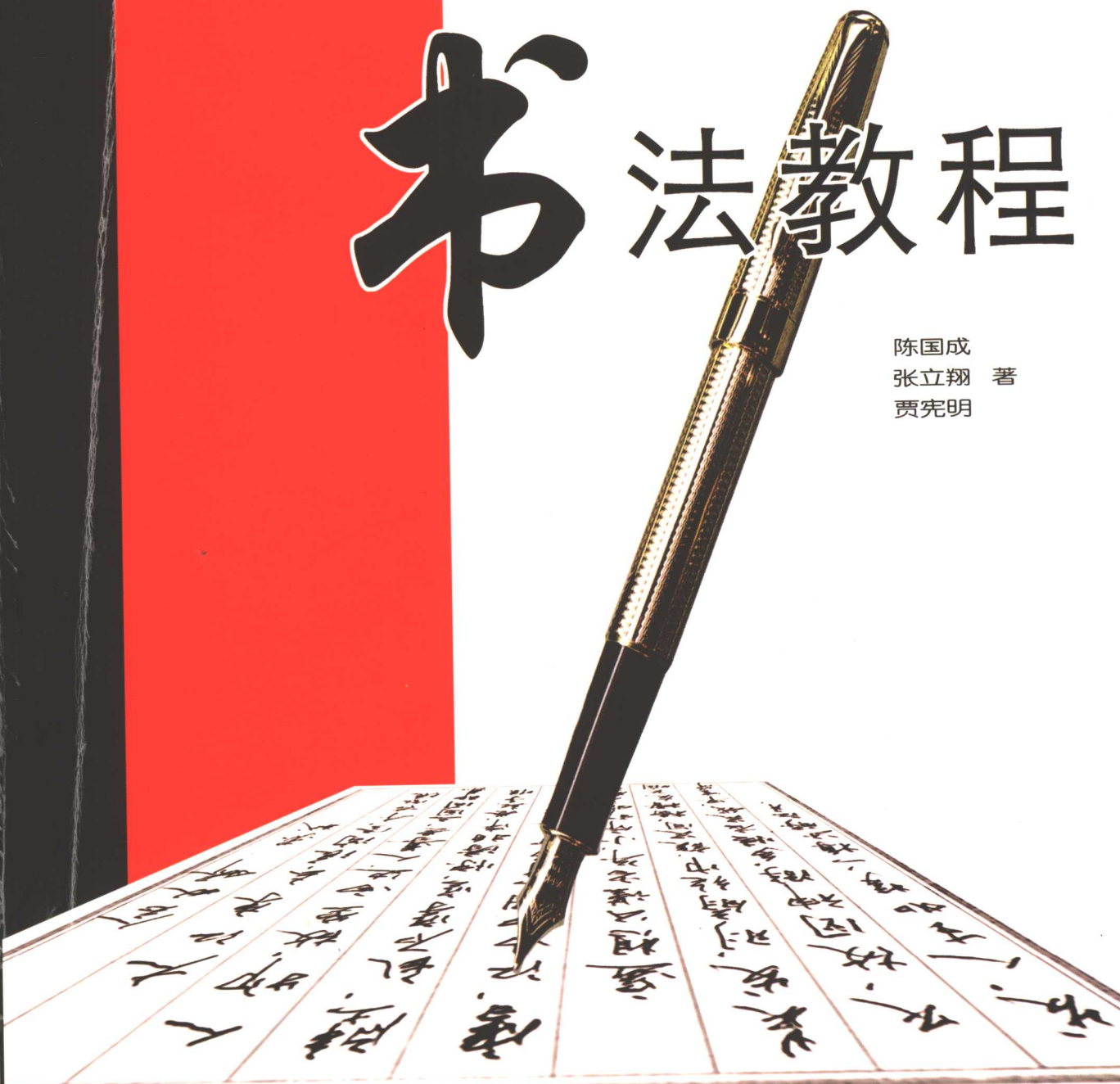


大学硬笔

书法教程

陈国成
张立翔 著
贾宪明



黑龙江美术出版社

大学硬笔书法教程

陈国成 张立翔 贾宪明 著

黑龙江美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学硬笔书法教程/陈国成等编. —哈尔滨:黑龙江美术出版社,2006. 2

ISBN 7-5318-1469-2

I. 大… II. 陈… III. 汉字—硬笔字—书法—高等学校—教材 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124392 号

大学硬笔书法教程

著/陈国成 张立翔 贾宪明

出 版/黑龙江美术出版社

地 址/哈尔滨道里区安定街 225 号

邮政编码/150016

经 销/全国新华书店

责任编辑/咸泽寿

装帧设计/盛俊艺

发行电话/(0451) 84270514

网 址/WWW.HLJMSS.COM

制 版/大庆日报社印刷厂

印 刷/大庆日报社印刷厂

开 本/787×1092 1/16

印 张/6.5

字 数/100 千字

版 次/2006 年 2 月第 1 版

印 次/2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-5318-1469-2/J·1470

定 价/12.00 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 简论

第一节 汉字及其实用性.....1

第二节 书法及其艺术性.....2

第三节 师范类学生书法学习及其意义.....3

第二章 钢笔书法准备

第一节 书写工具.....4

第二节 执笔方法.....7

第三节 书写姿势.....7

第四节 用笔原则.....8

第三章 钢笔楷书

第一节 楷书概述10

第二节 楷书技法训练（一）• 平直.....11

第三节 楷书技法训练（二）• 均匀.....11

第四节 楷书技法训练（三）• 重心.....12

第五节 钢笔楷书点画书写要领13

第六节 钢笔楷书偏旁部首书写要领19

第四章 钢笔行书

- 第一节 行书概述48
- 第二节 行书技法训练（一）• 排叠.....48
- 第三节 行书技法训练（二）• 牵连.....49
- 第四节 行书技法训练（三）• 游动.....50
- 第五节 钢笔行书点画书写要领51
- 第六节 钢笔行书偏旁部首书写要领56

第五章 粉笔楷书

- 第一节 粉笔楷书概述87
- 第二节 粉笔楷书的笔法变化88
- 第三节 粉笔楷书训练89

附录 钢笔临写传统碑帖作品选93

后记.....100

第一章 简 论

书法，有广义狭义之别。广义的书法是指汉字的书写方法，狭义的书法则特指用毛笔书写汉字的艺术。随着硬笔的引进，硬笔书法逐渐被人们所接受，硬笔书法艺术也成为书法大家庭中的一员被人们所珍视和爱戴，中国书法家协会专门设立“硬笔书法艺术委员会”，标志着硬笔书法艺术步入了健康发展的轨道。

第一节 汉字及其实用性

汉字是指汉民族历史上使用过的、现在继续使用着的用线条（笔画）组合而成的文字。它是历史上最古老的文字之一，也是当今世界上年龄最大的文字，还是当今世界上应用人数最多的文字。

汉字在当今世界的各种文字系统中是绝无仅有的表意系统文字。汉字起源于象形，从出土的文物和大量的古代文献中可以看出，汉字从产生就有“画成其物，随体诘屈”的象形基础，虽然后来经过篆、隶、楷等演变，渐趋抽象化、线条化，但字义和字形之间仍有着必然的联系。当然，汉字也是有生命的，一部分汉字随着时代的变迁和社会的进步退出了历史舞台，同时也有新的汉字诞生。

社会上通行的文字，无论哪一个时代的，都可以分为两类：标准文字和日用文字。标准文字庄重典雅，体现时代面貌，用于郑重场合；日用文字相对简易自然，体现文字发展趋势，用于日常使用。日用文字以标准文字为准绳，围绕着标准文字发生各种变异。当今时代，标准文字就是印刷体楷书，而日用文字则是手写体行书。个人应用的文字总是不断地产生变异，求改进，求简易，使之更适应书写和记录的要求，顺应文字发展规律的就会逐渐普及开来，流行并被社会承认；而社会化的文字总要受到约定俗成的习惯势力所约束，求标准，求统一，压制各种改进，抑制个人变异，用正字法维护规范文字，使已突破规范的文字重新统一起来，重新规范化。可见，个人应用

文字（日用文字）与社会规范文字（标准文字）之间的统一是暂时的，而分歧是永恒的。汉字作为书面汉语的信息载体，其实用性功能要求汉字书写具有规范性。

汉字的规范性表现在：

一、书写笔画正确

笔画是汉字组成的基本元素，笔画书写的正确与否直接关系到汉字本身的正误。笔画不能随意改变，也不能随意拆分或合并笔画，更不能随意制造笔画。

二、书写笔顺符合规范

除少数几个汉字是由一笔构成的以外，汉字的绝大多数是由多笔画组成的，笔顺问题应运而生。目前通行的笔顺规则（楷书）大致为：先上后下、先左后右、先横后竖、先撇后捺、先中后旁、先外后内、先进后关、逐单位写。其中，最主要的有两条：“先左后右”、“先上后下”。这里需要指出的是，字是书写的，在书写的过程中，人们总是去追求书写速度，为了书写迅速就要缩短笔的运行线路，或者说，是使笔不走或尽量少走空路。因此，“最短线路原则”才是笔顺的出发点和归宿，合理的笔顺就是书写时的合于最短线路的笔画安排，即线路最短的笔顺。与此相抵触的笔顺，都是不合理的笔顺。

三、书写汉字要正确

汉字书写的正确性是保证汉字实用功能的前提。第一，不可增加或减少笔画；第二，不能变换偏旁部首位置；第三，组合字不能分体。

第二节 书法及其艺术性

社会规范文字体现实用性，而个人应用文字则体现艺术性。当汉字由实用性逐渐艺术化的时候，书法渐趋完善。书法课不仅是一门重要的实用性课题，更是一门兼涵素质教育主要因素的修养性课程。实用性是指它以研究书写技法，培养学生的写字技能，养成学生良好的书写习惯，以便更好地运用文字表情达意、交流交往为目的。其艺术性主要体现在书写的优劣，不单是技法的问题，更是一种文化和审美的问题。研

究学习书法，就是要在掌握实用书写的基础上追求艺术美的表现规律。

书法具有惊人的艺术魅力，不单要写出规范的文字，也要把文字写美。美，是一种感受，是人与生俱来的追求。自古的书帖和艺术珍品能够世代欣赏玩味相传，传递出无穷的美感，与汉字本身具有的优美形体和书法艺术魅力息息相关。要把汉字书写从实用升华为艺术，没有正确的书写方法是不行的，因此掌握好笔法、结构和章法是至关重要的。

第三节 师范类学生书法学习及其意义

师范类学生的书法学习主要包括两部分内容，即毛笔书法和硬笔书法，其中硬笔书法又分为钢笔书法和粉笔书法。由于硬笔书法实用性更强，所以是学习的重点。随着对师范类学生审美要求的不断提高，毛笔书法也必将从幕后走到台前，成为书法学习的重要内容。

师范生书法学习具有深远的意义。首先，书法是掌握书写技能的重要方法，没有系统的学习过程，要想掌握复杂的书写技能是不现实的；其次，书法学习是改正不良书写习惯，规范书写秩序的有效途径；第三，书法学习是培养和提高艺术修养和审美能力的重要手段，书写水平一直被看作一个人文化素质与修养的有机组成部分；第四，书法学习也是师范生教师职业技能训练的必然要求，为今后的学习和工作打下良好的基础。

第二章 钢笔书法准备

第一节 书写工具

“工欲善其事，必先利其器。”这句话告诉我们，无论想要做好什么事情，都要有必要的工具准备。要学好钢笔书法，除了要掌握正确的书写技巧外，拥有优良的工具也是必不可少的。工具的优劣直接关系到书写效果，因此必须重视工具的选择与使用。钢笔书法的工具包括钢笔、墨水和纸张，其中钢笔是关键。

一、钢笔

学习钢笔书法，首先应认识钢笔并掌握其选择、使用和保养的基本知识。

1、钢笔的构造和特点

钢笔，也叫自来水笔。它是由鹅毛管笔转化为蘸水笔，又由蘸水笔进化而成的。钢笔是 1809 年欧洲的沃特曼莱维斯发明的，距今有将近 200 年的历史了，十九世纪传入我国，但由于价格昂贵，没有得到广泛普及。直到 1928 年，我国第一家自来水笔厂在上海诞生，国产钢笔开始批量生产，钢笔的使用才得到普及。如今，中国已成为世界上最大的钢笔生产国和使用国了。

钢笔由笔尖、笔胆、笔杆和笔帽等部件构成。笔杆和笔帽是钢笔的外壳；笔胆用来贮藏墨水；笔尖的前端有一分为二的出水槽，当书写时，墨水由出水槽流注笔端，与纸面相接触而留下笔迹。

钢笔具有书写便当、节省时间、经久耐用和携带方便等优点。钢笔笔头坚硬尖锐，缺少弹性，只能写出笔画细、字形小的字，其表现力不及毛笔。但是，从实用角度讲，人们使用汉字首推点画清楚，钢笔显然有毛笔无法比拟的优势。同时，由于钢笔尖前的出水槽有裂口，裂口的大小决定了笔画的粗细。用力大时裂口大，书写的笔画就粗；用力小时裂口小，书写的笔画就细。可见，钢笔书法的笔画还是有粗细变化的，只不过没有毛笔明显罢了。

2、钢笔的种类

钢笔的种类很多，按尖部暴露的多少分为两类，即包头笔和明尖笔。包头笔尖筒小舌细，适合书写较细和均匀的笔画；明尖笔笔尖在外，弹性好，适合书写粗细变化较大的线条。平时练习宜选用明尖笔。

根据制作材料的不同，又可分为金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔的笔尖由黄金、银和电解铜等原料按一定比例配制而成。金笔笔尖含量高，耐腐蚀，有较好的弹性，书写时笔尖流畅，笔锋有力，手感舒适，但价格高。铱金笔尖顶端焊有耐磨的铱料，弹性次于金笔，书写流畅圆滑，手感舒适，物美价廉而被广泛使用。普通钢笔笔尖为不锈钢制成，其耐磨性不如金笔和铱金笔，其特点是笔尖单薄，弹性好，但耐磨性差。

3、钢笔的挑选要点

(1) 笔尖 笔尖是钢笔的关键部件，挑选钢笔关键是选好笔尖。钢笔的笔尖粗细不同，练字宜选用笔尖稍粗一些的钢笔。挑选时先要检查笔尖的左右两片粗细是否均匀，笔尖是由左右两片组成的，两片粗细必须均匀，否则，使用一段时间后，由于力的作用，较细的一片就会向上错位，致使笔尖刮纸。其次应检查笔缝大小是否合适，笔缝不宜太大，一般地，将笔尖对准亮光，观察夹缝，以基本不透光为合适。再次，要检查铱粒的大小和形状，铱粒是决定钢笔寿命和书写质量的主要部位。铱粒大，写出来的线条就粗，笔尖圆滑性能好；铱粒小，写出来的线条就细。两个半粒均匀对称、大小相等，并且顶端圆滑而呈半圆形，书写时滑润而手感舒适，否则，两个半粒不均匀对称、大小不等，或呈平顶、尖顶型，书写就不流畅。

(2) 笔胆 检查笔胆打水是否顺利、有无漏水现象。

(3) 外观 钢笔的外观应依自己的爱好而选定。一般以造型美观，色彩柔和，款式大方为宜。

4、钢笔的使用要点

(1) 使用时，笔尖应与纸面成 $45^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 的夹角，同时落笔时要用笔尖的正面

而不要用反面或侧面书写。用笔尖的反面或侧面书写，不仅笔迹纤细，出水不畅，而且容易划破纸面，使笔尖受损。只有用笔尖的正面书写，才能做到书写流利，出水流畅，从而利于写好钢笔字。

(2) 写字时不要用力过猛或过重。笔尖的弹性是有一定限度的，如果写字时用力过猛或过重，经常超过弹性限度，日久天长笔尖就会变形，钢笔的使用寿命就缩短了。

(3) 不要用钢笔在表面粗糙、有油垢或涂蜡的纸上写字，也不要用力紧靠着坚硬的尺子划线。写字时最好在纸下垫一本薄书或杂志，这样，既可以保护笔尖，又增加了笔尖书写的弹性，使笔画产生粗细变化。

(4) 每次写完字，应立即套上笔帽。因为笔尖暴露在空气中，时间一长墨水会因风干积垢而使笔尖出水不畅，产生断水现象。

(5) 平时要注意笔尖和笔胆的清洁，应每月将笔尖和胶囊用温水清洗1~2次，保持笔尖出水畅通。

二、墨水

常见的钢笔墨水一般有纯蓝、蓝黑、黑和红等几种颜色。练习钢笔字，宜选择蓝黑和黑墨水。蓝黑墨水颜色沉稳，碳素墨水富有光泽，写在白纸上反差大、视觉效果好，这两种墨水都适合练习钢笔字。

同一支钢笔应使用同一颜色、同一品牌的墨水，不能混用。否则，会产生沉淀而影响书写的流畅性。若要换一种墨水使用，应先将笔尖、笔胆洗净、晾干，再吸入新的墨水。墨水用后应该及时旋紧瓶盖，以防止灰尘、避免挥发。

三、纸张

钢笔书法用纸一般以不洇不滑、略有涩感、吸墨性强的纸为好。练习楷书字体时，最好在印有方格的纸上书写，以便安排字的大小、结构，增强练字的效果。有皱褶、粗糙、松软、化水性强的纸张不宜用作钢笔书法训练。

第二节 执笔方法

古人云“凡学书者，先学执笔”。执笔方法正确与否，关系到笔的控制能力、运笔的灵活性、书写的速度，进而影响到书写的效果。在平时的教学中，我们会发现绝大多数的书写者执笔姿势不正确，甚至成为书写效果不理想的决定因素。

正确的执笔方法是三指指笔法：拇指的指肚、食指的指肚和中指的指甲内侧一抵两压，呈三角形，分别从三个不同方向捏住笔杆；无名指与小指并拢抵在中指后面，起协调控制作用；五个手指协调用力，握稳笔杆；笔杆的上部要斜靠在食指的指根处。三指捏笔处不宜过高或过低，大致是手指离笔尖3厘米左右为宜。如果执笔部位低，手指会阻挡视线；部位高，则难以控制笔尖。笔杆与纸面有一定的倾角，一般以 45° 左右为宜，写小字时角度可大一些，写大字时角度则可小一些。执笔应做到“指实掌虚”，手指握笔要实，掌心要空若蛋形，便于书写时的灵活运笔，提高书写效果。

第三节 书写姿势

写字必须注意姿势，正确的姿势不仅能为写字创造方便条件，使各关节协调配合，挥洒自如，而且有利于身体健康。钢笔字书写姿势是坐姿，与毛笔字书写的坐姿要求基本相同，可概括为：头正、身直、臂开、足安。

头正：头部端正，向前略倾，视线端正，眼睛与纸面保持30厘米左右的距离。如果写字时把头偏向一边，甚至把头斜伏在桌子上，不仅难以把字写得端正，而且还会损害视力，导致视力下降或斜视。

身直：身体坐姿要端正，两肩齐平，腰背自然挺起，形成高屋建瓴之势。这样，腕、肘能灵活运用，有利于用笔过程中的提按，呼吸通畅，不易疲劳。胸部离开桌面约6厘米左右为宜，切忌把身子仰向后或扑向桌面，影响书写效果。

臂开：左右手臂自然对称张开，成两侧均衡之势，并保持一定的距离。左手按纸，保持平衡，右手执笔，与左手对称呼应。这样书写时不仅轻松灵便，活动范围大，伸缩自由，而且沉稳得力。

足安：身体端坐，两脚分开，与肩同宽，自然踏稳地面，从而稳定上身。如果靠得很紧或分得太开，或脚尖踮起，或两腿架起，都会使身体失去平衡，影响书写效果。

正确的书写姿势，不是为了摆个好看的架子。只有姿势正确，才能把字写得端庄美观，舒展大方；只有姿势正确，书写时才不至于疲劳，从而有利于身体健康；只有姿势正确，才能书写便利，得心应手，挥洒自如。姿势不正确，不仅会影响写字的效果和速度，而且久而久之会养成不良的书写习惯，进而引起驼背、颈偏、斜视等症状，使身体健康受到损害。

第四节 用笔原则

每个字都是一笔一画地写出来的，而每一笔一画——从钢笔的笔尖接触纸面到离开纸面，都是一个包含着轻重缓急的用笔过程。正是这一过程中的轻重缓急显示出每一点画的健与美，才使写好每一个字有了坚实的基础。

所谓用笔，是指如何使笔在纸上活动和运行。用笔是有其可循的内在规律的。好的钢笔字，每一个点画都不应该是呆板的、神态索然的，要富于变化，而这一变化则必须通过完成每一点画过程中找好发力点、调节发力的轻重、改变发力方向和运笔富有节奏来体现。具体地说，用笔的原则主要有以下几点：

一、找好发力点

发力点是物理名词，是指在运笔过程中，手臂给力较明确的线条部位。由于书写的特殊性，无论哪种书体，即便是没有明显粗细变化的线条，其发力点也应该是存在的、清晰的。因此，发力点是手臂用力最重之处，却不一定是锋变最大之处。

笔画的书写需要发力，理论上每个笔画的完成至少需要一次发力，如果一个笔画在完成的过程中没有明显的发力点的话，那么就可以视为这个笔画不存在。没有发力点的线条呈滑翔状，是画出来的线条，而不是写出来的点画。关注笔画重在发力，有笔画的存在，就有发力点的存在；反过来，有发力点的存在，就有笔画的存在。可见，发力点的正确与否直接关系到点画的存在与否。直入和侧入的点画发力点在后面，并

且收笔回弹；踏笔的点画发力点在前面，并且收笔弹出。

二、发力轻重有致

所谓重，并不是发力越大越好，而是把笔尖按下并稍有停顿；所谓轻，也不是发力越小越好，是与重比较而言，按笔较轻并且行笔流畅不停顿。重时按力稍大，轻时按力稍小。按力大，写出的笔画就粗；按力小，写出的笔画就细。这样轻重结合，就能使写出的笔画有粗有细，富有力感。

三、改变发力方向

侧入是由水平发力过渡为右上方倾斜发力或右下发力过渡为垂直发力，折笔则由水平发力折向左下方带出或垂直发力折向右上方带出。这样写出的笔画有起有伏，富有弹性美。

四、运笔富有节奏

写字时笔调一定要具有诗的韵律、音乐的节奏。用笔时不能以绝对平均的速度机械而单调地行笔，而应该注重节奏，有快有慢，疾徐相间，使写出来的笔画富于动态美。

第三章 钢笔楷书

第一节 楷书概述

楷书是书法艺术中的一种书体，它是学习行书和其他字体的基础，所以学习书法一般从楷书入手，认真地学习基本笔画、偏旁部首、间架结构，打好基础，这样才能写得清楚、规范、端正、美观，以便在日常工作、学习中广泛应用。钢笔楷书具有以下几个特点：

1、用笔讲究

钢笔楷书有起止、轻重、提顿、方圆、快慢等用笔方法。不同的用笔方法产生不同形态、不同质感的线条，不同的线条需要用不同的用笔方法去体现。钢笔楷书字形较小，如果书写时稍不注意，笔画就达不到要求，就会出现软弱无力、僵硬死板等毛病。因此，钢笔楷书必须讲究用笔。

2、笔画分明

钢笔楷书的每一个笔画，起笔、行笔、收笔都要交代清楚，工整规范、干净利索，不能潦草，更不能粘连，但是笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系，使笔画既起收有序、笔笔分明、坚实有力，又停而不断、直而不僵、弯而不弱。

3、结构严谨

钢笔楷书各个部分之间疏密均衡，大小比例适当，重心平稳，字形端正，很多字排列在一起时，大小一般要均匀、工整。

根据楷书的特点，历代书家主张“学书需先学楷法”。实践证明，只有深入学习和认真实践，准确书写基本笔画、准确掌握汉字结构，才能熟悉汉字的组合规律，写出规范工整、流畅美观的字来。

第二节 楷书技法训练（一）平直

平直就是指楷书的“横平竖直”。这里讲的横平不是水平，而是从左下方到右上方约 5—8 度的斜势。在一个字中，横画无论其位置、长短如何变化，斜度都应该是一致的；这里说的竖直，指竖画要垂直书写。

训练一：横平训练



训练二：竖直训练



第三节 楷书技法训练（二）均匀

汉字以点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种笔画组合而成。当笔画平行排列时，间隔距离要保持基本相等，不能忽大忽小。一个字，无论它笔画多少，不能有特别疏和特别密的地方。这一点在楷书的书写当中非常重要，应该严格地进行学习和训练。

训练一：横画均匀训练



训练二：竖画均匀训练

而 册 州 画 面 山 再 川 则

训练三：撇画均匀训练

多 须 勿 易 形 象 修 彩 彦

训练四：点画均匀训练

系 点 海 炎 曾 平 雨 采 热

第四节 楷书技法训练（三）重心

初学楷书时，要想把字写得端正，就必须讲究重心平稳。重心平稳了，字就写得端正、规范、整齐；重心不稳，字就写得东倒西歪，不工整。

训练一：对称

音 永 天 本 文 果 合 益 客

训练二：均衡

灯 即 部 卸 卿 印 卸 却 即