



教你写一手好字

静夜思 李白

床	前	明	月	光
疑	是	地	上	霜
举	头	望	明	月
低	头	思	故	乡

静夜思 李白

床	前	明	月	光
疑	是	地	上	霜
举	头	望	明	月
低	头	思	故	乡

李贺

大	漠	雪
燕	山	钩
何	当	脑
快	走	秋

钱沛云著

李贺

漠	如	雪
山	以	钩
当	络	脑
走		秋

ETV



教你写一手好字

钱沛云 著

复旦大学出版社

教你写一手好字

钱沛云 著

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 147,000

1995 年 7 月第 1 版 1996 年 1 月第 3 次印刷

印数 30000—36000

ISBN7-309-01561-4/G·268

定价: 7.00 元

出版说明

钱沛云所著《教你写一手好字》，是上海教育电视台“ETV 家庭教师”栏目开设硬笔书法讲座的教本。该电视讲座共三十集，钱老师写的教本为三十讲，教本与电视演示的内容相辅相成。

硬笔是现代人的主要书写工具。如何才能写一手清新的、有灵气的硬笔字？本书以独创性的教学法和具体入微的解析，引导读者注重扎实的基础训练，认识硬笔书写的特点和规律，逐步达于得心应手、运用自如的境界。

“硬笔正楷四步练习法”是钱老师书法实践和教学经验的总结。“四步法”步步深入地揭示硬笔正楷的内涵和特性，完整地提供了“学好规矩，循序渐进”的书写训练途径。本书还介绍了硬笔行书入门技巧及草书规范写法 并附录硬笔临写范帖。

复旦大学出版社

目 录

第一讲 硬笔书法,一门古老而年轻的艺术 1

硬笔正楷四步练习法(第一步)

第二讲 笔画字形结合法(1) 9

横的练习及组合

第三讲 笔画字形结合法(2)..... 18

竖的练习及组合

第四讲 笔画字形结合法(3)..... 24

点的练习及组合

第五讲 笔画字形结合法(4)..... 29

撇的练习及组合

第六讲 笔画字形结合法(5)..... 34

捺的练习及组合

第七讲 笔画字形结合法(6)..... 38

折的练习及组合

第八讲 笔画字形结合法(7)..... 42

钩的练习(一)及组合

第九讲 笔画字形结合法(8)..... 47

钩的练习(二)及组合

第十讲 笔画字形结合法(9)..... 52

提的练习及组合

硬笔正楷四步练习法(第二步)

- 第十一讲 偏旁部首渐进法(1)..... 60
左字旁练习及延伸
- 第十二讲 偏旁部首渐进法(2)..... 68
右字旁练习及延伸
- 第十三讲 偏旁部首渐进法(3)..... 73
字头练习及延伸
- 第十四讲 偏旁部首渐进法(4)..... 80
字底、字框练习及延伸

硬笔正楷四步练习法(第三步)

- 第十五讲 古诗学习深入法(1)..... 87
《李白:静夜思》练习指导
- 第十六讲 古诗学习深入法(2)..... 94
《王之涣:登鹳鹤楼》练习指导
- 第十七讲 古诗学习深入法(3)..... 101
《朱熹:劝学》练习指导

硬笔正楷四步练习法(第四步)

- 第十八讲 寻找规律应用法(1)..... 110
笔画规律之一:钩法的归纳和运用
- 第十九讲 寻找规律应用法(2)..... 116
笔画规律之二:撇捺呼应方式及横与横折姿态
- 第二十讲 寻找规律应用法(3)..... 120
笔画书写运行规律:快捷流畅,刚健挺拔
- 第二十一讲 寻找规律应用法(4)..... 124

硬笔正楷结构的十个规律

- 第二十二讲 寻找规律应用法(5) 132
常用难写独体字例剖析
- 第二十三讲 寻找规律应用法(6) 138
常用难写合体字例剖析
- 第二十四讲 硬笔行书入门技巧(1) 144
行书基本特征之一: 动态的表现形式
- 第二十五讲 硬笔行书入门技巧(2) 149
行书基本特征之二: 富于变化的结体,
增强了流动感
- 第二十六讲 硬笔行书入门技巧(3) 154
行书练习方法之一
- 第二十七讲 硬笔行书入门技巧(4) 159
行书练习方法之二
- 第二十八讲 硬笔行书入门技巧(5) 164
行书练习方法之三
- 第二十九讲 行书分类及草书规范写法 169
- 第三十讲 硬笔书写工具及其表现力 181
- 附录 硬笔临写范帖 185
1. 古诗十五首(楷书、行书对照)
 2. 名人名言(横式楷书、行书)

第一讲

硬笔书法，一门古老而年轻的艺术

硬笔笔尖下同样也能展示出丰富多采的世界，给人们以赏心悦目的艺术美感。“秀美、灵动、遒劲”三位一体的风格，是硬笔书写的特性。

你手中的硬笔，可以说是生活中最常见的工具之一。人们拿着它，记录生活的轨迹，表达自己的思想情感。

学生用它记笔记、写作文、题贺卡，字迹秀丽工整，笔笔不苟；教师用粉笔写板书，传授知识，条缕清晰，富有变化；更多的是，人们用它书写信件，交流思想，整篇洒脱自如，流美生动……

硬笔横写，是最实用而流行的一种书写格局。同时，以硬笔书写特有的流畅与简洁，也能展示传统竖写布局的艺术天地，如小帧的条幅、对联、横披、扇面，以及压在玻璃板下用以自勉或馈赠的警句、格言、诗词。这些竖写小品不仅优雅、小巧、精致，还能激人奋进，给人以艺术美的享受。

硬笔书法，这是一门年轻的艺术，它确实给人们生活增添了光彩。

然而，它又是一门古老的艺术。1899年，北京一位学者王懿荣在中药店配药时，在一味龟板上看到了不少古怪的符号，经过考证，才发现它是3000多年前古人用坚硬的锥子和刀作

工具，刻写的殷墟甲骨文字。这种象形文字线条匀称、结构明朗质朴，堪称我国最原始的硬笔书法佳作。后来，随着毛笔的问世，这种费时费力的刻写方式逐渐被取代了。

当时代的车轮驶进 19 世纪，铅笔、钢笔、圆珠笔等简便的书写工具从西方开始传入我国，这类硬笔又代替携带不便的毛笔，与快节奏的时代步代相适应。当今，“硬笔书法热”席卷神州大地，人们醉心于它的快捷实用又不失艺术魅力，用它来表达自己追求真善美的心灵和愿望。常言道：字是人的另一张面孔。确实如此，能写一手漂亮的硬笔字，在一定程度上反映了一个成功人士的文明素质。

人们不禁会思索：硬笔尖流泻出来的是单一线条，当这种单一线条组合成千万个字形时，它的基本特性是什么呢？这主要可以从下面三个方面来把握。

第一，硬笔书法要有一种结体美。

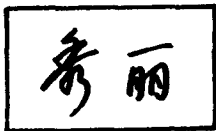
结体就是间架结构，要使硬笔书法给人以视觉上的一种美感，在组合上就得有一种特定的布局，每字的整体如同一幢小别墅，平正而精巧。有人说，学写硬笔，就是学搭架子，这是很有道理的。如果我们把人体看成是一个用笔写成的整体的话，那么硬笔字就是支撑整个身体的骨骼，它的布局也决定了一个整体形象。所以，要选择一本结体优美的字帖深入临习，才会有所提高。

以下在前的是毛笔字“秀丽”两字（分为楷、行书），它的中心线就是硬笔字。

秀丽



秀丽



第二，硬笔书法要有一种灵动美。

初写硬笔，我们很容易会像小孩搭积木那样用笔画去拼凑凑，这种写法生硬，有割裂感，我们不妨称它为“组装”式。“组装”一定程度上即为“拼凑”，拼凑的东西无论如何也显示不出一种美感来。硬笔尖下虽然是单一线条，但它不类同于那些笔画讲究比例、形体四平八稳的美术字，它要通过“零件”巧妙和谐的组合，让整个字如同富有生命力那样，以活生生的形象呈现出来。为此，我们运用五种“原装”组合方式来展示字形内部的“分子运动”，那就是：



1. 藕断丝连法



2. 单腿腾跃法



3. 返回、逆入法



4. 回环呼应法



5. 顾盼生姿法

第三，硬笔书法要有一种遒劲美。

平时，如果我们用同一种音调唱歌、朗诵的话，会让人觉得单调乏味，而注意了音调的起伏变化，效果会好得多；如果我们一味紧张工作，不放松调节，那就很快会累倒，只有用劳逸结合的方式才能始终保持充沛的体力。这种“高低”、“劳逸”的变化，我们称为“节奏”变化，硬笔书写同样需要节奏变化。

初学硬笔，由于不懂这种变化，就会出现以下“木棍式”的形状：



这种写法是笔尖平拖，用一种速度行进，看上去呆板，毫无活力。

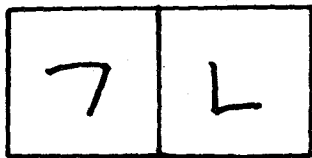
运用好书写节奏，就要明确书写每一个笔画都要有一种起伏变化，即适度地运用“按”与“提”。以“横”为例作一说明。

写“横”时两头都要稍“按”一下，这个“按”就是用笔尖以很快的速度稍稍撇一下，也叫“伏”，而在整个笔画书写上则是一个“慢”动作，中间笔尖的滑行是“快”动作，也叫“起”。

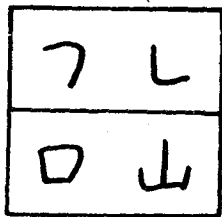
整笔书写就是两头稍慢，中间略快，这便是硬笔书写节奏：



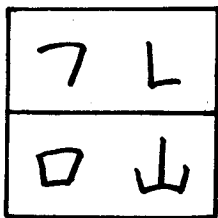
书写的节奏带来了力度，从而产生出道劲感，这在“横折”、“竖折”中表现得最为明显。



如果我们用“木棍”方式来写“横折”、“竖折”的话，那就成了一根弯曲的铁丝；用它来组成字，一个个都患了“软骨病”。



“软骨病”的症结就在于“折”处用的是一个圆弧状，无法产生“刚健、挺拔”的效果。书写时，两笔的交接处只有稍“按”方能显示出力度，它如同人体的肩关节，坚挺、强硬，表现出遒劲美。



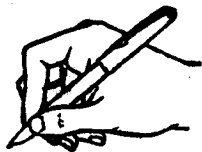
要学好硬笔书法，首先要学会合理执笔，因为它直接影响我们书写的效果。正确而合理的执笔法为：

1. 用三指执笔。位置是拇指略上，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，无名指的小指依次向中指靠拢。三指执笔，聚而不散，在书法上称为“指实”。

2. 三指执笔处，应离笔尖上端约 3 厘米左右。

3. 手指向掌心弯曲拳状，一般可容纳一个乒乓球，这是为了使手指外撑，以使用指端执笔，达到伸缩自如的目的。

4. 笔杆向右侧微倾，使它与纸面成 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 角，笔杆应靠右在食指指骨的根部，即虎口上方的边缘处，与靠在虎口上比较，这样更利于发力。

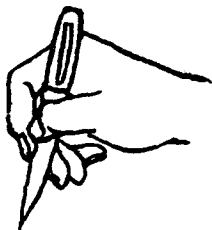


较常见的执笔毛病主要有以下三种：

1. 握拳式：手指紧贴掌心，形同握拳。这样用笔只能伸而无法缩，影响了书写的灵活性。



2. 屈指并行式：拇指第一节及食指第一、二节与笔差不多成平行状，虎口紧夹笔杆，笔杆成垂直状。这样书写，笔尖极易戳破纸面，也难以顺畅。



3. 拇指勾笔式：拇指勾住笔杆，形成虎口紧夹笔杆之态，书写时显得僵硬、不自然。



写字姿势为：“头正、身直、臂开、足安。”这就是说，头要端正，不要歪斜甚而伏在手臂上，眼睛离笔尖 30 厘米左右；上

身正直,稍向前倾,不要俯向桌面;双臂要撑开些,保持一定距离,两臂若缩拢,会使书写不灵便;双足放平,脚踏实地,不要一前一后,或交叠在一起。



硬笔正楷四步练习法(第一步)

要熟练驾驭千变万化的硬笔书写线条,是离不开扎实功力的。“学好规矩,循序渐进”,硬笔书写技巧的学习也离不开这条基本原则。唯有不断实践,由浅入深,步步推进,才能探寻到这门艺术的真谛。

第二讲

笔画字形结合法(1)

如果把一个字看成是一部组合巧妙的“机器”的话,那么,八个基本笔画则是组成机器的“零件”。“零件”是否精确,直接关系到“机器”能否正常运转。

以“书法”两字为例。把“书法”作为两架机器的话,它们分别由四个和八个零件组成。

书	丿	㇇	丨	丶
法	丶	丶	ノ	一
	一	丨	㇇	丶

学会制作精确的“零件”，最好不要单个孤立地进行，而要明确它在“机器”中的位置及其特定的形态。这就是说，学写基本笔画时，只有把它及时与相关字形结合起来才有实效。这样既可以熟悉整部“机器”的内在结构，又可以从中去熟练与巩固笔画写法，同时也能减少枯燥感，达到激发兴趣、增强信心的目的。

具体操作方法：一是笔画的正确书写；二是组成字形，分析和掌握书写能力。

横的练习及组合

横画的写法。首先应该明确，横画有三种不同的形态。



第一种：笔尖略按后向右上微带斜势 $5^{\circ}\sim 7^{\circ}$ ，行至中间处呈弧状，收尾时稍按即可，它为第一横笔。



第二种：一般较短，直捷斜上，不带弧势，约成 15° ，它为第二横笔。



第三种：中段呈对称弧度，形态如同一座拱形的桥，它为第三横笔。

它们出现的位置往往是，第一种在字的上端；第二种在字的上端或中端；第三种在字的底部。

三种横画在字中的位置：