

熊绍庚 编著

# 实用书法



东北师范大学出版社

周俊杰 主编

# 实用书法

北京理工大学出版社

# 实用书法

附图

熊绍庚 编著

东北师范大学出版社

(吉) 新登字 12 号

实 用 书 法  
SHIYONG SHUFA  
熊绍庚 编著

---

责任编辑：谢又荣      封面设计：李冰彬      责任校对：魏芳华

---

东北师范大学出版社出版  
(长春市斯大林大街 110 号)  
(邮政编码：130024)

吉 林 省 新 华 书 店 发 行  
长春市第五印刷厂激光制版  
长春市第五印刷厂印刷

---

开本：850×1168 毫米 1/32  
印张：6  
字数：150 千

1991 年 11 月第 1 版  
1991 年 11 月第 1 次印刷  
印数：00 001—10 000 册

---

ISBN 7-5602-0588-7/J·20

(压膜) 定价：3.00 元

## 内 容 提 要

本书从实用的角度,深入浅出、全面系统地阐明书法的基础知识和基本技法;详细讲述楷书、行书、隶书、新魏书及各种美术字等常用字体的写法;既有毛笔字练习,又有硬笔字练习;并附有各种实用书写的范例。本书图文并茂,通俗易懂,便于自学,切合实用;可作为各级各类学校的书法教材,也可供社会上的广大职工和书法爱好者自学之用。

# 序

中国书法，根据社会上的不同用途，具有实用性和艺术性两种价值。因此当今的书法，可分为实用书法和艺术书法。由于它们的价值不同，各自的要求显然也不一样。实用书法的要求是正确、端正和快速，书写的字要合乎汉字的规范，同时还要求美观，所以实用书法是艺术书法的基础。艺术书法则要求讲究用笔、结构和章法上的变化，讲究字的形质、神情趣味，使人观赏有美的享受。不过书法艺术，一定要有深厚的实用书法基础；目前书法艺术的今不如古，主要是因为基础浅薄。

时代在前进。现代社会，实用书法的应用范围很广泛，对实用书法的要求也更高。因为过去不重视书法教学，在日常应用书写中出现了不少问题，不胜负担时代的重任，致使成千成万从小没有受过正常书法教育的成年人，不得不另花时间来补习书法。所以目前的书法教育，首先要解决实用书法问题，在应用中逐步提高。

正是由于这种需要，熊绍庚同志编写了这本《实用书法》教材。作者在高校从事书法、美术教学工作，有一定的教学实践经验。他以前编写的高师《书法教程》一书，很受欢迎，重印再版，供不应求。这本《实用书法》较之《书法教程》实用性更广。它打破传统书法概念的局限。除了讲述书法基础知识和楷书、行书、隶书等常用字体的写法，还介绍新魏书和各种美术字的写法；在

练习毛笔字的同时，也练习硬笔字；最后一章还讲了书法应用，并列举了各种应用的范例。全书图文并茂，通俗易懂，便于自学。

本书的出版，为大家学习实用书法提供了一本切合实用的好教材，无疑对于提高社会实用书写水平将会起到积极的作用。

黄若舟

1990年12月

# 目 录

|                |     |    |
|----------------|-----|----|
| 序.....         | 黄若舟 | 1  |
| 第一章 汉字.....    |     | 1  |
| 一、汉字形体演变 ..... |     | 1  |
| 二、汉字形体结构 ..... |     | 4  |
| 第二章 书写用品 ..... |     | 10 |
| 一、笔 .....      |     | 10 |
| 二、颜料 .....     |     | 12 |
| 三、纸 .....      |     | 13 |
| 四、砚 .....      |     | 14 |
| 第三章 练习方法 ..... |     | 15 |
| 一、摹临结合 .....   |     | 15 |
| 二、读写结合 .....   |     | 19 |
| 三、学用结合 .....   |     | 20 |
| 第四章 基本训练 ..... |     | 21 |
| 一、书写姿势 .....   |     | 21 |
| 二、用笔方法 .....   |     | 28 |
| 第五章 楷书 .....   |     | 32 |
| 一、楷书笔画 .....   |     | 32 |
| 二、楷书偏旁 .....   |     | 38 |
| 三、楷书结构 .....   |     | 41 |
| 四、硬笔楷书练习 ..... |     | 51 |
| 第六章 行书 .....   |     | 63 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、行书的特点 .....    | 63  |
| 二、毛笔行书写法 .....   | 66  |
| 三、硬笔行书练习 .....   | 70  |
| 第七章 隶书 .....     | 85  |
| 一、隶书的特点 .....    | 85  |
| 二、毛笔隶书写法 .....   | 88  |
| 三、硬笔隶书练习 .....   | 92  |
| 第八章 新魏书 .....    | 103 |
| 一、新魏书的特点 .....   | 103 |
| 二、新魏书写法 .....    | 105 |
| 三、硬笔新魏书练习 .....  | 114 |
| 第九章 美术字 .....    | 125 |
| 一、美术字的书写步骤 ..... | 125 |
| 二、美术字的一般规律 ..... | 127 |
| 三、黑体 .....       | 132 |
| 四、宋体 .....       | 132 |
| 五、仿宋体 .....      | 134 |
| 六、变体美术字 .....    | 143 |
| 七、外文美术字 .....    | 147 |
| 八、硬笔美术字练习 .....  | 153 |
| 第十章 书法实用 .....   | 163 |
| 一、实用原则 .....     | 163 |
| 二、书写格式 .....     | 164 |
| 后记 .....         | 184 |

# 第一章 汉 字

语言是人类最重要的交际工具，文字是记录语言的书写符号体系。根据记录语言的方法的不同，现在世界上所通行的文字，基本上可以分为两大类：一类是从声的表音文字，即拼音文字；一类是从形的表意文字，如我国的汉字。拼音文字是用一些字母或符号直接记录语音，它的字母或符号数量少，形体简单，书写容易，这里不详叙。汉字记录汉语，不是直接表音的，而是用大量表字符号来记录汉语里的词和词素。汉字数量多，笔画线条丰富，形体结构复杂，书写变化无穷。所以鲁迅先生说，中国的汉字“具之美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也”。（《汉文学史纲要》）由于汉字具有“形美”这一突出特点，汉字书法才能够成为一种线条造型艺术。汉字是我国应用最广泛的文字，学习实用书法，先要了解有关汉字形体结构方面的知识。

## 一、汉字形体演变

每一种文字都有各种不同的书写形体，即通常所说的字体或书体。汉字自产生以来，形体也发生过多大变化，形成了多种不同的字体，如篆书、隶书、草书、楷书、行书等；至于书法艺术上的派别，如欧体、颜体、柳体等书体，更是不胜枚举。这里只谈谈汉字形体的演变过程。

追溯汉字形体的演变，现在只能从已有体系可寻的甲骨文谈起。甲骨文是殷商时代的文字，因其刻在龟甲兽骨上而得名。它

的形体结构尚未定型，异体字很多；笔画繁复，线条瘦挺；字型大小不一，具有很强的象形性。

西周盛行金文。金文是刻铸在各种青铜器上的铭文，古代称铜为金，故叫“金文”。金文与甲骨文一脉相承，笔画较甲骨文圆润粗壮，字形渐趋稳定工整。

战国时代的字体不一，可以石鼓文为代表。石鼓文是刻在十个石鼓上的文字，属大篆范畴。它是从金文的基础上演变而来的，结构比金文工整匀称，笔画线条圆劲流畅，接近于小篆。

秦统一中国以后，进行文字改革，废除区域性的异体字，推行小篆为全国统一使用的标准字体。小篆是大篆的简体，笔画粗细均匀，结构均衡对称，形体趋于固定。这是汉字第一次规范化的字体。

秦代还出现了一种更为简便的隶书字体。隶书打破了篆书的结构，将小篆笔画的曲线变成直线，字形由小篆的纵势变为横势。这样书写起来既简便又顺当。隶书到汉代才成熟定型，成为汉代的代表字体。

隶书的产生，奠定了现行汉字的基础。这是汉字形体演变过程中的一次质的飞跃。汉字发展史上称之为“隶变”。

“汉兴而有草书”。早期的草书叫“章草”。章草是隶书的快写体，它保留有明显的隶意，笔画还带有“波磔”，字形扁平，字字独立。后来的草书逐渐去掉了波磔。人们又称不带波磔，笔画、体态势连绵的草书为“今草”。草书实际上是由于快速书写而自然产生的，所以每一种字体都有自己的快写体，即草书。

隶书在经过章草发展为今草的同时，沿着另一条线索发展为楷书。楷书把隶书的波磔改为平直，把形体的扁方变为方正。这样点画清楚，结构端正，书写比隶书更方便。楷书出现后，方块汉字就定型了，一直沿用至今。

任何时代对书体的要求，都是易认、易写、便捷。行书就是

在这种要求下，伴随楷书的流行而产生的一种字体。行书盛行于魏晋，它简化楷书点画，又兼带草书的笔势；既比楷书易写，又比草书易认，因而最为实用。

宋代发明了印刷术，这时在楷书的基础上还产生了一种适应雕刻的横细竖粗、棱角分明、结构方正的印刷字体，即宋体字。后来在宋体字的基础上又变化出各种美术字体。

现行汉字的实用字体主要有印刷体和手写体两种形式。印刷体包括宋体、仿宋体、正楷体和黑体等。（图 1-1）手写体包括楷书、

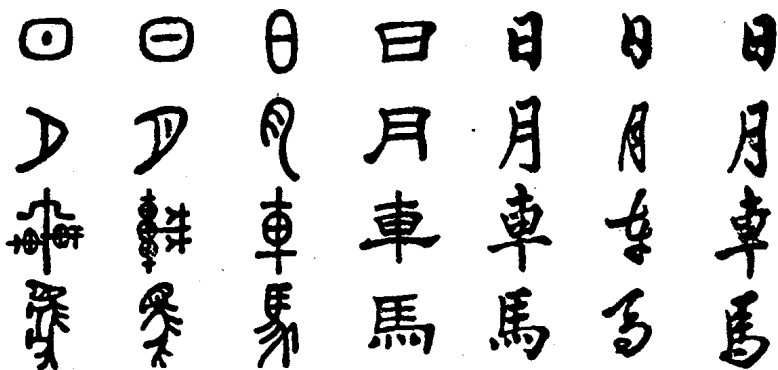
| 字<br>号<br>体 | 一号 | 二号 | 三号 | 四号 | 小四号 | 五号 | 小五号 | 六号 |
|-------------|----|----|----|----|-----|----|-----|----|
| 宋 体         | 永  | 永  | 永  | 永  | 永   | 永  | 永   | 永  |
| 仿宋体         | 永  | 永  | 永  | 永  | 永   | 永  | 永   | 永  |
| 正楷体         | 永  | 永  | 永  | 永  | 永   | 永  | 永   | 永  |
| 黑 体         | 永  | 永  | 永  | 永  | 永   | 永  | 永   | 永  |

（图 1-1）常用印刷字体

行书、隶书等。至于篆书、草书字体，因难以辨认，实用价值很小。

纵观汉字三千多年来的演变过程，汉字形体总是随着社会进步的需要和书写工具的改善而不断演化和变革，体现着时代的特征（图 1-2）。人们在使用文字时，也总是从实用出发，力求容易辨认，便于书写，简便速成。因此，汉字形体的演变总的趋势是由繁而简、日趋方便；而在书写技法上，则是风格多样，日趋美化，力求实用与美的统一。

甲骨文 金文 小篆 隶书 楷书 草书 行书



(图 1-2) 汉字形体演变

## 二、汉字形体结构

汉字呈方块形，所以又叫“方块字”。它数目繁多，形体各异；其形体本身有着一定的规律性，每个汉字均由一定的笔画或偏旁按一定的结构形式组合而成。这里以楷书为例，对现行汉字的形体结构——笔画、笔顺、偏旁、部位作一简要说明。

### (一) 笔画、笔顺

#### 1. 笔画

写正楷字，由起笔到收笔，叫“一笔”或“一画”。这种一笔一画写出来的各种形状的点 and 线，通称“笔画”或“点画”。笔画是文字的成形要素，也是最小的构字单位，学习任何一种书体，都要从笔画练习开始。

汉字笔画主要有：点、横、竖、撇、捺、提、折、钩等八种基本笔画，和由这些基本笔画组合的复合笔画。(图 1 3)

| 笔画 | 名 称       | 例字 | 笔画 | 名 称     | 例字 |
|----|-----------|----|----|---------|----|
| 丶  | 点         | 京  | ㄣ  | 横撇弯钩    | 队  |
| 一  | 横         | 一  | 丨  | 竖 钩     | 水  |
| 丨  | 竖         | 十  | ㇏  | 弯 钩     | 家  |
| ノ  | 撇         | 人  | ㇀  | 竖 提     | 民  |
| ㇏  | 捺         | 大  | ㄣ  | 竖 折     | 山  |
| ㇀  | 提         | 江  | ㄣ  | 竖 弯     | 西  |
| ㇀  | 横 钩       | 军  | ㄣ  | 竖 弯 钩   | 已  |
| ㇏  | 横 折       | 口  | ㄣ  | 竖 折 折   | 鼎  |
| ㇏  | 横 折 钩     | 月  | ㄣ  | 竖 折 折 钩 | 弓  |
| ㇏  | 横 撇       | 又  | ㄣ  | 斜 钩     | 戈  |
| ㇏  | 横 折 提     | 认  | ㄣ  | 卧 钩     | 心  |
| ㄣ  | 横 折 弯 钩   | 九  | ㄣ  | 撇 折     | 红  |
| ㄣ  | 横 折 折 撇   | 建  | ㄣ  | 撇 点     | 女  |
| ㄣ  | 横 折 折 折 钩 | 乃  |    |         |    |

(图 1-3) 汉字笔画名称表

一个字有几画，每画的形状如何，处于哪个位置，写字时要细心分辨，并照它的原样正确地写下来。要写得横像横，竖像竖，

撇像撇、捺像捺……不能随意增减笔画，或改变笔画的形状和位置。

## 2. 笔顺

汉字是一笔一画写出来的，凡写两笔以上的字，先写哪一画，后写哪一画，都有一定的顺序。这种笔画书写的顺序就叫“笔顺”。人们在长期的书写实践中，根据汉字的结构规律和书写习惯，形成和总结了一定的笔顺规则。依照这些规则来写，不仅便于点画得势，脉络贯通，把握字的结构，将字写好，还有助于提高书写速度。否则，书写起来就会感到不方便，要是形成了错误的习惯，还难以纠正过来。

汉字笔顺的一般规则是：先横后竖，先撇后捺，从上到下，从左到右，从外到内，先里头后封口，先中间后两边等。（图 1-4）

由于汉字结构形式比较复杂，多数字的写法是以上规则的综合运用。另外上述笔顺规则只是根据人们约定俗成的一般书写习惯总结出来的，有少数结构特别的字，如“必、凹、凸、非、世”等，可以用不同的笔顺来书写；至于行书、草书、美术字的笔顺变化就更大。我们在书写实践中要灵活运用这些一般规则。

## （二）偏旁、部位

汉字的形体可分为两大类：一是独体字，一是合体字。独体字是以笔画为构字的基本单位，如人、王、少、力、木等；合体字是以偏旁为构字的基本单位，如全、劣、林等。合体字有个偏旁部位问题，偏旁是合体字的构字部件；部位就是偏旁在汉字中的位置。汉字数量很多，绝大多数是合体字，而偏旁却是有限的；汉字结构千变万化，但偏旁的组合却有一定的规律。因此学习写字，只要掌握合体字偏旁、部位的特点和规律，就可以举一反三，收到以简驭繁的效果。

汉字偏旁各有一定的形状。有的偏旁本身就是一个独体字，如

| 规 则     | 例 字 | 笔 顺                   |
|---------|-----|-----------------------|
| 先 横 后 竖 | 十   | 一 十                   |
|         | 千   | 一 二 千                 |
| 先 撇 后 捺 | 八   | ノ 八                   |
|         | 天   | 一 二 天                 |
| 从 上 到 下 | 三   | 一 二 三                 |
|         | 豆   | 一 二 三 四 五 豆           |
| 从 左 到 右 | 地   | 一 二 三 四 地             |
|         | 做   | ノ 一 二 三 四 五 六 七 八 九 做 |
| 从 外 到 内 | 同   | 丨 冂 同 同 同             |
|         | 句   | ノ 勹 句 句 句             |
| 从 内 到 外 | 函   | フ 了 了 了 了 函 函 函       |
|         | 廷   | 一 二 三 四 廷 廷           |
| 先里头后封口  | 日   | 丨 冂 日 日               |
|         | 国   | 丨 冂 冂 冂 冂 国 国 国       |
| 先中间后两边  | 小   | 丨 小 小                 |
|         | 水   | 丨 才 才 水               |

(图 1-4) 汉字笔顺规则表

人、口、日、月、山等；有的偏旁不能独立成字，如讠、讠、讠、讠、讠等。这些偏旁均有相对稳定的部位，一般在上为字头，在下为字底，在左为字左旁，在右为字右旁，在外的为字框。(图 1-5)



(图 1-5)

写字时，不能随意改变汉字偏旁的形状和部位。

合体字的偏旁部位有一定的规律，熟悉这些规律，写字时自然就会注意到各部位之间的比例关系，从而自觉地作出合理的安排。

合体字的偏旁部位主要有左右结构、上下结构、内外结构等三种基本形式，其中又有各种变化。(图 1-6)

汉字的结构很复杂，以上列出的并不能包括全部的部位形式。再说，上面的图式也只是示意性的表示部位的组合形式和比列关系。各部分的配合还有其他形式美的要求，后面我们还要具体介绍有关结构方面的知识。

左右结构：



朋

休

刚

婚

部



谢

衙