

# 硬笔书法 五十讲

钱沛云◎著

上海人民出版社

# 硬笔书法五十讲

钱沛云 著

**图书在版编目(CIP)数据**

硬笔书法五十讲/钱沛云著.

—上海:上海人民出版社,2001

ISBN 7-208-03725-6

I. 硬... II. 钱... III. 汉字-硬笔字-书法  
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第23797号

责任编辑 陆凤章

封面装帧 杨德鸿

**硬笔书法五十讲**

钱沛云 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路193号 邮政编码200001)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷一厂印刷

开本787×1092 1/20 印张10 字数265,000

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数1-7,000

ISBN 7-208-03725-6/G·724

定价 20.00 元



### 钱沛云简介

特级教师，著名书法家，全国写字教学研究中心副会长。

作者长期从事书法普及教学，形成了“既精又活”的教学艺术风格，1991年获上海市优秀园丁奖。教学之余，勤奋耕耘，已出版毛笔、硬笔书帖及理论著作100种。他独创的“四步练习法”被摄成30集教学片《教你写一手好字》，该片为上海教育电视台经常重播的“传统节目”。

作者近40年的砚边磨炼，夯实了他的毛笔的传统功力；其硬笔书写融入了毛笔的力度和韵味，正楷端庄秀雅，行书挺拔流畅，草书神采飞扬，是书法爱好者，尤其是广大青少年的优秀范本。

# 妙笔生花(代序)

曾元沧

妙笔生花算不算成语，不去管它，其不成文的含义好像是指文字表达功夫好，善于发挥，写出来的文章好看，犹如笔底生出花来。当然不能随意拔高、无中生有，要不便成了在癞痢头上插花了。

我想，妙笔生花用在书法上又何尝不可，甚至更直观。

看上海市特级教师、书法家钱沛云写字，简直是一种享受。上海教育电视台先后10次播放过一部30集的电视教学片，名为《教你写一手好字》，主讲人便是此君。他抓住汉字笔画组成字形的特点，归纳出了“藕断丝连、单腿腾跃、推压弹簧、回环呼应、顾盼生姿”等法，边说边示范，形象生动，深入浅出，一法多例，易学易记，让人听着一点也不觉得枯燥。他特别讲究方圆藏露、轻重疾徐，写出的字秀润婉转、意态活泼，真可谓妙笔生花。他的毛笔字和硬笔字都达到了这种境界，被人们称为“出色的两栖演员”。

我当过8年语文教师，深知书法之重要。好的板书，对学生而言无异于字帖；差的板书，对学生则是大面积的视觉污染。当年兴“贫下中农上讲台”，我接触过的那几个人，写的字真是糟得可以，有时还少胳膊短腿，或索性就是错别字。最典型的是把贫下中农写成了“贫下中农”，把讽刺打击写成了“风吹打鸡”（沪语谐音），弄得人哭笑不得。“阶级斗争觉悟”不高的那些学生，可不管他什么“贫下中农代表”，照样“嘘”他。实事求是地说，贫下中农插秧是行家里手，

不用拉绳也能插得笔直笔直的，“奥老九”甘拜下风，可在黑板上耕耘就不行了。社会有分工，鸭子上架的模样是可想而知的。

我和钱沛云有缘，从1970年至1976年供职于同一所中学。他乒乓球打得很不错，削球加滑板，姿势优美如舞，韧劲十足。这种“咬定青山不放松”的韧劲同样体现在他学习书法之中。他的字之好，在当地颇有名气。

他的字是苦练出来的。那是一所偏僻的乡村学校，夏夜里蚊子集会，声势浩大，猖狂得很。就是在这种恶劣的环境中，钱沛云老师坚持每天晚上练两小时字，被蚊子叮得吃不消了，他就穿上高统雨靴继续练。星期天他骑自行车回城，免不了沿街去“读”招牌，看到写得好的字，就描在笔记本上，一有空就反复练习，直至“像”了为止。那时新华书店里买不到字帖。“读书无用”，谁来出版字帖呢？出了不也是浪费吗？！在学了街头的“百家帖”之后，他师承书法家任政，成了任政的高足之一。

名师出高徒。1998年，杨浦区举行教师书法基本功比赛，获板书一等奖的全是他教出的上海第二师范毕业生。他的历届学生中，曾有10多人在市和全国硬笔书法大赛中获奖。

字为脸面。有一位大学教师这样说过，现在有的大学生写的字惨不忍睹，和他们潇洒的打扮极不相称。我当编辑，也经常收到一些字如“天书”的稿件，费劲地猜吧，几个字还可以，通篇如此则无法卒读，不想积劳成疾，无奈只好放

弃作罢。眼下兴电脑打字，清晰度高是高了，但每每收到自发寄来的电脑稿件，总有一稿多投之虞，编发了心里也不那么踏实。我还是比较愿意看手写稿的，那家伙亲切可信。当然字迹必须是端正的。有一天拆阅一封来稿函，作者的字很像钱沛云的字，打电话一问，果然是他手把手教过的学生。电脑汉字缺少具有个性的生命，显真不传情，手写汉字是有生命的，表意又传情。也许我背时了。但不管怎么说，字写得好一些总不是坏事，经常用得着。爱好书法的人，他的审美

情趣不会低到哪里去。

在当前全国上下推行素质教育的热潮之时，上海人民出版社出版钱沛云力作《硬笔书法五十讲》，是一件极有意义的事，其影响深远，功德无量。但愿更多的朋友在欣赏我国汉字美丽之同时，经过自己的努力，能够在笔尖下展现出动人的魅力。

（作者为上海《新民晚报》主任编辑、作家）

## 目 录

- 妙笔生花(代序)……………曾元沧
- 第一讲 硬笔书法,一门古老而年轻的艺术…1
- 第二讲 硬笔书写工具及其表现力 ……3
- 第三讲 正确的执笔方法和姿势 ……6
- 第四讲 “轻按”与“提滑” ……9  
——硬笔书写中的慢与快
- 第五讲 “快捷”与“减速” ……12  
——硬笔书写中的刚与柔
- 第六讲 “平稳”与“精巧” ……13  
——硬笔书写的结体特征
- 第七讲 把硬笔尖下的正楷字体写“活”…16  
——笔画的六种和谐组合法
- 第八讲 正楷“横”的写法及组合 ……19
- 第九讲 正楷“竖”的写法及组合 ……22
- 第十讲 正楷“点”的写法及组合 ……25
- 第十一讲 正楷“撇”的写法及组合 ……28
- 第十二讲 正楷“捺”的写法及组合 ……30
- 第十三讲 正楷“折”的写法及组合 ……32
- 第十四讲 正楷“钩”的写法及组合之一 ……34
- 第十五讲 正楷“钩”的写法及组合之二 ……37
- 第十六讲 正楷“提”的写法及组合 ……39
- 第十七讲 组合笔画写法特点和组合 ……41  
附:笔画写法及组合训练表
- 第十八讲 “外书空”与“内书空” ……44  
——硬笔书写的节奏训练
- 第十九讲 硬笔正楷独体字结构类型 ……46
- 第二十讲 硬笔正楷合体字结构类型 ……48
- 第二十一讲 硬笔正楷的起笔定位法 ……52
- 第二十二讲 硬笔正楷突出主笔法 ……53
- 第二十三讲 名言正楷写法指导 ……55
- 第二十四讲 古诗名句正楷写法指导 ……59
- 第二十五讲 正楷书写优劣的自我测定 ……63  
——体操动作评分移植法  
附:容易写错笔画的30字例
- 第二十六讲 如何控制好行书流动中的节奏步伐 ……67
- 第二十七讲 行书动态产生的六种方式 ……70
- 第二十八讲 贯气与收放 ……80  
——行书横式写法技巧
- 第二十九讲 行书笔顺的十种变化 ……83
- 第三十讲 名言行书写法指导 ……86
- 第三十一讲 古诗名句行书写法指导 ……89
- 第三十二讲 行书常用偏旁写法二十例 ……92
- 第三十三讲 行书常用字写法二十例 ……94
- 第三十四讲 了解草书的规范写法 ……101
- 第三十五讲 行草写法及实例应用 ……105
- 第三十六讲 整篇书写的和谐美 ……107
- 第三十七讲 硬笔隶书写法指南 ……112
- 第三十八讲 硬笔篆书写法指南 ……116  
附:常用偏旁隶、篆对照写法
- 第三十九讲 到优秀的传统碑帖中去吸取“营养” ……120  
附1:硬笔临写毛笔行草作品  
示范  
附2:古代名帖临写示范

- 第四十讲 宽绰灵动的《灵飞经》 ……126  
——硬笔向古帖正楷借鉴之一
- 第四十一讲 典雅多姿的《洛神赋》 ……128  
——硬笔向古帖正楷借鉴之二
- 第四十二讲 清丽遒劲的《雁塔圣教序》 ……130  
——硬笔向古帖正楷借鉴之三
- 第四十三讲 圆劲洒脱的《陆机文赋》 ……132  
——硬笔向古帖行书借鉴
- 第四十四讲 腴润匀整的《曹全碑》 ……134  
——硬笔向古帖隶书借鉴
- 第四十五讲 北京名家吴玉生正楷特色 ……136  
——名家精品欣赏之一
- 第四十六讲 辽宁名家史成俊行书简析 ……138  
——名家精品欣赏之二
- 第四十七讲 上海名家杨志康行书简析 ……140  
——名家精品欣赏之三
- 第四十八讲 上海名家韩天衡行草品味 ……142  
——名家精品欣赏之四
- 第四十九讲 优秀正楷习作点评 ……144
- 第五十讲 优秀行书习作点评 ……146
- 附录一 硬笔书写问与答 ……147
- 附录二 “恋字”记 ……148
- 附录三 硬笔尖下的思考 ……150
- 附录四 常用难写独体字组词延伸练写 ……153  
合体字组词延伸练写 ……161  
青少年治学赠言(正楷) ……163  
读书粹语(行书) ……168  
宋词名篇(行草繁体/四条屏) ……175  
唐诗名篇(草书条幅/用弯头笔书写) ……183



## 第一讲 硬笔书法，一门古老而年轻的艺术

每个人几乎天天都在用硬笔书写，也都怀着美好的心愿，希望笔尖下展现出丰富多彩的世界，带给人们赏心悦目的艺术感染和魅力。

大家知道，“软笔”种类有羊毫、狼毫、鼠毫、兔毫等，“硬笔”也是一个大家族，凡笔尖很坚硬的笔都是它的兄弟姐妹，除了我们经常使用的钢笔、圆珠笔、铅笔、粉笔之外，刻蜡纸的铁笔、弯头笔以及竹笔、水笔、蘸水笔都属于“硬笔”这一家子。

在现实生活中，与毛笔相比，硬笔的实用和便捷的优势越来越明显。当代社会，即使电脑再普及，人们仍将以硬笔作为主要书写工具，因为电脑无法在所有的领域中替代用笔书写。学生用硬笔记笔记，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，条理清晰；更多的是人们用它书写信件交流思想，表达情意，整篇洒脱自如，流畅生动……

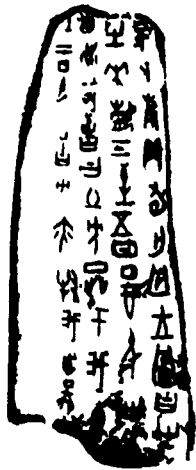
在日常生活中，横式书写是最流行的一种格局，然而，以硬笔书写特有的简洁与流畅，也能展示传统竖写布局的另一种艺术天地，如小帧的条幅、对联、横披、扇面以及压在玻璃板下用以自勉或馈赠的警句、格言、诗词。这些竖写小品不仅优雅、小巧、精致，还能激人奋发，给人以艺术美的享受。

硬笔书法还是一门古老的艺术。文字的最初诞生，掀开了我国原始硬笔书法的创作历史。据我们中国的传说，文字的创造始于伏羲作八卦，仓颉造字。据《易经·系辞》所说：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”书，箸（筷子）

也；契，刻画也。这就是说，仓颉等圣人们在造字的时候，就开始用尖硬的笔尖在“写字”了。到了1899年，北京学者王懿荣在中药店配药时，见到龟板上古怪的符号后，人们才真正领略了堪称中国原始硬笔书法佳作——甲骨文字的风采。经过考证，这些线条匀称劲挺，结构明朗质朴的文字创作于3000多年前的殷商时代，古人用坚硬的铜刀、铜锥刻写在经过酸性溶液浸泡后软化的龟甲兽骨上。这些龟板出土于河南安阳小屯村，近百年来，已收集20万片，发现的甲骨文单字在4500字左右。郭沫若先生对这些原始硬笔书法杰作给以极高的评价：“足知存世契文，实一代法书，而书之契之者，乃殷世之钟王颜柳也。”“钟王颜柳”，即古代大书家“钟繇、王羲之、颜真卿、柳公权”。以下是刻在龟甲上的文字：

之后，毛笔的制造成功，取代了笨重的刀子刻写，这是社会的进步。我国3000多年毛笔书写的历史，造就了各个朝代的书法大家。然而，不能忘记的是，这些琳琅满目、熠熠生辉的历史作品得以从石碑石刻流传至今，大多是“硬笔书家”石匠的功劳。他们把法书的作品勾（空心字）在石板上，用刀凿一点一点再创作而成。

现在，人类历史又向前跨出了一大步，随着铅笔、钢笔等便携的书写工



具从西方传入我国，原始的硬笔书法时代跃入了现代硬笔书法时代，这样硬笔又替代了携带不便的毛笔，与快节奏的时代相适应，“硬笔书法热”席卷了神州大地，并与祖国独特的传统艺术毛笔一样，奇葩共存，畅吐芬芳。

常言道，字如脸面。确实如此，广大青少年朋友要在“黄金季节”中力求把字练好。笔者在长期教学、考察和研究中发现，练字的实际作用已远远超过了它的本身，通过练字，可以增强责任心，提高坚持性、自学性和果断性。把字写得

规范端正，是一种责任心的体现；书写技能需要较长时期循序渐进地学习，持之以恒的毅力不可缺少。正确书写祖国的文字，不仅有利于工作、学习和生活，也有利于培养高尚的情操和审美意趣；同时，在书写练习中，通过一笔一画的运笔，线条的干净利落、点画的清晰明朗，也能起到培养果断气质的作用，这一切作用，尽管看不见、摸不着，但是却实实在在地影响着我们整个人生，铸造着一个成功人士必不可少的文明素质的基石。

## 第二讲 硬笔书写工具及其表现力

不同的硬笔书写工具会产生不同的书写效果。如何掌握变幻多姿的线条表现手法和驾驭硬笔工具的本领，是学习硬笔书法的重要课题。以下重点介绍钢笔、铅笔、圆珠笔、蘸水笔、弯头笔、粉笔。

### 一、钢笔

钢笔相传是美国人沃特曼在1809年发明的。沃特曼当时在美国一家保险公司供职，在和一位巨商签约时，因羽毛笔漏水玷污了契约，巨商因此毁约，这使沃特曼懊恼不已，发誓要研制一种能控制墨水流量的笔，以取代羽毛笔。经过多次潜心钻研，他在笔管内装了一根墨水储管，然后用一根极细的导管和笔头相连，使墨水在书写时缓慢而均匀地流出，这样就制成了世界上第一支自来水笔。

钢笔可以分为金笔、铱金笔、普通笔三类。金笔尖是用黄金、银或铜等原料根据一定比例，科学配制而成，它弹性较好，笔锋触纸有力度，书写舒适；铱金笔用不锈钢原料制成，顶端有耐磨铱粒，其弹性虽不及金笔，但书写也比较舒畅圆润；普通钢笔尖由不锈钢制成，顶端无铱粒，书写易磨损。不论哪一尖笔，都以出水流畅、线条匀润、书写爽滑为佳。所以，要选择一支称心的钢笔，可写阿拉伯数字“8”作检验。顺写、逆写，连续多遍。因为“8”字上下有两个圆环，如笔尖不圆滑、出水不均匀，往往会在转弯抹角处表现出一种拉破纸的“涩”感。

平时要对钢笔注意保养，要养成写完字后套好笔套的习惯，这样可以防止笔尖墨水蒸发干枯，也可以防止万一钢笔从桌上滚下损坏笔

尖。另外，一支钢笔要使用固定的颜色和品牌的墨水，不要随意更换，否则会发生化学反应产生沉淀。即使要换别的墨水，也一定要将原有的积墨洗净，再吸取另一种。需要提醒的是，有些少年朋友喜欢在坚滑的玻璃上，硬质的课桌、墙壁上去写，这样会直接损坏笔尖，减少钢笔使用寿命，应改掉这个坏习惯。

钢笔书写下笔不要太重。有人喜欢用力揪着写，这样过不了多久就会使笔尖变形。书写时纸下要垫薄本子，以便于发挥笔尖的弹性；再是笔肚内吸满墨水后，先要挤去一二滴，否则写着写着会漏水。

### 二、圆珠笔

1898年，乔治·A·惠纳发明了世界上第一支圆珠笔。20世纪40年代，圆珠笔进入亚洲，由于它具有不用灌墨水、使用方便的特点，很快成为人们主要的书写工具。

圆珠笔之所以能书写，主要是靠尖端的小圆珠的滚动带出油墨，粘附到纸张表面而形成字迹。因为是滚动，它的摩擦力比钢笔的滑动摩擦力要小得多，所以它书写时最大的特点是圆滑、坚挺，但也有人感到书写时易“打滑”，比钢笔书写难以把握。

其实，圆珠笔书写时的圆滑、坚挺性能恰恰是一种优势，它可以四面出锋，粗细均匀、浓淡一致，充分表现出硬笔书写“快捷流畅”的特点。

掌握性能，反映特色，要注意以下两点：

1. 指力控制，快起快收。滚动的小珠缺乏弹性，笔尖下实笔多，虚笔少，所以要靠手指发力

来调节。根据笔者多年的实践,感到圆珠笔不要执得太紧,应突出轻重变化,起笔宜轻灵,滑行应快捷,收笔要迅疾。书写干净利索,不能拖泥带水,若在纸上“留”的时间过长,就会油色过浓,重浊呆滞,影响书写效果。

2. 纸面光滑,表现力强。在光滑纸面上书写最能表现出圆珠笔油墨的色泽,如果再在纸下适当垫些薄本,主体感会更强,稍稍一按,便能显出如印章中阴文那般入木三分的意趣,如写艺术小帧选择这类纸,效果会更好。

现在市面上有一种类似圆珠笔一样的水笔,它的储管中用的是黑墨水,尖端的小圆珠滚动带出墨水,书写也十分流畅。

### 三、铅笔

铅笔是人们最熟悉的书写工具,小学生一踏进校门就开始使用它。

据16世纪德国出版的一本杂志上记载,当时有人把石墨插入木杆作为书写工具,这可能就是原始的铅笔。18世纪末,法国化学家康德奉拿破仑之命经过不断研究,在石墨里加入了粘土,并通过控制粘土与石墨的比例,造出了笔芯质地软硬不同、书写有浓淡变化的最好铅笔。到了1812年,美国一位名叫威廉·门罗的工匠造出了一台能切削木条的机器,这台机器还能将细小的铅条镶入木条内,这就是现在铅笔的雏形。

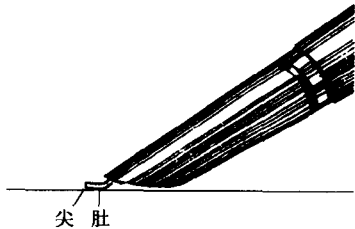
我们常用的铅笔笔杆上都标有“H”或“B”的字母。“H”表示硬,“B”表示软,“HB”表示软硬适中。初学硬笔书法,以选用软硬适中的“HB”型铅笔为好。硬铅笔(2H、3H)的笔芯太硬,写在纸上太细淡,不易辨认,还易把纸划破;软铅笔(2B、3B)虽然软浓黑,但易弄脏纸。书写时,还要经常转动笔杆,因为笔芯是会不断磨损的,固定一个角度写会越写越粗,使全篇浓淡不一,很不协调。

### 四、蘸水笔

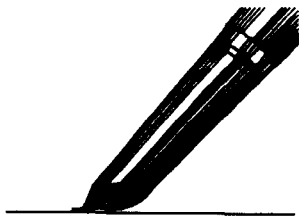
蘸水笔的构造和钢笔不同,它没有贮存墨水的橡皮管与笔舌,笔尖长大,无笔舌作托,但笔尖弹性比钢笔大,它最大的特点是在重按轻提中能生动地表现出毛笔字的韵味来。

由于蘸水笔笔尖弹性大,当重按时,笔尖张开,墨水下注较多,笔画就显得粗壮;当轻提时,笔尖收合,笔画呈纤细状,所以书写者在行笔中只要轻重提按把握得当,就能够表现出毛笔的风味。

### 五、弯头笔



为了丰富钢笔书写的艺术性,使其粗细变化更强烈,从而产生更好的书写效果,人们把钢笔尖折弯成45°角,这样不但能用笔尖写,也能用笔肚接触纸面。这种“弯头笔”也称为“美工笔”。

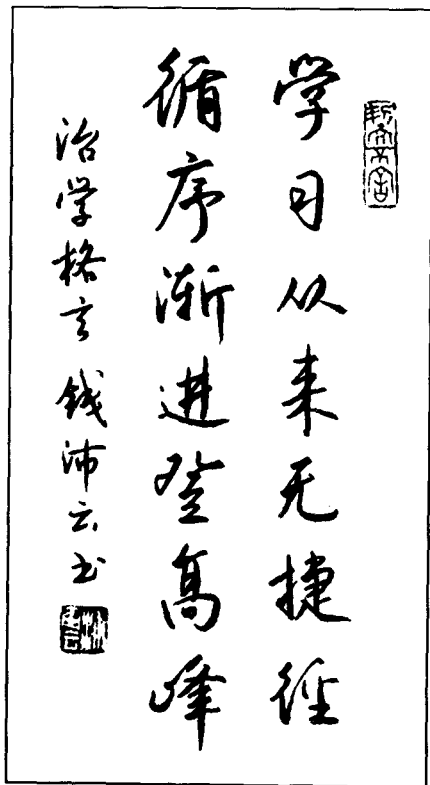


美工笔笔头可分为“尖”和“肚”两部分。它的笔尖具有“锐”与“健”的特点,利用这一特性,按笔可以写出匀净、坚挺的线条;转笔可以写出流畅委婉的线条;美工笔的笔肚则具有“斜”与

“侧”的特点。所谓“斜”，是说笔肚与笔杆约成40~45°斜角，用肚时需要“伏”下笔管书写，执笔很斜。所谓“侧”，就是用笔的侧楞书写。美工笔笔肚底部是一个平面，两边各有一条侧楞，称左侧楞与右侧楞。用肚时，主要是侧笔用这两个“楞”，而不是用平面。

用弯头笔书写，粗细线条对比的反差强烈，细处体现出钢笔字的劲挺秀逸，粗处则能带有毛笔字的圆润浑厚。在使用中只要熟练地调整笔尖、笔肚的角度，会使作品充满艺术情趣。

以下是用弯头笔书写的作品：



## 六、粉笔

粉笔于19世纪末由西方传入我国，是硬笔家族中的一个成员。粉笔书写有较强的实用性和示范性，也是教师必须掌握的基本功。粉笔书写要讲究技巧，运用手腕变化，突出粗细、轻重的不同效果。

书写要以侧锋为主，即用粉笔的小斜面或两个斜面交接的棱角处。由于在书写过程中不断磨损，所以要不断加以调整，边书写边随时捻转粉笔杆。同时，不能长时间揪在一处，不然斜面越“磨”越大，笔画越写越“肥”，势必影响书写效果。侧锋书写，能使笔画流畅自如，显示出快捷的实效。同时，要以中锋为辅：靠手腕运动使粉笔杆基本与黑板垂直，用笔尖贴住黑板。凡写竖画及带竖的笔画都用中锋，中锋行笔能使笔画挺劲有力。在书写过程中，只有不断进行侧锋、中锋的交替变化，才能使字体变化有致。

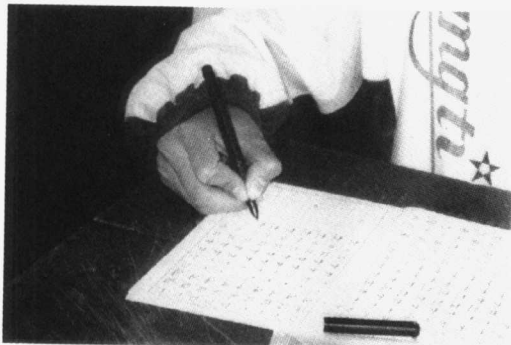
## 第三讲 正确的执笔方法和姿势

要写好硬笔字，就要学会合理执笔，因为它直接影响书写的效果。古人说：“执笔不稳，其字难看”，所以，必须加以重视。

硬笔与毛笔执法有明显的不同。毛笔需要五指执笔，书写时五指齐发力；硬笔则以拇指、食指、中指三指执笔为主，它有两种执笔方法：一种是钢笔、圆珠笔、弯头笔、铅笔（统称“硬笔”）执法，另一种是粉笔执法。

### 一、硬笔正确执法

1. 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，无名指和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”，指实，写起字来才能用上力。



2. 三指执笔处，应离笔尖上方约 1 寸左右。

3. 手指向掌心弯曲成拳状，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。如果掌心不虚空，执笔必然要死，写起字来就会板滞。

4. 笔杆向右侧微倾，使它与纸面成 40~

50°，笔杆应靠右在食指指骨的根部，即虎口上方的边缘处，比靠在虎口上更利于发力。

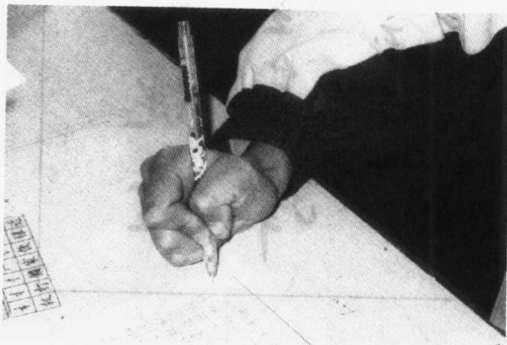
5. 手掌的右下部与腕部手贴桌面，这样使执笔稳定，运笔灵活，容易把字写得匀称端正。

### 二、注意纠正硬笔执笔中的四种毛病

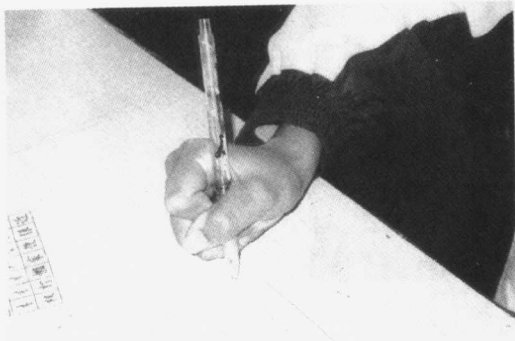
1. 拇指勾笔式：拇指勾住笔杆，形成虎口紧夹笔杆之态，书写时显得僵硬，不自然。



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



3. 食指上移式:食指弯曲上移与拇指相并, 甚而移到拇指上方, 这样便削弱了食指的控制作用。



4. 笔杆垂直式:笔杆与纸面垂直, 书写无法达到流畅, 也容易戳破纸面。



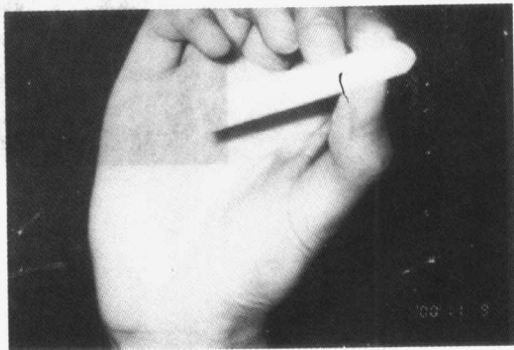
写字姿势为“头正、身直、臂开、足安”。这就是说, 头要端正, 不要歪斜甚而伏在手臂上, 眼睛离笔尖一尺左右; 上身正直, 稍向前倾, 不要俯向桌面; 双臂要撑开些, 保持一定距离, 两臂如缩拢, 会使书写不灵便; 双足放平, 脚踏实地, 不要一前一后, 或交叠一起。

常见的错误姿势为: 头太靠近笔尖, 时间长了会影响视力; 身体弯曲, 俯向桌面, 久了会影响健康; 坐得歪斜, 本子放歪, 字也会跟着歪。

### 三、粉笔执法

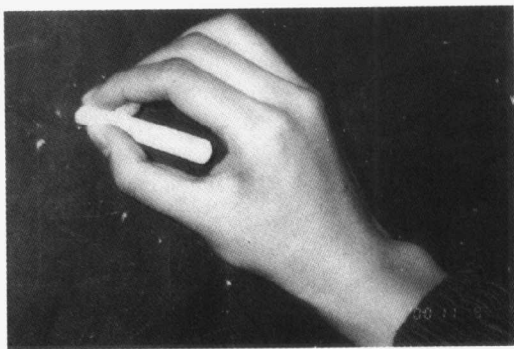
粉笔也是三指执笔, 但方式与上述硬笔执法不同。粉笔笔杆基本上横向贴住黑板, 笔杆与黑板夹角为  $20^\circ$  左右, 三指执笔为:

**按:** 拇指前端按在粉笔内侧, 由内向外用力。



**压:** 食指前端压住粉笔外侧, 与拇指相对用力捏住粉笔。

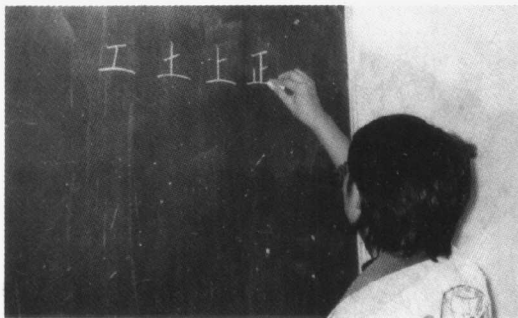
**揪:** 中指指尖轻压住笔杆, 类似吹笛子般压住笛孔。拇指、食指距笔尖约  $0.5 \sim 1$  厘米。



**书写姿势:** 两脚自然分开, 重心落在两脚中间; 身体基本正直, 手臂悬起, 不能用手掌根部去贴住黑板; 身体与黑板相距 30 厘米左右; 书写时主要靠手腕转动来调节粉笔粗细变化。身体与板面的距离不宜太远或太近, 以手臂书写

自如为宜。太近,会影响视线,造成行列歪斜;太远,手臂乏力,接触不着黑板面,致使身体前倾

失去重心,从而影响书写效果。执笔的右手臂不应伸直宜弯屈,以保证最大的挥运空间。





## 第四讲 “轻按”与“提滑”

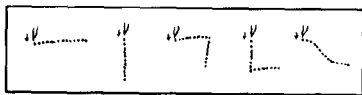
### ——硬笔书写中的慢与快

我们常常会有这样的感受，一篇读起来普普通通的散文，到了专业演员的手中，通过舞台上富有激情的朗诵，往往会产生一种回味无穷的效果。演员的朗诵之所以令人折服，除了演员的艺术素养外，在表达上则运用了声音高低起伏、强弱变化的语言节奏，这些语言节奏赋予了作品新的生命。同样如此，要把硬笔字写得富有艺术美感，也需要注重慢与快互为交替的细微变化的运笔节奏。

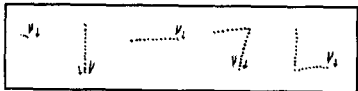
硬笔书写时“轻按”与“提滑”互为交替的出现，就是慢与快节奏的应用。

#### 一、正楷“轻按”的运用方式

1. 起笔“轻按”。硬笔正楷书写除了“侧点”之外，起笔都有一个“轻按”动作。这个“轻按”分寸感要把握得当：笔尖触纸只须稍稍用力下按后即向右或向下运行。（箭头表示“轻按”）



2. 收笔“轻按”（出锋无“轻按”，如悬针竖、捺、提）。



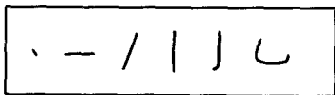
3. 折处“轻按”。



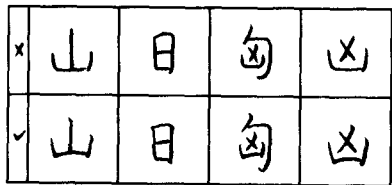
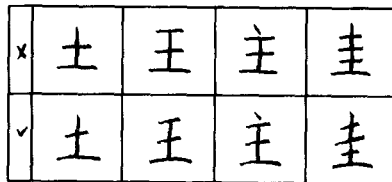
4. 钩出“轻按”。



倘若书写时没有“轻按”，即用同一种匀速之力写笔画，那么横、竖线条会如同木棍那样平板，转折的线条就似铁丝弯曲而乏力。



这样的无节奏书写，就像唱歌用同一种声调那样，显得刻板而乏味，而把它们组合成一个个字时，会出现平拖而显得僵硬，含有转折的字却像患上了软骨病：



以成语“光明正大”为例再加以比较说明：“光”有9处“轻按”；“明”有16处“轻按”；“正”有10处“轻按”；“大”有4处“轻按”。