

- 写字与书法
- 硬笔字与毛笔字
- 硬笔字书写的广泛性与艺术性
- 硬笔字的学习方法
- 楷书的特点
- 楷书笔顺
- 楷书基本笔画的书写方法、组合变化以及容易出现的毛病
- 楷书常用偏旁部首的写法、要求以及容易出现的毛病
- 楷书结构原则
- 钢笔的选择
- 写字姿势
- 执笔方法
- 用笔方法
- 行书的特点
- 怎样学习行书
- 行书基本笔画的书写方法、组合变化以及容易出现的毛病
- 行书结构原则
- 硬笔字的书写格式和要求
- 粉笔字书写常识
- 板书用字的要求
- 版面安排的要求

本书以基本点画、偏旁部首、结构原则为主干，列举出8个基本笔画及90个常用偏旁部首的写法、要求、组合变化以及容易出现的毛病，并逐一举例说明

●附常用字2500次常用字1000楷书范字。常用字2500行书范字

硬笔字书写要点

YINGBIZISHUXIEYAODIAN

● 刘尔福 著



辽宁美术出版社

硬笔字书写要点

硬笔字书写要点

YINGBIZISHUXIEYAOOIAN • 刘尔福 著



辽宁美术出版社

《硬笔字书写要点》是刘尔福多年来从事书法及汉字书写教学的结晶。全书以基本点画、偏旁部首、结构原则为主干，列举出8个基本笔画及90个常用偏旁部首的写法、要求、组合变化以及容易出现的毛病，并逐一举例说明，要点明确，通俗易懂；对于间架结构也从实用出发，指出基本原则，找出规律，力争作到举一反三，一通百通。本书适合硬笔字教学及自学之用。

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔字书写要点 / 刘尔福书. — 沈阳: 辽宁美术出版社
1998.12
ISBN 7-5314-2047-3

I. 硬… II. 刘… III. 硬笔字, 汉字—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (98) 第32460号

辽宁美术出版社出版

(沈阳市和平区民族北街29号 邮政编码110001)

辽宁美术印刷厂分厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092毫米1/16 字数: 125千字 印张: 10

印数: 1 8000册

1998年12月1版

1998年12月第1次印刷

责任编辑 桑良才 责任校对 候俊华

封面设计: 良才 版式设计: 华军

定价: 15.00元



刘尔福，1961年生，沈阳人，沈阳大学师范学院讲师，中国书法家协会会员，沈阳市书法家协会常务理事，沈阳市青年书法家协会主席。

刘尔福是当代书坛较有影响的青年书法家，其书法作品朴茂醇厚、恬静自然，在国家级书法展览与书法大赛中多次入选及获奖，并有作品到日本、韩国、美国、加拿大等国家展出；其人物小传被收入《中国历代书法家大辞典》。

目 录

第一章 绪 论

- 第一节 写字与书法-----1
- 第二节 硬笔字与毛笔字-----2
- 第三节 硬笔字书写的广泛性与艺术性-----3
- 第四节 硬笔字的学习方法-----4

第二章 基本常识

- 第一节 钢笔的选择-----7
- 第二节 写字姿势-----8
- 第三节 执笔方法-----8
- 第四节 用笔方法-----9

第三章 楷 书

- 第一节 楷书的特点-----12
- 第二节 楷书笔顺-----14
- 第三节 楷书基本笔画的书写方法、组合变化以及容易出现的毛病-----15
- 第四节 楷书常用偏旁部首的写法、要求以及容易出现的毛病-----24
- 第五节 楷书结构原则-----83

第四章 行 书

- 第一节 行书的特点-----87
- 第二节 怎样学习行书-----89
- 第三节 行书基本笔画的书写方法、组合变化以及容易出现的毛病-----91
- 第四节 行书结构原则-----101

第五章 硬笔字的书写格式和要求-----104

第六章 粉 笔 字

- 第一节 书写常识-----106
- 第二节 板书用字的要求-----107
- 第三节 板面安排的要求-----108

附1 常用字2500,次常用字1000,楷书范字-----109

附2 常用字2500,行书范字-----137

第一章 绪 论

汉字书写同人们的日常工作和生活息息相关，我们每个人都离不开汉字。在古代，书写汉字的工具是毛笔。随着时代的发展，钢笔等书写工具的出现，毛笔就只能作为书法艺术表现的工具而失去了它实用价值的一面，取而代之的是钢笔等这一类硬笔书写工具。

硬笔字与软笔字（毛笔）的主要区别在工具上。硬笔字的主要书写工具是钢笔、粉笔、铅笔、圆珠笔、铁笔等。在这些硬笔书写工具中以钢笔为主，因为我们平时的书写工具就是钢笔，钢笔字写好了，使用其它的硬笔也同样能写好。

硬笔字的书写以实用性为主，艺术性次之。练习硬笔字书写一定不要违背以实用性为主的基本要求，不要一味地去模仿毛笔字的效果，只有这样才能练出一笔美观、漂亮的好字来。因此，本书着重于汉字书写基本技法的讲述。

第一节 写字与书法

写字，即书写中国汉字。汉字有着自己的书写规律与审美要求。对于书写汉字的要求是：正确、规范和美观。正确是必须要做到的；规范指的是汉字本身书写的规范和书写规范汉字两个方面；美观则是指写出汉字符合均衡、对称等汉字审美的基本要求，能给人一种美感。这是技术的要求。书法指的是书法艺术。书法艺术与写字有着本质的区别，其衡量的标准也不同。衡量书法的标准是用艺术的标准，艺术最终体现出来的是人的思想感情和审美意识，一般要从传统功力、艺术个性、品位格调、思想情感和时代精神等几个方面着眼。传统功力是基础，没有传统功力作为保证其它一些要求则无法实现；艺术个性是

艺术家区别于其他艺术家自己所独有的艺术语言与表现方式；品位格调是艺术家综合艺术修养的体现，它在艺术作品中占有至关重要的地位；思想情感是艺术家创作作品时思想情感的流露；时代精神则是指其艺术作品要同时代合拍。这是艺术的要求。艺术与技术相悖甚远。艺术的要求不是人人都能够达到的，而技术的要求只要你下到了功夫，人人都可以做到。

第二节 硬笔字与毛笔字

硬笔字与毛笔字既有密切的联系，又有各自的特点。了解它们的异同，对于学习汉字书写很有好处。

1. 共同点。

硬笔字和毛笔字，它们书写的都是汉字。汉字孕育于六千年前的仰韶文化时期，成熟于三千年前的殷商时期。在此之后，又经过了三千余年的演变与发展，才形成了我们今天所使用的汉字。汉字经过几千年，多少代人的实践，已经总结出了一套比较完整的书写规律与审美样式。这种书写规律与审美样式是约定俗成的，它已经深深地扎根于使用汉字的民族之中，不允许随意的改变，所以，它虽然主要是在毛笔的实践中总结出来的，但也同样地适用于硬笔字。

2. 不同点

硬笔字与毛笔字的不同点主要表现在书写工具上。由于书写工具的不同，而产生一系列的差异。

(1)工具不同。毛笔的笔尖是用兽毛制成的，具有较大的弹性，写出的笔画可粗可细，字也可以写得有大有小。其最大的特点就是一个“软”字。硬笔则与之不同，它的笔尖是用金属或其它硬质材料制成的。由于笔尖硬、弹性小，因而只能写出笔画细、字形较小的字来。其最大的特点就体现一个“硬”字。

(2)执笔不同。毛笔的执笔方法通常采用五指执笔法。毛笔的执笔要求笔杆与纸面是垂直的，只有这样才能保证中锋用笔。钢笔的执笔方法通常采用三指执笔法。笔杆与纸面是斜的，因为钢笔笔尖在制作时，就是这样设计的。

(3)用笔不同。毛笔字十分强调用笔。用笔是毛笔字最重要的组成部分。用

笔写好了，字就好了一大半，反之，用笔不好，字决不可能写好。所以，古人总结出写毛笔字要“书以用笔为上”。硬笔对用笔的要求与毛笔相反，它把用笔放在结构之后，是列居第二位的。这是因为硬笔的笔尖弹性小，在用笔上不可能表现出丰富的效果，所以，它只要符合用笔的要求即可。

(4)书写格式不同。毛笔字的书写格式是自古传下来的，有其特定的要求，一般是竖写，并且自右至左写，抬头不空格、不点标点等等。硬笔的书写格式一般与现代印刷的格式相同。横写、一个自然段的开头空两格、点标点符号等等。虽然毛笔字也有横写的，硬笔字也有竖写的，但这毕竟不是主流。

(5)用途不同。自从出现了硬笔，毛笔字的实用功能就大大减少，除艺术之用外其主要用于大字标语、宣传栏目、牌匾用字等上。而硬笔字的用途比之毛笔就要广泛得多。我们几乎每天都在使用硬笔，如：教案板书、书信往来、作业试卷、计划总结等等，使用的都是硬笔。所以，硬笔字和毛笔字各有特点，在实用中不能替代。

第三节 硬笔字书写的广泛性与艺术性

文字是记录语言的符号。汉字除了记录语言，传达思想情感的实用性之外，还具有艺术性。这是汉字有别于其它拼音文字的不同之处。在硬笔出现以前，汉字的实用性与艺术性是合二为一的。一篇实用的文章或诗词，同时又是一幅书法艺术作品。例如：王羲之的《三亭序》，它既是一篇文辞优美、意境深邃的散文作品，同时它又是一幅精妙绝伦的艺术佳作。这种情况一直延续到硬笔出现。随着社会不断地向前发展，用毛笔书写汉字已经不能适应时代快节奏的需要了，随之而来的便是书写工具的改革。钢笔等书写工具的出现使汉字的书写速度出现了一次大的飞跃。它具有毛笔无法比拟的一些优越性。正是由于这些优越性，带来了硬笔字书写的广泛性。

目前，学习硬笔字书写技能的人比之学习毛笔书法艺术的人不知要多出多少倍。上自耄耋老叟，下至跏跒儿童，各行各业学习硬笔书写的队伍庞大之至。人们通晓写好字的重要意义，它能陶冶性情，加深修养，培养人做事情专心致

志、细致认真的习惯。字写得好，犹如一个人穿上漂亮的服饰，自己精神气爽，别人也赏心悦目。否则，字写得不成样子，潦草不清，不仅使人费解难懂，而且使人感到既不尊重自己，也不尊重别人。

汉字书写的本身就具有一定的艺术性。均衡、对称既是自然界构成的基础，它同时也是汉字组合的基本框架。汉字书写符合了这些基本要求就能给人一种美的感觉。这里需要说明的是硬笔字的艺术性，不能完全等同于艺术，所以，学习硬笔字书写的人切莫以纯粹的书法艺术作品为范本，这样做会走入邪路上去，不但学不到书法艺术，而且就连基础的汉字也学不到，写不好了。

第四节 硬笔字的学习方法

书写汉字要掌握其技法和规律，要按照正确的途径一步一步地学。在这个过程中有两个重要的因素：第一是学习方法要正确，第二是要树立写好字的信心，持之以恒，不可一曝十寒。学习方法的正确与否是决定学字人是否能够提高书写水平的关键。方法正确，可获得事半功倍的效果；方法不正确，不但是白白地浪费时间，而且还会造成不好改正的错误书写习惯。树立练好字的信心在学习书写的过程中非常重要，尤其是成年人。没有正规训练过写字的成年人养成了自己的那一套书写习惯，他们以为自己的字已经定型了，再练也练不好了。这种心理如果不克服是绝对练不好字的，所以，一定要打消这个念头，树立起练好字的信心。练字要有毅力，要坚持长久，不要以为半个月、一个月就可以见到明显的成效。从脱胎换骨地学习字帖上的字，再到把字帖上的字印在脑子里变成自己的书写能力，需要一定的时间。学习写字贵在坚持，请大家记住：写字是技术，只要方法正确、下到了功夫，人人都可以写出美观漂亮的好字来。

具体方法有以下几点：

1. 以字帖为师

学习写字就是要改掉自己原有的书写习惯，重新学习一种规范、美观的字，并把它变成自己的书写能力。这就要选择一本字帖作为自己学习的样板。那么，

怎样选择字帖？我想要着重考虑以下两点：第一，如果是初学写字的同学，一定要选择楷书。楷书是学习书写汉字的基础，它既是我们现在通用的字体，又具备了完善的用笔方法与间架结构。楷书写好了再学行书等书体会非常容易。第二，选择自己喜爱的字帖。同样的楷书字帖有多种多样，其风格和特点也各不相同。选择了自己喜爱的适合自己审美意识的字帖，有利于培养学习写字的兴趣，效果自然会好。

2. 从基本笔画入手

笔画是构成汉字的最基本单位。楷书有八个基本笔画，每个笔画又有几种不同的类型。笔画的写法是经过几千年的洗炼凝固下来的，古人说“用笔千古不易”，所以，我们应该遵从它，学习它。笔画的好坏，直接影响到字的好坏。一个字中，如果有写得不好笔画，那么这个字就不可能好了。学习硬笔字笔画是第二位的，但这决不重视基本笔画，能把基本笔画写得正确、熟练是必须的。学习硬笔字的笔画，可以借鉴毛笔字笔画的书写方法，它们的道理基本上是相同的。

3. 注重间架结构

硬笔字的书写工具由于硬的原因，不可能写出像毛笔字那样具有丰富内含的笔画来，所以，硬笔字的着重点是在间架结构上。汉字的间架结构有它的基本要求，古人在实践中总结出不少结字的方法。如：唐代欧阳询的《结体三十六法》，明代李淳的《大字结构八十四法》，清代黄自元的《间架结构九十二法》等，都有可取之处。在练习间架结构时，一定要以字帖为样板，务求准确，越像越好。只有写得像，字帖上的字才会印在脑子里，才会变成你自己的东西。如果对着字帖都写不像的话，那么，把字帖合上，让你随意写一些东西，就会出现大脑空白，无从下笔的情况。

4. 掌握基本规律

书写汉字无论用笔还是结构，都有规律可寻，找到了规律便会一通百通，避免出现学过的字能写好，没学过的字就不会写了的毛病。从用笔来讲，每种笔画都有其书写方法，掌握了方法，不管遇到什么字，只要是这种笔画，书写方法都是一样的。再从结构来讲，所有的汉字结构都是一个基本原则，即均衡和对称。这种均衡和对称贯穿于每一个汉字之中，在临帖时要加以体会，体会得深了，就能做到“心中有数”，下笔有准。

5. 多写多练

好字是练出来的，光说不练书写水平不会提高。书写汉字是一门技能，其实这里面并没有什么过于深奥的理论。学生学习书写汉字，第一当然是方法要正确，不能走歪路，但即使是不走歪路也要靠勤奋刻苦的练习才能有所进步。这个道理与教练训练运动员和美术老师指导学生画画一样。教练和美术老师把基本道理讲清楚了，剩下的要靠运动员和学生反复、刻苦的练习才行。在练习中体会教练和老师讲授的道理，在练习中自己还会悟出一些心得体会。方法正确，练得越多，水平提高得越快。

第二章 基本常识

第一节 钢笔的选择

钢笔，又称自来水笔，由欧洲人发明，19世纪初传入我国，但由于当时价格的昂贵，一直没有普及起来。1928年，我国在上海成立了第一家自来水笔厂，随后批量生产了“博士”、“金星”品牌的钢笔，至此，钢笔才在我国得到了普及。现在，钢笔已经成为我国人民文化生活中不可缺少的书写工具了。可以说，现代生活离不开钢笔。

钢笔由笔尖、笔胆、笔杆和笔帽等几个部件组成。笔杆和笔帽是钢笔的外套，好笔可以使用一些高档材质或镶嵌一些贵重东西在笔杆和笔帽的上面，给人一种昂贵的感觉。笔胆是储存墨水的，书写时，笔胆里的墨水会流入笔尖，写到纸上。在整个钢笔中，最关键的部件是笔尖。笔尖按材质的不同可以分为：金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔的笔尖由黄金和电解铜等原料制成。金笔的特点是：弹性好、耐腐蚀、书写时笔锋有力，手感舒适。铱金笔的特点是：弹性和耐腐蚀性仅次于金笔，书写流畅，手感舒适。普通钢笔的笔尖由不锈钢制成，由于没有焊铱粒，所以，笔尖的耐磨性和耐腐蚀性都稍差一些，比较容易损坏。

挑选钢笔时，应该注意以下两点：

第一，看外观。看笔的外观形状是否美观，是否符合你的心意，看笔胆的吸气能力，看组成笔尖的两片是否粗细均匀，看焊在笔尖上，由两个半粒组成的笔头是否均匀对称，大小相等，看尖缝的大小，一般以笔尖对着光亮处，尖缝不透光为好。

第二，试书写。主要是检查笔尖在书写时是否圆滑。试时可以在纸上画不同方向的笔画，以圆滑、流畅为好。

第二节 写字姿势

写字要讲究姿势。正确的写字姿势，会使身体的各个部位很好地配合起来，使书写得到更好的发挥；正确的写字姿势还能保证身体的健康发育，这对少年儿童来说尤为重要；正确的写字姿势还有助于书写者不分散精力，认认真真地练字。总之，学习书写汉字要做到姿势正确。钢笔字书写，一般采用坐姿。

具体要求如下：

1. 头正。即头部要端正，不要左右倾斜，要稍微向前倾，眼睛距纸面约一尺左右。这样视线正、下笔看得准，不仅有利于把字写端正，而且可以防止损伤视力。

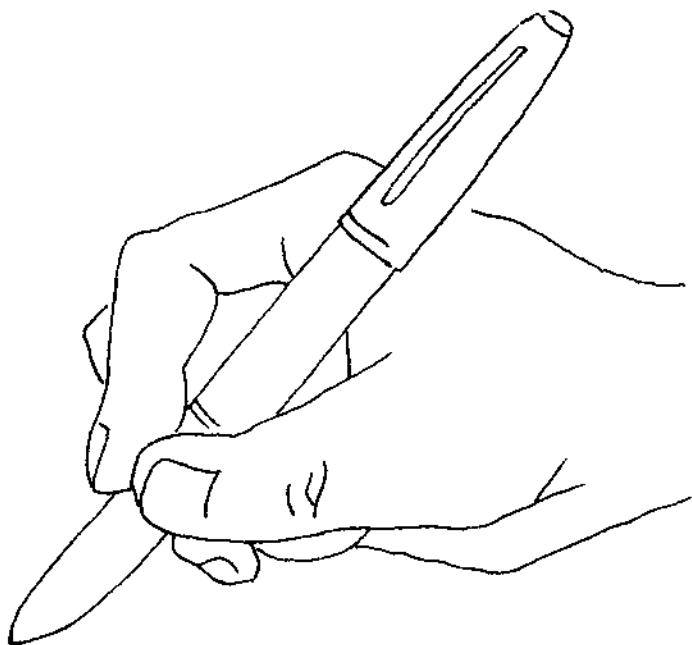
2. 身直。即身体要坐得正直。两肩齐平，腰部挺起，胸部距桌边一拳左右。这样可以提起精神和全身的气力，贯注于臂、肘、腕、指，最终贯注于笔尖写到纸上。

3. 臂开。就是两臂要自然撑开，右手执笔，左手按纸，呈对称之势。这样做，有利于敞开心胸，写出自然、舒展的字来。

4. 足安。就是两脚要自然地平放在地上，不要两腿交叉一脚着地，也不要蜷腿或踮脚尖等。这样身体才能稳定，身体稳定了，手才能稳，手稳了才能写好字。

第三节 执笔方法

钢笔与毛笔的性质不同，制作也不同。毛笔的笔头是用兽毛制成的圆锥形体，所以，执毛笔笔杆要同纸面垂直，一般采用五指执笔法。钢笔的笔头是由两个半粒组成的稍斜的“圆点”，所以，执钢笔笔杆与纸面是斜的，一般采用三指执笔法。



具体要求是：

1. 用右手的大拇指指肚、食指指肚和中指第一指节侧部捏住笔杆。五个手指的具体位置是：中指在下方抵住笔杆，食指的位置在笔杆的上方，拇指在食指稍上一点的位置，无名指和小指都自然弯曲，辅助在中指的下面，不直接与笔杆接触，起底座的作用。

2. 执笔不可过高或过低。执笔过高难于控制住笔尖，执笔过低书写不灵活、死板。其具体部位大约是执笔手指指尖距笔尖2.5cm左右。

3. 笔杆与纸面的倾斜度一般在 45° 左右。

4. 笔杆的上部要斜靠在食指的指根与手掌相接处，而不能靠在虎口上。如果靠在虎口上，笔杆会太斜，不是钢笔设计的最佳角度，而且也不灵活。

第四节 用笔方法

学习书写汉字有两个最为重要的方面：一个是用笔，另一个是结构。广义的说用笔，它包括使用笔的过程中所涉猎的各个方面，而我们所说的用笔只是指汉字中笔画的如何写法。

对于用笔，钢笔字与毛笔字存在着较大的区别。这主要是书写工具所决定的。书写工具硬和软的不同带来了一系列的差异。毛笔软，用笔丰富，表现力极强，所以，毛笔字突出地强调用笔，当然，间架结构也得写好。钢笔硬，笔画粗细不可能有大的变化，表现力相对毛笔来说自然就弱，所以，用笔在钢笔字中是第二位的，而间架结构列居第一位。对于钢笔字的用笔方法，我们可以从以下几点着眼：

1. 起笔收笔有度。

书写汉字，对于起笔和收笔，是非常重要的，这在钢笔字书字中也同样。起笔收笔有度有两层含义：其一是说，书写时对于起笔和收笔要符合用笔的要求，也就是说用笔要正确。其二是说，在写字时要做到心中有数。对于所要写的字，笔画从哪个部位起笔，到哪个部位收笔，要控制有度，要笔随心走，而不能让心随笔走，写到哪个部位算哪个部位。要想做到笔画分明，长短有度，就要对汉字书写有深刻的印象，要“胸有成竹”，心想写到哪，笔就跟到哪，意到，笔也到。



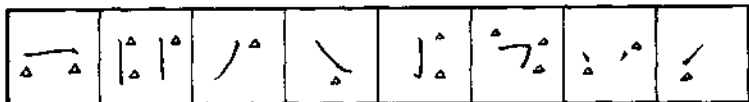
(有度)



(无度)

2. 轻笔重笔相间。

汉字笔画的书写都有起笔、行笔和收笔，这三个基本动作。在完成这三个动作时，所用的力是不同的，有时就轻一些，有时就重一些。那么，什么地方应该轻笔，什么地方应该重笔，这要依据是什么笔画来决定。一般地说，如果是长横画，则两头是重笔，中间是轻笔；如果是垂露竖，也是两头是重笔，中间是轻笔；如果是悬针竖，那么，起笔是重笔，收笔时是轻笔。如果是撇，起笔是重笔，收笔是轻笔；如果是捺，起笔是轻笔，到下方是重笔，再抬起是轻笔；如果是折，那么，折的部位就是重笔顿笔，收笔也是重笔，其它部位是轻笔；如果是钩，要先按重笔，再钩出是轻笔；如果是点，则要根据点的形状、方位来决定是重笔还是轻笔；如果是挑，则先按下重笔，再挑出是轻笔。



(△表示重笔)

3. 快写慢写有致。

在书写汉字时，其书写的速度是有快有慢的。书写速度的快慢同笔画的轻笔重笔有着直接的关系。一般地说：轻笔时，书写得就快，重笔时，书写得就慢。拿骑自行车来举例：上车、下车时就要慢一些，转弯时就要慢一些，而直行时，可以加快速度，快一些。

第三章 楷 书

第一节 楷书的特点

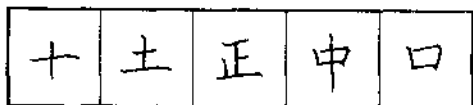
楷书，又称真书和正书，是汉字五大书体之一。学习汉字书写要从楷书学起，这已经是被普遍认定的道理了。那么，为什么要从楷书学起呢？主要有以下两个方面的原因：第一，楷书是现今通行的主要标准正体字。它在公文发布、书籍出版、教学板书等方面使用得很多。它容易辨识，不用担心认错。而且，从楷书的审美角度来讲，它已经为中国人民所接受，规范的汉字，人人都能理解，都能说好。第二，楷书的用笔最为完善，它有八法，这是其它书体所不及的。掌握了楷书的用笔方法和结构原理，再学习其它书体会显得驾轻就熟，容易得多。所以，从学习汉字书写的本身来讲，也应该首先学习楷书。

楷书有其自身的特点，了解并掌握这些特点，对于学习楷书字非常必要。

1. 横平竖直。

横平竖直的楷书字才能显出其端正。横与竖是方块的最基本单位，作为方块的汉字来讲，如果做不到横平竖直，其它笔画就无从谈起了，所以，横平竖直是楷书字的起码要求。

应该注意的是：楷书的横平不是“水平”之意，它一般都是左低右高；竖直在有些地方也不是绝对的垂直。对于横平竖直，应该理解为基本框架的端正。



2. 均衡对称