

硬筆楷書技法

柳長忠題



溫文爾雅
不染塵
含蓄自然
品高貴
惹得紅顏
衆失色
傾心刻意
爲了誰



靳強著

山西出版集團

山西人民出版社

硬筆楷書技法

柳長忠題



靳
强
著

山西出版集團
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书技法/靳强著.-太原:山西人民出版社,
2009.7

ISBN 978-7-203-06526-5

I.硬… II.靳… III.硬笔字—楷书—书法 IV.J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第113676号

硬笔楷书技法

著 者:靳 强

责任编辑:张兴国

装帧设计:赵连旗

出 版 者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路21号

邮 编:030012

发行营销:0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127(传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址:www.sxskcb.com

经 销 者:山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者:山西体委印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:4

字 数:30千字

印 数:1-2000册

版 次:2009年7月 第1版

印 次:2009年7月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-203-06526-5

定 价:10.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

高利良博撰 晴川哲夫

開卷有益

陸有



开卷有益

靳晓有书

高懷見物理
和氣得天真

戊子季秋月

靳强



高怀见物理 和气得天真

靳强书

目 录

自 序	1
作者寄语	3
人型结构剖讲	6
写好字的基本要素	9
基本笔画书写方法	11
笔顺规则	18
偏旁部首书写方法及要点	21
间架结构分解	38
硬笔书写章法	46
章法示范	50
后 记	57

自序

看到每年有增无减的学生，既有三分的自谦，又有七分的自豪。自谦的是学生们拿不到一本比较满意的教材；自豪的是有那么多的小书法爱好者愿跟我学习。看到学生们眼睛里闪现的光彩，看到家长们对我信赖的目光，我把他们当做自己的老师和恩人，我感受到一种发自内心的力量。这些年的努力没有白费，正因为有那么多书法爱好者在期待着我，我的写作就更具备了意义。

鲁迅先生曾说过：“中国文字有三美。意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。”

首先，从汉字的演变来看，甲骨文发展为金文，大篆发展到小篆，继而发展为隶书，隶书发展为楷书。楷书，又称“真书”。楷书笔画平稳，整体严实，字形方正，章法整齐，楷书的“楷”有“楷模”的意思。楷书的用处很多，既规范又容易辨认，小学生开始习字，常从楷书入门。我国的汉字有一种特殊的美，无论从结构的匀称，还是形象的简约；无论是读音的旋律感，还是字义的独特联想，汉字给人的美感是任何文字都无法匹敌的。

其次，书法来源于汉字，汉字与书法有着不可分割的关系。汉字表情达意的作用，书法也是具备的。因此，汉字书法可作会标，牌匾之用，不仅为艺术品，也为其实用。即使是一幅作品，它除书法艺术之外，也还是要关及到内容的，往往人们为一幅作品的内容好而赞评。如果这幅作品书艺较好，而书写内容较差，人们也会说，书作内容欠妥善。好的书作，不

仅书艺好，而书作内容也要给人以精神上的鼓励，道德上的陶冶。这就是传统书法具有的社会功能。

书法艺术和美学、文字、史学、哲学有很密切的关系，书法是美学的一个组成部分，只有对美学有一定的认识，才会全面地理解书法艺术。否则只能是一知半解，文学、史学、哲学能提高人们的思想境界，改变对世界的看法。这些你学的越好，思想境界就越高，书法才能脱俗。

再次，由于人的智力不同，理解方法不同，师承不同，其结果就不同。这里的不同，就是发展。一个人从小学习书法，除写得一手漂亮的字外，还能养成有意志、有毅力，遇事不慌、有条不紊，办事认真、耐心、细致，与人交往诚之于心，踏踏实实的品质，这是成就一切事情的基础。推而广之，在一个学校里，通过书法的教学，如果有一半，或一半以上的人具有这样的品质，那么这个学校的学生，学习一定是刻苦的，教师的教学一定是认真的，做学问是严谨的，学风、校风是良好的。

《硬笔楷书技法》是传统的继承和发扬，技法上的问题是很重要的，没有掌握书法的基本技法，是写不出艺术性极高的书法。学习书法不仅仅是写字而已，而且是从中领悟到人生的哲理；学习书法不仅是爱好问题，而且应该是弘扬祖国传统艺术的责任问题。

2009年5月

作者寄语

一九八九年到二〇〇九年，整整二十年，我在学书的路途上艰难地跋涉，未敢丝毫懈怠。这期间每组织一次学生培训，就编一次讲义，不断探索中积累了一些资料，又从实践中认真总结、改进、充实，提高，形成了自己特有的教学理念和体系。

首先，把人型领悟到字形是一个跨越，每一个字就像端庄大方的模特，每一个字都要有情感的融入，或爱情的“柔”，或友情的“刚”，或亲情的“坚”，每一幅、每一篇好字都是情味绵长。

其次，每一笔画都要体现出质感和线条的

美感，享受笔意情趣。

点：虽小，但在字中如同人的眼睛，聚神有灵气，最忌大而无神。

横：舒展，就象热爱生活的你展开双臂去拥抱美好的大自然。

竖：亭亭玉立、不偏不倚，坦坦荡荡、不卑不亢，乃做人原则。

撇：飘逸，但绝不飘浮，像一个舞者，玉树临风、翩翩多姿，妩媚洒脱。

捺：谦虚、沉稳，弯而不曲，处变不惊，又不失张扬。

提：干净、无拘，像一缕阳光，一股清风，带来无尽的温馨。

折：从容、淡定，质感彰显，突见高贵品质。

勾：自然、含蓄，由心而出，妩而不媚，
俏而不俗。

再次，字型的构架，上下结构、左右结构，
就像人的心、肝、脾、胃，五脏六腑等器官，
各在自己的位置，不互相拥挤，坚守相互承让，
左旁右收、右旁左收，上旁下收、下旁上收之
法则。

总之，把字形和人型、笔画和写意有机结
合，简洁、清晰、明了、易懂，改变了以往死
描硬摹的方法，让初学者在轻松愉悦的氛围中
学习，领悟博大精深的中国传统文化精髓。

二〇〇九年四月五日

人型结构剖讲

“字如其人”的说法，由来已久，不仅仅体现一个人的性格和阅历，还体现人的形体结构，或高或矮、或胖或瘦，但其型肯定是直立的、昂首的、挺胸的。

从小到大，大概我们都画过人，先画头，再画脖，接着画身（包括臂和腿）。

汉字的结构书写形状与之大致相同，头正、脖显、身直，这是人的基本元素。

头正且小，勿大勿偏，最忌偏左，如：“永”、“光”、“花”等，写成：“永”、“光”、“花”样子则不雅且无活力。

脖显但绝不夸张，显：就是有其位，不能

写成机器人或长颈鹿，如：“员”“字”“写”等，

写成：“员”“字”“字”“写”“写”样子则无动感，

僵化。

身直且瘦，上下身比例得当，直：就是不

偏，斜而不倒，重心要稳；如：“身”“多”“夕”

等，写成：“身”“多”“夕”样子则失去平衡；上

身比例不能长于下身；如：“来”“卡”“申”等，

写成：“来”“卡”“申”样子则如同无病呻吟；瘦：

就是其形勿扁，横距略写短，竖距稍写长，古

人曾有“书贵瘦硬方出神”的名句，如：“华”

“长”“是”等，写成：“华”“长”“是”样子则无

精神；臂不能比身长，或低，如：“木”“禾”“展”

等，写成“木”“禾”“展”样子则失去韵味；下

为两点者，则如同肩宽，如：“六”“其”“真”等，

写成：“六”“其”“真”样子则有雍之嫌疑。

头，在每个人自然坐着时，也自然昂首，字也是如此。如：“七”“也”“上”等字。

上下结构、上中下结构的字参照此法，左右偏旁部首均适用，左右结构、左中右结构的字，中间部位宜收勿放，宜窄勿宽，要灵活变通，注意观察，切不可死搬硬套。

特殊字在书写时要去认真分析，如：“二”、“四”、“因”等。常在学习过程中去不断揣摩，体会、领悟。

写好字的基本要素

在日常的学习、生活中，无论做什么事情，都需要事先将必备的事项准备好，将方法考虑清楚。认真、仔细，端正态度，以便顺利完成。

写字也是如此。必须保证姿正、纸正、心正，这是三个基本要素，这样才能使你所写的字正。

姿正：就是指书写姿势和执笔方法。

书写姿势：概括起来叫做头正、身直、臂开、足安。

头正：头要自然放松，微向前倾；眼专注于笔端，距纸一尺左右。

身直：身子一定要坐正，腰背正直，微微前倾，两肩齐平，胸部与桌沿保持一拳距离。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自然分开成对称姿势。

足安：两脚平稳地踏在地面上，与上身的平稳坐姿相适应。

硬笔字的执笔方法：拇指和食指的第一节指肚捏笔，中指第一节关节抵笔，食指在前、在上，拇指在后、在左，中指在下，无名指和小指自然卷曲靠拢。笔杆靠于食指第三节处，与纸面大约

成 50° 夹角。

基本要领：指实：三指捏住笔杆，松紧适度，力达笔尖，运笔自如。

掌虚：手心成空拳状，指节外凸，手指曲伸灵活，运笔自然。

腕平：手掌下部与腕部平贴桌面，执笔稳健，书写易于匀称端正。

纸正：由于我们习惯于用右手写字，纸应放在身体中线右侧，便于书写，

应当直正，不宜歪斜。

心正：唐代大书法家柳公权有句名言：“心正则字正”。是指在书写

时心要静，不能有任何情绪介入。否则，将影响到字的美观。

养成良好的书写习惯，将使你终生受用无穷，有利养神、健脑、

强身。所以自古便有“学书养德”、“学书健身”的说法。

基本笔画书写方法

基本笔画	示范	书写方法	字例
斜点	丶	空中行笔，顺势右下成45°，上轻下重，向下顿笔收笔。	文
斜长点	丶	写法同斜点，比斜点形体上长一点，多用在左旁和字的最后一笔。	卜
左点	丶	空中行笔，顺势向左下方微斜，上轻下重，顿笔收笔。	小
长横	一	空中左行笔，右上斜5°至10°，左轻右重，右下顿笔收笔。	上
斜横	一	写法与长横写法大致相同，区别在于斜度大于15°。	毛
短横	一	空中行笔，向下略有弧度，停笔收笔。	二
垂露竖	丨	起笔如点，稍停，垂直向下，用力均匀，向下顿笔收笔。	木
中竖	丨	写法同垂露竖，形体稍短，顿笔略轻。	主
悬针竖	丨	垂露竖不顿笔，顺势慢慢下行，慢慢提笔。	中