

硬笔书法入门

冯美霞 编著

写字要有气，气脉

从熟得来，有气则自有势，

大小长短高下欹整随笔所

至，自然贯注成一片段，却著

不得丝毫摆布，熟后自知，承

间一气贯注，非刻字绵连

之谓，只是一个熟习。

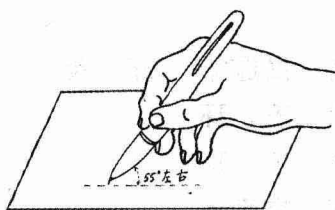
《书学概言》

美霞书



硬笔书法入门

冯美霞 编著



科学普及出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法入门 / 冯美霞编著. — 北京: 科学普及出版社,
2002.10

ISBN 7-110-05373-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083182 号

责任编辑: 吕建华 许 英

封面设计: 王 环

正文设计: 王 环

责任印制: 李春利

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 5.75 字数: 129 千字

2002 年 10 月第 1 版 2004 年 1 月第 3 次印刷

印数: 10001~15000 册 定价: 12.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

序

书法是中华民族艺术宝库中的一件瑰宝，也是人们修身养性的重要途径之一。中国的书法艺术在世界文字艺术中堪称一绝。篆、隶、楷、行、草各显神韵。随着时代的发展，硬笔（钢笔、圆珠笔、水笔、铅笔等）书法作为书法艺术中的重要分支，已日益为人们所重视。

每个人都希望写一手好字，因为它不仅提高一个人的文化品位，增强人们在社交中的自信，而且能给人良好的第一印象，为你的发展创造意想不到的机会。作为一名教师，漂亮的板书会增加学生对你的钦佩感，由此提高你的教学效果；作为一名求职者，一手好字无疑会给你的录用添加些砝码；作为年轻父母，一手流利的硬笔书法本身就会给孩子一种感染。因此，硬笔书法作为一种艺

术性的实用工具，丝毫没有因为计算机、打印机等现代化办公设备的普及而遭遇冷落，反而被越来越多的人所重视。

学习书法，还能培养人们良好的学习习惯。书法要求坐姿、执笔、用笔都要端正规范，要求从基本笔画练起，循序渐进、反复练习、持之以恒。这正是“学习”所需要的良好素养。现在许多小学生，特别是独生子女，缺乏这种素养。因此，许多小学生家长培养孩子学习书法，希望通过这种训练培养孩子踏实的学习习惯和持之以恒的精神。从抓写字开始抓学习，不乏成功者。

历史上大名鼎鼎的书法家王羲之7岁开始练习书法，几十年如一日，倾毕生精力研究书法，最终“点墨成金”。从小习书固然好，但不等于过了这个时期就不能再练，

相反，只要有心，大人学书法仍比小孩进步快得多。本书作者冯美霞老师也是走上工作岗位后才开始练书法，由于对书法艺术的着念和痴迷，她执着地、满腔热忱地笔耕不止、临池不辍，不断进步，并且总结出一套行之有效的学习方法和很好的教学经验，本书是她几十年功夫的结晶。她的楷书端庄秀丽，行笔稳健；她的作品整洁清晰、流畅美观，已具有较高的鉴赏价值。另外，成人练书法还可调整心态、陶冶情操。

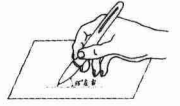
本人对书法知之甚少，只是作为一名教育工作者，有些对写字的肤浅认识和体会。愿本书的出版给教师、学生和孩子仍学习写字提供一本好教材，同时为书法爱好者增加一本参考书。

徐建中

二〇〇一年十二月于南京

目 录

- | | |
|----------------|----|
| 一、书法常识《写字歌》 | 1 |
| 二、写字姿势与执笔 | 5 |
| 三、认识线条 | 8 |
| 四、数字和字母的规范写法 | 11 |
| 五、楷书的基本笔画和线条运用 | 14 |
| 六、笔顺 | 20 |
| 七、结字方法 | 24 |
| 八、规范汉字 | 34 |
| 九、楷书作品 | 49 |
| 十、行书入门 | 65 |
| 十一、部分学生作品 | 74 |



一、书法常识《写字歌》

写字歌

写字无诀窍，认真最重要。

方法细领会，决心不动摇。

运笔须稳健，点画莫潦草。

结构宜匀称，间架安排好。

摹帖要专心，临帖须用脑。

章法善运筹，布白费思考。

功到自然成，苦练熟生巧。

实践出真知，读帖不可少。

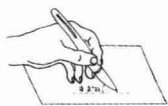
不但身心健，亦可冶情操。

书法分五体，篆隶楷草行。

结构各有异，笔法亦殊甚。

篆体虽古雅，画重而难认。

实用价值少，逐世而隐沉。



隶比篆体简，结构与楷近。

笔画波势大，急学难工稳。

楷体用途广，画简而易认。

结构严而舒，笔画雅而俊。

若论楷行草，有如立走奔。

楷书有功底，行草才有本。

纵观书五体，应从楷入门。

写字无奥妙，不外法二门。

用笔与结构，相辅乃相成。

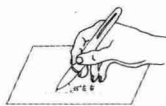
结构定形态，用笔生骨筋。

用笔有规律，学习要遵循。

先要细读帖，点画得认真。

全字在胸中，消化而后临。

行笔有提按，起伏而严谨。



笔法练纯熟，笔势因人定。

佳作得笔意，庸品仿外形。

法势意相连，三者互包孕。

用笔固重要，也要明笔顺。

掌握好笔顺，间架容易稳。

间架即结构，布局有学问。

落笔要大胆，组字要小心。

比例要恰当，疏密要布匀。

断连要适当，虚实有意境。

笔到恰好处，笔端生美景。

习字选好帖，摹临应并进。

摹帖得位置，临帖得精神。

临帖分三步，循序而渐进。

首先要专一，不要兼多本。



领悟其真谛，掌握其特征。

其次要博览，去伪存其真。

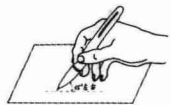
增华而添实，一心促艺精。

第三要融化，推陈又出新。

学书并不难，贵在持之以恒。

攻艺若得法，功到自然成。

节录《书法常识》冯美霞书



二、写字姿势与执笔

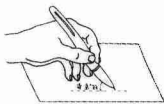
硬笔书写一般为坐姿，说到坐姿，我们应该以电视节目播音员为榜样。

(一) 两肩放平对称；两脚平稳、自然分开。

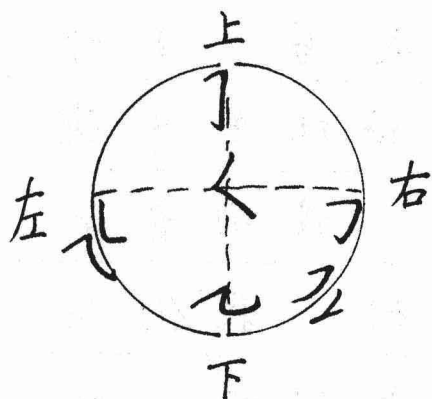
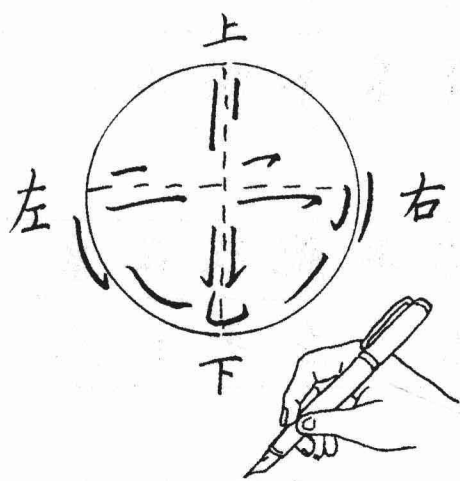
(二) 头和上身基本端正，微前倾。

(三) 双手对称平腕放在桌上，右手空拳握笔。左手自然按纸。

正确的执笔，是写一手好字的前提。当我们将双手平腕放在桌面上的时候，我们看到的应该是手背。这时，我们将右手握一个空拳，大拇指上提

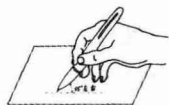


与中指、食指配合握笔，位置离笔尖二三厘米处，让笔杆与纸面呈 $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 左右，笔杆方向对自己右手臂，笔尖自然向前。头在笔尖上面 30 厘米处。这样由左往右动腕出现横线条；五指由

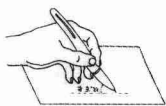


上往下向里收出现竖线条。握笔正确了行笔自然有空间。有了上下左右这块空间，汉字的笔画线条可以从中得到启发。(见图)

特别值得提醒的是：千万不能将



笔尖横着朝自己左手方向，这样即使写字，也只能像搭积木一样，想做到快而好是不可能的。



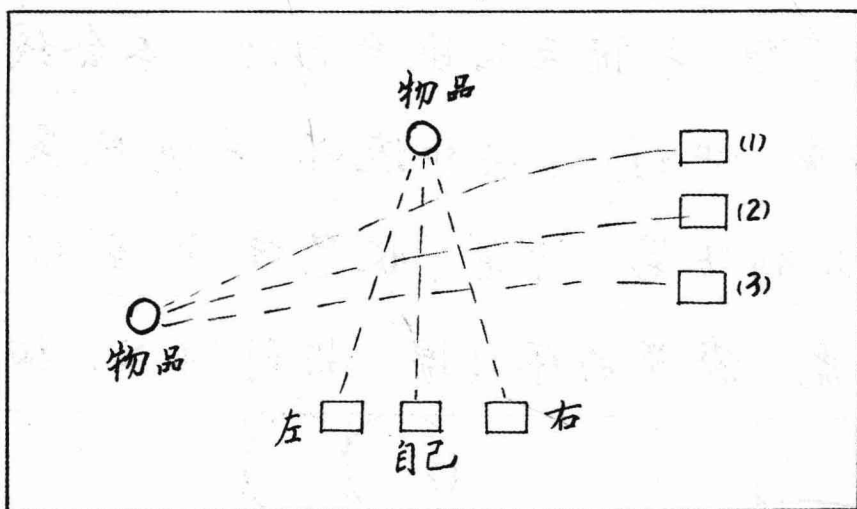
三、认识线条

笔者在多年的教学过程中发现，学习写字，首先要认识线条，然后才是运用线条，下面我们通过一些动作，寻找线条感觉。

(一) 我们将手臂伸直高高地举起，顺时针绕一圈，再逆时针绕一圈，心里的感觉很清楚是两个一样大的圆。

(二) 在我们面前的桌子上，左边有个物品，我们要将这个物品分别拿到右边的三个位置上(见下页图)；再把前面的物品拿给自己或左边和右边，这些动作的过程就是线条，这种感觉也叫心手合一。

一个线条有下笔、行笔、收笔三个阶段。

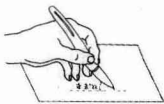


下笔：是将笔尖放到要写的位置；

行笔：是线条的过程；

收笔：是笔离开纸。

完成一个线条，我们应该做到轻松、流畅、自然、心中有数。有了横、竖、和大、小圆弧的线条感觉。我们将手腕靠在桌面上，空拳握笔反复体会、练习以下各种线条。这些线条是写字前应该熟练掌握的基本功。能帮助初学者



掌握手指、手腕互相配合活动，体会线条的轻重、快慢、方向和流畅，展现线条技巧。做到下笔、行笔、收笔准确、到位。克服马虎、潦草的坏习惯，做到耐心、细心。

