

中国硬笔书法技法教程

现代汉字硬笔书法协会副秘书长

李放鸣老师教您写一手好字

【出处】唐·王昌龄《出塞》

秦时明月汉时关，
万里长征人未还。

【注释】 诗句运用对比的手法，通过对汉将的歌颂，反衬出当时边将的昏庸无能。秦月，汉关：这句互文见义，意为明月当空，照临关塞，自秦汉迄汉，依然如此。

「李放鸣」



【出处】唐·王昌龄《出塞》

硬笔书法技法

【出处】唐·李白《金陵酒肆留别》

请君试问东流水，
别意与之尽波澜。

李放鸣◎主编

李放鸣 现代汉字硬笔书法协会副秘书长，中国当代硬笔书法家协会员事。他的字帖因选材独特、构思巧妙被许多学校作为指定教材。在全国首届硬笔书法系列评比中，名列书家组“十佳字帖”奖榜首。

【出处】唐·李白《将进酒》

古来圣贤皆寂寞，
惟有饮者留其名。

名家手笔 字字藏神意

书写典范 笔笔显功力

【出处】宋·晏殊《蝶恋花》

天涯地角有穷时，
只有相思无尽处。

经典实用
经典锤炼的
书技

【出处】唐·李白《清平调之二》

黑龙江美术出版社

一枝红艳露凝香，
云雨巫山枉断肠。

【注释】 诗作写出了杨贵妃之美与唐玄宗对杨贵妃的宠爱。

作者简介

李放鸣 男，1957年生，现代汉字硬笔书法协会副秘书长，中国当代硬笔书法家协会员事。自幼酷爱书法，主攻欧体、柳体、兼习晋唐小楷，打下了坚实的基础。1992年，被评为墨坛新星，硬笔书法崭露头角，先后多次在全国性大赛中获一、二等奖。自1995年以来，先后有二十多种字帖畅销全国，并被特聘参加《中国钢笔书法学生普及教程》的编写。他的字帖因选材独特、构思巧妙，被许多学校作为指定教材。在全国首届硬笔书法系列评比中，名列书家组“十佳字帖”奖榜首。

中国硬笔书法技法教程



ISBN 978-7-5318-1821-2



9 787531 818212 >

中国硬笔书法技法教程

曾任文化部中国硬笔书法协会主席

李放鸣老师教您写一手好字



硬笔书法技法

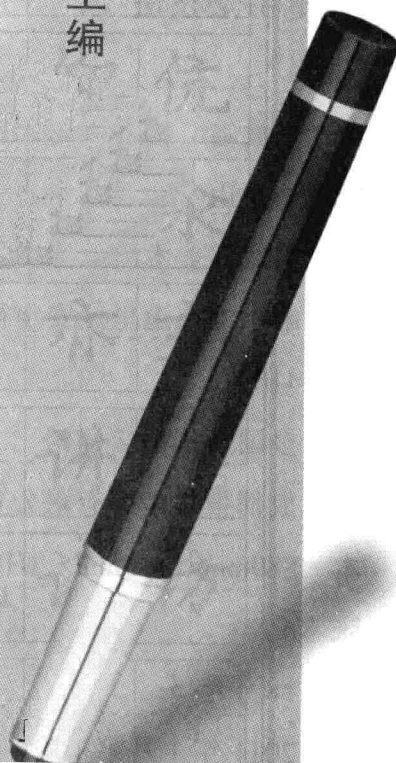
李放鸣

李放鸣◎主编

书写典范 笔笔显功力

名家手笔 字字藏神意

经典实用
经典锤炼的
书技



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

李放鸣硬笔书法技法/李放鸣书.-哈尔滨:黑龙江美术出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5318-1821-2

I.李... II.李... III.①钢笔字-法帖 IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081405 号

李放鸣硬笔书法技法

主 编 李放鸣

责任编辑 李小山

出版发行 黑龙江美术出版社

地 址 哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮 编 410016

经 销 全国新华书店经销

印 刷 成都报华印务有限公司印刷

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 6

字 数 18 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

定 价 23.80 元

目 录

Contents >>>

笔画偏旁	6
楷书、行书间架结构	44
唐诗	72



怎样写好字

一、正确的练习之路

1. 临帖

临帖是学习书法的最根本的方法。古往今来，没有一个书法家是不经临习而成功的，没有一个人写得好的人是不经过临帖的。只有临帖，取法唐楷、晋行、汉隶、秦篆等传统的东西，才会有所获。

2. 专一

学书首先应师承一家，建立根据地，然后再发展。这就有一个选帖的问题，选帖的标准：①好帖；②喜欢。选定帖后专心致志，认真临习，坚持不懈，直至形同神似。这个时期检验你学习得怎样，首先看临得像不像，再看笔法笔意。

3. 博采众长

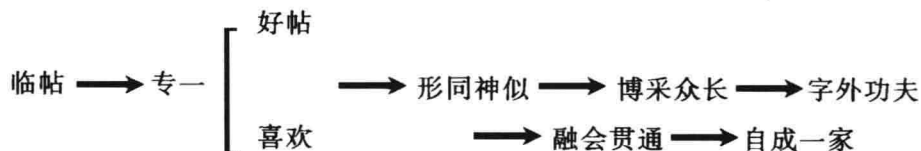
当对一本帖或一家书体临习达到形同神似之后，就要广涉其他好帖，取其营养加以吸收消化，融会贯通。

4. 字外功夫

练字的同时经常要多读书，多掌握方方面面的知识，加强自身修养。总之一句话，加强字外功夫的训练。

在此基础上，逐步形成自己的风格，便自成一家。

综上所述，我们可以把正确的练习之路概括为：



二、科学的练习方法

明确了正确的练习之路之后，我们还要掌握科学的练习方法，有了科学的练习方法，就可得到较好的学习效果。

1. 临帖和摹帖

这既是正确练习之路的开端，又是正确练习方法中的根本点，必须坚信不疑，坚定不移。

摹帖和临帖各有优点，效果各异。姜夔《续书谱》中说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意，摹书易得古人位置，而多失古人笔意，临书易进，摹书易忘。”其中的“笔意”即指笔法、笔势及线条意趣。“临”的方法就是看着字帖，照着写。只要仔细地临，便容





易掌握笔法笔意，从而把范本的精髓学到手。“摹”的方法，就是用薄纸蒙在帖上，直接地描画。所以字形基本上不会走样，多摹几遍，有利于把握结构。但摹书看不清笔法，“易失笔意”，虽然间架不错，但没有笔法，字就僵化。所以，初学者可以临摹并用，相互补充。

2. 每天定量

事实证明，任何事情都有一个由量变到质变的过程，练字也一样，写得太少，练习量跟不上，就谈不上进步；当然盲目机械地多写，疲倦了效果也不好。一定的量才能达到的一个一定的效果。

3. 循序渐进

学习书法，在勤学苦练的基础上，还应该懂得它是一个循序渐进的过程：

第一，先正楷，后行草。苏轼说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走。”就是说楷、行、草书三者如同人的立、走、跑，如果人连站都不能站，怎么能走和跑呢？如果没有楷书基础，直接写行书、草书，就会疏于法度，流于轻滑飘浮。行书、草书是楷书的流、便、疏、散，学好楷书之后，加强用笔的流动呼应，行草就容易上手。等到楷法熟练，再写行草时，便可悟到两者相通之处，可相辅相成，互相促进，相得益彰。

第二，先点画，后结构，再章法。书法是线条的艺术，也就是以基本点画为基础的艺术。基本点画不好，整字或整篇的艺术性就无从谈起。

由于钢笔尖性硬，在线条变化上相对简单得多，故钢笔书法学习在结构上花的时间多，而在用笔、点画上相对较少。但这并不是说点画用笔不重要，相反，它是钢笔书法的基本功。只有在点画书写的基本功扎实之后，才可能去把握结构。在结构上有了一定的基础后。整幅字的章法就容易把握了。

三、正确的写字姿势和执笔方法

正确的坐姿是写好钢笔字的首要条件。安足端坐，背直肩平，挺胸微俯，头端纸正，左手按纸，右手执笔，双眼距纸面一尺左右，这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。如果头歪纸斜，乱写乱画，既不利于练字，也不利于身体健康和视力保健。

用右手的拇指、食指的指肚和中指的侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端，使之形成合力。无名指和小指自然弯曲，手腕轻贴桌上，以形成安稳的“支撑点”。

要做到三个“一”：眼睛距书写纸面一尺，笔尖距捏笔手指一寸，胸部距书桌边缘一拳。

写字姿势



执笔姿势





第一课

学习目标：掌握右点、左点、撇点的写法及布局。

练习时间：30分钟

自修提示

我们现在开始从点画入手，学习楷书的笔法。古语说“点为字之眉”，故点应小巧玲珑，有画龙点睛之妙。点画要凌空取势，入笔轻盈，由轻变重顿笔回收，形如斜飘的水滴。

右点 	、	、	、	、	、	、
	文	文	永	永	代	代
	文	文	永	永	代	代

凌空取势，起笔轻落，右下重按即收，呈下俯之势。

左点 	、	、	、	、	、	、
	小	小	尖	尖	尔	尔
	小	小	尖	尖	尔	尔

凌空取势，向左下落笔，顿笔即收。

撇点 	、	、	、	、	、	、
	首	首	米	米	益	益
	首	首	米	米	益	益

落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力。

巩固练习



、	、	状	状	充	充	犬	犬
、	、	点	点	京	京	忆	忆
、	、	夹	夹	兰	兰	采	采





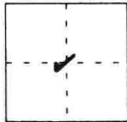
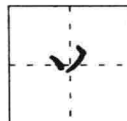

第二课

学习目的：掌握挑点、相向点、相背点的写法和布局。

练习时间：30 分钟

自修提示

挑点的写法与提相似但稍短，书写要注意二者的区别；相向点和相背点一开一合，注意点画之间的布局关系。

<p>挑点</p>  <p>凌空取势，轻落往右下顿笔，翻笔上挑，呈上仰之势。</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td> </tr> <tr> <td>必</td><td>必</td><td>冷</td><td>冷</td><td>江</td><td>江</td> </tr> <tr> <td>必</td><td>必</td><td>冷</td><td>冷</td><td>江</td><td>江</td> </tr> </tbody> </table>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	必	必	冷	冷	江	江	必	必	冷	冷	江	江
✓	✓	✓	✓	✓	✓														
必	必	冷	冷	江	江														
必	必	冷	冷	江	江														
<p>相向点</p>  <p>由右点和撇点组成，呈上开下合之势，多用于字顶部或中部。</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>ㄣ</td><td>ㄣ</td><td>ㄣ</td><td>ㄣ</td><td>ㄣ</td><td>ㄣ</td> </tr> <tr> <td>关</td><td>关</td><td>养</td><td>养</td><td>半</td><td>半</td> </tr> <tr> <td>关</td><td>关</td><td>养</td><td>养</td><td>半</td><td>半</td> </tr> </tbody> </table>	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	关	关	养	养	半	半	关	关	养	养	半	半
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ														
关	关	养	养	半	半														
关	关	养	养	半	半														
<p>相背点</p>  <p>由撇点和右点组成，呈上合下开之势，左右对称。</p>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>八</td><td>八</td><td>八</td><td>八</td><td>八</td><td>八</td> </tr> <tr> <td>其</td><td>其</td><td>共</td><td>共</td><td>具</td><td>具</td> </tr> <tr> <td>其</td><td>其</td><td>共</td><td>共</td><td>具</td><td>具</td> </tr> </tbody> </table>	八	八	八	八	八	八	其	其	共	共	具	具	其	其	共	共	具	具
八	八	八	八	八	八														
其	其	共	共	具	具														
其	其	共	共	具	具														

巩固练习



✓	✓	冰	冰	流	流	池	池
ㄣ	ㄣ	音	音	兑	兑	单	单
八	八	容	容	爷	爷	谷	谷



第三课

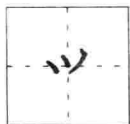
学习目的：掌握横三点、聚四点、长横的写法以及在字中的布局。

练习时间：30分钟

自修提示

横三点一般出现在爪字头和字头中，不宜太大；聚四点要相向排布，紧凑勿松散。

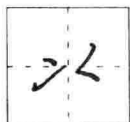
横
三
点



由两个右点和一个撇点组成，多用于字顶部，呈上开下合之势。



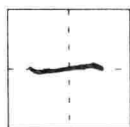
聚
四
点



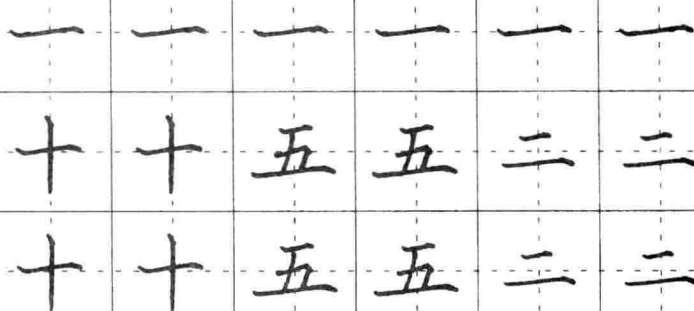
由右点、挑点、撇点、右点组成，注意左右对称，聚向中心。



长
横



起笔略顿，运笔略向上方，收笔稍顿后回收，有大约 5° 的右上斜。



巩固练习





第四课

学习目的：掌握短横、悬针竖、垂露竖的写法。

自修提示

注意区分短横与长横的区别；在一些字中悬针也可用作垂露，比如“中”。

练习时间：30分钟

短横		一	一	一	一	一	一
		王	王	亚	亚	互	互
		王	王	亚	亚	互	互

写法如长横，注意短横上倾角度比长横明显，有大约 1° 的右上倾。

悬针竖							
		中	中	年	年	申	申
		中	中	年	年	申	申

起笔稍顿，均匀用力下行，提笔出锋，笔力送至笔端，呈针状。

垂露竖							
		作	作	木	木	未	未
		作	作	木	木	未	未

起笔行笔与悬针相同，收笔时注意顿笔回锋，使笔端呈露珠状。

巩固练习



一	一	奏	奏	丰	丰	辰	辰
		却	却	卯	卯	羊	羊
		福	福	低	低	协	协




第五课

学习目的：掌握短撇、斜撇、竖撇的写法和布局。

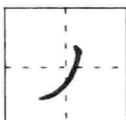
自修提示

注意区分斜撇和竖撇，撇画行笔顺畅，不要拖泥带水。

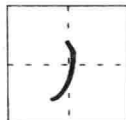
练习时间：30分钟

短 撇		丿	丿	丿	丿	丿	丿
		千	千	乎	乎	反	反
		千	千	乎	乎	反	反

起笔重顿，转笔向左，快速出锋，宜平短，如鸟啄食。

斜 撇		ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ
		今	今	夕	夕	乡	乡
		今	今	夕	夕	乡	乡

起笔重顿，由重至轻向左下行笔，干净利落，舒展有力，末端出锋。行笔斜度要因字取势。

竖 撇		ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ
		广	广	明	明	版	版
		广	广	明	明	版	版

起笔作顿，由重至轻向左下行笔，约至 2/3 处提笔出锋，力至笔端。

巩固练习



丿	丿	廷	廷	丢	丢	乔	乔
ノ	ノ	介	介	灰	灰	老	老
ノ	ノ	夙	夙	舟	舟	月	月





第六课

学习目的：掌握斜捺、平捺、横折的写法。灵活掌握斜捺在字中的变化。

练习时间：30分钟

自修提示

斜捺形式很灵活，可以用做长点或者反捺；平捺一波三折注意顿笔；横折有力。

斜 捺  轻落笔后向右下行，力量逐渐加大，至捺脚处顿笔平出锋。	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	人	人	火	火	支	支
	人	人	火	火	支	支
平 捺  起笔轻落，平行写出一小颈，再左下行笔，边行边按，使笔画逐渐加粗，至捺脚顿笔出锋。	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	之	之	运	运	迷	迷
	之	之	运	运	迷	迷
横 折  起笔如横画，转折处略顿转换行笔方向而折向下写竖，使折角成方折。	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
	口	口	巴	巴	己	己
	口	口	巴	巴	己	己

巩固练习



㇏	㇏	吸	吸	衣	衣	伞	伞
㇏	㇏	建	建	退	退	赶	赶
㇏	㇏	马	马	尹	尹	贝	贝










第七课

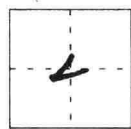






学习目的：掌握竖折、撇折、横钩的写法。注意对比横钩与上讲中横折的写法。








练习时间：30分钟

自修提示

撇折的角度需要多加练习，注意比较横钩与上讲中横折的写法。


竖折  <p>起笔如竖画，转折处略顿转向右行，行至末端收笔。</p>						
	凶	凶	屯	屯	山	山
	凶	凶	屯	屯	山	山

撇折  <p>一种是撇出后，折笔上行；另一种是撇出后向下折笔写点。</p>						
	幻	幻	幼	幼	丝	丝
	幻	幻	幼	幼	丝	丝

横钩  <p>多用于宝盖，起笔承上笔之势，行笔向右略上，转角方中带圆，刚柔相济，出钩干脆有力。</p>						
	买	买	卖	卖	党	党
	买	买	卖	卖	党	党

巩固练习



							
亡	亡	汇	汇	世	世		
							
吮	吮	私	私	弘	弘		
							
震	震	索	索	寂	寂		





第八课


自修提示


学习目的：掌握竖钩、弯钩、斜钩的写法以及在字中的布局。

竖钩宜挺；弯钩忌弱；斜钩宜劲。

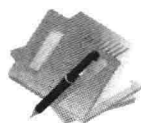
练习时间：30分钟

竖 钩  起笔略顿，向下行笔宜直而挺腹，使竖画挺拔有力，出钩略顿后向左上挑出。	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	寸	寸	可	可	求	求
	寸	寸	可	可	求	求

弯 钩  起笔轻落，重笔下行，略弓背，然后顿笔出钩，锋势与下笔呼应。	丿	丿	丿	丿	丿	丿
	承	承	象	象	像	像
	承	承	象	象	像	像

斜 钩  顿笔向下行，中部笔画略细，下部折笔向右上出钩，出钩要含蓄有力。	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇	㇇
	戈	戈	伐	伐	戏	戏
	戈	戈	伐	伐	戏	戏

巩固练习



丿	丿	球	球	折	折	河	河
丿	丿	猛	猛	猪	猪	貌	貌
㇇	㇇	城	城	成	成	哉	哉



第九课

学习目的：学习并掌握卧钩、竖弯钩、提的写法及在字中的具体变化。

练习时间：30分钟

自修提示

卧钩的角度和力度不容易掌握，并且与点搭配需要注意其向背，需要多加练习；竖弯钩钩不宜大；提出笔要快，勿凝滞。

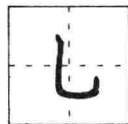
卧钩



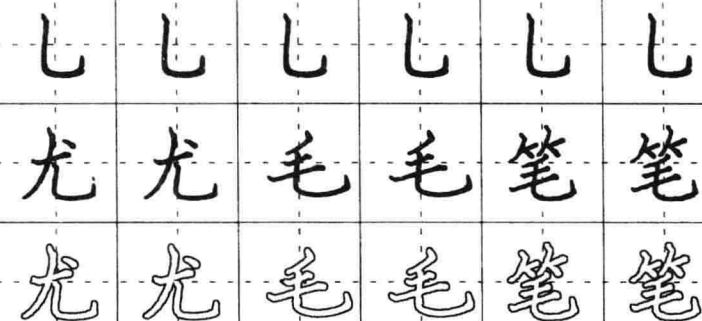
轻入笔后向右弧形行笔，由轻到重，出钩与下笔呼应，书写时注意弧度。



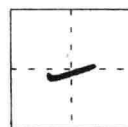
竖弯钩



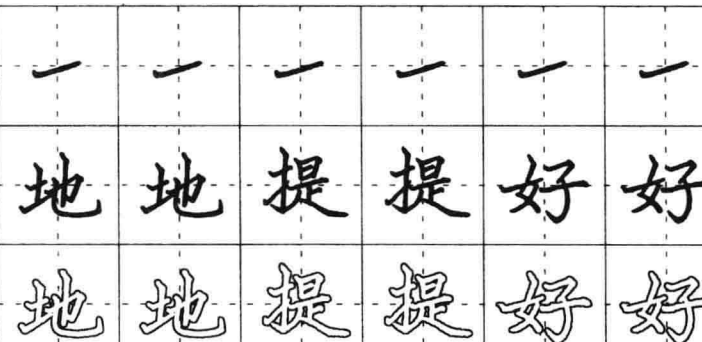
落笔下行，圆转至钩处，略顿钩，形如“鹅”浮于水。



提



起笔作顿，然后迅速向右上出锋，提锋与下笔相呼应。



巩固练习





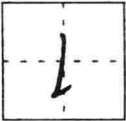
第十课

自修提示


竖提要利落有力；注意横撇的角度；横折提的夹角需要多加练习。

学习目的：学习掌握竖提、横撇、横折提的写法及在字中的布局规律。


练习时间：30分钟

竖 提		丨	丨	丨	丨	丨	丨
		切	切	民	民	低	低
		切	切	民	民	低	低

先写竖画，到末端作顿，转笔右上提出，要干脆有力。

横 撇		フ	フ	フ	フ	フ	フ
		又	又	汉	汉	双	双
		又	又	汉	汉	双	双

短横稍仰，至右边顿笔转折向左下，逐渐提笔写撇，横短撇长，折角约45°。

横 折 提		讠	讠	讠	讠	讠	讠
		话	话	讽	讽	说	说
		话	话	讽	讽	说	说

短横略上斜，折角宜方，转笔向下行笔，至底端顿笔向右上提，应横短竖长，提画尖锐，夹角要紧。

巩固练习



丨	丨	袋	袋	哀	哀	依	依
フ	フ	葵	葵	夜	夜	泳	泳
讠	讠	谎	谎	谈	谈	误	误