

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
庞中华老师教您写一手好字

「庞中华」



硬笔书法技法

庞中华◎主编

庞中华 当代中国硬笔书法事业的奠基人。
曾任文化部中国硬笔书法协会主席，现为终身名誉主席。
庞中华书法艺术中心院长以及国内外一百多所大学、
院校及文化团体的顾问、名誉教授、名誉校长等职务。

名家手笔 字字藏神意

书写典范 笔笔显功力

经典实用
经典锤炼的
书技

黑龙江美术出版社

作者简介

庞中华，重庆市人，祖籍四川达州。著名书法家、教育家和诗人。当代中国硬笔书法事业的奠基人。曾任文化部中国硬笔书法协会主席，现为终身名誉主席。庞中华书法艺术中心院长以及国内外一百多所大学、院校及文化团体的顾问、名誉教授、名誉校长等职务。除书法外，还长于诗歌、散文、音乐、演讲等艺术。庞氏硬笔书法，清新秀逸，自成一家，被称为“庞体”。多年来，影响了一代又一代中国人的书法情缘。被海内外媒体誉为“中国硬笔书法第一人”。

中国硬笔书法技法教程



ISBN 978-7-5318-1821-2



9 787531 818212 >



数据加载失败，请稍后重试！

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
庞中华老师教您写一手好字



硬笔书法技法

庞中华

庞中华◎主编

书写曲范 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

庞中华硬笔书法技法/庞中华书.-哈尔滨:黑龙江美术出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5318-1821-2

I.庞... II.庞... 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

庞中华硬笔书法技法

主 编 庞中华

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 >>>

基本笔画	7
复杂笔画	13
偏旁部首	16
间架结构	24
楷书 7000 常用字	47
唐诗	93

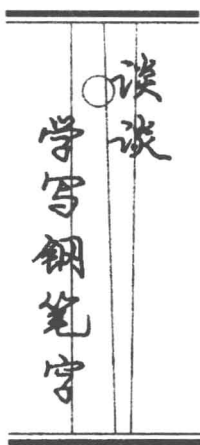


许多年轻朋友时常问我：怎样掌握硬笔书写技能？最快需要多少时间？我认为可以这样回答：如果只为满足日常应用的需要，即写得清楚、规范、整齐，那么坚持两三个月正确的训练则自会初见成效，因为我们中华钢笔书法函授中心数以万计的学员已经用他们的成绩证实了这一点，其中优秀学员已成为硬笔书坛的佼佼者。但如果想成为一个优秀硬笔书法家，就得耗尽毕生的精力。这好比我们热爱体育活动，每天清早到公园里跑步练拳，便觉精神愉快，有益身心健

康，而不是为到奥运会上摘取金牌，像刘易斯、约翰逊、拳王阿里，那显然不是大众追求的目标。

那么，满足日常应用的最佳练习方法如何？我认为首先学会八种基本笔画，再根据间架结构的原则，进行组合练习。少而精，各个击破，每天练好3-5个字，加上勤于思考，手脑并用，不出两三月，面貌定会焕然一新，

自己欢欣，朋友赞扬，学而时习之，不亦悦乎！



学习中的自我检查



钢笔书法的练习，要求我们以自学为主，这就需要我们坚持独立思考，不断进行自我检查和鉴定，来提高我们的书写水平。我们可以从以下三方面来检查自己：

(1) 学习方法是否正确：首先检查是否掌握了基本技能，将你写的基本笔画和字帖上的笔画逐个对比，做到形态相似。采取“少而精”、“突破一点”的方法，也就是



每天只要求学会一两个笔画，或一天彻底练好三到五个字，这样的学习方法，比那种不着边际的信手涂写有效得多。



(2) 学习态度是否端正：年轻朋友渴望学好钢笔书法，但有些朋友缺少韧劲和恒心，

时冷时热，三天打鱼，两天晒网，这就很难见成效。写字是这样，做其他工作不也是这个道理吗？



(3) 心理障碍的扫除：许多年轻朋友由于从小没受过正规的书法训练，写不好字是正常现象，只要从头学起，是完全可以写好的。但是这些朋友不能正确认识自己，因而产生一种自卑感，认为自己太笨，“不是那块料”。这种心理会使人失去信心，当然难以写好字。朋友，化自卑为自信，写字是人人都能学会的技能；另一种应当克服的心理，是自满的情绪。有的年轻朋友，刚取得一点成绩，受到人们的赞扬，就觉得自己可以了，这就阻碍了进一步提高。总之，自卑和自满的心理都应该扫除。



学习写字的方法

中国书法，源远流长。前人说：“摹书易得古人位置，临书易得古人笔意。”学习写字，临和摹是历来最常用的行之有效的好方法。

临，就是把字帖放在书桌前，照着字帖上面的字进行仿写，称为“临帖”。临帖适宜具有一定书写功底的人进行书写练习。初学写字的人，用临帖的方法进行书写练习，不容易掌握好字的形态结构，所以，临写前要仔细读看字帖，对字帖上的字进行仔细观察，把字的形态特点牢记于心，然后再写，不要看一画，写一画。

摹，就是用透明的白纸蒙在字帖上，一笔一画地照着字帖范本上的字描写。“描”又可分为“描影”和“描红”两种方法：描影，就是用透明的白纸蒙在字帖上，透过白纸，照着字帖上的字影进行描写；描红，就是把字帖上的字印成红色，用钢笔直接在红字上描写，既清晰又方便。

青少年朋友学写钢笔字，要从正楷入手。选一本钢笔正楷字帖，先练习基本笔画，然后采用“临”和“描”的方法进行反复的练习，相信大家一定能写出一手漂亮的钢笔字。



写字笔顺歌



写字应当讲笔顺
掌握要领笔有神
先横后竖上到下
先撇后捺左右分
从外到内记清楚
进了屋子再关门

写字笔顺规则

一个字先写哪一笔，后写哪一笔，有一定的顺序，这种笔画的书写顺序叫做笔顺。按笔顺写字才容易把握好字的结构，才能写出笔势，还可以提高书写的效率。我们平时要养成良好的书写习惯，从而为练好书法打下良好的基础。

汉字书写笔顺规则



HANZISHUXIEBISHUNGUIZE

规则	例字	书 写 笔 顺					
先横后竖	下	一	丨	下	下	下	下
从上到下	三	一	二	三	三	三	三
先撇后捺	人	ノ	人	人	人	人	人
从左到右	川	丿	川	川	川	川	川
从外到内	月	冂	月	月	月	月	月
先中间后两边	水	丨	冫	冫	水	水	水
先里头后封口	田	丨	冂	冂	冂	田	田





基本笔画

集笔画成字，学钢笔书法应从笔画入手。笔画写成有起笔、运笔、收笔三个动作，一般是起笔、收笔稍重，运笔稍轻，转折、停顿处稍重。钢笔笔尖硬滑，书写快，要注意轻、重、提、按。

汉字基本笔画书写名称

HANZI JIBEN BI HUASHU XIEMING CHENG

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
丶	点	六	乚	竖弯	四	乚	竖折	山
一	横	十	乚	竖弯钩	儿	ㄣ	竖折折钩	马
丨	竖	中	乚	竖提	民	ㄣ	横折提	话
ノ	撇	少	㇇	横钩	皮	ㄣ	横折折撇	及
㇏	捺	人	㇇	横折	口	ㄣ	横撇钩	那
㇏	提	习	㇇	横折钩	刀	ㄣ	横折折折钩	奶
㇏	竖钩	小	㇇	横撇	水	ㄣ	横折弯	朵
㇏	弯钩	豕	㇇	撇折	去	ㄣ	竖折撇	专
㇏	斜钩	我	㇇	撇点	女	 大家要用认真的态度练好基本笔画		
㇏	卧钩	心	㇇	横折弯	九			



千万个汉字，都是由八种基本笔画和十余种复杂笔画组成。学习写字，首先要学好基本笔画，掌握书写要领，从一

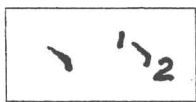
笔一画学起。下面就向大家介绍八种主要基本笔画的书写技法，请大家结合例字进行书写练习。



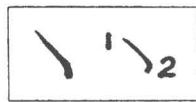
基本笔画学习

一、点的写法：钢笔字中常见的有斜点、斜长点、三点水等。

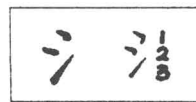
斜点：空中落笔，从左上方向右下方，由轻到重顿笔而成。形如水滴状。



斜长点：写法与斜点相似，只是形态比斜点长。



三点水：三点水的第一、二笔的写法与斜点同。第三笔为挑点。



二、横的写法：常见的有长横和短横。运笔要点：横的两端都要稍顿一下笔，中间行笔稍快，这样就避免了横画写成像火柴棍或木头棒一样单调平直。

斜点

、 良 衣 市 变 文

两点水

冫 冷 次 冲 况 冯

三点水

氵 汉 洗 池 没 江

四点底

灬 黑 煮 杰 热 羔

衤部的点

衤 衬 袜 衫 初 补

心部的点

心 念 忠 总 忽 急

疒部的点

疒 病 疼 痛 疗 症

火部的点

灬 灯 灿 炬 烘 炮

一部的横

一 丁 万 不 下 可

一部的横

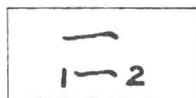
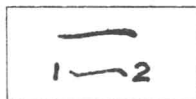
一 六 亥 变 市 京

王部的横

王 玩 珍 玖 玫 玲



长横：下笔轻斜一点，顺势向右轻快运笔，收笔向右下方稍顿。在楷书中，横画不是绝对水平的，而是左端偏低，右端偏高。比长横短的横画叫短横，写法是长横的缩短。



一 部
的 横

一 花 茶 药

蕊 芳 节 芝 范

荒 荡 芬 苗 芭

三、竖的写法：竖有悬针竖和垂露竖。运笔要点：下笔轻轻向右一点，然后垂直向下行笔。悬针竖的下端如针锥一样尖，垂露竖的下端则要顿笔呈圆点。

冫 部
的 竖
悬 针 竖

丨 邈 郊 邻 郑 邨

丨 部
的 竖
悬 针 竖

丨 半 中 申 布 平

韦 帀 巾 市 辛 丰 干

门 部
的 竖
垂 露 竖

丨 问 闲 间 闪 闭

木 部
的 竖
垂 露 竖

丨 木 术 村 林 杯

小 部
的 竖
垂 露 竖

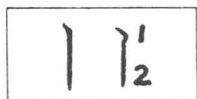
丨 忧 忆 恼 忙 恍

冫 部
的 竖
垂 露 竖

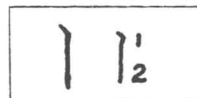
丨 阴 防 限 陪 阶

降 阳 阿 际 陇 阻 陌

悬针竖：下笔轻斜一点，顺势转笔向下，由重到轻，缓缓运笔，收笔轻轻提起，形如针状。悬针竖要垂直，上粗下细，末端尖。



垂露竖：起笔同悬针竖，只是末端要顿笔呈圆点。



四、撇的写法：常见的有短撇、长撇和竖长撇。下笔向右下方轻轻一点，然后向左下方或下方轻快撇出。

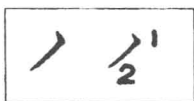
丿 部
的 撇

丿 么 勿 帀 乐 乃

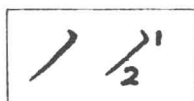
乏 氏 匕 久 午 多 务



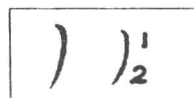
短撇：下笔轻斜一点，然后向左下方轻快撇出。末端锋芒锐利，形如针锥。



长撇：写法与短撇相同，只是形态比短撇长。



竖撇：下笔如同竖画，然后转笔向下，由重到轻，略带一点弧度，末端轻快撇出，形如兰草叶状。



亅部的撇



什

仆

仍

优

伍

彳部的撇



徒

彼

彻

街

役

人部的撇



会

合

命

今

个

月部的撇



朋

肘

肌

朗

胡

八部的捺



分

兮

公

谷

关

横长撇短的字，其右边的笔画以点代捺。

共

兴

兵

具

其

辶部的捺



送

过

迈

这

迹

文部的捺



效

故

政

放

教

敦

攻

收

改

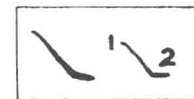
敌

敢

敝

五、捺的写法：常见的有斜捺及平捺。运笔要点：下笔由轻入重，在捺的末端稍顿一下笔，然后捺出。斜捺的底刃要取平，平捺的底刃稍向右上倾斜。

斜捺：空中落笔，从左上方向右下方，由轻到重运笔，至下端稍顿，然后折笔向右，由重到轻捺出，末端如刀刃状，底刃取平。





平捺：写法与斜捺相似，只是倾斜度比斜捺小，底刃可以取平，也可略向右上方捺出。



走部的捺

走 超 趋

起 赶 赴 赵 趁

六、提的写法：下笔轻轻一点，然后向右上方轻快挑出。

斜提：下笔向右下方轻斜一点，然后向右上方轻快挑出。



扌部的提

扌 扰 执 打 扒 拒

抽 抚 扔 扑 把 排 抵

扌部的提

扌 圳 圾 坡 均 培

坤 坏 坑 块 坝 地 坊

七、折的写法：常见的有横折、竖折、撇折等。运笔要点：写折的时候，注意在转角处要顿笔。

横折：在完成横画以后，折笔向左下方作一短竖。



马部的折

马 验 驼 驰 驱

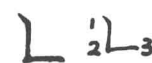
驶 驴 驻 驹 骑 驳 骠

匚部的折

匚 匹 区 巨 匠 匝

巨 医 匣 匿 匪 匾 匱

竖折：在完成竖画以后，折笔向右作一横画，折转处稍顿一下，竖画与横画要求要一笔完成。



撇折：下笔轻斜一点，然后向左下方撇出，末端顿笔转角向右写一横画。撇画与横画要一笔完成。



纟部的折

纟 红 级

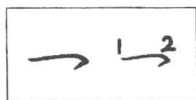
纤 纺 纲 细

统 纠 给 绞

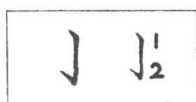


八、钩的写法：常见的有横钩、竖钩、竖弯钩、弯钩、横折钩、斜钩、卧钩等。运笔要点：写钩时要注意，在钩出之前，要顿一下笔，钩的尖端部分不宜过长。

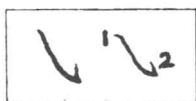
横钩：横钩是宝盖的主要笔画。写法是：在完成横画以后，紧接向左下方作一短撇，要求一笔完成。



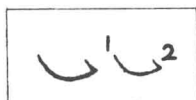
竖钩：在完成竖画以后，折笔向左上方轻快钩出。竖画与钩画的夹角约45度左右为宜。



斜钩：下笔同竖，然后向右下方倾斜而下，略带弧度，但不宜太弯曲，至下端稍顿，然后向上方或左上方钩出。



卧钩：空中落笔，自左上方弯曲而下，由轻到重，如月牙形，运笔向右端，然后向左上方钩出。



乙部的钩

乚 孔 巴 乚 乱 乳

亅部的钩

丿 刘 别 创 刚 刮

弓部的钩

丿 引 弘 弦 弱 强

犛部的钩

丿 狂 犹 独 狙 猫

狗 狮 狠 狐 狼 狎 猪

冫部的钩

冫 牢 客 官 它 守

灾 宋 宿 宁 宅 家 空

戈部的钩

丿 戈 戏 成 武 戊

戎 戌 或 战 戒 哉 戡

力部的钩

丿 力 办 功 劲 劝

加 劣 勐 助 夯 劫 勤

心部的钩

丿 心 忘 志 忌 志

志 态 忒 急 恙 恣 怠





横 撇	フ	竖 提	レ	竖折折钩	ㄣ	横折折撇	ㄣ
横折提	ㄥ	横折钩	ㄣ	竖弯钩	㇏	横折折折钩	ㄣ
横折弯	ㄣ	横撇弯钩	ㄣ	撇点	ㄣ	斜钩	ㄣ
横折弯钩	ㄣ	撇折	ㄣ	卧钩	ㄣ	弯钩	ㄣ

由八种基本笔画，又可以演变出十多种较复杂的笔画，如上图所示（前面学习八种基本笔画时，个别复杂笔画也结合进行了学习）。

八种基本笔画和十来种复杂笔画是构成千万个汉字的基本元件。这些由点、线形成的笔画，各具情态，极富变化，给人

以挺拔、刚劲、秀美之感。这些用现代硬笔书写的笔画，无疑是汲取了传统毛笔书法笔画的精髓，而又具硬笔书法自身的面目。以其刚劲、明朗、清新的线条，活泼地表现了现代硬笔书法之美。一笔一画总关情，我们在书法学习中，强调对基本笔画的训练。下面，对上图所列出的复杂笔画逐项进行学习。

复杂笔画学习



横 撇

横画和撇画的结合，先写一短横，转折处稍顿撇出。横画较短而撇画略长，撇画要轻快，两笔要一气呵成。

フ フ フ フ フ フ

双 水 冰 汉 登 圣

竖 提

垂露竖和挑画的组合。在完成竖画的基础上，至末端稍顿后向右上方轻快挑出。竖与挑的转折处要顿笔，挑尖不宜长。

レ レ レ レ レ レ

长 民 氏 衣 良 张

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

—— 中国谚语

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

—— 贝多芬

任何节约归根到底是时间的节约。

—— 马克思



横折提

横画和竖提的结合，注意竖画部分要垂直，向右上方挑出的挑尖部分不宜过长。

ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ

说 话 读 谈 该 误

横折钩

横折之后加一个向左上方的短钩，也可视为横画和竖钩的结合。注意“横折竖钩”与“横折斜钩”两种形态角度的不同。

乛 乛 乛 乛 乛 乛

勿 匆 刀 旬 刁 勾

横折弯

完成一个横折后，折笔向右弯出。该笔画有两次转折：第一个折角处宜方，第二个折弯处宜圆。注意折笔的顿挫。

乚 乚 乚 乚 乚 乚

朵 沿 没 役 设 铅

横撇弯钩

横撇和弯钩的结合。横撇稍短，弯钩曲劲，二者一笔写成。横撇弯钩是耳旁的主要笔画。做左耳旁宜窄，做右耳旁宜宽。

ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ

郊 邻 郑 降 阴 防

横折弯钩

横折和弯钩的结合。完成横折弯后，稍顿笔蓄力后向上轻快钩出。要写得弯曲且有力。第一处转折宜方，第二处转折宜圆。

乙 乙 乙 乙 乙 乙

九 凡 亿 忆 仇 丸

撇折

撇折笔画是撇画与横画的结合。所不同的是，这里的撇画不要出尖，转折处要顿笔。撇与横的夹角为锐角。

ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ

红 级 纤 纺 纲 细

为了求得知识，就必须不断地自修。

—— 加里宁

真正的人生，只有在经过艰苦卓绝的斗争之后才能实现。

—— 塞涅卡

人创造事业，并以事业为光荣。

—— 高尔基