



庞中华

硬笔书法
规范字帖

河北人民出版社

2.12
371

庞中华硬笔书法规范字帖

庞 中 华 著

河 北 人 民 出 版 社

(冀) 001

河北人民出版社出版 (石家庄市城乡街44号)
河北省文联印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 毫米 1/32 3.5印张 1993年8月第1版
1993年8月第1次印刷 印数: 1-25,000 定价: 2.90元

I S B N - 202-01369-X / J . 39

题赠朋友

硬	笔	书	法	浓	如	酒
醉	倒	了	幸	轻	朋	友
朋	友	邀	我	题	诗	
我	举	杯	敬	你	三	斗
一	愿	你	书	艺	不	凡
二	愿	你	常	开	笑	口
三	愿	我	这	颗	痴	心
换	你	个	情	长	意	久

中华写诗题字



谨以此赠给

签名

印章

年
月
日

题首都京广大厦

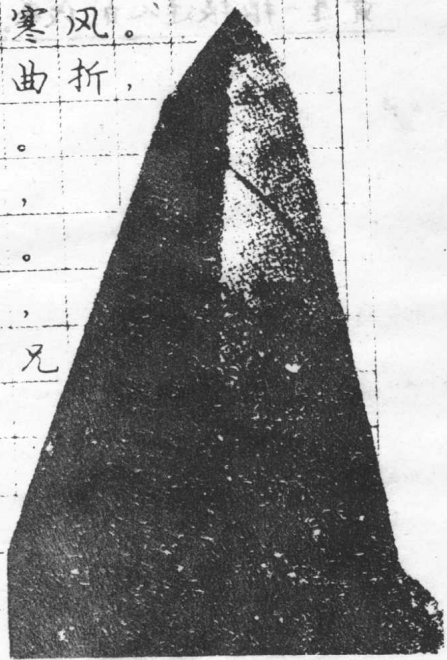
—京广大厦高208米.位于
北京朝阳区东侧。

卓然傲立京东，
身居首都高峰。
高有高的辛苦处：
朝迎霞光夜来多寒风。
俯瞰道路千条尽曲折，
车马行人太匆匆。
大厦共小楼并列，
小巷与大街相通。
何必论高低短长，
愿五洲之内皆弟兄
眼倦人间事，
尽在不言中……

1990年冬写诗

1991年春写字

摄影史颖



写给日本友人

中国日本，海阔天遥，

相隔万里迢迢。

钢笔是一位灵巧的大使，

架起一座友谊的金桥。

牵连两个民族的情丝，

竟是一根根迷人的线茶。

乐也陶陶，醉也陶陶。

小小笔尖能写大文章。

搅动东海两岸阵阵心潮。

中华1984年写诗

1991年3月写字



朋友，请听我诉说

——写给亲爱的读者

· 庞中华 ·

(一)

人生是一条变幻莫测的河流。当你清早登程的时候，却想不到夜里会停泊在哪一个沙洲。

1980年，我的第一本小书《谈谈学写钢笔字》出版。1984年我在中央电视台主办《钢笔书法讲座》，那时几曾想到，在中国大地上，会掀起如此经久不息、波澜壮阔的硬笔书法热潮。我会获得这么多的友情和荣誉；自然，我那时也万万想不到，在此后的岁月里，会有那么多猜忌和诽谤伴我同行。

然而，我依然暗自庆幸：我是同代人中少数的幸运者。在我生命的热血中，有我们这代人对理想的追求，对友谊的珍视，对工作顽强的进取。我是怀着一颗深深的爱心来写作的，我深知，没有这种情感，就不可能有我笔尖下那曲折而又挺拔的线条，以及和这线条一样扑朔迷离的人生！

(二)

人生渴望友爱和理解。记清1987年2月，我应日本硬笔书道学院院长、日本著名硬笔书法家小川江南先生邀请，赴全日本硬笔书法研修大会讲演，受到热烈欢迎。日本朋友好奇地问我：“青年时代在什么书道学院深造，你的导师是谁？”

我笑了，很坦诚地回答：我青年时代毕业于地质找矿专业，在深山二十年，从没进过本通学院。我的导师是一千六百年前的王羲之，晋朝人，我与导师缘吝一面，但我神往他的书法，诵读他的文章，我是王老师的函授学生。日本朋友会心地笑了，对我更为亲近友好，他们也没调查我的学历和档案，1988年7月隆重地授我以“名誉教授”职称。

我从深山地质队里走来，高山教我学会攀登，大地教我懂得求索。我对硬笔书法的领悟，完全由于青少年时代一颗好奇心的驱使。我从小对外界事物充满新奇感，爱好书本和手工劳动。13岁参加重庆六中航模小组，在全市运动会上获

奖，航模活动培养了我形象思维和创造的能力；14岁到重庆少年宫学习演奏手风琴，“文革”中又自费跑到北京，求教于中国手风琴大师任士荣老师，从他精湛的演奏技法中我领悟到书写技法的要诀；16岁因身体瘦弱多病，到图书馆借诗健美专家赵竹光先生的“哑铃练习法”，锻炼肌肉和力量。以后，我把体育训练的方法移植于书法训练之中，效果斐然；17岁时，充满青春的激情，我幻想作个诗人，第一次在故乡的“重庆日报”发表了近一百行的组诗“华莹山寄语”，此后我时时诵读历代诗文，从诗歌创作的理论中悟出了书法创作的奥秘。转益多师，触类旁通，踏上了我的硬笔书法之路。

命运召唤我要为硬笔书法而奋斗终生。让每一个学习中文的年轻朋友，正确书写中国的文字，节省时间，提高效率，让有限的生命完成更多的工作。同时，通过书法这种高尚的文化活动，来陶冶情操，结交友谊，播洒爱心。

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。象刘易斯、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！

这本字帖，基本上体现了我上述的教学方法：首先让学生掌握笔画，然后参照黄自元的九十二种组合练习，再将小学语

文课本1-12册的近四千个常用字附在后面，学会这四千个字，日常应用定能得心应手，左右逢源。

“文革”中，我久居深山自学，没有老师指导，常常困惑苦恼，不知从何入门。经过多年摸索后才慢慢悟出其中的道理。恐怕谁也不曾想到，我不仅从王羲之、颜真卿那里得到过指教，而且还从任士荣老师的手风琴练习法，赵竹光先生的健身法，以及《红楼梦》中香菱学诗的方法中获得过许多启示和灵感。我把这诸多字内字外的感受一一写来，吐露给这本小本的读者朋友，但愿你们万事如意，不再有我青少年时代那么多的困惑和苦恼。

(三)

从献身硬笔书法那天起，我一以贯之的是，对我的读者充满深深的爱，对我的事业充满坚定的信心。十年坎坷际遇，又伴有多少欢心与酸心。

亲爱的读者朋友，谢谢你们对我的厚爱，为了报答你们的深情，十年来，我一贯痴心，不敢苟且，至今已出版了二十余本字帖和专著，印行总数已超过三千万册，在许多学校被当作课本使用，我在中央电视台举办的《钢笔书法讲座》，更使我获得千千万万不曾谋面的朋友，我热爱你们，我思念你们。前人说“文如其人”，“字如其人”，那么，你们翻阅这本小书，读着我发自肺腑的文字，注视我用笔尖写下的线条，字里

行间，那就是我，那就是我心的跳动，
是我在向你凝视，我在向你倾吐！

书法有波澜曲直，人间有冷暖炎凉。
这些幸，由于我为硬笔书法奔走呐喊，一
颗诚心感动了上帝，得到前辈师长、朋友
同胞的理解厚爱；同时，谤兴毁来，又时
时遭惹麻烦。对于前者，我由衷感激，自
觉自爱，不断迈出坚实的步伐，以报答他
们的爱心；对于流言蜚语，我沉默，并
以此化为奋进的动力。我深信大众会明
辨是非，时间会沉清真伪。唐代诗僧寒
山拾得有无对一则，不妨抄录与读者朋
友相勉：

“寒山子问拾得曰：世间有人，打我，
骂我，辱我，欺我，吓我，骗我，谤我，轻

我。凌虐我。非笑我。以及不堪我。如何处治乎？拾得对曰：只是忍他。教他畏他。避他让他。谦逊他。莫睬他。一味由他。不要理他。再待几年，你且看他”。

硬笔书法是新兴的艺术，从事硬笔书法是光荣崇高的事业。硬笔书坛提倡友爱，提倡宽容，提倡平等友好的竞争。那种文人相轻，背后使绊的种种陋行，既不能使自己获得成功，更不能成为青少年的楷模。

历经严冬，就更向往春天的温暖；受过伤害，越渴望真诚的友情和爱心。本字帖中选抄我的几首小诗，是我复杂心情的写照。近期，我的一本诗集将以手书的形式出版，我希望喜欢我书法

的朋友也喜欢我的诗，如果这些小诗能引起你的共鸣，让你我心心相印，我会多么感激你的理解和知遇。“将我心，换你心，始知相忆深！”

(四)

人生是一条奔腾不息的河流。尽管有山崖阻碍，尽管有旋涡回流，但它终归要向前奔淌。李白有诗云：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”我们既已出发，就不必迷恋朝霞和彩云，也不要理会两岸的啼猿，驾着你的轻舟一直向前，到达江陵也不满足，因为还有大海在前头！

1991年3月写于郑州