



21世纪中等职业教育创新教材

书法教程

—硬笔

陈世群 慕洋 罗菲 主编

教学资源包

- 电子课件:** 包含4个单元PPT课件
- 教学参考:** 包含课时规划和课程说明
- 拓展资源:** 包含视频资源和拓展阅读等
- 教学检测:** 包含水平测试题及答案

汕头大学出版社



21世纪中等职业教育创新教材

书法教程

——硬笔

—— 陈世群 慕洋 罗菲 主编 ——



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

书法教程：硬笔/陈世群，慕洋，罗菲主编. —汕头：
汕头大学出版社，2018.6（2023.2重印）

ISBN 978-7-5658-3639-8

I. ①书… II. ①陈… ②慕… ③罗… III. ①汉字—
硬笔书法—中等专业学校—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 108196 号

书法教程：硬笔

SHUFA JIAOCHENG: YINGBI

主 编：陈世群 慕 洋 罗 菲

责任编辑：邹 峰

责任技编：黄东生

封面设计：李松林

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码：515063

电 话：0754-82904613

印 刷：定州市新华印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：7.5

字 数：168 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2023 年 2 月第 3 次印刷

定 价：28.00 元

ISBN 978-7-5658-3639-8

版权所有，翻版必究

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换



前言

书法是中华民族的传统艺术，中国书法历史悠久，它以不同的风貌反映出各个历史时代的文化精神。如今，不仅传统书法蓬勃有致，硬笔书法也成为中华文化的灿烂之花，遍及国内外。书法由最初的实用技艺发展为一门艺术，不仅具有世界上任何艺术都无法与之相比的深厚群众基础和艺术特征，更具有实用与艺术的双重社会价值。在信息化的今天，汉字的书写仍然尤为重要。学校要在重视学生掌握计算机汉字输入技术的同时，继续强调学生写好汉字，继承和弘扬中华民族优秀文化的重要性。

本书基于传统书法与硬笔书法的有机结合，按照中等职业教育新课改的指导思想，根据职业学校的教学特点，依据教育部职成司关于全面提高职业学校学生综合素质的要求而编写。内容以实用为前提，以硬笔书法的基础与训练为主要形式，理论联系实际，对书法理论的阐述尽量做到深入浅出，注重实践练习，易于学生理解与接受。

本书主要包括两大部分，即理论部分与实践部分。理论部分主要讲解书法概论、硬笔书法知识、钢笔楷书写法和钢笔行书写法等内容；实践部分主要包括钢笔楷书和行书的专项练习、钢笔楷书与行书的对照练习和钢笔楷书与行书的章法练习等强化练习内容。内容符合中等职业学校学生的认知规律，力求使学生在掌握钢笔基本书写技法的同时加强实际训练，便于学生的学习与练习。

本书的体例设计如下：

单元导读：用简洁、生动、形象的语言概述本单元的主要内容，提高学生的学习兴趣。

目标透视：列出通过本单元学习所要达到的学习目标。

知识探究：阐述每节相关理论知识，并给相关知识配备相关例字，便于学生掌握理论知识。

知识拓展：选取可读性强的材料，延伸介绍本单元相关知识，拓展学生的知识面。

本书集知识性、科学性、实用性、直观性为一体，既适合各类职业学校的书法教学，又可作为广大青年学生自学和练习书法的参考用书。

本书在编写过程中，参阅和借鉴了许多书法家、学者的著作，并引用了一些书法作品，在此表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正，以求日臻完善！

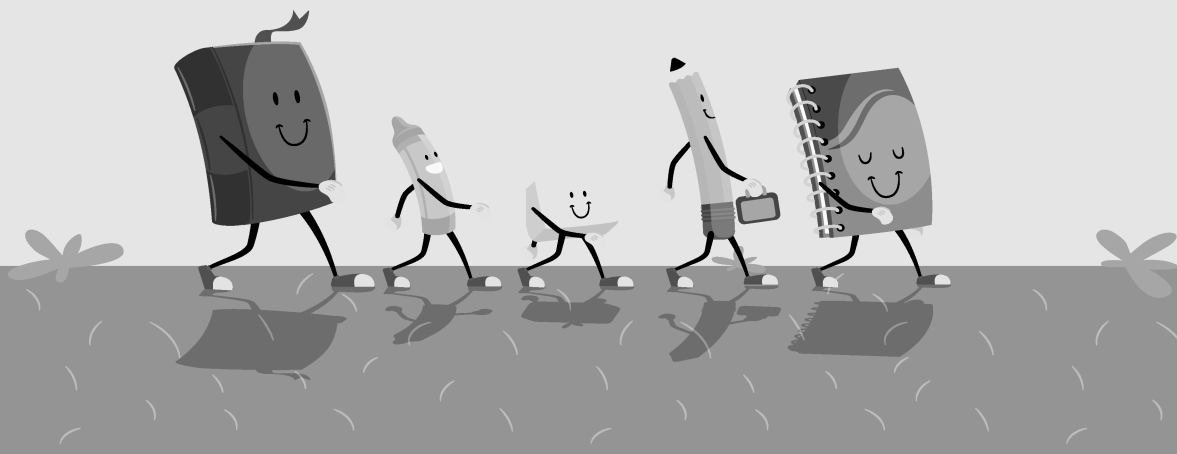
编 者



目录

第一单元 书法概论	1
第一节 书法简史	2
第二节 学习书法的意义和方法	3
第二单元 硬笔书法	7
第一节 硬笔与硬笔书法	8
第二节 用具的准备	11
第三节 姿势与笔法	12
第三单元 钢笔楷书	17
第一节 钢笔楷书基本笔画与写法	18
第二节 钢笔楷书偏旁部首的写法	25
第三节 钢笔楷书的结构	37
第四单元 钢笔行书	43
第一节 钢笔行书与楷书的关系	44
第二节 钢笔行书的书写技法	45
第三节 钢笔行书与楷书的章法	49
第五单元 钢笔楷书与行书练习	53
第一节 钢笔楷书练习	54
第二节 钢笔行书练习	69

第三节 钢笔楷书与行书对照练习	81
第四节 钢笔楷书与行书章法练习	97
附录 书法作品欣赏	105
参考文献	114



单元导读

中国书法是一门古老的艺术，从甲骨文、金文演变而成大篆、小篆、隶书，到定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着艺术的魅力。如今不仅传统书法蓬勃有致，硬笔书法也如雨后春笋，遍及国内外。

中国书法历史悠久，以不同的风貌反映出各个历史时代的文化精神。追寻几千年书法发展的轨迹，可以清晰地看到书法与中国社会的发展同步，强烈地反映出每个时代的精神风貌。书法艺术是世界上独一无二的文化瑰宝，是中华文化的灿烂之花。书法艺术典型地体现了东方艺术之美和东方文化的魅力，是中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝，它具有世界上任何艺术都无法与之相比的深厚群众基础和艺术特征，具有实用与艺术的双重社会价值。



目标透视

1. 了解我国书法历史上出现的五种书体。
2. 了解学习书法的意义。
3. 掌握学习书法的方法。



第一节 书法简史

中国书法历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化之一。它既是文化交往的工具，具有实用价值；也是一门独放异彩的视觉艺术，极具欣赏价值。

中国书法是以汉字作为表现对象，以笔（毛笔、钢笔等）作为书写工具，以线条的造型作为表现手段的一门综合性艺术。简单地说，书法就是汉字的书写方法和书写法规。书法不仅要求把字写对，不能写错字、别字，而且要求字写得美观、漂亮，能够给人以美的享受，这样的书法才能称之为艺术。

据考古发现，早在八千多年前的裴李岗文化时代就出现了文字，那时的文字为甲骨文。随着时间的推移，相继出现了篆书、隶书、楷书、行书、草书五种书体。

一、篆书

“书法始于篆”。一般以秦统一六国后推行“书同文”为界把篆书分为大篆（广义）与小篆两种。

（一）大篆

1. 甲骨文

甲骨文是用刀刻在龟甲或兽骨之上的文字。严格地讲，中国的书法是由甲骨文开始的。甲骨文已初步具备了中国书法的三个要素，即笔法、结构、章法。笔法上，因刀的锐钝、骨的疏硬不同，所刻出的笔画粗细不一；又因刻画不便，线条多为直线，弯中多有方折。结构上，字形虽大小不一，但间架成均衡、对称的格局。章法上，整体错落疏朗、端庄严整。

2. 金文

金文脱胎于甲骨文，是铸刻在商周时期青铜器上的铭文，又称钟鼎文。因金文是用毛笔写在毛坯上而后铸刻在青铜器上，所以带有毛笔浑厚自然的特点。在笔法上，金文线条较甲骨文粗壮，既有方的转折，也有曲的圆转，富于变化。在章法上，金文较甲骨文端庄而稳定，体势雍容，线条凝重。

3. 石鼓文

石鼓文，先秦刻石文字，因其刻石外形似鼓而得名。从现有资料来看，它是我国最早的刻石，故称其为“石刻之祖”。秦石鼓文与西周金文一脉相承，较金文更匀整、圆转，

字形呈长方形。通篇开阔均衡，平正稳实。

（二）小篆

小篆为秦朝丞相李斯所创，秦统一六国后作为秦朝通用文字，故称“秦篆”。小篆的出现，使汉字有了较为固定的结字法则，以长方结体，取纵势，线条粗细均匀，圆润和婉。

二、隶书

隶书上承篆书，下启楷书，产生于秦代，通行于汉代，相传为狱吏程邈所创。“篆书有转无折，隶书有折无转”。由篆到隶，在文字的发展和书体的演变上都是一大进步，它是古文字到今文字的转折点，在书法史上也有着崇高的地位。

三、楷书

楷书又叫真书、正书，是由隶书演变而来的，兴于汉，盛于唐。到唐代时，楷书不论笔法和结构都达到了丰富、完美的程度。楷书的出现，是书法艺术迈向成熟的决定性一步。楷书结构严谨，整齐美观，较之隶书更易于书写，至今仍然是我们学习各种书体的基础。古代最有成就的楷书大家有钟繇、王羲之、欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等。

四、行书

行书起于东汉，兴于魏晋，盛于唐宋，它是介于楷书和草书之间的书体。行书写得比较规矩且近于楷书的叫行楷，写得比较流动且近于草书的叫行草。行书字既易认，书写时又方便快捷，颇受人们喜爱。

五、草书

草书是由隶书演变而来的，分为章草、今草、狂草。章草起源于西汉，其特点是笔画有波磔，但无牵连；今草书体连绵且笔意奔放；狂草又称为大草，书写速度比今草更快，一气呵成，气势磅礴。

从书体演变的过程来看，尽管林林总总、名目繁多，但归纳起来，篆、隶、楷、行、草这五种书体最具代表性。

第二节 学习书法的意义和方法

中国书法历史悠久、博大精深，它兼具哲学的微言奥义、史学的深邃精密、诗歌的纷披情采、绘画的生动气韵，历来为人们所喜爱。

一、学习书法的意义

书法作为中华民族优秀传统文化的载体，体现出文化传承、艺术欣赏、实用技法三重价值。因此，学习书法有着多方面的意义。

（一）弘扬民族精神

汉字是中华民族的精神象征和精神的体现，而书法艺术则是中华文化的精华，充分体现出中国人的哲学观、美学观、人生观和宇宙观。通过学习书法，可以了解和认识中华民族灿烂而悠久的历史与文化，对弘扬民族精神、增强民族自信心十分重要。

（二）陶冶情操

练习书法需要平心静气，切忌浮躁。通过学习书法，可以培养学生专心致志、沉着稳重、持之以恒、严谨认真、勤奋好学的优良品质。这些优良品质的养成将使学生受益终生。

（三）提升学识修养

在一定程度上，字是人们学识、能力、修养的一种标志。书法博大精深、包罗万象，涵盖多门学问和多种智慧。通过学习书法，可以开阔学生视野，丰富知识体系，提高审美情趣，提升涵养与气质。

（四）培养实践创新能力

书法在引导学生欣赏美、领略美的同时，能够启发学生的创新思维，让学生亲自动手去体验美、创造美，手脑并用，身心共济。

二、学习书法的方法

学习书法要掌握基本技法，如书写姿势、笔法、点画、结构、章法等，这些都很重要。

（一）明确目的

学习书法要有明确的目的，好字利己利民，服务社会；学习书法可以去除浮躁、陶冶情操，可以提高个人的艺术修养及综合素质。

（二）培养兴趣

学习书法，要不断发掘汉字与书法的魅力，做到有始有终，持之以恒，这样才能不间断地激发自己对书法的喜爱与兴趣。

(三) 临摹碑帖

学习书法，自古以来最为有效的方法乃是临摹碑帖。学习书法先学楷书，学习楷书一般先学习颜体，而后遍临多家。临摹练习要选名帖，帖中选好字，认真临摹。练习时要做到“一步到位，一次成功”，即先专一帖，从中选好字，对每个好字先套写50遍，临写20遍，以达到像的效果。这样的书法练习可使初学者所书写的汉字进入高标准状态，并建立高度自信。

(四) 循序渐近

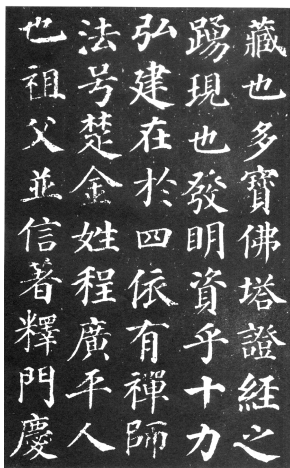
学习书法不能一蹴而就，必须循序渐进，要不急不躁，遵循书法艺术的规律：先楷后行，先大后小，先专后博，逐步练习，方可登堂入室。

书法是一门综合艺术。学习者既要能写出漂亮的字，也要学养有素。学养是指学问和修养，它包括知识、文学、艺术的修养，以及品德、气质、情操等。一个人知识层面越宽广、越深厚，他的艺术品位也会越高。



知识拓展

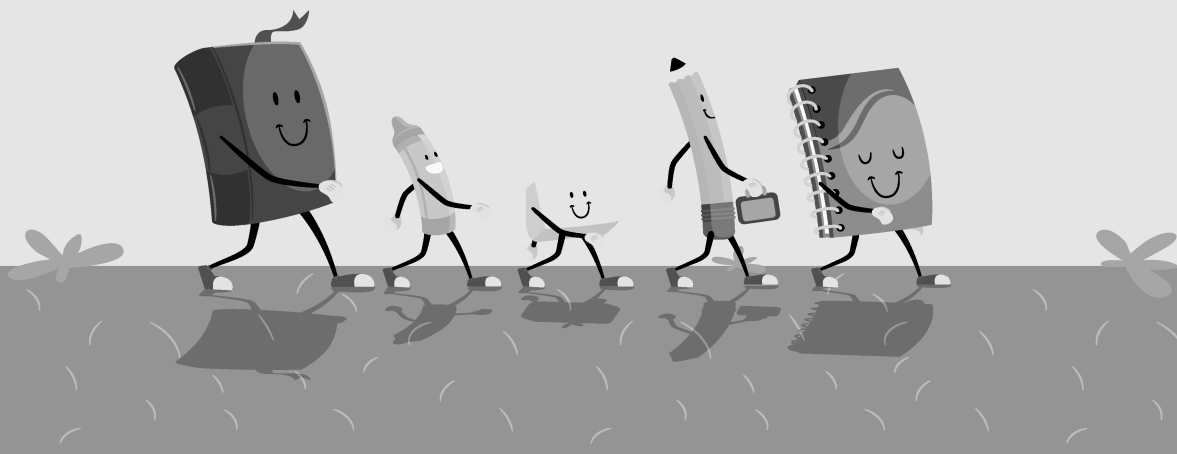
作品欣赏



唐·颜真卿《多宝塔碑》选字



晋·王羲之《兰亭序》选字



单元导读

中国的毛笔书法历史悠远，贯通古今，它强大的生命力和艺术感染力，使之成为世界文化宝库中一门独特的东方艺术。近代以来，硬笔书法的出现，给整个书坛注入了一股清新的气息，产生了不可低估的影响。

目前，硬笔中的钢笔已成为现代中国人的主要书写工具。硬笔书法作为书法艺术的一个分支，与毛笔书法相辅相成，共同构筑了书法艺术之美。



目标透视

1. 了解硬笔的种类。
2. 了解学习钢笔书法的方法。
3. 掌握硬笔书写姿势。
4. 掌握硬笔书法的笔法。



第一节 硬笔与硬笔书法

在古代，采用铁、铜等锐器在骨片或木石上刻写文字无疑开创了硬笔书法的先河，而毛笔（或软笔）则是从硬笔书法中逐步演变而来的一种比较先进的书法工具。通常将采用硬物质（如铜、木、竹等）作为书写工具进行文字书写的方法统称为硬笔书，而将采用笔（或软笔）作为书写工具进行文字书写的方法称为软笔书。硬笔的种类较多，主要有铅笔、钢笔、圆珠笔（签字笔）和粉笔等，广义地说，凡是体小头尖可以书写的物品均可作为硬笔。

一、硬笔

硬笔中的钢笔是西方国家发明的一种书写工具，20世纪初传入我国。相对传统毛笔来说，钢笔书写和携带更加方便，所以很快成为大众群体普遍使用的书写工具。圆珠笔和签字笔相对钢笔来说，是更加优化的书写工具，它们弥补了钢笔书写笔尖旋转受限制和吸墨水等方面的不足，使用更加便利，已成为社会各界人士必备的书写工具。

钢笔与圆珠笔都属于硬笔，同毛笔相比，它们的笔尖硬，弹性小，书写的笔画粗细差距不大，握执部位偏下，书写阻力小，所以书写流畅快捷是它们共同的特点。

钢笔与圆珠笔相比，钢笔笔尖稍有弹性，再加上吸进的墨水，所以比较容易写出轻重感和从毛笔书法继承过来的起笔、收笔的节奏。圆珠笔笔尖圆滑，可以360°旋转，比钢笔灵活得多，尤其书写行书或行草，若有一定基本功，使转行笔，牵丝萦带非常便捷。也正是这一突出的优点，使得圆珠笔不易把握书写的快慢，不易写出书法的顿和挫、提和按、行和驻的韵味。因此，本书重点讲解硬笔中的钢笔书法。

二、钢笔书法

硬笔中的钢笔书法是指用钢笔书写汉字的艺术。它脱胎于毛笔书法，所以它的基本理论、学习方法、点画安排、形势布置（结体）及审美要求等，与毛笔书法并无本质上的区别，但又有着有别于毛笔书法的独特气质——钢笔书法的特点。

（一）钢笔书法具有很强的实用性

20世纪80年代以来，钢笔书法得到了前所未有的发展，群众性的学书热潮席卷全国。究其原因，主要在于它缔结了实用性与艺术性的良缘。人人需要写字，而钢笔使用起来较毛笔更为方便，而且更易于为人们所学习和掌握。我国著名书法家沈鹏先生说：“钢笔书

法最大的特点在于它的群众性和实用性。”钢笔随处可带，随处可用，即便到了计算机较为普及的今天，钢笔书法的应用价值仍然无可替代。

（二）钢笔书法具有独特的艺术性

钢笔书法和毛笔书法殊途同归，也经历了从实用性的“写字”到艺术性的“书法”这一过程。钢笔书法从传统的毛笔书法中吸取了有益的成分，在用笔、结构、章法上兼收毛笔之长，又充分发挥了钢笔的书写特点：或凌厉挺拔，刚健瘦硬；或纵横挥洒，飘逸秀美；或凝重浑朴，韵味隽永。书体也由楷、行、草书拓展为篆、隶、魏碑诸体，形态各异，风格迥然。

（三）钢笔书法具有较强的时代性

钢笔书法同任何一门艺术一样，其生存、发展与社会环境、社会生活密切相关。近几十年来，特别是改革开放以来，钢笔书法的异军突起、爱好者之多、普及之广已远远超过了毛笔。钢笔书法的兴起，极大地提高了人们的工作效率，繁荣了祖国的传统文化艺术。它扣住了时代的脉搏，与现代人的审美趣味和时间效率观念相吻合，这便是钢笔书法得以迅猛发展的重要原因。

三、学习硬笔书法的方法

书法是一门实用性很强的艺术，历代书法学者在总结其成功经验时，发现的共同点首先就是勤练古代名碑名帖，其次是注重理论研究，增强审美能力，调整笔法技巧。

（一）对汉字的认识

学习写字最好先弄清汉字的笔画顺序和结构，然后直接练习两个以上的有内涵意义的汉字。首先，既要注意笔画之间不可相互拥挤、辨认不清，还要注意字与字之间有一定的间隔，行与行之间有一个合理的间距。其次，书写汉字时一定要把字写正确，不能出现错别字。只有坚持多练习，认真书写，才能逐步将汉字写好。

（二）汉字书写注意事项

1. 忌歪斜

书写汉字时，除了握笔稳之外，还要平稳行笔，以不歪不斜为标准。笔画不要摇摆不定、忽左忽右，不要出现明显的抖动或斜翘。

2. 忌重心不稳

重心平稳是最基本的结字原则。它要求书写时对每个字的重心要进行分析，做到心中有数，然后再落笔书写，将字的各个笔画围绕重心安排与组合，使之安稳平正。对于不规则的字，要求找出它的主笔，即字中起主要作用的一笔，这样把主笔写端正了，写平稳了，其重心也就端正了。

3. 忌字太大或太小

如果个别汉字书写得太大或太小，就会影响整篇的布局 and 美观。

4. 比例协调

汉字的结构是有明显的比例关系的，只有恰当地安排好各个笔画应占的比例位置，才能使人看后有主次分明、清晰明快的感觉。

5. 疏密有序

书写汉字时，笔画繁密的字要写得紧凑一些，而且一个字无论是多横或多竖都要做到疏密有序、匀称合理，不可堆砌；笔画稀疏的字要写得宽松一些，但不能失度，失度则结构松散。总之，一个字的笔画无论多少，都要看上去没有过稀或拥挤的感觉，这样写的字就整齐美观了。

（三）如何学习硬笔书法

1. 规范入门

汉字书写规范是指汉字书写要正确，它包括汉字笔画、笔顺和结构，也包含行款格式和整篇的章法布局。

要做到规范化最重要的是不写错别字，同时，要用规范的执笔姿势，规范的笔画、笔顺和结构写出正确的汉字。

2. 博览群帖

在练习硬笔书法过程中，要博览群帖，增长见识。因为不同的书体有不同的风貌，相同的笔画有不同的写法，在学习中应注意观察，然后根据自己的爱好决定主攻某一种书体，这样就比较容易提高硬笔书法的书写水平。

3. 循序渐进

学习硬笔书法的一般顺序是先基本笔画，后结体成行，再连绵成篇；先正楷，后行草；先继承，后创新。

正楷是汉字手写的标准字体，学习硬笔书法宜先从楷书入门。有了一定的楷书基础后再连笔和省笔练习行草。中职生练习正楷一般应采用分项专练的方法。

分项专练是系统地学习书法的方法，包括：一练汉字笔画，先基本笔画，后复杂笔画；二练笔顺，笔顺规范熟练，书写速度就快；三练偏旁和部首，它们往往是独体字的变形，练习它们为汉字结体打好基础；四练结体，掌握汉字的结构规律；五练行篇布局，硬笔书法以实用为主，横向左起的新格式是练习硬笔书法的主要内容。

4. 临摹思考

在学习硬笔书法的开始阶段，都是需要临帖的。在临帖时，历代书法名家的碑帖都是可以学习的。开始练习的过程是一个抛弃故我的过程。要全心全意地取字帖之精华，学习标准的笔画结构。在认真的摹写（描红）和临写过程中，要用感知和记忆中的范字“标准

像”，来冲淡、替代自己原有的不好的书写模式。练习者应先学习标准的书写技法，再逐渐形成有个性的、较好的书写风格。

临摹要仔细，要思考。临摹得像，才有学习效果，不能“照猫画虎”，要“察之者尚精，拟之者贵似”。摹写描红要不出边，完全合二为一；对临要位置居中，大小相似，笔画结构相同。临摹时不要只动手不动脑，要找出范字与自己书写的不同点，思考范字为什么写得好，进而找出好字的共同规律，举一反三，触类旁通。

不要急于求成，更不要心不在焉，这两种心态都不利于练字。放松心情，清除杂念，凝思笔端，可以听着轻柔的音乐，在享受中体会笔画、结构之中的美妙。这样，每练一遍都会有新的进步和提高。

总之，规范入门，循序渐进，临摹思考再加上兴趣和良好习惯，就能够练出一手漂亮的硬笔字。字如门面，规范漂亮的一笔好字不仅有利于书面交际沟通、求职应聘，而且是一个人内在文化素养的展示。

第二节 用具的准备

练习硬笔书法前需准备以下基本的用具。

一、钢笔

最好的练字硬笔是钢笔。在书写中，钢笔的笔尖，提起来细，按下去粗，使书写具有一定的艺术性。每一支钢笔的书写效果和手感都有差异，选择一支好用的钢笔，让它成为好助手。钢笔的选择要以笔尖好用为准，不要被漂亮的笔杆所迷惑。好用的笔尖应有以下特点：

- (1) 笔尖圆滑，每一个角度都不拉纸（可写“8”加以检验）。
- (2) 出水适中或稍微偏多，写出的线条墨色饱满。
- (3) 笔尖的弹性好，按下去粗，提起来细，收拢迅速，变化敏锐。
- (4) 笔尖不要太细，粗一些的可使线条鲜明、厚重，出效果。

拥有一支好的钢笔后要爱护它，保养它，用完钢笔马上套上笔帽，以免墨水干了以后堵塞笔尖或钢笔滚落到地上戳坏笔尖。钢笔要经常清洗，保持出墨畅通。

二、墨水

练字的墨水选择纯蓝、蓝黑都可以。黑色墨水（或碳素墨水）色泽浓重沉着，与白纸形成鲜明对照，视觉美感强烈，一般在书写书法作品时使用。作为初练者，最好选用黑色墨水。

要长期使用一种墨水，不要混用，否则会发生化学变化产生沉淀，堵住钢笔出水管。如需换墨水一定要先将钢笔洗刷干净，以免造成麻烦。

三、纸

练习硬笔字之初，要使用带格纸。纸上的格可约束我们把字写得比较规矩。比如田格本中的中线就很有用：字的中心要写在竖中线上，竖写不直也可以依靠它来纠正。写书法作品一般用复印纸，可以用红笔打格，也可用计算机设计格式。漂亮的纸，规整的格，对一幅书法作品有很好的美化作用。

第三节 姿势与笔法

在现实生活中，我们时常发现一些人肯于吃苦，坚持经常练习硬笔书法，但进步不大，收获甚微，其原因是没有掌握科学的方法，白白浪费了许多时间和精力。因此，凡有志学好硬笔书法的人，要从基本的姿势与笔法开始正确的练习。

一、姿势

练习硬笔书法，正确的坐姿是书写的前提，应做到头正、肩平、背直、胸挺、臀稳、脚实，再加上三个“一”。

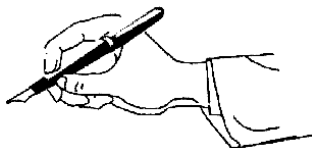
- (1) 头正：指写字时头部端正，稍向前倾。
- (2) 肩平：松肩平放，左手按住桌面上正放的纸，右手执笔垂肘。
- (3) 背直：后背成前倾斜直线。
- (4) 胸挺：前胸配合后背成前倾斜直线，不要含胸拱背。
- (5) 臀稳：臀部坐在椅子三分之二处，两脚平行着地，与两肩等宽。
- (6) 脚实：两脚踏实平放，双腿与臀部共同支撑上身使其平稳。两腿不可交叉、重叠、内蜷或一屈一伸而致两脚不实。
- (7) 三个“一”：①眼睛距离桌面上的纸一尺左右；②前胸部距离书桌边沿大约一横拳头；③笔与书写者的鼻梁大致保持一条直线。

练习硬笔书法，只有做到以上几点，书写者才能呼吸顺畅、力点均布、重心稳置、书写自如。

二、笔法

(一) 执笔

硬笔一般比较短小灵便，且书写速度较毛笔书法快，因而执笔方法相对简单。拇指、食指、中指、无名指和小指的各自功能的协调发挥，简单称之为捏、挡、垫（见右图）。



1. 捏

捏，即用拇指和食指的指尖向内弯曲与中指的上节端夹住笔杆，形成合力，为运笔主要力量。

2. 挡

挡，即中指第一关节侧上方挡住笔杆，笔杆上部斜倚于“虎口”，将笔牢牢控制在三个手指之间。

3. 垫

垫，指无名指和小指自然弯曲，依次垫在中指下面，既增加中指力量，起到移动支点的作用，又加强了五指用笔的稳定性。书写时无名指和小指不可向掌心勾入，也不要向外独立翘起。

笔杆与纸面的夹角约呈 50° （一般视书写者手的大小而自动掌握夹角度数），夹角大于或等于 90° 时书写速度偏慢，夹角小于 30° 也不利于书写。总之，夹角在 $35^\circ \sim 75^\circ$ 之间，夹角度数与书写字体的大小成反比。

（二）运笔

钢笔书法的运笔靠指和腕的协调运动来体现各种线条的变化，同样也包括起笔、行笔和收笔。虽然不像毛笔书法那样强调逆锋取势、中锋行笔和回锋收笔，但为了使钢笔笔尖也能写出像毛笔那样变中求美的点面，对钢笔书法的运笔也有一定的要求。

1. 起笔

起笔又称下笔、落笔、入笔，指书写第一笔点画的开始。其方法为横画竖起笔，竖画横起笔，斜画斜起笔，即欲横先竖、欲竖先横、欲斜先斜（指撇画）。在表现形式上又分藏锋起笔和露锋起笔（根据不同的风格确定）。所谓藏锋，就是在起笔时用毛笔逆锋取势的方法，如欲右先左、欲下先上。与毛笔书写时的藏锋不同，钢笔书写时的藏锋多用“空逆”，即“有其势，无其迹”。而露锋就是斜落笔，笔锋入纸时其锋外露。露锋是钢笔书法的主要入笔方式。

2. 行笔

行笔又称走笔，即起笔之后到收笔之前笔尖在纸上的运行过程。其方法是落笔后沿笔画的运行方向，通过指腕的协调作用，使笔尖有轻有重、有疾有缓地在纸上行走，如能使笔尖的正面始终在点画之中则为最佳行笔。

3. 收笔

收笔又称止笔、终笔，即一笔点画运行的结束，同时也孕育着下一点画起笔的开始。收笔的笔锋也有藏露之分，其基本方法也是毛笔的“无垂不缩”原则，也就是每一笔画至终结之时，笔尖停顿作收；露锋则要求笔锋轻轻逐渐提起，出锋作收（如撇捺画）。

（三）用笔

狭义的用笔即运笔，专指用笔方面的三步骤，即起笔、行笔和收笔；而广义的用笔，除上述内容（笔法）外，还包括书写姿势、执笔方法、运腕（指、肘、肩）方法以及使用笔锋的原则等。

硬笔用笔还要体会轻重。适度的轻笔会形成活泼的笔画造型，用笔重能表现笔画的力度。而轻重又是相对的，一般来说，起笔、收笔、折笔和钩处蓄势部位用笔较重；行笔、出锋的收笔则用笔较轻。行书中汉字的笔画用笔较重而笔画间的连带牵丝用笔较轻，即实重虚轻。

硬笔用笔还有个快慢问题。一般轻笔稍快，重笔稍慢。轻重快慢是执笔提和按引起的，它们又是形成硬笔书法节奏美的必要条件，因此必须细细体味，在练习中揣摩感悟，进一步去掌握。

三、临摹

硬笔书法临摹练习是为以后的创作实践打基础的。“临”的主要功能是学习汉字的结构，而“摹”的主要功能是学习汉字的笔画。临摹时，不要看一画写一画，要看一眼写一个字，这样既可锻炼目视力，又可以学习每个汉字的笔画比例和整体间架结构。临摹不是单一的抄写，如果抄写一遍而满纸没有几个像样的字，那就失去了临摹的意义。临摹的主要目的是锻炼观察字体的笔画、比例和间架结构的能力。

一般来说，临摹包括选帖、读帖、摹帖、临帖等步骤。

（一）选帖

选帖就是根据自己的爱好，选择切合自己实际情况的规范硬笔书法字帖。一般来说，选择字帖有两种方式：一是选择小楷毛笔的古帖，二是选择现代规范的简体硬笔字帖。

（二）读帖

读帖是临摹的第一步，即临摹前须对所临之帖的笔画、结构等特点和整体风貌有所熟悉，经过认真阅读与细心揣摩，掌握临摹要点，这一步的目的就是学会观察。

（三）摹帖

摹帖，即用透明性强的薄纸覆盖在帖上，笔随影画，写得多了，便可得帖字之位置，也就是得其结构，为今后临帖、把握字形不至于“走调”打下坚实基础。

（四）临帖

1. 对临

在进行读帖和摹帖之后，就要进入实质性的对临。对临，即把字帖放在自己的左前

方，对照字帖，一笔一画认真临习，写完后再看看哪点像帖，哪点不像帖。这一过程又可称为“分析临摹”。切忌看一笔写一笔，甚至没看准拿笔就写，这样往往事倍功半。对临又有形似、神似之分。所谓形似，即所临字的点画，结构像字帖；而神似，不仅体现在形态上，更体现在神态上。练习至此，当可称为小有所成。

2. 背临

背临也称默临，就是合上字帖，凭记忆来写帖上的字。这是在通过多次对临已对帖上的字基本掌握了以后，才能采取的临帖方式。或可形象地称之为“印象临摹”。初次背临，会有较大退步，要多次重复书写、对照、评鉴之后，在总结的基础上提高，不可只有几个字像帖，就认为自己已经“入帖”，更想“出帖”创作。

3. 临摹需要注意的问题

(1) 初用钢笔临摹，要注意选择适合自己的法帖范本。

(2) 摹帖、临帖都要一举写完，即使有的笔画写不到位，也不可重笔，切忌反复描画。

(3) 帖既选定，临摹必须专一，不到一定程度，不可随意改学他帖。不可朝三暮四，不要急于求成，要注重功力，锲而不舍。

学习书法，由浅入深、由易到难，先专后博、循序渐进。只有通过不懈的练习，逐步达到熟而致巧，融会贯通，然后才可自出新意，别具形体，创造出自己独特的风格来。



钢 笔

● 钢笔的产生与发展

钢笔现在已是人们普遍使用的书写工具，它的发明是在19世纪初。1809年，英国颁发了第一批关于贮水笔的专利证书，这标志着钢笔的正式诞生。

在早期的贮水笔中，墨水不能自由流动。写字的人只有压一下活塞，墨水才开始流动，写一阵之后又得压一下，否则墨水就流不出来了。这样写起字来很不方便。

到了1884年，美国一家保险公司一个名叫沃特曼的雇员，发明了一种用毛细管供给墨水的方法，较好地解决了上述问题。这种笔的笔端可以卸下来，墨水用一个小的滴管注入。

最早的能够自己吸墨水的笔出现于20世纪初期，它采用了一个活塞来吸取墨水。当笔中采用了皮胆后，就要用一个铁片插入一个缝中去挤压皮胆来吸墨水。到1952年，又出现了用一根管子伸进墨水中吸水的施诺克尔笔。直到1956年，才发明了现在常用的毛细管笔。

● 钢笔的种类

根据钢笔笔尖的成分不同，可分为金笔、铱金笔两种。

(1) 金笔：笔尖采用黄金合金，笔尖较软，弹性好，手感舒适。但金笔的价格较贵，且笔尖软，不好掌握，初学者不宜使用。

(2) 铱金笔：笔尖不含黄金，部分笔尖镀金，笔尖较硬，但物美价廉，是比较适合初学写字者的工具。

● 钢笔的保养

写字时，应在纸下垫一些稿纸，以增强笔尖的弹性，减少摩擦。笔尖不要在金属等硬质材料上书写，以防损坏笔尖。日常使用中避免不同品牌、不同颜色的墨水混用，以免产生沉淀堵塞钢笔。钢笔每一个月左右应清洗一次，保持墨水下水流畅，如使用碳素墨水更应多清洗。钢笔如长期不用，应洗净保存。

● 钢笔的清洗

清洗钢笔有以下两种方法。

(1) 一般清洗的时候可反复吸水排水直至排出的水干净，擦干即可。

(2) 如果间隔较长时间清洗或者打算将钢笔洗净封存，则需将钢笔的各部分拆开分别清洗。初步拆开分为五个部分：笔尖、转换器（上墨器/墨囊）、握笔、笔帽、笔杆，后两者一般是不必清洗的。而笔尖的金属部分和笔舌（上墨结构）还应进一步拆开，笔尖金属片用水冲洗干净，而整个上墨结构可用旧牙刷小心刷洗，然后放入温水中浸泡一个晚上。所有零件清洗后擦干，等完全干燥后即可装好封存。

不同的钢笔结构不同，并非所有钢笔都可拆开，对于难以拆分的钢笔，只能采用第一种方法清洗，切勿强行拆卸而损坏钢笔。

特别注意：千万不可用开水或者过热的水清洗钢笔，否则会对钢笔造成伤害。