

当代硬笔书法名家金牌教程丛书

# 行书基础入门

张文海 著

的长点，露锋起笔，然后向右下方行笔，回锋收笔。

[illegible]

时代出版传媒股份有限公司  
安徽美术出版社  
全国百佳图书出版单位

当代硬笔书法名家金牌教程丛书

# 行书基础入门

张文海 著

时代出版传媒股份有限公司  
安徽美术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

行书基础入门 / 张文海著. —合肥:  
安徽美术出版社, 2011.12  
(当代硬笔书法名家金牌教程丛书)  
ISBN 978-7-5398-2739-1

I. ①行… II. ①张… III. ①硬笔书法—行书—教材  
IV. ①J292.12


中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第277984号

## 当代硬笔书法名家金牌教程丛书

### 行书基础入门

XINGSHU JICHU RUMEN

张文海◎著

出版人: 郑可            选题策划: 毛春林  
责任编辑: 毛春林       责任校对: 司开江 林晓晓  
封面设计: 陈强          版式设计:  安徽美术出版社  
责任印制: 李建森 徐海燕  
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

地址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层

邮编: 230071

营销部: 0551—3533604 (省内) 0551—3533607 (省外)

印制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 4.25

版次: 2012年5月第1版

印次: 2012年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5398-2739-1

定价: 12.00元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所孙卫东律师

# 目 录

## 行书笔法技法训练

点的练习·····	1
横的练习·····	4
竖的练习·····	5
撇的练习·····	7
捺的练习·····	8
折的练习·····	10
提的练习·····	11
钩的练习·····	12

## 行书偏旁部首训练

左偏旁·····	16
右偏旁·····	34
字头类·····	37
字底类·····	43
字框类·····	45

## 行书结体训练

一、连笔自然·····	47
二、主笔突出·····	47
三、以斜代正·····	47
四、简省笔画·····	47
五、点画呼应·····	48
六、疏密得当·····	48

七、改变笔顺·····	48
八、大小参差·····	48
九、穿插避让·····	48
行书单字练习·····	49

# 行书笔法技法训练

## 点的练习

斜点：倾斜落笔，由轻到重，顿笔后向左下带出小钩。



斜长点：露锋起笔，然后向右下方行笔，回锋收笔。

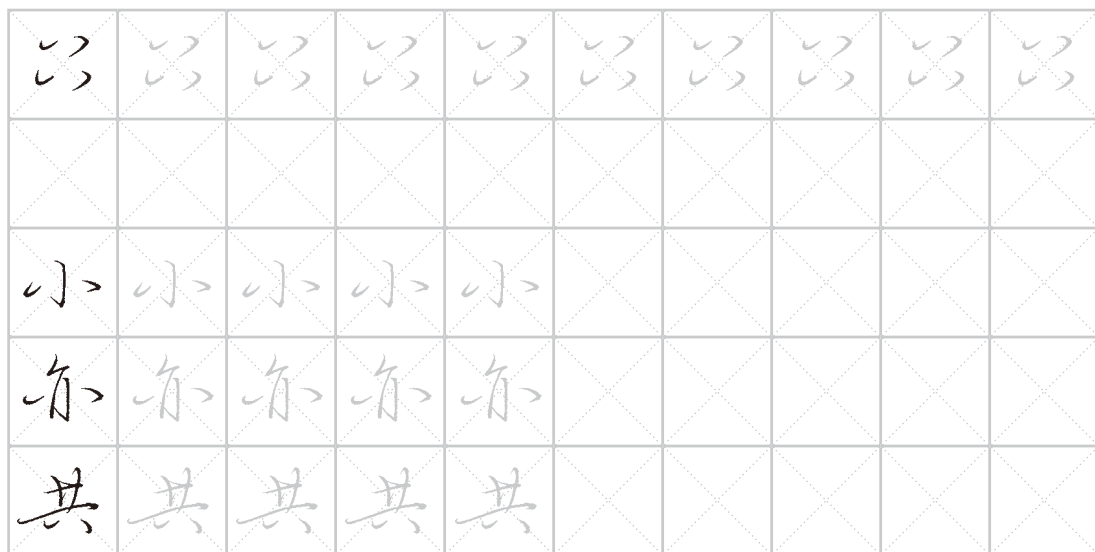


### 钢笔的保养：

钢笔是供人们书写使用的，科学地保护心爱的工具非常必要。

(A) 要用笔尖正面书写。侧面书写易使笔尖裂口处磨擦过多，损坏笔尖且易划破纸面。

相向点：左点由轻到重，稍顿挑出，顺势写右撇点，两点之间一气呵成。笔断意连，顾盼生情。



合三点：轻落笔写左点，再写中点，顺势连笔写撇点，尾轻快撇出。注意右点稍大。三点牵丝相连，前呼后应。

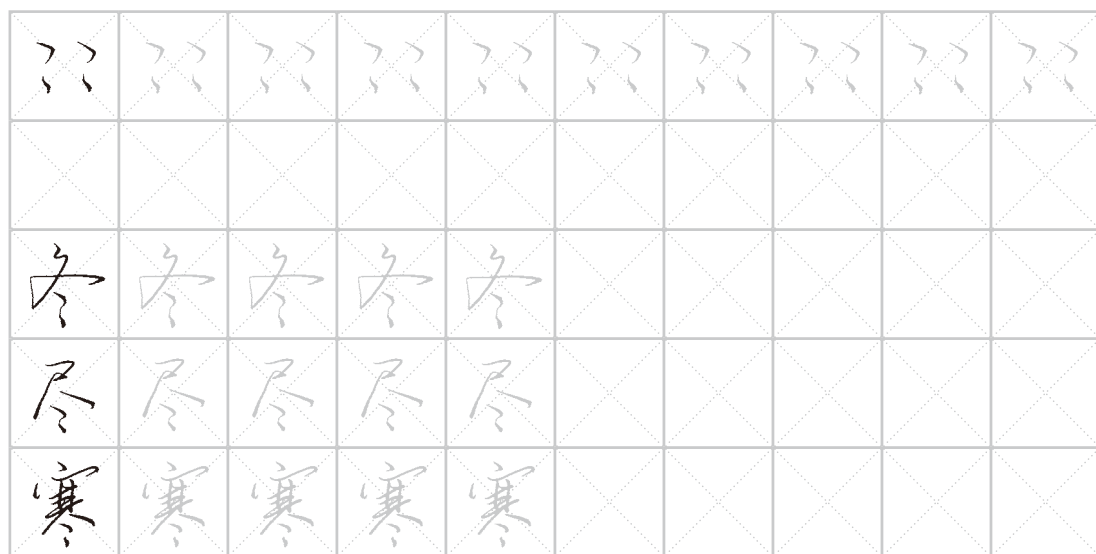


钢笔的保养（续）：

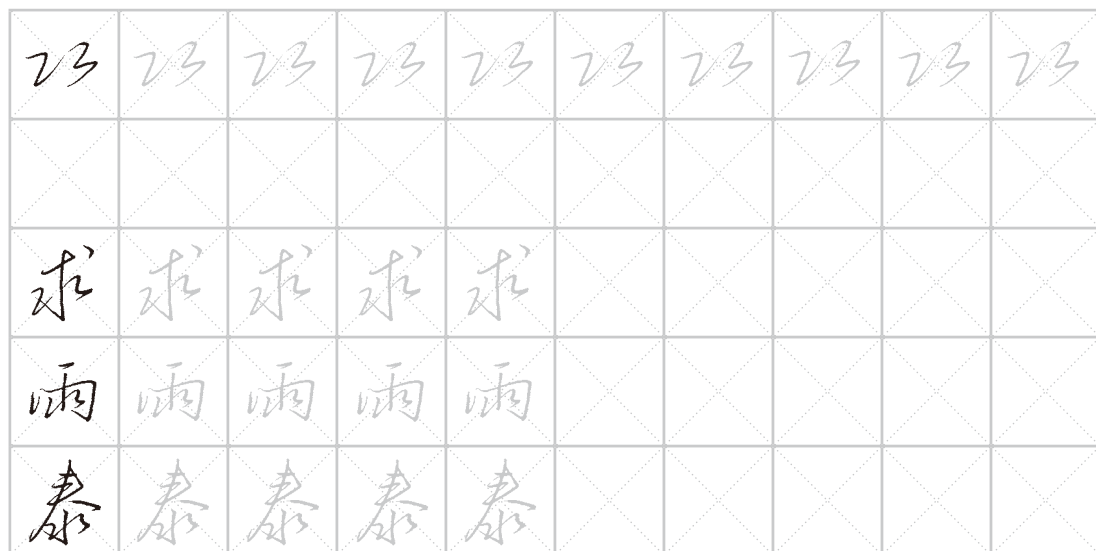
（B）落笔不要太重，纸质不要太粗糙。如果用力超过了弹性限度，会使笔尖变形。

（C）笔帽随时戴，掉地摔不坏。书写时将笔帽套在笔杆

上下点：空中下笔，由轻到重一顿，然后牵丝带出下点，上点稍大，下点稍小，上下呼应，各有变化。



相对点：左右两点相对，故称“相对点”。左边两点犹如阿拉伯数字“2”，右边像“3”，要一笔完成。



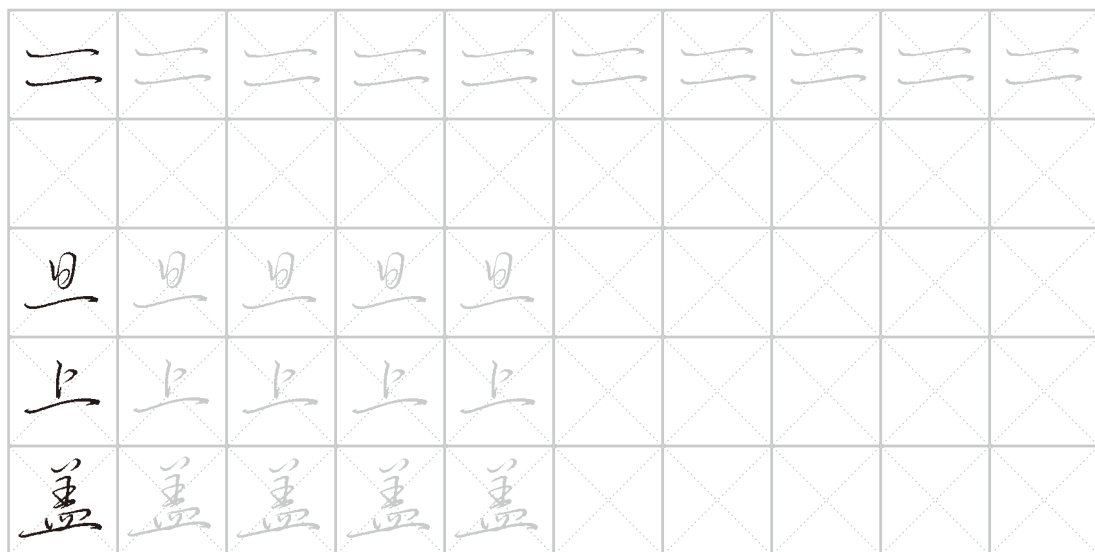
#### 钢笔的保养（续）：

上，以增加长度和分量。用后及时套上，避免墨水的蒸发而干枯，放在桌子上不易掉落，即使掉了也会因尾重头轻而落地，从而保护笔尖不被损坏。



## 横的练习

长横：下笔轻顿，顺势向右轻快运笔，末端向左下角稍顿即可，回锋不可太大。



钩横：侧落笔，轻顿后向右上运行，翻笔出小钩。

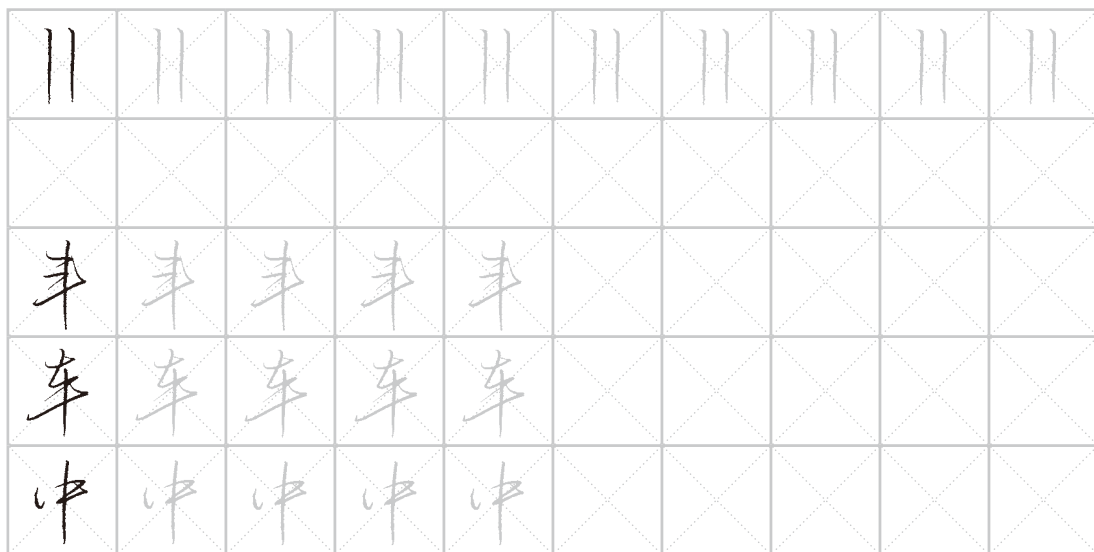


钢笔的保养（续）：

（D）墨水要固定专一。墨水宜用固定的颜色和牌号。不同颜色和不同牌号的墨水混用，会产生化学反应，产生沉淀，直接影响书写效果，影响钢笔的使用寿命。墨最好随用随灌，保持色泽鲜亮。

## 竖的练习

悬针竖：下笔轻点，折笔向下，由重到轻，快速出锋。行书中的悬针竖不像楷书中那样板直，可斜中求正。



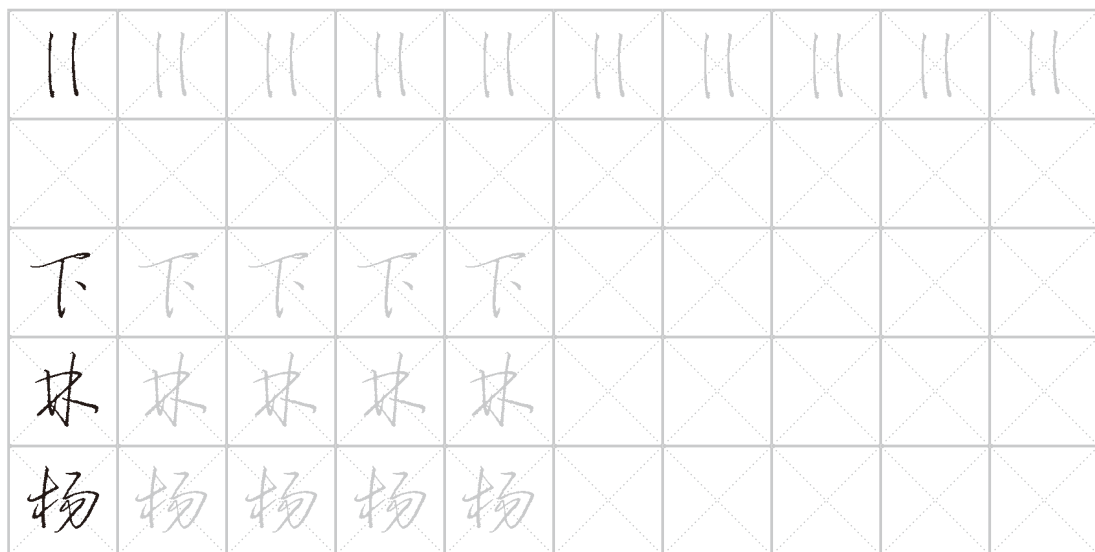
短竖：短竖可直接简化为点，一般在书写时要注意与下一个笔画的呼应连贯，以求流畅。



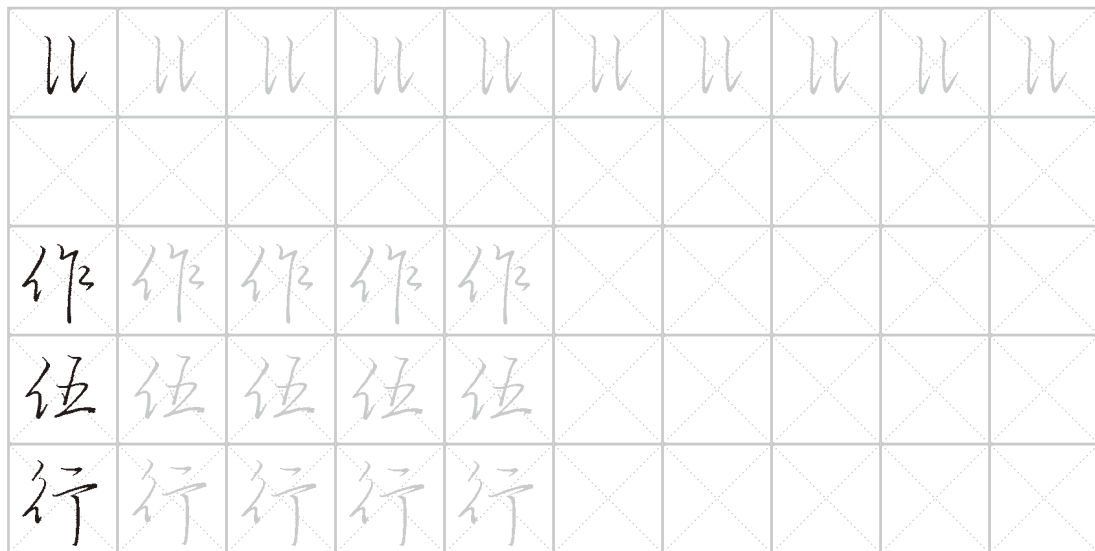
## 钢笔的保养（续）：

（E）笔要常洗。注意笔尖和笔管的清洁，经常用清水进行清洗，勿沾上灰尘垢物，是保证出水畅快的条件。最好每月用软毛刷蘸清水清洗笔尖笔舌一两次，清除杂物，防止堵塞。长时间

弧形竖：稍顿笔，呈弧形向下行笔，末端稍顿而成。



仰钩竖：先作一竖画，末端稍顿后向右上方轻快出钩。



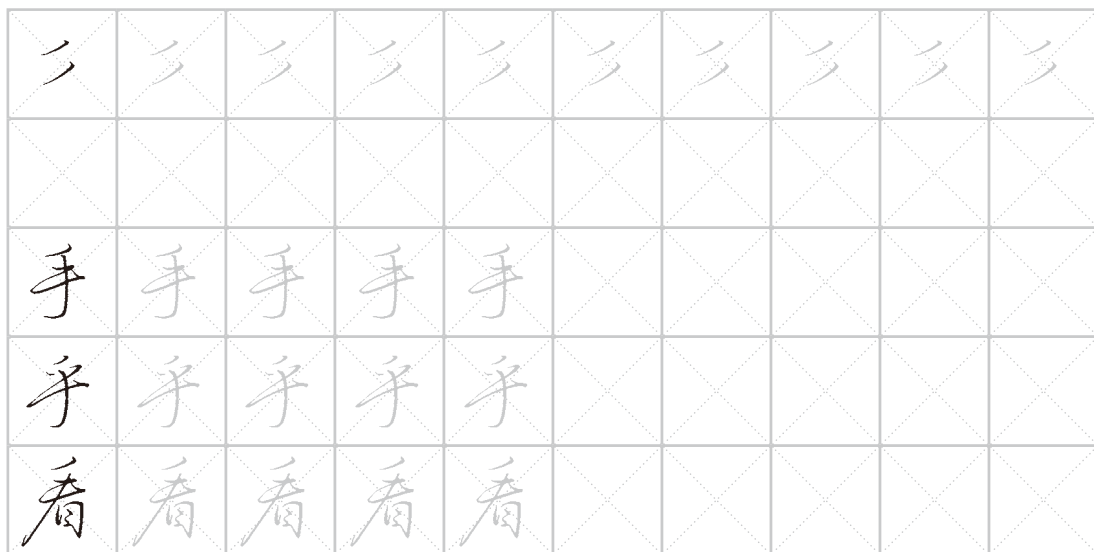
钢笔的保养（续）：

不用，应清洗后存放在阴凉干燥处。

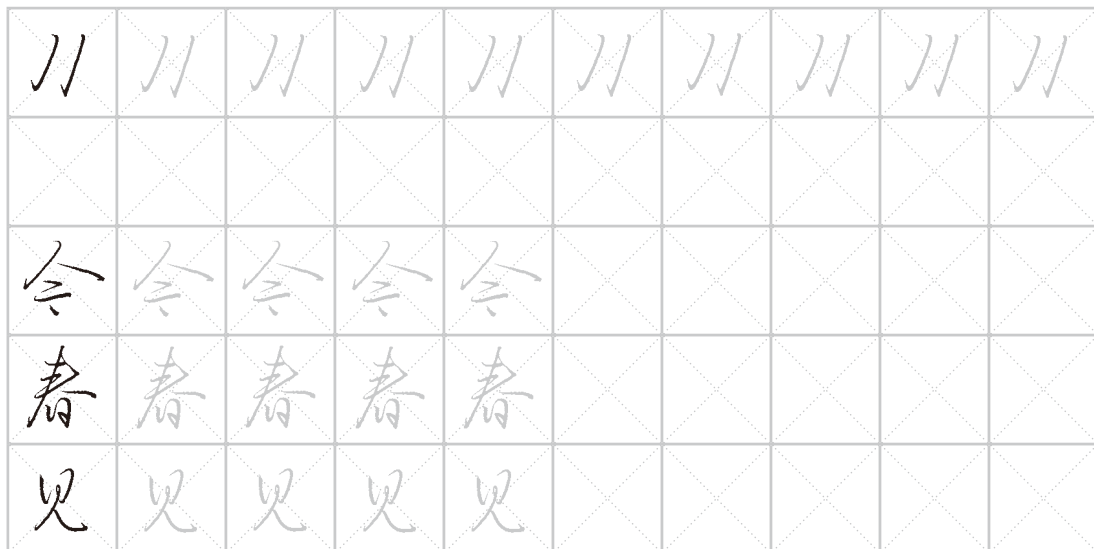
（F）不要将笔放在高温物体附近。钢笔杆大多是塑料做的，不能接触高温，防止因受热而变形。

## 撇的练习

短平撇：下笔稍顿，向左下方轻快撇出，注意角度要小。



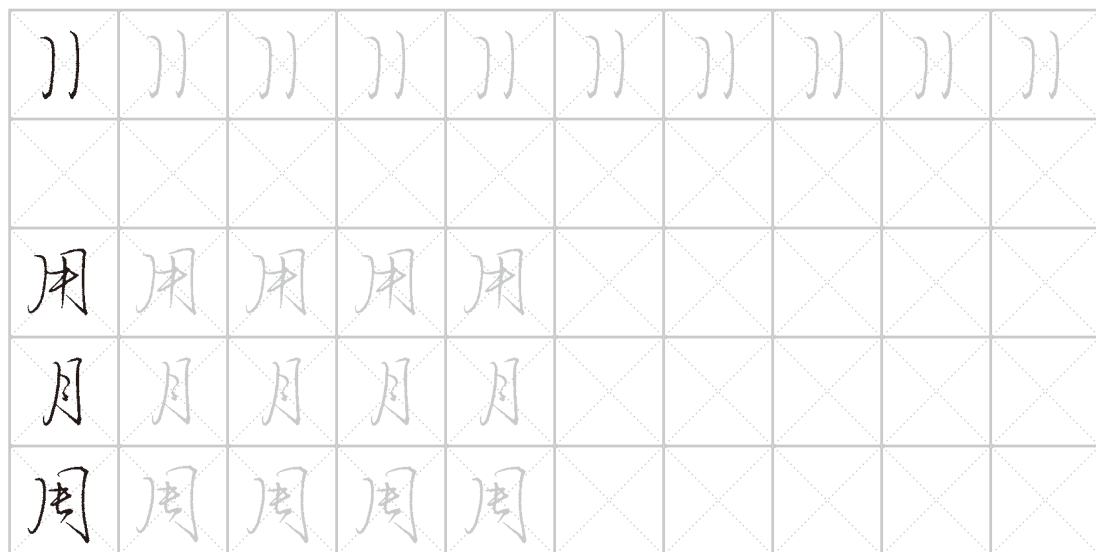
回锋撇：轻轻一点，向左下方行笔，收笔时向上稍作翻笔即可。



## 墨水和纸张：

除了笔，墨水是书写的第二工具。目前我国生产的钢笔墨水品种丰富，人们使用的主要有红、纯蓝、蓝黑、碳素黑等几种颜色。近年也有绿色墨水问世。

竖钩撇：下笔稍顿后呈弧形向下运笔，末端向上出钩。



### 捺的练习

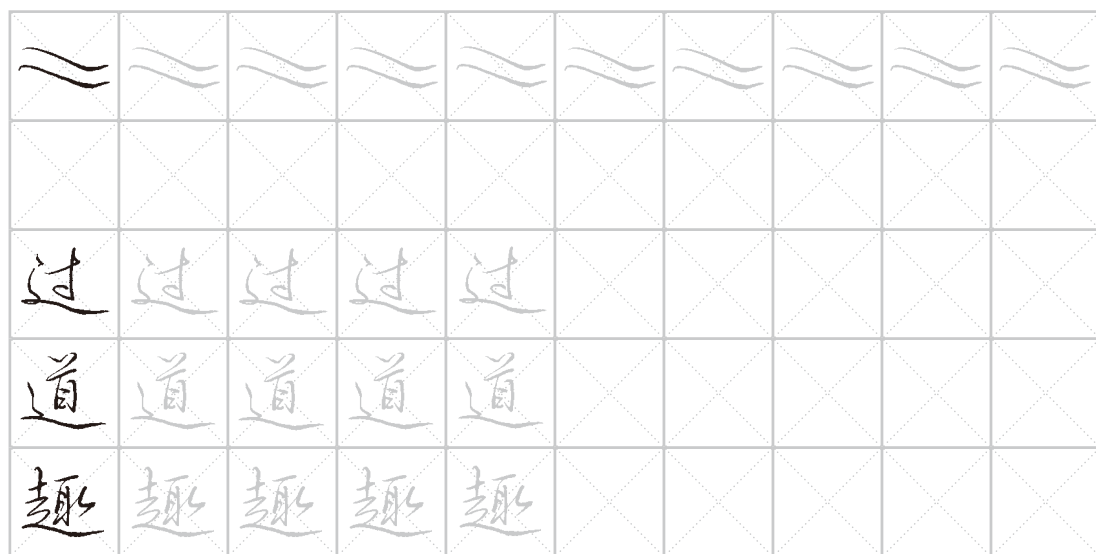
斜捺：下笔由轻到重，从左上方向右下方运笔，底部出刃，比楷书捺随意自然。



墨水和纸张（续）：

红色和纯蓝墨水都属染料墨水。红墨水比较鲜艳夺目，一般用来批文件、改作业或阅读时对重点加眉批等。用于写信则是绝交之意，是犯忌的。纯蓝墨水凝固性差，书写时经常会化开，影

平捺：方法同斜捺，只是角度略平些。平捺要舒展开阔，以包住上边的部分。



反捺：露锋下笔，由轻到重向右下运笔，末端稍顿，向左下收笔出锋。



墨水和纸张（续）：

响书写情绪。所以，红色和纯蓝墨水，不太适合钢笔书法使用。

蓝黑墨水凝固性较好，颜色深沉清晰，适合钢笔书法练习。

最理想的可说还是碳素墨水了，比如上海墨水厂生产的“英雄

竖折捺：由轻到重，空中，下笔，向下方运笔，转折处圆润，后向右行笔，末端稍顿疾收。多在字底，呈环抱之势。



### 折的练习

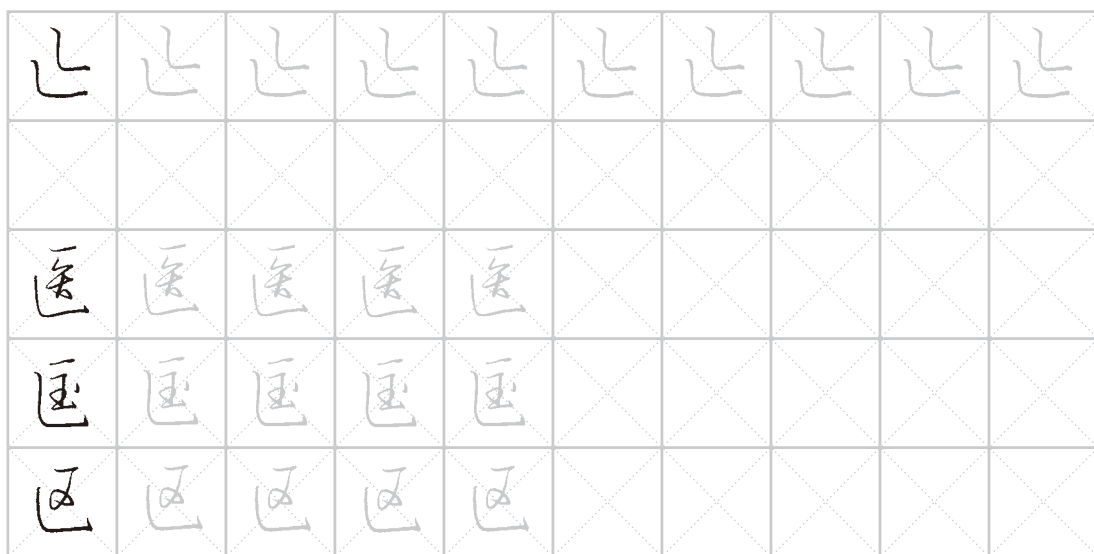
横折：近似于楷书横折，折处稍圆，行笔稍快。



墨水和纸张（续）：

牌”碳素墨水，颜色乌黑醒目，浓淡相宜，色泽光亮，凝固性强，纸白字黑，反差很大，对比强烈，效果极好。书写出来的字迹不但久不褪色，而且均匀，遇水不渗化，颇受欢迎。

竖折：转折处稍圆，圆转中隐含折意，要随意自然。



### 提的练习

斜提：下笔稍顿，向右上方轻快挑出。斜提也往往与其他笔画相连，如“坡”、“好”等字。



墨水和纸张（续）：

纸，是书写的又一工具。练习钢笔字，一般用吸水性能好、不洇水、不粗糙的纸就行了。像书写纸、新闻纸、道林纸、牛皮纸等都可以用来练字。钢笔书法的创作，如熟宣纸、胶版纸、晒图纸、



撇提：撇和提画的连写。向左下写一撇画，后折笔向右上方轻快挑出，末端出锋。



### 钩的练习

横钩：轻下笔，然后向右轻快运笔，稍顿，向左下勾出。



墨水和纸张（续）：

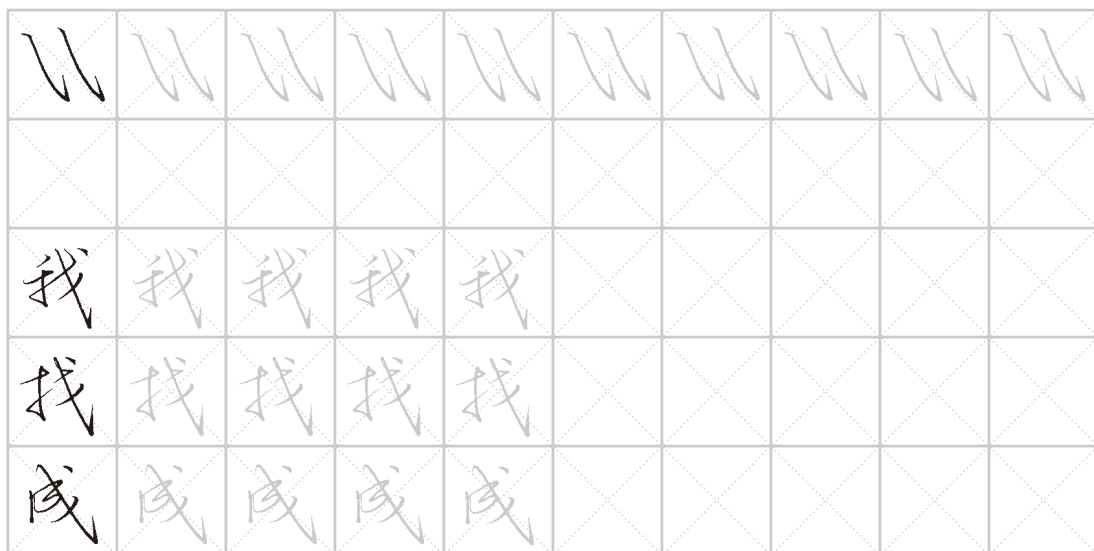
铜版纸、复印纸等，都是较好的纸，要根据自己的书写特点和作品风格、字体特点来选纸。

不同质量的纸，可写出不同风味的字来。一些纸张往往有正面

竖钩：下笔稍顿，转笔向下运行，末端稍顿，向左上方轻快出钩。



斜钩：又称“戈”字钩。下笔轻点，向右下方运笔，稍顿，向上出钩。



#### 墨水和纸张（续）：

反面，正面光滑，反面粗糙。初学由于缺乏手上功夫，书写时很难控制笔画的起止准确性，不宜在正面书写，最好在反面进行练习。反面粗糙可使笔画运行较慢些、沉稳些，有利于书写力度的训练和

卧钩：露锋下笔，向右下运笔，由轻到重，底部平坦，末端稍顿，向右上出钩。



竖弯钩：又名“浮鹅钩”，形如白鹅戏水。下笔稍顿，向下行笔，折处圆润，末端稍顿后向上出钩。



墨水和纸张（续）：

书写技能的掌握，如果有了一定基础和功力，当然还是以正面为主合适。

背抛钩：先写短横，向右上仰，后转向右下，末端稍顿，向上出钩。



怎样学习钢笔书法：

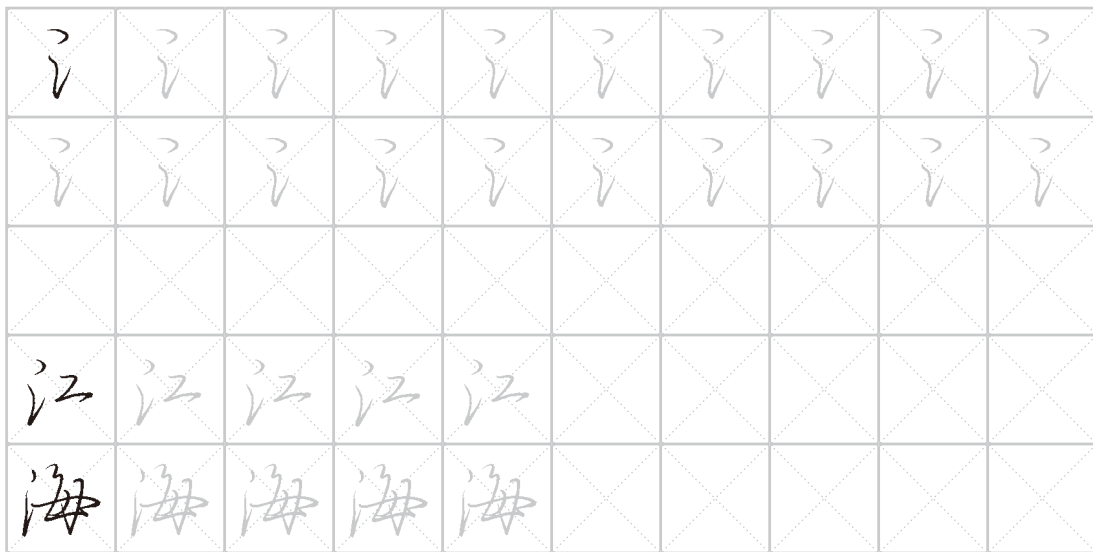
碑和帖的描、摹、临

摹临碑帖，是传统的学书方法。每一个有成就的书法家，无一不是在长期摹临的过程中日渐功深而成长起来的。古人云：

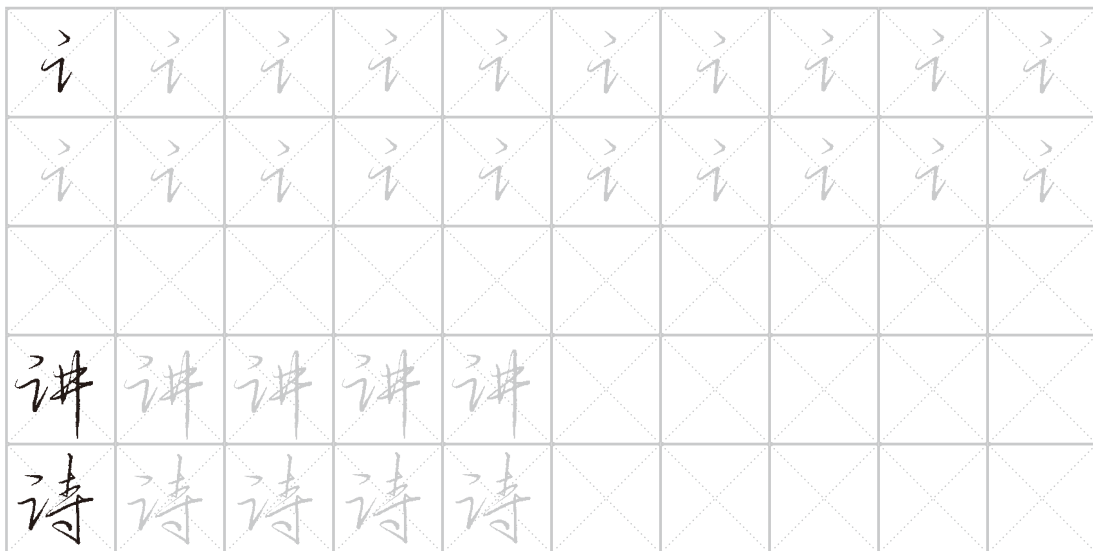
# 行书偏旁部首训练

## 左偏旁

三点水：由三个点组成，后两点连写，上下呼应，一气呵成。



言字旁：先写斜点，然后引带出横折提，斜点和下面竖画保持在一条直线上。



怎样学习钢笔书法（续）：

“笔成冢，墨成池，不及羲之即献之”，讲的就是这个道理。

碑，就是石刻，包括竖在地上的碑碣，埋在地下的墓志铭以及就其山而凿之的摩崖等文字石刻。

双人旁：第一撇短，第二撇长，带笔出竖后向右上挑出，呼应字右部。



左耳旁：一笔完成，转折方中带圆，刚柔相济。竖尾向右上出挑尖，呈上宽下窄之势。



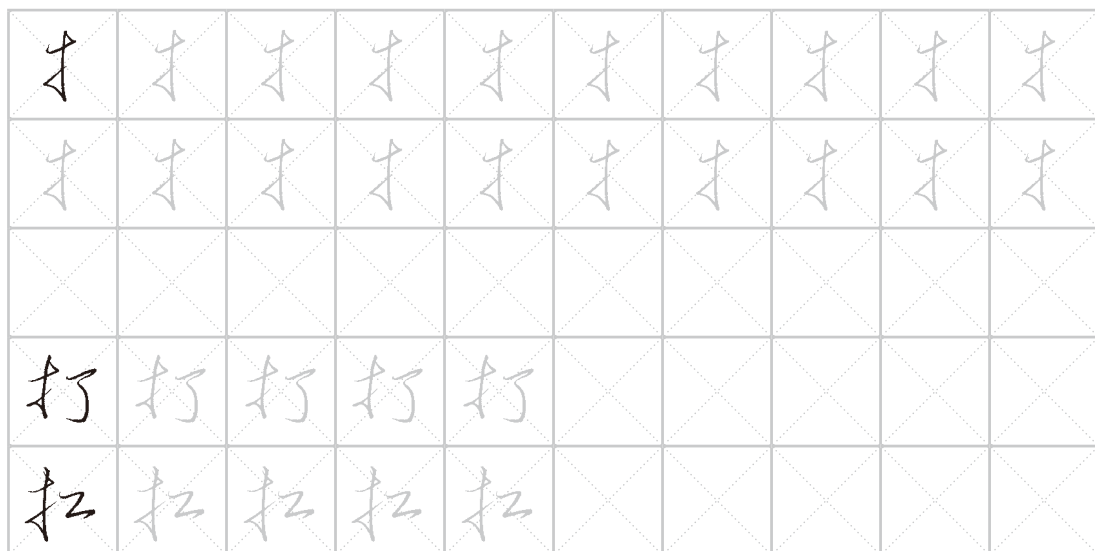
怎样学习钢笔书法（续）：

碑，一般由书家先以朱砂将想要刻的内容写在石上，然后再请工匠镌刻，往往书写者和刻碑者不是一个人。用墨和纸从碑上拓下来的样本就是通常讲的“拓本”、“拓片”。

竖心旁：下笔写点，右点上翻带出牵丝和竖相连，两点要求笔断意不断。



提手旁：由短横、竖钩和提组成。三画牵丝相连，一笔完成。



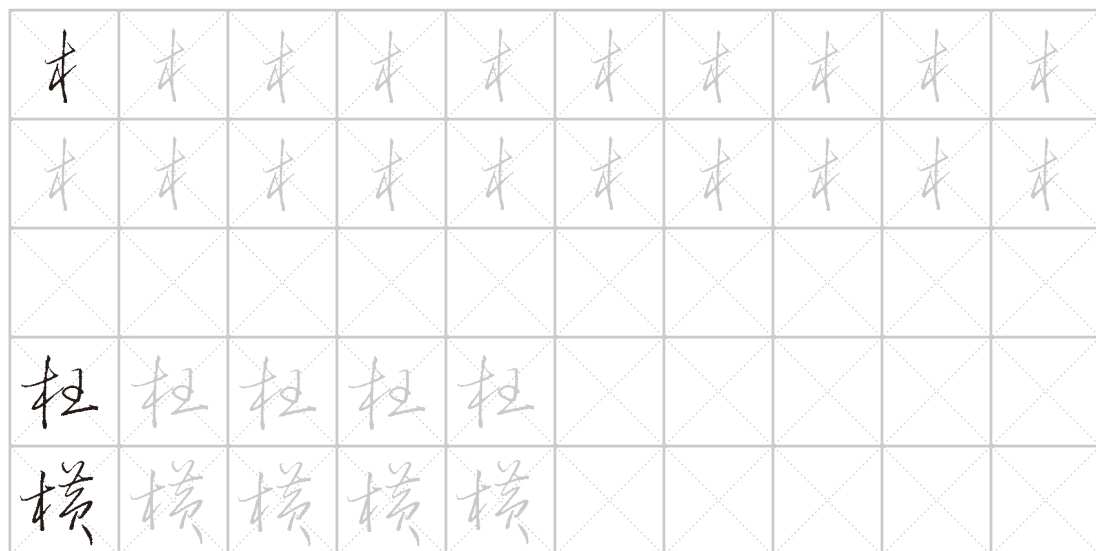
怎样学习钢笔书法（续）：

帖，常指的是纸、帛、简牍上的书法家手迹，内容多是书札诗文。人们把可作为学习书法范本的墨迹临摹下来刻在木板和石板上，再用纸墨捶拓下来供人欣赏和临摹用的拓迹，称为“法帖”。

提土旁：横、竖、提三画一笔完成，挑要干脆利落。



木字旁：横短竖长，撇捺变为撇挑，一笔完成。



怎样学习钢笔书法（续）：

碑刻往往庄严凝重，故书法多谨守古法，规矩法备，端庄肃穆。所谓帖，多是信函手札之类，随手挥就，天真烂漫，率真自然，故风格自由潇洒。



口字旁：一笔写成，位置在左部的中上方。



巾字旁：方框居于竖的中上方，竖用垂露，不作悬针。



怎样学习钢笔书法（续）：

学习钢笔字和学习毛笔字一样，需要临摹古今优秀碑帖。不汲古鉴今，则等于无根之木，无水之源。“水无源则不能流远，木无根则不能参天”，所以说，临摹碑帖是写好字的必经之路。

山字旁：先写中竖，带出左竖，折笔右行，尾下撇出。位于字的左上方，不可写得太大。



女字旁：两笔完成，折笔处呈方折，以显爽利。



怎样学习钢笔书法（续）：

临摹需要范本。学习钢笔字的范本就是字帖，一种是古代的毛笔碑帖，一种是现代优秀的钢笔字帖。毛笔碑帖艺术性强，内涵复杂，一上来就去学习，比较困难吃力。学习现代名家的钢笔

反犬旁：第一撇和弯钩相连，第二撇变为折挑，注意弯钩的弧度。



弓字旁：一笔写成，第一横稍长，转折处方圆并用，转换自然。



怎样学习钢笔书法（续）：

字帖，先易后难，有了一定基础，再学毛笔碑帖，循序渐进，效果会更好。

现在出版的钢笔字帖多种多样，风格不一，良莠不齐。要认

金字旁：撇为回锋撇，首横变为点，与下两横连写，最后一笔竖提要迅速出钩。



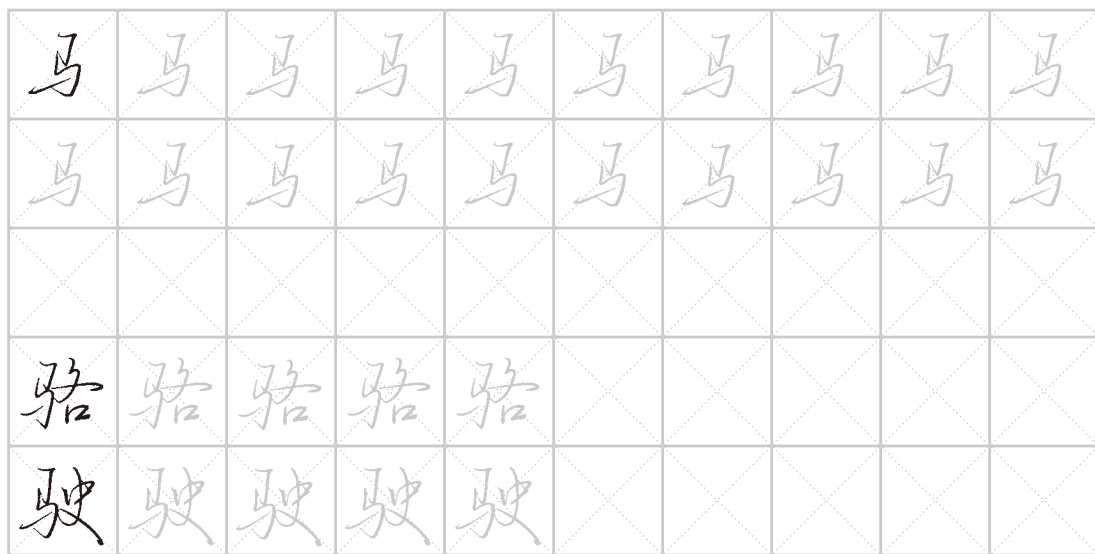
绞丝旁：一笔完成，两个撇折要有变化，其形态和双人旁相似，尾挑稍长些，注意区别。



#### 怎样学习钢笔书法（续）：

真挑选一种自己比较喜欢的高水平的字帖作为范本。自己喜欢，才容易产生兴趣，才容易学得进，学得好。林林总总的钢笔字帖参差不齐，有不少是书商的“炒作”，质量堪忧，千万不要盲目

马字旁：整体瘦长，一笔完成，最后一横变作提，与字右部分相呼应。



火字旁：两点变竖折，用牵丝与撇相连，最后捺变为点，以让右部。



怎样学习钢笔书法（续）：

地见帖就买，以免白费工夫，误入歧途。

善于临摹，具体地讲，有这样几个过程：描（描红）——摹（仿影）——临（临帖）。

方字旁：与楷书写法相似，运笔灵活随意些。



示字旁：三笔完成，先下笔写点，然后写横折，最后为撇挑。竖为垂露。

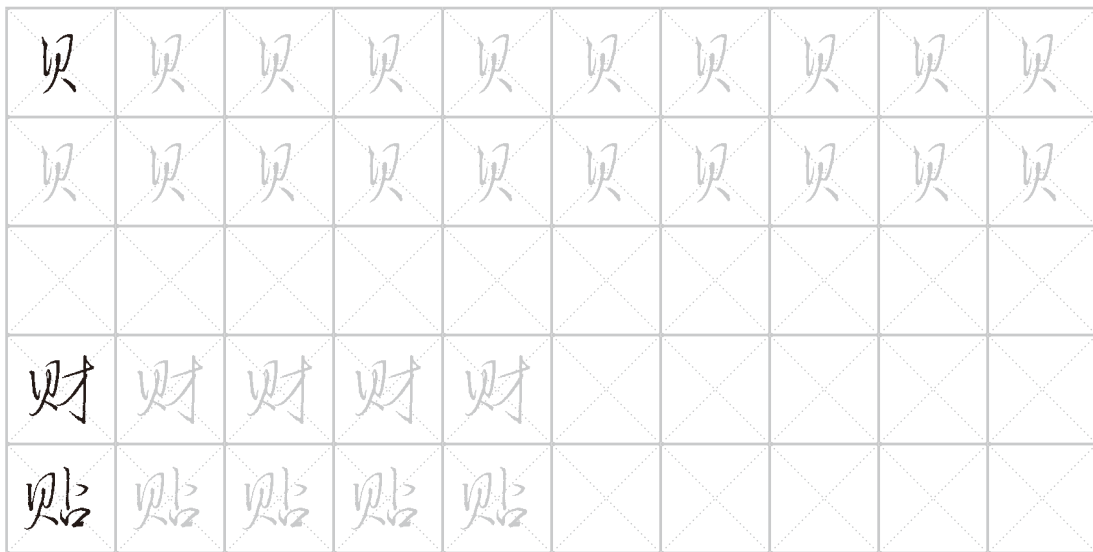


怎样学习钢笔书法（续）：

（1）描，就是描红

用钢笔直接在印成红字的字帖上进行描写，这是前辈们创造出来的一种行之有效的方法。描红字帖清楚醒目，能使初学者

贝字旁：上部连写，宜窄不宜宽，捺画变为点。



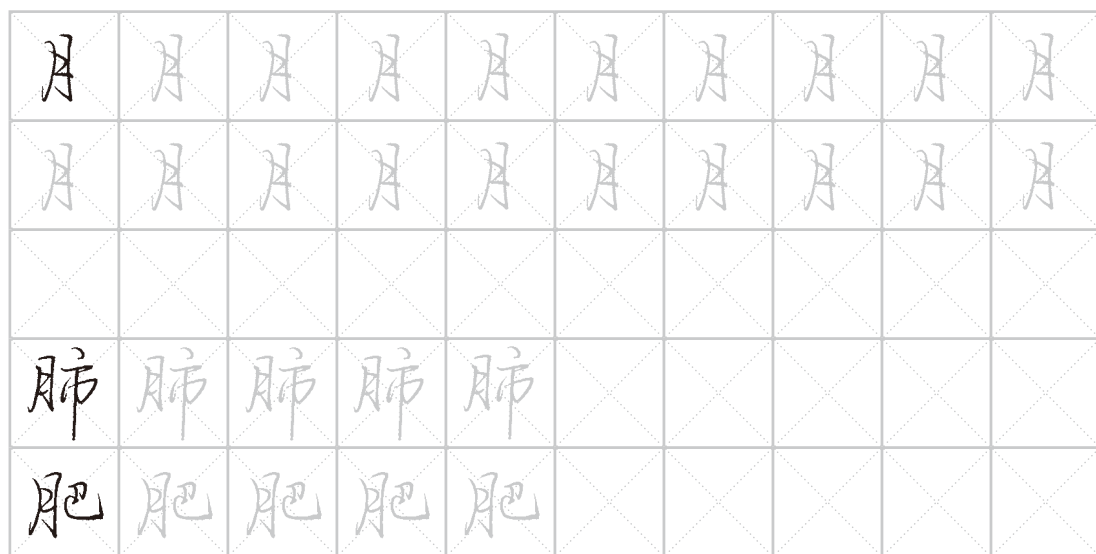
牛字旁：一笔写成，牵丝相连，以横变挑，呼应右部。



#### 怎样学习钢笔书法（续）：

学会如何下笔，如何运笔、如何收笔，逐渐领会字的形态结构特点。汉字笔画多、结构繁，点画在长短粗细上起一点变化，结构在相对位置上作一些挪动，都可能影响字的美观。因此，大量的

月字旁：撇要回锋，框内两横连写，总体瘦长。



立字旁：先写斜点，下面笔画连写，最后写提，呼应右边。



怎样学习钢笔书法（续）：

描红可摆脱积久成习的不正规字体，写出合乎规范、端庄美观的字体。

（2）摹，也叫仿影



王字旁：先写短横，然后写竖，最后两横连笔，向右挑出。为了加快速度而改变笔顺，牵丝连笔。



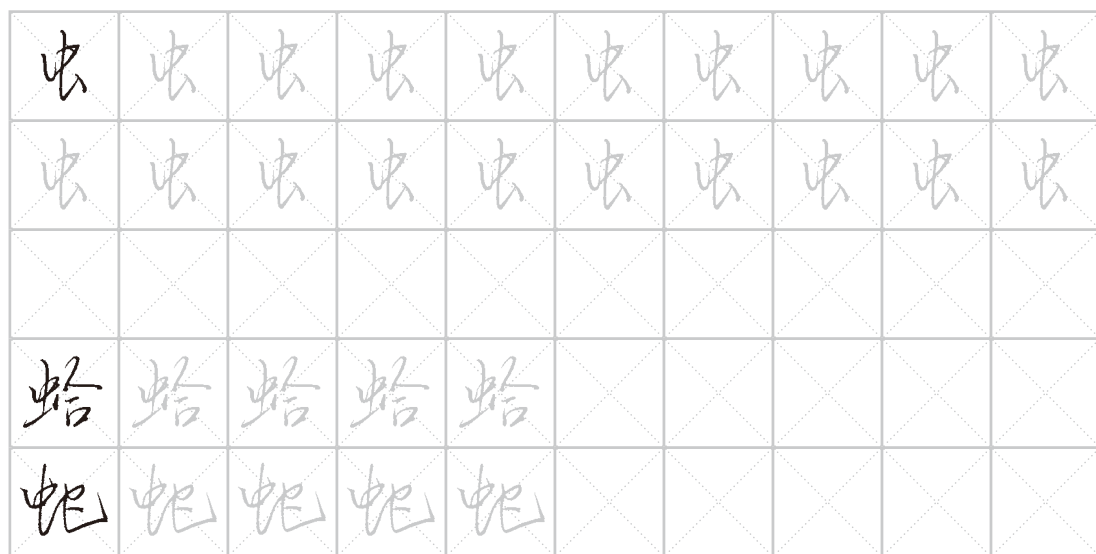
车字旁：改变笔顺以牵丝相带，最后横变为挑，呼应右部。



怎样学习钢笔书法（续）：

就是将薄而透明的纸蒙在字帖上，随字的大小、长短、线条的粗细变化而把它描画下来。摹帖应力求与帖上的字相似，笔画准确到位，不可错位或少写。摹帖容易学到结构之妙，而不易得

虫字旁：口字一笔写成，再写竖提，末端写点，也可省去最后一点，以牵丝而带右部，增强呼应。



禾字旁：先写一平撇，后将横竖相连，最后为撇挑，一笔完成。



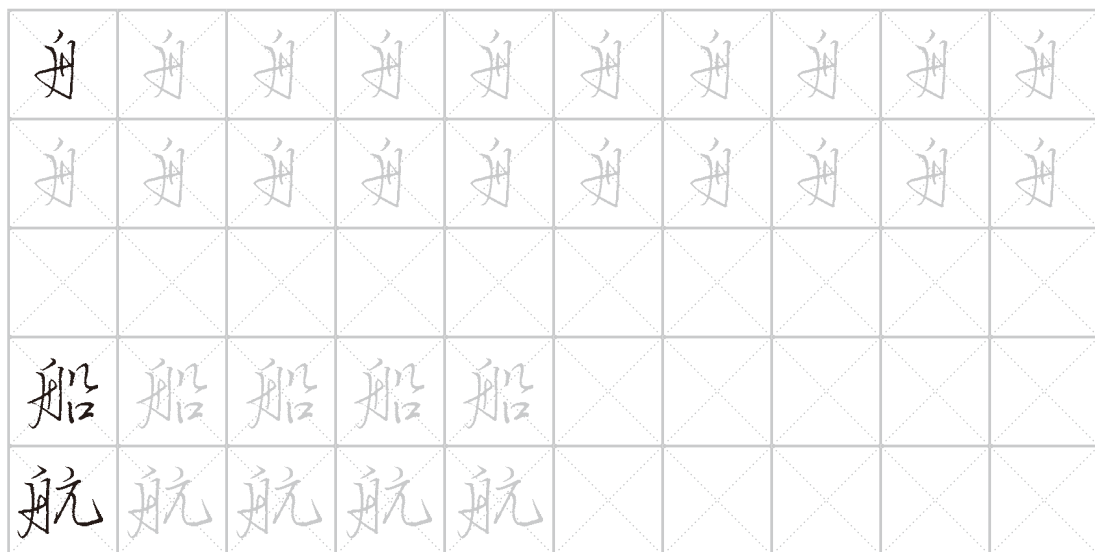
怎样学习钢笔书法（续）：

笔之骨力。

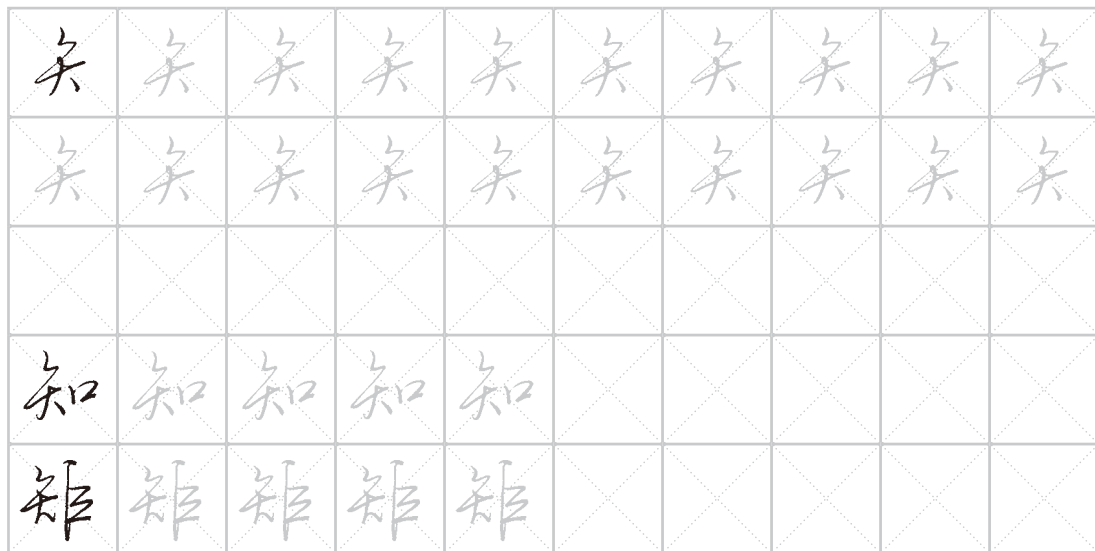
（3）临帖，就是比着葫芦画瓢，出于手而显于纸

将字帖置于案前，观察字的形态结构、笔画，领悟笔意，做

舟字旁：三笔完成，先写短撇，再写竖撇，最后一笔牵丝而成。



矢字旁：一笔完成，牵丝处要纤细相带，不可用力过大。



怎样学习钢笔书法（续）：

到“意在笔先，字居心后”，再下笔临写。其实，那种“临到与原帖一模一样”的要求，只是一种能够逐渐接近原帖而不能实现的愿望和设想罢了。我们强调临写，主要是把握精神，尽量追求

米字旁：改变笔顺，写过两点后直接写竖，再用牵丝连接横撇，最后挑出。



足字旁：口字上宽下窄，整体一笔完成，下部变横为挑。



怎样学习钢笔书法（续）：

与帖相似。临帖易得笔力精神，而不易把握字的结构。所以，摹和临要结合并用，互补长短。

逐字逐笔地临写，谓之“画临”；离开字帖，头脑里还能保

ㄋ字旁：一笔完成，先写短横，撇下连写出横撇，翻笔写点。



舌字旁：先写短平撇，再写横，翻笔向上后折下，最后口字连写，共三笔完成。



怎样学习钢笔书法（续）：

持某帖某字的形象，拿起笔就可以写得很像，叫做“背帖”或“默临”。我们学写范字，有时在空中“画空”或在手心进行“书空”，这样注意力集中，也能写好字。这也可叫一种“背

单人旁：撇竖相连，一笔完成。竖画尾部向右上出钩。



日字旁：由横和竖组成。先写短竖，向右上弧形圆转下行为右竖，翻笔向内上写中间短横点。



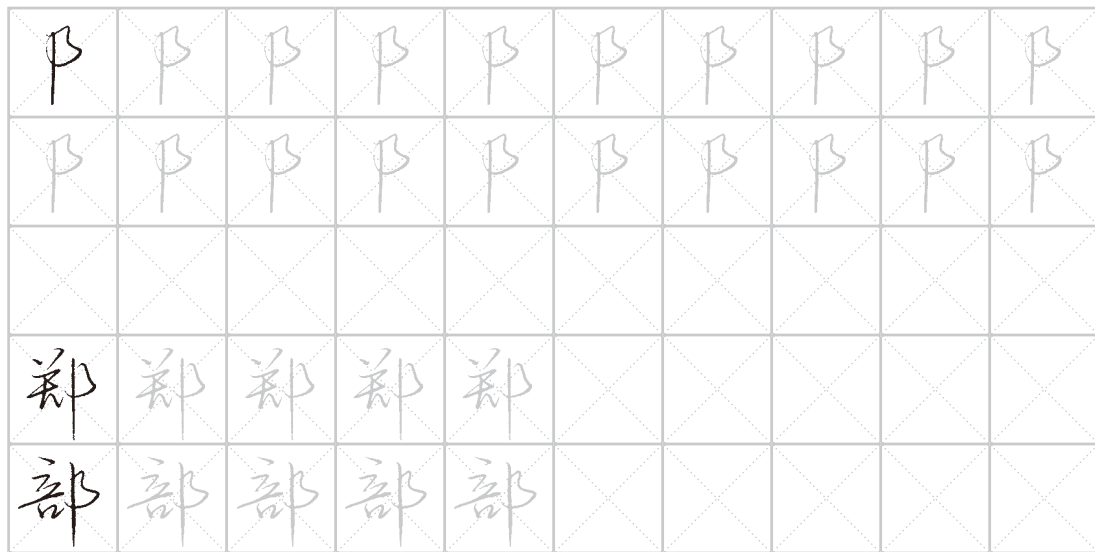
怎样学习钢笔书法（续）：

临”。需要提醒的是：临写不可过于死板，让字帖牵着鼻子走，亦步亦趋。临帖的具体方法是：

A. 读帖

## 右偏旁

右耳旁：比左耳旁稍肥，呈上窄下宽状，竖用悬针。



鸟字旁：一笔完成，转折处方圆并用，力求自然。



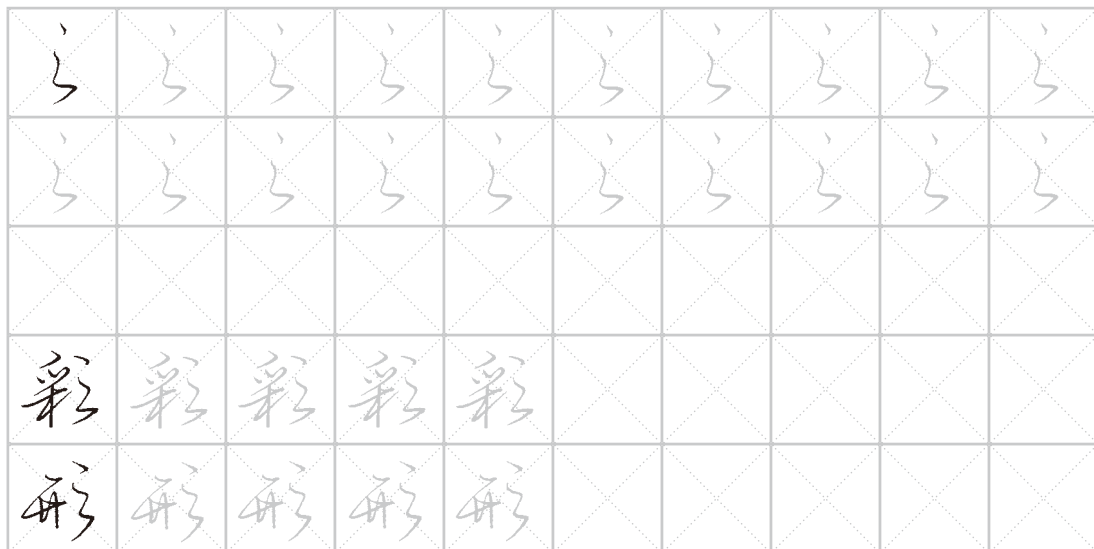
怎样学习钢笔书法（续）：

“察之者尚精”，深入细心观察字帖，看笔画，找技法；看结构，找规律；看字形，找特点。努力达到“掌握字形不走样，把握重心不歪斜，看准比例定位置，分清疏密求变化”。

立刀旁：写一短竖后顺势写出竖钩。钩画省略为悬针竖，露锋显神。



三撇旁：一笔写成，先写一点，下两画相连，尾折笔向左下撇出。



怎样学习钢笔书法（续）：

B. 心、眼、手相结合

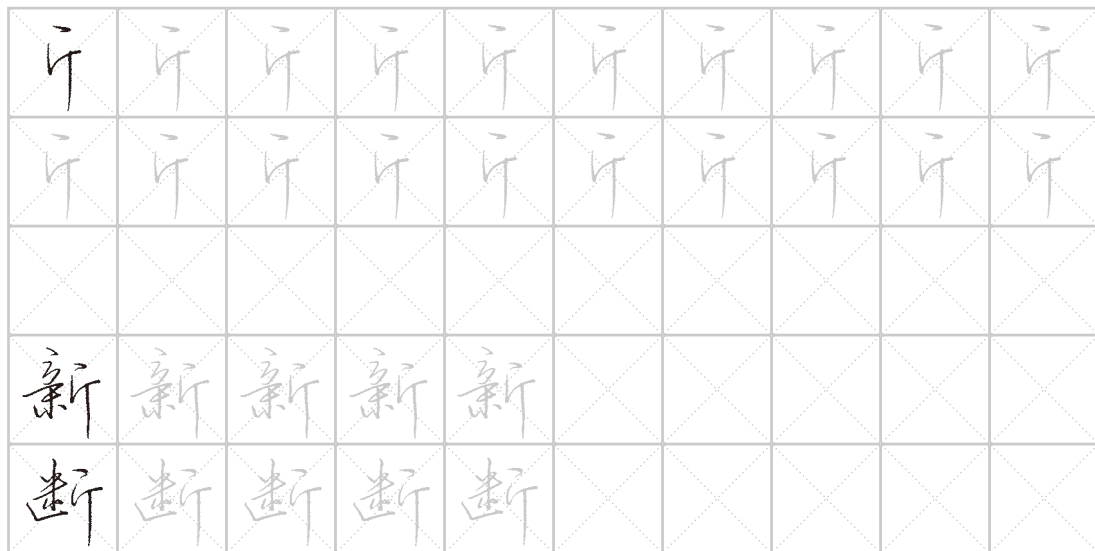
“心专才能绣得花，心静才能织得麻。”入于眼，记于心，用于手，多思考。可以先从看一笔写一笔，再过渡到看一个字写一个字。



欠字旁：撇和横钩连写，后写回锋撇，最后反捺。



斤字旁：变撇为横点，下部一笔完成，行笔不要过分讲究提按顿挫。



怎样学习钢笔书法（续）：

C. 采取“少而精，突破一点”的办法打歼灭战

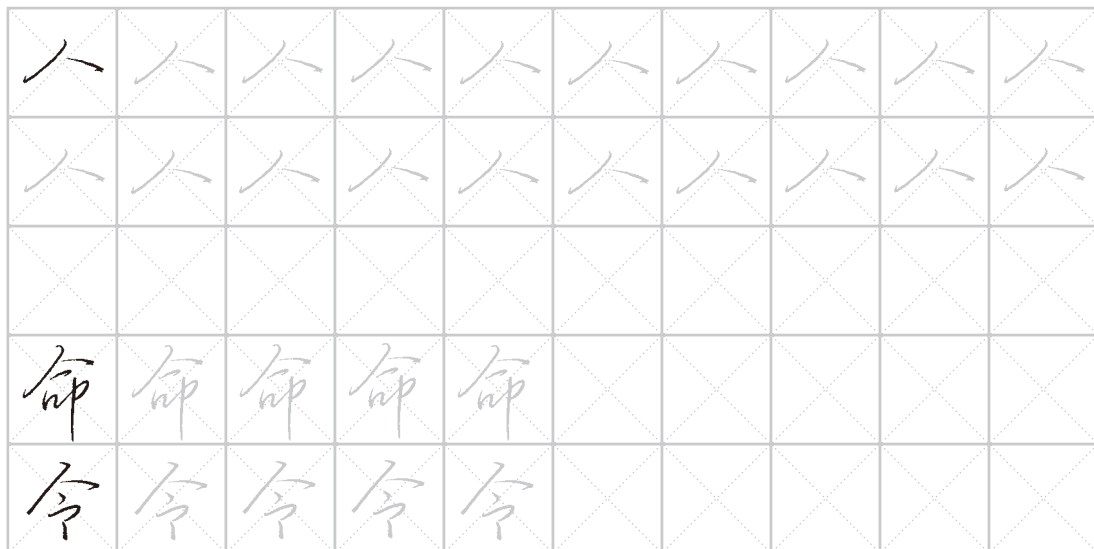
每天不要临写很多字，多了不能学得精，临得像。可每天临写五到十个字，反复书写，反复琢磨，高质量完成，掌握扎实，

反文旁：下笔写短撇，折向左下，牵丝而出捺。



### 字头类

人字头：先写一长回锋撇，然后作一反捺，人字头宜宽大，以遮下部。

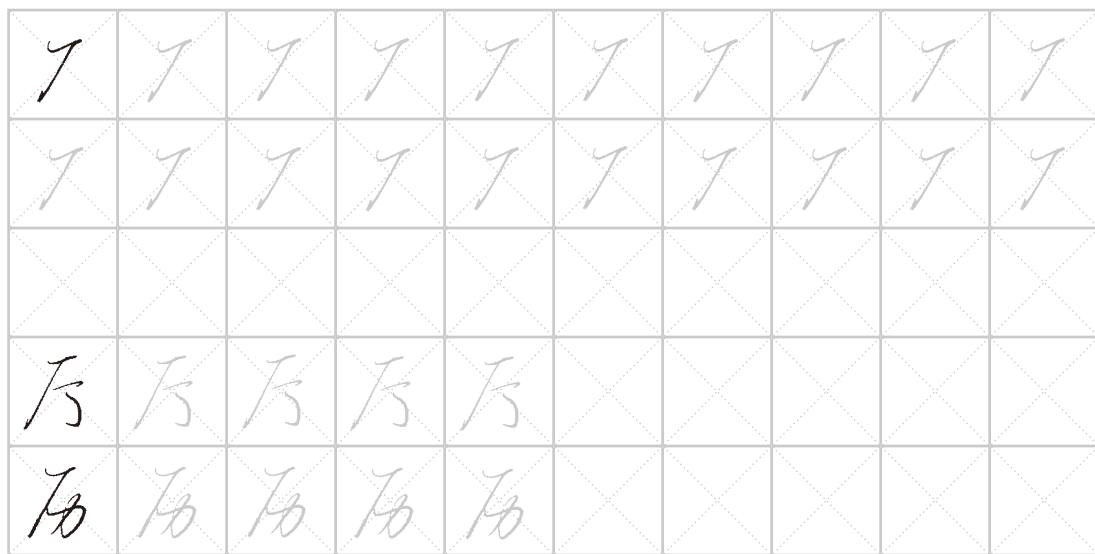


怎样学习钢笔书法（续）：

天长日久，积少成多，由此及彼，一通百通，一年下来，可掌握一两千字了。

D.比较

厂字头：先写短横，末端向左下写回锋撇，横短撇长。



雨字头：整体扁宽，四点呼应，末笔撇下牵连出下部。



怎样学习钢笔书法（续）：

“拟之者贵似”，对照字帖，看自己写得是否像帖，再找出差距，及时修正，临一遍，比较一遍，改进一遍，不断临，不断比较，不断改进，进步源于反复中。

宝盖头：先写斜点，引带出下笔，左低右高，呈“S”状。



草字头：变两竖为两点，左右呼应，牵带出下边短横，一笔完成。



怎样学习钢笔书法（续）：

E. 背临

不看帖背着写。这需要有较强的临写功夫。因为书写者不能总是照着帖写字，而应逐步离开字帖应用到书写中，“先与古

竹字头：左低右高，一笔完成，牵丝要虚，运笔轻灵。



十字头：横竖相连，变竖为撇，一笔写成。



怎样学习钢笔书法（续）：

人合，后与古人离”，就是这个道理。如果背临能达到原帖的风神韵味，说明把帖临到家了，在此基础上，可蜂酿百花、博采众长、转益多师了。

病字头：先写点，另起笔写横，向左下写回锋撇，两点可变为小竖提。



秃宝盖：先写竖点，顺势向右写横钩，形宽而扁，以盖下部。



怎样学习钢笔书法（续）：

总之，画以谱成，字以帖进，清代周星莲《临池管见》中指出：“初学者不外临、摹，临写得其笔意、摹书得其间架。”因此，描、摹、临是比较科学的方法，描、摹是临的基础，临是描、

穴字头：写法如宝盖，内为相向点，增强呼应。



四字头：三笔完成，整体扁宽，竖画之间牵丝相呼应，最后封口。

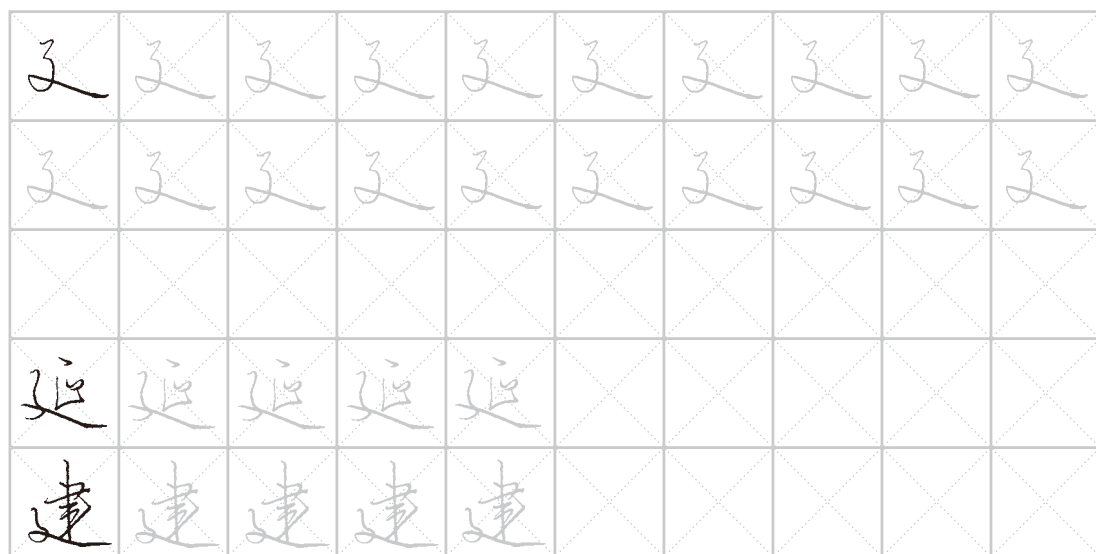


怎样学习钢笔书法（续）：

摹的提高。应当把描、摹、临看成是登堂窥奥的钥匙，即使你将来成为了一位书法家，也不能忽视其作用。

## 字底类

建字底：一笔完成，牵丝连捺，不可写短。



走字底：一笔写成，点画牵出下边，连带自然，捺画舒展。

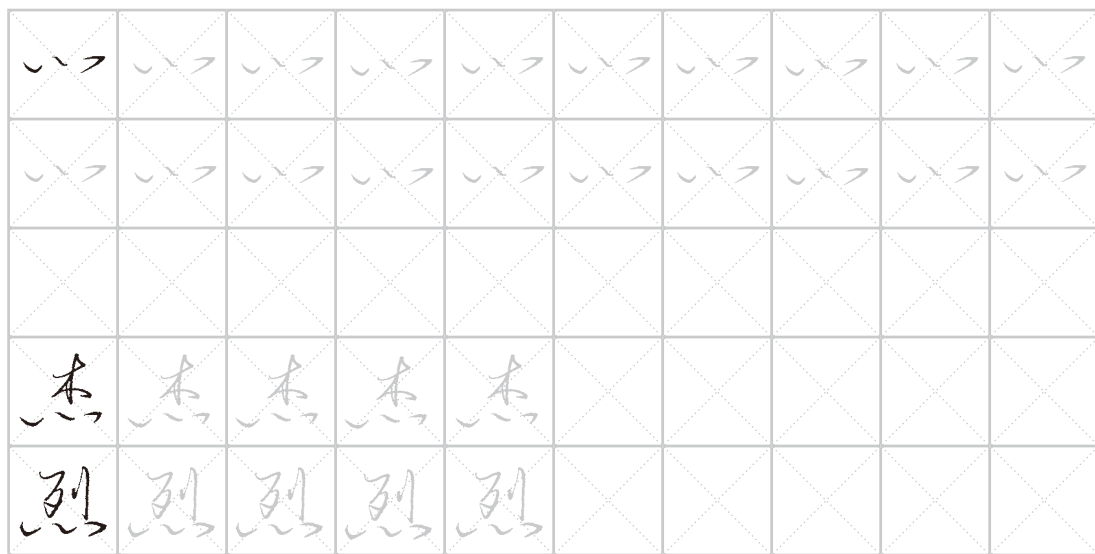


## 关于换帖、入帖和出帖：

当你经过慎重选择，选定了一种范本字帖之后，就应当扎扎实实潜心练习下去，不要轻易地换另一种帖。近代书法家潘伯鹰在《书法杂论》中说：“选定之后，万万不可再换来换去。初学



四点底：变四点为三点，点画之间笔断意连，末端向左下出锋。



心字底：与楷书近似，最后两点连写，左低右高。



关于换帖、入帖和出帖（续）：

写字最易犯的病，同时也是最绝望的病，即为换来换去”。

我们主张不轻易换帖，也是基于掌握牢固的基本功而强调的，并不是提倡死守一家字体“从一而终”。如果专临一家，甚

皿字底：三笔完成，首笔写上框，再写中间两竖，最后长横。竖与竖之间牵丝要轻。



### 字框类

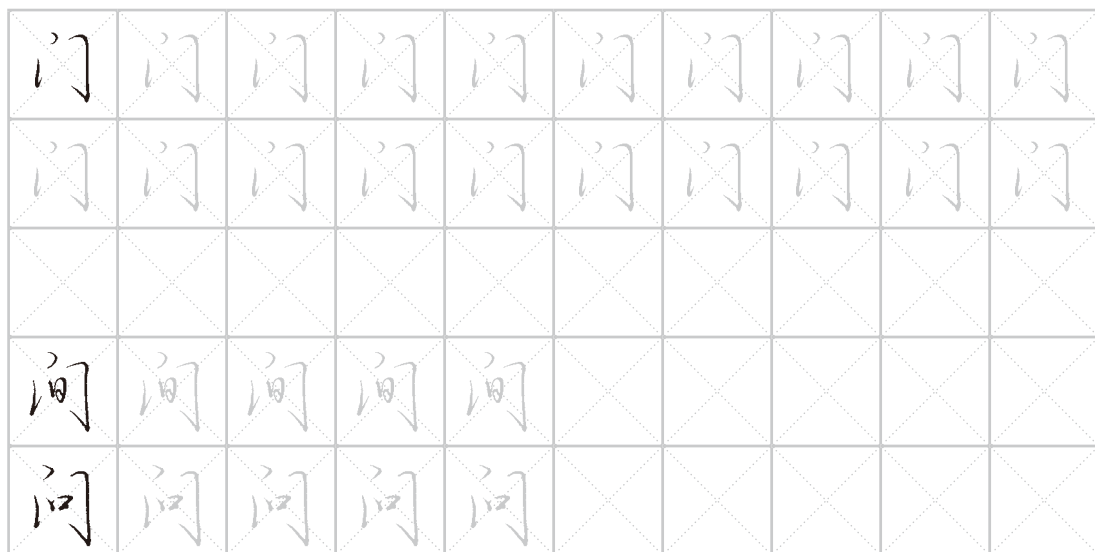
国字框：近似于楷书写法，转折上要圆转自然些。



关于换帖、入帖和出帖（续）：

至多年不换帖，只知机械地模仿，千百遍地重复，也不过是为人做奴，亦步亦趋，让帖牵着鼻子走，这样的练习就是“死练”了。换帖，主要掌握该不该换、何时换的“火候”。不该换帖

门字框：近似于楷书，先写点画，再写竖画，最后横折钩，运笔上自然随意。



区字框：先写短横，再起笔写竖折，折要圆转。



关于换帖、入帖和出帖（续）：

时，却朝秦暮楚，今天学颜，明天学柳，后天学赵，目标不专一，不稳定，是不会有好成效的。

入帖，就是要深入进去，脚踏实地去心摹手追，初求外观形

# 行书结体训练

行书介于真、草之间，虽然变化多端，但其结构上仍有规律和特点。下面介绍行书结构的主要规律特征。我们要学会在变化中寻找规律，在规律中尽情变化。

## 一、连笔自然

行书书写快速，并不表现在“笔笔相连上”。过于实连，即成一团乱麻，注意牵连的虚实相济，牵丝要细，主笔要粗。



## 二、主笔突出

行书笔画粗细长短对比强烈，一般主笔较为突出，尤其是独体字的书写。长横、长竖、长撇、长捺都可作主笔。



## 三、以斜代正

行书的造型常以欹斜代替楷书的方正，使字更显活泼生动。注意斜不过度。



## 四、简省笔画

行书笔画和结构遵循能省就省、削繁就简的原则，以加快书写的速度。



关于换帖、入帖和出帖（续）：

态近乎于帖，然后再求形神兼备，“或取其神，或取其韵，或取其度，或取其势，或取其用笔，或取其行气，或取其结构”，达到基本与帖“神似”的程度，就可以称为“入帖”了，入帖

## 五、点画呼应

行书中常以钩、挑和牵丝来加强点画之间的呼应。



## 六、疏密得当

汉字笔画多少不均匀，有的左边少右边多，有的中间少两边多等等，“疏可走马，密不透风”，要兼顾得当。



## 七、改变笔顺

为了提高速度，改变楷书书写的笔顺。要详察下笔和行笔的轨迹，才能做到线条流畅快捷。



## 八、大小参差

行书讲究参差错落，大小和谐。一个字中相同笔画出现时，要力求变化，有长有短，有大有小，有收有放，切忌雷同。



## 九、穿插避让

左右结构的字，或笔画较多的字，注意笔画之间的穿插避让，使结构紧而不密。



关于换帖、入帖和出帖（续）：

之后，若不思变化，则仍是他人面目，若能兼收并蓄，融入自己的东西或别家风范，不拘泥于一家一帖，涉笔成趣，天机流露，就可称为“出帖”了。入帖固然不容易，它需要反复苦练，而出

## 行书单字练习

春	春	春	春	春					
夏	夏	夏	夏	夏					
秋	秋	秋	秋	秋					
冬	冬	冬	冬	冬					
山	山	山	山	山					
川	川	川	川	川					
水	水	水	水	水					
火	火	火	火	火					
海	海	海	海	海					
河	河	河	河	河					
江	江	江	江	江					
洋	洋	洋	洋	洋					



关于换帖、入帖和出帖（续）：

帖则更难。写出自我形象，摆脱字帖的束缚则需要广临多家，博采众长才能完成。如果说，“入帖”是被动接受于心的话，那么“出帖”则是在此基础上主动的思考和创造。



学习硬笔书法的要素之一——要培养自己的兴趣：

任何学科领域成就的取得，都是先由兴趣入门的。“兴趣是最好的老师”，只有对学好钢笔书法的意义了解，才能产生浓厚的兴趣，才能自觉地鞭策自己积极努力，全身心投入到艺术天地里。培



学习硬笔书法的要素之一——要培养自己的兴趣（续）：

养兴趣有多种方法，比如多浏览名家题字、牌匾，观看书法展览，观看书家的书写活动，参观文化碑林，和书法爱好者交流体会，多阅读古代书法理论，了解中国书法艺术独特的魅力和书法家们刻苦





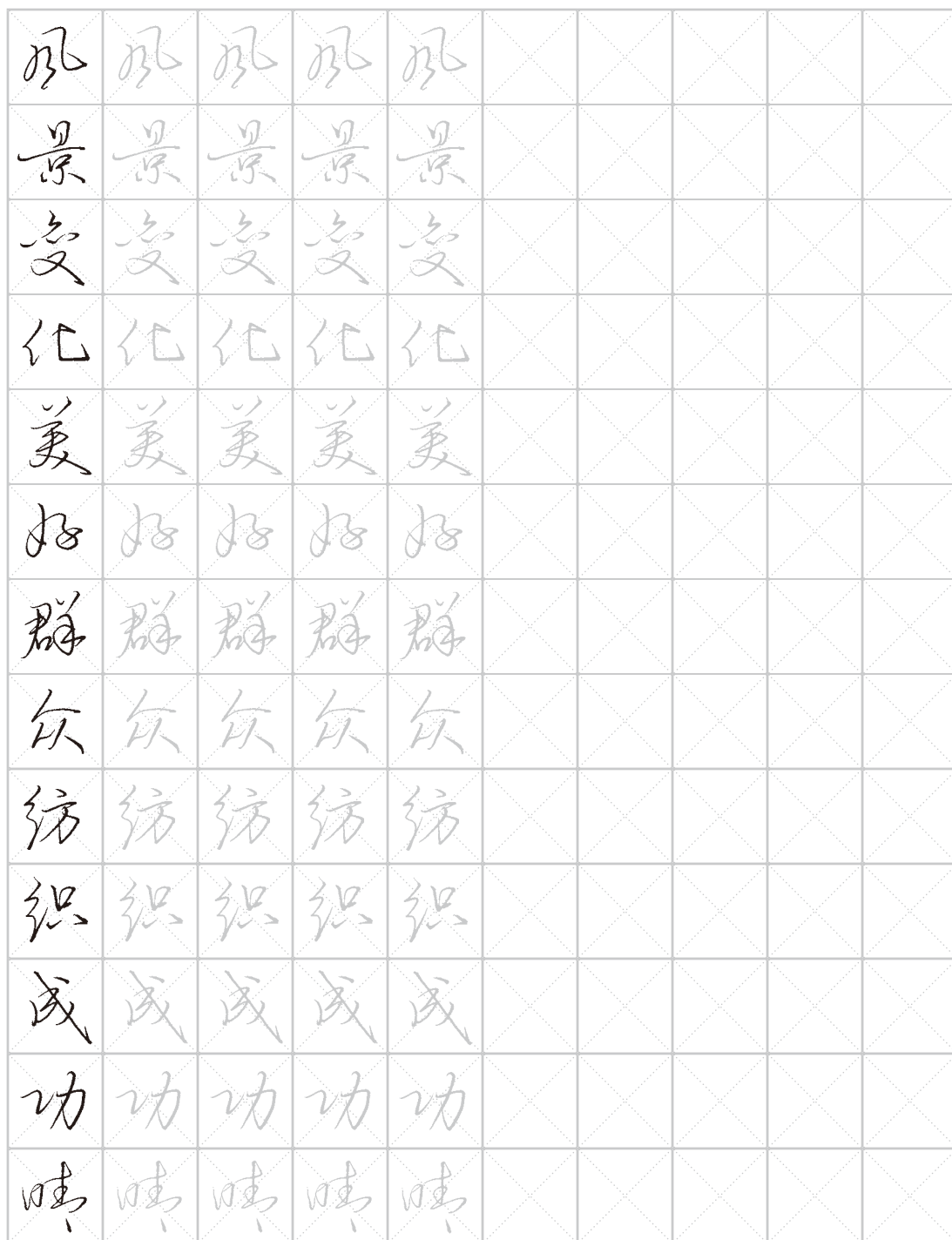
学习硬笔书法的要素之一——要培养自己的兴趣（续）：

勤学故事等，都能使自己接受熏陶和感染，获取艺术方面知识，增强写好祖国文字的兴趣和信心。



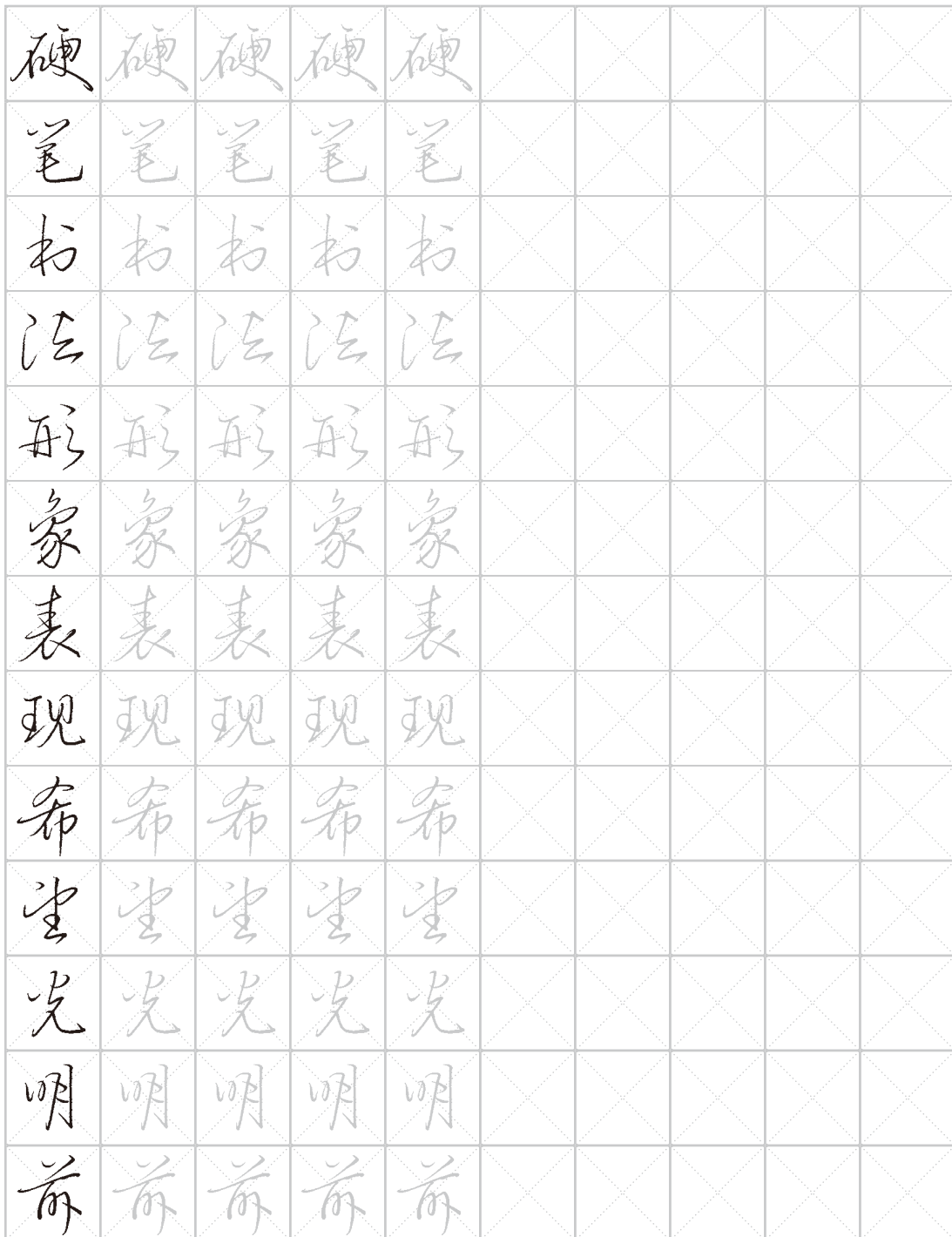
### 学习硬笔书法的要素之二——“三心”皆备：

要有信心、决心和恒心。苦心人，天不负；有志者，事竟成。信心是前提，决心是关键，恒心是保证。要热爱钢笔书法事业，树立坚定的信念和不畏艰难、百折不屈的决心，还要



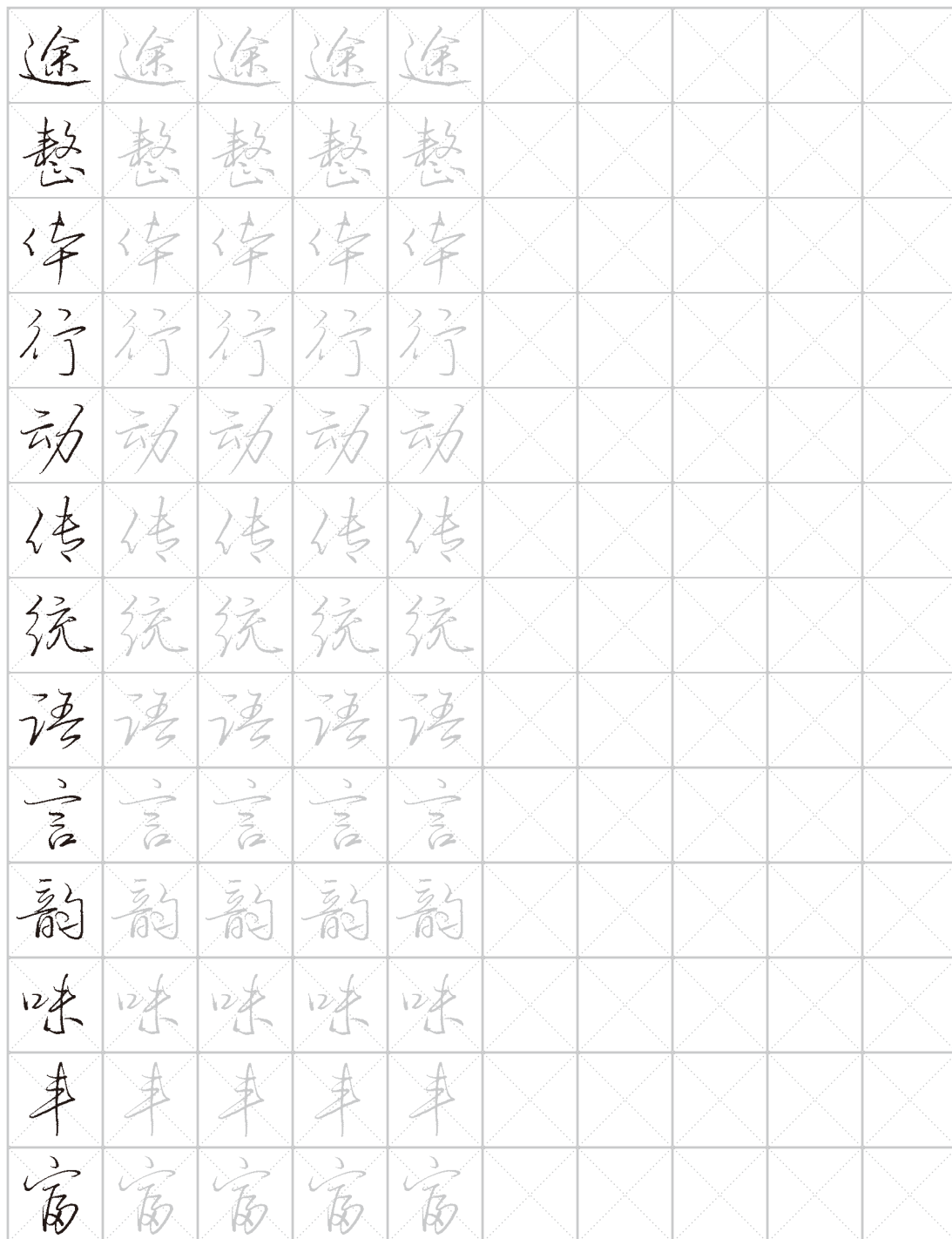
### 学习硬笔书法的要素之二——“三心”皆备（续）：

有始终不渝、锲而不舍的恒心。必须克服一曝十寒、浅尝辄止的毛病和弱点。如果三天打鱼，两天晒网，兴趣来了，热上几天，过后冷下来，“鱼也不打，网也不晒”了，那怎么能写好



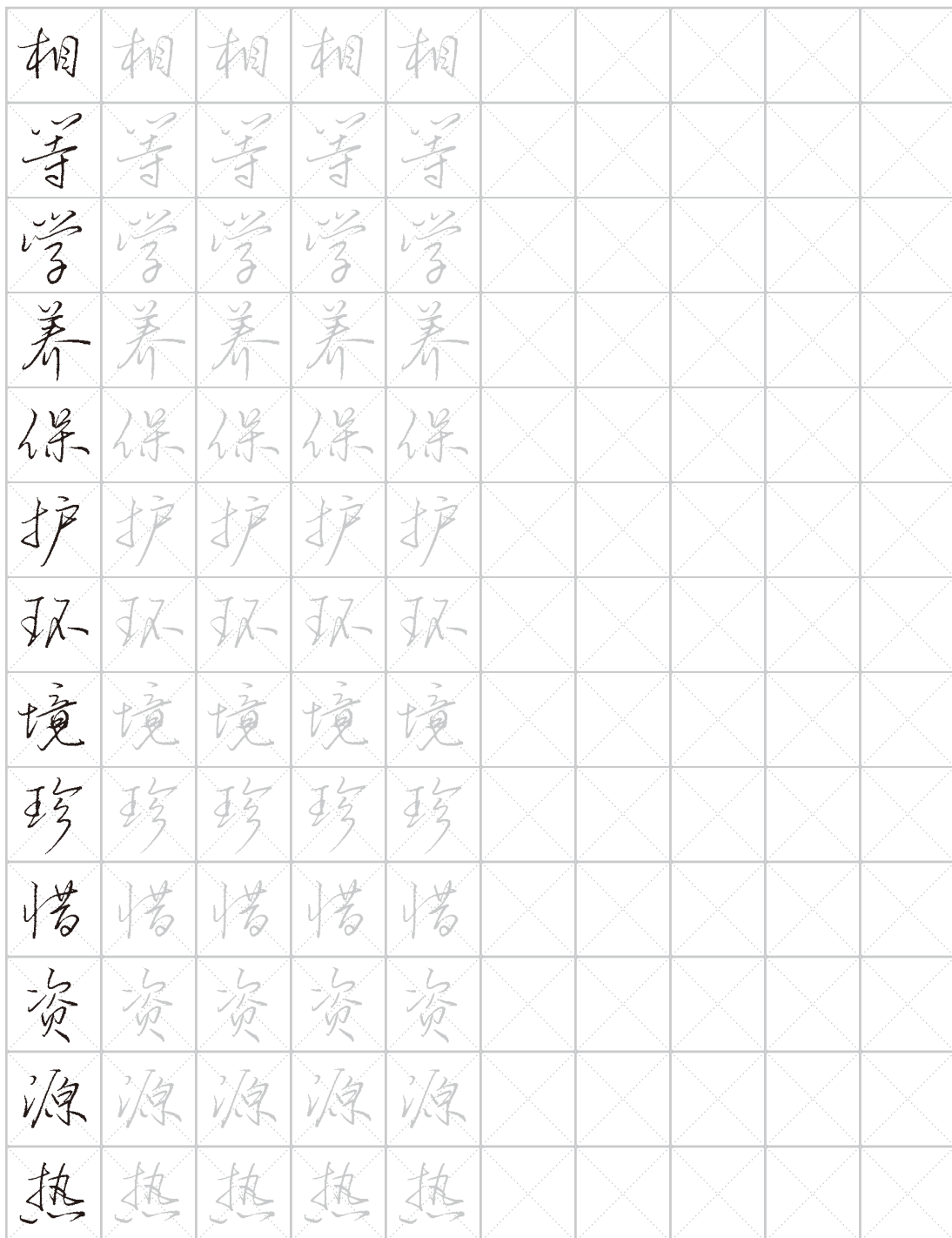
学习硬笔书法的要素之二——“三心”皆备（续）：

字呢？“水滴石穿，绳锯木断，池水尽墨，铁棒成针”等故事不是最好的启示吗？



### 学习硬笔书法的要素之三——“三勤”并用：

要勤问、勤思、勤用。“业精于勤”，勤奋才能成功。一人见识浅，十人见识广，“敏而好学，不耻下问”，是学习的优良品质，要虚心求教名家和身边写字高手，学习他人之长补自己之短。



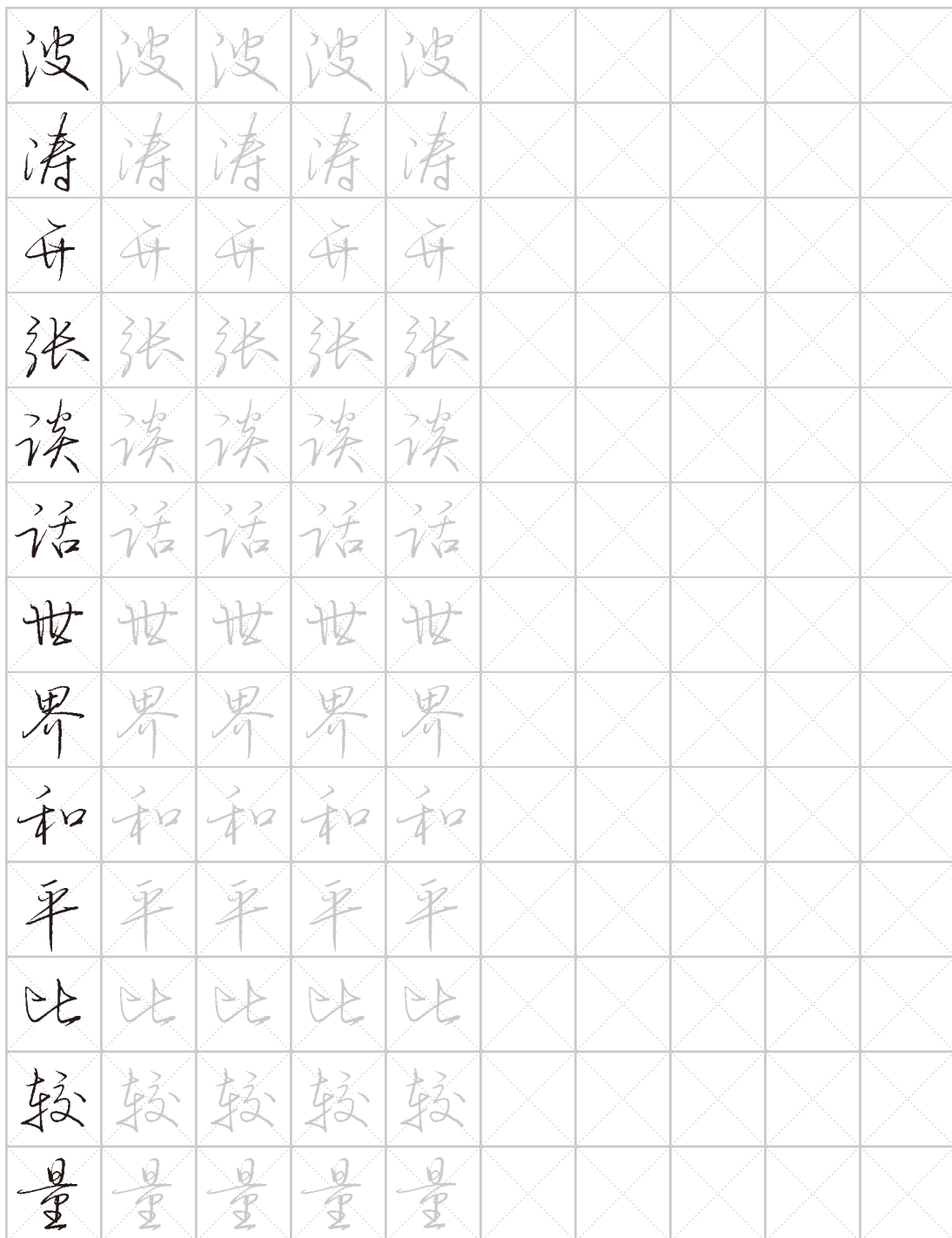
### 学习硬笔书法的要素之三——“三勤”并用（续）：

“学而不思则罔，思而不学则殆”，单纯地写是不行的，还要多思。学习钢笔书法要求“真”，贵在“悟”，不但善于学习，还应善于思考，善于总结，练中多思，思而求悟，才能悟出造化，得到



### 学习硬笔书法的要素之三——“三勤”并用（续）：

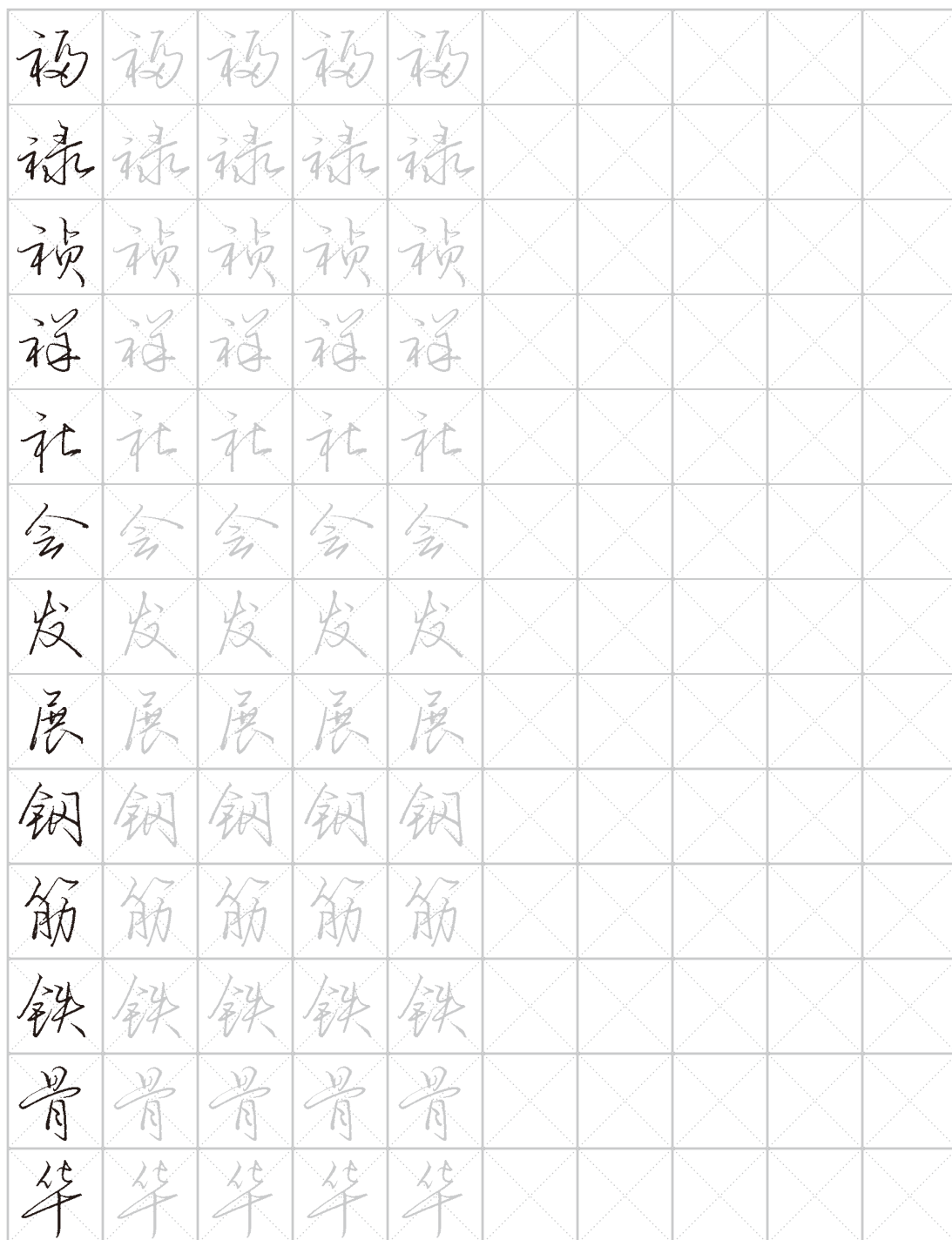
“真经”。学习的目的是为了应用，要把在帖上或别人那里学到的字形、方法等应用在日常工作、作业、写信、写便条中去，“曲不离口，拳不离手”，多加运用，才能巩固和加强书写的技能。



#### 学习硬笔书法的要素之四——要先从正楷入手：

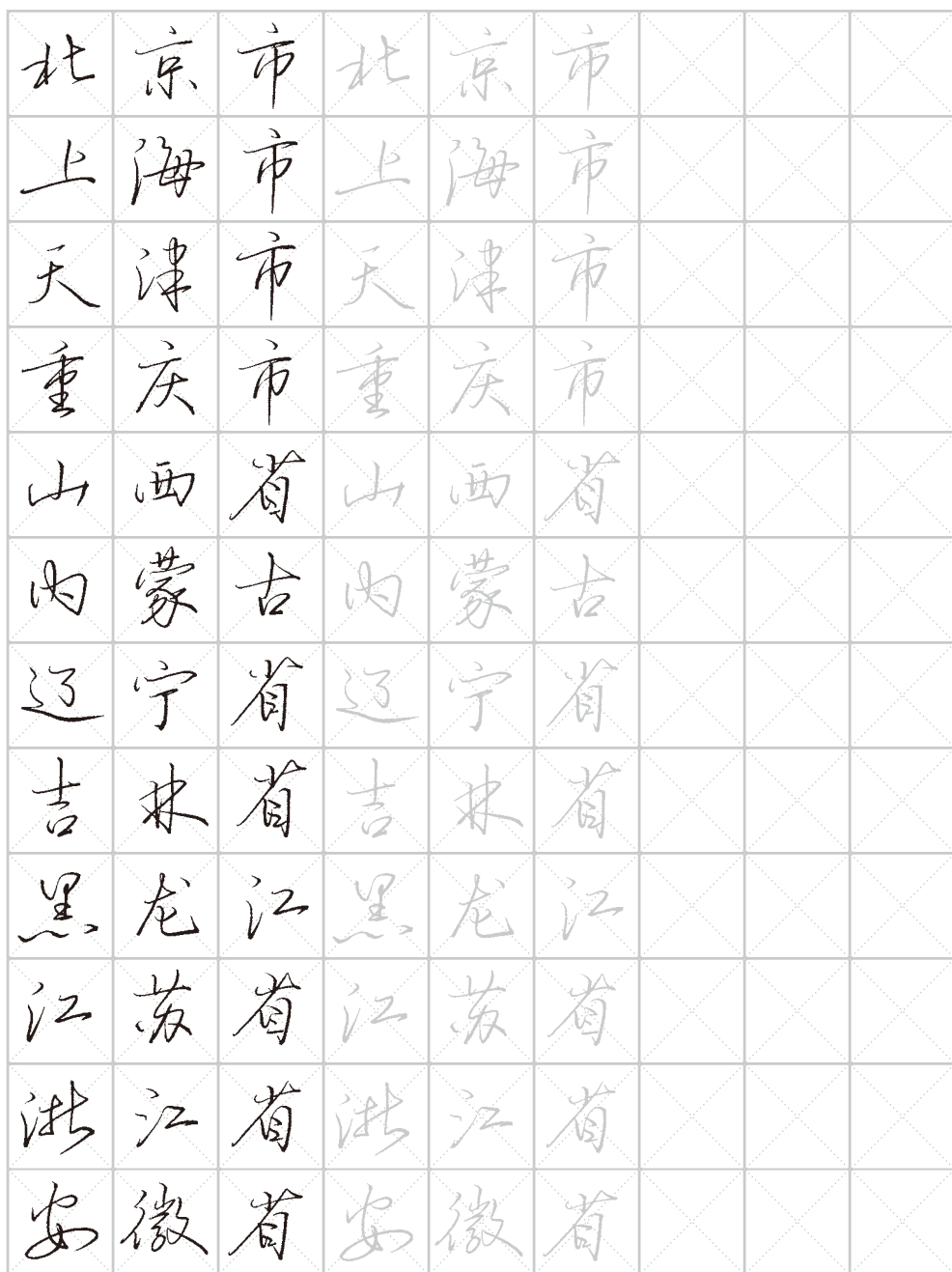
练楷字可得其法，练行书可活其用笔。我国的文字由象形发展而来，常见书体有楷、草、行、隶、篆等，最为通行的还是楷书和行书两种字体。楷书作为正规的字体，自晋唐以来，历来是学习书





#### 学习硬笔书法的要素之四——要先从正楷入手（续）：

法的典范。宋代书法家蔡襄说：“古之善书者，必先楷法，渐而至于行草，亦不离乎楷正。”前人曾把楷书比为人的“站立”，把行书比作“行走”，把草书比为“奔跑”，是很有道理的，人只有先



#### 学习硬笔书法的要素之四——要先从正楷入手（续）：

站立稳当，才能学会行走以至奔跑。楷书是最能磨炼性格、体现功力的书体，八法具备，庄重大方，“增之一分则太长，减之一分则太短”，要求严格，点画精到。没有过硬的楷书基础，学习其他字体就难以得心应手。



#### 学习硬笔书法的要素之五——“字外功”的培养：

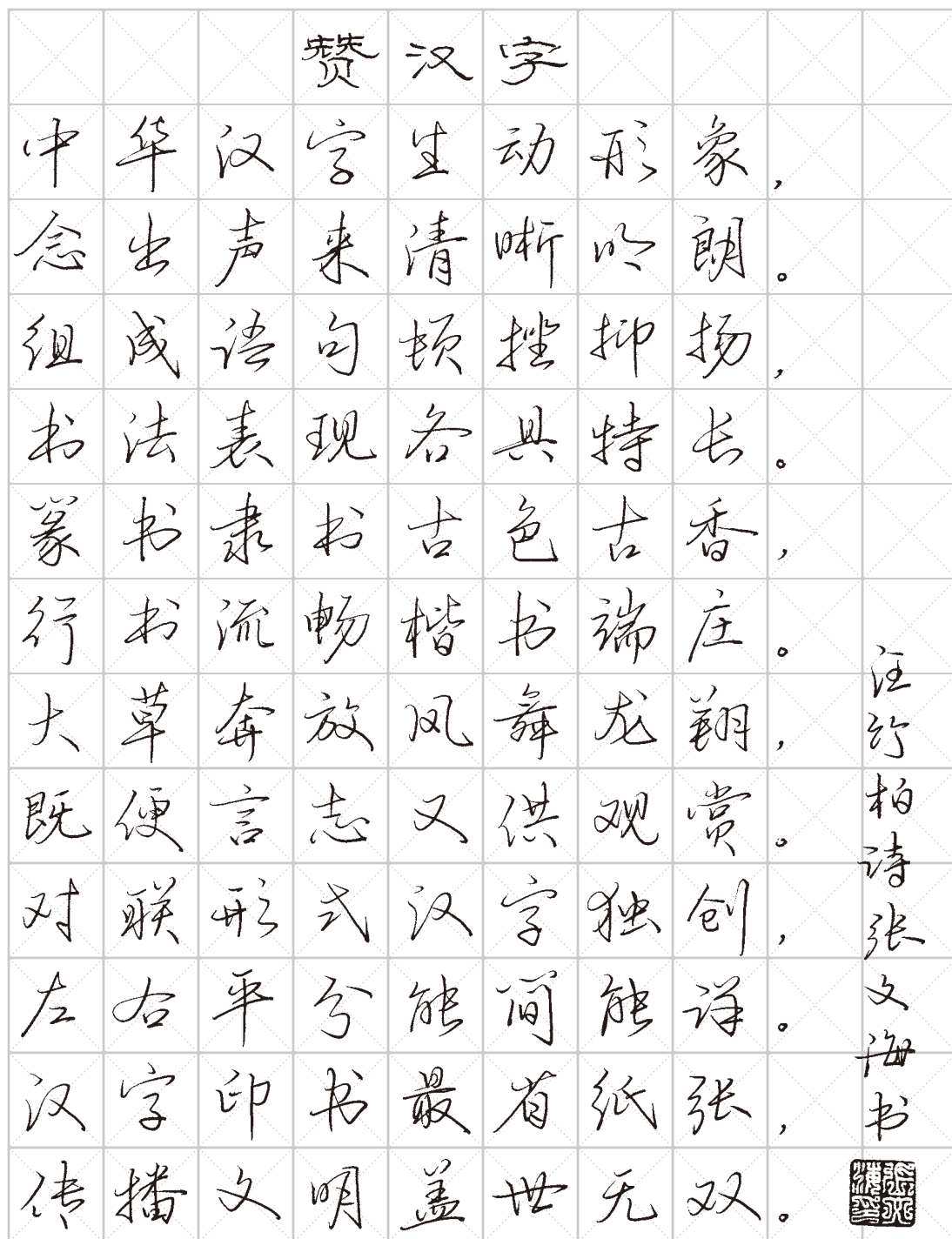


“如果要学诗，功夫在诗外”，同样，要学好钢笔书法，除了苦练字内功和技巧外，字外功的培养也是相当重要的。练字只能靠双手，不会有质的飞跃。我国古今许多书法家，都是学问家、诗人、文学家，不仅书艺精湛，更可贵的是学识渊博，在创作和研究上多方涉猎，穷其意而窥其要，将诗书画乐等姐妹艺术融会



#### 学习硬笔书法的要素之五——“字外功”的培养（续）：

贯通，化为一体，字里行间洋溢着卓尔不群的才华和气质。“才如湖海文方壮，腹有诗书气自华”，从苏东坡到赵孟頫，从柳公权到郑板桥，哪个不是才高八斗、学富五车呢？哪一个不是多方汲取艺术养料，丰富自己呢？每一个钢笔书法爱好者，都渴望自己有较大提高，而具有丰富知识和生活经验的人，要比只有一



#### 学习硬笔书法的要素之五——“字外功”的培养（续）：

种技能和经验的人更容易产生独到的灵感与见解。所以，博览群书，广泛学习文史哲、音乐、绘画等艺术门类，丰富自己的知识结构，加强字外功夫修养，无疑是必不可少的。



## 张文海艺术简历



张文海，1964年10月出生于河南温县，全国知名硬笔书法家。现任文化部中国硬笔书法协会楷书专业委员会委员、河南省硬笔书法家协会常务理事、河南省焦作市硬笔书法家协会主席、省硬协正书委员会副主任、教育委员会副主任。

曾任中华、当代、九州硬笔书法家协会常务理事、郑州“庞中华钢笔书法函授中心”高级教师，20余次担任全中国硬书大赛评委、组委副主任及辞书编委，出版有《汪国真诗歌散文钢笔字帖》等多部专著。

曾30余次获国际和全国硬笔书法大赛特等奖、一等奖，发表了100余篇书论文章和诗歌散文，并获全国硬笔书法理论研讨会论文奖；作品入展国家级硬笔书展几十次。2008年被中国文化部中国硬协授予首批“中国优秀中青年硬笔书法家”称号，2009年被中国硬协授予“中国硬笔书法艺术奖”荣誉称号。

其事迹、艺术成就被《新闻与成才》、《九州书坛报》、《中国钢笔书法》、《书法报·硬笔书法》等媒体多次专题报道。



ISBN 978-7-5398-2739-1



9 787539 827391 >

定价：12.00元