

# 硬筆研習

劉家華

硬筆書寫方便，主要因為使用的工具比較簡單。硬筆是指鋼筆、鉛筆、鋼珠筆、蘸水筆、簽字筆、粉筆等筆尖為硬質材料的筆，相對於傳統的書寫工具——毛筆，硬筆缺乏豐富的表現力，但就實用而言，毛筆無法像硬筆那樣書寫靈活、方便、快捷。

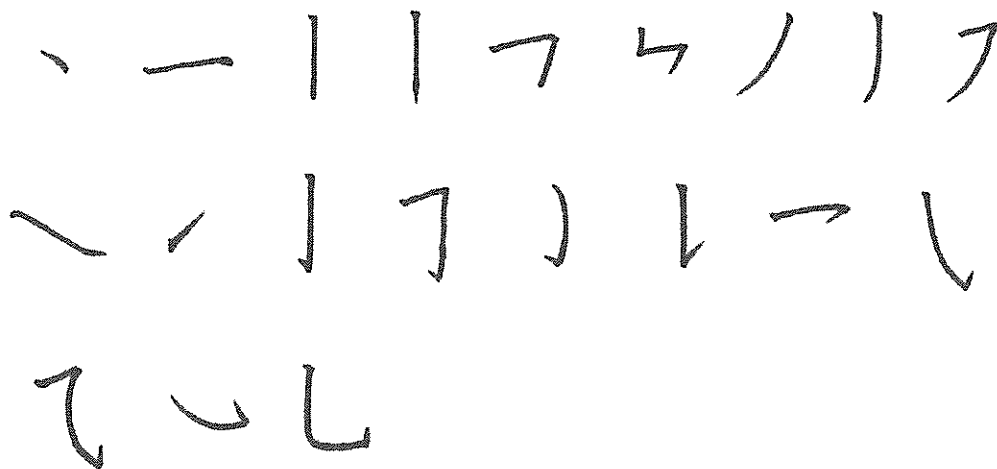
## 一、硬筆選筆建議：

- 1、平時練習就用原子筆或中性筆訓練，養成一次性書寫、無法更改的習慣。
- 2、選握筆處有軟墊（每一支筆的軟墊至筆尖長度不一，要注意！）  
一方面止滑（避免用力過度），一方面可當「定位點」（避免握太前面）。
- 3、寫時略有阻力為佳，所以中性筆（耐水性），比原子筆略佳。  
（鋼筆更能寫出粗細的變化）
- 4、選用能寫出粗細變化、流暢度及握感均佳的筆，不要有斷水或容易溢墨的情形。

## 二、硬筆書寫經驗分享：

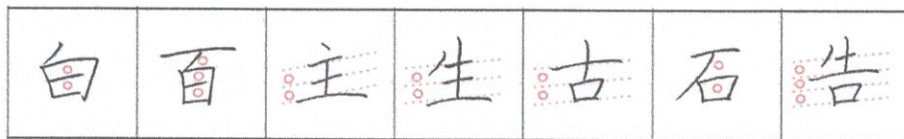
- 1、硬筆書法書寫的格子長寬為 1.5x1.5 或 2x2 公分。應選擇筆芯超過 0.5 毫米以上的筆，顏色為黑色或藍色。書寫時不疾不徐，保持自然輕鬆。
- 2、執筆姿勢：以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處，筆桿自然靠在虎口上方、食指指根骨節（第三節）凸起處。
- 3、書寫姿勢：頭正、肩齊、身直、臂開、足安，保持良好的書寫姿態。
- 4、硬筆書法要加入提按變化且映帶自然，有節奏感，要寫出如毛筆書法線條般，粗細有致的變化。
- 5、就楷書的結字美學而言，儘量不要在文字中出現趨近於水平的橫畫，否則容易降低結字的靈動性與藝術張力，使筆畫變得呆板。
- 6、筆劃書寫要挺拔、剛勁，彎弧有力，不要顫抖軟弱。寫的時候要下筆肯定，並做到位置準確、長短適宜；結構要穩妥又有變化。

## 三、硬筆基本筆畫：起筆、行筆、收筆動作確實

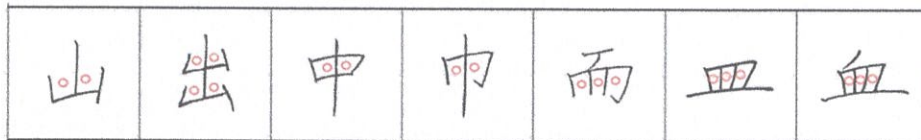


四、硬筆結構舉例：

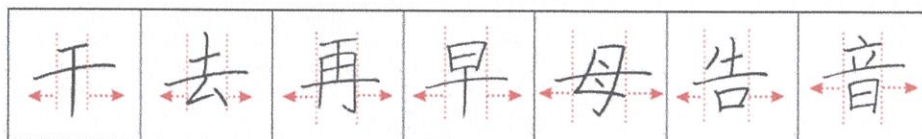
橫畫均間



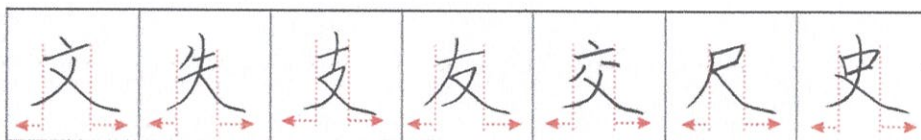
豎畫均間



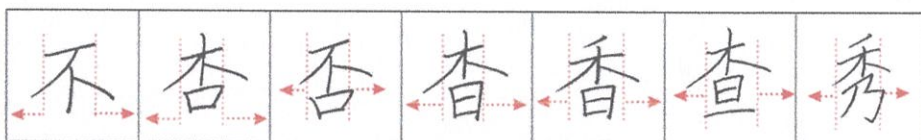
橫畫當主筆



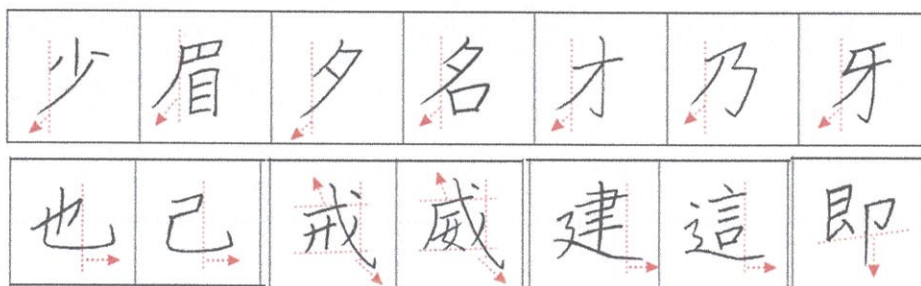
橫畫短，撇捺當主筆



橫畫短，撇點主筆



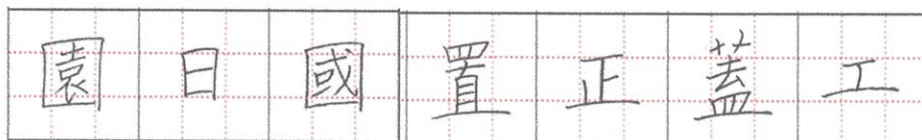
單一主筆



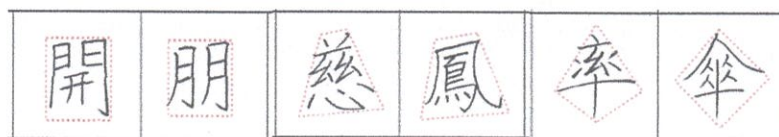
「宀、雨」當主筆較寬；如果長橫或撇捺當主筆，「宀、雨」寬度要略縮



筆畫少的字寫小一點，筆畫多的字寫大一點



外形原則





國立臺中教育大學  
硬筆書法專長能力檢定

	詔	菸	冠	雲	絳
	佩	欲	拜	裘	幘
癸	聲	傍	冕	九	雞
卯	歸	袞	旒	天	人
孟	到	龍	日	闔	報
冬	鳳	浮	色	闔	曉
	池	朝	才	開	籌
	頭	罷	臨	宮	尚
		須	仙	殿	衣
		裁	掌	萬	方
書		五	動	國	進
		色	香	衣	翠



國立臺中教育大學 硬筆書法專長能力檢定

	美	成	微	仙	五
	池	珠	燕	桃	夜
癸	上	玉	雀	旌	漏
卯	於	在	高	旗	聲
孟	今	揮	朝	日	催
冬	有	毫	罷	暖	曉
	鳳	欲	香	龍	箭
	毛	知	菸	蛇	九
		世	攜	動	重
		掌	滿	宮	春
書		絲	袖	殿	色
		綸	詩	風	醉

編號：



國立臺中教育大學 硬筆書法專長能力檢定

	罷	下	木	東	積
	海	清	轉	蓄	雨
癸	鷗	齋	黃	漠	空
卯	何	折	鸕	漠	林
孟	事	露	山	水	煙
冬	更	葵	中	田	火
	相	野	習	飛	遲
	疑	老	靜	白	蒸
		與	觀	鷺	藜
		人	朝	陰	炊
書		爭	槿	陰	黍
		席	松	夏	餉

編號：

	死	朝	鸚	森	丞
	長	開	空	森	相
癸	使	濟	好	映	祠
卯	英	老	音	階	堂
孟	雄	臣	三	碧	何
冬	淚	心	顧	草	處
	滿	出	頻	自	尋
	襟	師	煩	春	錦
		未	天	色	官
		捷	下	隔	城
書		身	計	葉	外
		先	兩	黃	柏

學年度

硬筆書法專長能力檢定



國立臺中教育大學 硬筆書法專長能力檢定

	飲	酒	始	日	舍
	隔	家	為	來	南
癸	籬	貧	君	花	舍
卯	呼	只	開	徑	北
孟	取	舊	盤	不	皆
冬	盡	醅	飧	曾	春
	餘	肯	市	緣	水
	杯	與	遠	客	但
		鄰	無	掃	見
		翁	兼	蓬	群
書		相	味	門	鷗
		對	樽	今	日