

书写指导与练习

钢笔

楷书

入门与提高

玉	丁	心	子	人	正	月	田
去	只	才	九	日	我	四	习
石	小	水	土	下	不	厂	右
向	早	世	儿	民	农	志	男
采	哥	历	或	同	目	必	大
白	金	多	东	春	杏	女	专
力	戈	分	令	屋	包	延	邻
时	扔	场	孔	转	相	乱	顶
影	鲜	虎	短	灯	注	时	帆

人民美術出版社

钢笔楷书入门与提高

北京市宣武区少年美术馆编

人民美術出版社

主 编：郭金铭 房 方

特聘编辑：张 荣

责任编辑：邹家敏

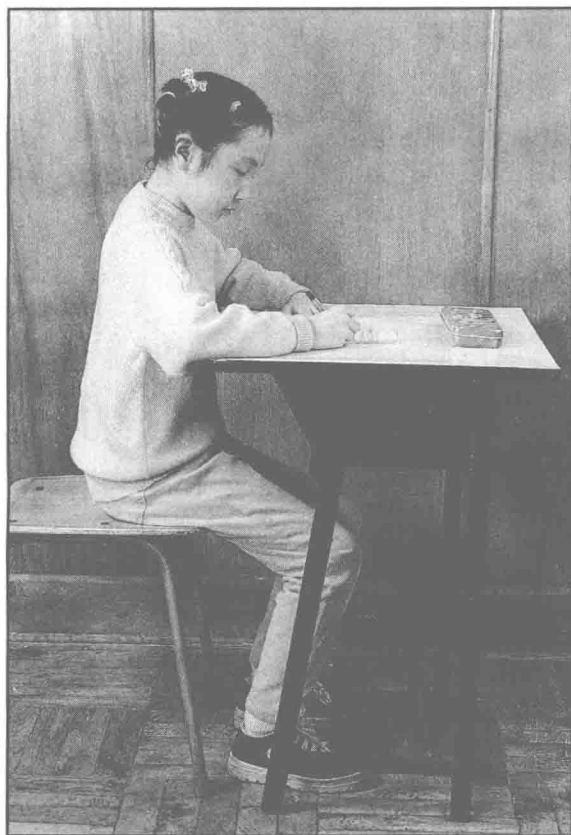
封面设计：肖 骁

版式设计：白 明

目 录

铅笔及钢笔的执笔方法、书写坐姿 …………… (1)	楷书的结构形式 …………… (19)
认识田字格 …………… (2)	楷书的结构(一) …………… (20)
楷书的特点和书写要求 …………… (3)	楷书的结构(二) …………… (21)
楷书基本笔画的书写要领 …………… (4)	楷书的结构(三) …………… (22)
楷书的基本笔画 …………… (5)	楷书的结构(四) …………… (23)
楷书的复合笔画 …………… (6)	硬笔楷书的格式和行款 …………… (24)
硬笔楷书写字的笔顺规则(一) …………… (8)	* * * *
硬笔楷书写字的笔顺规则(二) …………… (9)	楷书基本笔画的练习 …………… (26)
楷书常见偏旁的书写要领 …………… (10)	楷书复合笔画的练习 …………… (29)
楷书的偏旁部首(一) …………… (14)	楷书笔顺的练习 …………… (31)
楷书的偏旁部首(二) …………… (15)	楷书偏旁部首的练习 …………… (32)
楷书的偏旁部首(三) …………… (16)	楷书特点的练习 …………… (39)
楷书的偏旁部首(四) …………… (17)	楷书独体结构的练习 …………… (41)
楷书的偏旁部首(五) …………… (18)	楷书左右结构的练习 …………… (42)
	楷书左中右结构的练习 …………… (43)
	楷书上下结构的练习 …………… (44)
	楷书包围结构的练习 …………… (47)

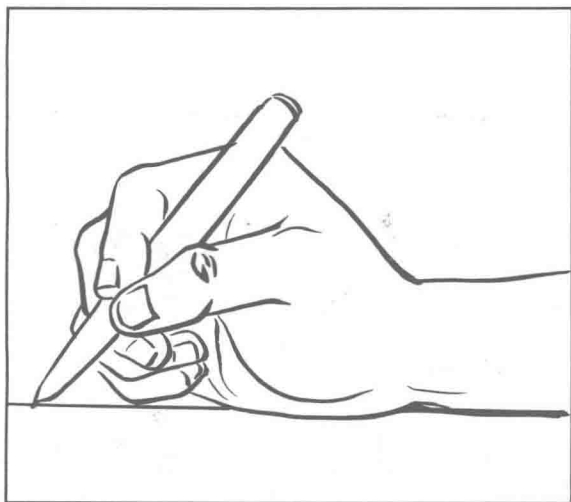
铅笔及钢笔的执笔方法、书写坐姿



书写坐姿(侧面)



书写坐姿(正面)

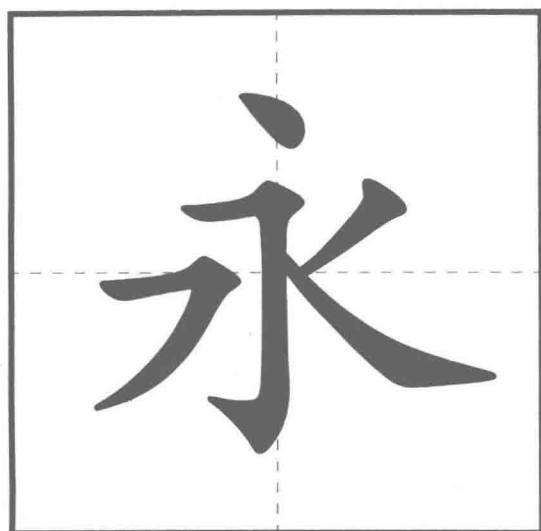


铅笔、钢笔执笔歌诀

拿笔只能用右手，
笔杆右斜靠虎口，
拇食两个手指头，
轻轻捏在笔下首，
中指头截上侧面，
托住笔杆要稳妥，
中指小指无名指，
一起弯进手里头。

铅笔和钢笔的执笔姿式

认识田字格



一、书写范例

二、认线、认格：上半格、下半格、横中线

三、认线、认格：左半格、右半格、竖中线

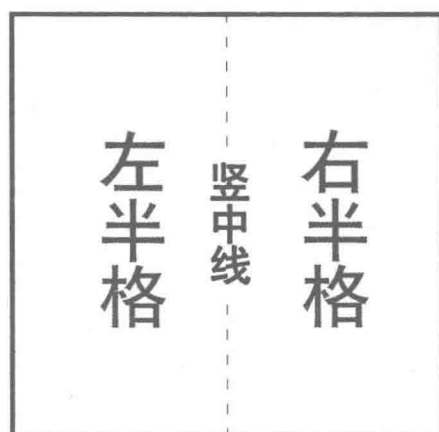
四、认格：左上格、右上格、左下格、右下格

五、汉字的书写方位：

- ① 找准横中线
- ② 对准竖中线
- ③ 上部笔画要紧凑
- ④ 写字不要撑满格



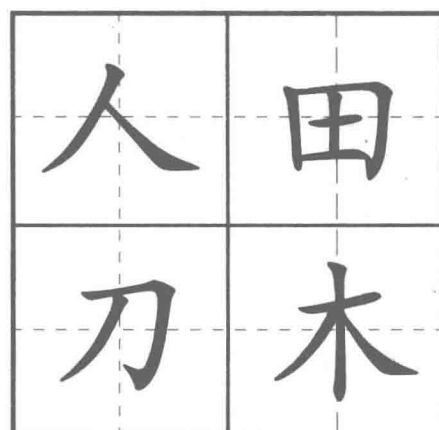
二



三



四



五

楷书的特点和书写要求

笔画严谨：笔画起收清楚，书写中要控制好笔画的方向、长短、轻重、俯仰，每一个笔画都要认真对待，一丝不苟，疏密得当。

线条流畅：每一个笔画都平滑流畅，不要像毛笔书写那样过分强调起收和转折的停顿，不要把字写得生硬死板。

承接清楚：书写中笔画之间该连则连，该断则断，笔画连接要清楚，避免松散。

结构方正：楷书字形以长方形为主，书写中注意笔画伸展有度，书写要端正，各部分比例恰当。

重心平稳：书写中找准字的竖中线，做到左右对称或左右匀称。

平	右	目	天	必	严	尽
---	---	---	---	---	---	---

三	大	川	十	书	再	州
---	---	---	---	---	---	---

白	正	金	多	东	目	率
---	---	---	---	---	---	---

同	梦	词	团	街	王	整
---	---	---	---	---	---	---

中	文	春	桌	杏	半	亥
---	---	---	---	---	---	---

楷书基本笔画的书写要领

点：入笔轻，向右下行笔，行笔略用力，收笔时顿笔回锋。

横：起笔顿笔，向右行笔用力均匀，收笔时顿笔。

竖：竖为两种：一为悬针竖；一为垂露竖。

悬针竖——起笔顿笔，向下行笔，用力均匀，至收笔处逐渐上提，轻带出锋。

垂露竖——起笔顿笔，向下行笔，力量均匀，收笔时顿笔回锋。

撇：起笔顿笔，向左下行笔，舒展有力，逐渐上提，顺势出锋。

捺：起笔轻，略向右转后，向右下行笔，逐渐用力，至捺脚处稍顿，然后向右逐渐减力，出锋。

钩：起笔如写竖，至结尾处稍顿，向左上提笔勾出。

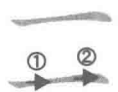
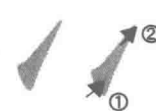
提：起笔向右下顿笔，稍驻，迅即向右上挑出。

折：横折——起笔如写横，至转折处顿笔，再如写竖，收笔时顿笔。

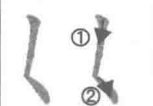
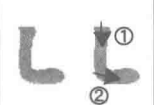
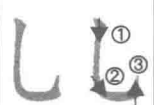
竖折——起笔如写竖，至转折处顿笔，再如写横，收笔时顿笔。

十	王	丰	止	耳	圭	甘	韭	主	斗	卞
卜	少	兴	头	卉	乍	半	升	赤	牛	斤
年	生	步	广	开	井	川	左	丘	丕	平
共	在	严	其	产	州	午	壬	差	入	火
夫	未	末	木	本	术	禾	夹	来	米	矢
朱	伞	夭	乔	关	个	全	金	企	介	众
交	齐	艾	爪	采	走	基	美	养	于	亲
寸	夺	杀	乎	示	口	五	丑	击	互	且
百	央	由	申	出	医	谷	合	亡	当	山

楷书的笔画

名称		写法	例 字				
横			一	二	三	工	正
竖			上	十	中	土	干
点			下	玉	六	只	心
撇			不	厂	千	右	身
捺			人	八	天	文	个
钩			小	丁	才	手	子
提			虫	江	习	壮	冷
折	横折		日	田	回	向	早
	竖折		世	区	巨	匹	匠

楷书的复合笔画

名 称	写法	例字	名 称	写法	例字
弯 钩		子	横 撇		水
斜 钩		我	撇 折		去
卧 钩		心	撇 点		好
竖 弯		四	横折弯钩		九
竖弯钩		儿	竖折折钩		马
横折提		记	横折折撇		边
横折弯		船	横折弯钩		那
竖 提		民	横折折折钩		奶
横 钩		农	竖 折 撇		专
横折钩		月			

崔颢诗 黄鹤楼 丁丑年秋日 張凌公於京華



昔	人	已	乘	黃	鶴	去	此	地	空	余	黃
鶴	樓	黃	鶴	一	去	不	復	返	白	云	千
載	空	悠	悠	晴	川	歷	歷	漢	陽	樹	芳
草	萋	萋	鸚	鵡	洲	日	暮	鄉	關	何	處
是	烟	波	江	上	使	人	愁				

硬笔楷书写字的笔顺规则(一)

先 横 后 竖

十 一 十 干 一 二 干

先 上 后 下

工 一 下 工 个 丿 人 个

先 撇 后 捺

人 丿 人 文 丶 ㇏ ㇏ 文

先 左 后 右

朋 丩 月 月 月 月 朋 朋 朋

硬笔楷书写字的笔顺规则(二)

先 外 后 内

月 冂 月 月 月

先 内 后 外

远 一 二 丂 元 元 沅 远

先 中间 后 两边

小 丿 小 小 水 丿 才 水 水

先 里头 后 封口

回 丨 冂 冂 回 回 回

楷书常见偏旁的书写要领

1. 两点水：(冫)

写法：上下两点要气势连贯，下挑点挑尖指向上点收笔处。

2. 秃宝盖儿：(冫)

写法：写横钩要短促有力，钩尖指向字的中心。

3. 言字旁：(讠)

写法：点写好后，横折挑在点的左下方起笔书写，在点的收笔处转折写竖，竖要写直，挑要短促有力。

4. 立刀旁：(刂)

写法：短竖位于竖钩中间靠上的位置，长度是竖钩的三分之一，两竖间隔要适中，竖钩要挺拔有力。

5. 厂字旁 (厂)

写法：横短撇长，横不要扬得过高，撇略直。

6. 力字旁 (力)

写法：横折钩取斜势，撇在横画中间穿过，书写挺拔有力，作右偏旁时，较左半部低一些。

7. 单人旁：(亻)

写法：撇为斜撇，竖为垂露，通常在撇的二分之一处起笔书写。

8. 单耳刀：(阝)

写法：横折钩的折略向左倾斜，高度为竖画的二分之一；竖画起笔与横折钩起笔相连，下用悬针。

9. 双耳刀：(阝)

写法：左耳刀写法：耳刀的转折弯曲要自然，与竖画之间留有空隙，耳刀长度约占竖画的二分之一，第二个弯折的宽度要小于第一个弯折；竖为垂露。

右耳刀写法：写法基本同上，只是竖为悬针，第二个弯折略大些。

10. 建字旁：(廴)

写法：横折折撇的转折要自然流畅，略向左倾；平捺在撇的中间处穿过，起笔不要超出横画的起笔，平捺一波三折，伸展大方。

11. 同字框：(冂)

写法：左竖（或竖撇）比右竖钩略短，竖用垂露，竖撇可出锋；两肩要平，上下宽度大约相等。

12. 三点水：(氵)

写法：三点水的三点书写成弧形，前两点距离稍近，后两点距离稍远。

13. 竖心旁：(忄)

写法：第一笔为竖点，长竖与左点离开书写，竖挺拔有力，左点在竖中间偏上的位置；第三笔为平点，位置较第一点要高一些并且靠在竖上。

14. 宝盖儿：(宀)

写法：首点写在竖中线上，后几笔的书写与秃宝盖儿基本相同。

15. 广字旁：(广)

写法：上点定在横画中间偏右处，不与横相连；撇在横画起笔的下方稍靠右处书写，略直。

16. 走之旁：(辶)

写法：点写好后，耳钩的横折在点的左下侧书写，耳钩的转折要自然流畅，略向左倾，耳钩与平捺接笔处要正对上面的点；平捺一波三折。

17. 提手旁：(扌)

写法：横略上扬；竖钩写在横画的中间偏右一些；挑在竖钩的中间穿出，挑锋在竖钩右侧稍稍露出，收笔不要超出横的收笔。

18. 堤土旁：(土)

写法：横略上扬；竖在短横中间靠右处穿过，同时横将竖画两等分；底横化为挑，收笔与上横齐平。

19. 草字头：(艹)

写法：横的起笔位置左低右高；书写时斜竖短，短撇长，上开下合。

20. 口字旁：(口)

写法：横折在左竖右侧稍下处起笔书写，与竖留有间隙，下面横在左竖收笔右侧稍上处起笔书写，两横平行，上宽下窄。

21. 方框儿：(口)

写法：四角基本对称，成长方形；右竖稍伸出框外。

22. 门字框：(门)

写法：点的起笔在左竖和上横顶端的中间，两侧空隙不要留得太大；两肩要平，两脚宜开，呈长方形；右竖钩底部较左竖稍长。

23. 巾字旁：(巾)

写法：左短竖与右竖钩上开下合或平行书写，左短右长，中竖居中用垂露。

24. 双人旁：(彳)

写法：第一撇稍平，较短；第二撇为斜撇，较第一撇长，在第一笔下部中间处起笔书写；竖的起笔通常在撇的二分之一处，用垂露。

25. 反犬旁：(犭)

写法：第一撇写好后，第二笔弯钩的弯曲处与撇的中部相交，下撇由弯钩中部

起笔，上下两撇平行。

26. 食字旁：(饣)

写法：撇的角度稍大，横钩在撇的中部起笔，竖提起笔对准撇与横的交接处，但不与上笔相连。

27. 女字旁：(女)

写法：斜折角度应大些；第二笔撇起笔低于首笔，但角度相同，与斜折交接处同撇折起笔落在同一垂直线上；横画向左伸展。

28. 绞丝旁：(纟)

写法：第一个撇折比第二个撇折稍长，撇折的夹角上大下小；挑画的书写要有力。

29. 四点底：(灬)

写法：四点距离要均等；一、四两点稍大，并分别向右、向左倾斜，二、三两点较小，四点要连贯呼应，一气呵成；结字时要上合下开成“八”字脚，宽度大于上面结构部分，呈托起之势。

30. 火字旁：(火)

写法：左点为竖点，与右撇点相呼应，左低右高，撇为竖撇，左点居撇画的中央，不与撇相连；右下点在撇画稍靠下处起笔，收笔不要超出撇点的起笔。

31. 心字底：(心)

写法：左点要向左下斜并略向内弯；钩用矮钩，要把握弧度，写成上抱之势，钩尖要对着中点；中点在弯钩中间的正上方，先向右下然后转向右上露锋收笔，并顺势写出第三点；第三点位置要高于左点乃至中点，并斜向右下与左点呼应；结字时要扁平些，并可略向右偏。

32. 示字旁：(礻)

写法：第一笔为斜点，横撇的转折处与点的收笔落在同一条垂直线上；竖为垂露，在撇画中间靠上处起笔；点要短小，在竖画起笔处落笔书写。

33. 衣字旁：(衤)

写法：第一笔为斜点；横撇的转折正对着点收笔处，撇尾不超出横画的起笔，竖在撇画中间靠上处书写；撇点交于竖与撇的交接处，宽度不超出横撇的转折点。

34. 木字旁：(木)

写法：横画上扬，竖在横画中间偏右处穿过，横画居于竖画的三分之一处，撇在横竖的交接处起笔，略长；右点在横竖交接处稍向下方起笔书写，收笔与横的收笔齐平。

35. 车字旁：(车)

写法：横稍仰；撇折的起笔在横画的竖中线上，撇折的横与第一横平行；竖画

为垂露；第三横化为挑，忌写宽。

36. 反文旁：(攵)

写法：首撇宜直短；横画在首撇的末端稍上处起笔，短且上仰；下撇约在横画的中部起笔；捺自首撇下部起笔，向右下舒展，与撇画收笔落在同一水平线上；撇捺的交叉点要在两个笔画的中部对准首撇起笔处。

37. 月字旁：(月)

写法：撇为竖撇，先竖后弯；横折钩要窄，竖钩要挺直；中间两个短横位置稍靠上，靠在左竖撇上，月字旁中三个横之间的距离大致相等。忌写宽。

38. 穴宝盖儿：(宀)

写法：前三笔书写与宝盖相同，下面两笔左右对称书写，写得紧凑些。

39. 病字旁：(疒)

写法：同“广字旁”写法基本相同，最后两点写在左撇中间靠上处。

40. 金字旁：(钅)

写法：第一笔斜撇要有力，不要过长；第二笔横在撇的中间稍高处起笔；第二横与第三横以撇横的交接点为竖中线，左右对称书写，上短下长，三横间距离相等，方向平行，略向右上斜；竖画写在第二、三横的竖中线上；提要短促有力。

41. 禾木旁：(禾)

写法：第一笔为平撇；横画向左伸展与撇平行，收笔大致与撇的起笔位置齐平；竖在撇的中间处起笔书写，通过横画中间偏右处，竖画挺直；下撇舒展，在横竖的交接处起笔，收笔不超出横画的起笔处；点在撇画的起笔稍下处书写，收笔与横的收笔上下齐平。

42. 页字旁：(页)

写法：上横稍宽于下部；短撇从横画 midpoint 偏左处起笔；左右两竖宜左短右长、左右对称；下撇为竖撇，起笔处约在框内中心靠上与上撇相对应；点起笔在下撇中下部，不与撇相连。下撇和点的末端都要宽出框的两侧，并落在同一水平线上。

43. 竹字头：(竹)

写法：竹字头左右两部分相仿，以竖中线为标准左右对称书写，书写时要左低右高；两个撇基本平行，右撇的撇锋落在第一横的下端；两横的起笔均在撇的二分之一处；点的收笔落在同一水平线上。

44. 雨字头：(雨)

写法：以竖中线为标准，左右对称书写；横钩的横要与短横平行；左竖比右横钩收笔位置低，比中竖短；中竖要写在竖中线上；四点要呼应，在中竖两边左右对称书写，离短竖稍近。