

qingshaonian
xingqu techang
peixun congshu

青少年
兴趣特长
培训丛书

硬笔书法

YINGBI SHUFA

浙江少年儿童出版社

上



青少年
兴趣特长
培训丛书

硬笔书法

上

主编：杭州青少年活动中心

编著：高甬春

江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法. 上/高甬春编著. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2002. 1
(青少年兴趣特长培训丛书)
ISBN 7-5342-2533-7

I. 硬… II. 高… III. 硬笔字-楷书-书法-青少年读物 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093235 号

责任编辑: 刘文娟

责任出版: 林百乐

封面设计: 刘 炜

美术编辑: 陈 敏

硬 笔 书 法 (上)

浙江少年儿童出版社出版发行 杭新印务有限公司印刷
全国各地新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
开本 787×1092 1/16 印张 6.75 印数 1—12350

ISBN 7—5342—2533—7/G · 1389 定价: 9.00 元

写在前面的话

深化教育改革全面推进素质教育任务的提出，标志着我国教育改革与发展进入了一个新的阶段。在新的形势下，青少年校外教育肩负着比以往更为重要的任务，同时也面临着前所未有的挑战和发展机遇。更好地发挥少年儿童校外教育在实施素质教育中的作用，是少年儿童教育面临的研究课题。

多年来，杭州青少年活动中心作为全国较有影响的校外教育机构，始终坚持教育为本、学生为本的原则，大胆实践，在工作中求改革，求创新，求发展，取得了令人瞩目的成绩。自1999年第三次校外教育专业委员会会员代表大会确定了“参谋、倡导、示范”的工作方针以来，他们充分发挥自身特长，在校外教育理论研究上有了长足进步。《青少年兴趣特长培训丛书》就是他们几十年校外教育教学经验和科研成果的结晶，它凝聚了该中心教职工的智慧。这套丛书以提高青少年艺术、科学素养为目的，以兴趣启蒙为起点，在兴趣特长培训内容、结构、实施和评价等诸方面进行了研究，体现根据青少年兴趣特长进行培训的趣味性、情景性、活动性和个性化特点。

丛书涉及文学、艺术、科技、体育等专业的教育教学，是该中心一线教师直接参与研究、自己动手编撰的。他们以教育者的眼光审视自己从事多年的具体工作，将多年的工作实践进行理论归纳，从教育学的角度深入研究，用现代教育理念去衡量每一项具体工作的实施。所以从一定角度说，他们已经迈出了向学者型、研究性校外教育者发展的第一步。这套教材所选定的内容正是现在广大青少年关注的热点，具有一定的普及性。教材的编写方式更是注重了实用性和可操作性。因此，它是老师，也是朋友，更值得我们向全国的青少年朋友推荐。我们相信，在全社会的关心支持和共同努力下，在已经有了一个良好开端的新世纪，以杭州青少年活动中心教职工为代表的广大校外教育工作者今后的脚步一定会更加稳健，更加有力。

芝麻开门

(代序)

金娟娟

我们一直崇尚着这样的教育：在必须接受越来越多的人类文明成果的同时，还有一片自主的空间，像原野上的草木汲取雨露那样地学习艺术、学习科学——姿态是自然的，神情是专注的，心情是怡畅的。

中国的校外教育，因其背负的历史使命和所处的特殊地位，始终是这片原野丰草的滋生地，一拨又一拨的孩子走进来，选择自己的喜爱，其乐陶陶。

这本来是一种以儿童为本的教育，说大了是以人为本的教育，无论在哪个历史时期，它都不容忽视地存在着。而现在呢，素质教育风起云涌，大旗林立，我们被全民皆要艺术、全民皆要科学的趋势鼓舞着，看着一潮又一潮孩子拥向青少年宫，时不我待地去接受艺术与科学的洗礼，接受兴趣与特长的启蒙，看着为人父母者顶暑冒寒为孩子去排队报名，你不会不为之油然而生几许感慨，同时也倍长了许多压力。我们意识到如果不把我们这么多年的创造和积累整理出来，我们将无法满足社会的需求。因为教育不仅仅是自由的，还必然带有社会赋予的责任，教育应覆盖于广大的求学者。

于是，我们在新世纪的开年，组织了杭州青少年活动中心的一批富有教学经验的教师编写了这套《青少年兴趣特长培训丛书》。这是校外教育工作者的智慧结晶，是校外教育的成果展现，但对于我们而言，这并不重要，重要的是一剂良药可以被现代工艺大规模生产，从而使更多的人受益，这不可不谓功德。

每个孩子都会幻想得到一把打开知识大门的金钥匙，每个老师都希望拥有真实意义的教育良方。站在世纪的门槛上，我们借这套丛书的出版一起呼喊：芝麻，开门吧！

qingshaonian
xingqu techang
peixun congshu

青少年

兴趣特长

培训丛书

写在前面的话

芝麻开门 (代序)

第一单元	笔画起步	打好基础	1
第二单元	偏旁理顺	找到感觉	20
第三单元	结体巧妙	稳中求变	54
第四单元	古帖新临	吸收养分	74
第五单元	章法布局	得心应手	92
后记			100

目录



硬笔书法

上



第一单元 笔画起步 打好基础

重点提示：

▲基本笔画是楷书的基础，好像婴儿学步，应先学站，站好了，能走，走稳了，才能跑。基本笔画就是学“站”的过程，它非常重要。

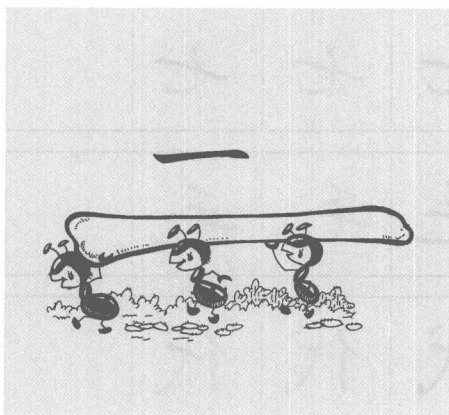
▲本单元部分笔画附有示意图，请你展开想象的翅膀，从画面中得到启发吧！

▲从学字开始，临摹要力求准确，忌随意抄字。临摹不像，效果就差。

▲强调用笔的轻、重、快、慢等特点。

1. 长 横

长 横			书写特点：从左上方向右下方切入，重顿后向右徐徐行笔，中段略往上曲，至横末向右下重顿回锋。整个长横不是水平的，往右上略斜，其夹角约为 10 度。



三	三	三	
王	王	王	
五	五	五	



2. 短 横

短

横

书写特点：和长横的写法相同，长度约为长横的一半。

写字姿势：

头正 身直 臂开 足平

“头正”指头要保持端正，不要左右倾斜，不要向前俯得太低。两眼注视纸面，眼睛与纸面应保持约1尺的距离。

“身直”指身子要直，做到腰挺背直，两肩平稳，胸部离桌沿约一个拳头的距离。

“臂开”指两臂左右撑开成均衡之势，左手按纸（本子），右手握笔书写。

“足平”指两脚左右平稳地踏在地面上，不要交叉或搁腿，也不要分得太开，以保持全身的稳定。

上 上 上

干 干 干

正 正 正

3. 斜 横

斜

横

书写特色：斜横写法类同于长横，但比长横要斜，其往右上斜度与水平线夹角为15~25度。



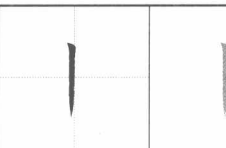
七 七 七

毛 毛 毛

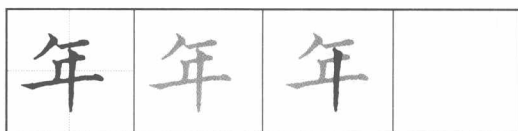
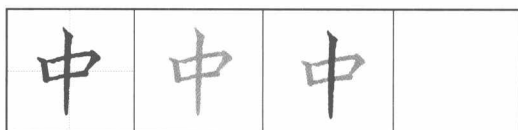
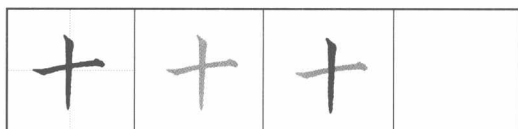
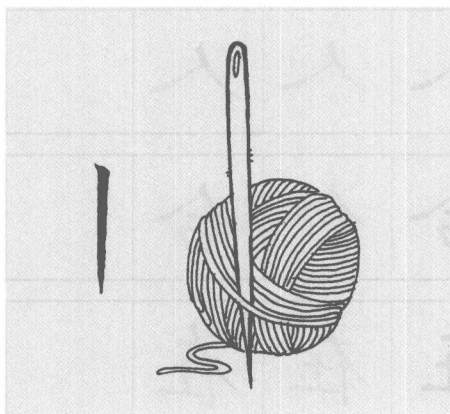
代 代 代

4. 悬针竖

悬
针
竖

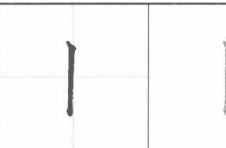


书写特色：起笔从左上方往右下方重顿，后往下徐徐行笔，至三分之二处快速出锋，整个笔画要直，犹如一根悬挂在空中的针。



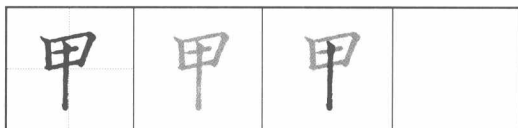
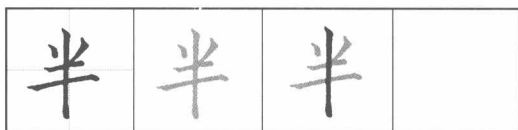
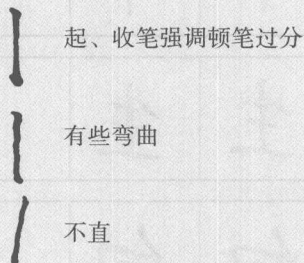
5. 垂露竖

垂
露
竖



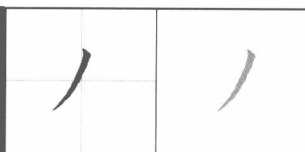
书写特色：起笔从左上向右下切入顿笔，后往下徐徐行笔，至末笔处再向右下顿笔，向右上回锋。

错例分析：

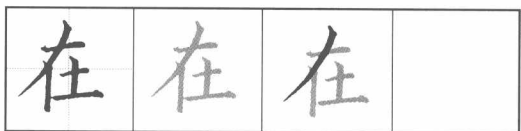
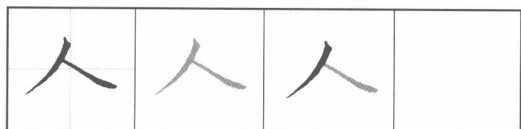
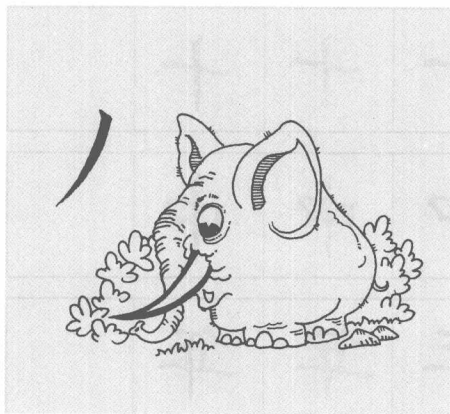


6. 长斜撇

长
斜
撇

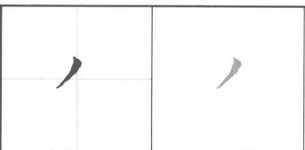


书写特色：起笔从左上方往右下方切入重顿，速往左下行笔，至三分之二处快速撇出，出锋尖，中段略曲。



7. 短斜撇

短
斜
撇



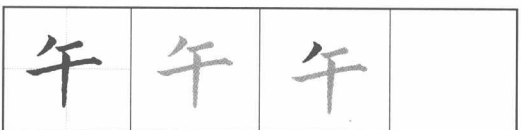
书写特色：写法和长斜撇相同，长度约是长斜撇的一半。

错例分析：

过直

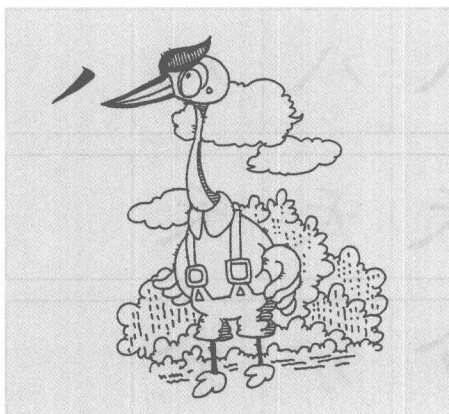
出锋不尖

过弯



8. 平 撇

平 撇			书写特色：长度相仿于短斜撇，但比短斜撇要平，一般在字头。



禾	禾	禾	
兵	兵	兵	
质	质	质	

9. 竖 撇

竖 撇			书写特色：起笔从左上方往右下方切入顿笔，往下直行，至五分之三处，转笔向左下方快速出锋。

铅笔的来历

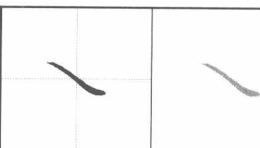
1564年的一天，英国坎伯兰郡狂风大作，将一些大树连根拔起。风止之后，人们在树根处发现了一种黑色矿物质（即石墨），便称之为“黑铅”。1761年，德国的一位业余化学家将石墨和硫磺、锑、树枝混合，加热之后制成铅芯，解决了石墨易断的问题。18世纪末期，法国著名化学家尼古拉斯·康德经过多次实验，制成了当时世界上质量最佳的铅芯。1812年，美国木匠威廉·门罗又制造了一台机器用来进行铅笔的加工，制造出现代形态的铅笔。

月	月	月	
用	用	用	
后	后	后	

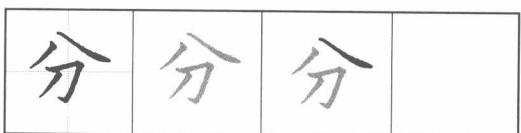
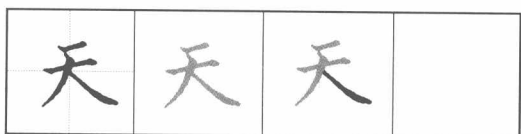
10. 斜 捺

斜

捺



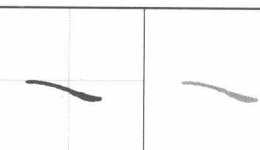
书写特色：起笔从左上方方向右下方切入，速往右下行笔，至快收笔处重顿，转笔向右方出锋。



11. 平 捺

平

捺



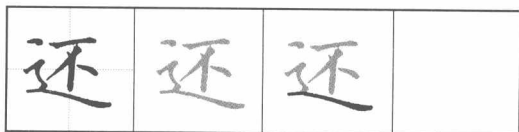
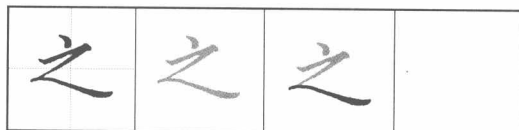
书写特色：平捺通常在字的底部，写法和斜捺基本相似，但比斜捺平。

错例分析：

 波动过大

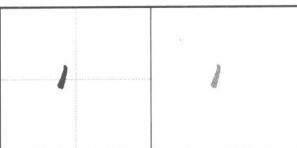
 捺角僵硬

 过平，顿笔不够明显



12. 左点

左
点



书写特色：从右上方往左下方行笔，起笔尖入，用笔由轻到重，速度由快到慢，收笔重顿回锋。左点一般在字的左边。

错例分析：

 起笔不尖

 顿笔过分强调

 过直

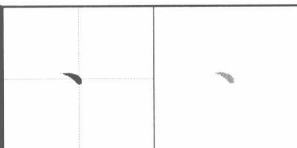
小 小 小

示 示 示

字 字 字

13. 右点

右
点



书写特色：起笔速度快，尖入，向右下行，逐渐加重用笔力度，至笔末转向左下重顿回锋，整个笔画短而小。



主 主 主

永 永 永

龙 龙 龙

14. 长点

长

点

书写特色：和右点相似，要比右点长一倍。

钢笔的来历

钢笔是 1809 年由美国人沃特曼发明的。一次，沃特曼在做一笔巨额生意时，无意中签字的羽毛笔弄污了合同。从此，沃特曼下决心要发明一种新的书写工具。他从植物毛细管输送液体的原理中受到启示，发明了钢笔。关于钢笔的产生，现在还有一种说法，认为钢笔是 800 多年前由俄国人发明的。传说亚美尼亚埃里温市古代手稿保存所便保存着一份 1166 年的手稿，上面画着一个手拿自来水笔的人。这支笔是装有空心球的细竹竿，人们认为这便是钢笔最早的形态。

不 不 不

共 共 共

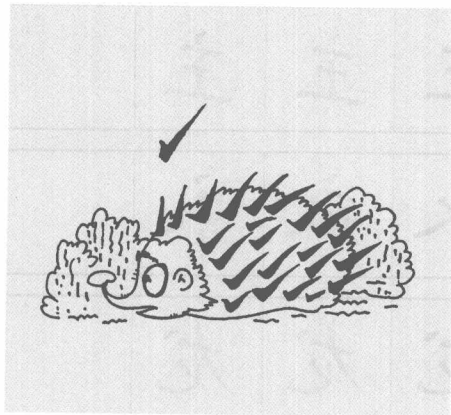
真 真 真

15. 挑点

挑

点

书写特色：从左上方往右下方切入，重顿后向右上方快速挑出，出锋尖锐。



江 江 江

次 次 次

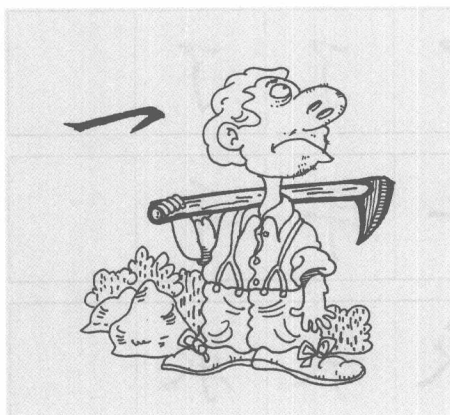
泊 泊 泊

16. 横 钩

横
钩



书写特色：起笔切入重顿，向右上徐徐行笔，至收笔处再重顿，转笔向左下快速钩出，钩向字心，短小而尖。



买 买 买

军 军 军

宝 宝 宝

17. 竖 钩

竖
钩



书写特色：起笔从左上向右下切入顿笔，直下徐徐行笔，至竖末重顿转笔向左上方快速钩出，钩不宜太长。

笔顺是汉字笔画书写时的先后次序。
笔顺的基本规则有：

1. 先横后竖 干(一二干)
2. 先撇后捺 人(丿人)
3. 先上后下 京(丶宀京)
4. 先左后右 什(亻什)
5. 先外后内 风(几风)
6. 先里后外 凶(乂凶)
7. 先中间后左右 水(亅才水)
8. 先进入后关门 因(冂因因)

才 才 才

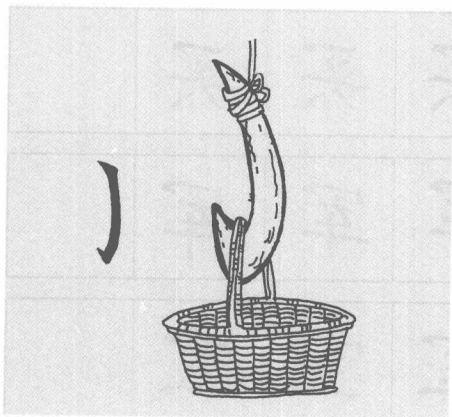
可 可 可

行 行 行

18. 弯 钩

弯
钩

书写特色：和竖钩相似，中部向右弯，注意弯处线条的圆转。



19. 斜 钩

斜
钩

书写特色：整个笔画倾斜，写法是从左上方切入顿笔，向右下由慢渐快行笔，上部较直，下部有弧度，收笔时重按，向上钩出。

错例分析：

钩太向外

过直

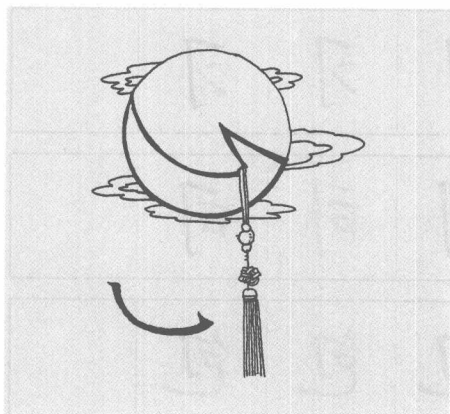
弯度过大

20. 卧钩

卧
钩



书写特色：又称心字钩。落笔自左上向右下弧势切入后右行，继而再略向上行笔，形成环抱之势，稍顿后向左上钩出。



心 心 心

志 志 志

您 您 您

21. 横折

横
折



书写特色：横与竖的连接，先写横，收笔时向右下略顿，再向下写竖。竖略向左斜，转折处是写好此笔画的关键，应细心体会。

特别分析：

横折中有两种情况：有的横比竖长，如“口”字，字形较扁；有的竖比横长，如“日”字，字形较长。一般情况下，横长竖短时，竖较斜，横短竖长时，竖相对可写得直一些。



横长竖短



竖长横短

口 口 口

自 自 自

困 困 困