

# 硬笔楷书

## 间架结构优化字帖

张学鹏 编著

书有三要第一要清整  
清则点画不混杂整则  
形体不偏邪第二要温  
润温则性情不骄怒润  
则折挫不枯涩第三要  
闲雅闲则运用不矜持  
雅则起伏不恣肆

项穆书法雅言句涵铎



金盾出版社

## 内 容 提 要

本书通过分析楷书的结构特点,把7000个通用汉字按照字的自然结构逐一分类,分成独体字、左右结构、上下结构、半包围结构、三面包围结构、全包围结构、侧承托结构、上二下一结构、上一下二结构、左中右结构、上中下结构和特殊结构等12种结构类型,帮助读者掌握每种结构的要点。本书通俗易懂,由简至繁,循序渐进,对普及规范字、提高广大读者的书写水平会有很大帮助。

### 图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书间架结构优化字帖/张学鹏编著. —北京:金盾出版社,2007.3

ISBN 978-7-5082-4480-8

I. 硬… II. 张… III. 硬笔字-楷书-法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第008433号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:112千字

2007年3月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:7.50元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 作者简介

张学鹏，字涵铮，河北唐山师范学院中文系副主任，副教授，兼任全国师范书法教研中心组副组长兼秘书长、中国规范汉字书写专业委员会理事、河北省教育学会书法教育专业委员会常务理事、《书法报·硬笔书法》特约编辑。

书法作品在国际、全国书法大赛中荣获最高奖20余次，发表于《人民日报》等处。在《中国教育报》等报刊发表书法论文近百篇，并多次获奖。独立出版毛笔和硬笔教材、字帖100多本，参与编写全国统编小学写字试验课本。

在规范字教学方面取得突出的成绩。被评为全国师范学院书法教育先进工作者。



## 前 言

楷书,也叫真书、正书。这种字体非常规矩,法度严谨,可做楷模,故叫楷书。楷书笔画定型,规范易认,是正式场合应用最多的字体。同时,楷书又是学习其它书体的基础,所以要下功夫学好楷书。

对于广大青少年朋友来说,学好楷书有着特别重要的意义。一方面可以提高大家的观察能力、分析能力和动手能力,另一方面又可以锻炼人们的意志力,培养严肃认真的学习态度,对学习其它学科也很有帮助。

本书作者张学鹏老师是大学专职书法教师,研究规范字已经十几年,教过数万名学生,发表过 100 多篇书法教育论文,是著名的硬笔书法教育家。作者从多年的教学经验中总结出学习楷书结构的要点,其要旨是:一要找准笔画的位置(包括横向位置和纵向位置),二要掌握好各个部件的比例。为了帮助读者更好地把握楷书的结构,作者把 7000 个通用汉字逐一分类,分成独体字、左右结构、上下结构、半包围结构、三面包围结构、全包围结构、侧承托结构、上二下一结构、上一下二结构、左中右结构、上中下结构和特殊结构等 12 种结构类型,并结合例字逐一分析每类字的结构规律,以通俗

易懂的语言揭示了楷书结构的奥秘。为帮助读者循序渐进地学习楷书,本书前半部分还有笔画技法和偏旁部首技法,供读者临习。

需要说明的是,本书旨在提高读者的实际书写水平,因此本书中的字不是按照传统的“六书”理论分类,而是按照字的自然结构进行分类。

相信本书的出版对普及规范字,提高广大读者的书写水平会有很大帮助。

编者

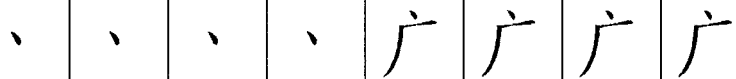
2007年3月

# 目 录

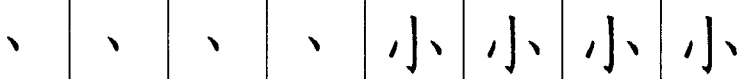
一、笔画技法 .....	( 1 )
二、偏旁部首技法 .....	( 9 )
三、结构技法 .....	(30)
(一) 结构原则 .....	(30)
(二) 独体字 .....	(31)
(三) 左右结构 .....	(36)
(四) 上下结构 .....	(106)
(五) 半包围结构 .....	(121)
(六) 侧承托结构 .....	(126)
(七) 三面包围结构 .....	(130)
(八) 全包围结构 .....	(132)
(九) 上一下二结构 .....	(133)
(十) 上二下一结构 .....	(134)
(十一) 左中右结构 .....	(138)
(十二) 上中下结构 .....	(145)
(十三) 特殊结构 .....	(152)

## 一、笔画技法

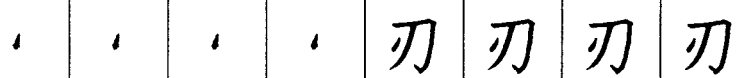
1. 斜点 从左上向右下顿笔书写,稍微向左上回笔。整体比较短,左上尖右下圆,稍向右上鼓,倾斜角度为45度左右。



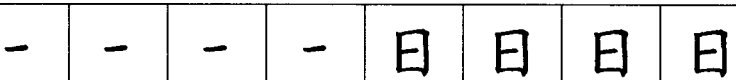
2. 长点 写法与斜点相似,但比较长。用在字的右下方。也叫反捺,用在原来有捺的偏旁中及有多个捺的字中。



3. 垂点 从右上向左下顿笔书写,稍微向右上回笔。比较短,先细后粗。倾斜角度为60度左右。



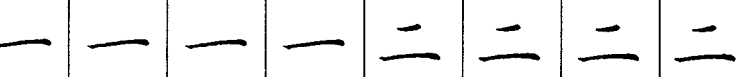
4. 短横 这种横基本没有粗细变化,用在字中作次要笔画。



5. 上横 左细右粗,左低右高,稍微弯一些,往下鼓,多用在字的上边,使字显得有精神。



6. 长横 从左上向右下顿笔,稍回笔后向右行笔,到右边后稍微转向右上,再向右下顿笔,最后向左上回笔。



## 硬笔楷书间架结构优化字帖

7. 斜横 与长横的区别是左低右高比较明显,多用在特殊字形中,起平衡作用。

一	一	一	一	七	七	七	七
---	---	---	---	---	---	---	---

8. 提 右下顿笔,右上行笔,逐渐加快速度并提笔。书写时一定要果断有力。

丿	丿	丿	丿	习	习	习	习
---	---	---	---	---	---	---	---

9. 左倾竖 没有明显的粗细变化,但是明显倾斜,用在上宽下窄字的左侧。

丨	丨	丨	丨	口	口	口	口
---	---	---	---	---	---	---	---

10. 右倾竖 开头要顿笔,长度比较短,整体明显倾斜,用在字的右边。

丨	丨	丨	丨	山	山	山	山
---	---	---	---	---	---	---	---

11. 悬针竖 从左上向右下顿笔,稍微回笔后向正下运笔,到后边逐渐加快速度并提笔。要保证它不歪不弯。

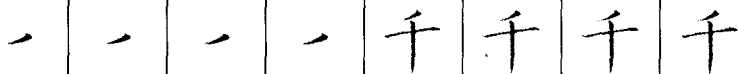
丨	丨	丨	丨	中	中	中	中
---	---	---	---	---	---	---	---

12. 垂露竖 主干部分与悬针竖相似,区别在于顿笔收笔。书写时也要保证它不歪不弯。

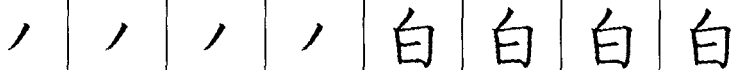
丨	丨	丨	丨	川	川	川	川
---	---	---	---	---	---	---	---



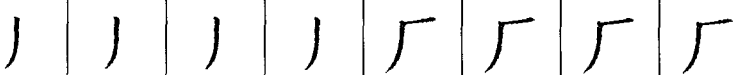
13. 平撇 右下顿笔,略微回笔,左下行笔,逐渐加快速度并提笔出锋。整体短而且比较直,多用在字的顶部。



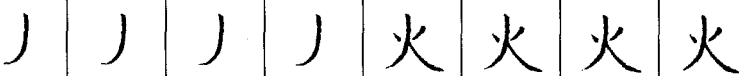
14. 短斜撇 长度、运笔方法与平撇相似,但比平撇竖一些。要求书写时运笔速度稍快一点儿,以求爽利之势。



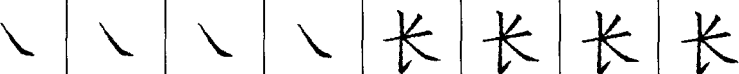
15. 竖撇 特点是上半段和竖一样,后半段逐渐拐弯儿并变细。在这个笔画中竖的部分占 2/3 左右。这种笔画多用在字的左边。



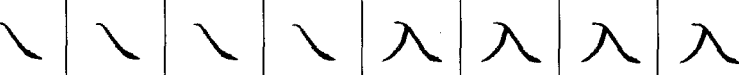
16. 弯撇 和竖撇相似,但竖的部分占一半左右,而且撇的部分弯度更大一些。这种笔画多用在字的中间,起平衡作用。



17. 短斜捺 顺锋入笔,向右下行笔,逐渐加重力量,使笔画由细变粗,稍微停顿后转向右,提笔出锋一甩。



18. 长斜捺 开头要有一个小弯儿,向右上鼓一点儿,然后再向右下运笔,逐渐加重力量,停顿后转折并提笔出锋一甩。



## 硬笔楷书间架结构优化字帖

19. 平捺 平捺的写法与长斜捺相似,但角度比较平,一般用在字的底部。

㇏	㇏	㇏	㇏	之	之	之	之
---	---	---	---	---	---	---	---

20. 横钩 写完横后稍微提笔,转向右上,再向右下顿笔,稍微回笔后再向左下连写钩部。横部和钩部的夹角约为 30 度。

㇇	㇇	㇇	㇇	欠	欠	欠	欠
---	---	---	---	---	---	---	---

21. 横折 写完横后稍微提笔,转向右上,再向右下顿笔,稍回笔后再向左下连写竖部。转折处要方一些,这样才有力度。

㇇	㇇	㇇	㇇	己	己	己	己
---	---	---	---	---	---	---	---

22. 横撇 写完横后稍微提笔,转向右上,再向右下顿笔,稍微回笔后再向左下连写撇部。

㇇	㇇	㇇	㇇	又	又	又	又
---	---	---	---	---	---	---	---

23. 竖钩 写完竖部后提笔转向左下,稍微向右上回笔,最后向左上出锋。竖部与钩部的夹角约为 45 度。

丨	丨	丨	丨	才	才	才	才
---	---	---	---	---	---	---	---

24. 弯钩 轻起笔,弧形向右下运笔,到中间转向左下,稍微向右上回笔后向左上出钩。这个笔画要自己站得稳。

丿	丿	丿	丿	手	手	手	手
---	---	---	---	---	---	---	---

25. 竖提 写完竖部后稍微提笔转向左下,再向右下顿笔,稍微回笔后写提部。

↓	↓	↓	↓	以	以	以	以
---	---	---	---	---	---	---	---

26. 竖折 写完竖部后稍微提笔转向左下,再向右下顿笔,稍微回笔后连写横部。

└	└	└	└	山	山	山	山
---	---	---	---	---	---	---	---

27. 竖弯 写完竖部后向右弧形运笔,稍微向左回笔即可。写这个笔画时要注意它没有钩。

㇇	㇇	㇇	㇇	四	四	四	四
---	---	---	---	---	---	---	---

28. 斜钩 逆锋起笔,右下顿笔,稍微回笔后向右下弧形运笔,稍微回笔后向正上出钩。

㇇	㇇	㇇	㇇	成	成	成	成
---	---	---	---	---	---	---	---

29. 卧钩 轻起笔,向右下弧形运笔,同时逐渐加大力量,然后转向右上,稍微停顿后向左上出钩。

㇇	㇇	㇇	㇇	心	心	心	心
---	---	---	---	---	---	---	---

30. 撇点 先写先粗后细的撇,然后不提笔,顺势写先细后粗的长点。

㇇	㇇	㇇	㇇	女	女	女	女
---	---	---	---	---	---	---	---

## 硬笔楷书间架结构优化字帖

31. 撇折 写完撇部后稍微提笔转向左,再向右下顿笔,略微回笔后连写横部。

㇇	㇇	㇇	㇇	乡	乡	乡	乡
---	---	---	---	---	---	---	---

32. 撇提 和撇折的写法很相似,区别在于撇折是撇加横,横部是平的,不出尖儿。撇提是撇加提,提是斜的,出尖儿。

㇇	㇇	㇇	㇇	么	么	么	么
---	---	---	---	---	---	---	---

33. 横折钩 横和竖钩的连写,注意在不同的字中横部、竖部的长度、角度、弯度可能不同。

㇇	㇇	㇇	㇇	刀	刀	刀	刀
---	---	---	---	---	---	---	---

34. 横折斜钩 是横和斜钩的连写,要求横部稍微左低右高,斜钩部弯度不要太大,钩尖儿朝上。

㇇	㇇	㇇	㇇	飞	飞	飞	飞
---	---	---	---	---	---	---	---

35. 横折弯 横和竖弯的连写,注意既不要带钩,也不能写成直的横折折。

㇇	㇇	㇇	㇇	朵	朵	朵	朵
---	---	---	---	---	---	---	---

36. 横折提 横和竖提的连写,竖部稍微倾斜。多用在言字旁中。

㇇	㇇	㇇	㇇	认	认	认	认
---	---	---	---	---	---	---	---

37. 竖弯钩 写完竖部后弧形拐弯写横部,稍微拐弯并回笔后向正上出钩。注意竖直横平,钩朝正上。

し	し	し	し	儿	儿	儿	儿
---	---	---	---	---	---	---	---

38. 竖折撇 顿笔起笔,左下行笔,顿笔后连写横部,再顿笔写撇。注意这种笔画自己要站稳,不能倾斜。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	专	专	专	专
---	---	---	---	---	---	---	---

39. 横折弯钩 书写时要特别注意笔画的粗细、弯度和角度。

乙	乙	乙	乙	亿	亿	亿	亿
---	---	---	---	---	---	---	---

40. 横折折撇 第一个横部左低右高,第一个撇部短而直,第二个横部左高右低,第二个撇部长而弯。

了	了	了	了	及	及	及	及
---	---	---	---	---	---	---	---

41. 横折弯撇 横部稍左低右高,下边的部分短,弯度小,不要拐硬弯儿。要求自己站稳。

了	了	了	了	送	送	送	送
---	---	---	---	---	---	---	---

42. 横折折撇 和“及”字中的第二笔相比笔画比较短而且窄,用于建之底中。

了	了	了	了	延	延	延	延
---	---	---	---	---	---	---	---

## 硬笔楷书间架结构优化字帖

43. 竖折折钩 竖和横折钩的连写。要注意掌握好转折处的顿笔。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	亏	亏	亏	亏
---	---	---	---	---	---	---	---

44. 横撇弯钩 第一段是左低右高的横部,第二段是短撇,第三段有弯儿,第四段是钩。注意它要站稳,上下基本对称。

了	了	了	了	阳	阳	阳	阳
---	---	---	---	---	---	---	---

45. 横折折折钩 横折和横折钩的连写。注意两个横部的长度比例和相互位置。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	乃	乃	乃	乃
---	---	---	---	---	---	---	---

46. 横折折 横折和横的连写,主要用于“凹”字中。要求横平竖直。

凵	凵	凵	凵	凹	凹	凹	凹
---	---	---	---	---	---	---	---

47. 竖折折 竖和横折的连写,第一个竖部稍微倾斜。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	鼎	鼎	鼎	鼎
---	---	---	---	---	---	---	---

48. 横折折折 两个横折的连写。在“凸”字中末端可以带一个小钩。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	凸	凸	凸	凸
---	---	---	---	---	---	---	---

## 二、偏旁部首技法

1. 八字头 撇捺角度要对称,撇短捺长,撇捺的末端在同一水平线上。

八	八	八	八	分	分	分	分
---	---	---	---	---	---	---	---

2. 兰字头 点比较短,不和下边的笔画连上,撇稍长,和下边的笔画连上。点和撇长度不同,角度对称。

ソ	ソ	ソ	ソ	兰	兰	兰	兰
---	---	---	---	---	---	---	---

3. 人字头 撇捺角度对称,长度相近,末端在同一水平线上。要注意人字头是撇出头,和捺出头的“人”字不同。

人	人	人	人	会	会	会	会
---	---	---	---	---	---	---	---

4. 京字头 点要比较竖立,横稍微左低右高,横的中点对着上边的点,两个笔画不相连。

亠	亠	亠	亠	六	六	六	六
---	---	---	---	---	---	---	---

5. 秃宝盖 第一笔是左点,不是撇。横钩从左点的中上部起笔,让左点上边出一点儿头。

冫	冫	冫	冫	写	写	写	写
---	---	---	---	---	---	---	---

6. 刀字头 第一笔短而且比较直,第二笔从第一笔的中下部起笔,其撇部和第一笔平行。

勹	勹	勹	勹	色	色	色	色
---	---	---	---	---	---	---	---

## 硬笔楷书间架结构优化字帖

7. 私字头 整体稍微窄小,接近等边三角形。要特别注意点要对着撇的开头。

厶	厶	厶	厶	允	允	允	允
---	---	---	---	---	---	---	---

8. 土字头 横被竖分成左右等长的两段,竖被第一横分成上长下短的两段。第二横的长度是第一横的两倍。整体比较宽扁。

土	土	土	土	走	走	走	走
---	---	---	---	---	---	---	---

9. 士字头 第二横的长度是第一横的一半左右。整个字头左右对称。

士	士	士	士	吉	吉	吉	吉
---	---	---	---	---	---	---	---

10. 草字头 横被两个竖分成三等份。两个竖分别向左右倾斜,左竖短,右竖长,两竖都是上边长下边短。

艹	艹	艹	艹	节	节	节	节
---	---	---	---	---	---	---	---

11. 大字头 撇从横的左半部分穿过去,捺和撇的下半段对称。字的下半部分要伸到大字头里边去,以便使上下联系紧密。

大	大	大	大	夸	夸	夸	夸
---	---	---	---	---	---	---	---

12. 小字头 中间是短竖,没有钩,左边是左点,右边是斜点,左右基本对称。

小	小	小	小	尘	尘	尘	尘
---	---	---	---	---	---	---	---



13. 尚字头 中间也是没有钩的短竖,左边是斜点,右边是短撇。三个笔画往一起聚,但不连上。

灬	灬	灬	灬	当	当	当	当
---	---	---	---	---	---	---	---

14. 口字头 整体稍微扁一点,左右基本对称,和字的下半部分对正。

口	口	口	口	兄	兄	兄	兄
---	---	---	---	---	---	---	---

15. 山字头 第二笔竖折的竖部稍倾斜,横部左低右高。第三笔也是斜的,下边出头。左右两竖与中竖距离相等。

山	山	山	山	岁	岁	岁	岁
---	---	---	---	---	---	---	---

16. 折文头 第一笔短而直。第二笔从第一笔的中间起笔,其撇部和第一笔平行,但长而弯。捺和第二撇对称。

攵	攵	攵	攵	冬	冬	冬	冬
---	---	---	---	---	---	---	---

17. 宝字盖 第一笔是斜点,第二笔是左点,横钩和左点相连,让左点出一点儿头。横钩的中点对着上点,但不和上点相连。

宀	宀	宀	宀	字	字	字	字
---	---	---	---	---	---	---	---

18. 木字头 横比较短,竖写在横的正中间,撇捺都从横竖的交点起笔,左右对称。整个字头左右基本对称。

木	木	木	木	李	李	李	李
---	---	---	---	---	---	---	---