

# 丁永康钢笔楷书技法

丁永康编著



上海社会科学院出版社

空山新雨后 天气晚来秋  
明月松间照 清泉石上流  
竹喧归浣女 莲动下渔舟  
随意春芳歇 王孙自可留

王维五言诗一首 山居秋暝 甲戌之秋 丁永康



熔最新理论技法于一炉 集最佳辅导练习于一体  
自成体系 方便实用 老少咸宜 学教两便

丁东原钢笔楷书技法

丁东原编著



上海社会科学院出版社

### **图书在版编目(CIP)数据**

丁永康钢笔楷书技法 / 丁永康书 . - 上海：上海社会科学院出版社，2002

ISBN 7-80681-064-1

I . 丁 ... II . 丁 ... III . 钢笔字 - 楷书 - 书法 IV . J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 058676 号

### **丁永康钢笔楷书技法**

作 者：丁永康

责任编辑：杨国

封面设计：闵敏

出版发行：上海社会科学院出版社

(上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020)

经 销：新华书店

制 版：上海柯乐电脑创意有限公司

印 刷：上海柯创印刷有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：8.125

插 页：2

字 数：60 千字

版 次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数：0001—6000

---

ISBN 7-80681-064-1/G · 026 定价：15.00 元

**版权所有 翻印必究**

# 内 容 提 要

本书是指导人们练习钢笔规范楷书的最新教材，是中国书法家协会会员、著名硬笔书法家丁永康先生多年从事硬笔书法创作和学生写字教学研究的最新成果。

丁先生根据汉字规范楷书的结构规律和规范字形，从提高习字者练字质量和效果的实际出发，设计出《田字回宫格书写训练板》（教具，ZL942020308）、《田字回宫格练习本》（ZL943034965）两项国家专利。运用这种专利技术编写出的写字教材，叙述清楚，学生看得明白，具有直观、准确和容易把握的优点。使用这本教材指导练字，能有效地克服中小学生写字时常出现的字大出格、结构松散、字不居格中、行款不齐等毛病，练字的质量和效果将会明显提高，从而达到把字写得正确、规范、美观的要求。对于练习写字的成年人来说，本教材设计的练字方法，能从培养和增强习字者在临帖过程中的观察能力入手，尽快使你“入帖”，避免重复“抄帖”，达到练一个字就有一个字收获的目的，从而使你节省时间，尽快练就一手好字。

本书结构完整，内容全面，既有《田字回宫格写字教学法》的理论概述，又遵循汉字楷书练习规律，叙述田字回宫格的具体运用；同时，还运用《田字回宫格》和《二步四进练习法》，编印了单元同步练习，设计了练习专用纸，自成体系，方便实用，练字效果明显。集辅导、练习于一体，别具一格。本书是中小学老师实施课堂硬笔字教学最适用、最理想的参考教材，是广大硬笔书法爱好者，特别是机关、部队从事文秘工作的同志和中小学生提高硬笔字书写水平最好的指导老师。

本书分为技法篇和练习篇两部分，为方便练习，两个部分单元编排顺序一致。

# 目 录

## 技 法 篇

<b>第一单元 《田字回宫格写字教学法》理论概述</b>	2
第一节 传统写字用格的不足	2
第二节 田字回宫格的形式	2
第三节 田字回宫格的特点	3
第四节 田字回宫格的作用	6
<b>第二单元 《二步四进练习法》说明</b>	7
第一节 现行写字练习方法上的简单化	7
第二节 “二步四进练习法”的概念	7
第三节 “二步四进练习法”的内容与要求	8
<b>第三单元 钢笔楷书笔画的写法与运用</b>	9
第一节 笔画的特点	9
第二节 笔画写法与运用	10
第三节 独体字结构形式与要求	19
<b>第四单元 钢笔楷书部首的写法与运用</b>	24
第一节 部首的特点	24
第二节 部首写法与运用	24
<b>第五单元 钢笔楷书合体字结构</b>	41
第一节 合体字结构形式	41
第二节 合体字结构形式分类与运用	41
第三节 合体字布势	49

## 练 习 篇

<b>第三单元 基本笔画练习</b>	52
<b>第三单元 独体字练习</b>	60

第四单元 楷书部首练习	66
第五单元 合体字结构练习	86
第五单元 合体字布势练习	113
附加练习 钢笔楷书排行书写练习	120

**技**

**法**

**篇**

# 第一单元 《田字回宫格写字教学法》 理论概述

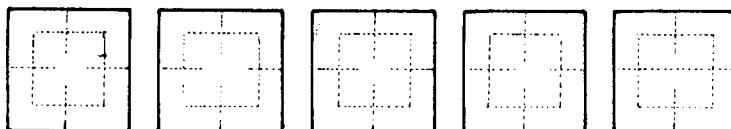
## 第一节 传统写字用格的不足

目前，小学生练习铅笔字、钢笔字、毛笔字，一般是照着印有田字格、米字格的字帖，或是照着教师在黑板上画出的田字格、米字格里书写的范字，在田字格或米字格本上临写。这种写字用格在一定程度上起到帮助初学者掌握汉字结构的作用，但是也存在明显的缺陷。对于初学写字的小学生来说，由于空间知觉差、手指和腕部小肌肉发育不成熟，加上老师讲课时又说不清笔画、结构在格中的具体位置，学生仍不易把字写在格子中间，特别是字的大小把握不好，写出的字，上下左右不齐。因此，有的老师，便让学生满格写字，可是又出现字大出格、结构松散、行款拥挤等毛病，从而影响了练字的效果。

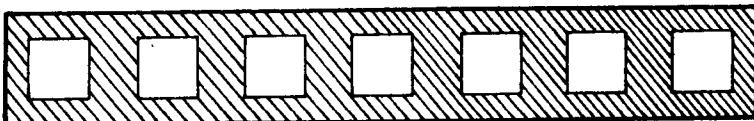
为了解决这一写字教学中的难点，作者根据现行汉字印刷体楷书规范字形——“方块字”的特点，结合自己多年从事写字教学和书写楷书的实践，对传统的练习用格进行改造，设计出新的练字用格——《田字回宫格练习本》，同时，还设计出《田字回宫格书写训练板（教具）》。田字回宫格练习本和训练板，相辅相成，实为一体，它为老师在黑板上画格写字、实施课堂教学提供了极大的方便，为小学生写字练习找到了新的、科学的、见效快的方法。初学写字的人采用这种新的训练格练字，具有直观、准确和容易把握的优点。

## 第二节 田字回宫格的形式

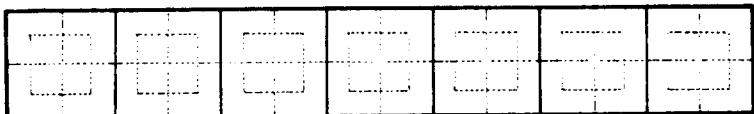
田字回宫格由一个大田字格里面画一个小田字格组成，内外框都是正方形。大田字格的外框为**实线**，小田字格的框和横中线、竖中线为**虚线**，从大田字格实线框到小田字格虚线框之间为字与格的空间，小田字格虚线框以内的部分为字的笔画分布和结构组合空间，大田字格与小田字格的比例也就是字与格的大小比例，一般为7比4为宜。田字回宫格的大小可根据书写字形大小的需要来确定。见图：



田字回宫格书写训练板，是供教师在黑板上画格使用的教具。用这种训练板画出的格子，具有省时省力，一次性成格的特点，与学生练字使用的“田字回宫格”练习本实为一体。这样，老师利用黑板上的田字回宫格进行写字教学，笔画位置、结构分布、字形大小及字在格中的位置，都能讲得清清楚楚，学生看得见，听得懂，写得像，记得牢。这种训练板也是按一定比例制作的。见图：



汉字书写新型教学训练板——教具



### 用“教具”画出的格

对那些已具备自学能力的学生（五年级以上）和成年人，可以直接对照本教材上的练习方法和范字，自行临摹练习，效果是同样的。

## 第三节 田字回宫格的特点

### 一、确定“方块字”的概念

我们说，初学写字的人，从方块汉字楷书入手的理由是：

第一，国家语言文字工作委员会、中华人民共和国新闻出版署发布的《现代汉语通用字表》方块字的模式，奠定了手写楷书的基础。由于《现代汉语通用字表》的推行，现行出版物的文字印刷，都统一使用方块宋体字，宋体字的笔画是经过加工美化的，不便手写，而印刷楷体接近手写，被确定为人们开始学写汉字的标准楷书字形。小学生语文课本的生字表，就是使用方块楷体印刷的，其目的就是为初学书写汉字的儿童提供规范字形，以供认、读、写。



第二，规范字为初学书写汉字者提供了有章可循的统一模式。汉字的规范标准，不是对某一书体或某一种字体而定的标准，而是对整个汉字系统规范的标准。它不仅规范了汉字方块字形，也规范了汉字的笔画（小学语文教学大纲28种）、部首（201部）、结构等都必须按照统一的模式。这样，就为初学写字的人提供了统一固定模式，练习起来，有章可循的地方多，“无定法”的地方少，就容易记住，练字效果就好，进步就快。如果儿童一开始练字，就让他们临摹那些“无定法”的字，笔画变化多端，字形一会长、一会扁，将使他们无所适从，其结果必然是增加难度、见效甚微，不易掌握。

我们说汉字字形是方块的，并不是说每一个字的字形都像几何图形那么方方整整，而是指字的视觉模形概念，即通过视觉对字的边缘笔画末端无形连接而形成的方块形状。比如：独体字“本”，合体字“待、做、坚、意”字。

下面的一排字，是小学一年级语文课本上的生字，作者用尺子沿每个字的四周画了一条直线，结果形成的框形是“正方块”，这就充分说明汉字规范楷书为“方块字”的概念是成立的。如图：

座	房	前	果	香	后	成
---	---	---	---	---	---	---

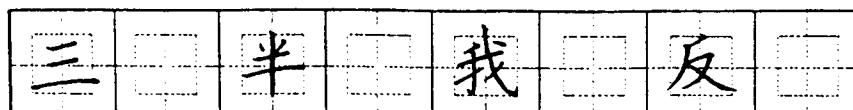
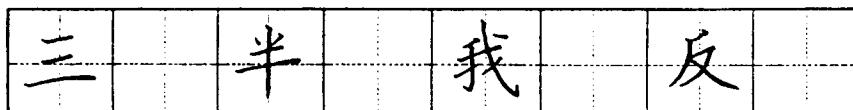
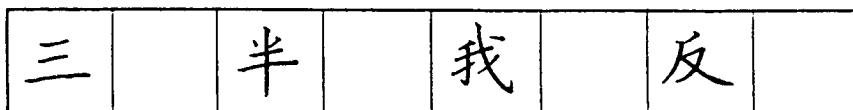
方块字是汉字字形的主体，但也却有少部分字形偏长、偏扁的字。如：“身、二”等字。这种字为数不多，无关大局，只要书写时稍加注意，不要人为地去改变原有字形就可以。

## 二、田字回宫格在方块字写字教学中大显身手。

在大田字格里画了一个虚线小田字格，这就确定了汉字笔画结构分布的空间，不仅为笔画的起止找准了位置，为安排字的结构划分比例提供了依据，也限定了字在格中的中间位置及最大字形，就容易克服和校正初学写字儿童写字时常犯的结构松散、比例严重失调、字大出格、排行不齐等毛病。具体说：

### （一）笔画起止有了具体位置

以往教师用田字格或米字格教学时，讲到带长横、长竖、长钩等笔画时，总说不清笔画的起止具体位置。而在田字回宫格里就说清楚了。如“三”字的长横，起、收笔处分别压左右虚线；“半”字的中竖，起、收笔处分别压上、下虚线；“我”字的斜钩起笔处在上、中竖线交叉处，起钩处压右下虚线角；“反”字上面的短撇，起笔压上虚线，左边的长撇，收笔压左虚线，右边捺的收笔处，压右下角虚线。拟比较下列几种格子的写字教学直观效果。再写几笔，试一试，看看在哪一种格子里临得像。



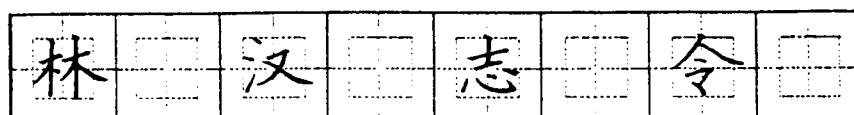
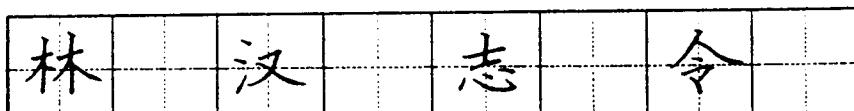
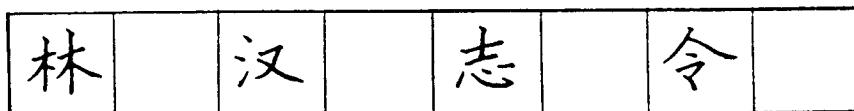
### （二）笔画分布，结构安排有了更明确的参考比例

汉字的结构类型大体可分为两类：一是由笔画组成的独体结构的字，这些字强调笔画均匀分布；二是由部首组成的合体结构的字，这类字部首结构形式多样，但无论怎样，在一个字里面，各部首之间所占位置都有一个大致的比例。小田字格的四周虚线限制了最大字形，并与里面的横、竖两条虚中线结合，真正起到了平分左右、切割上下作用，这就为安排部首之间的比例提供了更有参考性的位置。比如：

“林”字是左右相等的结构。以往在田字格里教学，只能说清楚竖中线平分左右，但是左部在什么位置起笔，离田字格外框多远，部首上下写多长，只能说个大概，讲到右部书写时也同样说不准位置。而在田字回宫格里就说清楚了。如写左部“木”时，短横的起笔靠近左虚线，收笔处靠近竖中线，竖的起、收笔处靠近上、下虚线，撇尖压左虚线；右部的短横起笔压竖中线，收笔处靠近右虚线，竖的起、收笔压上、下虚线，最后一笔捺的收

笔处出点虚线。这样，一个字的主要笔画的起止位置都说清楚了，学生练习起来，效果自然不同。

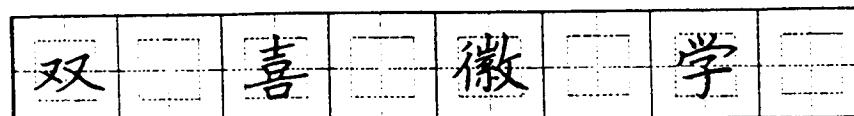
其他结构形式的字：如“汉、志、令”等也是同理，拟比较用下列几种格子教学的直观效果。你再写几笔，试一试，看看在哪一种格子里练习便于临像。



### (三) 字的中心有了固定部位

汉字结构的笔画分布是由内向外伸展的，尽管不同的笔画伸展的方向、角度和长短不同，但每一个字都有它的中心。小田字格内横中线、竖中线的交叉点就是字的中心位置，当书写一行字或一篇字的时候，只有将每一个字的中心都放在小田字格中间的交叉点上，排行才整齐，章法才美观。古人讲，“一字为一行之准……”就包涵了其中的道理。

由于小田字格的虚线框限定了字在大田字格中的位置，书写的时候，只要注意先写的部分（字头或左旁）靠近或压着上、左虚线，后写的部分（字底或右旁）收笔处不过多的出右、下虚线，就能基本保证字居格中的格局，从而避免了使用其他格子练字时出现的字在格里偏向一边、上下左右不齐、字形大小不等、字大出格等毛病。如下面“双、喜、徽、学”几个字，在其它格子里不好把握，而在田字回宫格里就容易把握了。请在不同的格子里临写，比较一下，看哪种格子临写效果好。



常言说得好，“不怕不识货，就怕货比货”，“要知道梨子的味道，必须亲口尝一尝”。通过以上几种写字用格的比较，通过亲笔临写，你是不是已经尝到使用《田字回宫格练字》的甜头！

## 第四节 田字回宫格的作用

初学写字的小学生或汉字楷书书写基础比较差的人运用田字回宫格练字，除了上面讲到的具有直观、准确、容易把握的特点之外，还具有以下作用：

### 一、训练了空间视觉能力

习字者通过对田字回宫格里的范字反复观察临摹，可以逐步加深对方块汉字笔画均匀分布、部首合理组合的印象，这种印象在反复的临摹过程中就会逐步转变为空间的视觉能力，这种能力越强，字就越写越好。可简称为“眼力”。

### 二、锻炼了手的控笔能力

由于有了一个虚线小田字格的限制，字形过大、笔画易写过长的毛病会受到视觉的控制，这种控制反射给大脑，大脑又控制手的书写动作，通过反复的描写、临写训练，手指和腕部小肌肉在大脑的控制下受到锻炼，由开始书写时笔尖不听使唤，到慢慢听使唤，写字时笔尖运行由控制不住向控制自如过渡，手的控笔能力就会逐步提高，笔画越写就越准确。可简称为“手感”。

### 三、感性与理性往复循环，写字能力螺旋式提高。

前面谈到的“眼力”和“手感”的训练，还处于感性认识阶段。当这种“眼力”和“手感”能力随着临摹练习的不断增加而越来越强时，就会产生质的飞跃，由感性认识阶段进入到理性认识阶段，才能使你具备对汉字笔画书写和结构规律总体把握的能力，提高书写水平。这种能力的提高并不是一次完成的，而是通过由感性到理性，再由理性到感性，往复循环，相互作用，逐步形成的，呈螺旋式上升，这就是辩证唯物主义认识论的基本规律在练字过程中的具体体现。

这里需要特别强调的是，习字者要注意主体思维能力的发挥，就是指练字要动脑，对感觉到的东西，要认真加以综合和分析，从中找出规律，并运用规律指导练字。这样，就会达到事半功倍的效果。

实践证明，采用田字回宫格进行写字教学，具有直观、准确、容易把握的特点，集汉字字形、笔画、结构规范之大成，是学校语文教师实施课堂规范写字教学的助手，是广大中小学生和书法爱好者认识并掌握汉字规范楷书书写最好的、最有效的方法。

## 第二单元 《二步四进练习法》说明

### 第一节 现行写字练习方法上的简单化

目前，大多数小学生练习写字，也包括许多成年人，多以单调的临写为主，忽视描写和定位填写练习；多以单字练习为主，忽视排行练习。他们认为，描写、定位填写和排行练习费时费力，却看不到这些练习程序对掌握汉字结构、对排行书写整齐的重要作用，不明白“摹写易得古人位置，临写易得古人笔法”，“一字乃一行之楷模”的道理。因此，常出现两个问题：一是临写的字与字帖上范字的结构差别很大，临得不像；二是既便单字写得不错，但字排在一起，写一行字、一篇字时就上下左右不齐了，使练字的效果不能在实用书写中得以实现。

古往今来，对于学书练字来讲，临写得像与不像，书法术语称“形似”，是决定练字效果好坏的关键。只有临写得像，才能学会和掌握字帖上范字笔画和结构的书写方法，才能将别人的书写技能化为已有，才能提高书写水平。否则，名为临写，实为抄书，就是临写上百遍也不会有真正的收获，临来临去，还是你自己的字形，还是你自己的书写习惯，其结果必然是收获甚微，进步不大，久而久之，将使你丧失练字的信心。

初练写字，单字练习固然重要，但这还不够，因为你无论是实用书写，还是书写一篇作品，都要将几个字，甚至几十个、上百个字排放在一起，由于每个字笔画的繁简程度、形态不同，结构形式和字形大小也同中有异，字与字写在一起时，就出现排行方法问题，书法术语称为“行气”和“章法”。古人曾说一笔为一字之规范，一字为一行之楷模，一行为通篇之准则；笔画的起止和转折必须体式相同，风格一致，字的分间布白、上下左右、大小疏密，力求前后均匀，彼此顾盼，不失位置。这就是针对“行气”和“章法”提出的要求。要想达到这种要求，必须经过严格的临摹训练。

### 第二节 “二步四进练习法”的概念

“二步四进”练习法，“二步”是指将写字练习分为单字练习和排行练习二个步骤，简称“二步”。“四进”是指每个字练习都经过“描写、定位填写、临写、排行临写”四个程序，向前推进一个程序，练字难度加深一次，“眼力”和“手感”就得到一次训练，简称“四进”。前“三进”为单字练习阶段，后“一进”为排行练习阶段。这样，把单字练习和排行练习结合起来，力求达到学以致用的效果。

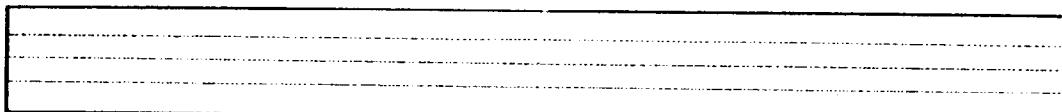
单字练习的三个程序，是本着由易到难，由浅入深的原则设计的，通过描写、定位填写、临写三个程序不同形式的练习，能调动和变化习字者视觉的观察能力，吸引注意，加深记忆力，同时也训练了手的规范运笔能力，强调的是练一个字，就有一个字的收获，力求达到“形似”。

排行练习是在单字练习基础上进行的，既是单字练习的继续，又是排行练习的开始，强

调的是一行字的整体效果。通过对一组字的排行临写训练，了解掌握字与字排在一起时，前后左右、大小疏密、彼此顾盼的关系，使单字练习的效果得以升华，从而达到学以致用、提高实用书写能力的目的。

行书书体，由于笔画多变、体势多样，一个字常有几种写法，排行书写时，应根据“行气”的需要，笔画或伸或缩、字形或大或小。因此，同一个字在与不同字的排行组合书写时，写法是不尽相同的，这就增加了行书排行书写的难度。初学者，常出现笔画伸缩不当、前后字形大小不协调以及排行不直等毛病，不少人曾为此苦恼。

针对这一难点，作者首创使用“模直虚线格”来加强行书的排行练习。见下图：



中间的一条虚线为一行字的中心水平线，书写时，只要将每个字的中心都放在这一条中心水平线上，排行就直；上下两条虚线作为示意笔画长短、字形结构高矮的标志，这样，习字者在排行练习时，就方便多了。通过描写和临写训练，就能逐步了解和掌握行书在排行书写时，字形大小自然变化、体势左盼右顾的一般规律，从而提高行书排行书写的水平。

### 第三节 “二步四进练习法”的内容与要求

- |          |  |
|----------|--|
| 第一步 单字练习 | <p>一进 描写，要求：<br/>起笔收笔，笔笔到位<br/>眼脑并用，熟悉字形</p> <p>二进 定位填写，要求：<br/>看准位置，填写部首<br/>笔笔准确，加深印象</p> <p>三进 单字临写，要求：<br/>看格临写，一丝不苟<br/>笔画结构，力求形似<br/>每临一字，对照检查<br/>分析字形，把握结构</p> |
| 第二步 排行练习 | <p>四进 排行临写，要求：<br/>笔画位置，力求准确<br/>字形大小，左盼右顾<br/>字居格中，排行整齐<br/>掌握规律，巩固提高</p>   |

# 第三单元 钢笔楷书笔画的写法与运用

## 第一节 笔画的特点

汉字是由笔画组成的，笔画是构成汉字的最小单位。钢笔楷书的笔画是以单线条为表现形式，由于汉字结构的千变万化，不同的笔画表现的线条形态不同，同一种笔画在不同字的结构中又表现为不同形态的线条。概括起来，主要有以下几个特点：

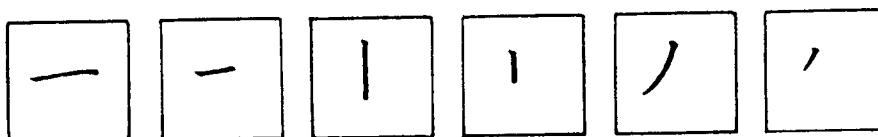
**直与弧。**一般横、竖为直；撇、捺、弯钩、斜钩、卧钩为弧。书写时，做到直如线、弧如弓，直而不僵、弧而不弱。如图：



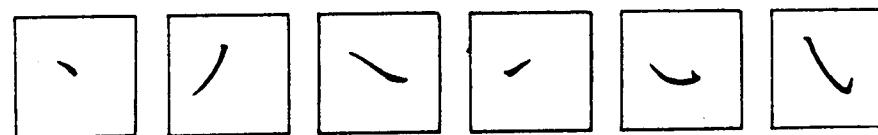
**弯与折。**一般竖弯、竖弯钩的弯处为弯；横折、竖折的折处为折。书写时，弯处要圆转、用提笔；折处要折中带圆，用按笔，做到弯而不软，折而无尖角。如图：



**长与短。**这是笔画之间相比较而言的，是由于字的结构需要来决定的。在同样大小的字形里，长横相对短横为长，短横相对长横为短；长竖相对短竖为长，短竖相对长竖为短；长撇与短撇，长点与短点也是同理，书写时应加以区别，不可混为一谈。如图：



**粗与细。**这也是笔画之间相比较而言的，是由于在书写时，笔尖的用力大小不同而形成的。如撇的起笔处相对收笔处为粗，用力重，收笔处相对起笔处为细，用力轻，捺画的起笔和收笔也是同理，等等。书写时，笔画细处笔尖着纸的力度轻；笔画粗处，笔尖着纸的力度较重。见下图：



**斜与正。**这是指汉字笔画形态的多变性，也是由字的结构需要决定的，同一种笔画在不同的字的结构中形态会发生一些变化，以求得结构的平稳。比如撇在“人”字中为斜撇，而在“月”字中则写为竖撇，“大”字中的撇与“人、月”中的撇又同中有异，横画在不同

字的结构中也有变化，如横在“三”字中为平横，而在“七”字中就要写成斜横，以求结构上的平稳。不仅如此，而且笔画的长短更是变化多端，如横画，就有长横、短横和中横之分，即便是短横，在不同的字中也有一些细微的变化。见下图：



上述笔画的这些特点，反映了钢笔楷书线条的丰富性和可变性，从不同的角度体现了汉字楷书笔画线条的动态美和力度美，为钢笔书法的艺术创作提供了条件。当然，作为初学者，特别是中小学生不可能达到这种要求，也不要过于去追求，但要了解这些特点，要逐步去掌握这些运笔方法，这样才能把规范钢笔楷书写好，写美。对于那些从事硬笔书法创作的朋友来讲，以上这些运笔特点是必须要掌握的。

## 第二节 笔画写法与运用

构成汉字楷书的基本笔画主要有横、竖、撇、捺、点、钩、提、折八种，其他数十种笔画都是由这八种基本笔画派生出来的。小学语文课本中收录了汉字 28 种笔画，见下表：

笔画	名 称	例字	笔画	名 称	例字	笔画	名 称	例字
·	点	六	し	竖弯	四	一	竖折	山
—	横	十	し	竖弯钩	儿	ㄣ	竖折折钩	马
丨	竖	中	レ	竖提	民	ㄣ	横折提	话
ノ	撇	八	一	横钩	皮	フ	横折折撇	边
ヽ	捺	人	フ	横折	口	フ	横撇弯钩	那
フ	提	虫	フ	横折钩	月	フ	横折折折钩	奶
フ	竖钩	小	フ	横撇	水	フ	横折弯	船
フ	弯钩	子	フ	撇折	去	フ	竖折撇	专
フ	斜钩	我	フ	撇点				
フ	卧钩	心	フ	横折弯钩				

钢笔楷书的笔画书写要领，可用“写、挺、准”三个字来概括：

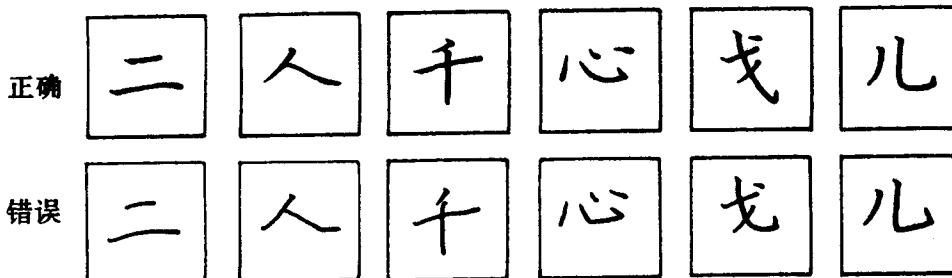
写，就是书写每一个笔画都有起笔、行笔、收笔三个步骤，不能平拖平划。书写笔画时，是写，还是平拖平划，笔画表现出来的力感效果是不同的。比如：

正确

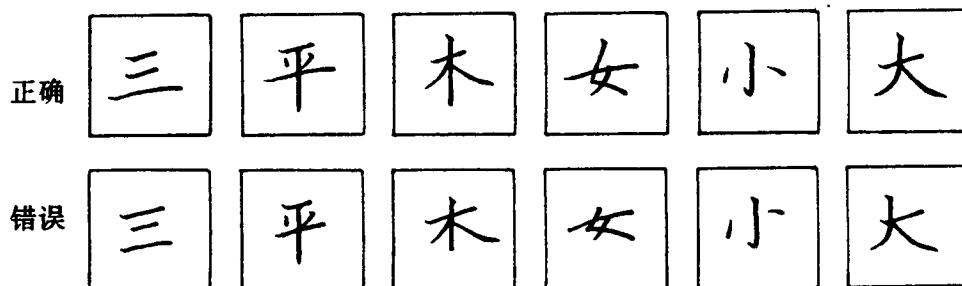




挺，就是要将笔画写得挺拔、刚劲、有力。做到直而不僵、弧而不弱、弯不死。比如：



准，就是指每写一个笔画之前要看准起笔位置，这在临摹字帖过程中尤为重要。对于初学写字的少儿来讲，这种方法掌握了，练字的效果就好，进步就快。古往今来，无论使用“九宫格”、“米字格”、“田字格”、“方格”练字，其目的只有一个，就是要临得像，达到“形似”的效果。实践证明，临摹字帖，只有将笔画的位置写准，才能达到“形似”，而只有达到“形似”，练字的效果才真正得以体现，习字者才能有真正的收获。请比较下列的一组字，准与不准的区别：



下面具体介绍楷书各种笔画的写法及在组字时的运用：

### 一、横

笔画写法：起笔、收笔稍重，行笔较轻，横不能写成水平，而要写成左边略低一些，右边稍高一点，这样才能保持视觉上的平稳。横画有长、短之分，这是相比较而言的，在一个字里，短横大约是长横的一半。短横形态上仰，长横形态下俯。如图：

长横

笔画	一	起笔	、	行笔	一	收笔	一
----	---	----	---	----	---	----	---

短横

笔画	一	起笔	、	行笔	一	收笔	一
----	---	----	---	----	---	----	---