



QINGSHAONIANGONG MEISHU PEIXUN CONGSHU

硬笔书法启蒙教程

蚕凌梅

满举寒吠城

罗开白风床

门来前光低

青少年宫美术培训丛书



QINGSHAONIANGONG MEISHU PEIXUN CONGSHU

硬笔书法启蒙教程

该丛书是目前最成体系，最具特色的青少年宫美术教学用书，也是为社会美术教育而编写的普及性美术教程。是对幼儿园、中小学学生进行艺术素质教育的最佳读物，特别适合各地青少年宫的各级美术班教学需要，从4岁至18岁，包括儿童、少年、青年三个大层次，训练方法科学，体系合理，通俗实用。凝聚了一批美术精英教师的育人经验，助你顺利走向未来画家之路。

1. 儿童画启蒙教程
2. 儿童画初级教程
3. 儿童黑白画教程
4. 儿童画创作引导教程
5. 儿童画提高教程
6. 儿童国画教程
7. 儿童写生教程
8. 素描启蒙教程
9. 素描初级教程
10. 素描提高教程
11. 少年美术教程
- 硬笔书法启蒙教程

策划/冯芳华 楚艺 责任编辑/姜晓鹏 蔡慧荣 封面设计/项玮

ISBN 7-5394-1886-9



9 787539 418865 >

定价: 15.00 元



数据加载失败，请稍后重试！

汉字基本笔画口诀

1. 长 横: 起笔重, 行笔轻, 落笔重, 左长右短, 左低右高。
2. 垂露竖: 点画出笔, 向下走直线, 将笔尖向上回带收笔。
3. 悬针竖: 点画出笔, 向下走直线, 将笔尖向上拉提自然出尖。
4. 长 撇: 点画出笔, 向左下走弧线, 将笔尖向上拉提自然出尖。
5. 平 撇: 点画出笔, 向左下走斜直线, 将笔尖向上拉提自然出尖。
6. 竖 撇: 点画出笔, 向下走直线, 过渡向左下方走弧线, 将笔尖向上拉提自然出尖。
7. 斜 捺: 轻下笔, 向右下方走弧线, 平拖将笔尖向上拉提自然出尖。
8. 竖 钩: 点画出笔, 向下走直线, 向左下略出小弯, 回峰挑笔出尖。
9. 竖 提: 点画出笔, 向下走直线, 向右斜顿, 回峰将笔尖向上拉提自然出尖。
10. 平 提: 点画出笔, 向右上方走斜直线, 将笔尖向上拉提自然出尖。

硬笔楷书间架结构要略

汉字的形成是从象形文字开始的, 不仅数量成千上万, 而且笔画繁简不一, 字形变化多端, 从而形成了汉字结构形态的多样性和丰富性, 这正是构成汉字书法美的一个重要因素。我们在书写时应因字立形, 不要随意改变原来的字形, 保持汉字字形的规范。

例如: 在写合体字时注意偏旁部首间的迎让原则。

1. 偏旁部首短的让长的, 窄的让宽的, 务求长短适度、避密就疏、穿宽插虚、左右相称、上下合宜。

2. 在写独体字时, 注意要看准字的中心, 达到左右对称、重心稳定, 分清主笔与次笔, 次笔让主笔, 即次笔笔画写短些、轻些, 主要笔画写粗些等等。

结构的书写原则较多, 要用心观察, 并用以指导我们正确地书写。

看首笔: 一个字的首笔决定了字的大小, 必须看清首笔是何笔画, 在何位置, 呈何形态, 对临帖的第一笔做到心中有数。

看末笔: 字的末笔起着稳定间架结构的作用, 看末笔就是要看清末笔所在“田”字格的位置, 是否外延。

关于临帖: 有的同学临写时不爱看帖, 以为写字多写几遍就会写好的, 其实错误的东西重复次数越多, 坏的影响就越深, 为此, 我们提出一字临写三遍, 临帖三查。

临前查: 即在临写第一遍前必须想清楚间架结构的方法, 运笔方法等, 做到心中有数, 意在笔先。

临时查: 在临写一遍或两遍后查一下方法运用得是否正确。

临后查: 临写三遍后进行自查评判, 找出三遍中最好的一个字, 巩固提高。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔书法启蒙教程/高长江 主编.

—武汉: 湖北美术出版社, 2006.8

(青少年宫美术培训丛书)

ISBN 7-5394-1886-9

I. 硬…

II. 高…

III. 汉字—硬笔字—书法—教材

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090823 号

责任编辑: 姜晓鹏 蔡慧荣

封面设计: 项 玮

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市雄楚大道 268 号

湖北出版文化城 B 座

电 话: (027)87679521 87679522

邮政编码: 430070

经 销: 新华书店

印 制: 湖北新华印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 4

印 数: 4000 册

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1886-9/J · 1476④

定 价: 15.00 元

柴	日
门	暮
闻	苍
犬	山
吠	远
,	,
风	天
雪	寒
夜	白
归	屋
人	贫
。	。

说 明

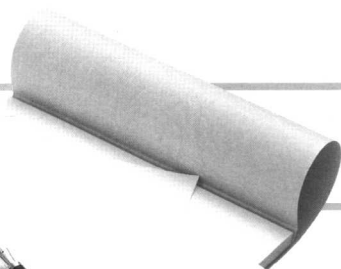
一、本册中所采用的教学方法是以汉字的基本笔画为中心，以汉字的间架结构为依托，以传授汉字的行笔口诀为基础，以启发式教学为主，便于学生快速入门。

二、本册中硬笔楷书属规范楷书，一笔一画均端正、规范，容易理解汉字基本笔画的运行。并在笔画组合的变化方面进行了详尽的解析。

三、田字格是书写楷书的基础，因为它符合汉字的基本特征，为了巩固所学要领，可在书上的例字中“摹写”“临写”，故此又称临摹双用字帖。

四、本册依据《全日制义务教育语文课程标准（实验稿）》的原则要求，以规范汉字进行书写练习，有利于学生将所学的汉字书写要领运用到语文作业的实践中。

五、在自学时可参照几个常见错误的病例分析，也可收到很好的效果。



《青少年宫美术培训丛书》编委会

策 划：冯芳华 楚 艺
 主 任：张其军 冯芳华 楚 艺
 副 主 任：徐建生 姚 杰 高长江
 主 编：徐建生
 副 主 编：高长江 徐为民 余治序
 文字统稿：梅慕珍 楚 艺
 编 委：张其军 徐建生 姚 杰 高长江 徐为民 余治序
 本册统稿：余治序

导 言

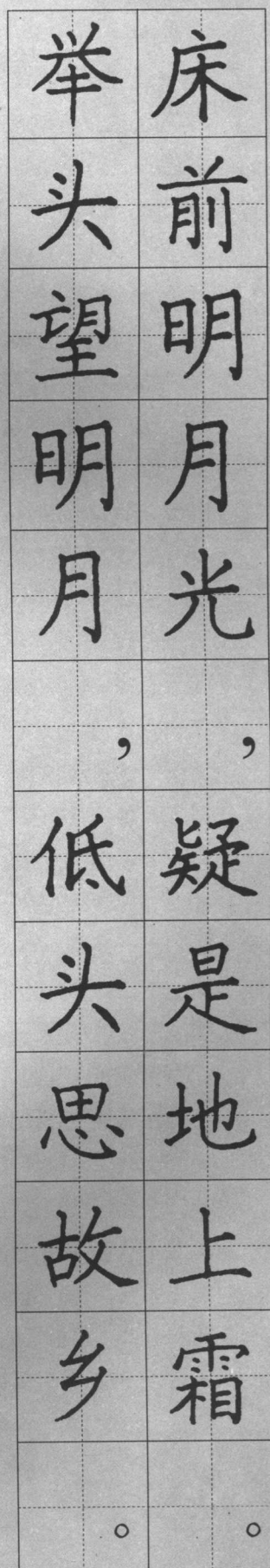
学习书法，无不起始于学习写字；而写字，则是每一个中国人从幼儿或少儿就开始的一项基本训练。学说话，学走路，是学习生活的开始；学识字、写字，是学习文化的开始。目前虽然使用电脑已经很普遍，但在实际生活中，以写字作为书面交际工具，用笔留言，记录、题词、写信、写文章的比比皆是。把字写得正确、清楚、美观，自然也是一个人文化修养的表现。通过写字的训练，还可以培养严谨的学风和处事的态度。郭沫若先生曾经说过：“培养中小学生写字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书法家，那是另有一套专门的练习步骤，不必作为对于中小学生的普遍要求。”

这套书法教材编辑出版之前，武汉市青少年宫按此教材的中心思想及方法实施教学活动已5年有余，并取得了可喜的成绩，得到了广大家长和学生的较高评价，这既是我们能够编好这套教材的基础，也是我们对这套教材所寄予的希望。

本册通俗、实用、由浅入深，可作为学习硬笔书法的入门向导。为了使广大学员能更好更系统地学习硬笔书法，我们将陆续编辑出版《硬笔书法启蒙教程》（规范钢笔楷书基本笔画、偏旁与结构）、《硬笔书法初级教程》（楷书作品与章法）、《硬笔书法中级教程》（规范行书基础入门）、《硬笔书法高级教程》（行草书作品与章法）等系列硬笔书法教材。由于水平有限，错误和缺点也在所难免，恳请读者批评指正，以便再版时修订。

余治序

2006年3月

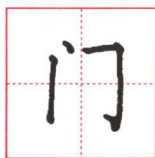
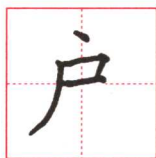
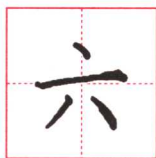


目 录

第一课 右点的练习	3		
第二课 左点的练习	4		
第三课 相对点的练习	5		
第四课 长横的练习	6		
第五课 斜横的练习	7		
第六课 垂露竖的练习	8		
第七课 悬针竖的练习	9		
第八课 斜撇的练习	10		
第九课 平撇的练习	11		
第十课 竖撇的练习	12		
第十一课 斜捺的练习	13		
第十二课 平捺的练习	14		
第十三课 平提的练习	15		
第十四课 斜提的练习	16		
第十五课 竖钩的练习	17		
第十六课 竖折的练习	18		
第十七课 竖弯的练习	19		
第十八课 弯钩的练习	20		
第十九课 斜钩的练习	21		
第二十课 卧钩的练习	22		
第二十一课 竖弯钩的练习	23		
第二十二课 撇提的练习	24		
第二十三课 横折斜钩的练习	25		
第二十四课 竖提的练习	26		
第二十五课 撇折的练习	27		
第二十六课 横折钩的练习	28		
第二十七课 横折折撇的练习	29		
第二十八课 横折弯撇的练习	30		
第二十九课 横撇弯钩的练习	31		
第三十课 竖折折钩的练习	32		
第三十一课 横折折折钩的练习	33		
第三十二课 两点水旁的运用	34		
		第三十三课 三点水旁的运用	35
		第三十四课 言字旁的运用	36
		第三十五课 单人旁的运用	37
		第三十六课 双人旁的运用	38
		第三十七课 又字旁的运用	39
		第三十八课 提手旁的运用	40
		第三十九课 土字旁的运用	41
		第四十课 弓字旁的运用	42
		第四十一课 女字旁的运用	43
		第四十二课 绞丝旁的运用	44
		第四十三课 马字旁的运用	45
		第四十四课 示字旁的运用	46
		第四十五课 斤字旁的运用	47
		第四十六课 六字头的运用	48
		第四十七课 山字头的运用	49
		第四十八课 木字头的运用	50
		第四十九课 宝盖头的运用	51
		第五十课 八字头的运用	52
		第五十一课 刀字头的运用	53
		第五十二课 文字头的运用	54
		第五十三课 爪字头的运用	55
		第五十四课 竹字头的运用	56
		第五十五课 雨字头的运用	57
		第五十六课 四点底的运用	58
		第五十七课 户字头的运用	59
		第五十八课 左中右结构的运用	60
		第五十九课 上中下结构的运用	61
		第六十课 全包围结构的运用	62
		第六十一课 品字形结构的运用	63
		第六十二课 倒品字形结构的运用	64

第一课 右点的练习

例字



提示

当横画依中心线左右排列时，应左长右短，左低右高。多道横画之间应有变化，相互呼应。忌把横画写平。右点在中心线左边下笔，落在中心线上。

基本特征

上尖



下圆

书写方法

起笔轻，下笔渐用力向右下按，顿笔后向左上回带，收笔。

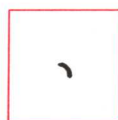
常见错误



没有轻重



角度太斜

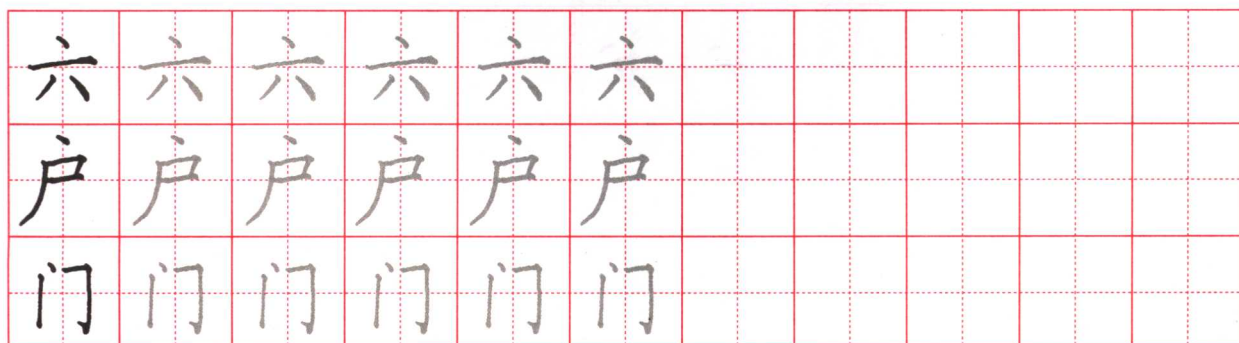
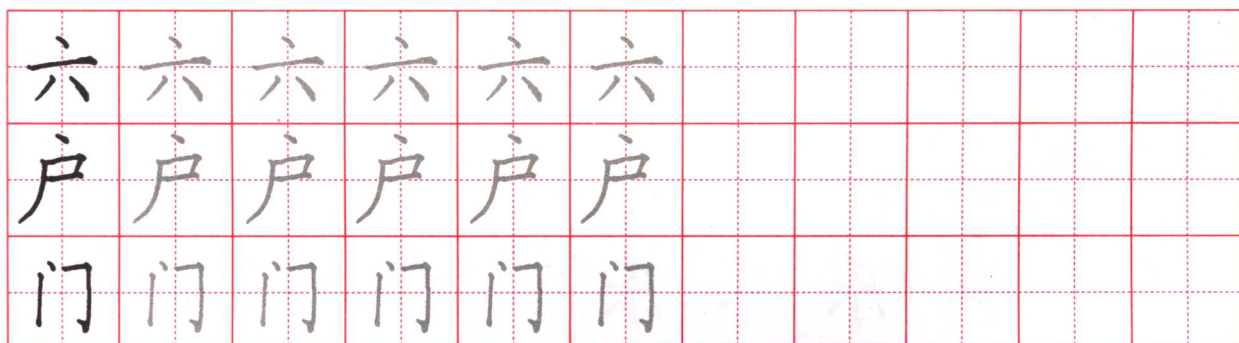
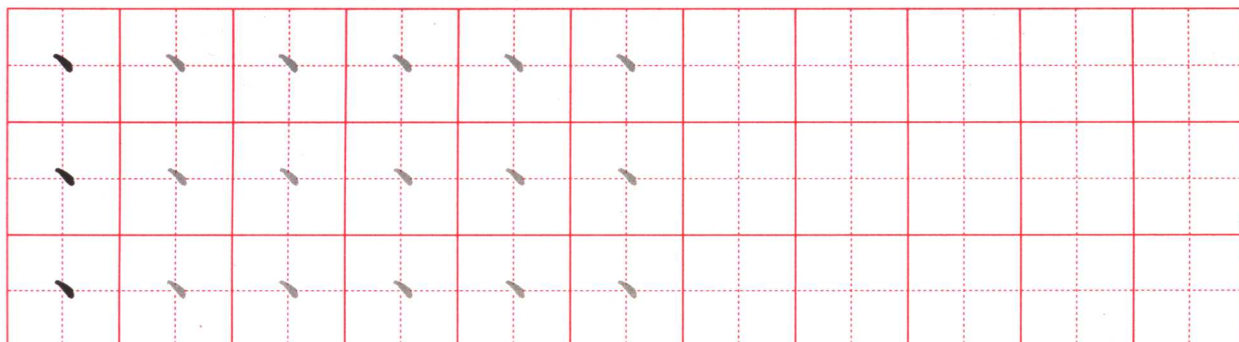


点画过弯



上重下轻

偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第三课 相对点的练习

例字



提示

相对点是以中心线为标准，向中心靠拢，和整体密切配合的点，点的比例不能过大，起衬托作用。

基本特征

右高



左低

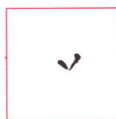
书写方法

又称对应点，在下笔时两点不能排在同一水平线上，两点相互呼应。右点：下笔向右下斜点顿笔后转笔向左下走斜线，将笔尖向上拉提出锋。

常见错误



笔画僵硬



两点过紧



右点过高



两点过平

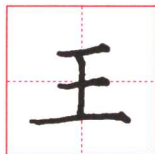
偏旁、结构描写



作业:做完上面的练习后,在练习本上每天每字写三排。

第四课 长横的练习

例字



提示

当横画依中心线左右排列时，应左长右短，左低右高。多道横画之间应有变化，相互呼应。忌把横画写平。

基本特征

起笔重



落笔重

书写方法

起笔重，在横中心线的下线起笔；向右轻行笔，中间略带弧线；落笔重，在横中心线上落笔；收笔略向右下按，顿笔后向左上回带收笔。

常见错误



笔画过平



横画过斜

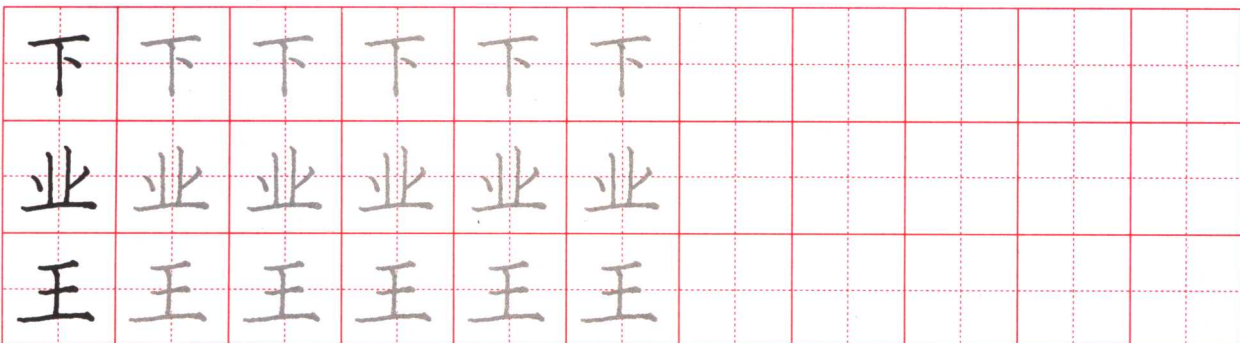
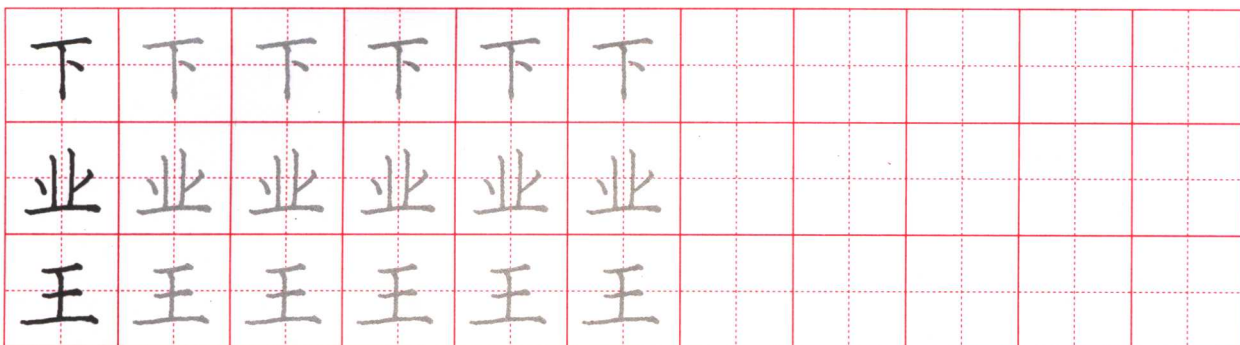
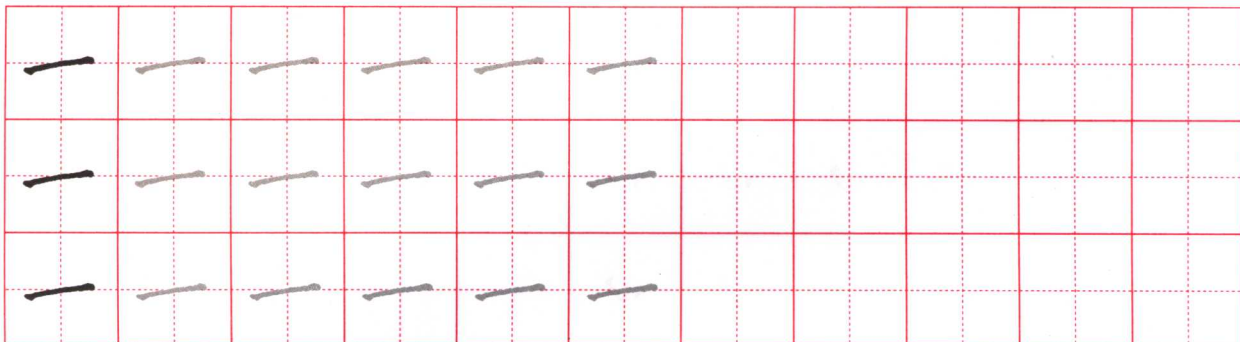


起笔过重



笔画弯曲

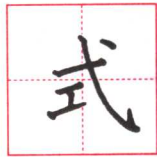
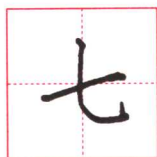
偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第五课 斜横的练习

例字



提示

在书写时要以中心线为标准，左长右短，横画的重心倾斜在左边，其他相关的笔画要相互配合统一。

基本特征

歪中求正



书写方法

写法同上，只是左低右高的斜度稍大些。

常见错误



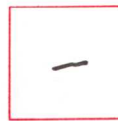
笔画过斜



起笔过重

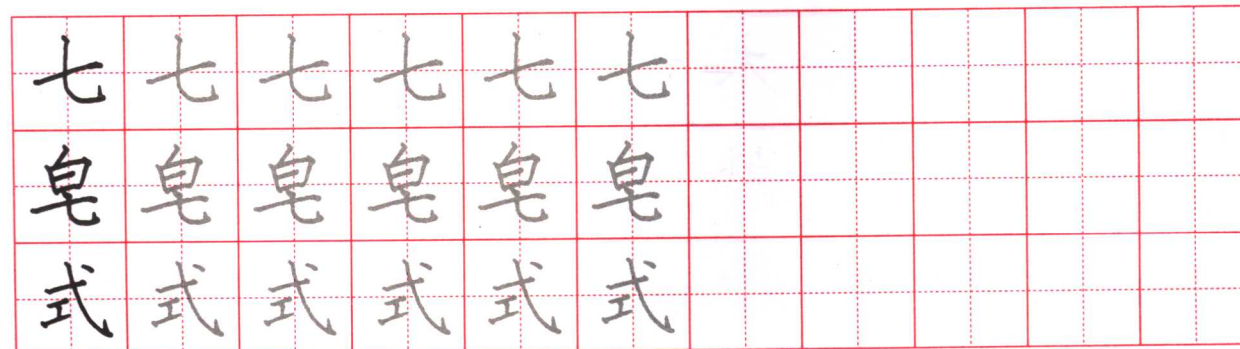
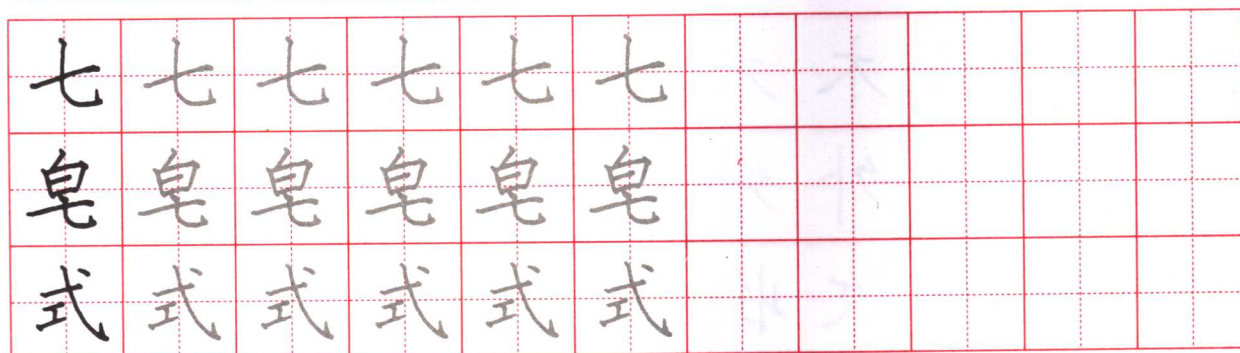
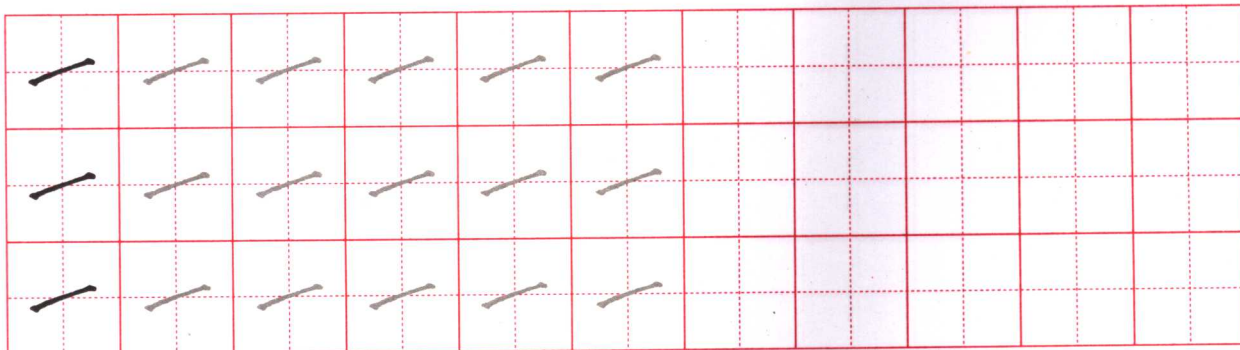


没有轻重



行笔不畅

偏旁、结构描写



作业:做完上面的练习后,在练习本上每天每字写三排。

第六课 垂露竖的练习

例字

木

外

收

提示

该笔画应垂直、勿斜，保持字的重心不偏移，起支撑字整体的作用。

基本特征

起笔重



向上回带

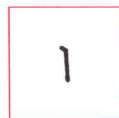
书写方法

起笔以点画出笔，向下走直线，收笔将笔尖向上回带收笔。呈露珠状，故名“垂露”。

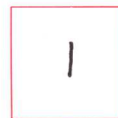
常见错误



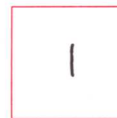
没有轻重



出笔过长



笔画歪斜



行笔不畅

偏旁、结构描写

丨	丨	丨	丨	丨	丨														
丨	丨	丨	丨	丨	丨														
丨	丨	丨	丨	丨	丨														

木	木	木	木	木	木														
外	外	外	外	外	外														
收	收	收	收	收	收														

木	木	木	木	木	木														
外	外	外	外	外	外														
收	收	收	收	收	收														

作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第七课 悬针竖的练习

例字

丰

斗

平

提示

该笔画要垂直、舒展自然，起支撑字的整体的作用。

基本特征

起笔重



拉提出尖

书写方法

写法同上，只是收笔时将笔尖向上拉提自然出尖。

常见错误



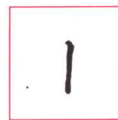
下笔过重



笔画过斜

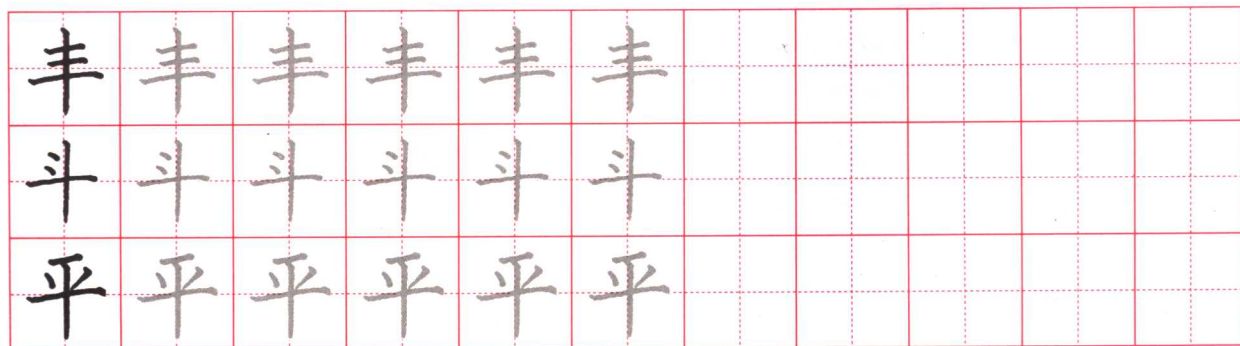
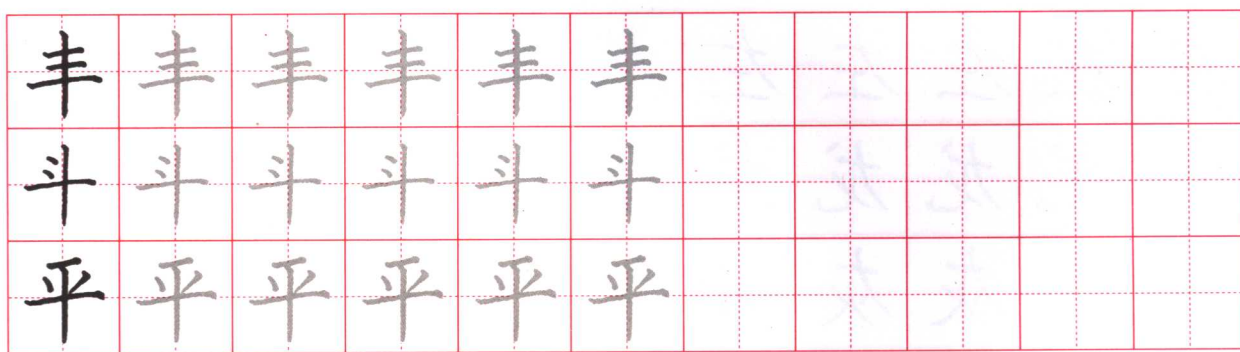
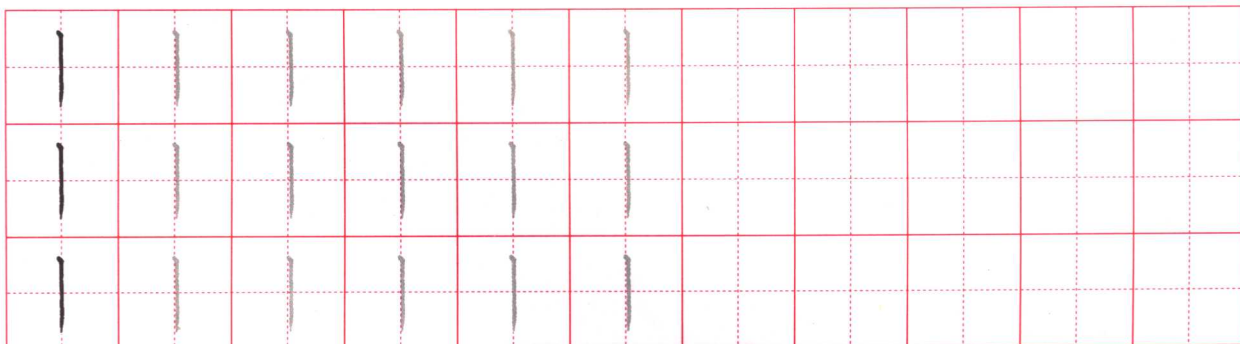


笔画扭曲



收笔过重

偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第八课 斜撇的练习

例字

左

龙

灰

提示

右边有捺画时，撇和捺要对称打开，撇画略长于捺画。

基本特征

起笔重



弧线行笔

拉提出尖

书写方法

在中心线上的下笔，点画起笔，斜顿后，侧笔向左下斜弧线行笔，逐渐提笔出锋。

常见错误



没有轻重



笔画过直

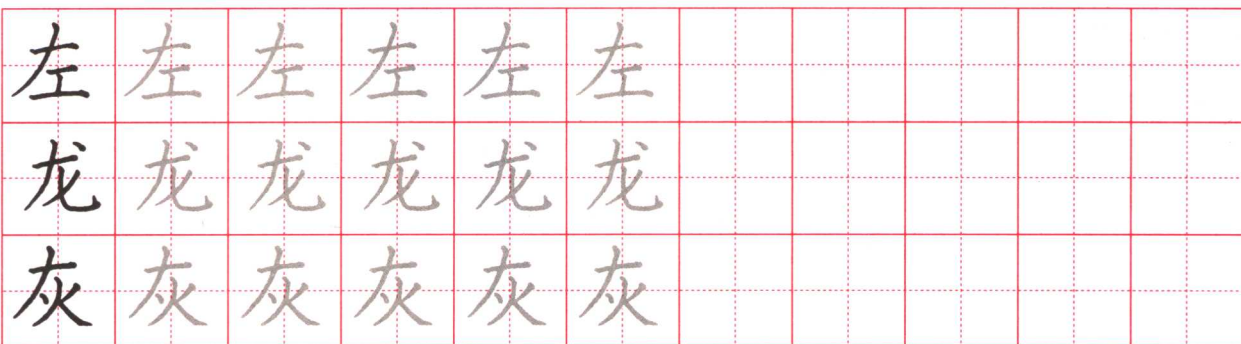
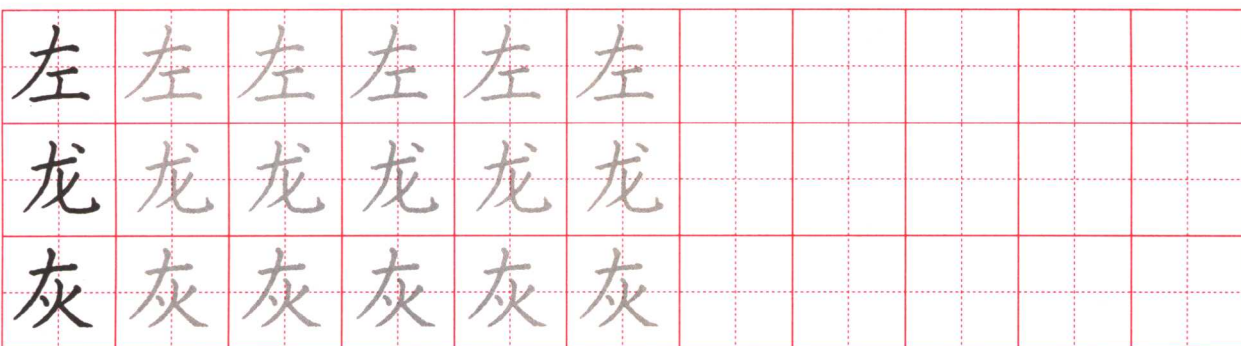
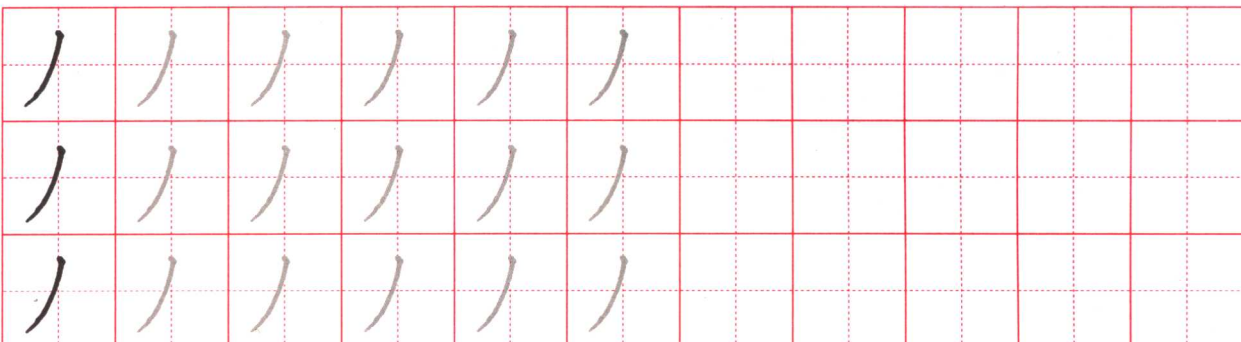


弧度过大



笔画扭曲

偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第九课 平撇的练习

例字

反

舌

丘

提示

该笔画不宜过大，起衬托下面主体部分的作用。

基本特征

重起笔



斜平行笔

收笔出尖

书写方法

在竖中心线的右边下笔，侧笔向左下斜行笔，略带弧线，收笔时将笔尖向上拉提自然出锋。

常见错误



角度过斜



没有轻重

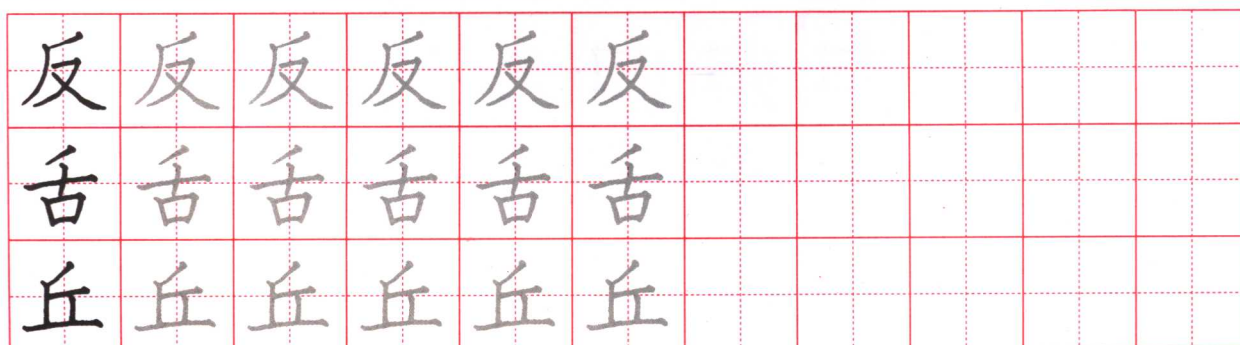
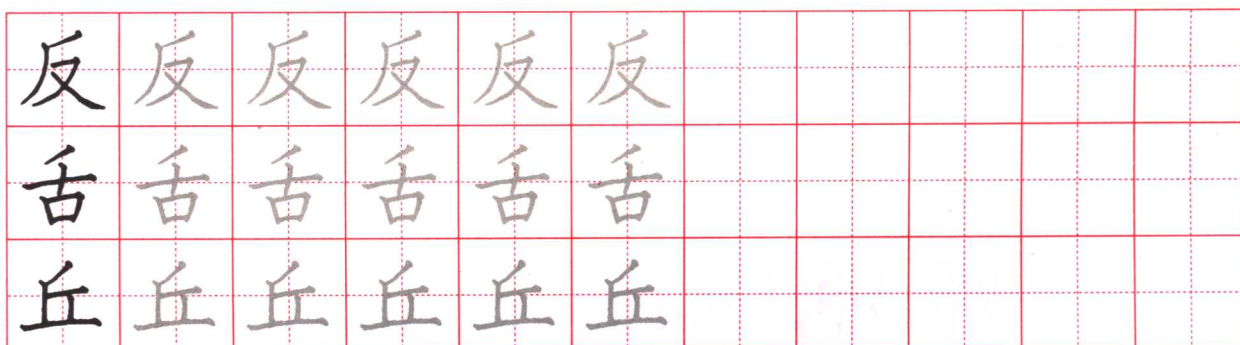
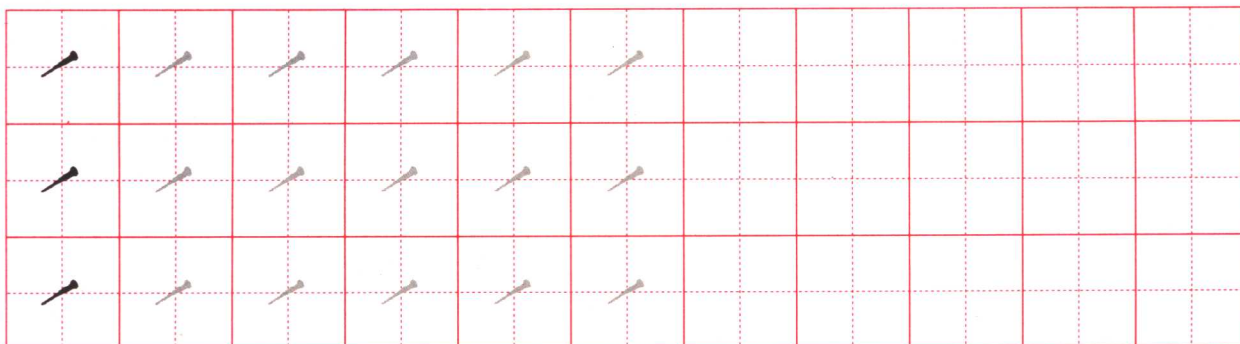


撇画过长



上翘收笔

偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。

第十课 竖撇的练习

例字

归

更

师

提示

注意竖画和撇画要巧妙地连合在一起，线条流畅自然。

基本特征

直线行笔



左下写撇

书写方法

点画出笔，由重到轻，向下行笔，先以竖画行笔为主，后过渡取斜势向左下撇出，收笔出锋。

常见错误



没有变化



出撇过晚

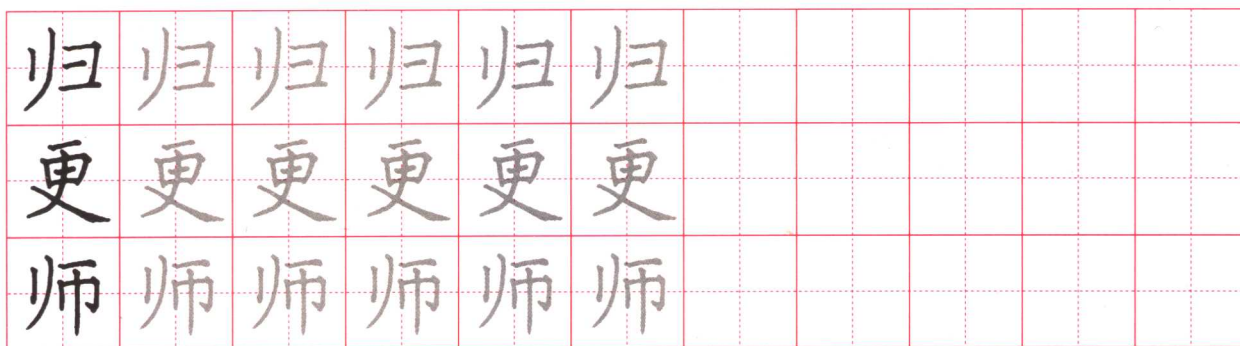
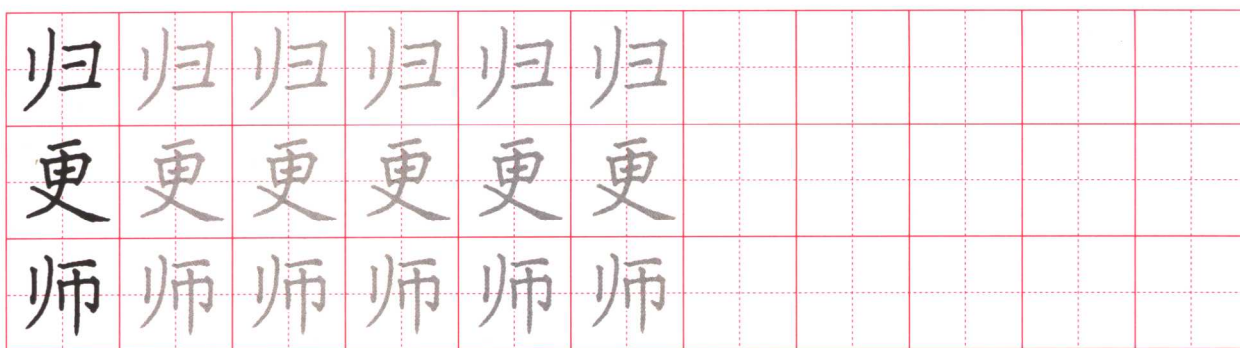
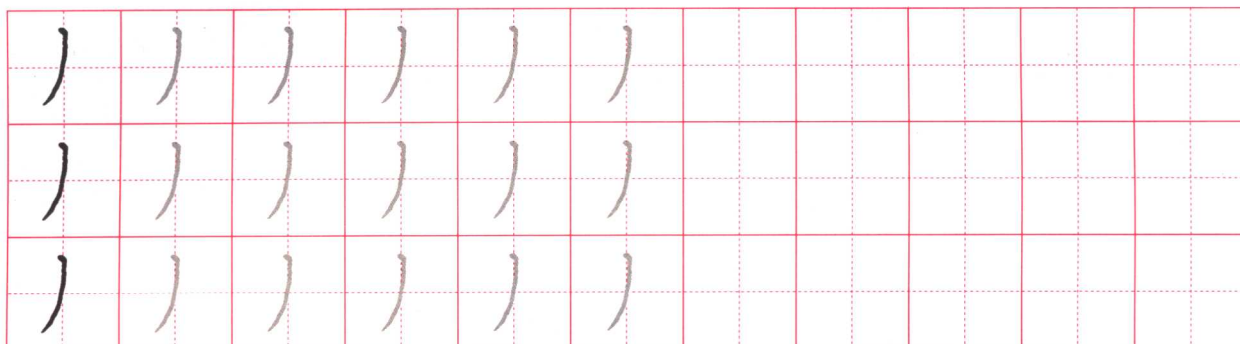


笔画弯曲



上部过弯

偏旁、结构描写



作业：做完上面的练习后，在练习本上每天每字写三排。