

描红 补笔 临写



三步习字法

硬笔楷书

字帖

张学鹏 著

上

3.3

1

湖南文艺出版社

三步习字法



硬笔楷书字帖

上

张学鹏 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

三步习字法硬笔楷书字帖/张学鹏著,一长沙:湖南

文艺出版社,2003.7

ISBN7-5404-3109-1

I. 三... 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(2003)第 060925 号

三步习字法硬笔楷书字帖

上册

张学鹏 著

责任编辑:邓映如

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花大道2号 邮编:410014)

湖南省新华书店经销 湖南省长沙市文华印刷厂印刷

*

2003年8月第1版第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:5.5

印数:1—8,000

ISBN 7-5404-3109-1/J·780

本册定价 10.00 元 (上、下册)定价:20.00 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系退换

硬笔书法常识

硬笔书法就是用硬质书写工具书写汉字的技巧与艺术。俗话说，字是人的第二面容。一笔好字，不仅能准确地传递信息，而且能给人以美的享受。虽然现在电脑越来越普及，但人们也越来越认识到字代表人的修养。所以我们应该练好字，一手好字会让人受益终生。

一、硬笔书法的工具

常用的硬笔主要有钢笔、圆珠笔和铅笔。挑选钢笔时要挑选笔尖的铱粒浑圆、左右对称并紧贴在一起的，以保证下水流利，不划纸。另外，还要注意挑笔尖弹性较大的，这样才容易写出粗细变化。笔杆的重量、长度、粗细也要合适。圆珠笔可分为两类：一类是我们常用的蓝颜色油的，一类是近年才出现的芯中灌装水性颜料的。后者字迹黑亮，写出的字像钢笔字，又不像钢笔那样易洇，所以更受欢迎。用圆珠笔写字圆润流畅。如果在书写纸下边垫点软纸，并控制好用力大小，就可以写出富于粗细变化的笔画。使用铅笔写字最好选择木杆的 HB 铅笔，软硬适中。

用钢笔练字最好用碳素墨水，因为它色泽鲜明，能保持耐久。而且白纸黑字对比强烈，视觉效果好。平时练字的纸，只要不洇不脆就行。创作作品可以用好一点的纸，如复印纸、铜版纸。

二、书写姿势

（一）坐姿

坐姿要求头正、身直、胸舒、臂开、臀稳、足安。头和上身都不能向左右倾斜。这里我要提醒读者，头正、身直不等于上身和头都得和地面垂直，那样写不好字，因为那种姿势既让人紧张，视觉角度也不合适（最佳视觉角度是目光与被视物体保持垂直）。所以只要写字时头和上身不向左右倾斜就行，向前倾一点没关系。胸舒就是胸部要和桌边离开一拳左右的距离，不能趴在桌子上。臂开就是胳膊肘要往外撑，不能紧贴躯干，以便灵活运笔。臀稳就是坐得要稳，不能只坐椅子边儿。足安就是两脚要放稳，不要缠叠或伸得太靠前。整个身体要自然协调，不能紧张。

（二）执笔姿势

把笔杆斜靠在虎口上，用中指第一关节的侧面托住笔杆，用食指的指肚从右上向左下按笔杆。用大拇指的指肚从左上向右下捏笔杆。无名指紧贴住中指，起辅助作用。小指和掌根贴住纸面，起支撑作用。常见的错误主要有两种，一是握笔时大拇指压住食指，一种是食指伸得靠前。这两种方法都会导致运笔不灵活。正确的姿势是大拇指、食指和中指谁也不压谁，接触笔杆的位置在同一高度。食指的指尖和笔尖的距离在两厘米左右，写小字时可靠下些，写大字时可靠上些，只要手指不挡住视线就可以。笔杆和纸面的夹角在 45 到 60 度之间。握笔时要指实掌虚，即中指、无名指、小指的指尖不能挨住手心，这样才能灵活运笔。握笔松紧要适度，既要握得牢，又要不吃力。最后要注意手、手腕和前臂必须成一条直线，不能出弯儿。

三、运笔方法及原则

（一）运笔方法

运笔动作主要包括顿笔、提笔、回笔。顿笔就是用力按笔尖，使笔画变粗。提笔就是用在笔尖上的力量越来越小，使笔尖逐渐离开桌面，从而使笔画由粗变细。回笔就是朝与刚才运笔方向相反（或大体相反）的方向移动笔尖。这种移动往往是幅度很小的，但必须有，不能省略。我们再谈谈起笔、行笔和收笔。起笔就是开始写。有的笔画要顿笔起笔，如楷书中的横、竖、撇。有的笔画要轻起笔，即不顿笔，如斜点和捺。收笔就是结束运笔。有的笔画要顿笔并回笔收笔，如长横、藏锋竖。有的笔画则需提笔收笔，如撇、捺。

这里我还要谈谈运指和运腕的问题。运指就是靠伸缩手指来带动笔写字。运腕就是靠手腕的摆动来带动笔写字。在楷书的六种基本笔画中，写点和竖运指即可，写横和提运腕即可，而写撇和捺则既需运指又需运腕。

（二）运笔原则

运笔要遵循以下四条原则。

1. 运笔要稳。运笔过程中手不能抖，写出的笔画该直就直，该弯就弯，该长就长，该短就短。要手随心意，意到笔到。
2. 轻重得当。轻点儿写，笔画就细。重点儿写，笔画就粗。笔画有粗有细，字才好看。在运笔过程中要自如地调节用力大小，写出粗细变化明显的线条来。
3. 快慢结合。运笔稳不等于匀速运笔，而应有快有慢。写得快些，可使笔画劲利爽健。写得慢些，可使笔画厚重安稳。运笔中要快慢结合，使笔画富于变化。
4. 过渡自然。运笔中的轻与重、快与慢之间要自然过渡，不能突然变粗或变细，也不能突然加快或放慢速度。

四、学习方法

（一）必须照字帖学

练字时如果不照字帖学，只凭自己的想象去写，那只能是对原有水平的重复，不可能有太大的进步。要想练好字，必须照字帖上的范字练，这是初学者必须牢牢记住的。

（二）要掌握基本理论

在写之前，要看懂书上讲解的技法，然后才能动笔去写。如果不看理论部分，看见例字就写，不知道强调的难点和要点，就很难把字写好。

（三）认真读帖 细心比较

写之前要先看清范字中每个笔画的形态以及笔画在字中的位置，严格照范字书写。不要满足于有点儿像，要彻底改变原有书写习惯，每写一遍就仔细和范字比比，找出不足，争取每次都有进步。要讲质量，不能只看数量。

（四）掌握科学方法

每次练字都要坚持 20 分钟以上，太少了效果不明显。但时间也不能太长，如果感到有些累了，就应该休息一会儿。在练习同一个字时，一次练五六遍就可以，关键是每写一遍就和范字比较一下，找出写得不像的地方，写下一遍时注意改进。不能一个字一口气写几十遍、上百遍，结果一个也不像。

五、怎样写好楷书

（一）写好笔画

决定笔画形状四个要素是长度、角度、弯度和粗细。我们在学写笔画时要注意观察它是长是短，是平是竖，是直是弯，哪儿儿粗那儿儿细，看准了再写。比如“人”字中的捺，从长度看比较长，至少比撇长；从角度看是倾斜的，大约是 60 度角，太平太竖都不行；从弯度看分为三段，第一段往右上鼓，第二段稍往左下鼓，第三段是直的；从粗细来看，是先细后粗再变细。只有掌握了以上四个方面，才能把这个笔画真正写好。当然，这是比较高的要求。对于初学者来说，应该先注意笔画的长度和角度，等掌握后再注意弯度和粗细变化。

（二）掌握结构

字的结构就是笔画如何搭配在一起。开始要掌握这个笔画从哪里开始写。比如“刀”字的第二笔就应该从横的中间写，“上”字的第一横应该从竖的中间写，这样字的结构就比较匀称。掌握好笔画的起笔位置后，还应注意笔画之间的比例要合适。比如还拿“刀”字为例，除了做到撇从横的中间起笔之外，还要注意横和竖的长度对比，应该是竖比横稍长，既不能比横短，也不能太长，不然结构都会失调。再进一步，要注意字的整体搭配，并发现其中的规律。比如耳刀旁在左边时位置不上不下，竖不出尖，而在右边时位置靠下，竖要出尖。

斜点	从左上方向右下由轻到重顿笔，稍微向下拐弯后提笔。整体左上尖右下圆，稍向右上鼓，倾斜角度为 45 度。简单地说，就是把笔尖往纸上一摆，稍微按一下就行。这个笔画很短，别写得太大。							
guǎng  广 广场 square	、 、 、 、 丶 广 广 广 广 广 广 广 广 丶 、 广 场 广 播							
mén  门 房门 door	、 、 、 、 丨 门 门 门 门 门 门 门 门 丨 、 门 口 房 门							
tài  太 太阳 sun	、 、 、 一 丿 大 太 太 太 太 太 太 大 丿 一 太 空 太 阳							
hù  户 窗户 window	、 、 、 、 ㇏ ㇏ 户 户 户 户 户 户 ㇏ ㇏ 、 户 口 窗 户							



汤姆睡觉之前还想吃苹果。妈妈说：“苹果已经睡觉了。”汤姆说：“小的也许睡了，但大的肯定没有睡。”

长点



写法与斜点相似，也是先轻后重向右下顿笔，逐渐加重，然后拐弯，最后稍微提笔。这种点有时代替捺，所以也叫反捺。

bù

不

不足

not enough

bèi

贝

贝壳

shell

zhī

只

只有

only

liù

六

六个

six

、	、	、	一	丿	不	不	不
不	不	不	不	不	不	一	
不	时			不	足		
、	、	、	丨	冂	贝	贝	贝
贝	贝	贝	贝	贝	冂	丨	
贝	壳			宝	贝		
、	、	、	丨	口	口	只	只
只	只	只	只	口	口	丨	
只	有			只	好		
、	、	、	、	一	六	六	六
六	六	六	六	六	一	、	
六	个			第	六		



只有那些知道控制自己的缺点而不让缺点控制自己的人，才是真正的

强者。

——巴尔扎克

上横 	也叫左尖横，从左轻起笔，向右弧形运笔，同时逐渐加重力量，末端顿笔。整体左细右粗，稍左低右高，稍向下鼓，较短，多用于字的顶部。							
shí 石 石头 stone	一 一 一 一 丿 丌 石 石 石 石 石 石 丌 丿 一 石 头 石 油							
yún 云 云朵 cloud	一 一 一 一 二 云 云 云 云 云 云 云 云 二 一 云 朵 白 云							
ér 而 而且 and	一 一 一 丿 丿 丿 而 而 而 而 而 丿 丿 丿 一 而 且 而 已							
ěr 耳 耳朵 ear	一 一 一 丿 丿 月 月 耳 耳 耳 月 月 丿 一 耳 朵 耳 机							



胖子吉姆对朋友说：“那个售票员真傻，刚才还喊没地方了，让他们等下一辆。我刚下车，他就说还可以再上三个。”（上页谜语谜底：乌龟）

长横	由左上向右下稍顿笔，略回笔后向右运笔，至右端稍提笔转向右上，再向右下顿笔，最后向左上回笔。这种横两端稍粗，中间稍细，略向上鼓，有一点儿左低右高。							
èr 二 第二 second	一	一	一	一	一	二	二	二
	二	二	二	二	二	二	一	
	二	话			第	二		
wàn 万 万分 very much	一	一	一	一	一	万	万	万
	万	万	万	万	万	万	一	
	万	一			万	分		
shàng 上 上面 above	一	一	一	一	一	上	上	上
	上	上	上	上	上	上	上	
	上	面			向	上		
xià 下 下雨 rain	一	一	一	一	一	下	下	下
	下	下	下	下	下	下	一	
	下	边			下	雨		



人只有为与同时代的人的幸福而工作，才能达到自身的完美。

——马克思

悬针竖



也叫出锋竖。从左上向右下顿笔,略回笔后向正下运笔,到后边提笔并加快速度,使笔画的下端变细。整体不能弯不能斜。写这个笔画时注意到后边要甩一下,这样笔画才会有精神。这种竖一般用在字的中间和右边。

zhōng

中

丨 丨 丨 丶 冂 口 中 中
中 中 中 中 口 口 丶

中间
middle

中 间 中 等

dòu

斗

丨 丨 丨 丶 丶 丶 斗 斗
斗 斗 斗 斗 斗 丶 丶

战斗
fight

斗 争 战 斗

píng

平

丨 丨 一 一 冂 立 平 平
平 平 平 平 冂 一 一

平常
ordinary

平 时 平 常

jiào

叫

丨 丨 丶 冂 口 叫 叫 叫
叫 叫 叫 冂 口 口 丶

叫喊
shout

叫 好 叫 喊



黄。

两个瘦子细又长,抱在一起下池塘。有人拿叉来救起,瘦子变得胖又黄。
——打一食品

垂露竖

也叫藏锋竖。从左上向右下顿笔,略回笔后向正下运笔,写到笔画的末端要顿笔并稍回笔。这种竖一般出现在字的中间和右边。



yǐn

引

引起
cause

wài

外

外边
out side

shōu

收

收看
watch

fān

帆

风帆
sail

| | | ㄣ ㄣ ㄣ 引 引

引 引 引 引 引 ㄣ ㄣ

引 起 引 导

| | | ㄣ ㄣ ㄣ 外 外

外 外 外 外 ㄣ ㄣ ㄣ

外 边 外 人

| | ㄣ ㄣ ㄣ 收 收 收

收 收 收 收 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ

收 成 收 看

| | | 口 巾 巾 帆 帆

帆 帆 帆 巾 巾 口 丨

帆 船 风 帆

7



一个牛奶商打出这样一条广告: 只要你连续 1200 个月一天喝一杯牛奶, 你就肯定能活 100 岁。
(上页谜语谜底: 油条)

复 习

门 户 贝 六 少 写 云 耳 万 下 斗 叫 外 帆

门 户 贝 六 少 写 云 耳 万 下 斗 叫 外 帆

广 太 不 只 小 心 石 而 二 上 中 平 引 收

广 太 不 只 小 心 石 而 二 上 中 平 引 收

竖撇	上半段就是竖，后半段稍有点弯儿。整体比较长，多用在字的左侧。							
								
chǎng 厂 工厂 factory	丿	丿	丿	丿	一	厂	厂	厂
	厂	厂	厂	厂	厂	厂	一	
	厂	房			工	厂		
ér 儿 儿子 son	丿	丿	丿	丿	丿	儿	儿	儿
	儿	儿	儿	儿	儿	儿	丿	
	儿	子			儿	歌		
guī 归 归来 come back	丿	丿	丨	丿	归	归	归	归
	归	归	归	归	归	丿	丨	
	归	还			归	来		
guā 瓜 西瓜 watermelon	丿	丿	一	厂	瓜	瓜	瓜	瓜
	瓜	瓜	瓜	瓜	瓜	厂	一	
	瓜	皮			西	瓜		

长弯撇



从左上向右下顿笔,略回笔后向下运笔,到一半的地方转向左,由重到轻,由慢到快。整体长且弯,多用在字的中间,起平衡作用。

huǒ

火

火光

fire

shǐ

史

历史

history

jiā

夹

夹心

with filling

gèng

更

更加

more

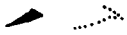
丿	丿	丿	丶	㇏	㇏	火	火
火	火	火	火	㇏	㇏	火	火
火	光			火	热		
丿	丿	丿	丶	口	口	史	史
史	史	史	㇏	口	口	史	史
史	书			历	史		
丿	丿	丿	㇏	㇏	㇏	夹	夹
夹	夹	夹	㇏	㇏	㇏	夹	夹
夹	心			夹	子		
丿	丿	一	一	𠂇	𠂇	更	更
更	更	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	更	更
更	加			更	改		



一只小白鸟,会飞不会叫。打它它就飞,不打往下掉。

——打一体育用品

平撇



特点是短、平、直。从左上向右下顿笔后稍微向左上回笔，然后向左下直接甩，稍微有一点弯儿就可以。这种撇多用在字头，属于小笔画，不能写得太长。

jīn

斤

公斤
kilogram

一 一 一 一 厂 尸 斤 斤
斤 斤 斤 斤 尸 厂 一
斤 斗 斤 两

shé

舌

舌头
tongue

一 一 二 千 千 舌 舌 舌
舌 舌 舌 千 千 二 一
舌 头 口 舌

hòu

后

后面
back

一 一 厂 尸 斤 后 后 后
后 后 后 斤 尸 厂 一
后 面 后 来

bīng

兵

士兵
soldier

一 一 尸 斤 丘 兵 兵 兵
兵 兵 丘 斤 尸 一
兵 器 士 兵



一个人问医生：“两年前您让我避免潮湿，这样才能治好风湿病。现在我的病好多了，我能洗个澡吗？”

(上页谜语谜底：羽毛球)

短斜捺



由轻到重向右下运笔，至最粗处转向右，加快书写速度，同时提笔。整体比较直而且短。在基本笔画中捺是比较难写的，要注意掌握好这个笔画的弯度和粗细变化。

rén

人

人 人 人 人 人 人 人 人

人口

population

人 口 人 间

jiǔ

久

久 久 久 久 久 久 久 久

永久

for ever

长 久 永 久

jí

及

及 及 及 及 及 及 及 及

及时

in time

及 格 及 时

fā

发

发 发 发 发 发 发 发 发

头发

hair

发 生 头 发



上天创造我们，就是把我們当火炬，不是照亮自己，而是照亮世界。

——莎士比亚