

YING BI XI ZI RU MEN

吴张青 编著

硬笔习字入门

浙江古籍出版社

普落拖换应
炼须纹
剑付浇犁挣
痕俗斧

硬笔习字入门

吴张青 编著

鍾繇書壁經府羅將相
祝卿戶封八縣家給千兵
陪輦驅轂振纓世祿侈富
肥輕榮功茂實勒碑刻銘
伊尹佐時阿衡奄宅
執營桓公匡合濟弱
漢惠說感武丁後又密勿
寔寧晉楚更霸趙魏困橫
威彌踐土會盟何遵約法

浙江古籍出版社

责任编辑 肖尚兵

装帧设计 叶声伟

图书在版编目(CIP)数据

硬笔习字入门/吴张青编著. 杭州: 浙江古籍出版社, 2002.12

ISBN 7-80518-759-2

I. 硬... II. 吴... III. 汉字-硬笔字-书法
IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第082282号

硬笔习字入门

编著: 吴张青

出版: 浙江古籍出版社

(杭州市体育场路347号 邮编 310006)

经销: 全国新华书店

印刷: 杭州之江印刷厂

开本: 787×1092 1/16

印张: 6.75 字数: 130千

印数: 0001-5100

版次: 2002年12月第1版

印次: 2002年12月第1次印刷

书号: ISBN 7-80518-759-2/G·155

定价: 15.00元

版权所有, 翻印必究。

编 者 的 话

日常生活中，我们时时刻刻都需要写字。常言道，字如其人。字迹的美丑也是一个人学识修养的体现。写得一手好字，出手即能给人留下良好的印象，从而赢得他人的尊敬。所以，练好字是非常有必要的。

中国的书法艺术有着数千年的传统底蕴，毛笔书法的丰厚遗产值得我们去继承和发扬光大。随着社会的进步和人们生活节奏的加快，硬笔书法作为一门艺术又应运而生。硬笔书法是运用钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔等硬质书写工具进行书写的艺术，由于它非常方便实用，所以深受现代人的欢迎。

儿童时代是习字的黄金时期。儿童接受能力强，可塑性强，对他们进行写字教育会收到事半功倍的效果。为了搞好写字的启蒙教育，帮助孩子们规范、系统而又循序渐进地学习硬笔字，特编写这本《硬笔习字入门》。

初学写字，当从楷书入手。本书从介绍硬笔字的书写姿势、执笔方法出发，详细地讲述了硬笔楷书的基本笔画、偏旁部首、间架结构的基本要领，内容编排由易到难，文字讲解通俗易懂，图解分析形象直观，所选的范字均为常用简化汉字，书写规范标准。因此，它是一本简明而又实用的硬笔书法初级教材。书中还配有大量的描红和临写作业，以方便儿童练习。书后选登了部分优秀的学生硬笔书法作品，供大家欣赏，亦可作为创作参考。该教材既适合教师教学，也适合儿童自学。

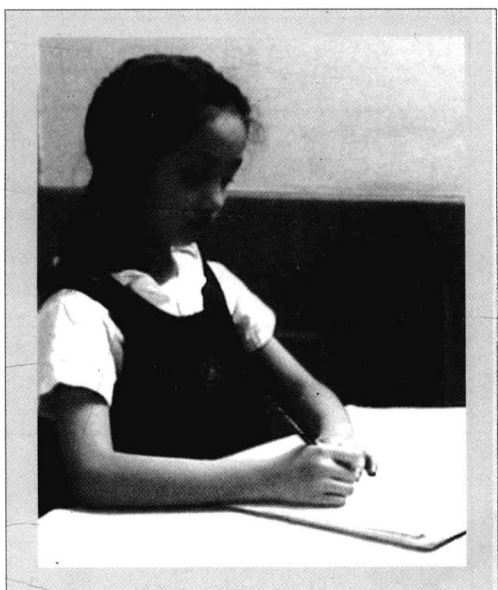
愿本书能为孩子们学习硬笔书法打下坚实的基础。

编 者

2002年10月

目 录

正确的书写姿势和执笔方法·····	(1)
汉字书写笔顺规则和正确使用田字格·····	(2)
基本笔画写法·····	(3)
偏旁部首写法·····	(21)
独体字写法·····	(72)
左右结构写法·····	(75)
左中右结构写法·····	(78)
上下结构写法·····	(81)
上中下结构写法·····	(84)
包围结构写法·····	(87)
学生习作欣赏·····	(91)



正确的书写姿势

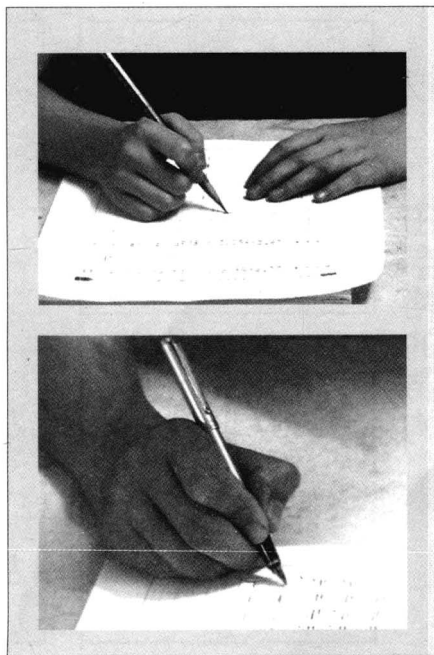
在书写硬笔字的时候，要始终保持饱满的精神。腰板挺直，两脚平放，两肩平齐。右手执笔，左手自然平放在桌上并轻轻地按住书写纸。身体不要靠在桌子上，应该与桌子的边沿之间留有一拳左右的距离。头部不可歪斜，但可以略向前倾，眼睛与纸面之间要保持一尺左右的距离。

正确的执笔方法

右手执笔，拇指和食指指尖轻轻捏住笔的下端。中指第一节的上侧面稳当地托住笔杆。无名指和小指自然地弯曲并垫在手掌的下面。执笔的“三指”与笔尖之间的距离为一寸左右。笔杆的上部斜靠在食指指节与手掌相接处。笔杆与纸面之间成45度左右的夹角。执笔时，要做到指实掌虚。

特别提醒

保持正确的书写姿势和掌握正确的执笔方法，是写好字的重要前提条件。错误的姿势和执笔方法，以及长期不良的书写习惯，不仅影响到写字的效果，还会造成手指变形、脊椎骨弯曲、驼背和眼睛近视等严重后果。

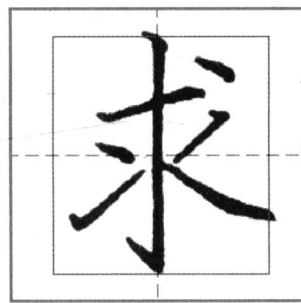
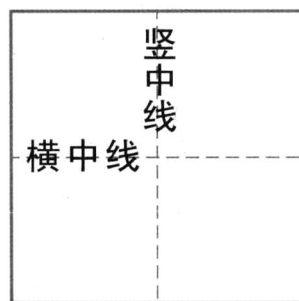
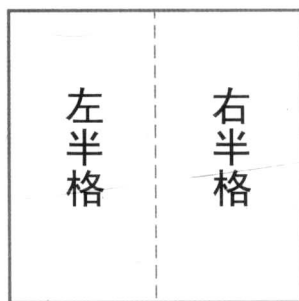
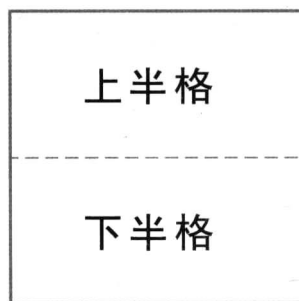


汉字书写笔顺规则

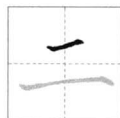
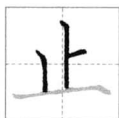
规 则	例 字	笔 顺		
先 横 后 竖	下	一	丁	下
先 撇 后 捺	采	丿	采	采
从 上 到 下	字	`	宀	字
从 左 到 右	州	丿	州	州
从 外 到 内	问		门	问
先 里 头 后 封 口	四	冂	四	四
先 中 间 后 两 边	求	扌	才	求

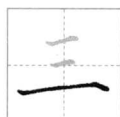
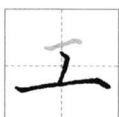
正确使用田字格

田字格的结构



在书写硬笔字的过程中，田字格具有限制字的位置和大小以及辅助书写者把握字的结构及重心的作用。在田字格中写字，要把字写在格内居中的位置，上、下、左、右与方格之间保留一定的间距，不能让字撑满整个格子；书写横画和竖画时，尽量以横中线和竖中线作为参照，把横写平稳，把竖写垂直。

长 横	书写要领：由轻而重向右下落笔，然后向右稳健行笔，将至收笔处逐渐加大力度，向右下稍顿后回带收笔。笔画稍呈左低右高之势。									
						字 例  				
										

短 横	书写要领：轻入笔，向右行笔，逐渐加大力度，至尾部稍顿后回锋收笔。笔画呈上扬之势。									
						字 例  				
										

长横、短横的应用练习

二	二					三	三				
二	二					三	三				
上	上					工	工				
上	上					工	工				
止	止					土	土				
止	止					土	土				
正	正					王	王				
正	正					王	王				

悬针竖

书写要领：向右下稍顿起笔，然后均匀用力向下直行，将至收笔处逐渐减力，使笔画尾部呈针尖状。

字
例

垂露竖

书写要领：向右下稍顿起笔，然后均匀用力向下直行，至收笔处稍顿后向上回带，使笔画尾部呈水滴状。

字
例

悬针竖、垂露竖的应用练习

平 撇	书写要领：由轻而重向右下顿笔，然后用力向左下撇出，笔势较平，笔画较短。									
										
										
	字 例  									

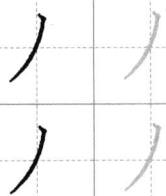
短 撇	书写要领：由轻而重向右下顿笔，然后用力向左下撇出，笔势较斜，笔画较短。									
										
										
	字 例  									

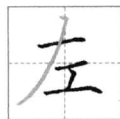
平撇、短撇的应用练习

千	千					作	作				
千	千					作	作				
禾	禾					向	向				
禾	禾					向	向				
士	士					行	行				
士	士					行	行				
夭	夭					年	年				
夭	夭					年	年				

长 撇

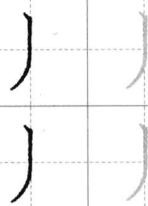
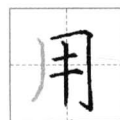
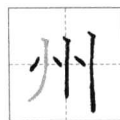
书写要领：由轻而重向右下顿笔，然后向左下行笔，行笔过程中力度由重而轻，直至撇出。笔画舒展有力，略带弧度。



字
例



竖 撇

书写要领：书写方法与长撇类似，只是前半部分笔画较直，如同写竖，后半部分则有一个较大的转向，用力由重而轻向左下撇出。

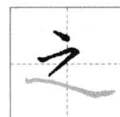


字
例



长撇、竖撇的应用练习

厂	厂						
厂	厂						
广	广						
广	广						
左	左						
左	左						
后	后						
后	后						

月	月						
月	月						
用	用						
用	用						
州	州						
州	州						
周	周						
周	周						

斜 捺	书写要领：向右轻入笔，略带弧势向右下行笔，力量逐渐加大，至将要收笔处稍顿，然后向右捺出。笔画呈一波三折之态。										
									字 例		
											

平 捺	书写要领：向右入笔，略带弧势向右下行笔，笔势较平，力量逐渐加大，至将要收笔处稍顿，然后向右出锋收笔。笔画呈一波三折之态。										
									字 例		
											

斜捺、平捺的应用练习

大	大					之	之				
大	大					之	之				
文	文					走	走				
文	文					走	走				
八	八					足	足				
八	八					足	足				
夭	夭					这	这				
夭	夭					这	这				

斜 点

字
例

王

王

撇点

7

字
例

并

米

斜点、撇点的应用练习

主

主

主 主

主

立 立

立

立 立

立

玉 玉

玉

玉 玉

玉

兴	兴
---	---

并

并

并

并

羊

羊

羊

羊

米

米

米

忌

忌

忌

思

左 点	书写要领：轻入笔，然后向左下行笔，逐渐加大力度，行至尾部稍顿后向上回带收笔。笔画短，并略带曲势。									
										
										
	字 例  									

长 点	书写要领：轻入笔后向右下行笔，指力逐渐加大，由提到按，至尾部重顿，然后向上回带收笔。笔画较斜点长。									
										
										
	字 例  									

左点、长点的应用练习

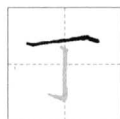
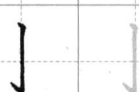
小	小						六	六						
小	小						六	六						
点	点						只	只						
点	点						只	只						
心	心						不	不						
心	心						不	不						
惊	惊						么	么						
惊	惊						么	么						

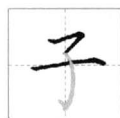
提	书写要领：起笔向右下略顿，稍驻笔后向右上挑出。笔画直挺有力，斜度因字而异。									
✓						字 例 习 打				

挑 点	书写要领：起笔向右下略顿，稍驻笔后向右上快速挑出。写法与提类似，但比提要短，斜度也比提大一些。									
✓						字 例 冰 江				

提、挑点的应用练习

习	习				冷	冷			
习	习				冷	冷			
虫	虫				冰	冰			
虫	虫				冰	冰			
打	打				江	江			
打	打				江	江			
此	此				河	河			
此	此				河	河			

竖 钩	书写要领：向右下稍顿起笔，然后均匀用力向下直行，至收笔处稍顿，然后向左上钩出。竖宜挺拔，出钩有力。									
						字 例  				
										

弯 钩	书写要领： 向右下轻入笔，然后在行笔过程中逐渐加大力度，笔画舒展并呈弧形，至收笔处稍顿，然后向左上钩出。									
						字 例  				
										

竖钩、弯钩的应用练习

丁	丁					手	手				
丁	丁					手	手				
水	水					乎	乎				
水	水					乎	乎				
才	才					子	子				
才	才					子	子				
到	到					猫	猫				
到	到					猫	猫				

横 折

书写要领：由轻而重向右下落笔，然后向右稳健行笔，至折处向右上重顿，折后均匀用力向下直行，至收笔处稍顿后向上回带。

字
例

竖 折

书写要领：向右下稍顿起笔，然后均匀用力向下直行，至折处稍顿，折后向右稳健行笔，至尾部稍顿后回锋收笔。

字
例

横折、竖折的应用练习

旦	旦				
旦	旦				
田	田				
田	田				
回	回				
回	回				
由	由				
由	由				

区	区				
区	区				
巨	巨				
巨	巨				
匠	匠				
匠	匠				
世	世				
世	世				