

钱沛云 硬笔书写阶梯教室

正楷



钱沛云 编著

基础训练

上海科学普及出版社

钱沛云

钱沛云 编著

正楷

基础训练

硬笔书写阶梯教室

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

正楷基础训练/钱沛云编著. —上海:上海科学普及出版社, 2004. 6

(钱沛云硬笔书写阶梯教室)

ISBN 7-5427-2807-5

I. 正… II. 钱… III. 硬笔字—楷书—小学—法帖 IV. G624.753

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024941 号

责任编辑 周永明

钱沛云硬笔书写阶梯教室

正楷基础训练

钱沛云 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.25

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5200

ISBN 7-5427-2807-5/J · 81 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

常言道“字如其人”。写好汉字，是学习中国文化的重要基础之一。能够写一手流畅而秀丽的汉字，是广大青少年美好的心愿。

硬笔书法，是一门实用与艺术相结合的书写技巧。然而，你想要学到手，光有美好的愿望不行，只靠埋头苦练也不行，还需要有正确的入门方法。

《钱沛云硬笔书写阶梯教室》是一套指导广大中小學生及书法爱好者从基础起步练好写字基本功的丛书，它包括正楷、行楷、快写法。

本册是正楷，主要面向小学生或书法爱好者。本册遵循“学好规矩、循序渐进”的原则，通过具体实例的分析及反复摹临的书写操作过程，使学习者逐步了解正楷用笔的方式，如下笔快慢轻重，线条的长短粗细变化，形态的正斜欹侧，以及硬笔笔尖行进中的节奏变化。同时，还结合上海市中小學生写字等级考试硬笔一级要求对习作作简明评点，让小学生从小打好扎实的书写基本功。

本套丛书编写过程中，曾得到我尊敬的导师、教育家于漪老师悉心指点，在此表示由衷的感激。

钱沛云 2004年3月于上海

执笔方法、书写姿势和临写方式

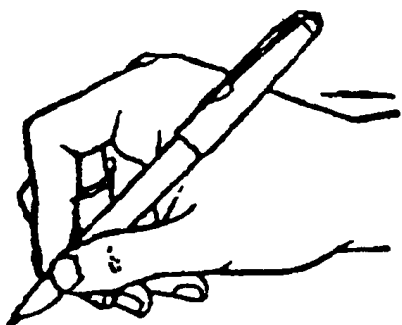
三指执笔法

1. 拇指略向上，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，无名指和小指依次向中指靠拢。

2. 三指执笔处，离笔尖约3厘米左右。

3. 手指向掌心弯曲成空拳状，便于用指端执笔，达到伸缩自如的目的。

4. 笔杆向右侧微倾，与纸面成 45° 至 50° 的斜角。



写字正确姿势

1. 头要端正，不要歪斜甚或伏在手臂上；眼睛离笔尖30厘米左右。

2. 上身正直，稍向前倾，不要俯向桌面。

3. 双臂要撑开，保持一定距离。

4. 双足放平，脚踏实地，不要一前一后或交叠在一起。



目 录

前言

- 一、正楷基本点画写法与摹、临练习 1
- 二、正楷常用偏旁写法与摹、临练习 43
- 三、正楷字结构特点及摹、临练习 73
 - 正楷常用成语／习惯用语摹、临练习 91
 - 小学语文课中词语摹、临练习 100
- 四、写好常用规范字——针对容易写错笔画的
 - 字例摹、临练习 109
 - 小学生必背古诗摹、临练习 136

附录

- 1. 上海市中小学生写字等级考试硬笔一级要求 158
- 2. 上海市中小学生写字学业水平等级
 - 考试硬笔一级试题例举 159
- 3. 一级书写样卷评点 160
- 4. 上海市中小学生写字等级考试标准(试行) 162

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点



侧点写法：笔尖向右下侧由轻到重在纸上略按即起，要短促有力。

易犯毛病：下笔太重，由轻到重不明显。如：丶

丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
主	主			主	主		
主	人			主	人		
永	永			永	永		
永	生			永	生		
交	交			交	交		
交	流			交	流		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

		垂点写法:笔尖向左下侧(较垂直)由轻到重在纸上略按即起。					
		易犯毛病:下笔太重,由轻到重不明显。如: 丿					
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
小	小			小	小		
小	说			小	说		
东	方			东	东		
东	方			东	方		
性	格			性	性		
性	格			性	格		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点



撇点写法：笔尖略按，向左下有力撇出，状似一把匕首。

易犯毛病：无撇出动作，锋尖不锐利，力度不够。如： 

丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
兴	兴			兴	兴		
兴	致			兴	致		
尝	尝			尝	尝		
尝	试			尝	试		
公	公			公	公		
公	共			公	共		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

		长点写法：笔尖向右下侧由轻到重运行，形态比侧点长。					
		易犯毛病：下笔太重，由轻到重不明显。如： 					
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
以	以			以	以		
以	为			以	为		
不	不			不	不		
不	能			不	能		
拟	拟			拟	拟		
拟	人			拟	人		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

		上下点写法：上侧点向左下稍露锋，即写下侧点。上下点呼应强烈。					
		易犯毛病：上下点起笔均重按，少呼应感。 如： 					
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
尽	尽			尽	尽		
尽	力			尽	力		
冬	冬			冬	冬		
冬	至			冬	至		
寒	寒			寒	寒		
寒	气			寒	气		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点



其脚点写法：左面是撇点，右面是侧点，用一个回环动作连络。

易犯毛病：撇点无出锋，侧点下笔太重。如：丿、㇏

丿	㇏	丿	㇏	丿	㇏	丿	㇏
丿	㇏	丿	㇏	丿	㇏	丿	㇏
其	其			其	其		
其	中			其	中		
兵	兵			兵	兵		
兵	法			兵	法		
具	具			具	具		
具	备			具	备		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

		曾头点写法:左面是侧点,右面是撇点,两点下方向中间聚拢。					
		易犯毛病:侧点下笔重,撇点少出锋。如: 					
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	㇏
兰	兰			兰	兰		
兰	色			兰	色		
关	关			关	关		
关	心			关	心		
曾	曾			曾	曾		
曾	经			曾	经		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

竖心点写法:先由轻到重写垂点,再向右上写平点,两点意连。

易犯毛病:平点错写成侧点,形态不好。如: 丿

一	一	一	一	一	一	一	一
一	一	一	一	一	一	一	一
情	情			情	情		
情	感			情	感		
慎	慎			慎	慎		
慎	重			慎	重		
怜	怜			怜	怜		
怜	悯			怜	悯		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

合三点写法：由两个侧点和撇点组成，并向中心聚拢，三点横向呼应。

易犯毛病：中点错写成了竖点，结体松散。如：

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
学	学			学	学		
学	习			学	习		
觉	觉			觉	觉		
觉	悟			觉	悟		
举	举			举	举		
举	头			举	头		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——点

		底四点写法:左面垂点,横向意连三个侧点,呼应强烈。					
		易犯毛病:四点竖向子弹状排列。如: '....'					
....							
....							
点	点			点	点		
点	子			点	子		
杰	杰			杰	杰		
杰	出			杰	出		
照	照			照	照		
照	片			照	片		

一、正楷基本点画写法与摹、临练习——横

		斜长横(位于上端)写法:笔尖略按,向右上微带 5°~7°斜势滑行,收尾稍按。					
		易犯毛病:行速过快,缺少微弧,显僵硬。如: 					
一		一		一		一	
一		一		一		一	
下	下		下		下		
下	去			下	去		
可	可		可		可		
可	口			可	口		
丰	丰		丰		丰		
丰	收			丰	收		