

钱沛云

硬笔书写阶梯教室

行楷



钱沛云 编著

基础训练

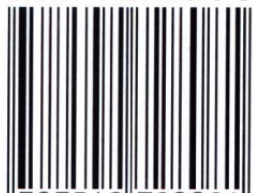
上海科学普及出版社



封面设计 诸黎敏

名师点拨
考级指南
学成好字
终身受益

ISBN 7-5427-2808-3



9 787542 728081 >

定 价： 9.00元

钱沛云

钱沛云 编著

行楷

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

行楷基础训练/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 7-5427-2808-3

I. 行… II. 钱… III. 硬笔字—行楷—初中—法帖 IV. G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第025023号

责任编辑 周永明

钱沛云硬笔书写阶梯教室

行楷基础训练

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 7-5427-2808-3/J·82 定价:9.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

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。

本册是行楷，主要面向初中學生或书法爱好者。行楷是楷书的流动，用笔连贯映带，在日常生活中书写便捷，实用性强。本册通过具体实例，剖析了行楷动态的来源及用笔笔势、走向，以及字生行，行生篇的整体贯气，同时，还结合上海市中小學生写字等级考试硬笔二级要求对习作作简明评点，让初中學生明确行楷书写的规范性。

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

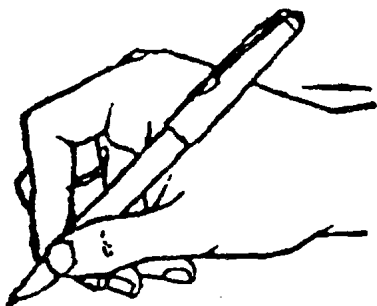
三指执笔法

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

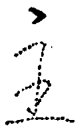
- 一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习 1
- 二、行楷常用偏旁写法与摹、临练习 41
- 三、行楷常用字写法与摹、临练习 71
 - 古诗单字/整篇摹、临练习 92
- 四、行楷横写技法指导 124
 - 词语横写摹、临练习(右向贯气) 127
 - 词语横写摹、临练习(单字收、放) 129
 - 成语横写摹、临练习(参差变化) 131
 - 古诗词名篇摹、临练习 138
 - 古文经典(节录)摹、临练习 155

附录

- 1. 上海市中小學生写字等级考试硬笔二级要求 158
- 2. 上海市中小學生写字学业水平等级考试
 - 硬笔二级试题例举 159
- 3. 二级书写样卷评点 160
- 4. 上海市中小學生写字等级考试标准(试行) 162

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画带钩、挑



点带钩：凡以侧点起笔的字，侧点末端向左下勾出。



主

主

主

主

主

人

主

人

主

人

永

永

永

永

永

生

永

生

永

生

交

交

交

交

交

流

交


流

交

流

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画带钩、挑

		点带挑：凡左侧为垂点的字，向右上挑出，凡字上端用两点的，则左侧点向右上挑出。					
		·	·		·		
小	小			小	小		
小	说			小	说		
小	说						
东	东			东	东		
东	方			东	方		
东	方						
兰	兰			兰	兰		
兰	天			兰	天		
兰	天						

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画带钩、挑



横带钩：凡横与横上下排列的字，上短横末端向左下勾出。

		フ	フ				
三	三			三	三		
三	个			三	个		
三	个						
云	云			云	云		
云	朵			云	朵		
云	朵						
元	元			元	元		
元	旦			元	旦		
元	旦						

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画带钩、挑

横带钩：凡以长横为起笔的字，长横带斜势并向左下勾出。

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画带钩、挑



竖带挑：左右结构的字体中，凡单人旁、双人旁、竖心旁、左耳旁竖末均向右上挑出。

		丨	丨		丨		
仁	仁			仁	仁		
仁	慈			仁	慈		
仁	慈						
悦	悦			悦	悦		
悦	目			悦	目		
悦	目						
队	队			队	队		
队	员			队	员		
队	员						

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画减少、省略

江

点的减少：三点水中第一点侧点带钩，下两点写成一个略带弧形的竖提。

江

江

江

江

江

江

江

江

河

江

河

江

河

洗

洗

洗

洗

洗

手

洗

手

洗

手

洋

洋

洋

洋

洋

面

洋

面

洋

面

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画减少、省略

		点的减少：底四点中，第一点垂点带挑，后三点写成含微弧状的横钩。					
		一	一		一		
杰	杰			杰	杰		
杰	出			杰	出		
杰	出						
焦	焦			焦	焦		
焦	虑			焦	虑		
焦	虑						
点	点			点	点		
点	心			点	心		
点	心						

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画减少、省略

权

点的省略：木字旁中的右面点被撇折带出的牵丝所替代。

木

木

木

木

权

权

权

权

权

利

权

利

权

利

材

材

材

材

材

料

材

料

材

料

村

村

村

村

村

庄

村

庄

村

庄

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画减少、省略

		点的省略：禾木旁中的右点被撇折带出的牵丝所替代。					
		禾	禾		禾		
积	积			积	积		
积	极			积	极		
积	极						
科	科			科	科		
科	学			科	学		
科	学						
私	私			私	私		
私	人			私	人		
私	人						

一、行楷笔画流动基本特征摹、临练习

笔画减少、省略

点的省略:示字旁中的右点被牵丝所替代。