

基础训练

汉字书写大典

学生常用通用字(上)

7000

简繁体对照

楷书

名家硬笔书法范本

朱涛书

法	泔	泄	沽	沐	河	泷
法	泔	泄	沽	沐	河	瀧
泪	油	泱	泗	泊	泠	
泪	油	泱	泗			
沿	泖	泡	注	泣	泫	泮
沿	泖	泡	注	泣	泫	泮
泌	泳	泥	泯	沸	泓	沼
泌	泳	泥	泯	沸	泓	沼

基础训练

汉字书写大典

简繁体对照 楷书
学生常用通用字
7000 (上)

朱涛

书

江苏美术出版社



上海上画图书发行有限公司

图书在版编目(CIP)数据

学生常用7000通用字：楷书：简繁体对照. 上 /
朱涛书. — 南京：江苏美术出版社，2014.11
(汉字书写大典. 基础训练)
ISBN 978-7-5344-7415-6

I. ①学… II. ①朱… III. ①硬笔字—楷书—法帖
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第096249号

编委会

主 编 韩建三

副主编 张 艾 朱 涛

编 委 李鸿福 马 加 吴士铭 严 琼

出品人 周海歌

选题策划 段 炼

责任编辑 孟 尧

责任校对 刁海裕

责任监印 朱晓燕

公司

(南京市中央路165号 邮编 210009)

om.cn

版 次 2015年4月第1版 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5344-7415-6
定 价 16.00元

营销部电话：025-68155677 68155670 营销部地址：南京市中央路165号
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

编者语

中国书法是一种历史悠久的汉字的书写艺术，从甲骨文、金文（钟鼎文）演变而为大篆、小篆、隶书，至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书等，书法一直散发着艺术的魅力。

硬笔书法是书法艺术百花园中一朵璀璨的奇葩。它的书写工具包括钢笔、圆珠笔、蘸笔、铅笔、塑头笔、竹笔等，以墨水为主要载体，来表现汉字书写技巧。尤以钢笔字最为实用，使用广泛。

数字时代，人们的生活观念和思维方式发生巨变，电脑用得多了，字写得少了。练就一手漂亮的钢笔字，已经成为当代人提升自身素养、塑造自身形象的一种文化追求。

这套《汉字书写大典》（以下简称《大典》）是在广泛听取习字者建议的基础上编写的，尽量满足习字者的多种需求。本《大典》暂设六个系列，分为：《基础训练》、《同步训练》、《国学经典》、《佛心禅语》、《中国现代诗》、《智慧人生》，以供书写者选用。其内容注重文化内涵的提升，能令书写者在习字同时感受文化之精粹，在“润物细无声”中让心灵得以滋养。

本套书每册都设有专页，供习字者作习字前后的比照，对习字结果作自我鉴定。习字帖采用传统的“先摹后临”的方法，使习字者渐入临帖佳境，最终达成目标。

本套《大典》是由著名书法家、书法教育家朱涛先生执笔书写。朱涛的字用笔刚劲峻拔，方润整齐，笔笔精到，一丝不苟，是习字者临习书写的良好范本。临习《大典》原创字帖，不但能带给书写者美好的视觉艺术享受，练出一手好字，更能在习字中怡养性情，最终得窥书法之真谛。

钢笔正楷的书写要领

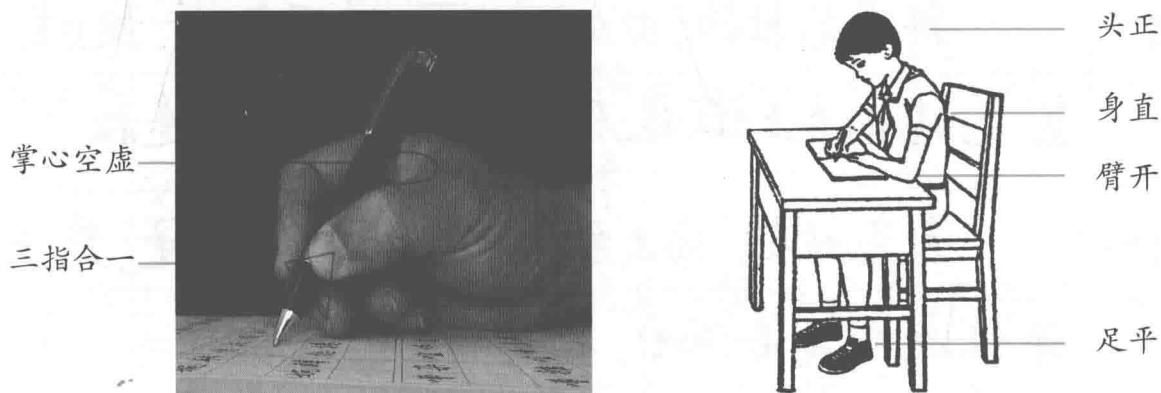
练习钢笔字，同练写毛笔字一样，要从写正楷开始，按部就班，循序渐进，一笔一画，认认真真，把基础打好。

第一步先写好正楷，第二步练习写楷行。学正楷特别需要耐心，不能急躁。如果第一步还没有走好，便急于走第二步，就会事倍功半。

在进行钢笔字正楷书写练习前，首先要掌握执笔姿势。钢笔与纸面应保持约 45° 左右的倾角。手掌要空，头放正，身体坐直，胸部与桌子保持一拳的距离，纸要放平整。

提笔书写前，应先观察范字的结构、字形、笔的粗细和走向等。由于钢笔正楷具有疏密适中，重心平稳，上下均衡，笔画端正等特点，因此书写时应放慢行笔节奏。注意每个字每一笔画的写法，不能随心所欲。钢笔的构造特点，决定了它的粗细变化不像毛笔字那样明显，但笔画仍有粗细之别，运笔时要注重提按变化。如要写细一些，笔只需轻轻着纸；如要写粗则应稍使点力。如写“捺”时，先逆笔轻入，再行笔至捺脚处顿笔，顺势提笔出峰，可出现一波三折的粗细变化效果。总之在钢笔书写时也应有入笔、行笔、收笔等运笔过程。

执笔图



下面是汉字的基本笔画书写要领。汉字是由这些基本笔画组成的。要写好汉字，正楷是基础，而正楷的基本笔画，则尤为重要。因此，希望你在这些基本笔画上多花些功夫，根据要领，写上几十次，直到自己觉得满意为止。



点 、	由左上方向右下方按笔，入笔轻，后渐重，收笔时顿笔回带。
横 一	斜落笔轻顿，由左至右行笔，中间轻快、挺拔，至尾端向右上微提后按，再向左回锋提收。
悬针竖 丨	起笔轻顿，由上至下行至尾端前渐提，笔尖部位逐渐离开纸面，使笔画呈悬针状。
垂露竖 丨	起笔轻顿，由上至下行笔，中间挺拔，至末端顿笔向左上方逆锋回收。
撇 丿	起笔轻顿，由右上撇向左下方，当行至三分之二处时渐提，轻快撇出。

横折 ┐	起笔和横画相同，在折角处先向上略提，
	再向下顿笔转锋顺势写竖画。
挑 ✓	向右下方顿笔，略提笔转锋，由粗至细
	向右上方轻快挑出。
竖钩 ┑	落笔轻顿，转锋向下行至钩处稍顿，再
	向左上方提笔钩出。
捺 ㄣ	起笔平向轻按，向右下由轻到重逐渐加力，行至
	捺脚处顿笔，向右取平势提笔出锋。
长点 ㄣ	由左上方向右下方下按，入笔轻，后渐重，拉长
	点画，回锋收笔。
两点水 冫	它是点和挑的结合，上点末与下点起笔相呼
	应，挑点向右上方出锋。
三点水 氵	三点水要求中点末与挑画起笔相呼应，第一
	点与挑点感觉上成直线，三点成半弧势。
联飞点 ㄣ	每下一点起笔与上一点末要有牵丝的感
	觉，第一点与第四点分别向两边带斜势，且较长。
(左右) 顾盼点 ㄣ	向左下方落笔，左点末上收或出锋后应与右点
	相呼应，两点高度基本平齐。

(上下) 顾盼点 、	上点与下点中心对齐,上点略小,取撇势出
	锋。

背四点 ㄣ	四点照应且成对称状,其中左上点与右下点,左
	下点与右上点成直线相对应,疏密匀称。

上顾盼点 、	左点末向右出锋与右点起笔相呼应,右点取
	撇势成撇点。

竖折 ┐	竖折是竖和横的组合,竖后至折角处略提
	顺势下按转锋,取平势右行写横画。

平撇 一	平撇一般较短,向右下落笔,提笔转锋向
	左取平势稍行即出锋。

竖撇 丿	与斜撇的运笔方法相同,只是撇画的上半
	段较直,至尾端向左下出锋或向左上回锋收笔。

弯钩 乚	斜点起笔,竖画略带弧势向下行笔,至钩处向
	上方或平势钩出,钩处和起笔处要在同一直线上。

横折撇 ㄥ	横画稍短,折角处略提顺势下按再向左下方
	撇出,撇应略带弧势。

反折 ㄣ	由斜撇和长点组成,至撇尾时略提笔,顺
	势向右下方逐渐加力,由细至粗下行成长点。

撇折 ㄥ	起笔与撇画相同，行至折角处略提笔，顺势下按向右上方轻快出锋。

竖挑 ㄴ	竖画行笔至挑处略提，顺势下按转向右上方轻快挑出。

横钩 乛	前段同横画，行至钩处略向上提笔后顺势下按，转锋向左下方出锋。

卧钩 ㇏	顺势由细至粗逐渐下按，中间成弧形，至钩处顿笔向左上方轻快出锋。

竖弯钩 乚	形似泛在水面上的鹅，竖时略向左下方斜，至弯角处稍提圆转，再右行，至钩处顿笔向上出锋。

斜弯钩 ㇚	落笔轻顿，由左上方向右下方行笔，中间微提，且带弧势，至钩处顿笔向上出锋。

背抛钩 ㇚	短横向右上行笔，转折后下行，中间微提，且带弧势，至钩处顿笔后向上出锋。

一画

一									
一									

乙									
乙									

二画

二	十	丁	厂 [★]	七					
二	十	丁	廠	七					

卜 [★]									
蔔									

八	人	入	儿	九	乚	几 [★]			
八	人	入	兒	九	乚	幾			

刁	了 [★]	乃	刀	力	又	乚			
刁	瞭	乃	刀	力	又	乚			

三画

三	干 [★]		亍	于	亏	士	土	工	才 [★]
三	幹	乾	亍	于	虧	士	土	工	纔

下	寸	丈	大	元	与	万 [*]	弋		
下	寸	丈	大	元	與	萬	弋		

上	小	口	山	巾					
上	小	口	山	巾					

千 [*]	乞	川	亿	彳	个	么	久	勺	丸
韃	乞	川	億	彳	個	麼	久	勺	丸

夕	凡	及							
夕	凡	及							

广	亡	门	丫	义	之				
廣	亡	門	丫	義	之				

尸	己	巳	弓	己	卫	子	子	子	也
尸	己	巳	弓	己	衛	子	子	子	也

女	飞	刃	习	叉	马	乡	么		
女	飛	刃	習	叉	馬	鄉	么		

四画

丰 [*]	王	井	开	丿	夫	天	元	无	韦
豐	王	井	開	丿	夫	天	元	無	韋

云 [*]	专	丐	扎	廿	艺	木	五	支	厅
雲	專	丐	扎	廿	藝	木	五	支	廳

卅	不	仄	太	犬	区	历		友	歹
卅	不	仄	太	犬	區	歷	曆	友	歹

尤	匹	厄	车	巨	牙	屯	戈	比	互
尤	匹	厄	車	巨	牙	屯	戈	比	互

切	瓦								
切	瓦								

止	少	曰	日	中	贝	内	水	冈	见
止	少	曰	日	中	貝	內	水	岡	見

手	午	牛	毛	气	壬	升	天	长	仁
手	午	牛	毛	氣	壬	升	天	長	仁

仃	什	片	什 [*]	仇	化	仇	帀	仿	仍
仃	什	片	僕	仇	化	仇	幣	仿	仍

仅	斤	爪	反	兮	刈	介	父	爻	从
僅	斤	爪	反	兮	刈	介	父	爻	從

仑	今	凶	分	乏	公	仓	月	氏	勿
侖	今	凶	分	乏	公	倉	月	氏	勿

风	欠	丹	匀	乌	勾	爻	凤		
風	欠	丹	勻	烏	勾	爻	鳳		

卞	六	文	亢	方	冂	火	为	斗 [*]	忆
卞	六	文	亢	方	冂	火	爲	鬥	憶

计	订	户	讠	讠	讠	冗	心		
計	訂	戶	訃	認	譏	冗	心		

尹	尺	夬	引	丑 [*]	𠂇	巴	孔	队	办
尹	尺	夬	引	醜	𠂇	巴	孔	隊	辦

以	允	邓	予	劝	双	书	毋	幻	
以	允	鄧	予	勸	雙	書	毋	幻	

五画

玉	刊	末	未	示	击	邗	戔	打	巧
玉	刊	末	未	示	擊	邗	戔	打	巧

正	扑	卉	扒	邗	功	扔	去	甘	世
正	撲	卉	扒	邗	功	扔	去	甘	世

艾	茺	古	节	茆	本	术 [*]	札	可	叵
艾	茺	古	節	茆	本	術	札	可	叵

匝	丙	左	厉	丕	石	右	布	夯	龙
匝	丙	左	厲	丕	石	右	布	夯	龍

戍	平	灭	轧	东	匝	励			
戍	平	滅	軋	東	匝	勵			

卡	北	占	凸	卢	业	旧	帅	归	目
卡	北	占	凸	盧	業	舊	帥	歸	目

旦	且	叮	叶 [*]	甲	申	号	电	田	由
旦	且	叮	葉	甲	申	號	電	田	由

叶	叭	只		央	吏	叱	叽	兄	叨
叶	叭	祇	隻	央	吏	叱	噤	兄	叨

叩	叫	叻	叨	另	叹	冉	皿	凹	囚
叩	叫	叻	叨	另	嘆	冉	皿	凹	囚

四	生	失	矢	气	乍	禾	仁	仕	丘
四	生	失	矢	氣	乍	禾	仁	仕	丘

付	仗	代	仙	仟	仉	佗	伋	们	仪
付	仗	代	仙	仟	仉	佗	伋	們	儀

白	仔	他	仞	斥	庖	瓜	乎	丛	令
白	仔	他	仞	斥	庖	瓜	乎	叢	令

用	甩	印	氐	乐	尔	句	匆	执	册
用	甩	印	氐	樂	爾	句	匆	執	冊

卯	犯	外	处	冬 [*]	鸟	务	刍	包	饥
卯	犯	外	處	繁	鳥	務	芻	包	饑

主	市	庀	邝	立	冯	邛	玄	闪	兰
主	市	庀	廊	立	馮	邛	玄	閃	蘭

半	汀	汁	汇		头	汊	汉	忉	宁
半	汀	汁	匯	彙	頭	汊	漢	忉	寧

穴	完	宅	讪	诨	讨	写	让	礼	讪
穴	完	宅	訕	誼	討	寫	讓	禮	訕

讣	训	必	议	讯	记	永			
訃	訓	必	議	訊	記	永			

司	尻	尼	民	弗	弘	阮	出 [*]	阡	辽
司	尻	尼	民	弗	弘	阮	齣	阡	遼

奶	奴	丩	加	召	皮	边	孕	发	
奶	奴	丩	加	召	皮	邊	孕	發	髮