

欢 欢

放 放

孤 孤

杂 杂

察 察

莱 莱

璧 璧

警 警

臂 臂

学生规范字帖

用好田字四个点，结构工整又保险。

掌握田字四点格，写字容易又

硬笔行楷

根据教育部2013年《中小学书法教育指导纲要》编写

王建湘 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

曼 曼

展 展

赛 赛

虎 虎

武 武

气 气

女 女

井 井

串 串

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔行楷 / 王建湘编著. — 北京: 华夏出版社, 2013.8 (2014年重印)
(学生规范字帖)

ISBN 978-7-5080-7464-1

I. ①硬… II. ①王… III. ①硬笔字—行楷—中小学—法帖 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 016313 号

学生规范字帖·硬笔行楷

作 者: 王建湘

出版策划:  嘉伟文化
JIAWEI CULTURE

责任编辑: 李春燕

特约编辑: 李 旋

限公司

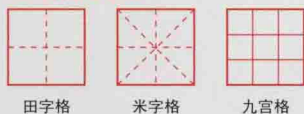
版 2014年1月第2次印刷

定 价 12.80 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

用好“田点格”口诀（行楷）

1、传统习字格

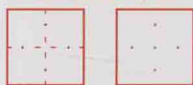


田字格

米字格

九宫格

2、最新专利习字格



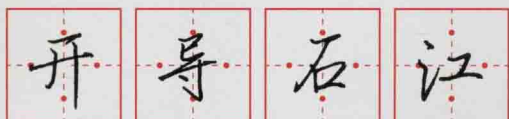
田点格

五点格

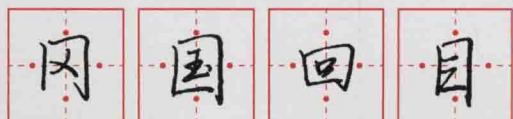
3、田点格、五点格三大优势

- (1) 快速找到起笔位置。
- (2) 准确掌握结构定位。
- (3) 把握整版大小一致。

1. 上有横笔画，写在上点下。
(字长靠近点、字短稍离远)



7. 左右有竖笔，写在两点里。
(分清窄与宽、居中写内方)



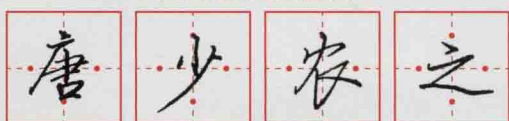
2. 下有横笔画，写在下点上。
(下面这一横、一定写平衡)



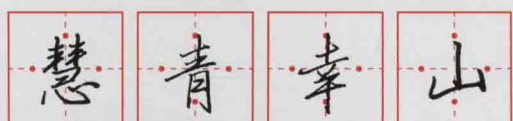
8. 字形特别宽，可超左右方。
(左中右三部、伸缩要兼顾)



3. 上有点竖撇，对准上点写。
(写前观字形、长短要看清)
点、竖、撇在中间时



9. 字形比较长，起笔超上方。
(字形比较扁、低于上点写)



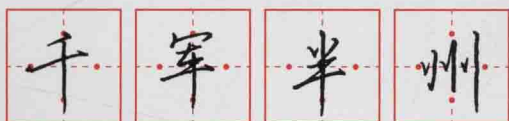
4. 上有点竖撇，平行上点写。
(左边可稍低、右边要略高)
点、竖、撇在两边时



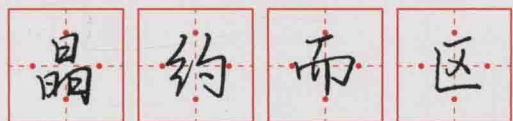
10. 笔画特别多，可向四方扩。
(字形可稍大、收紧各笔画)



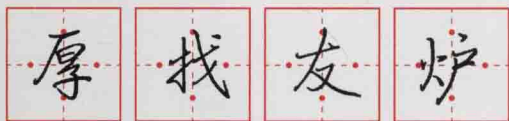
5. 字若有悬针，要向下点伸。



11. 字无长笔画，不可写太大。
(写在四点内、居中结构对)



6. 钩提与捺撇，也可超过点。



田点格 国家专利号：ZL 2011 3 0461712.0

五点格 国家专利号：ZL 2011 3 0461707.X

编者的话

《学生规范字帖》是一套根据 2013 年 1 月 18 日教育部《中小学书法教育指导纲要》的要求编写的，供广大小学、初中、高中学生及书法爱好者选用的硬笔书法字帖。

本套字帖严格按照国家关于规范汉字的有关规定编写而成，根据硬笔书法循序渐进的习字规律，包括《学生规范字帖·硬笔楷书》《学生规范字帖·硬笔行楷》《学生规范字帖·硬笔行书》三册。字帖的编著者、范字书写者王建湘先生长期从事书法教育，为资深专业书法家、书法教育家，系中国书法教育委员会委员、湖南省书法教育专业委员会常务理事、湖南省书法家协会会员、中国硬笔书法家协会会员、湖南省中小学教师继续教育指导中心特聘教授、长沙市书法家协会硬笔委员会主任。

本套字帖使用了王建湘先生的最新书法研究成果“田点格”和“五点格”，能使学生快速找到笔画的起笔位置，准确掌握汉字结构定位，轻松做到整版字的大小一致，大大提高了书法练习的效率。配上王建湘先生独创的用好“田点格”口诀，朗朗上口、易学好记。

本册为《学生规范字帖·硬笔行楷》，内容包括硬笔书法常识、运笔方法、行楷笔画和部首练习、间架结构规律、书法文化知识、横式和竖式书写方法、作品章法和幅式、作品赏析方法等，涵盖了硬笔行楷学习、创作和欣赏的各个方面，集实用性、趣味性、专业性于一体。书后附录“中学生易错字举例”、“如何设计”的现实需求，更具时代感与现实感。

一笔好字从正确的姿势开始

(一) 书写姿势



侧面图

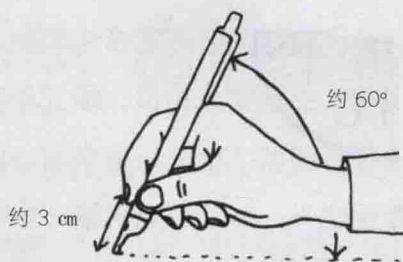
坐姿要求

头正、身直、
臂开、足安。

口诀

胸离桌沿一拳宽，
眼离桌面一尺长。
头正身直两肩平，
两足平分两臂张。

(二) 执笔方法



执笔图

执笔要求

捏：拇指和食指捏住笔杆；
把：中指的第一节把住笔杆；
垫：无名指小指轻轻垫在中指下；
靠：笔杆上端斜靠在虎口。

口诀

拇指食指对着捏，
中指垫在笔杆后。
笔杆斜靠虎口上，
笔尖留出寸余宽。

学生规范字帖·硬笔行楷

一、硬笔书法常识	02
二、运笔方法	04
三、行楷字笔画练习	05
经典碑帖赏析(1)	15
四、古代书法家的故事	16
苏东坡巧对和尚	
五、行楷字的特点	17
六、笔画的连写	19
七、书法文化知识——文字溯源	24
八、偏旁部首练习	25
经典碑帖赏析(2)	40
九、竖式书写法	50
十、横式书写法	51
十一、间架结构规律	52
学好书法要做到“五练”	56
十二、硬笔书法作品章法三要素	60
十三、硬笔书法作品常见幅式	61
十四、硬笔书法作品赏析方法	64
附录一 中学生易错字举例	66
附录二 如何设计签名	69

学生规范字帖·硬笔行楷

一、硬笔书法常识	02
二、运笔方法	04
三、行楷字笔画练习	05
经典碑帖赏析(1)	15
四、古代书法家的故事	16
苏东坡巧对和尚	
五、行楷字的特点	17
六、笔画的连写	19
七、书法文化知识——文字溯源	24
八、偏旁部首练习	25
经典碑帖赏析(2)	40
九、竖式书写法	50
十、横式书写法	51
十一、间架结构规律	52
学好书法要做到“五练”	56
十二、硬笔书法作品章法三要素	60
十三、硬笔书法作品常见幅式	61
十四、硬笔书法作品赏析方法	64
附录一 中学生易错字举例	66
附录二 如何设计签名	69

一、硬笔书法常识

(一) 什么是行楷字

行楷字是在楷书的基础上，略变体势，适当增加连带和减省的一种书体，是流动着的楷书。

行楷字不需要像楷书那样，规规矩矩、一笔一画，也不像行书那样有过多的笔画牵丝和形态变化。它主要是较多地使用笔画之间的虚连、呼应和少量的实连，用此来加强笔画之间的联系，线条的流畅，加快汉字的书写速度。这样学习行楷字，就能达到规范、美观、快捷的目的。

(二) 书写工具介绍

笔

钢笔、签字笔、圆珠笔、铅笔等均属于硬笔工具的范畴。

选择钢笔，不必看重价格。选购时可以试写几个“8”字，若书写时笔尖不扎纸、不钩纸，说明笔尖圆滑；在转弯处线条粗细变化不突然，说明出水顺畅；再通过提按试写，笔画有粗细变化，说明笔尖弹性较好。

纸

硬笔书法用纸，以60克或70克书写纸较为合适。只要纸张厚薄适中，有一定的吸墨性，书写时不易渗化，不太光滑即可。

墨水

适合练硬笔书法的墨水有蓝黑墨水、纯黑墨水等。

纯黑墨水的凝固性强，墨迹乌黑、醒目，与白纸对比强烈，最受书法爱好者青睐。

在使用中，注意墨水的保质期，勿与其他型号墨水混用，平时注意拧紧瓶盖。另外，用钢笔吸墨水时，不必一次吸满，一个月左右要彻底清洗一次。

(三) 如何选择字帖

学习书法，首先要学习和临习古人的经典碑帖，因为这些碑帖经过千百年的历史，已被人们广泛认可。如晋代、唐代的楷书，晋代、宋代的行书，汉代的隶书，秦代的篆书等。如果要临习现代人的硬笔书法范本，一定要选择优秀的、规范的字帖。可由有经验的书法老师推荐，或根据自己的兴趣爱好和个人特点来选择。

(四) 科学的练字方法

1. 制订计划

根据具体情况，可以每天进行练习，或规定每周练习的时间和数量。

2. 描临结合

描帖，即在红色字上直接进行描写，又叫描红。临帖，就是对着字帖照着写。描帖易于掌握字的大小、结构位置；而临帖，开始不易掌握字形结构，但易于领会和掌握用笔的轻重缓急，快慢变化。所以，初学者应采取描临结合，相互补充，相得益彰。

3. 临帖步骤

- (1) 预先读帖；
- (2) 仔细观察；
- (3) 认真临习；
- (4) 反复检查；
- (5) 及时更正。

4. 循序渐进

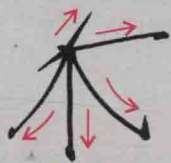
一般来说，先学习楷书，再学习行楷、行书、草书或其他字体。具体而言，先学习汉字笔画，再学习偏旁部首、间架结构，最后学习章法。

二、运笔方法

笔尖书写不同形态笔画的动作叫运笔，而运笔的过程主要由起笔、行笔和收笔三部分组成。

1. 起笔(分实起、虚起)

实起——先顺势轻按成一斜点(·)再朝不同的方向行笔，完成该笔画运笔的全过程。

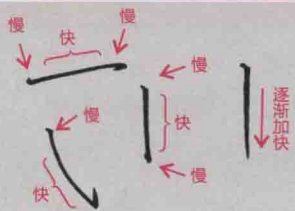


虚起——先将笔尖提起，凌空取势，再顺势轻轻切入该笔画。

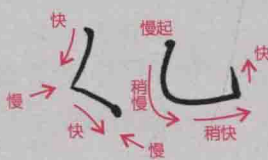


2. 行笔(有快行、慢行)

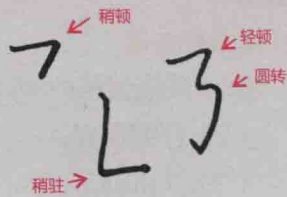
一般来说，单一笔画在行笔的过程中，速度相对较快。



在组合笔画中，两个笔画之间行笔，速度有所放慢。

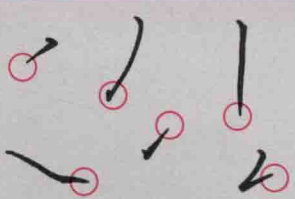


折处的行笔：先稍提笔，斜按顿笔，稍停后再继续行笔。

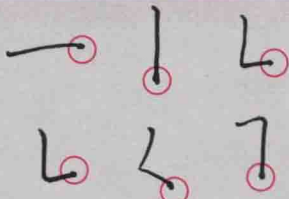


3. 收笔(有快收、慢收)

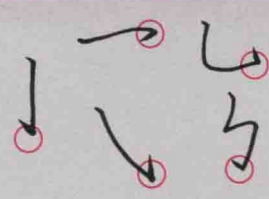
快收：凡笔画收笔处露出锋尖的，一般都用快收。



慢收：以垂露竖、横画、点画收笔的笔画，一般用慢收。



带钩笔画的收笔：行至钩处，先稍作停顿，再轻快钩出。

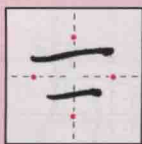


三、行楷字笔画练习

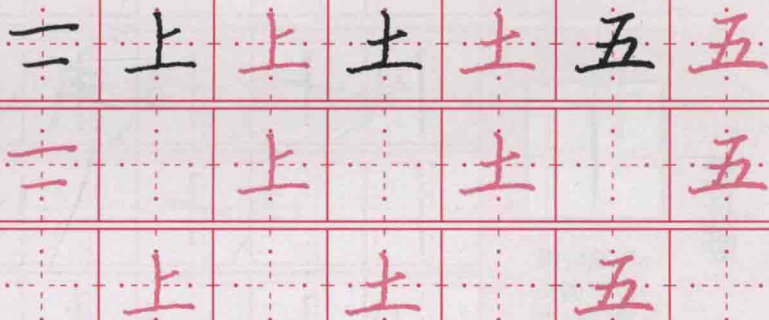
行楷字的笔画，除保留了一些楷书的用笔特点之外，主要还表现在起笔、收笔的停顿明显减弱，笔画之间增加了一些连带关系。书写时，要注意这些笔画的变化。

横画练习：长横、短横、启上横、启下横。

长横
短横



- 轻顿起笔
- 形态略弯
- 收笔稍按



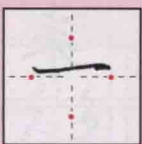
启上横



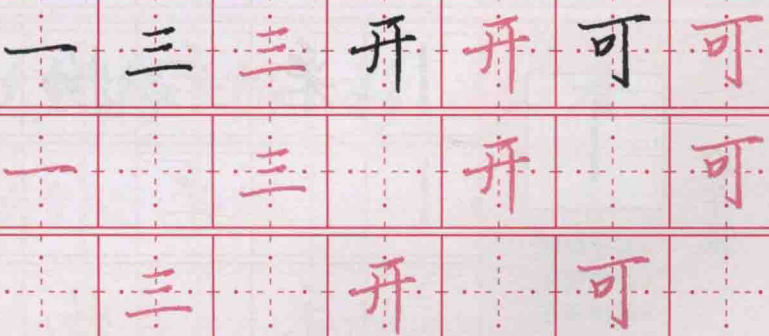
- 轻顿起笔
- 形态上仰
- 收笔带上



启下横

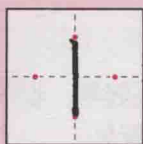


- 轻顿起笔
- 形态略弯
- 收笔带上

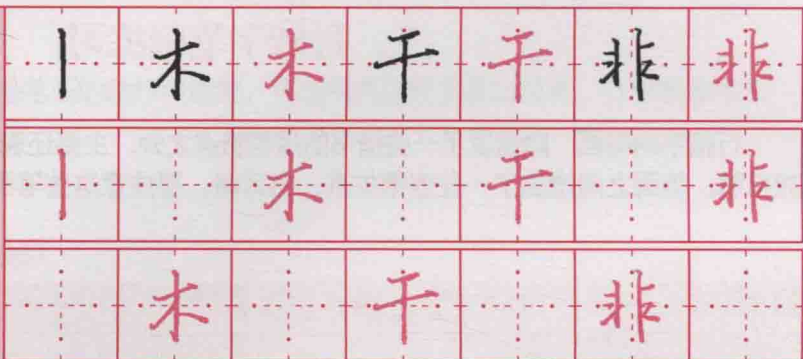


竖画练习：垂露竖、悬针竖、启右竖、启左竖。

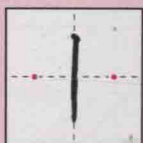
垂露竖



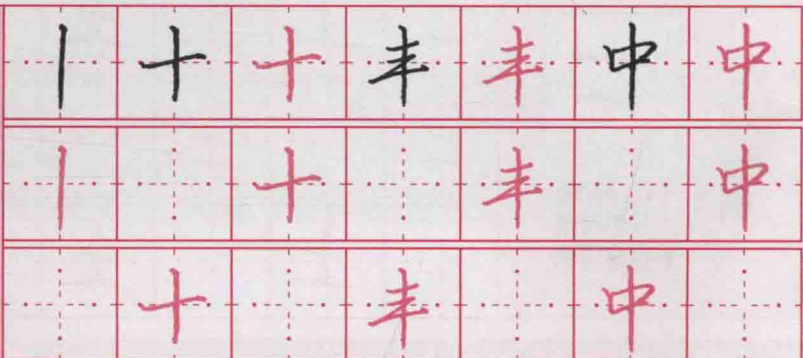
- 起笔轻顿
- 中部挺直
- 收如露珠



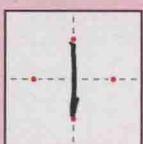
悬针竖



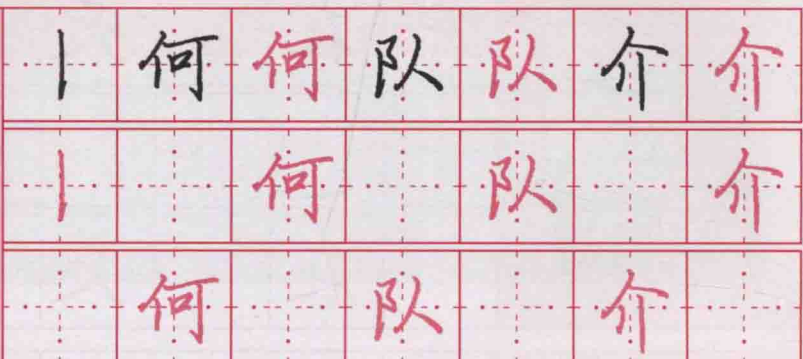
- 起笔轻顿
- 行笔加快
- 尾如针尖



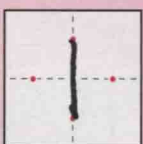
启右竖



- 起笔轻顿
- 行笔稍快
- 略停带右



启左竖



- 起笔轻顿
- 行笔稍快
- 略停带左



撇画练习:短撇/平撇、长撇/竖撇、回锋撇、连撇。

短撇
平撇



- 起笔轻顿
- 行笔较短
- 提笔快收

一 生 生 干 干 毛 毛

一 生 干 毛

生 干 毛

长撇
竖撇



- 起笔轻顿
- 笔意较长
- 轻快收笔

丿 声 声 少 少 丹 丹

丿 声 少 丹

声 少 丹

回锋
撇



- 起笔轻顿
- 撇尾略停
- 回锋带出

丿 唐 唐 奔 奔 凤 凤

丿 唐 奔 凤

唐 奔 凤

连
撇



- 撇画连写
- 上下连带
- 主次分明

彡 很 很 彩 彩 参 参

彡 很 彩 参

很 彩 参

捺画练习:斜捺、平捺、反捺、带钩捺。

斜捺



- 稍轻入纸
- 渐行渐重
- 捺脚稍驻
- 向右快收

一 文 文 支 支 友 友

一 文 支 友

文 支 友

平捺



- 落笔稍顿
- 形态较平
- 一波三折

一 达 达 之 之 赵 赵

一 达 之 赵

达 之 赵

反捺



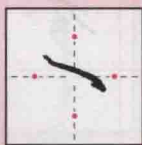
- 顺势尖起
- 行笔渐重
- 顿笔空收

一 良 良 农 农 久 久

一 良 农 久

良 农 久

带钩捺



- 顺势尖起
- 行笔带弧
- 带钩收笔

一 各 各 齐 齐 皮 皮

一 各 齐 皮

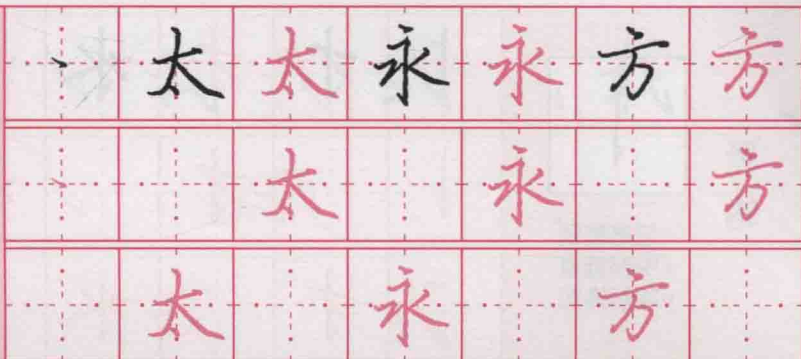
各 齐 皮

点画练习:右点、左点、横向连点、纵向连点。

启下点



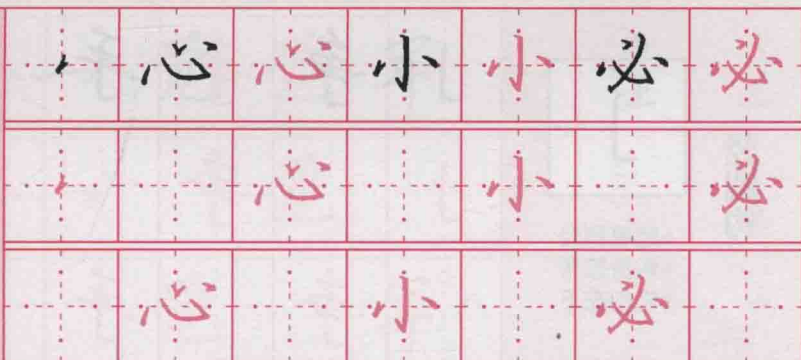
- 凌空取势
- 虚起轻落
- 顿笔左带



启上点



- 凌空取势
- 左下行笔
- 顿笔右带



横向连点



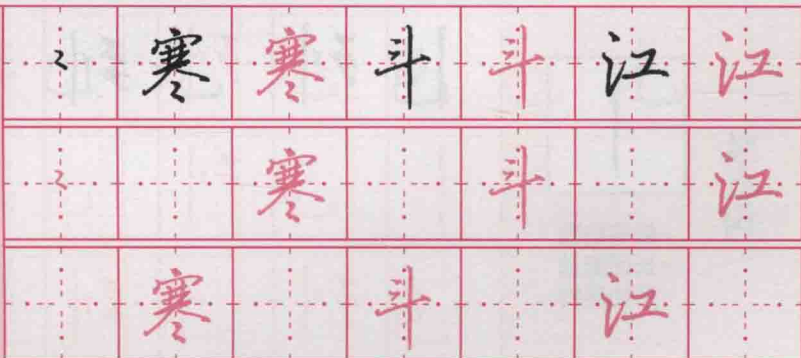
- 点画之间
- 互相呼应
- 可断可连



纵向连点

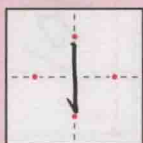


- 纵向连点
- 上下呼应
- 笔势连贯

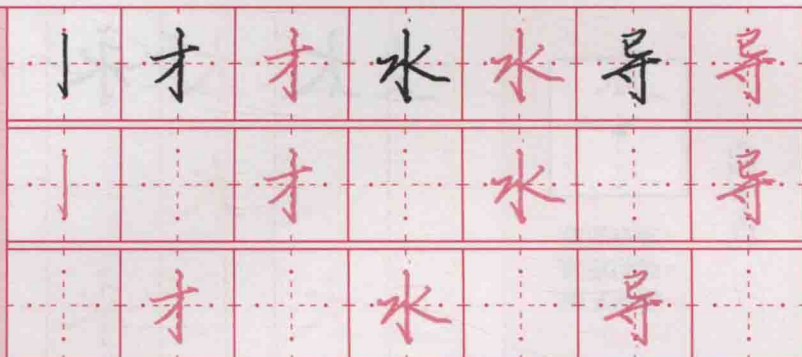


钩画练习(1): 竖钩、竖圆钩、竖平钩、竖直钩。

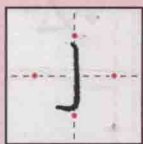
竖钩



- 起笔稍顿
- 中部挺直
- 钩短锋利



竖圆钩



- 起笔稍轻
- 钩身较弯
- 钩向左下



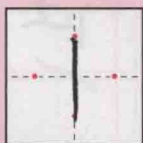
竖平钩



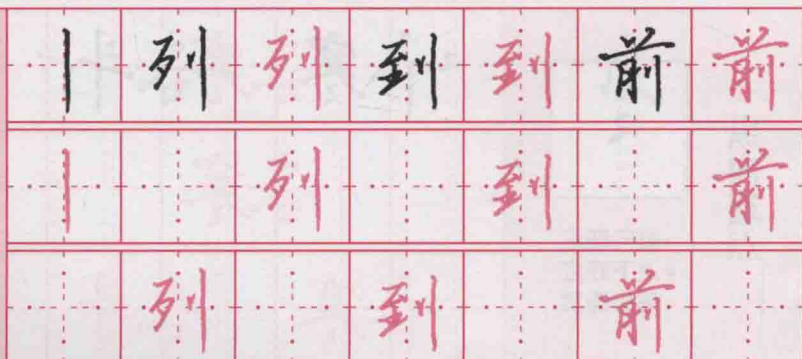
- 钩身较直
- 钩部较平
- 有力斜收



竖直钩



- 起笔稍顿
- 长而挺直
- 形如悬针



钩画练习(2):斜钩、横钩、卧钩、竖弯钩。

斜钩



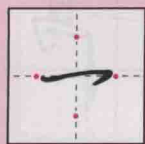
- 起笔斜顿
- 斜中微弯
- 形态较长

我 我 式 式 载 载

我 我 式 式 载 载

我 我 式 式 载 载

横钩



- 起笔稍轻
- 横部略弯
- 钩短有力

觉 觉 军 军 堂 堂

觉 觉 军 军 堂 堂

觉 觉 军 军 堂 堂

卧钩



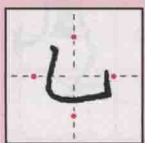
- 提笔切入
- 一路圆转
- 稍驻出钩

思 思 息 息 总 总

思 思 息 息 总 总

思 思 息 息 总 总

竖弯钩



- 竖部略斜
- 弯处圆转
- 横向带弧

元 元 色 色 光 光

元 元 色 色 光 光

元 元 色 色 光 光