

从零起步学书法

CONGLING QIBU XUE SHUFA

强化 训练

李放鸣



帮您轻松掌握
汉字书写技巧

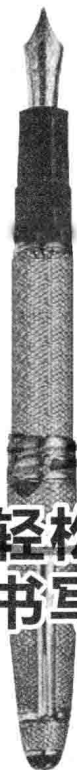
四川美术出版社

从零起步学书法

CONGLING QIBU XUE SHUFA

强化 训练

李放鸣



帮您轻松掌握
汉字书写技巧

四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零起步学书法·强化训练 /李放鸣书. —成都:
四川美术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5410-5907-0

I. ①从… II. ①李… III. ①汉字—硬笔书法 IV.
①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 049237 号

从零起步学书法·强化训练 李放鸣/书

CONGLING QIBU XUESHUFU QIANGHUAXUNLIAN

策 划 : 马晓峰

统 筹 : 余其敏 陈 娟

责任编辑 : 陈 娟

编辑助理 : 陈 玲

校 对 : 陈 熠 沈 静

责任印制 : 曾晓峰

封面设计 : 文绍安

出版发行 : 四川美术出版社(成都市三洞桥路 12 号)

邮政编码 : 610031

印 刷 : 四川省南方印务有限公司

成品尺寸 : 260mm × 185mm

印 张 : 9

字 数 : 120 千

版 次 : 2014 年 7 月第 1 版

印 次 : 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5410-5907-0

定 价 : 12.00 元

著作权所有 违者必究

书法投稿,请与本社编辑联系

邮 箱:276278910@qq.com

联系电话:13096319898 淘宝网址:<http://shop102860618.taobao.com>

写钢笔字的坐姿与执笔

一、写字的姿势:写字的姿势与写好钢笔字有着密切的联系。姿势不当,影响书写效果,更不利于身体健康。通常人们把写字的姿势总结为“头正、身直、肩平、臂开、足安”十个字(如图1)。

1.头正:是指头部端正,不歪不斜,且自然向前,双眼正视纸面,距离纸面一尺左右,既可以防止近视,又有利于书写。

2.身直:是指上身要正直,勿歪曲。胸部离桌沿一拳头左右,以免影响呼吸。

3.肩平:是指两肩要平正,不要左右高低不一或耸肩。

4.臂开:是指两臂自然撑开并平放于桌面上,左手按纸,右手执笔。

5.足安:是指两脚自然平放于地上,并稍张开与肩同宽,勿跷二郎腿。(《题执笔图诗》有云:“全身精力到毫端,定气先将两足安。”)

二、执笔方法:“执笔不可好奇,但取适意。适意则力生焉,久用力而指不疲。”(戈守智《汉溪力法通解·执笔图》)写好钢笔字除了掌握正确姿势外,还须有正确执笔方法,得当的执笔是写好钢笔字的关键之一。执笔方法正确,才能运笔自如,写出巧妙优美的字来。钢笔的执笔方法一般为“三指执笔法”(如图2)。

1.拇指和食指的指肚、中指的第一关节处的左侧面捏住笔杆,约离笔尖一寸左右。

2.无名指和小指自然弯曲并靠拢在中指的右侧面。

3.笔杆倾斜地靠在虎口内,与纸面的夹角约为 45° 左右。

4.手腕轻松地放在纸面上,“指实掌虚”。



(图1)



(图2)

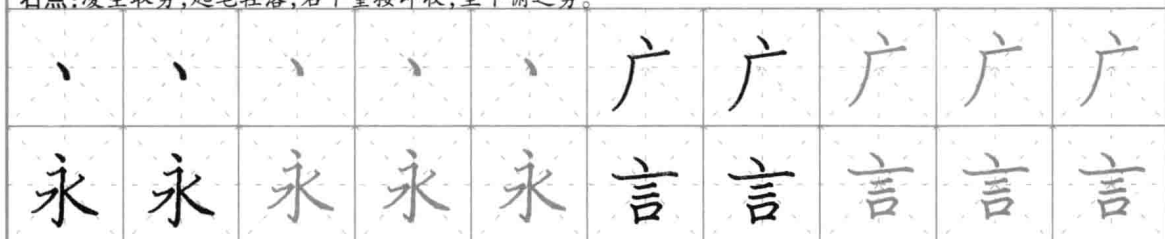
钢笔楷书的笔顺规则

所谓笔顺,就是写字的先后顺序,是前人的书写经验和约定俗成。掌握了正确的汉字书写顺序,不仅写字时顺手,易把握好字的架构平稳,而且也利于笔画间的呼应,提高书写速度,为练一手好字打下良好的基础。

笔顺规则如下:

规 则	例 字	笔 画 顺 序						
先横后竖	丰	一	二	三	丰	丰	丰	丰
先横后撇	有	一	ナ	ナ	有	有	有	有
先撇后捺	天	一	二	𠃊	天	天	天	天
从上到下	寻	㇇	㇇	㇇	㇇	寻	寻	寻
从左到右	州	丶	㇆	㇆	州	州	州	州
从外到内	问	丶	丨	门	问	问	问	问
先内后外	凶	ノ	乂	凶	凶	凶	凶	凶
先左右后中间	坐	ノ	㇏	㇏	㇏	㇏	坐	坐
先中间后两边	水	丨	㇆	丨	水	水	水	水
先里头后封口	回	丨	冂	冂	冂	回	回	回

右点：凌空取势，起笔轻落，右下重按即收，呈下俯之势。



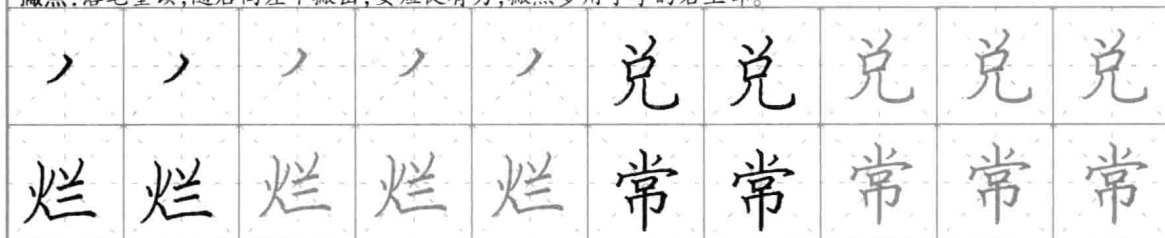
左点：凌空取势，向左下落笔，顿笔即收，注意与右点的行笔方向和角度相比较。



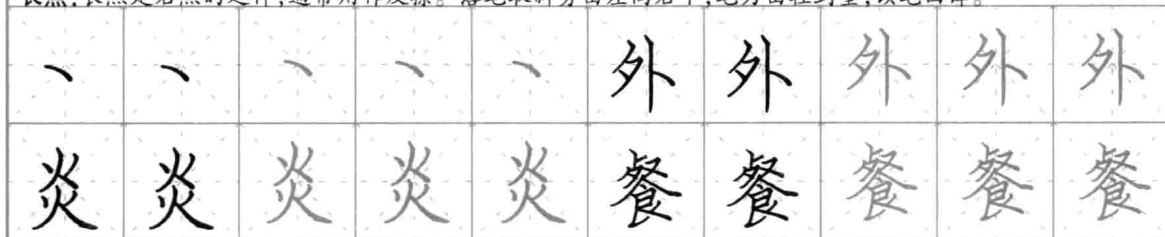
挑点：先从左下顿笔，随即向右上轻快挑出。



撇点：落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力，撇点多用于字的右上部。



长点：长点是右点的延伸，通常用作反捺。落笔取斜势由左向右下，笔力由轻到重，顿笔回锋。



上下点：由两个右点组成，一上一下，处于同一垂线上。一般居字的左上部或下部。

丶	丶	丶	丶	丶	冬	冬	冬	冬	冬
尽	尽	尽	尽	尽	斗	斗	斗	斗	斗

相向点：由右点和撇点组成，左低右略高，上开下合，两点呈相向之势。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	羊	羊	羊	羊	羊
并	并	并	并	并	饼	饼	饼	饼	饼

相背点：由撇点和右点组成，上合下开，两脚平齐，呈左右相背之势。

ハ	ハ	ハ	ハ	ハ	其	其	其	其	其
真	真	真	真	真	翼	翼	翼	翼	翼

两点水：首点下俯，下点上挑，形断意连，启带右部。

冫	冫	冫	冫	冫	冷	冷	冷	冷	冷
冰	冰	冰	冰	冰	凝	凝	凝	凝	凝

横三点：由两个右点（俯点）和一个撇点组成，撇点略高，呈上开下合之势。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	兑	兑	兑	兑	兑
举	举	举	举	举	彩	彩	彩	彩	彩

	爆	竹	声	中	一	岁	除	
	春	风	送	暖	入	屠	苏	

三点水：由两个右点和一个挑点组成。三点成弧形排列，两点下俯，末点上提。

シ	シ	シ	シ	シ	河	河	河	河	河
湍	湍	湍	湍	湍	湖	湖	湖	湖	湖

四点底：左右两点大，中间两点略小且略高，首点向左，其余三点向右。切忌四点无变化，一般高。

灬	灬	灬	灬	灬	点	点	点	点	点
黑	黑	黑	黑	黑	热	热	热	热	热

聚四点：由右点（俯点）、挑点、撇点、右点组成，呈辐射状聚向中心，书写时先左后右。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	兆	兆	兆	兆	兆
挑	挑	挑	挑	挑	泰	泰	泰	泰	泰

长横：起笔略顿，运笔略向右上斜约 5° 左右，收笔稍顿后回锋。

一	一	一	一	一	上	上	上	上	上
土	土	土	土	土	王	王	王	王	王

短横：写法如长横，注意短横上倾角度比长横明显（大约 10° ）。

一	一	一	一	一	左	左	左	左	左
天	天	天	天	天	武	武	武	武	武



别	有	幽	愁	暗	恨	生	
此	时	无	声	胜	有	声	。

悬针竖：起笔稍顿，均匀用力下行，提笔出锋，笔力送至笔端，呈针状。

丨	丨	丨	丨	丨	川	川	川	川	川
中	中	中	中	中	升	升	升	升	升

垂露竖：起笔、行笔与悬针竖相同，收笔时注意顿笔回锋，使笔端呈露珠状。

丨	丨	丨	丨	丨	甲	甲	甲	甲	甲
木	木	木	木	木	将	将	将	将	将

短竖：起笔略轻，稳稳下行，收笔即止，不作悬针和垂露处理。

丨	丨	丨	丨	丨	在	在	在	在	在
丘	丘	丘	丘	丘	考	考	考	考	考

短撇：起笔重顿，转笔向左，快速出锋，宜平，宜短，“如鸟啄食”。

丿	丿	丿	丿	丿	年	年	年	年	年
乔	乔	乔	乔	乔	峻	峻	峻	峻	峻

直撇：起笔重顿，由重至轻向左下行笔，干净利落，舒展有力，末端出锋。行笔斜度要因字取势。

丿	丿	丿	丿	丿	夸	夸	夸	夸	夸
余	余	余	余	余	笨	笨	笨	笨	笨



不	识	庐	山	真	面	目	
只	缘	身	在	此	山	中	。

竖撇：起笔作顿，由重至轻向左下行笔，约至 2/3 处提笔出锋，力至笔端。

丿	丿	丿	丿	丿	钅	钅	钅	钅	钅
舟	舟	舟	舟	舟	周	周	周	周	周

斜捺：轻落笔后向右下行，力量逐渐加大，至捺脚处顿笔平出锋。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	反	反	反	反	反
文	文	文	文	文	浪	浪	浪	浪	浪

平捺：起笔轻落，平行写出一小颈，再向右下行笔，边行边按，使笔画逐渐加粗，取势平坦，至捺脚顿笔出锋。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	违	违	违	违	违
之	之	之	之	之	退	退	退	退	退

横钩：起笔作横画，横末顿笔，转笔向左下出钩，出钩干脆有力。

乛	乛	乛	乛	乛	实	实	实	实	实
军	军	军	军	军	霞	霞	霞	霞	霞

竖钩：起笔略顿，向下行笔，宜直而挺腹，使竖画挺拔有力，出钩略顿后向左上挑出。

丨	丨	丨	丨	丨	付	付	付	付	付
求	求	求	求	求	钉	钉	钉	钉	钉

	不	是	花	中	偏	爱	菊	,
	此	花	开	尽	更	无	花	。

弯钩：起笔轻落，重笔下行，略弓背，后顿笔出钩，锋势与下笔呼应。

丿	丿	丿	丿	丿	象	象	象	象	象
狗	狗	狗	狗	狗	貌	貌	貌	貌	貌

竖弯钩：落笔下行，圆转至钩处，略顿出钩，形如“鹅”浮于水。

乚	乚	乚	乚	乚	笔	笔	笔	笔	笔
尤	尤	尤	尤	尤	烧	烧	烧	烧	烧

卧钩：轻入笔后向右弧形行笔，由轻到重，出钩与下笔呼应，书写时注意弧度。

乚	乚	乚	乚	乚	想	想	想	想	想
心	心	心	心	心	慰	慰	慰	慰	慰

戈钩：顿笔向右下行，中部笔画略细，下部折笔向右上出钩，出钩要含蓄有力。

㇏	㇏	㇏	㇏	㇏	弋	弋	弋	弋	弋
戈	戈	戈	戈	戈	栽	栽	栽	栽	栽

横折钩：横略上斜至末端，折角顿笔呈方形，至底部再顿笔向左上方迅速提笔出钩。

乚	乚	乚	乚	乚	内	内	内	内	内
为	为	为	为	为	淘	淘	淘	淘	淘



不	畏	浮	云	遮	望	眼	
只	缘	身	在	最	高	层	。

横折弯钩：先写短横，至末端顿笔，然后向左下行笔写竖弯钩。注意弯曲自然，出钩有力。

乙	乙	乙	乙	乙	仇	仇	仇	仇	仇
亿	亿	亿	亿	亿	虎	虎	虎	虎	虎

竖折折钩：短竖略向左斜，竖末顿笔后折向右行笔，再顿笔折向下行，后出钩。

乚	乚	乚	乚	乚	鸟	鸟	鸟	鸟	鸟
与	与	与	与	与	佛	佛	佛	佛	佛

横撇弯钩：横略上行，折笔写短撇，撇端折笔向右下作弧笔，弧末用力顿笔出钩。整体呈斜势。

了	了	了	了	了	阿	阿	阿	阿	阿
邓	邓	邓	邓	邓	郑	郑	郑	郑	郑

横折：起笔作横画，转折处略顿，转换行笔方向而折向下写竖，使折角成方折。

冫	冫	冫	冫	冫	唱	唱	唱	唱	唱
马	马	马	马	马	肥	肥	肥	肥	肥

竖折：起笔作竖画，转折处略顿转向右行，行至末端收笔。

乚	乚	乚	乚	乚	汹	汹	汹	汹	汹
击	击	击	击	击	荒	荒	荒	荒	荒



不	知	细	叶	谁	裁	出	
二	月	春	风	似	剪	刀	。

撇折：一种是撇出后，折笔上行；另一种是撇出后向下折笔写点。

ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	私	私	私	私	私
会	会	会	会	会	织	织	织	织	织

提：起笔作顿，然后迅速向右上出锋，锋与下笔相呼应。

ㄟ	ㄟ	ㄟ	ㄟ	ㄟ	抖	抖	抖	抖	抖
地	地	地	地	地	妙	妙	妙	妙	妙

竖提：由竖画和提画组成，也叫“右向钩”。竖长提短，竖可稍向右挺，提画顿笔有力，折角约 30°。

ㄚ	ㄚ	ㄚ	ㄚ	ㄚ	纸	纸	纸	纸	纸
民	民	民	民	民	袋	袋	袋	袋	袋

横折提：短横略上斜，折角宜方，转笔向下行笔，至底端顿笔向右上提，应横短竖长，提画尖挺，夹角要紧。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	说	说	说	说	说
认	认	认	认	认	误	误	误	误	误

竖弯：短竖末端自然弯曲向右行笔，末端回锋收笔，不出钩。

乚	乚	乚	乚	乚	酒	酒	酒	酒	酒
西	西	西	西	西	酿	酿	酿	酿	酿



采	得	百	花	成	蜜	后	
为	谁	辛	苦	为	谁	甜	。

横折弯：由横折和竖弯组成，横折均等，上折下弯，角度约 90° ，不能写成上翘或出钩。

乚	乚	乚	乚	乚	没	没	没	没	没
朵	朵	朵	朵	朵	般	般	般	般	般

撇折点：先写短撇，撇端转笔向右下行笔，逐渐加重力度，底部顿笔回锋。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	宴	宴	宴	宴	宴
妈	妈	妈	妈	妈	媛	媛	媛	媛	媛

横撇：短横稍仰，至右边顿笔转折向左下写撇，横短撇长，折角约 45° 。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	登	登	登	登	登
汉	汉	汉	汉	汉	葵	葵	葵	葵	葵

横折折撇：短横略上斜，折角顿笔，顺势向左下行笔，再折向右，往左下作弧撇，撇画宜长一些。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	极	极	极	极	极
及	及	及	及	及	诞	诞	诞	诞	诞

横折折折钩：横略上斜，折角宜方，转笔左下行，再折笔向右，顿笔呈方角，后左下行笔至底部出钩，应上紧下松。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	秀	秀	秀	秀	秀
乃	乃	乃	乃	乃	盈	盈	盈	盈	盈

	沧	海	月	明	珠	有	泪	
	蓝	田	日	暖	玉	生	烟	。

十字头：短横中部写短竖，其形不宜大。

十	十	十	十	十	卖	卖	卖	卖	卖
克	克	克	克	克	索	索	索	索	索

十字旁：短横中部写垂露竖，其形瘦长。居右时，其形稍宽。

十	十	十	十	十	博	博	博	博	博
协	协	协	协	协	针	针	针	针	针

十字底：先写长横，再居中写竖画，竖画如“金鸡独立”，用悬针或垂露，因字而异。

十	十	十	十	十	毕	毕	毕	毕	毕
华	华	华	华	华	率	率	率	率	率

厂部：横画宜昂，另起笔写撇，撇从横左端起。

厂	厂	厂	厂	厂	厨	厨	厨	厨	厨
压	压	压	压	压	雁	雁	雁	雁	雁

匚部：先写上横短，再写竖折，折角宜方，下横长于上横。

匚	匚	匚	匚	匚	巨	巨	巨	巨	巨
区	区	区	区	区	匪	匪	匪	匪	匪



曾经沧海难为水，
除却巫山不是云。

立刀旁：由短竖和长竖钩组成，长竖钩要直挺，钩尖对准字心。

刂	刂	刂	刂	刂	则	则	则	则	则
刘	刘	刘	刘	刘	判	判	判	判	判

八字头：撇伸捺展，捺长于撇，撇捺底部齐平。形扁宽。

八	八	八	八	八	分	分	分	分	分
公	公	公	公	公	兮	兮	兮	兮	兮

八字旁：撇收捺展，撇捺底部齐平。形较宽，一般居字右。

八	八	八	八	八	扒	扒	扒	扒	扒
叭	叭	叭	叭	叭	杌	杌	杌	杌	杌

八字底：长撇改为撇点，长捺改为右点，短而有力，底部齐平。形扁。

八	八	八	八	八	兵	兵	兵	兵	兵
只	只	只	只	只	具	具	具	具	具

人字头：长撇出锋，斜捺起笔略低于撇顶部。

人	人	人	人	人	会	会	会	会	会
介	介	介	介	介	余	余	余	余	余

	长	风	破	浪	会	有	时	
	直	挂	云	帆	济	沧	海	

卜字头：先写短竖，短竖中部起笔向右写短横。形不宜大，注意重心。

卜	卜	卜	卜	卜	卓	卓	卓	卓	卓
占	占	占	占	占	卡	卡	卡	卡	卡

卜字旁：先写悬针竖，中部略靠上起笔向右下写长点，一般居字右部。

卜	卜	卜	卜	卜	补	补	补	补	补
外	外	外	外	外	卦	卦	卦	卦	卦

几字旁：竖撇稍收，横折弯钩稍放。形不宜太宽。

几	几	几	几	几	饥	饥	饥	饥	饥
讥	讥	讥	讥	讥	机	机	机	机	机

几字底：竖撇稍放，横折弯钩舒展。形宽扁。

几	几	几	几	几	咒	咒	咒	咒	咒
壳	壳	壳	壳	壳	凳	凳	凳	凳	凳

风字框：竖撇伸展，横折弯钩弧度小，出钩向上有力，框内空间较大，底部齐平。

几	几	几	几	几	凤	凤	凤	凤	凤
风	风	风	风	风	凰	凰	凰	凰	凰



抽	刀	断	水	水	更	流	
举	杯	消	愁	愁	更	愁	。