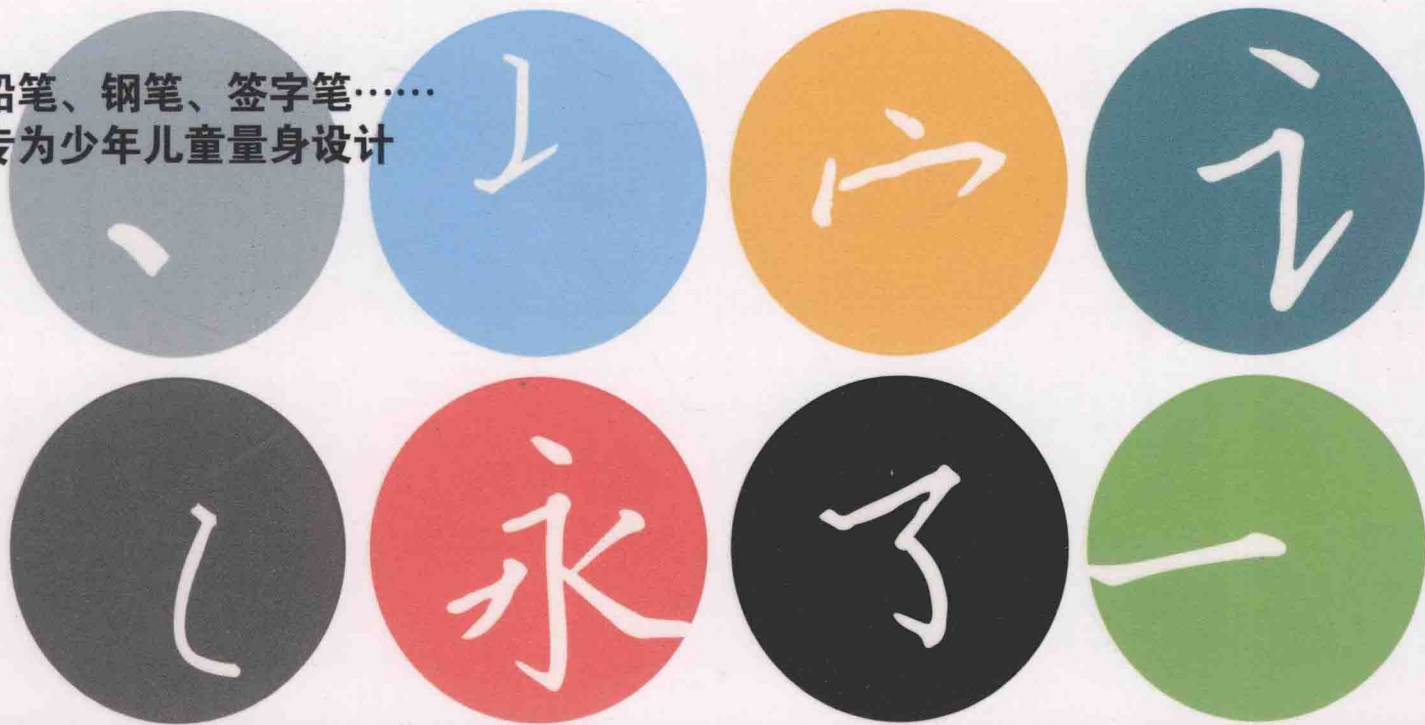


铅笔、钢笔、签字笔……  
专为少年儿童量身设计



# 跟我学硬笔字

楷体·少儿版

字是衣冠，字是门面，  
字是你的第二张面孔！



图解+技巧+实例+描红+仿写  
=超简单硬笔字教程



每天10分钟，  
练就一笔好字！

符立龙 符立昌 编著



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS



DVD

最优少儿硬笔楷书  
教学方案

名师教学  
快速掌握

# 跟我学硬笔字

楷体·少儿版

符立龙 符立昌 编著



成都时代出版社  
CHENGDU TIMES PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

跟我学硬笔字 / 符立龙, 符立昌编著. -- 成都:  
成都时代出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5464-1334-1

I. ①跟… II. ①符… ②符… III. ①楷书—硬笔书  
法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第066413号

# 跟我学硬笔字

GENWOXUE YINGBIZI

符立龙 符立昌 编著

---

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	●中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/12
印 张	8
字 数	100千
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1334-1
定 价	35.00元

---

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

# 字如其人， 立品为先

俗话说：字是人的第二张面孔。写一手漂亮的字，既可令人赏心悦目，也能反映出一个人的性格、精神、气质、修养以及审美情趣。

楷书，又称正楷、正书或真书，产生于秦汉年间。楷书形体方正、笔画平直，是汉字手写字体的标准。由于其书写非常方便，所以一直为人们所沿用，并为不少书法大家所钟爱。我国历史上就有赫赫有名的楷书四大家——颜真卿、欧阳询、柳公权、赵孟頫，他们的楷书各有千秋，影响深远。

在古代，人们多是用毛笔来写字。而在生活节奏加快的今天，硬笔作为既古老而又新颖的书写工具，因其具有携带方便、书写便捷、运笔流畅、经久耐用等特点，越来越受到人们的喜爱。其中，实用又美观的硬笔楷书更是备受青睐。

练书法，可以培养良好习惯。很多人，尤其是青少年，缺少耐心和韧劲，这恰好可通过一笔一画的书写练习来加以培养。以正确的态度习字，可以纠正草草了事、粗枝大叶的毛病，养成精力专注、耐心细致、不怕困难、锲而不舍的好习惯。

练书法，可以培养优秀品格。临摹字帖，需要沉心静气、潜

# 序言

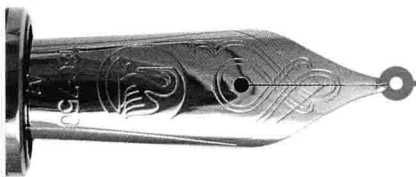
PROLOGUE

心思索，这对于颐养人的秉性、磨练人的意志、培养人精益求精的品格都非常有帮助。

练书法，可以培养高雅气质。临摹的书法作品，多为古代名家诗词杰作。通过长期的练习，从作品中接受文化的熏陶，久而久之，人的文学素养自然就会得到提升，举手投足之间也会流露出高雅的气质。

练书法，可以提高审美情趣。中国书法像中国画，更像音乐，像舞蹈，像优美的建筑。通过观察笔画的粗细、结构的疏密、点画的轻重、行笔的缓急，就能发现美、感悟美、树立美的标准，人的艺术审美能力将得到大大的提高。

《跟我学硬笔字》是作者多年教学经验的精华总结，在硬笔书法的基础知识、笔画的写法、偏旁部首的书写规范、独体字与合体字的结构技法、章法布局、临帖、欣赏等方面，由浅到深做了全面细致的讲解。书中配以大量例字、范文，可直接描红临写。标准规范的书写示范与琅琅上口的蒙学名篇相映生辉，在帮助大家形象直观地掌握硬笔书法的同时，更能从经典名篇中汲取到博大精深的中华文化精髓。



 Part 1

# 学写字巧入门

“良好的开端是成功的一半”。在学习硬笔书法之前，了解一些基本常识十分有必要。漂亮的字有什么标准？书写工具有哪些？怎样的姿势、怎样握笔才正确？……掌握了这些基础知识，学书法才能事半功倍。

临池学书  
池水尽墨

## Part 1

## 学写字巧入门

1.1 什么样的字好看? .....	01
1.2 认识书写工具 .....	02
1.3 正确的书写姿势 .....	03
1.4 握笔八法 .....	04
1.5 学书小测试 .....	05

## Part 2

## 从一笔一画开始学

2.1 从“永”字学笔画 .....	07
2.2 笔画的书写方法 .....	08
01. 长横 .....	08
02. 短横 .....	09
03. 斜横 .....	09
04. 悬针竖 .....	10
05. 垂露竖 .....	10
06. 短竖 .....	11
07. 竖撇 .....	11
08. 斜撇 .....	12
09. 短撇 .....	12
10. 平撇 .....	13
11. 斜捺 .....	13
12. 平捺 .....	14
13. 左点 .....	14
14. 右点 .....	15
15. 长点 .....	15
16. 竖点 .....	16
17. 横提 .....	16
18. 竖提 .....	17
19. 横钩 .....	17
20. 横折钩 .....	18
21. 横折弯钩 .....	18
22. 横折折折钩 .....	19
23. 横撇弯钩 .....	19
24. 竖钩 .....	20
25. 竖弯钩 .....	20
26. 竖折折钩 .....	21
27. 弧弯钩 .....	21
28. 斜钩(戈钩) .....	22
29. 卧钩 .....	22
30. 横折 .....	23
31. 竖折 .....	23
32. 横撇 .....	24
33. 横折弯 .....	24
34. 竖弯 .....	25
35. 横折提 .....	25
36. 撇折 .....	26
37. 横折折撇 .....	26
38. 撇点 .....	27
39. 竖折撇 .....	27

## Part 3

## 从偏旁部首学书写规范

3.1 汉字的笔画顺序 .....	29
3.2 偏旁部首的写法 .....	30
01. 丨 .....	30
02. 亅 .....	30
03. 丿 .....	30
04. 丶 .....	30
05. 才 .....	31
06. 女 .....	31
07. 木 .....	31
08. 禾 .....	31
09. 日 .....	32
10. 目 .....	32
11. 月 .....	32
12. 耳 .....	32
13. 又 .....	33
14. 土 .....	33
15. 王 .....	33
16. 讠 .....	33
17. 讠 .....	34
19. 彡 .....	34
18. 彡 .....	34
20. 彡 .....	34
21. 弓 .....	35
22. 子 .....	35
23. 卩 .....	35
24. 卩 .....	35
25. 马 .....	36
26. 方 .....	36
27. 火 .....	36
28. 车 .....	36
29. 牛 .....	37
30. 矢 .....	37
31. 衤 .....	37
32. 衤 .....	37
33. 衤 .....	38
34. 米 .....	38
35. 虫 .....	38
36. 舟 .....	38
37. 口 .....	39
38. 足 .....	39
39. 鱼 .....	39

# Part 4

## 掌握结构才能写出漂亮字

40. 革	39
41. 山	40
42. 立	40
43. 石	40
44. 力	40
45. 艹	41
46. 彡	41
47. 攴	41
48. 斤	41
49. 寸	42
50. 欠	42
51. 鸟	42
52. 页	42
53. 隹	43
54. 冫	43
55. 灬	43
56. 宀	43
57. 艹	44
58. 竹	44
59. 雨	44
60. 八	44
61. 人	45
62. 大	45
63. 夕	45
64. 十	45
65. 小	46
66. 冫	46
67. 贝	46
68. 手	46
69. 心	47
70. 心	47
71. 厂	47
72. 广	47
73. 尸	48
74. 户	48
75. 疒	48
76. 疒	48
77. 辶	49
78. 走	49
79. 勹	49
80. 门	49

### 4.1 怎样写好独体字?

匀称结构	51
平衡结构	52
01. 有中竖的字	52
02. 有中心点或撇捺的字	52
随形结构	53
01. 正方形	53
02. 方框形	54
03. 倾斜形	54
04. 瘦高形	55
05. 矮胖形	55

### 4.2 怎样写好合体字?

上下结构	56
01. 上下相等	56
02. 上高下矮	56
03. 上矮下高	57
04. 上窄下宽	57
05. 上宽下窄	58
06. 上紧下松	58
07. 上开下合	59
08. 上收下放	59

#### 上中下结构

01. 上中下略等	60
02. 上下矮, 中间高	60
03. 上下大, 中间小	61
04. 上中矮, 下边高	61

#### 左右结构

01. 左右相等	62
02. 左宽右窄	62
03. 左窄右宽	63
04. 左短右长	63
05. 左长右短	64
06. 左紧右松	64

#### 左中右结构

01. 左中右宽窄略等	65
02. 右宽左中窄	65
03. 中窄左右宽	66
04. 左窄中右宽	66

#### 半包围结构

01. 左上包右下	67
02. 左下包右上	67

03. 右上包左下	68
04. 左包右	68
05. 上包下	69
06. 下包上	69
全包围结构	70
品字形结构	71

# Part 5

## 临摹好帖一举多得

### 5.1 如何临帖?

### 5.2 古诗词篇

01. 《悯农》	74
02. 《静夜思》	75
03. 《登鹳雀楼》	76
04. 《春晓》	77
05. 《虞美人》	78
06. 《念奴娇·赤壁怀古》	79

### 5.3 古文篇

01. 《三字经》	80
02. 《弟子规》	82

### 5.4 礼学篇

01. 论语章句	84
02. 朱子家训章句	86

### 5.5 美文篇

01. 《春》	88
02. 《海上日出》	89



## 1.1

## 什么样的字好看？

汉字的演变过程

	鱼	鸟	羊
甲骨文			
金文			
小篆			
隶书			
楷书			
草书			

四棱方正的汉字，又被形象地称作“方块字”。在几千年的发展过程中，汉字由象形符号逐渐演化为表意文字，人们把一个或多个字根，以特定的组合规则配置在一个方块内，形成一个一个的汉字。同时，汉字的书写体式也由象形到篆书、隶书，再到楷、行、草诸多字体。

不同的字体，字形不一样，所以要回答“什么样的字好看”这个问题，得分字体来说。就楷体这种规整字体而言，答案是“形体方正，笔画平直，可作楷模”。

楷体字结体端庄，点画规范，书写方便，易识易记，非常适合用来掌握汉字的笔画、结构特点以及组合规律，是我们学写硬笔字的入门字体。宋代著名书法家蔡襄就曾经说过：“古之善书者，公先楷法，渐而至于行草，亦不离乎楷正。”

“楷书如坐，横平竖直”。具体来说，好看的楷体字应具备以下几个特点：

第一，笔画线条分明。美的线条起笔和收笔都清晰明了、干净利落，行笔流畅自如、轻重缓急得当，笔画之间互相呼应，呈现出美的形态与神态。或轻或重、或缓或急、或刚或柔，灵动自然。

第二，讲究用笔方法。好看的硬笔楷书非常讲究用笔方法，每一笔都力求抑扬顿挫、粗细有变、气韵生动。不同的用笔方法，能写出不同形态的线条；不同的线条，需要用不同的笔法来表现。

第三，结构方正合理。好看的字，不管笔画是简单还是复杂，笔画的长短、曲直、摆放的角度，笔画的间距、粗细、前后照应关系等等，都安排得非常协调，从而使字重心稳当、比例和谐、匀称美观。

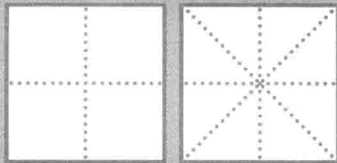
## 1.2

# 认识书写工具

### 为什么初学写字要在田字格或米字格里书写？

田字格和米字格是两种用于规范汉字书写格式的模板。田字格是一个正方形被横中线和竖中线平均分成四个格子；米字格是里面印有米字形虚线的方格。

对于初学者来说，在田字格和米字格里练习书写，能帮助我们合理安排笔画的位置，规范字体，掌握字形。



“工欲善其事，必先利其器”，选择合适的书写工具，对学习写字有很大的帮助。硬笔书法，顾名思义，就是用硬性材质的书写工具进行书写。常用的硬笔书写工具有：



**铅笔：**铅笔是我们一开始学书写用到的笔。它比较轻，容易涂改。书写时要经常转动笔杆，使全篇文字浓淡统一，并注意保持纸面干净。

**钢笔：**钢笔的笔尖弹性较好，能够写出形态变化丰富的笔画来。而且笔杆较粗，握笔时手感较好，更容易控制手部力量，用于学习硬笔书法非常适合。注意运笔时不宜用力太大，尽量写出流畅自然的效果。



这里要特别强调一点：初学硬笔书法时，一定不要选择圆珠笔，最好也不要中性笔。因为这两种笔笔尖太滑，极不利于初学者掌握。至于纸的选择，就很简单了，只要是利于流畅、自然地书写的纸，都可以选用。

## 1.3

# 正确的书写姿势



写字时，书写姿势很重要。采用正确的姿势，不仅能让书写轻松，写出的字漂亮，而且还关乎身体健康，青少年近视、斜视、脊椎弯曲等多种疾病的发生都是因为书写姿势不正确引起的。

正确的书写姿势可以概括为“二十四字诀”：头正身直足平，眼离纸面一尺，手离笔尖一寸，胸离桌缘一拳。

**头正身直足平：**头要端正，不能歪；上身坐直，不能趴着或侧身；两脚放平，不能离地，更不应该跷腿。

**眼离纸面一尺：**眼睛和纸面之间要保持大约 33 厘米的距离。靠太近会加重眼睛负担，离太远会看不清纸面上的字。

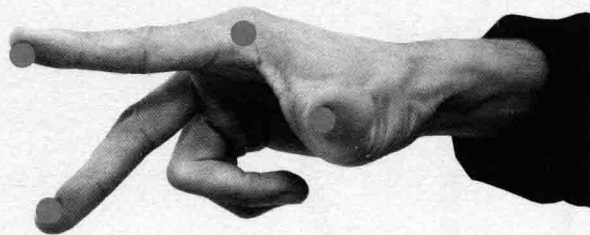
**手离笔尖一寸：**手握笔的位置，应在整支笔的前三分之一处，大约 3 厘米。

**胸离桌缘一拳：**写字时前胸不能贴紧桌子，也不能离桌子太远。桌子和胸之间大约能放下一个拳头即可。

# 1.4

## 握笔八法

“凡学写字，先学执笔”。错误的握笔姿势可能导致手型扭曲、坐姿不良、书写速度缓慢、字体不美观等问题。正确的握笔方式可总结为以下八点：



①**四点定位**：整个手掌伸出呈手枪的形状。定位的四点分别在拇指指尖、食指根部凸起处、食指指尖、中指第一个关节和指甲边缘之间的中点处。其中，食指要平直，其他手指要轻微弯曲指向自己身体。

④**笔杆倾斜**：笔杆和纸张的平面之间形成约50度夹角。

②**掌心空虚**：掌心要保持自然空虚，这样书写起来才灵活。

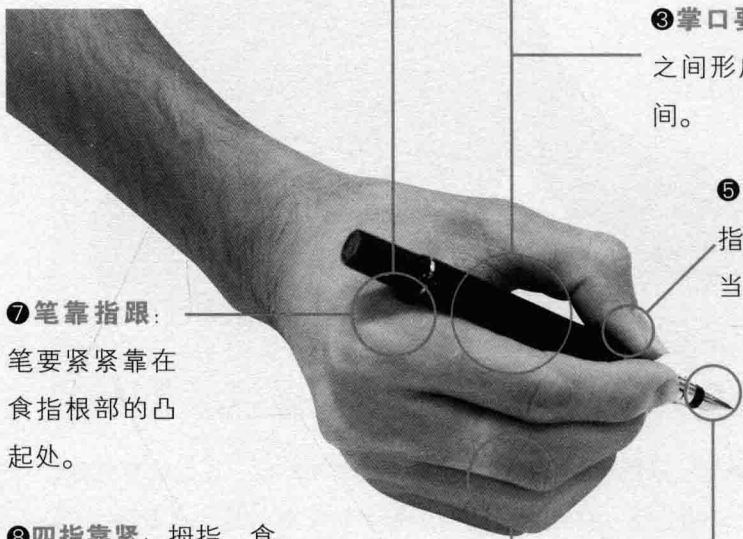
③**掌口要圆**：大拇指和食指之间形成一个接近圆形的空间。

⑤**指肚抓笔**：食指、拇指和中指的指肚要用适当的力度抓住笔。

⑦**笔靠指跟**：笔要紧紧靠在食指根部的凸起处。

⑧**四指靠紧**：拇指、食指、中指和无名指要紧凑地靠在一起，共同托住笔杆。

⑥**笔端一寸**：笔头和握笔位置相距约3厘米。



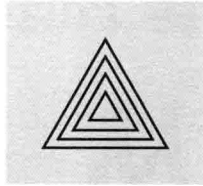
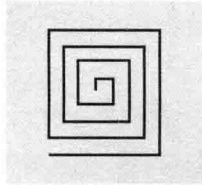
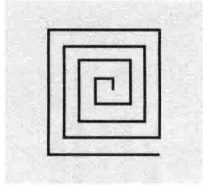
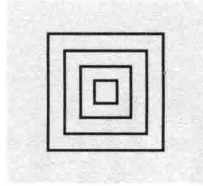
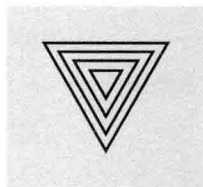
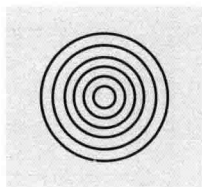
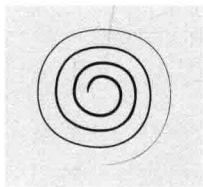
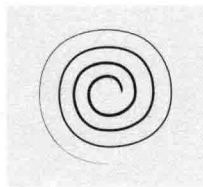
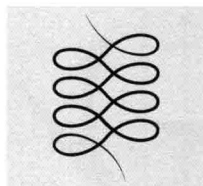
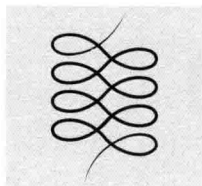
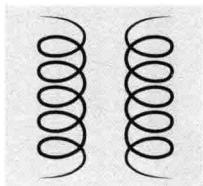
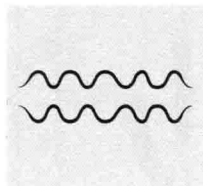
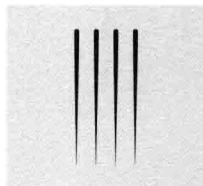
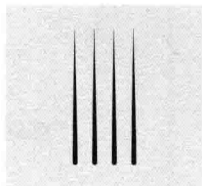
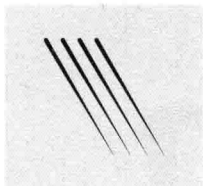
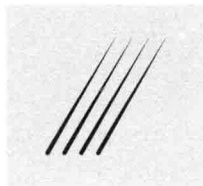
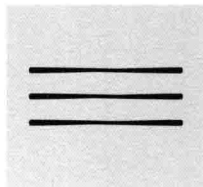
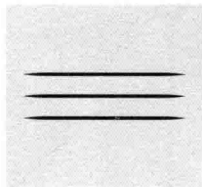
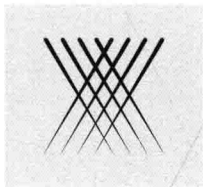
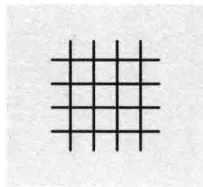
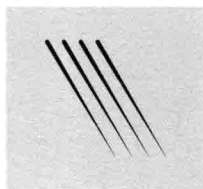
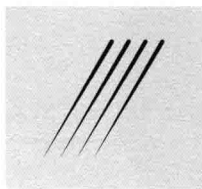
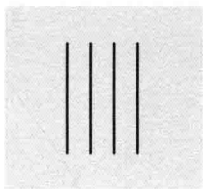
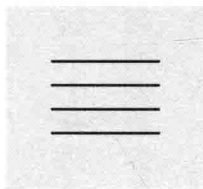
## 1.5

## 学书小测试

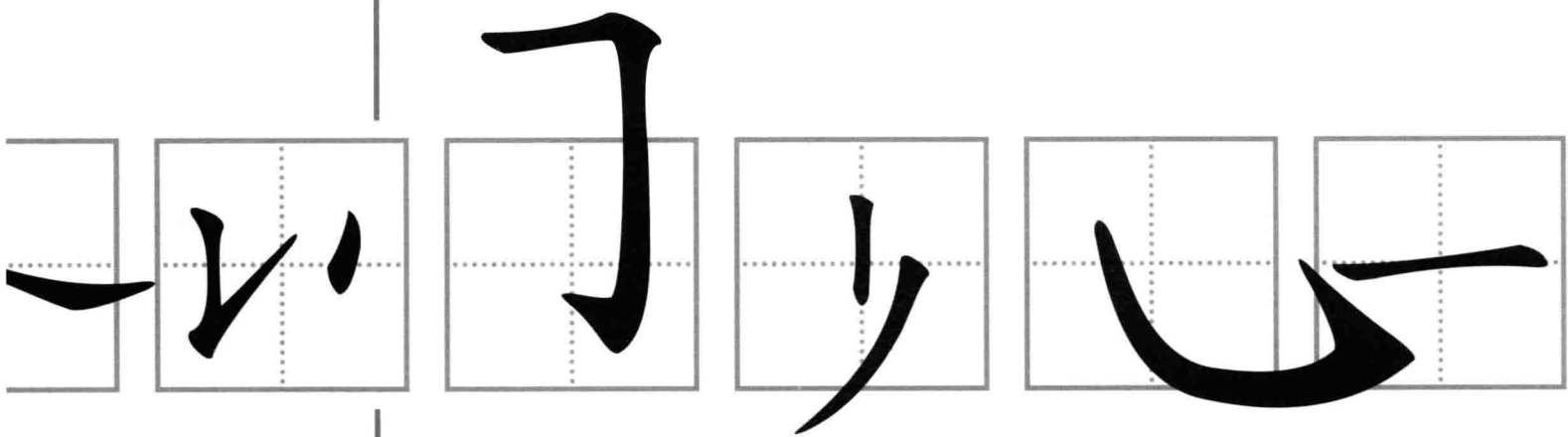
书法是一种心手呼应的艺术。书写姿势和握笔方法正确与否，关系到笔的控制力、运笔的灵活性和书写的速度，直接影响书写的效果。我们可以通过下面的小测试，来检验你是否真正掌握了正确的书写姿势和握笔方法。

当临描下列线条和形状时，如果坐姿与握笔得宜就会：

- ①运笔自如，笔力精确。横竖、长短、弯直表现分明，棱角、方折清晰到位。
- ②控笔发力，轻重有变。下笔力度重，笔画就粗壮；下笔力度轻，笔画就纤细。
- ③有效地把握节奏的变化。执笔有节奏，手的松与紧、快与慢、轻与重灵活变化；线条有节奏，迟涩与流畅、稳重与奔放表现充分；笔迹颜色有节奏，浓淡过渡自然；线条空间有节奏，疏密有对比。
- ④有效地表现布局的变化。线条与线条之间，形状与形状之间，笔势连贯，合理布局，首尾呼应，一气呵成，格调统一。



『积其点画，乃成其字』。  
就像房屋是由一砖一瓦组成的那样，汉字是由一笔一画组成的。点、横、竖、撇、捺、折、钩、提，这八个笔画是组成汉字的基础『零件』。  
笔画写得标准，写出的字就美观大方。这些笔画虽然看起来十分简单，但不同的笔画所表现的线条形态是不同的，所以写好笔画可是一门大学问。


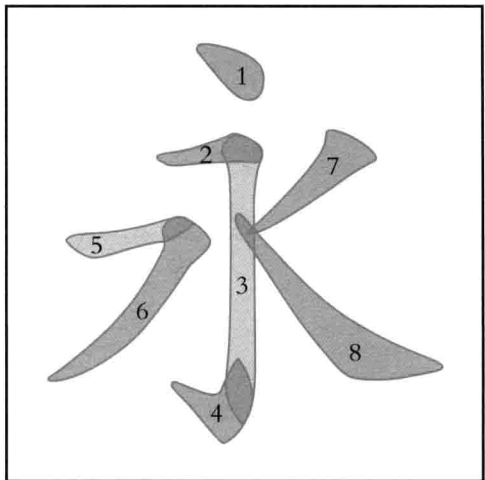


 Part 2

# 从一笔一画开始学

## 2.1

## 从“永”字学笔画

 “永字八法”


王羲之是中国古代的大书法家。相传，他曾在天台山苦练书法，洗笔、洗砚用的水将一个水池都染黑了。有天深夜，王羲之练习书法练得疲倦不堪，趴在桌上睡着了。睡梦中，一位鹤发银髯的老人笑呵呵地对他说：“我看你每天潜心研究书法，十分用功，现在我教你一个笔诀，日后自有作用。你伸过手来。”王羲之将信将疑地伸手过去，老人在他手心上写了一个“永”字，并说：“练好这个字，你的书法技艺就会越来越高的。”说罢就消失了。

王羲之从梦中惊醒，思考了一整夜，发现：横、竖、钩、点、撇、捺——汉字的笔画大体和字体结构的诀窍，都能体现在这个“永”字上，所以写好“永”字，其他的字也就都能写好。于是，王羲之用了几年的时间专门练写“永”字，他的书法技艺也越来越精湛。

后来，王羲之将这一方法传授给孙子智永，智永又将这“永字八法”传给虞世南。再后来，“永字八法”经过很多书法家一直传了下来，成为习书者的学习宝典。

①点：古称“侧”。它的形态就像一只鸟儿猛然向下疾飞。写时要稍微倾斜，和下面的笔画相呼应。

②横：古称“勒”。行笔时就像用缰绳勒马一样。写横要注意提、按，不能写得太平。

③竖：古称“努”。运笔时要像拉弓射箭一样有力。通常不能写得太直，而是直中带有曲线，要写出劲挺的力量。

④钩：古称“趯”。运笔动作如同人在微微下蹲后，再用力一脚踢出。整体要饱满健壮，出锋要迅速有力。

⑤提：古称“策”。笔法就像古人扬鞭策马，一挑出就迅速收回。提画多在字的左边，要写出倾斜度。

⑥撇：古称“掠”。写撇时就像鸟飞掠而过那样有力。行笔速度要适中，力要送到末端。

⑦短撇：古称“啄”。短撇的写法如鸟啄食，要准、快而有力，笔势较直。

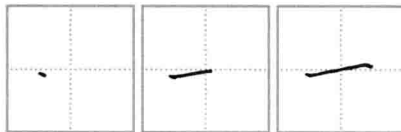
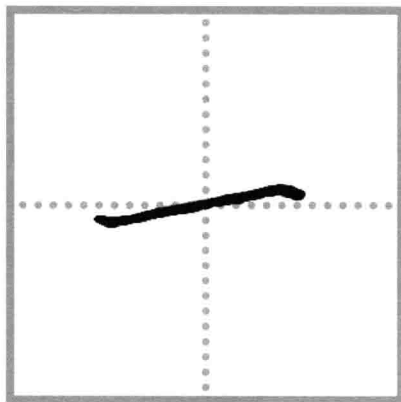
⑧捺：古称“磔”。行笔时就像拿一把斜角刀去劈东西。要写出“一波三折”的气势，使字体舒展。

## 2.2

# 笔画的书写方法

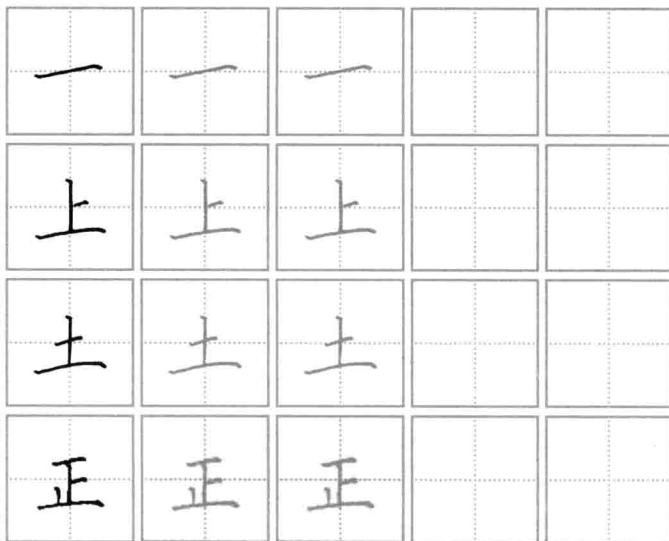
### 01. 长横

向右下顿笔，转笔向右行笔，力度略轻。行至末端，略向右下按作收笔。呈左低右高之势。



### 意在字先：学书预备课

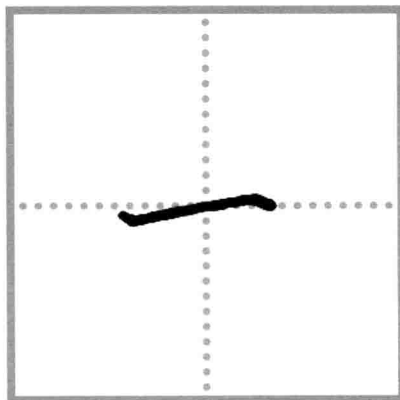
- ①正确的学书方法  
观察→描红→仿写
- ②正确的学习顺序  
基本笔画→笔顺规则→偏旁部首→间架结构→章法布局
- ③运笔过程  
每一笔画都有“起笔→行笔→收笔”三个过程。运笔有轻有重，有快有慢。
- ④笔画的基本要求  
横平、竖直、点顿、撇有尖、捺出脚、折有角、弯要圆、钩要尖。





## 02. 短横

行笔由轻到重，长度是长横的一半。



## 03. 斜横

由轻到重向右下方快速下笔，行笔略重，行至末端，收笔略向右下轻按。呈左低右高之势。

