

中小學生

规范化鋼筆正楷

字帖



ZHONGXIAOXUESHENG
GUIFANHUA GANGBI
ZHENGKAI ZITIE

- 顧仲安 书写
- 辽宁人民出版社

中小學生

规范化鋼筆正楷字帖

顧仲安 書寫

遼寧人民出版社

中小学生规范化钢笔正楷字帖
Zhongxiao Xuesheng Guifanhua Gangbi Zhengkai Zitie
顾仲安 书写

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号 110001) 沈阳市第一印刷厂印刷

字数：9万字 开本：787×1092 1/32 印张：4
印数：20,000—35,000
1997年4月第1版 1998年5月第2次印刷

责任编辑：于虹 版式设计：王珏菲
封面设计：赵多良 责任校对：陈文本

ISBN 7-205-03951-7/J·84

定价：7.50元

作者简介

顾仲安，男，上海市民政局干部，1956年生于上海，1985年毕业于上海电视大学中文专业，现任中国硬笔书法家协会副主席、中国硬笔书法家协会资格审查委员会副主任、上海教师书画篆刻研究会名誉理事。

5岁开始随祖父学习毛笔书法，尤推崇王羲之、欧阳询诸家，以后又求教于诸多书画名家，至今已笔耕30余年。其书法作品多次作为礼品远涉日本、澳大利亚等国与台湾、香港等地区，先后为几十家报刊题字，深得行家的赞誉。

1980年涉足硬笔书坛，连续四次夺得全国硬笔书法大赛最高奖，《书法报》、《中国钢笔书法》、《文汇报》、《新民晚报》等报刊杂志先后对其书法作品和学书经历作了专题报道。1989年起告别赛事后，几十次担任各类全国性书法大赛的评委，还应中国书法家协会教育委员会和上海电视大学之邀，担任全国硬笔书法函授班主讲，摄有《硬笔书法》电视

教学片，1992年，上海电视台又拍摄并播放了顾仲安《硬笔写法》电视讲座30讲，还受全国几十家出版社之请，书写出版了《常用汉字六体钢笔字帖》、《中国成语毛笔钢笔楷书字帖》、《中国成语毛笔钢笔行书字帖》、《小学生毛笔小楷字帖》、《钢笔书法入门》、《硬笔技法》等90余种字帖和专著。

出版说明

为了使中小学生学习楷书有一个正确的书写方法，我们选编了《中小学生规范化钢笔正楷字帖》。

本书共收入了 504 个部首，每个部首有 5 个例字，共计 2525 个范字，这些字不仅书写标准，而且在笔形、笔顺、字形上都力求规范，书的前面配有基本笔画的写法及其范例，书的后面附有五言古诗 32 首、七言古诗 24 首。由浅入深，循序渐进，从基本笔画入手，进而有规律的大量的部首练习，最后是整首诗的训练。为了更好地帮助中小學生尽快地提高书写水平，少走弯路，避免学生单纯的抄书练习，还在每个部首及例字的边上配有指导文字，既有笔画的写法指导，也有笔画间搭配的要求，这些简洁明了的文字，有助于学生在书写时加深理解。

我们有幸邀请到了著名硬笔书法家顾仲安先生书写本字帖。他的钢笔楷书，点画圆润精到，结构疏密得当，字形秀丽端庄，线条隽永健美，既保持

传统的功底，又体现时代的特色，作范字临写极佳，而且临写入门后转学他帖时不受任何影响，是难得的临习楷书的范本。

目 录

作者简介

出版说明

钢笔正楷笔画练习	1
504 个部首字规范写法	3
五言古诗	105
七言古诗	113

钢笔正楷笔画练习

笔画名称	写法	字 例			
右 点	丶	主	永	良	尤
左 点	丶	心	农	军	宝
合两点	㇏	半	并	弟	卷
开两点	ハ	共	兵	其	黄
上下点	丶	冬	尽	图	寒
两对点	㇏	函	暴	泰	犀
长 横	一	下	万	不	廿

笔画名称	写法	字 例				
短 横	一	三	天	韦	亘	
短 竖	丨	支	卡	严	巷	
悬 针	丨	巾	中	申	年	
短 撇	丿	生	矢	丘	乐	
竖 撇	丿	几	后	兆	周	
斜 撇	㇏	丈	夫	友	史	
斜 捺	㇏	人	又	大	分	
平 捺	㇏	之	迟	迷	逮	
横 折	㇔	口	丑	由	见	

笔画名称	写法	字 例			
竖 折	ㄣ	山	击	画	幽
斜 折	ㄥ	妻	委	娄	娶
横折撇	ㄥ	夕	名	死	条
竖 挑	ㄥ	氏	长	民	哀
横 钩	乛	矛	足	皮	卖
竖 钩	丨	刊	可	争	事
斜 钩	ㄥ	戈	代	成	我
卧 钩	ㄥ	志	忠	急	愚
竖弯钩	乚	屯	巴	电	危

504 个部首、字规范写法

丶	义	之	右点1笔。一般在字的上方,起笔轻,落收笔重回。落笔轻而逐渐向右下方按去,然后用力稍驻向左上方提笔回锋。
为	主	良	

一	于	万	横画1笔。横有短横、长横之区别。短横起笔轻落,落笔后用力向右移动,然后回锋收笔,短横一般位居上方;长横重落笔,下按后提笔运行,最后下按回锋收笔。
才	开	无	

丨	丰	中	竖画1笔,竖有悬针和垂露两种,长竖一般居中,悬针起笔重落,然后提锋下行,下按后出锋收笔;垂露也是重落笔,提锋下行至顶端,下按后回锋收笔。
甲	申	串	

丿	川	么	撇画1笔,撇有竖撇、长撇、短撇之分。竖撇重落笔,下行蓄势后再撇出;短撇重落笔后蓄势,向左下方用力撇出;长撇重落笔后缓缓运行,蓄势后快速用力出锋。
久	生	朱	

亅 六 亢

亥 京 夜

亅部 2 笔，一般位居上部。竖点要居中，起笔重落，收笔回锋；横的长短要根据字的组合来定，下面部分宽展时横要短，下面部分窄收时横要写长。

冫 冲 冯

次 冻 况

冫部 2 笔，一般位居左边。右点轻落笔，斜提重落笔；右点收笔回锋，斜提收笔出锋。二笔的距离不宜拉得太开，二笔的起笔位置基本在一条直线上。

冫 写 罕

冫 冠 冥

冫部 2 笔，一般位居上部。左点起笔轻落，横钩轻落笔，与左点相交的位置应偏上。横钩书写时要像弓弦一样绷紧，然后下按出钩，左点与横钩要注意协调照应。

讠 认 让

记 许 讹

讠部 2 笔。点取斜势，横折提起笔偏右，横不宜长，折要短，提应稳住重心，横折提与点之间要保持间距。

二 亍 亏

元 云 些

二部 2 笔，一般用于上下结构的字。第一笔为短横，取位居中；长横的长短取决于上下部位的宽窄，宽的则稍短，窄的则较长。二横间距要适当。

十	计	古
---	---	---

什	华	克
---	---	---

十部 2 笔。位居右边，横短竖长，用悬针竖；位居上部，下部展开则横短，下部窄小则横长，且竖为短竖；位居下部，横长，竖不宜过长，竖用悬针居多。

厂	斤	厉
---	---	---

压	厚	厢
---	---	---

厂部 2 笔，它所构成的是上左包围结构。一般情况被包围的部分略偏右下，以显字的饱满。撇的长短要适当，角度要合理，既不能飘浮，也不可滞呆。

匚	区	匹
---	---	---

巨	匡	医
---	---	---

匚部 2 笔，它所构成的是左包围结构，一般情况被包围的部分要上下居中且略偏右一些，这样字不会干瘪。竖折书写要自然，要与短横协调。

卜	下	卡
---	---	---

外	卦	卧
---	---	---

卜部 2 笔。居下竖不宜长，用垂露回锋收笔，点不能写长。居右，当左边部分笔画少或结构简单，用垂露；当左边部分笔画较多且结构复杂，用悬针。

乚	占	卢
---	---	---

贞	卓	桌
---	---	---

乚部 2 笔，一般位居上部。短竖重落笔，收笔回锋。它的长短由下部决定，下部长或为上中下结构，竖要短；下部扁，竖要长。横、竖的长短比例要适当。

刂 刊 刑

划 刚 判

刂部2笔。位居字的右边。短竖不宜长，竖钩要直而挺，竖钩与竖之间要注意间距。被包围时两笔要写得小些。

冂 内 冈

同 网 周

冂部2笔，它所构成的是上包下结构，一般被包围部分略偏上。垂露不宜长。起笔轻落，下按运行时要自然，横折钩起笔与垂露相交后提笔向右，折笔后要写得饱满。

八 公 分

典 只 共

八部2笔。位居上部用撇与捺，撇不宜长，捺展示要充分，撇与捺要有呼应；位居下部用撇与点，撇是短撇，点为长点，撇与点要相互照应。

ㄣ 兰 关

兑 弟 单

ㄣ部2笔。一般位居上部。书写时位置要居中，点与撇要相互协调，二笔的距离要得当，太拢显得沉闷，短撇出锋要干脆。不应拖长，长则散。

人 个 介

仑 令 全

人部2笔，一般位居上部。斜撇取位居中，不宜短，短则盖不住下面部件，斜捺与斜撇既要呼应，又要在长短、角度、交位上保持平衡，取得协调。

亅	仁	促
仅	们	付

亅部2笔，一般位居左边。短撇角度要合理，不宜长，竖轻落笔，收笔回锋，与撇相交位置略偏上。右边部件短的，竖要长；右边部件长的，竖稍短。

勹	勺	勾
句	旬	甸

勹部2笔，它所构成的是上右包围结构。一般情况被包围的部件略偏左，使字显得饱满。组合时，横折钩起笔处应在短撇的下部，折笔后取斜势。

儿	允	兄
光	尧	先

儿部2笔，一般位居下部。短撇要写得挺拔洒脱，浮鹅钩起笔取位略高于短撇，弯势要显示出弹力，与短撇形成左呼右应。

几	凡	壳
秃	凯	凭

几部2笔。位居右边，撇略长，要写得窄且有一定高度，弯势不能拉得太开；位居下部，撇较短，不宜写高，但弯势要充分展示。

厶	去	牟
县	参	能

厶部2笔，位于上部，写得小而窄些；位居下部，则要写得大而宽些。撇折起笔重落，提笔向左下后稍驻，折笔后再回锋向右上方轻提。

又 叉 支

友 反 受

又部 2 笔。书写时撇捺要协调好。横折撇起横不宜写得过长，折笔后撇既要饱满又不能撇散，斜捺的角度、长短与横折撇要保持平衡。

又 对 戏

观 欢 艰

又部 2 笔，一般位居左边。横折撇起横取势略向上，折笔后撇要饱满而挺拔，不宜过短，长点与横折撇相交时轻落笔，收笔要短，以便右边部件靠得拢。

乂 廷 延

建 筵 涎

乂部 2 笔。横折折撇起笔短而向右上取势，折笔向左回锋，弯势不能大，折笔撇出时弯势也要小，平捺与横折折撇注意呼应。

卩 卩 叩

印 卯 却

卩部 2 笔。一般位居字的右边和下边。横折钩起笔略向右上取势，折笔不宜长且取斜势，竖用悬针，要写得挺拔有力。

阝 队 防

阵 阴 际

阝部 2 笔。横折折钩起笔短而向右上取势，折笔后弯势要自然。竖不宜长，上面不封口，收笔用垂露。