

意 累 慧 变 蓄 衰 壺 墨 常

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

硬笔楷书

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

用好“田点格”口诀(楷书)

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

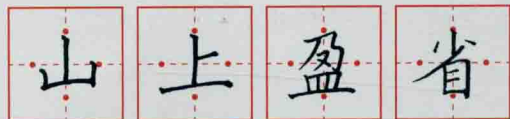
3、田点格、五点格三大优势

- (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。

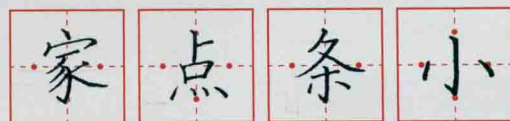
1. 上有横笔画, 写在上点下。
(字长靠近点、字短稍离远)



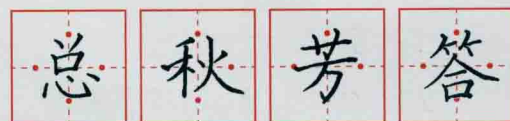
2. 下有横笔画, 写在下点上。
(下面这一横、一定写平衡)



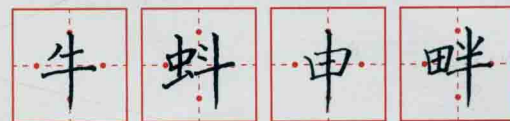
3. 上有点竖撇, 对准上点写。
(写前观字形、长短要看清)
点、竖、撇在中间时



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



5. 字若有悬针, 要向下点伸。



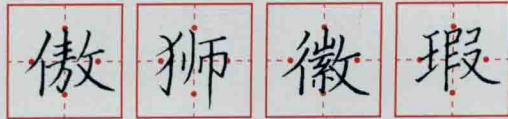
6. 钩提与捺撇, 也可超过点。



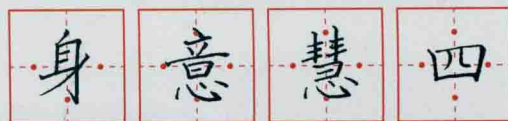
7. 左右有竖笔, 写在两点里。
(分清窄与宽、居中写内方)



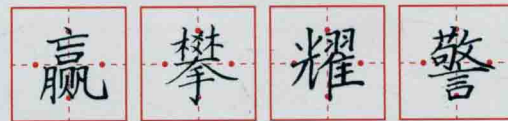
8. 字形特别宽, 可超左右方。
(左中右三部、伸缩要兼顾)



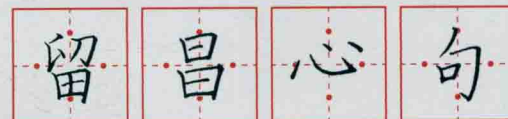
9. 字形比较长, 起笔超上方。
(字形比较扁、低于上点写)



10. 笔画特别多, 可向四方扩。
(字形可稍大、收紧各笔画)



11. 字无长笔画, 不可写太大。
(写在四点内、居中结构对)



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·硬笔楷书》，内容包括硬笔书法常识、运笔方法、楷书笔画和部首练习、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，涵盖了硬笔楷书学习、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“学生易错字举例”，紧密结合学生的现实需求，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

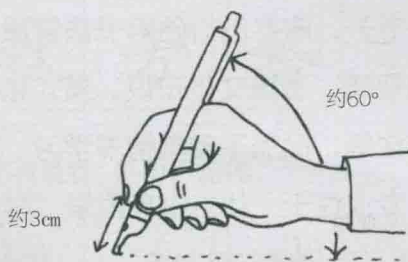
坐姿要求

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·硬笔楷书

一、硬笔楷书常识	02
二、运笔方法	04
三、基本笔画练习	05
四、书法文化知识(1)	11
“天下第一关”的由来	
五、基本笔画的变化	12
六、古代书法家的故事(1)	18
王献之与十八缸水	
七、偏旁部首练习	19
经典碑帖赏析(1)	34
八、书法文化知识(2)	44
世界上最古老的表意文字	
九、楷书间架结构	45
汉字规范化是国家法律规定的	50
经典碑帖赏析(2)	60
十、古代书法家的故事(2)	61
张芝临池水尽黑	
十一、硬笔书法作品章法三要素	62
十二、硬笔书法作品常见幅式	63
十三、学生易错字举例	66
附录一 汉字笔画名称表、汉字笔顺规则表	69
附录二 汉字部首名称表	70

学生规范字帖·硬笔楷书

一、硬笔楷书常识	02
二、运笔方法	04
三、基本笔画练习	05
四、书法文化知识(1)	11
“天下第一关”的由来	
五、基本笔画的变化	12
六、古代书法家的故事(1)	18
王献之与十八缸水	
七、偏旁部首练习	19
经典碑帖赏析(1)	34
八、书法文化知识(2)	44
世界上最古老的表意文字	
九、楷书间架结构	45
汉字规范化是国家法律规定的	50
经典碑帖赏析(2)	60
十、古代书法家的故事(2)	61
张芝临池水尽黑	
十一、硬笔书法作品章法三要素	62
十二、硬笔书法作品常见幅式	63
十三、学生易错字举例	66
附录一 汉字笔画名称表、汉字笔顺规则表	69
附录二 汉字部首名称表	70

一、硬笔书法常识

(一) 什么是楷书

楷书，又称为正楷、正书、真书。产生于汉末，三国时已流行全国，唐代已发展到鼎盛时期。楷书是到目前为止使用最为普遍的汉字书体。楷书笔画严谨、规整，字体端正，被称为字体中的楷模。

楷书是广大学生、教师、公务人员等学习书法的最佳入门字体。

(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

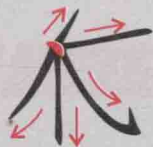
一般来说，先学习楷书，再学习行楷、行书、草书或其他字体。具体而言，先学习汉字笔画，再学习偏旁部首、间架结构，最后学习章法。

二、运笔方法

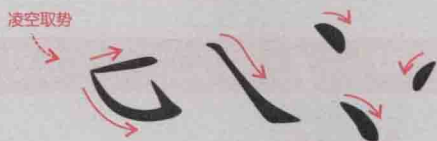
笔尖书写不同形态笔画的动作叫运笔，而运笔的过程主要由起笔、行笔和收笔三部分组成。

1. 起笔（分实起、虚起）

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

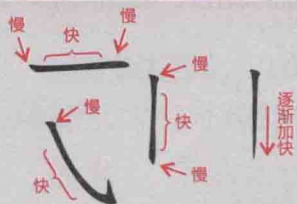


虚起——先将笔尖提起，凌空取势，再顺势轻轻切入该笔画。



2. 行笔（有快行、慢行）

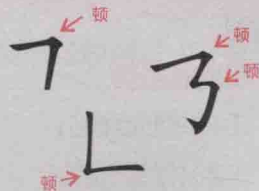
一般来说，笔画在行笔的过程中，速度相对较快。



在组合笔画中，两个笔画之间行笔，速度有所放慢。

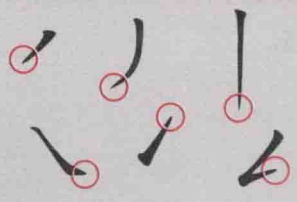


折处的行笔：先稍提笔，斜按顿笔，稍停后再继续行笔。

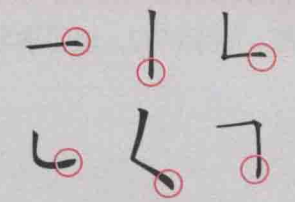


3. 收笔（有快收、慢收）

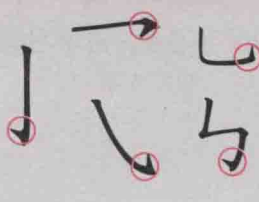
快收：凡笔画收笔处露出锋尖的，一般都用快收。



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。

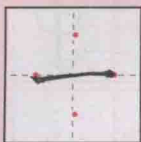


三、基本笔画练习

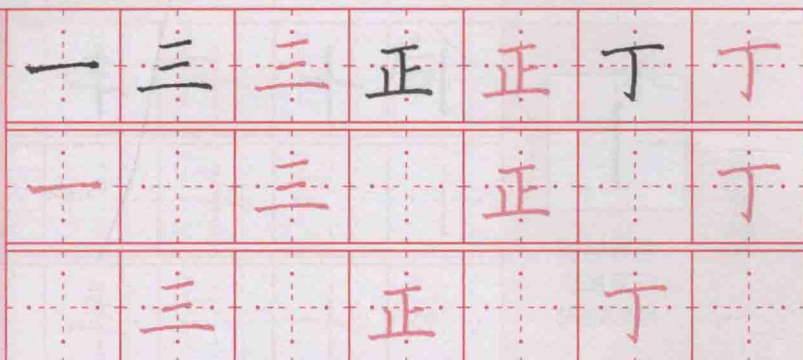
汉字基本笔画有横、竖、撇、捺、点、钩、提、折八种，其他笔画都是由这八种笔画变化而来的。练好这八种笔画是书写汉字的基本功。

横画练习：长横、中横、短横。

长
横



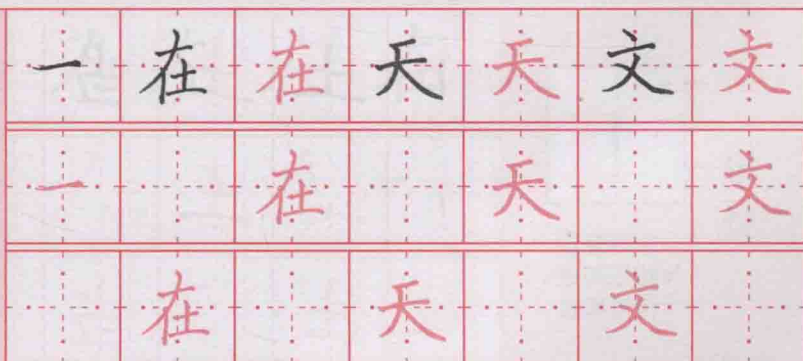
- 起笔轻顿
- 行笔略斜
- 两头稍重



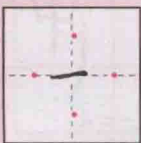
中
横



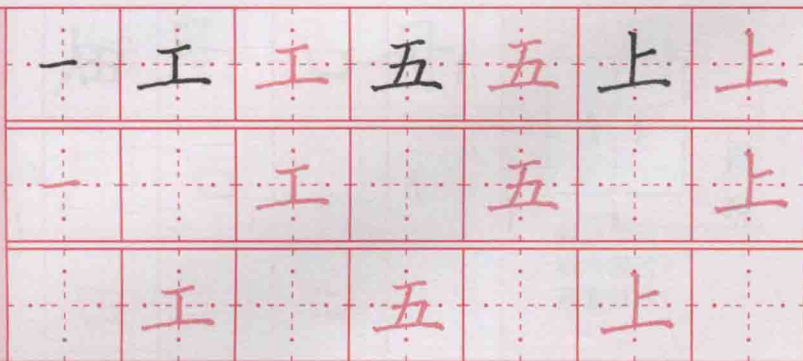
- 起笔轻顿
- 行笔略斜
- 形态较直



短
横

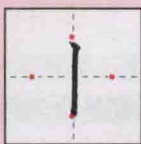


- 由轻而重
- 行笔略斜
- 稍顿收笔

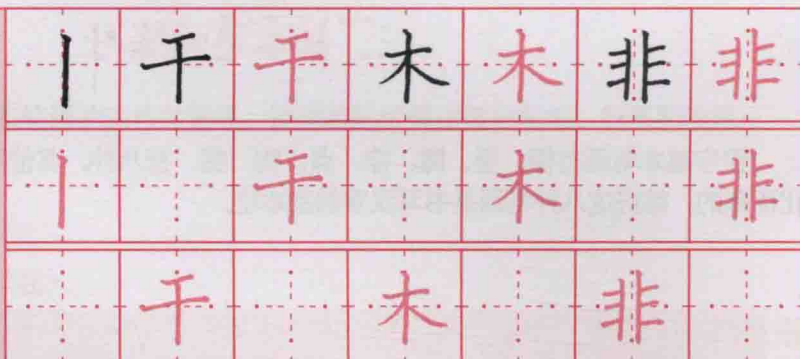


竖画练习：垂露竖、悬针竖、短竖、斜竖。

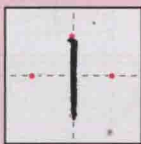
垂露竖



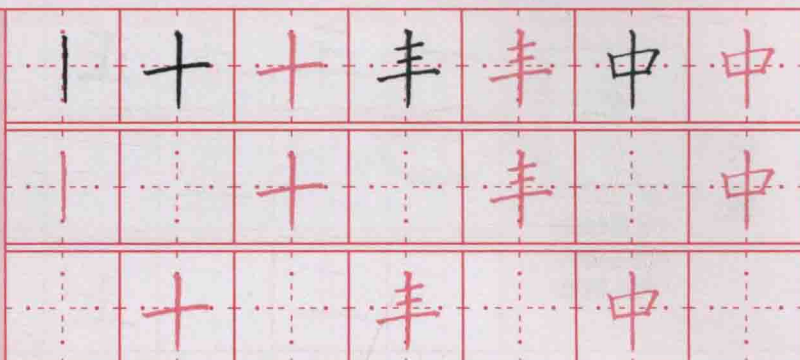
- 起笔轻顿
- 中部挺直
- 收如露珠



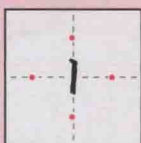
悬针竖



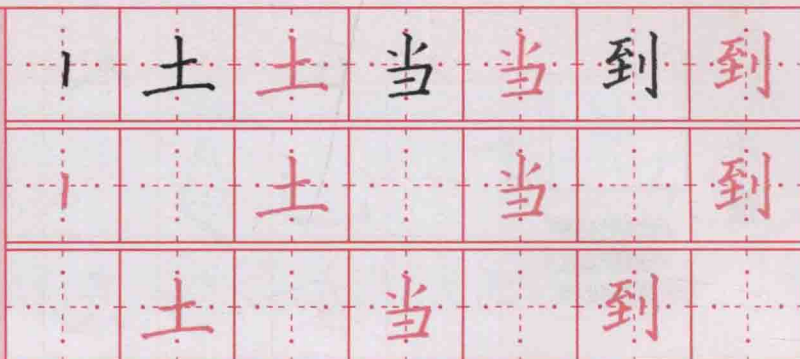
- 起笔轻顿
- 行笔加快
- 尾如针尖



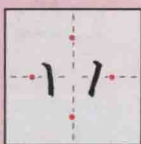
短竖



- 起笔轻顿
- 触纸即走
- 停笔即收



斜竖



- 起笔轻顿
- 行笔内斜
- 收笔垂露



撇画练习：短撇、平撇、长撇、竖撇。

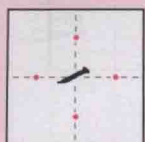
短撇



- 起笔斜顿
- 斜向左下
- 有力收笔

ノ	生	生	牛	牛	行	行
ノ		生		牛		行
	生		牛		行	

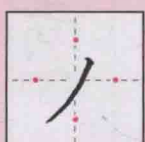
平撇



- 起笔斜顿
- 角度稍平
- 有力收笔

一	千	千	后	后	采	采
一		千		后		采
	千		后		采	

长撇



- 起笔斜顿
- 斜中微弯
- 轻快收笔

ノ	左	左	在	在	老	老
ノ		左		在		老
	左		在		老	

竖撇



- 起笔斜顿
- 先直后弯
- 轻快收笔

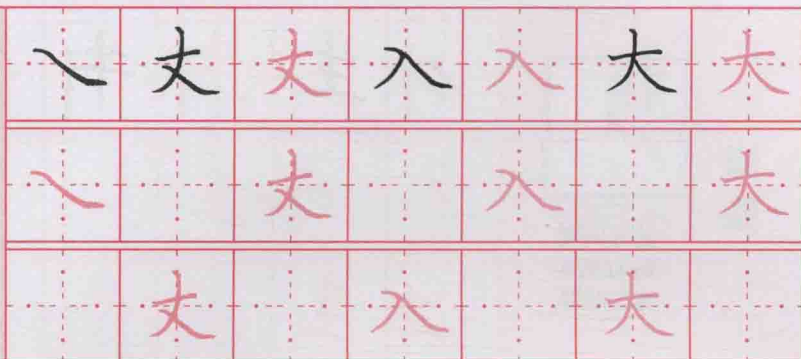
ノ	月	月	丹	丹	用	用
ノ		月		丹		用
	月		丹		用	

捺画、提画练习:斜捺、平捺、斜提、平提。

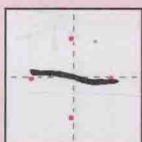
斜
捺



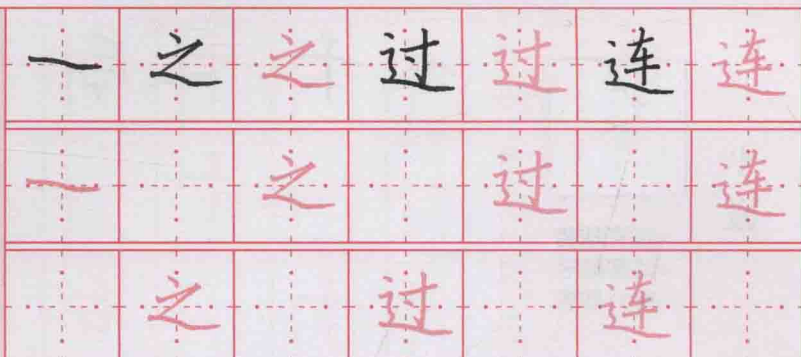
- 稍轻入纸
- 渐行渐重
- 捺脚稍驻
- 向右快收



平
捺



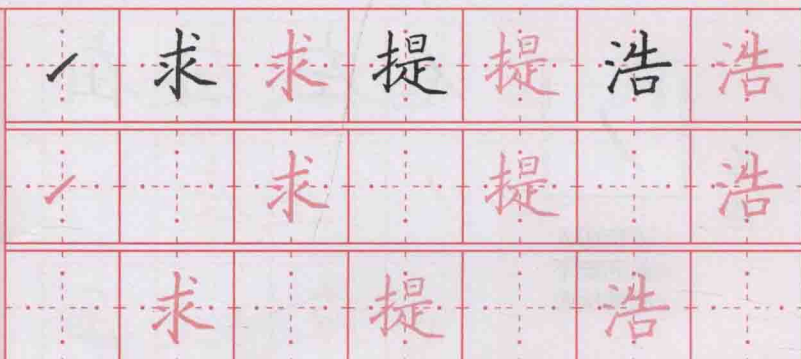
- 落笔稍顿
- 形态较平
- 一波三折



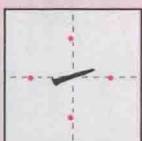
斜
提



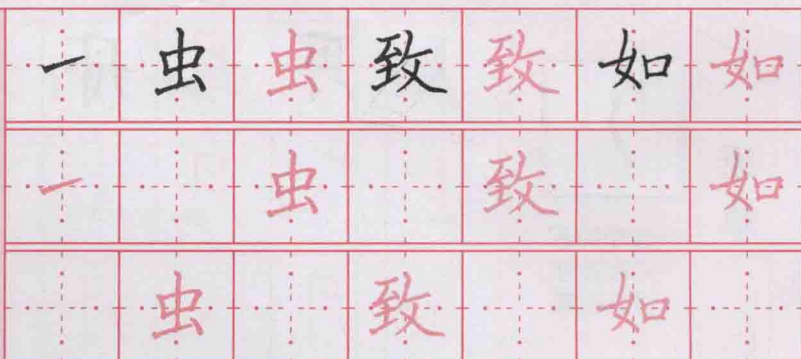
- 起笔斜顿
- 转向右上
- 出锋快捷



平
提

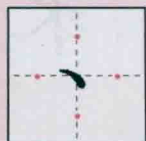


- 起笔斜顿
- 形态稍平
- 出锋快捷



点画练习:右点、长点、左点、垂点。

右点



- 凌空取势
- 轻轻落笔
- 顿笔缓收

丶	永	永	太	太	良	良
丶		永		太		良
	永		太		良	

长点



- 凌空取势
- 落笔较轻
- 形态较长

丶	头	头	不	不	兴	兴
丶		头		不		兴
	头		不		兴	

左点



- 凌空切入
- 斜向左下
- 顿笔缓收

丶	心	心	小	小	必	必
丶		心		小		必
	心		小		必	

垂点

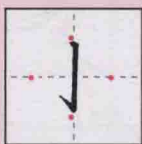


- 凌空切入
- 行笔带弧
- 垂露收笔

丶	写	写	字	字	军	军
丶		写		字		军
	写		字		军	

钩画、折画练习:竖钩、弯钩、横折、竖折。

竖钩



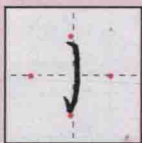
- 起笔稍顿
- 中部挺直
- 钩短锋利

丿 才 才 可 可 水 水

丿 才 可 水

才 可 水

弯钩



- 起笔稍轻
- 形态略弯
- 首尾对正

丿 子 子 手 手 乎 乎

丿 子 手 乎

子 手 乎

横折



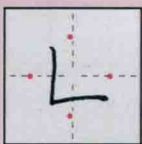
- 横轻竖重
- 折部斜顿
- 刚健有力

フ 回 回 自 自 见 见

フ 回 自 见

回 自 见

竖折



- 起笔稍顿
- 折处伸左
- 收笔如横

乚 山 山 巨 巨 医 医

乚 山 巨 医

山 巨 医

四、书法文化知识（1）

“天下第一关”的由来

明成化年间，镇守山海关的兵部主事奉旨为山海关造匾，书写“天下第一关”五个大字。兵部主事不敢怠慢，立即斥重金打造出一块巨匾，可是找谁来写呢？

这时有人推荐当地“围春山庄”鼎鼎大名的萧显，称他



楷书、草书、隶书、篆书样样精通。兵部主事随即携带礼品登门拜访，说明来意。

“萧大人，您是德高望重的清官，又是远近闻名的书法家，书此匾额非您莫属啊！”萧显沉思半晌，点头应允。不过他提出一个条件：不可限定时间。兵部主事连连答应。

原以为区区五字，即使两天写一个，十天也写完了。可二十多天过去，音讯全无。于是，兵部主事备好熏鸡、烤鸭和点心，派两名亲信给萧显送去，以探虚实。晚上，亲信回来禀报：“萧大人在书房练字，墙上贴满了历代书法名家的真迹墨宝。”兵部主事听后，心想再等等吧。这一等，又过去二十多天。兵部主事着急了，派人送去绫罗绸缎和一匹骏马给萧大人，意即请萧显快马加鞭。不大一会儿，送礼的人回来报告说：“萧大人正在院子里练武功。”兵部主事一听，莫名其妙又无可奈何。转眼又过去二十多天，这回兵部主事沉不住气了，备好笔、墨、纸、砚，亲自给萧显送去。

兵部主事说明来意，萧显听罢让人把匾靠在墙上，他亲自从书房取来一支如椽之笔，放在墨缸里润得饱满，在匾前轻踱小步，凝神细息，静观默察，犹如思接千载，视通千里。而后，他起笔像飞燕掠食，落笔如高山堕石，有快有慢，手随意运，笔与手会，一气呵成。

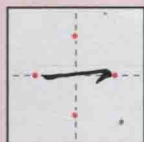
末了，只见匾上“天下第一关”五个大字墨香缕缕，笔法遒劲，超然旷绝。兵部主事看了，觉得有如神来之笔，钦佩赞叹不已。

五、基本笔画的变化

基本笔画的变化是从八种基本笔画发展变化而来的。主要有钩的方向变化，折的形态变化，点的组合变化等。

钩的方向变化(1):横钩、斜钩、竖弯钩。

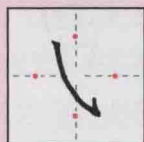
横
钩



- 起笔轻按
- 钩部斜顿
- 出钩有力

一	堂	堂	家	家	冠	冠
一		堂		家		冠
	堂		家		冠	

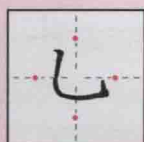
斜
钩



- 起笔斜顿
- 斜中微弯
- 形态较长

我	我	戏	戏	武	武
我		戏		武	
	我		戏		武

竖
弯
钩



- 竖部略斜
- 弯处圆转
- 横向带弧

元	元	光	光	礼	礼
元		光		礼	
	元		光		礼