



字是人的第二面容、是社会交往的见面礼、是学习和工作的实力和优势。

——李放鸣

# 李放鸣

# 手把手教你学楷书

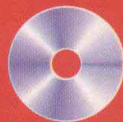
- ◆ 技法精解 图文并茂
- ◆ 书写规范 由简至繁
- ◆ 作品展示 临创结合
- ◆ 光碟教学 形象直观



李放鸣

書

LIFANGMING



随书赠送1VCD



黑龙江美术出版社

# 李放鸣手把手教你学楷书

李放鸣 书

江苏工业学院图书馆  
藏书章

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

李放鸣手把手教你学楷书 / 李放鸣书. —哈尔滨:  
黑龙江美术出版社, 2006. 10

ISBN 7-5318-1681-4

I. 李... II. 李... III. 钢笔字—楷书—书法  
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 116428 号

策 划:秦 川

封面设计:钟 波

---

书 名 / 李放鸣手把手教你学楷书

---

作 者 / 李放鸣

---

出 版 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 李群

发行电话 / (0451)84270514

---

网 址 / www.hljmss.com

---

印 刷 / 四川省南方印务有限公司

开 本 / 787 × 1092 1/16

印 张 / 8

字 数 / 10 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版

印 次 / 2007 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号 / ISBN 7-5318-1681-4 / J·1682

---

定 价 / 16.80 元

本书如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

厂址:四川省彭山县彭祖大道南段开发

电话:(0833)7640793

# 目录

第一章 概论 .....	1
第一节 楷书的概念与发展 .....	2
第二节 怎样学习钢笔书法 .....	2
一、勤学苦练 .....	3
二、打牢基础 .....	3
三、学习技法 .....	4
第三节 钢笔楷书的实用价值和艺术魅力 .....	4
一、严密的楷法适宜于学习各类书体 .....	4
二、规范的文字适宜于书写多种文体 .....	5
三、刚健的体势适应于人们的审美情趣 .....	5
第四节 钢笔楷书的特征 .....	6
一、用笔收敛 .....	6
二、点画精微 .....	6
三、结构端庄 .....	7
四、章法严谨 .....	7
第二章 钢笔楷书实用技法 .....	8
第一节 身法 .....	8
一、正确的写字姿势 .....	8
二、正确的执笔姿势 .....	8
第二节 笔法 .....	9
一、轻与重 .....	9
二、快与慢 .....	9
三、提与按 .....	9
第三节 字法 .....	
一、钢笔楷书的基本笔画和组合笔画 .....	10
(一)点的写法与组合 .....	11
(二)横画的写法与组合 .....	12
(三)竖画的写法与组合 .....	13
(四)撇画的写法与组合 .....	13
(五)捺画的写法与组合 .....	14
(六)折画的写法与组合 .....	15
(七)钩画的写法与组合 .....	15
(八)提画的写法与组合 .....	16
(九)组合笔画 .....	16
二、偏旁部首 .....	18
(一)字头的写法 .....	18
(二)左偏旁的写法 .....	23
(三)右偏旁的写法 .....	29
(四)字底的写法 .....	32

(五)字框的写法 .....	37
三、间架结构与布势 .....	39
(一)字形 .....	39
(二)结构占位 .....	40
(三)布势 .....	42
第四节 章法 .....	45
一、书法创作的一般规律 .....	45
(一)审度内容 .....	45
(二)把握基调 .....	45
(三)酝酿感情 .....	45
(四)预想字形 .....	46
(五)章法布局 .....	46
二、钢笔楷书幅式和章法布局举例 .....	48
(一)横幅 .....	48
(二)立幅 .....	48
(三)对联 .....	48
(四)条幅 .....	49
(五)扇面 .....	50
(六)题画 .....	51
第三章 钢笔楷书的借鉴与碑帖临摹 .....	52
第一节 碑帖的临摹要领 .....	52
一、碑与帖的概念 .....	52
二、选帖与择字 .....	52
三、摹帖与临帖 .....	53
四、读帖与书空 .....	53
五、入帖与书帖 .....	53
第二节 名家名帖简介 .....	54
一、古雅幽深的《宣示帖》 .....	54
二、精美超逸的《乐毅论》 .....	54
三、飞动雄健的《洛神赋》 .....	55
四、险峻高古的《九成宫醴泉铭》 .....	55
五、古朴端雅的《雁塔圣教序》 .....	56
六、气势磅礴的《勤礼碑》 .....	56
七、清峻爽健的《玄秘塔》 .....	57
八、劲峭豪放的《丰乐亭记》 .....	57
九、秀婉腴润的《道教碑》 .....	58
十、骨韵兼擅的《出师表》 .....	58
附：1、3500 常用字规范书写训练 .....	59
2、西部书画专修学校师生作品选登(楷书部分) .....	114



## 第一章 概 论

书法是一门有着浓郁的东方情调的十分诱人的民族艺术。它把造化与心灵相结合,变具象为抽象,化物态为情思,具有独特的审美感染力。

**仓颉造字:**传说古时有一个名叫仓颉的人,是黄帝的文史官,他长着四只眼睛,上观日月星辰,下看山川鸟兽,于是便根据这些事物的形象创造了文字。在山东沂南发掘的一座汉墓中,墓壁上就绘有仓颉造字的图画。唐代诗人岑参还写过一首《题三会寺仓颉造字台》的诗。

诗曰:

野寺荒台晚  
寒天古木悲  
空山有鸟迹  
犹是造书时

仓颉造字的传说告诉我们,我们的祖先在创造汉字时就是按照大自然美的物象提炼而成的象形文字,它除了记事之外,还可以独立创造美观的形象。世界上有上千种文字,它们的功用主要在于记事,人们写时也讲求写得美观,甚至带有艺术意味,出于特定的需要,还写多种体,如英文的手写印刷体、意大利体、花体、美术字等等,但始终未能演化成为一种独立的艺术门类。惟有汉字书写,它与绘画、雕塑、诗歌、音乐、舞蹈、戏剧一样,是一门独特的艺术。它可以在繁华的街道上点缀古老的意趣;可在家里的客厅书房装饰几分优雅;可给你的节日、庆典增添吉祥欢乐的气氛;还可用于报纸的刊头、书籍的题签、名胜的点缀,交友的赠品。

看一看每天出入于你手中的纸币上“中国人民银行”那六个汉字,也是出自名家手笔。中国人从生到死都与书法有不解之缘,孩子一出生的第一本相册上便有先辈们的题词,小学到大学毕业,有同学们题写的留言,结婚时有祝福的婚联,过生日有斗大的“寿”字,一旦步入人生的尽头,有概括其生平的挽联或墓碑以寄托人们的哀思。

鲁迅先生说:“视文字为美观是华夏之独特。”他认为汉字具有三美:“意美以感心,一也;音美以感耳,二也;形美以感目,三也。”一幅好的书法作品是没有物象的绘画,没有声音的音乐,没有演员的舞蹈,它以黑与白高度的抽象与你的心灵相通,让人荡气回肠。

## 第一节 楷书的概念与发展

楷书又叫“真书”或“正书”。约创始于汉末,从汉隶及章草演变而来,古时又叫“楷隶”或“今隶”。唐张怀瓘《书断》中说:“楷书,法也,模也,式也。”这一论断反映了楷书法度森严,点画结构应规入矩的特征,便于示作学书之楷模,故曰“楷书”。

楷书盛行于魏晋六朝。三国时,钟繇书写的小楷《宣示帖》等,继承古法并吸收了民间书写成果,将隶书中“蚕头雁尾”一类的“波磔”省去,使楷书点画结构冲破了隶书的规矩,开始走向定型。后人称钟繇为“秦汉以来仅一人”。晋人小楷如王羲之的《乐毅论》,王献之的《洛神赋》十三行,对后来书法艺术的发展产生了巨大影响。北朝佛教的传入,石刻盛行,传统的石碑反映了南北朝两大流派和唐碑、魏碑两大体系。魏碑在结体上保留着浓厚的隶意,但用笔豪健泼辣,沉着凝重,端方严整,骨峻气妙,雄强壮美。其中方笔类魏碑,方笔折戟,结构扁方紧密,可为魏碑正宗(如《张猛龙碑》)。方圆类魏碑,刚柔相济,结构外紧内松,可为魏碑精品(如《张玄墓志》)。唐朝是楷书发展的鼎盛时期,书家在继承魏碑的基础上开宗立派,形成了新的体系和各自的风格。代表书家有欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权等。宋代以后,楷书在法度上没有新的突破,书法艺术主要倾向于“造意”,强调感情的抒发和个性的表露,代表这种书风的主要是苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四家。元代赵孟頫力倡书画用笔同法和贵有古意,他的楷书擅于效古,笔法娴熟,柔美流畅,以“媚”取胜,其书风对明代董其昌、文征明、祝允明、唐寅等都有较大的影响。明清以后楷书没有大的发展,虽然名家辈出,但楷书多是师承古法。值得一提的是,黄自元楷书结构“九十二法”对研习楷书有很大的帮助。

综上所述,在楷书发展的历史长河中,书家辈出,各领风骚。但从风格和对后世的影响而言,当推欧、颜、柳、赵四大家。人们通常所谓“欧劲、颜筋、柳骨、赵肉”,说明了他们各自的特点,欧阳询的楷书笔力强固,险劲峻峭;颜真卿的楷书宽博雍容,端严健壮;柳公权的楷书精干利落,爽朗有神;赵孟頫的楷书婉畅遒丽,秀婉腴润。其碑帖欧体《九成宫醴泉铭》,颜体《勤礼碑》,柳体《玄秘塔》,赵体《洛神赋》等都是值得借鉴和临摹的范本。

## 第二节 怎样学习钢笔书法

硬笔书法是一门具有时代特色的实用艺术。我们可以从钢笔的发明来看其所具的特征。有一个非常有趣的故事:十七世纪初,美国一名叫沃德曼的保险公司业务员,他一次接洽了一大笔业务,在签合同时,羽毛笔上漏下几滴墨水,弄污了合同书。当沃德曼回去另取合同书时,业务却被别人抢走了。这件事刺激了沃德曼,他开始研制能控制墨水的自来水笔。经过长时间的努力,终于如愿以偿,这就是自来水笔的来历。不管这个故事的真实性如何,但为了提高书写速度,简化书写方式而发

明钢笔是没有疑义的。钢笔传入东方与中华民族古老的书法艺术相融合即显示出了强大的生命力。随着社会的发展,人们生活、工作节奏日益加快,写字时已不可能再铺纸磨墨、正襟危坐地使用毛笔,这就使以钢笔为代表的硬笔书法越来越广泛地应用于人们工作、学习、生活和社交等各个方面,在实用领域内迅速取代了毛笔。

当然,硬笔书法在艺术创作上有一定的局限性,它较之毛笔而言,因弹力小,书写线条单调,缺乏足够的美学张力,艺术表现空间也很受局限。而且缺乏独立的理论体系,故沿用毛笔书法理论,使之暂时无法摆脱毛笔书法的羁绊。但硬笔书法也有许多毛笔无法比拟的优越性。如钢笔小巧玲珑、便于携带、人人兼备、有广泛的群众基础;书写技法易学,用笔易于控制,笔画起伏不大,线条洁净,文面隽秀。钢笔小楷精工隽永;钢笔行书潇洒飘逸;钢笔隶书波磔优美;钢笔篆书匀静典雅;钢笔草书风流简洁,在其有限的范围内表现书者的个性和情绪还是游刃有余的。

学习硬笔书法对陶冶情操,培养良好的习惯,增进国际友好往来都具有十分重要的意义。对青少年来说:字是人的第二面容,是社会交往的见面礼,是工作中最好的优势和潜在的实力。一个人写的字就和这个人的精神面貌相似,人们往往把写字用来衡量一个人的学识与修养,所以有“字如其人”之说。对中老年人来说,学习书法还有益于健康,延年益寿。有人统计,在唐代的帝王、文学家与书法家这三类人物中,年寿差距很大:十七个皇帝的平均年寿为45岁;五个文学家(李白、杜甫、韩愈、白居易、柳宗元)的平均年寿为59.8岁;五大书法家(虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权)的平均年寿为80.8岁。这是因为学习书法需要心平气和,淡泊明志,是手、脑、心的活动,与练习气功和打太极拳有异曲同工之妙。

许多书法爱好者都希望找到一条时间短、见效快的捷径。我认为“捷径”是有的,它包括三个方面:

一、**勤学苦练**。王国维先生在他的《人间词话》一书中有一段精彩的论句:“古今之成大事业大学问者,必须经过三种之境界,‘昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路’,此第一境也。‘衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴’,此第二境也。‘众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处’,此第三境也……”。这段话说明要成就一番事业,必须先立志,确立追求的目标;然后勤学苦练,练得“衣带渐宽”、“人面憔悴”仍然锲而不舍,最后方能成功,你千般追寻目标,就在你“蓦然回首”之间。学习书法也不例外,所谓“功到自然成”,当你练得一手好字之时,自然会体会到“看似寻常最奇崛,成如容易却艰辛”的书学哲理。

二、**打牢基础**。学习书法的人目的不尽相同,有的人是为了实用,要求练一手好字就行;有的人是为了艺术,想创作具有艺术欣赏价值的作品。不管是何种学书目的,打牢基础是必不可少的环节。我体会学习书法有四个层次:“点画为形,结构为主,节奏为韵,气韵为神。点画是字的形态,结构是字的主体,节奏反映书法的韵律,气韵表现书法的神采,而“书之妙道,神采为上”。神,是书法的艺术魅力所在。掌握了点画和结构,即能写一手好字;四者兼备,方能达到书法艺术所要求的境界。没有扎实的基础,不管你写得如何龙飞凤舞,最终是“头重脚轻根底浅,嘴尖皮厚腹中空。”



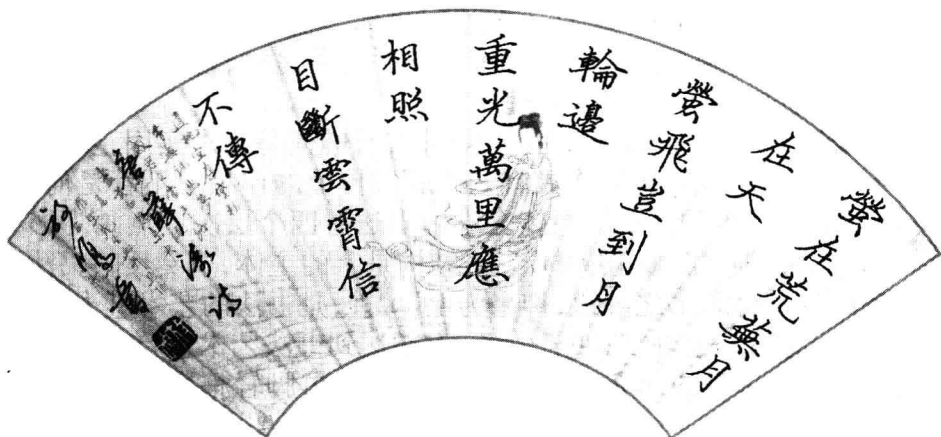
三、学习技法。古今书法家在长期书法实践中总结出了许多精辟和高深的艺术技法。这些技法不去学习研究,而靠我们重新去摸索必然要走许多弯路。所以,必须学习和借鉴前人的优秀成果。学书法“窍门”应是技巧,而不是畏难取巧。任何技巧都是以掌握基本方法为前提的,若写出的横不像横,竖不像竖,撇不像撇,捺不像捺,便无技巧可言。我认为,学习书法是在苦练与领悟相互作用下取得进步的。既要勤学苦练,打下扎实的基本功,又要多动脑筋,掌握书写规律、结字技巧、布势原则等基本方法。一味苦练,不学方法,事倍功半;在学习方法的指导下习练,则事半功倍。这就是为什么有的人写了一辈子字成不了书法家,而有的人却少年得志,字出惊人。由此可见学习方法的重要性。

### 第三节 钢笔楷书的实用价值和艺术魅力

时代的发展和科学的进步,拓展了书法艺术领域,硬笔书写工具的广泛使用,丰富了中华民族传统的书法艺术。在硬笔这个庞大的家族中,有钢笔、铅笔、圆珠笔、竹笔、木笔、水彩笔、粉笔等,其中首推钢笔最为普及和实用,学习钢笔楷书其实用性和艺术性主要表现在以下几个方面:

#### 一、严密的楷法适宜于学习各类书体

楷书是篆、隶、楷、行、草五大书体中最为规范、最有法度的书体,与其他书体比较,则显得用笔平稳,点画清晰,搭配匀称,结构规正,排布整齐。因它用笔精妙,初学书体者多从楷书入手,掌握用笔、结构之规矩,打牢根基。楷书作为硬笔书法最基本的造型规范,是由一般化写字向硬笔书法转变的基石和成功的标志。大凡硬笔水平比较高的人都能写一手“功夫字”——楷书。同时,楷书又是篆、隶、楷、行、草五大书体中承上启下的中介书体。承上,它依循隶书的用笔减省其波磔而作楷则;启下,它增强流动呼应“溢而为行草”(苏轼《论书》),故宋代书家蔡襄说:“古之善书者,必先楷正,渐而致于行草,亦不离乎楷正。”古人有“楷如立,行如走,草如奔”之说,可见,先精于楷,上追隶篆,下习行草是练习书法的一条“捷径”。



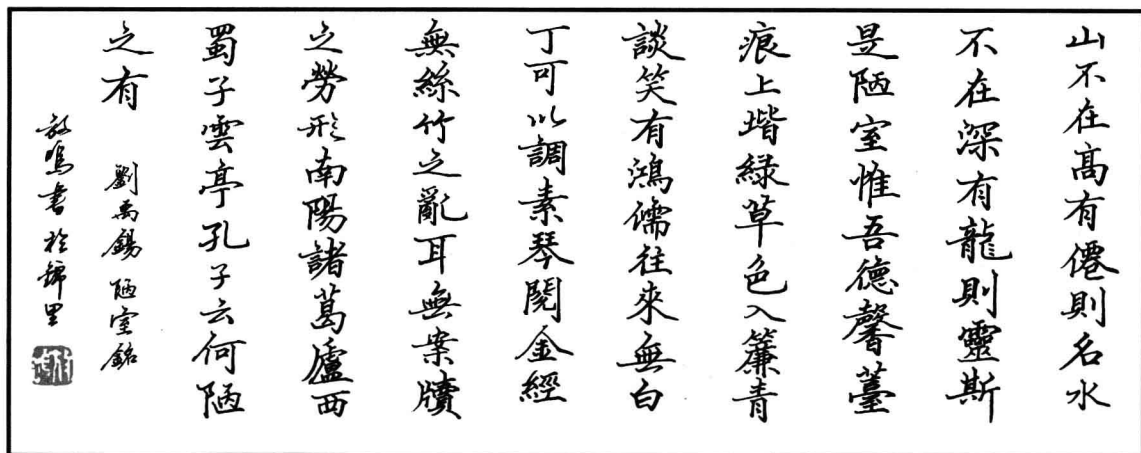
## 二、规范的文字适宜于书写多种文体

楷书也是一种实用性很强的字体。在日常工作、学习、生活中,对于一篇作文、一张试卷、一份报告或拟订合同,填写电报、履历等都要求把字写得正确(笔画无误,书写得宜)、清楚(点画清晰,不疏不密)、端正(不偏不倚,山安物立)、整齐(大小匀称,整齐划一)、熟练(行笔自然,书写流利)、美观(清晰悦目,刚柔相济),才能使这篇作文、试卷、报告、合同、文章的意思准确地表达出来。楷书端庄、清晰的特点,非常适用于正式公文的书写。不然,随心所欲写成“天书”,势必造成误会,损害原意,导致不良后果。



## 三、刚健的体势适应于人们的审美情趣

楷书虽较平稳工整,但并非板滞一律,它在用笔方法、点画形态及间架结构上,所呈现出的体貌风姿,也是变化多端的。钢笔写楷书可汲取毛笔书法的养分,在用笔、结构、章法上兼收毛笔之长,更好地发挥硬笔优势,写得凌厉挺拔,刚健瘦硬,点画精妙,结构清峻,飘逸刚媚,精工隽永。一帧优秀的钢笔楷书,其艺术美感不亚于毛笔小楷,具有独特的韵味和审美感染力。



## 第四节 钢笔楷书的特征

在书法中,楷书法度最为完备森严,它虽源于隶书,但用笔和体势与隶书有很大的区别,较之隶书而少波磔,较之行书而少流动。用笔平稳,点画清晰,搭配匀称,结体规正,布局整齐是楷书的鲜明特征。试比较下列隶、楷、行三种书体,加深对楷书的理解。

### 一、用笔收敛

楷书用笔缓慢,凝重,多用藏锋,与隶书相比,减波磔,增钩口,没有波拂隶意,代之以平直的横和竖,增加了钩画;与行书相比,没有牵丝和钩挑,笔画间的萦带关系藏而不露。



### 二、点画精微

与隶书相比,楷书笔画顿挫明显,可谓是一波三折,隶书多用“蚕头燕尾”,笔画平直,无大的顿挫变化;与行书相比,点画精微,一笔不苟,一般不能省略。而行书常用减省、替代之法。



### 三、结构端庄

从结构上看,隶书一般扁平取势,楷书因字立形,或长或短,或正或斜,但要受框格的限制,端庄平正,工整一致,没有像行书那样多的正斜、俯仰、收放变化。



### 四、章法严谨

从通篇布局来看,隶书竖写应字距宽于行距,楷书则有多种布局,但应字字独立,讲究单字成章,行气贯通,一般没有行书式的穿插连绵和萦带。



从上述四个方面的比较中,我们对楷书这种书体应有一个基本的了解。从第二章起我们将从楷书最基本的笔画开始,循序渐进,由浅入深地学习楷书。初学楷书应从规范字入手,先掌握基本规则,然后再谋求变化,逐步形成自己的风格,书写出多姿多彩的硬笔书法作品。

## 第二章 钢笔楷书实用技法

中国书法是依附于汉字的,是对汉字的加工和美化。长期以来,人们通过不断地丰富和完善,使中国汉字这一实用语言符号升华到了很高的艺术境界。我们开始学习书法必须从写汉字入手,因为练好汉字是学习书法的开端和基础,学习书法是在写好汉字基础上的继续和发展。而无论是写好汉字还是研究书法,都必须从基础学起。在此,我们不妨把基本功的训练分为身法、笔法、字法、章法。

### 第一节 身法

身法,即写字的姿势和执笔的方法。这是培养良好书写习惯的前提,不仅有助于打好基础,也有助于养成认真踏实的作风。钢笔字一般是坐写。坐写的姿势要求做到“头正、身直、挺胸、臂开、足安”。头正:是指头要摆正,稍向前倾,双眼平视,离纸面约有一尺左右。身直:是指要上身挺直,稍向前倾,坐稳,不要趴在桌子上。胸舒:指胸部离桌沿约一拳(10厘米)左右,自然呼吸,胸部不要紧抵在桌沿。臂开:是指两臂要自然张开,双肩放平,右手执笔,左手平放在纸上。足安:即腿脚要放松,平踩地面。正确的书写姿势不仅能保证书写自如,提高书写水平,同时也有利于健康,预防近视、斜视和脊椎弯曲。

正确的执笔直接影响书写效果和书写速度。钢笔、铅笔等通常采用三指执笔方法。即拇指、食指、中指夹住笔杆下部,距离笔尖约一寸(3厘米),笔杆上部靠在食指第三个关节处,笔杆与纸平面约成 $45^\circ$ 成左右夹角。无名指、小指相靠,托住中指,小指与手掌右侧贴着桌面或纸面,掌心因五指自然弯曲而成空心。

为方便记忆,我们对坐姿和执笔概括如下:



#### 一、正确的写字姿势:

胸离桌沿一拳远,  
眼距桌面一尺长。  
头正身直两肩平,  
两足平放两臂张。

#### 二、正确的执笔姿势:

拇指食指捏住笔,  
中指下抵笔杆上。  
另两指弯掌宜空,  
指离笔尖一寸长。





## 第二节 笔法

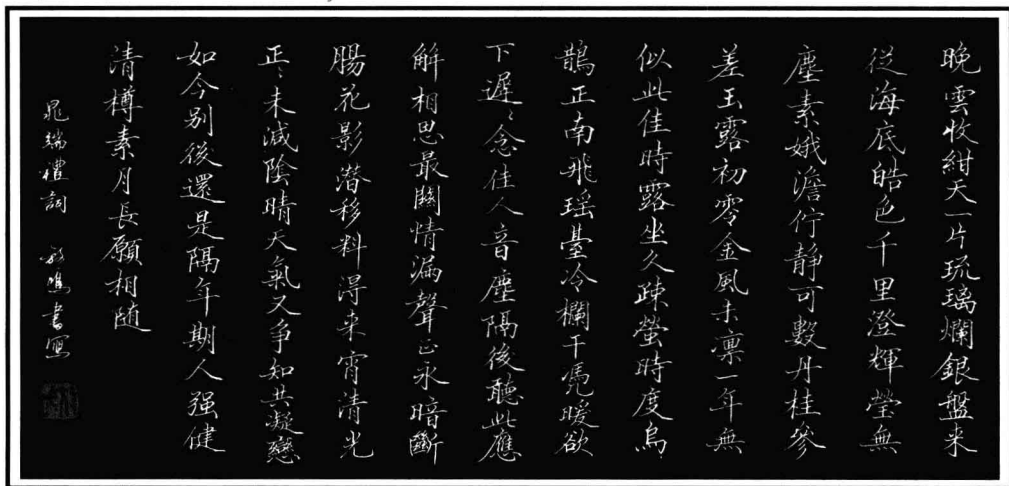
笔法,即用笔方法。主要是运用三指运动和手腕的辅助力完成笔画的起止行走的规律。古代书家张怀瓘说:“夫书,第一用笔,第二识势,第三裹束,三者兼备,此为书法。”与毛笔相比,钢笔用笔易于控制,笔画没有毛笔那样大的起伏,不必生搬硬套毛笔书法的运笔而故作姿态。针对钢笔楷书字小、画短、活动范围不大的特点,运笔可靠手指移动使笔向着上、下、左、右的方向运行,并把握轻与重、快与慢、提与按的关系,灵活运用,则可使你的钢笔书法表现出丰富多彩的线条美感。

**一、轻与重** 这是钢笔用笔的一对辩证关系。就钢笔而言,轻则出水量小,重则出水量大,反映在运笔过程中,轻则画细,重则画粗;反映在字形上,画细则显轻灵,画粗则显凝重。运用好轻重关系,可避免枯燥无味的火柴棍式笔画。

**二、快与慢** 钢笔的出水量除轻与重可控制外,还可以通过行笔的快与慢来控制,慢则出水量大,笔画粗,快则出水量小,笔画细,粗则浓,细则淡。如果运笔得当,就可似毛笔那样表现出千姿百态的美感。

**三、提与按** 这是轻重关系在运笔过程中的具体运用。提是重笔之后的长画中段当细之处,笔画回锋、出锋之末,上笔下笔呼应之间将笔尖往上轻轻提起,使纸上呈现稍细的点画线条。按是重笔、顿笔、转笔、转角和钩之间的挫笔,使纸上呈现粗的线条,与细线相对成趣,以增加用笔的艺术效果。

当你懂得了控制钢笔出水方法和轻、重、提、按、快、慢运笔方法以后,希望你能从下图这幅作品中仔细阅读作者是怎样运笔的。一般来说,对“横”、“竖”画中的主笔、长笔,在下笔和收笔时要重、要慢,中间运笔要轻;写“点”、“捺”要轻快入笔,渐重收笔;写“挑”、“撇”入笔要重按,要慢入,出锋要轻提、快行;写“折”要重而慢;出“钩”要轻而快。



### 第三节 字法

字法,主要是讲单字书写方法,要讲清这个问题,我们分为笔画、偏旁部首、结构布势三部分进行介绍。

#### 一、钢笔楷书的基本笔画和组合笔画

“积点画而成字”。笔画是构成字的基本单位。汉字中,除了“一”和“乙”以外任何一个字都是两个以上笔画按照一定的规律搭配组合而成的,笔画在字中形态灵活多变,必须娴熟地掌握各种笔画的书写方法,才能写好汉字。

笔画可以分为基本笔画和组合笔画两大类。

基本笔画,一笔写成,不可分割,它是构成汉字的最基本单位,主要有点、横、竖、撇、捺、折、钩、提八种,古人以永字八法来概括汉字笔画,八种基本笔画中,每种又可分出不同形态、名称的同类笔画。(如下图)

古人“永”字法图:



汉字八种基本笔画:

点	横	竖	撇	捺	折	钩	提

组合笔画是由基本笔画组合而成,也要求一笔写成,不可分割,均有折笔连带,如横撇、竖提、横折钩、横折弯等。

以下我以表格方式分别进行介绍,读者可以边学边练,注意先描红,后临写,再举一反三拓展训练。

## (一) 点的写法与组合

点为画之始，“倘或一点所失，若美人之病一目”（王羲之《笔阵图》），写好点画能起到点石成金、飞墨传神的作用。写点的技巧在于“凌空取势”，即笔在入纸前，先上提后落笔。

右点：凌空取势，起笔轻落，右下重按即收，呈下俯之势。



举一反三

卞 良 永

左点：凌空取势，向左下落笔，顿笔即收，注意与右点行笔方向和角度相比较。



举一反三

写 冠 宝

仰点：凌空取势，起笔轻落，往右下顿笔，翻笔上挑，呈上仰之势。



举一反三

心 隶 思

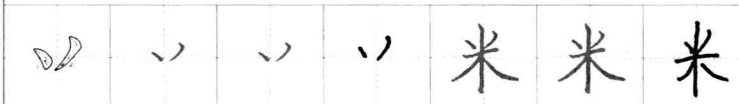
撇点：落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力，撇点多用于字的右上部。



举一反三

夹 严 甚

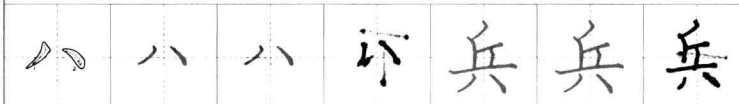
相向点：由右点和撇点组成，左低右略高，上开下合，两点呈相向之势。



举一反三

乎 前 养

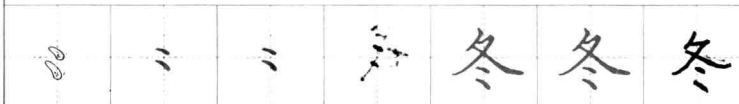
相背点：由撇点和右点组成，上合下开，两脚平齐，呈左右相背之势。



举一反三

其 具 典

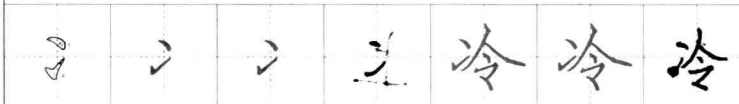
上下点：由两个右点组成，一上一下，处于同一垂线上。一般居字的左上部或下部。



举一反三

尽 寒 挽

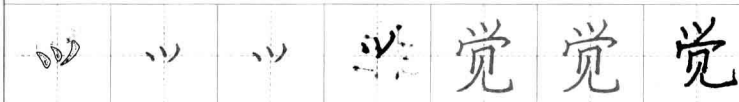
两点水：首点下俯，下点上挑，形断意连，启带右部。



举一反三

冯 冰 况

横三点：由两个右点（俯点）和一个撇点组成，中点略高，呈上开下合之势。



举一反三

学 采 爱

<p>竖三点：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。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>汁 沈 河</p>
<p>斜三点：由一个左点和两个右点组成，上合下开，呈右上排列。一般用于繁体字。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>維 縫 纜</p>
<p>斜四点：由左点和三个右点组成，上合下开，呈右上排列。一般用于繁体字。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>為 馬 烏</p>
<p>四点底：左右两点大，中间两点略小且略高，切忌四点无变化、一般高。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>煎 熬 熟</p>
<p>聚四点：由右点、仰点、撇点、右点组成，呈辐射状聚向中心，书写时先左后右。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>泰 暴 率</p>
<h3>(二) 横画的写法与组合</h3>	
<p>横在汉字结构中犹如“房梁”，无论长短如何，都应有起有结，起到横置作用。长横用得恰当与否，直接影响整体结构平衡关系。所以写横必须做到：平直刚健，自成起结。</p>	
<p>长 横：起笔略顿，运笔略向右斜约5°左右，收笔稍顿后回收。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>万 可 百</p>
<p>短 横：写法如长横，注意短横上倾角度比长横明显（大约10°左右）。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>无 而 在</p>
<p>左尖横：轻入笔，逐渐加力向右略偏上行笔，末端回锋收笔。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>贞 窄 作</p>
<p>右尖横：重入笔，逐渐减力，末端提笔出锋，呈左重右轻之势。</p>	<p>举一反三</p>
	<p>林 秋 耕</p>