

青少年 钢笔楷书行书 速学教程

本书作者是著名的钢笔书法教育家，教学与作品极富创造性，经常发表书法论文，作品曾多次获奖。书内附有他自选的书法精品多种，字体优美流畅，变化万千，生机异趣，内蕴丰赡，独成一派，是读者学习与欣赏的理想佳品。

本书是广大青少年学习钢笔楷书、行书的最新教材，科学、系统地讲授钢笔书法笔划规则、写作字例、书法知识，按本书习字，笔顺路正，受益无穷。

苏显双 编写
时代文艺出版社



青少年 钢笔楷书行书 速学教程

本书作者是著名的钢笔书法教育家,教学与作品极富创造性,经常发表书法论文,作品曾多次获奖。书内附有他自选的书法精品多种,字体优美流畅,变化万千,生机异趣,内蕴丰赡,独成一派,是读者学习与欣赏的理想佳品。

本书是广大青少年学习钢笔楷书、行书的最新教材,科学、系统地讲授钢笔书法笔划规则、写作字例、书法知识,按本书习字,笔顺路正,受益无穷。

苏显双 编写

疏密相间	文	化	肉	云
方圆兼备	谢	囊	觀	辅
纵横有势	福	得	永	物
参差错落	贼	诸	輕	祖
奇正相生	西	安	光	宙
大小由之	行	攬	秀	等
	書	楚	孙	拜
	形	准	勉	佛
	佳	光	皆	岸
	韩	提	使	崇
	秋	采	和	泽
	北	小	生	今
	辙	魏	文	家
	遣	常	翹	載

人生易老天難老、歲三平陽今又平陽我地菊花分外
重二年一度秋凡初正似去年光緒似去年光緒江之夢
裏雲散歸毛主席詞一首九八年元月頭夢於寒舍

时代文艺出版社

青少年钢笔楷书行书速学教程

作 者：苏显双

责任编辑：章桂征

责任校对：吴井文

装帧设计：章桂征

出 版：时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编：130021 电话：5638648)

发 行：吉林省新华书店

印 刷：长春新华印刷厂

开 本：787×1092 毫米 16 开

字 数：100 千字

印 张：6

版 次：1998 年 6 月第 1 版

印 次：1998 年 6 月第 1 次印刷

印 数：6 000

书 号：ISBN 7—5387—1223—2/I·1180

定 价：8.80 元

前言

钢笔书法是一门既有广泛的实用性,又具有独特艺术性的造型艺术,经过多年的发展,它已从单纯实用的不自觉时期跨入了自觉寻求新的艺术化的时期。它扎根于中华民族传统文化的沃土上,正吸引着越来越多的人去追求和探索。

钢笔书法就是钢笔书写的、符合书法法度、具有美学意义以及反映作者情怀的手写体文字作品。我们通常所说的硬笔书法与钢笔书法是一回事,只不过二者是包括与被包括的关系,但因钢笔是硬笔中的“老大哥”,故钢笔书法与硬笔书法实际上是等同的,是可以互相替代的。所以,练好钢笔书法,也就等于学好了用其他工具书写的硬笔书法。

本书作者结合多年创作体会和教学经验,在融合古今、博采众长的基础上编写而成这本《青少年钢笔楷书行书速学教程》。全书以系统科学的理论为指导,以传统实用、行之有效的技法训练为中心,以引导书法入门、快速提高书写水平为宗旨,对钢笔楷书行书的用笔方法、书写特点、点画写法、结字规律、章法要求、创作方法、品评鉴赏等方面进行细致精要的剖析,力图探讨出钢笔书法艺术具有共性的客观规律。可谓内容全面系统,文字通俗易懂,讲解切实致用,图例精美规范。希望广大读者能从中领悟到正确之法度,规矩之准绳,全身心投入到这永无止境的书法艺术中。

成功之路是艰辛的,但追求本身又是幸福的,投入其中,你会愈觉得充实与不足。

苦练是前提,方法是保证。书山有路勤为尽,艺海无涯苦作舟,愿各位朋友们早日登上书法艺术的顶峰!

作者

1998年4月

目 录

前言

一、钢笔书法基本技法	(1)
1 学书的五个结合	(1)
2 执笔法	(2)
3 笔法	(3)
二、楷书技法	(5)
1 楷书书写特点	(5)
2 楷书基本笔画写法及其变化	(6)
3 楷书偏旁部首	(15)
4 楷书结构法	(19)
5 楷书结构比例	(22)
三、行书技法	(23)
1 行书书写特点	(24)
2 行书基本笔画写法及其变化	(27)
3 行书偏旁部首	(36)
4 行书结构法	(39)
5 行气贯注法	(41)
6 行书横写行气贯注法	(43)
四、章法	(44)
1 正文	(44)
2 题款	(46)
3 钤印	(46)
4 幅式	(47)
五、鉴赏	(56)
六、楷书综合书写训练	(72)
七、行书综合书写训练	(80)

— 钢笔书法基本技法

1. 学书的五个结合

笔者根据自己多年的学书经验和教学实践,对以下几个问题的结合谈点体会,希望能给初学书法的读者以启发和帮助。

(1) 摹临结合

摹临字帖是学书的重要途径,只凭自己摸索是难以进步的,故自古以来习书者都十分重视对字帖的摹临。

所谓摹帖,就是用较透明的纸(16开双线报告纸即可)蒙在帖上,照着透出的字影描写;而临帖则是对照范字模仿着写。很多人只注重临帖,对摹帖却不屑一顾,认为这只是小孩子的事。殊不知,两者各有所长,相辅相成,结合起来,方能提高习字效果。

姜夔曾言:“临书易失古人位置,而多得古人笔意,摹写易得古人位置,而多失古人笔意。”可见摹有助于掌握字的间架结构,临有助于理解笔意笔势。故习书时一般可采取先多摹少临,后摹临各半,再多临少摹的方法将两者结合起来进行。但须注意的是摹时不可盲目地依葫芦画瓢,要有写的意识,而临帖须留意细节上的变化,得逐笔逐画地琢磨玩味。二者交替进行,把笔画和字形结合起来练习,可激发兴趣,增强信心。这是基础阶段,须沉得住气,要坚持不懈。

(2) 读临结合

古人云:学而不思则罔,思而不学则殆。单纯地写是不行的,一定要与读结合起来,这里说的读是指读帖,不仅指读帖上的字,还包括要开动脑筋,细心观察,揣摩分析和记忆每个字的笔画形态、用笔方法、结体安排及谋篇布局,直至风格特征等,并能熟记于心。唐·孙过庭《书谱》中说“察之者尚精,拟之者贵似”。只有反复读帖,体会其奥妙所在,才可做到心中有数,才能把帖上的字临得像、写得好。

我们常见有些人学书很用功,摹临某帖倒也挺认真,可随手写来的字却还是习书前的老样子,其弊病就在于读帖太少。这种把学帖视为机械地抄帖,只会如过眼云烟般,当然收不到好的效果。书贵心悟。只有读帖和临帖双管齐下,读后有写,写后有读,通过长期的心追手摹,成竹在胸时下笔自会有规可循,有法可依,才会收到事半功倍的效果。

(3) 楷行结合

有些人受“只有写好楷书才能写行书”的传统影响,长期精描细画地练写楷书,但始终不敢学写行书。因此,平时书写速度较慢,字体呆板,不能适应快节奏工作和学习

的需要。一旦写快了,字就潦草难看,往往会因而丧失了写好字的信心。根据我的体会不妨楷书和行书结合起来练写,当然宜先在楷书上多下些功夫后,再结合行书来练。这样根基牢,进步自然快。实践证明,练楷书得其法,练行书活其笔。两者动静结合,相得益彰,写的字就会生动美观。

(4) 博专结合

即专精一家与博采众长相结合。一般说来,练习一种字体需选定一本主帖和几本副帖。练主帖时须用情专一,不可朝秦暮楚,三心二意。待主帖的运笔规律、结体特征和整体风格烂熟于心后,再对选好的几本副帖有比较地泛临。这样广采博取,自会“酿百花而后成蜜”。

除此之外,还可以多观看书展,多读些书法专业报刊,多留意街头的牌匾题字,这样既有助于消除厌倦情绪,激发练字热情,又可开阔视野,提高欣赏及书写水平。

(5) 学用结合

学以致用是习字的主要目的,我们平时除了勤于习字外,还须经常结合日常工作和学习的书写活动。如记笔记、写书信、撰写文章时,要有意识地用学到的字体来书写。这样不断地重复新的书写习惯,日积月累,学用结合,时间长了,便自然会写出一手好字。

2. 执笔法

经验表明,正确的执笔法是写好字的前提,有些人长期习字不进步,多与执笔错误有关,故不可忽视。钢笔执笔是五指并用。即大拇指指肚、食指指肚和中指第一关节形成三股合力夹住笔杆,大拇指与食指是相对应地左右执住笔杆的前端,中指第一指节靠近指弯的侧平面从笔的侧下方抵住笔杆,无名指和小指则形成一组力量贴在中指的下方起辅助作用。这样五个指头各司其职,不用费多大劲便将笔杆夹在了中间,即是指实。而掌心中要形成一个圆形的空腔,这是掌虚。只有掌虚,手部肌肉才会自然放松,手指才会灵活。五指执笔时小指着纸,其他四指凌空,这样形成了以小指为支点,其他四指可上下左右移动的圆圈,写出的字自会舒展有力,这是符合人的生理结构和书写规律的,一定要好好掌握。(如图一)

执笔时还须注意以下几个问题:

(1) **松紧**:以不影响手和指关节灵活运动为原则,贵能“紧中有松、松中有力、时紧时松、松紧适度”。一般地,写楷书时执笔宜紧,写行书宜松。过紧则笔不灵活,字必拘谨,且手也会感觉到累;过松则力不坚定沉着,字显浮滑。

(2) **高低**:一般地三指离笔尖 2.5 厘米左右,过低笔尖活动范围小,写出的字必缩手缩脚,且过低的手指会遮住光线和视线,影响正常书写。执笔高则力不易达到笔端,字必软弱无力。

(3) **角度**:一般地笔杆与纸面角度为 45° — 50° 左右,这样笔杆上部斜靠于食指指根与手掌相接处,手指会更灵活些。写3—4毫米的小字时,角度在 75° — 80° 之间;写1厘米大小的字时角度在 35° — 45° 之间。总之,字越小笔杆与纸面间的角度越大,反之则愈小。



(图一执笔法)

3. 笔法

笔法又叫用笔,指书写者借助书写工具和材料,凭借汉字基本笔画施展各种行笔的技巧性动作,塑造出各种具有高度审美意趣的点画线条的法则和方法。一句话,它是笔画造型所用的基本技法。用笔与笔画是形与质的区别,笔法是通过笔画表现出来的,只有具备高超的用笔技巧才会下笔如神,变幻莫测。古人书论中说的“点如坠石,画如夏云,勾如屈金,戈如发弩,纵横有象,昂仰有态……”正是用笔得法的结果。不懂笔法信手写出的笔画必然平庸乏味,毫无美感。

由于工具的不同,钢笔无法写出毛笔那样具有强烈粗细变化的线条,所以不必去刻意追求毛笔化的硬笔书法,以免给人臃肿肥浊的感觉,相对于毛笔来说,钢笔的起、行、收是一种很细微的动作,有时只要意思到了就行。钢笔书法线条应是劲挺流畅、洒脱明快的。从微观角度看,通过力的大小及运笔快慢等方法完全可以精妙地表现出钢笔笔画的粗细、虚实、曲直、收放等诸多变化。要加强对钢笔书法的理解和认识,多看名家作品,只要具备了高超的用笔技巧,笔下一定能出现妙不可言的感人作品。

钢笔书法用笔比较简单,故我们应把精力主要集中于结构上,下面介绍几种用笔法。(如图二)

(1) 起笔、行笔和收笔

起笔、行笔和收笔是每个笔画书写时必经的三个过程。**起笔**指笔尖的入纸处;**行笔**指笔尖入纸后笔画运行的轨道;**收笔**指点画结束之处。

起笔不外乎顺锋起笔和逆势起笔两种。顺锋起笔即按笔画运行的方向以斜势侧落笔,落笔时要空中作势,即应该在落笔之前就应该行笔(在空中写)。要控制住笔,用虚劲,不可一下按死,否则线条板滞,无自然爽利之感。顺锋起笔时速度宜快,如行星之轨迹。逆势起笔是承上笔收势与此笔运行方向相对逆入,即起笔时欲右先左,欲下先上,逆入速度快而果断。这样线条容易得势,得势则点画自然顾盼呼应。楷书多顺锋起笔,少有逆势,逆也是虚逆,即空中取势,虚晃而入。而行书则多用实逆,即承上笔之势逆锋入纸,往往会带出钩挑,以显刚劲之气。

行笔最能体现出字的骨力、质感和韵律感,不可一划而过,要力度均衡,贵能虚实

结合。初学应以沉着为主,但不是平均地慢慢行笔,而是要有种慢板的韵律,行笔至方折和圆转处要注意顿挫和转笔的运用。

收笔分快速收笔、出锋收笔和回锋收笔三种。快速收笔是笔至画末戛然而止,给人干净利落之感。出锋收笔是笔画在空中做收势,即笔尖离纸后还要在空中走一段路程才停笔,使笔画显得奔放流畅。回锋收笔是笔行至画末要沿原来的笔道逆行回收,以显饱满含蓄。回收的速度宜快宜轻,否则做作生硬。

(2) 提按用笔

提按是用笔的分量问题,反映到纸上则为粗细,是笔法中最重要之处。提笔指笔尖从纸面上提起,笔尖触纸力度小,笔画渐次变细,笔行虚浮;按笔指笔尖在纸上向下按,笔尖触纸力度大,笔画渐次变粗,笔行滞涩。通过提与按可增加笔画线条的力度,且可以生出行笔虚实相生的节奏,类似音乐的旋律。提笔写成的线条明净精劲,甚至飞动,示人以优雅的动态美;按笔写出的线条沉厚粗实,甚至凝结,给人以沉雄的静态美。提按的动作要轻微而渐进,万不可乍提乍按,动作过骤,否则笔画不自然,只会弄巧成拙。

(3) 徐疾用笔

徐疾,是用笔的速度问题。调心静气而使笔行,谓之徐,也叫“迟”;作书欲盛,以情引笔奔走,谓之疾,也叫“速”。

姜夔曾曰:“迟以取妍,速以取劲。”用笔稳健沉着,则线条丰满韧练,整体书风便表现为雍容而妍美;用笔流畅痛快,则笔致洒落多姿,整体书风则表现为劲健遒逸。表现线条时要行中有留,疾中有徐,线条行处“疾而不速”,留处“留而不滞”,才会处处丰实,耐人寻味。“太过”、“不及”都是书道之病。一般地,一字中主笔都宜慢些。初学者宜以沉着为主,待“熟”后再求“速”,技法能熟练到下意识地地步,则自然能出神入化。

(4) 转折用笔

转和折是笔画转换方向的两种形式。转因圆而见筋,多用于行草书中。即笔尖运行时作圆弧形的转向运行,显得圆润流美;折因方而见骨,多用于楷书。即笔画运行至转角处折而直下,在一点上做方向性的改变,形成一个折角,显得峭拔劲挺。

转法贵在圆润力匀,如一根钢筋弯过来般,是一种富有弹性的曲线美。方折处则不见棱角为佳,不要给人做作突兀之感。用笔不可一味圆转,否则易弱而无骨,也不可一味方折,否则刚而无韵。妙在圆参以方,使峭劲中有流丽之态,雄强中有荡逸之致。

(5) 收放用笔

顿笔作收,纵笔为放。一般地每个字都有一两个笔要放开去,以显大方飘逸,若字字皆收,则会显得拘谨、失势。若字字皆放,则又会松散而无章。收笔后应作空中回势,使气息回贯,含蓄蕴藉。放笔要力送笔端,放而不野。

起 笔	顺锋	ㄣ	一	丨	提按	三	流	美
	逆势	逐	临	来	徐疾	陽	友	天
收 笔	出锋	衣	斜	到	转折	固	号	屹
	回锋	衣	斜	到	收放	收	逢	阮
	徐疾	長	等	春	注：画圈处是关键，须仔细体会。			

(图二 笔法)

二 楷书技法

楷书，史称“正书”和“真书”。所谓真书，意即不借助于额外装饰的书体。以前的篆书的剪刀、垂露，隶书的蚕头、燕尾等皆需凭借外在的装饰手段，而楷书则使笔画呈现本来面目，故古人称为“真正的书体”。所谓正书，则是从文字学的角度而言，意即一种端庄、规范、标准的楷模书体。(如图三)

楷书由隶书简约演变而来，初创于汉，完备于魏晋南北朝，成熟于盛唐。唐代是我国书法史上楷书的鼎盛时期，被称为楷书之冠。

苏东坡《书说》上云：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”说明了楷书是行、草书的基础，故楷书被历代书家定为学书之本，所以，初学者一定要先学好楷书。楷书笔法比其他书体较丰富，结构法度较严谨规范，掌握了楷书的技法，便于掌握其他字体的笔法和结构。故万不可忽视了楷书的技法。对楷书进行了一段时间的研习之后，再学其他书体，或结合其他书体同时进行研习才是比较科学有效的。

1. 楷书书写特点

(1) 点画精到，讲究用笔。

楷书法度森严，是一点一画细致精到的组合，要求每一笔的起、行、收都要交待清

楚，一丝不苟，不得马虎半点。

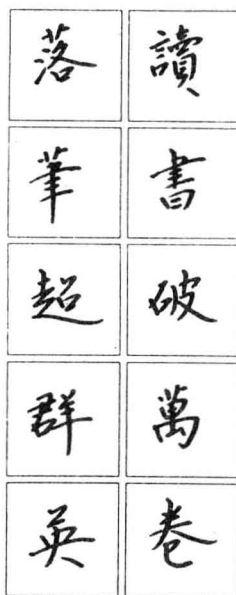
(2) 结构严谨，方正端庄。

汉字是方块字，每一笔画绝非简单的堆砌拼凑，而是有其内在组合规律的。每个字的笔画和偏旁部首都须分布均衡，端庄大方，切忌比例失调、重心不稳。

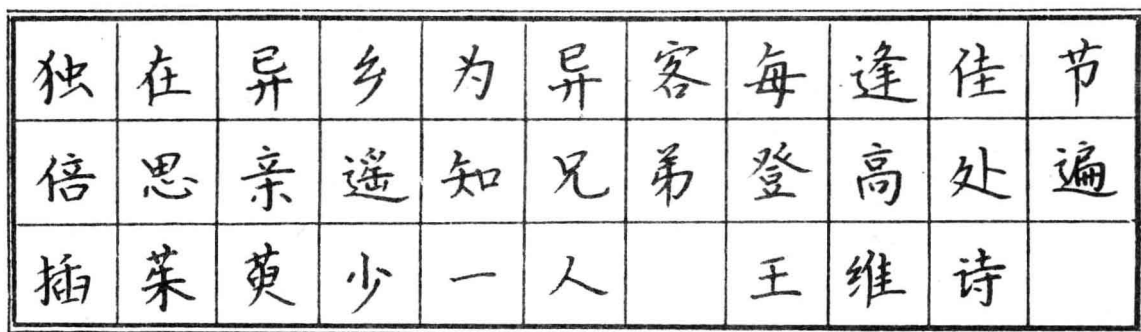
(3) 动静结合，稳健洒脱。

楷书表面看来静若处子，但切不可呆板划一，缺乏活力。楷书在点画最忌死板拘谨，在形态上更讲究顾盼呼应，参差变化，只不过是表现得不太明显罢了。好的楷书点画停而不断、直而不僵、弯而不弱，结体稳中寓险、气息流畅、舒心悦目。

总之，楷书如戴上镣铐跳舞一样，书写时要端庄而不迟滞，稳健而不失洒脱。（如下图）



（图三） 读书破万卷，
落笔超群英。



2. 楷书基本笔画写法及其变化

就像构成优美旋律的七个基本音符一样，所有的汉字都是由点、横、竖、撇、捺、折、钩、挑八种基本笔画组成。而在实际应用中，每种基本笔画又会有许多变化形态，故一定要先写好基本笔画。王羲之《书论》中说：“一点之失，若美人之疾一目；一画之失，若壮士之折一肱。”可见基本笔画不过关是无法写好字的，熟练地掌握基本笔画是写好楷书的基础。

详见下例：

(1) 点的写法

点是汉字最基本也是较复杂的笔画。说它基本,是因为凡横、竖、撇、捺等笔画均始于点,都可以看成是点的延伸。说它复杂,是因它可以出现在字的任何部位,其方向可以向任何地方伸展。故其形态各异,变化较多,不可因其小而忽视了其正确写法。写点一定要圆满精到、沉着实在,不可含糊应付。

侧点	、 多是一顿成形,即由轻至重向右下行笔,至末端提笔向左下回锋收笔,要干净利落,忌动作迟缓和反复描画。侧点要略带拱形,有顾下之意。	文	代	卞	寸
		流	状	斧	点
长点	、 是侧点的延伸,上尖细下圆粗,行笔直拓而下,收笔处宜慢。	么	不	达	外
		以	去	私	决
垂点	、 形似垂露,露锋入纸,向左下斜行,用力由轻而重,顿笔后向左上方回锋收笔,此点多出现于字之左侧。	杰	尖	尔	空
		小	呆	爷	忆
挑点	、 写法同挑画,只是形态短小,宜重顿轻提,切忌拖泥带水。	现	北	冷	扳
		红	洛	担	函
撇点	、 起笔向右下侧重顿,稍驻后快速向左下方由重至轻撇出,要明快有力。	首	米	益	乎
		夹	孚	兵	采

上下点	、	先写侧点,顺势向左下落笔写挑点,二点一气呵成,偶尔可由牵丝相连。	妆	壮	状	冰
			习	冲	况	求
左右点	、	先写侧点,至末端向右上挑起,顺势落笔由重而轻写撇点,两点一大一小,彼此呼应。	卷	关	养	半
			单	音	兑	竦
相向点	八	先写左侧垂点,再提笔向右下侧行笔写右侧点,两点形断而气势相连。	京	办	架	朵
			小	宗	亲	少
相背点	八	形同八字,由撇点和侧点组成,多在字的下部起支撑作用。	其	兴	谷	典
			益	真	具	共
合三点	、	由两个侧点加一撇点组成,中间一点宜写高些,撇点略长,使三点紧靠,浑然一体。	学	采	俭	缓
			受	觉	爱	脸
两对点	、	先写左侧上下点,再顺势写右上方撇点,最后写侧点。两对点左右对称,上下顾盼,四点由中心向四外辐射。	泰	漆	兆	黍
			求	霜	滕	率
横四点	、	即四点底,由垂点和三个侧点组成,中间两点略小于左右两点,四点不宜一边倒,要有变化。	点	烈	羔	然
			燕	煮	熊	杰

(2) 横的写法

横是汉字结构中的主干笔画，横画既要坚挺，又要生动，所以切忌写成水平，一般应有 4° — 8° 的倾斜度，如写成水平状则给人一种下坠的感觉。但长横强调弹性和左右对称，起笔和收笔处应基本在同一水平线上。

多横在一起时，粗细长短和角度上都应有所变化，力避雷同，还要使它们之间有连的意态和趋向，不要给人拼凑之感。

长 横	 起笔向右下侧顿，顿笔角度为 45° ，然后向右上斜行，至末端向下按笔，然后回锋收笔。其形态是两头粗中间略细而上拱，呈覆下之态。	十	旦	士	奖
		昔	上	希	寺
短 横	 又叫仰横，轻起笔，由轻至重向右上斜行，至末端轻收即可。整个笔画由细到粗，带仰势，中间略下凹。	告	辰	王	亚
		示	丰	利	吉
平 横	 笔画粗细变化不大，宜平，用力较均匀。起笔轻顿，行笔不提笔，收笔时轻回锋。	伎	者	言	生
		且	拜	玉	三

(3) 竖的写法

竖画同横画一样，常是一字的主笔，一个字是否平衡稳定，挺拔劲健，多取决于竖画，它是字的骨干，起支柱作用。

竖有长短之分，但无论长短，一般都分为两种，即悬针竖和垂露竖，一字中多竖在一起时应注意变化。

悬针竖	 起笔侧顿后折笔下行,行笔宜稳,用力均匀,至底部提笔,出锋收笔,形如悬挂的针。忌行笔过快,以免浮滑。此竖多用于一字中最后一笔。	军	中	个	平
		干	年	却	申
垂露竖	 起行笔与悬针竖同,只是收笔时向左上回锋,形同滴垂的露珠。一般地一字中的左竖和中竖均写成垂露竖。	样	非	未	低
		种	坚	业	福

(4) 撇的写法

撇或如兰叶般轻盈,或如象牙般坚实,在一字中很有装饰性。写撇要流畅生动,舒展大方,不能死板生硬、软弱无力。撇的形态很多,多撇同时出现在一字中时,要在斜度、长度及弯度上追求变化,这样字才耐看。撇常见有以下几种类型。

斜撇	 起笔向右下侧顿,转而向左下方由重至轻撇出。斜撇有长短之分,长者要力送笔端,舒展潇洒;短者行笔较快,短小有力。	父	致	休	爸
		有	入	名	叙
平撇	 较斜撇短且斜度小,要尽量向左平出,平撇多用于字头,宜直不宜弯。	反	毛	听	千
		乘	系	禾	手
竖撇	 落笔写竖,至整个笔画 2/3 处渐弯向左下方由重而轻撇出,竖撇一定要竖长撇短,给人“竖”的感觉。	派	川	用	周
		丹	舟	临	师

竖斜撇

形同竖撇，只是竖画写到整个笔画的 1/3 处时便向左下转笔撇出。向左撇出时宜自然，切忌写得生硬。

火	太	史	便
决	丈	使	失

(5) 捺的写法

捺形同波浪，常与撇相配，如写得活泼生动，则会使整个字灵动秀美，神采飞扬。捺的写法源于隶书，有“一波三折”之态，故书写较难，如把握不准则字或僵硬呆板或柔弱无力。遇重捺时，要有收有放，要把次要的捺画变成反捺（即长点）以求变化。

斜捺

起笔宜轻，由左上向右下由轻至重斜行（略带向右上凸起的弧形），至下部渐用力，稍顿后向右水平方向由重而轻出锋收笔。要以直为主，方有神采。

天	本	食	条
来	人	令	交

平捺

写法基本同斜捺，只是较斜捺略平，多用于字的底部，故捺脚多略上翘，有托上之意。

返	运	处	之
赴	奈	是	赶

(6) 折的写法

楷书多为方正字形，故折画较常用。折看似由两笔组成，实则一笔书就，但两种笔画的转折处要交代分明、各具形态。折处宜以方为主，方圆兼备，运笔宜缓慢有力，以显刚劲丰满之态。

横折	 落笔写横，横末向上略提笔，后向右下顿笔，再折笔向下写竖。横折有两种形态：  高折（横短竖长），竖宜直；  短折（横长竖短），竖略向右斜。	吃	且	目	由
		申	自	贝	原
竖折	 落笔写竖，竖末翻笔写横，横末要回锋收笔，横中部宜略向上拱起。竖折有两种形态：  长竖折（竖长横短），竖宜直；  短竖折（竖短横长），竖略向左斜。	山	击	断	匣
		亡	欧	区	凶
撇折	 由撇和挑组成，夹角随其所处的位置不同而有变化，多为 35° 左右。即落笔写撇，至折处顿笔写挑。	么	轼	充	私
		俊	公	牟	矣
斜折	 由短横和长撇组成，夹角为 45° 左右。起笔写短横，横末向右下顿笔，顺势由重至轻写撇，此笔多与捺同时出现，须注意与捺的对称。	条	久	劲	颈
		祭	癸	歹	登
反折	 由撇和长点组成，夹角为 90°—120°，即落笔由重至轻写撇，至撇末翻笔由轻至重写长点，两笔交接处是虚笔，宜尖细轻灵。	女	奶	好	妨
		妖	如	巡	巢

（7）挑的写法

挑多用于字的左侧，呈向右上的斜势，斜度有大有小，以与右边笔画相呼应。挑如鸟之嘴巴，尖锐有力。

长(短)挑	 挑有长短之分，写法相同，即向右下侧顿笔后，迅即向右上挑起，要锋利、流畅。	此	冶	折	坤
		玖	状	绿	救