

好雨知时节当春乃发生

随风潜入夜润物细无声

野径云俱黑江船火独明

晓看红湿处花重锦官

杜子美诗一首戊子春涵锦书



# 规范字硬笔

# 楷书技法

● 张学鹏  
编著

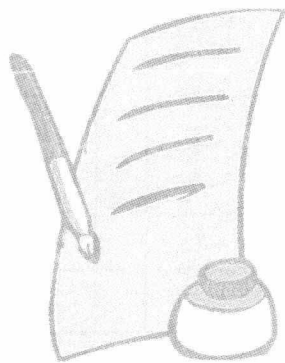


金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 规范字硬笔楷书技法

张学鹏 编著

金盾出版社



## 内容提要

本书系统讲解了规范汉字楷书的笔画、偏旁和结构技法,是广大读者尤其是大中小学生练字的最佳范本。本书是中国教育学会“十一五”规划课题阶段成果之一(课题编号:0503496B),书中语言通俗易懂,技法实用,是作者在大中小学多年教学经验的总结,具有极强的针对性和可操作性。本书形式新颖,提供了科学的练字方法,能够帮助读者用最短的时间改变书写习惯,提高书写水平;本书不夹白纸,能使练习者看得更清楚,描得更准确,并附有丰富的文字学、书法学知识,既能帮助读者提高书写水平,又能帮助读者提高人文修养。

### 图书在版编目(CIP)数据

规范字硬笔楷书技法/张学鹏编著. —北京:金盾出版社,2008.6  
ISBN 978-7-5082-5137-0

I. 规… II. 张… III. 硬笔字-楷书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070810 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)  
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215  
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn  
封面印刷:北京金盾印刷厂  
正文印刷:北京华正印刷有限公司  
装订:北京华正印刷有限公司  
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

天阔雁飞飞  
松江鲈正肥  
柳风欺客帽  
松露湿僧衣  
塔影随潮没  
钟声隔岸微  
不堪回首处  
何日可东归

陈允平诗青龙渡

头 涵钟抄



曾子曰吾日

三省吾身为人谋而

不忠乎与朋友交而不信乎

传不习乎 子曰弟子入则孝出

则悌谨而信泛爱众而亲仁行有

余力则以学文 子曰不患人之

不己知患不知人也 古录论

语三则戊子谷雨张

学鹏书



## 楷书书写常识(代序)

楷书是由隶书演变而成的,也称真书、正书。因为其笔画定型,法度严谨,可作楷模,故称楷书。楷书形成于汉代,盛行于魏晋南北朝。楷书把隶书的波磔改为平直,字形由隶书的扁方变为正方,形成了方块汉字,且字体简化,便于识记。楷书以其独到的优越性成为应用得最多的字体,一直沿用到今天。

楷书又名正书。叫它楷书,有字体中的楷模的意思;叫它正书,意为各种书体的正宗。学习书法,历来都提倡从楷书开始,这是千百年来实践证明比较科学的学习方法,也是在大家心目中一条约定俗成的规律。我们认为,学习硬笔书法,也应该从楷书入手。其有如下意义:

一是学习楷书有助于养成良好的学习习惯、严谨的治学态度,对读者学习、研究其他学科颇有裨益。

二是从楷书入手可以提高观察能力、分析能力和运用能力,练就扎实的基本功。中国书法经过历代演变,到了楷书,尤其是唐楷,已经是八法具备,法度森严,笔画质量要求严格,结构布置要求严密,已经形成一种严谨固定的法则模式。这些,能给初学者明确直观的印象,使学习途径清晰,目标明确。从这个意义讲,把楷书作为练字的开始,是很有道理的。

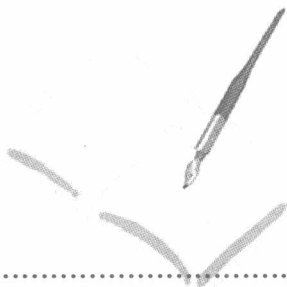
三是从汉字演变的历史来看,篆、隶、楷、行、草先后出现,楷书恰好居中。学好楷书,有利于学好其他书体。首先,学好楷书,有利于学习草书。宋代书法家、文学家苏轼说过:“书法备于正书,溢而为行草。未能正书,而能行草,犹未尝庄语,而辄放言,无是道也。”学好楷书后,笔画之间加强呼应,增加连带,就是行书。其次,学好楷书,有利于学习

篆隶书。篆隶的笔法,在楷书中已一应俱全,将楷书写得宽扁平正、用笔凝练一些,即成为隶书;将楷书写得圆转对称、字形窄长一些,即变成篆书。

在学习楷书的过程中,要首先学好笔画,掌握笔画的四个要素,在此基础上,注意笔画之间的搭配,把握好结构。在此基础上,再求气韵之流畅、神采之飞动,最后形成自家面貌。



# 目 录



第一章 笔画技法 .....	1
第一节 基本笔画技法 .....	1
第二节 复合笔画技法 .....	18
第二章 独体字技法 .....	41
第三章 偏旁技法 .....	88
第四章 结构技法 .....	170
第一节 独体字结构技法 .....	170
第二节 合体字结构技法 .....	179
第五章 作品欣赏 .....	185

# 第一章 笔画技法 第一节 基本笔画技法 一、点

**斜点**:从左上向右下顿笔书写,稍微向左上回笔。整体比较短,左上尖右下圆,稍向右上鼓。倾斜角度为45度。可以用在字的上边、下边和左边。

图形分析		错误写法				
		错误原因	太平	太竖	没有粗细变化	太长

## 笔画练习


## 单字练习

广	广	广		太	太	太	
勺	勺	勺		下	下	下	

对联欣赏	东	风	吹	出	千	山	绿
	春	雨	洒	来	万	象	新



## 规范字硬笔楷书技法

**长 点**:写法与斜点相似,但比较长。用在字的右下方。也用在原来有捺的偏旁中及有多个捺的字中,也叫反捺。

图 形 分 析		错 误 写 法				
		错 误 原 因	太 平	太 竖	没有粗 细变化	太 短

### 笔画练习


### 单字练习



不	不	不		只	只	只	
双	双	双		食	食	食	

知  
识  
天  
地

不字的笔顺是横—撇—竖—点,如果写成横—竖—撇—捺,这个字就念 dǔn 了,它有两个含义:一是矮而粗大的整块石头、木头,二是砖状的瓷土块。所以我们写字的时候一定要细心,以免写错。

## 笔画技法·基本笔画技法·点

左 点:从右上向左下顿笔书写,稍微向右上回笔。比较短,先细后粗。倾斜角度在 60 度以上。注意一定不要把它写成撇。因为它只出现在字的左边,所以我们叫它左点。

图 形 分 析		错 误 写 法				
		错 误 原 因	是 撇	没有粗 细变化	是 提	太 平

### 笔画练习

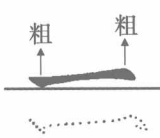




### 单字练习

小	小	小		心	心	心	
刃	刃	刃		办	办	办	









对 联 欣 赏	大	地	时	时	腾	紫	瑞
	春	风	处	处	醉	芳	菲

## 二、横

**长 横**:从左上向右下顿笔,稍回笔后向右行笔,到右边后稍微转向右上,再向右下顿笔,最后向左上回笔。整个笔画比较长,左边低右边高,两头粗,中间细。

图形分析		错误写法				
		错误原因	太平	没有粗细变化	太弯	顿笔太重

### 笔画练习

### 单字练习

下	下	下		上	上	上	
子	子	子		有	有	有	

知识天地

书写工具:1. 钢笔。笔尖要弹性大,左右对称并紧贴在一起,中间的缝隙要小。2. 圆珠笔、水性笔。注意笔杆要粗细适中。3. 铅笔。提倡用木杆铅笔,因为自动铅笔一般粗细变化不明显,而且笔尖易断。木杆铅笔宜选 HB 型的,软硬适中。

## 笔画技法·基本笔画技法·横

**斜 横**:与长横的区别是左低右高比较明显,多用在特殊字形中,起平衡作用。

图形分析		错误写法				
		错误原因	是撇	太平	没有粗细变化	太弯

### 笔画练习


### 单字练习

七	七	七		毛	毛	毛	
我	我	我		皂	皂	皂	

对联欣赏	书	山	有	路	勤	为	径
	学	海	无	涯	苦	作	舟

## 规范字硬笔楷书技法

上 横:左细右粗,左低右高,稍微弯一些,往下鼓,多用在字的上边,使字显得有精神。

图 形 分 析		错 误 写 法				
		错 误 原 因	是 撇	太 平	太 直	弯 度 相 反

### 笔画练习

一		一		一		一	
一		一		一		一	

### 单字练习






二	二	二		三	三	三	
石	石	石		而	而	而	

知  
识  
天  
地









坐 姿:头和上半身要正,不能向左右倾斜,但不必和地面垂直,可以稍猫点腰。胸口不要压桌子。胳膊向左右撑开,不要紧贴躯干。臀部要坐稳。两脚平放在地上,与肩同宽。

### 三、提

提：先向右下顿笔，然后向右上挑，逐渐加快速度。提的长度、角度因字而异。

图形分析		错误写法				
		错误原因	顿笔太长	顿笔太短	顿笔太重	运笔太慢

#### 笔画练习






#### 单字练习

习	习	习	冲	虫	虫	虫	
北	北	北	冲	冲	冲		











对联欣赏	几	行	柳	绿	山	川	秀
	一	树	梅	红	天	地	春

## 四、竖

**悬针竖：**先向右下顿笔，稍微回笔后向下运笔，到后边逐渐加快速度出尖儿。要求笔画必须正直，也就是说不能弯，不能斜。

图 形 分 析		错 误 写 法				
		错 误 原 因	斜	弯	没有粗 细变化	顿笔 太长

### 笔画练习

									
---	---	---	---	--	---	---	---	---	--

### 单字练习

十	十	十	中	中	中	
斗	斗	斗	丰	丰	丰	

知  
识  
天  
地

**执笔姿势：**笔杆斜靠在虎口上，用中指第一关节侧面托住笔杆，食指指肚按笔杆，大拇指指肚掐笔杆。食指和大拇指稍分开。无名指和小指起支撑作用，接触纸。笔杆的倾斜角度在45-60度之间。握笔松紧要适度。

## 笔画技法·基本笔画技法·竖

**垂露竖**：先向右下顿笔，稍微回笔后向下运笔，到最后顿笔。两头稍粗，中间稍细。

图 形 分 析		错 误 写 法		\		\
		错 误 原 因	下 端 出 尖	顿 笔 太 重	斜	斜

### 笔画练习


### 单字练习






川	川	川		下	下	下	
引	引	引		外	外	外	

对 联 欣 赏	术	业	宜	从	勤	学	始
	韶	华	不	为	少	年	留



## 五、撇

**短斜撇**:先向右下顿笔,略微回笔后向左下方甩。比较直,倾斜角度约为60度。多用在下边有短横的字的左上方。

图形分析		错误写法				
		错误原因	太竖	太平	顿笔太长	后边太粗

### 笔画练习

ノ		ノ		ノ		ノ	
ノ		ノ		ノ		ノ	

### 单字练习

白	白	白		夕	夕	夕	
向	向	向		欠	欠	欠	

### 知识天地

有的文字学家把白字解释为稻米粒的样子,因为稻米粒是白色的,所以用它来表示白色。

向字是个会意字,表示房子上的窗户。因为中国地处北半球,冬天刮北风,所以门朝南,窗户朝北,冬天把窗户堵上。所以向字的本意是朝北的窗户。