



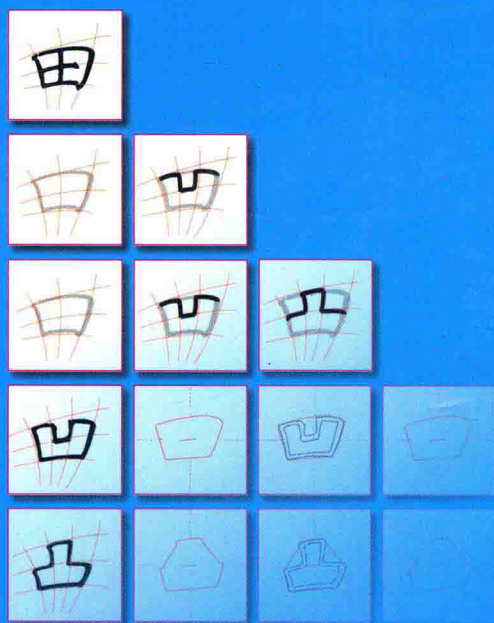
黎氏教学体系硬笔自学教程系列丛书



写字课堂

解密与专训 (上)

黎德良 主编



中國石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)



黎氏教学体系硬笔自学教程系列丛书



写字课堂

解密与专训 (上)

黎德良 主编

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

写字课堂解密与专训. 主/黎德良主编. —北京:
中国石化出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5114-1493-9

I. ①写… II. ①黎… III. ①汉字—书法 IV.
①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第045323号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式
传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行
地址: 北京市东城区安定门外大街58号
邮编: 100011 电话: (010) 84271850
读者服务部电话: (010) 84289974
<http://www.sinopec-press.com>
E-mail: press@sinopec.com
北京柏力行彩印有限公司印刷
全国各地新华书店经销

*

787 × 1092毫米16开本5印张
2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
定价: 15.00元

内 容 简 介

上册主要以基本笔画:点、横、竖、撇、捺、钩为主轴,通过精确明了的笔画构成分析和有效的解决办法,组织使用频率较高的文字为范本集中训练。

中册主要从“心”字底类型的上下结构关系的解决办法入手,进而过渡到对角结构,再到独体字演变成合体字的偏旁或部首,全面剖析八个方位的变化规律。

下册是以上两册内容从不同方位进行演化和训练,重点学习左、右及上、下聚心部位的搭配方法及匹配原则。理性而不拘泥,轻松而不散漫。

本书每课分:教程、主题训练、应用实例三个部分,采用获得国家专利的轮廓定位格相辅助,使学生从宏观到微观,从认识到应用。在规定的训练时间内完成本册学习任务,达到既全面掌握所学基本知识又能灵活运用学习效果;同时为教师有序有效地进行写字教学提供了很大的帮助,是一套开拓性的硬笔书法自学与教学相结合的教程。

写字笔顺规则

先横后竖	十	十			十				
先撇后捺	八	八			八				
先横后撇	左	左			左	左	左	左	
从上到下	寺	寺			寺	寺	寺	寺	寺
从左到右	州	州			州	州	州	州	州
先内后外	凶	凶			凶	凶	凶		
从外到内	同	同			同	同	同	同	同
先里面后封口	回	回			回	回	回	回	
先中间后左右	小	小			小	小			
先左右后中间	火	火			火	火			

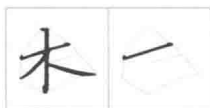
轮廓定位格使用说明

1. 先看范字后下笔，心中有数从容练；



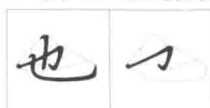
看清左边范字的笔画分布在右边格里书写。

2. 先找收笔后起笔，方向笔势一起练（不熟练时用，熟练后则不用）；



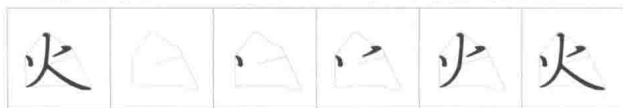
如：书写定位格中“木”字的横画，先找到横画的收笔方向或位置，再找到它的起笔位置下笔写横，这样可以做到准确无误。

3. 折笔笔画找折点，这样练习无难点；



如：书写定位格中“也”字的横折钩笔画，先找到折点方向或折点位置，再找到它的起笔位置下笔写横折钩，这样可以做到准确无误。

4. 前笔未完思后笔，笔画之间有联系；



如：书写定位格中“火”字的左点时要想到第二笔呼应点，在书写第二笔时应想到第三笔……

5. 生要慢，熟稍快，笔画架构活起来；

即：对所要书写的字还不熟练时要放慢速度，待熟练后再稍加快书写速度；这是为了不把字写得过于僵硬。

山行 杜牧

远上寒山石径斜，白云生处有人家。
停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

清明 杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

● 诗词临摹

远 上 寒 山 石 径 斜

寒 山

白 云 生 处 有 人 家

生 处

停 车 坐 爱 枫 林 晚

枫 林

霜 叶 红 于 二 月 花

霜 叶

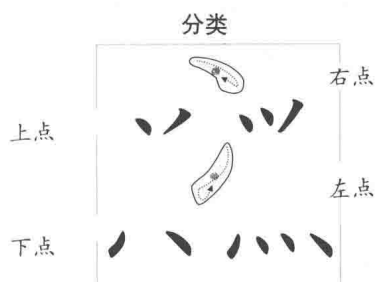
清 明 时 节 雨 纷 纷

清 明

路 上 行 人 欲 断 魂

断 魂

点 书写要领：由轻到重，顿笔向起笔位置回锋

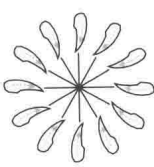


书写特点：笔画短促。
书写要点：入笔要快而有力，
收笔弹起。

外轻内重点

外重内轻点

不同位置、
角度的变化规律



(仔细观察)



● 笔画练习

● 应用实例

主		主		主					
头		头		头					
江		江		江					
兴		兴		兴					
文		文		文					
下		下		下					

温馨提示：练一练，歇一歇，回顾总结更有益。

横 书写要领：长横由重到轻到重回锋，短横轻到重，中横轻重变化不明显

横（分布）



短横（分布上、中、下）



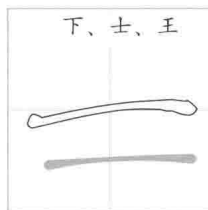
特点：左细右粗、由轻到重。

中横（分布上、中、下）



特点：粗细变化不明显 轻重提按不明显

长横（分布上、中、下）



特点：两端粗、中间细 轻重提按明显



● 笔画练习

● 应用实例

三		三		三					
王		王		王					
上		上		上					
温馨提示：练一练，歇一歇，回顾总结更有益。									
土		土		土					
士		士		士					
生		生		生					

竖 书写要领：顿笔转向下行，垂露竖到位回锋，悬针竖到位起锋



上行竖分布变化规律

下行竖分布变化规律

在一行字中除了最后一字的最后竖笔用悬针竖外，其他都可用垂露竖。



撇捺靠竖离 竖后有点 竖前笔画收 并行竖左变撇 三竖并行左变撇
撇捺放竖收 笔意连贯竖收 竖后无笔画竖放 右竖可收可放 中竖收右竖放

● 笔画练习

● 应用实例

千		千		千					
千		千		千					
丰		丰		丰					
半		半		半					
中		中		中					
下		下		下					

温馨提示：练一练，歇一歇，回顾总结更有益。

撇、捺 书写要领：撇由重到轻向左起笔，捺由轻到重向右起笔

撇



平撇 短
斜撇 长
弯撇
竖撇

渐变



须 豹
楚

后面有长捺放开
前面要收捺变点

捺



捺



短捺



繁 繁
趁 趁

前面放开后面收紧
前面捺可点可捺

前面有长捺
后面小捺可捺可点

● 笔画练习

咏 鹅
静 夜 思
登 鹤 雀 楼

骆 宾 王
李 白
王 之 涣

鹅，鹅，鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌拨清波。
床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。
白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。

● 诗词临摹

鹅		鹅		鹅	曲	项	向	天	歌
白	毛	浮	绿	水	红	掌	拨	清	波
床	前	明	月	光	疑	是	地	上	霜
举	头	望	明	月	低	头	思	故	乡
白	日	依	山	尽	黄	河	入	海	流
欲	穷	千	里	目	更	上	一	层	楼

● 应用实例

人		人		人					
大		大		大					
夫		夫		夫					

温馨提示：练一练，歇一歇，回顾总结更有益。

天		天		天					
太		太		太					
多		多		多					

春 晓
宿建德江
鹿 柴

孟浩然
孟浩然
王 维

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少？
移舟泊烟渚，日暮客愁新。野旷天低树，江清月近人。
空山不见人，但闻人语响。返景入深林，复照青苔上。

● 诗词临摹

春 眠 不 觉 晓 处 处 闻 啼 鸟

夜 来 风 雨 声 花 落 知 多 少

移 舟 泊 烟 渚 日 暮 客 愁 新

野 旷 天 低 树 江 清 月 近 人

空 山 不 见 人 但 闻 人 语 响

返 景 入 深 林 复 照 青 苔 上