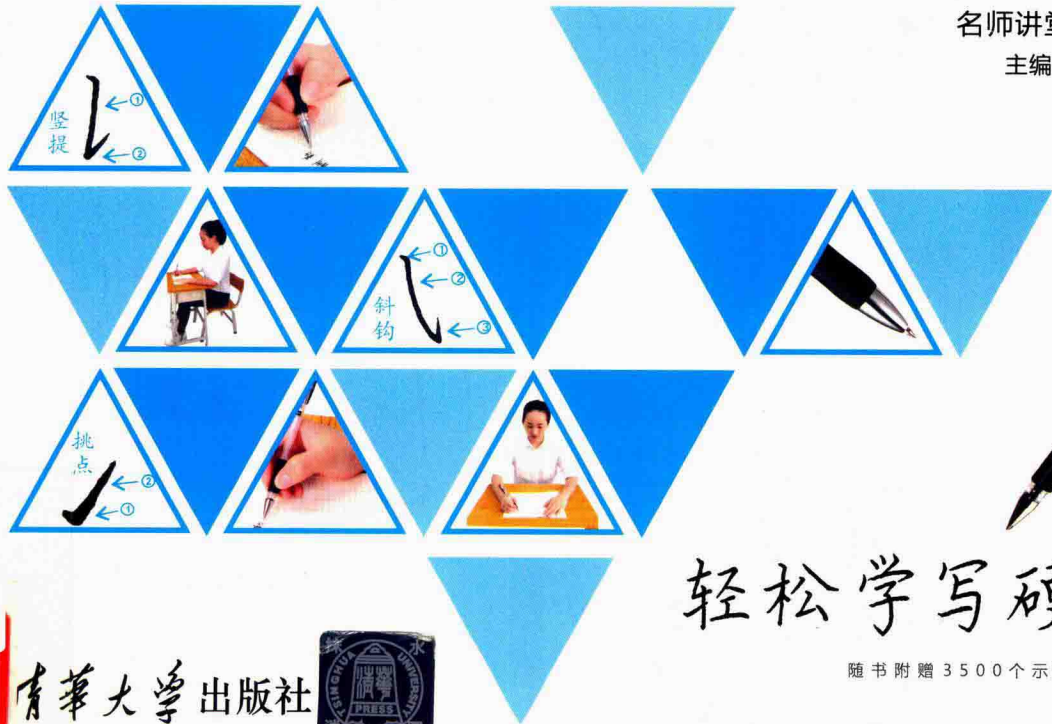


名师讲堂码书码课系列

主编：许晓艺 李玉平
雷 斌 付彦军



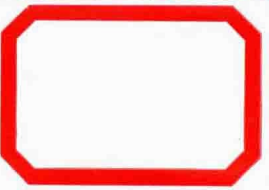
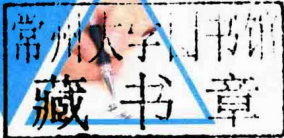
曾鸣
著

轻松学写硬笔字

随书附赠 3500 个示范字书写电子资源

清华大学出版社





曾鸣 著

轻松学写硬笔字

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书系统地告诉读者从零基础开始怎样循序渐进地写好一手硬笔字,利用“短小精悍”的微课程从握笔坐姿、基本笔画入手,详细分析并讲解常见错误现象及正确的书写技巧,从独体字,偏旁部首里为读者透析汉字结体的规律、规则及技巧。

本书可以作为中小学硬笔书法课程教材,也适合广大硬笔书法爱好者学习使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

轻松学写硬笔字/曾鸣著. —北京:清华大学出版社,2017
(名师讲堂码书码课系列)
ISBN 978-7-302-47144-8

I. ①轻… II. ①曾… III. ①汉字—硬笔书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第115665号

责任编辑:田在儒

责任校对:刘静

封面设计:牟兵营

责任印制:宋林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

社总机:010-62770175

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京天颖印刷有限公司

开 本:185mm×110mm

印 张:4.5

版 次:2017年6月第1版

印 数:1~3000

定 价:18.00元

邮 编:100084

邮 购:010-62786544

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

经 销:全国新华书店

字 数:97千字

印 次:2017年6月第1次印刷

产品编号:074779-01

《名师讲堂码书码课系列》

丛书编委会

主编

许晓艺 李玉平 雷 斌 付彦军

委员（按拼音排序）

陈国文 胡维森 贾小梅 刘海星
卢和琰 马巧燕 施玉昌 王昌胜
王俊莉 武丽志 熊仕荣 严国锋
叶 丹 臧秀霞 张素爱 张先敏

世界上一切美好的东西都有时间因素的存在，时间背后就是我们通常说的“功夫”。“即用即弃”的快餐文化永远无法成就经典。大到一块旷世宝玉，必是经历了漫长的自然沉积过程和长久的匠人雕琢，才最终温润成器、晶莹剔透；小到一粒米，也只有经历了充足的阳光和时间，才能保证口感上乘、营养丰富。时间是匠人的心血，是大自然的鬼斧神工。

著书也是如此。我们与李玉平、雷斌、付彦军老师联合推出的《名师讲堂码书码课系列》就是这样一套书。其中的每一本都凝结了作者在教育一线的长期探索和教学研究，都是时间的产物，也必然经得起时间的考验。我们认为，教师的专业发展不仅需要教育专家的理念引领，更需要每一位教师个体及团体的反思和分享，《名师讲堂码书码课系列》就是源自对若干学校众多优秀教师、一线名师的经验萃取、知识整合和凝炼提升，从而把个体的教育经验上升为可传

播、可模仿、可习得的教育方法、教育策略、教育智慧。这是一个宝库，也是巨大的财富，对于我国基础教育事业的发展、教师队伍的成长和进步具有十分重要的意义。

这套丛书叫“码书码课”，意在不是传统的书。因为书中不仅有文字和图片，还有很多链接了外部世界的二维码，故称为“码书”；二维码对应的是作者的视频微课程，因此又称“码课”。“码书码课”超越了传统意义上的印刷品，变成了“互联网+”的产物。通过书中的一个个二维码，读者可以浏览到我们精心制作的系列微课程。这些微课程凝聚了作者的经验和心血，使得书的价值进一步获得提升。

读书，不仅可以修身、明志，而且可以直接与作者对话，分享作者“做的经验”。二维码成为《名师讲堂码书码课系列》连接读者和作者、读者与世界、理论与实践的工具，使学习的体验可以更加信息化、立体化、多媒化。

许晓艺
于华南师范大学
2017年1月



序

汉字的教育价值是多重而丰富的，除日常的实用功能，每一个汉字都承载着中华民族的历史价值观和审美观，蕴含着先人们博大精深的智慧和想象力，因此，我们说书法是中华民族国粹。在今天全球化的背景之下，继承和传播汉字书写文化，挖掘其中更深的价值所在，我们有理由相信中国书法将随着中国梦的逐渐实现而不断兴盛！

教育部门一直在大力提倡写字教育，要求书法进课堂。但由于种种原因导致当今教师的书写水平并不理想，大部分老师很难为学生做好书写示范。如果每位老师都能写出一手漂亮的楷书字，能给学生时时做好榜样示范的作用，对学生以潜移默化。那我们的写字教育一定能取得

更大的成效。《轻松学写硬笔字》是曾鸣老师的用心之作，他总结自己多年学习硬笔书法和教学的经验，告诉大家怎样轻松、合理、快速地写好硬笔规范字。相信这本书能系统科学地帮助中小学的写字教育落到实处，让更多的师生受益，大幅提升规范字书写水平。

希望大家向曾鸣老师学习，在书法教学中多思、多悟，教学相长，在认真练字中修身养性提升自我，成为一名受学生喜爱、有自己独特方法、敬业称职的书法老师。

周凤甫

教育部第六届艺术教育委员会委员
广东省教育研究院教研室体艺科主任

2017年1月

前言

短期内能写出一手漂亮的汉字是很多人所希望的，然而不知道有多少人在学书法的道路上花了大量的时间，勤学苦练，但到最后还是收效甚微。也有的人认为，学好书法就是认真练一练、写一写，于是从书店买回一两本字帖临写，对临字帖书写感觉还不错，可是当自己离开字帖书写时又是一团糟……凡此种种，皆因学习不得要领、方法不对。

世间任何事情的成功都讲究方法，方法越正确就越容易成功，美国前总统里根曾说：“学习最重要的是找到其法门。”本人学习书法二十余年，如很多人一样在书法上花了大量的时间和精力，靠着一份坚持有了一点点成绩，现在回想起当初学书法时走了太多太多的弯路，时常感叹有些书法知识和技巧如果能很早就得到老师的指导，那我最多花一两年的时间就能写出我今天的

水平。也正因此，我下决心要帮助更多的人用最少的时间去快速学好书法，不要再像我那样走过多的弯路，浪费太多的时间。于是有了本书的问世。

汉字是我们祖先凭着自己对客观事物的直观认识，摄取自然万物和人类自身的种种现象概括加工而成，点线之间相互牵扯形成完美统一的有机体。我们学习它也应该联系自身和生活实际由此及彼地去学习，把个人对周围环境及世界的感受和认识，以及自身情感体验和道德标准都融入这小小的方块字中。

本书突破、改革按字帖生摹硬描的方法，为习者重点揭示运笔的方法和结体的规律、原理、技巧，这些规律、原理不是条条框框，不是生搬硬套，它具有无穷的生机和活力，启发我们的联想，开发我们的智力，学会后一通百通，为习者打下坚实的基础。

如果习者能通过本书受益，使得自己的书法水平大幅提升，那我将如愿！

本书的出版问世，要特别感谢李玉平和雷斌老师的悉心指导，感谢深圳市宝岗小学陈国文校长和彩田学校张文枫校长的大力支持，感谢宝岗小学王南主任在整个制作过程中的支持和帮助，感谢所有为本书提出宝贵意见的领导、朋友和同事。

曾 鸣

2017年1月



目录

第一部分 书写基础 001

- 汉字基本笔画名称表 002
正确握笔及坐姿图 005
不良握笔及坐姿图 007
对书法的一些认识 010

第二部分 基本笔画学习 011

- 长横 短横 012

- 悬针竖 垂露竖 013
长斜撇 竖撇 014
短斜撇 短平撇 015
捺 竖钩 016
弯钩 横撇 017
左点 右点 018
挑点 撇点 019
竖弯钩 斜钩 020

长/短横折	021
撇提 横钩	022
长/短横折钩	023
卧钩 竖折折钩	024
竖提 横折折撇 横折折钩	025

第三部分 独体字学习 027

独体字分类练习	028
高频使用的独体字练习	034
常见独体字练习	037

第四部分 偏旁部首学习 041

偏旁部首学习(一)	042
三点水 言字旁	044
草字头 绞丝旁	045
宝盖头 双人旁	048

示字旁 衣字旁	049
提手旁 反文旁	052
竖心旁 单人旁	053
走之底 建字底	056
单耳旁 反犬旁	057
金字旁 三撇	060
雨字头 四点底	061
左耳旁 右耳旁	064
风字框 牛字旁	065
食字旁 利刀旁	068
同字框 国字框	069
学字头 小字头	070
凶字框 门字框	071
偏旁部首学习(二)	074
独体字木 木字旁	075
木字头 木字底	076
右旁木	077

独体字禾 禾字旁	079
禾字头 右旁禾	080
独体字火 火字旁	081
火字头 火字底 右旁火	082
独体字山 山字旁	085
山字头 山字底 右旁山	086
独体字石 石字旁	087
石字头 石字底 右旁石	088
独体字口 口字旁	091
口字头 口字底 右旁口	092
独体字土 土字旁	093
土字头 土字底 右旁土	094
独体字月 月字旁	097
月字底 右旁月	098
独体字女 女字旁	099
女字底 右旁女	100
独体字子 子字旁	103

子字头 子字底 右旁子	104
独体字日 日字旁	105
日字头 日字底	106
独体字方 方字旁	109
方字底 右旁方	110
独体字米 米字旁	111
米字头 米字底 右旁米	112
独体字斤 斤字旁	115
斤字底 右旁斤	116
独体字又 又字旁	117
又字头 又字底 右旁又	118
部分其他部首结构的字练习	120







第五部分 3500个示范字书写	127
(资源下载)	

轻松学写硬笔字



第一部分 书写基础

汉字基本笔画名称表

笔 画	名 称	字 例	笔 画	名 称	字 例
	长横	二		垂露竖	干
	短横	三		长斜撇	左
	悬针竖	十		竖撇	月



续表

笔 画	名 称	字 例	笔 画	名 称	字 例
ノ	短斜撇	牛	フ	横折钩	力
㇏	捺	人	㇇	竖折	山
㇀	提	地	㇃	竖弯钩	元
丨	竖钩	才	一	横钩	皮
㇁	弯钩	了	㇆	卧钩	心
フ	横折	口	㇏	斜钩	成



续表

笔画	名称	字例	笔画	名称	字例
㇀	竖弯	四	㇇	横折折撇	及
㇁	横撇	又	㇈	横折折折钩	乃
㇂	撇提	么	丶	右点	六
㇃	竖折折钩	与	丿	左点	宝
㇄	竖提	长			

