



■ 适于零基础书写

# 硬笔行楷教程

笔画

中国好字帖

策划◎方平  
舟恒划  
主编◎张鹏涛

湖北教育出版社  
长江出版传媒

# 硬笔行楷教程

笔

常州大学图书馆藏

中国好字帖

策划◎方平

舟恒划

主编◎张鹏涛

长江出版社  
湖北教



(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

硬笔行楷教程.笔画/张鹏涛主编.

—武汉:湖北教育出版社,2017.2

(中国好字帖)

ISBN 978-7-5564-1312-6

I.硬…

II.张…

III.行楷—硬笔书法—教材

IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 010518 号

硬笔行楷教程.笔画 YING BI XING KAI JIAO CHENG BI HUA

出品人 方平

封面题字 王正良

责任编辑 杨浩

责任校对 刘慧芳

封面设计 牛红

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒

430070 武汉市雄楚大道 268 号

湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大道 268 号

经 销 新华书店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北恒泰印务有限公司

地 址 武汉市江夏庙山开发区汤逊湖工业园

开 本 880mm×1230mm 1/16

印 张 4

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-1312-6

定 价 18.00 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)














## 目

## 录





第 1 课 长 横 .....	1	第 28 课 撇 折 .....	28
第 2 课 短 横 .....	2	第 29 课 回锋折 .....	29
第 3 课 启上横 .....	3	第 30 课 小曲折 .....	30
第 4 课 启下横 .....	4	第 31 课 大曲折 .....	31
第 5 课 悬针竖 .....	5	第 32 课 横 钩 .....	32
第 6 课 垂露竖 .....	6	第 33 课 竖 钩 .....	33
第 7 课 短斜竖 .....	7	第 34 课 弯 钩 .....	34
第 8 课 启左竖 .....	8	第 35 课 斜 钩 .....	35
第 9 课 平 撇 .....	9	第 36 课 卧 钩 .....	36
第 10 课 短斜撇 .....	10	第 37 课 竖弯钩 .....	37
第 11 课 长斜撇 .....	11	第 38 课 横斜钩 .....	38
第 12 课 弯 撇 .....	12	第 39 课 横折弯钩 .....	39
第 13 课 三连撇 .....	13	第 40 课 横折斜钩 .....	40
第 14 课 横 撇 .....	14	第 41 课 横折竖钩 .....	41
第 15 课 回折撇 .....	15	第 42 课 竖折折钩 .....	42
第 16 课 斜 捺 .....	16	第 43 课 横折折撇 .....	43
第 17 课 反 捺 .....	17	第 44 课 横折折折钩 .....	44
第 18 课 启下点 .....	18	第 45 课 横撇弯钩 .....	45
第 19 课 启上点 .....	19	第 46 课 2 字符 .....	46
第 20 课 相向点 .....	20	第 47 课 3 字符 .....	47
第 21 课 横连点 .....	21	第 48 课 正线结 .....	48
第 22 课 纵连点 .....	22	第 49 课 方线结 .....	49
第 23 课 撇 点 .....	23	第 50 课 反线结 .....	50
第 24 课 斜 提 .....	24	第 51 课 土线结 .....	51
第 25 课 竖 提 .....	25	第 52 课 圭线结 .....	52
第 26 课 横 折 .....	26	第 53 课 圭线结 .....	53
第 27 课 竖 折 .....	27	范字巩固练习 .....	54














第1课 长横

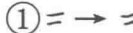



笔画训练














 1.起笔斜点 2.左低右高 3.收笔斜按									
									
									





范字训练














上短下长 èr ①  →  ②  →  二—二—二

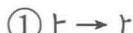



 两横意连											
											














三横等距 sān ①  →  ②  →  三—三—三

 底横最长											
											

中竖直挺 tǔ ①  →  ②  →  土—土—土

 底横斜上											
											

上横写短 shàng ①  →  ②  →  上—上—上

 中竖写直											
											

第2课 短横

笔画训练

1.轻落起笔 2.由轻到重 3.右部上仰	—	—	—	—					
	—	—	—	—					
	—	—	—	—					

范字训练

上短下长 gōng ① ㄇ → ㄇ ② 一 → 一 工 — 工 — 工

工 中竖写直	工	工	工	工	工	工				
	工	工	工	工	工	工				

改变笔顺 wáng ① 一 → 一 ② 土 → 土 王 — 王 — 王

王 下为土结	王	王	王	王	王	王				
	王	王	王	王	王	王				

上长下短 shì ① 十 → 十 ② 一 → 一 士 — 士 — 士














士 外形写扁	士	士	士	士	士	士				
	士	士	士	士	士	士				

字呈梯形 zhèng ① 下 → 下 ② 一 → 一 正 — 正 — 正

正 底横写长	正	正	正	正	正	正				
	正	正	正	正	正	正				














## 第3课 启上横

## 笔画训练






 1.轻快起笔 2.横画上仰 3.收笔带上									
									
									

## 范字训练

横撇实连 zhàng ① 𠃍 → 𠃍 ② ㇇ → ㇇ 丈—丈—丈

 撇捺舒展													
													

横撇实连 zuǒ ① 𠃍 → 𠃍 ② ㇇ → ㇇ 左—左—左

 工字写正													
													

横撇实连 zài ① 𠃍 → 𠃍 ② ㇇ → ㇇ 在—在—在

 内为土结													
													

横撇实连 yǒu ① 𠃍 → 𠃍 ② ㇇ → ㇇ 友—友—友

 撇捺正结													
													

第4课 启下横

笔画训练

<p>1.轻落起笔 2.折笔回锋 3.收笔带下</p>									

范字训练

长横启下 kě ① → ② → 可—可—可

竖钩有力									

长横启下 lì ① → ② → 丽—丽—丽

左小右大									

中横写长 gào ① → ② → 告—告—告

口字两笔									

中竖直长 fǔ ① → ② → ③ → 甫—甫—甫

末点外挂									



第5课 悬针竖

笔画训练

1.起笔斜点 2.垂直向下 3.快速出尖									

范字训练

横画写斜 shí ① 一 → 丿 ② | → 丨 十 — 十 — 十

十 中竖直长	十	十	十	十	十	十				
	十	十	十	十	十	十				

口字写扁 zhōng ① 口 → 𠔁 ② | → 丨 中 — 中 — 中

中 中竖直长	中	中	中	中	中	中				
	中	中	中	中	中	中				

三横意连 fēng ① 三 → 彡 ② | → 丨 丰 — 丰 — 丰


丰 中竖直长	丰	丰	丰	丰	丰	丰				
	丰	丰	丰	丰	丰	丰				

两点呼应 píng ① 丩 → 彡 ② | → 丨 平 — 平 — 平

平 中竖直长	平	平	平	平	平	平				
	平	平	平	平	平	平				


## 第6课 垂露竖

## 笔画训练


 1.起笔斜点 2.垂直向下 3.收笔轻顿									

## 范字训练


横竖意连 xià ① 丅 → 丅 ② 丶 → 丶 下—下—下

 末点写长	下	下	下	下	下	下				
	下	下	下	下	下	下				


横竖意连 běn ① 木 → 木 ② 一 → 一 本—本—本

 撇捺舒展	本	本	本	本	本	本				
	本	本	本	本	本	本				

右竖稍长 fēi ① 𠃉 → 𠃉 ② 𠃉 → 𠃉 非—非—非

 提竖意连	非	非	非	非	非	非				
	非	非	非	非	非	非				

撇横连写 wài ① 夕 → 夕 ② 卜 → 卜 外—外—外

 末点外挂	外	外	外	外	外	外				
	外	外	外	外	外	外				

第7课 短斜竖

笔画训练

1.空中落笔 2.写短写直 3.往右倾斜	丨	丨	丨	丨					
	丨	丨	丨	丨					
	丨	丨	丨	丨					

范字训练

两竖内斜 tián ① 冫 → 冫 ② 土 → 土 田 — 田 — 田

田	田	田	田	田	田	田				
田	田	田	田	田	田	田				

中为土结

外形方正 huí ① 冫 → 冫 ② 𠃉 → 𠃉 回 — 回 — 回

回	回	回	回	回	回	回				
回	回	回	回	回	回	回				

口字两笔

两横连写 jiǎ ① 冫 → 冫 ② 丰 → 丰 甲 — 甲 — 甲

甲	甲	甲	甲	甲	甲	甲				
甲	甲	甲	甲	甲	甲	甲				

中竖下伸

撇不出头 bái ① 冫 → 冫 ② 二 → 二 白 — 白 — 白

白	白	白	白	白	白	白				
白	白	白	白	白	白	白				

两横连写

第8课 启左竖

笔画训练

↓ 1.轻快下行 2.竖尾稍停 3.左上出钩	↓	↓	↓	↓						
	↓	↓	↓	↓						
	↓	↓	↓	↓						

范字训练

两点呼应 lái ① 𠄎 → 𠄎 ② ㇇ → ㇇ lái — lái — lái

来 末捺变点	来	来	来	来	来	来					
	来	来	来	来	来	来					

中竖启左 zhū ① 𠄎 → 𠄎 ② ㇇ → ㇇ zhū — zhū — zhū

朱 末捺变点	朱	朱	朱	朱	朱	朱					
	朱	朱	朱	朱	朱	朱					

两点呼应 mǐ ① 丶 → 丶 ② 木 → 木 mǐ — mǐ — mǐ

米 中竖启左	米	米	米	米	米	米					
	米	米	米	米	米	米					

口小偏上 wèi ① 口 → 口 ② 未 → 未 wèi — wèi — wèi

味 两点张开	味	味	味	味	味	味					
	味	味	味	味	味	味					

## 第9课 平 撇

## 笔画训练

1.起笔斜点 2.写短写平 3.收笔出尖	／	／	／	／					
	／	／	／	／					
	／	／	／	／					

## 范字训练

撇平且短 qiān ① 丿 → 丿 ② 十 → 十 千 - 千 - 千

千 横竖意连	千	千	千	千	千	千				
	千	千	千	千	千	千				

竖画带钩 hé ① 丩 → 丩 ② 丩 → 丩 禾 - 禾 - 禾

禾 末捺变点	禾	禾	禾	禾	禾	禾				
	禾	禾	禾	禾	禾	禾				

下横写长 shǒu ① 扌 → 扌 ② 扌 → 扌 手 - 手 - 手

手 竖钩有力	手	手	手	手	手	手				
	手	手	手	手	手	手				

两撇一笔 fǎn ① 𠂇 → 𠂇 ② 又 → 又 反 - 反 - 反

反 又字一笔	反	反	反	反	反	反				
	反	反	反	反	反	反				

## 第10课 短斜撇

## 笔画训练

1.起笔斜点 2.撇斜而短 3.快速出尖	/	/	/	/					
	/	/	/	/					
	/	/	/	/					

## 范字训练

长撇左伸 xī ① 丿 → 丿 ② ㇇ → ㇇ 夕 — 夕 — 夕

夕 点不出头	夕	夕	夕	夕	夕	夕				
	夕	夕	夕	夕	夕	夕				

左窄右宽 qián ① 钅 → 钅 ② 戈 → 戈 钱 — 钱 — 钱

钱 斜钩写长	钱	钱	钱	钱	钱	钱				
	钱	钱	钱	钱	钱	钱				

左窄右宽 yǐn ① 亻 → 亻 ② 欠 → 欠 饮 — 饮 — 饮

饮 末捺变点	饮	饮	饮	饮	饮	饮				
	饮	饮	饮	饮	饮	饮				

左窄右宽 gǒu ① 犭 → 犭 ② 句 → 句 狗 — 狗 — 狗

狗 口字两笔	狗	狗	狗	狗	狗	狗				
	狗	狗	狗	狗	狗	狗				

第11课 长斜撇

笔画训练

<p>1.起笔斜点 2.往左下伸 3.收笔出尖</p>									

范字训练

两笔写成

rén ①ノ→ノ ②丶→丶

人—人—人

<p>捺变长点</p>											

横撇实连

zài ①才→才 ②土→土

在—在—在

<p>内为土结</p>											

撇捺舒展

jīn ①人→人 ②亅→亅

今—今—今

<p>下部写窄</p>											

一笔写成

xiāng ①彡→彡 ②ノ→ノ

乡—乡—乡

<p>末撇下伸</p>											

第12课 弯 撇

笔画训练

1.起笔斜点 2.先直后弯 3.收笔出尖	丿	丿	丿	丿					
	丿	丿	丿	丿					
	丿	丿	丿	丿					

范字训练

外形窄长 yuè ① 月 → 月 ② 彳 → 彳 月—月—月

月	月	月	月	月	月	月				
两横像3	月	月	月	月	月	月				

两横实连 yòng ① 冂 → 冂 ② 丰 → 丰 用—用—用

用	用	用	用	用	用	用				
纵向等距	用	用	用	用	用	用				

口字写扁 shǐ ① 口 → 口 ② 乚 → 乚 史—史—史

史	史	史	史	史	史	史				
末捺舒展	史	史	史	史	史	史				

上收下放 gèng ① 日 → 日 ② 乚 → 乚 更—更—更

更	更	更	更	更	更	更				
撇捺意连	更	更	更	更	更	更				



## 第13课 三连撇

## 笔画训练

1.三撇连写 2.末撇写长 3.行笔流畅	𠃉	𠃉	𠃉	𠃉					
	𠃉	𠃉	𠃉	𠃉					
	𠃉	𠃉	𠃉	𠃉					

## 范字训练

左短右长 xíng ①开→开 ②彡→彡 形—形—形

形 三撇实连	形	形	形	形	形	形				
	形	形	形	形	形	形				

三撇实连 xū ①彡→彡 ②页→页 须—须—须

须 末点写长	须	须	须	须	须	须				
	须	须	须	须	须	须				

撇捺舒展 cān ①夂→夂 ②彡→彡 参—参—参

参 三撇实连	参	参	参	参	参	参				
	参	参	参	参	参	参				

左小偏上 zhēn ①王→王 ②彡→彡 珍—珍—珍

珍 三撇实连	珍	珍	珍	珍	珍	珍				
	珍	珍	珍	珍	珍	珍				