



东方书法教育系列教材

张帆 周荣 主编



SINO-CULTURE PRESS
華文出版社

实用楷书

朝雨浥轻尘	客舍青青柳色新	劝君更尽一杯酒	西出阳关无故人	万里西出	山响杜鵑	山中一夜雨	树杪百重泉	汉女输幢布	巴人讼田	文翁翻教授	不敢倚先贤	独坐幽篁	里弹琴复长啸	深林人不知	明月来
-------	---------	---------	---------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	--------	-------	-----

2

图书在版编目 (C I P) 数据

实用楷书 / 张帆, 周荣著. -- 北京 : 华文出版社,
2019.5

ISBN 978-7-5075-5104-4

I. ①实… II. ①张… ②周… III. ①硬笔字 - 楷书
- 法帖 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第079284号

实用楷书

Shiyong Kaishu

著 者：张 帆 周 荣

责任编辑：苏 刚 孙晓晗

装帧设计：张 海 朱春风

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

电 话：总编室010-58336239 责任编辑010-58336193

发行部010-58336270

经 销：新华书店

印 刷：宜春市同茂印务有限公司

开 本：1/16

印 张：20

字 数：112千

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年5月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-5104-4

定 价：68.00元（全三册）

目 录

第一章 左偏旁部首的训练（一）	1
第1课 亻的练习与应用	2
第2课 冫的练习与应用	4
第3课 木禾的练习与应用	6
第4课 扌牛的练习与应用	8
第5课 忄米的练习与应用	10
第6课 彳火 的练习与应用	12
第7课 土王 的练习与应用	14
第8课 讠方 的练习与应用	16
第二章 左偏旁部首的训练（二）	18
第9课 口 月的练习与应用	19
第10课 日 目的练习与应用	21
第11课 卩 丰 的练习与应用	23
第12课 礻 礻 的练习与应用	25
第13课 钅 女 的练习与应用	27
第14课 犛 石 的练习与应用	29
第15课 钅 弓 的练习与应用	31
第16课 虫 马 的练习与应用	33
第17课 山 立 的练习与应用	35
第18课 自 舌 的练习与应用	37
第19课 又 牙 的练习与应用	39
第20课 矢 耳 的练习与应用	41
第21课 足 鱼 的练习与应用	43
第三章 右偏旁部首的训练	45
第22课 力 彡 的练习与应用	46
第23课 尸 卩 的练习与应用	48
第24课 亅 寸 的练习与应用	50
第25课 攴 欠 的练习与应用	52
第26课 斤 页 的练习与应用	54
第27课 鸟 隹 的练习与应用	56
第28课 戈 爻 的练习与应用	58

第四章 字头部首的训练·····	60
第29课 乚 乚 的练习与应用·····	61
第30课 宀 雨 的练习与应用·····	63
第31课 十 卅 的练习与应用·····	65
第32课 曰 四 的练习与应用·····	67
第33课 艹 艹 的练习与应用·····	69
第34课 八 入 的练习与应用·····	71
第35课 大 小 的练习与应用·····	73
第36课 久 父 的练习与应用·····	75
第五章 字底和字框的训练·····	77
第37课 贝 皿 的练习与应用·····	78
第38课 心 心 的练习与应用·····	80
第39课 女 手 的练习与应用·····	82
第40课 厂 广 的练习与应用·····	84
第41课 户 户 的练习与应用·····	86
第42课 走 廴 的练习与应用·····	88
第43课 辶 廴 的练习与应用·····	90
第44课 匚 冂 的练习与应用·····	92
第45课 冂 口 的练习与应用·····	94
第六章 章 法·····	96
第46课 正文的布局要领·····	97
第47课 落款与印章·····	100
第48课 中堂作品的幅式·····	103
第49课 条屏作品的幅式·····	104
第50课 册页作品幅式·····	105

第一章 左偏旁部首的训练（一）

偏旁部首是点画的最小组合，是汉字的基本结构单位。同一部首在不同汉字的同一位置上的组合方式和形状基本相同。因此掌握汉字的各种偏旁部首的写法，对我们把握整个汉字的结构具有重要意义。

汉字的偏旁部首较多，但常用的不过几十种，我们把这些偏旁部首按照它们在整个字中的不同位置，可以分为左偏旁、右偏旁、字头、字底和字框五大类。

左偏旁部首的一般处理方法是：左偏旁左边部分伸展，右边收缩且整齐划一。

本章是左偏旁部首的专门训练，希望大家认真学习，注意观察，分析偏旁部首与其他部首的搭配关系和组合规律。

本章重点：

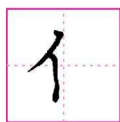
- 1.学习左偏旁部首的基本写法。
- 2.掌握左偏旁部首的摆放位置。

第1课 亻 彳 的练习与应用

亻：撇为短斜撇，不能写得太长，竖是垂露竖，对准撇的中间起笔，下端略偏左。

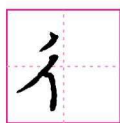
彳：上撇短，下撇长，下撇对准上撇的中间正下方起笔，方向和上撇基本一致，也可略斜，垂露竖起笔稍轻，顶在下撇的中间处。

单立人



整体窄长
竖不宜长
竖为垂露

双立人



长短有别
指向不一
竖为垂露

例字解析



偏旁靠左，为让右，横折钩横稍斜，竖向左内收，竖弯钩稍比垂露竖收笔高些。



短横在两撇起笔的空间行笔，长横在第二撇的下面起笔，竖钩比垂露竖收笔低些。

例字练习

____月____日

用时____分钟

评分____

亻																			
他																			
代																			
仗																			
彳																			
行																			
很																			
待																			

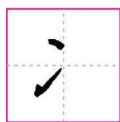
养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。

第2课 丶 冫 的练习与应用

丶：左点和提要上下顾盼、呼应，提点要略偏左，收笔主要指向右边第一笔起笔处，两点间距离要适当。

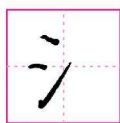
冫：三点不能写在同一条直线上，第二点稍靠左些，上两点略上，第二点与提点距离略大，三点之间要相互呼应。

两点水



两点呼应
左散右聚
上小下大

三点水



略呈扇形
左散右聚
三点呼应

例字解析



单立人的竖收笔最低，保持字的重点右边四横紧凑，并要平行等距。



一般的情况，右边第一横画在这一点画收笔的下面起笔，三竖画的空间基本相等，突出竖钩。

例字练习

____月____日

用时____分钟

评分____

丶																			
冲																			
准																			
次																			
シ																			
河																			
浪																			
湖																			

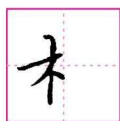
养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。

第3课 木 禾的练习与应用

木：短横要写得靠左一些，以便给右半部分腾出位置。整体左放右收，左撇长，右点短小。

禾：就是在“木”上面加平撇，下部与“木”处理基本相同。

木字旁



体态宜窄
左展右收
竖画直挺

禾字旁



平撇促短
末捺变点
横略左伸

例字解析



第一横的收笔比第二横的起笔高，重竖，左短右长，撇画穿插在点的下面。



相向两点要有呼应，撇画穿插在点的下面，与点和竖又要留出空间。

例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

才																			
叔																			
林																			
校																			
禾																			
和																			
秋																			
称																			

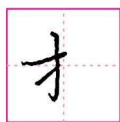
养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。

第4课 扌 牛 的练习与应用

扌：短横位于竖钩上部的1/3处，竖钩要挺直有力，提从左下向右上，较长，且指向短横的收笔处。短横和提相对于竖钩呈左伸右缩。

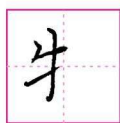
牛：短横从短撇的中下部起笔，短横位于竖上部1/3处，竖画挺直，提画较长，稍偏左，左伸右缩。

提手旁



右边对齐
横略上仰
左展右收

牛字旁



体态宜窄
中竖直挺
竖用垂露

例字解析



左长右扁，竖钩拉长，竖弯钩为主笔，向右伸展。



左紧右松，“勿”三撇的收笔与横折钩的收笔基本成斜直线。

例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

才																			
打																			
把																			
捉																			
牛																			
物																			
特																			
牧																			

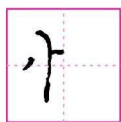
养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。

第5课 丩 𥝌 的练习与应用

丩：左点较直，右点较平，两点要呼应，左低右高，位于垂露竖的上部，左点离得远些，右点靠紧竖，竖画长而挺劲。

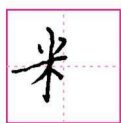
𥝌：上两点左右呼应，短横左伸右缩，位于垂露竖的上部，垂露竖起笔要重，底部略偏左，撇不宜太长。

竖心旁



左点略长
中竖直挺
右点稍平

米字旁



外展内聚
竖画直挺
右部对齐

例字解析



“青”上紧下松，第三画在“丩”右点下面起笔，“月”在字底时，撇画写成竖画，重心对准。



左右穿插，“唐”的撇画收笔仍在右点的下面，横画注意平行等距。

例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

忄																			
性																			
情																			
愉																			
米																			
粒																			
精																			
糖																			

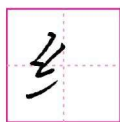
养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。

第6课 纟 火 的练习与应用

纟：第二个撇折比第一个小些，提画偏斜而长，起笔略偏左，锋对字心。

火：上两点左右呼应，左点较低，右点位于撇的上半部，且左点远离，右点靠近，右下点和右上点距离较远且靠近撇。

绞丝旁



右边对齐
形体瘦长
提不宜长

火字旁



点画精到
竖撇劲挺
末捺变点

例字解析



注意“吉”的平行等距，四横之间的距离相等，第一横画应在第二撇折的起笔下面。



撇横组合，横起撇尾，横钩的横不宜长，注意左右穿插。

例字练习

____月____日 用时____分钟 评分____

纟																			
红																			
结																			
给																			
火																			
烟																			
炊																			
烽																			

养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。