



东方书法教育系列教材

张帆 周荣 主编

華

SINO-CULTURE PRESS
華文出版社

实用楷书

树	更	朝	远	外	楚
参	尽	雨	空	山	塞
天	一	浥	襄	色	三
千	杯	轻	阳	有	湘
山	酒	尘	好	无	接
响	西	客	风	中	荆
杜	出	舍	日	郡	门
鹃	阳	青	留	邑	九
山	关	青	醉	浮	派
中	无	柳	与	前	通
一	故	色	山	浦	江
夜	人	新	翁	波	流
雨	力	力	渭	澜	天
树	壑	君	城	动	地

1



东方书法教育系列教材

实用

楷书

華

SINO-CULTURE PRESS
華文出版社

树	更	朝	远	外	楚
参	尽	雨	空	山	塞
天	一	浥	襄	色	三
千	杯	轻	阳	有	湘
山	酒	尘	好	无	接
响	西	客	风	中	荆
杜	出	舍	日	郡	门
鹃	阳	青	留	邑	九
山	关	青	醉	浮	派
中	无	柳	与	前	通
一	故	色	山	浦	江
夜	1	新	翁	波	流
雨	人	劝	渭	澜	天
树	壑	君	城	动	地

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.hwcbbs.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）

编辑人员名单

主 编：张 帆 周 荣
编 辑：李 润 彭军万 曾 强
 罗小挺 潘小明 晏 莎
书籍设计：张 海 朱春风

前言

2011年8月2日，教育部下发了《关于在中小学开展书法教育的意见》，要求全国各中小学校开展书法教学，引发了全社会的普遍关注，全国各地也掀起了学习书法的浪潮。特别是硬笔书法，由于其实用性强、上手快的特点，学习者甚多。因此，大家对硬笔书法字帖的需求量也是很大。鉴于此，东方艺术中心的书法老师们，多次就硬笔书法教学字帖出版进行研讨，我们想结合中心18年来的硬笔书法教学经验，编写一套硬笔实用楷书教材，希望给从事硬笔书法教学的老师予参考，同时，也为学习硬笔书法的学生提供实实在在的帮助。

本套实用硬笔楷书丛书是由初级、中级、高级三本教程组成，教程由浅入深，初级教程和中级教程以中小學生常用字为主，高级教程以古代小楷经典名帖为学习范本。虽然古代小楷经典碑帖是用毛笔书写的，但其艺术规律与艺术价值却是值得硬笔书法学习与遵循的。初级教程主要教授学生写字的姿势，执笔方法，常用字的基本笔画，汉字的结构及运用规律。中级教程主要教授汉字的偏旁部首，硬笔书法作品的幅式、章法。高级教程主要讲述了王羲之小楷书法《黄庭经》的笔法特点，通篇临写方法。为了使學生有更多的选择，高级教程中还收录了钟繇的《宣示表》、钟绍京的《灵飞经》、文徵明的《离骚经》、赵孟頫的《汲黯传》等小楷名帖。

书法学习是个渐进的过程，有了好的教程还是不够的，还需要学习者持之以恒，学以致用，才能够起到真正的效果。

目 录

第一章 写字的姿势与练字的方法·····	1
第1课 写字的姿势与练字的方法·····	2
第二章 横、竖、撇、捺的写法与应用·····	4
第2课 长横与短横的写法·····	5
第3课 长垂露竖的写法·····	7
第4课 短垂露竖的写法·····	9
第5课 悬针竖的写法·····	11
第6课 竖撇的写法·····	13
第7课 斜撇的写法·····	15
第8课 短撇的写法·····	17
第9课 斜捺的写法·····	19
第10课 平捺的写法·····	21
第11课 反捺的写法·····	23
第三章 点、提、钩、折的写法与应用·····	25
第12课 点的写法·····	26
第13课 提的写法·····	28
第14课 竖钩的写法·····	30
第15课 弯钩的写法·····	32
第16课 卧钩的写法·····	34
第17课 斜钩的写法·····	36
第18课 竖弯钩的写法·····	38
第19课 横钩的写法·····	40
第20课 横折的写法·····	42
第21课 竖折的写法·····	44
第22课 撇折的写法·····	46
第四章 汉字的笔画运用规律·····	48
第23课 横分长短，突出一长·····	49

第24课	框内写横，右侧留空·····	51
第25课	横遇长捺，横要写短·····	53
第26课	横遇长钩，收横展钩·····	55
第27课	重竖左短右长·····	57
第28课	重撇上短下长·····	59
第29课	穿横之撇写成竖撇·····	61
第30课	字头撇捺，舒展盖下·····	63
第31课	撇捺为腰，撇低捺高·····	65
第32课	撇捺为底捺脚略低·····	67
第33课	点下有横，点不粘横·····	69
第34课	相向两点，上开下合·····	71
第35课	书写提画，宜长勿短·····	73

第五章 汉字的结构规律·····75

第36课	同形组合，前小后大·····	76
第37课	左右有横，左高右低·····	78
第38课	左右相背，不宜太近·····	80
第39课	左小右大，左部偏上·····	82
第40课	左大右小·····	84
第41课	左长右扁·····	86
第42课	左右结构·····	88
第43课	左中右结构·····	90
第44课	上下结构·····	92
第45课	上中下结构·····	94
第46课	包围结构的运用·····	96

第一章 写字的姿势与练字的方法

写好字的重要性大家都知道，但写字的正确姿势与如何执笔很多人却不清楚。因此，在学习书法之前，端正姿势和掌握正确的执笔方法很有必要，这对学习者养成好的书写习惯和利于身体健康都有十分重要的意义。

本章重点：

- 1.认识好的书写习惯对身体健康的意义。
- 2.自觉端正写字姿势，正确掌握执笔方法。
- 3.掌握正确的练字方法。

第1课 写字的姿势与练字的方法

1.写字的姿势

书写的姿势对写字非常重要。正确的写字姿势能保证书写自如，使全身各部位感到舒适、轻松、自然，在书写中充分发挥书写技能。

正确的书写姿势是：头正、身直、臂开、足安。

头正即头要端正，不歪斜，眼睛与纸面保持一尺左右的距离。身直即身体要坐正、坐稳，腰部挺起使上身保持正直姿势，胸与桌子保持一拳左右的距离。臂开即左右两臂自然撑开，两手放在桌面上，左手按纸，右手执笔。足安即两脚与肩等宽平放在地，不可并拢，交叉或踮起，使身体保持平衡，不摇晃。



2.执笔的方法

正确的执笔方法不仅使手指之间的配合灵活得当，还使手感到轻松。

大拇指和食指的指头在距离笔尖2厘米到3厘米处捏住笔杆，两指并列，不可一指压在另一指上。中指抵住笔杆。无名指和小指自然向手心弯曲，但切不可紧扼手心。笔



杆一般靠在食指的根部关节。执笔应感觉轻松，不要紧紧地抓住。笔杆与纸面约成60度角。

3.掌握正确的练习方法

我们在本册教材中采用的方法主要是：临帖和对照。

（1）临帖：就是看着帖上的字，按照每个字的笔顺、笔画、结构照着写下来。临帖的过程中要注意：①看一个字写一个字；②要多比较，勤思考，将临过的字的样子记在头脑里。

（2）对照：就是把已临写的字，与帖上的字进行比较，看像不像，哪些地方写准了，哪些地方还不够，把不够的地方立即订正过来。对照是把字写准、写好的关键，是提高书写水平的过程，是增强对字形进行观察和分析能力的过程，也是形成良好书写习惯的重要过程。在对照时要特别注意：写完一个字就进行对照，发现问题，立即在下一个字里改掉。

练字要有信心，坚持不懈，灵活运用，要把练字与作业、考试和笔记结合起来。切记“提笔就是练字时”，否则，前功尽弃，收效甚微。

第二章 横、竖、撇、捺的写法与应用

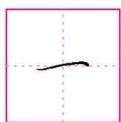
我们知道每一栋漂亮的房子都是用砖一块一块砌成的。每个优美的汉字也是由一笔一画有机地组合而成，因此，写好每一个笔画是很重要的，也是把汉字写漂亮的第一步。汉字的基本笔画有8种：横、竖、撇、捺、点、提、钩、折。本章我们将重点学习横、竖、撇、捺4种基本笔画的写法及其应用。

本章重点：

- 1.初步掌握笔画形态的变化及写法。
- 2.把握横、竖、撇、捺在字中的应用。
- 3.掌握这4种笔画的组合规律。

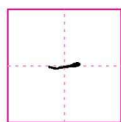
第2课 长横与短横的写法

横分长横和短横两种，不管哪种横，书写时都要呈左低右高的斜势。一般情况下，长横约是短横的三倍。



长横

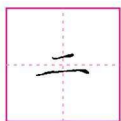
长横的斜度稍小



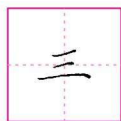
短横

短横的斜度稍大

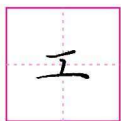
例字解析



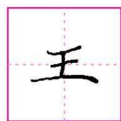
区分长短横、字形偏扁、两横的间距近似于短横长度。



上两横为短横，下横为长横，中间横比上横略短，字形偏方。三横两间距相等。



区分长短横、字形偏扁、两横间距与竖画等距，竖对齐横的中间，竖与短横虚接，与长横实接。



上两横为短横，下横为长横，中间横略短，字形偏方。三横两间距相等。

笔画与例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

笔画练习

一																			
一																			

例字练习

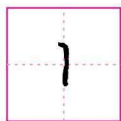
二																			
三																			
工																			
王																			

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 长垂露竖的写法

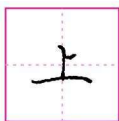
长垂露竖

起笔向右下斜切，然后垂直向下行笔，到一定长度时停止，提笔而收。

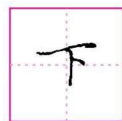


书写时用力均匀，速度一致。

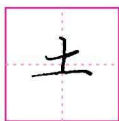
例字解析



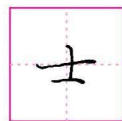
竖不宜太长，短横虚接竖画的中上。竖实接长横中间，底横略平。



横为长横、竖接长横中间。竖与横基本相等。点实接竖的中上。



区分长短横、竖写直写正。短横切入竖的中间。底横略平。



区分长短横，竖写直写正。长横切入竖的中间。底横略平。

笔画与例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

笔画练习

丨																			

例字练习

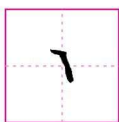
上																			
下																			
土																			
士																			

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 短垂露竖的写法

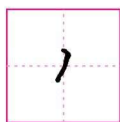
短垂露竖的写法有正、斜两种。书写与长垂露竖一致，只是长度更短。

短垂露竖



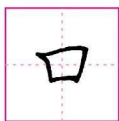
左边短垂露竖应向
右下方斜行笔。

短垂露竖

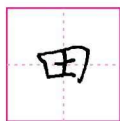


右边短垂露竖应向
左下方斜行笔。

例字解析



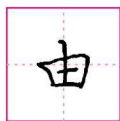
右边短垂露竖的收笔应略低于下横起笔，下横收笔应托住右边短垂露竖的收笔，横折在转折时要按笔，字形不宜太大。



左边短垂露竖的收笔与底横起笔相接，横折在转折处要按笔，右边短垂露竖的收笔略低于下横的收笔。中间“十”字在框内居中、横与框不接，竖与上下横相接。



“田”部不宜太小，五横四间距相等底横写平写长。



与“田”字写法相同，只是框内的“十”字出头，竖画出头部分不宜太长。

笔画与例字练习

____月 ____日

用时____分钟

评分____

笔画练习

丿																			
㇏																			

例字练习

口																			
田																			
里																			
由																			

养成认真书写的习惯。要求书写工整，作业卷面洁净，不涂改。