

# 轻松 写



## 汉字

(上册)

硬笔书法常用字1000例

王清松 编著

【轻松练字 快速提高】

安徽美术出版社  
全国百佳图书出版单位

# 轻松 写



# 汉字

(上册)

硬笔书法常用字1000例

王清松 编著

安徽美术出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目（CIP）数据

轻松写汉字：硬笔书法常用字1000例. 上册 / 王清松编著. —合肥：安徽美术出版社，2017. 7  
ISBN 978-7-5398-7604-7

I. ①轻… II. ①王… III. ①汉字—硬笔书法—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第044261号

## 轻松写汉字·硬笔书法常用字1000例（上册）

QINGSONG XIE HANZI YINGBI SHUFA CHANGYONGZI 1000 LI SHANGCE

王清松 编著

---

出版人：唐元明

选题策划：刘园

责任编辑：刘园

责任校对：司开江 林晓晓

装帧设计：姜玲

责任印制：徐海燕 陶新竹

出版发行：时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社（<http://www.ahmscbs.com>）

地址：合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14楼

邮编：230071

营销部：0551-63533604（省内）

0551-63533607（省外）

编辑热线：13695657786 0551-63533612

印制：合肥华云印务有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：4.5

版次：2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

书号：978-7-5398-7604-7

定价：12.80元

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问：安徽承义律师事务所 孙卫东律师

# 前言

随着国家教育部下发的《关于中小学开展书法教育的意见》的实施，人们更清楚地认识到学生写一手好字的重要性。

怎样才能写好规范字，快速提高书写水平，这是大家共同关心的问题。“汉字定位练习法”是王清松经过多年的努力与探索，集众家之长，结合在书法培训中的教学实践而设计的快速习字方法。

“汉字定位练习格”是作者根据汉字本身的结构规律所设计的一种新型、实用的习字格。无论是笔画简单还是结构复杂的字，在格中都可确定每个字的基本笔画和偏旁部首的具体位置，明确字的特征。格中的点、线准确地界定了笔画的起止、长短、偏旁部首的比例。这有效地解决了长期困惑青少年书写时难以掌握笔画、字形和结构的问题，及凭感觉写字、随心所欲、不断重复错误的弊端，从而达到快速把握汉字间架结构、快速提高书写能力的目的。

实践证明，使用定位习字格，不仅让学生学得规范，练得明白，还能让家长一目了然地看出是否写得规范，笔画是否到位，以便及时提醒，参与辅导。即使是多年形成的不良字体，经“汉字定位练习法”的校正，也能在短期内得到改正。

本册选用的范字是学生日常学习中使用频率最高的常用字。按循序渐进、由简到繁的原则，注重单字练习和整行组合的综合练习，引导学生迅速入门，尽快缩短练习进程。通过对常用字的认真练习，练习者可熟练掌握汉字的基本笔画、偏旁部首、间架结构，做到举一反三、融会贯通。

限于作者学识，不当之处，恳请各位老师及朋友们提出宝贵意见，不吝赐教，以便改进。此练习册的编写参考、引用了一些行家的论述与见解，得到了多位朋友的关心和支持，在此一并表示感谢！



# 目 录

# CONTENTS

写字常识 .....	1
汉字定位练习格的构造 .....	2
汉字定位练习格与传统练字格的对比 .....	3
汉字定位练习格的应用 .....	4
基本笔画练习 .....	6
本册练习提示 .....	8
学生常用500字练习 .....	9
古诗练习 .....	59
作品创作练习 .....	67





# 写字常识

## 一、硬笔书写工具

硬笔通常指钢笔、水笔、圆珠笔、粉笔等。硬笔笔端没有弹性，书写时只能通过笔尖的仰俯及用力大小、快慢等，求得书写线条的变化。从书法表达的角度讲，钢笔比其他几种硬笔略胜一筹。当然，用钢笔写字时，要求纸不洒水，练字用普通纸就可以了。

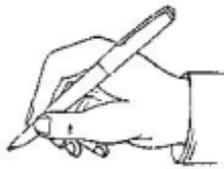
## 二、写字姿势

硬笔字书写一般为坐姿，书写者应注意头正身直，两肘平曲，右手执笔，左手按纸，胸部距离书桌边缘一拳左右，眼睛距离书写纸三十厘米左右。



## 三、执笔方法

用右手大拇指、食指指肚、中指侧面，共同捏住笔杆下端，距离笔尖约三厘米。无名指和小指自然弯曲，小指贴在纸面上。笔杆倾斜，执笔要做到“指实掌虚”。



## 四、写字的笔顺规则

先横后竖，先撇后捺，先上后下，先左后右，先外后内，先里头后封口，先中间后两边。

汉字书写应遵循正确的笔顺，这样才能保证字体的规范、书写的流畅。同时，掌握正确的笔顺，对汉字的检索和电脑录入也有重要意义。



## 汉字定位练习格的构造

汉字定位练习格由正方格、十字线、中宫、对角线和斜线组成。

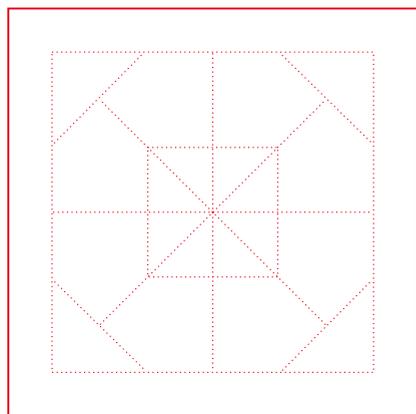
**十字线：**格中的十字线不仅对汉字中间横画、竖画起到参照作用，还可检验汉字上下、左右结构是否均衡，以及重心是否平稳。

**中宫：**中宫是汉字的中心，是笔画书写较多的地方，能有效地控制汉字长短、大小的书写范围。

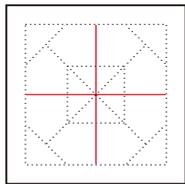
**对角线：**格中两条对角线是撇、捺、提、点等笔画斜度以及长短的参照线。

**斜线：**由于绝大多数汉字外形呈不规则的圆形，只有少数是方形，方格的四个角大都闲置，四条斜线恰如其分地除去了多余部分，除少数笔画越出斜线外，多数笔画都控制在斜线之内。

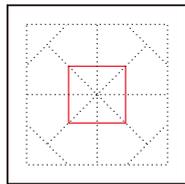
**连接点：**格中斜线与对角线的接触点，简称连接点。这四个连接点非常绝妙地确定了多数汉字的位置和大小，同时也是书写汉字上下长横、左右长竖、底部撇捺、戈钩、竖钩等笔画的参照点。



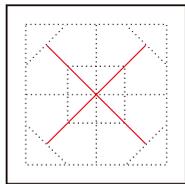
汉字定位练习格



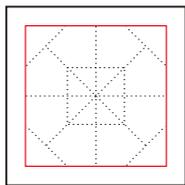
十字线



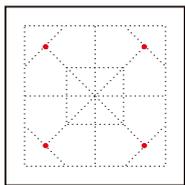
中宫



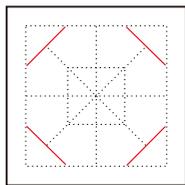
对角线



边线



连接点



斜线

# 汉字定位练习格与传统练字格的对比

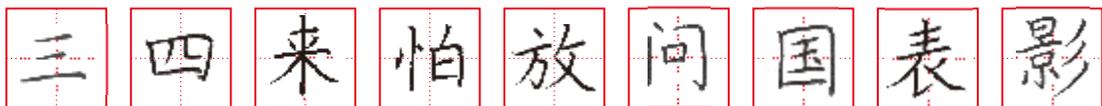
传统的练字格式有正方格、田字格、米字格，近年又有九宫格、回宫格等。这些格式都是以“汉字是方块字”为基础而设定的，其目的就是帮助练习者解决汉字笔画的写法，偏旁部首的安排，间架结构的合理布局等，在我们的书写教育史上起到了良好作用。然而，由于初学者对结字规律掌握不够，临写时笔画的起止、结构的安排，需要靠领悟以及凭感觉来确定，给书写带来了一定的难度。

汉字定位练习格是根据汉字内严谨、外舒放的结体特征，集多种练字格式为一体而精心设计的，非常实用、高效地为初学者解决了“临像”的难题。其主要作用是，无论是笔画简单或结构复杂的字，通过汉字定位格，都可找到每个字的笔画、偏旁部首在格中所处的位置与结构特征，有效地确定汉字的大小及正斜度。格中的线、点、角为练习者设定了参考坐标，有效地帮助练习者掌握汉字的结构特征，快速提高书写水平。

## 相同的字在不同字格中的对比



**正方格** 格中没有参照线，需要靠领悟、凭感觉书写。



**田字格** 格中有了横竖参照线和中心点，但无法确定汉字的大小、笔画的起止和位置。



**米字格** 在田字格的基础上，多了两条对角线，为部分汉字撇捺的书写提供参照，但无法明确偏旁部首的位置和大小。

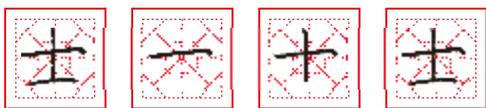


**汉字定位练习格** 在米字格的基础上，增加了中宫和四条斜线，明确了汉字的大小及正斜度，笔画的起止，偏旁部首的位置，格中的线、点、角为临写设定了参考座标。

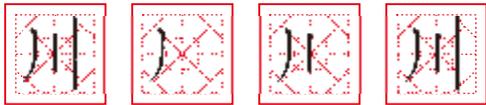


## 汉字定位练习格的应用

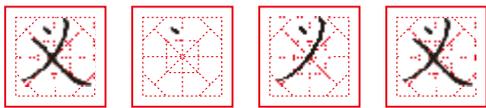
汉字定位练习格，是根据汉字的结构规律而设计的一种新型、实用的习字格。格中的线、点、角都可作为汉字笔画的参照线和参照点（参照即比较，不是绝对的重合），为笔画布局立下坐标，明确偏旁部首的位置及每个字的特征。学生在临写时，看得明白，心中有数，意在笔先。这有效地解决了学生以往靠领悟来确定笔画、偏旁和部首的位置、笔画的起止等诸多难点，有效地缩短了学生的习字时间，取得事半功倍的效果。



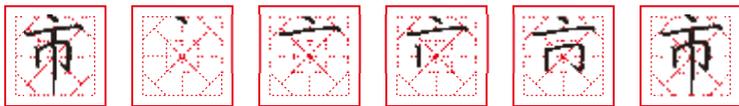
**临写示范：**1. 参照中心横线，观察长横的起止位置。下笔稍顿，向右行笔，收笔稍顿，整个横画呈左低右高之势。2. 竖画在中心竖线上，起笔在上边线略下处，顿笔下行至下面左右连接点的水平处收笔。3. 短横由左下连接点至右下连接点，下笔由轻到重，左低右微高，稍顿收笔。



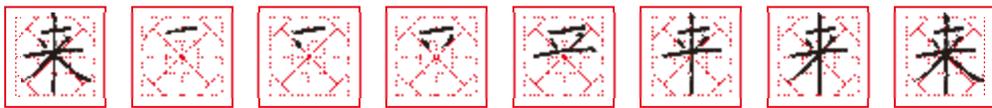
**临写示范：**1. 竖撇在中宫左上角外侧、对角线处顿笔下行，至中部向左下由重到轻、出锋收笔。2. 短竖在中心竖线上，中宫的上下横线明确了短竖的起止。顿笔向下，中锋行笔，至末端处顿笔回收。3. 长竖在中宫右竖线的外侧，由右上斜线顿笔下行，行笔稍轻，至右下斜线顿笔回收。



**临写示范：**1. 点的位置在中宫的上方，略靠近中心竖线。2. 撇画起笔在格子的右上角，中心竖线与对角线之间顿笔斜下，由重到轻，行笔至中心点，沿对角线向左下斜线收笔出尖。3. 捺画沿左对角线至右下连接点，由轻到重，于捺脚处顿笔，然后向右水平提笔拖出，收笔出尖。



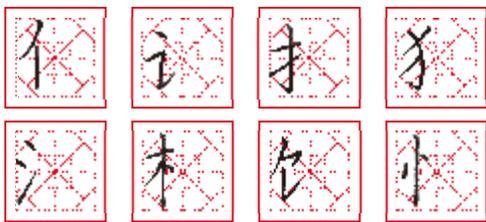
**临写示范：**1. 点的位置在中心竖线顶端，由轻到重，向右斜下顿笔回收。2. 长横由左上连接点略下处，行笔至右上连接点收笔。整个横画起笔重、行笔轻、收笔重、轻重变化协调，左低右高。3. 中宫界定了巾部的位置与形体。短竖在中宫左竖线上，顿笔下行至宫角收笔。4. 横折竖钩由左至中宫右竖线，顿笔下行到宫角，沿对角线向内钩出。5. 悬针竖沿中心竖线顿笔下行，由重到轻，至末端处出锋收笔。



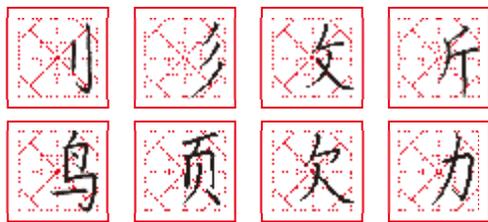
**临写示范：**1. 来字与汉字定位格的结合非常完美，格中的线、点、角及中宫都起到重要的作用。短横在中宫的上方，长度几乎与中宫上横线齐平，入笔轻、收笔重、略上仰。2. 左侧的点，自中宫左上角沿对角线斜下，轻入重收。3. 右侧短撇，自中宫右上角外，沿对角线左下，重按轻收出锋。4. 长横的起止，参照中心横线，左低右微高。5. 竖画完全在中心竖线上，下笔重、行笔轻、顿笔收。6. 左侧撇画自中心点，沿对角线至左下连接点，行笔由重到轻，收笔出尖。7. 右侧捺画自中心点由轻到重，沿对角线至右下连接点捺脚处，重按轻提向右拖出。

## 汉字的偏旁部首与结构在格中的定式

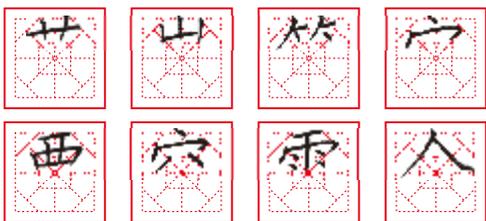
由于字体的形态各异，有些汉字的笔画在定位格中，稍出或略靠格中的线、点、角。所谓参照即相对的比较，不是绝对的重合。以部分偏旁部首和结构为例，展示汉字定位格与汉字结构规律相结合的笔画及形体定式。



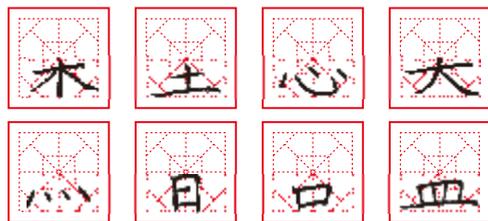
中心竖线左侧区域的线、点、角、界定了单人旁、言字旁、提手旁、反犬旁、三点水、木字旁、食字旁、竖心旁等左旁的书写范围，明确了笔画的起止。



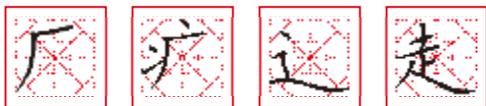
中心竖线右侧的线、点、角界定了立刀旁、三撇、反文旁、斤字旁、鸟字旁、页字旁、欠字旁、力字旁等右偏旁的书写范围与笔画的起止。



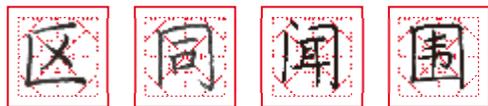
中宫的上方与左右连接点之间界定了草字头、山字头、竹字头、宝盖头的书写位置和大小。中横线以上的线、点、角界定了西字头、穴字头、雨字头、人字头等类型字头的书写大小和位置。



中心横线以下区域的线、点、角界定了木字底、土字底、心字底、大字底、四点底、日字底、口字底、皿字底等类型字底的位置、大小和各笔画的起止。



中宫的上方，中宫的左侧的区域，界定了厂字头、病字头等字头的书写位置。中竖线左侧、中宫格以下区域界定了走之底、走字底的书写位置。



定位格中的四个连接点，比较准确地界定了三面包围、全面包围结构的书写范围及位置，同时，中宫也界定了包围结构内部笔画的位置和大小。

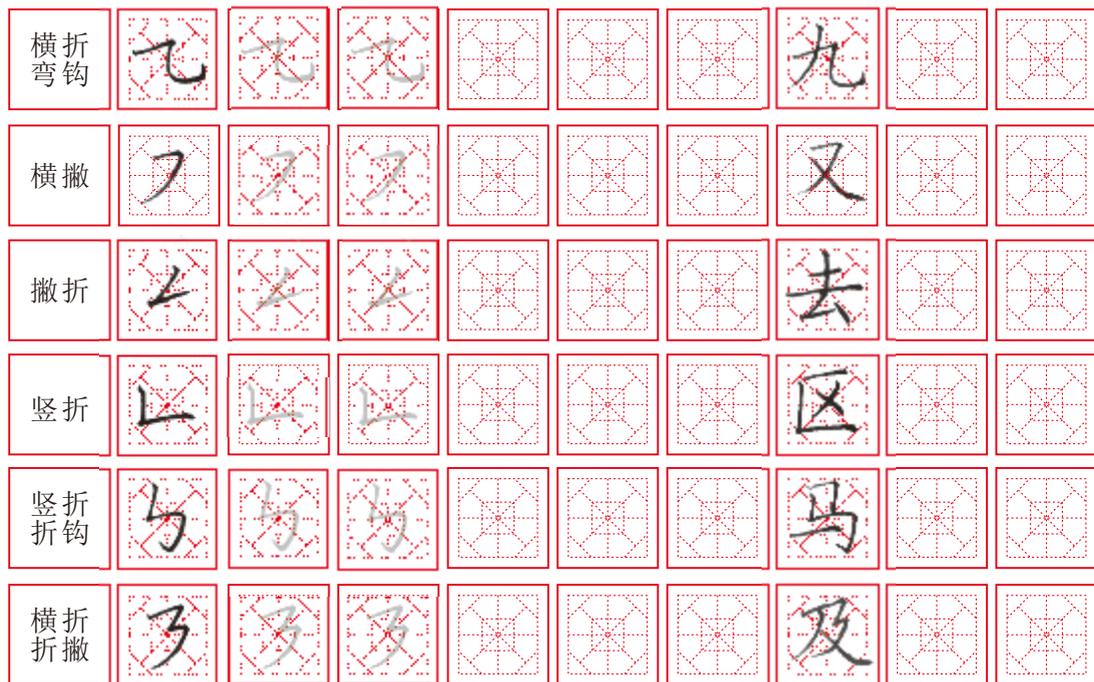


## 基本笔画练习

基本笔画是组成汉字的基础，笔画的长短、位置是否恰当，直接关系到字形整体的规范与美观。定位格中的线、点、角很好地界定了笔画的起止与范围，明确了笔画的角度和形态。我们一定要仔细观察、揣摩基本笔画的写法及在格中的位置，认真练习，为写好规范字打下坚实的基础。

右点																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

短撇							八		
平撇							千		
斜捺							义		
平捺							之		
提							习		
竖提							长		
横折提							认		
竖钩							水		
弧弯钩							子		
戈钩							代		
卧钩							心		
竖弯钩							儿		
横钩							写		
横折钩							问		



## 本册练习提示

在本册的临习过程中，重点提示大家，一定要把下面四种练习方法始终贯穿起来学习，以便尽快入门，快速写好规范字。

**一、认真读帖：**练字前不要急于下笔，应仔细观察范字，以格中的点和线为坐标，研究笔画的分布、结构安排及位置，以便在相应格中的相对位置准确临写，做到胸有成竹，意在笔先。

**二、准确描写：**在描写时，要尽可能地让描写的笔画和帖中范字的笔画完全重叠，不可随意描写。

**三、力求临像：**在认真临完每一个字后，都要和范字进行比较，找出不同之处，再设法纠正，直到临像为止。切不可随意抄写，否则抄得越多坏处越大。

**四、记忆默写：**通过读帖、描红与临写，对字形有了整体印象后，在不看范字的情况下，凭记忆默写，然后反复对比，找到差距，牢记正确字形，巩固学习效果。

# 学生常用500字练习

学生常用500字是学生在日常学习中使用频率最高的常用字。按循序渐进、由简到繁的原则，注重单字练习和整行组合的综合练习，引导学生迅速入门，尽快缩短练习进程。

范字	描 红					对 临	范字	对临	范字	对临
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
二	二	二	二	二	二	二	二	二	二	二
了	了	了	了	了	了	了	了	了	了	了
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
入	入	入	入	入	入	入	入	入	入	入
十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十
儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿	儿
几	几	几	几	几	几	几	几	几	几	几
九	九	九	九	九	九	九	九	九	九	九
又	又	又	又	又	又	又	又	又	又	又



范字	描	红	对			临	范字	对临	范字	对临
八	八	八	八	八	八	八	八	八	八	
七	七	七	七	七	七	七	七	七	七	
力	力	力	力	力	力	力	力	力	力	
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	
上	上	上	上	上	上	上	上	上	上	
下	下	下	下	下	下	下	下	下	下	
大	大	大	大	大	大	大	大	大	大	
小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	
个	个	个	个	个	个	个	个	个	个	
子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	

### 强化练习

### 组合练习

八	七	力
三	上	下
大	小	个
子		

八七力三上下大小个子

八七力三上下大小个子

范字	描	红	对 临			范字	对临	范字	对临
也	也	也				也		也	
么	么	么				么		么	
己	己	己				己		己	
巳	巳	巳				巳		巳	
工	工	工				工		工	
土	土	土				土		土	
士	士	士				士		士	
干	干	干				干		干	
于	于	于				于		于	
千	千	千				千		千	

### 强化练习

### 组合练习


也 么 己 巳 工 土 士 干 于 千

也 么 己 巳 工 土 士 干 于 千

范字	描	红	对临			范字	对临	范字	对临
义	义	义	义	义	义	义		义	
山	山	山	山	山	山	山		山	
之	之	之	之	之	之	之		之	
口	口	口	口	口	口	口		口	
门	门	门	门	门	门	门		门	
飞	飞	飞	飞	飞	飞	飞		飞	
万	万	万	万	万	万	万		万	
马	马	马	马	马	马	马		马	
习	习	习	习	习	习	习		习	
女	女	女	女	女	女	女		女	

强化练习

组合练习

义	山	之
口	门	飞
万	马	习
女		

义山 之口 门飞 万马 习女

义山 之口 门飞 万马 习女