

标准汉字书写教程

楷书

侯登峰 编著



古詩四首
歲次丁亥年
侯登峰書於金水河畔

昨日光斜照
集靈臺紅樹
蒼迎
昨夜上皇新
授錄太真含
笑

馬上相逢無
弔筆憑君傳
語
故園東望路
漫漫雙袖龍
鐘淚

秦時明月漢
時關萬里長
征人
但使龍城飛
將在不教胡
馬度陰

晴窗一鶴排
雲上
便引詩情到
到

河南美術出版社

楷书

标准汉字书写教程

侯登峰 编著

古詩四首歲在丁亥年侯登峰書於金水河畔

昨夜上新授錄太真含笑人

日光斜照集靈臺紅樹蒼迎曉

馬上相逢無弔筆憑君傳語報

故園東望路漫漫雙袖龍鐘淚

但使龍城飛將在不教胡馬度

秦時明月漢時關萬里長征人

晴窗一鶴排雲上便引詩情到

河南美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

标准汉字书写教程. 楷书 / 侯登峰编. — 郑州: 河南美术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5401-1608-8

I. 标… II. 侯… III. 硬笔字—楷书—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 106981 号

书 名: 标准汉字书写教程. 楷书

编 著: 侯登峰

责任编辑: 文 晓 张之强

责任校对: 弋佑君

装帧设计: 苏 星 杨慧芳 聂渊博

出 版: 河南美术出版社

发 行: 新华书店

制 作: 河南金鼎美术设计制作有限公司

印 刷: 河南省诚和印制有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 7

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5401-1608-8

定 价: 17.00 元



目 录

第一章 硬笔书法概述	1
一、硬笔及硬笔书法	1
二、硬笔书法和毛笔书法的区别与联系	2
第二章 硬笔楷书	3
一、楷书简介	3
二、硬笔楷书的特点	3
三、硬笔楷书的基本笔画简介	4
四、基本笔画的书写方法	7
五、硬笔楷书的笔顺规则	15
第三章 硬笔楷书的偏旁部首及书写方法	17
一、字头类	20
二、字底类	23
三、左偏旁类	26
四、右偏旁类	31
五、字框类	33
第四章 硬笔楷书结构分析	35
一、硬笔楷书结构的基本原则	35
二、硬笔楷书结构的基本形式	36
三、硬笔楷书结构巧安排	45
第五章 书写工具	49



一、硬笔楷书对笔的要求·····	49
二、墨水及纸张·····	50

第六章 学习方法 ·····51

一、写字姿势与执笔方法·····	51
二、田字格的使用·····	52
三、硬笔楷书的临摹方法·····	53

第七章 章法布局 ·····56

一、章法布局的要领·····	56
二、章法布局的形式·····	57
三、硬笔书法幅式举要·····	60
四、题款和钤印·····	66
五、硬笔书法作品欣赏·····	68

第八章 硬笔临写古代名帖 ·····92

一、《灵飞经》简介及临帖要领·····	92
二、硬笔临写《灵飞经》示范·····	93
三、《汲黯传》简介及临帖要领·····	101
四、硬笔临写《汲黯传》示范·····	102

第一章 硬笔书法概述

一、硬笔及硬笔书法

1809年美国人沃特曼发明了钢笔。它方便耐用，书写快捷，很快成为实用性极强的书写工具。它和圆珠笔、铅笔、粉笔等一起被人们通称为“硬笔”，以区别于柔软的毛笔。我国是制造和使用硬笔最多的国家，是一个硬笔书法王国，硬笔书法触及到我们社会生活的各个角落和方方面面。

硬笔书法是以汉字为表现对象，以硬笔为书写工具的一种线条造型艺术。它有很高的实用价值，每个使用汉字的人都可以通过学习书法，把汉字写得正确、端庄、美观，从而提高汉字书写的准确性和书写效率。在当今的社会生活中，硬笔书法应用极为广泛，如写文章、书信、材料及填写表格、签名等都离不开硬笔书法。

字是一个人的第二形象，写好硬笔字对提高个人文化素养、陶冶性情、方便工作和交际、继承祖国传统文化等都具有重要意义。写一手好字会使一个人终生受益，有时甚至会改变人的一生。

学习硬笔书法，其一，有助于培养一个人的观察能力和分析综合能力。用笔、结体、章法是书法三要素，认真观察笔画的起、行、收，把握笔画的轻重、提按、方圆，以及笔画的长短、曲直、连接、搭配，体会结构的疏密、虚实、穿插避让，以及字与字之间的呼应、变化、对比、和谐关系等，使学书者通过认真分析、比较，寻找规律，无形中培养了自己的观察能力和综合分析能力。其二，有助于培养学书者的表现力和创造力。通过分析、观察、综合比较，将所学书体再现出来，并融入自己的理解和情感，最终体现出个人特点和风格，其表现力和创造力在学书中不断得到提高。同时，学习硬笔书法对提高审美能力，培养坚韧的毅力和良好的品格都起着重要的作用。

二、硬笔书法和毛笔书法的区别与联系

毛笔质感柔软、丰润，笔画雄浑劲健，线面并用，表现力丰富，同时书写篇幅较大，易于欣赏和悬挂，但实用性差；硬笔多以金属材料或化工材料制作，其笔画骨感强烈，挺秀峻峭，线条均匀流畅，清晰易认，又不需专用纸张，实用性极强。硬笔书法之所以被称为书法，是因为它与传统的毛笔书法有着不可分割的联系。首先是它们都以汉字为载体和表现对象；其次，二者虽然用笔方法有别，但字的结构和章法基本相同；第三，硬笔书法完全可以借鉴毛笔书法的笔法和章法，从而使硬笔书法更具丰厚的底蕴，书写效果更加多姿多彩。但二者毕竟不能等同，各有所长，各领风骚。硬笔书法通过工具的特性，展现出自己的艺术个性和时代特征。

第二章 硬笔楷书

一、楷书简介

楷书，即我们所说的正书和真书。楷，是楷模、法度、样板之意。其笔画平正规整，点画分明，字形端正，结构严谨。在篆、隶、行、草诸书体中成熟最晚，但应用最广。

楷书初创于汉，完备于魏、晋南北朝，成熟于盛唐，经历六百余年，在漫长的发展过程中，因时限、地域、用途及师承关系的不同，而形成了不同的形态和风格，给我们留下了极其丰富而又千姿百态的楷书体式，也为今天硬笔楷书的学习提供了广阔的选择空间和极佳的临帖范本。晋代王羲之的《乐毅论》，唐代钟绍京的《灵飞经》、欧阳询的《九成宫》，元代赵孟頫的《汲黯传》，明代王宠、文徵明的小楷等等，都可以作为硬笔书法临帖的最佳选择。

二、硬笔楷书的特点

楷书是汉字的主要书体，也是学习其他书体的基础。硬笔楷书和毛笔书法一样，具有讲究用笔、点画分明、结字方正的特点。其笔画有提顿、轻重、快慢、方圆之分，每一个点画都有起笔、运笔、收笔三个动作。书写要求工整、规范、清晰，不能有一点草率，加之硬笔书写的字型较小，线条粗细变化不大，稍有不慎，笔画就会有软弱无力、僵硬死板的现象，所以，初学者首先要加强运笔熟练程度的训练，这是非常有必要的。其次，硬笔楷书结构上强调笔画和部首的均衡分布，并力求做到重心平稳，比例适当，疏密匀称，合乎规范，行款整齐（图一）。

	欣	赏	盆	景	是	一	种	高	雅	的		
生	活	它	会	使	人	发	现	大	自	然		
一	下	子	移	到	你	眼	前	欣	赏	盆		
景	使	人	的	思	想	人	的	神	韵	人		
的	情	绪	有	一	种	安	逸	感				

(图一)

三、硬笔楷书的基本笔画简介

基本笔画是构成汉字的基本元素。学习楷书，首先要从基本笔画开始，笔画写得好坏，会直接影响到字的结构和美观。楷书基本笔画种类很多，主要有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种。同时在这些基本笔画的基础上，还派生出了几十种复合笔画，这些基本笔画和复合笔画共同满足了所有汉字书写的需要（图二~图三）。

硬笔楷书基本笔画简表

笔画名称		笔 画	字 例	笔画名称		笔 画	字 例
点	右 点	丶	文	捺	平 捺	㇏	之
	左 点	丶	心		反 捺	㇚	头
	相向点	丶丶	兰	钩	竖 钩	亅	列
	相背点	丶丶	共		竖 提	㇀	良
	长 点	丶	卜		横 钩	乛	家

(图二)

硬笔楷书基本笔画简表

笔画名称		笔 画	字 例	笔画名称		笔 画	字 例
横	长 横	一	旦	钩	斜 钩	ㄣ	找
	短 横	一	土		弧 钩	丿	呼
	左尖横	一	比		横折弯钩	乚	飞
竖	垂露竖	丨	印		竖弯钩	乚	光
	悬针竖	丨	年	折	横 折	ㄣ	口
	短 竖	丨	旧		竖 折	乚	巨
撇	短 撇	丿	但		撇 折	ㄣ	红
	斜 撇	丿	令		斜 折	ㄣ	又
	竖 撇	丿	月		圆 折	乚	七
	竖弯撇	丿	史	提	提	㇏	习
捺	斜 捺	㇏	分				

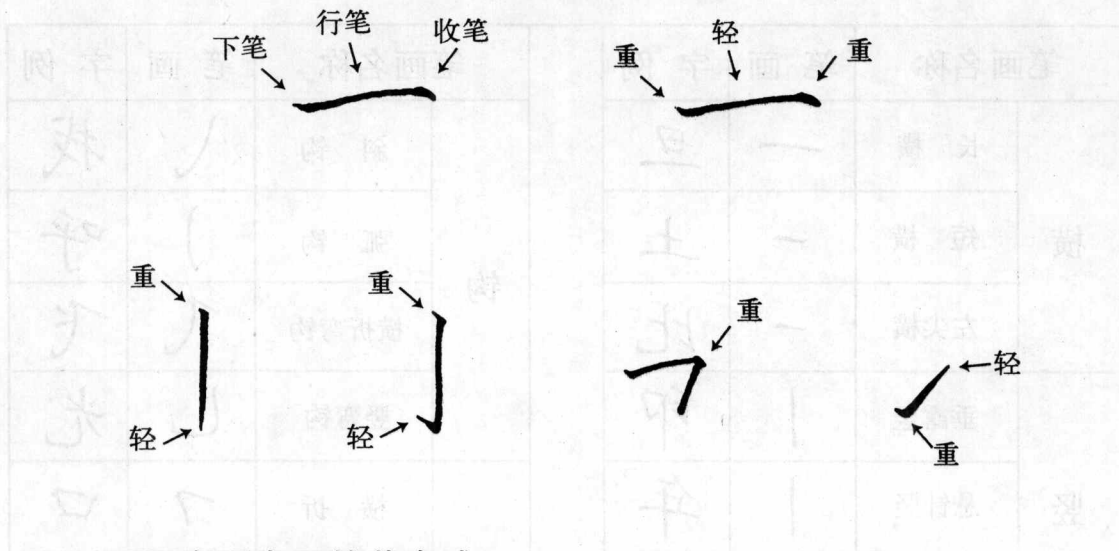
(图三)

基本笔画的书写，就是通过运笔力度和速度的变化以及提、按、顿、挫来实现的，每一个笔画都有下笔、运笔、收笔三个过程。对于较小的点画，这些过程是在一瞬间完成的，只有自己在书写中才会感悟到。

成功的运笔技巧体现在以下几个方面：

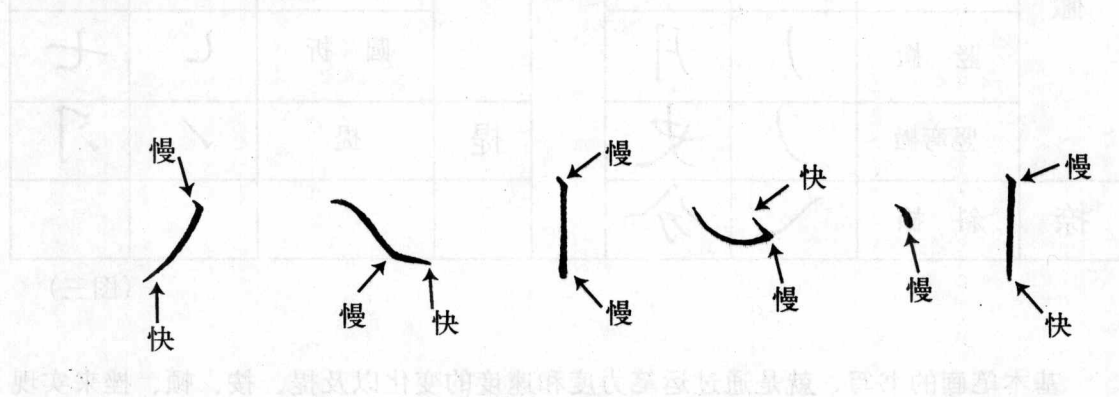
(一) 表现点画的轻重变化

任何一个点画都有起笔、运笔、收笔三个基本动作，这三个动作的用力大小则不相同。一般来说，落笔、收笔稍重，中间的行笔过程稍轻，转折和停顿处稍重。如悬针竖、撇的出锋、以及钩、挑的收笔稍轻；点宜重，画宜轻等等。总之，通过变换运笔力度，会使点画粗细、轻重不同，给人以主次分明、或潇洒飘逸、或坚实浑厚的感觉。



(二) 表现点画的节奏感

字的美不仅需要平正、端庄、匀称，更需要有笔画的流动并且富有生气。就楷书来讲，一般要做到落笔、收笔较慢，中间行笔稍快；转折处、用力重处、写点时要慢；直行的笔画、出锋的笔画收笔处宜快。这里所说的快和慢是相对的，行笔过快易漂浮，过慢则失势和呆板，这些只有在练字的实践中才能很好地把握。



(三) 表现点画的立体感

钢笔的笔尖有正面和侧面之分，无论是起笔、行笔和收笔以及转折处都要用笔尖正面触纸，这样写出来的点画才会圆润敦厚、丰满坚实，呈现出立体感来。如：

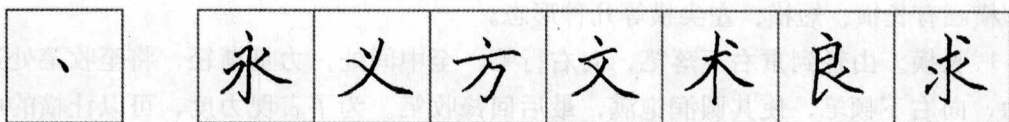
久可后之风余冬

四、基本笔画的书写方法

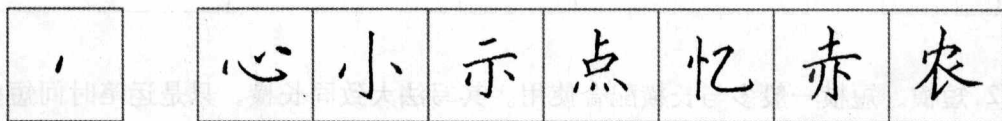
(一) 点的写法

点是字的眼睛，极易传达字的神情，在字里往往起到画龙点睛的作用。在楷书里，点的种类较多，但写法则无太大的变化。点画多是用于一个字的开始，也有用于一个字的收笔，有时还起到填空补缺的作用。点的书写要表现承上启下的关系和呼应顾盼的笔意，点画写得好，会使字体更有活力。

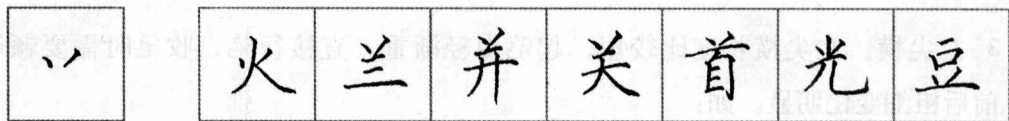
1. 右点。悬空落笔，然后渐用力向右下按，顿后向左上回锋收笔。须注意的是，要让笔尖逐步增大与纸的接触面，其过程是靠力的变化来完成的。如：



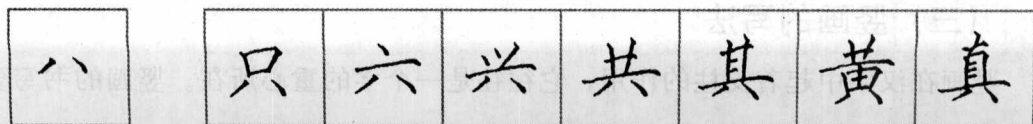
2. 左点。由左上向左下方运笔，用力由轻到重，迅速有力，稍顿后收笔，斜度较大。如：



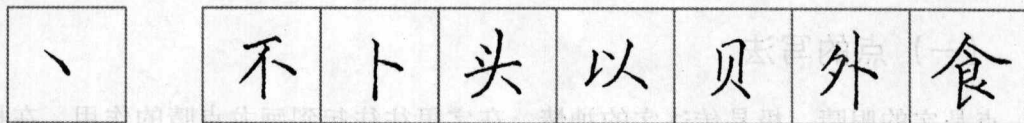
3. 相向点。是右点和撇点的组合。右点写法同上，撇点略高于右点下笔重按，迅速向左下方撇出不宜过长，两点要呼应。如：



4. 相背点。是撇点与右点的组合。具体写法同上，要注意相背点一般在字的底部，起支撑、稳定作用，因此，要把握好两个笔画的角度。如：



5. 长点。下笔要轻，从左上方向右下方运笔，并逐渐加大力度，最后顿笔回锋收笔。形体较长，弧度稍大。如：

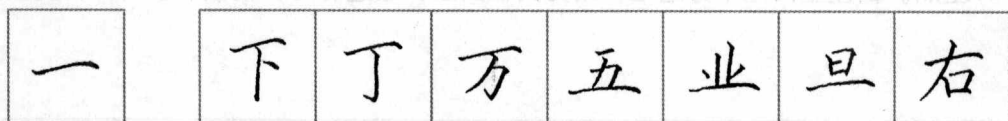


(二) 横画的写法

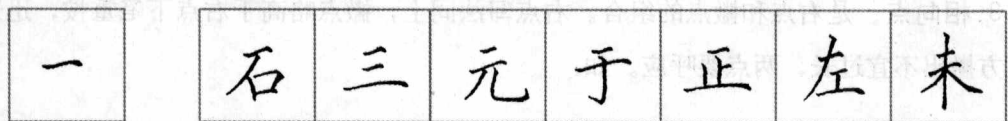
横画是汉字基本笔画中的一个主要笔画。它在汉字中起着平衡和桥梁的作用，这个笔画写得好坏，对汉字的结构影响很大。横画有长短之分，其书写的基本要求是，整个笔画呈左低右略高的形态，运笔要有起伏变化，切忌平直、僵硬或弯曲无力。要注意把握好横画的斜度，过斜，字体则会失去平衡。

横画有长横、短横、左尖横等几种形态。

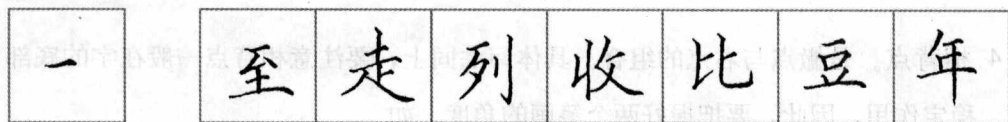
1. 长横。由轻到重右下落笔，向右行笔，至中间处，力量渐轻，将至收笔处逐渐加力，向右下顿笔，使其圆润饱满，最后回锋收笔。为了表现力度，可以让横的中部略向上拱起。如：



2. 短横。短横一般多与长横配合使用。其写法大致同长横，只是运笔时间短些，力度变化，粗细变化不明显，其长度大约是长横的一半。如：



3. 左尖横。左尖横长度比较短，起笔由轻渐重，直接行笔，收笔时需要顿笔回锋。前后粗细变化明显。如：



(三) 竖画的写法

竖画在汉字中起着支柱的作用，它往往是一个字的重心所在。竖画的书写要领

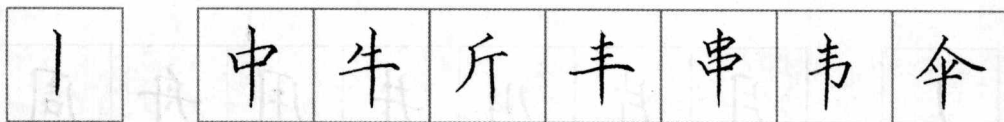
是：起笔略顿，收笔有两种，一种是出锋收笔；一种是顿笔回锋收笔。写好竖画的关键在于垂直，否则，很容易使字体发生偏斜，给人以不稳定的感觉。

竖画有垂露竖、悬针竖、短竖之分。

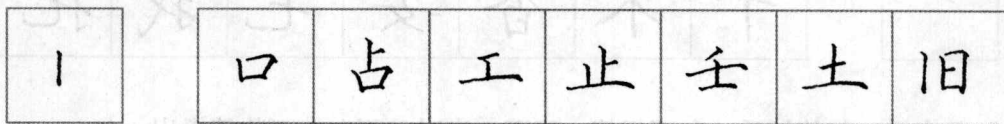
1. 垂露竖。从左上方起笔，稍顿后转笔向下运笔，至中部笔要轻些，末端收笔时要稍用力顿，切不可潦草收笔，整个运笔过程要稳健有力，并且一定要垂直。如：



2. 悬针竖。起笔向右下方倾斜，稍顿呈一个小点状后即转笔向下，运笔由重到轻，速度平缓，至末端速度加快，并使笔尖逐渐脱离纸面，笔锋要圆尖且垂直，不可形成鼠尾或倾斜。其运笔节奏是：重—稍轻—轻。如：



3. 短竖。写法基本同垂露竖，只是笔画较短。短竖要写得短促有力，其长短可根据字的需要来调节。如：



（四）撇画的写法

撇画形同兰叶，舒缓流畅，它和捺一样，很能体现一个字的优美姿态。撇画的书写要领是：起笔略顿，弧状行笔，尾部出锋，其写法与悬针竖有相同之处，其运笔节奏是：重—轻，委婉而绵长。

撇画主要有短撇、斜撇、竖撇、平撇和竖弯撇。



1. 短撇。书写要果断有力，先从右上方起笔，稍顿后向左下方迅速撇出，弯度要小，角度因字而变，一般为 45° 左右。如：

ノ

分 右 他 反 舌 白 听

2. 斜撇。也叫长撇，写法与短撇大致相同，只是笔画较长，斜度、弯度略大。其运笔要舒缓、流畅，角度一般为 45° 。如：

ノ

人 今 谷 合 及 少 父

3. 竖撇。下笔为写点，随即转笔向下运笔，行至撇的长度三分之二处，再向左下方轻轻地迅速撇出。如：

丿

月 片 川 井 用 舟 周

4. 平撇。从右上方入笔，顿笔后迅速向左下方撇出，要果断有力。如：

ㄟ

千 禾 香 委 毛 我 托

5. 竖弯撇。起笔较重，向下行笔，写至一半时，再向左下收笔撇出。如：

㇏

大 夫 天 吏 丈 失 更

(五) 捺画的写法

捺画是基本笔画中最具表现力的笔画，在一字之中往往是主笔所在。写得好能使

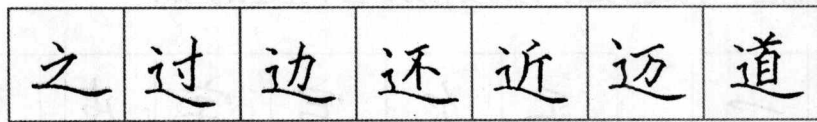
整个字神采焕发，韵味无穷。同时，捺画在基本笔画中又是较难写的一种笔画，难点在于要写出一波三折之势。书写时要比其他笔画更为有力度和伸展豪放，尤其在收笔处要有蓄力而发的气势。运笔节奏是：轻—重—轻。

捺画主要有斜捺、平捺和反捺。

1. 斜捺。捺的写法有“一波三折”之说。即捺画可分为三段，轻入笔，略右行即转笔向右下运行，力量逐渐加大，至将要收笔处力量加至最大，然后向右逐渐减力，笔尖迅速离开纸面，拖出笔锋。如：



2. 平捺。平捺相对于斜捺来讲体态较平，书写时要求更加流畅，也要体现“一波三折”的特点。须注意的是：转折不可过于明显，要舒缓自然。如：



3. 反捺。反捺的写法和形态近似于长点。在一些重捺的字中，分清主次，用反捺来代替斜捺，使字显得有变化，在不重捺的字中，有时为了避让其他笔画，也将斜捺写成反捺。如：



(六) 钩的写法

钩的种类很多，变化也较为多样。如果说撇捺在字中起到平衡和伸展作用，那么钩则起到收敛的作用，使字体更加力量内敛。

初学者在写钩时往往容易失态，或未能写出钩锋，或绵软无力，病因在于运笔太慢且缺乏节奏。

钩可分为：竖钩、竖提、横钩、卧钩、斜钩、弧钩、横折弯钩和竖弯钩。

1. 竖钩。先向右下方入笔，稍顿后转锋往下运笔，行至写钩处，先用力顿笔，找准角度，再快速提笔向左上钩出。钩的角度大约为 45° 。如：

丿

寸 才 水 可 打 则 列

2. 竖提。写法与竖钩相似，只不过提钩是向右上方提出。提钩要长一些，以增加稳定感。如：

㇏

衣 良 农 装 裳 裘 滚

3. 横钩。起笔向右写横，稍往上倾斜，行至钩前，用力向右下顿笔，积蓄力量，然后朝左下方快速钩出。钩锋要有力，但不宜过长。如：

乛

买 欠 写 字 皮 军 虎

4. 卧钩。也叫心字钩，形同弯月，起笔要轻，慢慢向右下方呈弧形运笔，行至钩末尾处稍顿笔，迅速向左上方钩出，注意钩锋要朝向字心。如：

㇚

心 必 思 念 息 忽 总

5. 斜钩。起笔较重，向右下弧形运笔，至起钩处向上钩出。弧度和斜度要掌握好，就像张弓待发的箭弓一样有力，切忌过弯或过直。如：

㇚

戈 代 成 找 武 战 戒

6. 弧钩。也叫弯钩，起笔要重，顺势下行，略弓背，至钩处驻笔快速向左上方勾