

楷书硬笔习字速成

# 赵孟頫

魏秋芳 编著

宀 宝盖头								
	宀	宀	宀	宀	宀	宀	宀	宀
	宀	宀	宀	宀	宀	宀	宀	宀
	察	察	察	察	常	常	常	常

人 人字头					雨 雨字头				
	人	人	人	人	雨	雨	雨	雨	
	人	人	人	人	雨	雨	雨	雨	
	命	命	命	命	雪	雪	雪	雪	

爪 爪字头					灬 四点底				
	爪	爪	爪	爪	灬	灬	灬	灬	
	爪	爪	爪	爪	灬	灬	灬	灬	
	采	采	采	采	烈	烈	烈	烈	

图书在版编目 (C I P) 数据

赵孟頫楷书硬笔习字速成 / 魏秋芳主编. — 南宁: 广西  
美术出版社, 2007. 10  
名家书法硬笔速成教材  
ISBN 978-7-80746-314-6

I. 赵… II. 魏… III. 硬笔字—楷书—法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第156949号

## 赵孟頫楷书硬笔习字速成

主 编：魏秋芳  
编 委：纪春成 狄继萍 道 启  
          魏 英 罗晓梅  
编 著：魏秋芳  
出 版 人：蓝小星  
终 审：黄宗湖  
策 划：于 光  
责任编辑：于 光 钟志宏  
封面设计：白 桦  
出版发行：广西美术出版社  
地 址：南宁市望园路9号 (530022)  
印 刷：南宁市社会福利印刷厂  
版 次：2007年12月第1版  
印 次：2007年12月第1次印刷  
开 本：889mm × 1194mm 1/16  
印 张：5  
书 号：ISBN 978-7-80746-314-6/J · 817  
定 价：13.00元

版权所有 违者必究

## 编写使用说明

能写一手好字，是一个人自身修养的外在体现；能写一手好字，在社交中就等于拥有一张精巧的名片，在职场上就等于多了一条通向成功的道路。然而，要想练得一手好字，首先必须选好老师，选好教材，挑选书法名家的高水准字帖作为临习范本。因为只有字帖范本水平高，学习的起点才能高。清代学者李渔所谓“取法乎上者，仅得其中，取法乎中者，仅得其下”，说的即是此理。赵孟頫学王羲之书法，就曾对王右军的“得意书”《兰亭序》和“天下第一法书”《快雪时晴帖》学之不已。这也证明，临摹传统书法碑帖，是学习书法和提高书法水平的最有效方法和必经之路。为了使广大硬笔书法爱好者直接临习借鉴我国古代的书法瑰宝，我们专门从历代名帖中精选出一些适宜硬笔临摹的名家名帖，制作和编写了一套《名家书法硬笔描摹字帖》，供大家描摹学习。

本套字帖范字选自历代名家的楷书名作碑帖，很适于硬笔描摹学习，具有以下特点：

1. 精缩原帖，保持原貌。字帖将原迹中的规范汉字、笔画精选出来，按照一定比例精心缩小至普通钢笔字大小，笔画和字形不变，既保持了原貌神韵，又便于硬笔书法爱好者直接临摹原帖。

2. 摹、描、填、临，多种练习。包括了全部传统习字法，将具有代表性的笔画、偏旁挑选归类，设计成兼具摹写（描影）、描红、双钩（填空心字）、临帖等多种练习程序的字帖，并逐画、逐旁进行细致的讲解提示，便于读者从基础入手，抓住笔画、偏旁特征，触类旁通，举一反三，循序渐进，尽快掌握书写技法。

本套字帖在练习过程中，须注意以下几点：

1. 最好选用较粗的普通钢笔或者弯头钢笔（又名美工笔、硬笔书法笔）进行练习。弯头钢笔的笔尖和纸面接触面大，书写时具有较大的活动余地，线条可粗可细并可调整握笔角度，更适宜临帖学习。

2. 建议每天练习一页，即先摹写一遍，再填字、临写（照着写）一遍，重点掌握1—3个笔画或者汉字。

3. 应当每天坚持练习，动笔前认真阅读书写提示，注意分析、比较点画的运笔、偏旁部首和汉字的结构特点，再进行练习。须知，学得像，才能学得好。

4. 在练习过程中，每个字的笔画要一笔完成，不要反复涂描，遇到个别粗壮笔画，只需看准字形，沿中心线摹写，重点掌握字形及运笔特点即可。

5. 学书无捷径，只能靠勤学苦练。熟能生巧，反复练习，精益求精，才能学好书法。

编者  
2007年6月

# 目 录

笔画练习 .....	1
偏旁练习 .....	3
写字练习 .....	8
繁体异体字选临 .....	34
集字练习 .....	76

















































































### 赵孟頫楷书硬笔习字速成·笔画练习

、 点	书写提示：由轻入重顿笔写成，写得倾斜饱满。				一 长横	书写提示：起笔轻顿后，顺势平稳向右行笔，收笔处略顿。整个横画右边略高，极为舒展。			
描摹画	、	、	、	、	描摹画	一	一	一	一
填充画	、	、	、	、	填充画	一	一	一	一
描字摹例	永	永	永	永	描字摹例	有	有	有	有
丨 悬针竖	书写提示：起笔稍顿笔，垂直匀速向下运行，由重到轻顺势拖出笔锋，如垂直悬挂的针尖。				丿 撇	书写提示：起笔略顿，由重入轻向左下方行笔，出锋，呈45度角。			
描摹画	丨	丨	丨	丨	描摹画	丿	丿	丿	丿
填充画	丨	丨	丨	丨	填充画	丿	丿	丿	丿
描字摹例	年	年	年	年	描字摹例	金	金	金	金
㇇ 捺	书写提示：起笔由轻渐重向右下倾斜运笔，末尾取平刃出锋，形如大刀。				㇇ 平捺	书写提示：起笔轻顿，顺势向右运行收笔，平捺与斜捺运笔相似，仅角度有变。			
描摹画	㇇	㇇	㇇	㇇	描摹画	㇇	㇇	㇇	㇇
填充画	㇇	㇇	㇇	㇇	填充画	㇇	㇇	㇇	㇇
描字摹例	朱	朱	朱	朱	描字摹例	之	之	之	之

赵孟頫楷书硬笔习字速成·笔画练习

 竖钩	<p>书写提示：在写完垂露竖后，向左下稍顿，即向左上方钩出。</p>	 斜钩	<p>书写提示：起笔轻顿笔，即向右下倾斜行笔，稍顿笔后，即向上钩出。</p>
描笔画		描笔画	
填笔画		填笔画	
描字摹例		描字摹例	
 横折钩	<p>书写提示：先写短横后，顺势写竖钩。</p>	 竖弯钩	<p>书写提示：起笔稍顿笔，即向右下圆转运笔，略顿笔后向右竖上钩出。</p>
描笔画		描笔画	
填笔画		填笔画	
描字摹例		描字摹例	
 卧钩	<p>书写提示：由轻入重运笔，稍顿笔，再向左上钩出，起笔和收笔都出锋。</p>	 横折	<p>书写提示：先写一短横，稍顿笔后接着写一竖。</p>
描笔画		描笔画	
填笔画		填笔画	
描字摹例		描字摹例	

## 赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习























































 宝盖头	书写提示：上斜点居中，第二笔为左侧点，横钩稍长，出钩前稍向下顿笔。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				
 常字头	书写提示：中竖居中，左右两点顾盼，横钩稍斜。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				
 人字头	书写提示：撇捺角度稍平，伸展，两画接点稍高。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				
 雨字头	书写提示：首笔短横居中，第二笔左侧点稍靠下，横钩稍长，内四点相连，如行书写法。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				
 爪字头	书写提示：首撇平而短，三点笔断意连，捺画下伸。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				
 四点底	书写提示：四点形态各异，间距均匀，忌如算盘子少变化。			
描摹画				
填充画				
描字摹例				

赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习

<p>心 心字底</p>	<p>书写提示：“心”作字底时要写得稍扁，中间挑点稍写低，以让上部。</p>				<p>白 白字旁</p>	<p>书写提示：“白”作左旁时应写得略窄小。</p>			
描笔画	心	心	心	心	描笔画	白	白	白	白
填笔画	心	心	心	心	填笔画	白	白	白	白
描字摹例	想	想	想	想	描字摹例	皎	皎	皎	皎
<p>𠂆 𠂆字旁</p>	<p>书写提示：第二横左伸，右下点稍小。</p>				<p>女 女字旁</p>	<p>书写提示：“女”旁窄小。第二笔撇画起笔上伸，稍长；横画左伸变平挑，稍短。</p>			
描笔画	𠂆	𠂆	𠂆	𠂆	描笔画	女	女	女	女
填笔画	𠂆	𠂆	𠂆	𠂆	填笔画	女	女	女	女
描字摹例	短	短	短	短	描字摹例	妃	妃	妃	妃
<p>亻 单人旁</p>	<p>书写提示：竖画垂直，对准撇画中腰。</p>				<p>彳 双人旁</p>	<p>书写提示：三个笔画均窄小，第二笔起笔对上撇中部，第三笔起笔对第二撇中部。</p>			
描笔画	亻	亻	亻	亻	描笔画	彳	彳	彳	彳
填笔画	亻	亻	亻	亻	填笔画	彳	彳	彳	彳
描字摹例	信	信	信	信	描字摹例	衡	衡	衡	衡



赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习

 示字旁	书写提示：下竖对上点，横撇起笔左伸而倾斜。				 衣字旁	书写提示：下竖对上点，右撇点起笔上提。			
描摹画					描摹画				
填充画					填充画				
描摹例	神	神	神	神	描摹例	袖	袖	袖	袖
 日字旁	书写提示：左竖短于右竖，末横变提。				 目字旁	书写提示：写法与“日”字旁相似，内两横分布均匀。			
描摹画					描摹画				
填充画					填充画				
描摹例	曙	曙	曙	曙	描摹例	眸	眸	眸	眸
 将字旁	书写提示：在竖画中部写斜点和提点。				 木字旁	书写提示：横画左边占多，撇点稍向横下起笔。			
描摹画					描摹画				
填充画					填充画				
描摹例	状	状	状	状	描摹例	桓	桓	桓	桓

赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习

<p>火 火字旁</p>	<p>书写提示：左点居中，右上点高于左点，撇画弯曲。</p>				<p>禾 禾字旁</p>	<p>书写提示：首笔为平撇，横画起笔左伸，右边占多；下撇、右点稍小。</p>			
描笔画	火	火	火	火	描笔画	禾	禾	禾	禾
填笔画	火	火	火	火	填笔画	禾	禾	禾	禾
描字摹	灼	灼	灼	灼	描字摹	和	和	和	和
<p>彡 三点水</p>	<p>书写提示：首点稍靠右，第二点稍靠左，下为挑点。三点笔断意连。</p>				<p>忄 竖心旁</p>	<p>书写提示：左点为竖点，对准竖画中部，右点为斜点略靠上，中竖靠近右点。</p>			
描笔画	彡	彡	彡	彡	描笔画	忄	忄	忄	忄
填笔画	彡	彡	彡	彡	填笔画	忄	忄	忄	忄
描字摹	流	流	流	流	描字摹	恨	恨	恨	恨
<p>扌 提手旁</p>	<p>书写提示：短横左边占多，右端出锋。提画居左下，不穿竖。</p>				<p>阝 双耳旁</p>	<p>书写提示：分两笔完成。第一笔横撇弯钩笔断意连，第二笔用垂露竖。</p>			
描笔画	扌	扌	扌	扌	描笔画	阝	阝	阝	阝
填笔画	扌	扌	扌	扌	填笔画	阝	阝	阝	阝
描字摹	拾	拾	拾	拾	描字摹	防	防	防	防

赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习

<p>𠂇</p> <p>反文旁</p>	<p>书写提示：在字中撇画收敛，以让左旁，捺画下伸。</p>				<p>力</p> <p>力字旁</p>	<p>书写提示：撇画与斜钩平行，作字旁时略窄。</p>			
描摹画	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	描摹画	力	力	力	力
填充画	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	填充画	力	力	力	力
描摹例	教	教	教	教	描摹例	加	加	加	加
<p>月</p> <p>月字旁</p>	<p>书写提示：字形变窄。首笔竖撇下端可驻笔回锋，右竖钩长于左撇，内下横变提。</p>				<p>尸</p> <p>尸字旁</p>	<p>书写提示：上部稍扁，下撇起笔出锋，下伸。</p>			
描摹画	月	月	月	月	描摹画	尸	尸	尸	尸
填充画	月	月	月	月	填充画	尸	尸	尸	尸
描摹例	期	期	期	期	描摹例	屏	屏	屏	屏
<p>辶</p> <p>建字底</p>	<p>书写提示：第一笔横折折撇，笔断意连，第二笔平捺伸展。</p>				<p>辶</p> <p>走之底</p>	<p>书写提示：首笔为斜点，第二笔横折折撇弯度较小，形似两点连写，下捺伸展。</p>			
描摹画	辶	辶	辶	辶	描摹画	辶	辶	辶	辶
填充画	辶	辶	辶	辶	填充画	辶	辶	辶	辶
描摹例	延	延	延	延	描摹例	逝	逝	逝	逝

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

上	书写提示：横画稍长，竖对长横中部。									
描摹例	上	上	上	上	上	上	上	上	上	
填临字	上	上	上	上	上					
下	书写提示：在长横中部写悬针竖，点不粘竖。									
描摹例	下	下	下	下	下	下	下	下	下	
填临字	下	下	下	下	下					
王	书写提示：三横中，下横最长，中横最短。									
描摹例	王	王	王	王	王	王	王	王	王	
填临字	王	王	王	王	王					
玉	书写提示：下横稍长于上横，斜点外移。									
描摹例	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	
填临字	玉	玉	玉	玉	玉					

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习


日	书写提示：字下端稍收敛，短横居中。								
描摹字例	日	日	日	日	日	日	日	日	日
填字临写	日	日	日	日	日				
田	书写提示：字形稍扁，上开下合，中横稍短，两边留空。								
描摹字例	田	田	田	田	田	田	田	田	田
填字临写	田	田	田	田	田				
人	书写提示：撇捺对称，两画交接点稍高。								
描摹字例	人	人	人	人	人	人	人	人	人
填字临写	人	人	人	人	人				
大	书写提示：横稍短，捺画下伸。								
描摹字例	大	大	大	大	大	大	大	大	大
填字临写	大	大	大	大	大				


赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习


		书写提示：横画斜长，竖变弯钩，穿越撇画，点靠右下以保重心平稳。							
描摹	字例	不	不	不	不	不	不	不	不
填字	临写	不	不	不	不	不			
		书写提示：两横间距较近，下横稍长于上横。							
描摹	字例	二	二	二	二	二	二	二	二
填字	临写	二	二	二	二	二			
		书写提示：三点间距相等，呈三角形。							
描摹	字例	六	六	六	六	六	六	六	六
填字	临写	六	六	六	六	六			
		书写提示：字形扁宽，右竖长于左竖。							
描摹	字例	内	内	内	内	内	内	内	内
填字	临写	内	内	内	内	内			




赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

	书写提示：竖画稍短，三短横间距相等，笔画似互不相连。								
描摹 字例	乍	乍	乍	乍	乍	乍	乍	乍	乍
填字 临写	乍	乍	乍	乍	乍				

	书写提示：撇画厚重，下横微长于上横，竖画起笔上伸。								
描摹 字例	生	生	生	生	生	生	生	生	生
填字 临写	生	生	生	生	生				

	书写提示：中竖居中，右边两竖不粘横。								
描摹 字例	出	出	出	出	出	出	出	出	出
填字 临写	出	出	出	出	出				

	书写提示：字形稍扁，中竖居中，较短。								
描摹 字例	山	山	山	山	山	山	山	山	山
填字 临写	山	山	山	山	山				

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

		书写提示：右竖钩长于左撇，点居中心。								
描摹	字例									
填字	临写									

		书写提示：中竖用悬针，下伸。								
描摹	字例									
填字	临写									

		书写提示：笔画短小，分布较疏。								
描摹	字例									
填字	临写									

		书写提示：上点居中，中两点相呼应，各笔画独立，不相连。								
描摹	字例									
填字	临写									

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

		书写提示：上斜点居中，下部平捺长伸。							
描摹字例									
填字									

		书写提示：首笔横撇笔断意连，竖钩稍弯，横画左边占多。							
描摹字例									
填字									

		书写提示：“人”头伸展，以盖其下。							
描摹字例									
填字									

		书写提示：右竖钩稍长于左撇，上、下点居中。							
描摹字例									
填字									