

一品堂 图书书法系列

楷书硬笔习字速成

赵孟頫

魏秋芳 编著

山			
宝盖头			
	山	山	山
	山	山	山
察	察	察	察

雨			
雨字头			
	雨	雨	雨
	雨	雨	雨
命	命	命	命
	雪	雪	雪

爪			
爪字头			
	爪	爪	爪
	爪	爪	爪
采	采	采	采

四点底				

	0000	0000	0000	0000
	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

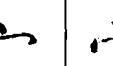
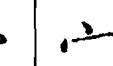
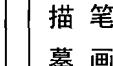
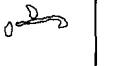
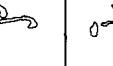
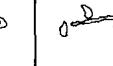
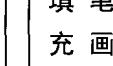
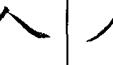
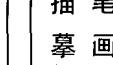
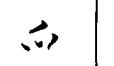
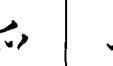
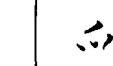
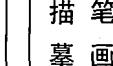
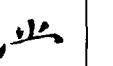
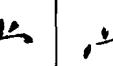
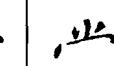
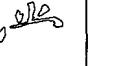
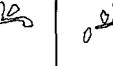
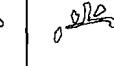
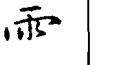
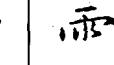
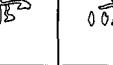
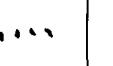
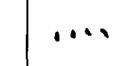
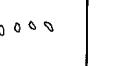
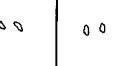
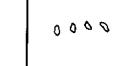
赵孟頫楷书硬笔习字速成 · 笔画练习

	书写提示：由轻入重顿笔写成，写得倾斜饱满。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔略顿，由重入轻向左下方行笔，出锋，呈45度角。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				

赵孟頫楷书硬笔习字速成·笔画练习

丨 竖钩	书写提示：在写完垂露竖后，向左下稍顿，即向左上方钩出。			
描笔摹画	丨	丨	丨	丨
填笔充画	丨	丨	丨	丨
描字摹例	水	水	水	水
＼ 斜钩	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。			
描笔摹画	＼	＼	＼	＼
填笔充画	＼	＼	＼	＼
描字摹例	感	感	感	感
丁 横折钩	书写提示：先写短横后，顺势写竖钩。			
描笔摹画	丁	丁	丁	丁
填笔充画	丁	丁	丁	丁
描字摹例	羽	羽	羽	羽
乚 竖弯钩	书写提示：起笔稍顿笔，即向右下圆转运笔，略顿笔后向右上钩出。			
描笔摹画	乚	乚	乚	乚
填笔充画	乚	乚	乚	乚
描字摹例	光	光	光	光
乚 卧钩	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。			
描笔摹画	乚	乚	乚	乚
填笔充画	乚	乚	乚	乚
描字摹例	心	心	心	心
𠂇 横折	书写提示：先写一短横，稍顿笔后接着写一竖。			
描笔摹画	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
填笔充画	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇
描字摹例	首	首	首	首

赵孟頫楷书硬笔习字速成 · 偏旁练习

山 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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
人 人字头	书写提示：撇捺角度稍平，伸展，两画接点稍高。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
乚 爪字头	书写提示：首撇平而短，三点笔断意连，捺画下伸。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
乚 常字头	书写提示：中竖居中，左右两点顾盼，横钩稍斜。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
雨 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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
灬 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。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				

赵孟頫楷书硬笔习字速成 · 偏旁练习

心 心字底	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。				白 白字旁	书写提示： “白”作左旁时应写得略窄小。			
描笔摹画	心	心	心	心	描笔摹画	自	自	自	自
填笔充画	心	心	心	心	填笔充画	自	自	自	自
描字摹例	想	想	想	想	描字摹例	皎	皎	皎	皎
夊 矢字旁	书写提示： 第二横左伸，右下点稍小。				女 女字旁	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。			
描笔摹画	夊	夊	夊	夊	描笔摹画	女	女	女	女
填笔充画	夊	夊	夊	夊	填笔充画	女	女	女	女
描字摹例	短	短	短	短	描字摹例	妃	妃	妃	妃
亻 单人旁	书写提示： 竖画垂直，对准撇画中腰。				彳 双人旁	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。			
描笔摹画	亻	亻	亻	亻	描笔摹画	彳	彳	彳	彳
填笔充画	亻	亻	亻	亻	填笔充画	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

<p>衤 示字旁</p>	<p>书写提示：下竖对上点，横撇起笔左伸而倾斜。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				
<p>衤 衣字旁</p>	<p>书写提示：下竖对上点，右撇点起笔上提。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				
<p>日 日字旁</p>	<p>书写提示：左竖短于右竖，末横变提。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				
<p>日 目字旁</p>	<p>书写提示：写法与“日”字旁相似，内两横分布均匀。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				
<p>丶 将字旁</p>	<p>书写提示：在竖画中部写斜点和提点。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				
<p>木 木字旁</p>	<p>书写提示：横画左边占多，撇点稍向横下起笔。</p>			
<p>描笔摹画</p>				
<p>填笔充画</p>				
<p>描字摹例</p>				

赵孟頫楷书硬笔习字速成 · 偏旁练习

火 火字旁	书写提示：左点居中，右上点高于左点，撇画弯曲。			
描笔摹画	火	火	火	火
填笔充画	火	火	火	火
描字摹例	灼	灼	灼	灼
禾 禾字旁	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。			
描笔摹画	禾	禾	禾	禾
填笔充画	禾	禾	禾	禾
描字摹例	和	和	和	和
氵 三点水	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。			
描笔摹画	氵	氵	氵	氵
填笔充画	氵	氵	氵	氵
描字摹例	流	流	流	流
扌 提手旁	书写提示：短横左边占多，右端出锋。提画居左下，不穿竖。			
描笔摹画	扌	扌	扌	扌
填笔充画	扌	扌	扌	扌
描字摹例	拾	拾	拾	拾
阝 双耳旁	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。			
描笔摹画	阝	阝	阝	阝
填笔充画	阝	阝	阝	阝
描字摹例	防	防	防	防

赵孟頫楷书硬笔习字速成·偏旁练习

文 反文旁	书写提示： 在字中撇画收敛，以让左旁，捺画下伸。			
描笔摹画	文	文	文	文
填笔充画	文	文	文	文
描字摹例	教	教	教	教
力 力字旁	书写提示： 撇画与斜钩平行，作字旁时略窄。			
描笔摹画	力	力	力	力
填笔充画	力	力	力	力
描字摹例	加	加	加	加
月 月字旁	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。			
描笔摹画	月	月	月	月
填笔充画	月	月	月	月
描字摹例	期	期	期	期
户 户字旁	书写提示： 上部稍扁，下撇起笔出锋，下伸。			
描笔摹画	戶	戶	戶	戶
填笔充画	戶	戶	戶	戶
描字摹例	屏	屏	屏	屏
又 建字底	书写提示： 第一笔横折折撇，笔断意连，第二笔平捺伸展。			
描笔摹画	又	又	又	又
填笔充画	又	又	又	又
描字摹例	延	延	延	延
辵 走之底	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。			
描笔摹画	辵	辵	辵	辵
填笔充画	辵	辵	辵	辵
描字摹例	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。

描字摹例	上	上	上	上	上	上	上	上	上
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	上	上	上	上	上				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

下

书写提示：在长横中部写悬针竖，点不粘竖。

描字摹例	下	下	下	下	下	下	下	下	下
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	下	下	下	下	下				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

王

书写提示：三横中，下横最长，中横最短。

描字摹例	王	王	王	王	王	王	王	王	王
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	王	王	王	王	王				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

玉

书写提示：下横稍长于上横，斜点外移。

描字摹例	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉	玉
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	玉	玉	玉	玉	玉				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

曰

书写提示：字下端稍收敛，短横居中。

描字摹例

曰	曰	曰	曰	曰	曰	曰	曰	曰
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

曰	曰	曰	曰	曰				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

田

书写提示：字形稍扁，上开下合，中横稍短，两边留空。

描字摹例

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。

描字摹例

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。

描字摹例

大	大	大	大	大	大	大	大	大
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

大	大	大	大					
---	---	---	---	--	--	--	--	--

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

不

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
填临字写	不	不	不	不	不			

二

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
填临字写	二	二	二	二	二			

六

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
填临字写	六	六	六	六	六			

内

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
填临字写	内	内	内	内	内			

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

乍

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 临 字 写	乍	乍	乍	乍	乍				
------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

生

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 临 字 写	生	生	生	生	生				
------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

出

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 临 字 写	出	出	出	出	出				
------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

山

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 临 字 写	山	山	山	山	山				
------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

丹

书写提示：右竖钩长于左撇，点居中心。

描字例
摹

丹 丹 丹 丹 丹 丹 丹 丹 丹

填临字写

丹 丹 丹 丹 丹

申

书写提示：中竖用悬针，下伸。

描字例
摹

申 申 申 申 申 申 申 申 申

填临字写

申 申 申 申 申

𠂇

书写提示：笔画短小，分布较疏。

描字例
摹

𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇

填临字写

𠂇 𠂇 𠂇 𠂇 𠂇

立

书写提示：上点居中，中两点相呼应，各笔画独立，不相连。

描字例
摹

立 立 立 立 立 立 立 立 立

填临字写

立 立 立 立 立

赵孟頫楷书硬笔习字速成·写字练习

之

书写提示：上斜点居中，下部平捺长伸。

描字例
摹

之	之	之	之	之	之	之	之	之	之
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

之	之	之	之	之					
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

子

书写提示：首笔横撇笔断意连，竖钩稍弯，横画左边占多。

描字例
摹

子	子	子	子	子	子	子	子	子	子
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

子	子	子	子	子					
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

今

书写提示：“人”头伸展，以盖其下。

描字例
摹

今	今	今	今	今	今	今	今	今	今
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

今	今	今	今	今					
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

舟

书写提示：右竖钩稍长于左撇，上、下点居中。

描字例
摹

舟	舟	舟	舟	舟	舟	舟	舟	舟	舟
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

舟	舟	舟	舟	舟					
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--