

实用硬笔书法教程



硬笔书法 **7** 周速成

陈龙文◆编著

● 硬笔书法系列教材 ●

实训册

(第二版)

第一单元

基本笔画训练

(楷书基础)

姓名: _____

性别: _____

学号: _____

通信地址: _____



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

本单元内容：



1. 基本笔画书写学习——点、横、竖、折、撇、捺、钩、挑
2. 克服性书写练习——纠正不良书写习惯
3. 词组练习——最常用的字例和词组
4. 签名练习——把自己的名字写端正（楷书）

练习要求：



1. 阅读课文第一单元要领指导，然后练习
2. 严格按照基本笔画的形态正确书写
3. 本单元7天完成
4. 完成后交给老师批改，不规范的字发回重写

第一单元 基本笔画训练 (楷书基础)

【训练目的】

学习正确的书写方法，体会基本笔画的书写感觉，纠正不良的书写习惯，练习书写日常应用的字例和词组，学习用楷书写好自己的名字。

【书写要领】

基本笔画训练，就是针对硬笔书法中汉字的点、横、竖、折、撇、捺、钩、挑八种基本笔画进行训练，汉字就是由这些基本笔画组成的。

点——点的基本写法是从左上到右下，用力渐重，斜中略带弯曲，体形较小；有时候也把一捺写成一顿点。

横——横的写法是从左到右，略向右上倾斜，倾斜度大概在 5° ~ 8° 之间。一般来说，短横稍斜，长横稍平。

竖——竖画主要有两种写法：垂露和悬针，垂露不出锋而悬针出锋。竖要表现出挺拔、挺直的神韵。

折——折的写法实际上有两个位置：右上角的折和左下角的折。从形态上来说，有横折、竖折、斜折、撇折、反折几种。

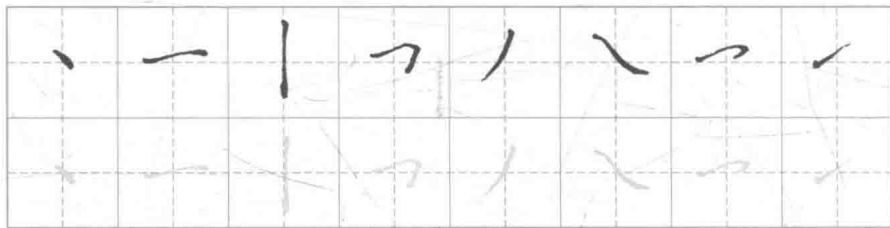
撇——撇的基本写法是从右上到左下，但有时因在字中不同的位置而引起方向的变化，通常有平撇（ 8° 左右）、斜撇（ 45° ~ 60° ）、竖撇（ 80° ~ 90° ）三种。

捺——捺的基本写法是从左上到右下，通常有平捺、斜捺、反捺三种。如果一个字中有两笔捺，必须将其中一捺写成反捺。

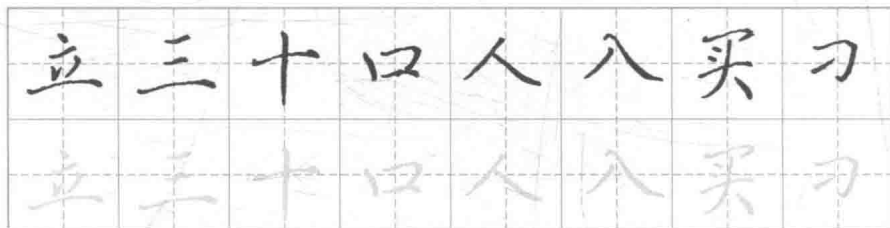
钩——钩的形态比较复杂，常用的就有横钩、竖钩、弯钩、斜钩、提钩、卧钩等几种，要注意把握钩的长短和方向，钩出的小尖宜短不宜长，宜轻不宜重。

挑——挑的行笔方向是从左下到右上，用力渐轻，体态变化不多，主要是长挑和短挑的区分，有些字的左偏旁最末一笔是横往往写成挑，要注意掌握。

【笔画学习】



【范字练习】



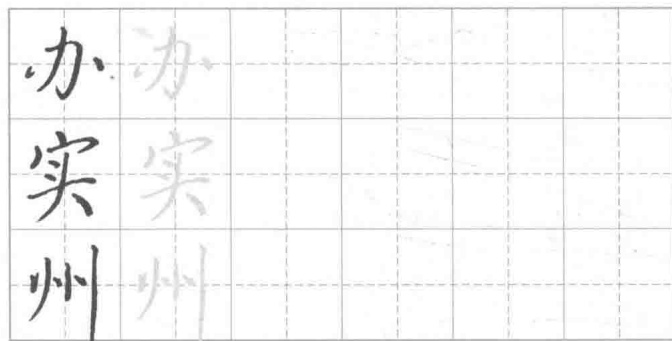
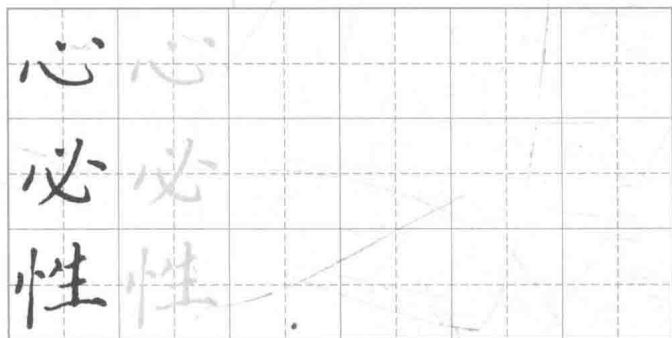
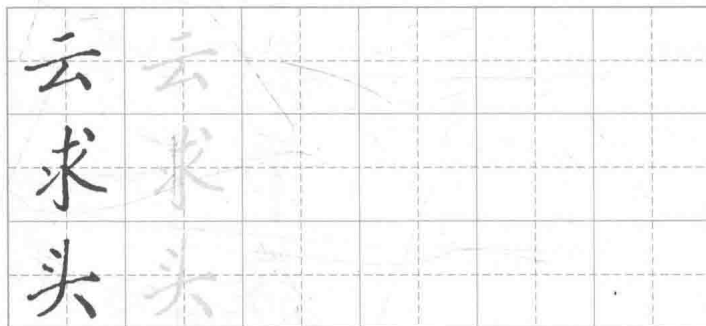
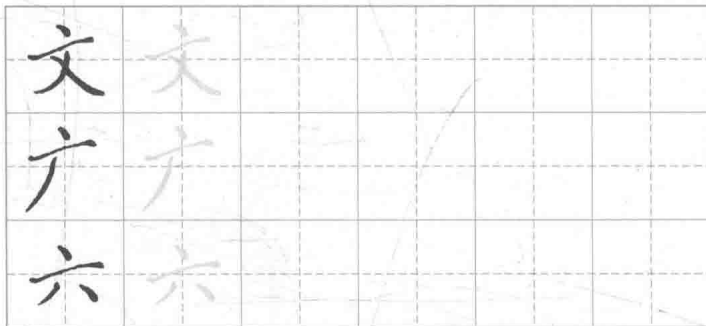
【书写要领】



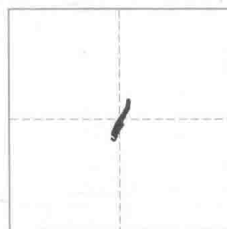
斜点：

从左上到右下，
由轻至重。

注意比较“文”
字与“云”字点的位置、大小、角度的
不同。



【书写要领】



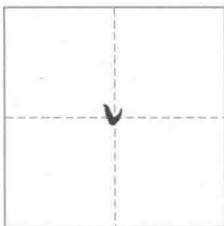
垂点：

书写单字时，字
落在格中央；书写词
组时，两个字要稍紧
凑一些；书写句子时，
字距小于行距。

好的开始是成
功的一半！

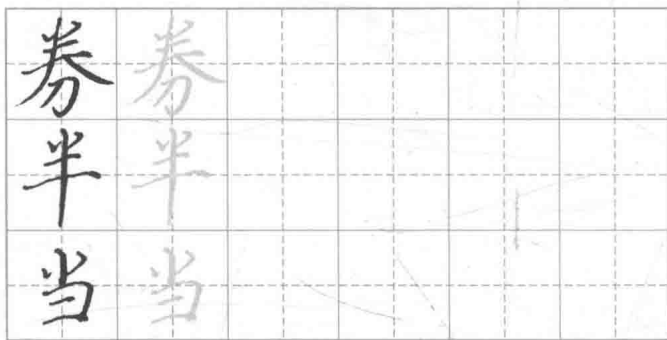


【书写要领】

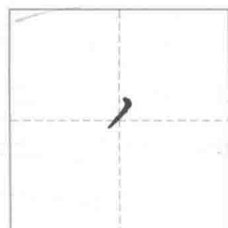


钩点：

钩点和撇点往往成对出现，左右互相对应，如：“兰”、“关”、“羊”、“兑”、“弟”、“益”。



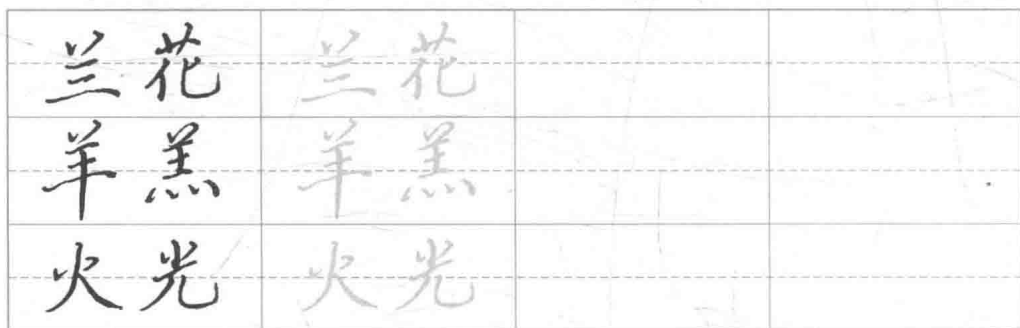
【书写要领】



撇点：

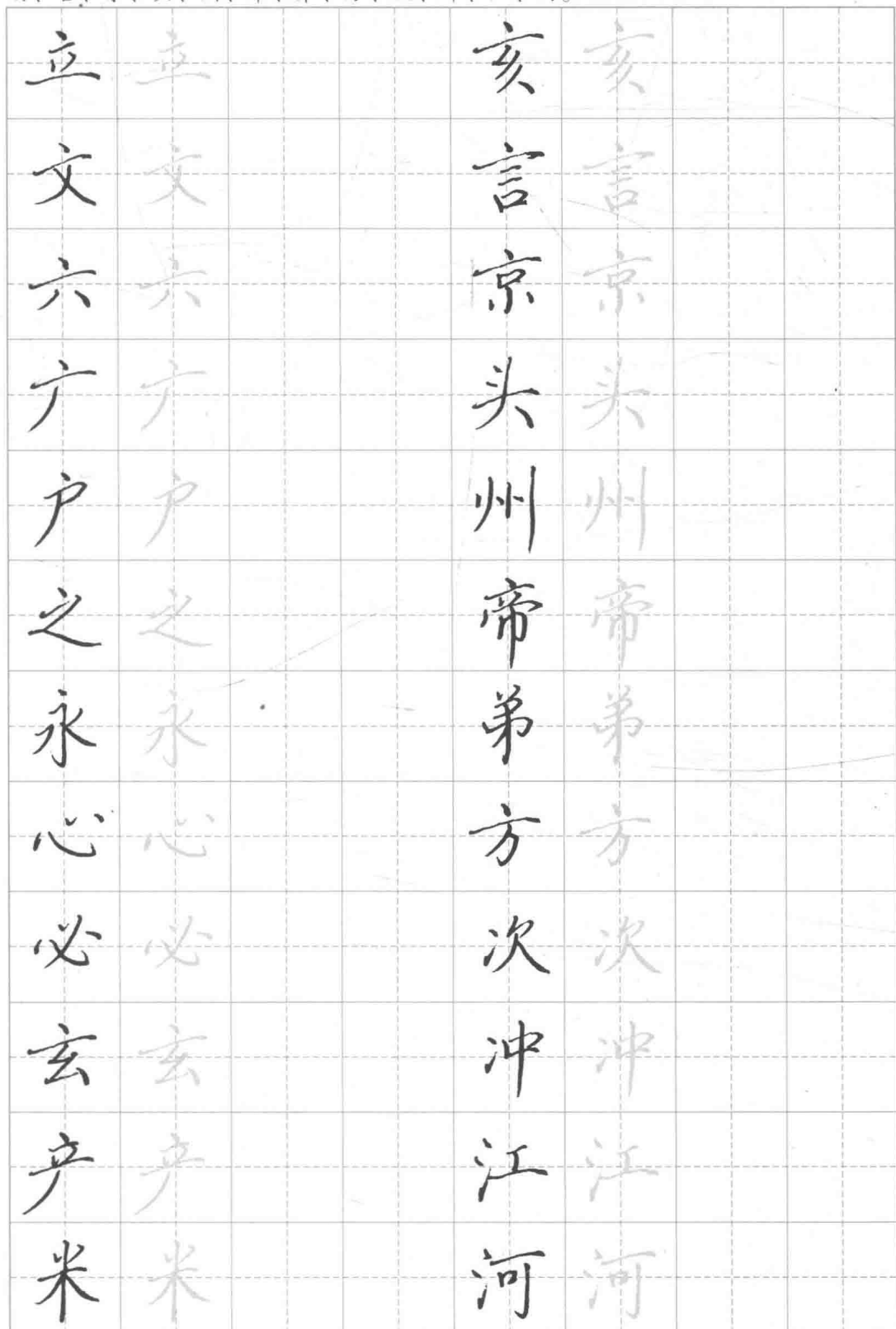
钩点和撇点又如：“米”、“火”、“光”、“券”、“半”、“当”。

今天的任务完成啦！

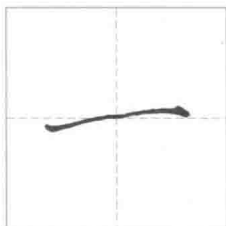


【强化练习】按照范例书写下列汉字，要求笔画准确，字体大小适当，字在格内居中，写满内格。

第一笔是“点”的字例：立、文、六、广、户、之、永、心、必、玄、产、米、亥、言、京、头、州、帝、弟、方、次、冲、江、河。

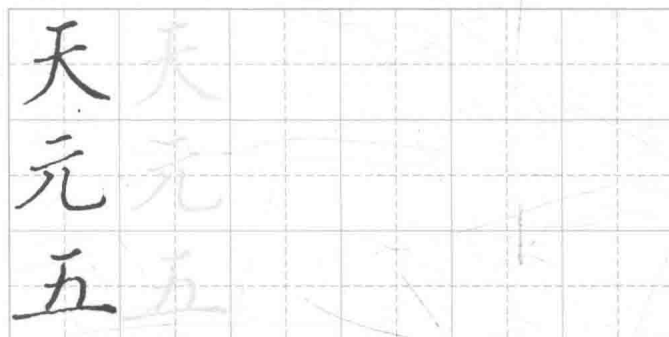
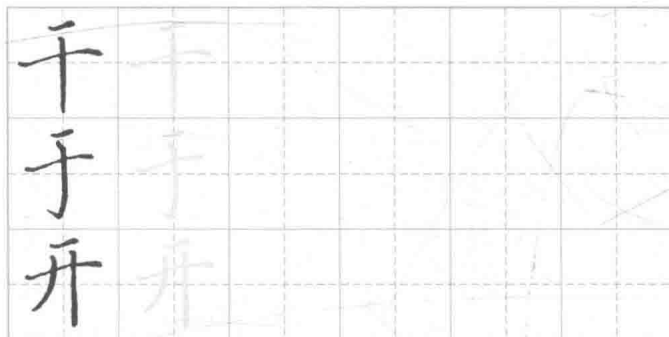


【书写要领】

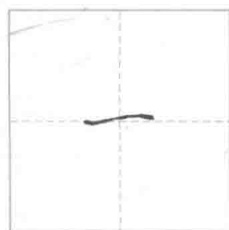


长横：

长横要扛肩略有弧度，起笔收笔略为按、顿，但不可重按，中间轻提向右偏上方行笔。如：“二”、“三”、“土”、“士”、“王”、“干”。



【书写要领】



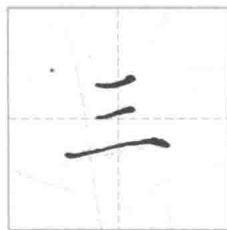
短横：

短横弧形向上翘起，稍粗，起笔可不按，形成左轻右重。如：“干”、“于”、“开”、“天”、“元”、“五”。

新的一年
开始了!

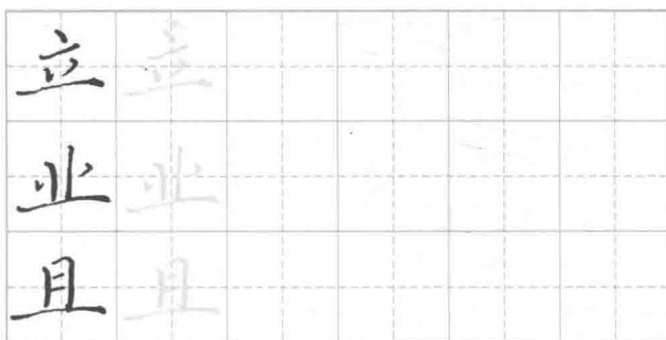
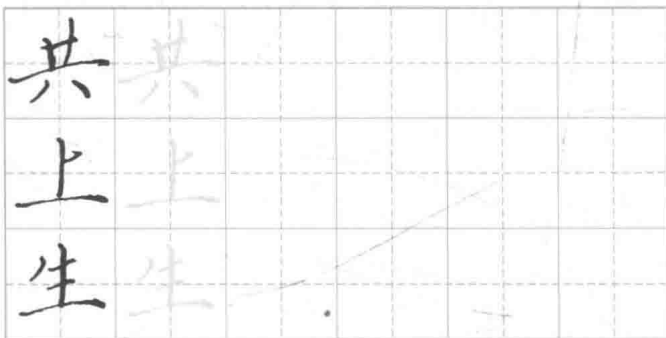
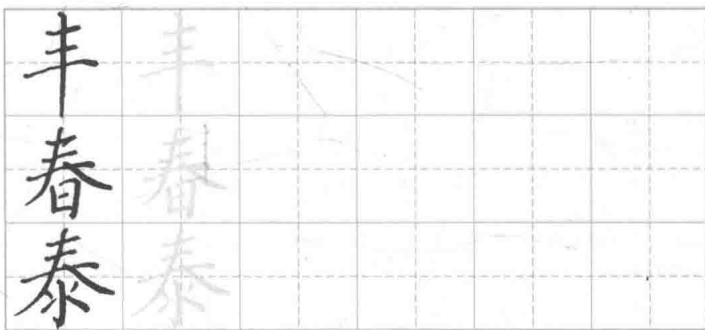
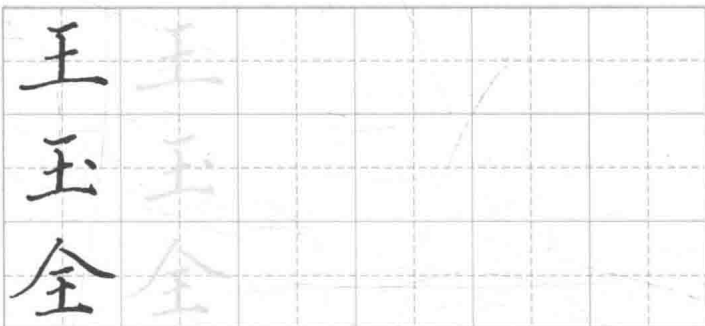


【书写要领】

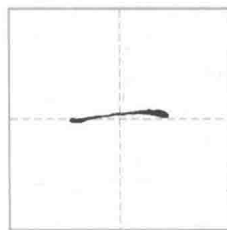


多横:

在一个字中,如果上下有横时,横的长短和角度都要有所变化。如:“王”、“玉”、“全”、“丰”、“春”、“泰”。



【书写要领】



主笔横:

横画作主笔或者作底横时,要长而平,起稳定重心作用,故有“底横宜平”的说法。如:“共”、“上”、“生”、“立”、“业”、“且”。

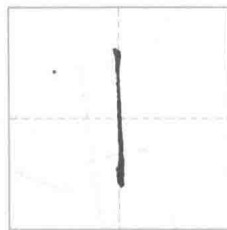


【强化练习】按照范例书写下列汉字，要求笔画准确，字体大小适当，字在格内居中，写满内格。

第一笔是“横”的字例：二、三、十、丁、七、厂、干、大、工、下、土、士、丈、于、才、寸、五、天、王、开、元、专、木、不。



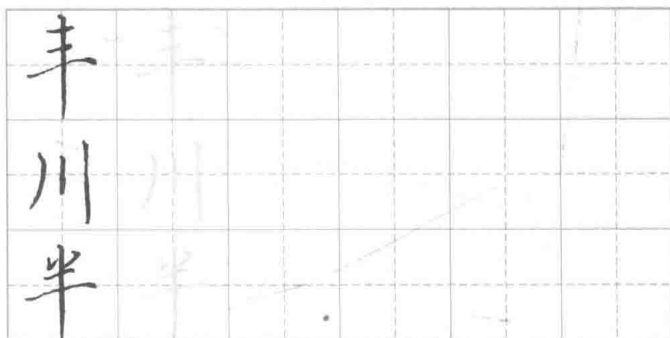
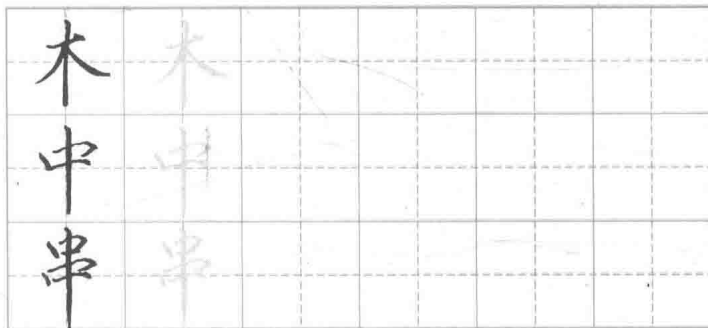
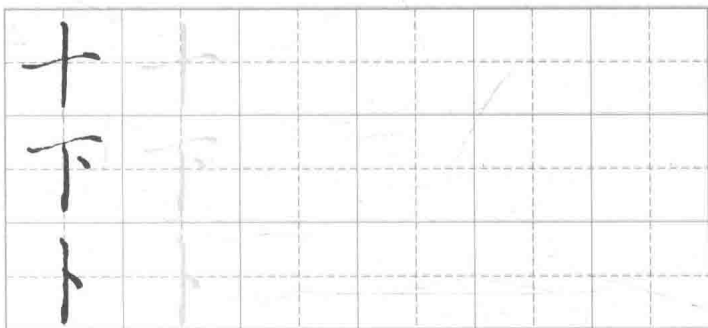
【书写要领】



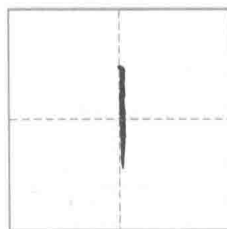
竖的写法:

竖的基本方向是从上到下,也是汉字结构中的主干笔画。

如:“十”、“下”、“卜”、“木”、“中”、“串”。



【书写要领】



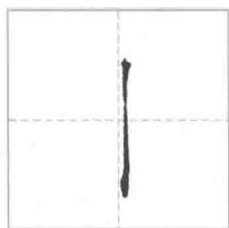
竖的形态:

竖在字中往往起着支柱的作用,故竖必须写得挺拔而不僵直。如:“丰”、“川”、“半”、“升”、“甲”、“申”。

第三天了!

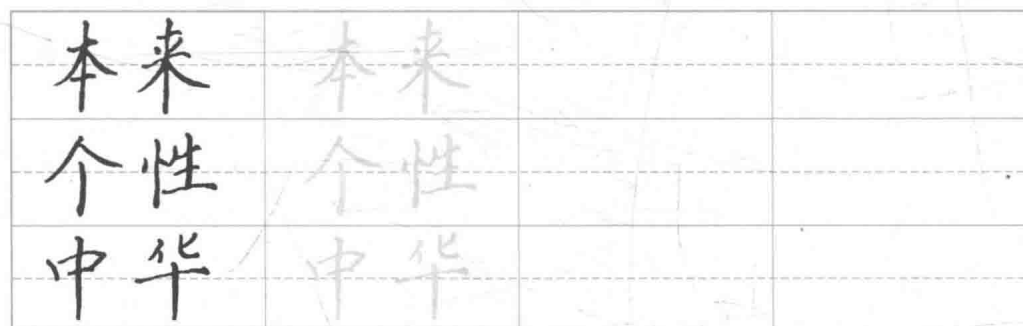
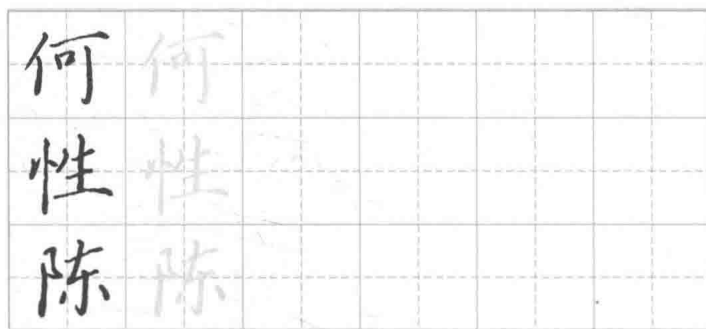


【书写要领】



垂露竖：

下笔轻按，笔势下行，挺直有力，至末端略顿收笔。如：“木”、“米”、“本”、“何”、“性”、“陈”。



【书写要领】



悬针竖：

下笔轻按即垂直向下，轻提笔出锋，但不可一笔甩出。如：“中”、“十”、“布”、“华”、“牛”、“巾”。

坚持就是胜利！

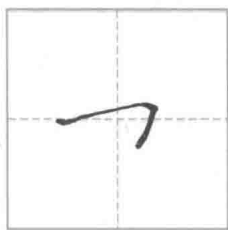


【强化练习】按照范例书写下列汉字，要求笔画准确，字体大小适当，字在格内居中，写满内格。

第一笔是“竖”的字例：卜、口、巾、山、日、少、止、中、贝、内、由、甲、央、四、申、田、目、业、虫、曲、里、果、禹、凹。

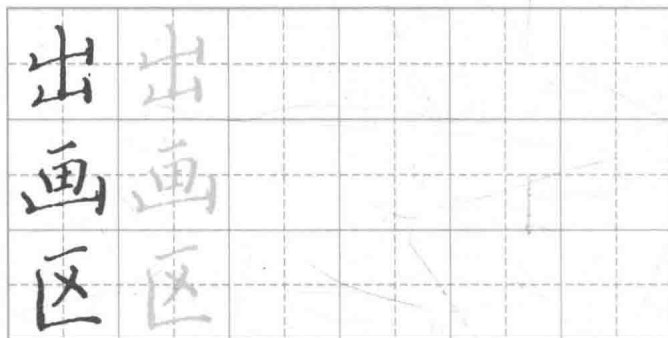


【书写要领】



横折：

先横后竖，中途转折要略按，形成“肩”，末端收笔不出锋。如：“四”、“中”、“皿”、“而”、“西”、“团”。



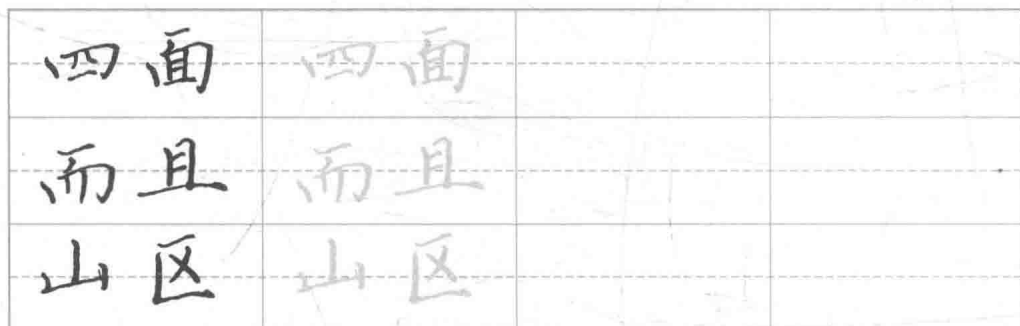
【书写要领】



竖折：

轻按下笔，先竖后横，中途略顿，末端不出锋。如：“山”、“巨”、“世”、“出”、“画”、“区”。

第四天……

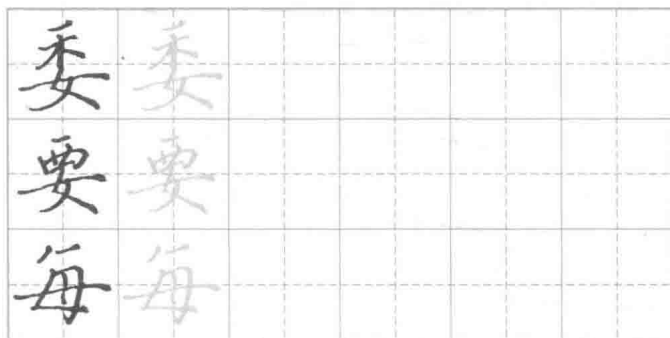
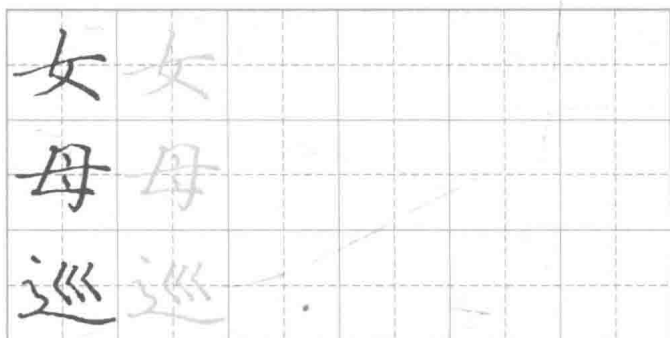
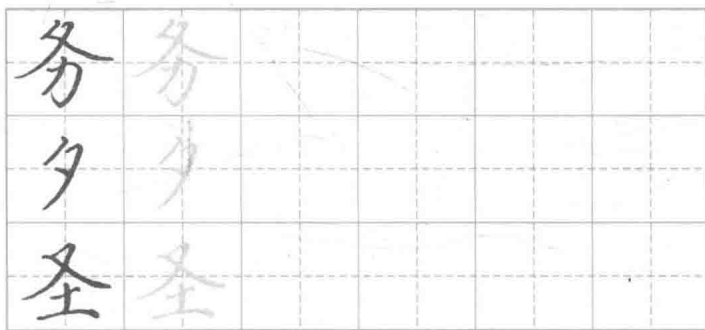


【书写要领】

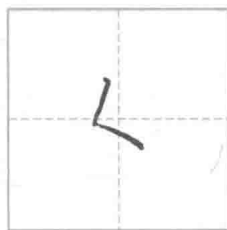


斜折:

先横后撇，中途略按，形成“肩”部，末端撇出。如：“又”、“友”、“反”、“务”、“夕”、“圣”。



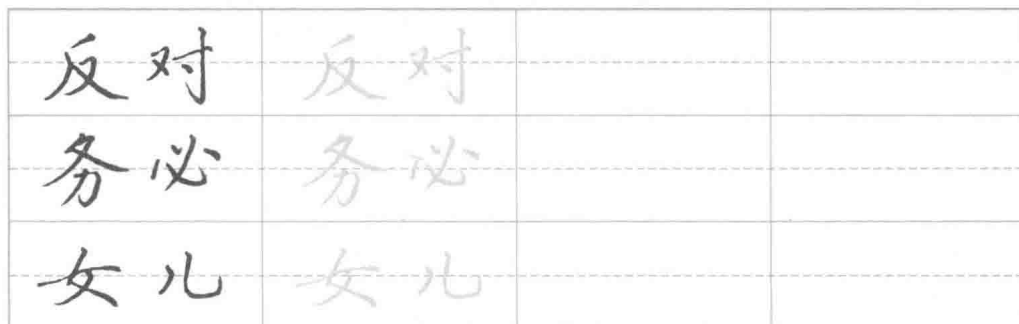
【书写要领】



反折:

先撇后顿点，撇不出锋，稍停即向右下方作长顿点，有微弯弧度。如：“女”、“母”、“巡”、“委”、“要”、“每”。

我要用心完成它!

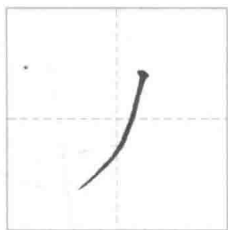


【强化练习】按照范例书写下列汉字，要求笔画准确，字体大小适当，字在格内居中，写满内格。

含有“折”的字例：口、田、日、贝、目、马、书、巴、丑、弗、弓、山、出、世、画、医、同、国、甬、又、反、女、母、巡。

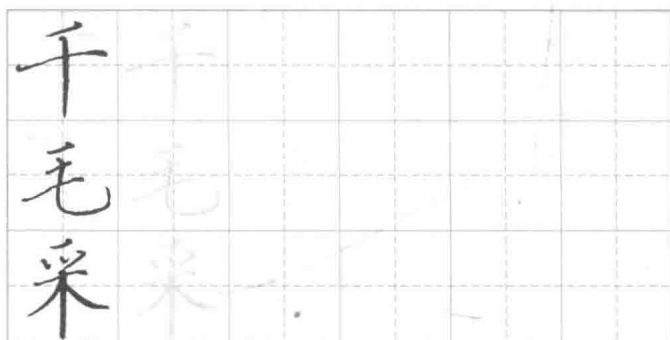
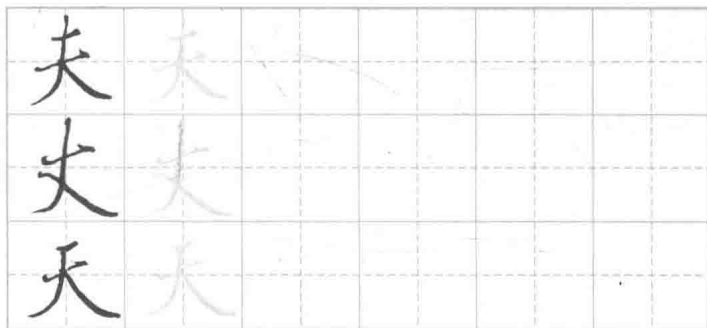
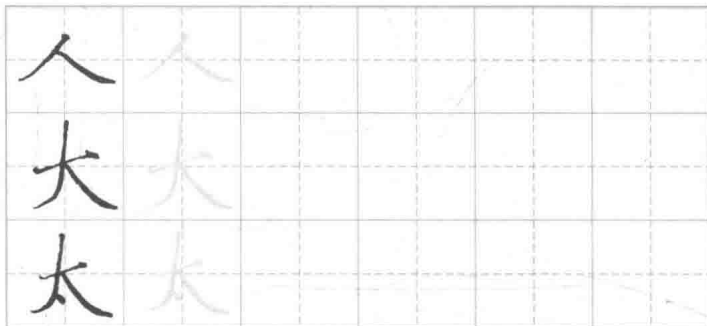
口	田	日	贝	目	马	书	巴	丑	弗	弓	山	出	世	画	医	同	国	甬	又	反	女	母	巡

【书写要领】

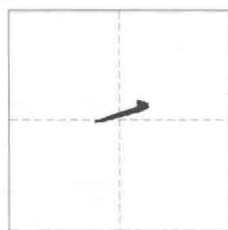


斜撇:

下笔轻按，中间不要提笔，保持力度，向左下方带弧势轻轻撇出，角度 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。如：“人”、“大”、“太”、“夫”、“丈”、“天”。



【书写要领】



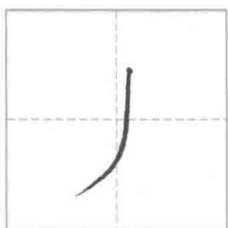
平撇:

平撇通常在字的上部，下笔后往左方撇出，如：“干”、“毛”、“采”、“手”、“受”、“爱”。

第五天……

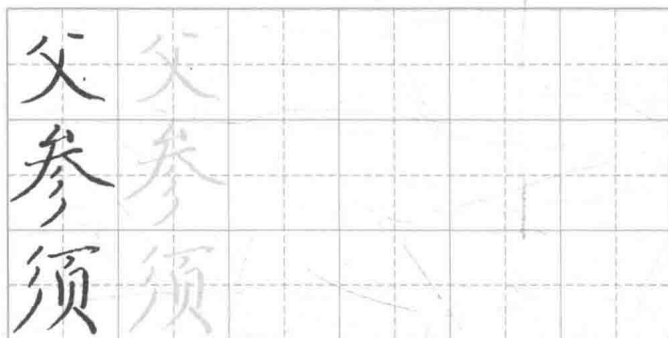
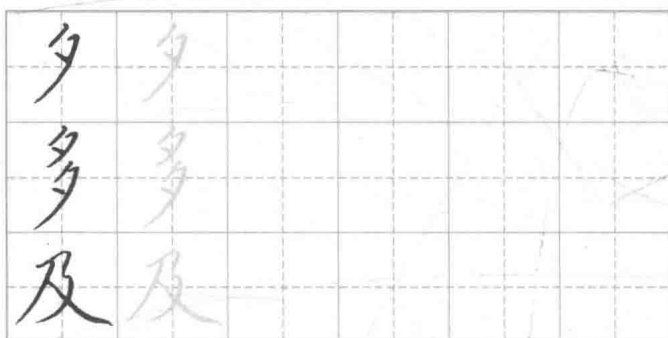


【书写要领】



竖撇：

先竖行一段，再向左下撇出，中间保持稍粗，角度为 80° ~ 90° 。如：“月”、“用”、“史”、“更”、“丹”、“夷”。



【书写要领】



重撇：

有的字有多重撇画时，注意长短协调配合。如：“夕”、“多”、“及”、“父”、“参”、“须”。

