

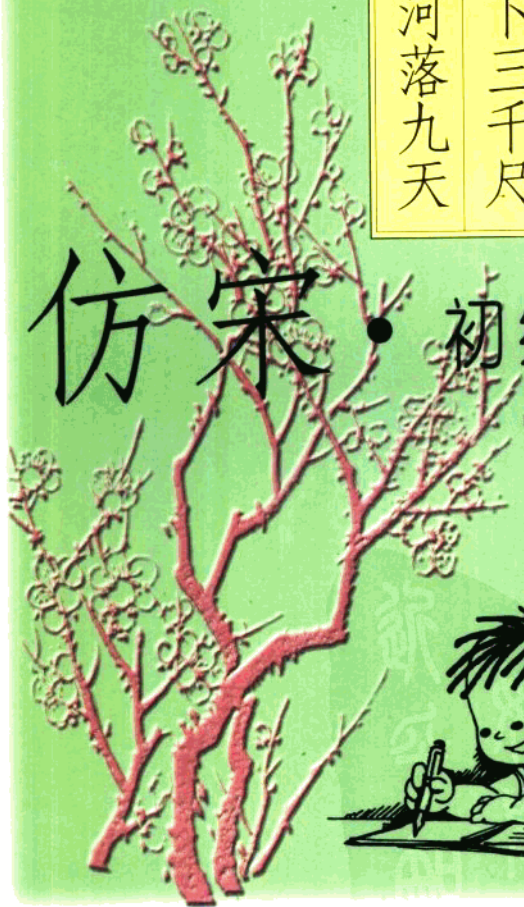
钢笔书法系列

鹿耀世 编写

日照香炉生紫烟  
遥看瀑布挂前川  
飞流直下三千尺  
疑是银河落九天

仿宋·初级练习

中国画报出版社



## 怎样写好仿宋字

仿宋字，融汇了宋代雕版字的方正严谨和美术体字的挺秀清峻，是一种实用的字体。在校园里，墙报、板报、告示、标语等常见它的身影；在社会上，海报、挂图、平面设计、工程测绘等也经常出现这种书体。

仿宋字的显著特点是笔画粗细一致，结构均衡整齐，具有规范性、工艺性，要写好它需要十分用心，格外认真。首先，要掌握它的基本笔划和结构特点，注意上下、左右、内外之间的穿插、争让、协调、搭配。边书写边观察比较，熟悉规律、掌握要领。

### 基本笔划

点，“点”在字体结构中因位置不同形状各异。有的略短，有的较长，有的向右下方运笔，

1

NAS47 / 13

有的往左下方运笔。不必像楷书逆锋起笔，回锋收笔。只需要尖锋起笔，然后运笔略宽，顿笔呈三角形。

横，“横”是字的栋梁，运笔要平，但非水平，而是右上方略高的“平”。要点是尖锋起笔向下微顿，向右平斜行笔，收笔时笔锋向上略提后顿笔，尾端呈三角形。

竖，“竖”笔要刚直，只有垂露式，无正楷的悬针笔法。要点：起笔稍顿，顺势直下，收笔时略提向右轻顿，使末端略呈三角形。

撇，“撇”的形态是略有弧度、尾部出锋。起笔也不同于楷书的逆锋起笔，而是尖峰起笔，落笔轻顿后依弧线运笔，向左下方撇出尖锋。书写要求不能迟疑，自然流畅。

捺，“捺”的笔划较长，起笔较轻，运笔渐重，向右下方行笔洒脱稳健，末端微顿后收笔。

挑，仿宋字体的“挑”多为斜挑，落笔顿后，运笔上扬，快而有力，在写“竖挑”、“横折挑”、“捺挑”时，必须与竖、横或一撇用连笔写法挑出，切勿停顿、补笔。

折，“折”以横直和斜撇的转折连续写成，起笔后落笔稍顿，到横直的折角处再顿，然后向下或向右运笔。

要写好仿宋字，必需遵从书写规律和审美要求，如果将字体喻为人体，那横、竖即是坚实的骨骼，那撇、捺即是强健的下肢，那挑、点即是顾盼的眉目……如果将字体喻为建筑，那“门”、“窗”就要宽窄得当，那“梁”，“柱”就要稳重岿然……只要局部结构和整体造型和谐统一了，就达到练字的目的了。

## 怎样写好仿宋字

仿宋字，融汇了宋代雕版字的方正严谨和美术体字的挺秀清峻，是一种实用的字体。在校园里，墙报、板报、告示、标语等常见它的身影；在社会上，海报、挂图、平面设计、工程测绘等也经常出现这种书体。

仿宋字的显著特点是笔画粗细一致，结构均衡整齐，具有规范性、工艺性，要写好它需要十分用心，格外认真。首先，要掌握它的基本笔划和结构特点，注意上下、左右、内外之间的穿插、争让、协调、搭配。边书写边观察比较，熟悉规律、掌握要领。

### 基本笔划

点，“点”在字体结构中因位置不同形状各异。有的略短，有的较长，有的向右下方运笔，

有的往左下方运笔。不必像楷书逆锋起笔，回锋收笔。只需要尖锋起笔，然后运笔略宽，顿笔呈三角形。

横，“横”是字的栋梁，运笔要平，但非水平，而是右上方略高的“平”。要点是尖锋起笔向下微顿，向右平斜行笔，收笔时笔锋向上略提后顿笔，尾端呈三角形。

竖，“竖”笔要刚直，只有垂露式，无正楷的悬针笔法。要点：起笔稍顿，顺势直下，收笔时略提向右轻顿，使末端略呈三角形。

撇，“撇”的形态是略有弧度、尾部出锋。起笔也不同于楷书的逆锋起笔，而是尖峰起笔，落笔轻顿后依弧线运笔，向左下方撇出尖锋。书写要求不能迟疑，自然流畅。

捺，“捺”的笔划较长，起笔较轻，运笔渐重，向右下方行笔洒脱稳健，末端微顿后收笔。

挑，仿宋字体的“挑”多为斜挑，落笔顿后，运笔上扬，快而有力，在写“竖挑”、“横折挑”、“捺挑”时，必须与竖、横或一撇用连笔写法挑出，切勿停顿、补笔。

折，“折”以横直和斜撇的转折连续写成，起笔后落笔稍顿，到横直的折角处再顿，然后向下或向右运笔。

要写好仿宋字，必需遵从书写规律和审美要求，如果将字体喻为人体，那横、竖即是坚实的骨骼，那撇、捺即是强健的下肢，那挑、点即是顾盼的眉目……如果将字体喻为建筑，那“门”、“窗”就要宽窄得当，那“梁”，“柱”就要稳重岿然……只要局部结构和整体造型和谐统一了，就达到练字的目的了。

横平竖直  
斜挑要快

排列整齐  
竖钩要稳

撇要果断  
斜钩卧钩

捺要“落地”  
弧度自然

横	一	一	一	一				
竖	丨	旧	旧	旧				
撇	丿	儿	儿	儿				
捺	㇇	八	八	八				
挑	㇇	刁	刁	刁				
竖钩	丨	刘	刘	刘				
斜钩	㇇	弋	弋	弋				
卧钩	㇇	心	心	心				
竖提	丨	民	民	民				
竖弯钩	乚	儿	儿	儿				



字体结构 争让得体	心中有数 疏密有致	偏旁书写 精心检查	宽窄适度 纠正失误				
单立人	亻	什 什 什					
双立人	彳	行 行 行					
两点水	冫	净 净 净					
三点水	氵	汁 汁 汁					
金字旁	钅	铁 铁 铁					
提手	扌	打 打 打					
提土	扌	块 块 块					
耳刀	阝	阡 阡 阡					
衣补	衤	补 补 补					
竖心	忄	忧 忧 忧					

横笔沉稳 略往上移 撇折连贯 撇点相依  
横折钩流畅 竖折钩有力 笔笔要认真 才能出成绩

横折	丁	卫	卫	卫				
横撇	フ	又	又	又				
撇折	厶	么	么	么				
撇点	㇇	女	女	女				
竖折	凵	医	医	医				
横弯钩	乙	飞	飞	飞				
竖折钩	㇇	与	与	与				
竖折撇	㇇	专	专	专				
横折提	㇇	计	计	计				
横撇钩	了	了	了	了				

笔 顺	工	贡	贡	贡	贡				
	𠄎	笔	笔	笔	笔				
	夂	各	各	各	各				
	宀	穴	穴	穴	穴				
	夭	乔	乔	乔	乔				
	艹	苾	苾	苾	苾				
先 左 后 右	禾	秋	秋	秋	秋				
	木	札	札	札	札				
	日	明	明	明	明				
	足	跑	跑	跑	跑				
	月	服	服	服	服				
	纟	细	细	细	细				

笔 顺	一	十	十	十	十				
	二	干	干	干	干				
	三	丰	丰	丰	丰				
	一	木	木	木	木				
	二	王	王	王	王				
	一	亚	亚	亚	亚				
先 外 后 里	冂	内	内	内	内				
	冂	同	同	同	同				
	丁	习	习	习	习				
	勹	勾	勾	勾	勾				
	冂	四	四	四	四				
	月	月	月	月	月				

笔 顺	ノ	人	金	金	金				
	ノ	人	欠	欠	欠				
	ノ	乂	父	父	父				
	ノ	八	分	分	分				
	ノ	乂	史	史	史				
	ノ	乂	衣	衣	衣				
先 横 后 撇	一	厂	历	历	历				
	一	厂	万	万	万				
	一	丌	圣	圣	圣				
	一	ナ	右	右	右				
	一	ナ	太	太	太				
	一	ナ	在	在	在				

笔 顺	彳	函	函	函	函				
	乂	凶	凶	凶	凶				
	弟	递	递	递	递				
	寸	过	过	过	过				
	文	这	这	这	这				
	力	边	边	边	边				
先 中 间 后 左 右	丿	小	小	小	小				
	丨	水	水	水	水				
	丩	彳	彳	彳	彳				
	彳	承	承	承	承				
	力	办	办	办	办				
	儿	兆	兆	兆	兆				

# 笔 顺 分 解

先横后竖	二	干	王	玨	珣	玮
先上后下	宀	宀	宀	宀	宀	京
先撇后捺	十	木	杝	杝	析	板
先左后右	彳	亠	亠	彳	亥	刻
先里后外	フ	了	了	采	函	函
先外后里	冂	冂	冂	冂	冂	冂
先中间后左右	フ	了	了	承	承	承
先里头后封口	丨	冂	冂	冂	图	图

# 笔顺分解

先横后竖	二	王	玨	玨	珠	珠
先上后下	冫	兴	兴	苈	益	益
先撇后捺	ノ	人	介	介	介	众
先左后右	钅	钅	钅	钅	铁	铁
先里后外	纟	纟	纟	纟	幽	幽
先外后里	冫	冫	冫	冫	凰	凰
先中间后左右	冫	冫	冫	冫	昶	昶
先里头后封口	冫	冫	冫	冫	圈	圈



点    笔 划 构 成	、	只	只	只	只				
	、	下	下	下	下				
	、	页	页	页	页				
	、	不	不	不	不				
	、	斥	斥	斥	斥				
	、	兰	兰	兰	兰				
	、	去	去	去	去				
	、	余	余	余	余				
	、	冈	冈	冈	冈				
	、	夕	夕	夕	夕				
	、	卡	卡	卡	卡				
	、	尽	尽	尽	尽				