

楷书基础



名家钢笔书法教程

卢中南 书

楷

先摹后临 掌握技法

书写规范 师承名家

MINGJIAGANGBISHUFUFAJIAOCHENG

上海交通大学出版社

万卷字帖书系

名家钢笔书法教程

楷书基础

卢中南 书

上海交通大学出版社

14568/125

图书在版编目 (CIP) 数据

名家钢笔书法教程. 楷书基础/卢中南书. —上海:
上海交通大学出版社, 2001
ISBN 7-313-02748-6

I. 名... II. 卢... III. 钢笔字-楷书-法帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 049061 号

名家钢笔书法教程

(楷书基础)

卢中南 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

成都地图出版社印刷厂·印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 36 字数: 300 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-20000

ISBN 7-313-02748-6/J·065 定价: (盒装 4 册) 32.00 元 本册: 8.00 元

版权所有 侵权必究

致读者

《名家钢笔书法教程》由本社特邀全国著名硬笔书法家精心书写，适合于青少年学生及广大书法爱好者练习钢笔书法。各位作者均是当今硬笔书法界的知名人士，均有多本专著畅销全国。他们以各自最为擅长的书体书写成可临、可摹、可描红的多功能字帖，为广大学生和初学者提供了一条快捷入门的捷径。

每个人的情趣爱好不同，对不同风格的字帖审美观念也有所不同。如果你一见某本帖上的字体就爱不释手，兴趣大增，说明你的情趣爱好与该书作者有暗合之处，不妨选学此帖。《名家钢笔书法教程》的作者在风格上可谓百花齐放：有的笔力强劲，结构险峻；有的用笔平稳，字体规范；有的醇古淡雅，质朴雄深；有的用笔流畅，生动活泼。不管你喜欢何种字体或何种风格，但愿你能在这套书中找到称心如意的字帖。

使用这套字帖怎样才能达到事半功倍的效果呢？历代书家根据自己学习的经验，总结了三种方法：一是摹帖，二是临帖，三是描红。古人云：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘。”只有临摹结合方能取长补短，形神兼备。本套字帖正是将摹、临、描三种方法有机结合的实用性范帖。使用时，首先在备好的薄纸上摹写；然后自备纸临习数遍；最后在红字上描红，以巩固临摹效果。这样每日一页，反复练习，坚持不懈，自然会心手相应，练就一手可意的字体。

编者

2001年7月

钢笔楷书笔画练习

一、楷书基本笔画

楷书的基本笔画有八种,即点、横、竖、提、撇、捺、折、钩。书写时总的要求是握笔要自然、放松,用力基本均匀,写长线条、起笔、横竖画收笔时速度稍慢,撇、捺、提、钩画收笔时速度稍快。还要注意掌握适当的提和按。按就是用力,笔画相对粗一些;提比按略轻,笔画稍细。

丶	基本笔画 右斜点	丶	丶	丶	广	广	文	文
㇏	左斜点	㇏	㇏	㇏	步	步	冗	冗
㇀	撇点	㇀	㇀	㇀	半	半	丧	丧
㇁	挑点	㇁	㇁	㇁	冰	冰	江	江
丶	上下点	丶	丶	丶	冬	冬	尽	尽
㇀	左右点	㇀	㇀	㇀	小	小	杂	杂
㇀	相向点	㇀	㇀	㇀	并	并	羊	羊
㇀	相背点	㇀	㇀	㇀	共	共	其	其
㇀	斜长点 (反捺)	㇀	㇀	㇀	食	食	退	退

1.点画。点画是基本笔画中的点睛之笔,起活泼神态的作用。用笔由轻而重,按笔有力。同时应注意比较、分析点画不同形态的变化,包括每一组点画的大小、角度、粗细。一般来讲,上点稍小,下点稍大;上点稍平,下点稍直;左点稍小,右点稍大;左点稍直,右点稍斜。

2.横画。横画是骨架笔画,起平衡、支撑作用。用笔先按后提再按,行进中应平稳,不要抖动。长横要写得有些弧势,类似人挑担,两头略低,中间稍拱;短横由轻到重,稳重有力,左细右粗,左低右

一	长横	一	一	一	土	土	亩	亩
一	短横	一	一	一	未	未	春	春
丨	垂露竖	丨	丨	丨	拜	拜	串	串
丨	悬针竖	丨	丨	丨	年	年	革	革
丨	短竖	丨	丨	丨	工	工	贝	贝
丿	斜撇	丿	丿	丿	介	介	少	少
乚	竖撇	乚	乚	乚	川	川	寿	寿
丿	短撇	丿	丿	丿	气	气	符	符
㇏	平撇	㇏	㇏	㇏	委	委	舌	舌

高。

3.竖画。竖画也是骨架笔画。一定要写垂直,稍有歪斜,字显不稳。收笔出尖叫“悬针竖”,收笔呈圆头叫“垂露竖”。书写时应放慢速度,防止出现抖动、倾斜等笔画。

4.撇画。撇画是动态笔画。一般是上粗下细,上平下尖,斜中带弧,但不能写得过于弯曲。书写时起笔斜入,向右下方按笔,然后转笔向左下方渐渐提笔出尖。注意不要猛地一撇或不敢提笔。

㇏	斜捺	㇏	㇏	㇏	走	走	夫	夫
㇏	平捺	㇏	㇏	㇏	这	这	之	之
㇏	长提	㇏	㇏	㇏	打	打	物	物
㇏	短提	㇏	㇏	㇏	坦	坦	班	班
㇏	横钩	㇏	㇏	㇏	容	容	帚	帚
㇏	竖钩	㇏	㇏	㇏	寸	寸	剃	剃
㇏	弯钩	㇏	㇏	㇏	家	家	逐	逐
㇏	斜钩	㇏	㇏	㇏	戈	戈	曳	曳
㇏	卧钩	㇏	㇏	㇏	心	心	必	必

5. 捺画。基本上与写横画时的要求相反,也就是轻——重——轻。下笔时轻而自然加力,沿斜度到最重处也就是捺脚所在,然后顺右方向水平轻轻提笔拖出捺头。注意不要写成方折或弯曲。

6. 提画。也叫挑笔。变化少,但按笔时稍重,挑时应果断。提画也有长短之分。

7. 钩画。钩画是比较难写的笔画。一般写钩画时要轻提稳送。猛地出钩容易写长,造成“锋芒毕露”。出钩角度一般多为 45°(竖弯钩中的钩画出角度为 90°),过大过小都不美观。

乚	竖弯钩	乚	乚	乚	元	元	免	免
㇇	横折	㇇	㇇	㇇	页	页	贝	贝
乚	竖折	乚	乚	乚	区	区	凶	凶
㇏	撇折	㇏	㇏	㇏	台	台	红	红
㇇	组合笔画 横撇	㇇	㇇	㇇	反	反	𠂇	𠂇
乚	竖提	乚	乚	乚	长	长	农	农
㇇	横折 折撇	㇇	㇇	㇇	廷	廷	建	建
乚	横折弯	乚	乚	乚	沿	沿	朵	朵
㇇	横折钩	㇇	㇇	㇇	羽	羽	同	同

8.折画。折画多由横画和竖、撇等笔画相接而成。折角是在横画的收笔处和竖、撇画起笔处顿笔加重后写出的。转折时一般不分作两笔，而一笔写成。折角应有力，注意不要过分尖锐或顿出明显的点画。

フ	横折钩	フ	フ	フ	幻	幻	母	母
ㄣ	横撇弯钩	ㄣ	ㄣ	ㄣ	那	那	阮	阮
ㄣ	横折折折钩	ㄣ	ㄣ	ㄣ	乃	乃	奶	奶
乚	横折弯钩	乚	乚	乚	乞	乞	凯	凯
ㄣ	竖折折钩	ㄣ	ㄣ	ㄣ	亏	亏	考	考
乚	横折提	乚	乚	乚	议	议	讯	讯
ㄣ	竖折撇	ㄣ	ㄣ	ㄣ	专	专	传	传
乚	横折横	乚	乚	乚	凹	凹	凸	凸
ㄣ	撇点	ㄣ	ㄣ	ㄣ	女	女	巡	巡

二、楷书组合笔画

组合笔画多由基本笔画和一些变化笔画组成。组合笔画也有起笔、行笔、收笔三个过程。注意：组合笔画包含两个以上的基本笔画，有一个应是主体，这个主体要突出，做到有主有次。

1.横撇：横短撇长，横直撇弯，折角约为45°。

2.竖提：竖长提短，竖稳提尖，折角约为45°。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	冰	冷	凌	凑	减
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	汝	沁	泡	派	流
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	论	设	诡	谣	谬
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	仇	仿	伊	佩	傅
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	行	彼	得	徐	德
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	阿	陈	陕	隐	隆
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	功	攻	项	玦	邛
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	场	地	埃	坡	墙
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	玩	班	珍	瑰	瑜

3.横折折撇:上紧下松,上直下弯,整体偏窄,不要写成上下对称。

4.横折弯:横短,竖弯略长,不出钩。

5.横折钩:横短紧长,竖钩平稳,不宜过长。有的横折钩可写得稍斜些,形成回抱之势。

6.横撇弯钩:上紧下松,上折下弯,稍向右上仰,形成斜势。

7.横折折折钩:上紧下松,上平直,下稍弯并向左下收,保持平稳。



8.横折弯钩:横折要紧,略上仰;折角坚实有力;弯钩要松,或偏左弯,或向右弯。

9.竖折折钩:上紧下松,竖要直,横折钩向里收。

10.横折提:横短竖长,提画尖锐,夹角要紧。不要写得太宽。

11.竖折撇:上长下短,上松下紧,竖画略向左斜。不宜太宽。

12.横折横:横竖基本相等,折角略向左收。

弓	弓	弓	弓	弘	张	弛	弦	弹
子	子	子	子	孔	孙	孩	孺	孤
女	女	女	女	奶	好	妙	姥	姬
纟	纟	纟	纟	约	级	经	缠	缝
马	马	马	马	驳	驰	骠	骄	骋
木	木	木	木	杨	松	梅	榕	榴
禾	禾	禾	禾	私	秒	秋	秘	秒
车	车	车	车	轨	转	软	轶	辘
日	日	日	日	昭	明	时	昨	晗

13.撇点:上下对称,两头略粗,中间略细。角度随字形调整。

三、钢笔楷书部首练习

偏旁部首是构成汉字的结构单位。部首有几百种之多,但常用的不过几十种。按照偏旁部首在字中的不同位置,可以分为“字旁”、“字头”、“字底”、“字框”等几类。

1.用在字的左边的部首称为左旁,种类较多。一部分形体较长,如彳、讠、亻、冫、礻、艹、牛、巾、

目	目	目	目	盼	眼	眠	眩	睁
贝	贝	贝	贝	眨	贩	贼	赋	赚
片	片	片	片	版	牌	牍	牒	牖
月	月	月	月	肤	服	胎	胸	腹
火	火	火	火	灯	炕	炼	焕	烤
礻	礻	礻	礻	礼	祥	禄	福	祺
衤	衤	衤	衤	袂	补	袂	衬	裕
石	石	石	石	砚	砖	砥	磅	碱
辛	辛	辛	辛	辣	辨	辨	辨	辨

彡、巾、十、弓、子、女、纟、马、木、禾、车、目、贝、片、月、衤、衤、衤、衤、未、舟、米、耳、鱼、骨、黑、革等部首，有个别的还可以作为字的主体部分。另一部分形体较短，如丿、工、土、口、田、山、女、日、石、虫、矢、酉、𠂔等，不作字的主体。总的要求不能撑得太宽，以免影响右边部分位置安排。

2.用在字的右边的部首称为右旁。右旁一般为整个字的主体，它的主笔往往就是字的主笔，因此写好右旁对字的结构很重要。右旁总的形体比较长，但宽窄不能一样处理。如刂、冫、力、寸、页

耒	耒	耒	耒	耘	耕	耗	耙	耦
虫	虫	虫	虫	虹	蚁	蝇	蝶	蛭
舟	舟	舟	舟	舩	舵	船	舰	艘
走	走	走	走	起	越	趋	趟	趣
矢	矢	矢	矢	知	矩	短	矮	矫
酉	酉	酉	酉	酝	酗	酿	配	醉
足	足	足	足	跃	跑	跳	踏	路
钅	钅	钅	钅	钏	铁	铜	钙	锡
米	米	米	米	籽	粉	粒	糖	精

等右旁写得略窄些,如戈、攴、欠、攴、鸟、羽、隹等右旁作为字的主体部分就要稍宽些。

3.用在字的上部的部首作为字头。字头形体一般比较扁宽,能覆盖下部,如一、厂、广、疒、八、人、穴、大、尸、户、老、雨、麻等字头。除个别字外,字头一般不作字的主体部分。

4.字底。用在字的下部。像儿、儿、乂、乚、乚、土、升、寸、女、马、鸟、火、见、手、心、皿、虫、衣等字底,形体较扁较宽,可作字的主体,托住上部。这个字底的主笔也就是字的主笔,要写得平衡伸展。

耳	耳	耳	耳	耶	取	聪	耽	聘
---	---	---	---	---	---	---	---	---

鱼	鱼	鱼	鱼	魷	魷	鲜	鲑	鱒
---	---	---	---	---	---	---	---	---

骨	骨	骨	骨	骷	骼	骸	骸	髅
---	---	---	---	---	---	---	---	---

黑	黑	黑	黑	默	黔	黠	黠	黥
---	---	---	---	---	---	---	---	---

革	革	革	革	勒	鞞	鞅	鞍	鞋
---	---	---	---	---	---	---	---	---

刂	刂	刂	刂	划	剥	剥	割	剿
---	---	---	---	---	---	---	---	---

卩	卩	卩	卩	印	却	卩	即	卸
---	---	---	---	---	---	---	---	---

卩	卩	卩	卩	邦	邪	那	都	鄙
---	---	---	---	---	---	---	---	---

力	力	力	力	动	劲	励	勋	勤
---	---	---	---	---	---	---	---	---

像力、口、石、巾、山、日、目、贝、月、糸等形体较窄的字底不作字的主体，但作为字的结构支点，要写得稳重有力。字底作不作为主体，根据字头或上部的大小决定。字头大的作主体的，字底就不作主体；字头小的往往字底就作主体。

5. 字框用在字的外围，对内呈包围之势。有全包围、半包围之分，半包围又分左包右、上包下、下包上等。字框一般都是作为字的主体部分，它的主笔也就是字的主笔，对字的大小、长短、斜正都起

寸	寸	寸	寸	封	耐	对	射	尉
戈	戈	戈	戈	成	我	栽	感	戴
攴	攴	攴	攴	改	孜	政	教	教
欠	欠	欠	欠	欢	欧	欲	款	欺
爿	爿	爿	爿	段	没	段	殷	毅
鸟	鸟	鸟	鸟	鸪	鸭	鸥	鹅	鹤
页	页	页	页	顶	顺	顽	颓	颖
羽	羽	羽	羽	翔	翎	翩	翻	翱
隹	隹	隹	隹	雄	雅	雎	雉	雕

到重要作用。

四、钢笔楷书结构练习

结构是汉字的笔画搭配组合的规律和方法。按照汉字的组成方式,汉字可以分成独体字和合体字两种形式。独体字也叫单体字,是指单纯由笔画组合而成的字,不能再分。

1.独体字 写好独体字,有两条途径。一是抓住每个字的主笔;二是按照独体字的结构类型。

