

軒錦

中國硬筆

写字教程

入门版



武文利
买少峰
朱庆陵

编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

中國硬筆

写字教程（入门版）

朱 买 武
庆 少 文
陵 峰 利
编

重庆大学出版社

— 内容提要 —

入门版字体是传统楷书的简化体，主要特点是工整、易识别、易学。笔画主要特点是用直线书写，主要学习汉字框架结构，章法上主要学横式，书写速度快，能达到每分钟25~30字。

适用人群：全国各大中小學生及零基础学写字人群。

图书在版编目（CIP）数据

中国硬笔写字教程. 入门版/武文利, 买少峰, 朱庆陵编. — 重庆:
重庆大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5624-8387-8

I. ①中… II. ①武… III. ①硬笔书法—中学
—课外读本 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第145962号

中国硬笔写字教程（入门版）

武文利 买少峰 朱庆陵 编

策划编辑:唐启秀

责任编辑:李定群 高曼琦 版式设计:唐启秀

责任校对:刘雯娜 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆宏昊印务有限公司印刷

*

开本:889×1194 1/16 印张:5 字数:79千

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN 978-7-5624-8387-8 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



轩 锦 教 育

入
门
版



筆



軒錦漢字學堂

做最基础、最根本、最实用、最有趣的汉字书写教育！

想一想父母的殷切希望，
听一听老师的谆谆教诲，
算一算家庭的经济负担，
看一看残酷的竞争现实，
比一比同学的学习热情，
查一查遵章守纪的言行，
改一改不良的个人习惯，
写一写自己的精彩人生。

——轩锦教育

前 言

根据教育部《中小学生书法教育指导纲要》对学生提出的写字要求，硬笔与毛笔兼修。硬笔书写力求规范、端正、整洁，初步感受汉字的形体美。

轩锦汉字学堂入门版教材将字体的难度降低，设计成楷书的简化体，练习内容是语文教材的同步生字，教材分为笔画、独体字、合体字、章法及常用字五部分。入门版字体最终达到的学习效果是结构合理、不松弛、不拥挤、不呆滞。章法排列上大小搭配合理、整齐、易识别，每分钟能书写25~30字。

轩锦教育

目 录

第一课	坐姿和执笔方法·····	1
第二课	笔画讲解和练习·····	3
第三课	入门版笔画讲解与练习·····	7
第四课	独体字练习（一）·····	14
第五课	独体字练习（二）·····	21
第六课	偏旁部首练习（一）·····	28
第七课	偏旁部首练习（二）·····	31
第八课	偏旁部首练习（三）·····	34
第九课	偏旁部首练习（四）·····	36
第十课	章法练习·····	38
同步生字表	·····	46

一、坐姿

同学们，坐姿很关键，我们从进入幼儿园到大学的学习要经过近20年的时间，在这20年当中我们要坐着完成大量的作业并书写大量的文字。据国家统计局数据显示，目前我国中小学生近视发病人数位列世界第一，特别是在小学、初中和高中三个阶段，我国学生的近视患病率分别为27.78%，55.22%和70.34%，在学习过程中，如果不注意坐姿就会诱发各种疾病，如驼背、脊柱侧弯、近视等。

1. 坐姿要点

头摆正，身立直
两只胳膊成八字
左手按本右手书
健康成长提速度



2. 分析讲解

传统的书法里讲究八个字，头正、身直、臂开、足安。在写字时，头要放正，身体挺直，两只手臂分开成对称的八字形放在桌面上，左手按着书本，右手书写，这样不仅能保护眼睛，更能保持身体健康成长。我们练字的目的是写好字，为了实用更重要的是提升写字的速度。

二、执笔方法

1. 执笔方法

拇食中指轻捏笔
四个手指叠一起
虎口圆，掌心空
笔杆斜靠虎口中



2. 分析讲解

同学们，我们写字的时候，是用拇指、食指来捏笔的，中指的第一节指关节抵住笔杆，拿好以后呈三角状，无名指和小指紧贴其后，掌心呈空心状，虎口保持圆形，笔杆和纸面的角度大约为 45° 。拿好笔后，拇指、食指都能伸缩自如。

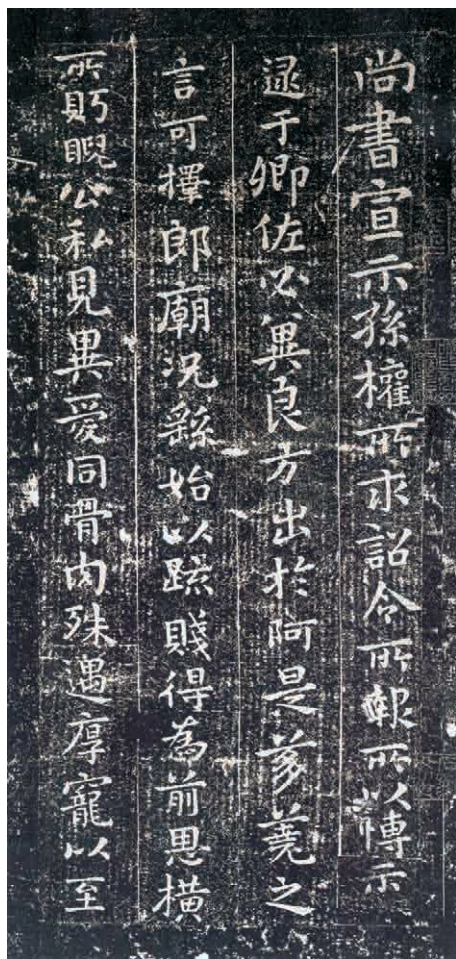
注：笔尖离手指距离以食指第一个指关节的长度为最佳。

勾手是非常难以纠正的执笔方法，我们可用一些工具来进行辅助调整。

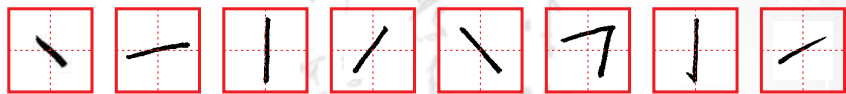
作品欣赏：钟繇《宣示表》

《宣示表》藏于故宫博物院，笔法质朴浑厚，雍容自然。相传王导东渡时将此表缝入衣带携走，后来传给逸少，逸少又将它传给王修，王修去世便随其陪葬，从此不见天日。现在所能见到的《宣示表》只有刻本，一般论者不认为是根据王羲之临本摹刻，此帖较钟繇其他作品，无论在笔法或结体上，都更显出一种较为成熟的楷书体态和气息，点画遒劲而显朴茂，字体宽博而多扁方，充分体现了魏晋时代走向成熟楷书的艺术特征。此帖风格直接影响了二王小楷面貌的形成（从《黄庭经》《乐毅论》《洛神赋十三行》等就可看出），进而影响到元、明、清三代的小楷创作，如赵孟頫、文徵明、王宠、黄道周等。更具历史意义的是，此帖所具备的点画法则、结体规律等影响和促进了楷书高峰——唐楷的到来。因此，钟繇《宣示表》可以说是楷书艺术的鼻祖。

钟繇（公元151—230年），字元常，颍川长社（今河南长葛县东人），举孝廉入仕，历官侍中尚书仆射，封东亭武侯；魏国初建，迁相，明帝即位，迁太傅，人称钟太傅。工书，师法曹喜、蔡邕、刘德升，博取众长，兼善各体，尤精于隶、楷。点画之间，多有异趣，结体朴茂，出于自然，形成了由隶入楷的新貌。与张芝、王羲之齐名，并称“钟张”“钟王”。同张芝、王羲之、王献之合称书中“四贤”。唐张怀瓘《书断》称他：“真书绝妙，乃过于师，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已。”



汉字的八个基本笔画：



点画的书写要点：“点画全部用直线，上尖下圆要多练。”点画在这种练字方法中可分左点、右点和长点三种。只要把角度和直线写好即可。

横画的书写要点：“横画均匀向右行，末端收笔皆要停。”横画可分短横和长横。短横角度稍斜，长横角度稍平。共有的特点是全部用直线书写。

竖画的书写要点：“竖画果断向下画，支撑贯穿要挺拔。”竖画可分长竖和短竖。长竖又可分垂露竖和悬针竖。短竖在字形呈扁状围框时，是向左右倾斜对称的。在入门级中，垂露竖和悬针竖都是用垂直的直线，书写时要果断，至下部稍停即可。

撇画的书写要点：“慢到快，重到轻，尾部出锋类分清。”撇画可分平撇、短撇、竖撇及长撇。平撇角度稍平缓尾部出锋；短撇向左下45°画直线；竖撇垂直写一段直线，至三分之二处向左下伸出，收笔稍停；长撇是针对短撇而言，也是向左下45°画直线即可。

捺画的书写要点：“练习平捺和斜捺，角度应用有变化。”捺画可分平捺、斜捺和反捺。书写时，注意角度，全部用直线完成。平捺主要用于走字底、走之；斜捺最为广泛，如人、大、天、夫等；反捺用于不、贝等。

折画的书写要点：“转折处，需稍停，难度降低笔画精。”书写时，要注意转折处呈直角状，目的是为了简化书写的程序，降低书写难度。

钩画的书写要点：“写钩画要注意，关键在于爆发力。”书写时，蓄势待发，速度要快。钩画是依附于主笔末端的微小笔画，虽短但要短促有力。

提画的书写要点：“提画右上挑直线，变化角度是关键。”提画可分平提和斜提。书写时，要有爆发力，提直提尖。

复合型笔画的写法讲解：



横折：转折处棱角分明，转折时稍顿笔，向下写竖画。



竖折：至竖画末端时稍顿笔，向右写横画，角度稍平。



撇折：向左下45°画直线，转折处直转，横画角度需调整。



竖钩：竖画呈垂直状，用直线书写，写钩画前稍停，钩呈针状。



横折钩：横稍斜，竖稍斜，长度一致，转折处直转，向左上45°出钩。



横钩：横画稍斜保持直线，在右端稍停后向内出钩，角度稍小。



竖弯钩：竖呈垂直状，转弯处呈圆弧状，底部横画呈水平状且向上出钩。



横折弯钩：横画短且稍斜，竖画稍向左下倾斜，底横稍长。



竖折折钩：两竖稍斜，横画不宜过短，两个转折处皆用直转。



横折折折钩：首横短且两横平行，有两种写法及用法，全部用直线书写。



斜钩：将原来的弧形改为直线，舒展开且向上出钩。



卧钩：用魏碑的写法或直线皆可，45°斜入，底部呈水平状。



弯钩：45°斜入后呈竖钩状且竖画垂直。



横斜钩：横稍斜，斜钩主笔呈直线状，向上出钩。



平提：落笔后向右上轻快出锋，写直且角度稍平。



斜提：落笔后向右上轻快出锋，注意角度为45°。



竖提：竖画为垂直直线，至底部稍停，向右上45°出锋。



横折提：笔画稍小，横画稍短，竖画垂直，提画角度为45°。



撇点：向左下45°写直线，转折处角度约为90°，点画长度有变化。



横折弯：笔画稍小，横画转折处为直转，竖画保持垂直且弯处稍圆。



横折折撇：两横上下对正，第二撇较长，上下舒展开。



横撇弯钩：呈3状，横撇与弯钩上下对称，右两端上下对齐。



短横：左低右高，角度约为8°，稍短。



长横：主要是起平衡字重心的作用，用直线书写，接近水平。



竖弯：笔画小，重点在转折处，用圆弧。



横撇：横短撇长，转折直转。

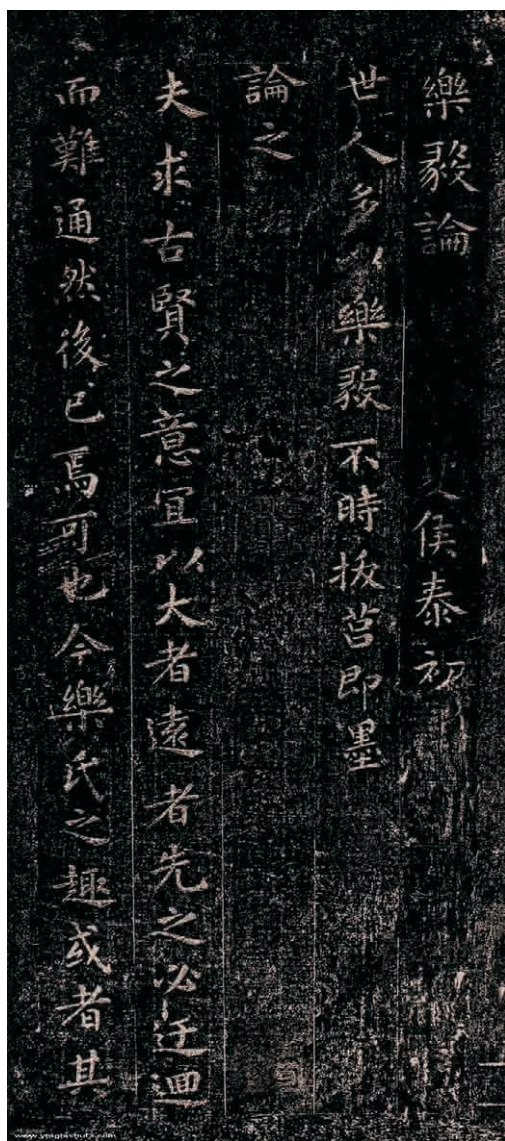


竖折撇：使用频率较低，首笔向左下稍斜，横画不宜过长且末笔稍短。

作品欣赏：王羲之《乐毅论》

《乐毅论》四十四行，真迹早已不存。一说真迹于战乱时为咸阳老妪投于灶火；另一说唐太宗所收右军书皆有真迹，唯此帖只有石刻。现存世刻本有多种，以《秘阁本》和《越州石氏本》最佳。此帖和《黄庭经》一样，虽属小楷，但写得雍容和雅，有大字的格局，且笔势精妙，备尽楷则，行笔自然，字势逸宕，唐以后书大异其趣。这些书迹至今仍是练习小楷的优良范本。

王羲之（公元303—361年），东晋书法家，字逸少。原籍琅琊人（今属山东临沂），居会稽山阴（浙江绍兴）。官至右军将军，会稽内史，人称“王右军”。他出身于两晋的名门望族。他小时候就师从当时著名的女书法家卫夫人学习书法。以后他渡江北游名山，博采众长，草书师法张芝，正书得力于钟繇。观摩学习“兼撮众法，备成一家”，达到了“贵越群品，古今莫二”的高度。





第三课

入门版笔画讲解与练习

一

一其实就是我们所练的长横，接近于水平且舒展开。

二

短横稍斜，长横稍平且舒展开，两横间距不宜过宽。

三

三横间距均等，两个短横角度一致，底横稍平且舒展开。

四

呈扁状，两端短竖上开下合，呈梯形状，框内两个笔画将空白均匀分开。

五

三横间距均等，两个竖画皆向左下稍斜，字形呈扁状且底横舒展开。

六

首点为右点，居长横中点处，底部两个点画呈八字形支撑上部，两点末端处理呈水平状。

七

横画稍斜且舒展开，竖画不宜过长，向上出钩。

八

撇稍短，捺稍长，撇画支撑捺画且角度对称，约为 90° 。

九

首笔为撇画，且不宜过长，于撇画左端偏下起笔写横折弯钩，底部处于一条水平线上。



横竖皆舒展开，竖画放于中点或偏右皆可且下端稍长，全部用直线书写。



首笔为短撇且尾部出锋，角度稍平，横竖同样皆舒展开。



首笔为短横，长横舒展开，主次分明，竖画于短横中点下方起笔书写且两横保持平行。



短撇简写为斜直线，成 45° ，于撇画 midpoint 处起笔写短横且两横角度一致，长横左长右短。



短撇简写为斜直线，成 45° ，于撇画 midpoint 处起笔写短横且两横角度一致；长横左长右短，中竖出头，用垂露竖，上短下长。



三横间距均等，角度一致，左端短竖保持垂直即可。



首笔竖画不宜过长，于竖画 midpoint 处起笔写短横，底部长横稍平，竖画放于底横 midpoint 处且全部用直线书写。



短竖不宜过长，高度同短横一致即可，两竖间距同两横间距基本一致即可。



于首横中点下方起笔写中竖，两个短横角度一致且底横舒展开，呈水平状，全部用直线书写。



竖画过短横中点，短横又平分竖画且底横舒展开，基本呈水平状，横竖均为直线段。



三横间距均等，两个短横角度一致，竖画居正中且底部横画舒展开。



三横斜度一致，间距均等，第三横左长右短，竖画下端舒展开。



点画用右点，放于竖画正上方，三横间距均等，两个短横角度一致，竖画居正中且底部横画舒展开。



末点为右点，全部用直线书写，玉代表着财富和资源，是“国”字简化后所用的部首。



首笔撇画角度向左下 45° ，捺画自撇画上端三分之一偏上处起笔，左右对称，成 90° 且舒展开，覆盖下部，全部用直线书写。



底部两点为相向点，一个左点，一个右点且两点角度对称，首笔撇画角度向左下 45° ，捺画自撇画上端三分之一偏上处起笔，左右对称，成 90° 且舒展开，覆盖下部，全部用直线书写。



口字有两种写法：一种是横包竖，另一种是竖包横。呈扁状，两端竖画上开下合且对称，全部用直线书写。



口内加一横，注意横画间距一致，两端竖画倾斜度对称。



象形字，呈方块状，中间竖画保持垂直，横与横、竖与竖的间距均等。



象形字，呈长方形，书写时两竖保持上下垂直，三横保持间距均等，中间的横画与左竖相连，全部用直线书写。



象形字，呈长方形，书写时两竖保持上下垂直，四个横画保持间距均等，角度一致。



首笔为短撇，向左下45°书写，撇画的起笔放于目字正中。



主体呈长方形，四个横画间距均等且底横舒展开，全部用直线书写。



保持田字的外形，中竖向上出头且约占整个竖画的三分之一，中竖保持垂直，全部用直线书写。



保持田字的外形，中竖向下延伸不宜过长且保持垂直。