

钱沛云写字等级考试

规范字帖

毛笔书写（中小学）

钱沛云 著



钱沛云写字等级考试规范字帖

毛笔书写(中小学)

钱沛云 著

復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书写(中小学)/钱沛云著. —上海:复旦大学出版社,2012.8
(钱沛云写字等级考试规范字帖)
ISBN 978-7-309-09031-4

I. 毛… II. 钱… III. 毛笔字-楷书-中小学-法帖 IV. G634.955.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 138211 号

毛笔书写(中小学)

钱沛云 著
责任编辑/陈 军

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
上海春秋印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 5.5 字数 80 千
2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09031-4/G·1104
定价:15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

内容提要

写好汉字是每一个中国公民应具备的最基本素质之一，义务教育阶段是学生写好汉字的基础阶段。本书按照中小学写字等级考试关于“普及书法教育，提高文化素养”的精神编写。书帖的内容，分为毛笔正楷的基本笔画、常用偏旁和字形结构，毛笔行楷的基本笔画和常用偏旁等部分，并提供了由浅入深的书写训练途径。

毛笔书写一、二级考试的对象，分别为小学生和初中生；本书也可作为高中学生选修课使用的规范字帖，同时也可供广大青少年与书法爱好者赏析和临写。

目 录

序·····	于 漪
前面的话·····	钱沛云
毛笔写字歌·····	1
一、 执笔方法、书写姿势和摹临要求 ·····	2
二、 正楷基本笔画的写法和应用 ·····	3
点 横 竖 撇 捺 折 钩 提	
三、 正楷常用偏旁的写法和应用 ·····	11
四、 正楷字形结构的基本规律 ·····	17
结合常用成语临写	
五、 行楷基本笔画的写法和应用 ·····	42
侧钩点 下钩长横 带钩竖 斜钩撇 竖钩撇	
回锋平捺 反捺 圆弧折 悬针竖钩 倒锋钩 竖钩提	
六、 行楷常用偏旁的写法和应用 ·····	44
书写练习	
正楷书写练习·····	50
正楷、行楷对照书写练习 ·····	53
古诗词名句正楷书写练习·····	69
中国古代楷书家欧阳询及其代表作·····	73

序

祖国语言文字反映了数千年中华民族深厚的文化，其宝藏极为丰富。学好语文，对工作、对继续学习，一辈子受益不尽。

学语文，就要学写字。汉字具有诱人的形态美，用心赏析，脑想手写，就会乐在其中。同样是方块字，写起来却展现千姿百态。一个字犹如一幅画，有粗，有细，有曲，有直；结构的方式多种多样，上下的，左右的，内外的，各部分之间讲究比例，讲究间架，讲究匀称，讲究整体美。如“哀”、“衷”、“裹”这类字是包孕结构的，“衣”字拆成字头“亠”和字尾“衣”，而“口”、“中”、“果”包孕其中。正因为是包孕其中，就要注意比例，控制笔画的长短。如“中”的一竖，单写可拖长，露锋，以示挺秀；而被包孕在“衣”中，“竖”这一笔就不能这样处理了。同样的道理，“果”不能把下半部位拖长。相同的笔画，安放在不同的字中，有它特定的位置和作用；认识它们，掌握它们，写出来的正楷字就会骨肉亭匀。至于用行书、草书写成的篇，更是游龙走蛇，气象万千，多看多读，是一种艺术美的享受。

写字要认真、规范，切不可马虎潦草，使别人无法辨认。小学生、中学生处于求学最佳时期，更应认认真真地进行写字训练。中华人民共和国教育部最近颁布了义务教育阶段新课程标准，对小学生、初中生写字均提出明确的要求。如掌握汉字的基本笔画、笔顺规则、间架结构和常用的偏旁部首，又如硬笔字写得正确、端正、整洁，行款符合要求；用毛笔描红、仿影、临帖，能正确地执笔、运笔，写得端正，纸面干净。养成良好的写字习惯，再如书写规范、端正、整洁等，均要求学生懂得写字的基本道理，掌握书写的技能技巧，练好写字的基本功。

从2011年开始，上海义务教育阶段五年级、九年级学生，都必须参加上

海义务教育阶段写字等级考试。这套《钱沛云学生写字等级考试规范字帖》就是为适应中小学生练字的需要而编写的。中小学写字等级考试制的建立,旨在唤起学校对写字教学的重视,要求并帮助学生练好写字基本功,从书法练习中培养美好情操,提高文化素养。这项考试的成绩,记入《上海市学生成长记录册》。

特级教师钱沛云在书法教学方面潜心研究二十余年,对如何写好字,尤其是如何用硬笔写好字,有自己独到的体会,能引导学生由寻找规律发展到驾驭规律。字帖是样本,字帖好,学起来就得益快。但是,字帖不可能代替自己写,要写得规范、端正,关键在自己肯不肯下工夫练。只要认真练习,坚持不懈,几年下来,必能取得良好效果。写一手端正、漂亮的字,不仅在社会交往中给人以快乐,而且自己也赏心悦目,从写字之中获得了欢乐。

钱沛云老师为指导学生写好汉字做了大量有益的工作,这套字帖是又一贡献,希望得到学生们的喜爱。

于 漪
2012年春

前面的话

用毛笔书写汉字,在我国已有三千多年的历史。这门祖国独特的传统艺术,一直放射着奇异的光彩。现在,不论在宽敞的展览大厅里,在路旁的橱窗画廊中,还是在古雅的亭榭楼阁上,书法作品常常向我们展示出它多姿的容貌;赞叹之余,激起了我们学习、继承和创新书法艺术的美好意愿。

还在少年时代,我就深深地迷上了毛笔书写。那时,由于无人指导,常常错把毛笔当成钢笔那样去使用,写出来的无非是一种放大的钢笔字,这样在“艺术宫殿”的外围走了冤枉路。后来,一个偶然的机会有幸得到书法名家的悉心指点,终于明白了其中奥妙——写好毛笔字,关键是要掌握好运笔技巧。运笔技巧,就是每个笔画都有着“起笔、行笔、收笔”的过程。而要熟练应用,就得艰苦实践。软毫触纸,手腕摆动,提按起伏,变化多端,基本笔画要准确展现,非得通过几十遍,甚至上百遍的重复练习不可。

真诚地希望广大青少年朋友从实践中逐渐领悟毛笔书写的运笔技巧。别急于求成,先从笔画起步,了解笔画在字中的部位,并学习常用的偏旁写法;进而从常用成语的书写练习中逐步明确正楷的基本结构规律;在此基础上学写行楷就比较顺手了。

初步掌握毛笔书写的运笔技巧后,再临写古代四大楷书家(欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫,其碑帖在书店可买到)的字帖,就容易入门。相信通过日积月累的努力,在一点一点向前推进的同时,也会逐步“滋润”自己的心灵,增长自己的审美情趣,从而提高自身的文化素养。

这套规范字帖是为了配合九年义务教育阶段写字等级考试而编写的。本册毛笔字帖,适合小学、初中到高中由浅入深的基础训练。书帖的内容,

分为毛笔正楷的基本笔画、常用偏旁和字形结构，毛笔行楷的基本笔画和常用偏旁等部分，并提供了书写训练途径。毛笔书写一、二级考试，都有在米字格中，临写规范大楷的试题，要求点画正确、结构合理、布局匀称；本帖中最后部分可供参考临习。

著名教育家、我尊敬的导师于漪老师在百忙中为这套字帖写了序言，在此致以深深的感激。

钱沛云

龙年春于上海鹤斋

毛笔写字歌

身要坐正 脚要放平
五指执笔 不紧不松
悬腕悬肘 力求做到
运笔要诀 牢记心中
间架结构 整齐匀称
打好基础 入门不难

二、正楷基本笔画的写法和应用(1)



点的写法：就形于笔端上只有起势——过笔锋稍顿收笔——即顿笔，顿尔收笔。于顿笔后下笔时笔锋的向左出锋。

点的三种形态为左点、右点、垂点、正点。

左点

右点



垂点



正点



宝

宣

言

京

杀

以

正楷基本笔面的写法和应用(2)



横的写法：欲左先右，顿笔向左切入。一横
起笔逆笔，顿笔笔毫——顿笔起笔、手腕自下转
向上，匀速运行——笔尖从顿笔处向前送——字
完顿笔笔尖向左回口收。

横的主要结法有上、中、长横，短横，垂尾横。

上、中、长横



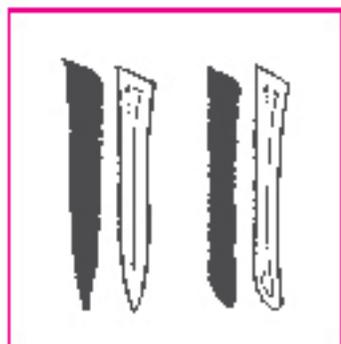
短横



垂尾横



正楷基本笔画的写法和应用(3)

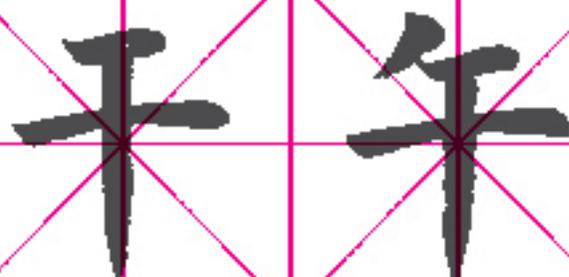


竖的写法

竖的笔力：收笔完时，笔锋应停在空中送旁。一、侧锋起笔，笔锋斜，全段自左向下，中锋收笔。二、笔尖从起笔处斜、直锋；筆者左为：起笔、折笔后折笔在时，起笔用笔锋斜地，折笔不要折，手腕带动笔锋有向上回锋。

竖的笔力：收笔完时，笔锋应停在空中送旁。一、侧锋起笔，笔锋斜，全段自左向下，中锋收笔。二、笔尖从起笔处斜、直锋；筆者左为：起笔、折笔后折笔在时，起笔用笔锋斜地，折笔不要折，手腕带动笔锋有向上回锋。

1. 1. 1.



1. 1. 1.



1. 1. 1.



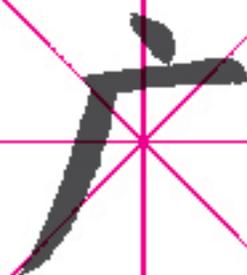
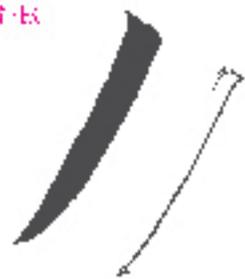
正楷基本笔画的写法和应用(4)



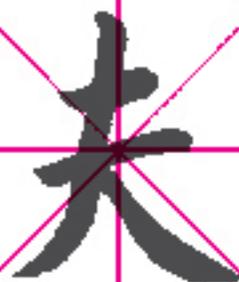
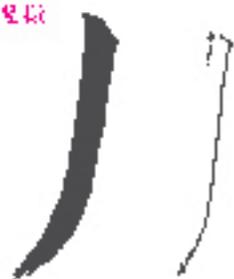
①的写法：从左上向右上取势起笔——向右下方运笔收笔时顺势一撇送出，于撇首处折锋高挑——力透到竖心，整体与同一水平。

②的写法：起笔与①同，收笔时顺势一撇送出，

①收



②收



③④收

⑤收



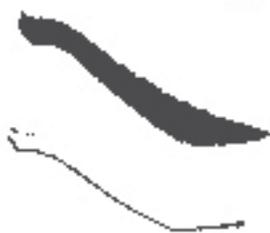
正楷基本笔画的写法和应用(5)



撇的写法：起笔轻方，行笔渐入，一笔回正落笔，肘于包毫——起笔轻顿，手腕向下转向左——运笔有的笔行多时顿笔稍提顿，并有右下顿，即“顿行顿顿”“顿提顿”，十成自右下转向左，笔力送到顿笔。

该笔为捺的起笔如捺、右捺、余以捺

左捺



介

会

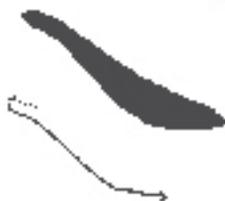
中捺



近

退

全万捺



衣

表

正楷基本笔画的写法和应用(6)



正楷写法

点起为：起笔写法与点相同，至横折处略转笔，向右下移，再顿挫，折向上收，有尖状笔势。一划为折垂露起笔时；折前写：折前笔锋与折同向，至折处外微顿挫，向右转动笔腕，顿笔。一划笔与横同向。

折的起笔在折余横中、竖折外，折前以折

钩



折



折

