

MINGJIAGANGBIKAISHU
BUBUGAOJIAOCHENG

名家楷 笔楷书 步步高教程

- ◎ 依循书法规律，合理编排，快速提高
- ◎ 既有描写，又有临写，练写方便
- ◎ 优选尽可能多的范字
- ◎ 范字书写道丽大方，神采俊逸



基本笔画

吴新如 讲解 / 书写

浙江文艺出版社

快速/有效

地提高书写水平！

《名家钢笔步步高教程》就是为了这一目标而精心设计的：

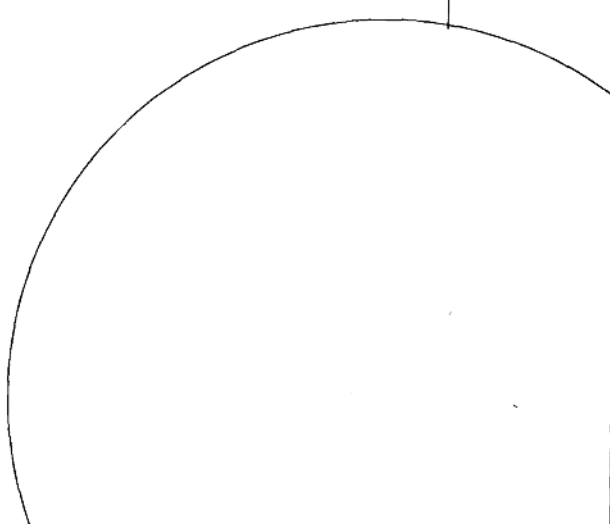
它遵循书写的规律，分基本笔画、偏旁部首、间架结构（附章法说明及创作示范）三册，合理编排，因此科学！

它所选的例字较同类的字帖多，且都是经过仔细筛选的有代表性的常用汉字，因此高效！

它融教学、练写于一体，不用摹写纸，直接描摹、临写，清清楚楚，而且有足够量的灰度字可描摹，有足够量的空格供临写，务使大家心领神会，继而得心应手，因此实用！

本教材特别约知名的书法家吴新如书写楷书，遒丽大方，书写漂亮！

只要认真练习，相信大家会享受到全面系统而又阶梯式提高书写水平的快乐。



序

书法，是汉字书写的一种技巧与艺术，它大致可分为毛笔书法和硬笔书法。

在社会交往中，人们习惯于以书写水平的高低来衡量一个人的文化水平和艺术修养。因此，人们非常重视提高自己的书写技能。而在临摹古人或名家的范本中，只要不断练习书写，就一定能达到提升自己的审美素质和书写的技巧能力的目的。

就硬笔书法而言，书写水平的好坏、优劣有一定的审定标准，而为了达到这一标准，也有一些练习的基本规律与方法。

为适应广大初学者与硬笔书法爱好者的需要，本人根据多年来的教学和实践经验，编写了这套练习教程。整个教学的安排与进度，从笔画、偏旁到结构、创作，由浅入深，由易到难，循序渐进。相信通过反复练习之后，您的硬笔书写水平会有相当的进步，这也正是我所希望的。

正确、科学的学习方法

在学习硬笔书法的过程中，首先要掌握正确、科学的学习方法，这对学习的效果，起着相当大的作用。

1. 选择好的范本

初学书法的人，首要任务是选择一本优秀的、自己喜爱的、性之所近的好字帖。喜欢是最好的老师，只有挑选与自己性情相投的书法字帖，才会投入精力，坚持练写。

2. 认真地摹写和临写

有了一本好字帖之后，就必须认真地按照摹写和临写的要求进行练习。“摹”的方法就是用薄纸蒙在帖上，或在灰度字上直接描写，多摹几遍，有利于结构的把握。然后可以用“临”的方法，看着范字，一笔一画照着书写，练习用笔技巧，表现字的神采。根据自己的不同情况，临和摹可以交叉进行，在体会与实践是提高书写能力。

3. 持之以恒，练好基本功

练习贵在坚持，最好是每天都能写写，时间短一些没有关系。最忌的是



一曝十寒。写得少，练习量不足，不行；写多了质量不好，也不行。练字要开动脑筋，掌握书写要领，否则就不会有长足的进步。

4. 由浅入深，循序渐进

苏轼曾打比喻说：“楷如立，行如行，草如走。”意思是：学习行、草书之前，一般总以楷书打基础。因此，学习书法应从楷书着手。

而楷书首先需要练习的就是基本笔画。基本笔画包括横、竖、撇、捺、点、挑、钩、折八种。之后可练习这些笔画的变化形态。如果我们能够把握好这些笔画的书写技巧，做到得心应手，那么我们的书写就会有较好的面目。

笔画之后要练习字的偏旁部首。部首上承笔画，下启结构，非常重要。练习好偏旁部首，就能进一步把握各种笔画的灵活搭配使用，以及笔画的变化原理，对下一步汉字结构的掌握也有相当大的帮助。

在练习中，除了熟悉掌握每个部首的基本特征之外，还要掌握它们在不同的位置时书写上的细微变化，只有这样才能写出神采来。

第三，进行字的结构练习。汉字是方块字，字的笔画安排，部首搭配，实画与虚画的布置，这些都是结构的问题。不同的书家，正是因为灵活运用了结构的法则，才呈现出各自不同的风格神韵。因此，我们一定要熟悉独体字和合体字的书写规律，把握各种字的形态特点。笔画运行要到位，结构的搭配、穿插、避让、虚实等要合理。字的结构不能太死板，需方正中求错落，平稳中求变化。总之，要因字立形，才能使字生动活泼，具有艺术美。

第四，要完善书法作品整体的章法布白。章法布白包括作品的一点一画，字的结构、行气、全篇布白、落款、钤印等。

书法是一种线条艺术。字的点画、结构在作品中只是一个小局部，但“一点成一字之规，一字乃终篇之难”。它要与整篇相配合才能趋于完美。因此，在作品的创作实践中，首先要追求点画的质地美，字的结构美，然后才能讲求整篇的布白变化，使作品浑然一体。

所以在布局章法时，要重视每一个细节，诸如线条之浓淡、粗细，结字之宽窄、欹正，运笔之轻重、快慢，等等，这些都需细心揣摩，严密设计。经过长期磨炼，相信大家能运用自如，写出漂亮的楷书作品。



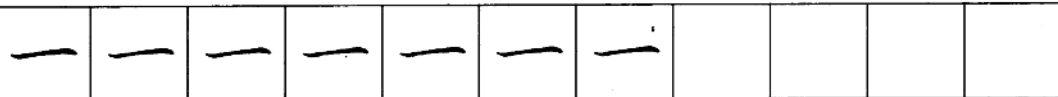
第一讲 长横



主要把握长横在书写过程中的起笔、行笔和收笔，以及它在字中的分布和运用。



先向右下略顿，然后向右横出，到位后顿势收笔。笔画微有弧形，略向右上倾斜。



一	一	一	一	一	一	一				
十	十	十	十	十	十	十				
七	七	七	七	七	七	七				
千	千	千	千	千	千	千				
上	上	上	上	上	上	上				
午	午	午	午	午	午	午				
六	六	六	六	六	六	六				
方	方	方	方	方	方	方				
布	布	布	布	布	布	布				
卡	卡	卡	卡	卡	卡	卡				



主	主	主	主	主	主	主				
立	立	立	立	立	立	立				
亚	亚	亚	亚	亚	亚	亚				
有	有	有	有	有	有	有				
年	年	年	年	年	年	年				
豆	豆	豆	豆	豆	豆	豆				
里	里	里	里	里	里	里				
孟	孟	孟	孟	孟	孟	孟				
歪	歪	歪	歪	歪	歪	歪				
普	普	普	普	普	普	普				
蓝	蓝	蓝	蓝	蓝	蓝	蓝				
署	署	署	署	署	署	署				

骄傲是愚蠢的近亲。

骄傲是愚蠢的近亲。

第二讲 短横



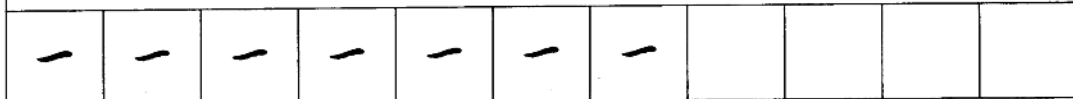
主要把握短横在书写过程中的起笔、行笔和收笔，以及它在字中的运用。



轻顿后向右行笔，短促有力，向右上微倾，稍顿回锋收笔。



课时安排
2课时



三	三	三	三	三	三	三				
土	土	土	土	土	土	土				
干	干	干	干	干	干	干				
王	王	王	王	王	王	王				
丰	丰	丰	丰	丰	丰	丰				
车	车	车	车	车	车	车				
平	平	平	平	平	平	平				
乍	乍	乍	乍	乍	乍	乍				
生	生	生	生	生	生	生				
兰	兰	兰	兰	兰	兰	兰				



寺	寺	寺	寺	寺	寺	寺				
吉	吉	吉	吉	吉	吉	吉				
至	至	至	至	至	至	至				
吐	吐	吐	吐	吐	吐	吐				
寿	寿	寿	寿	寿	寿	寿				
弄	弄	弄	弄	弄	弄	弄				
叁	叁	叁	叁	叁	叁	叁				
笙	笙	笙	笙	笙	笙	笙				
雇	雇	雇	雇	雇	雇	雇				
睛	睛	睛	睛	睛	睛	睛				
锤	锤	锤	锤	锤	锤	锤				
誊	誊	誊	誊	誊	誊	誊				

骄傲来自浅薄，狂妄出于无知。

骄傲来自浅薄，狂妄出于无知。

第三讲 悬针竖

主要掌握悬针竖在书写过程中的起笔、行笔和收笔，以及它在字中的合理运用。

先向右下作顿势，随即向下有力行笔，收笔出锋。

课时安排：
2课时

丨

丨

丨

丨

丨

丨

丨



巾

巾

巾

巾

巾

巾

巾

井

井

井

井

井

井

井

中

中

中

中

中

中

中

帀

帀

帀

帀

帀

帀

帀

升

升

升

升

升

升

升

汁

汁

汁

汁

汁

汁

汁

呻

呻

呻

呻

呻

呻

呻

桥

桥

桥

桥

桥

桥

桥

祥

祥

祥

祥

祥

祥

祥

萍

萍

萍

萍

萍

萍

萍



川	川	川	川	川	川	川				
开	开	开	开	开	开	开				
中	中	中	中	中	中	中				
斤	斤	斤	斤	斤	斤	斤				
半	半	半	半	半	半	半				
奸	奸	奸	奸	奸	奸	奸				
岸	岸	岸	岸	岸	岸	岸				
桦	桦	桦	桦	桦	桦	桦				
掸	掸	掸	掸	掸	掸	掸				
渐	渐	渐	渐	渐	渐	渐				
辈	辈	辈	辈	辈	辈	辈				
新	新	新	新	新	新	新				

鼻孔朝天的人，会跌下粪坑。

鼻孔朝天的人，会跌下粪坑。

第四讲 垂露竖

主要掌握垂露竖在书写过程中的起笔、行笔和收笔，尤其是要区分出与悬针竖收笔的不同。

先向右下作顿势，随即向下有力行笔，到位后略顿收笔。

课时安排：
2课时

丨

丨

丨

丨

丨

丨

丨



卜

卜

卜

卜

卜

卜

卜

木

木

木

木

木

木

木

末

末

末

末

末

末

末

朽

朽

朽

朽

朽

朽

朽

米

米

米

米

米

米

米

杯

杯

杯

杯

杯

杯

杯

帖

帖

帖

帖

帖

帖

帖

牧

牧

牧

牧

牧

牧

牧

浦

浦

浦

浦

浦

浦

浦

悟

悟

悟

悟

悟

悟

悟



个	个	个	个	个	个	个				
仆	仆	仆	仆	仆	仆	仆				
未	未	未	未	未	未	未				
朴	朴	朴	朴	朴	朴	朴				
州	州	州	州	州	州	州				
柜	柜	柜	柜	柜	柜	柜				
帜	帜	帜	帜	帜	帜	帜				
物	物	物	物	物	物	物				
涕	涕	涕	涕	涕	涕	涕				
悍	悍	悍	悍	悍	悍	悍				
惕	惕	惕	惕	惕	惕	惕				
幔	幔	幔	幔	幔	幔	幔				

实话驳不倒，谎话怕追考。

实话驳不倒，谎话怕追考。

第五讲 短 竖



主要把握短竖在书写过程中的起笔、行笔和收笔，以及它在字中不同位置的运用。



起笔先向右下稍作顿势，随即向下出笔，到位后稍顿收笔。



课时安排：

2课时

丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨				
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--



工	工	工	工	工	工	工				
止	止	止	止	止	止	止				
正	正	正	正	正	正	正				
甘	甘	甘	甘	甘	甘	甘				
由	由	由	由	由	由	由				
让	让	让	让	让	让	让				
江	江	江	江	江	江	江				
址	址	址	址	址	址	址				
社	社	社	社	社	社	社				
昨	昨	昨	昨	昨	昨	昨				



士 士 士 士 士 士 士

玉 玉 玉 玉 玉 玉 玉

古 古 古 古 古 古 古

旧 旧 旧 旧 旧 旧 旧

占 占 占 占 占 占 占

吓 吓 吓 吓 吓 吓 吓

扯 扯 扯 扯 扯 扯 扯

杜 杜 杜 杜 杜 杜 杜

诈 诈 诈 诈 诈 诈 诈

缸 缸 缸 缸 缸 缸 缸

森 森 森 森 森 森 森

悲 悲 悲 悲 悲 悲 悲

凡人不可貌相，海水不可斗量。

凡人不可貌相，海水不可斗量。

第六讲 斜撇



主要掌握斜撇在书写过程中的起笔、行笔和收笔。注意线条的斜度。



起笔稍顿，随即向左下方由重至轻运笔，到位后出锋收笔。



ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ				
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--



1. 起笔稍顿，随即向左下方由重至轻运笔，到位后出锋收笔。

人	人	人	人	人	人	人				
少	少	少	少	少	少	少				
伟	伟	伟	伟	伟	伟	伟				
企	企	企	企	企	企	企				
佳	佳	佳	佳	佳	佳	佳				
舍	舍	舍	舍	舍	舍	舍				
修	修	修	修	修	修	修				
食	食	食	食	食	食	食				
笼	笼	笼	笼	笼	笼	笼				
禽	禽	禽	禽	禽	禽	禽				



介 介 介 介 介 介 介

今 今 今 今 今 今 今

休 休 休 休 休 休 休

伞 伞 伞 伞 伞 伞 伞

侍 侍 侍 侍 侍 侍 侍

金 金 金 金 金 金 金

例 例 例 例 例 例 例

盆 盆 盆 盆 盆 盆 盆

盒 盒 盒 盒 盒 盒 盒

答 答 答 答 答 答 答

褒 褒 褒 褒 褒 褒 褒

翰 翰 翰 翰 翰 翰 翰

宁做蚂蚁腿，不学麻雀嘴。

宁做蚂蚁腿，不学麻雀嘴。

第七讲 弧 撇



主要掌握弧撇在书写过程中的起笔、行笔和收笔。分出轻重，略带弧度，轻盈柔美。



起笔作微顿，随即向下偏左行笔，到位后收笔出锋。



丿 丿 丿 丿 丿 丿 丿



JIDEN LIXI

儿 儿 儿 儿 儿 儿 儿

厂 厂 厂 厂 厂 厂 厂

丈 丈 丈 丈 丈 丈 丈

尸 尸 尸 尸 尸 尸 尸

斤 斤 斤 斤 斤 斤 斤

兆 兆 兆 兆 兆 兆 兆

肢 肢 肢 肢 肢 肢 肢

度 度 度 度 度 度 度

胥 胥 胥 胥 胥 胥 胥

翔 翔 翔 翔 翔 翔 翔