

王羲之《乐毅论》

楷书大字谱

主编 陆有珠 编著 陆有珠 广西美术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之《乐毅论》楷书大字谱 / 陆有珠编. — 南宁:

广西美术出版社, 2004.4

(书法大字谱丛书)

ISBN 7-80674-254-9

I. 王... II. 陆... III. 楷书-书法

IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033057 号

王羲之《乐毅论》

楷书大字谱

主编 陆有珠 编著 陆有珠

☆

广西美术出版社出版

(南宁市望园路9号 530022)

广西新华书店发行 广西南宁华侨印刷厂印刷

*

开本 787毫米×1092毫米 1/8 6印张

2006年5月第2版第2次印刷

ISBN 7-80674-254-9/J·151 定价: 13.00元

如有印装质量问题, 请与本社发行部调换

我在书法教学的课堂上，或者是和爱好书法的朋友交流的时候，常常听到他们提出这样的问题：“初学书法，选择什么样的范本好？”

这个问题确实提得很好。初学书法，选择范本很重要。范本是联系教和学的桥梁。中国并不缺乏字帖，缺乏的是一本好学又好教、无师也可通的好范本。目前使用的各类范本都有一定程度的美中不足。教师不容易教，学生不容易学。加上现代社会生活节奏加快，信息爆炸，学生要学的科目越来越多，功课和作业的量越来越大，教师的工作量也十分繁重，加上升学考试的压力仍然非常大。学生学习书法就不能像古人那样投入大量的时间和精力来训练。但是，书法又是一门非常强调训练的学科，它有非常强的实践性。“写字写字”，就突出一个“写”字。怎么来解决这个矛盾呢？我想首先要做的一条就是字帖的改革，这个范本应该既好学，又好教，甚至没有教师指导，学生也能自学下去，无师自通，能使学生在用更短的时间掌握学习书法的方法，把字写得工整、规范、美观，以腾出更多的时间来学习其他学科的知识。这是我们编写这套《书法大字谱》丛书第一个原因。

第二，目前的许多字帖，范本缺乏系统性，不配套，给教师对书法的整体把握和选择带来了诸多的不方便。再加上历史的原因，现在的许多教师没能学好书法，如果范本不合适，则更不知如何去指导学生，“以其昏昏，使人昭昭”，那是不行的，最后干脆拿写字课去搞其他科目去了。家长和学生购买缺乏系统性的范本时，有时有部分已经重复了，造成了浪费，但又仍有一部分还买不到，遗憾仍然存在。

第三，现在许多字帖、范本的字迹太小，学生不易观察，教师或家长讲解时也不好分析，买了字迹太小的范本，对初学书法的朋友帮助并不大。最新的书法教学研究表明，学习书法先学大字，后学中小字，其进步效果更加显著。有鉴于此，我们出版了这套《书法大字谱》丛书，希望能对改变这种状况有所帮助。

该书在编排上有如下特点：

首先是它的实用性强，符合初学书法者的需要，使用方便。编写这套字谱的作者都是长期从事书法教学的教师，他们不仅是勤奋的书法家，创作有成，更重要的是，他们有丰富的书法教学经验，能从书法教学的实际出发，博采众长，能切合学生在学习书法的实际分析讲解，这样就有了针对性，对症下药，就能把病治好。他们分析的语言中肯，简明扼要，通俗易懂，他们告诉你学习书法的难点在哪里？容易忽略的地方又在哪里？克服困难，改进缺点又该怎么去做？这样有的放矢，会使初学书法的朋友得到启迪，有所收获。

其次，该书在编排上注意循序渐进，深入浅出，简明扼要，

易学易教。例如在《勤礼碑》这册字谱里，笔法部分先讲横画，次讲竖画，一横一竖合起来就是“十”字，接下来讲撇画，加上一短撇，就是“千”字。在有了横竖的基础上，加上一长撇，就是“在”字或者“左”字。“月”字是横竖的基础字加上一竖撇。这样一环紧扣一环，一步一步推进。逻辑性强。在具体的学习上，从易到难，从简到繁，特别适合初学书法的朋友，就连幼儿园的的小朋友也会喜欢这样循序渐进的教学方法的。在其他字谱里，我们也是按照这样的原则来编排的。

再次，该书的编排是纵线与横线有机结合，内容更加充实。一般的范本都是单线结构，即只注意纵线的安排，从笔法开始，次到偏旁和结构，最后讲章法。但在书法教学实践中，我们发现许多优秀的书法教师都是笔法和结构合起来讲的，即在讲一个基本笔画时，举出该笔画在字中的位置，该长还是该短，该重还是该轻，该直还是该曲等等，使纵线和横线有机地结合在一起，使初学书法的朋友在初次接触到笔画时，也有了结构的印象。因为汉字是一个有机的整体，笔法和结构有着非常密切的关系，我们在教学时往往把笔法、偏旁、结构分开来讲，这只是为了教学的方便而已，实际上它们是很难截然分开的，特别是在行草书里，这个问题更显得重要。赵孟頫说过一句话：“用笔千古不易，结字因时而异。”其实这并不全面，用笔并非千古不易，结字也不仅因时而异，而且因笔法的变异而变异。导致千百年来大量书法作品的面目不同，不同风格的争奇斗艳。表面上看来是结构，其根本都是在用笔。颜真卿书法的用笔和宋徽宗书法的用笔迥然不同，和王羲之、张瑞图书法的用笔也迥异。因此，我们把笔法和结构结合起来分析，更符合书法艺术的真谛，更符合书法教学的实际。应该说，这是书法教学的一种新的尝试，一种新的突破。

这套《书法大字谱》丛书还有一个特点，它是以古代一位书法家的一篇作品的典型字迹来进行分析讲解，既有一笔一画的分解，也有偏旁、结构和章法的整体把握，并将原帖放大翻成阳文，以便于观摩和欣赏。它以每一位书法家的一篇作品为一册，全套合起来，蔚为壮观。篆、隶、楷、行、草五体皆备，成为完美的组合。读者可以整套购买，从整体上把握，可以避免分散购买时的重复和浪费，又可以根据需要，急用先买，单册购买，独立使用，方便了不同层次的读者。同时也希望由此得到教师、家长 and 广大书法爱好者的理解和支持。

由于我们的水平所限，本丛书一定存在这样或那样的不足，我们愿初期得到识者的匡正，以便它更加完善，更加完美。

1997年2月于南宁

目 录

第一章 一、书法基础知识	1
二、王羲之《乐毅论》概说	2
第二章 笔画写法训练	3
第三章 偏旁写法训练	19
第四章 结构写法训练	34

第一章

一、书法基础知识

1、书写工具

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，通称“文房四宝”。初学毛笔字的人对所用工具不必过分讲究，但也不要太劣，应以质量较好一点的为佳。

笔：毛笔中最重要的部分是笔头。笔头的用料和式样，都直接关系到书写的效果。

以毛笔的笔锋原料来分，毛笔可分为三大类：A. 硬毫（兔毫、狼毫），B. 软毫（羊毫、鸡毫），C. 兼毫（就是以硬毫为柱，软毫为被，如“七紫三羊”、“五紫五羊”等各号，例如“白云”笔）。

以笔锋长短分：A. 长锋，B. 中锋，C. 短锋。

以笔锋大小分：大、中、小三种。再大一些还有楂笔、联笔、屏笔。

毛笔质量的优与劣，主要看笔锋。以达到“尖、齐、圆、健”四个条件为优。尖：指毛有锋，合之如锥。齐：指毛纯，笔锋的锋尖打开后呈齐头扁刷状。圆：指笔头成正圆锥形，不偏不斜。健：指笔心有柱，顿挫提收时毛的弹性好。

初学者选择毛笔，一般以字的大小来选择笔锋大小。选笔时应以杆正而不歪斜为佳。

一支毛笔如保护得法，可以延长它的寿命，保护毛笔应注意：用笔时应将笔头完全泡开。用完洗净，笔尖向下悬挂。

墨：墨从品种来看，可分为三大类：即油烟、松烟和兼烟。

油烟墨用油烧成烟（主要是桐油、麻油和猪油等），再加入胶料、麝香、冰片等制成。

松烟墨用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。

兼烟是取二者之长而弃二者之短。

油烟墨质纯，有光泽，适合绘画；松烟墨色深重，无光泽，适合写字。现市场上出售的墨汁，较好的有“中华墨汁”、“一得阁墨汁”。作为初学者来说一般的书写训练，用市场上的一般墨就可以了。书写时，如果感到墨汁稠而胶重，拖不开笔，可加点水调和，但不能往墨汁瓶加水，否则墨汁会发臭，每次练完字后，把剩余墨洗掉并且将砚台洗净。

纸：主要的书画用纸是宣纸。宣纸又

分生宣和熟宣两种。生宣吸水性很强，受墨容易渗透，适宜书写毛笔字和中国写意画；熟宣是生宣加矾制成，质硬而不易吸水，适宜写小楷和工笔画。

用宣纸书写效果虽好，但价格较贵，一般书写作品时才用。

初学毛笔字，最好用发黄的毛边纸、湘纸或高丽纸，因这几种纸性能和宣纸差不多，长期使用这几种纸练字，再用宣纸书写，容易掌握宣纸的性能。

砚：砚是磨墨和盛墨的器具，砚既有实用价值，又有艺术价值和文物价值，一块好的石砚，在书家眼里被视为珍宝。朱芾因爱砚痴狂而闻名于世。

目前，初学者练毛笔字最方便的是用一个小碟子。

练习毛笔字时，除笔、墨、纸、砚以外，还需有枕尺、笔架、毡子等工具。每次练习完以后，将笔砚洗干净，把笔锋收拢还原放在笔架上吊起来。

2、写字姿势

正确的写字姿势不仅有益于身体健康，而且为学好书法提供基础。其要点有八个字：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直：身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾，胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自

然向左右撑开，两肩平而放松。

足安：两脚自然安稳地分开踏在地面上，分开与两臂同宽，不能交叉，不要叠放，如图①。

写板大的字，要站起来写，站写时，应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯：头端正略向前俯。

腰直：上身略向前倾时，腰板要注意伸直。

臂张：右手悬肘书写，左手要按住桌面，按稳进行书写。

足稳：两脚自然分开与臂同宽，把全身气息集中在毫端。

3、执笔方法

要写好毛笔字，必须正确掌握执笔方法，古来书家的执笔方法是多种多样的，一般认为较正确的执笔方法是唐代陆希声所传的五指执笔法。

按：指大拇指的指肚（最前端）紧贴笔管。

押：食指与大拇指相对夹持笔杆。

钩：中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔杆。

格：无名指用甲肉之间抵着笔杆。

抵：小指紧贴无名指。

书写时要注意做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实：五个手指都起到执笔作用。

掌虚：手指前紧贴笔杆，后面远离掌心。使掌心中间空虚，中间可伸入一个手指，小指、无名指不可碰到掌心。

管直：笔管要

与纸面基本保持相对垂直（但运笔时，笔管是不能永远保持垂直的，可根据点画书写笔势，而随时稍微倾斜一些），如图②。

腕平：手掌竖得起，腕就平了。

一般写字时，腕悬离纸面才好灵活运转。

执笔的高低根据书写字的大小决



①



②



③

时，用笔尖部位着纸用墨，这样有力度感。如果下按过重，压过笔肚，甚至笔根，笔头就失去弹力，笔锋按捺转折也不听使唤，达不到书写效果。

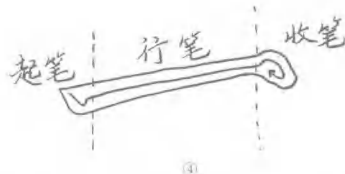
4、基本笔法

学好书法，用笔是关键。

每一点画，不论何种字体，都分起笔（落笔）、行笔、收笔三个部分。如图④。用笔的关键是“提按”二字。

定，写小楷字执笔稍低；写中、大楷字执笔略高一些，写行、草执笔更高一点。

毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分，如图③，即笔根、笔肚、笔尖。运笔



④

按：铺毫行笔；提：是笔锋提至锋尖抵纸乃至离纸，以调整中锋。如图⑤。

初学者如果对转弯处提笔掌握不好，可干脆将锋尖完全提出纸面，断成两笔来写，可逐步增加提按意识。

笔法有方笔、圆笔两种，也可方、圆兼用。书写起来一般运用藏锋、露锋、逆锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、提、按、顿、驻、挫、折、转等不同处理方法可写出不同形态的笔画。

藏锋：指笔画起笔和收笔处锋尖不外露，藏在笔画之内。

逆锋：指落笔时，先向行笔相反的方向逆行，然后再往回行笔，有“欲右先左，欲下先上”之说。

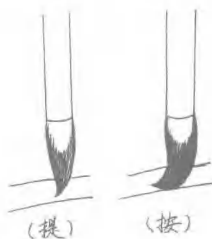
露锋：指笔画中的笔锋外露。

中锋：指在行笔时笔锋始终是在笔道中间行走，而且锋尖的指向和笔画的走向相反。

侧锋：指笔画在起、行、收运笔过程中，笔锋在笔画一侧运行。但如果锋尖完全偏在笔画的边缘上，这叫“偏锋”，是一种

病笔不能使用。

回锋：指在笔画的收笔时，笔锋向相反的方向空收。



⑤

二、王羲之《乐毅论》概说

《乐毅论》书于东晋穆帝永和四年（公元348年），被誉为“王书之冠”。世传王羲之的楷书作品有《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》、《曹娥碑》、《告誓文》等。王羲之的楷书墨迹已无法见到，今仅见刻帖流传，且几经辗转摹拓，与真迹相去甚远，或疑为伪托，惟《乐毅论》被认为最接近王字楷书真迹，是学习王羲之楷书的好范本。

《乐毅论》在书法史上具有里程碑的意文，它“笔势精妙，备尽楷则”，标志着汉魏以来的楷书艺术已从夹杂隶书趣味的古朴楷书基础上发展到较为成熟的阶段，为严峻的唐楷法度开了先河，“隶意”已经不多了。

《乐毅论》的笔画较为圆润，浑厚丰满，秀气十足，大都以中锋行笔写出。同时，秀润中不乏劲力，做到柔中寓刚。起笔收笔以藏锋为主，露锋为辅，藏锋的笔画虽藏而不显得笨拙，露锋的笔画虽露而不显得轻浮。一点一画都给人一种脚踏实地、安祥平和的印象，不刻意经营而无处不佳妙，可谓“大巧若拙”。

《乐毅论》的结字重心平稳，平静中不乏灵动，平和中寓峻峭。纵画一般不偏离垂直方向；横画微呈右耸，但大体保持水平；字形不拘高矮宽窄，随体赋形，大小不同，长方、正方、扁方的字各占三分之一，均显得自然和谐。《乐毅论》雅静简淡，无矫揉造作的习气，使人感到真率。

自然，这正是王羲之不尚空谈，反对浮华，脚踏实地的精神体现。清代书论家刘熙载称赞它“极情尽神思之微”。“静而多妙”。

孙过庭《书谱序》中说王羲之“书《乐毅》则情多慷慨”，历史上优秀的书法作品无不是书家个人情感、思想、个性等等的精神体现，《乐毅论》也是如此，它的总体给人不激不励、萧散简远的印象，具有深厚的美学内涵，但能寓高深于平易，“灿烂之极，复归平淡”。总之，它格调雅致，气韵高古，历来被奉为临习楷书的好范本，历史上许多书家都从这里吸取了丰富的精神营养，可谓取之不尽，用之不竭。

第二章 笔画写法训练

一、横画

(一)短横要点:

1. 从右向左逆锋起笔，落笔较轻。
2. 转折笔锋向左下一顿。
3. 提锋调至中心，顿笔。
4. 用中锋向右运笔。
5. 轻提锋向右上。
6. 向右下顿笔。
7. 回锋收笔。

注意：为了分析方便，我们把横画分解为七个步骤，但七个步骤是一个整体，应该一气呵成，笔势连贯。



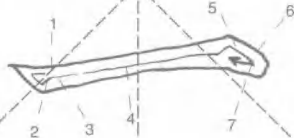
(二)长横要点:

长横的写法和短横相似。但是第一步的逆锋起笔也可以承上一笔的收笔变为顺锋起笔。第四步的中锋向右运笔时线路加长，收笔与短横相同。



(三)“二”字写法要点:

上横是短横，写得短而粗壮有力，略向右边靠。下横是长横，承接短横的收笔之势作顺锋起笔，写得左边稍轻，右边稍重，所谓“横平”不是水平，而是视觉上的“平”。写时应该向右上稍斜。注意两横的间距和长短比例。



(四)仰横要点:

仰横和短横写法相似。但是第四步中锋向右运笔时斜度较大，中段略向下弯，才能写出“仰”的特点。收笔与短横相同。



(五)“王”字写法要点:

1. 三横之间需要均分。
2. 第一横较长，第二横最短，第三横最长。三横的起笔和斜度都有不同的变化。
3. 横画稍轻，竖画较重。



二、竖画

(一) 悬针竖要点：

1. 悬针还是从右下向左上逆锋起笔，落笔较轻。
2. 折锋向右下方顿笔。
3. 把笔锋调到笔画的中线。
4. 从中线运笔下行，提锋收笔。

“干”字写法要点：

1. 首撇是平撇，要逆锋起笔。
2. 横画略斜，在中横线起笔，左轻右重。
3. 悬针竖收笔，起笔插入平撇，穿过横画中段，竖在中竖线上。

(二) 垂露竖要点：

1. 垂露竖起笔方法与悬针竖。
2. 收笔处不同，运笔到“5”处往左下顿驻，顿笔回收。

“甲”字写法要点：

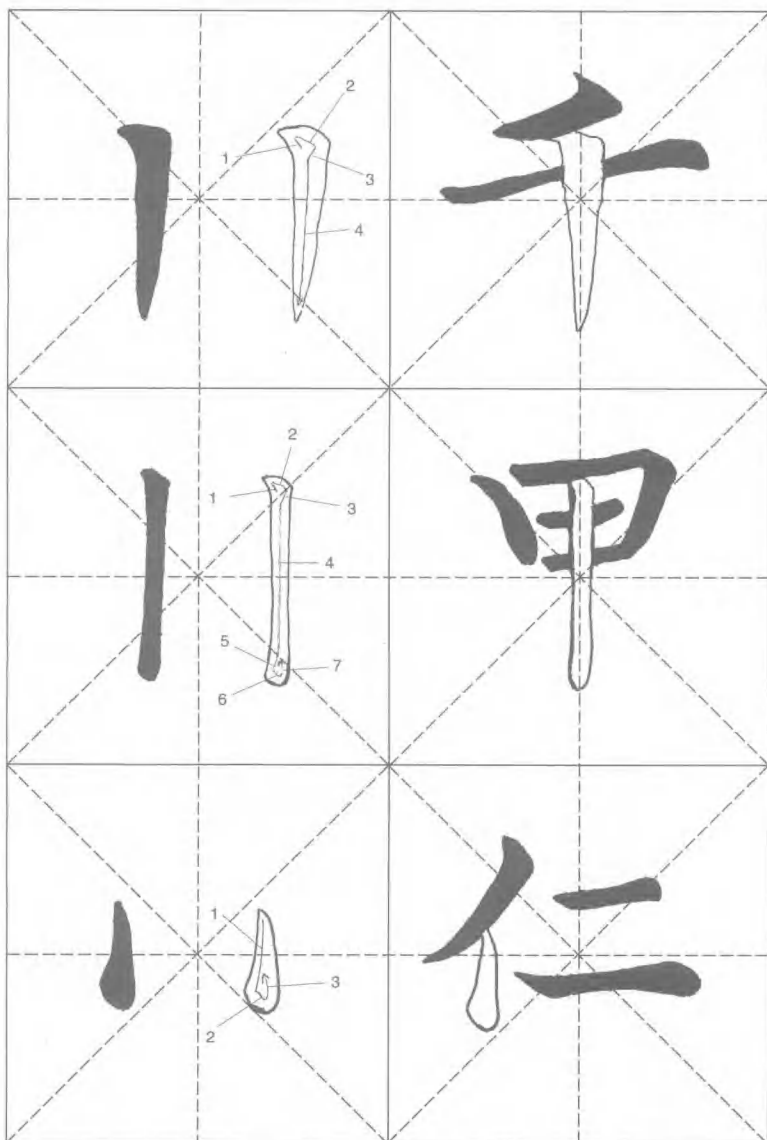
1. “甲”字的收笔是垂露竖。穿过“日”字中部，左右相称。
2. “日”字左右两侧向内下收进，横画之间距离均匀。

(三) 腕锋竖要点：

1. 腕锋竖腕锋落笔。
2. 慢慢加大力度向下运笔，使笔画逐步加重变粗，至长度合适时顿笔。
3. 向上回锋收笔。

“仁”字写法要点：

- 整个字软肩，腕锋竖在撇的中下部起笔，右边“二”字较扁，不高于单人旁。



三、点法

(一) 平点要点：

1. 顺锋轻轻落笔。
2. 向右运笔，逐渐加大力度，使笔画显得左部轻右部稍重。
3. 往右下顿笔。
4. 从右向左回锋收笔。

“主”字写法要点：

1. 三横之间的距离要均匀，平点在上横的中部，上横较长，中横最短，下横最长。
2. 中竖画稍靠右边，特别是第三横左边伸出较长。



(二) 竖点要点：

1. 逆锋起笔，落笔要轻。
2. 折笔向右下一顿，逐渐加大力度。
3. 往左下方行笔，力量由大变小。
4. 稍提起回锋收笔。



“守”字写法要点：

1. 竖点在宝盖头的中线稍偏向左。
2. “寸”部的横画在宝盖头的横画下面，不要进入钩内和左点之内。
3. 整个字呈倒三角形，要注意重心平稳。



(三) 左点要点：

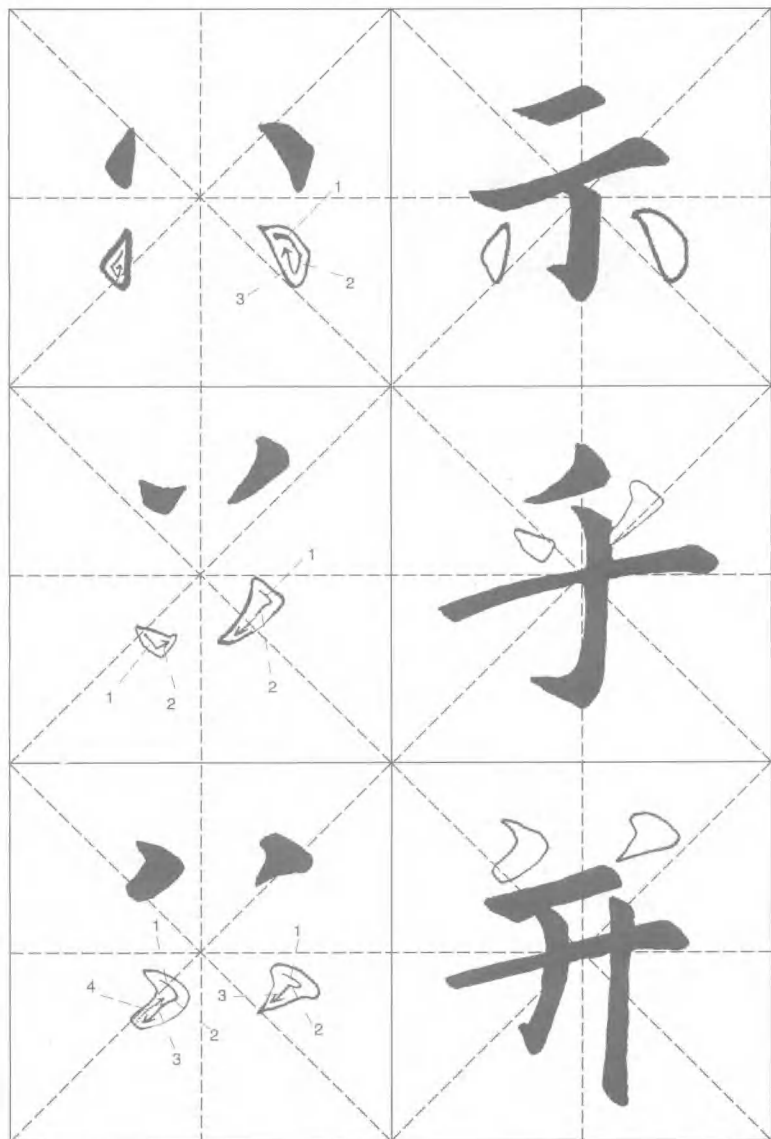
1. 顺锋起笔，由右上向左下方运笔。
2. 折锋向右下运行。
3. 提锋向中上回锋收笔，整个形状像瓜子形。



“心”字写法要点：

1. 左点和卧钩都是顺锋起笔，并且都在一个水平线上，卧钩要逐渐加大力度，笔画由细到粗，然后钩向字的中心，最后两点逐渐向右上方向收。





(四)左右点要点：

左点写法 and 上面“心”字左点相似，都是顺锋起笔，但是起笔后笔画走向角度偏向左下方较大。

1. 右点的起笔承接左点的收笔，前后呼应，落笔较轻，斜向右下方行笔。

2. 折锋向下。

3. 向左上回锋收笔。

“示”字写法要点：

1. 两横上短下长，竖钩起笔稍偏于下横的右部。

2. 左点大致与下横左端一样宽，右点稍宽于下横的右端，但这左右点都不超过竖钩的下端。

(五)相向点要点

左边点：

1. 从左上向右下顺锋下笔，顿笔。

2. 向右上提锋收笔，特点是先轻到后轻。

右边点：

1. 承接左点收笔，互相呼应，从左上向右下方顿笔。

2. 把笔锋稍提起，逐渐减轻力度向左下方运笔。

“乎”字写法要点：

1. 第一笔是平撇，是该字难点之一，许多初学者往往写成斜撇。

2. 相向的两点稍宽于平撇。

3. 长横斜度较大。

4. 最后一笔是弯钩而不是竖钩，要注意有点弧度，这是难点之二。

(六)顺向点要点

左点：

1. 从左上向下方顺锋顿笔。

2. 然后提锋调回到中心。

3. 逐渐提笔向左下方行笔。

4. 回锋收笔，其左下角才显得较钝。

5. 右点的写法和左点的前三步相同。

“开”字写法要点：

1. 顺向点左低右高。

2. 两横走向一致，它的距离大约与左点的高度。

3. 左边是回锋撇，与左点呼应；右边是垂露竖，和右点呼应。

(七) 相背点要点：

左点：

1. 逆锋轻落笔。
2. 折锋顿笔，调锋提起，但笔不离开纸面。
3. 向左下运笔，用力逐渐减小。

右点：

1. 顺锋从左上向右下方落笔。
2. 转锋向左下。
3. 回锋收笔。

“公”字写法要点：

1. 相背点距离较大，左右呼应。
2. 撇折在中心处下笔，折后向右上方挑。
3. 最后一点是右点，在斜线上。

(八) 三点水要点：

1. 上两点占大约一半的位置，下点也占大约一半的位置。
2. 三点排列成生括号的形状，而不是一条直线。
3. 第三点的收笔指向第一点的尾部。

“海”字写法要点：

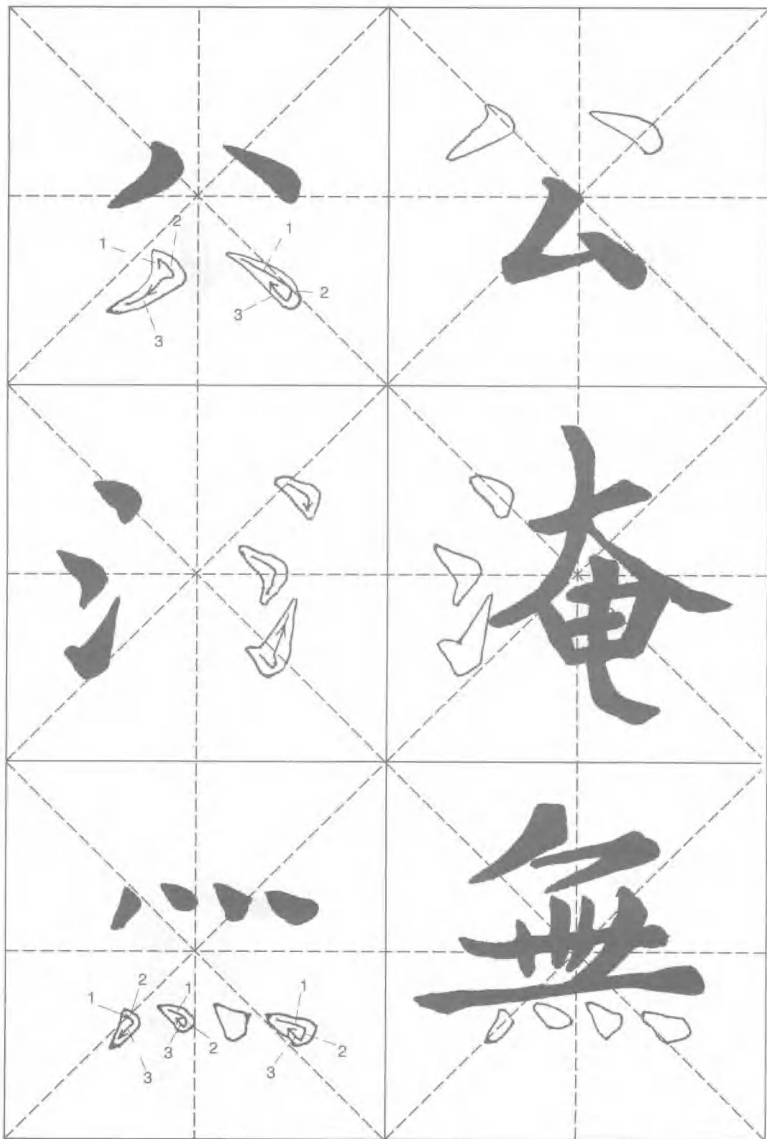
- 上部“大”字撇短左右均衡，捺是竖撇，“电”字被“大”字盖住，其宽度略等于上横的宽度。

(九) 四点底要点：

1. 第一点逆锋起笔，再向右上顿笔，后向左下方行笔，回锋收笔。
2. 第二点承接第一点顺锋起笔，再向右上方顿笔，回锋收笔。
3. 第三点也是顺锋起笔，上承第二点，下启第四点，故收笔略带笔出锋。
4. 第四点承第三点的收笔处顺锋下笔，其余步骤与第二点相似。

“无”字写法要点：

1. 撇是短撇，第一横带钩，故和第二横距离较大。第三横构第二横距离较小。
2. 四笔竖画上下开合，中间两竖距离较近，左右两竖距离较远。
3. 四点的底和第三横靠得较近。





(十) 两对点要点：

1. 第一点侧锋起笔，顿笔后带锋起并下面的点。
2. 第二点上承第一点的收笔，顺势一划笔，然后向右上方挑出，其收笔指向第一点的尾部。
3. 第三点上承第二点的收笔，顺势一划笔，然后向左下运笔，提锋带出第四点。
4. 第四点承接第三点的收笔，顺势向右下方一顿笔，然后回锋收笔，四点互相呼应，笔断而意连。

“求”字写法要点：

1. 横画较向右上方斜。
2. 竖画较长，要比两对点长。
3. 按前述方法写好两对点，最后一笔写右上角一点，在横画的右端，起断笔点的作用。

(十一) 横三点要点：

1. 第一点从右上往左下方顿笔，再向右挑出，带出第二点。
2. 第二点上承第一点之势，顺势轻轻一顿，又带出第三点。
3. 第三点承接第二点之势，顿笔较重，提笔调锋向左下方运笔，三点变化由重到轻再到重。

“弥”字写法要点：

1. 左右两部对左边占三分之一，右边占三分之二。
2. 左边“弓”字有三个横画，第三画在横中线上平分上下两部分，两个“折”均向左下顿进。
3. 右边与左边高度相当，下部三个竖画距离相等。

(十二) 上下点要点：

1. 上点是平点，顺锋落笔，顿平向右按笔，提锋收笔，带出下点。
2. 承上点之势顺锋下笔，第二点写成右点，上轻下重，修瓜子型。

“于”字写法要点：

1. 左边写成“才”字，横较短，撇画较短，左下横端，撇末和钩尖成一条线。
2. 左右两边大小大致相等。

四、撇

(一) 短撇要点：

1. 逆锋起笔。
2. 向右下顿笔，提锋顿到中心。
3. 向左下撇出。

“生”字写法要点：

1. 先写短撇，次写上两横，再写竖画，后写底横。
2. 三横之间距离相等，第一横较斜，也较长，第二横较平也较短，第三横最长，中部略向上拱起。



(二) 平撇要点：

1. 写法和短撇相似，但是第三步运笔方向较平，故名平撇。
2. 初学者容易写成太斜了，应该注意。

“手”字写法要点：

1. 首画是平撇。
2. 两点左右呼应。
3. 横画过中横线，斜度较大。
4. 最后一笔注意带点弧形，写得过直就呆板了。

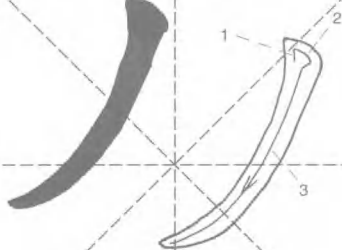


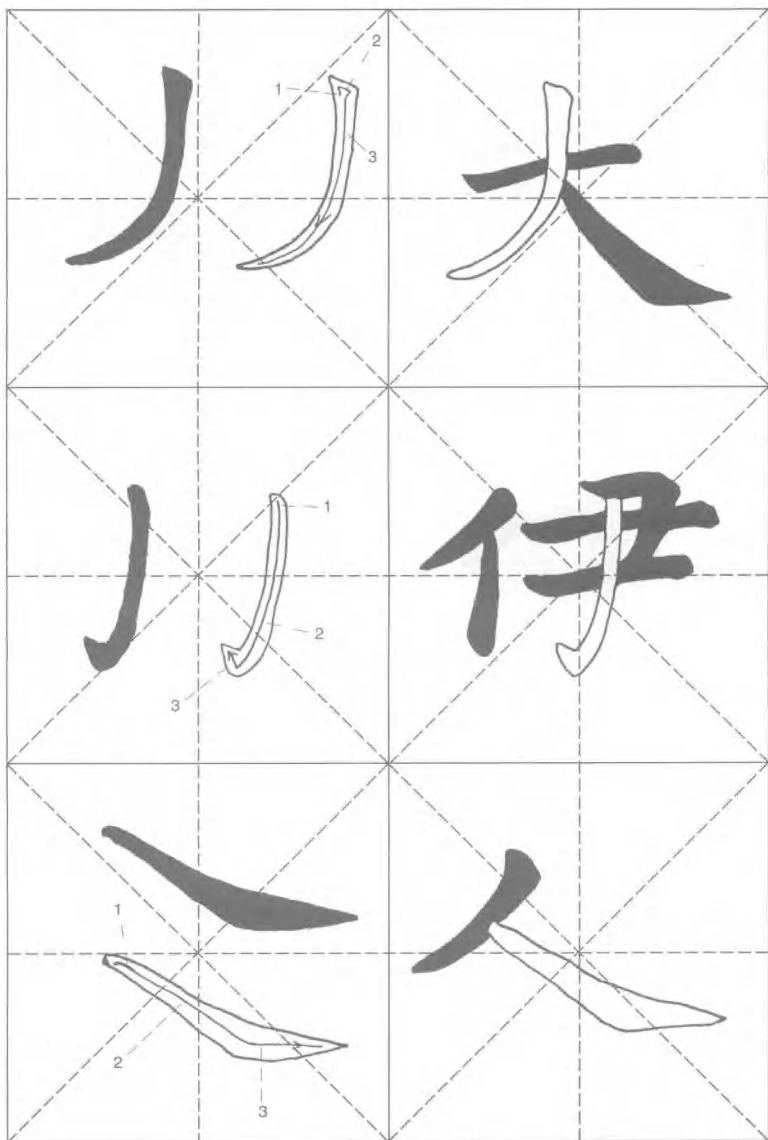
(三) 斜撇要点：

写法和短撇相似，只是第三步向下撇出时运笔线路较长。

“必”字写法要点：

这个字先写斜撇，撇画较长，次写卧钩。接着写上点和左点，最后写右点。难点是卧钩。写时顺锋下笔，向右下成平弧状运笔，钩向中心。三点要呼应。





【四】竖撇要点：

1. 逆锋起笔。
2. 往右下轻顿。调锋至中线。
3. 先作竖线往下行笔再逐渐向左下撇出。

“大”字写法要点：

1. 横画稍向右上斜。
2. 竖撇过横画中心，过了中点后逐渐向左下方撇出。
3. 捺画在横画的交接处起笔，向右下方捺出。

【五】挑尾撇要点：

1. 顺锋起笔，向左下方逐渐加大力度运笔。
2. 收笔时笔锋先略顿，然后向左上方踢出。

“伊”字写法要点：

1. 单人旁占地较少，竖画在撇的中上处起笔。
2. 右边三个横画走向一致，但间距是上小下大。
3. 最后一笔是挑尾撇，回锋呼应。

五、捺

【一】斜捺要点：

1. 起笔稍轻。
2. 逐渐加大力度向右下行笔，至圆点处最大。
3. 逐渐减轻力度，边提边向右偏上一点捺出。

“人”字要点：

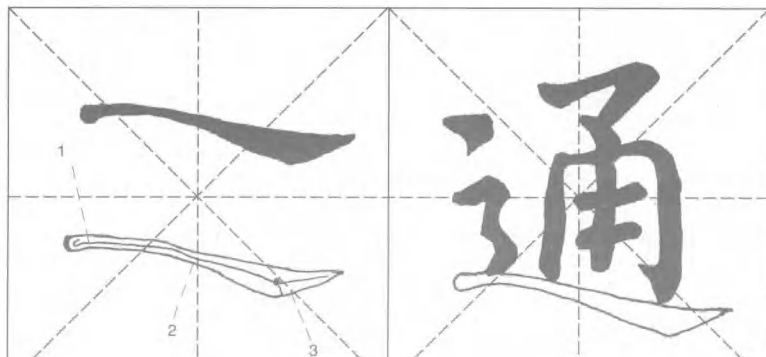
1. 撇画较短，捺画较长。
2. 捺画在撇的中段起笔，注意交叠进去。

(二) 平捺要点：

1. 逆锋起笔。
2. 逐渐加大力度往右运笔，中段稍拱起。
3. 在圆点处笔道最大，然后逐渐向右掠出。

“通”字写法要点：

1. “辶”起笔逆锋，横稍上斜。
2. “用”三个横画和三个竖画间距匀称。
3. 走之底的第一点应写得较高，捺画最重的地方对着“用”的横折钩，不能太短。

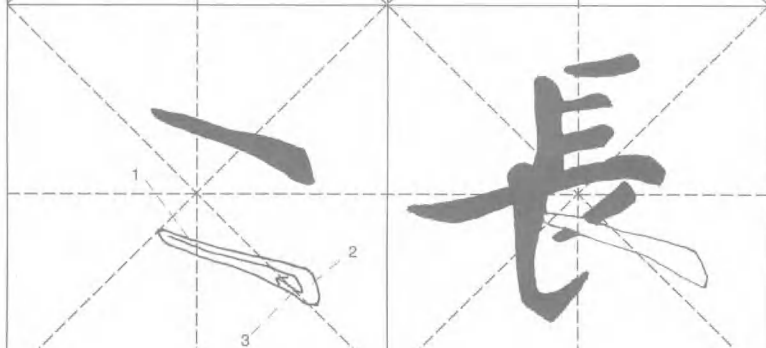


(三) 反捺要点：

1. 顺锋起笔，向右下运笔。
2. 顿笔。
3. 向上回锋收笔。

“长”字写法要点：

1. 长横把字分为上下两半，四横之间距离匀称。
2. 上面小下面大，竖画和竖提不对正，反捺也比横画右端长。



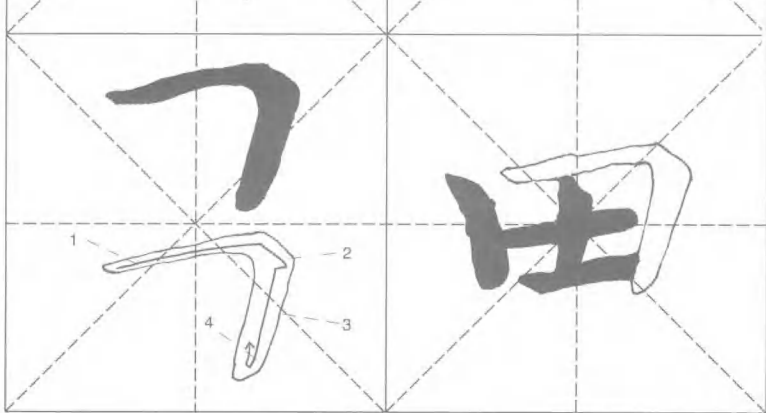
六、横折

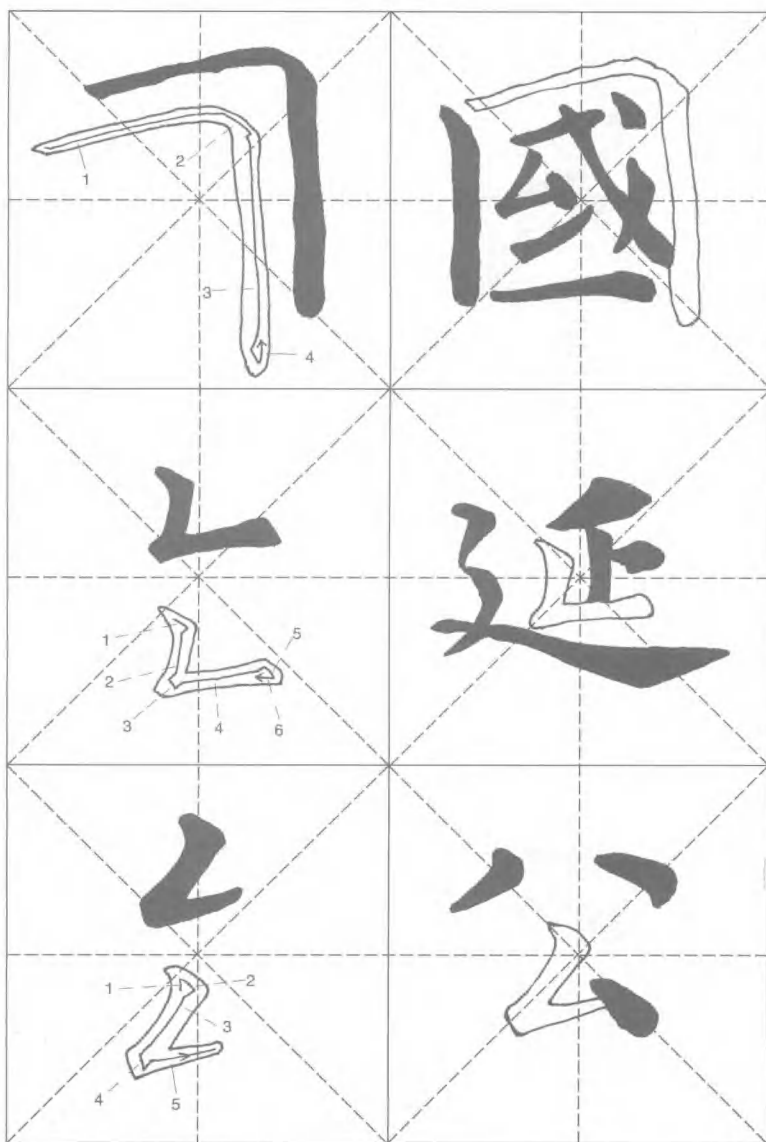
(一) 横折(1)要点：

1. 它是横画写法和竖画写法的结合。
2. 但是“折”法要注意，写时先横到头再顿笔，提笔调锋至中线再写竖。

“田”字写法要点：

1. 三个横画间距匀称。
2. 三个竖画上开下合，即左、右两个竖画往内收。
3. 注意横折的写法，先折后再往内收进一些。
4. 向上回锋收笔。





(二)横折(2)要点

1. 写法和横折(1)相似。
2. 但是折后不往内收而是直下。

“国”字写法要点

1. 外框左右两竖略为平行，但左竖稍右竖长；上下横左端紧，右端松，略有斜势。
2. “或”字左边不与竖画连接，但右边相连，戈钩的钩不显露。

(三)竖折要点：

1. 顺锋下笔，按笔后调锋回中线。
2. 然后向下行笔。
3. 行至“3”处先往左下一按，再向右下一折顿笔，然后提锋调回到中线。
4. 后几步的写法与横画相同。

“延”字写法要点：

1. 注意笔顺。
2. 第一笔是平撇，要平而重。后两笔建字底两笔注意交叉，抬高最重最粗的地方对着“正”的右端。

(四)撇折(1)写法：

起笔和撇的写法相同，写至“4”的地方先往右下折，顿笔，再顿笔锋回到中线，然后向右偏上方挑出。

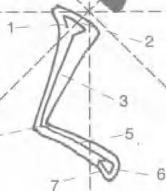
“公”字写法，参见第6页。

(五)撇折(ㄥ)要点:

1. 起笔逆锋。像撇的写法，先重后轻。
2. 写到“ㄥ”的地方最轻，从最轻处往右下方折锋运笔。
3. 写到“ㄥ”处顿笔，然后回锋收笔。

“如”字写法要点:

1. 先写好撇折，次写斜撇。两个“撇”是平行的，间距不能太宽。两笔的收笔处相平。
2. 第三笔横挑斜度较大，左端伸出较长。
3. 右边“口”字上端与横挑相平，下端与“女”字的次撇下端交点相平，注意两个竖往里收进。



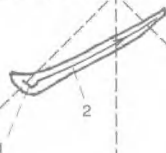
七、提

(一)长提要点:

1. 顺锋下笔，顿笔。
2. 提笔调锋向右上挑出，前重后轻。

“始”字写法要点:

1. “女”字旁和“如”字的相似，但是挑画斜度更大。
2. 右边“台”字上下各占一半。上面“厶”部是一个正三角形，下面“口”部像一个倒放的梯形。



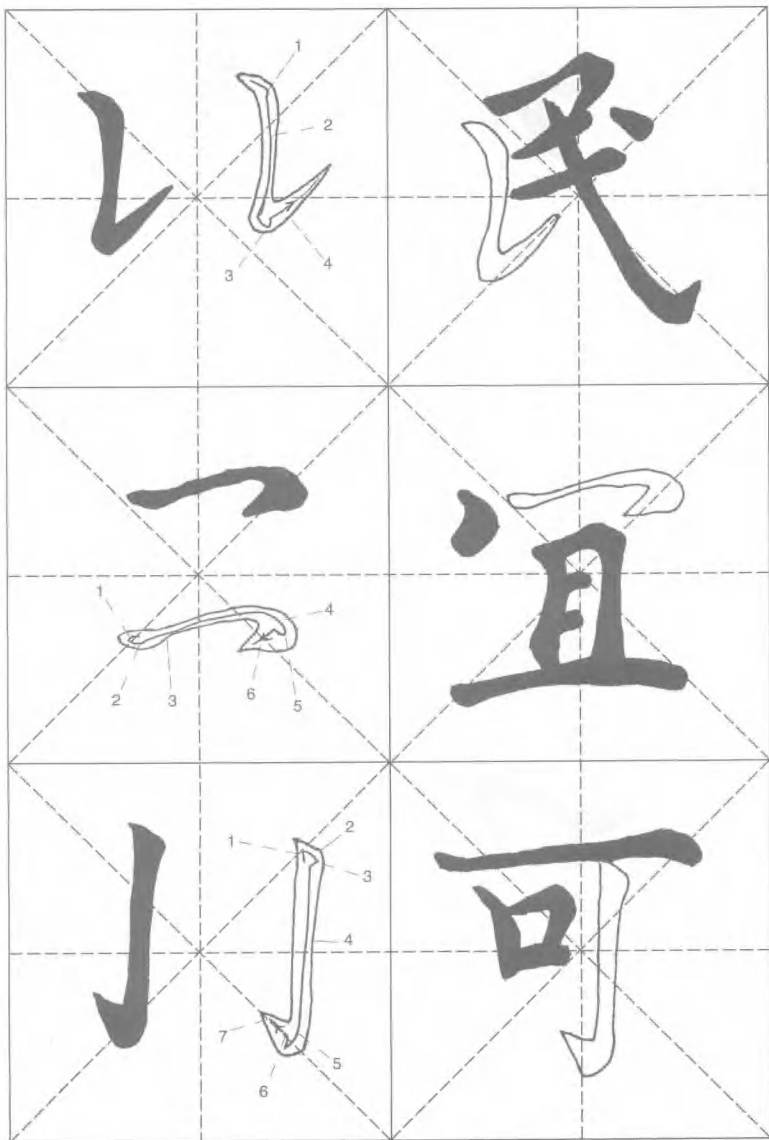
(二)短提要点:

1. 写法和长提相似。
2. 但是运笔线路较短。

“弱”字写法要点:

1. “弓”字的三个横画间距匀称，约占全高的小半。
2. 左边的“弓”比右边的略小，看起来才和谐。
3. 左下是点连短提，右是上下点，这样笔法有所变化。





(三) 竖挑要点：

1. 顿锋下笔，顿笔然后向下运笔。
 2. 写到“3”的地方先往左下斜出一点再折锋回右下，然后调锋回到中线。
 3. 向右上方挑出。
- “民”字写法要点：
1. 注意笔顺。
 2. 三个横画间距匀称，斜度相当。
 3. 第三横在竖画的中点处。
 4. 斜钩拉得较长，从竖挑的底部拉一个水平的虚线，又从右点的末端拉一竖直的虚线，斜钩就经过这个交叉处。在这个交叉处往右下一点出钩，钩向右上方。

八、钩

(一) 横钩要点：

1. 起笔和横画相同。
 2. 写到“4”的地方先往右下顿笔，再提锋调到“5”的地方，然后往左下方钩出。
- “宜”字写法要点：
1. 这里上面是平宝盖，点和横钩可以不连。
 2. “且”上端与钩不相接。
 3. 四个横画间距要匀称，底横左长右短。

(二) 竖钩要点：

起笔同竖画，写到“5”的地方先往左下斜行，再调上“6”的地方，然后向右上方向出钩。

“可”字写法要点：

1. 横画顿挫。
2. “口”字在横画的左半部。
3. 竖钩在横画三分之二处下笔，长度和横画相等。
4. 从横画左端“口”的左下角再到钩的末端三点成一线。