

北京普职成教育服务中心 编

硬 笔 楷 书 行 书

讲与练



北 京 出 版 社

硬笔楷书行书

讲与练

讲与练



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书行书讲与练/北京普职成教育服务中心编. —北京:
北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05504-2

I. 硬... II. 北... III. ①硬笔字—楷书—书法
②硬笔字—行书—书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078678 号

硬笔楷书行书讲与练

YINGBI KAISHU XINGSHU JIANGYULIAN

北京普职成教育服务中心 编

★

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

★

850 × 1168 毫米 16 开本 7.5 印张

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-200-05504-2

J·419 定价:13.00 元

彩图

策 划：董凤雏 刘志平
编 审：李春有 胡以伦
作 者：邱军

编写说明

汉字书写，既是民族优秀文化的宝贵遗产，也是记录思维的载体和学习科学文化、实现社会交际的工具。国家教育部在2002年5月发布的《关于在中小学加强写字教学的若干意见》中提出，中小学要“在重视学生掌握计算机汉字输入技术的同时，继续强调中小学生学习写好汉字，继承和弘扬中华民族优秀传统文化”。

《硬笔楷书行书讲与练》以“行书与楷书相结合并加练实用的少量草书”为训练原则，按汉字偏旁造型规律组织范例，编为32课时。楷行对照，书写得体，讲解精当，从基本的描红、对临上升到实用的扩展练习以及基础的创作实习。既便于课堂教学，又适合课外自练，具有科学性、规范性和实效性三个特点。可供初、高中学生及想写一手漂亮钢笔字的朋友使用。

《硬笔楷书行书讲与练》编写组
2004年7月

目 录

学习准备	(1)
第一课 楷书基本笔画的写法	(3)
第二课 永字八法	(8)
第三课 楷书笔画的组合运用方式——横、竖	(10)
第四课 楷书笔画的组合运用方式——撇、捺、折	(12)
第五课 楷书笔画的组合运用方式——钩、提、点	(14)
第六课 楷书的结构要领——中正稳定、疏密均匀	(16)
第七课 楷书的结构要领——突出主笔、主次分明	(18)
第八课 楷书的结构要领——左右对应、轻重平衡	(20)
第九课 楷书的结构要领——穿插补空、中宫紧收	(22)
第十课 楷书的结构要领——同形变化、形态自然	(24)
第十一课 楷书的结构要领——比例协调、笔势连贯	(26)
第十二课 楷书向行书的过渡——学习行书的连笔方法	(28)
第十三课 楷书向行书的过渡——掌握行书的结构变化	(32)
第十四课 楷、行对照偏旁部首讲与练——冂部、宀部、雨部、艹部、穴部、灬部	(36)
第十五课 楷、行对照偏旁部首讲与练——人部、大部、夊部、攴部、父部、木部	(40)
第十六课 楷、行对照偏旁部首讲与练——草字头、竹字头、刀字头、爪字头、十字头、西字	(44)
第十七课 楷、行对照偏旁部首讲与练——口部、日部、女部、山部、亠部	(48)
第十八课 楷、行对照偏旁部首讲与练——目部、月部、贝部、页部、舟部、耳部	(52)
第十九课 楷、行对照偏旁部首讲与练——心部、忄部、皿部、其部、衣部、丝部	(56)
第二十一课 楷、行对照偏旁部首讲与练——木部、禾部、米部、示部、衣部	(60)
第二十二课 楷、行对照偏旁部首讲与练——才部、牛部、车部、子部、革部、韋部	(64)
第二十三课 楷、行对照偏旁部首讲与练——亻部、彳部、彡部、弓部、小部、丩部、犛部	(68)
第二十三课 楷、行对照偏旁部首讲与练——冫部、冫部、讠部、火部、虫部、矢部	(72)
第二十四课 楷、行对照偏旁部首讲与练——土部、王部、钅部、立部、彳部、彳部	(76)
第二十五课 楷、行对照偏旁部首讲与练——马部、鸟部、方部、力部	(80)
第二十六课 楷、行对照偏旁部首讲与练——石部、歹部、又部、欠部、攴部	(84)
第二十七课 楷、行对照偏旁部首讲与练——卩部(左)、卩部(右)、卩部、辶部、辶部、走部	(88)
第二十八课 楷、行对照偏旁部首讲与练——亻部、斤部、寸部、佳部、乡部、皮部	(92)
第二十九课 楷、行对照偏旁部首讲与练——厂部、广部、尸部、户部、广部、戈部	(96)
第三十课 楷、行对照偏旁部首讲与练——口部、门部、匚部、凵部、几部、勹部	(100)
第三十一课 硬笔书法作品的章法	(104)
第三十二课 硬笔实用书写的格式	(111)
楷书综合练习试卷	(114)
行书综合练习试卷	(116)

学习准备

楷书是字形端庄、结构规范、笔画精致的最能代表汉字特点的字体。行书则是在楷书基础上笔画连贯流动、字形变化活泼、既艺术又实用的字体。

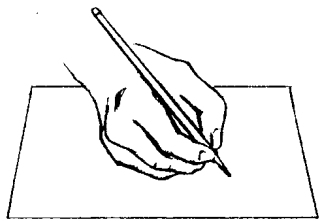
练习硬笔楷书、行书，既奠定了深入学习书法的基本功，又提高了你的实用书写能力。书写训练还可以助长、强化你的诸多能力，因为对笔画线条的细致观察会提高你细腻敏锐的感受力；对字的结构平稳、笔画协调、对比变化和章法完美的设计，会使你养成着眼全局、谋求周全的办事能力；长时间的书写训练还可以增强你的毅力、耐力。这些能力用于工作、学习都是极有好处的。在学习过程中你受到了美的熏陶，提高了文化素养，陶冶了性情，培养了气质。当你创作出的一幅幅书法作品或书写出秀雅、潇洒的字迹受到人们的夸奖、欣赏、赞美时，内心获得的满足感会使你更加快乐和自信。

同学们，行动起来吧，拿起笔坐到书桌前，让这本《硬笔楷书、行书讲与练》指导我们开始硬笔书法的学习。

一、正确的姿态

(一) 执笔要领

1. 右手拇指和食指相对，把笔压在中指的第一指节侧面，三指握住笔。
2. 将第四指和小指斜靠在中指内下方。
3. 笔杆斜靠在虎口处。
4. 笔尖露出 2cm 左右。



正确的执笔姿势

(二) 坐姿要领

1. 头部端正，微向前倾，眼睛与纸面约有一尺距离。
2. 身体端坐，两肩放平，胸离桌边约有一拳距离。
3. 两臂自然开张，对称地平放在桌面，左手按纸，纸要放正。
4. 两腿自然分开，两脚平放于地面，坐稳、坐正。

(做一做：摆出正确的坐姿和执笔姿势，同学之间相互检查、纠正。)

二、用具准备

(一) 钢笔

硬质笔尖的书写笔统称“硬笔”。最早的硬笔产于欧洲，是芦管或羽毛做的。最好的练字硬笔是钢笔。在书写中，钢笔的笔尖，提起来细，按下去粗，使书

写具有一定的艺术性。每一枝钢笔的书写效果和手感都有差异,选择一枝好用的钢笔,让它成为你的好助手。钢笔的选择要以笔尖好用为准,不要被漂亮的笔杆所迷惑。好用的笔尖应有以下特点:

- ★ 笔尖圆滑,每一个角度都不拉纸。(可写“8”加以检验)
- ★ 出水适中或稍微偏多,写出的线条墨色饱满。
- ★ 笔尖的弹性好,按下去粗,提起来细,收拢迅速,变化敏锐。
- ★ 笔尖不要太细,粗一些的可使线条鲜明、厚重,出效果。

拥有一枝好的钢笔后要爱护它,保养它,它才会更好地帮助你。用完钢笔马上套上笔帽,以免墨水干了以后堵塞笔尖或钢笔滚落到地上戳坏笔尖。钢笔要经常清洗,保持出墨畅通。

(二) 墨水

练字的墨水选择纯蓝、蓝黑都可以。黑色墨水(或碳素墨水)色泽浓重沉着,与白纸形成鲜明对照,视觉美感强烈,一般在书写书法作品时使用。

要长期使用一种墨水,不要混用,否则会发生化学变化产生沉淀,堵住钢笔出水管。如需换墨水一定要先将钢笔洗刷干净,以免造成麻烦。

(三) 纸

练习硬笔字之初,要使用带格纸。纸上的格可约束我们把字写得比较规矩。比如田格本中的中线就很有用:字的中心要写在竖中线上,竖写不直也可以依靠它来纠正。写书法作品一般用复印纸,可以用红笔打格,也可用电脑设计格式。漂亮的纸,规整的格,对一幅书法作品有很好的美化作用。

三、练习方法提示

(一) 开始练习的过程是一个抛弃故我的过程。要全心全意地取字帖之精华,学习标准的笔画结构。在认真的摹写(描红)和临写过程中,要用感知和记忆中的范字“标准像”,来冲淡、替代自己原有的不好的书写模式。练习者应先学习标准的书写技法,再逐渐形成有个性的较好的书写风格。

(二) 临摹要仔细,要思考。临摹得像,才有学习效果,不能“照猫画虎”。“察之者尚精,拟之者贵似”。摹写描红要不出边,完全合二为一;对临要位置居中,大小相似,笔画结构相同。临摹时不要只动手不动脑,要找出范字与自己书写的不同点,思考范字为什么写得好,进而找出好字的共同规律,举一反三,触类旁通。

(三) 不要急于求成,更不要心不在焉。这两种心态都不利于练字。放松心情,清除杂念,凝思笔端,可以听着轻柔的音乐,在享受中体会笔画、结构之中的美妙。这样,你每练一遍都会有新的进步和提高。

第一课 楷书基本笔画的写法

初学书法，一定要在“法”上下功夫。楷书是汉字书写的楷模，每一个笔画都有标准形态和规矩写法。写好楷书的基本笔画是写好楷书的第一步，也是写好行书的基础。

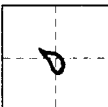
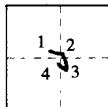
学习导航

★ 学会观察笔画的形状：起笔有方有尖，收笔有尖有圆，行笔有长有短，有斜有正，有曲有直。

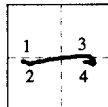
★ 学会分析笔画的写法：顿笔、按笔写粗重，提笔快行写轻盈，由按到提写出锋，压笔回圆收笔锋。

★ 训练可以由慢到快，由分解到连贯。先求写准，再求熟练。熟练后，尽量运用到日常书写之中，学以致用，学出成效。

一、点的写法训练

 		右点形态：头尖，尾圆，胸平，背弯，圆浑可爱。 写法：1—2 空中45度斜轻入笔。 2—3 渐按笔锋，圆转顿笔。 3—4 压笔反弹，回收成圆。									
右点											主
长点											不
左点											小

二、横的写法训练

 		长横形态：头为斜尖，中段上凸，轻细而上斜，尾部如点尾一样圆浑。 写法：1—2 45度斜轻入笔。 2—3 转向右方提笔行笔（约5度左右上斜，稍向上凸）。 3—4 右下约45度斜顿。4—5 压笔反弹回收成圆。									
长横											十
短横											三

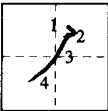
三、竖的写法训练

悬针竖形态：头如半个点形，上身正而饱满，下身呈针状，尖而直。

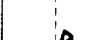
写法：1—2 起笔如点45度斜顿。
 2—3 折笔直下按行（垂露下圆）。
 3—4 行进中渐渐提笔，迅速抽出笔锋，出锋尖而正（悬针下尖）。

悬针											巾 干 内
垂露											
上尖竖											

四、长撇的写法训练

		长撇形态：头如半个点形，沉着厚重，身斜尾细，如春风拂柳。 写法：1—2 起笔如点 45度斜顿。 2—3 折笔左斜按行。 3—4 渐渐斜弧提笔出尖。									
长斜撇											人
长竖撇											月
长弧撇											大

五、短撇的写法训练





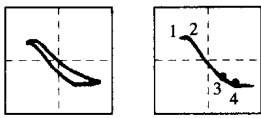
短撇形态：头如半个点形，身体尖而硬，如鸟嘴。

写法：1—2 起笔如点斜顿。

2—3 折笔压稳后向左下（看准角度）疾提出尖。

短撇									生
短平撇									千

六、捺的写法训练



斜捺形态：头尖而平，颈细而曲，身斜而渐粗，脚厚重而平稳。

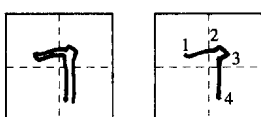
写法：1—2 起笔提入稍平。2—3 提笔转右下，由轻渐重而行。

3—4 由最重处压笔碾（重而慢）行，将笔锋缓缓水平拉出。

注：捺画最难写好，要反复体会，反复练习。

斜捺										文
斜捺										文
平捺										之
平捺										之

七、折的写法训练



横折形态：横细竖粗，折肩有骨力，见精神。

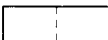
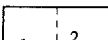
写法：1—2 如横。

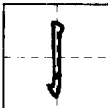
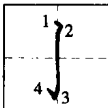
2—3 稍向上提肩而后45度斜下顿笔。

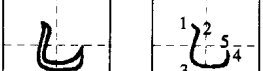
3—4 折笔下行如竖。

横直折										贝
横短折										口
横折撇										又
竖折										山
撇折										么
撇点										女
竖弯										西

八、钩的写法训练

 		横钩形态：横如横，钩如短撇，顿后出钩如鸟嘴。 写法：1—2 如横。 2—3 提肩斜顿。 3—4 压笔出钩。									
横钩											写
横钩											写

										
竖钩										子
弧钩										子
横折斜钩										力
横折直钩										习



竖弯钩形态: 如漂浮在水面的鹤, 曲颈, 平身, 翘尾。

写法: 1—2 起笔斜按如半个点形。2—3 转笔向左下曲行。
 3—4 提转呈圆后向右行(稍向下弯)。
 4—5 压笔向上出钩成尖形。

竖弯钩										
竖弯钩										

斜钩形态: 如长戈, 威武伸展, 斜中有曲。

写法: 1—2 斜按下笔。
2—3 斜而弧行(稍弧勿弯)。
3—4 压笔向上出钩。

斜钩										我
斜钩										我
横折钩										凡
横折钩										凡

卧钩形态: 两头尖尖, 中间弧弯, 钩向圆心, 如同月牙儿。

写法: 1—2 空中 45 度斜轻入笔, 渐按笔圆转弧行。
2—3 压笔向小圆心快速出钩, 呈尖形。

卧钩										心
卧钩										心

九、提的写法训练

斜提形态: 与短撇方向相反, 形态相似, 如短剑尖锐而竖硬。

写法: 1—2 起笔 45 度斜顿。
2—3 按笔压稳后向右上(看准角度)疾提出尖。

平提										地
斜提										冰
竖提										长

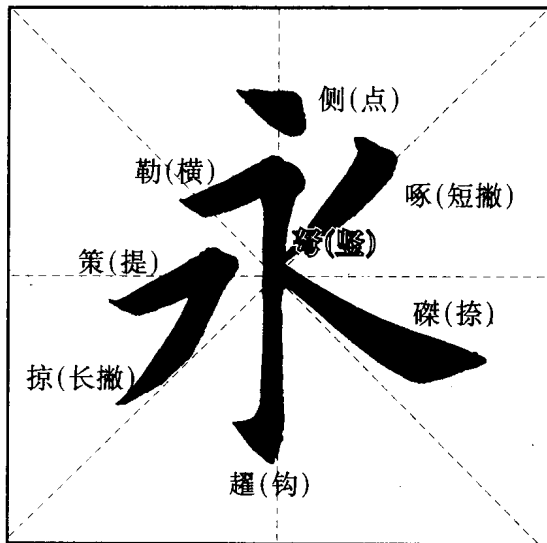
第二课 永字八法

一、永字八法简介

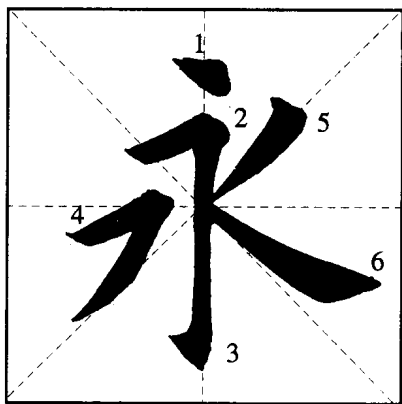
自古以来，初学写毛笔字的人，往往从“永”字练习起。因为“永”字把汉字最基本的笔画都包括在内了。它们是：点、横、竖、钩、提、长撇、短撇和捺。古人用形象的比喻给这八个基本笔画起了别称，突出了它们的形状特征和写法要点。

点，古人叫“侧”，像鸟儿飞时转身的动作；横，古人叫“勒”，像用缰绳勒马，放出去又拉回来的动作；竖，古人叫“弩”，像人用力挽弓时弓弦的样子，不可过直，要有弹性；钩，古人叫“趯(tì)”，如人用脚踢球，先收一下，再猛然踢出，很大的力量集中在脚尖上；提，古人叫“策”，像用鞭子策马，鞭子扬起，力量传送到尖部；长撇，古人叫“掠”，像梳掠长发，一送到底，要慢而柔；短撇，古人叫“啄”，像鸟儿啄食吃的动作，起笔顿笔后压住笔，然后快速、尖锐地写出笔锋；捺，古人叫“磔(zhé)”，像用刀子在切肉，下端捺脚处重重地压、碾，将笔毫铺开。

相传，晋代书圣王羲之专攻“永”字 15 年，他的七世子孙智永又把王家世代相传的八法进行了研究和推广。多练“永”字，对于我们写好字很有益处。



二、“永”字结构分析



1. 点在竖中线上，高低位置适当，“一点定一字之规”。点的位置决定了整个字的位置，要慎重下笔。

2. 横折钩的横要斜，与上点距离拉开，使上点高昂。折肩与点中对齐，竖要稍向左挺胸，挺拔而自信。

3. 钩要下伸，低于撇捺，支撑“永”字。

4. 平提起笔与撇尾上下对齐、折肩在中竖的上 1/3 处，与竖不相接。

5. 撇起笔高抬，出锋对准竖的上 1/3 处。

6. 捺起笔与竖相连接，身斜脚平，撇捺尾端基本平稳对应。

三、“永”字书写训练

1. 左侧照样子先画出字的“骨架”，然后加上“血肉”。注意粗细的变化。
2. 右侧先描红，后临写，直到写像为止，并会分析字的结构。

永	永	永	永	永	永	永	永

四、扩展练习

水	水	水	水	水					
木	木	木	木	木					
禾	禾	禾	禾	禾					
朱	朱	朱	朱	朱					
米	米	米	米	米					
本	本	本	本	本					

第三课 楷书笔画的组合运用方式——横、竖

一、掌握横画在字中的组合运用要领



(一) 主横伸展

一个字中有一横是最长的，它支撑着字的宽度，要平稳而伸展。其它横要收缩其长，但要有一些细微的长短参差变化。

百	百	百	百				
再	再	再	再				
直	直	直	直				
喜	喜	喜	喜				

(二) 多横均匀

多个横画排列时，要上下间距相等，疏密均匀。间距不等的排列缺少秩序美。短横在上方时向右上斜度较大，在下方要平稳些。

王	王	王	王				
善	善	善	善				
童	童	童	童				
重	重	重	重				

(三) 小横居中

小横在字框的中部时，起笔收笔要轻巧，不要重顿，排列要均匀整齐，一般右端悬空，不封死。

月	月	月	月				
且	且	且	且				
具	具	具	具				

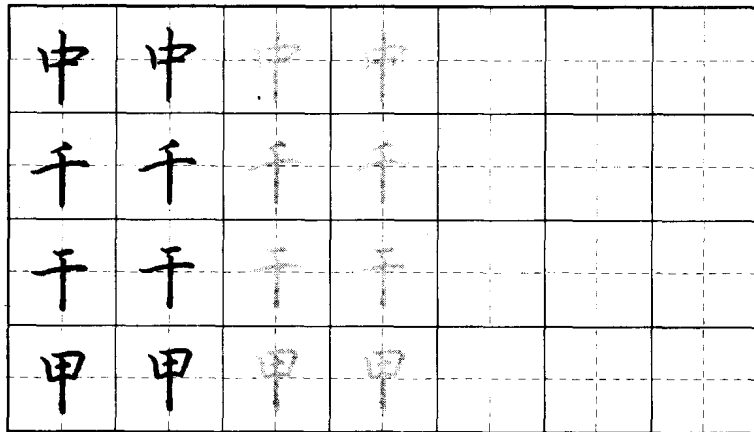
二、掌握竖在字中的组合运用要领

学习导航

中竖是一个字的脊梁,要中正挺拔,切不可写得左歪右斜、软弱无力。一字的神采全在竖的精神。注意写准竖的长短和收笔的变化。

(一) 中竖中正

字中间的竖,就像一棵大树,要有一根坚韧挺拔的树干,正直居中,不偏不斜。中竖有时写悬针出尖,有时写垂露圆脚,都要刚劲有力,不可怯懦。



(二) 左收右放

当左右都有竖画时,左竖要短,尾端要收圆,不可出尖。右竖要长,要伸展,尾端有时写垂露,有时写悬针。左为辅,右为主,左弱右强。



(三) 上下对正

当字的上方有中竖时,下方的中竖要对齐上方,上下中心对齐。字的中心中正,不歪斜扭错。

