

硬笔书法训练教程

yingbishufaxunlianjiaocheng

杜玉田 著

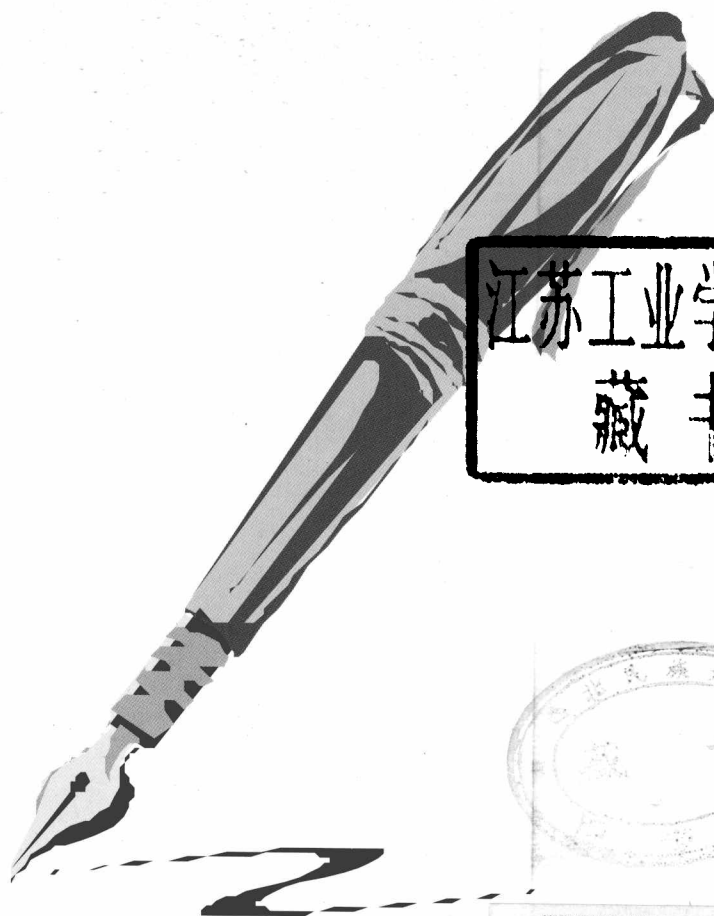


民族出版社

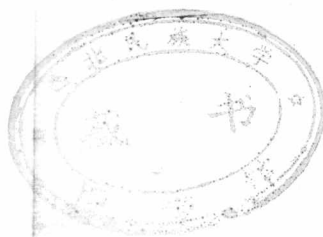
硬笔书法训练教程

yingbishufaxunlianjiaocheng

杜玉田 著



江苏工业学院图书馆
藏书章



民大图书馆 00378839

民族出版社



凡 例

硬笔书法训练教程集杜玉田先生三十多年书法教学之经验,通过不断总结、提高而将其精华部分融进书法教程中。“范字”的筛选,讲究如何使学生在书写中易学、易写,不断地重复练习而不烦,长时间地临写而不躁,寓教于乐,在不知不觉中提高学生的书写水平。

硬笔书法教程1至4部一书有如下特色:

- 1.基本笔划讲述细致,把永字八法扩充为二十八法。常用部首选入45个。
- 2.入选的范字多,条理清楚,由易到难,由简单到复杂。增加了练习的合理性,较为详细。
- 3.增加了合体字练习,(一般书法教材没有这部分)使学生通过书写合体字,加深了学生认字的规律性。
- 4.三十六结构法是根据古人书法概论精选出来,并用通俗的语言加以解释,使学生易懂易学。

目 录

第一编：基本笔划练习	1-30
横法	2
竖法	3
点法	4
斜撇	5
竖撇	6
平撇	7
斜捺	8
横捺	9
横钩	10
竖钩	11
弯钩	12
戈钩	13
卧钩	14
横折钩 I	15
横折钩 II	16
横折钩 III	17
竖弯钩	18
撇折	19
平提	20
竖提	21
横撇	22
撇点	23
横折弯钩	24
横折斜钩	25
竖折折钩	26
横折折折钩	27
横折弯钩	28
横折提	29

横折折撇 ----- 30

第二编：部首练习 ----- 31-54

亻、彳 ----- 32

木、扌 ----- 33

辶、讠 ----- 34

讠、女 ----- 35

艹、门 ----- 36

禾、雨 ----- 37

口、鱼 ----- 38

卩、足 ----- 39

口、车 ----- 40

马、广 ----- 41

禾、豸 ----- 42

土、土 ----- 43

火、虫 ----- 44

酉、页 ----- 45

山、石 ----- 46

日、日、牛 ----- 47

田、攴 ----- 48

欠、纟 ----- 49

竹、厂 ----- 50

钅、鸟 ----- 51

心、宀 ----- 52

月、又 ----- 53

工 ----- 54

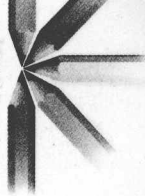
第三编：合体字练习 ----- 55-102

由 ----- 56

召、支 ----- 57

隹、咸 ----- 58

寿、周	59
不、夬	60
金、舌	61
巴、良	62
仓、亢	63
易、卑	64
卜、刂	65
丁、非	66
各、艮	67
圭、戈	68
皮、令	69
马、俞	70
只、我	71
吉、昆	72
且、爻	73
夆、中	74
交、青	75
辰、反	76
里、合	77
少、及	78
云、乍、止、可	79
谷、兑、也、瓜	80
是、娄、末、爰	81
允、木、鸟、井	82
巨、千、山、十	83
西、心、牙、言	84
夭、永、戔、乚	85
正、卓、襄、矣	86
丑、光、荅、登	87
或、仑、苗、全	88
未、禺、本、旦	89
会、焦、莫、屯	90



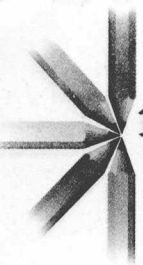
先、月、果、户	91
因、星、王、五	92
止、欠、虫、冬	93
失、戊、史、戎	94
申、夸、畐、风	95
岳、唐、容、刃	96
农、奴、皇、寒	97
余、兆、成、当	98
商、雀、东、亘	99
祭、収、冀、聿	100
丈、发、叉、衣、义、苙	101
氏、君、充、兄、走、上	102

第四编：楷书结构三十六法	103-140
天覆者有画皆帽于其下	104
地载者有画皆托于其上	105
独体结构的字	106
左右结构的字，左边约占字的三分之一	107
左右结构的字，左边约占字的三分之二	108
左右结构的字，左右各占字的二分之一	109
左右结构的字，左高右低	110
左右结构的字，左短右长	111
左右结构的字，左长右短	112
左中右结构的字	113
上下结构的字，上下各占二分之一	114
上下结构的字，上占三分之一	115
上下结构的字，上占三分之二	116
上中下结构的字，各占三分之一	117
字有横担	118
中间一竖要正直	119
横长竖短的字	120
横短竖长的字	121

有三撇的字	122
有叉的字	123
字形必长的字	124
字形必扁的字	125
有几点	126
横多的字	127
竖画多的字	128
要饱满，不要空虚的字	129
包围结构，上包下的字	130
包围结构，左、下、右三面包上的字	131
包围结构，左、上、右包下的字	132
包围结构，三面包右的字	133
包围结构，左上包右下的字	134
包围结构，右上包左下的字	135
包围结构，托依结构的字	136
包围结构，全包围的字	137
斜形的字	138
结构复杂的字	139
附录	141-147
银烛秋光冷画屏 轻罗小扇扑流萤	
天街夜色凉如水 卧看牵牛织女星	142
远上寒山石径斜 白云生处有人家	
停车坐爱枫林晚 霜叶红於二月花	143
故人西辞黄鹤楼 烟花三月下扬州	
孤帆远影碧空尽 唯见长江天际流	144
天街小雨润如酥 草色遥看近却无	
最是一年春好处 绝色烟柳满皇都	145
两个黄鹂鸣翠柳 一行白鹭上青天	
窗含西岭千秋雪 门泊东吴万里船	146
朝辞白帝彩云间 千里江陵一日还	
两岸猿声啼不住 轻舟已过万重山	147

第一编： 基本笔画练习





第一编：基本笔画练习

jibenbihualianxi

1. 一 横法：横分为短横和长横。短横顿笔向上斜，左低右高，再顿笔。长横顿笔，由左至右平写，略弯，收笔顿住。短横较粗，长横较细。

三	王	玉	主	土	去	正	五	里	重
三	王	玉	主	土	去	正	五	里	重
三	王	玉	主	土	去	正	五	里	重

2. 11 竖法：竖分为垂露竖、悬针竖。垂露竖，顿笔后略向左弯，收笔作垂露。悬针竖，上下顺直，上粗下细，入笔有力，出笔稍轻。

十	下	土	申	丰	上	什	仟	干	半
十	下	土	申	丰	上	什	仟	干	半
十	下	土	申	丰	上	什	仟	干	半
十	下	土	申	丰	上	什	仟	干	半

3. 丶 点法：分为左上点、竖点、左下点、右下点。左上尖，右下圆，形似蒜瓣。入笔轻，行笔渐重，稍弯，收笔回带，如高山坠石。

六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
六	良	义	方	太	犬	头	斗	为	社
江	汪	汉	宜	宏	湖	初	祖	汗	点
江	汪	汉	宜	宏	湖	初	祖	汗	点
江	汪	汉	宜	宏	湖	初	祖	汗	点
江	汪	汉	宜	宏	湖	初	祖	汗	点

4.  斜撇：重顿笔，右上稍粗，行笔向左下渐轻，出笔有尖。

人	令	八	才	木	今	全	会	匕	公
人	令	八	才	木	今	全	会	匕	公
人	令	八	才	木	今	全	会	匕	公
人	令	八	才	木	今	全	会	匕	公
令	人	八	才	木	今	全	会	匕	公
令	人	八	才	木	今	全	会	匕	公
令	人	八	才	木	今	全	会	匕	公
令	人	八	才	木	今	全	会	匕	公
失	束	长	生	不	仁	来	来	奉	春
失	束	长	生	不	仁	来	来	奉	春
失	束	长	生	不	仁	来	来	奉	春
失	束	长	生	不	仁	来	来	奉	春

第一编：基本笔画练习

5.  竖撇：上竖下撇，上粗下细，入笔稍重写竖，逐渐向左下写撇，出笔有尖。

月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
月	明	大	夫	皮	斤	史	反	吏	天
尺	丹	舟	周	用	兆	朋	更	仄	斤
尺	丹	舟	周	用	兆	朋	更	仄	斤
尺	丹	舟	周	用	兆	朋	更	仄	斤
尺	丹	舟	周	用	兆	朋	更	仄	斤

6. 一 平撇：右粗左细，形如短横，重顿笔，向左平写，快出笔，如蜻蜓点水。

千	丘	毛	夭	斤	升	乇	氐	氏	乚
千	丘	毛	夭	斤	升	乇	氐	氏	乚
兵	兵	兵	乎	手	庖	斥	瓜	爰	爰



第一编：基本笔画练习

jibenbihualianxi

7.  斜捺：左高右低，一波三折，入笔轻向右下斜写，行笔渐重，出脚较重较长。

人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
人	今	全	大	友	夫	父	火	赵	春
八	令	金	天	发	皮	文	走	奉	秦
八	令	金	天	发	皮	文	走	奉	秦
八	令	金	天	发	皮	文	走	奉	秦
八	令	金	天	发	皮	文	走	奉	秦
八	令	金	天	发	皮	文	走	奉	秦

8. 乚 横捺：入笔轻，由左向右横写，行笔渐重，一波三折，出脚重且长，一般用于走之。

远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
远	近	边	还	这	送	连	运	迟	进
迷	迈	迅	达	过	逗	迎	逼	通	道
迷	迈	迅	达	过	逗	迎	逼	通	道
迷	迈	迅	达	过	逗	迎	逼	通	道
迷	迈	迅	达	过	逗	迎	逼	通	道