



硬笔楷书入门

——双线图形写字法

段庆峰 刘叶翎 编著

中国人民大学
附属小学

★ 你知道汉字究竟是什么形状的吗？

★ 一个形状，两条竖线，让你重新认识汉字

★ 真正认识了汉字，你就走上了写好汉字的捷径

中国石化出版社

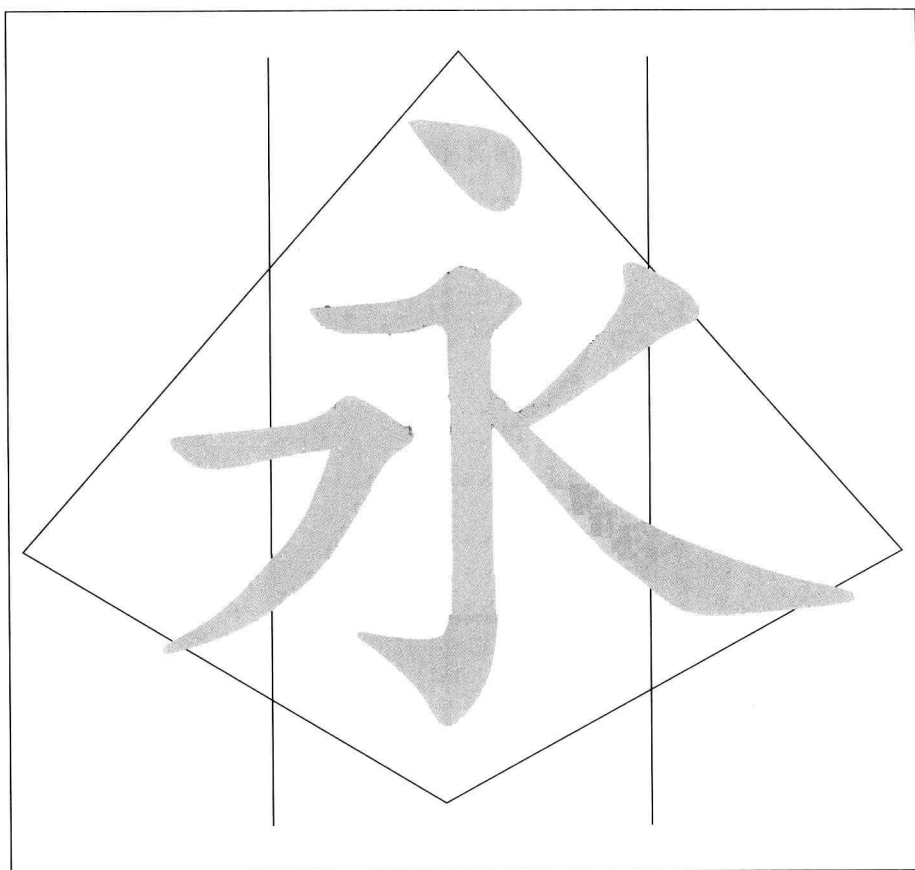
[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

硬笔楷书入门

——双线图形写字法

段庆峰 刘叶翎 编著



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

教·育·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔楷书入门:双线图形写字法/段庆峰, 刘叶翎编著.
—2版. —北京:中国石化出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5114-1378-9

I. ①硬… II. ①段… ②刘… III. ①楷书—硬笔书法
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第013171号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或以其他方式或
任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街58号
邮编: 100011 电话: (010) 84271850
读者服务部电话: (010) 84289974
<http://www.sinopec-press.com>
E-mail: press@sinopec.com
北京柏力行彩印有限公司印刷
全国各地新华书店经销

*

880×1230毫米 16开本 7印张
2012年2月第2版 2012年2月第1次印刷
定价: 20.00元

前言

“书法”作为一门具有独特魅力的艺术，在历史上代不乏人地延续着，而且越来越成熟，越来越有广泛的群众基础。人们在为其艺术魅力倾倒的同时，也在不断做出各种努力以探求其中的规律。超越前人的办法首先是要学习前人，在充分吸收前人成就的同时，进而含英咀华，融会贯通，有所创造，有所发明，达到书法艺术新的高峰。

然而，没有规矩不能成方圆，人们为了更有效地临摹，曾发明了田字格、米字格、九宫格等习字方法，并在历史上做出了不容忽视的贡献，为无数书法爱好者探求书法的奥妙提供了阶梯。但由于汉字结构的复杂性及人的视觉差异等因素，运用上述习字格式，对诸如汉字结构的大小、宽窄、疏密、收放等不易领会，尤其是他们将充满活力与生机的汉字结构分解为条条块块，只是机械地指示笔画的位置，使人们难于把握汉字结构的整体布局。如何弥补这一缺陷，使书法艺术的学习变得简单明了，成为了今天书法学习与教育者共同探索的目标。

双线图形格写字法，就是为了适应这种需要，在书法家杨为国先生的点拨下，在研究和继承前人成果的基础上创制的。双线图形格不仅抓住了每个汉字不同的形状及其伸展部位，并且总结出了不同形状汉字书写的最基本规律，简单、易行，能大面积提高学生汉字的书写水平，能让学生在习学汉字基本笔画和笔顺的同时，较迅速地掌握汉字书写结构的规律，更快地完成从用格到脱格的过渡，写出比较规范的汉字。所以，双线图形格写字教学法是学习、普及和提高汉字书写技能的一条有效途径，更符合素质教育对改革写字教学的基本要求。



段庆峰，毕业于首都师范大学书法专业，中国语文报刊协会规范汉字书写委员会会员，中国语文现代化学会会员，北京教育学院外聘书法教师，《回宫格写字法》教学片主讲教师之一，该片在中国教育电视台卫星频道全国播放。

出版著作《硬笔楷书入门——双线图形写字法》
《隶书入门——曹全碑》
《硬笔楷书》。



刘叶翎，汉语言文学专业，中国语文报刊协会规范汉字书写委员会会员，中国语文现代化学会会员。具有丰富的书法教学经验，教学论文多次获得国家级、市区级奖励。

前言

双线图形格在实践中收到了很好的效果，在北京进行的试验教学结果表明，学生在一定时期内对汉字结构的掌握程度有明显提高，不仅如此，学生的鉴赏能力也随之进步，审美能力也得到了相应的提升。

本书共分三部分，适合中小學生及广大书法爱好者学习写字的需要。第一部分主要是独体字与基本笔画的书写指导，也是全册教材的基本内容；第二部分是合体字与基本偏旁的书写指导；第三部分的学习内容则是《元倪墓志》的选字临习。全书的编排顺序由浅入深，循序渐进，可以有效地激发书法爱好者学习双线图形格习字法的兴趣。

本书附有学习提示，对于学校及家长辅导孩子学习都大有裨益，每课中的“这样写美吗？”教学内容，目的是让学生在学完之后对不规范书写或不美观的汉字做出正确的评价，培养审美能力。“举一反三”则是学生在掌握基本写法的规律之后，在没有老师指点的情况下自己试着把字写美。“展开联想”和“你知道吗？”两项内容则是拓展孩子的学习内容，增强书法的趣味性，在学习之余感受我国书法艺术的魅力。

总之，我们衷心希望广大学习者能与我们一起关注写字这块园地。本书的出版将激发书法学习者浓厚的兴趣，引领学生迈进书艺圣殿的大门。

段庆峰 刘叶翎

双线图形写字法说明

鲁迅先生对书法曾做过精辟的评述：“我国的书法艺术是东方明珠瑰宝，它不是诗，却有诗的韵味，它不是画，却有画的美感，它不是舞，却有舞的节奏，它不是歌，却有歌的旋律。”初学者写字，如果能做到端正、整洁、正确，且有一定的提、按、顿的变化，我们认为这就是一种美，可是想要写得美，先要会观察。这样看来，锻炼学生的观察能力显得尤为重要，初学者应以训练眼力为重点，只有观察力的提高，才能有手上的真正提高，正所谓“眼高才能手高”。

我们认为培养学生主动观察范字的能力十分重要。初学者读帖(即认真观察写字的模仿范本)主要是对单个字的观察，我们必须教给学生简单、科学的观察方法，让学生感到写字并不难。这就像写作，要描写一个物体，首先就要教给学生观察的方法，如由外到内，由整体到局部……，以后再遇到另一个物体时，他就可以用这个方法去观察，描写，大的轮廓抓住了，再去抓细节描写就容易多了。每一个陌生的字，正如从远方向我们走过来的人，一开始我们只能看清他的轮廓，只有走近了才能看得更细致。著名的书法家启功先生曾经说过“写帖，主要抓结构，结构对了，点画的姿势即使全部删除，人家也会说像某家，似某帖”。显然，读准字的整体是读帖的关键。

如何训练初学者读帖呢？

汉字可分为独体字和合体字，由于学生过多地接触印刷体、美术字体的汉字，使学生认为汉字初看似乎是正方形的，其实并非如此，一般独体字的整体形状是很容易确定的，归纳起来，大致有三种基本形状：



这里提出的形状是基本形状，读准了基本形状之后再去书写，等于抓住了字的大致形状，这样既动了眼，又动了手。经过反复练习，就能书写出美观的汉字。

双线图形写字法说明

读准了字的整体形状之后，还要读准字的“伸展笔画”。所谓伸展笔画，就是每个字应放出去的笔画，那么剩余的笔画就要收紧。

例如：



“玄”字，长横就要向外伸展，即要放，剩下的“幺”字就要收，正如古人所说的“中宫收紧”。只有这样写出的每个字才能有自己的特征，一个字和另一个字外形轮廓才会有变化，写出的字才显得活泼、自然、美观。

“形状”与“伸展笔画”是相互联系的，确定一项即可知道第二项，例如前面我们举过的例子：

知道是三角形，“伸展笔画”就在下面。

知道是菱形，“伸展笔画”就在中间。

知道是倒三角形，“伸展笔画”就在上面。

相反，知道了伸展笔画的位置，同样可以确定它的形状。

合体字是由独体字组成的，因此写好独体字是写好合体字的关键。对于合体字，我们仍然可以用找形状、找“伸展笔画”的方法去观察，只不过先分开来观察，再合起来观察就行了。

当然，对于左右结构的字，还要观察到左右之间的穿插避让，以及高低错落。这样，在书写时才能更准确更漂亮。

古人云：“兵无常阵，字无定形”，这是书法的最高境界。但对初学者而言，我们的方法旨在寻找字体结构的普遍规律，便于初学者理解和掌握。要求观察结构，不是不要求观察笔画，我们至少要让学生知道每一笔画可分为三部分：“起、行、收”。写时多注意观察笔法表现就行了，理解了结构美之后，再进一步表现笔法，才是写字教学应遵循的重要原则。

我们面对每个初学者，并不是要把每个人都培养成书法专门人才，而是要让他掌握汉字书写的最基本规律，能写一手比较规范、美观的汉字，这也是21世纪人才必备的基本素质。

第一部分 独体字与基本笔画

第一课	三角形的字，长横伸展.....	1
第二课	菱形的字，长横伸展.....	3
第三课	三角形的字，撇捺伸展.....	5
第四课	菱形的字，撇捺伸展.....	7
第五课	三角形的字，撇与竖弯钩伸展.....	9
第六课	三角形的字，撇（提）与斜钩伸展.....	11
第七课	菱形的字，撇与横伸展.....	13
第八课	三角形的字，一边伸展.....	15
第九课	菱形的字，两肩伸展.....	17
第十课	框形的字.....	19
第十一课	草字头和宝盖头的字.....	21
第十二课	三角形的字，点伸展.....	23

第二部分 合体字与基本偏旁

第十三课	单人旁、双人旁的字.....	25
第十四课	提手旁、牛字旁的字.....	27
第十五课	三点水、两点水的字.....	29
第十六课	工字旁、王字旁、提土旁的字.....	31
第十七课	口字旁、日字旁、目字旁的字.....	33
第十八课	示字旁、衣字旁的字.....	35
第十九课	月字旁、舟字旁的字.....	37
第二十课	反文旁、立刀旁的字.....	39

目 录

第二十一课 走之旁、是字旁、走字旁的字.....	41
第二十二课 绞丝旁和足字旁的字.....	43
第二十三课 木字旁和禾木旁的字.....	45
第二十四课 竖心旁和米字旁的字.....	47

第三部分 《元倪墓志》选字临习

第二十五课 三角形和菱形的字，长横伸展.....	51
第二十六课 菱形的字，长横与竖伸展.....	53
第二十七课 三角形的字，撇捺伸展.....	55
第二十八课 菱形的字，撇捺伸展.....	57
第二十九课 三角形、菱形的字，折伸展.....	59
第三十课 三角形的字，撇伸展.....	61
第三十一课 三角形的字，斜钩伸展.....	63
第三十二课 单人旁、双人旁的字.....	65
第三十三课 两点水、三点水、禾木旁、示字旁的字.....	67
第三十四课 女字旁、耳刀旁的字.....	69
第三十五课 走之旁、宝盖头、提手旁、草字头的字.....	71
第三十六课 金字旁、立刀旁、提手旁的字.....	73

附录一 古代书法家的故事

附录二 书法作品用纸

第一部分 独体字与基本笔画

第一课 三角形的字，长横伸展

笔画提示

一 长横就像是杠铃中间的铁棍，举起时就会变弯而有弹力，还要有一定的斜度。

一 短横跟长横一样，要斜，一般来说不弯。（横在汉字中非常重要，同时比较难写。）

结构提示

三 “三”字前两横较短，第三横要努力向外伸展，要稍斜稍弯。

止 “止”字第二笔竖要写直，最后一笔横要向外伸展。

亚 “亚”字中间两竖之间的距离不宜过大或过小。（亚 亚）长横伸展，其它笔画要收紧。

里 “里”字底横伸展其它笔画要收紧。



我要学会： (1) 横和竖组成的三角形的字
(2) 横的基本写法

笔画特点：



长横								这样写美吗？
短横								

1

4

2

5

3

6





举一反三

丑	丑			
丘	丘			
主	主			
五	五			
亘	亘			
互	互			

丑	丑			
丘	丘			
主	主			
五	五			
亘	亘			
互	互			



展开联想

还有什么字是这种形状的？

--	--	--	--	--	--	--



你知道吗？

𠂔 这是一只脚，是今天的什么字呢？我们来看看它是怎么演变的。

𠂔 → 𠂔 → 𠂔 → 止 → 止 原来是我们今天学的“止”字。

王 这像斧头吗？对，是古代首领的标志。是今天的什么字呢？

王 → 王 → 王 → 王 → 王 成为今天的“王”字。

第二课 菱形的字，长横伸展



我要学会： (1) 横和竖组成的菱形的字
(2) 竖的基本写法，巩固横的写法

笔画提示

 “悬针竖”就像悬在空中的一根针，起笔重，收笔轻，并且出尖。

 “垂露竖”与“悬针竖”的区别就是收笔像一滴露水。起笔重，运笔轻，收笔重。

结构提示

 “十”字两笔为长横与长竖。特别注意竖要偏右写，字会显得美观。

 “干”字与“十”字相似。头上是短横。

 “羊”字前两横短，第三横长，像前面学过的“三”。

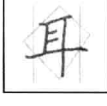
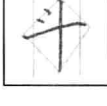
 “市”字长横伸展，下面的“巾”要收紧。

一般来说，每个字最后一笔是竖时，就用“悬针竖”表示结束。竖在笔画中间就用“垂露竖”，表示没有结束。

笔画特点：



悬针竖								这样写美吗？
垂露竖								1  3 
								2  4 



举一反三

井 井

井 井

平 平

平 平

卞 卞

卞 卞

卡 卡

卡 卡

半 半

半 半

壬 壬

壬 壬



展开联想

还有什么字是这样的？



你知道吗？

羊的犄角是向外弯曲的，最初的“羊”字是这样写的

经过演变

牛的犄角是怎么长的呢？ 是向上长的

你看我们的祖先多聪明啊！

第三课 三角形的字，撇捺伸展

笔画提示

 斜撇：像象牙，要坚而挺。起笔顿笔，收笔出尖。

 斜捺：像滑梯，要牢而稳。起笔轻，收笔出脚。

 竖撇：前面写竖，收笔出尖。

结构提示

 “人”字为斜撇，写时要注意撇短捺长。

 “天”字两横在双线之中，第三笔是竖撇。

 “又”字中间横撇，与斜捺组成的三角形要小。

 “吴”字上面“口”字要小，呈上开下合之势，三出头(口₃)



我要学会： (1) 撇、捺组成的三角形的字
(2) 撇和捺的写法

笔画特点：



斜撇								这样写美吗?
竖撇								1
斜捺								2



举一反三

支 支

支 支

友 友

友 友

麦 麦

麦 麦

复 复

复 复

发 发

发 发

久 久

久 久



展开联想

还有什么字是这种形状的?



你知道吗?

𠂇 这是一只人手的形状，表示手的意思。今天它是什么字呢?

𠂇 → 𠂇 → 𠂇 → 𠂇 𠂇 手里拿着一个东西，

是“支”字。 𠂇 两只手握在一起表示友好：𠂇 → 友 → 友 → 友

第四课 菱形的字，撇捺伸展



我要学会： (1) 撇捺组成的菱形的字
(2) 点的组合写法
(3) 巩固撇捺的写法

笔画特点：



笔画提示

 撇捺组合时就像一把撑开的雨伞，一般规律是：撇长捺短，撇低捺高。

 点的常见组合有两点与三点组合法。

ㄣ ㄨ ㄨ ㄨ

结构提示

 “香”字撇捺伸展。第二笔为短横，不能写长。下面为长“日”。

 “令”字上面的撇捺要尽量伸展，下面要收紧。

 “木”字是菱形，中竖要长，撇捺伸展。

 “套”字笔画较多，要笔笔送到家，重叠的横距离大致一样，但长短有别。

撇捺组合								这样写美吗？
上开下合								1 人 3 八
上合下开								2 ㄣ 4 人

介	介			本	本		
个	个			谷	谷		
香	香			农	农		
水	水			含	含		
令	令			套	套		
木	木			拳	拳		



举一反三

泉	泉			
奋	奋			
养	养			
春	春			
暮	暮			
举	举			

永	永			
来	来			
参	参			
禽	禽			
未	未			
末	末			



展开联想

撇捺组成的菱形的字还有哪些？

--	--	--	--	--	--	--



你知道吗？

木 这像一棵树，表示木字。 木 → 木 → 木

本 木字下面有一点，表示这是树的根部。本的最初意思就是“树根”。

末 木字上面有一个点表示？对，树梢！末的最初意思就是“树梢”。