

實用硬筆楷書大全

鍾喜名 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

實用硬筆楷書大全

韓喜元 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

实用硬笔楷书大全 / 拜喜著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2015. 12  
ISBN 978-7-115-36623-8

I. ①实… II. ①拜… III. ①楷书—硬笔书法 IV.  
①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第163364号

## 内 容 提 要

本书通过五大章的编排, 系统、全面地阐述中国硬笔楷书遵循的“上紧下松、左紧右松、横平(灵)竖直、结构合理、重心稳固”原理。本书实用性强, 全书提供范字参考, 使读者能一目了然, 举一反三。

本书适合作为中小学书法课程的教材, 也可供广大书法培训机构及书法爱好者、初学者自学, 中小学语文教师教学参考。

- 
- ◆ 著 拜 喜  
责任编辑 王亚娜  
责任印制 焦志炜
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京天宇星印刷厂印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 11.5 2015年12月第1版  
字数: 215千字 2015年12月北京第1次印刷
- 

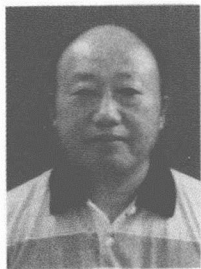
定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 81055256 印装质量热线: (010) 81055316  
反盗版热线: (010) 81055315

## | 拜喜 简介

# 弘揚書法瑰寶 傳承漢字精華

金陵  
拜喜



拜喜 1952 年出生于江苏姜堰市，曾任江苏省省级机关干部，现为中国书画名家协会副主席、中国书画研究院院士、中华诗书画研究会副会长、黄庭坚书画研究会名誉主席、江苏省省直老干部书画协会会员、江苏省楹联研究会会员……善诗词文章，主要作品

在国内书法大赛中多次荣获金奖。2010 年 12 月，江苏电视台专题采访报道其为南京填写的新词及书法作品《沁园春——南京颂》。2011 年、2012 年、2013 年和 2014 年在中央电视台书画频道举办的迎新春书法展中连续四年入围展播。主要作品结字已申报国家知识产权的保护。先后参加了由文化部组织的多次国外大展，部分作品在国内外多次拍卖成功，各大网站均有作品展示和成交记录；部分作品被国家集邮网选定为公开发行的邮政卡等。以意、形、灵、动誉满书坛。经过五年的努力，新编《实用硬笔楷书大全》现正式出版发行。

## | 前言 INTRODUCTION

中国汉字发源于 6500 年前，是人类观察自然、描写自然、缩写自然的结果。

中国书法集美学、文学、诗词学、楹联学、形声学、意形学、趣味学、力学、几何学、数学、广告学、刚柔学、乒乓球的飘旋学、象棋、桥牌的攻防学等于一体，展现了天然美和富于生命力的独特的美。

本书通过五大章的编排，系统地、全面地阐述了中国硬笔楷书遵循的“上紧下松、左紧右松、横平（灵）竖直、结构合理、重心稳固”的原理。本书突出强调：圆上线处处宝；三角形、四边形，应用好；撇如剑、捺如刀；点如蚪、亦如蛟；广、户、尸，撇重要；国字框、直角好；左偏旁、窄条条；三七开、确实好；上下结构的字、排版好，雨、西、穴，头上罩等书法要点。本书理论新颖，相信会给读者带来耳目一新的感受。

虽然有少量偏旁部首未能够编入本书，但只要深入理解和把握 20 个字的书法原理，根据汉字共性的特点举一反三，即可设计好字的书写方法。

该书的出版发行得到了南京邮电学院张智祥同学的关怀和帮助。在初期出版资金的投入上得到了其妹泰州曙光集团副总经理拜龙珠的支持和帮助。该书在章节的编排过程中，特别是在对书法定义的理解上听取了妹夫王炳年同志的意见。在此，我对他们表示由衷感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在不足，敬请广大书法爱好者提出宝贵意见。

本书已申报国家文化知识产权的保护，违法侵权者必究。

编 者

2015 年 6 月

# 目录 CONTENTS

第一章	<b>图形理论</b> .....	<b>1</b>
	第一节 圆在书法中的应用.....	1
	第二节 三角形在书法中的应用.....	8
	第三节 四边形在书法中的应用.....	10
第二章	<b>重心笔画</b> .....	<b>12</b>
	第一节 中横和长横的书写方法.....	12
	第二节 长竖的书写方法.....	16
	第三节 撇的书写方法.....	19
	第四节 捺的书写方法.....	22
	第五节 竖钩、弯钩、竖提的书写方法.....	25
	第六节 大斜钩、卧钩的书写方法.....	28
	第七节 撇折、撇点的书写方法.....	31
	第八节 横折、横折钩的书写方法.....	33
	第九节 横撇、横钩、横折提的书写方法.....	37
	第十节 竖折、竖弯钩的书写方法.....	39
	第十一节 横折弯钩的书写方法.....	42
	第十二节 竖折折弯钩、竖折折的书写方法.....	45
	第十三节 横折折折钩、横折折折撇的书写方法.....	47
第三章	<b>点的书写方法</b> .....	<b>50</b>
	第一节 一个点、二个点的书写方法.....	50
	第二节 小字头和三个点的书写方法.....	54
	第三节 四个点的书写方法.....	56

## 偏旁部首的书写方法 ..... 58

第一节	单人旁和双人旁的书写方法.....	58
第二节	左耳旁和右耳旁的书写方法.....	61
第三节	又、夕作偏旁部首的书写方法.....	64
第四节	力、刀、勹作偏旁部首的书写方法.....	66
第五节	木、禾作偏旁部首的书写方法.....	68
第六节	干、土、工、士作偏旁部首的书写方法.....	70
第七节	王、玉、方作偏旁部首的书写方法.....	73
第八节	扌作偏旁的书写方法.....	75
第九节	目、耳、田、日、贝作偏旁部首的书写方法.....	77
第十节	月、舟作偏旁的书写方法.....	79
第十一节	山、口旁左上飘.....	82
第十二节	女作偏旁部首的书写方法.....	84
第十三节	火作偏旁部首的书写方法.....	87
第十四节	虫作偏旁部首的书写方法.....	90
第十五节	鱼作偏旁部首的书写方法.....	92
第十六节	马和鸟作偏旁部首的书写方法.....	94
第十七节	弓作偏旁部首的书写方法.....	96
第十八节	攵、夂作偏旁部首的书写方法.....	98
第十九节	车、戈作偏旁部首的书写方法.....	100
第二十节	石作偏旁部首的书写方法.....	102
第二十一节	手、毛、片、气作偏旁部首的书写方法.....	104
第二十二节	冂、冂、口作外框的书写方法.....	106
第二十三节	牛、瓦、止、比作偏旁部首的书写方法.....	108
第二十四节	攴、攴、攴、欠、支作右偏旁的书写方法.....	110
第二十五节	金(钅)、言(讠)作偏旁部首的书写方法.....	112
第二十六节	纟、酉旁站着靠.....	114
第二十七节	走、足作偏旁部首的书写方法.....	116
第二十八节	身、角窄条条.....	118
第二十九节	豸、犛作左偏旁的书写方法.....	120
第三十节	耂、虍、皿、血作偏旁部首的书写方法.....	122
第三十一节	米、衣作偏旁部首的书写方法.....	124
第三十二节	衤、衤、亠作偏旁部首的书写方法.....	126

第三十三节	走之底、建旁的书写方法.....	129
第三十四节	巾、彡作偏旁部首的书写方法.....	132
第三十五节	隹、羽作偏旁部首的书写方法.....	134
第三十六节	豆、辛、非、卓作偏旁部首的书写方法.....	136
第三十七节	食、亠作偏旁部首的书写方法.....	138
第三十八节	子、父、白、皀作偏旁部首的书写方法.....	140
第三十九节	骨、革作偏旁部首的书写方法.....	142
第四十节	羊、羴、𦍋、𦍌作偏旁部首的书写方法.....	144
第四十一节	宀、穴、冂作字头的书写方法.....	146
第四十二节	广、厂、户、尸、疒作字头的书写方法.....	149
第四十三节	艹、竹作字头的书写方法.....	151
第四十四节	雨字头的书写方法.....	154
第四十五节	四、西作字头的书写方法.....	156
第四十六节	左为主体右为辅笔、上为主体下为辅笔字的书写方法.....	158
第四十七节	龙飞凤舞.....	160
第四十八节	部分特殊偏旁的书写方法.....	163

## 第五章 概论 .....164

第一节	汉字的“结构合理”.....	164
第二节	汉字的“重心稳固”.....	166
第三节	汉字的“布白美”.....	168
第四节	汉字的大气.....	170
第五节	汉字的排版美.....	171
第六节	书法歌.....	172

## 书法欣赏.....173

## 附录 汉字书写笔顺规则.....174



# 第一章 图形理论

## 第一节 圆在书法中的应用

汉字发明于 6500 年前，是先人认识自然、描写自然、缩写自然的结果，所以汉字绝大多数为意形字和形声字。大约在 3500 年前，有个叫仓颉的头领第一次将不规则的汉字进行了规范。然后在公元前 221 年秦始皇统一中国后，由丞相李斯负责统一了中国的文字，字体为篆书。后来到汉朝出现了隶书、楷书、行书、草书，而这类字仅限于毛笔书写。自从出现钢笔、铅笔、签字笔等现代写字笔以后，如何书写则没有一个特别的标准，本书主要讲解硬笔楷书的书写原理与方法。在学习楷书的书写方法之前，我们必须首先学会画各种不同的圆。

1. 学会画顺时针圆（见图 1-1）。
2. 学会画逆时针圆（见图 1-2）。
3. 学会画不同形状的顺时针圆（见图 1-3）。
4. 学会画不同形状的逆时针圆（见图 1-4）。
5. 学会画大小不同的顺时针圆（见图 1-5）。
6. 学会画大小不同的逆时针圆（见图 1-6）。

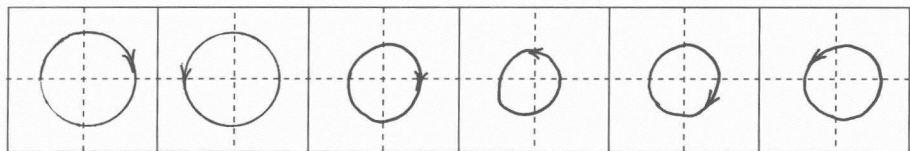


图 1-1

图 1-2

图 1-3

图 1-4

图 1-5

图 1-6

圆在汉语拼音、数学、汉字书写中得到广泛应用，尤其是许多字的拐角处要用圆线连接，这在以后会逐步讲到。我们在第一节先讲简单的应用。



从图 1-7 的圆上可以截取如下线段。

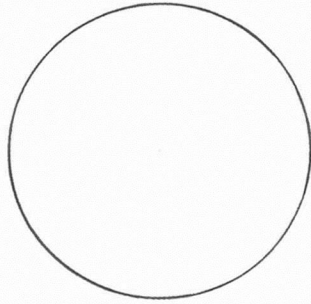
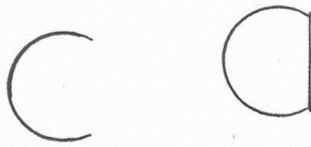
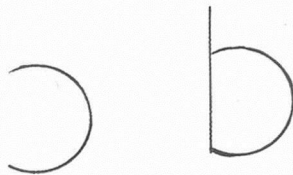


图 1-7

1. 逆时针运行



2. 顺时针运行



3. 逆时针运行

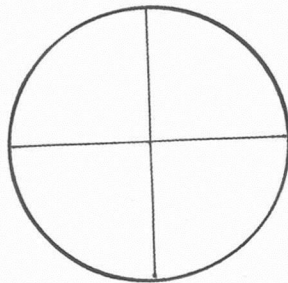
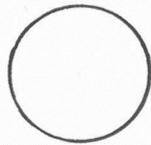
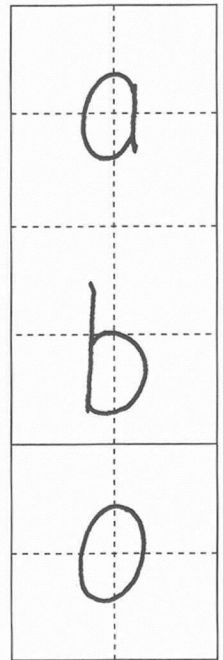
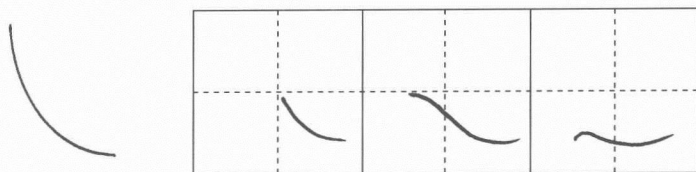
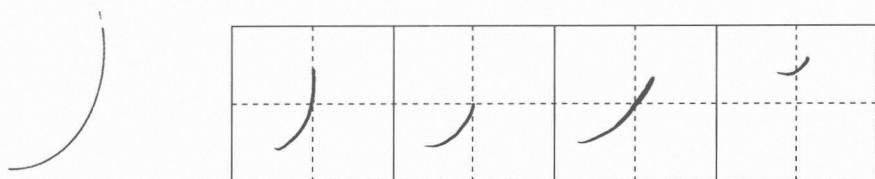


图 1-8

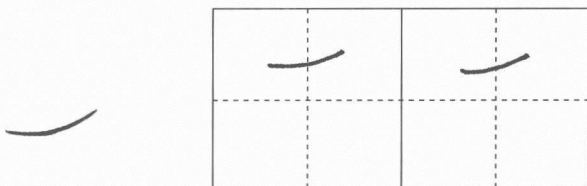




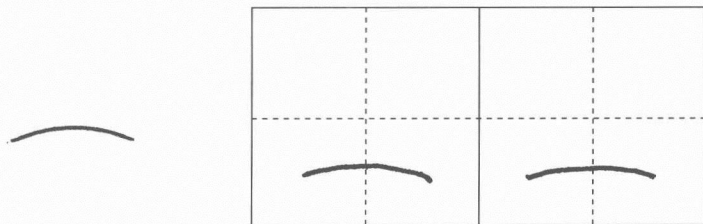
4. 从图 1-8 逆时针圆上左下角的圆弧线上截出一段斜线，加上一个捺刀头即变成斜捺、大斜捺和平捺。



5. 从图 1-8 顺时针圆上右下角的弧线上截出一段斜线，加上撇如剑的剑头即变成竖撇、斜撇和平撇。



6. 从图 1-8 逆时针圆的底端线偏右边截出一段弧线来，保证取时左低右高，即变成上横呈微上行。



7. 从图 1-8 顺时针圆的顶端中间取一段弧线来保持线条像扁担，即变成下长横呈微拱形。

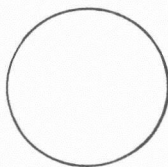
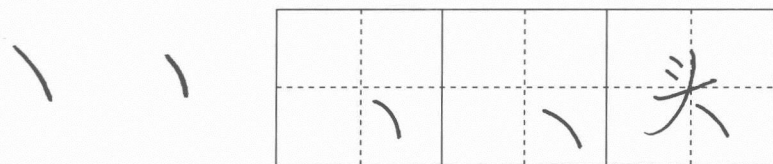
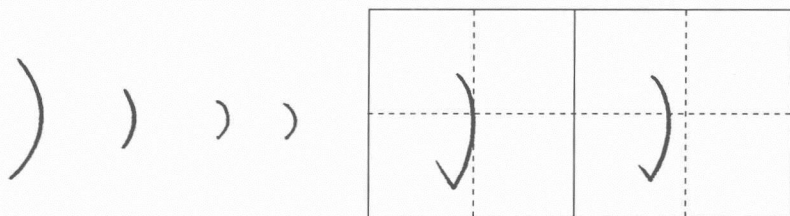


图 1-9



8. 从图 1-9 极小圆的右上角截出一段弧线，它是捺点的运行规律。



9. 从图 1-9 顺时针圆右边的圆上截出一段弧线加上一个钩，其弯度与圆的大小有关，是弯钩的书写运行规律。

10. 从图 1-10 顺时针圆上右边二个交叉的夹角上截取两段弧线，即为撇折。上笔和下笔均为顺时针运行，形如喇叭状，用这样的边写出来的“女”字具有汉字的灵动美。

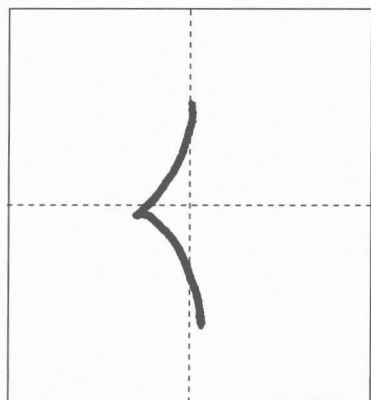
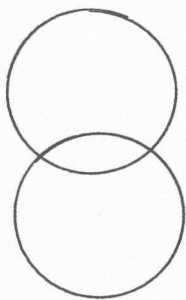
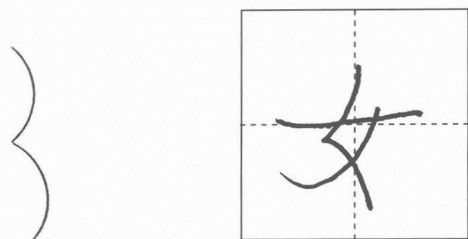


图 1-10



11. 图 1-11 是先逆时针运行，再顺时针运行，注意头小肚子大，即变成 S 的书写方法。

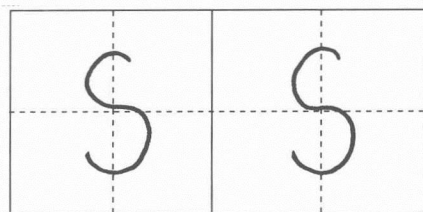


图 1-11

12. 图 1-12 是大圆加小圆全部逆时针运行，即可画出一个“6”。

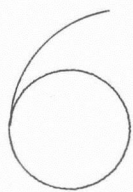


图 1-12

13. 图 1-13 是逆时针运行成圆缺加斜竖，即可写出“9”。

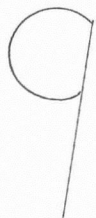


图 1-13

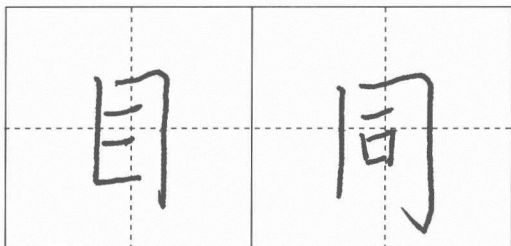


14. 我们在拐角处使用圆边线。

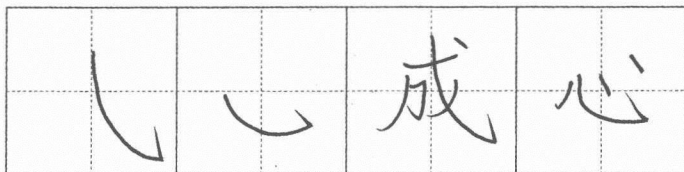
① 在字角上的应用



② 在横折上的应用

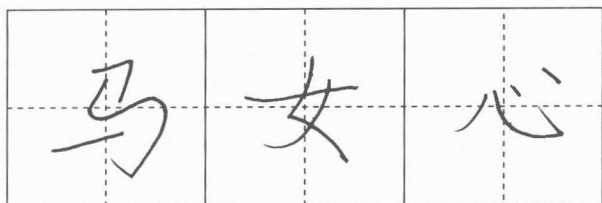
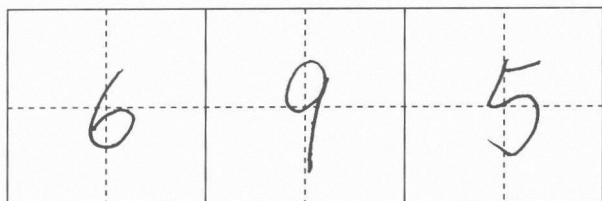
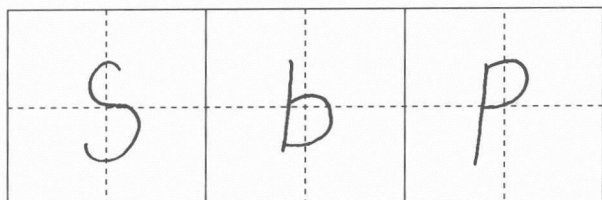
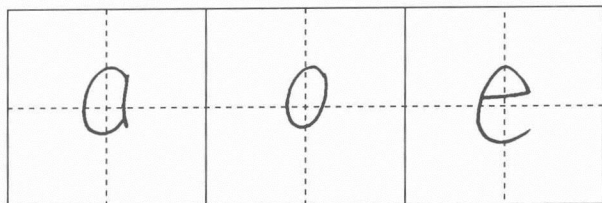


③ 在斜钩和卧钩上的应用



**提醒** 圆在书法中的应用非常广泛，我们在学习书法时要深刻理解领会圆线在不同线条中运行的规律，掌握各种圆的画法，天衣无缝地对接好弧线和直线，弧线和撇尖、捺刀，弧线和斜钩、弯钩等线条的吻合，将汉字的书写方法和柔性美、灵动美、刚性美紧密结合起来，推动硬笔书法向着一个新的书写体系迈进，从而展现出中国汉字天然合一的美。

范字表





## 第二节 三角形在书法中的应用

三角形所形成的图形可以有无数种，而下面几种在书法中较常见。

图 1-14

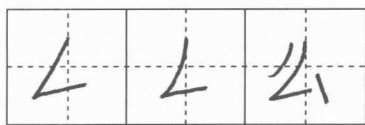
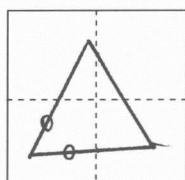


图 1-15

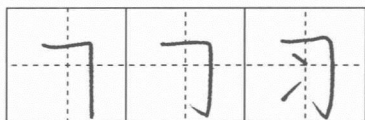
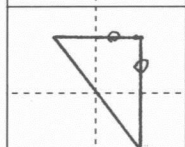


图 1-16

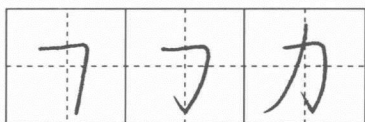
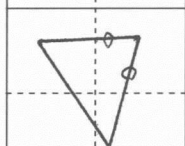


图 1-17

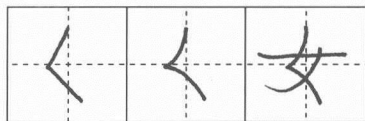
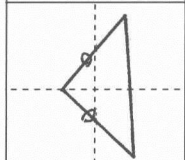


图 1-18

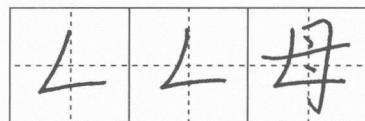
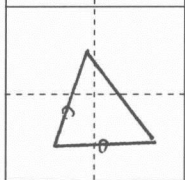


图 1-14 到图 1-18 的这类笔画均由三角形二条边形成的夹角演变而来。因此，画好三角形，创造三角形线条的灵动美是写好这类字的关键。



**提醒** 要注意三角形夹角边在不同字中所出现的不同姿态，调节好三角边的长短、倾斜、大小以及角处连接是写好这类字的重要技法，必须认真书写。



范字表

么	允	台
---	---	---

矣	叁	习
---	---	---

勺	卫	刀
---	---	---

力	母	女
---	---	---