

实用硬笔书法训练教程



硬笔书法 **7** 周速成

陈龙文 ◆ 编著

# 实训册

## (一)

### 基本笔画训练

(楷书基础)

姓名: \_\_\_\_\_

性别: \_\_\_\_\_

学号: \_\_\_\_\_

通信地址: \_\_\_\_\_



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

## 本单元内容：



1. 基本笔画书写学习——点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折
2. 克服性书写练习——纠正不良书写习惯
3. 词组练习——最常用的字例和词组
4. 签名练习——把自己的名字写端正（楷书）

## 练习要求：



1. 阅读课文第一单元要领指导，然后练习
2. 严格按照基本笔画的形态正确书写
3. 本单元7天完成
4. 完成后交给老师批改，不规范的字发回重写

## 第一单元 基本笔画训练（楷书基础）

### 【训练目的】

学习正确的书写方法，体会基本笔画的书写感觉，纠正不良的书写习惯，练习书写日常应用的字例和词组，学习用楷书写好自己的名字。

### 【书写要领】

基本笔画训练，就是针对硬笔书法中汉字的点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折八种基本笔画进行训练，汉字就是由这些基本笔画组成的。

**点**——点的基本写法是从左上到右下，用力渐重，斜中略带弯曲，体态较小；有时候也把一捺写成一顿点。

**横**——横的写法是从左到右，略向右上倾斜，倾斜度大概在 $5^{\circ}\sim 8^{\circ}$ 之间。一般来说，短横稍斜，长横稍平。

**竖**——竖画主要有两种写法：垂露和悬针，垂露不出锋而悬针出锋。竖要表现出挺拔、挺直的神韵。

**撇**——撇的基本写法是从右上到左下，但有时因在字中不同的位置而引起方向的变化，通常有平撇（ $8^{\circ}$ 左右）、斜撇（ $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ）、竖撇（ $80^{\circ}\sim 90^{\circ}$ ）三种。

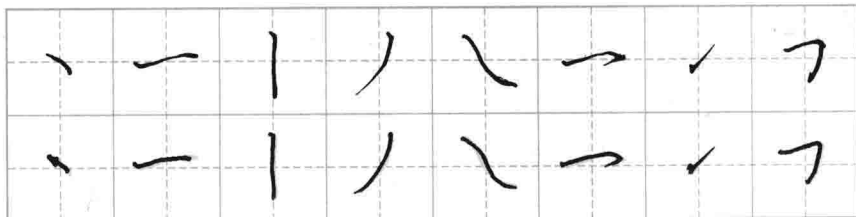
**捺**——捺的基本写法是从左上到右下，通常有平捺、斜捺、反捺三种。如果一个字中有两笔捺，必须将其中一捺写成反捺。

**钩**——钩的形态比较复杂，常用的就有横钩、竖钩、弯钩、戈钩、提钩、卧钩等几种，要注意把握钩的长短和方向，钩出的小尖宜短不宜长，宜轻不宜重。

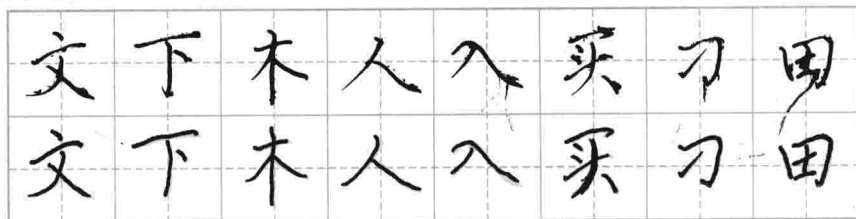
**挑**——挑的行笔方向是从左下到右上，用力渐轻，体态变化不多，主要是长挑和短挑的区分，有些字的左偏旁最末一笔是横往往写成挑，要注意掌握。

**折**——折的写法实际上有两个位置：右上角的折和左下角的折。从形态上来说，有横折、竖折、斜折、撇折、反折几种。

### 【笔画学习】

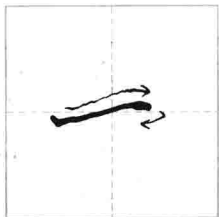


### 【范字练习】



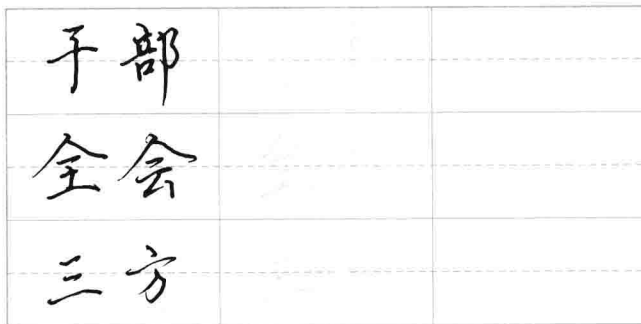
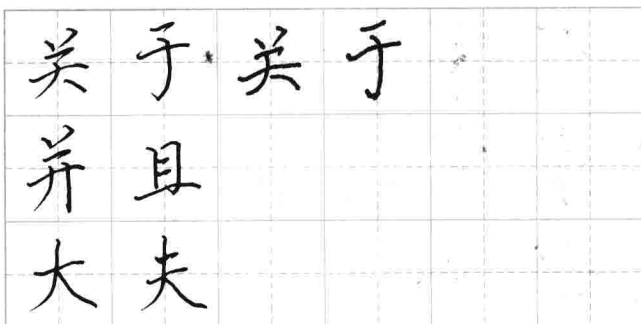


【书写要领】



长横：

长横要扛肩略有弧度，起笔收笔略为按、顿，但切不可重按，中间轻提向右偏上方行笔。



【书写要领】



短横：

弧形向上翘起，稍粗，起笔可不按，形成左轻右重。

今天的任务完成啦！

全国第三届公文学研讨会在北京召开

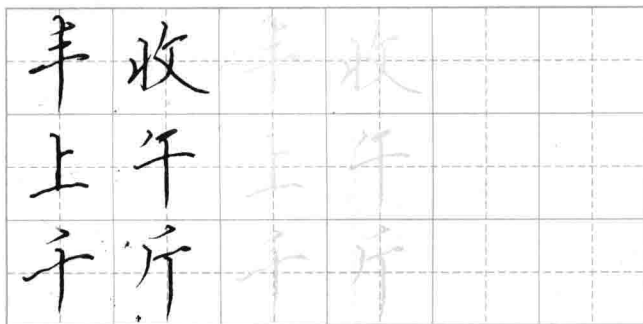
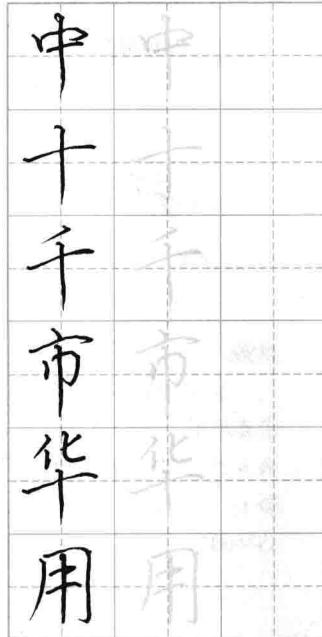
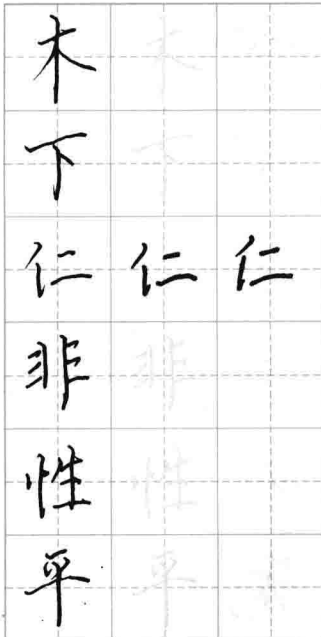


【书写要领】



垂露竖：

下笔轻按，笔势下行，至末端略顿收笔，稍向右略带弧。



【书写要领】



悬针竖：

下笔轻按即垂直向下，轻提笔出锋，但不可一笔甩出。

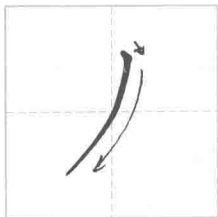
新的一天  
开始了！

在失望中寻找希望，人生将更加辉煌

在失望中寻找希望，人生将更加辉煌

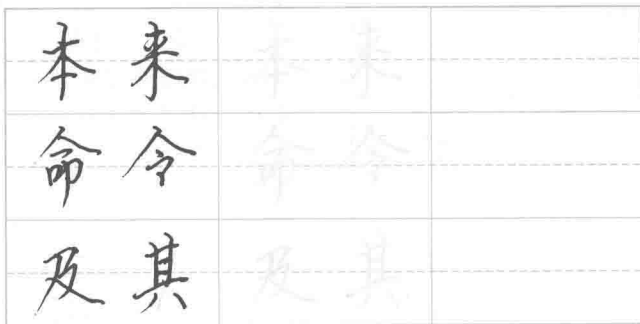
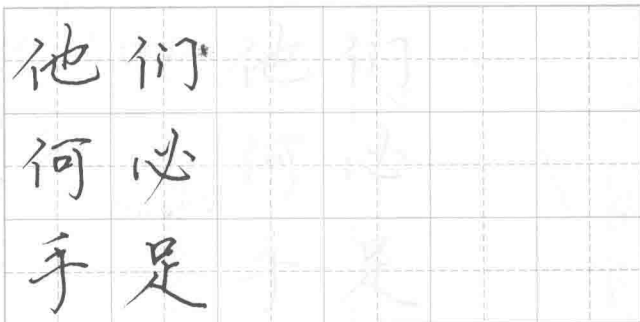
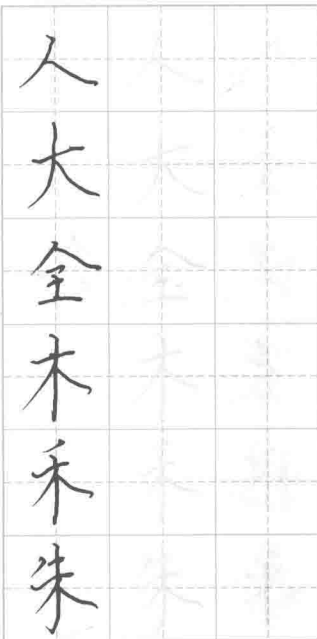


【书写要领】

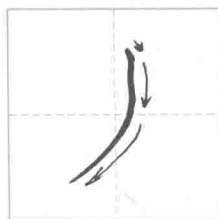


斜撇：

下笔轻按，中间不要提笔，保持稍粗，向左下方带弧势轻轻撇出，角度大概在 $45^{\circ}$ ~ $60^{\circ}$ 之间。



【书写要领】



竖撇：

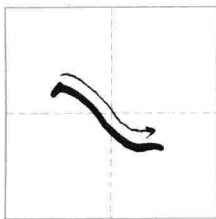
先竖行一段，再向左下撇出，中间保持稍粗，角度约为 $80^{\circ}$ ~ $90^{\circ}$ 。

爱我们的民族，这是我们自信心的源泉

爱我们的民族，这是我们自信心的源泉



【书写要领】



斜捺：

下笔即向右下方有波动意识地行笔，至末端时略慢，再向右方捺出，不可甩笔。

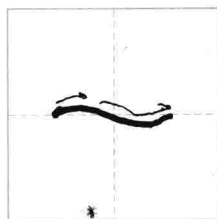
入  
文  
义  
天  
水  
永

之  
足  
定  
是  
延  
达

大	会				
进	退				
延	安				

又	是		
足	够		
正	义		

【书写要领】



平捺：

在左下方笔时有向右上拱起的意识，再向右偏下方行笔，至末端稍向右偏上方捺出。

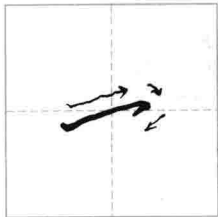
第三天了！

人生的价值应该用深度去衡量



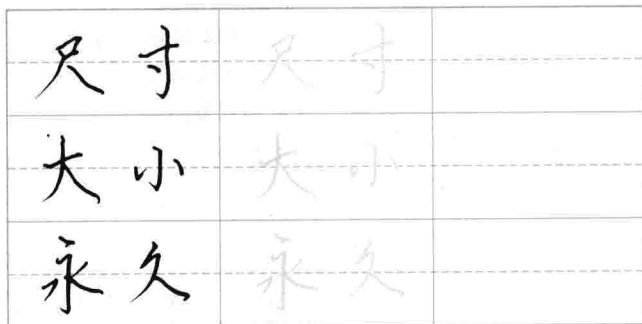
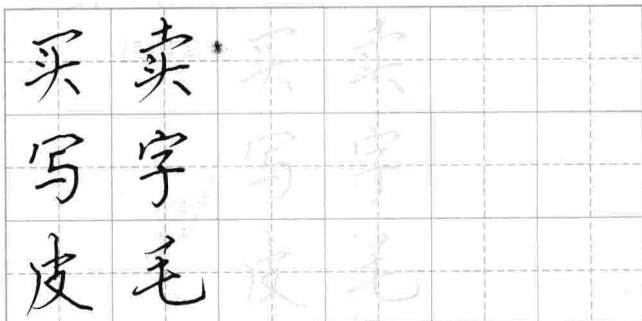
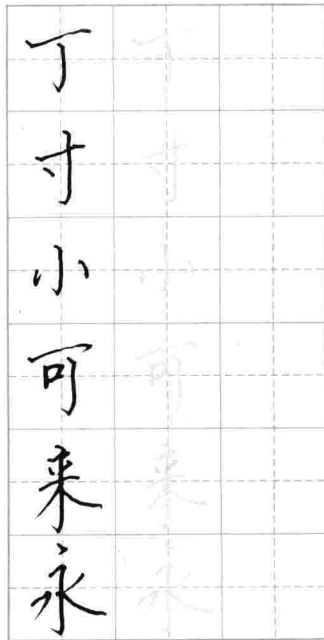
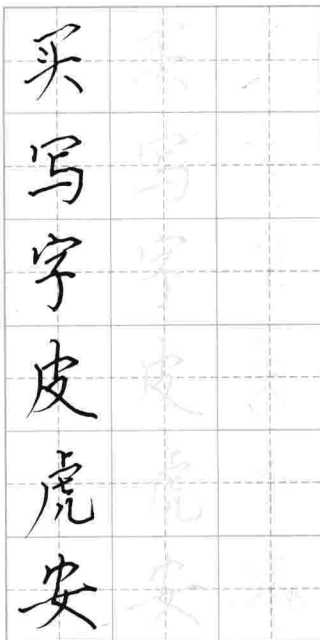


【书写要领】

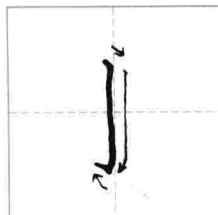


横钩：

下笔如横，至末端稍按，向左偏下方钩出，出锋宜短小有力。



【书写要领】



竖钩：

下笔如竖，至末端稍顿，向左上方钩出，出锋不宜长。

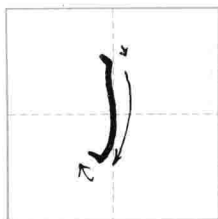
坚持就是胜利!

按时完成保障体系试点的调查报告



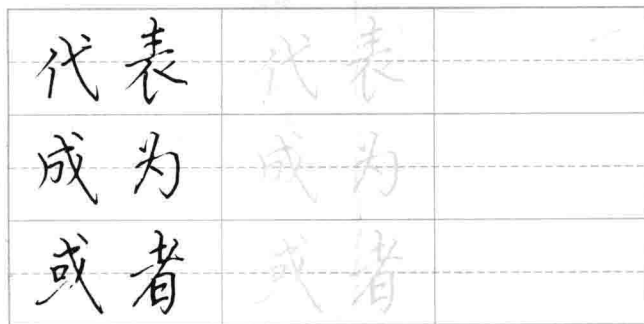
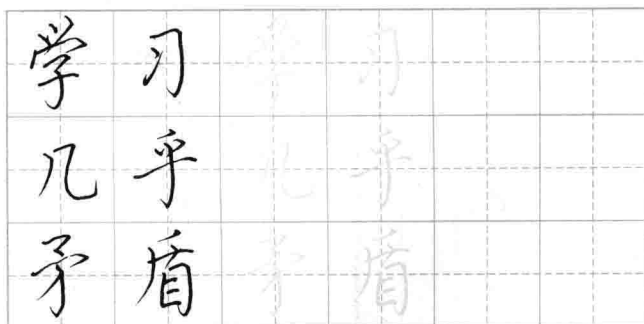
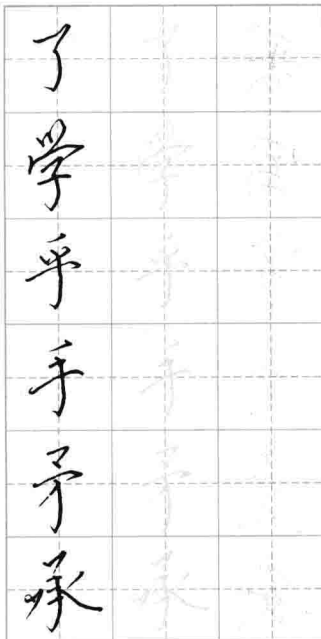
按时完成保障体系试点的调查报告

【书写要领】

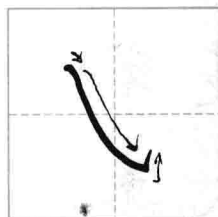


弯钩：

竖笔带弧形，至末端向左上方钩出，钩稍平，出锋不宜太长。



【书写要领】



斜钩：

下笔轻按，向右下方带弧弯行笔，可大胆拉长，弧形不可太弯。

第四天……

我们唯一要畏惧的往往就是畏惧自身

我们唯一要畏惧的往往就是畏惧自身

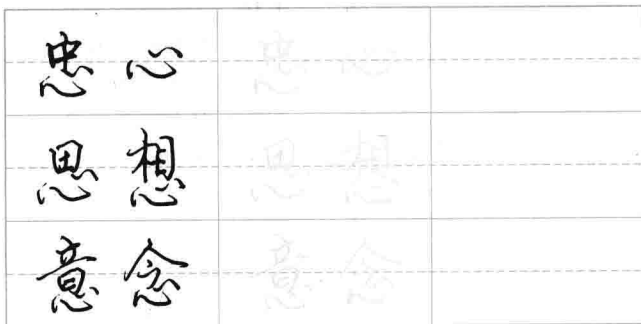
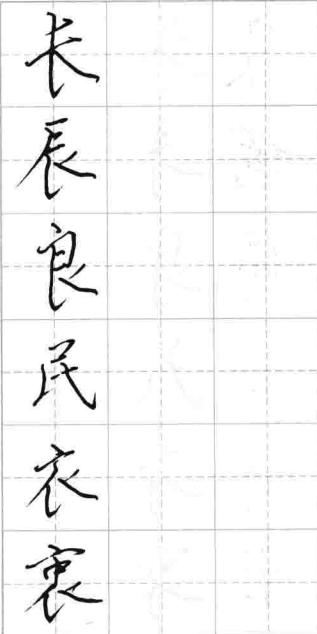


【书写要领】

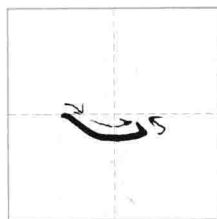


提钩：

上部如竖，至末端略向左下轻顿，再向右上挑出，比其他钩出锋稍长。



【书写要领】



卧钩：

形态不宜展开，轻下笔，由轻至重，取势平卧，向右方弧形行笔，末端向上偏左方钩出。

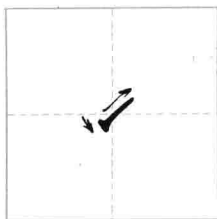
我要用心完成它！

为了在生活中发挥作用，热爱人生吧



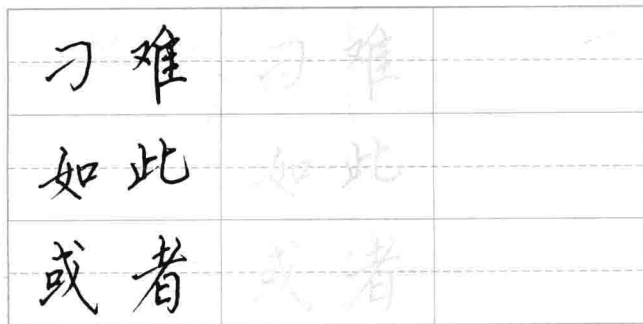
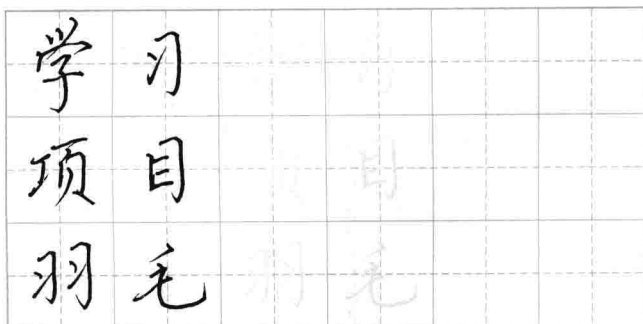
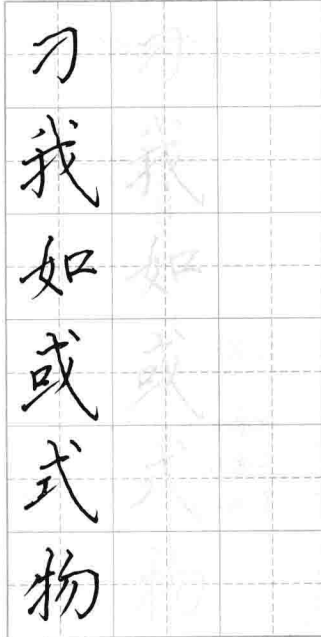
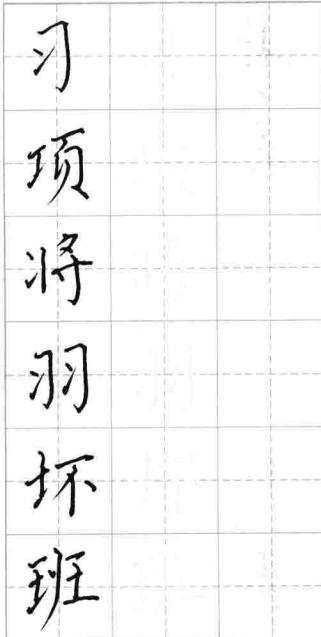
为了在生活中发挥作用，热爱人生吧

【书写要领】

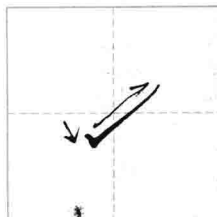


短挑：

下笔稍按，从左下至右上方挑出，宜短小稍粗，出锋果断有力。



【书写要领】



长挑：

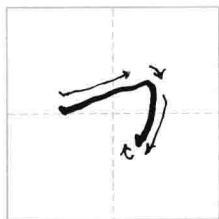
下笔略按，向右上方挑出时中间不要提笔，保持稍粗，至末端提笔挑出。

第五天……

工作是人生的价值和欢乐

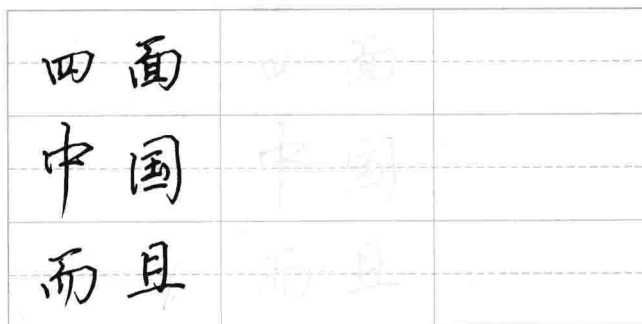
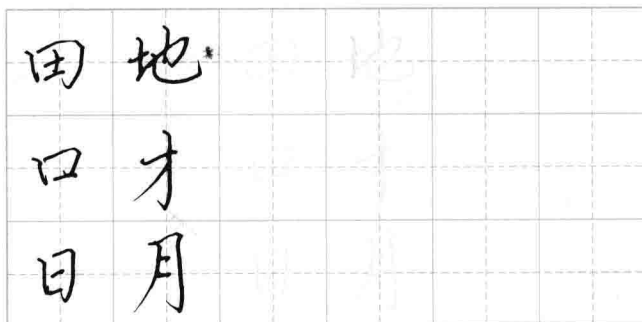
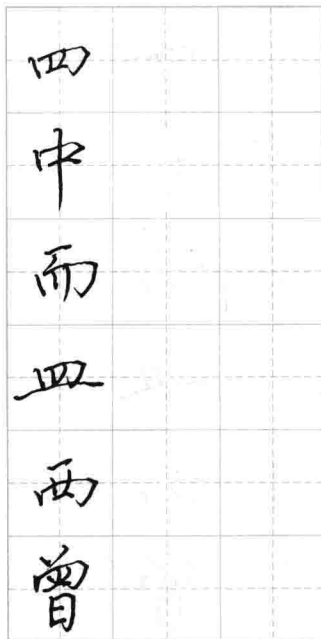
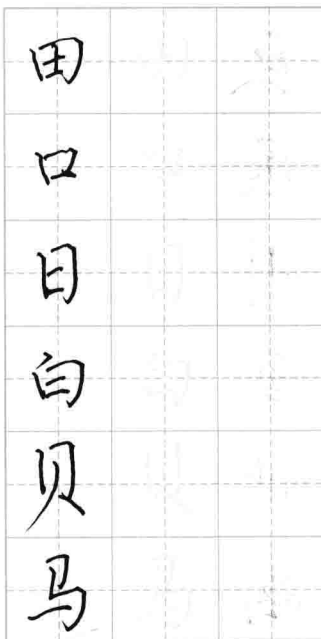


【书写要领】

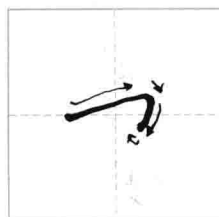


长折：

先横后竖，竖时  
略带弧形，中途转折  
要略按，形成“肩”，  
末端收笔不出锋。



【书写要领】



短折：

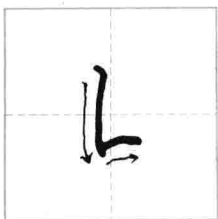
先横略按转折，  
竖画稍向左下方收紧，  
且较短小，收笔不出  
锋。

高尚的情操来自于良好的教育

高尚的情操来自于良好的教育

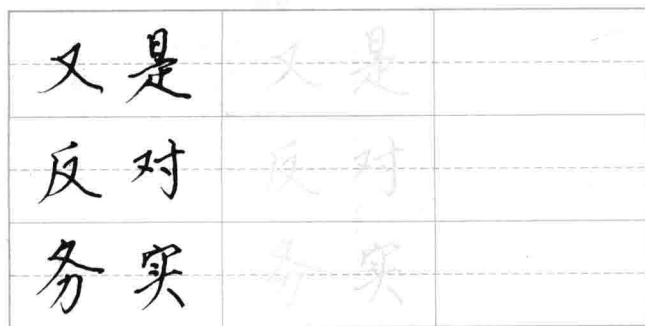
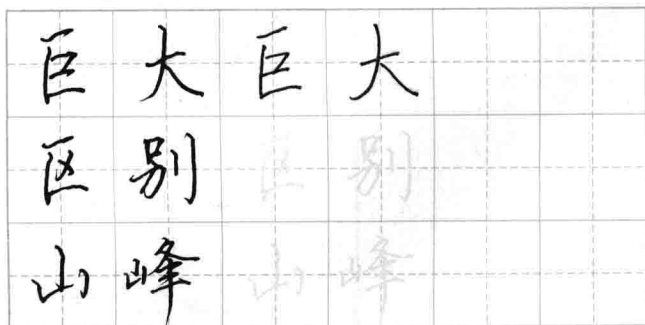
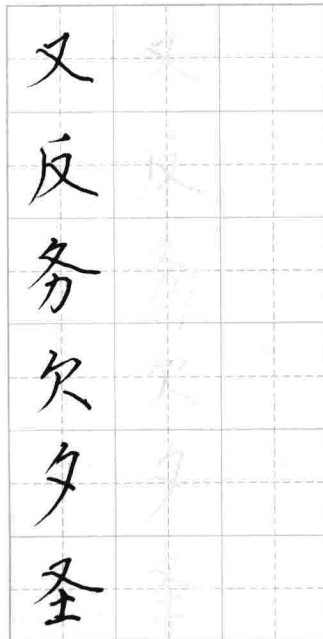
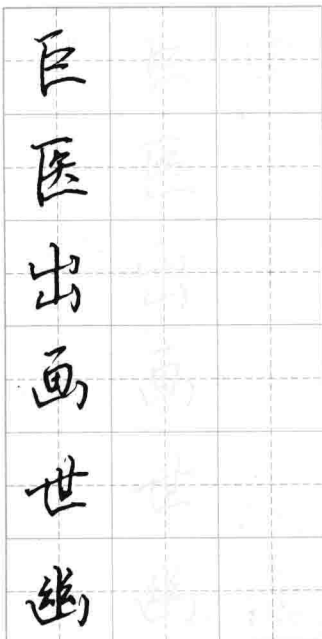


【书写要领】



竖折:

轻按下笔,先竖后横,中途略顿,末端不出锋。



【书写要领】



斜折:

先横后撇,中途略按,形成“肩”部,末端撇出。

加油啊!快要完成了!

众鸟高飞尽,孤云独去闲

众鸟高飞尽,孤云独去闲



【书写要领】

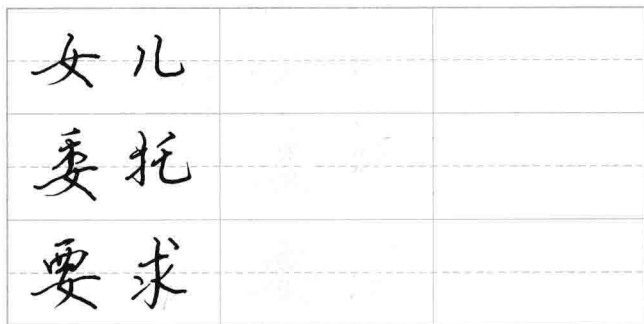
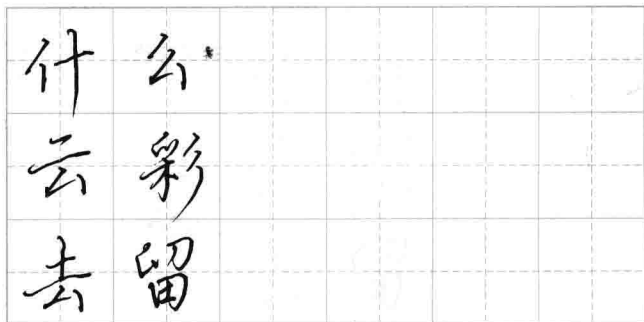


撇折：

先撇后折，撇不出锋，不断开，撇后略按即转向右方轻挑成折。

么  
云  
去  
红  
县  
宏

女  
委  
要  
毋  
每  
巡



【书写要领】



反折：

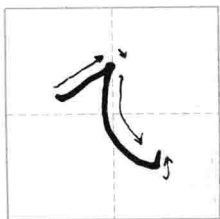
先撇后顿点，撇不出锋，稍停即向右下方作长顿点，有微弯弧度。

交给老师批改吧！

首都大学生创业方案展览会

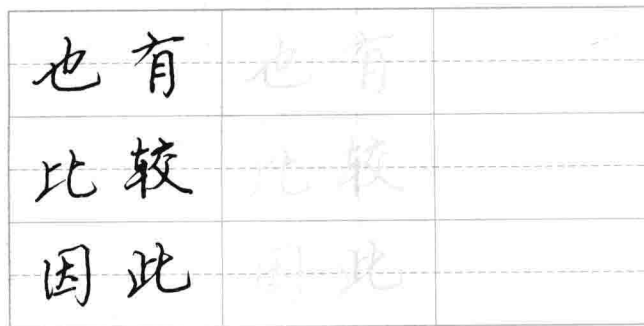
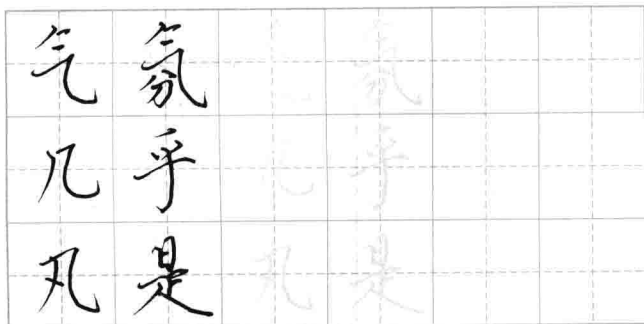
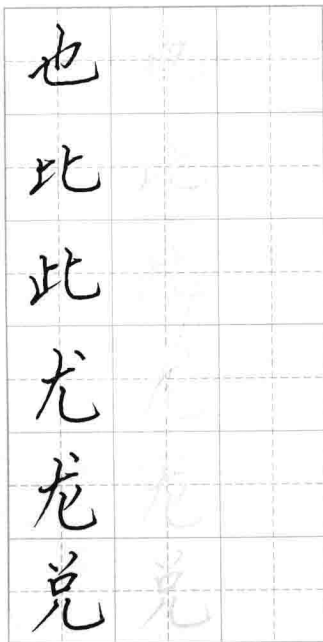
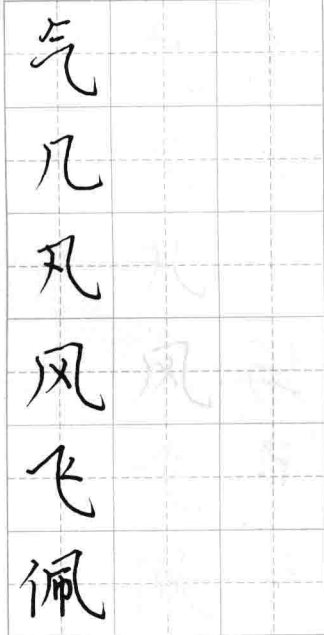


【书写要领】

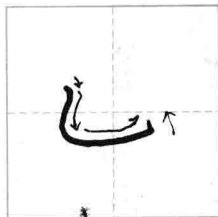


横折斜钩：

横画稍向右上方倾斜，钩的中部成弧弯，向上方偏右挑出，出钩要有力，钩不宜长。



【书写要领】



鹅钩：

下笔竖画不垂直，稍偏向左下行笔，底部平中带向上翘的弧形，末端钩出。

把自己的签名练好啊！

月黑雁飞高，单于夜遁逃



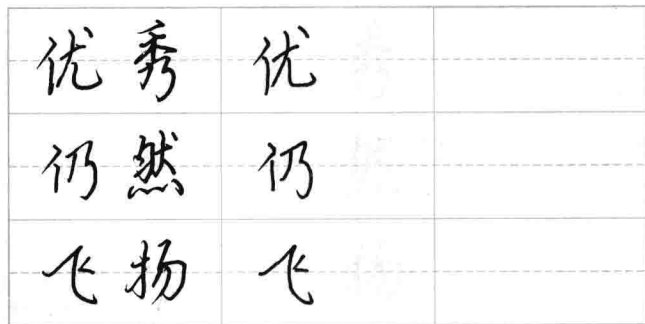
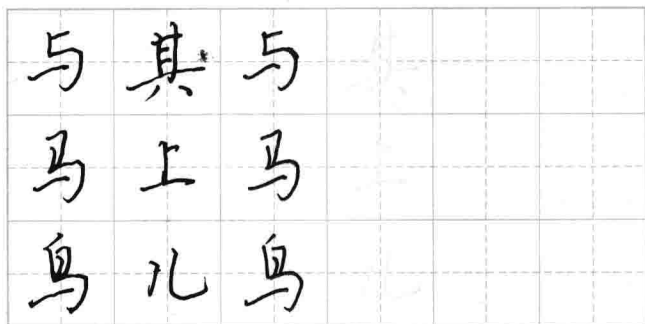


【书写要领】

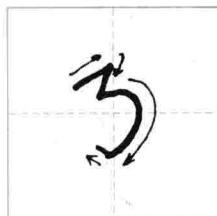


竖折折钩：

先竖后横，略按再竖钩，上短下长，上部收紧，下部伸展。



【书写要领】



横折折钩：

五个方向行笔，四处转折，上紧下松，呈半抱状。

不好意思，写得不好，我来重写吧！

铁肩担道义，妙手著文章

