



中国字帖著名品牌



百字通关

BAIZI TONGGUAN

→写好楷书一定要掌握的100个字←

中国硬笔书法协会首任会长

田英章 

◀楷书▶

上海交通大学出版社



欢迎点击: www.scwj.net

中国字帖著名品牌



百字通关

写好楷书一定要掌握的100个字



楷

田英章 书

书

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百字通关. 楷书 / 田英章书. —上海: 上海交通大学出版社, 2010 (2011 重印)
(华夏万卷)
ISBN 978-7-313-06720-3

I. ①百... II. ①田... III. ①楷书-书法
IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154311 号

百字通关

(楷书)

田英章 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 韩建民

成都蜀望印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 9 字数: 72 千字

2010 年 9 月第 1 版 2011 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-313-06720-3/J 定价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

致读者

中国的汉字一共有多少个？据新华社的最新统计，目前汉字的总数已经超过了8万。即便是用通用字、常用字这些说法，汉字的数量也是以千来计算的，可见汉字之多。汉字是基本笔画、偏旁部首、间架结构的结合体，是中华民族五千年历史文化积淀的产物，与其他国家或民族的文字相比，也是公认难写的。古往今来，汉字的数量庞大、难于书写成为了摆在练字者面前的两座难关。

在此情况下，找到一种能够在短时间内把字练好的方法就显得尤为重要了。为了达到这个目的，著名书法家田英章老师经过多年的思考与研究，并认真总结了丰富的书法教学及练字过程中的实践经验，编写了这本《百字通关》钢笔字帖。

本帖最大的特点就是把数量繁多的汉字通过归纳总结，系统地整理为100个在使用频率上最高、书写(偏旁部首、间架结构)上最具代表性的汉字，通过对这100个字的学习和一些举一反三的练习，为朋友们提供一条高效、快速的练字捷径，进而达到“练好一百字，写好中国字”的目的。本帖主体部分是对100个字的讲解和练习，除此之外还安排了“举一反三”、“通关秘笈”、“人生小语”栏目，让朋友们练起字来更加得心应手，同时不乏趣味性。

本书作者田英章先生系中国硬笔书法协会首任会长，长期从事书法教学工作，有着非常丰富的书法教学经验。田英章先生诸体具精，特别是他的楷书和行书，更是代表了当今硬笔书坛的最高水平。

全新、高效、快速的练字方法，名师书写的唯美汉字，相信在这两者的帮助下，您的书写水平将大幅提升。只要您能坚持不懈地练好这100个字，相信您一定能写出一手漂亮的中国字！祝您早日成功！

通 关 指 南

汉字中说到字的结构，大体分为两类，一类是独体字，一类是合体字。独体字一般笔画比较少，但笔画少的字一般都比较难写好。有的要疏密得当，有的要长短适宜，有的要搭配相宜，有的要掌握重心。下面第1~6个字是独体结构的字，分别代表独体结构中六种结构比较典型的字。要想写好这些字，就必须遵循写楷书独体字的一个重要法则——结字随形。按照这一法则，组织笔画，合理布局，才能把字写得美观，规范。

① 人 伸展 伸展 笔画较少的字，书写时笔画之间距离尽量排开，增大空隙，使其疏朗饱满。	厚积薄发 <table border="1"> <tr><td>人</td><td>人</td><td>人</td><td></td></tr> <tr><td>人</td><td>人</td><td>人</td><td></td></tr> <tr><td>人</td><td>人</td><td>人</td><td></td></tr> </table>	人	人	人		人	人	人		人	人	人		举一反三 <table border="1"> <tr><td>了</td><td>了</td><td></td></tr> <tr><td>上</td><td>上</td><td></td></tr> <tr><td>之</td><td>之</td><td></td></tr> </table>	了	了		上	上		之	之	
人	人	人																					
人	人	人																					
人	人	人																					
了	了																						
上	上																						
之	之																						
② 直 横画等距 笔画较多的字，书写时各个笔画都要安排得当、疏密有致，有主笔的主笔要突出。	厚积薄发 <table border="1"> <tr><td>直</td><td>直</td><td>直</td><td></td></tr> <tr><td>直</td><td>直</td><td>直</td><td></td></tr> <tr><td>直</td><td>直</td><td>直</td><td></td></tr> </table>	直	直	直		直	直	直		直	直	直		举一反三 <table border="1"> <tr><td>重</td><td>重</td><td></td></tr> <tr><td>事</td><td>事</td><td></td></tr> <tr><td>曲</td><td>曲</td><td></td></tr> </table>	重	重		事	事		曲	曲	
直	直	直																					
直	直	直																					
直	直	直																					
重	重																						
事	事																						
曲	曲																						
③ 正 端正平稳 形体平正的字，或中竖挺直居中，或左右撇捺对称，总之，要写得端正平稳。	厚积薄发 <table border="1"> <tr><td>正</td><td>正</td><td>正</td><td></td></tr> <tr><td>正</td><td>正</td><td>正</td><td></td></tr> <tr><td>正</td><td>正</td><td>正</td><td></td></tr> </table>	正	正	正		正	正	正		正	正	正		举一反三 <table border="1"> <tr><td>中</td><td>中</td><td></td></tr> <tr><td>大</td><td>大</td><td></td></tr> <tr><td>不</td><td>不</td><td></td></tr> </table>	中	中		大	大		不	不	
正	正	正																					
正	正	正																					
正	正	正																					
中	中																						
大	大																						
不	不																						

④ 母

字斜身稳

母

重心平稳

形体斜的字,书写时要因字取势,自然成形,斜而不倒,不失重心。

厚积薄发

母 母 母

母 母 母

母 母 母

举一反三

夕 夕

戈 戈

勿 勿

⑤ 身

身

字长

字形较长的字,不可将其压扁,要把笔画写得舒展大方。

厚积薄发

身 身 身

身 身 身

身 身 身

举一反三

月 月

目 目

弓 弓

⑥ 四

四

扁宽

字形较扁的字,要扁而不肥,写得丰实挺秀。

厚积薄发

四 四 四

四 四 四

四 四 四

举一反三

血 血

心 心

工 工



通关秘笈

重横、重竖的字:重横的字,横画长短要参差变化,不可等长,但间距要相等;重竖的字,左竖稍短,右竖稍长,长短参差变化,间距相等。

重横、重竖

三 三 三

川 川 川

王 王 王

册 册 册

丰 丰 丰

再 再 再

合体字的结构主要有左右结构、上下结构和包围结构三大类，每大类下面又分为若干小类。首先我们来学习左右结构中左窄右宽的字，第7-49个字就是这样的字。左窄右宽，顾名思义就是左边窄，右边宽，一般左边占1/3的位置，右边占2/3的位置。这类字多是左边笔画少或结构简单，右边笔画多或结构复杂，书写时要注意把握，左窄右宽，左辅右主。

⑦ 吃

形小居左上
上宽下窄

吃

钩笔垂直向上

口部小居左上部，左小右大。

厚积薄发

吃 吃 吃

吃 吃 吃

吃 吃 吃

举一反三

听 听

叫 叫

吗 吗

⑧ 的

左竖短右竖稍长

两撇有区别

的

横折斜钩

白部宜窄，右部勺字可稍居下。

厚积薄发

的 的 的

的 的 的

的 的 的

举一反三

皓 皓

皎 皎

皖 皖

⑨ 确

整体位稍居上

横短

确

中部均分

石旁小，居左上部，左小右大，左辅右主，左斜右正。

厚积薄发

确 确 确

确 确 确

确 确 确

举一反三

破 破

矿 矿

硬 硬

⑩ 次

两点呼应
头小
次
齐平

两点水宜小，居左上部，两点呼应切勿离得太开，左窄右宽。

厚积薄发

举一反三

次 次 次

冷 冷

次 次 次

冲 冲

次 次 次

况 况

⑪ 没

不出钩
撇收捺放
扇形排列
没

三点水切勿呈直线状，否则给人僵直之感。

厚积薄发

举一反三

没 没 没

法 法

没 没 没

活 活

没 没 没

海 海

⑫ 说

竖稍左斜
钩笔垂直向上
说

言字旁整体忌宽，横画上倾。

厚积薄发

举一反三

说 说 说

话 话

说 说 说

许 许

说 说 说

记 记

人生小语



生 命 如 同 寓 言 其

价 值 不 在 于 长 短 而 在 于

内 容。

——[西班牙]贝纳文特

13 地

右对齐
形不宜大
钩身化减

土字旁宜小、宜窄，居左上
部，横画忌宽，提画启右。

厚积薄发

举一反三

地 地 地

城 城

地 地 地

境 境

地 地 地

块 块

14 现

三横上仰等距
忌大

王字旁居左宜窄，末横变提
启右，左窄右宽，左斜右正。

厚积薄发

举一反三

现 现 现

理 理

现 现 现

球 球

现 现 现

环 环

15 峰

三竖平行
撇捺伸展覆下

山字旁中间高两边低，竖折
的折画左低右高。

厚积薄发

举一反三

峰 峰 峰

岭 岭

峰 峰 峰

岖 岖

峰 峰 峰

屿 屿



通关秘笈

左短右长的字：左边是口、日、土、石、王等短偏旁的字，几乎都是
左短右长的字。写这样的字，左旁要上提，居于左上位置。

左短右长

唱 唱 唱

晴 晴 晴

场 场 场

砍 砍 砍

玩 玩 玩

炉 炉 炉

16 时

横
间
距
相
等
点
画
上
靠
末
横
变
提

日字居左宜窄，左竖短，右竖长。

厚积薄发

举一反三

时 时 时

明 明

时 时 时

晚 晚

时 时 时

昨 昨

17 眼

横
折
内
切
整
体
窄
长
伸
展

目字旁同日字旁写法相近，横画等距，宜窄不宜宽。

厚积薄发

举一反三

眼 眼 眼

睡 睡

眼 眼 眼

睛 睛

眼 眼 眼

眠 眠

18 阳

垂
露
竖
位
居
右
上
弯
钩
宜
小

左耳刀耳钩要写得小巧，以免影响右半部分。

厚积薄发

举一反三

阳 阳 阳

院 院

阳 阳 阳

际 际

阳 阳 阳

隐 隐

人生小语

世 上 只 有 一 个 真

理 便 是 忠 实 于 人 生 并 且

爱 它。

——[法国]罗曼·罗兰

19 他

垂露竖 他 底部要平 向右伸展

单人旁的竖画须写直,起笔交于斜撇的中部稍偏下一点儿。

厚积薄发

举一反三

他 他 他

你 你

他 他 他

们 们

他 他 他

但 但

20 得

长指短 得 指向不一 上面上靠 下窄下宽

双人旁第二撇对准第一撇中间下笔,略长。

厚积薄发

举一反三

得 得 得

行 行

得 得 得

很 很

得 得 得

德 德

21 情

注意笔顺 情 ① ② ③ 横画等距 上宽下窄

竖心旁左点不要靠竖画太近;右点横向,起笔与左点齐平。

厚积薄发

举一反三

情 情 情

快 快

情 情 情

忙 忙

情 情 情

怀 怀



通关秘笈

左右长短相近的字:有些字左右长短接近相等,如“福”“挂”等字。这样的字,就不能写得左短右长或左长右短,左右长度要基本相等才好。

左右长短相近

弧 弧 弧

择 择 择

待 待 待

挂 挂 挂

梧 梧 梧

福 福 福

22 特

长提交于竖中部

特

底竖斜位

牛字旁横画忌宽，末横变提，左伸让右。

厚积薄发

特 特 特
特 特 特
特 特 特

举一反三

物 物
牡 牡
牧 牧

23 把

右对齐

竖画直挺

把

伸展

提手旁短横靠左，右侧露出短一些；提画坚定有力，忌长。

厚积薄发

把 把 把
把 把 把
把 把 把

举一反三

打 打
拉 拉
报 报

24 样

垂露竖

样

横画等距

悬针竖

木字旁不宜写得过宽，竖画垂露，左窄右宽，末竖悬针。

厚积薄发

样 样 样
样 样 样
样 样 样

举一反三

机 机
格 格
极 极

人生小语



聪明的人警告我

说，生命只是一颗荷叶上

的露珠。

——[印度]泰格尔

25 种

撇平而短
横画左伸
右竖悬针居下

禾字旁不宜写得过宽,横画虽长,但应左伸以让右。

厚积薄发

举一反三

种 种 种

和 和

种 种 种

科 科

种 种 种

秋 秋

26 神

注意夹角
中竖伸展
靠近竖的起点

示字旁点竖直对,整体忌宽,横画扛肩。

厚积薄发

举一反三

神 神 神

视 视

神 神 神

社 社

神 神 神

祖 祖

27 被

中部紧凌
捺画伸展

衣字旁写法同上,注意两点的写法,不宜影响右部书写。

厚积薄发

举一反三

被 被 被

初 初

被 被 被

补 补

被 被 被

裕 裕



通关秘笈

左长右短的字:左边是长偏旁,右边是口、土、工等短偏旁的字,一般是左长右短。写这样的字,右边要略往下落。

左长右短

私 私 私

扛 扛 扛

仁 仁 仁

杜 杜 杜

扫 扫 扫

加 加 加

28 饭

撇稍长
稍左斜

饭

指向不一
撇画发笔不同

食字旁横钩宜窄，竖提劲挺，提画启右。

厚积薄发

饭 饭 饭

饭 饭 饭

饭 饭 饭

举一反三

饮 饮

饥 饥

饱 饱

29 钱

上紧下松

钱

右对齐
斜钩伸展
竖略偏左

金字旁整体呈瘦长型，横画平行等距，提笔启右。

厚积薄发

钱 钱 钱

钱 钱 钱

钱 钱 钱

举一反三

错 错

铁 铁

钟 钟

30 经

撇折指向不一

经

右对齐
上下对正

左斜右正，撇折忌大，绞丝旁整体呈瘦长型。

厚积薄发

经 经 经

经 经 经

经 经 经

举一反三

给 给

约 约

终 终

人生小语



人 生 的 光 荣 不 在

永 远 不 失 败 而 在 于 能 够

屡 仆 屡 起。

——[法国]拿破仑

31 骑

末横变提不出头

骑

上窄下宽
底竖斜位

马字变字旁后一定要注意不要写得过宽，应呈瘦长型以避免右。

厚积薄发

骑 骑 骑
骑 骑 骑
骑 骑 骑

举一反三

验 验
骄 骄
骗 骗

32 孩

注意夹角

孩

略带弧度

末捺变点稳重心

子部横画变提启右，忌宽，以为右部让位。

厚积薄发

孩 孩 孩
孩 孩 孩
孩 孩 孩

举一反三

孙 孙
孔 孔
孤 孤

33 张

上紧下松

张

竖提伸展

撇收捺放

弓部宜窄，整体瘦长，左辅右主。

厚积薄发

张 张 张
张 张 张
张 张 张

举一反三

强 强
引 引
弹 弹



通关秘笈

重撇、重捺、重钩的字：重撇的字，撇画间距基本相等，但撇尖角度和长度要有变化；重捺的字，只保留其中起关键作用的捺画，其余改写为反捺或长斜点；重钩的字，也要根据字形简省钩画。

重撇、重捺、重钩

友 友 友
及 及 及

食 食 食
泰 泰 泰

完 完 完
昆 昆 昆

34 放

横略上仰

放

撇收捺放

方字旁斜而不倒，注意重心。整体左斜右正，左呼右应。

厚积薄发

放 放 放
放 放 放
放 放 放

举一反三

族 族
旗 旗
旅 旅

35 知

横画上倾

知

位居右下

末捺变点

矢字旁一般在字中应窄，但若右部笔画少时，则应写宽。

厚积薄发

知 知 知
知 知 知
知 知 知

举一反三

短 短
矮 矮
矩 矩

36 虹

忌长

虹

竖画交于两横中间

虫字旁若遇右部笔画少时，可适当写宽，但一般应写窄为宜。

厚积薄发

虹 虹 虹
虹 虹 虹
虹 虹 虹

举一反三

虾 虾
蚊 蚊
蛔 蛔

人生小语



从 工 作 里 爱 了 生

命 就 是 贯 彻 了 生 命 最 深

的 秘 密。

——[黎巴嫩]纪伯伦

37 烟

注意
笔顺

①②③

右竖长
左竖短

末捺变点

火字旁整体忌宽，略带斜势，注意重心及与右部的呼应。

厚积薄发

举一反三

烟 烟 烟

灯 灯

烟 烟 烟

烧 烧

烟 烟 烟

烽 烽

38 脑

等距

脑

长于左竖

横略上仰

月字旁宜窄，整体修长，钩画短而有力。

厚积薄发

举一反三

脑 脑 脑

脸 脸

脑 脑 脑

胜 胜

脑 脑 脑

脱 脱

39 将

两点紧凑

将

底竖斜位

将字旁竖为垂露，两点要稍紧凑，且不远离。

厚积薄发

举一反三

将 将 将

壮 壮

将 将 将

状 状

将 将 将

妆 妆



通关秘笈

左右同形的字：左右两部分相同的字，书写时要左小右大，左缩右放，相同的笔画书写时也要有所变化，同中求异。

左右同形

朋 朋 朋

林 林 林

竹 竹 竹

双 双 双

弱 弱 弱

兢 兢 兢