

# 楷書書寫技法

陈振元 著

高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



綠蟻新醅酒  
紅泥小火爐  
晚來天欲雪  
能飲一杯無

白居易詩陳振元書

# 楷書書寫技法

KAISHU SHUXIE JIFA

陈振元 著



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

綠蟻新醅酒  
紅泥小火爐  
晚來天欲雪  
能飲一杯無

白居易詩 陳振元



**内容简介** 本书为著名书法家陈振元先生多年从事楷书书法教学经验的总结,是不可多得的楷书书法学习指导用书。陈先生以楷书见长,不但兼容百家,还成功地将魏碑风格熔铸到欧楷之中,字体俊秀、险绝、刚柔相济。在本书中,作者首先简单介绍了楷书的起源与发展,然后从笔画、笔顺、结构对楷书书写进行了细致的分析讲解,继而对自己多年经验凝练而成的楷书“书写技法十八要诀”进行了逐一举例讲解,并结合一些典型汉字介绍了十八法的应用,最后附以若干幅作品供学习者揣摩。

**郑重声明** 高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话:(010) 58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真:(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址:北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编: 100120

购书热线:(010) 58581118

---

**图书在版编目(CIP)数据**

楷书书写技法/陈振元, — 北京:高等教育出版社,

2010.6

ISBN 978-7-04-029252-7

I. ①楷… II. ①陈… III. ①楷书—书法

IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第067047号

---

策划编辑 袁 冰

责任编辑 袁 冰

封面设计 李卫青

版式设计 李卫青

责任校对 金 辉

责任印制 陈伟光

---

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58581118

社 址 北京市西城区德外大街4号

咨询电话 400-810-0598

邮政编码 100120

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 889×1194 1/16

版 次 2010年6月第1版

印 张 6.5

印 次 2010年6月第1次印刷

字 数 35千字

定 价 22.00元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29252-00

## 前 言

我与楷书确实有缘分。记得在小学低年级时老师就经常把我的习作贴在教室红榜上作示范，频频表扬，书法也逐渐成为我的第一兴趣爱好。多年来，我从书法中受益良多。

五十多年与书法相伴，我最深的体会有两条：第一条是感到它实在不能三年两载就学好，想在书法上小有成就，至少要花十年以上工夫，这里面尽管有窍门和捷径，但由于它博大精深，必须要有锲而不舍的毅力和滴水穿石的精神方能成功；第二条是相信每个人在书写上都有极大的潜能，功到自然成，许多人都是可以取得超越自己想象的好成效，我自己今天的成果就是当年没有预想到的。

这本《楷书书写技法》从酝酿到成书已有十多年了。它的初稿起源于自己多年应用、不断充实的书法讲义。过去也热望它能成书，但同时也感到新意不足，后来在创作中逐步领悟到“艺术含量”的高低是书法的根本性问题。于是，经过进一步的实践、探索，慢慢提炼出一套“书写技法十八要诀”，并以此指导创作，使作品的艺术效果节节上升。在认识达到新的高度后，最终决定写出来与广大爱好者共同分享。

本书有以下特点：一是富于实用性，它既是我教学生活的写照，又是我进行创作的向导。二是含有创新性，以我书写的范字为例，它源于欧楷，又兼容百家，还成功地把魏碑的风格熔铸于其中，进而形成一种独具特色的功夫字，以本书最后的“精品阅读”为例，不但篇篇都是真品力作，还把“欧体写大、楷书写活”的个人书写强项展现出来。三是有适度的破例情况，比如书中在讲到笔顺时提及的，以利于把字写好为目的，可以在个别时候改变笔顺；又比如在讲认格定位的同时，也警示大家不要被框框束缚；再比如为了取得最佳效果，有时也可采用暗连手法，不是一笔一画按老规矩去做。四是强调各种艺术要素的综合应用，包括运笔的提按徐疾、墨的枯润干湿、笔画的承让谦和、字的书形写意、彰显个性等，并引导大家灵活应用，促进写技的提高。

这本书在顺序安排上，前三章为基础部分，很注意深入浅出、细致全面、通俗易懂；从第四章技法开始，注重层层深入、循序渐进，为创作做准备。这样编写的目的是学以致用。

本书的适用范围也十分广泛，凡有一定书法基础的人均可选用，包括大中专学生、老年大学学员及各年龄段的书法爱好者，对于从事书法教学的人员也颇有参考价值。

我本人长期受欧阳询、赵孟頫、黄自元、章裕钊等古代大师墨宝熏陶，也经常从田英章、孟繁禧等当代名家那里汲取大量的营养，在教学与编书过程中还参考了诸多行家的范本教材与字帖，在此对以上大师和名家深表敬意。另外，感谢对我书法给予大力支持与厚爱的各地朋友，感谢高等教育出版社的领导和编辑，他们不但为我出书，还为本书主要章节录制了教学光盘供大家观览使用。书中不足与不妥之处，恳请各位读者批评指正。

陳扶元

2010年3月

## 目 录

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>第一章 楷书发展简介</b> .....        | 1  |
| <b>第一节 楷书的起源</b> .....         | 1  |
| <b>第二节 古代推动楷书发展的主要名家</b> ..... | 2  |
| 一、欧阳询书体 .....                  | 2  |
| 二、颜真卿书体 .....                  | 2  |
| 三、柳公权书体 .....                  | 2  |
| 四、赵孟頫书体 .....                  | 3  |
| 五、宋代四家书体 .....                 | 3  |
| <b>第二章 楷书的笔画与笔顺</b> .....      | 5  |
| <b>第一节 楷书的基本笔画</b> .....       | 5  |
| 一、点画 .....                     | 5  |
| 二、横画 .....                     | 6  |
| 三、竖画 .....                     | 6  |
| 四、撇画 .....                     | 7  |
| 五、捺画 .....                     | 8  |
| 六、提画 .....                     | 8  |
| 七、折画 .....                     | 8  |
| 八、钩画 .....                     | 9  |
| 九、基本笔画临帖练习 .....               | 9  |
| <b>第二节 楷书的笔顺</b> .....         | 11 |
| 一、楷书笔顺的基本规则 .....              | 11 |
| 二、楷书笔顺的破例 .....                | 12 |
| 三、笔顺综合练习 .....                 | 14 |
| <b>第三章 楷书的结构</b> .....         | 15 |
| <b>第一节 字的独体结构和组字原则</b> .....   | 15 |
| 一、字的独体结构 .....                 | 15 |
| 二、楷书的组字原则 .....                | 17 |
| <b>第二节 字的合体结构和偏旁部首</b> .....   | 20 |
| 一、合体字的结构 .....                 | 20 |
| 二、字的偏旁部首 .....                 | 24 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>第四章 楷书书写技法</b> .....    | 35 |
| <b>第一节 书写技法十八要诀</b> .....  | 35 |
| 一、形体端正 .....               | 35 |
| 二、笔位准确 .....               | 36 |
| 三、认格定位 .....               | 37 |
| 四、斜中求正 .....               | 38 |
| 五、主笔突出 .....               | 38 |
| 六、气脉贯通 .....               | 39 |
| 七、上错下移 .....               | 40 |
| 八、铁画银钩 .....               | 41 |
| 九、左蓄右发 .....               | 42 |
| 十、峻拔一角 .....               | 42 |
| 十一、造险求奇 .....              | 43 |
| 十二、轻重交映 .....              | 44 |
| 十三、书形写意 .....              | 45 |
| 十四、枯润得当 .....              | 46 |
| 十五、略笔补笔 .....              | 46 |
| 十六、方圆兼用 .....              | 47 |
| 十七、一字多表 .....              | 48 |
| 十八、彰显个性 .....              | 49 |
| <b>第二节 书写技法的混合应用</b> ..... | 50 |
| <b>第五章 书写技法的实际应用</b> ..... | 53 |
| 第一组：家鳳飛 .....              | 53 |
| 第二组：觀海聽濤 .....             | 54 |
| 第三组：厚德載物 .....             | 54 |
| 第四组：橫塘聽雨 .....             | 55 |
| 第五组：博觀約取，厚積薄發 .....        | 56 |
| 第六组：九萬里風鵬正舉 .....          | 57 |
| 第七组：寒雪梅中盡，春風柳上歸 .....      | 58 |
| 第八组：寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來 .....  | 59 |
| 第九组：《楓橋夜泊》 .....           | 60 |



---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第十组:《三国演义》开篇词.....      | 62 |
| <b>第六章 精品阅读</b> .....   | 70 |
| 一、华堂集瑞.....             | 70 |
| 二、《问刘十九》.....           | 71 |
| 三、舍得.....               | 72 |
| 四、黄金阁.....              | 73 |
| 五、室雅兰香.....             | 74 |
| 六、群贤毕至.....             | 75 |
| 七、春华秋实.....             | 76 |
| 八、宁静致远.....             | 77 |
| 九、紫气东来.....             | 78 |
| 十、剑胆琴心.....             | 79 |
| 十一、惠风和畅.....            | 80 |
| 十二、读书万卷始通神.....         | 81 |
| 十三、博观约取 厚积薄发.....       | 82 |
| 十四、行止无愧天地 褒贬自有春秋.....   | 83 |
| 十五、雨过琴书润 风来翰墨香.....     | 84 |
| 十六、宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来..... | 85 |
| 十七、《早梅》诗句.....          | 86 |
| 十八、《山行》.....            | 87 |
| 十九、《心经》.....            | 88 |
| 二十、《临江仙》.....           | 89 |
| 二十一、《沁园春·雪》.....        | 90 |
| 二十二、《将进酒》.....          | 91 |
| 二十三、《兰亭序》.....          | 92 |
| 二十四、《朱柏庐治家格言》.....      | 93 |
| 二十五、《出师表》.....          | 94 |



## 第一章 楷书发展简介

### 第一节 楷书的起源

楷书又叫“正书”、“真书”。“楷”字作楷模讲，意思是说，楷书是最规范、最标准的字体。楷书由隶书演变而成，最早产生于东汉末期，到魏晋时期逐步成熟起来。楷书形体方正，笔画平直、整齐、美观，它的出现是书法艺术走向成熟而迈出的决定性一步，迄今为止一千八百多年，它仍然是社会上的主要字体。

楷书由何人所创？古书记载：三国时期钟繇是第一位楷书书法家，他的《宣示表》是我国古代楷书最有价值的文物资料（图 1-1）。

到了东晋时期，王羲之进一步发展了楷书，使之成为完全独立的新字体（图 1-2）。王羲之被后人誉为“书圣”，他毫无疑问是楷书的创始人之一。后来，他的儿子王献之承父业，也成为中国书法史上的佼佼者，《洛神赋》是王献之楷书作品的代表作（图 1-3）。人们把羲之、献之父子并名为“二王”。令人感到遗憾的是，“二王”的楷书作品在真伪上一直颇有争议，但这并不影响他们在创始楷书方面的巨大贡献。

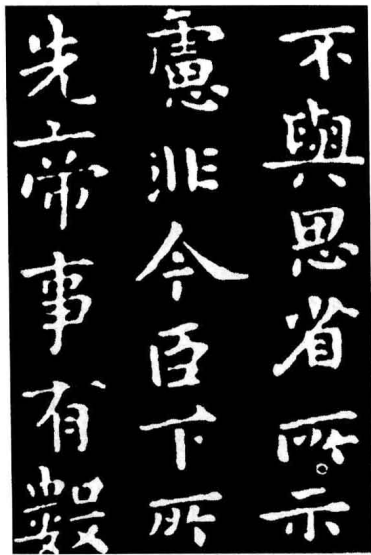


图 1-1 钟繇《宣示表》局部

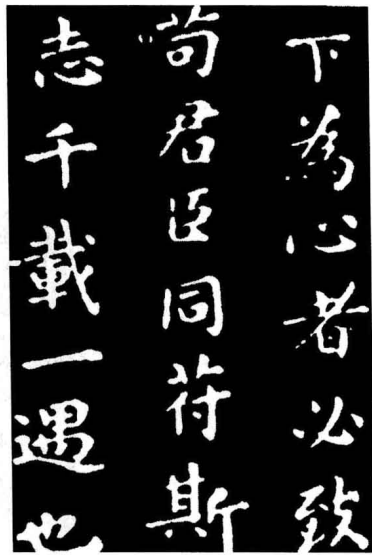


图 1-2 王羲之《乐毅论》局部

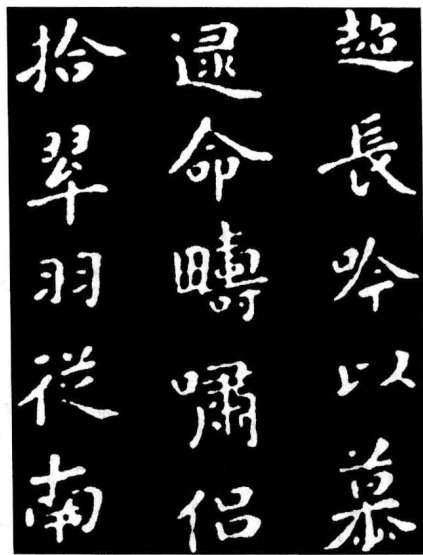


图 1-3 王献之《洛神赋》局部

## 第二节 古代推动楷书发展的主要名家

到了唐代，中华文化进入了发展的繁荣时期。这个时期，楷书达到了发展的顶峰，从此一直长盛不衰，著名书法家层出不穷，受到广泛而长期的敬仰。后人以对楷书发展作出杰出贡献且独具特色者的名字，命名某种书体，其中主要的几种书体例举如下：

### 一、欧阳询书体

隋末唐初，欧阳询在研习王羲之书法的基础上独创一体，后人称之为“欧体”。欧书以平正险绝、秀丽端庄而名扬海内外（图 1-4）。



图 1-4 欧阳询书《九成宫醴泉铭》局部

### 二、颜真卿书体

唐代颜真卿在学习“二王”和欧体基础上自成一家，其字用笔清劲丰肥、刚健笃实，还很适合于写大字，备受后人喜爱（图 1-5）。



图 1-5 颜真卿楷书《勤礼碑》局部

### 三、柳公权书体

柳公权书体是唐朝后期在吸纳欧体之方与颜体之圆基础上形成的方圆兼备的书法，用笔特点清劲峻拔、结构严谨。柳体特别受到初学者的喜爱（图 1-6）。



图 1-6 柳公权楷书《玄秘塔碑》

#### 四、赵孟頫书体

赵孟頫据说是宋八王千岁赵德芳的后代，他正赶上宋末元初的改朝换代时期。赵孟頫在学习“二王”的基础上，集百家之长，写出了一种笔法圆润清秀，极富神韵的新体。由于赵体深入浅出、较为易学，因此适合初学者学习正书（图 1-7）。

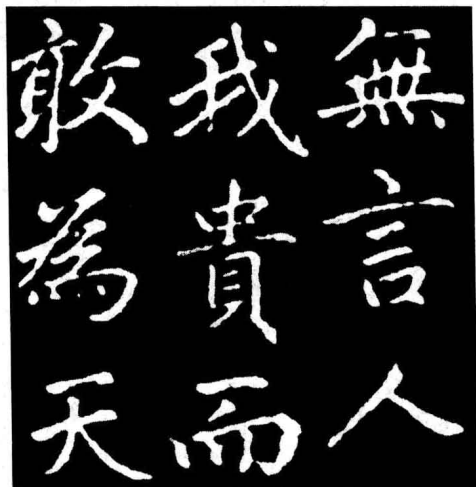


图 1-7 赵孟頫楷书《道教碑》

#### 五、宋代四家书体

自唐以后，中华大地上善书者强手如林。例如，苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄是宋代四位大书法家，后人简称“苏黄米蔡”。这些名家都有精到的楷书功底，也都在其他书体上独树一帜，展现了书坛百花齐放、争奇斗妍的繁荣景象（图 1-8 至图 1-11）。



图 1-8 苏轼书《丰乐亭记》局部

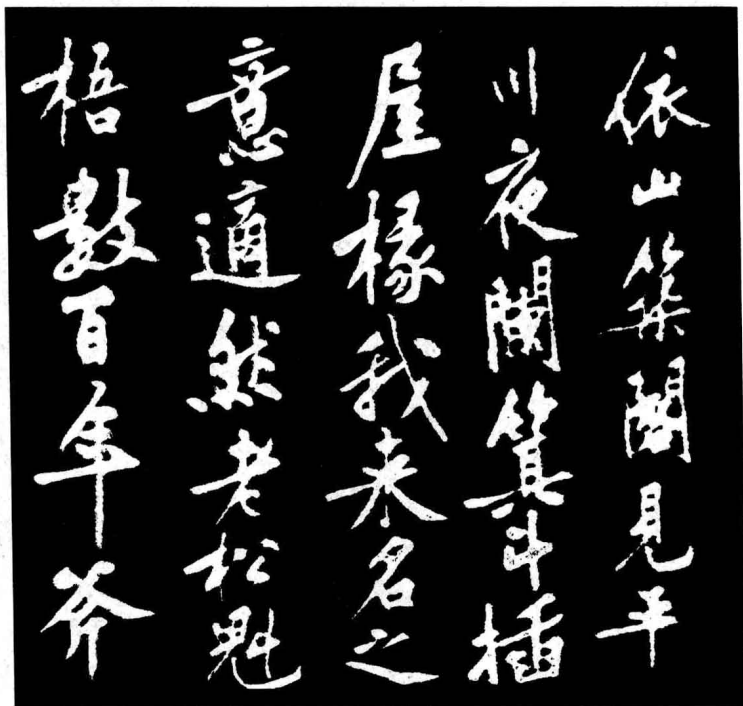


图 1-9 黄庭坚书《松风阁诗》局部

秋久責白雪詠更度采  
 菱謳縷會下玉鱸堆紫  
 圍金橘燭洲水宮無浪  
 來向留荆水話襟而下  
 峯洲過村如尋戴遊梁  
 定賦放漁歌堪畫夏又  
 有魯公陪

图 1-10 米芾书《苕溪诗卷》局部

臣襄伏蒙  
 陛下特遣中使賜臣  
 御書一軸其文曰  
 御筆賜字君謨者臣孤賤  
 遠人無大材藝  
 陛下親瀛宸翰  
 推著經義俾臣佩誦以盡

天啓

蔡襄

天啓

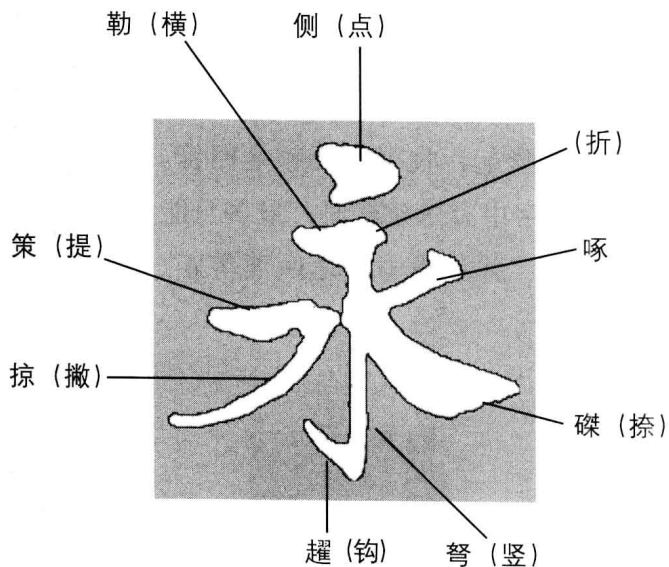
图 1-11 蔡襄书《谢赐御书诗》局部

## 第二章 楷书的笔画与笔顺

### 第一节 楷书的基本笔画

笔画是汉字的组成部分，它犹如机器的零件，零件好才能整体优。楷书作为严格和规范的字体，只有笔笔精湛，才能字字出彩。也就是说，掌握基础笔画是练好楷书的基本功。因此，我们对于基本笔画中的每一种都要搞懂练熟，牢固掌握。

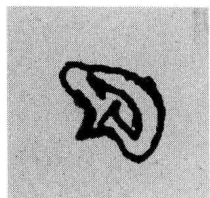
基本笔画主要有点、横、竖、撇、捺、提、折和钩八种，这与古人提到的“永字八法”大同小异。“永字八法”讲的就是在“永”字当中含有八种常见的笔画。不同的是，“永字八法”中无折画，另外，在撇中的短直撇称之为啄。古人描绘，点如“高山之坠石”，横如“千里之阵云”，竖比“万岁之枯藤”，撇似“利剑截断犀象之角”……这些深刻的比喻，既明述了基本笔画的分量，同时也暗示出它们在书写时的要领。



#### 一、点画

点如镶嵌在字上的颗颗宝石耀眼夺目。写点时，要经过回峰和藏锋，写出“三角一肚”（即去尖的斜三角形）的效果。点在书写时要有神采，要细心注意其位置、方向，以及点与点的关系。点有多种，包括右点、左点、竖点、仰点等，常以单独或组合两种形式出现。点法与例字如下：

|  |           |                           |
|--|-----------|---------------------------|
|  | 右点<br>左右点 | 首点居中，下面的左右点存在呼应关系         |
|  | 三点水       | 此三点水有上承下接之意，最下点之趋锋应对准上点之尾 |

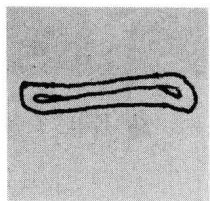


点法：入笔回锋，下部藏锋，最后微露锋，以求活度。

|   |            |                  |
|---|------------|------------------|
| 曾 | 相向点（又称曾字头） | 左点挑起，右带撇意，组合追求俊俏 |
| 其 | 相背点（又称其字脚） | 两点相距宜较远，尤其要追求安稳  |

## 二、横画

横有中、长、短之分。它往往是左低而右高，带有“抗肩”。书写时，通常中间稍细并隆起，收尾时要顿笔回锋。另外当一个字中有多条横时，最多只能有一条长横，并且横与横之间要等距。横法与例字：



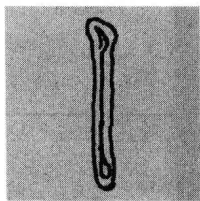
横法：藏头、护尾、忌平直。

|   |      |                     |
|---|------|---------------------|
| 青 | 多横相并 | 多横长短参差，其中一条写长，逐横应摆匀 |
| 安 | 横担   | 当中横加长突出时，字的其他部分要收缩  |
| 七 | 斜横   | 在特定情况下，横的斜度有加大      |

## 三、竖画

竖如同字的支柱，书写时不要过于直率，要注意长短适度，把位置放准。竖可以分为垂露竖和悬针竖，垂露竖犹如露之欲垂而复缩，悬针竖如针倒悬而尖直。竖在组合时有相向与相背之分。竖法与例字：

|   |            |                 |
|---|------------|-----------------|
| 补 | 垂露竖<br>悬针竖 | 左为垂露是要求，右为悬针求变化 |
|---|------------|-----------------|

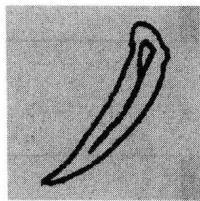


竖法：横入笔锋，藏头护尾，上下略粗。

|   |     |                            |
|---|-----|----------------------------|
| 世 | 短竖  | 逐竖要摆匀，但忌讳写直，短竖要形如铁柱        |
| 門 | 相背竖 | 相对两竖中间向内微弓曲，下部略有开张，左略短而右略长 |
| 日 | 相向竖 | 相对两竖中间略微鼓起                 |

#### 四、撇画

撇是书写技术要求较高的笔画，书写时先向右下顿笔，随即向左下行笔，行笔时要舒展，最后轻轻掠出。撇分长撇（其中含长曲撇）、短撇、横撇、竖撇、折撇等。当一字多撇时，一定要有伸有缩，指向求异，避免排牙。撇法与例字：

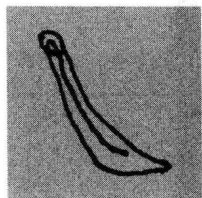


撇法：撇画顺序是回锋、右下、转向、匀行、掠出。

|   |           |                        |
|---|-----------|------------------------|
| 月 | 竖撇        | 其上半部带有浓重竖意，至第二横后自然掠出   |
| 使 | 短撇<br>长曲撇 | 短撇宜肥，长曲撇竖至出口再拐，出锋时略向上撩 |
| 府 | 折撇<br>短撇  | 这个字写成折撇主要是为求变          |

## 五、捺画

与其他笔画相比，捺更为有力、豪放、伸展。写捺时，要掌握一波三折的要领。要注意不同的字，表现出不同的坡度，当一个字出现两捺时，其中之一要用反捺。捺法与例字：

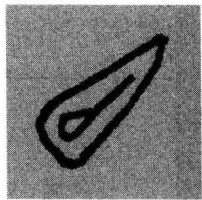


捺法：回锋后有曲头，斜下用力转平收锋。

|   |          |                                    |
|---|----------|------------------------------------|
| 天 | 直捺       | 开始微有曲度，但很快就向右下加力行笔，收笔平拉，尾不要过于尖锐    |
| 食 | 弧捺<br>反捺 | 人字头呈伞状，起始略带弧度，下边反捺呈长点状             |
| 近 | 平捺       | 起笔后先平，后顺势斜下并加力，至中间转平向，从起笔到出锋形成一波三折 |

## 六、提画

提又称挑。挑时注意方向、长短、力度、曲度。挑又细分为平挑、斜挑、长曲挑。提法与例字：

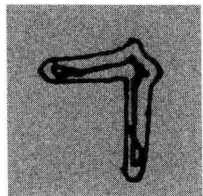


提法：回锋、顿笔、挑出。

|   |           |                   |
|---|-----------|-------------------|
| 銀 | 平挑<br>长曲挑 | 左挑要平缓，右挑要斜而带曲、有力度 |
| 接 | 斜挑        | 斜势，稍长，较为锐利        |

## 七、折画

这是非常有骨力的笔画，要坚定有力，折而有韧性。折法与例字：



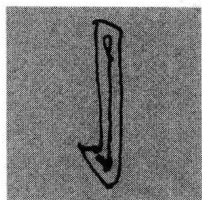
折法：折处先顿，略有回笔，然后坚定折出。

|   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| 馬 | 竖折<br>横折 | 折时略带回笔，以呈现骨力             |
| 子 | 横折撇      | 横斜向上，撇斜向下，折处忌软，最后一笔是弯而不折 |



## 八、钩画

钩画多变而最能表现出字的神韵。钩包括横钩、竖钩、包钩、仰钩、背抛钩等。这些钩的共同性是：出钩前先蹲锋，然后猝然而起，显示出力度。钩法与例字：



钩法：出钩前蹲锋，然后猝然急势出钩，以产生力度。

|   |          |                                       |
|---|----------|---------------------------------------|
| 寺 | 竖钩       | 当笔行至末端时略蹲，而后斜上钩出                      |
| 寫 | 横钩<br>包钩 | 宝盖含横钩，如鸟视其胸，包钩又叫横折竖弯钩，出钩前竖向内斜，略弯，钩指中心 |
| 忠 | 仰钩       | 仰钩如新月，出笔后呈环抱之势，出钩前略往上掰                |
| 鳳 | 背抛钩      | 上转角处需坚定，中间细而远，伸钩抛出                    |

## 九、基本笔画临帖练习

|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
| 点的练习 | 主 | 心 | 冰 | 泰 |
| 横的练习 | 右 | 者 | 書 | 案 |