

钢笔楷  
书字帖

GANGBI  
KAISHU  
ZITIE

阎锐敏  
吴玉生  
书写

中国物资出版社

全国物资中等专业学校书法参考教材

# 钢笔楷书字帖

阎锐敏 吴玉生 书写

中国物资出版社

责任编辑：李宝江  
封面设计：于欣  
内容选编：倪文杰  
版式设计：杨银旗

全国中等物资学校试用教材

**钢笔楷书字帖**

阎锐敏 吴玉生 书写

\*

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街25号)

全国各地新华书店经销

京安印刷厂印刷

开本：787 × 1092 1/32 印张：5.0625

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数：1—51,000册

书号：ISBN7—5047—0258—7/G·0033

定 价：3.00元

## 钢笔楷书书法概说

字写得好，让人看后赏心悦目，给人一种美感。反之，字写得乱七八糟，歪歪扭扭，别人看后心情不快，还很容易耽误事情。因此，每个人都应该养成良好的书写习惯。

### 书写的姿势

学字的时候，我们应当强调写字的姿势。如果姿势不好，不但字写不好，还会损害视力。现在很多青少年视力明显下降，患近视眼的明显增多，其中小学生就占1/10，这个数字十分惊人。青少年产生近视眼的原因，跟写字姿势不正确有很大关系，因此，要培养正确的写字姿势。

正确的写字姿势应该是：头正、身直、足安、臂开。

头正：头部要端正，可稍微前倾些，但不可向两侧歪斜。

身直：挺胸直背，切忌身子伏到桌子上，胸部也不可靠在桌子上。

足安：两足自然平放地面，两腿自然与肩等宽。

臂开：两臂平正，双臂撑开，左右小臂平放在桌子上，左手按纸，纸要放正。

要做到三个“一”，即眼睛离纸面一尺，笔尖离捏笔的手指一寸，胸部离书桌的边沿一横拳。

正确的执笔姿势应该是：拇指、食指的指肚和中指的内侧面捏住笔杆下面，无名指和小指紧靠在中指后面，笔尖离

握笔的手指约一寸左右，笔杆倾斜地靠在虎口上。

有了正确的姿势，才能把字写得端正、美观，书写时也不易疲劳，但也不要过于拘束，以思想集中、自然、舒适为宜。

## 笔 顺 规 则

有了正确的姿势，还要有正确的笔顺规则，因为绝大部分汉字都是由基本笔画组成的，一个字先写哪一笔后写哪一笔，应有一定顺序，这个顺序就是笔顺。

知道笔顺规则并熟练运用它，好处是很多的。首先是写字顺手，其次是便于安排字的结构，使字的形体美观、平稳。再者是能提高书写速度，减少漏写笔画，另外还能使行笔流畅，点画呼应生动。因此，只有懂得并依照笔顺规则写字，才能把字写得又快又好。

楷书的笔顺规则主要有八条：

一、从上到下：一 三 三 产 产 产 产 产 音 音 音 意 意 意

二、从左到右：丨 川 川 丿 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨

三、先横后竖：一 十 十 十 十 十

四、先撇后捺：丨 八 八 八 八 八 八

五、先中间后两边：丨 丨 水 丨 丨 小

六、先外后内再关门：丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨

七、先外后内：丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨

八、先内后外：丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨 丨

## 基 本 笔 画

学习写字与学习其它知识技能一样，首先必须注重基本功的练习，有不少青少年朋友，由于不懂方法，忽视了基本功的练习，写字时信手乱画，那样是写不好字的。其实，硬笔字很容易学会，只要首先打好基础，然后按部就班，从正楷字开始练，坚持天天练便可写好。

硬笔字楷书基本笔画不像毛笔字那样。但在书写中仍有轻重、提按、快慢、粗细，尽可能追求笔画的形态美，不能把硬笔字写得像火柴棍儿似的，即仍要有粗、细、刚柔变化，造型优美多姿，行笔流畅，笔断意连等效果。

楷书的基本笔画有八种，具体写法大致如下：

丶（点）：包括斜点和斜长点。斜点的写法是由左上斜往右下，下笔由轻到重，一气呵成。斜长点是斜点的延长。

一（横）：包括长横及短横。方向是从左至右，先斜着向右下轻按一下，顺势轻起向右上一提补平上缺，收笔无锋。

丨（竖）：包括悬针竖和垂露竖。悬针竖好像一根针悬在空中一样，写法是先斜着重按，然后向下缓缓行笔，到3/4处渐轻，露锋收笔，锋尖要在竖的正中。垂露竖的下端犹如露水珠下垂，写法是从上往下，先重按向下行笔，到末端稍慢，一住即停，稍稍一停，提笔，不露锋。

丿（撇）：包括短撇、长撇和竖撇。短撇是下笔轻轻一点，向左下方轻快撇出，更短促有力；长撇是用力由重到轻，露锋收笔。竖撇是从上往下，到2/3处渐轻，略向左撇出。

㇇（捺）：包括斜捺和平捺。方向是由左上往右下，由轻

到重、到最重，再逐渐转轻，露锋收笔。平捺是通常所说的走之，写法同斜捺，只是捺身较平较长，约到3/4处才写捺脚。

㇇（提）：又叫挑，其写法是从左下往右上，由重到轻，迅速上提，露锋收笔。

㇈（折）：包括平折、撇折、竖折。横折的写法是从左横向右，至转折处向右上稍提，往右下重按一下，然后沉着向下行笔。撇折是撇与挑的结合，竖折是竖与横的结合。

㇉（钩）：包括横钩、竖钩、斜钩和卧钩。横钩的写法是从左至右，至末端向右上微提，再向右下一按，迅即向左下钩回，露锋收笔。用力是由轻到重、到最重，折笔处渐转轻。竖钩是在完成垂露竖的基础上，向左上方轻快钩出，短促有力。斜钩，由左上往右、下行笔，中间的弯要挺劲有力，到末端迅即向上提，露锋收笔。用力是由重到轻到最重处起钩转渐轻。卧钩是由左上往右下写呈弧形，至末端迅即向内一提，露锋收笔，用力先轻后重再轻。

由以上八种基本笔画可演变出各种较复杂的笔画，这些笔画我们称之为偏旁部首。所有偏旁部首无非是几种基本笔画的组合，请青少年朋友们认真临摹，掌握了偏旁部首之后，即可逐渐掌握汉字的结构了。每天练会一到两种基本笔画，一个个地突破，一周到十天里初步掌握各种基本笔画的写法。另外，要逐渐学会自我检查，经常把自己当时写的笔画与自己以前写的笔画比，与同学比，与字帖上的比，从进步中受到鼓舞，从不足中寻找方向。万丈高楼平地起，学好基本笔画之后，便可循序渐进地练习写字的技巧了。

现将楷书偏旁部首列表如下。

名称	形状	字例	名称	形状	字例	名称	形状	字例
两点水	冫	冰	巾字旁	巾	幡	贝字底	贝	贲
秃宝盖	亠	农	山字头	山	岸	贝字底	见	览
言字旁	讠	洗	山字旁	山	岭	父字头	父	爸
厂字头	厂	压	双人旁	彳	很	牛字旁	牛	牝
匠字框	匚	区	反犬旁	犭	狼	牛字底	牛	犁
立刀旁	刂	判	食字旁	饣	饭	手字底	手	拿
同字框	冂	内	尸字旁	尸	屋	反文旁	攵	政
八字头	八	公	土字底	土	塞	瓦字旁	瓦	甌
八字底	八	兵	女字旁	女	好	止字头	止	贲
人字头	人	令	女字底	女	要	六字底	六	完
单人旁	亻	低	绞丝旁	纟	绞	立字头	立	亲
包字框	勹	勿	马字旁	马	驰	立字旁	立	端
又字头	又	圣	马字底	马	驾	病扇旁	疒	疾
建之旁	廴	廷	四点底	灬	羔	衣字旁	衣	被
单耳旁	阝	即	火字旁	火	炼	衣字底	衣	裳
双耳旁	卩	随	心字底	心	思	石字旁	石	砂
力字旁	力	加	示字旁	礻	社	目字旁	目	眼
三点水	氵	河	王字旁	王	理	目字底	目	盲
竖心旁	忄	忙	木字旁	木	板	田字头	田	界
竖心底	心	慕	木字底	木	呆	田字旁	田	略
宝盖头	宀	实	夕字旁	夕	殊	肉月旁	月	胜
广字旁	广	康	戈字旁	戈	战	肉月底	月	胃
门字框	门	间	车字旁	车	轩	欠字旁	欠	吹
走之旁	辶	道	弓字旁	弓	张	风字旁	风	飒
提手旁	扌	拔	子字旁	子	孔	父字旁	父	段
提土旁	扌	坝	子字底	子	学	白字头	白	皂
又字底	又	支	止字旁	止	歧	白字旁	白	皀
单字头	丩	茶	止字底	止	歪	鸟字旁	鸟	鸡
大字头	大	夺	日字旁	日	暖	鸟字底	鸟	鹰
口字旁	口	吸	日字头	日	冒	羊字旁	羊	羴
大口框	凵	囚	贝字旁	贝	眨	羊字底	羊	羴
米字旁	米	粮	巾字旁	巾	幡	贝字底	见	览
米字底	米	粟	山字旁	山	岭	父字头	父	爸
来字旁	来	耕	双人旁	彳	很	牛字旁	牛	牝
页字旁	页	颂	反犬旁	犭	狼	牛字底	牛	犁
虫字旁	虫	蝗	食字旁	饣	饭	手字底	手	拿
衣字框	衤	裹	尸字旁	尸	屋	反文旁	攵	政
扁四头	四	署	土字底	土	塞	瓦字旁	瓦	甌
四坎底	四	监	女字旁	女	好	止字头	止	贲
金字旁	钅	锐	女字底	女	要	六字底	六	完
禾木旁	禾	税	绞丝旁	纟	绞	立字头	立	亲
羽字头	羽	翠	马字旁	马	驰	立字旁	立	端
羽字底	羽	弱	马字底	马	驾	病扇旁	疒	疾
丝字底	纟	素	四点底	灬	羔	衣字旁	衣	被
走字旁	走	赴	火字旁	火	炼	衣字底	衣	裳
酉字旁	酉	酒	心字底	心	思	石字旁	石	砂
足字旁	足	跳	示字旁	礻	社	目字旁	目	眼
角字旁	角	解	王字旁	王	理	目字底	目	盲
齿字旁	齿	龄	木字旁	木	板	田字头	田	界
佳字旁	佳	隹	木字底	木	呆	田字旁	田	略
鱼字旁	鱼	鲜	夕字旁	夕	殊	肉月旁	月	胜
革字旁	革	鞋	戈字旁	戈	战	肉月底	月	胃
虫字底	虫	蚕	车字旁	车	轩	欠字旁	欠	吹
缶字底	缶	罄	弓字旁	弓	张	风字旁	风	飒
缶字旁	缶	缸	子字旁	子	孔	父字旁	父	段
竹字头	竹	竿	子字底	子	学	白字头	白	皂
舟字旁	舟	舵	止字旁	止	歧	白字旁	白	皀
骨字旁	骨	骷	止字底	止	歪	鸟字旁	鸟	鸡
麻字头	麻	磨	日字旁	日	暖	鸟字底	鸟	鹰
黑字头	黑	墨	日字头	日	冒	羊字旁	羊	羴
黑字旁	黑	默	贝字旁	贝	眨	羊字底	羊	羴
口字底	口	否						



## 结 构 规 律

基本笔画好像机器的零件，每个字即是由这些零件组成的机器。它又好像是建造房屋的砖瓦灰砂石等材料和梁柱门窗等部件。是否能建成一栋坚固美观的房子，还要由结构房屋的技巧来决定。那么，它有何规律呢，请掌握以下几个要点：

1. 平行等距、重心稳定。遵循平行等距的原则，即可使每个字都能找到一个稳定的重心。

2. 比例适当，这是间架结构的又一重要原则。

3. 对比照应。

4. 多样统一。

5. 疏密匀称。

6. 点画生动，变化参差。

下面具体谈谈楷书结构规律。

鋼筆楷書結構規律

同鏡級圖

至	豆	王	亞
盖	益	主	玉
下俯而上仰		橫畫要平但略帶斜勢。	
再	由	互	正
曲	冉	生	巫
橫豎穿插排列應均勻。		下橫為主筆主筆須正。	

忘	志	我	成	弋	戈
意	思	咸	威	毋	母
直钩平。		弯。		斜中求稳。	
新月，忌挺		最忌力弱身		横不宜平	
克	先	风	凤	求	水
光	党	飞	气	必	之
称	竖要底平权	劲舒展。	弧有力，道	断意连。	气势贯通形
左撇右钩及	意连之字要		这类字要弯		

繁	冀	丁	之	朵	染
敏	毓	小	人	亲	杂
安排紧密。		笔画繁多要		横长竖短撇捺宜为点。	
臣	区	盘	孟	宇	宝
匠	巨	盂	监	室	字
上下横宜近		部忌放。		天覆之字下部宜收。	

宇	乎	道	边	匱	甌
手	予	连	遂	匾	匿
呈带下之势 中钩平出宜		应平稳起伏 平捺之捺势		下横宜长 匚中画多者	
寘	定	辉	鸪	食	良
宗	宣	颧	耀	氏	民
视胸 俯钩似小鸟		缩 屈钩适宜退		出 搭钩最好左	

即	却	宅	完	无	元
卯	邵	寃	宛	尤	龙
左高右低· 让左之字要		宜长· 钩宜短仰钩	俯仰钩·俯 钩宜短仰钩	有力· 出土·短促	仰钩如新笋
未	来	美	景	饭	难
求	末	喜	善	观	坂
捺伸展· 横短竖长撇		横宜长·	让横之字中	右伸·	让右要左缩

有	布	疾	痊	庭	底
希	肴	疼	痕	废	度
		横长撇短。	疒字之撇宜上直下弯以包两点。		广字之撇宜稍斜衬右。
同	周	农	家	左	天
肉	内	聚	衣	夭	夫
一柱。		左右右竖隐其一柱显其一	正中聚会八方伸展。		横短撇长。

中	半	伊	彼	邦	川
牛	申	修	仗	州	那
贯通之竖， 多作悬针。		左竖右撇， 敛竖纵撇。		左撇右竖， 撇缩竖垂。	
考	者	友	皮	甲	革
老	孝	及	反	早	单
穿插之撇， 最怕漂浮。		连撇须变， 切忌平行。		封头之竖， 常写垂露。	



大	夫	参	影	勿	乡
犬	太	须	彭	多	乃
上直下弧。		撇之首对准上		重心要正。	
穿横之撇，		撇之腹。		体斜之字，	
袁	褻	而	丙	困	因
聚	表	雨	面	困	固
下部要宽		合。		上两角要平。	
下占之字		开阔而脚稍		下两角要齐。	
		这类字要肩			