

2000

新

奉

献

忆

计

讯

引

孔

邓

多体钢笔字速成新技法

钢笔楷书（魏碑）标准字帖教材

司马彦 司马东 著



蓝天出版社

多体钢笔字速成新技法

钢笔楷书(魏碑)标准字帖教材

司马彦 司马东 著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔楷书(魏碑)标准字帖教材 / 司马彦, 司马东著

北京: 蓝天出版社, 1998.3

I. 钢… II. ①司… ②司… III. ①汉字: 钢笔字 - 楷书 - 法帖 - 教材
IV. J292.12

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66983715

新华书店经销

北京市通县长凌营印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 16开本 6.5印张 160千字

2000年2月第2版 2001年2月第2次印刷

印数: 20001 — 30000

定价: 9.80元

致 读 者

《钢笔楷书魏碑标准字帖》、《钢笔行书隶书标准字帖》是著名书法家、书法教育家、中国字帖之冠司马彦先生和其父、著名书法教育家司马东先生的最新劲作，书中既有比较详细的技法指导，又有具体的字例练习，采取技法与练习、一般练习与重点练习、写字与欣赏紧密结合的方法，本书是司马父子在借鉴古今书家学书练字成功经验的基础上，从练习写字的客观规律出发编写的，是作者多年从事硬笔书法研究创作和教学经验的结晶，书后编入了历代名碑帖简介及赏析，使读者比较清楚地了解中国历代书法的概貌，全书由浅入深，循序渐进，使读者掌握汉字的各种笔画、偏旁部首、结构、布势、章法的书写要领，所有汉字进行规范化书写，具有系统性、严密性、科学性、准确性的特点，将为广大青少年练习钢笔字和中小学教师从事硬笔书法教学提供有益的参考，本书是学习钢笔书法难得的范本，并且购买此书可享受司马父子的免费执教。

汉字笔画名称表

笔画	名 称	例	字	笔画	名 称	例	字
丶	点	六	文	㇇	横折	日	回
一	横	十	下	㇏	横折钩	习	司
丨	竖	中	丰	㇑	横撇	又	永
ノ	撇	千	人	㇒	撇折	去	云
㇏	捺	夫	火	㇓	撇点	女	好
㇀	提	虫	次	㇔	横折弯钩	九	凡
㇁	竖钩	水	寸	㇕	竖折	山	世
㇂	弯钩	子	手	㇖	竖折折钩	弓	鸟
㇃	斜钩	戈	式	㇗	横折提	话	延
㇄	卧钩	必	忠	㇘	横折撇	及	部
㇅	竖弯	酉	四	㇙	横撇弯钩	阳	扔
㇆	竖弯钩	儿	也	㇚	横折折折钩	乃	铅
㇇	竖提	长	衣	㇛	横折弯	朵	转
㇈	横钩	买	皮	㇜	竖折撇	专	

目 录

第一章 钢笔书法概述	1
第一节 钢笔书法的形势和意义.....	1
第二节 钢笔书法及其基本知识.....	2
第三节 钢笔书法的学习方法.....	5
第二章 钢笔楷书	6
第一节 楷书及其特点、地位.....	6
第二节 楷书笔画及书写要领.....	7
第三节 笔顺规则.....	13
第四节 独体字的特点及书写要领.....	15
第五节 独体字楷书示范.....	18
第六节 楷书偏旁部首及书写要领.....	19
第七节 合体字的结构及书写要领.....	46
第三章 楷书结构与布势 88 法	59
第四章 钢笔章法概述	68
第一节 钢笔章法基本知识.....	68
第二节 钢笔书法的谋篇技巧.....	70
第三节 钢笔书法的铃印技巧.....	70
第五章 钢笔楷书的章法	72
第一节 钢笔楷书的幅式.....	72
第二节 钢笔楷书的正文.....	73
第三节 钢笔楷书的落款.....	74
第四节 钢笔楷书的铃印.....	74
第六章 魏碑	75
第一节 魏碑概述.....	75
第二节 钢笔魏碑书体的基本笔画.....	76
第三节 钢笔魏碑书体的结构.....	77
钢笔楷书示范.....	79
钢笔魏碑示范.....	87

第一章 钢笔书法概述

钢笔书法是新中国建立之后兴起的一门新兴艺术，到二十世纪八十年代已形成，钢笔书法热潮，在我们日常生活中，无论是工作、学习，还是思想交流、信息传递，都离不开写字，随着社会物质文明和精神文明程度的提高，越来越多的人希望把字写好，不仅要书写得迅速、正确，而且要使字形美观漂亮，有欣赏价值，给人以美的艺术享受。因此，研究怎样写好钢笔字是一件很有实际意义的事情。

第一节 钢笔书法的形势和意义

随着我国科学文化事业的飞速发展和人们物质条件、文化素质的不断提高，书法艺术，尤其是钢笔书法艺术得到了空前的发展和繁荣，举国上下已形成了一股颇具规模的热潮。特别是千百万青少年自觉投入学习钢笔字和研究钢笔书法的热潮之中，他们把学好字、写好字看作是中国人基本的文化素养，积极参加各种讲座、函授、刊授、咨询、展览、比赛等业余书法活动，形成了比任何文化艺术门类都更为广泛的群众活动。

全国中小学生以至很多大学都开设了钢笔书法课程，并组织了相应的活动，从正规教育的角度保证了钢笔书法地位的确立。

全国几乎所有的综合出版社和对口出版社都出版发行了相当数量的钢笔字教材和字帖，新人新作不断涌现，同时为群众性的学习研究创造了方便的条件。

八十年代以来，在全国范围内组织了数百次各种规模的钢笔书法大赛或展览，大大提高了广大青少年学习和创作的积极性，促进了钢笔书法艺术的发展和提高。

中央电视台和一些地方电视台组织了现身说法、可见易学的钢笔字讲座，用直观教学的办法进一步激发和引导青少年学习的兴趣。

很多书法界的老前辈，中青年书法家也参与了钢笔书法活动，为提高和丰富钢笔书法的艺术性注入了健康的血液。

从一九九四年起，全国高考设立了卷面书写分，使钢笔书法间接地列入了升学考试的范畴，更引起了人们的高度重视。

如此等等，说明了钢笔书法已经得到了中央和地方各级领导的支持、鼓励，受到了广大群众的欢迎，已经由破土而出的幼苗，逐步成长为生机盎然的新葩，它将进一步深入人心，成为中华民族特有的借以传情达意的多功能艺术表现形式。

1985年8月14日《北京晚报》上的一则消息说，仅首都邮局每天就有将近二十万封平信无法投递，其主要原因是信封的书写不合格。仅此一例，可见写好钢笔字的重要意义。许多师范院校已把“三笔字”（钢笔字、粉笔字、毛笔字）列为课程，一般有文化的人若能写得一手漂亮的钢笔字，往往会得到领导的赏识，周围人们的赞誉，从而给自己的工作带来诸多方便。特别是特业青年，若有一手好字，有时会使自己寻找工作更加顺利。现代青年朋友们给有情人写信时，那情深义重的语句配上清秀潇洒的钢笔字，会使你的情感更动人，更深

沉。常言说得好，字是读书人的门面，练得一手好字，能使人终身受益无穷。

第二节 钢笔书法及其基本知识

一、钢笔书法

书法，就是写字的技法。“书”有写字的意思；“法”就是方法、技法、法则，也就是汉字的书写艺术。它是我们中华民族特有的高级艺术形式。以前，书法特指用毛笔写汉字的技术。随着生产力的发展，人们生活节奏的加快，效率和效益观念的强化，书写工具的改进，使钢笔以体积小、携带使用方便、书写便捷流畅、经久耐用和提高了单位面积书写密度等优点，迅速为我国人民所接受，并逐步流传开来，在实际运用上取代了毛笔，成为人们的最主要的书写工具。人们在钢笔书写方面，不只停留在正确、便捷的实用价值上，而且追求写得漂亮美观，以展示自己的文采。因而，用钢笔写字也步传统的毛笔书法的后尘，把自己的审美感受和情趣融注于点线之中，使其具有审美价值，逐步形成独特的钢笔书法艺术。

钢笔书法，就是用钢笔表现汉字的线条书写和造型艺术。其“线条书写”即用钢笔表现汉字的各种笔画的方法，其“造型”即汉字的结构和章法。因此，钢笔书法跟毛笔书法一样，由三个最基本最关键的因素组成，即：线条（笔画）、结构、章法，称为书法的三要素。

所谓线条（笔画），指汉字的每一笔画留在纸上的痕迹。同一笔画，不同水平的书写者写出来的面貌形象是大不相同的。这里面有轻、重、缓、急、曲、直及力度、角度等变化的比较。钢笔字的好坏，首先在笔画的痕迹上表现出来，因此，线条是书法艺术的起点，是最重要的因素。

所谓结构，是指正确、巧妙地组织笔画，使每个汉字的所有笔画按规律布局合理，达到美观的要求。同一个字，不同水平的书写者组织笔画的合理性是不一样的。这里面有匀称平衡、协调平稳、大小比例和让就、等变化的比较，“笔画生结构”，在练好笔画的基础上，合理组织笔画，形成一个字的整体美感，是书法艺术最根本的因素。

所谓章法，是指篇章布局的方法，也就是使一幅书法作品整体美的技能和方法。它着重字与字、行与行之间的协调、呼应、连贯、疏密与辉映，利用黑白的分布、字形的大小、字距的远近、字态的正奇等手段，使千姿百态的单字在合理而巧妙地布局下，形成一篇既和谐美观又辉映成趣的艺术作品。它能引发人们的美感。

写得一手正确、清楚、流畅、美观的好字，不但对工作和学习很有益处，而且也是一种文化素养的体现，也是一种美的享受。

二、书写工具

钢笔字书写工具的优劣直接影响着书写时的效果，因此必须重视书写工具的选择与使用。书写钢笔字的工具有钢笔、墨水和纸张。

1、钢笔。钢笔的种类和型号很多，其区别主要在于笔尖的用料上。根据钢笔笔尖制作材料的不同，可分为金笔、铱金笔和普通钢笔三种。金笔笔尖含金量高，耐腐蚀，有较好的弹性，写时笔尖流畅，笔锋有力，手感舒适，但价格较高。铱金笔尖顶端焊有耐磨的铱料，弹性次于金笔，书写流畅圆滑，手感舒适，物美价廉而被广泛使用。普通钢笔笔尖为不锈钢

制成，其耐磨性不如金笔和铱金笔，虽价格低，但质量较差，不宜练习钢笔书法。

挑选钢笔时，要看笔尖两片是否粗细均匀对称，顶端是否圆滑，书写是否流畅。试笔时，可书写“永”和“8”字多次，如笔尖不刮纸，出水均匀，书写圆滑流畅，那么笔尖就合乎使用要求。至于笔杆笔套是次要的。

钢笔的笔尖有粗细之分，练字适用笔尖稍粗一些的钢笔。

钢笔要注意保养。写字时，应在纸下垫书本或稿纸，以增强笔尖的弹性，减少摩擦。笔尖不要在金属等硬质材料上书写，以防损坏笔尖。钢笔一般使用一、两个月后，应将笔尖和胶囊用温水清洗一次，保持笔尖下水流畅均匀。钢笔每次书写完后，应及时套上笔帽，一则防摔坏，保护笔尖，二则防笔尖墨水晾干而产生断水现象。

2、墨水。练字宜用蓝黑墨水和碳素墨水，尤以碳素墨水最佳。它有浓度，有光泽，写在纸上黑白分明，十分醒目。一支钢笔要使用同一颜色、同一牌号的墨水，不能混用。否则，会引起化学变化，产生沉淀而影响书写流畅。若要换一种墨水使用，应先将笔尖、笔胆洗净、晾干，再吸入新的墨水。墨水用后应及时旋紧瓶盖，以防尘、防泼、防挥等。

3、纸张。练习钢笔字用纸一般以不涸不滑，略有涩感、吸墨性较强的60克至80克的书写纸、有光纸、复印纸为好。练习楷书字体时，最好在印有方格的纸上书写，以便安排字的大小、结构，增强练字的效果。

三、写字姿势

写字姿势非常重要。正确的写字姿势，不仅能保证书写自如，充分发挥书写技能，提高书写水平，而且还能促进青少年身体的正常发育，预防近视、脊椎弯曲等疾病的发生，有益健康。这也是写字最基本的要求。有些学书者虽有写钢笔字的基础，但写字姿势还不够正确，必须注意纠正。

正确的写字姿势是：身直、头正、臂开、足开。身坐端正。两肩摆平，腰背自然伸直，并略向前倾，胸口离桌沿一拳左右；头正、微向前倾，眼睛与纸面的距离应保持一尺左右；两臂自然向左右张开，小臂平放在桌而上，左手按纸，右手握笔，使笔杆略斜偏向右侧，不是在鼻梁正前方，笔尖却落在鼻梁正前方；两脚自然平放在地上，与肩同宽，如图一所示。

四、执笔方法

古人云：“凡学书者，先学执笔”。可见执笔方法对于练习写字是非常重要的。执笔方法正确与否，关系到笔的控制能力，运笔的灵活性，书写的速度，直接影响书写的效果。有些学书者虽有写钢笔字的基础，但执笔方法还不正确，必须认真纠正。

正确的执笔方法是：拇指、食指、中指分别用第一节从三个方向合力捏住笔杆下端，即拇指、食指从笔杆的前部左右夹住笔杆，食指稍前伸，而中指以指甲的上后侧抵住笔杆的后下方，距离笔尖约一寸左右，指尖低于拇指、食指。无名指和小指依次自然向手心弯曲，紧靠中指下方，对中指起运笔协调作用，不能接触纸面。笔杆上端斜靠在食指第三节的最高骨处，向右后方倾斜，和纸面呈50度左右的角度。执笔要做到“指实掌虚”，就是手指握笔要实，掌心要空，空若蛋形。这样，书写时才能灵活运笔，提高书写效果，如图二所示。

五、运笔技法

运笔技法，就是书写汉字时用笔的技巧方法。书法艺术就是用笔的结果。元朝赵孟兆页说：“书法以用笔为上”。因此，学书者都必须懂得和掌握运笔的方法，应视为练好钢笔字的关键。

运笔的过程就是书写每一笔画的起笔、行笔、收笔的运行过程，它包含了提与按、藏与露、顿与折等运笔技巧。如书写横画时，起笔藏锋而按，收笔顿而回锋。虽每画不尽如此，笔虽未到，其意必到。也就是说，在用笔之时，有藏锋回锋之势，意在笔先，神韵自然。

钢笔字小，运笔过程的基本动作主要靠指、腕的联合动作完成，肘、臂只有微小的配合动作。一般以肘支撑桌而，手指执笔，掌握着运笔笔力大小，行笔快慢速度与运行空间，腕呈稍悬状态，以便书写时以腕为中心，上下、左右转动，灵活自然。这一书写过程中，尤其是手指灵活，充分发挥指的力量，是钢笔书法的关键。

钢笔书法运笔的要领，主要有如下五个方面：

1、轻重。钢笔书法在笔画的起笔、行笔、收笔和提、按、顿等运笔过程中，用力的轻重是不一样的。用力轻重决定着笔画的粗细变化。按，用力重，笔画就粗；提、用力较轻，笔画就细。一般来说，起笔应该按，行笔应该提，收笔应该按。这一力的轻重要领，根据书写实际情况，灵活掌握运用，写出规范化笔画。

2、快慢。运笔速度的快慢，因书体、笔画的不同而异。楷书、隶书、篆书的书写速度，较行书、草书慢。就笔画说，一般是起笔要按，则慢；行笔要提，则稍快，收笔要按而回锋，则慢。这一速度的快慢，也要随书写实际全理控制。

3、藏露。钢笔书法中笔锋的藏露虽没有毛笔书法那样要求严格，但也依然存在。一般来说，横、竖、撇、捺的起笔应顿而藏锋，横、竖、点的收笔一般应按而回锋，撇、捺、钩、提的收笔要提而出锋。书写时，笔锋藏露虽不象毛笔那样明显，但其意必到。

4、顿折。顿笔是钢笔楷书的书写过程中，在某部位笔略停顿并稍加力度的动作。特别是在笔的运行中按笔画要求转折、挑、钩时，顿笔则显得更加重要。顿笔使笔画力度得到表现，方向得到调整。在书写过程中要顿得自然，只要比该笔画其他部位行笔稍重，力度稍强，以利方向转换即可，无须在顿笔处用笔太重或动作太大，更不可顿出大的结点来。

折笔是在书写某笔画过程中，根据该笔画构成的特点须作调整、转向的动作。在实际书写中，折笔又可分为圆转和方折。

圆转是在笔画的转折处以圆弧线连接前后线的运笔方法。如竖弯、竖弯钩等的转折处。书写时，应注意露弧要露润，笔到转折处稍做调整、转向，用力要均匀，行笔要流畅，自然的连接前后笔画。

方折是在笔画的转折处顺前势顿笔，然后变换方向，使转折处出现方角。顿笔时稍加力量，但勿太重，以折笔不出现结点为宜。如横撇、横钩、横折、竖折、竖提等的转折处。

5、力送笔端。就是说笔画写到哪里，力就要到哪里，不能起笔有力，而行笔收笔却无力。特别是撇、捺笔画的收笔，虽提笔画细，但力不能减，要力在其中，送力在其中，送力收笔，意在笔先，决不能一甩笔，写成鼠尾，这一运笔要领只有在书写过程中去领悟。

第三节 钢笔书法的学习方法

写字，是一个学习过程，在这个学习过程中要练好字，必须具备两个条件，即毅力和方法，二者缺一不可。也就是必须要保证有一定的时间和切实可行的学习方法。毅力是个人修养问题，应下决心去解决；方法是练字技巧问题，我们的老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，对学习钢笔书法也是适用的。最主要的途径就是“摹写”和“临写”。初学者可先摹后临，有一定基础者可以直接临写。要临摹，首先要解决临摹的范本，即字帖，再就是解决临摹的方法。

一、字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。初学者应当特别注意字帖的选择，因为字帖的好坏将对初学者的练习及以后的发展有很大影响。我们认为练习钢笔字还是选钢笔字帖为宜，特别对于初学者，使用毛笔字帖进行钢笔字的学习，那是事倍功半的。

选择钢笔字帖主要有两项原则：（1）要选自己喜欢的范本。自己喜欢，才会有热情去练习它，这将给初学者带来顺利的进步；（2）要选择行家公认的优秀范本，目前社会上确有一些质量低劣的字帖流行，这是商品社会内的必然现象。如果初学者随便乱选，则将误入歧途，不仅浪费了时间和精力，还可能沾染一些不良的习气。因此，选择字帖一定要慎重，可向行家请教。

二、书体的选择

对于初学者来说，是先练楷书，还是先练行书，还是先练习隶书、草书呢？对于这一问题，我的认为，小学生应该先练楷书；中学低年级学生可练行楷；中学高年级或大学生，或有一定楷书基础的青少年可练行书；对于字体杂乱者，应全部丢掉自己的字体，先练楷书，后练行书。有了楷书基础，其它字体也就容易了，切莫先练草书和篆书。

三、练习的方法

字帖和书体的问题解决以后，面临的问题就是摹写和临写。

摹，就是描，即可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在帖上描，也有人用丰滑的胶片、塑料薄膜代替纸来摹，这样作，既不会使墨渍透过纸污染字帖，也可以洗涤反复使用。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描划，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。摹写速成的好办法。

临，可以说是每个学写字的人都必须经过的历程。有些功成名就的老书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍，没有天生不临帖就会写好字的人。临习是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些基本笔画都是组成字的零件，把零件练好了，才能自如地组合成字，也才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较、对照，找出相同

和不同之处。这三个阶段是互相依存，互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。不要“只管拉车不问路”，一天埋头写上几百字，如果不注意对照，找差距，写再多也无济无事。与其这样练，不如认真临写、仔细对照后再练。即使写几个字，只要真正找出差距，能达到与范字相似的程度，就是进步。

当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是后一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还应是境界的完美。

练习一般可以分为三个步骤。第一是“格临”，就是用田字格套在范字上，对着田字格临写。等到逐渐熟练，可去掉田字格，在方框里临写，这是第二步，也叫“框临”。一旦这一关突破，可以进入第三步“背临”，也就是先熟悉范字，再默写，一气呵成。“背临”是比较难的，同时也是最锻炼人的。背临与范写相似，还可以用所学的技巧去练写其它字，如能达到字形端正，符合原范帖的意境，那就更好，坚持下去，可以进行书法创作了。

第二章 钢笔楷书

第一节 楷书及其特点、地位

楷书，就是现在通行的汉字手写正体字，是由隶书演变而来的，是汉字的主要书体之一。楷书也称“真书”、“正书”，“楷”是楷模、法度、模范，就是标准字体。它形体方正，结构严谨，笔画规范，章法齐整，充分体现了实用性与艺术性的完美结合，因而应用极为广泛。

楷书字的笔画分明规范。每一个笔画都有一定的形状，其写法都不相同。书写时，每个笔画，哪里起笔，哪里折笔，哪里收笔，都要清楚分明，工整规范，不能潦草、粘连。但笔画间又要有其内在的呼应关系。每写一个字，应使笔画达到既起收有序，笔笔分明，又停而不断，流畅自然。

楷书字的结构严谨工整，也就是各个部分均衡，大小比例适当，重心平衡，字形端正，合乎规范。很多字排列在一起时，也要大小匀称，行款整齐。

根据楷书的特点，历代书家主张“学书须先楷法”，把楷书作为学习书法的第一步。正如苏东坡所说：“真生行，行生草。直如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”这说明了行、草书要以楷书为基础及其相互的依赖关系。实践证明，只有通过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画、结构的特点及书写要求，才能掌握汉字的组合规律，为学写行、草书打下基础，从而能练就一手合乎法度，流畅美观的行、草书字来。因此，练习楷书，主要从汉字的笔画和结构两方面下功夫。练笔画，主要解决用笔方法问题；练结构，主要解决笔画、部首之间的组合方式问题，掌握结构方法和结构规律，以便写出端正、清楚、整齐、流畅、美观的字来。

当然，也应懂得章法，所谓章法，就是篇章布局的方法，也就是一幅书法作品，对要书写的内容、幅式、款式及行与行、字与字之间的呼应、连贯、顾盼照应等进行谋划，所采

取的布置安排的方法。若能合理而巧妙地布局，就能给人以美观和谐的感觉，能引发人们的美感，增强其艺术效果。

第二节 楷书笔画及书写要领

笔画是构成汉字的基本要素。学习钢笔楷书，必须从掌握基本笔画的写法入手。构成汉字楷书的基本笔画，主要有点、横、竖、撇、捺、提、钩、折八种。在实际书写中，这八种基本笔画又派生出二十八种变形笔画。见“汉字笔画名称表”。

汉字笔画名称表

笔画	名 称	例字	笔画	名 称	例字	笔画	名 称	例字
丶	点	六	㇏	竖弯	四	㇏	竖折	山
一	横	十	㇏	竖弯钩	儿	㇏	竖折折钩	马
丨	竖	中	㇏	竖提	民	㇏	横折提	话
丿	撇	八	㇏	横钩	皮	㇏	横折折撇	边
㇏	捺	人	㇏	横折	口	㇏	横撇弯钩	那
㇏	提	虫	㇏	横折钩	月	㇏	横折折折钩	奶
丨	竖钩	小	㇏	横撇	水	㇏	横折弯	船
㇏	弯钩	子	㇏	撇折	去	㇏	竖折撇	寺
㇏	斜钩	我	㇏	撇点	女			
㇏	卧钩	心	㇏	横折弯钩	九			

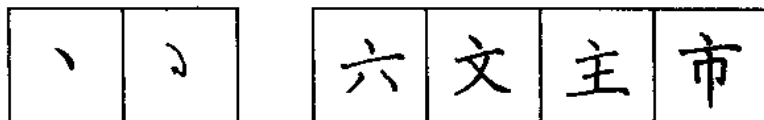
学习基本笔画就在掌握两点：一是笔画的形态特点；二是运笔的方法。楷书的每一种笔画，都有一定的可视形象，而其可视形象都有一定的书写规律和书写方法。我们必须反复练习，掌握其书写要领，以写出合乎规范的楷书字来。

楷书的每一个笔画都有起笔、行笔、收笔三个步骤。在书写过程中，起笔或重或轻，行笔轻一些，其线条或直或弧或弯，收笔或顿笔或轻提出尖，绝不能一律平划，我们要准确地掌握其表现手法。

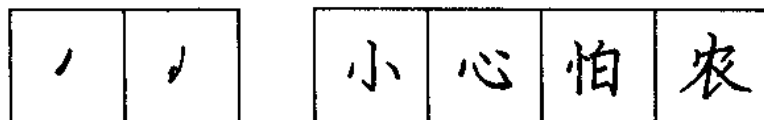
下面具体介绍汉字楷书的各种笔画及书写要领。

一、点 点画在字中起到画龙点睛的神韵作用。点因其所处的位置不同，形态各异，其写法亦变化较多。一般可分为：右点、左点、相向点、长点等。

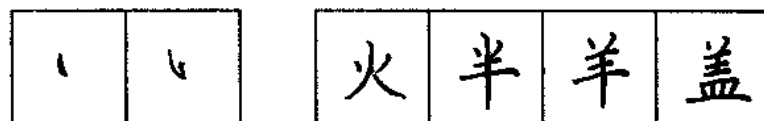
1 右点。起笔轻，行笔渐用力向右下按，顿后向左上回锋收笔。如下：



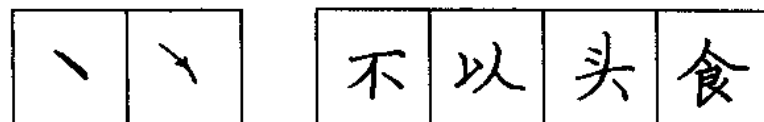
2 左点。起笔轻，行笔渐用力向左下按，顿后向右上回带收笔。如下：



3 相向点。起笔轻，行笔渐用力向右下弧行，顿后向上回带收笔。如下：



4 长点。起笔轻，行笔渐用力向右下长按，顿后向左上回带收笔。如下：



二、横 横画在字中起平衡作用。横不平，则字不稳，因而要写平稳。但不能写成水平，应写成略微左低右高形态，因收笔顿笔变重，视而显平稳。横有长横，短横，斜横等。

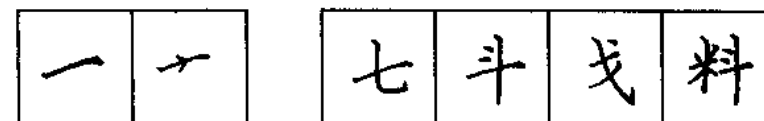
1 长横。起笔重，行笔向右较轻，收笔略向左按后向左上回带。如下：



2 短横。写法同上，只是运笔短些，大约是长横的一半。如下：

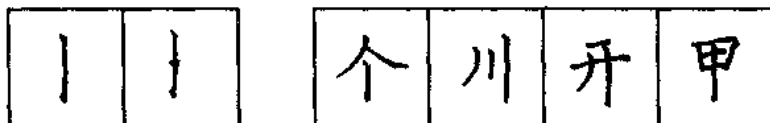


3 斜横。写法同上，只是左低右高的斜度稍大些。如下：

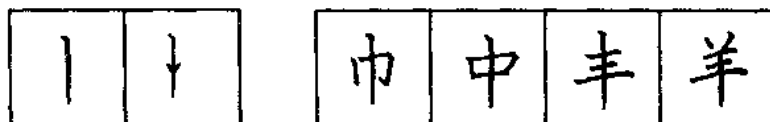


三、竖 竖画在字中起着关键的支撑作用。竖不垂直，则字不正，因而要写垂直。竖有垂露、悬针、短竖等。

1 垂露。起笔藏锋顿，行笔垂直向下较轻，至末顿后向上回带收笔。如下：



2 悬针。写法同上，只是收笔时渐提笔出锋，收笔出尖。如下：



3 短竖。写法同垂露，只是向下运笔较短，要写得短粗有力。如下：



四、撇 撇画在字中很有装饰性，有时与捺画对称，起重平衡、稳定重心的作用。书写时须自然舒展。撇有平撇、斜撇、竖撇、短撇等。

1 平撇。起笔顿后，侧笔向左平线形渐提笔出锋，收笔出尖。如下：



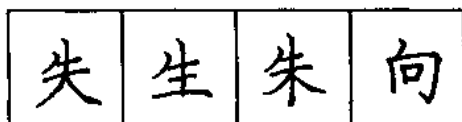
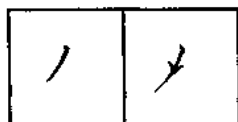
2 斜撇。起笔顿后，侧笔向左下行笔，渐提笔出锋，收笔出尖。如下：



3 竖撇。起笔顿后，由重到轻向下行笔，至撇下部侧向左下撇出，收笔出尖。如下：

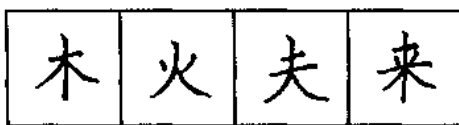
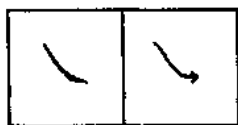


4 短撇。写法同斜撇，只是笔画较短。如下：

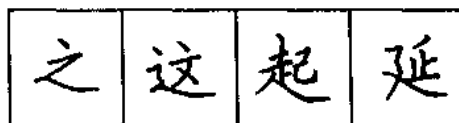
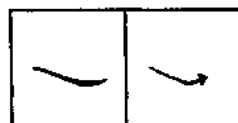


五、**捺** 捺画粗细分明，运笔轻重多变，书写难度较大。捺有斜捺，平捺等。

1 斜捺。起笔较轻，略右行后便转向右下渐加力，行笔至捺脚处重按后向右平方向渐提笔出锋，收笔出尖。即“一波三折”法。如下：

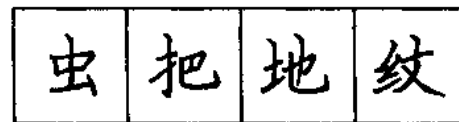


2 平捺。写法同斜捺，只是行笔方向稍平一些。如下：

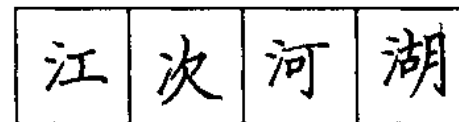
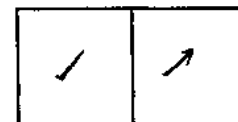


六、**提** 提画在不同的字中提的角度和长短略有不同，写时须注意。提有平提，斜提等。

1 平提。起笔右下顿，略驻笔后转向右上渐提笔挑出锋，收笔出尖。如下：

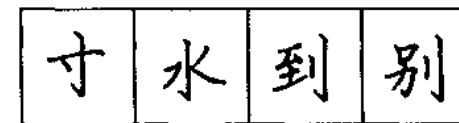
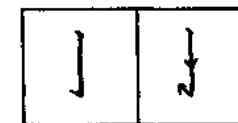


2 斜提。写法同上，只是提出的斜度增大。如下：



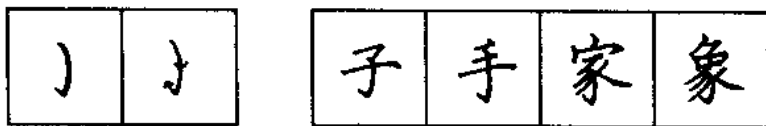
七、**钩** 钩画不能单独成为笔画，必附着在横、竖、弯等笔画上，可分为向左、向右和向上挑出三大类型。写钩时，都要顿笔后转向挑出。钩大致有 13 种不同笔画连带的钩。

1 竖钩。起笔顿后稍轻写竖，到起钩处顿笔后转向左偏上挑出，收笔出尖。如下：

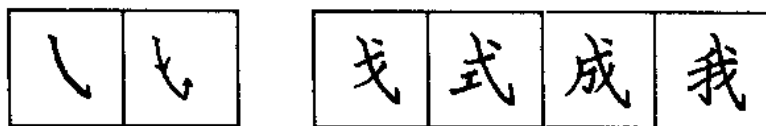


2 弯钩。起笔稍轻，由轻到重自右下向左下匀曲运笔，到与起笔处垂直线上顿笔，后

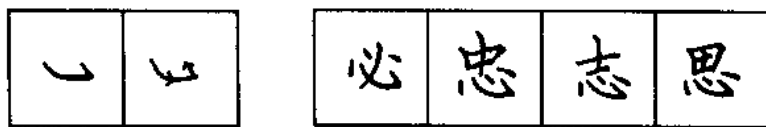
转向左偏上挑出，收笔出尖。如下：



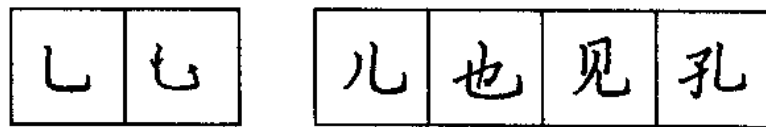
3 斜钩。起笔顿，自左向右下匀力稍曲行笔，至起钩处顿笔转向上挑出，收笔出尖。如下：



4 卧钩。起笔稍轻，先向右下渐加力，再圆转向右平行笔，至钩处顿笔后转向上左挑出，收笔出尖。如下：



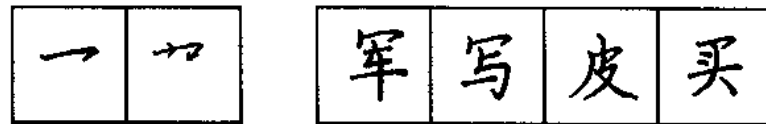
5 竖弯钩。起笔写竖，再圆转向右平写短横，至末顿笔转向上挑出，收笔出尖。如下：



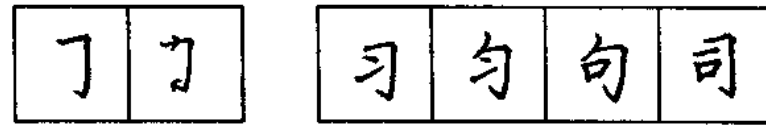
6 竖提。起笔写竖，至末顿笔后转向右上斜挑出，收笔出尖。如下：



7 横钩。起笔写横，至末顿笔后转向左下钩出，收笔出尖。如下：



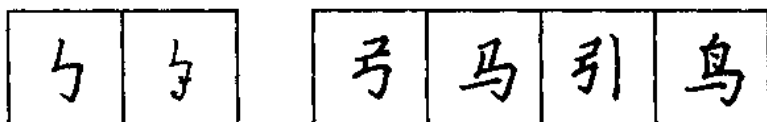
8 横折钩。起笔写横，顿笔后折向下写竖，至末顿笔后向左偏上挑出，收笔出尖。如下：



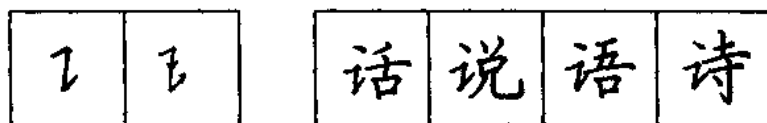
9 横折弯钩。起笔写横，略斜，顿笔后折向下写竖，再圆转向右写横，至末顿笔向上挑出，收笔出尖。如下：



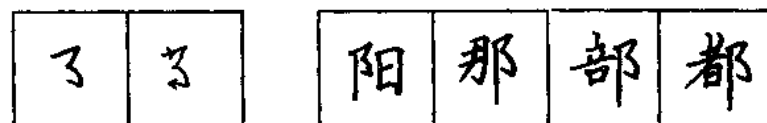
10 竖折折钩。起笔写短竖，顿笔后折向右写短横，再顿笔后折向下偏左写竖弯钩。如下：



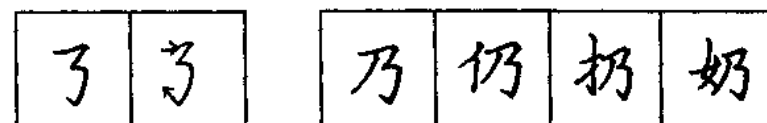
11 横折提。起笔写短横，顿笔后折向下写短竖，再顿笔转向右上写斜提。如下：



12 横撇弯钩。起笔写短横，顿笔后写短撇，顺接撇尖由轻到重写小弯钩，钩向左上。如下：

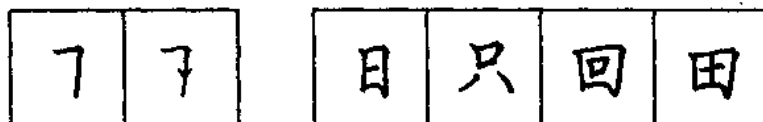


13 横折折折钩。起笔写短横，略斜，顿笔后折向左下写短撇，不出尖折向右写短横，横右稍低，再顿笔折向左下写弯钩。如下：

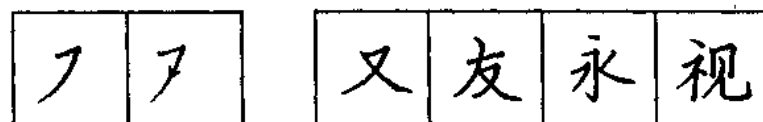


八、折 折画不能单独成为笔画，是在书写中将横与竖，或横与撇等连成一笔书写时的转折笔画。但在实际书写时，“折”有横、竖、撇等笔画形式包含在内，如横折就是横后连转写竖，折就包含竖画了。这些折画有的是圆转，有的是方折，视整笔画书写需要而定。折有9种形式的转折。

1 横折。起笔起横，顿笔后折向下稍偏向左写垂露竖。如下：



2 横撇。起笔写横，稍向右上斜，顿笔后转向写斜撇，收笔出尖。如下：



3 撇折。起笔写短撇，不出尖顿笔后折向右上写提，收笔出尖。如下：