

全国学前教育专业（新课标标准）“十三五”规划教材

硬笔楷书书写训练

（图解版）

梅 军 主编

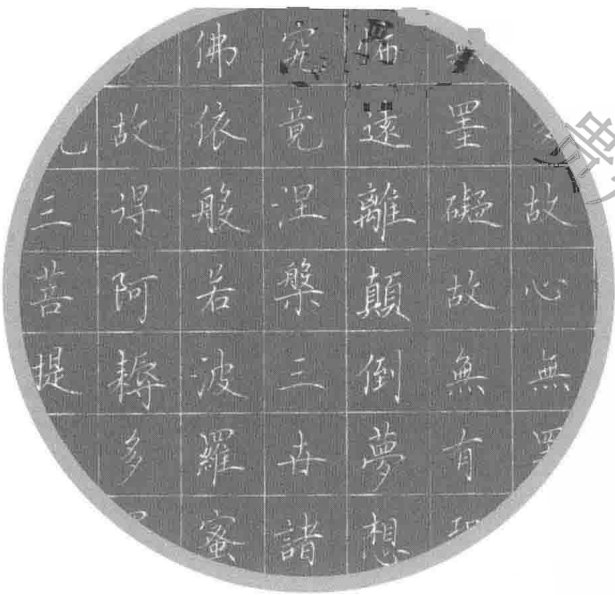


全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

硬笔楷书书写训练

（图解版）

主 编 梅 军
编 者 朱谊宾 浦黎杰 韩静宇



貴州师范学院内部使用

图书在版编目(CIP)数据

硬笔楷书书写训练·图解版/梅军主编. —上海: 复旦大学出版社, 2019. 9
全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材
ISBN 978-7-309-14522-9

I. ①硬… II. ①梅… III. ①楷书-硬笔书法-幼儿师范学校-教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 157321 号

硬笔楷书书写训练·图解版

梅 军 主编

责任编辑/查 莉 夏梦雪

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 7 字数 105 千

2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-14522-9/J · 403

定价: 36.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。
版权所有 侵权必究

贵州师范学院内部使用

内容提要

本教材是编者多年来教学经验的积累，以简笔画为媒介辅助，具象化硬笔楷书书写要点，旨在为硬笔楷书初学者提供直观并富有趣味的学习方式。本教材包含“姿势笔法、基本笔画、偏旁部首、间架结构、要点总结、作业作品”六个章节，除第六章作业作品赏析外，其他章节均配置一定数量的简笔画，协助读者更轻松地去理解硬笔楷书形态上的面貌以及神态上的精神，并通过“写画+练习、对比+练习、思考+练习”为读者提供书写实践指导。在指导写好硬笔楷书的同时，一定程度上能培养读者对书法的兴趣爱好。

本书可作为学前教育专业、小学教育专业书法教材使用，也可以作为中小学生对硬笔楷书社会专业团体的培训教材。

硬
笔



楷
楷

书



前言

中国书法是中华民族的文化瑰宝，也是民族文化认同感的组成部分。写一手规范又漂亮的汉字对增强文化自信、推广汉字文化具有重要的意义。楷书是学龄儿童启蒙阶段首次接触的书法类型，人们常说“蒙以养正”，启蒙阶段即养成正确的书写习惯对人的一生都具有重要的影响。对师范生而言，楷书是三笔字（毛笔、钢笔、粉笔）基本功的重要环节，很多师范专业学生走上讲台后，面对的教学对象可能是初入学堂的小学生，在教学中用具体可感可知的形象来解释抽象的笔画和结构要义，有助于抽象思维还不够发达的孩童快速掌握笔画的运笔力度走向和结构布局。古人言：字如其人，书法天然的美学属性，使书法课程可以起到很好的审美教育功能。本书为有意提升书法水平的成年人提供一种全新的练字方式，让其在掌握技巧的同时，提升自我形象思维和审美能力。

但谈及书法美，通常给人感觉是飘逸、洒脱、自由、多变之美，作为基本功的楷书往往被人视作死板、墨守成规的馆阁体，这也成为很多人不屑于写楷书而追求创新的理由。这样的书法观对于初学者来说是有极大的消极作用的，且对于非艺术专业的人来说，枯燥的书法理论往往对教学只有适得其反的作用。楷书成熟于唐朝，作为千百年来帝王、书法大家极力推崇的书体，其中蕴含着特定的美学，且其与师范生的规范汉字（简体字）书写要求基本一致。

本书是作者多年来教学经验的积累，其中章节编排和书法内容对应的简笔画历经多次修改，使之更适合人们书法学习的接受习惯，简笔画几次易稿也旨在与汉字书写具有更好的契合度。本书共分六个章节，除最后的作业作品赏析外，其他章节均配置一定数量的简笔画协助读者更轻松地去理解硬笔楷书形态上的面貌以及神态上的精神。章节一、二主要采用“图解+写画练习”的方式让读者直观地体会笔法和笔画的基本技法；章节三为“图解+对比练习”，使读者可以在反面教材中熟悉偏旁部首的组合方法并避免类似问题出现；章节四为“图解+思考练习”，在间架结构练习中对某汉字的结构提出一个小问题，供读者联想并体会其中所含的结构处理方法；章节五为前面所讲内容的要点总结，并添加横向连贯书写楷书的要点。之所以仅讲述横向连贯书写，更多地是考虑硬笔楷书的实用性，以及本教材的对象人群：学前教育专业学生、小学教育专业学生、小学生或是没有硬笔楷书基础的“大朋友”。另外，在某些章节处还加入了古人对于书法的一些论述，供有兴趣的读者查阅、学习。

在绘制简笔画的过程中，教材摒弃绘图软件对原画稿线条的处理，保留原笔迹画稿粗糙但纯真的线条，这也体现出了教材想要传达的理念：信息爆炸，迎来电脑替代人工的大时代，这确实是一个美好的年代，但还是不要忘了我们最本真的东西。书法的精髓也在于此，彰显个性的前提是规范与求真。

最后，感谢朱谊宾老师、浦黎杰老师、韩静宇老师在教材编制过程中给予我的帮助。同时也感谢复旦大学出版社学前教育分社的编辑给予笔者的建议和指导！希望读者在使用这本教材后能对硬笔楷书产生兴趣，并由此走入中国书法博大精深、更广阔的天地中去！

编者

2019年7月

按

顿

提

收

目 录

姿势笔法

坐姿.....	2
执笔.....	3
基本笔法 提按.....	4
基本笔法 顿.....	5
基本笔法 收.....	6
基本笔法练习.....	7

基本笔画

右点·左点·挑点.....	10
长横·中横·短横.....	12
短竖·悬针竖·垂露竖.....	14
短撇·斜撇·竖撇.....	16
斜捺·平捺·反捺.....	18
横折·竖折·撇折.....	20
竖提·横钩·竖钩.....	22
斜钩·卧钩·弯钩.....	24
横撇·横折弯·横折钩.....	26
横折弯钩·横折折撇·横折折折钩.....	28
横折提·竖弯钩·竖折折钩.....	30
撇点·横斜钩·横撇弯钩.....	32

偏旁部首

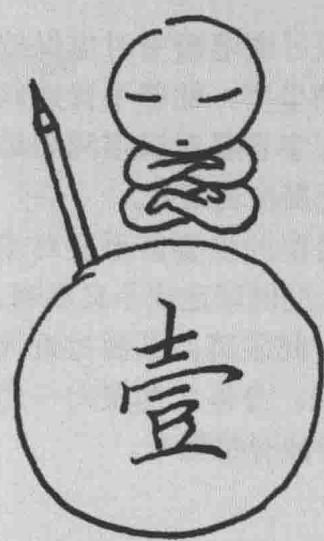
偏旁 同桌.....	36
偏旁 齿轮.....	38
偏旁 集体照.....	40
偏旁 车道.....	42
偏旁 父子.....	44
偏旁 人生.....	46
字头 雨伞.....	48
字头 上下铺.....	50
字底 底盘.....	52
字底 扛沙袋.....	54
字头 字框 抓球.....	56
字底 货船.....	58
字框 门框.....	60

间架结构

横向上仰 高山流水.....	64
调和斜度 车道保持.....	66
竖向稳定 重心稳固.....	68
收紧舒展 同心协力.....	70
横竖均匀 整齐划一.....	72
长短主次 主次分明.....	74
比例协调 黄金分割.....	76
空间调配 因地制宜.....	78

要点总结

笔画 力量感.....	82
笔画 生命感.....	83
笔画、章法 节奏感.....	84
结构 中宫紧凑.....	85
结构 刚柔动静.....	86
章法 中心贯通、大小参差、字距恰当.....	87



姿势笔法

正

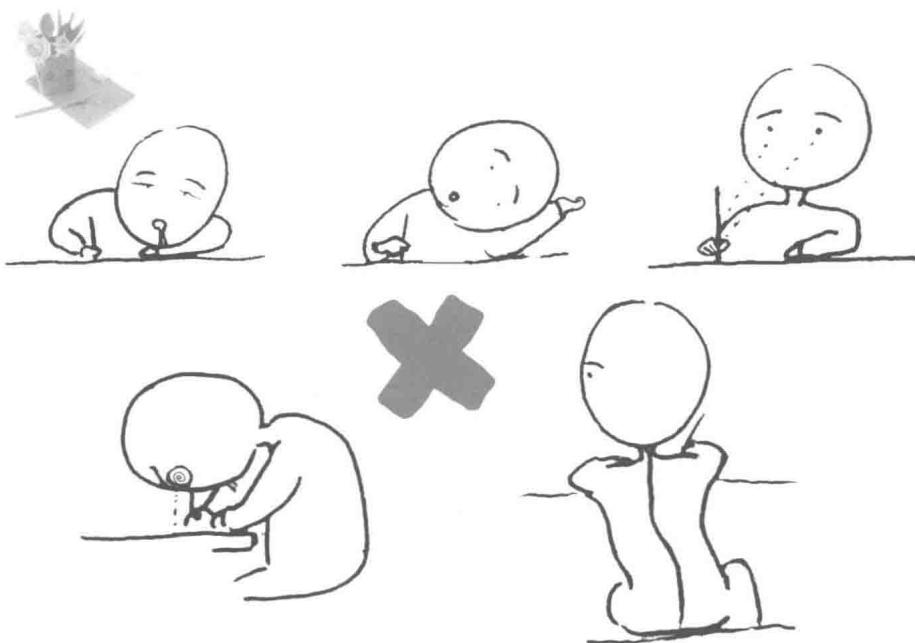
确的书写姿势是练好硬笔楷书的第一步，也是培养你专注力及自身修养的良好途径。学会用笔轻重，何时停顿、收放，是对控制力的考验。

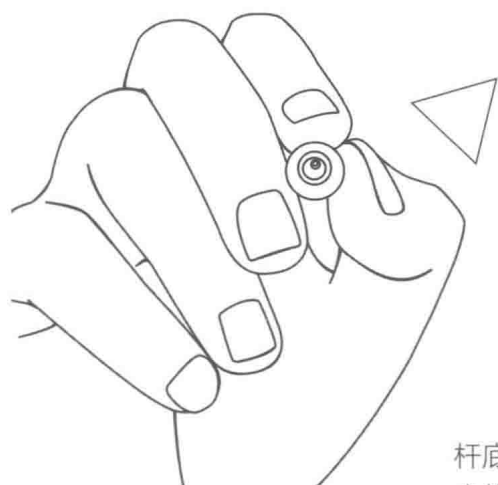
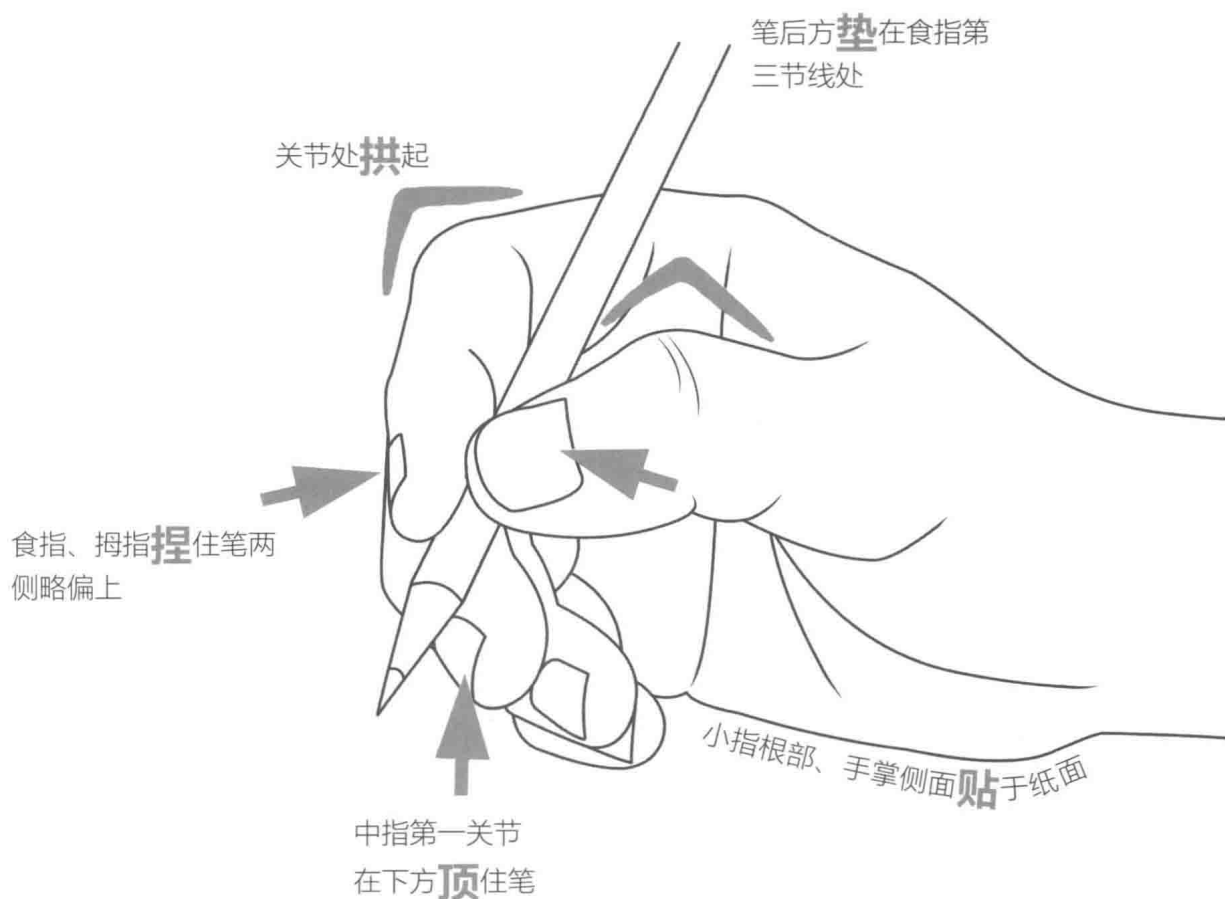
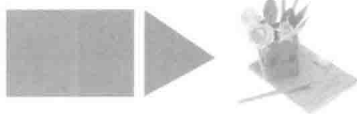
贵州师范学院内部使用

坐姿

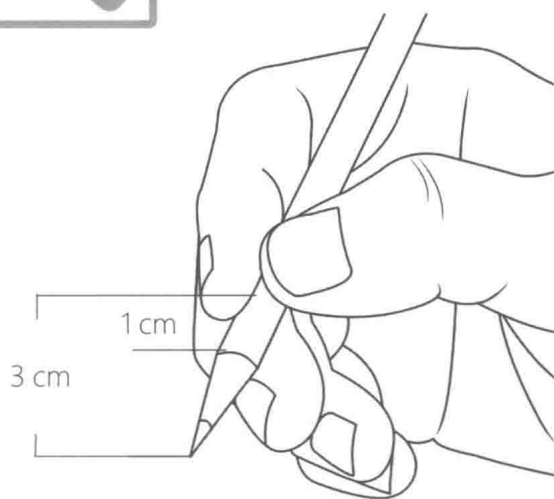
练习硬笔楷书时应保持正确的坐姿，枕着手臂或斜视着写字容易对汉字间架结构的把握出现偏差。

错误的坐姿甚至会对未成年人的健康造成不良影响。如长时间眼睛离纸面过近导致近视；身体长期歪向一边写字导致脊椎侧弯。





食指、拇指、中指呈
三角形状控制住笔。

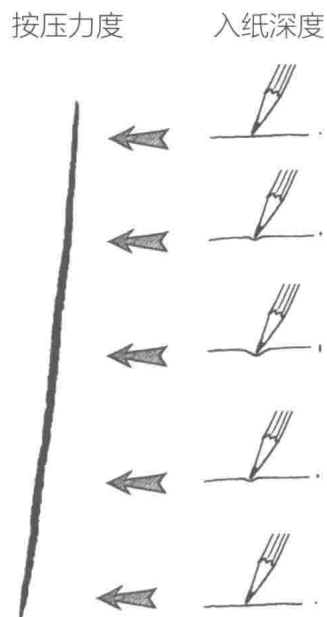


以铅笔为例，握笔处离笔
杆底部未削处约 1 cm，离笔
尖约 3 cm。



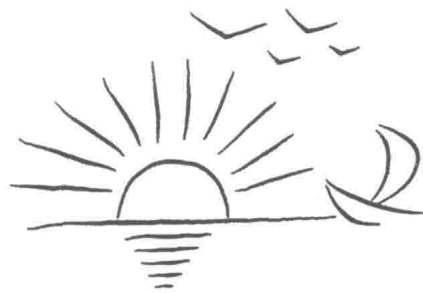
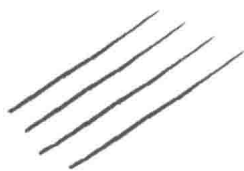
图解

提按就是控制笔画的粗细变化，由粗至细、由细至粗等，提按过程要注意用笔力量以及线条的渐变。就好像朗诵、歌唱有抑扬，写字也有轻重。



写画练习

1. 由左下至右上画四条由粗至细渐变的直线；
2. 由左上至右下画四条由细至粗渐变的直线；
3. 用“细—粗—细”渐变的线条画一幅简笔画。



练习区



小提示：要想控制笔画的粗细变化、轻松书写，不是看你能写多粗，而是能写多细。

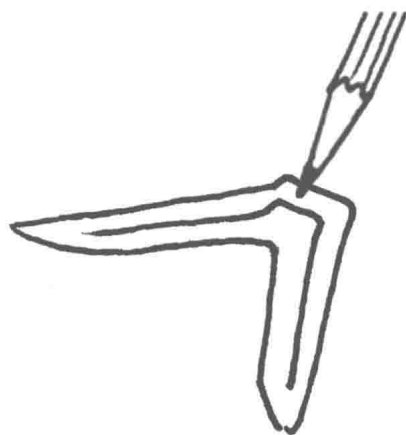


图解

快速奔跑遇到急转弯



略向上提笔
斜方向顿笔



顿是笔画转折处的过渡，笔需在这里稍作停顿后再转移方向前进。

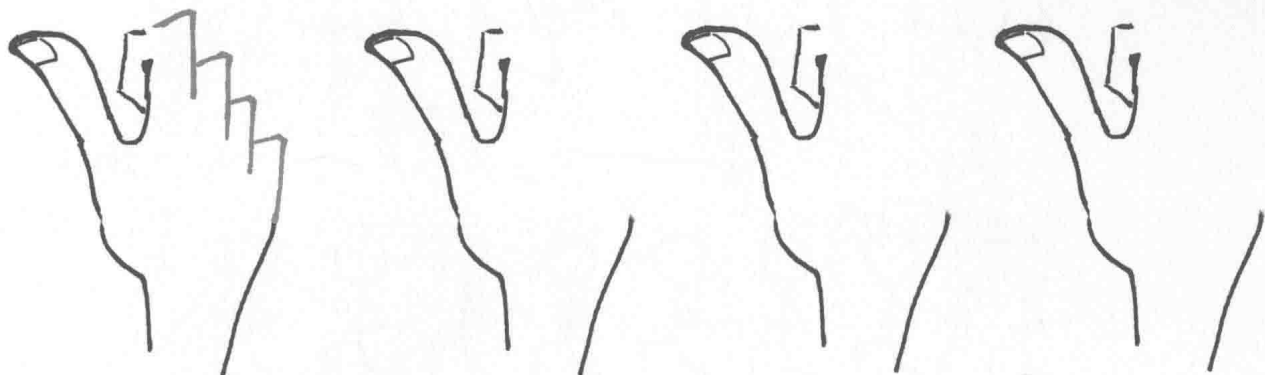


写字练习

将四个弯曲手指的指关节处用横与竖补画完整，注意转折处的顿笔。



练习区



小提示：“顿”是笔法，不是笔画。

基本笔法

收



图解

火车需要火车头来收放速度



收是笔画结尾处的处理方式，笔画运行到最后时不能在原方向上突然停笔，应稍作迂回控制速度后完成书写。

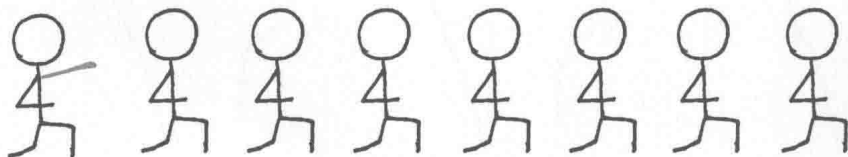
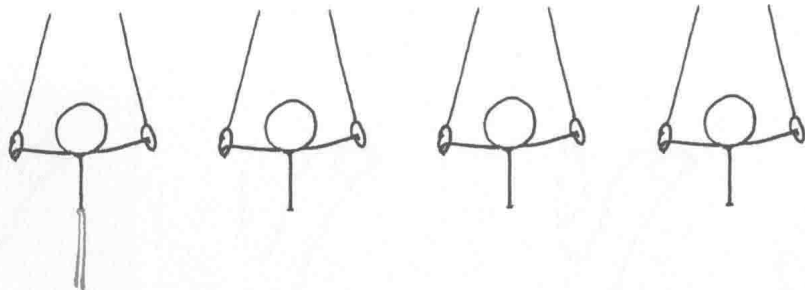


写画练习

1. 画纵向的直线并收笔以表示吊环运动员绷直收紧的腿和脚板。
2. 画横向的直线以表示打出的直拳，并将力量收住。



练习区



小提示：“收”之前一定要做好“提”笔的小动作。



用提、按、顿、收基本笔法补全下面的简笔画。

1. 烟囱中的炊烟使用“提—按—提”的曲线；
2. 右侧的草丛用“按—提”的弧线；
3. 左侧竹竿用横竖组合补全，转折处注意“顿”笔；
4. 天上落下的雨滴用纵向的直线书写，结尾处注意“收”笔；
5. 下方河流中的小蝌蚪用横向短直线书写，结尾处注意“收”笔。

练习区



点

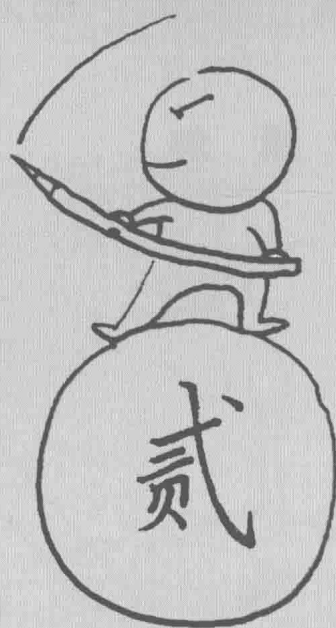
横

斜钩

横折

撇





基本笔画

汉

字书法是线条的艺术，笔画是书法的灵魂，你愿意用笔去创造有灵性的

生命还是无灵魂的机械？