



中国字帖著名品牌

【教学版】

现代汉语3500字

田英章

全国硬笔书法等级考试推荐范字

田英章



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

目 录

现代汉语3500字行书	003
现代汉语3500字楷书	049
现代汉语3500字楷行（双体）	095
45小时楷书速成	149
45小时行书速成	195

目 录

现代汉语3500字行书	003
现代汉语3500字楷书	049
现代汉语3500字楷行（双体）	095
45小时楷书速成	149
45小时行书速成	195



应用指南

——循序渐近练好字

①

②

基础训练

每个字都是由基本笔画组成的,因此写好基本笔画是写好字的基础,不讲究笔画书写规范就不能写出端正的汉字。基本笔画数量不多,只有仔细观察,才能很快掌握基本笔画的特点,为写好行书打下坚实的基础。

点

点在字中起画龙点睛的作用。点因其所处位置不同而形态各异,应根据在字中的位置和字形来决定点的写法。行书的点变化更为丰富,要仿真临摹。

首点为正

行书的点在字顶部的时,作为第一笔书写,并且连带着下笔,应该位于字中心字上,棱角突出,载真精神,是整个字中画龙点睛的一笔。

左点	小 乐 尔 染 亦
右点	之 勺 去 六 台
上挑点	以 心 冰 念 冕
二点	关 羊 并 直 姜
三点	采 誉 举 禹 冕

贝	内	水	见	牛	牛	手	毛	气	升	长
仁	什	片	仆	化	仇	巾	仍	仅	斤	爪
反	介	父	从	今	凶	分	乏	公	仓	月
氏	勿	欠	夙	丹	匀	乌	凤	勾	文	上
方	火	为	斗	忆	订	计	户	认	心	尺
引	丑	巴	孔	队	办	以	允	予	功	双
书	幻	玉	刊	示	未	未	击	打	巧	
正	扑	扒	功	扔	去	甘	世	古	节	奔
术	可	丙	左	厉	右	石	布	龙	平	天
靴	东	卡	北	占	业	旧	帅	归	且	旦
目	叶	甲	申	叮	电	号	田	由	史	只

撇画回锋, 竖笔必须重露笔, 并稍有回锋, 以后带右部笔画。

两撇连写, 头撇短, 二撇长, 竖笔必须用露笔, 宜短, 并注意两撇关系。

- ① 夯实基础——加工“零件”，练好笔画。
- ② 开始“组装”，常用字与技法结合学习。
- ③ 学习结合，应用中巩固。

实践演练

故乡 高尔雅林

正如船夫带着他的收获,从遥远的岛屿快乐地返回恬静的河边,我会回到故乡的,假如我所收获的多如我所失落的。

从前哺育我成长的可亲河岸,你难道能医好爱情带给我的烦恼?曾经在其中玩耍过的树林,如果我回来,你能再一次让我平静?在那清凉的小溪边,我曾注视着泛起的水波,河岸旁,我曾望着漂向远方的小船……

③



练好行书注意的问题

行书是最为实用的书体,其特点是方便快捷,书写者有自由发挥的余地,不像楷书那样过于强调规范标准。因此在学习行书时,应以学习其写法上的连带变化为主,掌握行书笔顺连接、简省替换等快写手法,关键在于多临多写。由于行书行笔较快,某些笔画连带的形态有一定偶然性,所以在字形上不一定强调绝对相似,而应在行笔正确的基础上以神似为主,否则临写的行书则会显得呆板僵死。待运笔精熟以后,可多自行调整,寻找字形完美的感觉,这样才能写出自身风格的行书。多多临写风格广泛各异的行书字帖亦是尤为重要的途径。

行书的行笔技巧

虚连法

笔断而意连,笔笔顾盼呼应,但无牵丝相连,一笔一画基本独立存在,轻重缓急,节奏明显,结构变化不大,即所谓的“行楷”体。

必 为 办 标 测 到
必 为 办 标 测 到

实连法

笔笔之间有牵丝相连,落笔一挥而就,书写快捷。但要处理好轻重提按,实笔(即笔画)、虚笔(即牵丝)之间的主次关系。

华 节 汉 水 终 存
华 节 汉 水 终 存

改变笔顺

改变楷书固有的笔顺顺序,这是行书中特有的笔法。目的是为了加快书写速度,便于画连带,使行笔更加快捷,字形更趋草意变化。

尘 禾 压 匝 主 出
尘 禾 压 匝 主 出



简省连接

为了提高行笔速度,行书在行笔中以连带笔法简省替代原有笔画,但又不失大形。保持了原有形态,提高了书写速度,即真正成为所谓“行书”。

奶	皂	念	舟	档	珍
奶	皂	念	舟	档	珍

行书的笔法变化

书写楷书时,要求一笔一画,而且笔画顺序有一定的规定,而在练习行书时,为了快速书写的方便,便于笔画连带,从而改变了楷书的笔画顺序,使行书更加快捷,字形更趋于草意变化,现将常用的笔画改变列出。

先竖后横

正楷先横后竖,行书则改为先竖后横,如“土”等。

在	在	圣	基	坚	塾
在	在	圣	基	坚	塾

先撇后折

正楷先写横折折钩再写撇,行书则先写撇(写成短斜钩撇),如“及”。

扌	扌	仍	奶	秀	绣
扌	扌	仍	奶	秀	绣

先撇后横

正楷先横后撇,行书则先撇,再勾出向右上连写短横,如“成”。

成	成	城	诚	感	减
成	成	城	诚	感	减

先竖后点

正楷先写上下点再写竖,行书则先写向左倾斜的竖,更连出撇折提,如“壮”。

妆	妆	将	状	奘	浆
妆	妆	将	状	奘	浆



基础训练

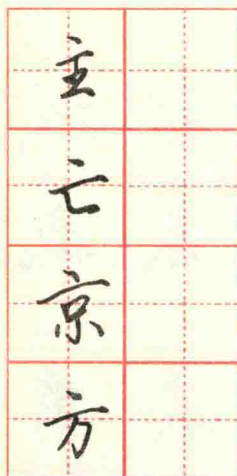
每个都是由基本笔画组成的，因此写好基本笔画是写好字的基础，不讲究笔画书写规范就不能写出端正的汉字。基本笔画数量不多，只有仔细观察，耐心学习，才能很快掌握基本笔画的特点，为写好行书打下坚实的基础。

点

点画在字中起画龙点睛的作用。点因其所处位置不同而形态各异，应根据在字中的位置和字形来决定点的写法。行书的点变化更为丰富，要认真临摹。

首点居正

行书的点在字顶部的时候，作为第一笔书写，并且连带着下一笔，应该位于全字中心字上，棱角突显，疯爽精神，是整个字中画龙点睛的一笔。



左点



小 乐 尔 朵 亦

小 乐 尔 朵 亦

右点



之 勺 去 六 台

之 勺 去 六 台

上挑点



以 心 冰 愈 羌

以 心 冰 愈 羌

二连点



矣 羊 并 豆 姜

矣 羊 并 豆 姜

三连点



采 誉 举 畱 宽

采 誉 举 畱 宽



横

横竖为基本笔画。横的写法相对简，多横时，注意横间距及长短的变化。

短横

粗细均匀



上 五 廿 奉 武

上 五 廿 奉 武

横笔等距

在字之中，如果有两个以上横笔，且横笔之间无点、撇、捺笔画时，其方法同重竖一样，横笔间距要基本相等。横笔间距不等，笔画不协调，整个字就会显得不匀称，缺少协调美。

中横



土 木 瓦 仁 片

土 木 瓦 仁 片

长横

中部稍细



女 丁 万 丑 示

女 丁 万 丑 示

三	
垂	
聿	
言	
奉	
兰	

行动的意志，依行动次数的频繁和坚定的程度而增强，而脑力则依意志的使用而增长。这样便真能产生信仰。



竖

行书中的竖在书写时要稍微偏右，短竖注意行笔距离，垂露竖和悬针竖都可略带弧度，注意出锋的变化。

短竖



工 五 占 亚 壺

工 五 占 亚 壺

底竖斜位

凡竖在下方的字，竖画不是全部都居中，或偏左，或偏右。偏右者多，偏左者少。由于此类字的竖笔偏右，在书写时就应左重右轻，以保持整个字的重心平稳。

垂露竖



外 科 作 侍 雅

外 科 作 侍 雅

悬针竖



中 干 华 申 甲

中 干 华 申 甲

于
年
可
尔
矛
宇



行书行笔的时候要遵循快慢结合的原则，下笔慢行笔快，收笔不能随意，只有这样写出来的行书才能又快速，又流畅。

没有变化的生活，就像织布机上的经纬，一匹一匹的岁月都织出来了，而花色却是一个样子的单调。



撇

撇画因其角度不同而有不同的书写形态呈现。短撇的角度较平，行笔距离短；长撇舒展有力弧度不能太大；回带撇注意回锋出钩而不是撇出。

多撇参差

多撇的字，如果撇笔长短、指向完全不一样，缺少变化，就会显得呆板无生气，所以，应注意变化。撇与撇的间距基本相等，但撇尖角度、指向不一，长短变化，鳞羽参差，显得错落有致。



短撇



丘 乎 反 乐 斤

丘 乎 反 乐 斤

长撇



会 左 老 省 尹

会 左 老 省 尹

回带撇



凡 夙 夙 危 疲

凡 夙 夙 危 疲

学书如学拳。学拳者身法，步法，手法，扭筋对骨，出手起脚，必极筋所能至。使之内气通而外劲出，予所以谓临摹古帖，笔画地步，必比古帖长过半，乃能尽其势而转其意者也。



捺

捺画在字中一般与撇画相对应出现，有舒展飞动之势，捺的变化较多，可用楷法出脚，也可写做反捺，是基本笔画中修饰性较强的笔画，最能体现书写个性。

撇捺对称

一般字都要求以中心线为轴左右对称，左撇右捺的字也不例外，有些字是靠左撇右捺的斜形笔画支撑的，如“人”、“大”等。尤其是以撇捺为主的字更要写舒展、大方。

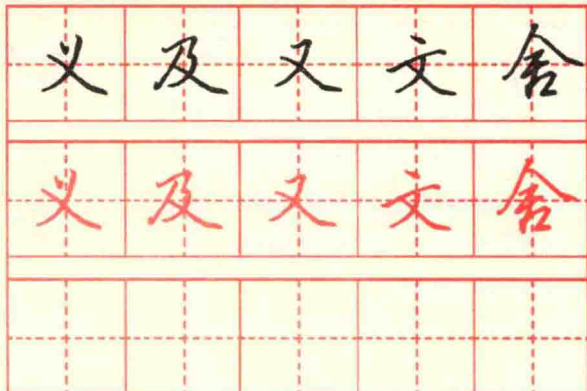


斜捺

轻盈入笔



约呈45度角



平捺



整体应平稳舒展



反捺



简单淳朴的生活，无论在身体上，还是精神上，对每个人都是有益的。

折

楷书的折画以方折为主，讲究顿挫，行书则强调稳固自然，折画有横折、竖折、撇折等，折角大小不固定，定于变化，但要适当，不能太着痕迹。

围而不堵

书写全包围结构的字时，都不宜堵塞过于严紧，要使字中稍微露出一小空隙。过于严紧会有呆板滞闷、不透气的感觉，应做到围而不堵了，守而不困。



横折



四 田 画 囫 困

四 田 画 囫 困

竖折



区 匡 凶 卧 画

区 匡 凶 卧 画

撇折



么 乡 玄 幼 给

么 乡 玄 幼 给

挑

入笔由重到轻，行笔轻快，顿笔不宜太重，整个笔画不宜长，一般在整个汉字的左下，同时注意提的方向。

挑



刁 坏 地 物 班

刁 坏 地 物 班



钩

行书钩画的转角处不必像楷书一样严谨，但要处理得坚实有力。钩画一般分为横钩、竖钩、斜钩、卧钩等。

钩遶匕刃

写钩画，有两个要点需要重点掌握。一是钩身不宜长，钩身都不应长，出钩如出刀，犹如匕刃，出钩要短促而坚挺，长了就会显得本拙无力。二是重钩的处理办法，钩画一般情况下都有化减。



横 钩



买 卖 军 皮 它

买 卖 军 皮 它

竖 钩



才 寸 水 可 刚

才 寸 水 可 刚

斜 钩



成 代 伐 戎 戎

成 代 伐 戎 戎

卧 钩



心 必 思 忘 恩

心 必 思 忘 恩



LOOK

由以上八种基本笔画,又可演变出十多种较复杂的组合笔画,写好基本笔画再来学习下面的组合笔画就轻松多了。

竖提	レ	横撇	㇇	横撇弯钩	㇇
横折钩	𠃍	横折提	㇇	横折折撇	㇇
横折弯钩	乙	撇点	㇇	横折折折钩	㇇
竖折折钩	㇇				

竖提		起笔稍重 末端提出 出锋启右	レ	レ	比	氏	衣	顿	皎
			レ	レ	比	氏	衣	顿	皎

横撇		横短撇长 撇画灵活 夹角适中	㇇	㇇	双	对	冰	汉	奎
			㇇	㇇	双	对	冰	汉	奎

横撇弯钩		上小下大 夹角匀小 节奏感强	㇇	㇇	都	郎	邨	陋	隆
			㇇	㇇	都	郎	邨	陋	隆

横折钩		转笔自然 竖稍内倾 钩画宜小	𠃍	𠃍	句	商	尚	同	网
			𠃍	𠃍	句	商	尚	同	网



<p>横折提</p>  <p>夹角要小</p>	<p>横稍上仰 竖稍左倾 夹角宜小</p> <p>1 1 谊 该 试 诡 诫</p> <p>1 1 谊 该 试 诡 诫</p>
<p>横折折撇</p>  <p>撇中有弯，舒展</p> <p>行笔流畅，忌生硬</p>	<p>横稍左伸 上紧下松 注意重心</p> <p>3 3 及 级 延 延 吸</p> <p>3 3 及 级 延 延 吸</p>
<p>横折弯钩</p>  <p>横画扛肩</p> <p>折角宜小</p> <p>直上出钩</p>	<p>行笔自然 夹角宜小 弯钩舒展</p> <p>乙 乙 九 几 忆 仇 亿</p> <p>乙 乙 九 几 忆 仇 亿</p>
<p>撇点</p>  <p>斜而不倒</p>	<p>两头较粗 形略左倾 夹角较大</p> <p>ㄥ ㄥ 女 要 委 妾 妻</p> <p>ㄥ ㄥ 女 要 委 妾 妻</p>
<p>横折折折钩</p>  <p>在行书中，末笔可变为撇</p>	<p>横稍扛肩 形略左倾 形斜意正</p> <p>了 了 乃 秀 隽 畅 奶</p> <p>了 了 乃 秀 隽 畅 奶</p>
<p>竖折折钩</p>  <p>折角圆滑</p>	<p>竖画左倾 字形稍正 折角忌僵</p> <p>ㄣ ㄣ 马 与 鸟 写 张</p> <p>ㄣ ㄣ 马 与 鸟 写 张</p>



常用字(2500字)

这2500字在我们的日常学习、工作、生活中使用频率最高。写好这些字会使你的日常书写顺畅自如，并明显提高你的书写水平。

