



三笔字训练基础教程

三笔字 训练基础教程

陈长飞 丁恒生 主 编

主编 陈长飞 丁恒生

南京师范大学出版社



南京师范大学出版社
基教分社官方微信



南京师范大学出版社
官方微信



定价：64.00 元



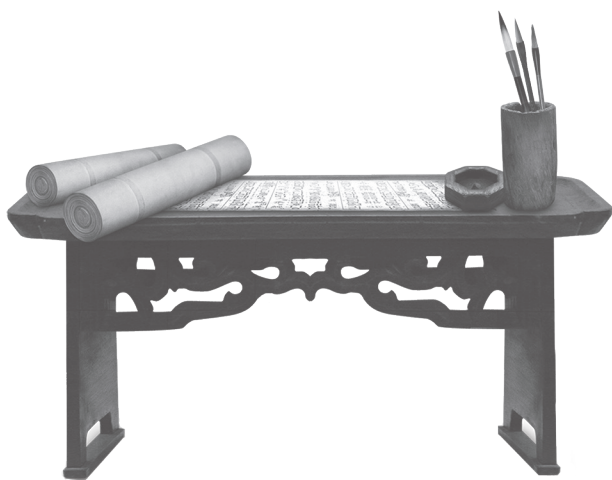
南京师范大学出版社

责任编辑 张岳全
封面设计 观止堂_朱 氓

三笔字 训练基础教程

陈长飞 丁恒生 主 编

曹万峰 王礼才 副主编



南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三笔字训练基础教程 / 陈长飞, 丁恒生主编. — 南京:
南京师范大学出版社, 2023.8
ISBN 978-7-5651-5758-5

I. ①三… II. ①陈… ②丁… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 079201 号

书 名 三笔字训练基础教程
主 编 陈长飞 丁恒生
责任编辑 张岳全
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市玄武区后宰门西村 9 号 (邮编: 210016)
电 话 (025) 83598919 (总编办) 83598412 (营销部) 83598009 (邮购部)
网 址 <http://press.njnu.edu.cn>
电子信箱 nspzbb@njnu.edu.cn
照 排 南京凯建文化发展有限公司
印 刷
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 17
字 数 404 千
版 次 2023 年 8 月第 1 版 2023 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5651-5758-5
定 价 64.00 元

出 版 人 张 鹏

前言

汉字是中华文化的瑰宝，书法是汉字的艺术。书法可以培养人的精神气质，提高艺术修养、审美追求、生命意识和情致意趣。传承书法传统文化，增强民族文化自信，是教育工作者的职责。2011年和2013年，教育部先后颁布《关于中小学开展书法教育的意见》和《中小学书法教育指导纲要》，明确了书法教育的总体目标和内容，即：学习和掌握硬笔、毛笔书写汉字的基本技法，提高书写能力，养成良好的书写习惯；感受汉字和书法的魅力，陶冶性情，提高审美能力和文化品位；激发热爱汉字、学习书法的热情，珍视中华优秀传统文化，增强文化自信与爱国热情。2017年，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，对如何实施中华优秀传统文化传承发展工程提出了具体要求，其中包含了对书法等优秀传统文化形式加强扶持、积极推介、推进多种传统艺术形式进校园等内容。书法的价值和重要性得到了进一步提升。2018年，中共中央、国务院印发《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》，在“全面提高中小学教师质量，建设一支高素质专业化的教师队伍”方面，提出了“根据基础教育改革发展需要，以实践为导向优化教师教育课程体系，强化‘钢笔字、毛笔字、粉笔字和普通话’等教学基本功和教学技能训练”的要求。上述各项目标的实现必然依赖于广大教师。因此，为了让学生具备扎实的书写基础，在师范院校开设书法（或写字）课十分重要。

多年以来，全国许多书法专家和大中专院校的一线教师在书法教学以及书法教材的优化方面做了很多有益的探索和研究。在教材方面，其方向和着力点或为追求书法本身的进一步科学性，或为追求书法品位的风格化（尤其是硬笔方面），或为追求教学手段和资源的丰富化，而大多忽略了如何进一步切合绝大部分学生几乎没有任何书法基础的客观实际，缺少对如何使初学者尽快顺利实现书法入门的研究，在面向全体和面向少数的方向上出现了偏差。

我们认为，教材编写的首要目的是适用于教学，让每一个学生都能把字写得正确、规范、工整、美观，而不要求他们成为书法家。我们依托学校书法教育科研平台，在甄别多家同类教材和重新审视原校本教材的基础上，以我校四十多年书法教育实践所取得的优良成果为依据，总结经验，取长补短，编写出了新的适用于大中专院校，尤其是师范院校的专业书写课教材。本教材兼具科学性的同时，具有独到的实践性和实用性特点，对中小学生和广大书法爱好者也普遍适用。

本教材有别于其他同类教材的特色在于：一、坚持以楷书教学为中心，立足于学生实际，促进全体学生楷书书写水平的提升。二、毛笔楷书选用颜柳两体（教师两体兼教，学生选学一体），既避免单一，又利于书法文化的传承。三、钢笔楷书训练主要以“部首的写法”为纲，强调每个部首的书写要点。四、钢笔字加入笔顺规范和错字纠正内容，致力于帮助学生纠正日常学习生活中普遍存在的常识性错误。五、粉笔字提供临写模板，其中独到的标记和符号特别有利于对字形特点的把握，以便更好地达成书写的规范化和美观性。六、学时段划分清晰明朗，以“思考与练习”为标志，每一次练习即为一个学时，分设毛笔字十八个学时、钢笔字三十六个学时、粉笔字十八个学时，形成两学年的完整教学体系，具体的教学实施还可以根据教学需要进行调整，其意义相当于本教材是师生的教学案。

愿本教材的出版能为书法教育与普及带来便利。囿于眼界、学识，本教材难免有疏漏之处，恳望在教学之中能得到师友们的指正。

教材编写组

2023年7月1日

目 录



前 言	1
绪 论	1
第一编 毛笔字	
<hr/>	
第一章 中国书法简史	7
第二章 毛笔字训练基础知识	17
第一节 毛笔字的书写工具	17
第二节 毛笔的执笔方法	19
第三节 毛笔字的书写姿势	20
第四节 毛笔的运笔方法	20
第三章 毛笔楷书笔画训练	23
第一节 横画的类别、特点及写法	23
第二节 竖画的类别、特点及写法	25
第三节 撇画的类别、特点及写法	28
第四节 捺画的类别、特点及写法	30
第五节 点画的类别、特点及写法	32
第六节 提画的类别、特点及写法	34
第七节 折画的类别、特点及写法	36
第八节 钩画的类别、特点及写法	39
第四章 毛笔楷书结构训练	44
第一节 毛笔楷书的结构原则	44
第二节 毛笔楷书的结构形式	51
附：历代经典书法作品欣赏	63

第二编 钢笔字

第一章 钢笔楷书笔画的写法	73
第一节 执笔、运笔、姿势与用帖	73
第二节 楷书笔画的写法（一）	76
第三节 楷书笔画的写法（二）	82
第二章 钢笔楷书的偏旁部首	88
第一节 偏旁部首与笔画笔顺	88
第二节 部首的写法	101
第三节 比例在部首中的显示	164
第四节 120 个易错字辨析	167
第三章 钢笔楷书的间架结构	172
第一节 间架结构原则	172
第二节 独体字结构训练	178
第三节 左右结构	180
第四节 上下结构训练	183
第五节 包围结构训练	186
第四章 提高与创作	189
第一节 从单字训练到成篇训练	189
第二节 从写字到书法	194
附：实用签名设计参考	205

第三编 粉笔字

第一章 粉笔字概述	211
第一节 粉笔的性能与选择	211
第二节 粉笔字的执笔方式与书写姿势	212
第三节 粉笔字的运笔技巧	213
第四节 粉笔字训练的方法	214
第二章 粉笔楷书的写法	217
第一节 基本笔画的写法	217
第二节 常用部首的写法	222

第三节	间架结构的要求	225
第三章	粉笔楷书训练模板	229
第一节	单字模板训练	229
第二节	五言诗训练模板	236
第三节	七言诗训练模板	243
	附：板书设计示例	256
	参考书目	260
	后 记	261

绪 论



教学目标

通过教学，学生明确师范院校书写课的性质、目标和要求，总体了解三笔字训练课程的内容编排方式，以及教学中需要注意的一些问题。

为适应我国教师职前教育需要，提升师范院校的教育教学水平，加强教师职业技能训练，根据教育部《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《中小学书法教育指导纲要》中对幼儿、中小学生在书法（写字）教育上的相关要求，我们编写了《三笔字训练基础教程》；旨在通过本课程的学习和训练，使以学前教育、小学教育为主的师范类专业的大中专院校学生在书写知识和书写能力上得到有效的训练和显著的提升。

写好毛笔字、钢笔字、粉笔字，是合格教师必须具备的一项基本功。而现在师范生入学时的书写现状大多呈现为：不规范，欠美观，错别字时有，倒笔画常见，普遍书写水平不高。因此，开设书写课，进行以楷书训练为主的、适应将来从事教学工作的三笔字训练具有十分重要的意义。

通过书写课的教学，不但可以提高师范生的书写水平，为将来从事教育教学工作奠定基础，还可以培养正确的审美观和高尚的审美情趣，有效提高个人的文化修养。

一、书写训练课的性质

书写训练课是理论性和实践性紧密结合、实用性和艺术性相互融合的一门职业技能课、文化基础课和审美教育课。

书写训练课以书法理论为基础，辅以大量的、科学的实践训练，从而取得预期的教学效果。训练的目的在于将来能实际运用于教育教学和生活交往之中。其艺术性至少体现在三个方面，一是书法本身就是我国的传统文化艺术形式，二是字写得美观必然会具备一定的艺术性，三是书写达到较高水平以后就会逐步上升到书法艺术的层次。

书写训练课作为职业技能课，一是明确写字是师范生的职业基本功，二是强调本课程的学习形式是以理论为支撑、能力训练为主体。作为文化基础课，说明书写训练课既具有普遍意义的通识教育内

容，又具有独特的中国传统书法文化的知识体系。作为审美教育课，就是在课程知识的学习和技能训练的过程中，可以潜移默化地受到美的熏陶，养成正确的审美观和坚定的意志品质，进而增强传统文化自信和民族自豪感，培养爱国主义情操。

二、书写训练课的目标

书写训练课教学目标的形成，以教育部、国家语言文字工作委员会关于加强师范生书写技能训练的精神和对幼儿园及中小学生在汉字识写方面的要求，以及教师职业基本功的需要为依据。具体为：

1. 认真学习积极贯彻国家语言文字工作的方针、政策，热爱祖国的语言文字，加强语言文字规范意识。
2. 学习基本的书写基础知识和书法理论知识，进行严格的书写技能训练，具有书写规范工整、流利美观的钢笔字、粉笔字和毛笔字的能力。
3. 不断激发学生学习书法的兴趣，继承和发扬中国传统书法文化的优秀遗产，逐步提高对书法艺术的鉴赏水平。
4. 了解将来教学岗位所对应学段学生在书写方面的要求，认清写字教学的重要意义，做好学生的榜样，并使自己具有指导学生写好汉字的能力。

三、书写训练课的要求

（一）书法知识方面的要求

学习较为完整和系统的书写基础知识和书法理论知识，用以指导书写实践，适应将来从事教育教学工作的需要。

（二）书写技能训练的要求

1. 三笔字书写时做到姿势正确、执笔得法、运笔自如。
2. 学会三笔字楷书笔画的写法，明确笔画的类型和特点。
3. 掌握常用偏旁部首的书写要领。
4. 领会楷书的结构原则，能合理安排楷体字结构。
5. 能将楷书写得规范工整、流利美观，不倒笔顺，无错别字。
6. 能合理设计教案和板书，行款整齐，美观大方。

四、书写训练课的内容

师范院校书写课的内容根据上述课程的性质、目标和要求确定，在立足于基础、着眼于实用的前提之下，坚持以楷书训练为中心，体现科学性与灵活性相结合、理论性与实践性相结合、系统性与针对性相结合的原则。

书写训练课的内容包括毛笔字、钢笔字和粉笔字三部分,总体呈现三笔兼顾、楷书为本、循序渐进、致力实用的特点,科学安排课时,形成一个完整的教学体系。

(一) 毛笔字部分

包括中国书法简史、毛笔字训练基础知识、毛笔楷书笔画训练和毛笔楷书结构训练四部分。其中毛笔楷书笔画训练和毛笔楷书结构训练是重点。目的是在了解和掌握基本书法知识的前提下,集中力量在书写上达到入门或以上水平,为后续的硬笔楷书书写打下良好的基础。

中国传统书法百花齐放,博大精深,正(楷)草隶篆诸种书体姑且不论,楷书也有多家成就突出。为体现书法文化的传承,并避免内容单一,兼顾同学们的喜好,在讲授和练习中,教材选取了楷书四大家中特征鲜明的颜柳二体,供同学们选择其一进行学习训练。

(二) 钢笔字部分

包括钢笔楷书笔画的写法、钢笔楷书的偏旁部首、钢笔楷书的间架结构和提高与创作四部分。其中钢笔楷书的偏旁部首是重点。目的是在具有一定的毛笔字楷书笔画和结构知识与书写能力的基础上,转入实用性更强的硬笔楷书训练。

在“钢笔楷书的偏旁部首”这一章中,“部首的书写”是重中之重。以部首的笔画数为顺序,由少到多,涉及两画以上的所有部首,并示以相应的例字以供训练。其中的“书写要点”要认真研读体会,这是本教材的特色之一。“比例在部首中的显示”总结了16个常用部首书写时笔画间的比例关系,概括出了部首书写所具有的一定的规律性。而“笔画笔顺”和“120个易错字辨析”的学习,可以纠正日常书写中常见的各种错误。第三章“钢笔楷书的间架结构”,其内容与毛笔字部分的结构讲析并无太大的差异,目的在于强调和强化,因为楷书写得好看不好看,主要是看结构合理不合理。第四章“提高与创作”意在使全体同学从训练转为实际运用,并为部分书写成绩突出的同学参加校内外的书法比赛提供一些借鉴。

(三) 粉笔字部分

包括粉笔字概述、粉笔楷书的写法和粉笔楷书训练模板三部分。其中粉笔楷书训练模板是重点。基于之前已有毛笔楷书特别是钢笔楷书的训练基础,学生楷书书写的方法和原则已经了然于胸,所以粉笔字楷书的训练应该水到渠成。而粉笔楷书训练最大的目的就是将来能将楷书书写运用于课堂教学之中。

第一章“粉笔字概述”,重点在“执笔方式”和“运笔技巧”。第二章“粉笔楷书的写法”,重点在“基本笔画的写法”。第三章“粉笔楷书训练模板”,基本可以在教学段时间内提供每天不同的训练内容。其中,为难写字设计的线条(符号)标注给予了书写者明确的提示,这也是本教材的又一特色和亮点。

五、书写训练的方法

(一) 实践与理论相结合

写字训练固然重在实践,但离开理论的指导,不明白其中的道理,必然事倍功半。教材中每一个

项目训练之前都有一定的理论阐述，必须认真聆听老师的讲解，并对此消化吸收，以达到预期的效果。

（二）仔细读帖，认真临摹

字帖是书写的范本，想把字写好，必须临摹字帖。对于三笔字中的任何一种，我们都必须认真读帖，心中有数方可下笔。读帖的方法大致可以用“三看”“三比”来概括。三看：一看方圆，看笔画的起笔和收笔是方笔还是圆笔（毛笔字），看折处是方是圆；二看距离，看笔画间的距离是否相等，如果不等，那么相差多少；三看曲直，不是所有的笔画都是直的，部分长横和横折画竖的部分往往带有弧度。三比：一比长短，一个字中所有的笔画都要进行比较；二比粗细，主要针对毛笔字，钢笔字和粉笔字也有粗细之分；三比正斜，竖画有正斜之分，横画、斜画有斜度大小之分。总之，是否认真读帖，在进步的程度会上会有很大的差异。

（三）边学边悟，持之以恒

注意不能机械地学习训练，要在整个训练过程中不断地领悟其中的道理和规律，只有举一反三，才能达到最佳效果。训练要坚持不懈，最好每天都练习，至少隔天一练，熟能生巧，功到自然成。

（四）学用结合，择机提高

注意学以致用，要把平时的笔记、作业与练字结合起来，增加练字机会，提高熟练程度。部分有基础或进步快、写得好的学生，可以在楷书的基础上，在适当的时机拓展书写能力。毛笔字方面，学生可以涉足行草隶篆诸体，钢笔字方面，学生可以练习行楷、行书；此外，还可参加书法兴趣小组或社团，与他人交流和得到他人的指导，提高书法水平。

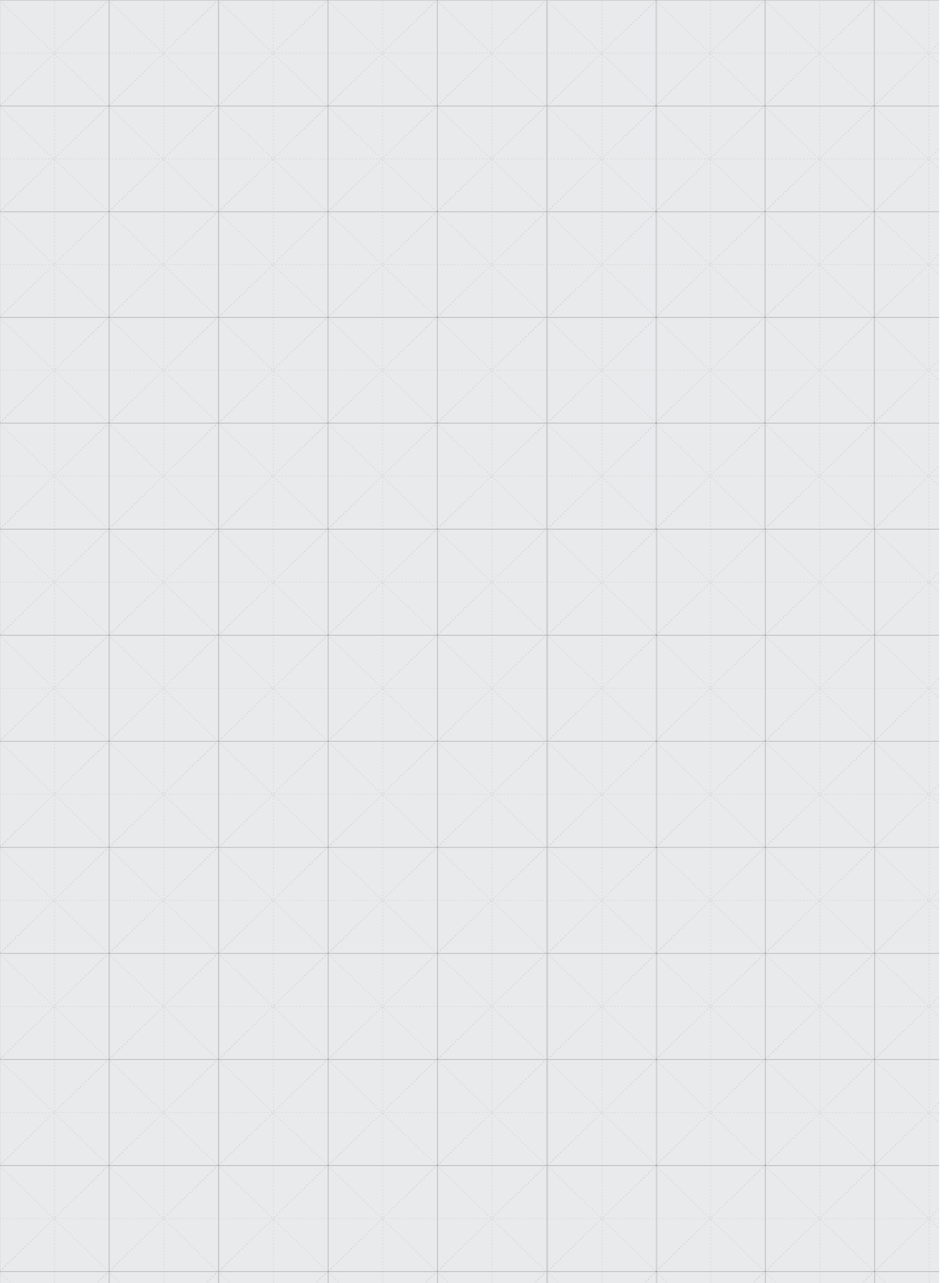


思考与练习

1. 三笔字书写训练课的学习目的和要求是什么？
2. 书写训练的方法有哪些？你还有什么方法？
3. 用钢笔抄写一首七律诗，并留存以供在练习一阶段后再书写进行对比。

第
一
编

毛
笔
字



第一章 中国书法简史



教学目标

1. 使学生了解书法的起源、书体的演变、有代表性的书法家和碑帖。
2. 体悟中华传统书法艺术的美感和魅力，增强民族文化自信，激发写好汉字的愿望。

中国书法是一门独特的艺术，历史悠久，博大精深。什么是书法？书法是研究并遵循汉字书写规则，以汉字为表现对象，以毛笔为主要表现工具，以笔画线条展示造型，并借此来表现作者审美趣味的一种独具特色的艺术。沈尹默说：“世人公认中国书法是最高艺术，就是因为它能显出惊人奇迹，无色而具画图的灿烂，无声而有音乐的和谐，引人欣赏，心畅神怡。”

一、先秦书法

先秦是指从远古到秦统一六国这段漫长的历史时期。我国的书法艺术就是在这一时期逐步孕育形成的。汉字的萌芽，据最新考古证明，可以追溯到距今约 6000 年前的新石器时代，而现在能见到的成系统的文字是殷商时代的甲骨文。

（一）甲骨文

甲骨文是指刻在龟甲兽骨上的文字。1899 年，契刻有甲骨文的甲骨被发现，这些甲骨出土于河南安阳小屯村，那里是商代后期国都“殷”的遗址，后沦为废墟，所以甲骨文又称“殷墟文字”或“殷墟甲骨文”。由于甲骨文多为卜卦之辞，又称甲骨文为“殷墟卜辞”或“卜辞”。后来的考古又发现了西周早期的甲骨文，可以证明甲骨文是殷商至周初的通行文字。

甲骨文因为书（刻）写材料坚硬和书（刻）写工具尖锐，笔画基本呈现为瘦挺的单线条，且锋芒外露。甲骨文瘦硬劲挺，平行规正，结构对称，明朗质朴，初步具有了书法艺术的魅力。（图 1）

（二）金文

金文也称“钟鼎文”，是指铸或刻在钟鼎礼器上的铭文。因钟鼎多为祭祀或礼事之用，称作“吉金”，故名金文。

商代金文风格与甲骨文相近。西周时期金文渐趋成熟，笔画匀圆浑厚，结字端庄平正，书风朴茂，庄严肃默。主要作品有《毛公鼎》《散氏盘》《虢季子白盘》（图2）等。

（三）石鼓文

石鼓文是指刻在鼓形石上的文字，是我国现存最早的刻石文字，属于籀文。石鼓共有十件，每件各刻记述国君游猎的四言诗一首，故石鼓文又称“猎碣”。其一般被认为是战国时秦国所刻。

石鼓文笔法圆劲挺拔，结构方正谨严，排列整齐，气韵高古。其既保存了金文中繁复的痕迹，又初具了小篆的基本特征，被称为小篆之祖。（图3）

另外，战国时期，纸张尚未出现，人们便在竹片、木牍、绢帛上写字。在竹片上写字称“竹简”，在木牍上写字称“木牍”，在绢帛上写字称“帛书”。简牍帛书用笔率意，结字烂漫，从中还可以看出隶书和草书的雏形。

为区别于秦统一后的小篆，人们将先秦时期的甲骨文、金文和石鼓文（籀文）统称为大篆（广义）。



图1 甲骨文



图2 《虢季子白盘》



图3 石鼓文

二、秦汉书法

秦汉书法包括秦初到东汉末年这一历史时期的书法。这一时期是书法史上书体变化衍生最丰富、最复杂的时期，产生了小篆、隶书、章草，出现了行书、楷书的雏形。同时，书写逐步脱离纯粹的实用性，成为一门独立的艺术。这一时期还出现了书法理论，如崔瑗的《草书势》、蔡邕的《九势》等论著，书法艺术逐步走向成熟。

（一）小篆

秦始皇统一六国之后，推行统一文字的政策，淘汰了六国的异体字，使小篆成为秦代的官方书体。

小篆又称秦篆。小篆比大篆简化、工整，是当时的规范字。其点画线条匀圆，结构均衡对称，章法整齐统一，具有既秀美端庄，又爽朗俊健的美感。

小篆通过刻石、刻版的形式得以保存下来。著名的作品有李斯的《泰山刻石》（图4）和《琅琊台刻石》《峄山刻石》。李斯是书法史上第一位有名可考的书法家。

（二）秦隶

隶书是将篆书的曲线条变为直线条，圆转笔画变为方折，形体由长方变为扁方，使用笔和结构趋于简化，书写更为便捷的一种书体。目前能见到的秦代隶书主要于竹木简中。因其与汉代的隶书相比仍有小篆体势，故称秦隶或古隶。（图5）

（三）汉隶

西汉时期，隶书逐渐取代篆书并形成固定统一的形态；东汉时期，隶书进入极盛时期，并逐步成为官方字体。因其体势扁方，左右笔画分展，呈对称的八字型，故汉隶也叫“八分”。作为定型的隶书，其用笔方圆藏露兼备、提按顿挫明显。蚕头燕尾是隶书最具特点的笔法。作为一种新书体，它是古文字和今文字的分水岭，被称为“隶变”。

西汉书法遗迹基本为绢帛、简牍书法。其用笔恣肆，结体奇崛，书风质朴率意。代表作品有《居延汉简》和《马王堆汉墓竹帛书》等。

东汉碑刻盛行，隶书用笔浑厚饱满，结字中宫紧收，书风朴茂自然。代表作品有《乙瑛碑》《史晨碑》《曹全碑》《石门颂》《张迁碑》（图6）等。



图4 李斯《泰山刻石》

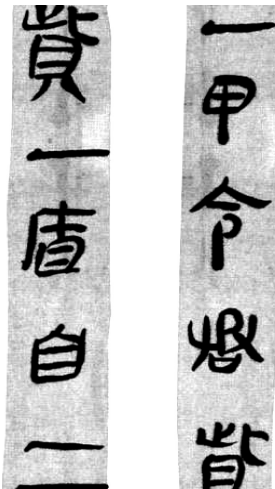


图5 秦云梦简



图6 《张迁碑》

（四）草书

为了追求书写的快捷，汉代出现了草书。汉代的草书称为章草，是隶书的快写，笔画之间虽有钩挑牵丝，但字字独立，还有隶书燕尾的笔意。代表作品有皇象的《急就章》（图7）。

章草在实用中进一步快写，逐渐去掉燕尾，以便上下字相连，有行云流水之美，形成了现在常见的今草。代表作品有张芝（史称“草圣”）的《冠军帖》（图8）。

（五）楷书

隶书在经过章草发展为今草的同时，又沿着另一条线索发展为楷书。楷书把隶书的波磔改为平直，形体从扁方变为方正，点画清楚，结体端正，既便于书写，又利于辨认。楷书形成以后，字体便长期保持稳定，一直沿用至今。汉代楷书的代表人物是钟繇（史称“楷书之祖”），传世法帖有《宣示表》（图9）、《荐季直表》等。

（六）行书

对字体发展的要求是易写、易认、快捷，行书就是在这样的要求下产生的。行书既简化了楷书的笔画，又兼有草书连绵的笔势，最切合实用，所以与楷书一样通行至今。行书相传为汉末刘德升所创。

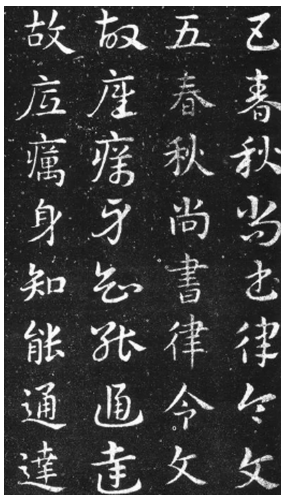


图7 皇象《急就章》

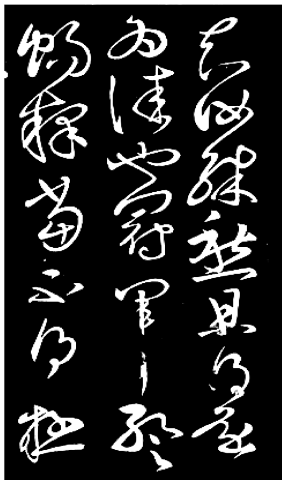


图8 张芝《冠军帖》

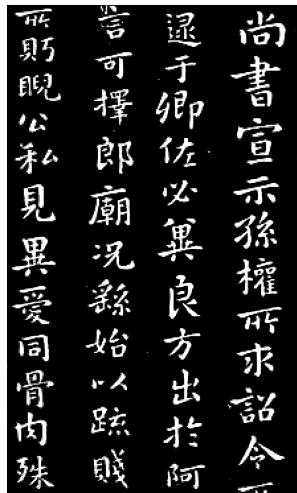


图9 钟繇《宣示表》

三、魏晋南北朝书法

魏晋南北朝时期战乱频仍，社会动荡。魏晋南北朝文人为了寻求解脱，崇尚佛老之学，追求一种放荡不羁、潇洒自如的生活情趣，并借书法寄托情思，书法艺术也因此表现出强烈的时代特征。

（一）魏晋书法

书体的演变到这一时期结束。文人书法圈内不断完善新体笔法，汉代以来形成的草书、楷书、行书趋于成熟。同时，书法摆脱了实用的束缚，开始成为一门独立的艺术。

这一时期书家辈出，出现了韦诞、皇象、索靖、王羲之、王献之等大家，尤以“二王”父子为典型代表。

王羲之，字逸少，官至右军将军，人称王右军，是中国历史上最著名的书法家，被尊为“书圣”。书法初学卫夫人，后师从张芝、钟繇，博采众长，推陈出新。他的书法妍美遒健，飘若游云，矫若惊龙，诸体兼擅。他的传世作品众多，如楷书《黄庭经》《乐毅论》，草书《十七帖》(图10)，行书《兰亭集序》《丧乱帖》《快雪时晴帖》等。特别是《兰亭集序》，被誉为“天下第一行书”。

王献之，王羲之第七子。书法与父齐名，并称“二王”。少学其父，后学张芝，以行草著名。书法结体端庄劲健，用笔俊逸豪迈。传世书迹以楷书《洛神赋十三行》(图11)、行草书《中秋帖》《鸭头丸帖》等最为著名。

(二) 南北朝书法

南北朝时期的书法进入北碑南帖时代。此时书法以魏碑为最胜，魏碑的特点是方笔为主，折处成角，书风粗犷，颇显气势；带有隶意，属于楷书。南朝以帖为主，书风婉丽清媚。著名的作品有《张猛龙碑》和《郑文公碑》(图12)等。

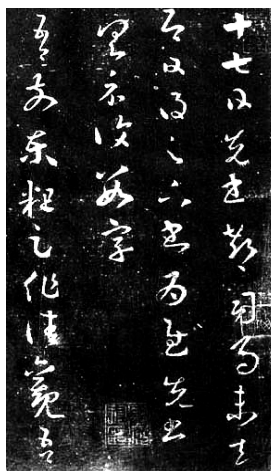


图10 王羲之《十七帖》



图11 王献之《洛神赋十三行》

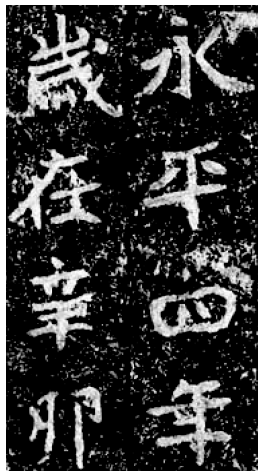


图12 《郑文公碑》

四、隋唐五代书法

唐朝是中国封建社会最为兴盛的历史时期，其诗歌、绘画、书法都取得了很高的成就。在楷书方面，隋代承上启下；初唐欧、虞、褚、薛开唐代楷法先河，中、晚唐颜真卿、柳公权博采众长，创出朴素端庄的新体，成为楷书发展史上的两座丰碑，自此楷法完善定型。在草书方面，张旭、怀素、颜真卿等创立了新的风范，成为书法史上难以企及的巅峰。书法理论也达到前所未有的高峰，孙过庭的《书谱》书、论俱佳，张怀瓘的《书断》等影响深远。

(一) 隋代书法

隋代书法承上启下，尤为唐代尚法的书风奠定了基础。隋代碑刻，以《龙藏寺碑》和《董美人墓志》为代表。隋代书家以智永最为著名，有《真草千字文》(图13)传世。

（二）唐代书法

唐朝国力强盛，文化繁荣，书法成就辉煌。由于朝廷提倡书法，扩大了书法的影响，书法名家辈出。

1. 唐代楷书

初唐四家。欧阳询的楷书笔力险劲瘦硬，意态俊逸，世称“欧体”，代表作有《皇甫诞碑》《九成宫醴泉铭》等。虞世南楷书点画圆润，内涵筋骨，道美不凡，代表作有《孔子庙堂碑》等。褚遂良楷书参以隶法，圆润瘦劲，温雅大方，代表作有《雁塔圣教序》等。薛稷楷书用笔纤瘦，结构疏朗，代表作有《信行禅师碑》等。

颜真卿，字清臣，琅琊临沂人，得封鲁郡公，人称“颜鲁公”。他采众家诸体之长，创自家风格，形成宽宏雄厚的“颜体”。其人品朴直、忠烈，字如其人。他是真正的唐朝新书体的开创者，书法史上可与王羲之齐名。他的楷书点画厚重，结体雄伟，气势开张，是后人学习的典范。他的代表作品有《多宝塔碑》《颜勤礼碑》《东方朔画赞》《麻姑仙坛记》等。行书《祭侄文稿》（图14）任情恣肆，被誉为“天下第二行书”。

柳公权，字诚悬，以楷书见长，融合古今，自出新意。其楷书点画瘦劲，方圆并妙，结构严谨，以骨取胜，风格瘦硬挺拔，史称“柳体”。后人一直把“颜筋柳骨”奉为书法美的典范。其代表作品有《玄秘塔碑》《神策军碑》（图15）等。

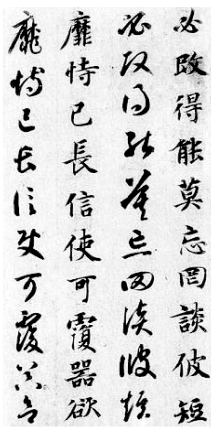


图13 智永《真草千字文》



图14 颜真卿《祭侄文稿》



图15 柳公权《神策军碑》

2. 唐代草书

唐代草书在继承魏晋传统的基础上又有很大发展。狂草的形成就在这一时期，其代表人物是张旭和怀素。他们的草书连绵回绕、酣畅淋漓、节奏强烈、气势汪洋。张旭的代表作品有《古诗四帖》（图16）、《肚痛帖》等。怀素的代表作品有《自叙帖》（图17）、《千字文》等。

（三）五代书法

五代时期，战乱频繁，社会动荡，书法发展迟滞。唯有杨凝式，性格率直放浪，人称“杨风子”，书师颜柳而自出新意，点画生动，结构稳健，书风遒茂精能。其代表作品有《韭花帖》（图18）等。

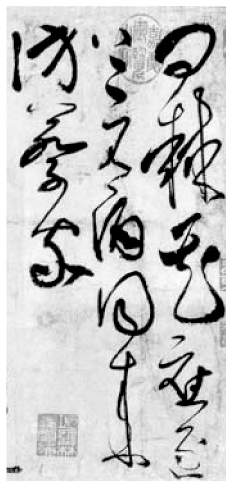


图 16 张旭《古诗四帖》

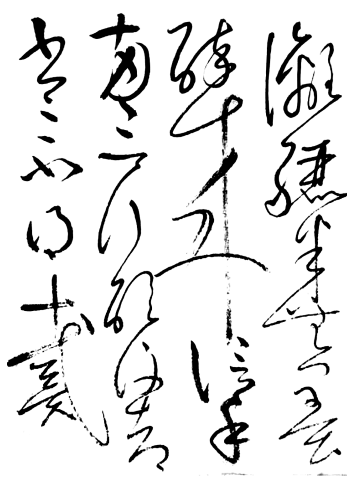


图 17 怀素《自叙帖》

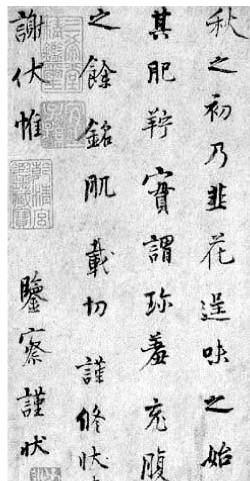


图 18 杨凝式《韭花帖》

五、宋元书法

宋元书法具有鲜明的时代特征：一是尚意书风兴起，书家强调书法对于气质、趣味、情感的抒发和宣泄；二是帖学大盛，翻刻成风，书法难有突破。后苏、黄、米、蔡脱颖而出，带来了行书的再度繁荣。

（一）宋代书法

宋太宗淳化三年（992年）编成《淳化阁帖》，汇集历代各家书法墨迹，致后来帖学盛行，形成媚俗乏神的习气。直到后来，苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄等书家提出由唐溯晋，摒弃帖学的主张，面貌才为之一改。宋代楷书以蔡襄、苏轼、赵佶为佳，草书有黄庭坚，但成就远不及唐楷和唐草，行书尤以苏、黄、米、蔡“宋四家”成就最为突出。

苏轼行书博采众长，圆润而有韵致，代表作品有《寒食诗帖》（图19）和《醉翁亭记》等。黄庭坚用笔瘦劲，舒展大度，代表作品有《松风阁诗》（图20）和《诸上座帖》等。米芾行笔中侧并用，作品风流倜傥，有《蜀素帖》（图21）和《虹县帖》等传世。蔡襄行书浑厚端庄，丰润遒丽，存世作品有《谢赐御书诗表》（图22）等。

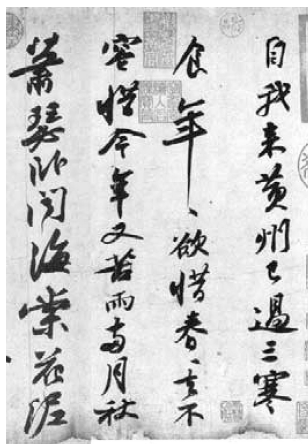


图 19 苏轼《寒食诗帖》



图 20 黄庭坚《松风阁诗》



图 21 米芾《蜀素帖》

宋徽宗赵佶，懒政而好书画，其所创楷书“瘦金体”别具一格，代表作有《秣芳诗帖》(图23)和《千字文》等。

(二) 元代书法

元代书法沿袭宋代尚意书风，元初仍流行帖学。赵孟頫一反流弊，直追晋唐，创造出法度严谨、秀媚多姿的新书体，成为与“欧颜柳”齐名的楷书四大家之一。其代表作品有《三门记》、《胆巴碑》(图24)和《妙严寺记》等。

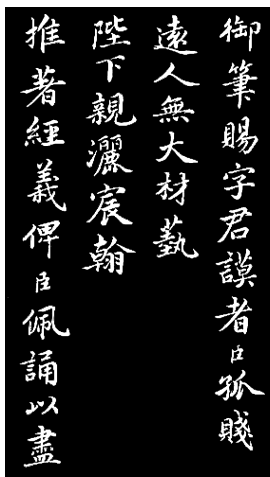


图22 蔡襄《谢赐御书诗表》



图23 赵佶《秣芳诗帖》



图24 赵孟頫《胆巴碑》

六、明清书法

明清时期是书法艺术发展的黄金时期之一，表现出强烈的时代特征。明代至清乾嘉以前，帖学仍然兴盛，书家多精行草，既追求规范，宗法晋唐，又擒纵自如，尽抒己性，承继元末尚趣书风。乾嘉之后，碑学兴起，篆隶魏碑重放光彩。

(一) 明代书法

明初帖学成风，著名的“三宋”(宋克、宋璠、宋广)在章草、小草方面多有成就，尤以宋克突出。明代中期，吴门书家成为书坛主流，祝允明、文徵明直追晋唐，书坛出现中兴气象。明晚期董其昌书风古淡，成就突出。

明代行草成就很高，笔酣墨畅，个性强烈，依次出现了祝允明、徐渭、董其昌、王铎等大家。明代小楷工整精细，清俊淳和，以祝允明、文徵明、王宠、董其昌最为著名。

祝允明，字希哲，号枝山。他的小楷清劲古秀，自成一家，草书烂漫纵逸，气势豪迈。其代表作品有小楷《先母陈夫人手状》，草书《出师表》和《赤壁赋》(图25)等。

文徵明，原名壁，字徵明，号衡山居士。其精工小楷，师法钟王，字体宽博舒展，浑朴谨严。其代表作品有《离骚经》(图26)和《滕王阁序》等。

董其昌，字玄宰，号香光居士。他书画兼能，尤擅行草，书法圆劲苍秀，结构森严。其代表作品有《行草书卷》和《琵琶行》(图27)等。

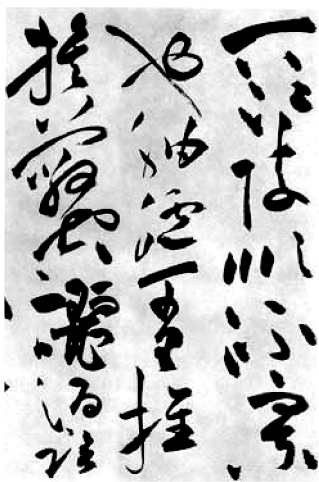


图25 祝允明《赤壁赋》

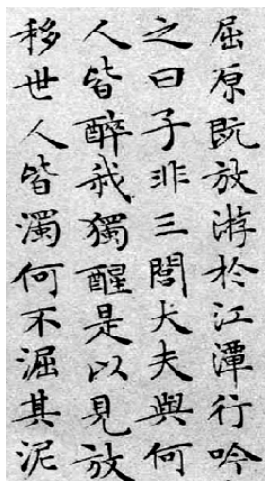


图26 文徵明《离骚经》

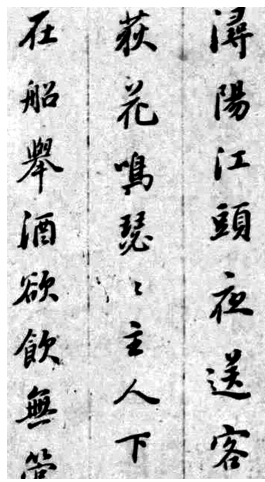


图27 董其昌《琵琶行》

(二) 清代书法

清代是书法艺术全面中兴的时期，篆隶真草都取得了令人瞩目的成就。其发展大致经历了三个时期。

前期仍崇尚帖学，以傅山为代表的明末遗民心怀故国，寄情翰墨，富有个性。中期因乾隆皇帝喜好赵孟頫，致使千人一面，少有个性，虽有刘墉、王文治等帖学大家，但终难力挽颓势。后期乾嘉之后，碑学大兴，给清代书法注入了生机和活力，形成了包括邓石如、郑燮、金农、赵之谦、伊秉绶、何绍基、吴昌硕等大家的强大的碑学书家群体。

邓石如，号完白山人，工书法、篆刻，书法四体皆工，尤以篆隶扬名。他从金石入手，将隶意掺入篆法，笔势流畅，沉雄朴厚，是继李斯、李阳冰（唐）后的篆书第一人。其代表作品有《弟子职》（图28）和《白氏草堂记》等。

郑燮，号板桥，画史上著名的“扬州八怪”之一，为帖学时期的革新派。他的书法独辟蹊径，糅合各体，掺杂绘兰画竹之法，体貌奇诡，奇而不怪，自称为“六分半书”。（图29）

吴昌硕，号仓硕等，以诗书画印雄视当代，书工诸体，尤以大篆石鼓文突出。他的大篆线条圆实，结体欹侧，章法飞动，充满活力，比原石鼓文还有魅力。吴昌硕被称为中国书法史上最后一位巨匠。（图30）



图 28 邓石如《弟子职》

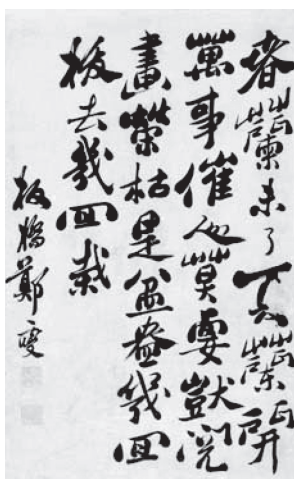


图 29 郑燮书法



图 30 吴昌硕石鼓文

中国书法历史悠久，历代流传的碑帖浩如烟海，知名或不知名的书法家灿若群星。他们共同创造的书法艺术遗产，需要我们更多的人去学习、研究、继承和发展。



思考与练习

1. 了解中国书法发展史的大致脉络，能说出四种书体的代表人物和作品。
2. 用毛笔抄写一首五言绝句，并留存以作比较。

第二章 毛笔字训练基础知识



教学目标

1. 熟悉毛笔字书写工具及其性能。
2. 掌握书写姿势和执笔方法，初步了解运笔方法。

第一节 毛笔字的书写工具

毛笔字的书写工具是笔墨纸砚，即“文房四宝”。进行毛笔字训练，首先必须备办一套书写工具。书写者要了解这些工具的种类、性质、特点以及使用和保养方法。

一、毛笔

（一）毛笔的历史

毛笔历史悠久，从新石器时期彩陶上的花纹推断，毛笔大约产生于五六千年之前。直至战国时期，各国已经制作和使用毛笔，当时毛笔的名称不一，楚国叫“聿”，燕国叫“弗”，秦国叫“笔”。秦统一六国后，定名为“笔”。现在，全国制笔作坊很多，有名的是浙江湖州的“湖笔”、安徽泾县的“宣笔”、河北衡水的侯店毛笔等。这些毛笔以种类多、质量高、价格低廉受到人们的欢迎。

（二）毛笔的构造

毛笔包括笔杆和笔头两部分。笔杆多用竹、木材料，也有用象牙、牛角、兽骨、玉石、金属或塑料等材料的。笔头选用兽毛制成，如羊毫、狼毫、兔毫、鼠须等，笔头也称笔颖。笔头的尖部叫笔锋，中部叫笔腹，根部叫笔根。

（三）毛笔的种类

毛笔的种类按笔头用料区分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫（也称紫毫）性刚，采用黄鼠狼毛或山兔毛制成，书写的线条刚劲流畅，但质感偏弱。软毫性柔，以羊毛为原材料，书写出来的笔画丰满含蓄，但初学者较难把握。兼毫用兔羊毫或狼羊毫合制，以兔毫或狼毫为笔心，以羊毫为笔被，软硬适中、刚柔相济。根据软硬毫比例不同，兼毫可分为三羊七紫、五羊五紫、七羊三紫等。白云笔就属于兼毫。

毛笔按笔头大小分为大楷笔、中楷笔、小楷笔三种，更小的有圭笔，更大的有提（斗）笔和楂笔。

（四）毛笔的选择

书法初学者宜选用大楷兼毫笔，不必讲究品牌和价格。毛笔质量的优劣，主要看笔毛的质量和制作工艺。一般来说，除了笔杆要直之外，笔头还应具备“圆尖齐健”四德。

圆，指笔头呈圆锥状，圆润而无凹凸、分岔。

尖，指笔锋聚拢，尖锐不秃。

齐，指把笔头捏扁后，顶端的毛平齐而半透明。

健，指笔毛有弹性，铺开后易收拢，压弯后易复直。

（五）毛笔的使用和保养

开笔。新买的毛笔一般用捻折的方式打开即可。方法是，先捏住笔尖部分，适当用力使其弯折，再逐步捏至笔腹，不断使其弯折，最后再捻几下。笔打开后，使笔尖向下、笔杆垂直，双手夹住笔杆顶端用力快速搓转，可进一步打散笔毛，去除断毛和灰尘。胶多过硬的毛笔需用温水泡开。

舔墨。顺着笔锋的走向舔墨，一般以笔尖的 1/2 或 1/3 入墨，然后在砚边将笔头理尖、理圆、理直。

清洗置放。经常使用，可戴上笔帽，不必清洗。清洗毛笔以摆、捏的方式进行，切忌笔头向上对着水龙头直冲，防止笔毛错乱不顺。洗后可平放、可悬挂、可搁置，注意笔尖不触抵他物。

二、墨

以前的人们多用墨锭研墨，现代人多使用墨汁。墨锭有油烟墨、松烟墨和选烟墨之分。普通墨汁价格低廉，可以用来练习。质量上乘的墨汁多用于书画作品创作，有“一得阁”和“曹素功”墨汁等。

三、纸

毛笔字书写纸一般有宣纸、毛边纸、元书纸等。宣纸分生宣、熟宣和半生半熟宣三种。生宣吸水性强，宜写大字和行草。熟宣吸水性弱，宜写小楷或画工笔画。半生半熟宣介于前两者之间，宜初学者使用。宣纸按大小分为三尺宣、四尺宣、六尺宣、丈二宣、丈六宣等，按厚薄分为单宣和夹宣，按色彩分为洒金宣、仿古宣等。

一般练习用纸不必讲究，可使用大字簿或在老师指导下购买毛边纸、元书纸。

四、砚

砚是研墨搽笔的工具，又称砚台、砚池。

砚按原料可分为砖、瓦、泥、玉、陶、漆、铜和石砚等，以石砚为多，也最为实用。按产地分，名砚有广东的端砚、甘肃的洮砚、安徽的歙砚等。初学者可选用一般的石砚，也可用小碟子替代使用。

除上述文房四宝之外，还有笔架、笔筒、笔洗、镇纸、毡垫等辅助工具，可根据需要配置。

第二节 毛笔的执笔方法

一、指法

掌握正确的执笔方法，有利于书写时灵活自如地运笔。毛笔的执笔方法一般采用五指执笔法。五个指头的作用，古人称之为“擗、押、钩、格、抵”，通俗的说法即按、压、钩、顶、托。（见下图）

擗（按）：用拇指指肚按住笔杆内侧。

押（压）：用食指指肚在外侧压住笔杆，相当于拇食二指捏住笔杆。

钩：用中指钩住笔管外侧。中指与食指要分开一点。

格（顶）：用无名指指甲根部从内侧顶住笔杆。

抵（托）：小指自然托住无名指。指尖不靠掌心。

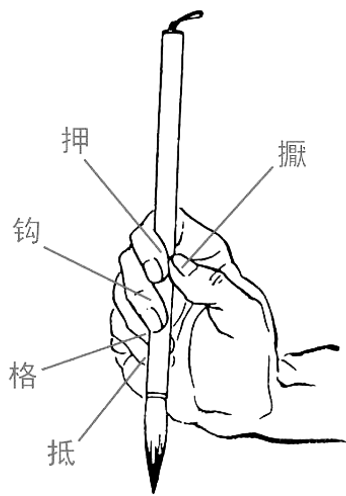
执笔时还要注意指实、掌虚、腕活等要领。

指实：用拇指、食指、中指的指肚实实在在地捏住笔杆，稳而有力。写时用力，松紧适度。

掌虚：手指关节外凸，掌心空虚。

腕活：手腕不僵，运腕灵活。

五指执笔法要求书写时笔杆与纸面基本保持垂直。



二、腕法

古有“执笔在指，运笔在腕”之说。腕法虽不是执笔方法，但执笔必须和用腕配合才能更流畅地书写。

腕法有枕腕法、悬腕法和悬肘法三种。一般写小楷用枕腕法，写中、大楷用悬腕法（手腕抬离桌面，便于摆动毛笔），写特大字或行草用悬肘法。初学者多采用悬腕法，也可用枕腕法。

第三节 毛笔字的书写姿势

书写姿势是书写的基本技法之一。姿势不正确，不仅影响练字，还会影响身体健康。书写姿势有坐姿和站姿两种。

一、坐姿

所写字较小，字径在三四寸以下的楷书或二寸以下的行草书，宜用坐姿。坐姿的要领是头正、身直、臂开、足安。（见右图）

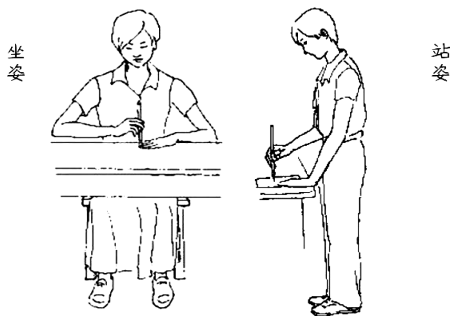
头正：头部端正，不歪斜。

身直：身体坐正，挺胸收腹，上身略向前倾，胸部与桌面保持一定距离，书写时使笔距胸部一尺左右。

臂开：右手执笔，左手按纸，双臂撑开，左右对称。

足安：双脚自然分开，与肩同宽，安稳地放在地面上。注意脚不可过分前伸或后缩，以免造成上身的不平衡。

初学者一般都采用坐姿，切记无论如何都不能使上述四个身体部位感到别扭，同时还要使别人觉得自己不别扭。



二、站姿

字大且篇幅长时，宜用立姿。

立势又可分为立势俯写和立势题壁两种。立势俯写的要领是：头俯、身躬、足开，左手按纸，悬臂书写。立势题壁的要求是头平、身正、臂曲、足稳。

第四节 毛笔的运笔方法

毛笔运笔是汉字书写重要的技能，也叫用笔。如何灵活有序地操控毛笔，即用笔，是一项比执笔更为重要的技能技巧。赵孟頫说“书法以用笔为上”，说明用笔在书法活动中具有重要的地位和作用，是书写基本功中最重要的技能。

任何一个笔画的书写都包括起笔、行笔、收笔三个部分。而书写又是以锋入纸，笔锋在纸面做多种方法的运行，因而在上述过程中还包含顺锋、逆锋、中锋、侧锋、藏锋、露锋、回锋、出锋，转、折、提、按、顿、挫、迟、速等多种运笔方法。以下以楷书的笔画为例，将运笔与用锋结合在一起解说运笔方法。

一、起笔

起笔的方法有两种：逆锋和顺锋。

逆锋：起笔时笔锋向笔画行进的反方向入笔，即“欲左先右，欲下先上”。逆锋起笔，笔锋藏在笔画的中间，称为“藏锋”，特点是内含、厚重。大多数楷书笔画的起笔都用逆锋的方式。

顺锋：起笔时笔锋与笔画运行方向一致。顺锋写出的笔画外露、活泼。楷书较少使用。

二、行笔

行笔是指起笔之后的运笔过程。用笔方法有中锋和侧锋。为了体现笔画的粗细和转折、弯曲，还要在行笔过程中运用提、按、顿、驻、转、折、迟（涩）、速（疾）等方法。

（一）中锋、侧锋

中锋是使笔锋在笔画中间运行的运笔方法，书法基础学习都强调“中锋行笔”。中锋行笔时，笔毛铺开，锋在笔画中间，墨汁可以均匀地渗入纸面，写出来的笔画沉着饱满，具有立体感，其效果“如锥画沙”。笔画（尤其是楷书）的优劣，关键就看是不是中锋行笔。

侧锋是接近于中锋的另一种运笔方法，即笔锋居于笔画的一侧运行。侧锋书写出来的笔画神采外露，但不好把握。如果将锋完全置于笔画的一边运行，就变成了偏锋，属于病笔。

（二）提、按、顿、驻

提笔，指在行笔过程中将毛笔上提，使笔画变细。

按笔，指将毛笔下按，使笔画变粗。

顿笔，指将笔重按并做短暂停留。

驻笔，指笔锋行至笔画形态将有变化之处，稍微停留，借以取势的笔法。

（三）折笔、转笔

折笔与转笔是指笔锋在改变运行方向时的用笔方法，写出来的笔画有明显区别，所谓“折以成方，转以成圆”。

折笔，也叫折锋，指运笔时笔锋断然改变方向的笔法。折笔写出来的笔画呈方棱形，称方笔，多用于起笔和笔画转折处。折笔须与提、顿笔法结合使用。

转笔，也叫转锋，指笔锋弯转以变换方向的笔法。转出的笔画呈圆形，叫圆笔，多用于笔画的起、收和拐弯处。弯转时靠旋转手腕和捻转笔杆调锋，以保持中锋行笔。

（四）疾笔、涩笔

书写过程中，运笔速度应有快有慢，快的叫疾笔，慢的叫涩笔。

在楷书笔画中，起笔（包括部分收笔）较慢，中间运行部分较快。折笔和弯转时较慢，其他部分较快。撇捺等出锋收笔的笔画，前面较慢，收笔较快。在书法诸体中，行、草较快。

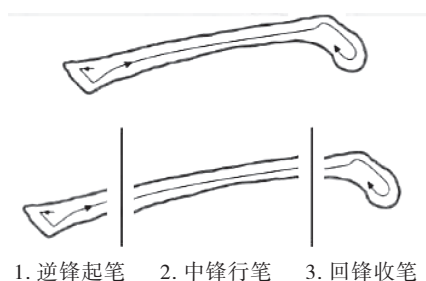
三、收笔

收笔，指笔画书写结束时笔锋离开纸面的动作，有回锋收笔和出锋收笔两种方法。

回锋收笔，指收笔时笔锋朝笔画的反方向回收，在笔画内提起，也叫藏锋收笔。

出锋收笔，指收笔时顺着笔画方向将笔提起，也叫出锋收笔或露锋收笔。

书写一个笔画有起笔、行笔、收笔三个步骤，同时对用锋有相应的要求，基本可以概括为逆锋起笔、中锋行笔、回锋收笔。（如下图）



总之，毛笔的运笔方法多种多样，每一个笔画都不可能只用一种方法。在书写过程中，要加强对毛笔性能的把握，要平心静气，准确运用笔法，适时转换笔法，才能写出符合要求的笔画。



思考与练习

1. 学会执笔方法，体验书写姿势。
2. 理解笔法的概念，并执笔进行体验。
3. 掌握起笔、行笔、收笔的不同用锋方法。
4. 准备好毛笔字训练必需的工具。

第三章 毛笔楷书笔画训练



教学目标

1. 熟悉楷书笔画的种类。
2. 了解颜体和柳体楷书各种笔画的形态特点，掌握各种笔画的写法。
3. 通过有针对性的反复的临摹练习，准确熟练地书写所选书体的各种笔画。

楷书有八个基本笔画，即横、竖、撇、捺、点、提、折、钩，根据笔画走向，前六个称单一笔画，后两个称复合笔画。为便于教与学，并避免“千人一面”，本教材以颜体《勤礼碑》和柳体《玄秘塔碑》《神策军碑》选字为范，结合讲解。

第一节 横画的类别、特点及写法

一、横画的类别及特点

横画分长横和短横（包括尖头横）两大类。

横画的特点是不水平、不等粗。

不水平。横画都是左低右高，一般斜度为 5° — 10° 。

不等粗。长横两头略粗，中间略细。短横一般有头粗尾细和两头略粗、中间略细两种情况。尖头横一般头细尾粗。

长横在字中起着顶梁、中梁或底托的作用，节制着字的宽窄与正斜。一个字中只会出现一个长横。

二、横画的写法

横画的写法见下图。



长横（颜体）



长横（柳体）

1. 逆锋起笔。
2. 折锋下顿。
3. 提笔向右上行笔。
4. 中锋行笔。
5. 稍停（驻笔）。
6. 向右上提笔。
7. 向右下顿笔。
8. 回锋收笔。

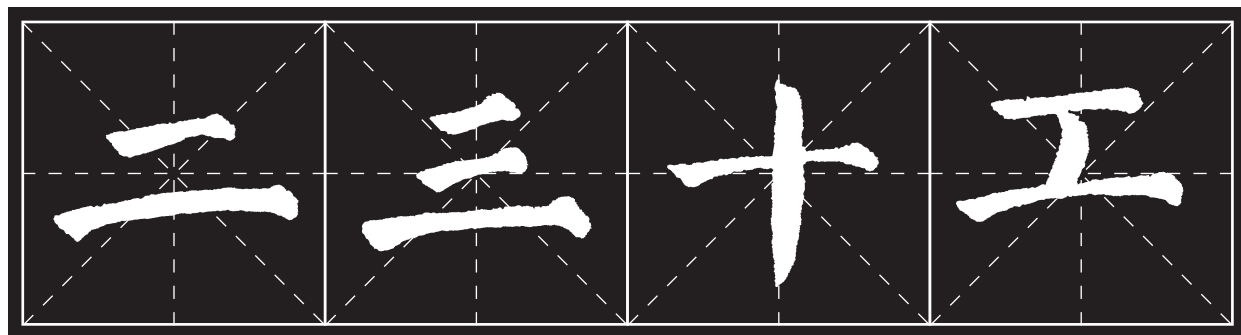
颜体与柳体相比，长横的主体部分明显偏细。这是由颜体字总体横细（轻）竖粗（重）的特点决定的。短横与长横比较，两头没有明显比中间粗（具体情况视书写的范字而定）。



思考与练习

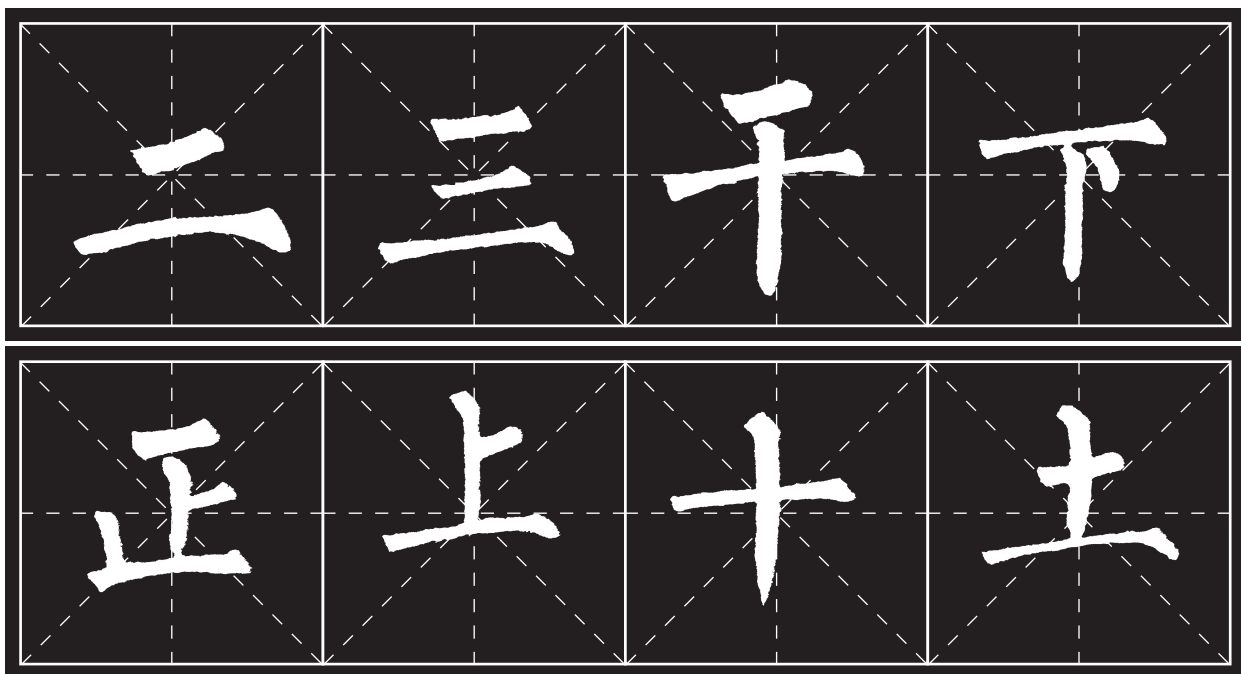
1. 横画的特点是什么？说说横画的形态。
2. 观察书写过程，体会、领悟运笔和用锋的正确方法。
3. 完成以下书面练习：
 - （1）长横、短横各写 20 遍以上。
 - （2）根据个人喜好，选择颜体或柳体中的一种进行临写，每字 6—8 遍。

颜体：





柳体：



第二节 竖画的类别、特点及写法

一、竖画的类别及特点

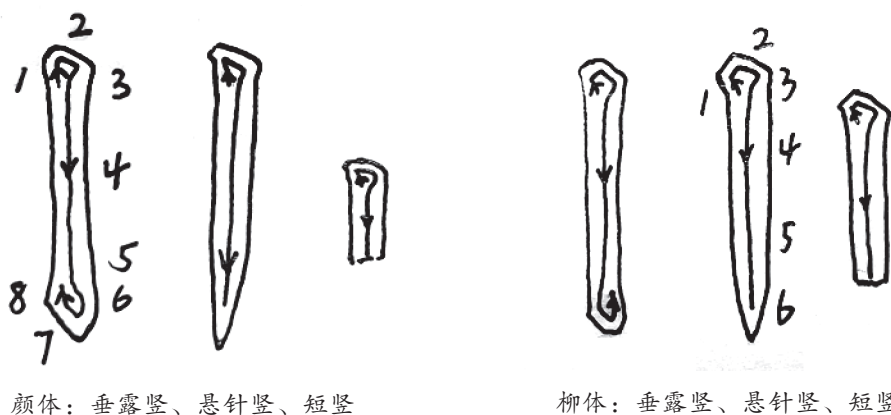
竖画有垂露竖、悬针竖和短竖三类。垂露竖和悬针竖在字中起着支撑字架的作用。

垂露竖，因笔画尾端像一滴欲滴未滴的露珠而得名，具有劲拔挺立的特点。悬针竖因整体形状好似一枚悬着的针而得名，具有坚挺有力的特点。短竖，因形体较短而得名，多数垂直，少数倾斜，特点是短小精干。

颜体与柳体的竖画虽写法相同，但形体有较明显的差异。颜体字中的横竖笔画的粗细对比十分明显，呈现“横细竖粗”的特点。柳体字中，只是横画略细，竖画略粗。

二、竖画的写法

竖画的写法见下图。



颜体：垂露竖、悬针竖、短竖

柳体：垂露竖、悬针竖、短竖

（一）垂露竖的写法

1. 向左上逆锋起笔。
2. 折锋向右下顿笔。
3. 向左内调锋至中锋状态。
4. 中锋行笔。
5. 稍停。
6. 提笔向右下（或左下）。
7. 向左下（或右下）顿笔。
8. 向左（或向右）内回锋收笔。

仔细体会就会发现，如果把笔画图反转一下，再向左旋转 90° ，这个图就和长横的笔画图基本一样。所以，垂露竖和长横除了运笔方向不同外，其他都是一致的。

（二）悬针竖的写法

- 1、2、3、4 与垂露竖相同。
5. 在笔画的近下 $1/3$ 处逐渐提笔，使笔画慢慢变细。颜体中有在中段先按笔变粗，再逐渐变细的情况。
6. 出锋收笔。

（三）短竖的写法

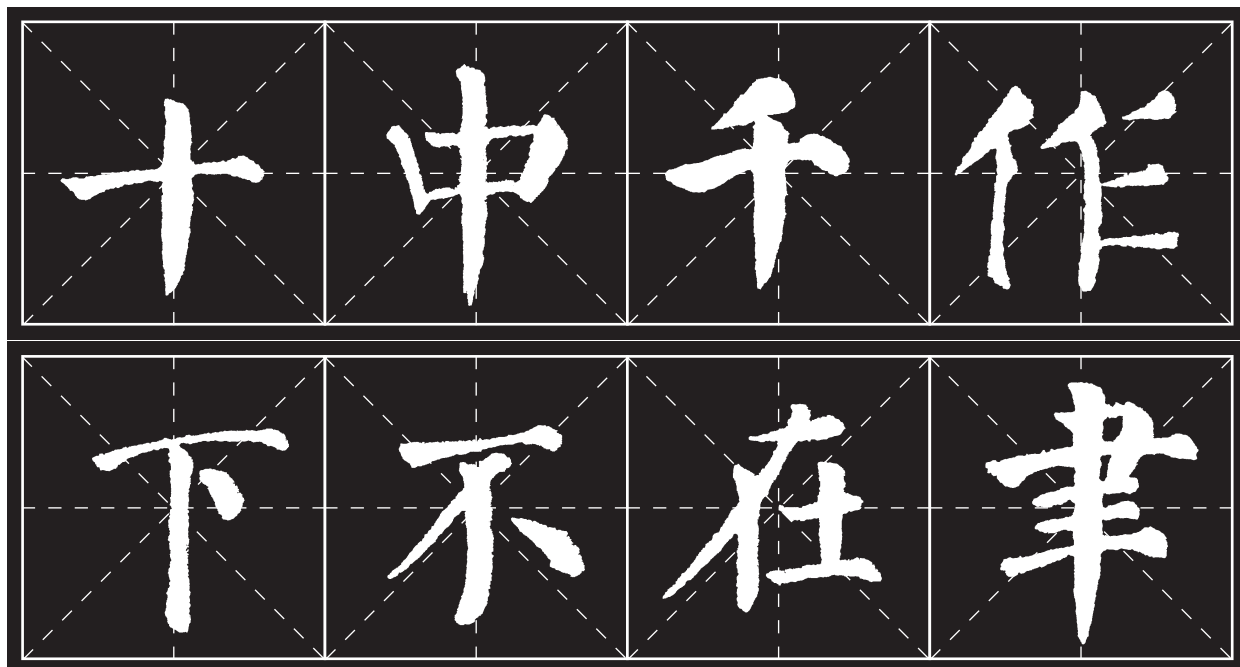
短竖相当于长竖的上半截，写法与垂露竖或悬针竖基本相同，收笔做回锋的动作即可。



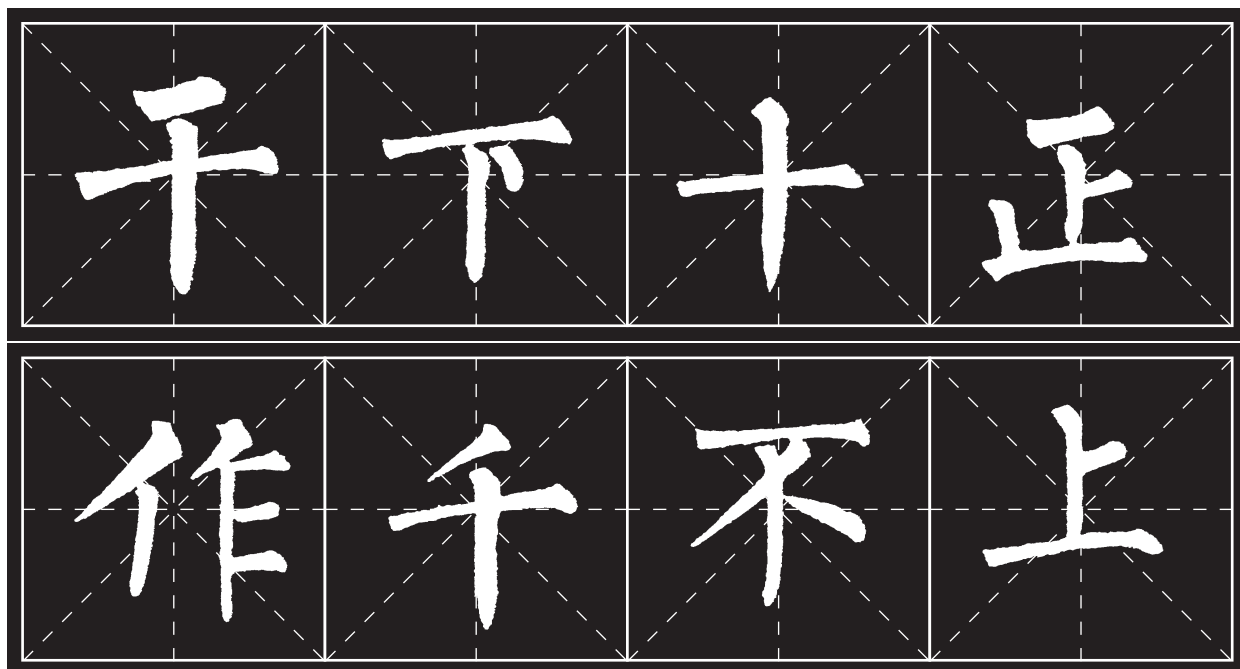
思考与练习

1. 按顺序说出垂露竖和悬针竖的写法。
2. 将垂露竖和悬针竖各写数十遍。
3. 选定一体（以后不再变动）临写范字，每字 6—8 遍（建议分两次书写）。

颜体：



柳体：



第三节 撇画的类别、特点及写法

一、撇画的类别及特点

撇画根据笔画的走向分为平撇、斜撇和竖撇三大类。

撇画的特点是头壮尾尖、饱满舒展。撇画大多形体飘逸，常与捺画对称使用，对字的平衡和舒展起着重要作用。

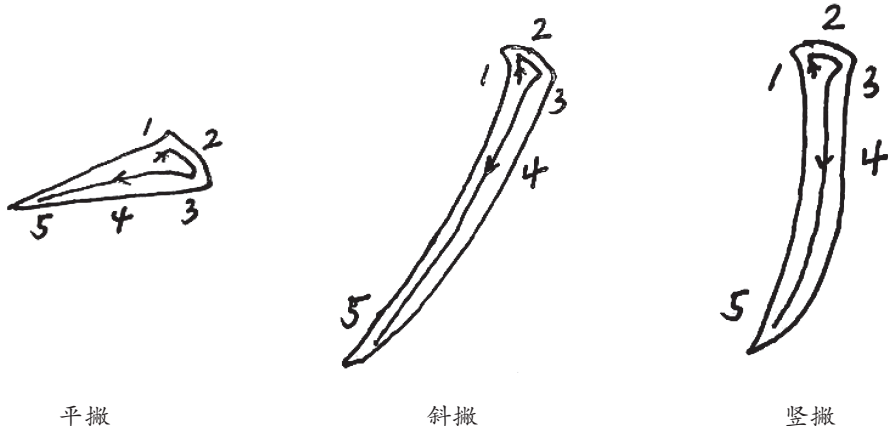
平撇，形短势平，多用在字头，斜度与横画基本相同。

斜撇，斜度一般为 40° — 60° ，短者体直而尖锐，长者稍弯而体丰。

竖撇，体型总体呈竖向，上半段如竖画，下半段如斜撇。

二、撇画的写法

撇画的写法见下图。



颜体和柳体的撇画无明显区别，只是颜体更为粗壮一些。

1. 向左上逆锋起笔。
2. 折锋向右下顿笔。
3. 提笔调锋至中锋状态。
4. 向左下行笔。
5. 力送笔端、提笔出锋。

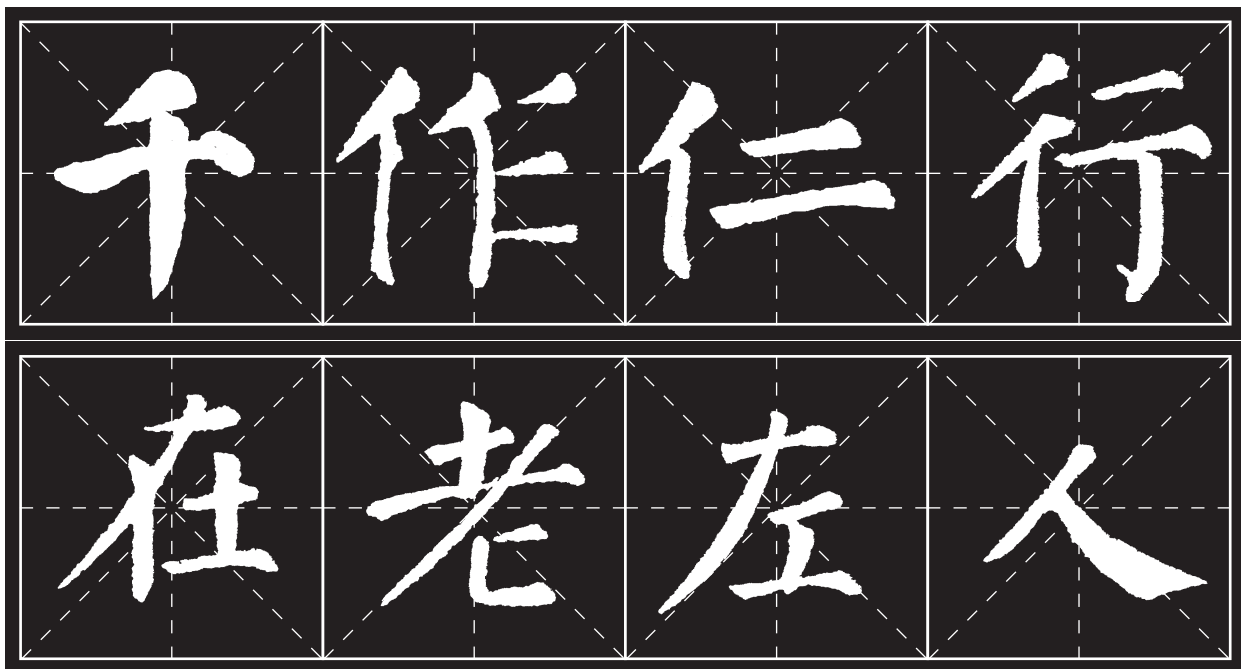
书写时要注意两点：一是短撇必须直，长撇才有弧度；二是力度要把握好，平撇和斜撇绝没有一样粗的部位，要边行笔边提笔。



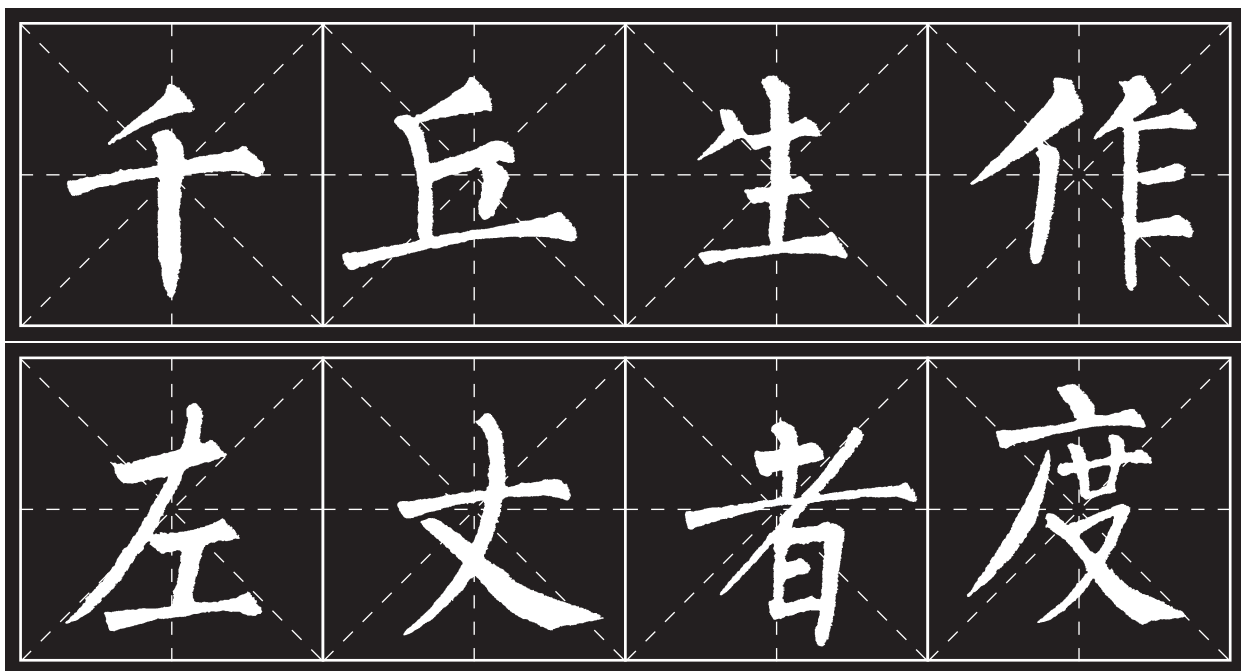
思考与练习

1. 说说平撇、斜撇和竖撇的写法。
2. 结合所学字体（颜体或柳体）将三种撇各写数十遍。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：



第四节 捺画的类别、特点及写法

一、捺画的类别及特点

捺画有斜捺和平捺两种类型。

捺画的特点是一波三折、粗细变化明显。整个笔画体现出蚕头、曲颈、背弧、腹满、燕尾等形态。

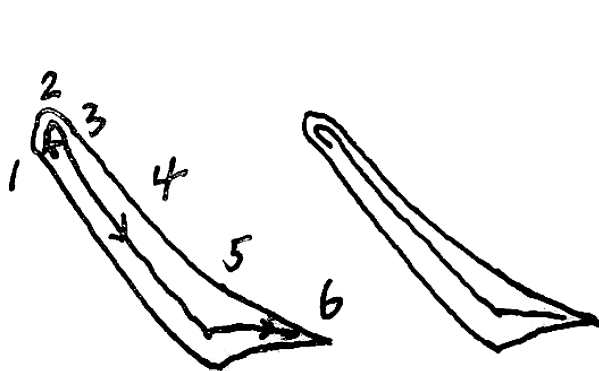
斜捺，一般斜度为 40° — 60° ，长短不一。斜捺的变体叫反捺，类似于长点。一个字中如果出现两个或两个以上的捺画，次要的捺画必须变成反捺（点）。有时为了体现变化，单个捺也可以写成反捺（点）。

平捺，约成 20° 斜势，形体较长。平捺多作为底捺，底捺的长度决定字的宽度。

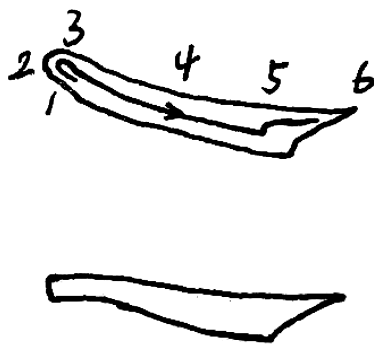
捺画中的长捺往往是一个字的主笔，明显比其他笔画粗壮。颜体与柳体比较，颜体捺画与其他笔画的粗细对比度更大。

二、捺画的写法

捺画的写法见下图。



斜捺（左为颜体，右为柳体）



平捺（上为颜体，下为柳体）

（一）斜捺的写法

1. 下沿逆锋起笔（如开头为方笔，则上沿起笔）。
2. 转笔向右上（如开头为方笔，则折笔向右下）。
3. 调锋至中锋状态。
4. 向右下行笔，边行边按，越来越粗。
5. 稍停蓄势。
6. 略向右上方向出锋收笔。因为捺脚与主体相比较短，所以提的速度要明显快于前面按的速度。

（二）平捺的写法

平捺与斜捺没有本质的区别，只是笔画走向略有不同，写法与斜捺相同。

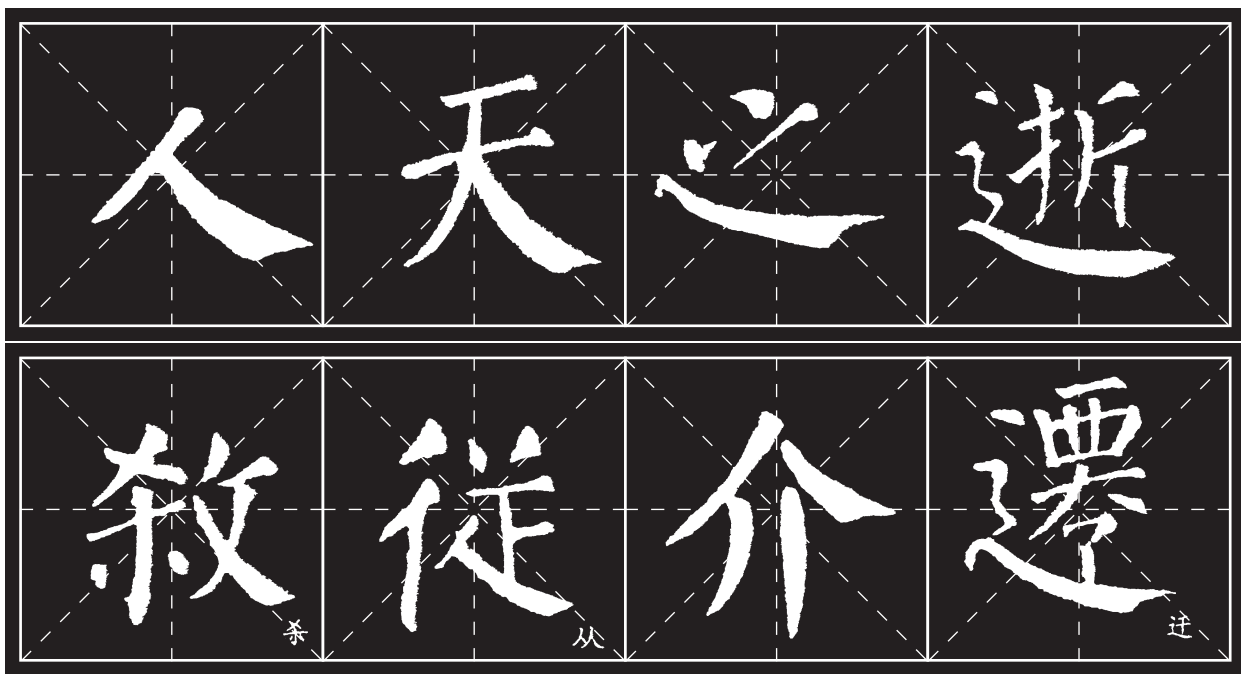
特别需要注意的是，捺画除了头部之外，笔画的内外沿都是一道弧线。书写的最佳方法：书写时眼睛盯住笔画的上沿，直到笔画写结束，以保证写出的笔画外沿呈完美的弧形。



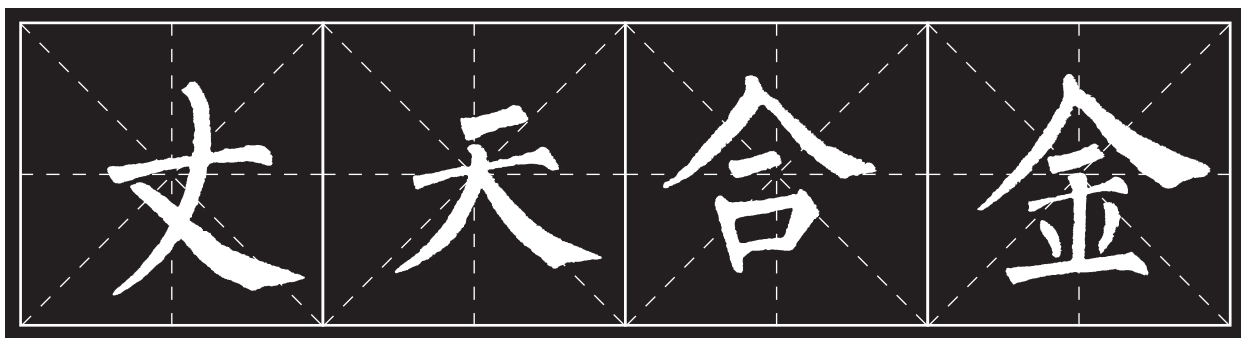
思考与练习

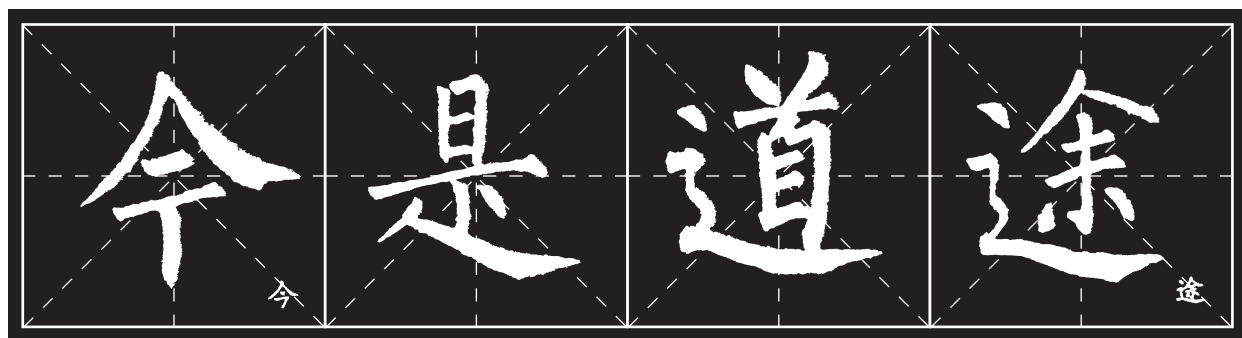
1. 说说捺画的外形及其写法。
2. 书写斜捺和平捺各数十遍。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：





第五节 点画的类别、特点及写法

一、点画的类别及特点

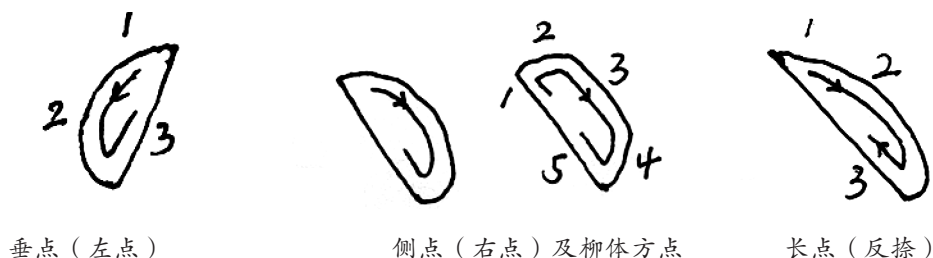
点画有垂点（左点）、侧点（右点）和长点三类。

点画在汉字中虽是形体最小的部件，却是各种笔画的基础，各种笔画均始于点，是点的延伸。

点画的形态特点是上尖下圆、上细下粗。点在字中的不同位置和态势，分别起到统率全字、均衡对称和稳定重心等作用。

二、点画的写法

点画的写法见下图。



1. 顺锋轻落起笔（也可逆锋起笔，方点必须逆锋起笔，并且在书写过程中还要运用折笔）。
2. 向左下（或右下）顿笔（长点则要边按边向右下行笔）。
3. 轻提回锋收笔，使笔画圆润。

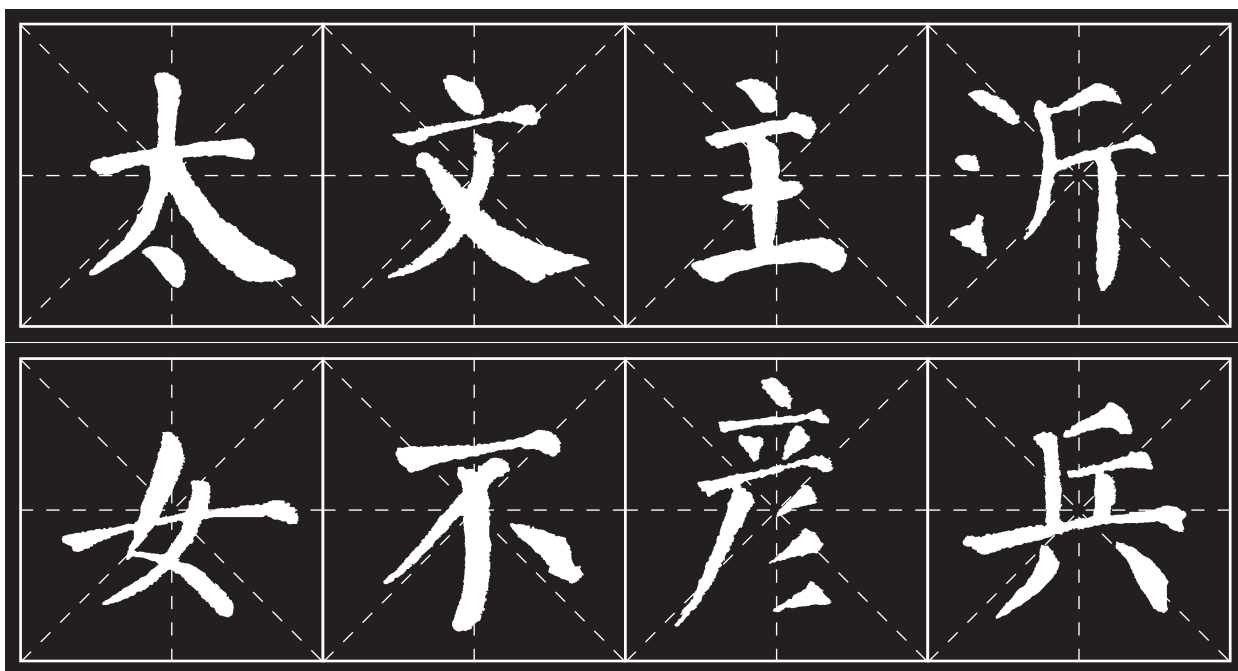
以上是点画的标准形态及其写法。而在实际书写中，其大小、方向、形态会有很多变化，以使写出来的字更加灵活生动。临写范字时一定要看清笔画的形态、方向、大小和各种变化，灵活运用顺锋、逆锋、转笔、折笔、提、按等笔法。



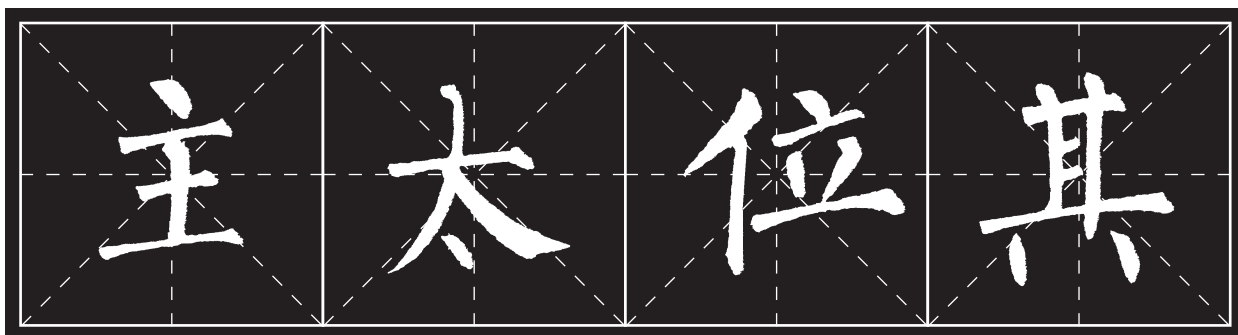
思考与练习

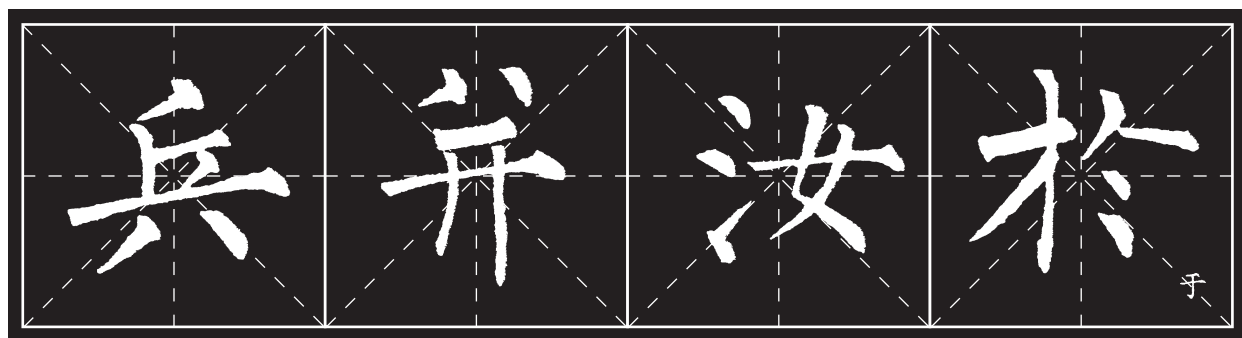
1. 认真体会点画的外形（尤其是学习柳体的同学）及其写法。
2. 书写垂点、侧点和长点各数十遍。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：





第六节 提画的类别、特点及写法

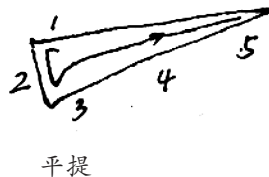
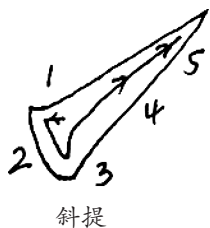
一、提画的类别及特点

提画根据方向的不同，分为斜提和平提两类；而按照位置和长短的不同，又有长提和短提的区分。

提画的特点是干脆利落。因为提画是向右上挑出的一种笔画，故又称“挑画”。左偏旁最后一画是提画时，出尖一般指向右边的起笔，形成呼应。

二、提画的写法

提画的写法见下图。



提画就像反方向的撇，其写法与撇相似。

1. 逆锋起笔。
2. 折笔下顿。
3. 向右上提笔调成中锋状态。
4. 向右上渐行渐提。
5. 出锋收笔。

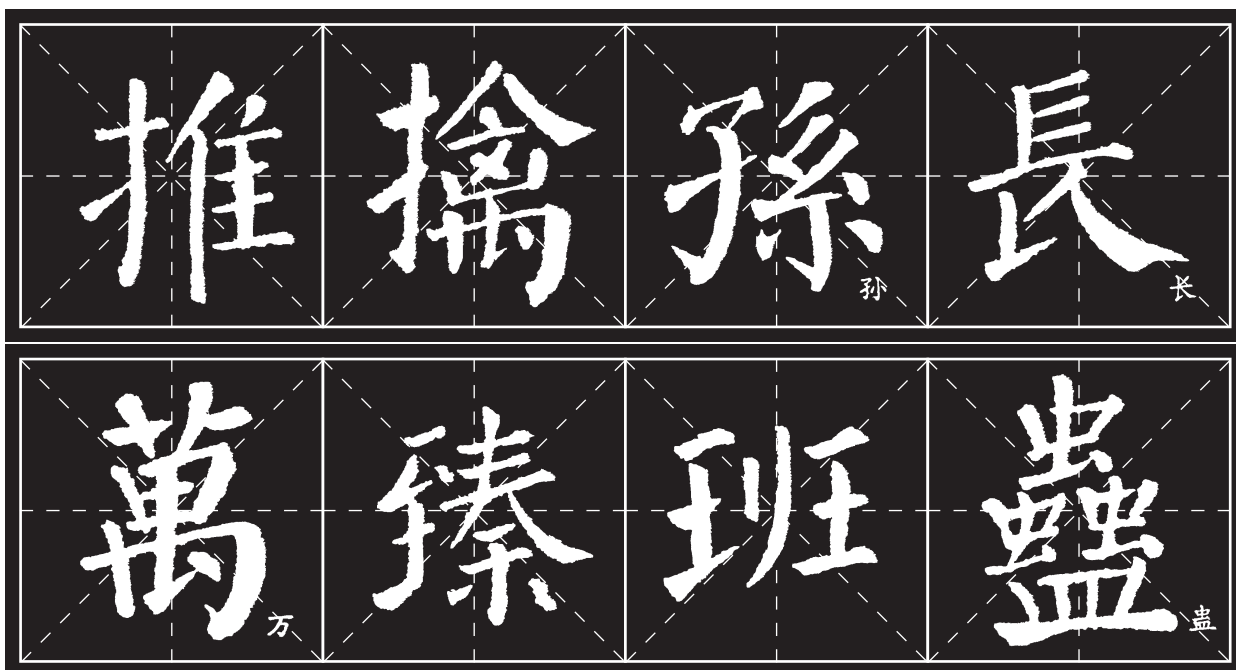
斜提和平提只是方向或长短、粗细不同，写法完全相同。



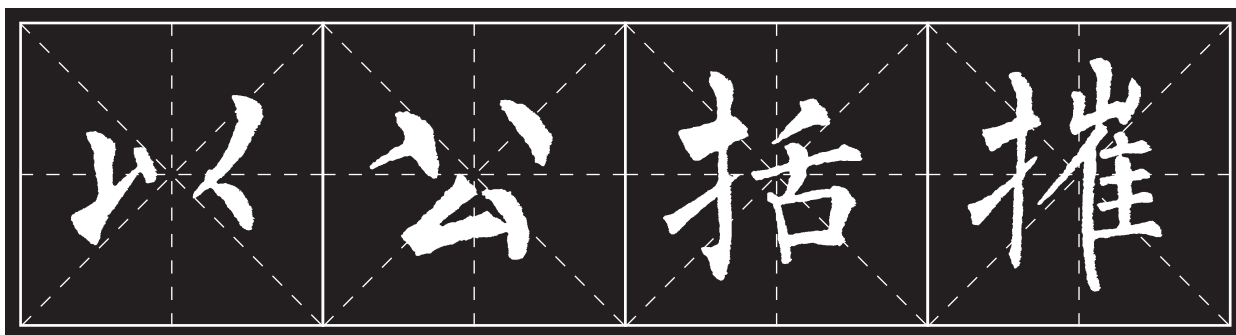
思考与练习

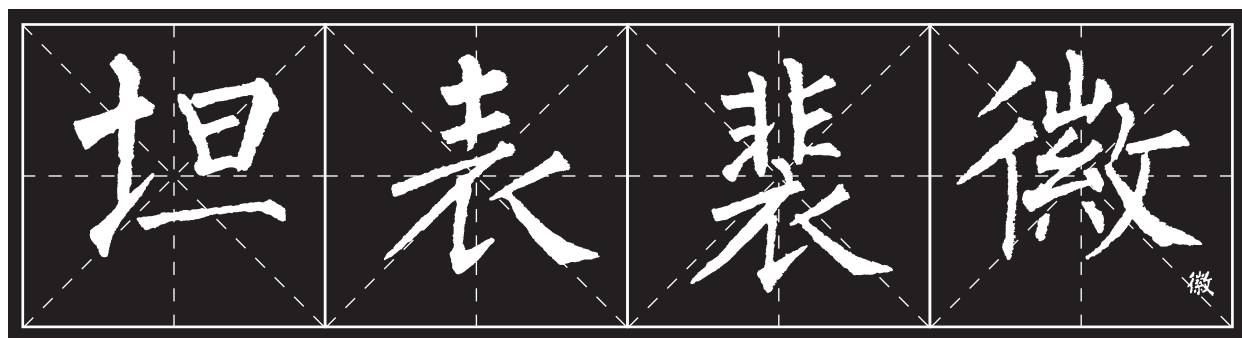
1. 说说提画与撇画的异同。
2. 交错书写斜提和平提数十遍。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：





第七节 折画的类别、特点及写法

一、折画的类别及特点

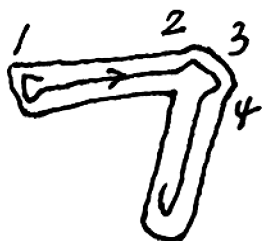
折画的种类多达十四种，可以分为横折类、竖折类和撇折类三大类。横折类：横折、横撇、横折提、横折弯、横折折、横折折撇、横折弯撇、横折折折。竖折类：竖折、竖弯、竖折撇、竖折折。撇折类：撇折、撇点。

折画的折处好似人的膝关节，内有骨外有肉。折处的两个棱角显示出折的健壮有力，这是折画区别于其他笔画的显著特点。

二、代表性折画的写法

折画属于复合笔画（笔画运行不是单一方向），实际上是不同单一笔画的组合。其写法是几个笔画的连写，即前一个笔画未做收笔动作之时，紧接着写下一个笔画。另外，折画中还包含几个“弯画”，要注意不能把“弯”写成折，折有棱角，弯要圆转。

以下选择几个具有代表性的折（弯）画介绍其写法，见下图。



横折



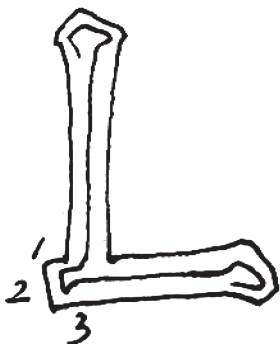
横折弯撇

（一）横折的写法

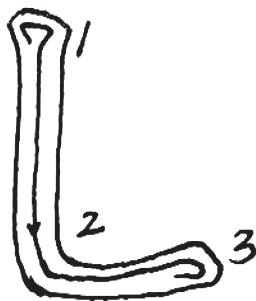
1. 如横画写法。
2. 提笔向右上。
3. 折笔向右下顿（速度较快），并预估后面笔画的粗细确定顿点的大小。
4. 提笔向左内调至中锋状态，再完成后面的竖画。

（二）横折弯撇的写法

1. 提笔向右上。
2. 向右下顿笔成点。
3. 转成中锋后向左下渐行渐提。
4. 弯转后向右下渐行渐按。
5. 再弯转向左下渐行渐提，出锋完成笔画。



竖折



竖弯

（三）竖折的写法

1. 在竖画未回锋时逆锋向左开始写横画。
2. 折笔下顿。
3. 提笔调锋并完成横画（相当于短横）。

（四）竖弯的写法

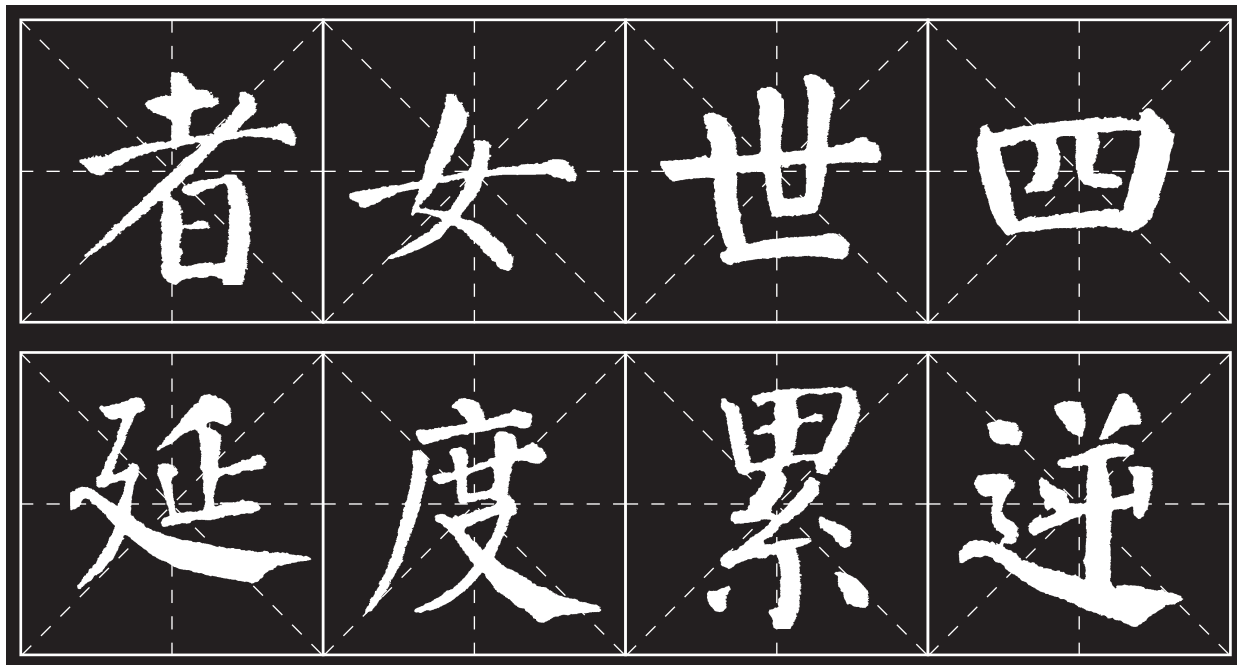
1. 起笔与竖画相同。
2. 转弯处调锋（将笔做逆时针捻转，以保持中锋状态），减速慢行，形成富有弹性的圆转笔画。
3. 向右行笔，略带弧形，使尾部略呈上翘之势，回锋收笔。



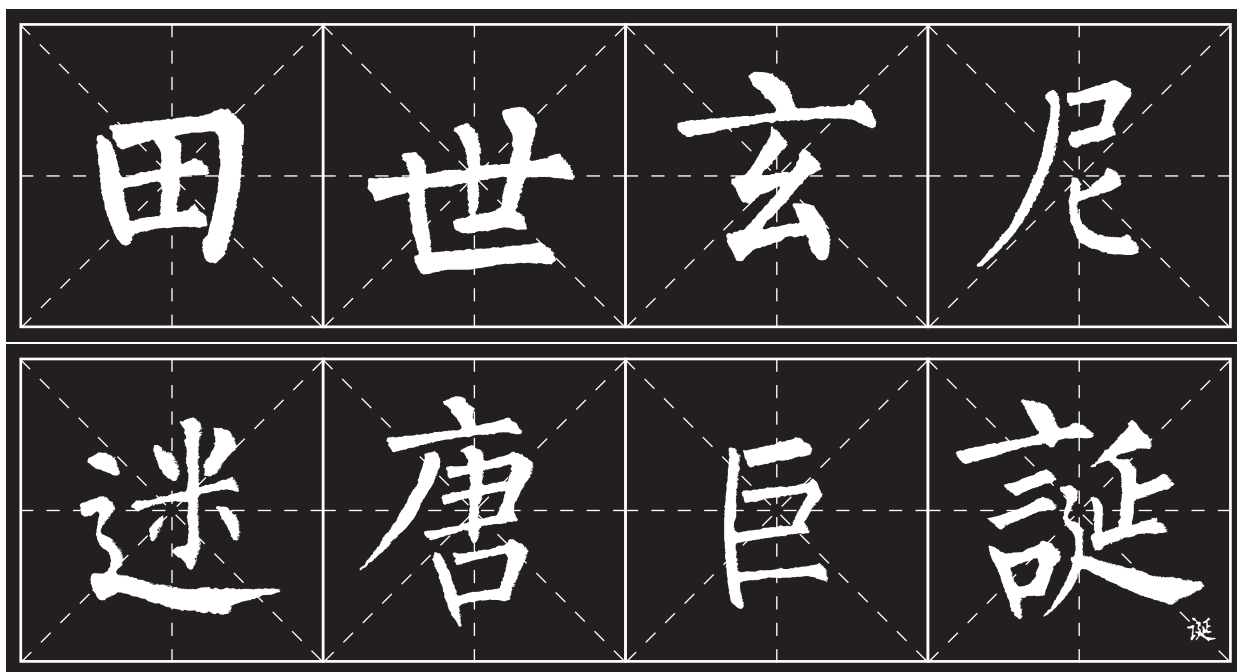
思考与练习

1. 折画是如何组成的？其本质是什么？
2. 按横折类、竖折类和撇折类的顺序将十四个折画各书写十遍以上。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：



第八节 钩画的类别、特点及写法

一、钩画的类别及特点

钩画的种类多达十二种，可以按照钩的方向分为正向类和反向类两大类。正向钩（向左钩）类有：横钩、竖钩、弯钩、横撇弯钩、竖折折钩、横折折折钩。反向钩（向右钩及由底部右侧向内、上钩）类有：竖提、斜钩、卧钩、竖弯钩、横折弯钩。

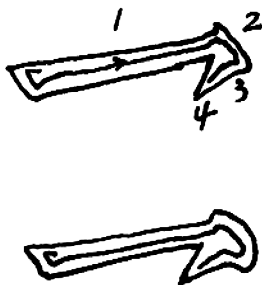
钩画近似于一个三角形，其特点是干脆快捷、雄健有力。钩画有较强的方向性，一般指向下一笔的起端，使笔画紧凑连贯，全字活泼生动。

二、代表性钩画的写法

三个正向钩的写法见下图。



竖钩（颜体、柳体）



横钩（颜体、柳体）



横撇弯钩

（一）竖钩的写法

1. 写好竖画。
2. 转笔回锋写成垂露。注意：垂露的底部要偏向左侧。
3. 折笔下按，蓄势（稍停）向左或左上钩出。注意：下按的力度要适当，避免使钩过大或过小。钩与竖的夹角一般近于 90° 。

（二）横钩的写法

1. 写好横画，一般前粗后细。
2. 转笔（或折笔）向右下顿笔（速度稍快）成点。
3. 提笔回锋，调至中锋。
4. 向左撇出。注意：钩（撇）的方向一般指向下部的中心；钩宜小不宜大；钩与横的夹角多在 45° 左右。

（三）横撇弯钩的写法

横撇弯钩多用于左耳旁和右耳旁。一般来说，作左耳旁时，弯钩部分较正；作右耳旁时，弯钩部分呈向右下倾斜状。这个笔画应一笔完成，但颜体和柳体中都有分成两笔的情况，具体写法视范字而定。

1. 写好短横。
2. 折笔向右下顿，并完成撇画。
3. 紧接撇画开始写弯画，由细到粗向右下。
4. 转向左下，由粗到细。
5. 回锋并向左上钩出。注意：作左耳旁时，钩较短；作右耳旁时，钩较长。



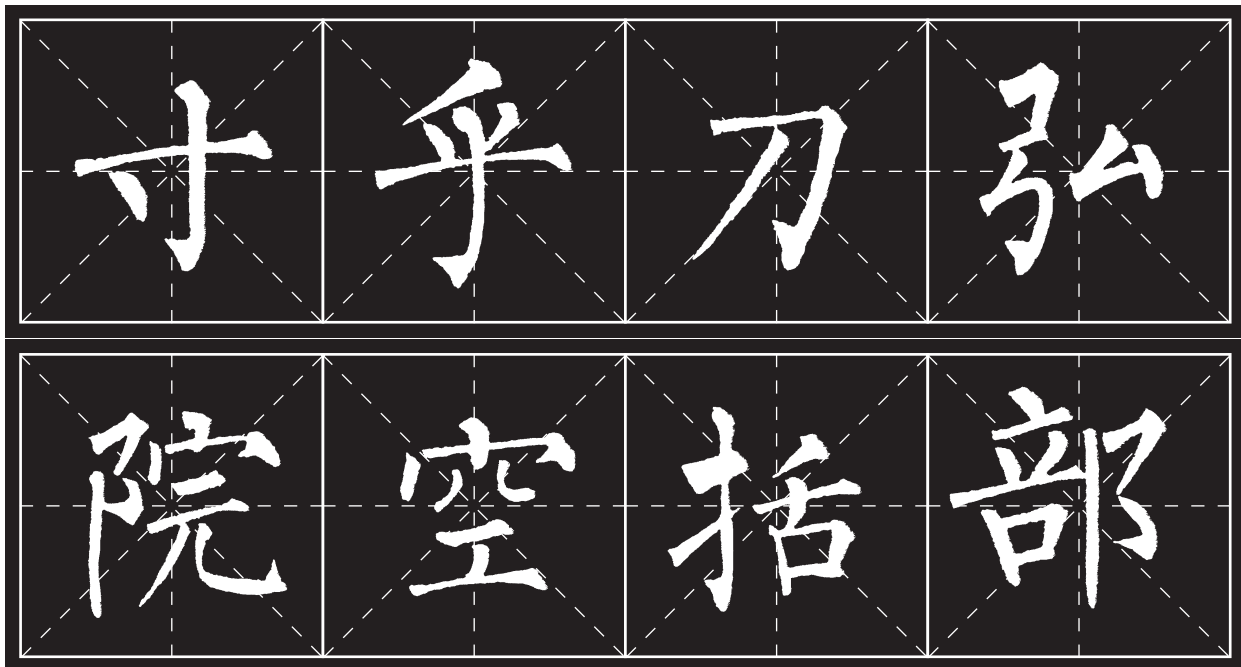
思考与练习

1. 说说几个正向钩的形态特征，并领悟其笔法。
2. 书写七个正向钩若干遍。
3. 临写范字，每字6—8遍。

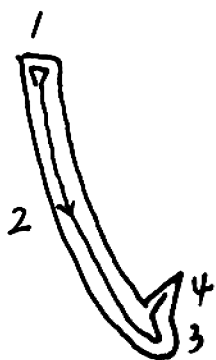
颜体：



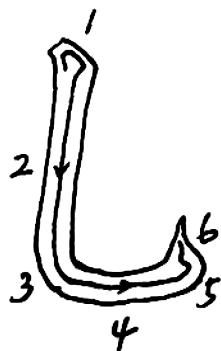
柳体：



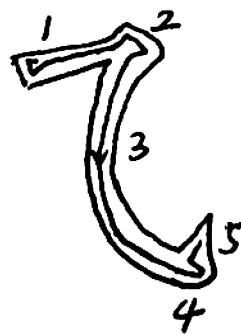
三个反向钩的写法见下图。



斜钩



竖弯钩



横折弯钩

(四) 斜钩的写法

1. 以竖画的方式起笔。
2. 向右下方按弧形路线行笔，直至回锋处。注意：像捺画一样，务必不可改变弧的方向。
3. 向左上回锋蓄势（稍停）。
4. 向右上提笔出锋钩出。

(五) 竖弯钩的写法

1. 以竖画的方式起笔。

2. 行笔向下略斜向左方。注意：楷书竖弯钩竖的部分不要垂直，取斜势正好使整个笔画平衡。
3. 转弯处稍提慢行。
4. 底部形成向上的弧形。
5. 提笔回锋蓄势。
6. 向上（垂直方向）出锋收笔。

（六）横折弯钩的写法

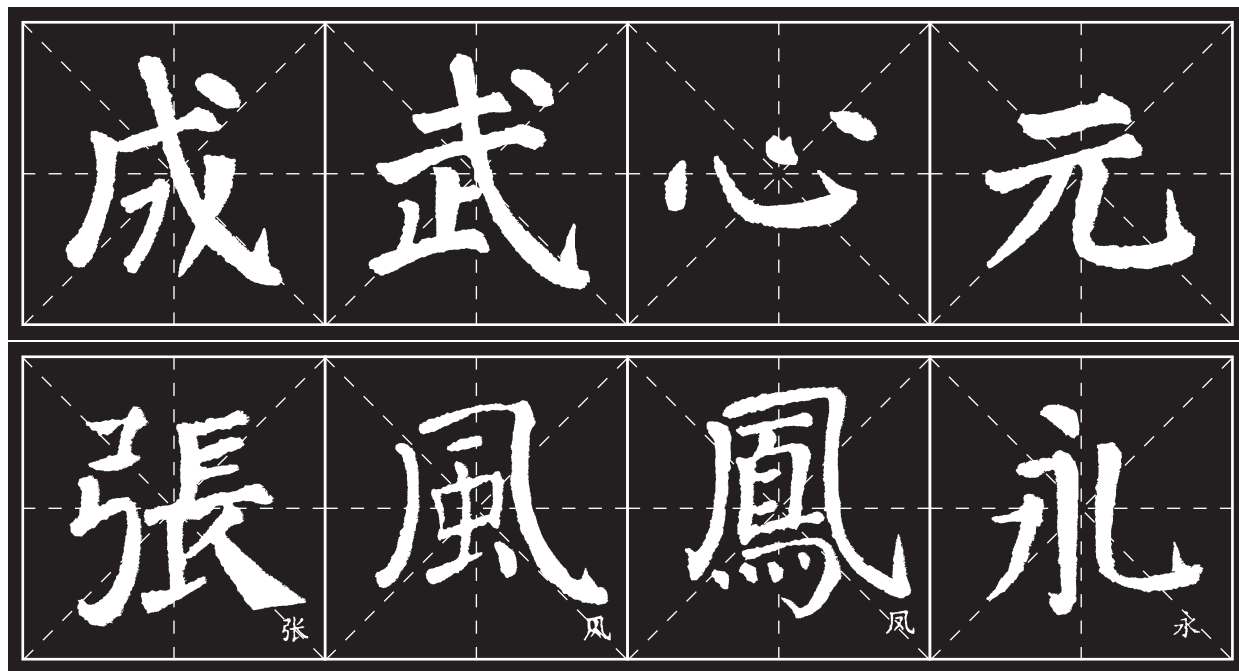
1. 写好横画。
2. 形成横折。
3. 折后向左下行笔，形成弧弯。
4. 提笔回锋（使尾部不过粗）。
5. 蓄势向上偏右方向出锋收笔。



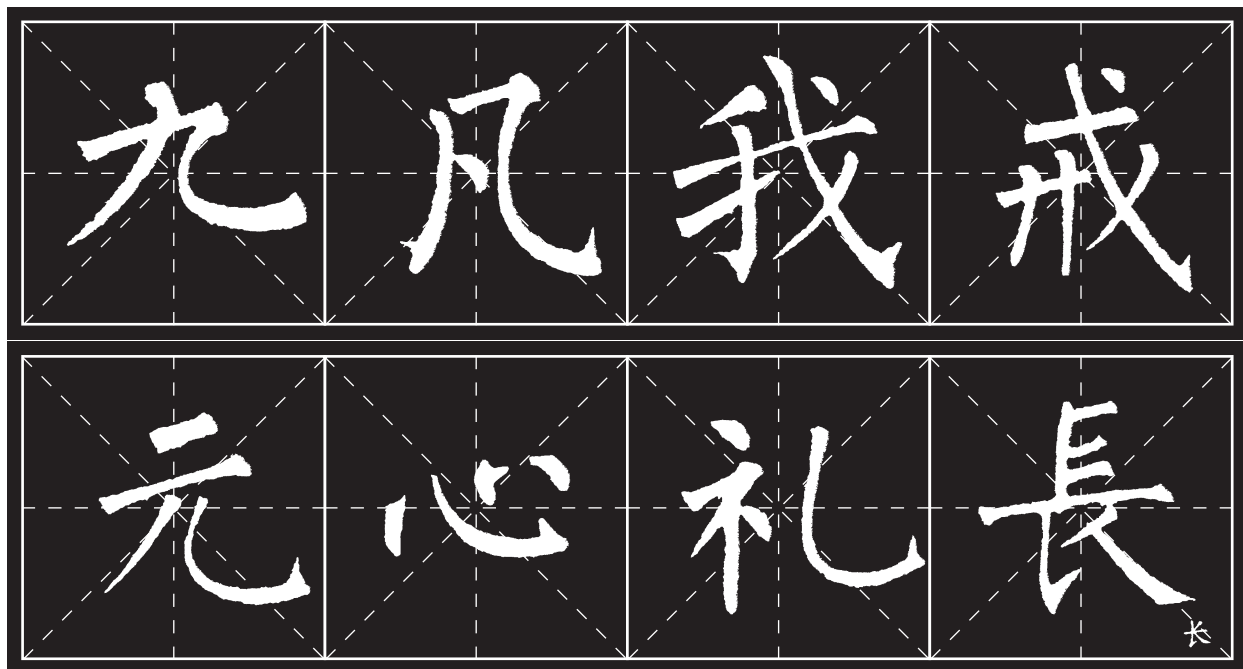
思考与练习

1. 说说几个代表性反向钩的外形特征，学会其写法，举一反三，书写其他笔画。
2. 在老师指导下将所有反向钩书写若干遍。
3. 临写范字，每字 6—8 遍。

颜体：



柳体：



第四章 毛笔楷书结构训练



教学目标

1. 使学生了解毛笔楷书的结构原则，并理解这些原则在例字中是如何体现的。
2. 加深对汉字结构形式的认识，学会正确地安排偏旁部首。

第一节 毛笔楷书的结构原则

结构原则是指笔画与笔画、偏旁部首与结构单位之间的组合规律。楷书笔画的长短、粗细、疏密、高低等，都会根据不同的结构形式体现相应的结构原则。

结构原则以整体与局部相互依存的关系为出发点，被概括为平正、匀称、紧凑和变化四条。其中，平正和匀称是楷书结字的基本原则，紧凑和变化则是从更加美观的角度对楷书结字的要求。

一、平正

平正是指字体端正、不偏不欹，这是楷体结字的首要原则。

（一）横平竖直

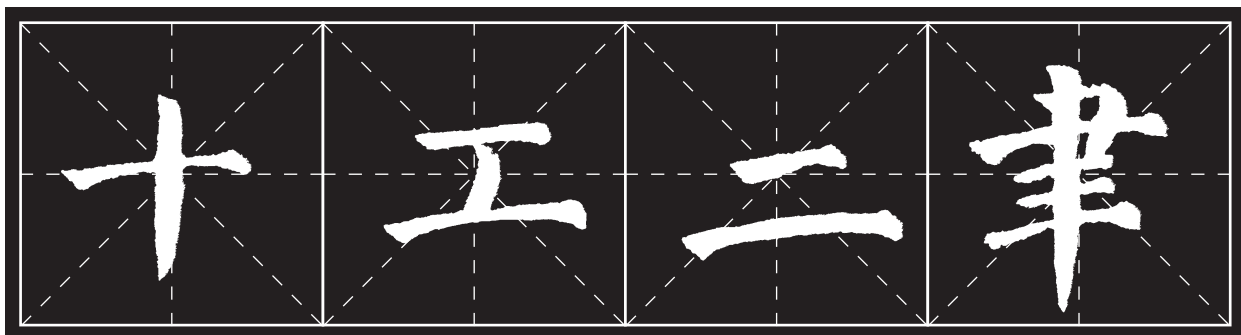
横画，尤其是长横，在汉字中起到平衡安稳的作用。横画的“平”不是水平，是指按照正确的方法写出来的横，左低右高，有 5° — 10° 的斜度。虽然不是真正的平，但从人们的视觉习惯和心理感受来说，它是具有平衡感和美感的“平”。

竖画在字中起到支撑字架的作用。垂直的竖给人以挺拔和安全感。

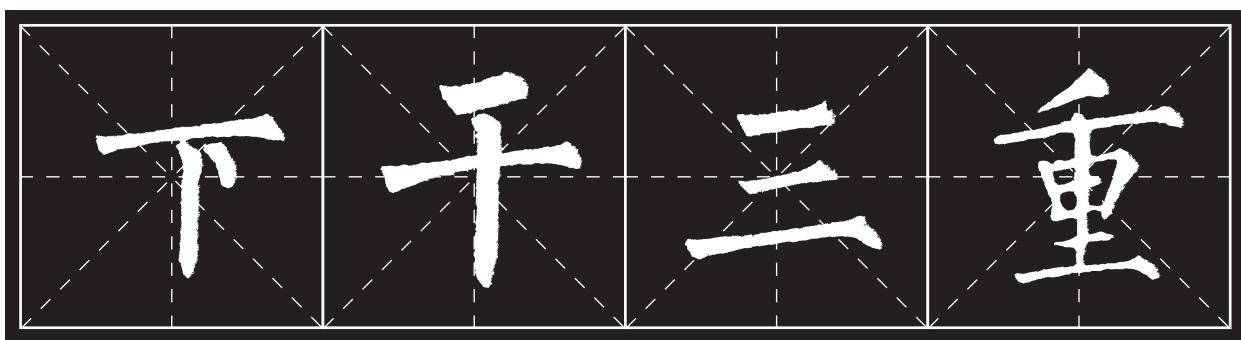
1. 横平。

一个字中可能会有多个横，有单横、双横、三横和多横等情况。单横的字，横画往往是主笔，要显示其稳定平衡的作用。双横直至多横的字，在独体字或上下结构的字中，只有一个长横且往往确定字的宽度，要突出其地位。见下图。

颜体：



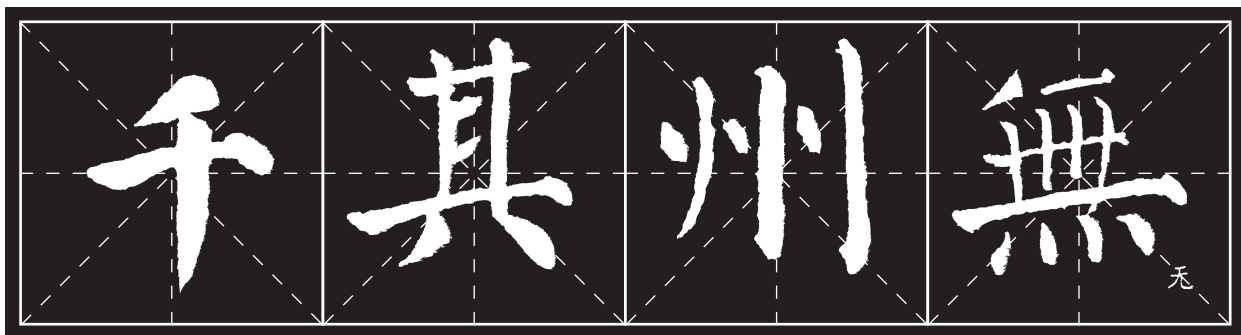
柳体：



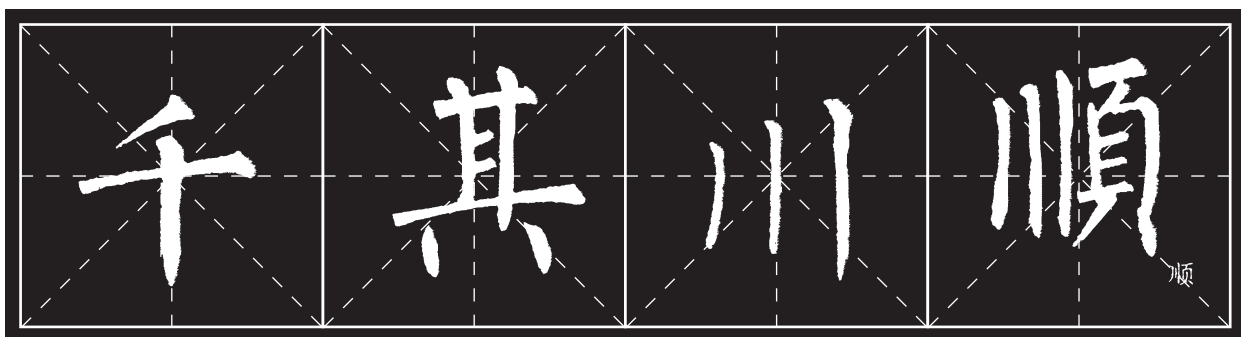
2. 竖直。

竖画起到支撑字架的作用，因而要求写得挺拔劲健，尤其是中间的长竖。单字中也有单竖、双竖和多竖的情况。单长竖要突出其主笔地位。双竖往往左右并列，左短右长。多竖要写得参差错落。见下图。

颜体：



柳体：

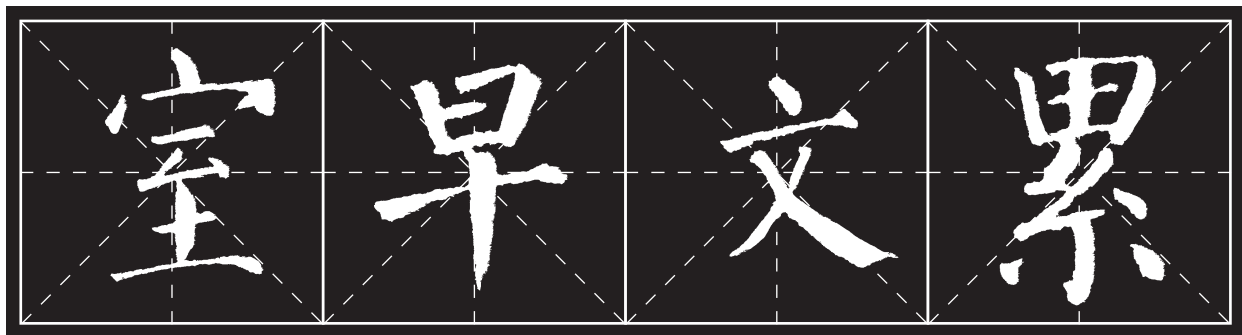


（二）重心平稳

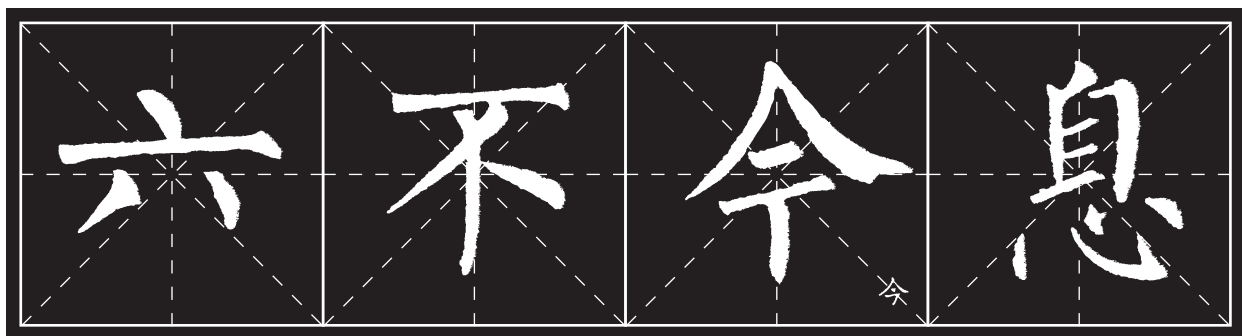
汉字的重心多在字的无形的中竖线上。在中竖线上左右均衡地安排笔画，使两边的“重量”大致相等，才能做到左右平衡，重心安稳。

首笔为点的字，点要在中竖线上。有长横的字，中竖线左右长度大致相等。中间有竖的字，竖在中竖线上。撇捺交叉的字，交叉点一般在中竖线上。上下结构的字，上下部分的重心都在中竖线上。见下图。

颜体：



柳体：



二、匀称

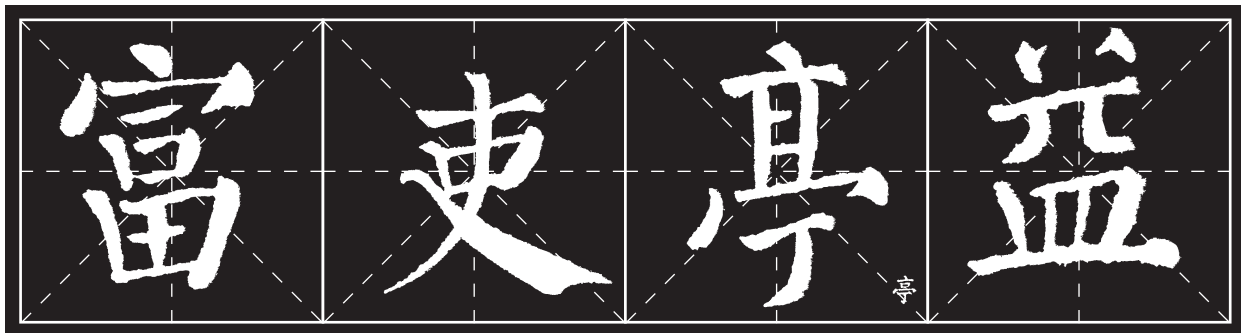
匀称是指笔画与笔画之间、结构单位与结构单位之间的空间大小要基本一致，以保持整体的均衡与协调，符合人们基本的审美观念。

（一）疏密均匀

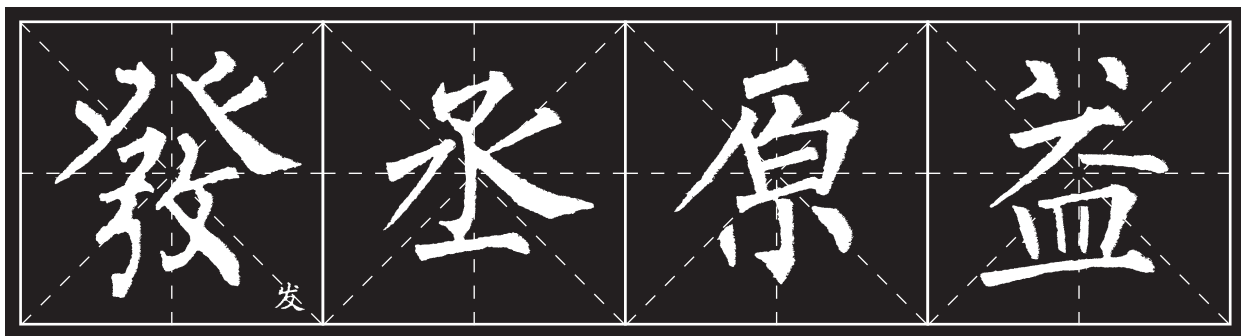
楷体字的结构安排，既要考虑到有变化的地方，又要考虑被点画分割的千姿百态的大小空间，所谓“计白当黑，奇趣乃出”。所以，书写时要正确处理黑与白、疏与密的关系，做到黑白均衡，疏密均匀。

疏密均匀的处理有整体均匀、中密外疏、上密下疏、上疏下密等情况。见下图。

颜体：



柳体：

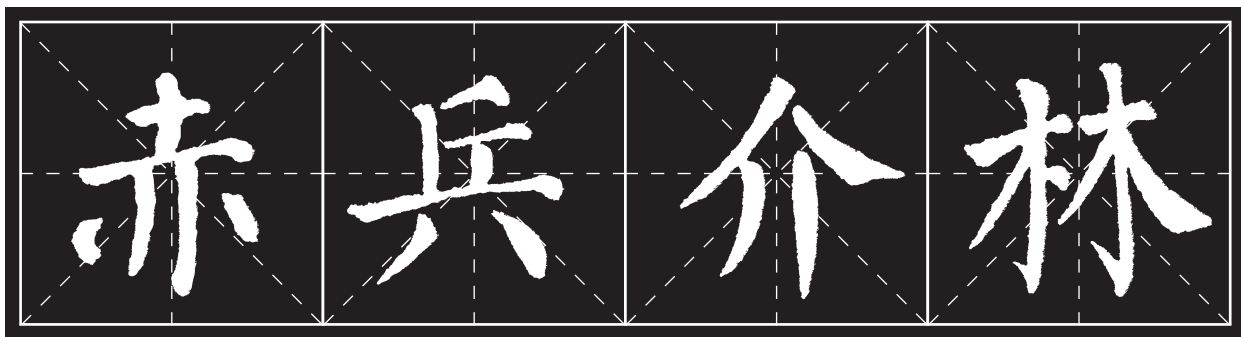


（二）均衡对称

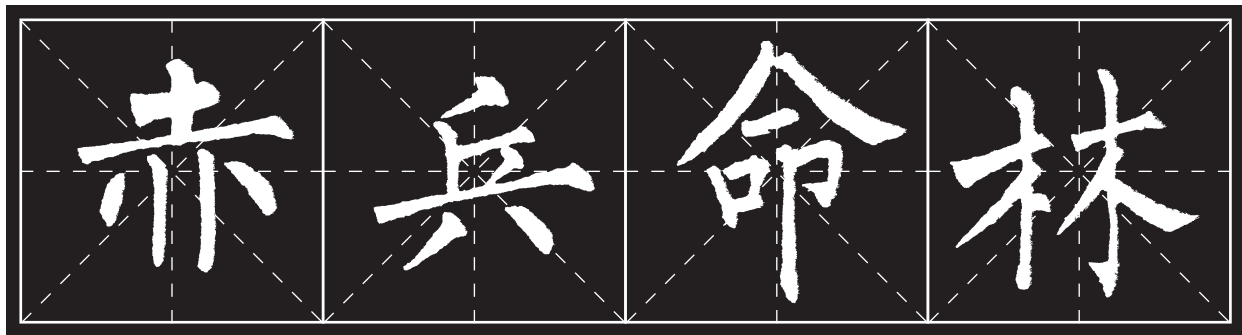
均衡对称是指在字的左右出现对应笔画或部件，且数量相当时，这些笔画或部件应在竖中线左右均衡安排，以保持对称。

以竖中线为基准，并列的竖画要相称，左右点要呼应，撇捺要对称，左右同体结构虽然左小右大，也要形成对称。见下图。

颜体：



柳体：



思考与练习

1. 楷体字结构原则中的平正和匀称各是什么含义？举例说明需要加以注意的类型。
2. 临写本节课列举的范字，每字 3—5 遍。
3. 建议购买一册《颜勤礼碑》或《玄秘塔碑》，以便学习时看到、书写更多字例。

三、紧凑

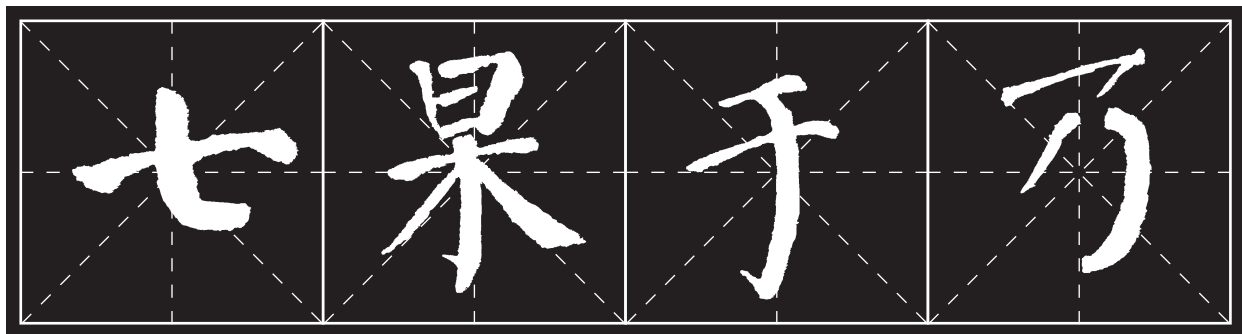
紧凑是指笔画向中心（或重心）方向聚拢，结构紧密不松散。所以，汉字书写还讲究紧凑，以形成气势畅达的效果。

（一）意聚中宫

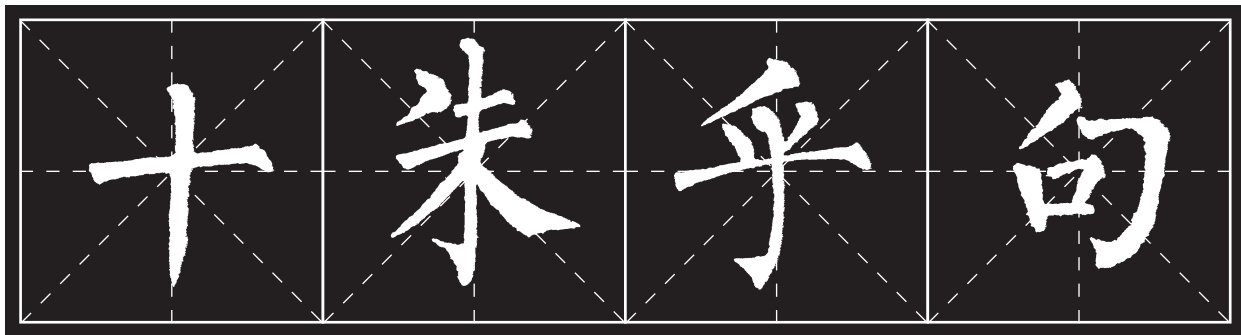
中宫是字的中心部分，一般指书写时字格的中心部分。结构安排拱卫中宫才能凝神聚气。

意聚中宫的形式有横竖交于中宫、撇捺聚于中宫等。由于字的笔画组成各有不同，许多字的重心并不在字格的中心部分，重心出现了位移，如“于”“乎”等重心偏上，“乃”“句”等重心偏右。书写时要把握住重心，保证整字的紧凑度。见下图。

颜体：



柳体：



（二）呼应连贯

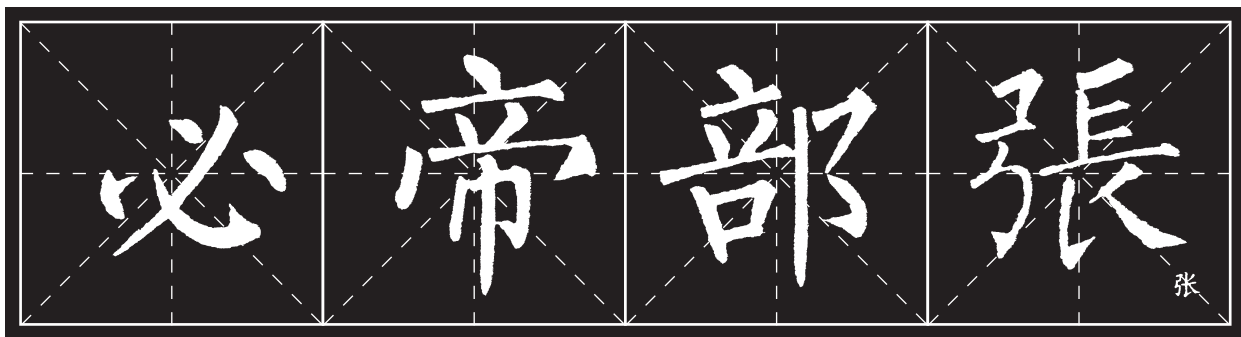
呼应连贯是指笔画与笔画之间的前后呼应、左顾右盼、上带下连、迎让照应，以此构建起一个有机的整体。

呼应的形式有笔画间的呼应，如“以”“必”等。有结构间的呼应：上下呼应的如“军”“帝”等，相向呼应的如“幼”“部”等，相背呼应的如“服”“张”等。见下图。

颜体：



柳体：



四、变化

变化是指书写过程中为避免雷同、防止冲突、突出主笔或主体，使字写得形态万千、灵活生动的用笔和结构方法。因而，楷体字的结构变化是通过用笔和结构两方面来实现的。

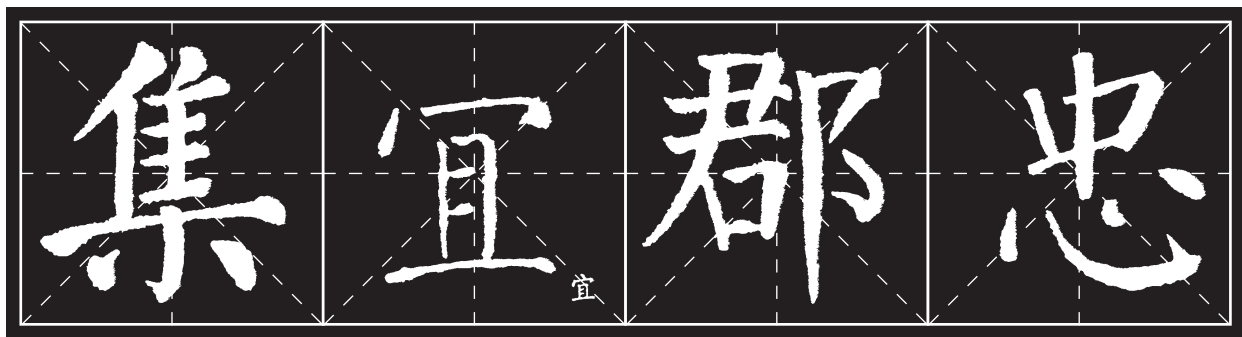
用笔的变化，一是指形态上的变化，如方圆、曲直、藏露、俯仰、肥瘦、长短等；二是指走向上的变化，有平直和斜侧的不同。结构的变化是指通过笔画的变形，如横变提、捺变点和长短的收放，以实现偏旁和结构单位的变形。

（一）对比变化

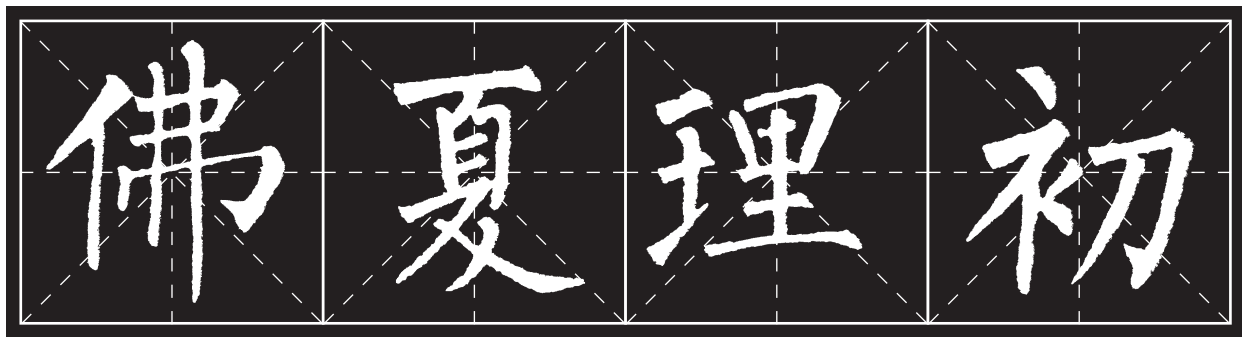
平正、匀称是楷书结构的基本原则。要使字显得更加生动、美观，必须在变化上做文章。要在笔画和结构上形成多种对比关系。

形成对比变化，在结构方面有长短得体（如“集”“佛”）、宽窄适度（如“宜”“夏”）、欹正相生（如“忠”“初”）等形式。见下图。

颜体：



柳体：



（二）伸缩迎让

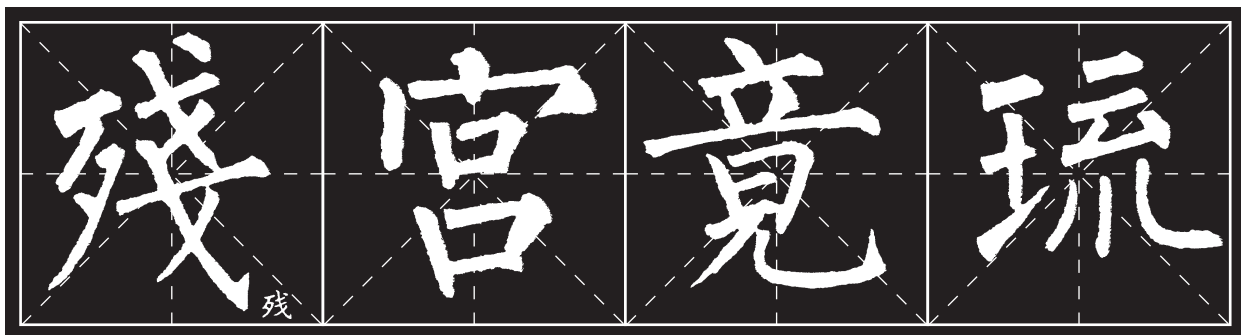
汉字笔画和结构单位所占空间多有不同，相同笔画要有伸有缩（如“楚”“残”等），相同结构要有大有小（如“唱”“宫”等），不同结构要有宽有窄（如“读”“竟”等），有的还要变形迎让（如

“馆”“琉”等)。见下图。

颜体：



柳体：



思考与练习

1. 紧凑和变化分别是在哪些方面体现的？请举例说明。
2. 临写本节课列举的范字，每字 4—6 遍。

第二节 毛笔楷书的结构形式

楷书的书写，遵循其结构原则是必须的。但在具体的书写实践中，还要进一步了解具体字的结构形式，逐步做到对整个字的笔画、结构安排有全局的把握，达到书写的和谐统一、流畅美观。

楷书的结构形式有独体和合体之分，其中合体又分为上下结构、左右结构和包围结构三种。

一、独体字结构

独体字结构是由基本笔画组成的单一结构。这类字的书写，要在稳定重心的基础上，特别注意点画之间的搭配关系。

独体字结构又可细分为画多和画少、长形和扁形、正形和斜形、开肩、意连等多种形式。其中开肩结构指的是字的上方左右有角，似人的双肩，书写时两肩向外开张，下方向内收敛；意连结构指的是虽然笔画独立，但笔意相连，书写时要使笔画相互照应，气势贯通。见下图。

颜体：



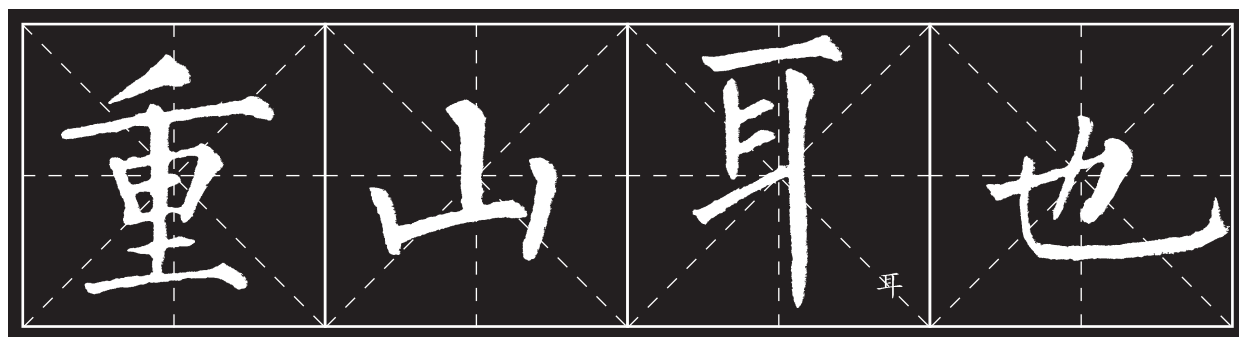
画多结构

画少结构

长形结构

扁形结构

柳体：



画多结构

画少结构

长形结构

扁形结构

颜体：



正形结构

斜形结构

开肩结构

意连结构

柳体：



正形结构

斜形结构

开肩结构

意连结构



思考与练习

1. 独体字结构有哪些形式？体会意连结构的书写方法。
2. 临写本节课列举的范字，每字 4—6 遍。

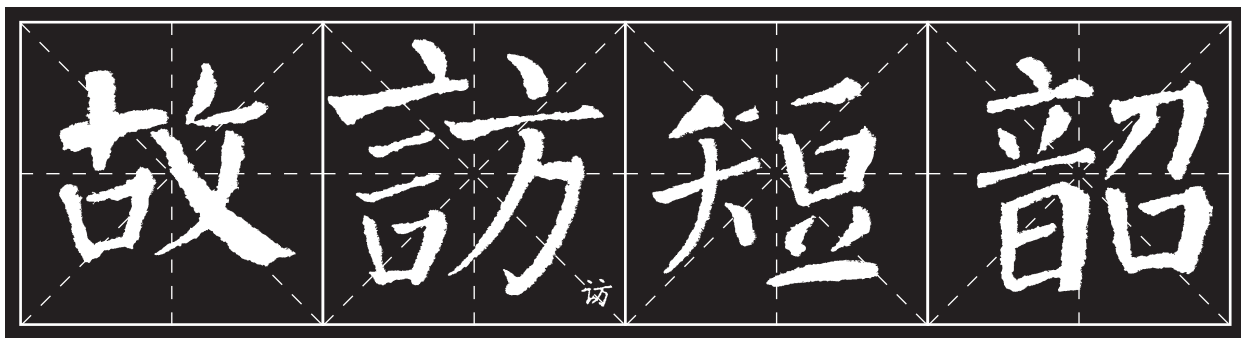
二、左右结构

左右结构也称横向结构，是偏旁部首与结构单位按从左到右的方向排列的一种形式。

（一）左右结构

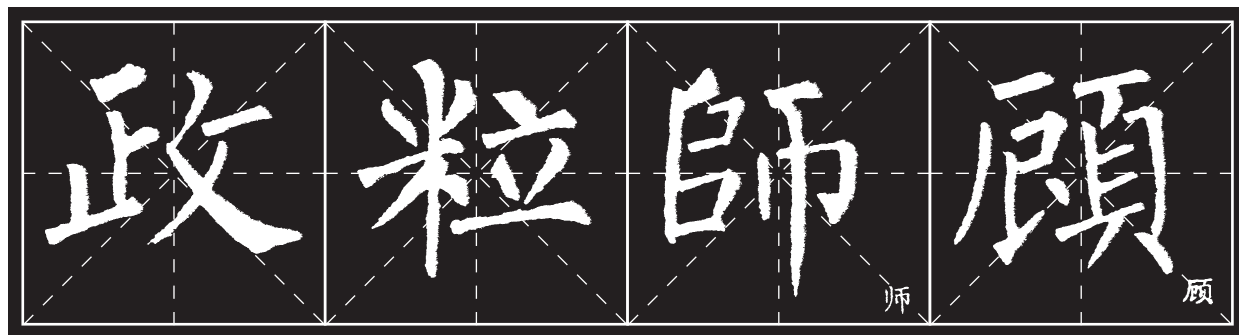
左右结构又分为左右和左中右两种形式。其中左右结构有左右相等和左右不等两种情况。注意：这里的“相等”指的是基本相等，“不等”指的是明显不等。见下图。

颜体：



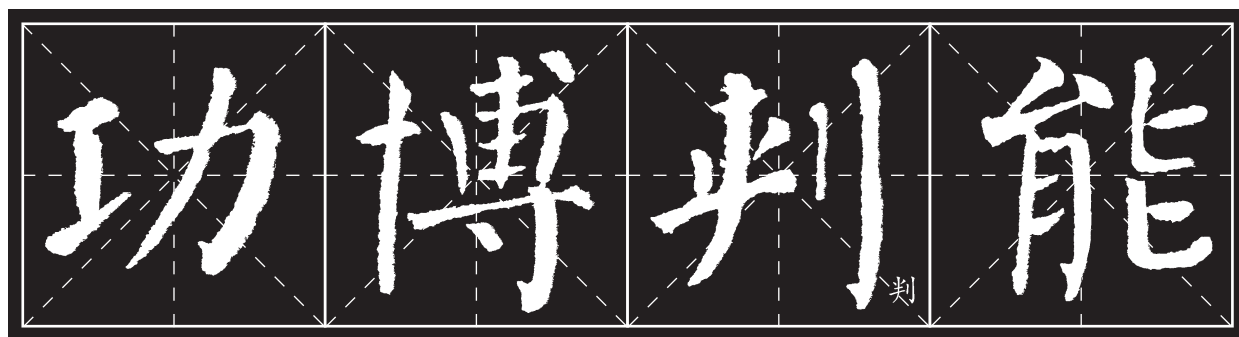
左右相等结构

柳体：



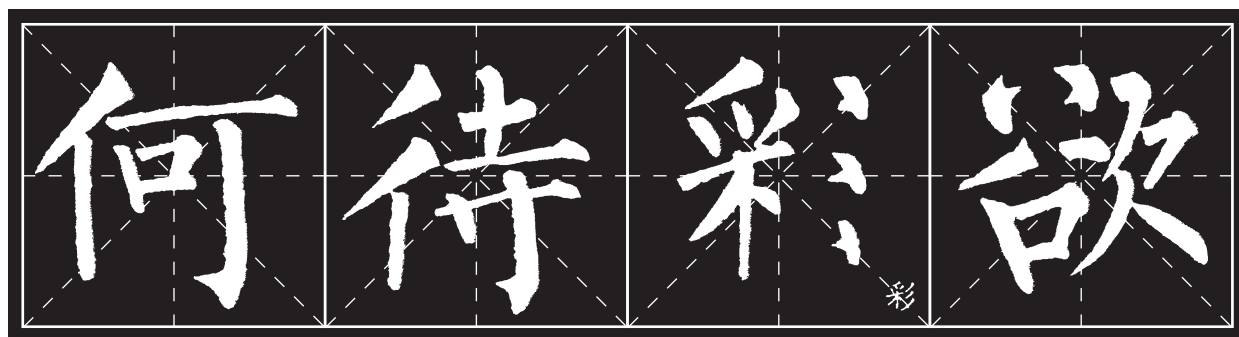
左右相等结构

颜体：



左右不等结构

柳体：

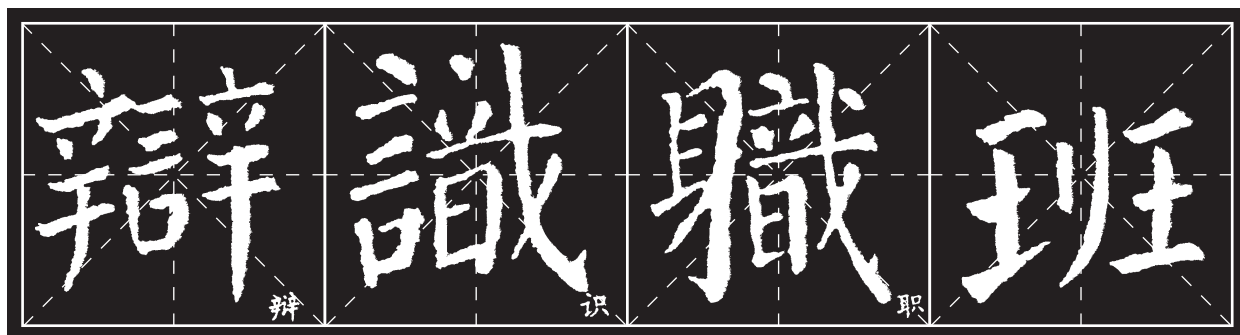


左右不等结构

(二) 左中右结构

左中右结构也分为相等和不相等两种情况。见下图。

颜体：



左中右相等结构

柳体：



左中右相等结构

颜体：



左中右不等结构

柳体：



左中右不等结构



思考与练习

1. 左右结构有哪些具体的形式？辨析例字相等和不相等的具体情况。
2. 临写本节课所列的范字，每字 4—6 遍。

三、上下结构

上下结构也称纵向结构，是由上下两部分或上中下三部分构成一个整字的结构形式。

上下结构的字在外形上往往显得高而窄，在安排结构时，要注意上下或上中下各部分高与宽的关系，尽量控制竖向笔画的长度，使整字不至于出现比例失当、过高过瘦的情况。

(一) 上下结构

根据结字偏旁和其他部件的大小，上下结构分为上下相等和上下不等两种情况。见下图。

颜体：



上下相等结构

柳体：



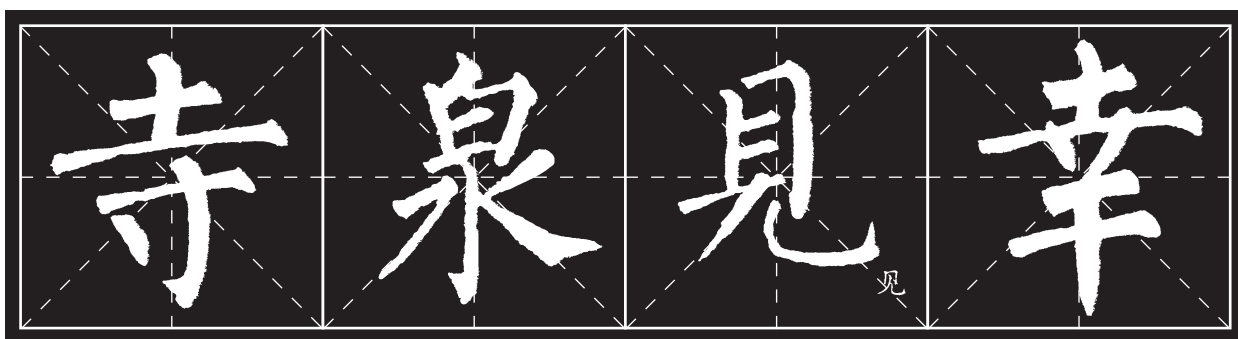
上下相等结构

颜体：



上下不等结构

柳体：



上下不等结构

（二）上中下结构

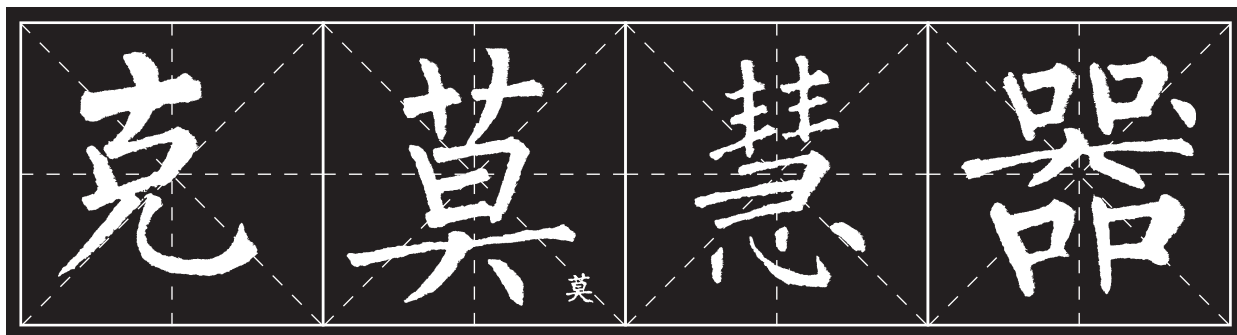
上中下结构也分为相等和不相等两种情况。见下图。

颜体：



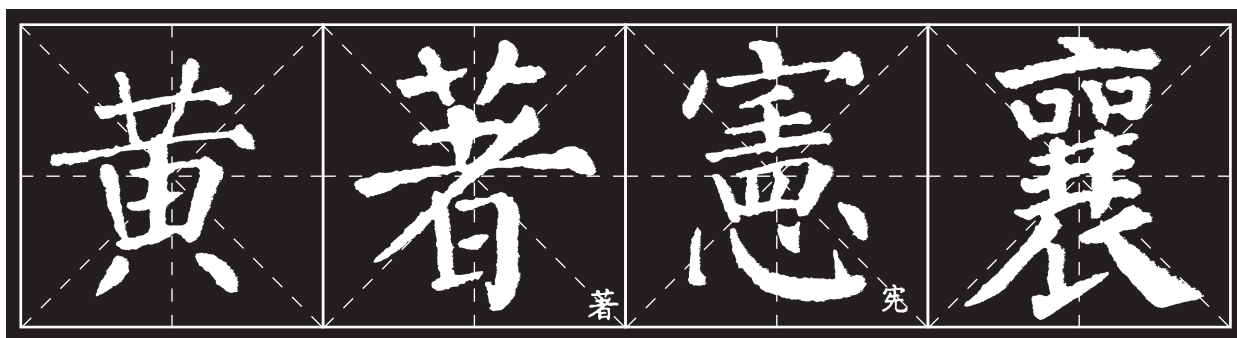
上中下相等结构

柳体：



上中下相等结构

颜体：



上中下不等结构

柳体：



上中下不等结构



思考与练习

1. 上下结构特别是上中下结构的字，书写时容易出现什么毛病？应该如何避免？
2. 临写本节课所列的范字，每字 4—6 遍。

四、包围结构

包围结构是指字框类部首对其他结字单位形成包围态势的一种结构形式。这类字的书写重在处理好内外关系。外框要写得宽窄适度、收放得体。被包围部件要求高矮适中、位置合理。全字要求内外相称、重心平稳。

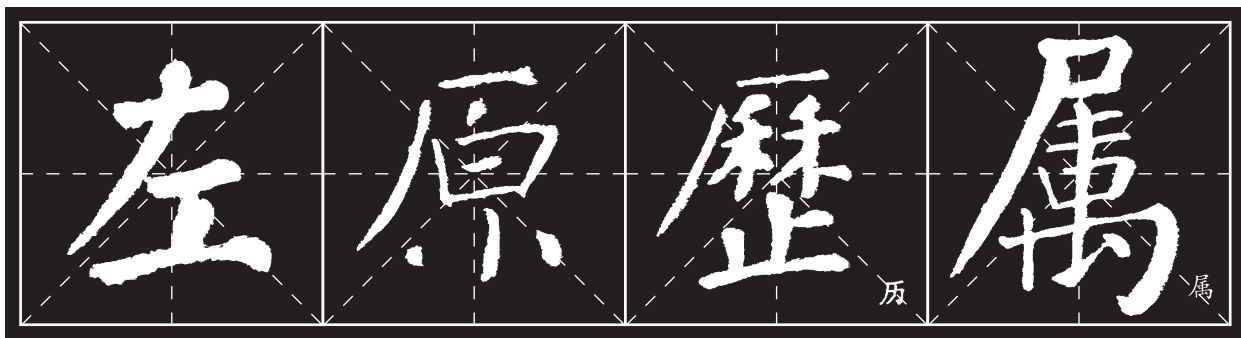
根据外框的形态和包围的方向区分，包围结构又分为两面包围、三面包围和全包围三个类别。

另外，还有极少数特殊结构的字，如三角形结构（“品”“森”等）、四角形结构（“器”“器”等）。

（一）两包围结构

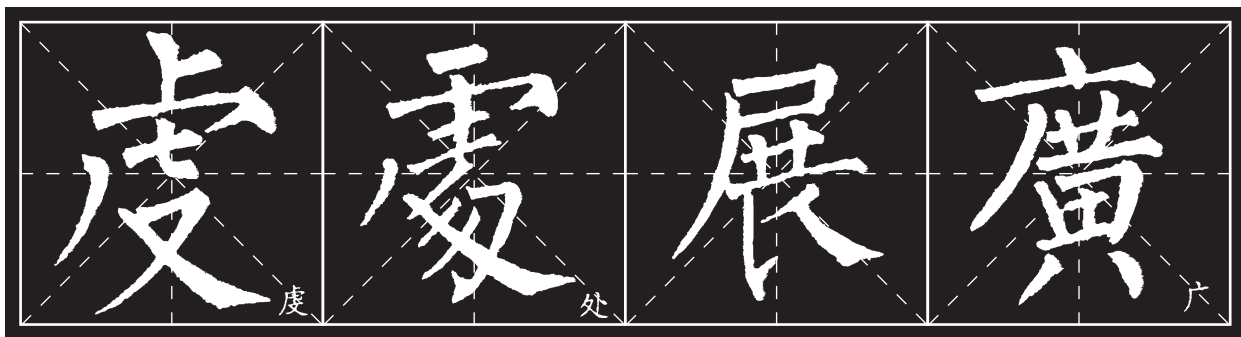
两包围结构包括左上包右下、左下包右上和右上包左下三种形式。其中左上包右下的情况较多。见下图。

颜体：



左上包右下结构

柳体：



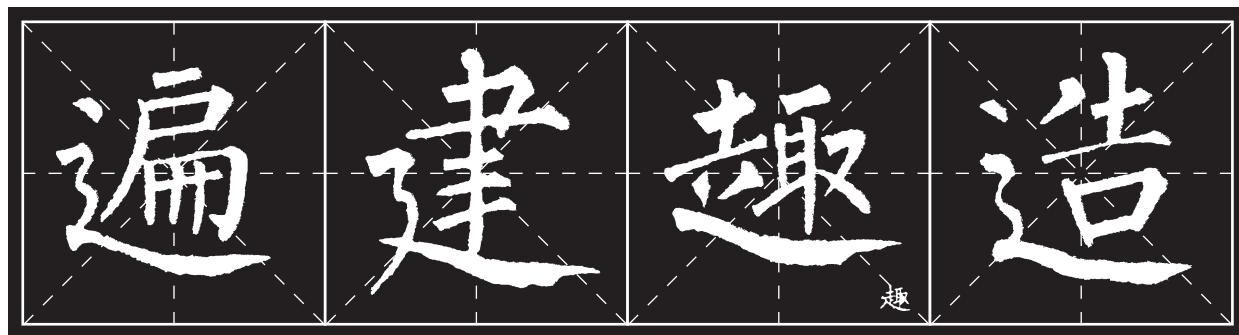
左上包右下结构

颜体：



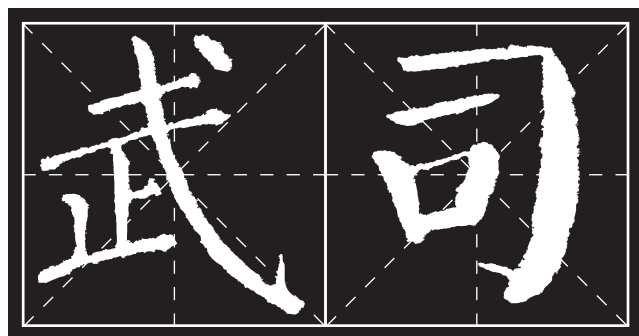
左下包右上结构

柳体：



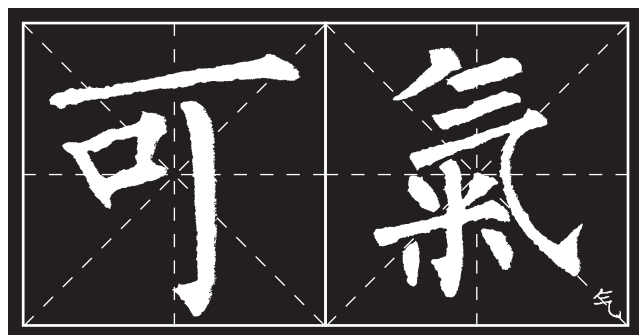
左下包右上结构

颜体：



右上包左下结构

柳体：

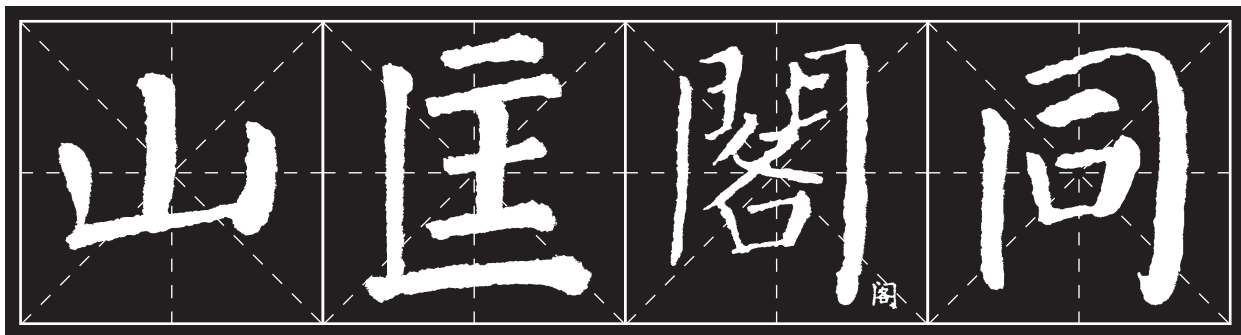


右上包左下结构

(二) 三包围结构

三包围结构是指左、下、右或上、左、下，特别是左、上、右三面有边框的结构形式。见下图。

颜体：



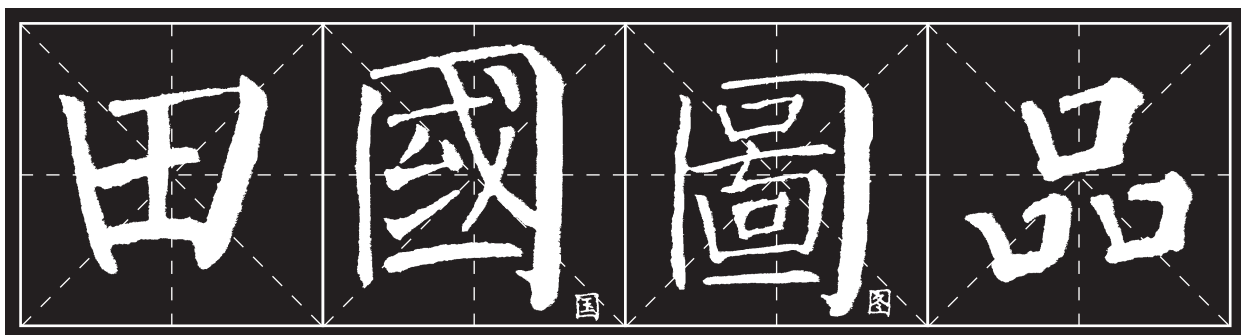
柳体：



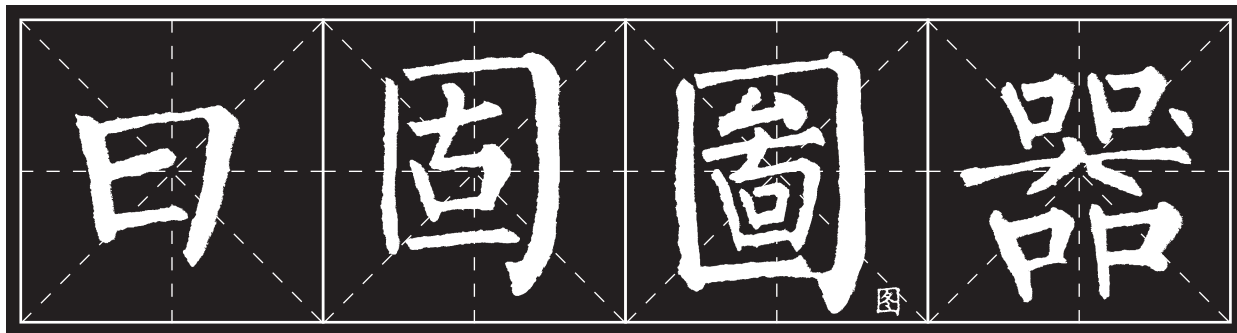
（三）全包围和特殊结构

全包围有小方框和大方框之分。注意大方框不能写得过大，以免与上下字不协调。特殊结构指三角形和四角形结构。见下图。

颜体：



柳体：



思考与练习

1. 体会包围结构的字书写的难点，总结解决问题的方法。
2. 临写本节课所列的范字，每字 3—5 遍。

附：历代经典书法作品欣赏

一、如何欣赏书法作品

书法欣赏是通过对优秀书法作品的品评，领略其中蕴含的美。书法欣赏与其他艺术作品的欣赏一样，既是认识活动，又是思维活动，是一种艺术的再创造。

明确书法欣赏的审美标准，是正确进行书法欣赏的基础。掌握书法欣赏的方法，是进行书法欣赏的关键。

（一）书法的审美标准

南朝书家王僧虔说：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。”这句话说明书法要以形写神，形神兼备方为佳品。在书法作品中，“形”指的是点画线条以及由此产生的书法空间结构；“神”主要指书法作品的神采意韵。

1. 书法的点画线条。

书法的点画线条具有极强的表现力，它既是具体的，又是抽象的，所形成的书法形象也难以确指，却可以把全部美的特质包含其中。这对书法的点画线条提出了特定的要求：要具有力量感、立体感和节奏感。这三感就是书法线条美的三个要素。

力量感是一种比喻，指点画线条在人心唤起的力的感觉。在书法艺术中，围绕着点画、结体和布局形成了一系列法度，这就是笔法、结构法和章法。合乎法度的点画线条更具有力量感。立体感包括线条、结字乃至章法给人的感觉。线条的立体感来自中锋用笔，中锋写出的笔画才会饱满充实。而转折、连带、大小、间距乃至墨的浓淡则形成结字和章法的立体感。节奏感来自音乐，在书法艺术中指创作过程中因用力大小和速度快慢的不同，使线条产生出粗细、长短、大小等有一定规律的交替变化，形成了节奏。一般来说，动态的书体（行书、草书）节奏感较强。

2. 书法的空间结构。

书法的点画线条交叉组合、分割空间，形成书法的空间结构。空间结构包括单字的结构、整行的行气和整体的布局三部分。

单字的结构既要求平正均衡，又要能错综变化。于平正中见险绝，在险绝中求趣味。行气指整行字的安稳以及字与字之间的对比变化、连贯流畅。静态书体虽字字独立，但要笔断意连；动态书体可以字字连贯，游丝牵引。书法作品集点成字、集字成行、集行成章，构成整体布局。静态书体以平正均衡为主，动态书体则要错落有致，变化多姿。

3. 书法的神采意韵。

书法的神采意韵是指点画线条及其结构组合中透出的精神、格调、气质、情趣和意韵等。书法创

作中神采的获得、创作技巧的纯熟是前提；创作心态的纵情自如，创作过程的物我两忘，融入自己的知识修养和审美趣味，心手双畅，写出真情至性是其本质。

（二）书法欣赏的方法

书法欣赏的方法既有同其他艺术欣赏一样遵循人类认识活动规律的普遍性，又有书法艺术本身的特殊性。书法欣赏的一般方法或步骤有以下几点。

1. 从整体到局部，再由局部到整体。

欣赏书法作品时，首先统观全局，对其表现手法和艺术风格有一个大概的印象；进而仔细观察其用笔、结字、章法、墨韵等局部是否法意兼备，生动活泼；然后再纵观全局，验证或校正“大概印象”，重新从理性的高度予以把握，并发现其何处精彩，何处尚有不足。

2. 把静止的形象还原为运动的过程，展开联想。

书法作品是静止不动的，欣赏时要依作品的前后顺序，想象作者创作过程中用笔的节奏、力度以及作者感情的变化，将静止的形象还原为运动的过程，也就是模拟作者的创作过程。

3. 从书法形象联想到具体物象，正确领会作品意境。

书法欣赏过程中，要充分展开联想，将书法形象与现实生活中相类似的事物进行比较，使书法形象具体化。再由与书法形象类似事物的审美特征进一步联想到作品的审美价值，从而领会作品的意境。

4. 了解创作背景，正确把握作品的情调。

经典的书法作品都是特定的历史文化背景下的产物。了解作品的创作背景，弄清作品中所蕴含的独特的文化气息和作者的人格修养、审美情趣、创作心境和创作目的等，对于正确把握作品的情调和意境大有裨益。

二、篆隶作品欣赏

1. 小篆《峰山碑》。

《峰山碑》又称《峰山刻石》《峰山铭》等，刊刻于秦代，相传为秦朝丞相李斯所书。李斯（？—前208），楚国上蔡（今河南省驻马店市上蔡县芦岗乡李斯楼村）人，秦朝著名政治家、文学家和书法家。刻石内容分为前后两部分，前半部分（“始皇诏”）刻于秦始皇二十八年（前219），赞扬秦始皇的正义战争和统一的中央集权制封建国家给百姓带来的好处；后半部分（“二世诏”）刻于秦二世元年（前209），记录了李斯随同秦二世出巡时上书请求在秦始皇所立刻石旁刻诏书的情况。刻石原在山东邹县峰山，毁于南北朝时期，现有宋元摹刻碑留存。

笔法上，《峰山碑》有三个特点：一是起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋，法度严谨；二是行笔迟涩，线条具有浑劲圆凝的强烈质感，有“书如铁石”“千钧强弩”的美誉；三是宛转圆活的曲笔和挺拔沉着的直笔交互使用，构成笔势变化律动的美。

结体上，《峰山碑》具有明显的中正、匀称、严整有序、封闭内向、趋于静态的审美特征。其中正的特点表现为字的中轴线左右两侧体量的对称和平



衡。匀称表现为笔画间空白处的均匀及虚实对比与和谐。而笔画排列的有条不紊，又使结字给人以严整有序而内向之感。这些特点综合起来即表现为结体的静态美。同时，其结构虽然沉静，但绝不呆板，这与其纵向展开的字势有密切的关系。从总体和横向来看，结体布白均匀。而从纵向看，将横向笔画上提，造成上紧下松的效果，取得了纵向的字势。这样，既调整了全篇的疏密关系，又抬高了字的重心，给人以高峻、肃穆之感。

章法上，《峯山碑》通篇的分行布白严谨有序而又不失灵动，纵向成行，横向成列，上下左右通达。再加上一些局部的变化，给人留有更多的品味余地。

唐代书学理论家张怀瓘有言：“……今《泰山》《峯山》《秦望》等碑并其遗迹，亦谓传国之伟宝，百代之法式。”（《书断·卷中·神品》）

2. 隶书《曹全碑》。

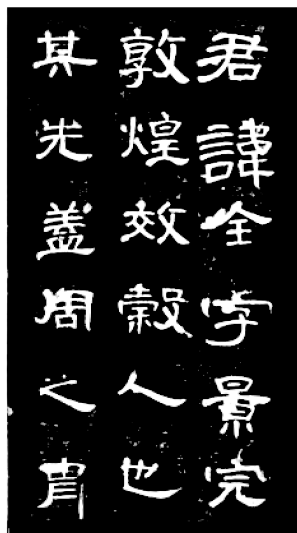
《曹全碑》全称《汉郃阳令曹全碑》，因曹全字景完，又称《曹景完碑》，为东汉灵帝中平二年（185）王敞等人为郃阳令曹全纪功颂德而立，明万历初年（1573）在郃阳（今陕西合阳）出土。《曹全碑》是隶书成熟期的代表作品之一，是汉隶中秀美风格的代表。

《曹全碑》的笔法有以下四个特点。一是笔形经典，丰富多变。其点、横、波、磔等笔画形态完美，充分展示了成熟汉隶的面貌。而不同字境中相同笔画的变化，又表现出了丰富的意趣。二是圆实活脱，刚柔相济。其笔画以圆实的篆籀笔意为主，笔性活脱，“圆”与“韧”是其笔画形质的主要特征。三是静中寓动，曲直相谐。行笔以稳健为主，而又不失果断。短画多直而长画善曲，直曲相谐，动静互现。四是轻重相和，提按丰富。其笔形以细线为主，但细而不弱。同时，一些粗笔画的出现使得整个字有了出奇的神采。粗与细的搭配和谐统一。

《曹全碑》的结体大致有三个特点。一是横向取势，结体扁平。扁平舒展、结构扁方是汉隶的共性。此碑中凡是能够左右展放的笔画都尽量展放，字的两侧充斥了横向的张力。二是中宫紧收，四周舒展。此碑极力收紧中宫，向四周尽量伸展能够放纵的笔画，形成中敛旁放的结构特征。三是主笔定位，重心多变。由于主笔突出，写得既长又重，使字的重心也发生了变化，重心左右移动的情况比较多见，造成结体上的险绝之势，表现了作者高超驾驭笔墨的能力和胆识。

《曹全碑》的章法主要有两个特点。一是左右开张，字距大于行距。由于字多横向取势，且尽量向外伸展，形成了更为显著的字距大于行距的章法形式，具有疏朗开阔、从容不迫的整体效果，产生了横向开张的气势。二是纵荡横涌，静中寓动。横向取势和重心多变的结体特点，使其章法静中有动，沉稳中而有跌宕。综观全碑，好似水面上微波初起，浪花闪耀，轻柔的涛声从水面上阵阵掠过，美不胜收。

清代书家方朔言此碑“上接《石鼓》，旁通章草，下开魏、齐、周、隋及欧、褚家楷法，实为千古书家一大关键”（《枕经堂金石书画题跋》）。



三、楷书作品欣赏

1. 魏碑《张猛龙碑》。

《张猛龙碑》全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》。此碑立于北魏正光三年（522），主要赞颂鲁郡太守张猛龙兴办学校等功绩德行。其艺术风格既险绝峻逸，又浑穆雍容，既奇趣灵动，又古朴典雅，是北魏碑刻中颇享盛誉的作品，为精严雅正书风的代表。

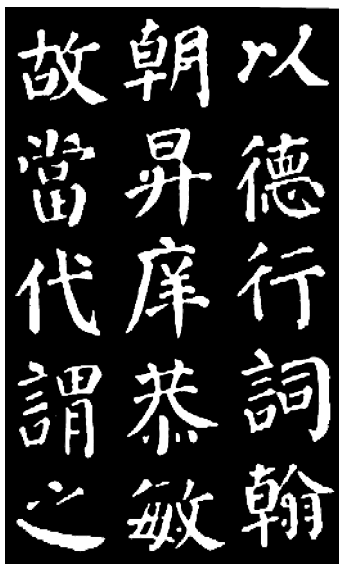
笔法上，《张猛龙碑》的基调是方圆兼备，以方笔为主。其方、折果敢迅疾，折处棱角分明，笔画上表现出力量的强度，意趣横生。气质上显示了豪健泼辣、浑厚劲实的特点。圆笔凝重端稳，笔锋雄强敦厚，潇洒自然，创造了一种激越昂扬的意境。此碑的笔画线条显示了爽朗、劲健的特色。线条挺立，如长刀大戟，刚硬稳健。加之线条的轮廓等呈现出微小的起伏变化，动感可见，赋予线条以生命力，使全碑显得工整而不呆板，清逸而不浮华。

结体上，《张猛龙碑》有三个特点。一是布局安排自然，疏密有度。字形的疏密由笔画的粗细变化形成。二是主次错落相应，布白虚实结合。此碑最突出之处与隶书相同，即横向笔画舒放，竖向笔画收敛，使得结字主次分明，错落有致。而这种大胆而又巧妙的布局，又形成了虚实相生的态势。三是结字错落生趣。此碑虽体势欹侧，但妙在统一。疏密变化为求体势之美，而错落变化为的是打破常规法度，求的是一种“丑”美。

章法上，《张猛龙碑》因为形制较大，所以通篇具有气势恢宏的效果。章法上讲求行距大于字距，注重纵行，不拘横列，势取纵式，是北魏书法作品中较为独特的章法风格。行与行、字与字之间注意左顾右盼、疏密有致，造成了韵律感鲜明、跃动感强烈的艺术效果。

当代书家启功先生评此碑“在南北朝诸碑中，允为冠冕”，“骨格权奇，富于变化，今之形，古之韵，备于其间，非他刻所能比拟”。（《论书绝句》）

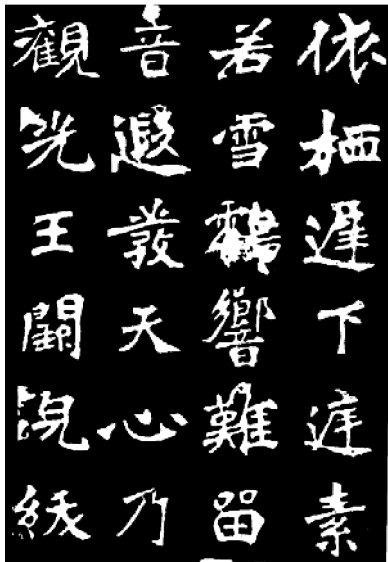
2. 楷书《颜勤礼碑》。



作者颜真卿（709—784），字清臣，唐京兆万年（今陕西西安）人，曾任平原太守，得封鲁郡开国公，故后世又称其为“颜平原”“颜鲁公”。他为官清廉刚正，不畏权奸，后被叛乱将领杀害。他的忠烈爱国的形象，成为后人学习的榜样。他的书法大气磅礴，英风凛凛，开创了楷书的“颜体”，成为书法艺术中崇高美的艺术风格的最杰出的代表，是继王羲之之后书坛的又一代代表性人物。

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，又称《勤礼碑》。刻立于大历十四年（779），是颜真卿为其曾祖父所写。此时，颜真卿已年逾70，颜体风格早已完全成熟。此碑端庄雄伟，气势开张，用笔沉着，宽博舒展，是颜体书法的代表作，被认为是学习颜体的最好范本。

笔法上，《颜勤礼碑》主要有三个特点。一是藏锋中锋精到，出锋



锋芒毕现。藏锋显示了颜体以圆笔为主的特点，中锋使笔画显得厚重凝实。出锋如捺、钩之处，在末端最粗重时陡然出锋，锋芒锐利。二是提按分明，粗细对比。除了点画中的提按之外，在结字时，呈现出突出的横细竖粗、撇细捺粗和并列竖画（包括点画）左细右粗的特色，也成就了颜体浑厚雄伟的气势。三是折法灵活，变化多端。在横折的处理上，没有多少雷同的形态，尤其是一字之中，折法必然不同，体现了书家高超的笔法掌控能力和艺术表现能力。

结构上，首先是在整体平正端方的基础上呈现出明显的外拓态势。此碑总体平正，但许多框形笔画向外带有凸出的弧度，使字的重心有所降低，在端庄之中又增加了稳健的效果。其次是外密中疏，从容不迫。《颜勤礼碑》给人的第一感觉是通篇非常紧密，字距和行距都特别小，但是单个字内部的空间却足够开阔，显得疏朗安逸，毫无局促拥挤之感。

章法上，一是朴拙无华、雍容大度。整体用笔厚重，形成了端庄茂密的布局之美；又能朴中求变，根据形体和笔画调整撑开体势，丰富了疏密、大小、阔狭的对比变化之美。二是茂密雄强、浑厚劲健。碑刻横竖成行，大小基本均匀，字距、行距较小，使通篇气象更加庄严浑穆，与其他任何楷书相比，形成了独树一帜的浑厚劲健之美。

苏轼曾云：“诗至于杜子美，文至于韩退之，画至于吴道子，书至于颜鲁公，天下之能事尽矣。”（《东坡题跋》）

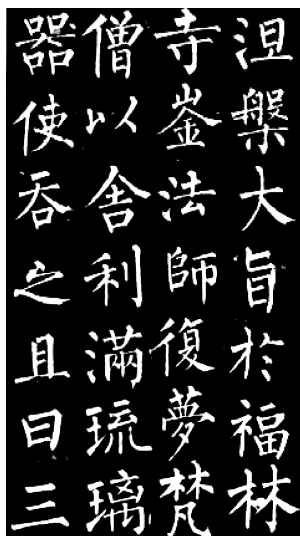
3. 楷书《玄秘塔碑》。

作者柳公权（778—865），字诚悬，唐京兆华原（今陕西省铜川市耀州区）人。官至太子少师，封河东郡公，世称“柳少师”。其书法以楷书著称，主要吸取颜真卿、欧阳询之长，融汇新意，自创以骨力劲健见长的“柳体”，与欧、颜、赵并称“楷书四大家”。著名楷书作品有《金刚经刻石》、《玄秘塔碑》和《神策军碑》等，行、草书有《伏审帖》和《十六日帖》等。

《玄秘塔碑》全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫大达法师玄秘塔碑铭并序》，立于唐会昌元年（841），由时任宰相裴休撰文，柳公权书写。内容叙述大达法师在德宗、顺宗、宪宗三朝所受恩遇，以纪念其事迹。此碑结体紧密，笔法锐利，筋骨外露，阳刚十足，字迹如刀刻一般，且粗细变化多端，风格特点显著，是柳公权书法的一座里程碑，标志着“柳体”书法的完全成熟。

笔法上，《玄秘塔碑》主要有三个特点。一是方笔与圆笔并用，但方笔占统领地位。其起笔多方，收笔或方或圆，折处方多于圆。方笔如刀雕剑刻，似断钢切玉，有棱有角，干净利落。很多点画也以方折顿挫造型。二是笔画细直，瘦硬刚健。横、竖笔画多挺直，且粗细变化不大，往往只有贯通全字的长画（横、竖、戈、竖弯钩等）中间略细。这样的笔画充满劲利之感。三是撇捺别具一格，钩画与众不同。撇画细长，形如利刃。捺画较直，捺脚出锋长而尖，捺脚下部方折有棱，其钩画往往在所附着笔画有较大回锋后再钩出，在下方形成较大的缺角，显得牢固有力。

结体上，一是体势较长，体现了劲健的特色。二是点画安排紧密，内紧外松，当然也有不少变化之处，总体显得精神抖擞。三是四边以平直为主，而“口”形结构的字则左右微向外凸，增加精神感。四是点画布置均匀、安排精妙、工致谨严。这也是初学者较难把握之处。



章法上，全篇布局较颜体稀疏，但仍属于行间茂密一流，其整体匀称，精妙高雅，显得疏朗爽健。字里行间变化多端，充满了行与留、曲与直、违与和、动与静、刚与柔、擒与纵、欹与正、虚与实的对比。骨强筋健不失肌肉丰润，天然巧成不失纯正规范。

明王世贞评曰：“此碑柳书中最露筋骨者。”（《弇州山人稿》）

4. 小楷《灵飞经》

《灵飞经》全名《灵飞六甲经》，是一卷道家经书，主要阐述存思之法。《灵飞经》书于唐开元二十六年（738），无书者名款，旧传为钟绍京所书，启功先生认为是唐代经生所书。《灵飞经》代表了唐人小楷的最高峰，以其秀媚舒展、沉着遵正、风姿不凡的艺术特色为历代书家所钟爱，被很多人誉为“天下第一小楷”。

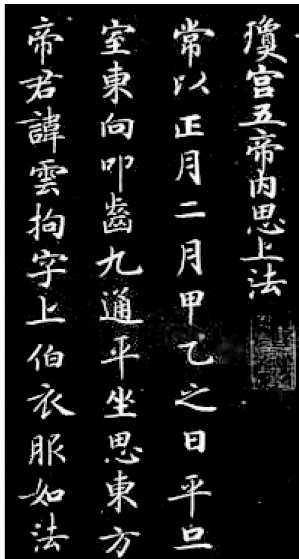
楷书按字形大小分为大楷、中楷和小楷三种。一般来说，2厘米（古人说半寸）以内见方的字为小楷。小楷具有大楷的一般特点，但绝不是大楷的缩小。在古代的日常文化生活中，小楷的运用范围比大楷更为广泛。

《灵飞经》在笔法上有以下几个特点。一是提按顿挫，轻重分明。横画多顺锋起笔，不拘泥于“藏头护尾”，总体呈现横细竖粗的态势。二是使转自然，笔断意连。笔画间的呼应连贯自然流畅。三是调锋铺毫，错落有致。不论笔画粗细长短，都能做到万毫齐力，点画骨肉相称。四是迟速变化，生动活泼。作品的整体流畅度极高，不少笔画带有明显的行书笔意。

结构上，《灵飞经》有两个明显的特点。一是字形宽博，突出主笔。此帖给人的整体观感首先是字形多扁平，原因是强化了横、捺等作为主笔的横向笔画，使字显得从容舒展。二是前后呼应，牵丝连带。由于几乎不用逆锋，书写速度明显快于大楷，笔画间的呼应更加连贯流畅。笔画间的牵丝连带时有出现，具有了一定的行书意味。总体上讲，结体造型优美，结构精巧，于飘逸中见稳妥，于典雅中显遒劲。

《灵飞经》章法的特点有两个方面。一是纵有行，横无列。行与行间距突出，给人以宽松舒适之感。字与字间距适中，无局促拉胯之嫌。疏密得当，神采飘逸。二是参差错落，变化自然。字的大小、宽窄参差错落，变化多端而又浑然一体。

清杨守敬评：“《灵飞经》一册，最为精劲，为世所重。”（《书学述言评帖》）



四、行草作品欣赏

1. 行书《兰亭集序》。

作者王羲之（303—361），字逸少，东晋时期著名书法家。祖籍琅琊（今属山东临沂），晚年隐居剡县金庭（今属浙江）。因曾为会稽内史，领右将军，世称“王会稽”“王右军”。他隶、草、楷、行各体兼善，精研体势，心摹手追，广采众长，冶于一炉，摆脱了汉魏笔风，自成一家，影响深远，被后人尊为“书圣”，与其子王献之合称“二王”。

《兰亭集序》又名《兰亭宴集序》《兰亭序》《禊序》等，写于东晋穆帝永和九年（353）三月三日。当日，王羲之与谢安、孙绰等军政高官在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊事”。会上各人作诗，王羲之

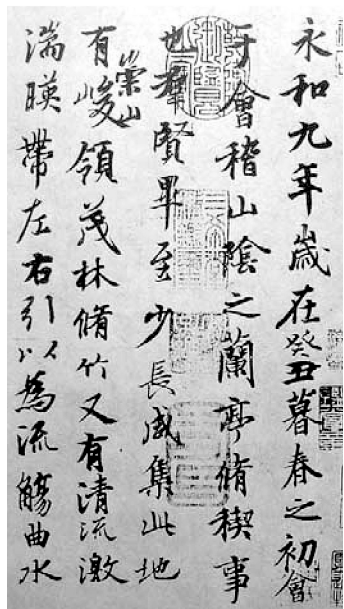
为他们的诗集写出序文。文中记叙兰亭周围山水之美和聚会的欢乐心情，抒发自己对于生死无常的感慨。此帖为乘兴挥毫、微醺而书，加之作者神乎其技的艺术造诣，给予人们潇洒飘逸、秀媚多姿和烂漫天真的审美感受。

笔法上有如下特点。第一，笔笔中锋，起笔侧锋取势，点画方圆兼备，以圆为主，圆中带方。第二，笔画婉转流畅，妩媚胜于雄强。第三，露锋运用较多，细长而具锋芒，神采外露。第四，笔画粗细变化明显，往往横细竖粗，收到秀丽而不轻浮的艺术效果。第五，点画形态极尽变化，相同点画，各呈其态，各具其神。

结构上有如下特点。第一，变化多端而又极为自然。其字大小、疏密、长短的变化，信手拈来，毫无斧凿痕迹。此帖共 324 字，其中 27 个“之”字无一雷同，潇洒飘逸之趣跃然纸上。第二，字形或扁，或方，或长，顺乎自然，不拘一格，多率真烂漫之趣。第三，结字不拘工巧，随情书写，“乘醉而书”之迹明显。

章法上有两大特点。第一，布局竖有行而横无列。字距行距大体整齐却有明显变化。全篇前紧后松，越到后面，行距越小。第二，到处保留着“即兴挥毫”的草稿痕迹，这是《兰亭集序》章法的一个突出特征。有些行明显不直，许多字更觉草率，因此才多烂漫之趣。

潘伯鹰先生评曰：“出于醉笔，最富天真。”（《潘伯鹰书法论稿》）赵构言：“若干丈文锦，卷舒展玩，无不满人意，轫在心目不可忘。”（《翰墨志》）



2. 草书《书谱》。

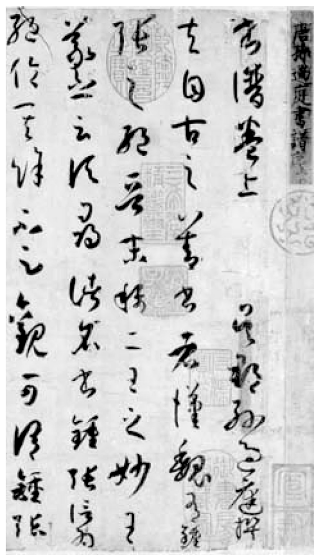
作者孙过庭（648—703），字虔礼，吴郡（今苏州）人氏。书法专习王羲之草书，笔法精熟，典雅蕴藉，风度翩翩，尽得王氏书法之风范，而又有其自身风貌。《书谱》在中国书法史上的地位独一无二，不但在于其书法审美价值，还在于其学术理论价值，可谓文书俱佳。

笔法上，《书谱》一是用笔方圆兼备，以圆笔为主。其转折处婉转流畅，更显婀娜多姿。二是笔画多粗重，但不乏粗细对比突出之处。粗者圆润，细者清劲，成为形成道媚风格的因素。三是起收笔露锋较多，不拘工巧。比之二王书，豪纵有余而沉着不及，但更显豪纵之感。四是用墨较浓，书写流利，苍劲之意明显。

结构上，一是结体多端正平稳，又能欹侧取势，既飘逸又豪放。二是因篇幅过长，重复字较多，结字难以有更多变化，雷同较多。

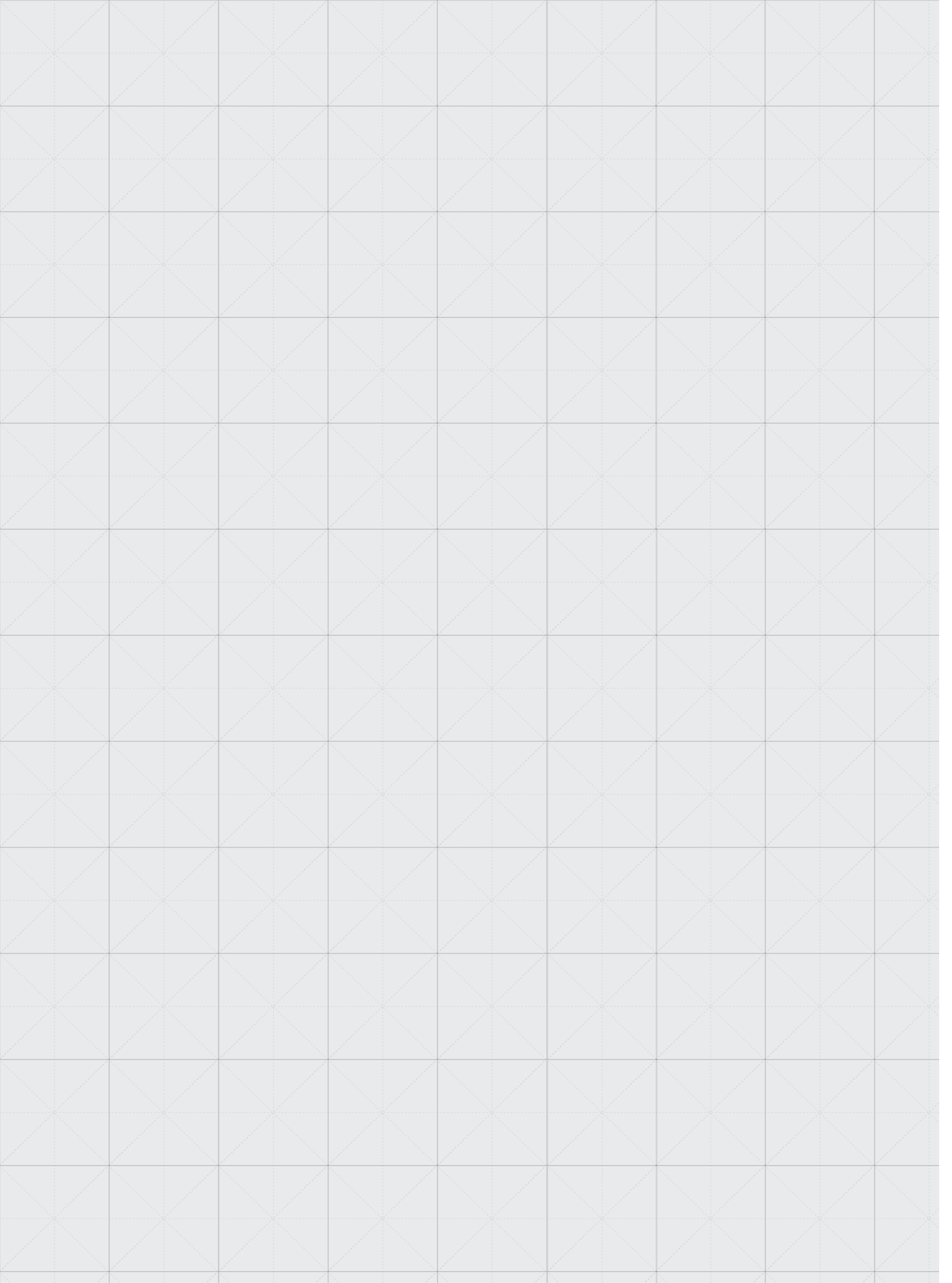
章法上，一是纵有列，横无行。字的大小、字距、行距多有变化，更添豪纵之趣。二是各字多不牵连，而字中笔画则多牵连，使节奏感增强。三是布局较密，能使血脉贯通，浑然一体。

米芾评曰：“过庭草书《书谱》，甚有右军法。作字落脚差近前而直，此乃过庭法。凡世称右军书有此等字，皆孙笔也。凡唐草得二王法，无出其右。”（《书史》）



第
二
编

钢
笔
字



第一章 钢笔楷书笔画的写法



教学目标

1. 学会正确的执笔和书写姿势，掌握正确的运笔方法。
2. 明确读帖的方法和临帖的步骤。
3. 掌握八个基本笔画的特点和写法要领。

第一节 执笔、运笔、姿势与用帖

一、执笔、运笔与姿势

(一) 执笔

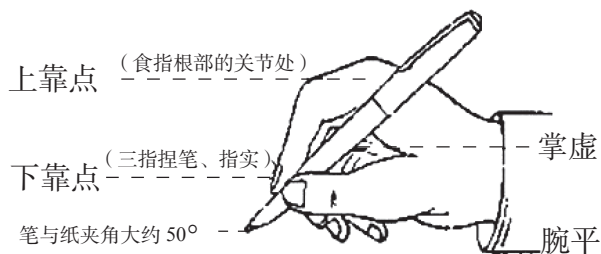
钢笔书写执笔原则是书写汉字的各种笔画都能轻松自如，舒展便利，不别扭。其要领是：指实、掌虚、腕平。

指实，指的是三指夹住笔杆——大拇指与食指基本平齐（两指不靠，或轻微接触），中指第一关节前部从后面抵住笔杆。无名指与小拇指依次相贴。夹笔力度适中，松紧适度。

掌虚，指的是执笔之手形成空拳，掌心虚空，以便运笔自然灵活，书写快捷生动。

腕平，指的是执笔手的掌心朝侧下，手掌的右下部从掌根到小拇指平贴桌面，使执笔手稳定灵活，方便把字写得端正匀称。

还要特别提示的是：（1）笔杆后部靠在虎口的软组织上（虎口中心偏右处），而不是靠着食指







的根部，这样会使执笔更稳重。(2) 笔杆与纸面成 50° 左右的夹角，书写会更灵活。

(二) 运笔

硬笔的性能有别于毛笔，其笔画不像毛笔书写的那样富于变化、对比强烈。但以钢笔为代表的硬笔，在运笔，即起笔、行笔、收笔的过程中，也是有提按、轻重等变化的。这样才能使笔画有活泼灵动的感觉，并由此具有其特殊的韵味。

因此，虽然用钢笔写字比用毛笔简单易行，但要写出刚劲清秀、俊俏玲珑的钢笔字，还是需要讲究笔法和技巧的。

1. 用笔精到，虚实分明。钢笔字要求写得精细，因此要看准位置下笔，且简洁明快，不能拖泥带水。与毛笔字相同的是，硬笔笔画也要求虚实分明。即细瘦之处用力稍轻，产生“虚”的效果；粗重之处用力稍重，产生“实”的效果。有了粗细变化，就产生了灵动的韵味。

实起实收	实起虚收	虚起实收	虚起虚收
			

2. 提按并行，轻重并用。既不能像写毛笔字那样大起大落，又不能平均用力。要用力大小的变化，做到有提有按，使笔画线条有一定的粗细变化。有了轻重感，笔画就有了跳跃性。

3. 快慢疾徐，节奏鲜明。除了不能平均用力之外，还不可以匀速运笔。不同的笔画有不同的速度要求。速度适当，有快有慢，会使线条产生轻重、滑涩、方圆的恰当变化，笔画就能显示出跳动的节奏与和谐的韵味。

4. 曲直方圆，刚柔相济。笔画须写得有曲有直，有向有背，有转有折，有方有圆，切忌呆板僵直，这样写出的笔画才能笔力遒劲，刚柔相济，生动活泼，富有个性。

5. 笔意连贯，前后呼应。每一个笔画都不是孤立的，必须在笔画的起收过程中做到上下俯仰、左右顾盼、前后呼应，以达到笔意连贯的效果。这是运笔的重要技巧。在楷书中表现为笔画之间所隐含的连贯呼应态势，在行草书中表现为前后笔画收、起处的牵丝或钩挑所带来的流畅飞扬的效果。

(三) 姿势

正确的书写姿势既有利于运笔自如，又有利于身体健康。

钢笔字的书写姿势与毛笔字书写姿势相同：头正、身正、臂开、足稳、手活。

头正：头部端正，两肩平齐，眼睛离下笔处一尺左右。

身正：身体端正，略微含胸；左手按纸，右手执笔。

臂开：两肘轻放，自然开张。胸部离开桌面一定距离。

足稳：双足平放（小腿与地面基本垂直），与肩同宽。

手活：右手执笔，运腕灵活。左手按纸，书写时，手跟着字走。

二、选帖、读帖与临帖

（一）选帖

1. 选帖的原因。字帖是练字的范本，成长的拐杖。字写得不美观，就是因为自己不懂得汉字的结字规律，不懂得笔画如何书写，不懂得结构如何安排。而好的字帖中的字，笔画都是正确的，结构都是合理的，所以写字首先必须照着字帖练习。

2. 选帖的原则。一要选择用笔精到的名家名帖。选择用笔精到、结体严谨的名家名帖进行练习，可以不走弯路或少走弯路。而使用笔法不够严谨，甚至结构怪异的字帖，往往会养成一些不良的书写习惯，以后很难改正。另外，选帖时还要注意字帖中是否有错字，以免错跟错学。把字写得正确、规范是写字的起码要求。二要适合个人的性格和爱好。选自己喜爱的字帖才容易产生兴趣，才容易更快地出成果。

当然，选好字帖只是开始，要想写好字，主要还是在于写字过程中的态度、方法、耐心和毅力；如要有更大的进步，还要看个人的观察能力、分析能力和理解能力。

（二）读帖

读帖就是对字帖进行观察和分析，认识和记住笔画的写法及位置，在看的过程中体会范本的笔画、笔法、结构和章法等特点，力求心领神会。

认真读帖，能够加深对字帖的认识和记忆，从中逐步领悟到用笔的方法、技巧、笔画特点、结构规律和章法布局等，从而缩短学习过程，取得理想的效果，这是练字的重要环节和方法。

读帖有欣赏式、分析式和记忆式三种方法。对初学者来说，记忆式和分析式较为适用。通过记忆获取点画、结构的显性知识；通过分析，对字的外在形式和内在联系进行研究和揣摩，以进一步掌握字的一般结构规律。

（三）临帖

临帖就是把字帖放在面前，对着字帖中的范字来书写。

临写是把理论知识转化为实际书写水平的过程。因字帖中的字从笔画的形态到笔画的组合、比例的搭配、结构的安排，基本上都是合理、协调的，所以，要想把字写好、写美，就必须认真临帖。这是学习书法的必由之路。

1. 临帖的方法。

其一，对字帖中字的笔画形态和整体形态进行仔细观察、认真分析。

其二，看清、看准后再下笔临写。

其三，将自己书写的字与范字认真对照检查，找出不足，再进行纠正。

即：观察（看）——临写（写）——检查（看）——纠正（写）。

2. 临帖的步骤。

第一步：观察（看范字）。

一看整体（外部轮廓），二看笔画（形态、大小、长短、轻重等）。

第二步：分析（析关系）。

通过详细观察和分析，把字的形态和各个细节记住，达到“背”的程度，使写出来的字与范字更像，以致达到乱真的程度。同时，因为记得多，所以可以触类旁通，逐步发现一些规律性的问题。

第三步：临写（重整体）。

临帖是边看边写，但也要经过循序渐进的过程。要从看一笔写一笔到看一部分写一部分，再到看一个字写一个字逐步过渡。不能总是看一笔写一笔，因为这样会导致顾前不顾后，使笔画或结构间失去联系，没有整体感。

第四步：检查（找差异）。

通过检查，发现问题，便于改正，利于提高。这是练习中非常重要的一环。为什么有人写来写去总是没有多大进步？就是因为没有重视这一步，所以不能达到最像的程度。要在检查中发现笔画的形态、位置的高低、比例的搭配以及篇章布局等方面存在的问题，再进行纠正，就会不断有新的进步。



思考与练习

1. 简述“执笔方法”和“书写姿势”。
2. 临帖的步骤有哪些？
3. 尝试用钢笔书写 ×× 省（市、自治区）×× 市（自治州）×× 学校 ×× 学院（系科）×× 班级及姓名若干遍。

第二节 楷书笔画的写法（一）

所有的汉字都是由笔画按照一定的规律构成的。笔画的正确与否、美观程度，直接影响到所写字的效果。王羲之说：“倘或一点失所，若美人之病一目；一画失节，如壮士之折一肱。”意即：一个字中，如点不在应在的位置，就像一个美女的一只眼出了毛病；一个笔画失去关键所在，就像一名壮士断了一条胳膊。可见写好点画、摆准位置，对写好一个字的重要作用。

关于钢笔楷书的书写，必须牢记一个要点：楷书成型，关键在顿（顿笔）！因此，在笔画的学习中一定要高度重视和领会。

汉字的基本笔画有八种：点、横、竖、提、撇、捺、折、钩。其中前六种是单一笔画，后两种是复合笔画。本节解说单一笔画。

一、点画

点画是所有基本笔画的基础，其他的单一笔画都始于一·点，是点画的延伸。点画虽是汉字中最小的部件，但能起到统帅全字、稳定重心的作用。注意：点一般不与其他笔画相连，尤其是侧点和垂点。

（一）点画的特点

头尖、尾圆（拱背、平腹）。

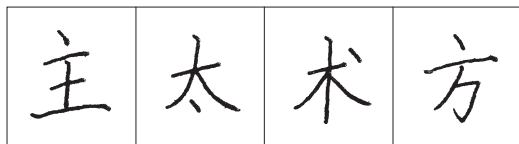
（二）点画的形式及写法

1. 基本笔画。

根据点画的态势和在字中位置的不同，可分为侧点、垂点和长点三类。

（1）侧点。

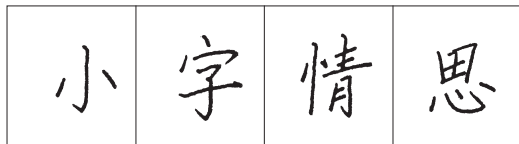
从左上向右下歪侧倾斜，所以称“侧点”。又因右下部用笔稍重，又称之为“右点”。侧点可以运用在字的许多部位。



书写方法：斜向右轻落笔，快速加大力度，向右下顿笔，回收。

（2）垂点。

从右上向左下微微倾斜垂下，所以叫“垂点”。又因左下部用笔稍重，又称为“左点”。

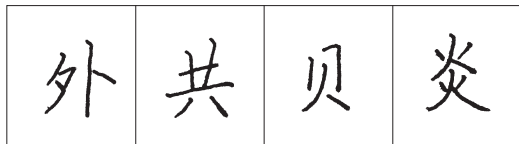


书写方法：斜向左轻落笔，快速加大力度，向左下顿收。注意：垂点的角度较侧点要大一些，接近垂直。

特别提示：侧点和垂点书写时一定要直（其“拱背”的特点是由轻到重的用笔方法形成的效果）。

（3）长点。

与侧点形状相似，形体略微加长。多用于偏旁或字的最后一笔，以保持整字均衡平稳。

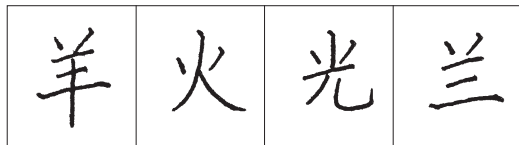


书写方法：与侧点相同，稍长。

2. 组合变化。

（1）相向点。

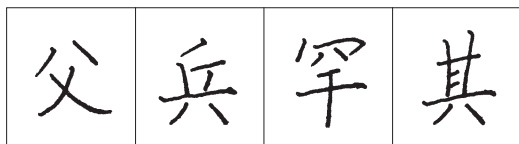
由侧点和短撇两个笔画组成。因收笔处互相接近，称为“相向点”。多用于字头。



书写方法：左点为侧点，右点为短撇；右点（短撇）起笔高于左点，左右基本对称。

（2）相背点。

由短撇和侧点组成。因收笔距离拉开，称为“相背点”。字的上、中、下部都有运用。



书写方法：左点为短撇，右点为侧点。用在中、上部时，右点起、收笔略高于左点（短撇）收、起笔；用在底部时，右点起笔略高，收笔与左点平齐。

（3）三点水。

由两个侧点和一个提组成。

书写方法：上两点为侧点，下点为提。

第一点最偏右，第二点最偏左，三笔如同排在一个左圆括号上。第一、二点起笔间的距离约是第二、三点起笔间距离的一半。

（4）四点底。

即“火”字底，由垂点和侧点组成。

书写方法：左点为垂点，右三点为侧点。注意：左、右两点较大（右点更大），中间两点较小；从底部观察，左、右两点平齐，中间两点略高。

江	河	海	洋
---	---	---	---

点	热	照	然
---	---	---	---

二、横画

横画是汉字中用得最多的笔画，尤其是长横，它可以左右字的稳固与平衡，一定要写得平稳、端正、有力。

（一）横画的特点

两头重、中间轻，左低右高，平直中略带弧度。

（二）横画的形式及写法

根据横画的长短、斜度，分为长横、短横和斜横三类。

1. 长横。

这是横画的本体（其余可看作变体）。形体较长（很多长横的长度即为字的宽度）、两头较重（顿起顿收）、直中带弧（一般呈向下覆盖状）、左低右高（斜度大约 5° — 10° ）。

书写方法：顿笔起笔，稍轻匀速右行，至收笔处，顿笔回收。

2. 短横。

形体短小，顿笔不明显，基本没有弧度。视其在字中所处位置，又可分为短横、左尖横和右尖横三类。

（1）短横。与同一字中的长横比较，较短，有时也带弧度（多用于字头，呈向上的弧形）。

书写方法：直接落笔，匀速右行，回锋收笔（一般不顿）。

下	典	奇	右
---	---	---	---

三	左	在	丰
---	---	---	---

(2) 左尖横。顺锋起笔，收笔略重。多用于在其左侧有竖画时，或为“横折”中“横”的部分，尤以在字框中为多。

书写方法：顺锋起笔，右行，且逐渐加重，回锋收笔（不顿）。

(3) 右尖横。起笔较重，出锋收笔。在汉字中出现得较少，一般出现在右侧有竖画时。

书写方法：顿笔起，右行，且逐渐减力，出锋收笔。

注意：当一个字中有多个短横时，其长短须有变化，以错落有致，避免呆板。

3. 斜横。

斜横有长有短，写法与长横、短横相似（一般没有明显的弧度），最大的特点是斜度较大（因字的不同，斜度在 20° 上下）。

书写方法：与长横、短横相似，斜度大，弧度小。

目	作
---	---

非

七	戈	毛	宅
---	---	---	---

三、竖画

竖画（尤其是中竖）是字的骨干，往往在字中起支柱作用。因此，竖画要写得挺拔，字才容易平稳、有神。

（一）竖画的特点

竖画的特点是：竖直，直而不僵，协调自然。特殊的竖和部分复合笔画中竖的部分则要求倾斜。

（二）竖画的形式及写法

根据写法和形态的不同，竖画分为垂露竖、悬针竖、短竖和斜竖四类。

1. 垂露竖。

像一根细棒下端有一欲滴未滴的露珠，故称“垂露竖”。又因形体直长，又称“直竖”。其位置大多在字的左侧或中间。

书写方法：顿笔，略停，稍用力下行，顿笔，回收。

不	干	们	引
---	---	---	---

2. 悬针竖。

像一根悬着的钢针，所以叫“悬针竖”。又因收笔处较尖，故称“下尖竖”。其位置在字的中间或右侧。在一个字中，往往写完一个竖后不再写其他笔画，这个竖才是悬针竖。

书写方法：起笔与“垂露竖”相同，收笔直接出锋，

千	辛	计	部
---	---	---	---

轻快收笔。

3. 短竖。

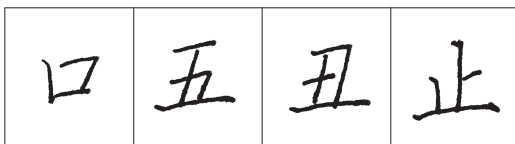
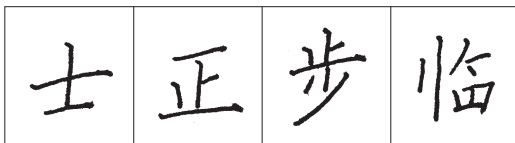
形体短小，大部分垂直，有时稍有倾斜。可以用在字的任何部位。

书写方法：与长竖相似，收笔处如下面有横画，则无须回锋，停止即可；如下面无横画，则需回锋。

4. 斜竖。

倾斜度较大，长短不一。除特殊字外，多用于口字型两侧和下框形左侧。

书写方法：起笔略顿，稍用力斜向左下或右下，回锋收笔。



四、撇画

撇画也是一个字中重要的一笔。撇画多与捺画对称使用，对字的平衡、匀称、美观起着重要的作用。撇画在字中的位置比较灵活，但多用于上部和左侧。

（一）撇画的特点

撇画的特点：头部较粗壮，中部略呈弧形（短撇要直），尾部微微上扬。

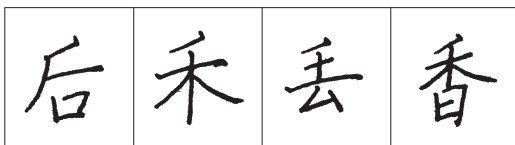
（二）撇画的形式与写法

撇画依其形态、长短和所处位置，分为平撇、斜撇和竖撇三类。

1. 平撇。

平撇的特点是平、短、直，形如短剑，与斜横斜度相当，切忌斜度过大。多用于字的上部。

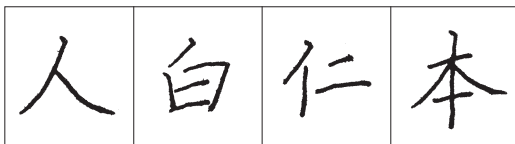
书写方法：向右下顿笔后再向左偏下方向行笔，由重到轻，渐行渐提，直至收笔。



2. 斜撇。

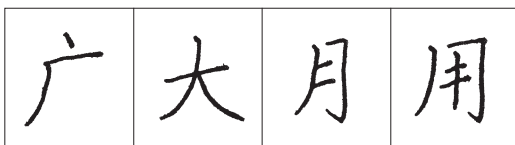
斜撇比平撇斜度大，且多数略有弧度（短撇须直）。由于所处位置的不同，长短有别，斜度也有不同（大约在40°—60°之间）。斜撇多与捺画对称使用。

书写方法：与平撇类似，尾部略微上扬。短一点的较直，长一点的有明显弧度。



3. 竖撇。

中部以上较直，也称“直撇”。斜度因用法不同而有差异。往往形体较长，有的甚至贯通全字。用于独体结构的左侧和中部（合体字可在右侧）。



书写方法：顿笔起，用力向下至中部，再向左下撇出。出锋收笔，尾部有上扬趋势。

五、捺画

捺画与撇画的方向相反，是一个向右下方延伸的笔画。捺画常与撇对称使用，弧度比撇大。捺画使字显得更舒展、飘逸。多用于字的右部或底部。注意：捺画一般均与其他笔画相连或相交，“捺不悬空”。

（一）捺画的特点

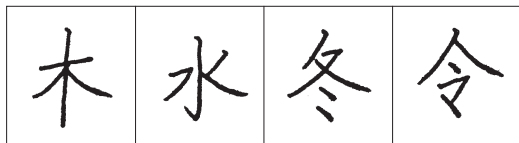
捺画的特点：一波三折，粗细变化明显，捺脚如刀，呈现为蚕头、曲颈、背弧、腹满、燕尾。

（二）捺画的形式及写法

根据所处位置不同，捺画分为斜捺和平捺两类，另有变异为点的情况。

1. 斜捺。

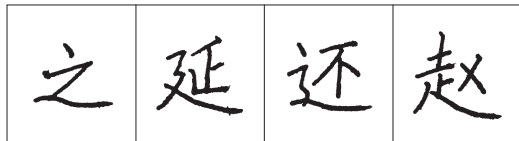
多用于字的右部，有时也从左上到右下斜贯全字，斜度因所处位置不同而有所差别。较长且不与竖画相接的捺画有较明显的蚕头、曲颈。



书写方法：逆锋起笔，较重，再变轻，再逐渐加重至捺出处，略作停顿，出锋收笔。捺出处（捺脚）有明显的刀口状。注意：短捺呈单一向右上弧形即可，长捺则在起笔后有较小的向左下的弧形（曲颈）。

2. 平捺。

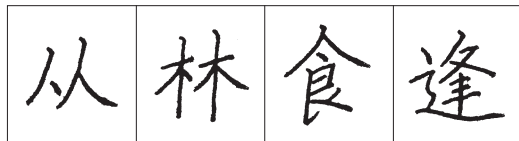
平捺因笔画体势较平而得名。用于字的底部，不同的用法会使斜度产生差异，但总体在 20° 左右。其形态有明显的蚕头、曲颈、背弧、腹满、燕尾的特点。平捺要托住上面所有的部分（尤其是右侧）。



书写方法：与斜捺相似，体势较平，一波三折。头部与其他笔画（一般是撇）相接或相交，可以没有蚕头、曲颈。

3. 变异为点（反捺）。

书法中有“字无双捺”的规定：一个字中不出现两个捺，应把次要的捺（不会是平捺）处理成侧点或长点（反捺）。



六、提画

提画是从左下向右上挑出的笔画，又称“挑画”。其与平撇或斜撇方向相反。要写得果断有力，以增加字的力度。使用频率较低，多用于字的左中或左下部。

（一）提画的特点

提画的特点：体直，锋尖，势如匕首或利剑。

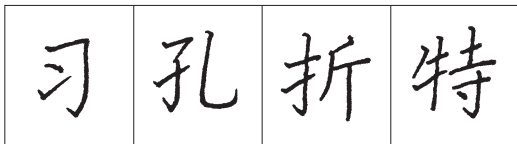
（二）提画的形式和写法

提画依长短和方向可分为长提、短提和平提三类。

1. 长提。

形体较长，锋尖。角度较大，视用法有不同。一般用于字的左侧中部。

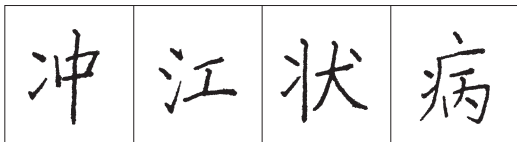
书写方法：向右下顿笔后，再向右斜上方逐渐减力提出，出锋收笔，快而不失力度。



2. 短提。

形体较短，一般比长提粗。角度比长提更大。用于两点水、三点水、病字头、壮字旁等几个固定的部首中。

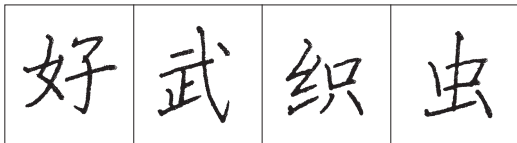
书写方法：与长提相似，过程缩短，较快出锋收笔。



3. 平提。

细而长，角度小，像长剑。用于女字旁、绞丝旁、车字旁、止字旁等几个部首和字底中。

书写方法：同长提，角度较小。



思考与练习

1. 垂点、斜横、平撇、变捺为点的笔画较特殊，也容易写错。试简述这些笔画的特点，并各写出不少于三个例字。

2. 建议将本节所有例字分别书写 4—6 遍。

第三节 楷书笔画的写法（二）

折和钩是八种基本笔画中的两种复合笔画。“折”不可以单独存在，它是由一种笔画转向另一种笔画的关节；“钩”也必须依附于一定的笔画形体，不然就无处生根。“折”和“钩”在实际运用过程中又派生出许多组合变化，情况比较复杂，本节将逐一解说。

一、折画

凡带有转折的笔画均称作折画。折画是衔接两笔或两笔以上笔画的关节，是改变笔画走向和轻重的节点。折画在汉字中出现频率很高，在笔画之间的衔接上起着重要的作用。

（一）折画的特点

折画的特点：折处如膝关节，有骨有肉，有形有力。内外有棱角，劲挺刚健。

（二）折画的形式和写法

根据折画形态的不同以及不同笔画之间的衔接、搭配，折画可以分成横折、竖折、撇折三大类十四种笔画。

1. 横折类。

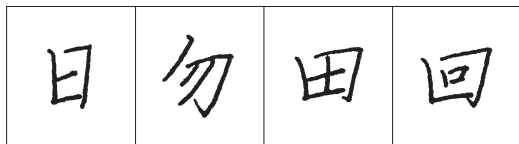
由横画和竖画（包括竖向笔画）以及其他笔画组合而成的复合笔画均属于这一类。包括横折、横折提、横撇、横折折撇、横折弯撇、横折弯、横折折和横折折折共八种笔画。

（1）横折。

由横画与竖画组合而成。横折使用最为广泛，多用于口字框、三包围和全包围结构的字中。竖画较长的，竖呈垂直方向；竖画较短的，竖呈斜向。

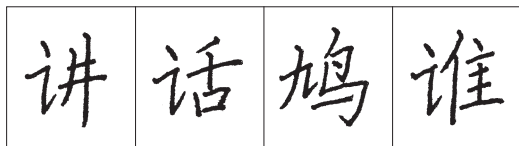
书写方法：落笔稍顿，均匀用力行笔，至折处稍停，用力下按，再向下或左下行笔，回锋收笔。

即：较重—轻—重—轻—较重。



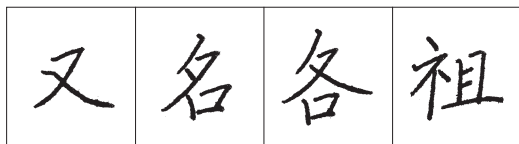
（2）横折提。

横短竖长，横斜竖直，折处有力，提为短提。多在言字旁中使用，还为“几”字形的变体所用。



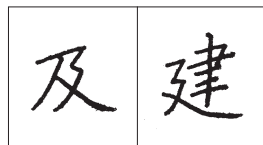
（3）横撇。

多为“又”字形及其近似体所用。折后撇长的有明显弧度，短的较直。



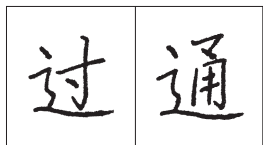
（4）横折折撇。

上横斜势，下横平势或前高后低。专为建字旁和同形体所用。



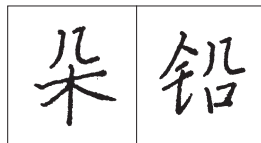
（5）横折弯撇。

先折后弯，整体呈“一折两弯”态势，连折则生硬。专为走之底所用。



(6) 横折弯。

横折弯钩的变体。注意不能把弯写成折。

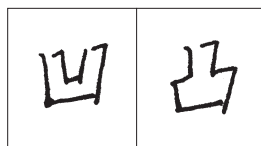


(7) 横折折。

三个部分的笔画都呈斜势。“凹”字的第二画。

(8) 横折折折。

四个部分的笔画都呈斜势。“凸”字的第四画。



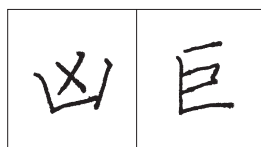
2. 竖折类(含竖弯)。

由竖画和横画(包括横向笔画)以及其他笔画组合而成的复合笔画均属这一类。包括竖折、竖弯、竖折撇和竖折折四种笔画。

(1) 竖折。

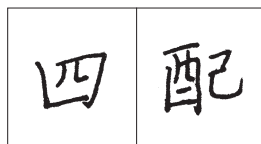
由竖画和横画组合而成。竖短横长的,竖呈斜向;竖画较长的,竖多呈垂直方向,多用于向上框和向右框。

书写方法:起笔时长竖顿笔较重,短竖稍顿,减力下行至折处加重转向横,稍顿回收。



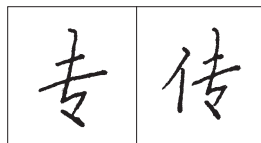
(2) 竖弯。

转而不折,变折为弯,呈弧形。多用于“四”及其变体、组合字中。



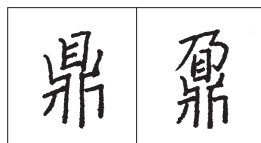
(3) 竖折撇。

折后为短斜撇,要求写得直,为“专”及其组合体专用。



(4) 竖折折。

收笔为垂露竖,要求写得正,为“鼎”字及其组合体专用。



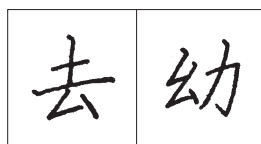
3. 撇折类。

由撇和提或长点组成。用于汉字的多个部位,有撇折和撇点两种。不同的折书写方法差异较大。

(1) 撇折。

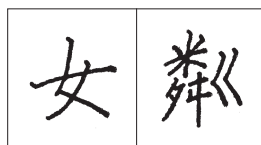
由撇画与提画组成。

书写方法:顿笔后撇出,轻快有力,至撇结束处立即顿笔转向写提画,提画角度大于横画。



(2) 撇点。

由撇画和点(侧点或长点)组成。这是一个与其他折画有明显区别的笔画,折处要求尖而不是方。用在“女”及女字旁和含拐画的字中。



书写方法：顿笔后撇出（长撇弧度较明显），至撇结束处转向右下方完成点（长点弧度较明显）。

二、钩画

钩无法单独存在，它必须依附横、竖、折、斜、弯等体势的笔画，并使所附笔画更生动有力。钩画在汉字中使用频率很高。

（一）钩画的特点

钩画的特点：放大看，钩画近似一个三角形。体势雄强饱满、锋锐有力。

（二）钩画的形式及写法

钩画依其造型不同分为横钩、竖钩、竖提、弯钩、斜钩、卧钩、横折钩、横折折折钩、横撇弯钩、横折弯钩、竖弯钩和竖折折钩十二种。

1. 横钩。

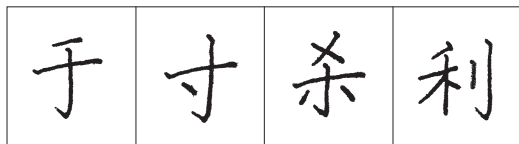
横钩由横画与末端附着的一个钩组合而成。多用在秃宝盖、宝盖头、穴宝盖、常字头、虎字头等偏旁部首中或少数数字的某一部位。



书写方法：写横画至末端，略垂下，停顿，蓄势钩出。钩的方向指向字心。

2. 竖钩。

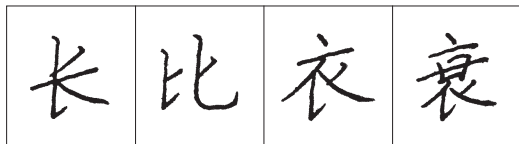
由垂露竖与末端附着的一个钩组合而成。多用于立刀旁、提手旁、寸字旁、示字底和某些字的中部。



书写方法：写垂露竖至将收笔处，略向左斜（使钩不生硬，有一点柔和度）后停顿，蓄势后向左上钩出。先缓后急，力度感强。角度大约为 45° 。

3. 竖提。

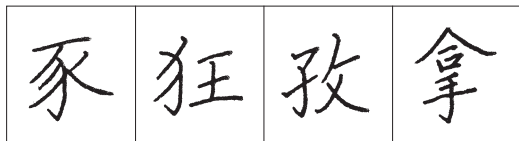
与横折提类似，写法更为简单。但有时提画较长或角度较小。多用于食字旁、比字底、金字旁、艮字旁、衣字底、“长”等部首和某些字的个别部位。



书写方法：写垂露至末端，顿挫蓄势，向右上提出。无论长短，都必须有力。

4. 弯钩。

由竖弯及附着的一个钩组成。多用于反犬旁、子字旁、手字底、豕字底等部首和某些字的中部。



书写方法：顺锋入笔呈弧线下行（在笔画中部则顿笔后下行），至底部停住后，用力向左上钩出。竖弯视位置不同而弧度不同，往往长度越长，弯度越大。

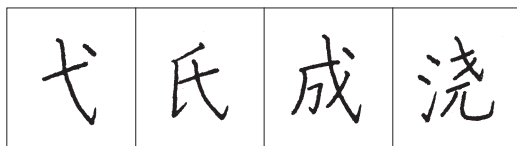
注意：弯钩特别影响字的正斜，弯正则字正，弯斜则字斜。书写时必须使起笔与钩出处在同一垂直线上。

5. 斜钩。

由斜弯及附着的一个钩组合而成。整体呈明显的弧形，多用于“戈”字旁及其变体之中。

书写方法：顿笔起，写斜弯至底部后停住，向上偏右用力钩出。

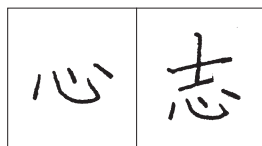
注意：这一画从底部而言，是最低的一画；如贯通全字，还是头部最高的笔画。总之，要足够长。



6. 卧钩。

由一个卧躺的斜弯及附着的一个钩组合而成。用于“心”字和含有心字的字中。

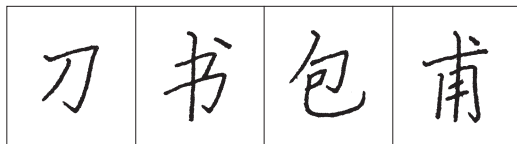
书写方法：顺锋入笔，由轻而重至最右处（较中后部要有明显上翘态势），停住后向左上（一般是字心方向）用力钩出。



7. 横折钩。

由横折及附着的一个钩组合而成。在汉字中使用广泛。具体运用时，有的竖呈垂直方向，有的向左侧倾斜。

书写方法：写横折至末端后停住，蓄势向左上用力钩出。

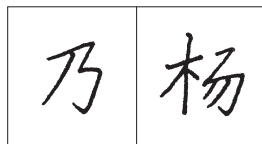


8. 横折折折钩。

由复杂组合笔画横折折折及附着的一个钩组合而成。多用于“乃”“𠄎”及含这两个部件的合体字中。

书写方法：写横折折折至末端后停住，蓄势向左上用力钩出。

提示：作“乃”中笔画时，第二个横向笔画略呈向右下态势，以求生动。

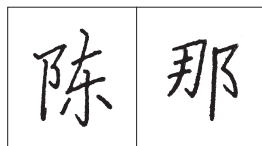


9. 横撇弯钩。

由横短撇连弯钩组成。只用于左耳刀和右耳刀。

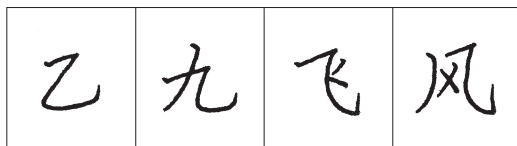
书写方法：顿笔起写横（折）短撇，再连着写弯钩。

注意：用于左耳刀时，弯的部分较正，钩较短；用于右耳刀时，弯的部分较斜，钩较长。



10. 横折弯钩。

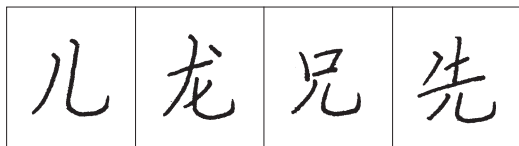
由横折弯及附着的一个钩组合而成。据弯的弧度不同，又分为两类：一是“乙”字状的，弯曲弧度大的，又称“向天钩”；二是“飞”字状的，弯曲弧度小的，又称“背抛钩”。多用于乙、几、风、气、飞、瓦等字或部首中。



书写方法：顿笔起写横折弯（弧度或弯法视字而定），至弯笔末端后停住，蓄势向上或上偏右钩出（“乙”字状的向上，“飞”字状的向上偏右）。

11. 竖弯钩。

由竖弯及附着的一个钩组合而成，又称“浮鹅钩”。多用于儿、尤、己、毛、见、匕等部首或某些独体字的某个部位。

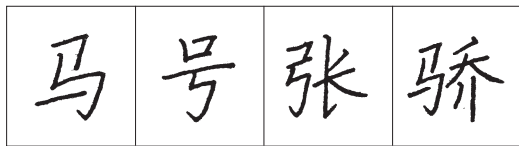


书写方法：顿笔写竖弯至末端，停住蓄势，用力向上（切忌向内）钩出。

注意：竖要微微向左斜，弯不能写成折，底部呈明显的弧形。

12. 竖折折钩。

由竖折折及附着的一个钩组合而成。多用于弓、马、鸟等部首和某些独体字中。



书写方法：顿笔写竖折折至末端，停住蓄势，用力向左上钩出。

注意：竖的部分不垂直，须斜向左侧。



思考与练习

1. 说出各种钩画和折画的名称，并按名称写出相应笔画。
2. 折画写法多变，辨析形近折画间的差异，并分别写出两个以上的例字。
3. 将本节所有例字分别书写 4—6 遍。

第二章 钢笔楷书的偏旁部首



教学目标

1. 明确偏旁部首的概念，熟悉常用部首的名称。
2. 了解笔顺的规则，掌握特殊字的笔画顺序。
3. 按步骤强化部首写法的训练，掌握隐藏在部分部首中的一般规律。
4. 注重对易错字的辨析，消灭错字。

第一节 偏旁部首与笔画笔顺

一、偏旁部首的概念

“偏旁”和“部首”是两个不同的概念，但人们习惯上把偏旁和部首合称为“偏旁部首”。

汉字从结构上分为独体字和合体字两大类。组成合体字的每个部分，有的是独体字，有的是一个结构单位。在合体字中，其每个部件都叫“偏旁”。即，偏旁是组成合体字的单个部件。把包含同一偏旁的字集中在一起，并以这个偏旁为代表，放在这一类字的开头，作为这部分字的一部之首，这个偏旁就称为“部首”。即，部首是同一类型字所具有的共同的结字部件。部首主要用作编排字典、词典，形成统一的规律，以便于查阅。

合体字的构成部件（即偏旁）只有两百多个，而汉字的总数多达八万个以上。虽然常用汉字为三千五百个，但仍然是偏旁的十数倍。正是不同偏旁的不同组合，才构成了众多的汉字。因此，我们在分析合体字的结构时，主要根据字典、词典中的部首来分类，有时也可以以另一个部件来分类，即一个字可以由于几个部件（偏旁）的不同，分属于不同的部首。如“相”字，由“木”和“目”两个部件构成，既是“木”部首字，又可看成“目”部首字。

目前一般字典、词典常见部首约为两百个。一般按某个部件在字中所处位置的相对较多的情况

定名为“××旁”“××头”“××底”等。但有部分部首的称呼并不确定，某些部首既可作旁，也可作头、作底，只是依专家的认定来统一称呼，再由国家语言文字工作委员会加以确认。部首的名称参见《汉字部首名称表》。

汉字部首名称表

序号	写法	名称	备注	序号	写法	名称	备注
1	一	横部		29	土	土字旁	头、底
2	丨	竖部		30	艹	草字头	
3	丿	撇部		31	寸	寸字旁	底
4	丶	点部		32	扌	弄字底	
5	㇏	折部	含“丁”“乚”	33	大	大字头	底
6	十	十字头	旁、底	34	尢	尢字旁	
7	厂	厂字头	旁	35	弋	弋字框	头
8	匚	区字框		36	小	小字头	底
9	卜	卜字头	底	37	口	口字旁	头、底
10	冂	同字框		38	囗	国字框	
11	八	八字头	底	39	山	山字旁	头、底
12	人	单人旁	亻 头	40	巾	巾字旁	底
13	勹	包字头		41	彳	双人旁	
14	儿	儿字底		42	彡	三撇	
15	匕	匕字头	旁	43	夕	夕字旁	底
16	几	几字框	旁、底	44	夂	冬字头	
17	亠	京字头		45	𠂔	壮字旁	
18	冫	两点水		46	广	广字头	
19	宀	秃宝盖		47	门	门字框	
20	凵	凶字框		48	宀	宝盖头	
21	阝	单耳旁		49	辶	走之底	旁
22	刀	立刀旁	刂 头、底	50	冫	寻字头	底
23	力	力字旁	底	51	尸	尸字头	头
24	又	又字旁	头、底	52	己	己字头	旁、底
25	厶	台字头	底	53	弓	弓字旁	底
26	廴	建字旁	底	54	子	子字旁	
27	干	干字旁		55	屮	出字头	
28	工	工字旁	头	56	女	女字旁	底

续表

序号	写法	名称	备注	序号	写法	名称	备注
57	飞	飞字旁		88	月	月字旁	底
58	马	马字旁	底	89	氏	氏字头	
59	么	么字旁		90	欠	欠字旁	
60	ㄥ	三拐		91	风	风字旁	
61	王	王字旁		92	殳	殳字边	
62	无	无字旁		93	文	文字旁	头
63	韦	韦字旁		94	方	方字旁	
64	木	木字旁	头、底	95	火	火字旁	头、底
65	支	支字旁		96	斗	斗字旁	
66	犬	反犬旁	犳	97	户	户字头	旁
67	歹	歹字旁		98	心	竖心旁	忄 底
68	车	车字旁		99	毋	母字底	母
69	牙	牙字旁		100	示	示字旁	礻 底
70	戈	戈字旁		101	甘	甘字旁	头、底
71	比	比字头	底	102	石	石字旁	头、底
72	瓦	瓦字旁	底	103	龙	龙字头	头、底
73	止	止字旁	头、底	104	业	业字头	旁、底
74	攴	反文旁	攴	105	目	目字旁	头、底
75	日	日字旁	头、底	106	田	田字旁	头、底
76	贝	贝字旁	底	107	生	生字旁	头
77	水	三点水	氵	108	矢	矢字旁	底
78	见	见字旁	底	109	罒	罗字头	
79	牛	牛字旁	头、底	110	皿	皿字底	
80	手	提手旁	扌 底	111	禾	禾字旁	头
81	气	气字头		112	白	白字旁	头
82	毛	毛字旁	底	113	瓜	瓜字旁	
83	长	长字旁		114	鸟	鸟字旁	底
84	片	片字旁		115	疒	病字旁	头
85	斤	斤字旁		116	立	立字旁	
86	爪	爪字头	ㄩ	117	穴	穴字头	
87	父	父字头		118	疋	蛋字头	疋 底

续表

序号	写法	名称	备注	序号	写法	名称	备注
119	皮	皮字旁		150	走	走字旁	
120	夂	登字头		151	赤	赤字旁	
121	矛	矛字旁	头	152	豆	豆字旁	
122	耒	耒字旁		153	酉	酉字旁	
123	老	老字头	少	154	辰	辰字头	底
124	耳	耳字旁	底	155	豕	豕字旁	
125	臣	臣字旁		156	卤	卤字旁	
126	西	西字头	西	157	里	里字旁	底
127	而	而字旁	头	158	足	足字旁	𧇧
128	页	页字旁		159	邑	右耳刀	阝
129	至	至字旁		160	身	身字旁	
130	虍	虎字头		161	采	采字头	
131	虫	虫字旁	底	162	谷	谷字旁	
132	肉	肉字底		163	豸	豹字旁	
133	缶	缶字底	旁	164	龟	龟字底	
134	舌	舌字旁		165	角	角字旁	
135	竹	竹字头	𪛗	166	言	言字旁	讠
136	臼	臼字头		167	辛	辛字旁	
137	自	自字头		168	青	青字旁	
138	血	血字旁		169	卓	韩字旁	
139	舟	舟字旁		170	雨	雨字头	雨
140	色	色字旁		171	非	非字头	底
141	齐	齐字头		172	齿	齿字旁	
142	衣	衣字旁	衤 底	173	鼃	鼃字底	
143	羊	羊字头	𦍋、𦍋	174	隹	雄字旁	头
144	米	米字旁	底	175	阜	左耳刀	阝
145	聿	聿字旁		176	金	金字旁	钅
146	艮	艮字头	旁	177	鱼	鱼字旁	底
147	羽	羽字头	底	178	隶	隶字旁	
148	糸	绞丝旁	纟	179	革	革字旁	
149	麦	麦字旁		180	面	面字旁	

续表

序号	写法	名称	备注	序号	写法	名称	备注
181	韭	韭字底		192	黄	黄字旁	
182	骨	骨字旁		193	麻	麻字旁	
183	香	香字旁		194	鹿	鹿字头	旁、底
184	鬼	鬼字旁		195	鼎	鼎字底	
185	食	食字旁	饣	196	黑	黑字旁	
186	音	音字旁		197	黍	黍字旁	
187	首	首字旁		198	鼓	鼓字头	
188	髟	髟字头		199	鼠	鼠字旁	
189	鬲	融字旁		200	鼻	鼻字旁	
190	鬥	斗字框		201	龠	龠字旁	
191	高	高字旁					

二、偏旁部首的分类

绝大部分偏旁部首在合体字中已经成为比较固定的部件，有固定的位置和形态。掌握了这些偏旁部首的用法和写法对安排好字的整体结构非常关键。

根据汉字的不同结构，可以把偏旁分为上偏旁、下偏旁、左偏旁、右偏旁和外偏旁五大类。

（一）上偏旁

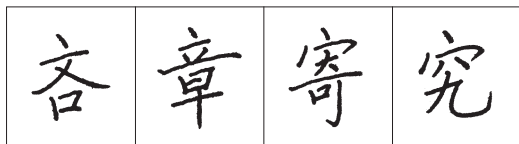
上偏旁就是字头。字头在字中起到管领下部结构的作用。字头的大小、宽窄、长短都有一定要求，书写时要心中有数。大多数字头写得比较扁平，以覆盖下面部件。

1. 中点字头。

中点字头即中间是一个点画的字头。

书写这类字应注意：

- （1）点是字的中心，点的重心要与其他部分的重心在同一垂直线上。
- （2）点画的大小要与整个字的大小相适宜，不可过大或过小。
- （3）点与横要有一定的距离。



2. 中竖字头。

中竖字头即中间有一竖画的字头。

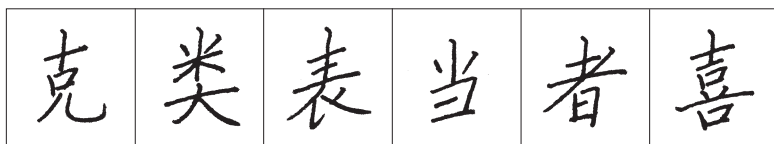
书写这类字应注意：

- （1）字头的竖画在字的中垂线上。

(2) 字头竖画的长短决定字头在字中所占高度比例的大小,要写得长短适宜。如“当”和“喜”两字,前者长,后者短。

(3) 字头竖画如与横交叉,则出头部分应大于两横间(没有其他笔画)的距离,避免写得缩头缩脑。如“克”和“表”。

(4) 中竖字头的字一般都是左右对称或基本对称的,要注意左右均衡。

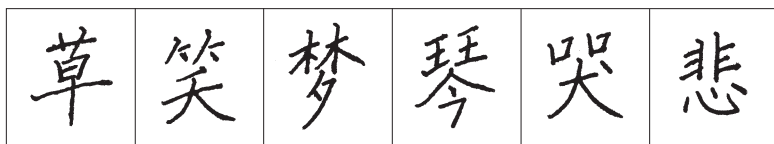


3. 中分对称字头。

中分对称字头即由两个形体相同(或相近)、左右对称的部件合成的字头。中分对称字头虽是一个整体,但形体上是左右对称形的字头。

书写这类字应注意:

- (1) 中分对称字头要左右平均分配,中心线在中间。
- (2) 两部分大小要有区别,往往是左小右大。
- (3) 两部分高低有区别,从头部看,左低右高,而底部则随形而异。
- (4) 这类字头的字都是上下或上中下结构,应视情况写得高一些或扁一些。

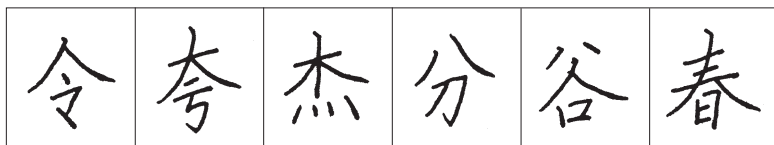


4. 撇捺字头。

撇捺字头即有撇捺搭配、撇捺多相接或相交的字头。

书写这类字应注意:

- (1) 撇捺的连点或交点要在字的中垂线上。
- (2) 字头应该舒展,撇捺一般要覆盖住下面部分。
- (3) 撇捺收笔应为撇低捺高,即左低右高,撇捺收笔点连线与横画平行。

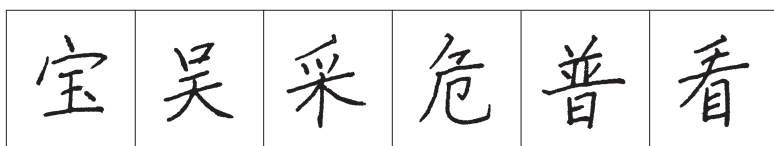


5. 其他字头。

包括多种不同形状、不便分类的各种字头。

书写这些字头的总体原则:

- (1) 字头的中心线即全字的中心线。
- (2) 字头的大小、宽窄、高矮要视具体字而定,全字务必要匀称、协调。



（二）下偏旁

下偏旁就是上下结构或上中下结构字中的字底。下偏旁在字中对上面部分起到“垫”或“托”的作用。

根据下偏旁在字中的不同态势，大致可分为带点字底、平横字底、中竖字底、捺撇字底和框形字底五类。

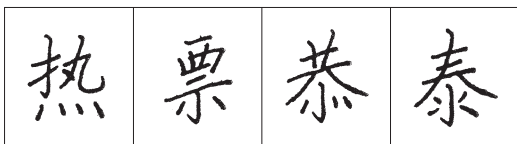
1. 带点字底。

带点字底即全是点或含点的字底。

带点字底在汉字中不多，主要是四点底、心字底、小字底及类似的几个底。

书写这类字应注意：

- （1）区分点的大小（长短）。一般一个字底中至少有两个点，基本不一样长。
- （2）点的高低也有不同，要各得其所。左右对称的点应该左低右高。



2. 平横字底。

平横字底即最下面是平横的字底。

书写这类字应注意：

- （1）横的角度要较其他横画略平，收笔处几乎与起笔处水平。
- （2）如果是长横，就要写得有弧度，并保证平势。
- （3）底部的重心要对准上部重心，使全字平稳。



3. 中竖字底。

中竖字底即末端是竖或竖（弯）钩的字底。

这类字底的数量也不多，主要有十字底、木字底、小字底和子字底等。

书写这类字应注意：

- （1）字底的中竖要居中，对准上部的重心。
- （2）中竖一定要直，不能向左右倾侧，以避免全字不稳。
- （3）含有弯钩的字，弯钩要摆得正。
- （4）一般末笔是竖画的，要写成悬针竖（笔意已尽）。



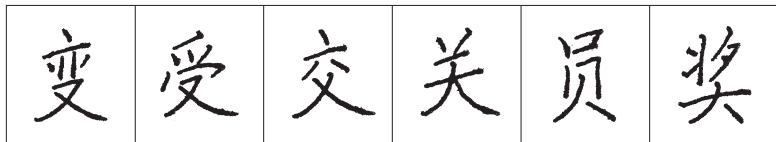
4. 撇捺字底。

撇捺字底即底部最低处为撇、捺或撇、点的字底。

撇捺为底的字，如果字底占整字的比例较小，下面空间不大，有时需要把捺变为点（即反捺）。

书写这类字应注意：

- （1）撇尖和捺（点）脚基本持平。一般捺脚不高于撇尖。
- （2）撇、捺（点）要以字的直中线为轴，左右对称。
- （3）根据字底占全字高度比例的大小，调节撇捺（点）的角度。

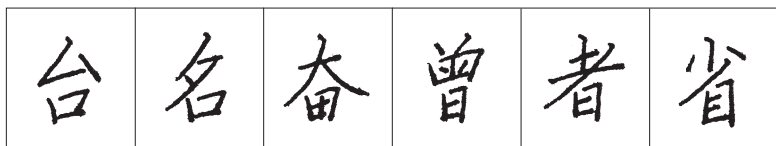


5. 框形字底。

框形字底即底部有包围结构部件的字底。

这类字有两种类型：一种是字底为单纯的包围结构部件，另一种是在包围部件左侧有长撇。书写时应有区别。

- （1）单纯包围结构字底：字框中心对准上部中心。
- （2）左边有长撇的字底：框形构件重心必须略向右移。
- （3）大小（高矮、宽窄）应随字而定，但大势不可变。如“口字底”“田字底”，扁形是大势；“日字底”“目字底”，长形是大势。
- （4）形体上，扁形字底上宽下窄，如“口”字形；长形字底上下同宽。



（三）左偏旁

左偏旁的数量最多，形体的变化也较大，但偏旁的宽度一般均小于整字的一半。总体书写原则：形体长的居中，形体短的偏上；笔画多的略宽，笔画少的写窄；且左偏旁右部的横、捺笔画要收敛，不占用右边部件的空间。

左偏旁对整个字起到统领的作用。根据左偏旁的形态，可以分为主笔为竖、末笔为提、缩捺为点和背向字心四类。

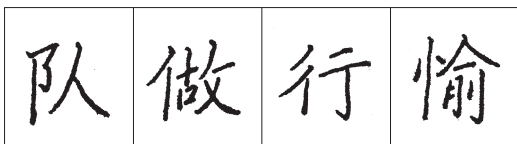
1. 主笔为竖。

这类偏旁中竖是最长的一笔，是主笔。

书写这类字应注意：

- （1）这类偏旁一般都较窄。
- （2）同一个偏旁在不同的字中宽窄，甚至长短也有区别，要根据具体的字写得宽窄适宜。如“仁”和“做”中单人旁的宽窄就不同。

(3) 这类偏旁的竖都是垂露竖。

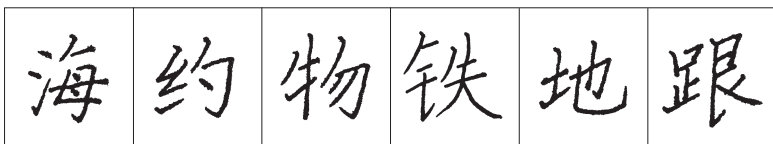


2. 末笔为提。

这类偏旁中末笔都是提（包括由横变化来的提和竖提）。

书写这类字应注意：

- (1) 这类偏旁较“主笔为竖”的偏旁宽窄、高矮变化比较大，要与右边的部件搭配协调。
- (2) 偏旁笔画右侧的收笔点要上下对齐，不可随意向右伸。
- (3) 提画的斜度不完全相同，往往形体长的斜度较大，形体短的斜度较小。

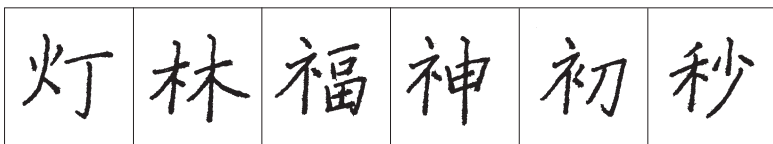


3. 缩捺为点。

这类偏旁的最后一笔本来是捺，作为偏旁时，根据“伸左让右”的原则，缩捺为点，以使整个字的结构趋于紧凑。

书写这类字应注意：

- (1) 正确把握左偏旁的宽窄和高矮。如“林”和“树”中木字旁的宽窄不一样，“祖”和“神”中示字旁的高矮不一样。
- (2) 注意同一偏旁在格子中的位置高低有不同。如“灯”和“灿”。

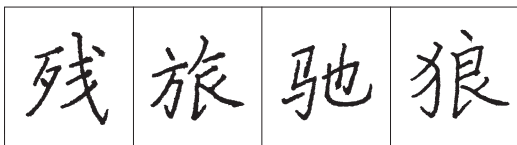


4. 背向字心。

这类偏旁如同人左向而立，背部朝右边，但与右边部件的搭配仍然紧凑。

书写这类字应注意：

- (1) 偏旁的背部不可写得过弯，避免与右边不协调。
- (2) 最向右伸的笔画不可过长，避免结构松散。
- (3) 带弧弯钩的偏旁中的弧弯钩要写得正，不能前俯或后仰。



(四) 右偏旁

右偏旁是一个字的最后完成部分，相对于左偏旁，右偏旁对全字起到“衬”的作用。横向或斜向笔画为主的偏旁要注意左敛右放，以使全字舒展。

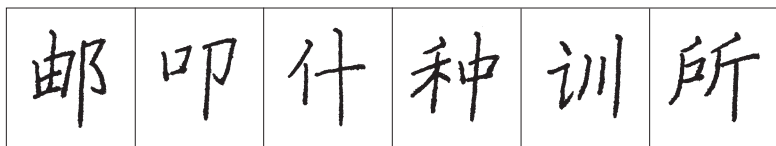
根据右偏旁在字中的不同形态，主要可分为主笔为竖、缩撇放捺和背向字心三类。

1. 主笔为竖。

这类偏旁中都有一个长竖，是主笔画。

书写这类字应注意：

- (1) 偏旁要摆得正，竖就必须垂直。
- (2) 主笔竖画基本是悬针竖。
- (3) 起笔高低区别较大，有高于左边的，有与左边平齐的，有低于左边的，要灵活把握。
- (4) 竖要显示出主导地位，要明显比其他笔画长。

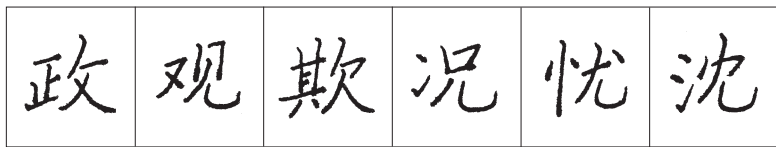


2. 缩撇放捺。

这类偏旁原来有向左舒放的撇画，作右偏旁时，为求得与左边部分在结构上的协调与紧凑，原来放开的撇要加以收敛；或缩短长度，或改变角度。而此时，由于撇的收缩，捺（或竖弯钩）就显得较长，原来完全对称的格局也有所改变。

书写这类字应注意：

- (1) 稳重是第一要素，要写得体正身平。
- (2) 无论是捺还是竖弯钩，其最低点都应低于左撇，并与全字的左边部分形成对称之势。

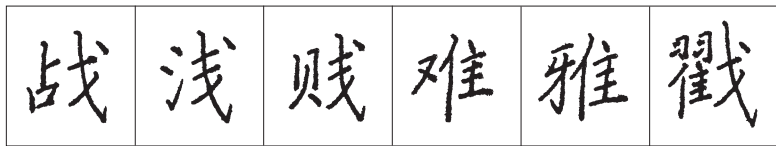


3. 背向字心。

这类偏旁在方向上与左偏旁中“背向字心”类相反，但不像左偏旁那样背向字心且稍有不慎即倒向左边而使全字结构呈现松散的态势，右偏旁中这类偏旁上部大多明显地抵住左边部件，这样结构容易紧凑。

书写这类字应注意：

- (1) 明显抵住左边部件的偏旁横画斜而短，斜钩舒展，在全字中上最高下最低，整体上紧下松。
- (2) 保持正立姿态的偏旁要写得正，横画长短参差，末笔最长且较平。



(五) 外偏旁

外偏旁即外框旁，属于字框类，结构形式上属于包围或半包围结构，要求对其他部件起到“包”的作用。总体原则是大小适宜，被包部分不局促。

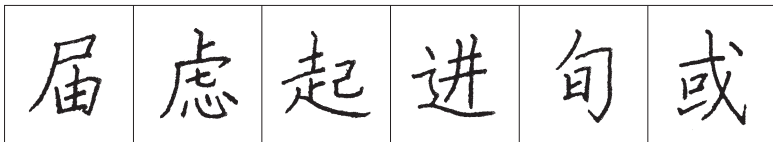
根据外框的形态，包围结构的偏旁可分为两包围偏旁、三包围偏旁和全包围偏旁三类。

1. 两包围偏旁。

这类偏旁有左上包围结构、左下包围结构和右上包围结构三类。

书写这类字应注意：

- (1) 左上和右上包围的字都是上窄下宽。
- (2) 左下包围的字下面横或捺须完全托住右上方部分。
- (3) 半封闭式框的字，框的宽高就是字的宽高，如“旬”。



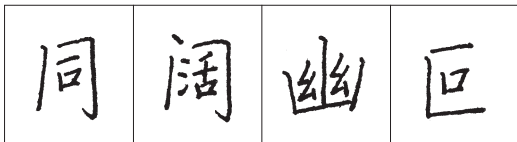
2. 三包围偏旁。

三包围偏旁的特征是三面包围，仅一面与外相通。

这类结构有上包下、下包上和左包右三种形式。总体原则是被包部分不能与外框脱离，要紧凑。

书写这类字应注意：

- (1) 上包下结构中分上下等大和上小下大两类。前者不可写得上宽下窄，如“问”；后者要写得下面舒展，如“风”。
- (2) 下包上结构一般要写得下小上大，呈向上开放态势。
- (3) 左包右结构一是要包得住，二是外框不密封。



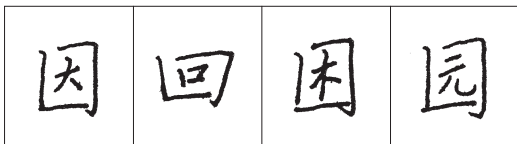
3. 全包围偏旁。

全包围偏旁仅有国字框一个，其特征是内件四面全部被包围。

全包围分为包独体字和包合体字两类。

书写这类字应注意：

- (1) 国字框不能写得过大，一般要比前后字的边长小。
- (2) 外框不宜全部封严，左上和右下应留有缝隙，以使“透气”。
- (3) 所包独体字或合体字的重心要偏上，以使整个字没有下坠之感。



三、汉字的笔顺

笔顺是指汉字笔画的书写顺序。

汉字的笔顺是人们在长期书写中总结出来并约定俗成的。按照正确的笔顺书写符合人的思维习惯

和生理特点，利于提高书写速度，便于安排字的结构。

因为汉字数量众多，没有一定的书写规律则难以统一，所以人们总结出了笔顺规则，以《现代汉语通用字笔顺规范》为准则。笔顺规则分为一般规则和特殊规则两类。

（一）一般规则

1. 先横后竖。凡是横竖相交（不是相接）的情况，都是先横后竖。
2. 从上到下。大多指上下结构类型的字，还包括少数笔画完全是上下排列的独体字，如“三”“言”等。
3. 从左到右。对左右结构类型的字而言，也包括少数笔画完全是左右排列的独体字，如“川”。
4. 先撇后捺。适用于所有含撇捺笔画的字。
5. 从外到内。适用于上包下的两包围、三包围结构的字，如“用”。
6. 从内到外。适用于下包上的两包围结构的字，如“山”“送”。
7. 先外后内再封口，即通常所说的“先进入后关门”，适用于全包围结构的字。
8. 先中间后两边。适用于独体字中左右对称或基本对称的字，如“业”“承”。
9. 先封口后穿插。适用于有口字形框的字，如“卑”“央”。
10. 先两边后中间。适用于左右对称或基本对称的独体字，如“火”“爽”。

（二）特殊规则

1. 顶部带点的字。
 - （1）点在左上先写，如“为”“门”。
 - （2）点在右上后写，如“代”“龙”。
2. 有横、竖、撇的字。
 - （1）横撇交叉时先横后撇，如“有”“友”。
 - （2）横竖交接时底横后写，如“土”“责”。
3. 主笔后写。
 - （1）主横后写，如“女”“册”。
 - （2）主竖后写，如“中”“聿”。
 - （3）主撇后写，如“力”“少”。
 - （4）主钩后写，如“九”“事”。
4. 独体字作合体字偏旁后发生的变化。

有些独体字单写时按照一般的笔顺规则书写即可，而其作为合体字的左偏旁时，为与右边部分在笔意上形成连贯，往往需要改变笔顺。如“车”和“牛”，本来末笔都是竖，但作旁时，下横变提后，成为末笔，自然带向右边继续书写。

(三) 60 个常用字的正确笔顺

七	一 七	力 丿 力
九	丿 九	乃 ㄣ 乃
义	丶 丿 义	万 一 丿 万
士	一 十 士	与 一 与 与
山	丨 山 山	及 丿 乃 及
女	ㄥ 女 女	火 丶 丶 少 火
为	丶 丿 为 为	区 一 丿 𠃊 区
比	一 匕 匕 比	戈 一 戈 戈 戈
书	㇇ ㇇ 书 书	升 丶 一 升 升
凶	丿 乂 凶 凶	化 丿 亻 化 化
片	丿 丿 片 片	长 丿 一 长 长
讯	讠 讠 讯 讯	玉 一 一 王 玉
正	一 丅 下 正	去 一 十 土 去
可	一 冂 可	世 一 十 廿 廿 世
丑	㇇ 刀 丑 丑	民 乚 尸 民 民
皮	一 尸 尸 皮	边 丿 力 边
北	丨 丩 丩 北	凸 丨 丿 丿 凸 凸
田	丨 田 田 田	凹 丨 冂 田 凹 凹
出	凵 中 出	母 ㇇ 母 母 母
生	乚 乚 牛 生	米 丶 一 半 米

祁	礻	礻	祁	祁	有	一	ナ	有
防	了	阝	防	防	廷	二	千	壬 廷
年	乚	乚	仝	仝 年	舟	冫	冫	舟 舟
怀	忄	忄	怀	怀 怀	补	礻	礻	礻 补
表	二	丰	表	表	报	扌	扌	扌 报
非	丨	丰	非	非	里	口	口	甲 里
肃	乚	巾	肃	肃	垂	二	千	垂 垂
贯	乚	口	口	贯	脊	二	二	尖 脊
爽	厂	彳	彳	爽	敝	冫	冫	冫 敝
臧	厂	彳	彳	臧 臧	燕	廿	廿	廿 燕



思考与练习

1. 什么是偏旁和部首？
2. 书写中竖字头和全包围偏旁应注意哪些问题？
3. 临写本节所有例字，每字 4 遍。

第二节 部首的写法

所有汉字都有其从属的部首。字写得美观不美观，除了看笔画之外，更重要的是结构的安排。而结构安排的合理与不合理，在很大程度上又取决于部首的写法（部首中笔画的安排）是否正确。汉字中 90% 以上的字是合体字，由偏旁部首和其他结字部件组成（当然，独体字也有部首，如“义”属于点部，“丁”属于横部）。因此，把部首写正确是写好一个字的前提。本教材将用很大篇幅对 90% 以上的部首进行逐一解析，并列举相应例字供对照训练。

◎ 部首训练 1

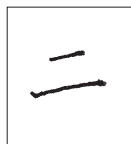
部首 1：二



二字头。“二”本身就是一个独体字。作为部首，在字中有几种情况：一是作字头，二是作字底，三是在字中间，四是中间夹其他笔画成字。

1. 独体字。

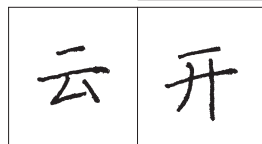
上短下长，上直，下略呈相背弧形。



2. 字头。

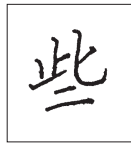
(1) 单作字头。上横长度小于下横的 1/2。

(2) 下横与其他笔画交叉。上横长度超过下横的 1/2。



3. 字底。

上横长度亦超过下横的 1/2。



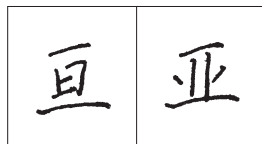
4. 在字中。

上横长度短于下横 1/2 为宜。



5. 上下包夹。

下横明显长于上横。



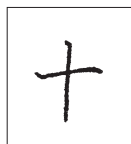
部首 2：十



十字头。十亦为独体字。作为部首，有三种情况：字头、字底和左旁。

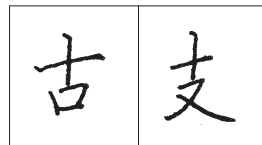
1. 独体字。

上、右短，左、下长。竖为悬针竖。



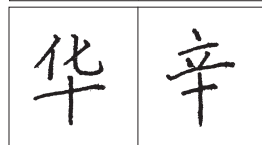
2. 字头。

竖较短（出头部分较长）。横、竖长度比例视具体字而定。



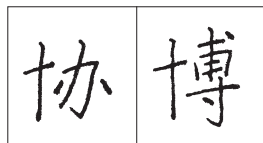
3. 字底。

横长竖短或横短竖长均有。悬针竖。



4. 左旁。

横偏上，左长右短。竖垂直，不可向左倾斜。垂露竖。



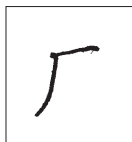
部首 3：厂



厂字头，也是独体字，只作字头。

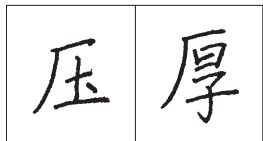
1. 独体字。

横短撇长，撇较正。

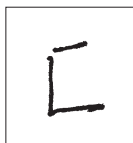


2. 厂字头。

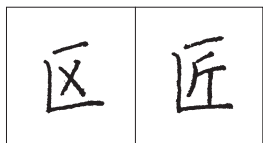
属于左上包右下结构字。结构上，被包部分下面是长横的，撇尖为该字最低点；被包部分下面是撇捺的，撇尖与里面平齐；其他情况，里面的最低点一般为该字的最低点。



部首 4：匚



区字框。写该部首字时，正确的笔顺是先写横，后写所包部分，最后写竖折。下横要比上横长，完全托住所包部分。



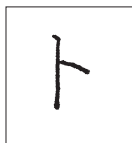
部首 5：乚 (乚)



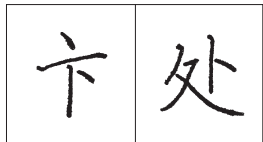
乚字旁，亦为独体字，还作字底。竖与点的交点在竖画的上约三分之一处。

1. 独体字。

点的重心与竖的中点在同一水平线上。

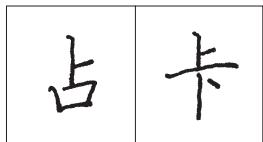


2. 乚字旁、底。

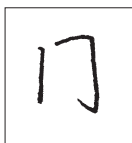


3. 变体“乚”。

横竖交接点在竖中部偏下。

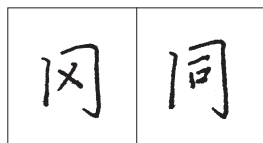


部首 6：冂 (冂)

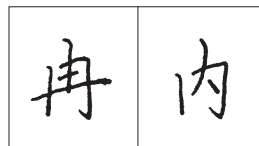


同字框。书写要点：左竖短，右竖钩长。两竖视情况分平行、正八字、倒八字三种类型。

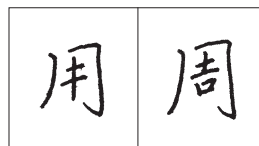
1. 其他笔画均在框内。两竖平行或略呈正八字形（切不可呈倒八字形）。



2. 框外有其他笔画。两竖平行或呈倒八字形。



3. 变体：门。左为竖撇，不可过斜，较右侧短。



部首 7：八



八字头。亦为独体字。书写要点：捺起笔较高，左右对称，底部左低右高。作部首有三类情况：字头、字底和倒“八”字头。

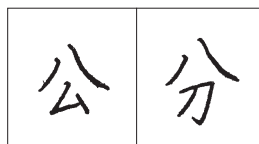
1. 独体字。

头部左低右高，底部左右相平。



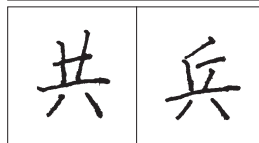
2. 八字头。

书写时，捺脚高于撇尖，其连线大致与横画平行。



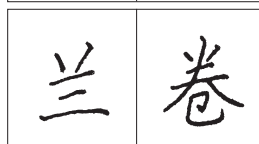
3. 字底。

书写时，长撇变为短直撇，捺变为点。



4. 倒八字头。

字形完全不同，变为左点右短撇。



部首 8：人（亻、入）



单人旁。本字是独体字。作为部首有人字旁、人字头、人字柱、人字腰以及变体单人旁和入字头六种。

1. 独体字。

两画均为斜向，较难把握。书写要点：① 左右对称（夹角约为 70° ）；② 撇头较正，不可过斜；③ 捺相接于撇的上部 $1/3$ 以下处。



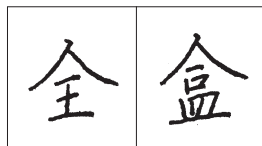
2. 人字旁。

仅一“从”字。左捺变点，右捺相接于撇的中点为宜。



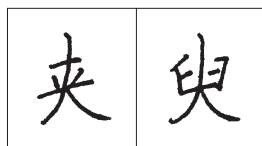
3. 人字头。

书写要点：① 撇捺不可分离；② 撇要出头少许；③ 捺脚高于撇尖（连线大致与横画平行）。



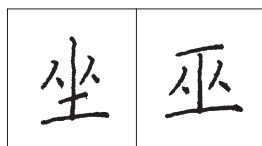
4. 人字柱。

贯通于字的上下。先写其他部分，再写“人”。



5. 人字腰（肩）。

捺变为点，与撇可连可不连。



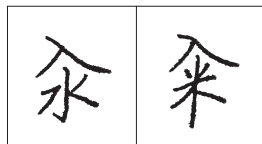
6. “人”，独体字。

撇与捺的上部约 1/3 处相接。夹角与“人”字相当。



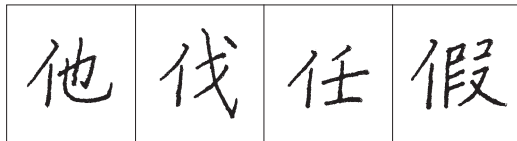
7. 人字头。

“𠂇”（cuān）和“𠂇”（dí）二字，下捺均变为长点。

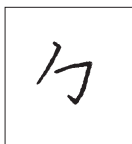


8. 单人旁。

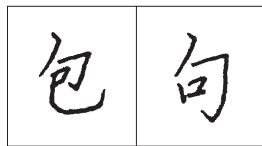
书写要点：① 竖对准撇的重心；② 竖宜直，也可向右略斜，但绝不可以向左斜；③ 垂露竖。



部首 9：勹



包子头。亦作框。书写要点：① 横对准撇的下 1/3 处（一般不相连），竖向左斜；② 作框时，竖上部写直，至下 1/3 处时向左斜。

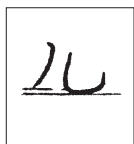


思考与练习

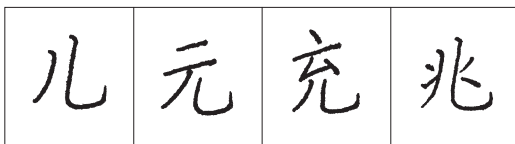
1. 说出同字框、八字头和包字头的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍（不要一次性写 8 遍，分两次写）。

◎ 部首训练 2

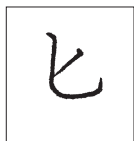
部首 10：儿



儿字底，亦为独体字。作部首时，为字底，也有作字柱的。书写要点：① 左侧竖撇较短；② 右侧竖的部分要稍微向左斜；③ 底部左高右低。竖起笔低于撇起笔，底部处理方法与独体字相同。

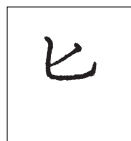


部首 11：匕



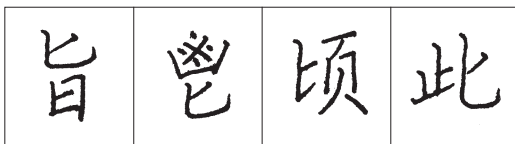
匕字头，亦为独体字。作部首时，在头、底、左、右均有。大小长短要区别对待。书写要点：① 竖的部分长，起笔后略斜向左方；② 横的部分短，钩向垂直方向钩出；③ 撇接于竖的中部偏下，起笔低于竖的起笔。

1. 独体字。

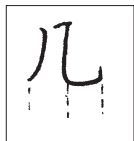


2. 匕字头、底。

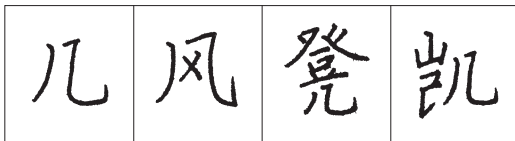
亦有在左、在右的用法。



部首 12：几（几）



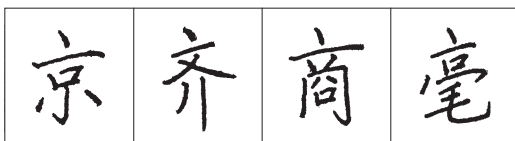
几字框，亦为独体字。作部首时，为字底，亦作右旁。变体为“风”字框。书写要点：① 竖向笔画间距适当；② 竖弯钩的横向笔画为字的最低点，长度与左侧相当（见左图）。



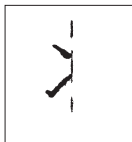
部首 13：亠



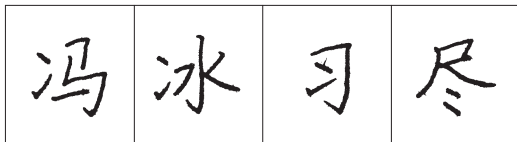
京字头。有此部首的均为上下（或上中下）结构的字。书写要点：① 上下部分重心须在同一垂直线上，以保证字的平稳；② 横画一般要写得较长。



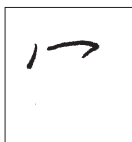
部首 14: 冫



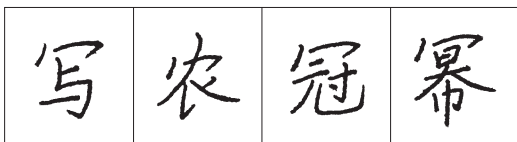
两点水。书写要点：① 下提稍左出一点，且较长；② 右侧两画相齐（见左图），亦有变体，随字而变；③ 形体较短。



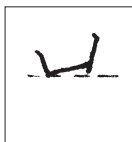
部首 15: 冫



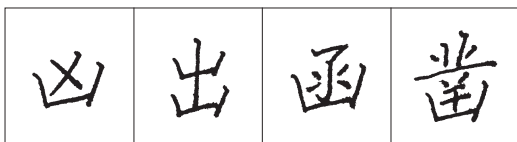
秃宝盖。书写要点：① 点不可写成撇，一般斜向左方，也可竖向，但绝不可斜向右方；② 两笔不连，钩出处先略微下垂再钩，钩指向字心。



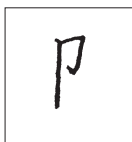
部首 16: 凵



凶字框。书写要点：① 上部左低右高，下部左右平齐；② 竖画一般外展对称，重叠使用时可有变化。

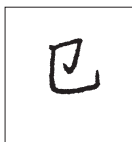
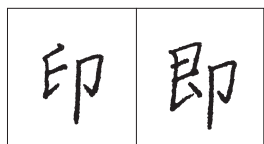


部首 17: 卩



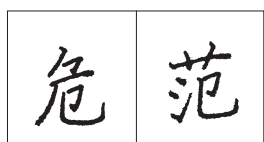
单耳旁。书写要点：① 首画为横折斜钩；② 竖一般较长；③ 本部首一般处于右侧较低位置。

1. 单耳旁。

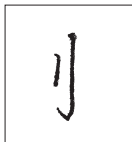


2. 变体。

一般在字的底部。注意：竖弯钩竖的部分较短，横的部分要舒展。



部首 18: 刀 (刂、ㄅ)



立刀旁。本字为独体字，也作部首，变体“ㄅ”。

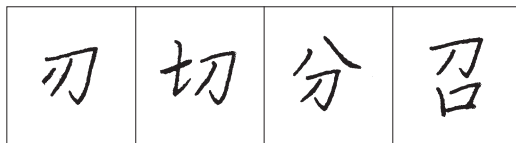
1. 独体字。

书写要点：① 竖的部分比横略长；② 钩尖大约与横的中点对齐；③ 撇的起笔在横的中点处，左侧撇尖超出横起笔处，最低处大致与钩尖平齐。



2. 作部首。

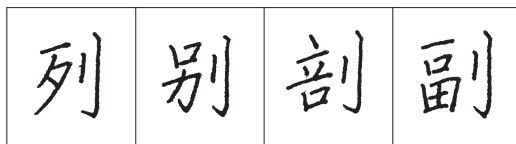
作主体、右旁、字头、字底均有，写法随位置变化。



3. 立刀旁。

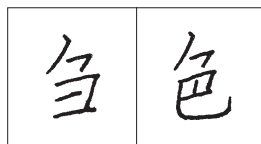
书写要点：① 短竖大约为长竖的 2/5，要摆准位置；

② 所构成字的最低点在钩处。



4. 变体。刀字头。

书写要点：① 起笔处在部首的横向中间；② 横画起笔点对准撇的下 1/3 处（不连）。

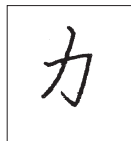


部首 19：力



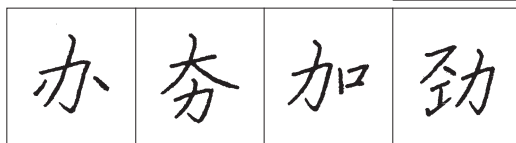
力字旁，亦为独体字，除了不作字头外，其他情况均有。书写要点：① 同“刀”；② 撇在横以上的部分约为整体高度的 1/3。

1. 独体字。



2. 其他。

要点：钩处均为字的最低点。



思考与练习

1. 说出儿字底和立刀旁的书写要点。

2. 临写上述部首例字，每字 8 遍（不要一次性写 8 遍，分两次写）。

◎ 部首训练 3

部首 20：又（ㄩ）



又字旁。也是独体字。作部首时，字头、字底、字旁、其他均有。书写要点：捺变为点，交叉点在字的重心线上，右侧上下对齐。

1. 独体字。

捺要舒展，左右对称，底部平齐。撇捺交叉点以下的长度要明显长于交叉点以上的长度。

又

2. 字头。

撇捺收笔左低右高。

圣

3. 左旁、右旁、字底及其他。

欢	艰	双	叙	支	受	叉	竖
---	---	---	---	---	---	---	---

部首 21: 厶

台字头，也作字底。书写要点：① 撇折的起笔点居整字的垂直中线；② 左右最低点平齐。

台	参	去	县
---	---	---	---

部首 22: 廴

建字旁。书写要点：① 首画第二个横向笔画较短，可以水平方向，也可以斜向右下；② 左侧上下高度比例约为 1 : 2；③ 捺起笔大致与首画起笔垂直对齐；④ 捺脚略低于撇尖。

廷	建
---	---

部首 23: 干

干字旁，也是独体字，还作字底。作字底时，竖为悬针，其他为垂露。书写要点：竖对准首横中点（不连），下横在竖左侧部分略长。

1. 独体字。

干

2. 字旁、字柱、字底。

刊	邗	平	幸
---	---	---	---

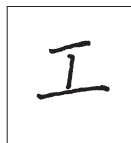
部首 24：亅



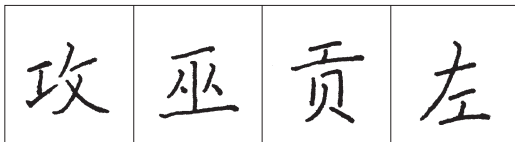
亅字旁，也是独体字。作部首时，多作左旁，也作字柱、字头、字底。书写要点：下横变提。

1. 独体字。

要点：竖画略斜。



2. 左旁及字柱、字头、字底。



部首 25：土 (土)



土字旁，也是独体字。作部首时，除作左旁外，也作字柱、字头、字底。变体“土”为字头。书写要点：下横变提。

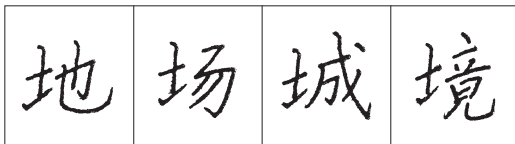
1. 独体字。

要点：① 头较长；② 下横左侧略长于右侧。

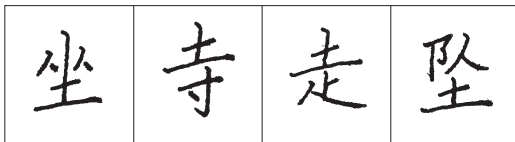


2. 左旁。

注意：① 头长；② 下横变为提。



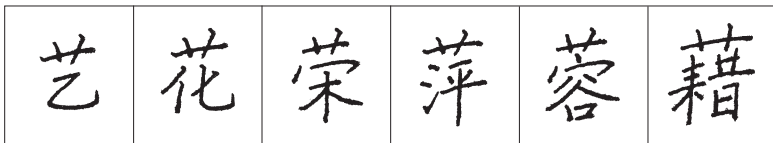
3. 字柱、字头、字底。



部首 26：艹



草字头，只作字头。书写要点：① 竖画左右斜向对称（切忌平行），起笔左低右高；② 右边以撇代竖；③ 横被截成的三段长度大致相等，不要过斜。

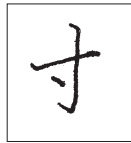


部首 27：寸

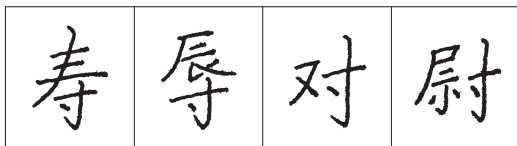


寸字底，也是独体字，亦可作右旁。书写要点：① 横短竖长；② 横的左右比例约为 2:1，竖的上下比例约为 1:2；③ 点偏上。

1. 独体字。



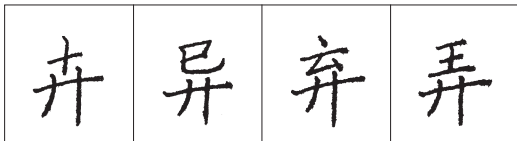
2. 字底、右旁。



部首 28: 升



弄字底。书写要点：(1) 横为字中最长笔画；(2) 右悬针竖上下比例约为 1:3 (左撇短于竖)。



部首 29: 大



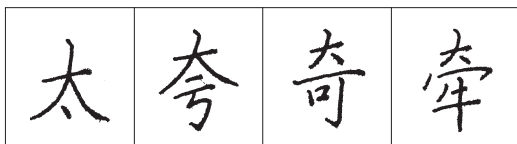
大字头，也是独体字。亦可作字柱、字底。书写要点：① 撇头较正，起笔处略向左侧，上部不可太短；② 撇捺舒展，左右对称，底部左低右高；③ 作字头时有变形的情况 (变捺为点)。

1. 独体字。

注意：① 横画在田字格的中横线上起笔；② 头要正。



2. 大字头。



3. 字柱、字底。



思考与练习

1. 说说又字旁和大字头的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍 (不要一次性写 8 遍，分两次写)。

◎ 部首训练 4

部首 30：尢 (兀)

尢

尢字旁。书写要点：① 一、二画同“大”的写法（写“尴尬”时，横位置提高）；② 竖弯钩的竖比较长且向左略斜。

尢 尪 尨

部首 31：弋

弋

弋字框，也是独体字。书写要点：① 斜横；② 斜钩起笔对准横画 midpoint，略向外钩出；③ 点收笔与横收笔横向对齐或高出一点。

弋 式 鸢

部首 32：小 (㇚)

小

小字头，也是独体字，亦作字底，变体“㇚”。除独体字外，作部首时没有钩。书写要点：两点左低右高，两个笔画的重心连线一般与横画斜度相当。

1. 独体字。

小

2. 小 (㇚) 字头（没有钩）、字底。

少 尖 党 尔

部首 33：口

口

口字旁，也是独体字，一般作左旁，也有作右旁或作字头、作字底及其他用法的。书写要点：① 左竖斜向、较长，上面与横不相连；② 下横略出头；③ 在不同部位外形或长或扁有区别。

1. 独体字。

字形偏扁，左右均为斜竖。

口

2. 口字旁。

字形较长。

叶 吨 响 唱

3. 字头、字底。

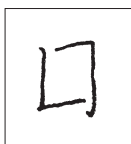
字形偏扁。

4. 右旁及其他。

字形偏扁。



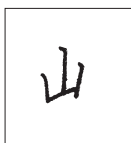
部首 34: 口



国字框。书写要点：① 两竖对称，右竖长而带钩；② 下横稍左出；③ 长形字方正，扁形字呈倒梯形。

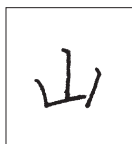


部首 35: 山



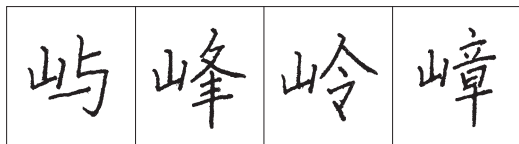
山字旁，也是独体字。一般作左旁，也可作字头、字底。书写要点：① 中竖直而长；② 左右对称，左低右高，下部平齐。

1. 独体字。



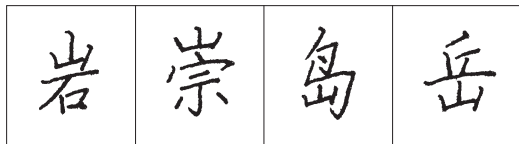
2. 字旁。

位置一般较偏上。



3. 字头、字底。

字头宽度收敛，字底视情况或大或小。



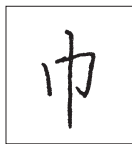
部首 36: 巾



巾字旁，也是独体字。多作左旁，也作底用。书写要点：① 中竖垂直，垂露竖；② 左右对称，左短右长；③ 上略短，中下相等。

1. 独体字。

中竖为悬针竖。



2. 巾字旁。

作左旁时，竖为垂露。

帐 帆 帅 畴

3. 字底。

竖为悬针。

布 希 帝 帮



思考与练习

1. 说说口字旁、山字旁和巾字旁的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍（不要一次性写 8 遍，分两次写）。

◎ 部首训练 5

部首 37: 彳

彳

双人旁。书写要点：① 上撇短直；
② 两撇起笔上下对齐；③ 竖不可向左倒。

行 往 徒 德

部首 38: 彡

彡

三撇。书写要点：① 上两笔左右两侧上下对齐；② 第三撇最长，左右各出一点。

形 彤 彭 彰

部首 39: 夕

夕

夕字旁，也是独体字。还作字头、字底。书写要点：① 第二画横撇对准第一撇中部起笔，撇尖较第一撇左出一点；② 点的收笔与首笔起笔处上下对齐。

1. 独体字。

夕

2. 字旁、字头、字底。

外	名	岁	梦
---	---	---	---

部首 40: 夂



冬字头，也用作字旁、字底。书写要点：① 第二画对准第一画撇的下 1/3 处起笔（不连）；② 交叉点与首画起笔处上下对齐；③ 下部左低右高。

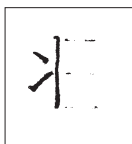
1. 字头。

冬	务	条	备
---	---	---	---

2. 字旁和字底。
写法随字形变化。

处	夏
---	---

部首 41: 𠂇 (𠂇)



壮字旁，原为“𠂇”。书写要点：① 提长于点；② 提与竖相接于竖的 1/2 处为宜。

1. 本字及𠂇旁。

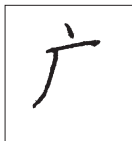
竖较长，作偏旁时视情况而定。

𠂇	戕
---	---

2. 壮字旁。

壮	将
---	---

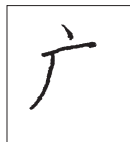
部首 42: 广



广字头，也是独体字。书写要点：① 点与横的中心对齐；② 撇在横下起笔；③ 注意与所包围部分的位置关系。

1. 独体字。

撇比横略长。



2. 字头。

(1) 所包围部分最下面是长横（或较长的横向笔画）的，全字撇尖最低。

庄	应	座	庖
---	---	---	---

(2) 所包围部分最下面是撇捺的，撇尖与里面撇尖、捺脚平齐。

庆	庾	度	庚
---	---	---	---

(3) 其他情况则是所包部分的最低点为全字的最低点。

床	府	唐	廉
---	---	---	---

部首 43：门

门

门字框，也是独体字。书写要点：① 点的位置较高；② 竖画左短右长；③ 两竖垂直平行，或略呈正八字形，两边对称（切不可呈倒八字形）。

1. 独体字。

门

2. 门字框。

闪	闲	闻	阅
---	---	---	---

部首 44：宀

宀

宝盖头。书写要点：① 三画互不相连；② 首点重心与下面秃宝盖的重心对齐；③ 第二点向外斜较好，也可写成竖点，切不可向内斜。另外，宝盖头一般要覆盖下面的所有部件。

宁	安	宗	室	寒	寡
---	---	---	---	---	---

部首 45：辶

辶

走之底。这是最难把握的部首之一。书写要点：① 三个笔画的起笔不在一条垂直线上；② 点的收笔与第二画的收笔处上下对齐（见左图）；③ 第二画为一折两弯；④ 捺要呈弧形，托住上方的所有部件。

之	进	述	送	造	遗
---	---	---	---	---	---

部首 46: ㄣ (ㄣ、亠)

ㄣ

寻字头，也作字旁和字底，有变体。书写要点：① 首画横折的折向左斜，不能写成直竖；② 下横略出头；③ 字形比较接近于平行四边形。

寻

灵

归

𠂇

录

彛



思考与练习

1. 说说宝盖头和走之底的书写要点。
2. 广字头与所包围部分有哪三种关系？
3. 临写上述部首例字，每字 8 遍（不要一次性写 8 遍，分两次写）。

④ 部首训练 6

部首 47: 尸

尸

尸字头，也是独体字。书写要点：① 两横之间距离不能长，方框长宽比约为 2 : 1；② 撇不可过斜（竖撇）；③ 撇尖一般不是全字的最低点。

1. 独体字。

尸

2. 字头。

尽

尼

居

展

部首 48: 己 (巳、巳)

己

己字头，亦为独体字。变体在书写上没有明显变化。书写要点：① 单字上下空间宽度比为 1 : 1.5，作部首时接近 1 : 1；② 末笔竖左斜、弧弯较长、钩垂直向上。

己

巴

忌

巷

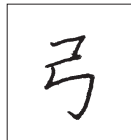
部首 49：弓



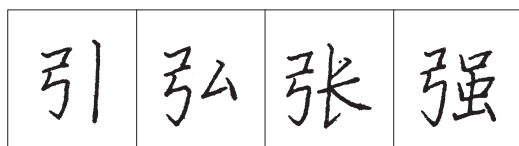
弓字旁，也是独体字。除作字旁外，还作字底及其他。书写要点：① 不要过宽，一般不超过整字的一半；② 第三横大约位于上下中线上；③ 钩出处在左右中线上。

1. 独体字。

横画加长，钩出处偏左右中线右侧。

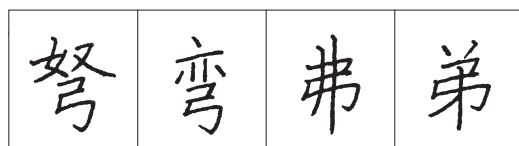


2. 字旁。

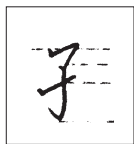


3. 字底及其他。

字形大幅度变扁，竖钩缩短。



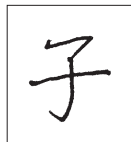
部首 50：子



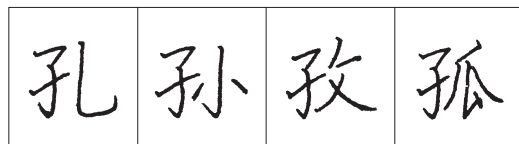
子字旁，也是独体字。还作字头和字底。书写要点：① 横撇角度不可太大；② 竖对准顶横中心；③ 提与竖钩的交点高于竖画的中点，上面匀称（见左图）。

1. 独体字。

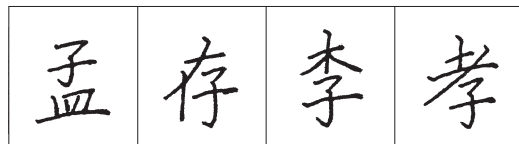
横画较长，决定字的宽度。横画以下竖偏长。



2. 字旁。



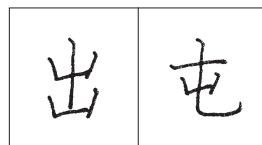
3. 字头、字底。



部首 51：巾



出字头。书写要点：① 左右两竖对称，一般不垂直；② 写“出”字时，上下部分各自对称，方向可以有变化。



部首 52: 女



女字旁，也是独体字。除作字旁外，还作字底。书写要点：① 下部交叉点与起笔点上下对齐；② 撇尖为最低点。

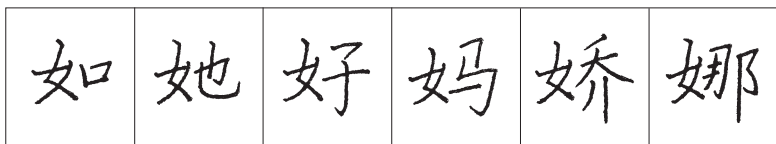
1. 独体字。

底部左右基本平齐，撇尖可略高。

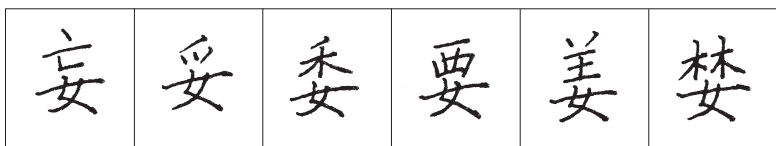


2. 字旁。

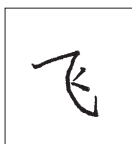
注意：横画右边不出头。



3. 字底。

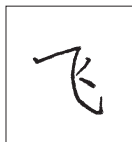


部首 53: 飞



飞字旁，简化字中仅一“飞”字，未作其他字的部首。

书写要点：① 横笔较斜；② 横折弯钩先弯向内侧，再呈弧形向外，钩垂直向上；③ 末笔点不能写成捺。



部首 54: 马



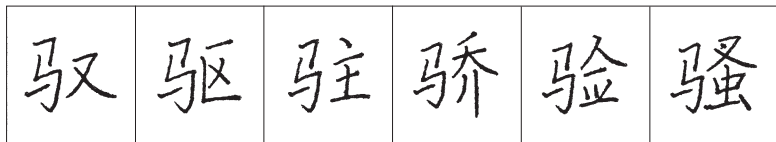
马字旁，也是独体字。除作字旁外，还作字底。书写要点：① 竖画均斜向左；② 首画的竖对准下面横的中点；③ 横变提。

1. 独体字。

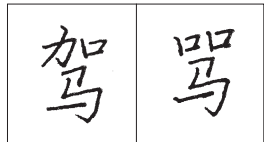
上两竖距离与下两横距离大致相等，下横较长。



2. 字旁。



3. 字底。

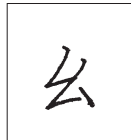


部首 55：幺

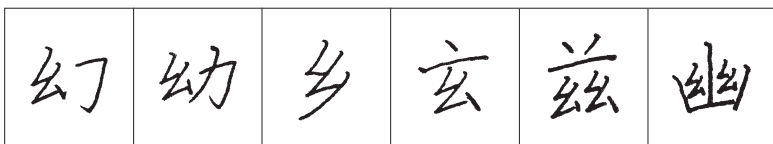


幺字旁，也是独体字。除作字旁外，还作字底。书写要点：① 起笔在左右中线上，左右两画各自上下对齐（见左图）；② 底部左右平齐。

1. 独体字。



2. 字旁和字底。



思考与练习

1. 说说子字旁、女字旁和马字旁的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

◎ 部首训练 7

部首 56：ㄥ



三拐。书写要点：三个笔画大小一致，转折处三点连线大致与一般横画平行（见左图）。

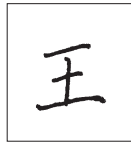


部首 57：王（玉）

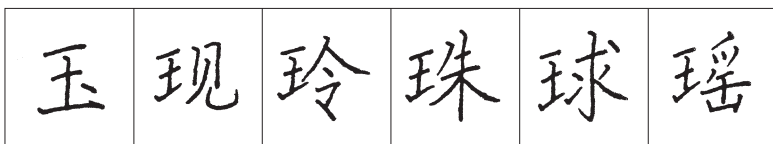


王字旁，也是独体字。除作字旁外，也有作字头、字底的。书写要点：中横较短，下横变为提。

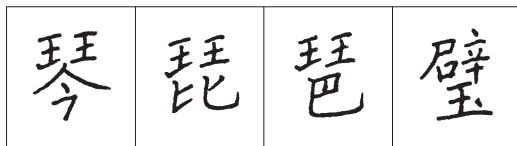
1. 独体字。



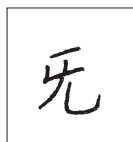
2. 字旁（古为“玉”字）。



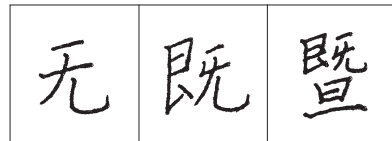
3. 字头、字底。



部首 58: 无 (无)



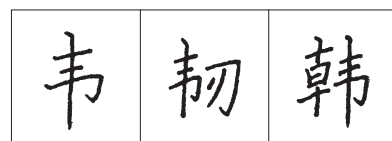
无字旁，也是独体字，书写要点：① 左侧三画上下距离大致相等；② 竖弯钩不与其他笔画相连，体势舒展，位置较低。



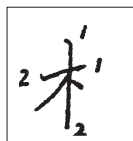
部首 59: 韦



韦字旁，也是独体字。书写要点：① 钩斜向内，斜竖长度大约与一、三横间距离相等；② 第三横左侧较长，交于竖的中点；③ 作左旁竖画垂露，右旁竖画悬针。



部首 60: 木 (木)



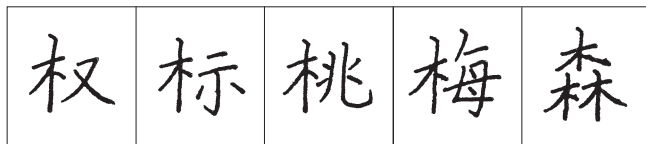
木字旁，也是独体字。还作字柱、字头和字底。书写要点：① 横竖交点把横竖都分为 1 : 2；② 横和点收笔上下对齐。

1. 独体字。

横被竖等分，撇低捺高。



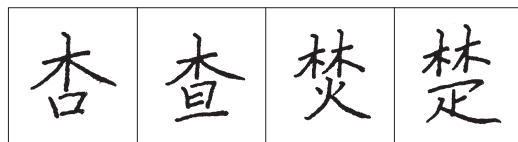
2. 字旁。



3. 字柱。



4. 字头。



5. 字底及变体。

呆 架 某 梁 条 杀

部首 61：支

支

支字旁，也是独体字。书写要点：① 竖对准撇捺交叉点；② 撇捺交叉点以下部分明显长于交叉点以上部分。

支 翅 豉

部首 62：犬（犳）

犳

反犬旁，也是独体字。“犬”字作字旁和字底。书写要点：① 首笔起笔点在最高处；② 一、二画交点与钩出处上下对齐（见左图），以保证平稳。

1. 独体字。

与“大”相类，横较短。

犬

2. 字旁、字底。

状 哭 献 獒

3. 反犬旁。

犯 狂 狽 狼 猎 猫

部首 63：歹

歹

歹字旁，也是独体字。多作字旁，也作其他。书写要点：① 下撇比上撇长；② 首横中点、上撇起笔点及点与下撇连点三点上下对齐（见左图）。

1. 独体字。

歹

2. 字旁。

列 歼 残 殊

3. 其他。

死	夙
---	---



思考与练习

1. 说说木字旁和反犬旁的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

◎ 部首训练 8

部首 64：车

车

车字旁，也是独体字。多作字旁，也作其他。书写要点：① 撇折起笔点与竖起笔点上下对齐；② 三个横向笔画右侧对齐；③ 下横变为提。

1. 独体字。

撇折角度较作字旁时小。上横不能短，下横要更长。末笔为竖。

车

2. 字旁。
车字旁末笔为提。

轨	转	轮	轻	辅	输
---	---	---	---	---	---

3. 其他。

轰	载	辈	舆
---	---	---	---

部首 65：牙

牙

牙字旁，也是独体字。书写要点：① 上横较短；② 以下横为界，上下大约为 1 : 2 的比例；③ 撇收笔在钩以上。

牙	邪	雅
---	---	---

部首 66：戈

戈

戈字旁，也是独体字。在字中所处位置多样。书写要点：① 单字或作旁均为斜横；② 斜钩较长，钩向右上方。

1. 独体字。

左侧上下对齐。

戈

2. 字旁。

戏 战 成 我 栽 截

部首 67：比

比

比字头，也是独体字，亦作字底。书写要点：① 左小右大，左低右高；② 右侧撇与竖中点相连。

1. 独体字。

比

2. 字头、字底。

毕 毖 毙 昆

部首 68：瓦

瓦

瓦字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 竖提在横左边 1/3 处起笔，向左略斜；② 从上横到下提要匀称；③ 末画斜弯钩较长，钩向上。

瓦 甌 瓷

部首 69：止

止

止字旁，也是独体字，也作字头、字底。书写要点：① 短横与长竖中点相接；② 左短竖向左侧倾斜，以求匀称；③ 下横变提。

1. 独体字。

止

2. 字旁、字头和字底。

此	耻	步	肯	武	歪
---	---	---	---	---	---

部首 70: 攴 (攴)

攴

反文旁。

1. 本体。写法同“攴”字，注意竖画出头较多。

2. 变体。书写要点：① 横对准撇的下 1/3 处起笔，不连；② 下撇对准横的中点偏左起笔；③ 撇捺交叉点以下较长。

攴

收	改	放	政	致	效	教	散
---	---	---	---	---	---	---	---

部首 71: 日 (日、𠂆)

日

日字旁。也是独体字，还作字头、字底及其他。书写要点：① 横画间距均匀，竖画垂直；② 下横略左出，右竖下出。

1. 独体字。

日

2. 日字旁。

旭	时	明	晚	暖	暗
---	---	---	---	---	---

3. 日字头、字底。

日字可以上宽下窄。

是	晶	昔	者	普	曾
---	---	---	---	---	---

4. 其他。

“日”变为“𠂆”。

显	晃	沓	晨	更	曲
---	---	---	---	---	---

5. 冒字头。

注意：下面两横与左右不连。

冒	冕
---	---



思考与练习

1. 说说戈字旁和反文旁的书写要点。
2. 临写上述部首例字，每字8遍。

◎ 部首训练 9

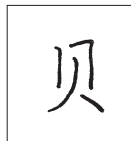
部首 72：贝



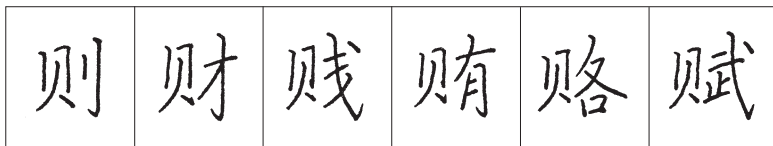
贝字旁，也是独体字，作字底的情况也较多。书写要点：① 右竖长于左竖；② 撇的上半部较正，处于两竖中间；③ 下部撇低点高；④ 四画互不相连。

1. 独体字。

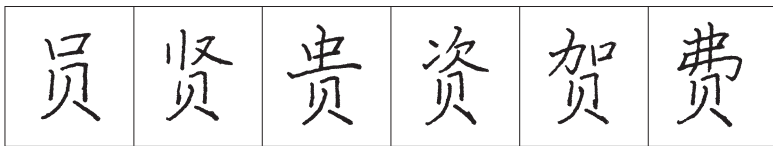
下部撇、点对称，底部平齐。



2. 字旁。



3. 字底。



部首 73：水 (氵、氷)



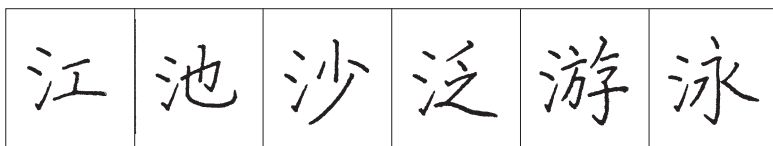
三点水。本字为独体字，变体“氷”作字底。书写要点：① 第二点收笔与第一点中部对齐（如图）；② 第三画起笔与第二点中部对齐；③ 提的方向大致对着第一点的尾部。

1. 独体字。

书写要点：① 左侧笔画与竖钩不连；② 右侧撇捺同交于竖的中点，略低于左侧折处；③ 收笔左撇低、右捺高。



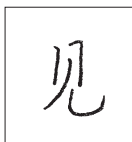
2. 三点水。



3. “水”底。

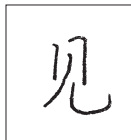
求	隶	泰	黎
---	---	---	---

部首 74：见



见字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 右竖长于左竖；② 撇上部较直；③ 竖弯钩的竖略向左斜，横（弧形）的部分最低，大于上框的宽度，钩垂直向上。

1. 独体字。



2. 字旁、字底。

观	规	视	靚	觅	觉
---	---	---	---	---	---

部首 75：牛 (牜)



牛字旁，也是独体字，还作字底，有变体。书写要点：① 撇短而直；② 竖的横以上部分和以下部分长度之比约为1:2；③ 提与竖交于横以下的上1/3处为宜（见左图）。

1. 独体字。

书写要点：① 竖出头部分长度长于两横间长度；② 长横通过竖的中点。



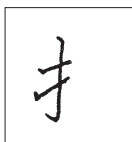
2. 字旁。

牡	牧	物	特
---	---	---	---

3. 字底及变体“𠂇”。

牟	牵	告	靠
---	---	---	---

部首 76：手 (扌、𠂇)



提手旁。本字为独体字，还有变体。书写要点：① 横和竖的左右、上下分别被分为2:1和1:2；② 提与竖交于横以下的1/3处。

1. 独体字。

书写要点：① 平撇要平；② 长横以下竖的部分要略长于以上部分。



2. 提手旁。

把 抢 扰 拥 拱 按

3. 手字底及变体“尹”。

擎 拿 拳 拜 掌 看

部首 77：气

气

气字头，也是独体字。书写要点：① 首横对准撇的下 1/3 处起笔；② 末画起笔点与撇尖上下对齐或略左出；③ 弧弯折后向下再向右弯出；④ 钩垂直向上或略向外。

1. 独体字。

书写要点：① 弧弯折后先向左，再向右弯出；② 钩处较作字头时舒展。

气

2. 字头。

氛 氧 氙 氩



思考与练习

1. 说说三点水和气字头的书写要点。
2. 牛字旁和提手旁在书写上有什么共同之处？
3. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

◎ 部首训练 11

部首 78：毛

毛

毛字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 撇较平，中横较短，中、下横均为斜横；② 竖必须向左斜一点；③ 竖在长横以上与以下部分长度大致相等，钩向直上。

1. 独体字。

毛

部首 82：爪 (𠂇)



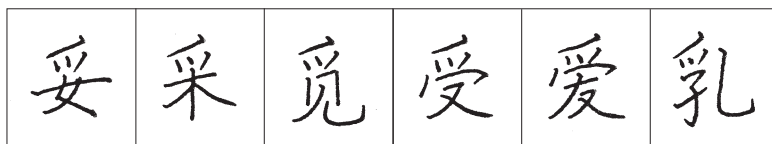
爪字头，也是独体字，变体多作头，本体为旁。书写要点：① 平撇，较长；② 左侧两点，右侧一撇。

1. 独体字及字旁。



2. 字头“𠂇”。

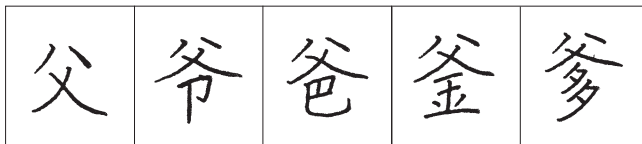
第三画是点，不是竖。



部首 83：父 (父)



父字头，也是独体字。书写要点：① 左撇低，右点高；② 上下部分重心对齐，交叉点以下部分较长；③ 体势扁平。



部首 84：月 (月)

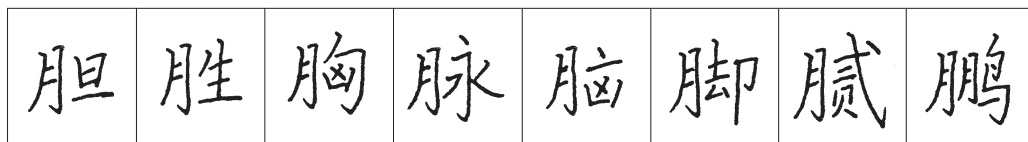


月字旁，也是独体字。可作左右旁，变体作字底。书写要点：① 撇较直，较右侧短；② 折与钩出处上下对齐；③ 三横间距匀称，短横靠左不靠右；④ 第二短横在中部或略偏上，不宜向下。

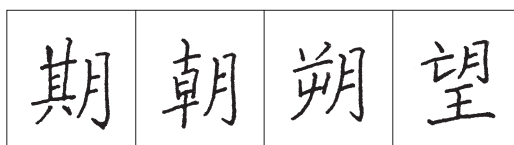
1. 独体字。



2. 字旁 (左)。

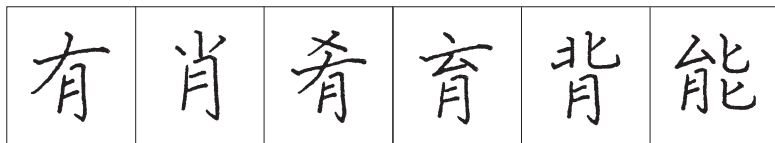


3. 字旁 (右)。



4. 变体“冂”。

要点：左边是竖，不是撇。



思考与练习

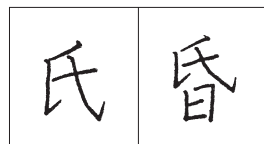
1. 写“长”字应注意哪些问题？
2. 什么情况下“月”要写成“冂”？
3. 临写上述部首例字，每字8遍。

◎ 部首训练 11

部首 85：氏



氏字头，也是独体字。书写要点：① 斜钩要长；② 横交于竖提的中部以上；③ 右侧斜向成一线（见左图）。



部首 86：欠

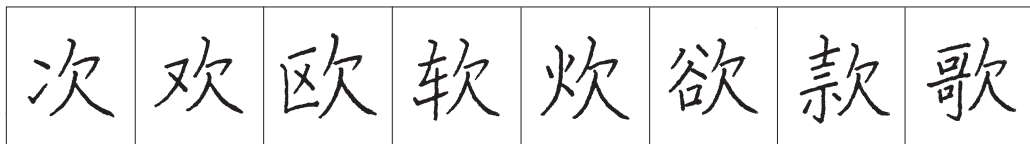


欠字旁，也是独体字。书写要点：① 横钩对准撇的下1/3处起笔；② 下撇起笔对准字头的中部（见左图）；③ 底部略宽。

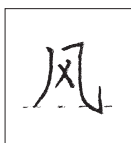
1. 独体字。



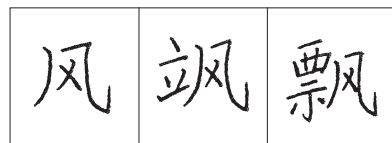
2. 字旁。



部首 87：风



风字旁，也是独体字。书写要点：① 长平线（见左图）以上左右基本对称；② 右侧弧度略小，钩向上；③ 中间部分略靠上，要匀称。



部首 88：殳

殳

殳字边，也是独体字，读 shū。书写要点：① 上部短下部略长；② 上重心与下交叉点对齐；③ 第二画是横折弯，没有钩。

殳 毆 段 殷 般 毀 殿

部首 89：文

文

文字旁，也是独体字，作字头、字底。书写要点：① 横画较长；② 点的重心与交叉点对齐。

1. 独体字、字旁。

文 刘 斌

2. 字头、字底及其他。

齐 吝 斋 紊 斐 斑

部首 90：方

方

方字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 点稍直，重心与撇起笔点、钩出点上下对齐（见左图）；② 钩出处低于撇尖。

1. 独体字。

方

2. 字旁、字底。

放 施 旅 旗 房 旁

部首 91：火（灬）

火

火字旁，也是独体字，变体“灬”只作字底。书写要点：① 撇上部较直，起笔略向左斜；② 捺变为点，与上点（撇）右侧对齐（见左图）。

1. 独体字。

捺接于长撇的中部略偏上，与之对称，底部平齐。

2. 字旁。书写要点：捺变为点，可与撇连，收笔处与上面撇点起笔对齐。

火

灯	炒	炊	炉	炼	炸	炮	煤
---	---	---	---	---	---	---	---

3. 字底。

灭	灰	灸	灾	灵	炭	荧	烫
---	---	---	---	---	---	---	---

4. 变体“灬”。书写要点：左点向右，另三点向左，末点最大。

杰	点	热	烈	羔	焦	然	熟
---	---	---	---	---	---	---	---



思考与练习

1. 欠字旁、方字旁和火字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

① 部首训练 12

部首 92：斗

斗

斗字旁。也是独体字，书写要点：① 上点重心与下点收笔、横画中点在同一垂直线上；② 竖（悬针）的上下部分长度大致相等。

斗	料	斜
---	---	---

部首 93：户

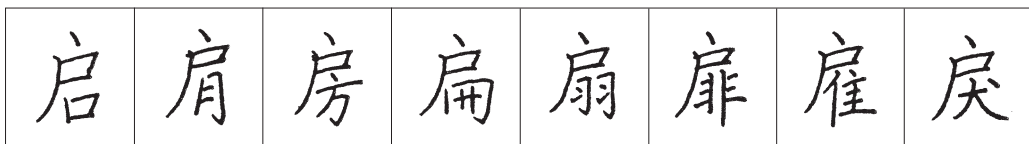


户字头，也是独体字。书写要点：① 点重心与方框重心对齐；② 撇不可太斜，长度如图所示；③ 作字头时，所包部分最低点一般为全字最低点。

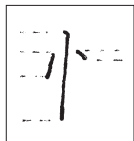
1. 独体字。



2. 户字头。



部首 94：心 (忄、小)



竖心旁。本字是独体字，作字底，变体只作底。书写要点：① 左竖点长度约为长竖的 1/4；② 右点占总高度的 1/8（见左图）。

1. 独体字（本字）。

书写要点：① 四个笔画起笔成一斜线（大致与横画平行）；② 首点不要过斜，末点较平；③ 留白均匀。



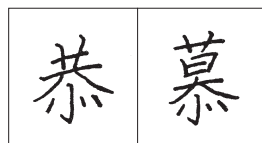
2. 心字底。



3. 竖心旁。



4. 变体“小”。



部首 95: 母 (母)

母

母字底，也是独体字，还作字旁。书写要点：① 首画（竖折）竖部分稍斜，横部分略呈弧线、水平方向；② 注意横画匀称。

1. 独体字。

母 毋

2. 字底、字旁。

每 毓

部首 96: 示 (衤)

衤

示字旁。也作独体字，本字作底。书写要点：① 撇较直；② 竖（垂露）对准头点的重心；③ 末点悬空。

1. 独体字。

示

2. 字底。

余 奈 祟 票 祭 禁

3. 字旁。

社 视 祈 神 祖 祝 祥 福

部首 97: 甘

甘

甘字旁，也是独体字，还作字头。书写要点：
① 左右竖对称倾斜，左低右高；② 作独体字时，首横较长，首横的长度为字的宽度。

甘 邯 某



思考与练习

1. 竖心旁和示字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

部首训练 13

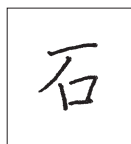
部首 98：石



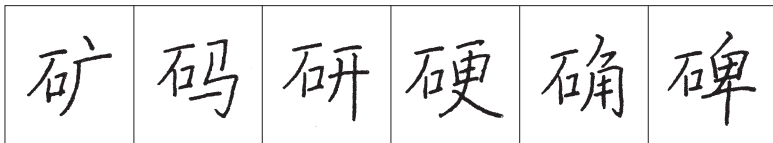
石字旁，也是独体字，还作字头、字底。书写要点：① 撇对准横中点起笔（与“口”字关系见左图）；② 三横距离相等。

1. 独体字。

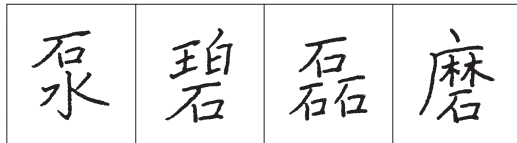
要点：上横长度大于“口”的宽度。



2. 字旁。



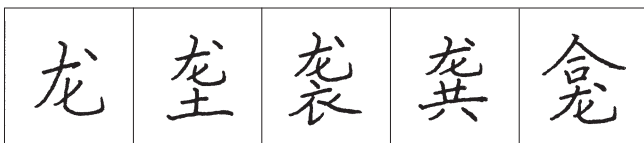
3. 字头、字底。



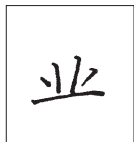
部首 99：龙



龙字头，也是独体字，还作字底。书写要点：① 横画较短，长撇通过其中点；② 竖弯钩横的部分处于最低点（见左图）。



部首 100：业



业字头。也是独体字，还作字旁。书写要点：① 两竖左短右长，略外斜并对称；② 横画较长。



部首 101: 目

目

目字旁，也是独体字，还作字底、字头及其他。书写要点：① 下横略左出，右竖较长；② 四横间距相等。

1. 独体字。

目

2. 字旁。

眠	眼	睛	睦	睹	睫	睬	瞎
---	---	---	---	---	---	---	---

3. 字底、字头。

盲	省	眉	督	睿	鼎
---	---	---	---	---	---

4. 其他。

相	渺	想	鼎
---	---	---	---

部首 102: 田

田

田字旁，也是独体字，还作字头、字底及其他。书写要点：① 上宽下窄；② 笔画间距均匀。

1. 独体字。

田

2. 字旁。

毗	畔	畦	畴
---	---	---	---

3. 字头。

思	畏	界	累
---	---	---	---

4. 字底。

亩	留	富	番
---	---	---	---

5. 其他。

甲 电 甸 禺

部首 103: 四

四

罗字头。本字“四”为独体字。书写要点：① 上宽下窄；② 左右两竖斜向对称。

1. 本字（独体字）。

四

2. 字头。

罗 罚 罢 署 置 罪 蜀 罹



思考与练习

1. 石字旁和龙字头各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 8 遍。

◎ 部首训练 14

部首 104: 皿

皿

皿字底，也是独体字。书写要点：① 下横为全字最长笔画，承托全字；② 四竖间距均匀，且两两对称。

1. 独体字。

皿

2. 皿字底。

孟 盈 益 盐 监 盖 盛 盘

部首 105：生

生

生字旁，也是独体字，还作字头。书写要点：
① 竖出头部分长度明显大于两横间距离；② 中横最短，下横变提。

生

甥

眚

部首 106：矢

矢

矢字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 首横对准短撇的下 1/3 处起笔（不连）；② 捺变为点，不与长撇相连。

1. 独体字。

矢

2. 字旁、字底。

知

矩

短

矮

雉

矣

部首 107：禾

禾

禾字旁，也是独体字，还作字头、字底及其他。书写要点：① 头撇一定要平，其重心与竖居同一垂直线；② 横以上和以下长度比例为 1 : 2；③ 竖左侧和右侧部件所占空间比例为 2 : 1；④ 捺变为点，与竖相连。

1. 独体字。

书写要点：撇捺舒展（大于横画的长度），左低右高。

禾

2. 字旁。

利

私

秋

科

秒

秘

积

租

称

移

税

程

稀

种

稍

稳

3. 字头、字底及其他。

秃

秀

秉

委

季

香

秦

乘

部首 108：白

白

白字旁，也是独体字，还作头、底。书写要点：① 撇斜度适当，撇起笔在字的左右中心线上；② 横折与左竖不相连；③ “日”字上下同宽，也可以视不同的字，上部略宽。

1. 独体字。

注意：下面是“臼”，不是“日”。

2. 字旁。

皎 皤 皖 皓 的 魄

3. 字头、字底。

皂 帛 皇 泉 百 皆

部首 109：瓜

瓜

瓜字旁，也是独体字。书写要点：① 撇较平；② 竖提提出笔处为最低点；③ 捺收笔点高于撇收笔点。

瓜 瓢 瓣

部首 110：鸟

鸟

鸟字旁，也是独体字，还作字旁和字底。书写要点：① 撇起笔点在字的左右中心线上；② 上右竖对准中横中点；③ 所有的竖画都是斜的；④ 末画横变提。

1. 独体字。

鸟

2. 字旁。

鸪 鸡 鸣 鸥 鸦 鸭
鸰 鸿 鹅 鹏 鹊 鹏

3. 字底。

鸳 鸯 鸷 鹭

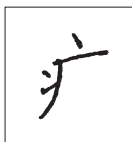


思考与练习

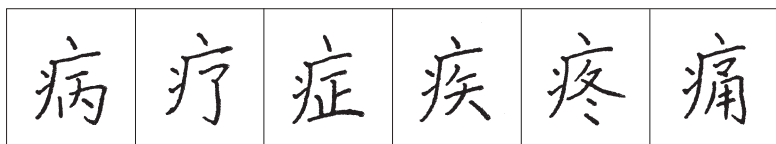
1. 禾字旁和鸟字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 15

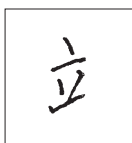
部首 111. 疒



病字头。书写要点：① 撇比较长，不可过斜；② 两点（提）在撇的中部以上。

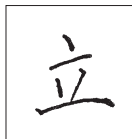


部首 112: 立

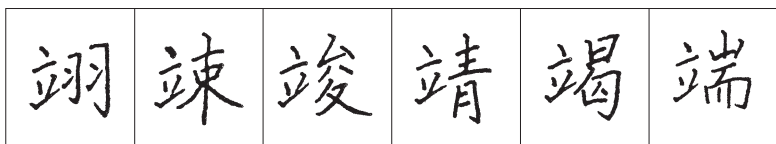


立字旁，也是独体字，还作字头、字底。书写要点：① 把握重心（上点与下两点位置关系见左图）；② 下横变提。

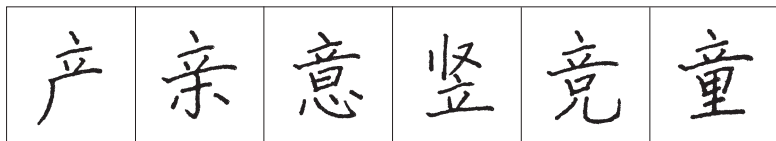
1. 独体字。
前三画各自独立。



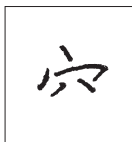
2. 字旁。



3. 字头、字底。



部首 113: 宀



穴字头，也是独体字。书写要点：① 五画各不相连；② 左点向外侧斜（切不可向内）。

1. 独体字。



2. 字头。

究 穷 空 突 窍 窄

部首 114：疋 (疋)

疋

疋字头，也是独体字，读 yǎ。还作字底，变体“疋”作旁。书写要点：① 短横接于竖的中点；② 撇尖高，捺脚略低；③ 上窄下宽。

1. 独体字。

疋

2. 字头、字底。

蛋 楚 疑 疏

部首 115：皮

皮

皮字旁，也是独体字。书写要点：① 横钩短竖撇长；② 竖出头较多，对准撇捺（点）交点；③ 作左旁时，捺变为点。

1. 独体字。

皮

2. 字旁。

颇 皱 波 鞞

部首 116：𠂔

𠂔

登字头。书写要点：① 整体左低右高；② 保证撇捺下部有足够的长度。

登 癸

部首 117：矛

矛

矛字旁。也是独体字，还作字头。书写要点：① 首画交于点的中心，且与竖在同一垂直线上；② 撇高钩低。

矛 矜 柔

部首 118: 耒

耒

耒字旁。也是独体字。书写要点：① 下横最长，中横最短；② 下横与竖的交点为全字重心；③ 捺变为点。

耒 耕 耗

部首 119: 老 (耂)

老

老字头。也是独体字，变体也作字头。书写要点：① 竖出头长度大于或等于两横间距离；② 下部竖弯钩竖的部分在上竖的左侧；③ 撇的收笔点不可太低。

1. 独体字、老字头。

老 耄 耄

2. 变体，“耂”头。

考 孝 耆 煮

部首 120: 耳

耳

耳字旁。也是独体字，还作字底、字头及其他。书写要点：① 提画要出头；② 提与长竖（悬针）的交叉点在竖的中点以下。

1. 独体字。

下横较长（即字的宽度）。

耳

2. 字旁。

取 耽 职 联 聘 聪

3. 字头、字底及其他。

耂 闻 聶 聿 聿 聚



思考与练习

1. 病字头、老子头和耳字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 16

部首 121：臣

臣

臣字旁，也是独体字，还作其他。

书写要点：① 横画距离均匀，下横最长；② 末画为竖折。

臣 卧 臧

部首 122：西（西）

西

西字头。本字为独体字。书写要点：① 横画均匀；② 四竖两两对称，略呈斜向。

1. 独体字。书写要点：三个横向笔画间距均匀。

西

2. 字头。

要 粟 贾 票 栗 覆

部首 123：而

而

而字旁，也是独体字，还作字头。书写要点：

① 上横较短；② 左右竖斜向对称，中两竖垂直；③ 独体字中钩位置最低。

而 耐 耍

部首 124：页

页

页字旁，也是独体字。书写要点：① 上横比框宽度长；② 下撇上半部较直；③ 点与其他笔画不连。

1. 独体字。

页

2. 字旁。

顶	顺	须	顽	顿	颁	烦	预
领	颈	颖	颗	颜	顾	额	题

部首 125：至

至

至字旁，也是独体字。书写要点：① 两个斜向笔画对称；② 下三个横向笔画间距均匀；③ 下横变提。

1. 独体字。

至

2. 字旁。

到 致 郅 臻

部首 126：虍

虍

虎字头，还作字旁。书写要点：① 横钩呈略向下弧形；② 竖弯钩钩出较少。

虎 虐 虜 慮 虛 虔 覷 號

部首 127：虫

虫

虫字旁，也是独体字，还作字底、字头及其他。书写要点：① 竖出头较多；② 横向笔画均匀；③ 左、右、下各自对齐或平齐（如图）。

1. 独体字。

虫

2. 字旁。

虹 虾 蚂 蚁 蛇 蜡 蜂 蝉

3. 字底。

蚕 蚤 萤 蜚 蜚 蜃 蜜 蟹

4. 字头及其他。

蛊 蜀



思考与练习

1. 虎字头和虫字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 17

部首 128：肉

肉

肉字底，也是独体字。书写要点：① 首撇起笔略向左斜，左右两侧对称；② 捺变为点，不与撇连。

肉 𠂆

部首 129：缶

缶

缶字底，也是独体字，还作字旁。书写要点：① 首横对准撇的下 1/3 处起笔；② 中横长（字的宽度），中、下横的间距较大；③ 左右竖斜向对称，底部平齐。

1. 独体字。

缶

2. 字底、字旁。

𠂆 𠂆 𠂆 𠂆

部首 130：舌

舌

舌字旁，也是独体字。书写要点：① 首撇较平，横画在竖的左侧明显较长；② 四个横向笔画间距均匀；③ “口”略呈竖长形。

1. 独体字。

舌

2. 字旁。

乱 刮 敌 甜 辞 舔

部首 131: 竹



竹字头。本字是独体字。书写要点：① 左半小，右半大，左低右高；② 横均对准撇的下 1/3 处；③ 两点一般斜向平行。

1. 独体字。



2. 字头。

笃	笑	笔	第	笼	笛	等	筑
策	答	筹	筵	简	管	箱	篇

部首 132: 臼



臼字头，也是独体字，还作字底及其他。书写要点：① 撇较斜，起笔点在中线左侧；② 右侧上、中、下横画间距均匀。

1. 独体字。



2. 字头、字底及其他。

𠂔	𠂔	舅	倪
---	---	---	---

部首 133: 自



自字头，也是独体字。书写要点：① 撇斜度适当，起笔点位于字的重心垂直线上，撇尖不超出左竖；② 四横间距均匀；③ 字形上略宽下略窄。

1. 独体字。



2. 字头。

臬	臭	息	鼻
---	---	---	---

部首 134：血



血字旁，也是独体字。书写要点：① 撇斜度适当；② 四竖斜向两两对称；③ 横变提。



部首 135：衤（衣）

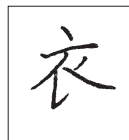


衣字旁。本字为独体字，作字底。书写要点：① 上点重心与竖成一线；② 横撇的撇较直，夹角小；③ 右侧撇、点不与竖相连。

1. 独体字。

书写要点：① 点、横的重心与左撇起笔点在同一垂线上；② 竖提最低；

③ 撇捺左右对称，左低右略高。



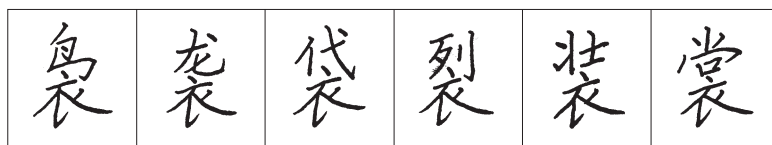
2. 衣字旁。



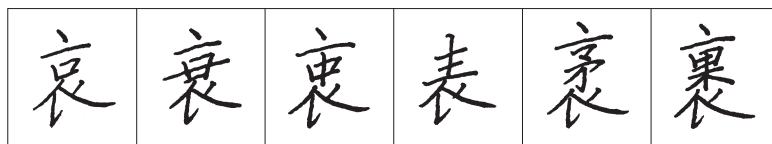
3. 衣字底。

有不变化和变化两种情况。

(1) 不变化。



(2) 变化。



思考与练习

1. 竹字头和衣字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6 遍。

◎ 部首训练 18

部首 136：舟



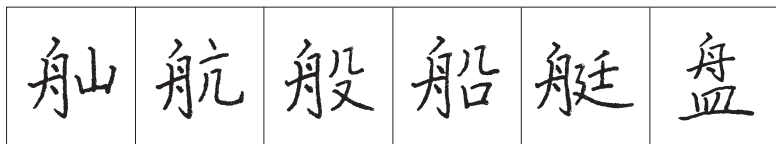
舟字旁，也是独体字。还作头。书写要点：① 横画右侧不出头，将部首分为上下均等两部分（如图）；② 字形窄长。

1. 独体字。

注意：① 首撇起笔点垂直线为中心线；② 长横要写得足够长。



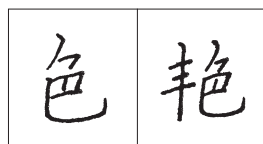
2. 字旁和字头。



部首 137：色



色字旁，也是独体字。书写要点：① 撇起笔点与第二画收笔点上下对齐；② 三横向笔画距离均匀；③ 下部舒展。



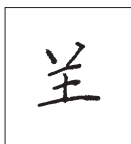
部首 138：齐



齐字头，也是独体字，亦作字底。书写要点：① 点的重心与撇捺交叉点对齐；② 中部撇捺收笔左低右高；③ 下部撇短竖（悬针）长。



部首 139：羊（𦍋、𦍋）



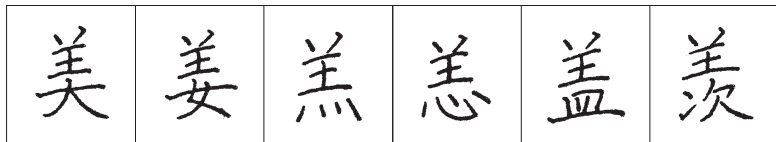
羊字头。本字是独体字。作旁，有变体。书写要点：① 竖对准两点重心；② 下横长，中横短。

1. 独体字。

用悬针竖。



2. 字头“𦍋”。



3. 字头“𠂔”。

𦍋	𦍋	𦍋	𦍋	𦍋	𦍋
---	---	---	---	---	---

4. 字旁。

左右有别。

𦍋	𦍋	𦍋	𦍋
---	---	---	---

部首 140：米

米

米字旁，也是独体字。还作字头、字底及其他。书写要点：① 点、短撇（点）先写，与其他笔画不连；② 竖上部短下部长，比例约为 1 : 1.5；③ 捺变点，不写长。

1. 独体字。

米

2. 字旁。

料	粉	粒	粘	粗	粮
粽	粹	精	糊	糕	糖

3. 字头、字底及其他。

𦍋	𦍋	𦍋	𦍋	𦍋	𦍋
---	---	---	---	---	---

部首 141：聿（聿）

聿

肃字头，也是独体字。还作字旁、字底，有变体。书写要点：① 三横间距均匀；② 垂露竖。

1. 独体字。

悬针竖。

聿

2. 字头、字旁、字底及变体。

聿	聿	聿	聿
---	---	---	---

部首 142: 艮 (艮)



艮字头，也是独体字。还作字旁（变体作左旁）、字底。书写要点：① 捺接于竖提的中点处（见左图）；② 提低捺脚高。

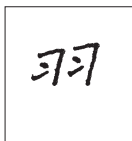
1. 独体字。



2. 字头、字旁及字底。

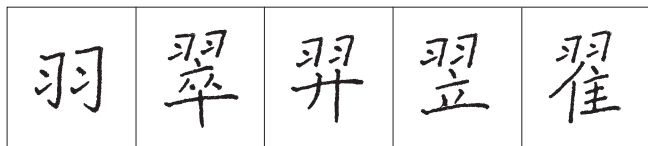


部首 143: 羽

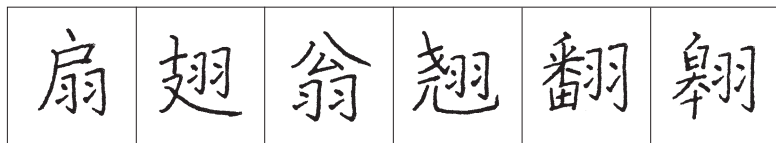


羽字头，也是独体字。还作字底及字旁。书写要点：① 作字头时，横折没有钩；② 左小右大，左低右高；③ 点、提的隐形交点在上部。

1. 独体字、字头。



2. 字底及字旁。



思考与练习

1. 舟字旁和米字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 19

部首 144: 纟 (糸)



绞丝旁。本字“糸”多作底。书写要点：① 起笔处在该部首的左右中心线上；② 三个横向笔画间距均匀（第二个较短）；③ 第一个撇折的折点和提画的起笔点左对齐，第二个撇折的起笔点和提画的收笔点右对齐（如图）。

1. 绞丝旁。

纠	红	约	级	纪	纬	纲	纷
线	练	组	终	经	给	续	绩

2. 字底。

要点：① 首笔起笔点与竖对齐；

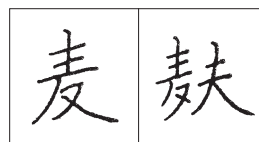
② 左右点左低右高。

紊	素	累	紫	絮	繁
---	---	---	---	---	---

部首 145：麦



麦字旁，也是独体字。书写要点：① 横撇的撇较长；② 捺变为点。



部首 146：走



走字旁，也是独体字。书写要点：① 上竖出头较长；② 三横及竖、捺连接处间距均匀（如图）；③ 撇捺收笔左高右低。

1. 独体字。



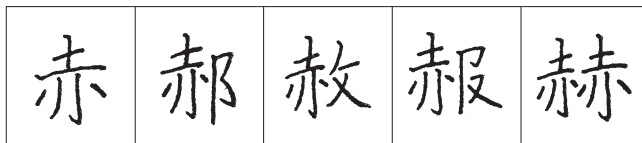
2. 字旁。

赴	赵	赶	起	越	趁	超	趣
---	---	---	---	---	---	---	---

部首 147：赤



赤字旁，也是独体字。书写要点：① 上部竖出头较长，下横左长右短；② 下部两点左低右高（右点缩短），撇高钩低；③ 两横间距离与下部撇、竖钩两笔之间距离相当。



部首 148: 豆

豆

豆字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 上三横间距均匀；② 上下重心对齐；③ 下横作左旁时变提，作右旁和底时足够长。

豆

豉

短

壹

登

部首 149: 酉

酉

酉字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 上横较长；② 左右长竖垂直（作字底时可上宽下窄）；③ 笔画间距均匀。

1. 独体字。

酉

2. 字旁。

酒

酌

配

酝

酿

酣

酬

酥

酷

醋

醉

醒

3. 字底。

酋

醬

部首 150: 辰

辰

辰字头，也是独体字，还作字底。书写要点：① 三横间距均匀；② 竖提底部最低（见左图）。

辰

辱

唇

蜃

晨

部首 151: 豕

豕

豕字旁，也是独体字。还作字底及其他。书写要点：① 首撇对准横中点起笔；② 弧弯钩不与横相连，起笔处与钩出处对齐（最重要）（如图）；③ 左侧中撇较短；④ 右撇、捺与弧弯钩连于左二、三撇之间。

豕

豚

家

象

豪



思考与练习

1. 绞丝旁、走字底、酉字旁和豕字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 20

部首 152：里

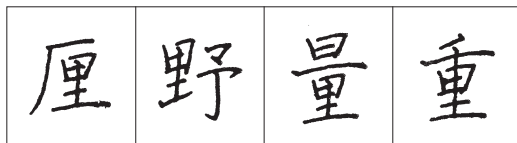


里字旁，也是独体字，还作字底及其他。书写要点：① 五横向笔画间距均匀；② 中轴对称；③ 下横变提。

1. 独体字。



2. 字旁、字底及其他。



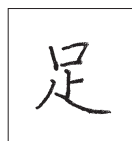
部首 153：𠂔（足）



足字旁，本字是独体字，作字底。书写要点：① 四横向笔画间距均匀（末笔提画视作横画）；② 下左竖略向左斜。

1. 独体字。

书写要点：撇捺收笔点左高右低。



2. 足字旁。



部首 154: 卩 (邑)

卩

右耳刀，本字“邑”为独体字。书写要点：① 右侧折处与钩出处对齐；② 竖（悬针）上面出头；③ 弯钩的“弯”斜向；④ “耳朵”接近整体高度的 2/3。

1. 独体字（本字）。

邑

2. 右耳刀。

邓	祁	邦	邢	邪	那
邻	邱	邹	部	郊	郑
郎	耶	郁	郭	郡	都

部首 155: 身

身

身字旁，也是独体字。书写要点：① 撇起笔点位于两竖正中；② 四个横向笔画间距均匀，长横接于竖的中点；③ 撇与竖不相交（重点），撇尖明显高于钩。

1. 独体字。

身

2. 字旁。

注意：撇起笔点在竖右侧不出头。

射 躬 躯 躺

部首 156: 采

采

悉字头，也作字旁。书写要点：① 首撇较平；② 竖对准首撇的重心；③ 捺视不同字可以变为长点（反捺）。

悉 番 糶 释

部首 157: 谷

谷

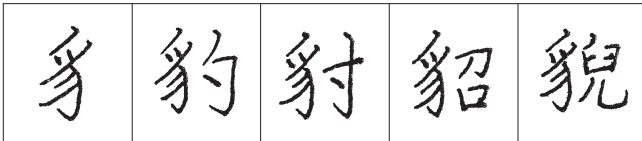
谷字旁，也是独体字。书写要点：① 三部分重心对齐；② 上撇点左低右高；③ 作左旁时缩捺为点（“口”字变长），作右旁时缩撇放捺。

谷 欲 豁

部首 158：豸



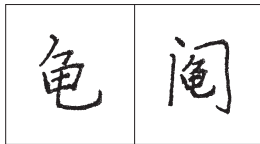
豸字旁，也是独体字。书写要点：① 首撇较直，下三撇间距均匀，中撇较短；② 弧弯钩起笔对准上部重心，且与钩出点对齐（最重要）（如图）。



部首 159：龟



龟字底，也是独体字。书写要点：① 撇出头较多，起笔与“曰”重心对齐；② 四个横向笔画间距均匀；③ 竖弯钩舒展，钩向直上方向。



思考与练习

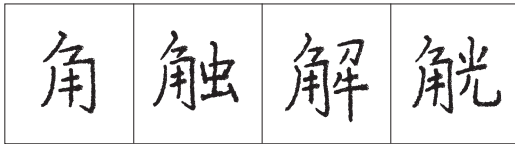
1. 右耳刀、身字旁和豹字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 21

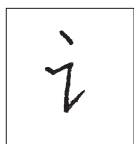
部首 160：角



角字旁，也是独体字。书写要点：① 首撇起笔点与中竖（悬针）对齐；② 首横（折）对准首撇中部偏下起笔，四个横向笔画间距均匀；③ 底部钩最低，撇次之。



部首 161：讠（言）



言字旁，本字为独体字，还作字底及其他。书写要点：① 点的重心、横折处、提出处三点上下对齐；② 横较斜，竖基本垂直。

1. 独体字。

书写要点：首横最长，第二横最短。



2. 字旁。

认	讨	让	讯	诉	词	该	详
试	诗	议	训	记	讲	论	谈
话	诚	语	误	说	请	调	谊
诵	诸	读	课	谓	谦	谨	谜

3. 字底及其他。

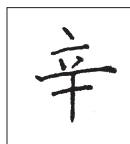
誉	誉	誓	詹
---	---	---	---

部首 162：辛



辛字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 中横最长；② 点的重心与撇起笔点对齐；③ 作左旁时竖变为竖撇。

1. 独体字。



2. 字旁、字底。

辣	辨	辩	辞	辟	辜
---	---	---	---	---	---

部首 163：青



青字旁，也是独体字。书写要点：① 上部竖出头较长，第三横左长右短；② 下部不能过宽，左画是竖（不是撇），左右略呈八字形，底部左高右低；③ 上竖对准下部中心。

1. 独体字。

注意：六个横向笔画间距均匀。



2. 字旁。

靚	靖	静	靛
---	---	---	---

部首 164：卓

卓

朝字旁。书写要点：① 上竖为斜竖（不要写成撇），出头较多，起笔与下竖对齐；② 五个横向笔画上下两个空档较大，下横左部较长。

朝 翰 乾 韩

部首 165：雨（雨）

雨

雨字头，也是独体字。书写要点：① 最左边为点（不能写成撇），略斜向左方，较长；② 横钩呈向下的弧形；③ 中间四点写法不同，呈放射状。

1. 独体字。

书写要点：左竖与右竖钩斜向对称，左高右低。

雨

2. 字头。

雪	雷	零	雾	需	震
霆	霍	霜	霞	霸	露



思考与练习

1. 言字旁和雨字头各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

部首训练 22

部首 166：齿

齿

齿字旁，也是独体字。书写要点：① 长横左放右收；② 下框左右斜向（呈倒八字形）对称，底部平齐。

齿 齌 齉 齏 齔

部首 167: 隹 (zhuī)

隹

雄字边，也是独体字，不常用，还作字头、字底。书写要点：① 左边长右边短，左竖尤其长；② 右部四横长短有一定变化（第二横最短，第三横次之），间距均匀。

1. 雄字边。

雄	难	雌	雅	雉	雕
---	---	---	---	---	---

2. 字头、字底。

隹	隹	焦	雇	集	雁
---	---	---	---	---	---

部首 168: 卩 (阜)

卩

左耳刀，本字“阜”为独体字。书写要点：① 右侧上宽下窄；② 左侧竖（垂露）压在横下；③ “耳朵”约为总高度的一半。

1. 独体字（本字）。

注意：① 首撇起笔在左右中心线上；② 五个横向笔画间距均匀。

阜

2. 左耳刀。

队	防	阳	阶	阴	陆	际	阿
陈	阻	附	陝	陋	降	限	院
陡	险	除	陪	陵	随	隆	隐

部首 169: 钅 (金)

钅

金字旁，本字为独体字，作字底。书写要点：① 人字头的捺变为横，撇、横相连；② 下横与竖提交点为重心位置（见左图）。

1. 独体字。

金

2. 字旁。

针	钊	钊	钟	钢	钦
钱	铁	锁	银	铺	链
锋	错	锦	镇	镜	锡

3. 字底、字头。

釜	釜	釜	釜
---	---	---	---

部首 170：非

非

非字头，也是独体字，还作字底。书写要点：① 左部短右部长；② 两侧均为尖头横，中横较短，左侧下横变为提，右侧下横最长，较平；③ 两竖（左垂露、右悬针）间距离明显大于横画间距离。

1. 独体字。

非

2. 字头、字底。

非	非	非	非	非	非
---	---	---	---	---	---



思考与练习

1. 雄字旁和左耳刀、右耳刀各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字 6—8 遍。

◎ 部首训练 23

部首 171: 鱼

- 鱼字旁，也是独体字。还作字头、字底。书写要点：① 撇起笔点在左右中心线上；② 五个横向笔画间距均匀（末横变为提）。
1. 独体字。

2. 字旁、字头和字底。

稣	鲍	鲜	鲸	鲤	鱿	鲁	鳌
---	---	---	---	---	---	---	---

部首 172: 革

- 革字旁，也是独体字。书写要点：① 横向笔画间距均匀；② 左右基本对称；③ 下横左长右短。

革	勒	靳	鞋	鞣
---	---	---	---	---

部首 173: 骨

- 骨字旁，也是独体字。书写要点：① 头部较下部宽；② 秃宝盖足够长；③ 下部左画为竖（不是撇）。

骨	髀	髓
---	---	---

部首 174: 香

- 香字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 捺变为点；② 上横左长右短。

香	馥	馨
---	---	---

部首 175: 鬼

- 鬼字旁，也是独体字，还作字底。书写要点：① 首撇起笔点与下部竖弯转折点对齐；② 笔画均匀；③ 底部左高右低，竖弯钩舒展。

鬼	魁	魂	魄	魏
---	---	---	---	---

部首 176: 饣 (食)

饣

食字旁，本字为独体字，作字旁与字底。书写要点：① 横钩起笔点对准撇的下 1/3 处，横不可太长；② 竖与撇起笔点上下对齐，位于部首的左右中线。

1. 独体字。

书写要点：下捺变为长点（反捺）。

食

2. 食字旁 (饣)。

饥	饭	饮	饰	饱	饼
蚀	饷	饿	馆	饲	饺

3. 食字旁、字底。

飧 餐

部首 177: 音

音

音字旁，也是独体字，还作字头。书写要点：下部四个横向笔画间距均匀。

音 韵 韶 歆 章

部首 178: 髟 (biāo)

髟

髟字头，也是独体字。书写要点：① 左侧横向笔画间距均匀（下两横间距略大）；② 右三撇起笔斜向对齐，中撇较短。

髻 髭

部首 179: 鬲 (gé)

鬲

融字旁，也是独体字。书写要点：① 上下重心对齐；② 中竖垂露。

隔 融

部首 180: 高

高


高字旁，也是独体字。还作字头。书写要点：① 上下各部分重心对齐；② 横向笔画间距均匀；③ 下框呈倒八字形。

高 敲 膏

部首 181: 麻




麻字头，也是独体字。书写要点：① 撇较正；
② 捺可以写成长点。



部首 182: 鹿



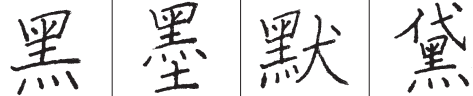
鹿字头，也是独体字，还作字旁、字底。
书写要点：① 横向笔画间距基本均匀；② 长撇收笔点不是整字的最低点，不要写得过长。



部首 183: 黑



黑字旁，也是独体字。还作字头、字底。
书写要点：① 横向笔画间距均匀；② 下四点左低右高。



部首 184: 黍



黍字旁，也是独体字。书写要点：捺均变为点。独体字和变体中捺不变，左右舒展。



部首 185: 鼻

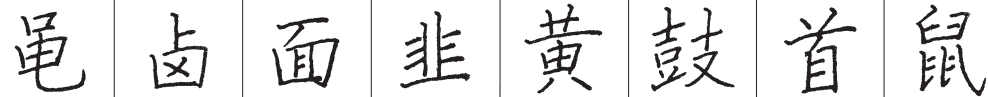


鼻字旁，也是独体字。书写要点：横向笔画均匀，间距尽量小。



部首 186—193

因例字少而未列入的部首（8个）（名称见《汉字部首名称表》）。





思考与练习

1. 食字旁和高字旁各有哪些书写要点？
2. 临写上述部首例字，每字6遍。

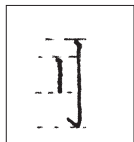
第三节 比例在部首中的显示

汉字的偏旁部首多种多样，写法各不相同，想要短时间内完全掌握其正确的书写方法，确实有一定的难度。但我们可以通过仔细观察，发现其中一些规律，加以归类 and 总结，以达到胸有成竹、随心书写的目的。

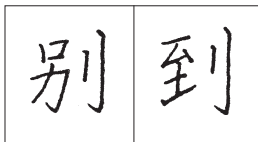
对部首中笔画的安排，一是可以通过画线法来区分笔画之间的位置关系，二是通过比例的标记显示笔画在高度上的位置关系。这里的比例并不是绝对值，可以看成一个约数；只要基本达到这个比例，写出来的笔画在位置上就不会出现明显的偏差，这个部首总体上看就是美观的。

以下部首可以通过画线或数字标示的方法显示点画在部首中的位置，以及点画间的位置关系。

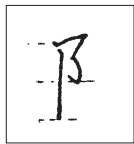
（一）立刀旁



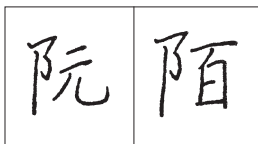
短竖与竖钩的位置关系：短竖长度约是竖钩长度的 $\frac{2}{5}$ ，短竖位于竖钩上 $\frac{2}{5}$ — $\frac{3}{5}$ 处。



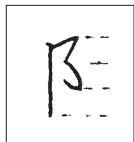
（二）左耳刀



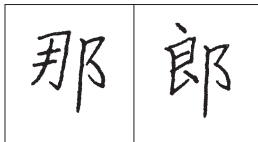
横折弯钩约是总高度的 $\frac{1}{2}$ 。另外注意：（1）左上角横画盖住竖画（垂露）；（2）横折弯钩明显上宽下窄。



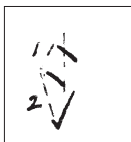
（三）右耳刀



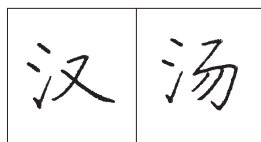
横折弯钩是总高度的近 $\frac{2}{3}$ 。另外：（1）左上角竖画（悬针）稍出头；（2）横折弯钩上下部分基本同宽。



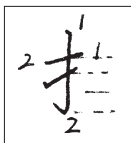
(四) 三点水



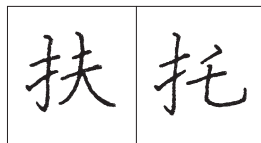
第二点收笔点约对着第一点中部，第一、二点起笔点的距离与第二点起笔点和提画最低点的距离之比约为 1 : 2。另外注意：(1) 第二点的位置处于最左边；(2) 提画的出笔方向大致对着第一点的尾部。



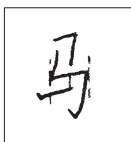
(五) 提手旁



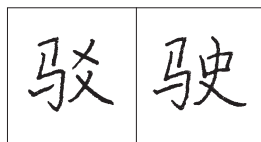
第一层次：以横竖的交点为界，竖的上下比例约为 1 : 2，横的左右比例约为 2 : 1。第二层次：横画以下，以提与竖的交点为界，上下比例约为 1 : 2。



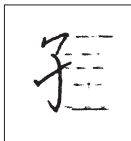
(六) 马字旁



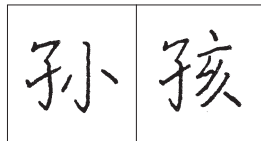
第一画斜竖的收笔处对准第二画横部分的中点。



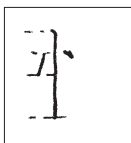
(七) 子字旁



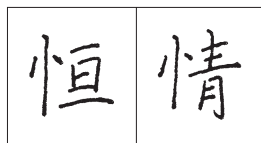
第一层次：提画上下的比例大约为 1 : 1（要保证下面的长度不少于总高度的一半）。第二层次：以第一、二画的交接点为界，提以上部分约占弯钩长度的 1/2。



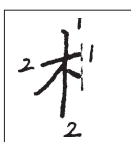
(八) 竖心旁



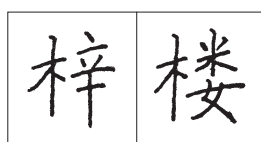
左点（接近垂直）与竖的长度比例约为 1 : 4，处于竖画的中点之上。另外注意：两点起笔点左右平齐，左点长右点短。



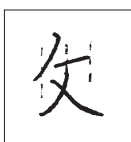
(九) 木字旁



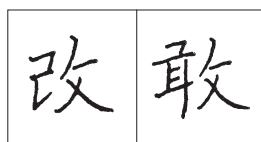
以横竖的交点为界，竖画上下比例约为 1 : 2，横画左右比例约为 2 : 1。另外注意：左侧，撇比横画略向外出一点；右侧，横画和点的收笔处上下平齐。



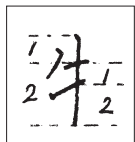
(十) 反文旁



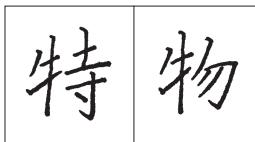
第一层次：以横与撇的无形交点（两画不相连）为界，撇的上下比例约为 2 : 1。第二层次：下撇起笔对准横画（从横与上撇的无形交点起算）的中点。



（十一）牛字旁



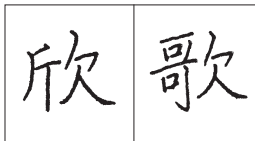
与提手旁相同比例。提示：左侧提比撇略向外。



（十二）欠字旁



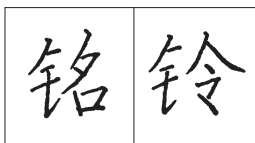
与反文旁相同比例。另外注意：以捺与撇的连点为界，下撇的上下比例约为 1 : 2。



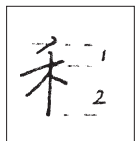
（十三）金字旁



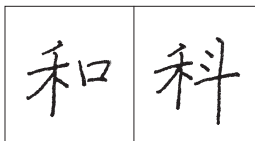
第一层次：人字头以短横与撇的连点为界，撇的上下比例约为 1 : 2。第二层次：人字头以下，第二横与竖的交点为金字旁的中点。



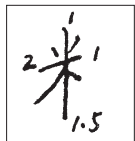
（十四）禾木旁



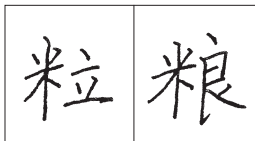
与木字旁相同比例。



（十五）米字旁



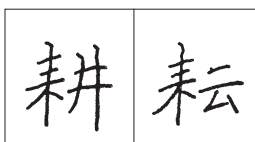
以横竖的交点为界，竖画的上下部比例约为 1 : 1.5。另外注意：（1）上部的点和撇不与其他笔画相连；（2）左侧，撇比横略向外，右侧两个笔画上下对齐。



（十六）耒字旁



以第三横与竖的交点为界，竖的上下比例约为 1 : 1，第三横的左右比例约为 2 : 1。



思考与练习

1. 说说上述部首中哪些部首的比例关系相同。
2. 书写上述例字，每字 6—8 遍。并在上一节内容中找到上述 16 个部首的例字或自己搜寻，书写不少于 500 个字。

第四节 120 个易错字辨析

写字首先必须保证正确，然后才追求美观，尤其是对于师范学校的学生来说。如果他们将来步入教育岗位，在课堂教学中哪怕是出现一次错误或者一个错字，都会造成难以挽回的影响。所以，平时书写时一定要确保字写得正确，稍有疑问自己就要通过查字典等方式验证。对于教学中要出现在板书中的字，更要在课前对此谨慎，确保不会出现错字和别字。

错字	错误原因	正字	错字	错误原因	正字
在	左竖没有出头	在	志	“士”写成了“土”	志
争	中间横没有出头	争	洁	同上	洁
华	右撇没有出头	华	采	竖写成了竖钩	采
事	第六笔没有出头	事	尖	同上	尖
身	撇出头写成横出头	身	尘	同上	尘
船	左边长横出头了	船	少	同上	少
害	竖下面没有出头	害	青	下面的竖写成了撇	青
职	提没有出头	职	有	同上	有
典	下横两边没有出头	典	先	竖加撇写成了撇	先
窗	框内点没有出头	窗	映	长撇写成了竖加撇	映
女	第二画撇没有出头	女	鬼	同上	鬼

续表

错字	错误原因	正字	错字	错误原因	正字
学	中间的点写成了竖	学	免	长撇写成了竖加撇	免
应	同上	应	傲	竖与撇写连了	傲
受	同上	受	麦	同上	麦
兴	同上	兴	刊	竖写成了撇	刊
壮	“士”写成了“土”	壮	复	下撇太短	复
言	第三横写长了	言	翠	羽字头加了钩	翠
寺	同上	寺	丑	中间短横写成了点	丑
亲	同上	亲	迅	同上	迅
善	竖与长横未相接	善	廷	底横写长了	廷
垂	底横写长了	垂	任	同上	任
录	第三横写成了短横	录	那	左边撇写成了竖	那
辛	中横短了，下横长了	辛	师	左边竖写成了点	师
卒	竖画上部过长	卒	假	中间上部未封口	假
唐	竖画未与“口”相连	唐	临	长竖写成了撇	临

续表

错字	错误原因	正字	错字	错误原因	正字
制	左边一竖写成两竖	制	杂	竖钩写成了竖	杂
敝	同上	敝	来	竖写成了竖钩	来
陆	右边一竖写成两竖	陆	水	左边与竖靠了起来	水
捷	同上	捷	沛	右边写成了“市”	沛
笑	“夭”写成了“天”	笑	片	右下横折写成了横加竖	片
走	两竖连成一竖	走	爿	第二笔多了一个钩	爿
声	“士”写成了“土”	声	延	竖折写成了竖加横	延
周	“土”写成了“士”	周	降	右下竖折写成了撇加横	降
满	左右结构写成了上下结构	满	创	竖弯钩写成了竖提	创
黄	“由”写成了“田”	黄	贯	头部中竖写成了两点	贯
换	右下写成了“央”	换	练	横折钩写成了竖钩	练
喜	中间写成了草字头	喜	芒	下面竖折写成了撇折	芒
感	上下结构写成了独体字	感	闻	耳字的下横写成了提	闻
考	下部写法不对	考	聚	竖写成了竖弯钩	聚

续表

错字	错误原因	正字	错字	错误原因	正字
策	下面写成了“束”	策	诉	点未与竖相交	诉
燕	廿字头写成了草字头	燕	琢	点与两撇都相交了	琢
皆	“白”写成了“日”	皆	荒	中间“亡”写成了变体“云”	荒
篆	中间写法未搞清	篆	差	长撇写成了竖加撇	差
白	“日”写成了“日”	白	御	中部下面误差大	御
募	“力”写成了“刀”	募	摘	框内“十”写成了“八”	摘
旅	右边字头写错了	旅	步	下面多出一撇	步
券	刀”写成了“力”	券	纸	同上	纸
尧	上面多出一撇	尧	取	右边反文写成了“又”	敢
专	四画写成了五画	专	抑	中间多了一撇	抑
去	五画写成了四画	去	展	下部多了一撇	展
离	下框内两画写成了三画	离	雀	同上	雀
切	左边两画写成了三画	切	预	左边多了一撇	预
属	十一画写成了十二画	属	察	横撇写成了两撇	察

续表

错字	错误原因	正字	错字	错误原因	正字
禺	八画写成了九画	禺	长	竖提被分为两截，且多出一小撇	长
冒	字头两横太长了	冒	臆	最后多出一撇	臆
叟	竖未与“又”相连	叟	隔	框内部分多一横	隔
德	“心”上少一横	德	黎	右上内部多一撇	黎
巷	下部少一横	巷	奥	多了一个钩	奥
承	中间少一横	承	虐	下面方向写反了	虐
具	中间少一横	具	蒙	“豕”部上面少一横	蒙



思考与练习

1. 通过以上辨析，查找平时出现的错字，并分析原因。
2. 通过讨论和交流，找一找还有哪些容易写错的字。
3. 将上述正字每个书写 4 遍，自己会写错的字每个书写 8 遍。

第三章 钢笔楷书的间架结构



教学目标

1. 理解楷书间架结构的基本原则，强化对其内涵的认识。
2. 熟悉各种结构形式及其书写要求。
3. 能够对自己或同学的书写作业从间架结构的角度进行简要的评判。

第一节 间架结构原则

把汉字写得笔画正确、笔顺无误、轻重得体、长短适宜等仅仅只是基础性的要求，更重要的是掌握汉字笔画之间、结构之间组合搭配的规律和方法，即间架结构原则。

间架结构原则是千百年来人们在书写实践中研究总结出来的。遵循汉字的结构原则去书写，字才能写得和谐美观。学习和掌握汉字的结构原则，是写好汉字的关键，是练字的重中之重。因为结构把握历来是练字过程中的一个难点，所以在练习过程中一定要多看、多练、多想，这样才能逐步掌握、逐步提高写字技巧。

古人关于间架结构原则的总结很多，大体有“重心平稳、疏密合宜、平衡对称、避（争）让得法、向背分明、参差变化、和谐统一”等，适用于所有汉字的书写。当然也不是说每一个字都能全面体现这些原则，有时只要突出其中的某一方面就可以了。

本着易学、实用的原则，遵循从整体到局部、从局部到整体的认识规律，本章把结构原则归纳为平正、匀称、紧凑、变化四条。其中“平正、匀称”是间架结构中最基本的原则，一切楷书（还包括篆书、隶书，甚至行书）都必须遵循这个原则。它们就是两把尺子，符合其度量，才能达到美观的基本要求。

一、平正

平正指字体端正，不偏不斜，这是楷体字书写的一条重要原则。从大的方面讲，字体的平正不仅

可以给人以安稳感，而且还可以理正行气、协调章法，这是尤为重要的。

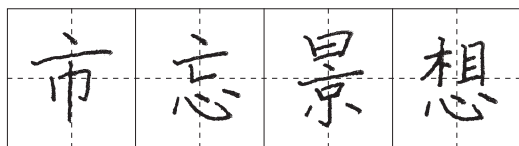
（一）重心平稳

字形端正是人们的心理需要，而心理需要则诉诸视觉需要。字写歪斜了，我们看起来就不舒服，就会感到字失去了重心。因此，好看的字首先必须是平稳的。

汉字的重心一般处在其无形的中竖线上。许多汉字是左右对称的，书写这类汉字时，只有按中竖线左右平均地安排笔画，才能求得左右均衡、重心平稳。以下围绕“中竖线”对字的重心把握进行分析。

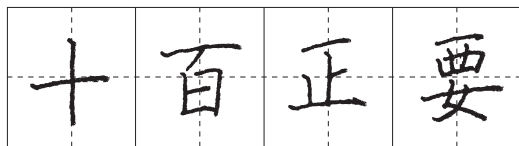
1. 中竖线分点。

凡是字的中间位置（尤其是顶部）有点画，应把点写在中竖线上，其他笔画以点为中心向上下或左右匀称安排。



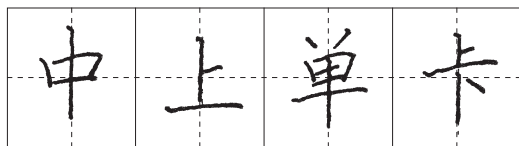
2. 中竖线分横。

在上、中、下部有横（尤其是贯通全字的横）的字，中竖线将横画分成左右长度相等的两部分。



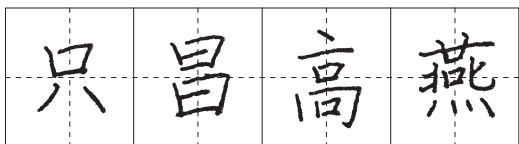
3. 竖与中竖线重合。

中间有竖的字，中竖要写在中竖线上，其他笔画和结构单位均衡安排。



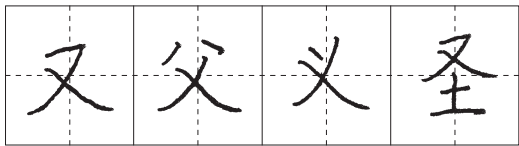
4. 中竖线分口。

中部有“口”及口字形部件的，要把“口”或口字形部件安排在中竖线上，使其在中竖线左右所占空间大致相等，其他笔画做合理安排。



5. 相交于中竖线。

撇、捺画在中竖线上相交。笔画在中竖线左右做均衡安排。



（二）横平竖直

横画在汉字中起着平衡稳定整字的作用，但这里的横平不是指水平，而是指按正确的运笔方法写出来的横，左端略低，右端略高。一般与水平线构成的夹角在 5° — 10° 之间（斜横在 15° — 20° 之间）。由于人们的视觉缘故，这样的横画给人一种平稳的感觉，而水平的笔画看上去反而觉得不平稳，像有点垂头丧气的感觉。

竖画在汉字中起着支撑字架的作用。垂直的竖给人以挺拔和安全的感。把竖（尤其是中竖）写直既是结构安排的需要，也是审美心理的需要。

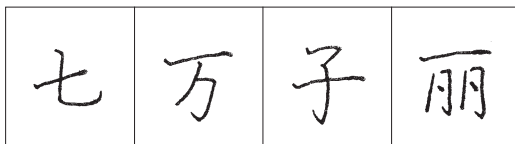
1. 横平。

横画是汉字中使用最多的笔画。有的字横画数量多达 10 个以上，安排时既要做到平行均衡、均

匀安舒，还要做到长短参差、富于变化。

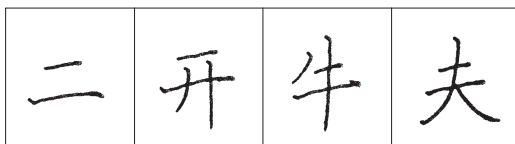
(1) 单横。

一个字中，若横画只出现一次，这一横往往就是这个字的主笔，要写得长，以使其在字中起到稳定平衡的作用。



(2) 双横。

双横必须一长一短，态势总体平行。等长则分不清主次，不美观。



(3) 三横。

三横上、中、下相叠，一般中短下长，其间距离要均匀。



(4) 多横。

多横除遵循均匀参差的原则之外，从字的整体结构来讲，还要遵循上紧下疏、收紧中宫（笔画会聚处，即重心）等原则。

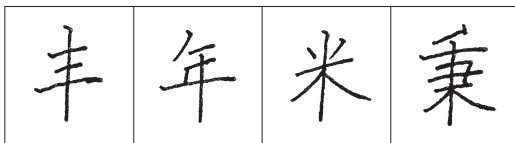


2. 竖直。

这里的直主要指中竖或长竖的垂直，是因为这些竖起着支撑字架的作用。而短竖有时因为美观的要求，所以须有意写得欹侧。

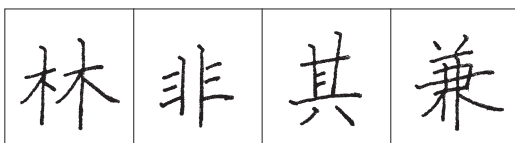
(1) 单竖。

单竖要写在竖中线上。



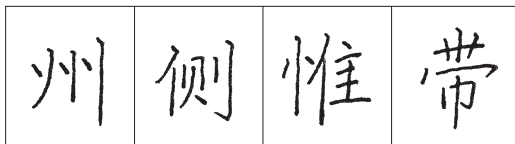
(2) 并列竖。

左右排列，一般左低右高，有主有从。



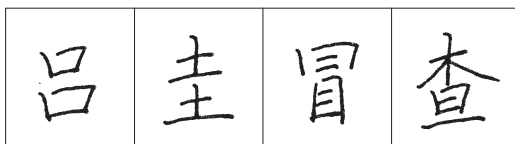
(3) 多竖。

多竖并列，宜均匀排列，各具姿态，有时短竖可以不垂直（往往取左右对称态势）。



(三) 上下对齐

上下对齐是指上下部分的重心要在同一垂直线（字的竖中线）上。要围绕竖中线安排结构，使左右平衡，给人以安稳感。



二、匀称

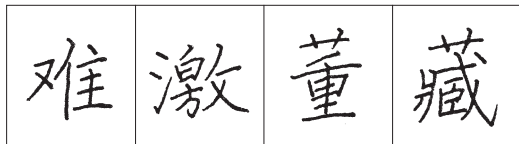
匀称是指笔画与笔画之间，结构单位与结构单位之间间距要基本一致。这是楷书结构原则中非常重要的一点，几乎适用于每一个汉字。

（一）疏密均匀

楷体字的结构安排，固然应该考虑笔画和结构单位等有形之处，还应重视被这些笔画、结构单位分割而成的多种形状的大小空间。这些空间或独立，或相连，或呼应，是汉字不可缺少的组成部分。书写时要正确处理好黑与白、实与虚、疏与密的辩证关系。

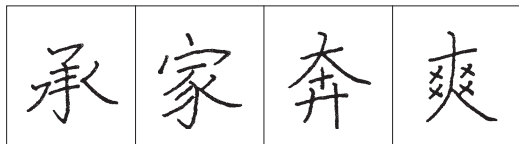
1. 疏密均匀。

笔画多而重叠的字，笔画安排要疏密匀称，布白要均匀。



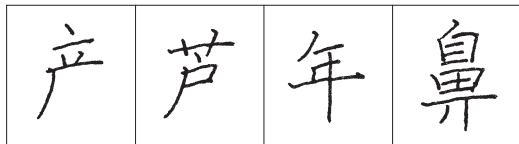
2. 中密外疏。

中间笔画多的字，要安排紧凑，向外呈辐射状。



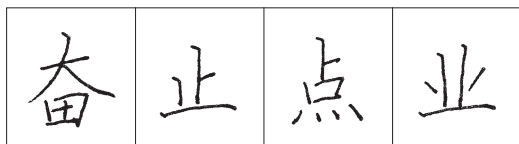
3. 上密下疏。

上部笔画多，下部笔画少的字，注意上部紧凑而匀称，下部疏朗而开阔。



4. 上疏下密。

上部笔画少，下部笔画多的字，注意上疏下密，体现出稳重大气的感觉。

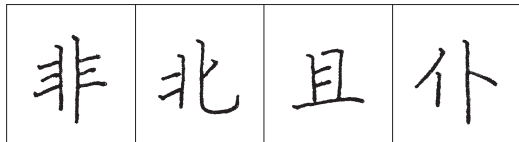


（二）均衡对称

均衡对称是指在字的左右部位出现笔画对应、数量相当的部件时，这些部件应在竖中线左右均衡安排，保持对称。

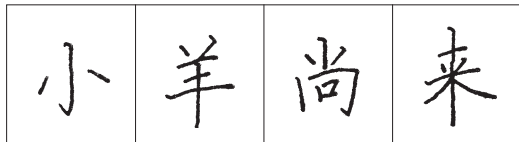
1. 左右并列。

中部左右并列的两竖，距离竖中线的距离要相等。



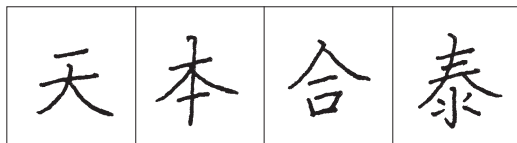
2. 点画呼应。

字的左右两边有点画时，要与竖中线的距离相等，形成笔画之间的左右呼应。



3. 撇捺相称。

撇捺分布在竖中线左右部位时，撇捺的长度、斜度基本保持一致，做到左右相称。



三、紧凑

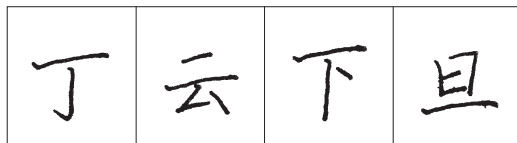
字写得紧凑，才能更好地显示汉字的气势与力度；反之，写得松散，会使字显得软弱无力。为求得紧凑，要做到以下三点。

(一) 突出主笔

主笔是一字中最长或最重的一笔，它起着平衡重心、支撑字架的作用。其他副笔的作用在于辅助主笔完成整体平衡、调整字形。主笔处理得是否恰当，直接关系全字结构的安稳。

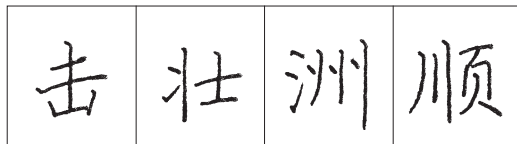
1. 横作主笔。

字的上、中、下三个部位起着天覆地载与平衡作用的横画，要作主笔处理，写得长一些。



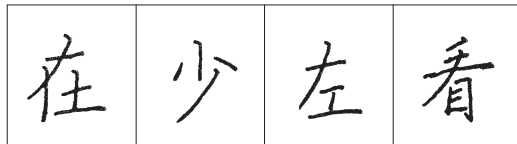
2. 竖作主笔。

在字的中、左、右三个部位起着主干、护卫等作用的竖，往往贯通全字，应处理为主笔。如一个字中有两、三个竖画，则要考虑哪个竖最长，努力做到错落有致。



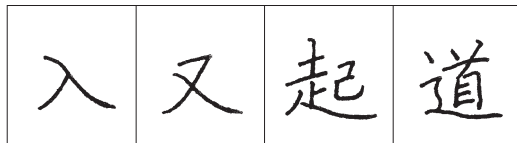
3. 撇作主笔。

字中出现有撇（长撇）无捺的情况，撇往往是这个字的主笔。其他笔画应避让收敛，以映衬主笔。



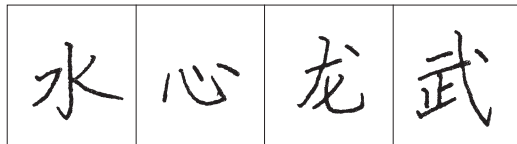
4. 捺作主笔。

一般情况下，斜捺、平捺笔画较长，常在字中作主笔。



5. 钩作主笔。

竖钩、竖弯钩、斜钩、横折钩等钩画，往往在字中作主笔，起调整重心、拱卫中宫、支撑字架等作用。

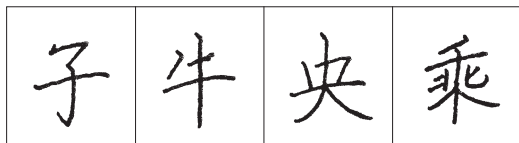


(二) 意聚中宫

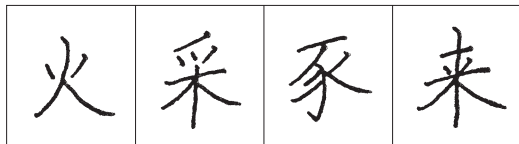
通俗地讲，中宫就是字的重心，一般都在字的中心部位，也有出现偏移的情况。“意聚中宫”就是要求字的笔画向中宫聚拢，使字的结构紧凑。字的结构是否严谨，主要看这个字的笔画是否拱卫中宫。只有拱卫中宫，才能聚神敛气。

1. 中宫聚拢。

(1) 横竖交于中宫。

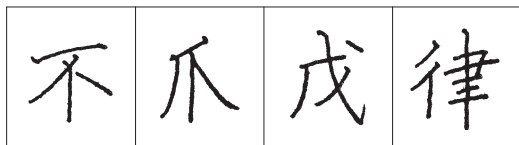


(2) 撇捺相聚中宫。



2. 中宫移位。

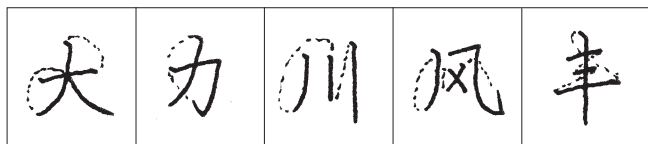
字的中宫不都是在字的正中间，不同的字会有上、下、左、右四类偏移情况。较多见的有中宫在上和中宫在右两类。

**(三) 呼应连贯**

呼应连贯是指笔画与笔画、结构单位与结构单位之间的前呼后应、左顾右盼、上带下连、回抱照应，以构筑起一个有机的整体，使全字气畅神聚，体现出像人一样的精神气质。如各个笔画或结构单位独自存在、互不关联，必然会失去内在联系，造成结构松散、毫无生气的结果。

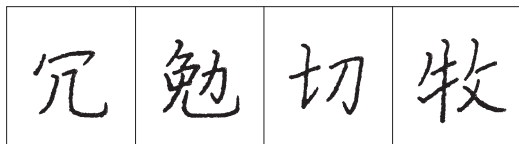
1. 笔画的呼应连贯。

楷书笔画起收严谨，一笔是一笔，它的呼应不像行、草书那样有明确的牵丝映带，而是由上一笔向下一笔过渡的空中虚线体现出来的。



2. 结构单位间的呼应连贯。

结构单位间的呼应连贯有俯仰呼应和向背呼应。

**四、变化**

楷书结构的变化是通过用笔和结构两方面来实现的。

用笔的变化体现为以下三点：一是形态的变化，如起止、曲直、俯仰、向背、长短、强弱等；二是走向的变化，有平直、斜侧的不同；三是笔画变形，如横变提、捺变点。

结构的变化主要通过笔画的变化，偏旁和结构单位的变形、移位来实现。所有的变化都应符合汉字的结构规律。

(一) 对比变化

对比变化是指通过各种形式的对比产生变化。

1. 长短合宜。

横竖长短，产生对比。

重	姜	世	佳
---	---	---	---

2. 宽窄适度。

宽窄高低，产生对比。

晨	政	算	城
---	---	---	---

3. 欹正相生（欹即斜）。

正斜搭配，相得益彰。

炙	尧	省	羞
---	---	---	---

（二）参差错落

长短高低，错落有致。

泳	却	鸣	暑
---	---	---	---

（三）迎让伸缩

不同位置之间有先有后，有避让，有穿插，该长的伸长，该短的缩短，使结构更趋于合理、紧凑。有同体迎让（如“双”“炎”）、异体迎让（如“食”“规”）和变形迎让（如“被”“辉”）几种类型。

双	炎	食	规	被	辉
---	---	---	---	---	---



思考与练习

1. 间架结构的原则依次是哪四点？
2. 对照结构原则的第一、二点，每点列举出两个以上的例字。
3. 将本节每个例字书写 3—4 遍。

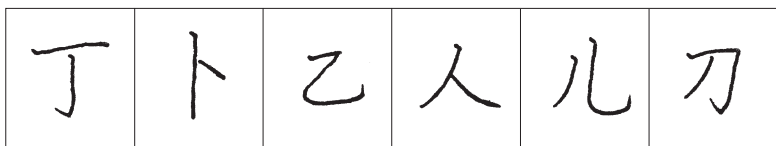
第二节 独体字结构训练

独体字也叫单体字，数量不少（大约占汉字总数的 10%），是构成合体字的主要部件。这类字的总体特点：大部分字笔画相对较少，结构相对宽松。俗话说笔画越少的字越难写，指的是笔画太少，

可以放置笔画的地方太多，就容易放得不合适。因此，要特别注意独体字中笔画较少的字的写法（画少结构）。写好独体字，主要是正确处理好笔画的搭配，理解笔画之间的内在联系，做到长短合度、比例协调、松紧适宜、重心平稳等。

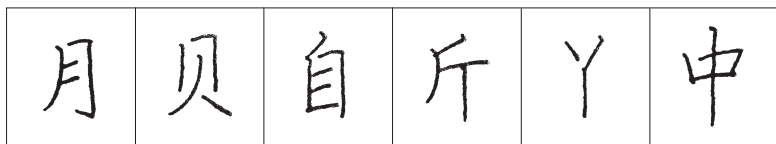
一、画少结构

结构宽松，布局均匀。



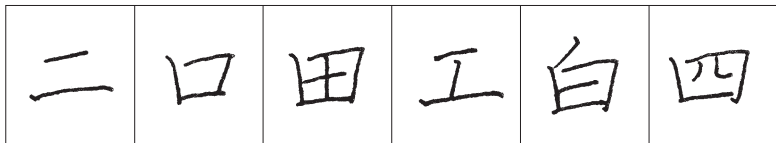
二、长形结构

形长勿短，笔画均匀。



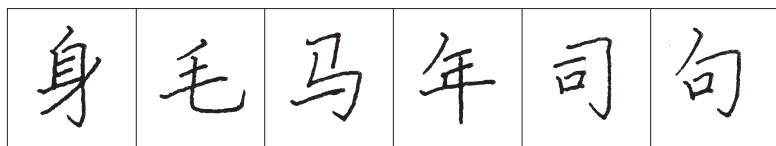
三、扁形结构

形短勿长，间隔宽松。



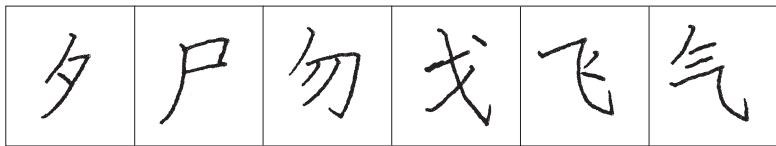
四、偏侧结构

重心偏侧，力求平稳。



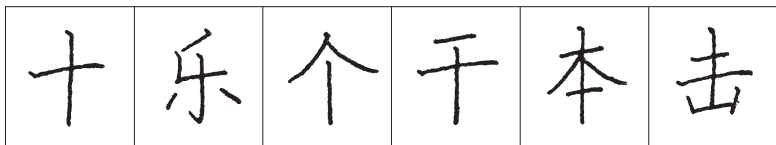
五、倾斜结构

左右倾斜，体斜心正。



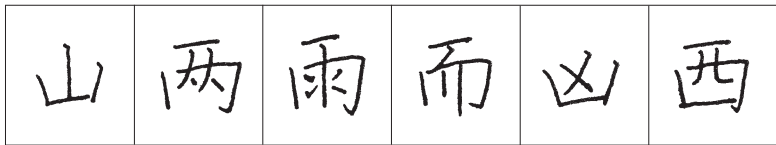
六、取中结构

中线为轴，基本对称。



七、开肩结构

上部开张，下部收敛。



八、意连结构

笔意连贯，气势贯通。





思考与练习

1. 仔细揣摩偏侧结构、倾斜结构和意连结构的例字，领悟其书写方法。
2. 将本节每个例字书写 8 遍。

第三节 左右结构

90% 左右的汉字都是合体字。合体字由偏旁部首和其他结构单位组合而成。在安排合体字的结构时，不仅要注意笔画之间的排列布置，还要处理好结构单位之间的搭配比例关系。合体字的结构包括横向结构、纵向结构、包围结构和特殊结构四种形式，共九个类别。

本节分析横向结构中的左右结构和左中右结构。

一、左右结构

（一）左右相等

左右两部分宽、高都基本相等，各占其半。

韩	颖	较	联
---	---	---	---

（二）左右不等

左右两部分宽窄不等、高低不同，有多种类型。

1. 宽窄不等。

（1）左窄右宽。

观	满	睁	胆
---	---	---	---

（2）左宽右窄。

刻	尉	卸	勤
---	---	---	---

2. 长短不等。

左右两部分的长度不同。

（1）左短右长。

球	破	作	境
---	---	---	---

(2) 左长右短。

和	忆	征	汇
---	---	---	---

3. 位置不同。

左右两部分位置不同。

(1) 左高右低。

坪	印	部	烟
---	---	---	---

(2) 左低右高。

施	耻	肚	鞋
---	---	---	---

(3) 上平下不平。

左右两部分上部平齐，下部不平齐，多为左窄右宽类的字。

洋	增	祥	牲
---	---	---	---

(4) 下平上不平。

下部平齐，上部不平齐，也是以左窄右宽类的字居多。

仍	拐	裙	杨
---	---	---	---

4. 相向和相背。

有些字在形体上是左右相向的，还有些字是相背的，要处理得宜。

(1) 左右相向。

左右都要向中间聚拢，但要做到紧而不挤。

功	妙	讨	划
---	---	---	---

(2) 左右相背。

左右两部分各自向左右展开，易松散，要做到背而不离。

犯	残	驰	张
---	---	---	---

5. 左右同构。

左右结构相同，应左小右大，左缩右放。要求两部分重心的连线与横画平行，一般呈现顶部左低右高的态势。

从	比	羽	竹
---	---	---	---

二、左中右结构

左中右结构字在汉字中数量较少，书写难度较大。因为其笔画较多，结构比较复杂，所以容易写得松散。但书写时仍有规律可循。为使整字匀称，不管何种类型，都应控制各部分的宽度，即适当缩短横向类笔画的长度。

左中右结构字依宽度（高度基本不等）分为两大类。

（一）左中右相等

三部分宽度基本相等。

树	暇	锄	捌
---	---	---	---

（二）左中右不等

这类字一般笔画少的部分较窄，笔画多的部分较宽。由于位置高低不一，还要注意相互间的位置关系。因此，整个字的匀称、协调，笔画的穿插和避让十分重要。

1. 宽度不等。

（1）左窄中右宽。

撇	谢	僻	淑
---	---	---	---

（2）中窄左右宽。

鞭	班	辩	猴
---	---	---	---

（3）左宽中右窄。

翔	黝	雕	鲫
---	---	---	---

（4）中宽左右窄。

侧	御	倒	徽
---	---	---	---

（5）右宽左中窄。

淮	渺	鸿	储
---	---	---	---

2. 高度不等。

（1）左短中右长。

哟	瑕	冽	啊
---	---	---	---

(2) 中短左右长。

倾	僻	狄	辩
---	---	---	---

(3) 右短左中长。

淝	诳	椒	蚰
---	---	---	---

(4) 左长中右短。

桡	概	拗	彻
---	---	---	---

(5) 中长左右短。

雄	维	难	唯
---	---	---	---

(6) 右长左中短。

例	游	琳	漪
---	---	---	---



思考与练习

1. 仔细体会左右结构字和左中右结构字中高度不等的例字。
2. 将本节每个例字书写 6 遍。

第四节 上下结构训练

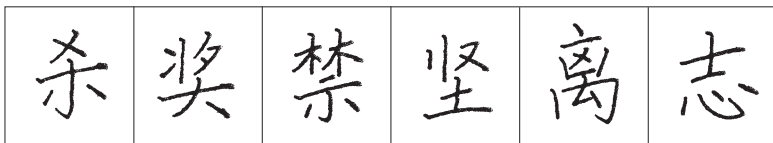
一、上下结构

上下结构的字在汉字中占的比例不小，多数结构比较复杂。在安排结构时，要注意上、下两部分不同的高度和宽度比例，力求做到比例合理、宽窄适度、长短得体，确保上、下两部分不挤不散，无头重脚轻或头轻脚重之感；尤其要注意上、下两部分重心的对齐，避免发生错位以致全字重心不稳。

上下结构字按上、下两部分的长短和宽窄不同，可分为两大类。

（一）上下相等

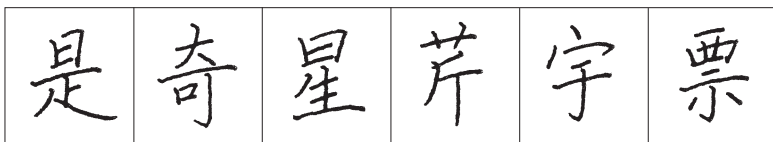
上、下两部分的高度（长短）基本相等。



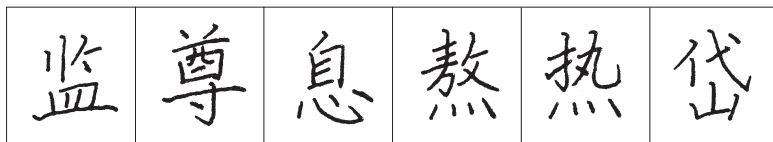
（二）上下不等

1. 长短不等。

（1）上短下长。

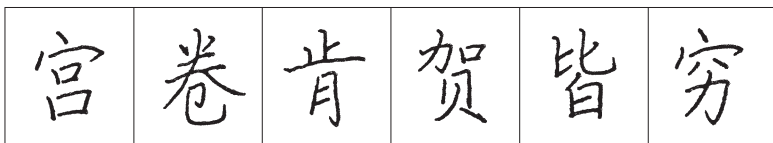


（2）上长下短。

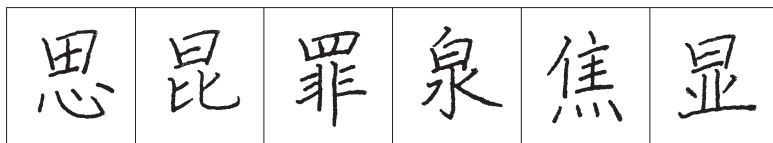


2. 宽窄不等。

（1）上宽下窄。



（2）上窄下宽。



（3）上下相同结构。



二、上中下结构

上、中、下结构的字结构比较复杂。在安排这些字的结构时要使三部分比例正确、长短适度、搭配合理，并适当缩短竖向笔画的长度，以使各部分协调，整个字不会写得太长。

上、中、下结构的字各部分宽窄、长短不一。下面分为两大类解说。

（一）宽度不等

各部分宽度所占比例不同，可分为以下六种。

1. 上窄中下宽。

曼	崇	卖	鼻
---	---	---	---

2. 中窄上下宽。

亨	篮	高	禽
---	---	---	---

3. 下窄上中宽。

兽	寒	菁	暮
---	---	---	---

4. 上宽中下窄。

富	窜	赏	繁
---	---	---	---

5. 中宽上下窄。

带	暑	曾	暴
---	---	---	---

6. 下宽上中窄。

莫	奠	荔	羸
---	---	---	---

(二) 长短不等

各部分高度所占比例不同，可分为以下六种。

1. 上长中下短。

墨	慧	喜	凳
---	---	---	---

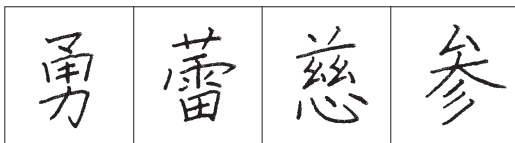
2. 中长上下短。

塞	募	煎	篡
---	---	---	---

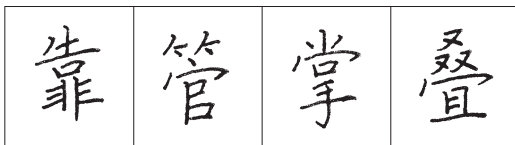
3. 下长上中短。

等	寥	象	箩
---	---	---	---

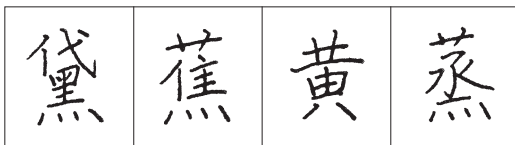
4. 上短中下长。



5. 中短上下长。



6. 下短中上长。



思考与练习

1. 仔细体会上下结构字和上中下结构字中长短不等的例字。
2. 将本节每个例字书写 6 遍。

第五节 包围结构训练

包围结构是几种结构中较为复杂的一种，书写时应牢记“平正、匀称、紧凑、变化”的原则，特别要注意各部件的大小以及位置关系。建议重点关注两包围结构中的左下包围和右上包围结构、三包围结构，以及其他结构中的品字形结构和类品字形结构。

一、半包围结构

半包围结构是指从字的两面、三面将某一结构单位包裹住的字，其偏旁部首属于“字框类”，也称“里外结构”。

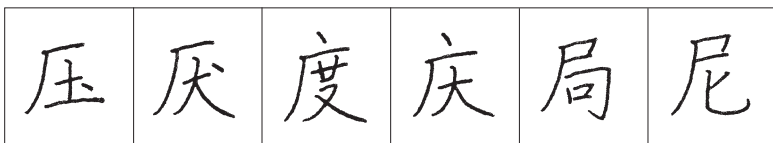
半包围结构的字由外框和被包围部件两部分组成。书写时要正确处理好内外关系，做到内外相称、比例适当、重心平稳、布局均匀。外框或劲挺或饱满，且要大小适度，宽窄适宜，收放得体。被包围部分要重心稳定，形体收缩而不局促。整体要位置得当，内外协调，舒展大方。

半包围结构分两包围和三包围两大类。

（一）两包围结构

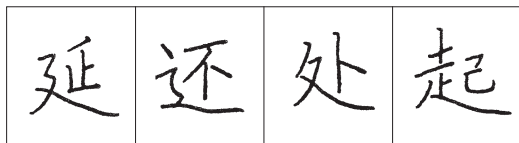
1. 左上包围。

外框重心偏左，被包部分重心偏右，整体重心居中，疏密均匀。



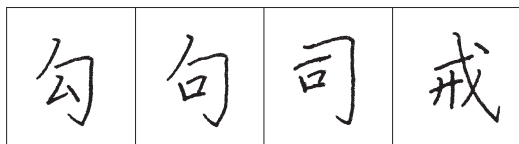
2. 左下包围。

下部为捺画，外框以走之底和建字旁居多。下部要写得足够长，完全包托住右上部分。注意书写顺序：外框为走之底和建字旁的先内后外，其他先外后内。



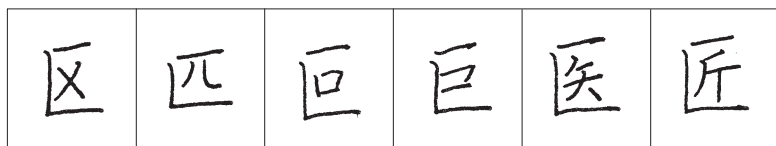
3. 右上包围。

外框要端正开阔，重心偏右；被包围部分重心偏左，整字重心居中。特别注意内外协调，总体匀称。

**(二) 三包围结构**

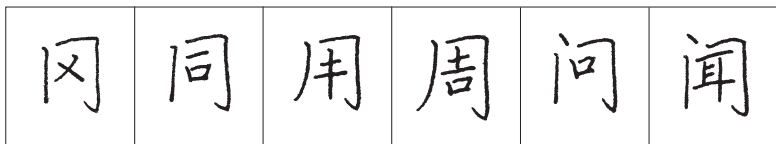
1. 左包右结构。

上、左、下三面有边框，外框均是“区字框”。书写该类字时，上横短，下横长，整体重心平稳，体势端正。笔顺：先写上横，再写被包部分，最后写竖折。



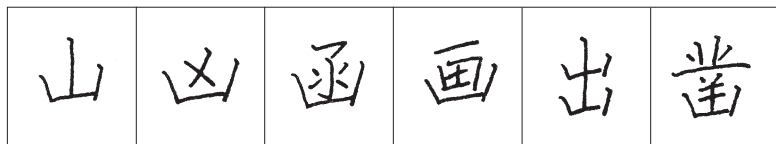
2. 上包下结构。

外框基本都是“门字框”和“同字框”的字。注意：① 左短右长；② 上下同宽或上窄下宽；③ 被包部分要偏上或居中，使下部宽松。



3. 下包上结构。

外框多为“凶字框”的字。向上开口，上大下小，左低右高，底部平齐。书写顺序：先内后外，一般是大包小，也有小包大的情况。

**二、全包围结构和其他结构****(一) 全包围结构**

全包围结构四面都是框。书写时特别要注意整体的匀称，内部适当收缩而不显局促，外部不可写得过于方正。书写顺序：先写向下框，再写被包部分，最后写横——“先进人，后关门”。

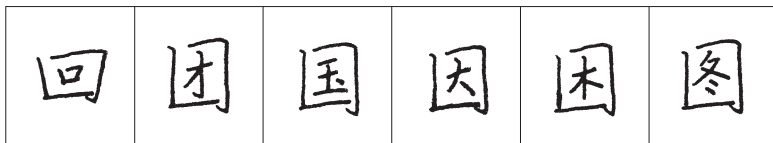
根据方框的大小和宽窄，全包围结构可分为三类。

1. 大框包围。

这类字框多呈长方形，框的大小即字的大小，所以方框应适当收缩，以免整个字过大。

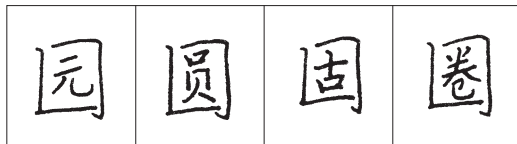
(1) 包独体字。

被包部分的重心略偏上，以使整个字显得宽松、舒展。



(2) 包合体字。

被包围部分是合体字，首先要保证被包围部分重心的平稳，其次被包围部分的重心要略偏上，以使整字结构匀称，整体宽松。



2. 小框包围。

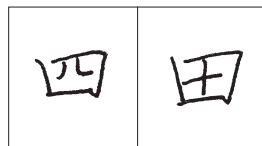
(1) 长框包围。

字体窄长，笔画较少。要注意与前后字大小协调、宽窄适度。



(2) 扁框包围。

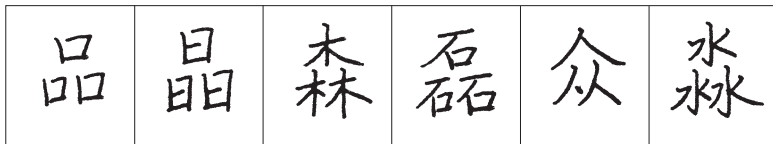
字形上宽下窄，整体匀称。



(二) 其他结构

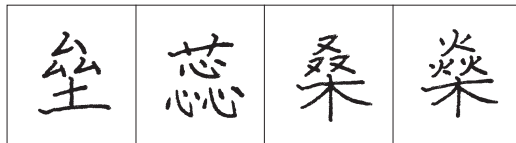
1. 品字形结构。

该结构由相同结构的三个部分组成，形状如三角形，也称“三角结构”。书写时三部分须有大小之分，一般是上面最大，下面左侧最小。



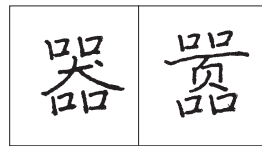
2. 类品字形结构。

该结构以品字形为基础，其上或下还有其他部分。要注意其他部分与品字形部分重心的上下对齐。



3. 器字形结构。

器字形结构也称四字形结构。要注意结构紧凑、四角和谐。



思考与练习

1. 说出半包围结构的各种形式。
2. 写大框包围字应注意什么？写品字形结构字如何处理三部分之间的关系？
3. 将本节每个例字书写 8 遍。

第四章 提高与创作



教学目标

1. 了解成篇训练的基本要求。
2. 了解写字与书法的区别。
3. 能够以正确的格式尝试进行毛笔或硬笔书法作品创作。

第一节 从单字训练到成篇训练

单字训练是写字训练的一个过程，而不是最终目的。集字成句，集句成篇，篇章书写才是目标所在。衡量一个人汉字书写能力的高低，固然要考量其单字书写的水平，更重要的还要考虑其篇章处理的能力。因此，单字训练达到一定水平之后，必须过渡到篇章训练。

一、单字训练与篇章训练的区别

（一）起承转换的区别

单字固然讲究笔画之间的起承转换，但其仅限于一个字之内，相对难度较小。而篇章训练不但要注意每一个字中笔画间的起承转换，还要注意字与字之间的前后（或上下）连贯，甚至要考虑行与行之间的呼应关系。这就需要具有比写单字更强的把握全局的能力，必须经过较长时间的训练，不断提高认识能力和书写水平。

（二）字体风格的区别

字体风格多种多样，谁也不能说清哪一种风格的字最漂亮，只能说某人的书写风格如何或某人更喜欢某一种风格的字。一个字可以有多种不同的风貌，单个看来，每一个都可以是美的；但在篇章之

中，多种风格的字体不可以混杂。比如写四个字或四句诗，分别用欧、颜、柳、赵四种楷体来书写，虽然独立看每个字、每句诗都写得很好，但从全篇来看却是标准的“四不像”，让人说不出是什么风格，只有混乱的感觉。因此，初学写字时，不可随便换帖，认准一种坚持练下去，形成比较固定的风格，在成篇书写时就比较容易体现风格的一致性。

（三）章法布局的区别

单字书写讲究一定的章法布局，比如在格子内书写，要注意字的大小统一，位置同一（居中或贴下线），与格子大小的比例要相称（字不可太大或太小、一般为格子七分至八分大小），但因其每格都有字、整页不见标点符号、多数没有文意，所以还称不上是真正的章法。成篇书写则完全不同，古文、古诗、现代文、现代诗，章法大多有其独特的个性，不但要以相对固定的章法布局来书写，而且还要尽量处理得精细，使全篇布局更具美感。

二、成篇训练的注意事项

（一）大小协调

要求一幅作品中各字的大小要协调，并不是指一样大小。因为有的字笔画少、有的字笔画多，有的字形长、有的字形扁，有的笔画向外放射（如“大”）、有的被外框约束等等，情况各异，所以，书写时不能像印刷体那样大小完全一样，要整体协调，这样才更有美感。

举例：

千	山	鸟	飞	绝	万	径	人	踪	灭
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

不协调

千	山	鸟	飞	绝	万	径	人	踪	灭
孤	舟	蓑	笠	翁	独	钓	寒	江	雪
			柳	宗	元		江	雪	

协调

（二）位置同一

无论是在何种纸张上书写（无行无格、有行无格、有行有格），无论是横式还是竖式，楷书作品每一行字的重心都必须在同一水平线或垂直线上，且每行之间的距离必须相等，这样的布局才是匀称美观的。

就有行和有格的纸张而言，字在行或格中的位置可以有两种摆布方法：一是将字的重心安排在居中的位置，使其与上下线或左右线的距离相等（初学者使用的米字格、田字格、九宫格纸张必须做如此安排，竖式有格纸张亦做此安排）；二是横式中将字的重心安排在中心偏下的位置，使字的最低处贴近下横线。

示例：

1. 居中安排形式（有行和有格共两种），宜初学或创作使用。

敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍									
苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。 敕勒歌									
解	落	三	秋	叶	能	开	二	月	花
过	江	千	尺	浪	入	竹	万	竿	斜

2. 偏下安排形式（贴下线安排），宜平时书写或创作使用。

秦时明月汉时关，万里长征人未还。									
但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。									

（三）风格统一

字体风格或刚或柔，或刚柔兼具。书写者千万，风格也就千万。不能说某一种风格是最好或最不好的，健美、秀美、柔美都是美。偏好某一种风格，一般与个人的性格和审美取向有关。正常情况下，多种字帖摆在你面前，风格明显、各具特色，你觉得所有的字都是美的。这是因为这些字在书写上都能遵从汉字的结构原则，有稳健的笔力、有协调一致的结构和鲜明的笔画特征。而初学者训练时，应该选定某一书家的字帖临写，在训练未成熟之前不随便换帖，以免打乱自己的书写风格。风格杂乱、字体不一，即使单个字是美的，整体也难以优美。

示例：

白	日	依	山	尽	黄	河	入	海	流
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

风格杂乱

白	日	依	山	尽	黄	河	入	海	流
欲	穷	千	里	目	更	上	一	层	楼

风格统一

（四）格式正确

成篇书写必须讲究格式。一般来说，成篇训练所使用的字帖也必须是有成篇内容的，而不是按笔画或偏旁部首的顺序组合的。对初学者而言，只要根据字帖临写，都是正确的。

三、常见的篇章形式

（一）横式

1. 现代文格式。

曲曲折折的荷塘上面，弥望的是田田的叶子。
叶子出水很高，像亭亭的舞女的裙。
朱自清《荷塘月色》摘句

2. 古文格式（亦可用于古诗格式）。

君子曰：学不可以已。青，取之于蓝，而
青于蓝；冰，水为之，而寒于水。君子博学
而日参省乎己，则知明而行无过矣。

3. 现代诗格式。

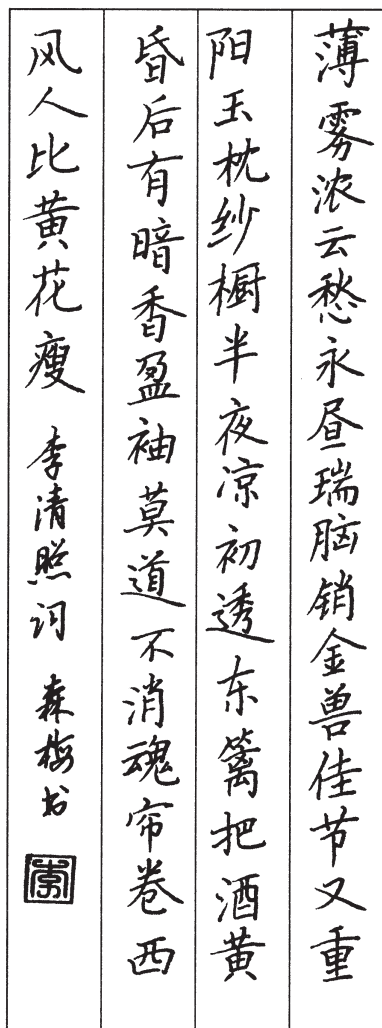
你	站	在	桥	上	看	风	景		
看	风	景	的	人	在	楼	上	看	你
明	月	装	饰	了	你	的	窗	子	
你	装	饰	了	别	人	的	梦		

4. 古诗格式（两种）。

	李	江	尽	远	扬	花	黄	故	
	森	天	唯	影	州	三	鹤	人	
	梅	际	见	碧	孤	月	楼	西	
	书	流	长	空	帆	下	烟	辞	
	图								

	岐	王	宅	里	寻	常	见	崔	
	九	堂	前	几	度	闻	正	是	
	江	南	好	风	景	落	花	时	
	节	又	逢	君	李	森	梅	书	图

2. 竖式（两种）。



思考与练习

1. 成篇训练有哪些要求？
2. 从“篇章形式”部分选择 2—3 幅作品分别临写 2—3 遍。

第二节 从写字到书法

写字与书法固然有区别，但二者之间并无不可逾越的界限——字写好了、美观了，达到了一定的高度，就可以称作书法。学习者可以从中提升信心。

一、写字与书法的区别

（一）层次有高低

写字是较低层次的书写，书法是高层次的创作。

首先，在字的美观程度上，写字不如书法。任何人，只要动手写，即使水平再低，写出来的也是字。而书法是写字水平很高的人才可以达到的高度，它符合法度、可供效法。其次，写字只需按照需要把相应的内容书写出来，起到表情达意的作用即可，体现的是实用性。而除此之外，书法还要求写出来的字具有美感和欣赏价值，表现的是艺术性。再次，把字写得好看，只需掌握笔画的写法和结构的安排就可以了。而要达到书法的高度，还必须在点画安排、结构处理、内容选择、章法处理乃至材料选取等方面显示出较高的水准。

（二）目的各不同

写字的目的出于传递信息、表达思想、记录内容、完成作业等日常生活、工作、交流和学习过程中的需要，属于自由式书写，对字的好坏没有明确的要求和评判，只需正确、清楚就行，强调实用性。“书法”，既包含书法作品创作过程的含义，又是对作品成品的界定和认同。书法的价值主要不在于实用，更多体现的是艺术性，供人们欣赏、借鉴乃至收藏。其实，写字与书法之间从美观程度上讲并无明确的界限，这就是我们把许多书法家的书信等原稿也当作书法作品的原因。

（三）形式有区别

写字一般只要写得整齐、有序、符合书写格式即可，没有统一的要求。而书法作品在形式上是有相对固定的要求的。虽然说纸张的形状和色彩、格子的画法和布局情况各异，但这些只是外在的形式，而书写内容安排的形式则是相对固定的：首先，必须有题款、钤印，才能是完整的书法作品；其次，无论是横式还是竖式，书写都有相应的格式要求（如何处下笔、标点符号处理、题款钤印要求及位置等）。

（四）过程差异大

写字的过程是随机的，而书法创作的过程则较为复杂，涉及多方面内容。一是涵养过程。创作者必须有较高的书写水平，掌握较多的书写规律，有较高的书法修养，这是前提。二是准备过程，其内容包括内容确定、纸张选择、笔墨选择、全局构思等方面。三是创作过程。将构思的情况在纸张上体现出来，并反复推敲谋篇布局的效果，在书写中改进，在修改后提高，直到自己满意（初学书法创作的新手，要在他人的指导之下才能完成创作过程）。四是完善过程。创作完成之后，除题款、钤印之外，因其用途不同，一般还要做相应的装饰、装裱，以更加凸显书法作品的艺术效果，使其更具美感。

二、从写字到书法的提升

可以这么说，写字是书法的初级阶段，书法是写字的高级阶段，写字与书法之间并无明确的界限。书写水平较高者可以尝试进行书法创作。

完成从写字到书法的提升，一般须通过下列途径。

（一）努力提高书写水平

临习过程中反复与字帖进行对照，使自己的字与范字尽量没有差别。在此基础上尝试脱帖书写，进而过渡到任意书写。再找机会参加小范围的书法（写字）比赛或参加考级，验证自己的书写水平达到什么程度。

（二）学习多种书体

书法创作的要求很高，仅会一种书体甚至都难以完成一件作品。因此，除了学好楷书之外，还要逐步练行楷、行书、行草、草书、隶书，以及篆书等书体。尤其要在行楷和行书方面下一些功夫，以满足一般的书法创作的要求。

（三）提高书法修养

1. 多看名家书法作品。

古今书法名家通过自己的创作确立了在书坛上的地位，他们的作品经受了历史的考验和权威的论证，具有很高的艺术价值和欣赏价值。可选择一两个作为临习的对象，其他可作为欣赏借鉴。要在欣赏的过程中有意揣摩，尽可能地吸收对自己有用的东西，丰富和提高自己。

2. 参观书法展览。

书法展览一般有宣传性和比赛性两类。书法展上的作品总体水平不如名家作品，尤其是一些较低级别的展览。但正是由于其总体水平相对较低，才与我们一般人的书法水平较接近，大家在参观过程中更能找到共鸣点，提高自己的自信心，激发创作的欲望。

3. 掌握一定的书法基本知识。

书法修养的涉及面很广，如文学、艺术、社会道德等等，提高书法修养是一个潜移默化的过程。跟书法本身最贴近的还是基本的书法知识、书法常识。这些知识对书法技能学习、书法交流活动、书法创作研究都会起到相当大的作用，因此，学习书法知识也是提高书法修养最直接的途径。

（四）尝试创作，参加比赛

作为学生，书写水平达到什么层次，可以通过老师的评判、与同学的比较、参加考级得到基本的评价。之后自己就可以在老师的指导之下，参加一定范围内的书法比赛，争取在比赛中获得较高等级的奖项，进而再参加更高级别的比赛，得到更大的提高。

三、常用书法术语

（一）横平竖直

横平竖直指的是在一个字中，横画（尤其是长横）要平直，这种“平”不是水平，是视觉上的平（横画与水平线的夹角为 5° — 10° ）。竖直主要指字的中竖或左右结构中某一部分里的独立的长竖要写得垂直（短竖可能是斜的）。

1. 正例。

重	锋
---	---

2. 变例。

斜横与对称的竖。

毛	找	昌	禹
---	---	---	---

（二）伸左让右

伸左让右是指在左右结构（包括左中右结构）的字中，左侧的部件较多地向左延伸，左边部件的右侧收缩，以把空间让给右边的部件，可以使整字结构紧凑。

折	格	新	朝
---	---	---	---

（三）点要悬空

点要悬空指的是在一个字中，凡是点画都不与其他笔画相接或相交。但由捺变成的点有时要与其他笔画相连。

求	宝	实	机
---	---	---	---

（四）捺不悬空

捺不悬空指的是在一个字中，捺画一定与其他笔画相接或相交（“八”是特例）。

令	交	木	水
---	---	---	---

（五）字无双捺

字无双捺指的是在一个字中，如果出现两个以上的捺画，就只能将其中最主要的一个保持原貌，其余的都写成点（长点、反捺）。在隶书中称“雁不双飞”。

杖	众	迷	逢
---	---	---	---

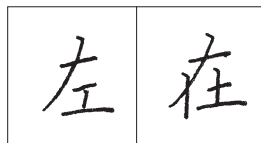
（六）围而不堵

围而不堵指的是框形结构的字呈包围状，但四面或三面的笔画不宜全都相连，以免使整个字出现因几面堵塞而不透气的情况。

日	用	史	因
---	---	---	---

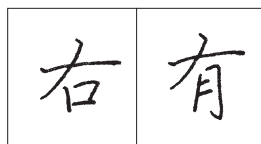
（七）横短撇长

横短撇长指的是在楷书中，从美观的角度审视，某些字横画较短、撇画较长更为合适。



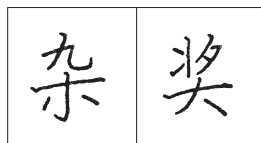
（八）横长撇短

某些字横画较长、撇画较短更为合适。



（九）横长竖短捺宜缩

指在有横、竖、捺的字中，如横画较长或竖画较短，则捺画须收缩成点。



（十）横长撇短不宜捺

指在含大字底的字中，横画很长时，撇必然短，而捺画要变为点。



四、硬笔书法作品形式

硬笔不仅仅指普通的钢笔，在硬笔书法创作过程中，为增强艺术效果，还可使用美工笔、竹笔、鹅毛笔等工具。

硬笔书法作品与毛笔书法作品形式并无本质的区别。硬笔书法源自毛笔书法，因此其式样（款式）多与毛笔书法相同。又由于硬笔字形体较小，且与现代生活联系紧密，故而又产生一些具有自身特点的式样。另外只要符合审美要求，新创的作品式样也是可以得到认同的。

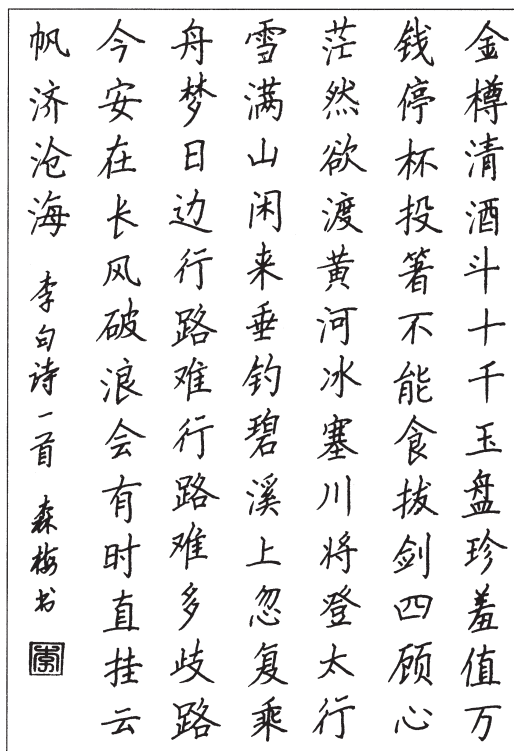
（一）与毛笔书法相同的式样

1. 中堂式。

中堂是书画装裱中直幅的一种体式，以悬挂在堂屋正中壁上得名，是竖行书写的长方形大尺幅作品。硬笔书法可以仿此格式书写。

2. 条屏式。

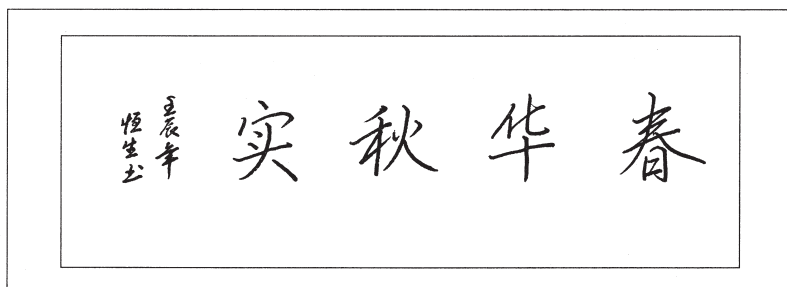
单独悬挂的书画作品称“条屏”或“条幅”，四幅并挂的称“堂屏”或“四条屏”。其高、宽比例一般在2:1到4:1之间。



泥	不	鞭	浩
更	是	东	荡
护	无	指	离
花	情	即	愁
礼	物	天	白
才	化	涯	日
旺	作	落	斜
	春	红	吟

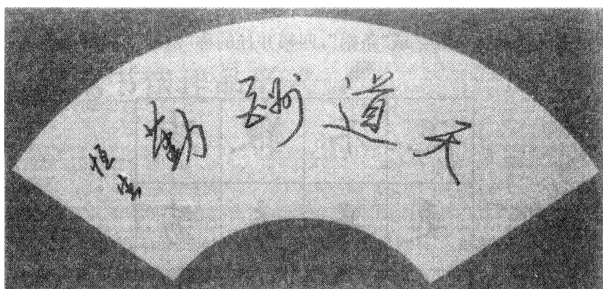
3. 横披式。

横披又称横幅。左右留空大，上下留空小。



4. 扇面式。

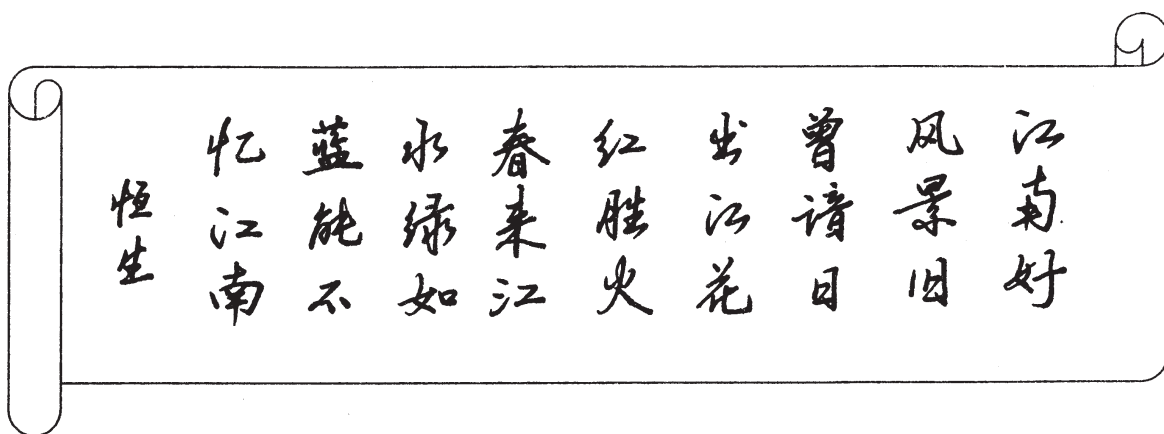
在扇子形状的纸面上书写或作画。保持原样的叫成扇，便于收藏或张贴、悬挂的叫扇面。按其形状还可分为折扇和团扇。





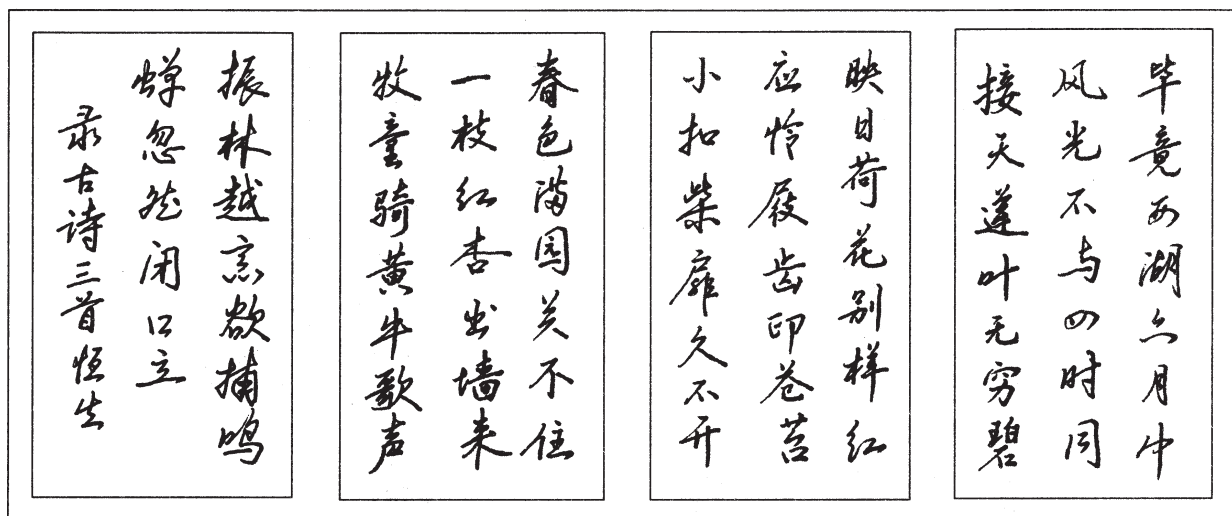
5. 手卷式。

手卷式以能握在手中顺序展开阅览得名。因篇幅超长，又称“长卷”。毛笔书法的高度一般在30—50厘米之间，长度在8米以上。硬笔书法可以参考其样式。



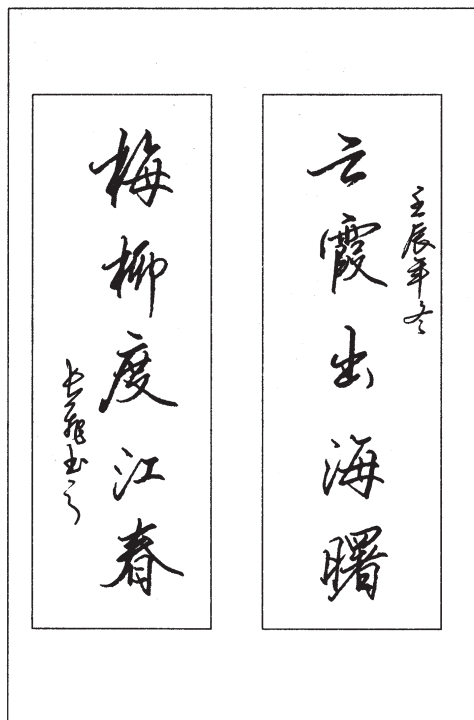
6. 册页式。

册页又称册叶、小品。它由一张张对折的硬质纸组成，可以左右或上下翻阅。较常见的式样是通折连成一体，称为“经折式”。册页均取偶数，至少为四开。



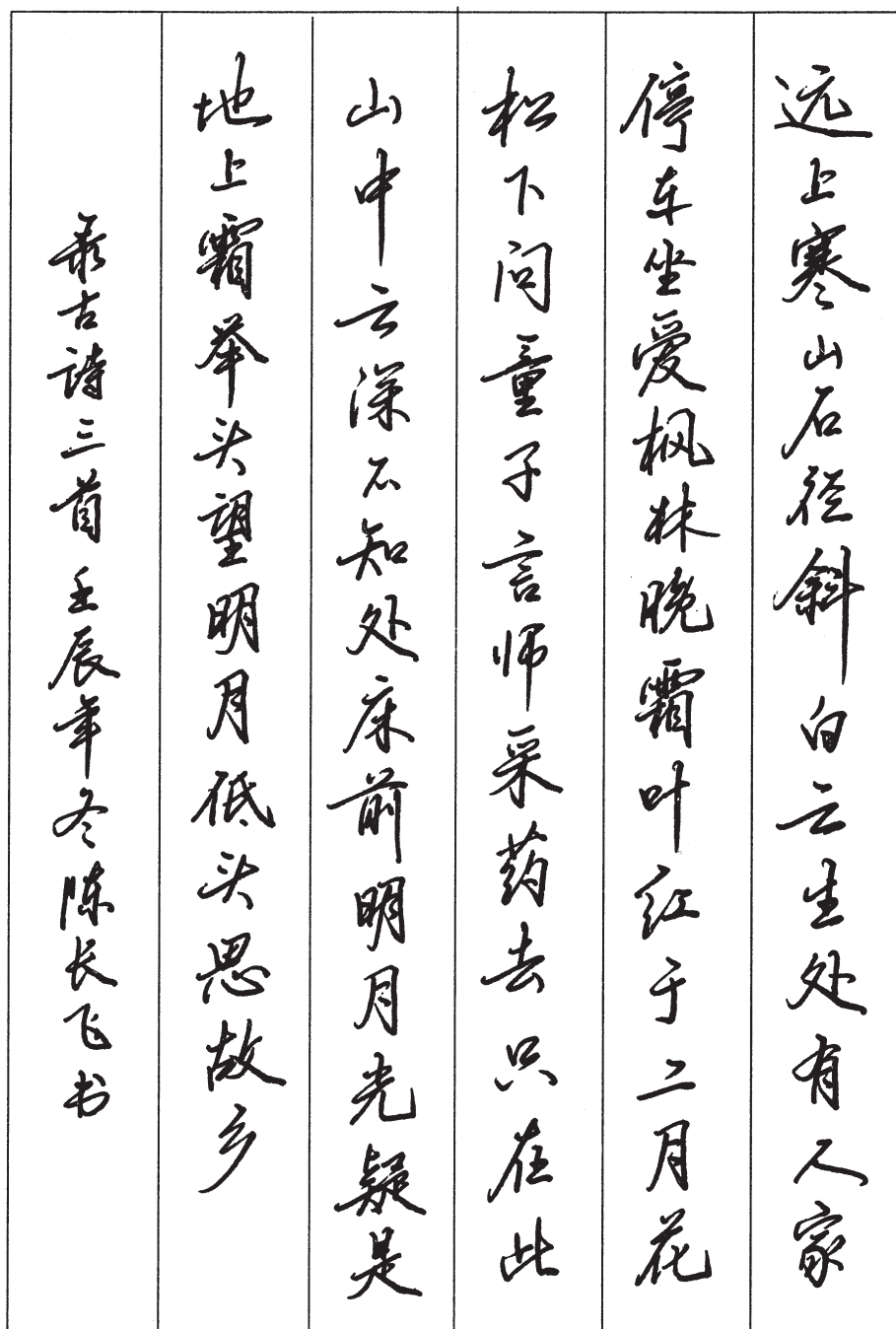
7. 对联式。

将对联的上、下联分开写，分别以条屏式装裱，即为对联。硬笔书写时因字体较小，一般在一张纸上书写。



（二）具有硬笔书法自身特点的式样

由于硬笔书法更多书写现代诗文，加之字体本身较小，因此在毛笔书法的基础上又派生出新式样。以下仅列举部分横式和竖式有格式样。



	塞	下	曲	
月	黑	雁	飞	高
单	于	夜	遁	逃
欲	将	轻	骑	逐
大	雪	满	弓	刀
卢纶诗 恒生书				

右丞古诗二首 王羲之	入	纵	莫	山	洞	桃	石	隐
	云	使	为	光	在	花	砚	隐
	深	晴	轻	物	清	尽	西	飞
	处	明	阴	态	溪	日	畔	桥
	亦	无	便	弄	何	随	问	隔
	沾	雨	拟	春	处	流	渔	野
	衣	色	归	晖	边	水	船	烟

我	仿	佛	突	然	知	道
由	于	严	冬	的	鼓	励
柔	弱	的	水			
也	会	坚	强	地	站	立
并	且					
用	它	的	千	姿	百	态
呈	现	生	命	的	神	奇
二〇一二年十二月五礼才书						

杜甫诗一首 陈长飞书	花	独	径	夜	乃	好
	重	明	云	润	发	雨
	锦	晓	俱	物	生	知
	官	看	黑	细	随	时
	城	红	江	无	风	节
		湿	船	声	潜	当
		处	火	野	入	春



思考与练习

1. 说说你对“伸左让右”“捺不悬空”“字无双捺”和“围而不堵”的理解。
2. 参照“硬笔书法作品形式”，自选内容，模拟进行硬笔书法创作，不少于4幅。

附：实用签名设计参考

签名具有实用性、艺术性、防伪性和唯一性的特点。

签名本为实用，当签名具有潇洒、流畅等自身特点之后，因其美观而独特，就成了一种艺术。我们普通人都不是艺术家，艺术家的签名大多经过精心设计，有其独到的艺术性。在生活中我们常常发现，许多艺术家或艺术工作者的签名固然有其独特的个性，但如果无人点破（甚至点而不破——解释了也难以理解或不能理解）它，签名看上去也就是一个不知所谓的普通符号，甚至看上去像一团乱麻，实在缺少实用性。希望以下内容能够给普通人群以一定程度的启示，在此基础上能设计出自己的实用而又有一定艺术性的漂亮签名。

一、实用签名的原则

学习、生活中普遍适用、美观潇洒的签名应该遵循以下一些原则。

1. 确保大多数人认识。签名至少要让熟悉的人认识，或经过解释后人们能认识，会有一种恍然大悟之后的认同或赞赏的感觉。
2. 保持汉字的本来面目。设计时可以夸张，可以变形，但不能丢失汉字的某个部件，避免让人看不懂或不认同。
3. 要写得美观，有艺术感。首先要流畅，其次要生动。有了这两个要素，签名自然就漂亮、有艺术感了。
4. 最好能一笔完成书写。最基本的签名方法是写出漂亮的行书或行草书，字字独立。但这样的方法过于“老实”，几乎没有艺术感，因此要尽量连写。而有些字容易相连，有些字有难度，须仔细推敲。如果一笔确实难以完成，可以用补笔来完成，补笔最多不超过两笔。要连写就要学一点行草书或草书，学会自己姓名的草书写法应该是不难的。
5. 不过分花里胡哨。把实用作为出发点，就不需要花里胡哨，过分了反而没有或缺少内涵，给人不实在的感觉。

二、实用签名的设计要求

1. 掌握本人姓名的行书、行草和草书的写法。这些写法要从字帖或字典中得来，不能自己随意圈画、没有来历，变成潦草书。此外，还要把这些字写得很熟练，挥洒自如。
2. 找到前后字之间的最佳连带方式。要连写，必须找到前字收笔与后字起笔间的转接方法。一般连写都是横式连写（尽量少用竖式，因为竖式签名在材料、文本上不协调。除非你是名人，给人家签个名就完事），有的字容易连，有的字不容易连，但总有最佳的方法。可以考虑改变笔顺的方法，也可以采用补笔的方法完成。

3. 琢磨自己的姓氏字是否可以设计出一个有意义的造型。首字很重要，起主导和领起作用，尤其要多花功夫。如能设计出一个有具体含义的、明显与某种物体相似的、能提高自己自信心的造型，当然就令人满意了，如风帆、旗帜、灯塔、人头、马头、山峰、建筑物等造型。

4. 研究这几个字可以有哪些变化。其目的在于将这几个字设计成一个有意义的图案，哪怕是有象征意义的，只有自己懂的也行，只要自己觉得舒服，提高了自信心也不错。

5. 设计、推敲、修改、完善和定型。这是签名设计成功的必需步骤。步骤可以由一人独立完成，也可以在推敲、修改阶段请朋友、家人、老师当参谋、提意见。我们对这个步骤应特别慎重，因为一旦定型使用之后，一般是不再进行更改的。

6. 要客观地看待自己的名字。从自己姓名特有的结构出发来选择适合自己的签名形式。有的人可以追求潇洒的风格，有的人也许只会选择工整的风格（因为有的姓名真的不好设计），不要过于牵强附会。为实用和适合不同场合起见，建议每个人都设计出朴实的和潇洒的两种签名。

三、实用签名的造型方法

1. 横式分写。用行楷或行草把每个字分开书写，端庄朴实，容易辨认。
2. 竖式分写。竖式分写与横式分写相同，只是竖式排列。
3. 横式连写。用行书、草书把字串连起来，其特点是抽象、简洁、流畅。
4. 竖式连写。竖式连写与横式连写相同，只是竖式排列。
5. 横展竖吊。以舒展豪放的横画线条为主笔，或托上或挂下或串连等，造型收放明显，节奏强烈，使人精神为之一振。
6. 皇冠戴帽。签名上部有舒展飘逸的弧线，很像宽大富贵的皇冠，故取此名。其立意新奇，节奏明快，给人以愉悦的感觉。
7. 结体互借。一般指竖式或横竖交错排列，其特点是字与字之间上下左右结体互借，整体像一个字，利用笔画的巧妙穿插，把姓名融入其中。这种签名气势宏大，十分壮观。
8. 彩带弧线。指用草书结体，把线条写成弧形状，好似彩带飘舞，行云弄姿。
9. 夸张变形。指把姓氏字进行超出常规的扩大、拉长和错位，使人看上去顿觉眼前一亮，妙趣横生。
10. 内藏玄机。指在签名艺术里设置别人难以识破的机密。

以上 10 种艺术造型是针对一般姓名概括出的 10 种不同形式的构图，有些比较好表现的姓名构图可以超过 10 种，而有的姓名笔画简单或难以表现，最多只能有五六种艺术造型，有的甚至更少，如“丁一”“万方”等。当然，设计自己的签名不在多，而在精，有一个好的签名就已足够了。

四、实用签名造型例举

1. 横式连写型。

(1) 张守中 张守中 张守中

(2) 李 红 李 弘 李弘

(3) 蔡 雨 蔡 𠂔 蔡𠂔

2. 竖式连写型。

(1) 王 王 王
宇 宇 宇

(2) 陈 陈 陈
雪 雪 雪

(3) 范 范 范
雷雨 雷雨 雷雨

3. 横展竖吊型。

(1) 高建平
高建平
高建平

(2) 朱立虎
朱立虎
朱立虎

(3) 丁吉诚
丁吉诚
丁吉诚

4. 皇冠戴帽型。

(1) 胡 杨
胡 杨
胡 杨

(2) 孙永青
孙永青
孙永青

(3) 陈园园
陈园园
陈园园

5. 结体互借型。

(1) 周 泽
周 泽
周 泽

(2) 马 丹丹
马 丹丹
马 丹丹

(3) 牛 春 生
牛 春 生
牛 春 生

6. 彩带弧线型。

(1) 马 明
马 明
马 明

(2) 何 州
何 州
何 州

(3) 曹 叶 飞
曹 叶 飞
曹 叶 飞

7. 夸张变形型。

(1) 陈 浩
陈 浩
陈 浩

(2) 王 远
王 远
王 远

(3) 李 思源
李 思源
李 思源

8. 内藏玄机型。

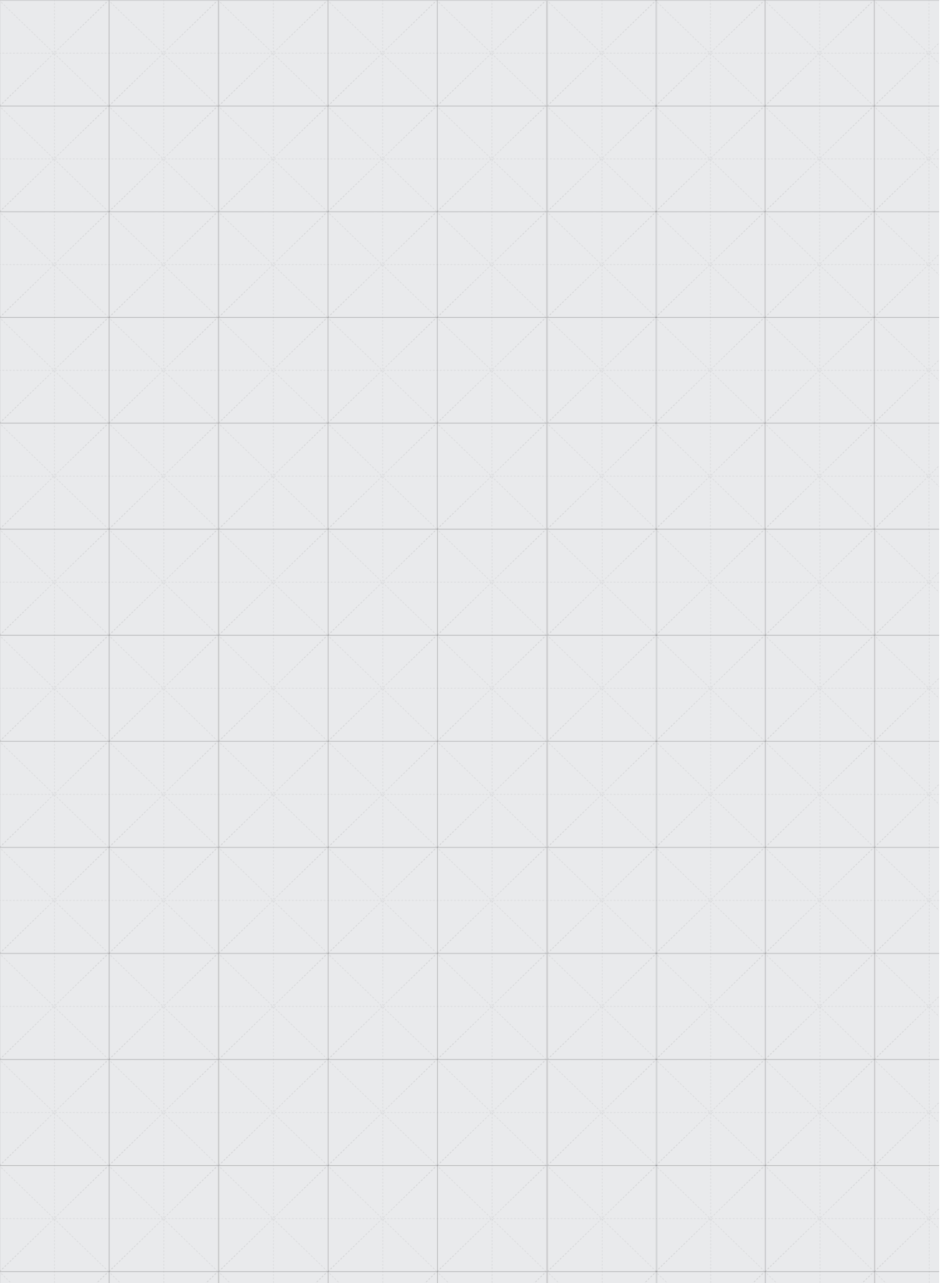
(1) 安 为 军
安 为 军
安 为 军

(2) 周 文 丰
周 文 丰
周 文 丰

(3) 江 侍 巧
江 侍 巧
江 侍 巧

第三编

粉笔字



第一章 粉笔字概述



教学目标

1. 了解粉笔的性能，会选择粉笔。
2. 掌握粉笔的执笔方法，能运用正确的书写姿势。
3. 熟悉粉笔字的运笔技巧，能熟练书写各种笔画。

楷书训练对师范院校学生来说，其目的是学以致用，将来直接运用到课堂教学之中。相对于毛笔字和钢笔字，粉笔字在课堂上的运用才是终极目标。因此，写好粉笔字显得更加重要。粉笔字的书写有其自身的一些特点（重点在于运笔技巧），须进行专门的训练；但其结构与钢笔等硬笔字并无二致。二者相辅相成，练习时最好同步进行。

第一节 粉笔的性能与选择

粉笔是用白垩加工制成的圆柱（或棱柱）体书写工具。其特点是短而粗，少弹性，易折断，磨损快，属于硬笔。

白色粉笔书写在黑板上，黑白分明，对比度强，字迹醒目。彩色粉笔根据需要，能增强表现效果。

粉笔的质地直接影响书写的速度和效果。书写时要选择质地均匀、无沙粒、软硬适中的粉笔，书写前先试写笔画，太硬的写出的笔画会过细且打滑，太软的写出的笔画会过粗且易折。平时要注意对粉笔的保管，使其不要过干（变硬）或过湿（变软）。

第二节 粉笔字的执笔方式与书写姿势

一、执笔方式

粉笔在书写过程中因磨损而逐渐变短，加之较多采用站立式书写，更易折断，故其执笔方法与毛笔、钢笔都不相同。

粉笔的长度约 7.5 厘米。整支粉笔宜采用横握法，即用拇指和中指的第一节指肚对捏粉笔，食指紧靠中指在上方压笔，无名指与小指自然弯曲，贴近中指，粉笔横对掌心，手掌空虚，虎口呈椭圆形。

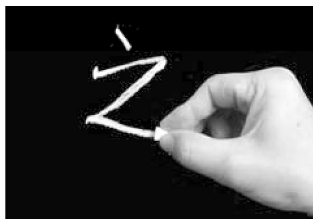
较短的粉笔宜用直握法，即将拇指、食指和中指的指尖呈环状，包住粉笔，使粉笔尾部直对掌心，无名指与小指自然弯曲并与中指贴近。

从书写实践来看，较短的粉笔书写较易掌握，用起来更得心应手。因此，建议采用直握法，握短一点的粉笔。

为使书写流畅和平稳，执笔时须注意两点：（1）粉笔与黑板夹角约为 40° （小黑板平放时角度应适当加大），过大则影响速度，过小则容易折断。（2）执笔时捏近笔头（约 1 厘米）。整支粉笔从大头写起，这样则不易折断。



横握法



直握法

二、书写姿势

因为写粉笔字时黑板多为竖立式，所以书写时多采用站立悬臂的姿势，既要做到头平、身正、足稳，还要与黑板保持适宜的距离，以利于用力和开阔视野。

以站姿书写时，双脚要自然分开，并且随书写位置的变化，或踮脚，或屈膝，或左移，或右移。总之，摆出的姿势既不能使自己感到别扭，又不能让其他人觉得别扭。

现在，小黑板在训练中得到了广泛运用。如黑板平放在课桌上，书写时可用左手撑住黑板，既稳定黑板，又稳定身体。书写时上身适度前倾，始终保持舒适的姿态，并保持身体的平稳。

第三节 粉笔字的运笔技巧

粉笔字的运笔方法源自毛笔字和钢笔字的运笔方法。因为书写的对象都是汉字，所以它们在运笔的走向和起承转换上都是一致的。但由于粉笔的性能以及书写工具（粉笔、黑板）的不同，又使其在书写过程中需要我们掌握与毛笔和钢笔不同的技巧。

粉笔字独特的运笔技巧主要体现在力度、用锋、速度和角度四个方面。

一、力度的把握

首先，粉笔属硬笔，粉笔书写时总体用力较重。因为提按对笔画粗细的影响并不特别明显，所以在书写过程中总体要处于相对比较用力的状态。用力过轻会使线条过于瘦弱或颜色太淡，不清晰。

其次，粉笔运笔也讲究提按。虽然提按不能使线条的粗细产生强烈对比，但用力的大小仍然可以使笔画有粗细之分。如起笔和收笔处的轻重完全可以通过用力的大小区分出来，须粗则加力，欲细则减力，合乎规律。

最后，要善于根据粉笔的硬度把握力度。质地较硬的粉笔用力要大，避免笔画过细、过淡，质地较软的粉笔用力要相对较小（并注意通过捻转的方法调整粉笔与黑板接触面的大小），避免过粗、过浓（粉笔屑明显堆积在笔画上）。

二、用锋的方法

粉笔头的棱角或粉笔与黑板接触的地方就是锋。要写出变化多姿的笔画，就要掌握运笔用锋的技巧。

1. 起笔——顺锋、侧锋、搭锋。

顺锋：顺着笔画的走向直接下笔（不做停顿），渐行渐重。点、捺、尖头横和尖头撇的起笔用此法。

侧锋：即顿笔，横侧势起笔，笔头向右下方按下，然后转换方向行笔，长横、竖（包括竖钩、竖提）、撇、提的起笔用此法。

搭锋：用于行书、草书书写过程中上下笔画间的过渡以搭笔取势，以钩挑显示连贯，下一画起笔用搭锋。

2. 行笔——按笔、提笔、转笔、折笔。

按笔笔画加重，提笔笔画变细。转笔要圆（如弯钩的“弯”处），折笔要有棱角（横折、竖折、撇折）。

3. 收笔——出锋、回锋、钩锋。

出锋：行笔至笔画末端，沿行进方向逐渐提笔离开黑板。笔画渐行渐细，悬针竖、撇、捺、提的收笔用此法。

回锋：行笔至笔画末端向下按笔，再向相反方向提笔回收，不露痕迹。点、横、垂露竖收笔用此法。

钩锋：行、草书用法。行笔至笔画末端，然后朝下一笔画的起笔处提笔带出钩来。钩锋与搭锋对应。

三、速度的掌握

速度和力度相辅相成。笔画重处力度大、速度慢，笔画轻处力度小、速度快。

书写时不可平均用力、速度不变，以免笔画缺少变化；不可一直用力较轻、速度较快，以免笔画轻浮无力；不可用力一直较重、速度较慢，以免笔画滞涩粗重；更不能重而快、轻而慢，违反规律，导致笔画形状怪异。

四、角度的变化

虽说笔画的轻重粗细与用力大小（即提按）有密切的关系，但粉笔与黑板之间夹角的变化和粉笔与黑板接触面的变化也明显影响到笔画的粗细。

要使笔画粗细得当，线条优美，富于变化，把握好执笔姿势和书写的角度也是一项重要的技巧。有的基本笔画还需要这些技巧才能写好。

1. 改变角度，纵向调节。

纵向书写时，起初夹角较小（约为 40° ），写垂露竖因笔画粗细没有变化，故无须调整角度。而写悬针竖时，下半截须越来越细。这就要求必须在渐行渐提的过程中逐渐使夹角变大，当笔尖离开黑板时，夹角会达到甚至超过 90° 。原因是角度变大，接触面变小。

2. 左右捻转，横向调节。

粉笔捏在手中书写，接触面会越来越大，笔画就会越来越粗，应该适时捻转粉笔，使笔画粗细差异不致过大。另外，为使线条富于变化，书写过程中也要主动捻转，避免呆板。如写长撇，出锋时宜略向右（顺时针）方向捻转（同时调大角度）；写捺，出锋时宜略向左捻转（同时调大角度）。

第四节 粉笔字训练的方法

粉笔字与钢笔字同属硬笔字，楷书训练的步骤也是相同的。怎样进行训练，这里提六点建议。

一、按照要求，保证时间

按照老师或书本上的要求，踏踏实实地从头练起，保证自觉训练，保证训练时间，保证书写质量，保证完成作业。

二、选好字帖，写好钢笔字

一是与钢笔字训练使用同样的字帖，保证初学粉笔字时比较顺手，还可以与钢笔字训练互相促

进。二是写粉笔字毕竟会受到一些条件的限制，不容易随手就写，可以多写钢笔字以带动粉笔字练习，因为楷书间架结构的规则是相同的。

三、循序渐进，稳步提高

与钢笔字相比，粉笔字基本笔画的书写难度更大，但由于初学者已经具备钢笔字的训练基础，难度又会相应降低。不过，仍然要从笔画练起，因为粉笔字的书写材料明显区别于钢笔字。

先练好基本笔画，再以钢笔字的方法练间架结构就容易多了。写字时要注意字的大小适中，一般在8厘米左右。

四、心情放松，保证速度

我们要细心，但不要过于小心翼翼，心情放松自然会提高速度。字是否美观主要在于间架结构。单字要平稳、匀称，整体要清爽、整齐。这些不是细心就能做到的，关键还要看我们对钢笔字和毛笔字所花的功夫。另外，用力太重和角度太大都会影响速度。

五、学一点行楷

楷书固然端庄，合乎规范，但在生活和工作中使用会受到书写速度的限制。而行楷则更加潇洒，书写快捷，因此，建议在楷书练好的基础上练习行楷，写“三千五百常用字”。只要定下心来，书写难度并不大。

六、尝试板书训练

学习板书的布局，训练对黑板空间使用的把握能力。板书可以用楷书写，也可以用行楷写；可以单用白色粉笔，也可以用一点彩色粉笔。



思考与练习

1. 熟悉粉笔的执笔方法与书写姿势。
2. 掌握用锋方法，并认真体会“角度的变化”。
3. 尝试书写以下粉笔字，每天2—3遍，轮流书写。

	所	见	袁枚	
牧	童	骑	黄	牛
歌	声	振	林	樾
意	欲	捕	鸣	蝉
忽	然	闭	口	立

		元	日	王安石		
爆	竹	声	中	一	岁	除
春	风	送	暖	入	屠	苏
千	门	万	户	瞳	瞳	日
总	把	新	桃	换	旧	符

第二章 粉笔楷书的写法



教学目标

1. 使学生在钢笔楷书的基础上较快掌握粉笔楷书八个基本笔画的写法。
2. 巩固常用部首的书写方法。
3. 加强对楷书结构的进一步认识。

第一节 基本笔画的写法

粉笔字八个基本笔画的类型、特征和写法与钢笔字完全相同。为了增加粉笔字笔画的美感，以下对部分笔画的书写加以强调或提示，请务必重视。

一、横画的写法

（一）长横

起笔向右下顿笔，先使头部略略昂起，然后向右行，并略有弧度，结束处用力顿笔、回收。注意：一个字中只有一个长横，这个长横的长度往往就是这个字的宽度。

（二）短横

起笔轻按，或直接顺锋起笔，笔画较直，收笔原地回锋。注意：（1）短横的收笔千万不能像长横

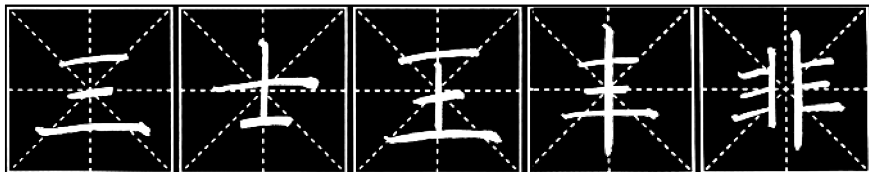
那样有明显的顿笔。(2) 当一个字有两个以上的短横时要尽量有所变化, 或长短变化, 或角度变化, 在此基础上还要有起笔方式的变化。

(三) 左、右尖横

左尖横: 顺锋起笔, 收笔处原地回锋(较长的要顿一下再回)。

右尖横: 轻按起笔, 向右出锋收笔(较长的起笔要顿笔起, 有如提画)。

参见如下例字:



二、竖画的写法

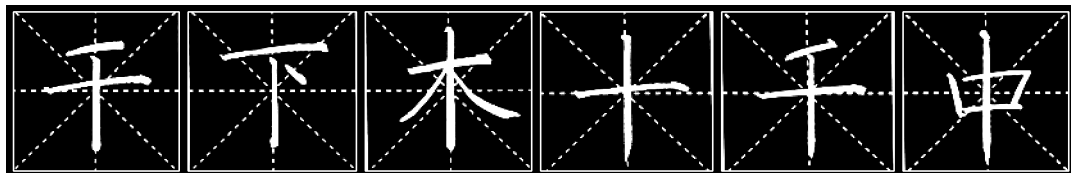
(一) 垂露竖

起笔向右下略顿, 然后向下用力行笔, 最后原地向上回锋收笔。

(二) 悬针竖

起笔如垂露竖, 行笔至接近下 1/3 处开始渐行渐提, 最后轻快出锋收笔。

参见如下例字:



三、撇画的写法

(一) 平撇

起笔向右顿下, 折向左偏下方向行笔, 渐行渐提, 轻快出锋收笔, 整体书写速度较快。注意: 平撇一是短而直, 二是其斜度接近于长横, 体现一个“平”字。

(二) 斜撇

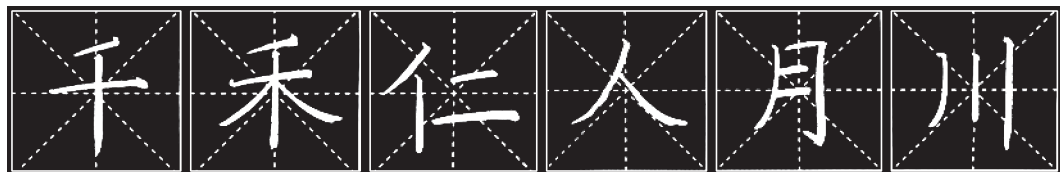
起笔如平撇, 然后向左下边行边提出锋收笔(根据笔画在字中的不同位置, 角度在 45° — 70° 之间)。短撇较直, 长撇弧度明显。

（三）竖撇

上半部分写法同竖画，然后向左下撇出。

注意：平撇要有平势，竖撇要有竖势，不能都写成斜撇。

参见如下例字：



四、捺的写法

（一）斜捺

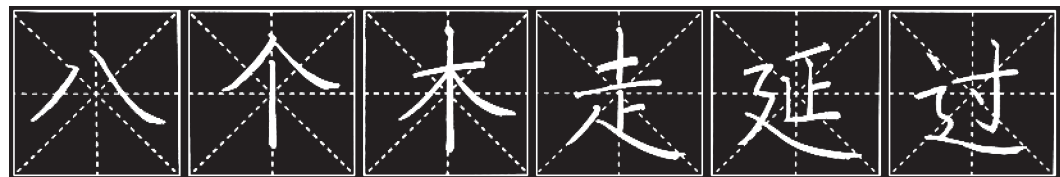
起笔的方法是从左上向右下顺锋快速落笔，然后顺势沿一定弧度向右下行笔，边行边按；至捺脚处稍停，再向右略偏上捺出。

（二）平捺

起笔略按向右上再向右下形成一个短短的向下的弧，然后再向右下行笔，形成一个向上的大弧；出锋收笔，捺尖略向上翘。体势比斜捺更加“躺平”，呈现向上包的趋势。

注意：捺画除了“八”字之外，其他都与另外的笔画相接或相交。

参见如下例字：



思考与练习

1. 说出并正确书写出三个撇画的区别之处。
2. 说出并正确书写出两个捺画的区别之处。
3. 临写上面所列举的例字，每字 8 遍左右。要坚持每天都写一点。

五、点画的写法

（一）垂点

从右上向左下顺锋落笔并下行，顿笔后原地回锋收笔。

（二）侧点

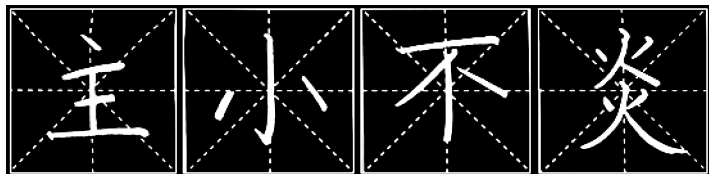
与垂点写法相似，方向从左上到右下。

（三）长点

写法同侧点，长度增加。

注意：垂点和侧点体势一定要直，弯则无力。长点视情况可以略有弧度。

参见如下例字：



六、提的写法

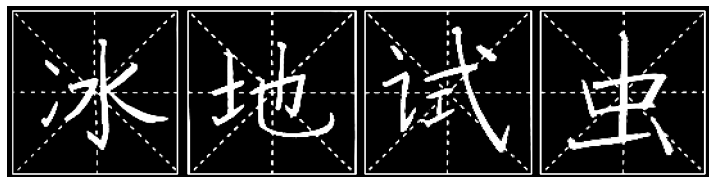
（一）斜提

斜提分为长提和短提两种。写法是：从左上向右下落笔下顿，然后向右上边行边快提，出锋收笔。角度随字而不同。

（二）平提

平提写法与斜提相同。比斜提长，角度类似于平撇。

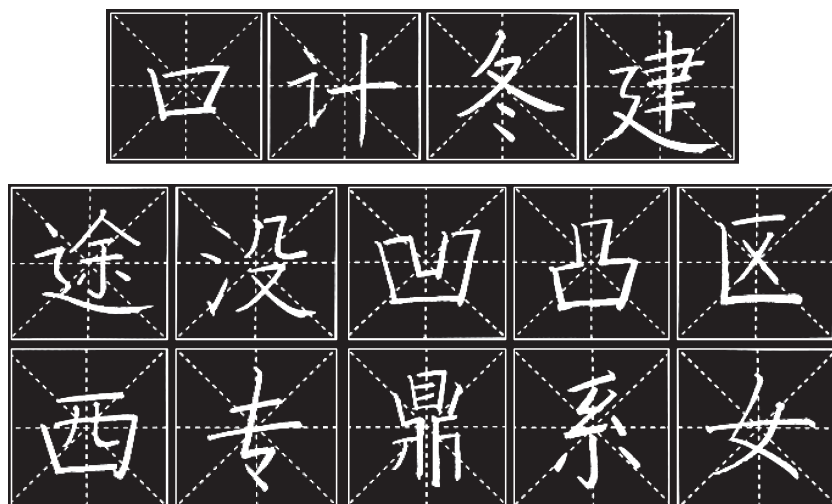
参见如下例字：



七、折的写法

关于三类十四种折法，钢笔字部分已讲解过，这里不再赘述。这里强调一下“横折折撇”（写建字旁用）与“横折弯撇”（写走之底用）的区别：前者实际上是三个折，后者是一折两弯。

参见如下例字：



八、钩的写法

十二种钩的写法可参见钢笔字部分，这里只强调两个钩画的写法。一是“横折折折钩”，要处理好上横与下横的长短及位置关系（见下图）。二是左耳刀和右耳刀中“横撇弯钩”的写法有区别：左耳刀弯钩部分呈正势，钩较短；右耳刀弯钩部分呈斜势，钩较长。请仔细观察例字。

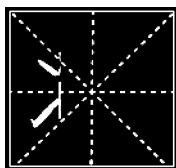


思考与练习

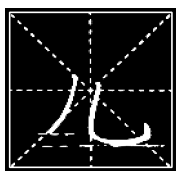
1. 长撇和短撇在体势上有什么区别？
2. 在写有捺画的字时，捺画与其他笔画有什么关系？
3. 仔细分辨“横撇弯钩”在字左和字右写法的区别。
4. 临写本节课所列举的例字，每字 6—8 遍。

第二节 常用部首的写法

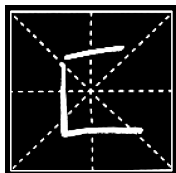
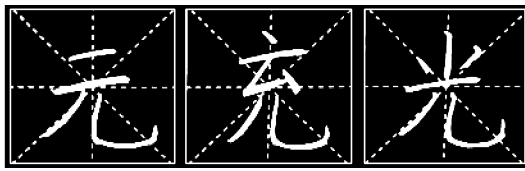
写好偏旁部首，除了钢笔字部分介绍的有一定的比例关系做参考之外，还可以通过画线等方法标示，能够区分出长短及位置关系。学习和训练中一定要加以运用。



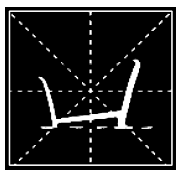
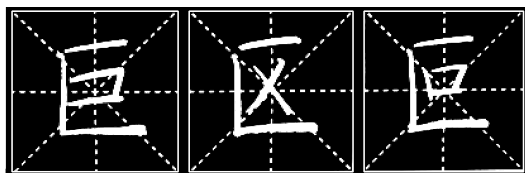
1. 两点水。左侧上缩下伸，右侧上下相齐。



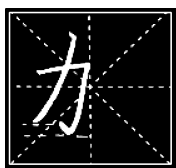
2. 儿字底。底部左高右低，上部也是如此。



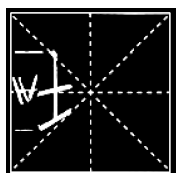
3. 区字框。横画上短下长。



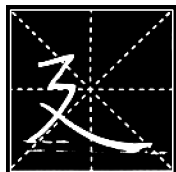
4. 凶字框。底角左右平齐，上部左低右高。



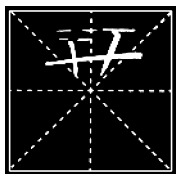
5. 力字旁。底部左高右低，竖画要向左斜。



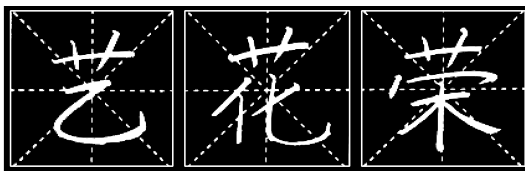
6. 土字旁。竖画上部长度大于等于下部。



7. 建字旁。底部左高右低。

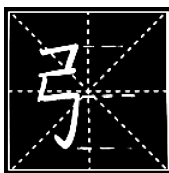
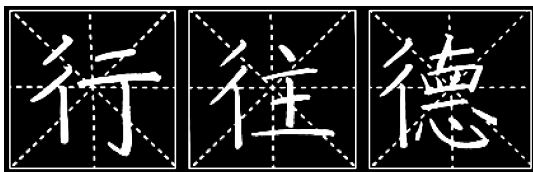


8. 草字头。两竖都向内斜，头部左低右高。

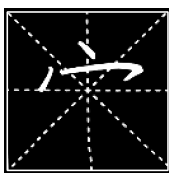




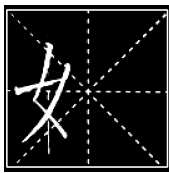
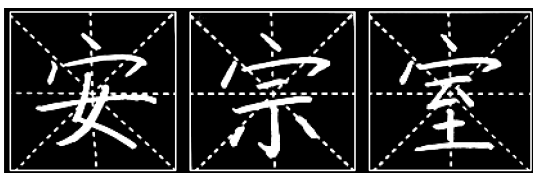
9. 双人旁。两撇起笔点上下对齐。上撇要直，下撇可以略有弧度。



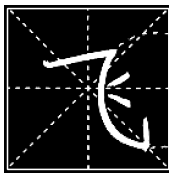
10. 弓字旁。下部长于或等于上部，钩在左右中线上。



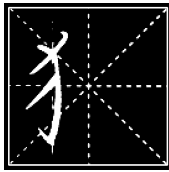
11. 宝盖头。三个笔画互相不靠，左点向外或垂直，钩向字心。



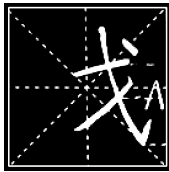
12. 女字旁。右侧上下对齐，撇点起笔点与下部交叉点在同一垂直线上。



13. 飞字旁。飞字的弧弯呈规整的圆弧状。



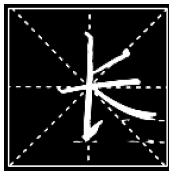
14. 反犬旁。头部左低右高，中间上部交叉点与钩在同一垂直线上。



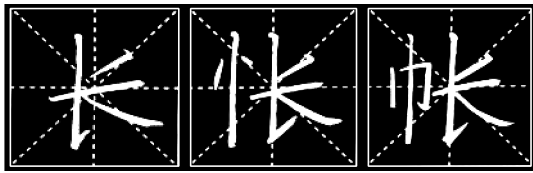
15. 戈字旁。左侧上下相齐，右侧下部长度大于上部。

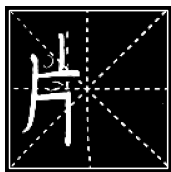


16. 斤字旁。横画较长。



17. 长字旁。底部左低右高，横竖交叉点是上下的中心。

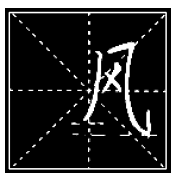




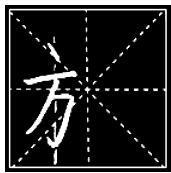
18. 片字旁。上下两竖不在一条线上。



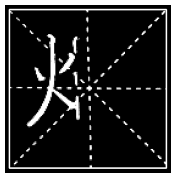
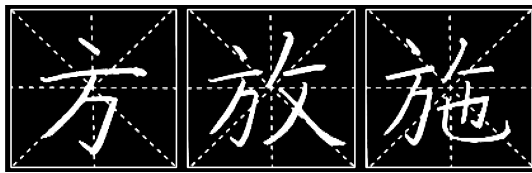
19. 月字旁。下部大于等于上部，底部左高右低。



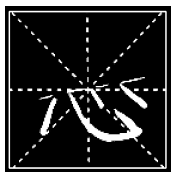
20. 风字旁。底部左高右低，钩较长；左右两边对称。



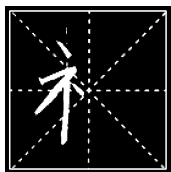
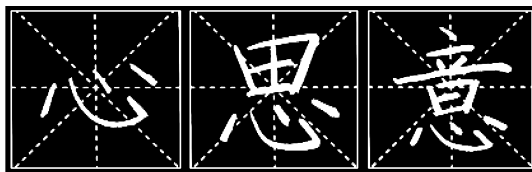
21. 方字旁。点的重心、撇的起笔、钩出处在同一垂直线上；底部左高右低。



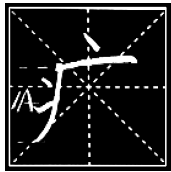
22. 火字旁。右侧上下对齐。



23. 心字底。四个笔画的起笔在同一斜线上。



24. 示字旁。点的重心与竖画在同一垂直线上；撇画要写直。



25. 病字头。下部大于等于上部（以提与撇的连点为界）。

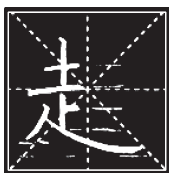


26. 舟字旁。下部长度明显大于上部长度，长横不出头。

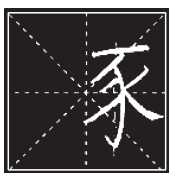




27. 绞丝旁。三个横向笔画距离相等；左右两侧，上下两个笔画对齐，中间提画可以略短。



28. 走字旁。底部左高右低，右侧四横向笔画匀称。



29. 豕字旁。竖弯钩的起笔点与钩出处在同一垂直线上，右撇在左边二、三撇之间。



30. 身字旁。下部长度大于等于上部，底部左高右低。



思考与练习

1. 说说儿字底、双人旁、女字旁、反犬旁、方字旁、示字旁和豕字旁等几个部首在书写时应注意哪些问题。
2. 书写本节课所列部首的全部例字，每字 4—6 遍。建议分 5—6 天依次书写。

第三节 间架结构的要求

首先粉笔字楷书间架结构的要求还是像毛笔、钢笔楷书一样，遵循楷书结构的几个原则，即严整平稳、疏密匀称、紧凑连贯和对比变化。其次是从观赏的角度来看，要合乎书法通则，做到风格上的和谐统一。

因为楷书的重点在于单字的结构安排，所以尽管本教材已在毛笔楷书和钢笔楷书部分做过较为详细的解说，但为了进一步让初学者加深认识并引起重视，这里再次强调仍然十分必要。

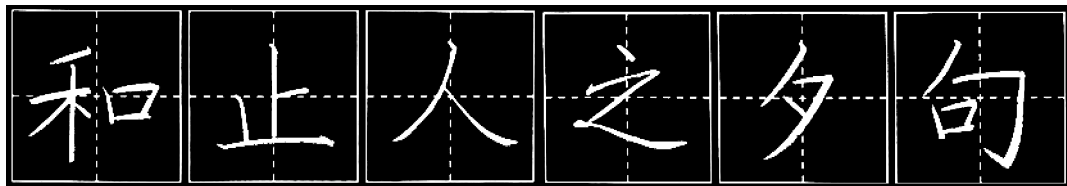
一、遵循间架结构的原则

（一）严整平稳

古人云：字有八面，点画皆拱中心。意思是说一个字不管有多少笔画，都要做到重心平稳。这是楷书结构的根本原则。

楷书首先要做到视觉上的横平竖直。单纯的以横、竖笔画组成的汉字数量毕竟较少，这些字的横平竖直问题也比较容易解决。汉字更多的是由正向笔画和斜向笔画组合而成，甚至还有不少以斜向笔画为主的字。这就在横平竖直的基础上进一步延伸到重心平稳、协调平衡的问题上。笔画的平衡是为了整字的平稳，这才是楷书结构的要点。

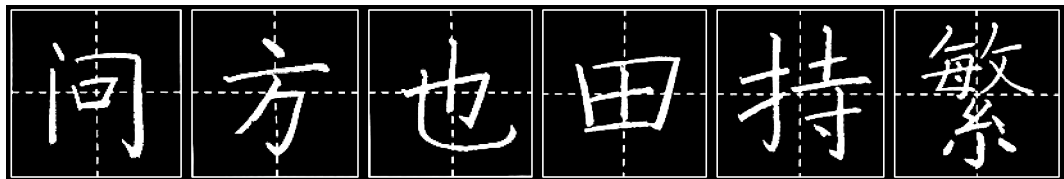
在书写训练中，既要写好以横竖为主且笔画相对较多的字，又要能把笔画较少、笔画倾斜、形体倾斜的字写好。可以通过突出主笔、斜中求正的方法来平衡重心。参见如下例字。



（二）疏密匀称

古人写字，尤其是写楷书，十分强调“布白均匀”。就一个字而言，在这个字的范围内，要使笔画分割成的各个空间显得比较均匀或形成对称，就要做到疏密均匀。对于初学者来说，它与“严整平稳”是楷书结构原则的两个核心要素。

单字的疏密程度因笔画多少和字形特点的不同而不同。对于笔画多而复杂的字，要写得紧密而不局促；对于笔画少而简单的字，要写得舒展而不松散。要充分利用字本身笔画所具有的比例关系，根据字形的长宽、大小以及结构之间位置的上下、高低，使笔画与笔画、部分与部分之间组合得当，给人以和谐统一的美感。参见如下例字。

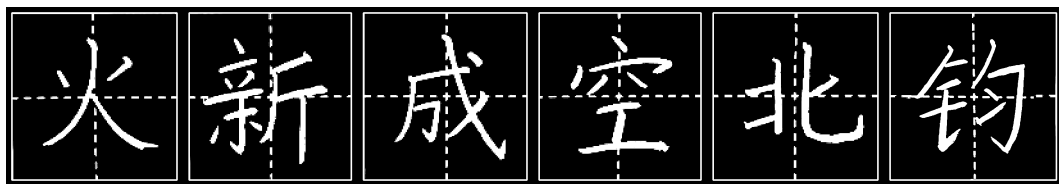


（三）紧凑连贯

紧凑是指书写时笔画之间的呼应紧密。连贯指笔画之间的连续与贯通。紧凑连贯的目的是使整字形成一个有机的整体，笔画之间互相照应，有如行书、草书中的牵丝连带一样，虽不直接相连，但笔意贯通，一气呵成，不至于结构支离、松散无神。

古人云：凡作字，一笔才落，便当想第二、三笔。楷书书写中虽不能牵丝连带，但要有明确的意

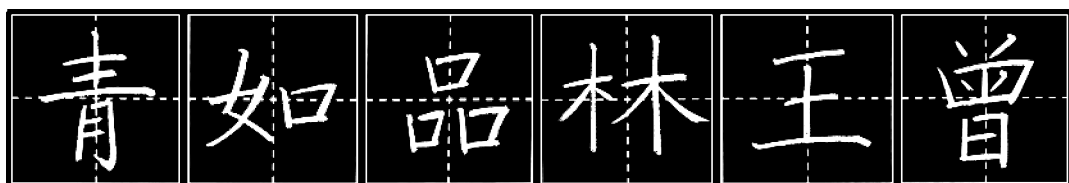
连，上下呼应，左顾右盼。要以合理的方式处理好点画呼应、偏旁迎让、参差穿插、俯仰向背、顾盼启承等关系。参见如下例字。



(四) 对比变化

艺术贵在变化，写字也是如此。如果缺乏变化，字就会显得单调呆板。虽然楷书法度森严、规矩严谨，不能像行书、草书那样变化多端，但在允许的范围内、可能的情况下，还是要尽量求得变化，增强结构内涵的丰富性。

在一个字中，如果出现两个以上的笔画或部件，就必须有放有收、有长有短、有大有小、有正有斜、有曲有直、有轻有重，分清主次，加以变化，力避单调重复。结构收放得体，可以收到姿态变化的审美效果。参见如下例字。



二、合乎通则，风格统一

书写成段、成篇的楷书成品（或作品），除了必须遵循上述四个基本原则（通则）之外，要达到整体的美观，还必须做到风格统一，通览全篇，给人毫无违和之感。

如何做到风格统一？应该考虑三方面因素：一是点画或刚或柔，或刚柔相济，形成统一，所有字都应该如此；二是通篇之内，字形方则方、扁则扁，不能交替夹杂；三是全篇或以紧密为主调，或以疏朗为原则，不可忽紧忽松。参见如下作品。





思考与练习

1. 如何使一篇书写成品更具美感、更有观赏性？
2. 书写本节课所列例字（句），每天不少于两小黑板。

第三章 粉笔楷书训练模板



教学目标

通过教师的指导，按照从单字到成篇的顺序，在继续加强单字训练的基础上，培养能够较好地进行成篇书写的能力。

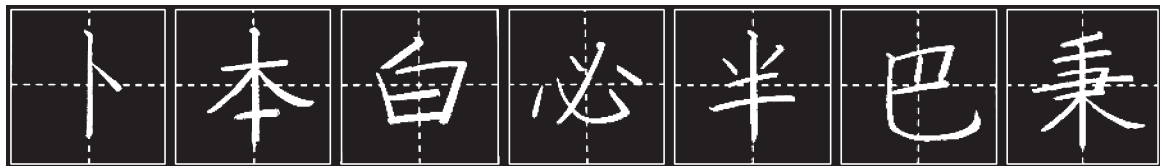
粉笔字楷书训练的最终目的是使学生将来能够在课堂教学中正确、规范、工整、流畅地进行教学板书书写，使字工整、美观并使板书在成为课堂教学内容的纲领的同时，能对受教育者起到在书写方面的引领和示范作用。

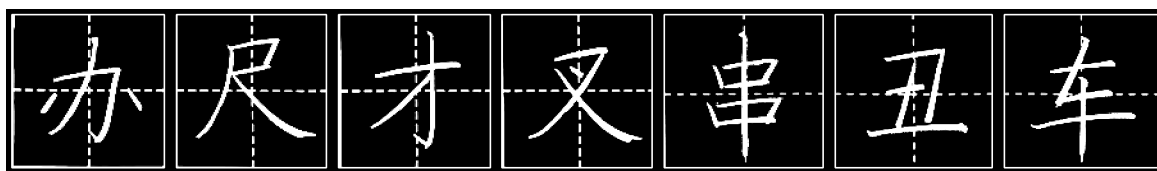
本章将提供单字、五言诗和七言诗三种不同形式的模板供教学和日常训练时参考或选择使用。

模板中对于较难把握的字添加了一些标记和符号，可以对进一步把握好结构提供帮助，参考或临写时一定要加以注意。

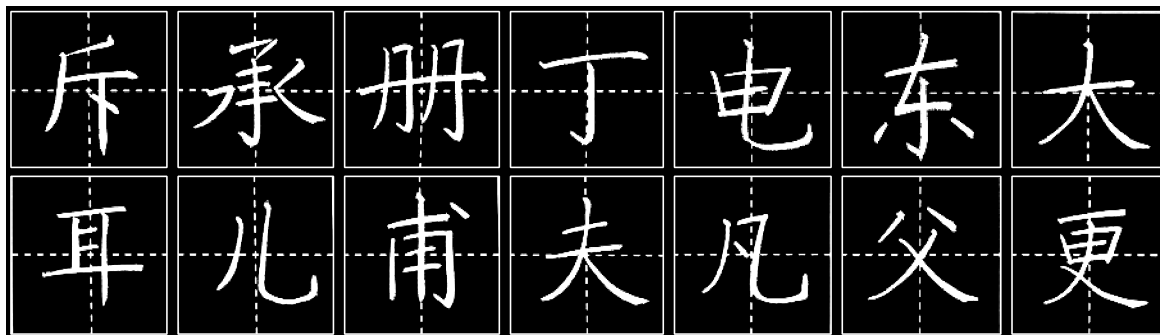
第一节 单字模板训练

模板 1（独体字 1）：

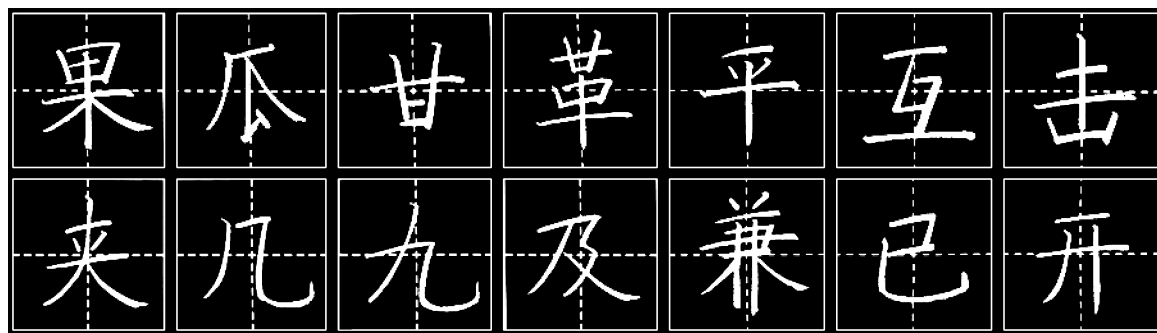




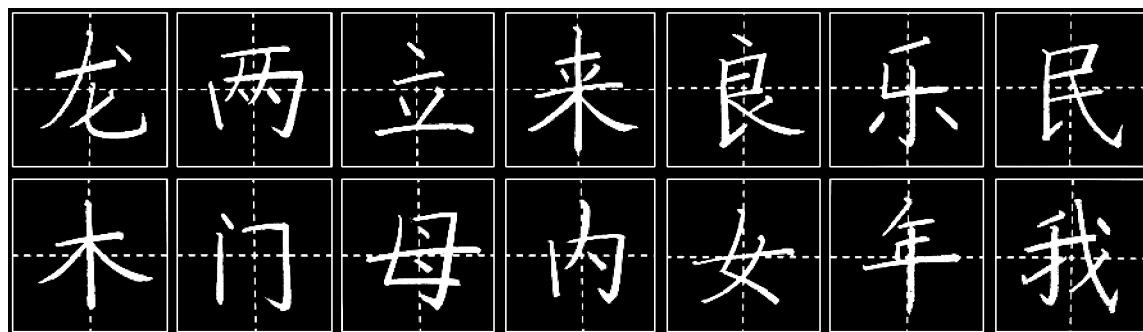
模板 2 (独体字 2):



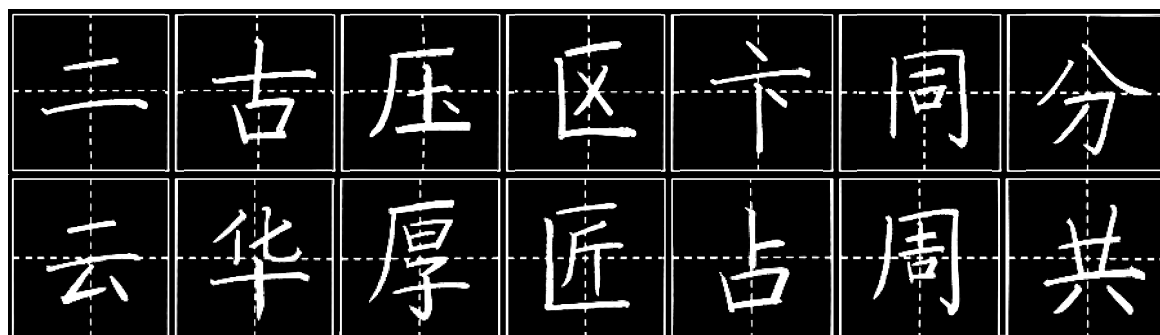
模板 3 (独体字 3):



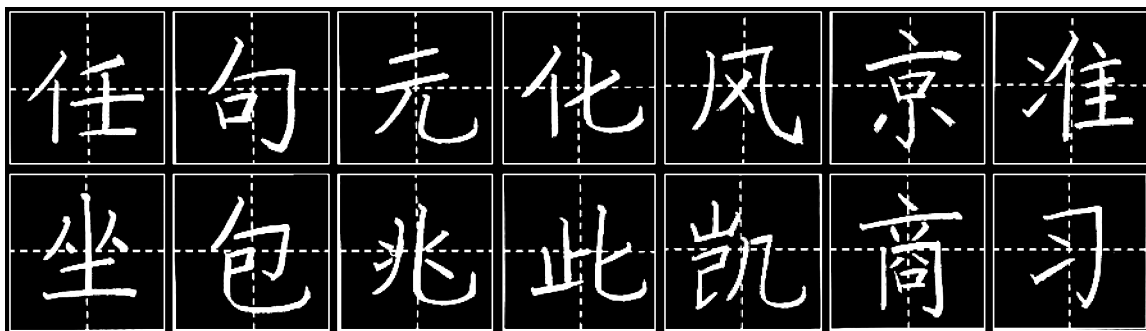
模板 4 (独体字 4):



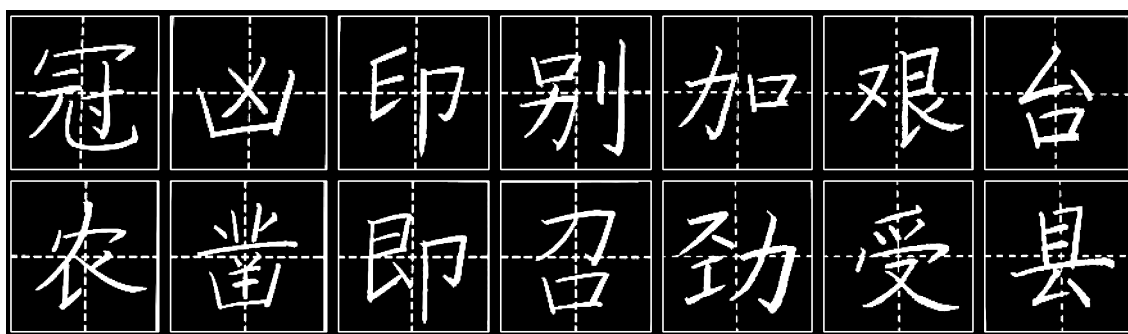
模板 5 (合体字 1):



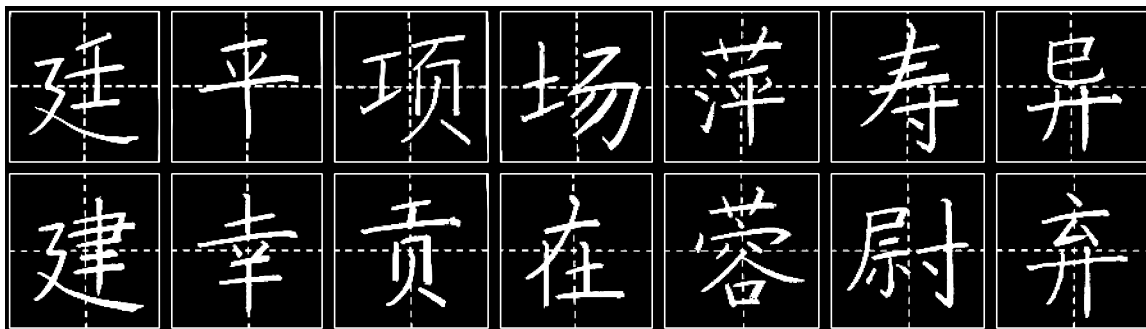
模板6 (合体字2):



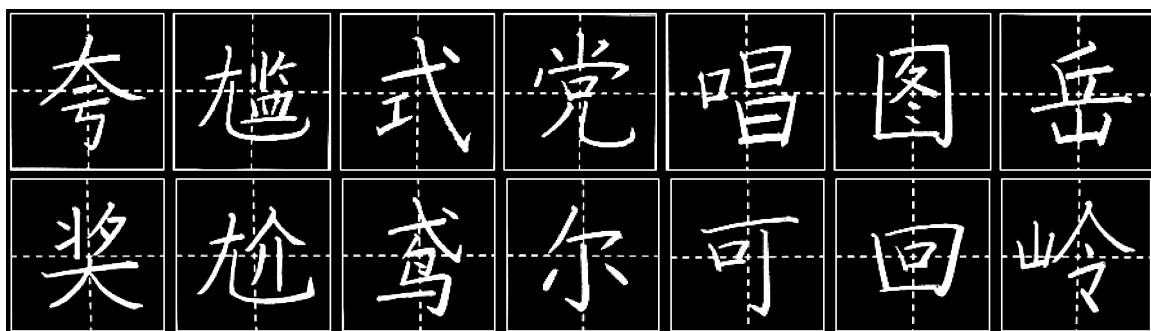
模板7 (合体字3):



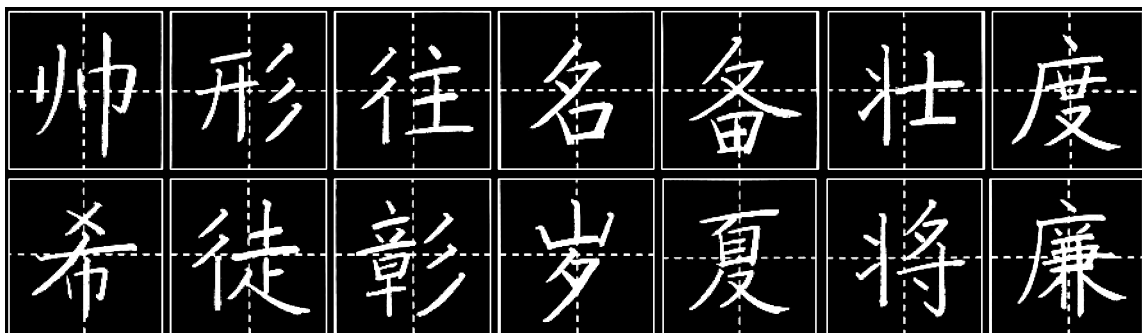
模板8 (合体字4):



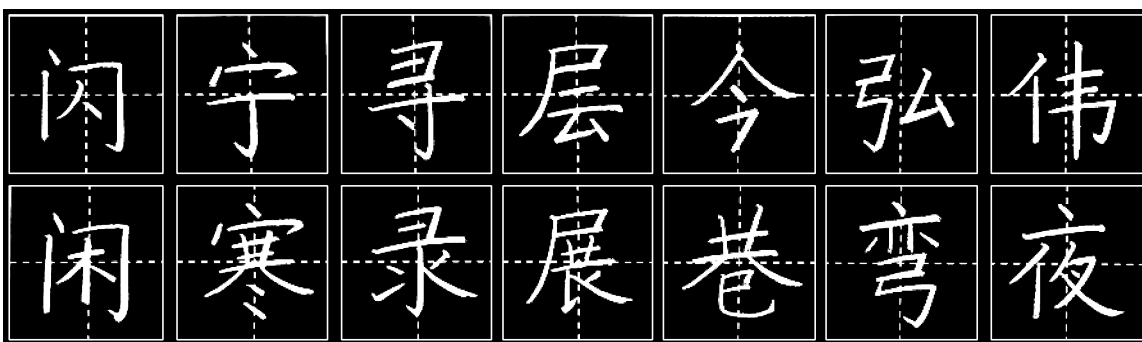
模板9 (合体字5):



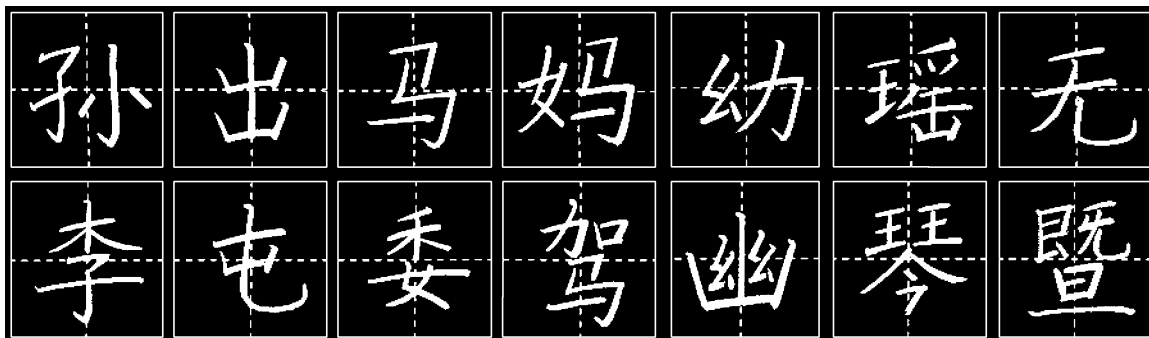
模板 10 (合体字 6):



模板 11 (合体字 7):



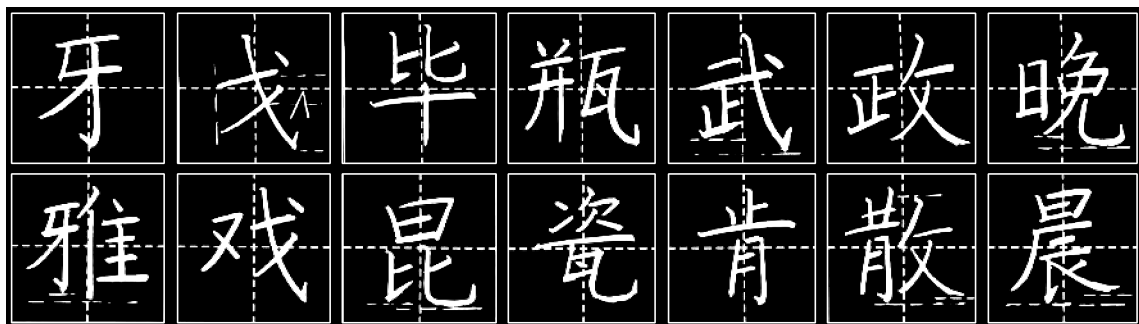
模板 12 (合体字 8):



模板 13 (合体字 9):



模板 14 (合体字 10):



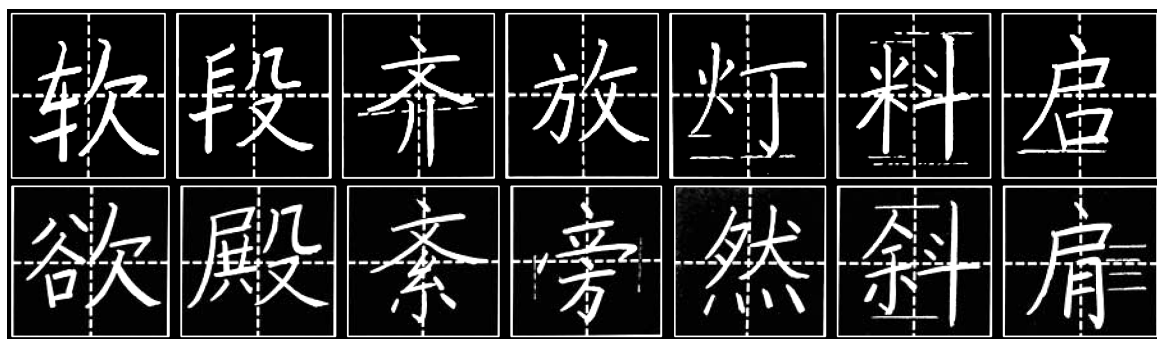
模板 15 (合体字 11):



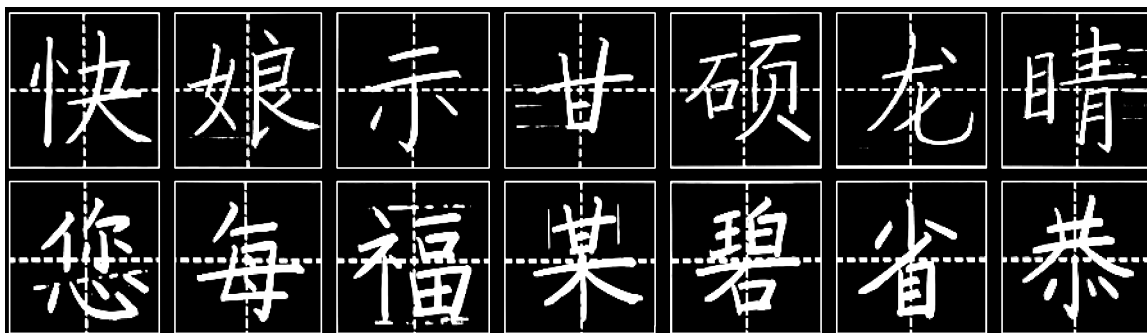
模板 16 (合体字 12):



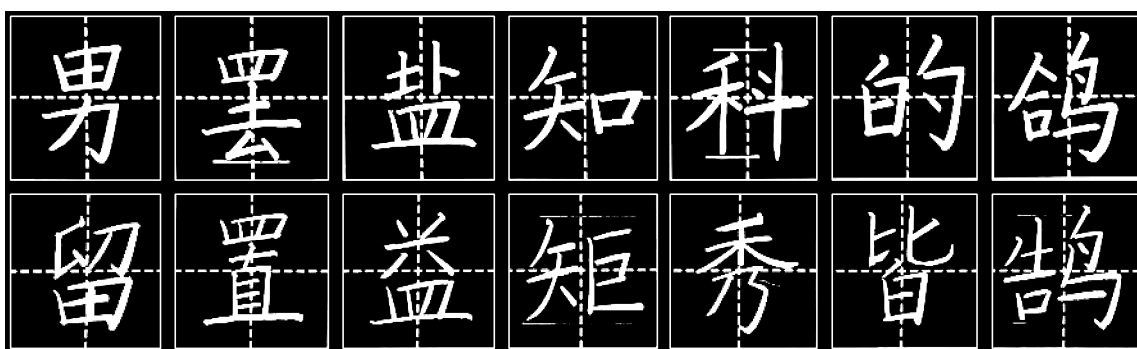
模板 17 (合体字 13):



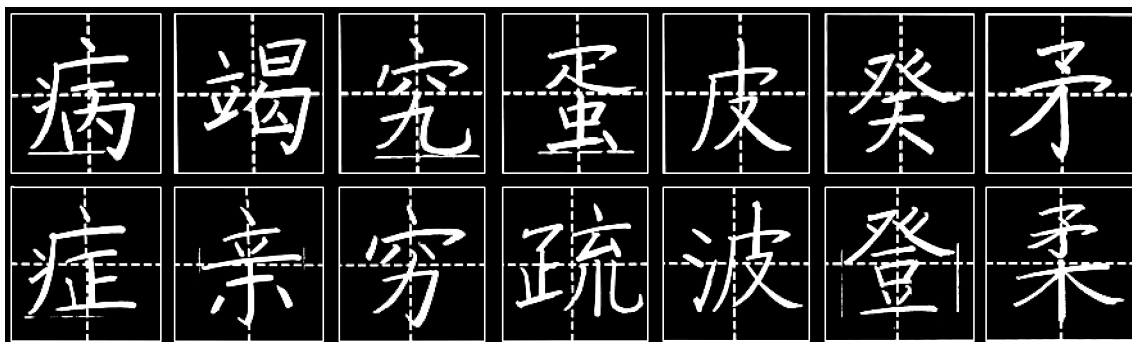
模板 18 (合体字 14):



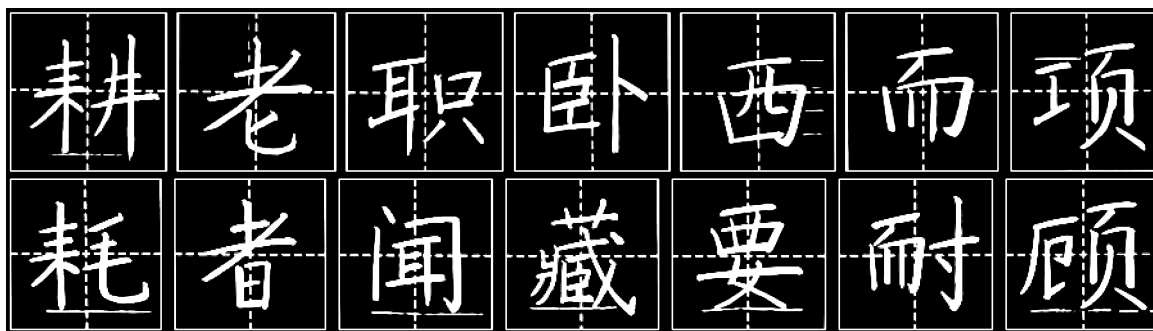
模板 19 (合体字 15):



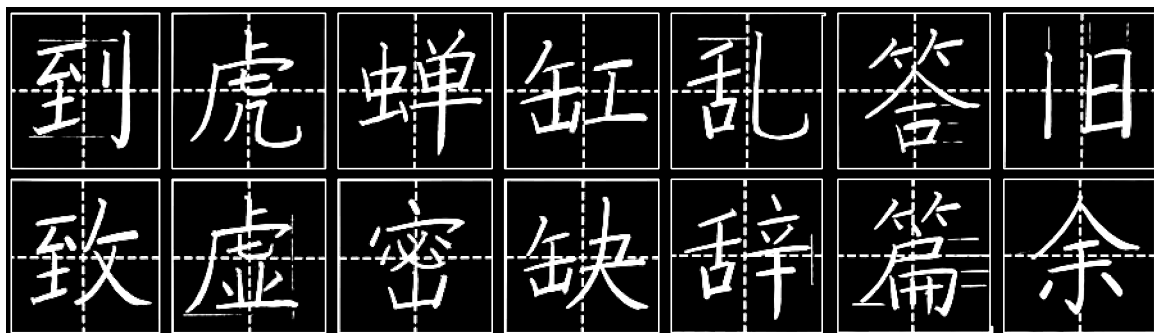
模板 20: (合体字 16):



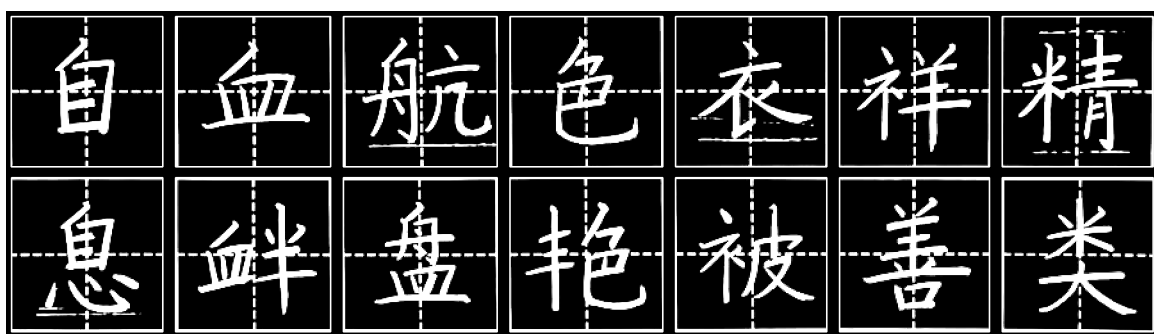
模板 21 (合体字 17):



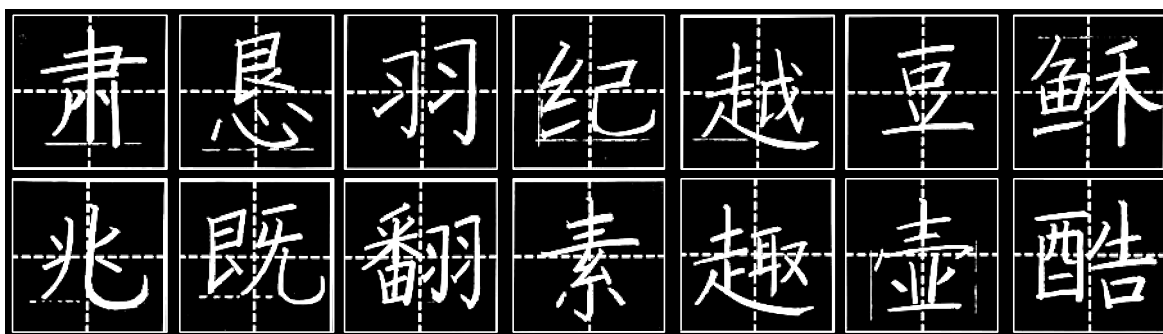
模板 22 (合体字 18):



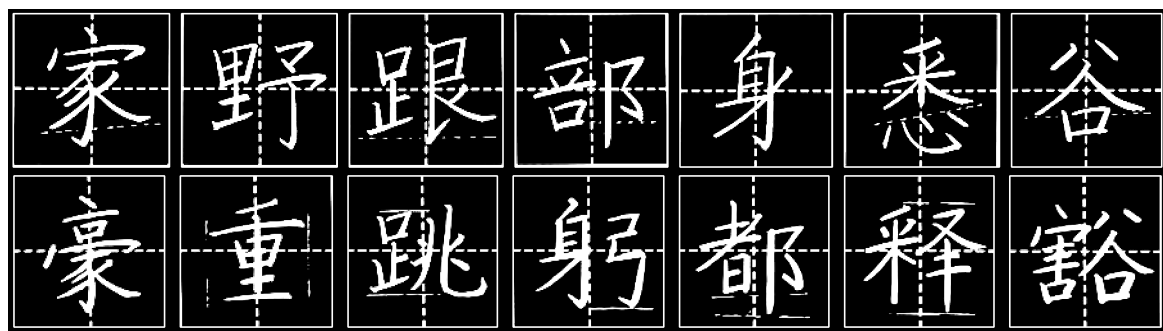
模板 23 (合体字 19):



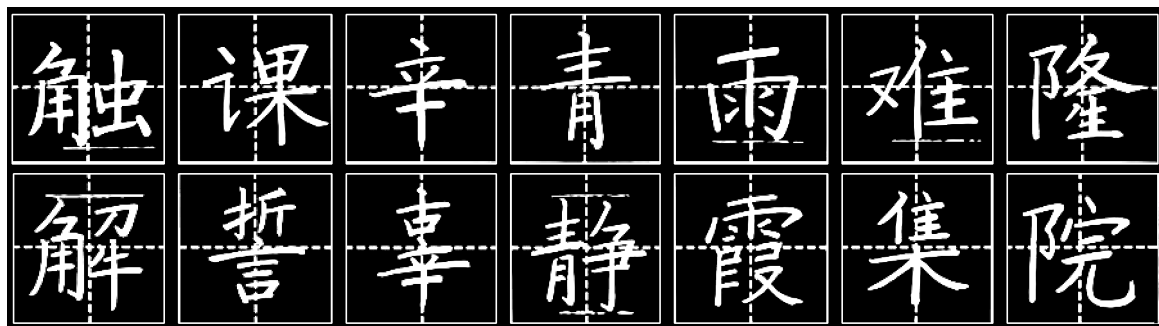
模板 24 (合体字 20):



模板 25 (合体字 21):

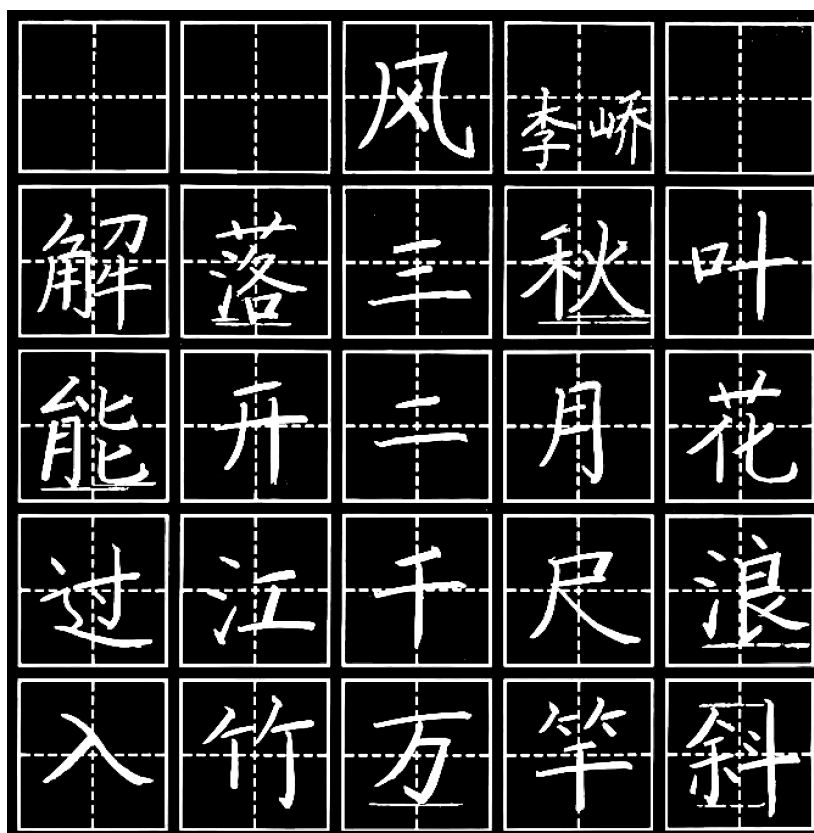


模板 26 (合体字 22):

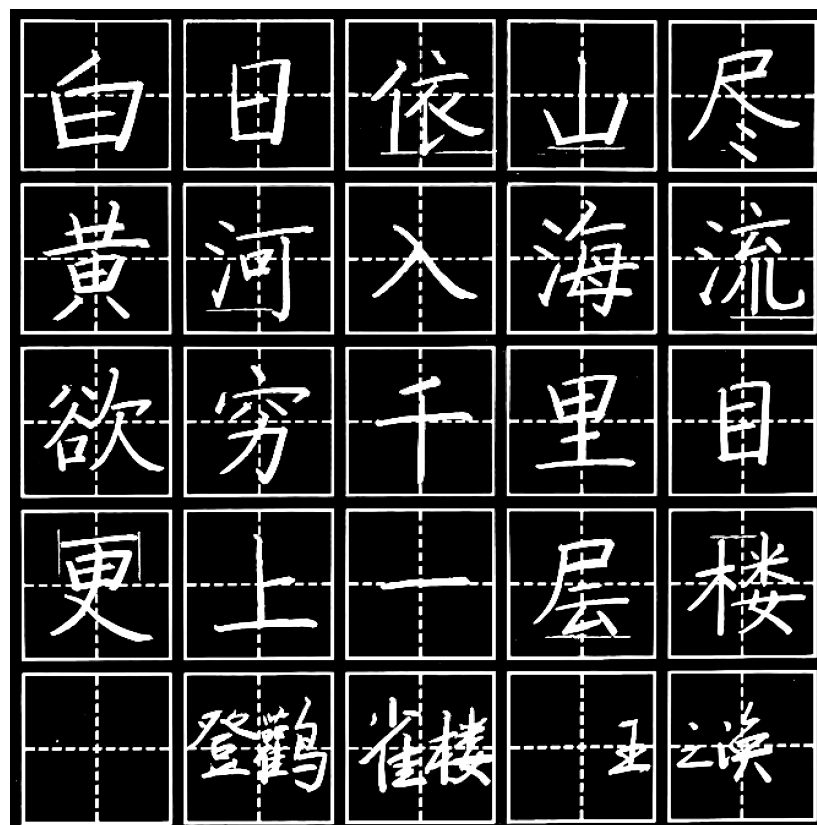


第二节 五言诗训练模板

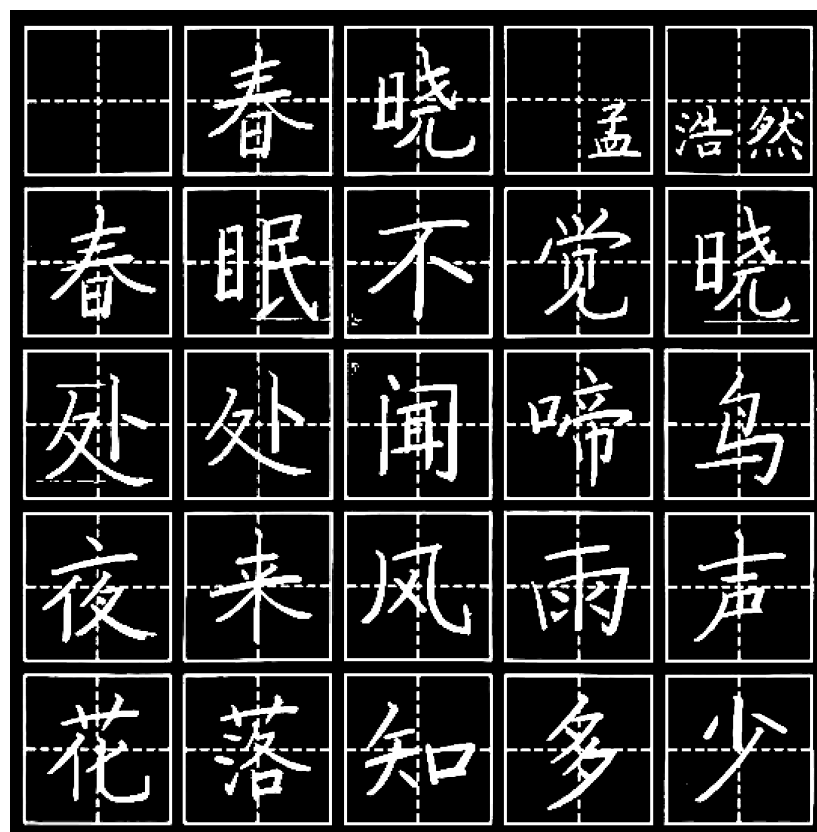
模板 1: 《风》(李峤)



模板 2:《登鹳雀楼》(王之涣)



模板 3:《春晓》(孟浩然)



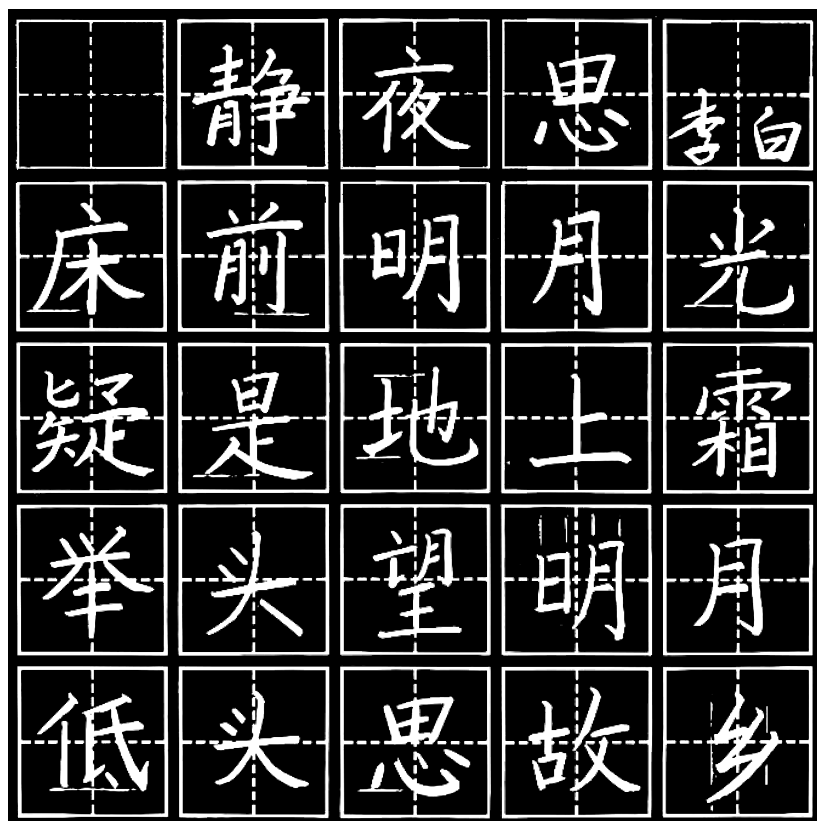
模板 4:《鹿柴》(王维)



模板 5:《古朗月行》(李白)



模板 6:《静夜思》(李白)



模板 7:《绝句》(杜甫)



模板 8:《塞下曲》(卢纶)



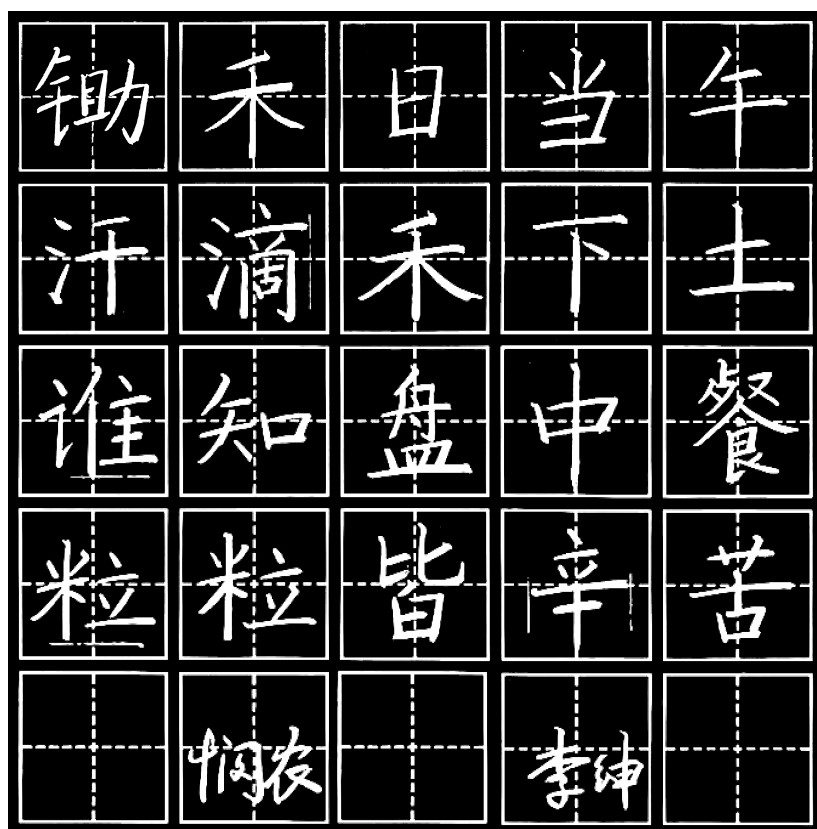
模板 9:《池上》(白居易)



模板 10:《悯农(一)》(李绅)



模板 11:《悯农(二)》(李绅)



模板 12:《江雪》(柳宗元)

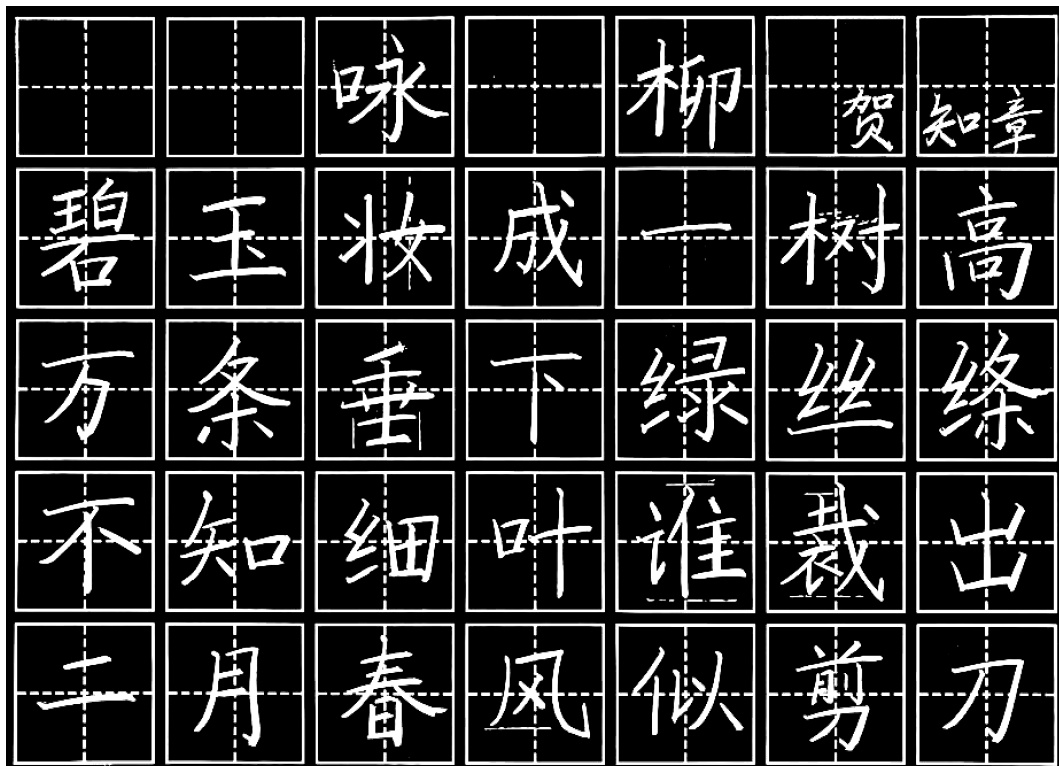


模板 13:《寻隐者不遇》(贾岛)



第三节 七言诗训练模板

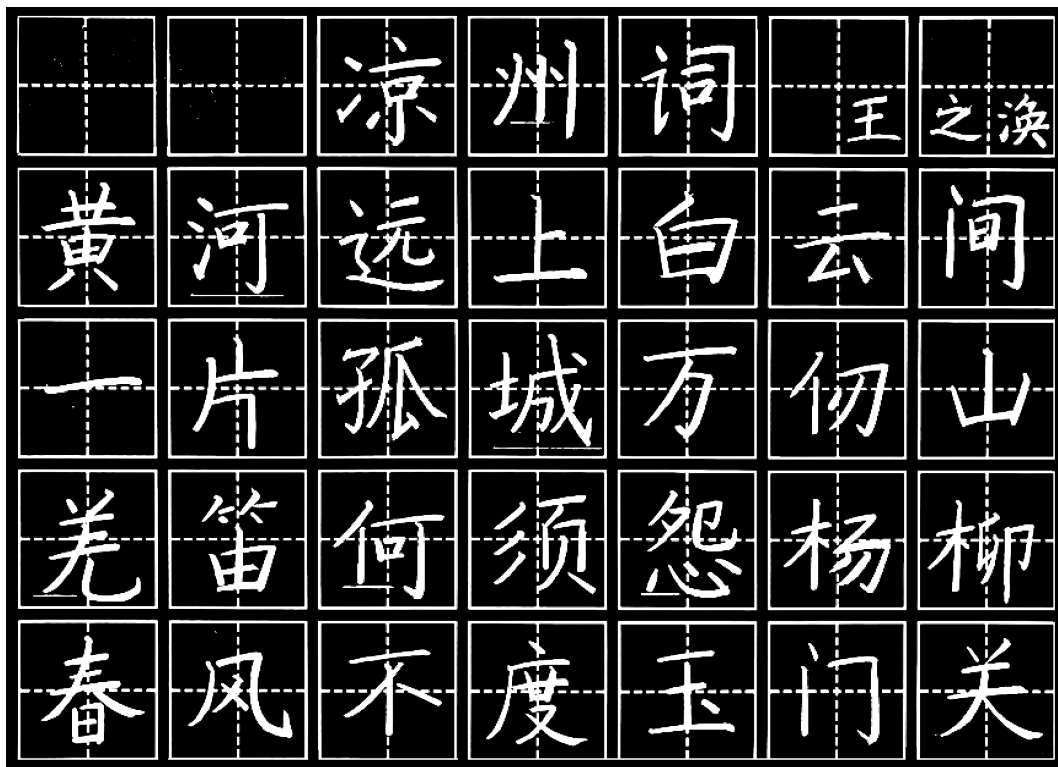
模板 1:《咏柳》(贺知章)



模板 2:《回乡偶书》(贺知章)



模板 3:《凉州词》(王之涣)



模板 4:《凉州词》(王翰)



模板 5:《出塞》(王昌龄)



模板 6:《芙蓉楼送辛渐》(王昌龄)



模板 7:《送元二使安西》(王维)



模板 8:《九月九日忆山东兄弟》(王维)



模板 9:《望庐山瀑布》(李白)



模板 10:《赠汪伦》(李白)



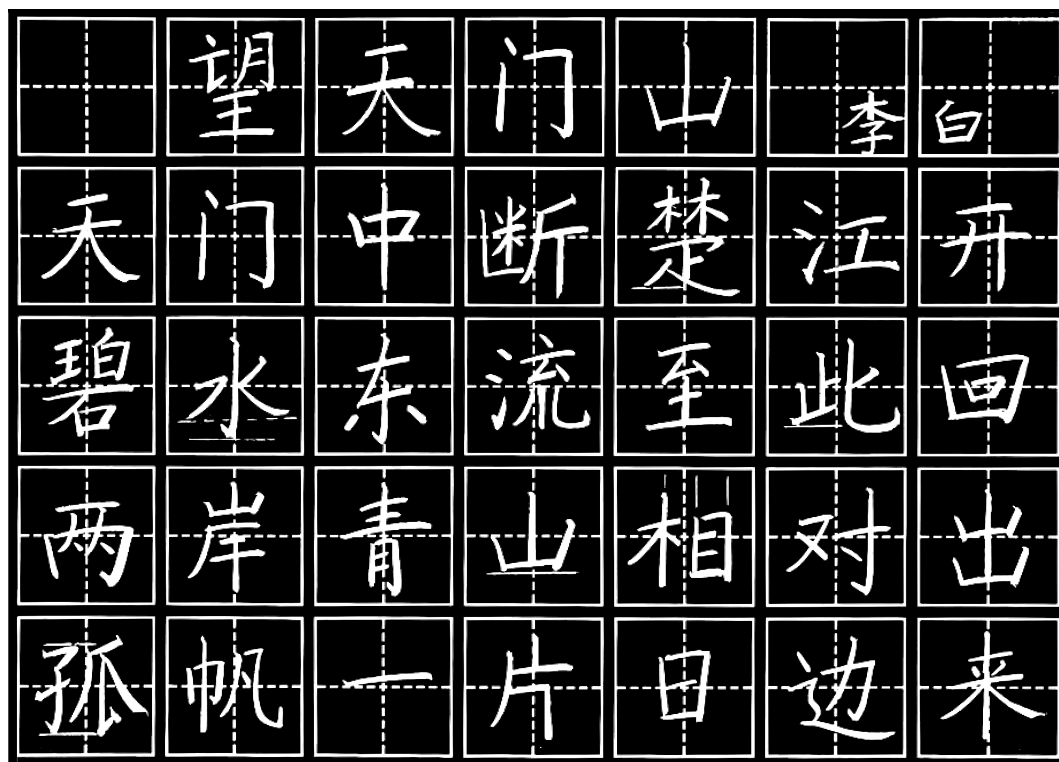
模板 11:《黄鹤楼送孟浩然之广陵》(李白)



模板 12:《早发白帝城》(李白)



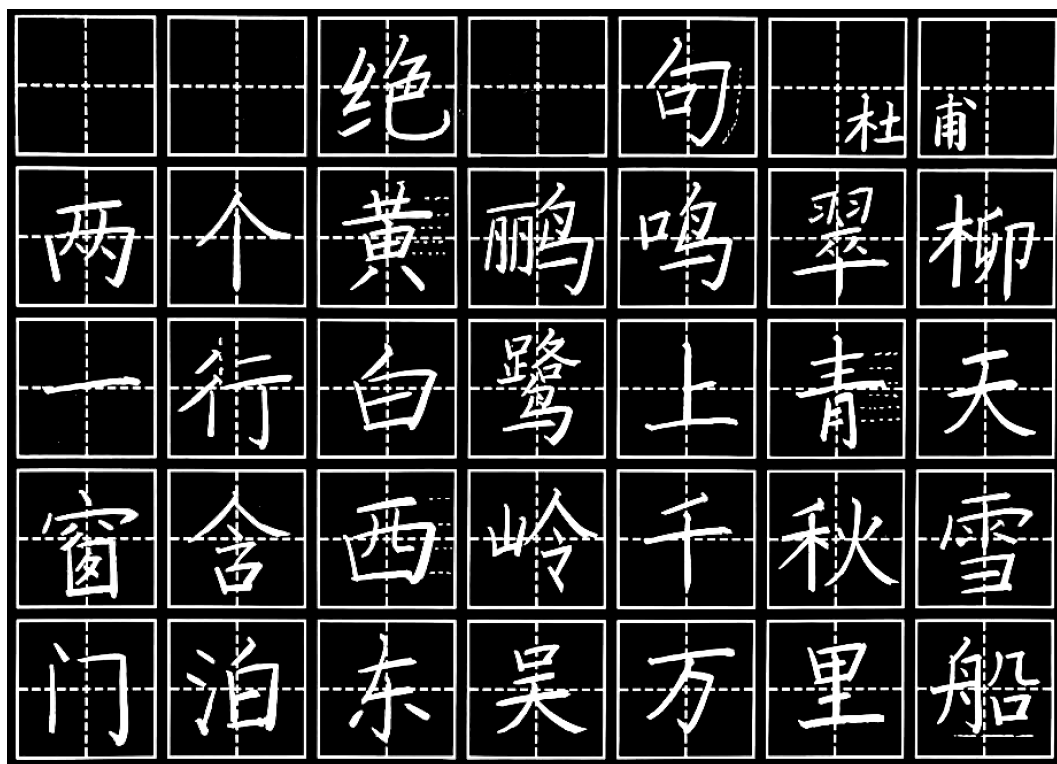
模板 13 : 《望天门山》(李白)



模板 14: 《别董大》(高适)



模板 15:《绝句》(杜甫)



模板 16:《江畔独步寻花》(杜甫)



模板 17:《枫桥夜泊》(张继)



模板 18:《滁州西涧》(韦应物)



模板 19:《早春呈水部张十八员外》(韩愈)



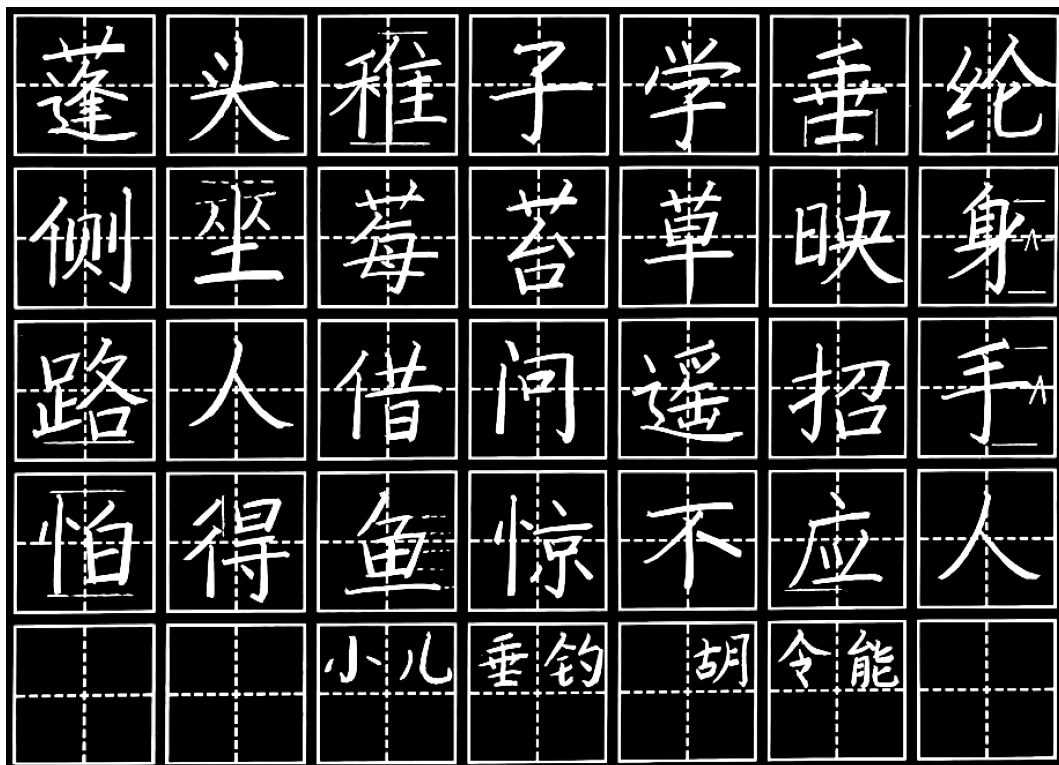
模板 20:《望洞庭》(刘禹锡)



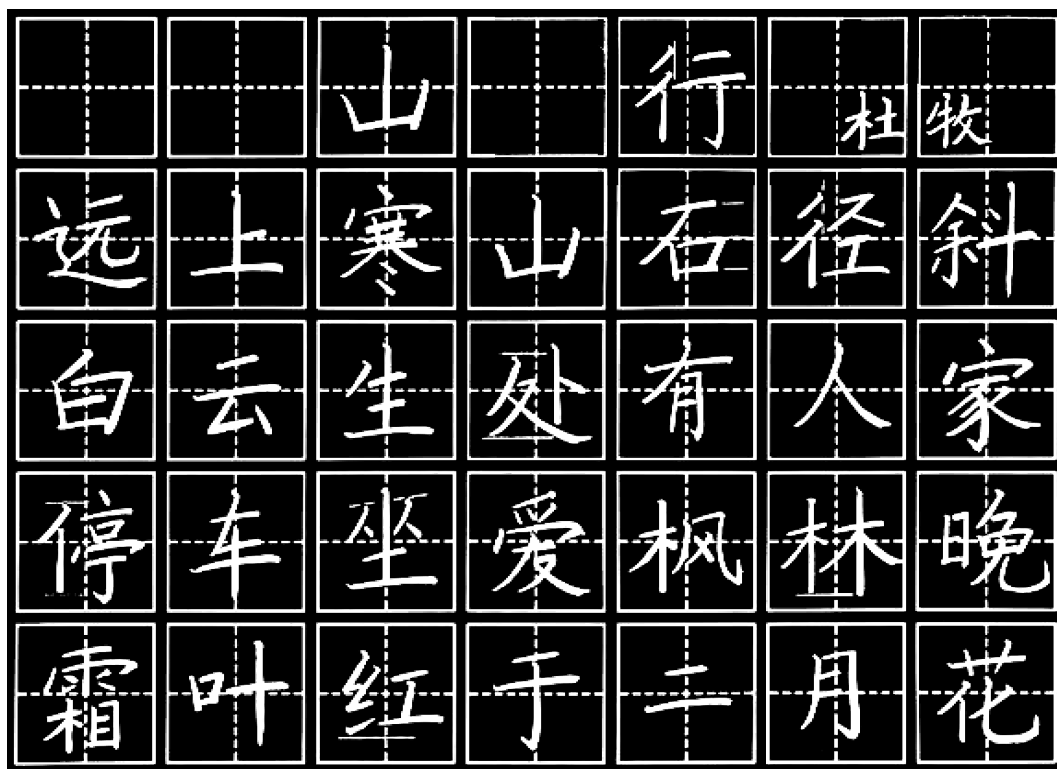
模板 21.《浪淘沙》(刘禹锡)



模板 22:《小儿垂钓》(胡令能)



模板 23:《山行》(杜牧)



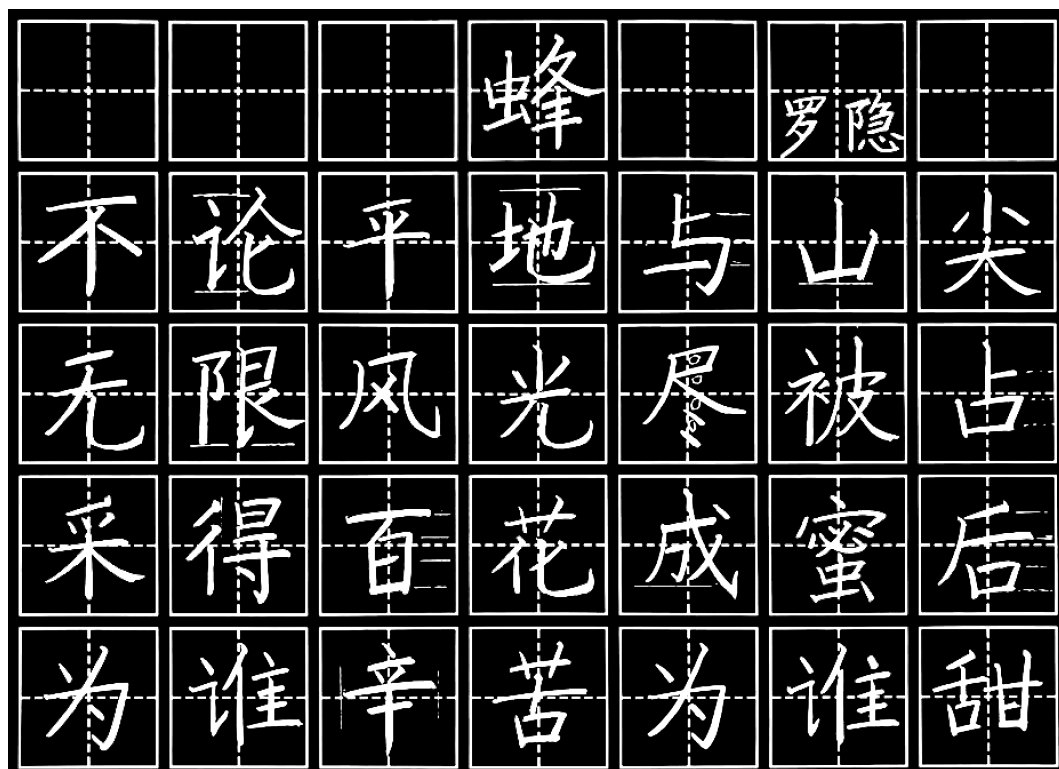
模板 24:《清明》(杜牧)



模板 25:《江南春》(杜牧)



模板 26:《蜂》(罗隐)



附：板书设计示例

板书是教师在教学过程中为帮助学生理解和掌握知识而利用黑板以凝练、简洁的文字、符号、图表等呈现的教学信息的总称。板书的运用有利于教师进行知识传授，有利于学生开发智力、培养能力、陶冶情操和记忆知识。

一、板书的作用和目的

板书的作用主要是突出教学的重点和难点，反映教学内容的内在逻辑结构。板书的目的是为教学服务，要求简洁扼要、完备美观，且具有启发性。

二、板的类型

板的类型主要有以下几种。

(1) 提纲式板书。教师根据教学重点内容的内在联系和教学设计程序，用大小括号和编号编排成的一个系统。这种板书的优点在于条理清楚，重点突出，字句简洁，教学思路清晰，是各科教学常用的板书形式。

(2) 对比式板书。根据教学内容和学生已有的相关知识，运用对比方法显示出知识异同的板书。这种板书对比强烈，有利于指导学生分清知识的共性与个性，有利于训练学生的求异思维能力。

(3) 词语式板书。根据对教学内容的分析和研究，从中提炼出关键性的重点字、词组成板书提纲。这种板书多用于语文学科，它的特点是能帮助学生分析和理解重点词语，进一步明确教学的主要内容。

(4) 线索式板书。根据教学内容的某种联系，按照一定的顺序，反映教学主要内容的板书形式。这种板的特征是能够显示出事情发生、发展的过程，能够突出知识形成的过程，帮助学生学会学习。

(5) 图画式板书。根据教学内容显现出的特征，采用图中夹文或文中夹图的办法，形象地勾画出事物间的内在联系的板书。这种板生动、形象、直观，将事物的内在关系显现得淋漓尽致，能有效地激发学生的学习兴趣，促进抽象思维能力的发展。

(6) 分析综合式板书。运用分析、综合等思维方式，揭示教学内容，展示思维过程的一种板。它的基本特征是思路清晰，逻辑严密，启发性强，是小学数学、语文教学中常用的板方式。

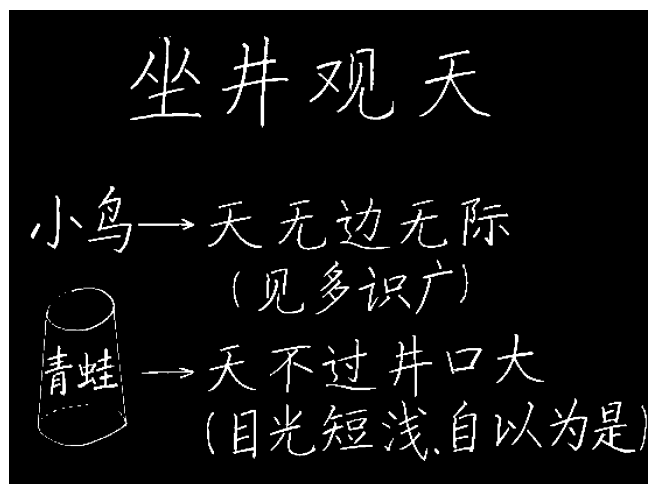
三、板在课堂教学中的作用不可替代

许多人认为现代化教学已经不需要板，这是极其错误的看法。除了上述板的作用和目的之外，相对于完全的多媒体化教学，板还具有其独有的特色和优势。一是可以弥补多媒体教学的不足。

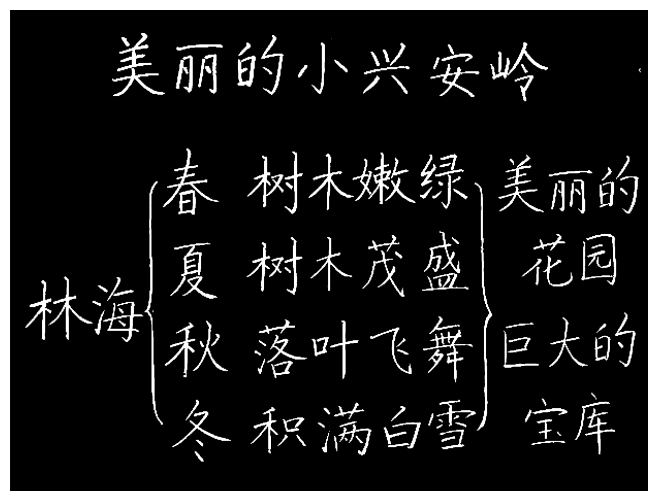
多媒体的画面（版面）是动态的，学生（尤其是小学生）难以对过去的画面留下较深的印象，而相对静态的板书以逐步显示教学主要内容的呈现方式正好弥补了多媒体的不足。应该说，多媒体画面和板书的有机结合才是课堂教学内容的完美呈现。二是可以有效地提高学生的课堂注意力。即使多媒体图像和文字内容多么丰富多彩，但从生理学和心理学的角度来看，也难以使学生（尤其是小学生）保持长时间的注意力。而静态的板书可以不时地进行动静调节，以保持学生更长时间的注意力。三是教师的板书可以对学生起到较好的引领作用。设计完美的板书形式及内容，加上漂亮的粉笔字，对学生来说，提供了很好的视觉和精神享受。学生内心会不断产生把字写好的欲望，心摹手追，会更加自觉认真地进行课堂记录。因此，板书的作用不是多媒体手段完全可以替代的。

四、小学语文、小学数学板书设计示例

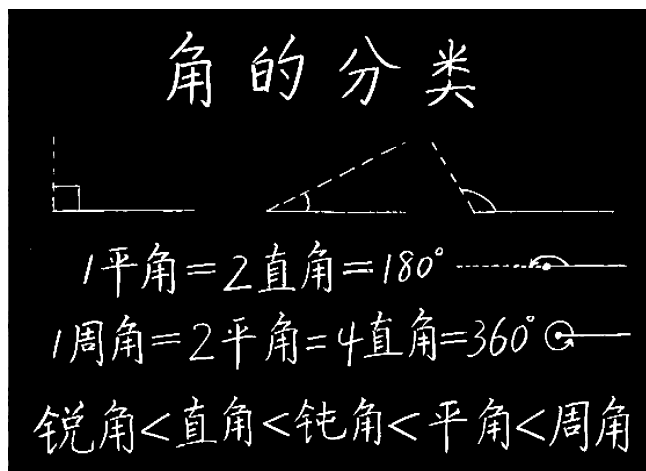
1. 部编教材《语文》二年级上册《坐井观天》



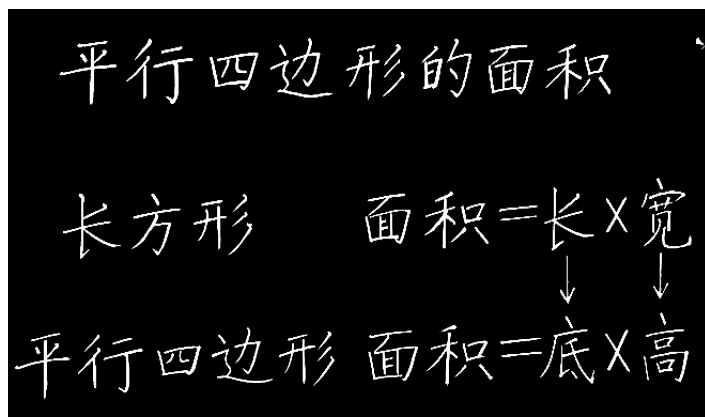
2. 部编教材《语文》三年级上册《美丽的小兴安岭》



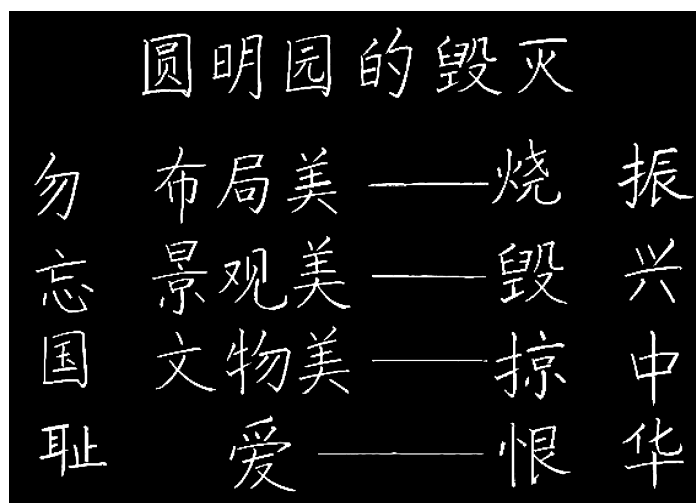
3. 人教版教材《数学》四年级上册《角的分类》



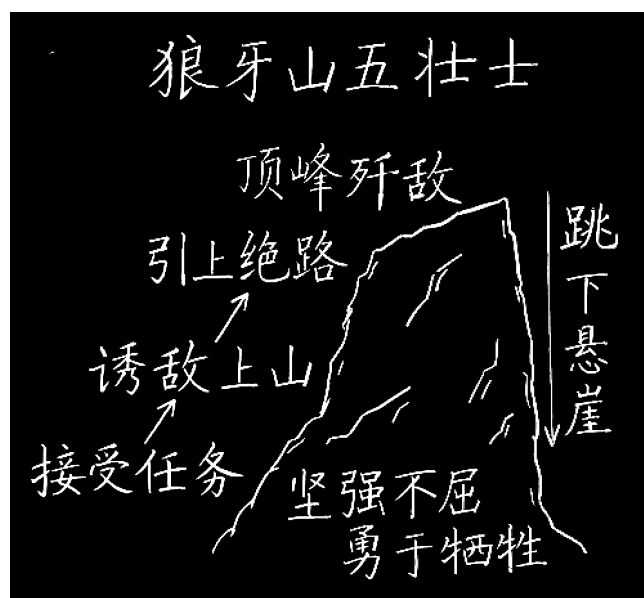
4. 人教版教材《数学》五年级上册《平行四边形的面积》



5. 部编教材《语文》五年级上册《圆明园的毁灭》



6. 部编教材《语文》六年级上册《狼牙山五壮士》



参考书目



- (1) 路棣主编：《书写训练》，天津古籍出版社 1995 年版。
- (2) 本社编：《中学生字帖（颜体）》，上海书画出版社 1995 年版。
- (3) 本社编：《中学生字帖（柳体）》，上海书画出版社 1995 年版。
- (4) 施志伟编：《颜真卿〈颜勤礼碑〉精讲精练》，上海交通大学出版社 2012 年版。
- (5) 施志伟编：《柳公权〈玄秘塔碑〉精讲精练》，上海交通大学出版社 2012 年版。
- (6) 陈振濂著：《书法教育学》，西泠印社出版社 1992 年版。
- (7) 天白著：《书法美》，宁夏人民出版社 1990 年版。
- (8) 路棣主编：《师范书法基础教程》，天津古籍出版社 2001 年版。
- (9) 丁恒生著：《书艺精要——硬笔书法基础教程》，江苏美术出版社 2013 年版。
- (10) 刘守昌、梁永亮主编：《新编三笔字教程》，郑州大学出版社 2019 年版。

后 记

书法教育任重而道远。书法教材应具有科学化、规范化、实用化、通俗化的特点。

本教材拟定的纲目和突出的特点以及呈现的亮点经过多次反复的酝酿过程，意在科学化的前提之下最大限度地体现教材的规范性、实用性。在具体编撰的过程中，陈长飞老师负责第一编毛笔字和第三编粉笔字的撰稿工作；曹万峰老师负责第二编钢笔字的撰稿工作；王礼才老师负责第一编“历代经典书法作品欣赏”的撰稿工作和毛笔字范字选择工作；丁恒生老师负责钢笔字、粉笔字范字书写和第二编中“实用签名设计参考”的撰稿工作。最终由陈长飞老师统稿。

本教材在编写前期和编写过程中得到盐城幼儿师范高等专科学校刘毓航书记、姜统华校长以及崔霞、戴永湖、葛红梅、裴曙光等校领导的关心和指导，周梅香、夏万杰、单春明等领导给予了大力支持。盐城工学院人文学院吕祥书记在教材的实用性、特点和亮点提升方面提供了许多宝贵的意见，并为教材的顺利出版提供了很大帮助。李森梅老师为钢笔字部分提供了多件示范作品。薛长华、李永军、季思远老师在技术上给予了很多帮助。在此一并表示衷心感谢！

教学无止境，集思广益也难免会有疏漏和不足之处。恳请广大师生在使用本教材过程中提出宝贵的意见和建议，以便进一步修正和完善。

教材编写组

2023年7月1日