



序言

一、编写理念

中国书法历史悠久，书体沿革流变，异彩迷人。追寻书法发展的轨迹，浏览历代书法精品，从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，至东汉、魏晋的草书、楷书、行书诸体，书法一直散发着艺术的魅力，它不仅是中华民族传统文化的瑰宝，更是世界上独一无二的艺术瑰宝。而硬笔书法作为广义书法范畴，与传统的毛笔书法有着千丝万缕的联系，可以说硬笔书法是现代书法教育的实用型代表，将其引入中职学生校园，不但使学生更好的领悟中华文化的精髓，而且有利于培养学生自觉传承民族文化的向心力，增进中职学生的民族自豪感。

无论是现在还是将来，数字化办公的发展程度会越来越高，但是在很多场合下，人们还是需要用书写汉字来表达，比如签订一些重要条款与合同，或者填写一些文件、表格等。中职教育开设实用性较强的硬笔书法课程，就能更好地帮助学生掌握书写技法，提升书写速度和水平，增进人与人之间的沟通和交流。每个中职学生离开校园，他们都将面临选择工作这个人生大题，而就业的第一步就是面试，因此就需要提交他们人生的第一份正式的个人面试表。招聘的第一环节，招聘单位往往先由个人面试表中筛选出面试对象，在个人丰富的专业知识和美丽的外形无法面对面的展示于招聘单位之时，一份手工书写的个人面试表就起着至关重要的作用，表中书写优美工整的字体无疑就能帮助书写者展现出隐藏文字之下的个人气韵，从而吸引招聘单位的目光，从成千上万的个人面试表中脱颖而出。所以学生能够书写出端正美观的汉字，不仅能帮助他们更好的进行专业学习，适应专业要求，更好的提高他们顺利就业的机率。所以在硬笔书法课程教学的同时，我不仅仅要告诉他们如何写好字，更重要的是让他们了解练就一手好字和他们的专业起着怎样直接的作用，进而激发他们更为勤奋学习和努力探索的心理，这就是中职学校开设硬笔书法教学的意义所在。

二、内容安排

《硬笔楷书行书训练》是配合教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》而编写的适合中职院校各层次的学生学习硬笔书法的基础教程，并配有与教材内容一致的示范书写视频，力求简洁实用。本书分四个模块：硬笔书法概述、硬笔楷书训练、硬笔行书训练、作品欣赏。教材从实用性和实践性原则出发，注意理论联系实际，并通过硬笔书写基础技能联系，转化为多种能力；精选的书写理论、方法上都是最基本的，同时又是中职院校学生所能接受的内容，可谓图文并茂、详略得当、循序渐进、浅显易懂，特别注重实用性和实践性原则，具有较强的理论性与实践性。

三、编写团队

本书由中国书法家协会专业委员会委员、中国硬笔书协主席团委员、昌吉学院教授、硕导戴永芳老师和中国硬笔书协会员、四川水利职业技术学院副教授戴琨老师担任主编，编写团队专业素养高、教学经验丰富。

目录

CONTENTS

第一章

硬笔书法概述 /1

- 第一节 书写工具 /1
- 第二节 执笔方法与书写姿势 /1
- 第三节 硬笔楷书的特点 /3
- 第四节 硬笔书法的运笔方法 /4

第二章

硬笔楷书训练 /6

- 第一节 硬笔楷书笔画书写要领 /6
- 第二节 硬笔楷书常用偏旁部首的写法 /28
- 第三节 硬笔楷书结构形式解析 /61
- 第四节 硬笔楷书综合训练 /75

第三章

硬笔行书训练 /99

- 第一节 硬笔行书的笔画写法 /99
- 第二节 硬笔行书常用偏旁部首的写法 /109
- 第三节 硬笔书法综合训练 /136

第四章

名家硬笔作品欣赏 /149

第一章

硬笔书法概述

第一节 书写工具

大家都知道毛笔的书写工具有笔墨纸砚，也就是我国所特有的文房四宝。这些毛笔书写工具对我们写好毛笔字有着直接或间接的关系。硬笔的书写工具主要有笔墨纸三宝。硬笔的笔类较多，主要有钢笔、粉笔、中性笔、圆珠笔、铅笔、美工笔等。也就是说，凡是用硬性笔头作为书写工具的都可称为硬笔，写出的字就是硬笔字或硬笔书法。毛笔系软性笔头，所以毛笔又称软笔，用毛笔写出的字又可称软笔书法，用于硬笔书写的纸也很广泛，凡是能够作为书写的纸类都可用于硬笔书写使用。还有一些硬笔书写工具可在木料墙壁纸板黑板等硬性材料上书写，其中教师讲课的粉笔就是属于这一类。硬笔的用墨主要有蓝墨水、碳素墨水等。钢笔美工笔需要吸墨书写中性笔铅笔圆珠笔自带书写色料，很方便，不必吸墨。

第二节 执笔方法与书写姿势

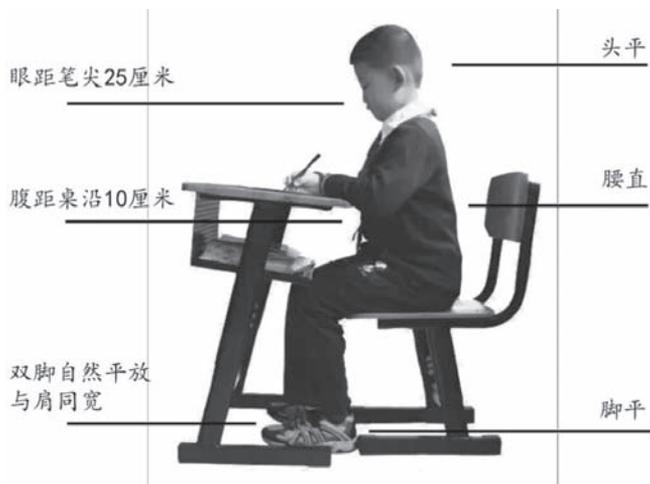
硬笔执笔为三指执笔法，笔杆放在拇指食指和中指之间，食指在前拇指在后，中指在右下，食指应较拇指稍低，手指尖应在距笔尖大约3厘米处，笔杆与纸面保持45度左右的倾斜角度，五个指头要求倾向手心微微变曲，做到指实掌虚，不可紧握拳头，笔杆在虚口上拇指与食指间留出一定的空间。粉笔也属于硬笔工具，其执笔方法与钢笔铅笔等硬笔工具基



正确的握笔姿势示意图

本相同。

用钢笔、粉笔、中性笔、圆珠笔、铅笔、美工笔等硬笔工具书写时的姿势多为坐姿，要求头正身直脚平胸挺胸口离桌面一横拳两肘平放眼睛离纸面一尺左右（个头高低微有区别）左手按纸，右手书写力求自然。粉笔的书写主要采取立式书写，分正面式（站立脸正对黑板离黑板大约 50 厘米左右）左侧式（在左边站立侧身书写）右侧式（在右边站立侧身书写）。站立书写时腰不宜太挺直，略为放松以免劳困。



正确的书写姿势

用钢笔粉笔中性笔圆珠笔铅笔美工笔等硬笔工具书写时的执笔错误主要有包指法。是指大拇指包压食指也有食指包压大拇指的，这样造成书写用笔不均，书写不顺杨。用钢笔、粉笔，中性笔圆珠笔铅笔、美工笔等硬笔工具书写时的姿势错误主要有以下几种：

1. 低头颈部弯曲，眼睛离纸面太近，很容易造成近视。
2. 头靠在桌面或左手托腮帮，书写的字歪斜，也容易造成斜视。
3. 纸张斜放，弓楼面背部扭曲严重影响身体健康书写的字也大小不一，歪斜零乱。
4. 跷“二郎腿”两腿交叉，边写边抖，容易疲劳，书写姿势不雅，更谈不上把字写好。



第三节 硬笔楷书的特点

楷书是汉字的主要书体。楷，是楷模，就是标准字体。硬笔楷书具有以下几个特点：

一、讲究用笔

硬笔楷书的笔画有提顿藏露方圆快慢等用笔方法。不同的用笔方法产生不同的形态质感的线条，不同的线条需要不同的用笔方法去体现。硬笔楷书字形较小，线条粗细变化不大如果书写时用笔稍不注意，笔画就达不到要求，笔画就会出现软弱无力僵硬死板等毛病。因此，必须经过严格训练才能掌握用笔方法。

二、笔画分明

硬笔楷书的每一个笔面的起笔和收笔都要交代清楚工整规范，干净利落，不能潦草黏连，但是笔画与笔画之间又要有内在的呼应关系，使笔画达到：既起收有序，笔笔分明坚实有力，又停而不断、直而不僵、弯而不弱、流畅自然。

三、结构方整

硬笔楷书在结构上强调笔画和部首均衡分布重心平稳，比例适当、字形端正、合乎规范字与字排列在一起时要大小匀称行款整齐。虽然也有形态上的参差变化，但从总体上看仍是整齐工整的。

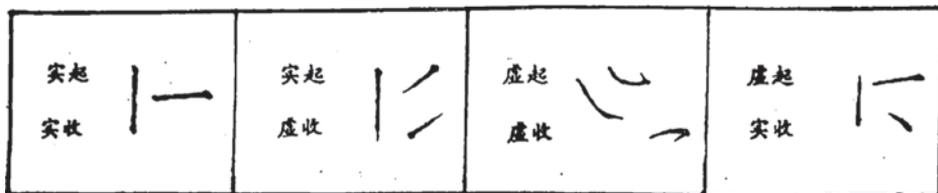
正是由于以上原因，历代许多书家都主张把楷书作为学习书法的第一步。现行的九年义务教育小学语文教学大纲要求，学生在小学阶段主要是学好书写钢笔楷书，打好基础，为上中学写行楷书创造条件。实践证明，只有经过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画和结构的特点和要求，才能掌握汉字的组合规律，为学写行楷书奠定书写基础，从而练就一手合乎法度、流畅自然的行书和草书。

练习楷书，应从笔画和结构两方面下功夫。练习笔画，主要解决用笔方法问题，目的是生产合格的“零件”；练习结构，主要是解决笔画和部首之间的组合方式问题，目的是学会结构方法，掌握结构规律，从而达到将字写端正、整齐、美观的要求。

第四节 硬笔书法的运笔方法

1. 起收简捷、虚实分明：

用硬笔书写笔画，不像毛笔书法那样逆起回收，两端变化丰富，而是起笔、收笔简捷明快，落笔就行，到尾就收。但为了求精细，则要求虚实分明。所谓“虚”即用力较小，笔画较瘦弱；所谓“实”，即用力较大，笔画较粗重。笔画起收有了虚实粗细的细微变化，也就可以产生灵动的韵味。



钢笔字运笔方法图（虚实）

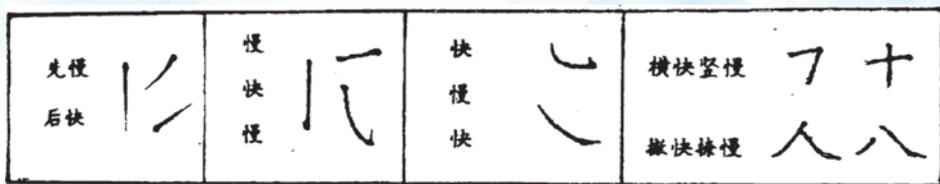
2. 有提有按、有轻有重

用硬笔写字既不能像用毛笔写字那样大起大落，笔画粗细变化明显，也不能均匀用力、平拖硬拉，使笔画线条单调乏味。要注意用力大小的变化，做到有提有按，使笔画线条产生一定的粗细变化。有了轻重感，笔画就有了跳跃性。

3. 有快有慢、有滑有涩

用硬笔书写笔画时不能均匀运笔，而应该有快有慢，有急有缓，才能使写出来的

笔画线条有滑畅刚劲和涩滞凝重的巧妙变化，产生不同的质感。



钢笔字运笔方法图

4. 曲直方圆，刚柔相济

要写出生动活泼、富有个性的笔画，就要把笔画写得有曲有直，有向有背，有转有折，有方有圆，力避死硬僵直。这样写出来的笔画才能刚柔相济，具有弹性。

5. 连贯呼应，神采焕发

要把字写活，书写出来的笔画线条就绝对不能笔笔相互孤立，而要借助运笔的起收往来，使上下俯仰，左右顾盼，前后连贯，使所有笔画成为有机的整体。只有气血相通了，字才有生命力。这是笔法技巧的一个重要因素。在具体书写中，不同的书体有不同的运笔要求。就硬笔楷书而言，笔画起笔、行笔和收笔则要求含蓄意连的态势。而硬笔行书，笔画的起笔、行笔和收笔则要灵活多变、虚实相生、伸缩有度、迟速得宜。

总之，要写好硬笔字，首先要写好笔画，就要掌握正确的运笔方法；要善于控制用力的较小，驾驭运笔的快慢，注意笔画的曲直连贯，使笔画富有轻重虚实、滑涩方圆、长短伸缩、曲直连断，俯仰向背等多种变化，从而产生跳跃性、节奏感和韵律美，创造出丰富多彩、各具情态的笔画形象，获得较高的审美效果。

第二章

硬笔书法楷书训练

第一节 硬笔楷书笔画的特点与写法学习楷书

首先要从练习笔画开始，笔画书写好与坏，直接影响到字的结构效果。笔画好比零件，结构好比装配，笔画写得笔笔过硬，装配成字，就容易做到个个合格。硬笔楷书的笔画书写的要求，主要可概括为三个字，这就是“写、挺、准”。写，就是书写每一个笔画都要有下笔（或重或轻）、行笔（轻一些，线条或直或弧或弯）、收笔（或顿笔或轻提出尖）三个步骤，不能平拖或平划。笔画也离不开这条运笔路线，只是用力部位和形态不同而已。

汉字笔画名称表

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
丶	点	六	丨	竖提	民
一	横	十	㇇	横钩	它
丨	竖	牛	㇇	横折	品
ノ	撇	八	㇇	横折钩	月

笔画	名称	例字	笔画	名称	例字
㇏	捺	人	㇇	横撇	水
㇇	提	虫	㇏	撇折	云
㇇	竖钩	小	㇇	撇点	好
㇇	弯钩	子	㇇	横折弯钩	九
㇇	斜钩	我	㇏	竖折	山
㇇	卧钩	心	㇇	竖折折钩	马
㇇	竖弯	四	㇇	横折折钩	还
㇇	竖弯钩	儿	㇇	横撇弯钩	那
㇇	横折提	话	㇇	横折折折钩	奶
㇇	横折弯	朵	㇇	竖折撇	专

一、硬笔横画及例字临写训练

横画要写平稳。因为横在一个字中起平衡作用,横不平,则字不稳。横有长、短之分。

1. 长横的写法:

下笔稍重,行笔向右较轻,收笔略向右按一下,整个笔画呈左低右高的形态。由于人的视觉的错觉,横画不能写成水平,而应写成左低右高,收笔时稍按一下笔,使笔画变重些。这样,看起来才显得平稳。所以,人们常说的“横平竖直”,不是指横画要水平书写,而是要求看上去平稳的意思。

2. 短横的写法:

轻下笔,由轻到重向右行笔大约写到长横的一半时停笔即收。笔画稍向右上仰。

横画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
  <p>硬笔—长横和短横的范字书写</p>	一	一	一						
	上	上	上						
	下	下	下						
	万	万	万						
	丁	丁	丁						
	立	立	立						
	一	一	一						
	二	二	二						
	三	三	三						
	土	土	土						
	士	士	士						
	五	五	五						
	天	天	天						
	生	生	生						
	主	主	主						
	王	王	王						
互	互	互							

二、硬笔竖画及例字临写训练

竖画要写垂直。因为竖画在一个字中往往起着关键的支撑作用。竖不垂直，则字不正。竖有垂露、悬针和短竖之分。

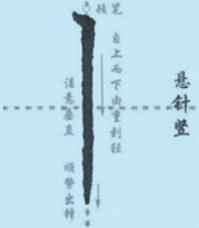
1. 垂露竖的写法：

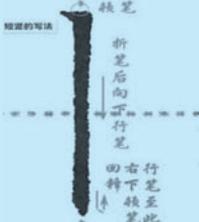
下笔稍重，行笔垂直向下较轻，收笔稍重。

2. 悬针竖的写法：

起笔同垂露竖，只是收笔时由重到轻，出锋收笔，笔画出尖。

短竖写法同垂露竖，只是笔画较短，短竖要写得短粗有力。

竖画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>垂露竖</p> <p>硬笔一垂露竖、悬针竖、短竖及范字书写</p>	丨	丨	丨						
	不	不	不						
	川	川	川						
	和	和	和						
	木	木	木						
	代	代	代						
	杨	杨	杨						
未	未	未							
 <p>悬针竖</p>	丨	丨	丨						
	十	十	十						
	丰	丰	丰						

竖画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	中	中	中						
	千	千	千						
	干	干	干						
	午	午	午						
	年	年	年						
	申	申	申						
	丨	丨	丨						
	口	口	口						
	南	南	南						
	而	而	而						
	山	山	山						
	王	王	王						
	占	占	占						
	止	止	止						
	雨	雨	雨						

三、硬笔撇画及例字临写训练

撇画在一个字中很有装饰性，如能写得自然舒展，会增加字的美感，有时还与捺

画相对称起着平衡和稳定重心的作用。

斜撇的写法：下笔稍重，由重到轻向左下行笔，收笔时出尖。

竖撇的写法：写法与悬针竖相似，只是到中下部向左下方撇出，为贯笔尾。

短撇的写法：下笔稍重，然后向左方撇出，爽快有力，可稍斜，可稍平（如平撇）。

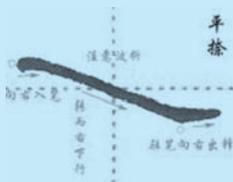
撇画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	ノ	ノ	ノ						
	人	人	人						
	在	在	在						
	少	少	少						
	个	个	个						
	今	今	今						
	乡	乡	乡						
	布	布	布						
	龙	龙	龙						
	老	老	老						
	丿	丿	丿						
	月	月	月						
	风	风	风						
	周	周	周						

撇画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	史	史	史						
	更	更	更						
	失	失	失						
	ノ	ノ	ノ						
	生	生	生						
	禾	禾	禾						
	手	手	手						
	父	父	父						
	色	色	色						
	乎	乎	乎						
	危	危	危						

四、硬笔捺画及例字临写训练

捺 捺画粗细分明，书写难度较大。捺有斜捺和平捺之分。斜捺，下笔较轻（轻落笔），向右下由轻到重行笔，行至捺脚处重按笔，然后向右水平方向由重到轻提笔拖出，收笔要出尖。平捺的写法与斜捺书写基本一致，较平，略向下倾斜。反捺写法由轻到重，微弯，取斜势，反捺与“长点”基本一致。

捺画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	ㄣ	ㄣ	ㄣ						
	八	八	八						

捺画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一斜捺、平捺、短反捺及范字书写</p>	又	又	又						
	大	大	大						
	冬	冬	冬						
	尖	尖	尖						
	尽	尽	尽						
	本	本	本						
	公	公	公						
	之	之	之						
	建	建	建						
	边	边	边						
	道	道	道						
	这	这	这						
	过	过	过						
	还	还	还						
	进	进	进						
	起	起	起						

捺画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	一	一	一						
	头	头	头						
	不	不	不						
	食	食	食						
	经	经	经						
	众	众	众						
	欢	欢	欢						
	轻	轻	轻						

五、硬笔点画及例字临写训练

点 点画在一个字中就如同人的眼睛一样重要,是一个字的精神体现。点画有右点、左点、竖点和长点之分。

1. 右点（又称为侧点）的写法：

轻下笔，由轻到重向右下行笔，稍按后即收笔，不能重描，一次成画。写点关键要有行笔过程，万不可笔尖一着纸就收笔。

2. 左点（也叫“垂点”）的写法：

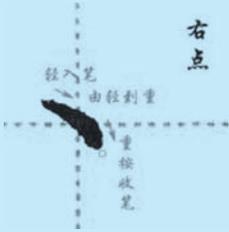
由轻到重向左下顿笔，略带弯度，最后回锋收笔。垂点多用在竖心旁或宝盖头，有时需向左或向右倾斜。垂点的形状是上面尖，下面圆。形似一滴下落的水珠，圆厚有力。

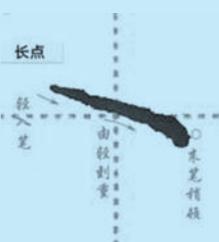
3. 长点的写法：

与反捺的写法基本一致，用在字的不同位置会略有变化。

4. 撇点

即短撇的缩写，写法与短撇的写法相同。

点画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>右点</p> <p>轻入笔 由轻到重 重按收笔</p>  <p>硬笔一左点和右点的范字书写</p>	、	、	、						
	六	六	六						
	京	京	京						
	方	方	方						
	户	户	户						
	永	永	永						
 <p>左点</p> <p>轻入笔 左下行 重按下按收笔</p>	、	、	、						
	小	小	小						
	乐	乐	乐						
	示	示	示						
	尖	尖	尖						
	尔	尔	尔						
亦	亦	亦							

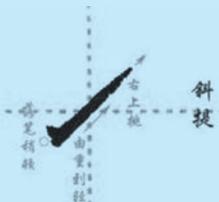
点画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
  硬笔—长点和撇点的范字书写	东	东	东						
	东	东	东						
	杂	杂	杂						
	杂	杂	杂						
	尽	尽	尽						
	尽	尽	尽						
	、	、	、						
	、	、	、						
	头	头	头						
	头	头	头						
心	心	心							
心	心	心							
点	点	点							
点	点	点							
以	以	以							
以	以	以							
外	外	外							
外	外	外							
穴	穴	穴							
穴	穴	穴							
然	然	然							
然	然	然							
去	去	去							
去	去	去							
一	一	一							
一	一	一							
手	手	手							
手	手	手							
受	受	受							
受	受	受							
看	看	看							
看	看	看							
乎	乎	乎							
乎	乎	乎							
撇点									
									

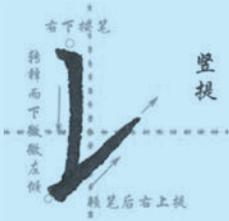
提画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 硬笔一相向点、相背点、上下点的范字书写	毛	毛	毛						
	香	香	香						
	爱	爱	爱						

六、硬笔提画及例字临写训练

提 提画的写法是，下笔较重，由重到轻向右上行笔，收笔要出尖。提画在不同的字中角度和长短略有不同。书写时应该注意区别。

1. 长提（长挑）的写法是起笔重按右上斜，轻轻提起出尖。尖部锐利。
2. 平提（平挑）的写法与斜提（斜挑）的写法基本一致，只是形稍平。
3. 竖提又叫“右向钩”。写法为下笔稍顿，向下行笔，行笔到位后略停，然后向右上方勾出。竖提的写法及形态同竖钩基本一致，只是勾时向右，长度稍短。

提画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
  硬笔一长提、短提、竖提的范字书写	✓	✓	✓						
	江	江	江						
	汉	汉	汉						
	习	习	习						
	把	把	把						
	次	次	次						
	深	深	深						
	托	托	托						

提画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	一	一	一						
	地	地	地						
	到	到	到						
	理	理	理						
	级	级	级						
	坏	坏	坏						
	纸	纸	纸						
	绝	绝	绝						
	玻	玻	玻						
	卜	卜	卜						
	民	民	民						
	切	切	切						
	氏	氏	氏						
	长	长	长						
	衣	衣	衣						
	依	依	依						
	良	良	良						
	瓦	瓦	瓦						

七、硬笔钩画及例字临写训练

钩画承接别的笔画来写的,与其共同构成笔面形态。”运笔出钩前一定要顿挫蓄势,这样钩锋才显得稳健有力。因而,如何与其他笔画有机组合是写好钩面的关键。钩的变化显多,写法大致相同,只是方向、长短不同罢了”硬笔楷书钩面主要有横钩、竖钩、斜钩、陶钩、竖弯钩、横折弯钩等。

1. 横钩可以是长横与钩的组合,也可以是短横与钩的组合。以长横为例,写法是下笔稍顿向右行笔,行笔到位后略停,然后向左下勾出,钩尖指向字心。

2. 竖钩的写法为下笔稍顿,向下行笔,行笔到位后略停,然后向左上方勾出。要写得饱满食壮,尖锐有力。

3. 斜钩也叫“戈钩”。写法为下笔稍顿,略弯向右下方行笔,行笔到位后略停,最后向上勾。斜钩要写得长挺,微弯,不宜太直或太弯。

4. 心钩也叫“卧钩咬”写法为下笔轻,由轻到重成弧形向右下方行笔,行笔到位后略停,最后向左上勾出,心钩的底部较平。

5. 竖弯钩也叫“浮鹅钩”写法:起笔稍顿笔,向下行笔,行笔到位后转弯右行。弯部较圆,至钩处略停最后向上勾,出钩要沉稳、健挺。竖弯钩的样子很像一只大鹅向前挺着胸脯,头颈略向后仰,浮在水面上,所以也叫“浮鹅钩”,写出的竖弯钩要形象生动。

6. 横折弯钩写法是下笔稍顿后顺势向右行笔,行笔到折处略停,然后向下行笔到转弯处圆转行,至钩处略按,最后向上勾出。”横折弯钩有弯钩弯度较大的(如“九”等字)。”也有弯钩弯度较小的(如“飞”等字)。

7. 横折竖钩有两种形态。第一种写法是先写短横,到转折处略顿一下,即转直垂下,收笔时带钩或带隐钩,横部较短,竖部较直较长。如“用、勾”等字。

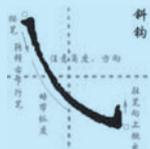
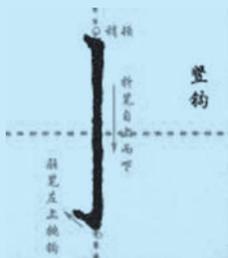
第二种写法与第一种基本相同,只是方向偏向左下,竖画较短,如“为、力”等字。

钩画书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	一	一	一						
	字	字	字						
	家	家	家						

钩画书写要领



硬笔一横钩、竖钩的范字书写



例字	描红	描红	临写						
买	买	买							
卖	卖	卖							
冠	冠	冠							
冤	冤	冤							
罕	罕	罕							
尔	尔	尔							
丁	丁	丁							
水	水	水							
可	可	可							
子	子	子							
才	才	才							
寸	寸	寸							
于	于	于							
奇	奇	奇							
乚	乚	乚							
成	成	成							

钩画书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一斜钩、心钩的范字书写</p>	我	我	我						
	式	式	式						
	戏	戏	戏						
	武	武	武						
	或	或	或						
	线	线	线						
 <p>心钩</p>	心	心	心						
	必	必	必						
	思	思	思						
	志	志	志						
	忍	忍	忍						
	忽	忽	忽						
	息	息	息						
	想	想	想						

钩画书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
<p>硬笔一竖弯钩、横折弯钩、横折竖钩的范字书写</p>	儿	儿	儿						
	元	元	元						
	光	光	光						
	巴	巴	巴						
	色	色	色						
	先	先	先						
	毛	毛	毛						
	见	见	见						
	飞	飞	飞						
	几	几	几						
	气	气	气						
	风	风	风						
	乙	乙	乙						
	九	九	九						
	旭	旭	旭						
	旭	旭	旭						
	旭	旭	旭						

钩画书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	风	风	风						
	丁	丁	丁						
	力	力	力						
	句	句	句						
	匀	匀	匀						
	用	用	用						
	刃	刃	刃						
	为	为	为						
勾	勾	勾							

八、硬笔折画及例字临写训练

横折 硬笔楷书结构中，结构部件之间的基本笔画要根据搭配方位或取势不同的需要，用折笔连接起来形成复合笔画。这就是说，写好复合笔画的关键是写好折。书写转折处要自然浑厚、有棱有角，体现字的骨力。硬笔楷书折画主要有横折、竖折、撇折、横撇、圆折等。

1. 横折是由横画和竖画组成的，横画的收笔就是竖画的起笔，折笔要棱角分明，就像人的肩胛骨一样，骨力方健。
2. 竖折是由竖画和横画组成的，竖画的收笔就是横画的起笔，折处要自然方挺，不可含糊不清。
3. 横撇是由横和撇组成的，横短撇长。
4. 撇提是由撇与提组成。写法是先写一短撇，到折的地方把笔略顿后提笔向右上挑出，形较短小，但要写得锐利劲挺。如“去、育”等字。
5. 撇点是由撇与长点组成，写法是由重到轻写撇，再由轻到重向右下写反捺（长点）。

撇画由重到轻，长点由轻到重，书写时要注意轻重变化。如“女、好”等字。

6. 竖折折钩是竖折连短竖钩，起笔同竖折，竖笔略向左倾斜，写完横后再折笔向左下写竖钩，下部的竖仍向左稍倾斜，最后向左上勾出。如“鸟、马”等字。

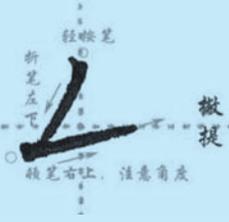
7. 横折提：是由短横折连提组成，写法是下笔写短横，顿笔折向下写竖，再顿笔向右上写斜提。注意“提”要短一些斜一些，要出尖，尖要悦利。如“语、说、诗”等字。

8. 横折折撇：有两种写法：第一种用在建字底。写法是到折时顿笔，要写出棱角，撇略长。如“建、延”等字。第二种写法主要用来写走之底。这种横折折撇的第二折写得较圆小些，撇也略短。如“过、进”等字。

9. 横折折钩是汉字的一个特殊笔画，如“乃”字的右边的笔画，中间三次改变书写方向，称三折，最后一部分为钩，合起来称为横折折钩。如：“乃、奶”等字。

10. 竖折撇是由竖折连短撇组成，先写竖折再顿笔向左下撇出，要出尖。如“专、传、转”等字。

钩画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 硬笔一横折、竖折的范字书写									

钩画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 硬笔一横撇、撇折的范字书写	承	承	承						
	务	务	务						
	支	支	支						
	圣	圣	圣						
	亼	亼	亼						
	去	去	去						
	会	会	会						
	至	至	至						
	育	育	育						
	台	台	台						
	县	县	县						
	能	能	能						
	亻	亻	亻						
	女	女	女						
	好	好	好						
	妇	妇	妇						
	她	她	她						

钩画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一撇点、竖折钩的范字书写</p>	如	如	如						
	奴	奴	奴						
	妨	妨	妨						
 <p>竖折折钩</p>	与	与	与						
	弓	弓	弓						
	马	马	马						
	鸟	鸟	鸟						
	号	号	号						
	张	张	张						
	乌	乌	乌						
	与	与	与						
	下	下	下						
	说	说	说						
 <p>横折提</p>	语	语	语						
	议	议	议						
	诗	诗	诗						
	话	话	话						
 <p>硬笔一横折提、横折撇钩的范字书写</p>									

钩画书写示意图	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	记	记	记						
	识	识	识						

第二节 硬笔楷书常用偏旁部首的写法

偏旁是组成合体字的每个部件（有的是部件，有的是独体字及其变形体），部首是把处在合体字比较固定位置上的同一偏旁的字集中到一起，组成一个部分并以这个偏旁为代表，放在这一部分字的开头，作为一“部”之“首”，这个偏旁就是部首。部首是编排字典、词典的规律或查字的依据。

一、木字旁

木字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短横左低右高，大体处在垂露竖上三分之一的位置。2. 竖为垂露竖、要写直挺。3. 撇画稍短，撇的起笔要交于横竖交点处。4. 右点收缩、短小。</p>  <p>硬笔一木字旁和提手旁的范字书写</p>	才	才	才						
	林	林	林						
	松	松	松						
	枝	枝	枝						
	枉	枉	枉						
	板	板	板						
	桥	桥	桥						
	树	树	树						
	杨	杨	杨						

二、提手旁

提手旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短横向右取斜势，大体处在竖钩上三分之一的位置。2. 竖钩顿笔直下，挺而有力。3. 挑画顿笔后向右上行笔出锋，不宜过长。</p>	才	才	才						
	打	打	打						
	摘	摘	摘						
	挤	挤	挤						
	捉	捉	捉						
	掀	掀	掀						
	提	提	提						
	抢	抢	抢						
报	报	报							

三、禾木旁

禾木旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短横稍平，出锋锐利。2. 横画取斜势，稍往左伸展。3. 右点收缩、短小。</p>	禾	禾	禾						
	和	和	和						
	利	利	利						
	私	私	私						

禾木旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一禾木旁 和土字旁的范 字书写</p>	科	科	科						
	秆	秆	秆						
	秋	秋	秋						
	税	税	税						

四、提土旁

提手旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短横稍斜。2. 短竖顿笔直下，略短。3. 挑画不宜过长，其角度要看右部其它部件配合而定。</p>	士	士	士						
	地	地	地						
	坝	坝	坝						
	坡	坡	坡						
	境	境	境						
	场	场	场						
	垮	垮	垮						

五、三点水

三点水书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	氵	氵	氵						

三点水书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 首点为斜点，由轻到重。2. 第二点也为斜点，位置左移一些，使整个三点水呈弧形形状。3. 第三点为挑点，挑尖锐利。</p>  <p>硬笔一三点水的范字书写</p>	活	活	活						
	没	没	没						
	泣	泣	泣						
	江	江	江						
	滴	滴	滴						
	流	流	流						
	溪	溪	溪						

六、斜王旁

斜王旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 上边两横稍短，取斜势。2. 中竖上下连接，挺直。3. 下部为斜挑，右上取势，稍比上面两横长。</p>  <p>硬笔一斜王旁和牛字旁的范字书写</p>	王	王	王						
	现	现	现						
	珠	珠	珠						
	班	班	班						
	琐	琐	琐						
	理	理	理						
	玩	玩	玩						
	瑞	瑞	瑞						

七、牛字旁

牛字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 竖为垂露竖，要写得挺直有力。2. 挑画取斜上提势，左边伸出较多。</p>	牛	牛	牛						
	物	物	物						
	牧	牧	牧						
	牲	牲	牲						
	牺	牺	牺						
	牡	牡	牡						
	特	特	特						

八、金字旁

金字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 捺画收缩为点。2. 斜撇稍长。3. 两横上短下长，距离稍近。4. 竖钩稍长，钩尖锐利。</p>	钅	钅	钅						
	锁	锁	锁						
	锦	锦	锦						
	锤	锤	锤						
	钱	钱	钱						
	钳	钳	钳						

九、车字旁

车字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 上部竖折稍窄，横画变长提，左边伸展。 2. 竖为垂露竖。</p>  <p>硬笔—金字旁和车字旁的范字书写</p>	车	车	车						
	轨	轨	轨						
	较	较	较						
	轧	轧	轧						
	轿	轿	轿						
	轮	轮	轮						
	转	转	转						

十、示字旁

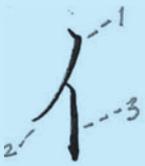
示字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 上点为右点、取斜势，与下横离开一些距离。 2. 横撇起笔稍低，折处与上点基本对齐。 3. 竖为垂露竖。4. 右点位置与垂露竖起笔位置相同。</p>	礻	礻	礻						
	社	社	社						
	祥	祥	祥						
	福	福	福						
	神	神	神						
	祿	祿	祿						

示字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一示字旁 和衣手旁的范 字书写</p>	礼	礼	礼						
	祖	祖	祖						
	视	视	视						

十一、衣字旁

衣字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 上点为右点、取斜势，与下横离开一些距离。 2. 横撇起笔稍低，折处与上点基本对齐。 3. 竖为垂露竖。4. 右边撇点收笔与右点起笔相连，位置与垂露竖起笔位置基本相同，呈喇叭状。</p>	衣	衣	衣						
	初	初	初						
	补	补	补						
	被	被	被						
	裙	裙	裙						
	袄	袄	袄						
	衫	衫	衫						
	裤	裤	裤						
裕	裕	裕							

十二、单人旁

单人旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 撇为短斜撇，中部弧度不宜过大。2. 撇尾部出锋。3. 竖为垂露竖，起笔与撇画中部相连接。</p>  <p>硬笔一单人旁和双人旁的范字书写</p>	亻	亻	亻						
	代	代	代						
	优	优	优						
	保	保	保						
	休	休	休						
	便	便	便						
	你	你	你						
	仁	仁	仁						
件	件	件							

十三、双人旁

双人旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 首撇较短，干净有力，注意方向。2. 第二撇较长，与上短撇起笔基本在一条竖线上。3. 竖为垂露竖，在第二撇靠上部位起笔。</p>	彳	彳	彳						
	行	行	行						
	待	待	待						
	径	径	径						

双人旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	得	得	得						
	役	役	役						
	德	德	德						
	彼	彼	彼						
	微	微	微						

十四、双耳旁（在左）

双耳旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	阝	阝	阝						
	际	际	际						
	阿	阿	阿						
	陆	陆	陆						
	陈	陈	陈						
	阳	阳	阳						
	阴	阴	阴						
	院	院	院						
	阶	阶	阶						



1. 横折弯钩，横折上仰。弯钩下坠。耳钩不宜太大，下部弯钩宜内收。2. 竖为垂露竖

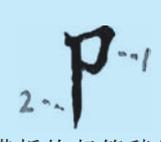


硬笔一耳朵旁的范字书写

十五、双耳旁（在右）

双耳旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 右耳部与左耳部写法区别是横折弯钩稍大，上紧下松。2. 竖为悬针竖。</p>	卩	卩	卩						
	邓	邓	邓						
	邨	邨	邨						
	郊	郊	郊						
	邻	邻	邻						
	都	都	都						
	邱	邱	邱						
	郎	郎	郎						
	那	那	那						

十六、单耳旁

单耳旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 横折钩起笔稍低，上扬角度要掌握好，折处略顿笔后向下内收出钩尖。2. 竖为悬针竖。</p>	卩	卩	卩						
	卩	卩	卩						
	脚	脚	脚						
	叩	叩	叩						

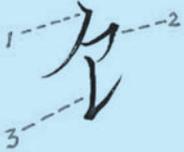
双人旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	却	却	却						
	印	印	印						
	卸	卸	卸						

十七、言字旁

言字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 首点为右点,取斜势,与下横拉开一些距离。 2. 横折提的起笔左低右高,折点处与上部点相对。</p>  <p>硬笔一言字旁和食字旁的范字书写</p>	议	议	议						
	记	记	记						
	设	设	设						
	谊	谊	谊						
	读	读	读						
	让	让	让						
	谈	谈	谈						

十八、食字旁

食字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	食	食	食						

双人旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短斜撇稍长，尾部出锋锐利。2. 横钩向右取斜势，不宜太大。3. 竖提略右斜，方向与横钩互为交错。</p>	饥	饥	饥						
	饲	饲	饲						
	饱	饱	饱						
	饼	饼	饼						
	馒	馒	馒						
	饭	饭	饭						
	饮	饮	饮						
	饶	饶	饶						
饿	饿	饿							

十九、口字旁

口字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 左竖稍短，向左倾斜。2. 横折右上方取势，竖内收。3. 下横在左竖末端上一点起笔，比上横短，整个字形上宽下窄。</p>	口	口	口						
	叶	叶	叶						
	吵	吵	吵						
	咆	咆	咆						
	唱	唱	唱						

口字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 硬笔一口字旁 和又字旁的范 字书写	叫	叫	叫						
	叨	叨	叨						
	呀	呀	呀						
	吃	吃	吃						

二十、又字旁

又字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 1. 横撇取斜势。夹角不能太大, 2. 点为长点, 由轻到重。	又	又	又						
	观	观	观						
	戏	戏	戏						
	欢	欢	欢						
	劝	劝	劝						
	艰	艰	艰						
	对	对	对						
	鸡	鸡	鸡						
	难	难	难						

二十一、马字旁

提手旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 横折不宜过长，顿笔折后向内稍收。2. 竖折折钩作为左偏旁不宜太宽，下部稍向内收。3. 末笔写成平挑，略右上行。</p>  <p>硬笔—马字旁和弓字旁的范字书写</p>	马	马	马						
	驰	驰	驰						
	驱	驱	驱						
	驹	驹	驹						
	骏	骏	骏						
	驶	驶	驶						
	取	取	取						
	骄	骄	骄						
	驮	驮	驮						

二十二、弓字旁

弓字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 横折较短，稍取斜势。2. 竖折折钩略右斜取势，折后竖部稍内收，上紧下松，字形整体略瘦长。</p>	弓	弓	弓						
	张	张	张						
	弹	弹	弹						
	弛	弛	弛						

弓字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	弘	弘	弘						
	弦	弦	弦						
	引	引	引						
	强	强	强						
	弧	弧	弧						

二十三、立刀旁

立刀旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 短竖起笔由轻到重，收笔稍重，不宜写得过长，处于右部竖钩的腰部位置。2. 右边竖钩要写得长，两竖距离要适当。</p>  <p>硬笔一利刀旁和反文旁的范字书写</p>	刂	刂	刂						
	刮	刮	刮						
	刊	刊	刊						
	副	副	副						
	刷	刷	刷						
	划	划	划						
	剧	剧	剧						
	判	判	判						
到	到	到							

二十三、反文旁

反文旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 首撇为短斜撇，要写得锐利。2. 横画较短，向右取斜势，在撇画稍下处起笔。3. 长撇舒展。4. 捺画为斜捺，与长撇稍上部交叉向右舒展。</p>	放	放	放						
	攻	攻	攻						
	枚	枚	枚						
	政	政	政						
	敢	敢	敢						
	数	数	数						
	教	教	教						
	改	改	改						

二十四、竖心旁

弓字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 左点为垂点，与中竖不要太近。2. 右点为取斜势，起笔与左点起笔同高。3. 中竖为垂露竖，要挺直有力。</p>	快	快	快						
	忙	忙	忙						
	恬	恬	恬						

弓字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>硬笔一竖心旁和火字旁的范字书写</p>	慎	慎	慎						
	忤	忤	忤						
	愉	愉	愉						
	情	情	情						

二十五、火字旁

火字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 左点为竖挑点，偏低，有行书意趣。2. 撇点稍高，与左点呼应。3. 中撇为长竖撇，尾部出锋。4. 右下部为长点，由轻到重。</p>	火	火	火						
	烧	烧	烧						
	烤	烤	烤						
	烛	烛	烛						
	炕	炕	炕						
	炮	炮	炮						
	炊	炊	炊						
	炬	炬	炬						

二十六、女字旁

女字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 先写撇点（向内略弯曲而且点要写得短）。 2. 画伸左缩右，最好不要超出第二笔撇面。</p>  <p>硬笔一女字旁和绞丝旁的范字书写</p>	女	女	女						
	如	如	如						
	好	好	好						
	她	她	她						
	妹	妹	妹						
	妈	妈	妈						
	奶	奶	奶						
	妇	妇	妇						
	姓	姓	姓						

二十七、绞丝旁

弓字旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 第一个撇折的角度略比第二个撇折大。2. 第二个撇折夹角较小，折向右上跳出。出锋锐利。 3. 最后一笔为挑画，并与第二个折挑末笔平行。</p>	纟	纟	纟						
	红	红	红						
	继	继	继						
	续	续	续						

绞丝旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
	缕	缕	缕						
	绿	绿	绿						
	纸	纸	纸						
	线	线	线						
	绘	绘	绘						

二十八、反犬旁

反犬旁书写要领	例字	描红	描红	临写	临写	临写	临写	临写	临写
 <p>1. 第一撇为斜撇，较高。2. 弯钩上部可写成弯曲状，中部稍直，弯钩较长。3. 第二撇在弯钩左侧起笔，不出头，以让右边部件位置。</p>  <p>硬笔—反犬旁 和山字旁的范 字书写</p>	犭	犭	犭						
	猫	猫	猫						
	猎	猎	猎						
	犹	犹	犹						
	狗	狗	狗						
	狼	狼	狼						
	猝	猝	猝						
	狂	狂	狂						
	狹	狹	狹						