



华夏万卷

让 人 人 写 好 字

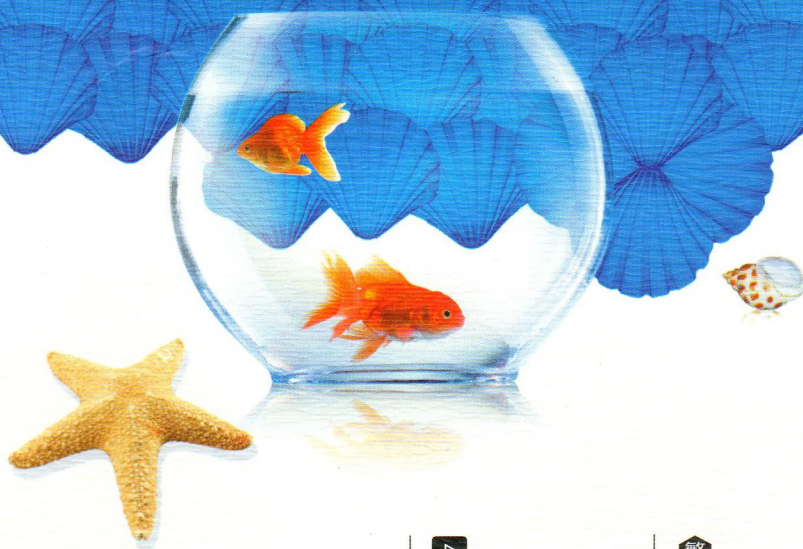
田英章 | 楷 书

TIAN YING ZHANG KAI SHU 7000 CHANG YONG ZI

7000 常用字

田英章 | 书

中国硬笔书法协会首任会长



300个视频教程



500个常用繁体字



全新音序排列 查找更方便



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



欢迎点击：www.scwj.net

田英章 | 楷 书

TIAN YING ZHANG KAI SHU 7000 CHANG YONG ZI

7000 常用字

田英章 | 书
中国硬笔书法协会首任会长



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



图书在版编目 (CIP) 数据

田英章楷书 7000 常用字: 升级版 / 田英章书. —上海:
上海交通大学出版社, 2018
(华夏万卷)

ISBN 978-7-313-20511-7

I. ①田… II. ①田… III. ①钢笔字-楷书-法帖
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 267376 号

田英章楷书 7000 常用字 (升级版)

作 者: 田英章

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

印 刷: 成都蜀望印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

字 数: 84 千字

版 次: 2018 年 12 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-20511-7/J

定 价: 20.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 10.5

印 次: 2019 年 5 月第 2 次印刷

版权所有 侵权必究

全国服务热线: 028-85939832



1画	一	乙	2画	八	匕	卜	厂	刀	刁	丁	儿	
	二	几	九	了	力	乃	乚	七	人	入	十	乂
又	3画	才	叉	彳	于	川	寸	大	凡	飞	干	
个	工	弓	广	及	己	牙	巾	久	子	口	亏	
马	么	门	女	乞	干	刃	三	山	上	勺	尸	
士	巳	土	丸	万	亡	卫	兀	夕	习	下	乡	
小	丫	么	也	己	戈	亿	义	于	与	丈	之	
子	4画	巴	办	贝	比	巾	卞	不	仓	车	尺	
仇	丑	从	歹	丹	邓	行	订	斗	队	厄	乏	
反	方	分	丰	风	凤	夫	父	讪	丐	冈	戈	
公	勾	夬	互	户	化	幻	火	讪	计	见	介	
斤	今	仅	井	巨	开	亢	孔	仂	历	六	仑	
毛	木	内	廿	牛	片	匹	片	仆	开	气	欠	

书法常识



学书临帖，贵在持久

临帖是研习书法最关键的步骤。临帖不是一年两年或十年八年的事，它贯穿于书法练习的始终。学习书法的整个过程，就是临帖的过程。



书写示范

切	区	犬	劝	壬	仁	认	仍	日	冗	卅	少
什	升	氏	手	爰	书	问	双	水	太	天	斤
屯	瓦	王	韦	为	文	乌	无	毋	五	午	勿
兮	心	凶	牙	夭	爻	以	艺	刈	忆	尹	引
尤	友	予	元	日	月	云	匀	允	仄	扎	长
仇	支	止	中	爪	专	5画	艾	凹	扒	叭	白
半	包	北	本	必	边	弁	丙	叶	布	册	叱
斥	出	彡	处	匆	丛	打	代	旦	叨	怗	氏
电	叨	汀	叮	东	冬	对	尔	发	犯	冯	弗
付	尢	甘	功	古	瓜	归	究	邗	汉	夯	号
禾	弘	江	乎	卉	汇	击	吼	饥	伋	记	加
甲	戈	茺	叫	节	讦	纠	旧	句	卡	刊	屍
可	叩	邗	兰	叻	乐	礼	厉	立	辽	另	令

书法常识



临帖要有“三心二意”

要有细心、有耐心、有恒心；意在笔画结构，意在神韵法度。要临摹得惟妙惟肖，追求重影复印的效果。要放弃自我，特别注意克服自己的缺点和习惯，避免无益的重复。



书写示范

龙	卢	劬	邛	矛	卯	们	灭	民	皿	末	母
目	佂	芳	奶	尼	鸟	宁	奴	丕	皮	庀	气
平	巨	扑	讠	仵	阡	巧	且	邛	丘	囚	狃
去	冉	让	仞	扔	仨	闪	讪	申	生	圣	失
石	史	矢	示	世	仕	市	术	甩	帅	司	丝
四	他	它	台	叹	讨	田	汀	头	凸	外	未
戊	务	阮	仙	写	兄	玄	穴	训	讯	央	业
叶	匝	仪	仉	议	印	永	用	由	右	幼	玉
馭	孕	匝	仔	札	轧	乍	占	仗	召	正	只
卮	汁	主	左	6画	安	犴	百	阪	邦	毕	闭
冰	并	伦	汉	产	忤	侏	场	臣	尘	成	丞
吃	池	弛	驰	冲	充	虫	传	舛	闯	创	此
次	采	存	忖	达	当	幽	氛	导	灯	地	吊

书法常识



日积月累，举一反三

临习时，帖上的字不必选择太多，要少而精，熟练地掌握一批字的法则和要领，并使其深深印在脑子里，日积月累，做到举一反三、触类旁通。



书写示范

玎	丢	动	乱	苙	多	夺	朵	讹	而	耳	伐
帆	邠	防	仿	访	妃	份	讽	岳	伏	鳧	负
妇	昏	钊	刚	圪	纒	各	亘	良	巩	共	关
观	光	犷	圭	轨	过	亥	汗	行	好	合	红
后	洹	划	华	欢	灰	回	会	讳	伙	玳	圾
菱	机	乱	肌	吉	岌	汲	级	伎	纪	夹	价
尖	奸	圉	件	江	讲	匠	交	阶	尽	阱	白
诨	决	诀	军	扛	伉	考	扣	夸	匡	乔	圻
纒	扩	晃	老	耒	肋	吏	炮	列	劣	刘	用
伦	论	吕	妈	犸	吗	买	迈	芒	忙	扞	米
名	牟	那	氛	圉	讷	年	农	讴	兵	圪	仉
牝	兵	朴	齐	祁	芑	岷	岂	企	迄	汜	扞
芊	迂	乔	庆	曲	杈	全	任	幼	戎	肉	如

书法常识



注重基础

任何技巧都要靠过硬的基本功来表现,如果写出的字竖不像竖,捺不像捺,钩不像钩,即便懂再多技巧也没有用。好似练武,体力不行,再好的招数也没有用。



书写示范

汝	阮	伞	扫	色	杀	汕	伤	芍	舌	庠	设
师	式	似	收	守	戍	妁	死	寺	汜	讼	夙
岁	孙	她	汤	饬	廷	同	吐	团	余	托	驮
低	茺	紈	网	妾	危	圩	伟	伪	劓	问	圻
邬	污	伍	仵	西	吸	汐	戏	吓	先	纤	芎
向	协	邪	囟	刑	邢	兴	芎	匈	休	朽	戍
吁	许	旭	血	旬	寻	巡	汛	迅	驯	压	佻
亚	讶	延	厌	扬	羊	阳	仰	吆	尧	爷	页
曳	伊	衣	圯	夷	钇	屹	亦	异	因	阴	优
有	迂	纒	屿	伛	宇	羽	芋	聿	约	刖	杂
再	在	早	则	宅	兆	贞	圳	阵	争	芝	执
旨	至	仲	众	舟	州	紂	朱	竹	伧	妆	庄
壮	自	字	7画	阿	毒	蚕	芭	把	坝	吧	扳

书法常识



临习古帖,深入了解

临习古人碑帖,要关注古人书法的结体和用笔。这不仅可以帮助我们了解中国文字的形成、演变和发展,而且对于笔法和间架也是一个正确的认识起点。



书写示范

坂	伴	扮	报	陂	孛	邶	狽	呗	窆	吡	泚
妣	庇	波	拑	苜	汴	怵	别	兵	邴	伯	驳
补	步	材	财	灿	苍	沧	岑	层	杈	岔	菘
肠	怅	抄	吵	扯	彻	辰	沉	忱	陈	呈	迟
赤	飭	忡	初	氙	串	床	怆	吹	纯	词	苾
鹵	村	呆	软	但	岛	低	狄	邸	诋	弟	佃
甸	阽	盯	町	疔	钉	冻	抖	豆	杜	肚	妒
兑	吨	沌	扼	茺	呃	返	饭	泛	坊	芳	妨
纺	蒂	吠	芬	吩	纷	坟	汾	泮	泷	佛	否
吠	扶	芙	孚	抚	甫	附	伽	尬	改	玕	肝
杆	盱	肱	纲	岗	杠	告	更	攻	汞	贡	佝
沟	估	谷	汨	诘	龟	媯	度	吊	还	邨	含
罕	旱	沆	河	何	亨	闾	宏	吼	囫	护	沪

书法常识



根据情况,临摹并用

临,侧重于领会笔法和气势;摹,侧重于学习间架与结构。初学书法,一般是先摹后临,应根据学习情况的需要去选择运用。



书写示范

花	怀	坏	奂	育	矾	鸡	极	即	技	芟	忌
际	妓	歼	坚	间	角	疖	劫	戒	芥	进	近
姘	劲	到	鳩	究	玖	灸	局	拒	苕	抉	均
君	忤	坎	闾	抗	壳	克	坑	吭	扼	庠	块
快	狂	旷	况	困	来	岚	劳	牢	泐	冷	李
里	坊	蒯	丽	励	咧	利	沥	奘	连	良	两
疗	钉	邻	吝	伶	灵	陇	芦	庐	鹵	陆	卵
乱	抡	囹	沦	纶	驴	玛	禡	麦	杲	茈	没
每	闷	半	汨	免	沔	妙	闵	牡	亩	沐	呐
纳	男	拟	你	尿	佞	妞	扭	犴	忸	纽	弄
努	沤	呕	怙	判	彷徨	抛	刨	沛	批	邳	伍
纣	屁	评	钊	杯	沏	圻	芪	岐	杞	启	弃
汽	岍	奩	茈	羸	抢	呛	芹	苓	沁	沁	穷

书法常识



不拘一格，取我所需

古人的书法是需要学习的，但不必拘泥于名人书法的范畴，不要计较是否有名气。凡写得好的字，都可以拿来学习。



书写示范

邱	求	虬	岖	诘	驱	劬	却	扰	忍	韧	韧
饪	妊	经	芮	洩	闰	沙	纱	芟	杉	删	杓
邵	劬	余	社	伸	身	沈	声	时	识	豕	寿
抒	纾	束	吮	私	兕	伺	祀	姒	怙	宋	苏
诉	郤	吠	汰	坍	坛	志	恣	体	条	听	佟
彤	投	秃	抟	忒	吞	囤	饨	佗	陀	妥	完
汪	忘	违	围	帋	闾	洧	苇	尾	纬	位	纹
吻	汶	我	肱	沃	巫	鸣	芜	吾	吴	迕	庑
恍	忤	妩	坞	芴	杙	希	饩	系	屐	匣	氩
闲	苋	县	岷	肖	孝	恣	辛	忻	形	陉	杏
汹	秀	序	轩	芽	岬	迓	呀	严	言	妍	场
杨	旻	炆	妖	冶	邨	医	沂	诒	苾	矣	抑
吃	邑	佚	役	译	吟	唛	饮	迎	应	佣	甬

书法常识



“从一而终”

学习书法切忌“朝秦暮楚”“见异思迁”，今天写欧，明天习柳，后天又学颜，想改就改，想变就变，无一定法帖，无一定体式，白白浪费了时间和精力，到头来什么也没学到。



书写示范

攸	忧	邮	犹	酉	酋	佑	琦	欵	余	妤	饫
姬	荒	园	员	沅	远	芸	沅	纭	犹	运	灾
皂	灶	诈	张	杖	帐	钊	找	诏	折	这	针
诊	证	吱	址	抵	芷	沚	纸	志	豸	伎	谄
肘	苙	助	住	纒	抓	状	陞	灼	孜	姊	纵
邹	走	足	诅	阻	佐	作	坐	阼	8画	哎	岸
肮	昂	拗	拔	爸	佰	败	板	版	拌	绊	苞
孢	饱	宝	抱	杯	卑	备	奔	苯	彼	畀	贬
变	表	玢	秉	拔	波	帛	泊	怖	采	参	厕
侧	杈	刹	谄	拆	钗	侏	昌	畅	怵	炒	圻
揸	衬	枨	诚	承	荏	齿	侈	宠	抽	杵	怵
绌	钏	炊	垂	刺	枳	徂	怛	妲	贰	岱	迨
担	单	诞	砾	宕	到的	迪	采	抵	抵	底	

书法常识



持之以恒

学习书法不可光凭兴趣，应该持之以恒。不要一写就没完没了，或是几个月、几年不动笔。这种一曝十寒、时断时续的学习方法是根本不可能练好字的。



书写示范

典	玷	店	钓	迭	聃	顶	定	咚	侗	炖	咄
剝	蚀	轭	迤	佻	法	矾	钒	范	贩	枋	肪
房	昉	放	非	肥	肺	拂	废	沸	氛	奋	忿
枫	奉	肤	拂	苻	苈	服	佛	绂	绋	拊	斧
府	咐	阜	駙	呷	该	陔	坭	昔	斫	泔	秆
绀	杲	疙	庚	肱	供	苟	峒	狗	构	购	诘
咕	沽	孤	姑	股	固	呱	刮	卦	诘	乖	拐
怪	官	贯	规	邗	匄	诡	柜	剡	劓	国	果
函	杭	昊	呵	和	劾	河	轰	泓	郈	呼	忽
狐	弧	虎	岵	怙	庠	画	话	环	诒	昏	诨
或	货	佶	亟	虬	季	剂	佳	迦	邾	岬	驾
肩	艰	拣	视	饯	建	降	郊	佼	饶	杰	诘
姐	玠	届	金	卷	荃	京	泾	经	胼	径	净

书法常识



由浅入深

初学书法的朋友,习字不必究其数量的多少,而应该注意专而精。应该在练好几个字的基础上再慢慢扩展开来,不要怕乏味枯燥。



书写示范

迥	炅	咎	疚	拘	苴	狙	居	驹	沟	咀	沮
具	炬	卷	玦	咋	咖	剡	凯	侃	炕	苛	坷
苛	刻	肯	空	斫	劓	苦	侷	佞	郅	诤	矿
岿	坤	昆	垃	拉	拦	郎	佬	诤	泪	枥	例
痲	戾	隶	怜	帘	练	冽	拎	林	苓	囹	泠
岭	呤	茺	咙	泷	垆	拢	垄	陋	垆	炉	泸
虏	录	侣	轮	罗	泺	码	卖	盲	氓	茆	茅
牝	茆	泖	茂	玫	枚	妹	钊	孟	弥	觅	泌
宓	苗	杪	庙	芪	旻	岷	抵	泯	黽	明	鸣
命	抹	茱	歿	沫	陌	侔	拇	姆	苜	牧	腩
奈	呶	闹	呢	妮	坭	泥	怩	拈	念	萑	佇
犴	拧	泞	扭	拗	侏	孛	孛	孛	钹	疟	瓯
欧	殴	杷	爬	帕	怕	拍	泮	庞	咆	狍	庖

书法常识



不要盲目追求“个性”

没有经过长期艰苦的磨炼,就谈不上有基本功。对初学书法的朋友来说,强调个人的“风格”或所谓的“个性”,肯定是极为有害的,最终的结果是一事无成。



书写示范

泡	呖	帔	佩	抨	怦	朋	坯	披	狃	枇	苕
拚	贫	坪	苹	凭	坡	泼	迫	妻	其	奇	歧
祈	泣	拊	钎	朕	浅	枪	钺	戕	炅	侨	茄
郗	妾	怯	青	苟	顷	莹	穹	洵	屈	取	詮
券	焯	苒	乳	软	阮	杓	若	叁	丧	苦	钐
衫	姗	陕	疝	尚	茗	绍	舍	呻	洗	绅	审
肾	诗	鸱	虱	实	使	始	驶	势	事	侍	饰
试	视	受	枢	叔	述	沫	刷	啮	饲	泗	驷
松	恣	肃	所	沓	抬	苔	骀	恣	肱	贪	晁
坦	帑	屈	忝	佻	迢	帖	峯	图	钜	兔	拖
坨	沱	驼	拓	玩	宛	枉	罔	往	旺	玮	委
炜	味	瓮	卧	武	物	昔	析	砂	窈	细	侠
狎	祆	贤	弦	猕	洗	现	限	线	详	享	臬

书法常识



把握汉字，由内而外

练字，应该把握要领。任何一种字体内在的精神、气势、性格等，都是靠它的外在形态表现出来的。



书写示范

些	胁	泄	泻	绁	昕	欣	幸	性	姓	岫	盱
诩	洵	莩	学	邨	询	押	珥	岩	炎	沿	奄
充	泱	佯	痍	快	肴	杳	耶	夜	依	祗	饴
怡	宜	迤	易	峰	侑	恠	诣	绎	驿	茆	英
莹	拥	咏	泳	呦	油	侑	於	孟	史	鱼	雨
郁	育	鸢	苑	玥	岳	昀	郢	哂	咋	笛	馐
枣	责	择	迮	泽	昃	闸	沾	拈	斩	账	胀
招	沼	者	侦	枕	征	怔	郑	诤	枝	知	肢
织	泚	直	侄	祉	邳	帜	帙	制	质	炙	治
忠	终	肿	周	媯	咒	宙	绉	帚	邾	侏	诛
竺	拄	杼	贮	注	驻	转	肫	拙	茁	卓	宗
驷	卒	组	怍	9画	哀	按	袄	疤	柏	拜	钹
样	帮	绑	胞	保	鸪	背	钡	贲	甬	泵	迸

书法常识



临摹步骤

书法临摹应该有三个步骤：①认真观察；②严格落笔；③反复校准。在临写前应认真观察、分析和揣摩。仔细看一看帖上的字，看它的形状结构、长短胖瘦、重点中心等。



书写示范

秕	苹	恣	呷	陞	砭	扁	便	标	胞	柄	饼
炳	玻	勃	钹	残	草	测	恻	坨	茬	茶	查
差	姹	蚕	觐	沪	尝	袒	钞	砗	痰	怪	城
晟	持	炽	俦	除	穿	疮	春	吡	茈	茨	祠
泚	殂	促	奔	苙	烜	垞	玳	带	殆	贷	待
怠	眈	胆	挡	挡	荡	砥	帝	点	玷	垫	埕
酏	氲	垌	栋	峒	腩	洞	恫	斜	陡	毒	独
笃	度	段	恣	眈	砗	钝	盾	哆	垛	朵	俄
罍	餌	洱	貳	罚	堡	阙	珙	畎	钊	费	封
砭	疯	菝	苻	罟	氣	俘	郛	泮	被	赴	复
恭	垓	钙	柑	竿	钢	缸	郜	诰	咯	革	阁
虻	给	喂	莨	宫	拱	钩	枸	垢	轱	骨	牯
故	胍	刮	挂	冠	吮	皈	闺	鬼	媿	癸	贵

书法常识



切忌“抄帖”

抄帖是在临帖过程中易犯的毛病。范字在眼前，却不顾范字的点画形状、间架结构、笔画之间的关系，只埋头写自己的，随心所欲、任意为之。



书写示范

哈	孩	骇	预	纒	郝	曷	恰	闾	贺	很	狠
恨	恒	旬	莖	虹	竝	洪	哄	侯	厚	迨	軒
擘	胡	浒	祛	耆	晔	骅	徊	洹	宦	荒	皇
恍	挥	虺	吮	恢	裨	苜	洄	荟	叻	浚	悔
绘	荤	浑	活	欬	咭	笈	急	媯	挤	均	迹
洎	济	既	珈	枷	浹	荚	胛	架	茧	柬	俭
荐	贱	竿	剑	茌	将	姜	奖	洺	绛	菱	蛟
澆	娇	姣	骄	桥	狡	皎	绞	觉	皆	桔	洁
结	界	疥	诫	津	衿	矜	荇	泅	荆	胫	肩
炯	赳	韭	枢	莒	矩	举	珏	绝	钧	俊	郡
肱	圯	閤	恺	砍	看	钊	拷	珂	柯	轲	科
柯	咳	恪	客	垦	眈	枯	绮	垮	垮	垮	吟
哐	诳	贲	奎	括	刺	栏	览	烂	姥	赂	垒

书法常识



临摹的目的

临摹的目的应该是这样一个过程：形似→神似→不似。形似就是力求在形状上接近；神似是在形似的基础上，追求形态、气势、力度等内在韵味的近似；而不似就是创造、完善一个具有自己风格特点的书体形式。



书写示范

类	厘	俚	荔	栎	邴	辄	俚	俐	痲	炼	俩
亮	咧	泐	临	玲	矜	瓠	浏	柳	珑	栊	眈
胧	娄	剜	栌	轳	胪	闾	律	峦	孛	婁	牽
洛	络	骆	蚂	骂	莩	脉	茫	昂	眊	冒	貿
眉	美	昧	袂	虻	咪	迷	祢	洙	弭	眇	勉
面	眇	秒	咩	珉	闽	茗	沼	哞	某	哪	钠
衲	娜	柰	耐	南	挠	恼	昵	逆	隍	柠	钮
啖	浓	怒	虐	挪	鸥	趴	钋	哏	派	盼	叛
逢	胖	炮	胚	盆	砒	毗	骈	拼	姘	品	俾
枰	悝	泔	屏	珀	葡	柒	莽	契	砌	洽	恰
牵	铃	前	茜	莽	峤	俏	俏	窃	钦	侵	亲
轻	氩	秋	俅	馗	酋	祛	胸	荃	泉	眈	染
菟	饶	娆	绕	荏	衽	茸	荣	犴	绒	柔	茹

书法常识



学书在于实践

学书的目的是为了拟古，而应将所学到的艺术方法用于自己的实践，逐步形成既不失共性又有自己个性的艺术风格。



书写示范

洳	洒	飒	砂	珊	埏	舩	殇	垸	神	晒	矧
甚	肿	牲	省	胜	狮	施	泖	拾	食	蚀	烁
屎	拭	贯	柿	是	适	恃	室	首	狩	姝	树
竖	耍	拴	顺	说	烁	思	俟	送	诵	叟	俗
虽	蒜	猕	捩	困	胎	灸	钛	炭	逃	洮	剃
畋	恬	殄	挑	贴	烺	莛	亭	庭	挺	苘	统
恻	突	豕	退	柁	析	挖	哇	洼	娃	歪	弯
威	洧	畏	胃	闻	挝	鸪	诬	屋	郜	侮	误
郗	饫	洗	郤	虾	柙	峡	狭	糝	捋	咸	涎
显	险	宪	相	香	庠	响	饷	项	巷	枵	晓
骁	浞	挟	卸	信	星	型	钐	苻	咻	修	庥
须	胥	叙	洳	恤	宣	选	炫	绚	削	勋	荀
荨	峒	洵	浔	恂	徇	逊	鴉	垭	哑	研	娅

书法常识



笔画结构顺应字形

字越大,笔画越粗;字越小,笔画越细。结构亦然。应注意的是:大字不是小字的放大,小字不是大字的缩小。笔画粗细长短、结构排列是根据字的大小来决定的。



书写示范

咽	恢	研	伊	衍	弇	砚	彦	殃	垺	徉	洋
养	轺	峣	姚	咬	药	要	钥	咿	蕤	咦	贻
姨	蚁	舛	轶	弈	奕	疫	羿	茵	荫	音	涸
姻	垠	胤	茱	荧	盈	郢	映	哟	俑	勇	幽
疣	羸	柚	圃	宥	诱	禺	筭	俞	侯	禹	语
昱	狱	垣	爰	怨	院	郟	陨	恽	撈	哉	咱
咎	蚤	怎	眨	柞	柵	咤	炸	毡	颀	栈	战
昭	赵	柘	珍	帧	胗	湮	軫	鸬	峥	狰	拯
政	挣	梳	胝	祗	指	枳	轶	咫	栉	峙	序
陟	盅	钟	种	重	洲	轴	胄	昼	茱	洙	柱
炷	祝	拽	砖	追	窀	斫	浊	咨	姿	兹	耜
秭	籽	总	疚	奏	俎	祖	昨	胙	祚	10画	啊
埃	唉	挨	碍	爰	桉	氨	俺	胺	案	盎	敖

书法常识



速成要诀

书法的速成要诀在于认真、端正地临帖，并快速、准确地记在脑子里，做到“心中有谱”。



书写示范

捌	笆	粑	罢	班	般	颁	舩	梆	浜	蚌	趵
豹	倍	悖	被	畚	葶	笔	俾	毙	秘	狻	倭
宾	拼	病	钵	饽	剥	被	钹	铂	毫	滹	逋
捕	哺	部	蚕	舱	汾	柴	豺	苕	谄	倡	鬯
晁	秒	梆	宸	蚰	琤	称	埕	乘	逞	骋	秤
味	鸱	蚩	耻	翅	悖	臭	础	俶	畜	陞	莼
唇	瓷	脆	挫	厝	耽	郛	疸	蛋	瑄	党	档
鲋	捣	倒	荻	敌	涤	砥	递	娣	钿	凋	爹
馐	鸬	胴	都	蚪	逗	读	趸	顿	剜	铎	局
婀	莪	峨	娥	恶	饿	恩	珥	砒	烦	舫	匪
诽	荆	粉	峰	逢	俸	葶	蚨	浮	俯	釜	咳
酩	疖	赶	罡	皋	高	羔	哥	胳	格	鬲	哥
根	耕	埂	耿	哽	绠	恭	蚣	躬	珙	喷	鸬

书法常识



细节要斟酌、推敲

在结体中,要根据实际情况,在避让、放纵、抑扬等方面多斟酌和推敲。
要在流动中求稳健,在庄重中求舒展。



书写示范

罟	钴	顾	倌	莞	眈	桡	逛	桂	袞	塌	郭
骸	海	氦	害	捍	悍	航	颀	蚝	耗	浩	盍
荷	核	盍	哼	珩	桁	烘	候	壶	笏	桦	桓
换	唤	涣	浣	晃	琿	晖	悔	桧	恚	贿	烩
获	削	唧	积	笄	屐	姬	疾	脊	觊	继	痂
冢	愬	贾	钾	监	兼	捡	笕	健	舰	涧	豉
浆	桨	胶	轿	较	桀	蚧	借	紧	晋	赆	炆
浸	惊	痉	竞	閤	酒	柏	疽	桔	俱	倨	剧
捐	涓	娟	倦	狷	恭	绢	倔	苙	捃	峻	隼
浚	骏	菝	拷	痍	课	悃	砑	控	恐	哭	
跨	脍	宽	框	悝	捆	阉	悃	栝	莱	唛	徕
涑	狼	阆	朗	浪	捞	唠	唠	烙	涝	狸	
离	骊	迺	哩	媿	莉	莅	栗	砺	砾	獠	莲

书法常识



讲究轻重、提按

轻重、提按是写字的第一法则，不能准确、熟练地掌握这两点，就谈不上写字。如果认为钢笔书法无需提按，就是不懂得汉字的书写艺术究竟在哪里。



书写示范

连	恋	莨	凉	谅	恨	料	埒	烈	赁	铃	鸬
凌	陵	留	流	砉	眈	鸬	辂	赂	捋	旅	虑
栾	孳	珞	埋	唛	莽	旄	铷	耄	莓	浼	勔
眯	救	秘	眠	娩	悯	冥	莫	袜	毡	钼	拿
难	孛	脑	馁	能	铈	倪	匿	娘	裒	捏	聂
臬	涅	恁	脓	砉	恧	衄	诺	哦	耙	俳	畔
裨	旁	袍	庖	陪	配	旆	砑	虻	铍	郛	疲
啤	胼	媵	瓶	钷	破	剖	莆	埔	圃	浦	栖
杞	凄	耆	颀	脐	起	铅	擘	虔	钱	钳	倩
悄	桥	峭	窈	挈	衾	駮	秦	倾	卿	勅	请
逖	祛	鸬	悛	轻	拳	缺	逯	桡	热	容	辱
蚋	润	偌	弱	膝	桑	涩	莎	晒	扇	晌	捎
烧	哨	射	涉	莘	砷	娠	谗	瞿	晟	埭	蒨

书法常识



书法风格多种多样

书法大体离不开五种风格：一是端庄工整，二是淳朴平和，三是飘逸俊秀，四是刚劲雄强，五是雄伟豪放。



书写示范



书法常识



楷书的特点

为什么学习书法要先学楷书？因为楷书几乎囊括了书法中所有的笔法，先学楷书就是先学规矩。在书法中，楷书法度最为完备森严，讲究用笔、笔画分明、结构方整、章法严谨，是楷书的鲜明特征。历代许多书家都主张把楷书作为学习书法的第一步。



书写示范

窈	俶	晔	焯	眙	胰	庠	倚	酖	挹	益	浥
悒	谊	氲	殷	狷	蚓	莺	莹	痈	邕	涌	蓓
蕈	铀	莠	猓	馀	谀	娱	圉	彘	峪	钰	浴
预	智	驾	冤	袁	原	圆	垸	钺	阅	悦	晕
耘	湮	砸	栽	载	宰	赃	脏	牂	奘	哧	造
贼	晰	砒	疥	斋	窄	债	旃	盞	展	站	涨
笨	哲	浙	真	楨	砧	禛	眈	疹	疹	振	朕
钲	烝	症	脂	值	贲	摯	桎	轻	致	秩	衷
冢	辮	耐	皱	珠	株	诸	逐	烛	症	桩	淳
准	捉	桌	倬	酌	浞	啄	资	第	恣	諏	陬
租	钻	唑	座	11画	欸	眈	庵	谳	掩	铵	菝
裨	笨	崩	绷	庠	敝	婢	筵	匾	彪	婊	彬
菠	舶	脖	啵	晡	埠	猜	彩	菜	驂	慚	惨

书法常识



学书先学楷

苏东坡说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有未能行立而能走者也。”实践也证明，只有经过系统的楷书练习，才能了解汉字笔画、结构的特点和要求，才能掌握汉字的组合规律，为学写行楷、行书等其他书体奠定书写基础。



书写示范



书法常识



掌握用笔方法

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形态、质感的线条，不同的线条需要不同的用笔方法去呈现。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，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。



书写示范

毫	淝	荷	訖	盒	涸	痕	鹁	鸿	唢	惚	斛
唬	瓠	扈	铍	媪	淮	萑	患	焕	迨	黄	凰
隍	谎	彗	晦	秽	阁	婚	馄	混	祸	基	倚
纪	偈	祭	悸	寄	寂	绩	笳	袈	戛	缺	假
菅	笈	检	趺	减	剪	渐	谏	铰	矫	皎	脚
教	接	秸	捷	婕	璉	堇	稷	菁	獠	旌	惊
颈	竟	婧	救	旣	掬	菊	据	距	惧	邨	眷
掘	桷	崛	舐	菌	鞞	焮	铠	勘	龛	康	铐
氩	骡	啃	裨	崆	控	寇	眶	盗	逵	馗	傀
匱	禛	啦	棗	赉	婪	啞	琅	廊	琅	铄	勒
累	梨	犁	理	蛎	喉	笠	粝	粒	璉	敛	脸
殄	梁	辆	聊	揆	猎	哧	淋	聆	菱	椋	蛉
翎	矜	绫	领	琉	绉	聃	笼	隆	倭	颇	舫

书法常识



笔画分明

硬笔楷书每一个笔画的起笔和收笔都要交代清楚，工整规范，干净利落，不能潦草、粘连，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、流畅自然的书写示范效果。楷书笔画精致，一丝不苟，一般不能省略，而行书常用简省、替代之法。





书法常识



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。楷书因字立形，或长或短，或正或斜，但要受框格的限制，端庄方正，工整一致，不像行书那样有过多的正斜、俯仰、收放变化。



书写示范



书法常识



章法严谨

硬笔楷书从通篇布局来看，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。讲究单字成章，行气贯通，一般没有行书式的穿插连绵和萦带。



书写示范

愚	悠	蚰	销	蚰	淤	萸	霄	渔	隅	圉	庾
域	堉	欲	闾	谕	渊	跃	殒	酝	嘖	愤	笮
舩	钶	蚱	粘	蕲	绽	章	哲	辄	着	赈	睁
铮	埴	职	趾	鸫	擲	栳	铨	痔	窒	啁	鸬
铢	猪	舳	渚	著	蛀	啮	雅	缀	税	涿	啄
淄	缙	梓	眦	渍	综	惚	菹	族	腴	做	12画
铨	隘	掎	媪	傲	奥	鮑	跋	掰	斑	棒	傍
谤	葆	堡	悲	辈	惫	焙	珽	逼	颀	筭	悞
弼	编	遍	纒	俟	斌	摒	博	勃	渤	跛	畚
裁	策	曾	插	渣	搽	渣	獠	挽	饕	禅	孱
葳	敞	超	焯	朝	掣	琛	趁	程	惩	程	穿
啻	畴	厨	锄	滁	楮	储	揣	遑	喘	窗	捶
辍	赐	葱	琮	窜	毳	皴	搓	磋	矧	痊	铍

书法常识



书写工具

中性笔和钢笔都可以练字，不过钢笔是最适合练习硬笔书法的工具之一。选购钢笔时，最好能先试写，如果笔尖不扎纸、不勾纸，说明笔尖圆滑；在转弯处线条粗细变化不突然，说明出水流畅；再提按试写，笔画有粗细变化，说明笔尖弹性好。



书写示范

搭	嗒	答	傣	殫	氦	笄	说	道	登	等	堤
覲	蒂	棣	睇	缔	奠	貂	跌	堞	耄	喋	鼎
腭	董	痘	楛	犊	犊	赌	渡	短	缎	敦	遁
惰	钹	鹅	萼	遏	愕	筏	番	魇	扉	腓	斐
焚	焚	粪	愤	葑	锋	跗	稭	幅	腑	赋	傅
富	溉	港	锆	搁	割	隔	葛	赅	缙	膏	辜
酤	觚	滑	雇	棺	琯	裸	晷	辊	棍	聒	锅
樟	蛤	酣	韩	寒	喊	皓	喝	颌	黑	洪	喉
猴	埃	葫	鹄	猢	湖	琥	猾	滑	缓	痪	堍
慌	惶	惶	惶	惶	惶	辉	翠	蛔	惠	喙	翊
稔	惑	赅	犄	嵇	缉	棘	殛	戢	集	戟	墜
葭	跏	颊	蛭	罕	犍	湔	絨	砣	瞋	祠	捷
践	铜	捷	捷	溅	蒋	椒	蛟	焦	搅	窖	揭

书法常识



如何选笔

0.38mm 的笔尖太细，不容易表现出笔画的粗细变化；1.0mm 的笔尖太粗，对手的控制能力要求较高。所以初学者一般选用 0.5mm 或 0.7mm 的笔练字为宜。国外生产的钢笔常常用 EF、F、M 等来划分笔尖的粗细。同样是 M 号，不同品牌的钢笔笔尖粗细变化较大，要根据实际情况来选择。



书写示范

啮	嗟	街	潜	颀	筋	晶	睛	景	敬	窘	揪
啾	就	踞	据	锅	踞	溴	惧	颀	鹈	厥	峻
竣	喀	揩	铜	替	慨	堪	棵	颀	渴	缙	铿
箝	啮	裤	款	筐	揆	葵	嗟	骀	蕙	喟	馈
渍	愤	愧	琨	焜	蛞	阔	喇	腊	铗	眯	阑
揽	缆	榔	娘	稂	镑	癆	塆	棱	愣	鹈	喱
锂	雳	跖	詈	僂	痢	联	裉	衿	链	棕	鞞
靓	量	晾	裂	琳	稜	硫	菱	淒	喽	搂	喽
鲁	禄	屦	缕	氯	鹳	铎	楞	落	蛮	帽	媚
狷	湄	媒	寐	媚	冪	溢	棉	酒	緬	渺	缈
缙	谩	蚌	募	喃	蛞	獠	犖	雉	葩	琶	牌
蓼	湃	跑	赔	喷	彭	棚	琵	裨	脾	痞	骗
酖	衰	铺	葡	普	期	欺	琪	琦	棋	蛞	祺

二十八法



多方面素养构建书法艺术功底

书法艺术和其他艺术一样，不仅要有熟练的技法，还要有文学、美学、艺术等方面的训练和修养，以下是田英章先生在前人经验的基础上结合自己数十年练字心得，归纳出的“楷书二十八法”，在此提供给大家。



书写示范

染	葺	蕝	谦	槩	嵌	腔	强	愀	翹	赳	嵌
琴	禽	侵	撇	晴	氲	琼	蛩	荻	湫	道	毓
趋	蚰	阆	倦	筌	确	阙	裙	然	惹	嵘	揉
锐	靱	氎	散	搔	骚	嫂	森	痧	厦	筛	跚
善	觞	赏	稍	畲	甚	甥	剩	湿	湜	弑	释
溢	舒	疏	赎	暑	黍	属	税	舜	斯	蚶	缙
竦	搜	嗖	馊	廋	洩	酥	粟	谏	遂	飧	暖
锁	塔	跽	覃	毯	棠	廊	佻	弑	锦	提	啼
鸫	缙	替	湑	腆	葶	蜓	婷	颀	艇	童	筒
痛	葵	湍	鲑	醜	跏	梢	蛙	崑	塍	湾	琬
皖	腕	辋	葳	菟	猥	喂	猬	渭	温	雯	搵
喔	窝	握	砣	幄	渥	鸫	鞞	痞	婺	鹭	晰
稀	舸	翁	糗	犀	喜	蕙	烏	隙	遐	痼	鸬

二十八法



首点居正

首点应居于全字中心之上，棱角突显，飒爽精神，这是点笔技法的要诀。

通变顾盼

点的变化就像布棋。一字之中若有多个点就应顾盼通变，首尾意连，彼此呼应。



筵	羨	湘	緇	翔	繪	硝	銷	楔	褻	渫	謝
鏊	猩	惺	雄	鏹	淑	絮	婿	揎	萱	喧	渲
循	巽	雅	揠	腌	湮	蜒	筵	琰	庾	堰	雁
焰	焱	蟬	謠	椰	腋	揖	壹	遺	椅	堙	喑
惛	瑛	穎	硬	魷	游	釉	揄	喁	嶕	崦	逾
腴	渝	愉	鋳	遇	喻	御	鴿	寓	裕	鼃	援
爰	媛	緣	掾	越	粵	愠	崽	暫	葬	茁	鉅
揸	喳	渣	嗟	湛	掌	棹	蝥	箏	紮	植	殖
跖	莆	蛭	智	痣	滯	鸞	彘	粥	蛛	煮	鑄
筑	裝	椎	惴	縋	琢	輜	啞	兹	孳	滋	紫
棕	臍	揍	最	尊	酢	13画	嘎	矮	碍	暧	嗑
媛	鶴	暗	遨	嗷	廐	駑	靶	鮫	摆	稗	搬
莠	齣	煲	電	鮑	碑	鶉	蓓	碚	銻	鄙	蕞

二十八法



点竖直对

一字之中,如果上面有点下面有竖,应该考虑是否直对。

中直对正

一字之中,如果中间有上下两竖,那么两竖应该直对。而且两竖中有一竖须竖挺垂直,使整个字直立不倒,另一竖则略斜,以免字显得呆板。



书写示范

跽	痹	滂	裨	煽	裒	滨	缤	揆	禀	搏	鮑
睬	粲	槎	缠	嗔	砦	棕	赅	滕	嗤	痴	媵
酬	稠	愁	筹	蝮	雏	楚	褚	搐	触	攄	椽
槌	锤	椿	鸪	辞	慈	跣	辇	腩	催	瘁	错
跣	痺	亘	得	跣	嘏	滇	碘	殿	碉	牒	叠
碇	錠	窠	督	啣	睹	椴	煨	碓	楯	裨	躲
蹂	蛾	腭	葱	搥	痲	蜂	缝	辐	蜉	福	淦
腹	鲇	缚	概	尴	感	笈	搞	缟	埒	嗝	跟
眈	觥	遘	馥	媾	馥	鼓	锢	痼	褂	瑰	跪
滚	嗨	颌	蒿	嗥	啮	盩	莹	瑚	焯	槐	拳
煌	幌	毁	魂	溷	铈	畸	跻	蒺	楫	辑	峻
嫉	麂	蒟	嫁	揅	蒹	煎	缣	简	谄	釜	键
酱	跋	敷	剿	浚	睫	解	锦	谨	靳	禁	缙

二十八法



中直偏右

凡有中直笔画的字，都应该垂直劲挺，但位置需稍偏右，以免显得呆板。

竖笔等距

竖笔之间凡没有点、撇、捺的字，间距要基本相等。楷书是这样，行书亦

然。



书写示范

睛	粳	靖	舅	睢	裾	葭	榉	赳	锯	镜	筠
楷	戡	嗑	裸	窠	裸	溘	窟	跨	荆	篴	窥
睽	魁	跬	髡	锷	廓	赖	蓝	榄	滥	菴	耨
酪	雷	楞	蒿	蛭	漓	漓	漂	廉	棟	粮	梁
趺	零	龄	溜	溜	旒	溜	溜	楼	鲈	碌	路
缪	桐	滤	滦	锣	裸	满	漫	漭	锚	瑁	楣
煤	蒙	盟	锰	腩	鹁	瞄	莫	溟	酩	谬	摸
馍	嫫	募	貉	貉	漠	寞	墓	幕	睦	嗯	楠
腩	瑙	睨	臆	溺	鲇	嗫	暖	搦	锆	箬	滂
铍	轲	榜	蓬	硼	鹏	碰	跛	脾	辟	媿	犏
剝	频	嫫	椐	聘	鲟	蒲	溥	锜	磬	筌	愆
騫	鸪	遣	慊	蛭	靖	跷	勤	嗉	溱	寢	楸
裘	鸪	阙	群	稔	蓉	溶	蓐	溥	縻	瑞	腮

二十八法



横笔等距

横笔之间凡没有点、撇、捺的字，间距要基本相等。

底竖斜位

凡竖在字的下方，不应全部都居中，或偏左，或偏右；偏右者多，偏左者少。



书写示范

塞	揉	噪	瑟	裘	傻	敌	煞	弱	蛸	筍	舫
摄	漫	慑	蜃	疹	慎	岷	著	嗜	筮	攄	输
鼈	署	蜀	鼠	脬	数	睡	糊	葫	颯	肆	嗣
嵩	颯	稣	宰	嗦	塑	溯	悖	蒜	睢	碎	蓑
嗦	嘲	鞞	塌	邇	溺	鬮	鲑	推	滩	钹	痰
塘	搪	塘	滔	腾	誊	裼	填	眞	韶	跳	诵
酮	骰	颓	腿	蛻	腿	脍	碗	碗	微	煨	激
匙	痿	轱	喻	渝	蔚	蜗	蜈	鸫	雾	锡	溪
媳	楔	瑕	暇	酰	趺	欹	嫌	跣	献	腺	想
像	筱	楔	歇	携	谢	新	歆	腥	貅	馐	淆
嗅	溴	蓄	煦	瑄	暄	煊	楦	靴	睚	衙	鄙
罨	滟	腰	摇	徭	遥	馐	颐	肆	裔	意	溢
缢	鄞	荃	楹	滢	颖	媵	廓	雍	蛹	鲉	猷

二十八法



上收下展

字的上方如果收紧,那么下方就要展开以托住上方;反之亦然。只要是上下结构的字必属于其中一种。



书写示范

瑜	榆	虞	愚	觚	瑀	痠	蕨	愈	煜	濒	誉
娟	塬	猿	源	瑗	氲	筭	韞	韵	慥	楂	鲈
詹	振	鄣	障	照	罩	蛭	滴	锺	蓁	斟	甄
镇	蒸	酯	置	钷	雉	稚	滢	痲	锥	赅	锱
觜	訾	滓	罪	14画	钹	藁	暖	璈	熬	熬	魑
鞞	榜	祿	裨	鞞	哨	鼻	碧	蔽	算	弊	碛
褊	標	驃	檠	殡	瞋	熨	箔	膊	蔡	嘈	漕
锺	渣	察	瘥	蝉	嫦	醒	踌	瞅	磁	雌	鸫
驄	蒺	摧	粹	翠	磋	裕	鞞	痞	箪	啾	瓮
滴	滴	嫡	骹	碓	碟	菟	镀	端	锻	鸮	锆
蜚	榷	翡	鑽	孵	腐	膊	嘎	澈	椽	辜	膏
槁	歌	膈	靛	箍	穀	馐	寡	管	鲑	蛔	螺
裹	撤	豪	赫	褐	疾	滹	鶡	鵠	媛	恣	隍

二十八法



上展下收

上展讲的是飘扬洒脱,以显示字的精神;下收讲的是凝重稳健,以显示字的端庄。



上正下斜

上正指的是上部竖笔垂直;下斜指的是下部取斜势,但重心应不倒。

书写示范

潢	夥	箕	霁	跽	躄	暨	嘉	檟	戩	碱	僭
焦	蛟	酵	截	碣	竭	谨	兢	精	倣	静	境
獠	僦	聚	窆	刷	谄	锴	槛	堪	阕	慷	犒
颖	莛	菴	骷	酷	鲈	睽	蜡	痢	辣	谰	罟
淞	螂	嫪	嫫	纆	酹	嘞	璃	嫠	菽	激	踉
僚	寥	蓼	撝	廖	粦	蔺	熠	榴	颛	镂	痿
漏	策	漉	脊	褰	奎	箩	骡	擗	雒	漯	嘛
馒	塄	蔓	幔	漫	慢	嫫	缦	髦	貌	瞽	酶
镅	鹁	镁	魅	甍	蝥	艋	啮	蜜	蔑	暝	缪
摹	模	膜	麽	鞞	慕	暮	甬	嫩	蕻	酿	膀
裴	婢	罟	漂	缥	嫖	嘌	撇	鄙	魄	谱	喊
漆	綦	蜚	旗	縻	碣	擗	歉	锵	墙	菩	媭
锹	劓	敲	譙	鍤	篋	蜻	箐	釜	蕞	蜷	榷

二十八法



上斜下正

凡是上下结构的字，以上斜下正的居多，上斜以取其势而呼应下方。

下方迎就

凡是上方有撇、捺等开张笔画的字，下方多应上移迎就，这是为了使字写得紧凑不脱节。



书写示范

瑤	榕	熔	睿	箸	賽	糝	縲	瘙	僧	煽	鄣
塙	裳	韶	酏	誓	瘦	塾	墅	漱	摔	槩	廝
鋸	瞋	嗾	嗽	菽	僂	棘	酸	算	隧	榫	縮
榻	譚	碳	耜	啗	塘	韜	慝	焘	舐	蝟	霆
僮	酖	褪	箨	蜿	淮	鮪	蔚	瘟	穩	斡	舞
寤	驚	熙	豨	蜥	僖	熄	蓰	屣	轄	鮮	蝥
簫	蕭	榭	楯	熊	墟	需	噓	馘	蒼	漩	磧
楚	熏	窳	鯨	媯	演	酖	鞅	漾	瑶	勒	漪
疑	旃	蜴	麋	瘞	跟	蚩	櫻	嚶	罌	纓	蠅
滌	墉	慵	踊	與	窬	蚺	筮	轅	愿	臧	
遭	箒	潛	榨	摘	翟	寨	輶	獐	彰	漳	漳
嶂	幛	肇	遮	摺	蔗	榛	蚶	撫	礪	楮	渚
翦	箸	賺	贅	襍	舐	鎡	粽	携	15画	鞍	澳

二十八法



左收右放

凡是左右结构的字，以左收右放的居多，所以这是左右结构的字的普遍规律。

左斜右正

有的左右结构的字，左部取斜势，右部写正，左斜为呼，右正为应。



书写示范

懊	癥	磅	镑	褒	暴	蝙	膘	憋	瘕	鏊	播
嶓	踣	铸	踩	槽	噌	廛	潺	驽	嘲	潮	撤
澈	撑	澄	墀	跣	褫	癩	憧	樗	蝻	醇	踔
龊	糍	璁	聪	熄	醋	挥	璀	撮	鞅	僭	稻
德	瞪	瞪	踮	蝶	懂	墩	额	颞	蕃	幡	藩
樊	敷	蝠	幞	蝮	噶	橄	镐	稿	骼	锅	鲛
碾	繇	虢	骸	憨	鹤	嘿	横	骷	篾	糗	榭
蝴	糊	踝	皖	璜	蝗	篁	麾	慧	蕙	薏	稽
奘	畿	藪	瘠	鹤	稷	鲫	镓	稼	鲰	鹈	翦
躔	箭	僵	蕉	噍	羯	瑾	槿	覲	瑾	憬	踞
屨	鏊	撮	蕨	獾	鲛	靠	磕	瞌	蚪	蝻	聩
篲	醜	澜	褙	磊	黎	鲮	鲤	鲢	撩	嘹	獠
潦	寮	撩	蟒	遴	凜	留	鹈	瘤	耒	蝼	萋

二十八法



对等平分

凡是左右结构对等平分的字,指的是两部分高低对等、宽窄平分,其中任一方不可过小。

左右对称

凡是左边有撇或右边有捺的字均需平稳对称,应该就字的形态而定。



书写示范

撻	噜	辄	戮	履	瞞	蝥	霎	瞢	摩	墨	
模	瘼	鎗	蝻	撵	碾	镊	镍	嗅	耦	潘	磐
醅	霈	嘍	澎	劈	僻	篇	翩	瓢	噗	溆	蕲
械	潜	谴	檣	靳	惟	撓	擒	噙	璆	蝥	趣
覩	髯	蝶	糅	褥	蕤	蕊	撒	澈	徽	磔	鲨
潜	缮	熵	涸	鲂	奭	蔬	熟	澍	撕	嘶	淅
蝮	艘	踏	雍	潭	羴	檉	膛	锐	躺	趟	滕
踢	题	髻	鲛	潼	豌	慰	蒞	鸫	釜	嘻	膝
嬉	瀉	瞎	暹	箱	椽	霄	蝎	擗	鞋	髑	纛
精	僇	禩	璇	葦	噤	颜	庵	餐	漱	鸫	噎
番	鹁	鎰	毅	熠	愁	瓔	櫻	影	颞	鲋	蟒
牖	蚰	蛄	窳	豫	滔	釜	蕴	熨	糈	蹟	增
憎	曾	谗	璋	樟	磔	赭	箴	震	镇	踣	徵

二十八法



三笔斧柱

字中有一笔是主笔,其他的笔画为辅笔。主笔担当字的脊梁。

中宫收紧

中宫指的是字的核心。中宫收紧而其他笔画应向外展开,以字中为核心,收放有度。



踣	斛	隼	囑	颀	撰	篆	饌	撞	幢	鼎	踪
蕞	醉	遵	搏	噉	16画	盒	聳	螯	翱	薄	鬣
鏞	薜	甯	篲	壁	避	嬖	辨	辨	飀	鏢	瘰
濒	餐	操	糙	踏	澶	鲟	髦	瞠	橙	螭	麓
瘳	榭	慥	踰	臄	篡	蹉	澹	鎬	踉	颠	靛
雕	鯛	蹀	嫫	踱	躄	罍	璠	燔	霏	鲱	筐
擗	篙	糕	篝	鲟	盥	撼	翰	憾	薶	嗃	翮
翯	衡	薨	蕪	簧	醐	圜	濃	宸	纓	擐	磺
廣	嘍	霍	擊	激	髻	冀	稼	疆	耩	脛	鞞
徼	繳	噤	鯨	璟	鏡	橘	踮	遽	椽	麋	瞰
鯤	瀨	籃	瀾	懶	蕾	搯	罹	藿	澧	藁	濂
魍	燎	璘	霖	犛	廩	隣	鯨	鏐	鸚	瘞	窿
櫓	潞	穉	瘰	蟆	颀	蝮	饜	蟒	幪	獠	醜

二十八法



收缩纵展

这是学书常用的一个方法。收缩为其纵展，纵展反为收缩。

牵丝粘连

这是粘连字的精神所在，笔画是筋骨，牵丝为血脉。



书写示范

螟	磨	默	穆	霓	颞	凝	耨	螃	榜	篷	
膨	啐	湃	蹊	瓢	瞟	瞥	璞	璁	器	憩	
褰	黔	缙	橛	縗	樵	鞘	檣	靖	檠	磬	
糗	磔	醛	癯	燃	融	蹂	儒	噤	颞	稽	霎
擅	膳	嬗	鳊	粢	虱	噬	薯	擻	藪	淮	燧
獭	塘	糖	鎗	媵	醍	蹄	黠	撞	瞳	瞰	橐
薇	薤	熹	樨	螳	歛	羲	窠	隰	禧	魑	薤
獬	邂	解	懈	懈	薪	醒	髹	醅	薛	噱	燕
贗	邀	噫	惹	殪	蝥	劓	癔	鸚	羸	癭	鏞
壅	燠	燔	椽	蛭	槌	贲	螯	贲	澡	噪	筵
赠	甑	瘵	瘴	辙	褶	鸱	臻	整	踵	塵	髭
蝟	鄢	馓	鏃	嘴	樽	17画	癌	癍	蝠	髌	凵
臂	編	辨	幽	檠	擘	擦	璨	藏	嘈	舩	察

二十八法



大小狹具

字有大小，大的字不可写小了，小的字不可写大了，自然天成，各臻其妙。

连撇参差

多撇的字，撇画最忌讳写成排牙之状、车轨之形，应发笔不同、指向不一。



书写示范

黜	簇	镗	戴	黛	蹈	磴	瞪	铎	鰈	筵	蕻
礲	镟	鰲	繁	飧	鯖	黻	馥	藁	臄	簋	馘
醢	鼯	壕	嚎	濠	壑	彀	蟪	簧	蝗	徽	隳
豁	羈	藉	躅	罽	蹇	蹇	蛎	礁	鸬	鸷	鞠
铍	爵	糠	髀	鞞	镞	襴	榴	偈	赚	鸬	瞭
僚	磷	隣	檠	溜	镭	璐	麓	螺	蝨	懋	蕙
椽	朦	糜	縻	麋	藐	邈	篾	嫫	獠	鳌	黏
蹶	懦	蹒	貔	甍	嫖	幡	镞	濮	错	蹊	铍
襁	瞧	罄	歛	璩	嵒	鯨	蒿	嚙	濡	孺	鳃
臊	膻	贍	螫	曙	蟀	霜	瞬	藜	穗	邃	跗
臺	檀	鐔	螳	鯉	嚏	瞳	瞳	臀	魁	鰓	魏
鯁	幄	蟋	檄	霞	罇	藓	襄	燮	擗	薰	獯
檐	繇	繫	疑	籜	翳	臆	翼	膺	羸	臃	黝

二十八法



三部呼应

凡由三个相同部分组成的字，应朝揖顾盼、避就相迎。

钩趯匕刃

楷书技法中，钩身不宜长，犹如匕刃。但一个字中如果有多个钩画，只书写示范能突出一个，其他要化减。



鹈	龠	糟	璨	燥	曹	蟑	螽	骤	瞩	擢	濯
18 画	螯	螯	踯	壁	鞭	漉	楚	擦	漉	輶	腫
錐	踯	戩	蹙	簦	箬	癥	藩	翻	簋	覆	馥
瞽	鰓	鬻	颞	鞞	驩	鸱	螭	鑊	檻	鞞	疆
糗	藟	襟	鞞	邈	癩	醪	雷	雷	藜	镰	塗
髅	鸞	鸛	矇	惜	孺	藕	蟠	螃	蚩	癖	瀑
鳍	髌	鞞	瞿	齶	鬃	鞞	蟪	鮎	蹈	鰓	藤
簞	黠	燹	噐	曛	蛭	曜	黠	彝	鏡	瘖	噐
鷹	鮒	簪	瞻	躅	獨	鬃	19 画	雷	鏖	辦	爆
鞞	襞	鰓	螯	髌	簸	醜	簿	礫	蹭	擦	蟾
顛	讖	魑	跖	蹴	蹕	蹬	巔	蹶	蹲	蹯	黼
羹	鞞	瀚	蘅	齶	擢	藿	嚙	蠖	驥	疆	醮
警	鬃	蹶	髌	籟	鞞	羸	蟻	蹶	邨	麓	羸

二十八法



笔画增减

围而不堵、守不宜困，为全包围结构的常用之法，以祛除呆板、滞闷之感。

斜抱穿插

由两个部分组成的字最忌讳远离，应该双肩合抱、互带穿插、鳞羽错落、曲直呼应。



书写示范

鳗	滕	螞	靡	蟹	磨	孽	攀	蹊	曝	麒	駮
遽	襦	鼓	鲋	醯	蟹	漉	癖	鳕	靈	瀛	鱗
攢	藻	籀	蠟	纒	20画	鑣	鬃	嶢	隼	黠	縻
漢	鄧	灌	鰕	獲	籍	嚼	醪	矍	鑷	鯨	醴
鱗	魔	蘖	糲	譬	黥	蕞	壤	攘	嚷	顛	蠕
鱔	孀	鼈	巍	駘	曦	霰	驤	馨	耀	淪	賸
瓚	躁	躅	纂	罇	21画	黯	霸	壁	磚	孱	蠢
癩	鯀	贛	瓘	灑	鯖	熗	夔	蝨	鯉	躡	露
磨	曩	霹	聳	聳	襍	麝	髓	醺	耨	22画	躔
鏡	鞞	髑	鮐	鶴	穰	蠟	霾	蕻	糖	囊	藜
毳	穰	瓢	饕	鑲	壺	饗	鬻	蘸	23画	罐	鬘
蠲	攪	麟	癯	勸	駮	駮	趺	撮	24画	灞	
轟	蠹	醪	襟	衛	躑	鑫	25画	燾	戇	鬣	囔
饗	穰	26画	蠓	30画	饗	36画	饗				



500 个常用繁体字 & 简繁对照

我们为什么要适当地认识和学写一些繁体字？首先，繁体字作为汉字文化的代表，能给人一种庄重、工整而又灵动的审美愉悦，能让我们对古人非凡的智慧产生敬重之心，对绵延五千年的中华文明涌起一种庄重的思念。其次，相比简体字，繁体字也更加能体现出文字的演变过程，有助于我们理解汉字背后的文化。

另外，随着学书法的人越来越多，在练习书法的时候，常常会遇到一个问题，就是书法作品应该用繁体字，还是用现在的简化字？

通常来说，书法作品一般都是用繁体字，而且古代碑帖中很多都是繁体字，临摹时不识字，无从下笔。所以，我们学习书法的时候也需要从学写繁体字开始。可以说，掌握常用繁体字的写法是写书法的人的一项基本技能。很多人创作书法作品时，把简体字与繁体字混杂在一起，看起来很不协调，以至于有些优秀的作品本来可以获奖、入展，结果却因此而错失良机。

那么，学习繁体字有没有什么技巧？

有！技巧就是多看、多写。一回生，二回熟，看多了，写多了，自然就记住了。

有鉴于此，本书选录了楷书中常用的 500 个繁体字，同时提供简繁对照表，帮助习书者掌握常用繁体字的写法。

藹	藹	愛	愛	碍	礙	螯	螯
駑	駑	罢	罷	败	敗	办	辦
饱	飽	宝	寶	辈	輩	毕	畢
边	邊	贬	貶	变	變	标	標
宾	賓	驳	駁	财	財	采	採
仓	倉	苍	蒼	层	層	济	濟
禅	禪	鲳	鯧	尝	嘗	厂	廠
场	場	畅	暢	钞	鈔	车	車

彻	徹	尘	塵	陈	陳	诚	誠
驰	馳	筹	籌	锄	鋤	处	處
触	觸	传	傳	闯	闖	锤	錘
纯	純	莺	鶯	错	錯	单	單
胆	膽	诞	誕	惮	憚	弹	彈
当	當	党	黨	祷	禱	灯	燈
颠	顛	点	點	钓	釣	顶	頂
冻	凍	栋	棟	独	獨	读	讀
笃	篤	对	對	钝	鈍	顿	頓
夺	奪	铎	鐸	鹅	鵝	儿	兒
发	髮	发	發	罚	罰	翻	翻
烦	煩	饭	飯	范	範	仿	髻
访	訪	飞	飛	镶	鑲	纷	紛
丰	豐	风	風	冯	馮	讽	諷
凤	鳳	抚	撫	辅	輔	负	負

妇	婦	赋	賦	该	該	盖	蓋
钢	鋼	鸽	鴿	给	給	贡	貢
钩	鈎	顾	顧	关	關	观	觀
馆	館	归	歸	规	規	国	國
过	過	还	還	骇	駭	韩	韓
汉	漢	号	號	诃	訶	阖	闔
鹤	鶴	轰	轟	后	後	华	華
画	畫	话	話	怀	懷	坏	壞
欢	歡	环	環	缓	緩	蝗	蝗
挥	揮	晖	暉	会	會	绘	繪
秽	穢	获	獲	祸	禍	击	擊
饥	饑	鸡	雞	鸡	鷄	积	積
极	極	辑	輯	几	幾	记	記
纪	紀	际	際	济	濟	酖	釀
绩	績	鲫	鯽	歼	殲	坚	堅

间	間	艰	艱	絨	絨	见	見
钱	錢	荐	薦	贱	賤	剑	劍
舰	艦	渐	漸	谏	諫	将	將
骄	驕	缴	繳	觉	覺	轿	轎
较	較	阶	階	结	結	诚	誠
锦	錦	谨	謹	尽	盡	经	經
旧	舊	举	舉	绝	絕	军	軍
龕	龕	槛	檻	课	課	裤	褲
夸	誇	诳	誑	匱	匱	鯤	鯤
阔	闊	籁	籟	览	覽	劳	勞
崂	嶗	乐	樂	类	類	离	離
礼	禮	里	裏	鲤	鯉	历	歷
丽	麗	励	勵	联	聯	练	練
靓	靚	疗	療	临	臨	灵	靈
铃	鈴	领	領	龙	龍	珑	龍

眈	眈	垒	壘	楼	樓	炉	爐
鲁	魯	陆	陸	鸾	鸞	轮	輪
论	論	罗	羅	萝	蘿	逻	邏
箩	蘿	络	絡	虑	慮	麻	蔴
马	馬	蚂	螞	蛮	蠻	馒	饅
贸	貿	么	麼	门	門	梦	夢
觅	覓	绵	綿	庙	廟	灭	滅
鸣	鳴	亩	畝	纳	納	难	難
鞅	鞅	鸟	鳥	宁	寧	农	農
裱	裱	盘	盤	赔	賠	鹏	鵬
辟	闢	骗	騙	飘	飄	贫	貧
频	頻	颇	頗	铺	鋪	齐	齋
颀	頎	骑	騎	岂	豈	启	啓
气	氣	讫	訖	迂	遷	签	簽
钱	錢	锹	鍬	桥	橋	翘	翹

轻	輕	请	請	庆	慶	穷	窮
琼	瓊	岖	嶇	驱	驅	躯	軀
权	權	劝	勸	群	羣	饶	饒
绕	繞	饪	飪	绒	絨	软	軟
润	潤	洒	灑	飒	颯	萨	薩
丧	喪	扫	掃	杀	殺	晒	曬
闪	閃	膳	饌	鳝	鱔	筋	筋
烧	燒	绍	紹	设	設	审	審
声	聲	圣	聖	胜	勝	师	師
诗	詩	时	時	识	識	实	實
驶	駛	势	勢	试	試	视	視
适	適	寿	壽	绶	綬	书	書
输	輸	树	樹	竖	豎	数	數
问	問	双	雙	谁	誰	说	說
硕	碩	鸫	鶇	饲	飼	松	鬆

讼	訟	诵	誦	苏	蘇	酥	酥
肃	肅	虽	雖	绥	綏	岁	歲
孙	孫	所	所	台	臺	贪	貪
昙	曇	汤	湯	讨	討	腾	騰
题	題	体	體	条	條	颧	頰
贴	貼	听	聽	统	統	头	頭
图	圖	涂	塗	颓	頹	饨	餛
驼	駝	袜	襪	弯	彎	万	萬
为	為	维	維	诿	諉	纹	紋
闻	聞	问	問	无	無	惊	驚
溪	谿	习	習	袭	襲	戏	戲
纤	纖	鲜	鮮	闲	閑	贤	賢
衔	銜	显	顯	县	縣	现	現
线	綫	乡	鄉	芎	薊	详	詳
响	響	萧	蕭	箫	簫	晓	曉

鞋	鞣	谢	謝	兴	興	修	脩
须	須	许	許	学	學	鲟	鱈
训	訓	驯	馴	压	壓	鸭	鴨
烟	煙	严	嚴	艳	豔	阳	陽
杨	楊	养	養	谣	謠	药	藥
业	業	叶	葉	页	頁	谒	謁
饴	飴	颐	頤	蚁	蟻	义	義
艺	藝	议	議	异	異	谊	誼
银	銀	饮	飲	璎	璎	鸚	鸚
鹰	鷹	蝇	蠅	颖	穎	应	應
拥	擁	咏	詠	忧	憂	犹	猶
于	於	余	餘	鱼	魚	渔	漁
与	與	屿	嶼	馭	馭	谕	諭
鸽	鴿	园	園	员	員	缘	緣
远	遠	愿	願	约	約	云	雲

运	運			蕴	蘊			杂	雜			载	載		
塹	塹			赞	讚			则	則			贼	賊		
斋	齋			斩	斬			辘	輻			战	戰		
锭	錠			张	張			长	長			涨	漲		
赵	趙			辄	輒			辙	輒			贞	貞		
诊	診			赈	賑			征	徵			织	織		
执	執			纸	紙			志	誌			制	製		
质	質			觶	觶			终	終			钟	鐘		
肿	腫			种	種			众	衆			轴	軸		
诸	諸			猪	豬			烛	燭			驻	駐		
转	轉			陞	陞			缀	綴			浊	濁		
资	資			纵	縱			组	組			樽	樽		

本书所选繁体有一部分为异体字，何谓异体字？是指一个字除正体之外的写法，字音和字义相同而字形不同，如炮、礮，其中的“炮”是正体字，“礮”是异体字。书法创作多用繁体字甚至异体字，因为一幅作品要避免重字，掌握足够多的异体字也是基本功。异体字不是随便书写的，有着特定的规范书写要求，而且它的书写方法也在长期的书法实践中形成了一种艺术美。



华夏万卷

让 人 人 写 好 字

练字 | 秘诀在这里

练好字，讲究内容、方法以及工具的有效融合。每个特别的您，都需要自己独特的练字秘诀。

二十余年来，上亿人次通过华夏万卷找到了适合自己的练字诀窍。华夏万卷秉承“让人人写好字”的使命追求，致力于国人书写水平及书法艺术修养的提升，始终聚焦于传统书法与现代书写，以字帖为基本价值承载，以专业赢得广大用户的信任。

在这里，还有更多的宝藏等待您去开启：创意书写工具、丰富的在线学习课程以及全新的平台服务。它们，共同在学校、家庭教育及成人自学等场景下，为期望进一步提升书写水平的您提供一站式的解决方案。

想要写好字、想要提升书法艺术水平的您，请扫描二维码，持续关注华夏万卷及各种配套产品，在这里，找到您的练字秘诀！



扫码关注“华夏万卷”
获取更多学习资源



创意书写



在线学习



平台服务

好内容

HAO NEIRONG



华夏万卷敏锐洞察

不断开拓贴合用户所需的优质题材
甄选适合范字，引领书写风潮

好方法

HAO FANGFA



华夏万卷精研积淀

不断锤炼高效练字方法
满足用户不同阶段所需

好工具

HAO GONGJU



华夏万卷锐意进取

发展出多种练字配套工具
已为数以亿计的练字者提供更高效助力



巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sju.edu.cn



书香交大



责任编辑：赵卿
封面设计：成都黑蚁设计



10003982



华夏万卷 7000字系列

涵盖日常所需 **99.99%** 的汉字

读者评论

楷书字帖这本算是领头的，字写得好！看了那么多字帖，还是喜欢田英章的，希望练完能有收获。

h***言(匿名)

田英章的楷书是公认的，超好看！这本字帖的装帧简洁大方，内容充实，很适合收藏。电子时代还是需要练练字！

原***十(匿名)

可对照练习，也可描摹，是比较好的练字范本。大人孩子练习都适合。

青***人(匿名)

7000常用字特别全，从1画到36画都有。还有很多书写指导和常识，受益良多，完美！

仓***语(匿名)

练字无捷径，最重要的还是多临摹，多练习。只要练好那些最常用的汉字，字体就会有大的改观。

樱***木(匿名)

建议上架：文教类



绿色印刷产品



关注“华夏万卷”
获取更多学习资源



华夏万卷
让人人写好字

ISBN 978-7-313-20511-7



9 787313 205117 >

定价：20.00元