1、 天覆者凡画皆冒于其下

解释：上面是宝盖的字，其余笔画应帽于其下。如：宇、宙、空、宝。

宇 宙 空 宝

2、 地载者有画皆托于其上

解释：下面有底托状的字，其余笔画应托于其上。如：至、孟、上、豆。

至 孟 上 豆

3、 让左者左昂右低

解释：以左半部为主的字，左边要高，右边要低。如：部、幼、即、斜。

部 幼 即 斜

书法常识

正确的写字姿势是：身直、头正、臂开、足开。身坐端正，两肩摆平，腰背自然伸直，并略向前倾，胸口离桌沿一拳左右：头正、微向前倾，眼睛与纸面的距离应保持一尺左右；两臂自然向左右张开，小臂平放在桌面上，左手按纸，右手握笔，使笔杆略斜偏向右侧，笔尖却落在鼻梁正前方；两脚自然平放在地上，与肩同宽。

姓 名：　　日 期：

4、 让右者右伸左缩

解释：以右半部为主的字，右边要长，左边要短。如：绩、议、读、种。

绩 议 读 种

5、 横担者中画宜长

解释：有横担的字，中横应该写得长些；如：喜、吾、安、青。

喜 吾 安 青

6、 直卓者中竖宜正

解释：有竖笔贯中的字，中竖应正直不歪。如：甲、平、干、午。

甲 平 干 午

书法常识

古人云：“ 取法乎上，得乎其中 ”，选帖分二种情况，如果只想把字写好，可以选取近人的字帖，楷书中如卢中南、丁谦、田英章、史小波、王惠松、顾仲安、行书中如王正良、沈鸿根、邹慕白、任平、骆恒光 等。 如果想成为硬笔书法家，非古碑名帖不选。

姓 名：　　日 期：

7、 勾拏法其身不宜曲短
解释：勾拏笔不应弯曲、短小。如：葡、萄、蜀、葛。

葡 萄 蜀 葛

8、 勾卅法其势不可直长
解释：勾卅笔不应直长。如：句、匀、勿、勾。

句 匀 勿 勾

9、 画短撇长
解释：横短撇长。如：左、在、尤、龙。

左 在 尤 龙

书法常识

选帖的标准是：

一是初学者只能选取一种；

二是自己比较喜欢和自己的性情相近的字帖；

三是先楷隶篆后行草。

姓 名：　　日 期：

10、画长撇短
解释：横长撇短。如：右、有、布、希。

右 有 布 希

11、画短直长
解释：横画短竖画长的字，撇捺应延伸。如：木、本、朱、米。

木 本 朱 米

12、画长直短撇捺宜缩
解释：横画长竖画短的字，撇捺应缩短。如：桑、集、朵、桌。

桑 集 朵 桌

书法常识

读帖，读什么？读字的用笔方法、结字的方法、神采和通篇的章法等，读帖要抓住帖的特征．字的形象特点。在脑海中形成一定的印象。 读帖要经常读，没事闲暇时要经常拿出来翻看。

姓 名：　　日 期：

13、横长直短
解释：横长竖短。如：十、上、下、士。

十 上 下 士

14、横短直长
解释：横短竖长。如：才、斗、丰、井

才 斗 丰 井

15、上下有画须上短而下长
解释：上下有横画的字，应上短而下长。如：正、亚、匹、王。

正 亚 匹 王

书法常识

“摹帖”是用透明的薄纸覆盖在字帖上，然后按底样描下来。有下面几种方法：一、双钩。即用细线将字的轮廓钩画出来。二、单钩。即沿笔画的中间画一条单线，然后再沿单线运笔写出字体。用这种方法可以比较准确地掌握字体结构。三、满摹。即在覆盖于帖上的透明纸上直接运笔一次描成。

姓 名：　　日 期：

16、左右有直须左收而右展

解释：左右有竖画的字，左边应收而右边伸展。如：目、自、因、固。

目 自 因 固

17、左撇右直须左缩而右垂

解释：左为撇画右为竖画的字，应左撇短右竖长。如：川、升、邦、师。

川 升 邦 师

18、左直右撇左敛而右放

解释：左为竖画右为撇画的字，左竖应收敛而右撇应放展。如：伊、侈、修、形。

伊 侈 修 形

书法常识

临帖，就是帖放在一边，一边看一边照着帖的写法进行练习,最好不要看一画写一画，要看一个字写一整个的字。临帖是学习书法最主要最常用的方法。临帖还要进行比较，就是把自己写的字同帖上的字进行比较，比较字的形态，短长肥瘦，字的用笔、结字及神采等，看差在哪里，好在下次临写时进行改进。

姓 名：　　日 期：

19、点复者宜偃仰向背以求变

解释：有几点的字，各点方向要不同，使其有所变化。如：亦、赤、然、羽。

亦 赤 然 羽

20、画重者宜鳞羽参差以化极

解释：有数横画的字，各横长短要不同，使其不显得呆板。如：三、冉、事、非。

三 冉 事 非

21、两平者左右宜均

解释：由两个相等部分组成的字，左右要均匀。如：颜、顾、领、职。

颜 顾 领 职

书法常识

意临，再创造的过程。在能够背临的时候，融入自己的思想、理解、情趣、个性修养入书，进行再创造，最终走自己的路，形成自己的书法风格特点，不然临得再象也是别人的东西，古人称之为 “ 书奴 ” 。

姓 名：　　日 期：

22、三合者中间务正

解释：由三部分组成的字，中间务正。如：御、谢、树、嫩。

御 谢 树 嫩

23、两段者上下平分中微加饶减

解释：上下两部分构成的字，上下各占一半，中间稍加变化。如：需、留、望、贸。

需 留 望 贸

24、三联者头尾伸缩间仍要停匀

解释：上中下三部分组成的字，头尾伸缩要得当。如：章、意、素、累。

章 意 素 累

书法常识

我们在经过一段时间的学习后，要在日常的生活、学习、工作中进行应用。如今天经过练习会写好了一个字，明天就要在作业、写信、写文章中按练习的写法进行书写应用。如果我们只是练习写字的时候按字帖上能够把字写好，而平时又按原先自己的习惯写法进行书写，这样就永远不会有进步。

姓 名：　　日 期：

25、左边小者宜齐上
解释：左偏旁小的字，要上边取齐如：吸、呼、峰、峻。

吸 呼 峰 峻

26、右边小者齐其下
解释：右偏旁小的字，要下边取齐。如：和、知、细、红。

和 知 细 红

27、外四迭者体格必整方
解释：外为四叠的字（四个口），整个字形要正方。如：器、器。

器 器 器 器

书法常识

见异思迁，目标不专一这是学书之大忌，也是很多习书者为什么经常临帖，迟迟不能进步，到头来什么也没有学到的根本原因。因此我们必须选准一本自己喜欢的一家一帖后，老老实实临写，等学到八几分，再临临其它帖也是无妨的。

姓 名：　　日 期：

28、内四迭者布置匀密
解释：内为四叠的字，布置要均匀、紧密。如：爽、幽、噩、缀。

爽 幽 噩 缀

29、斜勒者不宜平，平则失势。
解释：斜勒笔画不要写平，写平了则没有气势。如：七、也、头、是。

七 也 头 是

30、平勒者不宜倚，倚则无仪。
解释：平勒画若写斜了则不端正。如：云、去、且、旦。

云 去 且 旦

书法常识

很多初学者拿到一本帖后，今天临几页，明天临几页，临前面忘后面，临后面前面也给忘了。这种学习方法也是不可取的。我们要制定详实的学习计划，今天重点临几个字，或者帖上的一篇字，等能够与帖相差无几，能够背临出来后，再临后面。在临后面的同时，前面临过的也要加强巩固。

姓 名：　　日 期：

31、纵捺之字必要攒头收尾

解释：纵捺之字，要积聚起笔，收拢尾笔。如：丈、尺、史、又。

丈 尺 史 又

32、纵戈之法最忌力弱身弯

解释：纵戈之字，最忌无力而又弯曲。如：武、成、或、我。

武 成 或 我

33、横戈不厌曲

解释：横戈笔画不怕弯曲。如：恩、息、必、志。

恩 息 必 志

书法常识

忌 “ 一曝十寒 ”，贵坚持。

有些初学书法的朋友．练字象犯冷热病，兴趣来时就练一阵子，有时十天半月就不动笔，如此“ 三天打鱼，两天晒网 ” 式的练字肯定是练不好的。贵在每天坚持练上一两个小时不间断，如果有时出差在外，也可以带上帖进行读。

姓 名：　　日 期：

34、伸勾贵抱持
解释：伸钩之字应抱持。如：勉、旭、抛、毯。

勉 旭 抛 毯

35、承上之人正中为贵
解释：承上之“人”字，应恰在正中。如：天、父、文、夫。

天 父 文 夫

36、呈勾之势退缩斯宜
解释：屈钩笔之势，应缩小才好。如：鸠、凯、辉、耀。

鸠 凯 辉 耀

书法常识

高原现象就是开始练字感得有进步，练了一段时间后，觉得没有进步了，反而觉得比以前退步的现象。要知道产生这些现象的原因，是自己欣赏水平提高了，这不是退步而是进步，是手底下的进度没有眼睛的进度快，遇到这种情况，只有继续加紧临帖练习，使手上的功夫达到眼上欣赏的水平。

姓 名：　　日 期：

37、锋注射四点之半马齿法其拏钩之
解释：马齿的钩锋，应对着四点之中。
如：焉。

焉 焉 焉 焉

38、上平之字宜齐首
解释：上边为平画的字，其顶应相齐。
如：明、既、野、现。

明 既 野 现

39、下平之字宜齐足
解释：下边为平画的字，应与底对齐。
如：朝、故、辰、验。

朝 故 辰 验

书法常识

汉字有几万个，但是常用的有几千个，我们不可能把这些汉字的写法规律全部练习。只要掌握规律，学会归类，举一反三，就能收到良好的学习效果。掌握了一个字的写法，就能掌握这一类字的写法。

姓 名：　　日 期：

40、重捺者，须有缩有伸
解释：有几个捺画的字，应有缩有伸。如：谈、茶、黍、众。

谈 茶 黍 众

41、叠趯者，当或挑或驻
解释：有几个钩提的字，有的要挑起钩，有的要藏笔锋。如：禁、林、森、麻。

禁 林 森 麻

42、上下钩趯者，下钩明而上钩暗
解释：上下有钩提的字，下钩明显而上钩要隐藏。如：哥、柔。

哥 哥 柔 柔

书法常识

楷书结构原则——结构平正。平正的含义是指字端正、不偏不欹，它是汉字楷体构字的重要法则。清代书法家刘熙载在《艺概•书概》中写道：“书宜平正，不宜侧欹。”就是指这一原则而言的。字体的平正不是给人以安稳感，更重要的是可以理正行气、协调章法，使每一篇字犹如严整肃穆的军士方阵。

姓 名：　　日 期：

43、俯仰钩挑者俯钩缩而仰钩伸
解释：有俯钩和仰钩的字，俯钩要短，仰钩要长。如：冠、寇、宅、究。

冠 寇 宅 究

44、上占地步者听其上宽
解释：以上部为主的字，应让上边宽。如：普、皆、齐、各。

普 皆 齐 各

45、下占地步者任其下阔
解释：以下部为主的字，下部应宽。如：表、衣、高、禹。

表 衣 高 禹

书法常识

楷书经典碑帖：如王羲之的《乐毅论》、《黄庭经》、《孝女曹娥》、钟繇的《宣示表》、唐钟绍京的《灵飞经》、欧阳询《九成宫》、褚遂良《雁塔圣教序》、虞世南《孔子庙堂碑》、柳公权的《玄秘塔》、颜真卿的《多宝塔碑》、文征明《离骚经》、王宠楷书、北碑《张猛龙碑》、《张玄墓志》等。

姓 名：　　日 期：

46、右占者右不妨独丰
解释：以右部为主的字，右部可丰满些。如：施、腾、请、设。

施 腾 请 设

47、左占者左无嫌偏大
解释：以左部为主的字，左部应大些。如：敬、敛、刘、到。

敬 敛 刘 到

48、左右占者中宜逊
解释：以左右为主的字，中间宜小。如：弼、辩、衍、仰。

弼 辩 衍 仰

书法常识

平正的要领——重心平稳。 重心原是指地球对物体各部分的作用力，它的合力叫重力。重力集中点就是物体的重心。 汉字的笔画本无重量。但是，人们往往把对各种物体的接触所形成的重量知识移情于汉字的笔画形质上。汉字的中心往往处在字的无形中竖线上。只有在中竖线上左右平衡地安排笔画，才能求得左右稳定。

姓 名：　　日 期：

49、中间占着中独雄

解释：以中间为主的字，中部应大。如：茶、带、等、营。

茶 带 等 营

50、上下占者中小

解释：以上下为主的字，中间应小。如：霎、意、章、篮。

霎 意 章 篮

51、纵腕宜典劲

解释：纵腕笔，应弯曲而有力。如：风、飞、气、凰。

风 飞 气 凰

书法常识

重心平稳，就是要将字写得平正、均衡，把整个字稳定在支撑点上，不失重心。在汉字形体中成轴对称形只是少部分，而大部分则是不对称形，在书写过程中可以运用以下方法达到重心平稳。它们有的左小右大，有的左长右短，有的主笔不位于字的中心，左右不对称。书写中其重心的平稳须要根据字的结构，调整安排。

姓 名：　　日 期：

52、横腕贵圆隽

解释：横腕笔，应圆润俊秀。如：先、见、元、毛。

先 见 元 毛

53、纵撇恶鼠尾

解释：纵撇最忌象老鼠的尾巴。如：庭、居、底、压。

庭 居 底 压

54、联撇恶排牙

解释：有并排几个撇的字，不要写成象一排牙齿。如：友、及、反、皮。

友 及 反 皮

书法常识

汉字有主、副笔之分，在一个字中起着主干作用的笔画就叫主笔，主笔对稳定一个字的重要起着重要的作用。其它笔画相对来说就是副笔，起辅助主笔、平衡重心、调整字形的作用。一个汉字只有一个主笔，一般是字中最长的点画就是字的主笔。主笔占的空间要大一些，要写得张扬放开。

姓 名：　　日 期：

55、三撇法以下撇首顶上撇之腹

解释：连着三撇的字，下撇应顶着上撇的中间。如：修、参、须、形。

修 参 须 形

56、与正点驻笔相应 三点法以下点提锋

解释：三点的写法，下点的提锋应与上点的结尾相对应。如：治、洪、流、海。

治 洪 流 海

57、卜字直勿偏与上截中部相对

解释：卜字要写正不要偏，与上截的中间相对。如：是、足、走、赵。

是 足 走 赵

书法常识

参差错落主要是针对左右结构的字而言。在左右结构字中，大多数左右齐平，但有一部分字如果写得平正匀称，就会流于呆板。如：吸，红，战，呼，知，权，缸，杆，河，钉，秤，行，狎，柳，卸，却，都，轩等。

姓 名：　　日 期：

58、土字直勿偏与下截左紧正对

解释：土字要写正不要偏，与下截左边的竖画要对正。如：者、老、考。

者 老 考 著

59、错综者贵迎浪穿插而恶纷纭

解释：结构错综复杂的字，要穿插对应退让，但不能乱。如：繁、馨、瀚、餐。

繁 馨 瀚 餐

60、缜密者宜布置安排而嫌挤杂

解释：结构紧密的字，布置要得当，不要显得拥挤杂乱。如：继、缠、翼、溅。

继 缠 翼 溅

书法常识

多横字的结构处理

横画多的字，一般情况下只写一条长横，做为主笔，其余的横画都写成短横。如：生，主，王，三。

姓名：　　日期：

61、当悬针而垂露则无韵
解释：当悬针的笔画若成垂露，则不美观。如：车、申、中、巾。

车 申 中 巾

62、当垂露而悬针则无力
解释：当垂露的若悬针，则显得无力。如：卓、开、下、干。

卓 开 下 干

63、体虽宜斜而字心必正
解释：字体虽是斜的，但字心要正。如：易、乃、母、力。

易 乃 母 力

书法常识

多竖字的结构处理

有的汉字有两条或两条以上竖画，写时一要注意写直，二要注意起笔。一般情况下，右边竖画的起笔位置要高于左边的竖画。如：曲，井，朴，业。其原理为汉字结构右上取势，至左向右呈辐射状。

姓 名：　　日 期：

64、形本自正而骨力必坚
解释：字体本是正的，要写得有骨力。如：正、主、本、王。

正 主 本 王

65、字本瘦者其形勿短
解释：字本来就瘦的，字形不要写得太短。如：身、目、耳、贝。

身 目 耳 贝

66、字本矮者用笔宜肥
解释：字本来就矮的，就写得粗壮些。如：白、工、日、四。

白 工 日 四

书法常识

多点字的结构处理

点画多的字，一要注意点画之间的相互呼应，顾盼生姿，二要注意点画的形状、大小、方向各异。如：兴，热，河，半。

姓 名：　　日 期：

67、盖下之法
撇捺宜均
解释：盖下（指人）的写法要使撇和捺匀称。如：会、合、金、命。

会 合 金 命

68、趁下之势
左右相称
解释：趁（乂）的写法要左右相称。如：琴、吝、各、谷。

琴 吝 各 谷

69、虽宜肥而勿肿
解释：虽宜肥的字，但不要显得臃肿。如：土、山、公、止。

土 山 公 止

书法常识

双捺字的结构处理

在一个字中有两条捺的情况下，只写一条捺，另一捺写成点。如：食，林，奏，双。其原理为捺一般为主笔，另一捺做为副笔收缩成点。

姓名：　　日期：

70、虽宜瘦而勿臞

解释：虽宜瘦的字，但不要显得太瘦。如：了、寸、才、卜。

了 寸 才 卜

71、疏而丰之

解释：笔画少的字，要写的丰满些。如：上、下、千、小。

上 下 千 小

72、密者匀之

解释：笔画多的字，要写的均匀。如：赢、鼎、疆、鬟。

赢 鼎 疆 鬟

书法常识

疏密均匀 楷体字的结构经营，不应单是着眼于点画、偏旁和结构的有笔墨处，还要考虑被点画、偏旁和结构单位分割的千姿百态的大空间和小空间。古人说：“字画疏处可以走马，密处不使透风，常计白当黑，奇趣乃出。”因此，在书写时，正确处理黑与白、疏与密的辩证关系正真做到黑白均衡，疏密停匀。

姓 名：　　日 期：

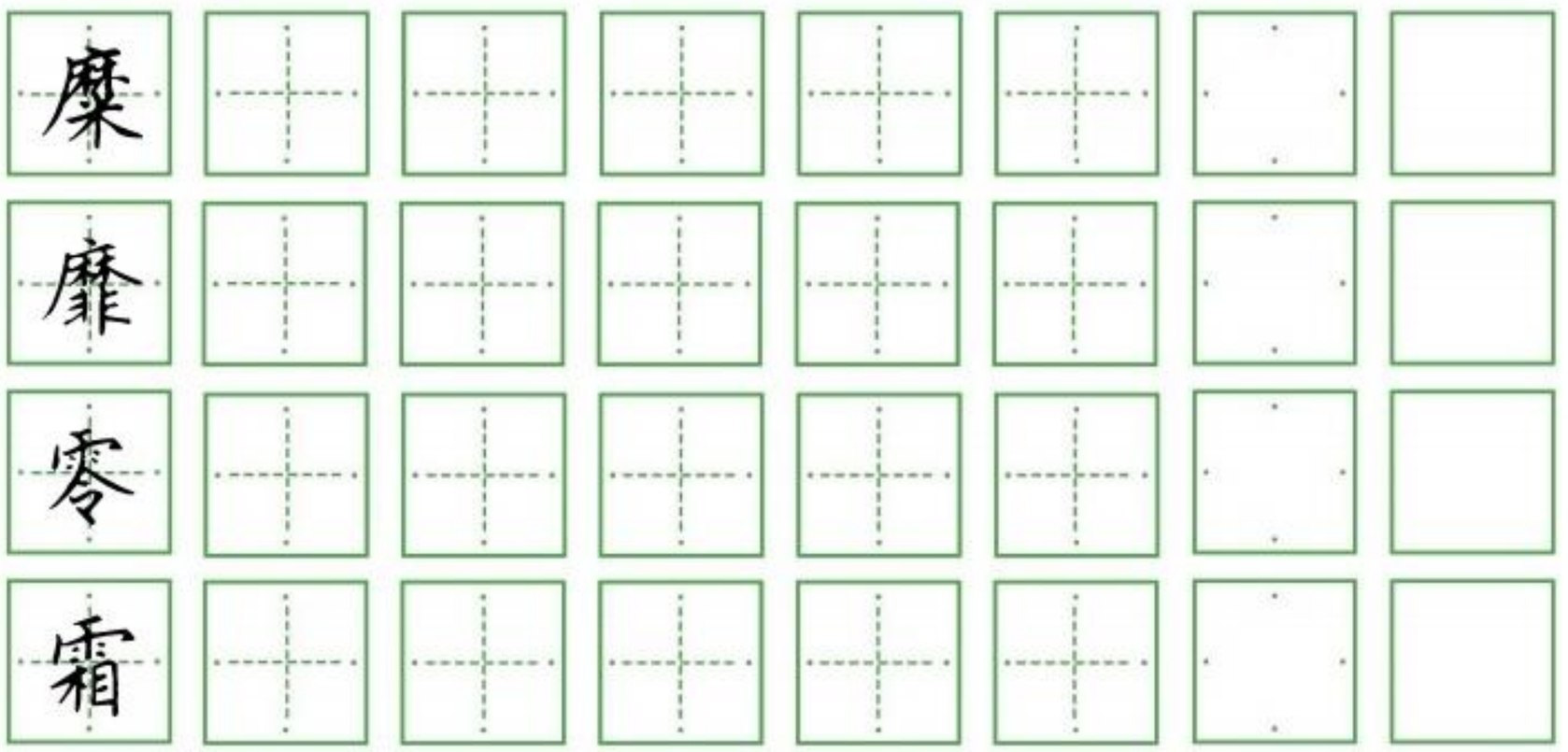
73、堆迭者消纳之

解释：堆叠的字，也要消溶纳实，既不拥挤，也不松散。如：晶、磊、森、品。

晶 磊 森 品

74、积累者清晰之

解释：积累的字，要笔画清晰。如：糜、靡、零、霜。



75、下画宜微长以承右竖之末

解释：下面的横画，应该稍微长点，以与右竖的末尾相接。如：口、曰、田、由。

口 曰 田 由

书法常识

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

穿插得当 汉字里的穿插现象很普遍。要注意重心平稳，笔画均匀。

姓 名：　　日 期：

76、末钩宜微拖似有带下之势

解释：末钩应该稍微拖长一点，使之好象带有往下的趋势。如：丁、宇、亭、乎。

丁 宇 亭 乎

77、之迭中字宜于上略大而下小

解释：走之上的字，应上略大而下稍小。如：远、还、逮、边。

远 还 逮 边

78、画长撇短者右不宜用捺

解释：横长撇短的字，右边不宜用捺。如：莫、矣、矢、契。

莫 矣 矢 契

书法常识

突出主笔 每一个字都有主副笔之分。主笔在一字中起着平衡重心、支持字架的作用。主笔以外的笔画为副笔，它辅助主笔完成整体平衡中心，调整字形的作用。主副笔之间如众星捧月，相映成趣。

姓 名：　　日 期：

79、左竖不嫌短 右竖不嫌长

解释：左竖不嫌短，右竖不嫌长。如：作、仰、行、冲。

作 仰 行 冲

80、左竖不嫌长 右竖不嫌短

解释：左竖不嫌长，右竖不嫌短。如：臣、巨、佳、住。

臣 巨 佳 住

81、宝盖之勾如鸟之视胸乃妙

解释：宝盖的钩，要写的象鸟在看它自己的胸部一样就妙。如：官、空、穷、宰。

官 空 穷 宰

书法常识

意聚中宫 字的结构严谨与否主要看构成这个字的笔画是否拱卫中宫。只有围拱中宫，才能聚神敛气。这就像太阳系一样，所有的行星都围绕着太阳转。如果一个字失去了中心，那么就会气散神伤。

姓 名：　　日 期：

82、排摹之画如工之镂物乃佳

解释：纂集排列的笔画要象精工雕刻的一样就好。如：赫、鹂、鬻（yù）囊。

赫 鹂 鬻 囊

83、从卩之字准此

解释：从“卩”的字，以此为标准。如：印、叩、却、即。

印 叩 却 即

84、从邑之字准此

解释：从“邑”（右阝）的字，以此为标准。如：郊、郑、邻、邓。

郊 郑 邻 邓

书法常识

呼应连贯 呼应连贯是指笔画与笔画之间的前呼后应，左顾右盼，上带下连，回抱照应，以此构筑起一个有机的整体。

姓 名：　　日 期：

85、从埠之字准此

解释：从“阜”（左阝）的字，以此为标准。 如：阪、陔、陈、队。

阪 陔 陈 队

86、从葵之字准此

解释：从“登”字头的字，以此为标准。如：登、凳、癸、葵。

登 凳 癸 葵

87、从祭之字准此

解释：从“祭”字头的字，以此为标准。如：祭、蔡、察、擦。

祭 蔡 察 擦

书法常识

对比变化 把字写的平正是就字的整体而言。但如果把字的横画写的一样长，竖画写的一样齐，点画写成一个形，那么就会缺少视觉上的美感。所以，根据汉字结构美的规律，处理好疏密、长短、大小、多少、虚实、宽窄、粗细、内外、俯仰、迎让、伸缩的对比关系是十分必要的。

姓 名：　　日 期：

88、从聚之字准此

解释：从“聚”字底的字，以此为标准。如：聚。

聚 聚 聚 聚

89、从豪之字准此

解释：从“豕”的字，以此为标准。如：家、象、豪。

家 象 豪 豚

90、单人旁字准此

解释：从“亻”的字，以此为标准。如：仁、仪、俯、休。

仁 仪 俯 休

书法常识

迎让伸缩 由于汉字结构单位的形态各异，大小不一，所占空间也不同。这样，窄小者就需要让宽大者，相同的笔画也应有伸有缩：而相同的结构单位重叠在一起要缩左伸右，缩上伸下。

姓 名：　　日 期：

91、双人旁准此

解释：从“彳”的字，以此为标准。如：徐、循、行、很。

徐 循 行 很

92、从乱之字准此

解释：从“乱”字中的竖弯钩的字，以此为标准。如：乳、乱、色、包。

乳 乱 色 包

书法常识

合体字中各部分的组合有有相向相背之分。相向是指左右结构的字，就像两人面对面而坐，伸出手脚，呈相抱之势，不但不能相互妨碍，还要适当收缩，合理伸展。相背有如两人背靠背地站着或坐着。这类字左右两部分的笔画都各自伸展向一侧。但在书写时应相互照顾，气势连贯，力避呆板、结构松散。

姓 名：　　日 期：