# 《硬笔书法教程及控笔训练》

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-07-21

*俗话说，见字如面，字如其人。一手漂亮的字能体现一个人的修养与品格，甚至能影响你的一生。手写的机会越来越少？想练字却无从下手？别愁！送你一套硬笔书法教程。熟悉这28种基本笔画的漂亮写法，再也不怕字丑见不得人！收藏起来慢慢练！1、横横画要写平稳...*

俗话说，见字如面，字如其人。一手漂亮的字能体现一个人的修养与品格，甚至能影响你的一生。

手写的机会越来越少？想练字却无从下手？别愁！送你一套硬笔书法教程。熟悉这28种基本笔画的漂亮写法，再也不怕字丑见不得人！收藏起来慢慢练！

1、横

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。人们常说的“横平竖直”，不是指横水平书写，而是要求看上去平稳的意思。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。

短横的写法是，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。如图：

2、竖

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。垂露竖的写法，下笔稍重，行笔垂直向下较轻，收笔稍重。如图：

悬针竖的写法同垂露，只是收笔时由重到轻，出锋收笔，笔画出尖。见下图

短竖，写法同垂露竖，只是笔画较短，短竖要写得短粗有力。见下图

3、撇

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。撇有斜撇、竖撇、短撇之分。斜撇的写法是，下笔稍重，由重到轻向左下行笔，收笔时出尖。如图：

竖撇，下笔稍重，由重到轻向下行笔，行至撇的长度三分之二处，向左下撇出，收笔时出尖。如图：

短撇，写法同斜撇，只是笔画较短。短撇在字头出现时，笔画形态较平，如“干、反、禾、后、丢”等字；短撇在字的左上部位出现时，笔画形态较斜，如“生、禾、失、朱”等字。如图：

4、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。如图：

平捺，写法同斜捺，但下笔时先要写一小短横，然后再向右下(略平一些)方向行笔。如图：

5、点

点画在—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。右点，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。如图：

左点，写法基本同右点，但行笔方向往下略向左偏一些，收笔时要顿笔。如图:

竖点，实际上是右点的变形，当点在字头居中出现时，人们习惯将点的收笔处与下面笔画连接起来，因此，这种点形态比较直。如图：

长点，是在右点的基础上变长，行笔应慢一些。如图:

6、提

提画写法是，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。如图：

7、竖钩

下笔写竖．到起钩处，稍停向左上钩出，出尖收笔，钩的尖角约为45度，出钩的部分要短一些。如图：

8、弧弯钩

下笔稍轻，由轻到重向右下弧弯行笔，到起钩处略顿笔向左上钩出，收笔要出尖。书写时下笔处和起钩处上下应在一条垂直线上。如图：

9、戈钩

下笔梢重，向右下弧直行笔，到起钩处向上钩出，收笔要出尖。写戈钩关键是要保持一定的弧度，大直、太弯都会影响整个字的美感。如图：

10、卧钩

下笔稍轻，先向右下(笔画由轻到重)，再圆转向右水平方向行笔，到起钩处向左上钩出，钩要出尖，但不宜过大。如图：

10、竖弯

下笔写短竖，再圆转向右水平方向写短横，收笔稍重。如图

11、竖弯钩

在竖弯的基础上，收笔时向上方钩出，笔画比竖弯要长一些。如图

12、竖提

下笔写竖，到适当处略顿笔向右上斜提，一笔写成，提的收笔处出尖。如图

13、横钩

下笔向右写横，行笔至起钩处顿笔向左下轻快钩出。注意钩不宜太大，要把力量送到笔尖。如同：

14、横折

下笔从左到右写横，到折处稍顿笔再折笔向下写竖。注意横要平，竖要直，折要一笔写成，中间不可间断。折处不能写成“尖角”，也不能顿笔过大，形成“两个角”。如图：

15、横析钩

下笔写短横，略顿笔后折向下，有时稍稍向左倾斜一点，到起钩处略顿笔后向左上方钩出，一笔写成。如图：

16、横撇

下笔写短横，略顿笔后向左下写撇。注意横要稍向右上斜一点，撇要出尖，一笔写成。如图：

17、撇折

先下笔写短撇，出尖顿笔后折向右上写提，注意折处要顿笔，收笔要出尖。如图：

18、撇点

下笔写撇，不出尖顿笔后折向右下写长点，收笔较重。注意上部撇和下部长点的角度要恰当。如图：

20、横折弯钩

下笔写横，顿笔折右下写竖，尔后圆转向右写横，到起钩处略顿笔向上钩出。注意弯处要圆转，下面的横要平，钩要小，要出尖。如图：

21、竖折

下笔写竖(有长、短之分)，顿笔后向右写横，收笔较重。注意竖要直，横要平，一笔写成。如图：

22、竖折折钩

下笔写短竖，顿笔折向右写横，再顿笔折向左下写竖钩。注意竖钩既不能太直，也不能太斜，钩要小，要出尖。如图：

23、横折提

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。如图：

24、横折折撇

下笔写短横，略顿笔折向左下写短撇，不出尖，不要太长，再折向右写—小短横，最后折向下撇出，出尖。如图：

25、横撇弯钩

下笔写短横，转折处略顿笔后写短撇，接着笔尖不离纸写小弯钩，钩的方向往左上。如图：

26、横折折折钩

下笔写短横，右边稍高些，略顿笔折向左下写短撇，不出尖，不要太长，再折向右写短横，再折向左下写弯钩。注意最后的弯钩要稍有弧度。如图：

27、横折弯

下笔写短横，略顿笔折向下写短竖，再圆转向右写短横，收笔较重。如图：

28、竖折撇

下笔写斜竖，略顿笔折向右写短横，再顿笔向左下撇出，出尖。如图：

汉字笔画书写的运笔规律千万要牢记：

①横竖撇的起笔较重，点捺的起笔较轻；

②转折处要略顿笔，稍重、稍慢；

③提和钩，开始要略顿笔、稍重，然后逐渐转为轻快，收笔出尖；

④所有笔画都是一笔写成，不能重描；

⑤笔画在组成汉字时，有的形状会略有变化，书写时要注意。

—

END

—

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！