

中

江西美术出版社

毛笔行书·钢笔行书

看都卷重
的是毛竹从远
海里最使人难
井冈山上五百
林



中学生字帖

沐心题 

● 钢笔行书 (二)	1
第四单元偏旁部首训练 (上)	1
——左偏旁	
第五单元偏旁部首训练 (中)	
——右偏旁	9
第六单元偏旁部首训练 (下)	
——字头字底字框	13
● 行 书	19
一、行书的特点	
二、学习行书的方法	
三、行书临摹中易犯的错误	
四、单字临摹	20
独体字	
单元练习	25
上下结构	26
单元练习	32
左右结构	34
单元练习	43
包围结构	45
《文赋》局部 (放大) 临摹练习	47
● 唐陆柬之书陆机《文赋》局部	封三

钢笔行书 (二)

第四单元 偏旁部首训练 (上)

——左偏旁

常用的左偏旁行书写法一览表

偏旁部首	行书写法	例 字	偏旁部首	行书写法	例 字
讠	讠, 讠	次, 决, 治, 冷, 凉, 凌	立	立	站, 竣, 竭, 端, 飒
氵	氵, 氵	江, 沙, 河, 海, 流, 液	王	王	瑰, 玲, 珍, 玖, 瑰, 环
亻	亻	他, 们, 代, 仅, 侍, 伟	虫	虫	虹, 蚊, 蝶, 蜂, 蝇
彳	彳	行, 往, 征, 很, 得, 待	火	火, 火	灯, 炊, 烟, 炮, 灿, 烧
纟	纟	红, 经, 约, 统, 纸, 终	女	女	如, 姓, 好, 妈, 姐, 妹
木	木	林, 村, 松, 梭, 样, 标	方	方, 方	施, 旗, 旋, 旋
扌	扌	扳, 投, 担, 扬, 指, 挥	犭	犭	狂, 狼, 狍, 猎, 狗, 狼
禾	禾, 禾	和, 利, 称, 秒, 秘, 穗	马	马	验, 骗, 驮, 驱, 驰, 骑
讠	讠	认, 让, 说, 课, 评, 读	矢	矢	知, 矩, 短, 疑, 矮
忄	忄, 忄	性, 怀, 怕, 慢, 情, 忧	足	足, 足	践, 踏, 跳, 跟, 踪, 踏
土	土	场, 坏, 地, 块, 培, 增	车	车	软, 轻, 较, 辅, 转, 斩
阝	阝, 阝	队, 阳, 阿, 防, 陈, 院	耳	耳	取, 耻, 聃, 聪, 聩, 聃
钅	钅, 钅	极, 饮, 饶, 绝, 馆, 饥	月	月	胜, 服, 腔, 脐, 朋, 腾
钅	钅, 钅	钱, 铜, 铁, 锦, 钢, 销	米	米	粉, 精, 料, 粒, 粮, 糖
礻	礻	社, 祝, 神, 祝, 祖, 礼	弓	弓	引, 张, 弹, 强, 弘, 弦
衤	衤	初, 补, 被, 袖, 裤, 裕			
牜	牜	物, 牺, 牲, 特, 牧			
口	口, 口	叫, 吐, 吃, 吗, 吧, 喝			
石	石, 石	研, 破, 确, 础, 研, 碗			
日	日, 日	时, 明, 晚, 暗, 昨, 映			

(范字训练一)

1. 楷行对照表

楷	次	派	他	往	绩
行	次	派	他	往	绩

2. 范字写法分解

① 次 ② (1) 讠 → 讠 (2) 欠 → 欠	① 派 ② (1) 讠 → 讠 (2) 辰 → 辰 振 唇 唇 辰 → 辰 唇 唇	① 往 ② (1) 彳 → 彳 (2) 主 → 主
① 绩 ② (1) 纟 → 纟 (2) 责 → 责 绩 绩	① 他 ② (1) 亻 → 亻 (2) 也 → 也 他 他 池	

3. 摹描临练习

讠	讠		讠	讠		彳	彳		彳	彳		彳	彳
---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---

次	次	次		派	派	派		往	往	往
	次				派				往	
绩	绩	绩		他	他	他				
	绩				他					

欠		主		也		绩		振		辰		唇	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

欢		次		注		住		驻		渍		池	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

(范字训练二)

1. 楷行对照表

楷	校	和	报	说	快	地
行	校	和	报	说	快	地

2. 范字写法分解

① 校 ② ① 木 → 才 ② 交 → 交 咬 效	① 和 ③ ① 禾 → 禾 ② 口 → 口	① 报 ③ ① 才 → 才 ② 反 → 反 服 报
① 说 ③ ① 讠 → 讠 ② 兑 → 兑 说 说 说 说 说	① 快 ③ ① 忄 → 忄 ② 夬 → 夬 快	① 地 ③ ① 土 → 土 ② 也 → 也 地 地

3. 摹描临练习

才 才	禾 禾	才 才	讠 讠
校 校 校 校	和 和 和	报 报 报	
说 说 说 说 说	快 快 快	地 地 地	
才 才	禾 禾	才 才	讠 讠
和	快	报	说

(范字训练三)

1. 楷行对照表

楷	际	饭	铁	祖	被	物
行	际	饭	铁	祖	被	物

2. 范字写法分解

① 际 ② ① 阝 → 阝 或 卩 ② 示 → 示 样 宰 样	① 饭 ② ① 饣 → 饣 ② 反 → 反 返	① 铁 ③ ① 钅 → 钅 ② 失 → 失 铁 铁
① 祖 ③ ① 礻 → 礻 ② 且 → 且 祖 祖 祖	① 被 ③ ① 衤 → 衤 ② 皮 → 皮 波 披	① 物 ③ ① 牛 → 牛 ② 勿 → 勿 忽 物

3. 摹描临练习

际	际	际		饭	饭	饭		铁	铁	铁	
	际			饭				铁			
袒	袒	袒		被	被	被		物	物	物	
	袒			被				物			

标 宗 返 版 秩 跌 组 助 袒 波 坡 彼 疲 吻 忽

(范字训练四)

1. 楷行对照表

楷	唱	确	时	站	现	蜂
行	唱	确	时	站	现	蜂

2. 范字写法分解

①唱② ③	①口→w ②日→日 ③日→日 倡、倡、福。	①确②	①石→石 ②角→角解	①时②	①日→W ②寸→寸付过持
①站②	①立→立 ②占→占帖站者	①现②	①子→子 ②见→见视觉	①蜂②	①虫→虫 ②丰→丰蜂连

3. 摹描临练习

虫 虫 昌 寸 占 见 角 丰

唱	唱	唱		时	时	时		站	站	站	
	唱			时	时			站			
现	现	现		确	确	确		蜂	蜂	蜂	
	现			确				蜂			

昌 倡 解 付 过 古 帖 站 见 视 觉 受 蜂 逢 缝

〔范字训练五〕

1. 楷行对照表

楷	炮	好	旋	独	验	知
行	炮	好	旋	独	验	知

2. 范字写法分解

① 炮 ② ① 火 → 火或土 ② 包 → 包 泡 跑 脆	① 好 ② ① 女 → 女 ② 子 → 子 孛 仔 好	① 旋 ② ① 方 → 方或方 ② 辶 → 辶 ③ 足 → 走 差 垂 疑
① 独 ② ① 才 → 才 ② 虫 → 虫 蜂 虾	① 验 ② ① 马 → 马 ② 金 → 金 隆 剑 隆 登 脰	① 知 ② ① 矢 → 矢 短 ② 口 → 口 吉 喝

3. 摹描临练习

火	火	包	子	女	辶	金	口
---	---	---	---	---	---	---	---

炮	炮	炮	好	好	好	旋	旋	旋
炮			好	好		旋		
独	独	独	验	验	验	知	知	知
独			验			知		

烟	泡	跑	脆	旋	差	疑	脰	隆	短	族	喝
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

火	火	女	女	子	子	才	才	马	马
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

〔范字训练六〕

1. 楷行对照表

楷	跟	转	联	胜	精	强
行	跟	转	联	胜	精	强

2. 范字写法分解

① 跟 ③ <small>1. 艮→艮或呈</small> <small>2. 艮→艮很根整</small>	① 转 ③ <small>1. 车→车</small> <small>2. 专→专传碍</small>	① 联 ③ <small>1. 耳→耳</small> <small>2. 关→关送郅</small>
① 胜 ③ <small>1. 月→月</small> <small>2. 生→生牲牲</small>	① 精 ③ <small>1. 米→米</small> <small>2. 青→青清情</small>	① 强 ③ <small>1. 弓→弓</small> <small>2. 虽→王</small>

3. 摹描临练习

车 车 弓 艮 专 关 生 青

跟	跟 跟	转 转	联 联
	跟 跟	转 转	联 联
胜	胜 胜	精 精	强 强
	胜 胜	精 精	强 强

车 跟 路 很 根 专 较 联 送 郅 服 担 清 情 张

艮 艮 呈 呈 车 车 耳 耳 月 月

【摹帖训练】

第四单元字帖

多么深沉的爱，多么纯洁的赤子之心！

家乡好啊，家乡亲！他是家乡的儿子，家乡给了他善良、

高尚的品格，给了他博大丰富的胸怀。他是幸福的，因为

他诞生在这片土地上，因为他痛饮过这里明净的山泉，因

为他赤脚踩过山坡上带着露珠的草地，因为他在茅屋里听过农支的故事和神奇的传说，因为他在家乡的怀抱里见到了奔腾涌荡的朝霞。他是幸福的，因为他的灵魂已经融化在故乡的山山水水，他永远与故乡同在。

——摘自所国心、董滨《故乡情》

次	治	派	海	他	侍	往	很	绩	红	校	村
报	振	和	秒	说	课	快	性	场	地	际	阳
饭	饱	铁	钱	祖	视	初	被	物	性	唱	吃

每次、选派、他们、侍候、古往今来、成绩、学校、报纸、和平、说话、课文、快慢、场地、交际、吃饭、钢铁、金钱、祖国、被动、物体、唱歌

我在朦胧中，眼前展开一片海边碧绿的沙地来，上面深蓝的天空中挂着一轮金黄的圆月。我想，希望是本无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路；其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。

——摘自鲁迅《故乡》

井冈山五百里林海里，最使人难忘的是毛竹。

从远处看，郁_之卷_之，重_之叠_之，望不到头。到近处看，有的
修直挺拔，好似当年山头的岗哨；有的苍_之麻_之，好似埋伏在
深坳里的奇兵；有的看来出世还不久，却也亭_之玉_之，别有一番神气。

——摘自袁鹰《井冈翠竹》

确	破	时	晚	站	端	现	玲	峰	虹	炮	烟
好	姐	旋	旗	独	狼	验	骑	知	短	跟	跑
转	辅	联	取	胜	服	精	糖	强	弹	腾	弱

正确、时间、车站、现在、蜜蜂、炮弹、张灯结彩、
旋风、独立、测验、知识、跟踪、好射、天旋地转、
联合、胜利、精神、坚强、服务、知道、糖衣炮弹

只要有一粒种子——这粒种子也不管是你有意种植
的，还是随意丢落的，也不管是风吹来的，还是从飞鸟
的嘴里跌落的，总之，只要有一粒种子，它就不择地
势，不畏严寒酷热，随处茁壮地生长起来了。

——摘自陶铸《松树的风格》

第五单元 偏旁部首训练(中)

——右偏旁

常用的右偏旁行书写法一览表

偏旁部首	行书写法	例 字	偏旁部首	行书写法	例 字
卩	卩	却、印、卬、卽、卮、卮	月	月	朋、胡、朝、期、朗
卩	卩	邛、那、都、部、邨、郛、郛	爿	爿	段、设、殿、投、殷、殿
刂	刂	列、刳、刳、刳、刳、刳、刳	戈	戈	成、戊、戎、戠、戠、战
寸	寸	时、付、尉、耐、封、射	鸟	鸟、鸟	鸡、鸣、鸿、鸺、鹤、鸦
力	力	功、动、助、劬、勤、勤	隹	隹	唯、唯、堆、雅、雕
斤	斤	断、新、所、斯、斯			
欠	欠	欢、欧、欲、歌、歇、欣			
页	页	顶、顷、收、领、顷、教			
攴	攴	收、攴、放、攴、教、攴			

(范字训练一)

1. 楷行对照表

楷	卩	那	到	射	勤
行	卩	那	到	射	勤

2. 范字写法分解

① 卩 ③	(1) 艮→或艮、反、撇 (2) 卩→卩	① 那 ③	(1) 月→田、哪 (2) 卩→卩或卩、部	① 刂 ③	(1) 至→至、攴、尾、宝 (2) 刂→刂
① 射 ③	(1) 身→身、犴、膝 (2) 寸→寸	① 勤 ③	(1) 董→董、谨 (2) 力→力		

3. 摹描临练习

巳 巳 卬 卬 丕 丕 身 身 董 董

即	即	即	那	那	那	到	到	到
	即			那			到	
射	射	射	勤	勤	勤			
	射			勤				

都 既 概 哪 卬 利 室 致 伍 屋 封 舫 谢 幼 谨

P P P P y y 寸 寸 力 力

(范字训练二)

1. 楷行对照表

楷	断	歇	颌	数	殿	我
行	断	歇	颌	数	殿	我

2. 范字写法分解

① 断 ② ① 迷 → 迷, 彳 ② 斤 → 斤, 断, 新	① 歇 ② ① 曷 → 曷, 揭, 渴, 喝, 竭, 竭 ② 欠 → 欠	① 颌 ② ① 令 → 令, 邻, 玲 ② 页 → 页
① 数 ② ① 娄 → 娄, 操, 磊 ② 攴 → 攴	① 殿 ② ① 尸 → 尸 ② 共 → 共, 侯, 咳 ③ 爻 → 爻	① 我 ② ① 手 → 手 } 我 ② 戈 → 戈

3. 摹描临练习

戈 戈 连 曷 令 娄 共 手

断	断	断	歇	歇	歇	颌	颌	颌
	断			歇			颌	

教	教	教		殿	殿	殿		我	我	我
	教			殿				我		

新 继 欲 欣 渴 揭 欣 邻 玲 放 楼 设 洪 供 威

斤 斤 欠 欠 页 页 文 文 彡 彡

(范字训练三)

1. 楷行对照表

楷	朝	鸡	唯	酸	陵
行	朝	鸡	唯	酸	陵

2. 范字写法分解

①朝② ·1. 辶→辶 辶 辶 ·2. 月→月	①鸡② ·1. 又→又 ·2. 鸟→鸟或鸟 鸡 鸡	①唯② ·1. 口→w ·2. 隹→隹或隹 唯
①酸② ·1. 酉→酉 酉 酉 ·2. 夂→夂	①陵② ·1. 阝→阝 ·2. 夂→夂	

3. 摹描临练习

酉 酉 辶 又 w 阝 鸟 隹

朝	朝	朝		鸡	鸡		唯	唯	唯
	朝			鸡			唯		
酸	酸	酸		陵	陵				
	酸			陵					

胡 潮 韩 鸡 鸡 鸡 唯 唯 唯 酒 配 夂 夂 夂 夂

月 月 鸟 鸟 隹 隹 夂 夂 麦 麦

【摹帖训练】

第五单元字帖

它没有婆娑的姿态，没有屈曲盘旋的虬枝。也许你要说它不美。如果美是专指“婆娑”或“旁逸斜出”之美而言，那么，白杨树算不得树中的好女子。但是它伟岸，正直，朴质，严肃，也不缺乏温和，更不用提它的坚强不屈与挺拔，它是树中的伟丈夫。当你在积雪初融的高原上走过，看见平坦的大地上傲然挺立这么一株或一排白杨树，难道你就只觉得它只是树？难道你就不想到它的朴质，严肃，坚强不屈，至少也象征了北方的农民？难道你竟一点也不联想到，在敌后的广大土地上，到处有坚强不屈，就像这白杨树一样傲然挺立的守卫他们家乡的哨兵？难道你又不更远一点想到，这样枝枝叶叶靠紧团结，力求上进的白杨树，宛然象征了今天在华北平原纵横决荡，用血写出新中国历史的那种精神和意志？

——摘自茅盾《白杨礼赞》

即	却	那	都	创	到	射	付	劫	勤	断	新
欲	歇	硕	领	教	故	朝	期	设	殿	战	戎
鸡	鸣	唯	雄	峻	酸	陵	楼	政	败	顺	所

立即、那么、报到、都在、射击、勤奋、打断、新鲜、
欲望、歇脚、领导、教学、故事、朝气、陵墓

第六单元 偏旁部首训练(下)

——字头字底字框

常用的字头、字底、字框行书写法一览表

偏旁部首	行书写法	例	字	偏旁部首	行书写法	例	字
走	走	起	赶、越、超、趣、赴	雨	雨	雪、雷、需、霖、露、霜	
是	是	题	匙、匙、匙	禾	禾	委、香、秀、秀	
辶	辶	过	运、进、远、还、运	夂	夂	登、突、竟	
廴	廴	延	建、延	木	木	杰、查、条、果、某、采、架	
厂	厂	厅	历、压、原、厚、厢	巾	巾	帝、帮、带、常、布、市、幕	
广	广	庠	庄、东、序、店、底	糸	糸	素、索、紫、累、索、繁	
疒	疒	病	痴、症、疾、疼、痛	灬	灬	点、里、热、然、照、煎	
尸	尸	尼	尽、层、后、屈、屋	心	心	忘、志、志、念、想、思	
冫	冫	写	羊、冠、羊、羴、幕	匚	匚	区、医、臣、臣、匪	
宀	宀	守	字、完、实、安、宛	凵	凵	画、幽、幽、出、凶、击	
山	山	岗	岁、岸、岩、炭、崇	几	几	风、凤、凰	
艹	艹	节	花、芳、芳、芳、范、菩	冂	冂	向、间、间、间、闲、闲	
讠	讠	笔	笑、符、第、等、答、简	冂	冂	冂、内、冂、周、网	
宀	宀	光	堂、堂、堂、堂	口	口	回、团、团、团、团、团	

(范字训练一)

1. 楷行对照表

楷	原	度	病	屈	越	题	递	延
行	原	度	病	屈	越	题	递	延

2. 范字写法分解

3. 摹描临练习

广 广 尸 尸 走 走

原	原	原	度	度	度	病	病	病
屈	屈	屈	越	越	越	题	题	题
递	递	递	延	延	延			

早 艾 丙 出 戌 第 是 是

源 浚 厚 存 痛 柄 础 居 超 提 还 第 庭 征 政

(范字训练二)

1. 楷行对照表

楷	写	定	岁	花	等	党	雪	香	登
行	写	定	岁	花	等	党	雪	香	登

2. 范字写法分解

① 写 ②	① 一 → 一 ② 与 → 与	① 定 ②	① 山 → 宀 ② 疋 → 疋或疋定 是是是是	① 岁 ②	① 山 → 山或山 ② 夕 → 夕多
① 花 ②	① 艹 → 艹或艹花 ② 化 → 化或化花	① 等 ②	① 竹 → 竹 ② 寺 → 寺侍侍 诗	① 党 ②	① 土 → 土 ② 儿 → 儿
① 雪 ②	① 禾 → 禾 ② 冫 → 冫	① 香 ②	① 禾 → 禾 ② 日 → 日	① 登 ②	① 火 → 火 ② 豆 → 豆短豆

3. 摹描临练习

一	一	山	山	艹	艹	竹	竹
---	---	---	---	---	---	---	---

禾	禾	寺	寺	禾	禾	火	火
---	---	---	---	---	---	---	---

雪	雪	雪	香	香	香	登	登	登
写	写	写	定	定	定	岁	岁	岁
花	花	花	等	等	等	党	党	党