

钢笔字练习册

(二)

去	去	去	去	去	去
孝	孝	孝	孝	孝	孝
清	清	清	清	清	清
妻	妻	妻	妻	妻	妻
悲	悲	悲	悲	悲	悲
傳	傳	傳	傳	傳	傳
中	中	中	中	中	中

天	天	天	天	天	天
復	復	復	復	復	復
陰	陰	陰	陰	陰	陰
之	之	之	之	之	之
太	太	太	太	太	太
秋	秋	秋	秋	秋	秋
吏	吏	吏	吏	吏	吏

章子峰编写

浙江大学出版社

陽太守嚴威既被其
猶草上加風民之悅
化若魚之樂水方欲
羽翼天朝扞牙帝室

十月丁酉朔一日丁
酉至於蒲坂城東原
之上君臨終清悟神
誚端明動言成軌泯

魏故南陽張府君墓
誌君諱玄字黑女南
陽白水人也出自皇
帝之苗裔昔在中華

河北陳進壽女壽為
巨祿太守便是璵寶
相暎璵玉參差俱以
晉泰元年歲次辛亥

然去世于時死人同
悲遐方懷長泣故刊
石傳光以作誦日
壽矣蘭胃茂乎芳幹

光照世君竄陰陽之
純精含五行之秀氣
雅性高奇識量冲遠
解褐中書侍郎除南

既彫桐枝復摧良木
三河奄曜以塢壑燭
應感毛羣悲傷羽族
造堂無曉墳宇唯昏

部尚書并州刺史祖
具中堅將軍新平太
守父溫寢將軍蒲坂
令所謂華蓋相暉禁

何畜幽靈無簡穢此
名哲春秋世有二太
和十七年薨於蒲坂
城建中鄉孝義里妻

威輻松戶共竄泉門
止風永邁或銘幽傳



作牧周改爰及漢魏
司徒司空不因舉燭
便自高明無假置水
故以清潔遠祖和吏

葉暎霄衢根通海翰
然氣貫岳榮光接漢
德与風翔澤從而散
運謝星馳時派迅速

将竖的笔画拉长，转折处棱角分明，执笔稳重。

□
正
方
形

同 同 同

堅 堅 堅

尚 尚 尚

何 何 何

周 周 周

門 門 門

畜 畜 畜

竖的笔画用力地写，横的笔画短一些，轻松一些写。

□
纵
长
四
角

自 自 自

薨 薨 薨

𠂔 𠂔 𠂔

有 有 有

盪 盪 盪

其 其 其

長 長 長

楷书的六个基本结构（1）

□

横
长
四
角

左右两端要写得有力些，横画要呈平长

日 日 日

玉 玉 玉

世 世 世

此 此 此

十 十 十

去 去 去

之 之 之

△

三
角
形

左右两边的宽度基本一致，底线笔画要平，要稳重

太 太 太

原 原 原

父 父 父

上 上 上

人 人 人

太 太 太

木 木 木

楷书的六个基本结构（2）

上面的笔划应舒展而有力地写，左右要相互平衡。

享	享									
守	守									
丁	丁									
方	方									
胃	胃									
宇	宇									
霄	霄									

看准中心后再写。

乎	乎									
子	子									
書	書									
丞	丞									
華	華									
女	女									
普	普									

楷书的六个基本结构 (3)

三

第一笔向下弯曲一点，第二笔直写，第三笔向上稍许弓起。

横
画
的
变
化

三

三

三

三

三

三

唯

唯

唯

唯

唯

唯

星

星

星

星

星

星

寶

寶

寶

寶

寶

寶

妻

妻

妻

妻

妻

妻

清

清

清

清

清

清

春

春

春

春

春

春

竖
画
的
止
笔

丨

从左上方稍稍斜写过来后，向下运笔用力地拉直，最后收笔。

悽

悽

悽

悽

悽

悽

相

相

相

相

相

相

謝

謝

謝

謝

謝

謝

将

将

将

将

将

将

水

水

水

水

水

水

朝

朝

朝

朝

朝

朝

冲

冲

冲

冲

冲

冲

楷书基本笔画练习（1）

丨

从左上方稍稍斜写过来后，向下运笔用力地拉出。

竖
画

翔 翔 翔 翔 翔 翔

澤 澤 澤 澤 澤 澤

享 享 享 享 享 享

年 年 年 年 年 年

十 十 十 十 十 十

中 中 中 中 中 中

軍 軍 軍 軍 軍 軍

丨

从左上方稍稍斜写过来后，向下运笔用力拉直，然后提笔出锋打钩。

竖
钩

泰 泰 泰 泰 泰 泰

祿 祿 祿 祿 祿 祿

河 河 河 河 河 河

桐 桐 桐 桐 桐 桐

守 守 守 守 守 守

刊 刊 刊 刊 刊 刊

壽 壽 壽 壽 壽 壽

楷书基本笔画练习（2）

7

写完横画后再次稍稍用力打个折，写竖笔时要用力。

折

①

具 具 具 具 具 具

自 自 自 自 自 自

囚 囚 囚 囚 囚 囚

置 置 置 置 置 置

和 和 和 和 和 和

石 石 石 石 石 石

是 是 是 是 是 是

L

在折角处用笔打个折再向横写，到了横画中央后应轻松地写。

折

②

老 老 老 老 老 老

瓌 瓌 瓌 瓌 瓌 瓌

七 七 七 七 七 七

世 世 世 世 世 世

此 此 此 此 此 此

馳 馳 馳 馳 馳 馳

既 既 既 既 既 既

楷书基本笔画练习 (3)

ノ

慢慢地有如打弯曲一样运笔，终笔时轻轻地向外撇。

长
左
撇

奄 奄 奄 奄 奄 奄

太 太 太 太 太 太

史 史 史 史 史 史

光 光 光 光 光 光

含 含 含 含 含 含

叅 叅 叅 叅 叅 叅

有 有 有 有 有 有

ノ

从左上方稍稍斜过来，落笔后按一下，然后向左下方短短地越来越尖地撇出。

短
左
撇

年 年 年 年 年 年

何 何 何 何 何 何

乎 乎 乎 乎 乎 乎

作 作 作 作 作 作

爰 爰 爰 爰 爰 爰

便 便 便 便 便 便

德 德 德 德 德 德

楷书基本笔画练习 (4)

右 捺	 开始时轻轻地落笔，然后逐渐地往笔尖用力，最后向右下方撇去										
	木	木	木	木	木	木					
	枝	枝	枝	枝	枝	枝					
	及	及	及	及	及	及					
	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵					
	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵	𣎵					
	太	太	太	太	太	太					
	令	令	令	令	令	令					
竖 钩	7 竖画出钩的方向应接近横画的中心部位										
	相	相	相	相	相	相					
	尚	尚	尚	尚	尚	尚					
	明	明	明	明	明	明					
	司	司	司	司	司	司					
	周	周	周	周	周	周					
	与	与	与	与	与	与					
	高	高	高	高	高	高					
楷书基本笔画练习 (5)											

乚

按下笔尖，然后向右下方划去，再向上钩。

戈
钩

殲 殲 殲 殲 殲 殲

城 城 城 城 城 城

泺 泺 泺 泺 泺 泺

茂 茂 茂 茂 茂 茂

感 感 感 感 感 感

識 識 識 識 識 識

義 義 義 義 義 義

乚

横画向右上方斜，折角突出，然后回笔，弯度不宜很大

折
钩

風 風 風 風 風 風

氣 氣 氣 氣 氣 氣

軌 軌 軌 軌 軌 軌

悅 悅 悅 悅 悅 悅

旭 旭 旭 旭 旭 旭

九 九 九 九 九 九

乞 乞 乞 乞 乞 乞

乚

象鹅头那样的形状，形成半圆后停笔向上钩去。

弯
钩

乚 乚 乚 乚 乚 乚

光 光 光 光 光 光

兆 兆 兆 兆 兆 兆

魏 魏 魏 魏 魏 魏

既 既 既 既 既 既

晓 晓 晓 晓 晓 晓

元 元 元 元 元 元

ㄥ

先向右撇，然后象画圆那样运笔到右边，接着写第二笔，刹尾停笔时要用力。

点
的
组
合

曠 曠 曠 曠 曠 曠

從 從 從 從 從 從

新 新 新 新 新 新

父 父 父 父 父 父

普 普 普 普 普 普

秋 秋 秋 秋 秋 秋

悲 悲 悲 悲 悲 悲

楷书基本笔画练习 (7)

撇的方向变化	 一笔、二笔、三笔慢慢地组合，形成顾盼，要注意方向。										
	撇	撇	撇	撇	撇	撇					
	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇					
	陽	陽	陽	陽	陽	陽					
	周	周	周	周	周	周					
	傷	傷	傷	傷	傷	傷					
	盪	盪	盪	盪	盪	盪					
	彰	彰	彰	彰	彰	彰					
折的连写	 第一笔与第二笔之间位置要放好，注意第二笔与捺笔之间的角度。										
	乚	乚	乚	乚	乚	乚					
	遠	遠	遠	遠	遠	遠					
	建	建	建	建	建	建					
	進	進	進	進	進	進					
	速	速	速	速	速	速					
	遐	遐	遐	遐	遐	遐					
	之	之	之	之	之	之					
楷书基本笔画练习 (8)											

… 一

应从左起，按大、中、小、大排列，点与点之间的空间基本上一致，也可以连写。

四个点

休 休 休 休 休 休

无 无 无 无 无 无

無 無 無 無 無 無

為 為 為 為 為 為

照 照 照 照 照 照

寫 寫 寫 寫 寫 寫

然 然 然 然 然 然

又

第一笔拉长，第二笔一半平行，一半向左边捺去，然后向第三笔运笔。

从左撇到右撇

被 被 被 被 被 被

坂 坂 坂 坂 坂 坂

終 終 終 終 終 終

枚 枚 枚 枚 枚 枚

嚴 嚴 嚴 嚴 嚴 嚴

散 散 散 散 散 散

及 及 及 及 及 及

楷书基本笔画练习 (9)

先
上
后
下

匜	匜	匜	匜	匜	匜					
堂	堂	堂	堂	堂	堂					
草	草	草	草	草	草					
無	無	無	無	無	無					
葉	葉	葉	葉	葉	葉					
室	室	室	室	室	室					
共	共	共	共	共	共					

先
左
后
右

漢	漢	漢	漢	漢	漢					
州	州	州	州	州	州					
假	假	假	假	假	假					
招	招	招	招	招	招					
於	於	於	於	於	於					
化	化	化	化	化	化					
門	門	門	門	門	門					

笔顺练习 (1)

先
横
后
竖

去	去	去	去	去	去					
孝	孝	孝	孝	孝	孝					
清	清	清	清	清	清					
妻	妻	妻	妻	妻	妻					
悲	悲	悲	悲	悲	悲					
傳	傳	傳	傳	傳	傳					
中	中	中	中	中	中					

先
撇
后
捺

天	天	天	天	天	天					
復	復	復	復	復	復					
陰	陰	陰	陰	陰	陰					
之	之	之	之	之	之					
太	太	太	太	太	太					
秋	秋	秋	秋	秋	秋					
吏	吏	吏	吏	吏	吏					

笔顺练习 (2)