

编写使用说明

能写一手好字，是一个人自身修养的外在体现；能写一手好字，在社交中就等于拥有一张精巧的名片，在职场上就等于多了一条通向成功的道路。然而，要想练得一手好字，首先必须选好老师，选好教材，挑选书法名家的高水准字帖作为临习范本。因为只有字帖范本水平高，学习的起点才能高。清代学者李渔所谓“取法乎上者，仅得其中，取法乎中者，仅得其下”，说的即是此理。赵孟頫学王羲之书法，就曾对王右军的“得意书”《兰亭序》和“天下第一法书”《快雪时晴帖》学之不已。这也证明，临摹传统书法碑帖，是学习书法和提高书法水平的最有效方法和必经之路。为了使广大硬笔书法爱好者直接临习借鉴我国古代的书法瑰宝，我们专门从历代名帖中精选出一些适宜硬笔临摹的名家名帖，制作和编写了一套《名家书法硬笔描摹字帖》，供大家描摹学习。

本套字帖范字选自历代名家的楷书名作碑帖，很适于硬笔描摹学习，具有以下特点：

1. 精缩原帖，保持原貌。字帖将原迹中的规范汉字、笔画精选出来，按照一定比例精心缩小至普通钢笔字大小，笔画和字形不变，既保持了原貌神韵，又便于硬笔书法爱好者直接临摹原帖。
2. 摹、描、填、临，多种练习。包括了全部传统习字法，将具有代表性的笔画、偏旁挑选归类，设计成兼具摹写（描影）、描红、双钩（填空心字）、临帖等多种练习程序的字帖，并逐画、逐旁进行细致的讲解提示，便于读者从基础入手，抓住笔画、偏旁特征，触类旁通，举一反三，循序渐进，尽快掌握书写技法。

本套字帖在练习过程中，须注意以下几点：

1. 最好选用较粗的普通钢笔或者弯头钢笔（又名美工笔、硬笔书法笔）进行练习。弯头钢笔的笔尖和纸面接触面大，书写时具有较大的活动余地，线条可粗可细并可调整握笔角度，更适宜临帖学习。

2. 建议每天练习一页，即先摹写一遍，再填字、临写（照着写）一遍，重点掌握1—3个笔画或者汉字。

3. 应当每天坚持练习，动笔前认真阅读书写提示，注意分析、比较点画的运笔、偏旁部首和汉字的结构特点，再进行练习。须知，学得像，才能学得好。

4. 在练习过程中，每个字的笔画要一笔完成，不要反复涂描，遇到个别粗壮笔画，只需看准字形，沿中心线摹写，重点掌握字形及运笔特点即可。

5. 学书无捷径，只能靠勤学苦练。熟能生巧，反复练习，精益求精，才能学好书法。

编者
2007年6月

目 录

笔画练习	1
偏旁练习	6
写字练习	10
繁体异体字选临	47
集字练习	72

欧阳询楷书硬笔习字速成·笔画练习

、 点	书写提示：笔尖由轻入重顿笔即成，要写得圆润饱满，呈45度角。			
描笔摹画	、	、	、	、
填笔充画	。	。	。	。
描字摹例	永	永	永	永

、 长点	书写提示：由轻入重顿笔，收笔轻提笔，自然露锋。			
描笔摹画	、	、	、	、
填笔充画	、	、	、	、
描字摹例	不	不	不	不

、 挑点	书写提示：起笔稍重落笔，稍稍顿笔后快速向右上挑出，收笔露锋，挑点勿写得过长。			
描笔摹画	、	、	、	、
填笔充画	、	、	、	、
描字摹例	必	必	必	必

、 撇点	书写提示：落笔较重，稍顿笔后，迅速向左下撇出，要短促有力，勿写得过长。			
描笔摹画	、	、	、	、
填笔充画	、	、	、	、
描字摹例	典	典	典	典

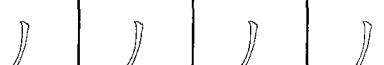
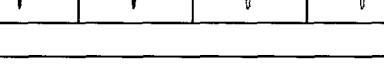
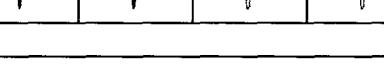
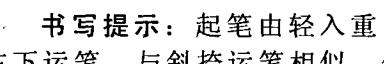
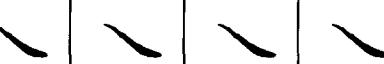
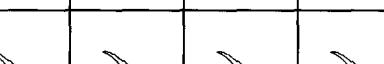
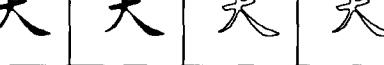
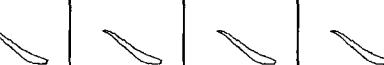
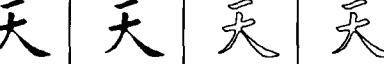
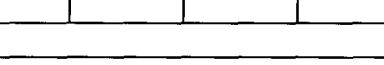
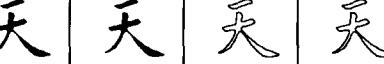
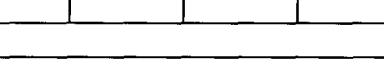
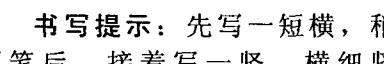
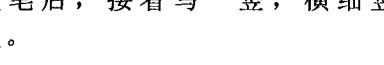
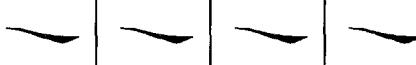
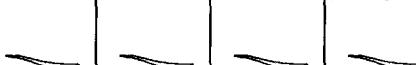
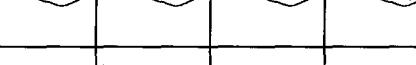
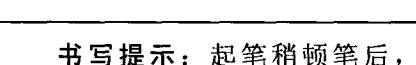
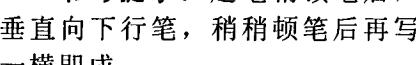
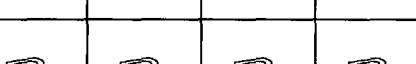
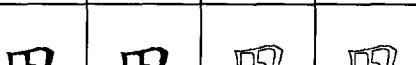
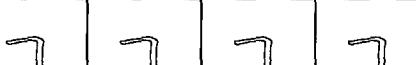
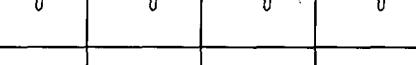
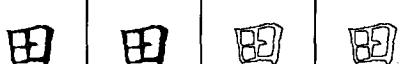
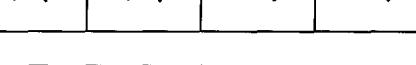
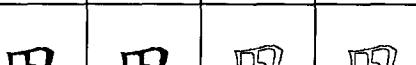
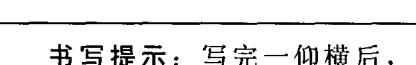
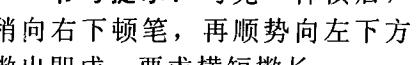
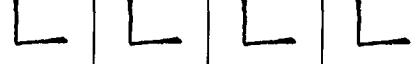
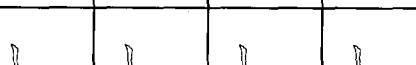
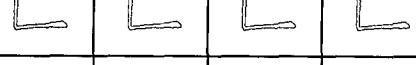
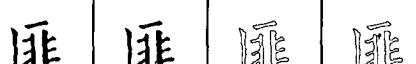
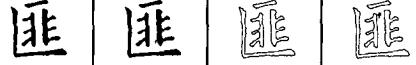
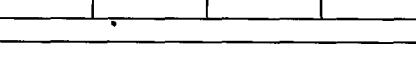
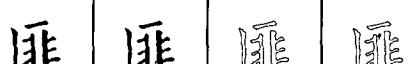
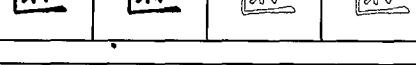
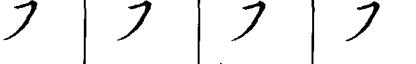
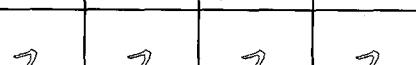
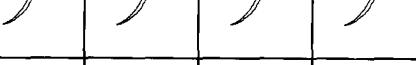
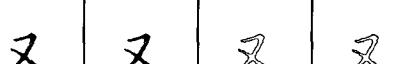
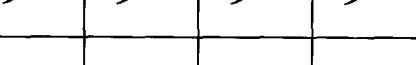
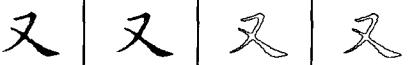
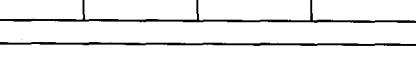
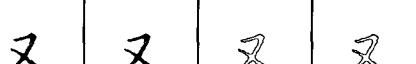
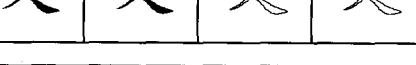
、 竖点	书写提示：从正上方竖直向下由轻入重顿笔而成，收笔要圆润，形如水滴。			
描笔摹画	、	、	、	、
填笔充画	、	、	、	、
描字摹例	性	性	性	性

一 长横	书写提示：起笔轻顿，平稳向右行笔，收笔处略顿，整个横画右边略高，极为舒展。			
描笔摹画	—	—	—	—
填笔充画	—	—	—	—
描字摹例	三	三	三	三

欧阳询楷书硬笔习字速成 · 笔画练习

一 短横	书写提示：轻落笔，然后倾斜向左上方行笔，轻轻顿笔即成。			
描笔摹画	一	一	一	一
填笔充画	一	一	一	一
描字摹例	工	工	工	工
 悬针竖	书写提示：起笔顿笔，然后垂直匀速向下运行，由重到轻顺势拖出笔锋。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例	千	千	千	千
丨 垂露竖	书写提示：起笔轻顿，垂直平稳向下行笔，收笔处略顿笔后回锋即成。			
描笔摹画	丨	丨	丨	丨
填笔充画	丨	丨	丨	丨
描字摹例	州	州	州	州
ノ 撇	书写提示：起笔略顿，然后向左下方由重到轻行笔，收笔出笔锋，呈45度角。			
描笔摹画	ノ	ノ	ノ	ノ
填笔充画	ノ	ノ	ノ	ノ
描字摹例	人	人	人	人
丨 竖撇	书写提示：起笔轻顿笔后，垂直向下行笔，行至中部时，稍向左运笔，收笔出笔锋。			
描笔摹画	丨	丨	丨	丨
填笔充画	丨	丨	丨	丨
描字摹例	月	月	月	月
一 平撇	书写提示：落笔较重，稍顿笔后，向左方快速出撇，短撇要写得短而平，常在字的顶部。			
描笔摹画	一	一	一	一
填笔充画	一	一	一	一
描字摹例	重	重	重	重

欧阳询楷书硬笔习字速成·笔画练习

	书写提示：起笔稍顿笔，然后弯曲向右下行笔，再向左下缓缓撤出，弯撇中部要写得圆转。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔轻，向右下渐重倾斜运笔，底部重笔慢慢出锋，形如大刀。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔由轻入重向右下运笔，与斜捺运笔相似，仅角度有变。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：先写一短横，稍顿笔后，接着写一竖，横细竖粗。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔稍顿笔后，垂直向下行笔，稍稍顿笔后再写一横即成。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：写完一仰横后，稍向右下顿笔，再顺势向左下方撇出即成，要求横短撇长。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				

欧阳询楷书硬笔习字速成 · 笔画练习

	书写提示：起笔向左下写一撇后，稍稍顿笔，再向右上方倾斜挑出，收笔常出锋。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：向右上方写一短横，稍顿笔后向左下及右下轻盈圆转运笔，并连笔向左下撇出即成。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：写完一斜撇后，稍顿笔，再向右下连写一长点即成，撇与点的长度基本相等。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：在写完垂露竖后，向左下稍顿笔，然后向左上出钩，钩短而含蓄。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔轻顿，向右下倾斜行笔，至底端顿笔后，稍稍回锋向上钩出。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				
	书写提示：起笔稍轻，向右下至左下连贯、圆转地运笔，至底部顿笔后再向左上方钩出。			
描笔摹画				
填笔充画				
描字摹例				

欧阳询楷书硬笔习字速成·笔画练习

	书写提示：轻落笔，顺势向右行笔后，稍顿笔，再向左下钩出即成。			
描笔摹画	一	一	一	一
填笔充画	一	一	一	一
描字摹例	宫	宫	宫	宫
	书写提示：先写短横后，稍顿笔，再转笔向左内略靠并下行钩。			
描笔摹画	丿	丿	丿	丿
填笔充画	丿	丿	丿	丿
描字摹例	周	周	周	周
	书写提示：起笔略顿笔后，向下倾斜、圆转运笔，至钩部运笔渐重，再缓缓出钩。似隶书写法。			
描笔摹画	乚	乚	乚	乚
填笔充画	乚	乚	乚	乚
描字摹例	元	元	元	元
	书写提示：起笔出锋，由轻入重向右下运笔，稍顿笔后再向左上方钩出。			
描笔摹画	㇆	㇆	㇆	㇆
填笔充画	㇆	㇆	㇆	㇆
描字摹例	心	心	心	心
	书写提示：写短横，稍顿笔后，再转笔向左下运笔，紧接着再写弯钩即成。			
描笔摹画	㇂	㇂	㇂	㇂
填笔充画	㇂	㇂	㇂	㇂
描字摹例	随	随	随	随
	书写提示：起笔重，稍顿笔后即向右上挑出，呈45度角。			
描笔摹画	㇄	㇄	㇄	㇄
填笔充画	㇄	㇄	㇄	㇄
描字摹例	坤	坤	坤	坤

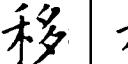
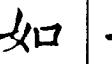
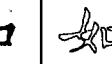
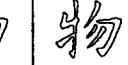
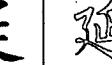
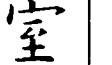
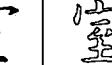
欧阳询楷书硬笔习字速成 · 偏旁练习

	书写提示：上点斜点靠右，下点挑点靠左，两点笔断意连，上下呼应。			
描笔摹画	：	：	：	：
填笔充画	△	△	△	△
描字摹例	冰	冰	冰	冰
	书写提示：第一、二斜点变为下撇点，第三点为上挑点，三点生动、呼应。			
描笔摹画	：	：	：	：
填笔充画	△△	△△	△△	△△
描字摹例	深	深	渠	渠
	书写提示：先写短撇，在短撇的中部向下写垂露竖，竖不粘撇。			
描笔摹画	亻	亻	亻	亻
填笔充画	亻	亻	亻	亻
描字摹例	休	休	休	休
	书写提示：第二撇对准第一撇的中部起笔，两撇平行，第三笔垂露竖对准第二撇中部。			
描笔摹画	亻	亻	亻	亻
填笔充画	亻	亻	亻	亻
描字摹例	得	得	得	得
	书写提示：先写左竖点，再写右斜点，右斜点稍高，最后写垂露竖。			
描笔摹画	少	少	少	少
填笔充画	少	少	少	少
描字摹例	惟	惟	惟	惟
	书写提示：第一、二笔为短横，第三笔为短中竖，第四笔横画变提。			
描笔摹画	王	王	王	王
填笔充画	王	王	王	王
描字摹例	琛	琛	琛	琛

欧阳询楷书硬笔习字速成·偏旁练习

才 提手旁	书写提示：第一笔写斜短横，再从短横稍右边写竖钩，竖长钩短，末笔为提。				土 土字旁	书写提示：由短横、短竖和提组成，本偏旁呈窄长状。			
描笔摹画	才	才	才	才	土	土	土	土	
填笔充画	才	才	才	才	土	土	土	土	
描字摹例	推	推	推	推	城	城	城	城	
米 米字旁					木 木字旁				
描笔摹画	米	米	米	米	木	木	木	木	
填笔充画	米	米	米	米	木	木	木	木	
描字摹例	精	精	精	精	相	相	相	相	
冂 双耳旁					刂 立刀旁				
描笔摹画	冂	冂	冂	冂	小	小	小	小	
填笔充画	冂	冂	冂	冂	小	小	小	小	
描字摹例	随	随	随	随	刑	刑	刑	刑	

欧阳询楷书硬笔习字速成 · 偏旁练习

 禾字旁	书写提示：上撇稍短，横画左边占多，竖画稍长，下左撇略短不超上横，右点短小。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			
 女字旁	女字旁：第一笔写撇点，第二笔撇画稍短，第三笔横画变平挑。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			
 牛字旁	书写提示：撇与短横相连，形如竖折，竖用垂露，下横变提，尖不出竖。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			
 建字底	书写提示：横折折撇中，第二个横折变弯撇，下捺伸展。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			
 走之底	书写提示：首笔写斜点，第二笔写横折折撇，第三笔平捺右展。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			
 宝盖头	书写提示：上点为竖点，第二点为左斜点，稍长，第三笔写横钩，横长钩短。			
	描笔摹画			
	填笔充画			
	描字摹例			

欧阳询楷书硬笔习字速成·偏旁练习

 国字框	<p>书写提示: 两竖垂直、平行, 右竖长于左竖, 下横右不封口。</p>			
描笔摹画	□	□	□	□
填笔充画	□	□	□	□
描字摹例	固	固	固	固
 四点底	<p>书写提示: 四点圆润饱满, 忌如算盘子。首点为左侧点, 第二点为竖点, 最后两点为斜点。</p>			
描笔摹画
填笔充画	oooo	oooo	oooo	oooo
描字摹例	然	然	然	然
 病字旁	<p>书写提示: 第三笔撇画下端驻笔, 向左上回锋收笔, 且每个笔画似不相连。</p>			
描笔摹画	广	广	广	广
填笔充画	广	广	广	广
描字摹例	疾	疾	疾	疾
 同字框	<p>书写提示: 由左竖和横折钩构成, 右竖稍长于左竖。</p>			
描笔摹画	门	门	门	门
填笔充画	门	门	门	门
描字摹例	同	同	同	同
 示字旁	<p>书写提示: 首笔为斜点, 第二笔倾斜写横后, 稍回笔再写撇。</p>			
描笔摹画	丶	丶	丶	丶
填笔充画	丶	丶	丶	丶
描字摹例	社	社	社	社
 常字头	<p>书写提示: 首笔短竖下尖, 左右两点顾盼呼应, 左竖点稍长, 横钩横长钩短。</p>			
描笔摹画	乚	乚	乚	乚
填笔充画	乚	乚	乚	乚
描字摹例	常	常	常	常

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

不

书写提示：竖画和点画稍长，竖画对准上横中部。

描摹例	不	不	不	不	不	不	不	不	不
填临字写	不	不	不	不	不				

必

书写提示：三点形态各异，卧钩短小，撇画大部分在卧钩之上。

描摹例	必	必	必	必	必	必	必	必	必
填临字写	必	必	必	必	必				

波

书写提示：三点笔断意连，互相呼应；右旁捺画下伸。

描摹例	波	波	波	波	波	波	波	波	波
填临字写	波	波	波	波	波				

彼

书写提示：左旁竖画稍斜以让右部；右部“皮”竖和横撇相连，一笔写成。

描摹例	彼	彼	彼	彼	彼	彼	彼	彼	彼
填临字写	彼	彼	彼	彼	彼				

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

池

书写提示：左三点圆润饱满；右旁横折钩中，横上斜钩省略，竖弯钩右展。

描摹字例

池	池	池	池	池	池	池	池	池
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

池	池	池	池	池				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

持

书写提示：左右部结构紧凑，右旁第二横稍向右伸，右竖钩稍长于左竖钩。

描摹字例

持	持	持	持	持	持	持	持	持
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

持	持	持	持	持				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

臣

书写提示：末笔竖折变为两笔，且竖画较长。下横长于上横。

描摹字例

臣	臣	臣	臣	臣	臣	臣	臣	臣
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

臣	臣	臣	臣	臣				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

成

书写提示：斜钩上伸下展。

描摹字例

成	成	成	成	成	成	成	成	成
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填字临写

成	成	成	成	成				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

城

书写提示：左旁“土”靠左上；右旁斜钩伸展，上斜点变撇点。

描摹字例	城	城	城	城	城	城	城	城	城
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	城	城	城	城	城				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

臭

书写提示：上撇稍短，下部“犬”点居右横头部，捺画下伸。

描摹字例	臭	臭	臭	臭	臭	臭	臭	臭	臭
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	臭	臭	臭	臭	臭				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

大

书写提示：短横左低右高，撇画上部稍直，捺画下伸。

描摹字例	大	大	大	大	大	大	大	大	大
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	大	大	大	大	大				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

丹

书写提示：左撇长于右竖钩，点居上中，具有点睛之妙。

描摹字例	丹	丹	丹	丹	丹	丹	丹	丹	丹
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写	丹	丹	丹	丹	丹				
------	---	---	---	---	---	--	--	--	--

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

典

书写提示：中宫紧凑，全字四个竖画，左两竖上部偏左，右两竖上部偏右。中间两竖上伸，右竖长于左竖。

描摹例

典	典	典	典	典	典	典	典	典
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

典	典	典	典	典				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

但

书写提示：字形稍扁，结构沉稳而严谨。

描摹例

但	但	但	但	但	但	但	但	但
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

但	但	但	但	但				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

帝

书写提示：首笔为竖点，与横画相连，中部横钩稍宽，末笔长竖对准上点。

描摹例

帝	帝	帝	帝	帝	帝	帝	帝	帝
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

帝	帝	帝	帝	帝				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

二

书写提示：字形略小，笔画厚实，下横稍长于上横。

描摹例

二	二	二	二	二	二	二	二	二
---	---	---	---	---	---	---	---	---

填临字写

二	二	二	二	二				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

而	书写提示：上短横左细右粗，下面四竖长短变化有致。								
描字 摹例	而 而 而 而 而 而 而 而 而								
填临 字写	而 而 而 而 而								
夫	书写提示：两横短斜，撇画上端稍直，捺画下展。								
描字 摹例	夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫								
填临 字写	夫 夫 夫 夫 夫								
非	书写提示：左三横变提，左竖为悬针，与右边形成鲜明对比。								
描字 摹例	非 非 非 非 非 非 非 非 非								
填临 字写	非 非 非 非 非								
方	书写提示：上点与横画相连，撇与横折钩平行。								
描字 摹例	方 方 方 方 方 方 方 方 方								
填临 字写	方 方 方 方 方								

欧阳询楷书硬笔习字速成·写字练习

弗

书写提示：横、竖画居多，布白均匀，两长竖背向，右竖长于左竖。

描字摹例	弗	弗	弗	弗	弗	弗	弗	弗
填字临写	弗	弗	弗	弗	弗			

俯

书写提示：左旁“单人”变窄，以让右；右旁竖撇不出锋。

描字摹例	俯	俯	俯	俯	俯	俯	俯	俯
填字临写	俯	俯	俯	俯	俯			

奉

书写提示：三横倾斜，依次变长，撇画上端稍直，捺画、竖画下伸。

描字摹例	奉	奉	奉	奉	奉	奉	奉	奉
填字临写	奉	奉	奉	奉	奉			

扶

书写提示：左旁提画长于横画；右旁撇画上端垂直，捺画下伸。

描字摹例	扶	扶	扶	扶	扶	扶	扶	扶
填字临写	扶	扶	扶	扶	扶			