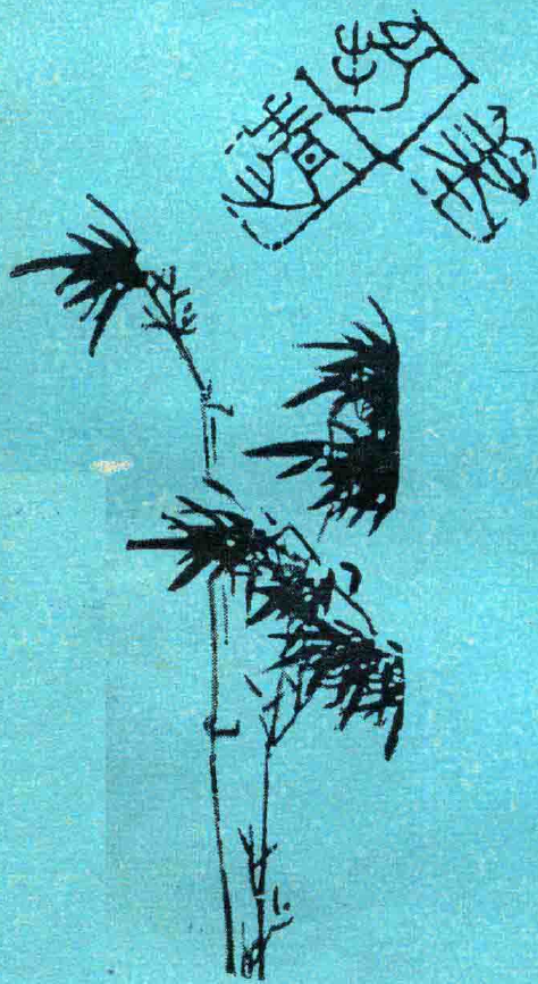


鋼
筆
字
帖



上海市师范语文教学研究会

前 言

毛笔字、钢笔字、粉笔字，“三字”是师范院校师生的基本功。

钢笔字书写是师范生基本技能训练的必修科目之一，它与毛笔字书写基本技能训练同样重要。要把钢笔字写得笔画正确，笔顺无误、结构合理、间架适度，大小匀称，形体端正优美，字距、行距适当，行款整齐，全篇生辉，也需要经历一番严格的学习和刻苦的训练。

钢笔字书写的技能技巧训练是毛笔字训练的继续。这本钢笔字帖，采取了把毛笔的笔法适当而合理地融入到钢笔书写之中。欲横先竖，欲竖先横，有撇先点，有捺即扬；起迄分明，由楷渐行，都比较自然地保留了毛笔的意味。

由软笔书写过渡到硬笔书写是一个难题。常言道：写好毛笔字是写好钢笔字、粉笔字的基础。然而，也不是所有会写毛笔字的人都能把钢笔字、粉笔字写好。要诀在于能否把毛笔书写中的合理部分使之明显，把难于表现部分使之隐除（比如毛笔的“藏锋”、“涩笔”等），而使硬笔便于表现而已。因此，这本字帖不仅是钢笔字帖而且也可作粉笔字帖。

这本字帖的编排，按笔画训练（横、竖、叉（十）、点、撇、捺、钩等），词语书写，三千常用字，小学古诗四部分组成，指导教师可根据本地区本校的具体实际，予以合理安排，可在半年至一年内教学完毕。

陈云同志指出：“小学生要从小把字写好。”师范生更要

前 言

毛笔字、钢笔字、粉笔字。“三字”是师范院校师生的基本功。

钢笔字书写是师范生基本技能训练的必修科目之一，它与毛笔字书写基本技能训练同样重要。要把钢笔字写得笔画正确，笔顺无误、结构合理、间架适度，大小匀称，形体端正优美，字距、行距适当，行款整齐，全篇生辉，也需要经历一番严格的学习和刻苦的训练。

钢笔字书写的技能技巧训练是毛笔字训练的继续。这本钢笔字帖，采取了把毛笔的笔法适当而合理地融入到钢笔书写之中。欲横先竖，欲竖先横，有撇先点，有捺即扬；起迄分明，由楷渐行，都比较自然地保留了毛笔的意味。

由软笔书写过渡到硬笔书写是一个难题。常言道：写好毛笔字是写好钢笔字、粉笔字的基础。然而，也不是所有会写毛笔字的人都能把钢笔字、粉笔字写好。要诀在于能否把毛笔书写中的合理部分使之明显，把难于表现部分使之隐除（比如毛笔的“藏锋”、“涩笔”等），而使硬笔便于表现而已。因此，这本字帖不仅是钢笔字帖而且也可作粉笔字帖。

这本字帖的编排，按笔画训练（横、竖、叉（十）、点、撇、捺、钩等），词语书写，三千常用字，小学古诗四部分组成，指导教师可根据本地区本校的具体实际，予以合理安排，可在半年至一年内教学完毕。

陈云同志指出：“小学生要从小把字写好。”师范生更要

把字写好，人人都应有一手好字。教师的字应当成为学生的示范。让我们共同来认真而具体地落实陈云同志的指示，使中华民族的文化艺术发扬光大。

本字帖系由上海市第一师范语文组长周源淦、安亭师范语文组长金正初二位同志编写，两种字体均具有毛笔笔意，又各有特色，读者可根据自己的喜爱、原有的基础选择临写，也可以轮流临写。只要能持之以恒，一定会取得进步。

郑 洛

一九八五年八月

一

一 丁宁灯斤	ナ 在左右友
二 元无亏些	刀 切分兔剪
工 项红差攻	力 办务助边
干 竿奸赶杆	尸 尺屋尽泥
土 地灶坚坦	尤 犹龙疣就
王 玉理球弄	石 码招矾碍
示 际奈粟禁	歹 列歼死殆
云 坛层动运	丕 劲涇轻莖
元 玩远完园	酉 要粟牺粟
厂 历原压厉	酉 酒奠醒酸

二

冂 内册再铜	皿 皿盐监益
贝 财责质则	山 岂击灿炭
冈 岗刚钢纲	小 光尘孙尚
口 和吃号吏	少 砂劣雀省
囗 因回团围	止 武肯此齿
日 旦是时晨	占 战钻沾点
旦 但胆昼担	田 亩细男甸
目 看质自眠	里 理重野厘
且 组宜蛆县	非 罪裴辈靠
四 置罗罚蜀	用 拥捅勇甩

三

十	午升针华	卜	上下补外
士	吉壳壺声	巾	忆怕怪悔
木	术林松焚	巾	布帜帝带
米	粒精粥类	一	言高章变
古	居故佐辜	讠	说语识辩
去	法却罢脚	方	放纺访施
虫	蚊蛟烛虾	立	泣站亲拉
者	煮都诸著	亦	乘湾迹恋
艹	茶茄荻萤	交	校效郊茭
升	弁并弄卉	京	凉凉景就

四

辛 宰辣辨辟

ㄨ 曾其斯谷

广 度庇鹿庆

羊 养翔群盖

鹿 麂麋麝麟

ㄣ 洲淀湖海

病 疔痛疗疾

ㄨ 学觉应兴

禾 社礼祥祝

ㄨ 热烈燕然

衣 初袜袍裸

彳 行往得征

衣 依袋衷裁

亻 休价仗仇

户 炉启房扇

彡 衫须形衫

门 问们间简

纟 级约纪纸

斗 抖料斛斡

爪 采抓妥受

五

勺 匀 勿 勾 够	矣 知 医 族 埃
夕 多 残 岁 处	乍 作 昨 怎 窄
斤 斤 斩 欣 断	生 姓 牲 性 甥
月 有 胡 明 钥	白 史 鼻 啻 舅
牛 牧 件 物 特	舌 乱 活 甜 适
禾 和 香 称 裔	自 息 鼻 臭 鼻
竹 笑 策 笨 笋	台 抬 怡 怠 苔
欠 次 欢 欧 吹	缶 缸 莹 罄 罇
女 奴 妆 姜 姚	隹 集 堆 隹 霍
钅 钻 钐 钮 铁	鱼 鮑 鲁 鲜 鲨

六

人 个今识合	文 齐纹紊斑
义 义区杀风	受 投疫毁段
又 汉友艰双	良 艰食良既
火 炒炸灰炼	走 起徒赳趣
火 天夫头奋	之 送迎追这
今 铃颌伶冷	又 巡廷延建
金 俭剑检登	足 捉跃路践
仑 伦论沦抡	火 堯癸蔡橙
仑 抡创疮卷	亥 俊竣骏皱
文 茶咎备各	辰 唇蚕辱農

七

川 刻判刺	毛 笔毡毫尾
可 何河苛柯	弓 引张弱弗
肖 消削硝霄	见 观览视觉
舟 船舰盩搬	心 志总恣思
身 射躯躬谢	比 毕昆批楷
乙 九气亿飞	风 飏飒岚飏
匕 仝宅花叱	戈 成戏划我
儿 兄克先兆	才 担打报棒
几 凡机朵壳	孑 孑孓孑孓
己 异记改色	牙 犯狂独狠

八

乃 仍及秀盈	穴 究空穷突
鸟 鸡鸣鸭鸵	龙 聋宠砉枕
马 妈验駁驶	雨 雪雷霜雾
豕 豕象逐遂	夫 春奏泰秦
巾 饱饭饮蚀	车 轧轻轰轼
瓦 瓶瓷瓮甄	聿 肃隶肆肇
卩 印卫节却	革 鞅鞋靴靳
卩 阳队陈陶	虍 虎虐虍虚
冫 罕写农冪	鬼 魁魂魑魅
冫 宣实完蜜	骨 髌骸髓滑

九

一致丰盛

内疚出神

干涩天然

非凡临终

土产上火

反感气度

下贱开拓

生灵失色

无敌不堪

乐趣自诩

互相云集

垂柳重逢

平素未免

习俗书籍

正义甘美

飞溅丑陋

严密事端

疏忽交迫

中肯歪斜

充沛哀求

十

衰败 哀肠

调换 谦逊

高亢 冲动

谢绝 十足

次第 决策

支吾 古董

冷漠 凌辱

克制 丧身

凄厉 凝滞

直爽 真诚

计较 讨乞

历程 压抑

记载 讲述

原物 外表

设法 诚挚

刚毅 创伤

说服 诬陷

利索 刺激

诱导 请罪

剥落 剧烈

十一

同伴周旋

依恋信仰

公道兴趣

修缮保障

关怀单纯

倾吐偏见

前夕首创

偶尔凭眺

人格从此

对手发泄

仓猝合式

欢腾艰巨

含混舒展

延伸建造

代销传授

印象防止

优良伤痕

阴郁陈列

伴侣何苦

阻击陶醉

十二

随和 隐衷

怀抱 忧虑

隔阂 凶残

情操 宁谧

幽美 切记

安逸 宽慰

分歧 负疚

壮观 广泛

争艳 色泽

腐朽 闻风

劝慰 动静

闪烁 边缘

勤奋 沉吟

过渡 遗迹

注释 油然

坚毅 苍茫

波浪 浑浊

苦涩 苛责

消逝 浩瀚

夺目 奈何

十三

奥秘奢侈

屹立岑寂

尤其尴尬

循环徬徨

打扰执拗

狂妄狡狴

抗衡抚摩

猜疑猖獗

折衷抒发

尽情屏息

推诿光洁

犀利孱弱

尝试可惜

弥漫强悍

吮吸唯独

妒忌娇憨

啜泣嘲讽

幻灭孤寂

困惑固执

孝敬纯粹