

王延林



百字臨摹

習字

帖



學林出版社

# 百字临摹习字帖

王延林

学林出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

百字临摹习字帖 / 王延林编著. — 上海: 学林出版社, 2000.5  
ISBN 7-80616-078-7

I.百… II.王… III.汉字-法帖-中国-现代 IV.J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第19476号



### 百字临摹习字帖

- 作 者——王延林  
责任编辑——乐惟清  
封面设计——双 对  
出 版——学林出版社(上海钦州南路81号3楼)  
电话: 64515005 传真: 64515005  
发 行——新华书店上海发行所  
学林图书发行部(文庙路120号)  
电话: 63779027 传真: 63768540  
印 刷——上海师范大学印刷厂  
开 本——787×1092 1/16  
印 张——6.5  
版 次——2000年5月第1版  
2001年1月第2次印刷  
印 数——5,001-10,000  
书 号——ISBN 7-80616-078-7/J·4  
定 价——10.00元

## 出版说明

陈云同志曾作出关于“让孩子们从小把字写好”的指示，教育部也曾下达文件指出：“写字是小学阶段基本训练之一。从小学一年级开始就要不断教育学生认识把字写好的意义，逐步培养他们的写字技能和培养良好的书写习惯。这对学生在德、智、体、美各方面的全面发展和进一步学习与未来的工作，都有着十分重要的作用。”但是，在目前的写字教育中，由于缺少正确的指导，学生们写的字点画都很生硬，如应有一定变势，要显出柔美感的撇、捺，却往往写得像火柴梗一样直硬，使字显得呆板不已；点画间的空档不匀称，字形大大小小、歪歪斜斜，极为难看。为了能指导小学生和使初学钢笔字的人尽快走上正规写字的道路，我们请华东师范大学的书法教师王延林先生编写了这本《百字临摹习字帖》。

本习字帖根据历来学字以临摹为主要手段的传统经验，收入了100个常用字以及以这些字作为边旁或部首的相关字，要求习字者通过反复认真地临摹，在较短的时间内熟练写出点画正确、结构合理规范的字。同时，为了便于家长和教师正确指导以及其他自学者的理解，每字都有简明的临摹要求写在首位。实践证明，只要学字者按临摹要求反复认真地照字帖临摹，就一定能收到较为理想的学字效果。这本《百字临摹习字帖》可以作为中小学生的写字教材以及写字教师和自学钢笔字者的参考用书。

2002/02

**临摹要求：**丁字 2 笔。首笔横比较长，轻起笔，从左向右略上斜，重按收笔，成复势（即两头略低，中间稍高）。竖钩从横中点处起笔，向下竖时不宜太长，然后向左上方钩出。丁字作字左旁时，为了让右边部位，横画要缩短，竖钩略偏右，如顶字。

丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	
丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁	
丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁			
丁	丁	丁	丁	丁	丁	丁			
丁	丁	丁	丁	丁					
丁	丁	丁	丁	丁					
丁	丁	丁							
丁	丁	丁							
汀	汀	汀			汀	汀	汀		
灯	灯	灯			灯	灯	灯		
宁	宁	宁			宁	宁	宁		
顶	顶	顶			顶	顶	顶		

**临摹要求:**力字2笔。首笔横折钩,横露锋起笔,从左向右略向上斜,转折处重按向左下方向进到适当长度后向左上钩出,钩出点居中偏下,与第二笔长撇起点居中偏高相对一致。长撇重按后向左下撇出,略有弯势,与横折钩中折基本平行。

力	力	力	力	力	力	力	力	力	
力	力	力	力	力	力	力	力	力	
力	力	力	力	力	力	力			
力	力	力	力	力	力	力			
力	力	力	力	力					
力	力	力	力	力					
力	力	力							
力	力	力							
助	助	助			助	助	助		
劲	劲	劲			劲	劲	劲		
加	加	加			加	加	加		
男	男	男			男	男	男		

**临摹要求：**乃字 2 笔。首笔短撇不宜长，重按起笔即向左下外撇出，弯势要少，显出挺健。横折折弯钩中横不宜长，露锋轻起笔，向右上取斜势，首折重按向左下折进即写折弯钩，折弯处要圆转，不能直、尖、硬，最后向左上方钩出。

乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	
乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃	
乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃			
乃	乃	乃	乃	乃	乃	乃			
乃	乃	乃	乃	乃					
乃	乃	乃	乃	乃					
乃	乃	乃							
乃	乃	乃							
仍	仍	仍			仍	仍	仍		
扔	扔	扔			扔	扔	扔		
奶	奶	奶			奶	奶	奶		
孕	孕	孕			孕	孕	孕		

**临摹要求：**又字 2 笔。首笔横折撇中横不宜太长，露锋起笔，略向右斜，在横收笔处重按后即向左下约 45 度方向撇出，出锋收笔，要有一定弯势。捺从横左头下露锋起笔，向右下 45 度方向捺出，与撇交点居中，捺下部要取足弯势。撇捺不能写直硬，以免使字呆板。

又	又	又	又	又	又	又	又	又	
又	又	又	又	又	又	又	又	又	
又	又	又	又	又	又	又			
又	又	又	又	又	又	又			
又	又	又	又	又					
又	又	又	又	又					
又	又	又							
又	又	又							
杈	杈	杈			杈	杈	杈		
双	双	双			双	双	双		
友	友	友			友	友	友		
奴	奴	奴			奴	奴	奴		



临摹要求：九字2笔。首笔撇画，起笔处高居中，向左下撇出，弯势较小，比较挺直。后写横折弯钩，横向右斜，到折处时向左下稍斜进，转弯处要圆转，然后向右横出较多，收笔时略向上斜，然后向上钩出。九处字左旁时，变弯钩为提，如鸠。

九	九	九	九	九	九	九	九	九	
九	九	九	九	九	九	九	九	九	
九	九	九	九	九	九	九			
九	九	九	九	九	九	九			
九	九	九	九	九					
九	九	九	九	九					
九	九	九							
九	九	九							
仇	仇	仇			仇	仇	仇		
究	究	究			究	究	究		
杂	杂	杂			杂	杂	杂		
鸠	鸠	鸠			鸠	鸠	鸠		

**临摹要求:**土字3笔。首笔短横,轻起重收,略上斜,取仰势。中竖起笔处高居中,出头离上横较长,一竖直下。下横较长,与上横间距不宜太紧(但土字作字的上下部时,两横间距要收紧,如赤、堡),下横轻起重收,从左向右略上斜,取复势。

土	土	土	土	土	土	土	土	土	
土	土	土	土	土	土	土	土	土	
土	土	土	土	土	土	土			
土	土	土	土	土	土	土			
土	土	土	土	土					
土	土	土	土	土					
土	土	土							
土	土	土							
庄	庄	庄			庄	庄	庄		
赤	赤	赤			赤	赤	赤		
坎	坎	坎			坎	坎	坎		
杜	杜	杜			杜	杜	杜		

**临摹要求：**寸字3笔。首笔长横，露锋起笔，从左向右略上斜，取复势。竖钩偏右，一竖直下，向左上角钩出。点作右侧点，取斜势，点与竖钩的间距比点与长横的间距略多一点。寸字作部首居右时，长横缩短，如时；居下时，竖钩出头离长横要短，如守。

寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	
寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	
寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸			
寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸			
寸	寸	寸	寸	寸					
寸	寸	寸	寸	寸					
寸	寸	寸							
寸	寸	寸							
村	村	村			村	村	村		
寿	寿	寿			寿	寿	寿		
守	守	守			守	守	守		
时	时	时			时	时	时		

**临摹要求：**千字3笔。首笔平撇较短，重按起笔，然后迅速向左方撇出，斜度约20度左右。横画较长，与平撇应有一定间距，轻起笔重收笔，由左向右略上斜。中竖居中直下，出锋收笔，成悬针形。千字作边旁时，横画应缩短些，不宜太长。

千	千	千	千	千	千	千	千	千	
千	千	千	千	千	千	千	千	千	
千	千	千	千	千	千	千			
千	千	千	千	千	千	千			
千	千	千	千	千					
千	千	千	千	千					
千	千	千							
千	千	千							
杆	杆	杆			杆	杆	杆		
芊	芊	芊			芊	芊	芊		
阡	阡	阡			阡	阡	阡		
迁	迁	迁			迁	迁	迁		

**临摹要求：**广字3笔。首笔右侧点，处高居中，取斜势。横轻起重收，不必写太长，与点不要相接，略有点间距。撇起笔在横左头下略偏内一点，不要与横相接，要写得较长较挺，弯势不能太足，否则撇得太弯太开，显得不稳健。

广	广	广	广	广	广	广	广	广	
广	广	广	广	广	广	广	广	广	
广	广	广	广	广	广	广			
广	广	广	广	广	广	广			
广	广	广	广	广					
广	广	广	广	广					
广	广	广							
广	广	广							
庆	庆	庆			庆	庆	庆		
底	底	底			底	底	底		
店	店	店			店	店	店		
府	府	府			府	府	府		

**临摹要求：**川字3笔。首笔竖撇偏左较短，重按竖下一半后即向左下外撇出。中竖居中最短，轻起笔重接收笔。右竖偏右最长，居高轻起笔，一竖直下，重接收笔成垂露形。三笔的间距要匀称一致。川字作左旁时，字形要略收紧拉长，如顺。

川	川	川	川	川	川	川	川	川	
川	川	川	川	川	川	川	川	川	
川	川	川	川	川	川	川			
川	川	川	川	川	川	川			
川	川	川	川	川					
川	川	川	川	川					
川	川	川							
川	川	川							
圳	圳	圳			圳	圳	圳		
顺	顺	顺			顺	顺	顺		
驹	驹	驹			驹	驹	驹		
训	训	训			训	训	训		

**临摹要求：**门字3笔。首笔右侧点处高偏左，取斜势。左竖轻起重收，由上向下略向外斜开。横折钩中横较短，略上斜，折后由上向下略向外斜开，最后向左上方向钩出，右竖钩要比左竖略长。三笔不应相交，相互的间距要匀称一致。

门	门	门	门	门	门	门	门	门	
门	门	门	门	门	门	门	门	门	
门	门	门	门	门	门	门			
门	门	门	门	门	门	门			
门	门	门	门	门					
门	门	门	门	门					
门	门	门							
门	门	门							
问	问	问			问	问	问		
闲	闲	闲			闲	闲	闲		
们	们	们			们	们	们		
阁	阁	阁			阁	阁	阁		

**临摹要求：**子字 3 笔。首笔横折，横画轻起笔，向右上略取斜势，写得较短；折处重按后向左下方撇出，要挺健，不必有弯势。弯钩的弯势较小，起点与钩出点应在一直线上，才能使字稳妥。横画较长，与弯钩起点相交，从左到右略上斜，成复势。

子	子	子	子	子	子	子	子	子	
子	子	子	子	子	子	子	子	子	
子	子	子	子	子	子	子			
子	子	子	子	子	子	子			
子	子	子	子	子					
子	子	子	子	子					
子	子	子							
子	子	子							
芋	芋	芋			芋	芋	芋		
籽	籽	籽			籽	籽	籽		
字	字	字			字	字	字		
攷	攷	攷			攷	攷	攷		



**临摹要求:**己字3笔。首笔横折,横居高不宜长,略上斜,折处重按即向内斜进。短横轻起笔重收笔,封住折竖收笔处。浮鹅钩在短横左头起笔,略向左外竖下即圆转后向右外横出较长,收笔处略向上斜后即向上钩出。己作左旁时浮鹅钩改竖提,如改。

己	己	己	己	己	己	己	己	己	
己	己	己	己	己	己	己	己	己	
己	己	己	己	己	己	己			
己	己	己	己	己	己	己			
己	己	己	己	己					
己	己	己	己	己					
己	己	己							
己	己	己							
岂	岂	岂			岂	岂	岂		
杞	杞	杞			杞	杞	杞		
纪	纪	纪			纪	纪	纪		
改	改	改			改	改	改		