



欧阳羲卿字帖™ 硬笔字帖 畅销品牌



青少年·规范字书写精品系列



浪漫的情怀 豪迈的诗词  
品领袖风采 书伟人气概

总主编 刘增利®



华文出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

毛泽东诗词 / 陈辉建书. -- 北京 : 华文出版社,  
2010. 9

(欧阳羲卿字帖 / 刘增利主编 ; 2)

ISBN 978-7-5075-3230-2

I. ①毛… II. ①陈… III. ①汉字—钢笔字—中小学—法帖 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159152号



欧阳羲卿字帖™

## 毛泽东诗词

- 
- 总主编 刘增利  
执行策划 王意琴 黎英  
本册编写 王意琴  
书法作者 陈辉建  
责任编辑 张力慧  
责任录排 赵荣丽  
封面设计 安宁书装  
版式设计 冯瑾  
出版发行 华文出版社  
地址 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼  
邮政编码 100055  
网址 <http://www.hwecs.com.cn>  
电子信箱 [hwecs@263.net](mailto:hwecs@263.net)  
电话 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336262  
经销 各地书店  
开本印刷 陕西思维印务有限公司印刷  
787×1092 1/16 开本 9 印张  
2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷  
总定价 102.40元(全8册)
- 

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有,侵权必究



图书质量监督电话:010-82378880(含图书内容咨询)

本书中所有方正字体皆为北京北大方正电子有限公司授权使用



# 怎样写好钢笔字

## ——入门必读

### 一 写字入门三大法宝

#### 信心十足 不骄不躁

“我没接受过正规书法训练”“我的字写得很差”“我不是学书法的料儿”——把这些自卑的想法通通丢到九霄云外吧！只要有信心，掌握科学的练字法，钢笔字人人都能写得好！而当你的字有了进步时，也不要骄傲，要“百尺竿头，更进一步”！

#### 方法正确 坚持不懈

首先不要贪多，要根据自己的时间合理安排每天的练习量。目标不要定得太高，每天要求自己踏踏实实地学会一两个笔画，三五个字即可，真正掌握其方法、要诀才是最重要的。如果时间充裕，可以多练习；时间很紧张的话，忙里偷闲也要看一看字帖，多去体会。

#### 手脑并用 善于对比

写字要“动眼、动手、动心”。先仔细观察范字的形态、位置，再动手模仿，这样写出的字才会有灵气。写字也要善于对比，可以把不同时期写的字拿出来比一比，看看自己进步没有。也可以把自己写的字和朋友写的字、字帖上的字进行对比，这就如同和高手下棋、同健将赛跑一样，会促进自己书写水平的提高。

### 二 楷书运笔三大步骤

学习任何一种字体，都应该从基本笔画入手。楷书有八种基本笔画，每一种笔画的书写都要经过三个步骤——入笔、行笔、收笔。我们一起来看看。

#### 入笔

最常见的入笔方式是空中入笔。什么是空中入笔？打个形象的比方，如果把纸比做宽广的机场，笔就是一架飞机，你就是飞行员。写字就好比是飞机降落机场。笔是从空中斜着向下飞，与地面越来越近，到最后才和跑道接触的。这样写出来的字，入笔看起来比较秀丽。总之，写字的时候，不能把笔停在纸上开始写，记住要用“飞机降落法则”哟。

### 行笔

行笔也叫运笔，大致上有快和慢两种方式。

第一种是轻快地行笔。要求速度快，用力轻。例如写长横、短撇时，都是轻快行笔。这样写出的笔画飘逸有神采。

第二种是稍慢地行笔。速度要慢，并且要体现出力度。例如写长竖、竖撇时，都要这样运笔。这样写出的笔画稳重有刚劲。

### 收笔

一个笔画写完了要收笔，但收笔可不只是把笔提起来那么简单。收笔也有两种方式。第一种是空中收笔，就是将笔尖轻轻抬起，这样一来，笔画的末端就像牙签的尖儿一样。还是拿机场打比方，这种收笔方法就好比是飞机起飞，笔是慢慢脱离“跑道”的，这个方法可称做“飞机起飞法则”。第二种是顿笔收笔，就是写完一笔后，在末尾顿一下笔。这样的笔画末尾，仿佛就像手指饼干，比较圆润，比如点和垂露竖的收笔就属于这种类型。

## 三 楷书练习七大程序

**第一，读帖。**把你的眼睛当做“照相机”，用心观察范字的笔画以及结构，把字的形态以及它在田字格里的位置“拍”下来，牢记在心中。

**第二，描摹。**就是用透明纸蒙在字上描写，这个练习方法可以初步掌握字的形态。在描摹时要注意笔顺，以及入笔、行笔、收笔，尽量描得和字帖上的字一模一样。

**第三，描红。**这是指在印有红色字的纸上摹写，这不仅是我国传统的习字法，也是初学者习字的最好方法之一。现在就是指直接在范字上描写。建议大家用铅笔描，这样可以提高字帖的利用率。

**第四，临帖。**把字帖置于案前，观察字的形态、结构以及笔画位置，体会其形神，在范字旁边的空白田字格里临写。

**第五，背临。**背临是临的最高阶段，就是完成上面的步骤后，把字的笔画章法熟记于心中，不看字帖，另外在纸上（最好是稍稍透明的纸）进行书写。到了这个时候，你就是在写自己的字啦！

**第六，检查对比。**写完了，可不能把笔一丢了事，还得检查呢！把你背临的字和字帖的范字放在一起对比，看看形态是否相似。你也可以把背临的字蒙在范字上，这样对比的效果更明显。

**第七，改进。**进行完前面六个步骤，最后要研究一下自己写的字究竟哪里存在不足，再进行针对性的改进。如此反复练习、坚持不懈，相信你一定能练出一手飘逸潇洒的好字！

# 目 录 / contents

怎样写好钢笔字 .....	I
沁园春·长沙 .....	1
浪淘沙·北戴河 .....	21
沁园春·雪 .....	2
满江红·和郭沫若同志 .....	22
卜算子·咏梅 .....	3
念奴娇·井冈山 .....	23
菩萨蛮·黄鹤楼 .....	4
念奴娇·鸟儿问答 .....	25
菩萨蛮·大柏地 .....	5
水调歌头·重上井冈山 .....	26
西江月·秋收起义 .....	6
水调歌头·游泳 .....	27
西江月·井冈山 .....	6
十六字令三首 .....	29
虞美人·枕上 .....	7
六言诗·给彭德怀同志 .....	30
贺新郎·别友 .....	8
五律·张冠道中 .....	31
采桑子·重阳 .....	9
七律·长征 .....	31
如梦令·元旦 .....	10
七律·登庐山 .....	33
渔家傲·反第一次大“围剿” .....	11
七律二首·送瘟神 .....	34
渔家傲·反第二次大“围剿” .....	12
七律·到韶山 .....	35
清平乐·会昌 .....	13
七律·洪都 .....	37
清平乐·六盘山 .....	13
七绝·贾谊 .....	38
清平乐·蒋桂战争 .....	14
七律·和柳亚子先生 .....	39
忆秦娥·娄山关 .....	15
七律·人民解放军占领南京 .....	40
减字木兰花·广昌路上 .....	16
七绝·观潮 .....	41
蝶恋花·从汀州向长沙 .....	17
七绝·屈原 .....	42
念奴娇·昆仑 .....	18
七绝·为李进同志题所摄庐山仙人洞照 .....	43
临江仙·给丁玲同志 .....	19
浣溪沙·和柳亚子先生 .....	20
七绝·咏蛙 .....	44

## 沁园春·长沙

**看点** 长沙是毛泽东求学和早年从事革命活动的地方，1925年，震惊世界的“五卅运动”和省港大罢工爆发，毛泽东2月从上海回湖南开展农民运动，在长沙重游橘子洲时，面对湘江秋景，以“长沙”为题写下了这首诗。



独立寒秋，湘江北去，橘子

洲头。看万山红遍，层林尽染；

漫江碧透，百舸争流。鹰击长

空，鱼翔浅底，万类霜天竞自

由。怅寥廓，问苍茫大地，谁主

沉浮？携来百侣曾游，忆往

昔峥嵘岁月稠。恰同学少年，

风华正茂，书生意气，挥斥方

遒。指点江山，激扬文字，粪土

当年万户侯。曾记否，到中流

击水，浪遏飞舟。



《沁园春·

长沙》的意象美突出地表现

在景物的选取上，有山上的  
“层林”，江中的“百舸”，空中的雄  
鹰，水底的游鱼。

沁园春·雪

**看点** 1945年8月28日，毛泽东从延安飞往重庆，同国民党进行了43天的谈判，期间，亲笔书写此词赠柳亚子，发表后轰动一时。《沁园春·雪》是毛主席的名篇，上阙描写北国雪景，下阙纵论历代英雄人物，抒发诗人伟大的抱负。

北国风光，千里冰封，万里  
雪飘。望长城内外，惟余莽莽；  
大河上下，顿失滔滔。山舞银  
蛇，原驰蜡象，欲与天公试比  
高。须晴日，看红装素裹，分外  
妖娆。  
江山如此多娇，引无  
数英雄竞折腰。惜秦皇汉武，  
略输文采；唐宗宋祖，稍逊风  
骚。一代天骄，成吉思汗，只识

弯弓射大雕。俱往矣，数风流

人物，还看今朝。

赏析

冰和雪，

是纯洁的象征。主席对雪的

爱好，从侧面反映了他的精

神世界。在其一生中，他对人

对己都追求高度的纯洁性。

### 卜算子·咏梅

**题旨** 毛泽东这首词作于1961年12月，虽据陆游咏梅词而写，却反其意而用之，写梅花的美丽、积极、坚贞，不是愁而是笑，不是孤傲而是具有新时代革命者的操守与傲骨，一扫过去文人那种哀怨、颓唐之气，令人叹服。

风雨送春归，飞雪迎春到。

已是悬崖百丈冰，犹有花枝

俏。

俏也不争春，只把春来

报。待到山花烂漫时，她在丛

中笑。

赏析

诗人以隆冬里盛开的梅花勉励自己，劝慰他



人，应向梅花学习，无论多么  
 险峻的情况，都要勇敢地迎  
 接挑战，去展示自己的风采。

## 菩萨蛮·黄鹤楼

**看点** 1927年正值中国多事之秋，是年，毛泽东途经武汉，怀着苍凉悲壮之情登上黄鹤楼一吐心曲。登高赋诗是历代文人抒情言志的习惯，毛泽东以其独有的胸襟及气概表达了他的沉郁抱负和对国家未来的热切期待。

茫茫九派流中国，沉沉一  
 线穿南北。烟雨莽苍苍，龟蛇  
 锁大江。 黄鹤知何去，剩有  
 游人处。把酒酹滔滔，心潮逐  
 浪高。

 赏析

“九派流中国”“一线  
 穿南北”“龟蛇锁大江”这些精  
 确的地理描述，犹如围棋高  
 手的布局，严密、大度，暗示作  
 者内心缜密的布局及经纬

法度。

菩萨蛮·大柏地

**简介** 1929年1月，毛泽东同志和朱德同志率领红军从井冈山出发，向赣南方向出击。2月10日，红军同追来的国民党反动派在江西省大柏地拼死打了一仗，大获全胜。1933年夏天，毛泽东同志重新经过大柏地，触景生情，写了这首诗。



赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩

练当空舞？雨后复斜阳，关山

阵阵苍。



当年鏖战急，弹洞

前村壁。装点此关山，今朝更

好看。



一个“舞”字把静态

的彩虹写活了，使人顿觉妙

舞翩翩，光彩夺目。大自然在

诗人笔下竟如此神采飞动，

实在让人惊叹。



### 西江月·秋收起义

**背景** 1927年全国笼罩在一片白色恐怖之中，中共中央在汉口召开紧急会议决定发动土地革命。在起义军挺进期间，有感于秋收起义翻天覆地的意义，毛泽东提笔写下了这首荡气回肠的《西江月·秋收起义》。



军叫工农革命，旗

号镰刀斧头。匡庐一带不停

留，要向潇湘直进。



地主重

重压迫，农民个个同仇。秋收

时节暮云愁，霹雳一声暴动。

赏析

本词结构上层次分明，

前后呼应，浑然一体。语句自

然明快，很有感染力。

### 西江月·井冈山

**背景** 1928年8月30日，湖南、江西两省敌军各一部，向井冈山进犯。红军不足一营，凭借黄洋界天险激战一天，击溃敌军。这首词即毛泽东在黄洋界保卫战胜利后所作，表现了诗人从容不迫、运筹帷幄之中，决胜千里之外的雄才大略。



山下旌旗在望，山头鼓角

相闻。敌军围困万千重，我自

岿然不动。



早已森严壁垒，

更加众志成城。黄洋界上炮

声隆，报道敌军宵遁。

 赏析

“西江月”是极少数平仄韵混押

的词牌之一，在这首词里毛

泽东是以湖南方言押的韵。

### 虞美人·枕上

**赏析** 《虞美人·枕上》是毛泽东诗词中为数不多的抒写离别，歌咏爱情的诗词之一。此词作于1921年，毛泽东在1973年于80岁高龄凭记忆写下来，交由保健护士吴旭君抄正保存。1989年，《湖南广播电视报》将这首词发表出来。五年之后，《人民日报》正式将此词发表。

 堆来枕上愁何状，江海翻

波浪。夜长天色总难明，寂寞

披衣起坐数寒星。

 晓来百

念都灰烬，剩有离人影。一钩

残月向西流，对此不抛眼泪

也无由。

 赏析

一个“流”字，形象生动，不仅刻画出月亮西沉

的动态美,而且自然而然地  
引出下文对“抛眼泪”的议论。

### 贺新郎·别友

**注释** 1923年4月,湖南省省长赵恒惕下令通缉“过激派”毛泽东。毛泽东被迫离开长沙去武汉,转上海,然后赴广州参加6月的中共三大,直至1924年秋才回湖南搞农运。这首词是与妻子杨开慧分别时所作。



挥手从兹去,更那堪凄然

相向,苦情重诉。眼角眉梢都

似恨,热泪欲零还住。知误会

前番书语,过眼滔滔云共雾,

算人间知己吾和汝。人有病,

天知否?今朝霜重东门路,

照横塘半天残月,凄清如许。

汽笛一声肠已断,从此天涯

孤旅。凭割断愁丝恨缕,要似

昆仑崩绝壁,又恰像台风扫

寰宇重比翼，和云翥。“重

比翼，和云翥”是毛泽东给杨开慧的一句美好的承诺，意


即等我和你在将来的革命

斗争中会晤时，再在云霄中

比翼双飞。这是一个充满革

命人情味的希望。

采桑子·重阳

 1929年5、6月间，红四军主力配合当地游击战争，击败了敌军的会剿。此时毛泽东已离开红四军的领导岗位，深入农村领导地方土地革命斗争。就在那年的重阳节，面对闽西山区怒放的野菊花，毛泽东吟成了这首词。

 人生易老天难老，岁岁重

阳。今又重阳，战地黄花分外

香。 一年一度秋风劲，不似

春光胜似春光，寥廓江天万

里霜。 诗人把“黄花”和人

民革命战争的胜利联系在一起。经过硝烟与炮火的洗礼，漫山遍野的野菊花依然在秋风寒霜中绽黄吐芳，平凡质朴却生机蓬勃。

如梦令·元旦

**注释** 1929年12月，毛泽东复出后，召开了古田会议，整顿了红军，整肃了不同意见。在1930年年初他行事甚为顺利，这首词即作于这段心情愉快的时期。整首词音韵和谐、意境开阔，虽写于冬天，却给人以如沐春风、如享春雨之感。

宁化、清流、归化，路隘林深苔滑。今日向何方，直指武夷山下。山下山下，风展红旗如画。

**赏析** 这首词写法的显著特点是由近及远，用白描手法，展现了一幅十分壮美的进军画卷。词中“风展红旗”般

的大气魄体现了毛泽东诗词的特征。

渔家傲·反第一次大“围剿”

**简介** 1930年10月，蒋介石调集十万兵力，兵分八路进攻中央根据地。当时红军有约4万人，在毛泽东指挥下，采取“诱敌深入，歼敌于根据地”的作战方针，次年1月，粉碎了敌人的第一次大“围剿”，毛泽东诗兴大发，写下了这首诗。



万木霜天红烂漫，

天兵怒气冲霄汉。雾满龙冈

千嶂暗，齐声唤，前头捉了张

辉瓒。



二十万军重入赣，风

烟滚滚来天半。唤起工农千

百万，同心干，不周山下红旗

乱。



诗人活用了中国古

代共工怒触不周山的神话

故事，指出红军将士最终将

推翻蒋家王朝的光明前景。



毛主席不愧为一位有预见性的诗人，他在最艰苦的岁月已看到遥远的胜利曙光。

渔家傲·反第二次大“围剿”

**背景** 1931年5月，红军五战五捷，打破了第二次大“围剿”。毛泽东这首词即写于第二次反“围剿”胜利之后。全词仅62字，却以气吞山河之势，酣畅淋漓地描绘了一幅宏伟雄奇的图景，既是一页辉煌的诗史，又是一曲壮丽的史诗。



白云山头云欲立，

白云山下呼声急。枯木朽株

齐努力，枪林逼，飞将军自重

霄入。



七百里驱十五日，赣

水苍茫。闽山碧。横扫千军如

卷席，有人泣，为营步步嗟何

及！



“枯木朽株”句说的是

在我军包围歼灭国民党军

队的时候，连枯木朽株也发