

教育部新大纲规定中小学必背古诗文

# 钢笔书法字帖

显双/书写 时代文艺出版社



## 基本笔画及变化形态练习

楷书是一种工整、标准、合乎法度规格的一种书体。其笔画形态丰富，线条清晰明显。这就要求从起笔、行笔、收笔处多加注意。写出粗细、长短、曲直及走向等细微变化。最关键要控制好用笔的轻重，写出力度和节奏。撇是最基本的笔画，凡笔画始于点（即点法起笔），都可看作点的延伸，故写好它至关重要。点形态各异，写时宜从高处落笔，入笔轻灵，顿小有力，一定要找准方向，忌拖来画去。

撇	由轻至重 斜向右下	下下	下下	下下	下下
短撇	长于侧点 用笔稍慢	下下	下下	下下	下下
撇	由细到粗 沉稳灵动	不不	不不	不不	不不
撇	由重到轻 顿小有力	卜卜	卜卜	卜卜	卜卜
上下撇	上平下斜 上下时正 运笔速度	小小	小小	小小	小小
		广广	广广	广广	广广
		手手	手手	手手	手手
		停停	停停	停停	停停
		冬冬	冬冬	冬冬	冬冬
		终终	终终	终终	终终
		寒寒	寒寒	寒寒	寒寒

关	怀	古
如	怒	山河
西	都	意
行	处	宫阙
		百姓苦
		张
		养浩
		今已觉
		人出

小学

## 出版说明

一、此套字帖是以教育部新大纲规定小学、初中、高中必背必考古诗文为书写内容，以楷书和行书两种书体写成。从楷到行，由易到难，满足了不同年龄段习书者的需求。又使广大中小学生在练字的同时加深了对古诗文内容的熟悉和了解，可谓一举多得。

二、每册字帖既相互衔接又各自独立。第一册侧重于楷书基本技法的讲解和训练，从点画、偏旁、结构和章法等基本要素入手，除给以必要的书写提示外还附以形象的图示，图文并茂，直观易懂。此外，在单字训练中还在以往方格和田字格的基础上运用了回田格。回田格（回宫格和田字格的结合）由内框和外框组成，内框和框内十字线有效地限定了每一笔的位置和大小，利于初学者快速准确地把握好范字的位置和轮廓，不致于把字写得比例失调或忽高忽低、忽松忽紧。对于提高初学者的审美意识和造型能力大有裨益。第二册在楷书训练的同时辅以行书的训练，使初学者在第一册的基础上对行书有一个感性的认识和把握。第三册则对行书的特点和写法给予理性的概括和总结，可帮助写书者尽快地掌握行书的书写技巧。依此三册字帖进行训练，有法可依，有规可循，循序渐进，无师自通。

三、练习者可采用先摹、再描、后临的方法，让范字充分发挥其示范作用。练习者在反复规范化的书写中不知不觉便可改掉过去错误的书写习惯，而进入新的书写状态。摹是用较透明的纸蒙在范字上按透出的字影描写。这样更易于掌握字形结构和布势，利于激发学书者的兴趣。描是用较深色的笔直接在范字上描写，犹如教师手把手辅导，可直接进入规范化的书写状态。临是对照范字从用笔、结构或神采等方面有所侧重地仿写，更有助于理解笔意笔势。这是变被动接受为主动学习的关键环节，是学习和消化的重要阶段，一定要勤于动脑，反复与原帖进行比较，不断纠正偏差，缩小与原帖的距离，力争达到形神毕肖的地步，为以后脱离原帖自由挥写打好基础。

## 基本笔画及变化形态练习

楷书是一种工整、标准、合乎法度规律的一种书体。其笔画形态丰富，提按转折明显，这就要从起笔、行笔、收笔处多加注意，写出粗细、长短、曲直及走向等细微变化。最关键的是控制好用笔的轻重，写出力度和节奏。

点是最基本也较复杂的笔画。凡画皆始于点（即点法起笔），都可看作点的延伸，故写好它至关重要。点形态各异，写时宜从高处落笔，入笔轻灵，短小有力，一定要找准方向，忌描来画去。

<b>侧点</b> \ 由轻至重 斜向右下	下 下 下 下 下 下 下 下
	下 下 下 下 下 下 下 下
<b>长点</b> \ 长于侧点 用笔稍慢	不 不 不 不 不 不 不 不
	卜 卜 卜 卜 卜 卜 卜 卜
<b>垂点</b> / 由细到粗 沉稳灵动	小 小 小 小 小 小 小 小
	广 广 广 广 广 广 广 广
<b>撇点</b> / 由重到轻 短小有力	乎 乎 乎 乎 乎 乎 乎 乎
	倅 倅 倅 倅 倅 倅 倅 倅
<b>上下点</b> \ 上平下斜 上下对正 远近适度	冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬
	佟 佟 佟 佟 佟 佟 佟 佟
	寒 寒 寒 寒 寒 寒 寒 寒

八  
左右点

由细到粗  
上合下开  
左右对称

少 少    少 少    少 少

示 示    示 示    示 示

京 京    京 京    京 京

∨

相向点

形同羊角  
上开下合  
左小右大

半 半    半 半    半 半

关 关    关 关    关 关

夹 夹    夹 夹    夹 夹

八

相背点

上合下开  
形同八字

共 共    共 共    共 共

谷 谷    谷 谷    谷 谷

∨

横三点

扇形排列  
撇点最长

兴 兴    兴 兴    兴 兴

采 采    采 采    采 采

∨

两对点

斜角对称  
聚向中心

兆 兆    兆 兆    兆 兆

泰 泰    泰 泰    泰 泰

∨

横四点

排列均匀  
底线平齐

点 点    点 点    点 点

杰 杰    杰 杰    杰 杰

**横** 是汉字中主干笔画，起平衡作用。既要有气势，又要生动，应略向右上倾斜，太平有下坠感。多横在一起时，应有长短、俯仰平的变化。

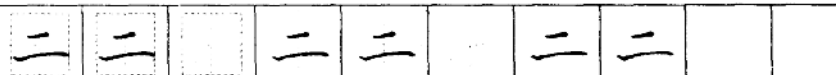
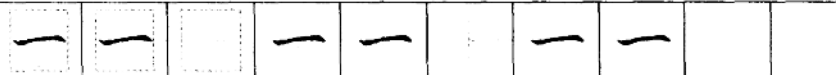
**竖** 也是主笔，起支柱作用，宜平直挺拔，多竖在一起时要伸缩有度。

**长横** 一

形如扁担

中间轻细

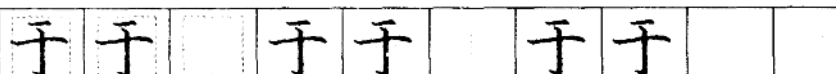
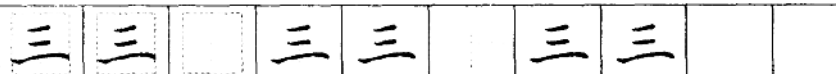
略向上拱



**短横** 一

由轻至重

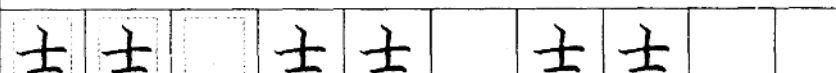
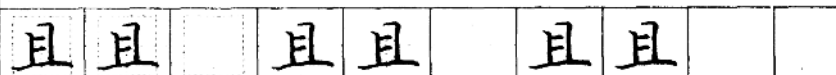
略向上仰



**平横** 一

粗细匀一

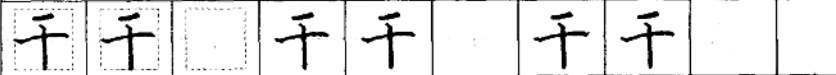
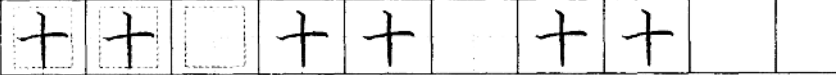
短促平直



**悬针竖** 丨

状如悬针

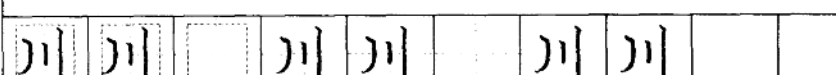
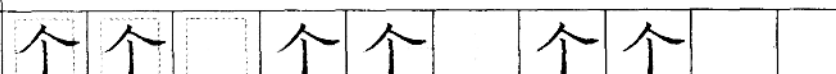
上粗下细



**垂露竖** 丨

回锋收笔

两头略粗

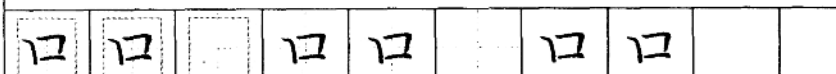
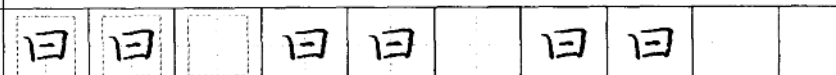


**斜竖** 丨

用于口字

框中

略带斜度



**撇** 是动态笔画，形态较多，长撇如兰叶般轻盈，短撇则如象牙般坚实。凡撇均由粗到细，略带弧度，过弯则软弱无力，过直又显生硬死板，要流畅自然、富于弹性。

**长撇** 丿  
由重至轻  
直中带曲  
力送笔端

人 人 人 人 人 人

伞 伞 伞 伞 伞 伞

**短撇** 丿  
短小轻快  
略带弯度

牛 牛 牛 牛 牛 牛

鱼 鱼 鱼 鱼 鱼 鱼

**平撇** 丿  
用于字头  
平直短小

千 千 千 千 千 千

兵 兵 兵 兵 兵 兵

**竖撇** 丿  
先直后弯  
过渡圆滑

舟 舟 舟 舟 舟 舟

丹 丹 丹 丹 丹 丹

**竖弯撇** 丿  
竖短撇长  
舒展大方

大 大 大 大 大 大

史 史 史 史 史 史

**弯头撇** 丿  
形如弯月  
柔中带刚

斤 斤 斤 斤 斤 斤

成 成 成 成 成 成

**捺** 形同波浪，富有韵味。一笔之中有较多的轻重缓急，不可轻率而过，宜曲中有直，刚健中寓含婀娜。

**钩** 皆短小尖锐，饱满有力，做钩前要有力的积蓄，即略停顿后再钩出，同时注意钩的方向。

**斜捺**



由轻至重，斜行，蓄势后平行出锋收笔，腿长脚短，沉劲飞动。

入 入 入 入 入 入

木 木 木 木 木 木

父 父 父 父 父 父

**平捺**



较斜捺略平，呈托上之势，捺脚略上翘。

之 之 之 之 之 之

处 处 处 处 处 处

述 述 述 述 述 述

**横钩**



横末略顿，向左下钩出。

买 买 买 买 买 买

写 写 写 写 写 写

**竖钩**



竖长钩短，饱满有力。

丁 丁 丁 丁 丁 丁

求 求 求 求 求 求

**竖提钩**



根部左挺，提可略长。

以 以 以 以 以 以

良 良 良 良 良 良

**斜钩**

弯劲如弓  
富于弹性  
钩向右上

戈	戈		戈	戈		戈	戈		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

伐	伐		伐	伐		伐	伐		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

武	武		武	武		武	武		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

**竖弯钩**

如鹤浮水  
舒展圆润  
钩向上方

元	元		元	元		元	元		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

允	允		允	允		允	允		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

儿	儿		儿	儿		儿	儿		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

**弯钩**

起笔轻细  
略带弧形  
上下对齐  
弯而不倒

子	子		子	子		子	子		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

矛	矛		矛	矛		矛	矛		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

狐	狐		狐	狐		狐	狐		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

**横折钩**

横平竖直  
横轻竖重

习	习		习	习		习	习		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

司	司		司	司		司	司		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

冈	冈		冈	冈		冈	冈		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

**横折斜钩**

横平竖斜  
呈包左之势

力	力		力	力		力	力		
---	---	--	---	---	--	---	---	--	--

万	万	万	万	万	万	万	万	万	万
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



卧钩 ㇇

起笔轻细

两头翘起

钩向字心

心 心 心 心 心 心 心 心

必 必 必 必 必 必 必 必

乙

飞 飞 飞 飞 飞 飞 飞 飞

横折斜弯钩

圆转飞动

钩向右上

风 风 风 风 风 风 风 风

凡 凡 凡 凡 凡 凡 凡 凡

乙 乙

横折弯钩

上下平行

钩向上方

乙 乙 乙 乙 乙 乙 乙 乙 乙 乙

九 九 九 九 九 九 九 九

㇇

竖折折钩

上短下长

斜中求正

钩包住横

的一半

亏 亏 亏 亏 亏 亏 亏 亏

与 与 与 与 与 与 与 与

鸟 鸟 鸟 鸟 鸟 鸟 鸟 鸟

㇇ ㇇

横折折钩

横平竖斜

钩居正中

乃 乃 乃 乃 乃 乃 乃 乃

仍 仍 仍 仍 仍 仍 仍 仍

横撇弯钩 ㇇

上紧下松

在左弯钩小

在右弯钩大

阴 阴 阴 阴 阴 阴 阴 阴

邱 邱 邱 邱 邱 邱 邱 邱

乙  
乙  
乙

**折** 表现字的外部轮廓，应刚劲丰满。折看似由两笔组成，实则一笔写成，折而不断。转折处宜略停顿，圆中带方，方显自然精神。

**挑** 由重至轻，一提而成，尖锐有力，其角度多为45°。

① ②

**横折**

①、横短竖长，横平竖直。②、横长竖短，横平竖斜。

自 自 自 自 自 自 自 自

因 因 因 因 因 因 因 因

血 血 血 血 血 血 血 血

温 温 温 温 温 温 温 温

L

**竖折**

横平竖直  
底横上拱

区 区 区 区 区 区 区 区

亡 亡 亡 亡 亡 亡 亡 亡

山 山 山 山 山 山 山 山

丿

**横折撇**

横短而直  
撇长而弯  
夹角可大  
可小

又 又 又 又 又 又 又 又

夕 夕 夕 夕 夕 夕 夕 夕

久 久 久 久 久 久 久 久

登 登 登 登 登 登 登 登

条 条 条 条 条 条 条 条

ㄥ

发发 发发 发发

斜折

撇横组成  
夹角为45°

牙牙牙牙牙牙牙牙牙一

车车 车车 车车

ㄣ

云云 云云 云云

撇折

撇挑组成  
夹角小于  
45°

么么 么么 么么

去去 去去 去去

ㄣ

专专专专 专专

竖折撇

似斜反正  
起收对齐

传传 传传 传传

3

延延 延延 延延

横折折撇

上收下放  
刚健挺拔

廷廷 廷廷 廷廷

1

诉诉诉诉 诉诉

横折挑

一笔写成  
横斜竖直

说说 说说 说说

提

重按轻提  
果断有力

红红红红红红红红

汁汁汁汁汁汁汁汁

# 偏旁部首练习

偏旁部首分左偏旁、右偏旁、字头、字底和字框五类，是构成汉字的固定结构单位，具有点画和结构功能，起承上启下作用。

**左旁** 位于字左，形体狭长。凡竖均为垂露竖，如“亻、牛、车”；底横均写成挑，如：“土、王、马、彳”；有捺画的均写成侧点，如“禾、米”。

丿

况 况 况 况 况 况 况 况 况 况

上小下大  
上下对齐

冰 冰 冰 冰 冰 冰 冰 冰 冰

冫

河 河 河 河 河 河 河 河 河

扇形分布  
挑对右上

海 海 海 海 海 海 海 海 海 海

土

块 块 块 块 块 块 块 块 块 块

左展右收  
竖分两段

城 城 城 城 城 城 城 城

王

球 球 球 球 球 球 球 球

斜向右上  
间距均匀

玻 玻 玻 玻 玻 玻 玻 玻

立

站 站 站 站 站 站 站 站 站

笔笔不连  
遥相呼应

竝 竝 竝 竝 竝 竝 竝 竝

马

驶 驶 驶 驶 驶 驶 驶 驶

横平竖斜  
上紧下松

驮 驮 驮 驮 驮 驮 驮 驮

海

才 左展右收 上短下长	打	打		打	打		打	打		
	找	找		找	找		找	找		
彡 上下对齐 排列均匀	线	线		线	线		线	线		
	组	组		组	组		组	组		
车 撇起笔与 竖对齐 上紧下松	转	转		转	转		转	转		
	轧	轧		轧	轧		轧	轧		
牙 左放右收 上紧下松	物	物		物	物		物	物		
	牧	牧		牧	牧		牧	牧		
孑 左放右收 上紧下松	孔	孔		孔	孔		孔	孔		
	孙	孙		孙	孙		孙	孙		
足 上收下放 左展右收	践	践		践	践		践	践		
	路	路		路	路		路	路		
女 两撇平行 中宫收紧 斜向右上	好	好		好	好		好	好		
	姝	姝		姝	姝		姝	姝		

口 上开下合 左上不封口	吃	吃		吃	吃		吃	吃		
	味	味		味	味		味	味		
山 中竖略长 底横右斜	峡	峡		峡	峡		峡	峡		
	岭	岭		岭	岭		岭	岭		
石 撇宜伸展 三横排匀	砖	砖		砖	砖		砖	砖		
	硬	硬		硬	硬		硬	硬		
日 形体瘦长 左上留口	时	时		时	时		时	时		
	晴	晴		晴	晴		晴	晴		
目 四横排匀 适当留空	眼	眼		眼	眼		眼	眼		
	睛	睛		睛	睛		睛	睛		
田 上宽下窄 中横悬空	畔	畔		畔	畔		畔	畔		
	略	略		略	略		略	略		
歹 左放右收 重心要稳	残	残		残	残		残	残		
	殂	殂		殂	殂		殂	殂		

贝 上窄下宽 左右对称	财	财	财	财	财	财	财			
	贱	贱		贱	贱		贱	贱		
月 上紧下松 中部收敛	肚	肚		肚	肚		肚	肚		
	股	股		股	股		股	股		
丩 左点大而低 右点小而高 且与竖相接	快	快		快	快		快	快		
	怕	怕		怕	怕		怕	怕		
亻 竖接在撇 的2/5处	休	休		休	休		休	休		
	作	作		作	作		作	作		
彳 两撇对齐 上撇短小 下撇伸长	行	行		行	行		行	行		
	很	很		很	很		很	很		
饣 撇钩平行 竖钩与撇 起笔对齐	饿	饿		饿	饿		饿	饿		
	饭	饭		饭	饭		饭	饭		
巾 形体狭长 竖直居中	帐	帐		帐	帐		帐	帐		
	帜	帜		帜	帜		帜	帜		

木

杈 杈    杈 杈    杈 杈

米禾

杨 杨    杨 杨    杨 杨

上短下长  
左放右收  
中宫紧缩

粗 粗    粗 粗    粗 粗

粮 粮    粮 粮    粮 粮

种 种    种 种    种 种

积 积    积 积    积 积

钅

三横平行  
上紧下松

钱 钱    钱 钱    钱 钱

铅 铅    铅 铅    铅 铅

豸

上紧下松  
撇向左伸

狐 狐    狐 狐    狐 狐

猪 猪    猪 猪    猪 猪

豸

上紧下松  
三撇排匀

豹 豹    豹 豹    豹 豹

貌 貌    貌 貌    貌 貌

弓

横平竖斜  
上紧下松

弘 弘    弘 弘    弘 弘

张 张    张 张    张 张



方	旅	旅		旅	旅		旅	旅		
	族	族		族	族		族	族		
左放右收 点钩对齐										
火	灯	灯		灯	灯		灯	灯		
	烧	烧		烧	烧		烧	烧		
撇为主笔 余笔皆小										
礻	祝	祝		祝	祝		祝	祝		
	视	视		视	视		视	视		
上紧下松 左放右收 上点与竖对齐										
衤	衬	衬		衬	衬		衬	衬		
	衫	衫		衫	衫		衫	衫		
写法同礻										
舟	船	船		船	船		船	船		
	舩	舩		舩	舩		舩	舩		
上紧下松 纵向伸 横向左伸										
骨	骼	骼		骼	骼		骼	骼		
	骸	骸		骸	骸		骸	骸	骸	
上紧下松 纵向伸展 横画排匀										
虫	蚁	蚁		蚁	蚁	蚁	蚁	蚁		
	蛛	蛛		蛛	蛛		蛛	蛛	蛛	
竖分三段 挑向左伸										