

教育部新大纲规定中小学必背古诗文

# 钢笔书法字帖



竹气凌朝清之樽。却似朱华，光  
 临川之笔。四美具。二难并。富暉晴  
 于中天。振耀游子暇日。天高地迥。  
 流宇宙之无穷。兴尽悲来。识盈虚之  
 有数。望长安于日下。目吴会于云间。  
 地势极而南溟深。天柱高而北辰  
 远。关山难越。谁悲失路之人。萍水  
 相逢。尽是他乡之客。怀帝阁而不见。  
 奉宣室以何年？  
 嗟乎！时运不齐。命途多舛。冯唐  
 易老。李广难封。屈贾谊于长沙。  
 左丘明无见礼。达人知命。  
 穷且益坚。不坠青云之志。  
 老当益壮。宁移白首之心。富且贵。  
 志。的会泉而竟死。

...的一种书体，其笔势形态丰富，线条多如游龙，写来如舞，如醉，如...  
 ...的静寂，写出力度和节奏。  
 ...于点（即点法起笔），都可看作...  
 ...时宜从两端落笔，入笔轻灵。

下	下
下	下
不	不
卜	卜
小	小
广	广

高中

## 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。

## 写好行书应注意的几个问题

行书是由隶书的自然书写而逐步演化来的,早在汉末以前便广泛流行使用了。现在我们看来,楷书稍加连带,点画略带呼应便是行书。故写得工稳些,接近楷书的叫行楷;行中夹草,写得放纵些的叫行草。行书运笔流畅,形体多变,写法多样,给人以强烈的艺术感染力,它是实用性和艺术性统一得最完美的一种书体。其实,行书不可简单地看作是楷书的快写,它有自己的特点和写法,初写者可从以下几方面加以注意:

一、以动为主,点画呼应。与端正平稳的楷书相比,行书则显得生动洒脱,极富生命力。故下笔之前要有一个流动的意念,尽量减少顿挫,落笔随势生发,前呼后应,自会姿态横生,英姿飒爽。行书的呼应是由笔画末端的钩挑和笔画间的细细的牵丝来表现的,如下图“丰”三横由牵丝相连,末横上挑又与竖相连,这样笔笔相连,一气呵成,不像楷书那样一笔一笔地完成;“收”先写竖画,末端向左上挑起接写竖折,笔断意连。竖折挑起与“攵”牵丝相连;“为”先写一点启右,顺势重顿写出长撇,撇末又上翻与横折相应,横折则与最后一点一笔写成,显得流走生动。

丰收木来为成心京堆起李

二、大小不一,参差错落。楷书以整齐匀称美,行书则更注重大小、疏密、收放、长短的变化。排列上错落有致,参差不齐,以局部的不整齐来求得整体的平衡稳定,以变化生动为美。忌整齐划一,状如算子。贵在潇洒而不混乱,整齐而不呆板。如下图:“穿”和“楼”画多字大,“百”和“不”画少字小;“沙”、“穿”、“甲”呈纵势;“战”、“破”呈横势;“沙”、“战”、“还”主笔突出。变化不拘,节奏明快,气势不凡。

三、字距密,行距疏。在一般实用行书中,多以横写为主,如碧水横波,后浪推动前浪,奔涌向前。这就要求字距稍紧密些,上下的行距疏朗些,通篇整洁干净,疏密相间。还要注意把字写在横格的中间,才可上下展伸,切不可都坐在横线上,局促而不得伸展。(如上图)

静女 “诗经”

静女其姝，俟我于城隅。

爱而不见，搔首踟蹰。

静女其婣，贻我彤管。

彤管有炜，说怿女美。

自牧归荑，洵美且异。

匪女之为美，美人之贻。

无衣 “诗经”

岂曰无衣，与子同袍。

王于兴师，修我戈矛，

与子同仇！岂曰无衣？

与子同泽，王于兴师，

修我矛戟，与子偕作！

岂曰无衣？与子同裳。

王于兴师，修我甲兵。

与子偕行！

氓

《诗经》

氓之蚩蚩，抱布贸丝。

匪来贸丝，来即我谋。

送子涉淇，至于顿丘。

匪我愆期，子无良媒。

将子无怒，秋以为期。

乘彼坳垣，以望复关。

不见复关，泣涕涟涟。

既见复关，载笑载言。

尔卜尔筮，体无咎言。

以尔车来，以我贿迁。

桑之未落，其叶沃若。

于嗟鳩兮，无食桑葚。

于嗟女兮，无与士耽！

士之耽兮，犹可说也。

女子耽兮，不可说也。

桑之落兮，其黄而陨。

自我徂尔，三岁食贫。

淇水汤汤，渐车帷裳。

女也不爽，士贰其行。

士也罔极，二三其德。

三岁为妇，靡室劳矣！

言既遂矣，至于暴矣；

兄弟不知，咥其笑矣。

静言思之，躬自悼矣。

及尔偕老，老使我怨。

淇则有岸，隄则有津。

忌角之宴，言笑晏晏。

信誓旦旦，不思其反。

反思不思，亦已焉哉！

湘夫人 屈原

帝子降兮北渚，日眇眇兮愁

予。嫋嫋兮秋风，洞庭波兮

木叶下。登白蘋兮骋望，与

佳期兮夕张。鸟何萃兮蘋中，

罾何为兮木上？沅有芷兮澧

有兰。思公子兮未敢言。荒

忽兮远望，观流水兮潺湲。

麋何食兮庭中？蛟何为兮水

裔？朝驰余马兮江皋，夕济

兮 西 溢。 闻 佳 人 兮 召 予， 将  
腾 驾 兮 偕 逝， 筑 室 兮 水 中，  
葺 之 兮 荷 盖， 葺 壁 兮 紫 坛，  
播 芳 椒 兮 咸 堂， 桂 栋 兮 兰 椽，  
辛 夷 楣 兮 药 房， 周 薜 荔 兮 为  
帷， 擗 蕙 榜 兮 既 张， 白 玉 兮  
为 镇， 疏 石 兰 兮 为 芳， 芷 葺  
兮 荷 屋， 缭 之 兮 杜 衡， 合 百  
草 兮 实 庭， 建 芳 馨 兮 庇 门，  
九 疑 缤 兮 并 迎， 灵 之 来 兮 如  
云， 捐 余 袂 兮 江 中， 遗 余 襟  
兮 澧 浦， 零 汀 州 兮 杜 若， 将  
以 遗 兮 远 若， 时 不 可 兮 骤 得，  
聊 逍 遥 兮 寤 与，



离骚 屈原

帝高阳之苗裔兮，朕皇考曰

伯庸。摄提贞于孟陬兮，惟

庚寅吾以降。皇览揆余初度

兮，肇锡余以嘉名：名余曰

正则兮，字余曰灵均。纷吾

既有此内美兮，又重之以修

能。扈江离与辟芷兮，纫秋

兰以为佩。汨余将不及兮，恐

年岁之不吾与。朝搴阰之

木兰兮，夕揽洲之宿莽。日

月忽其不淹兮，春与秋其代

序。惟草木之零落兮，恐美

人之迟暮。不抚壮而弃秽兮，

何不改此度？乘騏驥以馳騁  
兮，來吾道夫先路！昔三后  
之純粹兮，固众芳之所在。  
杂申椒与菌桂兮，岂惟佻夫  
蕙芷？彼尧舜之耿介兮，既  
遵道而得路。何桀纣之猖披  
兮，夫唯捷徑以窘步！惟夫  
谗人之偷乐兮，路幽昧以險  
隘。岂余身之憚殃兮？恐皇  
輿之败績。忽奔走以先后兮，  
及前王之踵武。蒼不察余之  
中情兮，反信讒而齎怒。余  
固知謇謇之为患兮，忍而  
不能舍也。指九天以为正兮，

夫唯灵修之故也。曰黄昏以  
为期兮，无中道而改路。初  
既与余成言兮，后悔遁而有  
他。余既不难夫离别兮，伤  
修之数化。余既滋兰之九畹  
兮，又树蕙之百亩。畦留夷  
与揭车兮，杂杜衡与芳芷。  
冀枝叶之峻茂兮，愿俟时乎  
吾将刈。虽萎绝其亦何伤兮，  
哀众芳之芜秽。众皆竞进以  
贪婪兮，凭不厌乎求索。无  
内怨己以量人兮，各兴心而  
嫉妒。忽驰骛以追逐兮，非  
余心之所急。老冉冉其将至

兮，恐修名之不立。朝饮木兰  
之坠露兮，夕餐秋菊之落  
英。苟余情其信姱以练要兮，  
长飙颭亦何伤。擘木根以结  
茝兮，贯薜荔之落蕊。矫菌  
桂以纫蕙兮，索胡绳之繄纆。  
寒亾法夫前修兮，非世俗之  
所服。虽不周于今之人兮，  
愿依彭咸之遗则。长太息以  
掩涕兮，哀民生之多艰！余  
虽好修姱以鞿鞢兮，寒朝溼  
而夕替。既替余以蕙纕兮，  
又申之以揽茝。亦余心之所  
善兮，虽九死其犹未悔！怨

灵修之浩荡兮，终不察夫民心。  
众女嫉余之蛾眉兮，谣诼谓余以善淫。  
固时俗之工巧兮，偃规矩而改错。  
背绳墨以追曲兮，吾竟用容心为度。  
饨郁邑余侘傺兮，吾独穷困乎此时也！  
宁溘死以流亡兮，余不忍为此态也！  
鸷鸟之不群兮，自前世而固然。何方圜之能周兮，夫孰异道而相出！  
屈心而抑志兮，忍尤而攘诟。  
伏清白以死直兮，固前圣之所厚。  
悔相道之不察兮，延伫乎吾将反。回朕车

以復路兮，及行迷之未遠。

步余馬于兰皋兮，馳椒丘且

焉止息。進不入以離尤兮，

退將復修吾初服。制芟荷以

為衣兮，集芙蓉以為裳。不

吾知其亦已矣，苟余情其信

芳。高余冠之岌岌兮，長余

佩之陸離。芳與澤其糝糝兮，

唯昭質其杻杻未言。忽反顧以

游目兮，將往觀乎西荒。佩

繽紛其繁飾兮，芳菲其弥

章。民生各有所樂兮，余獨

好修以為常。雖體解吾杻杻未

變兮，豈余心之可懲！

长歌行

汉乐府

青青园中葵，朝露待日晞。

阳春布德泽，万物生光辉。

常恐秋节至，焜黄华叶衰。

百川到东海，何时复西归。

少壮不努力，老大徒伤悲！

孔雀东南飞

汉乐府

孔雀东南飞，五里一徘徊，

十三能织素，十四学裁衣。

十五弹箏篋，十六诵诗书。

十七为君妇，心中常苦悲。

君既为府吏，守节情不移。

可怜体无比，阿母为汝求。

便可速遣之，遣去慎莫留！”

府吏长跪去，伏惟启阿母：“

今若遣此妇，终老不复取！”

阿母以得闻之，捩床便大怒：“

小子无所畏，何敢助妇语！”

吾已失恩义，今不相从许！”

府吏默无声，再拜还入户。

举言谓新妇，哽咽不能语：“

我自不驱卿，逼迫有阿母。

卿但暂还家，吾今且报府。

不久当归还，还必相迎取。

以此下心意，慎勿违吾语。”

新妇谓府吏：“勿复重纷纭！”



鸡鸣入机织，夜夜不得息。

三日断五匹，大人故嫌迟。

非为织作迟，君家妇唯为。

妾不堪驱使，徒留无所施。

便可白公姥，及时相遣归。

府吏得闻之，堂上启阿母：

儿已薄禄相，幸复得此妇。

结发同枕席，黄泉共为友。

共事二三岁，始尔未为久。

女行无偏斜，何意致不厚。

阿母谓府吏：何乃太区区！

此妇无礼节，举动自专由。

吾意久怀忿，汝岂得自由。

东家有贤女，自名秦罗敷。