



从零开始学

硬笔书法

上

高甬春 主编



浙江科学技术出版社

内 容 提 要

能写就一手漂亮的汉字,是每个现代人走入社会最基本、最重要的自我推介和名片。

许多孩子和家长对学习书法、练习写字充满兴趣和好奇,但怎样才能从零开始快捷地步入书法殿堂呢?

本书在原“小学生练字幽默图解系列”图书的基础上进行了修改,既保留了幽默卡通和图解的形式,同时改进了开本和内容的排布,使之更适合广大学龄前儿童和小学低年级学生使用。

本字帖通过图解的形式,帮助小读者领会、掌握汉字楷书基本笔画的特征、要领,通过强化训练的形式,快捷掌握基本笔画的书写技法,是一本实用的楷书练习字帖。字帖以义务教育课程标准实验教科书语文一年级课文中的生字作为练字内容;另外还编排了配有生动插图、选自课本的古诗名篇。

小读者在练习写字的同时,兼顾预习、温习小学语文知识,一举多得。

目 录

一、书写工具、执笔方法、书写姿势 1

二、基本笔画训练

右点	2	长横	4	短横	6	悬针竖	8
垂露竖	10	长斜撇	12	平撇	14	竖撇	16
斜捺	18	平捺	20	横钩	22	斜钩	24
竖钩	26	卧钩	28	竖弯钩	30	横折	32
竖折	34	横撇	36	提	38	竖提	40
横折弯钩	42						

三、古诗欣赏

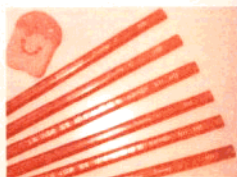
咏鹅	44	静夜思	45	登鹤雀楼	46
春晓	47	望庐山瀑布	48	早发白帝城	49
凉州词	50	绝句	51		

四、语文一年级上册生字描红练习 52



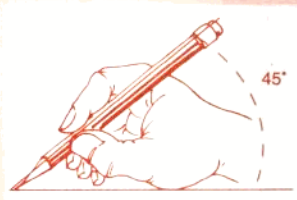
书写工具

以 HB 的铅笔为佳



执笔方法

用右手大拇指和食指的指肚共同捏住笔杆，中指的第一关节抵住笔杆，无名指和小指自然地弯曲，并拢在中指下面，小指贴在纸面。手掌的中间要空，能容下一枚小鸡蛋。笔尖与执笔处要保持 2~3 厘米的距离。笔杆与纸面成 45 度夹角为佳。



书写姿势

头正 身直 臂开 足平

头正：指头要保持端正，不要左右倾斜，不要向前俯得太低，两眼注视纸面，眼睛与纸面应保持约 30 厘米的距离。

身直：指身子要直，做到腰挺直背直，两肩平稳，胸部离桌沿约一个拳头的距离。

臂开：指两臂左右撑开成均衡之势，左手按纸，右手握笔书写。

足平：指两脚自然平稳地踏在地面上，不要交叉或搁腿，也不要分得太开，以保持全身的稳定。





基本笔画训练:右点

形象特征



yòu diǎn
右 点

书写要点



1. 起笔尖入
2. 提笔重顿
3. 收笔原路回锋

常见错误

- 顿笔太重
- 起笔不尖
- 过直

描一描



有右点的字

xiǎo

笔顺



lì



tóu



基本笔画训练:右点及相关的字



从
零
开
始
.....

丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶	丶
小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小
小	小	小	小	小	小	小	小	小	小	小
立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立
立	立	立	立	立	立	立	立	立	立	立
头	头	头	头	头	头	头	头	头	头	头
头	头	头	头	头	头	头	头	头	头	头
										



基本笔画训练:长横

形象特征



cháng héng
长 横



书写要点



1. 起笔从左上往右下重顿切入
2. 中间略向上拱
3. 收笔重顿回锋

常见错误



过斜



起、收笔顿笔过重



太平

描一描



有长横的字

shí

笔顺



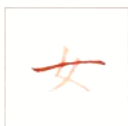
一 十

xià



一 丅 下

nǚ



ㄥ ㄥ 女

基本笔画训练:长横及相关的字



从
零
开
始
.....

一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一

一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一

十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十

十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十

下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下

下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下

女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女

女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女





基本笔画训练:短横



duǎn héng
短 横



形象特征

书写要点



1. 起笔尖入
2. 稍顿后向原路收笔

常见错误

- 起笔过重
- 过于上仰
- 尾部下垂

描一描



有短横的字

shān

笔顺



一 二 三

tǔ



一 十 土

tiān



一 二 𠂇 天

基本笔画训练:短横及相关的字



从
零
开
始
.....

一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
土	土	土	土	土	土	土	土	土	土	土
土	土	土	土	土	土	土	土	土	土	土
天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天
天	天	天	天	天	天	天	天	天	天	天





基本笔画训练:悬针竖

从
零
开
始
.....



xuán zhēn shù
悬 针 竖



形象特征

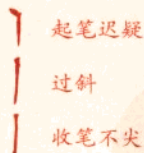


书写要点



1. 从左上向右下顿笔
2. 徐徐行笔向下出锋

常见错误



描一描



有 悬 针 竖 的 字

qiān

笔 顺



一 二 千

niú



一 二 牛

ěr



一 二 耳

基本笔画训练:悬针竖及相关的字



从零开始
·
·
·
·
·



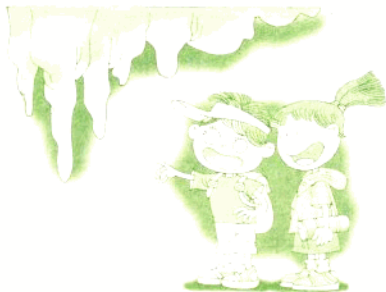
基本笔画训练:垂露竖



chuí lù shù
垂露竖



形象特征



书写要点



1. 起笔从左上往右下顿笔
2. 徐徐行笔
3. 尾部稍顿后提笔

常见错误

- 用笔僵硬
- 行笔过弯
- 起笔未顿

描一描



有垂露竖的字

gè

笔顺



ノ 人 个

mù



一 十 才 木

yǐn



丿 乚 弓 引



丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
个	个	个	个	个	个	个	个	个	个	个	个
个	个	个	个	个	个	个	个	个	个	个	个
木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	引
引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	引





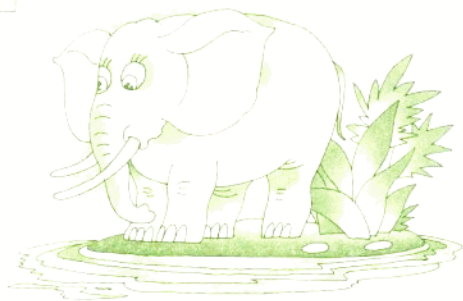
基本笔画训练：长斜撇



cháng xié piě
长斜撇



形象特征



书写要点



1. 起笔从左上往右下重顿
2. 向左下快速行笔出锋

常见错误

- 行笔僵硬
- 行笔不爽
- 起笔未见顿笔

描一描



有长斜撇的字

rén

笔顺



人

bù



不

yǒu



有



ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ
ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ	ノ
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
不	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不
不	不	不	不	不	不	不	不	不	不	不
有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有
有	有	有	有	有	有	有	有	有	有	有





从
零
开
始
……

基本笔画训练:平撇



píng
平

piě
撇



形象特征



书写要点



1. 起笔从左上往右下重顿
2. 快速往左下撇出

常见错误

- 丿 过弯
- ✓ 未见出锋
-) 用笔过于垂直

描一描



有平撇的字

shǒu

笔顺



一 二 三 手

hé



一 二 千 禾 禾

cǎi



一 二 三 四 五 平 采
采