



大文豪郭沫若——习字箴言

培养中小学生写好字……能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。

最新版

少儿学书法

王正良 王晶 编写



隶书

华山庙碑



描红双钩
临写描摹
组词成语
名帖欣赏

多功能
描摹

未来出版社

最新版



少儿学书法

王正良 王晶 编写



隶书
华山庙碑



未来出版社

目 录

- 一 执笔、书写姿势.....1
- 二 基本点画的写法.....3
- 三 双钩摹写.....6
- 四 描红练习.....9
- 五 临写练习（按偏旁部首）.....12
- 六 小作品练习（词组和成语）.....22
- 七 作品欣赏.....35
- 八 少儿作品选.....36
- 九 名碑欣赏《西岳华山碑》选页.....37

一 执笔、书写姿势

执笔方法（五指执笔法）

（1）右手食指和中指并拢，用手指末节端（指肚）勾住笔杆。

（2）大拇指指尖在毛笔左侧的位置顶住笔杆。

（3）无名指紧靠中指，用指甲的中部抵住笔杆。

（4）小指紧靠无名指。

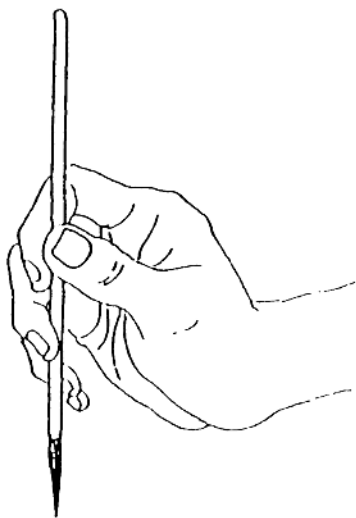
执笔要领

（1）执笔手指要得力，手心要空即指实掌虚，写字时才能灵活。

（2）笔杆要捏得不松不紧，太松了笔杆容易动摇，太紧了，手容易发抖，字就写不端正。

（3）笔杆要拿得正，不要歪斜。

（4）手心和笔杆之间的距离约3厘米左右，大拇指尖和笔尖的距离约7—12厘米（由字的大小酌情而定）。



执笔姿势

书写姿势和注意事项

1 身体坐正，两肩齐平，两脚自然平放地上，不要交叉或踮起脚尖。

2 胸要挺，背要直，头要正，稍向前，胸部不要紧靠桌边。不要把头低伏在桌上，也不要向左右偏侧，这样会损伤视力。

3 左手平放桌上按着纸边，免得纸移动。

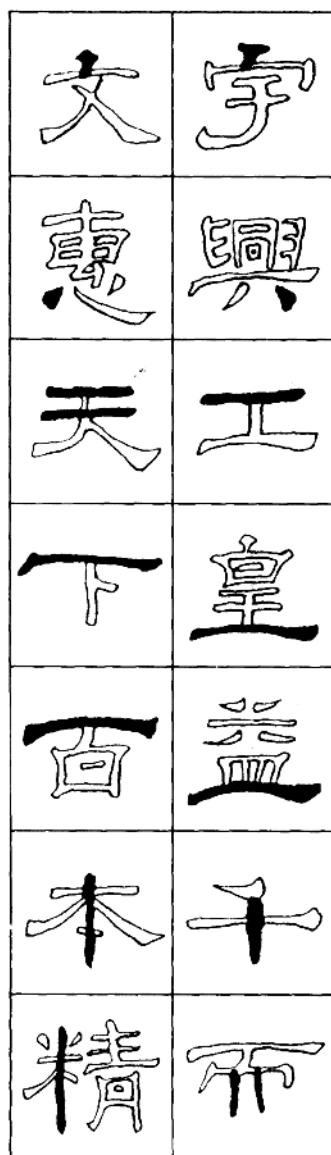
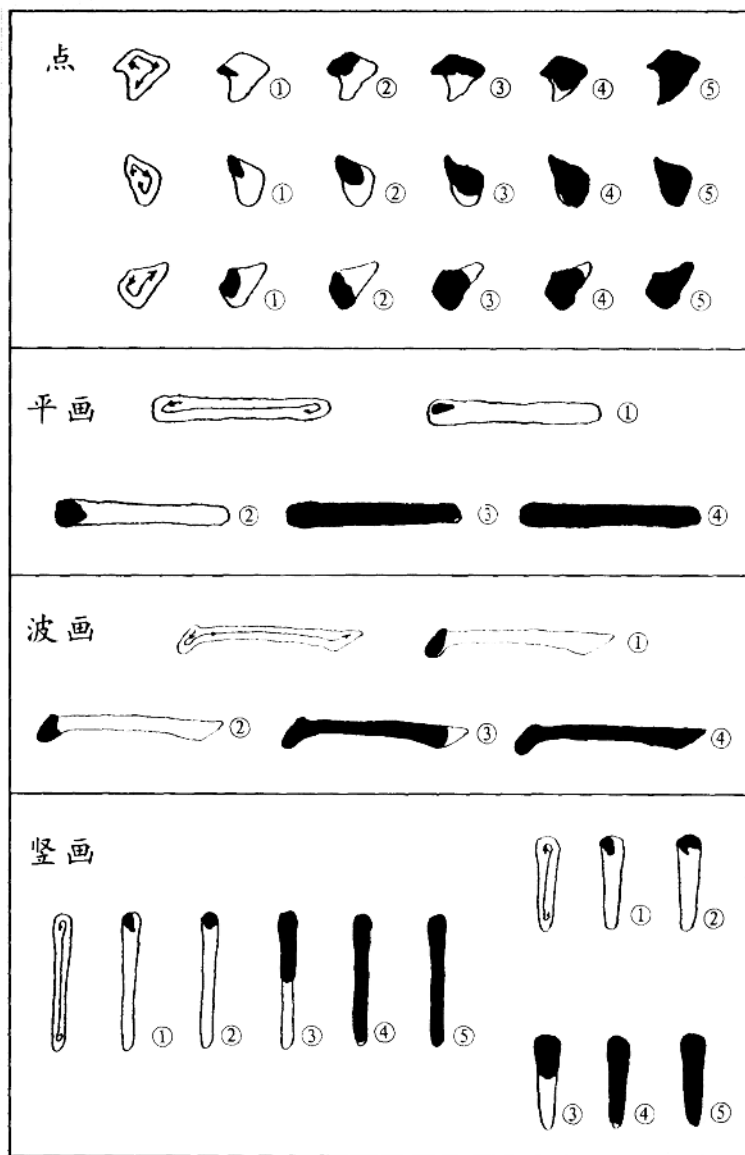


4 砚台放在桌面的右上角，用后要洗干净。

5 磨墨时不要性急，用力不宜太大，墨要竖直，不可歪斜，要绕圆圈均匀研磨。

6 纸放在桌上靠胸前的正中间，要放得平正，不要歪斜。

7 毛笔使用后要用清水洗净，然后用大拇指与食指把毛笔中水分挤干，笔毛捋顺。



练习与思考：隶书点画的起笔以藏锋逆入为主，多为“蚕头”，波画、捺画、转笔的画末有波脚，俗称“燕尾”。

撇画 (一)		人	府
撇画 (二)		大	君
撇画 (三)		省	傳
捺画 (一)		命	八
捺画 (二)		通	逢
弯钩 (一)		事	損
弯钩 (二)		守	時

练习与思考: 平画要写得平正如水, 波画要一波三折。“捺”与“波”相似, “竖”与“平”相同, 只是方向由水平改为垂直。

弯钩 (三)		于	掌
戈钩 心钩		武	應
折画 (一)		甲	自
折画 (二)		字	司
转笔 (一)		也	風
转笔 (二)		九	掇
右向钩	斜折 	民	女

练习与思考：撇画变化比波画多，弯钩写法与撇相同，折画的承接处没有楷书的斜角，点是线的浓缩，所以变化也多。

平画
未 日

未

日

波画
(一)
王 一

王

一

波画
(二)
七 平

七

平

捺画
(三)
至 在

至

在

捺画
(一)
大 峻

大

峻

捺画
(二)
天 然

天

然

捺画
(三)
人 及

人

及

捺画
(四)
遣 巡

遣

巡

竖画
(一)
年 来

年

来

竖画
(二)
千 少

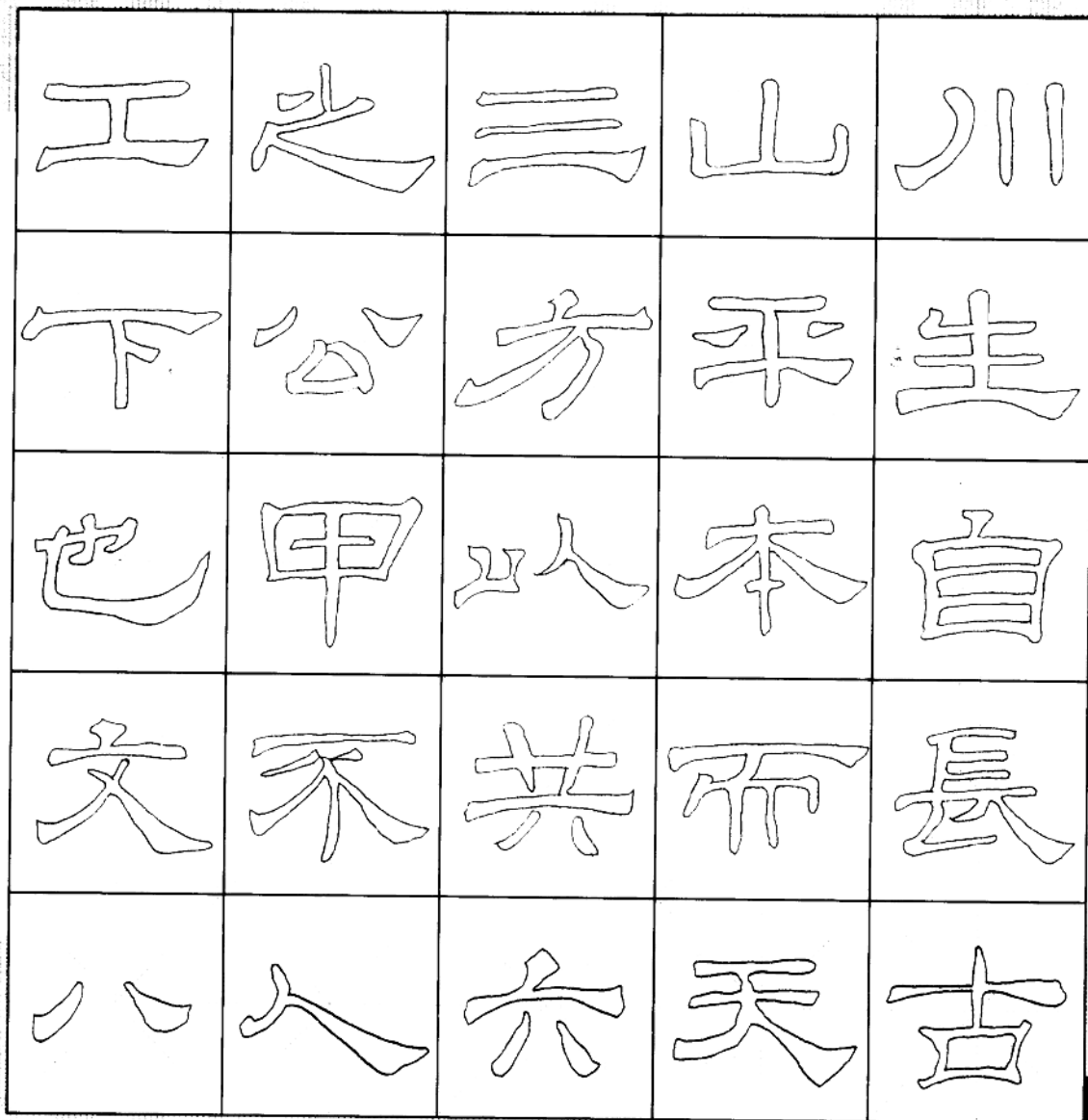
千

少

竖画 (三) 代十	代	十	撇画 (五) 苍墙	苍	墙
撇画 (一) 命令	命	令	弯钩 (一) 事则	事	则
撇画 (二) 月成	月	成	弯钩 (二) 子掌	子	掌
撇画 (三) 备信	备	信	弯钩 (三) 时府	时	府
撇画 (四) 我义	我	义	弯钩 (四) 掇损	掇	损

折画 (一) 周用	周	用	转笔 (一) 也就	也	就
折画 (二) 是石	是	石	转笔 (二) 风气	风	气
折画 (三) 咨坛	咨	坛	心钩 惠应	惠	应
折画 (四) 阳书	阳	书	点画 (一) 汉深	汉	深
折画 (五) 焉万	焉	万	点画 (二) 立字	立	字

练习与思考：通过双钩，认识笔画从起笔到收笔的完整性，避免在临帖中草率和浮躁。勾完一遍后用铅笔或圆珠笔照着字形和笔画试写（不用写空心字），也可用毛笔试写。



练习与思考：描红是用毛笔蘸墨在红模子上描着写字，用墨要适量，保持书写整洁。



练习与思考：描时按笔顺一笔一笔描，不宜快，快则容易草率。注意毛笔的提按与笔画的粗细变化。



练习与思考：隶书的点画很灵活，虽然是“描”，也要注意行笔的走势，要把描红当作“写”，最好一字一气呵成。

五 临写练习（按偏旁部首）

临
写
练
习

二部
五于

五 于

十部
十南

十 南

刂部
刂刻

刂 刻

亻部
亻代传

亻 代 传

亻部
亻信佐

亻 信 佐

八部
八典

八 典

丷部
前益

前 益

人(亻)
部
命今

命 今

人(亻)
部
今会

今 会

儿部
光兆

光 兆

练习与思考：在描摹纸上先摹写，然后另外用带米字格的纸临写，要利用米字格的作用使横画写平，竖画写直，撇捺角度要准确。

一部 六高	六	高	土部 在至	在	至
阝(在右)部 都郭	都	郭	土部 堂基	堂	基
力部 加功	加	功	士部 嘉壹	嘉	壹
廴部 建延	建	延	扌部 掾损	掾	损
土部 地场	地	场	艹部 芳荒	芳	荒

练习与思考：写前一定要读帖，不可盲目完成数量。要仔细观察点画姿态和笔法。

艹部 万苍	萬	蒼
寸部 尊尉	尊	尉
大部 大天	大	天
大部 奏奉	奏	奉
口部 古品	古	品

口部 咨君	咨	君
口部 司商	司	嚳
山部 峻崇	峻	崇
山部 岱岳	岱	嶽
彳部 行后	行	後

练习与思考：中锋行笔是隶书用笔的基本原则。书写时笔杆要“立”起来，不要“倒”下去。