



大文豪郭沫若——习字箴言

培养中小学生学习写字……能够使人细心，容易集中意志，善于依样人。

最新版

少儿学书法

王正良 王晶 编写



楷书

欧阳询



多功能
描摹

未来出版社

描红双钩
临写描摹
组词成语
名帖欣赏

最新版



少儿学书法

王正良 王晶 编写



楷书
欧阳询



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.....10
- 五 临写练习（按偏旁部首）.....13
- 六 小作品练习（词组和成语）.....21
- 七 作品欣赏.....33
- 八 少儿作品选.....34
- 九 日本少儿楷书作品选.....36
- 十 名碑欣赏《九成宫醴泉铭》选页.....37

一 执笔、书写姿势

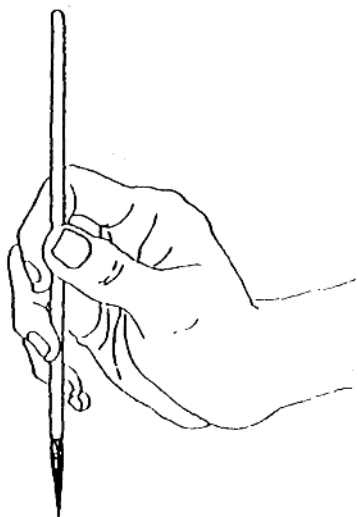
执笔方法（五指执笔法）

(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。



执笔姿势

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）。

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。

二 基本点画的写法

JI BEN DIAN HUA LIAN XI

基

本

点

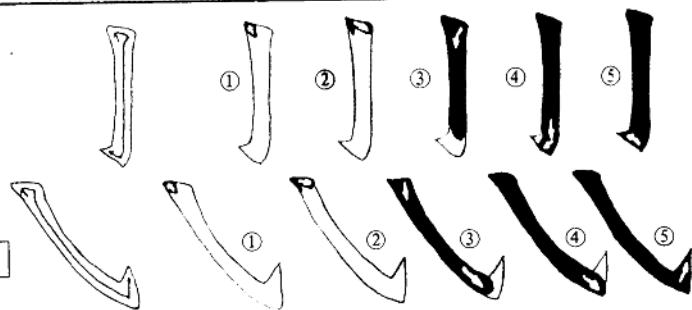
练

习

点	文	室
横	不	恩
竖 丨 同 丿	青	上
撇 丿 同 ㇏	下	州
	人	踰
	庭	延

练习与思考：练习基本笔画，要专心致志，按行笔步骤一丝不苟书写到位，千万不可草率从事。

钩



水

東

成

忘

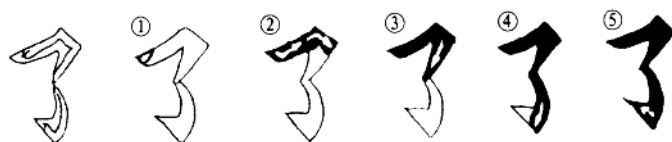
横钩



帝

寶

耳钩



隨

郡

捺



反

遐

挑



既

深

握

池

练习与思考：反复练习时书写纸也可选用价格便宜的元书纸、毛边纸等，渗墨均匀，容易得力。

横折钩 フ同		月	勒
フ同		固	加
竖折 ㄥ同		物	匪
撇点		每	始
横折弯钩		九	肌
竖折弯钩		躬	氣
		運	遊

练习与思考: 笔画也可以用大笔放大书写。起笔、行笔、收笔要一气呵成。

三 双钩摹写

双
钩
练
习

平横 一上	一	上	曲头竖 士山	士	山
左尖横 工正	工	正	竖撇 庭大	庭	大
垂露 中下	中	下	直撇 人但	人	但
悬针 申常	申	常	平捺 之足	之	足
铁竖 土佳	土	佳	直捺 天含	天	含

练习与思考：在描摹纸上，用铅笔或圆珠笔沿笔画边沿勾空心字（也可在灰字上直接勾描），即按字的轮廓线进行勾线描摹。

竖弯钩
元九

元

九

竖弯钩
色也

色

也

心钩
心思

心

思

戈钩
成感

成

感

右向钩
氏昆

氏

昆

横钩折
茅察

茅

察

横折
理田

理

田

横折斜钩
南功

南

功

挑
我握

我

握

短曲撇
神祉

神

祉

练习与思考：写完一遍后，仔细、认真读几遍，画上字帖凭想象勾基本笔画，看能记住多少。

右耳钩 郡麻	郡	廊	双撇折 延回	延	迴
左耳钩 随坠	随	墜	竖折 崇峰	崇	嶺
斜折 如安	如	安	高折 曰智	曰	智
横折撇 然爰	然	爰	左点 冢怡	冢	怡
竖折折钩 弱焉	弱	焉	短撇 后和	后	和

练习与思考：你时按笔顺一个笔画一个笔画地勾，边勾边记笔画的形态和特点。正：半世世世世



练习与题解：描红，是用毛笔蘸墨在红模子上描着写字。用墨要适量，书写要整洁。

中	申	者	有	土
下	月	来	典	長
禹	步	心	夾	其
天	如	反	旬	皆
同	延	名	得	何

练习与思考：描红时速度不宜快，在运笔中体味毛笔的提按与笔画粗细之间的关系。

閣	惜	道	扶	泉
帝	玩	海	改	書
曰	東	勿	乃	也
身	又	風	光	成
今	丘	州	正	堯

练习与思考：要把描摹当作“写”，最好一个字一气呵成，免得“得其书，而不得其所以书”。

一部 玄高	玄	高	大部 大天	大	天
亻部 何代	何	代	扌部 扶握	扶	握
刂部 列则	列	则	辶部 延回	延	廻
艹部 万莫	萬	莫	儿部 光克	光	克
力部 功加	功	加	人(亻) 部 令含	令	含

练习与思考：字的偏旁部首很重要，练好偏旁部首可以带出全字。

八(ノ) 部 其典	其	典
勹部 勿旬	勿	旬
又(又) 部 又取	又	取
刀(刂) 部 色分	色	分
小(丩) 部 尚当	尚	当

士部 士台	士	臺
女部 如始	如	始
尸部 居屋	居	屋
彳部 从微	從	微
忄(小) 部 怡怀	怡	懷

练习与思考：先在描摹纸上摹写，然后另外用带米字格的毛边纸，与字帖上的米字格对应起来写，容易找准点画和字形位置。