

成語精選硬筆字帖



勝	制	奇	出	萃	拔	類
通	旁	類	觸	盡	務	惡
刻	一	宵	春	實	秋	華
流	如	善	从	本	為	悲
壁	尺	陰	寸	短	尺	長
斧	闊	刀	大	墨	落	止
手	應	心	得	志	明	白
談	而	掌	抵	賦	能	高
地	立	天	頂	金	成	石
徑	蹊	辟	獨	下	天	步
斷	善	謀	多	悍	精	小
聾	振	聾	發	強	圖	奮
真	歸	朴	返	省	自	躬
骸	形	浪	放	漸	杜	微

錢建忠

趙慧珠

編

錢建忠

寫

成语精选硬笔字帖

钱建忠 赵慧珠 编
钱建忠 写

上海大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

成语精选硬笔字帖/钱建忠,赵慧珠编. —上海: 上海大学出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-81118-394-8

I. 成… II. ①钱…②赵… III. 汉字—硬笔字—法帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012020 号

责任编辑 傅玉芳 封面设计 朱静蔚

成语精选硬笔字帖

钱建忠 赵慧珠 编

钱建忠 写

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人: 姚铁军

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 9.25

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1~5100

ISBN 978-7-81118-394-8/J·149 定价: 12.00 元

前 言

成语，浓缩了中华五千年文化，每个人都会在有意无意中受到成语的影响。成语中的名人逸事、伟人典故、先贤德行、凡人善事等无不蕴涵着祖先的睿智哲理、机智幽默，几千年来传承着中华民族的文化密码。成语更以其特有的韵律结构，琅琅上口。为此，笔者从18 000条成语中精选了504条，使习字者在练字的同时，可以反复诵读精选的成语，提高文化素质。

本帖共分为三部分：第一部分为成语精选临写；第二部分为成语精选摹写强化训练字帖；第三部分为古帖临写范例。

为了使初学者能尽快地掌握汉字的点画、运笔与结构，本帖将重点放在摹写强化训练部分。

第二部分的成语精选摹写强化训练为本书的主要内容。心理学上的“遗忘曲线”原理告诉我们，人在初步学习后的记忆效果是极其有限的，而一个阶段反复学习某一部分内容则效果显著。只有在反复学习的基础上才能达到熟能生巧、挥洒自如的程度。所谓“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”、“拳不离手，曲不离口”等，强调的都是只有通过反复训练，方可达到出神入化的境地。鉴于此，这部分的内容将多次重复，使习字者的写字水平在反复摹写中迅速提高。

本帖注重方法，真正做到了临与摹相结合、摹写与强化训练相结合，既注重实用又讲究艺术，重点普及而兼顾提高。习字者只要认真地按照本帖的训练方法进行强化训练，书写水平一定会在短时间内得到较大程度的提高。

写一手好字，铸造一个全新的自我。

钱建忠

2009年1月

目 录

前言	(1)
成语精选临写	(1)
成语精选摹写强化训练	(13)
古帖临写(王羲之《兰亭序》)	(133)
古帖临写(《褚遂良文皇哀册》)	(136)
后记	(141)

成语精选临写

爱	才	如	渴	爱	憎	分	明	暗	香	疏	影
傲	雪	欺	霜	八	斗	之	才	八	仙	过	海
跋	山	涉	水	白	壁	微	瑕	白	驹	过	隙
百	步	穿	杨	百	家	争	鸣	抱	诚	守	真
豹	死	留	皮	笔	扫	干	军	笔	走	龙	蛇
表	里	如	一	别	出	心	裁	冰	魂	雪	魄
冰	清	玉	洁	兵	贵	神	速	秉	笔	直	书
秉	烛	夜	游	波	澜	老	成	博	大	精	深
不	二	法	门	不	拘	一	格	藏	龙	卧	虎
藏	器	待	时	恻	隐	之	心	曾	经	沧	海
超	尘	拔	俗	沉	雄	古	逸	沉	著	痛	快
晨	兴	夜	寐	趁	热	打	铁	成	人	之	美
承	前	启	后	程	门	立	雪	持	之	以	恒
叱	咤	风	云	宠	辱	不	惊	抽	薪	止	沸

出 类 拔 萃 出 奇 制 胜 初 写 黄 庭

除 恶 务 尽 触 类 旁 通 春 风 夏 雨

春 华 秋 实 春 宵 一 刻 唇 齿 相 依

慈 悲 为 本 从 善 如 流 寸 草 春 晖

寸 长 尺 短 寸 阴 尺 璧 达 人 知 命

大 处 落 墨 大 刀 阔 斧 单 刀 直 入

澹 泊 明 志 得 心 应 手 得 意 忘 形

登 高 能 赋 抵 掌 而 谈 砥 柱 中 流

点 石 成 金 顶 天 立 地 洞 鉴 古 今

独 步 天 下 独 辟 蹊 径 笃 志 好 学

短 小 精 悍 多 谋 善 断 耳 聪 目 明

发 奋 图 强 发 聋 振 聩 翻 江 倒 海

反 躬 自 省 返 朴 归 真 防 患 未 然

防 微 杜 渐 放 浪 形 骸 飞 鸿 踏 雪

废	寝	忘	食	分	秒	必	争	奋	发	有	为
愤	世	嫉	俗	丰	标	不	凡	丰	富	多	采
风	餐	露	宿	风	卷	残	云	风	流	蕴	藉
逢	人	说	项	逢	山	开	道	讽	一	劝	百
风	鸣	朝	阳	奉	公	守	法	芙	蓉	出	水
俯	仰	无	愧	富	贵	浮	云	盖	棺	论	定
甘	之	如	饴	敢	作	敢	为	刚	柔	相	济
刚	正	不	阿	高	山	流	水	高	屋	建	瓴
高	瞻	远	瞩	割	席	分	坐	格	高	意	远
格	物	致	知	各	尽	所	能	根	深	叶	茂
功	成	不	居	古	道	热	肠	顾	全	大	局
瓜	熟	蒂	落	瓜	田	李	下	刮	目	相	看
管	鲍	之	交	光	阴	似	箭	鬼	斧	神	工
过	门	不	入	含	英	咀	华	韩	潮	苏	海

毫分缕析豪情壮志好事多磨

好问则裕好学不倦和风细雨

横槊赋诗鸿鹄之志鸿毛泰山

后发制人后生可畏呼之欲出

画龙点睛环肥燕瘦患难与共

海人不倦慧心巧思浑然天成

浑身是胆火眼金睛豁达大度

击节叹赏击玉敲金积少成多

急公好义急人之难集思广益

嫉恶如仇计深虑远济时拯世

家学渊源嘉言懿行驾轻就熟

坚忍不拔艰苦奋斗兼容并包

兼收并蓄剪草除根见缝插针

见利思义见贤思齐将勤补拙

匠	心	独	远	矫	若	惊	龙	脚	踏	实	地
教	无	常	师	教	学	相	长	戒	骄	戒	躁
借	风	使	船	金	玉	良	言	金	针	度	人
尽	善	尽	美	近	悦	远	来	近	朱	者	赤
惊	心	动	魄	兢	兢	业	业	精	卫	填	海
精	益	求	精	敬	而	远	之	九	死	不	悔
居	安	思	危	举	一	反	三	聚	精	会	神
聚	沙	成	塔	决	胜	千	里	开	卷	有	益
开	门	见	山	慷	慨	悲	歌	慷	慨	解	囊
可	歌	可	泣	空	谷	幽	兰	苦	尽	甘	来
苦	心	孤	诣	夸	父	逐	日	脍	炙	人	口
宽	宏	大	量	宽	猛	相	济	跬	步	千	里
来	日	方	长	兰	芷	之	室	朗	月	清	风
浪	迹	天	涯	乐	以	忘	忧	礼	贤	下	士

力透纸背 力挽狂澜 厉兵秣马

立人达人 良师益友 良药苦口

量体裁衣 量力而行 两袖清风

林下风气 淋漓尽致 玲珑剔透

羚羊挂角 流芳百世 柳暗花明

六根清净 炉火纯青 戮力同心

洛阳纸贵 毛遂自荐 迷途知返

妙手丹青 妙手回春 名垂青史

名副其实 名正言顺 磨杵成针

末路之难 谋事在人 目不邪视

目无全牛 南橘北枳 能屈能伸

能者多劳 逆水行舟 驽马十驾

呕心沥血 旁观者清 抛砖引玉

庖丁解牛 鹏程万里 平心静气

破	釜	沉	舟	七	步	之	才	奇	文	共	赏
气	贯	长	虹	千	锤	百	炼	巧	夺	天	工
切	磋	琢	磨	锲	而	不	舍	勤	能	补	拙
青	出	于	蓝	清	词	丽	句	清	风	明	月
穷	而	后	工	求	贤	如	渴	曲	高	和	寡
曲	尽	其	妙	绕	梁	之	音	人	杰	地	灵
人	尽	其	才	人	死	留	名	仁	人	君	子
忍	辱	负	重	任	劳	任	怨	任	人	唯	贤
日	月	如	梭	融	会	贯	通	柔	能	制	刚
如	风	过	耳	如	饥	似	渴	如	烹	小	鲜
入	木	三	分	入	乡	随	俗	三	顾	茅	庐
三	户	亡	秦	三	思	而	行	山	高	水	长
善	始	善	终	赏	不	逾	时	赏	罚	分	明
舍	己	救	人	舍	我	其	谁	身	先	士	卒

深 谋 远 虑 深 情 厚 谊 神 定 气 安

神 机 妙 算 神 清 气 朗 审 时 度 势

升 堂 入 室 师 道 尊 严 诗 以 言 志

十 步 芳 草 十 年 寒 窗 石 破 天 惊

时 不 再 来 实 至 名 归 拾 金 不 昧

食 无 求 饱 始 终 不 渝 事 半 功 倍

事 必 躬 亲 事 在 人 为 视 死 如 归

手 不 释 卷 守 正 不 移 书 香 门 弟

熟 能 生 巧 恕 己 及 人 水 到 渠 成

顺 理 成 章 瞬 息 万 变 说 一 不 二

私 淑 弟 子 思 若 泉 涌 死 得 其 所

夙 兴 夜 寐 随 机 应 变 叹 为 观 止

探 幽 索 隐 提 纲 挈 领 天 伦 之 乐

天 真 烂 漫 铁 画 银 钩 铁 面 无 私

亭	亭	玉	立	通	情	达	理	投	桃	报	李
突	飞	猛	进	吐	故	纳	新	推	己	及	人
退	避	三	舍	脱	口	成	章	脱	颖	而	出
完	壁	归	赵	顽	石	点	头	亡	羊	补	牢
忘	年	之	交	望	尘	莫	及	望	洋	兴	叹
威	而	不	猛	威	武	不	屈	韦	编	三	绝
为	善	最	乐	未	雨	绸	缪	温	故	知	新
文	以	载	道	文	质	彬	彬	文	采	风	流
闻	过	则	喜	问	心	无	愧	我	行	我	素
我	醉	欲	眠	卧	薪	尝	胆	务	实	去	华
物	换	星	移	物	极	必	反	物	竞	天	择
惜	墨	如	金	习	以	性	成	细	水	长	流
下	笔	如	神	先	见	之	明	先	人	后	己
闲	情	逸	致	相	辅	相	成	相	濡	以	沫

相 机 而 行 心 旷 神 怡 心 摹 手 追

心 平 气 和 新 陈 代 谢 薪 尽 火 传

行 不 苟 合 行 云 流 水 胸 有 成 竹

胸 有 丘 壑 雄 才 大 略 修 身 齐 家

秀 外 慧 中 旭 日 初 升 须 眉 男 子

虚 怀 若 谷 栩 栩 如 生 旋 转 乾 坤

学 而 不 厌 学 无 常 师 学 以 致 用

雪 中 送 炭 循 序 渐 进 循 循 善 诱

雅 人 深 致 雅 俗 共 赏 言 必 有 据

言 传 身 教 言 简 意 赅 扬 长 避 短

阳 春 白 雪 仰 不 愧 天 养 精 蓄 锐

咬 得 菜 根 窈 窕 淑 女 要 言 不 烦

叶 落 知 秋 一 波 三 折 一 技 之 长

一 气 呵 成 以 德 报 德 以 身 作 则

以直报怨 义不容辞 义无反顾

抑扬顿挫 意味深长 意在笔先

因材施教 因地制宜 引而不发

引人入胜 迎刃而解 脱颖而出

应对如流 雍容闲雅 勇冠三军

勇往直前 用其所长 忧深思远

悠然自得 游目骋怀 游刃有余

有胆有识 有口皆碑 有条不紊

与人为善 语重心长 欲速不达

誉满天下 源远流长 远见卓识

月光如水 运筹帷幄 再接再厉

择善而从 斩钉截铁 仗义疏财

招贤纳士 朝闻夕死 真才实学

真凭实据 枕戈待旦 震古铄今

争 分 夺 秒 铮 铮 铁 骨 正 人 君 子

正 直 无 私 政 通 人 和 枝 繁 叶 茂

知 过 必 改 知 书 达 礼 知 人 论 世

知 人 则 哲 知 易 行 难 直 道 而 行

只 争 朝 夕 指 挥 若 定 咫 尺 千 里

至 交 契 友 志 同 道 合 志 在 四 方

梯 风 沐 雨 置 之 度 外 质 疑 问 难

掷 地 有 声 智 勇 双 全 智 圆 行 方

忠 言 逆 耳 钟 灵 毓 秀 众 口 铄 金

众 擎 易 举 众 望 所 归 众 志 成 城

周 公 吐 哺 珠 玉 在 侧 珠 圆 玉 润

竹 林 之 游 专 心 致 志 庄 周 梦 蝶

壮 士 断 腕 壮 志 凌 云 自 强 不 息

自 然 而 然 纵 横 天 下 钻 坚 弥 高