



Qimeng
shufa zitie



万卷书系
WANJUAN
SHUXI

后蒙书法字帖

卢中南



掌握知识
从写好字开始



上海交通大学出版社



责任编辑 程锡林

封面设计 文绍安

<http://www.jiaodapress.com.cn>

卢中南 汉族，1950年12月生
于武汉，祖籍河南济源。自幼喜
爱写字、画画。上小学时开始临
习唐人欧阳询楷书，以《九成宫
醴泉铭》为宗，至今不辍。1985
年至1987年在原北京师范大学教
育系书法班学习，师从欧阳中石
先生。1986年成为中国书法协
会会员。曾任中国现代硬笔书法
研究会副秘书长、中国书法协
会硬笔书法委员会副主任。现
为中国人民革命军事博物馆副
研究员。1986年获“全国电视
书法比赛”一等奖。

后蒙书法字帖



Qimen shufa zitie

ISBN 7-313-02991-8



9 787313 029911 >

ISBN 7-313-02991-8/J·086

定价：5.00元

万卷字帖书系

启蒙书法字帖

卢中南 书

130245-8

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

启蒙书法字帖/卢中南书. —上海: 上海交通大学出版社, 2002

(万卷字帖书系)

ISBN 7-313-02991-8

I. 启... II. 卢... III. 楷书-法帖

IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 008303 号

启蒙书法字帖

卢中南 书

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

成都市福利东方彩印厂·印刷 全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.25 字数: 45 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-20000

ISBN7-313-02991-8/J·086 定价: 5.00 元

版权所有 侵权必究

致 读 者

《启蒙书法字帖》是为了全面推广素质教育,提高广大学龄前儿童及小学低年级学生的书法基础知识,提高书写水平而编写。书写者是中国书法协会硬笔书法委员会副主任、著名书法家卢中南先生。内容先从汉语拼音字母学起,再挑选学生在日常生活最基础、最简单、最常用的汉字,配以读音、相关的图画、笔顺,加以指导读写,使学生从小学会规范地书写汉语拼音字母和汉字。

使用本套字帖时,首先要做好写字的准备,掌握正确的坐姿、执笔和笔顺。然后在备好的纸上临写,最后在范字上描写。临与描相结合,读与写相结合,是本字帖的主要特点。坚持练下去,一定能打好书法功底,提高书写水平。本字帖必将成为广大学龄前儿童及小学低年级学生的良师益友。

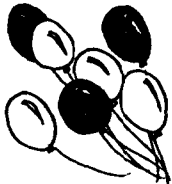
编 者

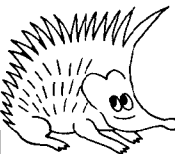
2002 年 3 月

	bō 波	指导语：发音时双唇接触，突然张开，让气流冲出，发音要轻短些。				
	b	b	b	b	b	
	b	b	b	b	b	
	pō 泼	指导语：发音时双唇紧闭，然后突然放开，让气流用力喷出来，爆发成音。				
	p	p	p	p	p	
	p	p	p	p	p	
	mō 摸	指导语：发音时双唇紧闭，气流从口腔出来，然后双唇自然离开。				
	m	m	m	m	m	
	m	m	m	m	m	
	fó 佛	指导语：发音时上齿接近下嘴唇，形成窄缝，让气流从缝中摩擦出来。				
	f	f	f	f	f	
	f	f	f	f	f	

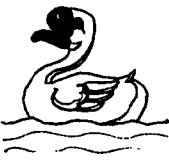
	dé 得	指导语：发音时舌尖抵住牙床，憋住气后突然放开，让气流爆发成音。				
	d	d	d	d	d	
	d	d	d	d	d	
	tè 特	指导语：发音时舌尖抵住上牙背面，憋住气后突然放开，气流较强。				
	t	t	t	t	t	
	t	t	t	t	t	
	né 哪	指导语：发音时舌尖抵住上牙床，气流从鼻腔透出，声带颤动。				
	n	n	n	n	n	
	n	n	n	n	n	
	lè 勒	指导语：发音时舌尖抵住上牙床，气流从舌前部两边出来，声带颤动。				
	l	l	l	l	l	
	l	l	l	l	l	

	gē 鸽	指导语：发音时舌根高抬，顶住软腭憋住气流，然后突然放出气流。				
	g	g	g	g	g	
	g	g	g	g	g	
	kē 蝌	指导语：发音时舌根高抬，顶住软腭，然后突然放开，冲出较强的气流。				
	k	k	k	k	k	
	k	k	k	k	k	
	hè 喝	指导语：发音时舌根高抬，靠近软腭，中间留条缝，气流从缝中摩擦出来。				
	h	h	h	h	h	
	h	h	h	h	h	
	jī 鸡	指导语：发音时舌尖抵住下门齿，舌面高抬紧贴着硬腭，让气流挤出。				
	j	j	j	j	j	
	j	j	j	j	j	

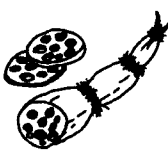
	qì 气	指导语：发音部位和方法与 j 相似，区别是舌面放松时要送气。				
	q	q	q	q	q	
	q	q	q	q	q	
	xī 西	指导语：发音时舌面抬起，靠近硬腭成一条窄缝，让气流从缝中挤出。				
	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X	X	
	zhī 蚱	指导语：发音时舌尖往上翘，抵住硬腭前部，然后放松，让气注从缝中挤出。				
	zh	zh	zh	zh	zh	
	zh	zh	zh	zh	zh	
	chī 吃	指导语：发音与 zh 相似，但在舌尖放松时要送气。				
	ch	ch	ch	ch	ch	
	ch	ch	ch	ch	ch	

	shī 狮	指导语：发音时舌尖翘起，靠近硬腭前部，留一条窄缝，让气流从中挤出。				
	sh	sh	sh	sh	sh	
	sh	sh	sh	sh	sh	
	rì 日	指导语：发音时舌尖翘起，抵住硬腭前部，留一条窄缝，气流从缝中挤出。				
	r	r	r	r	r	
	r	r	r	r	r	
	zì 字	指导语：发音时舌尖伸平，憋住气流后稍放松，气流从窄缝中冲出。				
	z	z	z	z	z	
	z	z	z	z	z	
	cì 刺	指导语：发音与 z 相似，但冲出的气流较强。				
	c	c	c	c	c	
	c	c	c	c	c	

	sī 丝	指导语：发音时舌尖伸平，让气流从舌尖和上齿中间挤出，摩擦出声。				
	S	S	S	S	S	
	S	S	S	S	S	
	yī 衣	指导语：发音时双唇自然向两边展开，气流从舌面挤出，声带颤动。				
	Y	Y	Y	Y	Y	
	Y	Y	Y	Y	Y	
	wū 屋	指导语：发音时舌面隆起部分在后，嘴唇收圆，向前略突，将气流送出。				
	W	W	W	W	W	
	W	W	W	W	W	
(Empty practice row)	(Empty practice row)					
(Empty practice row)						
(Empty practice row)						

	ā 啊	指导语：发音时嘴自然张大，舌头居中，声带颤动。				
	a	a	a	a	a	
	a	a	a	a	a	
	ō 喔	指导语：发音时嘴半开半闭，嘴唇拢圆，舌尖向后缩，声带颤动。				
	o	o	o	o	o	
	o	o	o	o	o	
	é 鹅	指导语：发音时嘴半开半闭，舌头后缩，舌面后部隆起，声带颤动。				
	e	e	e	e	e	
	e	e	e	e	e	
	yī 衣	指导语：发音时双唇自然向两边展开，气流从中间挤出，声带颤动。				
	i	i	i	i	i	
	i	i	i	i	i	

	wū 乌	指导语：发音时双唇收成圆形，自然突出，声带颤动。				
	u	u	u	u	u	
	u	u	u	u	u	
	yú 鱼	指导语：发音时双唇扁圆形，舌面隆起部分在前，声带颤动。				
	ü	ü	ü	ü	ü	
	ü	ü	ü	ü	ü	
ai	ǎi 矮	指导语：发音时先发 a 的音，逐渐向 i 滑动，气流不中断，音由强到弱。				
	ai	ai	ai	ai	ai	
	ai	ai	ai	ai	ai	
ei	èi 欸	指导语：发音时由 e 向 i 滑动，气流不中断，发音连续。				
	ei	ei	ei	ei	ei	
	ei	ei	ei	ei	ei	

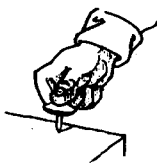
ui	wéi 围	指导语：发音时先发 u 的音，再向 ei 滑动，发音不间断，口形由圆到扁。				
	ui	ui	ui	ui	ui	
	ui	ui	ui	ui	ui	
ao	ǎo 袄	指导语：发音时先发 a 的音，再发出近似 o 的音，由强到弱。				
	ao	ao	ao	ao	ao	
	ao	ao	ao	ao	ao	
ou	ǒu 藕	指导语：发音时先发 o 的音，然后发出 u 的音，口形由大圆到小圆。				
	ou	ou	ou	ou	ou	
	ou	ou	ou	ou	ou	
iu	yóu 邮	指导语：发音时嘴巴先扁后圆，由 i 向 u 滑动，口形由扁到圆。				
	iu	iu	iu	iu	iu	
	iu	iu	iu	iu	iu	

ie	yè 叶	指导语：发音时由 i 向 e 滑动，不中断，e 要读得响亮些。				
	ie	ie	ie	ie	ie	
	ie	ie	ie	ie	ie	
üe	yuè 月	指导语：发音时先发 u 的音，要轻短些，然后向 e 音滑动，发音较重，两音之间不中断。				
	üe	üe	üe	üe	üe	
	üe	üe	üe	üe	üe	
er	ěr 耳	指导语：发音时舌位居，发 e 的卷舌音，er 只单独作音节。				
	er	er	er	er	er	
	er	er	er	er	er	
ān	ān 安	指导语：发音时先发 a 的音，然后舌抬起来，顶住上牙床，发 n 的音。				
	ān	ān	ān	ān	ān	
	ān	ān	ān	ān	ān	

en

èn
摠

指导语：发音时先发 e 的音舌尖抬高，抵住上牙床，再发 n 的音。



en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

in

yìn
印

指导语：发音时舌尖抵住下门齿背，舌面渐至硬腭，鼻音轻短。



in

in

in

in

in

in

in

in

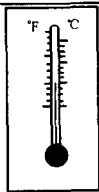
in

in

un

wēn
温

指导语：发音时先发 u 的音，然后把舌头上抬顶住上牙床发出鼻音 n。



un

un

un

un

un

un

un

un

un

un

ün

yūn
晕

指导语：发音时先发 ü 的音，然后发出前鼻音 n。



ün

ün

ün

ün

ün

ün

ün

ün

ün

ün

ang	áng 昂	指导语：发音时先发 a 的音，然后舌根高抬顶住软腭，发后鼻音 ng。			
	ang	ang	ang	ang	
	ang	ang	ang	ang	
eng	dēng 灯	指导语：发音时先发 e 的音，然后舌根向上接近软腭，嘴微开，发后鼻音 ng 的音。			
	eng	eng	eng	eng	
	eng	eng	eng	eng	
ing	yīng 鹰	指导语：发音时舌尖触下齿龈，舌面隆起顶住硬腭，鼻腔共鸣成音。			
	ing	ing	ing	ing	
	ing	ing	ing	ing	
ong	zhōng 钟	指导语：发音时舌尖向下后部收缩，舌面隆起，口形前突，鼻腔共鸣成声。			
	ong	ong	ong	ong	
	ong	ong	ong	ong	