

“华夏万卷”字帖稳居中国硬笔书法类图书销量第一名！
新概念钢笔精品字帖



唐詩 宋詞

三百首精選

田英章



暢銷十年 銷量領先

最受讀者歡迎的詩詞類字帖

楷行
楷書
行書
楷行
雙體



上海交通大學出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

目录

唐诗三百首精选·行书·····	3
唐诗三百首精选·楷书·····	49
唐诗三百首精选·楷行双体·····	95
宋词三百首精选·行书·····	143
宋词三百首精选·楷书·····	189
宋词三百首精选·楷行双体·····	235

习字常识

一、用正确的书写姿势在良好的书写环境中练习

1. 坐姿

正确的姿势:正确的坐姿是写好字的首要条件。在书写时,身体坐正,腰背垂直,两腿自然分开。眼距纸一尺,胸距桌沿一拳,一手执笔一手按纸。这样才可使全身各部位感到舒展、灵活、轻松。

错误的姿势:在书写时,头歪、背弓、眼离纸太近、两腿相交,都是不正确的姿势,书写一会儿就会感觉身体不适,浑身酸痛。这样,不但字写不好,而且时间长了会影响健康,导致眼睛近视、脊背弯曲等毛病。

2. 执笔姿势

正确的姿势:用拇指、食指的指肚和中指的左侧面分别从三个不同方向捏住笔杆的下端,手指距笔尖一寸,使笔与纸面成约 45° 。这样的姿势更有利于把握笔的走向,使笔尖灵活而又不失稳定地听从手的指挥。



3. 在良好的书写环境中书写

除了掌握正确的姿势外,最好是在明亮、宁静的环境中书写,在光从左上方照入的环境练习效果会更佳,而且有助于保护视力。如果是在暗淡、喧闹的环境中书写,会影响练字的心情,心静不下来,练习效果自然会很差。光线从右方照入,对视力也有较大的影响,容易引起近视。

二、练字的基本概念

练字一定是要主动的,而不能是盲目被动的,要了解所做的每一步的意义所在,才可能有效果,并为下一步打下基础。因此,必须首先搞清楚以下几个概念。

笔画:笔画是构成汉字的基本零件,笔画写不好,习字就无法进行下去,笔画练习是习字的基础。

偏旁部首:偏旁部首是笔画与结构的简单组合,包括部分独体字和部分偏旁符号,构成上比较容易掌握。汉字大多是合体字,即是由偏旁部首组成的,学好它是习字入门的一个突破口。

结构:结构是汉字构成的布局规律与法则,好比组装零件的说明图纸,有再好的零件,如果不按规律和要求组装,也成不了好产品,所以结构练习是习字的关键。

描红:描红是练字之初的最简单手法,就是在红色字模上描写一遍。“描”虽简单,作用却很大。试想,一个字如果描都描不好,怎么可能写好呢?因此,这一练习过程不容忽视。

摹影:摹影是描红的提高和进一步发展,就是用一张薄纸,盖在字模上摹写一遍。其作用与描红相同,只是难度稍大一些。摹影是为了培养习字者的意识,强化对范字的准确印象,即了解笔画的粗细变化,用笔的轻重和结字规律等。

临写:临是习字最主要、最直接、最关键的方法,描与摹都是为临而服务的。临是对照范

字来书写,是对自身观察力、用笔技巧、结构布局的集中训练。

范字:范字是指单个的供习字者描、摹、临写的例字,习字往往要从单字练习开始。

范帖:范帖是指大段成篇供习字者临习的字帖。初学者基本掌握单字的书写后,就可以临写篇章段落,接触更多单字的结构布局,并体会单字在大段文字中的布局及应用。临帖是习字的最终练习途径。

三、选择一本好的范帖

怎样才算一本好的范帖?简单地说,一是要有好的范字,二是要有好的方法。

一个不容忽视的现象是,在目前图书市场上众多的硬笔书法字帖中,真正好的、具有学习价值的只占一部分。因此,初学者如何鉴别和选择一本好的字帖是非常重要的。

首先,习字是否能很快取得成功,在于方法是否正确可行。而习字方法的根本又在于范字的优劣。只有具备了高水平的范字,才能谈到该字帖习字入门方法的好坏,否则,用再好的方法去练习一些平庸的字,花多大力气也是白费时间。

其次,学会辨别哪种方法才是行之有效的练字法。分辨优劣并不难,再高明的习字方法也是通过对汉字分析总结,以描、摹、临为手段,进行笔画与结构的练习。再怎么神奇有效的方法,也需要去踏踏实实地下一番苦练的功夫。可以明确地说,如果一本习字教材,不教你学习基础笔画和结构,范字又毫无美感,则多半有欺人之嫌。

四、科学的练字方法

如何才能把字练好?首先要选择一本好的字帖,然后还要掌握一套行之有效的使用字帖的方法。方法正确,练习才能事半功倍,反之则事倍功半。目前最佳的、最有效的方法就是对字帖进行临摹,学它的点画结构、运笔动作。但练习时,仍然有很多练习者效果不好,其原因主要在于:

(1)没有处理好临与摹的关系。初学者由于自由书写已成习惯,在字形大小、笔画粗细、间架位置、运笔动作等各方面都与原帖存在很大的差距,应提倡多摹少临。

(2)不定时。不能坚持每天临摹或不能保证临摹时间,断断续续,时多时少。

(3)不定量。贪多求快,浮光掠影,达不到长期记忆的效果。临摹要取得好效果,定量很重要,宁少毋多,少则得,多则惑。提倡一个范字写十次,不提倡十个范字写一次。

(4)书写速度太快。一般临摹不像范字的症结在于运笔速度太快,无节奏感。书写动作由生到熟,先慢后快,熟能生巧。慢求稳,快易乱。

(5)要注意调剂心情。练字的时候要心平气静、善始善终。如果心平气和,则能静下心来认真练字;如果心烦意乱,沉不住气,则效果甚微。

(6)不要轻易变换字体。

五、学习行书,应注意什么?

行书是最为实用的书体,其特点是方便快捷,书写者有自由发挥的余地,不像楷书那样过于强调规范标准,因此在学习行书时,应以学习其写法上的连带变化为主,掌握行书笔顺连接、简省替换等快写手法。学习的关键在于多临多写。由于行书行笔较快,某些笔画连带的形态有一定偶然性,所以在字形上不一定强调绝对相似,而应在行笔正确的基础上以神似为主,否则临写的行书显得呆板僵死。待运笔精熟以后,可多自行调整,寻找字形完美的感觉,这样才能写出具有自身风格的行书。

唐诗三百首精选·行书

春晓



孟浩然

春眠不觉晓，
处处闻啼鸟。
夜来风雨声，
花落知多少？

《春晓》的语言平易浅近，自然天成。然而言浅意浓，景真情真，就像是诗人从心灵深处流出的一股泉水，晶莹透澈，灌注着诗人的生命，跳动着诗人的脉搏。

宿建德江



孟浩然

移舟泊烟渚，
日暮客愁新。
野旷天低树，
江清月近人。

这是一首抒写羁旅之思的诗。先写羁旅夜泊，再叙日暮添愁；然后写到宇宙广袤宁静，明月伴人更亲。一隐一现，虚实相间，构成一个心随明月去的意境。

洛中访袁拾遗不遇



孟浩然

洛阳访才子，
江岭作流人。
闻说梅花早，
何如北地春？

这首诗里包含了相当复杂的情绪，既有不平，也有伤感；感情深沉，却含而不露，是一首精炼而含蓄的小诗。结尾一个诘问句，使得作者的真意更加鲜明。

终南望余雪



祖咏

终南阴岭秀，
积雪浮云端。
林表明霁色，
城中增暮寒。

此诗主要描写终南山的余雪，通过山峰与阳光的向背表现了各处不同的景象，又联想到山头的积雪消融后，丛林明亮，低处的城中反会增寒。

鹿柴



王 维

空山不见人，
但闻人语响。
返景入深林，
复照青苔上。

诗里描写鹿柴傍晚时分的幽静景色。诗的绝妙处在于以动衬静，以局部衬全局，清新自然，毫不做作。王维是诗人、画家兼音乐家，这首诗正体现了诗、画、乐的结合。

竹里馆



王 维

独坐幽篁里，
弹琴复长啸。
深林人不知，
明月来相照。

这是一首写隐者的闲适生活情趣的诗。它的妙处在于以自然平淡的笔调，描绘出清新诱人的月夜幽林的意境，融情景为一体，蕴含着一种特殊的艺术魅力。

山中送别



王 维

山中相送罢，
日暮掩柴扉。
春草明年绿，
王孙归不归？

这首送别诗，不写离亭饯别的依依不舍，却更进一层写冀望别后重聚。这是超出一般送别诗的所在。意中有意，味外有味，真是匠心别运，高人一筹。

相思



王 维

红豆生南国，
春来发几枝？
愿君多采撷，
此物最相思。

这是借咏物而寄相思的诗。全诗情调健美高雅，怀思饱满奔放，语言朴素无华，韵律和谐柔美。满腹情思始终未曾直接表白，而又把相思之情表达得入木三分。

山中



王维

荆溪白石出，
 天寒红叶稀。
 山路元无雨，
 空翠湿人衣。

这首小诗描绘初冬时节山中景色，由小溪、红叶和无边的浓翠所组成的山中冬景，色泽斑斓鲜明，富于诗情画意，毫无萧瑟枯寂的情调。

鸟鸣涧



王维

人闲桂花落，
 夜静春山空。
 月出惊山鸟，
 时鸣春涧中。

王维在他的山水诗里，喜欢创造静谧的意境。以静为前提，动的景物反而能取得静的效果。“鸟鸣山更幽”这里面正是包含着这种艺术辩证法的。

辛夷坞



王维

木末芙蓉花，
 山中发红萼。
 涧户寂无人，
 纷纷开且落。

这首诗描绘了一幅深山幽涧中辛夷花自开自落的自然景图。作者很善于从平凡的事物中发现美，以细致的笔墨写出景物的鲜明形象。

杂诗(其二)



王维

君自故乡来，
 应知故乡事。
 来日绮窗前，
 寒梅著花未？

诗歌一开头，诗人以近似讲话一样的语气，不加修饰地表现了一个久住他乡异地的人的思乡之情。梅花作为繁多家事的借代，自然成了主人公思乡之情的集中寄托。



华子岗



裴迪

日落松风起，
还家草露晞。
云光侵履迹，
山翠拂人衣。

这首诗，以“还家”为线索，寥寥二十字，寓诗人独特的感受于寻常的山间景色之中，笔墨疏淡而意蕴超远。

送崔九



裴迪

归山深浅去，
须尽丘壑美。
莫学武陵人，
暂游桃源里。

这是一首劝勉诗，劝勉崔九既要隐居，就必须坚定不移，不要三心两意，入山复出，不甘久隐。语言虽浅白，含意却颇为深远。

玉阶怨



李白

玉阶生白露，
夜久侵罗袜。
却下水晶帘，
玲珑望秋月。

乐府《玉阶怨》多咏被幽禁宫女之幽怨的乐曲。本诗虽以“怨”标题，却不露“怨”字。诗不正面涂抹，却从反面点妆，字少而情多，委婉而入微，余音袅袅，不绝如缕。

静夜思



李白

床前明月光，
疑是地上霜。
举头望明月，
低头思故乡。

远客思乡之情的诗，诗以明白如话的语言雕琢出明静醉人的秋夜的意境。境是境，情是情，那么逼真，那么动人，百读不厌，耐人寻味。

独坐敬亭山



李白

众鸟高飞尽，
孤云独去闲。
相看两不厌，
只有敬亭山。

“静”是全诗的血脉。这首平淡恬静的诗之所以如此动人，就在于诗人的思想感情与自然景物的高度融合而创造出来的“寂静”的境界。

怨情



李白

美人卷珠帘，
深坐颦蛾眉。
但见泪痕湿，
不知心恨谁。

美人久久地独坐，深锁双眉，泪湿一片，思念情人，充满了哀怨之情。这首诗刻画人物细致生动，层次分明，含蓄深厚，余味无穷。

夜下征虏亭



李白

船下广陵去，
月明征虏亭。
山花如绣颊，
江火似流萤。

诗人运用流畅的语言，生动的比喻，表达了诗人对祖国山河的热爱和出游的喜悦之情。全诗对客观景物神态的描绘逼真传神，体现了作者驾驭语言的高超能力。

秋浦歌十七首(其十五)



李白

白发三千丈，
缘愁似个长。
不知明镜里，
何处得秋霜！

第十五首诗，是组诗中流传最广的一首。“白发三千丈，缘愁似个长？”劈空而来，似大潮奔涌，似火山爆发，骇人心目。



八阵图



杜 甫

功盖三分国，
名成八阵图。
江流石不转，
遗恨失吞吴。

这是一首咏怀诗。作者赞颂了诸葛亮的丰功伟绩，尤其称颂他在军事上的才能和建树。在内容上，既是怀古，又是抒怀，情中有情，言外有意，在绝句中别树一帜。

江南曲



李 益

嫁得瞿塘贾，
朝朝误妾期。
早知潮有信，
嫁与弄潮儿。

这是一首写商妇候夫不归的闺怨诗。富有浓厚的民歌气息。“早知潮有信，嫁与弄潮儿。”看似轻薄荒唐，实则情真意切。

秋夜寄邱二十二员外



韦应物

怀君属秋夜，
散步咏凉天。
山空松子落，
幽人应未眠。

清凉的秋夜中诗人怀念友人，徘徊吟咏，推想友人也不一定没有安眠，把两地相思连在了一起。这首诗从容不迫，娓娓道来，语言浅显，情意深厚，回味无穷。

问刘十九



白居易

绿蚁新醅酒，
红泥小火炉。
晚来天欲雪，
能饮一杯无？

白居易善于在生活中发现诗情，从冬天里寻找春天，用眼睛去发现生活中的美好，用心灵去提炼生活中的诗意，用诗歌去反映人性中的春晖。

勤政楼西老柳



白居易

半朽临风树，
多情立马人。
开元一枝柳，
长庆二年春。

全诗以柳写人，借景抒情。诗人用简括的笔触勾勒了一幅临风立马图，语短情长，意境苍茫。

江雪



柳宗元

千山鸟飞绝，
万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，
独钓寒江雪。

这是一幅江乡雪景图。山是雪，路路皆白。飞鸟绝迹，人踪湮没。远景苍茫，近景孤冷。意境幽僻，情调凄寂。渔翁形象，清晰明朗，采用入声韵，韵促味永，刚劲有力。

寻隐者不遇



贾岛

松下问童子，
言师采药去。
只在此山中，
云深不知处。

这首诗诗人采用了寓问于答的手法，把寻访不遇的焦急心情，描摹得淋漓尽致。其言繁，其笔简，情深意切，白描无华。以白云比隐者的高洁，以苍松喻隐者的风骨。

行宫



元稹

寥落古行宫，
宫花寂寞红。
白头宫女在，
闲坐说玄宗。

这是一首抒发盛衰之感的诗。当年花容月貌，娇姿艳质，辗转落入宫中，寂寞幽怨；如今青春消逝，红颜憔悴；闲坐无聊，只有谈论已往。此情此景，好不凄绝！

回乡偶书(其一)



贺知章

少小离家老大回，
乡音无改鬓毛衰。
儿童相见不相识，
笑问客从何处来。

本诗的成功，在于诗作展现的是一片化境。诗的感情自然、逼真，语言声韵仿佛自肺腑自然流出，朴实无华，毫不雕琢，读者在不知不觉之中被引入了诗的意境。

咏柳

贺知章

碧玉妆成一树高，
万条垂下绿丝绦。
不知细叶谁裁出，
二月春风似剪刀。

碧玉在古代文学作品里，几乎成了年轻貌美的女子的泛称。“春风似剪刀”正是自然活力的象征，是春给予人们美的启示。

桃花溪



张旭

隐隐飞桥隔野烟，
石矶西畔问渔船。
桃花尽日随流水，
洞在清溪何处边。

诗由远外落笔，写山谷深幽，迷离恍惚，隔烟朦胧，其境若仙。然后镜头移近，写桃花流水，渔舟轻泛，问讯渔人，寻找桃源。诗的构思婉曲，意境若画，趣味深远。

山中留客



张旭

山光物态弄春晖，
莫为轻阴便拟归。
纵使清明无雨色，
入云深处亦沾衣。

山中留客目的无疑是欣赏山中景色。虽寻常，却写得有景、有情、有理，而且三者水乳交融，浑然一体。其中虚实相间，跌宕自如，委婉蕴含。

送沈子福之江东

王维

杨柳渡头行客稀，
 罟师荡桨向临圻。
 惟有相思似春色，
 江南江北送君归。

王维的送别诗，几乎首首都有新意。这一首艺术构思新巧缜密，想象大胆丰富，比喻自然贴切，感情深切浓郁。

少年行(其一)

王维

新丰美酒斗十千，
 咸阳游侠多少年。
 相逢意气为君饮，
 系马高楼垂柳边。

诗的前两句以“新丰美酒”烘染在前，“咸阳游侠”出场在后，而“多少年”则为全篇之纲。诗的后二句更进一层，写出侠少重友情厚交谊的作风。

送元二使安西

王维

渭城朝雨浥轻尘，
 客舍青青柳色新。
 劝君更尽一杯酒，
 西出阳关无故人。

这首诗所描写的是一种最有普遍性的离别。它没有特殊的背景，而只有深挚的惜别之情，后来编入乐府，成为最流行、传唱最久的歌曲。

九月九日忆山东兄弟

王维

独在异乡为异客，
 每逢佳节倍思亲。
 遥知兄弟登高处，
 遍插茱萸少一人。

诗人挑选了重阳登高和茱萸插头两个精心意象，展示出一个颇有情趣的兄弟共乐的场面，从而把“共乐而缺一”的人生缺陷感，写得令人心颤而余味无穷了。

芙蓉楼送辛渐

王昌龄

寒雨连江夜入吴，
平明送客楚山孤。
洛阳亲友如相问，
一片冰心在玉壶。

这是一首送别诗。诗的构思新颖，淡写朋友的高情别绪，重写自己的高风亮节。全诗即景生情，寓情于景，含蓄蕴藉，韵味无穷。

闺怨

王昌龄

闺中少妇不曾愁，
春日凝妆上翠楼。
忽见陌头杨柳色，
悔教夫婿觅封侯。

这首诗写的是一个闺中少妇，看到陌头的柳色青葱，盎然春意，才意识到自己精神生活的空虚，觉得再打扮也没有意思，只剩下自己孤零零没有一点快乐。

长信秋词五首(其三)

王昌龄

奉帚平明金殿开，
且将团扇共徘徊。
玉颜不及寒鸦色，
犹带昭阳日影来。

这首诗是诗人众多宫怨诗中最出色的，它借托旧事，对宫中妇女的不幸命运表示了同情，后两句写得十分微妙传神。

出塞二首(其一)

王昌龄

秦时明月汉时关，
万里长征人未还。
但使龙城飞将在，
不教胡马度阴山。

这是一首慨叹边战不断，国无良将的边塞诗。全诗以平凡的语言，唱出雄浑豁达的主旨，气势流畅，一气呵成，吟之莫不叫绝。

从军行七首(其四)



王昌龄

青海长云暗雪山，
孤城遥望玉门关。
黄沙百战穿金甲，
不破楼兰终不还。

青海湖上乌云密布，皑皑雪山顿时变暗，战士在塞外孤城上还想望着遥远的玉门关。在黄沙漫漫的战场上，他们虽身经百战，铠甲磨穿，但不打败敌人是决不回乡的。

采莲曲二首(其二)



王昌龄

荷叶罗裙一色裁，
芙蓉向脸两边开。
乱入池中看不见，
闻歌始觉有人来。

这首诗写的是采莲少女。用荷叶与罗裙一样绿，荷花与脸庞一样红，不见人影闻歌声等手法加以衬托描写，巧妙地将采莲少女的美丽与大自然融为一体。

早发白帝城



李白

朝辞白帝彩云间，
千里江陵一日还。
两岸猿声啼不住，
轻舟已过万重山。

全诗锋棱挺拔，一泻直下，快船快意，令人神往。全诗洋溢的是诗人经过艰苦岁月之后突然迸发的一种激情，故雄峻迅疾中，又有豪情欢悦。

望庐山瀑布



李白

日照香炉生紫烟，
遥看瀑布挂前川。
飞流直下三千尺，
疑是银河落九天。

诗中几个动词“生”“挂”“下”“落”用的极为传神，生动描绘出庐山瀑布的动态与气势，使其成为千古绝唱。

闻王昌龄左迁龙标，遥有此寄

李白

杨花落尽子规啼，
闻道龙标过五溪。
我寄愁心与明月，
随风直到夜郎西。

首句写景兼点时令，而于景物独取漂泊无定的杨花。后两句抒情，人隔两地，难以相从，而月照中天，千里可共，所以要将自己的愁心寄与明月，随风飘到龙标。

黄鹤楼送孟浩然之广陵

李白

故人西辞黄鹤楼，
烟花三月下扬州。
孤帆远影碧空尽，
唯见长江天际流。

李白是一位热爱自然、喜欢交游的诗人，他“一生好入名山游”，本诗是李白出蜀壮游期间的作品，写诗人送别友人时无限依恋的感情，也写出祖国河山的壮丽美好。

江南逢李龟年

杜甫

岐王宅里寻常见，
崔九堂前几度闻。
正是江南好风景，
落花时节又逢君。

这是杜甫绝句中最有情韵、最富涵蕴的一篇，仅仅四句却概括了整个开元时期的时代沧桑、人生巨变。用语极平淡，内涵却无限丰满。

夜上受降城闻笛

李益

回乐烽前沙似雪，
受降城外月如霜。
不知何处吹芦管，
一夜征人尽望乡。

诗意在抒写边防将士之乡情。前二句写月下边塞的景色；第三句写声音；第四句写感受，芦笛声触动征人回乡之望。全诗把景色、声音、感受融为一体，意境浑成。