

硬笔楷书基础教程

基本笔画

马	已	将	与	凡	过	善	疾	扬	人	道	人	人
也	不	加	宜	礼	可	相	之	知	人	有	有	
敬	欲	人	多	与	玩	劝	世	之	善	私	短	
书	即	先	取	贵	道	德	祸	即	愈	即	切	切
	速	问	宜	分	两	皆	且	是	思	是	莫	莫
馬	已	已	少	晓	亏	建	作	恶	勉	善	说	揭



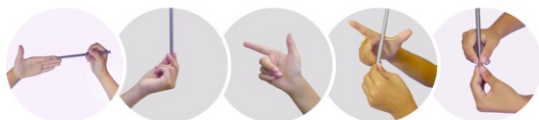
健康坐姿歌



手八字，靠桌边
头抬起，腰挺直
肩放平，脚放平



快速自检
头身正 脚放平
手八字 三个一



舒适握笔

左手捏笔右手枪，笔杆放在枕头上
螃蟹夹住笔杆子，老四老五弯着藏

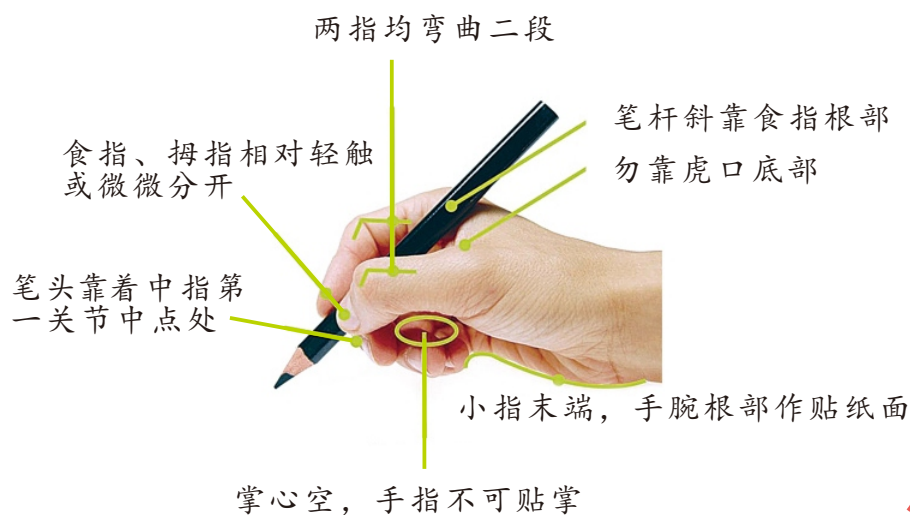


正确运笔

腕骨枕桌，笔向前探
立掌书写，书写连贯

正确握笔姿势

正确执笔示意图



正确执笔口诀

右手五个好朋友 排名一二三四五
老大老二捏住笔 手指之间留缝隙
老三下面来帮助 老四老五里面藏
握笔姿势很关键 写字漂亮又容易

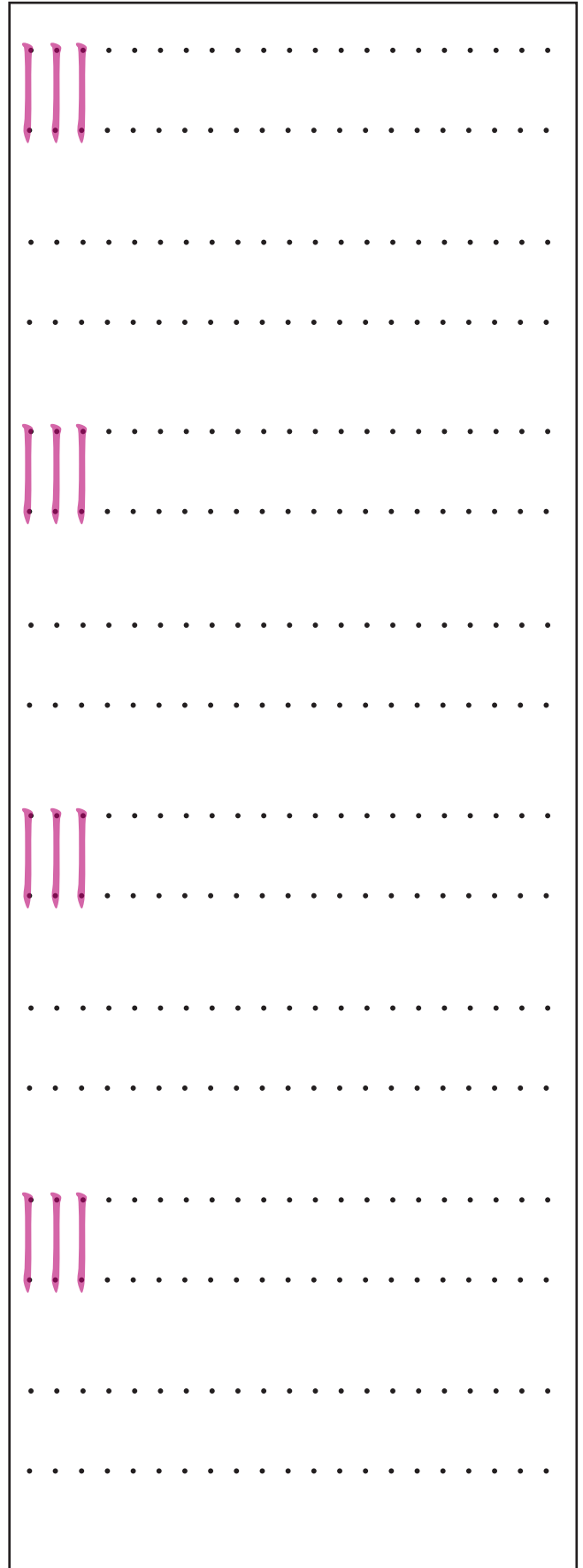
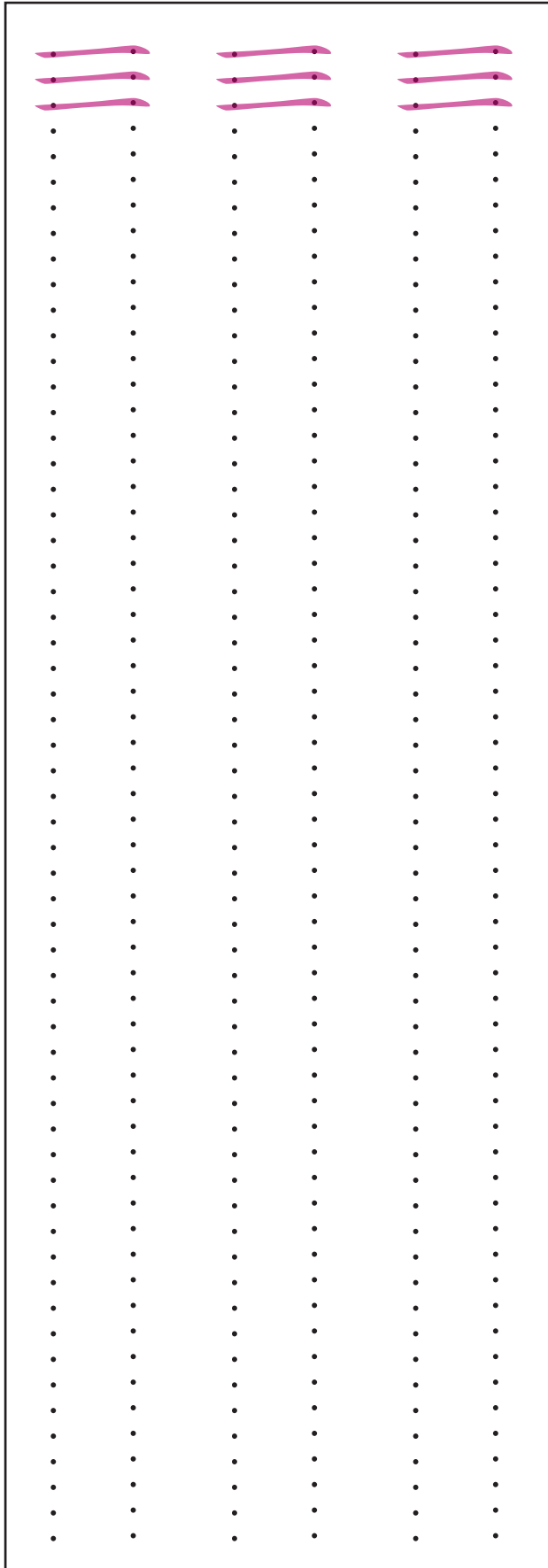
运笔口诀

笔尖朝向左前方 支点腕骨定纸上
不勾腕来不抱笔 平摆纵缩不慌忙
笔画结构掌握好 轻重缓急不能忘

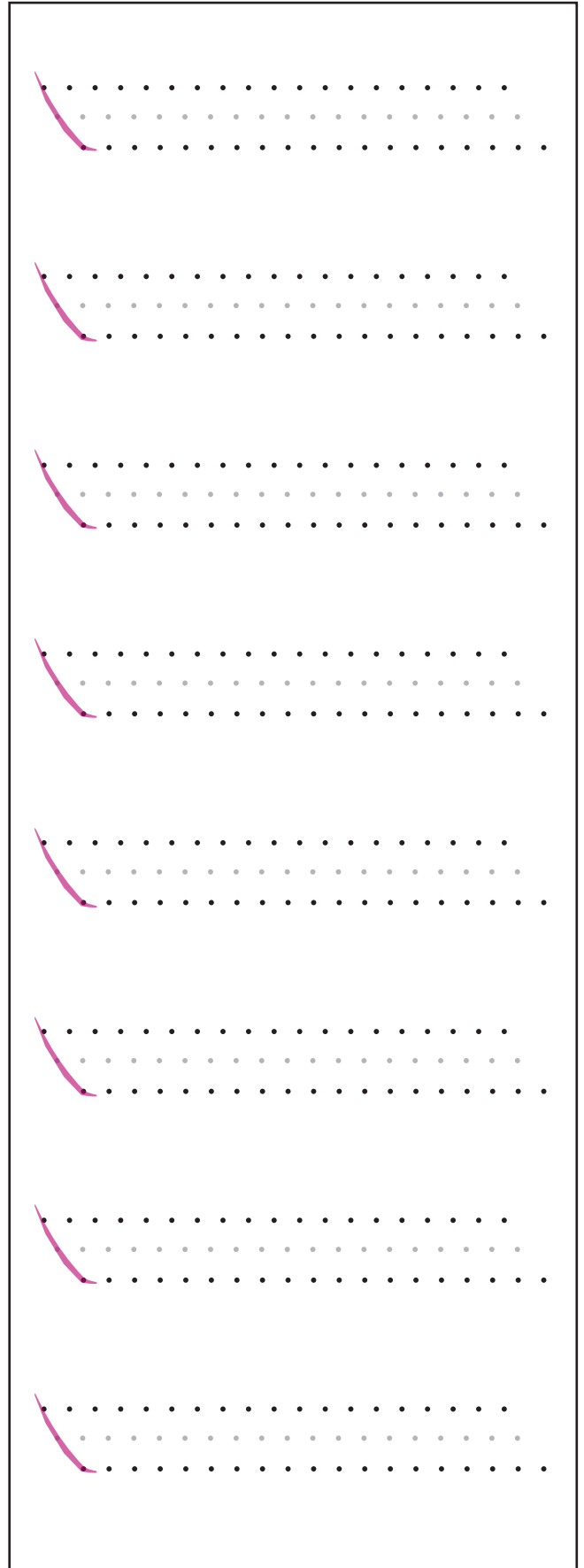
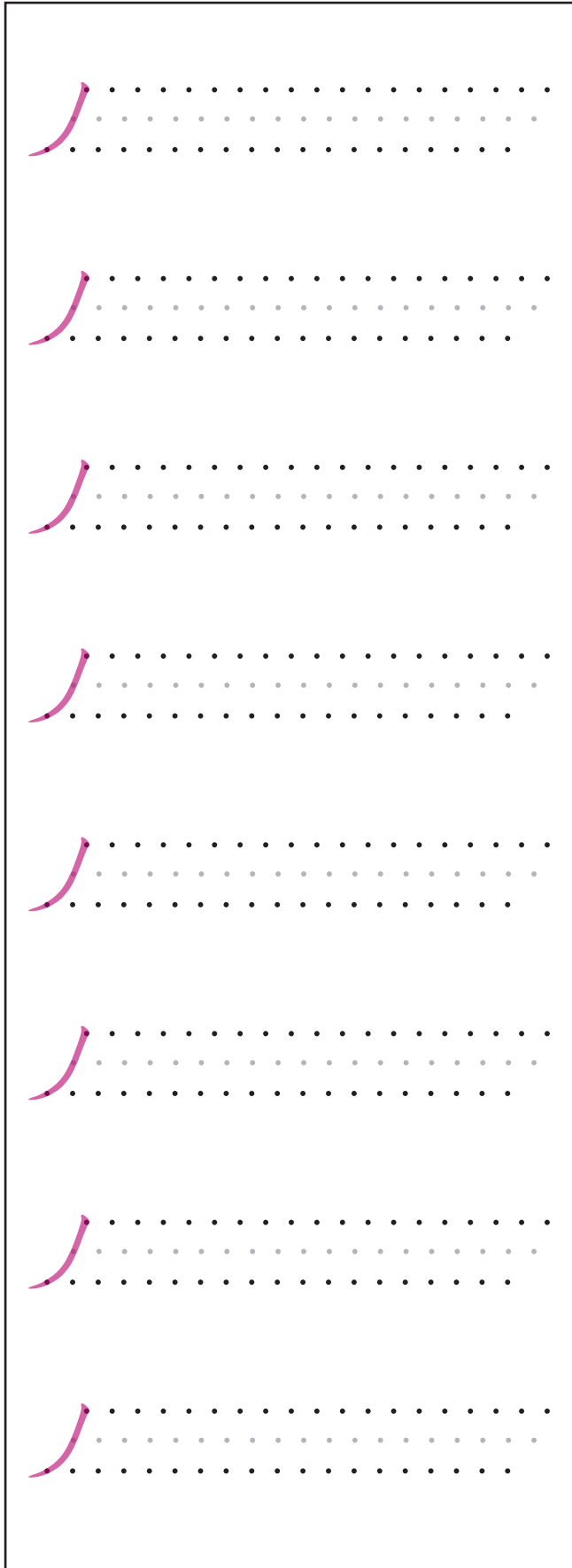
楷书笔顺规则

	汉字规则		例字	笔画顺序
基本规则	先横后竖		十	一十
	先撇后捺		人	ノ人
	从上到下		亏	一 二 亏
	从左到右		孔	丿 了 子 孔
	先外后里		月	丿 月 月 月
	先外后里再封口		日	丨 冂 日 日
	先中间再两边		小	丨 小 小
补充规则	带点的字	点在正上及左上先写点	门	丶 丨 门
		点在右上后写点	犬	一 ㇇ 犬 犬
		点在后面后写点	瓦	一 ㇇ 瓦 瓦
	两面包围	右上包围结构，先外后里	勹	勹 勹 勹
		左上包围结构，先外后里	庆	丶 勹 广 庆 庆
		左下包围结构，先里后外	近	丿 厂 斤 斤 近 近
	三面包围	缺口向上的，先里后外	击	一 二 丰 击 击
		缺口向下的，先外后里	内	丨 冂 内 内
		缺口向右的，先上后里再向左下	区	一 ㇇ 又 区

控笔训练

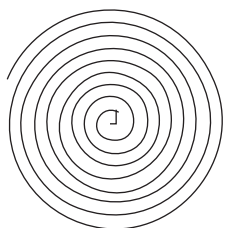


控笔训练

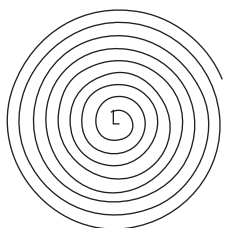


控笔训练

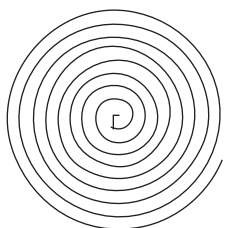
书写之前的运笔练习，能够提高线条的流畅性，培养握笔、控笔能力以及手眼的协调性



由外往内顺时针



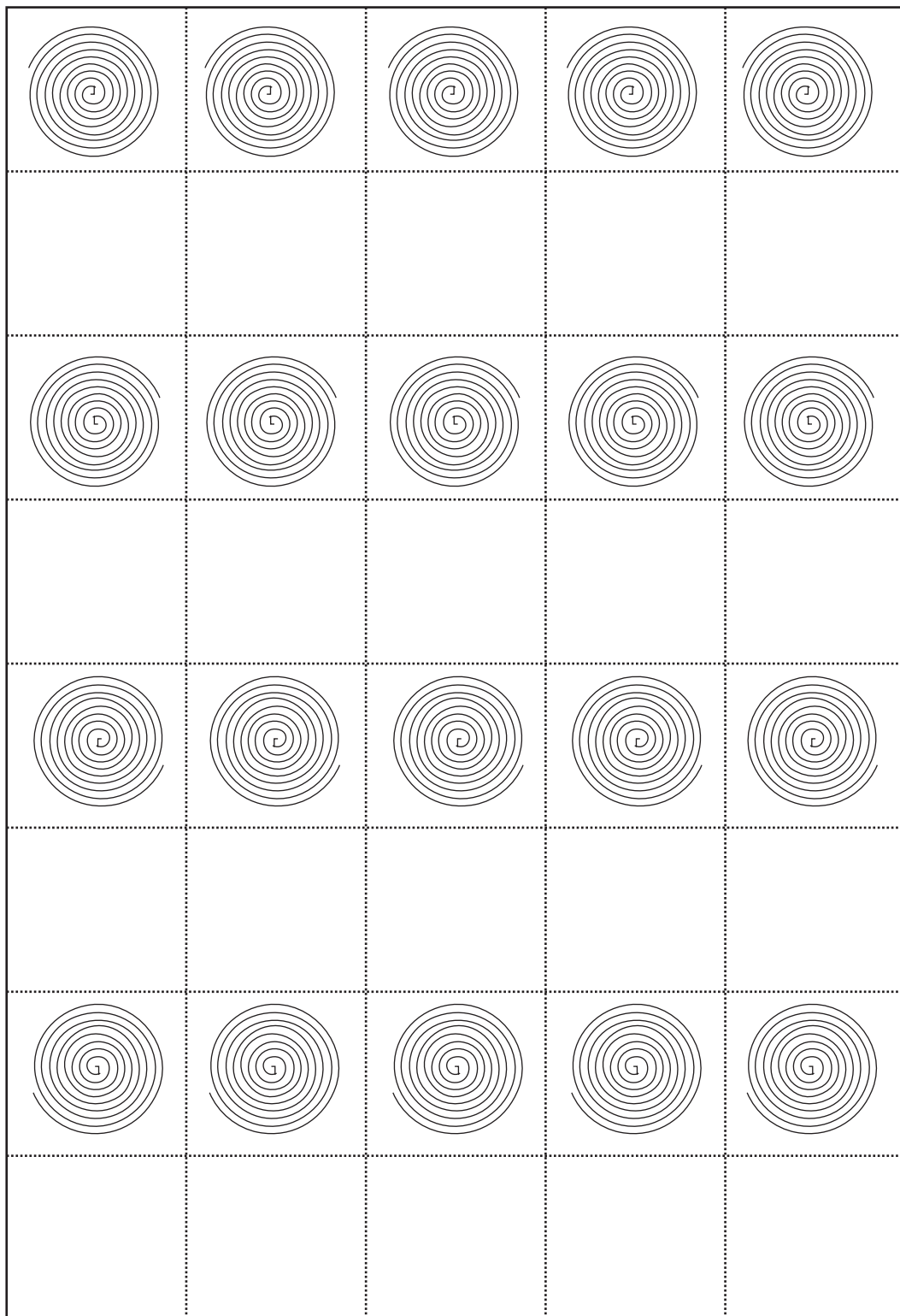
由外往内逆时针



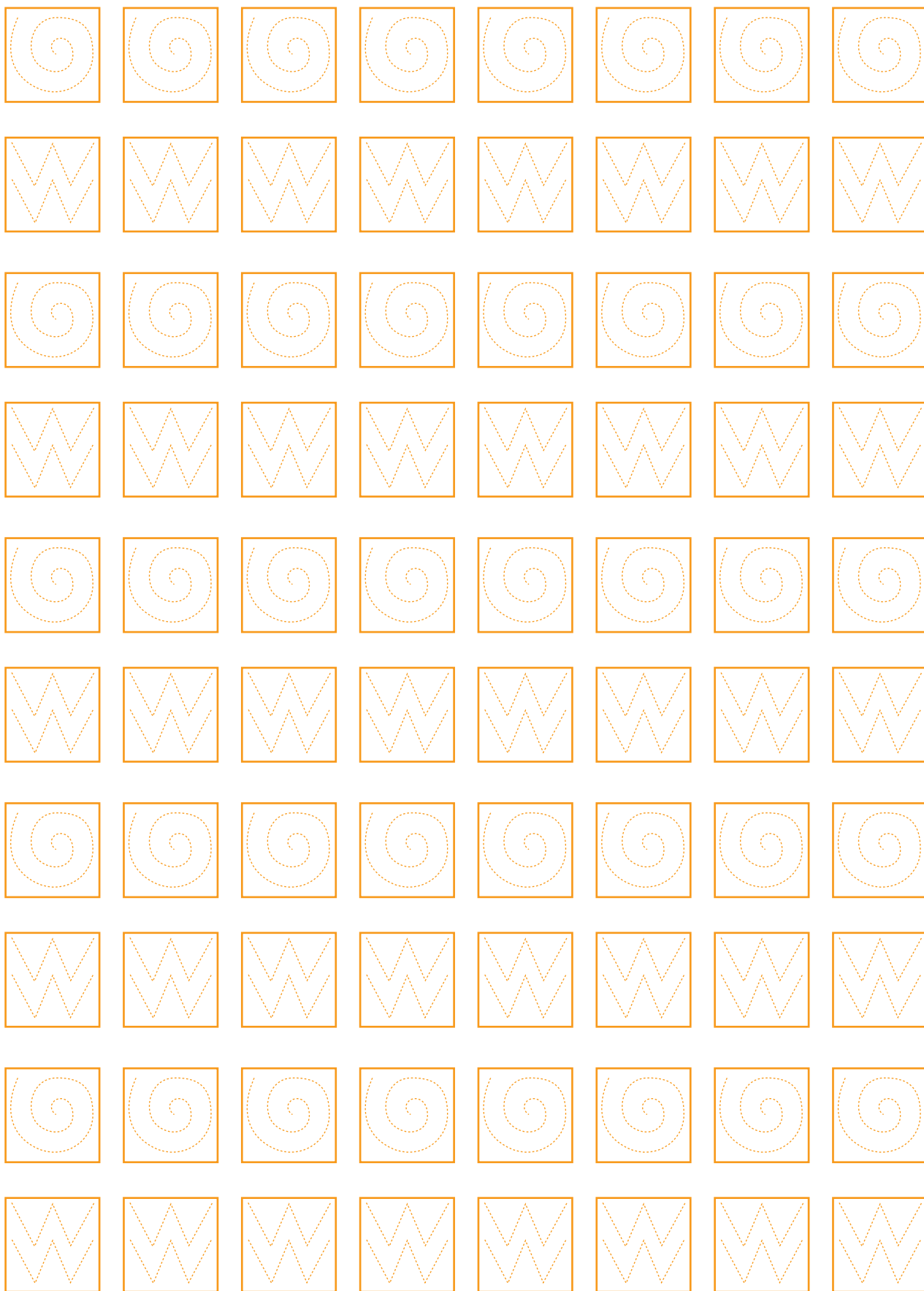
由内往外逆时针



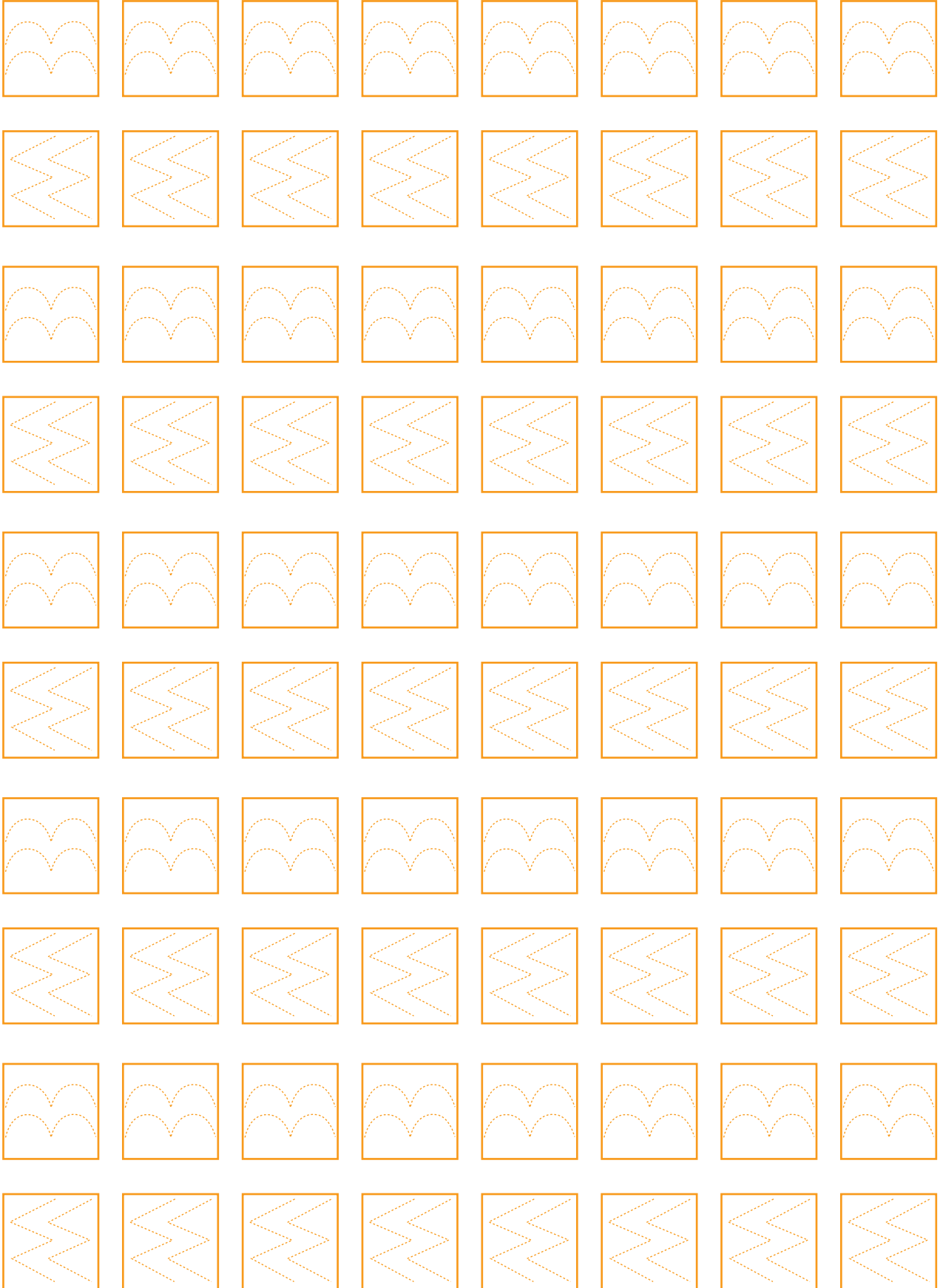
由内往外顺时针



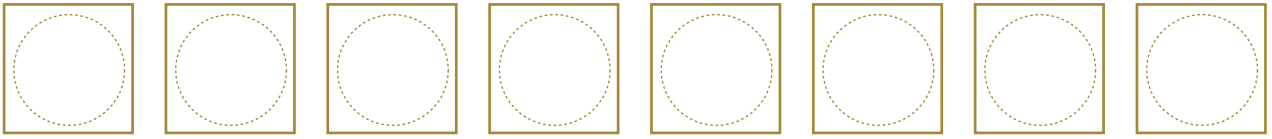
控笔训练



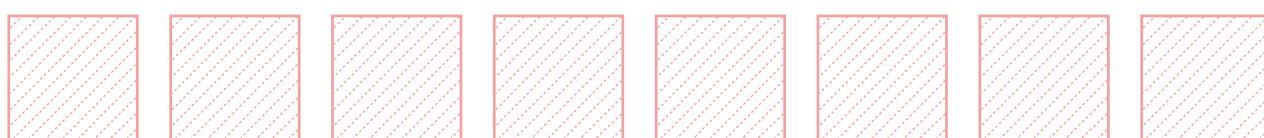
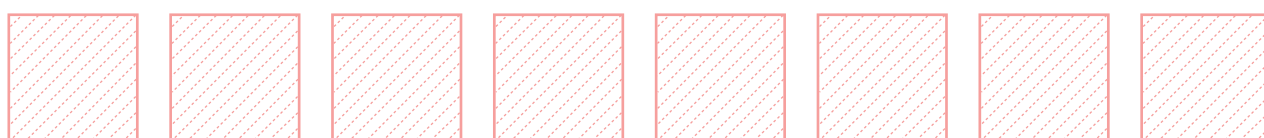
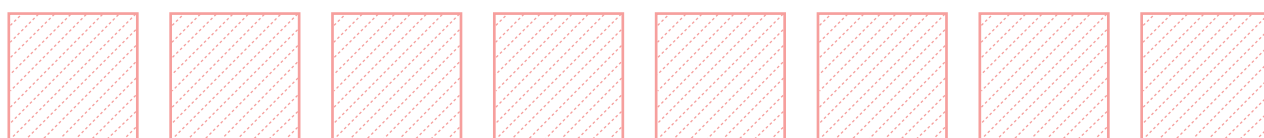
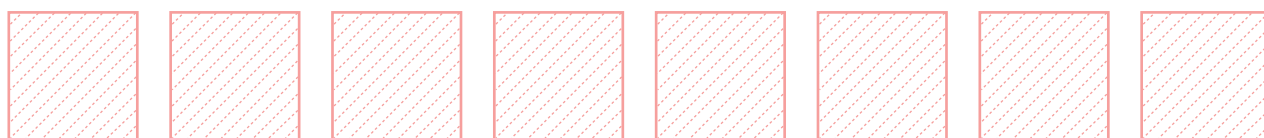
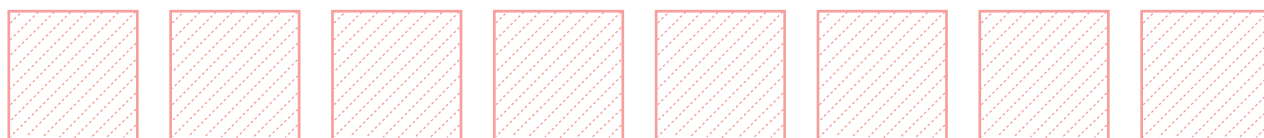
控笔训练



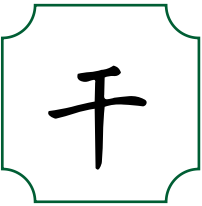
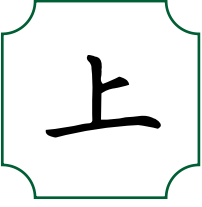
控笔训练

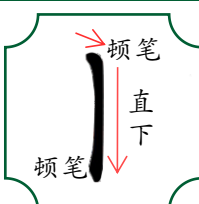


控笔训练



长横			• 起收轻顿 • 左低右高 • 中间稍细	书写要领	长横。中间稍细，两头稍重，起收笔不可成为疙瘩，注意上斜角度。	
第一课						
一	一		一	一	一	
yī	一					一起 一定
一	一		一	一		
èr	二					二战 第二
二	二		二	二		
sān	三					三个 第三
三	三		三	三		
shí	十					十年 十足
十	十		十	十		
汉字的起源	汉字渊源于象形，它是由图画发展而成的，故称象形文字。这是我国文字的一大特点，具有字形、字音、字义三个要素。最新研究结果表明，汉字的产生距今已有六千年左右历史，在上古社会，文字没有产生以前，我们的祖先就用“结绳”和“契刻”（就是用刀在木片以及陶器上刻符号）来记事。“结绳”的办法是文字的雏形，“契刻”则是萌芽状态的文字。汉字是世界上最早的文字之一，是我们中华民族的自豪和骄傲。					
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐						

短横				• 由轻到重 • 收笔轻顿 • 稍微上斜		书写要领		短横。入笔露锋，横稍短，收笔勿重。			
第二课											
一		一		一		一		一			
gōng		一 丁 工						工人		工厂	
		工		王		工					
gān		一 二 干						烘干		干湿	
		干		干		干					
wáng		一 二 干 王						大王		君王	
		王		王		王					
				二							
shàng		丨 卜 上						上下		上课	
		上		上		上					
王徽之 爱竹		王徽之是东晋大书法家王羲之的第五个儿子。他博闻强记，见识高远，性格豪放不羁，年轻时曾做过大司马桓温的参军，后来官至黄门侍郎。王徽之平生有一种特别的嗜好，那就是爱好竹子。他家的庭院中，屋前屋后的空地上，到处都种满了各式各样的竹子，有粗犷而伟岸的毛竹，纤细而秀丽的蔑竹，也有挺拔而刚劲的刚竹，斑点绚丽的紫竹，还有慈竹、箬竹。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

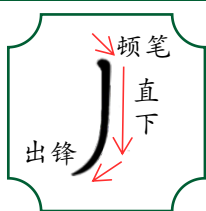
垂露竖				• 起笔轻顿 • 中间稍细 • 顿笔回收			书写要领	垂露竖。起笔向右下稍顿，长度写出来后再向右下顿笔，起收笔切勿形成疙瘩。		
第三课										
丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨			
bō	卜 丨 卜							萝卜	胡萝卜	
卜	卜			卜			卜			
gè	丿 人 个							一个	个位	
个	个			个			个			
xià	一 丅 下							下雨	上下	
下	下			下			下			
mù	一 十 才 木							木头	木柴	
木	木			木			木			
功臣书 法家	秦始皇统一中国后，丞相李斯将六国文字收集起来，存其所同，去其各异，以秦国文字做基础加以综合整理，编写《仓颉篇》、《爱历篇》、《博学篇》作为典范，为官方正式标准字体使用。这是汉字发展史上第一次统一文字的运动。秦朝以前的篆书统称为大篆，秦始皇时期通过对大篆删繁就简而创制的一种书体叫小篆。小篆对汉字的规范化起了很大的作用。小篆形体匀圆齐整，刚健流美。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐										

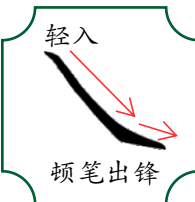
悬针竖			- 起笔轻顿 - 由重到轻 - 外形像针	书写要领 悬针竖。起笔向右下稍顿，应一笔到位，慢收渐起，万不可一笔甩出去。
第四课				
丨	丨	丨	丨	
fēng	一 二 三 丰			丰收 丰厚
丰	丰	丰	丰	
qiān	一 二 千			千万 千金
千	千	千	千	
zhōng	丨 冂 口 中			中学 中午
中	中	中	中	
niú	丨 乚 ㇏ 牛			牛羊 放牛
牛	牛	牛	牛	
东床快婿	东晋太尉郗鉴有个女儿，才貌双全，郗鉴对其疼爱有加，眼看到了出嫁年龄，郗太尉就派人到丞相王导家为女儿选对象。王家是名门望族，府上的后生都很优秀，一听说郗太尉要为宝贝女儿选女婿，个个打扮一新出来相见。唯有一人躺在东院书房靠东墙的一张床上，坦腹仰卧，无动于衷。郗鉴闻讯后说：“这个东床上的年轻人不做作、很豁达，正是我要找的女婿呀！”遂将女儿嫁给了他。			
评分：非常棒 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○				

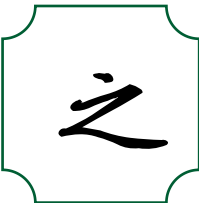
平撇		• 从右往左 • 笔画较小 • 短平有力	书写要领 平撇。跟其他撇画相比，短撇稍短且平，不要一笔甩出。				
第五课							
斤	斤	斤	斤	斤	斤	斤	斤
jīn	一 厂 斤 斤						斤两 公斤
斤	斤	斤	斤	斤	斤	斤	斤
禾	禾	禾	禾	禾	禾	禾	禾
hé	一 二 千 禾 禾						禾苗 禾田
禾	禾	禾	禾	禾	禾	禾	禾
反	反	反	反	反	反	反	反
fǎn	一 厂 反 反						反正 相反
毛	毛	毛	毛	毛	毛	毛	毛
máo	一 二 三 毛						羽毛 毛毯
墨汁当蒜泥	一次，王羲之正在专心练字，书童送来了他最爱吃的馍馍和蒜泥，他却只顾写字。夫人郝氏来到书房，只见羲之把墨汁当蒜泥，用馍馍蘸着往嘴里送，弄得满嘴乌黑。郝氏哈哈大笑，可是羲之还是没有“醒”来，一面濡毫运笔，一面还连声夸赞郝氏做的蒜泥味道可口。						

评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

斜撇			- 起笔轻顿 - 写出笔锋 - 略带弧度	书写要领 斜撇。起笔向右下稍顿，行笔应求苍劲有力，行笔要稍快并撇出尖。
第六课				
ノ	ノ	ノ	ノ	
人	人	人	人	
八	八	八	八	
力	力	力	力	
左	左	左	左	
唯有一点像羲之	王献之有一次临写父亲的一幅字，着急去后花园玩耍，“太”字竟漏写了一个“点”。父亲看到后把这一“点”补写上了。一会儿母亲又看到了这幅字，看到儿子这一“点”写得圆满精到、厚重有力，心中大喜，便在纸上写下两句赞语：吾儿习字费尽三缸水，唯有太字一点像羲之。			
评分：非常棒 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○				

竖撇				• 先竖后撇 • 竖长撇短 • 写出笔锋			书写要领	竖撇。起笔向右下稍顿，应先竖后撇，撇锋不要太长。		
第七课										
丿	丿		丿		丿		丿			
kāi	一 二 开							开关	开始	
开	开		开		开					
yuè	丿 月 月 月							月亮	月份	
月	月		月		月					
jǐng	一 二 井 井							水井	井盖	
井	井		井		井					
fū	一 二 夫 夫							夫人	丈夫	
夫	夫		夫		夫					
画龙点睛	传说南朝梁代画家僧繇在佛寺的墙上画了四条龙，当时看他作画的人很多，可他画的龙都不点眼睛，说要是点上眼睛龙就会飞上天。大家不信，一定要他点上，他刚把一条龙的眼睛点上，突然天空雷霆大作，墙壁被震破，这条龙便腾空飞起。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐										

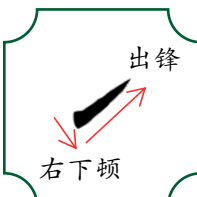
斜捺		轻入 		• 形像滑梯 • 右下舒展 • 捺脚尖短		书写要领		斜捺。轻入笔，写至末尾处顿笔出尖。注意出尖的角度。			
第八课											
											
rù		ノ 入						进入		入口	
入											
dà		一 ナ 大						大门		大山	
大											
jīn		ノ 人 人 今						今天		今年	
今											
tiān		一 二 𠂇 天						天气		天上	
天											
欧阳询宿 夜观碑		一次，欧阳询在一座古庙里看到了晋代书法家索靖写的一块碑，始而勒马观看，继而拍马而去，一边走一边细品碑文，觉得笔势、神采实在好极了，又拨转马头，回来再细细观看，后来索性卧在碑前，竟在这里揣摩了三天三夜。从而留下了“欧阳询宿夜观碑”的美谈。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

平捺				• 一波三折 • 不可太斜 • 形似波浪			书 写 要 领	平捺。起笔稍顿，向右上稍行笔后转至向右下行笔，至末尾处稍顿轻快出尖。			
第九课											
											
zhī	丶 ㄣ 之						之后	之一			
											
fá	一 ㄣ 乏						缺乏	困乏			
											
zǒu	一 十 土 丰 丰 走						行走	出走			
											
biān	丩 力 力 边 边						一边	边上			
											
唐太宗与 兰亭序	唐太宗酷爱书法，尤其珍爱王羲之的《兰亭序》帖，把它放在座位旁边，早晚观赏。有一天他贴近唐高宗耳边说：“我死以后，把兰亭帖给我带去。”等到他死后，真的把兰亭帖装在玉匣中葬入了他的陵寝。										
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

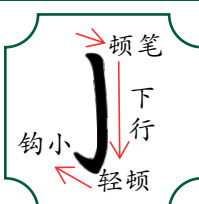
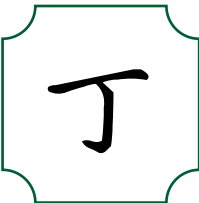
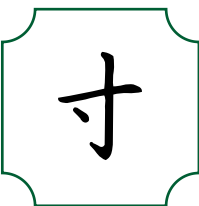
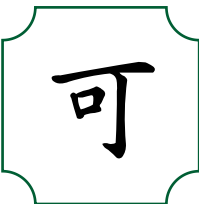
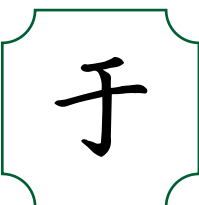
左点		• 尖头圆尾 • 向左下倾 • 收笔轻顿	书写要领	左点。由轻到重，点身稍长，注意要与右点相呼应。				
第十课								
xiǎo	丨 小 小						小刀	小心
小	小			小			小	
shì	一 二 示 示 示						表示	公示
示	示			示			示	
diǎn	丨 卜 卜 占 占 占 占 点 点						早点	点心
点	点			点			点	
jīng	丶 一 十 市 古 京 京 京						北京	西京
京	京			京			京	
小欧阳	唐代书法家欧阳通是欧阳询的儿子，被后人称为“小欧阳”。欧阳通少年时父亲就病故了，为了把父亲的书法风格继承下来，他到处去买父亲遗留下来的亲笔墨迹。每得到一篇，便认真观察、揣摩、摹写，经多年勤奋努力，终于继承了父亲的书名，号称大、小欧阳体。							
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐								

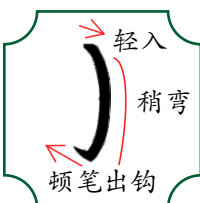
右点			• 由轻到重 • 斜向右下 • 收笔轻顿		书写要领 右点。由轻到重，斜向右下，不可写的太长，注意要与左点相呼应。			
第十一课								
tài	一 大 太						太阳	太空
太	太		太		太			
guǎng	广						广大	广场
广	广		广		广			
zhǔ	主						主要	主次
主	主		主		主			
dōng	冬						冬天	寒冬
冬	冬		冬		冬			
弘扬书艺 为国争光	唐代大书法家颜真卿年轻时曾做过醴泉县尉，到任一年就辞官学书去了。放着官不当回家去练字，别人都很不理解。原来他是记住了母亲临终嘱咐：“弘扬书艺，为国争光。”经过努力，他终于创造了雄健厚重的“颜体”，至今广学不衰。							
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐								

长点				• 由轻到重 • 也叫反捺 • 收笔轻顿		书写要领		长点。书写时由轻到重，写的稍长，并注意角度和位置。					
第十二课													
													
bèi		丨 冂 贝 贝							宝贝		分贝		
		贝				贝				贝			
bù		一 丿 丩 不							不要		不是		
		不				不				不			
yún		一 二 云 云							云朵		白云		
		云				云				云			
tóu		丶 丶 丩 头 头							头发		头上		
		头				头				头			
博取百家长		柳公权小时候，见一位没有双臂的老人，用脚夹着一支大笔写字，挥洒自如。他感到自己的字太差了，便跪在地上拜老人为师。老人在纸上写道：“写尽八缸水，砚染涝池墨，博取百家长，始得龙凤飞。”从此，柳公权牢记老人教诲，发奋练字，终于成为著名书法家。											
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐													

提				• 由重到轻 • 提笔有力 • 起笔轻顿			书 写 要 领	下笔由重到轻向右上行笔，末尾处要出尖。不可写的太长，注意避让其他笔画。		
第十三课										
diāo	刁刁								刁难	刁钻
刁	刁			刁				刁		
káng	扌扌扌扌扌								扛活	扛起
扛	扛			扛				扛		
dǎ	扌扌扌扌扌								打扫	打开
打	打			打				打		
chóng	虫虫虫虫虫								虫牙	甲虫
虫	虫			虫				虫		
人品与 书品	颜真卿其人刚正不阿、刚毅果敢，以致为国捐躯。其书刚健道劲，严谨端庄；柳公权其人直言敢谏，其书刚劲挺拔；欧阳询面对皇亲国戚的嘲讽，不卑不亢、义正词严，其书端正严谨，被公认为初学范本。书品是人品的反映，人品是书品的内在因素。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐										

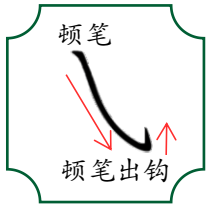
竖提		顿笔 下行 右上挑 顿笔		• 起笔轻顿 • 竖画直挺 • 提画出尖		书写要领		竖提。竖要挺直，应注意提锋的方向与下一笔的呼应关系。			
第十四课											
丨		丨		丨				丨			
yǐ		㇀ ㇀ 以 以						以后		可以	
以		以		以		以					
liáng		丶 亠 ㇀ ㇀ 良 良 良						良心		优良	
良		良		良		良					
qiē		一 乚 切 切						切口		切开	
切		切		切		切					
yī		丶 亠 亠 亠 衣 衣						毛衣		大衣	
衣		衣		衣		衣					
练字 “写”破被面		虞世南是唐代书法家。他从小跟智永和尚练字着了迷。每晚躺在被窝里还常常琢磨一些字的写法、气势、结构，一边想，一边用手指在被面上“写”。日子久了，竟把被面给划破了。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

竖钩				• 起笔轻顿 • 轻顿出钩 • 钩短有力		书写要领		竖钩。竖要挺直有力，钩锋不宜太长。			
第十五课											
丨		丨		丨		丨					
dīng		一 丁						园丁		家丁	
		丁		丁		丁					
cùn		一 寸 寸						一寸		英寸	
		寸		寸		寸					
kě		一 丁 下 可 可						可以		可是	
		可		可		可					
yú		一 二 于						于是		由于	
		于		于		于					
怀素		唐代怀素家贫买不起纸笔，他便种下三万株芭蕉，采芭蕉叶练字。老叶摘完了，新叶还小，舍不得采摘，干脆就在嫩叶上悬臂练字。就这样，怀素终于成为“草书天下称独步”的一代大书法家。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

弯钩			• 由轻到重 • 先弯后直 • 出钩较平	书写要领	起笔稍轻，弯的弧度不可太大，钩要写得短而有力。	
第十六课						
了	了	了	了	了		
liǎo	了				知了	了却
子	子	子	子	子		
zǐ	子				儿子	日子
手	手	手	手	手		
shǒu	手				手机	手心
乎	乎	乎	乎	乎		
hū	乎				几乎	似乎
破产求书	唐代书法家钟绍京是钟繇(三国魏书法家)的十世孙。他喜好书法，不惜花高价，甚至倾家荡产去收求书法名作。曾用几百万贯钱买到王羲之的行书五张。					

评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

横钩				• 由轻到重 • 折笔出钩 • 钩短有力		书写要领		横钩。横应写的稍长且平，钩应短促有力，锋尖勿长。					
第十七课													
pí		㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀							皮肤		牛皮		
皮		皮				皮				皮			
mǎi		㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀							买卖		买单		
买		买				买				买			
bǎo		丶 丶 ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀							宝贝		宝石		
宝		宝				宝				宝			
sòng		丶 丶 ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀							宋代		宋词		
宋		宋				宋				宋			
郑虔 三绝		郑虔家贫，练字常常没钱买纸，听说长安城南慈恩寺里贮藏几屋子柿叶，于是就借住在寺里，以柿叶当纸练字，正面用完用反面，竟把几屋子柿叶全写完了。后来写了自己作的诗，和画合成一卷献给皇上，唐玄宗称之为“郑虔(诗书画)三绝”。											
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐													

斜钩			• 起笔轻顿 • 略带弧度 • 钩短锋利	书写要领	斜钩又称戈钩。此钩最忌力弱身弯，不可写得太弯，钩向上方。				
第十八课									
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	
chéng	一 厂 𠂇 成 成							成人	成为
成	成	成	成	成	成	成	成	成	
shì	一 二 𠂇 𠂇 式 式							公式	形式
式	式	式	式	式	式	式	式	式	
wǔ	一 二 𠂇 𠂇 𠂇 正 武 武							武力	武功
武	武	武	武	武	武	武	武	武	
gē	一 七 戈 戈							戈壁	兵戈
戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	戈	
苏黄论书	苏东坡与黄山谷在一起谈论书法，切磋书艺。苏说：“你近来的字虽然清新劲挺，可是有时用笔过分瘦弱，好像树梢上挂的长虫(蛇)。”黄说：“对你的字，我本不敢轻易评头品足，可是我觉得有的字写得也太局促，扁扁的，像石头下压着的癞蛤蟆！”								
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐									

横折			• 由轻到重 • 折画有力 • 竖画略斜	书 写 要 领	横折。注意折要一笔写成，不可间断。折处不能写成尖角。			
第十九课								
ㄇ	ㄇ		ㄇ			ㄇ		
kǒu	丨 𠃍 口						开口	门口
口	口		口			口		
wǔ	一 乚 𠃍 五						五月	五官
五	五		五			五		
tián	丨 𠃍 𠃍 田 田						田地	农田
田	田		田			田		
hù	一 乚 互 互						互相	互助
互	互		互			互		
苏东坡悬 壁观帖	苏东坡少年学书，常把古人的字帖挂在墙上，每天细细观看其间的笔势与精神，心里摹写，笔底追求，深得各家用笔意趣。因此，他的作品，既有别人的也有自己的，使书艺达到高超的境地。							
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐								

横折钩

第二十课



- 起笔轻顿
- 略带弧度
- 钩短锋利

书写要领

横折钩。横画稍斜，竖画有力，折处方劲，钩勿长。

㇏

㇏

㇏

㇏

dāo

㇏ 刀

刀口

小刀

刀

刀

刀

刀

lì

㇏ 力

力气

主力

力

力

力

力

wèi

㇏ 卫

门卫

卫生

卫

卫

卫

卫

wéi

、 丿 为 为

因为

行为

为

为

为

为

博取众长
自成一体

米芾因个性狂放，被人称为“米颠”。能诗文，善书画，精于鉴别，好收藏名迹。他积学博览，娴熟古人用笔，而又能加以变化。他自己曾说：“人称吾书为集古字，盖取诸长处总而成之。”也就是说，他是经过博取众长，才自成一体的。

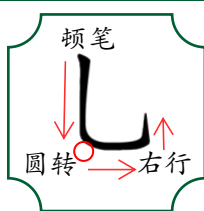
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

竖折			• 竖画稍斜 • 横画要平 • 轻折轻顿	书写要领 竖折。竖稍斜，横要平，一笔写成。整体形态要端正。
第二十一课				
shān	山 山		上山	火山
山	山 山 山			
jī	一 二 丰 击 击		出击	反击
击	击 击 击			
qū	一 丿 又 区		小区	区分
区	区 区 区			
yī	一 丿 丿 ㄣ 彳 彳 医		医生	医院
医	医 医 医			
写字要有“胆”	元代书法家鲜于枢擅长悬腕写字，行草书写得尤其清秀俊美。有人问他怎样才能把字写得如此精妙，他闭上眼睛伸出双臂说：“胆！胆！胆！”意思是，写字不能缩手缩脚地很拘谨，要豪爽，有点儿胆识才行。			
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐				

竖弯				• 整体较小 • 横画要平 • 轻折轻顿		书写要领		竖弯。下笔写短竖，再圆转水平方向短横，收笔稍重。			
第二十二课											
ㄥ		ㄥ		ㄥ		ㄥ		ㄥ			
sì		丨 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍						四方		四个	
四		四		四		四		四			
xī		一 冂 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍						西瓜		西风	
西		西		西		西		西			
yǒu		一 冂 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍						酉时		乙酉	
酉		酉		酉		酉		酉			
sǎ		丶 丶 丶 冂 冂 冂 冂 冂						洒泪		洒落	
洒		洒		洒		洒		洒			
“第一关”匾额传说		相传明进士肖显给山海关城门楼写匾，当他振笔疾书地写到“天下第一关”的“关”（関）外框末笔钩时，腕力支持不住。他急中生智，使用右脚灵巧地将笔往左上方一踢，竟使“写”出的钩饱满、锐利，似对整个门框上的字都有了“扛鼎之力”。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

竖弯钩

第二十三课



- 竖画有力
- 轻折轻顿
- 向上出尖

书写要领

竖弯钩。第一个弯是活弯，第二个弯应是死弯。横要稍平。

乚

乚

乚

乚

ér

儿

儿子

女儿

儿

儿

儿

儿

guāng

光

光线

阳光

光

光

光

光

xiōng

兄

兄弟

兄长

兄

兄

兄

兄

xiān

先

先生

首先

先

先

先

先

背临
绝似

赵孟頫的楷书与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权成为楷书四大流派：颜、柳、欧、赵。一天，朋友在他家谈论书法，他挥笔背临颜、柳等人的字帖，然后叫人拿来真迹，一个一个字地对照，不仅点画绝似，还深得神采。朋友们非常叹服。

评分：非常棒 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○

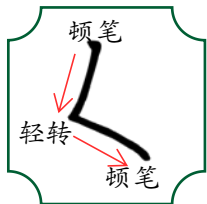
横折弯		稍斜 挺直 圆转		• 横略上扬 • 整体较小 • 圆转收笔		书写要领		横折弯。下笔写短横，略顿笔折向下写短竖，再圆转向右写短横，收笔较重。					
ㄣ		ㄣ		ㄣ				ㄣ					
duǒ		丿 ㄣ ㄣ ㄣ 朵 朵								云朵		花朵	
朵		朵		朵		朵							
shè		丶 讠 讠 讠 讠 设 设								设计		设备	
设		设		设		设							
méi		丶 丶 讠 讠 讠 没 没								没有		没空	
没		没		没		没							
tóu		一 扌 扌 扌 扌 投 投								投入		投向	
投		投		投		投							
文征明		明代书法家文征明，当初因写字不好，考秀才被列为三等，参加考取举人的资格也被取消了。从此，他发奋练字，每天不临完一遍《千字文》就不休息。几十年如一日，从不间断，直到九十岁高龄，他每天仍在昏暗的油灯下孜孜不倦。											
评分： 隹 隹 隹 。 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○													

横折弯钩		• 横稍上提 • 重心平稳 • 圆转低平	书 写 要 领	横折弯钩。转弯要圆，下面的横要平，钩要小，要出尖。
第二十五课				
乙	乙	乙		乙
yǐ	乙	甲乙 乙醇		
乙	乙	乙		乙
jǐ	丿 几	几个 几年		
几	几	几		几
jiǔ	丿 九	九月 九个		
九	九	九		九
fán	丿 几 凡	平凡 超凡		
凡	凡	凡		凡
褚遂良问书	褚遂良少年时向虞世南学习书法。有一天，他问虞世南：“我的书法跟智永比起来，谁更好些呢？”虞世南笑着说：“智永的书法一个字值五万钱，你的字行吗？”褚遂良又问：“那我跟欧阳询比呢？”虞世南摇摇头，说：“欧阳询能做到不论用什么样的纸和笔 都能随心所欲地书写。你能做到吗？”褚遂良听完，垂头丧气地说：“我什么时候才能达到他们的境界啊？”虞世南说：“要勤于练习，使手、笔互相配合，才能达到书法的至高境界啊！”			
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐				

撇折		• 由重到轻 • 轻折轻顿 • 提画出尖	书 写 要 领	撇折。撇画角度略斜，注意折处要顿笔，末尾要出尖。
第二十六课				
yún	一 二 云 云	云朵 白云		
qù	一 十 去 去	失去 下去		
xuán	、 一 玄 玄	玄关 玄机		
gōng	丿 八 公 公	公共 公园		
诚恳 笔谏	唐朝的楷书大家柳公权为人刚毅正直，曾用书法来善意规劝当时的皇帝。有一次，唐穆宗向柳公权请教书法，问道：“你的字写得这么好，有什么方法吗？”柳公权回答道：“写字，先要握正笔。用笔的诀窍在于心，只有心正了，笔才能正啊。”唐穆宗听后，知道柳公权是想用书法来规劝自己要做正人明君。因为柳公权字诚恳，所以这个故事就被称为“诚恳笔谏”。			
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐				

横撇		上倾 顿笔 出锋		• 横稍上扬 • 撇画稍长 • 撇画出尖		书写要领		横撇。横短撇长，横笔起笔要露锋。撇稍长末尾要写出尖。			
第二十七课											
㇏		㇏		㇏		㇏					
yòu		㇏ 又						又且		又及	
又		又		又		又					
xī		夕 夕						夕阳		七夕	
夕		夕		夕		夕					
fǎn		一 厂 反						反而		反应	
反		反		反		反					
zhī		一 十 支						分支		支配	
支		支		支		支					
铁门限		隋朝和尚智永是王羲之的后世子孙，也是一位书法家。他在永欣寺修行时盖了一座小楼专供练字使用，发誓“书不成，不下此楼”。经过二、三十年的努力，他的书法果然大有进步，他的名气也越来越大。很多人都来索求他的书法作品，人来人往，络绎不绝。时间久了，永欣寺的门坎都被踩坏了。他只好把门坎用铁皮包起来，人们就笑称为“铁门限”。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

卧钩		轻入 		• 由轻到重 • 底要稍平 • 不宜太大		书写要领		卧钩。下笔由轻到重，左上方向出钩锋，钩要出尖，不宜过大。				
第二十八课												
												
xīn		丨 乚 心 心							心里		小心	
心		心		心		心						
zhì		一 十 士 士 志 志 志							立志		志气	
志		志		志		志						
zěn		丨 乚 个 乍 乍 乍 怎 怎 怎							怎样		怎么	
怎		怎		怎		怎						
sī		丨 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍 𠃍 思 思 思							思念		思想	
思		思		思		思						
屋漏痕		颜真卿和怀素一起讨论对书法的见解。怀素说，他通过观察变化万千的云彩，找到用笔的感觉。颜真卿说：“那么，比起屋漏痕，如何？”怀素听了，连连叫绝。什么是屋漏痕呢？就是下雨的时候，老旧房子里，雨水顺着墙壁渗出来，形成的一条条蜿蜒而下的水痕。颜真卿从中悟出写字用笔时要像屋漏痕那样时快时慢，控制节奏。后来，屋漏痕作为一个书法术语，比喻用笔的最高境界。										
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐												

撇点				• 撇画稍直 • 点画稍长 • 重心平稳			书写要领			撇点。难度较大，多注意笔画角度和长短，字不同笔画也略有不同。		
第二十九课												
㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀	㇀
nǚ	㇀ 女 女									女生	儿女	
女	女	女	女	女	女	女	女	女	女	女	女	女
rú	㇀ 女 女 如 如 如									如果	如今	
如	如	如	如	如	如	如	如	如	如	如	如	如
ān	丶 宀 宀 安 安 安									安全	安心	
安	安	安	安	安	安	安	安	安	安	安	安	安
yào	一 厂 厂 而 而 而 要 要 要									要点	重要	
要	要	要	要	要	要	要	要	要	要	要	要	要
虞戈高妙	虞世南是唐代书法家。他的书法外柔内刚，具有平和中正的气象。唐太宗李世民向他学习书法，但笔画中的“戈”旁总是写不好。有一次，他练习“戡”字，因怕写不好有失体面，便故意将“戈”字空着不写，私下请虞世南补上。然后，他将作品拿给大臣魏征看。魏征看后说，“戡”字中只有“戈”写得高妙绝伦。唐太宗听后，感叹不已。											

评分：非常棒 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○

竖折撇	竖画稍斜 横画稍斜			• 竖画稍斜 • 横画略斜 • 撇画忌弯			书写要领	竖折撇。下笔写斜竖，略顿笔折向右写短横，再顿笔向左下撇出，要出尖。		
第三十课										
ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
zhuān	一 二 专 专							专门	专业	
专	专	专	专	专	专	专	专	专	专	专
chuán	丿 亻 亻 仁 传 传							传奇	传令	
传	传	传	传	传	传	传	传	传	传	传
zhuàn	一 𠂔 车 车 车 车 转 转							转动	转圈	
转	转	转	转	转	转	转	转	转	转	转
zhuān	一 丿 丿 石 石 石 石 砖 砖							砖头	砖瓦	
砖	砖	砖	砖	砖	砖	砖	砖	砖	砖	砖
钟繇迷字	三国时期有个名叫钟繇的人。他从小很喜欢写字，也很虚心地向别人请教写字的方法。可是，他家里很穷，哪有钱买纸呢？于是，白天，他用小木棒代笔，在地上不断练字；晚上，他用手指代笔，在被子上不停地练字。时间长了，被子都被划破了。他上厕所时也在思考书法，想得出神，竟然都忘了出来了。这样不分昼夜地苦练，终于使他成为了一名书法大家，被称为“正书之祖”。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐										

竖折折钩				• 竖画稍斜 • 折处有力 • 钩画出尖		书写要领		竖折折钩。竖钩既不能太直，也不能太斜，钩要小，要出尖。			
第三十一课											
ㄣ		ㄣ		ㄣ		ㄣ		ㄣ			
gōng		ㄣ 弓		弓		弓		弹弓 弓弦			
弓		弓		弓		弓					
yǔ		一 与 与		与		与		与其 参与			
与		与		与		与					
mǎ		ㄣ 马 马		马		马		马上 立马			
马		马		马		马					
xiě		一 一 一 写 写		写		写		书写 写字			
写		写		写		写					
夫妻书家		赵孟頫和妻子管道升都是著名书画家，书风也很相似。这一对夫妻书家，给后人留下了无尽的猜想。我国有一件著名的书帖《秋深帖》，是一封以管道升的口吻写给婶婶问安的家信。可是帖尾的落款字迹模糊，经过涂改。它究竟是谁写的呢？大部分专家认为，《秋深帖》应该是赵孟頫代替夫人管道升所写。不过，也有人认为这就是管道升所写，至今尚无定论。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

横折提

第三十二课



- 横画稍短
- 竖画挺直
- 提画出尖

书写要领

下笔写短横，顿笔折向下写竖，再顿笔向右上写提。注意提要短一些。

1

1

1

1

rèn

、讠 认

认为

认识

认

讠

讠

讠

ràng

、讠 让 让 让

忍让

礼让

让

讠

讠

讠

yì

、讠 讠 议 议

会议

商议

议

讠

讠

讠

lùn

、讠 讠 论 论 论

议论

论文

论

讠

讠

讠

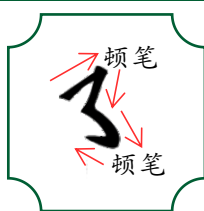
自制印章

元代书画家王冕是自制印章的先驱。有一天，他画好一幅画，觉得右下角缺一方印。他想，能不能自己刻一方呢？他突然看到了自己的镇纸石，觉得石质细腻，于是试着在石头上写了几个篆字，拿起小刀一刻，居然十分得心应手，刻好后用印泥一盖，竟比专业刻工加工出来的更有韵味。他高兴极了，托人去搜集这种石材，自己刻了好几方印。后来，这种简便易行的刻印方法传开了，文人墨客竞相效仿。

评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

横撇弯钩

第三十三课



- 体态竖长
- 笔画短促
- 钩画有力

书写要领

下笔写短横，转折处略顿笔后写短撇，接着笔尖不离纸写小弯钩，钩的方向往左上。

了

了

了

了

yáng

了 丿 阳 阳 阳 阳

太阳

阳光

阳

阳

阳

阳

duì

了 丿 队 队

大队

队伍

队

队

队

队

yīn

了 丿 阴 阴 阴

阴天

光阴

阴

阴

阴

阴

ā

了 丿 阿 阿 阿 阿

阿斗

阿爸

阿

阿

阿

阿

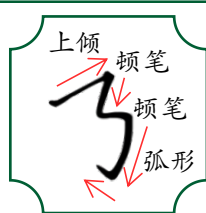
米癫
索砚

大书法家米芾非常喜爱砚台。有一次，宋徽宗想见识一下米芾的书法，就让米芾进宫写字，并将自己用的一方端砚给他使用。写完后米芾看到皇帝高兴，就把那方珍贵的砚台揣入怀中，对皇帝说道：“此砚臣已用过，皇上不能再用，请您赐给我吧？”皇帝看他如此喜爱砚台，就将砚赐给了他。米芾得到了砚台，高兴极了，抱着砚台一路飞跑。墨汁四处飞溅，沾得满衣都是。回到家后，他还抱着砚台睡了好几个晚上。

评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

横折折折钩

第三十四课



- 横画上仰
- 折画有力
- 钩画出尖

书写要领

横折折折钩。笔画难度较大，特别注意最后的弯钩要稍有弧度。

乃

乃

乃

乃

nǎi

乃 乃

乃心

乃翁

乃

乃

乃

乃

nǎi

奶 奶 奶 奶

奶奶

奶茶

奶

奶

奶

奶

rén

仍 仍 仍 仍

仍然

仍旧

仍

仍

仍

仍

xiù

秀 秀 秀 秀

秀丽

秀才

秀

秀

秀

秀

宣纸的
发明

相传，东汉造纸家蔡伦去世后，他的徒弟孔丹一直想造一种好纸为老师画像，但是一直没有找到合适的造纸材料。有一天，他在皖南溪谷，看见一株倒卧在溪流中的老青檀，树皮已腐烂发白，露出丝丝缕缕修长的纤维。他心中一动，觉得这是造纸的好材料，于是取来反复试验，终于造出一种质地绝妙的纸来，这便是有名的宣纸。

评分：非常棒 ○ 很不错 ○ 有进步 ○ 加油哦 ○

横折折撇

第三十五课



- 横画稍斜
- 折画较短
- 撇画稍长

书写要领

先写横，略顿笔向左下写短撇，不要太长，再向右写一小短横，最后折向左下写撇。

及

及

及

及

jí

及 及 及

及时

以及

及

及

及

及

jí

一 十 才 才 才 才 极 极

积极

太极

极

极

极

极

xī

丨 丨 丨 丨 吸 吸

吸收

吸取

吸

吸

吸

吸

jí

丿 丿 丿 丿 级 级

年级

级别

级

级

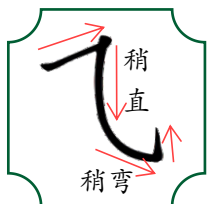
级

级

墨之
精灵

唐玄宗喜好书法，传说，他曾看到过墨精。有一天，唐玄宗写字时发现有个像小虫子那么大的道士在墨上行走。他厉声喝住道士，询问他的来历。小人儿立刻跪倒，高呼万岁，说：“臣是墨之精灵黑松使者，名字叫龙宾。但凡世人有写文章的，墨上都有十二个墨精。”唐玄宗听了十分惊讶。大家想象一下，写字时有小神仙相伴，是一件多么有趣的事呀！

评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐

横斜钩				• 横略上仰 • 斜钩较长 • 钩向上方		书写要领		先写横，再折向右下写斜钩，不可太斜，要能够立得住，最后向上出尖。			
第三十六课											
乚		乚		乚		乚					
qì		丿 ㇏ ㇏ 气						生气		力气	
气		气		气		气					
fēng		丿 几 风 风						风景		刮风	
风		风		风		风					
fēi		乚 飞 飞						飞机		飞行	
飞		飞		飞		飞					
xùn		丶 讠 讯 讯 讯						讯息		简讯	
讯		讯		讯		讯					
毛笔的来历		秦国有一位大将叫蒙恬。一天，蒙恬打猎时看见受伤兔子的尾巴在地上拖出的血迹，心中来了灵感。他剪下兔尾巴上的毛，将它插在竹管里，试着用它来写字。后来，他又发现，把这样的毛笔放到碱性的石灰水中浸泡，去掉兔毛上的油脂，兔毛就会变得更加柔顺，写起字来非常流畅。相传，这就是毛笔的来历。									
评分：非常棒 ☐ 很不错 ☐ 有进步 ☐ 加油哦 ☐											

