坐姿

正确的坐姿

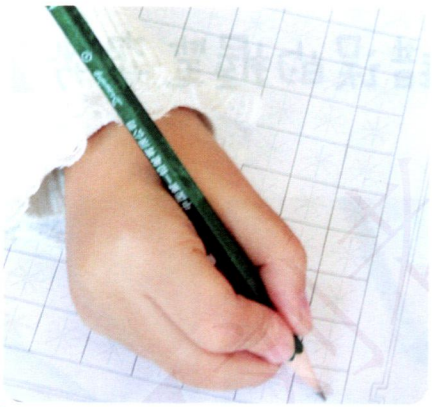


正姿口诀

1、头正身直坐得端
2、两臂放松撑桌面
3、双手分工需明确
4、三一法则记心间

执笔

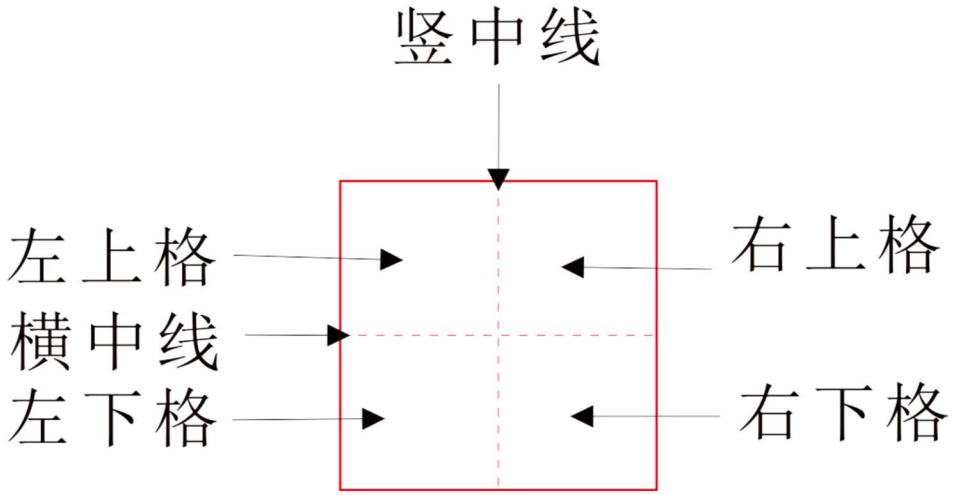
正确的握笔姿势



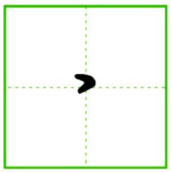
握笔口诀

手距笔尖一寸处
拇指食指来捏住
垫在中指一关节
笔杆斜靠虎口前
剩下两指收掌心
捏托靠垫牢记住

田字格



1、鹰爪点



■ 鹰爪点

□ 在收笔处向左下方小动作回收，呈现鹰爪状

、	、	、	、	、

之	之	之	之	之

它	它	它	它	它

卞	卞	卞	卞	卞

京	京	京	京	京

亡	亡	亡	亡	亡

字	字	字	字	字

衣	衣	衣	衣	衣

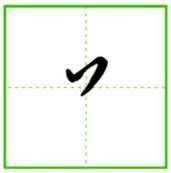
文	文	文	文	文

主	主	主	主	主

方	方	方	方	方

文	文	文	文	文

2、相向点



■ 相向点

□ 两点连写，左低，右稍高

丷	丷	丷	丷	丷

羊	羊	羊	羊	羊

火	火	火	火	火

立	立	立	立	立

乎	乎	乎	乎	乎

差	差	差	差	差

当	当	当	当	当

兑	兑	兑	兑	兑

前	前	前	前	前

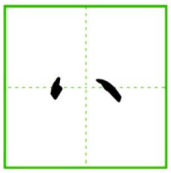
关	关	关	关	关

养	养	养	养	养

单	单	单	单	单

莫老师：17818992270

3、相背点



■ 相背点

□ 如同写括号，两点收笔笔势要顾盼

八	八	八	八	八

共	共	共	共	共

只	只	只	只	只

其	其	其	其	其

办	办	办	办	办

小	小	小	小	小

亦	亦	亦	亦	亦

兵	兵	兵	兵	兵

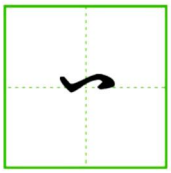
典	典	典	典	典

真	真	真	真	真

具	具	具	具	具

黄	黄	黄	黄	黄

4、横连点



■ 横连点

□ 横向排列的点连带书写，行笔呈流动状

丶	丶	丶	丶	丶

心	心	心	心	心

志	志	志	志	志

思	思	思	思	思

怎	怎	怎	怎	怎

总	总	总	总	总

正	正	正	正	正

征	征	征	征	征

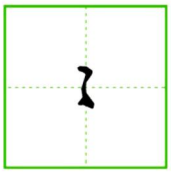
证	证	证	证	证

疟	疟	疟	疟	疟

甚	甚	甚	甚	甚

整	整	整	整	整

5、竖连点

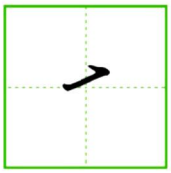


■ 竖连点

□ 行笔要有节奏，末点回收，顾盼左右

冬	冬	冬	冬	冬
尽	尽	尽	尽	尽
枣	枣	枣	枣	枣
寒	寒	寒	寒	寒
斗	斗	斗	斗	斗
头	头	头	头	头
非	非	非	非	非
扉	扉	扉	扉	扉
於	於	於	於	於
渐	渐	渐	渐	渐
饶	饶	饶	饶	饶

6、上挑横



■ 上挑横

□ 横画收笔时向上做连带动作

一	一	一	一	一

左	左	左	左	左

生	生	生	生	生

木	木	木	木	木

者	者	者	者	者

支	支	支	支	支

吞	吞	吞	吞	吞

东	东	东	东	东

千	千	千	千	千

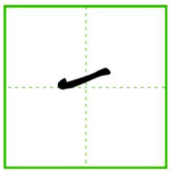
於	於	於	於	於

古	古	古	古	古

大	大	大	大	大

莫老师：17818992270

7、切笔横



■ 切笔横

□ 逆向入纸顿笔，然后转向写横

一	一	一	一	一

子	子	子	子	子

壬	壬	壬	壬	壬

和	和	和	和	和

秋	秋	秋	秋	秋

吾	吾	吾	吾	吾

起	起	起	起	起

趣	趣	趣	趣	趣

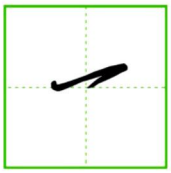
衬	衬	衬	衬	衬

衫	衫	衫	衫	衫

孙	孙	孙	孙	孙

巫	巫	巫	巫	巫

8、回笔横



■ 回笔横

□ 在横的收笔处做回带动作，类似横钩

一 一 一 一 一

去 去 去 去 去

开 开 开 开 开

王 王 王 王 王

并 并 并 并 并

阮 阮 阮 阮 阮

亏 亏 亏 亏 亏

牛 牛 牛 牛 牛

虫 虫 虫 虫 虫

屹 屹 屹 屹 屹

出 出 出 出 出

乞 乞 乞 乞 乞

不

9、多横组合



■ 多横组合

□ 多个横组合在一起，连笔要合理，不宜过多

三 三 三 三 三

丰 丰 丰 丰 丰

羊 羊 羊 羊 羊

寻 寻 寻 寻 寻

封 封 封 封 封

卦 卦 卦 卦 卦

挂 挂 挂 挂 挂

桂 桂 桂 桂 桂

拜 拜 拜 拜 拜

聿 聿 聿 聿 聿

寿 寿 寿 寿 寿

春 春 春 春 春

10、右钩竖



■ 右钩竖

□ 因向右连带而自然形成，出钩要迅速

丨	丨	丨	丨	丨

仁	仁	仁	仁	仁

化	化	化	化	化

徐	徐	徐	徐	徐

彻	彻	彻	彻	彻

队	队	队	队	队

阵	阵	阵	阵	阵

刘	刘	刘	刘	刘

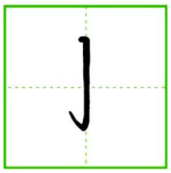
佛	佛	佛	佛	佛

川	川	川	川	川

训	训	训	训	训

利	利	利	利	利

11、左钩竖



■ 左钩竖

□ 竖向左启带笔画时，可将竖画写出钩来

丿	丿	丿	丿	丿

未	未	未	未	未

来	来	来	来	来

未	未	未	未	未

朱	朱	朱	朱	朱

采	采	采	采	采

米	米	米	米	米

休	休	休	休	休

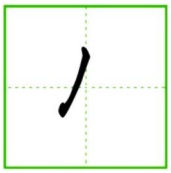
朵	朵	朵	朵	朵

束	束	束	束	束

轻	轻	轻	轻	轻

轴	轴	轴	轴	轴

12、附钩撇



■ 附钩撇

□ 较为舒展的撇，可在收笔处向上回带出钩

丿	丿	丿	丿	丿

历	历	历	历	历

原	原	原	原	原

厅	厅	厅	厅	厅

今	今	今	今	今

令	令	令	令	令

伞	伞	伞	伞	伞

夸	夸	夸	夸	夸

奈	奈	奈	奈	奈

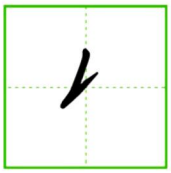
磨	磨	磨	磨	磨

房	房	房	房	房

屋	屋	屋	屋	屋

莫老师：17818992270

13、回折撇



■ 回折撇

□ 撇的末端反向回带，省略点的书写

丿	丿	丿	丿	丿

林	林	林	林	林

极	极	极	极	极

积	积	积	积	积

种	种	种	种	种

称	称	称	称	称

祖	祖	祖	祖	祖

礼	礼	礼	礼	礼

社	社	社	社	社

被	被	被	被	被

补	补	补	补	补

初	初	初	初	初

14、三连撇



■ 三连撇

□ 前两撇收敛，第三撇舒展，呈游动状

彡	彡	彡	彡	彡

彩	彩	彩	彩	彩

衫	衫	衫	衫	衫

杉	杉	杉	杉	杉

形	形	形	形	形

珍	珍	珍	珍	珍

参	参	参	参	参

须	须	须	须	须

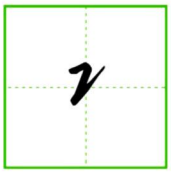
彤	彤	彤	彤	彤

诊	诊	诊	诊	诊

修	修	修	修	修

彦	彦	彦	彦	彦

15、“2”字符



■ “2”字符

□ 形似“2”的笔画，笔速较快

𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇

水	水	水	水	水

永	永	永	永	永

承	承	承	承	承

壮	壮	壮	壮	壮

状	状	状	状	状

日	日	日	日	日

曰	曰	曰	曰	曰

羽	羽	羽	羽	羽

勺	勺	勺	勺	勺

兆	兆	兆	兆	兆

北	北	北	北	北

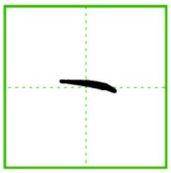
16、“3”字符

■ “3”字符

□ 形似“3”的笔画，写出灵动感

月	月	月	月	月
目	目	目	目	目
青	青	青	青	青
且	且	且	且	且
直	直	直	直	直
首	首	首	首	首
道	道	道	道	道
挑	挑	挑	挑	挑
祖	祖	祖	祖	祖
笑	笑	笑	笑	笑
笛	笛	笛	笛	笛

17、反捺



■ 反捺

□ 形似长点，笔画方向因字而定

一	一	一	一	一

取	取	取	取	取

放	放	放	放	放

故	故	故	故	故

奉	奉	奉	奉	奉

奋	奋	奋	奋	奋

举	举	举	举	举

表	表	表	表	表

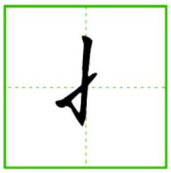
技	技	技	技	技

本	本	本	本	本

良	良	良	良	良

波	波	波	波	波

18、方折线



■ 方折线

□ 连带时取捷径，转折宜方转

扌	扌	扌	扌	扌

打	打	打	打	打

抽	抽	抽	抽	抽

拓	拓	拓	拓	拓

物	物	物	物	物

特	特	特	特	特

牲	牲	牲	牲	牲

牦	牦	牦	牦	牦

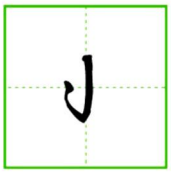
牧	牧	牧	牧	牧

软	软	软	软	软

驱	驱	驱	驱	驱

骄	骄	骄	骄	骄

19、钩连点



■ 钩连点

□ 钩连点的连带写法，注意用笔轻重

亅	亅	亅	亅	亅

寺	寺	寺	寺	寺

村	村	村	村	村

待	待	待	待	待

得	得	得	得	得

等	等	等	等	等

的	的	的	的	的

钓	钓	钓	钓	钓

约	约	约	约	约

导	导	导	导	导

寻	寻	寻	寻	寻

守	守	守	守	守