



第一章

硬笔楷书练习

永	永																		
立	立																		
主	主																		
兵	兵																		
心	心																		
少	少																		
冬	冬																		
兴	兴																		
王	王																		
平	平																		
寺	寺																		
下	下																		

中	中																
和	和																
行	行																
委	委																
采	采																
人	人																
月	月																
后	后																
天	天																
尺	尺																
之	之																
过	过																
延	延																
反	反																
迟	迟																
西	西																
皇	皇																

石	石																		
边	边																		
山	山																		
世	世																		
红	红																		
妙	妙																		
买	买																		
安	安																		
可	可																		
到	到																		
戒	戒																		
武	武																		
也	也																		
总	总																		
良	良																		
扫	扫																		
地	地																		

号	号																		
晚	晚																		
时	时																		
早	早																		
田	田																		
畔	畔																		
胃	胃																		
富	富																		
宁	宁																		
学	学																		
宽	宽																		
冗	冗																		
含	含																		
俞	俞																		
盒	盒																		
奏	奏																		
泰	泰																		

阵	阵																
犯	犯																
狼	狼																
猛	猛																
衬	衬																
衫	衫																
研	研																
砚	砚																
确	确																
床	床																
康	康																
跳	跳																
跃	跃																
贼	贼																
贰	贰																
骑	骑																
弧	弧																

弹	弹												
驳	驳												
肺	肺												
背	背												
朗	朗												
艘	艘												
船	船												
盘	盘												
烤	烤												
炮	炮												
辽	辽												
通	通												
道	道												
赵	赵												
赶	赶												
越	越												
趣	趣												

别	别																		
刚	刚																		
列	列																		
邮	邮																		
邪	邪																		
邓	邓																		
卯	卯																		
叩	叩																		
卸	卸																		
断	断																		
斯	斯																		
新	新																		
彩	彩																		
彰	彰																		
影	影																		
威	威																		
或	或																		

雏	雏																		
雍	雍																		
雕	雕																		
鸽	鸽																		
鸦	鸦																		
鹂	鹂																		
整	整																		
数	数																		
毁	毁																		
殿	殿																		
段	段																		
领	领																		
顺	顺																		
项	项																		
墨	墨																		
坚	坚																		
妄	妄																		

娶	娶													
姿	姿													
妇	妇													
妮	妮													
妹	妹													
黑	黑													
照	照													
燕	燕													
慈	慈													
愁	愁													
恶	恶													
奔	奔													
弃	弃													
问	问													
闻	闻													
阔	阔													
肉	肉													

行	尸	走	肉																	
金	蝉	脱	壳																	
百	里	挑	一																	
金	玉	满	堂																	
背	水	一	战																	
霸	王	别	姬																	
海	阔	天	空																	
情	非	得	已																	
安	然	无	恙																	
见	贤	思	齐																	
按	图	索	骥																	
枪	林	弹	雨																	
架	骛	不	驯																	
无	价	之	宝																	
金	刚	怒	目																	
满	腹	经	纶																	
兵	临	城	下																	

梨	花	带	雨											
抛	砖	引	玉											
优	柔	寡	断											
海	市	蜃	楼											
高	山	流	水											
卧	薪	尝	胆											
壮	志	凌	云											
浪	迹	天	涯											
刚	复	自	用											
镜	花	水	月											
黔	驴	技	穷											
肝	胆	相	照											
落	叶	归	根											
相	见	恨	晚											
惊	天	动	地											
滔	滔	不	绝											
相	濡	以	沫											

长	生	不	老																			
三	皇	五	帝																			
万	箭	穿	心																			
窃	窈	淑	女																			
破	釜	沉	舟																			
天	涯	海	角																			
牛	郎	织	女																			
倾	国	倾	城																			
飘	飘	欲	仙																			
饮	鸪	止	渴																			
龙	凤	呈	祥																			
勇	往	直	前																			
左	道	旁	门																			
英	雄	豪	杰																			
国	士	无	双																			
塞	翁	失	马																			
万	家	灯	火																			

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

送灵澈 刘长卿				
苍	苍	竹	林	寺
杳	杳	钟	声	晚
荷	笠	带	斜	阳
青	山	独	归	远

送别 王维				
山	中	相	送	罢
日	暮	掩	柴	扉
春	草	年	年	绿
王	孙	归	不	归

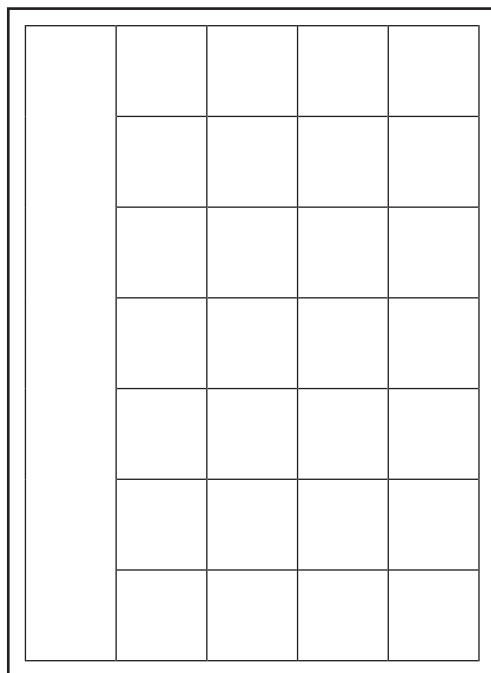
月下独酌 李白

花	间	一	壶	酒
独	酌	无	相	亲
举	杯	邀	明	月
对	影	成	三	人
月	既	不	解	饮
影	徒	随	我	身
暂	伴	月	将	影
行	乐	须	及	春
我	歌	月	徘	徊
我	舞	影	零	乱
醒	时	同	交	欢
醉	后	各	分	散
永	结	无	情	游
相	期	邈	云	汉

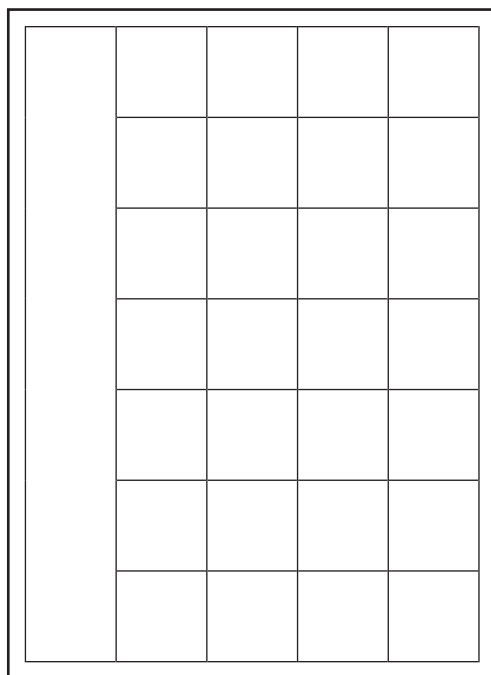
回乡偶书 贺知章	笑	儿	乡	少
	问	童	音	小
	客	相	无	离
	从	见	改	家
	何	不	鬓	老
	处	相	毛	大
	来	识	衰	回

闺怨 王昌龄	悔	忽	春	闺
	教	见	日	中
	夫	陌	凝	少
	婿	头	妆	妇
	觅	杨	上	不
	封	柳	翠	知
	侯	色	楼	愁

江南逢李龟年 杜甫	落	正	崔	歧
	花	是	九	王
	时	江	堂	宅
	节	南	前	里
	又	好	几	寻
	逢	风	度	常
	君	景	闻	见



后宫词 白居易	斜	红	夜	泪
	倚	颜	深	湿
	熏	未	前	罗
	笼	老	殿	巾
	坐	恩	按	梦
	到	先	歌	不
	明	断	声	成



夜归鹿门山歌 孟浩然	惟	岩	忽	鹿	余	人	渔	山
	有	扉	到	门	亦	随	梁	寺
	幽	松	庞	月	乘	沙	渡	钟
	人	径	公	照	舟	岸	头	鸣
	自	长	栖	开	归	向	争	昼
	来	寂	隐	烟	鹿	江	渡	已
	去	寥	处	树	门	村	喧	昏

诉衷情 欧阳修

		清	晨	帘	幕	卷	轻	霜	呵	手
试	梅	妆	都	缘	自	有	离	恨	故	画
作	远	山	长	思	往	事	惜	流	芳	易
成	伤	拟	歌	先	敛	欲	笑	还	颦	最
断	人	肠								

望江南 王琪

		江	南	月	清	夜	满	西	楼	云
落	开	时	冰	吐	鉴	浪	花	深	处	玉
沉	钩	圆	缺	几	时	休	星	汉	迥	风
露	入	新	秋	丹	桂	不	知	摇	落	恨
素	娥	应	信	别	离	愁	天	上	共	悠
悠										

青玉案·元夕 辛弃疾

		东	风	夜	放	花	千	树	更	吹
落	星	如	雨	宝	马	雕	车	香	满	路
风	箫	声	动	玉	壶	光	转	一	夜	鱼
龙	舞	蛾	儿	雪	柳	黄	金	缕	笑	语
盈	盈	暗	香	去	众	里	寻	他	千	百
度	暮	然	回	首	那	人	却	在	灯	火
阑	珊	处								

钗头凤·红酥手 陆游

红酥手 黄滕酒 满城春色
宫墙柳 东风恶 欢情薄 一
怀愁绪 几年离索 错错错
春如旧 人空瘦 泪痕红
邑鲛绡 透桃花落 闲池阁 山
盟虽在 锦书难托 莫莫莫

江城子·密州出猎 苏轼

老夫聊发少年狂左牵

黄右擎苍锦帽貂裘千骑卷

平冈为报倾城随太守亲射

虎看孙郎

酒酣胸胆尚开张鬓微

霜又何妨持节云中何日遣

冯唐会挽雕弓如满月西北

望射天狼

相见欢 李煜

无 言 独 上 西 楼 月 如 钩

寂 寞 梧 桐 深 院 锁 清 秋 剪 不

断 理 还 乱 是 离 愁 别 是 一 般

滋 味 在 心 头

摸鱼儿 辛弃疾

更能消几番风雨？

匆匆春又归去。

惜春长怕花开早，

何况落红无数。

春且住。见说道、

天涯芳草无归路。

怨春不语。

算只有殷勤，

画檐蛛网，

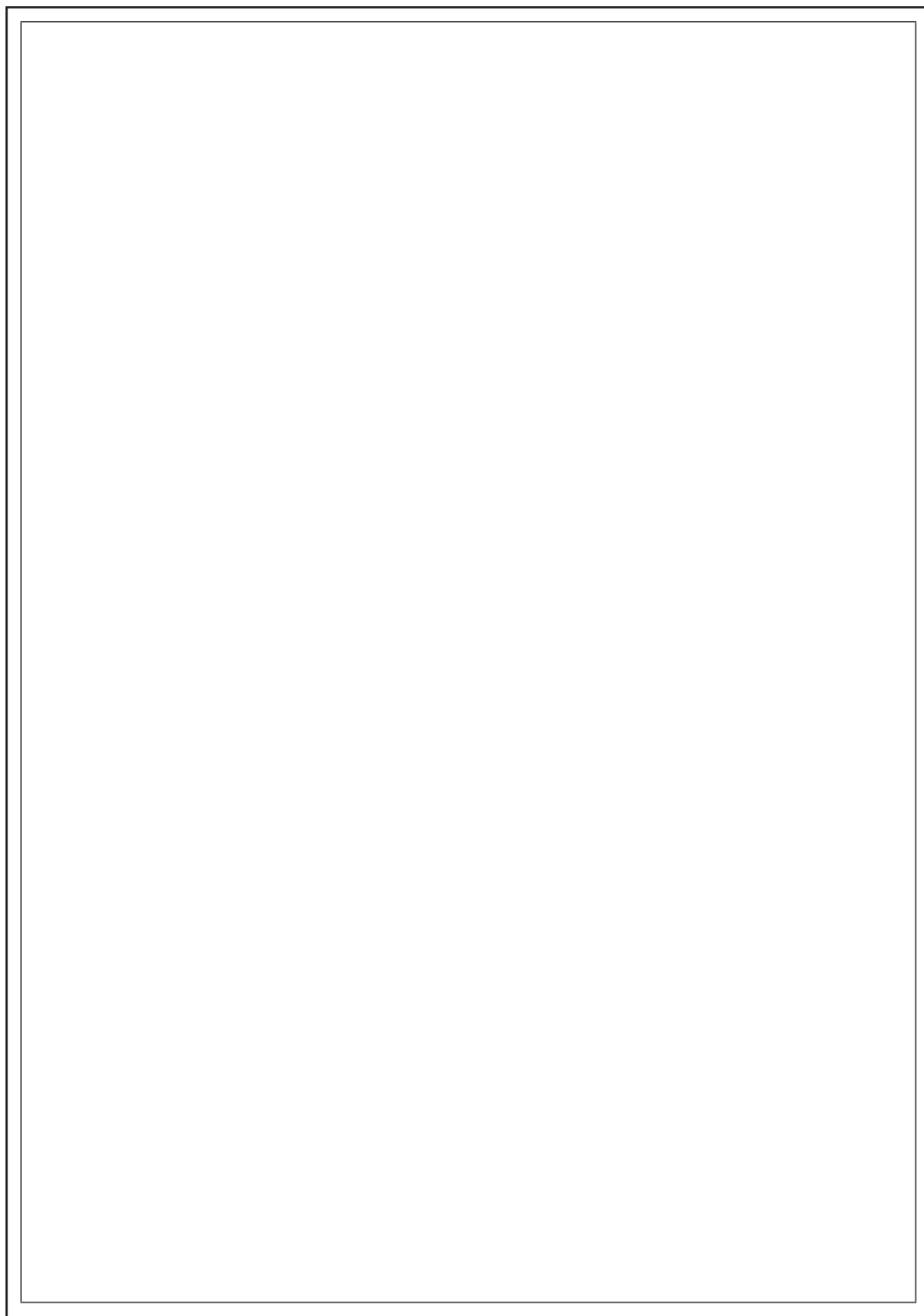
尽日惹飞絮。

长门事，

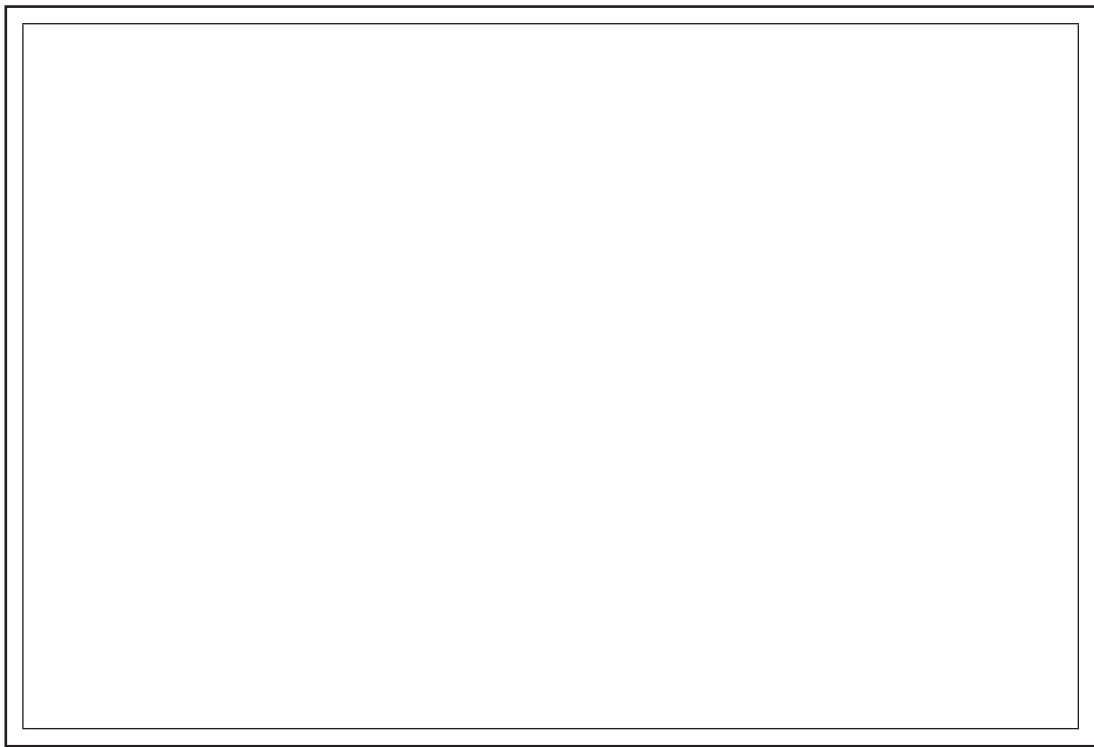
准拟佳期又误。

蛾眉曾有人妒。

千金纵买相如赋，

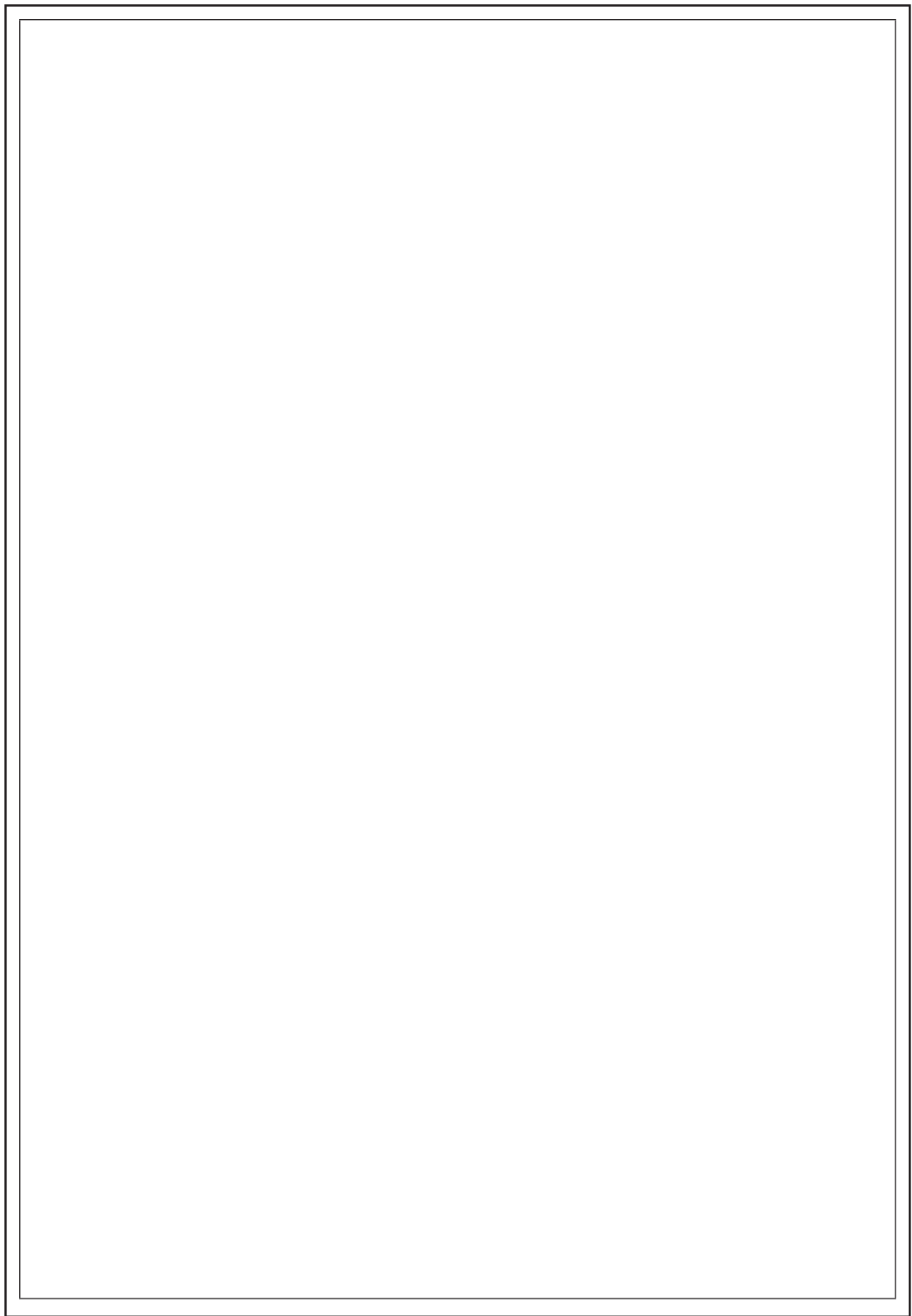


脉脉此情谁诉？
君莫舞，君不见、
玉环飞燕皆尘土！
闲愁最苦。
休去倚危栏，
斜阳正在、
烟柳断肠处。



再别康桥 徐志摩

轻轻的我走了，正如我轻轻的来；
我轻轻的招手，作别西天的云彩。
那河畔的金柳，是夕阳中的新娘；
波光里的艳影，在我的心头荡漾。
软泥上的青荇，油油的在水底招摇；
在康桥的柔波里，
我甘心做一条水草！
那榆荫下的一潭，
不是清泉，是天上虹。
揉碎在浮藻间，沉淀着彩虹似的梦。
寻梦？撑一支长篙，
向青草更青处漫溯，
满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌。
但我不能放歌，悄悄是别离的笙箫；
夏虫也为我沉默，沉默是今晚的康桥！
悄悄的我走了，正如我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。



荷塘月色 朱自清

曲曲折折的荷塘上面，弥望的是田田的叶子。叶子出水很高，像亭亭的舞女的裙。层层叶子中间，零星地点缀着些白花，有袅娜地开着的，有羞涩地打着朵儿的；正如一粒粒的明珠，又如碧天里的星星，又如刚出浴的美人。微风过处，送来缕缕清香，仿佛远处高楼上渺茫的歌声似的。这时候叶子与花也有一丝的颤动，像闪电般，霎时传过荷塘的那边去了。叶子本是肩并肩密密地挨着，这便宛然有了一道凝碧的波痕。叶子底下是脉脉的流水，遮住了，不能见一些颜色；而叶子却更见风致了。

