



职业院校
楷书字帖

职业院校
楷书字帖

主编 刘永镇 马梦美

天津出版传媒集团
天津人民出版社

职业院校
楷书字帖

主编 刘永镇 马梦美

字帖



天津出版传媒集团
天津人民美術出版社

职业院校

楷书字帖

主编 刘永镇 马梦美

字帖



天津出版传媒集团

©天津人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校楷书字帖 / 刘永镇, 马梦美主编. — 天津 :
天津人民美术出版社, 2025. 12. — ISBN 978-7-5729
-2154-4

I. J292.12

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20254JF596 号

主 编: 刘永镇 马梦美

副主编: 姜 颖 张琳琳 赵 焱 葛晓妍

职业院校楷书字帖

ZHIYE YUANXIAO KAISHU ZITIE

出 版 人: 杨惠东

责 任 编 辑: 孙 悦

技 术 编 辑: 何国起 姚德旺

出 版 发 行: 天津人民美术出版社

社 址: 天津市和平区马场道150号

邮 编: 300050

电 话: (022)58352900

网 址: <http://www.tjrm.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 850毫米×1168毫米 1/16

版 次: 2025年12月第1版

印 次: 2025年12月第1次印刷

印 张: 9.25

印 数: 1-3000

定 价: 36.00元

版权所有 侵权必究



前言

汉字是中华文化中最宝贵的财富之一，蕴含着丰富的历史、社会、文化内涵，既承载中华文明，又充当人与人之间进行书面交流与情感沟通的桥梁。而历史悠久、成就辉煌的中国书法艺术正是汉字艺术性最直接的体现。

规范书写汉字是学生必备的基本技能，是个人语言文字应用能力的重要体现，是国民教育和中国特色社会主义教育强国建设的一项重要内容。掌握正确的书写坐姿和执笔姿势，养成良好的书写习惯，有助于促进学生身心健康，实现全面发展；正确掌握规范汉字的字形和书写技能，提高书写能力，有助于学生深入了解汉字蕴含的历史文化价值，坚定文化自信，切实增强语言文字应用能力，强化自觉规范使用国家通用语言文字、自觉传承弘扬中华优秀传统文化的意识。

对于学生来说，写出一手工整、优美的好字，既能在考试过程中方便阅卷人阅读、识别，避免因卷面不整洁而影响考试成绩，又能在未来的求职就业、人际交往中给他人留下有修养、有文化的良好印象，对个人形象塑造和职业生涯发展具有显著的提升作用。因此，学生有必要从现在做起，有意识地进行规范书写练习，即每天花一些时间练习，逐步提高自己的书法水平。字帖就是学生群体进行硬笔书法练习的重要工具。

因此，编者针对学生的日常练字需求，精心编写了本书，旨在帮助学生通过系统的理论学习与实际训练，在掌握硬笔楷书书法技巧的同时，加深对语文课本中常见古诗词与古文的记忆、理解与感悟，实现书法技能提升和文化艺术熏陶的双重目标。

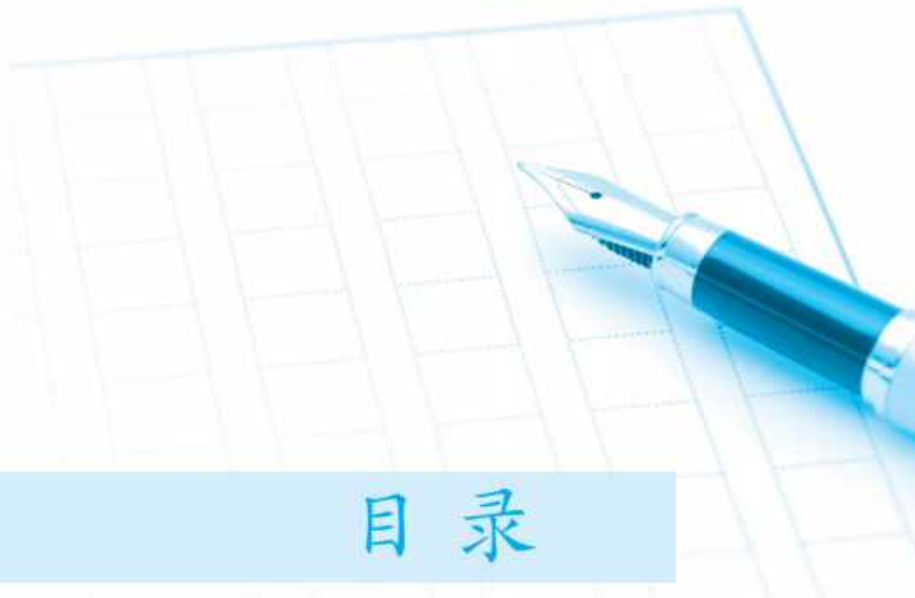
本书分为理论基础与实战练习两篇。理论基础篇引导学生掌握练习硬笔书法的标准



坐姿和握笔姿势，辨析临帖与摹帖的区别，还对楷书的笔画与间架结构进行了简洁而清晰的系统性介绍。实战练习篇精选大量诗词古文，有助于学生在学中练、练中学，高效实现语文素养与书法水平的双重提升。

在编写本书的过程中，编者参考了一些书法理论著作及相关网络资料，在此向相关作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中可能存在不足之处，欢迎广大读者批评指正。

编 者



目录



理论基础篇

1

一、书写姿势、握笔姿势和运笔要领	2
二、书法练习方法——临摹	4
三、笔画的写法	7
四、间架结构	14



实战练习篇

29

篇目1 沁园春·长沙	30
篇目2 伐檀	32
篇目3 种树郭橐驼传（节选）	35
篇目4 念奴娇·赤壁怀古	37
篇目5 促织（节选）	39
篇目6 子路、曾皙、冉有、公西华侍坐（节选）	42
篇目7 劝学（节选）	45
篇目8 公输（节选）	48
篇目9 师说（节选）	50
篇目10 静女	53



篇目 11	短歌行	55
篇目 12	春江花月夜 (节选)	57
篇目 13	燕歌行	59
篇目 14	李凭箜篌引	62
篇目 15	国殇	64
篇目 16	烛之武退秦师 (节选)	66
篇目 17	廉颇蔺相如列传 (节选)	69
篇目 18	永遇乐·京口北固亭怀古	72
篇目 19	归园田居·其一	73
篇目 20	将进酒	75
篇目 21	登高	78
篇目 22	赤壁赋 (节选)	79
篇目 23	过华清宫绝句三首·其一	82
篇目 24	锦瑟	83
篇目 25	虞美人·春花秋月何时了	85
篇目 26	破阵子·燕子来时新社	86
篇目 27	苏幕遮·碧云天	87
篇目 28	七律二首·送瘟神	89
篇目 29	雨霖铃·寒蝉凄切	91
篇目 30	桂枝香·金陵怀古	93
篇目 31	苏幕遮·燎沉香	95
篇目 32	书愤	96
篇目 33	扬州慢·淮左名都	97
篇目 34	梦游天姥吟留别 (节选)	100
篇目 35	琵琶行并序 (节选)	103



篇目 36	声声慢·寻寻觅觅	106
篇目 37	长恨歌(节选)	108
篇目 38	望海潮·东南形胜	110
篇目 39	孔雀东南飞(节选)	112
篇目 40	氓(节选)	114
篇目 41	离骚(节选)	116
篇目 42	蜀道难(节选)	119
篇目 43	蜀相	121
篇目 44	野老	122
篇目 45	水龙吟·登建康赏心亭	123
篇目 46	谢池春·壮岁从戎	125
篇目 47	兰亭集序(节选)	126
篇目 48	陈情表(节选)	128
篇目 49	弟子规(节选)	131
篇目 50	滕王阁序(节选)	133



The background of the slide is a light blue image of a desk. On the desk, there is a small potted plant with green leaves, a blue cup, a stack of books, and a blue pen. The text '理论基础篇' is centered in the middle of the slide.

理论基础篇



一、书写姿势、握笔姿势和运笔要领

《教育部办公厅关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知》强调，要“培养学生掌握正确的书写坐姿和执笔姿势，养成良好的书写习惯，促进学生身心健康，实现全面发展”，“提倡‘提笔就是练字时’”。不少学生在开始学习写字时，没有养成良好的书写习惯，或者随着年龄的增长和课业的加重，渐渐忘记了之前打下的基础，从而在繁忙的日常学习中以错误的书写姿势和握笔姿势做作业、记笔记。久而久之，肩颈、腰部和视力健康都受到了影响，甚至学习时的专注力也可能会有所下降。

在正式开始练习硬笔书法之前，掌握正确、标准、科学的书写姿势和握笔姿势，等于为今后的练习开了一个好头，能令书法练习达到事半功倍的效果，也能有效地保护颈椎、腰椎和视力。而以一个不正确的姿势开始进行书法练习，对练习者有百害而无一利，且日后再想改变错误的习惯，就难上加难了。

（一）书写姿势

硬笔书法的书写姿势通常为坐姿，书写时标准坐姿的要点可以概括为头正，身直，臂开，足安，如图1-1所示。

1. 头正

书写时，头部位置要正，切勿左右倾斜。颌微收，目光注视笔尖，眼睛距纸一尺（1尺=10寸≈33厘米）左右。舌尖可以微抵上腭，这对于静心凝神会有所帮助。头正这一要点的典型错误姿势是头歪向一边，或以一只手托腮，这样不仅会影响字的端正，还容易损害视力和腰椎健康。

2. 身直

上身保持端正，在挺直、收紧腰部的前提下略向前倾，胸部离桌一拳左右，双肩平齐，沉心静气。弯腰驼背、趴在桌上、上身歪斜、腰部用力不均等都是典型的错误姿势，不仅会导致写出的字歪歪扭扭，还会对腰椎和视力有很大的损伤。

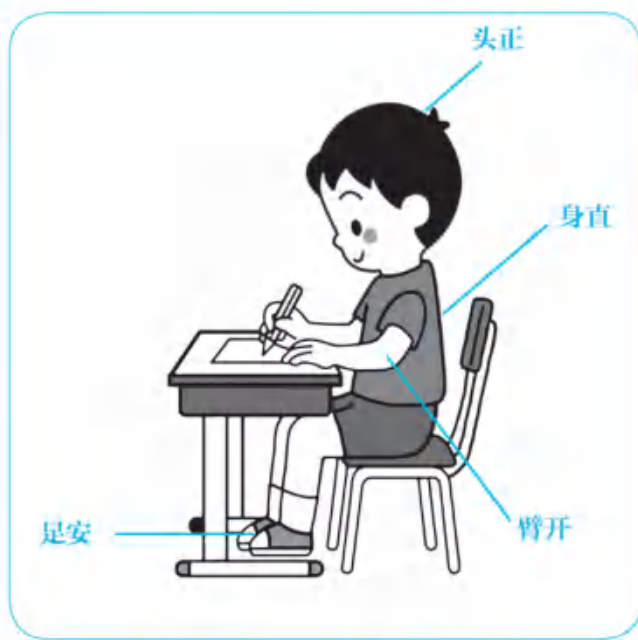


图 1-1 硬笔书法书写标准坐姿



3. 臂开

在保持头正、身直的基础上，两臂自然张开，对称放于桌面。左手按纸，保证纸的位置不偏斜；右手书写，自然流畅运笔。左右配合，手眼协调。如果在右手书写时，左手不按住纸，纸就会乱跑，自然无法写出一手好字。如果双臂的姿势和位置不对称，就会导致身体两侧用力不均，长此以往，容易导致腰椎的损伤。

4. 足安

不少硬笔书法练习者只注重保持上半身的姿势正确，而忽略了下半身姿势对于保持整个身体平衡稳固的重要性。书写时，两脚要基本平行，与肩同宽，自然平稳地放于地面，使腿部、臀部共同支撑上身，保持稳定和平衡。切忌跷二郎腿、盘腿、一屈一伸，这些不良坐姿都会导致腰椎损伤。抖腿是学生群体中常见的坏习惯，不仅会影响书写，还会让人心神不宁、无法集中注意力，甚至影响他人。

（二）握笔姿势

硬笔书法的常见握笔姿势如图 1-2 所示。



图 1-2 正确握笔姿势

用拇指和食指第一关节的前端，从左右两面捏住笔杆（距离笔尖一寸左右）；以中指第一关节的侧面，从下往上抵住笔杆，三指形成合力将笔杆捏住，无名指与小指依次叠垫在中指下边，以增强力度和稳定性，切忌向外翘起。五个手指均向手心微微弯曲，做到指实、掌虚，切忌紧握拳头。笔杆尾端自然靠在食指根部，笔尖与纸面形成 45° 夹角。

除了掌握正确的姿势外，书写时还要注意握笔发力自然、位置高度适中。握笔过紧、位置太低，容易使手指僵硬、运笔不灵活，导致字形呆板，缺乏灵气；握笔太松、位置过高，则不能很好地控制、操纵笔杆，导致书写乏力。所以，握笔应松紧适宜，高低适中，以自然、舒服为佳。



（三）运笔要领

1. 运指与运腕

运笔要注意运指和运腕的配合。所谓运指和运腕，就是手指和手腕随着笔画的要求进行左右、上下方向的摆动。摆动幅度大，写出来的字就大；摆动幅度小，写出来的字自然也小。书写时，五个手指的弯曲程度应保持适中，随笔画而向不同方向做伸缩运动，以此改变笔尖的角度和笔画的宽度等。

虽然与软笔书法相比，硬笔书法的运腕幅度要小得多，但是每一笔画的完成也同样包含着运腕的动作。写字时，手在纸面上，手指的活动幅度有限，如果在书写时只运指而不运腕，那么写出的笔画必然僵直而缺少弹性，而配合手腕，通过手腕的运动带动手指的运动，手指再带动手中的笔，才能写出生动流畅、富有变化的字。

2. 起笔、行笔、收笔

每一个笔画的书写都包含起笔、行笔、收笔三个过程。

起笔就是笔尖与纸面接触的过程，也称下笔。在起笔时，首先要确定是轻落笔还是重落笔。例如，点、捺的起笔就是轻落笔，而横、竖的起笔就是重落笔。

行笔就是起笔后，通过手腕与手指的运动，使笔尖在纸上按笔画的方向运行的过程。行笔过程中要注意提与按、转与折的变化，做到心中有数，变化自然。

收笔就是将一个笔画写到位后将笔收住的过程。收笔时要注意根据笔画的特点确定是提收还是按收。例如，撇与钩要提收，横与点要按收。

在书写时，一定要笔笔做到起、行、收，分清不同笔画的特点，准确起笔，流畅行笔，果断收笔，做到胸有成竹，写出完美自然的字。

3. 提笔与按笔

提与按是硬笔运笔的基本动作。灵活运用提笔与按笔，可以写出粗细、快慢、轻重、虚实等充满变化的字。在书写过程中，如果只按不提，笔画就会呆板、笨拙，缺少灵气；如果只提不按，笔画就会轻软、无力，缺少筋骨。所以，在书写时，要注意提按结合，这样才能写出坚实有力、活泼而富有变化的字。

二、书法练习方法——临摹

（一）何为临摹

对书法艺术稍微有一些了解的人都知道，临摹是学习书法十分有效的方法之一。但



究竟何为临，何为摹？

北宋书法家、书论家黄伯思在《东观余论·论临摹二法》中谈道：“世人多不晓临、摹之别。临，谓以纸在古帖旁，观其形势而学之，若临渊之临，故谓之临。摹，谓以薄纸覆古帖上，随其细大而拓之，若摹画之摹，故谓之摹……二者迥殊，不可乱也。”这段话详细地说明了临与摹的区别。临就是将一张纸放在字帖旁，观察字帖上的字并仿照进行书写；摹就是用一张薄薄的纸覆盖在字帖上，照着字帖透出来的字进行描摹，因许多字帖将字印成红色，故摹又称描红。

临又可分为对临和背临。对临即对照着字帖进行书写；背临建立在对临的基础上，指的是不看字帖也能书写出对临的效果，能够检验自己对临的练习成果和真实的书法水平，进一步加深对字帖的理解。

（二）临与摹的不同作用

临与摹这两种练习方法的侧重点和作用有所不同。一般情况下，摹帖因有字帖作为依托，难度相对临帖要低。因此，采取先摹后临的练习顺序是书法初学者的常见做法。

南宋词人、音乐家姜夔在《续书谱·临摹》中谈道：“摹书最易……临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”这是对临、摹的利弊和得失的经验总结。

摹写因为下有影格依托，笔随影走，容易得原帖字的点画位置和形体结构。也正因为有这种依托，摹写时往往会忽略笔意的表达。摹了之后，容易忘却，不易巩固。临是靠自己的目力、心力书写，较易体现原帖字的笔意，但因为无依托，往往易使原帖字的间架位置走形。

总体而言，临帖侧重于领会笔法和气势，摹帖侧重于学习间架结构，两者各有长处。初学者应该将两者有机结合起来，各扬其长，各避其短，根据自己的实际情况与学习需要选择和使用这两种方法，不断向字帖范例靠近，力求先达到“形似”，再逐渐追求“神似”，争取最后达到“不似”，形成自己的风格。

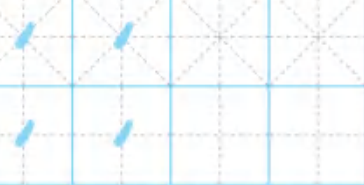
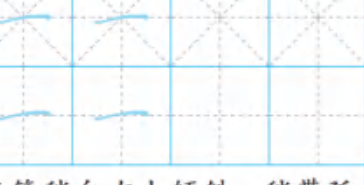
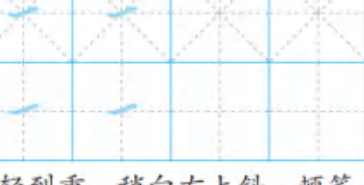
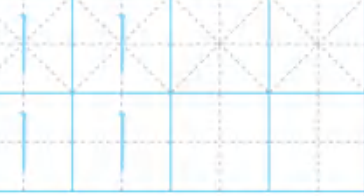
（三）临摹的步骤与方法

书法临摹应有三个步骤，即认真观察、严格落笔、反复比对。

具体而言，就是在下笔前应认真观察、分析和揣摩。仔细观察帖上的字的形状结构、长短胖瘦、重心中心、笔画之间的位置关系等。例如，对于字帖中的一竖是长还是



三、笔画的写法

名称	笔画	练习	例字	练习
左点			小	小 小
	向左下轻起笔，行笔到位后稍顿，可视情况向右上出锋。		亦 东 主 之 衣	亦 东 主 之 衣
右点			小	小 小
	向右下轻起笔，行笔到位后顿笔，可视情况回锋或出锋。		亦 东 主 之 衣	亦 东 主 之 衣
长横			二	二 二
	起笔先顿笔，行笔稍向右上倾斜，稍带弧度，收笔轻顿。		三 上 日 目 同 中 平 申	三 上 日 目 同 中 平 申
短横			日	日 日
	轻起笔，行笔由轻到重，稍向右上斜，顿笔略重。		目 同 中 平 申	目 同 中 平 申
悬针竖			中	中 中
	起笔稍顿，竖直向下，末端收笔出锋。		平 申	平 申



名称	笔画	练习	例字	练习
垂露竖			下	下 下
			个	个 个
	起笔稍顿，竖直向下，顿笔回收。		非	非 非
斜撇			天	天 天
			少	少 少
	起笔稍顿，由重到轻向左下行笔，末端收笔出锋，整体略带弧度。		左	左 左
短撇			么	么 么
			句	句 句
	起笔重顿，向左下撇出，写法近似斜撇，但笔画更短、弧度更小。		行	行 行
平撇			千	千 千
			斤	斤 斤
	起笔稍顿，向左下撇出，角度稍平，收笔出锋，笔势短小有力。		禾	禾 禾
竖撇			川	川 川
			师	师 师
	起笔稍重，由重到轻向下行笔，然后向左下轻轻撇出。先竖后撇，上直下弯，过渡自然。		片	片 片



名称	笔画	练习	例字	练习
斜捺			人	人 人
			入	入 入
平捺			义	义 义
			之	之 之
提			刁	刁 刁
			打	打 打
竖提			提	提 提
			长	长 长
撇折			衣	衣 衣
			瓜	瓜 瓜
撇折			云	云 云
			玄	玄 玄
撇折			乡	乡 乡
			乡	乡 乡



四、间架结构

(一) 结构原则

1. 重心平稳

重心平稳是楷书间架结构的首要原则。不论是有长横长竖的字，还是有撇捺的字，都要将重心落在字的中心线上，保证整个字平稳地立在纸上。

十	十	十				只	只	只			
笔顺：一十						笔顺：丨 冂 口 尸 只					
里	里	里				夕	夕	夕			
笔顺：丨 冂 口 口 日 甲 里						笔顺：ノ 夕 夕					

有些字的重心不在正中间的位置，而是偏上一些。

干	干	干				方	方	方			
笔顺：一 二 干						笔顺：一 一 方					
育	育	育				令	令	令			
笔顺：一 一 一 一 一 育 育 育						笔顺：ノ 人 人 令 令					

2. 疏密匀称

疏密匀称的原则要求笔画之间距离基本相等或左右相称，各部位之间形成相互呼应、照顾的关系。这样不论一个字的笔画是多或是少，结构是繁或是简，看上去都不会过疏或过密。

目	目	目				丘	丘	丘			
笔顺：丨 冂 目 目 目						笔顺：ノ 丨 丨 丘 丘					
中	中	中				由	由	由			
笔顺：丨 冂 口 中						笔顺：丨 冂 冂 由 由					



3. 敛左纵右

不论是独体字还是合体字，其楷书写法多数是左边收敛、右边舒展。

又	又	又					火	火	火						
笔顺：㇏ 又							笔顺：丶 丶 丶 火								
从	从	从					兴	兴	兴						
笔顺：ノ ノ ノ 从							笔顺：丶 丶 丶 兴 兴 兴								

4. 紧密舒展

楷书一般要求字的中心紧密、外围舒展。

众	众	众					随	随	随						
笔顺：ノ 人 人 人 众 众							笔顺：㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏								
缘	缘	缘					斌	斌	斌						
笔顺：丨 ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ 缘							笔顺：丶 丶 ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ 斌 斌								

5. 富于变化

楷书讲求变化，一个字中有了相同的笔画，总会在长短、弯直、收放上有变化。

三	三	三					什	什	什						
笔顺：一 二 三							笔顺：ノ 丨 丨 什								
参	参	参					类	类	类						
笔顺：㇏ ㇏ ㇏ 参 参 参							笔顺：丶 丶 ㇏ 半 半 半 类 类								

(二) 独体字

独体字是指不能被拆分为偏旁部首的字，一般笔画较少。在书写这类字时，除了要注意重心平稳外，更要注意字的长短、宽窄、大小。

在安排独体字的结构时，如果字中有长横长竖，要注意横平竖直，这样可以保证字的重心比较平稳。一般来说，长横要稍微左低右高。

上	上	上								下	下	下							
笔顺：丨 丿 上										笔顺：一 丅 下									
天	天	天								于	于	于							
笔顺：一 ㇇ ㇀ 天										笔顺：一 ㇇ 于									
云	云	云								主	主	主							
笔顺：一 ㇇ 云 云										笔顺：丶 ㇇ ㇀ 主 主									
卫	卫	卫								五	五	五							
笔顺：㇇ ㇇ 卫										笔顺：一 ㇇ ㇀ 五									

如果字中有撇有捺，一般要求撇捺的角度对称，下沿在同一条水平线上，这样就能保证字的平稳。一般来说，捺要比撇长一些。

人 人 人	入 入 入
笔顺: 丿 人	笔顺: 丿 入
八 八 八	大 大 大
笔顺: 丿 八	笔顺: 一 ナ 大
丈 丈 丈	义 义 义
笔顺: 一 ナ 丈	笔顺: 丶 ソ 义
木 木 木	尺 尺 尺
笔顺: 一 十 才 木	笔顺: 丶 フ 尸 尺

如果是左右都有点的字，可以尽量让两个点的角度基本对称，与中间的笔画（竖或竖钩等）距离大致相等，以保证字形的匀称。

乐	乐	乐				东	东	东			
笔顺：一 ㇇ ㇀ ㇀ ㇀						笔顺：一 ㇇ ㇀ ㇀ ㇀					

The background of the page is a light blue image of a desk. On the desk, there is a small potted plant with green leaves, a blue cup, a stack of books, and a blue pen. The text '实战练习篇' is centered in the middle of the page.

实战练习篇

篇目 1 沁园春·长沙

毛泽东



重点识记

[illegible]



篇目临摹

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头。

看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百

舸^{gě}争流。鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜

天竞自由。怅寥廓，问苍茫大地，谁主

沉浮？

携来百侣曾游。忆往昔峥嵘岁月

稠。恰同学少年，风华正茂；书生意

气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字。

粪土当年万户侯。曾记否，到中流击

水，浪遏飞舟？

篇目2 伐檀

《诗经》



重点识记

[illegible]

[illegible]

篇目临摹

坎坎伐檀兮，^{zhì}寘之河之干兮，^{gān}河水

清且涟猗。不稼不穡，胡取禾三百廛。

兮？不狩不猎，胡瞻尔庭有县貆兮？彼



君子兮，不素餐兮！

坎坎伐辐兮，寘之河之侧兮，河水

清且直猗。不稼不穡，胡取禾三百亿

兮？不狩不猎，胡瞻尔庭有县特兮？彼

君子兮，不素食兮！

坎坎伐轮兮，寘之河之^{chún}濬兮，河水

清且^{qūn}沦猗。不稼不穡，胡取禾三百囷

兮？不狩不猎，胡瞻尔庭有县^{shòu}鹑^{chún}兮？彼

君子兮，不素餐兮！
sūn

tuó
篇目3 种树郭橐驼传（节选）

〔唐〕柳宗元



重点识记

[illegible]



篇目临摹

“……然吾居乡，见长人者好烦其
令，若甚怜焉，而卒以祸。旦暮吏来而
呼曰：‘官命促尔耕，勖尔植，督尔获，
早缫而绪，早织而缕，字而幼孩，遂而
鸡豚。’鸣鼓而聚之，击木而召之。吾
小人辍飧饔以劳吏者，且不得暇，又何
以蕃吾生而安吾性耶？故病且怠。若



是，则与吾业者其亦有类乎？”

篇目4 念奴娇·赤壁怀古

〔宋〕苏轼



重点识记

垒	笔顺：㇀ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏ ㇏				垒	垒	垒						
壁	笔顺：㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀				壁	壁	壁						
瑾	笔顺：㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀				瑾	瑾	瑾						
檣	笔顺：㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀				檣	檣	檣						
櫓	笔顺：㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀				櫓	櫓	櫓						
酹	笔顺：㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀ ㇀				酹	酹	酹						
大	江	东	去	大	江	东	去						
大	江	东	去	大	江	东	去						
风	流	人	物	风	流	人	物						
风	流	人	物	风	流	人	物						



江	山	如	画	江	山	如	画										
江	山	如	画	江	山	如	画										
雄	姿	英	发	雄	姿	英	发										
雄	姿	英	发	雄	姿	英	发										
灰	飞	烟	灭	灰	飞	烟	灭										
灰	飞	烟	灭	灰	飞	烟	灭										
人	生	如	梦	人	生	如	梦										
人	生	如	梦	人	生	如	梦										



篇目临摹

大江东去，浪淘尽，千古风流人

物。故垒西边，人道是，三国周郎赤

壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆



篇目临摹

日貼婦賣兒，更无休止。故天子一跬



步，皆关民命，不可忽也。独是成氏子

以蠹^{dù}贫，以促^{qiū}织富，裘马扬扬。当其为

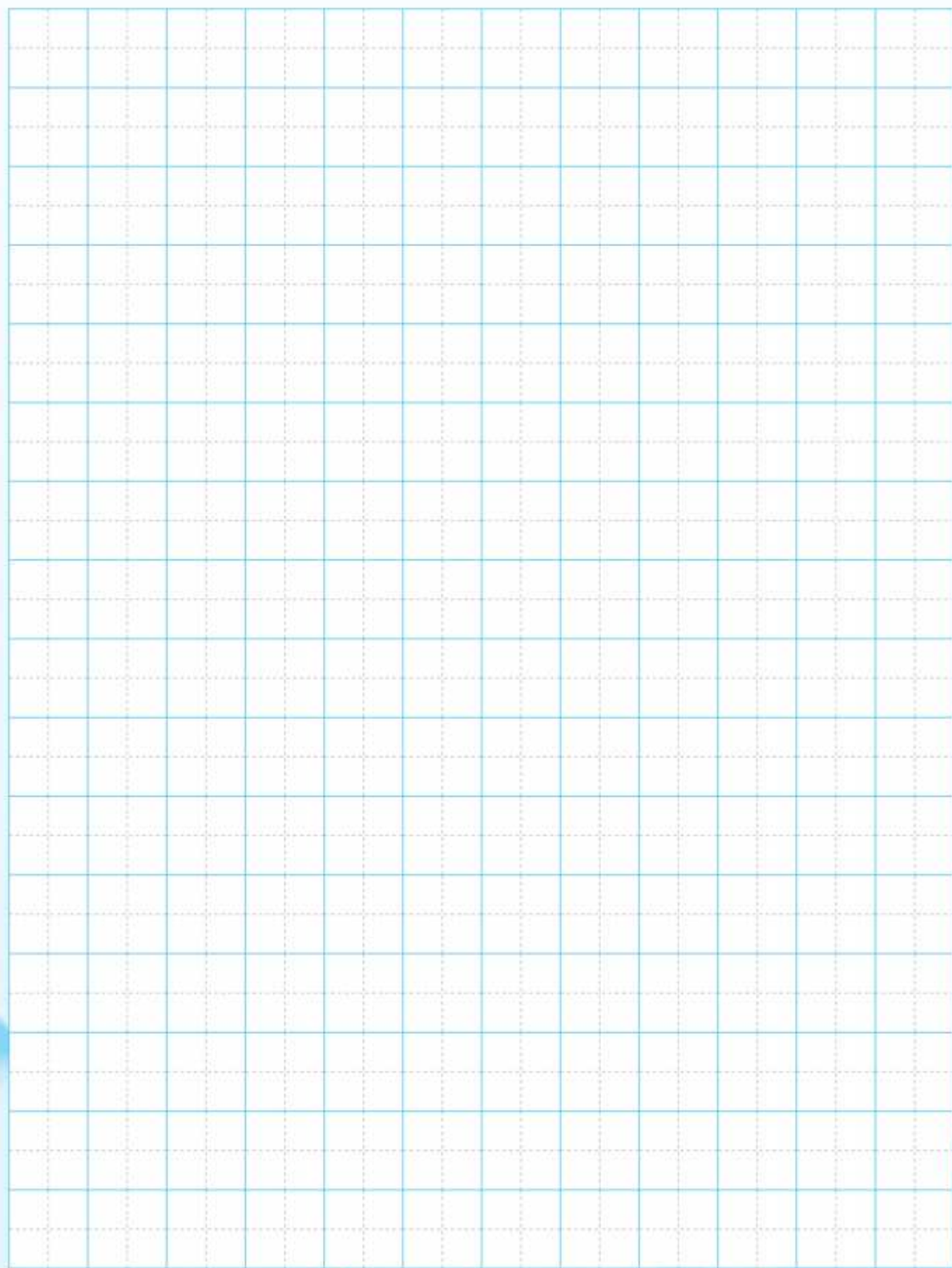
里正、受扑责时，岂意其至此哉？天将

以酬长厚者，遂使抚臣、令尹，并受促

织恩荫^{yīn}。闻之：一人飞升，仙及鸡犬。

信夫！

• 自我练习成果展示 •



自我练习成果展示

