



职业教育公共素质课精品教材

中职生同步字帖

主编 / 书写 张学鹏

1

北京出版集团
北京出版社



图书在版编目(CIP)数据

中职生同步字帖. 1 / 张学鹏主编. —北京: 北京出版社, 2023.8

ISBN 978-7-200-18226-2

I. ①中… II. ①张… III. ①书法课—中等专业学校—教材 IV. ①G634.955.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 156857 号

中职生同步字帖 1

ZHONGZHISHENG TONGBU ZITIE 1

主 编: 张学鹏

出 版: 北京出版集团
北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2023 年 8 月第 1 版 2023 年 8 月第 1 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 5

字 数: 112 千字

书 号: ISBN 978-7-200-18226-2

定 价: 28.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

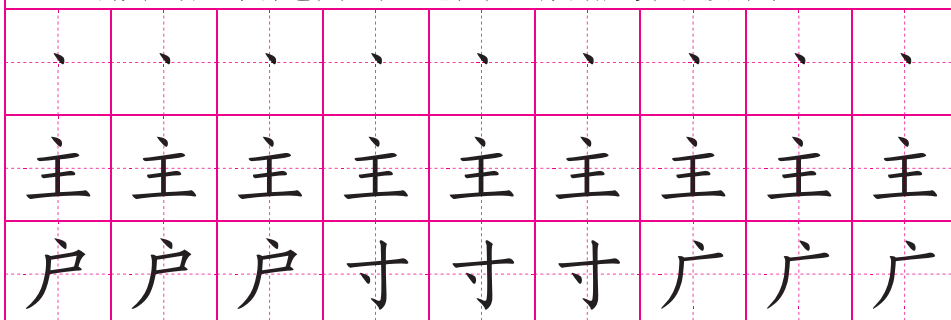
目 录

第一章	楷书笔画技法	1
第二章	楷书独体字结构技法	14
第三章	楷书偏旁部首技法	16
第四章	楷书合体字结构技法	31
第五章	楷书作品欣赏	33
第六章	行书笔画技法	38
第七章	行书独体字结构技法	51
第八章	行书偏旁部首技法	53
第九章	行书合体字结构技法	68
第十章	行书作品欣赏	70

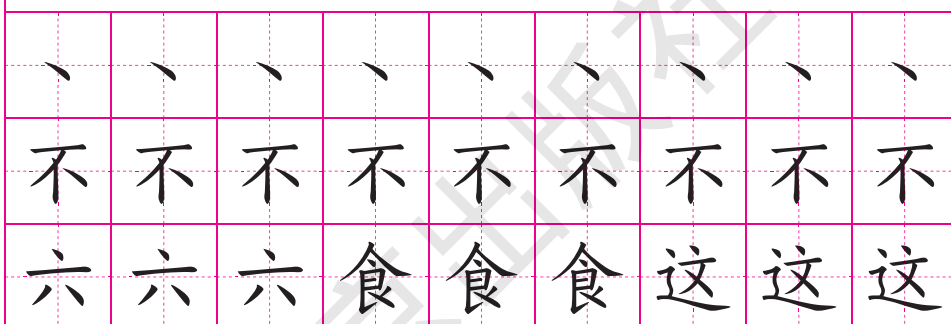
第一章 楷书笔画技法

一、基本笔画

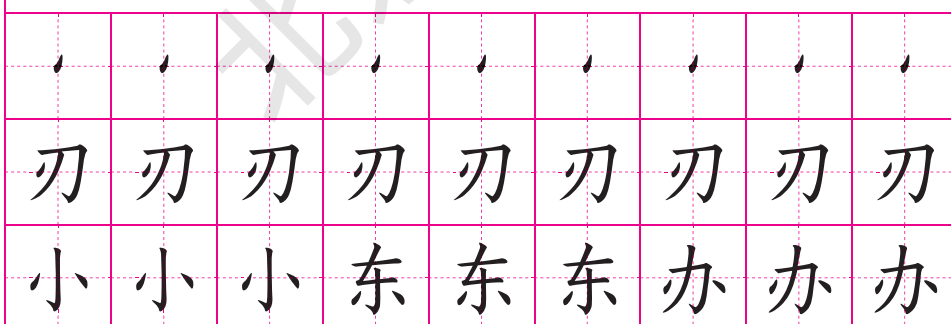
1. 斜点：右下来行笔，先细后边粗，整体稍微弯，长度非常短。



2. 长点：右下来行笔，先细后边粗，整体稍微弯，长度比较短。



3. 垂点：左下来行笔，先细后边粗，整体稍微弯，长度非常短。

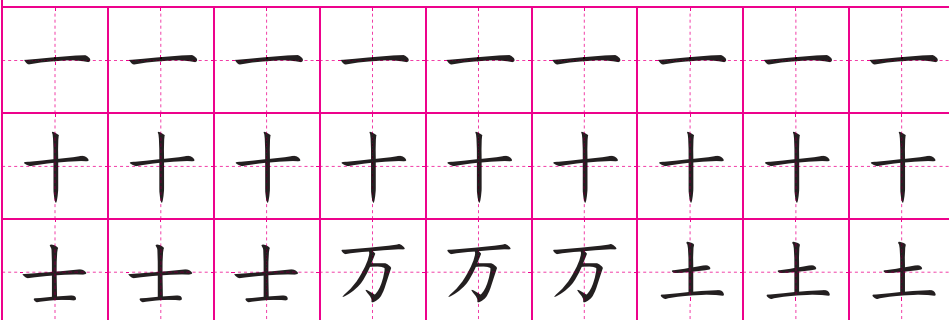


励志名言

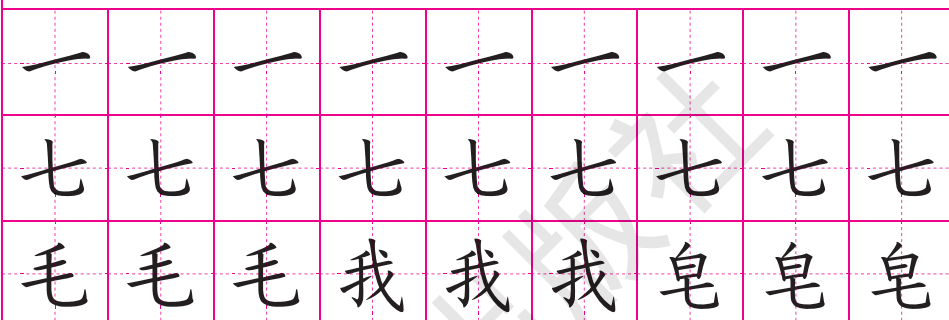
人无精神则不立，国无精神则不强。——习近平

中职生同步字帖 1

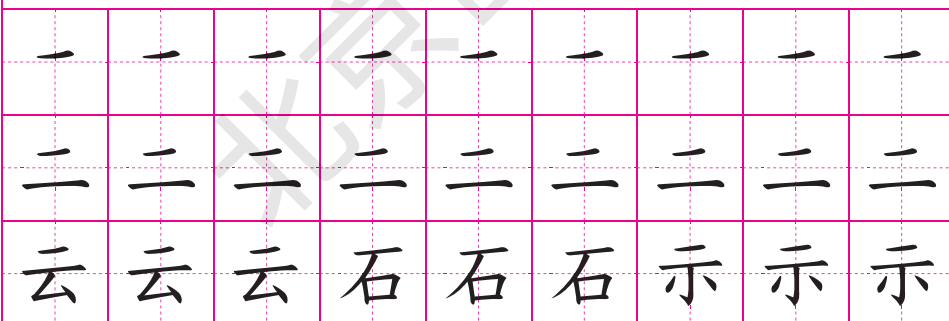
4. 长横：顿笔来起笔，左低右边高，中间要最细，整体弯又长。



5. 斜横：顿笔来起笔，左低右边高，中间要最细，整体弯又长。



6. 左尖横：右上来行笔，先细后边粗，稍微向下鼓，长度比较短。

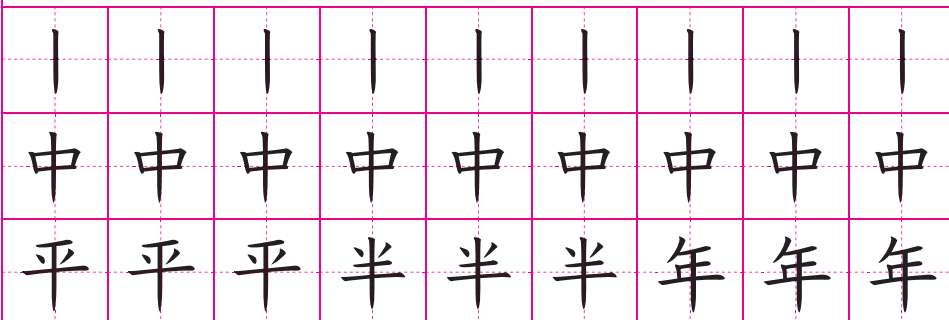


励志名言

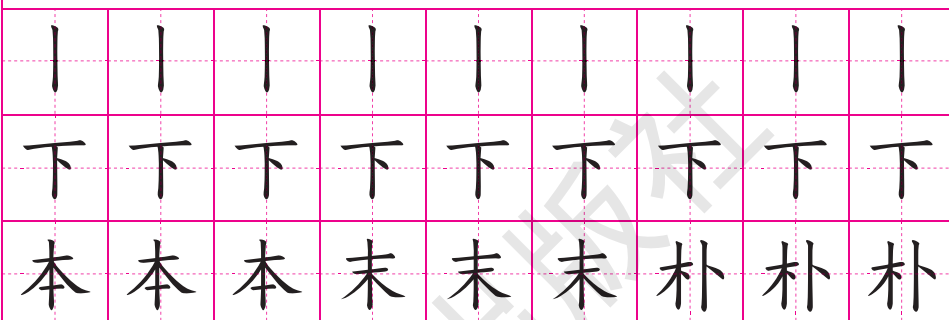
当代中国青年生逢其时，施展
才干的舞台无比广阔，实现梦想的
前景无比光明。——党的二十大报告

中职生同步字帖 1

7. 悬针竖：顿笔来起笔，正下来行笔，整体正而直，上粗下边细。



8. 垂露竖：顿笔来起笔，正下来行笔，顿笔来收笔，中间要稍细。



9. 提：右下来顿笔，右上来行笔，先粗后边细，整体比较短。

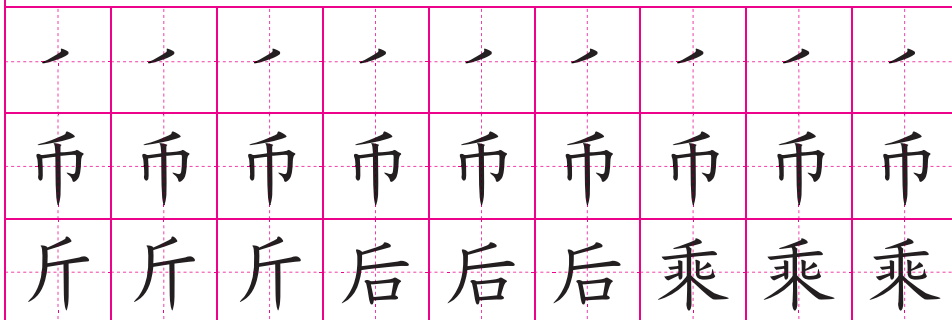


励志名言

让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。
——党的二十大报告

中职生同步字帖 1

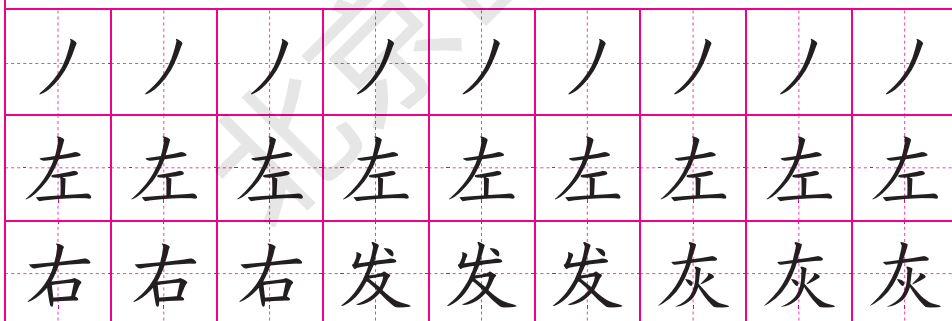
10. 平撇：右下来顿笔，左下来行笔，先粗后边细，角度比较平。



11. 竖撇：右下来顿笔，正下来行笔，先粗后边细，长而比较直。



12. 斜撇：右下来顿笔，左下来行笔，整体稍弯曲，先粗后边细。



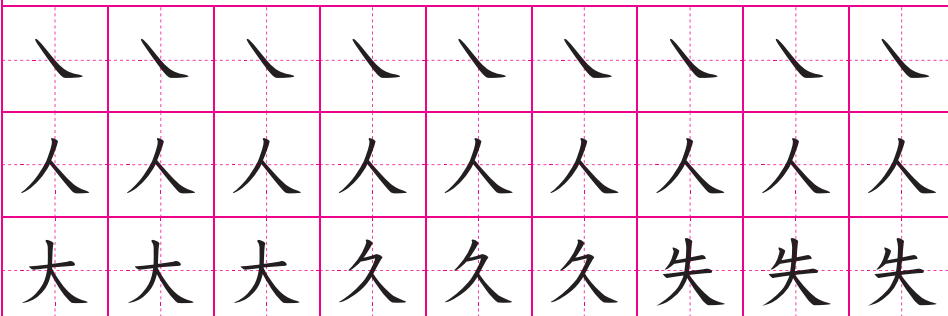
励志名言

立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

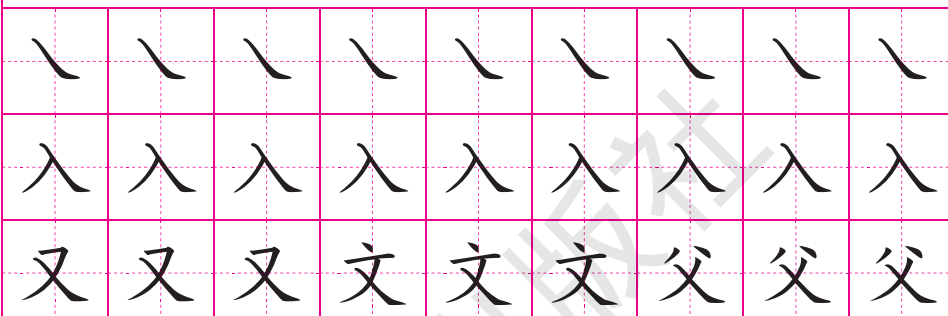
——党的二十大报告

中职生同步字帖 1

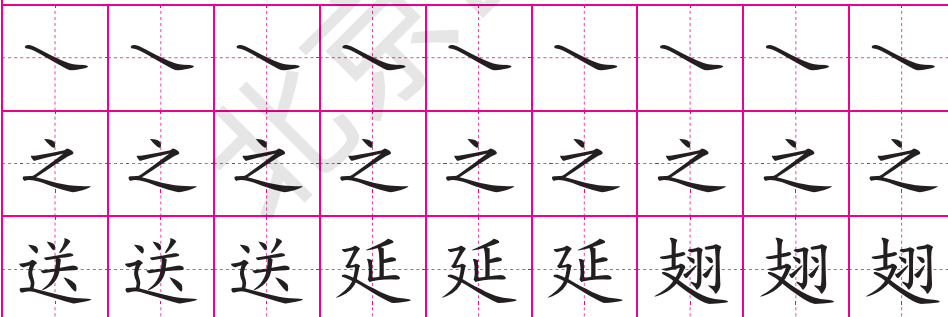
13. 短斜捺：开头轻起笔，右下重行笔，稍微停顿后，向右甩出去。



14. 长斜捺：开头稍弯曲，右下重行笔，稍微停顿后，向右甩出去。



15. 平捺：向右行笔，转向右下，稍微停顿，向右甩出，角度稍平，整体很长。



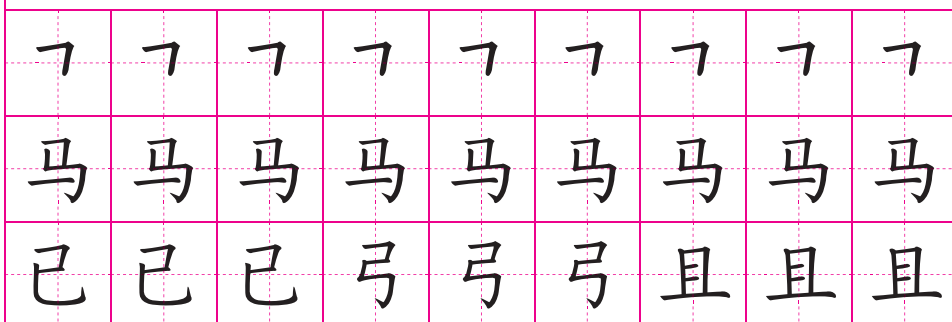
励志名言

中国的发展是世界的机遇，
中国是经济全球化的受益者，更
是贡献者。 —— 习近平

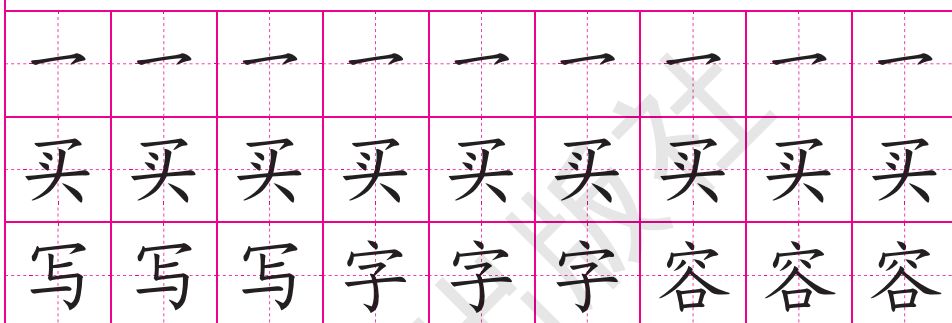
中职生同步字帖 1

二、复合笔画

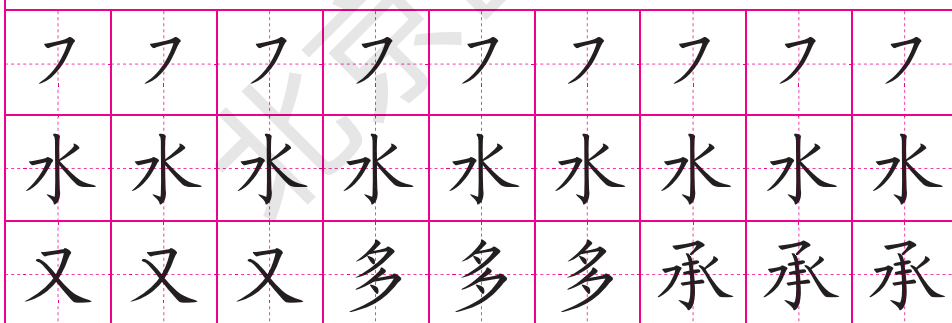
1. 横折：横部右边高，向右下顿笔，左下连写竖，整体不要长。



2. 横钩：横部右边高，向右下顿笔，左下写出钩，运笔要迅疾。



3. 横撇：横部右边高，向右下顿笔，左下写出撇，撇部弯而长。

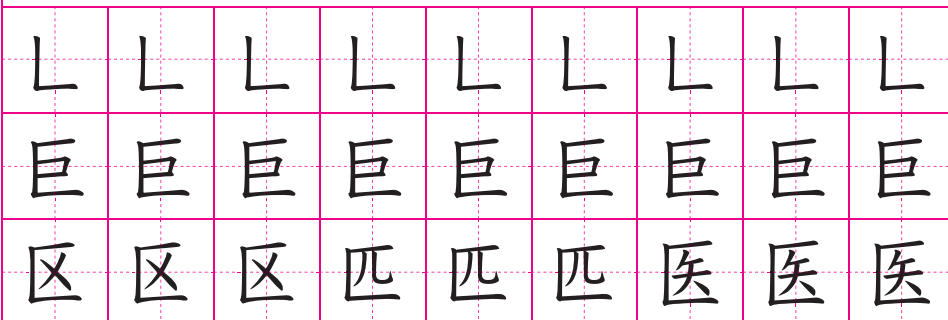


励志名言

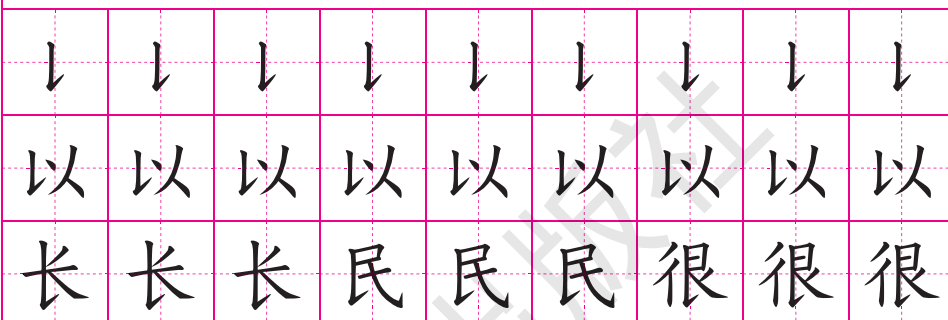
只有顺应历史潮流，积极
应变，主动求变，才能与时代
同行。
——习近平

中职生同步字帖 1

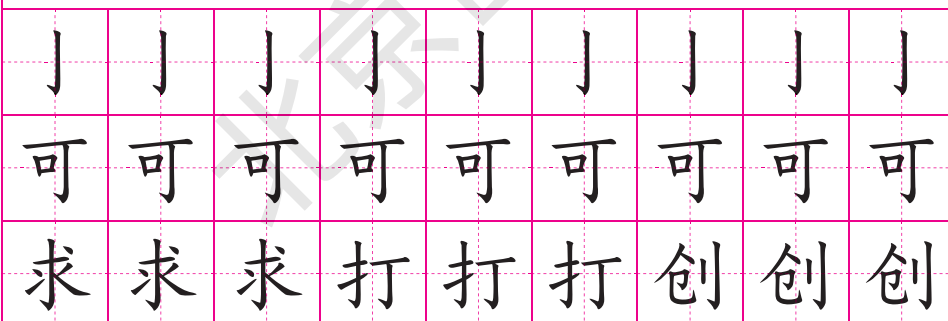
4. 竖折：竖部要写正，写完稍顿笔，然后连写横，竖直横较平。



5. 竖提：竖部要写正，写完稍顿笔，然后连写提，提短且有力。



6. 竖钩：竖部要写正，写完稍拐弯，左上写出钩，钩短且有力。

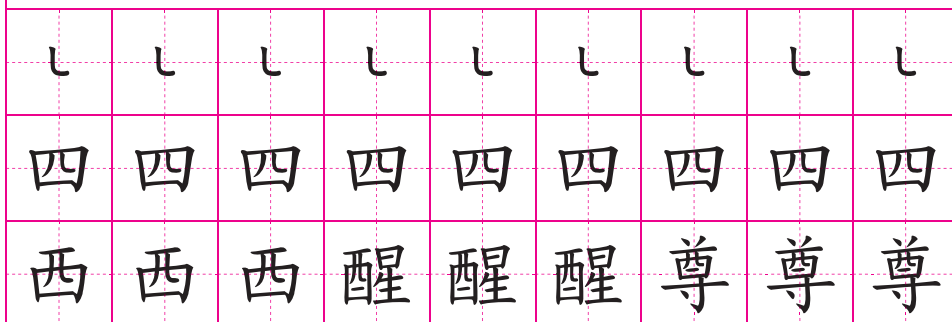


励志名言

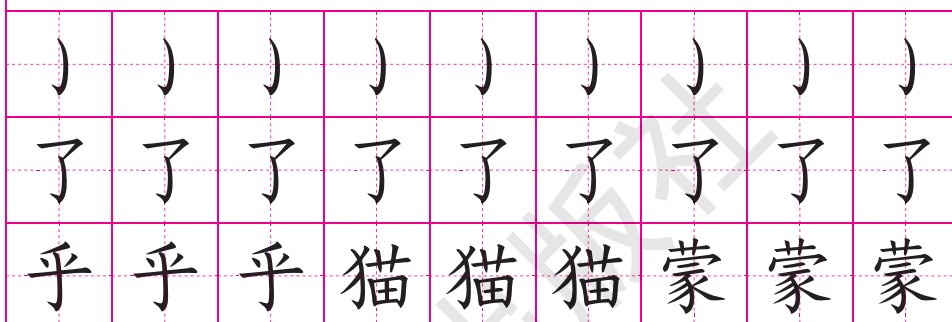
青年一代有理想、有本领、
有担当，国家就有前途，民族就
有希望。 — 习近平

中职生同步字帖 1

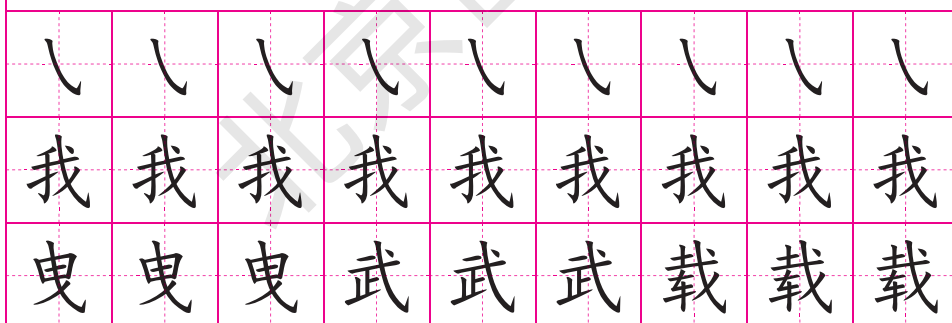
7. 竖弯：竖部要写正，写完要拐弯，横部非常短。



8. 弯钩：先向右下行，再向左下拐，略向右上回，左上挑出钩。



9. 斜钩：右下来运笔，弯度不要大，左上稍回笔，右上挑出钩。



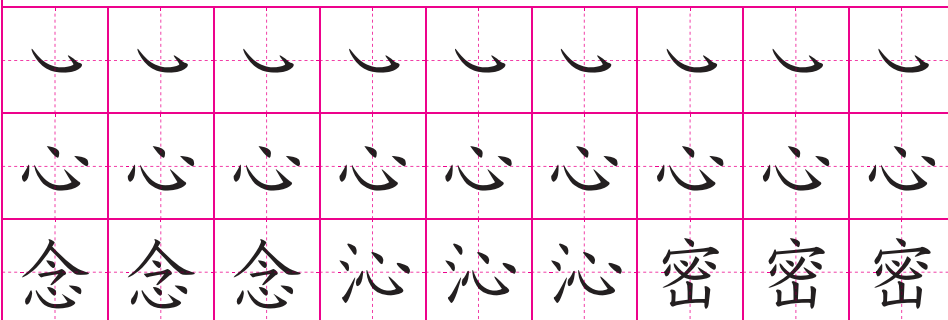
励志名言

发展是第一要务，人才是第一资源，创新是第一动力。

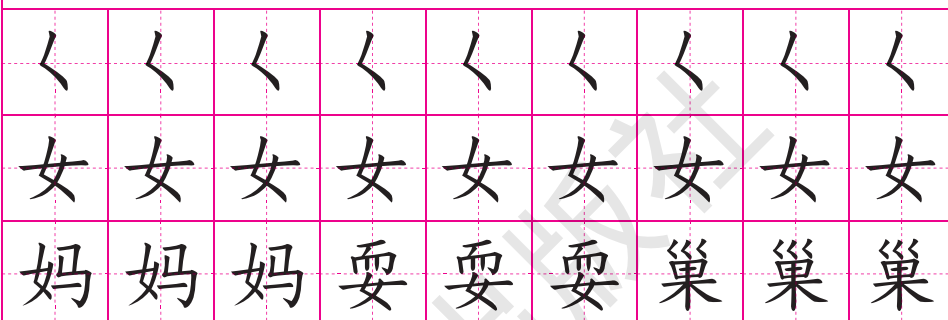
——习近平

中职生同步字帖 1

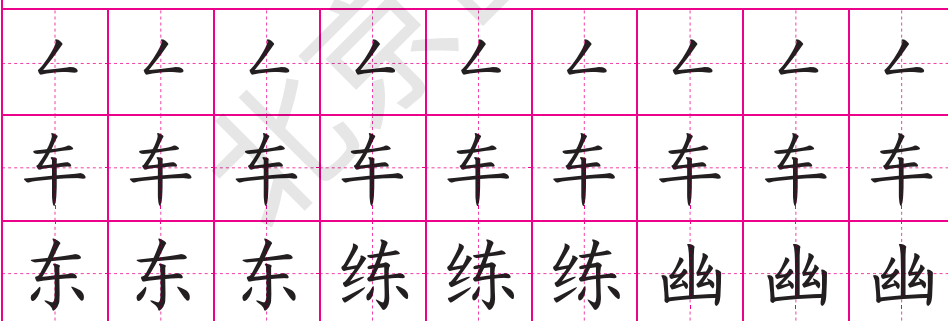
10. 卧钩：向右下行笔，先细后边粗，再转向右上，左上写出钩。



11. 撇点：撇部后边细，点部后边粗，角度要对称。



12. 撇折：撇部后边细，向右下顿笔，横部比较平，整体不太长。

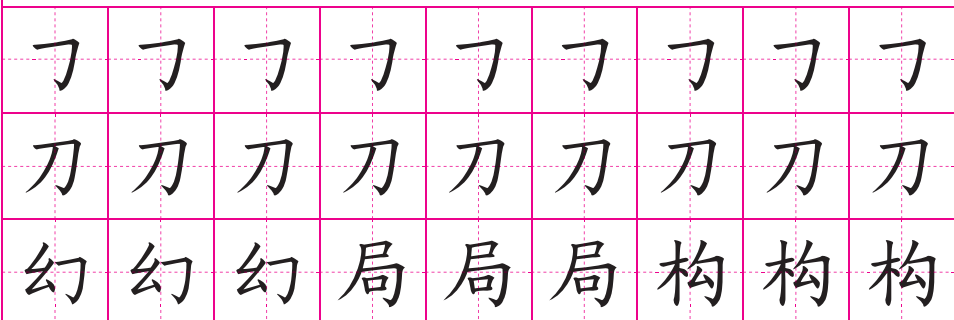


励志名言

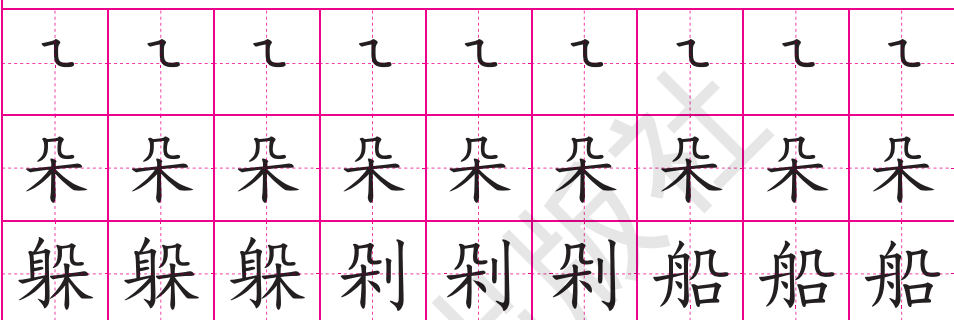
教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。 ——习近平

中职生同步字帖 1

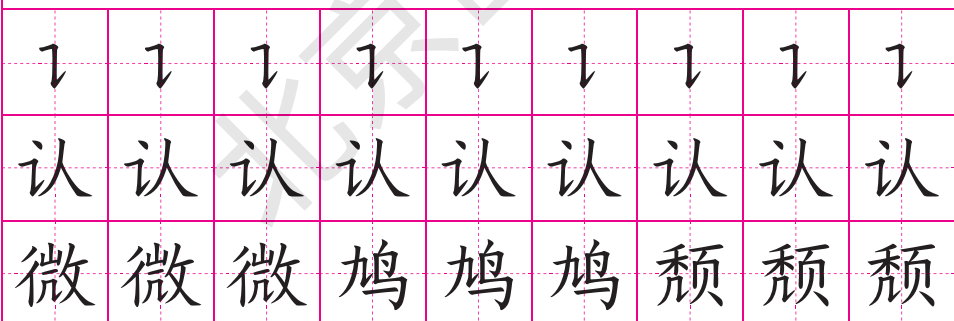
13. 横折钩：横部右边高，右下来顿笔，竖部斜而弯，挑钩要果断。



14. 横折弯：上横右边高，竖部稍弯曲，下横不要直，末端不带钩。



15. 横折提：横部右边高，右下来顿笔，竖部稍倾斜，提部较竖立。



励志名言

中华民族伟大复兴的中国梦
终将在一代代青年的接力奋斗中
变为现实。——习近平

中职生同步字帖 1

16. 竖折撇：竖部朝左下，横部右边高，撇部后边细，上下要对齐。

ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ	ㄣ
专	专	专	专	专	专	专	专	专
传	传	传	转	转	转	砖	砖	砖

17. 横折斜钩：横部右边高，斜钩比较长，弯度不要大，钩尖向右上。

乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
飞	飞	飞	飞	飞	飞	飞	飞	飞
凤	凤	凤	凰	凰	凰	夙	夙	夙

18. 横折弯钩：上横比较短，竖部稍微弯，下横稍微长，钩尖向正上。

乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚
几	几	几	几	几	几	几	几	几
凡	凡	凡	机	机	机	亮	亮	亮

励志名言

只有为人民作出了奉献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆。 ——习近平

中职生同步字帖 1

19. 横折折撇：上横右边高，折部比较直，二横非常短，撇部长且弯。

了	了	了	了	了	了	了	了	了
及	及	及	及	及	及	及	及	及
级	级	级	吸	吸	吸	极	极	极

20. 横折弯撇：横部右边高，折部非常短，余下比较弯，整体要很短。

了	了	了	了	了	了	了	了	了
进	进	进	进	进	进	进	进	进
返	返	返	逐	逐	逐	傲	傲	傲

21. 横撇弯钩：横部右边高，撇部后边细，弯部后边粗，钩部后边细。

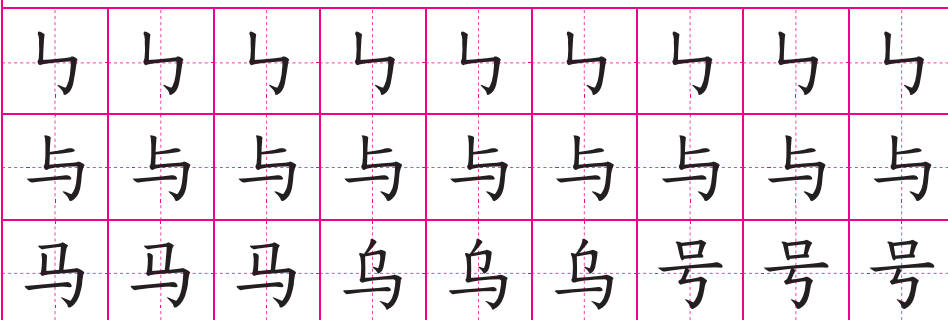
了	了	了	了	了	了	了	了	了
除	除	除	除	除	除	除	除	除
随	随	随	都	都	都	郭	郭	郭

励志名言

感觉到了的东西，我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才更深刻地感觉它。——毛泽东

中职生同步字帖 1

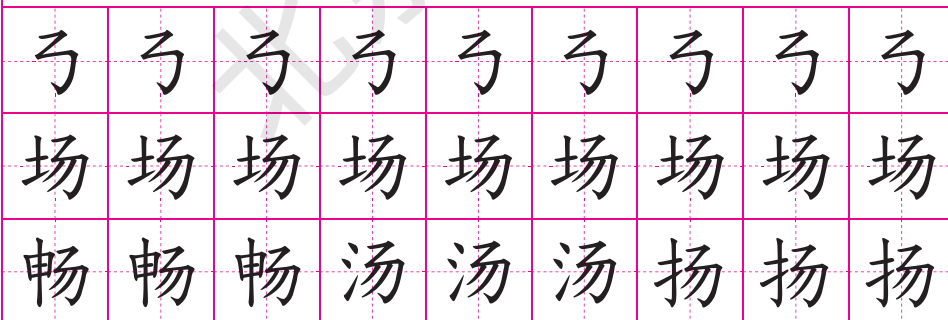
22. 竖折折钩：上竖比较正，横部右边高，下竖斜而弯，挑钩要有力。



23. 横折折折钩（一）：上横稍长，下横很短，第四段弯，挑钩果断。



24. 横折折折钩（二）：上横很短，下横稍长，起点对齐，竖部斜弯，挑钩果断。



励志名言

惟改革者进，惟创新者强，
惟改革创新者胜。 —— 习近平

第二章 楷书独体字结构技法

一、稳定

1. 横平竖直：有横有竖的字，要横平竖直。

可	可	可	可	可	可	可	可	可
目	目	目	里	里	里	重	重	重

2. 撇捺对称：有撇有捺的字，撇捺角度对称，且末端在同一水平线上。

瓜	瓜	瓜	瓜	瓜	瓜	瓜	瓜	瓜
央	央	央	义	义	义	尺	尺	尺

3. 撇点对称：有撇有点的字，要让撇和点角度对称。

丙	丙	丙	丙	丙	丙	丙	丙	丙
头	头	头	内	内	内	肉	肉	肉

4. 上下对正：字的上下笔画对正，能够使字重心平稳。

市	市	市	市	市	市	市	市	市
车	车	车	互	互	互	立	立	立

励志名言

青年是苦练本领、增长才干的黄金时期。 —— 习近平

5. 斜中求稳：笔画相配合，重心要稳定。

弋	弋	弋	弋	弋	弋	弋	弋	弋
戈	戈	戈	卢	卢	卢	广	广	广

二、联系：笔画有呼应，前后为整体。

三	三	三	三	三	三	三	三	三
小	小	小	为	为	为	尤	尤	尤

三、匀称：笔画距离匀，空白要相近。

未	未	未	未	未	未	未	未	未
天	天	天	豆	豆	豆	乖	乖	乖

四、变化：内紧外松，上紧下松，左紧右松。

里	里	里	里	里	里	里	里	里
巴	巴	巴	龙	龙	龙	旦	旦	旦

励志名言

共建“一带一路”追求的是
发展，崇尚的是共赢，传递的
是希望。——习近平