

自然篇

硬筆字帖
小學生成語



目錄

良好的寫字姿勢	4
正確的握筆方法	5
筆順基本原則與字體結構	6
本書指引	7

一畫	
人定勝天	8

三畫	
大發雷霆	8
山盟海誓	9

四畫	
天昏地暗	9
天高地厚	10
天寒地凍	10
天網恢恢	11
日月如梭	11
日新月異	12
日積月累	12

水中撈月	13
水火不容	13
水深火熱	14
水落石出	14

五畫	
未雨綢繆	15
白日做夢	15
石沉大海	16

六畫	
光明磊落	16
如日中天	17
如火如荼	17
如雷貫耳	18
死灰復燃	18
江河日下	19
七畫	
冷嘲熱諷	19

指日可待	恆河沙數	怨天尤人	急如星火	形影不離	度日如年	九畫	長年累月	欣欣向榮	昏天黑地	拖泥帶水	披星戴月	周而復始	八畫	投井下石	壯志凌雲	含沙射影
27	26	26	25	25	24		24	23	23	22	22	21		21	20	20

堅如磐石	十一畫	草木皆兵	海闊天空	海市蜃樓	浮光掠影	捕風捉影	弱不禁風	乘風破浪	十畫	風燭殘年	風塵僕僕	風雲變幻	風捲殘雲	風雨同舟	風平浪靜	春風滿面	指桑罵槐
35		34	34	33	33	32	32	31		31	30	30	29	29	28	28	27

十四畫	飲水思源	落花流水	萬籟無聲	萬壽無疆	萬古長青	滾瓜爛熟	滄海桑田	十三畫	順水推舟	開門見山	殘冬臘月	十二畫	雪中送炭	望塵莫及	斬草除根	排山倒海
	42	41	41	40	40	39	39		38	38	37		37	36	36	35

聽天由命	響徹雲霄	歡聲雷動	二十一畫	爐火純青	二十畫	穩如泰山	十九畫	興風作浪	節外生枝	暴跳如雷	十五畫	魂飛魄散	飽經風霜	滿城風雨
47	47	46		46		45		45	44	44		43	43	42

良好的

寫字姿勢

坐在椅子上的姿勢

開始寫字前，先調整一個良好的寫字姿勢是很重要的，因為良好的寫字姿勢不僅能保證書寫自如，減輕疲勞，還可以促進孩子身體的正常發育，預防近視、斜視、脊椎彎曲等多種疾病的發生。良好的寫字姿勢包括以下四點：

- 一 上身坐正，兩邊肩膀齊平。
- 二 頭正，不要左右歪，稍微向前傾。
- 三 背直，胸挺起，胸口離桌子約一個拳頭的距離。
- 四 兩腳平放地上，並與肩同寬。



溫馨提示

• 依照孩子的身高和桌椅高度調整姿勢，才是最舒服又正確的坐姿。

手放在桌子上的位置

看着放在桌子上的字帖時，孩子未必能馬上就懂得如何去寫，父母可能會發現孩子總是不會把字寫在方格的中間，不是出界，就是集中寫在一邊。其實，當中還涉及孩子對空間和方格的掌握，以及能否自如地控制手放在桌子上的動作。

二

左右手平放在桌面上，左手按着紙，右手拿着筆。（若孩子是左撇子，則改為右手按着紙，左手拿着筆。）
眼睛和紙張的距離保持在20至30厘米。

溫馨提示

• 右手拿着筆時，注意光源要在左前方，避免手的影子擋到寫字的地方；左手拿筆時則相反。
• 寫字的姿勢不正確，就沒辦法寫出好看的字。眼睛如果距離紙張太近容易造成近視，身體或頭歪一邊則會導致斜視。坐姿不良也容易造成身體發育不良、駝背等問題，所以寫字時一定要坐好坐正。



人定勝天

解釋

人的智慧和力量
可以戰勝自然。

例句

只有科技高度發
達，才能真正實
現人定勝天。

反義詞

成事在天

人	人	人	人
定	定	定	定
勝	勝	勝	勝
天	天	天	天

大發雷霆

解釋

大發脾氣，高聲
斥責。

例句

孩子犯了過錯，
你這樣大發雷霆，
又罵又打，能幫
他改正過錯麼？

近義詞

怒不可遏
暴跳如雷

反義詞

心平氣和

大	大	大	大
發	發	發	發
雷	雷	雷	雷
霆	霆	霆	霆

山盟海誓

解釋

指着山海發誓，表示盟約像山海那樣永恆不變。

例句

他倆立下山盟海誓，表示永不變心。

近義詞

指天誓日

反義詞

忘恩負義

						山	山	山	山
						盟	盟	盟	盟
						海	海	海	海
						誓	誓	誓	誓

天昏地暗

解釋

天地昏黑無光。

例句

忽然，她感到一陣天昏地暗，接着就不省人事地仆倒在地下了。

反義詞

天朗氣清

						天	天	天	天
						昏	昏	昏	昏
						地	地	地	地
						暗	暗	暗	暗

天高地厚

解釋

比喻高低、輕重。

例句

這孩子年少無知，說話不知天高地厚，請大家多多包涵。

近義詞

不知深淺

反義詞

謙虛謹慎

				天	天	天	天
				高	高	高	高
				地	地	地	地
				厚	厚	厚	厚

天寒地凍

解釋

形容天氣極為寒冷。

例句

中國的北方，一到冬天就天寒地凍，人們必須在室內生爐火取暖。

近義詞

冰天雪地

				天	天	天	天
				寒	寒	寒	寒
				地	地	地	地
				凍	凍	凍	凍

天網恢恢

解釋

形容罪人逃不出法網。

例句

俗語說：天網恢恢，疏而不漏，那兇犯一定逃不過法律制裁的。

近義詞

天理昭彰

反義詞

暗無天日

						天	天	天	天
						網	網	網	網
						恢	恢	恢	恢
						恢	恢	恢	恢

日月如梭

解釋

形容時間過得迅速。

例句

日月如梭，轉眼間，我們分別已有五個年頭了。

近義詞

光陰似箭

反義詞

度日如年



						日	日	日	日
						月	月	月	月
						如	如	如	如
						梭	梭	梭	梭

萬古長青

解釋

比喻人的精神或友誼永遠存在。

例句

為正義而戰的烈士雖死猶生，他們的精神萬古長青。

近義詞

流芳千古

反義詞

曇花一現

萬	萬	萬	萬
古	古	古	古
長	長	長	長
青	青	青	青

萬壽無疆

解釋

萬年長壽，永遠生存。

例句

祖母生日的那天，我們為她訂了個大蛋糕，祝賀她萬壽無疆。

近義詞

壽比南山

反義詞

朝生暮死

萬	萬	萬	萬
壽	壽	壽	壽
無	無	無	無
疆	疆	疆	疆

萬籟無聲

解釋

形容環境非常寂靜。

例句

在萬籟無聲的深夜，他還在孤燈下辛勤攻讀。

近義詞

闐寂無聲

反義詞

聲徹雲霄

						萬	萬	萬	萬
						籟	籟	籟	籟
						無	無	無	無
						聲	聲	聲	聲

落花流水

解釋

指零落衰敗，亦指被打得大敗。

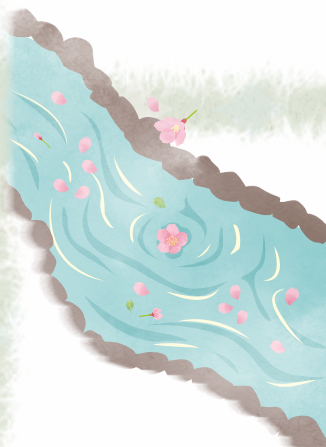
例句

我軍一鼓作氣，把進犯的敵人打得落花流水，大敗而逃。

近義詞

一敗塗地

						落	落	落	落
						花	花	花	花
						流	流	流	流
						水	水	水	水





飲水思源

解釋

不忘本的意思。

例句

我們兄弟今天事業有成，飲水思源，都是靠父母昔日辛苦栽培。

反義詞

數典忘祖

					飲	飲	飲	飲
					水	水	水	水
					思	思	思	思
					源	源	源	源

滿城風雨

解釋

比喻事情傳遍各地，到處議論紛紛。

例句

報紙報道了那條聳人聽聞的消息，搞得滿城風雨。

近義詞

沸沸揚揚

反義詞

風平浪靜

					滿	滿	滿	滿
					城	城	城	城
					風	風	風	風
					雨	雨	雨	雨

飽經風霜

解釋

形容經過長期艱苦困難的生活。

例句

看到我的學習成績那麼優異，父親飽經風霜的臉上露出了笑容。

近義詞

曾經滄海

反義詞

驕生慣養

						飽	飽	飽	飽
						經	經	經	經
						風	風	風	風
						霜	霜	霜	霜

魂飛魄散

解釋

形容驚恐萬狀。

例句

我軍一鼓作氣，把進犯的敵人打得落花流水，大敗而逃。

近義詞

魂不附體

反義詞

神色自若

						魂	魂	魂	魂
						飛	飛	飛	飛
						魄	魄	魄	魄
						散	散	散	散

小學生成語 硬筆字帖

自然篇

編著

萬里機構編輯部

責任編輯

周宛媚

美術設計

鍾啟善

排版

辛紅梅 何秋雲

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零二零年一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-7156-7