

SHUFA  
SHUIXIE  
ZUOYEBEN

水写作业本

编写◎《书法水写作业本》编写组

六年  
级  
下

清味随望色  
致意长高行  
精和深德重

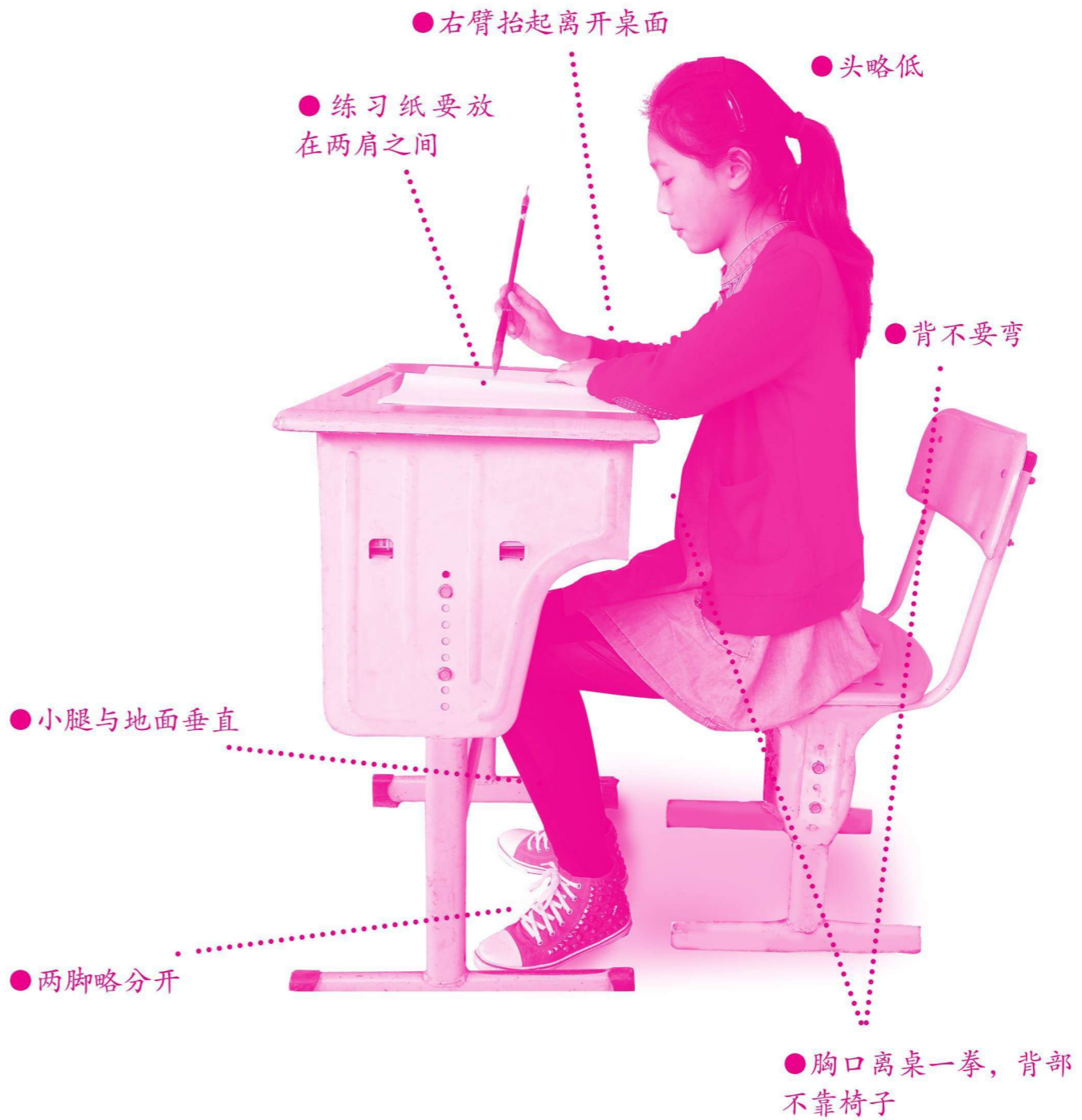
## 正确的书写姿势

在写毛笔字时，要保持正确的坐姿，这样既可以保护视力，又可以保证腰背挺直。做到写字时动作舒展，方便全身用力。注意保持书写环境的整洁，也是写毛笔字时要养成的习惯。

### 两手的位置



### 毛笔书写姿势



●右臂抬起离开桌面

●头略低

●练习纸要放在两肩之间

●背不要弯

●小腿与地面垂直

●两脚略分开

●胸口离桌一拳，背部不靠椅子

# 书法

## 水写 作业本

SHUFA  
SHUIXIE  
ZUOYEBEN

编写◎《书法水写作业本》编写组

六年  
级  
下

学 校：\_\_\_\_\_

班 级：\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_

江西美术出版社  
全国百佳出版单位

### 中横要长

以中部长横为主笔的字，其中间的横画要长一些。这个长横笔画，既可以承载上面的笔画，也可以覆盖下面的笔画，有承上覆下的作用，如“青、善”两字。

青 善

五个横画间距分布均匀。第三横最长，托住上面的笔画，覆盖下面的笔画。上面的竖画确定整个字的中轴线。

上面两点为相向点，三个横画间距均等。中部长横舒展，承载着上面的笔画，覆盖着下面的笔画。

cháng

长

长

dān

丹

qù

去

xī

昔

wú

无

无

bì

毕

毕

### 古代著名书法家——苏轼

苏轼（1037—1101），宋代著名书法家、文学家。字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今属四川）人。官至礼部尚书。与父亲苏洵和弟弟苏辙合称“三苏”。他擅长行书、楷书，师法李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式等，而能自创新意。与蔡襄（xiāng）、黄庭坚、米芾（fú）并称“宋四家”。存世书迹有《前赤壁赋》《黄州寒食诗帖》等。



苏轼像

guì

贵

贵

xún

寻

寻

shàn

善

临写

六年级课本读一读，写一写

青

善

长

丹

去

拓展

者

甘

址

无

甲

书

年

虫

哥

善

### 中竖要正

有中竖的字，应该写得饱满坚挺、正而不偏，犹如人的躯体，堂堂正正。这个中竖在字中能起到中流砥柱的作用，是字的主笔，如“申、帝”两字。

申 帝

中间的“日”不能写成“日”，而且要写得上宽下窄。三横间距相等，下横托住左边的短横。中间的竖在欧体中一般写成垂露竖，而且须笔直竖下，上下伸展，不可偏斜。

首点与末竖确定整个字的中心线。上面横画较短，中间横钩的横较长，下面横折钩的横最短。中间两个点为相向点，靠近中心线。

sù

肃

肃

nián

年

huá

华

华

dì

帝

fèn

奉

dài

带

带

### 古代著名书法家——黄庭坚

黄庭坚（1045—1105），北宋著名书法家和诗人。字鲁直，号山谷道人，洪州分宁（今江西修水）人。他善写行书、草书，开始以周越为师，后师法颜真卿及怀素，受杨凝式影响，得力于《瘞鹤铭》，自成一派。与苏轼、米芾、蔡襄并称“宋四家”。传世书迹有《华严疏》《松风阁诗》等。



黄庭坚像

běn

本

cháng

常

chū

出

临写

六年级课本读一读，写一写

申

帝

肃

年

华

拓展

华

率

帝

奉

带

中

卑

本

常

出

### 书法指导

#### 横长撇捺短

在横和撇捺组合的字中，一般来说，横要写长一些，撇捺要写短一些，横画是这个字的主笔，如“右、吴”两字。

右 吴

横画较长，撇画稍短，“口”部竖画往往在撇的下面约1/3处起笔，“口”上稍宽，下稍窄。“右”字在古代可先写撇后写横。

上面“口”上宽下窄，横细竖粗。下面“天”的第二横较长，撇稍短，最后的捺笔改为反捺点。

### 六年级课本读一读，写一写

guì

贵

贵

huáng

黄

mò

莫

bù

布

gòng

贡

贡

shǔ

暑

### 书法知识

#### 古代著名书法家——米芾

米芾（1051—1107），宋代著名书法家。初名黻，字元章，号襄阳漫士、海岳外史等。太原（今属山西）人，宋徽宗时被召为书画学博士，曾任礼部员外郎，人称米南宫。因举止癫狂，人称“米颠”。他博取众长，行、草书得力于王献之，与蔡襄、苏轼、黄庭坚合称“宋四家”。传世作品有《蜀素帖》《苕溪诗》等。



米芾像

yǒu

有

ruò

若

pī

丕



临写

六年级课本读一读，写一写

右

昊

虫  
貝

世  
興

世  
興

拓展

長

者

布

工  
貝

日  
者

典

撰

有

者

丕

书法指导

横短撇捺长

在横和撇捺组合的字中，横要写得较短，撇捺要写得较长，长撇就像披肩一样搭在字的左边，如“左、天”两字。

左 天

横画较短，撇画较长，“工”部首横从长撇的1/2处起笔，底部稍平。“左”字的笔顺，与现行的规范汉字笔顺是一样的。

两个横画都比较短，撇为竖撇，捺笔伸展。第一横和下面的“大”部不相连。撇和捺的底部基本齐平。

六年级课本读一读，写一写

fū

夫

tài

泰

cún

存

wèi

未

gèng

更

xiū

休

书法知识

古代著名书法家——董其昌

董其昌（1555—1636），明代书画家，字玄宰，号香光居士，华亭（今上海松江）人。他的书法从颜真卿入手，后改学虞世南，又转学钟繇、王羲之，并带有李邕（yōng）、徐浩、杨凝式的笔意，风格淡雅秀逸，独具特色。



董其昌像

fú

扶

zài

在

yuán

爰

临写

六年级课本读一读，写一写

左

天

夫

泰

存

拓展

尤

来

未

更

休

文

太

扶

在

爰

### 横长竖短，撇捺变点

横长而竖（竖钩）短的字，撇捺应收缩，变成左点和右点。这种结构方法，多用在“木”字底的字中，“木”一般写成“朩”，如“集、渠”两字。

集 渠

“隹”部被“木”部的长横承担着。“木”部由中竖钩支撑着，两边的撇捺变成相背的左右点，从左右两边扶持着中竖钩。

上面“彳”的三个点互相照应顾盼，笔断意连；“巨”部围而不堵，横没有与竖折相连。下面横画舒展，托住上面的笔画；竖钩收缩，笔画粗重；撇捺变点，分别在左右两边扶持着竖钩。

chá

察

liáng

梁

jīng

京

bǎo

保

lè

樂

jià

架

乐

### 名章、闲章

书法印章属于金石篆刻，大致分为两类，即名章与闲章。名章刻有作者的姓名、字号及斋馆、籍贯等，形状必须是正方形，以示严谨庄重。闲章包括起首、押脚与异形章等，刻的内容较广，常常刻作者喜爱的佳句、成语、格言等。



名章  
(俊卿之印)



闲章  
(鹤寿)

qí

其

hàn

漢

àn

案

汉

临写

六年级课本读一读，写一写

集

返

察

梁

京

拓展

深

其

保

樂

加

琛

樂

其

漢

案

### 书法指导

#### 横短竖长，撇捺伸放

横画短而竖画或竖钩长的字，撇捺应延伸舒展，并且这个竖画只能用垂露竖，不能用悬针竖，如“未、东（東）”两字。

未 東

第一横相对要短而细，第二横稍长，中间的竖画（也可以写成竖钩）要挺直略粗，像中流砥柱一样。中宫紧收，下方的撇捺左右伸展。

第一横比较短。中间“日”部上宽下窄，中间的小短横不与左右的竖画相连。撇捺左右伸展。

### 六年级课本读一读，写一写

fú

扶

wèi

味

zhàng

杖

xiū

休

mù

沫

zhū

珠

### 书法知识

#### 朱文印、白文印

朱文印，又叫阳文印，线条向上凸出；白文印，也叫阴文印，线条向下凹进。朱文印、白文印的内容和形状虽然可以根据书写者的兴趣爱好而定，但在名章中，形状必须是方形，内容必须是姓名、字号或斋馆名。朱文印、白文印均可以单独使用，也可并用，称为“对章”，在色彩上相映生辉，但内容不能重复。



朱文印  
(赵之谦印)



白文印  
(赵之谦印)

lái

来

quán

泉

zhū

朱

临写

六年级课本读一读，写一写

未

東

扶

味

杖

拓展

文

天

休

沫

珠

臭

太

來

泉

朱

书法指导

左用垂露，右可伸放

左为“亻”或“彳”的字，左边的竖画应该稍微收敛，而且必须是垂露竖，右边部件可以适当舒展一些，如“佳、徐”两字。

佳 徐

左边“亻”的撇稍平，垂露竖画向下直行。右边两个上下重叠的“土”，要写得上稍窄长、下稍宽短。右边竖画向上伸展，贯穿四横，四横间距相等，上面三短横与底横长短悬殊。

第一撇略平，第二撇略斜，竖为垂露。右边“余”部上捺笔舒放，下捺笔变点。

六年级课本读一读，写一写

dé xiū fǔ  
德 休 俯

cóng hé dài  
从 何 代

书法知识

中国古代书法字体

中国古代书法主要有五种字体或称五种书体，即篆书、隶书、楷书、行书、草书。篆书包括甲骨文、钟鼎文、石鼓文和小篆等，是汉代以前使用的字体。隶书包括汉隶、汉简等。楷书包括魏碑和唐代楷书。行书是楷书的快写体。草书包括章草、今草和狂草。

wǎng xún shén  
往 循 神



佳

徐

德

休

俯

仁

作

從

何

伐

楹

仞

往

循

神