

SHUFA
SHUIXIE
ZUOYEBEN

编写◎《书法水写作业本》编写组

水写作业本

高中
下

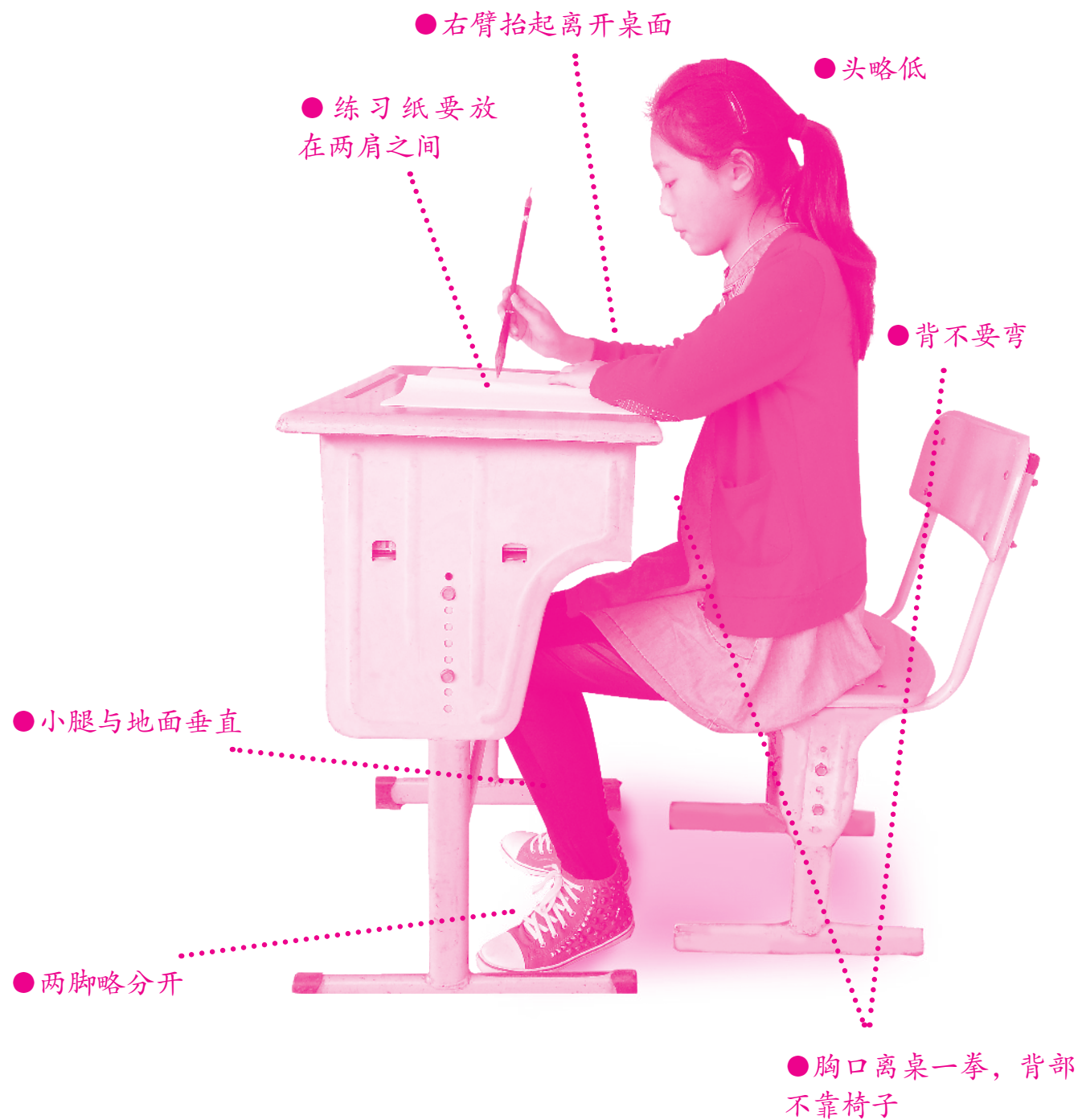
正确的书写姿势

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



书法

水写作业本

编写◎《书法水写作业本》编写组

高中版下

SHUFA
SHUIXIE
ZUOYEBEN

 江西美术出版社
全国百佳出版单位

学 校: _____

班 级: _____

姓 名: _____

书法指导

莫 宵

草字头

草字头在行书中很常见，这里“莫”字的草头草意较浓，将原来的四画“艹”减省为三画，并且连带书写为一笔。

宝盖头

这里“宵”字的宝盖头近似楷书写法，点画分明，但行笔流畅，行书笔意显而易见。

九年级课本读一读，写一写

芳

华

兰

宋

定

察

书法知识

书法技法·笔势

什么叫笔势？

所谓笔势，是指写字时毛笔的走向、趋势及书法作品的点画、结体、章法等所表现出来的动态形式。

在书法创作中，运笔的趋向、动势的变化决定了所写点画的方圆、藏露、快慢、正侧、大小、粗细等不同变化，这些点画以不同的动态、形式在宣纸这种平面空间中的组合，又决定书法作品的风格。

此外，书法中的笔力，也是由笔势决定的，正是运笔时千变万化的趋向，才使点画具备了千变万化的力量感和美感。

阴

当

爱

临写

九年级课本读一读，写一写

鼻

霄

芳

華

蘭

拓展

裳

采

采

寔

察

自由练写

蔭

留

愛

雲 登

雨字头

这里“雲（云）”字的雨字头近似楷书，但内中四点笔意连带，有较强的流动感，显得轻松活泼。

登字头

这里“登”字的登字头与楷书差异不大，只是行笔当中流动的行书笔意较浓，尽管笔笔分明，但前后顾盼呼应，含蓄中见灵动。

霧

雾

處

处

霜

背

骨

騰

腾

书法技法·入帖与出帖

什么叫入帖和出帖？

此处的“帖”是一个广义的概念，作样本、范本的代称，包括摩崖、碑版、真迹、摹本、刻帖等多种版式的范本。所谓“入帖”，是指认真细致地临习范本，力求相似。所谓“出帖”，就是力求摆脱范本的约束，形成自己的面目风神。这里事实上涉及继承和创新的问题。

有人把“入帖”的过程总结为读帖、临帖、背帖、把自己临习的字与法帖核对、把临帖的技巧用到书写实践中五个环节。“出帖”就是从古人的字帖中跳出来，在前人的基础上有所创新，最终自成一家。

戲

戏

齒

齿

朵

朵

临写

九年级课本读一读，写一写

雲

登

霧

愛

霜

拓展

春

虛

皆

暑

騰

自由练写

戲

齒

彖

過 忘

走之底

走之底写法变化很多，有近似楷书的，也有近似草法的。这里“過（过）”字的走之底介于两者之间。左边点与折笔连带平捺一笔写成，平捺以反捺笔法书写，末端回锋收笔，含蓄圆润。

心字底

心字底有草与不草之别，差异很大。这里“忘”字的心字底不带草意，但末两点连写为一笔，前后笔画笔断意连，行书特征明显。

還

还

遠

远

遊

游

魚

鱼

無

无

盤

盘

书体面貌·院体书

什么叫院体书？

宋代建国初期，宋太祖赵匡胤曾下诏设置直接为皇帝服务的书写机构，叫御书院。御书院中的成员都是学习王羲之的字，以用来书写当时朝廷的各种文告诏令。这种字，结构清秀，笔势较弱，大多呆板无神，被人们称作“院体”。

后来，“院体书”带有贬义，凡是写得柔美、缺乏骨力、缺乏气势的书法作品，都被称作“院体书”。

進

进

思

想

临写

九年级课本读一读，写一写

遇

忘

還

速

遊

拓展

然

羞

魚

無

腦

自由练写

逸

思

想

书法指导

九年级课本读一读，写一写

闻 風

门字框

这里“聞”字的门字框行书笔意浓厚，比楷书更为简约，但结构特点相同，左右竖画相对垂直是门框字架端正的关键。

风字框

风字框左边带钩笔画竖撇，右边横折斜钩，书写难度较大，关键在框架宽窄形状得体，线条曲折优美。

闻 洵 潤

内

飄 飜 駟

飄

飜

駟

书法知识

碑帖形式·经生书

什么叫经生书？

经生书，是指抄写佛经的人所用的书体。唐代佛教盛行，信徒多以抄写佛经的方式敬奉佛祖，修行学佛。佛经多以端正工稳的小楷手抄而成，抄写佛经的人被称为“经生”，经生所写的字则称为“经生书”。

这类手抄的经卷，在书法上亦有较高的水准，反映了唐代书法艺术已相当普及。但是，有的抄经者为求清楚端正，多写得呆板而无神韵，所以后世有人讥讽呆板无神的小楷为“经生书”，就含有贬意。

臣 闕 幽

闕

临写

九年级课本读一读，写一写

闻 风 闻 咽 润

拓展

困 调 飘 飙 驷

自由练写

臣 潮 幽

萬

万

徘徊

孤

絕

绝

里

徊

峯

峰

頂

是

祥

半

樓

風

真

倚

臨

临

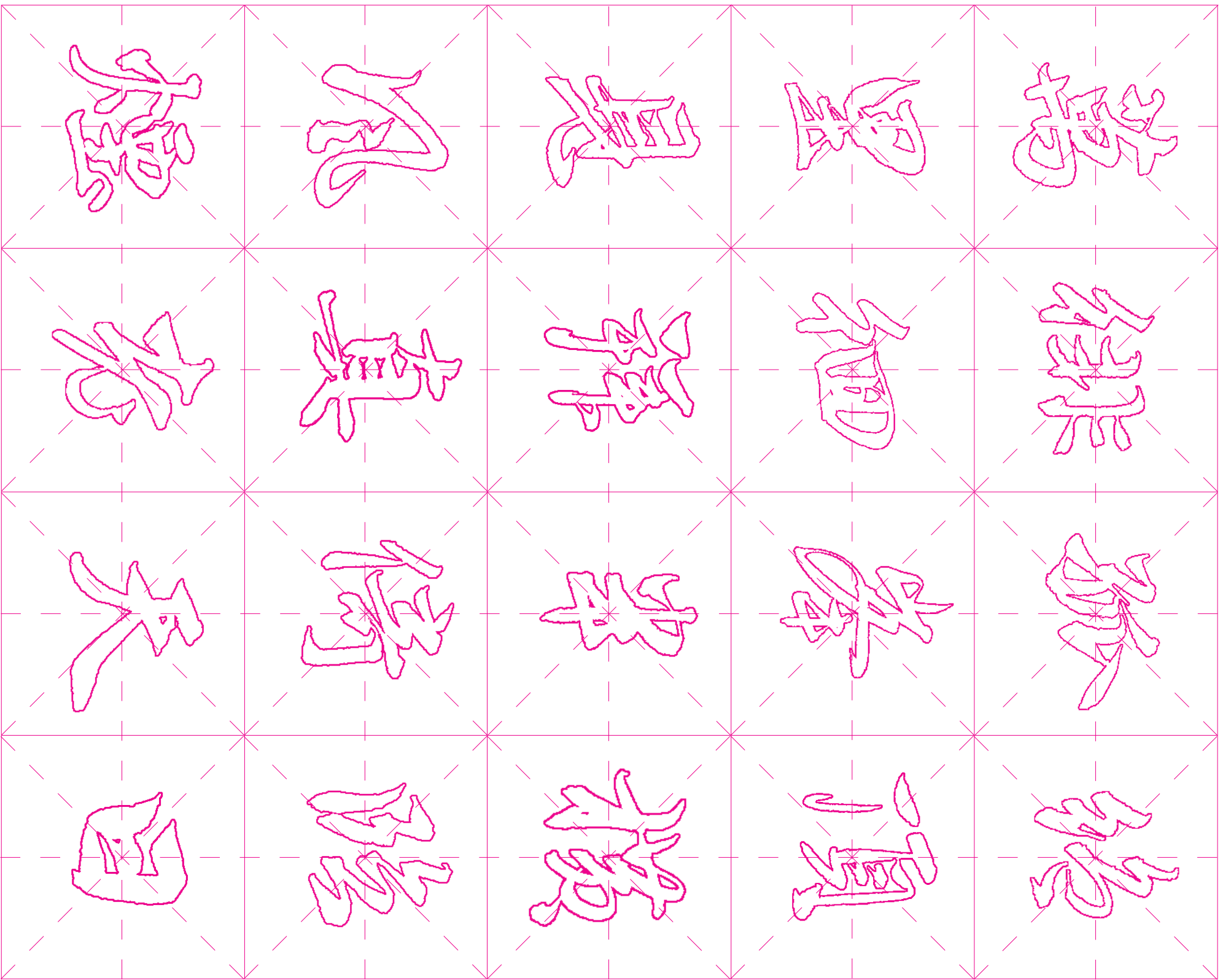
煙

烟

老

天

日



书法指导

田 水

方正型

方正型的特征是字形收敛，没有放逸开张的笔画，这种类型的独体字往往形体较小。

开张型

开张型的独体字以撇捺向左右伸展为其主要特征，能给人一种舒放开张的感觉。

书法知识

书法名家·现代·林散之

用墨丰富多变的林散之

林散之（1898—1989），祖籍安徽和县乌江镇，生于江苏江浦，当代著名书画家。

他的书法初学唐代楷书，临习过《张猛龙碑》《爨宝子碑》《礼器碑》以及颜真卿、柳公权、李邕、杨凝式等人的作品。30岁后学行书，由米芾入手，旁涉赵孟頫等历代名家。60岁以后转向草书，吸取王羲之、怀素等人的笔势，又把绘画的方法融入书法中，计白当黑，虚实多变。

他的草书圆转流畅，自成格局，具有水墨画般的层次感和质感，给人以多姿多彩的视觉美。

九年级课本读一读，写一写

冰 而 世

夷 足 束

舟 車 升

临写

九年级课本读一读，写一写

田

冰

冰

为

世

拓展

心

生

妻

足

束

自由练写

舟

車

升

书法指导

嗟 微

左右结构①

“嗟”字左右两个偏旁左短右长的特征非常突出。

左中右结构②

“微”字比较草，左中右三部分中间长而高，两边短而低，三部分的底边由高渐低向右下倾侧。

九年级课本读一读，写一写

形

歸

归

朝

翔

踟

洙

淑

书法知识

书法名家·现代·沙孟海

书风朴拙雄强的沙孟海

沙孟海（1900—1992），浙江鄞县人。出生于名医书香之家，自幼受家庭熏陶，喜爱金石书画。后到上海随吴昌硕先生学习书法篆刻。对语言文字、书法、篆刻等都很有研究。历任浙江大学中文系教授、浙江美术学院书法科教授、西泠印社社长、中国书协副主席。

他的书法远宗汉魏，近取宋明，对钟繇、王羲之、欧阳询、颜真卿、苏轼、黄庭坚诸家用力最勤，擅长篆、隶、行、草、楷各种书体，尤其擅长榜书大字，结体紧密，下笔泼辣，气势雄放。

得

煩

桓

临写

九年级课本读一读，写一写

嗟

漱

开

归

朔

拓展

勤

御

朔

蹈

漱

自由练写

得

頰

檀