

规范汉字快写法

——从楷书到行书

曹长远 沈鸿根 郑祖玉 著



规范汉字快写法

——从楷书到行书

曹长远 沈鸿根 郑祖玉 著

人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

规范汉字快写法:从楷书到行书/曹长远,沈鸿根,郑祖玉著. —北京:人民美术出版社,2009.3

ISBN 978-7-102-04592-4

I.规… II.①曹…②沈…③郑… III.汉字—书法
IV.J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第040623号

规范汉字快写法

——从楷书到行书

曹长远 沈鸿根 郑祖玉 著

编辑出版:人民美术出版社

(北京北总布胡同32号)

电话:65122584 邮编:100735

<http://www.renmei.com.cn>

责任编辑:陈振新

装帧设计:陈振新

制版印刷:北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

经 销:新华书店总店北京发行所

内 容 简 介

这本书之所以叫做《规范汉字快写法——从楷书到行书》，是因为从内容上讲，它主要介绍规范汉字从写楷书转换到写行书的技巧和方法。长期以来，由于传统书法教学忽视对写字速度的要求，只教楷书，不教行书，所以，虽然很多人从小学到大学都曾经练过“书法”，但却往往只会一笔一画地慢写楷书，而不会快写行书。然而，随着学业年级的提高，作业、笔记、考试等书写量越来越大，慢写楷书显然不能适应实际的需要，这就要求人们必须提高书写速度。写楷书太慢，写行书又不会，为了提高写字速度，便只好写“潦草楷书”，或者自创行书，导致笔画散乱，生拼乱凑。正是在这个阶段，人们的错误书写习惯逐渐形成，写字水平也整体下滑，乃至，中国人写不好汉字已经成了一个普遍的社会现象。

鉴于实用书写与书法艺术的重大区别，本书力求淡化日常行书的艺术要求。为了避免“练字”与“写字”相脱节的现象，帮助人们解决学以致用的问题，本书针对普通学生不了解行书的状况，特别是在快写过程中容易出现的问题，设计了有针对性的训练方案。从写楷书到写行书的过渡有一些关键的方法和要求，只要掌握了这些方法和要求，每一个人就都能够把汉字写得又快又好。

本书主要供大、中、小学生练习行书使用，也适合社会各界人士自学使用。

让我们来认识一下汉字的书写

亲爱的读者朋友，您对自己的写字水平满意吗？您一分钟能写多少个字，写字的速度是否能够适应学习、工作的需要？可以肯定，在小学、中学或大学的课堂上，在课外或工作之余的时间里，你们中的许多人都曾经参加过“书法”训练。你们是书法的积极参与者，希望通过训练提高写字水平，然而，实际的收效却似乎不大，有些人的写字水平竟然越来越差了，甚至出现了这样的情况：大学生写字不如中学生，中学生写字不如小学生。今天，如果一个非书画专业的大学生、研究生能写一手规范、流利的汉字，人们往往会觉得非常惊奇，而如果他们写字很糟糕，反被视为理所当然。乃至，中国人写不好汉字已经成了一个普遍的社会现象。

为什么会出现这种情况呢？在解释这个问题之前，我想首先说明，要把汉字写好并不需要什么特殊的艺术天赋，每一个中国人都应该而且能够把汉字写得又快又好。那种把写字水平差归因为“缺乏天赋”或者“训练不够刻苦”的说法是毫无道理的。我不仅支持你们提高写字水平的决心，而且和你们一起思考，应该怎样做。

为什么书法课不能提高人们的实用写字水平呢？究其原因，首先，就是书法课的定位不清，混淆了日常书写与书法艺术的不同目标。实用书写必须符合社会要求的“规范、整齐、快捷”的标准。这些要求是为了学习、工作和生活的实用而提出来的，因而对于学生乃至所有书写汉字的国民来说，都不能算是过高的要求，是完全可以做到的。而书法训练则强调艺术个性，主要目标是培养书法艺术家。书法教育是一个非常专业的系统工程，不仅要求严格，而且过程漫长。事实上，所有人都成为书法家既是不可能的也是不必要的。如果弄不清二者之间的这个重要区别，把写字课当成书法课，由于书法训练的难度很大，这就很容易让人们产生畏难、厌倦心理，对“书法”敬而远之，而“写字”也往往因此半途而废。

其次，书法课混淆了实用书写与书法艺术的不同要求。具体表现在三个方面：（1）书写的工具不同。书法艺术的工具主要是毛笔，毛笔书法十分讲究运笔，强调逆锋起笔、藏锋收笔等等，这恐怕不是通过两三年时间的训练就能做到的。与之相比，实用书写的工具主要是硬笔，硬笔字的笔画以快捷流利为好，只要长短合度、方向正确，几乎不需要多少练习，写出来的笔画自然就是好的。（2）书写的文字不同。书法艺术可以写不规范汉字，可以写篆书、隶书、楷书、行书和草书等各种字体。而实用书写的文字只能写现行规范汉字，通行字

体为楷书和行书。(3)书写的格式不同。书法的格式是从上到下的竖写，而实用书写的格式则主要是从左到右的横写。

正是因为混淆了二者的不同性质，长期以来许多学校的“写字课”被开成了“书法课”。比如：有的老师让学生把大部分训练时间消耗在笔画训练上，强调用毛笔书法的方法写硬笔字，用硬笔去模仿毛笔书法的韵味；在书写格式上，有些老师置横写格式于不顾，还在以“艺术”的名义传授竖写格式，等等。这些脱离实际需要的“书法课”对学生的帮助很小，自然，人们的写字水平“每况愈下”也就不难理解了。

另外，还有一个最重要的原因，就是书法课往往忽视对写字速度的训练，只教楷书，不教行书，特别是横写行书。虽然行书是最理想的手写字体，然而在大多数的学校课堂里，有关从楷书到行书的书写转换训练却是一项空白，课本上不讲，老师也不教。所以，从小学到大学，人们大都只会一笔一画地慢写楷书，而不会快写行书。然而，随着学业年级的提高，作业、笔记、考试等书写量越来越大，慢写楷书显然不能适应实际的需要，这就要求必须提高书写速度。写楷书不行，写行书又不会，为了提高写字速度，便只好写“潦草楷书”，或者自创行书，导致笔画散乱，生拼乱凑。正是在这个阶段，人们的错误写字习惯逐渐形成了。

要改变当前这种状况，首先，必须加强规范汉字的行书教学，可以在中小学教学大纲中适当增加行书训练方面的内容，也可以用行书字体印刷课本的部分篇幅，以便让学生更多地接触行书。其次，要转变“中小学生不能写行书”的错误观念。有些老师固执地认为：“行书就是潦草的写法”，这是没有道理的。潦草是任笔乱写，而行书则是讲究方法的快写，是现行规范汉字的标准字体之一。在日常的学习、工作和生活中，人们往往并不写严格的楷书，而是写方便快捷的行书，可以说，行书的书写能力更能反映一个人的写字水平。因此，必须从写楷书过渡到写行书，“从楷书到行书”是实用书写训练的中心环节。最后，还要解决好学以致用用的问题。要避免“训练”与“实用”相互脱节的现象，关键在于培养“笔势连贯”的书写习惯，把写字训练与整个学习过程结合起来。只要人们掌握了规范的书写要领和正确的行书方法，就一定能够把汉字写得既快又好。

在人民美术出版社陈振新先生的提议下，我决定写一本书，谈谈从写楷书过渡到写行书的技巧，谈谈“笔势连贯”以及提高书写速度的方法。此外，我还想使这本书不仅方便实用，

而且容易掌握、生动有趣。传统的书法课本往往把太多的篇幅用来讲“书法史”“书法原理”和“楷书笔画”，却忽视人们最需要的快写汉字的行书方法。难道就不能把人人都可以掌握的写字技巧讲得简单有趣一点吗？

在这本书里，我不想讲什么泛泛的大道理，只讨论那些你们在写字过程中经常遇到的困惑和问题。每一个问题，都尽可能给出有针对性的训练方案。问题的出现和排列，基本以涉及的例字繁简为序。我想，这样便于阅读，而且可以不必按顺序阅读，从第几部分开始训练都行。

我真心希望这本书所介绍的从楷书到行书的书写转换方法，能够帮助您提高写字的速度和水平，并获得写字的趣味和快乐。

现在，请把书翻到第35页，看一下上面的内容。虽然毫无疑问，您肯定会这么做的，但是我还是要请求您这么做。完成那里的图形对于您来说不应该有什么困难。看，所谓的“笔势连贯”就这么简单，只要您有兴趣做，马上就可以做到了。

然而，您现在一定不要看第123页上的内容。

说完了上面的一些话，我想，我们已经对汉字的书写有了一些认识了，那么我们就开始训练吧。

目 录

第一部分 汉字的楷书形态	1
坐标定位字格	3
一 汉字整字形态 (1) ——间距均匀	6
二 汉字整字形态 (2) ——左紧右松	8
三 汉字整字形态 (3) ——上紧下松	10
四 汉字整字形态 (4) ——主笔突出	12
五 汉字整字形态 (5) ——偏旁避让	15
六 汉字整字形态 (6) ——自然成形	17
七 笔画形态 (1) ——横斜	19
八 笔画形态 (2) ——竖直	21
九 笔画形态 (3) ——撇、捺	23
十 笔画形态 (4) ——点	25
十一 笔画形态 (5) ——钩、提	27
十二 笔画组合形态——相交、相接和相离	29
第二部分 行书的特点	31
一 行书与楷书的相同——形态基本相同	33
二 行书与楷书的不同 (1) ——笔势连贯	35
三 行书与楷书的不同 (2) ——钩挑呼应	37
四 行书与楷书的不同 (3) ——夸张特征	39
五 行书与楷书的不同 (4) ——以圆代方	41
六 行书与楷书的不同 (5) ——笔画减省	43
七 行书与楷书的不同 (6) ——改变笔顺	45
八 横写行书的特殊要求——末笔向右	47
附录 楷书、行楷、行书、行草对照字表	49
第三部分 行书的笔画	52
一 行书笔画连写 (1) ——横连	53
二 行书笔画连写 (2) ——竖连	54
三 行书笔画连写 (3) ——撇连	55
四 行书笔画连写 (4) ——捺连	56

五	行书笔画连写(5)——点连	57
六	行书笔画连写(6)——钩连	58
七	多方向连笔	59
八	笔画替代	61

第四部分	行书的偏旁	62
一	口字旁	64
二	田字旁	64
三	单立人	64
四	双立人	65
五	竖心旁	65
六	两点水	65
七	三点水	66
八	提手旁	66
九	左耳刀	66
十	绞丝旁	67
十一	食字旁	67
十二	木字旁	67
十三	米字旁	68
十四	言字旁	68
十五	示字旁	68
十六	衣字旁	69
十七	提土旁	69
十八	石字旁	69
十九	月字旁	70
二十	走之	70
二十一	反犬旁	70
二十二	女字旁	71
二十三	火字旁	71
二十四	车字旁	71
二十五	金字旁	72
二十六	马字旁	72
二十七	立刀	72
二十八	反文	73
二十九	右耳刀	73

三十	戈字边	73
三十一	页字旁	74
三十二	宝盖	74
三十三	秃宝盖	74
三十四	人字头	75
三十五	草字头	75
三十六	竹字头	75
三十七	雨字头	76
三十八	心字底	76
三十九	女字底	76
四十	木字底	77
四十一	皿字底	77
四十二	贝字底	77
四十三	四点	78
四十四	三框	78
四十五	国字框	78
第五部分 感受汉字书法经典		79
一	“欧、颜、柳、赵”四体楷书选字	82
二	王羲之《兰亭序》全本放大	90
第六部分 行书横写篇章范例		104
一	沈鸿根行书横写笔记	107
二	沈鸿根行书横写自作诗一首	113
三	曹长远行书横写古诗文	114
四	曹长远行书横写白居易《琵琶行》	117
五	曹长远行书横写峻青《瑞雪图》	120
第七部分 最常用 1000 汉字楷书、行书字范		123

第一部分 汉字的楷书形态

现行规范汉字的基本形态是用楷书来显示的。在日常的实用书写中，由于写楷书的速度太慢，不能适应工作、学习的需要，所以人们往往并不写工整的楷书（学习识字的小学生除外），而是写方便快捷的行书。楷书主要不是用来手写的，而是用来印刷和帮助人们“认字”的，这是一个基本的事实，也是我们首先必须要读者朋友了解的一个重要观点。我们学习楷书，不是为了在日常实用中书写楷书，而是为了通过观察、分析楷书的整字形态、偏旁形态和笔画形态，知道汉字应该是什么样子的。只有这样，我们才能把汉字写成它本来的正确模样。

所谓汉字的形态就是汉字的模样。每个汉字都有自己的模样，不同的汉字之所以能够区别开来，就是因为它们各有自己不同的模样。就好比世间万物，玫瑰的模样不同于牡丹的模样，马的模样不同于牛的模样。这是很浅显的道理。

如果我们画画，牡丹要画成牡丹的模样，马要画成马的模样，牛要画成牛的模样。同样的道理，我们在写字的时候，也要把一个个汉字写成它们自己本来的模样。如果写走了样，不仅不美观，而且还容易写错。

在传统的书法教学中，教师往往只强调“不缺笔画”是写字正确的标准，而把汉字的形态仅仅当作“美观”的因素，比如写“人”字，只要有一撇一捺就可以了，至于撇和捺的长度、角度，以及撇捺之间应该怎样搭配等形态方面的问题，则往往不在考虑之列，这是非常错误的。其实，汉字的形态是它自身固有的特征，是一个汉字本来的模样，决不是为了美观才写成那样的，而应该作为汉字书写是否正确的重要要求。如果能在写字教学、特别是在小学语文课本中贯彻这个理念，那么，长期以来困扰人们的汉字结构难的问题就应该能够解决。

因此，如果读者朋友要提高写字水平，首先就必须了解汉字的形态。现行规范汉字的标准形态是用楷书来显示的，所以，掌握汉字的形态就是要掌握汉字楷书的整体形态、笔画形态，以及笔画的组合形态。

什么是楷书？楷书是对隶书加以改造的一种字体。楷书把扁形的隶书改为基本上呈正方形，人们在习惯上把汉字叫做“方块字”，就是针对楷书而言的。由于楷书具有笔画平直、形

体方正、结构规范的特点，可以作为识字摹写的楷模，因而被称为楷书。

楷书大约在东汉末年形成，到魏晋时期逐渐成熟，在唐代更是得到了极大发展，出现了欧阳询、颜真卿、柳公权等楷书大家。由于楷书比隶书好写，又比草书规范，所以自魏晋以来一直被作为通用字体，实用价值很大。到了宋代，由于印刷术的发展，在唐朝楷书的基础上形成了一种专供印刷使用的“宋体”。今天，各种印刷物上普遍使用的宋体、仿宋体、黑体等，都是楷书的变化应用。

由于楷书的笔画非常工整，写起来速度很慢，所以，除了在小学识字教学中要求学生必须写严格的楷书外，在初中、高中、大学，特别是在日常的工作中，人们并不写严格的楷书，而是写方便快捷的行书。因此，从实用的角度可以说，练习楷书只是为了进一步练习行书打基础的。练习楷书，目标在于掌握汉字的结构规律。同时您还必须了解：这些形态是汉字自身的本来面貌，并不是为了美观或者艺术的目的而提出来的特殊要求。

汉字的楷书形态可以分为整字形态、笔画形态和笔画组合形态三个层次。整字训练，主要解决整字的形态问题，达到清楚、整齐的实用书写要求；笔画训练，主要解决笔画的长度和方向问题，目的是生产合格的“零件”；笔画组合训练，则主要解决笔画之间的连接位置问题，这是一个从笔画到整字的中间环节。

在掌握楷书形态时，必须注意以下两点：

第一，从整体上把握汉字的形态。

汉字是由笔画、部分组合而成的。要用它们组成和谐统一的方块字，必须考虑字的整体。如果在写字训练时忽视了汉字整体与部分的关系，生硬地一笔一画地去拼凑，就必然会顾此失彼，从而导致笔画散乱。

第二，从动态上把握汉字的形态。

与行书相比较，楷书可以说是一种静态的字体。但楷书也不是完全静态的，也要讲究笔画之间的呼应连贯。在楷书书写训练时，只有从动态上把握楷书的内在联系，才能逐步纠正拼凑笔画的错误书写习惯，为从楷书到行书的过渡打下良好的基础。

下面让我们结合楷书字例展开对汉字形态的学习吧。

坐标定位字格

在练习写字的过程中，您肯定曾经听老师说过要注意汉字的间架结构。什么是间架结构？这其实是一种打比方的说法：汉字是由各种笔画组合而成的，用笔画组字就像用砖瓦、栋梁建造房子一样。建房子必须讲究间架结构，同样的道理，写汉字也要讲究结构的规律和方法。

理解和掌握汉字的结构方法是人们在练字过程中必须克服的难关。从唐朝欧阳询的汉字结体三十六法到清朝黄自元的结体九十二法，乃至当代的许多书法著作，对汉字的结构方法多有阐述。为了提高初学者的练字效率，人们还设计了多种“练字格”，比如大家熟悉的“田字格”“米字格”和“九宫格”等（图1）。

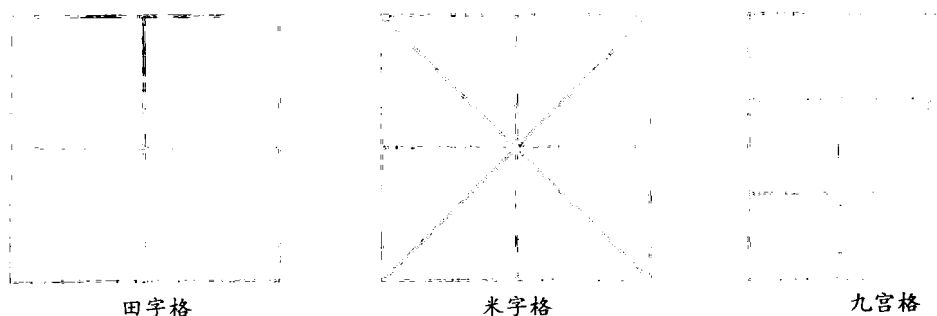


图1

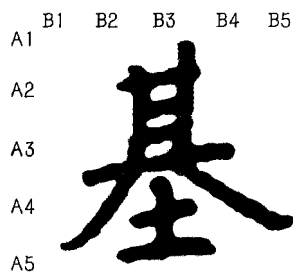
“田字格”是在方格中画一“十”字，平分成四个格。“米字格”是在田字格的基础上再加画两条对角线，形如米字。“九宫格”是方格中画一“井”字，平分成九个格，其中：中间一格称为“中宫”，左右两格分别称“左宫”和“右宫”；上面三格称为“上三宫”；下面三格称为“下三宫”。田字格、米字格和九宫格各有优点，对于临摹字帖、安排笔画和汉字的结构有一定的辅助作用。

但是，这些字格也有一个共同的缺点，就是不能直观地定位汉字的笔画长短、角度、位置，以及字形大小，从而让练字者观察不准、落笔无凭，写出来的字容易笔画混乱，结构失真。为了突破这个从楷书到行书过程中的结构难题，在本书中我们采用了一种最新创制、并且获得国家专利的练字格：坐标定位字格。

“坐标定位字格”由内外两个方格组成，两格的边长为黄金分割比，内格中有横线和竖线各3条~8条，其中竖线垂直，横线向右上倾斜8度~12度，形成一定数量的斜向空格。所谓“坐标定位”就是运用数学中的坐标原理，让练字者在临摹过程中通过字格准确地定位汉字的笔画形状和结构形态（图2）。

图 2

“坐标定位字格”可以很好地解决笔画长短、位置和倾斜角度的难题,直观地表现出汉字的笔画组合形态和结体规律。比如,在临摹字范的时候,用坐标方法可以清楚地定位一个笔画的起笔和收笔位置,从而确定它的长短和方向。以“基”字为例,第一横的起笔处在(A2, B2·1),收笔处在(A2, B3·5),方向基本沿斜横线;“撇”的起笔处在(A3·5, B2·5),收笔处在(A4·6, B1·2);“捺”的起笔处在(A3·5, B3),收笔处在(A5, B5)。通过这样的定位,我们就能很容易把这些笔画写好(图3)。



现在,请您试着用“坐标定位法”来分析一下图3中的字例,比如“我”“水”“多”这几个字,确定其笔画特别是主干笔画的起笔和收笔的位置。这些笔画的起、收笔位置与您原来的写字习惯有什么不同?请用正确的笔画位置写几个字,看一看它们的结构与您习惯的写字结构有什么重大改变!

实践证明,不论是小学生、中学生,还是大学生,使用坐标定位字格都可以很快地突破写字的结构难题,迅速提高写字水平。在这里,我们把“坐标定位字格”郑重地推荐给读者朋友,相信它一定会成为您练字的好帮手。

在本单元的后面,我们附录了一张“坐标定位字格”,供读者复制使用。



图 3

