

简·书

一笔字写法

胡瑞中 著

喜友安机书园序

唐·李白

夫天地者万物之逆旅
光阴者百代之过客而
浮生若梦为几何时
人事如转眼花如流水
况阳春召我以烟景大
快我情况乃采桑女
之子当此乐事乐事
对酒当歌人生几何
人咏歌相和乐未几
来已言快转情亦凉
以当此乐事乐事
不如作个闲人任他
诗不成书不成任他

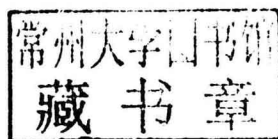
胡瑞中 乙未书

一笔字：指一字之内，笔画之间不间断而连续

简 书

一 笔 字 写 法

胡瑞中 著



CBS 湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

简书一笔字写法 / 胡瑞中著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5404-7380-8

I. ①简… II. ①胡… III. ①汉字—法帖—中国—现代 IV.
①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第286647号

作者申明

《简书一笔字写法》系作者多年研究、书写的结晶。任何个人或单位想将该作品(包括《简书部首》《简书偏旁》《简书字表》《简法释例》《简书千字文》《简写的心得》等等)的部分或全部,作中文信息处理或翻译、改编作他用,请按照《中华人民共和国著作权法》第23条“同著作权人订立合同”的规定,与该书作者联系。作者联系电话:13974825008 18973133276

简书一笔字写法

胡瑞中 著

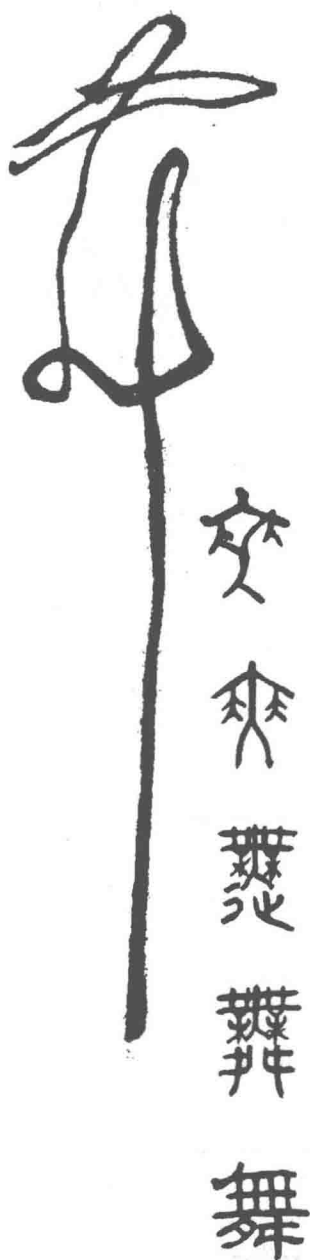
出版人 刘清华
责任编辑 刘苗松
责任校对 彭佳
内文排版 汪勇
封面设计 汪勇

出版发行 湖南文艺出版社
经 销 全国新华书店
印 刷 长沙鸿和印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 6万
印 张 19.75
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5404-7380-8
定 价 40.00元

湖南文艺出版社地址:长沙市雨花区东二环一段508号 邮编 410014 网址 www.hnwy.net
若有印装质量问题,请与本社出版科联系调换。电话 0731-85983029

纸上的手舞

刘茁松



简书，是纸上的手舞。

眉飞色舞，龙飞凤舞，手舞足蹈，舞文弄墨，这些成语，个个显示了中国人是爱舞的。

一个爱舞的人，他的书写，情不自禁，就会走向金蛇狂舞的艺境。

这是一本可观的书。每个字都在舞蹈。你翻看一页又一页，好像看到一场盛大的舞会，每个字都在展现她动人的舞姿。

这是一本可学的书。你可以参与到纸上的手舞中来，只需要铺上一张纸当场地。在反复的手舞中，你可以看到你的手日渐灵活，你的舞日渐灵动。

这是一本可喜可乐的书，她导游你登上汉字书写的衡山，体验五岳独秀、南岳如飞的极乐。

序

程大琥

我的眼前，放有《简书》书稿，作者胡瑞中。书稿内容，包括一系列简书字体创作及其用笔规则。其中有：汉字部首偏旁的简书，通用规范汉字字表的简书，简法释例，附录有简书千字文。《简书》内容的丰富完备，令人叹为观止！单是 8105 个通用规范汉字的简书字体，经由瑞师之手逐一书写与呈现，就足够书法爱好者们仰慕珍重的了。

远古传说，仓颉造字时，惊天地，泣鬼神。眼前奇迹，瑞师简书日，继往圣，启来人。品读《简书》，所谓高山仰止，景行行止，还远远不止于书稿的新意与厚度。字里行间体现出来的瑞师书法思想，也无不达到了相当的艺术高度。

汉字诞生以来，使用者基于书写便利的生活需求，往往会追求以简捷写法形成独立的手写书体，瑞师将它们定名为“简书”。无论是古今汉字形体的篆变（从大篆变为小篆），隶变（从小篆变为隶书），楷变（从隶书变为楷书），还是行书、草书等简省俗变，都对简书笔法的形成产生过重要影响。瑞师的《简书》，即是这一合乎逻辑的书法俗变艺术的产物。但是，瑞师的简书笔法，与单纯“俗成”不同。它现身说法、科学规范的“约定”，已经成为了它光彩夺目的亮点。瑞师的简书笔法，准确度、识别度高，长于其它简书书体及其艺术。它严格坚持简书的准确性，反对相同部件有多种草法，确立同部位部件不得异式的法则；反对不同部件有相同草法，确立不同部件不得同式的法则；反对不同汉字草法相同，确立不同汉字简笔各异的法则；等等。这样，瑞师的简书，也就成为了一种准确易识而面目清新的手写书体。此外，简捷连动，状形不混；融体多元，兼笔势圆；运笔感体，立象尽意；仿人象征，活泼性灵；也为瑞师



在湖南师范大学文学院介绍简书

简书的美观实用滋润良多，致使瑞师简书从字体形态学跃升到了人性心理学的理想高度。心追梦想，秀字挟祥云舞动；笔走龙蛇，灵思随瑞气飞升！

当然，对于读者来说，这本好书千百年难得。它不仅遵循国家的语文法规，汇集了《通用规范汉字表》等一系列汉字简化的智慧成果，还凭借作者数十年简书创作的艺术功力，帮助读者实现节约信息资源、优化信息环境的书法艺术梦想！简书笔法，也可以理解为简笔书法。一本在手，或者用作字帖临摹，或者用作字典查阅，或者用作汉字研究，或者用作书法修养，何乐而不为之？一本在库，或者用作艺品收藏，或者用作艺术审美，或者用作字符素材，或者用作研创基础，何乐而不为之？事实上，书稿付梓前，我在研究生的语文美育课里介绍过瑞师简书，很受大家欢迎。

瑞师，也是我对胡瑞中先生的敬称。瑞师在四十多年前，曾经担任中学语文和音乐教师，教过我的结发妻子，辅导她所在学校的文艺宣传队。岁月流逝，流散不走师生情谊，当年文艺宣传队的师生还会响应瑞师倡议，人情往来，微信传递，择日聚会，轻歌曼舞。这也让我与瑞师，有缘结识，成为了师生辈分的忘年之好。自从结识瑞师之后，我研字习文，受益良多。瑞师虽然比我年长，心态却很年轻，砥砺我在处理中文信息、倡导“同文彩符”、沟通国际语文、促进人际和谐的艰难登攀时，每每向上而不敢懈怠。其间，不单有乐声响起，音符跳荡，还有简书笔法，华章激扬！

大约十年前，瑞师提及他已钻研多年的“简书”，而且拿出初稿及样品让我过目。先睹为快的简书，让我这迷恋过书法却又不够执着的书法爱好者，坚定了批量处理汉字书法作品的文创念头。同时我也将十分赞赏简书的热情传递给了瑞师，稳固了他那浸润已久的简书出版规划。也许正是这样，瑞师才会不耻下问，一再嘱托我为他的新作付梓，写下上面几句“门外的话”。同声相应，同气相求，惺惺相惜，同路前行。是为序，心稍安。

书写的故事

胡瑞中

我与汉字书写结缘，还得从儿时说起。现在回忆起来，那一幕幕关涉的人和事，真像一个个有趣的故事，让人记忆犹新。

母亲的把手书

论写字，母亲是我的启蒙老师。从我懂事开始，母亲就教我写字。每天大手把小手，口中念要领：腰杆坐直，笔杆扶正……每当我懒惰时，她总是向我提醒：字是门上“打门槌”（“槌”是过去人家大门上方，主要用于装饰的构件。“字是打门槌”，意为如果一个人的字写得好，就能够受人仰慕，敲开事业和前途的大门），一天不写字不成。又说：“看看你父亲的字写得真好！”她又指着英年早逝的父亲留在40本《康熙字典》书脊上的墨迹对我说。

母亲总想把我当读书人培养。慢慢地，我有了每天练字的习惯了。

“小秀才”写大字

上小学时，在同龄中，我的字还算出众。如果邻居有用得着的地方，总让我给他们写几个大字。比如农家的器具有簸箕、谷箩、风车、水车、扮桶等，都要写上姓名或堂名。我为他们写字，他们管我叫“小秀才”。

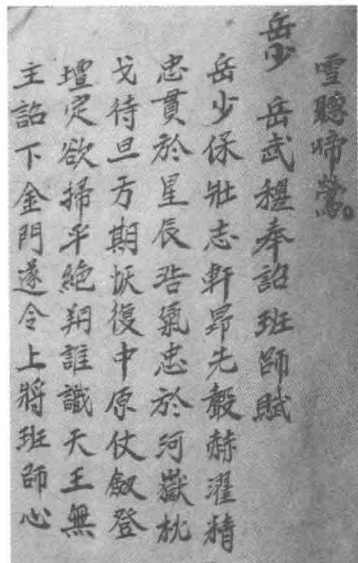
一天，五叔公对我说：“‘小秀才’，我新打了几床晒谷垫，你来帮我写几个大字吧。”这是任务，我二话没说，不声不响给写好了。当五叔公摸着我的脑袋夸奖时，我的脸上顿时现出了自豪的神情。

给老师以回报

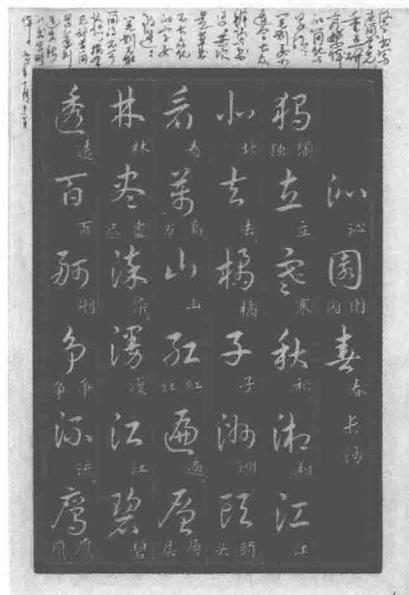
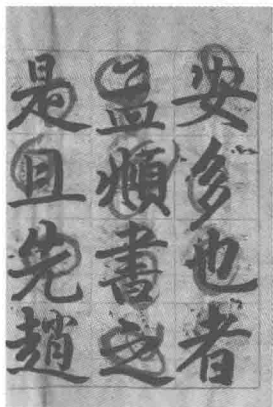
我念师范时，学校注重基本功训练，语文首推写字。在老



70年前父母合写的字



父亲的手迹



师的指导下，我的字写得很好。如大字作业本上的字，老师满意的，就画上红圈圈。我的红圈圈多，还有资格到校外参加书写标语的宣传活动，自满的神气自然溢于言表。毕业时，教语文的章老师书写一帧书法给我，上面是“满招损，谦受益。慎之！戒之！”谆谆教诲，让我铭记在心！

2007年，章老师为参加他所倡导并设立的一项助学活动，回国了。我将珍藏了40多年的一本画满红圈圈的临帖大字本《杭州福神观记》给他看，并将刚书写的创作稿《简书千字文》送到他手上。章老师十分高兴！第二年，他又从美国回国探亲，一见到我就说：“你的字写得不同凡响，我周围的美籍华人都十分称赞！”我很感激，但没说话，像学生时一样，依偎在这位年逾八旬的老师身边，留下了一张照片。

错别字的启示

我曾任教语文，学生的错别字最让我头痛。记得班里有一名女学生，作文写得好，可是错别字也不少。有一回，她写了一篇长文，把整个本子都写完了，潦草得无法审读。错别字堆积如山，单字看上去笔画是简少了，可规范的简化字没有这种写法；词语连写是加快了，可写成了让人费猜的符号。问她为何把字写成这样？回答说时间不够用，写快了就这样了。我批评说，你把作文本变成了速写本，这样还不如把它写成短文的好！我给她的作业记为不及格。她低着头伤心地哭了。

后来，我去清华大学偶然碰见在读的她，她对往事还历历在目，却欣然地对老师说：“您当年的严格教育让我们受益匪浅，终身难忘！”

在分析错别字原因时，我发现不规范书写是祸根。于是我的简书创作萌生了。这种简写，既要简省字体结构，吸收流行简体字的合理成分，又要提倡快写，爱护群众中酝酿已久的快写热忱。

荣宝斋的设想

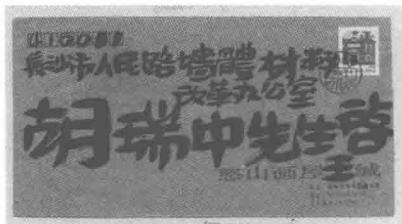
上世纪七十年代初，我在寻找规范书写资料时，看到了一本由徐之谦书写的单册《毛主席诗词三十七首草书字帖》，它笔画简练，书写规范。但是，繁体字没有简化，所以出版方荣宝斋在前言中提出了一个设想：“简化字的草书写法还需要我

们依据繁体字的草书书写规律，在实践中创造。”这句话触摸到了我的心灵。它明明蕴含着一条重要信息：大家都要按规范去创造。这就是为书之道，也是我创作“简书”的中心主题。

老朋友的激励

1979年，我创作的版画《蔡和森与五卅运动》，在省里获奖后，老同事老朋友王愍山先生（著名画家）对我说，你是学黄新波（著名版画家）的象征主义风格吧。当时我没在乎他说的话。

九十年代中，他为办个人画展，常来长沙；多次到我家，顺便送些他的画作，也少不了谈我的书法。他认真地说：你的书法很动人，应该搞出点作品来。他知道我有创作简写汉字的想法后，表示赞赏：“你的字与画很写实，很细腻。但要更进一步，学习黄新波，多想想抽象的、形而上的东西。”我知道，这是字画创作的高境界，他是用自己几十年心得鼓励着我，让人顿增一种创造的膂力。



迷恋西安碑林

1987年6月，我饱览了仰慕已久的西安碑林。唐朝怀仁和尚以王羲之墨迹巧妙组织成《大唐三藏圣教序碑》，怀素的《大草千字文》狂草大发、神意飘洒，均给我以莫大的启迪。我主要就单个字分析入手，了解简省快捷的表达方法。同时，我也明白许多简化字就来自其中，从而悟出了繁体字简省快写的规律。



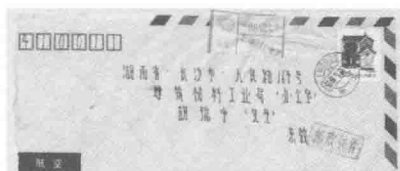
在浏览中抄写中，我忘了跟随参观团队，一个人呆到了下班闭馆时间。回到住处才知道，大家在为找不着我而焦急着。

为人书写摹范

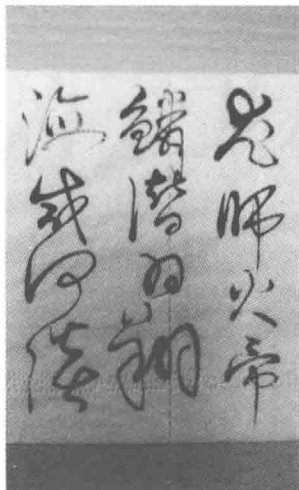
每调入一个单位，我会应邀书写供人临摹的范本。多年以来，我书写并送出的唐诗就有一百多首。无论毛笔、硬笔书写，均会让人眼见心动。

2005年一天，我将写好的简书拿去芙蓉路浏城桥一家文印社复印，当即引来很多围观的年轻人。他们中有些人甚至提出要拜我为师，上门请教。

还有位八十多岁的老干部，本来留着我写的钢笔字。他知道我在写《简书》，又要我送他《简书》。他不顾住处相隔很远，



Jan 21, 1991
Dear Mr. Hu,
If I were queen, I would declare
a piece of imperial edict in your
Christmas day. But now as an



在湖南师范大学文学院课堂介绍简书

在那寒冬的一天，特意走到我家，索取《简书千字文》。

笔迹牵动情思

1989年9月，我的一篇文学作品见书发行，被杭州一文学女青年看了后，马上给我来信，话语十分恳切，想付稿酬求我为之作一文。我出于礼节回了一信。哪知这回信惹发了她的情愫，说是完全被我的文笔吸引住了。她将我的文章、笔迹和人联系到了一块，我成了她要找的偶像。对此，我也怀着好奇之心，把她的信在同事里公开了。

半年之中她又多次来信，从赞美到爱慕，情意真切。在她迫使下，我又回过几封信。一来二去，她分明提出想建立两者的恋爱关系。到这当儿了，我只能婉言谢绝，以免去家人的误会。事后大家都戏谑地说：这是一次素未谋面的爱恋。我想：这是汉字做媒，送给我的一份书法良缘。

用卫生纸书写

2000年夏，我动手用简书写《千字文》。字的大小定为2cm×2cm，最适合书写和认读的规格。可是，一动笔就为用纸犯愁，反复用过各种书写纸，包括不同的生宣熟宣，都不理想。一是吸墨性不好，显示不出水墨层次。二是艰涩性大，轻盈的笔迹难于表现。那天，因此而心烦不悦，不小心，打翻了墨，浸渍了纸与写字台。用布去擦拭，弄得更糟。这时爱人淑英递过一卷卫生纸，真管用，一下子墨渍全吸到卫生纸上了。于是，我突发奇想，用卫生纸写字。

一试，很满意，上面两大问题解决了。水墨入纸流溢，向内渗透，让笔画呈现出刚柔相济、圆润立体的效果来。更让人意想不到的，轻薄而柔软的卫生纸与笔墨之间的关联，让你能体验到书写时意识活动的存在，助你在繁殖意象、仿人达心中获得全新认识。

十多年来，我与卫生纸结下了深深的情缘。前前后后用卫生纸写的简书字上1000000之多。我想，如果对它来点小小改造，比如扩大纸面便利书写，定会惠及社会大众！

如今《简书一笔字写法》成书出版了，希望得以跟更多的读者喜结字缘，希望让更多的人的汉字书写成为相伴一生的美好时光。

简写的心得

胡瑞中

在漫长的书写过程中，我积累了一些简书简写的心得，实现了对形体构件的简省约化和简捷连写，通过“形而下”（有形有体）的简省变化，“形而中”的运笔律动和“形而上”（无形无体）的字性（字所表达的物理、心理属性，如刚柔、喜怒等）育化（培育开化），摸索到了简书的独特个性：简省快捷，状形不混；融体多元，兼笔势圆；运笔体感，立象尽意；仿人象征，性灵活泼。这种个性，是从字的内部分析中体悟出来的。

简省而快捷

“简”字13画，简写只用一笔，书写效率大大提高。“竹”“门”因简化、类化得来，“日”由描摹字形得来，简省、快捷靠相连获得。这个“简”字，反映了简书是以构件简省、结构简练、字体简括、书写简捷为主要特征。它既显露了简而美的外在表征，也表现了迅速敏锐的书写效应。简书严格遵守简化的原则，按简化、类化、替代、状形等规范性的要求，以现行简化字为基础，全面地对现行常用的汉字进行简变简化和简捷连写。



状形而不混

简书的“形”字，用相连的一笔，勾勒字的外形。它虽与同部首的“彤”字形似，但决不会混淆，避免了书写之大忌。简书以《通用规范汉字表》为准，通过描摹外形、勾画轮廓，用少而精的笔画体现出全字的神态。状形的特质：把握特征，字形隐含不失；巧妙连接，点画包含其中；运笔折转，向度灵活改变。简书自始至终将“状形不混”当作简书简法变而不变的灵魂。为此，简书不但免除了草书或失之繁杂或简而不当的毛病，而且还可以严戒轻率、狂怪书写所带来的谬误。此种特



性是其它任何一种汉字人工书写所难以望其项背的。

融体而多元



“融”字简写后，有流动、放纵的性格，有圆转的篆意和凝重的楷风。字左边是流畅动感的，字右边像手写体的字母，整字形成多元素的融和。的确，简书在漫长的简变过程中，吸取众书的营养，融和了不同字体风格：行书的流动奔放，草书的简捷相连，隶书的蚕头燕尾，篆书的体正圆劲等等，均不动声色地被融化在简书的字体之中，传承着汉字方块形体的基本特征和书写的特有气韵。当今时代，外来文化的碰撞愈来愈强，简书在新的层面上吸取了数码、字母和多种设计元素的特质，使笔画（线条、块面）更趋连贯、流畅、动感，使笔画元素、字形更趋直观、缩略、状形。简书融体而多元的特征，实现了传统与创新的交融，体现了现代生活与汉字简写的交融。

兼笔而势圆



这“兼”字怎么写？上边重按而粗壮，中间轻提而盘旋，下边收敛而沉稳，整体多变而遒劲。简书的用笔在乎一个“兼”字：软硬兼施，粗细兼容，形神兼备。这是说：写点画时用按笔重而刚，写勾连时用提笔轻而柔；执笔在提按（垂直方向的运笔）使转（转折呼应的平面运笔）之间，笔画有粗细（块面与线条），情感有庄谈的区别；简书的笔势，宜圆顺有劲，转笔姿态灵活轻盈，折笔趋向勾环盘旋，转折绞逆之笔势圆而精神。简书笔锋在操运中变化多端：中锋侧锋，刚柔相济；顺锋逆锋，错落有致；藏锋露锋，神气齐备；圆笔方笔，尽显神通。

运笔而体感



简书“体”字，内存着书写运动的形式。书写者与观赏者可以体验：除中锋用笔产生笔画体感（感知长宽厚，凹凸感）外，在使转提按时，形成了三维时空运动，虽然运笔频率不强，但是体感色彩十分明显。这就叫运笔（笔画运动）律动（有节奏地跳动，有规律地运动）产生体感。运笔律动是一种三维时空的复杂运动，它反映在笔画边沿轮廓和结构层面的变化中，在三维时空中展开，一些不同的点、线、面以各自的方式结合

起来，有很强的体感：像饱满的雕塑，像流泻的飞瀑，像飘荡的云彩。你可仔细体味，每一个笔画，每一个结构，每一个层面，每一个整字，都在流动中暗示自己的运动姿态与生存方式。简书运笔为笔画带出了三维时空，表现出三维物象（幻影）。简书运笔产生笔画、结构、整字，像绘画线条生成的四肢、躯干、人体一样，是一种体线透视（焦点透视、散点透视之外的专属简书的笔画透视）。简书笔法，折转（折锋、转笔）自如；笔势藏匿铺毫，裹逆（裹锋、逆锋）制胜；行笔内撇（笔意收敛）外拓（笔意纵放），骨筋相和；全赖对运笔和心理时空的感知，带有浓郁的情感色彩。

立象而尽意

意，强调个体性和主观性。如何能将书写的“意”字变为意象呢？用象征性的线条（块面）、笔势反映出来。简书通过创立象征性笔画形象以表达思想感情，即为“立象尽意”。它表达了一种深邃隽永、飘忽若神的人文情怀。“象”是五官所感的物质的、具体的物之象；“意”是人心所觉的精神的、抽象的心之意。意象是美之本，是艺术之本，当然也是简书之本。只是必须注意：这“意象”可以因人（书写者和观赏者）而异，因时空而异，它是一个流动而不凝固的“意象”。



仿人而象征

“仿”字的简书，将左右结构的形声字连为一笔，一幅头部昂扬、臂胫舒张的状态。从它结构形状看，是两个人，似兄弟，似伴侣，结合默契，形神兼备。仿人，即以简书字体，摹仿人体，使简书得到人体的态势与情性的表达。简书是以人体构造作为摹仿的，其构件构型、结构形态等无一例外。先从简书的形体结构样式可以看出，其不同的笔画、部件和变式对应于人体不同的肢体、姿态和组合，比如宋体、楷书的笔画很清晰，通过转型简写后更显得神态毕肖。再从它的形体结构类型可以对照，汉字的间架结构，可分5大类13种（见商务印书馆《新华写字字典》），转型后的简书均可找到不同人数不同姿态与之对应，譬如有笔画、部件少的字，间架结构只取一个人的姿态，另有笔画、部件多的字，间架结构就需取多个人的姿态。这样就是



字字仿人，字中有形。简书又是以人体意念含义为象征的，着眼于情感与心灵体验，字体与内心世界相互感应而契合，因而获得潜在的暗示和审美意义。这就是字字象征，字中有神。

性灵而活泼



简书把字与人（书写者和观赏者）集中一起，融于一体，形神合一，从而抽象出“灵”字的人文精神。简书性灵即自我的体现。字者（即字体）是有感之书迹，书者（即书写者）是无形之气息。我中有书，书中有我，字者书者处于通灵之境。简书既尚雅去粗，又兼收并蓄，笔墨的功力与深蕴的内涵，本乎性灵，发自灵府。原本是胚胎于传统的生命，在时代磨练中发掘创新，表现出鲜明的个性特征。字者的生命情态浸透纸背，书者的生活感受随机阐发。“笔性墨情，皆以人之性情为本”（清·刘熙载）；笔之！墨之！性情驱动，意兴灌注！

作者博客：

新浪网：王山而中的博客

新浪网：简书的 BLOG

百度空间网：王崑中的空间

人人网：胡瑞中

责编博客：

岳麓钟声新浪博客

目录

使用说明 1

简书部首 2

简书偏旁 18

简书字表 32

简法释例 250

第一章 笔画简法 253

一、笔画转型类 253

- 1. 基本转型法 254
- 2. 派生转型法 255
- 3. 笔画拟人法 256

二、笔画减省类 257

- 4. 横的减省法 257
- 5. 竖的减省法 257
- 6. 撇的减省法 257
- 7. 点的减省法 257

三、笔画形变类 258

- 8. 横竖变异法 258

9. 撇变横竖法 258

10. 主笔延伸法 258

11. 次笔收缩法 259

四、笔画替代类 259

12. 横代四点法 259

13. 竖代部旁法 259

14. 撇代人旁法 260

15. 点代部旁法 260

五、笔画组合类 260

16. 相离变连法 260

17. 相接变连法 261

18. 相交变连法 261

19. 相连综合法 261

六、笔势顿挫类 262

20. 点画映带法 262

21. 部件调和法 262

22. 攫笔圆弧法 262

第二章 部件简法 263

七、部件简省类 263

23. 字中简省法 263

24. 字上简省法 264

25. 字下简省法 264

26. 字内简省法 266

八、部件类推类 265

27. 部首类推法 265

28. 偏旁类推法 265

29. 独体类推法 266

九、部件类化类 266

30. 三匀类化法 266

31. 三停类化法 267

十、部首准确类 267

32. 主附分立法 267

33. 同部同式法 268

34. 同部异式法 268

35. 部似异式法 268

36. 部式异用法 269

十一、偏旁明晰类 269

37. 同旁同式法 269

38. 同旁异式法 269

39. 旁似异式法 270

40. 旁式异用法 270

十二、部件组配类 270

41. 主部主导法 271

42. 偏旁为从法 271

43. 笔画居次法 271

十三、代符专用类 271

44. 对称代符法 271

45. 重叠代符法 272

46. 三角代符法 272

47. 四隅代符法 273

第三章 整字简法 273

十四、形联合用类 274

48. 逢连趋简法 274

49. 共画同构法 275

50. 重画易形法 275

51. 部件点化法 276

十五、结体塑形类 276

52. 几何图形法 276

53. 字型安排法 277

十六、摹状形态类 277

54. 模仿外形法 278

55. 勾勒轮廓法 278

十七、黑白穿插类 278

56. 均匀分割法 279

57. 中轴分列法 279

58. 左右对称法 279

十八、错位平衡类 279

59. 转移挪位法 279

60. 稳中求变法 280

61. 视觉效应法 280

十九、主从相成类 280

62. 静动结合法 280

63. 部首点缀法 280

64. 部件照应法 281

二十、用笔牵连类 281

65. 流转牵丝法 281

66. 逆笔反纽法 281

67. 左盘右旋法 282

二十一、运动体感类 282

68. 内在律动法 282

69. 三维运动法 283

二十二、仿人达心类 283

70. 人体象征法 283

71. 意象繁殖法 283

72. 性灵表达法 284

附录：简书千字文 285