

中小学规范字楷书教程

方 圆 定 位 习 字 法

石璞 著



新 华 出 版 社

方 圆 定 位 习 字 法

中 小 学 规 范 字 楷 书 教 程

石 璞 著

图书在版编目(CIP)数据

方圆式定位习字法 / 石璞著.

北京: 新华出版社, 2017.2

中小学规范字楷书教程

ISBN 978-7-5166-3068-6

I. ①方… II. ①石… III. ①楷书-书法-中小学-教学参考资料

IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第002052号

方圆式定位习字法: 中小学规范字楷书教程

作 者: 石 璞

责任编辑: 雒 悦

责任印制: 廖成华

封面设计: 燕清创意

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 玉星文化传媒

印 刷: 北京凯达印务有限公司

成品尺寸: 210mm × 285mm

印 张: 5

字 数: 60千字

版 次: 2017年2月第一版

印 次: 2017年2月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3068-6

定 价: 28.00元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

书法是我国传统文化的重要组成部分，也是我国特有的一种艺术形式。在漫漫历史长河中，历朝历代的书法大家星光璀璨，流传下来的书法作品成为中华民族宝贵的文化财富。进入现代后，汉字的主要书写形式由软笔变为硬笔，与软笔书法相比，硬笔书法具有更强的实用性。写一手好字，是国人心中一个共同的梦想。

石璞老师自上世纪80年代末就开始从事青少年书法教育工作。当时不少人都认为学书法与学音乐一样，需要一定天份和悟性，并不是每个孩子都适宜学习。但石老师不认同这种观念，理科出身的他倡导将汉字的感性书写变为理性书写，经过长期的教学实践和研究，他终于探索出了一套适宜所有学生的教学方法。

九十年代末，石璞老师受“墨痕呈圆”现象启发，改良传统习字格式，研制发明了“方圆格”。它能有效彰显中国汉字“体方”之外的“圆势”，利于写出既“稳”又“活”的艺术效果。又经过十年的优化和完善，他于2008年11月创造发明了“方圆式”。它对独体字进行准确定位、直映结构中所蕴含的黄金比率，使习书者看字明法则、下笔有准绳，实现了理性书写。

时光荏苒，又经三年探索，石璞老师以方圆格式为载体总结归纳出了“中国汉字基本结构七型二十八式”，每式例字附意象图画一幅。这种方法集字、格、图三位于一体，直观映示书写法则和结构规律，在教学过程中充分发挥主体和客体的理性和感性作用，《方圆定位习字法》由此诞生了。该方法使每个汉字都有固定的书写规范，使每个习字者都掌握了明确的练习技巧。无论学书者天赋薄厚、秉性如何，都能一看就懂、一练就会，有立竿见影之效。

余自少年时代就跟随石璞老师学习书法，心摹手追、软硬兼修，虽资质平庸，然幸有方圆理性之指引，加之石老师因材施教、耐心点拨，终略有小成，对求学求业之路帮助甚大。高考时，受字迹工整之功，语文作文

接近满分，顺利考入重点大学；毕业后参加国家公务员考试，申论作文也取得很高分，为成功应聘立下汗马功劳。卷面整洁、字迹优美的答卷，总会赢得阅卷老师的青睐，多给几分亦属常情，更何况自古便有书为心画、字如其人一说呢。

参加工作后，习字已经成为一种陶冶性情、放松减压的方式。每当工作之余，练上几笔之时，总会回想起当年石璞老师在三尺讲台上诲人不倦的情景，感触良多。

璞老师从事书法教育工作已近三十年，受益者不计其数，可谓春风化雨、桃李芬芳。如今他不辞辛劳，将核心教研成果结集于一书，付梓出版，这既是我辈子弟之幸事，也是广大书法爱好者之幸事。现忝为恩师作序，以为本书之引，愿越来越多的青少年朋友们成为方圆格式的受益者，愿《方圆定位习字法》成为汉字规范书写的模板和标杆！

目 录



第一单元 预备知识

理性习字 感性审美	1
方圆习字格式简介	2- 3
规范字笔画定位练习	4- 5

第二单元 中国汉字基本结构七型28 式

第一型 端坐型（安稳）	6
端坐型四式例字定位欣赏	7
第一式 唐僧打坐于蒲团	8
第二式 沙僧盘腿横扁担	9
第三式 八戒蹲在方石上	10
第四式 悟空踮脚展裙边	11
第二型 站立型（挺拔）	12
站立型四式例字定位欣赏	13
第五式 青松苍劲挺且直	14
第六式 壮士威武卓然立	15
第七式 金鸡独立着地稳	16
第八式 芭蕾舞步踮跹姿	17
第三型 跨步型（劲健）	18
跨步型四式例字定位欣赏	19
第九式 大步流星一条线	20
第十式 双足横跨黄金点	21
第十一式 二龙戏珠形相拱	22
第十二式 海底捞月钩不偏	23
第四型 框围型（均衡）	24
框围型四式例字定位欣赏	25
第十三式 窗户棂子间距匀	26
第十四式 大门中上贴门神	27
第十五式 书柜格内藏经典	28
第十六式 奇珍异宝堆满盆	29

目 录



第五型 钩围型（照应）	30
钩围型四式例字定位欣赏	31
第十七式 饿虎吞食满嘴巴	32
第十八式 小鹅潜水叼鱼虾	33
第十九式 神龙摆尾出海来	34
第二十式 后羿弯弓蓄势发	35
第六型 偏侧型（灵动）	36
偏侧型四式例字定位欣赏	37
第二十一式 力士拔河向后倾	38
第二十二式 雄鹰搏兔疾俯冲	39
第二十三式 苏秦背剑飞身起	40
第二十四式 燕子掠水滑翔行	41
第七型 对称型（圆浑）	42
对称型四式例字定位欣赏	43
第二十五式 孔雀开屏展锦扇	44
第二十六式 白鹤亮翅意安闲	45
第二十七式 大象直立稳重心	46
第二十八式 百鸟朝凤聚方圆	47

第三单元 拓展练习

规范字独体根字移位练习	48- 53
规范字偏旁部首例字练习	54- 57
最常用500 字结构定位描摹练习	58- 60
常用2000 字结构定位描摹练习	61- 71

理性习字 感性审美

独体字是汉字结构的基础，练好了可收事半功倍之效。本教程以独体字结构特征为出发点，推演出中国汉字基本结构七型二十八式，对汉字结体规律进行了一次全新探究，其核心元素有三：

一、独体字谱——推演结构，凸显规律

字谱，就是把形近神似的汉字排列成队。独体字谱，以独体字为主，按笔画组合形式归类，共28谱。如字谱一、五、九，各30字，依次为：

一二三工土上王玉主卫生里立豆兰业亚韭旦且皿亘直血止正丘丑五互；

十干丰平半羊中申甲巾巾市千牛车斗年卑下卡乍丫个伞早卓单辛卒革；

人入八大犬天天夫矢火关夹义父文又叉支丈史更尺走是反友皮麦复夏。

一谱谱例字像一串串用金线串起的珍珠，光彩夺目、特征明显。习书者依谱悟理、体味规律，自然会举一反三，触类旁通。

二、意象图谱——立形传神，明姿达韵

根据某一谱字的总体特征或局部特点，联想到某个与之吻合的形象或动作，绘成图画，就是意象图谱。

贴切的意象能准确传达字体的形神，如图谱一“唐僧打坐于蒲团”其形神与字谱一30字的端庄工稳就十分契合。

书之妙道“神采为上，形质次之”，图谱就是汉字神采的最直观表达。

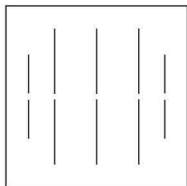
三、方圆格式——准确定位，理性书写

方圆习字格式包含方圆格、方圆式两款。方圆式对独体字进行准确定位，直观映示字理字法，使理性书写成为可能。方圆格为通用格，它紧扣汉字中心八面的结体特征，把汉字结构中隐含的圆势直观揭示出来，利于写出既稳又活的艺术效果，乃米字格、田字格等纯方形格所不及。

组字为谱，演结构以明理；制格为尺，度形质以示法；立图为镜，彰神采以达韵——方圆字谱图谱依理生法、依法生韵，三位一体、共开新境！

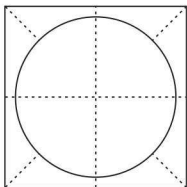
方圆习字格式简介

方圆习字格式包含方圆格和方圆式，石璞设计，已获两项国家专利，是一套创新型习字格式。方圆格式定位科学、直映字法、理性书写、缩减误差，以其非凡的释律定位功能而膺汉字坐标之誉。



方圆式 简称“方宫”，汉字微坐标，主要适用于楷书独体字。中间的五条竖线从左至右依次为1、2、3、4、5线，长度比为0.618:1:1:1:0.618，间距比为0.191:0.309:0.309:0.191。五条线依次又名：左边线、左肋线、竖中线、右肋线、右边线。两肋线之间为主宫，边线与肋线之间为副宫。

方圆式形简意密、可身量体，以特定的点线面度量汉字主体和外延，明晰笔画长短、间距、角度等组合关系，揭示间架结构中的黄金比率，直映对称、照应、主笔、收放、错落等结字原理，为学书者提供恰当、准确、细微的方位参照，使之笔笔有依托、字字入规矩，达到以感性为辅、以理性为主的临写境界。



方圆格 简称“圆宫”，汉字广坐标，为通用格。圆半径与外框正方形边长的比例为0.4436:1，圆、方面积比为0.618:1。

方圆格从总体上把握字形、字势，彰显汉字体方势圆、中心八面的结体特征。它能界定字、格比例，控制字体轮廓，突出主笔、凝聚间架，协调偏旁部首与其它构件之间的组合关系，使学书者胸有全局、体方察圆，在保障字体方正稳健的同时，达到圆活灵动的艺术效果。

方圆格式给汉字以坐标定位，使书写由随意变得规范、由感性趋于理性，极易于习书者把握结构规律，具有入门易、上手快、立竿见影的独特功效。

方圆格式突破了田、米格粗放定位、感性临写的瓶颈，开创了精细定位、理性临写的新模式，是习字格发展史上的扛鼎之作。

方圆格式的诞生，标志着高效习字时代的到来，必将引领亿万国人共圆写好汉字的伟大梦想... ..

工 去 占 冬

赵 钱 孙 李

丰 乎 弓 升

周 吴 郑 王

天 其 先 成

冯 陈 褚 卫

田 风 臣 山

蒋 沈 韩 杨

句 母 也 心

朱 秦 尤 许

乃 卢 戈 乡

何 吕 施 张

本 余 家 永

孔 曹 严 华

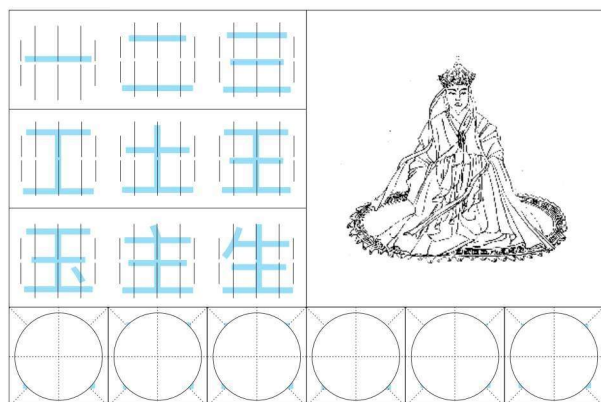
方 圆 习 字

金 魏 陶 姜

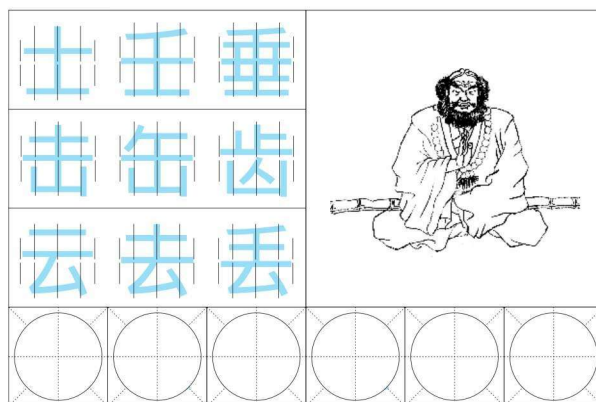
第一型

端坐型（安稳）

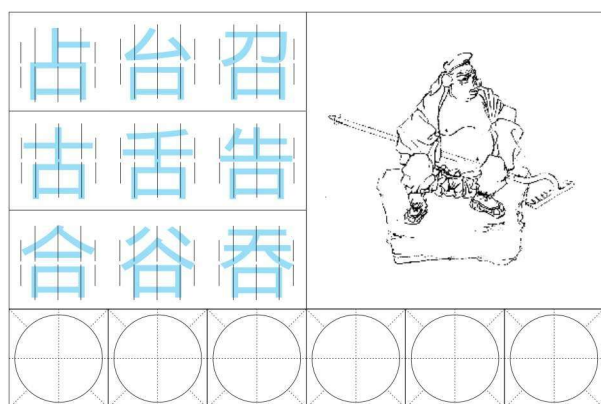
端坐型 稳如山 层层叠 就底盘
间距匀 分长短 黄金比 蕴其间



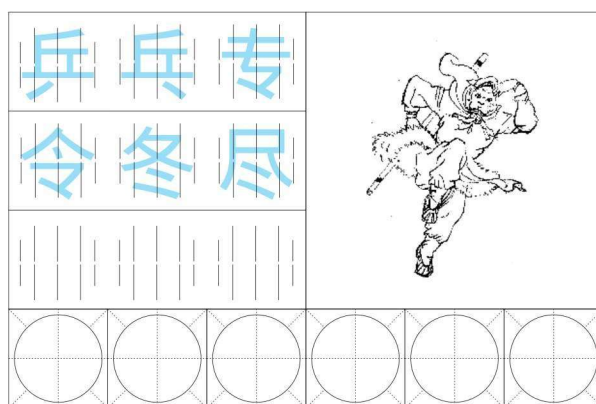
一、唐僧打坐于蒲团



二、沙僧盘腿横扁担



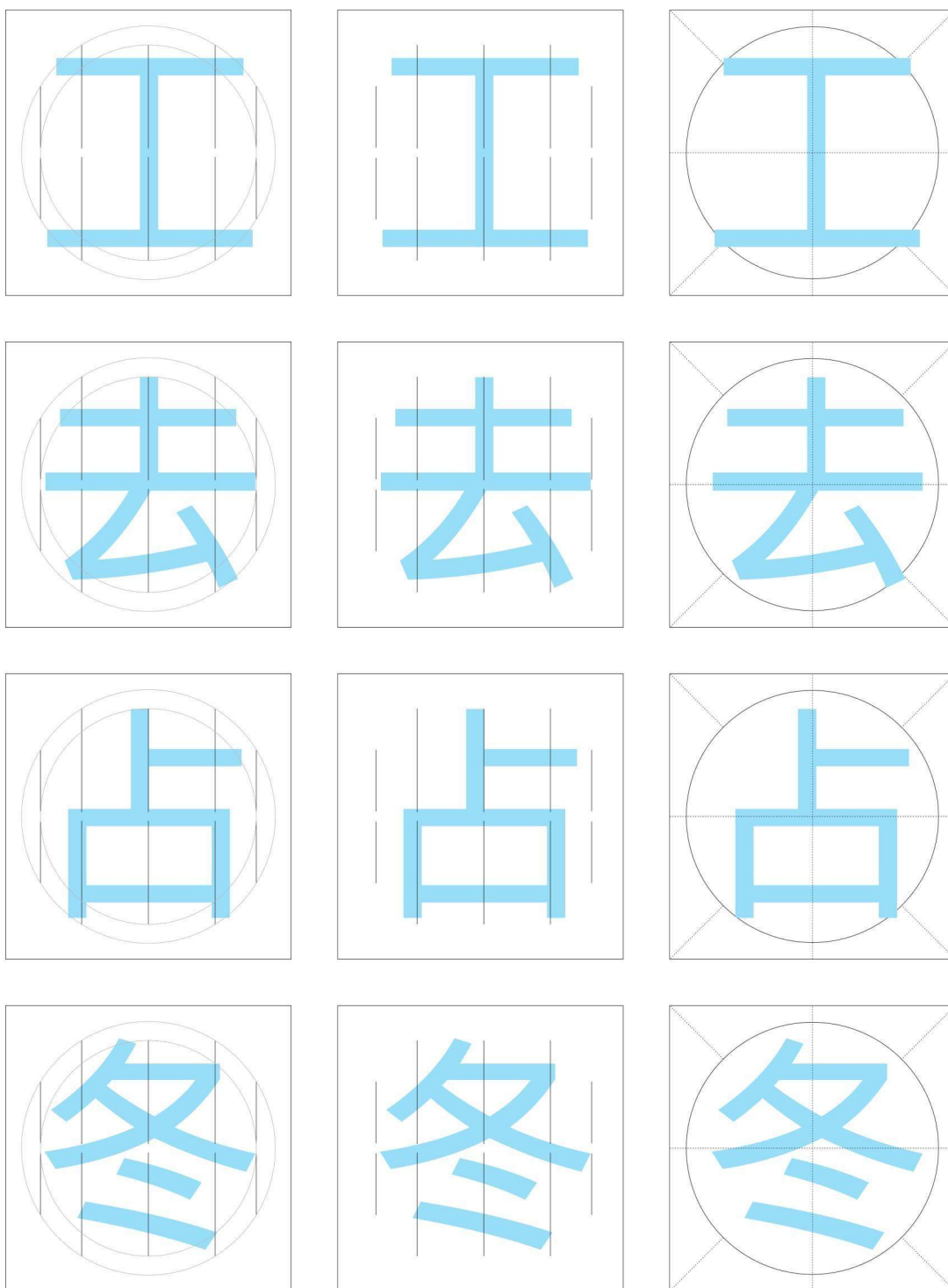
三、八戒蹲在方石上



四、悟空踮脚展裙边

这一类型的字，像人端坐的姿态：端正、安稳、平静。自上而下，层层重叠，笔画的间距很均匀；从左至右，中轴对称，笔画的长短有区别——方圆式对他们进行了比较准确的定位，同时直观映示其中的黄金比率。

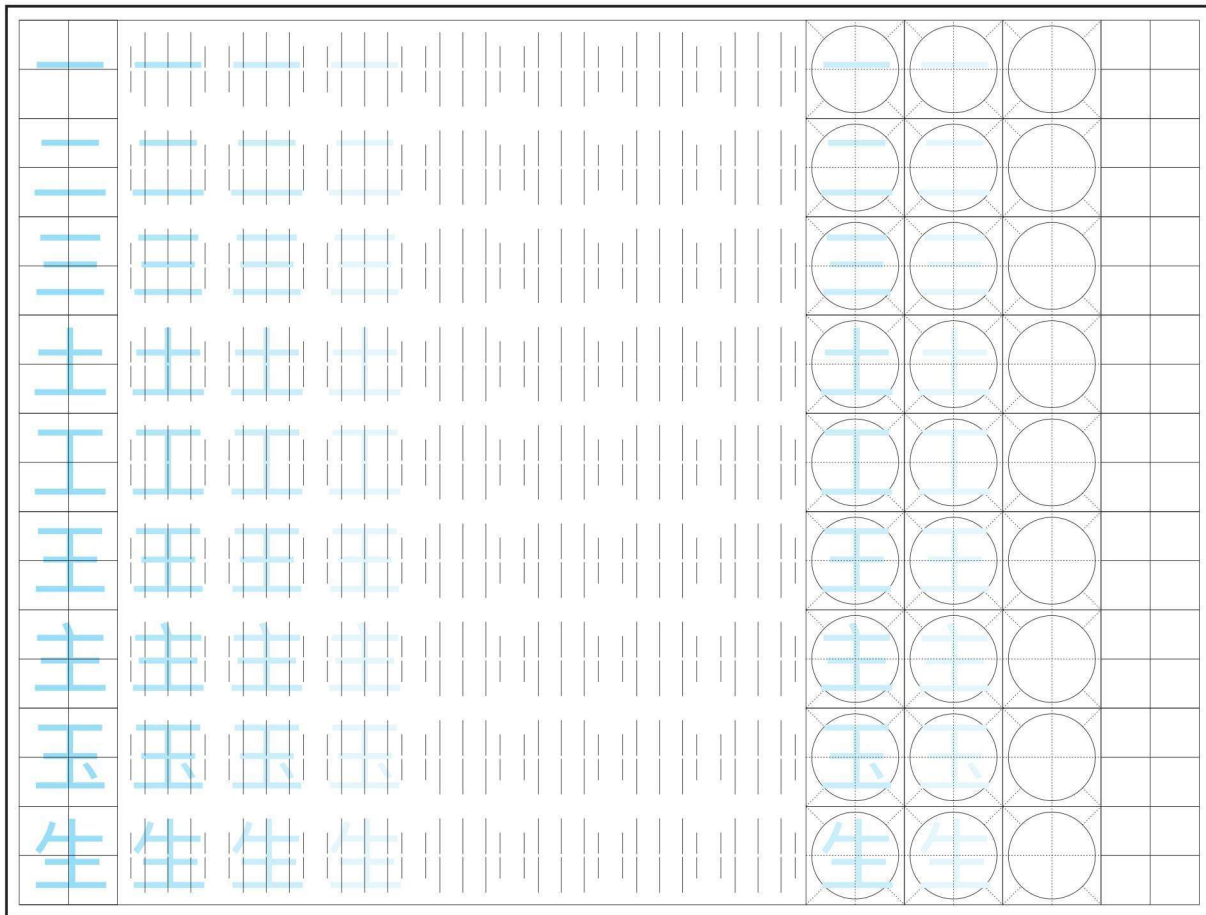
端坐型四式例字定位欣赏



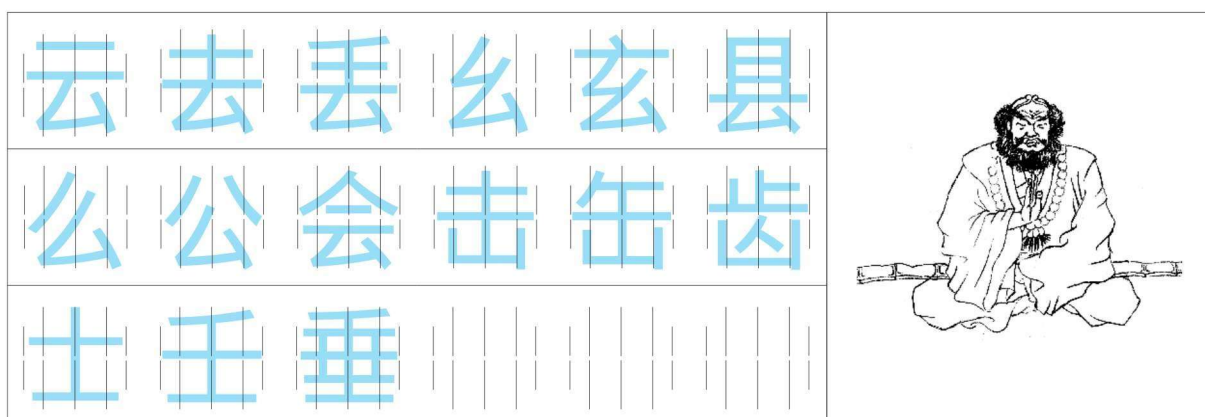
唐僧打坐于蒲团



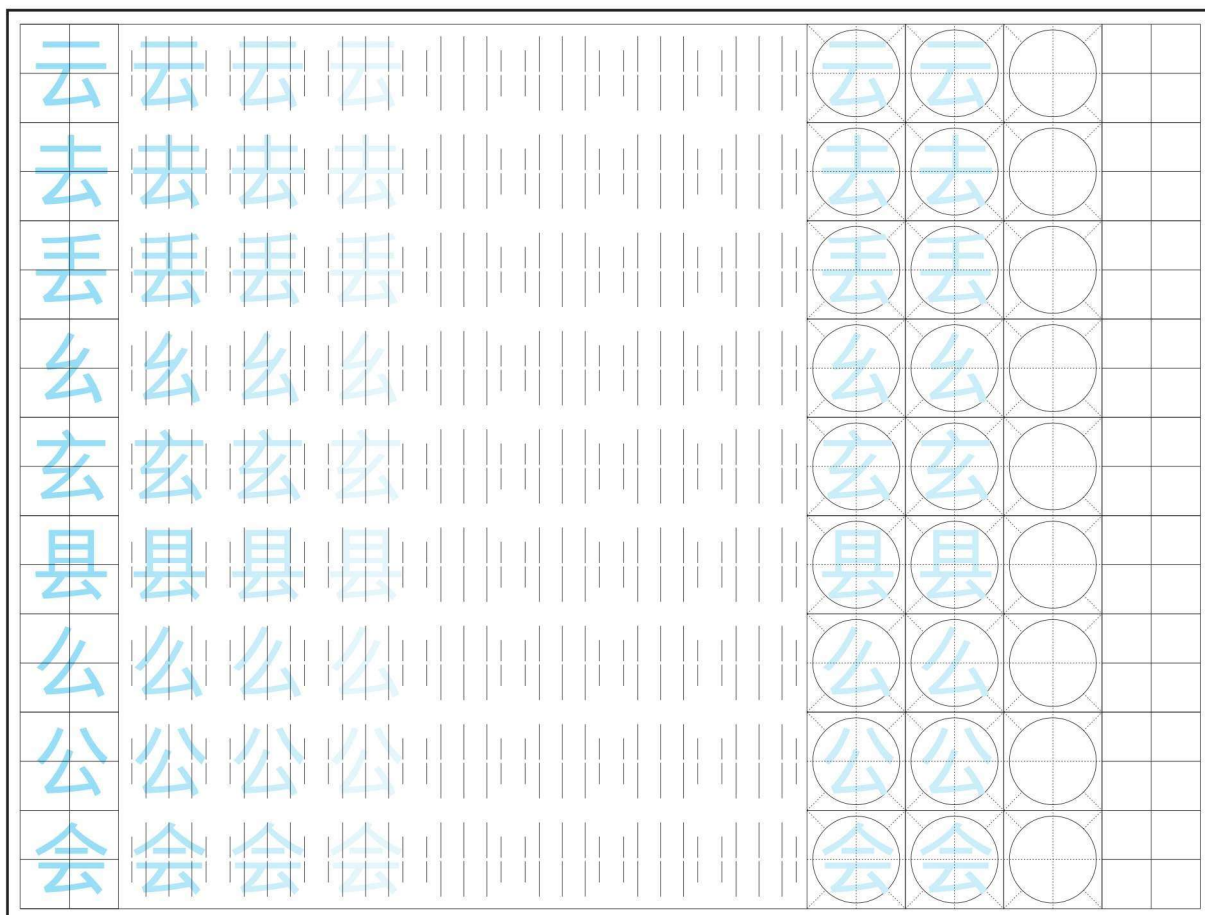
“一”为线段，横向取势；余为等腰梯形或三角形，很稳固的几何图形。唐僧所坐蒲团像字的底横，横置于1- 5线之间，其它笔画在2- 4线之内；凡三横上下排列，间距均匀。有中竖的与3线重合，无中竖的守3线对称。



第二式 沙僧盘腿横扁担

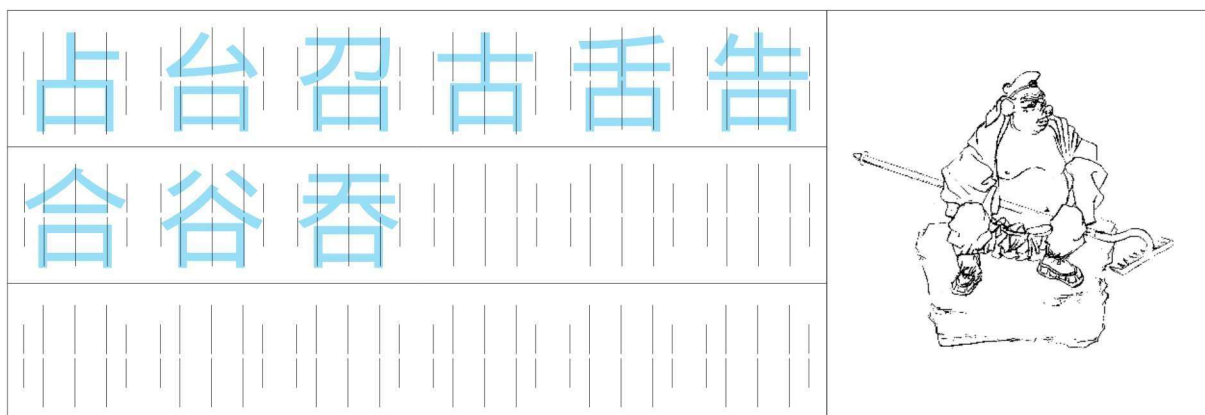


沙僧平放双腿上的扁担像字中长横，近1、5线；沙僧所盘两腿是字的底座、分抵2、4线，典型的黄金比例；中竖压3线。么、么主宫占位；公、会撇、捺分抵1、5线，守3线对称。



第三式

八戒蹲在方石上



字中“口”像八戒所坐石头，上宽下窄的倒梯形。“口”的四角搭接各异，最后一横接左竖、托右竖。第一组（三字）占位主宫；第二组中横近1、5线；第三组撇出锋抵1线，捺在4线附近驻笔后向右平提出锋、抵5线，撇、捺收笔等高。

