

范立荣

快速记录



快速记录

(汉字快写法)

范立荣

目 录

前言	1
一、汉字快写法	4
1. 下笔要轻, 运笔要快	4
2. 选好字帖, 反复临写	7
3. 分解行草, 组合练写	11
4. 末笔右斜, 快速相连	20
5. 运用合体, 一词一笔	25
二、语词略写法	29
1. 双音节词略写法	29
2. 三音节词略写法	34
3. 词组略写法	39
4. 简称写法	45
5. 专门术语和行业语的写法	48
6. 惯用语略写法	50
7. 成语、谚语等熟知语略写法	52
8. 同义词和近义词略写法	55
9. 反义词略写法	57
三、语句略写法	60
1. 单句略写法	60
2. 复句略写法	61
3. 文言略写法	67
4. 其它略写法	

四、语段略写法	74
1. 逻辑略写法	75
2. 修辞略写法	79
3. 纲略法	82
五、拼音字母替代法	84
1. 一般常用词, 其语素可用声母表示法	85
2. 高频汉字均可用拼音字母代替法	85
3. 汉字与拼音字母混合写法	91
4. 词组略写	93
六、符号替代法	95
1. 象形、会意略写法	95
2. 借用各学科符号法	99
3. 符号或图形表达语意法	101
七、会议记录法	105
1. 记录前的准备	105
2. 怎样记录	107
3. 怎样整理记录稿	108

附录:

钢笔字帖	111
------	-----

前 言

我国的汉字为汉语服务已有三千多年，至今仍在不断发展。自古以来，它的字体可分为篆书、隶书、楷书、行书、草书。“草书”是一种快速书写体，它在秦末汉初，即伴随着隶书在民间诞生了。两千年来，在不断丰富、发展、变化中，逐渐形成了不同的草书体，这就是章草、今草、狂草和行草。

“章草”是隶书的草写体；“今草”是从章草蜕变而来的；“狂草”的基础是今草，它不同于今草的地方很多，其明显特点是体势连绵不断，笔意洒落奔放，字字上下牵连；

“行草”的形成比较晚，它是在楷书字的结体基础上，吸取、融汇了今草的结体和用笔方法而派生出来的草书体，也可以说，它是派生于行书。

行书相传为东汉刘德升所创，后来的钟繇、王羲之等更是写行书的名家。行书分为：比较规矩的叫做“行楷”；比较自由放纵的叫做“行草”。行楷接近楷书，好认读，但写得还不够快；章草、今草、特别是狂草虽写得快，可是与楷书差距大，不易认读；行草是楷书的连笔快写。行草的结构比楷书简单，笔画弧多于直，大多相牵连。它有草书快写的长处，无其它草书体难认的缺点。因此，人们在日常生活、工作中记录讲话、摘抄文章、记笔记、起草文稿等，一般的都是用行草字来节约书写时间，提高书写速度的。

汉字快写法主要的指汉字行草书体的写法。仅凭行草字

记录语言，每分钟只能记下100个字左右，而汉语发音速率一般每分钟达150个字左右。因此，要解决语言与书写在表现速率上的这个矛盾，还必须制定一些便于运用的略写方法。行草字求的是“快”，略写方法求的是“省”，“快”与“省”是相互联系的。只有采取好写的行草字和各种简便的略写方法才能达到快速书写目的。这就是说，汉字快写法中包括略写方法。这些略写方法制定，是建立在词、词组的构成规律，句子及句群的构成规律之上的，便于掌握运用。

汉字快写法中还包括符号法。我们生活在一个越来越符号化、信息化的社会里，文献资料飞速增长。人们交往日趋频繁，单靠文字交流信息是不够的，需要采用各种符号表达一段意思。如诺贝尔奖金获得者苏联科学家朗道采用的人才符号是这样的：

第一种符号是 $\triangle$ ，为一等腰三角形，上头尖，表示头脑敏锐喜钻研；下边宽，表示基础扎实功底足。

第二种符号是 $\diamond$ ，为一菱形，上头尖，下头也尖表示头脑虽然敏锐，但基础知识不足。

第三种符号是 $\boxtimes$ ，是两个对着的等腰三角形，表示头脑虽不够敏锐，但基础知识扎实，取精用宏，仍是大功可成。

第四种符号是 ∇ ，为一倒立的等腰三角形，表示头脑平板，反应迟钝，知识基础又狭又窄，是人们常说的“庸才”。

不难看出，符号法极为简略，一个符号就代表一层意思。

行草字、略写法、符号法都没有什么难懂的道理，凡具有初中以上文化水平的人，经过一周的自学、练写就能够掌握这种汉字快写法。当然越坚持多练写、多应用，就越能熟练地掌握它。元代大书法家赵孟頫，天赋不高，原先书法也平

庸，但经过一段刻苦练写后，便能写得一手又快又好的字。他的好友问他有没有诀窍，恕叟回答：“要说诀窍也有，我每天至少练写字三万。”看来，唯有多练写，才能不断地提高汉字的书写速度。

本书介绍的快写方法，读者可灵活运用，可改变其写法，或创制更好的方法，只要写得快，认得出即可。

本书是在我写的《快速笔记法》一书的基础上进行编著的。在编著过程中，赵连山同志给予了积极地支持和帮助，借此机会，特表示谢意。

由于水平和时间的限制，本书失当之处一定不少，敬希读者批评指正，以便修订，使它渐臻完善，更好地为社会主义建设服务。

范立荣

一九八六年十二月

一、汉字快写法

汉字的行草书体，也叫“行草字”。行草字在写法上十分灵活，几乎是一字一笔，即所谓“一笔书”。有的字看上去笔画间虽有中断，但也是笔断意连。这是由于行草字运用了圆笔转笔的缘故。因此，要写快行草字，就得练写圆笔转笔，下笔要轻，学会连写等。

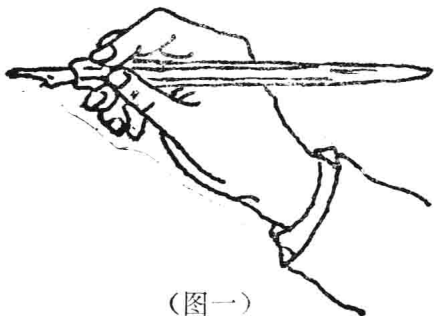
有人认为行草字并无法度，只是随意写来，这种看法是不对的。行草字丝毫没有草率书写的意思。它有自身的科学规律，违背这种规律，就很难写快行草字。

（一）下笔要轻，运笔要快

“轻”是“快”的前提，没有轻，也就没有快，所谓“轻快——轻快”，正是这个意思。怎样才能做到轻与快呢？

首先必须掌握正确的执笔方法。钢笔或圆珠笔的执笔方法是：大拇指和食指从里外两个方面捏在离笔尖约三厘米左右的笔杆上，食指最好稍微在前，以便从上方下压，大拇指稍微在后。笔杆夹在拇指和中指之间，中指在内侧抵住笔杆。无名指和小指依次在下贴住中指，起扶助作用。笔杆做倾斜度约为 45° 。见图一。

“执笔要紧而不死”，这是“轻”；“运笔要活而不浮”，这是“快”。下笔重，肯定写不快，下笔轻重和执笔是否正确，大有关系。一般地说，写的字越小，笔杆和纸面距离的角度越大；写的字越大，笔杆和纸面距离的角度越小。角度大，手腕容易发僵，下笔较重，笔运转不灵；角度



(图一)

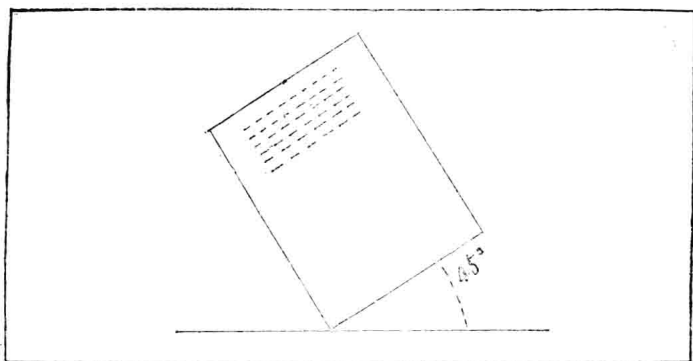
小，不易掌握住笔，运笔发滑，写不好字。所以说，正确的执笔法是笔杆和纸面距离的角度在 40° 至 50° 之间。如果执笔法不对，要早纠正，按正确执笔法练写行草字，写过一个阶段，就成习惯了，唯有执笔正确，下笔才会轻，运笔才能快，书写速度才能提高。

行草字要达到无一死笔，无一僵划，字字圆活而又全篇飞动，要靠运笔有法。运笔，就是非常熟练地掌握在纸面上运动着的笔尖的方向、轻重和快速。快速书写，运笔过程中的起笔不能“按”（也就是“顿”），要“快”；行笔不能“慢”，笔划要“细”而“急”；收笔不能“提”，要向右倾斜以便于连写。钢笔字的运笔主要靠指和腕的结合，即“执笔在指，运笔在腕”。学快速书写，应懂这个道理，假若我们的腕不能和手指配合一致，单靠手指来活动，那是写不快汉字的。不过，要注意，钢笔字的运笔一般不用悬腕。

练写用纸可用普通横格练习本。比较合用的练习本是32开本。有比普通练习本稍宽的横格纸，最好上端装订，以便左手翻纸迅速。用时，先写正面，待正面全部写完，再将整个练习本翻转写反面。这样，就免得时时移动练习本，耗费

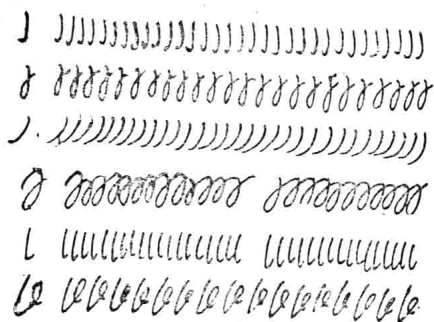
时间。

练习本应斜放在桌子上，大约 45° 左右的角度。这样，书写起来运腕比较灵活，字容易写得流利。见图二。



(图二)

汉字是由点划组成的，点划写得轻快，就会富有弹性，有起有伏，流利美观，使人感到飘逸秀美。为克服自己下笔重的习惯，应快速练写下列笔画。



水 水水水水水水水水水水水水水水水
 去 去去去去去去去去去去去去去去去
 水 水水水水水水水水水水水水水水水
 水 水水水水水水水水水水水水水水水
 乙 乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙
 水 水水水水水水水水水水水水水水水

子 子子子子子子子子子子子子子子子
 乙 乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙乙
 子 子子子子子子子子子子子子子子子
 子 子子子子子子子子子子子子子子子
 子 子子子子子子子子子子子子子子子
 子 子子子子子子子子子子子子子子子

子 子子子子子子子子子子子子子子子
 水 水水水水水水水水水水水水水水水
 市 市市市市市市市市市市市市市市市
 市 市市市市市市市市市市市市市市市
 市 市市市市市市市市市市市市市市市
 市 市市市市市市市市市市市市市市市
 市 市市市市市市市市市市市市市市市

(二)选好字帖，反复临写

学习行草字写法，当然是以有老师的指导为好，若无老师指导，自己也能学好行草字的写法。这就需要选好行草字帖，进行反复临写。字帖虽不会言语，却能告诉我们应当如何写，不应当如何写。临摹字帖，是学习行草字写法的必由之路，也是行之有效的好办法。

学习钢笔行草，最好是临摹钢笔行草字帖，如果一时找不到理想的钢笔行草字帖，临摹毛笔行草字帖效果也较好。毛笔行草字帖品种丰富，风格多样，便于选择使用。

临摹的方法是：

摹帖，就是描摹和描影（描影也称仿影）。这就是把字帖放在透明纸下，一个字一个字地去透描。摹帖最忌不加分析地描描画画，应分析用笔方法，笔划位置安排的要领。

临帖，就是照着字帖学写字。先要“对临”，就是照着帖上的各种笔划，一个笔划一个笔划地翻来复去地临写，写熟为止。点划写好了，为临写整个字打下了基础。全字临写，就是照着帖上的字，整个临写。先要把帖上的字观察好，牢记于心，然后再写，力求写熟、写快，切忌看一划，写一划。临熟一部分字，就要默写这一部分字，这叫“背临”。“对临”是“背临”的基础。通过“背临”熟悉行草字的写法。

读帖，这也是写好、写快行草字的有效方法。读着行草字帖，反复地揣摩它的结体方法、运笔特点、章法布局，以求写快行草字。

空临，这也是练习行草字的一种好方法。空临，就是不用钢笔而用手指或其它工具作摹拟练写，可在桌子上、腿上、地上空临，边读帖、边思索，时间久了，自然能体会到

行草字的快写方法。

下面是将行楷字的直线笔画改变为曲线笔画的一般行草字体。这种字体也可以说是行楷字的自由手写体。

写字歌

写字无诀窍，

认真最重要。

方法细领会，

决心不动摇。

集中打基础，

分散练提高。

运笔须稳健，

点划莫潦草。

写字无诀窍，
认真最重要。
方法细领会，
决心不动摇。
集中打基础，
分散练提高。
运笔须稳健，
点划莫潦草。

结构宜匀称，
间架安排好。
摹帖要专心，
临帖须用脑。
章法善运筹，
布局费思考。
功到自然成，
苦练熟生巧。

结构宜匀称，

间架安排好。

摹帖要专心，

临帖须用脑。

章法善运筹，

布局费思考。

功到自然成，

苦练熟生巧。

习字选好帖，
摹临应并进，
摹帖得位置，
临帖得精神。
临帖分三步，
循序而渐进：

习字选好帖，
摹临应并进，
摹帖得位置，
临帖得精神。
临帖分三步，
循序而渐进：

首先专一，
不要兼多本。
领悟其真谛，
掌握其特征。

首先要专一，
不要兼多本。
领悟其真谛，
掌握其特征。

其次要博览，
去伪存其真，
增华而添实，
一心促艺精。

其次要博览，
去伪存其真，
增华而添实，
一心促艺精。

第三要融华，
推陈又出新，
学书并不难，
贵在持以恒。

第三要融华，
推陈又出新，
学书并不难，
贵在持以恒。

(节选自《书法常识》“写字歌”)

(三)分解行草，组合练写

在临写过程中，要将日常通用的行草字，加以分析，找出它们共同的基本部分（偏旁、部首等）的写法。一个行草字的基本部分写法，可以代表好多行草字的基本部分写法，因此，要把这些基本部分练写好。在熟悉基本部分写法之后，再互相拼合，就可以举一反三，灵活运用，提高行草的书写速度。不过，有些汉字的笔划结合得很紧密，浑然一体，不可分割，如“日”字，其本身只有一个结构单位，不能把它拆开为“口”和“一”两部分。这种字属于独体结构，叫做独体字，人、木、山、火、水、上、下、月等字都属于这一类。这类字笔划都简单，写行草字不难，便于提高书写速度。但是，大多数的汉字包含两个或两个以上的结构单位，如“坡”字，是“土”和“皮”字组合而成的。明、社、陈、花、符、家、部、谢等字都属于合体结构的字，也叫做合体字。练好合体字的行草偏旁、部首及其它部位，就能写快行草字。

下面是常用的独体字行草体，独体字是合体字的组成部

分。“分解行草”，就是分解合体字的行草体。

乙	入	リ	又	一
口	寸	口	女	山
弓	彡	广	土	马
夫	手	文	止	牛
日	月	(左)	月	(右)
火				

门	子	尸	彡	万
口	彡	斗	方	
心	彡	戈	开	王
韦	区	车	不	比
瓦	中	内	见	手

壬	欠	毛	正	仓
仓	长	分	正	氏
风	受	从	斤	支
立	彡	半	爪	龙
去	平	圣	云	示

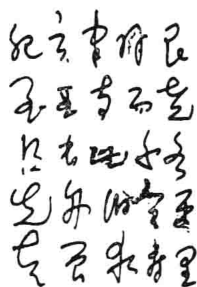
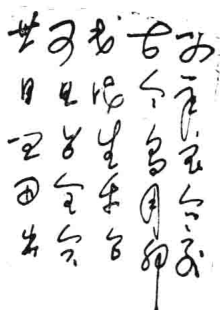
世可戈古母

目且戊今羊

皿占生鸟衣

田全禾用亦

出矢台卯交



卯亥聿羽艮

至亚寺而尧

臣虫此系各

先丹旧言更

走辰求寿里

足谷身争京

官单者雨其

幸首齐居青

或君束果奉

佳非争是原

