

中文有了手写体 汉字从此不难写

汉字手写方案

HAN ZI SHOU XIE FANG AN

王良然 著

码书——汉字手写规律发展的新书体

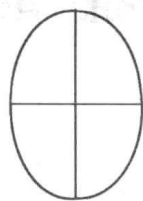
楷书易识难写，行书没有规则，草书难写难识。汉字要易写易识，关键是要有手写体。码书就是既适合中小学生学习连笔字，又适合成年人写好连笔字的手写体。它有三个特点：

一、规律性强。手写规律是人人具有的“顺手连、不顺断”的书写习惯。一手好字不是描帖“描”出来的，更不是苦练“练”出来的，而是顺应书写习惯“想”出来的。

二、又好又快。规范连笔字不多笔少画，连写有了规则和步骤。从而打破了写好行书、草书必先写好楷书的“楷书基础论”，练字可以跳过楷书直接入手，一步到位。

三、简单易学。写字教育不缺的是字帖，缺少的是方法。“会写”不如“会教”，“描帖”不如“学法”。码书及配套教材《汉字手写方案》与所谓“速成”字帖有本质的不同，它破解了汉字手写规律之秘，告诉人们掌握最简单的方法才是真正的**速成**。

河南美术出版社



汉字手写方案

王良然 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

河南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汉字手写方案 / 王良然著. — 郑州: 河南美术出版社,
2009.12

ISBN 978-7-5401-1878-5

I. 汉… II. 王… III. 汉字—书写规则 IV. H124.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第225684号

书 名	汉字手写方案
作 者	王良然
责任编辑	白立献
责任校对	敖敬华
装帧设计	王江红
出版发行	河南美术出版社
地 址	郑州市经五路66号
电 话	(0371)65727637
传 真	(0371)65737183
印 刷	郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	4
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5401-1878-5
定 价	19.00元

编 者 的 话

汉字手写体是硬笔时代既能写“好”，又能写“快”的汉字新字体。这种新书体既仿人立、卧、走、跑动作，又仿阿拉伯数字线条，故称码书。《汉字手写方案》运用人人都具有的“顺手写”习惯，解决了汉字难写等问题，系统地介绍了汉字手写体的创制背景和书写规律。它与过去的所谓“速成”字帖有本质的不同，告诉人们“描帖”不如“学法”，且最好的法应该是最简单的法，掌握最简单的方法才是真正的“速成”。这是我见到的硬笔书写最简单的方法之一，又“好”又“快”，易学易写，具有较强的规律性、实用性和可操作性，一定会受到广大读者欢迎的。

中国教育学会有关人士对《汉字手写方案》给予了多次指导和鼓励。我们出版此书的目的，也就在于希望通过发行推广，人人都能早日掌握汉字的书写要领，进而提高全民写字水平。

祝各位读者早日成功！

河南美术出版社书法编辑室副主任

白 立 献

2009年11月1日于郑州

也谈汉字快写问题

王良然同志：

对于广大中小学生而言，如何写好汉字，尤其是在写楷书字具有一定基础的时候，如何把字写得既快捷又美观，这是一个难题，同时也是一个富于探索意义并富于趣味性的课题。可以说，实践和探索汉字快写的方法与规律，是书法教育工作的重要内容之一。

实践和探索汉字快写的方法与规律有几个要点是必须抓住的。其一，以现行规范字的字形为基础。尤其在写字教学过程中，不使用旧字形和异体字。其二，所谓“快写”，特别是在中小学写字教学中所倡导的快写，主要指行楷字的书写，其字形近于楷而又有行书的笔意，绝不是传统书法意义上的行书或草书。其三，笔画与结体合理，字形美观。

建议你对汉字快写的方法与规律继续做探索研究工作。如有条件的话，可以用国家语言文字工作委员会发布的3500常用字或7000通用字为基础，对其中不同字形的不同书写方法作归纳、分析与研究，从中找出规律性的东西并梳理成章。毋庸置疑，这是一件十分艰苦细致的工作。

顺致秋佳！

中国教育学会书法专业委员会副秘书长、宣教部长

王维羲

2009年8月8日于天津

目 录

汉字手写方案.....	1
方案解释.....	2
码书说明.....	5
书写步骤.....	7
练习方法.....	8

练 习

立卧走跑练习	9
常用字练习.....	19

部首写法

部首写法.....	33
一画	33
二画	33
三画	36
四画	40
五画	43
六画	46
七画	48
八画	49
九画	50
十画	51
十一画 —— 十四画	52

横行书写

横行写法.....	53
横行字例.....	54

签名方法.....	59
-----------	----

另编有 《汉字手写方案详解》

《码书练习辅导册》

《码书详讲多媒体光盘》

汉字手写方案

汉字手写体就是按照手写规律书写的规范连笔字。手写规律就是“顺手连”、“不顺断”的书写习惯。这种习惯书写的线条既仿人“立、卧、走、跑”动作，又仿阿拉伯数字，简称仿数，用仿数书写汉字，故称码书。其特点有三：

- 一、标准 规范，快捷，美观。（又“好”又“快”，易写易识）
- 二、形体 仿人。（字形椭圆居中，字头上下呼应，字身左右对称，字腿长放短收）
- 三、规律 笔画转向后退，单写中直外曲；笔画转向前进，连写逆直顺曲。（笔画转向决定笔画应单写或连写。写字由左上方起笔，右下方止笔，按照楷书先后笔顺，笔画按方向分为横向、竖向和斜向。书写方向的变换为转向，转向是写下一画需要变换的方向，不是笔画本身的方向。转向向左、向上为后退，“不顺手”单写，一画写一笔。转向向右、向下为前进，“顺手”连写，两画写一笔。转向连续向右、向下为一直前进，“顺手”连写，多画写一笔。笔画居中单写直线为中直，笔画外表单写曲线为外曲，笔画逆时针行笔连写直线为逆直，笔画顺时针行笔连写曲线为顺曲）

单 写

立 竖向笔画 中直：居中单写立正 |。

外曲：外表单写侧立)，外表相向写面对面 ()，外表相背写背对背)(。

卧 横向笔画 中直：居中单写仰卧 一。

外曲：外表单写侧卧 一，外表相向写俯对仰 二，外表相背写仰对俯 ㄣ。

连 写

走 逆时针行笔笔画 逆直：相接连写直来直去 L，相交连写直去直来 十。

顺时针行笔笔画 顺曲：相接连写转弯 ㄣ，相交连写转圈 ㄨ。

斜向笔画 撇捺相接合写：撇上有画写走来 人，撇上无画写走去 人。

跑 逆顺连写笔画 逆直顺曲：左右相离笔画、先逆时针后顺时针相接笔画连写跑来 V。

顺曲逆直：上下相离笔画、先顺时针后逆时针相接笔画连写跑去 2。

附 注：不多笔少画，不重复书写，规律要活用。

方案解释

写法释义：

一、立要挺 中直、外曲用于单写竖向笔画。

立正 |  上 上 中 中 竖画居中，转向向上为后退，单写中直，仿人

立正，仿数 1。

侧立)  居 居 竖撇外表，转向向左为后退，刘 刘 竖钩外表，转向

向上为后退，单写外曲，仿人侧立，仿数 1。

面对面 ()  国 国 口 口 竖画外表，转向向上为后退，相向单写外曲，

仿人面对面，仿数 1。

背对背 ||  风 风 用 用 (竖撇)、瓜 瓜 (捺) 外表，转向向上为后

退，相背单写外曲，仿人背对背，仿数 1。

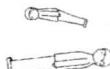
二、卧要展 中直、外曲用于单写横向笔画。

仰卧 —  大 大 横画居中，转向向上为后退，广 广 横画居中，转向向左

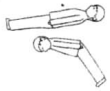
为后退，单写中直，仿人仰卧，仿数 1。

侧卧 —  受 受 (平撇)、这 这 (平捺) 外表，转向向左为后退，单写外

曲，仿人侧卧，仿数 1。

俯对仰 二  方 方 (点)、三 三 (横) 外表，转向向左为后退，相向单

写外曲，仿人俯对仰，仿数 1。

仰对俯 𠃍  两 两 万 万 横外表，转向向左为后退，相背单写外曲，

仿人仰对俯，仿数 1。

三、走要稳

逆直用于连写逆时针行笔笔画。

直来直去 L  年 年 臣 臣 我 我 逆时针相接笔画，转向向右为前进，

连写逆直，仿人直来直去，仿数 4。

直去直来 十  十 十 青 青 逆时针相交笔画，转向向上、向下为前进，

连写逆直，仿人直去直来，仿数 11。（横仰竖垂，笔断意连）

顺曲用于连写顺时针行笔笔画。

转弯 转弯 𠃍  习 习 工 工 不 不 四 四 国 国 顺时针相接笔

画，转向向下为前进，连写顺曲，仿人转弯，仿数 7。连续转弯 了  乃 乃 家

家 红 红 月 月 连续顺时针相接笔画、相离笔画，转向连续向下为连续前进，连写顺曲，

仿人连续转弯，仿数 3。（连续转弯上直下曲不重复）

转圈 转圈相交 𠃍  子 子 王 王 汉 汉 女 女 顺时针相交笔画，

转向向左、向右为前进，连写顺曲，仿人转圈出圈，仿数 9。转圈不相交 〇  日

日 的 的 顺时针相接笔画、相离笔画，转向向左、向右为前进，连写顺曲，仿人转圈不

出圈，仿数 0。

撇捺相接合写用于斜向笔画。

走来 人  大 大 央 央 撇捺相接，转向向上为后退，撇上有画撇写直仰，

捺写长点，仿人走来，仿数 11。

走去 人  人 人 入 入 撇捺相接，转向向上为后退，撇上无画撇写直俯，

捺写长点，仿人走去，仿数 11。

四、跑要快 逆直顺曲用于连写先逆后顺笔画，顺曲逆直用于连写先顺后逆笔画。

跑来 ㄣ  兰 兰 草 草 马 马 宝 宝 句 句 他 他 全 全 木

本 左右相离笔画、先逆时针后顺时针相接笔画，转向向右、向下为连续前进，连写先逆直后顺曲，仿人跑来，仿数 5。

跑去 2  冲 冲 田 田 口 口 说 说 上下相离笔画、先顺时针后逆

时针相接笔画，转向向下、向右为连续前进，连写先顺曲后逆直，仿人跑去，仿数 2。

附注释义：

(1) 不多笔少画 汉字越简化，书写线条越仿数，越易写，如家  十画写两笔，点转向向左单写，一画写一笔，其余笔画转向连续向右、向下为一直前进连写，多画写一笔。

(2) 不重复书写 单写笔画不重复多  (上点与下点不同)，连写写法不重复田  (外转弯与内转弯不同)，为顺手可颠倒笔顺安  (点与下画连写)。

(3) 规律要活用 窄框先封口日  ，宽框后封口四  ；窄竖弯钩写曲见  ，宽竖弯钩写直也  。

码 书 说 明

硬笔替代毛笔，电脑普遍应用，生活节奏加快，无时间练字的人们写字水平每况愈下。目前，写字教育不缺的是“字帖”，缺少的是“方法”。码书及配套教材《汉字手写方案》就是又“好”又“快”的硬笔新字体和简明有效的写字新方法。因此，能让人们轻轻松松写就一手好字。

一、码书的意义

码书就是用仿阿拉伯数字线条书写汉字的手写体。它有三点意义：

（一）填补了汉字无手写体的空白，树立了新的里程碑。楷书易识难写，行书没有规则，草书难写难识。汉字要易写易识，关键是要有手写体。码书就是既适合中小學生初学连笔字，又适合成年人写好连笔字的汉字手写体。它有以下特点：一是规律性强，符合手写习惯。二是“又好又快”，规范、快捷、美观。三是简单易学，小学生即可学会。

（二）破解了汉字手写规律千年之秘，结束了“难写”的历史。手写规律就是“顺手连”、“不顺断”的书写习惯。规律是最好的“法”，最好的法应该是最简单的“法”。码书及《汉字手写方案》就是最易掌握的简单写法。它立足于《易经》的“简易”原理，说它简单，是用“对应”一种模式复制而成，说它复杂，只用直线、曲线就展示了汉字多姿多彩、变化无穷的魅力。

（三）明确了汉字的发展方向，注入了新的生机和活力。码书不多笔少画，把楷书写成连笔字，既有楷书规范，又有行草快捷。从而打破了写好行书、草书必先写好楷书的先立后走再跑的“楷书基础论”。形成了既仿人立、卧、走、跑的综合动作，又仿阿拉伯数字的规范连笔字。连笔字有了书写规则和步骤，练字可以跳过楷书直接入手，一步到位。同时，码书还创立了汉字自由手写体的识别技术，汉字“数字化”输入应用的理据也更加充分。

二、码书的法则

码书的法则就是笔画转向决定笔画应单写或连写。写字由左上方起笔，右下方止笔，按照楷书先后笔顺，笔画按方向分为横向、竖向和斜向。书写方向的变换为转向，转向是写下一画需要变换的方向，不是笔画本身的方向。转向向左、向上为后退，“不顺手”单写，一画写一笔。转向向右、向下为前进，“顺手”连写，两画写一笔。转向连续向右、向下为一直前进，“顺手”连写，多画写一笔。笔画居中单写直线为中直，笔画外表单写曲线为外曲，笔画逆时针行笔连写直线为逆直，笔画顺时针行笔连写曲线为顺曲。它有两个特点：

（一）仿“人”是对汉字手写的正确认识。即汉字的书写要领仿人的姿势和动作。人最熟悉

的是自身动作，书写习惯动作自然仿“人”。手写体仿人体，字形椭圆居中，字头上下呼应，字身左右对称，字腿长放短收。线条形状仿人立、卧、走、跑的动作，竖向单写笔画写“立”要挺，横向单写笔画写“卧”要展，斜向合写笔画、逆时针连写笔画和顺时针连写笔画写“走”要稳，逆时针连写笔画与顺时针连写笔画的连写写“跑”要快。

（二）仿“数”是硬笔写汉字的真实反映。即利用手写规律把汉字笔画变为仿阿拉伯数字的线条。这种线条形状体现了人的书写习惯，简明扼要，易写易识。一个人小学就能过“数字关”，可能一生也难过“汉字关”。只有把汉字繁难的笔画变为简易的数字线条，才能有效解决汉字难写问题。如口（），右边线条“先曲后直”，像阿拉伯数“2”，就取名2，像几叫几，形象生动。

三、码书的理据

书写快速的要求，书写工具的替代，书写习惯的影响，产生了码书。它的产生和其他汉字书体一样，是存在并流行于人民群众中习惯写法的归纳。它有三个理据：

（一）实用与艺术分开。写字首先是实用，其次才是艺术。楷书是毛笔艺术，小学识字后基本不用。写字教的是楷书，写的是连笔字，用的不教，学的没用。学生练字大多只想写好硬笔实用字，有利于学习和工作。

（二）练字与识字分开。识字容易练字难。识字用楷书，练字用手写体。认识汉字笔画组合后就应会写手写体，免得实用时“现编”连笔，又错又丑。无规则的行书容易形成不良书写习惯，很难纠正。

（三）手写与印刷分开。汉字应分为印刷体和手写体，阅读用印刷体，书写用手写体。楷书看不出书写的自然轨迹，是不宜手写的“机制”印刷体，码书正是符合人体机能习惯的手写体。

硬笔替代毛笔以来，许多失败的练字教训足以证明——“硬笔学毛笔、练字先练楷、连写无规则、盲目描字帖”应该“下课”了。字帖再好，不过“书圣”王羲之。“好字”不如“好法”，好字“无法”难学会，或者“有法”太复杂。只有变复杂为简单、变苦练为巧练，才能使人人练就一手又“好”又“快”的硬笔字。码书统一中文手写体，掀开了汉字手写史崭新的一页。

最后，以一首诗作为结束语：

好雨知时节，
当春乃发生。
随风潜入夜，
润物细无声。

书 写 步 骤

码书手写规律是“顺手连”、“不顺断”的书写习惯，法则是笔画转向决定单写或连写：笔画转向后退，单写中直外曲；笔画转向前进，连写逆直顺曲。

书写步骤：

一、辨别转向进退 二、明确单写连写 三、写好直线曲线

单写 立要挺 中直：立正 | 。外曲：侧立) ， 面对面 () ， 背对背 || 。

卧要展 中直：仰卧 一 。外曲：侧卧 一 ， 俯对仰 二 ， 仰对俯 ㄣ 。

连写 走要稳 逆直：直来直去 ㄥ ， 直去直来 十 。顺曲：转弯 ㄟ ， 转圈 ㊿ 。撇捺合写：走来 人 ， 走去 人 。

跑要快 直曲连写：跑来 ㄩ ， 跑去 ㄥ 。

例字 国

辨别 转向进退	后退向上	前进向下	前进向下	前进 向左向右	前进向右	上一画向上 (只剩一画)
明确 单写连写	单写外曲	连写顺曲	连写顺曲	连写顺曲	连写逆直	单写外曲
写好 直线曲线	面对面	转弯	转弯	转圈	直来直去	侧卧
	(1	) 7	7 7	9 9	ㄥ 4	、 1
步 骤						
说 明	8 画写 4 笔 窄框可先封口，一笔写成。两个转弯不重复书写，外曲里直。					

练习方法

临摹练习	楷书码写	椭格练习
		
比照码书字样临摹练习	比照楷书间架结构练习	比照形体外圆内方练习

笔画转向后退，单写中直外曲；笔画转向前进，连写逆直顺曲。

单写 立 中直：立正 | 。外曲：侧立) ， 面对面 () ， 背对背) (。

卧 中直：仰卧 一 。外曲：侧卧 一 ， 俯对仰 二 ， 仰对俯 ㄣ 。

连写 走 逆直：直来直去 ㄥ ， 直去直来 十 。顺曲：转弯 ㄣ ， 转圈 ㊦ 。撇捺合写：走来 人 ， 走去 人 。

跑 直曲连写：跑来 ㄣ ， 跑去 ㄣ 。

练习立（立正 | 、侧立) ()

中	丰	田	由	申	去	十	木
中	丰	田	由	申	去	十	木
中	丰	田	由	申	去	十	木
中	丰	田	由	申	去	十	木
居	广	及	反	凡	引	到	刘
居	广	及	反	凡	引	到	刘
居	广	及	反	凡	引	到	刘
居	广	及	反	凡	引	到	刘

笔画转向后退，单写中直外曲；笔画转向前进，连写逆直顺曲。

单写 立 中直：立正 | 。外曲：侧立) ， 面对面 () ， 背对背)(。
卧 中直：仰卧 一 。外曲：侧卧 一 ， 俯对仰 二 ， 仰对俯 ㄣ 。
连写 走 逆直：直来直去 L ， 直去直来 十 。顺曲：转弯 ㄟ ， 转圈 ㊿ 。撇捺合写：走来 人 ， 走去 人 。
跑 直曲连写：跑来 V ， 跑去 2 。

练习立（面对面 () 、背对背)()

立	曲	国	门	划	乃	习	勾
口	曲	国	门	划	乃	习	勾
口	曲	国	门	划	乃	习	勾
口	曲	国	门	划	乃	习	勾
月	风	成	我	代	民	比	见
月	风	成	我	代	民	比	见
月	风	成	我	代	民	比	见
月	风	成	我	代	民	比	见

笔画转向后退，单写中直外曲；笔画转向前进，连写逆直顺曲。

单写 立 中直：立正 |。外曲：侧立)，面对面 ()，背对背 | |。

卧 中直：仰卧 一。外曲：侧卧 一，俯对仰 二，仰对俯 ㄣ。

连写 走 逆直：直来直去 L，直去直来 十。顺曲：转弯 7，转圈 0。撇捺合写：走来 人，走去 人。

跑 直曲连写：跑来 V，跑去 2。

练习卧（仰卧 一、侧卧 一）

丁	下	大	丹	林	才	上	与
丁	下	大	丹	林	才	上	与
丁	下	大	丹	林	才	上	与
丁	下	大	丹	林	才	上	与
之	自	丘	受	禾	瓜	这	过
之	自	丘	受	禾	瓜	这	过
之	自	丘	受	禾	瓜	这	过
之	自	丘	受	禾	瓜	这	过