

简体字书写技法

刘可成 著

笔画等距法

偏旁比例法

笔画置顶法

左准法

效左法

上正法

下稳法

抑扬缩展法

湖南师范大学出版社



中国硬笔书法协会副主席
李冰为本书题写书名

简体字书写技法

李冰题



图书在版编目 (CIP) 数据

简体字书写技法 / 刘可成著. --长沙: 湖南师范大学出版社, 2018. 1
ISBN 978 - 7 - 5648 - 3076 - 2

I. ①简… II. ①刘… III. ①汉字 - 书法 IV. ①J292. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 304496 号

简体字书写技法

Jiantizi Shuxie Jifa

刘可成 著

◇组稿编辑: 李 阳

◇责任编辑: 王 巍 李 进

◇责任校对: 刘 琼

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731 - 88873071 88873070 传真/0731 - 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 新华书店

◇印刷: 湖南雅嘉彩色印刷有限公司

◇开本: 710mm × 1000mm 1/16

◇印张: 15

◇字数: 270 千字

◇版次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 3076 - 2

◇定价: 48.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换。

本社购书热线: 0731 - 88872256 13974952949

投稿热线: 0731 - 88872256 13975805626 QQ: 1349748847

序 一

汉字是世界文字中最具有艺术表现力的，作为人类仅存的表意文字，其蕴意的丰富性和表意的多样性，吸引着越来越多的国外人士学习汉语，使用汉字。作为中国人，写好规范汉字，更是责无旁贷。所以，让亿万中国人写好汉字，提高汉字书写水平也是中国硬笔书法协会的工作任务之一。规范汉字，是指经过整理简化并由国家以《简化字总表》（1986）与《通用规范汉字表》（2013）的形式，正式公布的简化字与传承字。中国硬笔书法协会提倡让亿万中国人写好汉字，尤其是要让亿万中国人写好与生产、生活、学习、科研和经营管理密切相关的规范汉字。汉字结构复杂，要想把汉字写得正确美观需要下一番苦功。在规范汉字中，很多是简化字。简化字又称简体字，好学易记，但相对不容易写好。如果不掌握其结构规律，很可能练习多年也跳不出写不好汉字的“怪圈”。让亿万中国人写好汉字，就需要突破这些难题。《简体字书写技法》一书的问世，使许多的难题有了解决的办法。全书从八个方面阐述了简体字的八种书写方法，简称“简体八法”，即笔画等距法、偏旁比例法、笔画置顶法、左准法、效左法、上正法、下稳法和抑扬缩展法等。“简体八法”从汉字体系的整体出发，归纳总结了简体汉字的结构规律和书写规则，可操作性强，易学易写易记。

许多人都有这样的经历，经过刻苦努力，一段时间内能把某些字写好，可是过一段时间再来写这些字，就又写不好了。究其原因，是没有从整体上掌握好汉字的笔画及结构规律。“简体八法”为写好绝大多数汉字总结出了一套由繁到简，由难到易的书写方法。“简体八法”从分析汉字的整体性入手，在普遍性中找寻特殊性，在共性中找个性，在相同中找不同，



把分析汉字的结构规律工作做得深入细致。就像捅破一层窗户纸，或者打开一扇大门，人们一看，“原来如此”，很容易就知道。

“简体八法”是作者根据汉字体系中的规律，概括总结出来的书写方法。古往今来，人们总结出了许许多多的习字好方法，相比较而言，“简体八法”要好记一些。“简体八法”的可贵之处在于作者既从宏观上对左右结构汉字偏旁部首的高低错落，上下结构汉字的笔画长短，构件的宽窄，进行了归类论述，指出了一类汉字为什么只有如此书写，才符合汉字结构的整体美；又从微观方面对容易被忽视的汉字笔画组合规律，进行了探究，有些实例在本书后面的200个汉字实例分析中能够找到。需要说明的是，《简体字书写技法》就是作者运用其所总结的“简体八法”来阐述汉字的结构规律及书写方法的一本著作。《简体字书写技法》不是探寻书法艺术的书写规律，而是一种新的练习写字的方法，但它又与书法艺术有紧密联系。如果说书法艺术是鲜花，那么“简体八法”就是土壤。鲜花只有在肥沃的土壤中，才能欣然怒放。

本书作者刘可成同志是中国硬笔书法协会的会员。2016年9月7日，中国硬笔书法协会在山东省烟台市召开“第四届全国书法教育交流论坛暨第十二届讲师、培训师、规范字书写注册教师认证会”，刘可成同志带着他的《简体字书写技法》书稿参会。我听了他的介绍后，为他几年来不辞劳苦、孜孜以求、殚精竭虑，为弘扬中华文化，为写好规范汉字做出的努力所感动。

是为序。

李冰

（李冰，中国硬笔书法协会副主席兼秘书长、中国书法家协会硬笔委委员、上海书画出版社《中国大书法》丛书副主编。清华大学美术学院书画高级研修班导师、青岛恒星科技学院教授、华东政法大学兼职教授、辽宁经济职业技术学院荣誉教授。连续当选2012、2013年中国硬笔书坛年度影响力人物，当选2015年《中国大书法》年度人物。）

序 二

父亲是个写字高手。我儿时最炫酷的玩具，就是父亲写字比赛得来的。六年级那年的春节的前两天，父亲的朋友把半捆红纸扛进父亲的办公室，请父亲为他们单位的职工写春联。两天下来，父亲为几个单位写下的春联超过了百副！给他做小助手时，我用仰慕和骄傲的眼光看着父亲和他写的字，觉得每一个字都闪闪发亮，带着喜悦和年节的气息。然而，父亲总是很忙，虽然也教我临帖练字，但没有坚持下来。后来，由于文化课所占时间太多，练字时间就越来越少，再后来就觉得索然无味了……

和改革开放中长大的大多数孩子一样，我上大学、留学、回国工作，一切都很顺利。数字科技的发展，让写字在电子终端可以做到程式化输入，似乎写好字的需求离我们很遥远，连签署自己的名字也因所谓的标榜特色，而忽略了如何通过写好字来展现自己的个性。

直到有一天，我得到一本精致的笔记本，想在上面写一些心得，却突然发现自己有点惧怕纸张，不知该怎么落笔，写出来的字也是歪歪扭扭，不遂我意。某日，突然想起父亲的字，想到他曾经零散地给我讲述过汉字的结构规律。请教父亲时，得知他已经用数年的时间整理出了一套完整的书写方法——“简体字书写技法”。这是他的心得，是他多年实践的精髓。可以说，这是快速写好简体字的难得的好方法。每看一章就能感觉到有提高，同一个字相比过去写得越发工整，练习起来流畅洒脱。我逐一看来，并迅速实践。竟然让我对写好汉字重拾了信心，并产生了浓厚兴趣。把每个汉字都当成一幅美好的图画，无论纸张大小，我都能够做到稳定的发挥，



写出漂亮的汉字（当然与此相比，我之前的字简直就是乱画）。究其原因，就是这八种方法归纳总结出了简体字的平衡布局与和谐之美的规律，一旦掌握，就深深体会到万事万物皆有规律，并不在格局大小。

“简体八法”，就是书写规范汉字的八把尺子。汉字中，关键笔画符合不符合汉字的结字规律，用尺子一量，就知道对错。比如“笔画等距法”，分析斜向笔画间距要相等时，具体分析了楷体“夜”字。其中有三个斜向笔画，两个斜向间距要相等。规范“夜”字确实就是这么个结构，可是由于老师从未这样教过，朋友从未这样说过，自己平时总是我行我素，宽窄不分，也从未把“夜”字写好，写规范过。学习了“简体八法”，我还意外地体会到欣赏汉字之美。按着父亲的方法，我终于可以徜徉在古书、碑林、先贤名家的书法艺术里，感受超越时空的意境和美，仿佛不经意看到了一片新的天空。

得知父亲打算出版他的心得，我非常开心，也相信繁忙的现代人，只要愿意花一点时间来领会和练习，就能感受到汉字之美，欣赏别人，也欣赏自己。

是为序。

刘 琴

于同济大学软件学院

前 言

汉字，笔画多，偏旁部首多，结构复杂，难记难写。古往今来，多少人想把汉字写好写漂亮，可是能够把字写好写漂亮的，总是少数人。

中华人民共和国成立后，在中国大陆推广和使用汉字简体字，为工农大众快速识字，提高文化水平创造了条件，也为广大知识分子提高汉字的书写速度，节省书写时间创造了条件。

俗话说“爱美之心人皆有之”。写好汉字是大多数汉字使用者的愿望。然而，由于汉字笔画的复杂性，汉字偏旁部首的多样性，以及汉字结构规律的不确定性，大多数汉字使用者写不好汉字。具体表现是，有的人能写好一部分常用汉字，却写不好复杂一些的汉字；有的人通过刻苦练习能在某个时期内写好一部分汉字，但是下次再写这些字的时候，就又写不好了。究其原因，是没有掌握汉字的构字规律。虽然标准汉字就在眼前，但是，由于缺乏对汉字的结构特征和笔画搭配规律的仔细观察和认真的分析研究，更由于存在“书本上的字是印刷体，手工做不到”的思维定势，写字随心所欲，对规范字、标准字该有的笔画距离、偏旁比例视而不见。日复一日，形成了习惯，写出来的字总是那样不尽如人意。

《简体字书写技法》从汉字的整体体系出发，通过研究分析汉字的笔画、偏旁部首的结构特点，找出了汉字笔画、偏旁部首的结构规律，确立了汉字的书写规则和书写方法——笔画等距法、偏旁比例法、笔画置顶法、左准法、效左法、上正法、下稳法和抑扬缩展法等，简称“简体八法”。《简体字书写技法》除了在第一章至第九章中详细阐述了“简体八法”的具体



内容外，在第十章中还用手写放大的形式分析 200 个简体汉字的结构特征，并用图解法解释了笔画与笔画之间的搭配技巧，意在通过分析这 200 个汉字的笔画和偏旁部首组字的结构规律，帮助人们解决书写中的难题。“简体八法”，从大的方面看是八种书写方法，但是具体到各个方面的内容，却包含了大大小小 80 多种方法。有人会问，这么多的方法怎么记得住呢？其实，理解了“简体八法”，就不难记住它。“简体八法”是一种“藤蔓式”结构，用“藤蔓式”记忆，就不难记住它。一棵葡萄藤，有主干有枝条，顺着主干可以看到枝条和绿叶，最后就能看见沉甸甸的葡萄粒。同样，“简体八法”也是有主有次，大法中套着小法，一种方法展开就是十多种具体的方法，只要进入到书写大法之中，就不由得去寻找那些“枝蔓”式的小的书写方法。比如，笔画等距法，其定义是“三个或三个以上相同笔画之间的间距相等”。简体字中，三个以上相同笔画的，只有横画、竖画和撇画，其他笔画都不存在这种笔画结构。虽然四点底的汉字也有三个以上相同笔画的排列，但因点画的朝向不同，所以本书未将其列入三个及三个以上相同笔画去分析。这就告诉人们要在三种笔画中求答案。如果是“横向笔画等距”，众多的答案就会在独体字中，在左右结构、上下结构和“半包围”结构的汉字中以塌方式的方式跳出来。具体到左右结构的简体字，左方位偏旁、右方位偏旁、上方位偏旁、下方位偏旁，凡是有相同三个及三个以上相同笔画的，其上下间距或者左右间距都应当相等。以此类推，一种方法就会梳理出许多种书写方法。这些方法不是凭空而来，而是根据简体字的结构规律总结出来的，想写出规范字，就不能没有这些方法。

下面的口诀或许会对“简体八法”的理解和记忆起到帮助作用：

同样三画须等距，偏旁比例妥分配。左右偏旁巧结合，置顶笔画有高低。
 左边偏旁要准确，右边放左笔画佳。上面笔画当写正，下面笔画求平稳。
 四面偏旁有抑扬，上下笔画有伸展。简体八法记得牢，写好汉字不用愁。

此外，如下几个问题需要说明一下。

一、本书分析研究的是简体字，而非繁体字。从某种意义上，或者某个具体的汉字说来，分析简体字比分析研究繁体字要复杂得多。以“练”字为例，繁体“練”字，搞清楚左右比例后，右边的“柬”字，既好分析又好书写，而简体“练”字，右边部分既不好掌握，也很难写好。撇折画从何处向右折？横折钩画从何处起笔？都不好掌握。本书对这样的难写汉字，都有具体的分析和正确书写方法的介绍。

二、汉字是方形字，书写时，书写者心中一定要有在方框内“做文章”的概念。以“米字格”定位的方法安排笔画。以“米字格”的四条交叉线来布置汉字上、下、左、右笔画的位置和偏旁部首各部分的比例。本书分析研究汉字笔画和偏旁比例时，不但借助了“米字格”的格式，还用了比“米字格”更细更具体的分析法，如“二分之一、三分之一、四分之一、五分之一”的“比例分配框”。这种比例分配，要求书写者心中要有这些“比例概念”，懂得如何安排笔画。至于上下左右比例几分之几，不是绝对的，仅仅只是书写汉字时的一种参考，是相对而言的，请朋友们灵活掌握。（参见“偏旁比例法”一章中的比例分配图）

三、本书是以楷体作为分析字体，而非其他字体。常用的字体有宋体、仿宋体、黑体、隶书和楷体等。这些字体中，数楷体最符合手工用笔，一次书写完成笔画的条件，其他字体都不如楷体字手工用笔，一次完成得好。

写字和书法艺术不是一回事。本书分析研究的是练习书写汉字过程中，必须要掌握的如何写好简体字的基础知识和书写技法，与书法家研究汉字书法艺术是两回事。用一个不恰当的比喻，就是写字如同建筑房屋而与房屋的装潢装饰不是一回事。“简体八法”研究分析的是楼房的结构，房间的大小，走廊和楼梯间的宽窄、高低等。至于房间怎样装饰，装修成什么风格，要达到什么效果，那是装潢装饰部门的事。说白了，本书分析研究



的是怎么把汉字的骨架问题解决好，在此基础上再去追求写一手漂亮的、有艺术价值的汉字。同时应当指出，不是已经成名的书法家就不需要研究汉字结构了，可以说任何一位书法家，都是在打好“建筑基础”，找到了汉字结构规律之后，才取得了成果，到达艺术巅峰的。谁都不能脱离这一阶段，逃避这一过程。所谓“书法路上无懒汉”，就是这个道理。任何一位书法家都是在苦思冥想中，在刻苦训练中成长起来的。本书提供的只是一条思路、一种方法。思路也好，方法也罢，它不能代表不要自觉刻苦训练。

“简体八法”的书法技巧客观地存在于汉字的结构及笔画搭配体系之中，许许多多的书法老师在教学实践中，都自觉或不自觉地用了这些方法教学生，只不过他们所表述的概念名称不同罢了。“简体八法”整合了那些零散的不系统的方法，将其科学命名，上升到理论的高度，使想把汉字写得好一些、想写出规范汉字的人有道可循，有据可依，一看就懂，一学就会，永不忘记。与其说“简体八法”是独树一帜，还不如说“简体八法”是在拾遗补缺。一方面把写好汉字的方法和技巧从理论上向广大青少年朋友说清楚，另一方面把教科书上、网络上都找不到的汉字书写方法传授给需要的人们，就像捅破一层窗户纸，使大家一看就懂，一学就会，不走冤枉路。

“让亿万中国人写好汉字”是中国硬笔书法协会在践行大书法活动中，提出来的响亮的口号。本人认为，“让亿万中国人写好汉字”，首先应该让亿万中国人写好规范漂亮的简体字。2016年9月7日，中国硬笔书法协会在山东烟台召开“第四届全国书法交流论坛暨第十二届讲师、培训师、注册教师认证会”，本人带着《简体字书写技法》书稿参加了这次会议。中国硬笔书法协会副主席兼秘书长李冰同志得知书稿内容后，让我把书稿邮寄一份到北京。他看完书稿后，给予了肯定，并为《简体字书写技法》书写了序言。在此，特向李冰同志表示衷心感谢！

另外要说明的是，本人学的是新闻学专业，退休之前是记者，从事的是电视新闻采访，电视专题片、纪录片的策划、撰稿、制作工作。虽然在电视专题片、电视纪录片创作方面获得过大奖，但对于汉字书法理论、书法技巧是个新生。只是退休后，闲来无事，偶拾粗笔，练写汉字。经过几年的探究摸索，梳理出这些粗浅的东西，在业内大家面前实属班门弄斧。由于水平所限，书中错误在所难免，恳请各位文字研究工作者、书法家和读者朋友批评指正。

刘可成

于长沙市岳麓区



目 录

第一章 笔画等距法	001
第一节 等距笔画的类型	001
第二节 横向笔画间距相等	002
第三节 竖向笔画间距相等	016
第四节 斜向笔画间距相等	021
第二章 偏旁比例法	026
第一节 偏旁比例的划分	026
第二节 左右结构汉字的偏旁比例	028
第三节 上下结构汉字的偏旁比例	031
第三章 笔画置顶法	035
第一节 点画与其他笔画置顶	035
第二节 横画与其他笔画置顶	038
第三节 撇画与其他笔画置顶	041
第四节 竖画与其他笔画置顶	045
第五节 特殊结构汉字的笔画置顶	046
第四章 左准法	049
第一节 左边偏旁比例要准确	049
第二节 左边偏旁笔画要准确	050
第五章 效左法	056
第一节 有形效左	056
第二节 无形效左	063

第六章	上正法	070
第一节	上面笔画位置要正	070
第二节	上面笔画长度要正确	073
第三节	上面部分“构件”要正确	075
第七章	下稳法	077
第一节	横向笔画“平稳”	077
第二节	竖向笔画“立稳”	079
第三节	斜向笔画“挂稳”	080
第八章	抑扬缩展法	082
第一节	上下结构偏旁的“抑”与“扬”	082
第二节	左右结构偏旁的“抑”与“扬”	086
第三节	上下走势汉字的“缩”与“展”	090
第九章	“简体八法”与繁体字	094
第一节	“笔画等距法”与繁体字	094
第二节	“偏旁比例法”与繁体字	096
第三节	“笔画置顶法”与繁体字	097
第四节	“左准法”与繁体字	099
第五节	“效左法”与繁体字	099
第六节	“上正法”与繁体字	102
第七节	“下稳法”与繁体字	105
第八节	“抑扬缩展法”与繁体字	106
第十章	“简体八法”的综合应用	108
第一节	“简体八法”在独体字中的综合应用	108
第二节	“简体八法”在左右结构汉字中的综合应用	121
第三节	“简体八法”在上下结构汉字中的综合应用	177
第四节	“简体八法”在包围型汉字中的综合应用	209
第五节	“简体八法”在硬笔书法中的综合应用	222



第一章 笔画等距法

笔画等距法，是指汉字书写中同向三个及三个以上相同笔画之间的距离要相等的书写方法。汉字，由点、横、竖、撇、捺、提、斜钩等笔画组成，这些基本笔画组成的汉字，以横画上下排列和竖画左右并列为多，而同向多笔画的汉字，三个或三个以上笔画的间距是相等的。书写同向多笔画的汉字，应当在认识其结构规律的基础上，相应地掌握其书写规则和书写技法。

第一节 等距笔画的类型

一、等距笔画的种类

笔画等距有三种形式，一是横向笔画等距，二是竖向笔画等距，三是斜向笔画等距。横向笔画等距是指横向三个及三个以上笔画之间的距离相等，也叫“阵列式”笔画的上下间距相等。横向笔画包括五种基本笔画形式：横画、横撇画、横折画、横钩画和平撇画。本书在论述横向笔画的时候，将同向三个横画间的距离相等称为“横画间距相等”，如“三”字；三个同向笔画中，有一个是横撇画、横折画或者平撇画的，统称为“横向笔画相等”，如“毛、日、目”等字。

竖向笔画等距，是指并列着的三个竖向笔画之间的距离要相等，包含的笔画有：竖画、竖钩画、竖折画、竖弯钩和竖撇画。同向三个笔画，既有竖画，又有其他竖向笔画并列着构成左右等距的笔画，统称为“竖向笔



画”，如“顺、山”等字。

斜向笔画等距的汉字笔画有三种：撇画、撇点画和撇折画。

上述三种笔画形式，普遍存在于简体汉字之中，只要仔细观察，认真辨识，就不难发现它们的结构规律。

二、等距笔画名称、图例

下表中的 15 种笔画，是本书中论述“笔画等距法”时将要反复出现的基本笔画。

横向等距 笔画名称	横画	横撇画	横钩画	横折画	平撇画
					
竖向等距 笔画名称	竖画	竖折画	横折画	竖撇画	竖弯钩
					
斜向等距 笔画名称	撇画	撇点画	撇折画	短横撇画	竖撇画
					

第二节 横向笔画间距相等

横向笔画是汉字中最多、最常用的笔画。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，十个字有二十七个笔画，其中横向笔画就占了十五个（“四”字的横折画，“九”字的横折弯钩也有横向笔画）。

横向笔画间距相等，是指由三个及三个以上横向笔画组成的汉字，其



横画与横画之间的上下间距相等。如“月、丑、兰”等字，这些字都有三个横向笔画，规范简体字显示，它们的两个上下间距是相等的。但是，这是最简单的两个上下间距相等的字。四个横画以上的，如“目、且、旦”等字，其间的三个上下间距也应当相等。这些字，有的是独体字，如“目、且”字，有的是合体字，如“旦”字。独体“目”字和“且”字，是整体型的四个横向笔画，特征明显，容易引起人们的注意，要求三个上下间距相等也好理解，好把握，容易被接受。可是，像“旦”字、“再”字这样的汉字，因其由两个部分组成，容易被忽视笔画的上下间距相等。对待这种类型的字，应当注意其笔画的关联性。

由横向笔画构成的汉字非常多，有的甚至多达六七个横画阵列式排列，形成相等的多个上下间的间距，如“事、庸、昌”等字。可能有人会问，“事”字横画下面的那个“口”，能和其他横画等距吗？回答是可以的。因为“事”字长横画下面的“口”，只有压缩其上下间距，将它与其他横画上下等距，才标准，才好看。如果这种观点心理上接受不了，也不要紧，练习时把“口”的上下间距稍微拉大一点儿，就是了。

分析横向笔画上下间距时，应当将平撇画也视作横画，平撇画与横画上下间的间距，也和横画间的间距一样，同等对待。“重、垂、看”三个汉字中，只有“重”字可以一个等距到底，从平撇画到底画，七个横向笔画均应一个间距。“垂”字是上面的平撇画和横画间距与底部两个横画间距相等。“看”字的横向笔画等距，有三种情况：一是“看字头”的撇画与两个横画之间的间距相等；二是“看字头”与“目”字顶画间形成的三个间距相等；三是“目”字四个横画间距相等。

需要注意的是“重”字七个横向笔画，一个间距到底，“看”字为什么要分三步呢？这是因为“重”字是一个竖画到底的独体字，“看”字是上下结构的合体字，合体字上下偏旁横画间距疏密不一样，这也是书写这