

三快丛书

范立荣 编著

实用快速

SHIYONG KUAISU BIJIFA

笔记法



笔记法

知识出版社

《三 快 丛 书》

实用快速笔记法

范立荣 编著

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

实用快速笔记法/范立荣编著. —北京:知识出版社,
1993.4(1998.6重印)

(三快丛书)

ISBN 7-5015-0863-1

I. 实… II. 范… III. 汉字-速记-方法 IV. H126.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11967 号

实用快速笔记法

范立荣 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.4 字数 80 千字

1993 年 4 月第 1 版 1998 年 6 月第 3 次印刷

印数: 10000 — 20000

ISBN 7—5015—0863—1/G·328

定价: 6.00 元

内 容 提 要

实用快速笔记法包括汉字快速记录法和简明拼音速记法。

汉字快速记录法主要介绍汉字行草体的快速书写法及汉语词、句、段的缩略写法。它的整体效应不亚于符号速记法。汉字快速记录法好学易懂,看一遍就会书写。被称为现代大众化的快速书写技术。

简明拼音速记法是根据汉语的语音体系和构词特点,用简单而有系统的符号和各种符合语言规律的缩略写法来快速记录讲话、起草文稿、摘抄资料、记事备忘的一门先进的书写技术。本式速记符号便于书写和认读,不仅懂汉语拼音者学习方便,即使不懂汉语拼音者,只要按照速记符号下面的汉字注音进行学习,就能很快地学会。

快速笔记法适用于广大文秘人员、管理人员、司法人员、军人、科技工作者、新闻工作者,可作为大专院校教材。

前 言

快速笔记法即速记法。速记与语言、文字一样，是人们通过长期劳动创造出来的为人们服务的工具。随着社会生产的不断发展和人们交际活动的日趋频繁，而文字越来越不能满足人们快速记录语言和表达思想的需要，正是为了解决这个矛盾，在文字的不断演变过程中，便产生了速记。

据史料记载，在古希腊和罗马文化昌盛时代就有了草书速记法。这种速记法是拉丁文普通写法的缩写。到了17世纪，国外又出现了拼音系统的速记，这是质的飞跃。

速记在我国也是源远流长，许慎《说文解字》中称“汉兴有草书”，这说明两千年前，汉字草书速记已经问世。

我国的拼音系统速记产生于19世纪后期。当时清朝驻美国公使馆的译员蔡锡勇在华盛顿工作期间，留心考察外国文化，发现一种“快字”（即速记），能详尽地记录讲话，感到十分惊奇。回国后，他便参照美国的凌士礼速记法，结合汉语规律，归纳出56个声母和韵母符号，写成了《传音快字》一书，于1896年（光绪22年）在武昌出版。

到了1903年，蔡锡勇次子蔡璋留学日本，又研究了日本速记，乃对《传音快字》一书进行修订，改名为《中国速记学》，堪称我国首部系统化的速记专著。

中国共产党很重视速记人才的培养。从1938年至1946

年,先后在延安开办了6期速记训练班,培训了200多人。毛主席的《整顿党的作风》、《反对党八股》、《为人民服务》、《在延安文艺座谈会上的讲话》等文章,就是根据速记稿整理后发表的。

解放后党和政府更加重视速记工作。1955年国家专门办了一所北京速记学校,作为培养速记人才的摇篮。

此外,一些大中专院校中文系、秘书专业还开设了速记课。越来越多的人认识到速记是一种争取时间、讲究速度、提高效率的快速书写技术,要学会它,应用它。

在这科学技术日新月异飞速发展的时代,记录语言的技术也在不断地更新与发展。录音机的普及,电脑文字处理机的研制与应用,在很大程度上改善了人们对语言记录和书写的条件。但这些都无法替代手写速记。有人曾对美日两国速记市场即手写速记、速记打字、速记电脑化应用情况进行过调查,其结果充分肯定了手写速记的竞争力与前途。

速记是一种书写工具。任何工具都有自己的特点、功能与应用范围,不可能是万能的。速记与录音机是两种用途不同的工具。录音机只能记录有声语言,若把录音带上的声音变为文字,是很费时间的,何况在许多场合不便于使用录音机。手写速记却不受环境条件限制,只要有一枝笔,几张纸,就可以记录或抄写。再说,速记不仅能记录有声语言,还能记录无声语言。可起草文稿、摘抄资料、记笔记、记事备忘等,这都是录音机所不及的。

各类记录语言的技术都不是互相排斥的,而是相辅为用、相得益彰的。这正如任何机械、电脑的发明,都不可能排除双手的作用一样。

我们本着易学、易写、易用的原则，经过多次教学实践，编写了这本《实用快速笔记法》。本书介绍了两种速记法：汉字快速记录法和简明拼音速记法。读者可根据自己情况，选学其中一种，或两种速记法都学。在学习过程中，对书中粗浅疏陋之处，请给予批评指正，以求使其日渐完善。

著 者

目 录

汉字快速记录法	(1)
一、汉字快速书写法	(1)
(一)掌握正确的笔法	(1)
(二)选好字帖	(3)
(三)练字的步骤与方法	(5)
(四)行草字的写法	(7)
(五)运用草字写法	(20)
(六)快速连写法	(26)
二、字词句段略写法	(33)
(一)简化繁体字写法	(33)
(二)语词略写法	(37)
(三)语句略写法	(59)
(四)语段略写法	(66)
三、替代法	(83)
(一)合体字替代法	(84)
(二)象形、会意替代法	(86)
(三)借用各学科符号替代法	(90)
(四)汉语拼音字母替代法	(95)
简明拼音速记法	(114)
一、速记声符	(115)
(一)声符的读音	(116)
(二)声符的写法	(117)
(三)速符连写	(119)

二、i,u,ü 韵符及其音符	(120)
(一)i 韵符及其音符	(120)
(二)u 韵符及其音符	(122)
(三)ü 韵符及其音符	(123)
三、a,uo,ai 韵符及其音符	(124)
(一)a 韵符及其音符	(124)
(二)uo 韵符及其音符	(125)
(三)ai 韵符及其音符	(126)
四、ie,e,ao,ou 韵符及其音符	(128)
(一)ie 韵符及其音符	(128)
(二)e 韵符及其音符	(129)
(三)ao 韵符及其音符	(129)
(四)ou 韵符及其音符	(131)
五、ei,uei,ong,an,ang 韵符及其音符	(132)
(一)ei,uei 韵符及其音符	(132)
(二)ong 韵符及其音符	(133)
(三)an 韵符及其音符	(134)
(四)ang 韵符及其音符	(136)
六、en,eng,in,ing 韵符及其音符	(137)
(一)en 韵符及其音符	(137)
(二)eng 韵符及其音符	(138)
(三)in 韵符及其音符	(139)
(四)ing 韵符及其音符	(140)
七、ia,iao,iou 等韵符及其音符	(142)
(一)ia,iao,iou 韵符及其音符	(142)
(二)ian,iang,iong 韵符及其音符	(143)

(三)üe,üan,ün 韵符及其音符	(144)
八、ua,uai 等韵符及其音符	(146)
(一)ua,uai 韵符及其音符	(146)
(二)uan,uang 韵符及其音符	(147)
(三)uen 韵符及其音符	(148)
九、速记略符	(150)
(一)“音符独用”略符.....	(151)
(二)“附离”略符.....	(151)
(三)“交叠”略符.....	(153)
附录.....	(157)

汉字快速记录法

汉字快速记录法是利用草书和各种符合语言规律的略写方法来快速记录汉语的一门实用技术。

一、汉字快速书写法

汉字快速书写法主要研究快速书写的执笔和运笔方法，掌握快速书写技巧及认识草书(即行草字、草字)的字形规律，掌握它们的间架结构。这两方面的内容即所谓笔法与结构。

(一)掌握正确的笔法

掌握正确的执笔和运笔方法是写好行草字、草字的基础。只有在实际的练写过程中，正确地掌握笔法，才可能提高汉字的书写速度。

1. 正确的执笔方法

正确的执笔方法是便于灵活运笔、表现各种字形的必要条件。写行草字执笔时，中指第一节、食指和拇指的指尖从里外三个方面捏在笔杆上，食指最好稍微在前，以便从上方下压，大拇指稍微在后。笔杆夹在拇指和食指中间，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。注意不可将小指握在掌心，或将笔杆夹在中指和食指之间，这是常犯的执笔毛病。握笔的位置在笔杆下端近笔尖处，但要有少许距离，过低则运笔滞缓，过高则不易掌握。写行草字的握笔位置可稍稍略高于正常的握笔位置，以感到力量平衡、运笔以轻而活为宜。

有了正确的执笔方法做基础，运笔便主要是体会书写动作要领和形成正确书写习惯的过程。

2. 正确的运笔方法

写行草字时要做到无一死笔，无一僵画，字字圆活而又全篇飞动，这主要靠运笔有法。所谓运笔，就是非常熟练地掌握在纸面上运动着的笔尖的方向、轻重和速度。快速书写时，运笔过程中的起笔不能“按”（也就是“顿”），要快起笔；行笔不能“慢”，笔画要“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”。假如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。但要注意，钢笔字的运笔一般不用悬腕。运笔的各种基本动作可归纳为以下几种：

- (1)以手腕为中心，手指部上下、左右和前后运动。
- (2)拇指、食指和中指的屈伸运动。
- (3)手指的弧线运动，有顺逆二个方向。
- (4)上臂细微平移或转动。

各种形状的行草字的笔画均由以上四种动作联合运笔而形成。

运笔动作有轻重,快慢和刚柔之分。凡在尖锐笔锋处,运笔要快而刚,甚至成爆发势。凡平滑的笔画,一般运笔要稍慢而柔,无论快慢或刚柔,都要有一定的节奏,虽然写行草字要求轻一些,也有轻重之分,相对的要有一定力度。这里的“重慢”和“刚柔”,只是在行草字书写中稍加留意,其中行草字的快速书写应以“轻”、“快”为主。

在实际的书写过程中,执笔和运笔是同时进行的,只有把执笔和运笔配合好,才可能提高书写速度。

3. 执笔与运笔的关系

行草字在写法上十分灵活,几乎是一字一笔,即所谓“一笔书”,要做到“下笔要轻,运笔要快”。“执笔要紧而不死”,这是“轻”;“运笔要活而不浮”是“快”。下笔轻重和执笔是否正确关系密切。一般说:写的字越小,笔杆距离纸面的角度越大;相反,写的字越大,笔杆距离纸面的角度越小。角度大,手腕容易发僵,下笔较重,笔杆运转不灵;角度小,不易掌握笔势,运笔发滑,写不好字。所以说,正确的执笔方法是笔杆与纸面的角度在 $40^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 之间。如果执笔方法不对,要及早纠正。

(二)选好字帖

1. 选帖

学习行草字的写法,当然是有老师的指导为好,若无老师的指导,就需要选好行草字帖,进行反复临写。选择行草字帖的基本原则是:以书写速度快,容易辨认为根本,在实用的基础上进而要求美观。当然,选帖也要因人而异,要根据个人的

基础,笔性和喜好,还要听取有识者的意见,再权衡抉择。

由于钢笔书写流利,便于携带保管,而且节省时间,经久耐用,一般人容易掌握其书写方法。所以学写钢笔行草字实用性较强。在学习钢笔行草字时,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。字帖一经选定,便须认真地分析字形规律,掌握行草字的间架结构 and 特点。

2. 识字

我们在最初学习行草字的写法时,首先要认识字形规律。能够正确认识字形规律,掌握间架结构及字形特点,是写好行草字的关键。书法家王羲之说过:“凡书之时,贵乎沉静,会意在笔前,笔居心后。未作之始,结思成矣……”。下功夫学习间架结构,掌握形象特点,以期能记住字形,在下笔之前,字形已跃然纸上。

但应当注意的是,在学习书写技巧和认识字形规律时,必须认真分析和研究其特点。只注意埋头练习不注意分析,其结果将事倍功半。比如,有些人只注重字形练习,不注意分析字形笔画和笔顺而一味苦练,始终知其然不知其所以然。这样,尽管刻苦练习,却收效甚微,应当引以为戒。刻苦练习固然重要,而刻苦钻研更为重要。不细心观察,掌握不了笔画的形象;不认真分析、掌握不了运笔方法;不仔细推敲,掌握不了间架结构规则,因此,也不可能提高书写速度。

3. 临写须知

(1)临写时要尽量把帖中的字写准写像。不能只按照自己

的习惯去抄帖，必须客观地按照行草字的字形规范改造自己原有的写法，真正以帖为师，去己之弊，吸其所长。

(2)临写时要三到，即眼到、手到、心到。不能只是动手，要眼手脑并用紧密结合。临帖之前，必须读帖，通过仔细分析和观察，领会其书写特点。运用自己现有知识，去认识运笔的方法，不能写一笔看一笔的“砌字”，要运用移影法整体掌握字形。

(3)初学临写要“各个击破”，不能囫圇吞枣地顺文直抄。要难者多临，易者少临，直到写得较好，方能再继续临写下一个字。

(4)不论是初学者还是有一定基础的人，都应循序渐进，逐步提高，否则将欲速不达。很显然，基本笔画还写不好，手不从心，笔不随意，何以谈间架结构呢？

(5)在学习中要有持之以恒和一丝不苟的精神。最好每天抽一点时间学习写字，每次不一定时间长，贵在坚持。在成绩中总是凝聚着锲而不舍精神的，那种一蹴而就的侥幸心理是要不得的。

总之，只要方法正确，就可以在较短的时间内掌握行草字的写法，百日即可初见成效。

(三)练字的步骤与方法

做任何一件事情都要有顺序和层次之分，练习写字也同样有个步骤问题。这样在练习中才会达到事半功倍的效果。

1. 练字的步骤

练习行草字的程序可分为三个阶段：第一阶段学习基本笔画，第二阶段学习偏旁部首，第三阶段学习间架结构。在第一阶段中主要学习书写技巧，即所谓的笔法。其中包括执笔与运笔，指、腕、肘、臂的动作要领和身体的姿势。在第二、三阶段中主要学习间架结构、认识字形规律，掌握形象特点。这三个阶段不能截然分开，在学习书写技巧时必须密切结合笔画的形象，研究运笔的方法；在学习间架结构的过程中也是在练习书写技巧。

具体学习步骤，可先读书中文字说明部分，然后按程序对照字样，根据各部分的具体要求练习。初学者，学写基本笔画时先不要用格子，可先在纸上自由练习，以领会用笔要领为目的。之后则按格子书写，以掌握结构规律，直到能够熟练地写出来，再脱离格子书写，这样便于提高书写速度。字，开始可以写大些，以认识字形规律，掌握形象特点；待熟练后，逐渐将字形减小到能够快速书写，容易辨认为目的。

2. 练字的方法

练字的总原则可以用“掌握字法，勤学精进”八个字来概括。下面是临写的具体方法：

(1)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，一个字一个字的透描。摹帖最忌不加分析地描描画画，应分析运笔方法、笔画位置安排的要领。

(2)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画，一个笔画一个笔画地翻来复去地临写，写熟

为止。点画写好了，就为写好整个字打下了基础。

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，切忌看一画，写一画。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。

(3)读帖。是读着行草字帖，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。

(4)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。

在练习时，可先描写、临摹、后默写。也可不描，只临和默。学习者可根据自己的情况灵活掌握。

(四)行草字的写法

写行草字，第一是掌握其基本笔画的形象特点，第二是运笔方法。

1. 行草字体

我们在介绍行草字之前，首先介绍一下行书体。行书始于楷书出现之后，晋代已经流行，是简化楷书笔画，兼采草书联绵笔法，介于草、楷之间的一种字体。写得稍微规矩一些，接近楷书的叫做“行楷”；写得放纵一些，接近草书的叫做“行草”。草书笔画简，写得快，不容易辨认。而行书笔画接近楷书，写得不够快。行草，不繁不简，是在容易认别的基础上，快速记录汉语的一种实用文体。一般采用以下两种行草字。