

钢笔楷书结构 100 法

虞氏回米格标准字帖



国家专利号:92308450·9

虞氏回米格国家专利号:92308450·9

虞氏回米格标准字帖

钢笔楷书结构 100 法

虞 纯 双 编 著

四川辞书出版社

(川)新登字009号

责任编辑:周挺

整体设计:黄汉庭

封面设计:张林

虞氏回米格标准字帖
钢笔楷书结构 100 法
虞纯双 编著

出版发行:四川辞书出版社

成都市盐道街三号 邮编:610012

经 销:首都发行所
印 刷:四川省邮电印制厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
版 次:1994 年 4 月第一版

1994 年 4 月第一次印刷

印 张:1.25
印 数:1—13000

ISBN7-80543-345-8/J·16

定价:1.85 元

练字速成的习字格式

——庾氏回米格及其楷书结构 100 法

如何快速、简便地学习写好汉字，是很多人都关心的一个问题。许多有心人对此作过一些有益的探索和尝试，但是至今为止，这个问题还没有很好的得到解决。

学习写字，首先要练习汉字的笔画和间架结构。很多人通过描红、临摹，都能熟悉和掌握汉字笔画的书写方法。但要更进一步掌握和熟悉汉字的间架结构，却需要花费很多功夫。究其原因，是我们没有一种理想的习字格式作为工具，来帮助习字者顺利地通过这一难关。

青年书法家庾纯双根据自己的习字经验和在辅导青少年书法爱好者练习写字的实践中，总结、研究出了一种新获国家专利的新型实用、多功能的习字格式——庾氏回米格。

这种习字格是在传统的“米字格”内用虚线连接成一个内方格而成。此格内外两个方格形成一个“回”字，

中间一个“米”字，故称“回米格”（见图1）。

传统的习字格式，主要有正方格、九宫格、田字格、米字格，其中尤以米字格的设计优越，便于安排笔画、构筑汉字而流行最广，至今还被人们普遍运用。米字格虽然比其它格子先进，但它也有一个明显的不足，即汉字在格内的形体大小不易掌握，要么大要么小，这直接妨碍了习字效果，使不少人久久不得要领。新近公布的两种习字格“回宫格”、“回田格”都是为了克服米字格这一不足，提高人们习字效果而研制出来的。然而，这两种格式虽使汉字的主体和形体大小得到了限制，但又失去了米字格便于安排笔画、结构汉字的优点，对于初学者来说，实难运用。

庾氏回米格恰恰是在传统的米字格基础上加以改进，吸收了“回宫格”、“回田格”的优点，使此格既不失米字格便于安排笔画、结构汉字的长处，又有了“回宫格”、“回田格”限定字体大小的优点，运用方便，能够使习字者很快掌握汉字的基本结构规律和书写方法，从而收到事半功倍的效果，是目前最为科学，最适于初学者使用的新型完善、实用、多功能的习字格。

庾氏回米格的实用价值

庾氏回米格的内部构造（图1）巧妙地构成了汉字笔画、结构的“座标”，使习字者感到下笔有所依凭，对结

构汉字提供了极大的方便。比如：中横结构的汉字，中横自然依托在横中线上，其余笔画分布在中线上下（见图2）；中竖结构的汉字，中竖自然依托在竖中线上，其余笔画分布在竖线两边（见图3）；左右平分结构的汉字，左右两部均置于竖线两边的长方形内（见图4）；上下结构均等的汉字，上下两部置于横长方形内，居中（见图5）；撇捺结构的汉字，撇捺顺斜线自然伸展，其余笔画置于合理的位置上（见图6）；全包结构的汉字，四周笔画靠内框线约收，内部均置，求内外统一协调（见图7）；上双结构汉字，上部均置于两个正方形内，下部居中，齐下（见图8）；下双结构汉字，下部均置于两个正方形内，上部顶上居中（见图9）；上下左右结构汉字，各部均置于一个三角形内，向中心收拢，求上顶下齐（见图10）。同时，虞氏回米格的横竖中线与两条斜线的交点是汉字的重心点，顺线往外看有放射之感，向内看又有收缩之意，与汉字笔画的伸延、收缩规律自然吻合。虞氏回米格适合练习各种形体结构的汉字，它的内框约束着汉字形体大小，框内的各条虚线和虚线划分的各个形块又形成汉字主要笔画和局部的依托，把汉字各部件的摆布明白地标识在习字者面前，使习字者（尤其是中、小学生）能迅速掌握汉字的间架结构及内在联系。经数百例实践，用虞氏回米格习字，可以极大地缩短学习时间，提

高习字效率。

庾氏回米格楷书结构 100 法

为了帮助习字者更好地运用庾氏回米格习字，作者在总结传统汉字结构方法的基础上，根据庾氏回米格的特点，编著了“庾氏回米格颜体、柳体、欧体及钢笔（铅笔）楷书结构 100 法（百日速成法）”

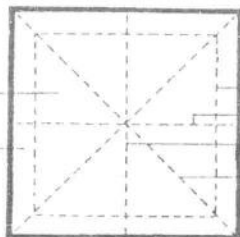
这 100 法是作者根据汉字的构件，把汉字划分为“字头结构”、“字底结构”、“左旁结构”、“右旁结构”、“上下结构”、“左右结构”、“内外结构”、“其它结构”等 8 个部分，分别从 100 个角度详细讲解汉字结构要领，强调笔画摆布位置及笔画间的联系，对汉字的形体特征作了分析介绍，并列举范字，供习字者揣摩、临写，从而帮助习字者举一反三，快速度过楷书练习的难关。

“工欲善其事，必先利其器”。庾氏回米格及其楷书结构 100 法，的确堪称写好汉字的良工利器。它对书法爱好者和中小学生学习写好汉字，提高人们的汉字书写水平，有着很大的实用价值。只要掌握要领，利用庾氏回米格及其字帖配套练习，是会很快收到好的效果的。

编者

一九九三年十月

内框为字
的主体
外框为字的
外围空间



外框线
内框线
横中线
竖中线
斜线

▲图 1



▲图 2 中横结构汉字：
中横自然依托在横中线上，
其余笔画分布在中线上下。



▲图 3 中竖结构汉字：
中竖自然依托在竖中线上，
其余笔画分布在竖线两边。



▲图 4 左右平分结构汉字：
左右两部均置于竖中线两边
的竖长方形内。



▲图 5 上下均等结构汉字：
上下两部均置于横中线上下
的横长方形内，居中。



▲图 6 撇捺结构汉字：
撇捺顺斜线自然伸展，其
余笔画置于合理的位置上。



▲图 7 全包结构汉字：
四周笔画靠内框线约收，
内部匀置，求内外统一。



▲图 8 上双结构汉字：
上部均置于两个正方形内，
下部居中，齐下。



▲图 9 下双结构汉字：
下部均置于两个正方
形内，上部顶上居中。



▲图 10 上下左右结构汉字：
各部均置于一个三角形内，
向中心收拢，求上顶下齐。

一、字头结构

1. 亠头

点顶上居中，横
置点下。

2. 广头

点顶上居中，横
置点下，撇放。

3. 疒头

点顶上居中，横
置点下、撇放、左
两点靠边线于横中
线上下。

亠

亠

广

广

疒

疒

言

卒

度

麻

病

庖

京

率

度

庵

疫

疹

衮

恋

庭

废

痘

疴

哀

市

座

廊

症

疸

夜

变

庖

底

疲

疯

4. 尸头

尸头靠上居中撇曲长。

5. 人头

撇画顶上，在中
线内起笔，捺画在
撇上起笔。

6. 宀头

点顶上居中，左
点呈竖势，长横钩
出。

尸

尸

人

人

宀

宀

属

尽

伞

企

寒

宛

屋

尾

令

企

宸

室

展

居

命

余

宽

审

屢

屈

合

全

家

宫

尼

屎

舍

会

富

宜

7. 小头

竖顶上居中，两点与竖距相均。

8. 夹头

横距均，长短粗细各异，撇顶上居中，捺在第三横画上起笔。

9. 雨头

横顶上居中，左点呈竖势，钩内挑，内四点均置竖两侧。

小

小

夫

夫

雨

雨

党

常

秦

春

雪

霜

尝

棠

泰

蠢

雷

霖

光

肖

奏

零

霏

尚

裳

奉

霁

霍

堂

尖

春

震

雾

10. 艹头

横起笔和收笔均靠斜线，左竖约低，右竖约高，均置于竖中线两侧。

11. 竹头

成左列势，顶上，置竖中线两侧。

12. 穴头

点顶上居中，左点呈竖势，长横内钩出，下两点呈八字形，均置竖中线两侧。

艹

艹

竹

竹

穴

穴

菊

茂

笑

等

穷

帘

获

茏

笨

筱

容

窝

筱

苑

筏

符

穿

窄

菱

范

答

笼

空

宅

荃

苞

荃

笔

究

窈

二、字底结构

13. 木底

横放,竖居中齐下、两点靠近斜线。

木
染
染
梁
架
桌

木
柴
柔
杂
采
桨

14. 心底

钩由轻到重,逆向钩出,三点形态各异,连线平行于横。

心
忠
志
您
想
恋

心
思
息
悠
惩
愁

15. 日底

居中齐下,上大小,横距约均。

日
晋
春
昔
杳
昏

日
替
沓
曾
者
智

16. 月底

形长、居中齐下、
力求横距均匀。

17. 巾底

中竖直长、悬针
居中，左竖约短而
细，右竖长而粗，竖
距均。

18. 皿底

底横长，起笔约
低，置于底边线上，
竖距相均，置于中
线两侧。

月

月

巾

巾

皿

皿

青

胥

常

帶

盖

盞

育

背

帝

希

孟

監

背

胃

帑

帑

盞

盜

肩

腎

帘

帚

盐

盞

有

腎

希

幫

盈

盒

19. 口底

上大下小，左竖约长，右竖宜短，居中齐下。

口

口

合

各

古

吉

言

咎

吞

哲

告

吾

20. 土底

第一横短，第二横长，起笔靠近底线，竖居中，置于下三角形内。

土

土

圣

基

至

堂

垄

塞

坚

坠

塑

型

21. 贝底

形长，居中，撇点落脚在底线上。

贝

贝

责

货

贤

资

贡

贽

资

贵

贺

贫

22. 灬底

四点连线同横，
相距均匀，形态各
异，均置竖中线两
侧。

23. 八底

顺斜线置竖中线
两侧。

24. 辶底

点靠上斜线，三
折自然，捺放纵，脚
下齐，成行舟之势。

灬

然

热

蒸

熟

煞

灬

熬

燕

焦

羔

杰

八

共

兵

只

兴

典

八

真

黄

其

宾

冥

辶

道

遂

述

连

遍

辶

选

逗

通

追

造

三、左旁结构

25. 亻旁

撇约曲，收笔靠边线，竖长，在撇画中起笔。

26. 彳旁

第一撇短，第二撇长，竖在撇中起笔，宜短兼垂露。

27. 阝旁

三折自然，出钩有力，竖直长宜下齐。

亻

亻

彳

彳

阝

阝

伙

佟

彼

衍

阻

陇

伎

代

待

德

陂

陲

攸

使

徒

得

陝

随

低

仪

往

徽

险

院

优

侠

街

衡

陵

阮