



國書源
GUOSHUYUAN

華語漢字定律 寫字教程

點線面規範漢字篇

三

王普訪 著



黃河出版傳媒集團
寧夏人民出版社



國書源
GUOSHUYUAN

華語漢字定律 寫字教程

點線面規範漢字篇

王普訪 著

三



黃河出版傳媒集團
寧夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

普访汉字定律写字教程.点线面规范汉字篇:全3册/
王普访著.--银川:宁夏人民出版社,2018.11

ISBN 978-7-227-06990-4

I. ①普… II. ①王… III. ①汉字—硬笔书法—教材
IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第265614号

普访汉字定律写字教程 点线面规范汉字篇 (全3册)

王普访 著

责任编辑 康景堂
责任校对 姚小云
封面设计 夙雄 陈贵民
责任印制 肖艳



黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)
网址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 nxrmcbs@126.com
邮购电话 0951-5052104 5052106
经销 全国新华书店
印刷装订 银川银选印刷有限公司
印刷委托书号 (宁)0011694

开本 787 mm × 1092 mm 1/16
印张 17 字数 240千字
版次 2018年11月第1版
印次 2018年11月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-227-06990-4
定价 369.00元(全九册)

版权所有 侵权必究



序

王普访是我在 2009 年被清华大学美术学院聘为高研班教授后的第一届高研班的学员。至今已经是第九届,快十个年头啦!虽然当时高研班里的众多同学中,普访同学的成绩不是最优秀的,但是他是一个蛮刻苦认真的学生,我欣赏他这股劲头。印象最深的是他在学习之余,专心研究他的“汉字定律”。他的梦想是有一套定律,能概括汉字的笔画和结构,从而服务于立志写好汉字的人们。他很执着,执着的理由是他认为自己“在当今社会做一名规范汉字的普及者,比做一位艺术家更有意义”。人各有志,功夫不负有心人,2012 年他编写的《中国汉字定律》基本完成。2013 年,仅 26 岁的他就出版了以其“汉字定律”为理论指导的两本书——《王普访写字教程》和《写字教程练习册》(初级)。事实证明,这个他多年理论与实践教学的结晶,终于得到了许多练字爱好者的青睐。2014 年他成立了一家以规范字教学为基础的文化传媒公司;2016 年线上教学微课程正式发布;2017 年《中国汉字定律 400 集书法微课程》荣获宁夏银川市第七届青年创业大赛冠军。作为他的导师,看到学生一步一个脚印地走到现在,深感欣慰。

2018 年 7 月的一天,接到他的电话,他告诉我,他主持编写的已经是升级版的九本书马上要出版了,这累计他多年心血的九本书将以丛书的形式出版。本套教材还在实践中,希望能给汉字书写者以启迪和帮助。写一手好字,本身并不难,难在掌握规律、技巧,难在持之以恒。“写漂漂亮亮中国字,做堂堂正正中国人”,是我们始终坚守的信念。中国硬笔书法协会第六次全国代表大会上提出了“一、让亿万人写好汉字,提高汉字的书写水平;二、弘

扬中华文化，践行大书法”的两大工作任务。王普访所开展的工作，正是在践行这个理念。

汉字是中华文化的核心，习近平总书记指出：“中国字是中国文化传承的标志，殷墟甲骨文距离现在三千多年，三千多年来汉字结构没有变，这种传承是真正的中华基因。”党的十九大描绘了我们伟大国家发展的宏伟蓝图。我们豪情满怀，走进伟大的新时代，衷心期待王普访传承的汉字书写的普及工作，能够取得更大的成绩，让我们共同为中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献。



张华庆，中国硬笔书法协会主席，民进中央开明画院副院长，中国书法家协会硬笔艺术部秘书长，清华大学美术学院高研班教授、导师，华东政法大学兼职教授




编者语

在十几岁孩子都大谈理想的那时,我就种下了自己的梦想,那就是完成一项对学生练字和初学者练字有很大帮助的汉字系统理论指导定律。目的是让练字者对汉字的书写有规律可循。我最大限度地探索和研究汉字笔画的量化问题,让所有练字者知道自己所写汉字每个笔画的位置比例关系,让写字变得轻松简单。在历经 15 年的探索努力、翻阅大量资料、投身一线亲自教学的实践后,终于成就了梦想的实现——《中国汉字定律》问世,主旨定律内容共 8 条 146 字,适用于任何汉字字体。

本套教程是在《王普访写字教程》《教程练习册》的基础上,探索与完善而成,希望各位读者和书友能够喜欢。最后感谢各位读者一直以来的信赖,在本套教程编写过程中难免会有一些瑕疵,如果您在学习过程中有所疑问,请与我们联系,我们将虚心接受批评指正,并及时完善。

最后特别感谢为本书做书写双姿示范的李皓祥同学。



第四单元 硬笔汉字定律规范汉字点线面解析(三)

第 79 课	登、弄、异	01
第 80 课	将、壮、志	03
第 81 课	尤、龙、优	06
第 82 课	就、冬、备	08
第 83 课	画、戈、划	10
第 84 课	版、牌、巡	12
第 85 课	斗、料、鸡	15
第 86 课	皮、破、被	17
第 87 课	昔、错、罗	19
第 88 课	盖、川、顺	21
第 89 课	射、虎、难	24
第 90 课	取、羊、鲜	26
第 91 课	巨、距、蚊	28

第 92 课	足、屋、各	30
第 93 课	齧、齧、髀	32
第 94 课	雪、缸、鞋	35
第 95 课	触、韶、谁	38
第 96 课	凹、凸、鼎	41
第五单元 书法艺术作品欣赏		44



第四单元

硬笔汉字定律规范汉字点线面解析(三)



第79课 登、弄、异

一、学习内容



二、学习指南

本课可以结合笔画教程和偏旁部首教程中的内容一起学习。

三、练一练

登

以线示范:1	结构要领	以线示范:2	结构要领
	<p>“登”字由登字头和豆字组成。</p> <p>完成登字头。豆字第一笔是短横，左右不相接，如小圈所提示。</p>		<p>后面的笔画按照豆字完成即可。</p>

弄

以线示范:1	结构要领
	<p>“弄”字由王字和弄字底组成。</p> <p>完成王字。注意当王字作为字的一部分时，要写的小一些，最后一笔长横要写的短些，请仔细观察。</p>



以线示范:2	结构要领	以线示范:3	结构要领
	弄字底第一笔横是王部第一笔横的约两倍长度, $2a=b$ 。		后面的笔画按照弄字底完成即可。 注意最后的竖撇和悬针竖的起笔与上面横是分离的,如小圈所提示。

异

以线示范:1	结构要领	以线示范:2	结构要领
	“异”字由巳字和弄字底组成。 完成巳字。第四笔长横。		第五笔竖撇和悬针竖的起笔与上面两个竖部相对而分离,如AB两线所提示。

四、学一学 (建议成人或七年级以上学生练习)

行楷	行书	行楷	行书	行楷	行书

五、读一读

《中庸》

原文:故君子和而不流;强哉矫。中立而不倚;强哉矫。国有道,不变塞焉;强哉矫。国无道,至死不变;强哉矫。

【解释】所以,品德高尚的人和顺而不随波逐流,这才是真强啊!保持中立而不偏不倚,这才是真强啊!国家政治清平时不改变志向,这才是真强啊!国家政治黑暗时坚持操守,宁死不变,这才是真强啊!



第 80 课 将、壮、志

一、学习内容

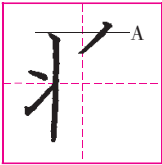
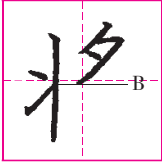
将 壮 志

二、学习指南


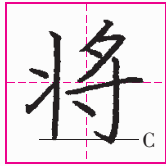
本课可以结合笔画教程和偏旁部首教程中的内容一起学习。

三、练一练

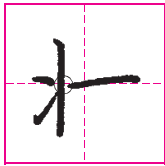
将

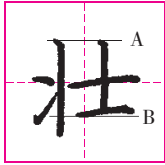
以线示范：1	结构要领
	<p>“将”字由将字旁、夕字和寸字组成。</p> <p>完成将字旁。夕部第一笔撇起笔高于左边的竖，如 A 线所提示。</p>
以线示范：2	结构要领
	<p>夕字中的横撇收笔目测与左边的接点水平对齐，如 B 线所提示。</p> <p>完成右点。</p>



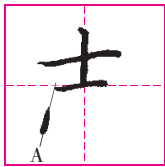
以线示范:3	结构要领	以线示范:4	结构要领
	寸字第一笔长横起笔与左边分离,且低于左边的接点,如小圈所提示。		后面的笔画按照寸字完成,注意竖钩要比左边的竖长些,如C线所提示。

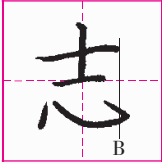
壮


以线示范:1	结构要领
	“壮”字由将字旁和土字组成。完成将字旁。土字第一笔长横起笔与左边的接点水平相对而分离,如小圈所提示。

以线示范:2	结构要领
	竖的起笔与左边的竖基本水平对齐,如A线所提示。后面的笔画按照土字完成即可,注意最后的短横比左边竖的收笔稍高些,如B线所提示。

志

以线示范:1	结构要领
	“志”字由士字头和心字底组成。完成士字头(士字)。心字第一笔左点起笔与士字的短横斜角相对而分离,如A线所提示。

以线示范：2	结构要领
	卧钩右边要比士字第一笔横稍长，如 B 线所提示。

以线示范：3	结构要领
	后面的笔画按照心字底完成即可。最后一笔右点与上面的横斜角相对且分离，如小圈所提示。

四、学一学 (建议成人或七年级以上学生练习)

行楷	行书	行楷	行书	行楷	行书
将	将	忙	忙	志	志

五、读一读

《中庸》

原文：子曰，素隐，行怪，后世有述焉，吾弗为之矣。

【解释】孔子说：寻找隐僻的歪道理，做些怪诞的事情来欺世盗名，后世也许会有人来记述他，为他立传，但我是绝不会这样做的。



第 81 课 尤、龙、优

一、学习内容

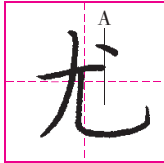
尤 龙 优

二、学习指南

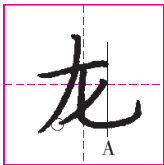
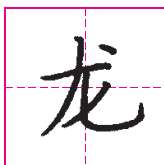
本课可以结合笔画教程和偏旁部首教程中的内容一起学习。

三、练一练

尤

以线示范：1	结构要领
	“尤”字与尤字旁的结构、运笔一样，与尤字旁的区别是，尤字宽一些。右点写在横收笔的上方，如 A 线所提示。

龙

以线示范：1	结构要领	以线示范：2	结构要领
	“龙”字由尤字和小斜撇组成。按照笔画顺序。先完成尤字旁。第四笔斜撇起笔与横的收笔基本垂直对齐，如 A 线所提示，收笔靠近第二笔斜撇的收笔，如小圈所提示。		最后一笔右点按照尤字完成即可。



优

以线示范：1	结构要领
	<p>“优”字由单人旁和尤字组成。</p> <p>完成单人旁。尤字第一笔横起笔比左边的接点稍低些，如 A 线所提示。</p>
以线示范：2	结构要领
	<p>第四笔撇的起笔与左边单人旁基本同高，如 B 线所提示，收笔靠近左边的竖，如小圈所提示。</p>
以线示范：3	结构要领
	<p>后面的笔画按照尤字完成即可。</p>

四、学一学 (建议成人或七年级以上学生练习)

行楷	行书	行楷	行书	行楷	行书
尤	尤	尤	尤	优	优

五、读一读

《中庸》

原文：君子遵道而行，半途而废，吾弗能已矣。

【解释】有些品德不错的人按照中庸之道去做，但是半途而废，不能坚持下去，而我是绝不会停止的。



第 82 课 就、冬、备

一、学习内容



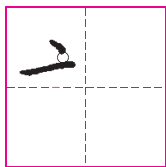
二、学习指南

本课可以结合笔画教程和偏旁部首教程中的内容一起学习。

三、练一练

就

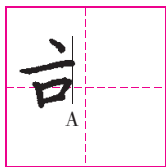
以线示范：1



结构要领

“就”字由右点、横、口部、小字和尢字组成。
第一笔右点。第二笔横在点的下方，左边长，右边短，与点分离，如小圈所提示。

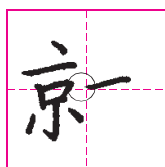
以线示范：2



结构要领

口部的折点与第二笔横的收笔基本垂直对齐，如 A 线所提示。

以线示范：3



结构要领

小字与口部中间相接。第九笔横，起笔与口的折点水平相对而分离，如小圈所提示。



以线示范:4	结构要领	以线示范:5	结构要领
	第十笔撇的起笔与左边基本同高,如B线所提示,收笔与下面钩基本水平对齐,如C线所提示。		后面的笔画按照尤字完成即可。

冬

以线示范:1	结构要领	以线示范:2	结构要领
	“冬”字由折文儿和两个右点组成。完成折文儿。A为中线,两个右点写在正下方,如A线所提示。		注意第二个右点比第一个右点稍微长一些,如小圈所提示。

备

以线示范:1	结构要领	以线示范:2	结构要领
	“备”字由折文儿和田字组成。完成折文儿。田字写在正下方。		注意田字的左右两个角与撇捺是分开的,如小圈所提示。

四、学一学 (建议成人或七年级以上学生练习)

行楷	行书	行楷	行书	行楷	行书
就	就	冬	冬	备	备

五、读一读

《中庸》

原文:君子依乎中庸,遁世不见知而不悔,唯圣者能之。

【解释】真正的君子遵循中庸之道,即使一生默默无闻不被人知道也不后悔,这只有圣人才能做得到。