

《写字》

系列丛书

田宫格3500常用字

钢笔正楷字帖

GangBi ZhengKai ZiTie

《写字》编辑部 编
张守镇 书

百 家 出 版 社

New
最新版本

《写字》

系列丛书

1987年创办的《写字》杂志，是一份面向广大书法爱好者和学校师生的权威性专业杂志。

由《写字》编辑部编写的系列写字类图书，已经累计发行2300多万册，并且每年还再版加印数百万册。其中，《3500常用字——钢笔正楷字帖》已经发行320多万册，《3500常用字——钢笔行楷字帖》已经发行200多万册，《上海市中小学写字等级标准》也已累计发行90多万册，上海市中小学写字系列教材(毛笔、钢笔共72分册)已经发行500多万册(第一版)。此外还出版了《学生规范汉字大楷字帖》、《学生规范汉字行楷字帖》、《新3500规范字钢笔正楷字帖》、《新3500规范字钢笔行楷字帖》等等。同时，《写字》编辑部编写的系列写字类图书，还被我国的台湾省和香港特别行政区的许多学校作为书法教材广泛使用。

《写字》编辑部编写的写字类图书，已经名副其实地成为中国写字类图书最具影响力的品牌代表。

ISBN 7-80703-128-X



9 787807 031284 >

定价:5.00元



钢笔正楷字帖

GangBi ZhengKai ZiTie

田宫格 3500 常用字 钢笔正楷字帖

《写字》编辑部 编
张守镇 书

G a n g B i
Z h e n g K a i
Z i T i e

百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

田宫格3500常用字钢笔正楷字帖/张守镇书. —上海:
百家出版社, 2004. 7

(写字系列丛书)

ISBN 7-80703-128-X

I. 田… II. 张… III. 钢笔字—楷书—法帖
IV. J 292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061089 号

责任编辑: 王 平

封面设计: 张 宙

田宫格 3500 常用字钢笔正楷字帖

《写字》编辑部 编

张守镇 书

百家出版社出版发行

(上海天钥桥路 180 弄 2 号)

(邮政编码 200030)

全国各新华书店经销 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 2

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80703-128-X/J · 14 定价: 5.00 元

作者简介



张守镇 1958年生，河南杞县人。中国硬笔书法协会会员，中国青年硬笔书法家协会常务理事、中华钢笔圆珠笔书法研究会会员，中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会会员、中国民族民间舞蹈研究会会员、郑州大学兼职教授。

出版《钢笔楷书》、《钢笔字技法》（合作）、《学生钢笔字指导》、《唐诗三百首硬笔书法》等专著和字帖 100 多部。主编河南省地方教材《书法艺术》中部分年级课本。入围新世纪中国硬坛十佳十杰硬笔书

法家，应邀访问新加坡和马来西亚，其作品在海外展出并被中国驻外大使馆和国际友人收藏。主讲的 6 集电视教学艺术片《小学生学写字》全国发行。发明的“田宫格”习字法获得国家专利。出版专著《民间舞蹈》和《中国绕口令 1000 首》等民间文化专著十余部，1998 年荣获河南省“中州十大科技名人”奖，成就已载入多部辞书。

编 者 的 话

田宫格习字法是著名硬笔书法家张守镇先生发明并已得到中华人民共和国专利（专利号：00324929·8）的科研成果。该法吸收了方格、田字格、米字格、九宫格、回宫格诸多优点，既能提示字的中心坐标，又能启示字的起笔点和收笔点，使汉字的各种笔画在田宫格中都有相应的合适位置，从而解决了初学者无从下笔的困难。田宫格还能控制笔画的长短和整个字的宽窄、高低以及字体的大小，对写字不规范、结构不均匀、重心不稳等毛病都有较好的矫正作用。所以田宫格被国家权威部门肯定为一种易掌握的科学、实用、简便、高效的习字方法。

目 录

田宫格习字法的优点	1	十五画	43
田宫格习字十二法	3	十六画	44
一画	9	十七画	45
二画	9	十八画	46
三画	9	十九画	46
四画	9	二十画	46
五画	11	二十一画	46
六画	12	二十二画	47
七画	15	二十三画	47
八画	19	二十四画	47
九画	23	楷书基本笔法	48
十画	27	基本笔画练习(一)	49
十一画	32	基本笔画练习(二)	50
十二画	35	基本笔画练习(三)	51
十三画	39	基本笔画练习(四)	52
十四画	41		

田宫格习字法的优点

运用田宫格习字可收到事半功倍的效果。但是，动笔前，学习者一定要观察仔细。看清范字的起笔、收笔和笔画的分布走向及各偏旁部首所占的宽窄比例。临写时，起笔、收笔都要写到位，字的高低、宽窄和结构也都要写准确。同时，还要认真进行自我检查，发现问题，及时纠正，这样才能效果好、提高快。总之，运用田宫格习字的优点有：

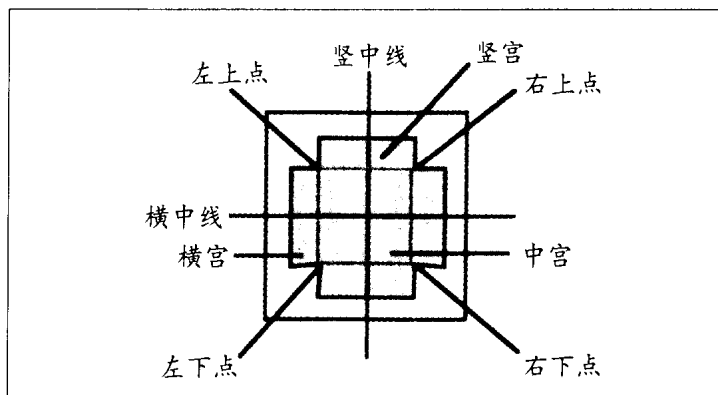
一、田宫格能提示汉字的中心坐标，便于认识理解汉字的组合规律和特点，明析笔画在田宫格中的位置和分布，便于掌握汉字的结构规律。

二、田宫格能有效的提示字的起笔点和收笔点，解决了初学者无从下笔的难题。

三、田宫格能控制笔画的长短和部件的宽窄及高低，从而控制字的大小。

四、田宫格的内宫由一横一竖两个黄金率框垂直交叉而成。竖宫可控制上下组合字的高低和宽窄。横宫可控制左右组合字的高低和宽窄，两宫叠合部分可控制全包围和半包围结构的字的大小，符合汉字的结构规律和美学原理。

五、田宫格习字法适用于楷、行、隶、篆等各体的硬笔字学习。同时也适用于各体的毛笔字学习。



田宫格示意图

田宫格习字十二法

一、覆横依上横线

田宫格中横宫的上边，是写带有上覆横笔画的参照线。凡是上边有长横的字都依横宫的上边线下笔。横画的长度应超过竖宫的宽度，最长也不能超出宫外(见图1)。

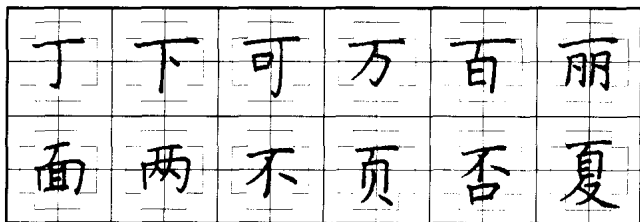


图 1

二、底横依下横线

田宫格中横宫的下边，是写带有长底横笔画的参照线。底部长横的下笔的位置应该参照下边的横线右行运笔。上边若有短横，起笔可依上横线。一字中若有多横，横画要长短有别，间隔均匀(见图2)。

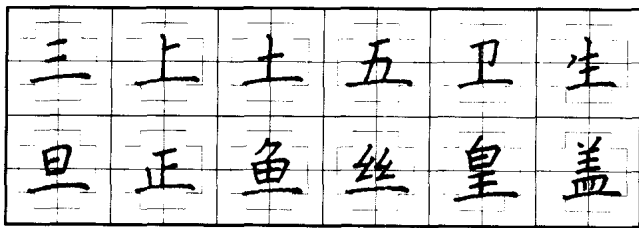


图 2

三、单竖在中线

田宫格中横竖交叉的十字线提供了汉字的中心坐标点，对写带有中竖的字提供了极大的方便，人们只需照着中线的位置下笔，将竖画写直写到位即可。中竖的长度，以竖宫的高度为准，不可超出宫外(见图 3)。

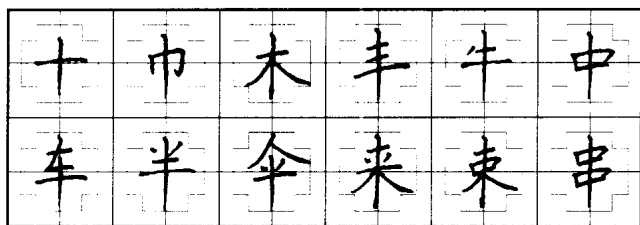


图 3

四、双竖骑中线

汉字中若有两个竖画，书写时应以田宫格的竖中线为参照，把字的两个竖画，等距地书写在竖中线两边。两竖宜左缩右伸，左短右长。若字形扁方，两竖的下端还要内收(见图 4)。

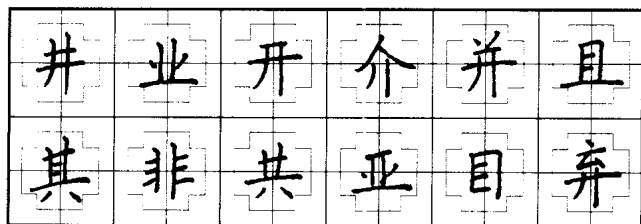


图 4

五、交点在中线

汉字的中心点，或者撇画和捺画的相交点，要写在田宫格的竖中线上，其余笔画均匀布置在中线两边。扁方形的字起笔点应在横宫的上端。长方形的字，起笔点可略高一些。笔画的长短、伸缩都要在宫内精心布置，不可伸出宫外(见图 5)。

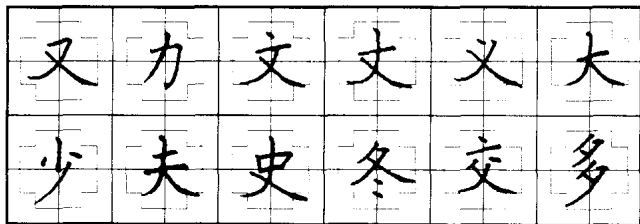


图 5

六、撇捺伸展至参照点

田宫格中横宫和竖宫相交的左下点是撇画的书写参照点，右下点是捺画的书写参照点。书写撇画时，从交点引笔向左下点运行，笔尖飞起，使撇画飘逸。书写捺画时，从交点向右下点运笔，顿笔平出，让捺画稳健。撇画和捺画是字的双翼，应写的轻巧飞扬(见图 6)。

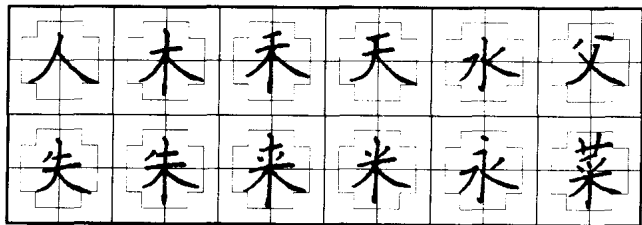


图 6

七、上下结构,横中线为准分上下

上下结构的字,其主要部分要写在田宫格的竖宫内,并以横中线为界平分上下。其次,上下结构的字还以竖中线为轴,平分左右。书写时竖中线两边要对称相等,均匀布置,不能错位。因有横中线和竖中线互为参照,非常便于笔画的安排(见图 7)。

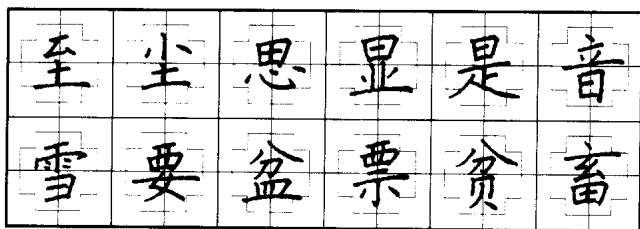


图 7

八、左右结构,竖中线为准分左右

左右结构的字,应将左右两部分写在田宫格竖中线的两边。字的高低,宽窄都以中宫为参照,主体部分写在中宫内,只有极少的笔画在竖宫或横宫中伸展。左右结构的字,形体略宽,笔画多向左右伸展,故其笔画分布以横宫为主(见图 8)。

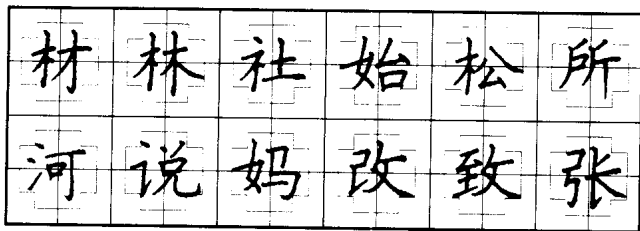


图 8

九、上中下结构,三横一竖平分各部

上中下结构的字,应以田宫格的上横线,中横线和下横线为参照线。主要笔画在竖宫中布置,上中下各占 1/3 高度。上部收敛,中间稳固,下部伸展,符合汉字上紧下松,中宫紧收的规律。上中下三部分以中线为轴,平分左右(见图 9)。

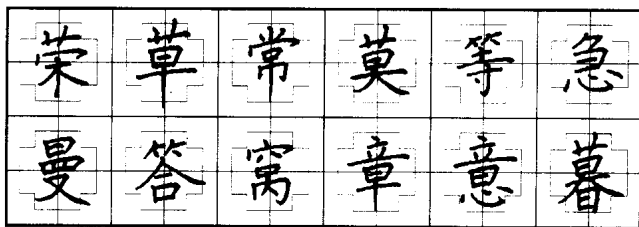


图 9

十、左中右结构,一横三竖平分各部

左中右结构的字,应以竖宫的中线和左右两条边线为参照。左旁的高度由横宫限制,中间部分端正。右边的笔画伸至横宫的边线。左中右三合的字以写满田宫格的横宫为宜。田宫格的横中线是字的轴心,左中右各部均在横中线上下精心布局(见图 10)。

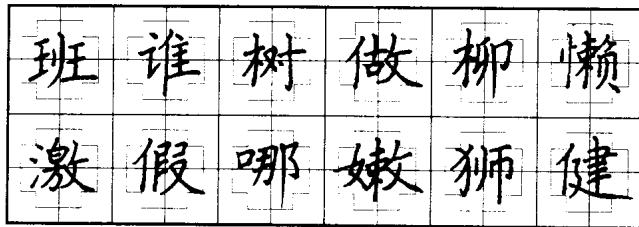


图 10

十一、半包围结构,高宽依字定

田宫格的横宫和竖宫相叠合的方形块称为中宫。中宫的四边是半包围字笔画的参照线。字的宽窄、高低可根据字形灵活处理。如“同”字,其下笔的位置是左上点,外框的高低宽窄依中宫的边线而定,右下略低于左边(见图 11)。

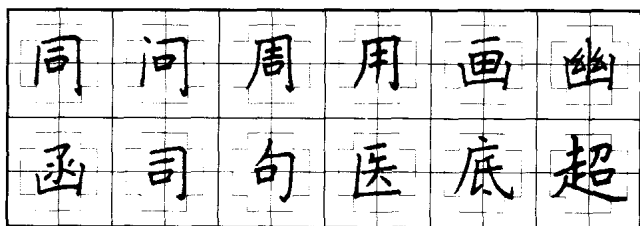


图 11

十二、全包围结构,四点定大小

田宫格内中宫的四边,组成一个方形框,正好与全包围结构的字形相吻合。因此,在田宫格中书写全包围的字十分容易。书写者只需依中宫的四条边线运笔,将右下角的笔画写得略低一些即可。里面的部分以中线为准,均匀布置笔画(见图 12)。

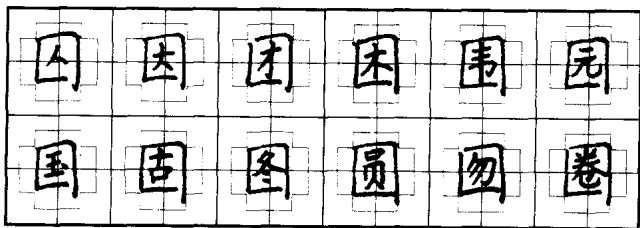


图 12

一	画	一	乙				
二	画	二	十	丁	厂	七	卜
人	入	八	九	几	儿	了	力
乃	刀	又	匕	刁			
三	画	三	于	干	亏	士	工
土	才	寸	下	大	丈	与	万
上	小	口	巾	山	千	乞	川
亿	个	勺	久	凡	及	夕	丸
么	广	亡	门	义	之	尸	弓
己	已	子	卫	也	女	飞	刃
习	叉	马	乡				
四	画	丰	王	井	开	夫	天

无	元	专	云	扎	艺	木	五
支	厅	不	太	犬	区	历	尤
友	匹	车	巨	牙	屯	比	互
切	瓦	止	少	日	中	冈	贝
内	水	见	午	牛	手	毛	气
升	长	仁	什	片	仆	化	仇
帀	仍	仅	斤	爪	反	介	父
从	今	凶	分	乏	公	仓	月
氏	勿	欠	风	丹	匀	乌	凤
勾	文	六	方	火	为	斗	忆
订	计	户	认	心	尺	引	丑
巴	孔	队	办	以	允	予	劝