

快乐书写 修身养性

市民大讲堂讲述书法魅力

本报1月19日讯(记者 王逸群)18日上午9点半,临沂市图书馆四楼报告厅内座无虚席,主讲师王海钧以“中国书法的技与道”为题,深入浅出地讲解了中国书法对个人修养以及养生的重要性。两个多小时的讲座,让在场的150余名市民受益匪浅。

作为全国著名的书法圣地,书法在临沂有着众多的粉丝。讲座还未开始,报告厅内早已座无虚席,讲座开始后仍有大量市民进入,厅内两侧走廊也坐满了观众。

讲座中,首都师范大学书法学博士、临沂大学专业书法教师王海钧带来了一场书法艺术与欣赏的专题讲座。他着重从汉字的演进与书法的发展、中国书法与其他艺术、中国书法与自我修养等方面,向观众介绍了书法方面的基本知识和发展历程。

同时,王海钧还就书法创作表达了诸多个人观点。他指出,练习书法对自我德行的培养和养生都有着十分积极的意义。在互动环节,他还就读者提出的问题一一做出解答。

“即时书写”“快乐书写”,讲座中,王海钧提出了自己的主张。“书法本身就是一件快乐的事情,书写时全身经络运动,欣赏时心情畅通愉悦。”王海钧鼓励大家拿起毛笔,在互联网键盘时代,重新体会民族传统的书写方式,寻求心灵的安顿,但是要避免娱乐化、功利化。

记者注意到,从满头白发的老年人,到稚气未泯的小学生,他们都是书法的爱好者。在没有中场休息的情况下,所有听讲市民都在静静听讲与沉思。“我从小就对书法感兴趣,听说有书法讲座就早早地过来了。”市民徐先生说,他退休后闲着没事也开始练书法,可练来练去总找不到感觉,听完讲座他总算找到方法了。

作为一项大型公益文化活动,本期市民大讲堂由临沂市委宣传部、临沂市社科联、临沂大学、鲁南商报、临沂市图书馆共同主办,秉承“弘扬人文精神,传播先进文化,丰富市民生活,提升城市品位”的宗旨,现面向社会免费开放。



▲王海钧老师在讲课。



讲座现场,市民们在认真听课。

现场花絮

一家四口都是书法迷 提前半个小时到会场

18日上午,现场150多名市民在市民大讲堂聆听王海钧老师的讲座。讲座中,有一家四口引起了记者的注意,妈妈负责记笔记,爸爸时不时拍照,两个孩子则聚精会神地听着讲座。

张先生告诉记者,别看女儿今年只有12岁,儿子只有8岁,他们一家四口都是

书法的爱好者。听说周末有书法讲座,一家人提前半个小时就来到了现场。

张先生说,从小他就特别羡慕会写毛笔字的人。“蘸上墨汁就能写出刚劲有力的毛笔字,真是太神了,我从小觉得会写毛笔字的是文化人。”张先生说,由于平时工作忙,他只有在周末的时

候才能拿起毛笔练上一会儿。

“我从小没有练习的条件,现在就希望孩子们能从小学起。”张先生说,女儿从8岁开始练书法了,几乎每天晚上都会写一会儿。通过四年的练习,他发现,女儿不仅在性格上特别端庄平和,而且做事情也很细致和专注。

“看着姐姐每天晚上练习书法,儿子也产生了浓厚的兴趣。听说周末有讲座,就带着儿子一起过来了,让他先学习学习书法知识。”张先生说,无论是孩子们以后立志成为书法名人,还是仅仅作为一种兴趣爱好,书法都是一个很不错的选择。

专家观点

“书法没有速成班”

“练习书法有且只有一种途径,那就是临摹,而且需要持久不间断地临摹。”对于目前社会上存在的“书法速成班”,王海钧持反对观点。他认为,那些盲目追求短时高效的课程是不足取的。

“书法不是学出来的,而是练出来的,练习书法是一个循序渐进的过程。”王海钧

说,要想练好字,其实没有省事的方法,只有经常练习,并且要做到少而精。

无论是初学者还是书法名家,临摹,是学习书法的惟一方法。他指出,特别是孩子,在练习书法时用心是最重要的,需要真正的心态平和,用心思考,再加上日复一日地坚持书写,才能在书法

学习上取得进步。如果仅仅为了练习而练习,无论写多少篇幅,花费多少时间,都很难取得效果。

对于家长们普遍关心的孩子学习书法的年龄,王海钧认为没有特别限制。他表示,不管是先识字还是先练字,并没有刻意地限定,只要孩子接受就可以。

同时,王海钧建议初学者最好以楷书入手。他指出,尽管隶书笔画简单,容易让孩子进入书法状态,方便孩子入门,然而,练习隶书也存在着笔画不到位等缺点。虽然相比隶书来说,楷书在练习时讲究多,笔画复杂,但只要认真练习且上手后,就可游刃有余地书写其他书体了。

延伸阅读

书法是一种全民皆宜的艺术

幼时习书如驯兽,青年习书如交友,中年习书如避暑,老来习书如进补。王海钧表示,很多人认为,书法只是老年人闲暇时的消遣,其实不然,书法是一种全民皆宜的艺术。

“孩子练习书法,有助于良好性格的养成。”王海钧说,孩子在学习书法的过程中,尤其是训练手指、手腕和手臂的动作,达到协调性和灵活性,有益于大脑的生长发育。同时,练习书法可以消

除孩子的浮躁情绪,养成细心专注、集中注意力的好习惯。

字如其人。字是“门面”,一手好字,受益一生。对于年轻人来说,在竞争越来越激烈的当今社会,写得一手漂亮的字,无论是学习、工作,还是生活,都会给人留下好的印象,增强自信心。同时,对于社会生活节奏变快引起的人心浮躁、缺少耐心和毅力等,通过练习书法,也可以矫正。

同时,王海钧表示,书法不单是一门艺术,也是一门养生技术。历史事实证明,书法对于人的健康长寿的确有一定作用,如从古到今的书法家大多是高寿。书写前,通过洗笔、调墨等预备动作,可以四体放松,疏通全身气血经络,书写时,把神、气贯注于书法运动的全过程,以此带动全身心的活动,很好地体现了“摇筋骨、动肢节”的导引养生术之内涵。

