

最美大学录取通知书

翰墨相传,老教授手书,坚持十三载



什么样的大学录取通知书最美?当然是独一无二、定制款的录取通知书!近日,陕西师范大学校园内,10余位退休老教授再次如约聚首,以隽永的毛笔小楷,为今年新录取的4500余名新生书写录取通知书。在“开笔”仪式现场,2019级新生的第一份录取通知书已经交到新同学的手中。

13年坚持手写录取通知书

以毛笔手写新生录取通知书,在陕西师范大学已坚持13个年头。记者了解到,重视书法是陕师大一直以来的优良传统。成立于二十世纪六七十年代的陕师大书画研究会,曾汇聚了卫俊秀、霍松林、黄永年、曹伯庸、刘念先等老一辈著名学人书法家。“汉字是中华文明的重要载体,书法

是中华传统文化的瑰宝。”开笔仪式上,陕西师范大学副校长党怀兴表示:学校坚持毛笔手书录取通知书,就是为了把重视汉字书写的意识和优良传统、把老教授对每个大学生都要重视汉字书写的殷切希望第一时间传递给学生。

记者了解到,多年来,越来越多的陕师大人约而同加入了书写录取通知书的队伍。他们中,既有白发苍苍的老教授,也有专业的书法教师,还有感恩母校、传递爱心的校友。今年参与录取通知书书写的人中,年龄最大的一位是86岁的老教授毋耀辉。“能参与这项活动我很激动”,毋老师表示,一份份饱含墨香的录取通知书,是学校对新生的关怀和期望,也是一种文化的传承和弘扬,“只要身体条件允许,我会一直写下去”。

用笔力传递校园人文关怀

陕师大2014届数学专业校友李健顺已是第九年参加此项活动。他从一个收到毛笔手写录取通知书的学子,到进校后受到老教授的感染和教诲、孜孜不倦学习进步,再到毕业后扎根西部,甘于奉献,已然成长为传承“西部红烛精神”的人民教师。

九年前,这封录取通知书,不仅开启了李健顺的大学时光,也点燃了他学习书法的热情。对于他来说,手写的录取通知书是以身作则的示范教育。作为手写录取通知书的受益者、公费师范生的代表、现为陕西省陇县中学数学教师的李健顺以他的实际行动影响着他的学生。今年,他的学生伏莉娜也考上了陕西师范大学。

今年陕师大还精心设计制作了个性书签。书签上,校领导、教授、校友以一笔一画的书画作品寄语新生,为同学们送上美好祝愿。不仅如此,学校还依据教育博物馆所藏的清代“师宝”,设计制作了纪念版“师宝”。“师宝”是整饬教学秩序的法器,也是对学生关爱的象征。党怀兴表示,届时纪念版书签和“师宝”都会随通知书邮寄给新生,“希望收到录取通知书的同学,能感受到学校浓厚的人文关怀。”

对于此事,网友纷纷留言表示:“这是我看过的最美的录取通知书!”“亲笔书写,最有诚意!”“用书写传递一种精神,这样的录取通知书真有收藏意义!” 据《中国青年报》

延伸阅读

老年人学书法有助于养生

为什么学习书法有助于养老养生呢?

第一,学习书法有助于身体健康。学习书法必须尽全身之力,使气血畅通,百脉疏通,精神健旺。“下笔点画,波撇、屈曲,皆须尽一身力而送之”。如果每天坚持练书画,从不间断,那么就会使体内气血通畅,五脏和谐,百脉疏通,情致高雅,自然精神健旺,有益于健康长寿。

第二,书画艺术能调节情趣,可欣赏和享受艺术的真善美。老年人大部分是学习传统书法风格,使人情志畅泄,精神愉快。

第三,学习书画与打太极拳一样可修身养性,祛病延年。学习书画活动与打太极拳非常相似,练太极拳要“刚柔并济”、“沉稳中有轻灵,轻灵中有沉稳”;而写字画画也要求正襟危坐,身躯“上下一条线”,“刚柔相济”。太极拳注重神、意、气、势,要意、眼、身、手一起动作,达到形神合一。书画也要意、气、神、势合一,心、手、笔统一。太极拳和书画,它们本质上的共同特点就是“静中动”,这也是它们共同养生的价值之所在。 据《人民政协报》

初学书法应当怎么做

随着社会物质生活和精神生活的提高,加之弘扬传统文化的氛围日趋浓厚,老年朋友学习书法,已成了一个较大的书法人群。那么,老年人初学书法应该怎样做呢?

给“目的”定好位

老年朋友学书法,最大的目的就是修身养性,陶冶情操,所以不必太在乎水平的高低,更不能奢望成大器,成名家。给目的定好位了,心才能真正静下来,才能避免急功近利的做法,循序渐进。

把握好最重的临帖环节

临帖是打基础、练内功的阶段,是学习书法的第一课。具体包括:1.选好临摹的“帖本”。根据自己的直观喜爱再结合自己的书写特点筛选出要临摹的帖本。2.按一定顺序临帖,先篆书、隶书,再楷书、行书,最后也可触及草书。3.精临一次胜过粗临百次。精临就是精细的临,把每一个字,每一个字组反复学习,慢慢吃透。只有精临才能精准掌握字的点线特色,结构特点,及其奥妙所在。4.读好帖是临好帖的重要前提。读帖包括读文和读字。读文即读懂所临碑帖的意思,是对帖的整体把握,也是培养情感、入帖的基本做法。读字就是体会字的运笔方法,体会作者内在创作精神和字的框架结构、神韵。

丰富和提高“修养”

这里的修养分两个方面:品德修养和文学修养。书法是和品德修养紧密相关的艺术。品德高尚,才有心态宁和、洒脱飘逸,才能成就优秀的作品。而高的文学修养则是书法创作的源泉与支撑。

学习书法需持之以恒

学习书法没什么“诀窍”,也无“捷径”可走,关键是一个“恒”字,那就是每天坚持、持之以恒。 晚综

相关链接

张大千:书画是纸上的太极拳

张大千先生是我国著名国画书法艺术大师,有“东方之笔”的美誉。张大千病逝于台北,享年85岁。他不仅在书画绘画方面造诣炉火纯青,在养生保健方面也颇有研究。他的健康高寿,与他一生钟情书画艺术以及他的“三健”养生习惯分不开。

书画是一举多得的养生方法

提起张大千的长寿奥秘,他每日书写绘画不离手是重要原因之一。书写绘画时生理与精神高度协调,挥毫泼墨时凝神聚气,将全部心神和气力输入笔端,笔力之深浅,线条之精确,都寄寓着作者的心神和情感。作者深入于艺术之中,领略其美,既能娱心,又能练体,起到利关节、通气血、和情志、抗衰老、延年益寿的作用。

张大千一生作画6万多幅,他爱好广泛,集油画、书法、篆刻、收藏、摄影、旅游、美食于一体。张大千认为:书画是一种在纸上进行的气功和太极拳。因为在习字作画前,首先需要排除杂念,意守丹田。“先默静思”,净化心灵,这就像练气功前的“入静”阶段。然后运气于指、腕、臂、腰,以调节全身之力于笔端,“下笔点画撇折曲直,皆尽一身之力而送之”,或似“蛟龙戏海”,或似“蜻蜓点水”,使妙笔生辉。运笔走势,就如同太极拳的一招一式。

书写作画需要凝神聚气,调节呼

吸。这样就很自然地通融全身气血,调和体内各部分机能,使大脑神经兴奋和抑制得到平衡,促进血液循环和新陈代谢。

张大千先生认为,“书画之道,先要养心”,运笔时必须平心静气,那种心猿意马、心慌意乱的神情是不能有的。故书写作画需用意念控制手中之笔,这对改善大脑皮质功能、促进大脑思维的敏锐和沉着、调节人的精神活动很有助益。

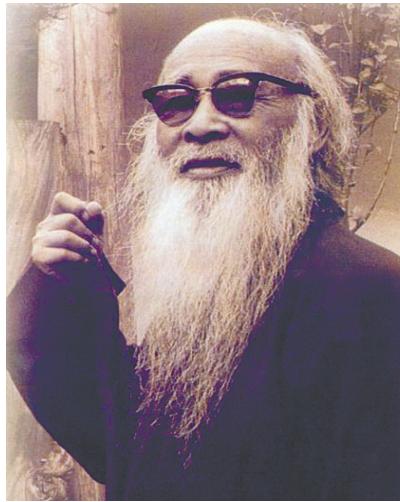
书画是一种高雅的艺术活动,能培养人愉快的情绪和豁达的心胸。所以说,挥笔书写作画既寄托了雅兴,又涵养了性情,是一举多得的养生方法。

“三健”养生法

张大千以“三健”总结了自己的养生诀窍,即“健吃”“健谈”“健步”。

健步:张大千年少时身体羸弱,后来通过坚持健步走增强了体质,便有意地进行健步锻炼。他认为运动是保持身体健康不可缺少的,一生中坚持通过运动来锻炼身体。即使到了晚年,张大千也每天坚持散步半小时。如遇到台风大雨天,就在室内空旷处健步半小时。坚持运动,对他保持健康起到了至关重要的作用。

健谈:张大千为人热忱,乐于与人聊天。在听远方来客谈话时,他还能眼观四面、耳听八方地一面作画,一面“摆龙门阵”。这一习惯,他多年来一直坚



持。这样做能心身并调,既愉悦了心情,活动了筋骨,通畅了血脉,又加强了和朋友交流,增加了友谊。

健吃:在饮食方面,张大千喜欢以清淡为主的“食养”之道。他汇集家传、口尝、耳闻等各种佳肴美味做法,并亲自下厨实践。

1981年4月,张大千在张学良将军多年收藏并装订成册的《大千菜单集》上题字,并作了一首诗:“萝菔生儿芥有孙,老夫久已戒腥荤,脏神安坐清虚府,哪许羊猪踏菜园。”诗意明白晓畅,诙谐幽默,符合其老年养生之道。纵观张大千先生的“健吃”,都与他的美食健身和生活情趣相关,对其健康长寿影响至深。 据《科学养生》