

整，觉得相比其他字体容易上手，几年练下来后才发觉楷书提升不易，出现了创作瓶颈。“楷书很讲究艺术美，结构不对，这个字就不美，新手特别容易露怯。”所以她每次写完都会发现有不足之处，于是继续勤加练习，力争让每个字的笔画、结构都做到胸有成竹。同时，她也开始尝试写篆书和隶书，期待几种字体能够融会贯通，同时促进楷体的书写更上层楼。

近几年，李秋梅往往会在早上五六点钟醒来，于是她干脆利用上班前的一个小时练习，如今已成为生活中一个必不可少的部分。如果三天没有动笔，她就觉得好像辜负了时光一般。李秋梅练习时习惯写上一页，或是写一首诗词，而不是一个字反复写，她笑称这是个人习惯，如果反复练一个字会感觉很枯燥，坚持不下去，保持兴趣才能把字写下来。当然，如果对某个字写得不满意，她也会练上十几二十遍，满意了再接着写作品。

2023年，李秋梅的书法作品《沁园春·雪》在“建功新时代 奋斗新征程”北京市教育系统教职工优秀书画作品展中获得了三等奖，对于她这位初学者来说是个很好的激励。

除了写书法以外，这两年李秋梅又增添了一项爱好——画国画，因为她觉得书画有相似之处，而且都是用软笔，练习起来也方便。她主要画的是大写意，从去年开始至今，她的画作主题出现最多的就是牡丹。



北京联合大学学生处李秋梅老师：

书画同修凝心神

□本报记者 任洁

人到中年，面对身体和心境的变化，北京联合大学学生处老师李秋梅爱上了书法和国画，在宁心静气的同时，传统文化的滋养也让她在个人修为上进入了一个新境界。

上学时期，李秋梅学过一些书法知识，后来从事教师职业，日常写字也会注意笔法，但她并没有系统地学习过书法。待到事业家庭稳定，孩子顺利考上大学后，她遇到了更年期的一些问题。当时是2017年左右，因身体不适，李秋梅就想发展新的兴趣爱好，分散对身体的注意力。

李秋梅是在丈夫的影响下开始练字的，家里配齐了笔墨纸砚，丈夫决心在儿子上大学期间每天写一张字，从精神上陪儿子上大学。受到感染的她，常常在丈夫写完后跟着来上几笔。直到2018年，李秋梅慢慢品味出了写字的妙处，并坚持了下来。

在同事的点拨下，李秋梅专门买来字帖，按照字帖规范练习，有时候也收听网络讲座，加深对书法的理解。如今，聊起书法带给自己的变化，李秋梅侃侃而谈：“书法帮助我修心养性，在我出现诸如心情烦躁的更年期症状后，只要写上半个小时的字，心情就能获得平静。自从练上书法后，我每天都有事可做，业余时间再也不觉得空虚，日子过得很有意义，练书法为我平稳度过更年期起到了很重要的作用。”

李秋梅进一步列出研习书法的诸多好处：作为中华瑰宝的书法是历史和文化的沉淀，学习书法可以学习和传承优秀传统文化，增强文化自信。书法具有极高的审美价值，练书法时间长了，她再看到书法作品时总会驻足欣赏。而且书法让她和同事朋友之间多了一个沟通交流的载体，把自己的作品送给朋友也别有一番意义。

与书法相处的时间长了，李秋梅越来越觉得练习书法需要有耐心、细心还有恒心，学习永远在路上。“像我这种在工作之余去练，没有专业老师指导的‘玩票者’，可能三年才能入门，但能够坚持三年已经超过了一大批人，因为很多人坚持不下来。练书法对我的毅力和恒心是很好的锻炼，对孩子的正面影响也远远大于说教。”



“书法的魅力还在于用不同的笔墨可以写出不同感觉的字。”李秋梅补充道，书法艺术和笔墨的浓淡干湿、

纸张的吸墨性都有关系，还具有音韵的感觉，这些都是它独特的魅力。

李秋梅练字之初，喜欢楷体的工

她习惯利用整段时间作画，比如平时上班会利用晚上空闲时间，大概一两个小时画出一幅简单小品；周末则拿出半天一天来练习；假期时间充裕，她也会集中一个阶段来作画，每次画完一幅作品，都能让她心情特别愉悦、舒展。

2018年，李秋梅参加了北联大教职工书法协会，2019年起担任副秘书长，今年9月起开始担任秘书长，日常负责参与组织协会各项活动。他们每年会组织一到两次的集体打卡、成立微信群晒作品、年底送春联福字、选送佳作参加校级文化节和市级职工书画展等，协会事无巨细，不厌其烦，但她也乐在其中。

在组织活动的过程中，李秋梅发现无论形式是线上还是线下，都可以极大地激发会员的参与热情。“人是需要激励的，协会要创设正向反馈的氛围，带动会员提高练习兴趣，继而促进技法进步。”因此，她不仅妥帖细致地办好组织策划工作，还主动收集会员的佳作进行剪辑，再把视频作品发到微信群里展示，进一步调动大家参与协会活动的积极性。虽然制作视频需要占用大量私人时间，但看到会员们争相欣赏、点评作品，她特别有成就感。

李秋梅自豪地告诉记者，截至目前，北联大教职工书法协会已有400余名会员，比成立时翻了三倍，成为了校园职工兴趣社团的中坚力量。

(照片由采访对象提供)