



为培养专注力 开启练字之旅

“我接触书法还是在小学二年级的时候。”为了培养张晨璐的耐心和专注力,经过反复研究,父母决定让她开始练习书法。“爸爸妈妈认为练习书法能宁心静气。因为只有注意力集中,才能布局好字的每一笔。”

就这样，在父母陪伴下，张晨璐每个周末都会准时走进少年宫的书法班。小小的她认真地听老师讲解书法知识，手握毛笔开始了书法学习之旅，但这趟学习书法的旅程并没有想象的顺利。“妈妈，毛笔字真的太难写了。你看你看，笔根本不听我的话啊。”刚刚练习书法时，因为握笔不适应，张晨璐总因为手发抖而导致写出的字线条歪歪扭扭。

“字丑、人愁。”张晨璐回忆道，“真是应了那句‘一看就会、一练就废’的话。”这时，她开始打起退堂鼓、萌生了放弃的念头。“晨璐，不要放弃。刚开始练习都会遇到困难的。”少年宫书法班老师温暖的话语鼓励着她。

“横要平、竖要直、心要静。”心中默念着老师说的要点，张晨璐逐渐静下心来练习着。

数不清练习了多少张宣纸、记不住写下了多少次横竖撇捺，她渐入佳境、慢慢地掌握了书写毛笔字时笔画起笔、行笔、收笔的技巧和规律。

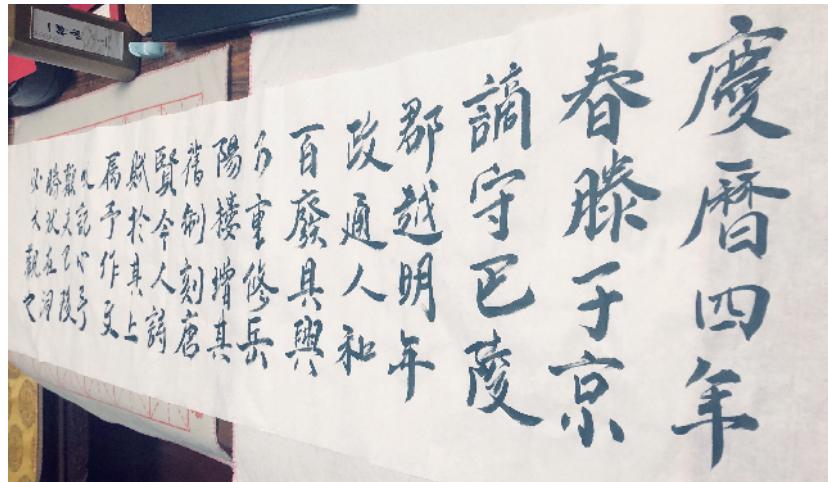
“我也逐渐从开始颤颤巍巍地

研墨、铺纸、运笔书写……这个周末，张晨璐又沉浸  
在墨香中，延续着自己从小就喜爱的书法兴趣。

朝阳区人民法院政治部张晨璐:

# 淡墨飘香中磨练意志

□本报记者 盛丽 文/摄



握笔，转变为稳稳当当地提笔。”曰渐顺畅的练习状态，让张晨璐信心倍增，她也更加刻苦练习。随着一天一天的量的积累，她的书法也实现了质的飞跃。“执笔、握笔的能力不断增强，笔法、字法、章法、墨法都有了很大提高。”

学习无捷径，坚持是最好的方法

学习书法六年,张晨璐每周都坚持练习。小小的她不仅提升着自己的书法能力,也磨练着自己的意志。“练习书法的日子,我可能少了很多和小伙伴一起玩的时间,但我不觉得苦,反而收获很

大。”儿时苦练书法的日子让她深深感受到：学书法没有捷径可走，坚持是最好的办法。但“坚持”二字，讲起来容易做起来却不容易，真的很考验一个人的意志力。

随着练习的不断深入,张晨璐运笔书写也变得更加流畅自如。在与墨香为伴的时间中,她也对书法产生了更加深刻的理解。“每一种字体都有着独特的韵味。”她细细数着自己练习的字体。“从小到大,我学习了楷书、行书、隶书三种字体。要问我最喜欢哪种字体,那应该就是现在日常提笔我最常用到的行书了。”张晨璐认为,行书介于楷书和草书之间,既有楷书的端庄又有草书的流畅。“行书书写起来既不过分拘谨也不过分放纵,对我而言,它具有一种灵动和自然的独特韵味。”她坦言,自己逐渐喜欢上了书法这门艺术。

因为刻苦的练习,张晨璐收获了不错的成绩单。她不仅参与了学校组织的新春写春联送祝福活动,还参加了学校组织的书法比赛,更在全国小学生书法比赛中获得了铜奖。这些成绩也激励了她更加用心钻研书法。

墨香中学会静心 带着兴趣前行

“忙碌的工作之余，书法成了能够让我沉淀下来的方式，亦对自己的工作生活是另一种反哺。”闲暇时间，她会提笔写写字，周末会跑去美术馆看一些书法展。儿时的书法“童子功”在工作中也有发挥的舞台。

“我多次参加单位组织的书法比赛,小有收获,还获得了一些奖项。”张晨璐介绍,她提交的作品《砥石赋》曾在北京市法官协会和北京市高院政治部共同举办的书法、绘画、篆刻、摄影作品大赛中,获得书法类作品优秀奖。作品《兴廉政之风 树浩然正气》在朝阳区委政法委主办、朝阳区司法局和朝阳区律协承办的“让人民满意”廉政书画摄影展活动中入选了评委特邀作品集。这些收获为张晨璐增添了继续前行的力量。“除此之外,书法带给我一方平静的世界,这是我最享受的。每每拿起笔,在一笔一划中书写着我的心情,也抒发了我对生活的爱。”张晨璐最后说。

