

## 寫書法的好處

1D 曾楚琳

中國書法是表現漢字形體美的藝術，可是隨著學校教育方向改變，電腦普及廣泛，書法像似註定要落伍了。而且現今的孩子整天都對著電腦、手機，筆順寫不清楚，字型也寫得不好，對生字的認識自然不多，語文能力也隨之下降。

中國人必須挽救瀕臨被淘汰的傳統文字藝術。寫書法能繼承和弘揚中華民族優秀的傳統文化，提高青少年對保護民族文化遺產的認識；書法的內容大多有歷史典故，對聯詩句，裡面都是高尚情懷，人生道理，多寫可以通理，增加中小學生的知識。

書法與日常生活息息相關，學習、工作都須要寫字，不能逃避。而寫得一首好字是自信的表現，也能給人一個好的印象。透過書法能寄寓自己的審美理想，顯示自己的風度，展示自己的人格，還可以在寫的過程中享受不停進步的滿足感。

在學書法的過程中，能鍛鍊中小學生的品質和修養，陶冶性情、訓練耐性、集中能力和敏銳的觀察力。一般來說，心靜的人為事較沉重，穩步，反之急躁的人則衝動、易怒。寫書法需要靜心，才能樂在其中；心情低落時亦可大筆一揮，悠遊其間，以去憂解悶。因此揮毫可以抒發情緒，是陶冶性情的良方。讀書工作處事樣樣皆需集中，所以練書法可以提高生活或其他方面的效率，學生誦書時交容易專心。

除此以外，寫書法能培養堅持和要認真、做事仔細的良好習慣。字要有結構對比線條變化，才能寫出一個好字，令人在做事方面，也會注意整體。想把字寫好，須要全神貫注，認真仔細觀察結構，準確控制運筆的輕重緩急。而學生一旦養成良好的學習品質，對其他課程的學習乃至今後的發展都有好處。

寫書法不受年齡限制，不像其他的運動，老了就要放棄。書法還有養生保健的有效方法。醫學專家研究結論表明，在可使人長壽的二十種職業中，書法家名列榜首。曾有統計顯示，發現從古至今的書法家大多數是長壽。著名書法家平均壽命約八十歲，例如唐代的柳公權八十七歲、歐陽詢八十四歲……現代著名書法家平均壽命超過九十歲。

人們工作、處理問題經常要運用邏輯思維，在業餘時間練習書法，可以舒緩神經。書法的養生治療效果已在中西醫學界得到確認。香港大學高商仁教授曾經做個實驗，發現人在寫書法時心跳比一般休息狀態更慢，更有規律性，所以書法是帶氧健身運動。有人把人生不同階段練習書法的好處比喻為：幼時習書如馴獸，青年習書如交友，中年習書如避暑，老年習書如進補。不同人可以根據自己性格來選擇不同書體進行練習，而不同書體都有不同功效，例如隸書對固執偏激的情緒有幫助；草書適合精神壓抑，憂鬱者抒情達性之用。

寫書法的好處，並終身受用。現在學也不晚，把握時間，多利用空餘時間，寫書法吧。