

風流人物遠慕全朝
毛澤東詞沁園春雪
成吉思汗誠無古射大雕俱往矣
數
萬文采唐宗宋祖稍逊風騷一代天驕
引善教英雄競折腰惜秦皇漢武略

東方子裝素裏子外妖嬈江山如此多嬌
只原與誰爲歡喜子公誠比高祖勝日
內外惟徐蕡大河上下頗失渙山舞銀
北國風光千里冰封萬里雪飄送長煙

山不在高有德則名水不在深有
龍則靈斯是陋室惟吾德馨苔老
痕上皆綠草色入簾青談笑有
鴻儒往來無白丁可以調素琴閱
金經無絲竹之虧耳可以寡禮之
營形南歸諸葛庵西蜀子雲亭
孔子云何陋之有

金經無絲竹之虧耳可以寡禮之
營形南歸諸葛庵西蜀子雲亭
孔子云何陋之有

劉禹錫陋室銘郭振炳硬筆書

新民

淮別宿鄉城月夜行/東

人事年年消磨惟此月

萬綠湖水空不可改

舊時波少小游家大

聞鄉無改故廣毛衰風

童相見不如初識掌間空

泛伍虞車故周東壁跡

漫漫油前煙濛不可乾馬

上相逢無事筆墨如傳語

舉手安殊前以月乘之

星火上繡簾薄透明月依

彌思故鄉 古詩四首

辛卯仲冬 鄭板橋書



東風軟放流千萬水空迷
如向瓊島誰解香濱路客
乘槎動之盡光華一被魚龍
舞袖覺雲柳黃金樓深淺
盈晴香玄霧得身于百
度驚波迴首那人却在燈
火闌珊處明月別枝驚鶴
風雪夜歸人獨在大荒流
盡今懷耿耿夢一叶人
猶是天外物三點雨山前
惟時節忘計井邊路轉涼
忽見家家櫻開二月
辛卯仲冬鄆復炳書于中





中年习书如“避暑”

——我的写字心得

丰俊炳

我是计算机编程爱好者，在电脑前一坐就是好几个小时，甚至一整天，头晕、脑胀、眼睛干涩。疲惫的时候，最想独自去散步，舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神，清醒清醒头脑，有时边走边想居然能够想出一些巧妙的方法，有意想不到的收获。可是有时天公不作美，接连下雨，不便散步，焦躁中我拿起笔来写字，写了一段时间发现写字与散步有异曲同工之妙。上班以逻辑思维为主，用的是左脑；写字是形象思维，由右脑主持。左右脑交替使用，可以张弛有度，实现劳逸结合，对创建和谐大脑大有裨益。当然，这几年我爱好写字还有以下几个原因：

1、写字可以加深记忆。有些好的诗词杂文，很感兴趣，又不好意思像小学生那样大声地朗读，只有默默地抄写，精彩之处多写几遍能加深印象，似懂非懂的地方写上几遍可以获得感悟。

2、写字是一项很不错的健身运动。有人把人生不同阶段练习书法的好处比喻为：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。对于在事业、家庭双重压力下忙个不停的中年人来说，练习书法就如同“避暑”，可以让精神得到放松，身心得到锻炼。

3、写字这项业余活动与我的性格兼容。打球是剧烈运动，中老年不适合。吹、拉、弹、唱，我五音不全，自己很投入，自以为阳春白雪，如泣如诉，旁人却越听越心烦。知音难觅，只好偃旗息鼓，浅尝辄止。象棋有点理论，可以纸上谈兵，但

与高手过招胜算不高，总担心会输，有心理障碍。打牌最不行，手气痞，算不清牌，是“双差生”，有强烈的自卑感，不能舍钱陪君子。我好静不好动，只有写字这项活动适合我独来独往的个性，自以为字中自有黄金屋，字中只有颜如玉。

4、写字可以调整心态。生活和工作中总有一些不如人意的地方，怒发冲冠、大发雷霆既伤颜面又伤心肺，不能拿别人的错误惩罚自己，识时务者为俊杰，大丈夫能屈能伸，难得糊涂。独处一隅，气沉丹田，排除一切杂念和俗务，“躲进小楼成一统，管你春夏与秋冬”。

只可惜，我错过了学习书法的最佳年龄，把字写好是一种奢望。在写字方面，我的天赋远不及常人，读书的时候作业马虎，字迹潦草，看到别人的字写得好也想模仿，却不得要领，东施效颦，结果写出来的字有的抬胳膊有的伸腿，乱七八糟，老师不如孔夫子总嫌我字丑，点名批评也就罢了，还要我重抄作业。教书、当班主任的时候最怕填通知书，因为写的字还没有学生的字漂亮，生怕家长见笑。现在人到中年再学书法，又没有行家指点，进步不大。但我意在“避暑”，乐此不疲。

尽管天生愚钝，事倍功半，收效甚微，但呆鸟迟飞，持之以恒，略有收获，适逢学校艺术节，承蒙新竹文学社错爱，把我的一些平时练习拿出来晒一晒，旨在抛砖引玉，希望各位书法爱好者批评指正，则三生有幸，终生感激；如有同好者，携手同行，互相切磋，更是喜出望外了。