

風流人物遶今朝 毛澤東詞沁園春雪  
成吉思汗祇識馬弓射大雕俱往矣數  
韃靼文采唐宗宋祖稍遜風騷一代天驕  
引無數英雄競折腰惜秦皇漢武略

看紅裝素裹分外妖嬈江山如此多嬌  
欲原馳蠡奔欲與天公試比高須晴日  
內外惟餘莽莽大河上下頓失滔滔 山舞銀  
蛇國風光千里江山封萬里雪壓冬冬長城

山不在高有遷則名水不在深有  
龍則靈斯是陋室惟吾德馨老  
痕上階綠草色入簾青談笑有  
鴻儒往來無白丁可以調素琴閱

金經無絲竹之亂耳可案牘之  
勞形南陽諸葛廬西蜀子雲亭  
孔子云何陋之有

劉禹錫陋室銘 郭振炳硬筆書



離別家鄉歲月多近來  
 人事事消磨惟此門  
 前鏡湖水去風不改  
 舊時波少也離家老大  
 田鄉無改髮鬢毛衰見  
 童顏見不相識笑問客  
 從何處來故園東望路  
 漫漫漫油龍煙浪不乾馬  
 上相逢無帝事憑君傳語  
 報平安床前明月光疑  
 是地上霜舉頭望明月低  
 頭思故鄉

古詩四首

辛卯仲冬鄧懷烟書



東風夜放花千枝吹落星  
 如雨寶馬雕車香滿路  
 驚聲動玉璫光轉一夜魚龍  
 舞城見雪柳黃金樓笑語  
 盈暗香去郭裡尋他千百  
 度蒼然回首那人却在燈  
 火闌珊處明月別枝驚鷺  
 風中夜鳴蟬稻花香裏說  
 豐年聽蛙聲一片七八  
 箇生天外兩三點西山前  
 落時却店社林邊路轉溪頭  
 忽見

辛稼軒詞一首

辛卯仲冬鄧懷炳於一中





# 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。打牌最不在行，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。