



育红小学四年级学生杜雨哲——

## “我期盼自己的字也‘入木三分’”

本报记者 时志敏



从最初一节书法课连一个简单的笔画都写不好,到如今一节课能写好四五个复杂的字;从以前拿着笔不敢写,到现在写作业时有意识地按学到的书写技巧写好每一个字……育红小学四年级7班学生杜雨哲渐渐感受到了学习书法的乐趣。

她自豪地告诉记者,前不久,在秦皇岛举办的“古韵杯”第九届河北省少年儿童书法大赛暨2023现场总决赛中,她荣获硬笔书法·小低组金奖。

## 从描红练字开始

“5岁时,我开始描红练字,7岁时到书法兴趣班学习硬笔书法。”杜雨哲回忆说,刚开始,她连简单的笔画横都写不好,练了一遍又一遍,都有些崩溃了。

书法老师鼓励她说,字就像人,笔画就像人的骨骼,笔画歪歪扭扭就如一个人脊椎侧弯似的,那字也会特别丑。

明白了笔画的重要性,杜雨哲每天都会练上几篇,更会认真观察书法老师写的例字,看老师是怎么写的。从笔画到部首,从简单汉字到结构布局复杂的汉字,渐渐地,她的字写得越来越好。

“就拿‘叶’这个字来说,我先是观察‘口’的占格位置,心里有谱了再写。”她坦率地说,一开始,她写出来的字笔画不均匀、不协调,写悬针竖时手还有点抖。后来,她就研读老师给自己写的例字,看老师是如何起笔、落笔的,然后再模仿着去写或描老师写的例字。杜雨哲发现,这个方法特别有用。

## 带病参赛获金奖

“收到去秦皇岛参加比赛的通知,我特别兴奋。”提起8月份参加的“古韵杯”第九届河北省少年儿童书法大赛暨2023现



杜雨哲成就感满满

场总决赛,杜雨哲依然心潮澎湃。

这次大赛自今年4月份开始面向全省征集作品,经过初赛选拔,最终有2000余名选手进入现场总决赛。杜雨哲没想过自己能参加现场总决赛,因为她对自己的作品不是很有信心。距离比赛日期没有多长时间了,她在老师的帮助下最终确定参赛时书写苏轼的《念奴娇·赤壁怀古》中的部分内容。

“我先整体写了一遍,发现自己写出来的字好丑,之后就开始集训,在书法老师的指导下细研每一个字,研究其结构和笔画。”杜雨哲直言,那段时间,她还找来字帖临摹一些字。

比赛的日子到了,杜雨哲在家人的陪伴下兴冲冲地赶往秦皇岛。不料,比赛前一天,她发烧,妈妈带着她去了医院。

“我这样的状态如何参赛呀?”杜雨哲打起了退堂鼓。妈妈开导她说:“比赛结果不是重要的,重要的是你努力的过程,尽自己最大努力就好。”

妈妈的话点醒了杜雨哲。第二天,头仍有些晕的她走进了赛场。“我在心里告诉自己:我能做到,我要坚持下去。”比赛结束,走出赛场,她心中的大石头才落地。

颁奖典礼是当天下午举行的,杜雨哲的心都提到了嗓子眼。当听到自己的名字出现在硬笔书法小低组金奖名单中时,她激动得跳了起来。

身穿汉服走上红毯,跨过“状元桥”,从老师手中接过奖杯和获奖证书的那一刻,杜雨哲特别自豪,“爸爸说笑得像一朵花”。

## 努力写好每一撇一捺

从一开始练习写部首觉得烦躁,到如今想写好每一个字,写出满意的字时很有成就感,杜雨哲学习硬笔书法3年多来变得自律、自信了,更深深感受到了书法的魅力。女儿的变化,杜雨哲的妈妈也都看在眼里。

杜雨哲忘不了去秦皇岛参赛前集训的那些日子。第一天,她很兴奋,书写了一遍参赛内容,发现写出来的字好丑,很受打击。第二天,她在老师的指导下书写了其中的5个字,出现了奇迹,老师让她就按这样的水平去写。第三天,她有些浮躁,写出来的字很丑。第四天,她沉下心来,努力写好每一个字……

通过参加这次大赛,现场与省内众多小选手较量,杜雨哲也认识到了自身的不足,明白心浮气躁是写不好字的。她告诉记者,以后会努力练字,书写好每一撇一捺,期盼有一天自己写出来的字也能像王羲之的一样“入木三分”。

扫码看视频  
新闻料更多扫描二维码,跟随杜雨哲  
到颁奖现场看看吧。

## 小记者在行动

水月寺小学小记者  
一场科技盛宴

详见10版

实验小学小记者  
感受运河沿岸非遗魅力

详见11版

运河小学小记者  
学习消防安全知识

详见12版

颐和中学小记者  
自己包的饺子好吃

详见13版

兴业路小学小记者  
走进食品药品检验所

详见14版

周周有活动 月月有比赛

## 市三中多措并举让学生“动起来”



学生们排着整齐的队伍在运动场上奔跑 王海英 摄

本报讯(记者 扈广川)每天清晨6点半,市三中的学生井然有序地在指定场地集合,用激情跑操,开启新的一天。这是市三中开展阳光体育运动的一个缩影。

学校统一安排眼保健操时间,帮助学生放松双眼,缓解视力疲劳。每天上午20分钟的大课间,学生们都会排着整齐的队伍,迈着矫健的步伐,喊着激昂的口号,在

运动场上奔跑……

学校制作了“个人运动打卡表”,鼓励学生利用课余零碎时间进行体育运动并及时做好记录。学校定期评选运动达人,促使学生养成良好的运动习惯。

体育课、课外活动覆盖全年,学生在校期间做到周周有活动、月月有比赛。学校制定了《沧州市第三中学阳光体育运动周活动月比赛实施方案》,让每一名学生都参与进来。

市三中党总支书记李金波介绍,学校根据学生的兴趣爱好进行走班制小班教学,开设了篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、健美操、田径、武术等体育选修校本课程,使学生人人有项目,个个能掌握两项以上运动技能。学校把“两操一课一作业”的实施作为当前教育教学的重要任务来抓,大力开展阳光体育运动,致力于让学生在体育中磨炼意志、锤炼品质,在运动中享受快乐,为学生终身发展赋能。