

美日·美字

BEAUTIFUL
WRITING,
WONDERFUL
LIFE

JUL.

DEC.

Jul.~Dec.

美日·美字

365+1，每一天都是美好的开始

Have a Good Day

侯信永 叶晔 著

图书在版编目 (CIP) 数据

美日·美字：全二册 / 侯信永，叶晔著. -- 北京：
中信出版社，2018.1

ISBN 978-7-5086-8387-4

I . ①美… II . ①侯… ②叶… III . ①硬笔字—楷书—法帖②硬笔字—行书—法帖 IV . ① J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 284079 号

图书策划 快读慢活

策划编辑 李静媛

责任编辑 李静媛

营销编辑 罗文悦 北 宜

装帧设计 江孟达工作室

出版发行 中信出版集团股份有限公司

服务热线：400-600-8099 网上订购：zxcbs.tmall.com

官方微博：weibo.com/citicpub 官方微信：中信出版集团

官网网站：www.press.citic

微信关注“中信书院”服务号，获取更多精彩内容

美日·美字 Jul.~Dec.

著 者：侯信永 叶 晔

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京华联印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：26 字 数：25 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版 印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-8387-4

定 价：136.00 元 (全二册)

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

从“书写”感受快意人生

侯信永

古云：“书者，心画也。”点画之下写着心情，是寄托，也是情怀。有天下第一行书之称的《兰亭序》，描写兰亭的山水之美和文人雅士聚会时的欢乐之情，其中“一死生为虚诞，齐彭殤为妄作”这段话则抒发了心中的人生感慨。由此看来，自古“书写”就是抒发情绪的绝佳方式。

对我而言，书写也同样具有这样的功能。就像《美日·美字》中的手写金句，每一句都是我当下心情的写照。然而，习书时要做到“脑袋要浪漫，行为须自律”，才能将自己奠定的技法与情感、精神相互调合，进而从形似的状态进入神似的境界。还记得父亲手把手教我写毛笔字时，欧阳询所书《九成宫醴泉铭》前面的六个字“九”“成”“宫”“醴”“泉”“铭”，我每天就是重复写这六个字，一直写了半个多月后才进入下一组字。

写出一手美字，确实需要通过平日练习来建立，而写日志就是一个绝佳方法；借由提笔书写的外显动作，表达出最真挚的感受，从中获得真正的感知，沉浸于心流体验带来的美好。

宋朝陆游诗云：“矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。”在一夜的春雨后，摊开《美日·美字》的书页，从容地随纸斜写，晴日窗前细细地煮水、品茗，这是何等的惬意啊！期待你也和我一样，通过每日的日志书写，感受快意人生！

找回超越时空的手写感动

叶 晔

从中学开始练字没多久，我就养成了每天写日记的习惯，一方面记录生活的点滴，另一方面也练练字。自高中、大学到进入社会工作，日记的功能越来越多元。年少时多为流水账式的记录，到后来有更多深刻的自我省思，最后则加入了to-do list（待办事项清单）、梦想清单、梦想版的功能，只要完成便会做上记号。每每回顾日记本，看到自己预言应验，就会感到被自己鼓舞了，这种感觉有如在穿越时空的自己对话。同时，我也看到了自己的字迹从以前凌乱但自以为潇洒到后来变得较为赏心悦目，这些本子恰好为字迹的进展留下了见证。

这些年来我不断体会到，书写本身就带有疗愈的力量，每个书写的当下都是让自己重新归零、归于平静的方式，有时候光是纯粹写下自己不愉快的心情，就会有心境上的转换，就是这么神奇。有不少朋友跟我分享写字的助眠效果，他们开始练字后养成睡前写字的习惯，竟然就改善了原有的失眠状况。我想这道理很简单，借由写字这个仪式使心沉淀，脑袋中的无数杂音就自然消失了。

《美日·美字》精选的每日佳句，除了可以让您欣赏到名人的智慧结晶，每天动笔跟着练习或是手写记录生活，也可以让您找回书写的温度。在科技越发达的时代，手写的温度越是珍贵。在此邀请您跟我一起感受手写这份超越时空的感动。

* 跟着叶晔学行书：八、十、十二月

“相声瓦舍”创始人冯翊纲

本 月 名 人

冯
翊
纲

幽默是喜劇的癡根，
好笑只是副作用。

冯翊纲

[July] 7月

[illegible]

[Jul. 1]

带着真理的火把穿越群众，想要不烧到人的胡须几乎很难。

—— 德国科学家、格言家 利希滕贝格（本日诞生名人）

帶	著	真	理	的	火	把	穿	越	群	眾	,
想	要	不	燒	到	人	的	鬍	鬚	幾	乎	很
難	。										
帶	著	真	理	的	火	把	穿	越	群	眾	,
想	要	不	燒	到	人	的	鬍	鬚	幾	乎	很
難	。										

NOTE

[Jul. 2]

聪明人说话是因为他们有话要说；愚蠢的人说话则因为他们必须说些话。

—— 古希腊哲学家 柏拉图

聰	明	人	說	話	是	因	為	他	們	有	話
要	說	；	愚	蠢	的	人	說	話	則	因	為
他	們	必	須	說	些	話	。				
聰	明	人	說	話	是	因	為	他	們	有	話
要	說	；	愚	蠢	的	人	說	話	則	因	為
他	們	必	須	說	些	話	。				

NOTE

[Jul. 3]

真正的敌手，会带给你大量勇气。

—— 奥地利小说家 弗兰兹·卡夫卡（本日诞生名人）

真	正	的	敵	手	，	會	帶	給	你	大	量
勇	氣	。									
真	正	的	敵	手	，	會	帶	給	你	大	量
勇	氣	。									

NOTE

[Jul. 4]

不要以恶报恶；众人以为美的事要留心去做。

——《圣经》罗马书12章17节

不	要	以	惡	報	惡	；	眾	人	以	為	美
的	事	要	留	心	去	做	。				
不	要	以	惡	報	惡	；	眾	人	以	為	美
的	事	要	留	心	去	做	。				

NOTE

[Jul. 5]

曾经沧海难为水，除却巫山不是云。取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君。

——唐代诗人 元稹《离思》

曾	經	滄	海	難	為	水	，	除	卻	巫	山
不	是	雲	。	取	次	花	叢	懶	回	顧	，
半	緣	修	道	半	緣	君	。				
曾	經	滄	海	難	為	水	，	除	卻	巫	山
不	是	雲	。	取	次	花	叢	懶	回	顧	，
半	緣	修	道	半	緣	君	。				

NOTE

[Jul. 6]

生命旅程不外乎痛苦、欢乐与死亡，其中若有剧烈挣扎，那是通向智慧的入口。

——墨西哥画家 弗里达·卡罗（本日诞生名人）

生	命	旅	程	不	外	乎	痛	苦	、	歡	樂
與	死	亡	、	其	中	若	有	劇	烈	掙	扎
，	那	是	通	向	智	慧	的	入	口	。	
生	命	旅	程	不	外	乎	痛	苦	、	歡	樂
與	死	亡	、	其	中	若	有	劇	烈	掙	扎
	那	是	通	向	智	慧	的	入	口	。	

NOTE

[Jul. 7]

时间最公正，给每人都是二十四小时；它也最不正，给每人都是二十四小时。

——英国作家 阿道司·赫胥黎

時	間	最	公	正	，	給	每	人	都	是	二
十	四	小	時	；	它	也	最	不	公	正	，
給	每	人	都	不	是	二	十	四	小	時	。
時	間	最	公	正	，	給	每	人	都	是	二
十	四	小	時	；	它	也	最	不	公	正	，
給	每	人	都	不	是	二	十	四	小	時	。

NOTE

[Jul. 8]

成功的诀窍就是把普通的事情做到非常好。

—— 美国实业家 约翰·D·洛克菲勒（本日诞生名人）

成	功	的	诀	窍	就	是	把	普	通	的	事
情	做	到	非	常	好	。					
成	功	的	诀	窍	就	是	把	普	通	的	事
情	做	到	非	常	好	。					

NOTE

[Jul. 9]

天生我材必有用，千金散尽还复来。

——唐代诗人 李白《将进酒》

天	生	我	材	必	有	用	，	千	金	散	盡
還	復	來	。								
天	生	我	材	必	有	用	，	千	金	散	盡
還	復	來	。								

NOTE

[Jul. 10]

这一生烦恼太多，大部分担忧的事都从来没有发生过。

——英国前首相 温斯顿·丘吉尔

这一生烦恼太多
大部分担忧的事
都从来没有发生过
信永

这段话在布局上可分为两个区块：第一句“这一生烦恼太多”的字数较少，便以粗体呈现，借以增添在整体布局上的分量；第二句“大部分担忧的事都从来没有发生过”的字数较多，则用细体书写。而此幅作品的落款也是特色之一，我将“信永”两字用上下堆叠的排法，以稳定左下角的空间。（使用笔：SKB 0.7 和 SKB 0.5 中性笔）

NOTE