



用图书诠释心灵 用阅读臻善生活

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新生活

Xinshenghuo

◀学会自娱之道▶

什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。

——胡适

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

新 生 活

学会自娱之道

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会自娱之道/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8
(新生活)

ISBN 7-5373-1466-7

I. 学... II. 薛... III. 文娱活动—青少年读物
IV. G24-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107472 号

新 生 活
学会自娱之道

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 32 开

印张:80 字数:1180 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5373-1466-7 总定价:198.00 元(共 20 册)

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

“什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。”这是胡适对新生活的定义，那么我们应该怎样认为呢？我们认为新生活就是青少年能立足于新世纪，成为新世纪的主人和强才。

青少年能否成为新生活的主人，关键在于是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识培养各种能力的关键时期，青少年应该认清自己，作好自我的人生设计和规划，有针对性地进行自我学习和训练，全方位塑造自己。

21世纪是一个竞争的世纪，这种竞争是人才的竞争，是人才素质和能力的竞争。未来社会对人才的素质和能力提出了越来越高的要求。提高青少年学生多方面的素质和能力，开阔青少年的视野是基础教育改革所要解决的问题。

《新生活》丛书根据学生的心理特点组织素材，主要由各种素质培养方法和技能组成，主要包括：学会演讲文艺、学会

创新之路、学会自立之才、学会自娱之道、学会读书之径、学会自卫之计、学会交往之礼、学会写作之技、学会学习之法、学会处事之智、学会防病之秘、学会审美之趣、学会守法之规、学会推理之思、学会管理之术、学会关爱之情、学会健体之招、学会适应之能、学会生活之益和学会做人之本。

本套丛书编写体例系统而科学，内容丰富而新颖，理论与实践相结合，是青少年学习、生活的好伙伴，也是帮助青少年成功成才的好图书。

本套书适合青少年读者、青少年教育工作者和青少年家长阅读。因编写时间仓促，本书难免有不足之处，敬请指正。

编者

目 录

第一章	绘画技能陶冶情操.....	1
第二章	书法艺术修身养性	16
第三章	体育运动无限魅力	39
第四章	插花技艺心灵手巧	85
第五章	远足踏青净化心灵.....	119

第一章 绘画技能 陶冶情操



内容描述

一、素描

什么是素描呢？如果从狭义去理解，素描就是用单一颜色去作画，把画家对客观事物的礼性感受表现出来，这就统称为素描。如果从广义去理解，素描就是绘画上除掉色彩以外，剩下来的统统称之为素描。如画面结构和人物造型等都属于素描范畴。一位画家造型能力强不强，也就是说他的素描水平的高低。因此，素描应该理解为造型能力的锻炼。至于用单色去作画，仅仅是一种表现手段而已。素描不只是一种表现形式，主要方面还是它的内容和目的。人们评价那些素描大师的时候，不会只说伦勃朗的芦苇杆笔用得如何好、盎格尔

的铅笔用得如何熟练。评价他们的素描成就,主要是他们表现“人”的个性特征和内在感情的深刻性,以及各种关系的正确性。

十九世纪法国画家安格尔曾经说过:“素描体现艺术的整体性。”“素描并不是单纯地再现轮廓,也不仅包含线条,它还表现由内在的形式到平面、到体型。有了这些,看一看,还剩下什么呢?四分之三的绘画内容都给素描包括了。假如要我在门上挂一块招牌,我就给写上‘素描学校’,而且我确信,会在这所学校里培养出许多画家。”“素描包蕴一切,除了色彩”。安格尔深刻道出了素描的重大意义。美术史上那些成就卓越的大师们,无不呕心沥血,穷其毕生精力去钻研素描。他们深知素描是绘画重要的工具,不充分掌握素描技巧,在绘画创作上要达到高水平是不可能的。素描和其他造型艺术一样,是通过艺术形象来反映客观事物,使思想形象化,因此被公认为一切造型艺术的基础。

二、中国画

中国画,是我国几千年来发展起来的,它代表中华民族的绘画艺术,在世界美术领域内自成一个独特的绘画体系。中国画有自己一整套使用工具,用毛笔、墨、颜料在特制的宣纸和绢上作画。在形式上分为工笔画和意笔画两大类,各有特色,互相渗透。表现题材很广,有人物、山、水、花卉、翎毛、草虫等之分。在人物画方面,从晚周至汉、魏、六朝逐渐成熟。

山水、花鸟等到了隋唐时,开始独立形成画科。到了五代、两宋,流派繁多,创作上出现了高度繁荣阶段,到了元代,水墨画非常盛行。明、清和近代,没有什么大的发展,大体承袭前人画法。中国画具有鲜明强烈的民族形式和风格。在表现方面,主要运用线条、墨色来描绘形体、质感。与文学、书法和篆刻相结合,融为一体,达到气韵生动的效果。中国画的装裱形式,也在世界绘画之林别具一格。

三、油画

油画是外来的画种,它经过一个漫长的发展过程,但真正形成完备的油画艺术是十五世纪。中国早在东晋时期虽也产过油与颜料配合使用的技术,西方有些学者认为植物油调颜料技术是中国传往西方的,但中国油画没有发展,最后形成油画艺术还是在欧洲。

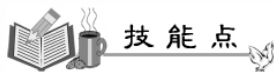
十四世纪的欧洲还未出现油画艺术,开始时采用蜡和动物胶调颜色作画,由于蜡要加火才能溶解作画,所以叫“炽热画法”,到了中世纪手工业的发展,绘画技术也有所改进,产生了“湿壁画”的技术。以后又发展到“坦泼拉”画法,这种画法称为胶彩画,蛋粉画法。直到十四世纪末十五世纪初,尼德兰画家凡·爱克兄弟在总结了前人的经验基础上,经过反复试验比较,发现亚麻油和核桃油是一种比较理想的调合剂。用这种油调色作画,干燥时间适中,干透后颜色牢固,色彩稳定,作画时易于衔接,这些优点都是前人所渴求的技术奥妙。这

种新方法作为一种理想技术,很快就传遍世界各国。

四、水彩画

水彩画是绘画中最简便的一种画法。由于水彩画的设备比较简单,购买起来比较便宜,易于普及,所以中小学中的图画课多采用水彩画。许多画家开始学画时也是从水彩画入手的。由于工具轻便,户外写生容易携带。对于瞬间即逝的黄昏、晨雾、风雨烟云尤其适于表现。

水彩画是一种用水溶化颜色的透明色在纸上作画,它能够渗化,重叠形成物体,由于用笔蘸水色在纸上挥毫,长于潇洒自如,生动清新、爽快自然的特有风格。透明是水彩画的一大特点,可以用亮色盖在暗的色底上,由于它没有覆盖力,能不断增加色调的丰富性,同时亮部必须留出来,和用紙的白色作为亮部的色底,紙的底色起到色调的合成作用。



静物写生

静物是素描基础训练很好的内容之一,它选择内容的余地很大。静物写生练习对于训练构图能力、处理空间层次、表现不同质感以及掌握不同色调等方面有很大益处。同时,对于对复杂形体的概括能力、理解复杂形体本身的透视原理也

是一个很好的训练过程。

画静物首先遇到的问题是如何布置静物。组合一组静物,虽然不一定要有什么具体的内容,也不要牵强附会地硬加上一些什么具体内容。但要有生活气息。各种实物的造型、质地色度的配置、光线的照射、背景的衬托都要仔细推敲。一组静物中要以一个或一小组为主,而其他为辅。不能平分秋色,整组静物的空间深度也应有适当的调度,不能分散,以致几个实物不能组成既有主次之分,又是统一的整体。过于集中,没有疏密之分,主体既不突出,又不能给人以美感。在造型上要有对比。有圆的、方的,曲线的、直线的,形体复杂一些的和简单一些的等等,在色调上、质感上也是如此。通过对比,在画面上可以取得相辅相成的效果。并且要使整组静物感觉均衡、稳定、集中、统一而又有变化。同时尽可能利用不同造型、不同质地、不同色调等的配合,产生诸如庄重、跳跃、响亮、沉稳等等不同的情趣。

我们平时在看不同距离的东西时,经常改变焦点距离,而对于处在不同距离的物体,凡视力所及,都同样清晰,而在作画时就不能这样随意改变注视焦点距离。而应固定焦点距离不变,以此为准判断前后物体的各种对比程度,才能造成画面上的空间感。处理画面空间感的原则是:前面各种关系对比强,清晰程度强,前实而后虚等等。当然这些对比变化要以实际情形为依据,而不能主现臆断。

此外,质感是静物写生中涉及的重要课题之一。这就要

用不同的手法去处理。例如陶罐表面光滑、质地细腻而坚脆，在打轮廓的时候，在形体转折关键部位就要硬些，在用明暗调子塑造它的细微形状起伏和处理面与面的衔接时，就要掌握住形状，衔接严谨。还可以根据需要在涂完第一遍调子时用手指抹擦一下，之后再在上面用细腻的笔触去塑造细微的变化。在画表面光滑的物体时，对它的高光处要注意，高光的状态反映着那一小部分形体的形状。并且还应注意明暗调子的运用，以表现不同的质地感觉。

总之，形象素描写生所遇到的课题很多，是观察、表现多种因素的课题。在细心观察、研究、描绘过程中能得到很多益处。

静物写生步骤：

1. 步骤一

主体要放在画面的中心位置，但不等于画面的正中心。陪衬物体要与主体呼应，线条运用要有轻重变化。常犯的错误是主次位置不当，用笔缺少变化。

2. 步骤二

画面的背景处理，要根据画面的主体来画，它起到衬托主体并渲染空间气氛的作用，常犯的错误是背景与主体没有关系，随意在物体周围画上一圈，没有变化。

3. 步骤三

深的物体要画得“透气”些，尤其是暗部。画高光要注意

位置,受光部要画得充实,常犯的错误是深的物体画得漆黑一团,没有虚实感。高光不根据形体特点来确定,边线没有变化。

4. 步骤四

在运笔时,不能千篇一律,要根据对象的不同质感,有比较地运用线条变化,常犯的错误是粗糙的物体用笔过细,细腻物体用笔过粗,各种关系处理不当。

5. 步骤五

结构要严谨,线条要轻松,要以主体作为画面的中心。运笔要从方到圆。从大的关系着手,小的关系着眼,常犯的错误是主次不分,过分强调细节,画面散乱,运笔犹豫不决。

6. 步骤六

通过仔细观察、反复比较,在作画时要处理好下列几种强弱关系:

(1)主体要加强,宾要减弱,不要不分主次。

(2)明暗交接的地方,明和暗部要适当加强。

(3)物体有远近时,近的要加强,画得清晰,远的要减弱,画得模糊些。



名画欣赏

一、《古帝王图》

历代帝王图像作为一种鉴戒执政者的宫廷壁画,属于极为重要的主题,为历代宫廷所重视。所谓“见善足以戒恶,见恶足以思贤”。从汉代以后,宫廷壁画及卷轴画的帝王图已成为委婉地向统治者规谏的政治性作品,臣僚们利用它来推行政见,帝王也利用它来美化自己,表现自己能接受历史经验,是取贤弃恶的明主。《古帝王图》从汉以来一直延续的题材,尽管各个时代表现都有所发展,但它的基本布局与构思都是有着较固定的格式,人物体态风度都有当时体现统治者的威仪的相近似模式。

《古帝王图》刻画了十三个自古以来的帝王像。这些帝王的服饰、仪仗、起居、侍从等都表现着这一统治阶级的共同特征和气势。但在帝王各自的面貌与形态方面,则微妙地表现了这些不同时期,不同帝王的性格与特征。

人物肖像图与情节性绘画不同,肖像画只能通过人物的外貌特征来表现内在本质和品格,以达到作者的创作意图。

画家首先描绘了前汉昭帝刘弗陵,他为帝期间,生产发

展,政治稳定,是一个既能守成而又有所建树的帝王。史书评他为“轻徭薄赋,与民休息。举贤良文学,间民所疾苦”的帝王。画家把刘弗陵相貌表现得文静丰颐,神态从容沉着,修养宽厚有识。而在表现汉光武帝时,则身材俊伟,美须眉秀,大口、隆准、日角,这些生理特征被画家用来刻画人物的胸府与情怀。这就是画家对利用农民起义取得政权的领袖人物的表达。蜀主刘备则紧锁眉头,眼神疑虑。吴主孙权则仪表温文多识。魏文帝曹丕目光敏锐逼人,双唇紧闭。这些都是画家利用人物瞬间表情勾画出人物一生的境遇、才能与品格。当然,也是画家对每一位帝王的评价。

《古帝王图》是我国唐代绘画杰作,目前流传的仅是后人临本,现藏美国波士顿博物馆。

二、《簪花仕女图》

以描写唐代宫廷贵族仕女现实生活为主题的《簪花仕女图》,以它的高超造型艺术手法,生动的情节以及每个仕女的性格刻画起,观众面前展现了一幅绚丽多彩的画卷。

画面描写的是长安暮春季节,一群浓妆艳服的妇女在幽静而空旷的庭园里,过着嬉游的侈靡生活。她们那入时豪华的服饰,正如诗人元微之当时所描写的:“近世妇人晕淡眉目,绾的头鬟,衣服修广之度及匹配色泽,尤剧怪艳……。”妇女们锦衣玉食之余,终日无所事事,以后而来的是一位乘菊花青马的少女,乌黑的头发左右分开,梳成两个发髻,着胭脂红窄袖

衫，下衬红花白锦裙，动作栩栩如生。在少女左略后又一乘黑色骏马的中年从监随行。以上三骑是整个行列的前卫，马的蹄脚似在疾驰。虢国夫人姐妹并辔而行，都乘着雄健骅骝。虢国一骑在前进行列的右边，也正是全画的中心，双手握缰，她的脸庞非常丰润，是淡扫娥月不施脂粉的本来面目，表情凝重而有些蕴藉的意味。鬓发浓黑如漆，身着淡青窄袖上衣，下着胭脂描金花团裙。在虢国右面并骑而行的为虢国夫人。她的装束一如虢国，侧面迎向虢国，似有所语。虢国姐妹之后，横列为后卫三骑，居中的为年老待姆，神态矜持，小心谨慎；幼女态度安详。整幅画中人物风姿绰约而又豪华耀眼。

张萱在服饰的描绘上颇下工夫，意在以服饰点明春光时节，人物穿的轻薄都丽春服，告诉人们正是风和日丽，春光明媚季节。作者在人物马匹的着色上，手法独到，虽是花团锦簇，却又层次井然，有变化而又调和。画面色彩衬托得鲜明夺目。马匹描绘独具匠心，体态丰满而有骨有肉，结实生动。画面不设背景，利用虚实关系，在突出主题同时又给观者以想象余地。

张萱的《虢国夫人游春图》原作早已散失了，现存的极为精工的北宋摹本，足可以看出作者非凡才能和高超艺术修养以及极其敏锐的观察力。画幅不仅刻画了人物外部特征，内在的性格和情绪也得到很好的揭示，特别是虢国夫人的奢侈放荡生活表现得入微细腻。

张萱是唐代大画家，以画仕女驰誉天下，画风提炼简劲而

流动,赋色艳丽而不俗。对我国绘画影响极为深远。

三、李公麟和《五马图》

宋代大画家李公麟,暮年时病倒在床上,由于他长期辛劳作画和患有风湿痛病,致使右手得了麻痹症,不能画画。但他躺卧病榻之余,左手仍然不停地在被子上点点划划,好像是在挥笔作画的样子。家里人看到这位垂暮老人的此情此景,实在不忍心让他动个不停。可是,李公麟却笑着说:“这个我早已习惯了,只要一时不让我动手,就觉得非常难受,反而感到不自在。作画犹如诗人赋诗,是在吟咏情性,抒发胸怀而已,可是世人往往为供好玩而求画。”由此可见,李公麟一生酷爱画画,作画已变成他的下意识劳动了。

李公麟是一位把艺术劳动视为比生命还重要的画家。善于画人物,尤其是画马。苏轼曾称赞他:“龙眠胸中有千驹,不惟画肉兼画骨。”《五马图》是他的重要代表作。画中五匹大马,由五人牵引,马的一举一动,极其细致生动地表现出骏马运动和性情的特征。每个牵马人的脸型、服饰、动态都有所不同。不仅反映了民族特点,也表现了不同性格特征和身份。如“凤头骢”的牵马人,身体魁伟,目光锐利,多须而蜷曲色浅,衣纹坚挺。第二个人高鼻子,戴皮帽,身材瘦削,有明显少数民族特征。第三个人半身和腿部裸露,一手执毛刷,浓须而目光深沉,体现了一个辛勤劳动者,地位低贱的养马人。第四和第五人大概是管马的小官吏,他们脸部的神气和动态适合自