

## 企业/机构致谢

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 中国书法-王羲之兰亭序书法欣赏及练习

云支教全国标准课程1.0版



## 课程内容



- 王羲之简介; 2 min
- 你知道兰亭序吗? 3 min
- 天下第一行书 – 兰亭序介绍; 5 min
- 不同版本兰亭序欣赏; 5 min
- 兰亭序局部书法欣赏; 10 min
- 达芬奇画鸡蛋 vs 永字八法; 10 min
- 毛笔、硬笔行书练习 (视频教学) 10 min

## 王羲之介绍

王羲之(303—361)，字逸少，琅邪临沂人(今属山东)。官至右军将军，故后世称为“王右军”。他小时候就从当时著名的女书法家卫夫人学习书法。以后他渡江北游名山，博采众长，观摩学习“兼撮众法，备成一家”。他的书法圆转凝重，全然突破了隶书的笔意，被后代尊为“书圣”。

王羲之作品的真迹已难得见，我们所看到的都是摹本。王羲之楷、行、草、飞白等体皆能，如楷书《乐毅论》、《黄庭经》、草书《十七帖》、行书《姨母帖》、《快雪时晴帖》、《丧乱帖》等。

行楷《兰亭序》最具有代表性。

## 王羲之其人其事





## 你知道《兰亭序》吗？



仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

Looking up, I see the immensity of the cosmos; bowing my head, I look at the multitude of the world. The gaze flies, the heart expands, the joy of the senses can reach its peak, & indeed, this is true happiness

[翻译推文](#)



意大利宇航员萨曼莎，在推特上发的国际空间站上拍的照片，加中英文配文。



## 你知道《兰亭序》吗？

毕罗：《蒙娜丽莎》和《兰亭序》有相通的美.....

| 海外汉学家系列之⑥

意大利汉学家毕罗潜心研究中国书法20余年，在海内外享有盛名。多年来，他用汉语、英语、意大利语著述，代表作有《孙过庭〈书谱〉研究》《李白其人其诗》《以书护法——〈集王圣教序〉研究》

《尊右军以翼圣教》。2022年，他被广州美术学院特聘为教授，致力于培养中国书法史研究与书法文献翻译人才，为中西方经典文化艺术的交流作出了很大贡献。

毕罗：《蒙娜丽莎》和《兰亭序》有相通的美..... | 海外汉学家系列之⑥



毕罗：《蒙娜丽莎》和《兰亭序》...

毕罗：《蒙娜丽莎》和《兰亭序》有相通的美..... | 海外汉学家系列之⑥ 道中华开通留...

你知道《兰亭序》吗？

## 兰亭序

作词：方文山  
作曲：周杰伦  
演唱：周杰伦

原调：1=D 4/4  
选调：1=C Copo:2 4/4



0 0 0 5 3 5 | 6 3 5 6 5 3 2 | 3 - 0 3 2 3 | 1 6 1 6 5 3 1 |

兰亭临帖 行书如行云流水 月下门推 心细如你脚步碎  
月倾城阙刻间烟 天青石板街 回眸一笑你婉

3 2 2 - 5 5 | 6 6 1 2 1 6 5 | 6 5 3 2 3 5 3 3 | 2 1 2 3 2 1 3 1 |

碑忙不迭 千年碑易拓却难拓你的美 真迹地 真心能给  
灼恨了没 你摇头轻叹谁让你蹙秀眉 而深闺 徒留胭脂

2011年，周杰伦在央视春晚上演唱了歌曲《兰亭序》，深受大家喜爱。

“兰亭临帖，行书如行云流水  
月下门推，心细如你脚步碎  
忙不迭，千年碑易拓却难拓你的美  
.....



## 《兰亭序》介绍

东晋永和九年(353)年三月初三日，大书法家王羲之和当时名士谢安、孙绰、许询、支遁等来到这里修禊，举行了一次别开生面的诗歌会。列坐曲水两侧，将酒觞(杯)置于清流之上，任其飘流，停在谁的前面，谁就即兴赋诗，否则罚酒。当时参与其会的42人中，12人各赋诗二首。九岁的王献之等16人拾句不成，各罚酒三觞。王羲之将37首诗汇集起来，编成一本集子，并借酒兴写了一篇324字的序文，这就是著名的《兰亭集序》，被后世尊称为“天下第一行书”。

## 《兰亭序》原文

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。

是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世。或取诸怀抱，悟言一室之内；或因寄所托，放浪形骸之外。虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至；及其所之既倦，情随事迁，感慨系之矣。向之所欣，俯仰之间，已为陈迹，犹不能不以之兴怀，况修短随化，终期于尽！古人云：“死生亦大矣。”岂不痛哉！

每览昔人兴感之由，若合一契，未尝不临文嗟悼，不能喻之于怀。固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作。后之视今，亦犹今之视昔，悲夫！故列叙时人，录其所述，虽世殊事异，所以兴怀，其致一也。后之览者，亦将有感于斯文。

《兰亭集序》（局部）

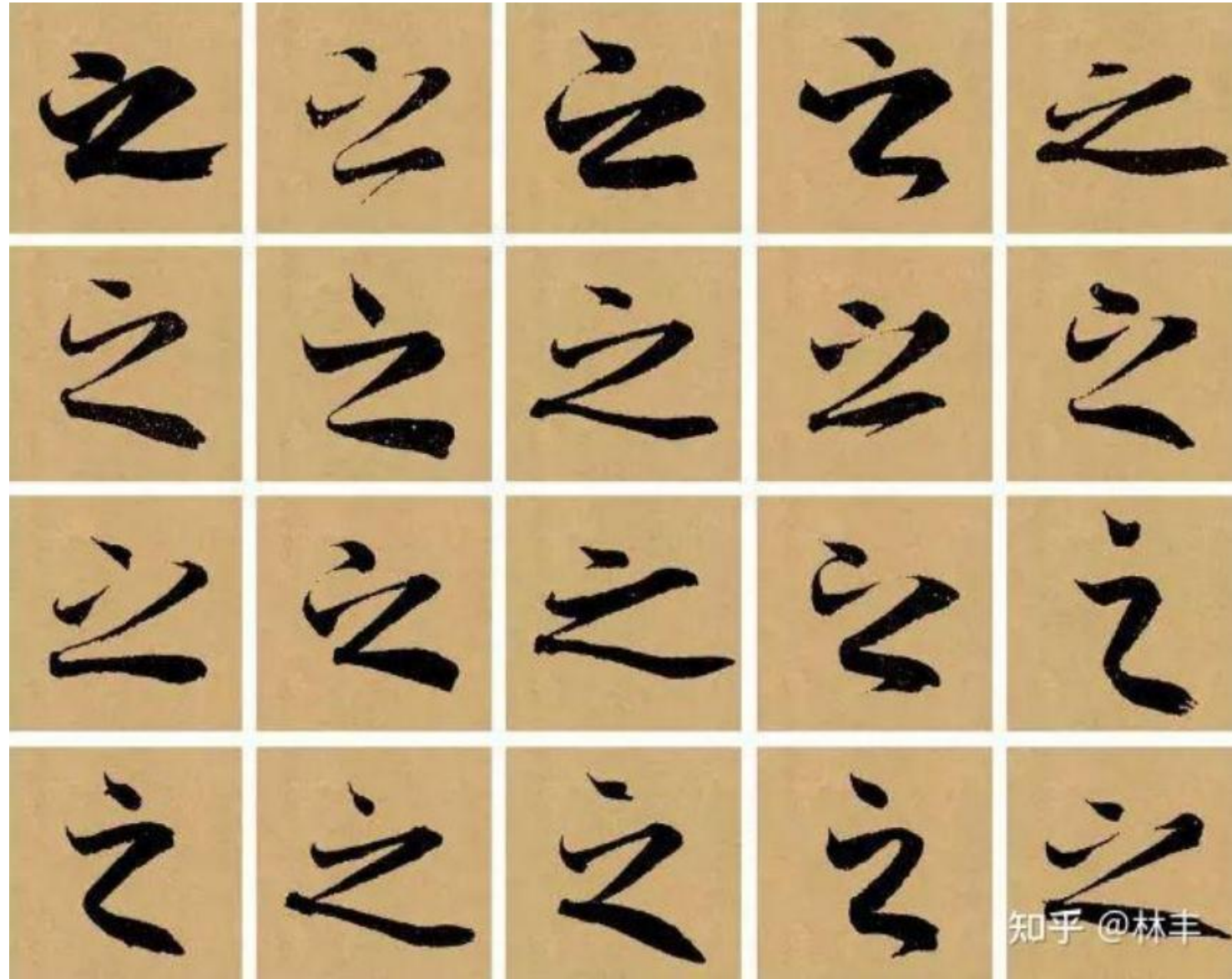
永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管絃之  
盛一觴一詠一足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內



《兰亭集序》（局部）

或因寄所託，放浪形骸之外。雖  
趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣  
於所遇，暫得於己，快然自足，不  
知老之將至。及其所之既倦，情  
隨事遷，感慨係之矣。向之所  
欣，俛仰之間，以為陳迹，猶不  
能不以之興懷。況脩短隨化，終  
期於盡。古人云：死生亦大矣。豈  
不痛哉！每覽昔人興感之由，  
若合一契，未嘗不臨文嗟悼，不  
能喻之於懷。固知一死生為虛  
誕，齊彭殤為妄作。後之視今，  
亦猶今之視昔。悲夫！故列  
敘時人，錄其所述，雖世殊事  
異，所以興懷，其致一也。後之攬  
者，亦將有感於斯文。

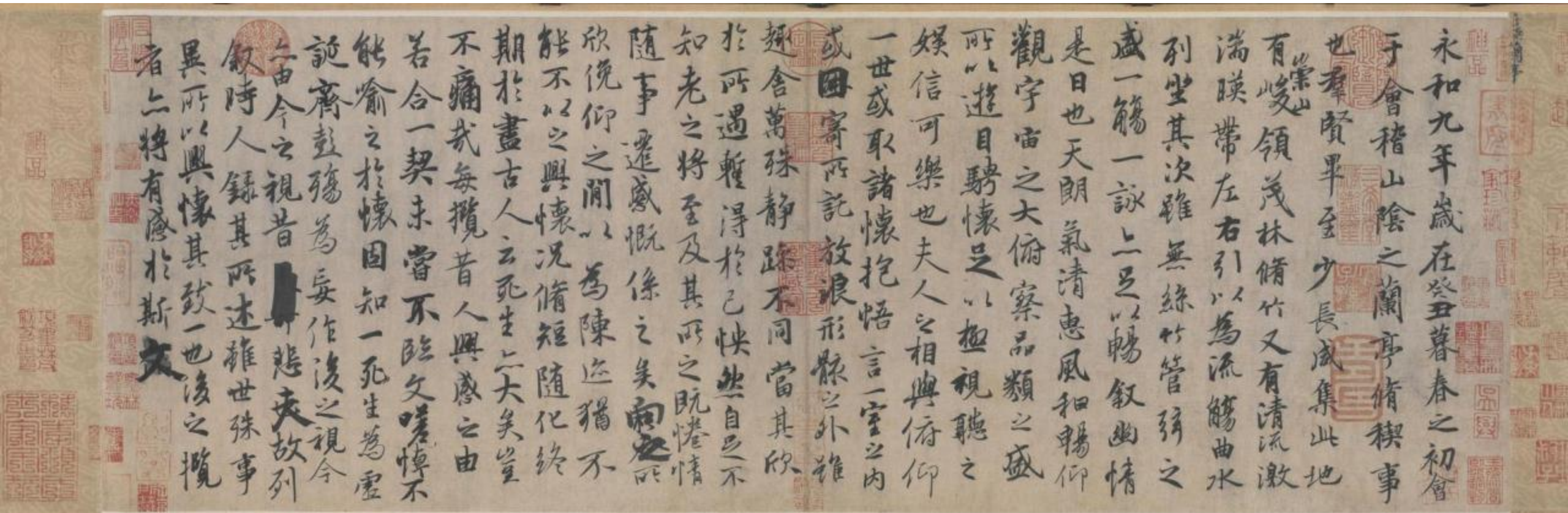




《兰亭集序》二十个之字各不相同

# 不同版本的兰亭序欣赏

唐 冯承素 摹兰亭序全卷 (神龙本)





## 不同版本的兰亭序欣赏

### 唐 褚遂良 摹兰亭序

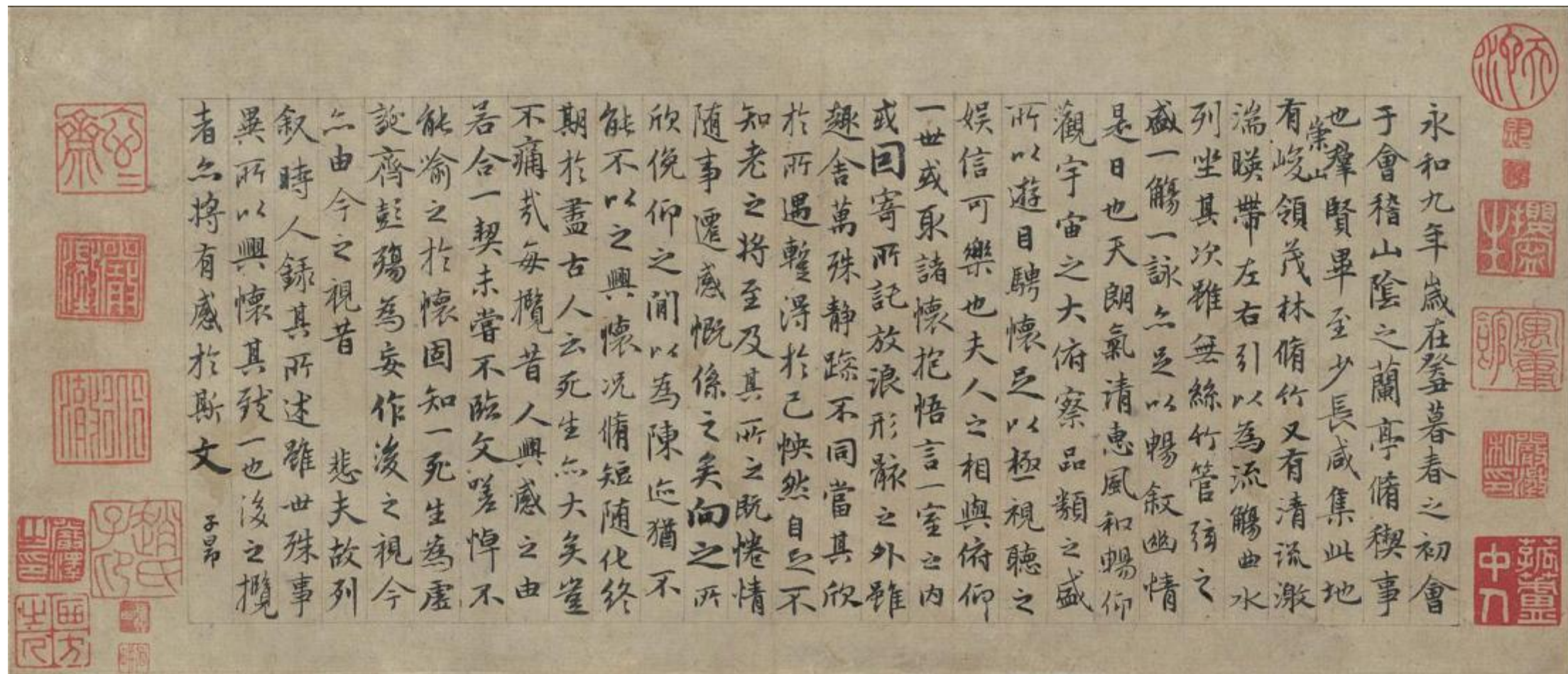
褚遂良王羲之兰亭帖

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管弦之  
盛一觴一詠一足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內  
或因寄所託放浪形骸之外雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
於所遇暫得於己快然自之不  
知老之將至及其所之既倦情  
隨事遷感慨係之矣向之所欣  
俯仰之間以為陳迹猶不  
能不之興懷况脩短隨化終  
期於盡古人之死生之大矣豈  
不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生為虛  
誕齊彭殤為妄作後之視今  
亦猶今之視昔悲夫故列  
敘時人錄其所述雖世殊事  
異所以興懷其致一也後之攬  
者亦將有感於斯文



# 不同版本的兰亭序欣赏

## 赵孟頫临《兰亭序》





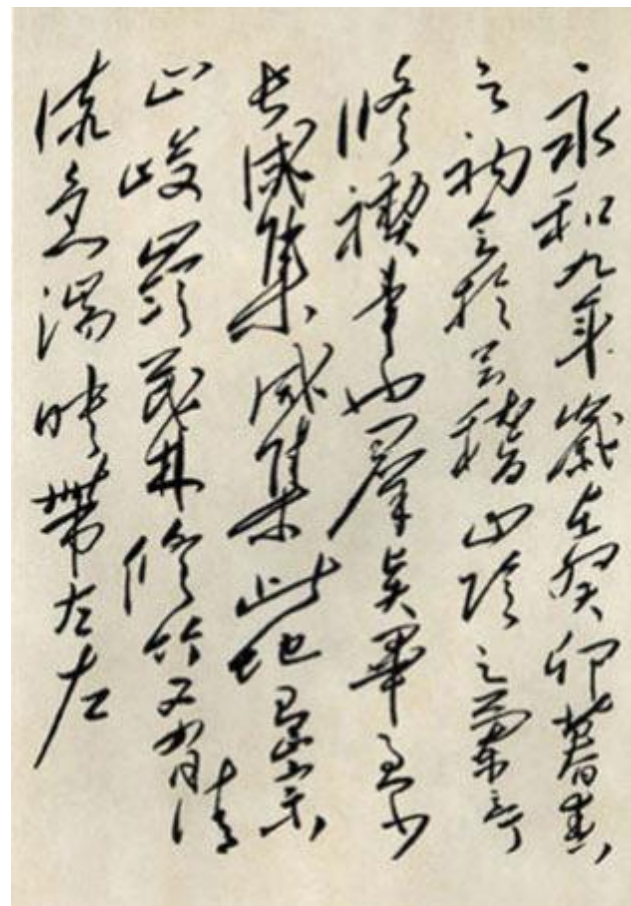
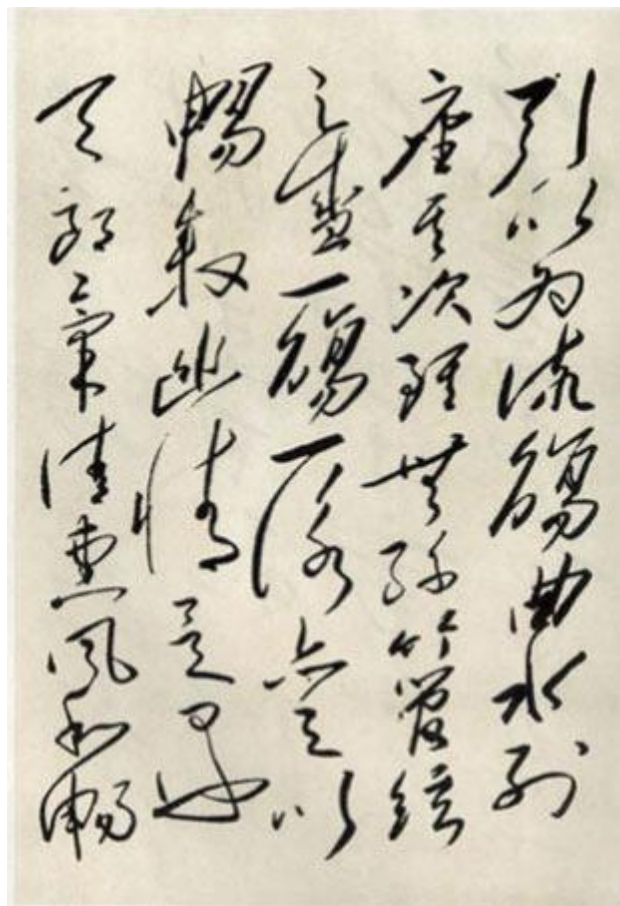
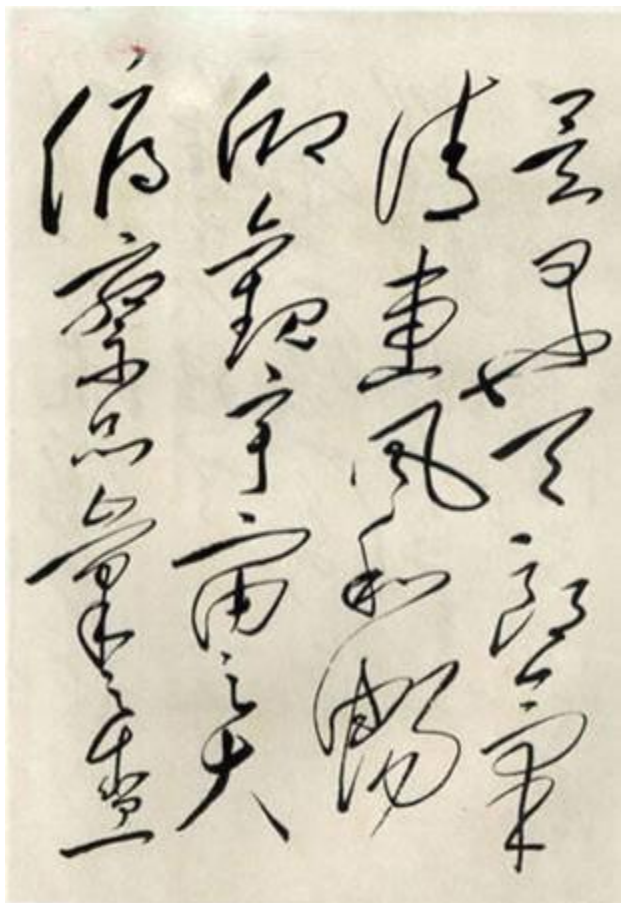
# 不同版本的兰亭序欣赏

启功《兰亭序》

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管絃之  
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
所以遊目騁懷足以極視聽之  
娛信可樂也夫人之相與俯仰  
一世或取諸懷抱悟言一室之內  
或因寄所託放浪形骸之外雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣  
於所遇暫得於己快然自足不  
知老之將至及其所之既倦情  
隨事遷感慨係之矣向之所  
欣俛仰之間以為陳迹猶不  
能不以之興懷况脩短隨化終  
期於盡古人之死生二大矣豈  
不痛哉每攬昔人興感之由  
若合一契未嘗不臨文嗟悼不  
能喻之於懷固知一死生為虛  
誕齊彭殤為妄作後之視今  
亦猶今之視昔 悲夫故列  
敘時人錄其所述雖世殊事  
異所以興懷其致一也後之攬  
者二持有感於斯文

# 不同版本的兰亭序欣赏

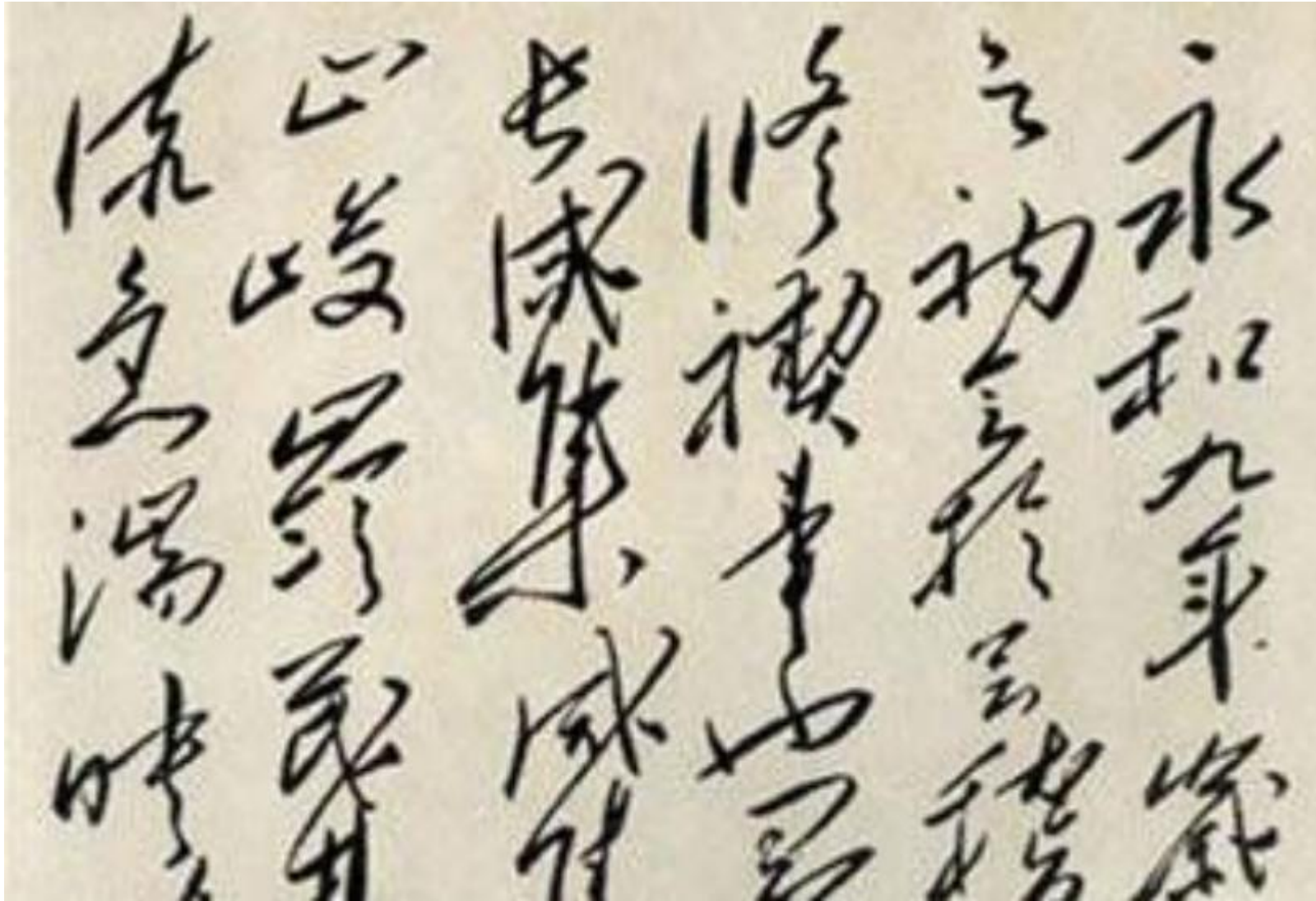
毛主席《兰亭序》





## 不同版本的兰亭序欣赏

毛主席《兰亭序》



不同版本的兰亭序欣赏

《兰亭序》不同摹本对比

褚遂良摹本



冯承素摹本



虞世南摹本





## 达芬奇画鸡蛋 vs 永字八法



不厌书法

相传，东晋大书法家王羲之所创。他认为，这个字具备楷书的八法，写好“永”字，所有的字都能写好。以后，王羲之的七世孙智永又将这“永字八法”传给虞世南，再后来，经过很多书法家一直传了下来。

- (1) 点为侧（如鸟之翻然侧下）；
- (2) 横为勒（如勒马之用缰）；
- (3) 竖为弩（用力也）；
- (4) 钩为趯（跳貌，与跃同）；
- (5) 提为策（如策马之用鞭）；
- (6) 撇为掠（如用篦之掠发）；
- (7) 短撇为啄（如鸟之啄物）；
- (8) 捺为磔（磔音哲，裂牲为磔，笔锋开张也）。

## 兰亭序行书练习（一）





兰亭序行书练习（二）



兰亭序行书练习（三）





兰亭序行书练习（四）



## 日常练习

- 书写工具：毛笔、铅笔、圆珠笔、树枝
- 纸张：水写纸、草稿纸、旧报纸、沙地
- 心摹手追，随时随地都可以练习

## 版权声明

- 本课程由【贝克休斯】授权提供，选自贝克休斯系列课程。在此，特别致谢贝克休斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2024年1月15日





## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。





## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)








# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街6号中电信息大厦614室

Web: [www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)



 • 17 个产品获得绿色食品生产资料认证

种子处理



杀菌剂



杀虫剂



营养肥料



3 个产品申请中



卓润: 绿色生资和有机生资同步申请

拥抱绿色 共同推进农业可持续发展

# 科学安全用药—企业责任与实践





## (1) 农药在大农业领域的价值体现

中国农药工业协会发布的《关于说明我国农药行业情况的函》指出，由于用药不当或停止用药，当年可导致作物减产35%~40%，其中水果和蔬菜受到的损失可达40%~60%，第二年甚至出现绝产。农药每年为我国平均挽回粮食5000万吨、棉花150万吨、蔬菜1500万吨、水果600万吨，减少直接经济损失1000亿元以上，从投入产出来看，每使用1元钱的农药，可获得10~20元的直接经济收益。除了虫害，作物还常常受到病害的侵染，比如小麦赤霉病如果不用农药或者防治不力，不仅产量低，而且吃了发霉的小麦及其食品就会中毒。

## 举手抢答

➤字典里面永远都不会有什么字？

错别字

➤小偷最怕碰到的是什么机关？

公安机关

➤有一条裙子，妈妈可以穿，奶奶可以穿，爸爸也可以穿，这是什么裙子？

围裙