

光阴研笔墨 平生寄草踪

袁宗玉的草书研习之路

在不少人的印象中，狂草是书法艺术里极具个性与挑战的门类，而袁宗玉，这位在朋友圈里被打趣为“疯子”的人，却凭借着数十年对狂草的痴迷与执着，走出了一条属于自己的艺术之路。

袁宗玉的“疯”，并非荒诞无稽，而是源于他对狂草艺术深入骨髓的热爱与坚守，就像被石缝挤压的老竹，几十年如一日，朝着心中的艺术之光扎实生长。在他的书房中，飘散着墨香与宣纸的草木气，墙上、桌上堆满了写废的手稿，每一张都见证着他与狂草的朝夕相伴。

“问渠那得清如许？为有源头活水来”。袁宗玉的草书研习之路，始于20世纪90年代末。那时的他在楷隶行书领域已钻研十余年，笔法日渐圆熟。而后他将目光投向了狂草史上的高峰——唐代张旭的草书，他深知狂草的难点在于“狂而不野”，于是选择稳扎稳打。他先是沉下心来反复研摹王羲之《十七帖》，在晋人的笔墨意趣中夯实草法根基。之后，才着手钻研张旭的作品，即便是仅存数行的《肚痛帖》或是残缺不全的张旭《千字文》，他都当作珍宝，逐字拆解，逐笔揣摩，不愿错过任何一处笔墨细节。在临习墨迹本《草书四帖》时，他更是下了十足的“笨功夫”，先用铅笔

细细勾勒字间脉络，将通篇气韵牢记于心，而后才动手临摹，以把握整体节奏。那时的袁宗玉还在中学任教，实验楼上有一片十余米长，四米宽的空白水泥地，成了他专属的“书法道场”。课余时间，他常常手握十几厘米的长锋羊毫，蘸着清水在地上挥毫背临。笔锋游走间，清水在水泥地上晕开又干涸，日复一日，整整坚持了两年，狂草的筋骨与气韵就这样渐渐融入了他的书写习惯。

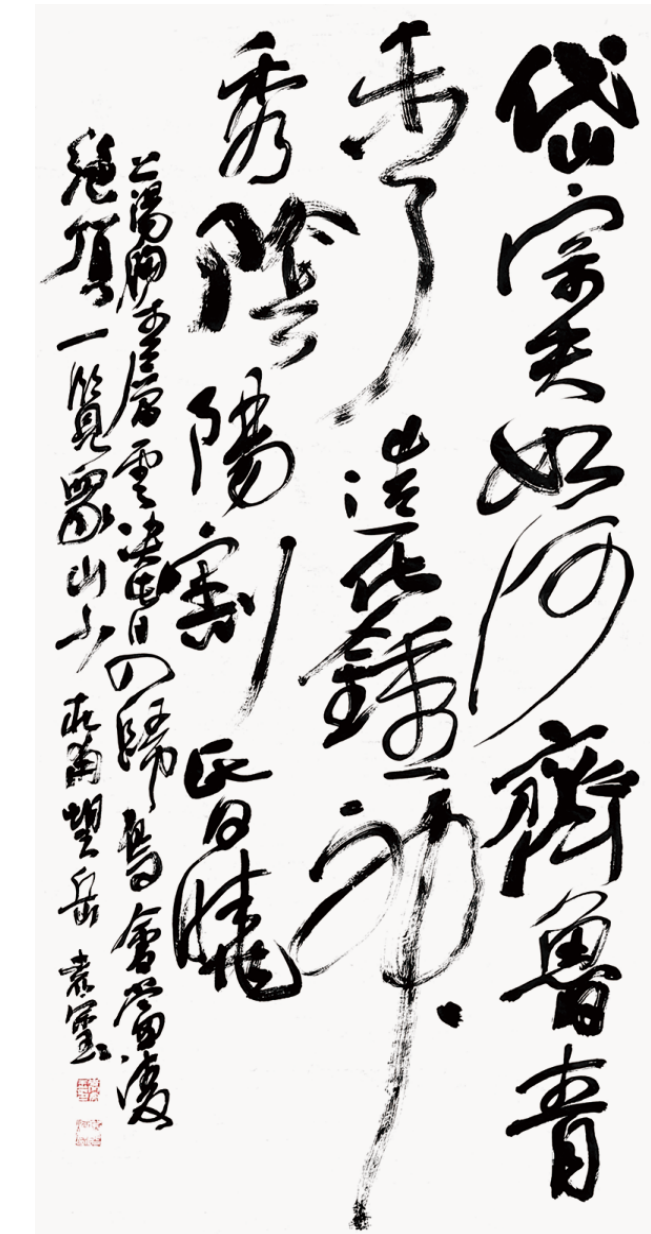
书法的进步，从来都不只是笔墨上的操练，更需要人生历练与书海沉潜的双重滋养。教书的同时，袁宗玉下定决心考入首都师范大学攻读书法专业的硕士研究生。在备考的那段时光里，周围偶有不解的目光，他唯有默默的坚持，潜心专研。不过也正是这段经历，让他能够沉下心来深入研究文字学、古代文学与书法美术史。那些浸透汗水的日夜，那些交织着苦恼与顿悟的时光，无形中为他的狂草艺术积蓄着能量，生活中的挫折，最终都化作了滋养书法的沃土。

除了草书本身，袁宗玉还涉足篆刻领域。起初是为了满足治印的需求，也想借此惠及友人，他便一头扎进了篆刻的世界。他临摹历代名家的印作，钻研邓石如、吴昌

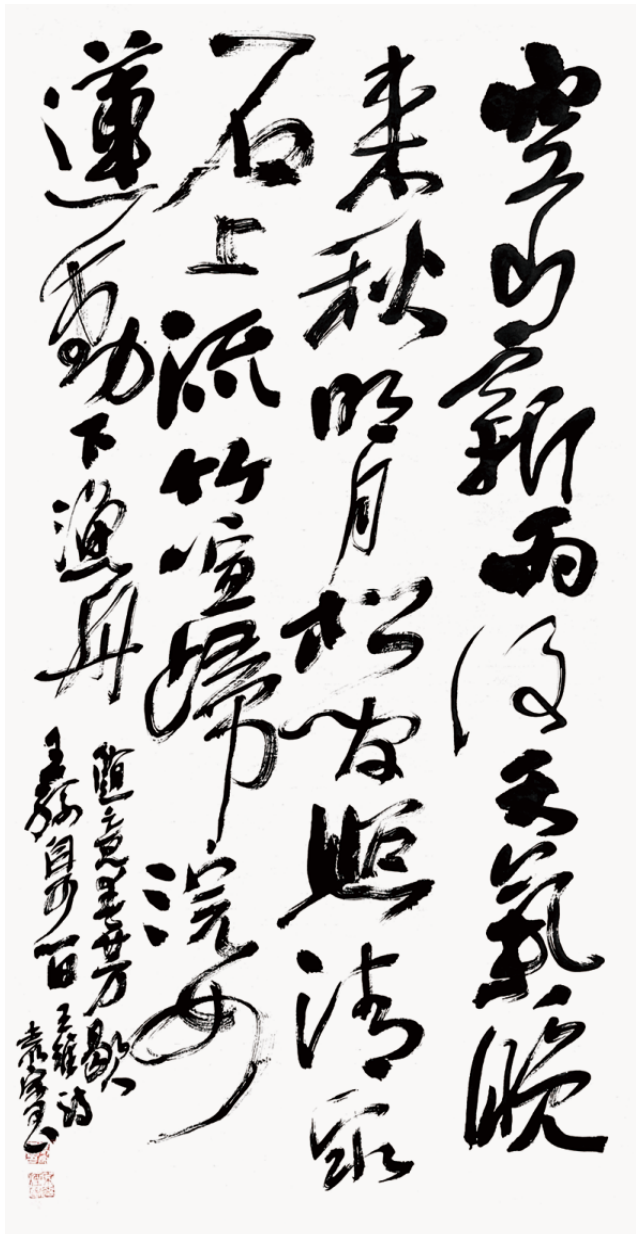
硕的篆书，再上溯至秦汉小篆与商周金文。刀刻石痕的力道、青铜铭文的古拙，渐渐沉淀为他笔端的金石气，让他后来的狂草多了几分骨力与厚重。读研期间，在解小青老师的楷书课上，他有了自己的深刻领悟，历代草书大家无一不是楷书高手，尤其是在小楷造诣上更是精深。于是，钟繇《宣示表》被他临摹了近千遍，《论语》《道德经》《孝经》《文心雕龙》等典籍也被反复抄写。这般海量的书写，让他笔下的线条愈发遒劲生动，兼具流畅之姿与沉实之韵。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。五十五岁的袁宗玉的笔底终于长出了自己的模样。当毛笔落下，墨色在纸上漫开的瞬间，仿佛有岁月在笔锋里奔涌——那不是刻意的狂放，而是数十年积累的自然流淌，是笔墨与生命对话的回声。他的狂草里，藏着石缝里老竹的韧劲，藏着水泥地上水痕的清浅，也藏着刀刻石痕的坚硬。这或许就是艺术最本真的模样：用一生的执着，把平凡的日子，写成动人的诗行。

文：龚雨萌
(袁宗玉 1993年毕业于山东大学中文系，2012年硕士毕业于首都师范大学中国书法文化研究院，系中国书法家协会会员。)



《岱宗夫如何》
134cm×68cm 袁宗玉



《空山新雨后》
134cm×68cm 袁宗玉



《半亩方塘一鉴开》
239cm×53cm 袁宗玉



《峨眉山月半轮秋》
239cm×53cm 袁宗玉

2025年国寿小画家
暨第二十一届“中国人寿杯”山东省少儿书画大赛征稿启事

由中国人寿保险股份有限公司山东省分公司与大众报业集团共同主办，山东新闻书画院承办的“中国人寿杯”山东省少儿书画大赛自2005年创办以来，参赛人数已达550多万人次，成为山东省举办最早、延续时间最长、影响力最大的少儿书画大赛之一。2025年国寿小画家暨第二十一届“中国人寿杯”山东省少儿书画大赛温暖启程，我们用全新主题：“牵手国寿，创绘未来”邀请小画家们用画描绘时代新篇，记录成长中的感动与期待。

(本次大赛不收取任何费用)

一、活动主题：牵手国寿，创绘未来

(一)主题一：星际冒险：创绘宇宙奇旅

宇宙像一个永远解不开的神秘礼盒。想象驾驶飞船，与星云共舞，探索未知星球……功夫熊猫、变形金刚都可以成为冒险途中为你保驾护航的伙伴！在这里，每一片漂浮的宇宙尘埃都藏着故事，每一颗神秘的星球都等待被命名。让每一笔色彩都成为对话宇宙的语言。此板块旨在鼓励孩子们大胆描绘宇宙生态、太空城市等，激发对未知世界的探索精神。

(二)主题二：梦想剧场：创绘成长之路

舞台已亮，帷幕自开！色彩是你成长的注脚：第一次站上领奖台的雀跃用明黄勾勒，对未来的期待在画布上绽放成缤纷的星河。“国寿小画家”十五载，与你共赴四季交织的追梦之约。每一笔，都是时光的信物；每一抹色彩，都为梦想添上光晕。此板块旨在鼓励孩子们发现和认知自我，表达成长感悟与期许，让作品成为写给未来自己的温暖信笺。

(三)主题三：未来万象：创绘智慧生活

未来是座流转的科技万花筒，折射出无尽可能。想象悬

浮列车在垂直生长的森林城市间编织交通网络；想象透明穹顶幻化出璀璨星空投影，和全球伙伴在全息教室共享知识……未来已来，等你用画布定义它的形状。此板块旨在引导孩子以“问题解决者”视角构想未来生活场景，思考如何让技术更有温度，用创造力回答“怎样的未来值得期待”。

(四)主题四：时光穿梭：创绘历史新影

历史是一卷泛黄却永不褪色的时空胶卷，每一帧都藏着文明的密码。可以化身历史的叙事者：重绘大禹治水的壮阔图景，用墨色波涛与暗红岩壁，展现华夏先民的智慧与坚韧；或化身历史的创新者：为兵马俑披上金属铠甲，让他们在数字世界中守护华夏文明……此板块鼓励孩子们突破“古老”与“新潮”的界限，培养文化自信与创新表达。

二、主办及支持单位

主办单位：中国人寿保险股份有限公司山东省分公司、大众报业集团

承办单位：山东新闻书画院

支持单位：山东省美术家协会、山东省书法家协会

三、参与对象

活动面向3-16周岁的少年儿童征集作品，共分四个年龄组，幼儿组(3-6周岁)、儿童组(7-9周岁)、少儿组(10-12周岁)、少年组(13-16周岁)。

四、参赛要求

(一)参赛作品类别

1.书法：硬笔书法、软笔书法、篆刻。
2.绘画：中国画、油画、版画、水彩画、水粉画、素描、速写、拼贴画、数字作品等。

(二)参赛作品内容

1.必须为原创作品。作者应承诺其提交的参选作品不会侵犯他人的合法权利，否则相关法律责任自负。
2.健康向上、主题鲜明、形式新颖、艺术风格突出，富有生活情趣和时代气息。
3.参与本次活动的作者保留署名权，作品著作权的其他权利归主办方所有，主办方可将作品进行出版发行。
4.作品恕不退稿。
5.作品背面右下方写清或贴好作品登记表(复印、自制及网络下载有效，下载网址：<http://shuhua.dzwww.com/>统一样式如下：

作品登记表				
作者姓名		性别		年龄
作品名称				
作品类别	书法 ☐		绘画 ☐	
送选学校/机构		指导教师		
家长联系电话		邮政编码		
通信地址				

(三)作品尺寸

书法作品：不超过四尺整张。

绘画作品：不得大于四开(40cm×60cm)，不小于八开，国画作品不超过四尺斗方。

(四)截稿时间

2025年9月30日

五、奖项设置

1.竞赛奖。共设金奖480名、银奖900名、铜奖1800名(金奖颁发获奖证书、奖牌、奖品；银奖、铜奖颁发获奖证书、奖牌)。

2.优秀奖5000名，颁发获奖证书。

3.优秀指导教师奖60名，颁发获奖证书及奖牌。

4.优秀组织奖若干，颁发获奖证书及奖牌。

六、大赛奖励

1.举行隆重的颁奖典礼及获奖作品展(部分金银铜奖作品参展)，届时，将邀请有关领导和知名书画家为获奖者代表颁奖和点评。

2.大赛组委会将对所有获奖者颁发获奖证书。
3.金、银、铜奖部分作品及金奖等重要奖项获奖名单将在《大众日报》书画专刊刊发；全部获奖名单在大众网书画频道公布。

4.金奖获得者将受聘为山东新闻书画院特约小画家，并优先参与山东新闻书画院举办的各类活动。

七、投稿及联系方式

投稿邮箱：济南市泺源大街2号大众传媒大厦4楼山东新闻美术馆 包婷婷/于笑颜(收)

邮编：250014
联系电话：(0531)85196804 85196805