

【女神训练营导师系列报道】

书法导师林正堂

学书之道，学以致用

文|胡蓓伟

他从容地走在笔墨世界里，镜片下闪烁着睿智的目光，一把醒目的大胡子，颇具艺术范，他就是女神训练营书法导师——林正堂。林正堂，媒体记者、编辑、书法家，受业于书法家潘知山先生门下，系统学习过古典书法理论、技法。现为市政协文史委员会会员，市玉海文化研究会会员，西岙书社社员，省新闻工作者书画协会会员。篆书作品曾获浙报书画展书法组一等奖，浙江省新闻界书画摄影展书法组金奖，“携手共筑中国梦”庆祝新中国成立65周年浙江省新闻界书画摄影展银奖；入展温州市第二届文化节，瑞安市首届视觉艺术大展，“温籍书画艺术家作品进机关”展，浙江新闻界纪念抗战胜利70周年书画摄影展，行草书作品获银奖等。去年开始，开设成人书法公益培训班。相关作品在《美术报》、《温州日报》、《温州都市报》、《温州晚报》等报刊刊登。



兴趣是最好的书法老师

林正堂出生于书香门第，他的父亲曾是一名小学校长，写得一手好字，耳濡目染之下他也渐渐爱上了写字画画。从小，林正堂就是家长口中“隔壁家的小孩”。由于爱看书写字，上小学时，作文就常常被拿作范本，受到表扬。

到初中，同学间突然流行起用硬笔书法抄写诗歌集。林正堂抄写的汪国真、席慕蓉等作者的诗集成了校园里的模板，在同学间传来传去，相互模仿。在书写过程中，林正堂的硬笔字写得越来越好，他的毕业留言册也被同学们争相传阅和模仿，小小年纪，获得了温州硬笔书法比赛二等奖。

硬笔字一撇一捺很是规整，而毛笔字在承转起合、飘逸灵动的方寸空间里蕴含着无穷的魅力，高中大学时期，林正堂醉心于书香墨韵。正、行、篆、隶、王羲之、颜真卿、柳公权、米芾等都成了他临帖对象。

“我觉得书法的教育第一步不是让孩子写得好，而是让孩子爱上书法。就像茶，如果有一天你爱上它，它就会带给你更多的体验，身心皆美，这是传统艺术的魅力所在。”林正堂说。

师从名家潘知山

2009年，林正堂正式师从瑞安书法界的潘知山老师，重新从最基础学起。他说：“潘老师总是说，坚持一项长

期的训练，尤其是书画，能够培养人坚韧的意志，专心的态度，科学的精神和独立的人格。这规整了我以前不曾注意的细节，他用他的人格魅力和为人处世的态度深深影响了我。”

之前，林正堂的字虽写得好，但他觉得那就像钢筋搭建起来的空架子，没有灵魂。潘老师的教导让他明白原来书法“味”不论表现在线条、结体、章法，还是在墨色、内容上，归根结底都来自于“情”。这“情”是感情、风神或是韵律，正是书法的灵魂所在。

林正堂说：“一个人在10岁的时候看到的思想和20岁的体验是不一样的，书法也一样。不同时期的生命的思索会融入到书法里，每个人都有自己的情感，书法家之所以成为书法家，肯定有他的个人思想。”

在潘老师的教导下，林正堂不再一味追求字写得漂亮，情亦如浓墨，意应淡如水，用手中的毛笔书写一幅幅生趣盎然的书法，或轻灵端重，或跌宕明快，使观者目注神驰。

给自己写一对春联吧

在大家印象里，书法是一场风花雪月的故事，是一件文人做的雅事，而林正堂这样觉得：“书法教育必须是亲和的，不能总居在庙堂之上。潘老师说‘你会拿筷子就能拿毛笔’，我觉得说的很对。”

林正堂觉得，当下人们提到书法时，讲艺术性的太多，讲实用性的太少，学书法要学以致用。“我能迅速让一个人进入书法之

门。到年底就可以尝试写春联，去外地旅游，起码能想到进展览馆、博物馆里逛一逛，看得懂书法。面对自己时，更会发现自己的美好之处。就像女神训练营里所说的，遇见更美好的自己。”

如果你有一位爱好书法的女性朋友，你会更加发现，这个世界上还余存着令人惊艳称赞的古典美，她的非凡气韵与美丽，由内而外；去博物馆，也能看得懂玄奥高深的历史物件，仿佛在与古人对话；写得一手漂亮的毛笔字，兴起时给自己写一对春联。

研一碟黛墨，执一支素笔，铺一张宣纸，一个波挑，一笔横，一笔竖，一个短撇，一个长捺，有着如此的生动和道不尽的韵味，林正堂用书法书写着人生。

品酒导师余志远

从业务员到品酒师的成功转型

文|黄雯雯

女神训练营品酒导师余志远从事葡萄酒行业8年，取得了英国WEST二级品酒师专业证书，拥有丰富的葡萄酒知识，并具备鉴别葡萄酒质量的能力。同时，余志远也是品裕酒业有限公司的一员。在公司，余志远负责对内部员工的葡萄酒知识培训、在产品推广会上担任酒品的讲解师、公司酒会的品酒师等。

身份“升级”

其实，刚接触葡萄酒行业的余志远也是从业务员做起，天天谈业务、跑单，让他发现仅靠这种推销，但不了解葡萄酒真正的文化的话是无法打动客户的心。因此，余志远为了更好地展示自己的专业性开始去探究葡萄酒的文化。久而久之，葡萄酒种类、陈年潜力、品酒四部曲等葡萄酒文化，余志远几乎做到出口成章，侃侃而谈，从而赢得了客户的

信任。更值得一提的是，余志远也会与客户分享葡萄酒的知识和葡萄酒的礼仪文化，使得客户对葡萄酒文化有了更深层次的认识。

业务上的成功激起了余志远在葡萄酒行业的斗志和对葡萄酒文化浓厚的兴趣。更准确地说，之前学习葡萄酒文化是为了更好地推销，后来他发现品鉴葡萄酒是件非常有趣的事儿，慢慢地，品酒变成了他生活的一部分。此时，余志远已从一个业务员华丽转身，蜕变成为一名专业的品酒师。

品酒的好处

余志远说：“基于对语言和文化的差异，中国人对葡萄酒这种舶来品并不是很了解。其实品鉴葡萄酒有很多好处。美国多个专家已证明品酒产生的脑部刺激比一般的脑力活动都要强”。当你看到一杯葡萄酒的时候，大脑中的神经细胞就已经开始活跃起来了。当你摇晃着酒杯，闻着杯中的香味，并最后把酒喝到口中，不断地去品味葡萄酒风味的时候，你大脑中的认知计算会被不断刺激。所有的这些感官体验都会记录在你的记忆中，而且通过反复地训练，大脑的认知能力会不断地加强和提高。

葡萄酒有促进大脑开发的好处。葡萄酒中的多酚含量相当多，对于预防心血管疾病有极好的作用，在一定程度上可以降低老年痴呆症的患病风险，有助于防动脉硬化等疾病，还具有减少骨质疏松症的危险。

品酒与女性

偶然间，听到一个学员说，她平时不喜欢喝酒，品酒课对她来说没有意义。余志远解释道：“品酒并不是喝酒，品酒是一门学问。就好比欣赏一幅画、听一首音乐，如果你没有美术和音乐的



修养，就不能说出它的好坏”。品酒并不是大师的专利，掌握它，你将真正享受到酒的美妙。

余志远说：“学习葡萄酒的有关知识，并且在品酒中去体会不同葡萄酒的风味特点，就如同品味人生一般。”

品酒的时候，葡萄酒是一个欣赏的对象，给人带来了无比愉悦的精神享受。品酒的乐趣在于通过自己对酒知识的掌握，去感受一瓶酒的平衡感、变化度，欣赏它的余味，体味它的复杂，在有层次地口感中感受一瓶葡萄酒带来的风土气息，给人一种忘我的境界。而且品酒不是简单地喝酒，品酒重要的是仪式感：开瓶的仪式感、醒酒的仪式感、倒酒的仪式感、品味的仪式感与祝酒的仪式感。这种仪式感，彰显的是人的修

养与气质，透露出人对劳动的尊重与对自然的敬意。

因此，品酒对女性来说绝对是利大于弊。品酒是对酒的欣赏，是一种生活态度与心境，是一种修行，也可以体现女性魅力。

余志远说，张裕葡萄酒还特意推出了女性葡萄酒系列，更符合女性的口味跟需求。每天睡前一小时喝一点葡萄酒还有助于睡眠。只要不过度，享受和健康是可以兼得的。事实证明葡萄酒有增进食欲、滋补、助消化、减肥、杀菌等一系列保健作用。简而言之，小酌一杯葡萄酒有驻颜的功效。更重要的是，未来中国将作为葡萄酒最大的消费地，中国的女性懂得品酒将会成为基本的技能。

