

<<书画艺术与修身养性>>

图书基本信息

书名：<<书画艺术与修身养性>>

13位ISBN编号：9787030298416

10位ISBN编号：7030298411

出版时间：2011-3

出版时间：科学出版社

作者：刘少镛

页数：155

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<书画艺术与修身养性>>

### 内容概要

《书画艺术与修身养性》与怡情、养性、健体、长寿有着密切的关系，而长寿是人类共同追求的目标；人不仅要长寿，还要活得健康快乐。

《书画艺术与修身养性》以中国养生哲学为指导思想，对著名书画家刘少镛先生撰写的“书画养生三字经”进行深入浅出的讲解，从多方面说明书画艺术在对研习者精神的调养、机体运动的调节等方面，都发挥着重要的作用。

《书画艺术与修身养性》通过介绍书画常识、解析书画技能，提出了一些书画养生的具体方法：通过赏析部分作品，使读者从书画艺术中体会到美的享受、启发和乐趣，从而达到增长知识、涵养笔墨、修身养性的目的。

《书画艺术与修身养性》适合全国书画艺术类院校师生、书画作品收藏者和爱好者阅读，同时可作为全国老龄教育研究机构、各级党政机关和社会公益组织的参考教材。

## <<书画艺术与修身养性>>

### 书籍目录

总序

前言

第一章 谈书论画 悟道养生

一、领悟美感 养眼养心

二、连动身心 长寿之道

第二章 学深兴浓 舒畅心情

一、深入学习 激发兴趣

二、山水花鸟 涵养精神

第三章 精神内守 寻求快乐

一、恬淡虚无 调节情志

二、书画活动 融入生活

第四章 书画名家 长寿经验

一、书画养性 豁达长寿

二、境界高迈 大器晚成

第五章 心神专一 享受过程

一、取法自然 静心立意

二、享受过程 寻求乐趣

第六章 节奏均衡 动静和谐

一、均衡和谐 感受活力

二、重在内敛 团聚元气

第七章 小品精妙 大画气魄

一、小品简洁 强调情趣

二、老年书画 小品为宜

第八章 题款有法 趣味无穷

一、题画诗句 增添画趣

二、精妙题记 丰富画意

第九章 斋号雅趣 启迪人生

一、斋号寄情 增加内涵

二、巧用印章 更具美感

第十章 辅助训练 持之以恒

一、动静结合 疏通经络

二、配合书画 练八段锦

第十一章 《书画养生三字经》全文

第十二章 小品书画欣赏

附录 “银教工程” 简介

一、“东方银龄远程教育普及工程” 的决定

二、“银教工程” 组织机构

三、东方银龄远程教育系列课程

四、“银教工程” 部分专家介绍

<<书画艺术与修身养性>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>