

心，让人的内心可以完全放松，跟随着律动慢慢融化；而体育则以各种运动，伸展活动我们的各个骨骼和肌肉，使得全身心投入到这项活动中来，忘记内心的嘈杂，专心感受我们身体的变化，从而彻底地放松我们整个身体，净化整个心灵。正是有了两者殊途同归的奥秘，体育教学与音乐手段的结合才顺理成章地进行，两者巧妙地融合在一起，让课堂气氛不再枯燥，让每个动作都富有了灵魂，学生渐渐喜欢上课堂的内容，也慢慢学会适当放松自己，从而真正实现了《体育与健康》的宗旨——“健康第一”，使得课堂进一步优化，教学效果大大加强。

1. 体育课堂与音乐元素相结合主要的优点有如下几个方面：  
提高学生学习兴趣，增加学习热情。在原本枯燥的学习课堂中，增加了音乐的元素，学生的好奇心首先会加大，有了好奇心学生就会试着接触新鲜事物，从一开始的好奇慢慢变得感兴趣，逐渐体会到其中的奥秘，渐渐地学生发现了体育教育对其自身的改变，也逐渐感受到自己身体的变化，感受体育带给自身的舒适以及精神上的慰藉，到这一阶段，学生基本上自己掌握课程的节奏了，根据当时自身的情况，慢慢享受其中，这样达到的教学效果比起传统教育模式会好很多，学生的学习热情也会越来越浓厚。

2. 增强学生的节奏感与律动感，更好地协调身心。音乐最关键也是最有魅力的地方就在于其具有很强的节奏性，或者是此起彼伏的律动感，又或者是温婉和谐的正静感，音乐的每一个律点都会带动人们的神经兴奋，将人们带入一个全新的世界，随着呼吸脉搏的流动，融进身体里，使人们在进行动作时感受音乐的存在，在享受音乐时体会动作的变化，自然而然，机会会随着音乐和动作不断变化着，不断帮助自身完成运动。大脑跟着音乐的流动，慢慢将思绪飘向远方，不断蔓延着、活跃着、想象着，享受每一个体式带给身体的变化，每一次运动带给身体的舒适感，从而促进身体的协调发展。

3. 可以有效地帮助学生释放能量，减少学习带来的疲惫感。音乐可以依据其本身的节奏性，将机体从静止状态慢慢拉入活跃状态，激发身体的每一根神经，让身体处于兴奋状态，从而使体内的能量活跃起来，慢慢随着呼吸释放至体外，进而使机体有一种想要运动的冲动，这就是为什么人们有的时候在提到比较有节奏感的音乐时想要随之跳动。根据这一特性，我们可以充分将体育运动与音乐结合，先

让音乐将我们的身体带入到运动状态来，慢慢地机会会跟随音乐的节奏动起来，这时，教师可以根据实际情况引导学生做合适的运动体式，充分激发我们身体的每块肌肉、每根骨骼、每个细胞，让学生充分融入课堂中去，跟随音乐，活动起来。当然，在运动时一定要适度，根据自己的情况，做到自己最大极限就好，学会调整自己的身体机能，当遇到头晕、恶心、呕吐等不良反应时及时停止，调整到自己的最佳状态。体育是一门帮助我们保护自身的运动，切不可急功近利，莽撞运动，导致失去其自身意义。

二、在体育与音乐相结合过程中的小技巧  
英国有位著名的教育家斯宾塞曾经提到过一种名为“快乐教育”的思想，在他的观点中认为，教育是完全会带给学生快乐和自由的，即使是没有人督促，学生依旧会自己主动去学习，以达到自身的满足感。经研究表明，他的观点是完全符合心理学规律的。在我们现代的教育中，完全可以将学生带入一个积极乐观的学习氛围中来，将快乐的学习情绪贯穿至学生的整个学习过程中来，让学生可以快乐地接受学习的内容，从而逐渐爱上体育的学习，在课堂进行中还可以自觉地主动去学习相关的知识，学生主动学习的过程一定是全身心投入的过程，所以教学效果也会自然而然变得很棒，当学生看到学习成果时也会对自己更加有信心。伴随着音乐的节奏，学生学习起来也不会很压抑，反而很轻松地完成所有的课程内容。

整体课堂我们可以分为课前部分、准备活动、基本动作、结束动作四个部分。课前部分虽然不占据课上时间，但也是十分重要的，这对于学生体育兴趣的培养是十分关键的，其余三部分教师可以按照“弱、强、弱”的程度来进行，有的放矢，让每节课都充满激情，学生学习起来也会更加有劲。

总之，将音乐融入体育教育中对于教学效果来说是十分有利的，但也要学会掌握技巧，融会贯通，以达到最好的教学状态。

#### 参考文献

- [1] 张名扬. 小学体育课堂教学中音乐手段的运用策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(09): 134.
- [2] 王涛. 小学体育课堂教学中音乐手段的运用策略[J]. 科学大众(科学教育), 2019(05): 38.

## 让梦想在色彩中放飞 ——浅析周娜女士的油画艺术

祝天文

(中国书画市场报 安徽 阜阳 236600)

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.084

说起来有点机缘巧合，2016年3月我和《环境与生活》杂志社李主任，《亚洲新闻周刊》杂志社王社长相约采访著名的画家罗家宽先生时，在罗先生寓所与周娜女士不期而遇，通过一番交谈才了解她身份比较特殊，她是一个虔诚的佛教徒，同时又是一个油画家。

周娜女士，蒙古族，蒙古大学美术系油画专业毕业。后又拜十世班禅画师尼玛泽仁为师，专门从事佛教文化题材的绘——她用自己的画笔传递佛的慈悲。作为这样一位有专业修养的画家，她有自己独特的艺术取向和绘画风格。正如她的恩师尼玛泽仁所说：“从敦煌壁画中感悟出新的东方美学符号，用多种绘画语言表达对美的认知，从而形成自己独特的艺术风格。”

总的来说，周娜女士的绘画分为三个部分，“对话系列”“冥想系列”“无为系列”。通过仔细阅读这些作品，使观者不自觉地走进佛教王国，而心灵瞬间为之同化，产生共鸣。她的油画具有鲜明的个性化色彩，产生一种摄取人们心灵的艺术魅力。使人陷入无尽地沉思。她用写实的手法，描绘客观真实的人和景物，她的画以题材取胜，而这些题材主要取材于丝绸之路以及藏传佛教文化，这其中的敦煌壁画、古格壁画和龟兹壁画对其影响非常大。画家通过写实手法地运用进一步突出作品的表现力，从这一点来看周娜女士确实是一位写实造型的高手。周娜女士不仅重视物象造型结构，而且注重用笔的轻重缓急，厚涂薄抹，充分发挥肌理效果，更掌握色彩、色调的原理：对各种调和色如赭黄、棕红等有其特殊的妙用手法。在写实力法上，他不拘于继承一派，而是广收博取，撮众家之所长。欧洲古典大师伦勃朗、维米尔、勃纳尔和近现代的巴蒂亚斯、弗洛伊德、毕加索等人的作品，对她的油画技法都产生了深刻地影响。周娜女士结合自身的特点，练就了自己的个性风格。但她深深地懂得个性化的风格应当是画家内心感情的自我流露。如他的作品《前世今生》《三界若空华》《如意轮观音》《微尘劫》等感情浓郁而强烈，表达方法自然、流畅。从中可以看出画家有感而发，通过反复构思、酝酿、作画时自由驰骋，一气呵成。即是“画由情生”，刘勰在《文心雕龙·情采》中有论“为情而造文”和“为文而造情”，我想这用在周娜女士的绘画上应该是恰如其分的。

周娜女士的油画作品无论是现代和历史题材，都从熟悉的对象画起，找出切入主题的点和别出心裁的构思，并融入自己的思考和感受。她有时用古典严谨的写实技巧，有时用表现性的色彩块面构成，有时用印象派的点彩法，有时用装饰感强的技法，通过造型、色彩、笔触、肌理和构图等绘画语言的交替使用以此来表达自己真挚的情感和对大千世界的不同感受。她力求用丰富的绘画语言，在酣畅中求浑

厚，在唯美中求力度，以显示所画对象本质的真实性。如作品《小巴特》等。

“色与形的解放（西）。心与神的归宿（东）”是周娜作品内涵地概括。周娜女士的绘画题材在《手印系列》《冥想系列》《无为系列》上发生了质的变化，这种题材的转换与其心态的变化是有很大关系。在周娜女士的作品中，色彩的多样性是极重要的品质，画面经过精心地安排，形成静势和动势的对立，宁静与张力、饱满与通透、倾斜和平衡都保持着和谐统一。在这样诸多统一中，形状的相似性、光、色的变化和平面空间分割都起到相当重要的作用。她善于将黑色和蓝色作为基调，然后用其他色彩叠加，使暗色富于变化和反光，中间色丰富，同时又增加了亮色的成分。应该说周娜女士将自己的绘画实践和西方现代派绘画有机融合在一起，完成了其他人所没能完成的油画的光色意象化和意象色光化地有机融合，尽而找到了光、色意象的融合点。

周娜女士的线、采彩经过创造性的重构，转化为造型语言的主体：色调或沉稳单纯，或晦涩阴郁，或奔放恣意，或厚重浓烈，不一而足，画面上色调、结构和意境的“静韵”与线的穿插顿挫地“流变”，在相互交融中达到形式感的最佳呈现。她的画不是单纯强调构图，而是通过画面内力与色彩的交融中，激荡出波澜壮阔的景观，颇具中国传统审美趣味，用写实技法，近求中西融合，并获得了相对独立的审美内涵，同时抒发了画家自己的真情实感。

纵观周娜女士的油画作品，我们不难看出，她在创作中灵活运用顽强与执着以及随机应变的本领，从而赋予她的作品神韵与灵性。她二十多年吃素修行，以超人的毅力在艺术之路上踽踽前行，从中探寻中西兼容的艺术形式、创造原理以及中西绘画原理的相通之处，使她发现了写实油画现代发展的空间在于强化中国绘画本来具有的以及西方现代艺术追求的表现性、写实性、抽象性和象征性。对于周娜女士而言，艺术观念怎样和艺术手法及自己对生活、生命的感受融为一体，进而运用自己的艺术语言，微妙地呈现，揭示自我乃至世界的情感和意义，是一个需要艰苦与漫长地探索，才能达到的过程。周娜女士的艺术创作已颇具大家气象，相信她在自己的艺术道路上越走越远。

作者简介：

祝天文，安徽太和县人，大学中文系毕业，中国文艺评论家协会（安徽分会）会员，《环球微商》杂志社副总编，《中国书画市场报》主编、主任记者，《书画界》杂志主编，著名的书画评论家，资深媒体人！

## 让传统文化成为家庭教育的主题曲

张凯

(山东省肥城市丘明中学 山东 肥城 271608)

【摘要】在家庭教育中，中华优秀传统文化担当着重要的角色。家长热爱传统文化对孩子会起到耳濡目染的作用，促进孩子传承文明，陶冶情操。在日常生活中，让传统文化成为家庭教育的主题曲，将传统文化渗透到家庭教育各个方面，可以提高民族自豪感，增强民族凝聚力。本文从传统文化教育的意义、传统文化教育的措施等方面进行了论述，希望对大家有所帮助。

【关键词】传统文化；家庭教育；主题曲；意义；措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.085

中国传统文化资源丰富，古圣先贤的传统文化思想凝结了许多人的心血和智慧。传统文化流传甚广，博大精深，渗透到了中国人的骨髓里，潜移默化地影响着

每个人的行为方式。作为家庭教育，将传统文化渗透其中，不仅有利于传统文化的传承和发展，而且有利于孩子早期智力的启蒙与开发。