

因为写得一手漂亮板书,河南夏邑县一位老师网络走红后,被大家称为行走的“打印机”。现代快报记者获悉,这位老师虽然毕业于美术专业,却凭着心中对于书法的“执念”,完成了一份让人为之意外的“答卷”。截至9月17日,他上传短视频平台的作品,播放量已经累计超过了2.6亿次。



扫码看视频

现代快报+记者 谢喜卓

# 用粉笔“打印”中国书法,火了!

## 这位老师靠此绝活成网络大V



张世锋正在上课 受访者供图

### 凭借一手板书,被称为行走的“打印机”

今年45岁的张世锋,是河南省商丘市夏邑县拔萃双语学校的老师,目前在兼任教美术、书法两门学科。现实生活中的张世锋,是一位深受学生喜爱的老师,在网络上他还拥有着另外一重身份——坐拥56万粉丝的网络大V。截至9月17日,张世锋上传到短视频平台的作品,累计播放量已经超过了2.6亿

次。其中,单条视频播放最高达5142万,点赞高达115万。

视频中,张世锋立于三尺讲台之上,鼻梁上一副黑色边框眼镜,尽显书生意气。一支粉笔、一块黑板、一手漂亮的板书,他的字一点一横遒劲有力,一撇一捺潇洒飘逸。所书内容不仅有“以前拼命玩,现在玩命拼”的告诫,也有“生活哪能都如意,万事只求半称心”的感悟,还有“三尺讲台育桃李,一支粉笔写春秋”的抱负,更有“愿你不慌不忙,眼里长着太阳,笑里全是坦荡”的祝福。

“这字和印刷体没什么区别。”“打印机也不过如此了吧!”“有灵魂、会行走的打印机”……面对张世锋的一手好字,网友们纷纷点赞叫好,甚至还有人打趣道:“我非常好奇,老师是怎么把书本里的字,复印到黑板上去的?”在诸多评论中,现代快报记者注意到,大家最关心的还是:“这样漂亮的字,到底是怎样练成的呢?”

### 美术专业毕业,却怀揣一份书法“执念”

1977年,张世锋出生在夏邑县一个农村家庭。虽然他从小就表现出了对于写字的兴趣,但因为家庭条件限制,小时候并未跟随过专业书法老师学习。“我记得那时候,经常会捡来小木棍,在墙上、地上写写画画,到后来上学了,才开始买来纸笔。”在他看来,自己对于书法与绘画,是一种“与生俱来的喜欢”。

“我小时候,特别喜欢看小人书,也是那个时候,开始跟着书中内容,一点一点自己学习。”除此之外,报纸也是他的“启蒙导师”,到了七八岁的时候,张世锋就已经能把书法中基础的横、竖、撇、捺写得有模有样了。大学时,他选择了工艺美术专业,毕业后,成为了一名美术老师。“直到2014年前后,我才开始钻研书法,潜心临摹经典碑帖,并四处向名家大师学习。”

虽然是美术专业出身,但张世锋却凭着一份“执念”,在书法的道路上,完成了一份让所有人意想不到的“答卷”。如今,他不仅是中国启功研究会会员、中国硬笔书法协会国培讲师、中国楹联协会中南画院特聘书

画家,还是北大方正、中国汉仪签约的字体设计师。他的书法作品,先后获得过省级、国家级奖项。2020年,张世锋研发的“中圆格”练字法,还获得了国家专利。

### 一手漂亮的字,可以擦亮一个人的名片

从个人爱好,到应用于教学日常,张世锋深知一手漂亮的字,对于学生而言意味着什么。因此,他尝试不断丰富教学方式、教学手段,让原本枯燥的课堂,变得更加生动有趣。“每次板书,孩子们看到我写的这种‘印刷体’,他们都特别喜欢。”他说,规范、漂亮的板书,对孩子们是一种潜移默化的影响,能够让更多学生爱上写字。

“书法是中国传统文化的重要组成部分,应该在我们手中得到更好的传承与弘扬。”张世锋告诉现代快报记者,练字不仅可以陶冶情操,磨炼意志,更重要的是,写得一手好字,还能擦亮一个人的名片。“在这个互联网时代,提笔忘字已经成了常态,我也想通过网络短视频的方式,提醒大家弘扬传统文化。”

除了常规的隶、楷、行、草等书法之外,张世锋还擅长一些趣味体书法。“遇到张老师以前,感觉写字就是写字,而现在,写字已经成了一种乐趣。”如今,在学校里,除了孩子们之外,还有不少老师也跟着张世锋学习写字,张世锋说:“作为老师,我们有责任、有义务把这份文化传承下去,通过对汉字的学习、文字的书写,让孩子们切身感受到中国文化的魅力、中国文字的魅力。”

拍Vlog是不少年轻人记录生活的一种方式,沉浸式体验的风格很吸粉,也是近些年社交平台上比较流行的一种视频拍摄形式。不同于美食、旅游等主题,近来,记录自律生活的Vlog在社交平台走红。认真学习、坚持早睡早起、坚持健身……博主把这些拍摄下来,剪辑成视频发到网上。积极向上的风格让一些网友既羡慕又焦虑,有些人开始模仿,期待自律给自己带来改变。不过也有网友质疑,认为有博主是为了吸引眼球赚流量。

现代快报+记者 马壮壮

# 自律Vlog走红,你会跟着学吗?

## 专家:有积极意义,适度焦虑可以催人奋进



多个博主的自律Vlog 手机截图

### 自律Vlog走红,早起学习、上班全记录

在社交平台,以“自律Vlog”为关键词进行搜索,会跳出不少相关的视频,包含着各种各样的主题。某社交平台显示,关于自律Vlog有超过45万篇笔记。考研一族早起贪黑背诵学习资料,上班族早起打卡、敲击键盘,健身爱好者长跑、撸铁大汗淋漓……这些视频的内容大多很生活化,博主安静地忙着自己的事情,用视频语言描绘自律的一天。

“戒掉手机后,我迎来了开挂模式。”“早起自律,我过上了想要的生活。”“自律的日子也太酷了吧!”“自律打卡,做越来越好的自己。”一些博主发布的视频,配合着类似的文案。现代快报记者浏览多条Vlog后发现,有些视频的点赞量不低,会收获接近10万的点赞。就拿其中一名博主的Vlog来说,一条将近3分钟的视频里,包括了她从早到晚的生活,起床、吃早饭、出门跑步、工作、下班回家做饭、睡前看书、休息……和大多数上班族的生活类似,不过博主记录的生活更有规律,看起来更加健康。在评论区,有网友也进行互动,称受到视频里生活方式的感染,也准备自律起来。还有博主坚持更新自律Vlog,形成了一个系列,获得不少点赞、评论。

### 有人感到压力,也有人质疑:剪出来的还叫自律吗?

在自律Vlog走红的同时,现代快报记者注意到,有网友表示,相比于视频中有规律的生活,身边似乎很多朋友连早睡早起都很难做到。“看到别人在努力,自己突然有种愧疚感,马上跟着一起努力。”

在一些网友看来,自律Vlog给人带来了一种无形的压力,看了之后会对这种生活比较向往。不过其中也有人表达质疑的观点,有人提到,网上很多“学习博主”的视频看起来很假,感觉一整天都在学,还化了精美的妆,“自己拍张照片配上文案都要花上半个多小时,做视频应该更耗时间,更别说视频里加了各种特效,还有炫酷的剪辑方法。”记者也发现,有博主制作Vlog打卡自律生活,称要坚持一个月或者一年,但是视频却断更了。当然也有网友认为,对于大部分人来说,不管自律Vlog的真实性如何,有人看到后是真的会受到影响,进而督促自己也变得自律,从这一角度来看,自律Vlog是有意义的。

### 自律Vlog可起到好的示范,适度焦虑会催人奋进

为什么自律Vlog会火?有人认为,这是

因为想做到自律生活是有点难的,然后看到一些博主展现出的自律,就觉得只要按照视频中那样做,就能变得一样自律。

南京市心理危机干预中心主任张纯表示,人有两大评价机制,一个是自我评价机制,一个是社会评价机制。如果一个人自我评价高而社会评价低,那他往往会呈现焦虑的状态;如果社会评价高而自我评价低,那人往往会陷入抑郁的状态。

对于自律Vlog火了这种现象,张纯表示,人们在社会交往中,总习惯把自己最美的一面呈现给对方,就好比近期网友讨论的“自律”。他说,先不谈这类视频的真实性,从社会心理的角度来讲,自律Vlog可以对部分浑浑噩噩的人起到警醒作用,进而赋予其动力,是一个积极向上的好示范,有一定积极意义。

那为什么有人看到自律Vlog后会感到焦虑呢?张纯介绍说,每个人的生活习惯是长期以来形成的,突然间发现有人打破了他的认知,比如发现他人已经很优秀了还在继续努力,就变焦虑了。不过焦虑带来的不全是负面影响,适度的焦虑可以催人奋进。因此张纯提醒,看了自律Vlog如果受到鞭策,可以尝试找到适合自己的自律节奏,至于能否真正自律起来,还是要靠个人的努力,要坚持下去才能实现。