

# 最新毛笔字心得体会(优秀7篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 毛笔字心得体会篇一

毛笔字是中国书法中最常见的一种写字工具，被广泛应用于书法艺术和个人生活中。为了提高自己的书法功底和文化艺术水平，我参加了一次毛笔字研修班。在这次课程中，我深深地感受到毛笔字的神韵和书写技巧的重要性。下面我将分享我的心得体会。

### 第二段：学习毛笔字的重要性

学习毛笔字不仅可以提高自己的书写能力，更可以让我认识到书法艺术的精华。毛笔字作为一种文化遗产，已经有了几千年的历史，对于我们来说，学习毛笔字，就是进入到中华优秀传统文化所在的门槛，因为毛笔字里蕴含着广泛的文化内涵和审美价值。毛笔字的学习在某种意义上也可以更好地启迪我们的文化品位。

### 第三段：毛笔字的神韵

毛笔字打破传统笔法的固定式样，使每一个字可以有了更大的生命力。在字里行间中可以呈现出几种不同的表现方法。通过这样的表现方法，我们可以给每一个字创造出不同的氛围和情感，表现出如题意、节奏感等信息。在研修过程中，我发现只有真正充分理解了毛笔字的特点，才能真正理解和掌握毛笔字的书写技巧。

### 第四段：毛笔字的书写技巧

毛笔字的书写技巧是一种非常复杂的技巧，需要我们不断的努力和实践。毛笔字的书写技巧并不是简单地用毛笔一笔一划就可以完成的，而是精细的调控肌肉和意念。我们要在书写中，不断调节和磨合手指和肌肉，熟练地掌握毛笔的摆度和泼墨，以此才能更好地把握笔画的大小，力度和判断宽度。虽然毛笔字书写技巧非常难学，但是无论何时，只要我们坚持勤写勤练，就能不断提升和创造一个感人的书写。

## 第五段：我的体会

在毛笔字研修班上的学习过程中，我深深地体会到了毛笔字的神韵和书写技巧的重要性。学习毛笔字不仅能够帮助我们提高书写水平，而且在弘扬民族文化历史方面，也开启了我们文化品位与审美价值的高度。同时，通过学习毛笔字，在不断地实践中，我们可以发现新的写字方式，提升自己的写字风格，往生活和文化艺术中不断地追寻，希望在不断努力的过程中，为自己和社会创造出更多的价值和贡献。

## 毛笔字心得体会篇二

暑假里，只要我有空，我就试着自己练习书法。毕竟，我对书法一无所知。幸运的是，在我母亲的指导下，我已经一步步走上了成功的道路。

当我第一次学习的时候，我的书法真是一团糟。我几乎想放弃，但我妈妈一再鼓励我振作起来，说我失败一次也没关系，下次我会成功的。我妈妈也再次向我展示了它。她没有使用纸面具，而是在空网格上写了“飘”字。我读了它，不知道该说什么。太完美了，找不到瑕疵。当我问妈妈时，她说当我还是个孩子的时候，我每天都要上书法课，我必须布置作业。难怪我妈妈现在写得很漂亮。因此，我下定决心要整洁漂亮地练习书法。

但是几天后，奇迹发生了。

那天晚上，我一练习完书法，就给妈妈看了我认为最好的书法。我妈妈很感激，说我擅长写作，在这个领域有天赋。她还说她要花很长时间才能写出这么好的书法。她真是一个“神童”。听了这话，我感到难以形容的喜悦。因此，我更喜欢练习书法，每次我都想追求高效率，写得好，不能粗心大意。

通过这个，它告诉我，如果你想发现自己的长处，你必须勇敢尝试，不要灰心丧气，这样你才能成功。

### 毛笔字心得体会篇三

晚饭后，我一头钻进房里，开始每天的必修课程一练毛笔字。

我站在方桌前，提起毛笔，眼睛盯着字帖看：那些字，笔笔有力，个个刚劲。我如饥似渴地欣赏着。开始练了，我兴致勃勃，挥毫疾书，墨汁在纸上飞开，我的心也随着一竖一横而舒展，每当这时，就连最精彩的电视也吸引不了我，爸爸常说：嘉宜一拿笔，就着迷了。”

近几个月来，我为了练好铁骨凌空这幅作品，地上的纸足有两厘米高了，我写完第一幅，就连忙把它贴在墙上，向后退几步，眯起眼，与昨天写的'进行细细比较。”有进步。“不知什么时候，爸爸来到身后夸奖起来。我一听，心里不由一乐。接着，我开始写第2幅，当我写完“凌”的一时，妈妈说：“嘉宜，你写好点，你爸爸的脚步也踩起来了，他在为你鼓劲呢。”我笑了，爸爸也笑了。我一幅一幅地练起下来，一幅比一幅称心。每当这一时，我都感到快乐，感到得意，自然也品味到了课余生活的快乐。

### 毛笔字心得体会篇四

大家知道我们照相的时候，为了使表情自然些，在摄影师按下快门的那一瞬间，大家会情不自禁地说：“茄子。”对，

我就给大家介绍一种蔬菜——茄子。

茄子是一年生的草本植物，碧绿的叶子是椭圆形的，衬托着一朵朵粉色的花。茄子花非常漂亮，粉色的花上可以清晰地看到黄色的条纹，花瓣儿的中间是米白色的花蕊。我伸着脖子闻了闻，一股淡淡的清香扑鼻而来。等花儿凋谢了之后，便长出了一个小宝贝。

茄子刚结出来的时候，先是淡绿色的，然后逐渐变成了淡紫色，像刚出生的婴儿一样可爱，我用手轻轻地摸一摸，滑溜溜的，还有一点儿粘。您要是看见了，准想咬上一口。长熟了的茄子浑身呈紫色，油光发亮，像抹上了一层油，躯干却有些弯曲，像个驼背的老头。“头上”戴着“遮阳帽”，“帽子”绿中微带紫色，而且上面还有许多小刺，一不留神就被扎着了。稍大的茄子大约重100克，较小的有两个拳头大小，越有80千克左右。我用刀子切开，露出软绵绵的东西，呈米白色。再仔细一看，嗯，这东西里面还藏着芝麻大小的茄子子，也可以吃哦！

茄子不仅外表好看，还有真材实料的喔！茄子含有多种维生素、脂肪、蛋白质及矿物质等，是一种物美价廉的佳蔬。特别的是，茄子富含维生素p[100克的茄子中的含量高达720毫克以上，不仅在蔬菜中出类拔]，就是一般的水果也望尘莫及。维生素p能增强人体细胞的粘合力，改善血管的脆性，防止小血管出血。

在众多蔬菜中，茄子——我的最爱。

## 毛笔字心得体会篇五

第一段，开头引入主题：“毛笔字研修心得体会”；接着叙述研修的背景和意义，简要介绍毛笔字及其重要性。

近期，我有幸参加了一次毛笔字研修，这次研修给我留下了

深刻印象。毛笔字自古以来就是中国书法的代表之一。在美术教育中，书法常被称为“美的艺术之母”，毛笔字在其中也发挥着重要的作用。因此，毛笔字的学习对于提高我们的文艺修养，提升审美和表述能力具有一定的意义。

第二段，主要讲述研修的步骤、内容、方法等，并且对于研修的效果做出总结。

在毛笔字研修中，学员们先是听取了一堂有关毛笔、字、字画的基础知识课；紧接着，通过一个比较常规的、人人可做的字帖练习，引导我们熟悉毛笔字的线条、结构和用法，然后再逐渐深入探讨毛笔字的艺术内涵和文化遗产。整个研修分为几轮，每轮讲授一种字体或书法风格，如楷书、行书、草书。在实践过程中，我们一遍遍地仿写，对字帖中的细节点和颜色、结构做详细的观察，直到能够较为顺手地书写出类似的字迹。这样的练习相当繁琐、枯燥，但通过字帖教学，我们直观的感受到了毛笔笔画的变化、厚薄、草势、潇洒、挺拔和含蓄之美。

第三段，讲述研修对自己书法方面有何提高，并阐述自己的收获。

在研修的过程中，我深刻认识到一件事情：书法的一个领域不光是笔锋、墨色和笔画，更重要的是它展示出一个人文化素养和审美品味的表现。而有了这样的品味，所有的字都变得生动、有趣、充满了生活的灵动性。此外，我的字写得更流畅和整洁了，不再像以前那样显得过于单薄。总而言之，这次研修使我对书法的认识和理解得到了全面、具体的提升。

第四段，从意义角度阐述毛笔字研修对我们的意义和价值。

毛笔字研修虽然是一个小小的细节，但是它究竟有着千丝万缕的联系，与我们的正常工作、日常生活乃至人生的追求、

志向等都有密切关联。正如《三字经》所云：“人之初，性本善，性相近，习相远。”我们的内在素养和内心的世界，在鼓浪屿的毛笔字研修过程中得到前所未有的提升和辅助。同时，毛笔字研修也是一道崭新的文化体验，对我们更全面、更深入、更贴近生活的文化生活的品质和素质获取也是大有益处的。

第五段，为主题画上一个完整圆满的结尾。

此次毛笔字研修不仅增强了我的文化修养与审美修养，更让我在心灵的高境中久久地停留，找回了我的内心平衡和美好生活的追求。习书本无终，还需更多的实践、钻研，方为成长之路。最后，再次感谢毛笔字研修机构，让我们此行收获满满！

## 毛笔字心得体会篇六

毛笔字是中华文化的瑰宝之一，它不仅代表了汉字书写的优美与精湛，还是中国传统美学的重要组成部分。而现代人的生活方式多样化，机械化的写字工具已逐渐取代毛笔的地位，使得毛笔书法艺术逐渐被人们所遗忘。因此，在学习和掌握毛笔字书法艺术的过程中，我深切感受到了毛笔书法艺术的独特魅力，也收获了它给我带来的艺术享受和心灵满足。

### 第二段：学习过程

我参加了一次毛笔字研修班，在其中学习到了毛笔字的基本笔画、横、竖、撇、捺等基本构图和结构，然后是一些基础练习，如悬钩、豎弯钩、斜弯钩等。然后进入了字形的学习，我们通过学习楷书、行书和草书来感受毛笔书法艺术的精髓，同时也学习了一些常用的习惯用语和名句。最后是一些创意实践，如参观名师作品、手写、制作毛笔书法礼品等。

### 第三段：收获体会

在毛笔字研修班的学习过程中，我深刻地感受到了毛笔书法艺术的神韵和精髓。通过毛笔书法艺术，我发现一种自由、认真的创造力和思考方式，并从中体验到了一些人生道理和哲学思想。此外，在毛笔字研修班中认识了许多志同道合的朋友，无论是在学习上还是在生活上，大家都会相互激励、相互学习，帮助我更好地融入到毛笔书法艺术的学习中去。

#### 第四段：实践应用

在毛笔字研修班之后，我经常利用周末时间继续练习毛笔字书法艺术，同时也参与了许多毛笔书法艺术培训和比赛，不断提高自己的文化素质及毛笔书法艺术水平。而且，在公司内部的一些文化活动、合作伙伴的庆祝活动里，我都会利用自己的毛笔书法艺术为大家设计一些特别的文化礼品，获得了广泛的认可和欢迎。

#### 第五段：总结

毛笔字书法艺术是一项非常独特和美妙的文化艺术形式，能够给人带来极大的艺术享受和心灵满足。通过参加毛笔字研修班，我不仅掌握了毛笔字的书写技巧和规律，同时也认识到了毛笔书法艺术与中国文化、哲学、人生等方面的内在联系。我深信，只要持之以恒、不断学习和实践，毛笔书法艺术的魅力一定会在自己的生命中发出更加璀璨的光芒。

### 毛笔字心得体会篇七

1. 误区：过分用力握笔我们曾用“力透纸背”“入木三分”之类形容运笔有力的词语，于是就先入为主，自然而然地认为写字的时候，就应该用力握笔，死死地把笔抓牢。但是由于握笔过分用力，写字时就会不够灵活、运笔艰难，写出来的字显得生硬而没有灵性。而手把手教学的好处在于，能够让孩子最深地领会到正确的动作映像，教会孩子该如何握笔，如何运笔，对不同笔画，又应该如何处理。

## 2. 正确执笔方式

### 五指执笔法

图中所示的是五指执笔法。(图源自网络)运笔过程笔左右挥舞是正常的,但不应当歪斜,倾倒到一边去。

## 3. 执笔位置

## 4. 执笔发力

着重运用腕力将手等效为杠杆去看的话,支点距笔越远,发力效果越明显;支点距笔越近,越便于操控。所以一般写一到两寸的字(约3-7cm)的时候,主要用手腕发力,手指辅助控制完成笔的精细运动。两寸以上(7cm以上)则还需在此基础上辅以手臂发力。是否能有意识地使用手腕发力完成书写过程,几乎成为了书法入门的判断条件了。腕力强劲者,笔画遒劲有力;腕力不足,则笔画绵软。

## 二、文房四宝

工欲善其事,必先利其器,为避免不良用笔习惯,需慎重选择书写用具。书法文具,古代称为文房四宝,指的就是:笔、墨、纸、砚。接下来,就为大家介绍初学者应该如何挑选自己的文房四宝,以便大家尽早入门。

### 1. 毛笔的选择

1.1 毛笔标准尖、齐、圆、健;合格的毛笔有四项标

准:“尖”、“齐”、“圆”、“健”,合称为笔的四德。

尖指笔锋要尖,才能写出细劲的点画及运笔变化;齐指笔毫铺开时是齐平的,而且毛色比较均匀整齐,保证笔画轻重匀称;圆指毛笔蓄满墨时候的外型成圆锥形,感觉圆而饱满,体现的是毛笔的贮墨能力,贮墨足时,笔画饱满有力,能避免

不当的飞白;健指笔锋的弹性，弹性好才能让笔能自如表现。

## 1.2毛笔分类

宜用硬毫或兼毫从笔毫上分，毛笔粗分成硬毫、软毫、兼毫三种。市面常见的硬毫多由黄鼠狼毛或兔毛制成，分别称为“狼毫”“紫毫”。弹性足，贮墨性能稍差，需掌握好吸墨量，方能使用自如。软毫则多由羊毛制成，柔软圆润。优质软毫贮墨能力强，表现力丰富;劣质的则可以差得没有下限。兼毫常以软毫为芯，硬毫长而覆在其上。取硬毫的弹性和软毫贮墨的优点。优质兼毫两者皆取其长，劣质兼毫两者皆取其短。

## 2. 墨

## 3. 纸

用生宣从制作工艺上分，宣纸分两种，一种叫生宣，制作过程未经明矾加工，吸水性强，能化墨;一种叫熟宣，加明矾制成，质地硬，相对难化墨。通常而言，写字用生宣。行笔运笔的每一个细节，在善于化墨的生宣底下效果都会成倍放大。初学者本身运笔很有可能细节未能处理到位，如果使用普通的纸，则很可能自己没办法看出这些行笔过程缺点，长久形成陋习。同样，正式的作品，也是应该使用宣纸进行创作的，能形成”屋漏痕“式墨色氤氲的艺术效果。初学者应该坚持使用生宣练习，等到适应宣纸特性，能自如驾驭的时候，可以兼而使用元书纸、毛边纸等类似的纸张进行练习，但仍应取宣纸练习为主。

4. 砚建议初学者使用墨水即可，这里不过多介绍。

## 三、临帖

唐代楷书古帖书法作为艺术，它是在不断发展、不断成熟的。

后世的书法家总结前人经验，在其基础上创作，能取其精华，去其糟粕，是一个去伪存真的过程。