

# 2023年学党章书法大赛 书法心得体 会(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 学党章书法大赛篇一

在跃华学校上了两个月了，跃华学校的环境我已渐渐熟悉。跃华学校里有好多社团活动，我参加了书法社。我觉得这是一个修身养性的学科。我们可以通过练书法，锻炼我们的耐力可以沉着稳重的面对问题。

我热爱这个社团。这个社团有初一、初二等各班的人再一次组成的新家庭！我不但可以在这个班把字练好，还能认识一些新朋友，与他们一起快乐的把字练好，与他们谈心，与同学们共享学习书法的乐趣。

小学的时候我的毛笔字写得还可以，但是我相信参加了这个有意义的书法社团，我的毛笔字会有更大的进步的。我妈妈说我的书法不错，让我过年的时候写一副对联挂在自家门前。我希望我真的有这么一天，因为自己写得要比买的对联更有意义。要想有此成就，我就必须要刻苦练习书法。我相信自己能做到！

我想一个好的书法班必定要有好的老师教我们，我们的书法老师写得毛笔字就特别的棒。

我希望在我们一学期的学习书法后有一个书法展示的机会，这样就可以增加我们的自信心了！也可以让其他同学欣赏我们的作品。

## 学党章书法大赛篇二

书法社作为一种传统文化活动，深受广大书法爱好者的喜爱。近期我参加了本校的书法社，这段时间的参与让我对书法有了更深刻的了解，并且增强了我的学习兴趣。以下是我对这次参加书法社的一些体会和感悟。

### 第二段：书法技能的提高

在书法社的学习中，我不仅学习了基本的字法、笔法，还学习了一些传统的书法作品欣赏与赏析。通过书法社的指导老师的讲解和示范，我逐渐了解了什么叫做“一刀一画”，学会了如何用毛笔书写出整齐、端庄、工整的字体。通过不断的练习和反复的涂改，我发现书法不仅是一种技巧，更是一门独特的艺术形式，它需要细腻的感觉和内心的沉静。在书法社的学习过程中，我的书法水平得到了长足的提高，并且进一步培养了我对于艺术创作的热情。

### 第三段：团队合作与交流

在书法社里，不仅仅是个人技能的提高，更加重要的是与他人的互动和交流。每期书法社都会举办一些小型展览或练习活动，要求我们共同完成某个主题的作品。在这个过程中，我学会了与他人合作，并且发现了合作所带来的乐趣和画面的丰富性。由于每个人的书法风格和描绘能力不同，我们的作品展现出了各自不同的魅力，同时也学会了欣赏他人的作品，从中获得灵感和启发。通过这样的团队合作，我逐渐认识到了作品的多样性和创作的无限可能性。

### 第四段：培养耐心和专注力

书法是一门需要极大耐心和专注力的艺术形式，而在书法社的学习中，我得到了极大的锻炼。书法社的课程较为持久，需要一次次的重复练习字帖。反复的写字练习让我逐渐养成

了良好的习惯和耐心，我慢慢体会到了字帖中每一笔每一划的细微之处。与此同时，书法的学习也提高了我的专注力，让我在写字的过程中能够将精力全情投入到字体的展现中去。这种耐心和专注力的培养不仅仅对于书法有着重要的意义，也对我日常的学习和生活有着积极的影响。

## 第五段：个人成长与价值观

通过参加书法社，我不仅仅在书法技艺上有所进步，更重要的是在心灵上有了蜕变。书法这项古老而神奇的艺术形式，给我带来了内心的平静和宁静。在书写的过程中，我慢慢找到了自己的节奏和感觉，以及与自己对话的那份宁静与舒心。同时，我也从书法中学会了欣赏和尊重传统文化，并且更加深入地了解了中国传统的文化价值观和美学观念。这些种种的变化和体会让我深刻认识到书法社对于培养个人艺术修养和塑造健康人格的重要性。

## 总结：

参加书法社是我大学生活中一段宝贵的经历，通过书法社的学习，我不仅在书法技艺上成长，更为重要的是在心灵和精神上得到了满足和平静。书法的独特魅力和中国传统文化所蕴含的价值观让我受益匪浅。我相信，书法社的学习将继续伴随着我，成为一种放松、感悟和追逐美的方式。通过书法社的参与，我不仅仅是学习了一种艺术形式，更是收获了一种生活的品味和态度。

## 学党章书法大赛篇三

书法是中国传统文化中的瑰宝，它既是一种艺术形式，又是一门修身养性的方式。为了更好地学习和弘扬传统书法文化，我参加了学校的书法社。在这一年多的时间里，我深刻体会到了书法的魅力和价值。下面我将结合自己的学习经历，谈谈对书法社的心得体会。

首先，参加书法社让我更深入地了解了书法艺术的博大精深。在书法社内，我们接触到了不同的书法字体和样式，如楷书、行书、草书等。每种字体都有其独特的风格和韵味，让我感受到了古人的智慧和才华。同时，书法的练习也让我懂得了书法的严谨和复杂性。每一笔每一画都需要准确到位，才能达到美的境界。这让我深深地明白了书法所要求的耐心和细心，培养了我的观察力和专注力。

其次，书法社的学习让我在书写中修身养性。书法被誉为“千古之学，万古之艺”，正是因为书法不仅仅是一种技艺，更是一种修身养性的方式。在我练习书法的过程中，我不断体会到了冥思默念、专注致志以及发自内心的充实感。书法让我远离了纷繁杂乱的世界，沉浸于文字之美中。通过不断地练习和感悟，我逐渐领悟到书法的中道之美，学会了如何在书写中融入自己的心境和情感。这种修身养性的过程让我更加平静和从容，也更懂得了什么是真正的美。

除了学习书法的技能和提高修养外，书法社还为我提供了一个交流和合作的平台。在书法社内，我们经常会组织书法比赛、展览和讲座，这不仅让我们的学习变得更加丰富和有趣，还培养了我们的团队合作和沟通能力。在比赛中，我们相互启发和借鉴，共同进步；在展览上，我们可以展示自己的作品并接受他人的评价与指导；在讲座中，我们可以聆听专家的讲解和分享。通过这些交流活动，我不仅结识了许多志同道合的朋友，也收获了很多宝贵的书法经验和知识。

在书法社中，我还有幸得到了一位非常优秀的老师的指导和帮助。他言传身教，给予了我许多宝贵的建议和指导。他常常说：“书法是一种修心养性的方式，要用心去品味其中的美。”他耐心地为我讲解字帖，指导我笔画的用力和结构。没有他的教诲和指导，我无法在书法道路上取得如此大的进步。他教会了我不仅要追求书法字体的漂亮与工整，更要追求作品中的内涵和温度。他的教导激发了我对书法的热爱和追求，也让我在书法的道路上坚持不懈。

通过这一年多的书法社学习，我不仅提高了自己的书法技巧，也锻炼了自己的心性和品质。书法社为我提供了一个学习、交流和成长的平台，使我更加热爱传统文化，更加懂得如何修身养性。书法社的经历让我受益匪浅，我将会继续坚持书法的学习和实践，将书法的精神传承下去。

总而言之，参加书法社给了我很多宝贵的经历和体验。通过书法学习，我更深入了解了书法艺术的博大精深，书写中修身养性。书法社为我提供了一个交流和合作的平台，让我结识了许多志同道合的朋友。同时，得到了优秀老师的指导和帮助，让我在书法的道路上一直坚持不懈。在未来的学习和生活中，我将继续努力学习，不断提高自己的书法水平，用笔下的文字传承中华优秀传统文化。

## 学党章书法大赛篇四

常听人讲论书法时说到“功力”，功力是什么呢？我认为，功力就是“只有想不到，没有做不到。”当你拿到一本生疏的范帖，你可以几遍就临摹得形神兼备；当你有一个好的构思，你可以准确地用笔表述出来。总之凡经眼、凡脑海中成形的，均可以笔去准确表现，这时我认为就具有了功力。但功力是技术性的。

“功力”是一切创作的先决条件，你的情感、情绪、审美理想等等，要想在作品中行以表现，全仰仗这个“功力”。没有她，你的一切美好理想只能是“自以为大有深意”。我的二十年学书历程百分之八十的时间是用于获取“功力”，其余才是创作。“功力”又是无止境的，但她有一个“及格线”，不到“及格线”真正的创作是不存在的。

创作上，现代派书法主要用心在构成上，而古典书法则更多着意于点画和境界追求。我的创作应该是古典的，但我在构成上想得也比较多。现代派书法，小式的作品田头多，即使是大件，也不过是小品的放大，整体上线量较少，关系简单。

形象点说，现代派书法像小分队式的侦察兵，可以游击，但集团式的战役、战争搞不了。古典书法阵容较大，但往往却又太象兵马俑。我想如果能借用现代派的一些手法让兵马俑活起来，兵力分派匀当，再来个“赵子龙”七出七进，岂不太好看了。

改变抄写式的书法模式，现在已成为书法家的共识，但大家又不愿意简单地搬袭现代派方式，因为它毕竟艺术语言太单薄，聊备一格可以。就像一出戏，里面可以有数个丑角，但一出戏里全是丑，怎么看呀！所以我们还得努力，以自己丰厚的“功力”，吸收现代派的构成意识使之成为古典派的一种创作手段，这种手段的作用可以使作品更富有观赏性，“戏剧性”冲突更明显，更轻松自然，也就更接近了中等欣赏者的口味，书法的欣赏面会扩大。但这毕竟不是太简单的事情，需要很多人不停地探索，我愿成为这其中的一个。崭新的时尚意识、鲜明的个性追求加上古典主义的基因素质，我想这大概可以概括我现在的追求的全部。

除此以外，我想再谈谈我在功力技巧方面的一些心得。一般情况下，人们用笔较多关注线的自然平向流动，而我则更多关注线的流动中的跳荡，也就是笔在起落之间的变化。就像山间溪水，它在流动时遇到大障碍会绕过去，一如曲线和结体中的避让；倘若遇到小石头，溪水就会跳荡起来，体现在用笔上，就是轻重、粗细、提按、顿挫，这样的线变化丰富，活泼而灵动。用笔方面我的另一个关注点是速度，楷书、隶书、篆书运笔速度较为均匀缓慢，而行草书的用笔则是急缓共存的，用的是加速度和爆发力。我首先注意发力点，发力点有两个，一个是起笔，一个是转折，转折是下一个笔段的起笔。起笔处的变化最为复杂，形状变化也最丰富，要求笔尖要灵活，随时调整到最佳发力状态。就像篮球运动中的传球，用的力量是爆发力，这个力量既不可太强也不可太弱，太强则易使队龙接球时脱手，太弱则容易被夺去。这个“功夫”是“功力”范畴，是要通过训练获得的。转折还是下面笔段的随机思考的临时驿站。在整个行草书创作中速度是随

着情绪和开合需要随时变化的，情绪平静则线条舒展，线段较长，字的开合较大，有如溪间流水时遇平缓地势，水流慢下来，缓缓流淌，也如闲庭信步；情绪激荡，心跳加速，笔速也就随之快起来，线段则短短相加，有时甚至线线叠加，绞缠，如水到陡峭处，水流湍急，时跳时跃，水花四溅，五彩缤纷！一件好的作品，应该是承转合兼备，就像一部完整的交响乐，欣赏者会随着音乐节奏的演进而心潮起伏，思绪万千，引起强烈共鸣。这正是行草书的魅力所在，只是艺术家的情感表现所搭乘的载体不同罢了。我多年来倾心于行草书创作，其真正原因即在于此。

## 学党章书法大赛篇五

以下是我在临《九成宫醴泉铭》时的一点浅显体会，在这里贴出，旨在交流学习，书法临帖心得体会。若各位同道发现有说的不对的请纠正补足，谢谢！

一、为什么同一本帖不同人临出来的感觉往往大相径庭？比如黄自元与田氏兄弟所临的《九成宫》感觉完全不一样，启功临的《玄秘塔》也不是原帖的风格，这到底是不足还是特色，现在不得而知。但我敢说之所以有这种现象，是因为不管谁临帖都或多或少掺进了个人的理解在里面，这种理解是属于个人的，千人千面。

三、补充说明一下（个人观点）：临帖时掺入个人理解不是随便乱掺入的，也一样须遵守法则。黄自元临欧时不难看出有颜的笔法，田英章老师说他临欧有赵孟頫的笔意，启老临柳明显有他自己的风格。这些书家之所以掺入别的东西，不是因为他的水平比原帖水平还高，而是取决于其自身审美倾向和学书经历。

四、对于初学书法的朋友来说，我觉得《九成宫醴泉铭》不太适合作为首选的范帖，原因是它较之颜、柳要难得多。之所以难，是由欧字的特点决定的，我觉得它最大的特点就是

一个字——敛。颜、柳的笔法都很舒展和明显，入门相对简单。特别是颜体，大笔划粗细条，容易学，笔法也很有代表性，和其它书体的关联性也很大。柳体较之颜体要稍难，主要原因是柳字强调“骨”，如果功力不够，极易产生干涩感而不生动。但此二体较之欧体要简单好多（个人体会），欧字不但敛，而且是极力的敛。欧字的敛在笔划和结构上都得到了充分体现。笔划上欧字多短促而精细，且笔锋多深藏，初学者或功力不够者临起来往往会相当吃力且难得其法，包括许多书家也未能神似。结构上欧字多从奇中求正、险中求稳，初学者习之如不得其法，则易怪异。

五、临欧过程中，有几个字是特别不好写的，不知道大家有没有这种体会，这几个字我用心写了很多遍也只是偶尔有一二个较满意的，且发挥很不稳定，时好时坏。这几个字是：九、成、秘、郡、避、阙、竦、高、周、沐、栋。其中以九、成、秘、避为最难。

六、在临欧的过程中，常常有一种体会，那就是倾全身之力也写不出那种味道来——笔划粗了不精到，细了又不秀美，长了太庸俗，短了又病态，多一丝少一毫感觉便会大变，此或正所谓差之毫厘而失之千里——由此可见欧字之难！！

七、临欧的过程中，我慢慢发现欧字之美主要可用这几个字来形容——劲、精、秀、敛、奇。这几个字是我在临欧过程中的深切体会，是我个人总结出来的，未参照任何人的观点（我这样说，不是为了表现自己有多了不起，而是想说明欧字之美给了我很大的感观冲击，是真实的，不是华而不实的，不是虚的）。而这每一个字都相当不易做到，由此亦可知欧阳询功力之深。下面我逐字来谈谈自己的感受：

劲——指力道，欧字几乎每笔都相当有力道。我还未发现欧的哪个字的哪一笔是绵软无力的。做到这一点要基本功相当扎实，而这还只是欧字最小的一个优点，对于欧阳询来说——“这只是皮毛”。

精——指精细，指不多不少刚刚好，指多一分太多、少一分太少。不能说欧阳询的所有字都做到了这一点，但可说绝大多数的字都做到了。每当临习时看到这一点，不由得为之惊叹！而这一点可说是在功力上较“劲”字更进了一步。

秀——指秀美，指刚中之柔，指恰到好处之柔，指非妩媚之秀，指自然之美。做到这一点更难，因为它非功力层面的事，而是涵养、学识、审美上的事。且这个“秀”是建立在前两字基础之上的“秀”，是举重若轻的“秀”，所以相当难得。

敛——指收敛，指含蓄的敛，指放过之后的敛，指回归的敛，指中庸的敛。今人学书多以放纵、“洒脱”为美，而欧独以敛为美，非欧标新立异，而是境界高的自然回归。就好比武功高手不会特意去耍那些花里胡哨的招数，而是以最快最简洁的方式将对方击倒，正如那几个字说的——剪枝蔓立主脑。

奇——指奇中求正，指险中求稳。欧字很难找出一个是中规中矩的，多是与众不同的。或哪一笔特长，或哪一笔特短，或哪一脚突然飞出，或哪一笔忽然顿住（纵然结构稳重的字，其笔划又多变化），心得体会《书法临帖心得体会》。然不管如何之奇、险，其重心不倒，字形美观，看者赏心悦目。做到这点，试问古今能有几人？综观以上五点，可用一字概括欧字——绝！

## 学党章书法大赛篇六

书法是一门古老而优雅的艺术形式，在中国有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。如今，书法已经成为许多人追求内心平静和审美表现的一种方式。加入书法社，是我加深对书法的理解和提升自己技艺的一个重要机会。在这篇文章中，我将分享我加入书法社的体会和学习经历。

首先，加入书法社给我带来的最大的收获是接触到了一群热爱书法的同好。在书法社的集体学习和交流中，我结识了来

自不同年级和专业背景的同学们。通过与他们的交流和观摩，我不仅学到了书法技巧，还了解到了书法与中国传统文化的深入联系。每次看到大家用心挥毫的时候，我都能感受到一种难以言喻的温暖。我们共同追求着更高的书法境界，彼此鼓励和帮助，让我倍感书法社这个大家庭的温馨和和谐。

其次，书法社的学习环境为我们提供了专业的指导和良好的学习氛围。书法老师是一位经验丰富、有着高度艺术修养的专业人士。他教导我们如何正确握笔、运用墨汁以及书写不同字体的技巧。在老师的引领下，我们每周进行系统的课程学习，不断提升自己的书法水平。此外，书法社每年还邀请到一些知名书法家来授课和演讲，他们的经验和见解对我们是无尽的启发。我还记得一次我们参观了一位书法家的工作室，他向我们展示了他的作品和写字的过程，这使我更加明白书法需要耐心和细心。

在书法社里的学习过程中，我逐渐领悟到了书法背后蕴含的更深层次的意义。书法不仅仅是一种文字的艺术形式，更是一种心灵的修炼和表达方式。通过练习书法，我学会了静下心来，专注于每一笔每一划，体会书法的内外兼修。书法的境界离不开一个人的内心境界，只有心静如水，方能使字迹流动自然、发人深思。练习书法的过程，对我来说犹如一次启迪和疗愈，让我在忙碌的学习和生活中找到了宁静和平衡。

最后，加入书法社也促使我更加了解中国传统文化以及对我个人的影响。在书法社的学习过程中，我不仅仅学到了书法的技巧，还了解到了书法的起源与发展、不同字体的特点以及书法与中国历史、文化的联系等。通过学习书法，我更加深入地了解到了中国传统文化的博大精深，也更加自豪和珍惜自己的文化传统。书法激发了我对中国传统文化的兴趣，我开始主动去阅读关于中国传统文化的书藉，了解更多与书法相关的知识，这使我对中国的文化自信和认同感更加增强。

在加入书法社的这段时间里，我深深感受到了书法艺术的魅

力和价值，并从中收获了许多。书法不仅是一种装饰，更是一种修身养性的方式。通过书法，我不仅提高了自己的技艺，还培养了审美情趣，提升了自己的心理素质和情绪管理能力。书法社不仅是一个学习的平台，更是一个聚集志同道合的同学们的温馨家园。在这里，我从书法社中积累着喜怒哀乐的经验，也成为了一个更加自信和文化内涵丰富的人。加入书法社是我大学生活中一次宝贵的经历，我将继续坚持书法的学习和实践，让这门古老而美丽的艺术为我的人生添加更多的光彩。

## 学党章书法大赛篇七

书法篆是一种对古代经典名著进行修饰、改写或合并的艺术形式，它既具有传统古代书法的风韵，又融入了现代创作的元素。在参与书法篆活动的过程中，我深切感受到了书法篆的独特魅力，也领悟到了书法篆的艺术内涵。下面，我将对我的书法篆心得体会进行总结与分享。

首先，书法篆弘扬中华文化的价值。书法是中华优秀传统文化的一个重要组成部分，而书法篆则是在传统书法之上进行了更深入的思考和创作。通过书法篆，我们可以将古代经典名著与书法艺术相结合，既传承了古代文化的精华，又为现代社会带来了全新的艺术体验。书法篆的作品不仅能够激发观者对传统文化的兴趣，还能够展示中华文化的美丽与智慧。在我参与书法篆活动的过程中，我意识到书法篆对于中华文化的弘扬意义重大，我们应该继续传承和发扬这一传统艺术形式。

其次，书法篆需要专注和耐心。书法篆不仅要求艺术家有一定的书法基础和造诣，更需要他们对作品投入足够的时间和精力。在书法篆的过程中，艺术家需要仔细研读所要篆写的经典名著，理解其中的内涵和精神，然后通过对字句的选择和改动来表达自己的创作意图。这个过程需要反复推敲和琢磨，需要不断的修改和完善。只有耐心对待每一个细节，才

能使作品达到更加优美的境界。在实践中，我发现只有保持专注和耐心，才能真正领悟书法篆的精髓，并创作出令人满意的作品。

再次，书法篆要求创新和个性。虽然书法篆是基于传统的经典名著进行创作，但我们不能囿于老套和陈旧的观念，而应该注重创新和个性的表达。书法篆作品的创作要紧紧密结合当代社会和审美观念，注入现代人的思考和情感。艺术家可以运用不同的字体、布局和色彩等因素，赋予作品独特的风格和魅力。在我实践的过程中，我尝试将古代名著与当代社会的背景相结合，通过改动字句、加入现代元素等创作手法来表达自己的创意和观点。这种创新和个性的表达正是书法篆的精髓所在，也为我提供了更多的思考空间和创作可能。

最后，书法篆需要情感和灵感的共鸣。书法篆作品的写作过程是一个与古代名著进行对话的过程，需要艺术家对其中的情感和灵感产生共鸣。只有真正深入了解和理解经典名著的内涵，才能将心灵的感悟与纸上的墨迹相融合。在写作过程中，让自己的情感和思想与作品相融合，才能使作品更富有生命力和感染力。在我参与书法篆活动的过程中，我感受到了与经典名著的心灵对话，也体会到了书法篆作品带给我内心的震撼和激情。这种情感和灵感的共鸣让我认识到书法篆不仅是一种创作过程，更是一种艺术与心灵的交汇。

综上所述，书法篆是一种传承与创新、传统与现代相结合的艺术形式。在参与书法篆活动的过程中，我重新认识到了中华文化的价值，体会到了书法篆作品所要求的耐心和专注，也发现了书法篆的创新性和个性化表达，最重要的是，我领悟到了书法篆与心灵的共鸣。在未来的创作中，我将更加注重传统文化与现代艺术的结合，提升自己的书法水平，通过书法篆作品传达情感与思想，为中华传统文化的弘扬做出自己的贡献。

## 学党章书法大赛篇八

书法是中国传统文化中的瑰宝，作为一门艺术形式，具有韵律和美感。我对书法情有独钟，深受其吸引。最近我参加了一次书法纂心得体会的活动，通过这次活动，我对书法有了更深的理解与体会。

### 段二：书法纂的意义

书法纂是指研究古籍文献式样、临摹文字并且进一步创编新式书法的一种重要途径和手段。书法纂的意义在于继承、创新与传承。通过书法纂，我们可以更好地学习、研究并传承古人遗留下来的书法艺术，同时也可以传统的基础上进行创新，提升个人的艺术水平。

### 段三：书法纂的要点

在书法纂的过程中，我发现一些关键要点。首先，了解古人的书法作品，学习他们的技巧和风格。通过学习古人的作品，我们可以更好地领悟书法艺术的精髓。其次，临摹文字是书法纂的重要环节。通过临摹，我们可以掌握古人的笔画结构和构图规律。最后，创编新式书法要求我们有创造性的思维。在继承传统的基础上，我们应该有自己的风格和观点，通过创新，将书法艺术推向更高的高度。

### 段四：书法纂给我带来的收获

通过书法纂，我不仅学到了很多古人的智慧和技艺，也提升了自己的艺术水平。通过临摹文字，我学会了如何运用毛笔书写，锻炼了我的技巧和耐心。通过纂写新式书法，我发现自己有了更大的想象力和创造力，能够将传统与现代相结合，形成独特的作品。同时，通过参与书法纂的活动，我也结识了一些志同道合的朋友，我们一起交流学习，互相激励，共同进步。

## 段五：总结

书法篆是一门充满挑战和乐趣的艺术形式，通过书法篆，我们可以更好地领悟和传承中国书法的精髓。在书法篆的过程中，我们需要了解古人的书法作品，临摹文字并创编新式书法。通过书法篆，我获得了很大的成长和收获，也结交了一些艺术圈的朋友。我相信，书法篆会继续陪伴着我，成为我一生的乐趣与追求。

## 学党史书法大赛篇九

此次培训对于我们来说是一次很好的学习机会。作为一名英语老师，我从未想过还有机会去接触硬笔书法。

以前的我都不知道写字还有那么多讲究，还要讲究平衡以及笔法。通过培训，我渐渐发现了，自己的字体存在不少问题。以前我总认为，写字要写方方正正、写工整，现在才发现写字还有很多讲究，很多需要注意的地方。

我们的书法老师从基本笔画入手，为我们讲述了硬笔书法的基础知识并演示了书法的起笔、行笔和收笔。同时教给了我们正确的习字姿势，包括坐姿和执笔姿势。老师为我们讲解了横、竖的写法。每一个笔划都需要有起笔、行笔和收笔三个过程。写竖画有垂露和悬针。看似简单的笔划，写起来并不是那么容易，需要加以更多的练习。我们边听边加以模仿练习，老师为我们的字给出指导，帮助我们很好地明白应该如何标准地写字。

此次培训对于我的影响很深。书法作为一门艺术，不是一朝一夕就能练成的，需要长期坚持不懈地练习。由于自己长久以来形成的个人书写习惯，我感觉学习过程中会遇到不少困难。但是我会多加练习，我要学着去体会练字的技巧，扎实地练习。我相信有志者事竟成(when there is a will, there is a way.)□

俗话说：“字如其人”，就是说我们每个人写的文字体现了他的修养、性格、学识甚至健康。也有人说，文字是人的第二外貌，就是说，你的一手好字能够很大程度上弥补外貌上的不足，相反亦然。对于学生来说，一手好字能受益一生。对于教师来说，由于职业的原因，一手粉笔字，就在学生面前树立了一个形象，一手钢笔字则在学生家长面前树立了形象。我记得一位老总在电视招聘会上说过这样一句话，如果你被我公司聘用，那么以后你的每一个计划总结都必须是手写的，你说你的字好坏重不重要。

记得小时候，刚上学学写字时，还能一笔一划，写的方方正正，工工整整，不时得到老师表扬。长大后，态度有了变化，写字不如儿时那么认真，字迹潦草，有时写的字竟勉强认得是什么字，自己也知道自己的字拿不出手，每次总想等有时间了好好练练字，可总没有把练字提上日程。还好，借着学校在青年教师中开展“学习硬笔书法，提高书写能力”的活动这个契机，我开始好好的练字。通过这一段时间的练字，我有不少的体会现总结如下：

## 1. 思想重视，培养兴趣

思想重视是学习练字的关键。要在整个练字的过程中，不断加强对练字重要性的认识。只有对练字意义的认识不断提高，才能有对练字的责任感与迫切感。学习练字的过程，也是从提高练字兴趣开始的，兴趣的培养与产生，一是靠自己在学习中逐渐培养；二是靠教者培养和不断观察书法作品，开展书法讲评活动。做任何事情，都必须对这件事有兴趣，这是做好一件事情的前提。学习练字也是如此，有了兴趣，就愿意学，就会从写的不好，到写得较好，再到写得更好。

## 二、充满信心，百折不挠

学习练字，首先要抱定能学好的信心。同时要有充分的思想准备，即准备遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的

决心。做任何一件事都不可能是一帆风顺，唾手可得的，写字也是这样的，肯定会遇到困难有时在一段时间内会有进步不大的感觉，我们不能因此而以为自己不是写字的料子，自暴自弃，这时千万要沉住气，继续练下去，在经过一段时间的努力，就能走出困境而上轨道。著名教育家叶圣陶先生曾说：“写字是一种技能，凡是技能，一定要经过练习才能会，才能好。练习写字当然是用手，可是同时要用心，心到手到，持之以恒，习惯成自然，写字的技能就掌握了。”可见，学习硬笔书法，需要长时间的坚持与锻炼。

### 三、端正态度，心平气和

学习硬笔书法，需要你在心情平静之时练习。因为书写时人的精神集中，排除了杂念，一心钻到写字中去了，听凭心手相应，笔纸接触，这样长期的书写训练，久而久之会使人的身心处于平静状态，其情绪达到了宁静安详的境地，心态平静，办事自然就没那么浮躁了。在书写每一个字的过程中，让原本浮躁的心得以平静，释然。在字里行间中，练字者能够感受到中华汉字的气韵，领悟做人的道理。所谓练字可以修身养性正是这个道理。这样既练了字，又培养了性情，可谓是一举两得。

写字是人们日常生活和工作中最普通的一件事。中国有着悠久的文字历史，作为一个中国人，我们更应该重视书法，把字写好，写漂亮，有利于人际交往，增进互相了解和友谊，有助于学习和工作，有助于学习毛笔书法，有助于审美情操的提高。学习硬笔书法，写好字将是受益于终身的大好事，一手好字陪伴一生幸福，其意义十分重大。我们应该好好练习硬笔书法。