

书法训练心得体会 练习书法的个人心得体会(大全5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

书法训练心得体会篇一

一、一幅好的书法作品用墨技法上是讲究均衡处理的，浓墨视觉重，淡墨视觉就轻，字体连带多视觉重动态感觉也强烈，单字视觉轻就有静的视觉。所以色块对视觉影响很大，讲究均衡善用视觉创造妙境。

二、书法作品在整体而言是存在主宾关系。一字有主宾，一行有主宾，相鄰皆有主宾，主宾关系就是主次关系，字有顾盼，行有呼应，引人入胜，就入佳境。

三、书法就是书法的线条和形态组织的高度结合，线与形既要变化又要统一，字的主次高低，大小疏密，起伏藏露，连写断笔都要靠线与形来表现，体现节奏感，韵律感。

四、书法用墨表现，墨乍看色黑，但其实墨色绚丽多彩，古人说墨分五色，这虽统而言之，实非仅有五色也。墨有冷暖，明暗、实透之千变万化。

书法训练心得体会篇二

上届高三学生毕业后，按照领导的安排，我到了高二_级部英语组工作。担任_个教学班的英语课教学工作。担子重，身体

累，心里更累。唯恐哪项工作做的不能让领导满意，对不起学生。一学期终于结束了，下面简单地回顾一下开学以来所做的一些英语教学工作。

一、面向全体学生，为学生全面发展和终身发展奠定基础。

1、创设各种情景，鼓励学生大胆地使用英语，对他们在学习过程中的失误和错误采取宽容的态度。

2、为学生提供自主学习和直接交流的机会，以及充分表现和自我发展的一个空间。

3、鼓励学生通过体验、实践、合作、探索等方式，发展听、说、读、写的综合能力。

4、创造条件让学生能够探究他们自己的一些问题，并自主解决问题。发展学生自主学习的能力，培养学生自主学习的习惯。

二、关注学生情感，创造民主、和谐的教学气氛。

学生只有对自己、对英语及其文化有积极的情态，才能保持英语学习的动力并取得成绩，刻板的情态，不仅会影响英语学习的效果，还会影响其它发展，情态是学好英语的重要因素，因此我努力创造宽松民主、和谐的教学空间。

1、尊重每个学生，积极鼓励他们在学习中的尝试，保护他们的自尊心和积极性。

2、把英语教学与情态有机地结合起来，创造各种合作学习的活动，促进学生互相学习，互相帮助，体验成就感，发展合作精神。

3、关注学习有困难的或性格内向的学习，尽可能地为他们创

造语言的机会。

4、建立融洽、民主的师生交流渠道，经常和学生一起反思学习过程和学习效果，互相鼓励和帮助，做到教学相关。

三、加强对学生学习策略的指导，让他们在学习和适用的过程中逐步学会如何学习。

1、积极创造条件，让学生参与到阶段性学习目标，以及实现目标的方法。即让学生体会到成功学习的快感。

2、引导学生结合语境，采用推测、查阅和协调的方法进行学习。即充分利用好词典。

3、引导学生在 学习过程中，进行自我评价，并根据需要调整自己的学习目标和 学习策略。即教会学生发现适合自己的学习方法。

新课程改革不是纸上谈兵，后必须要与实践相结合，即将努力学习，积极进取，积极参与课程改革，在课改中不断学习，不断实践，不断反思等有机结合起来。在以后的教学中我将会更加注重总结和积累，获得更有效的、更适合学生发展的教学方法。

本学期，我担任高二年级文科班的英语教学工作。在工作中，本人遵守学校各项制度，按时出勤、上课、组织学生晨读，积极参加市里及学校组织的各种教学活动，严格要求自己，虚心向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况，认真备课、听课、及时反思，使教学工作得以有计划，有组织，有步骤地开展。

书法训练心得体会篇三

这学期，我报名参加了长安区教师书法培训，当时比较犹豫的是还要参加考试，但是为了多学些知识，多丰富自己，还是宁愿牺牲自己的双休日的时间，也要强迫自己一下。目前考试已经结束，我感觉特别受益，对自己的书写，以及学生的书写都有很大益处！

通过学习，我不仅使自己的书写水平得到了相应提高，还是自己的书写教学得到了很多的指导。

书法教学解决教什么与怎么教

教学内容：姿势写字姿势、执笔姿势、笔画技法、独体字结构、偏旁部首、合体字结构、章法，要循序渐进、由简到难。

1、双姿教学：每节课课前进行双姿训练、重复双姿要领，课中进行个别纠正，双姿训练贯穿整个书法教学过程。

2、笔画教学：对所有基本笔画的三要素起笔、行笔、收笔和笔画五度角度、力度、长度、弧度、速度分析讲解到位。

3、结构教学：

1整齐平正、布白均匀是基本规律。

2独体字结构规律：布局均匀匀、主笔突出主、因字立形形、收放均衡衡。

3合体字结构规律：要处理好各个组成部分之间的比例、长短、高低、大小、宽窄关系，伸让、主次关系；左右结构突出伸让有序，上下结构突出重心对正，包围结构要包容相称。整体达到均匀、紧凑。

4连续各异、格调统一是书法艺术较高层次的要求。

4、章法教学：处理好章法三要素正文、落款、印章，处理好行列、留有天地、左右。落款的书体一般比正文的书体要活泼，款字的字径应小于正文的字径。

硬笔书法教学方法：

1减轻学生写字负担，少留家庭作业，并重视平时作业书写质量。

2培养兴趣为主。提高观察能力。一年级重点抓好书写姿势、执笔姿势和基本笔画。

3开展写字活动：办展览、树榜样、举办师生书法赛、现场汉字书写节、参加校外书法赛。

4利用好字帖，临摹字帖是最有效的方法。选帖读帖、摹帖、临帖、比较。

5及时评价鼓励：写字过程中的当场表扬坐姿、握笔、书写。在学生临写的作业本上的符号表扬。优秀的书写作业展览或传阅。定期评选班级、学校书法小能手。

书法教学让我体会到“教育不是禁锢，而是热爱、理解和引导，这是极其伟大要紧的事，也是一种极其艰难困苦的事。

书法训练心得体会篇四

喜欢书法应该从进师范时计起，周元江老师和胡吉祥老师的字一直以来对我都是一种仰慕。参加工作后，由于工作激情忙于教书育人，但是，喜欢和爱好一直没有间断过。免不了常买一些自己喜欢的帖读一读、练一练。到青龙中学教书后，还订阅了中国书法进行学习，但由于基础太差，好多地方总

是不能理解，动笔也是凭偶尔的兴趣而已。工作之余，读了一些有关书法方面的书，也临了一些碑帖。到政府部门工作后，这种兴趣越来越浓，只要认为好帖就临写一番。到纪委工作后，特别是深受宗书记爱好理念的启示，多看、多想、多练变有了一些深层次的看法，经王林老师的多次点拨，使我对学习书法，使我对书法方面的知识、认识和欣赏水平有了较大的提高。现就学习谈一点感想和体会。

重在临。会写字的人很多，但只有熟练地掌握了书法的技法和知识，才能从一般实用写字提高到以观赏为主的书法艺术创作高度。我们学习书法首先遇到的问题是“学什么、怎么学”的问题？在实践中体会到，学习书法首先是从临帖开始。既要临古人帖，拜古人为师，也要临现代人的帖。但是，为主的应临古帖、名帖。这就是人们常说的“纵向取古，横向取今”。在这方面先贤和当代大师们都论述得很清楚，我们只要结合自己的实际情况照着做就行了。启功大师在给书法爱好者的信中说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，斯为下矣”。不管是谁的话，只要有理，就得听，学现在人最容易象，但一象了，一辈子脱不掉，以后悔之晚矣。“写帖主要抓结构，结构对了，点划的姿态即使全都删除，人家也会说象某家、似某帖。”启功先生对临古、临今说得再清楚不过了。

贵在勤。学习书法有“苦”、有“乐”，是苦中求乐。清人“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的诗句，比较形象深刻地说出了勤学苦练的道理。书法家冯国语先生的名言“无情何必来斯世，有好终须累此身”，深刻地揭示了书法家的博大胸怀和孜孜不倦的追求精神。他说：我练书法，经过的是“五步炼狱”。龙跃天门，虎卧凤阙，神剑森列，无羁走马，皆以临为先。帖拜名师，不慕虚名，凝神锤造。此为一。心慕手追，别开蹊径，独创一格。此为二。广纳、博取、能容，天地为师，人人为师。此为三。知识、人品、涵养与之并辉。此为四。悟性为第五。何为悟性？“都道悟性为第一，我言悟性是忘机。疾风骤雨张长史，落花飞雪僧布

衣，得骨得髓承前训，古风古貌不随俗。顿悟本来勤中生，胸纳百川笔自逸。”可见，要想在书法艺术方面有所成就，不经过勤学苦练，不经过深钻细研和认真地体验醒悟是不可能的。但是，光靠“闷着头”苦练也是不行的，还有一个学练的方法、窍门问题。著名书法家欧阳中石说：字不是“练”好的，是“学”好的。学就是拿，拿就是学。要想着自己是“写字”的，而“字”写得最好的是王羲之、颜真卿这样的古人，如果不老老实实地向先贤们学习，不坚持到传统宝库中去拿宝，“字”是写不好的。又说：马无夜草不肥，人无外财不富。就学习书法来说，“外财”就是向外人学习，向外人的优点学习，把外人的好东西都吸收甚至“抢”过来。不向外人学习，就不能丰富和造就自己。在“发外财”中，传统宝库里的外财最丰富，这个宝库对谁都是敞开大门的，就看你去不去拿，是拿一件还是许多件，是拿一次还是经常拿。人，不从别人那里拿来宝物是富不了的！由此看来，只有把人的天赋和好学、善学的刻苦钻研精神结合起来，做到有才华而不浅尝辄止，以全身心的投入，废寝忘食的苦练，“退笔成山”的毅力，博学深思的悟性，才能在书法艺术方面才思敏捷，得心应手，刚柔相济，创作出气势恢弘，潇洒神飞，具有自己特点和风格的好作品来。

恒在情。对书法艺术的喜欢和爱好，是学好书法的前提和基础。对于一种好的书法碑帖、一幅好的书法作品，常常是百看不厌，百练不厌，爱不释手，看一次有一次的收获，练一次有一次的提高。这就是感情所系，这就是艺术的魅力。没有这种爱好和感情，是无法学好书法艺术的。

情感因素在书法艺术中是非常重要的，书法就是讲功力和情性。有很多老同志功底很好，但情性不行，写得很死、很板。功力是技法性的，情性是精神性的，这是两个不同的层面。这也就是人们常说的要以心境平和、不激不厉的心态来进行书法练习。这就既要有功夫，掌握规矩法度；又须见情性，奔轶绝尘，蹈乎大方而不逾矩。所谓心手双畅，功情两全。使心之所想、情之所感、意之所托、笔之所动跃然纸上，完成

挥洒才情、表露气质、张扬个性和扩散美感的生动过程。

书法训练心得体会篇五

四天的书法骨干教师培训匆匆而过，回顾这四天的培训，讲座、练习、观摩、交流，多样的形式，在这炎炎夏日，如同一缕清风，吹散萦绕于心头的迷雾，明晰了书法教学之路的方向。

静心聆听诸位专家的讲座，字字珠玑，用心思索，寻找着推开书法教学大门的钥匙。杨锸先生告诉我们书法教学需要我们拥有睿智的双眼去捕捉研究的着力点，以独特的视角去解读；徐贵明老师言传身教，巧妙点拨，让我知己不足，加紧自身锤炼的步伐；王慧松教授妙招频出，让我明白书法教学不能只凭满腔热情，亦应有道，当从学生的学习实际出发，不断创新，研究出各个学生易于接受得教学妙招，努力营造学生喜爱的妙趣横生的教学氛围。

观摩巫艳秋老师的'书法教学公开课，感叹于执教老师精湛的教学记忆，精巧的教学设计，精到的精到的教学指点，精细的教学环节，于是，我顿悟：书法教学不仅仅是写字技能的训练，更是历史文化的传承，为人之道的培养。