

# 练书法感想与收获 书法生心得体会(模板9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 练书法感想与收获篇一

作为一名书法爱好者，从小就对书法产生了浓厚的兴趣，但长时间的学习却让我感到了不舒服。在本文中，我想分享一下我在学习书法过程中的心得体会，希望对志同道合的朋友有所启发。

### 第一段：书法艺术的魅力

我第一次接触书法是在小学时，当时就受到了它的深深吸引。书法是一门艺术吗，或是一种文化的传承？在我看来，书法具有内在的美学价值，它蕴含着中国文化的精华。一种美好的艺术创作需要有深刻的内涵，书法也不例外。好的书法作品不仅仅是形式上的，它是一种传递精神和情感的媒介，能够让人舒缓心情，引导人思考人生。因此，从我接触书法开始，就意识到自己需要以一种虔诚的态度去对待它。

### 第二段：学习书法的困难

对于初学者来说，学习书法是一项困难的艺术技能，需要耐心和坚持。从落笔到连笔的每一个过程都需要反复训练，只有真正掌握了这些基本技能，才能提高书法水平。除此之外，书法也需要掌握笔画和构成规则，常见的笔画有横、竖、撇、捺、点等，而构成则涉及连通性、平衡性、节奏感等方面。

我的书法技能一直停留在平庸的水平，这一点或许是因为我对规律的掌握不够深入。

### 第三段：准确地理解书法的灵魂

在学习书法过程中，不仅要关注笔顺和笔划，还需要准确地理解书法的灵魂——‘空灵神韵’。这是我参加透韵楼创作班时初次听到的。空灵神韵可谓是书法的内核，它是书法艺术的生命力所在，关乎品质和风格上的塑造。书法必须具备空灵神韵，它本身也是人们通过笔触、形式和诱人感觉上联系起来的。当你书写一件作品时，底层的含义不仅仅是绘画，而是一种与精神、生命和身体上的结合。因此，感性理解书法的灵魂是至关重要的。

### 第四段：书法的价值

虽然书法是一种艺术技能，但不止是体现在艺术价值上，还涉及到价值决定性的方面。书法是一种文化遗产，和我们的国家、历史紧密相关。它具有良好的文化价值和智慧价值，记录着中国人的生活、思想、价值。书法不仅仅是一个艺术品，更是他人的情感往事和人生经历。它所表达的中华文化是深厚丰富的，是中国文化中不可分割的一部分。书法具有非常重要的文化资源价值和经济价值，并已经被列入了非物质文化遗产保护范围内。

### 第五段：结论

总之，书法是一种特殊的艺术形式，包括沉静、刚直、独立和自然等方面。它与我们生活息息相关，是我们生活中不可或缺的一部分。然而，最重要的是，书法是一个无须任何观众鉴赏，就能滋润心灵的艺术活动。追求书法的真正乐趣就是在于挖掘自身潜在的能力，于笔墨和艺术中进行独特而又深入的沉思。来尝试学习书法吧，你会感受到它传递的灵魂，以及带来的强烈的心灵震动。

## 练书法感想与收获篇二

20xx年12月14日，在这个不寻常的季节里，我们终于迎来了期盼已久的培训。我们一行11人踏上了北京诚敬仁(别称通州「小院」)书法学习之路。

应该说我们是迎雪而去，踏雪而归。归来时行囊中已是满满的果实。短短十五天紧张而又快乐的书法培训中，既有杨淑芬老师讲座，又有杨淑芬老师和一线教师的实践指导，内容充实而丰富，形式严谨又不失活泼。犹如冬日的阳光，温暖、明晰地指引着我们书法教学的方向，指引着发扬传承中国传统文化的道路。我们真正感受到了「小院」的温暖，以及教师的亲切和和蔼的话语。让我受益匪浅，使我在思想、理念、方法等不同方面都得以洗礼和提高。

教师为人师表，应具备丰富的知识，更应具有高尚的道德情操与人格魅力，能以自身榜样无言的力量教给学生做人的道理。「书品如人品」，静心品读杨淑芬老师的书法作品，聆听杨淑芬老师的讲座，无不受其人格魅力的感染。在通州「小院」里，杨淑芬老师以她的魅力和深厚的书法功力，语重心长的教育，以及辅导老师们的耐心指导，深深地感染着我们。

书法艺术是我国源远流长的传统艺术之一，在数千年的中华文化积淀中如一枝奇葩长盛不衰。书法，是以汉字为基础，以毛笔为表现工具的线条造型艺术。它体现了华夏民族的智慧与创造力，是传统艺术殿堂的瑰宝。以学书为乐，在泼墨挥毫之间，契入「技近乎道」的内在精神。

优秀的书法作品，其中蕴含着的艺术修养，散发出的人文气息，呈现出的和谐之美，细细品味，能让我们心情放松，感受身心灵的安宁闲适。在学习期间，杨淑芬老师的教法独特，方法简便，几乎人人能上手。

首先练就「永字八法」基本笔划，由点入手，详实分析用笔、行笔、力道、劲道及用墨等法，让初学者能充分了解到毛笔特质，并体会将身体放松的力量送到笔端。稍加练习，即能在短时间内熟识永字八法的基本运笔，灵活驾驭毛笔。再配合十种字体结构的分析，了解间架要领。

一般初学者大约在一个月后就能书写一手漂亮的正楷，有了扎实的基本功法，再临摹各种书帖，即能随心应手练就一手好字。我们每天都要练习书法8个小时左右，从中也真正体会到了中国书法艺术的魅力。

本次培训，聆听了杨淑芬老师特色书法的发言，无一不让我感受到「特色——专一」，感受传统文化的魅力。老师提倡以书法为特色，全校全面铺开书法教学，将书法教育做得深入而细致。从技法到文化，从习惯到情感等方面都能得到培养。什么是素质教育，什么是创新教育。我想，像这样对学生的全面发展，真正起到了促进作用，又有特色的，就是很好的素质教育和创新教育。教师们也有更多的时间，提升自己 and 做好这项特色工作，我们何乐而不为呢？老师们可饱读诗书名帖，潜心钻研书法，做事严谨扎实。

老师绘声绘色地解析着如何为人、处事等生活中的大智慧，听杨淑芬老师的讲座，令人如沐春风。不管是她的书法也好，还是她讲课的风格，无不彰显出她独特的魅力，使我们真正获得了很多的知识。

作为书法专业教师来说，书法功底和文化修养及理论水平都是很重要的。古代大书法家苏轼曾说：「作字之法，识浅、见狭、学不足，三者终不能尽妙。」杨老师也再三强调：「书法要走专业化道路，教书法要用自己的东西和理念去影响学生，没有理论的指导，再好的实践也是低水平的。」

## 练书法感想与收获篇三

书法，是我从小就有着浓厚兴趣的艺术形式。每一个字母和每一条线条都有她独特的美。我曾经在学校里有过一些书法课程的学习，但是那时候并没有什么深刻的体会。直到在大学某天，我邂逅了一位老师，他领我进入了书法的世界。

### 第二段：书法人生的历程

在老师的指引下，我逐渐学会了如何运用笔墨去展示书法艺术的魅力。我开始更加关注每一个字母和每一个结构的要素。渐渐地，我开始发现自己的手看起来仿佛是有生命一般，而我在书写的过程中自己的身心都会得到一种无法言喻的放松。

### 第三段：书法艺术的奥秘

书法艺术里，有一种与生命和自然有关的美感。这种美感无处不在，像是一层薄雾，遮蔽着一切不真实的东西，使得小小的点线之间的距离都似乎变得更有意义了。这种美感的神秘来源于我们心灵深处的内在善良和生命力量的流动，鼓励我们从内心深处传递出无需借助语言和言辞的温暖和勇气。

### 第四段：让书法教我生活

在书法学习的过程中，我懂得了许多道理。书法教给我用更加聚精会神的态度面对人生中的每一次挑战。书法也让我学会了忍耐，在一处错误出现时不放弃，然后再尝试去改正。最重要的是，书法教给了我“务实、耐心、专注”的品质，这些都是我在生活中铭记于心的品质。

### 第五段：结论

书法笔下留下的不仅仅是文字。更重要的是书法留给我的那份充满力量的感知和这场旅程所传承的价值和艺术。每一次

的书写都是对生命的探索，也是对人类情感和愿望的抒发。书法教给我不仅仅是艺术，更是一种生活态度和坚韧不拔的精神力量。这种力量，也在给我持续的创造更多精美的作品的过程中，塑造着我更为美好和完善的人生经验。

## 练书法感想与收获篇四

从小，我就对书法情有独钟。妈妈从事装裱行业，有不少书画，我也受到艺术的熏陶妈妈问我想学点什么，我毫不犹豫地：“我想学写字”。小时候，我看妈妈装裱书画，便用我那稚嫩的小手，在纸上涂鸦，郑重其事地交给妈妈请她装裱。谁只妈妈看了笑道：“你要是写的好，我就裱起来。”“好。”我说。

于是我与写字结下了不解之缘。记得我读二年级的时候，妈妈带我到学校书法班报名，老师让我试着写一下，我像拿蜡笔似地拿起羊毫，衣服没一会儿就弄脏了，还弄的满手都是墨。我第二天进书法班的时候，老师正式教我写羊毫字，可我写的字歪七扭八，活像战场上的残兵败将，个个焉头耷脑，又像是一条条毛毛虫在纸上爬。再看看我身旁的大姐姐，她写的字，就像是再纸上欢快舞蹈的小精灵，奇丽端庄。我像泄了气的皮球，缓缓放下羊毫，不想再写了，可每当看到那些大哥哥大姐姐们能写得一手好字时，我就羡慕不已。于是我下定决心一定要把字写好。有时我手写酸时，那种羡慕成了我写字的动力。就算再冷，也会看到我冻得通红的‘小手依然拿着羊毫在纸上划过。写完之后我的手老是冻得麻痹，但看到那端正的字时，我就无比自豪和骄傲。让我记忆犹新的，是练横的时候。轻盈的羊毫到我手里却变成了千斤重的磐石，怎么也写不出汉字那独占的韵味。但我觉不会向难题低头。依然一笔一画地写着，起笔、整理笔、行笔、写字时老师教给我的口诀我现在还记得。当我看到一个清秀端庄的字跃然纸上时，我欣喜若狂。徐徐地，歪七扭八的字变成了端端正正的字，徐徐的，端端正正的字变成了奇丽端庄的字，徐徐地，奇丽端庄的字变成了欢快舞蹈的精灵在纸上嬉戏。

真是功夫不负有心人。学写字如一炉火练就了我的勇气和毅力。还让我明白了一个道理，只要有梦想，有目标，并朝这个目标去奋斗，成功，就在前方。

## 练书法感想与收获篇五

书法以笔画为基本要素，蕴含着文字之美和艺术之美。通过一支笔，可以用不同的墨色和笔势表现出不同的情感和意境。为了更好地领悟书法之美，我不断欣赏名家书法作品，并学习书法的精髓，深入思考书法与生活的关系。我深深感受到，书法之美不仅仅表现在字形上，更重要的是在于心境。

### （二）感受书法的灵魂

书法的灵魂在于人的内心情感，而不仅仅是笔画的变化。书法艺术是一种文化的传承，它能够让人们通过笔致的起伏和线条的纵横表达出自己的情感，从而让人们感受到诗情画意。因此，我常常用书法作品感受自己内心的流动和变化，从而更好地了解自己，并积极应用到日常生活中。

### （三）书法见证成长和进步

书法是美的艺术，同时也是历程的象征。在成长的过程中，我们会遇到很多瓶颈，而书法正可以成为我们其中的一种解决办法。有时候，只要透过作品来反思自己的实践，就能激发出新的长进。书法之美就在于，它充满了变化和进步，同时不断的挑战着人的极限。

### （四）书法涵养积极心态

书法是需要耐心和细心的，需要将笔画一笔一划地勾勒出来。在书法的过程中，我们不仅需要保持精神的专注，还需要在心境上保持一种平和宁静的状态。这让人深深感受到书法不仅是技巧活，更是一种用心和情感的投入。书法之美能培养

我们的耐心、细心和对美好生活的追求。

### （五）书法是心灵的呼吸

细心品味书法的艺术，我们甚至可以发现书法作品背后所蕴涵的文化和精神内核。通过书法，我们不仅可以欣赏美的艺术，更能更好地传递自己的情感、感悟和思考。书法是书写人内心的一种方式，让我们与自己内心沟通、与世界沟通，从而汲取自然、人文和历史的养分，不断地提高我们的文化修养。

总之，在学习书法的过程中，我们能够感受到书法的美，不仅可以提高自身修养、培养美的情感，更能涵养积极心态和自我发展的性格品质。每个人都应该在心灵中呼吸书法之美，不断探索书法艺术的魅力，达到心身俱佳的境界。

## 练书法感想与收获篇六

书法是门博大精深的奇特艺术，它充满了各种形象的美，各种风格的美，以及人们从世间万物中提炼出来的美等等。它的内涵很丰富，让人捉摸不透，至今还有许多问题在等待着我们。它既看形，又重意，说白了就是要有精、气、神，要感悟所写的情境，融入其中，有神韵、有美感的字，才是优秀的书法。书法是中国上下五千年来的优秀文化传统，早在5000年-6000年左右的“仰韶文化时期”，就已经有了文字。当时的文字已经可以明显清楚地表现其中的含义了。其实，早在8000年前，在黄河一带的陶器上，有较多的符号，这是先民们的交际功能、记事功能与图案装饰的混沌结合，是汉字的雏形，也就是最早的文字，再后来的贾湖遗址更是把中国的文明向前推进xx年。

我觉得学习书法有很多益处，它可以培养我们的艺术修养，陶冶高尚的情操，提高文化素质；可以逐步养成细致耐心、自觉认真的良好习惯，同时还有益于意志的锻炼；可以学到

文字、文学、历史等各种知识；可以受到民族精神、传统美德的潜移默化的熏陶；可以……所以，作为中国人，我们有责任继承书法这一传统，我们有责任将它向全世界传播，让大家都了解这门优秀的艺术。

一、以临为先；会写字不等于掌握了书法艺术，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。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。例如，明代倪苏门在《书法论》中说：“必须取古之大家一人为宗主，门庭一定，脚跟牢把，朝夕沈酣其中，务使笔笔俏似，使人望之即知是此种嫡派。”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。也不知道是谁的话，因为他有理，就得听他的。因为咱们如果共同学习一些古代高手，岂不更好。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。临帖还有个“入帖”和“出帖”的问题。《小仓山房诗文集》中说：“不学古人，法无一可；竟似古人，何处着我。”应该说，临帖只是学习书法的前提和方法，是过河的“桥”和“船”，一旦过了河，就得走自己的路，不能老停留在“桥”和“船”上。帖临的象了，即“入帖”了，怎样才能“出帖”呢？个人体会到，在“入帖”的基础上，多选几家名帖进行临习研究，取其长去其短，为我所用，通过不断地实践和探索，慢慢形成自己的特点和风格，这就是“出帖”了。可惜我学的时间不长还没有出帖。

二、以勤为径；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。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。

三、以情为基；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。我从开始练字一直看的是褚遂良贴觉得喜欢他的字所以百写不厌，只有自己喜欢才有耐心，心静坐下来仔细写，由于我学的时间短字体不太好，以后我多加练习希望更进一步。同时也感谢老师的教学□

书法，我们对你爱的深沉

——小学书法教学培训心得体会

朱家里庄中心小学 祖晓莹

鲁迅曾说：“我国文字具有三美：意美以感心，音美以感耳，形美以感目”。可见，书法是门艺术，不是简简单单地能写好字就是学好了书法，是需要用“心”去学，花时间去学的艺术。仅仅一中午的时间，老师们基本功的扎实、精彩的课堂及对如何让学生来充分的感受这门艺术所激起的浪花，让我身为一名语文老师而自惭形愧。

初入独树小学，走道旁边展示的一幅幅学生书法作品在悦耳的轻音乐中如一个个跳动的音符流淌入我的心扉，顺着这些

灵动的汉字我来到了手握钢笔的孩子们身边，孩子们规范的坐姿、认真观察的眼神让我对展板的上的作品有了大概了解。步入会议室，陈老师和准备上课的学生已然准备好，桌子上放好的字帖更是吸引我的眼帘，情不自禁的和同事快速翻开，“哇，这是陈老师自己写的？真是行云流水、字字珠玉啊！”“学生练得是自己老师写出的字？”“这里的书法学习氛围可真好。”一声声赞叹不绝于耳。

因为有了汉字，“母亲”于是仪态万方、超凡脱俗，因为有了汉字；“母亲”于是姿容卓绝、倾国倾城；因为有了汉字，“母亲”于是美轮美奂、艳光四射。汉字不愧是我们中华民族的瑰宝，虽然每一位语文老师都明白，但是我们怎样让学生爱上这门艺术？让这门艺术在我们的手中传承下去并发扬光大，却是一直没有进行深入研究。通过一中午的学习，让我更深刻的了解到书法不是一朝一夕就能练就的，需要长时间的坚持不懈，需要花费大量的心思和精力，这也是我们参加培训的老师们普遍达成的共识。

作为教师，特别是语文教师，平时要坚持练字，掌握这一专业技能，不仅仅是一次对专业知识的学习，更重要的是会给自身增加底气，给学生们营造一种更好的学习氛围。另外通过丰富多彩的教学方式让学生主动去勤学苦练，产生兴趣。俗话说：字无百日功。对学生讲，并不是练一百日的字就能成为书法家，而且要持之以恒通过勤学苦练。我们可以充分利用每节语文课中十分钟的写字环节，严格的要求，由易到难地进行有计划、有步骤的具体指导和训练。然后，每天的家庭作业留几行练字来提升学生的手上功夫。逐渐养成良好的书写习惯。等学生的功夫日益加深，运笔日益娴熟，兴趣也就日渐提高。接着可以结合学校的假日活动、兴趣小组，调动学生练习书法的积极性和主动性，在班级形成一种勤学苦练的好风气。学生的字写的漂亮，可是一直藏着，没有表现自己的机会，这对学生学习书法兴趣会大打折扣。学生也不能够认识到自己的优点。所以，老师要在适当的机会为学生进行优秀作品的展览或参加书法竞赛活动。学生在活动中

充分地表现和展示自己，心理得到满足，尝到自己的劳动成果，会更有信心的继续努力，才会发愤地练好书法。

俗话说：“熟能生巧。”掌握书写技能离不开练习。但练习不仅仅是“错误的尝试”和机械的重复，它是一种有目的、有步骤、有指导的活动。所以，小学写字教学应从他们的实际情况出发，针对其特点进行合理有效的练习，纠正错误，掌握技能，这是小学写字教学的关键。

## 一、明确写字教学的目标要求

课堂教学是写字教学的主要手段，教师作为课堂教学的设计者，应率先从写字教学的整体上向学生提出明确的学习目的要求，指出大致的学习方向，大致分为：教学目标——必须学什么；教学策略——如何教、如何学；教学评价——获得反馈信息，了解学生各方面的素质、个性的差异，便于有的放矢地指导。在规定目标时遵守三个原则；一是少而精，二是循序渐进，三是目标适度。

## 二、激发学生学习兴趣

兴趣是推进学习的内在动力。在教学中创设富有情趣的情境，引起学生学习的兴趣和需求感，寓教于乐，在小学写字教学中，特别是低年级教学中具有特殊的作用。在近几年的写字教学中，我总结出以下几种激趣方法可以充分调动学生的积极性。

(一)故事激趣。小学生对老师有着很强的信任感和依赖性，听老师讲故事是他们最感兴趣的事。因此，在写字教学中，我们可以用讲故事的形式，把学生引入到教学的内容中去，一般将故事排在课的导入部分比较恰当，但教师要注意语言生动、形象，故事情节要与教材内容相符合，这样，“讲故事”的形式就能起到更好的激趣效果。

(二)儿歌激趣。儿歌深受低年级学生的喜爱，文字简练，通俗易懂，琅琅上口，易读好记。因此，把教材中的执笔方法，书写规律等编成儿歌，让学生乐学，培养兴趣。

(三)电教激趣。电教手段，可以使抽象的起笔、收笔等过程直观化，静态的内容动态化，复杂的内容简单化，深难的内容通俗化，使学生看得更为清晰，感受更为完整，易于理解字的形态、结构、比例，便于记忆，逐步培养学生良好的观察方法。

(四)活动激趣。教学中组织一切新颖的教学活动，培养学生的兴趣。在教学实践中，我发觉“集字”和“竞赛”是两个有效的方法。“集字”能增强儿童的实际运用能力，学以致用，提高兴趣。根据儿童好胜心强、自尊心强，爱表现自己，有意引进“竞赛”意识，激发学生的学习兴趣，通过搞比赛调动了学生学习的积极性。

### 三、采取直观示范教学

要提高学生的写字技能和培养学生的写字兴趣，应在提高课堂教学质量上下功夫，第一，教学内容和语言要精炼。第二，创造条件，利用电化手段配合写字教学。例如，示范的字可写在幻灯片上，通过偏旁部首不同的位置组合让学生直观地辨其优劣；学生临摹的字也可以写在透明纸上，再显示在银幕上，师生共同评议，当场反馈。

### 四、创设美的情境

在书写过程中，当学生产生疲劳、烦躁的情绪时，放些舒缓悠扬的轻音乐，如“钢琴王子”理查德·克莱得曼的情调钢琴，以及浪漫小号，萨克斯音乐等，无疑会使学生们心情舒畅，心境开朗，疲劳程度降低，从而使注意力又重新回到练习中，取得良好的学习效果。

教学实践证明，在写字教学中适当适时地采取音乐教学法，是完全可行并行之有效的。学生们说：“在放看轻音乐的环境中写字，使我们身心愉快，心中始终有一种饱满的激情，避免了习字的单调乏味，学习效果也有了明显的提高。

当代心理学家认为，音乐教育不但可以陶冶性情，增强艺术感染力，而且还可以使学生更懂事，更礼貌，更合群。可以说音乐是身心健康的法宝。由此可见，在写字教学中适当引入音乐教学法，这对提高学生书写效率，无疑起到了催化剂的作用，是大有作为的。

## 五、适时表扬、鼓励

“好表扬”是小学生的心理特点，是鼓励他们学习的重要手段，如何使学生成功，使其不断体会到学习进步的喜悦，从中得到心理上的满足。教师要随时注意心理效应，更善于发现学生的闪光点并加以肯定，使学生产生一种愉快的情感体验，如在作业批改上每次要加以适当的表扬，定会有效地支撑学生奋发向上，增强克服困难的勇气和自信心。

总之，小学的写字教学，教师应该摒弃那种“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”的传统的机械练习的陋规，而替之以科学的、合理的、有效的教学方法，使写字教学既新又活，使学生由“要我学”变为“我要学”。

练习书法不但可以让自己的字变漂亮起来；而且可以陶冶自己的情操，书法需要的是耐心和持久的坚持，因此在练习书法的同时，可以修心养性，这对于提高自己的素养，很有帮助。有人说“字如其人”，我想可能指的就是这个方面的意思。学校开展写规范汉字已经一个学期了，通过一段时间的学习和练习，我觉得学习书法要注意以下几点：

第一，学习书法要勤奋，贵在坚持练习，书法是没有捷径可走的，字都是一笔一划写出来的，只有坚持练习下去，一定

的时间之后才能有所成绩，不要想着立竿见影和一步登天。第二，学习书法要勤于思考，可以经常看看字帖和历代名家大家的作品，在看作品的时候思考这字的结构、形体、笔画、用力、布局等等方面，思考如何才能让一个字能够具有艺术感，即既漂亮美观，又具有神韵。要做到这一点，需要日积月累的观察和体会的，我想这也是我要到达的境界。

第三，书法应该有自己的特色。当然这指的是书法一个比较高的境界。当书法到达一个比较高境界的时候，我们应该考虑加上自己的特色，加上自己对书法的理解和领悟，将自己的这种想法在书法中体现出来，真正做到字不仅有形，形美，而且要做到有神，神形兼备，这才是好的书法。

有句话说得对，要想练好字，功夫在字外。当书法练习感觉枯燥的时候或者说没有进展的时候，可以做一些其他有益身心健康的活动，比如体操、武术、舞蹈、听音乐等活动，这将有助于书法的练习和水平的提高。

总而言之，书法作为一门艺术，不是一朝一夕之功能够练就的，需要花费大量的精力和心血。需要提到的一点是，我们平时应该培养对学习书法的兴趣，兴趣是最好的老师，只有对书法有较大的兴趣，我们才能练就一笔好的书法。

一班学员 顾春娥

书法是中华民族的传统艺术之一，它集实用性、艺术性、广泛性、深刻性、独特性于一身。师范念书的时候我曾学习过书法，但那个时候学得不认真，而且毕业后再没写过，早就忘记了怎么用笔。这次教育局举办的为期三个月的书法培训中，在老师的点拨下，我似乎窥见了隐藏在书法背后的东西。我开始享受展纸蘸墨，运腕挥毫的感觉。现将我的心得体会总结如下：

学习书法讲求个“静”字，学习的过程要求环境安静，内心

平静。虽然某些著名的书法作品，例如《兰亭集序》是王羲之在微醉的状态下才能发挥地淋漓尽致，但我相信这与王羲之练习书法时忘我的情境是分不开的。他只有在学习的时候静心地研读字帖，勤加练习，才能成为流芳千古的著名书法家。刚开始写毛笔字的时候很浮躁，喜欢挑着字写，后来却渐渐喜欢上了心由烦躁变成平和的过程。我先读字帖，掌握字的基本结构，再临摹字的笔法，如同小心翼翼地完成一件艺术品。我觉得现代人太需要将传统的书法拾起来了，它没有大动作，不需要大场地，斗室之中却可以使躁动的心变得平静。我们每天生活在快节奏的世界，鳞次栉比的高楼大厦让我们变成了“房奴”，先进的科学技术让我们变成了“屏幕脸”、“鼠标手”，社会竞争带来的巨大压力让我们变成了“啃老族”。被压抑的负面情绪得不到及时的宣泄，我们变得焦虑，失眠。但在练习书法的时候，奇异的是，体内叫嚣的不安因子慢慢归于安宁，一个人的胸襟也可以变得开阔。正因为如此，学校要开设书法课。一方面，让学生写好字；更重要的，或许就是让学生浮躁的心得以平静。借以培养学生健全的人格。

学习书法还需要个“恒”字。老师指导我们说，平台期是每个练习书法的人都会遇到的。在平台期的时候，会觉得特别烦，怎么写都没有进步，这时候我们可以暂时不要拿起笔，而是读读帖，等克服了这种烦躁的情绪，书法水平就会更上一层楼。很多人就是因为遇到瓶颈的时候没有继续坚持，也就中途放弃了书法。正所谓“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”现在社会“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”的价值观正在慢慢丧失，人们都抱着急功近利的心态，希望通过最快的方法来解决问题，达到目的，从而抛弃了中华五千年积淀下来的传统美德。黑心棉，过期疫苗，三聚氰胺，苏丹红这样的事比比皆是，导致了人们活在恐慌中。然而书法没有捷径，只有持之以恒，才能有所进步。因此，我希望可以通过对书法的学习，脚踏实地地做事，一步一个脚印地前进。

我们经常说从一个人的字上可以看出他的人品。怀素，张旭的字恣意张狂，而他们在生活中也是活得洒脱尽兴。颜真卿为人稳重，他的字也十分大气，在稳重中透着一丝傲骨。为人要有人品，作书要有书品。前代论书尤重心法，心法即人品的流露。唐穆宗曾问笔法于柳公权，所得到的答案是，用笔在心，心正则笔正。可见书法研创的成败最终在人品。从另一层意义上看，学习书法就是学习做人，练习书法就是磨练自我品格，提升人格。在波澜不惊的习书过程里，练习书法的人会深切体会到认真学书法可以磨砺人的意志，犹如滴水穿石，能贯通人的思绪。我在临摹《颜勤礼碑》的时候，真的有感受到“颜体”的大气磅礴，朴拙雄浑，气势恢宏，顿时之间胸襟也变得开阔。

在书法培训过程中，给我留下最深印象的却是老师的教学态度。每次学习，老师去的都非常早。教学过程中，每当我们字写得不理想的时候，老师会不厌其烦的反复范写，让我们仔细的观察老师的运笔过程，学习正确的运笔、用笔。老师的这种认真、严谨的教学态度为我们做了非常好的榜样。

总而言之，这次书法培训不仅使我的字有了很大的长进，同时也令我在精神上受益匪浅。

## 练书法感想与收获篇七

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籍，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。

## 练书法感想与收获篇八

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，文字是人的其次外貌，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。对于同学来说，一手好字能受益一生。对于老师来说，由于职业的缘故，一手粉笔字，就在同学面前树立了一个形象，一手钢笔字则在同学家长面前树立了形象。我记得一位老总在电视聘请会上说过这样一句话，假如你被我公司聘用，那么以后你的每一个方案总结都必需是手写的，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，写字不如儿时那么仔细，字迹潦草，有时写的字竟牵强认得是什么字，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，提高书写力量”的活动这个契机，我开头好好的练字。通过这一段时间的练字，我有不少的体会现总结如下：

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熟悉。只有对练字意义的熟悉不断提高，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头的，兴趣的培育与产生，一是靠自己在学习中渐渐培育；二是靠教者培育和不断观看书法作品，开展书

法讲评活动。做任何事情，都必需对这件事有兴趣，这是做好一件事情的前提。学习练字也是如此，有了兴趣，就情愿学，就会从写的不好，到写得较好，再到写得更好。

学习练字，首先要抱定能学好的信念。同时要有充分的思想预备，即预备遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的决心。做任何一件事都不行能是一帆风顺，唾手可得的，写字也是这样的，确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，连续练下去，在经过一段时间的努力，就能走出逆境而上轨道。闻名训练家叶圣陶先生曾说：“写字是一种技能，凡是技能，肯定要经过练习才能会，才能好。练习写字当然是用手，可是同时要专心，心到手到，持之以恒，习惯成自然，写字的技能就把握了。”可见，学习硬笔书法，需要长时间的坚持与熬炼。

学习硬笔书法，需要你在心情安静之时练习。由于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安静状态，其心情达到了安静安详的境地，心态安静，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安静，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，又培育了性情，可谓是一举两得。

写字是人们日常生活和工作中最一般的一件事。中国有着悠久的文字历史，作为一个中国人，我们更应当重视书法，把字写好，写美丽，有利于人际交往，增进相互了解和友情，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，其意义非常重大。我们应当好好练习硬笔书法。

# 练书法感想与收获篇九

篆刻是一门古老而优美的艺术，它是在古代的中国诞生的，随着历史的发展，逐渐演变成了今天的书法、篆刻艺术。我从小就喜欢书法篆刻这门艺术，经过多年的学习和实践，我有了许多的心得体会，今天我想分享一下这个主题，探讨书法篆刻的魅力和影响。

## 第一段：书法篆刻的起源和历史演变

书法是中国传统文化中不可分割的一部分，它于古代通过文字的设计和书写来表现一定的意蕴和情感，同时也反映了当时的社会风貌。而篆刻则是通过刻刻画画的方式，将文字与艺术元素相结合，来体现一定的艺术价值。从殷商时期的青铜器刻文，到战国时期的篆书、小篆、隶书、楷书等，再到唐宋时期的行书、草书等，每个时期都有着自己的特色和风格。

## 第二段：书法篆刻的魅力和影响

书法篆刻不仅具有给人以美的享受，更有很大的实用价值。从字的笔画、结构、自然流畅度的考究，到字的整体美感的呈现，都需要有着长时间的学习和实践。书法篆刻具有独特的艺术魅力和价值，它可以给人带来安静、舒适的心灵享受，同时也能够培养个人的创造性思维，对人的心理和智力素质有着良好的影响。

## 第三段：书法篆刻对个人的影响

对于个人而言，学习书法篆刻不仅可以增强自身的艺术素养，更能够让人具备更强的人文精神。在学习的过程中，需要不断地接收、反思、沉淀，培养良好的自我修养和品味，同时也可以激发自身的动手创造欲望，锻炼自己的双手，培养创造性思维及耐心。

#### 第四段：书法篆刻的社会价值

在社会层面，书法篆刻对文化的传承和发展起到了重要的作用。正如任何一门文化艺术门类，在发展历程中都必定经过多年的沉淀和积累。只有在适应时代发展的同时，才能不断创新、不断创造更好、更优秀的作品，同时也能让更多的人了解、接触、喜欢这门艺术，进一步推动了文化艺术的繁荣。

#### 第五段：结论

总的来说，书法篆刻是一种独特而又美丽的艺术形式，它蕴含着博大精深的文化内涵和价值。通过学习和实践，我们能够更好地领会书法篆刻的魅力和影响，运用其技艺在日常生活中进行创造，不只在美学方面带给自己快乐和幸福，还能够推进文化艺术的繁荣，为社会的进步和发展锦上添花。