

# 书法培训体会和收获 书法培训支教心得 体会(精选10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 书法培训体会和收获篇一

近年来，书法艺术作为一项传统文化的瑰宝，受到了越来越多人的关注和喜爱。为了让更多的人了解和学习书法，许多书法培训机构和组织纷纷开展书法培训支教活动，将书法艺术带入到农村地区。我有幸参与了一次书法培训支教活动，这让我深刻体会到了书法对农村学生的意义和影响。

首先，书法培训支教活动让我感受到了书法艺术的独特魅力。在农村学校里，学生们对书法的兴趣并不亚于城市的学生。然而，由于地域条件的限制，农村学生接触书法的机会相对较少。因此，他们对书法的渴望也更加强烈。在我进行书法教学时，学生们表现出了极大的热情和专注。他们迫切希望通过学习书法来丰富自己的文化素养，展示自己的独特才华。在他们眼中，书法不仅是一种艺术形式，更是一种融入生活的方式。这种独特的魅力让我深受感动，也让我更加坚定了传承和弘扬书法艺术的信念。

其次，书法培训支教活动让我认识到了书法对农村学生发展的积极影响。为了更好地教学，我和其他志愿者们制定了一套系统的书法课程，并注重培养学生的艺术修养和审美意识。通过书法的学习，学生们逐渐培养了对美感的追求，同时也增强了自身的自信心和创造力。书法作为一种文化载体，可以使学生们更好地理解中华优秀传统文化，树立正确的价值观和审美观。在这个过程中，我看到了学生们的进步和成长，这

让我感到非常欣慰和骄傲。

再次，书法培训支教活动也让我体验到了乡村教育的现状和挑战。在农村地区，教育资源相对匮乏，课程设置相对单一，师资力量相对薄弱。这让我意识到农村学生们对优质教育的渴望和追求。然而，由于种种原因，他们往往不能得到应有的教育资源。在书法培训支教活动中，我亲身感受到了这一点。面对学生们极高的学习热情和对知识的渴望，我不禁思考如何在有限的时间内给予他们更多的指导和帮助。这让我更加坚信我们应该加大对农村教育的支持力度，帮助农村学生获得更好的教育资源。

最后，书法培训支教活动让我认识到了培养农村学生综合素养的重要性。书法作为一门综合艺术，需要学生们不仅具备良好的字体功底，还需要培养他们的观察能力、想象力和创造力。在书法培训支教过程中，我发现学生们逐渐成为了思考问题、表达思想和展示才华的主动者。他们通过学习书法，不仅提高了自己的书写水平，还培养了自己的艺术修养和人文素养。这些对于他们日后综合素质的提升和发展至关重要。

综上所述，书法培训支教活动带给我了很多宝贵的体验和感悟。通过这次活动，我深深地认识到了书法对于农村学生的意义和影响。我相信，在书法培训支教的道路上，我们还有很多的工作要做，但只要我们付出努力，书法艺术的光芒就一定会照亮农村学生的未来。

## 书法培训体会和收获篇二

书法是一门古老而优雅的艺术形式，它以笔墨纸砚为媒介，传递着中国人民的智慧和文化遗产。作为一个热爱书法的人，我决定参加一次书法培训，希望能够更加深入地了解这门艺术，并将其融入自己的生活中。在培训的过程中，我逐渐发现，书法不仅是一种技艺，更是一种修养，一种人文素养的体现。通过学习书法，我仿佛走近了中国古代经典之门，感受到了

千年文化的底蕴。

## 第二段：端正态度，笔墨如诗意盈怀

书法的学习需要端正的态度和自律的精神。我们每次上课，首先要检查自己的姿势是否正确，是否能够放松身心，让思绪变得平静。只有心如止水，才能激发出最纯粹的创作力量。通过练习独立的笔画和字体的布局，我逐渐掌握了书法的基本技巧。在书写的过程中，我开始体会到了一种诗意盈怀的感觉，仿佛每一笔每一画都蕴含着内心深处的表达。书法不再只是简单地写字，而是我与文化的对话，与历史的交流。

## 第三段：精益求精，进阶之路不停歇

书法艺术的魅力在于永无止境的学习和进步。在一段时间的学习后，我已经能够托起毛笔，书写出一些简单的字体。然而，我深知自己的不足和不完善，所以我选择了更进一步的提升。我不断向老师请教，与同学们交流书法的心得体会。通过不断地练习和反思，我发现自己的字体变得更加工整，气韵生动。面对书法的丰富多样性，我决心不让自己止步于一种风格，而是不断地挑战自己，探索书法艺术的更多领域。

## 第四段：沉浸氛围，更多启发涌现

书法培训不仅仅是笔墨纸砚的训练，更是一种沉浸于艺术氛围中的体验。在课堂上，我们不仅刻苦地练习笔画，还会聆听老师的讲解，阅读名家的作品，观摩书法展览。这些活动不仅开阔了我的视野，也让我对书法有了更深层次的理解。在这个弥漫着书法气息的环境中，我逐渐被激发出更多的灵感和创作力。我喜欢观摩名家的作品，被他们精湛的技艺和独特的风格所折服。我怀着敬畏之心，希望能够在他们的启发下，不断追求书法艺术的无限可能。

## 第五段：书法融入生活，收获心灵的宁静

通过参加书法培训，我学到了很多书法的知识和技巧，但最重要的却是书法带给我的心灵的宁静。在我的书桌上，摆放着一方宣纸和一支毛笔。每天，我都会花上一段时间，静静地坐在那里，放下纷扰的思绪，只用笔尖触动那块白纸。这种专注的状态，让我忘却内心的纷乱，感受到了平和与安宁。书法已经成为了我生活中的一部分，我体会到了艺术的力量，也发现了保持健康心灵的重要性。

总结：通过书法培训，我不仅学到了文字的美学，也领悟到了书法背后的文化底蕴。在这个过程中，我不断追求进步，不断挑战自我，与书法这门古老而又不断创新的艺术形式对话。书法使我与中国传统文化更加紧密地联系在一起，并将书写艺术融入到生活中，带给我心灵的安宁和宁静。我相信，书法将会伴随着我一生，成为我生活中的一道亮丽风景。

## 书法培训体会和收获篇三

书法，很美的一种艺术，闲暇之余，练练书法，也是一种修身养性的好办法。

学好书法也是需要花很多时间的。果真这样，但经过两个多月的书法练习我也学到了很多。至少我们学习它可以了解更多的书法知识写字技巧。还能了解一些历代书法家和书法家的作品。特别是能锻炼一个人的毅力与耐性。学书法，如果真的投入当中的话，你可以感受很多的乐趣。果真没错，我们起初接触到的是篆书，然后过度到隶书，接下来是楷书，每种书法字体都有它的特点。我觉得篆书的笔画是非常优美的，隶书是比较柔和的，只有楷书是挺拔有力，有气势的。而且我个人比较偏爱楷书，特别是颜真卿的楷书。因为我能感受到它的神，所以每次我写的时候，都能胸有成竹的写好每个笔画的形，写的时候我都没想到要怎样的顿笔，收笔，提笔什么的，但只要心中有它的形就比较容易掌握了。要真的学好某种字体风格，也就是说某个历代书法家的书法风格也是不容易的。首先你得对所历代书法家和他的作品要有一定的了解，然后要

掌握他的书法特点和运笔技巧. 其实书法的境界确实是无穷大的, 你要学好它, 真的得花时间, 我们要花时间去领悟某种字体风格, 多去了解些书法家的时代背景和他作品诞生的背景. 只有这样我们才能全面的掌握某种书法风格. 学书法, 我认为我们最好还是得从临摹开始, 我们要注意向他人学习, 向他人的优点学习, 把他人的好东西吸收过来, 才能高自己的书法水平, 如果不向他人学习, 就不能丰富和造就自己。

当然在临习前人的'作品时也不能盲目的临, 要慢慢形成自己的风格, 要注意对名帖进行研究, 要取其长去其短, 为我所用, 通过不断的实践和探索慢慢形成自己的风格和点。最后, 我觉得学好书法, 也得有一定的审美要求, 写出来的作品要有美感。

要在追求美的风格中不断超越自我。在书法学习和创作中, 追求美的风格, 看一幅书法作品美不美, 既要每个字的形体结构, 也要看整幅作品中是否有变化, 结体、点划不雷同, 肥瘦适当, 肥而能秀, 瘦而能腴, 风姿潇洒, 达情尽性, 神采飞扬。

由于每个人爱好和审美观的不同, 必然有各自不同的看法、要求和追求。由此形成了各自不同的艺术风格。

从某种意义上讲, 形成了个人的艺术风格, 不断地超越别人、超越自我, 才能从容地走进这一人类书法艺术的殿堂。“梅花香自苦寒来”。

我相信只要我们付出了努力就一定能够学好书法的。书法艺术是国人的骄傲, 我们要一直骄傲下去! 文章来源: 耿庆泉书法艺术。。

## 书法培训体会和收获篇四

书法是中华传统文化的瑰宝, 它蕴含着深厚的哲学思想和艺

术内涵。通过参与书法培训，我深深体会到了书法之美和哲理。书法要求我们端正心态，以沉静的心境去书写，虚空自如，使墨白之间，灵气腾腾。书法的端庄、简洁、流畅之风格使我领悟到了中庸之道，感受到了宇宙间的灵动与和谐。书法是一门提升修养、净化心灵的艺术，它要求我们用毛笔、墨汁、宣纸等简单的工具，去表达自己内心的感悟和美好。

## 第二段：感受毛笔的力量与表现力

在书法的学习过程中，毛笔扮演着非常重要的角色。毛笔是一种神奇的工具，它既柔软又有力量，能够根据我们的用力和速度，呈现出不同的线条和气韵。在用毛笔写字的过程中，我们可以感受到笔尖与纸张之间的摩擦感，这种亲近自然的触感使我忘却了尘世的喧嚣。毛笔的线条流畅有力，通过笔画的轻重和粗细，我们可以表达出深深浅浅、激扬沉稳的感情。毛笔的独特表现力让我对自己的书法艺术有了更深刻的认识和体验。

## 第三段：理论与实践的结合

在书法培训中，理论知识是必不可少的。通过学习书法的基本知识，了解字体的构造和笔画的规律，我们能够更好地掌握书法的技巧和方法。理论知识像是一面镜子，能够让我们看到自己书法技艺的不足，从而更好地提高自己。但单单靠理论是远远不够的，只有将理论知识与实践相结合，才能真正理解书法的核心要义。通过不断的练习和实践，我慢慢地掌握了书法的基本技巧和风格，也对自己的书法水平有了更清楚的认识和定位。

## 第四段：与老师和同学的互动

在书法培训中，老师的教导和同学的互动是促使我们进步的重要因素。老师们是丰富书法知识和经验的导师，他们教会我们正确的握笔姿势、书写方法和技巧。老师们细心指导我

们的每一个细节，耐心纠正我们的错误，使我们能够不断地改进和提高。同时，与同学们的互动也是激发我们学习热情的重要动力。通过观摩他人的作品，交流心得体会，我们可以相互学习，共同进步。老师和同学们的指导和鼓励让我不断坚持下去，不断追求更高的书法境界。

## 第五段：书法带给我的快乐与收获

通过书法培训，我不仅学到了书法技巧和知识，更重要的是收获了内心的快乐和满足。书法让我忘记了外界的纷扰，让我的心灵得到了净化和升华。每当看着自己的作品时，我能够感受到自己的成长和进步，这种满足感无法用言语来形容。书法培训还培养了我的耐心和毅力，让我明白只有不断努力和坚持，才能取得更好的成果。书法是一种宁静与充实并存的艺术，我愿意一直享受着书法带给我的快乐与收获。

总结：通过书法培训，我领悟到了书法的美与哲理，感受到了毛笔的力量与表现力，学习了书法的基本理论和技巧，与老师和同学进行了良好的互动，收获了内心的快乐与满足。书法给了我无限的想象和创造空间，也让我体验到了中华文化的博大精深。我将永远怀着对书法的热爱和敬畏之心，不断追求更高的境界和更好的自己。

## 书法培训体会和收获篇五

几天的学习使我受益颇深，学到了很多笔墨知识，使我得到了很多启发。练一手好字，可以让自己受益终生。字的好坏从一定程度上可以反映个人的性格和修养，把字写得整洁标准，可以给其他人留下好的印象，反之，就会给别人留下坏的印象。练习书法可以修身养性。学习书法可以改变一个人毛躁、急功近利的坏毛病，养成耐心、细心和毅力等良好的品质。练习书法还可以陶冶情操，练习书法要求具备良好的心理状态和高度的学习热情，日复一日的坚持下去。如何练习书法呢？练习书法，要喜欢和热爱书法，以高度的学习激

情投入到练习中去。练习书法，要懂得创新，不能一味模仿，要有自己的风格和特点。练习书法，还要有一颗坚持的心，持之以恒，不能半途而废，只有坚持到底，才会有收获。

总之，此次书法培训学习提高了我的书法水平，在今后一段时间中，我要尽量挤出时间，静下心来认真练习、思考，积极行动，争取尽快地消化和吸收培训的知识，到达培训的目标和要求，尽快把学到的知识应用于教学，把知识传授给学生，根据学生的年龄特点和书写水平进展科学合理的`教学。我要把本次学习的经历和知识毫无保留的传授给学生，使学生的书写技能得到提高开展，争取培育更多的书法人才，努力为书法的传承做出应有的奉献。

书法是我们中华民族文化中一颗璀璨的明珠，闪烁着灿烂的光芒。今天听了书法家陈祥生老师的报告，让我对书法又有了新的认识。书法是以汉字为根底，用毛笔所写，我们可以从它的性质、美学特征，独特的表现手法方面去探索理解，它表达了万事万物“对立统一”这个根本规律，又反响出人的主体精神、气质和修养。靳永教授所说：“书法是植根于中国传统文化的深厚土壤中的。”这次我也体会到：要想真正写好书法光是研究技法是远远不够的，要去了解挖掘其相应的文化内涵。中国书法的演变史：甲骨文——篆书——隶书（草书、楷书）——行书，细心研究它们的开展规律，变化规那么。

汉字书写的构造应注意：横平竖直、主笔突出、自然原那么、变化原那么、虚实原那么、松紧原那么，即“永”字八法。掌握了原那么，我认为学习书法还要勤奋，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。学习书法还要勤于思考，最好能找个老师。书法是一种艺术，而要进入艺术之门，最好是能有一个引导者。如果能找到一个名家大师作为自己的老师，那么对于学习书法的效果将会事半功倍。假设是找不到老师，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构造、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。

今后我会在平时的工作和学习中，注意养成良好的习惯，在需要写字的时候，认真对待，绝不马虎，从一笔一划练起，让我的钢笔字越来越好。

## 书法培训体会和收获篇六

近年来，书法艺术日益受到广大人民群众的喜悦，成为中国传统文化的一张名片。为了更好地传承和弘扬优秀的书法传统，许多地方开展了书法培训支教项目。我有幸参与了其中之一，并从中获得了宝贵的经验和收获。以下是我关于书法培训支教的心得体会。

首先，书法培训支教项目为我开拓了眼界。在与学生们接触的过程中，我发现书法并非只是空洞的字形笔画，更是一种文化的表达方式。通过教授学生如何握笔、构图和临摹等基本技巧，我不仅教给他们了一门艺术技能，也教给他们一种文化的见解。在向学生们介绍中国书法的起源和发展过程时，我能够看到他们对于中华文化的浓厚兴趣和深刻理解。尤其是一些来自农村地区的学生，他们对于书法艺术的热爱和渴求更加让我感动。

其次，书法培训支教项目提高了我的教学能力。在本次支教过程中，我需要将复杂的书法知识和技巧转化为简单易懂的教学内容，以便学生能够迅速掌握和运用。然而，并非每个学生的学习能力都是相同的。有的学生需要更多的练习，而有的学生则能够很快领会。因此，我需要根据学生们的特点和需求，灵活调整教学策略和方法。通过不断尝试和实践，我逐渐学会了如何更好地引导学生，激发他们的学习兴趣，

使他们学到更多的知识和技能。

第三，书法培训支教项目加深了我对传统文化的理解和认同。在过去的几十年里，随着社会的快速发展和外来文化的大量涌入，传统文化的地位逐渐被忽视和边缘化。然而，在书法培训支教过程中，我看到了年轻一代对于传统文化的渴望和追求。他们愿意花费时间和精力去学习书法艺术，希望通过书法来感受和表达中国传统文化的魅力。这让我深感欣喜，也更加坚定了我对于传统文化的珍视和守护。

第四，书法培训支教项目增加了我与学生们的交流和沟通机会。在常规的课堂教学中，学生们通常是被动的接受者，而教师则是主导者。然而，在书法培训支教中，我与学生们的关系不再是简单的老师与学生，而是更加平等和亲近的。通过与他们共同学习和交流，我能够更好地了解他们的想法和需求，与他们建立起长久的友谊。这也进一步激励我将书法培训支教活动坚持下去。

最后，书法培训支教项目给我留下了深刻的记忆。在这段时间里，我亲眼见证了学生们书法水平的进步和自信心的增强。每当看到他们笔下的文字越来越流畅，艺术感觉越来越强，我就感到无比的欣慰。更重要的是，这些学生们在书法培训支教项目中不仅学到了书法技巧，还获得了提升自己 and 实现梦想的信心。这是我最大的收获，也是我继续参与书法培训支教的动力所在。

总而言之，书法培训支教项目让我在教学、交流和心灵上都受益匪浅。通过与学生们共同探索和感受中国传统文化的魅力，我不仅成长了，也更加坚定了将中华优秀传统文化传承下去的决心。我相信，在不断努力下，书法培训支教项目一定能够给更多的学生们带来改变，并在传承优秀传统文化的道路上迈出坚实的步伐。

## 书法培训体会和收获篇七

首先感谢领导给了我这次外出学习机会，通过本次学习使我开阔了眼界，增长了见识，提高了对书法艺术的认识。让我体会到了中国书法艺术的博大精深和源远流长。自仓颉造字，中国汉字便已经存在了。中国书法是以汉字为基础，用毛笔书写的具有四维特征的抽象符号艺术。书法是中华民族传统的文化瑰宝，它在今天仍占据着重要的地位。练习书法能丰富自己的头脑，提升人的整体素养。

本次学习内容共有两天的时间，第一天为领导讲话和书法课观摩，中学高级教师李家栋做了专题报告，就中小学书法教育纲要进行解读。他强调了四个方面：

- 1、纲要的颁布；
- 2、纲要内容的组成；
- 3、书法教学的基本理念；
- 4、目标与内容的实施与组成。

李家栋指出：硬笔与毛笔兼修，审美与传承并行；写字教学是对传统文化的重新认识，每天练字一刻钟，做到晨诵、午写和暮读；参考山东人民出版社的各年级《书法练习指导》。李宗伟做书法学术报告。并参观了滨城区一小的师生书法作品，真是令人大开眼界。

两天的学习使我受益颇深，学到了很多笔墨知识，使我得到了一下启示：

练一手好字，可以让自己受益终生。常言道，字如其人。一个人的字的好坏从一定程度上可以反映这个人的性格和修养。把字写得整洁规范，可以给其他人留下好的印象，反之，就

会给别人留下坏的印象。一个人连字也写不好，其他的事办成功的几率也就不大。练习书法可以修身养性。学习书法可以改变一个人毛躁、急功近利的坏毛病，养成耐心、细心和毅力等良好的品质。练习书法还可以陶冶情操，练习书法要求练习者必须具备良好的心理状态和高度的学习热情，日复一日的坚持下去。

如何练习书法呢？练习书法，首先必须喜欢和热爱书法，以高度的学习激情投入到练习中去。其次，练习书法，要懂得创新，不能一味模仿，要有自己的风格和特点。最后，练习书法，还要有一颗坚持的心，持之以恒，不能半途而废，只有坚持到底，才会有收获。

本次使我认识到，学习的目的是应用于书法教学，要把知识传授给学生，要根据学生的年龄特点和书写水平进行科学合理的教学。我要把本次学习的经验和知识毫无保留的传授给学生，使学生的书写技能得到提高发展，培育更多的书法人才。

## 书法培训体会和收获篇八

近年来，越来越多的大学生志愿者通过参与支教活动，用自己的知识与能力为农村地区的学生带去希望和教育资源。在这一大潮中，书法培训逐渐被认可为一种有效的教育方式，引起了学子们的兴趣。在我参与的一次书法培训支教中，我体会到了书法艺术对学生们的启发作用。

### 第二段：书法培训的目的和意义

书法作为中国传统文化的重要组成部分，具有独特的魅力和教育价值。通过书法培训，我们可以不仅传承中华优秀传统文化，同时也培养学生的耐心、专注力和创造力。良好的书法基础能够提高学生的审美能力和创造力，同时也是他们学习更多艺术形式的桥梁。

### 第三段：书法培训支教的教学方法和心得

在进行书法培训支教活动时，我们首先要根据学生的年龄和基础确定教学内容和方式。对于小学生来说，我们一般采用简单的笔法教学，例如基础的横竖撇捺等。而对于中学生来说，我们则可以引导他们学习更复杂的字体风格，如楷书、行书等。此外，我还发现与学生进行互动和讨论，提高教学效果。例如，我们可以给学生展示优秀的书法作品，让他们自己评价和感受，激发他们对书法的热情和兴趣。

### 第四段：书法培训的成果和影响

通过书法培训支教活动，我们可以看到学生们的进步和成果。从刚开始的生疏和不解，到后来的熟练和自信，学生们在书法培训中获得了实实在在的进步。不仅如此，学生们对书法的兴趣也大大增加，许多学生主动参加各种书法比赛，并取得了优异的成绩。书法培训对学生的专注力、观察力和创造力等都有显著的影响，使他们在其他学科和艺术形式中也起到了积极的作用。

### 第五段：我对书法培训支教的思考

通过参与书法培训支教活动，我深刻地体会到了书法艺术的教育价值和影响力。我相信，通过书法培训支教的有效教学方法和热情，我们可以使更多的学生受益于这一传统文化的传承与发展。同时，对于我们志愿者来说，也是一次难得的机会，让我们从中体会到了教育的意义和乐趣。作为一名大学生志愿者，我将继续努力，为农村地区的学生带去更多的教育资源和希望。

## 书法培训体会和收获篇九

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。

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。

## 书法培训体会和收获篇十

我校为了进一步提高教师们的书法技能，更好地完成教书育人的职责，邀请了书法技能高超的老师为我们培训，为教师们创造了学习硬笔书法的机会、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。