

# 2023年七律冬至情 七律长证心得体会(优秀7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

## 七律冬至情篇一

### 第一段：引子（200字）

在人生的旅途中，每个人都会面临各种各样的挑战和困境。而当我们逐渐成长，我们也会经历更多的磨练和考验。而作为一个青年，我最近参加了一次七律长证活动，这是一次让我受益匪浅的心灵洗礼。在这个活动中，我学到了很多关于坚持、团队合作和自我反思的重要性。下面我将分享一下我的心得体会。

### 第二段：坚持理念（200字）

在七律长证活动中，最令人难忘的是对坚持这个理念的思考。当面临着温度骤降和范围缩小的情况下，大部分人都选择放弃，但是我坚持了下来。这次经历让我深刻明白了坚持的力量，它能够让我们克服一切困难和挫折。正如毛泽东所说：“革命的胜利有力的武器，全靠自己争取。”只有坚持不懈，才能够取得成功。

### 第三段：团队合作（200字）

七律长证活动中最重要的一个环节就是团队合作。在这个活动中，每个人都扮演着不同的角色，但是只有形成团队才能够完成任务。而我所参与的团队中，每个人都发挥了自己的

优势，共同克服了前进中的困难。通过团队合作，我们学会了倾听、沟通和理解。我们发现只有通过相互配合，我们才能够最大化地发挥个人的价值，实现共同的目标。

#### 第四段：自我反思（300字）

在七律长征活动中，作者把自己融入其中，通过观察和思考自身的行为，从而得到了一些有价值的启示。在活动中，我通过与他人交流、思考和实践，认识到了自我反思的重要性。只有不断地审视自己的行为和想法，我们才能够发现自己的不足和潜力。通过自我反思，我意识到了自己在团队合作中不够积极主动，以及对于团队目标的理解不够深入。因此，我决定积极改变自己，提高自己的团队意识和合作能力。

#### 第五段：结论（300字）

参加七律长征活动是一次让我受益匪浅的经历。通过这次活动，我学到了坚持的重要性、团队合作的价值以及自我反思的必要性。这些经验不仅对我个人的成长有所帮助，而且在今后的工作和生活中也将起到重要的作用。我深信，只有坚持不懈，发扬团队精神，并能够时刻审视自己，我们才能够克服困难，取得成功。

#### 总结：

七律长征活动让我明白了在人生中坚持的力量，团队合作的价值以及自我反思的必要性。这些都是我在成长过程中必须要掌握的重要素质。通过这次活动，我开始意识到在人生的道路上，我们需要不断地肯定自己，相信自己，才能克服种种困难和挑战。同时，团队合作和自我反思也成为了我在与他人的互动中不可或缺的一部分。通过反思自己的过去行为和思维，我可以不断提升自己的能力，实现更高的目标。在今后的道路上，我将紧密结合坚持、团队合作和自我反思这三个关键要素，不断完善自己，迎接更大的挑战。

## 七律冬至情篇二

近日，我有幸参加了一场关于七律平仄的讲座，这对于我这个热爱诗词的人来说可谓是一次难得的机会。通过这次讲座，我对七律平仄有了更加深入的了解，也体会到了古人在诗词创作中的智慧和艺术魅力。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，这次讲座首先介绍了七律的基本结构和平仄规则。七律是由四个双音节的句子构成，每个句子的平仄须严格符合平仄的规则，分别为平平仄仄仄平平、平平仄仄平平仄。通过这样的结构和平仄要求，使得七律既有韵律感，又能保持一定的节奏感，使诗词既优美流畅，又富有节制。

其次，讲座还着重强调了七律平仄对于表达情感和思想的重要性。在七律中，平仄的运用能够产生动静有致的效果。如果平仄使用得当，能够使诗词在音韵方面更加优美，同时也能够准确表达出诗人的情感和思想。而如果平仄使用不当，就会导致音调不协调，使诗词的表达变得平淡无味。因此，在写七律的时候，我们必须更加注重平仄的运用，使得诗词不仅能够抒发情感，还能够展示出诗人的才情和情操。

第三，讲座还分享了一些七律平仄的写作技巧和注意事项。首先，我们应该熟练掌握平平仄仄仄平平、平平仄仄平平仄的规则，并在写作的过程中灵活运用。其次，在运用平仄的过程中，我们还应注意平仄的层次感和节奏感，使诗词的音调和谐流畅。同时，还要避免平仄的重复和堆砌，保持适度和谐以及节制。此外，还要注意诗意、形象和意境的融合，使得诗词更具有生动感和艺术感。

第四，讲座还从古人的七律作品中选取了一些经典之作进行了解读。这些经典之作不仅在平仄的运用上具有深厚功力，同时也在情感表达和意境塑造上堪称巅峰之作。通过阅读和欣赏这些作品，我们可以更好地理解 and 掌握七律平仄的精髓和魅力。同时，也能够从中汲取灵感和启示，提升自己在写

作中的造诣。

最后，讲座总结了七律平仄的意义和价值。七律平仄作为古代诗词的重要组成部分，不仅凝聚了古人智慧和艺术造诣，同时也体现了古人对音韵美和意境塑造的追求。通过学习和掌握七律平仄的规则和技巧，我们能够更好地欣赏古代诗词的魅力，也能够创作中更加自如地表达情感和思想。七律平仄对于培养我们的审美意识和提升我们的文化素养有着重要的意义和价值。

总之，这次关于七律平仄的讲座让我受益匪浅。通过学习和体验，我对七律平仄的认识和理解得到了深化，同时也更加明白了古人在诗词创作中的智慧和艺术境界。我相信，只有不断学习和实践，我们才能更好地掌握七律平仄的规则和技巧，进一步提升自己在诗词创作中的造诣，也能够更好地传承和推广中华民族优秀的文化遗产。

## 七律冬至情篇三

七律是中国传统文学中的一种诗歌体裁，是汉语汉字文化的珍贵遗产。最具代表性的大概就是辛弃疾的《太常引》和公元前104年的《长门赋》等经典作品。作为一名爱好写作的人，我深深地喜爱七律这种文体。在创作中，我也在不断探索七律的技巧，下面让我与你分享一下我的关于七律的心得体会吧。

### 一、感性领悟

七律和五绝、九首、绝句等诗歌体裁一样，有着浓厚的中国文化内涵。这里的内涵不局限于描写题材，而是指这种文体所需达成的准确性、统一性、音韵规律性、涵义表达能力等多方面的因素，这些因素既表现出作者的倾向，又表现出文字、语言的才华，更显示了中国深厚的文化积淀。在创作七律的过程中，我们可以通过感受这种文化内涵，发挥我们本

身的写作潜能，进而达到更好的写作效果。

## 二、艺术性探究

从另外一个角度来看，七律同样需要具备一定的艺术性。它不同于其他的文体，需要遵循的规律和技巧较为复杂。在写作第一句时，须记律，要求换句不换字，不失传统美学的特性。在写完一首诗后，我们还需要斟酌一下，调整平仄、节奏等，以此达到诗歌整体效果的协调和谐。

## 三、严谨的创作方法

一首精美的七律诗，需要符合规范的诗歌结构，严格把握七言律诗的平仄韵律。在创作中，我们需要刻意训练，使自己的诗作拥有更为严谨的格律。

例如在《七律》中，作者（蔡学恒）吟咏了古代书法的魅力和博大精深，他从“古来遗阵沉黄泥，志士添福祸兴廷”的历史沉淀中，引出它的卓越美学，体现出历史慷慨激昂的无奈情怀和深远思考。全文贯穿着浓郁的汉字文化，是刻意训练后能够创作的优秀作品之一。

## 四、灵活的题材选择

七律是一种难度极高的诗歌，需要对人文文化有深入的掌握和理解，因此在写作中，也需要掌握灵活的题材选择。选择一个有趣的主题，巧妙地运用七律的技巧，使诗歌更为生动和有趣。

例如在《扣壶枸杞》中，庄元淑以“扣壶”为切入点，借以抒情之余，对时光流逝的感慨也融入其中。她将“扣壶”神奇的功效和生活的点点滴滴融合，让诗歌更富有亲切感和深意。

## 五、坚持不懈的练习

写好七律不是一朝一夕的，需要不断在实践中探索和进步。在晋代的七律大家柳宗元的《江雪》中，他抓住时节交替的日子与飘雪之际，表现出他对自然界的敬畏。这首诗通过充沛的形象、明亮生动的藏语风格，传达了作者思想和感情。它把内容展现七律表现的威力和深度。这告诉我们平日里的积累和勤奋训练是诗歌创作的重要部分。

总之，七律是感性与理性的融合，是以感性领悟为基础，以严谨规范的范式进行创作的高级艺术形式。通过感受诗歌中蕴含的文化内涵，灵活运用格律技巧和主题选择，以及不懈的练习，不断地练习和探索，我们可以写出生动、富有人情味和思想深度的诗歌，发挥我们的创作潜力，将七律的气魄、韵味、内涵和体魄充分发挥到极致。

## 七律冬至情篇四

立夏七律诗词（精选10首）

一、《山亭夏日》唐代诗人高骈

绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。

水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。

二、《暑旱苦热》宋代诗人王令

清风无力屠得热，落日着翘飞上山。

人困已惧江海竭，天岂不惜河汉干。

三、《纳凉》宋代诗人秦观

携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。

月明船笛参差起，风定池莲自在香。

四、《夏夜追凉》宋代诗人杨万里

夜热依然午热同，开门小立月明中。

竹深树密虫鸣处，时有微凉只是风。

五、《夏意》宋代诗人苏舜钦

别院深深夏席清，石榴开遍透帘明。

树阴满地日当午，梦觉流莺时一声。

六、《立夏》宋方回

吾家正对紫阳山，南向宜添屋数间。

百岁十分已过八，只消无事守穷闲。

七、《夏意》宋·苏舜钦

别院深深夏席清，石榴开遍透帘明。

树阴满地日当午，梦觉流莺时一声。

八、《山中立夏用坐客韵》宋·文天祥

归来泉石国，日月共溪翁。

夏气重渊底，春光万象中。

穷吟到云黑，淡饮胜裙红。

一阵弦声好，人间解愠风。

正气凛然的民族英雄文天祥，“立夏”于山中会客，应客人诗韵写下了此诗，让我们领略到诗人闲适隐逸、高雅志趣的一面，“穷吟到云黑，淡饮胜裙红”，以诗会友、淡饮浅酌、知音和弦、修身养性、心情舒畅，确为优秀家风的典范。

#### 九、《立夏》宋·赵友直

四时天气促相催，一夜薰风带暑来。

陇亩日长蒸翠麦，园林雨过熟黄梅。

莺啼春去愁千缕，蝶恋花残恨几回。

睡起南窗情思倦，闲看槐荫满亭台。

#### 十、《幽居初夏》

宋·陆游

湖山胜处放翁家，槐柳阴中野径斜。

水满有时观下鹭，草深无处不鸣蛙。

箨龙已过头番笋，木笔犹开第一花。

叹息老来交旧尽，睡来谁共午瓯茶。

#### 【立夏七律诗词（精选10首）】

### 七律冬至情篇五

七律：同窗情



-----与闲云野鹤先生唱和之作：

七律：

黄藤煮酒空留醉，月下独吟堪对秋。

抱绿新池书四载，倚澜旧院味三舟。

客牵远水情难洗，友去温莎梦亦留。

蜀暗巴山勤为路，金樽换盏酹还酬。

七绝：

笛声依旧向黔川，七月思归不夜天。

对影约邀难解饮，愁心托月问婵娟。

闲云野鹤先生原玉

七律：

寒窗四载情犹在，不见同门又几秋。

畅饮诸君将进酒，浅酌棠棣欲推瓿。

曾经灯下读书苦，未忘桌前知己留。

淡酒半杯下肚冷，来年伐木早做舟。

七绝：

蝉鸣七月火流天，恰似分别卅载前。

换盏推杯胭脂面，愚兄含笑雨中帆。

雨点君赐玉：

七律：

学堂同学情谊稠，一别思念在心头，  
晨起啪啪练跑步，夜初淳淳解心忧。  
面红耳赤非吵嘴，喷唾挥拳为消扣。  
颐和园中读马列，未名湖畔聊春秋。

七绝：

燕园分别四十载，白山聚首诉精彩。  
美酒燃烧往昔情，放言百岁再复来。

流云飞鹤君赐玉：

一盏离愁风里醉，二泉映月水中秋。  
山前花落蝉崔梦，眼下心凉苦作舟。  
遥望秦云犹未洗，欲参吴带亦难留。  
千丝万缕轻飞絮，散入烟波念曲酬。

桑濮玉苑君赐玉：

同学四载情谊厚，别离几秋颜如旧。教室唇枪来论战，校园  
争执也不休。曾经灯下同读书，怎忘宿舍共奋斗。花坛旁边  
读外语，海棠花下话春秋。

母校分别数十载，今朝相聚畅心怀。举杯同忆同学情，兄弟

期盼再复来。

## 七律冬至情篇六

秋寒凝霜夜安眠，梦走华夏意无澜，  
红枫伴我习太极，晨曦染鬓素容颜。  
悠闲乐活无憾事，人生难得心胸宽，  
经年风霜莫悲叹，轻舟杨帆游岭南  
峥嵘岁月话当年，浩瀚九州祭征帆，  
寒霜冷雨风雷动，画戟红缨鏖战酣，  
创业百战东方亮，鸣金凯旋城旗换，  
钢镰铁斧震乾坤，糙手高擎霸王鞭。  
权倾朝野毋庸谋，贪欢掠财莫觅侯，  
封疆大吏服布衣，钦差出行鼓乐休，  
官衙简政赋廉银，三铡堂口奸魂丢，  
路不拾遗高堂乐，孝悌勤勉人无忧。  
风骨铮铮檀香伴，泪烛苦等刘郎剪，  
夜半思君面憔悴，宫灯一盏待更阑。  
玉指颤，黛眉浅，腰肢酥软羽冠闲，  
秀峰巍巍花萼醉，香肩单了何时暖。

远山朦胧翠染霜，雄鸡赳赳晨曲昂，  
杨柳舒腰轻欲落，荷菱曲臂水下藏，  
芦花飘荡唱金曲，紫燕母女蕴南翔，  
农家筑仓望稼乐，稻粟昂头百叶黄。  
六十五载山河变，集安沟壑换人间，  
四十一年南流水，荡涤污浊赛岭南，  
皓首回乡听鸟鸣，难寻当初施医案，  
枫红掩映农家乐，村路走来寿星唤。  
经年垦荒建奇功，霜染鬓斑不老松，  
正气凛然心无愧，夜夜安眠幸福翁。  
未闻老兵名与姓，先见垦荒当年勇，  
煮酒再论当年事，敢笑蚩尤不英雄。  
指点江山说故事，回眸华夏讲危难，  
亲情围绕道幸福，举杯坐看枫林晚，  
挥笔再探人间路，九曲回肠酿增删。  
巧思凝眉蕴喜乐，挥洒浓情壮河山。  
寒风萧飒我自狂，和襟长啸戏无常，  
赤足散发思无忌，油锤灌顶乐无妨。

仰天呼喝来去歌，披衣疾行离短长，  
空手扶乩侃后世，乾坤浩渺风雅郎。  
耳顺之年体魄健，乌发童颜身如燕，  
浪里白条赛蛟龙，八卦移步太极剑。  
自行车踏出风声，神行客落脚轻盈，  
不拘年高笑谈中，上网摘菜博客翁。

## 七律冬至情篇七

七律，又称为律诗，是我国传统文学中的一种严格格律诗歌形式。按照规定，每首七律包含七行，每行七个字，每个字的音节必须符合规定，才能符合韵律。相对于其他诗形，七律的格律要求更高，要求诗人在表现情感、叙述故事等方面有更高的艺术表现力。七律一直被广泛应用于文学创作和文学教育领域。

### 第二段：论述七律的格律和文学价值

七律的格律和律诗文学一样都有一定的规范和格律。其中最重要的一点就是韵律的要求。每一行的韵律都必须符合规定，且第一、二句之间、第五、六句之间的韵必须相同，呈“交叉叠韵”的形式。而这些严格的要求恰恰为古诗词注入了鲜明的文学特色。与此同时，七律韵律的规范性、韵脚的重叠性等特点，使七律的语言表达和情感描写更为精到，愈加显得优美、婉转、深刻。

### 第三段：讲述七律创作需要注意的事项

七律创作需要诗人们在意识到格律要求的情况下，配合情感

的表达，艺术地表述文字内涵，注重语言表达的唯美和深刻，深入探究人生的本质。在创作时，需要注重体现文学性和艺术性，而同时也要有符合客观情况和层次严谨的架构；语言的多样性也需要得到重视，只有文字的丰富与深刻才能在读者心中激起共鸣。

#### 第四段：论述现代七律在现代社会中具有的意义

随着时代的变迁，七律也随之发展和创新，七律创作方式的多样化，视角、风格的新颖等都得到了体现，现代七律在现代社会中具有的意义也不容忽视。现代七律摆脱了传统的束缚，在表达的自由度上大有提高。今日的七律是个性化、多元化、开放化、创新化的代表，关注并表现当代社会内在的价值，传递现代人的情感与思想。

#### 第五段：总结，展望七律在文学创作中的前景

正如主题所言，七律是我国传统文学瑰宝之一，不管是古代诗人还是现代诗人，都在不断地发挥着七律技巧和韵律的功效，而且现代文化多元化的发展也为七律这样的传统形式不断带来新的发展机遇。未来，七律将会一直存在，并为我们的文学创作提供更多的灵感和启示。