

# 最新三笔字实训心得 三笔字书法训练心得体会(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 三笔字实训心得篇一

三笔字是中国书法艺术中的一种基本技法，也是中国书法爱好者常常进行的训练方法之一。在长期的三笔字书法训练中，我深刻体会到了它独特的魅力和对修身养性的影响，下面就让我来分享一下我的心得体会。

首先，三笔字训练的重要性令我深感启发。在笔触运笔的过程中，三笔字要求以笔画的形势来进行，无论是起笔、形体还是收笔都需要遵循特定的路径和力度。这对于初学者来说是一种极大的挑战，需要通过不断的练习才能够熟练掌握。而正是这样的训练方法，使我在练字的过程中不断反思自己的写字态度和技巧，并在提高字体的同时，也潜移默化地培养了耐心和坚毅的性格。

其次，三笔字的训练过程也让我更加了解了中国传统文化的内涵。作为一种古老而独特的艺术形式，中国书法凝聚着中华民族的智慧 and 民族精神。三笔字作为书法的基本功法，在传承和发扬中华文化的过程中起到了无可替代的作用。通过三笔字的训练，我有机会接触到了更多的古代碑帖和名家的作品，深受其中的情感和审美的熏陶。同时，三笔字让我更加了解汉字的艺术魅力，从笔画的形态中寻找字形的规律，发现了汉字之美的深刻内涵。

再次，三笔字书法训练对于提高写字的功底有着重要的作用。在三笔字的训练中，正确的刀笔起收、先后顺序、笔画形态等要求，要求写字者的笔画要简练、流畅。这种技法的训练，使我在写字时更加注重笔画之间的连接和流动，提高了我的字体的书写速度和书写质量。同时，三笔字的训练也使我的字体更具有韵律感和节奏感，赋予了我的字体独特的魅力。

最后，三笔字的训练也对我的生活产生了积极的影响。通过三笔字的书写，我逐渐体会到了写字的乐趣和内涵。每当我坐下来写字时，我会放下一切烦恼和压力，全身心地投入到与字体的对话中。这让我在写字的同时也得到了放松和享受。而且，通过三笔字的训练，我更加注重书写的规范和端正，这亦使我在生活中做事更加认真和有条理。

总之，三笔字书法训练是一种独特的传统艺术，其独特的形式和技巧要求使我在训练中受益匪浅。通过三笔字的训练，我培养了耐心和坚毅的品质，更加了解了中国传统文化的内涵，提高了写字的功底，并在生活中获得了放松和享受。我相信，通过不断的练习和探索，三笔字书法将继续对我的人生产生积极的影响。

## 三笔字实训心得篇二

三笔字在书法创作中被视为一种独特的技法，它以独特的笔画组合和变化展现了独特的艺术魅力。作为一名书法爱好者，我也深受三笔字的吸引，通过不断的训练和实践，我逐渐领悟到了三笔字的精髓和技巧。下面是我对于三笔字训练的心得和体会。

首先，三笔字的训练需要注重笔画的节奏感和整体的协调性。在进行三笔字的练习时，我认识到每一笔应该具有独立的力度和速度，并且要与其他笔画形成一个和谐的整体。这需要我在书写中注重整体的控制和综合性的运用。同时，我也发现笔画的节奏感对于赋予作品以生动的力量和韵律感十分关

键。通过探索和尝试，我学会了如何根据不同字形的特点去合理安排每一笔的力度和速度，以达到整体的协调性和流畅性。

其次，在三笔字的训练中，正确的笔画构造和笔画组合也是非常重要的。三笔字在精准的笔画运用中呈现出其独特的优势，而这需要我对于不同字形的笔画构造有着准确的把握。通过查阅资料和学习经典作品，我对于不同字形的结构进行了深入的研究和理解。在练习中，我注重丰富和扩展自己的笔画库，不断地提高对于笔画构造的灵活掌握能力。同时，在笔画组合中，我学会了如何运用不同角度和力度的笔画去刻画出字体的骨架和立体感。这种灵活的笔画变化给我的作品增添了更多的艺术感染力。

另外，我也意识到了三笔字训练的创造性和表现力。三笔字作为一种艺术表现形式，不仅要求准确地书写字形，还需要书法爱好者根据自己的艺术感受去进行创作和演绎。在我的训练中，我始终坚持将技术与创作相结合。通过摆脱对于传统形式的拘泥，我尝试了不同的笔画用法和组合，探索了更多的创作空间。在创作中，我尽可能地去表达自己的情感和理解，将艺术创作与个人体验相结合。这种创造性的训练让我更加深入地理解了三笔字的艺术内涵，并且也提高了自己的创作能力。

同时，三笔字的训练亦是一种对自身修养和心境的磨练。在每一次的练习中，我学会了如何保持平和和专注的心境，通过专注于每一笔的过程，体验着书法带来的内心宁静和愉悦。在一次次的练习中，我知道了专注和沉浸于书法创作的重要性，这使得我对于书法艺术有了更深层次的理解和感悟。同时，我也逐渐体会到了书法带给我心灵上的满足和放松，让我更加喜爱和热爱这门古老却充满活力的艺术。

综上所述，三笔字的训练给我带来了很多的收获和感悟。它不仅教会了我如何运笔，更重要的是让我领悟到了书法的内

涵和人生的智慧。通过对于节奏感和协调性的理解，正确的笔画构造和灵活的笔画变化，创造性的展现和表现力的发挥，以及修养和心境的磨砺，我逐渐形成了自己对于三笔字的独特见解和实践方法。我相信，在以后的学习和实践中，三笔字的训练将给我带来更大的提升和成长，同时也会让我更加深入地感受和领悟书法艺术的魅力。

## 三笔字实训心得篇三

三笔字板书板画是一种古老而独特的中国传统艺术形式，它以简约精髓的线条描绘形象，追求笔墨之美。所谓三笔，即粗笔、细笔和点画，通过巧妙运用这三种笔画，可以表现出各种生动的画面。不管是书法、绘画还是板书，都需要打好基础，掌握好这三种笔画的使用技巧。

### 第二段：三笔字板书板画的魅力所在

三笔字板书板画的魅力在于其简洁而富有力量的线条。粗笔用来描绘大的轮廓和重要的线条，能够形成独特的造型和空间感；细笔则用来描绘细节和变化，使画面更加丰富和立体；点画则能够调节整体的明暗和纹理，增加画面的层次感。这三种笔画相互结合，形成了独特的艺术风格，给人以一种神秘而又震撼的美感。

### 第三段：学习三笔字板书板画的体会

学习三笔字板书板画对于我来说是一次新的挑战。一开始我感到困惑，不知道如何运用这三种笔画来表现形象。然而，通过老师的悉心指导，我逐渐明白了三笔字板书板画的精髓。我发现，在笔画和观察力方面的提高之外，这种艺术形式还需要我们培养一种专注和平和的心态。只有专心致志地沉浸在绘画墨守中，我们才能真正感受到三笔字板书板画的魅力和乐趣。

#### 第四段：三笔字板书板画给我带来的启示

从三笔字板书板画中，我学到了许多。首先，我明白了简约即美的道理。在十分有限的线条中，能够表现出丰富的形象和感受，这让我深感与它的创作者心灵的相通。其次，我懂得了专注的力量。只有真正专注于眼前的一道线条，才能达到心手合一的最佳状态。最后，我体会到了坚持不懈的重要性。绘画艺术并不是一蹴而就的，需要长时间的积累和不断的努力，只有坚持下去，才能够取得不俗的成绩。

#### 第五段：总结三笔字板书板画带给我的收获

通过学习和实践三笔字板书板画，我不仅感受到了艺术的魅力，也培养了耐心和专注力。在这个快节奏、信息爆炸的时代，我们有时候需要静下心来，从繁杂的事物中找到一片安静，投入到艺术创作中去。三笔字板书板画给我提供了一个发掘自己内心世界的途径，让我享受到了一种独特的艺术体验。

总之，通过三笔字板书板画的学习，我感受到了这个古老艺术形式的魅力和独特之处，也从中体验到了一种专注、耐心和享受创作的心态。无论是对于艺术爱好者还是想要寻求一种放松和内心追求的人来说，三笔字板书板画都是一个值得尝试的艺术形式。

### 三笔字实训心得篇四

今天，我参加了由王振龙教研员组织的小学英语教材教法培训会议。在会议上，观看了由刘肖肖等三位老师执教的三节公开课，让我对阅读课有了更深的了解及认识。同时听取了董晓梅、代瑞老师外出学习的报告，感受颇深。

首先，我想谈一下这三节公开课。这三位老师能够执教公开课，必定有其过人之处。她们的英语口语能力比较强，能够

熟练地掌控课堂，引领学生在各个活动中学习，逐渐地掌握运用知识。她们的课堂教学活动设计的非常科学、合理，由课前的热身活动，到呈现所学知识，再到各个操练活动，到最后的运用拓展，及德育渗透，环环相扣，衔接紧密，使整节课一气呵成，流利顺畅。这与她们课前的付出是分不开的。她们还都非常注意培养学生的学习兴趣，利用学生最熟悉的歌曲的调子，进行编唱歌曲歌谣；设计各种游戏(如抢座位、做动作等)来操练，都大大提高了学生学习的乐趣，让学生在玩玩做做中掌握知识。由此可见，她们的教学能力及教学理念都是非常棒的，我以后要向她们学习，不断学习，不断进步。

其次，董晓梅老师作的报告也给我留下了较深的印象。她谈到关于课程理念的变化，到现在为止，已经有三个版本的英语课程标准□20xx版本的课程标准强调英语的工具性及人文性。英语作为一种语言，它的作用是用来交流的一种工具，所以我们的英语教学要突出这一理念，不要让我们的学生单纯背诵知识，而是创设环境让他们运用知识，用所学的知识进行交流。同时，我们要体现英语教学的人文性，不能仅仅交给学生外国的文化，更重要的是传承中国一些传统的文化。董晓梅老师还提到了教材，教材并不是圣经，我们应该合理的运用教材，多开发与我们的生活息息相关的教学资源，丰富我们的教学资源。

代瑞老师则从我们教师的角度进行了报告。我们教师在教学中要把握住英语教学的核心原则：以学生为中心，以交际为目的，以活动为基础。我们要重视教学过程，提高教学效率，从有效教学到优效教育。我们要做一名研究型的教师，不断学习学科教学知识，教学技能及理念，总结自己的教学，形成自己的观点，提升自己的教科研能力。

最后王振龙主任对三节课进行了简短的评价，提出阅读课应该课堂气氛相对安静，学生思维相对活跃。我们在设计课的时候，尽量使自己的课有文化、有内涵、有深度。同时告诉

了我们这个学期英语教研活动安排，鼓励我们大胆参加，提升自己。

通过这次培训，我对阅读课有了更深的认识，对英语课程标准有了更深层次的把握。在以后的课堂教学中，我会紧紧抓住课程标准理念，精心设计教学环节，体现英语的工具性及人文性，提高教学效果。同时不断学习，提高自身素质，做一名研究型的教师，跟上时代发展潮流。

## 三笔字实训心得篇五

教师职业的专业化是教师进步的必然要求，是教师发展的方向。学校的发展最终要体现在培养人才的数量和质量上，因此，学校发展从来都是学生发展和教师专业发展的结果，直接以学校发展为目标是难以实现的，所以学校发展的中心应当是学生的发展。由于教师在学校能对学生发展产生最大的影响，因而实现学生发展的关键在于教师，在于教师的专业素养和敬业精神，只有实现教师专业化发展，才能引领学生发展，提高教育教学质量，最终实现学校的发展。下面，请各位教师具体谈谈我们的做法。蒋主任，咱们学校从很多方面促进教师岗位练兵，从而促进了教师专业化能力的全面提升，你能不能从这方面来谈论一下。

那我先来就咱们学校参加岗位练兵活动谈一些体会，在岗位大练兵过程中，我们深刻感受到了此项活动对于教师专业化成长的深远意义，通过岗位大练兵活动，教师统一了思想、提高了认识，切实增强了工作的主动性，并自觉的将个人练兵与技能提高相结合，立足本职岗位，强化教学技能，在提高专业技能和拓展知识上下功夫，在提升教育智慧上下功夫，教师的岗位练兵融入学校的常态工作。我们学校统筹安排，组织教师认真解读《手册》，发挥《手册》在岗位练兵中的指导作用，以教研组为单位组织学习研究，把练兵和教学实践相结合。首先通过阅读自学，写出个人专业发展的计划，和自我练兵的计划；其次是通过组内交流，以备课组为单位，

利用每周两次集体备课的时间，就某个专题进行交流，已经交流过的专题有“新课程标准的解读能力”；“教材解析与资源重组”“学情分析能力”“创新教学设计能力”；另外是笔记，反思，心得体会的整理和上交备案；再有就是开展“观课议课”活动，与教学实践紧密结合，互相学习取长补短。与此同时，集体备课更是给了我们互相学习，取长补短的机会。在教师基本功训练过程中，让我们每一天都有不同的发现，有新的收获。

(以课堂教学为突破口，提高教师的课堂教学能力(课堂练兵))

正如蒋老师所说的，全员练兵促进了教师专业能力的全面提升。而大练兵活动的主战场离不开课堂教学。(理论支撑)在练兵活动中，全校范围内开展的三六一优质课、高级教师示范课及中青年教师研讨课的一系列教学活动(对自己的感受)。每位教师在课前都认真钻研教材和学生，课后由执教者说课、谈反思，大家共同评议、研讨。

在这一过程中，我的收获也特别多。开学初我参加了“三六一”优质课大赛，并获得了一等奖。我教授的是unit3 what color is it?经过课前认真备课，钻研教材，根据英语学科的特点，设计了科学实用的预提提纲，在课堂中灵活运用情景创设、游戏、角色表演、合作探究、当堂达标等方法激发兴趣，调动学生学习的主动性，实现了师生的角色换位；与此同时，我又在课堂教学中创设一些能引起学生认知冲突的问题与讨论作业，启发学生勤于思考，自觉获取新知识，在双向或多向交流中，体现学生学习的主体性。

是的，为了促进年轻教师的快速成长，除了在课堂教学能力方面下功夫，学校还开展了青年教师“三笔字”比赛，说课比赛。三笔字是青年教师每天必备的功课其中包括：粉笔字、毛笔字、钢笔字，这是每个将来要当老师的必备基本功它需要扎实的基础，才能够挥洒自如，每天写一篇钢笔字，每月八篇粉笔字，每天还要适当地练习毛笔字，每到月末会请功

底好的林老师给予指导。

对于我个人来说，由于基本功底较差，借学校组织三笔字学习的机会，坚持每天认真完成一篇钢笔字，每天会和前一天的对比，或和前一个月、两个月，甚至更长时间的对比，看看自己是否有进步，在练习钢笔字的过程中还可以静下心来，其实也是一种休息方式，现在我的钢笔字有了较大的进步，我会继续坚持。在学校前些天组织的教师粉笔字大赛中，虽然我的粉笔字并不出众，但练字上取得的进步得到了在场评为教师的表扬。在青年教师成长方面，学校还组织了说课活动，说课比赛(对我的锻炼，取得经验)中我的收获有以下几点：

### 一、加深对教材的理解和把握

青年教师缺乏教学的经历，缺乏对学生的直接了解，对教材的理解难免会脱离学生实际。对教学的理解不能从把自己当做学生。这样在教学过程中，教学方式方法尤其是教学内容很容易脱离学生的实际水平。

### 二、提高教青年教师的教学信心

青年教师不缺乏激-情和热情，缺的是经历和经验。由于缺乏经历或经验，普遍对上课没有太大的信心。也就是对于自己的上课水平，学生是否喜欢，心中没底。对于自己的教学程序的设计是否可以顺利实施，心里更没底。在这种情况下，校长让青年教师在备课组把自己的教学设计程序说给其他老师听，相当于给自己虚拟了一个课堂教学情境，在这个情境中相当于试讲，还可以得到老教师的指点。

### 三. 激发青年教师学习教研教学理论的热情

如果教研活动能激发起教师学习理论的热情，是教研活动的最佳效果和目的。在说课过程中，在聆听其他老师的反馈意

见的过程中会有很大的收获。原来每一部教学程序后面都有理论的支持，而这种理论，对于刚刚走上工作岗位的青年教师来说，是最欠缺的，（蒋敏），我觉得这样会极大地调动我们青年教师的对理论的兴趣和激发学习教研教学理论的热情，是吗。