

# 书法培训后心得体会 卓越书法培训心得体会(通用18篇)

写学习心得可以让我们更好地发现和总结学习中的问题和困惑，从而更好地解决这些问题，并提高学习效果。阅读这些实习心得范文可以给人们带来一些思考和反思，促使大家在实习中有所收获。

## 书法培训后心得体会篇一

### 第一段：引言

书法是中华文化的瑰宝，能够培养人的美感和修养。为了提高自己的书法造诣，我参加了一次卓越书法培训班。在这次培训中，我受益匪浅，不仅学到了专业的书法技巧，更深入理解了书法的内涵与境界。

### 第二段：培训内容和效果

卓越书法培训班的课程设置非常合理，包括了基本笔画、字体练习、碑帖拓摹以及创作等多个环节。在基本笔画的学习中，老师耐心细致地指导我们如何运用毛笔，如何掌握笔画的力度和姿势。字体练习是培养我们书写自如、笔法熟练的关键环节。在拓摹碑帖的过程中，我们可以学习到古人的字体特点和意境，丰富了自己的书法造诣。最后一环节是创作，老师教会我们如何发挥创造力，给书法注入个人风格。在这次培训中，我进步神速，不仅字体愈加工整，而且审美观念也得到了极大的提升。

### 第三段：培训班的特点和优势

卓越书法培训班的特点在于强调学生的个性发展，注重培养学生的审美能力，对比我们以往只偏重技巧的学习方式，这

种注重内涵培养的方法让我们的书法更具有艺术性和表达性。培训班的优势在于专业的师资团队和优质的教学环境。老师们都是书法方面的专家，他们及时纠正我们的错误，激发我们的学习热情。教学环境也是非常重要的，干净宽敞的教室，舒适的学习氛围，让我们能够更加专注地学习书法。

#### 第四段：心得体会

通过这次培训，我深刻体会到书法的魅力和力量。书法不仅是一种技艺，更是一种修养。在练习书法的过程中，我不仅感受到了毛笔在纸上滑过的那种愉悦，还学会了专注、耐心和恒心。书法需要反复的练习和打磨，同样，生活中也需要不断地积累和琢磨。同时，书法也教会了我品味生活的美好，通过感悟书法作品的意境和情绪，我从中学到了如何欣赏艺术和理解智慧。

#### 第五段：展望未来

卓越书法培训班让我在书法之路上迈出了坚实的一步，也让我看到了无限的可能。作为一名学生，我会继续努力，不断提高自己的书法水平，将书法艺术的美好传承下去。我相信，通过持之以恒的努力和卓越书法培训班的指导，我能够在书法领域取得更大的突破和进步。

#### 结论：

通过卓越书法培训班的学习，我不仅学到了专业的书法技巧，更领悟到了书法背后的文化和艺术内涵，提高了自己的审美素养和修养。我将继续保持学习的热情和坚持不懈的努力，将书法作为一种艺术和人生的追求，用心创作，传承中华文化的瑰宝。

## 书法培训后心得体会篇二

当我们经过反思，有了新的启发时，常常可以将它们写成一篇文章心得体会，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，以下小编在这给大家整理了一些书法培训心得体会，希望对大家有帮助！

俗话说：字如其人，的确书法可以修身养性，可以体现一个人的气质和个性。随着历史车轮的不断前进，在人们的生活中有一种震耳欲聋的孤寂亦有一种物欲横流的缺乏。兴许，是人们走的太快以至于把灵魂落在后面的原故吧。为了拾取心灵的碎片，找回昔日的快了何不到书法的百花园中找寻一方净土给心灵放一次假，找一汪清泉浇灌燥渴的灵魂。

书法中的三字即：毛笔、粉笔、钢笔。这三笔的练习方法大同小异。首先，毛笔的练习方法：初学者握笔不宜过高，坐姿端正，两腿自然敞开与肩同宽，两手自然搭于桌面，全身成自然状态。在购买笔、墨、纸时要精挑细选，如购买毛笔时要看笔头是否呈锥形，然后将笔头扎手，是否有疼痛感，笔头笔毛是否散开。若有疼痛感且笔毛未散开说明符合标准。书写前兑墨要均匀，以便运笔，同时有利于展现字体色泽。兑得过淡墨会大面积扩散，过浓不利于运笔。横和竖是写好字的关键，在小学时老师常告诉我们横平竖直那是不科学的，因为字如其人，要讲究和谐自然。在练习横画时要做到起笔方，收笔圆；略向右上方倾斜，中间细两头粗。另外起笔时和收笔时都需要顿一下笔，理顺笔毛使其还原便于运笔，同时有利于突显笔锋。练习竖画时起笔时顿一下笔，然后顺势运笔，收笔时顿一下笔使其呈水珠欲滴而未滴之态。

粉笔的练习方法：在写字之前先将粉笔方在黑板上磨使其呈锥形，然后用大拇指、食指、中指捏住粉笔，让其指向掌心，握笔不要太高以防运笔中笔断，每写一笔后都要转一下笔。这样有利于运笔，有利于保持笔画的均匀，粉笔不易磨光。

钢笔的练习方法同毛笔的字大体相同，但在练习过程中切勿使用其他笔代替钢笔。

练习书法要有信心、决心、恒心，同时还要静心，切记心浮气躁。有志贵在恒，在练习书法时不能做梦、心血来潮，想起的时候恨不得一下子就写好，没想起的时候就忘得一干二净。练习时要讲究方法和技巧，初学者可以买文物出版社的柳公权或颜真卿的字贴来临摹。在临摹的过程中，我们可以把别人的字体字形记在心中然后在写，以做到记忆与实践相结合。要善于观察、发现、比较、吸收、创新，字体要以均衡、对称，协调、统一、变化作为审美标准，注重整体布局。

勤劳远比黄金可贵。

首先非常感谢领导给我们四位老师提供了这次学习的机会，通过十五天的集中封闭培训，让我们感受到了中华五千年文化的博大精深，从而产生了对民族文化更进一步学习的愿望。来自台湾的杨淑芬老师，在教会我们书法的同时，更让我们体会到了国学的深邃悠远。

文化是民族之魂，艺术源于道德、展现仁爱，书法艺术是中华五千年文化的瑰宝。通过这次培训，去除了内心的浮躁之气，也明白了书法教学的意义所在，更多的是一种品德的培养与心灵的沉淀。此次培训得到区领导、局领导和校领导的重视与支持，体现了“优秀传统文化进校园、书法教育进课堂、经典诵读进教材”的初衷，加强学校中华优秀传统文化教育、提升书法书写、经典诵读的能力。“写好字、读好书、做好人”能够自主学习，找到学习兴趣，这也是“三进”活动的指导思想。

痛惜学习时间短暂，不能通晓国学精髓，仅学得冰山一角。但此次培训开启了我深入学习国学的大门，在以后的时间里更深刻的理解国学，学习国学，应用国学。半月以来，每天反复的习练书法，不仅陶冶了我们的情操、增强了我们的耐

性，还学会了虚己待人的处事态度，“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”的做人原则，能让我在个人成长道路上设定一个标杆。相信通过这次培训，让我明白自身的缺憾和不足，懂得更多做人的道理弥补我之前的不足，能够在进步的道路上逐步前行。

学校、领导给了我们学习的机会，我们不能敝帚自珍，要将我们学到的知识化为工作的羽翼，作为一名教师更要不断学习，充实自己的同时教会更多的学生。一个人的进步，改变不了什么，但一群人的进步将改变一个时代，作为人类灵魂工程师，尽我所能的用我们的知识改变更多的人。

在我们整个培训期间，深受领导重视。区领导，局领导亲临培训现场。我们的余校长更是亲自拿起毛笔和我们共同感受书法带来的辛苦与愉悦，让我们深受感动与启发。

这次培训不同于以往，培训时间相对较长且全封闭式教学，每天早六晚九高强度的训练让有些老师的身体透支、有的老师孩子尚小因为思念只能暗自流泪、有的老师缺席家中重要事情的决策yy但这些困难最终都化作了学习的动力，学校启动大量资金给我们提供这次学习的机会，我们感动更加感恩。要充分利用每一分每一秒，并且作为教师的我们身兼重任，只有充实了自己才能让学生的百花园开出灿烂的花朵。书法培训虽然结束了，但是国学经典的学习才刚刚开始，我们会继续丰富自己的知识并竭尽所能的让国学书法在校园里生根发芽！

中国书法是一门古老的汉字的书写艺术，从甲骨文、石鼓文、金文（钟鼎文）演变而为大篆、小篆、隶书，至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行书等，书法一直散发着艺术的魅力。中国书法是一种很独特的视觉艺术，汉字是中国书法中的重要因素，因为中国书法是在中国文化里产生、发展起来的，而汉字是中国文化的基本要素之一。以汉字为依托，是中国书法区别于其他种类书法的主要标志。

中国五千年璀璨的文明及无与伦比的丰富文字记载都已为世人所认可，在这一博大精深的历史长河中，中国的书画艺术以其独特的艺术形式和艺术语言再现了这一历时性的嬗变过程。而具有姊妹性质的书画艺术在历史的嬗变中又以其互补性和独立性释读了中国的传统文化内涵。由于书、画创作所采用的工具与材料具有一致性。《历代名画记》中谈论古文字、图画的起源时说：“是时也，书、画同体而未分，象制肇创而犹略，无以传其意，故有书；无以见其形，故有画”。书画虽然具有同源的可比性，但以后的发展状况是以互补的独立性发展变化的。中国书法艺术的形成、发展与汉文字的产生与演进存在着密不可分的连带关系。那么究竟什么是“书法”呢？我们可以从它的性质、美学特征、源泉、独特的表现手法方面去理解。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，它体现了万事万物的“对立统一”这个基本规律又反映了人作为主体的精神、气质、学识和修养。

中国的历史文明是一个历时性、线性的过程，中国的书法艺术在这样大的时代背景下展示着自身的发展面貌。在书法的萌芽时期（殷商至汉末三国），文字经历由甲骨文、古文（金文）、大篆（籀文）、小篆、隶（八分）、草书、行书、真书等阶段，依次演进。在书法的明朗时期（晋南北朝至隋唐），书法艺术进入了新的境界。由篆隶趋从于简易的草行和真书，它们成为该时期的主流风格。大书法家王羲之的出现使书法艺术大放异彩，他的艺术成就传至唐朝倍受推崇。同时，唐代一群书法家蜂拥而起，如：虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿、柳公权等大家。在书法造诣上各有千秋、风格多样。经历宋、元、明、清，中国书法成为一个民族符号，代表了中国文化博大精深和民族文化的永恒魅力。

我们虽然只有七周的课程，却让我体会到中国书法的博大精深。汉字是中华儿女智慧的结晶。她随着语言的发展的历史的推进，越来越有意义，越来越丰富，越来越成熟。她由简到繁。由偏到全地发展成了一种人们须臾不可或缺的珍珠。

所以在这仅仅七周的书法课上，我认真学习着她其中的奥秘。我感觉汉字是个神奇的产物。汉字有其自身的结体规律性，但同时又具有在规律性有限的范围内的无限可为性和可塑性。人说“字如其人”，这就是人们根据事实作出的一个总结。不过的确，每个人写的字都不一样，正如每个人的面孔都不一样。想想我们每个人都有鼻子、眼睛、嘴巴，但就是因为有那么一点点的差异，每个人又构成一个独特的个体，但也有美、有丑。汉字也是一样，本字的结构是不能任意改变的，而我们所以看到的各种字，有的能臻于心手会归、神融笔畅的高妙境界，而有的却困顿疏陋、难于成形。这个事实就说明了汉字的可为性和可塑性。

在书法课上我体会很深，书法是一门关于书写汉字的学问，但如果只把她局限在“写字”上，就把这门学问限制在了“蒙童”小学阶段了。我们应该认识到，要想把“字”写好，需要注意许多方面的问题。首先，我们应该意识到所有汉字都是由最初如图似画般的形象各具意态的笔画、多种形式的穿插组合而成的。所以我们在写汉字时要了解中国古代汉字的起源与发展。再者，要了解书写的一般规律，就是在常态情况下，同一个书写者不管使用什么样的书写工具，写出来的字的基本面貌是统一的。这也是这个书写者的“人”。

总之，我最大的收获不是说学到了那些写好字的技巧方法，而是对书法这门艺术有了一个更深层次的认识，它不仅是一门技艺，更是一门学问，一种修养。让我们在书法中徜徉，来陶冶我们的情操。

听了带玉校长的硬笔书法讲座使我受益匪浅，下面谈下自己的收获：

### 一、要有正确的执笔方法

要写一手好字的前提是要有正确的握笔方法，这是练字之前必须要学会的，这是后面一切学习的基础，所以十分重要，

务必掌握。正确的握笔姿势是：右手执笔，拇指、食指捏住笔杆的中下部，距离笔尖3厘米左右的位置，拇指和食指基本形成圆形，中指指甲盖内侧托住笔杆，六棱铅笔，手指握一个面空一个面，其他两个手指自然弯曲并拢，起到支撑手掌的作用，五个手指的指关节略弯曲，掌心虚圆，笔杆略往虎口倾斜，捏笔不易太使劲儿，手背与本子上的竖线平行；运笔时食指、中指、小指要协调统一。

## 二、良好的学习方法

书法是中国传统文化中的精髓，学习书法不仅能磨练人的意志，提高人的审美能力，更重要的是可以提高人的内在素养。基本学习方法具体如下：

第一，基本笔画练习；主要学习正楷的笔画。

第二，独体字练习；主要是通过把每个字、每个笔画的位置、比例以及它们相互之间的位置关系等给出准确的定位，运用自如，因为这些字是组成其他字的基石。

第三，字体结构特点分析；在所学的独体字的基础之上，分析总结出字的结构特点，以及做左右偏旁的时候、做字头和字底的时候等，在字的不同位置时的变化，总结出其规律，教给我们举一反三，运用自如。

以上，就是我个人的一点浅薄的学习心得体会，与各位共勉，如有不妥之处，请各位同事、前辈指教，我必当虚心接受，虚心学习。

为期5天的书法班培训学习结束了，在培训中，通过书法老师的言传身教，使我对书法有了更深入的了解，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。此次培训，时间虽短，感受颇深，受益匪浅。作为参加培训的教师，深知此次培训的重要



意义和书法学习的重要性。

本次学习有5天的课程，前两天为硬笔书法学习课程，后三天为毛笔书法训练课程。在前两天中，首先，县教研室王营老师和书法报社编辑对本次培训做了动员讲话和培训内容介绍。课程开始后由湖北荆州书法家黄文泉老师为我们详细介绍了硬笔书法学习的一些知识，包括书写、运笔的姿势和书写时的感觉，黄老师特别强调轻松写字，认为要做到手上轻松容易，心中轻松并不容易，黄老师讲解的非常精彩，分析了硬笔字结构、笔画、章法，纠正了我以前的一些错误认识，改变了入笔、运笔、收笔方式，找到了书写的正确感觉和状态，特别是硬笔书法课结束时，黄老师引用王国维人生三境界来诠释书法的学习，使我感觉到书法的博大精深，更为我以后的书法学习指明了方向。

后三天是毛笔书法的学习，毕云扬老师为我们介绍了楷书、隶书、篆书、行书、草书的发展历程，每一时期的碑帖特点，临写要点等，把书法的发展脉络梳理的非常清晰。然后对文房四宝的鉴别作了解释，我们又对智永《千字文》进行了系统的学习，包括学习各个笔画，以及每种笔画对应特点特别突出的文字，都进行了临习。而后又对书法章法排布进行了训练，最后每位学员都进行了书法创作，取得很大进步。

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。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，达到培训的目标和要求，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，争取培育更多的书法人才，努力为书法的传承做出应有的贡献。

我有幸参加了襄阳市开展的书法教材培训班，在培训中，我们聆听了书法家成琢老师和书法名师陈丫欢老师的精彩讲座，使我对书法有了更深入的了解。此次培训，时间虽短，感受颇深，受益匪浅。让我在思想、理念、方法等不同方面都得到了洗礼和提高。

成琢老师老师根据参训学员大多来自中小学一线教师的现实，强调从基础入手，几乎是手把手地教老师们毛笔书写的“独门秘笈”，从实用出发概括了毛笔书写的基本执笔姿势、基本运笔方式、重点笔画的书写等，还给大家推荐了《颜勤礼碑帖》临习的经典书目；讲授高屋建瓴，在浩如烟海的前朝书法中去伪存真，让人眼界大开，在许多专业性的问题上提出了自己独到的见解，从国民素质教育讲到中国书法的审美体验，将教育学、心理学与中国书法融会贯通，听来犹如醍醐灌顶，令人茅塞顿开。

陈丫欢老师的讲座从实际教学入手，结合自己的教学经验，为我们今秋怎样开展书法教学指明了道路和方向，让我们明白了练习书法对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质及良好的学习和生活习惯，个性塑造及审美能力都有及其重要的作用。懂得了练习书法实际上是习字者用眼睛感受美，用练习探求美，用心领悟美，用手创造美的过程。美的书法能通过形象而又抽象的线条使欣赏者获得美的享受，并能够

陶冶人的人格和性情。听着陈丫欢老师的讲座学员们学习的热情高涨，大家看的津津有味，听的如痴如醉，个个表示要把中国的传统文化传承下来，让我们的学生都能写出一手漂亮的中国字，让我们的学生像陈老师说的那样规规矩矩写字，堂堂正正做人。

听完了两位老师的讲座，我想到了作为一名老师应具备丰富的知识，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。成才先成人，“书品如人品”，书法作为一门艺术，不是一朝一夕练就的，需要花费大量的精力和心血。在今后一段时间中，我要尽量挤出时间，静下心来认真思考，积极行动，尽快地消化和吸收培训的知识，我会在接下来的书法学习中先从临帖入手，多练字、多读书、多研究，终身学习，不断提升自己，争做一名全面的优秀的书法教师。这次培训，收获很大，不仅提高了我的书法水平，也对传承民族的文化艺术，修练人的涵养素质，有了新的认识。对今后在学校进一步开展书法教育活动中，我要努力为书法教育和传承做出自己的贡献。

引言：种瓜得瓜，种豆得豆。一分耕耘，一分收获。

先来一段小插曲：我从大一下学期就开始选夏老师的硬笔书法课，可是人品不爆发，没中签。接着，第二次，第三次，又是很让我失望，还是没有中。终于，凭着我屡败屡战的“精神”和“毅力”，在本学期也就是大三上学期，也就是我第四次选这门课之时，好运终于降临到我头上，我中签了。

选课的过程真是一波三折，身边的同学也很不理解我干嘛放着别的同样好过的课不选，非得选硬笔书法，至于原因我当然很清楚。从小学起，我就对硬笔书法比较感兴趣。最早大概是上小学四年级的时候吧，和班上同学一块儿练庞中华的字帖，庞中华的字是对我最早的启蒙吧。后来上了中学，练起了司马炎的字帖。通过临摹庞中华和司马炎的字帖，我的

楷书功底逐渐得到加强。高中毕业后，我买了本行书的字帖，在家里空闲时拿出来练一练。我一直认为一个人的字形也许会受到遗传因素的影响，但很大程度上还要取决于后天的练习。

这学期跟着夏老师从基础开始学习行书的写法，通过学习，我发现了自己之前自学的过程中很多字的写法是不规范的或错误的，经过一步步改正，我的行书笔法有了很大的改善。

上硬笔书法课对我而言是一件非常快乐的事，一方面是因为我学到了知识，而另一方面是因为我喜欢这个课堂。我非常欣赏夏老师乐观快乐的人生态度，每次上硬笔书法课，都会被夏老师快乐的情绪所感染。夏老师会在课堂上给我们穿插有趣的事，会在课间给我放好听的音乐，高兴时还会一展歌喉，博得满堂喝彩。夏老师的这种教学方法很好，也很有效，活跃了课堂，让同学们在愉悦中学到了知识。

当我坐在考场上写这篇文章时，这学期的硬笔书法课也伴随着句子的完结而进入尾声了。以后虽然我也许再也没机会上硬笔书法课了，但是我会一直保持练字的好习惯，我始终相信夏老师所说的：种瓜得瓜，种豆得豆。一分耕耘，一分收获。最后，祝夏老师身体健康，永远保持一颗年轻的心态，快快乐乐。

### 书法培训后心得体会篇三

书法，作为一门古老而优雅的艺术形式，深受人们喜爱。随着社会的发展，越来越多的人开始参加书法培训，进而掌握这门艺术。在书法培训的过程中，我深深感受到了书法对于心灵的塑造和情感的释放。下面我将分享一下我在书法培训中的心得体会。

首先，书法培训让我学会了耐心。书法是一门需要持之以恒、

反复操练的艺术，没有耐心是无法取得进步的。在练习中，往往需要反复描摹，每一个笔画都要仔细地书写，以达到字迹的工整与优雅。初始时，我总是急于追求完美，结果导致纸上满是涂改的痕迹。然而，随着时间的推移和教练的指导，我逐渐明白了耐心的重要性。只有静下心来，细致地触摸每一笔、把每一字写得纹理清晰、优美工整，才能真正领悟到书法的精髓。

其次，书法培训让我学会了专注。在现代社会中，人们往往因为各种干扰而难以集中精力。而书法培训是一个很好的提高专注力的方式。每次练习，我总是全身心地投入其中，忘却一切杂念。只有抛开外界的纷扰，将自己的思绪与感悟融入到书法中，才能使作品更具个性和意义。通过书写，我不仅可以专注于笔触和字形的结合，也可以专注于自身的情感与内心的表达。

第三，书法培训让我学会了欣赏艺术之美。书法作为一种艺术形式，不仅仅是锻炼技巧，更是一种审美的享受。参加书法培训，我开始对字体的优美与工整有了更深刻的认识。在欣赏他人的作品时，我也能更加敏锐地捕捉到其中的神韵和灵动之处。通过观摩和模仿，在实践中不断寻找自己的书法风格，我逐渐明白了书法艺术的无穷魅力。书法作品不仅仅是一段文字的表达，更是艺术家内心思想和感悟的流露。

第四，书法培训让我学会了坚持。书法是一个需要长期坚持的艺术，只有通过不断地练习和修炼，才能不断地提高自己的书写水平。在整个学习过程中，我也遇到了许多困难和挫折。但我始终坚信，只要我持之以恒，一定能够达到自己的目标。通过不断地努力和反思，我每天都能看到自己的进步，这无疑是对我继续坚持下去的最好的鼓励。

最后，书法培训让我学会了书写人生。书法是一种表达思想和情感的艺术形式。在练习中，我渐渐明白了书写的过程就是人生的过程。我们要像书法一样，始终保持内心的平静、

专注和坚持，才能书写出完美的人生。同时，书写也是一种向往和追求，通过不断地追求进步和提高，我们可以书写出属于自己的人生篇章。

总之，书法培训不仅让我学会了耐心、专注、欣赏和坚持，更让我在书写的过程中找到了内心的宁静和平衡。通过书法，我不仅掌握了一门艺术，更赢得了一种带给我内心力量的情感。我相信，只要坚持不懈地练习和追求，我一定能成为一名优秀的书法艺术家。

## 书法培训后心得体会篇四

### 第一段：引入

书法作为中华优秀传统文化的瑰宝，凝聚着中华民族深厚的艺术底蕴和文化内涵。参加团校培训的这段时间，我有幸接触到了书法这一艺术形式，并深深感受到了书法的独特魅力。通过这次培训，我不仅学到了书法的基本技巧，同时也领悟到了书法中蕴含的一种美学精神。

### 第二段：感受之美

书法作为一门艺术，不仅在于其形式美，更重要的是内涵之美。学习书法过程中，我深入品味书法作品所传递的情感和意境，无论是气韵雄浑的楷书、婉约隽永的行书，亦或是清秀俊逸的楷草，每一种字体都展示出自己的独特魅力。书法作品之美不仅是审美的享受，更是文化和人生哲理的传递，它能够让人沉浸其中、感受到一种美好和宁静。

### 第三段：修身之美

书法讲究的不仅仅是技法，更是修身的一种方式。在培训课程中，老师强调了书法与人文修养的关系。只有通过学习和书写字体，我们才能感受到其中蕴含的文化。正如老师所说：

“书法是一种修身养性的途径，只有通过不断地磨砺和净化自己的内心，我们才能够理解并表达出书法作品中的情感。”书法不仅能够提高人的审美能力，更能够让人在字体的造型中感受到一种精神层面的净化和升华。

#### 第四段：展示之美

书法作为一种艺术形式，其作品不仅能够给人以美的愉悦，更能够通过展示自己的作品，展现出自己的个性和魅力。在团校培训中，我有机会参观了一些书法展览，看到了大师们的作品以及青年书法家们的精彩作品。这些作品无论是布局、笔画还是气势，无不展现出了他们的独特个性和审美眼光。通过这次培训，我们学到了书法的技巧，同时也探索到了自己的风格和个性。

#### 第五段：总结

通过团校培训，我深刻认识到书法的重要性和美好之处。书法不仅仅是一种艺术，更是一种修身养性的方式。通过学习和书写字体，我们能够提高自身的审美能力，体验到文化的沉淀和传承。同时，书法也是一种展示自我的方式，通过展示自己的作品，我们能够表达出独特的个性和魅力。我相信，未来的日子里，我会继续沉浸于书法的世界中，通过不断的修炼和探索，让自己的书法作品更加精湛，展现出自己的美丽与智慧。

以上是关于“团校培训心得体会——书法之美”的五段式文章，通过引入、感受之美、修身之美、展示之美和总结五个部分来表达对团校培训书法课程的收获和感想。

## 书法培训后心得体会篇五

近年来，书法作为一门传统文化艺术，在社会中逐渐重拾了它的地位。为了更好地了解和学习书法，我参加了一次卓越

书法培训课程。这次学习，令我受益匪浅，使我对书法有了更深的认识和理解。

首先，在课程开始的第一堂课上，老师向我们介绍了书法的起源和发展历史，让我们明白了书法是与中国古代文化紧密相连的艺术形式。他还详细解释了书法的基本要素，包括笔画结构、笔顺规律等。通过这次介绍，我意识到书法不仅是一种艺术，更是中国传统文化的重要组成部分。学习书法不仅仅是追求技巧和美感，更是一种对中华文化的尊重和传承。

其次，在课堂中，老师注重培养我们的写字基本功，将我们的注意力集中在了写字的每一个细节上。他教会了我们正确握笔的方法和写字时应注意的姿势。他告诉我们，一个人良好的姿势和正确的握笔动作是书法发展的基础，只有掌握了这些基本的技巧，才能进一步提高自己的书法水平。这种细致入微的培养方式，使我在课程中逐渐改善了自己的字形和字迹，写字的速度和稳定性都得到了很大的提高。

再次，在写字的过程中，老师强调了书法的内涵和意境。他说，在书法中，每一个笔画都有自己的动感和韵律，每一个字都蕴含着作者的思想 and 情感。因此，在写字时，不仅要注意行笔的规则，还要理解字体的内涵，用心去感受每一次的挥毫。通过老师的指导，我慢慢领悟到了写字的艺术美，体会到了书法的独特魅力。写字不再是一种简单的动作，而是一种充满了灵性和内在美的表达方式。

最后，通过这次培训，我也认识到书法是需要不断练习的。老师告诉我们，只有经过长时间的刻苦练习，才能在书法上取得进步。他也给我们展示了一些历代书法名家的作品，让我们看到了他们的杰出成就背后是无数次的细致揣摩和艰辛努力。因此，我也下定决心，在回家之后继续坚持书法的练习，积极提高自己的水平。

总之，通过这次卓越书法培训，我对书法有了更深入的了解



和认识。老师不仅传授了我们书法的技巧，更重要的是传递了书法艺术的精神。我相信，在今后的学习中，我会不断提高自己的书法水平，将这门古老而充满智慧的艺术形式传承下去。

## 书法培训后心得体会篇六

为期6天的硬币书法培训学习结束了，在培训中，通过书法老师的言传身教，使我对书法有了更深入的了解，此次培训，时间虽短，感受颇深，受益匪浅。作为参加培训的教师，深知培训意义和此次书法学习的重要性。此次培训，得到了市教育局领导的高度重视，目标明确。培训中，在书法教师精心辅导下，学员学习的热情高涨，效果显著。通过培训，认识到作为教育工作者对书法传承的重要性。中国文化博大精深和源远流长。中国书法自古以来深受人们喜爱，它既能锻炼意志，又可陶冶情操；既反映个人的意志，又体现民族精神，是中华民族灵魂的具体体现。练习书法对于培养人的道德素质、身心素质、智能素质及良好的学习和生活习惯，个性塑造及审美能力都有及其重要的作用。美的书法能通过形象而又抽象的线条使欣赏者获得美的享受，并能够陶冶人格和性情。练习书法实际上是习字者用眼睛感受美，用练习探求美，用心领悟美，用手创造美的过程。

好的书法能表现出作者人生，生命的体验。好的作品我们会感受到它无拘无束的情感流露，无障碍，随心所欲。初学一个帖，点画和点画之间一下很难摆顺，这需要我们去寻找规律，一点一画，一撇一捺间每个大家都会有一些规律性的东西，规律找到了，才能深入。写一个字，切忌把每个部分孤立起来，要做到协调，整体协调能力是很重要的，这有很多窍门，道理在里面。在学习书法，要学会从不同的书法形式后面找到古人都遵循的法则。这种法则，虽然在外在形式上的表现，历代不同，各人相异，但其内在的规律法则却是一样的。

学习书法，很重要的就是从点画用笔以及行笔上去找古今一

脉相承规律。临帖时要随时随地提醒自己不要让笔把自己左右了，要用笔，自己左右手中的笔。下笔要善于找参照，大胆落笔，随时调整，锻炼出前笔有缺憾，后面的点画能补救的本领，字形态要控制好，也在于善于找参照。临帖的时候自己的主观不要被帖套住，随时想到整体的关系，更加注意单个字的整体、角度、长短、笔划之间的配合。从大的方向把握住“度”，再从细节上深入。

书法的临帖，需要钻研和静心学习。我会在接下来的书法学习中不断提高自己。

练字的人，虽然不可能人人成为书法家，但人人都可成为一个书法艺术爱好者。我们在学习书法的同时，不能急于求成，更不能一曝十寒，它是一个长期的细水长流的过程。既要注意人品的修养，要不务虚名，不好高骛远，还要富有刻苦踏实的学习作风。

这正是我们民族气节和精神文明的表现。只有这样才能不断进步，才能以坚忍不拔的毅力攀登书法艺术的高峰。

总之，此次书法培训学习不仅提高了受训教师的书法水平，也对传承民族的文化艺术，修练人的`涵养素质，对今后在学校进一步开展书法教育活动具有十分重要意义。书法作为一门艺术，不是一朝一夕练就的，需要花费大量的精力和心血。在今后一段时间中，要尽量挤出时间，静下心来认真思考，积极行动，尽快地消化和吸收培训的知识，尽快达到培训的目标和要求。努力为书法的传承做出应有的贡献。

5月26日在xx中学，我有幸参加了xx县教师硬笔书法培训，并且收获颇多。

这次培训对于我们实习教师来说，无疑是一次很好的学习机会。作为数学实习教师，我从未想到过还有机会去接触硬笔书法。这次培训的时间不长，只有一天，在这一天的时间里

我们也能学到不少东西。这次培训还使我意识到了硬笔书法对于教师的重要性，教师的字体会潜移默化地影响学生的字体。

本次培训从xx市请了书法技能高超并且在书写方面卓有成效的王xx老师讲座，他先介绍了下书法艺术的发展就开始讲解如何写好钢笔字。王老师从基本笔画入手，结合汉字结构特点，给老师们讲述了硬笔书法的基础知识，并生动地演示了硬笔书法的起笔、运笔、收笔。汉字是由最基本的横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种笔画组成的。而每一笔画必须经历起笔、运笔、收笔三个过程。王老师还教了我们一些写字的口诀，这些练字口诀看似简单，但从细微之处揭示汉字的结构美，提高教师读帖、临帖的水平，为提升练字的实效性做好坚实的铺垫。

## 书法培训后心得体会篇七

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。今天听了这场讲座，让我对书法又有了新的认识和更深入的理解。此次培训，时间虽短，感受颇深，受益匪浅。使我深深地感受到它不仅仅是一次对专业知识的学习，更重要的是传递着一种责任，那就是传承祖国书法传统文化的责任。作为参加培训的'教师，深知培训意义和此次书法学习的重要性。

作为小学教师，承担着教书育人的责任。因此，教师不仅要会教学生学习书法，自己也要写的一手好字，坚持不懈的练习书法。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。

在培训中，聆听了寇学臣老师的书法与写字教学方面专业知识精辟的讲解与指导。使我对书法专业知识有了较系统了解

和新的认识。这使我不仅学到了书法专业知识，而且从中也悟出了很多道理。

众所周知，书法是我国独特的传统艺术，千百年来，一直为人们欣赏和喜爱。学习书法不只是提高写字的水平，还能提高人的艺术修养和人的良好心里素质。

怎样才能学好书法？寇老师给出了这样的答案：只有经过经典临摹才能学好书法，正确的学习方法比勤奋更重要。首先，要选择书法经典来进行临摹；其次，在临摹时要严格遵守临摹过程和临摹要求。

培训中，在寇学臣老师的带领下，通过寇老师对《中小学书法教育纲要》的解读，我们对中小学书法教学有了进一步的了解和认识。

总之，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，达到培训的目标和要求，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行科学合理的教学，使学生的书写技能得到提高发展。

## 书法培训后心得体会篇八

作为一名年轻的语文教师，7月6日至13日，我有幸被派遣参加了由西宁市教育局在市少年宫举办的首届西宁市中小学教师书法培训学习班。此次培训班旨在促进“书法进课堂”，来自全市五十多所中小学的老师，聆听了来自于中国书法协会、青海省书法协会、青海书画院的诸位名师讲座，他们就书法与写字、教学等方面的专业知识进行了精辟的讲解与指导。

八天的培训时光，对于书法学习者来说犹如白驹过隙般短暂，但我却感触颇深，受益匪浅。此次培训不仅使我对书法专业

知识有了较系统了解和新的认识，而且也认识到教育工作者对书法传承的重要性所在。

在培训中，指导老师的耐心讲解，让我对书法艺术有了崭新的认识。过去一直认为，书法就是写字，字写得好，就是书法学得好。我对于书法的爱好，平时也就是凭兴趣写写画画，照猫画虎。而现在才知道那是狭隘的认识，是单一、片面的认识，是非常好错误的认识。

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”。书法是门艺术，书法艺术的形式美是通过有规律的组合线条作用于纸上而形成的。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。要想在书法上有些成绩，首先得会观察，观察将直接影响到写字的准确度，只有全身心的“进入”字帖才能进行细致的观察。观察做到了，要会读贴，读贴要读到字的笔法、字法、墨法、章法，要读出每一笔画的特点，读出笔画的律动和节奏。读贴读准了，就可以临帖了，当然，这里的临帖不是“依葫芦画瓢”，而是尽量准确地还原古人的用笔，临帖的时候要入贴、入骨，这样写出来的字才“筋”“骨”“肉”俱在，才不会和古人的字看似两张皮。观察、读贴、临帖之后进行仿作，仿到一定程度之后，便可进行加进自己的风格进行创作。

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。这是参加此次培训的老师普遍所达成的共识。所以，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，更重要的是传递着一种责任，那就是传承祖国书法传统文化的责任。中国文化博大精深和源远流长。而书法作为中华民族的传统艺术，又是中国上下五千年来的优秀文化，它与中国文化相表里，与中华民族精神成一体，有着深厚的文化内涵，是世界艺术之林的奇葩。

而目前随着电脑、手机的日益普及，传统的书写方式面临着电子商品的空前挑战，汉字书写水平的群体化下降已经成为一个不争的事实。但是新技术的冲击并非导致人们书写水平下降的根本原因。在崇尚快节奏和新鲜感的现代文化中，人们开始越来越忽略古老汉字所蕴藏的丰富艺术价值，也逐渐钝化了对汉字独特美感的审视能力，对传统汉字文化缺少一种心底的珍视和敬畏。

针对“汉字危机”，去年9月教育部发布通知，要求小学一至三年级着重培养学生硬笔书写能力，三年级开始，过渡到硬笔软笔兼学。三至六年级的语文课程中，每周安排一课时的书法课，普通高中设置书法选修课程。今年年初新颁布的20xx版的课程标准中对“识字写字”部分做了一些调整，明确要求加强写字教学，第一学段规定“能按笔顺规则用硬笔写字，注意间架结构，初步感受汉字的形体美”；第二学段要求“能使用硬笔熟练的书写正楷字，做到规范、端正、整洁。用毛笔临摹正楷字贴”；第三学段“能用毛笔书写楷书，在书写中体会汉字的优美。”

对中小学生而言，书法课可以陶冶情操、提升文化修养，对于国家而言，书法课不仅提升国民素质的要求，更有着将传统文化发扬光大、滋养子孙的现实意义。所以，大家一致认为书法教育从娃娃抓起。学生的书法教育是和老师分不开的，要想“书法进课堂”顺利开展，在学校里开设书法班，面临的最大问题就是师资不足，市教育局充分利用社会资源，联合青海省书法协会开办了西宁市首届书法教师培训班。我想这也许就是开办此次教师书法培训班的根源所在。

同时，此次培训班得到了西宁市中小学的大力支持，也得到了参加培训的老师的充分肯定。在培训的最后两天，一位和我同年参加工作的年轻老师听说我在培训书法，放弃自己休息的时间到培训班旁听，表示明年果还有培训一定报名参加。最近几年，我所在的西区教育局每年对新聘教师进行基本功过关测试，在测试中毛笔字过关率是比较低的。所以非常希

望，市教育局能为我们年轻的、爱好书法的教师多举办几次这样的书法培训。

总之，此次书法培训学习不仅提高了我们年轻教师的书法水平，也对传承民族的文化艺术，修练人的涵养素质，对今后在学校进一步开展书法教育活动具有十分重要意义。

书法作为一门艺术，不是一朝一夕练就的，需要花费大量的精力和心血。在今后一段时间中，要尽量挤出时间，静下心来认真思考，积极行动，尽快地消化和吸收培训的知识，尽快达到培训的目标和要求。努力为书法的传承做出应有的贡献。

## 书法培训后心得体会篇九

### 段一：迈进团校，书法之道启蒙

在青少年时期的团校培训中，我有幸接触到了祖国传统文化中璀璨的一角——书法。第一次拿着毛笔，我感受到了一种古老而庄重的气息。导师言传身教，向我们讲述着书法的历史渊源和艺术内涵，启发我们去探索书法的奥秘。通过基本功的练习与独特风格的塑造，我们逐渐明白了书法倡导的豁达、坚韧、恪守原则的精神，也培养了我们的耐心和坚持，使我们在书写的过程中体会到内心的宁静和深沉。

### 段二：书法艺术，心灵之境的探索

团校培训中，我们不仅学习到了书法基本功，还进行了一系列书法艺术的实践。通过模仿经典作品，我们学习到如何运用笔墨来描绘和表达，从而更好地理解书法艺术的内涵与美感。尤其是在写作中，我们通过挥毫泼墨、点画相结合的方式，展现出独特的个性和创造力。书法艺术成为了我们培养审美情趣、提高表达能力和塑造个性的重要途径，使我们的的心灵在书法的墨香中得到释放和升华。

### 段三：书法与生活，相得益彰的再融合

书法艺术对生活的影响远远超出了我们的想象。团校培训中，我们有机会将书法和生活环境相结合，让书法与生活相互融合。通过参观书法大师作品、参加书法比赛等活动，我们深入感受到了书法与生活的紧密联系。书法不再只是一种艺术表现形式，而是贯穿于生活的点滴之中，无论是面对考试作文还是家书，我们都能从书法艺术中获得灵感，提高我们的文笔和表达能力。

### 段四：团校培训心得，知行合一的全方位发展

团校培训中，我们以书法为主题，学习到了更多的知识和技巧，同时也锻炼了我们的行动力。团校培训强调知行合一的原则，让我们通过实践掌握知识、运用技能、提高能力。在书法学习过程中，我们以实际行动证明了自己的能力，并在实践中不断完善和提升。这种知行合一的培训方式有助于我们在书法艺术中实现个人的全方位发展，更好地理解 and 把握书法艺术的精髓和价值。

### 段五：书法的魅力，成为人生的财富

通过团校培训，我对书法的热爱更加深了一层。书法艺术不仅给予我们自信和骄傲，而且使我们更加深刻地认识到传统文化的宝贵和重要性。书法的魅力正是在于它的独特性和普适性，它不仅仅是一种艺术形式，更是一种生活态度和人生追求的象征。作为一位年轻人，我相信书法将成为我人生中的财富，伴随我在未来的道路上，提供力量和指引。

总结：在团校培训中，我通过学习和实践探寻到了中国书法的内涵与魅力。书法艺术不仅让我提高了审美情趣和文笔水平，而且培养了我的耐心与坚持，增强了我的自信与表达能力。书法艺术的学习不仅仅是为了提升个人的艺术修养，更是一种追求卓越和传承中华优秀传统文化的行动。通过书法的实



践与创作，我坚信书法将成为我人生中的一笔宝贵财富，伴随我走过美好而充实的生活之路。

## 书法培训后心得体会篇十

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。

## 书法培训后心得体会篇十一

近年来，随着人们对文化艺术的兴趣不断增长，书法艺术作为中华优秀传统文化的瑰宝，越来越受到人们的重视和喜爱。为了提高自己的书法水平，我参加了培优书法培训班。在这段时间里，我深刻感受到了书法艺术的魅力和培训的意义，同时也从中获得了许多宝贵的心得体会。

首先，书法培训班为我们提供了一个良好的学习氛围和专业的指导。在与同学们共同学习的过程中，我深深体会到了书法艺术对于培养人的细致心思和专注力的重要性。而有资深书法老师的指导，能让我们及时纠正书写中的错误，减少书写习惯上的问题。在学习班上，老师经常组织同学们一起研讨、互相指正，让我们在交流中得到更多的启发和提高。同时，书法培训班注重以实用为导向，结合每周书写练习和课

程宣讲，使我们的学习更加科学、系统化。

其次，书法培训班注重培养我们的耐心和毅力。书法是一门需要时间和精力去练习和钻研的艺术，光是初步掌握基本的笔画和结构就需要付出很多努力。而书法培训班的任务就是帮助我们树立正确的学习态度，坚持不懈地去练习和磨炼。课程中的作业和每周的练习要求都让我们有条不紊地进步，这种持之以恒毅力的培养也增强了我们在其他方面的学习和工作中的定力和自我约束。

第三，书法培训班提供了丰富多样的学习方式和经典作品的展示。在我们培优书法培训的过程中，老师会给我们讲解和展示古代书法家的经典作品，并以此启发我们的灵感和创造力。同时，我们也会通过观摩名家的作品来学习书法的技巧和艺术修养。而在课程的学习中，老师还通过书法表演、手抄经典名篇等形式深化了我们对书法艺术的理解，提高了我们的审美水平。

第四，书法培训班的学习方法和教学资源得到了很好的利用和共享。书法是一门注重实践和体验的艺术，而我们的培优书法培训班充分利用了现代教学手段和资源，开设了在线学习平台和书法学习专题，方便学生随时随地进行学习和讨论。通过这些学习方法的引导和分享，我们可以更好地将书法与现实生活结合，拓宽我们对书法的理解和应用。

最后，在书法培训班中，我也发现了一些需要改进的地方。要使学习更加科学有效，我们需要更加注重课程的灵活性和创新性，尽可能地挖掘和运用一些新的教育方法和手段，使学生的兴趣能够持久地激发，避免枯燥乏味的纸上作业。同时，书法培训班还应该进一步完善与社会的联系，通过组织书法比赛和展览，让更多人了解和欣赏到书法艺术的魅力。

通过参加培优书法培训，我收获颇多。我深刻意识到书法培训对于提高个人修养、培养细心细致的态度和培养学习专注

力的重要性。我也经历了耐心与毅力的历练，在书法的锻炼中体验到了培优班的独特之处。同时，书法培训班也给我提供了更多学习书法的途径和方法，让我有机会观摩大师作品，拓展了视野和思维。在今后的学习和工作中，我会将书法艺术的精神和修养融入其中，继续不断提升自己的水平，为传承和发扬中华优秀传统文化贡献自己的力量。

## 书法培训后心得体会篇十二

书法作为中国传统文化的瑰宝，具有悠久的历史 and 深远的影响。为了更好地弘扬和传承中华优秀传统文化，我参加了一次团校培训心得体会书法课程。在这次培训中，我深深感受到了书法之美，并对书法产生了更加浓厚的兴趣。下面我将从培训的内容、老师的专业水平、同学们的学习情况、学习成果和对书法的感悟等方面进行述述。

首先，培训的内容非常丰富多彩。老师对书法课程的安排十分周详，一方面教授了书法的基本知识和技巧，如笔画的顺序与结构，布局的平衡与美感等，另一方面也会让我们欣赏一些经典的楷书、行书和草书作品，以启发我们的审美意识和灵感。除此之外，还会有一些书法比赛和展示活动，鼓励我们不断地提升自己。这些丰富的内容使我们在课程中学到了许多，并且对书法产生了更加浓厚的兴趣。

其次，老师的专业水平也是培训心得的重要组成部分。老师是一位资深的书法家，有着丰富的教学经验和卓越的造诣。她不仅会耐心地讲解每一个字的书写技巧，还会带领我们欣赏一些大师作品，并为我们指点迷津。她总是以身作则，用她熟练的书法技巧和优美的作品激励我们，让我们相信只要努力，就能书写出让人赞叹的字。

再次，同学们的学习情况也给我留下了深刻的印象。虽然我们来自不同的领域和年龄段，但大家对书法的热情是相似的。在课堂上，大家都会积极参与，认真聆听老师的讲解，

并且努力地练习。有时候，我们会一起讨论一些书法上的难题，互相帮助和鼓励。这种积极的学习氛围让我感到非常温暖和舒适，也增加了我的学习动力。

然后，培训课程结束后，我们都取得了一定的学习成果。通过不断地练习和努力，在课程的指导下，我的字写得比以前更加工整和美观。我也在老师的鼓励下参加了一次书法比赛，并取得了优秀的成绩。这让我更加坚信，只要有恒心和毅力，任何事情都可以取得好的结果。

最后，这次书法培训让我对书法有了更深层次的感悟。书法不仅是一种艺术形式，更是一种修身养性的途径。通过对书法的学习，我学会了专注和凝神，学会了在跟笔墨的交流中去感受自己的情感和内心。书法艺术让我懂得了文化传承的重要性，也让我体会到了传统文化的魅力。

总之，团校培训心得体会书法课程的经历是一次宝贵的学习和体验。通过这次培训，我学到了很多关于书法的知识和技巧，并且对书法产生了更加浓厚的兴趣。我相信在未来的学习中，我会继续坚持下去，不断提升自己的书法水平。同时，我也会积极参与到传承中华优秀传统文化的行列中，为中华民族的文化复兴做出自己的贡献。

## 书法培训后心得体会篇十三

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。

## 书法培训后心得体会篇十四

我有幸参加了“国培方案”乡村中小学教师书法传统文化专项培训，培训匆匆而过，回忆这几天的培训，并且收获颇多。这次培训对于我们乡村教师来说，无疑是一次很好的学习时机。作为美术教师，能参加这样的书法培训对我来说是多么好的学习时机。这次培训中，我学到了不少东西。这次培训还使我意识到了书法对于教师的重要性，教师的字体会潜移默化地影响学生的字体。本次培训通过听老师的讲座，我深深认识到作为一位书法老师，不但要有扎实的根本功，而且还需要更多的文学知识才能更好的引导学生学习书法，学习书法不但可以培养学生生活常规，而且可以使学生了解我国的经典文学，让学生从小学会做人，学会做事，传承了中国文化，陶冶了人的情操，提高了学生的审美能力，增进他们对祖国语言文字的热爱，加深了对传统文化的理解，增进了学生的学识修养。

通过听老师的示范课，我感觉到练字的过程首先培养提高孩子的学习品质，同时又是了解我国的经典文学的过程，而做好一件事情是不容易的，要坚持不懈，持之以恒，没有随随便便就成功的。其次，培养孩子的耐性和注意力，从开始时的十分钟、二十分钟到现在的三十分钟甚至四十分钟。再者，临摹的过程，也锻炼孩子的观察能力。因为他必须仔细观察，才能发现这个字的构造特点，才能发现自己的字和字帖的字的差异，该怎样改进。还有，我觉得，练字还能让孩子体验成功，在学习中形成良性循环。我相信，受到赞扬，孩子的

学习劲头就大，学习成绩也会不错，也会鼓励他更加刻苦练字，好好学习！我相信练字与学习是一种相互促进的关系，会形成良性循环。

在听老师的讲座，让我认识了书法的开展及怎样进展书法教学和写好楷书方法。在楷书教学中教师必须从学生的习惯、执笔、坐姿等严格要求。字的构造，字的笔顺，落笔的轻重变化，构造的安排，笔画的长短不一，原来都是有讲究的。学习时，临练结合，摸索规律。临帖是学习书法的不二法那么。断断续续临了几十遍，受益匪浅。在临帖时，先读帖，掌握帖的神采特点，运笔特点，临帖时不求数量，注重质量。勤学苦练，便会逐步写出一手自己满意的字来。

我作为一名普通教师，上班事务繁多，练笔和学习时机极少，自己的专业和理论水平及文学修养无法上去，又如何成为一名优秀的教研型的书法专业教师呢？这次培训老师为我敲响了警钟，也教给我不少解决这些困难的方法。我想，我一定会挤出时间，学会取舍，多练字、多读书、多研究等等，终身学习，提升自己，争做一名全面的、优秀的书法教师。

在学校里我主要是一名美术专业教师，对于毫无书法教学经历的我来说，真是一头雾水、困难重重。老师的课无疑给了我极大的帮助。让我知道原来还有书法教学的指导纲要，这就给我指明了方向。老师详细的讲解分析极具可操作性，对我很有帮助，回校后我会再认真体会。

参加这次书法培训，收获很大，明白了很多道理，更新了理念，我会把我学到的东西在学校推广，更会铭记老师们的话，提升自己，提笔即是练字时，争做一流的教师。人品有多高，书品就有多高。我会一直朝着书法艺术殿堂的方向不懈的努力。光听老师讲可不管用，只有自己静下心来练一练才能体会到练字的技巧与快乐，练得不只是字，也是一种心境。意识到自己字体中的缺乏，今后我将会在空闲时间练练字，作为一名教师，写一手好字也是必不可少的。



总之，短短几天紧张而又快乐的培训中，既有名家名师和一线老师的讲座、又有参观和笔会等活动，既有理论又有实践，内容充实而丰富，形式严谨又不失活泼，犹如秋日的阳光温暖，明晰着我们书法教学的方向，让我受益匪浅，使我在思想、理念、方法等不同方面都得到了洗礼和提高。要是能天天这样学习充实，这是一件多么幸福的事情，我又是一个多么幸福的人！

经过培训，我感觉自己书写水平、文学功底的欠缺，字的用笔、构造、笔画的质感等方面还要苦练基本功，还有很多需要提高学习的知识，我还有很远很困难的路要跋涉，要制定一个详细的的自学方案。提高教师的课堂教学组织，加大自身修养，基于这种认识，确定楷书为我的主攻方向，在主攻楷书的同时，加强了对草书和隶书的临帖和练习。

为期一周的书法培训学习完毕了，在培训中，通过书法老师的言传身教，使我对书法有了更深入的了解，此次培训，时间虽短，感受颇深，受益匪浅。使我深深地感受到它不仅仅是一次对专业知识的学习，更重要的是传递着一种责任，那就是传承祖国书法传统文化的责任。作为参加培训的教师，深知培训意义和此次书法学习的重要性。

## 书法培训后心得体会篇十五

10月16日听了中国书法家协会会员、甘肃书法院特聘书法家刘小龙老师的讲座，刘老师的学识渊博、诲人不倦、富于创新给我留下了深刻的影响。这次收获颇丰，由于接收的信息量太多，不能一一消化，害怕遗忘，回来总结了一下，及时记下感受。

### 一、要想学好书法必须要注重文学修养

由于书法是一种线条造型艺术，是以汉字为载体，以古人的诗词和文学作品作为主要书写内容，因此，刘老师给我们展

示的作品内容多为诗词文赋。我不是很喜欢古文，以前学的那点东西早就忘得一干二净，刘老师不管拿起哪一张，说到相关的文章，总是信手拈来，可见他的文学修养之深。他强调一件成功的书法作品应具有双重美感，不仅表现在其笔墨技巧、结体和章法上，书法内容的选择是否妥当，格调高下与否，是否能体现作者的情趣也是极其重要的。而作者对其所书内容的理解越深，学养越好，给人的美感就越好越多。

我们常说写字就是写性情，写修养，没有身临其境的感受，写不出意境，举例：《祭侄文稿》是唐代书法家颜真卿追祭从侄颜季明的草稿。此文稿追叙了常山太守颜杲卿父子一门在安禄山叛乱时，挺身而出，坚决抵抗，以致“父陷子死，巢倾卵覆”（《祭侄文稿》），取义成仁，英烈彪炳之事。祭悼其侄颜季明更见疾痛惨怛，哀思郁勃。本帖通篇用笔之间情如潮涌，书法气势磅礴，纵笔豪放，一泻千里，常常写至枯笔，更显得苍劲流畅，其英风烈气，不仅见于笔端，悲愤激昂的'心情流露于字里行间。被元人鲜于枢誉为“天下行书第二”。

这就是写性情的一个最好的证明，刘老师说：我们没有这种感受，也写不出这样的字，而作者写到后来的几个字，“呜呼哀哉”，已经写不下去了，可以说泪水和墨已经混合，手也发抖，白发人送黑发人的悲痛心情导致创作者没有写完，我们只能凭大致的感受是写的这几个字而已，更加衬托出作者的心情，书法和情景的高度融合。我们只有对历史、文学等有足够的了解，才能把握作品的精髓，这就要求我们必须增强文学修养，不然就会闹出笑话。

## 二、临摹有技巧

写书法的人一开始都是临摹，这个我们都知道，但是我总临摹不好，不明白个钟原因。这次刘老师给我们展示的临摹技巧：

1、一眼看去，找到字的五官，占得位子大小，笔画的粗细对比。想来这是个简单的是，但我在临写时，学习字帖，把字帖看得很“死”，不懂灵活，往往看字的部件占在田字格的哪里，过细过死。当天回来我就用刘老师的方法指导孩子，效果不错。

### 三、学会创新

我们平时都是在格子里写字，或者折纸来写，格子里的字整齐，但有点呆板，不用格子呢？看起来有不怎么好看。刘老师的小楷写完后，把一排一排的字折叠起来，用毛笔在折痕处轻轻描线，如果字的笔画超出线条，则短线，横排过了有描竖排，打开一看，不但格子整齐，而且字显得灵动，比呆板的格子漂亮多了。这些都打破了我们平时的常规，给人耳目一新的感觉。

这次培训学到的还有很多很多，还没有一一整理完，我还需要边学边实践，边实践边学，恨不得现在就去体验一番再说。

## 书法培训后心得体会篇十六

### 第一段：学习书法的初衷

我一直对中国传统文化充满兴趣，尤其对于书法这门艺术形式，我更是喜爱不已。我觉得书法是一种内化于心的艺术，通过书写文字能够表达出一个人的精神状态和情感，因此我决定报名参加书法培训研修，以提升自己的书法水平。

### 第二段：培训研修的收获和难点

在整个培训研修的过程中，我受益匪浅。首先，我学习了基本的书法理论知识，了解了不同字体的特点和用法，这为我的书法创作提供了指导。其次，我通过实际操作锻炼了自己的书写技巧，不断纠正和改进自己的毛笔字。然而，我也遇

到了一些难点。比如，毛笔字的力度和速度掌握不好，笔画之间的错综复杂关系难以把握等等。但是，通过多次练习和老师的指导，我逐渐克服了这些问题。

### 第三段：与老师和同学的互动交流

在培训研修的过程中，我还得到了老师和同学们的热心帮助。老师耐心地指导我们正确的书写姿势和技巧，并且亲自示范给我们看，让我们更好地理解和掌握。同时，我也借助同学们之间的互动交流，相互借鉴和学习。我们会一起评比和交流自己的作品，互相指出不足之处，并提出改进的建议。大家的共同进步和努力让我感到非常鼓舞和欣慰。

### 第四段：书法培训对我的启发

通过这次书法培训研修，我不仅提高了自己的书法水平，还感受到了很多人文情怀。通过欣赏众多优秀的书法作品，我深刻理解到了书法蕴含的文化内涵，感受到了作者对于人生和世界的思考和领悟。同时，我也学会了如何去欣赏和评价一幅字画，从中寻找艺术之美。

### 第五段：展望和总结

书法的学习是一个持续不断的过程，我会继续坚持下去，不断研究和探索。我相信，通过不断地练习和学习，我的书法水平将会不断进步。同时，我也希望能够将书法这门传统文化艺术形式传递下去，让更多人了解和喜爱书法。通过书法的学习，我也会更加关注自己的精神世界的健康与和谐。

结语：通过书法培训研修，我受益匪浅，提升了自己的书法水平。书法的学习不仅仅是一种技艺的学习，更是一种对于文化内涵的感悟和领悟。我会继续坚持下去，不断提高自己的书法水平，同时也会通过书法的传承和发扬，为传统文化的传播尽一份力量。

## 书法培训后心得体会篇十七

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！

## 书法培训后心得体会篇十八

从小我就对书法艺术有着浓厚的兴趣，然而，一直以来我只是自学书法，欠缺系统的指导和训练。为了弥补这方面的不足，我决定参加一次书法培训研修班。这不仅有助于提升我的书法水平，也是我实现个人艺术梦想的重要一步。

## 第二段：研修收获

参加书法培训研修班的一个月里，我学到了许多宝贵的技巧和知识。首先，老师们教会了我们正确的握笔姿势和字体结构，在纸上形成书法作品前，我从未重视过这些细节。其次，我们还学习了不同书体的特点和用笔技巧，比如楷书、行书和草书等。这些知识的掌握，极大地扩展了我的书法风格和作品选择。最后，老师们还传授给我一些修身养性的方法和哲学，让我更深入地理解书法艺术的内涵。在研修班的学习中，我感受到了书法与文化、思想和情感的紧密联系，这使得我对书法的热爱更加深入。

## 第三段：培训互动

书法培训班不仅仅是课堂学习，还包括了许多互动活动，让我学以致用并与他人共同进步。例如，我们进行了书法比赛，通过与同学们的竞争，我发现自己的不足之处，并在比赛中取得进步。另外，我们还进行了书法展览和讨论会，与其他书法爱好者共同分享作品和经验，从他们身上获得了很多启发和指导。这种以人为本的互动，使得书法培训班不仅仅是一次学习经历，更是一次与他人合作和交流的机会。

## 第四段：心态转变

通过这次书法培训研修，我不仅提升了自己的书法水平，更重要的是，重新审视了自己的学习态度和人生观。在课程中，我发现书法艺术需要的是耐心和坚持，只有持之以恒，才能获得进步。这种思维方式渐渐渗透到我的生活中，我开始更加坚持不懈地追求自己的目标，并学会了在困难面前保持乐观的态度。书法的练习不仅仅是一种技能的培养，更是一种磨砺和修炼。我在书法的路上越走越远，同时也悟出了更多人生的道理。

## 第五段：总结

书法培训研修班是我艺术人生中的重要篇章，它不仅让我学到了书法的技巧和知识，还让我找到了前进的动力和目标。通过与师友们的互动和学习，我不仅得到了书法上的提升，还收获了人生价值的思考和修行。我将继续坚持书法艺术的学习和实践，将其融入生活中的每一个角落，并将书法的美丽传递给更多的人。