

书法练字心得体会(大全10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

书法练字心得体会篇一

x月x日至x日，我有幸被派遣参加了由xx市xxx中学举办的x届xx市教育系统“书法名家进校园”首届骨干书法教师培训班。此次培训班旨在促进“书法进课堂”，来自全市中小学的老师，聆听了来自于xx书法家协会、硬笔书法家协会、xx市书法家协会的诸位名师的讲座，他们就书法的历史、与写字、教学等方面的专业知识进行了精辟的讲解与指导。

三天的培训时光，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。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。作为一名年轻的美术教师，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。

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，务使笔笔肖似，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。

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。

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。

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x省书法协会开办了xx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。

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，修炼人的涵养素质，对今后在学校进一步开展书法教育活动具有十分重要的意义。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。

书法练字心得体会篇二

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(when there is a will, there is a way.)

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，文字是人的第二外貌，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。对于学生来说，一手好字能受益一生。对于教师来说，由于职业的原因，一手粉笔字，就在学生面前树立了一个形象，一手钢笔字则在学生家长面前树立了形象。我记得一位老总在电视招聘会上说过这样一句话，如果你被我公司聘用，那么以后你的每一个计划总结都必须是手写的，你说你的字好坏重不重要。

1. 思想重视，培养兴趣

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认识。只有对练字意义的认识不断提高，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始的，兴趣的培养与产生，一是靠自己在学习中逐渐培养；二是靠教者培养和不断观察书法作品，开展书法讲评活动。做任何事情，都必须对这件事有兴趣，这是做好一件事情的前提。学习练字也是如此，有了兴趣，就愿意学，就会从写的不好，到写得较好，再到写得更好。

二、充满信心，百折不挠

学习练字，首先要抱定能学好的信心。同时要有充分的思想准备，即准备遇到这样或那样的困难，并要树立克服困难的决心。做任何一件事都不可能是一帆风顺，唾手可得的，写字也是这样的，肯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，继续练下去，在经过一段时间的努力，就能走出困境而上轨道。著名教育家叶圣陶先生曾说：“写字是一种技能，凡是技能，一定要经过练习才能会，才能好。练习写字当然是用手，可是同时要用心，心到手到，持之以恒，习惯成自然，写字的技能就掌握了。”可见，学习硬笔书法，需要长时间的坚持与锻炼。

三、端正态度，心平气和

学习硬笔书法，需要你在心情平静之时练习。因为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平静状态，其情绪达到了宁静安详的境地，心态平静，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平静，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，又培养了性情，可谓是一举两得。

写字是人们日常生活和工作中最普通的一件事。中国有着悠久的文字历史，作为一个中国人，我们更应该重视书法，把字写好，写漂亮，有利于人际交往，增进互相了解和友谊，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，其意义十分重大。我们应该好好练习硬笔书法。

书法练字心得体会篇三

听别人说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特点。

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，既要看每个字的形体结构，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。

书法练字心得体会篇四

20xx年暑假，我被爹娘发配到舅舅家。

我在舅舅家的时候，舅妈又把我发配到到了蒙阴县二星大酒店楼上的一个书法班，我大吃一惊，心想：“我怎么来了书法班，我原来是想学画画的，怎么到了书法班？”哪的老师是一位年轻的、漂亮的、等着被录取通知书的十七八岁的女孩儿。

第一天，我去学了，除了老师，我谁都不认识，哪里有学硬笔的，有学软笔的，我学的是软笔，我以为硬笔难学的，没想到哇，原来是软笔难学。硬笔竟然是钢笔字。软笔还学怎样那拿笔，怎样写，还放大3倍的字帖。

我明白了个理：什么事，只要努力干，就有奇迹发生！

实践后，体会到的，我发现我还有许多小错误没有改过来。比如；握笔不佳，姿势不美，笔顺不规范等。这些毛病我得慢慢地改过来。每一次，我我都会认真地去写，老师给我评价，我也回认真地听，看看自己的毛病在哪里。要是错太多，老师也会鼓励我，使我的信心有增强了许多。

日复一日地练习。有一天，我拿起以前写的字和现在写的毛笔字做了个比较，发现我进步了。到书法教室，再看看高年级的哥哥姐姐们写的字，我认为她们写得比我好看很多，所以，我下定决心，一定要超过高年级的哥哥姐姐们，写出更高的境界来。

在这几个月里，我在学书法的过程中得到了很多体会；连毛笔字不是一天两天就能练出来的，要不懈的努力，才能取得不断的进步。而且，练毛笔字要不断地观察，比较，要找出不足。要保持这样的一个心态，才能把毛笔字写好。我相信，我一定会成功的。

书法练字心得体会篇五

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。下面小编整理了孩子学书法的心得体会，欢迎大家阅读！

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。

2书法是一种以文字的形式呈现的富有美感的艺术作品。中国书法主要是指中国汉字的书法包括硬笔书法和毛笔书法。而日常生活中指的书法不特别说明是指软笔书法。它是一门高深的学问伴随中国历史的发展演变生生不息历数千年而不衰。

与书法结交 开始接触书法是在10岁左右吧那时候在乡下的外婆家本来课表上是有书法课但是一般情况下这种课都会被老师占用或者是数学课或者是语文课。也许是一种幸运我们当

时的语文老师是一个爱好中国古典文化青年同时他自己对软笔书法和国画有一定的造诣。所以当时我们的书法课就成了真正的书法课每周有两节然后下课的时候一群大花猫从教室里面蜂拥而出。开始的时候手无论怎样都很抖写出来的字歪歪的有时候看着看着然后就觉得挺好笑的。后来老师跟我讲我可以垫左手在右手的手臂下面这样我手抖才好了一些。我一直以为自己的字写得很不好看于是就自己在那儿认认真真的练突然有一天老师居然对着全班同学的面夸奖我的字写得还不错。当时真的好开心完全没有想到的。学了一年我的字也有些长进了但是这个时候我们的语文老师换了我们也没有再写毛笔字了。

上初中的时候学校举办书法大赛想到我曾经也是学过一年的娃娃于是就报名了。当时我们班上很多同学都不会然后老师就对我寄予了很大的希望。结果当时怕出丑在比赛前还好好练了一下也是本来就没有学多久底子很薄结果写的字跟别人都不能比的。我记得当时有个比我们大两级的学长写的是大篆吧觉得好好哦。后来学校还发奖了那个学长是一等奖好像我是三等奖就是所有参加的都有的奖鼓励奖嘛。

上学期的时候一个好朋友选了书法课她是觉得好玩吧就学了。结果练了很久字是有蛮大长进的但是她跟我讲很多去学这个课的都是有基础的娃娃他们那些写得很好而且上课的时候要拿很多东西不是很方便。我本来有点想学的还是想重温我未完的的书法历程嘛。但是我又犹豫了万一老师要求很高怎么办万一我写得不好怎么办 后来在寝室同学的鼓励下我选了这门课我还是想要尝试一下的再说我觉得自己还是有一点点底子的我也是学过一年的嘛还参加过比赛的嘛。然后就开始我的小学期书法课了。看到老师的时候我还比较放心老师看上去还是蛮好的讲课比较注重细节我也可以从最基本的笔画从新开始学我相信只要用心学用心练我不会比别人差多少。对书法的理解，首先我们以前都是写颜真卿的字字呢就将究的是笔划饱满、字形飘逸写起来有一定的难度所以小学期老师为我们选择了赵孟頫的字作为学习的模板我们现在还谈不上

创作基本功都没有学好何谈创作。

书法讲究的是中锋运笔赵孟頫的字也不例外我们大多数时候使用的都是中锋对于偏锋只是辅助可以使用这样子这个字才会有层次感。赵孟頫的书法特点一在继承传统书法的基础上削繁就简变古为今其用笔不含浑不故弄玄虚起笔、运笔、收笔的笔路十分清楚使学者易懂易循二外貌圆润而筋骨内涵其点画华滋遒劲结体宽绰秀美点画之间彼引呼应十分紧密。外似柔润而内实坚强形体端秀而骨架劲挺。学者不仅学其形而重在学其神三笔圆架方流动带行。书写赵体时点画需圆润华滋但结构布白却要十分注意方正谨严横直相安、撇捺舒展、重点安稳。只有这样才能掌握赵体的特点。另外他书写楷书时略掺用行书的笔法使字字流美动人也是赵体的特点之一。

在学习的过程中书法要注意的几点

1、基本笔画的一定要到位就想建房子一样如果从下面开始从原料就不合格那么建出来的房子会怎么样就像史玉柱先生在上海间的那栋摩天大厦面临的只是倒塌的命运。

2、结构要好。如何使字整体看起来有美感有赏心悦目的舒适那么结构是必不可少的。而结构的的把握可以根据书法家的字体结构。首先看字的外框是个什么结构对于不同的字字的外边缘连成的框是不一样的同时还要注意留白对于空隙要是处理不当字就没有立体感会让人看着不舒服这就不是艺术了还有就是注意笔画的轻重为了要使字的整体看起来更美观所以字的笔画有着粗细之分这样做可以达到两个效果一是这样会有层次感不会产生单调死板的僵硬二是这样可以使字的重心在字的中央这样字才会有力度感。

1、坚持所谓的坚持就是胜利对于书法有的人觉得很耗时间或者有的练了不也就搁下了觉得这个很难写好。实际上我们可以坚持一下我以前写的时候也是很不好的但是我没有杂念所以一直坚持至少在我的小学老师眼里我写得当时还是班上比

较好的。

2、方法。方法也是很重要的。为什么要老师来教这教的就是一个方法的问题既然前面的很多烈士为我们铺好了路为什么还要自己去开辟一条完全不知道结局的路。好的方法是通向目的地的捷径我们可以花费更少的代价来达到同样的效果的时候就选择好的吧。

3、思考。有这么一句古话嘛说学而不思则罔思而不学则殆。在学习的过程中要学会思考。既然人类有了这个特殊的能力我们就应该好好地利用。在思考中才会有成长在思考中才会一点点的超越超越自己也超越前人。

4、了解我们的老师。了解我们学习的这个书法家我们现在学习的是赵孟頫那我们就需要了解他。都说自如其人为什么会有这样的字体那么与这个人的性格是很有关系的他的一生都经历了什么我们了解了我们的老师我们才会体会他的心境才能做到学的高境界。这就是我的学习体会了。我希望自己以后还能坚持练书法也希望自己的书法会写的越来越好。

之前很少接触书法，现在经过一个学年的练习，我终于领悟到了书法也是门很美的艺术，它是有精神和灵魂的。但经过一个学年的书法练习，我学到了很多。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，我个人比较偏爱楷书，俗话说：“万事容易开头难”。

临摹是学楷书的一个不可缺少的过程，要掌握书法的运笔技巧，就得下苦功夫。初临摹字帖时，不知从何做起，临了几帖，觉得模仿的不像，就重新临帖，结果越临越不像了，真有点左右为难，但我还是坚持临帖，久而久之心浮气躁渐渐消失，发现静下心来临帖要比粗枝大叶的模仿一翻效果更好些。通过学楷书，使我深深的懂得了要想写好楷书，不只是

机械的临帖，关键在于笔法，选一些比较轻灵，多筋的圆笔碑帖临写，使字做到筋骨并用，方圆并举，快慢互用，富于情趣。

要真的学好某种字体风格是不容易的。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特点。

书法的道路是漫长的，没有捷径可走，只有继承传统，下苦功夫去练，才能有所创新有所成果，只有持之以恒脚踏实地的去多临帖，多练，多写，才会进步，否则，写出的字是经不起观看的。“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。

书法练字心得体会篇六

一、通过听童汝嘉老师的讲座，我深深认识到做为一位书法老师，不但要有扎实的基本功，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的生活常规，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，同时童汝嘉老师，他所编写的《诵经典学书法》也更好的把中国的优秀经典文化与书法相结合，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。

二、通过听童汝嘉老师的示范课，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，才能发现这个字的结构特点，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，也会激励他更加刻苦练字，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。

三、在听余峰和刘建明老师的讲座，让我认识了书法的发展及怎样进行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。字的结构，字的笔顺，落笔的轻重变化，结构的安排，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则。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。

总之，我感到通过这次学习，作为一名书法教师必须对学生严格要求，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，结果大大增强了艺术感染力，使书法教师把中国的传统文化更好的传播给学生。

书法练字心得体会篇七

法

书法课技法心得

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2000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。

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。

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标的要求，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。

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

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。

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”。

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，神形俱备，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。

一班学员 顾春娥

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，如同小心翼翼的完成一件艺术品。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。

书法练字心得体会篇八

7月20日，受妻子的影响一起去听了一场书法讲座。那应该是级别很高的书法论坛，从主办方中国书法家协会、省文联就可看出，妻还说这几天有香港、大陆等大学的著名教授主讲，在我大半天的听讲中苏大的著名书法博导、苏州市书协主席华人德先生自始至终在主持与串词。

上午是香港大学艺术系主任莫家良教授主讲《从北山堂收藏谈中国书法史的若干问题》，“北山堂”是已故香港著名企业家、收藏家利荣森的私家堂名，其收藏中国文物甚为丰富，尤以中国书画最为著名，其中大部分已惠赠中大文物馆，莫教授对捐赠的百余件书法作品进行了很深刻的研究，从他今天讲的三个方面对于我这样的书法门外汉也能有所感受。书法与传承，列举的第一件作品是中国南宋第4位皇帝宋宁宗的《楷书为坤宁生辰书诗》，莫教授认为皇帝书法一般都较受

书法界重视，加上宋宁宗的书法作品较为罕见，而这首诗是由宋宁宗书写送给生日的太太，从多件作品的对比中可以发现其手迹是传承于宋高宗书风，期间展示了多幅作品说明书法中的传承；书法与人品，其中介绍的两件作品印象颇深，两件长卷分别是明代书法家王宠《行书借条》，以及明末清初周茂兰为报父仇而用鲜血写成的《血疏贴黄稿》，一件是不起眼的借条，一件是已渐淡的鲜血书法，但后来有那么多的著名书家与名人为其题跋，其意义已超越了书法本身，是书法与人品的最佳诠释；书法与生活，莫教授列举了许多书法家在出好作品的过程的书写环境及心境，继而论证了书法与生活的密切关系。因为莫教授自身的深厚造诣、又是对这些藏品的深入研究，所以可以娓娓道来、可以深入浅出把深奥的内容讲透，这是像我这样的旁听者听后对书法知识的一点感受。

中午没有休息，在这样一个诱人的场所——平望玫瑰园转了一大圈，满园绿化，步步成景，绿荫之处散布着一个个会馆，会议、休憩、讲坛、养身、修心之好去处。

下午浙大艺术与考古研究中心主任缪哲教授主讲《重访“楼阁”》，他讲的关于汉代建筑(孝堂石祠“楼阁拜谒图”)的意义值和表现等，由于与之相隔甚远，很那听懂，听及一半就悄悄退出，但还是能看到全场听者此起彼伏地在用手机、相机拍摄幻灯展现的图片，气氛甚是热烈。

讲坛的听者来自全国各地的书家，也有大学学习书法的学生，大家对之的痴迷犹如朝圣，这样的级别、这样的规模、这样内涵丰富的讲坛在苏州已经举办了四次，这是一个文化名城的需要和重视，更是一批书法精英对苏州书法、文化之培植的热情与信心。由此想到了我们的教育，可以说我们的每个层面都在说如何重视教育，当然硬件的投入已经可以看到众多的佐证，但软件的关注远远不足，没有好的方式方法，没有多少的热情注入，有的只是口号与命令之类的空洞。像暑期中也有各级各类的培训，但这样的培训会有多少的吸引力，

能不能让大部分的教师听着而痴迷于其中?我听说教育的培训投入应该相当可观，然高质量的讲坛却很难与普通老师谋面，这也许与组织者有一定关联，大学有许多知名的学者，民间也有众多的高手，而我们普通的老师却很难听到他们的声音，有时听到的也只是些味淡意空的内容，于是只能是昏昏沉沉而毫无引力可言。最近出现这样一种现象，民间组织，邀请到某某著名人士、专家教授，收费也很高，但真正的效果如何，也只有天知道。其实众多的老师还是希望能有一些充电的机会，只是我们的组织者能否以方便为重，能否为老师“投其所好”?如果能像书法讲坛那样，每年能请到几位有实力、有内涵、通地气的人士前来为一方的老师讲讲、聊聊，其得益的肯定比造一幢豪华的教学楼更大、更重!

书法练字心得体会篇九

20__年5月11日至12日，在武汉，和丁教师一道有幸参加了省组织的小学数学优秀中青年教师课堂教学展示活动。听课八节，受益匪浅。可以说每节课各有千秋，课堂上教师成熟与老练的教态、教风都给我留下了深刻的印象，学生的思维的活跃，更让我看到学生的主体地位得到了很好的体现。

本次展示活动，从二年级至六年级，高中低段的课都有，组织者很精心，让听课的人感受了不同年龄的孩子的不同特点及教师在不同年段的不同教法。

下面谈一下我个人听课的一点肤浅的看法。

一、 备课和设计的新颖。

老师们都巧妙地根据小学生的特点为学习创设充满趣味的学习情况，以激发他们的学习兴趣。如，武昌实验小学欧阳竞老师在讲《乘法的初步认识》时，最大限度地利用小学生好奇、好动、好问等心理特点，并紧密结合数学学科的自身特点，创设使学生感到真实、新奇、有趣的学习情境，引着二

年级的小朋友到游乐园玩的场景，提出疑问，设置悬念，启迪他们积极思考，激发学生的求知欲。又如，襄阳市新华路小学张文佳老师在上《观察物体》时，精心准备一些生活中的美丽图片，让学生满怀热情地投入学习。而武昌水果湖第一小学胡高爽老师在讲《可能性》时，精心设计，巧妙引路，不断地揭示知识的新矛盾，让学生用数学思想去思考问题，解决问题，最后掌握新知识。

二、注重学生的主体地位。

注重让学生成为课堂的主人，是这次优秀老师们的一个亮点。每节课，每一位教师都很有耐性的对学生进行有效的引导，充分体现“教师以学生为主体，学生是数学学习的主人，教师是数学学习的组织者、引导者和合作者”的教学理念。如宜昌天问学校的刘玉柱老师，语言精练、丰富，注重从学生的生活实际出发，为学生创设现实的生活情况，充分发挥学生的主体作用，引导学生自主学习、合作交流的教学模式，让人人学有价值的数学。

三、让学生学有价值的数学，使数学更贴近生活。

四、老师们自身魅力强。

这次上课的几位教师，语言的魅力深深地令我折服。尤其是课堂教学评价的语言，对学生回答问题或对其课堂表现进行评价时课堂教学必不可少的环节。作为一名老教师，我一直苦于课堂语言，尤其是对学生的评价。其中最令我印象深刻的是她们的多维评价：“虽然你说得不完全正确，但老师还是要感谢你的勇气和胆量”，“你说的观点很有创见，非常可贵，老师想请你再响亮地说一遍”，老师相信你一定会有新的感受和发现”——以上这些评价，我认为既是对学生感悟结果的评价，也指向了学生的感悟态度，指导了感悟的方法。

总之，本次听课学习，让我对自己平时的教学有了更深刻的

反省和更高的要求。在以后的教学中，我将不断地提升自身的素质，不断地向有经验的老师学习，博采众长，充分利用一切学习机会，多反思，提高自己驾驭课堂教学的能力。

书法练字心得体会篇十

为期6天的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。

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。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的意义。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。