

最新书法心得体会(精选10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

书法心得体会篇一

作为一名教师，能写好字，写一笔好字，这是职业所要求的！因此在此种情况下，我开学学习书法。写字是很重要的`基本功。我们常用写的字就是上课时候的粉笔字和平时写在纸上的钢笔字，偶尔也写写毛笔字。这我们老师常称之三笔字。从学习书法以来，我觉得书法有以下好处：

首先毛笔是硬笔和粉笔字的基础，所以要写好三笔字，必须先练好毛笔字。

一、冰冻三尺非一日之寒，练书法要有恒心和时间，恒心，就是坚持，时间就是几乎每天一两个小时，其次，选好自己喜欢的古帖，再次就是临帖不止，一直到每个字烂熟于心，然后就可以随心所欲写出象样的书法作品来。将别人好的成为自己的适当添加自己的风格。

二、练习书法要保持心态平静，不急不躁，康有为说：只讲耕耘，不讲收获。让我说，只要不停耕耘，迟早要有收获的。

三、练书法要温故而知新，每天练习1-2个字足亦，然后再复习以前所学过字，并切要求字字入帖，只有这样才能循序渐进。

四、最为重要的还是要有信心，不要认为自己笨，不是那块料，练不出来实际上很多人都能练好毛笔字，为什么最后只剩下少数人呢，滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。因为能坚持到底的也是少数人。

书法心得体会篇二

1. 学习了中国书法史，对汉字书体的演变过程有了更清晰的认知。

通过聆听专家的报告，欣赏殷商甲骨、战国简牍帛书、敦煌残纸等文物图片，了解到汉字有甲骨文、金文、篆、隶等古文字“隶变”为草、行、楷的演变过程。体会到汉字是中华民族智慧的结晶，书法艺术源远流长，博大精深。

2. 增强了审美能力，提升人生境界和审美情趣。

书法艺术是可读可识的直观艺术。通过欣赏《曹全碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》、《礼器碑》、《兰亭序》、《多宝塔碑》、《丧乱帖》、《寒食帖》、《张黑女墓志》、《董美人墓志》等一系列古代书法经典作品，领略王羲之、王献之、赵孟頫、米芾、颜真卿、董其昌、苏轼、黄庭坚、欧阳询、柳公权、锺繇、褚遂良、虞世南等古人书法之神采，提高了自身的书法审美能力。在书法艺术的熏陶下，使我对书法进一步增强了浓厚的兴趣和无比的热爱，愿不惜一切以精益求精的人生态度致力于书法艺术的探究。

毛笔的特殊性丰富拓展了书法艺术的和内涵，汉字的特殊性产生了中国别具一格的形式意味。书法不是绘画的形，而是示意的形、抽象的形。

3. 提高了认识，重新审视了书法艺术对人类的重要影响。

书法艺术是人类智慧和文明的结晶，是文化传承的重要载体。书法教学是传播弘扬中华文化，提升书写与审美及语言文化规范化水平的迫切需要。随着信息技术的广泛应用和“无纸化办公”的普及，人们的书写水平正在日益下降。孩子们迷恋网络，成年人对计算机产生依赖。面对书写技能退化的严重事实，弘扬和传承经典的中华书法文化和艺术，教育孩子

们周周正正写字，端端正正为人，是时代的迫切需求，具有现实意义，又有深远的历史意义。

4. 领悟了一些书写技法。

书法是创造美的艺术，从点划到结体，都有一定笔法、字法、章法。例如在用笔时，“书必入木，则如印印泥，蚕吃草，要力透纸背，入木三分”，行笔时，要“如锥画沙，如印印泥”。正如欧阳询所言：“墨淡则伤神采，绝浓心滞锋毫，肥则为钝，瘦则露骨。”南宋词人、书法家姜夔在《续书谱》中说：“折钗股欲其曲折圆而有力。”“折钗股”，也是笔画转折处的用“金银钗”的形象作比喻的一种笔法。

另外，运笔的过程也是与周围的事物相关联的。如怀素“夜闻嘉陵江水”，“观夏云多奇峰，辄尝师之”，所以笔走蛇龙，得骤雨狂风之势；张旭见公主担夫争道而得书法布局间架之意，观公孙大娘舞剑而悟彻书法的节奏和气韵；黄庭坚晚年乘船过三峡，看到船工在一定空间范围内，有节奏的前俯后仰，把船桨推出挽回，一去一返，协调自然。由船工摇桨自然“到位”的动作，黄庭坚悟到了用笔如何自然“到位”。从“长年荡桨”中领悟到“飘逸”的笔法，是他多年研究笔法。

中国书法家协会培训中心卜希旸教授作了《书法概论》及《隶书的技法与实践》专题讲座，通过殷商甲骨、战国简牍帛书、敦煌残纸等文献资料的展示，以及从象形文字到金文和籀文、到汉隶的演变图解，使我们感受到古文字的魅力，深刻理解了“大地先秦之书，一字千金”和“得古人之墨迹两行必成大家”的含义。

河北师范大学书法教授杨春的《楷书技法与实践》使我们领略到颜体宽博宏伟、沉雄朴茂；欧体法度森严、寓动于静，寓险于平；柳体瘦硬坚挺、骨力洞达；赵体华贵典雅、俊秀婉丽。

石家庄市老年书画研究会副会长郭少斌《创作知识及创作》的主题报告深入浅出，结合实际，以鉴赏家的独特视角，带领我们体验了“能”“妙”“神”的书法艺术境界。使我们明确地认识到写字与书法是两个不同的观念。写字趋于实用性，而书法是一门艺术，艺术的价值在于创造而不是复制，要达到创造美的目的，只有这样，书法艺术最终才能达到格调的高雅和神采的灵动。

石家庄市书法家协会秘书长魏兵然老师的《书法艺术与审美》，告诉我们“中国书法是中国文化哲学的核心”，从自然万物的和谐告知我们欣赏一幅好的作品，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，字要讲究变化，讲究透气、空灵、飘逸，不能锋芒毕露，既刚劲大方又含蓄柔美，就像为人一样，艺术的境界也是如此，是用心去体会。同时让我们体会“用笔如用刀”“用笔如驭奔马”“点画如高峰坠石”“空中取势之意”“风来疏竹，风过而竹不留声”将我们提高到一个新的艺术境界。

教授们身上散发出的诗人气质、学者风范、大师风采让人着迷，他的文化底蕴和儒雅才情更是令人折服。

此次书法培训学习不仅提高了受训老师的书法水平，也对传承民族文化艺术，人的涵养素质，对今后在学校开展书法教育及书法专业研究具有十分重要意义。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。“书道虽深，至诚可达”。愿我们一起努力，为书法教育教学增添一份春色。

书法心得体会篇三

岁月如梭，新的一年不可逆转地又要结束了。或许是逢年多思的缘故，书法与人生这一看似互不相干的命题，却时常萦

绕于心，并且有了以笔留痕的冲动。

人生难，学书亦难。人年少时，言谈举止常常无所畏惧。而到中年，无形中就变得有所顾忌甚至小心翼翼了。究其原因，大概是真正领略到生活的不易与人生的艰辛吧。对于学书，可以说是“童心便有学书癖，手指今余把笔痕”！因之获得不少夸赞与奉迎。而窃喜之余，甚至以己之长较他人之短，内心不免生出些许的轻浮与自傲。当聆听了南开大学书法研究生导师田蕴章教授的三百余集书法讲座之后，可谓“余音绕梁，三日不绝”！方知什么叫大、什么叫家、什么叫风范。羞愧之余，庆幸自己被田老适时地导引向“书法人生”的“中年”，开始变得理性而自知了。按照古人通论，成一画家得需十年，而成一书家得需二十年。真正的书家，既是文人，又是墨客。自己年近不惑，已无缘于书家光环。然有幸直面书法这一国学文化的高峰，虽然像无知的孩子挨了巴掌，但已知足矣。我感到书法是上苍赐予我人生青年的礼物，让我在传统文化中感知青年的厚重，在提笔临习中体味努力的艰辛。对于书法，不仅是写好字而已，还有其背后丰厚的国学文化。没有国学文化支撑的书法是苍白的，把书法看成只是写好字的认识是肤浅的，而背离书法之“法”、盗用“书法”之名的所谓“创作”、“艺术”更是装神弄鬼、迷惑良知甚至是别有用心的。同样，对于人生，如果仅仅满足于吃喝拉撒、养尊处优，我们的人生将是怎么样的境界？我们的社会将是怎么样的状态？作为一个普通人，对于社会来讲，不允许我们无为，更不允许我们无知。

书法之法，有人生之巨细事。有道是，人字好写人难做。然对书者而言，人字难写，人亦难做。凡学书者都有这样的体味：

一是简字往往难写。一二三四五，之乎者也哉，这些看似简单的字，用得最多，要写好却难。因此，古人给其注入的法则也很多，一旦写不好，毛病极易显现。故古人常以小楷为日课，心不厌熟，手不厌精，可谓熟能生巧、妙笔生花！对

于人生，又何尝不是如此？柴米油盐，锅碗瓢盆，看似简单，但凡食人间烟火者，个中滋味自知。对个体来讲，简单的事办成了，小事做成了，则往往成就了大事，甚至成就了梦想。

二是繁字蕴含人生哲理。所谓繁字，笔画多，结体难，更需假以时日。为此，古人在宏观上把握字形，微观上处理笔画。常常惯以虚实、迎让等法则，做到布排匀称，虚实结合，平险一统，顶天立地。联系人生处世，人们常常满脑子的事，压得喘不过气来。而以书法此道理解团队精神等等，则常常是“柳暗花明又一村”。

三是当书匠易，难在为文。联系人生，当书匠好似人们长躯体，多是生理意义上的东西。真正的书家，难在为文。文是灵魂，书是载体，更象是精神层面的东西。人的一生可以在物质财富积累上达到极致，而对精神层面的不少东西却难以企及，给短暂的人生增添了许多缺憾，使得我们身上少了些令人回味、值得传承的东西！

四是书法与人生何须刻意描作。古代先贤之与书法，多是信手拈来，顺流而下，那份率真、自然、生动、亲切，留给了后人发自心底、任由心性的美，这大概也是书法的“特色美”。而时下有人否定古法，抛弃古法，自立门户，舍本逐末，哗众取宠，欺世盗名，令人堪忧。有人说，人生百分之三十是活自己，而百分之七十是当演员。对此，我亦认同。但我更看重的是那百分之三十，对那百分之三十的怜悯与留恋，就像追求书法那天真率真的自然美一样痴迷。我们的书法、我们的人生，如果一味地刻意描作，书法的价值、人生的价值又有多少呢！

书法心得体会篇四

努力在写字课堂中传承中华书法文化 ——聆听姚金中老师《中国书法知识讲座》的感悟 2016年11月10日下午，我有幸参加了六郎片区小学语文书法教育专题讲座。细心聆听了安

徽师范大学附属小学教研室主任姚金中老师做的长达两个半小时的《中国书法知识讲座》。

姚老师首先分析的当今书法教育的现状，阐述书法教育的意义以及教育部对中小学书法教育教学的要求；图文并茂，讲述书法简史及字体的特点。从甲骨文、金文、小篆、隶书、草书、魏碑、楷书，呈现历代优秀碑帖，对各家书体做出了精炼的阐述；然后，从文房四宝：笔墨纸砚，五指执笔法：擗、押、钩、格、抵，笔法：起、行、收的三个过程，结构的九条基本规律：大小、平正、疏密、匀称、错落、收放、让就、同异、连贯，细致讲述了书法练习的要领。

通过此次培训，我对书法专业知识有了较系统了解和新的认识，深深地感受到它不仅仅是一次专业知识的学习，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。

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。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。

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。人们之所以会喜欢她，正是因为她能示人以美，可以说，他是无声的音乐，静态的舞蹈。它触发人们对美的感受和联想，它是审美与实用的结合体。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。

如练习书法可以陶冶情操。练字也像音乐一样能够陶冶人们的情操，使人振奋，受到美的感染。如学习王羲之秀美挺拔的字体，可使人的性格变得开朗活泼；学习颜真卿端正的字体，就好像聆听一首抒情小调，可以使人性格朴实、厚重；中国自古讲究“字如其人”，许多大书法家都是做人的楷模，

他们的精神有助于陶冶情操。

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，长期进行书法练习能自觉地感受流动线条的美，也感受到写好字并非高不可攀，只要持之以恒地坚持练习，就会有惊喜的收获。

我国的汉字起源悠久，书画同源。他的造型，原于自然，是对自然形象的高度概括和抽象空间的视觉形象。汉字结构的艺术性是对立统一的。他不但具有主观的形式美，还具有客观的形象美。所以，学习书法，要有良好的想象能力，要与自然造物之美结合起来，书写出主观与客观、具象与抽象相结合的艺术汉字来。

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参训教师的书法水平，也对传承民族的文化艺术，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，按要求在写字课堂指导学生练习书法，努力为书法的传承做出应有的贡献。

有所求，亦有所乐，为此要一往向前！

书法心得体会篇五

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。

书法心得体会篇六

喜欢书法应该从进师范时计起，周元江老师和胡吉祥老师的字一直以来对我都是一种仰慕。参加工作后，由于工作激情忙于教书育人，但是，喜欢和爱好一直没有间断过。免不了常买一些自己喜欢的帖读一读、练一练。到青龙中学教书后，还订阅了中国书法进行学习，但由于基础太差，好多地方总是不能理解，动笔也是凭偶尔的兴趣而已。

工作之余，读了一些有关书法方面的书，也临了一些碑帖。到政府部门工作后，这种兴趣越来越浓，只要认为好帖就临写一番。到纪委工作后，特别是深受宗书记爱好理念的启示，多看、多想、多练变有了一些深层次的看法，经王林老师的多次点拨，使我对学习书法，使我对书法方面的知识、认识和欣赏水平有了较大的提高。现就学习谈一点感想和体会。

重在临。会写字的人很多，但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。我们学习书法首先遇到的问题是“学什么、怎么学”的问题？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。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”。不管是谁的话，只要有理，就得听，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。

贵在勤。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。书法家冯国语先生的名言“无情何必来斯世，有好终须累此身”，深刻地揭示了书法家的博大胸怀和孜孜不倦的追求精神。他说：我练书法，经过的是“五步炼狱”。龙跃天门，虎卧凤阙，神剑森列，无羁走马，皆以临为先。帖拜名师，不慕虚名，凝神锤造。此为一。心慕手追，别开蹊径，独创一格。此为二。

广纳、博取、能容，天地为师，人人为师。此为三。知识、人品、涵养与之并辉。此为四。悟性为第五。何为悟性？“都道悟性为第一，我言悟性是忘机。疾风骤雨张长史，落花飞雪僧布衣，得骨得髓承前训，古风古貌不随俗。顿悟本来勤中生，胸纳百川笔自逸。”可见，要想在书法艺术方面有所成就，不经过勤学苦练，不经过深钻细研和认真地体验醒悟是不可能的。但是，光靠“闷着头”苦练也是不行的，还有一个学练的方法、窍门问题。著名书法家欧阳中石说：字不是“练”好的，是“学”好的。

学就是拿，拿就是学。要想着自己是“写字”的，而“字”写得最好的是王羲之、颜真卿这样的古人，如果不老老实实地向先贤们学习，不坚持到传统宝库中去拿宝，“字”是写不好的。又说：马无夜草不肥，人无外财不富。就学习书法来说，“外财”就是向外人学习，向外人的优点学习，把外人的好东西都吸收甚至“抢”过来。不向外人学习，就不能丰富和造就自己。在“发外财”中，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。

恒在情。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。

情感因素在书法艺术中是非常重要的，书法就是讲功力和情性。有很多老同志功底很好，但情性不行，写得很死、很板。功力是技法性的，情性是精神性的，这是两个不同的层面。这也就是人们常说的要以心境平和、不激不厉的心态来进行书法练习。这就既要有功夫，掌握规矩法度；又须见情性，奔轶绝尘，蹈乎大方而不逾矩。所谓心手双畅，功情两全。使心之所想、情之所感、意之所托、笔之所动跃然纸上，完成挥洒才情、表露气质、张扬个性和扩散美感的生动过程。

行在美。在学习书法的实践活动中，常遇到有些书法作品写得美观大方、活泼生动，让人觉得很美，看起来很舒服，甚至有些字不认得，大家也觉得好看。有的作品写得古古怪怪的，看了就不舒服。对一幅书法作品的欣赏和评估有时存在分歧，甚至截然不同的看法。这是欣赏者个人的爱好、水平和审美角度的差异。学书法要不断提高个人欣赏和评估书法作品的水平和能力。马克思在《一九四四年经济——哲学手稿》中说：“如果你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。”清人叶横山说：“大凡人无才则心思

不出，无胆则笔生畏缩，无识则不能取舍，无力则不能自成一家。”可见提高欣赏和鉴赏水平，对于书法爱好者是必要的，对于从事书法艺术者更为重要。只有不断学习和丰富个人对书法艺术的知识，不断提高文学、美学等方面的知识和修养，才能提高我们的欣赏、鉴赏水平和创作能力。

要在追求美的风格中不断超越自我，在书法学习中，追求美的风格，也就是自己认为“怎么美就怎么写”。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。但，好的始终是好的，这一点无论何人都不能超越，以无法超越。书法学习是无止境的，是长期学习追求、不懈奋斗的事，只有将整个身心加以倾注，不断超越自我，多看、多想、多练，终定能有所收获。

书法心得体会篇七

首先，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，我认真对待，绝不马虎，从一笔一划练起，因此渐渐地我的字也就好起来了。

然后，我在工作之余，抽取一定的时间学习名家书法。比如每个星期总要抽出一定的时间来练习毛笔字，在练习的同时，陶冶了自己的情操了，也让自己工作之余的生活更加充实。名家书法有很多，颜真卿的，柳公权的，赵之谦的，等等我都挺喜欢，不管是哪个书法家，不管是哪种字体，我都会加以练习。取人之长，补己之短。从楷书到隶书，再到行书，草书等等，我都在学习之中。我觉得草书最能体现人的性格了，因而草书最难以练习的，也许只有书法大家才能挥毫成草书。

通过一段时间的学习和练习，我觉得学习书法要注意以下几

点：

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，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。若是找不到老师，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。

说起书法，不能不说王羲之；说起王羲之，几乎是家喻户晓，说不定还能说出几个有关他的故事。这也算是中国独特的书法文化现象。

王羲之(303-361)，东晋书法家，字逸少。原籍琅琊人(今属山东临沂)，居会稽山阴(浙江绍兴)。官至右军将军，会稽内史，人称“王右军”。他出身于两晋的名门望族。王羲之十二岁时经父亲传授笔法论，“语以大纲，即有所悟”。他小时候就从当时著名的女书法家卫夫人学习书法。以后他渡江北游名山，博采众长，草书师法张芝，正书得力于钟繇。观摩学习“兼撮众法，备成一家”，达到了“贵越群品，古今莫二”的高度。

与两汉、西晋相比，王羲之书风最明显特征是用笔细腻，结构多变。王羲之最大的成就在于增损古法，变汉魏质朴书风为笔法精致、美仑美奂的书体。草书浓纤折中，正书势巧形密，行书遒劲自然，总之，把汉字书写从实用引入一种注重技法，讲究情趣的境界，实际上这是书法艺术的觉醒，标志着书法家不仅发现书法美，而且能表现书法美。后来的书家几乎没有不临摹过王羲之法帖的，因而有“书圣”美誉。他的楷书如《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》等“在南朝即脍炙人口”，曾留下形形色色的传说，有的甚至成为绘画的题材。他的行草书又被世人尊为“草之圣”。没有原迹存世，法书刻本甚多，有《十七帖》、小楷乐毅论、黄庭经等，摹本墨迹廓填本有孔侍中帖、兰亭序[冯承素摹本]、快雪时晴帖、频有哀帖、丧乱帖、远宦帖、姨母帖、平安何如奉橘三帖、寒切帖、行穰帖以及唐僧怀仁集书书《圣教序》等。

王羲之的书法影响到他的后代子孙。其子玄之，善草书；凝之，工草隶；徽之，善正草书；操之，善正行书；涣之，善行草书；献之，则称“小圣”。黄伯思《东观徐论》云：“王氏凝、操、徽、涣之四子书，与子敬书俱传，皆得家范，而体各不同。凝之得其韵，操之得其体，徽之得其势，涣之得其貌，献之得其源。”其后子孙绵延，王氏一门书法传递不息。武则天尝求王羲之书，王羲之的九世重孙王方庆将家藏十一代祖至曾祖二十八人书迹十卷进呈，编为《万岁通天帖》。南朝齐王僧虔、王慈、王志都是王门之后，有法书录入。释智永为羲之七世孙，妙传家法，为隋唐书学名家。

王羲之书法影响了一代又一代的书苑。王羲之书圣地位的确立，有其演变过程。南朝宋泰始年间的书家虞和在《论书表》中说：“洎乎汉、魏，钟(繇)、张(芝)擅美，晋末二王称英。”右军书名盖世于当时，而宋齐之间书学地位最高者则推王献之。献之从父学书，天资极高，敏于革新，转师张芝，而创上下相连的草书，媚妍甚至超过其父，穷微入圣，与其父同称“二王”。南朝梁陶弘景《与梁武帝论书启》云：“比

世皆尚子敬书”，“海内非惟不复知有元常，于逸少亦然”。改变这种状况的是由于梁武帝萧衍推崇王羲之。他把当时的书学位次由“王献之——王羲之——钟繇”转变为“钟繇——王羲之——王献之”，在《观钟繇书法十二意》中，萧衍云：“子敬之不迨逸少，犹逸少之不迨元常。”“不迨”，或作“不逮”，不及之意。萧衍的地位使他的品评有特殊的感召力，因而舆论遂定。

历史上第一次学王羲之高潮在南朝梁，第二次则在唐。唐太宗极度推尊王羲之，不仅广为收罗王书，且亲自为《晋书·王羲之传》撰赞辞，评钟繇则“论其尽善，或有所疑”，论献之则贬其“翰墨之病”，论其他书家如子云、王濛、徐偃辈皆谓“誉过其实”。通过比较，唐太宗认为右军“尽善尽美”，“心慕手追，此人而已，其余区区之类，何足论哉”！从此王羲之在书学史上至高无上的地位被确立并巩固下来。宋、元、明、清诸朝学书人，无不尊晋宗“二王”。唐代欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷和颜真卿、柳公权，五代杨凝式，宋代苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，元代赵孟頫，明代董其昌，历代书学名家无不皈依王羲之。清代虽以碑学打破帖学的范围，但王羲之的书圣地位仍未动摇。“书圣”、“墨皇”虽有“圣化”之嫌，但世代名家、巨子，通过比较、揣摩，无不心悦诚服，推崇备至。

中国书史上虽推崇王羲之为“书圣”，但并不把他看作一尊凝固的圣像，而只是看作中华文化中书艺创造的“尽善尽美”的象征。事物永远是发展的、前进的，王羲之在他那时代到达“尽善尽美”的顶峰，这一“圣像”必将召唤后来者在各自的时代去登攀新的书艺顶峰。

书法心得体会篇八

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。

书法心得体会篇九

军训生活有苦有乐，让我懂得了很多东西，概括为六个字：忍耐、坚持、服从。军训生活让人与人之间的距离从比较纯真的一面反映出来。

军训这七天，我学到了很多，首先我真正地了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。回到学校后我会认真地努力学习，像军人一样吃苦耐劳，我不会忘记这最后一次军营生活。

军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝，真是难受。第二课则是齐步走，正步走，跑步走。同时我们还要喊口号，我们经常因为喊口号不齐或者是声音不够洪亮而被罚，一罚就是喊五遍十遍的，导致我刚第三天嗓子就哑了。最后则是练军体拳，这是我最喜欢的项目，也许是最简单的，也许是最轻松的，我们有足够的时间歇息，放松。

军训是一种能增强我们身体素质和纪律意识的有力活动。结束了几天的军事训练后，大家如同刚受阳光滋润过的小草般，充满着无限的冲劲，显得无比生机盎然。静心回味起那短暂时光：有泪、有汗、有痛，更有无止体的劳苦。但是我们都坚强地挺了过来，因为我们都十分明白，这小小的劳苦与红军的二万五千里长征是无法相提并论的。军训刚开始。那“一二一”、“立正”、“稍息”、“齐步走”……一遍又一遍地反复着。教官的嗓子早就嘶哑了，可他们仍然认真地改正我们每一个动作，这一切激励着我们，也要努力锻炼。

给我们训练的教官是一个十八岁的小伙子，他身材不高，年龄和我们相仿，甚者还比我们同学中有的人小，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对

我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

最后一天是军训成果报告演出。起先是领导查阅，然后是走队，经过了七天的训练，每个班都走得十分整齐。接下来就是各项节目表演，有盾牌操，有女子舞蹈，最后是由我们八十人组成的巨形方阵，来表演军体拳。我们做得整齐，口号响亮，为整个大会画上了完美的句号。

高中的军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。

炎炎烈日下，我们挥洒着汗水，却无怨无悔。尽管酷暑难耐，但我们的脚步依然整齐，口号依然有力，歌声依然嘹亮。因为我们都明白自己的使命。

这军训真实地反映了我们高中生丰富多彩生(严以用权学习心得体会)活的一个侧面，叫人受益非浅：它教会了我纪律要严明，劳动是可贵的，生活是美好的。其间，我在劳苦的军训中更有体会的是甜美的劳动成果。

军训生活将作为记忆中的一抹绿色永远留在我的脑海中。坚持、奋斗、团结这些曾经陌生了许久的东西也因而回到了我的生活中。感谢军训，我会永远记得。

书法心得体会篇十

学习书法也有一段时间了，现在将学习书法的心得体会总结如下。

首先作为一名教师，能写好字，写一笔好字，这是职业所要求的！因此在此种情况下，我开学学习书法。教师特别是语

文老师，写字是很重要的基本功。写字我们常用写的字就是上课时候的粉笔字和平时写在纸上的钢笔字，偶尔也写写毛笔字。这我们老师常称之三笔字。

从学习书法以来，我觉得书法有以下好处：

- 1、最基本的就是可以让自己的字变漂亮起来；
- 2、可以陶冶自己的情操，书法需要的是耐心和持久的坚持，因此在练习书法的同时，可以修心养性，这对于提高自己的素养，很有帮助。有人说“字如其人”，我想可能指的就是这个方面的意思。

我想学习书法的好处最主要的就是以上两点。

那我一直以来是如何学习书法的呢？

首先，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，我认真对待，绝不马虎，从一笔一划练起，因此渐渐地我的字也就好起来了。

然后，我在工作之余，抽取一定的时间学习名家书法。比如每个星期总要抽出一定的时间来练习毛笔字，在练习的同时，陶冶了自己的情操了，也让自己工作之余的生活更加充实。名家书法有很多，颜真卿的，柳公权的，赵之谦的，等等我都挺喜欢，不管是哪个书法家，不管是哪种字体，我都会加以练习。取人之长，补己之短。从楷书到隶书，再到行书，草书等等，我都在学习之中。我觉得草书最能体现人的性格了，因而草书最难以练习的，也许只有书法大家才能挥毫成草书。

通过一段时间的学习和练习，我觉得学习书法要注意以下几点：

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，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。若是找不到老师，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。

有句话说的对，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、垂钓等活动，这将有助于书法的练习和水平的提高。

总而言之，书法作为一门艺术，不是一朝一夕之功能够练就的，需要花费大量的精力和心血。需要提到的一点是，我们平时应该培养对学习书法的兴趣，兴趣是最好的老师，只有对书法有较大的兴趣，我们才能练就一笔好的书法。