

书法培训心得体会（精选 22 篇）

书法培训心得体会（精选 22 篇）

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，往往会写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。相信许多人会觉得心得体会很难写吧，以下是小编帮大家整理的书法培训心得体会，仅供参考，大家一起来看看吧。

书法培训心得体会 篇 1

掌声阵阵，相机卡卡。8月20-21日这两日在xx小学这安静的阶梯教室里，一个个绝妙的中国字正在邵老师的粉笔下亮相。邵老师拥有强大的书法素养和丰富的教学经验，通过手上飞舞的粉笔，传授了不少“内功心法”给我们。

第一天，邵老师用《以规范的书风唤醒孩子良好的习惯》为题，拉开了学习的序幕，他结合现如今的教学模式，点出了许多教学现实的不足之处。现代化的高科技带给老师和学生耳目一新的感官，但是现代教学中用粉笔字书写却不容荒废。因为孩子在学习写字时离不开老师的板演；课文中的重难点内容，老师板书在黑板上加深学生对它的印象；试题的讲解，老师需要板书过程才能更好理解……这些都离不开那支化成粉尘飞舞的粉笔！邵老师的课程从易到难，轻松诙谐，时间就这么悄然溜走了！

第二天，邵老师以《汉字的间架结构要领》为题，开启了我们的学习时间，这次从简单的独体字开始，给了我一个全新的书写感受。虽有正确的笔划，但还得注意字和字的微妙结合。邵老师总结出的书写口诀，让我感觉到书法并不枯燥，笔下的字也是有生命的，它需要舞台去翩翩起舞，去表现它的独立、它的担当，还有它们之间的配合、它们之间的谦让，它们之间的帮扶……如此学写字，岂有不爱之理？

邵老师在短短的两天时间中，以他的真诚感动着我们，以他的专业折服了我们，把他的经验传授给了我们，更将他的“独门内功心法”无偿传授给我们。正所谓“师傅领进门，修行在个人”，日后还要继续进修，在实践中总结自己。愿不负书写的好时光！

书法培训心得体会 篇 2

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。

书法培训心得体会 篇 3

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。

书法培训心得体会 篇4

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。

在经历了连续三次选课的失败之后，凭着屡败屡战的精神，我终于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，选中了夏老师的硬笔书法课。我喜欢书法，

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。

书法培训心得体会 篇5

一个人的字就像一张名片，好的字能给人留下深刻的印象，作为一名教师，写一手漂亮的字是很有必要的。

20xx年12月2日，我参加了长春市美术教师首届硬笔书法培训班。一进教室，我便体会到了浓厚的学习氛围。教室内几乎座无虚席，勉强找到边座坐下，定神一看，大部分都是各校的美术教师也是平日活动中熟悉的面孔。给我们培训的老师是书法届较有名气的石梦非。其人可谓其貌不扬，一张口便有些许的社会化，让人怀疑此行未必能有收获，耐着性子听下去，几次课听下来，却觉得不虚此行。老师从握笔到笔划到结构无不体现他独特的理念，字更是写得得心应手，潇洒大方，我开始被这个其貌不扬的人所折服，尤其喜欢听他讲教学中遇到的情况，把小孩子平日写字习惯列举出来，让我这个兼职的写字

老师感同身受，我便决心潜下心来听讲，练习，认真地完成老师交给的任务，在学习之余也不忘了总结、反思。

一个人的字就像一张名片，好的字能给人留下深刻的印象，作为一名教师，尤其是一名美术教师，写一手漂亮的字是很有必要的，而现今社会，能书写出好字的人却不多，时代在进步，传统却慢慢退步了，互联网的普及使年轻人习惯了键盘，握笔的机会慢慢在减少。而我作为美术教师，肯定还未能“达标”，有时还不好意思把我的字呈现出来，每当这个时候，我都会想，为什么我不好好练字呢？现在有这样这样一个学习写字的平台，是难得的机会，一定要坚持练习。

学习写字同样有方法。石老师总结了写字的规律，一句话就是“对立统一”哲学上的辩证关系。写字的方法，左低右高、左竖短右竖长、横斜竖直、口型上宽下窄、撇短捺长、上宽下窄、松紧适当、左紧右松、内紧外松，有归类的练习，有恒心的练习，我相信只要坚持，一定能写出令人羡慕的字，从而提高自身的素质及人格魅力。

我在学习硬笔书法的同时，也在不断思考如何做好这个兼职的写字教师：

一、激发学生书写的兴趣，营造良好的课堂氛围。让学生初步感受汉字的形体美，让学生明白书法是我们民族独有的艺术，继承和发扬民族文化是责无旁贷的。

二、优化课堂。课堂教学有时采用了一些通俗易懂的语言和幽默的比喻，趣味横生，会起到事半功倍的效果。

三、激励评价，作品展览。在写字教学活动中，要以亲和、信任和期待的态度对待学生，观察学生的细微变化，寻找学生在习字过程中的闪光点，从而激励学生，可以让学生将写过作业与第一页对比，学生看到自己的进步，会更加激发他们学习的兴趣。

四、树立老师治学的榜样。罗·阿谢姆说过：“一个榜样胜过书上二十条教诲。”老师以身作则，做出榜样，对于学生来说就是无声的引导。在黑板上讲解完写字的要领后，还应该走到学生中去，握着学生的手写一写，让学生看着老师写一写，课下练习时也和学生们一样每天完成一页字的练习，把自己变成了一面镜子。

五、重视基本技能的训练，汉字是由最基本的横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种笔划组成的。而每一个笔划都须经历起笔、运笔、收笔三个过程。注重对学生进行严格的笔划指导，教他们如何起笔、行笔、收笔，对以后的学习有着潜移默化的作用。

六、结合实际，因材施教。结合每个年级学生的不同情况而进行不同的教学，分类辅导，从而激发学生写字的热情和潜能，充分发挥每个学生的个性，提高写字教学的效率。

无论是自身学习方面，还是从教学方面我深信经过努力一定能做得更好！

书法培训心得体会 篇6

这段时间，有幸参加了响水县教师硬笔书法培训并且收获颇丰。我想，这次培训对于我们这些走上讲台十几年的教师来说无疑是一种很好的再次学习的机会。

本次培训请了书法技能高超并且在书写教学方面卓有成效的张老师开展讲座。张老师在讲座中，结合自己的练字心得和授课经验，张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、收笔和回笔。边示范边讲解地教我们掌握正确的执笔姿势、讲解汉字八种基本笔画的书写要领，重视基本技能的训练，汉字是由最基本的横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种笔划组成的。而每一个笔划都须经历起笔、运笔、收笔三个过程。写竖画有垂露，有悬针，用力垂直向下伸。垂露圆，悬针尖，竖画都是走直线，汉字的书写规律。一个个练字口诀，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。硬笔书法有很强的直观性。也就是说百闻不如一见。学生听教书法的老师讲上十遍，倒不如老师当场写一笔。由于已经有了不正确的书写习惯，如果不能把不正确的书写习惯改正过来，新的书写方式是不能建立的。

培训中，张老师还总结了教师书写中的普遍问题，并提出了有效的练字方法，要求我们每一位教师动手、动脑相结合练字。

当天培训结束后，我感触颇深。不仅仅被纪老师高超的书写技能

所打动，更被他那种持之以恒、追求卓越的精神所感动。不禁深刻反思自己，尽管自己的时间和精力有限，加之长久以来形成的个人书写习惯，感觉学习过程中有些困难，但通过培训，自己体会到了练字的技巧与快乐。因此，今后在硬笔书法的练习上，我将会学习纪老师那种一丝不苟，持之以恒的精神，并真正落实到实际行动中去，从横竖开始进行扎实的练习。

我本来小时候学过一点书法，之后就再也没有触及。进入了这个课堂，我再次对书法产生了兴趣。夏老师的教学给我深刻的印象。老师的指导十分仔细，而且示范的十分到位，让我得到了很多启发。在一次又一次的练习中，我学会了好多字更漂亮更飘逸的写法，字的结构更加稳固，字体也更加雄健。这是我以前所缺少的。所谓“名师出高徒”，虽然我称不上高徒，但夏老师的教导犹如一盏指路明灯，让我重新找到了练字的方向。

人云：“字如其人”。在这个信息化时代里，鼠标键盘正在取代钢笔之时，这个道理仍然不变。在夏老师的课堂里，我不仅学会了写好字，更领悟出许多人生的道理。夏老师一笔一画孜孜不倦的教导，既让我们在学习写字中树立起自己的“门面”，更让我们领略到了夏老师慈父般的人格魅力。我感觉到自己不仅仅在练字，而且更在陶冶一种高尚的情操，培养伟大的品行。书法的“真谛”也许就在于此吧。

另外，在学习的过程中，我也深深受到了中华民族古典文化的熏陶，接受了一次爱国主义教育。

这短短的十几次课给我留下了很深很深的印象，也让我第一次感受到了大学与高中的差别？首先是对夏老师的感受，我发现他真的是一个不错的老师，不仅写得一手好字，人也好得没话说，无论是性格，还是在其他方面。其次，我渐渐发现练字也是在“练”性格。人常说性格是很难改变的，但是练字却可以让人心静。虽说不能改变性格，却是可以成为心浮气躁时的一种调剂品，将坚硬调得柔和，让喧嚣变得宁静。练字是对自身的一种修身养性、陶冶情操的锻炼，对别人也是一种美的享受，让别人看到你的字时是种心情舒畅的感觉，而不是一种在受罪的感觉。

书法培训心得体会 篇7

8月13日与本镇同行张献老师、杜典志老师等赴铜仁宝鑫酒店为期一天的书法培训学习，在培训中，通过陈怀斌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。

在培训中，听了陈怀斌书法名师讲座指导。以及书法与写字教学方面专业知识精辟的讲解，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。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。

在当今高速发展的社会，毛笔基本退出了日常书写工具的行列，书法也基本与实用书写脱离而成为一门必须专门学习的艺术。长期以来，由于书法教育一直未能适应时代的要求，缺乏应有的重视和开展，乃至一般人不仅对书法艺术知之甚少，而且书写也存在许多问题。软笔书法在一般小学名存实亡，对于硬笔书法相对比较重视。但一般只是临帖，老师专门指导还是有限的。作为一名教师这不得不引起我们的重视。培训班上几位老师的发言讲解和示范深入浅出，循循善诱。陈怀斌老师的软笔书写，从笔的粗细，到笔画的角度，细致入微；从学生作品展示，到老师课堂实录，全面夯实。陈怀斌老师的软笔规范字的教学尽显个人风采，他的“永”字八法娓娓道来。总之，通过学习不仅使自己对软笔书法有了新的了解，而且对笔、墨、纸、砚的知识丰富了、特别是对每一个汉字结构的认识加深了。

鲁迅先生曾说：“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，这次学习，学员临摹结合，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。

陈怀斌教授讲了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，书写主观与客观、具象与抽象相结合的艺术汉字来。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。苏东坡云：“神、气、骨、肉、血，五者缺一不为成书也”。唐朝书法家欧阳修云：“古之人皆能书，独其人之贤者传逐远爱其书者善取其人也。”如民族英雄岳飞的书法代代相传，而卖国贼、残害忠良的秦桧的书法却无人知晓。所以，学习书法不仅能修身养性，还是修心养性的好活动。通过学习和训练来提高审美鉴赏能力。

鉴赏水平是人综合知识水平的体现，也是学习书法知识积累程度的体现。在很大程度上，人的鉴赏水平越高，书写进步的程度就越快。另一方面，鉴赏水平的高度，是随着人书写程度的进步和知识的积累而提高的。因此鉴赏水平和书写水平是相互制约、相互促进共同发展的。所以今后应在书法知识积累、基本功训练来提高书写技能和文化素养，从而达到提高自己鉴赏水平和书法修养。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。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，要有一颗坚持的心，

中，懂得创新，有自己的风格和特点，就会更好。当然我们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，把自己学到的知识和经验毫无保留地传授给学生，使学生的书写技能得到提高发展、培育更多的书法人才。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，按要求去完成作业，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。

篇 8

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。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，每天反复的练习书法，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

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。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！

篇 9

作为一名年轻的语文教师，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

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。

对中小學生而言，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

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。

篇 10

为了提高学生的综合素质，结合我校的实际情况，学校开展了书法课程。由于我校的生源来自农村，学生的程度水平参差不齐。

所以学生在书写中存在不少问题：学生的书写姿势不正确，没有良好的书写习惯，书写不规范等。正是结合我校学生的实际情况，尤其是小学生的年龄特征，在具体的教学寻找一条可行之路，下面我谈谈自己在教学中的一点心得。

从兴趣出发，营造良好氛围，小学生天真，可爱，好奇心强，也容易激发兴趣。首先给他们讲解了王羲之的故事，他利用自己字的影响力，帮组老奶奶的风扇。可见一手好字具有多大魅力，具有多大的影响力。

接着让学生欣赏。感受汉字形体美调动学生学习的兴趣，参与与

张贴在教室周围，这样在很大程度上激发了学生的学习热情。书写，从基本技能入手。良好的写字习惯使学生才会有更好的发展。

因此，教学中，我首先注重对学生基本写字姿势的培训。正确的写字姿势可以使身体各部位得到舒展，轻松，也有利于身体健康和视力健康。其次，重视基本笔画练习。汉字是由最基本的横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种笔画组成的。写好一个字，就要写好每一个基本笔画，每一个笔画都须经历起笔、运笔、收笔三个过程。并给学生编些形象的顺口溜便于记忆。

从一开始就让学生练就扎实的基础，为今后的写字打下良好的基础，持之以恒，方有收获。硬笔书法的练习，不是一蹴而就的事情，必须长久的坚持。因此，每天要求学生坚持临摹一小时，并要求在平时的汉字书写中注意巩固练习效果，同时，要求学生端正态度，认识汉字文化，民族文化的魅力，弘扬民族文化。只有将思想和行动结合起来，才会最终学有所获。

篇 11

在中国书法艺术里，点是一个最基本的元素。早期的中国文字并没有点，象甲骨文、钟鼎文、石鼓文、小篆里，都找不到点，只有等隶书的出现，点才问世。点的出现，大大丰富了汉字的结构变化，也给书法增添了无穷的魅力。

书法中的点的形态各异，变化多端。有园点、三角点、多角点、水点、垂点、侧点、撇点、挑点、藏锋点、露锋点，还有各种两点组合、三点组合、四点组合等等。不同的点给人以不同的美感，如园点、藏锋点给人以浑厚、稳健感，水点、露锋点给人以流动、飘逸感，三角点给人以险感，多角点给人以力感等等。点大的似面，小的若有若无，轻若蝉翼，重若崩云。

点的书写千万随便不得。唐人孙过庭在《书谱》中说：“一点成一字之规”。点的写法千变万化，但总的看来应该出笔中锋，藏头护尾，起迄分明，形体自然，宜厚重，忌轻薄。有人写点左右两笔写成（即挑和剔相对而成），所谓有阴阳开合之意。也有人写点如高山坠

变，顾盼生姿。要点点有精神，点点有意态。清代书法理论家包世臣说：“形质成而性情见，所谓画变起伏，点殊扭挫，导之则泉注，顿之则山安也。”

只有充分认识点在书法中的作用，才能更好的驾驭它。可以说，点是一切造形艺术的灵魂。点的停顿连贯起节奏作用，点的大小形态起装饰作用，点的离合位置起协调布局作用，精彩的一点往往有画龙点睛的作用。

此外，练书法要多看，包括看书展，读字帖。多练，包括用钢笔练。随时都可以练的，其实硬笔与毛笔是相通的，一般来讲，用钢笔也可以写出毛笔的效果。自学时实在走不通了，也不要气馁，可以适当放一放，做一些有益身心健康的运动，比如：瑜珈、舞蹈、垂钓，有句话说得很对：要想练好字，功夫在字外。举杆遛鱼的时候，鱼线在水面上划出的轨迹很象草书，书法与钓鱼同样是妙不可言的。

篇 12

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，发现静下心来来的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

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/885023113301011212>