# 最新练字心得体会(大全11篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-12-30

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。练字心得体会篇一作为一种古老而优美的艺术形式，书法...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**练字心得体会篇一**

作为一种古老而优美的艺术形式，书法在中国文化中拥有着极其重要的地位。而练字作为书法的基础，不仅是一种能够提高人们艺术修养的手艺，也是帮助人们体察生活，提升品性的途径。通过长期的练习，我对练字所有的体会逐渐明了。

第一段：练字的心态。

在练字的过程中，心态非常重要。练字时要放下自己的心理负担，放下对自己的期望，避免环境影响心情。只有保持一个平和的心态，才能够产生美的艺术作品。在练字时，要尽量不受外界的干扰，转移自己的注意力，集中精神投入到练字中。在一段较长时间内反复练习同一个字，可以让人们进入一种深度专注的状态，同时也能够让人们放松身体与心灵。

第二段：练字锻炼品格。

练字可以锻炼人的耐性，练习毛笔字更能凝聚人的精神力量。练字需要一种恒心，需要跨过重重困难和纷纭繁杂的生活，才能真正领悟到书法的深思。每一筆，都需要慢慢醞釀，向心而行，每一细节，都要仔细斟酌，锱铢必较，戮力图成最美的一幕。这种坚持，可以让人们对自己下定决心并且朝着自己的目标不懈努力，进一步塑造品格。

第三段：练字磨练审美能力。

通过初学练字后，我发现我更加欣赏中国古典文化的神秘和美感。书法艺术给练字者带来无限的艺术享受。练字不仅锻炼了我的艺术技能，让我对于线条的把握更准确了，也让我对于文化知识的了解更加丰富，这让我发现生活中的美。

第四段：练字增强自信心。

通过练习，我可以感受到自己的进步。可能一开始的时候，字会格外丑陋，撑不起我的美好心情。但是，当我不断努力、不断锤炼之后，每画一笔，都是一个进步的小步伐。这些小进步，在不知不觉中增强了我的自信心。我开始相信，只要认真付出努力练习，完全可以掌握书法技艺。

第五段：练字带领幸福的体验。

练字时，我可以获得一种身心放松，内心舒展开来的感觉。在练字的过程中，我可以找到一个可以沉淀思绪的空间，一种舒适愉悦的生活体验。同样，当我们写出一字之后觉得成功的时刻，也是人生中的幸福感。在这个快速发展的社会，我们希望快速获取成功感和幸福感，但忘记了这种幸福感是我们每个人都可以通过练字来获得的。

总之，练字的过程不仅是一种技术性的训练，更是一种面向生活的身心修养。练好字，是需要花很长时间的练习，并逐渐去感受每一个变化。在一笔一画之间，我们可以获得一份幸福，可以感受到一种大力量的流淌。在不断的练习之中，练习者会发现练字带给他生命的积极的转变，因此不妨从今天开始，踏上练字的征程。

**练字心得体会篇二**

一、重视范写：

小学生年龄小，喜欢模仿，审美判断能力有限，什么样的字好，什么样的字不好，他们是很难分辨的。因此，在他们的眼中，老师的板书就是他们模仿的对象。老师的字如果写得好，学生就会受到潜移默化地影响，向好的方向发展，反之则相反。总有人说，谁教的学生，他的字就会像该教师写的字。因此，教师一定要提高自身的书写能力，成为学生的“活字贴”。

二、扎扎实实地进行指导：

首先，教师要让学生充分认识田字格。

认识田字格的四个区域和横竖两条中线，这样可以帮助他们安排好字的间架结构，将字写得正确工整。教师要指导学生特别注意田字格中的横中线和竖中线，以掌握字的中心。并且写字时注意不要把格子都占满，要做到“上有天，下有地，四周留空隙”。

其次，教师要加强写前的指导。

写字前，让学生削好铅笔，放好作业本，端正坐姿，指导执笔方法。为写字做好准备工作。古人强调：“练字先练眼”。观察是认识事物的基础。写字教学首先要指导学生观察字形，弄清汉字在田字格中的位置。在指导观察时，写前指导是提高写字质量的关键。指导时应突出字的重点、难点。初学写字时要逐笔逐字的讲清要领，对重点笔画要反复引导学生观察笔画的形态特点，包括每个字每一笔在田字格中的位置、运笔万法，与上一个笔画的间距，其长短如何，整个字的结构特点，及各部分的比例，粗细长短，起笔收笔的位置。只有笔笔交代清楚，做到防患于末然。学生才能掌握正确的写法。笔画教学是写字教学的基础，要先使学生掌握一些基本笔画的书写规律，可以编一些书写口诀：如“横平，竖直，撇要尖，捺有脚”；“点像小雨点，先轻后重”；“横折转弯要顿笔”等等，让学生耳熟能详。当学生有了一定的写字经验，指导时就可以挑一些难写的，笔顺容易写错的字进行教学。这种写字作业可以让学生在课内完成，以保证写字质量。有时教师可根据需要借助多媒体进行直观地教学。教师在课堂上要反复指导，学生在练习中要认真书写，循序渐进，逐步形成写字能力，养成良好的写字习惯。

第三，教学写字时以下几个步骤必不可少：

1、书空。

新课生词教学的时候，老师不妨花上几分钟的时间带领学生集体书空。书空可以更直观地让老师了解学生的书写笔画顺序，可以马上进行纠正，很方便。花最少的时间，进行最基础的训练，书空必不可少。

2、把。

书空完了之后，千万别以为学生就能正确进行书写了，如果马上就让学生在田字格上练习，往往问题一大堆。我在新课教学的时候很少让学生书写，一则学生刚开始写字，速度很慢，一节课只有40分钟，时间宝贵，二则无法了解每一个孩子的情况。我通常都会把写字练习放在课间，比如早上、中午等休息时间，一开始我是手把手给每一个小孩写一个范字，一边写一边说，从哪里开始起笔，哪里头碰到、哪里脚碰到（满格的意思），然后再看着学生照样书写一个，之后才让学生自己写。这样做可以避免学生书写顺序错误，还可以避免学生写得太大或太小，让学生体会到什么是满格。“把”这个方法适合那些笔力比较弱的孩子和空间观念不强，写着写着就会字太大或太小的孩子。

3、练。

每天中午练习10分钟，不要求学生的书写速度，时间到即停。对于学生写的好的字可以加笑脸或者圈出，让学生有荣誉感。

三、及时批改：

为了便于了解学生的写字水平，又能对学生起鼓励、督促作用，学生的写字作业要及时批改。批改时一般面批和集中批改两种方式交叉使用。在学生写字时，当着这个学生的面，说出他写的字的优点、存在的问题和正确书写的要领并用铅笔范写在旁边进行比较，再让学生及时改正，往往会起到事半功倍的效果。将学生的写字本收齐后统一批改时先看单个的字，写得好的字画个红圈圈。画圈时尽量拣写得确实好的画圈。人有不同，写的字也因人而异，对书写水平较差的学生，要适量画圈。这些学生写得字虽然从实际看够不上画圈，但只要他是认真写了，比前一次有进步了也要适当画圈鼓励，激发他努力向上的信心。单个的字批好了，再从整篇看看大小是否匀称，书写是否认真，然后打个等级。如写得非常好，还可以在等级旁加个笑脸，班级中还可以开展写字比赛，谁得的笑脸多等活动。这样每个学生都会养成认真书写的习惯，班级中就行成了良好的书写风气。

四、开展竞赛，激励评价，鼓励进取：

表现欲是小学生的特点。我们教师应该让孩子充分展示自己，为孩子创造展示自己的机会。让学生感受到自己的智慧和力量，体验成功的快乐。竞赛不但能调动学生练字的积极性，还能培养学生良好的竞争意识，同学之间互相合作的集体意识。批作业时，可以把学生写的字与范字进行比较，并把那些写的好的字给出相应红圈；对那些能日渐把字写端正的同学的作业写上赞扬或鼓励性的话语。经常进行小结性评比，学期末评出星级作业，并给予一定的奖励。写字课上，可以以小组为单位，进行写字比赛，好的同学的作品在学习园地展出，获得进步奖的学生进行表扬。鼓励学生积极参加校内外组织的各项书法竞赛，让学生看到自己的进步，增强自信。还要定期举办作品展览，将写得好的学生作品和报刊杂志上的优秀书法作品放进学习园地。让学生看到自身的价值，增强学生的自信心，提高他们对写字的兴趣在班级内形成良好的写字氛围。

五、合理讲评：

通过一个阶段的书写练习，要进行针对性地讲评。用好坏不同的几篇作品进行对比，或者把同一个学生的前后几次作品进行对比，肯定学生取得的成绩，并指出学生目前普遍存在的问题，提出改进方法。在讲评之后，再留一些时间让学生当场按照指导的方法进行练习，立竿见影，以达到指导的效果。

总结半年来对于学生汉字书写的训练，几点小方法供大家交流。

1、书空。

新课生词教学的时候，老师不妨花上几分钟的时间带领学生集体书空。书空可以更直观地让老师了解学生的书写笔画顺序，可以马上进行纠正，很方便。花最少的时间，进行最基础的训练，书空必不可少。

2、把。

书空完了之后，千万别以为学生就能正确进行书写了，如果马上就让学生在田字格上练习，往往问题一大堆。我在新课教学的时候很少让学生书写，一则学生刚开始写字，速度很慢，一节课只有40分钟，时间宝贵，二则无法了解每一个孩子的情况。我通常都会把写字练习放在课间，比如早上、中午等休息时间，一开始我是手把手给每一个小孩写一个范字，一边写一边说，从哪里开始起笔，哪里头碰到、哪里脚碰到（满格的意思），然后再看着学生照样书写一个，之后才让学生自己写。这样做可以避免学生书写顺序错误，还可以避免学生写得太大或太小，让学生体会到什么是满格。“把”这个方法适合那些笔力比较弱的孩子和空间观念不强，写着写着就会字太大或太小的孩子。

3、练。

每天中午练习10分钟，不要求学生的书写速度，时间到即停。对于学生写的好的字可以加笑脸或者圈出，让学生有荣誉感。

**练字心得体会篇三**

在当今社会中，随着互联网的普及和信息化的发展，人们的写字需求逐渐减少，而当下的年轻一代对于练字这项传统技能也逐渐失去了兴趣。然而，随着POP练字技法的快速崛起，练字开始焕发出了新的活力。而我也因为对POP练字的好奇，开始尝试这项新兴的练字方法，并在实践中有了一些心得体会。

【第二段】。

首先，POP练字之所以备受年轻人喜爱，就是因为它给传统练字加入了更多的时尚元素。传统的练字方法被认为过于呆板，缺乏张力和互动性，无法引起年轻人的兴趣。而POP练字采用了更加流行和时尚的字体，结合了个性化的配色和图案，使得每一次练习都像是在创作一幅个人风格鲜明的画作。这样不仅激发了练字的乐趣，还让人们在练字中表达自己的个性和创造力。

【第三段】。

其次，POP练字的灵活性和适应性也是它备受欢迎的重要原因。相比传统的练字，POP练字不局限于特定的字体或者技法，而是可以根据个人的喜好和需求进行自由发挥。无论是选择字体的风格，还是调整画笔的使用力度，都可以根据实际情况进行变化。这种灵活性让每个人都能找到最适合自己的练字方法，使得练字过程更加有趣且容易坚持下去。

【第四段】。

另外，POP练字对于提升写字技能也有着明显的效果。不同于传统练字只注重规范和字形的形成，POP练字更强调写字的艺术性和表现力。通过学习POP练字，人们可以了解到不同字体之间的差异，掌握更多的绘画技巧，并通过不断的练习提升自己在字形设计上的能力。不仅如此，POP练字还能够让人们更加注重笔画的工整和流畅，培养专注力和耐心，提高写字的整体质量。

【结尾段】。

综上所述，POP练字作为一种新兴的练字方法，给年轻人带来了更多的乐趣和创造力。它融合了时尚元素，让练字变得更加有趣和个性化；它的灵活性和适应性让每个人都能找到适合自己的练字方式；而且，通过POP练字不仅能够提升写字技能，还能够培养耐心和专注力。因此，我对POP练字充满了兴趣和热爱，并希望更多的人能够加入到这一练字潮流中来，一同感受练字的乐趣与魅力。

**练字心得体会篇四**

第一天，我发现笔不听指挥，想着很简单的字，可怎么也写不起，写起来就歪歪扭扭，奇形怪状的，自己都看不下去了，我又撕了重写！第二遍，三遍，四遍……终于，有点起色了。我给妈妈看我自己认为还不错的字，结果妈妈说，一堆错别字，让我好好检查一下，我很不耐烦地说：“不写了，反正怎么也写不好，就这么发吧！”妈妈看我这表情，停下手中的活，走到我面前，拿了个本子，她亲自写了一个，让我仔细看着，只要笔画不错，字自然就写得好看了。一开始我不信，她让我动手试试，我也敷衍了事，后来我竟然真的发现，笔画对了，字真的写得漂亮很多，还有一点，用铅笔写的字比用黑笔写的好看！我开心的掌握了技巧，原来我黄喆斌也有这么聪明的时作候，我沾沾自喜，感觉自己无所不能了。没一会功夫，就写好一课了，这个字和以前的相比，真的判若两人。啊，原来他们好的字是这样子来的，我拍好照片等着老师评价，那等待的心情，比中彩票还紧张呢！过了好久老师终于点评了，良好！我太高兴了，原来我也能得到老师的肯定！接下去的几天，我每天都认认真真地写，把写字当成了我最喜欢的一件事，一遍写得不满意我就擦了写第二遍，直到自己认为好了才拍照接龙！

其实我知道，朱老师是想通过暑假，把我们的字都纠正回来，字好看了，人就自信起来！现在的\'试卷，都是电脑阅卷，如果字写不好看，是很吃亏的。我想写了这么久，我们群里的那些同学，也都和我一样，有了这么深刻的认识，所以应该都会写好！最后，还是希望我的字能越来越有漂亮，朱老师总是说，字是一个人的第二面容，字漂亮人也会变帅！

**练字心得体会篇五**

练字是一项让人平静下来，找回初心的活动。虽然已经步入社会，但练字依然是我日常必做的一项。每当我从繁忙的工作生活中抽离出来，用心地写上一行字后，便得到了极大的舒缓和安慰。下面，我将和大家分享我写练字的心得体会，希望能为大家提供些许借鉴。

第一段：写字的初心。

人生在世，最初学习笔画，形成字形的时候，通常都会用心地握笔，反复练习。当时的初心往往是为了通过写好字来表现自己，展示出自己的美的另一面。此外，也会因为学校教育、做家庭作业必须书写作为增强记忆能力工具等原因而开始刻苦练笔。而我在多年前开始写字练字是为学术研究需要而设立，因为觉得自己的字太潦草了，想要改善写字能力，提高自己的学术水平。

第二段：练字的方式方法。

学好写字，一定要掌握稳健而舒适的笔画。对于刚开始的练字者，可以尝试画横竖撇捺这些基本笔画，从简单到复杂逐渐提高练习难度。其次，在练习的过程中，要注意提高自己的纸笔质量，选择舒服的练习环境，保证自己的身体状态。最后，用心去练习，这是最重要的，需要不断地练习、反复推敲，同时使用工具协助自己找到正确的姿势和正确的写字方式。

第三段：练字的方法对生活帮助。

通过不断地练习，我已经在工作和生活中体会到了写字的好处。我开始注意到自己的字很优美，又特别有力量，不管是用来写报告或是写卡片送给朋友，都能够产生强烈而持久的印象。同时，我也逐渐发现，不论是实际操作还是创意、脑力部分，都可以通过写字锻炼。这是因为写字是脑内信息的表达，而且实践中更体现了写字的多种运用之丰富。之后，我会更加全面的考虑什么样的写字可以更加符合我所需要表述的信息，并且练习以实现更好的写作成果。

第四段：练字的好处对于心理方面。

练字不仅对生活产生了实际的影响，同时也对内心有着积极的影响。在练字的过程中，我总是会处在一种平静而放松的状态，仿佛时间也因此而变得很慢。练字成为我的一种休息方式，在生活和工作的压力之下发挥了重要作用。经常练习写字，可以使人专注，提高自我认知，协调身心健康的发展，能舒展神经，达到精神上的健康。

第五段：结尾。

总的来说，练字是一件需欣赏、需执着、需专注、更需认真思考问题的事情。练字是平淡的但是不平凡的，是一件内在而又淡定自若的事情，是一种对自己的细腻体贴爱护。练字过程中的种种体会与成长，会让我这个平凡的人有了不一般的成就感与自信。同样地，我希望大家在学写字的过程中，能够找到自己的初心，用心练习，不断地提高自己的文字表达和自我认知能力。

**练字心得体会篇六**

我读了《陈毅练字》这篇文章后，掩卷沉思，陈毅勤俭﹑可苦﹑持之以恒的精神深深地感染了我，催我奋进。我深深地懂得了人生也是这样，只要有恒心﹑有毅力才能获得丰硕的果实；只有勤奋刻苦，心中才会充实，成功的道路才能在我们的脚下延伸。

陈毅为了减轻家长的负担，用草纸订成了练习本，用米汤做墨水。他给自己订下了一个规矩，每天要写完100个大字、200个小字，写不完就不休息。

陈毅的家境很不好，但是他却十分努力学习，千方百计地减轻家里负担。而我的条件是何等的优越，和陈毅相比真是天壤之别。我说要什么，父母一定回满足我的愿望，我却辜负了爸爸妈妈的期望，伤了他们的.心。

我暗暗地下了决心：今后我无论做什么事都要像陈毅那样勤奋刻苦，以顽强的毅力和持之以恒的精神去谱写我美好的人生乐章。

**练字心得体会篇七**

第一段：引言（字是文化的载体，学练字对个人的意义）。

字是人类文化的重要载体，它通过纸张上的形状和组合传递着信息和思想。在现代社会，由于科技的进步和电子媒体的普及，人们更多地使用键盘输入文字，而手写字似乎逐渐成为了一种陈旧的技能。然而，学练字对个人来说仍然具有重要的意义。在这篇文章中，我将分享我的学练字心得体会，谈谈我对学练字的看法和感悟。

第二段：学习字带来的精神力量和情感共鸣。

学练字的过程不仅仅是练习一种技巧，更是一种修炼，一种对于文字的敬畏和对于美的追求。当我握着笔在纸上写字时，我感到一种内心的平静和专注。字与我建立起一种神秘的联系，它们仿佛是从我内心流出，代表着我的思想和情感。通过学习字，我渐渐明白了文字背后的深意，体会到文字给我带来的精神力量和情感共鸣。

第三段：字给我带来的自信和个性的展示。

学练字的过程中，我发现我的字体逐渐变得工整、漂亮。当我把自己的字展示给别人时，我感到一种自信和自豪。在日常生活中，人们往往通过字体来判断一个人的个性和修养。通过学习练字，我不仅提高了自己的文字表达能力，还能通过字体展示出自己的个性和品味。练字让我拥有了与众不同的笔迹，在众人中能够显得独特和出众。

第四段：练字带来的思考和修身养性的效益。

学练字不仅仅是一种技能，更是一种修身养性的过程。在书写的过程中，我反复思考每一笔的形状和结构，不断调整自己的姿势和力度。这个过程需要耐心和细致，能够培养我的专注力和毅力。同时，练字也需要一种内心的平静和自律，这种修行过程让我学会了沉静和从容。通过练字，我可以放下外界的喧嚣，静下心来思考和反省，提升自己的修养和品质。

第五段：结语（字艺教给我的人生智慧和美好人生的追求）。

字艺不仅为我带来了手写字的技能和美的追求，更教会了我一种人生智慧。通过学习练字，我明白了凡事都需要耐心和毅力，只有坚持不懈地努力，才能取得真正的进步。同时，通过练字，我感受到了美的力量和美好人生的追求。美是一种精神的愉悦和灵魂的满足，它们正是我追求的人生目标。因此，我将继续学习练字，用自己的字展示出美的匠心，为人生增添一抹光彩。

通过学习练字这个过程，我不仅提高了自己的文字表达能力，更得到了人生智慧和自我修养的提升。字艺像一位良师益友，伴我一路成长，为我的人格塑造注入了美的因素。对于我来说，学习练字已经不仅仅是一种技能，更是一种艺术，一种生活态度。这种让我沉浸其中的过程，也成为了我人生中难忘而重要的一部分。

**练字心得体会篇八**

xx公司组织全体员工，参加了为期一天主题为“尽我所能，不负韶华”的团建拓展活动，在这次活动中我们鼓舞了士气，增进了团队凝聚力，充分调动了每个人的积极性，发掘大家的潜力，同时也意识到了团队中的不足，每个人都深刻意识到自己重要性，在团队中每个人都是整个机器中尤为重要的一份子，大家齐心协力拧成一股绳，就能突破难关，克服很多我们根本不敢想象的困难，取得最后的胜利。

从集合整队开始我们的拓展之旅就开始了，这种感觉好像就回到了大学的“军训”时期，不能按时到达的收获了俯卧撑的惩罚，让我们瞬间进入状态，收获的第一课就是服从命令听从指挥。这是意志力的锻炼，也是作为一名员工应有的基本素质。

我们18个人被分成了2队，我们很快完成了队名、队呼、队歌的设计和队长的选举工作。设计队名、口号、队歌，整个过程都离不开集体的智慧与力量，每个项目都离不开团队的支持与鼓励，“没有完美的个人，只有完美的团队”。个人的力量是有限的，但集体的力量与智慧是无限的。相互鼓励，感受团队的温暖。相互信任，激发出每个成员的集体荣誉感和增强每个队员的自信心。

早上首先进行的是急速60秒活动，此项目需要充分调动大家的想象力，记忆力，把30张图片按顺序排好，2队刚开始都很难实现突破，在规则以内，时间有限，特别忙乱，因为找不到方法开始均以失败告终，在接下来的几次尝试中我们认识到需要认清规则，同时也要突破规则的限制，利用手头资源发挥价值，同时清晰的分工合理规划每个人应做的事情，才能高效准确的完成项目，工作中也如此，不要为表面的现象所困扰，有些阻碍其实只是主观的臆想，需要你的耐心和智慧，通过分析、判断，充分了解它的本质，通过组织、协调而达到目的。同时我们体会到了即使是竞争关系，信息共享才能实现双赢。发挥团队的智慧，调动每个人的积极性，才能把工作做好。

接下来是有轨电车项目，这个项目主要是培养团队的默契和协调配合，一旦一个人出错，就必将影响整个团队的步伐，刚开始就有一队找到了方法，取得了阶段性的胜利，另一队步步紧逼，最后几乎是同时到达终点，在这个项目中主要是锻炼大家相互配合并肩作战的能力，人心齐，泰山移。在团队合作中，方向相同，步调一致是很重要的，队友之间的相互鼓励与配合是不可或缺的，再就是要有一个强有力的领导，准确的命令加完美的\'配合。在团队合作中是非常重要的关键。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成任务。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的肩膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神也是一个公司发展壮大的根本。

接下来的项目是这次最惊险刺激的高空断桥，高约7.5米的木板上每一步都非常艰难，还要从一端断开的部分跳到另一端，对于每个人来说都是很大的挑战。在挑战开始前，团队给你支持和力量，让你能够克服压力，有信心完成任务，挑战过程中对于在上面畏惧不前的同事，大家给予鼓励和呐喊，最后结束时组成人形拱门欢迎挑战成功的勇士回归，虽然每一个人站上去的时候都是两腿发软，甚至不敢向前，但是大家每个人都勇敢尝试，不管在下面的时候对这个项目多么畏惧，但是最后每个人都成功的挑战自己，超越自己。在工作中也是如此，每个人成功都离不开团队的支持，要勇于挑战自己挖掘自身的潜能，在面对困难时不能退缩，找到正确的方向就要勇敢向前。

最后进行的是紧张刺激的团队极限挑战赛，要在150秒内完成四个项目，分别是激情节拍、木棍森林，滚动传球和多人鼓球，在开始尝试的阶段，感觉这是一个不可能完成的项目，每次尝试均已失败告终，极大打击了我们的信心，但是大家没有气馁，不断调整方式，教练也给了我们一些建议，在大家的不懈练习，互相配合下，逐渐找到了方法，在团队挑战赛中两队都在规定时间内完成了所有项目，虽然中间有一些小插曲，但是在大家的群策群力下，克服了这些困难，最后感觉大家真正是拧成了一股绳，每个人都全身心的投入其中，全然忘记了胳膊的酸痛，手上也都被绳子勒成了紫红色，最难能可贵的是大家不放弃每一个人，每个人都切身感受到团队的力量。

这次拓展训练不仅是一场单纯的培训，更是一种思维、一种考验、一种精神、一种力量，更是企业文化的结晶。在我们的生活、工作中没有一帆风顺的路，它也正如这次磨炼一样，充满挑战、充满艰辛。通过这次培训，加深了人与人之间的信任和了解，凝聚了团队的战斗力，增强了人与人的团结和情谊。我们在今后的工作中也要像这次活动中一样，尤其是要发挥这次的团队合作精神，群策群力，打造一流的团队，能经受住各种考验，立足本职工作，认真学习扎实工作，按照公司制定的各项规章制度和工作目标任务，一丝不苟，步调一致，齐心协力，努力拼搏。

**练字心得体会篇九**

练字是每个人从小学习就开始接触的一个技能，也是文化的重要组成部分之一。但是，随着高科技的发展和时代的进步，越来越多的人忽略了写字的重要性。而对于那些仍然注重写字的人来说，如何让自己的字写得更美、更工整、更有特色，已经成为了他们关注的焦点。本文就是针对这一主题，谈一谈笔者在练字过程中的一些心得和体会。

第二段：练字的必要性。

写好字，对于每个人都是有好处的，因为写字是日常生活中最常见的一种交流方式。一本好字，不仅可以让人读得清楚，而且还能让人望得心旷神怡。此外，对于学生来说，写字好不好，也是评定学业能力的重要标准之一。而对于职场人士来说，写好字，更显得专业、有诚信、有品位。

第三段：如何练好字。

练好字，需要相应的方法和技巧。首先，练字需要有毅力，因为练字无法一蹴而就，需要长期的坚持和努力。其次，需要选择好的练字工具，比如合适的笔、纸和字帖，以及良好的光线和坐姿等，都是很重要的。最后，需要掌握正确的笔画和临摹方法，需要下功夫去练习，不断地反复揣摩，直到练出好的字来。

第四段：如何调整心态。

练字不一定有时候能够达到达到我们想要的目标，这时，调整好心态就显得尤为重要。要有坚定的信念和毅力，相信自己可以不断进步，告诉自己失败是成功的基础。另外，还可以寻找一些愉悦的心情来练字，比如在轻松的音乐中、在阳光明媚的户外，都可以让心情愉悦，自然地流露出好的字迹。

第五段：总结。

练字是一个需要长期坚持、反复揣摩的过程，但是只要掌握了适当的方法和技巧，就能取得显著进步。在练字的道路上，让自己坚定信念，克服挫折，调整好心态，一定会有好的成绩。此外，还应明确写字的意义，不仅可以提升个人品味和形象，而且还能展现出文化的魅力和底蕴。没有练字技巧不足的人，只有不够练字的坚持。只有不断坚持的人，才能在智慧的世界中留下自己的美好笔迹。

**练字心得体会篇十**

星期六下午，我们学校举行了一次\"地震自救演练\"。

校园里响起了一阵急促的口哨声，那是提醒我们地震来了。哨声一停，每个教室的扩音器里便传出了楼房垮塌，屋子裂崩的轰隆声，我们在老师的组织下，紧张而有序地朝楼下跑去。大家跑啊跑，一口气跑到做操的`地点了。这个地方离教学楼比较远，地方很空旷。

过了一会儿，校园里又响起了口哨，表示防震自救演练结束了。熊校长微笑地站在教学楼台阶上，讲了防震自救演练的意义，小结了我们在演练中的表现，我们就依次回教室了。

\"地震\"来啦，真紧张!

**练字心得体会篇十一**

学练字是我从小到大一直坚持的一项活动，在这个过程中，我受益匪浅。以下是我对学练字的心得体会，希望能够与大家分享。

首先，学练字不仅能够提高我个人的书写水平，还能够让我认识到字的美妙之处。通过不断地练习，我发现每个字都有自己的特点和气质。有些字的笔画流畅而有力，让人感到豪迈；有些字则婉约而含蓄，给人一种静谧的美感。通过学习和模仿，我逐渐能够写出整齐规范的字体，这让我对自己的书写能力充满了信心。

其次，学练字也能够培养我良好的学习习惯和耐心。在练字过程中，每一笔每一画都需要仔细地揣摩和把握，一不小心就可能出现错误。因此，我在学习练字时要保持专注和细心，不能大意。同时，练字需要耐心和坚持，不能急功近利。通过不断地练习和纠正，我逐渐发现自己的笔画越来越准确，字的整体效果也越来越好。这让我明白到只要坚持不懈地努力，就一定能够取得进步。

再次，学练字还能够培养我对美的追求和艺术鉴赏能力。一句话有好坏之分，一字亦如此。通过欣赏大家的作品和观摩名家的字帖，我学会了辨别字体的优劣、品味美感的高低。真正优秀的字帖不仅字形工整，还体现了书写者的个性和情感，给人以审美的享受。这让我意识到字不仅仅是一种工具，更是一种艺术的表现形式。学练字也让我明白到追求美是一种乐趣，它不仅能提高我的审美能力，还能丰富我的生活。

最后，学练字也是一种修身养性的方式。古人有云“书者，万人之师”，这句话深深地触动了我。一手好字能够展示一个人的修养和品味。写字不仅是为了好看，更是为了借此反思自身的内心世界。通过练字，我学会了静下心来，思考和理清自己的思绪。字的形状和美感也能够传达出一个人的心境和情感。通过练字，我也更加关注自身修养和内心的平静。

总之，学练字是一种既有趣又有用的活动。通过学习练字，我不仅提高了自己的书写水平，培养了良好的学习习惯和耐心，还增加了对美的追求和艺术鉴赏能力，同时也促使我更好地修身养性。学练字不仅是一种技能，更是一种对自己的敬重和对美的追求。我相信，通过练字，每个人都可以找到属于自己的书写之美。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找