# 最新书法心得体会(汇总17篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-03-09

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。书法心得体会篇一作为一门传统的艺术形式，书法有着悠...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**书法心得体会篇一**

作为一门传统的艺术形式，书法有着悠久的历史和广泛的群众基础。作为一名书法爱好者，我深刻地感受到了书法带给我的乐趣和启示。在多年的书法学习和实践中，我总结出了以下几点心得体会。

第一段：对书法的认识和理解。

书法是汉字文化的重要组成部分，在中国文化中有着崇高的地位。书法是文化的载体，它传承和表现着中国先哲的思想和智慧，是中华传统文化的精髓。在对书法的认识和理解上，我认为书法不仅是一门艺术，更是一种哲学，一种人生智慧的表达。书法之美在于其简约而不简单，形式与内涵相统一。

第二段：书法学习的方法和技巧。

书法是一门技艺活动，需要不断地学习和练习才能取得进步。在学习书法时，首先要掌握基本的笔画和布局知识，这是最基本的功夫。同时还要不断地观摩书法大家的作品，学习他们的笔法和用笔技巧。在练习中要注重姿势、呼吸和心态的调节，这样可以提高书法的准确性和美感。此外，要有坚定的毅力和不断的努力，这是书法中最重要的因素。

第三段：书法带给我的收获。

书法是一门精神修养和身心调理的艺术形式，对于我的日常生活以及精神状态都带来了很大的帮助和改变。书法让我懂得了沉静，学会了调节自己的情绪，使我更加自信和认真。作为一种艺术形式，书法也可以让我感受到自己的创造力和想象力，增强了我的审美和文化层次。同时，书法还让我更加体会到中国传统文化的历史和底蕴，让我更加热爱和敬重我们祖先的智慧和文化。

第四段：未来的书法发展和趋势。

在当今社会发展越来越快的形势下，书法也不断地在发展和进步中。首先，书法的艺术形式正在向着科技化和数字化的方向发展，利用现代科技手段开展新的书法表现方式。同时，书法也面临着时代的挑战和发展，需要根据当代社会的需求和变化进行有针对性的改革和调整。然而，无论书法怎么变化和发展，书法的艺术精神和文化历史是无法抹杀的，它将一直伴随着我们中华民族文化的发展。

第五段：对书法的未来展望和期望。

作为一位书法爱好者，我对书法未来发展的展望和期望是，希望书法能够在保持传统特色的基础上，结合现代科技和文化需求，发展出更加多样的表现方式和形式，吸引更多的年轻人和艺术爱好者参与进来。同时，我也希望书法能够在更大范围内推广和普及，让更多社会群体能够了解书法艺术的美学和文化内涵，推动中华文化的传承和发展。作为一门中国传统文化的中坚力量，书法将永远是我们中华民族文化的宝贵财富。

**书法心得体会篇二**

6月18日至20日，我有幸被派遣参加了由栖霞市教体局在庄园中学举办的首届栖霞市教育系统“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，聆听了来自于烟台书法家协会、硬笔书法家协会、栖霞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。鲁讯曾说：“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。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。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。通过学习我觉得学习书法要注意以下几点：

一、以临为先;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，务使笔笔俏似，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;竞似古人，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。

二、以勤为径;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。

三、以情为基;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。

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”，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。根据颁布的课程标准中对“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。

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。

**书法心得体会篇三**

书法，是我从小就有着浓厚兴趣的艺术形式。每一个字母和每一条线条都有她独特的美。我曾经在学校里有过一些书法课程的学习，但是那时候并没有什么深刻的体会。直到在大学某天，我邂逅了一位老师，他领我进入了书法的世界。

第二段：书法人生的历程。

在老师的指引下，我逐渐学会了如何运用笔墨去展示书法艺术的魅力。我开始更加关注每一个字母和每一个结构的要素。渐渐地，我开始发现自己的手看起来仿佛是有生命一般，而我在书写的过程中自己的身心都会得到一种无法言喻的放松。

第三段：书法艺术的奥秘。

书法艺术里，有一种与生命和自然有关的美感。这种美感无处不在，像是一层薄雾，遮蔽着一切不真实的东西，使得小小的点线之间的距离都似乎变得更有意义了。这种美感的神秘来源于我们心灵深处的内在善良和生命力量的流动，鼓励我们从内心深处传递出无需借助语言和言辞的温暖和勇气。

第四段：让书法教我生活。

在书法学习的过程中，我懂得了许多道理。书法教给我用更加聚精会神的态度面对人生中的每一次挑战。书法也让我学会了忍耐，在一处错误出现时不放弃，然后再尝试去改正。最重要的是，书法教给了我“务实、耐心、专注”的品质，这些都是我在生活中铭记于心的品质。

第五段：结论。

书法笔下留下的不仅仅是文字。更重要的是书法留给我的那份充满力量的感知和这场旅程所传承的价值和艺术。每一次的书写都是对生命的探索，也是对人类情感和愿望的抒发。书法教给我不仅仅是艺术，更是一种生活态度和坚韧不拔的精神力量。这种力量，也在给我持续的创造更多精美的作品的过程中，塑造着我更为美好和完善的人生经验。

**书法心得体会篇四**

作为一名小学的语文教师，3月25日至26日，我有幸被派遣参加了由山东省小学教研室在滨州市滨城区第一小学举办的首届小学书法教研培训学习。此次培训旨在促进“书法进课堂”，全省六百多名小学的老师，聆听了省教研室小学部副主任李家栋做的《中小学书法教育指导纲要》解读和滨城区第一小学刘国辉校长关于《小学书法教育的汇报》及名师讲座，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。

两天的培训时光，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系统的了解和新的认识，而且也认识到教育工对书法传承的重要性所在。

在培训中，各位老师都耐心的讲解。尤其是临沂市兰山小学王效宗老师“皿”字底的教学让我记忆犹新。课堂上他通过“皿”字底的书写，反复让学生细致观察“皿”字底在不同字的下面的形状、写法和作用。从而让学生对字的结构、布局、书写有了新的认识。通过多媒体展示欧阳询和颜真卿的碑帖，更进一步提高了学生对书法课的兴趣。我过去一直认为，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，仅仅停留在兴趣和爱好层面。而现在才知道那是狭隘的认识，是单一、片面的认识。滨州第二实验小学陈晓昀老师在指导学生写字时，用象形法娓娓动听的讲到了“燕”字的由来。上为头，左右为翅，下为尾。通过多媒体演示展现了中国汉字的博大精深。他引用了印度前总理汉字的赞颂：“世界上有一个伟大的国家，他的每个字，都是一首优美的诗，一幅美丽的画，就是中国。”书法是中国的瑰宝，课堂上老师要教育学生写端端正正的中国字。做堂堂正正的中国人。

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，特别是小学爱好书法的教师，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、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时尚生活中，人们开始越来越淡化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”，曾通知，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。xx版的课程标准中对“识字写字”局部做了一些调整，明确要求加强写字教学，第一学段规定“能按笔顺规那么用硬笔写字，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，做到标准、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，做到标准、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。”

对广阔小学生而言，书法课可以陶冶情操、提升文化修养，对于国家而言，书法课不仅是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缺乏，山东省小学教研室充分利用滨城区第一小学的教学经验，举办了山东省小学书法研讨培训。我想这也许就是开办此次教师书法培训的根源所在。

同时，此次培训得到了滨州市教育局和滨城区第一小学的大力支持，也得到了参加培训的老师的充分肯定。在培训的两天里，一位附近小学的老师放弃自己休息的时间到培训会旁听，并不时用笔认真记录，用相机拍下一个个精彩的镜头。最近几年，我所在的冠县武训希望小学在王校长的领导下对书法常抓不懈。并专门成立了书法兴趣小组。通过每周两节课的学习，大大提高了学生对书法的爱好。并在县里组织的屡次书法大赛中获得了优异成绩。

总之，此次书法培训学习不仅提高了我们教师的书法水平，也对传承民族的文化艺术，修练人的修养素质，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。

汉字，我国最美丽的艺术文化瑰宝之一，只要写好它，它就像一幅画一样有着独有的艺术气息。而练书法，就是写好它的方法。

一个人的品质往往可以从这个人写的字中表达出来，由此可见书法多么重要。

不得不说，我的字写得并不怎么好。不过这个假期老师逼着我们写书法却让我找到了写书法的感觉，也找到了写字的方法，尽管有点怪异。我认为书法主要的是要多写，大量地写，大量持久不断地书写让我感受到了书法的乐趣。古代王羲之的儿子王献之为了练好字，写字用尽了18大缸水，最终到达了炉火纯青的程度，成了一代名书法家，在书法史上与父亲并称为“二王”。

但光是多写也是写不好字的，还得掌握写字的方法，专门教你练书法的书中可以学到很多写字方面的知识，这些书上可以让你了解到汉字有哪些重要的结构，有哪些字体，里面最重要的是汉字的根本笔画该如何去写，汉字的笔画并不多，练好这些应该是很简单的。

还有，我讨厌一笔一划地写，那样写起来又慢又累，不一会手就会酸得要命，最主要的是找到每一个字的主要笔画，把那一笔写好，其它的只要照上面把根本笔画练好，这个字就可以写得很好。这样一大篇很快就写完了，手也不怎么累，并且你会发现写出来的效果还不错。

许多人认为写书法必须有个安静的环境，这并不完全正确，当然，也不是让你到吵吵闹闹的环境中去写，写书法真正要求安静的是自己的内心，心静自然清，写着写着就会忘我，完全投入到状态中，那时写出的字堪称完美。

**书法心得体会篇五**

书法是一门古老而优雅的艺术形式，在中国有着悠久的历史和深厚的文化底蕴。如今，书法已经成为许多人追求内心平静和审美表现的一种方式。加入书法社，是我加深对书法的理解和提升自己技艺的一个重要机会。在这篇文章中，我将分享我加入书法社的体会和学习经历。

首先，加入书法社给我带来的最大的收获是接触到了一群热爱书法的同好。在书法社的集体学习和交流中，我结识了来自不同年级和专业背景的同学们。通过与他们的交流和观摩，我不仅学到了书法技巧，还了解到了书法与中国传统文化的深入联系。每次看到大家用心挥毫的时候，我都能感受到一种难以言喻的温暖。我们共同追求着更高的书法境界，彼此鼓励和帮助，让我倍感书法社这个大家庭的温馨和和谐。

其次，书法社的学习环境为我们提供了专业的指导和良好的学习氛围。书法老师是一位经验丰富、有着高度艺术修养的专业人士。他教导我们如何正确握笔、运用墨汁以及书写不同字体的技巧。在老师的引领下，我们每周进行系统的课程学习，不断提升自己的书法水平。此外，书法社每年还邀请到一些知名书法家来授课和演讲，他们的经验和见解对我们是无尽的启发。我还记得一次我们参观了一位书法家的工作室，他向我们展示了他的作品和写字的过程，这使我更加明白书法需要耐心和细心。

在书法社里的学习过程中，我逐渐领悟到了书法背后蕴含的更深层次的意义。书法不仅仅是一种文字的艺术形式，更是一种心灵的修炼和表达方式。通过练习书法，我学会了静下心来，专注于每一笔每一划，体会书法的内外兼修。书法的境界离不开一个人的内心境界，只有心静如水，方能使字迹流动自然、发人深思。练习书法的过程，对我来说犹如一次启迪和疗愈，让我在忙碌的学习和生活中找到了宁静和平衡。

最后，加入书法社也促使我更加了解中国传统文化以及对我个人的影响。在书法社的学习过程中，我不仅仅学到了书法的技巧，还了解到了书法的起源与发展、不同字体的特点以及书法与中国历史、文化的联系等。通过学习书法，我更加深入地了解到中国传统文化的博大精深，也更加自豪和珍惜自己的文化传统。书法激发了我对中国传统文化的兴趣，我开始主动去阅读关于中国传统文化的书籍，了解更多与书法相关的知识，这使我对中国的文化自信和认同感更加增强。

在加入书法社的这段时间里，我深深感受到了书法艺术的魅力和价值，并从中收获了许多。书法不仅是一种装饰，更是一种修身养性的方式。通过书法，我不仅提高了自己的技艺，还培养了审美情趣，提升了自己的心理素质和情绪管理能力。书法社不仅是一个学习的平台，更是一个聚集志同道合的同学们的温馨家园。在这里，我从书法社中积累着喜怒哀乐的经验，也成为了一个更加自信和文化内涵丰富的人。加入书法社是我大学生活中一次宝贵的经历，我将继续坚持书法的学习和实践，让这门古老而美丽的艺术为我的人生添加更多的光彩。

**书法心得体会篇六**

书法纂是一门古老而神奇的艺术，它以汉字作为媒介，结合墨汁和笔触展现了中国人的智慧和美感。通过学习书法纂，我深深感受到了书法所蕴含的力量和内涵。在这篇文章中，我将分享我对书法纂的心得体会，希望能够与大家一同探讨这一独特而传统的艺术。

第二段：学会专注与沉静。

书法纂要求艺术家在书写时保持专注和沉静的心态。只有心无杂念，才能使毛笔在纸上流淌出流畅而自然的墨迹。在实践中，我逐渐领悟到注重练习的重要性。通过反复地描写字迹，不厌其烦地琢磨每一个笔画的力度和线条的曲度，我渐渐掌握了书法纂的技巧和笔法。专注与沉静的心态，使我在书写过程中能够沉浸其中，体味书法的魅力。

第三段：探索个性与创新。

虽然书法纂有其传统的规范和标准，但不同的人有不同的风格和个性。因此，在书法纂的学习中，我也尝试着探索自己的个性与创新。通过学习各种不同风格的书法作品，我能够从中找到自己的特点，并试图将其融入到我的作品中。例如，我喜欢将一些现代元素和抽象的表达方式融入传统的字体中，使我的作品更具有时代感和个人风格。学会探索个性和创新，让我发现书法纂是一个既传承古老又能够与时俱进的艺术。

第四段：耐心与毅力。

书法纂是一个需要耐心和毅力的过程。一字一句地练习，经过无数次的涂改和调整，才能形成千锤百炼的作品。在练习的过程中，我经常会感到无聊和疲惫，但我坚持下去，因为我知道只有持之以恒的努力才能达到真正的成果。通过练习，我也体会到了浮躁社会中稀缺的耐心和毅力的价值。从书法纂中学到的耐心和毅力，不仅可以提高我的书写水平，还可以帮助我在生活中面对困难和挑战。

第五段：感悟生活与自我的成长。

通过学习书法纂，我也不禁思考人生的意义和价值。书法纂需要艺术家用心揣摩，舒展心灵，去体会生活中的点滴。在书写的过程中，我能够暂时远离浮躁和嘈杂的世界，静下心来感受文字的力量和美感。通过书法纂，我发现了自己对审美和美感的敏感，并且更加懂得珍惜生活中的美好。随着我在书法纂中的不断成长，我也发现自己在艺术中获得了满足和快乐，进一步发展的我的内心世界。

总结：

通过学习书法纂，我体会到了专注与沉静、个性与创新、耐心与毅力以及感悟生活与自我的成长等方面的重要性。这门古老的艺术不仅是一种书写方式，更是对生活的思考和感悟。希望我们能够一同探索书法纂的奥秘，用自己的心得和体会传承和发扬这一独特而美好的传统艺术。

**书法心得体会篇七**

今天，是我学习书法的第三天。杨老师从最基本的笔画教我们学起。他说只要基础打好了，才能写出一手好字。

我们从横开始写，别看简单的一笔，用毛笔写出来可不是那么容易。刚开始写的时候，如果不按老师讲的去写，一会儿写得像条小蚯蚓，一会儿收笔的时候写得像只小蝌蚪的头。手拿起毛笔怎么不听使唤呢？哎！急得我大汗淋漓。杨老师耐心地教我们，让大家一定沉住气。我静下心来按照老师的要求去做了，顿笔、提笔、抬笔再顿笔直到收笔，我一口气写下来，这次满意了。找到了感觉，手拿笔的姿势习惯了，写起来不会费太大劲了。

今天，我们写“二”，杨老师讲到短横和长横的\'区别。短横要写的饱满，长横要写得钢筋有力。还要注意两横的占格位置和长短比例，我用心地去写，老师夸我和文睿写得都不错。听到老师的夸奖，心里像喝了蜜一样甜！

下课了，我还和家轩一起聊天，一起打卡，玩得很开心！我会努力练习，争取学好书法，写一手漂亮的字体。

**书法心得体会篇八**

学习书法也有一段时间了，现在将学习书法的心得总结如下：

首先作为一名工作人员，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。作为一个喜欢的书法字的人员，写字是很重要的基本功。写字我们常用写的字就是平时写在纸上的钢笔字，偶尔也写写毛笔字。这对我们办公人员常称之两笔字。

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，王羲之的，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，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。

**书法心得体会篇九**

以下是我在临《九成宫醴泉铭》时的一点浅显体会，在这里贴出，旨在交流学习，书法临帖心得体会。若各位同道发现有说的不对的请纠正补足，谢谢！

一、为什么同一本帖不同人临出来的感觉往往大相径庭？比如黄自元与田氏兄弟所临的《九成宫》感觉完全不一样，启功临的《玄秘塔》也不是原帖的风格，这到底是不足还是特色，现在不得而知。但我敢说之所以有这种现象，是因为不管谁临帖都或多或少掺进了个人的理解在里面，这种理解是属于个人的，千人千面。

三、补充说明一下（个人观点）：临帖时掺入个人理解不是随便乱掺入的，也一样须遵守法则。黄自元临欧时不难看出有颜的笔法，田英章老师说他临欧有赵孟頫的笔意，启老临柳明显有他自己的风格。这些书家之所以掺入别的东西，不是因为他的水平比原帖水平还高，而是取决于其自身审美倾向和学书经历。

四、对于初学书法的朋友来说，我觉得《九成宫醴泉铭》不太适合作为首选的范帖，原因是它较之颜、柳要难得多。之所以难，是由欧字的特点决定的，我觉得它最大的特点就是一个字——敛。颜、柳的笔法都很舒展和明显，入门相对简单。特别是颜体，大笔划粗细条，容易学，笔法也很有代表性，和其它书体的关联性也很大。柳体较之颜体要稍难，主要原因是柳字强调“骨”，如果功力不够，极易产生干涩感而不生动。但此二体较之欧体要简单好多（个人体会），欧字不但敛，而且是极力的敛。欧字的敛在笔划和结构上都得到了充分体现。笔划上欧字多短促而精细，且笔锋多深藏，初学者或功力不够者临起来往往会相当吃力且难得其法，包括许多书家也未能神似。结构上欧字多从奇中求正、险中求稳，初学者习之如不得其法，则易怪异。

五、临欧过程中，有几个字是特别不好写的，不知道大家有没有这种体会，这几个字我用心写了很多遍也只是偶尔有一二个较满意的，且发挥很不稳定，时好时坏。这几个字是：九、成、秘、郡、避、阙、竦、高、周、沐、栋。其中以九、成、秘、避为最难。

六、在临欧的过程中，常常有一种体会，那就是倾全身之力也写不出那种味道来——笔划粗了不精到，细了又不秀美，长了太庸俗，短了又病态，多一丝少一毫感觉便会大变，此或正所谓差之毫厘而失之千里——由此可见欧字之难！！

七、临欧的过程中，我慢慢发现欧字之美主要可用这几个字来形容——劲、精、秀、敛、奇。这几个字是我在临欧过程中的深切体会，是我个人总结出来的，未参照任何人的观点（我这样说，不是为了表现自己有多了不起，而是想说明欧字之美给了我很大的感观冲击，是真实的，不是华而不实的，不是虚的）。而这每一个字都相当不易做到，由此亦可知欧阳询功力之深。下面我逐字来谈谈自己的感受：

劲——指力道，欧字几乎每笔都相当有力道。我还未发现欧的哪个字的哪一笔是绵软无力的。做到这一点要基本功相当扎实，而这还只是欧字最小的一个优点，对于欧阳询来说——“这只是皮毛”。

精——指精细，指不多不少刚刚好，指多一分太多、少一分太少。不能说欧阳询的所有字都做到了这一点，但可说绝大多数的字都做到了。每当临习时看到这一点，不由得不为之惊叹！而这一点可说是在功力上较“劲”字更进了一步。

秀——指秀美，指刚中之柔，指恰到好处之柔，指非妩媚之秀，指自然之美。做到这一点更难，因为它非功力层面的事，而是涵养、学识、审美上的事。且这个“秀”是建立在前两字基础之上的“秀”，是举重若轻的“秀”，所以相当难得。

敛——指收敛，指含蓄的敛，指放过之后的敛，指回归的敛，指中庸的敛。今人学书多以放纵、“洒脱”为美，而欧独以敛为美，非欧标新立异，而是境界高的自然回归。就好比武功高手不会特意去耍那些花里胡哨的招数，而是以最快最简洁的方式将对方击倒，正如那几个字说的——剪枝蔓立主脑。

奇——指奇中求正，指险中求稳。欧字很难找出一个是中规中矩的，多是与众不同的。或哪一笔特长，或哪一笔特短，或哪一脚突然飞出，或哪一笔忽然顿住（纵然结构稳重的字，其笔划又多变化），心得体会《书法临帖心得体会》。然不管如何之奇、险，其重心不倒，字形美观，看者赏心悦目。做到这点，试问古今能有几人？综观以上五点，可用一字概括欧字——绝！

**书法心得体会篇十**

行书兼具楷书、草书的特点，但又绝非写好楷书便一定能写出一手漂亮的行书字来，行书作为一种独立的书体，其发展过程中具有它自身的特点。要学好行书，还要经过一段专门的临摹训练，以掌握它的笔法和结字的规律。

我们分两个方面介绍行书的技法特点：

笔法方面：

顺势入笔：行书笔法中不再如楷书那样，要求逆入回出，藏头护尾。而是落笔便顺锋而入，行笔中锋行走，收笔多是顺势带出，或牵连下笔，或钩挑出锋。不再回锋作顿。这样很多笔画发生了变异。如下页。

这样笔画多为露锋。笔势明显地流畅起来。也使行书中更多地形成了曲笔，笔画不可过于平直，增加了点画的动感，使之不至僵滞。笔法上的这些变化，就自然使书写的速度加快了许多。

点画呼应：由于行书收笔不再回锋作顿，而多是将笔锋提出，所以形成了点画的附钩和挑趯，即上笔终了时顺势带下，而下笔自然承上，使点画之间虽断似连，笔断意连，产生了明显的顾盼呼应关系。如55页。

显然这些顾盼揖让和呼应使字型增加了生动活泼的意趣。

牵丝引带：点画间的勾挑使之顾盼呼应，有时将这种呼应通过笔锋提写出游丝，连接起来形成两笔或几笔，连续写出，一气呵成，使字显得连贯、潇洒。如：

一般情况是凡字的固有笔画则重些，而两画之间的连接相应轻些，但不可截然跳动，否则呆板无神。牵丝形成连的效果是行书的主要特征之一，但却要运用得当。一味的牵连缠绕，当断不断，反而弄巧成拙，形成浮滑薄弱之病，是行书书写中的大忌。一位书法家讲过“连与断效果不同，连易断难，故当知断”。因此将牵丝引带与点画呼应分开来讲以区别它们的不同功用，这是行书的又一重要特征。

其中“無”字中间四竖和下边四点被一组相连的竖撇横代替了，既保持了原字的面貌又起到了简化作用。其余各字也是用这种方式形成了现在的写法。有时为了行笔的便利，行书字书写时，甚至可以改变原来的笔画顺序，如：

收放变化：比较楷、隶、篆等规整严谨的字体，行书有一个与草书共同的特点。即它可根据章法的需要和某字的特征，随时调整它的字形和笔画形态。例如：王羲之《兰亭集序》中的之字，如：

既可收敛些又可放纵些，可以任意屈伸、收放，即可使之长，如亦可使之方如：扁如：这就是行书可收可放的特性。

离方遁圆：楷书方多圆少，折笔处多为方，即如赵孟頫的圆转为主的书写也时露方意，这无疑是需要也使字增加了一定的力度。而行书则随笔顺势转折，变化无穷，方圆兼用，灵活生动。如：

因此注意到方圆的变化，使之自然融汇，使书写的效果既有方笔的雄劲力度，又富圆笔的通畅灵动。若一味方折，则显板滞、生硬，纯用圆转则又俗滑、疲软。总之临习中要多观察，创作中要多思索。

重按轻提：楷书中的一些笔法，如顿笔回锋挫逆等，在行书的运笔中已经不再应用或很少应用了，更多运用的是顺势提、按的运用。凡轻细之处需收笔轻提起，速度稍快。而粗重处则需将笔重按下，速度稍缓，当然，笔画轻重粗细的交替要有合理的起浮过程，不可大起大落，忽轻骤重，应使其自然。提按处在行书中几乎随处可见，一字之内的提按变化如《集字圣教序》中的：一画之内也当有轻重之别，如：

至于一篇之内的根据章法的需要而出现的轻重布局，也是行书作品中屡见不鲜的。历代书家对此各有体会，我们仔细品味后面作品即可领会提按在行书书写中的妙用。

运腕得宜：“书法之妙，全在用笔。”今天看来，有人以为前人这个论断未免偏颇。其他如章法、墨法之类固然也很重要。但书法是线条的造型艺术，提高线的表现力往往是书法家毕生追求探索的。章法、墨法之类也离不开线条去完成表现，而线条的表现力全在于笔的运用，因此，前人的说法可谓一语中的，不容忽视。

谈到用笔，不能不提到运腕，二者是不可分。这一点初学书法的人往往容易忽略或不甚明确。

前面提到笔的运动可以组合出秀美、雄强、古朴、稚拙等不同风格的作品，那么用笔的关键是什么呢?当然，是大脑，但大脑的设想是靠指、腕、臂的合理配合来完成的，指过于细弱，精巧处或许尚可，总体上却力不从心。谁也不能运指写出盈尺大字来。臂又过于粗大，写榜书或许差强人意，然要精到完美却难尽如人意。那么只有腕居中承启，能兼领二者的功能。尤其是行书的灵动精妙处，有时全凭腕的运动来完成。

运腕是指在书写过程中腕要有意识地指挥毛笔左右挥洒，疾徐提按，使转变幻。以使书写效果灵动流畅。举例来说：写百字时百笔落纸后腕须往左倾推笔向右，至横的末端即刻腕须转向右摆，提笔带过再向怀内压至小竖折处提锋向右上，使转带下向内提笔作点收，这一系列的运动都是腕的左右推移转动，如果光靠臂来运动则显然难以准确地使笔恰到好处地写出轻重变幻的线条，一些灵巧之处更难准确地表现出来，写半尺以内的字则显得费力不讨好了。当然如果写檗窠大字，则需臂的协助运动，而控制笔还靠腕来完成。因此，运腕是行草至关紧要的练习课程。当然，腕与臂、指的相互配合亦是不容忽视的。

**书法心得体会篇十一**

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。

上午是香港大学的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!

**书法心得体会篇十二**

书法作为一门传统艺术，一直深受人们的喜爱。在我的高中生活中，我加入了学校的书法组，并且参加了许多书法比赛。在这里，我收获了很多不仅是技能还有锻炼自己的品格和心态。

第二段：体会书法所给与的益处。

通过不断的练习，我发现书法对于我来说是十分有帮助的。除了美化生活和锻炼手艺外，书法还可以培养人的气质和心态，让我们享受到一种有精神内涵和文化氛围的生活，这些是书法所带给我的益处。

第三段：分享自己的进步与成果。

在书法组的几年中，我不断地尝试，不断地锤炼，我的书法水平也得到了很大的提升。我曾参加不同级别的书法比赛，获得了很多荣誉和奖项。当我的书法作品被评为优秀时，我感到特别的自豪和成就感。

第四段：书法的教育意义。

书法是一门综合性极强的艺术门类，在中国古代有着十分重要的地位，可以帮助我们更好地理解中国文化。书法的教育意义是培养人们的美学情趣，磨砺人的意志品格，提高人们的人文素质和审美能力，对我们成长的影响不可忽视。

总的来说，书法组让我学到了很多东西，不仅是书法技艺，还有教育意义和锻炼个人品质。通过不断的实践，我发现，在生活中多一份耐心和专注，就能创造出更好的作品。我也坚信，通过书法，我能够受到一生的启迪和惠泽。感谢书法，让我收获了这一切。

**书法心得体会篇十三**

书法是中华民族的传统艺术之一，在我校书法爱好者中备受欢迎。为了推动校园书法事业的发展，学校于去年秋季成立了书法部。书法部的组建初衷是为了提供一个平台，让同学们能够展示自己的书法才华，并且共同进步。书法部的发展从成立初期的几名成员到现在的数十名成员，得益于部员们的共同努力和校方以及外界的关注与支持。

第二段：书法部的培训与活动。

书法部的核心任务之一是提供书法的培训，让同学们能够系统地学习并掌握基本的书法技巧。每周，书法部都会组织一次集中培训，由专业教师进行指导。在培训课上，教师耐心指导，逐个分析部员们的笔法和字体，并给予改进意见和建议。通过这些培训，同学们的笔法逐渐规范，字体逐渐工整，从而提升了整个部门的书法水平。

除了培训，书法部也定期举办一些书法比赛和展览。比赛是展现成绩和收获的时机，同学们通过与其他高校的书法爱好者相比较，可以更好地了解自己的优势和不足。展览则是一个展示成果和交流心得的机会，同学们可以通过展览与其他书法爱好者交流、互相学习。书法部的培训和活动不仅仅在于技巧的传授，更重要的是培养同学们的情趣和审美能力。

第三段：书法部的氛围和人际关系。

书法部是一个充满活力的集体，部内的同学们互相学习、互相帮助，形成了一种良好的学习氛围。在书法部的活动中，我们互相交流心得、互相启发，在共同努力中提升自身的书法水平。在一起培训的过程中，同学们既是竞争对手，又是友好的伙伴，相互激励，共同进步。书法部的成员们不仅在书法上相互帮助，在学习和生活中也互相支持，这不仅仅是一群共同爱好书法的人聚集在一起，更是一个温暖的大家庭。

第四段：书法部对自我培养的影响。

加入书法部以来，我深刻感受到书法对我个人的影响和改变。首先，在书法的学习中，我从最基础的笔画、字体开始，逐渐学习到更高级的技巧和风格。书法不仅是一种艺术，更是一种修身养性的方式，通过不断地练习和改进，我逐渐掌握了一种静心、专注和耐心的精神状态。这种精神状态让我在其他学习和生活中都能够更好地发挥自己的能力，应对各种困难和挑战。

在书法部的培训和活动中，我学到了不仅仅是书法技巧，还学到了团队合作、沟通能力和领导力。作为部门的一员，我需要和其他同学们一起制定培训计划、组织活动，这培养了我的组织和协调能力，同时也提升了我的沟通和领导能力。这些能力的提升对我未来的发展具有重要意义。

第五段：对未来的展望与感悟。

书法部的发展壮大离不开全体同学以及校方和社会的关注和支持，我为能够加入书法部而感到自豪。与书法爱好者们的交流让我收获了很多，也让我看到了自己的不足。未来，我将继续努力学习，提高自己的书法水平。同时，我也希望书法部能够持续发展，成为校园书法事业的重要推动者。通过展览、比赛等形式，让更多的同学参与到书法的学习和交流中来，共同传承和弘扬中华民族的优秀传统文化。我相信，书法部一定会在未来的日子里茁壮成长，并为书法事业的发展贡献自己的力量。

在书法部的学习和交流中，我真切地感受到了书法艺术的魅力和力量。书法是一种表达情感、触动灵魂的方式，通过点滴的练习和努力，我们每个人都可以书写出自己的人生篇章。书法部给予我了很多，我相信，在未来的人生道路上，书法会一直伴随着我，成为我人生中重要的一部分。

**书法心得体会篇十四**

书法作为一种传统艺术形式，流传至今已有几千年的历史，在中国文化中占据着重要地位。我自幼酷爱书法，认为它不仅仅是一种艺术表现形式，更是一种心灵的体现。近日，我参加了一场书法论坛，与许多书法家交流心得，进一步深化了对书法的理解与感受。在这次交流中，我领悟到了书法的价值与意义，也汲取到了一些宝贵的心得体会。

书法是中国传统文化的重要组成部分，是中华民族的瑰宝。书法作为一种艺术形式，通过笔之线条和墨之气息，展现出了书法家的情感和个性。但书法的核心价值不仅仅是在于形式，更在于精神内涵。书法注重的是内心的宁静与深思，倡导的是一种崇高的情操和修养。通过书法的临摹和创作过程，我们能够获得精神力量和内心的宁静。书法的核心价值就是鼓励个人通过书法的修炼和实践，追求内心的宁静与境界。

在交流中，我认识到书法的学习需要有耐心和毅力。书法是一门细腻而深奥的艺术，需要我们耐心地修炼和实践。在广泛阅读经典作品的基础上，我们需要通过反复的临摹和写作，领会到其中的精神内涵。同时，书法的学习也需要有坚定的毅力和持之以恒的精神。只有不断地磨砺自己的笔尖和墨香，我们才能做到寻找到内心的宁静与境界。书法教会了我坚持不懈的精神，也让我懂得了追求卓越的价值。

第四段：书法对生活的启示。

书法的修炼不仅仅是一种艺术表达方式，更是一种生活态度。通过书法的学习与实践，我深刻地感受到书法给予我的启示。书法让我学会了专注和沉静，让我能够从繁琐和喧嚣的生活中找到内心的平静。同时，书法也教会了我如何欣赏和理解美。通过欣赏优秀的书法作品，我能够品味到其中流淌的文化和智慧。书法的启示让我明白了追求内心自由和美好生活的重要性。

第五段：总结。

书法是一种博大精深的艺术形式，通过书写和练习，我们能够领悟到其中的深刻内涵。参加这次书法论坛，使我进一步加深了对书法的理解与感受。书法不仅仅是一种艺术，更是一种生活态度和追求境界的表现。通过学习书法，我们能够得到心灵的平静和宁静，也能够获得更深层次的人生感悟。书法的心得与体会将伴随我终身，影响着我的生活方式和价值取向。毋庸置疑，书法是一门值得我们去学习和追求的艺术。

**书法心得体会篇十五**

常听人讲论书法时说到“功力”，功力是什么呢?我认为，功力就是“只有想不到，没有做不到。”当你拿到一本生疏的范帖，你可以几遍就临摹得形神兼备;当你有一个好的构思，你可以准确地用笔表述出来。总之凡经眼、凡脑海中成形的，均可以笔去准确表现，这时我认为就具有了功力。但功力是技术性的。

“功力”是一切创作的先决条件，你的情感、情绪、审美理想等等，要想在作品中行以表现，全仰仗这个“功力”。没有她，你的一切美好理想只能是“自以为大有深意”。我的二十年学书历程百分之八十的时间是用于获取“功力”，其余才是创作。“功力”又是无止境的，但她有一个“及格线”，不到“及格线”真正的创作是不存在的。

创作上，现代派书法主要用心在构成上，而古典书法则更多着意于点画和境界追求。我的创作应该是古典的，但我在构成上想得也比较多。现代派书法，小式的作品田头多，即使是大件，也不过是小品的放大，整体上线量较少，关系简单。形象点说，现代派书法像小分队式的侦察兵，可以游击，但集团式的战役、战争搞不了。古典书法阵容较大，但往往却又太象兵马俑。我想如果能借用现代派的一些手法让兵马俑活起来，兵力分派匀当，再来个“赵子龙”七出七进，岂不太好看了。

改变抄写式的书法模式，现在已成为书法家的共识，但大家又不愿意简单地搬袭现代派方式，因为它毕竟艺术语言太单薄，聊备一格可以。就像一出戏，里面可以有数个丑角，但一出戏里全是丑，怎么看呀!所以我们还得努力，以自己丰厚的“功力”，吸收现代派的构成意识使之成为古典派的一种创作手段，这种手段的作用可以使作品更富有观赏性，“戏剧性”冲突更明显，更轻松自然，也就更接近了中等欣赏者的口味，书法的欣赏面会扩大。但这毕竟不是太简单的事情，需要很多人不停地探索，我愿成为这其中的一个。崭新的时尚意识、鲜明的个性追求加上古典主义的基因素质，我想这大概可以概括我现在的追求的全部。

除此以外，我想再谈谈我在功力技巧方面的一些心得。一般情况下，人们用笔较多关注线的自然平向流动，而我则更多关注线的流动中的跳荡，也就是笔在起落之间的变化。就像山间溪水，它在流动时遇到大障碍会绕过去，一如曲线和结体中的避让;倘若遇到小石头，溪水就会跳荡起来，体现在用笔上，就是轻重、粗细、提按、顿挫，这样的线变化丰富，活泼而灵动。用笔方面我的另一个关注点是速度，楷书、隶书、篆书运笔速度较为均匀缓慢，而行草书的用笔则是急缓共存的，用的是加速度和爆发力。我首先注意发力点，发力点有两个，一个是起笔，一个是转折，转折是下一个笔段的起笔。起笔处的变化最为复杂，形状变化也最丰富，要求笔尖要灵活，随时调整到最佳发力状态。就像篮球运动中的传球，用的力量是爆发力，这个力量既不可太强也不可太弱，太强则易使队龙接球时脱手，太弱则容易被夺去。这个“功夫”是“功力”范畴，是要通过训练获得的。转折还是下面笔段的随机思考的临时驿站。在整个行草书创作中速度是随着情绪和开合需要随时变化的，情绪平静则线条舒展，线段较长，字的开合较大，有如溪间流水时遇平缓地势，水流慢下来，缓缓流淌，也如闲庭信步;情绪激荡，心跳加速，笔速也就随之快起来，线段则短短相加，有时甚至线线叠加，绞缠，如水到陡峭处，水流湍急，时跳时跃，水花四溅，五彩纷呈!一件好的作品，应该是承转合齐备，就像一部完整的交响乐，欣赏者会随着音乐节奏的演进而心潮起伏，思绪万千，引起强烈共鸣。这正是行草书的魅力所在，只是艺术家的情感表现所搭乘的载体不同罢了。我多年来倾心于行草书创作，其真正原因即在于此。

**书法心得体会篇十六**

导言：文化自古以来就扮演着人类社会发展中不可或缺的重要角色，而书法作为中国传统文化的瑰宝之一，更是受到广大人民的热爱和推崇。书法作为一门艺术，弘扬了中华民族的传统美德和文明礼仪，同时也是一种修身养性的方法。我也是书法的忠实爱好者，多年来的学习和实践，让我深感书法给我带来的心得体会。

第一段：书法乃是修身的最佳途径。

书法是一种运笔之道，但更是一种心境。用毛笔蘸墨在纸上舞动，端庄而又潇洒，仿佛手中的毛笔能帮助自己修正心灵的涣散和尘嚣。每当我用毛笔书写，心情会随之沉静下来，思绪也变得纯净起来。书法的修习过程就像是一次次内心的洗礼，让我感受到了深度的安慰和宁静。同时，书法的练习需要持之以恒的坚持和不断的进步，这也培养了我坚持与毅力。书法，给我带来了不仅是艺术的修养，更是一种修身养性的方法。

第二段：书法教我审美与情感表达。

书法艺术美是一种独特的审美方式，它通过字体的协调组合和撷取，形成了与众不同的审美感受。每一个字的形态和布局都带有独特的韵律和美感，使人在观赏中感受到美的魅力和心灵的激动。在书法的练习中，我也逐渐掌握了欣赏美的眼光，对于布局、字体的设计都有了更敏锐的感知。同时，书写舒展的笔画和与纸张交流的过程，也帮助我学会了情感的表达。每一次握笔之时，我都能用墨水和纸张来诉说内心的喜怒哀乐，使自己的情感得到舒缓和宣泄。

第三段：书法让我体味传统文化的研究。

中国是一个拥有悠久历史的国家，有着丰富而深厚的传统文化。而书法作为一种中国传统文化的代表之一，在书写中体现出了中华民族思维方式和审美取向。通过学习书法，我更加深刻地了解到了中华文化的博大精深，同时也对中国的古代文化有了更深的认识。通过对于字帖的仿写和书法名家作品的学习，我逐渐发现了古代文化对于个人修养和道德伦理的重要性，更加意识到传统文化的珍贵和传承的责任。

第四段：书法培养了我的耐心与专注力。

书法练习需要无比的耐心和专注力。精心摆弄毛笔、调制墨汁、接触纸张，一点一滴的过程中，我逐渐体悟到了专注的重要性。在快节奏的现代社会中，人们越来越缺乏耐心和专注力，容易分心和慌乱。而书法的练习过程强迫我思考每一笔的起承转合、每一划的厚薄长短，让我不得不静下心来，全神贯注地面对书写。这样的培养让我在日常生活中也变得更加沉稳和专注，有助于提高工作和学习的效率。

第五段：书法让我发现生命的美丽与无限。

书法艺术背后隐藏着无限的魅力和生命的美丽。每一行每一个字的诞生都带有生命的奇迹，蕴含着艺术家的智慧和灵魂的抒发。在书写的每一个瞬间，我感受到了生命的美好和无尽的可能性。不同的字帖和作品，都让我触摸到了书法艺术的深度和广度，也让我知道了书法之路永无止境。书法教会了我珍惜生命的每一个瞬间，体验和欣赏生命的美丽。

结语：书法是生活中的美好，它教会了我欣赏和表达美，深化了我对传统文化的理解，培养了我的耐心与专注力。在书写的点滴中，我找到了人生的愉悦和无限的可能性。书法，成为了我生活中的一抹亮色。

**书法心得体会篇十七**

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20xx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。

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