

书法欣赏心得 学习书法心得体会(模板8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

书法欣赏心得篇一

在我们广西，篆书是比较弱的书体。我感受最深的就是：我们不管何种字体都要先专后博，不能换来换去，几年也找不到学习的方向，应谨守一家，先尝试一下各种碑帖，选出和自己心性相同的，选好后，就要把它吃透，一出手就能看到来历。比如：王友谊以石鼓文为主，他就是掌握了帖子里的法度，有根基后，再拓展其它的风格。

我们桂林与柳州的作品放在一起，在数量上我们超过他们很多很多，但在精、深、专、扎实、力度等方面都还不够，这是我们应看到的弱项。

我们只有出去学习别人优秀的先进的东西，才能够开阔眼界和改变观念。我们要不断地反省自己，要做好自己的事情，不要管什么丑书，要坚定我们的理念，看别人是如何成功的。

书法创作总是个人化的，只有坚定自己的信念，在手上才能有表现，坚守自己的理念，往一个方向深入，要考虑自己做得怎么样，深入地做下去，以后再拓展就好办了。

我们会一种书体就可以，专一了，细微的东西也就会关注到，功夫下足了，就会在自由自在悠闲的程度下抒情达意。

还有我们做得不到位不精，只学个大概是不行的，观念和方
法很重要。

观念有历史的与现代的，我们不能偏颇某一方，应相互结合
寻找共性。方法就是精专后才能表现出具有共性后的个性。

书法欣赏心得篇二

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。

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。

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。

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。

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。当然如果写擘窠大字，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。

书法欣赏心得篇三

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。

因为有了汉字，“母亲”于是仪态万方、超凡脱俗，因为有了汉字；“母亲”于是姿容卓绝、倾国倾城；因为有了汉字，“母亲”于是美轮美奂、艳光四射。汉字不愧是我们中华民族的瑰宝，虽然每一位语文老师都明白，但是我们怎样让学生爱上这门艺术？让这门艺术在我们的手中传承下去并发扬光大，却是一直没有进行深入的研究。通过一中午的学习，让我更深刻的了解到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，这也是我们参加培训的老师普遍达成的共识。

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。

书法欣赏心得篇四

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！

孩子学书法的心得体会

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。

孩子学书法的心得体会

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。

孩子学书法的心得体会3

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。

书法欣赏心得篇五

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！！

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！

书法欣赏心得篇六

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；焕之，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，焕之得其貌，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，王羲之在他那一时代到达“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。

书法欣赏心得篇七

大家都知道读帖，也都有自己的方法和心得。也有人走马观花，不能细致入微。这样一来，眼睛看不到微妙的东西，自然手上表现就趋于直白。

在下面技法方面要具体讲，不多赘述。

很重要，选不好，就走弯路。现在大家选帖概率最多的是《兰亭序》，目光都盯在这里，而且是非兰亭不写，非宣纸不用，这就不好了。《兰亭序》是经典，是千古不朽之作，完美到了无以复加的地步了，王圣人用的纸上有涂布（唐以前），现在的宣纸根本无法表现。再者就是，那不是我们能参透的，历代大家都想解决都没法解决，而我们，不论才情、功力、学养，连历史上的二流大家都没法靠近，《兰亭序》的神秘就连王圣人都不能重现，我们就根本没法梦见。但一些人根本看不到这种差距，就象是幼儿园的孩子矢志不渝地在研究“歌德巴赫猜想”。

象祭侄稿、寒食、蜀素都是这样，象精美的元青花，我们可以喜欢它，欣赏它，但把它打碎了，再造一个出来，是完全不可能的，所以，利用空间几乎为零（董其昌评蜀素如狮子

捉象，是何等的生猛，我们也没有鲁公的悲愤和东坡受贬的凄寒，时过境迁啊）。古代大师们留传下来的东西很多，手札、诗册，相对性情的东西要多很多，可利用、再造的空间也很大，这才是我们要学的。

1、吃猛药。一天10000字，连续一周的效果比一天写100个字写半年管用，大脑存盘也牢固。时代的约束，我们只有“三天打鱼，两天晒网”，只有晒好了网，才能打到大鱼。

2、相对专一，集中突破。在一段时间内，一定要专一，集中力量找规律、抓特点。比如，学米，半年之内就学米，别的先放下，要大量的临帖，最好一天要从前到后趟一遍，第二天选重点（自己喜欢的，容易上手的，难度特别大的）进行精临，做到细致入微。这样日复一日，即使进入视觉疲劳期也不要停（非常关键，正是上台阶的时候），挺过去，半年后再看（不要半年），每个月在手法、认识上都会有大的飞跃，也牢固。千万不要朝三暮四，看别人获奖、入展就得红眼病，就跟风，这样只会毁掉您辛苦建立起来的原有体系，就象电脑染了病毒，有百害而无一益。另外，别人适应，您不一定适应，就像臭水河的鱼虾，换到清水中就会死掉。

3、适时递进，见异思迁。上面提到的专一只是相对的，当写到一定程度后，就要及时换帖。如何换帖，不要盲目，最好是找相近体系的东西，千万不要作大的变动。比如：学米，可参考宋人的东西（其他三家的东西，陆游、吴琚父、蔡三家、苏老泉等等）。同时，为了丰富笔法可涉猎二王、书谱等东西，也可学习赵松雪的手札、董其昌的手卷题跋等，近亲繁殖，在吸收借鉴的基础上保持纯度，就象盖大楼，一层一层往上垒。

4、朝花夕拾。过一段时间再回来，拾遗补漏，会有新的发现，及时调整。重点精临，定型。

5、吃千家饭，穿百衲衣，集腋成裘，裂锦成衫。与古为徒，

广涉博取，集古字。有了上面的定型，学什么都可以，尽量走的远些、深些，不要怕回不来。

王羲之一本字帖，两千多年来，大家都在看，都在学，但成功的屈指可数，当然有悟性的成分。大家在参考上古经典时，每个人的着眼点不同，理解的深度不同，所以抓住的信息也不一样，这从临作中都能表现出来。尽量一个字一个字看，一笔一笔看，对每一个细小的变化都不要放过。要练就差别人所不能察的本领，对观察到的东西最好用不同彩笔涂一下，临帖的时候多注意，要准、狠。

手势决定了一个字起始转换，决定了行气的贯通，决定了整幅作品的气场。一笔一势，顾盼生情，不理解这个关系，作品就会支离破碎，形成气阻，或各自为政，既没有道理，也不合生理，即使有性情，也是低级的小趣味。

大家每谈行笔节奏，必谈提按，这其实是最简单的一种见解，古人的东西不只提按所能解决的。

开始阶段最好形象，学一家重点在找规律，特质的东西，然后再参入其他东西，当对点画有了相当深的理解后意象就自然出来了，不能刻求，一味谈感觉，有时感觉会害人。

书法欣赏心得篇八

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，岂不是太好看了。

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，太强则易使队友接球时脱手，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，五彩缤纷！一件好的作品，应该是承转合兼备，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。