

最新欧体临摹心得(汇总7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

欧体临摹心得篇一

作为一名年轻的语文教师，7月6日至13日，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。

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。

统汉字文化缺少一种心底的珍视和敬畏。

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。

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，修炼人的涵养素质，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。

欧体临摹心得篇二

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。

欧体临摹心得篇三

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，纠缠，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。

欧体临摹心得篇四

作为一名小学教师，我连续三次参加了黄陂区小学骨干教师培训班。通过学习使我开阔了眼界，增长了见识。中国书法这门古老而奇特的艺术，是世界艺术苑囿的一朵奇葩，艺术家创造的艺术珍品是中华民族优秀的文化遗产中不可或缺的一个组成部分，是中华民族精神的象征。

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讲解和示范深入浅出，循循善诱。王景老师的硬笔书写，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。吴高平老师

的软笔规范字的教学尽显个人风采，徐谦老师的碑帖临写见解独到，徐国康老师的“永”八法娓娓道来。总之，通过学习不仅使自己对硬笔、软笔书法有了新的了解，而且对笔、墨、纸、砚的知识丰富了、特别是对碑帖的认识加深了。

几次的学习使我受益匪浅，学到了很多笔墨知识，也使我得到了一些启示。练一手好字，能让自己受益终身。常言道，字如其人，一个人的字的好坏从一定程度上可以反映这个人的性格和修养。把字写得整洁规范，可以给他人留下好的印象。一个人连一个字也写不好，他的办事成功率可想而知。练习书法可以修身养性，改变一个人毛躁、急功近利的毛病，养成细心、耐心和毅力的良好品质，陶冶我们的情操。

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，持之以恒，不能半途而废，只有坚持到底，才会有收获。如果在练习中，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。

欧体临摹心得篇五

我们是从第三周开始上课直到第十周，虽然只有七周的课程，却让我体会到中国书法的博大精深。汉字是中华儿女智慧的结晶。她随着语言的发展的历史的推进，越来越有意义，越来越丰富，越来越成熟。她由简到繁。由偏到全地发展成了一种人们须臾不可或缺的珍珠。所以在这仅仅七周的书法课上，我认真学习着她其中的奥秘。

我感觉汉字是个神奇的产物。汉字有其自身的结体规律性，但同时又具有在规律性有限的范围内的无限可为性和可塑性。

人说“字如其人”，这就是人们根据事实作出的一个总结。不过的确，每个人写的字都不一样，正如每个人的面孔都不一样。想想我们每个人都有鼻子、眼睛、嘴巴，但就是因为有那么一点点的差异，每个人又构成一个独特的个体，但也有美、有丑。汉字也是一样，本字的结构是不能任意改变的，而我们所以看到的各种字，有的能臻于心手会归、神融笔畅的高妙境界，而有的却困顿疏陋、难于成形。这个事实就说明了汉字的可为性和可塑性。

在书法课上我体会很深，书法是一门关于书写汉字的学问，但如果只把她局限在“写字”上，就把这门学问限制在了“蒙童”小学阶段了。我们应该认识到，要想把“字”写好，需要注意许多方面的问题。首先，我们应该意识到所有汉字都是由最初如图似画般的形象、各具意态的笔画、多种形式的穿插组合而成的。所以我们在写汉字时要了解中国古代汉字的起源与发展。再者，要了解书写的一般规律，就是在常态情况下，同一个书写者不管使用什么样的书写工具，写出来的字的基本面貌是统一的。所以，平时如果我们熟悉了一个人的字体后，不管他在用什么笔写就很容易分辨出他的字体。然后写字是学习的一种手法就是切入法。所谓切入法就是由左上向右下迅速落笔，然后运笔。切入法是写粉笔字和钢笔字的最基本的起笔方法。总之，要写好字就要了解写字的基本规律与手法。

然后，在毛笔字课上，老师还教了我们一些写毛笔字的写字技巧。

一、面对笔画少的字就有三种处理方法：

- 1、横向笔画比较多的就要横向发展、要写扁一点，如“二”。
- 2、纵向笔画比较多的要写瘦一点，如“月”、“日”。
- 3、像“白”、“日”要写小一点。

二、上下结构的字要天覆地载，
像“普”、“命”、“夫”“恐”。

意思是，上面大一点的要能遮住得下面，下面要能承载住上面。三、要记住：大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有余。

这些技巧让我的毛笔字一步步提高，虽然还不是太好，但较于以前已经提高很多很多。所以这短短的书法课程让我学到很多，感谢老师你的教法让我的毛笔字一步步提高。

欧体临摹心得篇六

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。

欧体临摹心得篇七

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。