

中国古典音乐十大名曲 学习中国古典舞 心得体会(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

中国古典音乐十大名曲篇一

中国古典舞作为中国传统文化的瑰宝，拥有悠久的历史 and 独特的魅力。作为一名爱好者和学习者，我从中汲取了许多宝贵的经验和体会。在接下来的文章中，我将分享我的学习心得和体会。

首先，学习中国古典舞需要耐心和毅力。这个过程既充满挑战，也充满乐趣。初学者可能会遇到困难，例如记不住舞蹈动作或掌握不了身体的平衡。然而，只要保持耐心和毅力，我们就能克服这些问题并取得进步。反复练习和不断尝试是取得突破的关键，通过不断地修正和改进，我逐渐能够感受到舞姿的优雅和舒展。

其次，学习中国古典舞需要理解中国文化的背景知识。中国古典舞融合了中国传统文化的精髓和美学。因此，了解中国的历史和文化背景是非常重要的。例如，在学习舞蹈动作时，我了解到每个动作都有其独特的含义和象征意义。这个理解帮助我更好地表达舞蹈的意境和情感。同时，了解古代诗词和戏曲也有助于理解中国古典舞的艺术特点和意境。

第三，中国古典舞对身体的要求非常高。舞者需要具备良好的柔韧性、力量和平衡感。为了培养这些身体素质，我每天坚持进行舞蹈训练和拉伸。舞蹈训练包括坐姿训练、站姿训练和舞蹈技巧练习等，这些训练帮助我提高了舞蹈的技巧和

表现力。此外，饮食和休息也是保持身体健康的重要因素，我学会了合理安排饮食和睡眠时间，以保持良好的体态和状态。

第四，中国古典舞注重舞者的内在修养和情感表达。舞者不仅需要具备良好的舞蹈技巧，还需要通过舞蹈表达自己的情感和情绪。通过舞蹈，我学会了如何通过身体语言传递情感，如何展示舞蹈的内在美和韵律感。每个舞蹈都有其独特的情感表达，因此，我不仅需要学习舞蹈动作，还需要理解舞蹈的情感和意境。通过不断地练习和演出，我逐渐提高了自己的情感表达能力，并找到了自己在舞台上的独特风格。

最后，学习中国古典舞让我更加热爱中国传统文化。中国古典舞是中国传统文化的珍宝，它体现了中国人对美的追求和精神的表达。在学习舞蹈的过程中，我不仅对舞蹈本身产生了浓厚的兴趣，也逐渐对中国的历史、文化和艺术形式产生了浓厚的兴趣。我开始研究中国传统文化，了解中国各个历史时期的文化特点和艺术风格。这种对中国传统文化的研究和了解，使我更加深入地理解和热爱中国古典舞。

总之，学习中国古典舞是一段充满挑战和乐趣的旅程。通过不断地练习和学习，我在舞蹈技巧、舞蹈意境、情感表达等方面都取得了一定的进步。同时，学习古典舞也让我更加热爱中国传统文化，对中国的历史和艺术有了更深入的了解。我相信，通过持之以恒的学习和努力，我将能够在古典舞的道路上不断进步，为传承和发展中国古典舞做出自己的贡献。

中国古典音乐十大名曲篇二

1. 良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。——明代谚语

（译：一句良善有益的话，能让听者即使在三冬严寒中也倍感温暖；相反，尖酸刻薄的恶毒语言，伤害别人的感情和自尊心，即使在六月大暑天，也会让人觉得寒冷。）

2. 三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。
——《论语》

（译：三个人在一起，其中必有某人在某方面是值得我学习的，那他就可当我的老师。我选取他的优点来学习，对他的缺点和不足，我会引以为戒，有则改之。）

3. 见善如不及，见不善如探汤。——《论语》

（译：见到好的人，生怕来不及向他学习，见到好的事，生怕迟了就做不了。看到了恶人、坏事，就像是接触到热得发烫的水一样，要立刻离开，避得远远的。）

4. 勿以恶小而为之，勿以善小而不为。——《三国志》

（译：对任何一件事，不要因为它是很小的、不显眼的坏事就去做；相反，对于一些微小的。却有益于别人的好事，不要因为它意义不大就不去做它。）

5. 君子成人之美，不成人之恶。小人反是。——《论语》

（译：君子总是从善良的或有利于他人的愿望出发，全心全意促使别人实现良好的意愿和正当的要求，不会用冷酷的眼光看世界。或是唯恐天下不乱，不会在别人有失败、错误或痛苦时推波助澜。小人却相反，总是“成人之恶，不成人之美”。）

6. 天行健，君子以自强不息。——《周易》

（译：作为君子，应该有坚强的意志，永不止息的奋斗精神，努力加强自我修养，完成并发展自己的学业或事业，能这样做才体现了天的意志，不辜负宇宙给予君子的职责和才能。）

7. 己所不欲，勿施于人。——《论语》

（译：自己不想要的（痛苦、灾难、祸事……），就不要把它强加到别人身上去。）

8. 当仁，不让于师。——《论语》

（译：遇到应该做的好事，不能犹豫不决，即使老师在旁，也应抢着去做。）

9. 君子欲讷于言而敏于行。——《论语》

（译：君子不会夸夸其谈，做起事来却敏捷灵巧。）

10. 见贤思齐焉，见不贤而内自省也。——《论语》

（译：见到有人在某一方面有超过自己的长处和优点，就虚心请教，认真学习，想办法赶上他，和他达到同一水平；见有人存在某种缺点或不足，就要冷静反省，看自己是不是也有他那样的缺点或不足。）

11. 君子藏器于身，待时而动。——《周易》

（译：君子就算有卓越才能超群技艺，也不会到处炫耀卖弄。而是在必要时刻把才能或技艺施展出来）

12. 躬自厚而薄责于人，则远怨矣。——《论语》

（译：干活抢重的，有过失主动承担主要责任是“躬自厚”，对别人多谅解多宽容，是“薄责于人”，这样的话，就不会互相怨恨。）

13. 人不知而不愠，不亦君子乎？——《论语》

（译：如果我有某些成就，别人并不理解，可我决不会感到气愤委屈。这不也是一种君子风度表现吗？）

14. 言必信，行必果。——《论语》

（译：说了的话，一定要守信用；确定了要干的事，就一定要坚决果敢地干下去。）

15. 二人同心，其利断金；同心之言，其臭如兰。——《周易》

（译：同心协办的人，他们的力量足以把坚硬的金属弄断；同心同德的人发表一致的意见，说服力强，人们就像嗅到芬芳的兰花香味，容易接受。）

16. 毋意，毋必，毋固，毋我。——《论语》

（译：讲事实，不凭空猜测；遇事不专断，不任性，可行则行；行事要灵活，不死板；凡事不以“我”为中心，不自以为是，与周围的人群策群力，共同完成任务。）

17. 君子求诸己，小人求诸人。——《论语》

（译：君子总是责备自己，从自身找缺点找问题。小人常常把目光射向别人，找别人的缺点和不足。）

18. 君子坦荡荡，小人长戚戚。——《论语》

（译：君子心胸开朗，思想上坦率洁净，外貌动作也显得十分舒畅安定。小人心里欲念太多，心理负担很重，就常忧虑、担心，外貌、动作也显得忐忑不安，常是坐不定，站不稳的样子。）

19. 不怨天，不尤人。——《论语》

（译：遇到挫折失败，绝不从客观上找借口，绝不把责任推向别人，后来发展为成语“怨天尤人”。）

20. 满招损，谦受益。——《尚书》

（译：自满于已获得成绩，将会招来损失和灾害；谦逊并时时感到了自己的不足，就能因此而得益。）

21. 小不忍，则乱大谋。——《论语》

（译：不该干的事，即使很想去干，但坚持不干，叫“忍”。对小事不忍，没忍性，就会影响大局，坏了大事。）

22. 小人之过也必文。——《论语》

（译：小人对自己的过错必定加以掩饰。）

23. 过而不改，是谓过矣。——《论语》

（译：有了过错而不改正，这就是真的过错了。）

24. 不迁怒，不贰过。——《论语》

（译：犯了错误，不要迁怒别人，并且不要再犯第二次。）

25. 君子耻其言而过其行。——《论语》

（译：君子认为说得多做得少是可耻的。）

26. 三思而后行。——《论语》

（译：每做一件事情必须要经过反复的考虑后才去做。）

27. 多行不义必自毙。——《左传》

（译：坏事做得太多，终将自取灭亡。）

28. 人谁无过，过而能改，善莫大焉。——《左传》

（译：人都有可能犯错误，犯了错误，只要改正了仍是最好的人。）

29. 不以一眚掩大德。——《左传》

（译：评价一个人时，不能因为一点过失就抹杀他的功劳。）

30. 人一能之，己百之；人十能之，己千之。——《中庸》

（译：人家一次就学通的，我如果花上百次的功夫，一定能学通。人家十次能掌握的，我要是学一千次，也肯定会掌握的。）

31. 知耻近乎勇。——《中庸》

（译：知道什么是可耻的行为，那就是勇敢的好表现。）

32. 以五十步笑百步。——《孟子》

（译：以为自己的错误比别人的小，缺点比别人少而沾沾自喜。）

33. 君子莫大乎与人为善。——《孟子》

（译：君子最大的长处就是用高尚、仁义的心去对待别人。）

34. 人皆可以为尧舜。——《孟子》

（译：只要肯努力去做，人人都可以成为尧舜那样的大圣人。）

35. 君子务本，本立而道生。——《论语》

（译：君子致力于根本，确立了根本，“道”也就自然产生。）

36. 言之者无罪，闻之者足以戒。——《诗序》

（译：提出批评意见的人，是没有罪过的。听到别人的批评意见要仔细反省自己，有错就改正，无错就当作是别人给自己的劝告。）

37. 良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行。——《孔子家语》

（译：好的药物味苦但对治病有利；忠言劝诫的话听起来不顺耳却对人的行为有利。）

38. 知之为知之，不知为不知，是知也。——《论语》

（译：知道就是知道，不知道应当说不知道，不弄虚作假，这才是明智的行为。）

39. 千经万典，孝悌为先。——《增广贤文》

（译：千万种经典讲的道理，孝顺父母，友爱兄弟是最应该先做到的。）

40. 千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。——《韩非子》

（译：千里大堤，因为有蝼蚁在打洞，可能会因此而塌掉决堤；百尺高楼，可能因为烟囱的缝隙冒出火星引起火灾而焚毁。）

41. 学而不思罔，思而不学则殆。——《论语》

（译：只学习却不思考就不会感到迷茫，只空想却不学习就会疲倦而没有收获。）

42. 黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。——《劝学》

（译：年轻的时候不知道抓紧时间勤奋学习，到老了想读书却为时已晚。）

43. 业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。——韩愈

（译：事业或学业的成功在于奋发努力，勤勉进取。太贪玩，放松要求便会一事无成；做人行事，必须谨慎思考，考虑周详才会有所成就。任性、马虎、随便只会导致失败。）

44. 读书有三到：谓心到，眼到，口到。——朱熹

（译：用心思考，用眼仔细看，有口多读，三方面都做得到位才是真正的读书。）

45. 学而不厌，诲人不倦。——《论语》

（译：努力学习却不感到满足，教导别人不感到厌倦。）

46. 善恶随人作，祸福自己招，——《增广贤文》

（译：好事坏事都是自己做的，灾祸幸福也全是由自己的言行招来的。）

47. 欲穷千里目，更上一层楼。——王之涣

（译：想看到更远更广阔的景物，就要再上一层楼。想学到更多更深的知识，你就要比原来更努力。）

48. 强中自有强中手，莫向人前满自夸。——《警世通言》

（译：尽管你是强者，可是一定还有比你更强的人，所以不要在别人面前骄傲自满，自己夸耀自己。）

49. 玉不琢，不成器；人不学，不知道。——《礼记学记》

（译：玉石不经过雕琢，不能成为有用的玉器；人不经过学习，就不懂得事理。）

50. 不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。——《荀子》

（译：不把半步一步积累起来，就不能到千里远的地方，不把细流汇聚起来，就不能形成江河大海。）

中国古典音乐十大名曲篇三

一、古典诗词的基本概念

所谓中国古典诗词，是指汉语言所独有的、有韵的、最为凝练含蓄地表达思想感情的一种文体。

这个定义包括最基本也是最主要的两个方面。

第一，它是一种凝练、含蓄地表达思想感情的文体。我们知道，一般意义上认为，文学体裁有四种，诗词、散文、小说、戏剧。诗词是其中之一。

诗词、散文都是直接抒发情感的文体，但诗词是最凝练最含蓄的。这一点，就把散文（包括杂文类）与诗词区别开来。

所谓凝练，主要指诗词的篇幅字数而言；所谓含蓄，主要指诗词的各种表达技巧。而最主要的技巧之一就是语言的运用，所谓遣词造句。

第二，它是有韵的文体。因此，没有韵或者押韵不正确的，不能划归诗词范畴。当然，在诗词产生的初期一些未成型的文字、现代的新诗（尤其某些探索中的东西）以及由外国文字翻译过来的作品，因为有着根本的文化差异，不能同日而语，可以不争不论。有韵使诗词的独有性体现出来。而有韵

的最集中体现则是诗词的音乐美、节奏美即格律美。因此，格律是中国古典诗词的生命。

因此，要读懂诗词、赏析诗词并最终创作诗词，就必须讲究章法、技巧和语言的优美和谐与统一。

二、阅读、赏析、创作古典诗词的三大门径

第一，诗词是语言的艺术。因此，诗词的语言不仅要优美、含蓄，还要凝练。优美、含蓄、凝练，是诗词所独有的美，与一般的文学语言和口语有着很大的不同。

诗词的含蓄美，就是不能直说，要绕个弯子。作者的想法和感受，不是自己说出来的，而是通过你“所造的景或借景所造的某个意象”这一特定的内容，让作者从中读出来、感受到的。所谓凝练美，是指语言要有高度的概括能力。一首绝句二十几个字，一首律诗几十个字，就是一首长调的词也不过一两百字，要表达作者常年积累的情感，没有高度的语言概括能力，是不能完成的。

还有一点，即诗词特有语言的音乐美。含蓄的特点，散文可以具有；凝练的特点，其他文体如谚语、对联、超短散文等等也可以具有，可以这样说，这两点都不是诗词所固有的特点，惟独语言的音乐性，才是诗词作为语言的艺术所特有的。没有了音乐性，也就是不符合格律的作品，无论好坏，都很难叫诗。相信大多数理解中国古典诗词的人，是很容易理解并接受这一点的。因此，要想用优美的语言写出优美的诗词，必须掌握格律。

第二，诗词有一定的章法。章法就是谋篇布局的能力，即先写什么后写什么。我们知道，写作的目的只有一个，那就是要准确地表达作者的思想感受。因此，不同的文体，就有不同的布局方法。

诗词与一般的文体不同，它是跳动的叙事方式。如果按部就班，就显得呆板。但如果跳跃得厉害，就容易混乱。因此，如何既艺术又清晰地表达出自己的观点，把原因结果等等交代清楚，既要写出自己的感受，又要让读者略得要领；既要受格律、对仗等的约束，又要受字数等制约，确实是件很难的事情。

第三，诗词有一定的技巧。关于技巧的内容有很多，比如传承有序的赋比兴，以及常用的修辞技巧如双关、象征、暗示、影射等等方法，都是属于技巧的范围。使用技巧的目的只有一个，就是要尽可能地把文章做得更好。

对于阅读、赏析、创作诗词者，语言功夫最重要，也最难把握。掌握诗词的语言技巧或者功夫，大致要分三步走。

第一步，知律但不适应，但要有勇气写出符合格律要求的句子；

第三步，律熟窍通以后，就要再进一步的熟悉技巧，打通三昧，使句子灵巧、精警、有味道。

做到语言的含蓄与凝炼，要比熟悉格律困难许多。其中的困难之一，就是作者的古文功底和读书的多少问题，所以才有活到老学到老这一说。

总之，只有熟练掌握并使用了诗词的语言，才有可能写出不错的诗词来。晚唐诗人卢延让说：吟安一个字，捻断数茎须。这说明，没有一定修为与努力，要达到一定的语言熟练高度是较困难的。而语言的问题，又不仅是关乎功夫的问题，还是一个关乎各种经历、寄寓、情怀、境界的问题。

所以，中国古典诗词是一种极致的艺术，要寻门就径、登堂入室，需要付出超乎寻常的努力。

三、有关读、赏、作诗的三句似应牢记与运用的话

第一、读诗要有“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的书生意气；

第二、赏诗要有“曲径通幽处，禅房花木深”的文人情怀；

第三、作诗要有“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”的丈夫胸襟。

这三句话，虽然分别对应于读诗、赏诗与作诗三个不同的精神活动领域，但实际上它们既泾渭分明又一团和气；既各难相让又互无轩轻；既分领其事又共通其奥。

总之，从读诗进而赏诗、赏诗进而作诗之始，就要将自身浸染在这三句话的大笼罩中，视身如天地一沙鸥，不卑不亢；视诗词如春秋事业，我行我素，虽千万人吾往矣。

2012年2月24日星期五 于 养源山房

中国古典音乐十大名曲篇四

浓睡不消残酒。

试问卷帘人，

却道海棠依旧

知否，知否？

应是绿肥红瘦。

李清照(1081—1155?)号易安居士，济南(今属山东)人。李清照是我国宋代一位著名的女词人，是宋朝词坛的一颗明星。

她以他自成一格的词作，独树一帜，赢得了当时和后世的好评，在诗歌史上占据着重要的位置。

这首小令是李清照的奠定“才女”地位之作，轰动朝野。传闻就是这首词，使得赵明诚日夜作相思之梦，充分说明了这首小令在当时引起的轰动。又说此词是化用韩偓《懒起》诗意。韩诗曰：“昨夜三更雨，临明一阵寒。海棠花在否？侧卧卷帘看。”但李清照的小令较原诗更胜一筹，入木三分地刻画了少女的伤春心境。

这首小词，只有短短六句三十三言，却写得曲折委婉，极有层次。词人因惜花而痛饮，因情知花谢却又抱一丝侥幸心理而“试问”，因不相信“卷帘人”的回答而再次反问，如此层层转折，步步深入，将惜花之情表达得摇曳多姿。《蓼园词选》云：“短幅中藏无数曲折，自是圣于词者。”可謂的评。

中国古典音乐十大名曲篇五

似花还似非花，也无人惜从教坠。

抛家傍路，思量却是，无情有思。

萦损柔肠，困酣妖眼，欲开还闭。

梦随风万里，寻郎去处，又还被，莺呼起。

不恨此花飞尽，恨西园，落红难缀。

晓来雨过，遗踪何在？一池萍碎。

春色三分，二分尘土，一分流水。

细看来，不是杨花，点点是离人泪。