# 团课心得体会到课(通用9篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-05-17

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。团课心得体会到课篇一BIM（Body ...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**团课心得体会到课篇一**

BIM（Body Intensity Motion）团课是一种以音乐为背景，结合有氧运动和力量训练的健身课程。这种全新的运动方式在健身界掀起了一股热潮。近日，我参加了一次BIM团课，整个过程让我受益匪浅。以下是我对这次课程的心得体会。

首先，BIM团课给我留下了深刻的健身体验。在课程开始的前五分钟，我感受到了整个团课的概貌。大屏幕上播放着鼓舞人心的音乐，全屏显示着运动的指令，我仿佛置身于一个舞台剧中。而现场的教练则带领每个人一起进行动作示范，给予鼓励与指导。这种全景式的运动体验让我感到非常亲近和参与其中，提升了我对整个课程的兴趣。

其次，BIM团课注重气氛的烘托，让人感到充满能量。课程开始前和结束后的休息时间里，教室里的灯光会渐渐变暗，音乐也会放缓节奏。这时，教练会用温暖的语言对每个参与者进行鼓励和肯定，增加我们的自信心。这种团队的凝聚力和正能量让每个人都感到自己是独特而又宝贵的一员，鼓舞着我们继续努力。

第三，BIM团课锻炼了我的耐力和身体协调能力。通过多种不同的运动组合和动作变化，课程不仅全面锻炼了各个身体部位，也提高了身体各部分的协调能力。在课程中，我学会了正确的姿势和呼吸方法，这对于预防运动伤害来说非常重要。课程的高强度和变化性让我的身体有了更好的适应能力，也让我在日常生活中感到更加有活力。

第四，BIM团课给我带来了健康的身心愉悦。在课程中，我不仅能够释放压力，还能够增加快乐感。运动和音乐的结合让我能够更好地放松心情，从而达到身心舒缓的效果。在团队合作与互动的过程中，我体验到了与他人的连接和一起努力的快乐。这种身心愉悦的感觉让我愿意坚持这种运动方式，将其融入到我的日常生活中。

最后，BIM团课对于我来说不仅是一种运动方式，更是一种生活态度。通过参加团课，我认识到健康是一种全面的状态，除了身体的锻炼，还需要充分的休息和良好的饮食习惯。BIM团课的教练们还会分享健康饮食的知识，帮助我们建立正确的饮食观念。这些内容让我深思，我决定改变自己的生活习惯，以更加积极的心态去迎接未来。

综上所述，参加BIM团课让我不仅体验到了新的运动方式，也获得了健身和心灵的愉悦。这种全新的运动体验让我更加关注自己的健康，让我愿意去挑战自己的极限。我相信，在以后的日子里，我将会坚持参加BIM团课，并将其融入到自己的生活中，以追求更加健康、积极和充实的生活方式。

**团课心得体会到课篇二**

团课是一种在大型健身房中进行的集体锻炼活动，目的在于提高身体素质和加强团队合作精神。我最近参加了一堂团课，并从中获得了一些宝贵的心得体会。团课不仅仅是一种锻炼方式，更是一种生活态度和团队精神的体现。通过团课的参与，我深深地认识到团队合作的重要性，并对自身的身体健康有了更深层次的理解。下面将详细介绍我对团课的感受。

首先，团课需要团队合作精神。在团课中，参与者通常会被分成若干小组，每个小组有自己的领头人和任务。例如，在一次激烈的有氧运动中，每个小组成员需要共同协作完成一系列的动作和任务。该任务需要一定的配合和默契度，因为每个小组成员必须在规定的时间内完成任务，以免拖慢整个小组的进度。这种团队合作精神不仅仅是在团课中需要，也能够在工作和生活中发挥重要的作用。通过团课的参与，我明白了个人的力量是有限的，只有通过团队的协作和合作才能取得更好的结果。

其次，团课是锻炼身体的一种有效方式。在团课中，通过不同的运动项目和训练方法，可以全面地锻炼身体的各个部位。例如，有氧运动可以提高心肺功能，增强体力和耐力；力量训练可以增加肌肉力量，改善身体的形态。此外，团课还能够培养身体的协调性和灵活性。通过团课的参与，我逐渐提高了自己的身体素质，并能够应对更高强度的运动挑战。经过一段时间的团课训练后，我明显感觉到身体的变化，变得更加健康有活力。

第三，团课可以有效地调整心情和释放压力。在团课中，通过高强度的运动和音乐的节奏感，可以将压抑和疲惫的情绪释放出来。无论是跑步、跳舞、还是打击训练，都能够让我全身心地投入其中，暂时忘记一切烦恼和负面情绪。在团课中与其他参与者共同挑战自己的极限，感受到身体和心灵的舒畅。尤其是在团课中，教练的激励和队友们的呐喊声给予我更大的动力，让我在疲惫时坚持下去。通过团课的参与，我学会了调整自己的心态，学会了面对生活中的困难和压力，以积极的心态面对一切挑战。

第四，团课是一个结交新朋友的好地方。在团课中，可以与其他参与者共同追求个人目标，相互鼓励和帮助。我发现，在团课中结交的朋友会给我带来很大的正能量。因为我们有着共同的爱好和目标，我们会互相激励和支持。在网上社交平台上，我们会分享自己的锻炼心得和经验，互相交流学习。通过团课的参与，我拓宽了自己的交际圈，结交了一些志同道合的朋友，这对于我个人的成长和发展有着积极的影响。

最后，团课是一个全面提升自我的机会。在团课中，教练会不断地调整训练计划，让参与者进行不同类型的训练。这样可以保证身体各个部位都能得到充分的锻炼，避免单一锻炼方式对身体的负面影响。同时，团课也会定期进行体能测试和评估，从而了解个人的身体状况和训练效果。通过这种方式，我可以及时调整自己的训练计划，实现身体素质的全面提升。通过团课的参与，我不仅仅锻炼了身体，更重要的是培养了自我的领导能力、协作精神和坚持不懈的毅力。

总结起来，团课是一种很好的锻炼方式，通过团课的参与不仅可以提高身体素质，还可以培养团队合作精神和积极向上的生活态度。通过团课的锻炼和挑战，我更加深刻地理解了集体的力量和个体的力量有着密不可分的关系。因此，我会继续坚持参加团课，通过锻炼提高自己的身体素质和态度，同时也享受与团队合作的乐趣和快乐。

**团课心得体会到课篇三**

说实在的,现而今大部分学生都是团员,可是又有谁在待人接物的时候是用明确的团员的责任感来要求自己的呢?在大家都懵懵懂懂仰望那一面团旗,满怀期待准备投身中国共-产主义青年团的时候,一定对团的章程和团员的责任义务了若执掌,同时也想象着自己以后作为一个先进的团员,一定会用实际行动证明团的先进性和团员的积极热情.可是随着年岁增长,越来越多的人成为团员,入团成为初中学生必修的课程.团员之间缺乏比较性和竞争性,自然在思想上会懈怠.

中国共青团是共产党的后备军，二者是相互关联不可分割的。开展增强共青团员意识主题教育活动，是从源头上切实加强党的先进性建设，巩固党执政的青年群众基础的重要举措，是坚持党建带团建、团建促党建，增强共青团的吸引力、凝聚力、创造力和战斗力的实际行动。我在此次对全团有重大意义的教育活动中也受益匪浅。

团员自然是要注意团员形象,言行举止是人给他人,给社会的直观印象,作为团员不可太不拘小节.很多时候人对所谓\"小节\'的忽视,体现在工作上便是不严谨,不塌实.团员代表着青年一代,是具有鲜明的时代特征的.在竞争激烈的今天,团员作为先头军,不可不拘小节.

同时团员应当加强实事求是的精神,吃苦耐劳的精神和无私奉献的精神.80年代生人多为独生子女,做事容易放不下架子,心境高傲,很难做到实事求是.而团员应当培养政治敏感性,要明白什么是可取,什么是不可取的,做要明辨是非.要保持理性和冷静的思维方式,不可以随波逐流,人云亦云.而团员也应当了解事情背景,大到时代特征,小至个人性格,不了解则不该轻易做出判断.团员也应慎言,应认识到作为团员,或者说作为庞大团组织中的一员,其言论会给他人,组织和社会带来一定影响.

这一代的孩子作为独生子女,并没有吃过多少苦.曾经有很多次我以为人生中没有比我刚刚经历的事情更倒霉,更不幸的了,可仔细想想,我所遭遇的和我的父母,祖父母相比,又算得了什么呢?也许我们这一代人在长辈眼中难成气候,太为娇惯,可团员所要做的便是以行动证明我们有着吃苦耐劳的精神,我们能为时代为社会为群众谋福利.

团员还应养成最起码的道德素质,提高自身修养.遇事少抱怨,多从自己找不足.有则改之,无则嘉勉,不断进步,修身达到一定境界.为人多付出,热情待人,做人大方大气. 其实会后再思考,今天我们所要求的\"增强团员意识\"已经不单单是立足团的角度来要求其组织成员的思想升华,更实际点说,其实是在要求我们这一代人修身,提高自身素质.

首先，加入团组织以来，我都严格要求自己，在学习，生活与思想上抱着积极的态度，并积极向党组织靠拢。回顾起自己的生活，感觉甚是惭愧，身边的人都如此积极的面对生活，对社会有如此深刻的见解，而我却是个弱者。我应该现在就理清头绪，定目标并为之不懈努力，不管我将遇到的是多么大的困难险阻，只要我振作精神，以团员的标准严格要求自己，相信我一定会成功。很感谢此次活动给我敲响了警钟，让我适时的认清自我，重新定位。同时更加认真的接受此次教育活动，以更的姿态向党组织靠拢。

其次，此次活动给我带来了认识上的进步以及思想上的提高。经过此次团课的学习，我对党的政策导向以及实事动态都有了比较清晰的了解，也形成了一些新的认识。

歌德曾说过“人不是靠他生来就有的一切，而是靠他在学习中所得到的一切来造就自己”，任何人或组织都要在学习中不断完善。而中国共产党是一个在成立之初就具有先进性的政党，一直以来领导着中国的革命走向成功。在成为执政党之后，如果还仅仅靠着在革命中得到的那些经验，显然是不够的，世界形势瞬息万变，中国共产党只有不断学习，保持先进性，才能一如既往地领导中国不断前进。而这个先进性并不是一个静止的标准线，它所表示的是真正把握时代的脉搏，始终站在时代的最前列，

先进性教育

就是要培养大家与时俱进的意识，意识的形成不是一个短期过程，所以作对作为共产党后备军的共青团员的意识教育工作显得尤其重要。我们要摒弃只有党员才要保持先进性的错误认识，团员更应该不断学习，打基础，准备着为共产党注入先进的血液!

孔子说：道之以政，齐之以刑，民免而无耻，道之以德，齐之以礼，有耻且格。

通过这次认真而又系统的团课培训和学习，我对增强共青团员意识教育有了进一步的认识，对如何增强共青团员意识及今后在工作中如何体现共青团员意识，有了更进一步的认识和理解，为更好开展今后的工作奠定了思想基础。同时，也加深了对科学发展观和社会主义核心精神实质的理解，不断增强学习科学发展观及社会主义核心价值的自觉性和坚定性。坚持科学发展观，建设社会主义核心价值体系，首先必须充分认识科学发展观和社会主义核心价值体系的理论内涵。其次还应正确认识到科学发展观在构成该体系内容中的作用。科学发展观是灵魂，是统领社会主义核心价值体系的基础和指导方针。我作为一名中国共产主义青年团员，坚决拥护中国共产党的纲领，在思想上，在以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为行动指南，深入贯彻落实科学发展观和建设社会主义核心价值体系，树立远大的理想，坚定信念，做好中国共产党的助手和后备军,为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，为最终实现共产主义而奋斗。在学习上，虚心求教，不耻下问，努力学习，通过刻苦顽强的学习，掌握更多的科学文化知识，提高自身的综合素质，才能做一名对社会有用的人。作为新世纪的新一代，我们肩负着富民强国的伟大历史使命，面对挑战，我们要迎难而上，奋勇抗争，做主宰自己命运的强者，因此，我们要从现在开始，从我做起，树立远大理想，立志成为祖国的有用之才。作为一名学生,一是要搞好学习，掌握学习方法，多观察，勤于思考，善于总结，不断提高学习质量和学习技能，要懂得虚心求教，不耻下问，全身心投入到发愤读书的热潮中，互相帮助，虚心学习，共同进步，脚踏实地，积累智慧;二是要懂得遵纪守法，尊敬师长，与人和睦相处，在思想、学习、生活各方面要走在最前面，勇挑重担，做先锋，做楷模，团结同学，关心集体，维护集体荣誉，不断进步、成长起来，在遇到困难和挫折的时候，我们要克服困难，坚定信心，积极向上，通过不断的努力，实现国富民强的伟大历史使命!

决定将共青团组织改造成为民族解放性质的抗日救国的青年团体。抗日战争胜利后，为适应人民解放战争形势和任务的需要，党中央在1946年9月提议建立民主青年团，并且在解放区开展试建青年团工作。1949年元旦，党中央作出建立中国新民主主义青年团的决议。1949年4月，在党中央的关怀领导下，召开了新民主主义青年团第一次全国代表大会，最后完成了青年团组织的重建工作。此后，青年团跟随中国共产党进入新民主主义向社会主义过渡和社会主义建设时期。1957年5月召开的中国新民主主义青年团第三次全国代表大会决定把团的名称改为中国共产主义青年团。大会还决定把改名以后团的全国代表大会和中国社会主义青年团、共产主义青年团和新民主主义青年团的历次代表大会衔接起来，依照次序加以排列，并确定下一次团的全国代表大会的名称为共青团第九次全国代表大会。但是此后由于中国在探索民族复兴道路的过程中，曾经一度出现曲折，所以从1957年开始截至到20世纪末，共青团在43年中只召开了6次全国代表大会，而其中5次是在共青团跟随中国共产党进入改革开放和社会主义现代化建设新时期以后召开的。1998年6月召开的共青团第十四次全国代表大会，则标志着中国共青团已经进入跨世纪的历史征程。如今，已经迈入21世纪的中国共青团正在团结带领全中国各族青年，紧密团结在以为核心的党中央周围，为实现中华民族的伟大复兴而英勇奋斗。

共青团作为党的助手和后备军，党联系青年的桥梁和纽带，共青团肩负着为党源源不断输送新鲜血液的重任，将保持共产党员先进性教育活动的精神传达贯彻到团员青年中去，教育引导广大团员青年永远跟党走，这是共青团的神圣职责。增强团员的政治意识、组织意识和模范意识，对巩固和扩大党的青年群众基础、永葆党的先进性具有重要意义。开展增强团员意识主题教育活动对于共青团组织进一步贯彻落实“三个代表”重要思想，切实加强新世纪新阶段团的建设，全面提高团员队伍整体素质，充分发挥广大团员的模范作用，带领广大青年为实现全面建设小康社会的奋斗目标贡献力量具有重要意义。通过这次学习，让我更坚定了心中的信念，那就是只有坚持中国共产党的领导，才有祖国的繁荣昌盛。中国共产党是先进的政党。作为一名共青团员，在思想上则坚定对马克思主义的信仰及对党和政府的信任，努力提高自己的思想素养，并在行为上和思想上努力向党组织靠拢。贯彻党的思想路线、政策方针，为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

通过这次的团培学习，我不仅对团和党有了更好的认识，也学会了如何更好的运用理论知识为实际问题的解决服务，如何用自己的能力来为社会作出更多。对理论学习的重要性有了新的认识，理论水平有了新的提高。理论是基础，是指南，理论上的成熟是政治上成熟的标志。因此，学习不再满足于一知半解，而是在领会其科学体系和精神实质上下功夫，着眼于马克思主义的运用，着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发展。通过学习，自己的马克思主义理论水平有了新的提高，进一步增强了政治敏锐性，提高了政治鉴别力，进一步提高了自己运用马克思主义立场、观点和方法解决实际问题的能力.同时通过各种实践活动的参与，我也更明确了自己可以做些什么。对自己的不足和优势有了比较清晰的认识。

通过对于团史、团知识的学习，我认识到共青团员不只是一个肤浅的称谓，不只是一种荣誉的象征;她应是一种内在责任的意识，内在爱国的热情、诚信意识、创新精神。我深深地领悟到：“中国共产主义青年团是中国共产党的后备军，更是中华民族未来的生力军。”在新世纪里中国发展面临新一轮挑战，更需要一大批青年人才，而我们大学生就是祖国的希望。”正如梁启超先生说的那样：“少年强则国强，少年富则国富。”

中国共青团是一个拥有光辉历史的出色组织，作为一名光荣的共青团员，我们应该严于律己，以身作则，不断增强个人的团员意识，在学习、工作中，实践一个真正合格团员的精神，用实际行动展现当代青年的时代性与先进性，绝不能让胸前的团徽褪色。

祖国母亲用共产主义为我们命名，让我们来开创新的世界。总而言之，这次团培活动对我而言是受益匪浅的。

深化对党的认识，努力提高为人民服务的本领，为党和人民的利益多做贡献，争取早日向党组织靠拢。

相信通过这次学习，不少同学都希望自己可以加入中国共产党，我也是如此。因此我们就需要更加努力，不断提高自己，完善自己，做一个对社会、对祖国有用的人。二、自从参加团校的学习以来,每一堂讲座都能引起我良久的思索，给我以启迪。从做人、做事、做学问的道理到领导艺术的技巧，从正确思维方式的重要性到网络化创新的特点，团校在方方面面为我们留下了无尽的思考触点。责任心是每一个人，每一件事都不可或缺的，一个庞大的机构团体，一切工作的运转不是一个人所能肩负的，需要每一个人去承担，所以合理分工，团队精神极其重要。在素质拓展的齐头并进和基地训练两项活动中，团队精神都得到了非常好的验证。在80后逐渐登上历史舞台的这个时代，团队更是作为一项重要精神宣传。多数出生独生家庭的80后，缺失了许多团队合作的机会，所以在校园这个珍稀的舞台上，我们更要注重团队意识。自从参加团校的学习以来,我们对各个活动都进行了探讨交流，从中不仅得到了活动的经验，也感悟了许多生活的内涵。我们要学会用经验办事。经验是一支加速剂，有时你付出了比别人多许多倍的努力，但成绩却不尽如人意，因为他比你有经验，比你少了一个探索的过程。古语道：他山之石，可以攻玉。不仅他人的经验，自己在办事过程中获得的教训也应该及时记录，便于以后工作更顺利地进行。但决不能按图索骥地走，继承的同时应该也有创新的元素。新事物总会代替旧事物，“逆水行舟，不进则退”，停滞不前就是后退。无论是在制度还是具体的办事方法，我们都要不断创新，提高工作效率和工作质量。

三、做一个坚定的马克思主义者坚持马克思主义，首先要努力学习理论知识，提高马克思主义理论素养。马克思主义理论体系包括三部分，即马克思主义哲学、马克思主义政治经济学、科学社会主义。其中科学社会主义是马克思主义的核心。同时也要认清资本主义与帝国主义，明确社会主义的定义。1、资本主义社会是资本家占有生产资料，剥削雇佣劳动力为基础，并由资产阶级掌握国家政权的社会。2、帝国主义特指资本主义垄断占统治地位以后在全世界推行强权政治、霸权主义和扩张主义的对外政策等行径。3、社会主义社会是以生产资料公有制为基础的社会制度，目的旨在解放生产力、发展生产力、消灭剥削、消除两极分化，最终达到共同富裕。其最主要的特征是生产资料公有制，按劳分配。

中国现行的中国特色社会主义理论体系，就是包括邓小平理论、‘三个代表’重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。坚定马克思主义信念，始终怀着对党对国家的无比热爱之情投身于现代化事业之中，为坚持科学发展，建设和谐社会发挥个人的微薄之力。既要加强马克思主义理论学习，做到学以致用，用理论来指导实践，“马列越深，共产主义信念越坚定”，更要不断加强自我改造，树立正确的人生观、世界观、价值观，做一个对社会对他人有用的人。应以本次培训为新的起点，勤奋学习、善于创造、甘于奉献，努力实现“四个统一”和“五个成为”，即坚持学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一;坚持学习书本知识与投身社会实践的统一;坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一;坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。努力使自己成为理想远大、热爱祖国的人;成为追求真理、勇于创新的人;成为德才兼备、全面发展的人;成为视野开阔、胸怀宽广的人;成为知行合一、脚踏实地的人。为建设中国特色社会主义伟大事业激扬青春、谱写辉煌。这次在团校的学习，我不只学到了关于团和党的理论知识及老师对学生就业的指导，还领略到了不同老师教授团课的各异风采和个人魅力。

老师们那充满温情的讲课方式，让我们感到一种浓浓的人情味，他们总不忘从我们大学生的角度去探讨问题，原本枯燥的理论从他们口中说出，总能通情达理，让我们心服口服。老师们的课还给人一种深刻的哲理味，总是以生活中司空见惯的事情为例，从中翻出新意，循循善诱，得出意味深长的内涵，震撼并启迪我们的心灵，教我们学会以辨证的思维去看世界，调整了我们的视角，使我们看待社会上各种热点问题时，不再盲目，不再头脑发热。这些老师务实的教风，坚持辨证、历史、实事求是的观点，让我们感到真实，让我们信服，也扎扎实实的学到了团课的精华。我们作为当代大学生，要提高自己的思想政治素质，首先就要树立为建设有中国特色社会主义事业而奋斗的理想信念，自觉投身现代化建设的伟大实践。建设有中国特色的社会主义是中国人民的共同理想，是实现中华民族伟大复兴的必经之路，也是爱国主义、集体主义、社会主义思想在当代中国的集中体现，我们只有树立这样的理想信念，才能把自己的人生价值与祖国、人民的利益统一起来，从而产生巨大的精神动力。以上便是我在团校学习过程中获得的几点心得体会。这是一次非常好的学习并提升自我的机会。这段时间的经验将会让我无论在哪个岗位工作都受益匪浅。在以后的工作学习中，我也会不断地总结，积累经验，提高工作效率和工作质量。

通过本期团课的学习，让我更加明确了作为一名当代大学生的政治使命和责任，让我对党和团有了进一步的认识。在学习的期间，我们观看了电影《唐山大地震》、《拆弹部队》等优秀影片，使我了解了中国共产党的光荣历史和不怕牺牲的精神，并坚定了我加入中国共产党的决心。共青团，一个熟悉的名字，青年的先进组织是对她的注解，它意味着一个阵地、一项事业，神圣而又神秘。中国共青团走过了80多年的风雨历程，踏寻历史的足迹，我们依然可以听到广大爱国青年在她的带领下吹响进军的号角，依然清晰地记得她凝聚青年在现代化建设中用血汗演绎的一段段感人的故事。

那么究竟该如何成为一名合格的共青团员，我想应该具备几个方面。

1、要具有先进政治思想，努力学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想，增加民族自尊，自信，自强精神，树立正确的理想，信念和世界观，人生观，价值观，抵御腐朽思想的侵蚀，提高思想道德素质和科学文化素质。

2、要具有刻苦学习的精神和勤奋工作的态度，要努力学习科学文化知识，要勤学习，勤思考，勇于创新，认真工作，关心同学的工作，学习和生活，切实为同学，为班级服务。

3、要具有“严以律己，宽以待人”的作风，要在学习，生活，工作中起到模范带头作用，虚心向他人学习，团结同学，助人为乐，热心帮助他人进步，开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结，顾全大局，诚实谦虚，在青年中起到表率作用。

青年时期是一个可塑性很强的时期，往往有许多潜能，被自己以各种理由忽略或否定。比如在为人处世方面缺乏自信心等等。但通过团校的学习后，让我们知道作为当代大学生，当代的共青团员，应有充分的自信心去完成领导分配下来的任务和使命，团课的学习让我们明白了应该如何使自己充满自信心，去迎接和挑战一切困难。

团课的学习注重培养学生的综合素质.这可以使我们成为德才俱备的.毛主席曾经说过：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们年轻人朝气蓬勃，好象早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”未来将是知识青年充分发挥创造力和聪明才智的时代，于是我们应在课前留下我们报效祖国，报效党和人民的期望刻苦学习的身影，留下“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的无私奉献精神。

通过学习使我进一步的明确了团组织和党组织的关系，是我对党的认识渐渐从朦胧走向清晰，明白了不仅要在学习中开创，还要进一步了解党的条件，更要在实践中不断总结，不断进步，理论联系实际，才能成为一名合格的团员及一名合格的党员发展对象.只有树立了正确的入党动机，才能具有持久不衰的动力，去刻苦学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论以及“三个代表”重要思想，并将其作为自己的行动指南，更加自觉的贯彻执行党的基本路线，把对共产党事业的忠诚同执行党的基本路线统一起来，在改革开放和现代化建设中积极作出贡献，只有这样才能在学习和生活各个方面，更加的严格要求自己，甘愿吃苦，不怕吃苦。

在团课的学习过程中，让我们全面的认识了共青团，全方位了解了共青团的社会职能，深刻理解共青团现实和长远的工作任务，从而找准了自我位置，认清责任，积极努力的做一个合格的共青团员,在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的先进性。共青团是中国共产党的助手和后备军，所以共青团扮演着重要的角色。在这其中必须努力学习一切团和党的章程，贯彻和执行党的基本路线和各项方针、政策。带领我们实现共产主义的远大理想和祖国的统一，为振兴中华的远大理想而奋斗。

中国共青团是共产党的后备军，二者是相互关联不可分割的。开展增强共青团员意识主题教育活动，是从源头上切实加强党的先进性建设，巩固党执政的青年群众基础的重要举措，是坚持党建带团建、团建促党建，增强共青团的吸引力、凝聚力、创造力和战斗力的实际行动。我在此次对全团有重大意义的教育活动中也受益匪浅。

首先，此次活动给我提供了一个重新审视自己的机会。加入团组织以来，我都严格要求自己，在学习，生活与思想上抱着积极的态度，并积极向党组织靠拢。到了大三之后，课业比较轻松，生活不是那么紧张了，我逐渐产生了消极懈怠的情绪。同时我在以后的道路该怎样走的问题上层一度陷入迷惘，似乎不管怎样都很不确定都苦难重重，内心的无助让我莫名的烦躁，一味的逃避现实，也放松了对自己的要求。

其次，此次活动给我带来了认识上的进步以及思想上的提高。平时对党团的学习仅限于在学习之余从报纸新闻上得来的零星片断，很不完整。此次经过这样一个比较系统的学习，我对党团的政策导向以及实事动态都有了比较清晰的了解，也形成了以下一些新的认识：歌德曾说过“人不是靠他生来就有的一切，而是靠他在学习中所得到的一切来造就自己”，任何人或组织都要在学习中不断完善。而中国共产党是一个在成立之初就具有先进性的政党，一直以来领导着中国的革命走向成功。在成为执政党之后，如果还仅仅靠着在革命中得到的那些经验，显然是不够的，世界形势瞬息万变，中国共产党只有不断学习，保持先进性，才能一如既往地领导中国不断前进。而这个先进性并不是一个静止的标准线，它所表示的是真正把握时代的脉搏，始终站在时代的最前列，先进性教育就是要培养大家与时俱进的意识，意识的形成不是一个短期过程，所以作好对作为共产党后备军的共青团员的意识教育工作显得尤其重要。我们要摒弃只有党员才要保持先进性的错误认识，团员更应该不断学习，打好基础，准备着为共产党注入先进的血液!

“三个代表”思想是新时期加强党建，提高党的领导水平和执政水平的指导思想，是我国领导人针对中国实际作出的精辟概括。其实我觉得“三个代表”不止是党的指导思想，也是新时期加强团建和党的青年工作的指导思想，进一步学习和领会“三个代表”重要思想的深刻内涵和精神实质，始终保持团组织的先进性，把“三个代表”重要思想贯彻到团的各项工作中，是加强新时期团的组织建设的根本保证。党的xx届三中全会更加突出地强调了“三个代表”重要思想的历史地位和现实指导意义，团的xx大提出要广泛开展以学习实践“三个代表”重要思想为主要内容的团员先进性教育。这是新世纪新阶段对团的建设做出的重要部署，而作为接受过该等教育的大学生团员，我们更应该深刻理解“三个代表”重要思想作为共青团指导思想的意义，.认真学习基础及专业知识，并注意将知识结合应用，为以后代表最先进文化的发展方向和最先进生产力的发展要求打好基础;同时多关注实事动态，去了解并思索最广大人民的根本利益在于什么。。。。。。从现在作起，将“三个代表”的贯彻落到实处。

团是由每个团员个人组成的，只要我们都能够作好自身的先进性，中国共青团在现在的或是将来的历史时期中，都会以最先进的姿态引领更多的青年人为建设我们伟大的祖国而不断奋斗!

思想不同，所看到的世界是不同的。当你改变自己的认识时，会发现展现在你面前的是另一个世界。这是我上这次团课最大的感受。无疑正确价值观的树立对我们共青团员来讲，不仅仅是一种需要，更是一种责任。我在加入工产主义青年团后思想经历了一次次洗礼，但却都不及此次团课带给我的影响深刻。

它让我从思想上对共青团有了更加深刻的认识。也对以后的工作有了更明确的认识。我们做为团员时刻准备着接受党的任务。我们还应不断在工作中打好基础，高标准要求自己。作为党的后背军，我们时刻准备为党诸如新鲜的血液，时刻准备为中华民族的崛起贡献自己的力量!

**团课心得体会到课篇四**

近年来，健身热潮席卷全国各地，越来越多的人加入到健身队伍中来。作为一种新兴的健身方式，团课备受健身爱好者的青睐。我在最近参加的一次团课中，深有体会地感受到了团课的独特魅力和重要性。下面，我将从团体氛围、专业教练、互相激励、成就感以及健康放松五个方面阐述我的心得体会。

首先，团课注重的是团体氛围的营造。在参加团课的过程中，我发现许多人通过团体项目创建了自己的小社交圈子，互相交流、互相鼓励，增进了彼此的友谊。这种团队精神不仅仅提升了健身效果，也使健身变得更加有趣和有意义。当一个人参加团课时，身边总是有一群人与他一起努力，一起冲刺，无论困难多大，都能获得彼此的支持和鼓励。

其次，团课拥有专业的教练。在团课上，专业的教练会根据每个人的身体状况和需求，制定相应的计划，并提供适当的指导和建议。教练们经过系统的培训和考核，具备丰富的专业知识和经验，能够帮助参与者正确地进行运动，减少受伤的风险。他们还会时刻关注每个人的动作和姿势，及时纠正错误，确保每个动作的效果和安全性。

第三，团课能够互相激励。在团体中，大家都会为了共同的目标努力不懈，相互之间的竞争和激励是团课的一大特点。当大家看到别人的进步和努力时，会感到自豪和激发自己更加努力的动力。这种互相激励的 atmospher 鼓舞孤单感和惰 非常有助于我们坚持下去，战胜困难。

第四，团课能够带来一种成就感。在团课中，每当一个难度较大的动作或者项目完成时，我们都会感到一种巨大的满足感和成就感。这不仅仅是因为完成了一个目标，更是因为在团体的陪伴下，我们克服了自己的困难和获得了进步。这种成就感的提升，进而激发了我们对健身的更大热情和动力，使我们更加坚定地走在健康的道路上。

最后，团课带给我们健康放松的体验。通过参加团课，我们可以全身心地投入到运动中，释放压力，忘却烦恼。与繁忙的工作相比，团课是一段放松身心的时光，让我们远离烦扰，找到内心的宁静和平衡。同时，团课还促进了身体的新陈代谢，增强了免疫力，提升了体能水平。

综上所述，团课作为一种新兴的健身方式，在提升身体素质的同时，也带给我们许多意想不到的收获。通过团体氛围、专业教练、互相激励、成就感和健康放松等方面的体验，我深刻地感受到了团课的独特魅力和重要性。我相信，在未来的日子里，我会继续坚持参加团课，并且推荐给更多的人，让他们也能够感受到团课带来的健康和快乐。

**团课心得体会到课篇五**

团课心得体会2024字

以下是由第一公文网整理大学生上团课的感受心得，整理团课心得体会2024字范文提供参考。

团课心得体会2024字

\"我们是五月的花海，用青春拥抱时代......\"当团歌响起的时候，当我举起右手，面向团旗庄严宣誓的时候，当那枚徽章交到我手中的时候，我就已经将自己的未来交给了我的祖国，成为了一名真正的共青团员，为共青团组织注入了新鲜血液和新的力量.通过这次认真而又系统的团课培训和学习，我对增强共青团员意识教育有了进一步的认识，对如何增强共青团员意识及今后在工作中如何体现共青团员意识，有了更进一步的认识和理解，为更好开展今后的工作奠定了思想基础。同时，也加深了对科学发展观和社会主义核心精神实质的理解，不断增强学习科学发展观及社会主义核心价值的自觉性和坚定性。坚持科学发展观，建设社会主义核心价值体系，首先必须充分认识科学发展观和社会主义核心价值体系的理论内涵。其次还应正确认识到科学发展观在构成该体系内容中的作用。科学发展观是灵魂，是统领社会主义核心价值体系的基础和指导方针。我作为一名中国共产主义青年团员，坚决拥护中国共产党的纲领，在思想上，在以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和\"三个代表\"重要思想为行动指南，深入贯彻落实科学发展观和建设社会主义核心价值体系，树立远大的理想，坚定信念，做好中国共产党的助手和后备军,为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，为最终实现共产主义而奋斗。/fanwen/1566/在学习上，虚心求教，不耻下问，努力学习，通过刻苦顽强的学习，掌握更多的科学文化知识，提高自身的综合素质，才能做一名对社会有用的人。作为新世纪的新一代，我们肩负着富民强国的伟大历史使命，面对挑战，我们要迎难而上，奋勇抗争，做主宰自己命运的强者，因此，我们要从现在开始，从我做起，树立远大理想，立志成为祖国的有用之才。作为一名学生,一是要搞好学习，掌握学习方法，多观察，勤于思考，善于

总结

，不断提高学习质量和学习技能，要懂得虚心求教，不耻下问，全身心投入到发愤读书的热潮中，互相帮助，虚心学习，共同进步，脚踏实地，积累智慧;二是要懂得遵纪守法，尊敬师长，与人和睦相处，在思想、学习、生活各方面要走在最前面，勇挑重担，做先锋，做楷模，团结同学，关心集体，维护集体荣誉，不断进步、成长起来，在遇到困难和挫折的时候，我们要克服困难，坚定信心，积极向上，通过不断的努力，实现国富民强的伟大历史使命!

中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。中国共青团是在中国共产党及其四代领导集体的关怀下发展的。1920年8月，上海共产主义小组首先在上海创建了社会主义青年团。在此之后，其他地方的共产主义小组在筹备建党的同时也在当地建立了社会主义青年团组织。1921年7月，中国共产党正式成立后，立即着手正式建立中国社会主义青年团。1922年5月，在党的直接关怀和领导下，中国社会主义青年团在广州召开第一次全国代表大会，成立了全国统一的组织。1925年1月，中国社会主义青年团第三次全国代表大会决定将中国社会主义青年团改名为中国共产主义青年团。1936年11月，为团结一切抗日青年，共同反对日本帝国主义的侵略，党决定将共青团组织改造成为民族解放性质的抗日救国的青年团体。抗日战争胜利后，为适应人民解放战争形势和任务的需要，党中央在1946年9月提议建立民主青年团，并且在解放区开展试建青年团工作。1949年元旦，党中央作出建立中国新民主主义青年团的决议。1949年4月，在党中央的关怀领导下，召开了新民主主义青年团第一次全国代表大会，最后完成了青年团组织的重建工作。此后，青年团跟随中国共产党进入新民主主义向社会主义过渡和社会主义建设时期。1957年5月召开的中国新民主主义青年团第三次全国代表大会决定把团的名称改为中国共产主义青年团。大会还决定把改名以后团的全国代表大会和中国社会主义青年团、共产主义青年团和新民主主义青年团的历次代表大会衔接起来，依照次序加以排列，并确定下一次团的全国代表大会的名称为共青团第九次全国代表大会。但是此后由于中国在探索民族复兴道路的过程中，曾经一度出现曲折，所以从1957年开始截至到20世纪末，共青团在43年中只召开了6次全国代表大会，而其中5次是在共青团跟随中国共产党进入改革开放和社会主义现代化建设新时期以后召开的。1998年6月召开的共青团第十四次全国代表大会，则标志着中国共青团已经进入跨世纪的历史征程。如今，已经迈入21世纪的中国共青团正在团结带领全中国各族青年，紧密团结在以胡锦涛为核心的党中央周围，为实现中华民族的伟大复兴而英勇奋斗。

共青团作为党的助手和后备军，党联系青年的桥梁和纽带，共青团肩负着为党源源不断输送新鲜血液的重任，将保持共产党员先进性教育活动的精神传达贯彻到团员青年中去，教育引导广大团员青年永远跟党走，这是共青团的神圣职责。增强团员的政治意识、组织意识和模范意识，对巩固和扩大党的青年群众基础、永葆党的先进性具有重要意义。开展增强团员意识主题教育对于共青团组织进一步贯彻落实\"三个代表\"重要思想，切实加强新世纪新阶段团的建设，全面提高团员队伍整体素质，充分发挥广大团员的模范作用，带领广大青年为实现全面建设小康社会的奋斗目标贡献力量具有重要意义。通过这次学习，让我更坚定了心中的信念，那就是只有坚持中国共产党的领导，才有祖国的繁荣昌盛。中国共产党是先进的政党。作为一名共青团员，在思想上则坚定对马克思主义的信仰及对党和政府的信任，努力提高自己的思想素养，并在行为上和思想上努力向党组织靠拢。贯彻党的思想路线、政策方针，为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

通过这次的团培学习，我不仅对团和党有了更好的认识，也学会了如何更好的运用理论知识为实际问题的解决服务，如何用自己的能力来为社会作出更多。对理论学习的重要性有了新的认识，理论水平有了新的提高。理论是基础，是指南，理论上的成熟是政治上成熟的标志。因此，学习不再满足于一知半解，而是在领会其科学体系和精神实质上下功夫，着眼于马克思主义的运用，着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发展。通过学习，自己的马克思主义理论水平有了新的提高，进一步增强了政治敏锐性，提高了政治鉴别力，进一步提高了自己运用马克思主义立场、观点和方法解决实际问题的能力.同时通过各种实践活动的参与，我也更明确了自己可以做些什么。/fanwen/1566/对自己的不足和优势有了比较清晰的认识。

通过对于团史、团知识的学习，我认识到共青团员不只是一个肤浅的称谓，不只是一种荣誉的象征;她应是一种内在责任的意识，内在爱国的热情、诚信意识、创新精神。我深深地领悟到：\"中国共产主义青年团是中国共产党的后备军，更是中华民族未来的生力军。\"在新世纪里中国发展面临新一轮挑战，更需要一大批青年人才，而我们大学生就是祖国的希望。\"正如梁启超先生说的那样：\"少年强则国强，少年富则国富。\"

中国共青团是一个拥有光辉历史的出色组织，作为一名光荣的共青团员，我们应该严于律己，以身作则，不断增强个人的团员意识，在学习、工作中，实践一个真正合格团员的精神，用实际行动展现当代青年的时代性与先进性，绝不能让胸前的团徽褪色。

祖\*\*亲用共产主义为我们命名，让我们来开创新的世界。总而言之，这次团培活动对我而言是受益匪浅的。

以上这篇是团课心得体会2024字。就为您介绍到这里，希望它对您有帮助。如果您喜欢这篇文章，请分享给您的好友。更多心得尽在：心得体会望大家多支持本网站，谢谢。

**团课心得体会到课篇六**

\_\_年我入团了，在我们班我是第二批团员。我很兴奋，很高兴因为我受到老师的重视，我当时的感觉就像团歌里唱得一样：“光荣啊!中国共青团，光荣啊。”可是那时我真的不知道团员意味着什么，而且随着时间的推移，随着我们班团员数目的增多以及后来全班同学都是团员时，我的新鲜感渐渐消失了，对“团员”这一称呼也不好奇了，也就再也没考虑过团员到底是什么，要如何做才是真正的团员。而且在我潜意识就认为“团员”就像是一次考试，每个学生都必须通过。

上大学了，听说要上团课，这又引起了我的兴趣，我就在想“团课是什么?为什么初中入团时都不上团课，上大学却要上团课呢?”就这样带着疑问我开始我的第一堂团课。经过这次团课使我茅塞顿开，原本所有的问题都得到了明确了回答，这使我第一次清楚的认识了团，认识了团员。就好像失明多年的眼睛，又重新看见了色彩，看见了世界，我好像获得的新生。在以后的几次团课中我知道了我们的组织，我们的历史，我们的活动以及我们的榜样;我知道了团的性质是中国共产党领导的先进青年的群众组织，广大青年在在实践中国特色社会主义的学校，中国共产党的助手和后备军。我知道了团的基本任务是坚定不移的执行党在社会主义初级阶段的基本路线，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放。为全面建设小康社会加快推进社会主义现代化建设贡献智慧和力量。而团员的义务，也就是我的义务是努力学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想，学习团的基本知识，学习科学文化和业务知识，不断提高为人民服务的本领。开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结。

看着我们的榜样的感人的选进事迹，我很内疚，他们是团员，我也是团员，虽然生活在不同年代，不必在战争奉献生命。但至少我应该尽自己所能为党，为团，为人民做点什么。可是入团这么久，我到现在才真正的了解团，了解团的义务。以前由于我的无知没能做团员应尽的义务。现在，既然我明白团的真正含义，增强了团的意识，那就应该从现在开始尽心尽力做一个好团员，像我们的榜样学习。

上星期三，我们班开展了第一次“团员标准讨论”活动，在讨论中我又对团员标准有了进步的理解，我们要在学习，，生活中从小事做起，认真学习，关心他人，这些不都是团员的标准吗?这次讨论让我明确了工作目标，才明白身边的小事更能看出一个团员，一个人的素质，而不需要轰轰烈烈满嘴空话却不付诸实践。

离开了初中的懵懂，来到了大学的成熟，我会好好的做一个真正的团员。

团课的心得体会精选篇4

**团课心得体会到课篇七**

BIM（Building Information Modeling）团课是一种结合互联网和建筑信息技术的团队项目管理方法，通过全方位的信息共享和协作，提高了建筑项目的效率和质量。近期，我有幸参加了一次BIM团课培训，并从中获得了很多启示与体会。以下是我对BIM团课的心得体会。

首先，BIM团课强调团队合作与协作。在培训过程中，我们被分成了若干个小组，并对同一项目进行了深度研究和讨论。通过团队协作，我们能够充分发挥每个成员的特长和优势，共同解决问题，达到最佳效果。同时，BIM团课也提醒我们，建筑项目的成功不仅仅依赖于个人的能力，更需要整个团队的密切合作和协调，这对于提高团队意识和协作能力有着非常重要的意义。

其次，BIM团课注重系统性思维和综合能力的培养。在BIM团课中，我们不仅仅关注个别环节或问题，而是通过系统性的思考和分析，把握住整个项目的全局。我们需要具备较强的综合能力，将各个环节和因素综合考虑，从而找到最合适的解决方案。这种系统性思维的培养不仅仅对于建筑项目管理有帮助，对于日常生活和职业发展也有着深远的影响。

另外，BIM团课强调信息共享与互联互通。在BIM团课中，我们通过使用各种信息技术工具，实现了项目信息的全面共享和互联互通。这个过程不仅仅提高了工作效率，更重要的是可以减少信息断层和误差，提高项目的质量和效益。通过BIM团课的培训，我深深认识到信息共享和互联互通对于现代建筑项目管理的重要性，也意识到了信息技术的发展对于建筑行业所带来的巨大变革和机遇。

另外，参加BIM团课还让我认识到了持续学习和创新的重要性。由于BIM技术的发展和应用不断变化，我们不能停留在过去的知识和技术水平上，需要不断更新和学习最新的技术和方法。BIM团课给我们提供了学习和交流的平台，通过与其他参与者的互动和讨论，我们不断获得新的知识和经验，不断提高自己的能力和水平。同时，BIM团课也鼓励我们创新思维，尝试新的方法和技术，不断改进和提升自己的工作效率和质量。

总结起来，BIM团课是一种高效的建筑项目管理方法，通过团队合作、系统思维、信息共享和持续学习，提高了建筑项目的效率和质量。参加BIM团课的过程中，我深刻认识到了团队合作和协作的重要性，培养了系统性思维和综合能力，意识到信息共享和互联互通的重要性，并得到了持续学习和创新的启示。我相信，通过不断学习和实践，我将能够把BIM团课所学到的理念和方法有效应用到我的工作中，提高自己的能力和水平，为建设更美好的城市做出更大的贡献。

**团课心得体会到课篇八**

今天下午我们班开展了团训活动，很荣幸我可以参与到这次团训中，这次团训让我收益颇多。我感受到了同学情谊，也体会到了融入集体的快乐。让我想要把握当下，在有限的时间里做无限的事情。让我想要为自己的人生负责，在这四年里努力让自己变的更优秀。为自己制定一份适合自己的计划，并朝一个方向努力，坚定不移的前进。

这次的活动也教会了我要团结，多个人一组的模式让我们更加了解了彼此，这对刚进入大学的我们，对于陌生的同学来说无疑是莫大的帮助，之后的游戏更是促进了我们之间的友谊，也激发了我们的竞争意识。最后的拍卖环节更让每个人展现了个性，让我们思考了自己，让我们释放了压力。学长学姐还让我们给四年之后的自己写了封信，让我们可以对未来有一个思考，这对我关于未来的规划也十分的有帮助。这一系列有趣的活动让我对未来，对朋友，对同学都更加有信心。

今天晚上我们班进行了团训，作为一名大一新生，我是第一次参加团训，这次团训使我明白了很多，也让我更好地规划了我的大学生活。大学是高中的终点，也是人生的一个新的起点。初入大学或多或少都会有一些迷茫，一些不知所措，今天的团训让我明白我们每个人都应该有明确的目标，有自己的规划，这样才不会感到困惑迷茫，才不会虚度光阴。踏上时光列车，穿越时空，我仿佛看到了四年后的自己，我想，四年后的自己是什么样子是由现在、今后的每一天决定的，如果每一天都有收获，过得都很充实，那么四年后定会实现目标。如果每一天都碌碌无为，虚度光阴，那么四年后将依旧一事无成。因此，我们每个人都应该有自己明确的目标，并且努力向它靠拢，不忘初心，方得始终。

大学除了学习，还有很多有意义的事情，还有很多东西值得我们去争取，比如说友情，爱情，知识，美好前程等，这些都值得我们去争取。我希望四年后的自己不会遗憾大学还有很多事情没做，也不会后悔自己的选择。我希望四年后的自己能实现梦想，走向新的生活!

**团课心得体会到课篇九**

尊敬的团组织：

\" 我们是五月的花海，用青春拥抱时代……\"当团歌响起的时候，当我举起右手，面向团旗庄严宣誓的时候，当那枚徽章交到我手中的时候，我就已经将自己的未来交给了我的祖国，成为了一名真正的共青团员，为共青团组织注入了新鲜血液和新的力量.通过这次认真而又系统的团课培训和学习，我对增强共青团员意识教育有了进一步的认识，对如何增强共青团员意识及今后在工作中如何体现共青团员意识，有了更进一步的认识和理解，为更好开展今后的工作奠定了思想基础。同时，也加深了对科学发展观和社会主义核心精神实质的理解，不断增强学习科学发展观及社会主义核心价值的自觉性和坚定性。坚持科学发展观，建设社会主义核心价值体系，首先必须充分认识科学发展观和社会主义核心价值体系的理论内涵。其次还应正确认识到科学发展观在构成该体系内容中的作用。科学发展观是灵魂，是统领社会主义核心价值体系的基础和指导方针。我作为一名中国共产主义青年团员，坚决拥护中国共产党的纲领，在思想上，在以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为行动指南，深入贯彻落实科学发展观和建设社会主义核心价值体系，树立远大的理想，坚定信念，做好中国共产党的助手和后备军,为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，为最终实现共产主义而奋斗。在学习上，虚心求教，不耻下问，努力学习，通过刻苦顽强的学习，掌握更多的科学文化知识，提高自身的综合素质，才能做一名对社会有用的人。作为新世纪的新一代，我们肩负着富民强国的伟大历史使命，面对挑战，我们要迎难而上，奋勇抗争，做主宰自己命运的强者，因此，我们要从现在开始，从我做起，树立远大理想，立志成为祖国的有用之才。作为一名学生,一是要搞好学习，掌握学习方法，多观察，勤于思考，善于总结，不断提高学习质量和学习技能，要懂得虚心求教，不耻下问，全身心投入到发愤读书的热潮中，互相帮助，虚心学习，共同进步，脚踏实地，积累智慧；二是要懂得遵纪守法，尊敬师长，与人和睦相处，在思想、学习、生活各方面要走在最前面，勇挑重担，做先锋，做楷模，团结同学，关心集体，维护集体荣誉，不断进步、成长起来，在遇到困难和挫折的时候，我们要克服困难，坚定信心，积极向上，通过不断的努力，实现国富民强的伟大历史使命！

中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。

中国共青团是在中国共产党及其四代领导集体的关怀下发展的。1920年8月，上海共产主义小组首先在上海创建了社会主义青年团。在此之后，其他地方的共产主义小组在筹备建党的同时也在当地建立了社会主义青年团组织。1921年7月，中国共产党正式成立后，立即着手正式建立中国社会主义青年团。1922年5月，在党的直接关怀和领导下，中国社会主义青年团在广州召开第一次全国代表大会，成立了全国统一的组织。1925年1月，中国社会主义青年团第三次全国代表大会决定将中国社会主义青年团改名为中国共产主义青年团。1936年11月，为团结一切抗日青年，共同反对日本帝国主义的侵略，党决定将共青团组织改造成为民族解放性质的抗日救国的青年团体。抗日战争胜利后，为适应人民解放战争形势和任务的需要，党中央在1946年9月提议建立民主青年团，并且在解放区开展试建青年团工作。1949年元旦，党中央作出建立中国新民主主义青年团的决议。1949年4月，在党中央的关怀领导下，召开了新民主主义青年团第一次全国代表大会，最后完成了青年团组织的重建工作。此后，青年团跟随中国共产党进入新民主主义向社会主义过渡和社会主义建设时期。1957年5月召开的中国新民主主义青年团第三次全国代表大会决定把团的名称改为中国共产主义青年团。大会还决定把改名以后团的全国代表大会和中国社会主义青年团、共产主义青年团和新民主主义青年团的历次代表大会衔接起来，依照次序加以排列，并确定下一次团的全国代表大会的名称为共青团第九次全国代表大会。但是此后由于中国在探索民族复兴道路的过程中，曾经一度出现曲折，所以从1957年开始截至到20世纪末，共青团在43年中只召开了6次全国代表大会，而其中5次是在共青团跟随中国共产党进入改革开放和社会主义现代化建设新时期以后召开的。1998年6月召开的共青团第十四次全国代表大会，则标志着中国共青团已经进入跨世纪的历史征程。如今，已经迈入21世纪的中国共青团正在团结带领全中国各族青年，紧密团结在以胡锦涛为核心的党中央周围，为实现中华民族的伟大复兴而英勇奋斗。

共青团作为党的助手和后备军，党联系青年的桥梁和纽带，共青团肩负着为党源源不断输送新鲜血液的重任，将保持共产党员先进性教育活动的精神传达贯彻到团员青年中去，教育引导广大团员青年永远跟党走，这是共青团的神圣职责。增强团员的政治意识、组织意识和模范意识，对巩固和扩大党的青年群众基础、永葆党的先进性具有重要意义。开展增强团员意识主题教育对于共青团组织进一步贯彻落实“三个代表”重要思想，切实加强新世纪新阶段团的建设，全面提高团员队伍整体素质，充分发挥广大团员的模范作用，带领广大青年为实现全面建设小康社会的奋斗目标贡献力量具有重要意义。

通过这次学习，让我更坚定了心中的信念，那就是只有坚持中国共产党的领导，才有祖国的繁荣昌盛。中国共产党是先进的政党。作为一名共青团员，在思想上则坚定对马克思主义的信仰及对党和政府的信任，努力提高自己的思想素养，并在行为上和思想上努力向党组织靠拢。贯彻党的思想路线、政策方针，为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

通过这次的团培学习，我不仅对团和党有了更好的认识，也学会了如何更好的运用理论知识为实际问题的解决服务，如何用自己的能力来为社会作出更多。对理论学习的重要性有了新的认识，理论水平有了新的提高。理论是基础，是指南，理论上的成熟是政治上成熟的标志。因此，学习不再满足于一知半解，而是在领会其科学体系和精神实质上下功夫，着眼于马克思主义的运用，着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发展。通过学习，自己的马克思主义理论水平有了新的提高，进一步增强了政治敏锐性，提高了政治鉴别力，进一步提高了自己运用马克思主义立场、观点和方法解决实际问题的能力.同时通过各种实践活动的参与，我也更明确了自己可以做些什么。对自己的不足和优势有了比较清晰的认识。

通过对于团史、团知识的学习，我认识到共青团员不只是一个肤浅的称谓，不只是一种荣誉的象征；她应是一种内在责任的意识，内在爱国的热情、诚信意识、创新精神。我深深地领悟到：“中国共产主义青年团是中国共产党的后备军，更是中华民族未来的生力军。”在新世纪里中国发展面临新一轮挑战，更需要一大批青年人才，而我们大学生就是祖国的希望。”正如梁启超先生说的那样：“少年强则国强，少年富则国富。”

中国共青团是一个拥有光辉历史的出色组织，作为一名光荣的共青团员，我们应该严于律己，以身作则，不断增强个人的团员意识，在学习、工作中，实践一个真正合格团员的精神，用实际行动展现当代青年的时代性与先进性，绝不能让胸前的团徽褪色。

祖\*\*亲用共产主义为我们命名，让我们来开创新的世界。总而言之，这次团培活动对我而言是受益匪浅的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn