# 团课心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-04-24

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。团课心...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**团课心得体会篇一**

团课，作为一种集体健身活动，近年来在健身领域逐渐兴起。我也是其中一员，参与团课已有一段时间。我喜欢团课的原因有两个：一是可以集体锻炼，增加运动的乐趣；二是通过课程设置的科学性，可以全面锻炼身体各个部位。下面我将分享我在参与团课过程中的心得体会。

第二段：团课带来的积极效果及对个人的改变

通过参加团课，我感受到了锻炼身体和心理的积极效果。每次课程结束时，我都会感受到一种充满活力和自信的状态。团课不仅仅是锻炼身体的机会，还给我提供了结识朋友的平台。在众多的团体活动中，我与其他团友建立起了紧密的联系，成为了一群志同道合的朋友。这些改变带给我积极的心态，让我更加乐观向上。

第三段：团课中的突破与挑战

尽管团课带给我很多积极的影响，但也面临着一些挑战。其中之一就是个人体能的不足。作为一个经常坐在办公室的白领，我的身体素质一直不算很好。而团课中的训练强度相对较高，有时候让我不得不面对自己的体能限制。然而，在教练和伙伴的鼓励下，我渐渐克服了这些困难，并且也逐渐感受到了自己身体的进步。这种突破和挑战带给我一种成就感和自豪感，使我更加坚定了继续参与团课的信心。

第四段：个人成长与体验

参与团课这段时间，我不仅仅锻炼了身体，还在心理上得到了很大的成长。我学会了面对挑战和困难时保持坚强的信念和积极的态度。通过克服个人的体能瓶颈，我也意识到自身潜力的无限。此外，团课还教会了我合作和团队精神的重要性。只有不断与团友交流和合作，才能够形成团队的凝聚力，发挥团队的最大优势。这些宝贵的经验不仅在团课中有用，在生活和工作中也同样适用。

第五段：对未来的展望及总结

参与团课让我深刻理解了健康的重要性和与团队合作的优势。在未来，我会继续坚持参与团课，并且希望能够在课程中进一步提升自己的能力。同时，我也希望能够带领团队去挑战更高的目标，通过团队的力量实现个人的成长与发展。通过团课的心得体会，我深刻认识到锻炼身体和与他人合作的重要性，也意识到了个人在团队中的价值。团课不仅仅是锻炼的方式，更是一次个人成长的机会。

**团课心得体会篇二**

第一段：引言（大约200字）

团课是当今社会中一种越来越受欢迎的健身方式。通过参加团课，不仅可以锻炼身体，提高体能水平，还能结识新朋友，增进人际交往。最近，我也开始参加团课，并在这个过程中获得了许多收获和心得体会。

第二段：锻炼动力（大约250字）

团课提供的集体锻炼氛围极富动力。当我融入一个忙碌的课堂上，看到身边的人们都在尽力挑战自己，坚持到底，我也感到自己被激励了。团课中的音乐、教练的激励，也使我刻意忽略疲惫，专注于运动感受和动作执行。我会被下一个动作、下一个挑战吸引，我会竭尽全力去完成它们，这种动力一直在鼓舞着我。

第三段：体验效果（大约300字）

在参加团课的过程中，我逐渐发现了团课的效果之一是增强心肺功能。通过一系列针对心脏、肺部和呼吸系统的练习，我的耐力明显提高了，能够更好地完成高强度的运动。其次，团课也对身体锻炼核心肌肉起到很好的作用。舞蹈课和瑜伽课的侧腹部练习改变了我的身体轮廓，使腰部更加苗条，塑造了更好的体形。此外，团课还在一定程度上提高了我的灵活度和平衡能力。通过不断重复的动作和身体协调性的训练，我发现我的柔韧性和平衡能力得到了显著改善。

第四段：社交互动（大约250字）

在团体课程中，我遇到了许多志同道合的朋友。我们一起努力挑战自己，相互激励，不仅增强了团队凝聚力，还扩展了人际交往圈。和其他久经锻炼的同学一起参加类似的课程，我可以从他们身上学到更多的锻炼技巧和经验，并得到他们的指导和鼓励。同时，跟教练和其他队员在课程以外的时间进行交流也很有意义。我们一起分享运动愉悦的经验，相互激励，互相支持，共同成长。

第五段：总结（大约200字）

通过参加团课，我不仅获得了良好的锻炼效果，更获得了强烈的成就感和幸福感。这种集体锻炼的方式激发了我对健身的热情，也提升了我的自信心。与此同时，我也从团课中学到了团队合作、互相鼓励和共同进步的重要性。我发现团课不仅仅是一种锻炼方式，而是一种积极向上、快乐的生活态度。我将继续参加团课，不断挑战自己，健康生活，追求更好的自己。

**团课心得体会篇三**

随着健身热潮的不断兴起，越来越多的人开始重视自己的健康，也开始使用健身房来锻炼身体。在健身房里，团课成为了许多人选择的方式之一，因为它能够提升人们的健身体验并获得更好的训练效果。在参加团课的过程中，我深入体会到了团课的优点和不足，今天我将谈谈自己的“团课心得体会”。文章将分为五段，全面介绍我对团课的看法。

1. 团课是一个协作的学习体验

参加团课最大的优点就是你能在一堆人中学习。例如，拳击课需要准确且有力地打击拳头。在团队合作中学习，我们可以找到其他同学的帮助，互相指正和提高，使每个人在健身过程中获益更多。

2. 团课有更严格的排课和规划

许多健身房都有各种各样的团队课程。跳舞课、瑜伽课、流行操、燃脂操通常是适合所有年龄段的人们选择的。这些课程有着精心策划的教学计划，仔细安排每个动作和时间，所以参与者不会无意义地或重复做某项运动，而是会在一小时的练习中获得全面锻炼。

3. 团课可以提供更好的鼓舞和维持动力

参加团队课程还有一个显著的好处：动力，提高动力可以使你在健身过程中保持专注和毅力。通过一个充满能量和热情的教练、音乐、同学鼓励，可以激励参与者在运动过程中不断努力，提高体能水平。

4. 团体课程可以更好的锻炼心理素质和心态

不仅能大大改善身体，参加团队课程还会增强您的心理素质和心态，例如耐心、沟通、自信、集中等技能和素质。此外，在运动之余，与他人交谈和交流还可以打破陌生感和疏远感。

5. 团课也有不足

团课也有一些不足。首先，课程可能无法达到每个人的特定训练需求；其次，有些教练可能无法随时了解每一个学生的状况；最后，刚开始参加课程的人可能会感到束手无策，不知道该怎么做。

在总结中，团队课程的优点贯穿始终，而不足之处只是几个小缺点。对我来说，参加团课是一项非常有益的经验，除了获得训练和锻炼，还能与他人交往和社交，提高信心和自我效能，成为更好的自己。当然，团队课程目前无疑成为了健身房中的主流，它给了人们更好的锻炼机会，让他们保持健康和良好的体态。如果你还没有参加过健身团体课程，那么我强烈建议你这样做！

**团课心得体会篇四**

透过团课的学习使我明白了作为一名当代中学生的政治使命和职责，让我对党和团有了进一步的认识。

首先，我明白了中国共产主义青年团(简称共青团)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，了解了团的性质，它中国共产党的助手和后备军。

并明白了团员的权利与义务。

我们要努力学习马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论，学习团的基本知识。

而且自觉遵守国家的法律和团的纪律，执行团的决议，并提倡共产主义道德，坚决维护国家和人民的利益。

要虚心向人民群众学习，热心帮忙同学进步，及时反映同学的意见和要求。

而且开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误。

我明白了中国共产主义青年团团旗是团的性质和任务的象征。

共青团的团旗，于1950年5月4日由团中央委员会公布的。

团旗旗面为红色，象征革命胜利;左上角缀黄色五角星，周围环绕黄色圆圈，象征中国青年一代紧密团结在中国共产党周围。

在学习期间，全校同学用心响应团支部的号召，参加了爱国卫生运动--上街清理小广告，虽然辛苦，但我们并不觉得累，反而满心的光荣感。

在上团课后，我开展批评和自我批评，透过思想交锋分清是非，帮忙自我自觉抵制不健康的思想的侵蚀和影响，使共青团无愧于党的后备军的称号。

团课教会了我如何学习、如何入团，如何成功。

我们团校青年更就应珍惜时间、把握青春。

\"有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属\"。

做一个有志的青年，为了祖国完美的明天，我们要努力学习，坚持创新，做好新世纪的栋梁!

这次我很荣幸成为第25期团校学习的成员。

奋斗目标，基本任务，还了解了它的先进性和影响力，那么如何成为一名合格的共青团员，我想就应具备几个方面。

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，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。

热心帮忙他人进步，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。

4、在学习中，我深刻认识到，中国共青团是以工人阶级为基础的，由工人阶级的先进分子组成。

中国共青团同时是中国人民和中华民族的先锋队，团在增强先进性的同时，务必不断扩大团的群众基础。

承认团的纲领和章程，愿意参加团的一个组织并在其中用心工作、执行团的决议和按期交纳团费的，能够申请加入中国共青团。

贴合团的实事求是的思想路线，有利于调动这些先进分子的用心性和创造性，有利于把全社会各个方面忠诚于祖国和社会主义的优秀分子团结和吸引在团的周围，提高我团在全社会的影响力和凝聚力。

充分说明了中国共青团在增强自身先进性和不断扩大群众方面不仅仅予以重视，而且还大胆突破，体现了实事求是，与时俱进的思想路线。

团章规定全团要用邓小平理论、“三个代表”重要思想和团的基本路线统一思想，统一行动。

对于新世纪阶段加强和改善团的思想理论建设具有重大好处。

建设社会主义政治礼貌，在建设物质礼貌、政治礼貌的同时，努力建设社会主义精神礼貌，实行依法治国与以德治国的结合，是中国共青团在新世纪的任务之一。

坚持“三个代表”作为中国共青团的指导思想，为推进改革开放和现代化建设事业奠定了坚实的思想基础和带给了可靠的政治保证。

有了“三个代表”，中国共青团就会始终充满创造力、凝聚力和战斗力，团结和带领全国人民满怀信心的完成历史和时代赋予的庄严使命。

我还学习了大学生的心理健康课程，明白了许多知识，在以后的人生中就应怎样帮忙别人，怎样把一个班的用心性及团结合作的精神带动起来。

还有怎样在班上开展活动以及作为团支部书记在班上就应怎样开展“双学活动”。

个性的一点是这次团课让我学到了许多做人的道理，让我在以前做人的基础上提高了许多。

总之，在这次团课中我明白了作为一名合格的团员，必须要有理想，有抱负，遵纪守法，实事求是，与时俱进，做到能帮忙别人，团结别人，从而能影响别人，为建设中国特色的社会主义贡献自我的力量。

通过团课的学习使我知道了作为一名当代中学生的政治使命和责任，让我对党和团有了进一步的认识。

首先，我明白了中国共产主义青年团(简称共青团)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，了解了团的性质，它中国共产党的助手和后备军。

并明白了团员的权利与义务。

我们要努力学习马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论，学习团的基本知识。

而且自觉遵守国家的法律和团的纪律，执行团的决议，并提倡共产主义道德，坚决维护国家和人民的利益。

要虚心向人民群众学习，热心帮助同学进步，及时反映同学的意见和要求。

而且开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误。

在上团课后，我开展批评和自我批评，通过思想交锋分清是非，帮助自己自觉抵制不健康的思想的侵蚀和影响，使共青团无愧于党的后备军的称号。

(通过团课的学习，我学会以新的视角重新审视我自己。

尽自己最大的努力去生活，少点抱怨，多点实践，学会坚持，学会不轻言放弃。

团课教会了我如何学习、如何入团，如何成功。

我们团校青年更应该珍惜时间、把握青春。

“有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属“。

做一个有志的青年，为了祖国美好的明天，我们要努力学习，坚持创新，做好新世纪的栋梁!

(二)

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。

到了大学之后，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。

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，定好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，以入党积极分子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，以更好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。

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。

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”重要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。

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。

党的十六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，团的十五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。

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。

**团课心得体会篇五**

20xx年xx月18日，我参加了张家港课堂教学展示活动，虽然只听了两节课，但精彩的课堂教学，给我留下了深刻的印象，使我从中受益匪浅。两位老师体现先进的教学理念，崭新的教法，灵活多样的教学手段，精美的课件制作等，让我深刻地体会到了学习的重要性与紧迫感，也对小学语文教学有了更新的认识。对这次活动谈谈自己的一点听课体会：下面我简单谈谈我对此次活动的心得体会：

听了两位教师的课后，我认为他们对教材的把握都有其独到之处，都能抓住线索，一步步地深入文本。毛慧娟老师在《绝句》一课的教学活动中，始终紧扣作者描绘的画面，思路清晰，感染力强。钱芳老师在《厄运打不垮的信念》中围绕谈迁坚定的信念，展开联想想象，让学生练说。

新课程标准要求让学生成为学习的主体，教师是这个主体的引导者，两位名师师都充分做到了这一点。真正把课堂还给学生，教师不再一味地灌输知识给学生，而是引导他们去发现。《绝句》教学让学生上台画画，共同评析，走进作者的内心世界；启发式的教学模式有利于培养学生积极主动的学习态度，真正成为学习的主体。

大部分老师都非常注重指导学生朗读，但绝不是为了读而读，而是在体会情感的基础上去读。两位老师不约而同地采用了个别读、自由读、集体读、配乐读等形式，带着浓浓的情感色彩，仿佛可以拧出情感的汁液来。

很多老师会在课堂上穿插着一些学习方法，让学生收获这些学习方法，当他以后遇到类似的问题时，就能够靠自己的力量去解决。如，钱老师在指导学生读到谈迁日夜奔波时，就要求学生在自己感受最深的地方写下自己的感受，然后让学生读出来。这是一个很好地学习习惯的养成，值得我们去学习。

两位老师评价学生的语言是那么的贴切、到位，“你真聪明”、“读得真好”这些套话几乎没有，而是针对学生的回答做出恰如其分的点评，使教学层次井然，让我感触很深。在以后的课堂上，我也会试着让我的学生感受这些美丽的评价语言。教师应该去发现、去赞扬学生的优点，鼓励他们，让他们学习更有劲头。

通过此次活动，我对语文教学应该是动情去读去感受有了更深刻的认识，但遗憾的是，一上午的时间太过短暂，意犹未尽。这次的活动，、更让我明确的今后努力的方向：必须不断地学习。我们常说，教师要给学生一杯水，首先自己要有一桶水。而现在，仅有一桶水已经不够了，教师要有不断流淌的源头活水，这要求我们要不断地学习，给自己充电。转变传统的教学观念，转变自己的角色。教师是学生学习的引导者、合作者，我们要蹲下身子看学生，要平等地跟学生交流，把课堂还给学生。新课程的核心理念是“一切为了学生的发展”，所以，我们不能急功近利，要为学生的终生发展打下坚实的基础。

**团课心得体会篇六**

随着现代社会的发展，健身运动越来越成为人们日常生活的重要组成部分。在这个过程中，不管是个人训练还是团体训练，都成为了人们的选择。作为健身爱好者，我不仅尝试了个人训练，还参加了许多团课，这让我深深体会到团课的重要性和魅力。下面我将分享我的团课心得体会。

第一段：为什么选择团课

如果你经常一个人进行健身训练，那你一定知道独自完成一项体力活动可能会很单调乏味。这样的训练缺乏激情和动力，很难坚持下去。而与团队一起训练，会带来更多的动力和情感支持。我们都会有点比较心理，这时候，看到其他人也在不断努力挑战自己，就会自我激励并坚持下去。此外，团体训练还可以让我们比较容易地结识同样热爱健身的人，增加社交经验，丰富自己的生活。

第二段：团课可以让我们全面锻炼身体

很多人往往在健身房平均重量区域训练身体而忽略了某些身体部位的锻炼。与个人训练不同，团课涉及到的某些课程经常是一个全面的身体锻炼挑战。例如，跳绳、有氧操和马甲线训练等，这些团体课程可以让身体的各个方面都得到训练。这让我们更容易平衡身体各部分的力量，完成更具挑战性的训练。这也为改变身体形态和塑造理想的身材做好了准备。

第三段：团体训练可以让你更快乐

团课的训练模式对于那些没有耐心或喜欢玩耍的人来说是非常有吸引力的。与个人训练不同，团体课程经常有一些音乐和动作的配合，让我们可以尽情享受运动快乐。此外，团体训练也给我们提供了更多的机会来挑战自己，为自己设定目标并努力实现它们。因此，我们往往会更加有成就感和满足感，这会让我们更快乐地度过整个训练过程。

第四段：团体训练可以让你更加自律

为什么说团课可以让你更加自律呢？因为每次你计划参加团课，就意味着你需要做好心理和身体上的准备来走出房间。而一旦你加入了课程，就必须以一种坚定的态度参与其中。这会让我们更加自律，慢慢地，这种自律的生活方式也会影响到生活中的其他方面。它让我们更加灵活，约束和坚韧，最终成为一个更好的自己。

第五段：团体训练的局限性与应对策略

尽管团体训练有很多优点，但我们仍然需要面对一些局限性。例如，如果你想在一个比较难的话题上练习，团体课程可能并不能帮到你，因为教练或课程设计是为了让每个人都能做到。此外，在某些特定的身体条件下，你可能无法参加所有的团体训练，如膝盖受过伤，脊椎不稳定等。对于这种情况，我们可以去除不适宜培训的部分，或者寻找适合自己身体状况的团队课程。

结论

综上所述，团课练习是一种非常棒的健身方式，可以通过一定的方式激励我们坚持下去并带来愉悦的训练体验。而根据个人身体状况，我们应该选择适合自己的团课，以获得更好的训练效果。在未来的健身过程中，我会继续选择团课作为我的主要训练形式，带来更多的收获和快乐。

**团课心得体会篇七**

团课，作为一种集体健身方式，逐渐在健身圈中流行起来。我也有幸参加过几次团课，不仅锻炼了身体，更让我有了许多心得体会。团课的氛围热烈而有趣，锻炼效果也非常显著。在这里，我将和大家分享我对团课的五个心得体会。

首先，团课是一个集体活动，所以人们的热情互动是不可或缺的。在团课中，教练会不断地鼓励大家，激发人们的热情，让团队的凝聚力达到最佳状态。在团课中，我遇到了许多热爱健身的小伙伴们，大家一起挥汗如雨，互相鼓励，感受到了团队的力量。这种集体活动的氛围可以极大地提高个人的积极性和动力，让我能够更加努力地进行锻炼。

其次，团课的教学方式是团队化的，教练会给出整体的训练计划和指导。这种方式非常科学合理，通过不同的器械搭配和动作组合，可以全面锻炼身体的各个部位。每节团课中，我可以练习到力量训练、有氧运动、身体韧性的提高以及协调性的练习等。而且，团课的教练通常会针对不同的人群制定不同的训练计划，保证每个人都能够从中获益。这样的团队化教学方式让我充分体验到了锻炼的全面性与专业性。

再次，团课是一个相互学习和交流的平台。在团课中，我经常能够从其他同学身上学到新的运动技巧和训练方法。有时候我的肌肉会酸痛，其他同学会分享他们的热身和拉伸方法，让我能够更好地调整身体状态。有时候我对某个动作不太熟悉，其他同学则会主动指导我，使我能够更加准确地练习。这种相互学习和交流的氛围，大大提升了我在团课中的练习效果，并且让我在健身的道路上进步得更快。

此外，团课中的音乐和节奏感也给我带来了很多惊喜。团课的背景音乐往往鼓励人们跟随节奏进行动作。音乐的节奏感让我更有动力，也让我更加尽兴地投入到锻炼中。更神奇的是，有时候我明明感到力竭无力，却因为音乐的鼓舞，突然获得了超越自我的能力。团课的音乐和节奏感让锻炼过程更加有趣，并且提高了我的锻炼效果。

最后，团课中的挑战和成就感给了我很大的满足感。团课中常常会有一些复杂的动作和高强度的训练，让我感到非常困难。但是，当我一次次克服困难，成功完成这些挑战时，我获得的成就感是无法言表的。在团课中，我不断地超越自己，突破自己的极限，这种自我突破带来的成就感让我更加热爱团课，也更加坚定了继续锻炼的决心。

总结而言，团课让我体验到了锻炼的乐趣、合理性和全面性。在团课的环境下，我不仅锻炼了身体，提高了体能，还结识了许多志同道合的朋友。团课的热烈氛围、团队化的教学方式、相互学习交流的平台以及音乐和节奏感，都让我对团课留下了深刻的印象。我相信，在未来的日子里，我会继续选择团课来获得更好的锻炼效果，并和更多的人一起分享健身的快乐。

**团课心得体会篇八**

2024年4月8日到4月11日我参加了西安思源学院经济贸易分院为期三天半的团课培训。这次培训主要是由院领导及优秀的团干部对他们工作经验、生活经历及有关团的一些知识对我们进行言传身教，令我受益匪浅。

第一节课是由团总支书记杨阳老师对团干部的职责给我们进行了阐述。通过杨老师的讲解让我明白了作为一名团干部不仅要起到一个带头模范作用，而且还要及时了解掌握团员的思想、工作和学习情况，发现问题及时解决，做经常性的思想政治工作。同时还要抓好支委会的自身建设，认真学习，作好团日活动，充分发挥集体领导的作用，督促和帮助各个委员作好分管工作，以及配合党组织作好推荐优秀团员入党的工作等。杨老师的讲话让我深刻意识到作为共青团员，我们没有时刻将“团员”的意识牢记于心，凡事没能够都以共青团员的标准来衡量自己，监检测自己，这就必定导致部分团员在“群众中起带头作用”的先进性上缺乏行动，成为“空理论”。通过这次学习让我也更加明确了以后工作、学习、生活的方向。

行了深刻分析，给了我们警示教育作用。让我们深刻明白作为一名团干部在学校对于自己的一言一行应该怎样恰当处理。

第三节是由党支部书记李华峰老师对于如何在基层团支部做好团工作进行了交流，其中有大一的团干部对于他们班级中存在的一些问题向老师做出了提问，其它大二的团干部给出了意见及李老师做出了总结。这次的课程不论是对于大一新同学还是大二已经在学校有了一年生活、工作的同学来说都有了进一步的提高。同时李老师对他们班的优秀班干的一些工作经验毫无保留地进行了分享。

第四节、第五节的课程老师以朴实的`语言、真实的内容对发生在他们身边的一些事儿和大家进行了探讨，让我们有了深层次的提高。

人生真谛和工作技巧，团队的建立、磨合，更需要团队精神的树立和发挥，只有齐心协力、不言放弃，才是真正有绩效的团队。 “结果并不重要，重要的是参与过程中我们学到了什么，领悟到什么。”一个团干在成长的过程中必然会碰到许许多多的困难与挫折，但我们如果懂得如何解决突发的问题，勇于面对总结经验教训，我们的团队就能不断地迈向成功。

第一节团课，我感触颇深。恍然明白原来仰望天空与脚踏实地是不矛盾的，是兼容的。听老师细细数过团干所需具备的各种素养，要不断的提高自己的能力，然后才能有条理的管理事务。我试着自我反思。刚上大一的我对于未来是抱着美好憧憬的，我说服自己努力的尝试新事物。我不擅言辞，胆子不大，甚至站上讲台都会有些晕眩，但我依然说服自己试一试。在大家的信任下我成功的担任了班长一职。我清楚的知道这对我来说着实是个挑战。最初，上台讲话前都会写好全稿，生怕自己一上台就什么都忘了。最初，我努力的记住班里人的名字，让自己最快地走近大家。最初，我成天忙忙碌碌却很少有时间碰书。直到我的语音成绩拿了d-,直到我的听写本上画满圈圈。我才明白，我在丢下了最重要最基础的东西。班主任在开班委会时说道：如果连自己的学业都管理不好是无法管理班级的。此后，我开始练习从容…原来，生活中，无意识中，我已在学习怎样成为一名合格甚至优秀的团干了。

团课的第二节是关于学校和个人的，学校与个人有着相互影响，密不可分的关系。对于我们浙江外国语学院更是如此。我们是一个新生的大学，我们的未来任重而道远，而我们作为浙外的第一届学生，更是承载着重大的责任。所以我们都要努力地做最好的自己，很多人都会把大学视为最佳休息时间，早上睡迟了不会有人来管，晚上通宵玩游戏也不算是堕落。可是，时间长了我们便会发现，当生活没有了规律，当学业不再有更高的追求，当我们不再勉强自己做点什么，生活便失去了动力。学校的发展与个人的努力是息息相关的，可是学校再怎么发展，硬件再怎么齐全，也不能让我们发自努力学习。因此，个人的意识显得尤为重要。我想我的目标又清晰了几分。

团课的第三节是让我学者做一个积极的人。也许高中我们已经习惯被动地等待别人告诉我们应该做什么，可是从现在开始我们必须学习怎样主动去了解自己要做什么，并且规划它们，然后全力以赴地去完成。想想今天世界上最成功的那些人，有几个是唯唯诺诺、等人吩咐的人?对待自己的学业和工作，我们需要以一个母亲对孩子那样的责任心和爱心全力投入不断努力。果真如此，便没有什么目标是不能达到的了。一个积极主动的人还应该虚心听取他人的批评和意见。其实，这也是一种进取心的体现。不能虚心接受别人的批评，并从中汲取教训，就不可能有更大的进步。比尔盖茨曾经对公司所有员工说过：客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。 除了虚心接受别人的批评，我们还应该努力寻找一位自己特别尊敬的良师。这位良师应该是直接教导你的老师以外的人，这样的人更能客观地给你一些忠告。这位良师除了可以在学识上教导你之外，还可以在其他一些方面对你有所指点，包括为人处世，看问题的眼光，应对突发事件的技能等等。如果有这样的人给我们帮助，那我们的成长的速度一定会比别人更快一些。同时，要想把握住转瞬即逝的机会，一个积极主动的人就必须学会说服他人，向别人推销自己或自己的观点。在说服他人之前，要先说服自己。我们的激情加上才智往往能更好的折射出我们的潜力。

这三节团课着实让我成长了很多，我也真正试着将团与我的日常生活相联系，蓦然回首才发现，团课与我的生活是相互渗透的，我想我会更努力的成为一名更优秀的团员。

**团课心得体会篇九**

20\_\_年10月11日，我很荣幸参加了这次由思齐住宿书院组织的团课培训课程，这是我人生中的第一节正式团课，在王菲菲老师的讲解下，我对共青团成立历史、入团条件、团员的基本权利、共产主义青年团团歌及团徽等有了详细深刻的理解，也对我想要加入中国共产党，成为一名党员奠定了坚实良好的基础。

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，好像早晨八、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，于是我们应在团课上留下我们报效祖国，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，使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，以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、“三个代表”重要思想以及习近平新时代中国特色社会主义思想，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。

在团支部的讨论学习会上，同学们踊跃的发表自己对团，对党，对生活的看法，我也不由得在迷惘的前行中驻足，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，定好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，以入党积极分子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，以更好的姿态向党组织靠拢。

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!

最后，我们作为一名合格的团员，一定要清楚的知道自己的义务以及所担负的责任、使命，不辜负党对我们青少年寄予的希望，作一个有理想，有抱负，有担当，遵纪守法，实事求是，脚踏实地，与时俱进的优秀团员，紧跟党的步伐，为社会主义建设做力所能及的贡献。

**团课心得体会篇十**

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。

**团课心得体会篇十一**

\_\_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

**团课心得体会篇十二**

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。

**团课心得体会篇十三**

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!

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