

2023年青马学员心得体会 青马团建心得 体会(优秀5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

青马学员心得体会篇一

青马团建是当前企业、组织开展的一项重要活动。通过青马团建，可以提升团队凝聚力，增强团队合作能力，共同认同企业的文化价值观念，更好地实现企业目标。本文将从个人经历出发，分享我在参加青马团建中所得到的心得体会。

第二段：体验

在今年的青马团建活动中，我们进行了许多有趣的活动。其中，最让我印象深刻的是“盲人摔球”这个项目。我们分为两个小组，每个小组都有一位成员成为“盲人”，其余成员要为他指路，让他把球踢进对方的球门。这个项目不仅考验了我们的团队协作能力，还让我们更深刻地体会到了“帮助他人就是帮助自己”的道理。通过这个项目，我们互相理解，互相交流，达到了更高的凝聚力。

第三段：交流

青马团建的过程中，交流也是非常重要的。我们在活动中不仅要交流办事的方法，还要交流自己的思想、想法和态度，以帮助我们更好地团结起来，一起完成活动任务。除了在活动现场交流，我们也在晚上的时间里组织了一系列团康活动，如散步、聚餐等，以加强彼此之间的感情。这些交流活动，不仅让我们团队凝聚力提升，也让我们的团队合作能力得到

了提高。

第四段：认同

在青马团建中，我们还需要学会认同其他成员的想法和能力。因为每个人都有自己的优点和缺点，只有相互包容和认同，才能形成一个高效团队。我们可以通过互相实现自己的优势，最终达到共同的目标。

第五段：总结

总的来说，青马团建让我们看到了一个高效的团队所需要具备的元素和要素。我们需要在团队合作中，互相理解，互相认同，互相交流，才能形成更高效的工作方式。通过参加这些活动，我们使学会如何更加融洽地和他人一起生活和工作，更加了解企业文化和价值观念。这也培养了我们的团队意识和集体感觉，对于我们今后参与类似活动，提高我们的服务水平具有卓越的推动作用。

青马学员心得体会篇二

为了提高学生干部的综合素质和管理能力，培养学生干部的责任意识、大局意识，提高学生干部自身理论水平，增强学生干部的组织协调能力，加强学生干部队伍的凝聚力、战斗力建设，培养坚定的青年马克思主义者，以促进学生工作更好的开展。学校团委开设了“青年马克思主义者培养工程团学骨干培训班”。

通过这次青年马克思主义者培养工程的学习，我从中了解了学生干部应该如何培养大局意识、服务意识、责任意识、团队意识以及协调沟通能力，提高思想政治觉悟，端正工作态度，掌握基本工作技能，力争成为一名优秀的学生干部。

高校的学生干部主要包括团干部、学生会干部、班级干部以

及社团干部等等，这些群体在高校学生工作中扮演着十分重要的角色，并且是每一所高校开展各项工作的得力助手，是学校教育思想深入学生的最好、最快、最有效的途径。加强对团学骨干的培训，坚持不懈地用马克思主义中国化的最新成果武装团学干部，让他们在“青年马克思主义者培养工程”中发挥重要作用，引导广大团员青年树立远大理想，坚定走中国特色社会主义道路的信念，对于为中国特色社会主义事业培养合格建设者和可靠接班人具有重大的现实意义和深远的历史意义。我们作为一名学生干部，与其他同学一起学习、生活，我们面临着和其他同学一样的实际问题，所以大部分同学都比较愿意向我们这些学生干部敞开心扉。通过学生干部这一沟通桥梁，学校可以比较准确地了解学生实际的各种状况。同时，我们学生干部也是联系学校各二级学院、各部门的纽带，传达各项任务的桥梁，贯彻和落实各项工作的骨干。因此，学校非常重视对我们这些学生干部的培养。这一次，我有机会参加学校的团学骨干培训班，我觉得很幸运，毕竟不是每一位学生干部都能接受学校这样的培训，因此，我非常珍惜这次机会。

在这次青年马克思主义者培养工程培训期间，学校团委为我们这些学员邀请了在校内外具有很大影响力的博学多才的几位老师为我们定期进行培训，在这期间我的收获是巨大的，学到的东西是在平时工作中自己体会不到的。记得培训班开班典礼那天，也是我们培训班的第一讲，学校团委为我们请来了大连团市委赵宏书记为我们做报告，赵书记在近两个小时的报告中，通过轻松幽默的语言从五个方面向我们讲述了如何作为一名优秀的团学干部。在这一讲中，让我真真切切的认识到，现在的自我离赵书记所讲述的优秀团学干部还有很大的距离，因此听过赵书记的报告后我暗下决心，在以后的学生工作中以赵书记的报告内容为标榜，不断的严格要求自己，争取在尽早的时间内把自己塑造成为一名优秀的团学干部。

在培训班所有的培训中，文学院郑老师的“大学如歌，青春

无悔——和我年轻的朋友们聊聊天”一讲中我的收获是最大的。在那一讲中仿佛老师所谈的每一点都会在我的身上找到缩影，在我心中那一讲就是为我自己开设的课程。“生活处处皆学问”、“裨阖第一”、“活出生命的质量”、“心有多大，舞台就有多大”等经典的句子，让我记忆犹新，在最近生活中我还再不断的思考着这些句子，使我对生活的态度发生了很大的改变，使我自身修养得到了很大的提高。在不开心的时候去翻一翻参加培训时所记下的笔记，总会在里面发现能为自己宽心的东西。如果说参加培训最大的收获是什么？那么我想说，让生活变得比以前更加快乐，这是人生最大的幸福，也是这次培训最大的收获。

本次培训班的开办给我提供了提高自身素质和工作能力的机会，我将以此为契机，认真学习，提高工作能力，提升自身素质与思想境界，转变工作思路、履行好学生干部职责，更好的为同学们服务。努力成长为一名优秀的学生干部。同时我也希望学校能够安排更多这样的机会，使更多的同学参与到这样的培训活动中来，不断优化我们的学生干部团队。

青马学员心得体会篇三

青马扶贫是一家致力于帮助贫困地区儿童接受教育的公益组织，成立于2015年。其宗旨是通过为贫困地区的孩子们提供教育资源和培训，以帮助他们走出贫穷线。

第二段：参与青马扶贫的体会

我参与了青马扶贫的志愿者活动，并成为其中一名教师。在教学过程中，我深深感到了这个组织的价值。首先，我可以亲身带给孩子们知识，帮助他们理解世界，抚平不公的伤痛；其次，我也学到了如何更好地教学，如何更具体地为贫困地区的学生提供针对性的辅导。

第三段：从青马扶贫中获得的启示

在经历了多次青马扶贫的教学活动后，我深深地意识到，人类社会的关键在于贫困地区和底层群体的发展。我们不能忽视他们的生存问题，更不能让他们同社会脱节。而教育正是解决这些问题的关键。

第四段：青马扶贫的客观意义

青马扶贫有着深远的意义。对于贫困地区的孩子们来说，它带来了可能改变一生的机会；对于青马组织的志愿者来说，它提供了一个有意义的参与公益事业的平台；而对于社会而言，它是一种社会责任和道德担当的体现。

第五段：青马扶贫的未来

青马扶贫未来的发展，需要得到更多有心人的支持。无论是资金、物资、还是人力资源都需要更多人的凝聚，以推动这个公益事业的不断发展和持续深化。我相信只要我们一起努力，青马扶贫将会取得更加辉煌的成就。

总之，青马扶贫是一个值得我们每一个人关注和支持的组织。它的存在，不仅帮助了贫困地区的孩子们，也提醒我们更加关注基层社会，为社会的发展和和谐创造更多的机会和空间。

青马学员心得体会篇四

从最初对青马工程一无所知到亲身经历，从最初参加青马工程到这期培训结束，我也在这段旅程中从而迈向了更成熟的阶段，加深了更高的思想认识，提高了更优的实践水平。有幸参加青马工程对我而言是收获颇多、受益匪浅。

青马工程为我们搭建了稳定的阶梯。

这期青马工程培训丰富多彩，理论学习，素质拓展结合。理论讲座带我们接触到高校共青团工作，更深入走进马克思主义，使我们体会到青年的责任，明白了青年的使命，是我们成长的阶梯；素质拓展领我们接触到实践工作，更深刻的了解实践活动，指导我们行动能力的培养。这是为我们的成长之旅搭建的阶梯。

胡老师的“青春、梦想与使命”讲座拉开了青马培训班的序幕，点燃了作为青年我们的青春之火。老师深入浅出的为我们讲解了有关高校共青团、校团委的知识，这使我们清楚的了解其工作任务，工作原则，工作思路，工作构架与工作重点。现实而言，这与我们还有不小距离，但是通过老师的讲解，我学到更多有关这方面的知识，系统的了解的这方面的工作，而这也是青年我们必须关注的、学习的。讲座的氛围比之其他方式更深刻地使其雕刻在我们的心中。这是在老师丰厚的经验，科学的知识下地传授，是潜移默化的影响。此外老师提出了对我们的要求，这些要求是注入给我们的力量。这方面的学习让我进一步了解到我们的责任与要求。在能力中提出了学术研究能力，组织管理能力，信息捕捉能力，这是我们熟悉的团结协作能力，开拓创新能力，沟通表达能力之外的新要求。指引我们能力前进培养的方向，确定个人能力发展完善的目标；在素养中提出了知识文化素养、身体心理素质、礼仪文明素养；在学生干部中提出做信念型、学习型、创新型、实干型、服务型、清正型的“六型”学生干部。这次讲座使我正确的认识自我，了解差距，并促使我努力缩短差距。

素质拓展活动是理论学习之外的实践活动，最为让我难忘，最为让我受益。感谢张老师为我们做的精心安排，感谢其使我接触到现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，使我接触这终生受益的活动及根植于我心的行动思维，使我我能有机会以之分享于我的班级，使我能见到打破我一直期待克服的执行力、行动力缺陷的第一步，使我能在以后的日子获得长足前进动力。这次活动是在专业的汪教练指导下进行

的，这是一堂学习实践的课。活动中每一活动都使人深受其益。取队名培养团队的协作沟通能力，“足够高”更是启发想象力与创造力，锻练战胜困难的毅力，“人椅”对我们而言是个挑战自我超越自我，学会团队激励，群体合作意识的活动，也是对这些平时言于口上的理论知识的实践。活动更有对思维创新的训练与启发。素质拓展是在实践中的学习，开拓了视野，增长了见识，体会到了实践的重要，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。没有实践，没有真理。决定问题，需要智慧，贯彻执行时则需要实践。在这次活动中服从也是要求重点，它是我们在老师指导下开展活动，进行活动，完成活动的基础。同时，应当在活动克服自己的心理的障碍，积极主动参与活动，学会沟通配合，学会发挥自己力量，积极为群体做出自己的贡献。素质拓展是我之前从未接触的，甚至与从未想到，却于我而言是到目前为止所接触中的最为“奇迹”的。

学习是大学的最为主要的任务，我们的学习更为重要在学会学习的方式方法，对校党委组织部部长陈刚教授的“如何提高学生干部的学习能力和综合素养”的讲座无疑是我的攀山之捷径，飞天之羽翼。“为什么学习”是老师给我们讲的第一个问题也是我们寻求学习意义的深层思考。或许如老师言生存的需要，实力的要求，不学习思想僵化、能力退化，学习的高附加值及面对全世界都学习的竞争，不过从中最重要的收获应在于寻找自己的学习理由、意义，为自己找到学习的不竭动力。当明白学习之于自己的意义，才可全心投入，不懈追求。其二谈到“学什么”，老师指出了围绕长远的目标学习，满足个人发展的需要学习，工作需要什么，就学习什么，这些是着眼于我们未来就业之需求，提高核心竞争力的有关方面学习内容。更具启发之处在于老师同时强调了学习历史，这发人深省，让我重新认识到自己放下的历史是多么重要，这些是积淀的宝贵，是免费却无价的财富。学习历史更是要求自己独立思考，深刻领悟。教授的在历史中学习，在历史中感悟于自己该时刻谨记。此外老师所言学医学知识，法律知识也弥补所学之盲区。其三谈到“怎么学”，老师谈

到向实践学，向群众学，向网络信息学，综合多种学习方法来学。学习最重要的不是客观的方法，而是主观的学习品质，这是老师讲座又一直指人心的地方。学习要持之以恒，要勤于思考，善于总结，要精力聚焦，要学以致用。成功一定有方法，失败一定有原因，而原因多在于品质问题，所以我们更当注重学习品质的培养，构建自己的坚定品质。谈到干部，老师也给了我们做出指导，提出了统筹兼顾能力，知人善用能力，开拓创新能力；也给我们做出了注意事项，工作主动，工作快节奏，工作高标准，抓好工作最后一步，关注群体利益；也给我们做出了要求，敢于担当，吃苦耐劳，加强学习，注意管理艺术的研究，等等。这些是没有工作经历的我的及时良药，是我现在，未来的指导。陈教授的讲座是我面临切实问题的真切解决之道。

我们在青马工程铸造了坚定的方向。

经过这次培训，我得以重新的认识自己，定位自己，也深刻的认识自己的重担。这种重担一是发现自己的许多有待不断克服的不足与不断缩短的差距，这方面给了我重担，前进如逆水行舟，但是我会在这重担下寻到压迫的力量及决心，我更要以积极的热情，坚定的态度去正式自己，努力把自己提高。拜伦说，青年人满身都是精力，正如春天的河水那样丰富。我相信正是青年的自己那爆发的精力，隐藏的潜能。这重担又是当代青年肩负的责任与使命，以及青马工程的使使他们进一步坚定跟党走中国特色社会主义道路的信念，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人的重担。这个重担是我们全体青年所肩负的。在这个学习过程中我明白这是重担又是使命，又是力量，我们当代的使命较革命前辈而言是幸福的。我们身处和平年代面临这样的使命也将是我们力量的源泉，这将不再为重担，是当下中国梦的力量。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。这些重担是一个方向，指引航行的方向，引领未来的方向，一个坚定的方向。

青马工程时间是短暂的，但影响是长远的。青马工程所获的

价值来源自己，你可以获得价值一分的收获，你可以获得价值一亿的收获，你只有不停地实践它，持之以恒，才会使之成为现实，在行动践行过程中的达到你所期望的价值。我们都应期待的是真心，有心，恒心的理论的学习、实践的行动起来之后的无价。

青马学员心得体会篇五

第一段：介绍线下青马的背景和意义。

线下青马是一种针对青年的社会实践活动，侧重于提高青年的实践能力和社会责任感。随着社会的不断发展和变化，青年人的责任感和社会参与度越来越受到重视，这也说明了线下青马的意义和必要性。通过参加线下青马，青年人可以更好地了解社会现实，增强自己的实践经验和意识，同时也有助于青年人形成健康、积极、阳光的生活态度。

第二段：介绍自己的参与经历。

我是一名大学生，之前参加过一次线下青马的活动。活动内容以社区服务为主题，主要是为当地社区的老年人义务服务，给他们做保健讲座，陪伴他们聊天，还有为他们清扫环境等等。这次活动对我来说是一次很好的经历，让我进一步了解了社会现实，同时也让我感受到了集体的力量和志愿服务的价值。

第三段：讲述自己在参与活动中的体验和成长。

在参加线下青马活动的过程中，我深刻地体验到了“奉献、关爱、感恩、快乐”的志愿服务精神。尤其是为老年人提供服务的时候，我深刻体会到了老年人的处境以及他们所需要的关爱和帮助。同时，参与这次活动让我更加自信和豁达，因为这次活动提升了我的沟通能力、协调能力和组织能力，让我感到自己可以为社会做出一点贡献。

第四段：总结个人收获和对志愿服务的认识。

总的来说，参加线下青马对我来说是一次难得的体验和成长，让我深刻认识到志愿服务的重要性，更加明确了自己未来的方向和目标。同时，这次活动也让我认识到，真正的成长需要不断地学习和实践，只有积累了一定的经验和能力才能更好地服务社会和为人民谋福利。

第五段：劝诫自己 and 他人，积极参加志愿服务活动。

我相信在未来的日子里，我会继续积极参加志愿服务活动，不断提升自己的能力和素质，为社会做出一份力量。同时，我也劝诫其他年轻人，要积极参加志愿服务活动，不断提高自己的价值和能力，为社会建设贡献一份力量。相信只要我们齐心协力，我们的未来会更加美好！