

团课心得格式范文(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

团课心得格式范文篇一

周六的'团队拓展训练令人难忘！

回到家喝了碗绿豆汤，冲了个热水澡便躺在软软的床上，一边感叹着我竟能安然无恙的回家，一边开始记录这次拓训的心得。许许多多的细节只有亲身经历，走过了，看过了，体验过了你才能真正感受其中的味道。至于险壁啊，急流啊，蚂蟥啊……在这里我就不过多的陈述了，还是给后面未经历过的同事们留下些想象空间吧，任何艰难险阻是需要靠你们自己亲自去感受、去探索才能铭刻在心的。在这里我只谈谈这次拓训给我最深刻的两点体会。

凝聚力与执行力。在拓展的过程中我们要完成几个不同的项目，每个项目开始前，教练总会三番五次地让我们确定完成任务的时间或是完成任务的方式方法，这就需要很好的凝聚力与执行力，能够把大多数人的各方面的特长凝聚起来，我看到的是我们在积极讨论，献计献策，尽管也有争论，有分歧，但我们的目标只有一个，那就是百折不挠的完成任务，我们做到了，虽然第二名但我们都高举双手，从内心发出胜利的喝彩。最后一个环节是同分的两队靠石头剪刀布决胜负，大家有商量的时间，每个人都有自己的想法，有想出剪刀的有想出石头的，但是我们最终都按照领队的决定执行。十一个人有一人错就是输。我们获得了最终的胜利。有人说石头剪子布就是靠运气，我想说，要是每次都能赢那这就是实力。一个团队不能缺少凝聚力和执行力，一个心都是散的团队又

如何能取得好成绩呢。

人生永远不要抱有太多的侥幸，和负面情绪。当天气预报告知的当天的天气是大到暴雨那一刻起，我便开始抱有侥幸的心理：想着这次的拓展肯定会改变计划，平直的康庄大道就在前面等着我们。可是教练竟然宣布按原定计划行走，风雨无阻。好吧，瞬间石化。随之而来的就是被各种负面情绪的充斥。但当我们红队最先完成团队建设，凭借大家的集思广益迅速确定了队名、队标、队歌和口号，瞬间让人感受到团队力量的震撼力，随之，心也定了下来。是的，既来之则安之。有什么是大家在一起克服不了的呢？内心反倒对前行的道路充满了期待。换个思路换种心情，也许沿途再多的疲劳艰难都是一种刻骨铭心的经历。大雨滂沱，你看到的却是平时难得一见的湍流瀑布，青山绿水；雨露粘湿的树叶，绿得逼你的眼。嗅着清新的空气，泥土的芬芳。户外爱好者们在凉亭小憩时的窃窃私语和着清风细雨，再加上对到达终点的渴望，这一切让前行的步伐变得轻松、愉快，充满动力。

这次拓展苦是苦了点，但苦中充满了乐；累也是有些累，但累让我们凝聚在一起。感谢公司给我们这次难得的锻炼机会，一天的历练，我们痛并快乐着。这种难得的经历，我终身难忘！

团课心得格式范文篇二

通过团课的学习，我从中受益匪浅。

从团课中我学会了如何做一名合格的大学生，如何在未来的生活中，锻炼自己，完善自己。大学生活，不但要学习知识，掌握适应社会的技能，更重要的是要注重自己的素质修养。积极做一名有理想，有道德，有文化，有纪律，在德智体美劳各方面优秀的大学生。我们应该积极参加各种活动，从中锻炼自己，结交志同道合的人，拓展自己的朋友范围，锻炼自己的交际能力。努力让自己的大学不留空白。让生活多姿

多彩。

现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?团员之间缺乏比较性和竞争性,自然在思想上会懈怠。正是在这种情况下,团课的学习显得尤为重要,它使我们团员时刻能提醒自己要以身作则,提高自身修养。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。

另外,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价值实质的理解,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。

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。

当然作为大学生,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！

团课心得体会700字

团课心得格式范文篇三

经过团课的学习，让我更加明确了作为一名当代大学生的政治使命和职责，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《太行山上》，使我了解了中国*的光荣历史和不怕牺牲的精神，并坚定了我加入中国*的决心。

那么如何成为一名合格的共青团员，我想应当具备几个方面。

- 1、要具有先进政治思想，努力学习马列主义，*思想，*理论和“三个代表”重要思想，增加民族自尊，自信，自强精神，树立正确的梦想，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，热心帮忙他人提高，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，被自我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。但经过团校的学习后，让我们明白作为当代大学生，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当如何使自我充满自信心，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. 这能够使我们成为德才兼备的. 毛主席以往说过：“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。期望寄托在你们身上。”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。

经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，不断提高，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. 仅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、*思想、*理论以及“三个代表”重要思想，并将其作为自我的行动指南，更加自觉的贯彻执行党的基本路线，把对*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进取作出贡献，仅有这样才能在学习和生活各个方面，更加的严格要求自我，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，认清职责，进取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*的助手和后备军，所以共青团扮演着重要的主角。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，为振兴中华的远大梦想而奋斗。

中国共青团是*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，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，此次活动给我供给了一个重新审视自我的机会。加入团组织以来，我都严格要求自我，在学习，生活与思想上抱着进取的态度，并进取向党组织靠拢。到了大三之后，课业比较简便，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，也放松了对自我的要求。

而在团支部的讨论学习会上，同学们踊跃的发表自我对团，对党，对生活的看法，我也不由得在迷惘的前行中驻足，回顾起自我的生活，感觉甚是惭愧，身边的人都如此进取的应对生活，对社会有如此深刻的见解，而我却是个弱者。我应当此刻就理清头绪，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，以入党进取分子的标准严格要求自我，相信我必须会成功。很感激此次活动给我敲响了警钟，让我适时的认清自我，重新定位。同时更加认真的理解此次教育活动，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提高以及思想上的提高。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，也构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我”，任何人或组织都要在学习中不断完善。而中国*是一个在成立之初就具有先进性的政党，一向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*仅有不断学习，坚持先进性，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，意识的构成不是一个短期过程，所以作好对作为*后备军的共青团员的意识教育工作显得尤其重要。我们要摒弃仅有党员才要坚持先进性的错误认识，团员更应当不断学习，打好基础，准备着为*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，始终坚持团组织的先进性，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”重要思想为主要资料的团员先进性教育。这是新世纪新阶段对团的建设做出的重要部署，而作为理解过该等教育的大学生团员，我们更应当深刻理解“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。。。。从此刻作起，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，中国共青团在此刻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！

团课心得格式范文篇四

自从中学入团以来我对团的认识虽有一定的深度，但通过本次学习使我对过去的认识有了进一步理解，同时也有了新的提高。每一次接触团课，我都会获得意想不到的收获！我们知道中国共青团是共产党的后备军，党和共青团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学习活动中也受益匪浅。

马克思列宁主义毛泽东思想指导我们要言行高尚

作为党的后备军和作为青年先锋队我们要随时注意自己的一言一行，言行举止是人给他人，给社会的直观印象，作为团员我们要加强自身修养，若自身修养不高，不仅影响团在人们心目中的形象，更影响个人的成长。团员代表着奋发的青年一代，是具有鲜明的时代特征的。在竞争激烈的今天，团员作为先锋队员，作为社会期待的新青年。要时刻注意自己的形象。

马克思列宁主义毛泽东思想指导我们要与时俱进，实事求是。

当代大学生大多是独生子女，做事往往半途而废，心高气傲，很难做到实事求是。而团员应当培养政治敏感性，关心国家大事，心系祖国。要有自己的独特见解和分析绝不盲目从众，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，纵观全球遍览时政要闻，做到有深刻的洞察力和预见力。团员也应谨慎细微，应认识到作为团员，或者说作为新时期青年先锋队中的一员，其一举一动都会给给周围的人带来一定影响。

马克思列宁主义毛泽东思想指导我们要百折不挠，勇于挑战。

我们这一代的大学生，大多并没有吃过多少苦。曾经有很多次我以为我所经历的生活是多么的艰苦，以为我的童年时在饥饿中度过的。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？在长辈眼中我们是温室里的花朵，似乎没有他们那么坚强和决心，太为娇惯，可我们所要做的便是以行动证明我们有着敢于挑战，不怕吃苦百折不挠的精神，我们一定会成为新时代的弄潮儿，成为社会发展的必不可少的后备军和新生力。

新时代的有为青年应养成最基本的道德素质，提高自身修养。遇事不退缩，时刻检讨自己，发现自己的不足。不断改进，不断进步，争取到的水平有更高的提升。助人为乐，热情待人，做人要有气度和度量。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。

自从中学时加入团组织以来，我一直都在严格要求自己，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。也许过去的成就并不是很理想，但只要我们不放弃不抛弃，坚定自己的目标并为之不懈努力，无论我将来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。通过本次团课学习活动，让我再一次认清自我，重新定位。向更高水平推进。

内蒙古工业大学第六期团课学习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。

知识是社会发发展文明进步的内在强大力量，知识的获取和吸收要靠不断的学习。我们都知道，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。我们要懂得不只有党员才要保持先进性，团员更应该不断学习，打基础，为将来成为优秀卓越的共产党员而努力！

时代要求我们德才兼备，德育先行。

在大学期间要力争成为一个德才兼备的优秀大学生。为人处世，要学会严于律己宽以待人。也许，我们的知识并不是最丰富的，我们的成绩并不是最优秀的，但我们的人格一定要健全，思想品德要积极向上，有道德，有诚信，有理想，有正确的世界观，人生观和价值观。同时，要注重自己的德育，智育，体育，美育的全面发展，积极做一名全面发展的优秀大学生，做社会杰出的后备军。

时代要求我们博学多识，思想上进。

知识就是力量，我们要成为合格的团员，合格的大学生，就必须努力学习科学文化知识，不断充实自己的思想，让自己的认识和行动不断产生质的飞跃。同时又不仅仅只学习知识，还会有更伟大的思想，她指引我们，让我们的心灵得到洗礼，灵魂得到升华。

时代要求我们与时俱进，保持活力和先进性。

团是由每个团员个人组成的，只要我们都能够作自身的先进性，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!

在上团课后，我对自己有了新的定位，思想上也有了坚定地先进理念，能够抵制不良思想，争取做优秀的团员。使共青团无愧于党的后备军的称号。第六期团课教会了我如何学习、如何付出，如何成功。我们团校青年更应该珍惜时间、努力学习新的科学文化知识，奋发向上，做一个有志的青年。青年人有着蓬勃的朝气，有一股无所畏惧的勇气，只要我们站在党和团的周围，遵守和执行党和团的指示，贯彻党和团的方针政策，我们就有可能实现自己为振兴中华贡献自己的力量目标。

这是一次有非常重要意义的团课。因为短短一个多星期时间让我在认识上和思想上有了质的飞跃，弥补了自己思想上的缺陷。这让我更充分理解团员的时代责任，在往后的学习生活中我将用团的这种先进思想去要求自己不断提升个人素质，同时用自己的行动去影响他人，和身边的青年一起进步，一起为成为振兴中华的生力军而奋斗不息!

团课心得格式范文篇五

最近几周，我有幸加入了团课。作为一名团员，能够说这次的学习让我又一次正视了自我的团员身份，同时也如当头棒喝，提示着我就应重新审视团员形象和职责。

说确实的，现如今大多数人都是团员，然则又有谁在待人接物的时辰是用精确的团员的职责任感来要求自我的呢?在大众都懵懵懂懂仰视那一壁团旗，满怀期望准备投身中国共产主义青年团的时辰，必定对团的章程和团员的职职责守了若执掌，同时也想象着自我以后作为一个进步的团员，必定会用现实举动证明团的进步性和团员的主动热情。然则随着年纪增长，越来越多的人成为团员，入团成为初中弟子必修的课程。团员之间缺乏比力性和竞争性，自然在思维上会怠惰。

中国共青团是共产党的后备军，二者是相相互关不行分裂的。开展增强共青团员认识主题教诲运动，是从源头上的确强化党的进步性建筑，稳固党执政的青年群众根本的重要步骤，是坚持党建带团建、团建促党建，增强共青团的吸引力、凝集力、创造力和战斗力的现实举动。我在这次对全团有重仔细义的教诲运动中也受益匪浅。

团员自然是要注意团员形象，言行行为是人给他人，给社会的直观印象，作为团员不行太不拘末节。许多时辰人对所谓“末节”的忽略，再此刻做事上即是不严谨，不塌实。团员代表着青年一代，是具有明晰的期间特性的。在竞争猛烈的这日，团员作为先头军，不行不拘末节。

同时团员应当强化实事求是的精力，受苦刻苦的精力和慷慨奉献的精力。80岁月生人多为独生子女，做事简单放不下架子，心境骄横，很难做到实事求是。而团员应当培育政治敏锐性，要明白什么是可取，什么是不行取的，做要是非分明。要保留理性和镇定的头脑方法，不行以随俗浮沉，人云亦云。而团员也应当明白事故配景，大到期间特性，小至个体性格，不明白则不应容易做出判别。团员也应慎言，应领会到作为团员，可能说作为巨大团组织中的一员，其言论会给他人，组织和社会带来必定影响。

2021年青年团课心得体会