

最新青马团培训心得体会 市青马培训心得体会(汇总8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

青马团培训心得体会篇一

近年来，越来越多的人参加马拉松比赛，马拉松风潮席卷全国。为了跑出好成绩，不少跑友选择参加马拉松培训班。作为一名马拉松初学者，我也参加了市青马培训班，让我深刻地感受到了训练的意义与对自我的提升，下面我会一一阐述我的心得体会。

一、培训班的意义

市青马培训班的培训周期为三个月，从坚持跑步的生活习惯，到训练技巧和训练热身及恢复等方面进行系统化的指导，教练详细讲解了许多技术动作与马拉松攻略，在每次训练时都会有教练带领跑步，因此培训班有效提高了大家的跑步技巧、跑步习惯及分辨自己的跑步自我感觉。同时，还能认识很多志同道合的跑友，大家一起鼓励彼此，互相帮助，共同进步。参加培训班，既有自我锻炼的效果，也能拥有团队的支持与陪伴。在集体的氛围下，一个人的奋斗更会被放大。

二、培训班的收获

市青马培训班的训练内容非常充实，每次训练都有相应的目标和量化的计划，帮助我们一步步提高自己的身体素质和跑步技巧。同时，培训班充分尊重个体的身体状况和心理需求，

为每一位跑友科学地制订训练计划。这让我慢慢地产生了安全感，因为我知道我在进行正确的训练甚至可以说是定制训练。培训班也提供丰富的训练形式，有定向跑、间歇跑、长跑、竞速跑和暴走，这些训练方式既能提高身体素质，还能增加跑步的乐趣，让我逐渐爱上了跑步。

三、跑步点滴感受

马拉松就是一场缓慢而持久的“战争”，需要跑者心境的沉淀、情感的体验和肉体的支撑。在培训训练中，尤其是长跑训练中，我深刻体验到了这种感受。跑步颠覆了我的认识，让我大大扩展了对自己潜力的认识和体会，发现自己强大的内在潜能。跑步不仅是对自己的锻炼，还能感受到自然的美丽风景。在每一次的训练中，每一个呼吸音节、每一步的跑动，都充满了想象的空间。在身体逐渐适应跑步后，我享受着那份较之以往的“轻盈”的感觉，这份感觉让我心情舒畅。

四、建立健康的生活状态

跑步是我养成正向生活状态的途径，跑步的过程中，我尝试拒绝负向的思考和生活方式，努力将生活态度变得更为积极向上。更加重要的是，跑步让我养成了健康的生活状态，让我的生活更加丰富、健康、多彩。因为跑步能够使我的身心得到更好的锻炼，我现在的精神状态明显比以前好多了。这也会反过来促进我们生活的质量，让我们的生活更加健康，鲜活、充满活力。

五、培训班的总结

在培训班的三个月中，我不仅收获了体力上的锻炼，还在心灵上得到了调整。更让我感到亲切的是，培训班不仅有教练的指导和鼓励，还有其他跑友的陪伴和互助，由此建立了一种共同成长的心理状态。在背后这种加持的力量下，我相信这个团队里的每个人都会有所收获。因为在这个过程中，遇

到困难我们不再孤单。而这正是跑步的最高价值所在——引领我们不断成长，让我们变得更加强大。市青马培训班正是开启并引领了我这条跑步路上的大门，让我不断寻找、挑战、踏进属于自己的范畴，在这个过程中不断成长、突破自己。因此，我要感谢市青马提供这个机会，让我在这样一个团队里得到了这样的增益。我相信这种收获与经历会成为我人生绝不会忘却的一部分。最后我想说的是：梦想因你而开始，未来靠自己去追寻。

青马团培训心得体会篇二

今年的暑假挺异常的。不单单是因为这是我人生中，大学生涯以来的第一个暑假，更是因为，我参加了学校组织的“青年马克思主义者培养工程”2015年暑期团学骨干培训班。自开班以来的7天来，我真的收获了很多，成长了很多。能以总结的方式和教师，同学们分享我的心得体会，我感到很荣幸。这一周，我感到很充实，很欢乐，很感动。

下面，我就来说一下，这一周所想所感所得。

13、14两日我们先后听了四个报告。

首先是厉教师在开班典礼上的重要讲话，接下来就是陈一峰副书记的重要报告。这两次连续的讲话让我对团学的认识上升到了一个新的高度。厉教师对我们提出五点要比一般大学生具备的更高的要求与目标、把我五个结合以及处理好两个关系，精辟的论述了当今团学骨干应当具备，必须具备的素质。接下来陈一峰副书记又重点谈论了两个问题，更是站在了历史与现实的高度，分析阐述了团学骨干应当深入思考的两个问题。

心里话是，以前我根本没有如此深入的思考团学骨干这个词汇，也从未深仔细思量过，团学骨干应当具备哪些素质，承担哪些职责。而那个上午，带给我的，不仅仅是灌顶醍醐，

更是一个深入思考的警钟。

然后，余丽教授做《国际形势中美关系》报告。简单，平实的语言分析当下中美之间微妙的关系。我认为，这是在紧紧的承接了陈一峰副书记的报告中，在国际形势下团学骨干应当正视和应对的问题，又一种更为具体和形象的激励。整个余教授的报告的精髓，我想用五个字来概括，我想这也是校团委以及余教授想要传授于我们的任重而道远。毫不客气的说，青年，是祖国的未来。而我们团学骨干，不仅仅是党的接班人，更是未来，带领中国屹立于世界民族之林的中坚力量。所以说，我们，任重而道远。

不得不承认，本次青马培训的理论部分，安排的极为合理。紧之后上头的团学骨干需要应对的严峻的形式，辛世俊教授的《弘扬感恩文化，构建和谐社会》继踵而至。感恩文化，是我们中华民族积淀了五千年的文化的精华，历久不衰。青年团干，需要传承与发扬这种精神礼貌，至少我们需要具备一颗感恩的心，学会感恩。

理论培训的最终，是葛坤英教授的《构建高校团学干部人生三大支撑》。从夯实物质支撑、强化精神支撑以及坚固社会支撑三个大方面，深入细致的讨论了团学骨干需要到达的诸多目标与要求。更是对前面两次报告的一种涵盖是的总结与延伸。

整个理论培训，带给我的，并不仅仅是教师们讲授的道理。我想最重要的是，教师们的报告，告诉了我，要深入思考团学骨干这个词，如何做好这个主角等等更多需要我们自我去体会的东西。

15~17日，我们来到了鹤壁市进行为期三天的调研。

大学生村官座谈中，我懂得了，只要坚持不懈，不避艰苦，努力奋斗，就有成功的一天。更重要的是，深刻的体会到了，

广大大学生投身农村，响应党的农村经济建设的大潮中去的思绪，还有党的工作重点在基层的基本思路。可是我还想说，其实投身农村产业建设是一条需要研究自身专业的道路。因为我发现大学生村官所作为的人都是农畜类专业的。当然，凡是无绝对，只要肯努力，什么都能够做到，可是浪费的时间，却是不可衡量的损失。所以提议有非农畜类专业的想要在毕业之后投身农村的同学们，此刻就开始学习这方面的知识，以便发展。

对产业集聚区调查，我只想说：熟能生巧。因为企业展出给我们参观的都是外围的生产线，我只能从工人的做工速度中，体会到：凡事，熟能生巧。

新农村社区调查和看望留守儿童，我最深的体会就是，任何时候，党和国家都没有忘记最基层的农村和受苦受难的人民。仅有.....，才最最实际的关心着老百姓的生活，乃至柴米油盐酱醋茶。

18、19日，我们来到上八里镇回龙村，还八千米的高山上的训练基地。

经过一系列的项目：潮起潮落、月球行走、领袖风采、诸葛布阵、穿越生死线，我确实确实学会了更多。

信任，自信，职责，领导才能，领袖，承担，感恩，合作，统筹，耐心.....

这是我生命中首次参加这种形式的拓展活动。给我的印象也异常深刻。大家一齐努力，一齐挥洒汗水。一齐集中智慧，攻克难关。尽管我们失败了，可是在我们的教员眼中有爱的总结引领下，我们认识自我的不足。

“潮起潮落”，让我们信任自我的伙伴，让我们在合作的时候，由这种信任产生自信。一个没有信任与自信的团队，不

是团队，是散沙。

“月球行走”，告诉我们的是不要自我把自我套在规矩里面，脑子要灵活。并且不仅仅是团队内部，团队之间的合作也是尤为重要。更是要求我们要在个人利益的牺牲与团队到达的成绩做出选择。

“领袖风采”，这一环节，我，落泪了。我很少感动，可是这一次，我发现我的内心深处最软弱的那根弦。真的很感动，不禁想感激父母和教师，感恩这个社会，更要感激教员对我们的循循善诱。

“谋贵重，虑贵详，断贵独，行贵力”。这十二个字是我在“诸葛布阵”之后记下来的。这就是团队领导者应牢记和熟练掌握的十二个字。

“穿越生死线”，更注重的是团队对相对薄弱的成员的耐心帮忙。

作为团学骨干，我们必须要将自我培养成为一个合格的领导者，在短时间内起到榜样的作用；在不久的明天，起到中流砥柱的作用！

是的，今年的情吗结束了，可是我，不会忘记，这次青马，带给我的是如何的震撼。

青马团培训心得体会篇三

现在想想还是感到我非常的幸运，我非常荣幸地参加了美院的第三期“青年马克思主义者培养工程”，这一期培训即将结束，在短暂的时间内，通过青马班的培训，我懂得了很多，给我带来的感触也很多很多。对于如何做好一名称职的学生干部有了更全面的了解。青马班的学习可以说是提高了我的综合素质，让我在以后的学习工作中会思考的更加成熟。

通过青马班的学习我有了如下心得：

作为一名学生干部应该具有的品质，从青马班老师进行的讲座中，我懂得了一名优秀的学生干部应具备怎样的基本素质，从而联系到自身，了解到自己应怎样成为一名合格的学生干部。

首先我们必须学会做人、做事，因为人格才是人生的最高学位，而且我们要学会感恩，感恩是人生的最高基石，作为一个大学生，我们的大学生活应该是一种提升灵魂的生活。如果我们只是有了知识，不能做到意志品质高尚，陶冶自己的情操，健康的心态，那依然不是一个健全的社会人。我们应该追求一个高尚的人格，感恩帮助过自己的每一个人。

通过老师给我们进行的讲座，我明白了我们应该学会总结自己，做好短期和长期规划，不要沉溺于一种事物，学会提升自己的思想。做到对自己人生的掌握。

其次，在做事方面，我们就应该力求做到找准自己在团队中的位置，提高自己的能力，要锻炼出自己的管理能力、观察能力、语言表达能力、创新能力、突发事件处理能力以及自我控制能力。

我们应该更好的协调和管理自己的时间，有效率的利用自己的时间，因为只有这样才能使得自己在工作和学习两方面都游刃有余。我们更应该学会表达自己，因为只有更好的表达自己的观点意见，才会及时有效的解决问题。

第三，从青马班的学习中，让我更好的理解到了团队这个词的深刻含义，其实说得简单点团队就是一些人对一个共同的目标做出一直的承诺并且彼此之间高度的信任。想起我对团队的理解，应该是从4月23号董雪生学长带领我们进行的游戏中所深刻感受到的，因为在游戏的时候团队中的每一个人都为这个图爱对照想，发挥自己的才能，就像无敌烽火轮的那

个游戏，比赛大家都非常的认真，摆报纸的摆报纸，撕胶带的撕胶带，粘报纸的粘报纸，检查的检查，大家都十分的认真、为自己的团队着想，生怕因为自己的失误而导致团队的失败。在训练的时候大家也是非常的齐心，当活动结束的时候，董雪生学长让我们发言，当时我说的一句话现在还记得“团结就是力量，我感受到了！”

确实，这次的青马班培训给我带来了许许多多，我也感到十分恩的幸运能参

加这次的青马班培训，通过青马班的培训，我思想上也有了一些提高，更加深刻的明白了作为一名学生干部应该怎样更好的进行工作，怎么处理好在学习和工作方面上发生的矛盾，怎样建设好、维护好自己所在的团队，现在青马班结束了，但是我们的学习不能结束，我将继续努力，不断充实自己，完善自己。

青马团培训心得体会篇四

在校党委的组织下，我有了参加此次青年马克思主义培训及业余团校，这对我来说是一个很好的提高自我、充实自我、完善自我的良好机会。我很珍惜这次难得的学习机会，开课前我就暗下决心，“学就要学好，绝不浪费宝贵的时光。通过培训进一步提高了政治理论修养，上大学以来，参加较长时间的党校学习对我来说还是第一次。这是一种特殊的高水准的政治理论学习和现实形势教育，在培训班我饱尝了一顿“理论大餐”，接受了一次“精神洗礼”，对党的理论和实践有了更加深入的了解和把握。这次培训班学习，开设的课程十分丰富，内容涉及内容很广，不仅有中国特色社会主义理论体系的知识，还有时事政治、法律法规、领导能力的培养和提高等课程，从学生会工作能力素质到党性修养、构建社会主义和谐社会、社会主义荣辱观、经济与发展、新农村建设等等，还对国际国内政治经济环境以及新疆省省情、金融危机及影响等方面都作了详细介绍和分析，使我系统地学

习了关于党的基本知识，对中国特色社会主义理论体系、科学发展观和xx大报告精神有了更深入的了解，对把握时代脉搏，了解国际、国内发展动态有了进一步认识。进一步坚定了我的立场和信念，理论素养和思想觉悟上有了更深一层次提高，世界观、价值观和人生观提升到一个新的境界。通过这次学习，我深深的感到，作为新时期的先进青年，先进大学生，我们应该在生活里克勤克俭，严格要求；在工作中身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党基本路线的自觉性；在学习上，以“书山有路勤为径，学海无边苦作舟”的精神，不断增加新的科学文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义过程中建功立业。

提高学习能力，进一步增强自身素质。我们不仅要深入学习统计专业知识，还要学习其他知识，扩大自己的知识面，例如管理知识、计算机知识、社会学知识等等。而最重要的还是要将所学的知识运用到日常工作中来，学有所用。学习是为了更好的完成工作，提高效率和服务水平，要通过学习，不断提高理论水平，提高知识层次和广度，增强做好本职工作的能力。提高工作的效率就是要多学习，从学习中汲取好的可以提高效率的知识。

21世纪的中国是一个经济发展迅速，科技进步飞快的时代。而经济发展和

科技进步主要的依靠就是人才，一个人综合素质的高低，将决定他求职择业的层次与自由度。而综合素质的提高，不是一朝一夕就能做到的，也不是靠毕业前的“武装”能解决的。它要求大学生要转变观念，增强竞争意识，在整个大学期间，按高要求有针对性、分阶段地不断充实自己、完善自己，逐步提高自身的综合素质，成为择业竞争中的强手。将来也能为祖国早日实现“四化”做出贡献。

没有追求与理想，人便会碌碌无为；没有信念，就缺少了人生航标，人便会迷失方向甚至迷失自我，难以到达理想的彼岸，

更不会完全发出自己的光和热，激发出人生的意义和生命的价值。要成为新世纪的优秀年轻人，就要向中国共产党这个光荣而伟大的组织靠拢。

把培训作为契机，为今后的工作奠定基础在党校学习过程中，在班级、小组组织活动过程中，在拓展训练过程中，从授课老师身上、从同学身上，我都学到了许多做人和为人处事的道理，对我们常年从事现场生产的同志来说，可以从他们身上学到许多以前不曾接触的东西，这是不可多得的社会经验。

中国在国际上地位的日趋稳固 和提高，说明了共产主义在中国是行得通的。中国共产党与时俱进，在不同时期分别提出了毛泽东思想、邓小平理论和三个代表。在中国，马列主义不再是本本主义，而是不断进化发展的适合国情需要的理论基础。 作为一名共青团员和入党积极分子， 就应当对共产党与时俱进的理论思想有真正意义上的了解、学习和吸收，只有强化了自身的理论修养，才能有扎实 的思想基础成为一名真正的共产党员，听从党的号召，为实现共产主义贡献自身的所有才能。自觉加强课外理论修养是时代的需要，同时对个人和社会的发展也都有重要的意义。

通过这次青年马克思主义培训及业余团校的学习使我再一次接受到了爱国主义先进性教育和励志教育，学习收获颇丰，感谢校团委为我们提供了这次机会，同时也希望更多的同学也可以参加到青马培训班中来，在培训班中学习提高自己。

青马团培训心得体会篇五

在现代社会中，为了获得更好的职业发展，大部分人都在寻找各种提升自己竞争力的方式。最近，我参加了一次名为“青马培训”的活动，希望通过这次活动来提高自己的职业素质。这次的活动是由一家知名的教育机构组织的，它的目的是为年轻人提供就业与职业发展的支持。

第二段：培训内容

这次培训共持续了4天，内容十分充实。第一天我们进行了一次破冰游戏，之后开始了自我介绍。这个过程非常有意思，因为我们要用一个非常精炼的语言来展现自己的特点和价值。接着，我们进行了一项团队合作的任务，这需要大家密切配合以完成任务。第二天，我们开始学习如何撰写一份出色的简历和求职信。这些技能对于初次就业的人来说非常重要。

第三段：个人体会

在参加这次培训的过程中，我意识到自己还有很多需要提高的方面。首先，我觉得我的沟通能力有很大的改进空间，这使我更加关注如何在与同事和客户的交流中更加得体。其次，我也意识到我的团队协作能力还有很大的提高空间，这需要在实践中学习。最后，我了解到如何撰写一份优秀的简历和求职信，这将有助于我在求职过程中提高竞争力。

第四段：影响我的人

这次的培训活动不仅让我了解了很多有关职业发展方面的知识，同时也得到了很多经验丰富的导师的帮助。他们很热情地和我们分享了他们自己在职场上的经验，并且提供了很多非常实用的建议。通过他们的帮助，我更加清楚地了解了工作的本质和如何在一个大团队中工作，这对于我后续的职业发展有着很大的帮助。

第五段：结尾总结

总的来说，在这次培训中收获了很多。我更加清楚了工作的本质和职业发展的重要性，也意识到自己还有很多需要提高的方面。我相信，通过不断的学习和实践，我能够更好地适应工作的需求，并且在职场上取得更好的成绩。青马培训是我收获很大的一次经历，非常感谢教育机构的支持。

青马团培训心得体会篇六

青马工程 是培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人的有效途径。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于青马课培训心得体会吧！

历时两个月的青马培训已然接近尾声，但我相信这是我畅想未来的起点，崇高的马克思主义精神、坚定的马克思主义信念激励着我勇往直前。能够成为辽宁师范大学首期青年马克思主义者培训班的一名学员是我的荣幸，这次培训更是我成长进步的阶梯，高尚充实的培训生活更成为了我人生中最美好的回忆。

学习体会：

1. 通过聆听共青团大连市委委员会赵宏书记的“如何做一名优秀的团学干部”的报告，我懂得了优秀的学生干部应是有表达能力、沟通能力、协调能力、调研总结能力、适应能力的人，优秀的学生干部应是有高尚道德修养的人，有无限激情的人。
2. 通过聆听刘晨焯教授的“如何做一名坚定的马克思主义者”的报告，我懂得了作为一名学生干部要将伟大的马克思主义精神不断传承，要坚定马克思主义信念，成为社会有用的人才，要认真学习马克思主义的经典著作，真正掌握马克思主义的立场、观点，吃透马克思的精髓，用以指导个人的认知思想与行动。。
3. 我们要开拓视野，吸收整个人类文明的思想成果，作为我们学习和掌握马克思主义的参照，立足人类文明发展，高度认识和理解马克思主义。
4. 认真学习马克思主义中国化的最新理论成果，在当前尤其

是学习和实践科学发展观深入社会生活，了解国情、民情，真正从中国实际出发“活学活用”马克思主义。

5. 日常生活中加强个人修养，砥砺意志品质，培养高尚人格，锐意开拓进取，扎实走好人生道路，迎接事业辉煌！

6. 通过聆听郑燕老师“‘大学如歌，青春无悔’和我年轻的朋友聊聊天”，我懂得了人生需要感性也需要理性，凡有所学，皆成性格。我们要大量阅读名著，心中的万紫千红有助于跨越人生中的万水千山。我们要学会沟通，学到知识，顿悟智慧，交到朋友，整合资源。人生一世，要活出生命的质量，生命去向要高，生命体验要深，生命能量要强，青春不是年龄而是心态。

7. 人生要有目标，心有多大，舞台就有多大，人生得意的时候善待别人，人生失意的时候善待自己，学会宽容、包容，诚实永远不会有良心的负荷。

活动体会：

生动有趣的素质拓展

这次素质拓展活动成为了我们青马学员之间沟通交流的最佳平台。团队展示、比赛无不体现了集体凝聚力、干部向心力，团结一心铸就了我们以优秀的成绩获胜。每一个小活动都展现了我们青春洋溢的年华和绚丽多姿的时代风采，每一个小比赛都展示了我们积极向上、团结奋进的拼搏精神，每一个小细节都让我体会到配合、协作的重要性。青马培训，不仅仅是心灵的浇灌、灵魂的洗礼，更是友谊的积淀、成长的伴侣。

多姿多彩的小组讨论

每一次的小组讨论都是让我难以忘怀的回忆，大家畅所欲言，

我们就在认真学习《学生干部管理条例》的基础上理解一名学生干部的职责，探究如何能够履行好学生干部的职责，在工作中面临哪些问题，做一名优秀的学生干部应具备哪些心理特质等问题进行了认真讨论。在支部书记的带领下，我们明确了奋斗目标，树立了先锋旗帜，尤其是我们支部的研究生学长更是给予了我们知识的养料，经验的传承，用亲身经历向我们证明如何做好一名优秀的学生干部。

参观大连市西郊生物园

这是青马培训首次在西山校区举行，在听完教授精彩的报告之后，全体学员来到了大连市西郊生物园进行参观，这里山水宜人，景色优美，同学们陶冶情操，一个个小家庭合影留念，每一次活动都记录着我们成长的足迹。

辽宁师范大学首期“青年马克思主义者”团学骨干培训班给予了我们无限的精神食粮，它是我们成长成才进步的阶梯，它告诉我们要成为社会的中坚力量要做国家的栋梁，我们要将马克思主义精神应用到学习实践中去，做优秀的学生干部，为广大师生服务。我们要将马克思主义信念不断发展传承，让伟大的马克思主义精神指引我们顽强拼搏、奋勇之前，让我们这一代有志青年为当今时代奏响青春乐章，让我们的华彩在实现中华民族伟大复兴的事业中尽情绽放！

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，文学院郑艳老师的“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”、“捭阖第一”、“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。

共2页，当前第1页12

青马团培训心得体会篇七

青马培训是现今比较受欢迎的一种提高人力资源能力的培训方式，很多企业和个人也都加入其中。我刚加入青马培训不久，学习内容涉及人力资源管理、职业素养、沟通技巧等诸多方面，下面我来分享一下我的心得体会。

第二段：探究优势

青马培训让我深刻感受到其培养人力资源能力的优势。在这

里，我学习到了很多在公司工作中非常重要的技能，比如如何正确的招聘人才、如何培养和激励员工、如何应对各种形式的人际沟通等。培训过程中，老师授课生动有趣，将学习内容和实际案例结合起来，让我更好地了解和掌握相关知识，激发了我的求知欲和工作热情。

第三段：分享经验

青马培训也给了我一个机会与不同领域工作经验丰富的人们交流，分享和学习他们的经验。在课堂互动环节中，我和同学们通过角色扮演、讨论和分组合作等多种方式，在老师的指导下提升了自己的实际操作能力。在同学们的分享中，我了解到许多有关企业文化、团队建设、员工激励等方面的实际操作经验，这对我今后的职业发展也会有很大的帮助。

第四段：实践证明

总的来说，参加青马培训给我带来的不仅是知识和技能的提升，更重要的是实践证明了这些学习内容的重要性和实用性。在课程结束后，我对自己的职业生涯有了更明确的规划和目标，也更加自信和有能力去应对工作中的种种挑战。

第五段：总结

回顾整个学习过程，我对青马培训的认识有了更深刻的理解：它不仅是一种单纯的技能培训，更是一种促进个人综合素质提升和职业发展的综合性培训。我相信，参加青马培训不仅能让我在工作中更加游刃有余，也能成为我在人生发展道路上更坚定的一步。

青马团培训心得体会篇八

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职责，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，指导我们行动本事的培养。这是为我们的成长之旅搭建的阶梯。

胡教师的“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。教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，可是经过教师的讲解，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。这是在教师丰厚的经验，科学的知识下地传授，是潜移默化的影响。此外教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职责与要求。在本事中提出了学术研究本事，组织管理本事，信息捕捉本事，这是我们熟悉的团结协作本事，开拓创新本事，沟通表达本事之外的新要求。指引我们本事前进培养的方向，确定个人本事发展完善的目标；在素养中提出了知识文化素养、身体心理素养、礼仪礼貌素养；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。感激张教师为我们做的精心安排，感激其使

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向期待克服的执行力、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本事，“足够高”更是启发想象力与创造力，锻炼战胜困难的毅力，“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，它是我们在教师指导下开展活动，进行活动，完成活动的基础。同时，应当在活动克服自我的心理的障碍，进取主动参与活动，学会沟通配合，学会发挥自我力量，进取为群体做出自我的贡献。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。

学习是大学学生的最为主要的任务，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本事和综合素养”的讲座无疑是我的攀山之捷径，飞天之羽翅。“为什么学习”是教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。或许如教师言生存的需要，实力的要求，不学习思想僵化、本事退化，学习的高附加值及应对全世界都学习的竞争，可是从中最要的收获应在于寻找自我的学习理由、意义，为自我找到学习的不竭动力。当明白学习之于自我的意义，才可全心投入，不懈追求。其二谈到“学什么”，教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资料。更具启发之处在于教师同时强调了学

习历史，这发人深省，让我重新认识到自我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我独立思考，深刻领悟。教授的在历史中学习，在历史中感悟于自我该时刻谨记。此外教师所言学医学知识，法律知识也弥补所学之盲区。其三谈到“怎样学”，教师谈到向实践学，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，这是教师讲座又一向指人心的地方。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。成功必须有方法，失败必须有原因，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，构建自我的坚定品质。谈到干部，教师也给了我们做出指导，提出了统筹兼顾本事，知人善用本事，开拓创新本事；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，抓好工作最终一步，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，是我此刻，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我，定位自我，也深刻的认识自我的重担。这种重担一是发现自我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，可是我会在这重担下寻到压迫的力量及决心，我更要以进取的热情，坚定的态度去正式自我，努力把自我提高。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我那爆发的精力，隐藏的潜能。这重担又是当代青年肩负的职责与使明，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我，你能够获得价值一分的收获，你能够获得价值一亿的收获，你仅有不停地实践它，持之以恒，才会使之成为现实，在行动践行过程中的到达你所期望的价值。我们都应期待的是真心，有心，恒心的理论的学习、实践的行动之后的无价。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)