

# 2023年青马培训心得(精选7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？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 青马培训心得篇一

现在想想还是感到我非常的幸运，我非常荣幸地参加了机电与车辆工程学院的“青年马克思主义者培养工程”，这一期培训已经结束，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。

作为一名学生干部应该具有的品质，从路云老师进行的讲座中，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。

我们必须要学会做人、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。

通过张程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，从路云老师的讲座中中，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。

组织靠拢。

在路双双老师的讲座中，我们学到了许多有用的基本新闻稿写作知识，了解到了许多写作技巧及语言规范；在刘传燕老师的讲座中我们知道了奖助学金的基本的申请流程，让我们以后再工作中可以少走很多弯路；张开宝老师的讲座让我明白了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。

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。这次青马班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，感谢院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。

## 青马培训心得篇二

近期我有幸参加了省青马培训班，在这段时间里，我收获了很多宝贵的经验和体会。通过参加这次培训，我深刻理解到培训的必要性和重要性，增强了自己的知识储备和能力提升，也结交了许多志同道合的朋友。下面我将从培训课程的内容、老师的经验分享、学员的互动交流、实践活动的启示以及对未来的期望等几个方面谈一谈我的心得体会。

首先，培训课程的内容非常丰富多样化。无论是知识技能的培养，还是思维能力的提升，每一节课都让我受益匪浅。在这个信息时代，培训课程要紧跟时代潮流，内容要有深度和广度的覆盖。通过省青马培训班，我接触到了许多新颖的观念和实用的工具，比如创新思维训练、团队领导力培养等，这些都将对我的未来发展起到重要作用。

其次，老师的经验分享让我受益匪浅。每一位讲师都有着丰富的实践经验和深厚的学术背景，他们不仅传授知识，更是把自己的心得和经验分享给我们。经过每一次讲座，我都感

觉自己的视野得到开阔，更加明确了自己未来的发展方向。同时，老师们的亲身经历也让我深刻认识到人生并非一帆风顺，需要有坚定的信念和不断努力的精神。

第三，学员之间的互动交流是一次难得的经历。在培训班的课堂上，我不仅学到了知识，还结交了许多志同道合的朋友。我们可以相互交流心得体会，互相鼓励和支持。这种互动交流的氛围不仅让我感到愉快，也激发了我更大的学习热情和动力。通过和其他学员的交流，我发现每个人都有许多闪光点和独特的优势，这让我更加坚信团队的力量和合作的重要性。

第四，实践活动的启示让我深思。除了课程学习，培训班还组织了一些实践活动，比如模拟公司运营、实地考察等。这些实践活动让我更加贴近实际，感受到了真实的工作环境。通过学习和实践的结合，我深刻认识到理论和实践的紧密联系，只有将二者结合起来才能达到更好的效果。同时，实践活动也让我更加关注社会问题和企业创新，为自己的未来规划带来了更多的思考。

最后，对未来的期望是我参加这次培训班的目的之一。通过这段时间的学习和培训，我不仅提升了自己的能力，还明确了自己的发展目标和职业规划。我希望将学到的知识和技能应用到实际工作中，成为一名优秀的职场人才。我相信，只要坚持学习和不断实践，我的梦想定能实现。

综上所述，省青马培训班给我提供了一个宝贵的学习机会，让我受益匪浅。通过丰富的培训课程、经验丰富的老师、学员之间的互动交流、实践活动的启示以及对未来的期望，我对自己的未来有了更明确的规划，也增长了自信和动力。我相信，这段宝贵的经历将成为我人生中的一笔宝贵财富。

## 青马培训心得篇三

今年的暑假挺特别的。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”20xx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。能以总结的方式和老师，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，很快乐，很感动。

下面，我就来说一下，这一周所想所感所得。

### 理论培训

13、14两日我们先后听了四个报告。

首先是厉老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。厉老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该具备，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该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，团学骨干应该具备哪些素质，承担哪些责任。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该正视和面对的问题，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。紧接着上面的团学骨干需要面对的严峻的形式，辛世俊教授的《弘扬感恩文化，构建和谐社会》接踵而至。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文明，至少我们需要具备一颗感恩的心，学会感恩。

理论培训的最后，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达到的诸多目标与要求。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，并不仅仅是老师们讲授的道理。我想最重要的是，老师们的报告，告诉了我，要深入思考团学骨干这个词，如何做好这个角色等等更多需要我们去体会的东西。

## 实地调研

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。但是我还想说，其实投身农村产业建设是一条需要考虑自身专业的道路。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，什么都可以做到，但是浪

费的时间，却是不可衡量的损失。所以建议有非农畜类专业的想要在毕业之后投身农村的同学们，现在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。只有中国共产党，才最最实际的关心着老百姓的生活，乃至柴米油盐酱醋茶。

## 拓展培训

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，我确实确实学到了很多。

信任，自信，责任，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。给我的印象也特别深刻。大家一起努力，一起挥洒汗水。一起集中智慧，攻克难关。尽管我们失败了，但是在我们的教员眼中有爱的总结引领下，我们认识自己的不足。

“潮起潮落”，让我们信任自己的伙伴，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己把自己套在规矩里面，

脑子要灵活。而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达到的成绩做出选择。

“领袖风采”，这一环节，我，落泪了。我很少感动，但是这一次，我发现我的内心深处最软弱的那根弦。真的很感动，不禁想感谢父母和老师，感恩这个社会，更要感谢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助。

作为团学骨干，我们必须要将自己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，但是我，不会忘记，这次青马，带给我的是如何的震撼。

## 青马培训心得篇四

近期，我有幸参加了省青年马拉松训练营培训，经历了为期一个月的训练。在这段时间里，我不仅学到了跑步技巧和训练方法，更收获了许多宝贵的人生经验。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，我深刻体会到了坚持的重要性。在训练中，我们每天都要进行长时间的跑步，跑过坡道、操场以及街道。起初，我觉得十分吃力，甚至开始怀疑自己的决心。然而，教练们时刻在鼓励和激励我们，他们告诉我们只要坚持下来，就一



定会有好的结果。慢慢地，我逐渐适应了训练强度，体验到了坚持所带来的成就感。这次培训让我明白，只有坚持下去，才能突破自我，达到更高的层次。

其次，我学会了团队合作的重要性。在训练中，我们被分成了小组，每个小组有自己的教练和队员。在团队中，我们互相支持、鼓励，共同进步。当我感到疲惫、乏力时，队友们总是用鼓励的眼神和微笑来激励我，让我重新振作起来。每次训练结束后，我们一起分享自己的收获和感想，互相交流，互相学习。这种团队合作的精神使我们更加紧密地联系在一起，也使我更加明白，在团队中，每个人都有自己的价值和作用，只有携手合作，我们才能实现更大的目标。

第三，这次培训让我认识到了保持积极心态的重要性。有时候，训练中的艰辛和压力让我感到疲倦和沮丧，甚至想要放弃。然而，教练们总是鼓励我们要保持乐观的心态，告诉我们每一次挑战都是一次成长的机会。有一次，我在一次训练中受了伤，我感到非常沮丧，几乎要放弃。然而，教练告诉我这是一个考验我的毅力和信心的机会，只有克服了这次困难，我才能真正成长。通过坚持下来，我不仅克服了困难，还学会了在逆境中保持积极的心态，这对我在日后的学习和工作中也将大有裨益。

第四，我还意识到了对自己的身体健康负责的重要性。在训练中，教练们时刻关注我们的身体状态，鼓励我们适度运动，合理调整饮食。他们告诉我们，只有通过科学训练和健康饮食，才能保持身体健康，并提高跑步的表现。这次培训让我深刻认识到，只有关心和照顾好自己的身体，才能更好地实现自己的目标，并享受人生的快乐。

最后，我要感谢这次培训给予我的机会。通过这次培训，我不仅学到了许多跑步技巧和训练方法，更重要的是，我得到了许多人生智慧。我相信，这些经验和教训将对我未来的学习和工作产生积极的影响。我也希望能将这些智慧与他人分

享，将积极的影响传播出去。

总之，省青马培训给我留下了非常深刻的印象。这次培训让我明白了坚持的重要性，学会了团队合作、保持积极心态，并意识到对自己身体健康的责任。我将用这些宝贵的人生经验来指导我的人生道路，相信在未来的日子里，我一定会更加努力地追求卓越，并成为更好的自己。

## 青马培训心得篇五

青马培训是一家专注于青少年素质培养的机构，致力于通过全方位、多维度的培训方法，培养青少年的领导力、创新力和团队合作能力。在过去的一个学期里，我有幸参加了青马培训的课程，这次经历给我留下了深刻的印象并带给我许多收获。在这篇文章中，我将分享我在青马培训中所取得的心得体会。

### 段二：青马培训的教学模式和特点

青马培训采用了独特的教学模式，注重实践、互动和个人发展。在每一节课上，老师们不仅会传授知识，同时还会给予我们充分的自由发挥的空间。老师们鼓励我们积极参与讨论和团队活动，提升我们的沟通能力和协作能力。此外，青马培训还鼓励我们自己制定学习目标，并提供个性化指导，使我们能更好地发挥自己的潜力，实现个人成长。

### 段三：青马培训带给我个人的变化和成长

在青马培训的课程中，我不仅学到了许多理论知识，更重要的是，我意识到了自己的潜能和能力。通过与同学们的互动和团队合作，我提高了自己的沟通能力和团队合作能力。在青马培训的课程中，我还主动担任了几次小组负责人的角色，这让我更加了解领导者的责任和挑战，同时也提升了我的领导力。从原本的害羞内向，到现在能够主动发起并组织团队

活动，这是我在青马培训中最大的变化。

#### 段四：青马培训带给我团队合作的重要性

青马培训的课程中，我们经常要与同学们一起完成各种团队项目和任务。在这个过程中，我深深体会到了团队合作的重要性。在团队中，每个人都有不同的观点和特长，只有通过充分的沟通和合作，我们才能将个人优势发挥出来，以最优化的方式完成任务。团队合作可以培养我们的协作精神和接纳他人意见的能力，这对于个人的成长和未来的发展都有着重要的作用。

#### 段五：我对青马培训的展望

参加青马培训对我来说是一次很有意义的经历，它不仅让我在知识和技能上得到了提升，同时也改变了我的思维方式和态度。在未来，我将继续努力，运用在青马培训中学到的知识和经验，不断挑战自己，不断突破自己的局限，实现更大的成长和进步。我相信，通过青马培训的帮助，我能够成为一个有领导力、创新力和团队合作精神的人，为社会做出更大的贡献。

总结：通过参加青马培训，我不仅学到了很多知识和技能，更重要的是，找到了自己的目标和方向。青马培训的特色教学模式和培训方法让我充分发挥了自己的潜能，提升了自己的能力。我相信，通过持续地学习和锻炼，我能够取得更大的成就，并实现自己的人生目标。青马培训，让我迈向更美好的未来！

## 青马培训心得篇六

### 第一段：引言（背景介绍）

作为一名来自浙江省的学生，我有幸参加了省青年马克思主

义培训，这是一次难得的学习机会。在这段时间里，我结识了许多志同道合的青年并深入了解了马克思主义的理论和实践应用。通过参与培训，我收获颇丰，更加坚定了自己的理想信念和为实现共产主义事业所做的努力。

## 第二段：理论学习的收获

在培训期间，我们学习了马克思主义的基本原理和丰富的理论知识。通过系统的课程安排，我对马克思主义的核心概念、历史渊源和发展演变有了更深刻的理解。课堂上，我们与老师们进行了热烈的讨论，深入探讨了各种话题，例如社会主义建设、全球化与马克思主义的当代意义等。在学习中，我逐渐理解了马克思主义对于解决社会问题的重要性，更加坚信了马克思主义指引我们实现共产主义的伟大前景。

## 第三段：实践经验的启示

除了理论学习以外，我们还参与了实践活动。培训期间，我们走进了社区、学校和企业，了解和参与了基层社会工作。与普通人民群众接触的过程中，我亲眼目睹了人民群众的生活困境和问题，并思考如何更好地帮助他们解决。通过实践，我深刻体会到马克思主义的实践性，只有将其理论知识与实际情况相结合，才能更好地为人民群众服务，推动社会进步。

## 第四段：与志同道合者的交流

在省青马培训中，我还结识了来自全省各地的一群优秀的青年。大家相互交流心得，分享学习经验，并一同探讨如何更好地传播和践行马克思主义。这些交流给我带来了巨大思想上的冲击，也增强了我的学习动力。通过和他们的交流，我了解到马克思主义在不同地区、不同行业的应用和影响，激励我更加努力学习和实践，为共产主义事业做出更多贡献。

## 第五段：总结与展望

省青马培训使我深入了解了马克思主义的理论和实践，也给我提供了与志同道合者交流的平台。通过这次培训，我坚定了自己的信念，认识到马克思主义在推动社会进步、实现共产主义事业中的重要性。将来，我将继续努力学习，以高尚的理想信念和实际行动，为实现马克思主义的伟大目标而努力奋斗！

## 青马培训心得篇七

2020年10月11日我很荣幸的参加了牡丹江师范学院第八期大学生“青马工程”培训班暨第三期学生骨干轮训班的培训，这次培训让我感触颇深。特别是在听取了陈永亮老师关于五四青年运动的精彩讲解后，我更加深刻的认识到了作为当代中国的年轻一代，我们肩上的任务很重，我们需要积累的东西还很多，我们更多的是需要沿袭老一辈马克思主义者的道路，我们应树立远大的理想，应该坚持发奋学习，应该注重锻炼自己的品德，不断开拓我们的视野，始终坚持艰苦奋斗的优良作风。同时我认识到了作为一名学生干部需要以“上情下达，下情上报”为原则、以“全心全意为同学服务”为宗旨开展工作，处理好与领导老师、同事、同学之间的关系。因此提高自身高度的责任感是必不可少的。此次青马工程培训时间是短暂的，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，在行动践行过程中达到你所期望的价值。