

最新青马班培训心得体会 青马工程班培训心得体会(模板11篇)

军训是一次磨练人性格的机会，通过总结经验，可以帮助我们更好地面对未来的困难与挑战。接下来是一些来自不同领域和行业的工作心得范文，希望能给大家提供多样化的写作参考。

青马班培训心得体会篇一

作为一名大二的学生，我很荣幸理解我校青年马克思主义工程培训班的培训，如今此次培训也已结束，虽然这次培训的时间仅有短短几次，可是让我从中受益匪浅，让我明白，要成为一名真正的青马人我还有很长的一段路要走。首先，我要明确的就是为什么学校、学院要开办青马工程。我认为这不仅仅是党事业健康发展的需要，也是马克思主义自身发展的需要，更是中华民族伟大复兴的需要，同时也是优秀青年成长、成才的需要。其次，我要清楚自我应如何做一名合格的青马人。主要从四方面入手：尽心去学以真诚的心去对待学习，不浮夸，不自欺欺人；真心去信要真心相信和拥护马克思列宁主义，毛泽东思想，邓一小一平理论和三个代表；用心去做无论是作为一名学生干部还是一名普通学生，都要带动周围的同学进取向上的应对学习和生活，同时作为一名学生干部更要做好自我份内的事；尽心去传尽心去传播马克思主义和正确的认识以及先进的思想，让身边的同学们向青马人靠拢或是成为青马人。我深知自我目前还不是一名合格的青马人，还有很多方面要去努力，所以要多跟周围的同学们多交流，多从他们身上学习来弥补自我自身的缺点。独学而无友，则孤陋而寡闻，少说话，多做事。作为一名学生社团干部，在平时的日常生活中要学会团结同学，要学会如何更好的和同学们沟通，做工作，要有一套自我的可行的方法。不能一意孤行，独断专行，要多多听取同学们的意见，要讲求民一主，同时也要学会权力下放和如何与自我的班委合作，做到

和一谐的处理班级问题。从而为整个班级甚至整个学院做自我的一份贡献。从份发挥一名学生干部的热量，将自身的激一情传播和散发给身边的每一个人，让自我身边的人也成为青马人。记得高尔基曾这样说过：青春是有限的，智慧是无限的，以短暂的青春去学习无穷的智慧。再者，我们青年大学生担负着建设社会主义现代化的历史重任。所以，我们要树立远大的梦想，坚持发奋学习，注重锻炼自我的品德，不断开拓我们的视野，发扬延安精神，做一名合格的青年马克思主义者。最终，我想说，要成为一名合格的青马人，自我的努力看成是充分条件的话，那么同时我还需要天时、地利、人和这样的必要条件去辅佐我。我们这些学员们至少要有过人之处，只是相信马克思主义是不够的，想成为一名合格的青马人的前提我们还必须是一名出色的大学生，这样才是学校、学院开办世纪英才学校的初衷。我坚信，自我能够成为一名合格的青马人，同时也确认自子，我们的未来也要依托人文的日益壮大！

青马班培训心得体会篇二

前几天接到通知，说是团省委机关工作人员需要从“青马工程”马克思主义理论学习培训班和“青马工程”综合素质能力提高班中任选一个，下个学期再轮换。看了具体课表，觉得“青马工程”综合素质能力提高班更具有实用性，于是到负责我们部门报名工作的志恒那里报名。没能确定报名，志恒善意提醒我，既然我跟着柯部长做事，最好跟着柯部长报一样的课程。我想想也是，确实没有注意这个细节，单纯从自己的需求考虑，于是就等着柯部长选课。最后柯部长竟然选择了理论性特别强的在武汉大学开课的“青马工程”理论学习培训班，于是也跟着如选一样。

后来志恒告诉我，学联驻会执行主席选课不作强制要求，可以不报，他们都没报名，看我确定报名不。我想了一下，觉得既然选择了报名，不能因为可以不报，就退出报名，感觉自己像是完成任务似的。于是心越发坚持报班。确实虽然现

在真的很忙，除了在团省委这边的工作事情特别多之外，还有自己的学业，需要常回学校做实验。我给自己定的计划就是平时周末要是团省委这边不加班的话就向学校老师借用实验室钥匙做实验。如果这次报班的话，每个月有两个星期的周末两天是要上班的，再加上可能的加班，比如说这个月周末两天的大骨班第二期集中培训，那这个星期就相当于只有月底有两天假期了。而且自己给自己定的行一百个地，每个月是要去两个地方的。这样想来，感觉时间就这样填充的满满的。不过平时周末不加班的时候，自己也会跑到省图书馆听自己感兴趣的讲座，当然也会睡一个上午的懒觉，既有值得肯定的，也有较为堕落的，不过报了这样一个班，基本上是没有懒觉可睡了。

其实前几天华科的一个女孩送资料到团省委，她是一名省“青马工程”班学员，跟她聊天后写了一篇和她探讨省“青马工程”班学员学习收获感受的文章，还在文中表达了自己羡慕省“青马工程”班的学员，觉得自己没有赶上这样的好时候，要是自己有幸参加省“青马工程”班的学习该多好。没想到没过几天就跟省“青马工程”班的学员一起坐在武汉大学马克思主义学院m301报告厅里先是参加20xx年“青马工程”马克思主义理论学习培训班开幕式，接着就开始听武汉大学十大教学名师石云霞教授为我们讲解唯物主义。

在课上，石教授主要给我们讲了马克思主义科学内涵、马克思主义科学体系、马克思主义理论特征和马克思主义基本原理四个方面的内容。从石教授的教授中，我知道了马克思被评为千年思想家，也知道了华尔街金融危机后，马克思所著的《资本论》在西方开始热销，更是具体知道了马克思主义基本立场就是始终站在无产阶级和人民大众的立场上，一切为了人民，一切相信人民，一切依靠人民，全心全意为人民谋利益。特别是让我知道了全面深化改革必须把握的处理好解放思想 and 实事求是关系、整体推进和重点突破的关系、全部和局部的关系、胆子要大与步子要稳的关系和改革发展稳定

关系的六大关系。

青马班培训心得体会篇三

作为一名学生干部，首先要做的就是学会做人。必须要具备的就是要责任心，使命感。学生干部是学生的榜样。如果干部都不敢于担当，遇事推脱。可想而知会对学生有什么样的影响。学生干部必须要有一颗为大家服务的心，迎难而上，敢于担当。

青马班培训心得体会篇四

首先非常感谢负责本次“青年马克思主义者培养工程”的领导能够给大家搭建这样一个平台，可以说，这是参加本次培训的每一个学生干部的福祉。

作为一名学生干部，很荣幸参加安徽科技学院“青年马克思主义培养工程”，虽然只有短暂的四天时间，但是这次培训让我印象深刻，受益匪浅。

蒋德勤书记第一讲“发挥学生干部骨干作用促进学分建设”就让我印象深刻。他深入浅出的介绍了学生干部的作用和学生干部应该具有的工作能力，高度的责任感和团队精神。他的讲解让我认识到作为一个学生干部，要端正心态，学生干部不是学生官，是为同学服务的人士，要设身处地的为同学们着想，从同学的利益出发，虚心接受同学的批评和建议，团结同学，如此才能得到同学们的支持，顺利展开工作。

“志存高远，脚踏实地”学习胡同志清华百年校庆讲话精神。欧振宝教授给我们上了生动的一课。

一、发扬清华光荣传统，他的三个研究方法让我耳目一新。

1、坚持两点论：对立——统一——转化。

2、贯通三个层面：理论——政策——实践。

3、穿透三个时空：历史——现实——未来。

欧教授更着重强调要学习中西融合、古今贯通、文理渗透。

二、科学判断天下大势。

1、由形断势，因势利导。

2、识时务者为俊杰——聪明人。

3、听之于无声谓之聪，见之于形。

谓之明。清华大学的三种精神，创造精神、批判精神、社会关怀精神要成为我们大学生永远学习的精神。另外，欧教授自己总结的四字真经可以说是精华中的精华。“勤是根本；恒是关键；积是核心；用是灵魂”。

张开宝书记的第三讲“讲究工作方法艺术，在实践中提升素质和能力”让我思考了很久。联系到这两年的学生会工作经验和张书记说讲的朴实的道理，我体会到了学生干部的不易，但是更让我体会最深的是学生干部为学生办事的强烈的使命感和责任感。踏实的为学生办事的同时也在实践中提升了自己的各方面的能力和素养。“别拿自己不当干部”“也别拿自己太当干部”这两句话我记在心底了。

如何成长为一名优秀的大学生？又如何成为一名优秀的大学生干部？首先你得认识到自己领导能力的重要性。汪元宏书记给我们做了很详细的阐述。他着重叙述了领导力的培养、形成以及不断地锻炼和提高。让我认识到了学习和锻炼领导能力是国家和社会发展的需要；同时也是发掘自身潜能的需要。你如果想做一个合格的领导者就必须以身作则，努力挑战现状，与大家共起愿景，同时还要有使众人行的能力。我知道我要

成为一个合格的领导者，这条路还很长很长，但是我会一直不停的加强各方面的锻炼，为了早日成就自己的领导者之梦而努力奋斗。

最后一讲是刘宁校长给我们做的报告。他给我们阐述了国际视野下的中国高等教育的发展，对比了当今世界最先进的美国教育模式与中国的教育方式的异同。他说当今世界的经济已经是知识经济的时代了，传统的中国教育模式已经不在适合中国的教育理念，我们要学习国外的先进的教育管理模式和培养适应当今世界发展需求的新型大学生人才。大学生的学习能力已然成为新的核心竞争力了。听了刘宁校长的介绍，我认识到了中国教育的优与劣，知道了国际高等教育发展的趋势等一些高等教育发展的问题。

“青马工程”培训，是我青春篇章中华丽的一笔，他让我成长，让我思考，让我进步。在今后的工作和生活中，我将努力做好身边的各种小事，做到干一行爱一行，尽心尽责地干好自己的本职工作，不断提高思想道德素质和生活实践能力，不断开拓新视野，勇于进取创新。由此次培训，我找到了自己的位置，我相信我一定可以做一个合格的学生干部，一定会在工作中不断地前进、成长！

青马工程培训心得体会四个全面2

首先我想说，真的很荣幸，能够参加到我校这次举办的青年马克思主义者培养工程。在这里，我通过进一步学习理论知识，使自己的思想、认识得到进一步的提升，坚定理想信念、勤奋刻苦学习、培养高尚品德，并使自己能够成为一名真正马克思主义最新理论成果武装的坚定的青年马克思主义者，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。时间虽短，但尤为丰富精彩。其中的酸甜苦辣，欢笑快乐，有时真的难以用言语来形容。我荣幸的成为其中的一员，为此我感到骄傲和自豪。

面对全校优秀的学生干部，我深知自己远远不是最好的一个，但能成为此次青年马克思主义者培养工程中的一员，欣喜的同时，我深感自己肩上的那份责任。机会来了，要好好把握，这次好运的从天而降，我自然不会轻易放过，难得有这样一次机会，我向学校、老师还有自己暗许：认真学习，堪当重任！

记得在大活培训班开班时，成员胸怀激情、面带微笑，齐齐参加了这次开班仪式。看到周围一张张熟悉而有陌生的脸，我知道，他们，个个本领过硬，能力超强，是各学院之中的优秀学生干部。今天，我们在这里又建立起一个新家，他的名字是：青马培训班。校团委胡新颜老师为我们教授了“青年马克思主义者培养工程”的第一课，培训班成员个个眼神坚定，信心十足，就如老师所说的：我们一定要认真学习思想理论，增强学生干部的全局意识、服务意识、责任意识、效率意识和创新意识，努力使自己成为一个品、学、行兼优的优秀学生干部。培训班培养是丰富多彩、意义深大的学习课程。为了从增强政治素质、提升思想境界、锤炼个人作风，着力提高大学生骨干的信念、品格、视野和能力，负责的张老师用心良苦，坚持理论学习和实践锻炼相结合、阶段培养和长期培养相结合的方式对我们进行全方位的培养。

在第一阶段的理论学习过程中，学校为我们准备了多场专题讲座，内容涵盖理想与信仰、大学生应具备的素质、大学生学习的方式方法、学校共青团的有关知识。每个讲座都是由我校资历教授、专家亲自授课。在理论学习中，首先，我摆正了自己的态度，每次机会难得的专题讲座，我都认真听讲、做笔记，课后还不忘对本节课做一个自我分析小结；其次，我告诉自己，在学习理论的同时，要善于在自己的生活学习中践行这些理论，这样才能实现其真正的意义价值。

作为一名学生，特别是青马工程一员，树立一个正确的人生观、价值观，拥有一个崇高的理想和信仰是最基本的要求。特别是听过胡老师的专题讲座之后，我对自身的人生价值、

理想信念有了更加深刻的认识。人不能没有理想，否则就只是肉体的躯壳。在确定自身理想价值之前，一定要先学会认识自我、剖析自我。培养新时期大学生应具备的素质这也正是此次开办青马培训班的目的之一。针对大学生，特别是大学生优秀干部应具备的基本素质，陈刚教授特给我们奉献了一场精彩的讲座。面对21世纪经济全球化，人才战略化的形势，如何培养和提高大学生这个特殊的群体，让其具备在未来社会独立生存的基本能力是对这个社会以及高校教育的新要求。新时期的人才应该是能够迅速学习并接收新事物，有较强的环境适应能力，解决问题能力，人际沟通能力，组织领导能力，协调统筹能力的综合素质型人才。为此，我们必须身担重任，勇往直前，通过自己坚持不懈的努力竭力打造一个完美的自我。对工作的认知，青马培训班中的每一个成员都在不同的领域参与着一个团体。那么如何科学的发挥好自己能力和执行力，是这个团体能否成功的必要前提。就像电视剧《亮剑》中李云龙说的一句话：一个团体，一个军队。所以，这足以看出每一个成员在一个团体中所起到的关键作用。

第一阶段宝贵时间的理论学习，对我今后的生活、学习和工作产生了积极地影响。工作中，事事当以身作则，严格要求自己。同时，充分了解和发掘自己的长处和优点，把自己放在学生工作的适合岗位上，以求发挥自己最大的能量。在一定程度上学会及时抓住学生工作中出现的问题，并加以采取措施争取解决。理论方面，我紧跟国家形式政策，关心国家大事，多方面提高自己对理论知识的深层次理解和掌握。新时期，我为自己树立了一个宏大的理想，我希望未来的某一天我能够为中国梦做出自己的一份贡献。理论学习之后，我们进行了丰富多彩，意义重大的户外实践活动。实践才是真理，在户外实践中，我们取得了巨大的收获。素质拓展活动，意义巨大，它不仅加深了培训班成员之间的感情交流，给相对枯燥理论学习之后学员一次身心的放松，更重要的是，在大家彼此游戏的过程中，每一件小事都折射出一个大道理，让我们深深体会到组织老师的用心良苦。培训班的确是一个

格外优秀的团体，我想通过自己的努力让自己逐渐成为其中的一员，充分表现自己的能力。

青马工程培训心得体会四个全面3

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

素养、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。

学习是大学生最为主要的任务，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'行动之后的无价。

青马工程培训心得体会四个全面4

能够参加本次的“青马工程“的学习，我感到非常地荣幸与自豪，因为我们学院本身分配的学习名额就只有四个，而我，是通过重重选拔有幸被留下来参与这次“青马”工程学习的成员之一，当时整个学院的同学竞选的场景历历在目，我是我们学院有学习机会的四个人中最小的一个，要数理论知识，我知道的是最少的一个，所以，我特别珍惜这次难能可贵的系统学习党的指导思想的机会。“青马工程”是“青年马克思主义者培养工程”的简称，旨在通过教育培训和实践锻炼等行之有效的方式，不断提高大学生骨干、团干部、青年知识分子等青年群体的思想政治素质、政策理论水平、创新能力、实践能力，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。

目前为止，我们学校只开展了教育培训这一方式来给我们系统地灌输党的指导思想。“青马工程”的启动仪式在行政西楼的会议厅举行，领导、老师们用会声会影的表述方式给我们讲述了一些道理以及该肩负的责任。

我们所处的时代，经济全球化加快发展，科技进步日新月异，国际竞争日趋激烈。在这样的环境中，作为国家发展和社会建设的后备军，作为党建设中国特色社会主义事业的接班人，我们必须树立远大的理想，肩负起一个优秀青年马克思主义者和优秀团员青年应该肩负的责任。

一是要自觉肩负时代赋予的重任，在新的历史条件下，我们要自觉地把个人的发展目标与国家的发展目标结合起来，把个人的前途命运与国家的前途命运结合起来，把个人的奋斗历程与国家的奋斗历程结合起来，把个人的理想追求同全面建设小康社会的伟大事业结合起来，争做有作为的优秀大学生，自觉服务祖国，无私奉献社会，在服务社会中实现人生追求，在报效人民中实现自身价值，在全面建设小康社会的奋斗征程中实现永恒的青春。

二是要自觉引领时代发展的新风。青年是时代风尚的创造者与引导者，建设和谐社会，离不开广大青年的广泛参与和积极实践。我们要自觉践行社会主义荣辱观，带头倡导和弘扬社会新风，真正尽到对国家、对社会、对人民应尽的责任和义务，以自己的行动影响和带动更多的人，为形成文明进步的良好社会风尚贡献力量，努力成为推动学校发展的主动力，成为全面建设小康社会的生力军，成为顽强拼搏、奋发有为的一代青年。

三是要在实践中不断增强创新的本领。勇于开拓、善于创新是确保我们事业持续发展的关键所在。我们要大力传承“心忧天下，敢为人先”的精神，大力弘扬以改革创新为核心的时代精神，以超越前人的勇气、革故鼎新的锐气，紧密联系全面建设小康社会的实际，勇立潮头，着眼全局，勇于探索，

勇于改革，勇于创新，争做科学发展的时代先锋。

启动仪式完毕后我们“青马”学习第十小组在马丽老师带领下积极利用课外时间阅读《共产党宣言》、《资本论》、《毛泽东选集》、《马克思的故事》等红色理论读物，以及《扬起理想之帆》、《律己修身之道》、《完美人格之策》、《走向成功之路》等青年励志书籍，并形成读书笔记，一起交流讨论。

可能是大家课程比较满的原因，上个月中旬就只有我和我们组的组长一起找马丽老师谈我们读书笔记的问题，由于人比较少，所以与老师直接交流的机会就来了，通过这次与老师的交流，我明白了对于一些红色理论读物以及青年励志书籍等的阅读不应只讲求数量以及速度，关键在于精，所探索的点也不该太过泛，而在于研读，在于专供性地研读。

当然，除了收获了如何读书之外，还收获了一些做人的道理，例如老师跟我们谈到钱钟书先生的《围城》这本书时与我们着重探索了人性的贪婪这一普遍存在点，“还没有进去就很想进去，而当真的进入到围城了又想着要出来”这句话是我们在讨论中最多提到的，其实，纵观世人，又何尝不是这样呢，老师还提到，要怎样让进入到围城的人不会想着要在出来呢？其实，对于这个问题我想了挺久的，我觉得人的贪婪是无止境的，而且，我们的生活中处处存在着围城，怎么可能让进入到围城人不想着出来呢，后来老师说，“只要围城内部达到一种相当和谐的状态时大家就不会再想跑出围城了，这种相当和谐其实也就是一种共产主义。”是啊，当整个社会都实现共产了，那大家还会有分歧吗？至此，又进一步对我们国家所实行的社会主义，我们国家的执政党共产党产生无比的敬佩之情。

通过这次“青马工程”的学习，真的感觉自己长大了很多，想法也成熟了很多，我深感自己作为新一代青年学生和一名共青团干部肩负的责任和使命。青马培训的过程给我们每个

人一份青马的情结，我们共同学习，共同探讨，共同提高。年轻的心，必是充盈的心，而我们，所必须学会的，也正是用一整颗心去感悟青春，用青春去理解责任。

我们在青马培训中，所学到的，必将会终生受益。

青马工程培训心得体会四个全面5

青马培训班开课了，第一期专题是开启全面建设社会主义现代化国家新征程——党的十九届五中全会精神解读，王存福教授从“深刻认识我国进入新发展阶段的重大意义、有利条件和重要特征”“准确把握2035年远景目标和‘十四五’时期我国发展的指导方针、主要目标、重点任务”“牢牢把握构建新发展格局的战略构想和重要着力点”“坚持党的全面领导，动员各方面力量位实现‘十四五’规划和2035年远景目标而团结奋斗”等四个方面，对党的十九届五中全会精神进行全面宣讲和解读。

十九届五中全会实在当今世界正经理百年未有之大变局、我国正处于“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，这次会议必将在中华民族复兴历史、在中国现代化历史上，留下浓墨重彩的一笔。这代表着我们的祖国的强大，也意味着我们当代大学生要努力学习，争取早日承担起国之重任。

通过这次的学习，我深深地感到，作为新时期的先进青年、先进大学生，我们应该加强政治修养，增强政治信念的坚定性、政治立场的原则性、政治鉴别的敏锐性、政治忠诚的可靠性，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠的接班人，就像王存福教授说的新时代就靠我们来建设了。

没有追求与理想，人便会碌碌无为；没有信念，就缺少了人生目标，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。

青马工程培训心得体会四个全面

青马班培训心得体会篇五

青马工程培训的时间是短暂的，但影响是长远的。通过实地调研，认识到我们基层青年肩上担负的重任。作为新时代的青年人，我们要坚定理想信念，树立远大志向，把握马克思主义理论的精髓，把个人命运融入到德宏民族发展的洪流中，融入到祖国建设的浪潮中；要勤于修炼，不断增强自我管理，要坚持自我学习、自我完善，实现自我发展；要砥砺前行，践行青年志愿服务精神，以实干精神，立足基层、立足社会，去学习、奉献、实践，积极努力探索农村产业融合发展，聚焦资源要素，推动农业农村产业深度融合，谱写出乡村振兴党的新篇章。通过专题研讨，切身体会到作为基层团支部书记，要以保持和增强政治性、先进性、群众性为目标，加强我们的政治引领，跟随党组织及团组织的指导，抓准定位，明确自身职责，增强工作作风。作为青年马克思主义者，要将“青马工程”的精神带到每一位青年身边，让广大青年成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

青马班培训心得体会篇六

20__年12月17日我们沈阳农业大学全体学生干部参加了“青年马克思主义者培训”，整天的培训，让我感触颇深，作为当代中国的年轻一代，作为中国的新的建设者，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，我们应树立远大的梦想，应当坚持发奋学习，应当注重锻炼自我的品德，不断开拓我们的视野，始终坚持艰苦奋斗的优良作风。

首先，我要明确的就是为什么学校、学院要开办青马工程。我认为这不仅仅是党事业健康发展的需要，也是马克思主义

自身发展的需要，更是中华民族伟大复兴的需要，同时也是优秀青年成长、成才的需要。

其次，我要清楚自我应如何做一名合格的“青马人”。主要从四方面入手：尽心去学以真诚的心去对待学习，不浮夸，不自欺欺人；真心去信要真心相信和拥护马克思列宁主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”；用心去做无论是作为一名学生干部还是一名普通学生，都要带动周围的同学进取向上的应对学习和生活，同时作为一名学生干部更要做好自我份内的事；尽心去传尽心去传播马克思主义和正确的认识以及先进的思想，让身边的同学们向“青马人”靠拢或是成为“青马人”。

我深知自我目前还不是一名合格的“青马人”，还有很多方面要去努力，所以要多跟周围的同学们多交流，多从他们身上学习来弥补自我自身的缺点。“独学而无友，则孤陋而寡闻”，少说话，多做事。

作为一名学生社团干部，在平时的日常生活中要学会团结同学，要学会如何更好的和同学们沟通，做工作，要有一套自我的可行的方法。不能一意孤行，独断专行，要多多听取同学们的意见，要讲求民一主，同时也要学会权力下放和如何与自我的班委合作，做到和一谐的处理班级问题。从而为整个班级甚至整个学院做自我的一份贡献。从份发挥一名学生干部的热量，将自我的激一情传播和散发给身边的每一个人，让自我身边的人也成为“青马人”。

记得高尔基曾这样说过：“青春是有限的，智慧是无限的，以短暂的青春去学习无穷的智慧。”再者，我们青年大学生担负着建设社会主义现代化的历史重任。所以，我们要树立远大的梦想，坚持发奋学习，注重锻炼自我的品德，不断开拓我们的视野，发扬“延安精神”，做一名合格的青年马克思主义者。

最终，我想说，要成为一名合格的“青马人”，自我的努力看成是充分条件的话，那么同时我还需要“天时、地利、人和”这样的必要条件去辅佐我。我们这些学员们至少要有过人之处，只是相信马克思主义是不够的，想成为一名合格的“青马人”的前提我们还必须是一名出色的大学生，这样才是学校、学院开办世纪英才学校的初衷。

我坚信，自我能够成为一名合格的“青马人”，同时也确认自子，我们的未来也要依托人文的日益壮大！

青马班培训心得体会篇七

20__年12月17日我们x农业大学全体学生干部参加了“青年马克思主义者培训”，整天的培训，让我感触颇深，作为当代中国的年轻一代，作为中国的新的建设者，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，我们应树立远大的梦想，应当坚持发奋学习，应当注重锻炼自我的品德，不断开拓我们的视野，始终坚持艰苦奋斗的优良作风。

首先，我要明确的就是为什么学校、学院要开办青马工程。我认为这不仅仅是党事业健康发展的需要，也是马克思主义自身发展的需要，更是中华民族伟大复兴的需要，同时也是优秀青年成长、成才的需要。

其次，我要清楚自我应如何做一名合格的“青马人”。主要从四方面入手：尽心去学以真诚的心去对待学习，不浮夸，不自欺欺人；真心去信要真心相信和拥护马克思列宁主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”；用心去做无论是作为一名学生干部还是一名普通学生，都要带动周围的同学进取向上的应对学习和生活，同时作为一名学生干部更要做好自我份内的事；尽心去传尽心去传播马克思主义和正确的认识以及先进的思想，让身边的同学们向“青马人”靠拢或是成为“青马人”。

我深知自我目前还不是一名合格的“青马人”，还有很多方面要去努力，所以要多跟周围的同学们多交流，多从他们身上学习来弥补自我自身的缺点。“独学而无友，则孤陋而寡闻”，少说话，多做事。

作为一名学生社团干部，在平时的日常生活中要学会团结同学，要学会如何更好的和同学们沟通，做工作，要有一套自我的可行的方法。不能一意孤行，独断专行，要多多听取同学们的意见，要讲求民一主，同时也要学会权力下放和如何与自我的班委合作，做到和一谐的处理班级问题。从而为整个班级甚至整个学院做自我的一份贡献。从份发挥一名学生干部的热量，将自身的激一情传播和散发给身边的每一个人，让自我身边的人也成为“青马人”。

记得高尔基曾这样说过：“青春是有限的，智慧是无限的，以短暂的青春去学习无穷的智慧。”再者，我们青年大学生担负着建设社会主义现代化的历史重任。所以，我们要树立远大的梦想，坚持发奋学习，注重锻炼自我的品德，不断开拓我们的视野，发扬“x精神”，做一名合格的青年马克思主义者。

最终，我想说，要成为一名合格的“青马人”，自我的努力看成是充分条件的话，那么同时我还需要“天时、地利、人和”这样的必要条件去辅佐我。我们这些学员们至少要有过人之处，只是相信马克思主义是不够的，想成为一名合格的“青马人”的前提我们还必须是一名出色的大学生，这样才是学校、学院开办世纪英才学校的初衷。

我坚信，自我能够成为一名合格的“青马人”，同时也确认自子，我们的未来也要依托人文的日益壮大！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

青马班培训心得体会篇八

此次培训通过对理论课、实践调研等各项课程的学习，让我对青年马克思主义者培养工程的宗旨、含义，有了基本的了解，也明确了我要成为一名合格“青马人”应当如何努力的方向。通过本次的学习，让我感触最深的莫过于“青年兴则国家兴，青年强则国家强”，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。作为一名基层干部、一名新时代青年人担负着建设社会主义现代化的历史重任，我们要坚定理想信念，树立远大理想，自觉把人生理想和国家、民族的前途命运紧紧联系在一起，长期践行、坚定笃行。同时也要发奋学习，要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。在平常工作中，我们要求真务实，开拓创新，改进方法和形式。“青年者，国之魄也”，在这该奋斗的年纪，我定会不忘初心跟党走，牢记使命担当，努力做一个时代需要的青年人，做有理想信念，有思想厚度，有使命意识，有创造活力，有担当能力的青年，让青春年华在为国家为人民的过程中焕发出绚丽的光彩。

青马班培训心得体会篇九

历时一个半月的青马培训结束了，我非常荣幸参加了这次培训，并且在这次培训中我受益匪浅。

这一学年对于我来说是一个具有挑战和机遇的年头。学年伊始，我放弃了班长这一职务，选择了留在学生会，去尝试自己完全陌生的岗位，并在工作中和干事们一起在工作中学习。记得培训的第一讲是都老师给我们进行的讲座——“勇担历史使命，让青春在历练中绽放”。记得在讲座中都老师说过这样一句话“现在的学生工作做成这样，你们学生干部是要负责任的”。事实确实如此，在学生工作中，我们很多干部的方式是不对的，包括我自己。在工作中，有的干部只为完

成任务，不顾效率；有的干部拖拖拉拉，不考虑整体工作的进程，甚至有的干部带着严重的功利心去完成工作，这些都让我们学生工作的效果大打折扣。通过这次培训，我更加明确了作为一名学生干部的目的。作为一名学生干部，我们要摆正自己的心态，我们的职责是服务同学，架起老师与同学之间的桥梁。与此同时，我们还要不断的提高自身修养，提高自己服务同学、服务社会的能力，培养自立自强的社会责任感，只有这样，我们才能肩负历史和时代的重托。在这次讲座之后，我深深的反思了过去一学年自己学生干部的经历。通过这次反思，我深刻的认识到自己过去一年的工作可以谈得上是失败的。在过多的追求问心无愧的前提下，我忽视了同学们的感受，很多事情站在自己的角度看会认为很好，但是我们更应该站在同学们的角度去看事情，用大家更容易接受的方式去表达，这样做事取得的效果会更显著。

在第二讲中，法政与经贸学院的彭老师给我们讲解了中国梦。“中国梦”是当前非常热门的词。这个词是在20xx年11月29日提出来的。定义的“中国梦”——实现伟大复兴就是中华民族近代以来最伟大梦想，而且满怀信心地表示这个梦想“一定能实现”。“中国梦”是我们整个中华民族的梦，并且我们每个人心中都有一个自己的梦。而我的梦就是通过自己的不断探索，寻求真我、爱和内心的和平。在這一期的学员中，几乎全是90后。

90后，是敢于做梦的一代人，但是，我们不能只会做梦，我们得向哈佛女校长在演讲中说的那样，我们得在醒着的时候去追逐你认为最有意义的事。这些事不一定是很高尚的东西，但它一定是坚韧的。

在这次青马培训中，让我收获最大同时感触最深的就是素质拓展。这次素质拓展的老师都是经验很丰富的老师，我不仅从各种游戏中学到了很多東西，也从他们身上领悟了很多道理。在这一天的素质拓展中，老师们用各种游戏多次给我们诠释了团队活动和工作方法的重要性。在上午的拓展中，我

们先组队，建立队制（选队长、取队名、口号、编队歌等），在整个过程中，队员们都十分积极，为团队奉献着自己的力量。我相信这是一种缘分，让来自不同学院的我们走在一起，共同接受“青马”培训这份心灵的洗礼。在下午的拓展活动中，老师用绳子编织了一张网，网上有形状大小不一的多个网洞，我们的队员得在30分钟内，在不触碰网的前提下全部通过这张网，一个网洞只能过一个人，并且当剩下的网洞超过剩下队员的人数（本队一共有16名队员，有18个可用网洞，网有三层，每层6个可用网洞）时，挑战失败。在整个活动中，大家都在积极的想办法，积极的参与。我们热火队采取的战略是先让力气比较大的两名男生从最底层比较大的两个网洞通过，并负责接住被抬着通过网洞的同学。在这次挑战中，我们一共用了3次机会，最多的一次过了7名队友。在整个过程中，同学们都非常认真、努力，一直坚持。一次挑战失败了，就争分夺秒的开始第二次，第二次失败了又马上开始第三次，大家都争分夺秒。不过在到底选谁过去，过哪个洞之间我们有太多的犹豫，浪费了太多的时间。并且在整个过程中我们完全不敢触及那些很多看上去很小，形状不规整的网洞。但是，在挑战结束后，老师指着其中最小的网洞说，这个网洞，你们当中至少有2个人能过的去，并且让我们去尝试了一下。队友们分成两边，一面的同学负责把我（因为我比较瘦小）抬起来送过洞口，另一面的同学则负责接住我的头让我顺利通过。最后不出老师所料我们真的成功了。老师在最后总结时说，我能断定至少有两位队友能通过，那是因为我比你们多了一份经验，你们现在需要慢慢历练的还有胆识。

程经历着前人从未经历过的际遇，这也将暗示着我们这一代人的确在诸多方面存在着或多或少与前人观念、与正统道德相冲突的东西。身处在社会转型期的我们，应当更加深刻对自身的认识，从学习、生活、工作等各方面考量自己，辩证的对待别人对自己看法，结合自身实际，做出切合自我现实的培养计划，努力将自己打造成为无愧于自我，无愧于社会的人才，基于此，在大学期间要想成为一名合格的青年马克思主义者，我们应着重提高自身以下几方面能力：

第一在思想上，要培养自身的创新思维模式，我们是新时代的年轻人，是富有朝气与活力的一代人，我们应当发扬我们这一点非常重要的优势，用于打破常规，不受传统因素的约束，不断寻求对问题的全新独特的解答。在生活学习和工作中，我们不能局限于自己的思维定式，不钻牛角尖，不能、盲目从众，不迷信权威，理性对待问题，敢于打破传统的思维惯性。

第二要有一定的科学决策能力，决策贯穿于生活的方方面面，面对现实中错综复杂的局面和瞬息万变的局势，我们要有能力及时做出正确的抉择，不贻误时机，不影响全局，在各次的历练中锻炼我们决策的能力和魄力，通过科学比较，全面分析，权衡利弊最终做出正确的决策。

做到人尽其能，人尽其才，同时还要培养自身良好的协调能力，与自己的队友精诚团结，甚于激发队友的热情，为共同的目标团结奋斗，塑造团队强大的战斗力，此外，还要与队友们加强交流，打造融洽的团队氛围。

第四，要培养识别人才的能力，一个团队的发展和工作的好坏的最关键因素都在人，用人的当则事业兴，一方面要鲨鱼发现别人的优势和长处，同时还要推荐有能力的人做关键的事情，这样才能调动队员的主观能动性促进团队整体的发展。

第五要培养自己的学习能力，这也是作为我们大学生应具备的最基本的也是最重要的能力。素质的培养和提高，主要还在于自身的学习、实践能力。时代在前进，科学在发展，如果不通过加强学习提高自己的政治修养和能力素质，就跟不上时代的步伐，也做不好既有的工作。学习的方法有多种，最行之有效的方法还是理论联系实际。即不仅要从书本中学，更要从实践中学。还一定要深入实际，在实践中加深对理论知识的理解，在实践的过程中用理论去研究、分析和总结，总结出适合自己的行之有效的方法，指导自己的行为，不断锻炼自己，提高自己。

这是我通过参加本期青年马克思主义培训之后的所想所悟。通过这次培训，让我更加清楚地认识到作为一名学生应当具备怎样的素质与能力。在实践活动的过程中更让我看到团队协作所迸发的强大生命力，因此，在以后的工作学习中，我要不断加强自己在各方面的素质和综合能力，争当成为一名符合新时代要求的大学生。

此外，通过实践，我发现自己仍然有许多需要改进的方面。例如，我要需要自觉加强思想政治教育，坚定理想信念，树立远大理想，正确把握成长成才方向。提升自我教育和自我管理的能力，进一步培养责任感，进一步提高分析问题和解决问题的能力、组织协调能力，培养综合素质；进一步开阔视野，增进交流，相互学习，共同进步。

青马班培训心得体会篇十

20**年11月7日我们沈阳农业大学全体学生干部参加了“青年马克思主义者培训”，整天的培训，让我感触颇深，作为当代中国的年轻一代，作为中国的新的建设者，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。

我们青年大学生担负着建设社会主义现代化的历史重任。所以，青年马克思主义培训，针对大学生开展党的建设教育培训，同时，也对青年学生进行高层次人生的导航。在平常工作中，我们要求求真务实，开拓创新，改进方法和形式，增强参加德育活动的积极性。在学习内容上，要以突出爱国为点，多接触并深入了解法制教育，科技文化普及教育，健康教育，引导青少年树立正确的人生观。

我们大学生正处于人生观、价值观形成的关键时期。我们的思想观念趋于成型，但仍具有较大的可塑性，我们接受新鲜

事物的能力很强，但鉴别力明显欠缺。赢得青年，赢得未来，学校创建大学生骨干培训学校以社会主义核心价值观加强时我当时骨干的教育具有鲜明的时代意义。

作为一名学生党员，又是班级的党支部书记和学生会的干部，我深知对周围同学会产生一定的影响，积极的影响与带动，可谓“发展一个，带动一片”。自我学习时，应针对时代特点，从实践角度深刻体会“三个代表”重要思想的科学内涵和精神实质。积极把包括青年学生在内的知识分子吸收到党组织来，是组织发展工作的一条基本经验。

青年是美好的，我们可以无顾虑的去做我们想、我们喜欢的事。我们喜欢拼搏，喜欢奋斗，我们也喜欢游乐，三五朋友的欢聚。然而，我们更应该明白光阴的珍贵。青年人有抱负，更应该为奋斗而读书努力。我们不畏困难，不畏艰巨，因为我们有颗年轻、拼搏的心，我们有一腔热忱，为祖国、为人民、为未来而奋斗。

责任是社会主义核心价值观的底线。责任是一种可贵的品质，是一个人或组织应该坚持的价值观和道德准则，能对文明进化和社会发展作出质量上的规定，现在日益受到世界各国的普遍关注。

作为一名学生干部，无论是在学习，生活中，还是在工作中，我都很努力很认真的去干好每一件事，但是每在学习工作中遇到挫折偶尔也会不知所措。这次有幸参加“青马工程”的培训，我受益匪浅，通过本次的培训，我明白作为一名学生干部，在各个方面所必备的素质条件。同时也让我明白了，在服务同学的同时，也应该不断的进行自我反省，自我教育和自我管理。下面我就自己收获最大的几个方面作简要分析，我想应该也是作为一名学生干部所应具备的最起码的几方面要求吧：

首先作为一名学生干部，要起到带头，表率作用，我们必须

搞好学习。因为作为学生干部，我们首先是学生，然后才是学生干部，而学习是学生的天职，试问一个成绩在班里排倒数的学生干部，有几个同学敢信服他，换句话说，他能树立几分威信？进一步来说，连学习成绩也搞不好的学生干部，毕业后怎能在社会上立足，那就更别说以后为国家作贡献了。所以我们在干好工作的同时，也必须抓紧时间学习，不能让成绩落下。

其次要摆正自己的心态。作为一名学生干部，我们在工作中会遇到各种各样的问题，牵涉到广大同学时，也有配合与不配合之分，总之干什么事都不是一帆风顺的，在此时我们就必须学会控制自己的情绪，不能因为自己的情绪影响到工作；另一方面作为学生干部，我们并没有什么特权，我们的职责就是为同学们服务。所以在工作之中，我们必须设身处地的为同学们着想，时刻从广大同学们的利益出发；还有一点就是要不断的进行自我反省，反省自己在工作中存在的问题，虚心接受同学指出的自己的不足之处，用两面性的观点分析问题，不断提高为人处事的能力。

再者要不断提升自己各方面的能力。作为学生干部，组织活动，开展活动，必须具备许多方面的能力，特别是分析问题能力，组织活动能力，语言表达能力以及人际交往能力。具备这些能力之后，我们就能更加从容的面对工作中存在的问题，也更能得心应手的处理这些问题。

最后一点，我认为作为一名学生干部，我们应该不断的充实自己，思维修养，身体素质等各个方面都应如此。只有不断的充实自己，才能使自己在本职工作所在的位置上干出成绩干出业绩。

学生干部是高校校园中最具特色的一个团体，我很有幸成为其中的一分子，也有幸能够参加本次的青年马克思培养工程，而在本次培训中我所获得的东西将使我终身都受益，同时我也会不断改进自己的工作方式，并在以后不断充实自己，使

自己成为一个真正服务同学的学生干部。

青马班培训心得体会篇十一

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。top100排行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，应该是从我从班级中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团队着想，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，能够参加青马班培训我感到十分的幸运。