

# 大学生十九团课心得体会和感悟 团课心得 心得体会大学生(优秀9篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇一

当我写这篇心得的时候，我的心里很是激动。我为我自我有机会参加这次团课而感到庆幸。庆幸的是经过这些次团课我学到也了解了很多东西，尤其是关于学院建设，大学的文化；关于大学生的日常行为；关于班团干部的工作等等。学到很多有用的东西。

在这次学习的过程中。敬枫蓉教授首先给我们授课。她主要围绕着迎接教学工作水平评估来讲。给学风进行了定义，学风要从内而外的对学风进行阐释，其本质就是相对一致的思想想法。在学院建设中间学风建设是永恒发展的主题，是全面推进素质教育，为社会培养高素质人才的核心。这也是学院的宝贵财富，是关系着学生今日和未来。可是在这个建设中间还存在很多问题。部分学生缺乏明确的学习目的，学习动机乏力，学习态度不端正，学习精力投入不足。还有的就是部分学生学习松懈，作风疲沓。

针对这个情景，针对教师所讲的，我也在反省和检验自我的行为，生活作风方面的东西。就我身边的人和事来说，学风总体来说比较好。从图书馆以及我们寝室的同学们来说，是这样的。我们寝室总共4个同学，也拥有电脑，可是我发觉大多数的时候，他们都有事情可做，而不是一味的玩游戏，聊天听歌什么的。电脑，这个被很多家长所担忧的双刃剑，在我

们寝室中间发挥着进取的作用。经过电脑，我们在工作上头，比如我们同寝室同学是学生会宣传部的，以此他的工作联系更加方便，还有就是我们专业进行网页设计，处理文档材料，网上搜索有用的资料，还有就是我们的自主学习中心。原先我还担心我的英语听力课太少了，此刻就有现成的听力资料库，随时都能够去听。十分的方便省事。所以综合起来说，学风在我身边，以及我的身上我自信能做到教授所讲授的东西。

作为团校的团课，其核心资料就是提高班团干部的素质，让他们能够带动班级，为学校的管理，建设作出贡献。在大学，班级没有班主任，仅有辅导员，可是辅导员不能代替班主任的作用。所以一个好的班团委是建设一个优秀班团体的必要条件。所以在这次团课的授课过程中，我们的到了来自学生处一个教师的教育。

在那次讲授中。他以比较新的思想来给我们讲述了关于大学文化，首先给我的一个标题就是新视觉。并以管理是一种文化，要以文化立校。如果离开了文化，大学就不再具有庄重、尊严、神圣、憧憬、崇敬、向往的大学。大学中间的文化包括大学环境，大学的秩序和大学的风气，这个风气又从两个方面来体现出来，一个是风气是集中表现，另一个是人心的精神是表现。那里面教师用了一个比较形象的泡菜理论来说明，即是，染于苍则苍，染于黄则黄。经过阐述了大学风气的重要性，从而过渡到，管理能构成良好的大学文化。他举出学生伙管会，科技活动，贫困助学，同辈心理咨询等等的例子。后面他又进行了对学生干部的阐释。教师讲，学生干部，首先是学生，是要自我成才，其次才是干部，干部就要在锻炼自我的同时又要引导学生成长。我们要管理人，首先就要别人要服你，所以你不得不提高自身的素质。他给出了4个词：厚德，博学，职责，学习。厚德：天行健，君子以自强不息。博学：仁，要以心换心。职责：必须将捷足没有途骥，哪有闲情逐水鸥。学习：天道酬勤。

对于以上教师所讲的我深表赞同。能够说，说的十分的好。我所期待的大学，也就是应当是教师所描述的那样有着浓郁的文化氛围的大学。我们不需要十分现代化楼房设计。我们需要的是一种文化的沉淀，历史的厚重感。就像其他的重点大学。都是有着十分浓郁的历史，人文的文化氛围。学习，生活在那种氛围中间。不自觉地就会深深爱慕上这个大学。为什么那些高中生都向往着北大，清华，因为必须程度上，他们的文化已经成为了一种精神，圣地。如果没有文化的大学，就如同造大学生的流水线。空有躯壳，没有灵魂。我是这么认为的。其他的，关于教师给我们学生干部的讲述也十分精彩。可是重点我放在了关于大学文化的建设上头来了。

这些就是我关于这些次团课一些东西的体会。也是比较深刻的体会。相信经过这样的团课的讲授，我们学生干部，我们学校。也会所以而构成某种联系。共同为着怎样建设好我们学校，怎样在学校的关怀下，不断地锻炼自我。充实自我，为自我将来在人生旅途上，能够更加精彩的活而增添砝码。

## 团课心得

自从中学入团以来我对团的认识虽有必须的深度，但透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!我们明白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，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好处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我的一言一行，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。在竞争激烈的这天，团员作为先锋队员，作为社会期盼的新青年。要时刻注意自我的形象。

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。要有自我的独特见解和分析绝不盲目从众，要明辨是非。要持续理性和冷静的思维方式，不能够随波逐流，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必须影响。

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。以前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，我们必须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，时刻检讨自我，发现自我的不足。不断改善，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。这天我们所要求的“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，我一向都在严格要求自我，在学习，生活与思想上抱着用心的态度，并用心向党组织靠拢。也许过去的成就并不是很理想，但只要我们不放下不抛弃，坚定自我的目标定并为之不懈努力，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我，相信我必然会成功。透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，也构成了一些新的认识。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇二

近年来，大学生团课成为了校园中备受关注的热点。团课作为一种群体性的体育活动形式，不仅能够提高学生的体能素质，还能够培养学生的集体意识和合作精神。作为一位大学生，我有幸参与了学校举办的大学生团课范例，通过这次活动，我深刻地体会到了团课的重要性和意义。

第一段：了解大学生团课的背景和意义（200字）

大学生团课是指集中安排学生进行体育锻炼的一种体育活动，旨在通过开展团队合作性的体育项目，提高学生的身体素质和团队意识。随着社会对健康生活的重视度不断提高，大学生团课逐渐成为了大学校园中不可或缺的一部分。通过大学生团课，学生们可以进行有规律的体育锻炼，增强体质，培养团队意识和集体荣誉感。

第二段：参与大学生团课的收获和体验（200字）

在参与大学生团课的过程中，我不仅体会到了运动的快乐，也收获了很多。首先，团课中的体育项目种类繁多，包括篮球、足球、排球等。每一个项目不仅能够锻炼身体，还能够培养我们的协调能力和反应能力。其次，大学生团课注重的是团队合作，而不是个人能力的竞争。通过与队友的协作和配合，我深刻体会到了集体力量的重要性。最后，大学生团课还能够培养我们的集体荣誉感和责任心。每一次团队的成功对于整个团队是一种鼓舞和激励，使我们更加努力地去追求自己的目标。

### 第三段：大学生团课范例的优秀之处（200字）

在学校组织的大学生团课范例中，我对其优秀的举办之处印象深刻。首先，活动的组织安排非常有序。从活动前的报名、分组到活动中的秩序，每一项都经过精心的准备和安排。其次，大学生团课注重了项目的多样化和个性化。每一次团课都会有不同的项目选择，使得学生们可以根据自己的兴趣和特长进行选择。最后，大学生团课鼓励自主学习和探究精神。活动中，学生们自己制定训练计划，自己进行训练和评估，既锻炼了我们的自主学习能力，也培养了我们的领导才能。

### 第四段：大学生团课的启示与总结（200字）

通过参与大学生团课的活动，我体会到了很多的收获和启示。首先，团队的力量是巨大的。只有在团队中，我们多出10斤力量；只有在团队中，我们才能够解决问题，取得胜利。其次，团队意识和合作精神是成为一名合格大学生必备的素质。在团队中，互相帮助、互相配合是最重要的。最后，通过团队合作，我们不仅可以锻炼身体，还能够培养自己的领导能力和组织能力。只有真正实践过，才能够让我们更加深入地了解自己。

### 第五段：对大学生团课的展望和建议（200字）

展望未来，我希望大学生团课能够得到更多的重视和支持。我们应该加强对大学生团课的宣传和推广，增加学生的参与度，培养学生的体育兴趣和爱好。同时，我们也应该注重团课的质量和效果，加强团课组织管理，提升学生的综合素质。通过这样的努力，相信大学生团课将成为我们校园中不可或缺的一部分，培养出更多身心健康、团结友爱的大学生。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇三

随着社会的进步与发展，高等教育的普及化使得越来越多的大学生面临着激烈的就业竞争。为了提高自身的竞争力，不少大学生选择参加团课培训。团课培训透过集体学习的方式，使学生们能够互相交流与学习，获取知识和技能的提升。在此过程中，我有幸参与了一次团课培训，下面我将分享我所体会到的心得体会。

首先，团课培训给我提供了宝贵的学习机会。在大学里，我们通常是通过自学或者听课的方式获取知识，但是团课培训以小组为单位开展，通过集体学习的方式，探讨问题，解决问题。我发现在集体学习的过程中，有时一个人的认识面是有限的，而通过与他人的讨论，会有更多的见解和启发，这对于我们深入理解学习内容、扩大知识面有着巨大的帮助。因此，团课培训为我提供了一个与他人互动、共同学习的平台，进而提高学习效果。

其次，团课培训加深了我对团队合作的理解。团课培训中，我们的学习成果往往需要通过小组合作完成，只有大家齐心协力，相互帮助才能够顺利完成任务。通过与同学们一起讨论和分析问题，我们互相补充知识、分享经验、协商解决方案。在这个过程中，我深刻体会到团队合作的重要性。团队合作不仅可以促进我们的学习效果，还有利于培养我们的沟通能力、协调能力和解决问题的能力。团课培训让我认识到，一个团队的力量是无穷的。只有团结一心，共同努力，才能够实现共同的目标。

第三，团课培训锻炼了我的思辨能力。团课培训通常会有一些开放性的问题，这就需要我们进行深入思考和分析。在小组的讨论中，大家会从不同的角度出发，提出各自的观点和理解，并通过相互之间的辩论和论证来寻求答案。这样的讨论可以帮助我们拓宽思维，增强逻辑思考能力，锻炼自己在观点阐述和辩论中的表达能力。团课培训培养了我的批判性思维和分析问题的能力，使我更能够独立思考和解决问题。

第四，团课培训提升了我的自信心。在团课培训中，我主动参与讨论和发言，分享自己的观点和看法。通过与他人的交流和互动，我逐渐发现自己的想法和见解得到了他人的认可和肯定，这给了我很大的鼓舞和自信。在团队合作的过程中，我能够充分发挥自己的专长，为团队做出贡献，进而增强了自信心。这种自信心的培养对于未来的职场发展具有重要的意义，它能够使我更好地面对挑战和困难，更有勇气去追求自己的目标。

最后，团课培训培养了我团队中的领导能力。在团队合作中，有时会遇到组织繁杂、任务紧张的情况，这就需要有人能够协调团队成员的工作，并且能够有效地组织和分配任务。通过参与团课培训，我逐渐学会了如何成为一个好的领导者，如何与团队成员进行沟通和协调。团课培训不仅培养了我的领导能力，还让我明白了一个团队的成功离不开每个成员的努力和贡献，只有团结协作，才能取得更好的成果。

总之，团课培训给我带来了许多收获，不仅提高了我的学习效果，增强了我的团队合作精神，锻炼了我的思辨能力，提升了我的自信心和领导能力。通过这次团课培训，我学到了很多知识和技能，也收获了难忘的经历。我相信这些收获将在我未来的发展中发挥重要的作用。因此，我鼓励更多的大学生参与团课培训，积极探索和参与集体学习，不断提升自己的素质和能力。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇四

团员应当加强实事求是的精神，吃苦耐劳的精神和无私奉献的精神。本站小编在此整理了大学生团课心得体会20xx字，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

最近几周，我有幸参加了团课的学习，作为大学生中千千万万的团员的其中一员，能够代表我们化学与材料科学学院去学习团的相关知识和理论，我感到无比的自豪与骄傲，也让我又一次正视了自己的团员身份，同时也是当头一棒，因为这次的团课学习提醒着我应该重视审视团员形象和责任。

通过这次团课学习，让我对团的基本的知识、高校团组织的相关知识，心理健康，大学生职业规划都有了一个系统而全面的认识，填补了我在这方面的知识空白，使我获益良多，受益匪浅。

中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。是按照民主集中制组织起来的统一整体。坚决拥护中国共产党的纲领，把马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想作为团员的行动指南，把深入贯彻落实科学发展观，解放思想，实事求是，与时俱进，团结全国各族青年，为把我国建设成为富强民主文明和谐的社会主义国家，为最终实现共产主义而奋斗作为团员的奋斗目标。

作为一名合格的团员，在享受自己的权利的同时，更应该履行自己的义务，努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想，学习科学发展观，学习团的基本知识，学习科学、文化和业务知识，不断提高为人民服务的本领。宣传、执行党的基本路线和各项方针政策，积极参加改革开放和社会主义现代化建设，努力完成团组织

交给的任务，在学习、劳动、工作及其他社会活动中起模范作用。自觉遵守国家的法律法规和团的纪律，执行团的决议，发扬社会主义新风尚，提倡共产主义道德，维护国家和人民的利益，为保护国家财产和人民群众的安全挺身而出，英勇斗争。接受国防教育，增强国防意识，积极履行保卫祖国的义务。虚心向人民群众学习，热心帮助青年进步，及时反映青年的意见和要求。开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结。

对共青团的几个标志有了更清晰的了解，中国共产主义青年团团旗旗面为红色，象征革命胜利；左上角缀黄色五角星，周围环绕黄色圆圈，象征中国青年一代紧密团结在中国共产党周围。团的重要会议以及团日活动可以使用团旗。中国共产主义青年团团徽的内容为团旗，齿轮，麦穗，初升的太阳及其光芒，写有“中国共青团”五字的绶带。它象征着共青团在马克思列宁主义、毛泽东思想的光辉照耀下，团结各族青年，朝着党所指引的方向奋勇前进。团的组织和团员应按规定使用团徽。中国共产主义青年团团歌为《光荣啊！中国共青团》。中国共产主义青年团团员证封面为墨绿色，象征着青春和朝气蓬勃的青年运动；封面上方印有红色烫金团徽，象征着共青团是团结教育青年的核心。

在这次学习中我认为对我帮助最大的就是关于心理健康和大学生职业规划的设定。进入大学以后，我对学习一直感到很迷惑，生活总感到枯燥、乏味、无聊。因为他的模式完全和高中不一样。所以之前就是想到学什么就学什么，完全没有计划，学习效率很低，心情经常很低落。到考试时在突击。这样一来到考试时总会感到手忙脚乱的，觉得时间不够用。

在这几次团课中，老师谈到了计划和心理健康的重要性，在其中我学到制定计划的方法和如何按计划去做，以及怎样保持心理健康。相信这将对对我今后的人生起到一定的影响作用。

尽管此次团课开展的时间不算太长，但我接受了很好的思想，

更新和丰富了我的知识。让我更加清楚，作为当代的大学生青年，应该珍惜时间，把握青春。努力创造出属于自己的那份价值。

很荣幸在大二学习当中就得到如此珍稀的一次参加团校培训的机会。尽管这只是一段时间的学习，但这段时间对于我自己的提升却是一个大幅度的转变。下面，就将我在团校学习中的心得阐述如下，作为一名学生干部，我们必须具备的素养。

## 一、务实、高效、创新的工作新模式

自从参加业余团校的学习以来，每一堂讲座都能引起我良久的思索，给我以启迪。从做人、做事、做学问的道理到领导艺术的技巧，从正确思维方式的重要性到网络化创新的特点，团校在方方面面为我们留下了无尽的思考触点。作为一个学生干部，我想将团校所学的知识结合自己的工作经验，谈一谈日常工作中需要注意的一些问题和作为学生干部的几点体会。这些归根到底就是六个字——务实、高效、创新。团学工作有轰轰烈烈的时候，但更多是平凡琐碎的小事，需要学生干部付出耐心而细致的努力。因此，踏实成为第一要素。那么怎样才能使工作在踏实有序中进行呢？首先，活动前先要调查活动的可实施性和同学们的参与热情及基本需要，这样有利于将上级的政策精神跟工作的实际相结合，在活动策划中可以有效避免失误。活动的开展过程中，要着眼于全局，重视整体设计和布局，不拘泥于局部细节。在一些关键问题上要深入透彻承担任务，承认错误。

责任心是每一个人，每一件事都不可或缺的。《超人》里有一句话非常经典：能力有多大，责任就有多大。学生干部，相对于普通的学生而言，工作、任务更多，犯错误的机会理所当然也更多。有一个故事说，一个小和尚向老和尚告状：“师傅，大师兄把碗打破了！”老和尚回答说“我知道你是不会打破的。”言外之意是小和尚不洗碗，当然就不会打

破碗。同理，我们多做事，就必然会多犯错。如同误差一样，这些错误是不可避免的，但可减小。犯错误之后，如果一味地遮掩覆盖，就是对自己的怀疑和放纵。每一个错误背后就是一种成功，你聪明与否就看你能否把它翻过来。当然也不能为了避免犯错而推脱工作，如此，你永远只能在原地打转。作为一名学生干部，首先要明确自身的能力，接受力所能及的事，可以有所提升，但不能对上级下达的命令包揽无余，这不仅增添了自身的压力，也降低了工作效率，我们要做到合理分配资源，让每一位学生干部都得到锻炼的机会。在以后的工作中，我们更要注重培养责任心，敢于承担任务，承认错误。将每一件事都能恰到好处地落实到实处。

## 一、自身素养，人格魅力

一名学生干部，想要得到其他同学的期许与信任，首先必须有较高的素养和人格魅力。这其中，政治素养就是必备的一种。在团校的第一个讲座，我们很荣幸地请到了法学院的罗维老师为我们指点了这方面的迷津。罗老师从两个大方面阐述了这个问题：1、人和政治的关系，2、如何提高政治理论素养。罗老师引用了许多闻名世界的大哲学家的观点说明人天生是一个政治动物，习惯于群居生活，这决定了我们必须对政治知识有所了解，将自己熔融于政治。让我们认识到政治的重要性：即使你不关心政治，但政治关心你。在第二块内容中，罗老师又从实际出发，介绍了一些提高政治素养的方法，例如学习政治理论，辩证唯物主义；阅读大量经典文献，时政著作；浏览一些政治新闻评论等等，让我们受益匪浅，明白认识政治的途径其实有很多，只是需要我们发挥主观能动性去主动接受政治信息。提高政治素养有利于学生工作与时俱进，在国家宏观政策下开展活动，同时也是对国家政策的有效落实。

## 二、团队精神，领导风范

分团委学生会都是一个庞大的机构团体，一切工作的运转不是一个人所能肩负的，需要每一个人去承担，所以合理分工，团队精神极其重要。在素质拓展

的齐头并进和基地训练两项活动中，团队精神都得到了非常好的验证。在80后逐渐登上历史舞台的这个时代，团队更是作为一项重要精神宣传。多数出生独生子女家庭的80后，缺失了许多团队合作的机会，所以在校园这个珍稀的舞台上，我们更要注重团队意识。当然，一个团队只有合作是远远不够的，他同样需要一个精明的领导。在素质拓展基地训练的罐头鞋活动中，有些队友便将失败归咎于队长领导无方。作为领导，他就必然要吸收各方面意见，并在短时间内做出最正确的决策。罗老师在她的讲座里也提到了一个“精英意识”。作为一名学生干部，我们不能只以普通学生的水平要求自己，潜意识里就应该存在精英的标准。

### 三、经验办事，创新机制

在素质拓展基地活动中，一开始，大家都不愿意总结活动的经验，急于进行下一个项目，但在教练的强制执行下，我们对各个活动都进行了探讨交流，从中不仅得到了活动的经验，也感悟了许多生活的内涵。我们要学会用经验办事。经验是一支加速剂，有时你付出了比别人多许多倍的努力，但成绩却不尽如人意，因为他比你有经验，比你少了一个探索的过程。古语道：他山之石，可以攻玉。不仅他人的经验，自己在办事过程中获得的教训也应该及时记录，便于以后工作更顺利地进行。但决不能按图索骥地走，继承的同时应该也有创新的元素。新事物总会代替旧事物，“逆水行舟，不进则退”，停滞不前就是后退。无论是在制度还是具体的办事方法，我们都要不断创新，提高工作效率和工作质量。

以上便是我在团校学习过程中获得的几点心得体会。这是一次非常好的学习并提升自我的机会。这段时间的经验将会让我无论在哪个岗位工作都受益匪浅。在以后的工作学习中，我也会不断地总结，积累经验，提高工作效率和工作质量。

很荣幸在大一入学不久就加入了校会留学生联络中心，同时又马上获得了一次如此珍贵的团校培训的机会。尽管这只是

一段时间的学习，但这段时间对于我自己的提升却是一个大幅度的转变。我在团校学习中的心得阐述如下：

作为一名共青团员同时又是一名学生干部，我们必须明确立场，坚定思想，以忠于组织、服务于同学作为个人工作的最根本目标。同时深入学习共青团团章，对共产主义青年团有更清醒和准确的认识。与此同时加强个人作风和素质的培养，争取成为对集体有意义的一份子同时为同学和组织做出更突出的贡献。以下是我对每节课的认识和体会。

在团校第一讲上，刘卫兵教师就“如何开展团校活动”作了深刻而生动的讲座。而我个人最大的感受就是团学活动原来并没有想象中的枯燥和死板，而关键在于我们开展的方式。很惭愧得讲，在中学时代，我一直以为团学活动只是一味的说教和毫无思考的接受，团学活动的重要意义、作用也从来没有去想过。高中时期我曾在班级担任组织委员一职务，而大多数时间也只是知道要落实组织的指示，仅仅以接受任务的方式去履行一名基层学生干部的职责。经过这节课的培训后，我认识到团学活动的方式千千万万，而“创新”与“深刻”则是每一次活动的血液与骨骼，作为一名学生干部，我们应该更多地去贴近同学们的生活，善于思考，抓住生活中的每一个细节从而找到同学们最感兴趣的话题，并将团学活动与此有机的结合，争取创造出一条属于我们自己团支部的独特的教学模式。

在团校第二讲上，王珊老师围绕着“个人礼仪与未来职业规划”给大家上了生动的一课。这节课让我认识到了个人外在礼仪与内在的修养在职场中的重要作用，同时也意识到了工作中个人的每一个细节的展示都体现着一个人为人处事的方式和工作的态度。正因如此，生活工作中我们应该时刻保持谦虚、礼貌的作风，秉着尊重他人的原则去处理身边的每一件事情，通过个人的实际行动给别人以感染，同时加大在个人礼仪知识方面的学习力度。此外，要把以上这些细节带入到团组织、校会组织的工作当中去，通过每个人的努力来营

造团队的氛围，同时给同学、老师以团员、校会工作人员的最阳光，最礼貌，最友爱的形象，增加共青团和学生会在同学心中的地位。为了提高个人的内在文化修养，我们还应该学会学习和阅读，通过书籍来完善自己，通过文学来充实自己的精神世界。当然，最重要的还是要将“尊敬”二字深入落实到生活的每一个细节当中去，正如王珊老师所言：“只要学会了尊敬，个人礼仪就学会了一半。”

在团校分组讨论会上，我们全组同学在组长的带领下学习了第xx届六中全会精神，大会的主旨以及学习会上同学们的发言都为我带来了诸多的感想。xx届六中全会的主题是“文化体制改革”，每当提及“文化”二字我想每个中国人心中总会有一种发自内心的自豪感，的确，中国人的文化归属感在世界是绝无仅有的。5020xx年的文明孕育出的是一个文化的国度，然而文化不是一成不变的，时代在发展，社会在进步，如何发现并引领先进的文化才是作为一名大学生、共青团员以及一名学生干部需要做的。我认为，所谓“先进文化”不是无端创生的，而是在一个民族的原有的文化上做出改变来迎合所处的时代背景和发展方向。举个例子，中国儒家向来倡导“仁义礼智信”，但是如果不假思索地去效仿和套用古人的思想是极不可行甚至是荒谬的，这就要求我们要理性的对其分析，结合当今的实际总结出何为现在这个另一个文明时代所需要的“仁义礼智信”。另一方面，在文化的传播上，我认为文化本身并无大小之分，一个文化发扬的好坏与否在于它传播的方式。就团组织和校会组织而言，开展生动、实际而有意义的文化活动是我们传播一种文化最有力的方式，这就要求我们每一位成员开动脑筋，如同第一讲刘卫兵老师提到的那样，要贴近同学们的生活，学会思考，只有这样才会事半功倍。就个人而言，我们每个人都不能忽视个体在文化传播过程中的重要作用，你的一言一行、一举一动都会通过蝴蝶效应对一个小集体再到大集体推广至整个社会产生意想不到的或好或坏的影响。所以我们要时刻严格要求自我、规范自我，以个人的努力将一种先进的文化传播至身

边，久而久之构建一种有浓厚文化气息的社会。

不知不觉中团校活动已接近尾声，在感慨它为我带来思想上转变的同时也不得不认识到自身还存在着诸多的缺点，当然距一名优秀的学生干部、共青团员还有很长的路要走。团校结束本学期的学习意味着一个结束，但对于我们每个人来说学习的路才刚刚开始，今后无论是学习、工作还是生活，我们都会面临诸多的挑战和困境，可我想愈是如此我们就更应该将所学的东西、所得到的体会充分的运用以实现自我的进一步提升同时为这个集体，为所有信任自己的人们带来应有的作用。苏轼曾说：“古之成大事者，唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志”，作为一名学生干部也更应该是如此吧！面对着即将到来的日子，我将用自己全部的精神、热情和知识去完成自我的蜕变以迎接崭新的大学生活！

猜你感兴趣：

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇五

在大学生生活中，许多同学都会选择参加团课，也就是由专业教练主导的体育课程。团课对于我们大学生来说是一个锻炼身体、交朋友、放松心情的好机会。我也参加了一些团课，获得了许多心得体会，下面我将与大家分享。

### 第二段：沟通与合作的重要性

参加团课的过程中，我发现了一个很重要的问题，就是人际交往的重要性。学习团课需要与其他人合作，并在练习中相互鼓励，促进团队默契。因此，我们需要学会沟通、表达和倾听，让合作变得更加顺畅和愉快。正是因为有了这样的交流和合作，我们才能更好地完成任务，获得更多的收益。

### 第三段：锻炼耐力和毅力

对于大学生来说，紧张的学习和生活压力时常会使身体感到疲惫和无力。这时候，参加团课便成为了一种锻炼身体的好方法，同时也是锤炼毅力和耐力的机会。在练习运动时，我们必须坚持练习，做到不轻言放弃。这种恒心和毅力可以帮助我们克服其他困难，不放弃追求自己的梦想。

#### 第四段：顺应自我和挑战极限

每个人的身体不同，每个人的上课能力也不同。因此，我们应该尽可能顺应自己的身体，选择适合自己的团课。但是，我们也需要在选择时更多地考虑到自己的潜力和挑战自己的极限。这种自我挑战和超越会激励我们更加努力，并取得更好的成果。

#### 第五段：结论

总的来说，团课是大学生们锻炼自己的身体、交朋友、解压的好方法，但是它的意义不仅仅在于此。它也是一种提高团队协作能力、培养毅力和顺应自我、挑战极限的好机会。希望大家都能够参加适合自己的团课，充分锻炼身体、超越自我，变得更加强壮、自信和坚强。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇六

通过大学生团课的学习，让我们更加明确了作为一名当代大学生的政治使命和责任，让我们对党和团有了进一步的认识。下面是带来的大学生团课学习的心得体会，欢迎欣赏。

这次我很荣幸成为第25期团校学习的成员。经过了上团员课，学习了共青团与共产党的章程，我对“共青团”有了真正意义上的理解和认识，了解了团的性质，奋斗目标，基本任务，还了解了它的先进性和影响力，那么如何成为一名合格的共青团员，我想应该具备几个方面。

1、要具有先进政治思想，努力学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想，增加民族自尊，自信，自强精神，树立正确的理想，信念和世界观，人生观，价值观，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“以纪律己，以纪律人”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，热心帮助他人进步，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。

4在学习中，我深刻认识到，中国共青团是以工人阶级为基础的，由工人阶级的先进分子组成。中国共青团同时是中国人民和中华民族的先锋队，团在增强先进性的同时，必须不断扩大团的群众基础。十七大团章“团员”一章的第一条规定凡“年满十八岁的工人、农民、军人、知识分子和其他社会阶层的先进分子，承认团的纲领和章程，愿意参加团的一个组织并在其中积极工作、执行团的决议和按期交纳团费的，可以申请加入中国共青团。”十七大团章的这一修改，有利于增强团的阶级基础和扩大团的群众把其他社会阶层中具备团员条件的先进分子吸收入团，符合团的实事求是的思想路线，有利于调动这些先进分子的积极性和创造性，有利于把全社会各个方面忠诚于祖国和社会主义的优秀分子团结和吸引在团的周围，提高我团在全社会的影响力和凝聚力。充分说明了中国共青团在增强自身先进性和不断扩大群众方面不仅予以重视，而且还大胆突破，体现了实事求是，与时俱进的思想路线，十七大团章规定全团要用邓小平理论、“三个代表”和团的基本路线统一思想，统一行动。对于新世纪阶段加强和改进团的思想理论建设具有重大意义。跨入新世纪，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新

的发展阶段领导人民继续发展社会主义民主政治，建设社会主义政治文明，在建设物质文明、政治文明的同时，努力建设社会主义精神文明，实行依法治国与以德治国的结合，是中国共青团在新世纪的任务之一。坚持“三个代表”作为中国共青团的指导思想，为推进改革开放和现代化建设事业奠定了坚实的思想基础和提供了可靠的政治保证。有了“三个代表”，中国共青团就会始终充满创造力、凝聚力和战斗力，团结和带领全国人民满怀信心的完成历史和时代赋予的庄严使命。

我还学习了大学生的心理健康课程，知道了许多知识，在以后的人生中应该怎样帮助别人，怎样把一个班的积极性及团结合作的精神带动起来。还有怎样在班上开展活动以及作为团支部书记在班上应该怎样开展“双学活动”。特别的一点是这次团课让我学到了许多做人的道理，让我在以前做人的基础上提高了许多。总之，在这次团课中我知道了作为一名合格的团员，一定要有理想，有抱负，遵纪守法，实事求是，与时俱进，做到能帮助别人，团结别人，从而能影响别人，为建设中国特色的社会主义贡献自己的力量。

大学生团课学习心得体会范文二：

我入团了，在我们班我是第二批团员。我很兴奋，很高兴因为我受到老师的重视，我当时的感觉就像团歌里唱得一样：“光荣啊！中国共青团，光荣啊。”可是那时我真的不知道团员意味着什么，而且随着时间的推移，随着我们班团员数目的增多以及后来全班同学都是团员时，我的新鲜感渐渐消失了，对“团员”这一称呼也不好奇了，也就再也没考虑过团员到底是什么，要如何做才是真正的团员。而且在我潜意识就认为“团员”就像是一次考试，每个学生都必须通过。

上大学了，听说要上团课，这又引起了我的兴趣，我就在想“团课是什么？为什么初中入团时都不上团课，上大学却要上团课呢？”就这样带着疑问我开始我的第一堂团课。经过这

次团课使我茅塞顿开，原本所有的问题都得到了明确了回答，这使我第一次清楚的认识了团，认识了团员。就好像失明多年的眼睛，又重新看见了色彩，看见了世界，我好像获得的新生。在以后的几次团课中我知道了我们的组织，我们的历史，我们的活动以及我们的榜样；我知道了团的性质是中国共产党领导的先进青年的群众组织，广大青年在在实践中国特色社会主义的学校，中国共产党的助手和后备军。我知道了团的基本任务是坚定不移的执行党在社会主义初级阶段的基本路线，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放。为全面建设小康社会加快推进社会主义现代化建设贡献智慧和力量。而团员的义务，也就是我的义务是努力学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和三个代表”重要思想，学习团的基本知识，学习科学文化和业务知识，不断提高为人民服务的本领。开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结。

看着我们的榜样的感人的选进事迹，我很内疚，他们是团员，我也是团员，虽然生活在不同年代，不必在战争奉献生命。但至少我应该尽自己所能为党，为团，为人民做点什么。可是入团这么久，我到现在才真正的了解团，了解团的义务。以前由于我的无知没能做团员应尽的义务。现在，既然我明白团的真正含义，增强了团的意识，那就应该从现在开始尽心尽力做一个好团员，像我们的榜样学习。上星期三，我们班开展了第一次“团员标准讨论”活动，在讨论中我又对团员标准有了进步的理解，我们要在学习，，生活中从小事做起，认真学习，关心他人，这些不都是团员的标准吗？这次讨论让我明确了工作目标，才明白身边的小事更能看出一个团员，一个人的素质，而不需要轰轰烈烈满嘴空话却不付诸实践。

离开了初中的懵懂，来到了大学的成熟，我会好好的做一个真正的团员！

大学生团课学习心得体会范文三：

第一节团课，我感触颇深。恍然明白原来仰望天空与脚踏实地是不矛盾的，是兼容的。听老师细细数过团干所需具备的各种素养，要不断的提高自己的能力，然后才能有条理的管理事务。我试着自我反思。刚上大一的我对于未来是抱着美好憧憬的，我说服自己努力的尝试新事物。我不擅言辞，胆子不大，甚至站上讲台都会有些晕眩，但我依然说服自己试一试。在大家的信任下我成功的担任了班长一职。我清楚的知道这对我来说着实是个挑战。最初，上台讲话前都会写好全稿，生怕自己一上台就什么都忘了。最初，我努力的记住班里人的名字，让自己最快地走近大家。最初，我成天忙忙碌碌却很少有时间碰书。直到我的语音成绩拿了d-,直到我的听写本上画满圈圈。我才明白，我在丢下了最重要最基础的东西。班主任在开班委会时说道：如果连自己的学业都管理不好是无法管理班级的。此后，我开始练习从容…原来，生活中，无意识中，我已在怎样成为一名合格甚至优秀的团干了。

团课的第二节是关于学校和个人的，学校与个人有着相互影响，密不可分的关系。对于我们浙江外国语学院更是如此。我们是一个新生的大学，我们的未来任重而道远，而我们作为浙外的第一届学生，更是承载着重大的责任。所以我们都努力地做最好的自己，很多人都会把大学视为最佳休息时间，早上睡迟了不会有人来管，晚上通宵玩游戏也不算是堕落。可是，时间长了我们便会发现，当生活没有了规律，当学业不再有更高的追求，当我们不再勉强自己做点什么，生活便失去了动力。学校的发展与个人的努力是息息相关的，可是学校再怎么发展，硬件再怎么齐全，也不能让我们发白努力学习。因此，个人的意识显得尤为重要。我想我的目标又清晰了几分。

团课的第三节是让我学者做一个积极的人。也许高中我们已经习惯被动地等待别人告诉我们应该做什么，可是从现在开始我们必须学习怎样主动去了解自己要做什么，并且规划它们，然后全力以赴地去完成。想想今天世界上最成功的那些

人，有几个是唯唯诺诺、等人吩咐的人？对待自己的学业和工作，我们需要以一个母亲对孩子那样的责任心和爱心全力投入不断努力。果真如此，便没有什么目标是不能达到的了。一个积极主动的人还应该虚心听取他人的批评和意见。其实，这也是一种进取心的体现。不能虚心接受别人的批评，并从中汲取教训，就不可能有更大的进步。比尔盖茨曾经对公司所有员工说过：客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。除了虚心接受别人的批评，我们还应该努力寻找一位自己特别尊敬的良师。这位良师应该是直接教导你的老师以外的人，这样的人更能客观地给你一些忠告。这位良师除了可以在学识上教导你之外，还可以在其他一些方面对你有所指点，包括为人处世，看问题的眼光，应对突发事件的技能等等。如果有这样的人给我们帮助，那我们的成长的速度一定会比别人更快一些。同时，要想把握住转瞬即逝的机会，一个积极主动的人就必须学会说服他人，向别人推销自己或自己的观点。在说服他人之前，要先说服自己。我们的激情加上才智往往能更好的折射出我们的潜力。

这三节团课着实让我成长了很多，我也真正试着将团与我的日常生活相联系，蓦然回首才发现，团课与我的生活是相互渗透的，我想我会更努力的成为一名更优秀的团员。

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇七

这次我很荣幸成为第25期团校学习的成员。经过了上团员课，学习了共青团与共产党的章程，我对“共青团”有了真正意义上的理解和认识，了解了团的性质，奋斗目标，基本任务，还了解了它的先进性和影响力，那么如何成为一名合格的共青团员，我想应该具备几个方面。

- 1、要具有先进政治思想，努力学习马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想，增加民族自尊，自信，自强精神，树立正确的理想，信念和世界观，人生观，价值

观，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“以纪律己，以纪律人”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，热心帮助他人进步，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。

十七大团章规定全团要用邓小平理论、“三个代表”和团的基本路线统一思想，统一行动。对于新世纪阶段加强和改进团的思想理论建设具有重大意义。跨入新世纪，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段领导人民继续发展社会主义民主政治，建设社会主义政治文明，在建设物质文明、政治文明的同时，努力建设社会主义精神文明，实行依法治国与以德治国的结合，是中国共青团在新世纪的任务之一。坚持“三个代表”作为中国共青团的指导思想，为推进改革开放和现代化建设事业奠定了坚实的思想基础和提供了可靠的政治保证。有了“三个代表”，中国共青团就会始终充满创造力、凝聚力和战斗力，团结和带领全国人民满怀信心的完成历史和时代赋予的庄严使命。

我还学习了大学生的心理健康课程，知道了许多知识，在以后的人生中应该怎样帮助别人，怎样把一个班的积极性及团结合作的精神带动起来。还有怎样在班上开展活动以及作为团支部书记在班上应该怎样开展“双学活动”。特别的一点是这次团课让我学到了许多做人的道理，让我在以前做人的基础上提高了许多。总之，在这次团课中我知道了作为一名合格的团员，一定要有理想，有抱负，遵纪守法，实事求是，与时俱进，做到能帮助别人，团结别人，从而能影响别人，为建设中国特色的社会主义贡献自己的力量。

## 07地生系资源环境与城乡规划管理班：付啟洪

说确实的,现如今大局部弟子都是团员,然则又有谁在待人接物的时辰是用精确的团员的责任感来要求自己的呢?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责任职守了若执掌,同时也想象着自己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,再现在做事上即是不严谨,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,要知道什么是可取,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.而团员也应当知道事故配景,大到期间特性,小至个体性格,不知道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.

这一代的小孩作为独生子女,并没有吃过几多苦.曾经有许多

次我以为人生中没有比我方才履历的事故更幸运,更灾祸的了,可仔细想想,我所遭遇的和我的怙恃,祖怙恃相比,又算得了什么呢?大概我们这一代人在父老眼中难全日气,太为娇惯,可团员所要做的便因而举动证明我们有着受苦刻苦的精力,我们能期间为社会为群众谋福利.

团员还应养成最少的品德修养,抬高自身修养.遇事少埋怨,多从自己找不敷.有则改之,无则夸奖,一直前进,修身到达必定田地.为人多支付,热情待人,做人大方大气.本来会后再思考,这日我们所要求的”增强团员认识“已经不但单是存身团的角度来要求其组织成员的思维升华,更现实点说,本来是在要求我们这一代人修身,抬高自身修养.

最后,插足团组织以来,我都严厉要求自己,在学习,生存与思维上抱着主动的态度,并主动向党组织靠拢.回想起自己的生存,感想甚是羞愧,身边的人都这样主动的面临生存,对社会有这样深刻的看法,而我倒是个弱者.我应该如今就理清头绪,定方向并为之不懈勤奋,不管我将遇到的是何等大的困难崎岖,只要我振作精力,以团员的准则严厉要求自己,坚信我必定会胜利.很谢谢这次运动给我敲响了警钟,让我适时的认清自我,重新定位.同时特别加倍认真的接纳这次教诲运动,以更的姿态向党组织靠拢.

其次,这次运动给我带来了领会上的前进以及思维上的抬高.通过这次团课的学习,我对党的政策导向以及实事动态都有了比力清楚的知道,也形成了一些新的领会.

歌德曾说过“人不是靠他生来就有的一共,而是靠他在学习中所得到的一共来造就自己”,任何人或组织都要在学习中一直圆满.而中国共产党是一个在创设之初就具有进步性的政党,一贯以来率领着中国的革命走向胜利.在成为执政党之后,假若还只是靠着在革掷中得到的那些体验,显然是不敷的,全国形势千变万化,中国共产党只有一直学习,保留进步性,才略一如既往地率领中国一直进取.而这个进步性

并不是一个稳定的准则线，它所表现的是真正左右期间的脉搏，始终站在期间的最前线，进步性教诲便是要培育大众与时俱进的认识，认识的形成不是一个短期历程，因此作对作为共产党后备军的共青团员的认识教诲做事显得尤其重要。我们要唾弃只有党员才要保留进步性的谬误领会，团员更应该一直学习，打根本，准备着为共产党注入进步的血液！

孔子说：道之以政，齐之以刑，民免而无耻，道之以德，齐之以礼，有耻且格。

大学是人生中学习知识的黄金时期，从图书馆，从教科书，从生存中，我们会有所得，会充足自己，圆满自己。同时又不光是只学习知识，还会有更宏伟的思维，她指引我们，让我们的心灵得到洗礼，魂魄得到升华。

学会做人，要在精力上成仁，学术上成才。为人处世，更显重要。大概，我们的知识并不是最丰裕的，我们的成效并不是最出色的，但我们的品行必定要健康，思维人格要主动向上，有品德，有诚信，有志向，有正确的全国观，人生观和价格观。同时，要注重自己的德育，智育，体育，美育的全面成长，主动做一名全面成长的出色大弟子，包罗身与心。

团是由每个团员个体组成的，只要我们都可以或许作自身的进步性，中国共青团在如今的或是未来的汗青时期中，都邑以最进步的姿态引领更多的青年人为建筑我们宏伟的祖国而一直斗争！

我很幸运自己参预了这堂团课. 由于短短一天时间让我找回了自己三年的认知空缺, 填充了自己思维上的缺陷. 我想我更能明白团员的期间责任, 往后也将用这种思维去要求自己一直提拔个体修养, 也会和身边同砚共勉勤奋, 增强团员认识.

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇八

动感的五月，是一个充满阳光，雨水丰茂的季节，正如我们新一代年轻人，热情、激情、勇往直前。温暖的五月，春意盎然，迎来了辛勤劳动人民的节日，同时也迎来了我们青年人的节日。

4月27日，我参加了项目部党支部组织的主题为“让梦飞的更高更远”的五四青年节座谈会，感慨很多，感悟也不少，同时也给了梦想一个新的起点。与会的30多位团员青年，畅所欲言。听完大家的发言，我有所感悟，面对工作大家有的是一样繁重的工作，一样的在压力中成长。大家都没有抱怨，而是在力求怎么改变现状中勇往直前。因此我们是快乐的，因为我们有一颗积极而平和的心态。只要我们盯住目标，热情向上，多一些微笑，少一些抱怨，就会工作、生活的很快乐。

作为新一代年轻人要想实现梦想，无论遇到什么样的挫折与困难，都要坚持到底，用豪情与干劲活出青春的姿态。那么如何做一名优秀的施工技术人员实现自己的梦想，我觉得以下几个方面很重要，也是自身需要进一步加强的。

一、继续努力学习深造，学以致用。懂得学无止境，养成良好的学习习惯；多考取上岗证和职业资格证书；要懂得理论联系实际，在实践中充实头脑、提高能力，锻炼自己的语言表达能力和文字综合能力，不断提升自身整体素质。

二、要勤奋工作，踏踏实实。把简单的事坚持做下去并且做好就是不简单，把平凡的事坚持做下去并且做好就是不平凡，把容易的事坚持做下去并且做好就是不容易，唯此才能实现自己的人生价值，取得不平凡的成绩。

三、养成良好工作习惯。人都是有惯性的，如果没有一个好的开始，很难有一个美好的结尾。这就要求自己必须时刻严

格要求自己遵守公司各项规章制度和劳动纪律、加强同事间沟通、主动认真地完成各项工作。青春是最可宝贵的时光，也是最容易荒废的时光，所以在这段时间我们要积极学习，敢于担当，养成良好的工作习惯。

四、要有团队意识、大局意识。充分发扬团队精神，同事间应相互帮助，共同前进、共同提高；积极参加组织上的活动，如体育活动、文艺活动和丰富职工业余生活的聚餐活动等。

五、提高责任意识。在近两年的工作里，我深深体会到我们的每一道工序施工都关系着小业主的房屋质量，如果有疏忽，那么小业主有可能面临损失，因此工作时必须提高责任意识，严把质量关。

过去是现在最好的老师，未来是现在最好的实践。只有今天的积极进取，才能换来明天的达成所愿。无论多大年纪，天一亮就是起点，只要脚步向前，梦想就永远活在心中。作为当代青年人只要拥有不可动摇的理想和信念，便能带着心中的梦飞的更高更远，我们就能用“五四”精神创造“五四”力量，为项目部和公司做出应有的贡献！

## 大学生十九团课心得体会和感悟篇九

重阳节，又称为老人节，是中华民族的传统节日之一。为了弘扬中华优秀传统文化，增进大学生对老人的关注与尊敬，我校于某月某日举办了一场以“重阳节团课”为主题的活动。本次活动旨在提高大学生对弱势群体的认知度、关注度和关心度，让大学生们更加懂得尊老敬老。在这次活动中，我们通过参与团课学习，与当地的优秀老人互动交流，以及参观老年人福利院等形式，收获了很多心灵上的感悟。

### 第二段：团课学习体验

在重阳节团课活动中，我们接触到了许多关于老年人生活、

养生保健的知识。老师向我们讲述了许多老年人健康的养生之道，比如要保持积极的心态，意志力要坚定，节制饮食、科学合理的运动等。通过这堂课程，我们不仅学到了养生保健的知识，也更加理解老人身心方面的需求和困境。我们发现，只有关注老人的身心健康，才能真正实现对老人的尊重和哺育。

### 第三段：与老人交流互动

在团课学习之后，我们有幸与当地的优秀老人进行了交流。我们向老人们请教如何处理家庭矛盾、如何保持良好的精神状态等问题，老人们都给予了我们很多宝贵的建议和经验。他们告诉我们，要多关心家人，多沟通，多体谅对方；要保持乐观积极的心态，不断充实自己；要关心社会，积极参与公益活动等等。通过与老人的互动交流，我们不仅感受到了老人们的智慧和经验的独特魅力，更加懂得了尊敬和呵护老人的意义和价值。

### 第四段：参观老年人福利院的心得

为了更好地理解和关心老年人，我们还参观了当地的老年人福利院。福利院里的老人们生活朴素，但他们的脸上都洋溢着满满的快乐。我们看到他们互相照顾，共同度过晚年，他们在福利院里找到了亲人的温暖和社会的关怀。在这里，我们不禁反思自己在平时对老人的关心和尊重是否足够，是否还有一些我们应该做的事情。同时，参观福利院也让我们重新认识到社会责任的重要性，激发了我们对公益事业的热情。

### 第五段：心得总结+呼吁

通过这次重阳节团课活动，我们深刻体会到了尊老敬老的意义和价值。尊重老人不仅是一种道德伦理观念，更是对中华优秀传统文化的传承和发扬。我们应该学会关心老人，尊重老人，关注他们的需求，用行动展现对老人的关怀和尊重。希望每

个大学生都能从小事做起，从身边做起，为老人做点事，为老人尽一份力。同时，也希望更多的大学生能够参与到这些关于尊老敬老的活动中来，让中华民族传统文化发扬光大。