# 最新团员晨练心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-07-01

*团员晨练心得体会一弘扬中国精神，凝聚中国力量，在全党全国各族人民全面深化改革、奋力推进中国特色社会主义事业的关键时刻，党中央召开了全国宣传思想工作会议。这是一次全局性重要会议，对于做好新形势下宣传思想工作具有重大的理论和实践意义。在会上发表...*

**团员晨练心得体会一**

弘扬中国精神，凝聚中国力量，在全党全国各族人民全面深化改革、奋力推进中国特色社会主义事业的关键时刻，党中央召开了全国宣传思想工作会议。这是一次全局性重要会议，对于做好新形势下宣传思想工作具有重大的理论和实践意义。

在会上发表的重要讲话，站在党和国家全局的高度，深刻阐述了事关宣传思想工作长远发展的一系列重大理论和现实问题，进一步明确了新形势下宣传思想工作的方向目标、重点任务和基本遵循。讲话统揽全局、思想深刻，蕴含着一系列新思想、新观点、新要求，体现了新一届中央领导集体的执政理念和执政方略，是一篇纲领性文献。当前，摆在我们面前的一项重要任务，就是要深入学习领会、全面贯彻落实重要讲话精神，切实把思想和行动统一到讲话精神上来，努力把宣传思想工作做得更好。

学习贯彻讲话精神，就要充分认识意识形态工作的极端重要性。历史和现实反复证明，能否做好意识形态工作，事关党的前途命运，事关国家长治久安，事关民族凝聚力和向心力。这“三个事关”，指明了意识形态工作引领社会、凝聚人心、推动发展的强大支撑作用，道出了意识形态工作的根本性、战略性、全局性意义。只有从推动事业长远发展、巩固党的群众基础执政基础的高度，认清肩负的责任、面临的挑战，我们才能进一步增强做好意识形态和宣传思想工作的自觉性坚定性。

学习贯彻讲话精神，就要牢牢把握宣传思想工作的根本任务和着力点。在我国社会深刻变革和对外开放不断扩大的条件下，宣传思想工作发生了很大变化，但其根本任务没有变，也不能变。这就是要巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位，巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础。实现这“两个巩固”，关键是要解决好对马克思主义和共产主义的信仰、对中国特色社会主义的信念问题。实现“两个巩固”、坚定信仰信念，宣传思想工作就有了立足点、聚焦点、着力点，就能进一步增强“三个自信”，牢固树立实现中华民族伟大复兴的中国梦这一共同理想。

学习贯彻讲话精神，就要牢牢把握宣传思想工作的基本要求和基本遵循。国际形势风云变幻，国内经济社会转轨转型，现代传播技术迅猛发展，对宣传思想工作提出了新的更高要求。正如指出的，宣传思想工作要把围绕中心、服务大局作为基本职责，胸怀大局、把握大势、着眼大事，找准工作切入点和着力点;坚持团结稳定鼓劲、正面宣传为主，巩固壮大主流思想舆论;坚持来之不易的宝贵经验，抓好理念创新、手段创新、基层工作创新;宣传阐释好中国特色，讲好中国故事，传播好中国声音。这些基本要求，既蕴含着对历史经验的深刻总结，又蕴含着对新形势新任务的科学判断，具有很强的战略指导性和现实针对性。贯彻落实这些基本要求，宣传思想工作就能沿着正确方向发展，做到因势而谋、应势而动、顺势而为。

众人拾柴火焰高。做好宣传思想工作，必须全党动手、全党参与，树立大宣传的工作理念，调动各方面力量，发挥各方面优势，从而形成推进宣传思想工作的强大合力。现在，新形势下宣传思想工作的大政方针已定，方向任务明确，关键是认真抓好落实。让我们紧密团结在以同志为的党中央周围，高举旗帜、团结一心、奋发进取，不断开创宣传思想文化工作新局面，为夺取中国特色社会主义新胜利、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

**团员晨练心得体会二**

秋天带着落叶的声音来了，早晨像露珠一样新鲜。天空发出柔和的光辉，澄清又缥缈，使人想听见一阵高飞的云雀的歌唱，正如望着碧海想着见一片白帆。而我们在这样的早晨中进行着一天天的阳光晨跑，用清新的空气唤醒我们昏昏欲睡的灵魂，在蜿蜒的路上练成强健的体魄。随着天气的逐渐寒冷，呼出的二氧化碳也变成的白色。我们在被窝里挣扎挣扎，最终不情愿的起床，在几分钟内梳洗奔向集合地点，开始一天的新生活。

李贽说过：“物不经锻炼，终难成器;人不得切琢，终不成人。”经过时间的推移，虽然心中也在祈祷晨跑的日子快点过去，但锻炼也开始习以为常，而我在晨跑中也学习到了很多东西，它折射出更多的待人处事方法。

第一、守时是立业之本。我学会了要守时，我能每天按时到地点集合。我认为守时是非常重要的，它是一种诚信。守时就是遵守承诺，按时到达要去的地方，没有例外，没有借口，任何时候都得做到。即便我因为特殊原因不得不失约，也应该提前打电话通知对方，向对方表示我的歉意。这不是一件小事，它代表了你的素质和做人的态度。如果我对别人的时间不表示尊重，我也不能期望别人会尊重我的时间。这也为我以后工作奠定好了基础，让我知道守时的重要性。

第二、良好的秩序是一切美好事物的基础。我学会了遵守秩序，在晨跑中保持队列的整齐是给人好形象的最直接方法。别人会知道我们这个团队是认真、团结、井然有序的。马克吐温说过：“你挣得了安适的睡眠，你就会睡得好;你挣得了很好的胃口，你吃饭就会吃得很香。这儿的情形和人间是一样的——你得规规矩矩，老老实实地挣一样东西，然后才能享受它。你决不能先享受，然后才来挣得。”所以虽说我们不能规规矩矩、按部就班的像机器一样生活，但也要遵守一定的规矩秩序，才能获得更多。

第三、团结，我学会了团结，它是几种情感聚集在一起而产生的一种事物，要想团结，不需志同道合，只要每个人都用真诚去面对这个集体的每一个人，学会谦虚，学会倾听，学会冷静，在必要的时候让步，风雨同舟，同甘共苦，有福同享，有难同当。在晨跑中，我们预备干事之间也渐渐熟悉，感情也开始逐渐的升温。这对办公室未来的发展是有最大的好处的，我们可以共同为办公室努力。

第四、坚持，是一种态度，是大家必有而又难得珍存的一种态度。因此，坚持也需坚持。我学会了坚持，不在半路退缩，不半途而废。测验一个人是否有真才实力，最可靠的方法，就是看他在事业同他相悖时、命运同他作对时、亲朋好友都劝他放手时、笑他不识时务时，能否坚持他所坚持的，并持续他的意志力。失败者，就是他们并不知道自己已经多么接近成功，却放弃了努力。唯有通过这些考验，甜美的果实，才是属于能够持久努力的人。

虽然阳光晨跑早已过去，但那些情景依然历历在目。晨跑活动开启了我的大学生活，让我阳光对待每一天，更让我学会了更多珍贵的东西。故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

**团员晨练心得体会三**

第一段：引入晨练的重要性（200字）

晨练作为一种健康的生活方式，近年来越来越受到人们的关注。作为一名团员，我也养成了每天早晨晨练的习惯。晨练可以不仅可以增强体质，改善身体状况，还有助于提高效率和工作的质量。通过晨练，我不仅体验到了身心的愉悦，还更好地感受到了团员的责任和担当。

第二段：晨练带来的身心变化（250字）

晨练对我来说不仅是一种健身活动，更是一种修炼的过程。每天早晨起来，清新的空气、温暖的阳光都让我倍感舒畅。晨练使我精神焕发，精力充沛，整天都保持着良好的状态。而且，我还发现，在晨练过程中，我会更加专注，更能够抵御外界的诱惑和干扰。无论是做完晨练后的学习任务，还是面对工作中的挑战，我都能够更加从容和果断地去面对，不再迷茫和彷徨。

第三段：晨练的积极影响（300字）

晨练不仅对我个人有着积极的影响，对我的团队和团组织也同样有着重要的意义。作为一名团员，我深知健康、积极向上是一个团体应该具备的品质。晨练使我更加关注身体健康，注重锻炼调节自己的心态，这使我在团队中具备了更强的抗压能力、执行力和领导力。通过与团队中其他成员一起晨练，我们共同进步，形成了更紧密的团队关系和合作氛围，这不仅是彼此之间的心理支持，也增强了团队的凝聚力和向心力。

第四段：健康晨练的推广（250字）

在我参与的团队活动中，我也积极地推广了健康晨练的活动，让更多的团员参与其中。通过分享我的晨练心得和体会，我向大家阐述了晨练对于身心健康的重要性，并鼓励大家勇敢尝试。我组织了一次团队晨练活动，邀请大家一起体验晨练的乐趣，并通过团队互动帮助大家养成晨练的良好习惯。这次活动取得了很好的效果，大家纷纷表示在晨练中收获了身心的愉悦和能量，也养成了每天早上起来晨练的好习惯。

第五段：晨练心得总结与展望（200字）

通过晨练，我深刻体会到健康的身体是前提，也是团队合作和事业发展的基础。团员们要有一个健康的身体，才能更好地投入到工作和学习中，才能更好地发挥自己的潜力和能力。因此，晨练对于我们团队的每个成员来说都非常重要。展望未来，我将继续坚持晨练的习惯，并不断地提高自己的晨练水平和能力，同时也会继续推广健康晨练，让更多的人受益。我相信通过我们的共同努力，我们的团队一定能够更加强大，更加优秀。

**团员晨练心得体会四**

而团员是先进青年的代表，建立一支能够发挥先进模范作用的团员队伍，是团组织战斗力的重要体现，是完成党赋予共青团的各项任务的基本保证，是进一步做好新形势下青年群众工作，巩固和扩大党执政的青年群众基础的根本要求。党的十六届三中、四中全会，团的十五届三中全会等对进一步提高团员的综合素质，发挥团员队伍先进模范作用提出了更新、更高的要求。因此,我们不仅要充分发挥团员的带头模范作用,更要做一名合格的当代优秀团员.

“学习是共青团的重要任务。在新的历史条件下，只有不断增强学习能力，团组织才能永葆生机和活力”、“最重要的是兴起学习贯彻‘三个代表’重要思想的新高潮”、“青年要勤于学习”、“青年时期是学习的黄金时期”、“终身学习的观念……”团十五大报告对加强青年学习进行了深入地阐述，报告中涉及到学习的内容有22项之多，由此可见，学习不仅是当前时期，而且是今后一个时期团组织的\'一项重要任务。结合当前创建学习型企业和争当学习型团员青年的实际，对于贯彻落实团十五大精神，紧跟时代步伐，最重要的就在于增强广大团员青年的学习能力。我们作为建设有中国特色社会主义事业的生力军，如果每个团员都能成为学习型团员，每个团的干部都能成为学习型干部，每个团的组织都能成为学习型组织，在全团中形成浓厚的学习氛围，就能够影响和带动整个团支部的学习热情，加快学习型团支部的建设进程，使广大团员青年成为党和国家事业发展的可靠接班人和强大生力军，使团组织成为党的忠实助手和后备军，成为党联系青年的牢固桥梁和纽带。

我是一名团员，一名永远忠于党，忠于人民的团员，我为此感到光荣，感到骄傲和自豪，团队的生活让我长大了，让我懂得了很多很多：我要做一个有用的人，无论什么时候都严格要求自己，在学习中，有钉子般的钻劲，在生活中，任劳任怨，为别人着想。我还从团队生活中获得了认同感和归属感。

随着时代的发展,我们作为一名21世纪的团员,不仅要从各方面严格要求自己,更要在各方面都时刻起一个带头作用,既然我们是团队的一分子,我们就要不惜一切代价去维护我们的团的利益,争取在新的世纪,让我们的团在各方面都显示出强大的生命力与生存力,这不仅是我们其中一个团员的神圣职责,更是我们所有团员的历史使命.只要我们大家共同努力,我相信我们的团的明天会更好.

**团员晨练心得体会五**

共青团是党领导下的先进青年的群众组织，青年工作是党的群众工作的重要组成部分。三个代表的重要思想，不仅是全面加强党的建设的伟大纲领，也为共青团的建设指明了方向;不仅是对各级党组织和广大党员的新要求，也是对各级团组织和团员青年提出的新标准。认真学习、深刻理解、全面贯彻三个代表的重要思想，对于面向新世纪加强共青团的建设，推动青年工作和共青团事业的发展，对于培育造就跨世纪的一代四有新人，对于团结带领广大青年肩负起实现中华民族伟大复兴的历史重任，都有着十分重要的指导意义。共青团必须按照党建带团建的要求，坚持三个代表的方向，全面加强自身建设，使共青团员始终成为广大青年的先进代表，共青团组织始终成为青年组织的核心。

一、充分认识三个代表重要思想对团组织先进性的新要求

三个代表的重要思想，从社会发展规律和工人阶级政党性质的高度揭示了党的先进性的实质和内涵，说明只有正确把握生产力和生产关系的矛盾运动，坚持代表中国先进生产力的发展要求;正确把握物质与精神的辩证关系，坚持代表中国先进文化的前进方向;正确把握党与人民群众的血肉联系，坚持代表中国最广大人民的根本利益，党才能始终走在时代前列，保持旺盛的生命力。团的命运从来都与党的命运紧密相连。实践表明，党兴旺发达，团就充满生机。时代的发展，形势的变化，要求我们必须对如何保持团的先进性问题做出新的回答。

首先，共青团组织必须把邓小平理论和三个代表重要思想作为强大思想武器。在新的历史时期，共青团工作面临着一系列新情况新问题，解决这些问题必须着眼于新的实际，必须善于运用新的方法，必须始终坚持以邓小平理论和三个代表思想为指导。团要把用科学理论武装青年、教育青年作为根本任务，把三个代表的重要思想贯穿共青团工作的全过程。

其次，共青团组织必须适应时代要求进一步强化职能。作为党领导下的先进青年的群众组织，共青团要突出政治属性，发挥政治优势，强化党的助手和后备军职能;要代表和维护青年的利益，强化党联系青年的桥梁和纽带职能;要从维护改革、发展、稳定的大局出发，强化国家政权的重要社会支柱职能。

第三，共青团组织必须面对新形势新任务，在经济和社会的跨世纪发展中发挥作用。要按照先进生产力的发展要求，围绕经济建设发挥优势，增大工作的经济含量;要落实科技是第一生产力的思想，不仅在急、难、险、重方面，更要在高、精、尖、新方面发挥生力军和突击队作用，增大工作的科技含量;要按照先进文化的前进方向，进一步强化育人职能，引导青年在社会主义精神文明建设中发挥作用，增大工作的文化含量。

第四，共青团组织针对团的实际状况，不断加强自身建设。要不断加强团的基层基础建设，确保组织有生命力;努力建设一支高素质的团干部队伍，确保骨干有凝聚力;把先进青年团结起来，加强教育和管理，确保团员队伍有战斗力。

二、以三个代表作为团的根本指导思想

三个代表的重要论述，是加强新时期党的建设的根本指导思想，也是加强新时期团的建设的根本指导思想。在团的建设中坚持三个代表的指导思想，一是要坚持在服务党的工作大局中加强团的自身建设。共青团服务党的中心任务和党在各个时期的工作重点，其最终落脚点和集中体现在以经济建设为中心，促进社会生产力的发展，也就是要始终坚持围绕经济抓团建，抓好团建促经济，把团员青年的积极性和创造性引导和凝聚到为党始终代表中国先进社会生产力发展要求而努力这一目标上来。二是要坚持在完成培育四有新人的根本任务中推动团的建设。培育四有新人与推动团的建设之间是相互促进的辩证关系。团的建设抓好了，才能始终坚持用科学理论、先进文化、崇高精神、高尚道德去武装、教育、塑造、熏陶团员青年，培养造就一批又一批、一代又一代跟随党走在时代前列、为党始终成为代表中国先进文化前进方向而努力的青年。三是要坚持在服务青年中促进团的建设。为青年建功立业和健康成长服务，是党的全心全意为人民服务宗旨在团的工作中的具体体现。共青团要把服务青年作为促进自身建设的切入点和突破口，通过建立青年服务体系，丰富服务手段，拓宽服务领域，构建联系青年的新型纽带，以服务促建设，以服务求活跃，把广大优秀青年团结和凝聚在党的周围。团组织服务和代表青年根本利益的工作做好了，也就巩固和扩大了党在青年中的群众基础。

三、广大共青团员要认真学习、实践三个代表重要思想，永葆团组织与团员的先进性

共青团员是青年的先进分子。使共青团员始终成为青年的先进代表，是由共青团的性质决定的，是共青团先进性的集中体现。共青团只有教育、团结和引导广大团员始终保持先进性，充分发挥模范带头作用，才能使广大团员真正成为青年的先进代表。

现阶段，大学期间开设的两课为我们提供了良好的学习机会，团员青年应该认真努力学习理论知识。而目前一些同学轻视甚至厌倦这些课，不注意自己的理论学习，往往导致自己思想混乱，不思进取，最后，很容易丧失一名团员的先进性。另外，三个代表重要思想内涵丰富、博大精深，要学深悟透，必须研读原著，精读原文，必须在深刻领会和把握三个代表重要思想的科学内涵和精神实质上下功夫。

**团员晨练心得体会六**

作为一名新团员，我很多人跟我一样，加入团队的主要目的是通过晨练来锻炼身体和健康，丰富自己的生活，同时，也更好地融入团队，得到更多人的认可和尊重。对于我来说，晨练不仅是一种习惯，更是一种态度和追求，希望通过晨练，让自己的身体更加健康，精神更加健康，更好地面对工作和生活中的各种挑战。

二、晨练的意义：为了更健康的身心发展

晨练是身心健康的重要保障之一，它可以提高身体的代谢率，增强身体的免疫力和抵抗力，同时，还可以增强身心的耐力和恢复能力，让自己更好地适应现代快节奏的生活方式，形成良好的生活习惯和健康方式。同时，晨练还可以帮助我们放松身心，调整情绪，提高思维和创意，让我们拥有更加积极乐观的生活态度和心态，取得更好的成果和成就。

三、晨练的方式：系统科学、生动有趣

晨练是一种习惯和追求，它不能仅仅依靠肌肉的力量和耐力，还需要一定的技巧和方法来保障健康发展。所以，我们团队的晨练方式很科学，同时又很生动有趣，因为只有这样，才能让晨练成为一种享受和快乐，并且在每一个晨练场上，我们都会互相鼓励和帮助，彼此团结协作，形成一种团队精神和团队力量。

四、晨练对于个人和团队的影响：体现出团队的凝聚力

对于个人来说，每一次的晨练都可以让我们感受到不同于平时的身体健康和精神愉悦，为自己增加更多的信心和勇气，同时，也可以提高彼此之间的信任和关系，让团队的凝聚力更加的强大和稳固。对于团队来说，晨练也是一种锻炼和检验，它可以让我们更好地体验团队的力量和战斗力，彰显出团队的一致性和协同性，进一步加强我们集体的凝聚力和战斗力。

五、结论：勇于走出舒适区，迎接新的挑战和机会

作为一名新团员，我深知自己的责任和使命，我将一直坚持晨练，不断提高自己的身体素质和心理素质，为团队的健康发展和个人的成长做出自己的贡献。在这个新的时代和新的起点，我们要勇于走出自己的舒适区，迎接新的挑战和机会，让我们的生命更加丰富和美好。

**团员晨练心得体会七**

这学期我有幸参加了团课的学习，我十分珍惜这次宝贵的学习机会，并且在这次的学习中收益匪浅。本次团课的题目为如何作为一名合格的共青团员，课后结合老师课上的精彩讲解，我对做一名合格的团员问题进行了思考。下面是我对如何做一名合格共青团员的一些想法，希望能和同学们交流。

我认为首先作为一名合格的共青团员应该具有坚定的共青主义信仰，并树立崇高的人生目标。

共青主义信仰是对共青主义学说和理论的信服、敬仰和崇拜。 共青主义信仰体现着无产阶级革命者的向往和追求，是无产阶级革命者强大的精神支柱。确立了共青主义信仰，就要把在全人类实现共青主义作为自己终生奋斗的理想;就要用共青主义思想体系观察世界、观察社会、观察人生，树立科学的世界观和人生观;就要用共青主义道德原则和规范来处理个人与社会、集体与他人的关系，培养高尚的道德品质。共青主义信仰是无产阶级革命者行动的指南。

我们生活在一个处处充满物质诱惑的社会当中，在这样的时代中，我们应该树立积极向上的人生目标，积极向上人生目标有利于我们的抗拒身边的诱惑。没有积极的人生目标，我们很容易在诱惑面前放弃原则，也容易自得自满。所以，我们应当树立崇高的人生理想，以成为一个坚定、谦虚、上进的人。

作为一名新时代的研究生，我们应该寄自己的人生理想于团的最高理，即实现共青主义想当中。以实现共青主义的最高理想为基本方向，引领自己的个人理想，让自己的个人理想与团的最高理想高度和谐一致。把对国家、对集体的奉献与实现个人的价值统一起来，只有这样个人理想才会有深厚的社会基础和持久的生命力。

正确崇高个人理想的树立，对我们在生活言行有重要指导意义。想要成为一名合格的共青团员，首先就要坚定共青主义信仰，以共青主义信仰为基础树立自身的人生目标。

另外我认为作为一名合格的共青团员应该不断提高自身素质，体现团的先进性。

中国共青团是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，代表着中国先进生产力。是中华民族先进性的集中体现。 作为当代研究生，我们将成为社会的中流砥柱，应当毫不犹豫地担起建设社会主义的重任。

如何能使自己有能力承担建设祖国的重任。其首要条件保持自身的先进性。团在十八届四中全会上明确提出了要建设学习型政团的目标，这就要求每一个合格的团员都要做一个学习型的人。

做一个学习型的人首先就要不断加强政治学习，保持思想上的先进性,保持思想上与团中央的高度统一。另外作为一名学生，我们还应该把学习作为自己的重要任务，不断在汲取各方面的知识，并在实践中不断磨练自己。争取在在校期间不断提高自身能力及素质，使自己有能力在未来为实现共青主义的伟大事业服务。

除此之外，我们应当有模范带头意识。认识到自己的所作所为将给周围的同学带来影响。所以，合格的团员要努力保持自己的优秀，起好模范带头作用，给周围的人带来正面的激励作用，为树立团的良好形象尽一份力。

以上是我认为的作为一名合格的团员的基本要求。现在我作为入团积极分子，深知自己离团员的标准还有一定的距离，但是我会坚持用团员的标准来要求自己，努力提升自己的素质，争取早日能够加入到团组织当中。

**团员晨练心得体会八**

??历史才能认清

将来中国的发展方向，历史的教育便是爱国主义教育。

郭老师还与同学们讨论了当今的台湾局势以及国际形式，美国对台湾问题的干涉，日本在台湾问题上的介入都成了台湾回归祖国的外在因素，而对于我们国家自身，应不断的强化综合国力，为民族早日的伟大复兴不断努力，中国自身的实力才是解决台湾问题的内在关键因素。

团课在同学们热烈的掌声中结束了，整堂课同学们严肃认真，老师激情洋溢，郭老师的那些话语久久的在我们脑海里回响。

此次团课，全体的团员都接受里一次爱国主义教育的洗礼，只有我们祖国真正富强了，民族伟大复兴了，我们在解决台湾问题是才能占据主动，而将来的这些都要我们这些当代的大学生去贡献力量，我们每一个团员都要有一分为祖国贡献力量的使命，祖国的明天需要我们去创造。

接受团的教育是每个团员的权利和义务，利用每一次难得的机会提高自己思想觉悟，增添自身政治修养是我们的一大乐事，凭借着同学们对于团课的这分热情，我相信经管学院的团课会更有教育意义，更加充分完整，更加深入人心。同学们一定能获益匪浅。

---来源网络整理，仅供参考

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！