# 202\_年大学生团课心得体会 团课心得体会字大学生(优质19篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-01-29

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学生...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学生团课心得体会篇一**

作为一名大学生，紧张的考试、繁重的课业、忙碌的生活让我们时常感到疲惫和压力，因此我们需要寻找一种有效的缓解方式。我选择了团课，感受到了来自团体协同和教练指导下的运动所带来的快乐与享受。以下是我的团课心得体会。

第一段：团体氛围。

参加团课后，我发现团队氛围是最好的推动力。与人交流，分享自己的故事，让人们能够在心理上和生理上都感到激励和受到支持。在班级中，自己的情绪可以在他人的帮助下变得更加积极向上，也更愿意和大家一起同进步。一次次的汗水和体力训练在团队同伴的陪伴下，更容易推动个人的自我成长和进步。

第二段：预防运动受伤。

除了带来良好的社交氛围外，团课还可以让我学到丰富的运动知识，从而有效地减少运动受伤风险。在任何运动教练讲解的过程中，我们都可以了解到每个动作的细节和注意事项，根据自己的身体条件来调整每一个练习，避免受伤和其他体能方面的困扰。在课堂中，每个人都在课堂中积极参与，通过多次实践，熟悉动作，并逐渐掌握了运动的技巧，确保了运动的安全、高效。

第三段:建立良好的运动习惯。

良好的运动习惯不仅可以预防运动损伤，还有助于增进身体和精神上的健康。参加团课可以帮助我形成定期锻炼的习惯，让运动成为我的每日生活中不可或缺的部分。在进行每一个挑战的时候，我学会了保持耐心和逐步取得进步，这点让我在生活中也变得有耐心、有决心，具备积极的心态与处理问题的能力。

第四段：调节情绪。

生活中总是会遇到种种挑战和不顺，而团课为我提供了一个良好的机会去释放和调节心情。通过汗水和运动来释放负面情绪，实现身心健康的塑造。一旦踏进健身房，疲惫和长期累积的压力都会消失。通过身体锻炼释放能量，睡眠质量得到有效的提升，注重运动养生成为我调整情绪与接受挑战的有效方法。

第五段：积极推动生活方式。

我经常听到别人说“想尝试健身，却不知道从何开始”，团课就是一个推动开启健康生活的好平台。通过体验，我逐渐体会到坚持锻炼的乐趣和意义，去了解个人需求，掌握自己运动的方式和有效性，并想方设法使其成为生活的一部分，坚持锻炼的方式就会随时随地的出现在我的日程安排中，健康生活方式，就此成为我的生活应有的一部分。

结尾:。

总而言之，团队和健身课程成为优质生活方式的合理局部。可以积极推动生活方式的转变，提高身体素质和心理素质，缓解生活压力和较少运动损伤，最终达成心身健康的目标。这种综合性的转变，在未来会有不可忽视的作用，是我们更加充实和美好的生活不可或缺的部分。

**大学生团课心得体会篇二**

团课是一次学习的过程，让我们明白当代大学生的政治使命和责任，下面是本站小编进行整理的团课。

范文，供大家学习和参阅。

在高中团员似乎是个很模糊的概念，在大学中，终于有机会能够上一期团课，通过这次认真而又系统的团课培训和学习，让我更加明确了作为一名当代大学生的政治使命和责任，让我对党和团的认识明确起来。

在我的印象中，团课似乎应该是枯燥无聊的代名词，但是这期的团课却并不是我想象中的那样。开幕式上女老师的致辞严谨不乏风趣，庄重而不失活泼。深入浅出的让我们全面的认识了共青团，全方位了解了共青团的社会职能，深刻理解共青团现实和长远的工作任务，从而找准了自我位置，认清责任，积极努力的做一个合格的共青团员。同时老师在理论介绍的同时，还介绍了大量实例来为我们指引人生的方向，并给我们一个重新审视自己的机会。到了大学之后，课程没有了高中的繁杂，生活没有了高三的如箭在弦，不仅让人稍有松懈。同时我对未来的人生方向一度陷入迷惘，内心的无助导致不定时的空虚。听了老师的教导，我应该现在就理清头绪，定好目标并为之不懈努力，不管将来遇到的是多么大的困难险阻，只要振作精神，以团员的标准，以入党积极分子的标准严格要求自己，相信定会有所收获。很感谢此次讲课给我敲响了警钟，让我适时的认清自我，重新定位。

不仅系统的阐述了理论知识，团课还给我们安排了素质拓展来提高我们的综合素质。通过小组相互交换物品并设置政府收税看哪个组先收集完全的游戏，不仅加深了团校同学之间的认识交流，锻炼了人际交往能力和口才，还加深了同学对政府经济职能的理解。团课的学习注重培养学生的综合素质，从而让我们德才俱备。毛主席曾经说过：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们年轻人朝气蓬勃，好象早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”未来将是知识青年充分发挥创造力和聪明才智的时代，于是我们应在课前留下我们报效祖国，报效党和人民的期望刻苦学习的身影，留下“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的无私奉献精神。

的最前列，

先进性教育。

就是要培养大家与时俱进的意识，意识的形成不是一个短期过程，所以作好对作为共产党后备军的共青团员的意识教育工作显得尤其重要。我们要摒弃只有党员才要保持先进性的错误认识，团员更应该不断学习，打好基础，准备着为共产党注入先进的血液!团课的学习注重培养学生的综合素质。这可以使我们成为德才俱备的。

通过对于团史、团知识的学习，我认识到共青团员不只是一个肤浅的称谓，不只是一种荣誉的象征;她应是一种内在责任的意识，内在爱国的热情、诚信意识、创新精神。我深深地领悟到：“中国共产主义青年团是中国共产党的后备军，更是中华民族未来的生力军。”在新世纪里中国发展面临新一轮挑战，更需要一大批青年人才，而我们大学生就是祖国的希望。”正如梁启超先生说的那样：“少年强则国强，少年富则国富。”

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，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，我已在学习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。所以我们都要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，也不能让我们发自努力学习。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。

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“”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。

。

**大学生团课心得体会篇三**

在大学生活中，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。

**大学生团课心得体会篇四**

进入大学后，学校开展了大学生的团课培训，由xx老师，xx老师和xx老师为我们详细讲解了团的一些知识，帮助我们进行从一个高中生向大学生的转变。原以为理论的学习多是枯燥乏味的，但在这次学习中，老师们深入浅出的细致讲解，从我们身边熟悉的事物和日常的生活出手，生动的例子，幽默风趣的语言，我深深的被感染着，原来理论培训的学习也可以这么生动活泼让人意犹未尽，在这个培训中，我感觉受益良多。

在英文中，大学新生一词叫“freshman”，这个词蕴含着新鲜的意思。代表了步入大学后，将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求。新生也只有积极地了解环境、适应环境，才能在新的环境中，重新认识自己，找到自己新的发展机会。新同学们，跨入大学的校门之后，由于角色的转换，环境的更新，生活的改变，新鲜感过后，肯定会产生一系列的心理变化，有的则会发生心理障碍，甚至导致疾病，影响学习和生活。所以老师们的团课培训就像是大海上的灯塔，为我们这些在大海上漂泊的小船指引前进的方向。

进入大学生活，一开始还觉得很新鲜，但很快这股新鲜劲就过去了，日子也变得非常难熬。我的前面是一片的茫然。我曾经想过，以后要做什么，我也有的计划，但我却从来没实现过。我的自我管理能力是很差的，只有计划没有行动，计划的设计也太高估了自己，以为自己肯定是可以做好的，但是没有恒心，没有自我管理，没有自我约束所以结果可以预料—那就是失败。管理别人是容易的，管理自己是困难。经过了这次团课培训，我受益良多，我决定：从今天起，我要认真学习，加强对自我的约束，重新定位自己，树立新的目标。首先，客观分析自己在现实生活中的优势与劣势，找到自己的位置，制定新的目标，如：大一计算机过级、大二过四六级、大三考研等，不断地激励自己去追求，去奋斗。其次，要学会交流、自我调整和自我培养，不要整天呆在寝室里，要多出去和同学们交流，要积极地去参加各种活动，去认识不同的人，去交更多的朋友。

大学的环境有别于中学。在中学里，有任课老师、班主任管着;在家里，有爸妈操心，从学习到生活，一概不用考虑，一心读书就行。在大学里，远离父母，除了要学会自己照顾自已，管理自己，管好生活以外，更要善于管好学习。大学老师主要传授学习方法，引导学生进行分析、归纳、推导，知识的获取更多的要靠自己去做，学会培养自己获取知识和信息的能力，既所谓“学会学习”。有人说“大学是研究和传授科学的殿堂，是教育新人成长的地方”，在这里，学习的概念不仅仅指课堂里的内容、教科书里的内容，还包括其他方面，如泡图书馆、做实验、参加丰富多彩的课外活动及各类竞赛，参与各种集体和社团活动，聆听各类讲座、讲坛，搞社会调查等，更可以和同学、师长广泛交往，互相切磋，相互交流。在学习方面，要积极的调整自己，积极地去适应大学里的学习方式，不要抱着能过就好的心态，要努力的去争取更高的成绩。

遇到很多之情的时候，需要自己去解决，要自己去思考，很多时候要自己反省，同时自我教育。现在的大学生，大部分都很阳光，但是有少数的同学还是会出现心理问题。自我教育由市可以很好的减少这种情况发生。自我疏导才是解决自己的问题的关键，别人的话只是帮助，自己认识到自己的问题，自己解决自己的问题，自己知道自己的症结，可以保护自己，给自己坚强的后盾，同时可以证明自己的强大。

遥远的梦想不是遥不可及的，而是在于自己是不是真的愿意牺牲一些东西，去完成自己的梦想，而不是一直在等待。

**大学生团课心得体会篇五**

团课培训是大学生综合素质发展的重要途径之一，通过参与各种团队活动，学生们可以提高自己的团队协作能力、沟通能力和领导能力。在我参与团课培训的过程中，我收获颇丰，不仅学到了专业知识，还结识了许多志同道合的朋友。

第二段：团队合作。

在团队合作中，我学会了听取他人的意见，学会尊重与欣赏不同的观点。在一个有限的时间内，我们需要共同协作，完成一个任务，这要求我们相互信任并互相取长补短。通过这种合作模式，我了解到团队合作是实现共同目标的关键。

第三段：沟通能力。

在参与团课培训的过程中，我发现沟通是非常重要的。团队中的每个成员都有不同的背景和经验，他们的观点和想法都是宝贵的资源。通过与他们的交流，我学会了倾听和理解别人的观点，并能够准确地传达自己的意思。良好的沟通能力帮助我更好地与他人合作，从而取得更好的成果。

第四段：领导能力。

在团队中，作为队长的我，学到了许多关于领导的经验。我明白了领导的核心是带领团队一起成长，而不是单纯地指挥和控制。一个好的领导应该激发团队成员的潜力，发挥他们的优势，并能够在困难时给予他们支持。通过这段时间的经历，我逐渐意识到领导力的重要性，并不断提升自己的领导能力。

第五段：结语。

团课培训不仅仅是一次普通的集体活动，更是一次宝贵的学习和成长机会。通过团队合作，我学会了关注与尊重他人的意见；通过沟通，我学会了倾听和表达；通过领导团队，我提升了自己的领导能力。这些经验将不仅在学校生活中帮助我，也将在未来的职业生涯中对我产生积极的影响。团课培训不仅让我得到了知识和技能的提升，更重要的是，它让我成为了一个更优秀、更懂得与他人合作的人。

**大学生团课心得体会篇六**

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，我已在学习怎样成为一名合格甚至优秀的团干了。

团课的第二节守于学校和个人的，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。所以我们都要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，也不能让我们发自努力学习。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。

**大学生团课心得体会篇七**

近年来，随着社会的发展和竞争的加剧，更多的大学生意识到只有拥有实用、专业的技能才能在就业市场中立于不败之地。因此，越来越多的大学生开始参加团课培训，以提升自己的综合素质和职业竞争力。在参加团课培训的过程中，我深刻体会到了它的价值和意义，下面将从培养团队合作意识、提升专业技能、锻炼自我动力、促进个人成长和培养解决问题的能力等五个方面阐述我对团课培训的心得体会。

首先，团课培训能够培养团队合作意识。在团队中，每个人都有自己的优势和特长，通过相互交流和合作，我们可以共同完成任务，并且取得更好的效果。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的想法，并且通过沟通和协作解决问题。团队合作不仅能够提高自治和责任感，还能够培养合作精神和团队协作能力，这对于大学生来说是非常重要的。

其次，团课培训可以提升专业技能。在团课培训中，我们不仅可以学习到丰富的专业知识，还可以通过实践应用和模拟操作来提高实际工作的能力。与此同时，团课培训还提供了丰富的实践机会，使我们能够更好地理解和掌握所学的知识。通过不断的学习和实践，我逐渐提升了专业技能，增强了自己在职场中的竞争力。

第三，团课培训有助于锻炼自我动力。在团课培训中，我们需要自己主动学习和参与，没有老师的监督和督促，这对于培养自我学习和自我管理能力至关重要。只有保持持续的学习动力和自律，才能够取得良好的学习效果。通过参加团课培训，我逐渐养成了良好的学习习惯和自我规划的能力，这对今后的学习和生活都非常重要。

第四，团课培训促进了个人成长。通过团课培训，我不仅可以学习到专业知识和技能，还可以扩宽自己的视野，了解行业的最新动态和发展趋势。同时，团课培训还提供了与各行各业的专业人士交流的机会，使我能够与更多的人接触，增加自己的社交能力和人际关系。这些经历不仅丰富了我的人生阅历，还为我的个人成长和职业发展奠定了坚实的基础。

最后，团课培训培养了我们解决问题的能力。在团队合作中，我们会遇到各种各样的问题和挑战，只有我们运用所学的知识和技能，应对这些问题并找到解决方案，才能够取得好的成果。通过团课培训，我学会了面对问题时保持冷静的心态，并运用逻辑思维和创造性思维解决问题。这些解决问题的能力将对我今后的学习和工作产生积极的影响。

总之，团课培训为大学生提供了一个良好的学习平台，使我们能够在实践中学习，通过团队合作和分享经验，提升自己的专业能力和综合素质。通过参加团课培训，我深刻体会到了其价值和意义，通过合作和学习，我提升了自己的团队合作意识、专业技能、自我动力、个人成长和问题解决能力。相信通过这一系列的积极影响和实践，我们大学生一定能够在未来的学习和工作中取得更好的成绩和发展。

**大学生团课心得体会篇八**

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。

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！

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，我已在学习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。所以我们都要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，也不能让我们发自努力学习。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。

**大学生团课心得体会篇九**

知识是社会发展礼貌进步的内在强大力量，知识的获取和吸收要靠不断的学习。我们都明白，任何人或组织都要在学习中不断完善。而中国共产党是一个在成立之初就具有先进性的政党，一向以来领导着中国的革命走向成功。在成为执政党之后，如果还仅仅靠着在革命中得到的那些经验，显然是不够的，世界形势瞬息万变，中国共产党只有不断学习，持续先进性，才能一如既往地领导中国不断前进。而这个先进性并不是一个静止的标准线，它所表示的是真正把握时代的脉搏，始终站在时代的最前列，先进性教育就是要培养大家与时俱进的意识，意识的构成不是一个短期过程，所以作对作为共产党后备军的共青团员的意识教育工作显得尤其重要。我们要懂得不只有党员才要持续先进性，团员更就应不断学习，打基础，为将来成为优秀卓越的共产党员而努力!

时代要求我们德才兼备，德育先行。

在大学期间要力争成为一个德才兼备的优秀大学生。为人处世，要学会严于律己宽以待人。也许，我们的知识并不是最丰富的，我们的成绩并不是最优秀的，但我们的人格必须要健全，思想品德要用心向上，有道德，有诚信，有理想，有正确的世界观，人生观和价值观。同时，要注重自我的德育，智育，体育，美育的全面发展，用心做一名全面发展的优秀大学生，做社会杰出的后备军。

时代要求我们博学多识，思想上进。

知识就是力量，我们要成为合格的团员，合格的大学生，就务必努力学习科学文化知识，不断充实自我的思想，让自我的认识和行动不断产生质的飞跃。同时又不仅仅仅只学习知识，还会有更伟大的思想，她指引我们，让我们的心灵得到洗礼，灵魂得到升华。

时代要求我们与时俱进，持续活力和先进性。

团是由每个团员个人组成的，只要我们都能够作自身的先进性，中国共青团在此刻的或是将来的历史时期中，都会以最先进的姿态引领更多的青年人为建设我们伟大的祖国而不断奋斗!

在上团课后，我我对自我有了新的定位，思想上也有了坚定地先进理念，能够抵制不良思想，争取做优秀的团员。使共青团无愧于党的后备军的称号。第六期团课教会了我如何学习、如何付出，如何成功。我们团校青年更就应珍惜时间、努力学习新的科学文化知识，奋发向上，做一个有志的青年。青年人有蓬勃的朝气，有一股无所畏惧的勇气，只要我们站在党和团的周围，遵守和执行党和团的指示，贯切党和团的方针政策，我们就有可能实现自我为振兴中华贡献自我的力量的目标。

这是一次有十分重要好处的团课。因为短短一个多星期时间让我在认识上和思想上有了质的飞跃，弥补了自我思想上的缺陷。这让我更充分理解团员的时代职责，在往后的学习生活中我将用团的这种先进思想去要求自我不断提升个人素质，同时用自我的行动去影响他人，和身边的青年一齐进步，一齐为成为振兴中华的生力军而奋斗不息!

**大学生团课心得体会篇十**

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间。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。所以一个良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间，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的精彩。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。

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，相信我必须会成功。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。

**大学生团课心得体会篇十一**

现代大学生的生活节奏紧张，学业压力大，身心压力容易积累。为了提升身心素质，许多大学生选择参加团课活动。经过一段时间的参与，我深刻感受到了团课对大学生成长的积极影响。以下是我对团课的心得体会。

第二段：团队合作与沟通能力。

团课活动通常以团队为单位，通过集体协作的方式完成各项任务。在这个过程中，与他人合作是必不可少的。团队合作锻炼了我的团队意识和合作能力，让我懂得了一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。同时，通过与队友的交流与沟通，我学会了倾听他人的意见，理解他人的观点，并且学会了以平和的心态去解决团队中的矛盾和问题。

第三段：领导能力的培养。

在团课活动中，我有机会担任队长或小组负责人的角色。这让我有机会锻炼和展示自己的领导才能。在实践中，我学会了如何激发并发挥团队成员的潜力，如何做出明智的决策，并且学会了如何合理分配任务和资源。这些经验对我日后的社会生活和工作中都具有重要意义，使我更加自信和胜任应对各种挑战。

第四段：提升自我实践能力。

团课活动不仅有助于锻炼团队合作和领导能力，还能提升自己的个人实践能力。团课活动往往需要我们参与各种项目的策划与实施，这锻炼了我们的主动性和创造性。我们需要设计并执行一系列计划，培养了自己的组织能力和解决问题的能力。通过实践，我发现自己有许多潜在的才能，也更加明确了自己的职业方向。

第五段：个人成长与心态调整。

通过团课活动的参与，我不仅学到了很多实用的知识和技能，更重要的是我迎来了自身的全面成长。参与团课让我更加自信、阳光，拓宽了我的眼界和思维，改变了我过去的一些思维方式和生活态度。在团课活动中，我逐渐从以自我为中心的思维向以集体为中心的思维转变，注重团队的整体利益，也更加关注他人的需求。团课帮我调整了心态，让我更加积极向上地面对生活的挑战和困难。

结尾。

团课活动作为大学生活中重要的一环，无论是锻炼团队合作与沟通能力，培养领导能力，还是提升自我实践能力，都对大学生的成长起到了促进作用。通过团课活动，我对自己的潜力有了更深刻的认识，对人际关系的理解有了更多的感悟，对团队合作的意义有了更深层次的体会。我相信，在未来的学习和工作中，团课经验将成为我宝贵的财富，助我在人生的道路上更加坚定地前行。

**大学生团课心得体会篇十二**

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,我们能为期间为社会为群众谋福利.

团员还应养成最最少的品德修养,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.

**大学生团课心得体会篇十三**

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，团课培训培养了我在团队中的领导能力。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很多收获，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。

**大学生团课心得体会篇十四**

当前，大学生越来越注重自身的全面发展，团课成为他们展现自我的舞台。在这个团队合作的冶炼炉中，大学生们得以培养自己的管理能力、沟通技巧和团队合作精神。在这一过程中，我深感团课是大学生成长的必备配方，需要用心体验。以下将通过个人心得来探讨团课对大学生成长的深远意义。

首先，在团课中，大学生能够锻炼自己的协作能力。在团队中，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合才能完成任务。我曾参与一次团队拓展训练，我们每个人都被安排扔球，通过传递实现目标。刚开始时，我们并没有得到好的结果，很多球被我们扔丢了。但是经过一番困惑后，我们渐渐找到规律和节奏，默契配合，最终成功了。通过这个过程，我明白了协作的重要性，也学会了如何与他人交流和合作。这种协作能力不仅可以在团课中发挥作用，还能在将来的工作中发挥重要的作用。

其次，团课可以让大学生培养领导能力。在团队活动中，我曾经担任了一次团队的领导。我需要安排每个人的任务，并协调他们的进度。在此过程中，我深感到领导者的重要性。我需要耐心倾听队员的需求和意见，并且有条不紊地安排工作，确保任务的高效完成。通过这次领导经验，我逐渐把控了组织之道，提高了自己的管理能力和责任心。领导能力是大学生在将来出色完成工作任务所必需的素质，而团课则为他们提供了锻炼的场所和机会。

此外，参与团课还有助于大学生锻炼自己的沟通技巧。团队的成功与否，离不开队员之间的有效沟通。作为团队的一份子，我了解到沟通的重要性，并逐渐学会如何与队员们建立良好的沟通渠道。在一个项目中，我们需要通过沟通和交流来解决各种问题，协调各个环节的工作。在团课的过程中，我学会了如何倾听他人的意见，并与团队成员分享我的想法。这种有效的沟通技巧不仅可以帮助我们更好地与他人合作，也为以后的人际交往打下了坚实基础。

最后，团课是培养大学生团队合作精神的重要途径。在团队活动中，每个成员都需要相互配合，共同完成一个共同的目标。与队员们一起经历了艰辛而快乐的团队任务，我意识到团队合作的力量是无穷的。每个人都可以发挥自己的专长，相互促进，从而取得更好的成绩。团队合作不仅可以提高任务的质量，还可以培养个人的责任心和团队意识。这种团队合作精神将在学生们日后进入社会后的工作中得到更加广泛而深入的应用。

综上所述，团课对大学生的成长起到了积极的推动作用。通过团课，大学生能够锻炼协作能力、培养领导能力、提高沟通技巧和培养团队合作精神。这些都是大学生们在未来工作和生活中必备的能力和素质。因此，我认为，大学生们应该积极参与团课活动，用心体验其中的乐趣和意义，为自己的成长之旅增添精彩的篇章。

**大学生团课心得体会篇十五**

第一段：介绍团课的背景和重要性（大约200字）。

作为一名大学生，每个学期都要参加各种各样的团队课程。而我在过去的学期中也参加了团队课程，并从中获得了很多收获。团队课程可不仅仅是一堂简单的课程，更是一种培养学生团队合作和领导能力的机会。通过参加团队课程，我学到了如何与他人合作，如何良好地沟通，并且意识到在团队中达到自己的目标的重要性。

第二段：团队合作的意义和我在接触中的体会（大约300字）。

团队合作是现实生活中无处不在的一部分。团队合作对于我们自身的发展以及团队的成功都至关重要。在团队课程中，每个成员有自己独特的角色和任务。只有当每个成员都发挥自己的优势并积极参与时，团队才能够顺利完成任务。我在与队友合作的过程中，也充分认识到了团队合作的意义。每个人都有自己的专长，通过合作，我们可以互相学习和支持彼此，实现个人的成长和团队的成功。

第三段：沟通的重要性及我在团队课程中的体验（大约300字）。

沟通是团队成功的关键。在团队课程中，没有良好的沟通，团队的任何目标都很难实现。我学到了如何清晰地表达自己的想法和意见，并且也学会了倾听和尊重他人的观点。通过与队友的互动和交流，我在沟通方面有了明显的提高。团队成员之间的沟通不仅仅是简单的交流，更是互相理解和接受。只有当每个人都能够有效地沟通时，团队才能够更好地合作和取得成功。

第四段：在团队中实现个人目标的重要性（大约200字）。

在一个团队中，每个成员都有自己的目标和理想。如何在团队中实现个人目标，同时为整个团队做出贡献，是一个需要平衡的问题。我意识到只有当我们在关注自身目标的同时，也关注团队的整体目标，才能够实现个人的成长和团队的成功。在团队课程中，我充分尊重每个成员的愿望和需求，并积极参与团队活动，努力帮助团队实现共同目标。通过这样的努力，我不仅实现了自身目标，也有机会向团队其他成员学习和成长。

通过参加团队课程，我获得了很多宝贵的经验和教训。团队合作和沟通的重要性让我有了新的认识，并且在实践中不断实现个人成长和团队合作的平衡。将来，我将继续努力发展自己的团队合作和沟通能力。无论是在学术还是职业生涯中，我都相信这些技能都将起到至关重要的作用。同时，我也期待能够带领并鼓励他人，在团队中共同实现我们共同的目标。团队是一个有力量的整体，而每个成员都是这个力量的重要组成部分。

**大学生团课心得体会篇十六**

心得1：

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，辨证唯物主义;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，并在短时间里做出最正确的决策。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。

心得2：

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，我已在学习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。所以我们都要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，也不能让我们发自努力学习。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。

**大学生团课心得体会篇十七**

引言：大学生团课，旨在培养学生的团队合作能力、交流能力和领导能力。在这个过程中，我收获良多，深感成长之路并非坦途。在团课中，我经历了迷茫和挫折，但也体验到了成功和成就感。下面我将就此展开探讨。

第一段：迷茫与挫折。

大学生的团课，经历的是从高中到大学的一个重大转变。进入大学后，我们往往会感到茫然和迷茫。在团队合作中，我常常不知道如何与队友配合，如何发挥自己的长处，甚至没有清晰的目标。面对困难和失落，我常常感到深深的挫败感。然而，正是经历着这些迷茫与挫折，我渐渐认识到团队合作的重要性，明白了只有通过与他人合作才能取得更好的结果。同时，我也明白了自己需要不断努力提升自己的能力，才能更好地适应团队合作的需求。

第二段：接纳与尊重。

团课的过程中，我遇到了各种各样的队友，他们来自不同的地方，有着不同的背景和思维方式。我们之间的差异带来了很多的摩擦和冲突，遇到了很多的不理解和误解。然而，通过团队合作的锻炼，我逐渐学会接纳和尊重别人。我明白了每个人都有自己的长处和优点，只有摒弃成见和偏见，真正地去理解和尊重他们，我们才能形成真正的团队。在接纳和尊重的过程中，我也逐渐改变了自己的思维方式和行为习惯，使自己更好地融入到团队中去。

第三段：沟通与自我表达。

团队合作需要良好的沟通和自我表达能力。在团课中，我不断学习和提升自己的沟通能力。我明白了沟通不仅仅是简单的传达信息，更重要的是倾听和理解。通过与队友的互动和交流，我学会了认真倾听他人的意见和想法，并在表达自己的观点时更加自信和准确。同时，我也学会了尊重他人的意见，善于协调冲突。这样的沟通能力在团队合作中发挥了重要的作用，有效地增强了团队的凝聚力和合作力。

第四段：规划与领导。

团课中，每个人都有机会扮演不同的角色，而其中最重要的是领导者。领导者是团队中的核心，他们需要具备明确的目标、有效的计划和良好的执行能力。在团体中，我也尝试过担任领导者的角色，这对我来说是一个巨大的挑战。通过领导经验的积累，我深刻认识到领导是一项需要不断学习和提升的技能。良好的领导能力需要对团队的认知和理解，需要善于倾听和指导，同时也需要善于激励和发挥每个成员的潜能。通过团课中的领导经验，我逐渐明确了自己的职业方向和发展目标，并对未来的领导角色有了更加清晰的认识。

结论：在大学生团课中，我经历了迷茫与挫折、接纳与尊重、沟通与自我表达、规划与领导等不同的阶段。这些经历让我逐渐成长，使我在团队合作中学会了更多关于待人处事的秘诀。我相信，在未来的工作和生活中，这些经历和体会都将是我宝贵的财富。成长之路虽然困难重重，但正是通过这些团队合作的锻炼，我不断发展和提高自己的能力，成为了更好的自己。

**大学生团课心得体会篇十八**

我很庆幸自己参与了这堂团课，因为短短几天时间让我找回了自己多年的认知空白，弥补了自己思想上的缺陷，通过学习，我们了解了当前的国际国内形势，深刻认识到我党为加强自身建设，为带领全国人民建设社会主义现代化国家，为实现共产主义而做出的不懈努力;同时我们也更加清醒地认识到作为一名共青团员，我们所肩负的责任和承担的义务。我想我更能理解团员的时代责任，今后也将用这种思想去要求自己不断提升个人素质，也会和身边的同事共同努力，增强团员意识。

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。

同时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。80年代生人多为独生子女，做事容易放不下架子，心境高傲，很难做到实事求是。作为一名共青团员，应当培养政治敏感性，要明白什么是可取的，什么是不可取的，做到明辨是非。要保持理性和冷静的思维方式，不可以随波逐流，人云亦云。不仅如此，团员也应当了解事情背景，大到时代特征，小至个人性格，不了解则不能轻易做出判断。团员也应该做到慎言，认识到作为团员，或者说作为庞大团组织中的一员，其言论会给他人、组织和社会带来一定影响。团员还应养成最起码的道德素质，提高自身修养。遇事少抱怨，多从自己找不足，有则改之，无则加勉，不断进步，修身养性。其实课后再思考，今天我们所要求的”增强团员意识\"已经不单单是从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修身，提高自身素质。

此次活动给我提供了一个重新审视自己的机会。加入团组织以来，我都严格要求自己，在学习，生活与思想上抱着积极的态度，并积极向党组织靠拢。到了大三之后，我虽然一直一如既往的努力进取，却也对我在以后的道路该怎样么更上一层楼的问题上一度陷入迷惘，似乎不管怎样都很不确定都苦难重重，内心的无助让我莫名的烦躁。

通过团课的学习让我懂得我应该现在就理清头绪，定好目标并为之不懈努力，不管我将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，以入党积极分子的标准严格要求自己，相信我一定会成功。很感谢此次活动给我敲响了警钟，让我适时的认清自我，重新定位。同时更加认真的接受此次教育活动，以更好的姿态向党组织靠拢。其次，此次活动给我带来了认识上的进步以及思想上的提高。平时对党团的学习仅限于在学习之余从报纸新闻上得来的零星片断，很不完整。此次经过这样一个比较系统的学习，我对党团的政策导向以及实事动态都有了比较清晰的了解，也形成了以下一些新的认识：

所以，从现在起，从今天起，积极努力做好榜样，不让组织失望，干好本职工作，力求更好!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**大学生团课心得体会篇十九**

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。

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明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，辨证唯物主义;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，并在短时间里做出最正确的决策。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深处的自豪感，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力、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:。

。

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！