

# 2023年青马心得体会(通用6篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 青马心得体会篇一

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职责，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，指导我们行动本事的培养。这是为我们的成长之旅搭建的阶梯。

胡教师的“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。教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，可是经过教师的讲解，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。这是在教师丰厚的经验，科学的知识下地传授，是潜移默化的影响。此外教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职责与要求。在本事中提出了学术研究本事，组织管理本事，信息捕捉本事，这是我们熟悉的团结协作本事，开拓创新本事，沟通表达本事之外的新要求。指引我们本事前进培养的方向，确定个人本事发展完善的目标；在素养中提出了知识文化素养、身体心理素养、礼仪礼貌素养；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。感激张教师为我们做的精心安排，感激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向期待克服的执行力、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本事，“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，它是我们在教师指导下开展活动，进行活动，完成活动的基础。同时，应当在活动克服自我的心理的障碍，进取主动参与活动，学会沟通配合，学会发挥自我力量，进取为群体做出自我的贡献。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。

学习是大学的最为主要的任务，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本事和综合素养”的讲座无疑是我的攀山之捷径，飞天之羽翼。“为什么学习”是教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。或许如教师言生存的需要，实力的要求，不学习思想僵化、本事退化，学习的高附加值及应对全世界都学习的竞争，可是从中最重要的收获应在于寻找自我的学习理由、意义，为自我找到学习的不竭动力。当明白学习之于自我的意义，才可全心投入，不懈追求。其二谈到“学什么”，教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资料。更具启发之处在于教师同时强调了学习历史，这发人深省，让我重新认识到自我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我独立思考，深刻领悟。教授的在历史中学习，在历史中感悟于自我该时刻谨记。此外教师所言学医学知识，法律知识也弥补所学之盲区。其三谈到“怎样学”，教师谈到向实践学，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，这是教师讲座又一向指人心的地方。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。成功必须有方法，失败必须有原因，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，构建自我的坚定品质。谈到干部，教师也给了我们做出指导，提出了统筹兼顾本事，知人善用本事，开拓创新本事；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，抓好工作最终一步，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，是我此刻，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，我得以重新认识自我，定位自我，也深刻

的认识自我的重担。这种重担一是发现自我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，可是我会在这重担下寻到压迫的力量及决心，我更要以进取的热情，坚定的态度去正式自我，努力把自我提高。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我那爆发的精力，隐藏的潜能。这重担又是当代青年肩负的职责与使命，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我，你能够获得价值一分的收获，你能够获得价值一亿的收获，你仅有不停地实践它，持之以恒，才会使之成为现实，在行动践行过程中的到达你所期望的价值。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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

## 青马心得体会篇二

在繁忙的高中生活中，为了更好地锻炼自己，我参加了省青少年跑步锦标赛，也被人们称为省青马。通过参加省青马，我希望通过长跑锻炼身体，提高自己的体质，同时也想通过这次比赛锻炼自己的意志力和坚持不懈的精神。

### 第二段：讲述参加省青马的感受和体验

参加省青马对我来说是一次非常宝贵的经历。在比赛前，我通过严格的训练，提高了自己的长跑水平。我学会了如何合理安排时间，控制饮食，以及正确使用呼吸的方法。这样的训练使我不仅健康了许多，还养成了良好的生活习惯。

### 第三段：谈论比赛中的困难与挑战

在比赛开始前的准备训练中，我经历了许多困难和挑战。有时候我会感到身体很累，但我知道这是很正常的。唯有坚持下去，才有可能实现自己的目标。而在比赛过程中，也有了一些出乎意料的挑战，如气候突变、路线异常等。但我学会了灵活应对，不慌不忙，稳步行进，并最终成功完成了比赛。

### 第四段：分享比赛带给我的收获和成长

通过参加省青马，我不仅提高了自己的长跑水平，还更加坚定了我的决心和毅力。在训练和比赛的每个阶段，我都不断突破自己的极限，逐渐提高了自己的自信心。在困难和挑战面前，我学会了勇敢面对，不轻易放弃。这些经历不仅让我在比赛中有所收获，更使我在生活中变得更加坚强和乐观。

### 第五段：总结省青马对我的意义和启示

参加省青马让我体会到了坚持、努力和毅力的重要性。在比赛中的种种经历，让我明白了只有努力奋斗，才能取得成功。同时，参加这样的比赛也让我懂得了团队合作的重要性。在比赛中，队员之间互相鼓励，相互扶持，使我们能够更好地克服困难和疲劳。这让我意识到，一个人的力量是有限的，而团队的力量是无穷的。

通过参加省青少年跑步锦标赛，我不仅提高了自己的身体素质，锻炼了自己的意志力，更重要的是，我领悟到了坚持和毅力的重要性。在这次比赛中，我不断挑战自我，克服困难，不放弃，最终取得了非常好的成绩。这次宝贵的经历使我学会了坚持不懈的精神，明白了只有努力奋斗，才能取得成功。与此同时，我还学会了团队合作的重要性，在比赛中，我们相互鼓励，相互扶持，共同克服了许多难题，让我真正领悟到了团队的力量是无穷的。通过这次比赛，我不仅获得了成绩，更收获了成长。这次经历将激励我更加努力地奋斗，勇敢地面对各种挑战，追求更高的目标。

## 青马心得体会篇三

第一段：介绍网青马的背景和意义（约200字）

“网青马”是指网络青年马克思主义者，是当代大学生网络思想工作的先锋力量。通过网青马活动，广大大学生通过网络学习和研究马克思主义理论，积极参与社会实践，发挥自己的智慧和力量，传递马克思主义的火炬。网青马旨在引领大学生弘扬和发展马克思主义，激发他们的觉悟和创造力，成为社会主义事业的中坚力量。

第二段：网青马让我受益匪浅（约300字）

参与网青马活动的过程中，我受益匪浅。首先，通过参与文献资料的阅读和研究，我对马克思主义的基本原理和理论体系有了更加深刻的理解。马克思主义是我们认识世界和改造

世界的武器，深入了解其理论，有助于我们洞悉社会的发展规律。其次，网青马活动还提供了与其他志同道合者交流的平台。在这里，我与来自不同学校和专业的同学们一起讨论问题，互相启迪，共同进步。通过交流，我不仅增长了知识，还培养了良好的团队合作能力。最后，通过参与社会实践项目，我切身体会到了马克思主义的普遍真理与中国特色社会主义的实际相结合的伟大力量。这让我更加坚定了为实现民族复兴和共产主义事业奋斗的信念。

### 第三段：网青马的独特之处（约200字）

与传统的理论学习相比，网青马活动具有独特之处。首先，它借助了互联网的力量，使得学习和交流更加便捷和广泛。只要有网络连接，不论时间和地点，只需一个键盘，便可与来自全国各地的马克思主义爱好者进行交流和學習。其次，网青马还提供了丰富多样的学习资源，包括经典著作、学术论文、政策文件等。这为广大大学生提供了更多的学习资料，满足了不同层次的学习需求。最后，网青马活动注重实践研究，通过参与社区服务、社会调研等项目，将理论知识与实际问题相结合，从而更好地推动社会主义事业的发展。

### 第四段：如何进一步发展网青马（约300字）

尽管网青马取得了显著的成绩，但仍有一些问题需要解决。首先，要进一步提升网青马活动的质量和水平，加强学习平台的建设，提供更多优质的学习资源，注重内容更新和专业引导。其次，要提高学生参与的积极性和主动性，组织更多形式多样的交流活动，如线下讨论、专题研讨会等，鼓励学生结合实际问题，提出自己的观点和建议。最后，要加强与其他马克思主义研究机构和高校的合作与交流，共同推动网青马活动的进一步发展。

### 第五段：总结（约200字）

总之，网青马活动是一种新型的大学生学习和交流方式，具有重要的现实意义和深远的历史意义。通过参与网青马活动，我不仅增长了知识，提高了能力，还坚定了信念和理想。未来，我将继续积极参与网青马活动，不断学习和研究，为实现共产主义事业的伟大目标而奋斗！

## 青马心得体会篇四

作为一名学生干部，我很荣幸参加了沈阳理工大学xx年第三期“青马工程”培训班。在这几天的培训中，我受益匪浅，感慨良多。深知自己作为一名青年马克思主义者肩上责任之重大。所以，通过这次培训，我更加明确了自己作为一名学生干部在今后工作中的奋斗目标，那就是全心全意为同学们服务，努力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。

在这次培训中，我们不仅分组讨论了学生干部应具备的一些素质，而且还聆听了校团委邵书记“如何成为一名优秀学生干部”的讲座。这使我们对于学生干部又增添了新的认识，及时发现了自身作为学生干部所欠缺的一些东西，找出自己的缺点和不足，并通过不断地努力的克服这些缺点和不足，努力把自己营造的更加完美。下面我详细谈一下通过这次培训，我对于“优秀学生干部”更深入的理解，以此勉励自己。

首先，作为一名学生干部，要起到带头，表率作用。我们必须努力学习，不断提高自己的学习成绩和综合素质。因为作为学生干部，我们首先是学生，然后才是学生干部，而学习是学生的本职工作，试问一个成绩在班里排倒数的学生干部，有几个同学会信服他。换言之，他又能树立几分威信？进一步说，一个连学习成绩也搞不好的学生干部，毕业后怎能社会上立足，那就更别说以后为国家作贡献了。所以我们在做好工作的同时，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。在工作之中或许会与同事、同学

之间产生摩擦，但是我们应该以坦荡的胸怀去面对，从而处理好两者之间的关系，才有利于处理好事情。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。

还有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，必须要有高度的责任感和责任心，我认为这一点是最重要的。作为一名学生干部需要以“全心全意为同学服务”为宗旨开展工作，处理好与上级、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。对工作的热情和工作积极性也是学生干部所必备的。拥有一颗火热的心，投入满腔的热情，并加上积极上进，才能够让自己在工作中不感到乏味，进而工作也会做的更好，同时也给他人树立好榜样，影响到他人，成为带领同学们成长成材的模范。

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。

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。

## 青马心得体会篇五

近年来，越来越多的青年参与演讲比赛，以实践自己的表达能力和思维能力。青马演讲比赛作为一项针对青少年的演讲比赛，旨在引导年轻人讲出自己的声音、展现自己的风采，为人生正道做出自己的努力。本文将分享我参加青马演讲比赛的心得体会。

### 第二段：准备阶段

首先，一个成功的演讲需要充分的准备工作。在准备阶段，我系统性地学习了演讲的技巧和方法，如如何掌握声音、语调和节奏等方面。同时，我也进行了深度思考，明确了我想要传达的信息和表达方式。我的演讲题目是“梦想不断，奋斗不止——我的成长故事”，我通过讲述自己所经历的困难和成长过程，来鼓励和启发其他人。

### 第三段：演讲过程

在演讲过程中，我感受到了自己的不足和不足之处。比如，我的手势和身体语言不够自然，有些僵硬，需要进一步改进。此外，我还需要更好地掌控自己的情绪，保持镇定和自信，以便更好地传达我的信息。不过，我也从中获得了收益，通过演讲，我更加深入地思考了自己的成长历程和人生经验，有了更加明确和深刻的认识。

### 第四段：反思与提升

尽管我已经参加过几次演讲比赛，但每次的经验都不同，因为每一次参赛都是一个新的挑战 and 机会。通过反思和总结，我发现我需要不断地提高自己的表达能力，包括语言能力、

情感能力、思维逻辑能力和文化修养。只有不断提升自己的能力和能力，才能做出更好的演讲，并取得更好的成绩。

## 第五段：结论

最后，我认为青马演讲比赛是一个很好的平台，可以让年轻人展示自己的才华和潜力。这个平台不仅提供了表达的机会和舞台，而且还具有培养青年才华和激发青年创造力的功能。因此，对于年轻人来说，参加青马演讲比赛，是一个重要的学习和成长机会。

## 青马心得体会篇六

作为一个文艺青年，我一直觉得演讲是向别人表达自己的一种很棒的方式。因此，当我得知有一场名为“青马演讲”的活动，我毫不犹豫地报名参加了。这是一场锻炼青年人演讲能力的盛会。在活动中，我深深感受到了演讲的魅力，也从中得到了一些宝贵的经验和体会。

### 第一段：准备是成功的关键

在参加青马演讲之前的准备，是我发现自己最需要提高的地方。这次演讲的主题是“我们在新时代的中国青年”，对于主题的策划和规划，我花了很长时间。为了让自己的话语更生动，我还特意收集了一些故事和短语，以此提升演讲的威力。同时，在演讲的前几天，我还花了很多时间进行了反复排练。这些准备工作，让我在后续的演讲中更加得心应手。

### 第二段：积极氛围带来自信

在整个演讲活动中，我最感受到的就是团队合作的力量和积极的氛围。从前置准备到现场布置，每一位志愿者都用自己的力量和热情投入到了这个活动中。他们的付出和对我的支持，让我在演讲时充满自信和勇气，不再有紧张和话题卡壳

的困扰。这种积极氛围让我在演讲中发挥了自己最好的表现。

### 第三段：沟通是场别开生面的表演

在青马演讲中，我体会到的不仅仅是演讲本身的艺术，还有沟通和表演的重要性。在台上，我深刻感受到了自己和听众之间的交流和互动，以及语言和肢体的力量。通过亲身体验和他人演讲的观察，我了解到了如何更好地传递信息和引导听众的思考：要有感染力的笑容，要有生动活泼的语言，还要有环境、色彩、音乐等多方面的视觉和听觉的辅助。

### 第四段：细节决定成败

在青马演讲的现场布置中，我同样体会到了细节的重要性。整个布置的细节处理得如此精致，让我觉得空间和环境不仅仅是布置好与否的问题，更涉及到如何在有限的空间中充分发挥氛围烘托和环境渲染的功效。演讲的途中我也小心翼翼地注意着自己的细节，比如：发音清晰、标点符号的处理、字体选用等等，总之，任何一个看似不重要的细节，都可能会决定一场演讲的成败。

### 第五段：演讲让我更好地认识自己

最后，青马演讲让我更深层次地认识了自己。通过演讲，我竟然对自己的内心深处有了新的理解。原本认为这次演讲只是提高了一下自己的语言表达能力，可是在实际操作中，我发现，我比以往更加了解自己，也收获了更多的助力。明确自己的定位不仅对于演讲，对于生活的每个方面都很重要且有益。

总之，青马演讲，让我学到了很多很多；对于一名青年演讲爱好者而言，这并不是仅仅对本次活动的评价，而是对我的人生的很好的启发。