

# 最新五四运动的心得(模板10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 五四运动的心得篇一

五四运动是一场彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动，一场伟大的思想解放运动和新文化运动，五四运动促进了马克思主义在中国的传播，为中国共产党的成立准备了条件，从而拉开了中国新民主主义革命的序幕。

五四运动也是现代中国青年运动的发端，正是在五四运动中，中国青年作为一支新生的力量登上了历史舞台，五四运动给我们留下了一笔宝贵的精神财富。这就是爱国、进步、民主、科学的五四精神。五四精神始终激励着一代又一代中国青年不断前进、不断发展、不断创新。

共青团是党领导下的先进青年的群众组织，是青年学习进步的大学校，是青年锻炼成长的大熔炉。广大团员青年首先要严守纪律、认真学习，坚定共产主义理想和建设有中国特色社会主义信念，在是非面前要立场坚定、旗帜鲜明、头脑清醒；要牢固树立大局意识，以集体、学校、社会利益为重，积极承担任务，主动接受锻炼，发挥自己的才能，主动化解在集体中出现的矛盾；坚定的信念，伟大的目标，来自于自身的文化水平的不断提高和成熟，因此我们要努力学习，用知识武装头脑，指导行动，牢固的树立正确的世界观、人生观、价值观，更好的担负历史赋予的重任。

时代在发展，社会在进步，五四精神也在不断的丰富和发展。具体到我们学校，我们自身就是努力实践“求知、求真、求实”的校训，以“与人为善，善待人生”为处事做人的原则。

求知、求真、求实，要求我们牢记求真务实以学为本的天职。而且要踏踏实实一丝不苟，始终保持积极进取的精神状态，克服自满情绪，努力培养自己的创造能力，发挥创造潜能，把实事办好，把好事办实。

用自己的文明行动，优异成绩来报答父母、回报学校。与人为善，善待人生要求我们始终怀着一颗善之心、平之心、坦之心、诚之心、真之心去面对每个人每件事，从小事做起、从我做起。与人为善，善待人生是一个不断积累、不断创造、不断付出艰辛劳动的过程，不积跬步，无以至千里，不积细流无以成江海。只要我们默默耕耘，默默用功，用自己的善良和真诚要求自己、对待别人，我们就会积小善为大善，积小胜为大胜，积平凡为伟大。

最后让我们携起手行动起来，把五四精神发扬光大，努力实践“求知、求真、求实”“与人为善，善待人生”，为构建和谐社会而努力奋斗。

## 五四运动的心得篇二

从一开始五四运动传承的就是五四精神就是忧国忧民、热爱祖国、积极创新、探索科学的爱国主义精神，一直激烈这我们后人的不断学习、不断进步，至今已经101周年了依旧没有改变五四运动在人们心中的地位。

五四运动是现代中国青年运动的开端，正是因为五四运动给我们留下的宝贵财富才促使着我们每一个人都能登上世界上最宝贵的舞台，五四运动告诉我们后人要不断的学习，学无止境、人无完人；只有不断的学习、不断的进步才能更上一层楼，有更好的发展，五四运动促使着我们这一代人爱国、民主、进步、科学这也正是五四精神的传承。

时间过得很快，没一年的五四运动每个公司、学校都会组织一些活动，这个传承依旧没有改变，可见当代人对五四运动

的尊敬。当年的五四运动是中国新民主主义革命的开始，是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动；也是通过这次运动彻底的改变了中国人的命运。

时代在发展，社会在进步，五四运动的精神也在不断的传承和发展；五四让我们通过自身的努力不断的“求知、求实、求真”，同时也告诉我们做人的准则。

回想起来前几年的五四运动我还是一个生活在校园里面的学生，同时我已经离开校园不如社会。我应该用更好的成绩去回报父母。把自己最好的一面展现给身边的朋友。

五四运动教导我首先要爱国，并要以一颗善良的心对待身边的每一个人。尊老爱幼、尊敬守法、以身作则；将五四精神发扬光大。

## 五四运动的心得篇三

五四运动是中国历史上具有重大意义的一次革命性运动。它不仅标志着一代青年的觉醒，更深刻地影响着中国现代化进程。参与研究和了解这段历史，使我深刻地意识到五四运动的独特意义和其对中国未来发展产生的深远影响。

首先，五四运动让我深刻体会到了中国青年的觉醒。在旧中国，传统文化束缚了人们的思想，而五四运动则以“救亡图存”为目标，唤起了人们对国家前途的思考。青年学生在运动中成为了中国独立精神的代表，他们敢于反抗压迫，敢于追求理想，为了民族复兴而毅然奋斗。他们用自己的行动警醒了整个中国社会，同时也激励了后来的革命者。五四运动是中国青年精神的崛起，它让我深刻感受到了青年的力量与责任。

其次，五四运动让我认识到了中国在现代化进程中的困境和需要解决的问题。当时中国正面临着半封建半殖民地的社会

结构，经济的落后和文化的崩溃令人担忧。五四运动以反帝反封建为主要口号，呼吁进行全面的改革，包括政治、经济和文化革新。通过阅读相关文献和了解历史事件，我明白了当时中国的民族矛盾和社会问题，并意识到了现代中国需要通过建设国家来解决这些问题。

再次，五四运动让我深刻体会到了中国青年的创造力和自主精神。在运动中，五四新文化运动迅速兴起，新思潮、新思维和新艺术形式大胆尝试和创造。以胡适、鲁迅、陈独秀等为代表的思想家和文人，他们不仅在思想上勇敢地挑战旧观念，还通过文学、艺术等方式深入人心。五四运动让我体会到了独立、创新和自主的重要性，只有通过自主创造，才能在时代的大潮中立足、发展。

最后，五四运动让我感受到了国际联系和放眼世界的必要性。五四运动不仅拥有强烈的民族自豪感，还有开放的国际视野。运动中的学生积极吸收西方思想和文化，同时也积极参与国际交流。通过五四运动，我深刻认识到现代化必须依托国际合作和交流，只有吸收世界先进文化，才能不断推进国家发展。

综上所述，通过研究五四运动，我深刻认识到了中国青年觉醒的意义、中国现代化进程中存在的问题、中国青年的创新力量和国际交流的重要性。尽管五四运动已经过去了近百年，但其精神依然具有非常重要的指导意义。作为当代青年，我们应当勇敢地追求梦想，敢于创新，充分发挥自己的主体作用，为实现国家的现代化贡献力量。同时，我们也应不断拓展国际视野，积极参与国际事务，以更加开放的心态迎接全球化时代的挑战。

## 五四运动的心得篇四

五四运动是中国近代历史上一次重要的民主革命运动，它不仅是中国近代革命的开端，也是中国学生运动的重要里程

碑。五四运动的爆发标志着中国人民开始反抗帝国主义和封建主义的奋斗历程，为中国的现代化进程奠定了坚实的基础。通过学习和了解五四运动，我领悟到了许多宝贵的思想和经验，下面我将从五个方面展开阐述。

首先，五四运动让我认识到了民族意识的重要性。五四运动之前，中国长期受到帝国主义列强的压迫，国民的民族觉醒程度较低。然而，五四运动使得这种民族意识得到了极大的提升和加强。中国学生纷纷走上街头，表达对帝国主义的强烈不满，呼吁民族独立和民主进步。这种自觉的民族意识不仅推动了当时的革命斗争，也为后来中国的民族复兴埋下了伏笔。

其次，五四运动让我体会到了集体行动的力量。五四运动时期，广大的中学生和大学生用自己的实际行动，通过组织示威游行、罢课和爱国宣传，向帝国主义和封建主义发起了有力的抗议。他们的集体行动使得中国的爱国热情高涨起来，成为了反抗压迫的一面旗帜。这让我深刻认识到，只有和大家一起努力，才能打破困局，实现真正的进步。

第三，五四运动使我意识到了知识分子的责任和使命。五四运动的领导者大多是热血青年和具有高度教育素质的知识分子，他们敢于担当，不畏强权，发出了反抗的呐喊。这些知识分子不仅仅是文化的引领者，更是国家的良心和人民的希望。看到他们为民族的前途付出了巨大的努力，我深感作为一个学生，我应该不断努力学习，提高自己的素养，将来为祖国的建设做出更多的贡献。

第四，五四运动让我明白教育的重要性。五四运动因为发生在学校中，所以其中有很大一部分原因可以归咎于中国教育的问题。当时的中国教育更多地强调记忆与机械式的学习，而缺乏批判性思维和创造思维的培养。五四运动为我们敲响警钟，提醒我们要建立一种更加开放和创新的教育体系，培养学生的自主思考能力和创造能力，让学生真正成为国家的

未来和希望。

最后，五四运动让我认识到，为了实现民族独立和国家的强盛，我们必须要有自信和自强的精神。五四运动的领导者们不畏困难，坚定地推动着他们的理想和信念。他们不仅仅关注自己的小家庭，更将目光放在国家的前途和命运上。这种自信和自强的精神激励着我要克服自己的困难，不断学习和进步，为国家的发展贡献力量。

总之，五四运动是中国近代史上的一次伟大的革命运动，给了我很多的启示和反思。我们应该向五四运动的先烈们学习，坚定信仰，积极参与国家建设，为中华民族的伟大复兴而努力奋斗。希望今后的学生能够继续传承和发扬五四运动的精神，为实现中国梦而努力奋斗。

## 五四运动的心得篇五

五四运动是我国近代史上具有重要意义的事件，为追求民主自由，为了拯救中华民族于危难之中，一批年轻人毅然决定走上了反对封建礼教和资本主义帝国主义侵略的不归路。作为一名现代青年，我也参加了五四运动的活动，深刻体会到了其中的意义。

### 第二段：五四运动的背景和意义

五四运动爆发于1919年，当时正值北洋政府签订了《凡尔赛条约》，将山东省割让给日本，数千名学生在北京天桥集会游行，以抗议民族耻辱。这一事件最终演变成了全国性的反帝爱国运动，表达了中国人民对帝国主义侵略的不满和愤怒。五四运动意义重大，它不仅推动了中国民主思潮的发展，推进了现代化进程，还启发了亿万中华儿女的民族自尊心和自豪感。

### 第三段：五四运动的活动内容

五四运动活动的形式比较多样化，有学生集会和游行、签名抗议、发表演讲、罢课等。我也参加了许多这样的活动。其中最难忘的是我参加的集体向汉口国民政府大楼集体抗议活动。许多人手拿条幅和牌子，高呼口号，向大楼投掷书信和传单，表达了我们对政府不满的态度。当时气氛非常紧张，有些人甚至挑起了社会动荡，我们这些年轻的学生也深刻意识到了自己的责任和能力。

#### 第四段：体会和反思

五四运动虽然发生了百年前，但其意义和价值至今仍是不可忽视的。尤其是在今天这个信息流通比较顺畅，民主自由意识更加强烈的时代，更需要我们像五四运动的先驱者一样不怕困难，不畏艰险，积极参与到时代的进步和社会的发展中来。作为当代青年，我们更应该珍惜青春岁月，把握机会，努力为国家的繁荣做出自己的贡献。

#### 第五段：结尾

总之，五四运动不但是我国近现代史上的重要历史事件和民主运动，而且也是我们奉献、团结、自强、拼搏、创新和与时俱进的人生启迪。通过参加五四运动活动，我不仅感到自己成长了，而且也更明确了自己的方向和责任。我们要继承五四先贤的革命精神，传承中华文明，为实现中华民族的伟大复兴而共同奋斗！

## 五四运动的心得篇六

1919年爆发的五四运动，犹如响彻云霄的一声春雷，切破了辛亥革命以来的沉闷局面。这既是一次反帝反封建的政治运动，又是一场思想文化运动。富于敏感的青年学生在运动中起了先锋作用，中国工人阶级开始以独立的政治力量登上历史舞台。

“爱国，进步，民主，科学”。五四运动就像黑夜里的一束光，唤起了越来越多的有志之士对自由和真理的追求。它也许不足以宣告封建主义和帝国主义的结束，却宣告了新思想的潮流已经在东方点亮了黎明的曙光。

转眼已经x年过去了，时光冲淡了当年爱国青年们的感人事迹，模糊了爱国英雄的面孔。当年的形势，当年的气氛，当年的激情，当年的青春，总经不住时间的考验。但五四运动留下的精神却像天空一样永不退色，像太阳一样永远明亮。

历史的一页已经翻去，铭记历史是为了创造未来。过去的总会过去，生命的脚步永不停息，历史的长河仍将继续。他们能够在民族危难之时勇敢地站出来，为追求民主自由和真理而抗争，我们也能；他们能够带领中国从衰败和贫穷落后中走出来，我们也能！

是的，我们能做到。尽管时代不同了，但只要我们心中怀有五四精神，任何困难的事，我们都能做到。

然而，在生活越来越富裕的今天，我们似乎淡忘了这种精神。课堂上，老师在上面讲课，下面的同学们却趴倒了一片：睡觉的睡觉，玩手机的玩手机。校园内外，随处可见一对对情侣悠闲地散步，毫不羞涩的在公共场合下拥抱、接吻。网吧里，到处是玩游戏、聊天的学生，一玩就是一整夜。

我们要追寻五四精神，追寻青春的脚步。要相信，年轻没有什么不可以！

## 五四运动的心得篇七

五四运动树立了一座推动中国历史进步的丰碑，孕育了“爱国、进步、民主、科学”的伟大精神。这种精神是中华民族百折不挠、自强不息的民族精神的生动写照。100余年来，一代又一代的爱国青年，响应党的召唤，紧跟党走在时代前列，



同人民结合，为祖国奉献，在革命、建设和改革的伟大实践中，成长成才、建功立业，谱写了一曲曲动人的青春之歌。100余年后的今天，我们正身处一个必须紧紧抓住并且可以大有作为的重要战略机遇期。中国特色社会主义事业向青年发出强烈召唤，全面建设小康社会的伟大实践为广大青年提供了广阔的舞台。

作为当代青年，面对新的形势和任务，面对新的机遇和挑战，我们一定要勇立潮头开风气之先，奋发进取创时代伟业，为建设一个更加美好的现代化城市，做出青年应有的贡献，在自己的人生篇章中，书写下绚丽的青春。为此，广大团员青年要努力做到：

一、勤于学习，打牢成长根基。学习是时代发展的要求，是青年成长进步的必需。青年时期是学习的关键时期，学习是青年的终身任务。广大团员青年一定要珍惜时光，发愤学习、刻苦学习、全面学习，打牢人生成长进步的根基。不仅要向书本学习，还要向实践学习，要坚持学习与实践的统一，做到既能从现代化建设的伟大实践中汲取新知识，又善于把在实践中获取的知识不断转化为推动经济社会发展的强大力量。

二、善于创造，成就时代伟业。创造成就伟业，创造开辟未来。青年时期是最富有生命力和创造力的时期，青年是有创造热情和创造潜力的群体。广大团员青年一定要努力发掘自身的创造潜能、充分发挥自己的创造能力，勇于创造、善于创造、不断创造。凝聚广大团员青年的智慧和力量，冲破一切妨碍发展的思想观念，改变一切束缚发展的做法和规定，革除一切影响发展的体制弊端，聚精会神搞建设，一心一意谋发展，让现代化新南汇的美好蓝图在青年的创造中绘就。

三、甘于奉献，实现人生价值。奉献是崇高的精神境界，是美好的人生追求。青年只有不断地为国家、为社会、为人民奉献，才能够创造出亮丽的青春年华，才能够实现自己的人生价值。当前，南汇的现代化建设进入了关键时期，改革、

发展、稳定的任务更加艰巨，建设“两港一城”，基本实现现代化，需要全区人民的共同努力。青年作为改革开放和现代化建设事业的生力军和突击队，有责任、有义务为南汇的建设和发展贡献力量，奉献才智。全区广大团员青年一定要响应党的号召，服从大局需要，到最艰苦的地方去，到最需要的地方去，扎根基层，深入一线，辛勤耕耘，埋头苦干，让青春在奉献中闪光，让人生的价值在奉献中实现。

五四运动给我们留下了一笔宝贵的精神财富，我们要继续弘扬“爱国、进步、民主、科学”的五四精神，团结进取，开拓创新。为祖国的繁荣昌盛贡献出自己的一力量。

## 五四运动的心得篇八

活动时间：2015.4.27

活动地点□2b408

参与人员：旅英1031全体同学

为大力弘扬“五·四”精神，激发当代大学生爱国热情，5月4日晚，我们班举行了“闪亮青春”纪念五四主题团课活动。我们班全体团员参加了此项活动。

团课在《光荣啊，中国共青团》团歌声中拉开序幕，首先，班长余鹏同学带领全体同学重温了入团誓词，通过资料展示、朗诵等形式讲述了团的历史、性质和任务，为全体团员展开了一幅精彩的中国共产主义青年团的光荣画卷。

随后，团支书总结了入学以来外语系的志愿者活动，并就如何做一名合格的共青团员与大家进行了深入的探讨和交流。同学们一致认为青年是整个社会中最积极、最有生气的力量，而共青团则是这一队伍的先锋组织，昭示着国家的未来和民

族的希望。作为这个优秀组织的成员，要时刻牢记誓言，拥护党的领导，胸怀强烈的责任感和使命感，在各个方面要起到先锋模范的作用。

学们被王金花的发言深深的感动并报以热烈的掌声，同时也牢牢记住了王金花同学的宝贵建议。最后，全体同学献上了一首充满激情的诗歌朗诵《青春赞歌》。

团支书对此次活动进行了深刻总结，希望全班同学们树立执著的信念、养成优良的品德、学习丰富的知识、锻炼过硬的本领，勇敢地担负起历史重任，珍惜大学的宝贵时光，从现在做起，从小事做起，勤奋学习，积极工作，成为一名优秀的时代青年。

团课主题：五四精神

团课目的：爱国主义是五四精神的泉源，民主与科学是五四精神的核心，勇于探索、敢于创新、解放思想、实行变革是民主与科学提出和实现的途径，开展五四精神主题团课，让同学们学习到诚实，进步，积极，自由，平等，创造，美，善，和平，相爱互助，劳动而愉快的精神，共创和谐班级。

团课时间：2015年4月16日

团课地点：逸夫楼201

团课主持人：12广电班团支书

团课方式：室内，现场讲解ppt

团课对象：12广电班全体同学

团课流程：这次主题团课介绍了五四运动，将ppt分为四个部分，各是：共青团的足迹、五四精神、优秀青年事迹和班级

的五四精神四大版块针对各自板块的主题，介绍了五四运动，何为五四精神，通过简短的'五四运动'视频让同学们对五四精神有了更深入的了解，以及对同学进行适时的提问，带领他们展开对文明礼仪的各种思考和总结，让同学们真正学习五四精神，在团课的最后还让同学们在班级纪念册上签字铭记同学之间团结友爱，共同创造和谐班级。 团课效果：

当代大学生首先要继承五四先贤的爱国精神。这场运动孕育的爱国、进步、民主、科学的五四精神，成为中国人民和中国青年在党的领导下为中华民族伟大复兴而不懈奋斗的宝贵精神财富。五四精神的核心，是伟大的爱国主义。五四运动体现的爱国主义精神，是中华民族百折不挠、自强不息的民族精神的生动写照，是我国几千年来发展和进步的重要力量源泉。通过本次五四精神主题团课，让同学们了解到五四精神是中国复兴的力量源泉，学习五四精神的爱国精神，做一位进步青年，勇于创新，甘于奉献。通过简短的视频让同学们体会当时五四运动的气息，做一位奋斗的青年，同时，让同学们了解到我们是一个优秀的班集体，树立班级荣誉感，甘于奉献，为班级荣誉而奋斗。最后让同学们在活动纪念册上签字让同学们感受的班级的归属感，团结友爱。

团支书感悟：

通过学习五四精神，发扬爱国、进步、民主、科学的五四精神，同学们能做一个爱国，勤奋的少年，热爱班集体，为班级荣誉共同奋斗，为自己身为12广电班而自豪。

## 五四运动的心得篇九

1920\_\_\_\_年爆发的五四运动，距今已有百年，我通过百家讲坛节目再次重温了那段令人振奋的历史，心中不觉涌动起无限的敬意与感慨。

在第一次世界大战之后举行的巴黎和会中，列强肆意践踏中国主权，要把德国在山东的权益转让给日本，而当时中国的北洋政府软弱无能，未能捍卫国家主权，使国人异常不满。当时学生群情激奋，号召全国人民奋起救国。5月4日，以北京的学生为主，广大群众、市民、工商人士等阶层共同参与的，通过示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式进行的爱国运动就爆发了。当天有32名学生被捕，可他们并不畏惧，甘愿牺牲自己换来国人的觉醒。正是这场运动为中国共产党的成立做了思想准备和干部准备。

五四运动已过百年，可它的精神却永远不会过时，爱国、进步、民主、科学。这种精神始终激励着一代又一代的中国青年。

现在我们处在和平年代，祖国形势一片大好，很多人说现在的年轻人是温室的花朵，经不起风吹雨打，甚至90后一度被称为垮掉的一代，但也有这样的青年用行动诉说着自己的爱国热忱。年仅23岁的孟鸣之在一场火灾救援中壮烈牺牲，26岁的王秋婷在扶贫一线因公殉职，像这样的例子还有很多很多。作为90后的一员，我为他们感到骄傲，也被他们的英勇事迹深深震撼。

李大钊曾说：“青年之文明，奋斗之文明也。与境遇奋斗、与时代奋斗、与经验奋斗。故青年者，人生之王、人生之春、人生之华也。”没错，青春是人生的最好时光，青年是最需要奋斗的。\_\_也说：“青年是整个社会力量中的一部分最积极最有生气的力量。他们最肯学习，最少保守思想，在社会主义时代尤其是这样。”青年是国家的希望，因此，青年应该担起自己的历史使命，不断创新，学会奉献，要把个人的命运同祖国的命运紧密联系在一起，把个人的追求融入全民族的共同理想之中，才能发挥出青年应有的光和热。

作为一名青年党员，我愿继承与发扬忧国忧民、热爱祖国、积极创新、探索科学的五四精神，认真学习与科研，舍小我

成大我，积极投身到社会主义建设中去，用实际行动诠释自己的爱国情怀，追逐自身的成才梦，共筑大家的中国梦。

## 五四运动的心得篇十

五四运动是中国现代青年运动的开端，标志着新文化运动的兴起和中国现代化的崛起。五四运动团课作为青年团学活动的一种形式，旨在通过对五四运动的学习和思考，引导青年学生加强自身素质建设，提高思想觉悟，积极参与社会实践，努力为祖国的未来和人民的幸福贡献力量。在参与五四运动团课的过程中，我深切体会到了五四运动的伟大意义以及作为青年学生应有的担当和责任。

### 第一段：认识五四运动

作为一名大学生，我对五四运动的背景和意义早已有所了解。五四运动是发生在上世纪20年代的一次抗议和宣传运动，它由一群爱国主义的知识分子领导，反对列强侵略和封建制度，主张科学、民主和平等。五四运动是中国思想启蒙运动和新文化运动的集中爆发，启发了中国青年的觉醒和自强意识。通过学习五四运动的历史，我更加深刻地认识到了青年在社会变革中的重要作用和责任。

### 第二段：思考五四运动的现实意义

五四运动虽然已经过去了近一个世纪，但其所提出的诸多问题和主张仍然具有现实意义。在当代中国，青年人所面临的问题和挑战非常严峻，如就业压力、人际关系、社会责任等。通过对五四运动的思考，我们可以看到一条发展的路径，即通过虚心学习，强化自己的素质和能力，为解决社会问题、改善社会环境做出贡献。

### 第三段：五四运动团课的收获

参与五四运动团课的过程中，我收获颇多。首先，通过团课的讲述和讨论，我对五四运动的历史背景、中心诉求和影响有了更加深入的了解。其次，团课还通过对先进事迹和先进人物的学习，激励我树立正确的人生观、价值观和社会责任感。团课中还有丰富多样的活动，如演讲比赛、小组讨论等，这些活动帮助我提高了自身的表达和交流能力。

#### 第四段：青年学生应有的担当和责任

通过对五四运动的学习和思考，我深切认识到作为青年学生的担当和责任。我们作为当代大学生，在学业上应严谨认真、努力学习，提高自身素质；在社会实践中，应积极参与各种活动，关心社会问题，关爱弱势群体；在思想觉悟上，应树立正确的价值观，追求真理和进步。只有认真履行自己的责任和担当，才能真正为祖国的未来和人民的幸福贡献力量。

#### 第五段：加强团课的实效性

为了更好地发挥团课的作用，提高团课的实效性，我们应该注重以下几点。首先，组织者应根据参与者的实际情况和需求，制定合适的团课内容和形式。其次，团课的讲师应具备专业知识和教学经验，能够激发学生的思考和兴趣。此外，团课的组织者还应与其他相关单位合作，举办一系列主题相关的活动，形成一个持续发展的学习平台。通过这些努力，团课的实效性能够得到进一步的提高。

通过参与五四运动团课，我对五四运动的意义和青年学生应有的责任有了更深刻的认识。作为当代大学生，我们应该学习先进的思想和先进的人物，树立正确的价值观，提高自身的素质；同时，我们还应该积极参与社会实践，关心社会问题，为实现中华民族的伟大复兴而努力。只有不忘初心、砥砺前行，才能实现自己的人生价值，为祖国的未来增添光彩。