

# 团课的心得(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 团课的心得篇一

时光荏苒，岁月如梭，转眼间，不长不短的团校生活就这样结束了。犹记得拓展训练的汗水，各位教师的谆谆教诲，我作为一名青年团员，能够有幸参加团校学习，与众多优秀的教师和同学交流心得体会，我感到无比荣幸。

团校的第一堂课，我们在李兴华书记的带领下学习了十八大精神，我既感到很受鼓舞，又感到很惭愧，鼓舞的是我们经过十八大精神，看到的我们党和国家的成长和发展，为自我作为一名青年团员，一名团干部而感到兴奋和备受鼓舞，惭愧的也是自我作为一名青年团员，一名团干部，竟然是在第一次团课上才第一次真正的去了解和学习十八大精神，不禁为自我缺乏自主学习的精神而感到惭愧。

经过拓展训练，我对团队合作的重要性理解的更加深刻，尤其到最终的报数环节，我所在的小组由第一次的第一名到之后的几经挫折，最终经过了教官的考验，没有拖大家的后腿，从组长到组员，大家都流下了感动的泪水，那是大家共同经过一项挑战之后喜悦的泪水。

经过教师的“我的‘团结’分享”课程，我明白了虽然团干部的舞台大，平台高，可是我们也要时刻坚持大局意识和忧患意识，一刻也不能松懈，要时刻坚持着高度的工作热情，坚持着合作意识和创新意识，要有更加多元化的思想，有更加自主的服务意识和组织意识，时刻坚持昂扬的斗志和高度

的战斗热情。

经过教师的“学生干部综合本事与政治素养提升”的课程，我明白了团干部不仅仅要干好自我的本职工作，把所学专业学好，更要博闻强识，了解到世界的多样性和人的多样性，更好的认识自我和认识他人，树立三观四德，做好知识结构、本事结构、动力结构、心态结构和思维结构的调整，树立自我的四方之志，展现修齐治平的豪迈之姿。

经过教师的“团干部的自我修养”的课程，我明白了团干部要有严谨的做事态度，要牢牢的树立自我培养意识；为做事而来，为学习而做事；要做好该做的和能做的事情；做事要有长远的视角，要有连续性，延续性和可操作性；要注意培养自我的人脉。

还有太多太多的体会和感受，还有太多太多的回味与不舍，团校学习是我终生难忘的经历，人生很难再有这样的机会，在这样的平台下，理解这么多优秀的、富有经验的师长的教导，与这么多可爱的、和自我同样年轻的、稚嫩的青年团员、青年团学干部一齐学习和提高。如果还有下次机会，我必须还会争取参加团校学习！

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](#)

[搜索文档](#)

## 团课的心得篇二

团课是一种集体性训练形式，通过集结参与者，由专业教练带领进行的健身活动。在我参加了一段时间的团课后，我深深感受到了团课的好处和带给我的心得体会。在这篇文章中，我将从团课的动力源、身心健康、社交互动、个人成长和培养团队精神等方面进行阐述，分享我的团课心得体会。

首先，团课的成功在于其动力源。在参加团课时，我经常感受到一种集体动力的推动力量。首先，人们都懂得团课的好处，知道它对身体健康的重要性。这种共识帮助大家保持着共同的目标和动力，坚持锻炼。其次，专业教练的专业知识和训练技巧也是团课的动力源。他们不仅会调动我们锻炼的兴趣，还会根据不同的身体状况提供个性化的指导和激励，让我们感受到自己的进步和成就。

其次，团课对身心健康的积极影响也给我留下了深刻的印象。团课一方面通过高强度的锻炼帮助我们消耗卡路里，增强肌耐力和心肺功能，提高身体素质。另一方面，团课也注重心理放松和压力释放。通过团体活动中的欢乐和舒适的锻炼环境，我可以暂时舍弃一切烦恼，沉浸在锻炼的乐趣中，有效减压。经过一段时间的团课训练，不仅我变得更加健康，心情也更加开朗。

此外，团课还促进了社交互动。在团课中，我认识了很多志同道合的朋友。大家一起分享彼此的锻炼心得，互相鼓励和帮助。这种互动增强了我对健身的热情，也拓展了我的社交圈。此外，在锻炼过程中，大家相互竞争，互相激励，增强了集体荣誉感和团队精神。我们一起战胜困难，共同进步，形成了一种特殊的团队合作意识。

团课不仅对个人身心成长有积极作用，还培养了团队精神。在团课中，我们练习各种不同的运动，如舞蹈、瑜伽、拳击等，体验到了团队合作的重要性。我们需要相互配合、默契

配合，才能完成训练动作和达到理想的效果。通过集体训练，我逐渐学会了倾听他人的意见，接纳不同的观点，懂得团队合作的重要性。这些经历不仅让我在团队中更好地发挥个人能力，也让我更具团队意识。

总结起来，团课不仅帮助我在健康身心方面有着长足的进步，还在社交互动和个人成长方面给予了我很大的帮助。通过与他人互动和团队合作，我不仅增强了身体素质，也拓宽了视野。团课让我明白了积极向上和身心健康的重要性，也让我更好地认识自己，提升了自我价值。我坚信，团课将一直是我的生活中重要的一部分，我也会继续坚持团课锻炼，并将团课中的体验和心得分享给更多人，一起追求健康和快乐的生活。

### 团课的心得篇三

通过本期团课的学习，让我更加明确了作为一名当代大学生的政治使命和责任，让我对党和团有了进一步的认识。中国共青团走过了80多年的风雨历程，踏寻历史的足迹，我们依然可以听到广大爱国青年在她的带领下吹响进军的号角，依然清晰地记得她凝聚青年在现代化建设中用血汗演绎的一段段感人的故事。

那么究竟该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，抵御腐朽思想的侵蚀，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“严以律己，宽以待人”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。

在团课的学习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，在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的先进性。共青团是中国共产党的助手和后备军，所以共青团扮演着重要的角色。在这其中必须努力学习一切团和党的章程，贯彻和执行党的基本路线和各项方针、政策。带领我们实现共产主义的远大理想和祖国的统一，为振兴中华的远大理想而奋斗。

中国共青团是共产党的后备军，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活动，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意义的教育活动中也受益匪浅。

团课给了我前进的自信和动力。未入大学，认为大学应该是很轻松的，成绩的好坏已经无关紧要，大学应该是一段好好玩的时光，不该有任何负担。直到上了大学之后，我对未来的路感到迷茫，未来的路该怎么走？我该做一个什么样的人？在了解了就业压力之后，我对自己失去了信心，一个二流院校毕业，成绩又不是很好的人会有着怎样的未来，我对这个答案感到恐惧。

思想不同，所看到的世界是不同的。当你改变自己的认识时，

会发现展现在你面前的是另一个世界。这是我上这次团课最大的感受。无疑正确价值观的树立对我们共青团员来讲，不仅仅是一种需要，更是一种责任。它让我从思想上对共青团有了更加深刻的认识。也对以后的工作有了更明确的认识。我们做为团员时刻准备着接受党的任务。我们还应不断在工作中打好基础，高标准要求自己。作为党的后背军，我们时刻准备为党诸如新鲜的血液，时刻准备为中华民族的崛起贡献自己的力量！

## 团课的心得篇四

团课，作为一种集体锻炼方式，在现代健身领域中随处可见。它通过集结一群志同道合的人们，一起参与有氧健身、力量训练、瑜伽等各类活动，既可以增强身体素质，又能够增加社交互动。作为一个长期参加团课的人，我从中体会到了许多的乐趣，并且对自身的收获也有了更深入的理解。

首先，团课锻炼让我找到了动力。每当参加团课的时候，我总会看到一大群热情高涨的人们正在认真投入地训练。他们的精神状态和动力感染了我，让我也充满了继续努力的决心。在一个微笑、激励声不断的团体当中，每个人都会感到自己是一部分整体，每个人的付出都会为整个团队增添成就感。正是这种动力驱使着我坚持不懈地参加团课，不断挑战自己的极限。

其次，团课锻炼让我享受到了友谊的温暖。在团课的过程中，我得到了许多队友的支持和鼓励。大家不仅在锻炼时互相交流，还会分享饮食、训练心得等话题。这些交流让我们更加了解彼此，建立了深厚的友谊。团课中的合作也培养了我们的团队意识和沟通能力。当我们团结一心，共同协力完成一项困难的训练时，一种紧密的默契和信任在我们之间建立，这种感觉是任何个人训练都无法体会到的。

同时，团课锻炼培养了我的坚持精神。团课通常时间紧凑，

强度较大，要求持续的参与。在前几次团课中，我常常感到疲乏和痛苦。但是，随着时间的推移，我逐渐培养了不怕困难、坚持到底的品质。在团队的鼓励下，我不断挑战自己，坚持完成每一次锻炼任务。这种坚持的精神在我生活的其他方面也得到了体现，例如学习、工作等。我相信，只有不断地挑战和坚持，才能够收获更多的成就。

此外，团课锻炼也让我更加注重自身的身体状况。在参加团课之前，我对自己的身体状况了解不多，只是随意的锻炼一下。但是团课的过程中，教练会对每个人进行评估，并为我们制定个性化的锻炼计划。通过教练的指导和监督，我对自己的身体状况有了更深入的认识，并且学会了正确锻炼的方法和技巧。通过团课的锻炼，我的肌肉力量、耐力和灵活性都得到了提高，也为健康的生活奠定了基础。

综上所述，团课锻炼为我带来了许多实实在在的收获。它给予我动力，让我在团体中找到了合作的乐趣；它让我与队友们建立起深厚的友谊，在彼此的鼓励和支持中提升自己的精神层面；它培养了我坚持的意志，使我愿意面对各种困难和挑战；它让我更加关注自己的身体状况，为健康的生活打下了坚实的基础。通过团课，我深刻体会到集体力量的重要性，也认识到健身对我人生的积极影响。我相信，在团课的锻炼中，我会继续坚持下去，不断提高自己的身体素质，获得更多的快乐和成就。

## 团课的心得篇五

上周三开始，我有幸参加了扬州大学经济学院的团课学习活动。作为一名团员，可以说这次的学习让我又一次正视了自己的团员身份，同时也如当头一棒，提醒着我应该重新审视团员形象和责任。

说实在的，现今大部分学生都是团员，可是又有谁在待人接物的时候是用明确的团员的责任感来要求自己的呢？常言道：

物以稀为贵。在大家都懵懵懂懂仰望那一面团旗，满怀期待准备投身中国共产主义青年团的时候，一定对团的章程和团员的责任义务了若执掌，同时也想象着自己以后作为一个先进的团员，一定会用实际行动证明团的先进性和团员的积极热情。可是随着年岁增长，越来越多的人成为团员。团员之间缺乏比较性和竞争性，自然在思想上会懈怠。而在紧张的高中三年的学习生活过程中，高考如利刃架在颈上，恐怕在这种压力之下，团的生活无法开展，而团员更会忘却自己的身份和责任。正是在这种情况下，团课的学习显得尤为重要，它使我们团员时刻能提醒自己要以身作则，提高自身修养。

这次团课学习活动总共进行了四次讲座和两次小组讨论活动，学习的内容涉及各方面，起初我以为团课学习就是学习一些政治理论知识，这些老生常谈的东西真的不是很感兴趣，但通过四次讲座，发现并非如此，团课学习的都是对我们日程的生活工作学习有积极帮助的知识。有关于高校共青团活动的组织策划方面的，有教我们如何处理人际关系，如何了解自己，发展自己，有与日常生活息息相关的心理学教育，还有比较具有实用价值的应用文的写作的讲座。在课外，我们小组也组织了三次集中讨论学习，对学生干部的工作责任和工作方法以及刚出来的《政府工作报告》进行了热烈的讨论。这几次上课学习和小组讨论虽然时间比较短，但让我了解接触了许多以前未曾关注的东西，也让我对自己的学习工作等方面有了新的思考。

通过这次团课学习，我感受到了关注国家大事的重要性，在这次《政府工作报告》的讨论中，了解到当今社会在经济政治各方面面临的机遇和挑战，这次也主要就这方面说一下自己的看法。今年的这份工作报告同往年相比似乎包含了更多的含义，因为它出台于特殊时期，我们知道，全球金融危机对中国也造成了不小的冲击，作为全球第三大经济体，中国能否作出有效决策，不仅仅攸关中国自身的发展，也影响到外部世界对经济复苏的核心。在报告中，温家宝在财政预算方面推出了诸多措施，包括9500亿元的预算赤字，9050亿中



中央政府投资以及5000亿税务减免，还再次重申了“保八”的目标，也就是确保09年经济增长率能达到8%左右。另外对于去年11月出台的四万亿经济刺激方案，温特别强调绝不能把钱用于重复建设和一般性加工业，而应重点用于民生工程、“三农”、基础设施建设、社会事业、节能环保和技术进步等方面，中央政府也会派特别检查组进行监督。从中我们可以看到政府的基本思路就是追求长期目标与解决眼前困难相结合，把扩大内需与改善民生相结合。“保八”是目标，保民生是基础。

另外通过这几次团课的学些，认识到作为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，修身达到一定境界。为人多付出，热情待人，做人大方大气。其实会后再思考，今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。

我很高兴自己能参与了这几次团课。因为短短几天时间让我找回了自己三年的认知空白，弥补了自己思想上的缺陷。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，也会和身边同学共勉努力，增强团员意识。