

青马班心得(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

青马班心得篇一

青马小组是由马云创立的一个为期3年的公益活动，旨在培养青年领袖和创业者的领导力、团队合作能力及社会责任感。这个项目的参与者们都是热爱公益事业，具有创业意愿和梦想的年轻人。在这个项目里，我学到了很多有关团队合作、人际沟通和领导力的经验和技巧。在此分享我对青马小组的心得体会。

第一段：松散的团队需要有效的组织

在青马小组的早期阶段里，我意识到了“松散”的团队需要有一个有效的组织者来保证工作的顺利开展。在项目起初，我们那时候还没有任何有效的分工，这导致了很多任务的滞后。当我变成了小组的组织者后，我需要考虑许多问题，如如何向组员们有条不紊地传达任务、如何给他们提供支持和帮助等等。这些有计划的努力确实证明了它们的团队组织的必要性。当然，除了组织者的职责和优先级之外，每个人还应该承担自己的责任，积极参与，这是一个成功的团队所必须遵循的原则。

第二段：沟通问题是容易出现的问题

虽然每个人都很认真地做着自己的工作，但我们很快就发现了一个问题：沟通是我们面临的重大问题。许多经过尝试后，我们使用即时通讯工具来解决这个问题。这是我们解决这个

问题的重要途径之一。另外，我们小组之间的互动也正在进行中，这让我们可以更直接地向他人询问他们的想法以及障碍。这些努力帮助我们更加了解伙伴们所面临的问题，也有助于我们更好地配合，共同达成我们的目标。

第三段：青马小组让我更好地认识自己

青马小组也帮助我更好地认识了自己。作为一名参与者，我认为这个小组中有很多比我更出色的人；也有我的缺点，不足之处。但是，在学习和实践的过程中，我逐渐意识到自己的潜力可以发挥到更大的程度。现在我能够自信地处理比以前更困难的工作，因为我不再担心失败和错误，而是把它们看成一个学习过程。因此，通过不断尝试和实践，我更加了解自己的优点和缺点，这是一个成功的领袖必须克服的起点。

第四段：团队工作的重要性

团队工作是青马小组的核心理念之一。每个人都具有不同的优势和技能，这些特质可以在与他人合作中得到体现和发挥。这是形成团队的基础。小组内部成员之间的合作不仅增加了生产率，而且更好地建立了人际关系。此外，只有了解团队中每个人的优点和不足，才能更好地分配工作，并采取最终的决策。团队工作的声誉是由所有成员一起建立的。

第五段：结论

在青马小组的学习中，我体会到了领导力、团队合作和社会责任感的重要性。我们每个人都有责任去挑战自己、超越自己。我们的团队是一个有机的整体，每个人都是不可或缺的一个部分。在生活和工作中，我们遇到的许多挑战都可以通过积极的心态和团队精神来克服。我们要相信自己，相信团队，相信更好的未来。

青马班心得篇二

青马班任何一个回忆都是珍贵的，都是独一无二的，社会实践又在我记忆深处埋下了根，我很高兴能够作为宝鸡文理学院赴延安学习实践小分队的一位队员，进行为期6天的实践学习。为新世纪的大学生，我们肩负继承优秀革命传统，弘扬红色经典文化的使命，曾记否，当年的革命先驱，不畏强暴，坚忍不拔，曾记否，当年的红军，艰苦奋斗，英勇无畏，曾经否，当年的老区人民，无私奉献，默默无闻，这都让我感受到了肩上的重大责任。我们是新世纪的脊梁、是新时代的支柱，我们要铭记历史，铭记过去，要学会感恩，学会回报。六天的学习，感受了革命党人的艰辛，体会了延安精神的深邃，感悟了现今生活的不易；短暂的六天，身体的放松，灵魂的洗礼、思想的深化，精神的升华。感谢六天来一直照顾我的带队老师，感谢所有成员对我的帮助，谢谢你们！延安之旅结束了，延安精神仍旧铭记，它让我感悟生命，感悟未来，它让我珍惜生活，珍惜现在，它让我更好的学习，更好的生活，它敦促着我前进的步伐，勿忘历史且为美好的未来奋斗。

很快，我们这一期的全部内容就要结束了，心中有万分不舍，在这个大集体中生活了这么久，我为我能在这个集体而感到骄傲，在这里，有我共同学习的伙伴，在这里，有我们共同竞争的对手，在这里，有我最为珍贵的友谊，在这里，收获颇多，实在不忍心说再见，不舍得说离开，感谢青马第三期全部成员带给我的所有感动，所有震撼，感谢各位老师对我们的无微不至的关心，我相信，无论走到哪里，我都会铭记，我是青年马克思主义培训学校第三期学员。

青马班学习心得分享篇三

在这段时间内，青马班的培训，使我懂得了很多，对马克思主义有了更深刻的理解，并有效地提高了我的综合素质，让我思想上、行为上都更加成熟。

“青马工程”是团中央前几年在经过大量调研的基础上推出的一个项目，也是在新形式下对高校的学生骨干培养的更高要求，开展“青年马克思主义思想教育”的目的，是要求全体学员要加强政治理论学习，充分认识理论学习对自身成长成才的重大意义，要用学得的理论指导实践，树立正确的政治方向，增强明白是非的能力，要围绕理论学习，加强自身的理想和信念教育，树立共产主义远大理想和和建设有中国特色社会主义伟大国家的必胜信念；是让大学生骨干、团干部、青年知识分子通过对马克思主义的学习，进一步加强政治修养，增强政治信念的坚定性、政治立场的原则性、政治鉴别的敏锐性、政治忠诚的可靠性，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠的接班人。

通过青马班的学习我有了如下心得：一、“知书”。时代的发展对大学生综合素质的要求越来越高，这就需要我们多读书。首先，多读书对我们现在做学生工作有帮助。作为学生干部，我们起着老师和同学之间的桥梁纽带作用，这就需要我们时时刻刻与同学打交道，各个同学的性格、爱好、观点、思想认识等都是不同的，如果我们对这些没有基础的了解，就算知道某个同学的基本信息，也不能很好地展开工作。因此，多读书能帮助我们做好学生工作。其次，多读书有利于提高我们自己的思想水平。作为学生干部，要想带动其他同学思想进步，首先自己必须有较高的思想水平。多读书，从书中汲取思想精华，让那些优秀的思想潜移默化地影响着我们，使自己的思想水平慢慢提高。再次，多读书对我们未来的从医工作有好处。俗话说：“医生不只是看病的，还要看病人。”这句话给我很深的思考，医生的服务对象是病人，是为病人解除痛苦，这就要求医生不仅医病，还要在精神上给予支持。多读书，让我们有更为广阔的知识，让我们更能体会多样化的情感，从而更好的了解患者，解除患者的病痛。

二、知“恩”。在社会这个大环境下生活，我们无时无刻不在接受着别人给予的帮助。感谢国家感谢党，感谢他们给我们一个和平的天下，让我们平安的过上小康生活；感谢父母，

感谢他们无微不至的关怀与爱护，让我们健康的成长，探寻未来的道路；感谢老师，感谢他们谆谆的教导，让我们在知识的海洋中快乐的遨游??作为大学生，我们应该心存感恩，更好地去为别人服务。

当然，为别人服务并不是一纸空谈。首先，要学会察人观事。一个人的动作、神情都能表露出这个人的性格特点、思想等，因此在日常工作、学习、生活中，要注意观察身边同学有什么特长，有什么优点，同时注意他们有哪些不足之处。然后在以后的工作中，有针对性的为同学提供展示自己的舞台，发挥他们的优点特长，这样不仅能让他们自己得到一种满足感，同时也能为集体做出大的贡献，产生两全其美的效果。

其次，要从心出发。我们应学会站在他人的立场上，体会他人之所想，了解他人之所期，将自己的想法与其观点相融合，慢慢地走进他。

最后，要多做事少说话。一个优秀的人，首先做的并不是练口才，因为只有用心，用脑，用实际行动说出来的话才是最有说服力的。多做事，用自己的实际行动证明自己的观点，证明自己的想法，证明自己所要传递给大家的思想，让人看在眼里，感在心里。让他们感受到我们不是在说空话，而是真心实意地在为大家做事。

三、知“己”。即认清自己的能力，了解自己的处境，培养自己的意识。

应社会的需要，大学生应该多方面地提高自己的能力。包括自我认识能力、不断学习能力、自我约束能力、人际交往能力、团结合作能力、运用时间能力、把握机会能力、战胜挫折能力等给予了我们很好的提示，为我们提高自身素质指明了明确的方向，我们应该谨记这些要求，严格要求自己，使自己的能力不断地提高。

看了青马班学习心得分享的读者还看了：

青马班心得篇三

这学期，我很荣幸参加了我校“青年马克思主义者培工程”，虽然这次培训的时间很短，但是这几次的培训也让我从中受益匪浅，让我明白，要成为一名真正的青年马克思主义者，我还有很长的一段路要走。

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，我也从中学到了很多关于青马的知识，加深了更高的思想认识，提高了更优的实践水平。因此此次有幸参加青马工程对我而言是收获颇多、受益匪浅。

20__年3月20日下午2点半，我们成功举办了第十四期团校团委学干部培训班暨大学生“青马工程”培训班开班仪式。这期青马工程以全体学员起立合唱共青团团歌——《光荣啊，中国共青团》拉开了青马培训班的序幕。在开班仪式上，闫老师发表讲话，她指出本次培训班是为了培养大学生骨干，更是为了让广大青年学生了解马克思主义，提高思想理论水平及实践能力；同时她也对全体学员提出了要求，希望大家珍惜学习机会，树立正确的学习态度，切实坚持理论联系实际，不断提高自身综合素质。听到这，我们的内心都会不由得心潮澎湃，更加坚定了我们作为一个优秀的团员所应承担的使命。

在以后的几次培训中，老师深入浅出的为我们讲解了有关高校共青团、校团委以及十九大报告的有关知识，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，使我们更加明确十九大报告的主线、灵魂以及十九大的鲜明特点。以前总觉得在理解这些方面的内容时确实有些困难，但是通过老师的讲解，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。此外老师还指出，作为新一代优秀青年，要

更加认真对待、努力学习，更好的将马克思主义的指导思想运用到自己的学习生活中去，努力学习马克思主义，提高思想理论水平及实践能力，切实坚持理论联系实际，不断提高自身综合素质。

通过理论的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责任，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，指导我们行动能力的培养。

与此同时，正因为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。因此，学校创建大学生骨干培训，以社会主义为核心价值观对于加强我国大学生骨干的教育具有鲜明的时代意义。

然而，作为一名大学生，仅有一腔热血是不够的。我们更应该为此付诸行动，实现我们的理想，赢得青年，赢得未来，做一个对祖国、对社会有用的青年。作为一名大学生，无论是在学习，生活中，还是在工作中，我们都必须很努力很认真的去干好每一件事，但我毕竟也是刚走过大一的一程，加之大二开学后，学习任务明显加重，有时不免有事与愿违之感。分析总结之后，知道是自身还缺乏一些必备的素质。这次有幸参加青马工程的培训，我受益匪浅，通过本次的培训，我明白作为一名大学生在各个方面必须具备过硬的素质条件。同时也让我明白了，在服务同学的同时，也应该不断的进行自我反省，自我教育和自我管理，只有这样，我们才能为他人做好榜样。

下面我就自己收获的几个方面作简要分析，我想应该也是作为一名大学生所应具备的最起码的几方面要求吧：

一、学习要努力。首先作为一个合格的共青团员，我们应热爱学习，有一种强烈的上进心，养成一种勤学好问的求知精神。其次，面对困难时积极思考而不是迎难而上。只有这样，

我们才能让自己变得更加优秀，只有这样，我们才能为自己是一个优秀的共青团员而感到骄傲！

二、思想要先进。作为一个合格的共青团员，我们要热爱自己的祖国，关心集体，以集体利益为重，珍惜每一次来之不易的荣誉并积极为集体争光。做到全心全意为学校服务，为班级服务，为同学们服务。同时，要具有先进政治思想，马列主义，毛泽东思想，邓小平理论和“三个代表”重要思想等共青团员应具备的政治思想，共青团员要引导广大青年朋友学习和掌握观察问题、分析问题、解决问题的立场、观点和方法，提高解决实际问题的潜力。这样，我们才能算得上是一个优秀的共青团员！

三、行为要规范。一个优秀的共青团员应具备良好的素质修养。遵守社会公德和公共秩序，遵守校纪校规。尊重师长，团结同学，作风正派，诚实守信。应该有一颗为集体无私奉献的心，乐于助人，不斤斤计较，还要明辨是非，遇到不好的现象应该劝阻，而不应该视而不见。这也是一个优秀的共青团员所应具备的品质！

四、谦虚谨慎、注重礼仪。在平时的学习、工作中还应该注意各种礼仪礼节。如最普通的见面语、进办公室的礼仪等。

我相信，只有个人觉悟提高了，其行动才会更有目的性，才能取得预期的效果。

通过此次的学习，我深深的感到，作为新时期的先进青年，先进大学生，我们更应该了解社会、学校以及自身的情况，不断提升自身发现问题、分析问题、解决问题的能力。

青马工程培训的时间虽然很短，但其影响是深远的。此次的青马学习更加激励着我们要认真对待、努力学习，更好的将马克思主义的指导思想运用到自己的学习生活中去，为争做新时代优秀青年而不懈努力！

青马班心得篇四

作为青年马拉松的参赛者，参加比赛不仅是一场挑战自我的机会，更是一次人生经历的积淀。经过自己的耐心训练以及认真准备，我成功地完成了比赛，也因此收获了丰硕的成果。下面就从训练、比赛经历、感悟、收获以及展望这几个方面来一一详细探讨青马总结心得体会。

一、训练

在参加青马之前，我通过组训的方式进行了为期3个月的长跑训练。那是一段非常辛苦的日子，每天早上6点起床，坚持在跑道上训练，不停地跑步、拉伸，直到身体达到某一定程度的适应和锻炼。训练中我们还参加了一些跨界活动，如重磅训练、游泳锻炼和飞盘比赛等，以更好地协调身体和提高趣味性。

二、比赛经历

跑起来吧，比赛的开始就是一场心理和体力的考验。比赛开始我很兴奋，但慢慢地人群变得越来越拥挤。中途我因为跑得过快，来不及补充水分就导致了人体缺水，后面感觉有些虚脱。但是在精神和意志的支持下，我终于完成了比赛。比赛中雨中跑步，感觉到了体育精神的不凡。

三、感悟

比赛不仅考验了我的体力，也考验了我的意志力和心理素质。跑步的时候，我要时刻调整自己的节奏，减轻疲劳，调节呼吸，同时还要时刻提醒自己目标，尽管疲倦，但我不能倒下。这种精神是很难练就的，只有在困难面前才能真正体现出来。

四、收获

和朋友们一起完成这场比赛对我来说是一次非常珍贵的经历。在训练和比赛中，我感受到了朋友们的力量和精神支持，这使我感觉到不孤独，更有动力去坚持下去、战胜困难。完成比赛成为了我最珍视的回忆，之后的工作、学习和生活中遇到困难时，我都会想到比赛的感觉，鼓励自己要坚持自己的目标，战胜任何艰难险阻。

五、展望

长跑是一项非常健康和积极的运动，我想继续保持这种运动的习惯，锻炼身体，提高耐力。接下来，我将参加更多的长跑活动，不断提高自己的运动水平，创造更好的成绩。

总之，参加青马是我生命中最难忘的经历之一，我通过这次比赛获得了人生的宝贵财富。在以后的生活中遇到困难时，我将要时刻铭记着比赛时的感觉，持之以恒地努力，坚持不懈地追逐自己的目标。

青马班心得篇五

作为一名大学生，我常常觉得自己缺乏一些社交技能和领导力，因此当我听说学校有一个“青马小组”可以参加时，我毫不犹豫地加入了这个团体。经过一段时间的参与和实践，我深深地体会到了能力的提高和自信的增强。以下是我对青马小组的心得体会。

第一段：青马小组的初心

青马小组是学校社交团体中声誉卓著的一个，其初衷是培养青年学生的领导力和社交技能，促进同学们的交流和合作，提高在职场上的竞争力。在加入青马小组前，我对这个团体并没有太多的了解。但是，通过组织举办的培训和招新介绍，我觉得自己对青马小组的意义有了一些基础认识。我相信，作为具有潜力的年轻人，我们需要拥有不断学习和提高自我

的心态，通过参与青马小组，我们可以在校园中不断积累经验和展示自己的能力。

第二段：参与团队活动的意义

入选青马小组后，我和其他成员进行了一些小组活动和训练，通过团队工作，我逐渐明白了参与活动的重要性。在团队中，我们需要学习如何合理分配任务、如何倾听其他人的意见、如何在危机中保持沉着、如何给予支持和鼓励等，这些都是领导和管理一个小组的必要技能。通过和其他成员的合作，我学会了化解意见分歧，制定可行的计划，并在实践中不断改进。通过这个过程，我感觉到自己的自信心和团队协作能力得到了增强。

第三段：拓展自己的社交圈

参加青马小组后，我有机会结识了很多来自不同专业、不同背景和不同地域的好伙伴。和团队成员一起交流和合作，让我能够更深入地了解 and 欣赏不同的文化和理念。我也通过这个团体，有机会和校外公司的工作人员交流和思考我未来的职业发展道路。在这个过程中，我懂得了如何用一种积极的、流畅的方式与不同的人建立联系，并得到了很多有益的建议和帮助。

第四段：持之以恒的精神

加入青马小组后，我发现自己拥有了更多的机会追求自己的梦想和目标，并且鼓励并且帮助其他成员实现他们的理想和成就。通过长时间的积累和实践，我发现正确的并为之奋斗的精神可以成为一个人继续前行的最好动力。在青马小组的日子里，我渐渐学会了坚持和观察，学会了在冷静中面对自己的困惑和难题，开创新的可能性，获得新的成长。

第五段：故事的延续

我相信，我的生命中，青马小组只是一个开始。在未来的日子里，我仍然会坚持自己的努力和付出，去实现自己的理想和目标，并且帮助别人实现他们的成就。我认为，如果想要获得成功和获得幸福，就必须在自己心里留下一些柔软的地方，去理解和体会生命中的种种。生命中的每个成功和失败，都是一种经历，让我们成为更好的人。因此，青马小组是我生命中一个长久、有意义和有价值的故事，它帮助我成长、启发我思考、让我更加开放、更具自知之明，也谢谢青马小组，帮我开发更好的我。