# 青马班培训心得模板7篇

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-01

*写心得就是记录我们收获的重要文件，只有认真对待才会有成长，通过认真写好心得体会，我们可以更好地培养自己的创造力和想象力，从而提高写作的独特性和创新性，小编今天就为您带来了青马班培训心得模板7篇，相信一定会对你有所帮助。特别荣幸能参加xx工业...*

写心得就是记录我们收获的重要文件，只有认真对待才会有成长，通过认真写好心得体会，我们可以更好地培养自己的创造力和想象力，从而提高写作的独特性和创新性，小编今天就为您带来了青马班培训心得模板7篇，相信一定会对你有所帮助。

特别荣幸能参加xx工业大学“青马工程”学生骨干理论培训班，我是青年传媒中心新媒体的一员，参加青马班有特别多的收获，对以后学生工作的开展有了更多的想法以及见解。想想还是觉得我非常的幸运，在短暂的时间内，通过青马班的培训，我懂得了很多，给我带来的感触也很多很多。对于如何做好一名称职的学生干部有了更全面的了解。青马班的学习可以说是提高了我的综合素质，让我在以后的学习工作中会更加成熟。

班主任每周会请马克思主义学院的老师为大家开讲座，让我们很好的提高思想觉悟和扩充自己的知识。这些都是每个人在人生成长过程中孜孜以求的人生价值、目的，是我们追求的一种人生美好的状态，也是我们培养、塑造自己独立品格的最高取向。毛泽东思想、邓小平理论等等一些伟人提出的.思想虽然更多的是运用在国家发展之上的，但是其中的很多理论其实都是我们可以借鉴到学校活动中来的。

还有户外素质拓展，团队精神的重要性在游戏里体现的淋漓尽致，感觉从未有过的团队集体意识，我们专注无比的关注着那个明明白白却又很难达成的目标，用一种叫做团结的力量把我们这的心牢牢的结合在一起。我们学着彼此信任，我们在团队发挥自己的光和热。在团结这个大前提下，我们才能将工作完成得更加出色。

我们去武川红色革命根据地，了解到当年的革命先驱，不畏强暴，坚忍不拔，当年的红军，艰苦奋斗，英勇无畏，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。

我们应大力倡导核心价值观，作为共同的价值目标和理想要求。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具有鲜明的时代意义。

青马班任何一个回忆都是珍贵的，都是独一无二的，这些回忆都一帧一帧的在我记忆深处埋下了根，我很开心成为了黄埔八期七组的一员。我们这一期的全部培训内容已经结束了，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，感谢黄埔八期全部成员带给我的所有感动，所有震撼，我相信，无论走到哪里，我都会铭记，我是黄埔八期的一员。聚是一团火，散是满天星。

作为一名学生干部，我十分荣幸地参加了福建医科大学医学技术与工程学院第一期“青年马克思主义培养班”。它为了培养和造就一支政治可靠、本领过硬、作风扎实、要求严格的学生骨干队伍使之成为政治坚定、德才兼备、素质全面、模范表率、担当重任的中国特色社会主义事业的可靠接班人而启动的。经过一学年的培训，我对马克思主义有了更深刻的理解，思想、行为上都有了进一步的提高。

一学年的培训中，林新生书记为我们解读了马克思的历史与现状，林国柱教师让我们懂得情商在大学生素质发展中的重要作用，陈建新教授为我们深入讲解了十八大，牛人大课堂让我们接触了同龄人中的佼佼者，以及模拟两会活动让我们过了一把“代表”瘾。经过各色各样的活动和讲座，我学到了很多，以下是我的心得：

一、对马克思主义更深入的理解

经过学习马列主义，我深感马克思主义思想之深邃，博大精深。马克思主义要求联系实际，毛泽东是理论联系实际的大师。若我们能联系当今社会的现状，灵活地运用马克思主义，以正确的理论作为基础，理论联系实际，充分运用理论，不断创新，就取得最终的胜利，马克思主义永远不会过时。

二、深入社会，了解社会

如今的教育更强调全面发展，而不是一味的重视“纸上文章”。更多地接触社会，有助于我们发现自我的不足，从而改正、提高，更好地适应社会。志愿者服务、“三下乡”社会实践等都是我们接触社会的绝好机会，经过服务他人，意识到自身所担负的职责，这在大学生全面发展中起到重要作用。

三、团结互助共同提高

青马班经过组织以组为单位的活动，例如模拟两会，教育我们彼此之间要信任、团结、互助，仅有大家共同努力才能完成任务。我也意识到了团队精神是永远不可缺少的，个人的力量是一汪泉水，而团体的力量则是其源头。

感激青马班给了我这次学习、提高的机会，青马班是我人生路途中的一处加油站，他给了我前进的动力，是结束，也是一个新的开始，我会把青马班的精神融入到生活中去，继续努力。

现在想想还是感到我非常的幸运，我非常荣幸地参加了美院的第三期“青年马克思主义者培养工程”，这一期培训即将结束，在短暂的时间内，通过青马班的培训，我懂得了很多，给我带来的感触也很多很多。对于如何做好一名称职的学生干部有了更全面的了解。青马班的学习可以说是提高了我的综合素质，让我在以后的学习工作中会思考的更加成熟。

通过青马班的学习我有了如下心得：

作为一名学生干部应该具有的品质，从青马班老师进行的讲座中，我懂得了一名优秀的学生干部应具备怎样的基本素质，从而联系到自身，了解到自己应怎样成为一名合格的学生干部。

首先我们必须要学会做人、做事，因为人格才是人生的最高学位，而且我们要学会感恩，感恩是人生的最高基石，作为一个大学生，我们的大学生活应该是一种提升灵魂的生活。如果我们只是有了知识，不能做到意志品质高尚，陶冶自己的情操，健康的心态，那依然不是一个健全的社会人。我们应该追求一个高尚的人格，感恩帮助过自己的每一个人。

通过老师给我们进行的讲座，我明白了我们应该学会总结自己，做好短期和长期规划，不要沉溺于一种事物，学会提升自己的思想。做到对自己人生的掌握。

其次，在做事方面，我们就应该力求做到找准自己在团队中的位置，提高自己的\'能力，要锻炼出自己的管理能力、观察能力、语言表达能力、创新能力、突发事件处理能力以及自我控制能力。

我们应该更好的协调和管理自己的时间，有效率的利用自己的时间，因为只有这样才会使得自己在工作和学习两方面都游刃有余。我们更应该学会表达自己，因为只有更好的表达自己的观点意见，才会及时有效的解决问题。

第三，从青马班的学习中，让我更好的理解到了团队这个词的深刻含义，其实说得简单点团队就是一些人对一个共同的目标做出一直的承诺并且彼此之间高度的信任。想起我对团队的理解，应该是从4月23号董雪生学长带领我们进行的游戏中所深刻感受到的，因为在游戏的时候团队中的每一个人都为这个图爱对照想，发挥自己的才能，就像无敌烽火轮的那个游戏，比赛大家都非常的认真，摆报纸的摆报纸，撕胶带的撕胶带，粘报纸的粘报纸，检查的检查，大家都十分的认真、为自己的团队照想，生怕因为自己的失误而导致团队的失败。在训练的时候大家也是非常的齐心，当活动结束的时候，董雪生学长让我们发言，当时我说的一句话现在还记得“团结就是力量，我感受到了！”

确实，这次的青马班培训给我带来了很多很多，我也感到十分恩的幸运能参

加这次的青马班培训，通过青马班的培训，我思想上也有了一些提高，更加深刻的明白了作为一名学生干部应该怎样更好的进行工作，怎幺处理好自己在学习和工作方面上发生的矛盾，怎样建设好、维护好自己所在的的团队，现在青马班结束了，但是我们的学习不能结束，我将继续努力，不断充实自己，完善自己。

历时两个月的青马培训已然接近尾声，但我相信这是我畅想未来的起点，崇高的马克思主义精神、坚定的马克思主义信念激励着我勇往直前。能够成为辽宁师范大学首期青年马克思主义者培训班的一名学员是我的荣幸，这次培训更是我成长进步的阶梯，高尚充实的培训生活更成为了我人生中最美好的回忆。

学习体会：

1.通过聆听共青团大连市委员会赵宏书记的“如何做一名优秀的团学干部”的报告，我懂得了优秀的学生干部应是有表达能力、沟通能力、协调能力、调研总结能力、适应能力的人，优秀的学生干部应是有高尚道德修养的人，有无限激情的人。

2.通过聆听刘晨烨教授的“如何做一名坚定的马克思主义者”的报告，我懂得了作为一名学生干部要将伟大的马克思主义精神不断传承，要坚定马克思主义信念，成为社会有用的人才，要认真学习马克思主义的经典著作，真正掌握马克思主义的立场、观点，吃透马克思的精髓，用以指导个人的认知思想与行动。。

3.我们要开拓视野，吸收整个人类文明的思想成果，作为我们学习和掌握马克思主义的参照，立足人类文明发展，高度认识和理解马克思主义。

4.认真学习马克思主义中国化的最新理论成果，在当前尤其是学习和实践科学发展观深入社会生活，了解国情、民情，真正从中国实际出发“活学活用”马克思主义。

5.日常生活中加强个人修养，砥砺意志品质，培养高尚人格，锐意开拓进取，扎实走好人生道路，迎接事业辉煌!

6.通过聆听郑燕老师“‘大学如歌，青春无悔’和我年轻的朋友聊聊天”，我懂得了人生需要感性也需要理性，凡有所学，皆成性格。我们要大量阅读名著，心中的万紫千红有助于跨越人生中的万水千山。我们要学会沟通，学到知识，顿悟智慧，交到朋友，整合资源。人生一世，要活出生命的质量，生命去向要高，生命体验要深，生命能量要强，青春不是年龄而是心态。

7.人生要有目标，心有多大，舞台就有多大，人生得意的时候善待别人，人生失意的时候善待自己，学会宽容、包容，诚实永远不会有良心的负荷。

活动体会：

生动有趣的素质拓展

这次素质拓展活动成为了我们青马学员之间交流沟通的最佳平台。团队展示、比赛无不体现了集体凝聚力、干部向心力，团结一心铸就了我们以优秀的成绩获胜。每一个小活动都展现了我们青春洋溢的年华和绚丽多姿的时代风采，每一个小比赛都展示了我们积极向上、团结奋进的拼搏精神，每一个小细节都让我体会到配合、协作的重要性。青马培训，不仅仅是心灵的浇灌、灵魂的洗礼，更是友谊的积淀、成长的伴侣。

多姿多彩的小组讨论

每一次的小组讨论都是让我难以忘怀的回忆，大家畅所欲言，我们就在认真学习《学生干部管理条例》的基础上理解一名学生干部的职责，探究如何能够旅行好学生干部的职责，在工作中面临哪些问题，做一名优秀的学生干部应具备哪些心理特质等问题提做了认真讨论。在支部书记的带领下，我们明确了奋斗目标，树立了先锋旗帜，尤其是我们支部的研究生学长更是给予了我们知识的养料，经验的传承，用亲身经历向我们证明如何做好一名优秀的学生干部。

参观大连市西郊生物园

这是青马培训首次在西山校区举行，在听完教授精彩的报告之后，全体学员来到了大连市西郊生物园进行参观，这里山水宜人，景色优美，同学们陶冶情操，一个个小家庭合影留念，每一次活动都记录着我们成长的足迹。

辽宁师范大学首期“青年马克思主义者”团学骨干培训班给予了我们无限的精神食粮，它是我们成长成才进步的阶梯，它告诉我们要成为社会的中坚力量要做国家的栋梁，我们要将马克思主义精神应用到学习实践中去，做优秀的学生干部，为广大师生服务。我们要将马克思主义信念不断发展传承，让伟大的马克思主义精神指引我们顽强拼搏、奋勇之前，让我们这一代有志青年为当今时代奏响青春乐章，让我们的华彩在实现中华民族伟大复兴的事业中尽情绽放!

我们青年大学生担负着建设社会主义现代化的历史重任。所以，我们应树立远大的理想，应该坚持发奋学习，应该注重锻炼自己的品德，不断开拓我们的视野，始终坚持艰苦奋斗的优良作风。 青年马克思主义学校，针对大学生开展党建设教育培训，同时，也对青年学生进行高层次人生的导航。在平常工作中，我们要求真务实，开拓创新，改进方法和形式，增强学生参加德育活动的积极性。在教育内容上，要以突出爱国教重育为点，多让其接触并深入了解法制教育，科技文化普及教育，健康教育，引导青少年树立正确的人生观。

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为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。

学生党员既是工作对象，又是开展工作的骨干力量，而且发展党员本身也是一个思想教育过程。发展一名合格的党员，对周围同学也会产生积极的影响与带动，可谓“发展一个，带动一片”。自我学习时，应针对时代特点，从实践角度深刻体会“三个代表”重要思想的科学内涵和精神实质。积极把包括青年学生在内的知识分子吸收到党组织来，是组织发展工作的一条基本经验。

青年是美好的，我们可以无顾虑的去做我们想、我们喜欢的事。我们喜欢拼搏，喜欢奋斗，我们也喜欢游乐，三五朋友的欢聚。然而，我们更应该明白光阴的珍贵。青年人有抱负，更应该为奋斗而读书努力。我们不畏困难，不畏艰巨，因为我们有颗年轻、拼搏的心，我们有一腔热忱，为祖国、为人民、为未来而奋斗。

责任是社会主义核心价值观的底线。责任是一种可贵的品质，是一个人或组织应该坚持的价值观和道德准则，能对文明进化和社会发展作出质量上的规定，现在日益受到世界各国的普遍关注。

中国几千年来的文明和道德传统已形成了魄具魅力的东方人格——社会型人格，作为大学生，我们应大力倡导核心价值观，作为共同的价值目标和理想要求。

然而，仅有一腔热血是不够的。我们应该在此时付出行动，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 作为一名学生干部，无论是在学习，生活中，还是在工作中，我都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，我明白作为一名学生干部，在各个方面所必备的素质条件。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。下面我就自己收获最大的几个方面作简要分析，我想应该也是作为一名学生干部所应具备的最起码的几方面要求吧：

首先作为一名学生干部，要起到带头，表率作用，我们必须搞好学习。因为作为学生干部，我们首先是学生，然后才是学生干部，而学习是学生的天职，试问一个成绩在班里排倒数的学生干部，有几个同学敢信服他，换句话说，他能树立几分威信?进一步来说，连学习成绩也搞不好的学生干部，毕业后怎能在社会上立足，那就更别说以后为国家作贡献了。所以我们在干好工作的同时，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。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，时刻从广大同学们的利益出发;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，虚心接受同学指出的自己的不足之处，用两面性的观点分析问题，不断提高为人处事的能力。 再者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。 最后一点，我认为作为一名学生干部，我们应该不断的充实自己，思维修养，身体素质等各个方面都应如此。只有不断的充实自己，才能使自己在本职工作所在的位置上干出成绩干出业绩。

学生干部是高校校园中最具特色的一个团体，我很有幸成为其中的一分子，也有幸能够参加本次的青年马克思培养工程，而在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。

作为一位共青团员，我很荣幸被选来青马工程培训，而且本次培训内容也让我更加了到什么是共青团，怎样做才是一位合格的共青团员，并让我认识到以前从来不曾知道的一些关于共青团的知识，为此我深深地佩服讲座老师。

上午青马开班，在校团委的精心组织下，我们很快熟悉了一个班的同学，迈出了\"破冰\"的一步。除此之外，校团委书记杜华云老师的演讲内容非常丰富，他就学习、科研、校园文化等各个方面为我们提出了很多有益的建议。作为新时期的大学生，我们不仅要关注所学的专业知识，更要开拓视野，解放思想，把目光开拓到专业知识以外，放到国内国外所发生的重大事件上。只有这样才能紧跟时代潮流，使我们的国家走在世界前列。

下午，风趣幽默老师与我们谈了许多与我们生活息息相关的内容。真的非常感谢学校以及老师对我们团支书工作的理解与支持。这大半年来，团支书的工作虽然不是一路顺风，但我们会坚定不移地紧跟党的步伐，认真工作下去。我印象深刻的是老师提到的关于网络文明志愿者的工作。这使我认识到了网络环境问题亟待解决。我们应该强力清除各种违法虚假，破坏社会和谐稳定的不良信息。他倡议我们严格要求自己，挺立时代潮头，积极响应中央关于净化网络文化环境的号召，传播文明、倡导文明、净化网络、引领风尚，争当网上\"文明使者\"。而我们团支书更应该走在前列，起到积极的带头作用。

学生干部是高校校园中很具特色的一个团体，我很有幸成为其中的一份子，也很有幸能参加本次的青马培训。今天培训的收获将使我终身受益，同时我也会不断改进自己的工作方式，努力充实自己，使自己成为一个真正服务同学的学生干部。

非常有幸能够参加这次“青马工程培训”，通过这次短暂但非常有意义的培训学习,我受益匪浅。

首先为了践行中国共产党第十八次全国代表大会“厉行勤俭节约，反对铺张浪费”的重要批示精神，树立“节约粮食,文明用餐”的良好风尚，我们青马工程第八期同学一起参加了此次的光盘活动。光盘，虽然听起来是一件很容易做到的事，但是食堂一桶一桶的剩菜剩饭却让我们深知这并不是一个简单的口号。但是只要我们坚持吃多少点多少，吃不了打包带走的理念，其实光盘行动也是一件非常简单的事情。作为新时代的有志青年，让勤俭节约发扬光大是我们每个人的责任，希望我们此次活动会带动身边的人，让“厉行节约，反对浪费”成为一种习惯，让“勤俭朴素，餐桌文明”成为一种风气。

其次通过本次优秀班干部的报告会，我深深的知道了每一位班干部的不易，特别是现在疫情没有完全结束，在这个期间很多本来轻松的事情都变的繁琐，我们更应该协调好工作与学习的时间，让自己在学习和工作之间游刃有余。此外，疫情期间大家心情起伏都很大，我们更应该学会表达自己，用更好的态度和同学们沟通并有效的处理好问题。

最后通过本次关于“五四运动”的主题报告会，让我更加深刻的了解到五四运动真是一场伟大的运动，面对国土被瓜分的耻辱，面对北洋政府的软弱屈辱，面对着国耻，手无寸铁的学子们，呐喊出中国人民的心声，为国人作出爱国奋争的表率，点燃了爱国抗争的烈火。他们的精神，他们的爱国心，他们的勇气，是我们现代学子们好榜样。

通过本次活动,我想说,要成为一名合格的“青马人”,自己的努力看成是充分条件的话,那么还需要\"天时、地利、人和”这样的必要条件去辅佐我。我们这些学员们至少要有过人之处,只是相信马克思主义是不够的,想成为一名合格的“青马人”的前提我们还必须是一名出色的大学生,这样才是学校、学院开办此次活动的初衷。我坚信,自己可以成为一名合格的“青马人”!

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！