# 202\_年大学生团课心得体会 大学生团课范例心得体会(优秀8篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-03-12

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学生团课心得体会篇一**

在大学生活中，团课是每个学生必须要参加的一门课程。通过参与团课，学生们能够锻炼身体，增强身体素质，培养团队合作意识。在这个过程中，我参加了一节非常有意义的大学生团课，收获颇丰。下面我将结合这次团课的经历，分享我的心得体会。

首先，团课的主题设计非常有趣，让我充满了期待。这节团课的主题是“一起流汗，一起成长”，组织者利用高尔夫、网球等小游戏，让学生们在活动中流汗，同时增进友谊和分享经验。这样的主题设置增加了团课的趣味性，也让我对这节团课充满了期待。

其次，教练的指导让我受益匪浅。教练不仅在团课中为我们解决了许多技术问题，还鼓励我们主动思考并找到解决办法。他教会了我们如何正确挥杆、如何正确发球等基本技巧，并在练习过程中不断调整我们的动作，使我们的技术得到了很大的提高。同时，他还以身作则，用自己的行动来影响我们，让我们深受启发。

第三，团队合作是这节团课中非常重要的一环。无论是进行高尔夫挥杆还是网球比赛，团队的紧密合作都起到了至关重要的作用。沟通、配合、信任……这些团队合作的核心要素，不仅让我们在活动中获得了更好的成绩，同时也培养了我们的团队意识和团队精神。通过这次团课，我深深体会到只有团队的力量才能取得更好的成绩。

再者，这次团课让我认识到了运动的重要性。在现代社会，由于工作、学习等各种原因，人们的运动时间越来越少。参加这节团课让我意识到，只有通过运动才能保持良好的身体素质和心情。在这节团课中，我不仅流了汗，锻炼了身体，还让我感受到了痛并快乐着。回顾这次团课，我认识到应该在生活中适度安排运动，让自己保持健康的身体和积极的心态。

最后，在这次团课中我结识了许多新朋友。在团队合作的过程中，我与同学们共同克服了困难，取得了出色的成绩。我们相互鼓励，相互支持，在这个过程中建立了很多深厚的友谊。这些朋友将陪伴我度过大学生活的每一天，让我倍感温暖。

总之，这次大学生团课经历对我影响深远。通过参加这节团课，我不仅学到了更多的运动技巧，增强了身体素质，还培养了团队合作意识，认识到了运动的重要性，并结交了新朋友。我相信这次团课的经历将成为我大学生活中一段宝贵的回忆，也将对我未来的发展起到积极的推动作用。

**大学生团课心得体会篇二**

重阳节是中国传统的节日之一，通常在农历九月初九这一天庆祝。在这个日子里，人们会踏上山岳、登高望远、赏菊、观赏红叶等活动，以迎接金秋的到来。作为大学生，我们也通过参加重阳节团课，了解了这个传统节日的由来和意义，并在其中感悟到了许多有价值的心得体会。

第二段：了解传统习俗与文化。

在团课中，我们通过老师的讲解和展示文化艺术节目，更加深入地了解了重阳节的传统习俗和文化内涵。在中国传统文化中，重阳节被视为秋季的重要节日，人们常常踏上山头，登高望远，欣赏秋天的美景，寓意着快乐、健康、长寿。而重阳节还有一个特别的习俗，就是佩戴菊花挂坠，这在古代是人们祈求神灵保佑的一种仪式。通过了解这些传统习俗和文化，我们更加懂得了这个节日的深刻内涵和价值。

第三段：感悟亲情关爱和传承之重要。

重阳节更让我们明白了亲情关爱和传承的重要性。在团课上，老师要求我们以小组为单位，进行亲子活动。我和我的同学们一起与父母共同制作花坛，感受到了亲情的温暖。这一活动让我深刻感受到亲人的重要性，更加珍惜和父母在一起的每一分每一秒。同时，重阳节还传递了传统文化的力量，使我们认识到传承是我们的责任和义务。作为新一代大学生，我们应该努力学习传统文化知识，将其传承下去，让更多的人了解和感受到我们博大精深的传统文化。

通过这次重阳节团课，我不禁回忆起自己小时候过重阳节的情景。以前，家人会一起登山、赏菊，一起吃重阳糕点，度过一个愉快的节日期。而现在，周围的娱乐方式更多样化，人们对传统节日的重视度似乎有所降低。然而，回忆与思考让我认识到，传统节日是我们的精神寄托与根基，是我们文化的瑰宝和记忆的延续。我们应该保留并传承这些传统，让更多的人感受到传统之美。

第五段：对重阳节活动的总结与展望。

通过这次团课活动，我学到了许多对我来说新颖的知识和技能。我也获得了珍贵的心得体会。通过参与亲子活动，我更加懂得了亲情的重要性；通过了解传统文化和习俗，我更加珍视传统文化的底蕴；通过与老师和同学们共度的时光，我加深了团队合作的意识和能力。我希望未来能够继续参与类似的活动，更多地了解中国传统文化，传承和弘扬传统文化，让更多的人了解和热爱我们的传统。

**大学生团课心得体会篇三**

第一节团课，我感触颇深。恍然明白原来仰望天空与脚踏实地是不矛盾的，是兼容的。听老师细细数过团干所需具备的各种素养，要不断的提高自己的能力，然后才能有条理的管理事务。我试着自我反思。刚上大一的我对于未来是抱着美好憧憬的，我说服自己努力的尝试新事物。我不擅言辞，胆子不大，甚至站上讲台都会有些晕眩，但我依然说服自己试一试。在大家的信任下我成功的担任了班长一职。我清楚的知道这对我来说着实是个挑战。最初，上台讲话前都会写好全稿，生怕自己一上台就什么都忘了。最初，我努力的记住班里人的名字，让自己最快地走近大家。最初，我成天忙忙碌碌却很少有时间碰书。直到我的语音成绩拿了d-,直到我的听写本上画满圈圈。我才明白，我在丢下了最重要最基础的东西。班主任在开班委会时说道：如果连自己的学业都管理不好是无法管理班级的。此后，我开始练习从容…原来，生活中，无意识中，我已在学习怎样成为一名合格甚至优秀的团干了。

团课的第二节是关于学校和个人的，学校与个人有着相互影响，密不可分的关系。对于我们浙江外国语学院更是如此。我们是一个新生的大学，我们的未来任重而道远，而我们作为浙外的第一届学生，更是承载着重大的责任。所以我们都要努力地做最好的自己，很多人都会把大学视为最佳休息时间，早上睡迟了不会有人来管，晚上通宵玩游戏也不算是堕落。可是，时间长了我们便会发现，当生活没有了规律，当学业不再有更高的追求，当我们不再勉强自己做点什么，生活便失去了动力。学校的发展与个人的努力是息息相关的，可是学校再怎么发展，硬件再怎么齐全，也不能让我们发自努力学习。因此，个人的意识显得尤为重要。我想我的目标又清晰了几分。

团课的第三节是让我学者做一个积极的人。也许高中我们已经习惯被动地等待别人告诉我们应该做什么，可是从现在开始我们必须学习怎样主动去了解自己要做什么，并且规划它们，然后全力以赴地去完成。想想今天世界上最成功的那些人，有几个是唯唯诺诺、等人吩咐的人？对待自己的学业和工作，我们需要以一个母亲对孩子那样的责任心和爱心全力投入不断努力。果真如此，便没有什么目标是不能达到的了。一个积极主动的人还应该虚心听取他人的批评和意见。其实，这也是一种进取心的体现。不能虚心接受别人的批评，并从中汲取教训，就不可能有更大的进步。比尔·盖茨曾经对公司所有员工说过：“客户的批评比赚钱更重要。从客户的批评中，我们可以更好地汲取失败的教训，将它转化为成功的动力。”除了虚心接受别人的批评，我们还应该努力寻找一位自己特别尊敬的良师。这位良师应该是直接教导你的老师以外的人，这样的人更能客观地给你一些忠告。这位良师除了可以在学识上教导你之外，还可以在其他一些方面对你有所指点，包括为人处世，看问题的眼光，应对突发事件的技能等等。如果有这样的人给我们帮助，那我们的成长的速度一定会比别人更快一些。同时，要想把握住转瞬即逝的机会，一个积极主动的人就必须学会说服他人，向别人推销自己或自己的观点。在说服他人之前，要先说服自己。我们的激情加上才智往往能更好的折射出我们的潜力。

这三节团课着实让我成长了很多，我也真正试着将团与我的日常生活相联系，蓦然回首才发现，团课与(请关注：)我的生活是相互渗透的，我想我会更努力的成为一名更优秀的团员。

**大学生团课心得体会篇四**

这次我很荣幸成为第25期团校学习的成员。经过了上团员课，学习了共青团与共产党的章程，我对“共青团”有了真正意义上的理解和认识，了解了团的性质，奋斗目标，基本任务，还了解了它的先进性和影响力，那么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，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“以纪律己，以纪律人”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。

4在学习中，我深刻认识到，中国共青团是以工人阶级为基础的，由工人阶级的先进分子组成。中国共青团同时是中国人民和中华民族的先锋队，团在增强先进性的同时，必须不断扩大团的群众基础。\_\_大团章“团员”一章的第一条规定凡“年满十八岁的工人、农民、军人、知识分子和其他社会阶层的先进分子，承认团的纲领和章程，愿意参加团的一个组织并在其中积极工作、执行团的决议和按期交纳团费的，可以申请加入中国共青团。”\_\_大团章的这一修改，有利于增强团的阶级基础和扩大团的群众把其他社会阶层中具备团员条件的先进分子吸收入团，符合团的实事求是的思想路线，有利于调动这些先进分子的积极性和创造性，有利于把全社会各个方面忠诚于祖国和社会主义的优秀分子团结和吸引在团的周围，提高我团在全社会的影响力和凝聚力。充分说明了中国共青团在增强自身先进性和不断扩大群众方面不仅予以重视，而且还大胆突破，体现了实事求是，与时俱进的思想路线，\_\_大团章规定全团要用邓小平理论、“三个代表”和团的基本路线统一思想，统一行动。对于新世纪阶段加强和改进团的思想理论建设具有重大意义。跨入新世纪，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段领导人民继续发展社会主义民主政治，建设社会主义政治文明，在建设物质文明、政治文明的同时，努力建设社会主义精神文明，实行依法治国与以德治国的结合，是中国共青团在新世纪的任务之一。坚持“三个代表”作为中国共青团的指导思想，为推进改革开放和现代化建设事业奠定了坚实的思想基础和提供了可靠的政治保证。有了“三个代表”，中国共青团就会始终充满创造力、凝聚力和战斗力，团结和带领全国人民满怀信心的完成历史和时代赋予的庄严使命。

**大学生团课心得体会篇五**

随着党的十八大的召开，四进四信等一系列重要讲话精神也如丝光照了进来。这道光促进着我们当代大学生共青团员从最细微的行动中不断向党靠拢，不断贯彻落实主会主义核心价值观，为早日实现中国梦添灯助威。

四进四信想必每个人都再清楚不过了。它是习近平主席在两会期间提出的关于青年人的号召，体现出习近平总书记对青年学习者和青年工作者的殷切关怀和希望。四进就是指进支部、进社团、进网络、进团课四信则是指牢固树立对党的科学理论的信仰，坚定走中国特色社会主义道路实现中国梦的信念，增强对党和政府的信任，增进对以习近平总书记为党书记的信赖。

作为一名在校的青年大学生，我们也即将要在不久之后踏入社会这片热土，为国奉献我们的青春，播洒汗水。我们的一举一动都会与社会息息相关，影响着社会的发展。虽然我们只是那一颗小小的、毫不起眼的螺丝钉，但是我们也更应该坚守岗位，做好自己的本职工作。从现在开始，应时刻铭记习近平主席的谆谆教诲;四进四信，从我做起!树立正确的世界观、人生观、价值观。在成长、学习的道路上不断地摆正自己的位置，调整自己的心态。要时时刻刻告诫自己：我一直走在学习的路上。

很多人曾说：90后是没有希望的一代，是垮掉的一代。在90后的身上他们看到的是不负责任、个人主义、利己主义的泛滥，唯独没有未来!没有未来真的是很伤人的一句话!我不敢保证每个90后都是好的，也不能说每个90后都是坏的，更不能断言90后每个人都是十全十美、没有瑕疵的。但这再正常不过了，因为每个人都是不完美的，70后、80后、00后等等，他们都是有不足之处，可是为什么人们对90后这般挑剔呢!几乎要将所有的负面标签都贴在我们的身上。因此，作为一名90后，我想说，我们共同生活在社会这个大家庭中，彼此关联，密不可分，之所以变成很多人不喜欢的模样，难道，真的只是我们的错吗?与社会就没有一丝丝的关系么?环境是会影响人的，我们的成长与社会环境是脱不开关系的。现如今，我们的大家庭生病了，作为大家长习近平主席有责任负责医治它，而我们则应该积极参与其中共同治愈我们的大家庭，治愈我们自己的身心。

**大学生团课心得体会篇六**

通过这次团课的学习，收获颇多，我明白了团的意义，也体会到了作为一名共青团员应有的责任与担当。通过这次团课学习，也使我明白了党和中国共产主义青年团的关系，中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校。

中国共产主义青年团作为党领导下的群众组织，在社会主义现代化建设中发挥着带领青年在经济建设中发挥主力军和突击队的作用，充分发挥党联系青年的桥梁和纽带的作用。如今的社会飞速发展，需要我们用智慧去创造，用青春和热血去开拓属于我们的时代。

我们这些共青团员青年应当具备坚定的共产主义信仰，要脚踏实地的努力干，我们要有理想但不理想主义，志存高远但不好高骛远，要不忘初心做好当下的每一项工作，沉心静气，脚踏实地向前走。

梁启超曾经说过:少年强则国强，少年智则国智，少年富则国富，少年进步则国进步。让我们撸起袖子加油干，带领新一代青年，共圆中国梦!

我们是现在这个时代最大的顶梁柱，为我们这个祖国的大家庭，贡献着自己的一份力量，我们虽然渺小，但是，却能在最关键的时刻起到很大的作用。坚持学以致用的思想，努力提高自身的水平，锤炼自身素质。因为只有这样，我们的思想、心灵以及日后的人生路程才能得到更好的发展和进步。才能带领着大家一起努力，让所有身为青年团员的我们，能够脚踏实地的有所作为。

青年是一个国家乃至民族的希望。作为新时代的青年，我们所肩负的责任重大，更要牢记习近平新时代中国特色社会主义思想。首先，应从自身出发，严格自律不断提升，树立良好形象。作为一名团员，要有坚定的理想和信念，更要具备优秀的品质和道德。诚实，善良，有责任心。并积极投身到学校和社会的各项公益活动之中。青年既是追梦者也是圆梦人，我们要为实现民族复兴而奋斗。

我们应该用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，坚定跟党走的初心，让中国梦激扬青春梦。让青春焕发最绚丽的光彩。

青年，是国家的未来和民族的希望，是社会上最富有朝气、最富有创造性、最富有生命力的群体。

通过本次学习我更加深刻地认识到，习近平新时代中国特色社会主义思想是伟大旗帜、科学真理，其中关于青少年和共青团工作的一系列重要论述和指示熠熠生辉，是青年成长的指路明灯、共青团工作的根本遵循。

青年时代，是人生中最美的那一部分，是世界上所有语言中最动人的语汇。青年，是国家的未来和民族的希望，是社会上最富有朝气、最富有创造性、最富有生命力的群体。党的十九大以来，以习近平同志为核心的党中央站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的战略高度，关心青年的成长进步，为新时代党的青年工作指明前进方向。

**大学生团课心得体会篇七**

“四进四信”是习近平总书记提出的，其主要内涵是以“四进”为手段，以“四信”为目标，即通过“进支部、进社团、进网络、进团课”，组织开展有形化、经常化的工作和活动，引导帮助广大青年学生和高校团学干部进一步牢固树立对党的科学理论的信仰、坚定走中国特色社会主义道路实现“中国梦”的信念、增强对党和政府的信任、增进对以习近平同志为核心的党中央的信赖。

作为大学生，我将认真的把习近平总书记提出的“四进四信”讲话精神与我平时的学习和工作相联系，积极自觉的用讲话精神武装自己的头脑，学习宣传贯彻习近平系列重要讲话精神与重点，学习把握讲话精神中贯彻的马克思主义立场观点方法。

我将通过在支部、社团开展的“四进四信”精神宣传活动努力学习习近平总书记的明智思想，并且在网络上积极查阅两会和“四进四信”精神的相关资料。同时，我还将自觉向身边的同学们宣传相关新闻和精神。充分利用好线上线下资源做好宣传教育工作，努力提高思想理论水平，在活动中践行中央的“四进四信”文件精神，营造积极向上的活动氛围。让同学们在实践、参与中信任、学习、消化，并成为社会主义核心价值观的青年代言人。

我将牢固树立对党的科学理论的信仰，积极学习历代党的领导人提出的先进思想，提高自身思想水平，坚定走中国特色社会主义道路实现“中国梦”的信念，树立自己梦想，并将它与国家梦想相结合，增强对党和政府的信任，增进对以习近平同志为核心的党中央的信赖，向身边同学介绍党和政府的重要举措，提醒他们时刻不忘学习先进思想，提高思想水平，使大家一起进步。

**大学生团课心得体会篇八**

历史是用来铭记的，她承载着一个民族的浴血奋战，可歌可泣;历史，也是用来传承的，她用先辈们的锲而不舍书写着今日幸福的来之不易。

202\_年7月17日下午，我有幸随队参加了辽宁金融团工委组织的“不忘初心跟党走，红色基因代代传”主题团日活动，赴沈阳军区后勤史馆进行参观学习。在庄严肃穆的氛围中，我们重温入党誓词，参观活动也由此开始。

68岁的史馆馆长徐文涛大校亲自担任讲解员，徐馆长对着革命照片生动地讲述着一段段容易忽略但却不容忘却的历史。从抗日战争到解放战争再到抗美援朝战争，历史的实践证明，中国共产党始终紧紧团结人民群众，代表人民的利益，只有中国共产党能够带领中国人民走向胜利。听着老馆长的讲解，我仿佛置身于那个战火纷飞的年代，虽然粮草物资极度匮乏，但人心团结便可战无不胜，所向披靡。老馆长动情地说：“那个时候除了革命精神什么都缺;现在的和平年代什么都不缺了，但唯独缺了点精神。”老馆长的话意味深长，发人深省。物质需要双手创造，精神更需要代代传承。现场参观的队伍中，都是省金融行业的青年员工，中国共产党的红色基因正是需要我们这一代深入骨髓并代代相传。

在参观过程中，比起一幅幅震撼的革命战争照片，我更被徐馆长对史馆倾注的心血所感动。史馆内每幅照片、每件展品都由徐馆长亲自设计摆放，他官至大校，退休后本可安度晚年，但他用八年的坚守，去换一段历史的传承，也用自己不变的初心，去感染走进这座史馆的每一个心灵。看着史馆内我军后勤部历任部长、政委以及近代史上一个又一个英雄战士，不可否认，他们的故事让我肃然起敬，但比起自己的现实生活，还是眼前的这位可敬可爱的老馆长更让人心生敬意。202\_年退休后的他，拒绝了地方博物馆的高薪聘请，毅然选择坚守在这里，将沈阳军区后勤食堂改造成我国第一座后勤史馆，二层共计3500平方米，每一个细节都倾注了老人家的心血。八年来，史馆全年无休，数以万计的参观者从这里真切的感受到东北地区作为解放全国的战略基地、抗美援朝总后方基地为中国革命和世界和平所作出的巨大贡献。这里有不容忘却的峥嵘岁月，有中国革命百折不挠的顽强精神，更有老馆长以馆为家，诲人不倦的人文情怀。他的坚守与付出正是值得我们青年员工学习与反思的精神财富。相比之下，我们的职业生涯才刚刚开始，在正当风华的年纪，更应该脚踏实地，心系使命，扎根在自身平凡的工作岗位上，将红色基因渗透到每一天每一件的工作中。

两个小时的参观意犹未尽，但整个史馆的红色精神却深入人心。作为一名基层金融工作者，我始终在自问如何将这种红色基因与自己的工作相结合。在参观结束的总结发言中，老馆长的一句话让我豁然开朗：“别人跟我比官职，我跟别人比价值。”场馆内顿时想起了雷鸣般的掌声。作为招商银行办公室文化宣传岗的员工，传播招银文化与传承红色精神有异曲同工之处。文化的传承也许看不见摸不着，但他总能在潜移默化中对每个人产生影响，这就是文化的价值和力量。这种价值也许无法用金钱来衡量，他的作用也不会立竿见影，但时间会证明，历史会见证。作为辽宁地区的金融从业者，每个人都深感地区经济的低迷所带来的发展压力，但压力是挑战，也是机遇。中国共产党在压力中诞生，在夹缝中生存，97年的风雨未曾将她击垮，历史的经验告诉我们在遇到困难时必须无所畏惧，迎难而上。生在和平年代，我们虽然不能像革命英雄一样抛头颅洒热血，但可以在本职岗位上不断散发着自己的光和热，哪怕是为这个社会尽一丝绵薄之力，也不枉费每一个革命先烈用生命为我们换来的幸福时光。

未来的日子，需要我们一直带着一份光荣的红色使命，去拥抱历史，建设当下。来之不易的幸福需要我们用双手去守护，作为招商银行的青年员工，必将这份红色基因融入血液，秉承“因您而变”的服务理念，为辽沈地区的金融发展献力献策。

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！