**2013年上海市“选苗育苗”培训班个人总结**

2013年5月17日，为期两天的上海市“选苗育苗”强化培养对象培训班拉开序幕。本次培训，让我接触了来自不同高校的近百名优秀学子，同时有幸作为一名组长，深入地结识了三组的各位组员。两天的培训，时间不长，但情谊很深。两天的时间，我们接受了不同内容不同形式的培训，同时聆听了不同领域不同报告的深入解读，深有感触，受益良多。

培训第一天上午的开班典礼请到了团市委杨元升副书记，杨书记用平实但不乏哲理的话为我们讲述了青年学生所应具备的素质，面临的挑战以及需要付出的努力，讲话简短精炼，但铿锵有力，鼓舞人心。紧接着卡耐基资深培训师王玮的一场关于如何加强与人沟通交流的培训使现场的氛围热烈起来，大家在互动交流增进彼此认识的同时，也拉近了相互的距离。王玮老师所塑造的“心脏、鲜花、耳朵”的画面也形象生动地感染了在座的各位学员，内容鲜活富有吸引力。从这场培训中，我深切地体会到日常沟通交流中主动能动的重要性。素质拓展训练亦是培训中的一个重要环节，其主要从团队协作的角度，增进了彼此的熟识。

两天的培训中，要说印象最深刻的当属两次讨论与一场报告。培训第一天晚上的小组讨论活动，是第一次单独的组内交流，我们的话题是“中国梦与青年”。作为组长，起初我比较担心这略带理论与政治色彩的主题，是否调动不起大家没有发言与讨论的兴趣。因此，首先我们进行了较详述的自我介绍，大家在自我介绍中加深了认识。中国梦环节大家踊跃发言，进行了充分的讨论交流。讨论结束后，为进一步增进认识，我们还组织了“谁是卧底”的互动游戏。第二天的讨论更是让大家觉得意犹未尽，本该到12点结束的讨论，进行到近12点半结束。另一令人印象深刻的则是谷宇老师关于中国梦与十八大精神的报告。原本让各位学员认为枯燥的讲座，在谷宇老师诙谐幽默的语言和生动的讲述，大家听得兴致勃勃，现场更是笑声掌声不断。其中让我印象尤为深刻的是，谷老师对社会主义与资本主义的解读，资本主义的本质更多体现在资本二字，主要为物质主导的社会。而社会主义更多地则强调公平正义。社会主义的本质与中国梦相辅相成。

通过此次培训，我深刻的意识到：国家和民族的希望在青年一代身上。青年的命运就是中华民族的命运，青年的未来就是国家的未来。但与此同时，青年学生群体存在的专业素质较高而实践创新能力较弱，社会责任感较强而又过分注重个人利益和价值实现，事业上强烈的成功欲和生活上淡薄的自律意识，情感的丰富与心理的脆弱，竞争意识较强与协作能力不足，思想要求进步与道德修养欠缺等等，都说明了青年学生在自身修养和信仰等方面存在着许多不足之处。所以我们只有不断地提高自身修养，达到智商、情商和才商的三者统一，才能真正在科学研究和社会进步等方面做出应有的贡献。

结业典礼上，陈部长的讲话让我们深有所思。我也有幸作为小组代表发言。2012年，习近平总书记在参观《复兴之路》大型展览中提出，“实现中华民族的伟大复兴，是近代以来中华民族最伟大的梦想”。中国梦也由此而来。关于其内容，不同的人从不同的角度出发，存在着不同的解读。作为一名当代青年学生，我更认为中国梦的主体在青年梦。习近平总书记提到“青年强则国家强”。青年是社会大发展大繁荣的中坚力量与中流砥柱，影响着中国梦的实现历程。改革开放三十多年，当今中国取得了举世瞩目的伟大成就，综合国力与国际竞争力显著提高。国民经济总量跃居世界第二位，社会主义民主政治有序推进，军事现代化水平明显提高。但在发展的过程中，也遇到各种各样的问题，例如环境污染、食品安全。这些都是发展过程中不可避免的现象，而作为社会主义发展的建设者和接班人，我们的梦想应该是解决诸如此类的社会问题，同时将中国梦与个人梦想紧密结合。从我做起，从身边做起。习总书记提到“空谈误国，实干兴邦”，李克强总理也说“喊破嗓子不如甩开膀子”。我们更应该积极加强自身思想品德修养，牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，胸怀远大理想，陶冶高尚情操，培育科学精神，立为国奉献之志，立为民服务之志，以实际行动创造无愧于人民、无愧于时代的业绩，谱写壮丽的青春乐章。

仰望星空，脚踏实地，风雨无阻，正道直行！

“选苗育苗”培训班三组

复旦大学2011级硕士生 李文龙

2013年5月25日