经过延安实地考察、参与团课学习和交流讨论，我对延安精神形成了更深刻的认识和体会。延安精神的精髓是解放思想、实事求是的思想路线，根本宗旨是全心全意为人民服务，显著标志是自力更生、艰苦奋斗的创业精神，正是以上这些精神品质决定了党能够在极端困难的条件下不退缩、不低头，团结广大人民群众战胜困难、赢得光明。延安精神是中国革命奋斗历程的重要精神结晶、是中国共产党本质特征的精神体现，在中国式现代化建设的新时代，它仍为我们提供着经久不衰的动力。作为新时代青年，我们要做延安精神的传承者，实事求是、艰苦奋斗，在为人民服务中实现自身价值，推动中华民族伟大复兴。