

# 志愿者培训心得体会(优秀20篇)

读书心得是一种学习和进步的方式，通过写下自己的思考和感受，能够让我们更深入地探索书中的内涵。以下是一些关于军训心得的分享，希望能给大家提供一些有价值的经验和思考。

## 志愿者培训心得体会篇一

第一段：

志愿者知识与培训是志愿者服务工作的一个重要环节，为志愿者提供必要的知识技能，是更好地开展志愿服务的保障。我曾参加了一次志愿者培训，深深感受到了志愿者知识与培训的重要性。

第二段：

志愿者知识与培训包括两个方面，一个是理论知识，包括服务理念、服务对象、服务流程、服务技巧等；另一个是实践操作，包括急救、消防安全、心理疏导等。在我的培训中，我们不仅学习了这些理论知识，还通过模拟场景操作进行了实践，从而对志愿者服务工作的实际操作有更深入的理解。

第三段：

培训过程中，我发现很多的知识技能是之前没有接触过的，例如，对待伤员的方式和方法，如何进行有效的心理疏导，如何应对突发事件等等。这些知识技能非常实用，不仅能有效提高志愿者的服务品质，还能给受助者带来更好的服务体验。

第四段：

参加志愿者培训不仅能够提高自身知识技能，还能够增强个人的责任感和荣誉感。志愿服务是一项充满爱心和责任的工作，通过培训，我深刻领悟到了志愿服务的重要性，同时也更加坚定了我服务的决心。

第五段：

在志愿者知识与培训中，我们还结识了许多志同道合的小伙伴，我们互相学习、互相交流，形成了良好的互助互爱的志愿服务团队。这次培训让我如饥似渴地了解志愿服务的知识技能，为我今后的志愿服务打下了坚实的基础，我会将所学知识技能落实到实际工作中，为社会做出更多的贡献。

总结：

志愿者知识与培训是志愿服务工作的基础，通过培训志愿者能够获得更多的服务技能和知识，让志愿者更好地开展服务工作，提高志愿服务的服务品质，增强个人的责任感和荣誉感。同时，志愿者知识与培训还能为志愿服务团队的建立提供有力的保障，形成良好的互助互爱的志愿服务团队。我相信志愿服务会愈发丰富多彩，对于志愿者来说，参加培训学习是一笔无法估量的财富，使志愿者更好地服务社会，回报社会。

## 志愿者培训心得体会篇二

自愿参加志愿活动是现代社会一种有益的社会行为。越来越多的人加入志愿者队伍，为社会作出了杰出的贡献。然而，作为一名新手，参加志愿服务也需要掌握相关的知识和技能，才能更好地为社会服务。因此，本文将谈论我在志愿者知识培训中的所思所想，并分享我如何通过志愿者培训获得了更多的技能和知识。

第二段：种类和必要性

志愿者服务有不同的类型。志愿者服务可能包括参加慈善机构、帮助社区工作、关注环保和公益事业等等。无论你参加的志愿者服务是大还是小，都需要很多的技能和知识才能更好地为社会服务。作为一名志愿者，必须熟悉其中的各个环节，才能更有效地进行志愿工作。因此，志愿者知识和培训显得尤为重要。

### 第三段：知识培训

志愿服务的知识培训包括理论知识和操作技巧两个方面。在理论知识学习中，我学到了很多有关志愿者服务的基础知识，例如灾难救援、扶贫助学、疫情防控、慈善机构管理等等。这些知识可以让我更好地了解志愿者服务的重要性和必要性，并且使我更专业地进行志愿活动。另外，在操作技巧方面，我学会了如何有效地沟通、引导志愿者、了解服务对象等基于实践的技能。

### 第四段：培训心得

培训课程不只是知识的灌输，它让我从心理上更加感到志愿服务的重要性。在志愿者培训中，我遇到了与学员相处难的困扰，学会了如何化解矛盾。另外，我也开始了解到服务对象的状况，向我展示了真实的社会需要。志愿者培训课程提供的技能、知识以及工具使我能够更加有效地为社会提供服务。志愿者活动是一个经验丰富、挑战性强的活动。与同龄人和更年长的志愿者共同工作，我更有信心为社会做出更有意义的贡献。

### 第五段：结论

对于我来说，志愿者的服务成为人生旅途中非常珍贵的经历。通过志愿者的知识和培训，我将更好地了解社会和自己的能力，做出更有意义的贡献。志愿服务需要长期而持久地坚持、踏实地投入。无论是帮助社区、关注公益，或是在为自己的

人生积累经验，志愿工作都可以帮助你获得很多。希望我们每个人都可以承担起自己的社会责任，成为一名志愿者，用自己的行动改变世界。

## 志愿者培训心得体会篇三

在“穿越电网”的过程中，我们明白了一个简单的道理：一个人力量总是有限的，而团队的力量是源源不断的，学会了团队的合作，就等于迈向了成功的第一步。

“拔河比赛”相信这个拓展训练项目大家一点也不陌生了吧。80号被分成了两组，进行三场竞争，赢得场次多的分组为胜利。两组分别围成了一个圈，团队之间相互讨论对策。因为大家心理都很清楚，这个拓展训练项目的输赢就在一瞬间，所以商量对策对输赢非常重要。我们40个人一起从商讨中选择了10种方法，然后进行进行10分钟现场演示，每一个人在演示汗流浹背的，最后选择一种可行的方案去参加竞争。三场比赛进行了20分钟，最后我们分组获得这次拓展训练胜利。

团结的力量是不可估量的。任何一个团队，只要团结了，就没有什么办不成的事！

很高兴参加了这次公司组织的拓展训练活动，在乐园让我们真正体会到了户外拓展的生活。拓展训练不但增强了我们之间的信任，还让我们团队更加团结一致，树立了工作中互相帮助的精神。

来到了基地内，可以看到这边山势雄伟、绿树成荫、细水长流，是个旅游的好地方。园内的教练带领着我们来到了广场之中，跟我们讲了一些拓展训练的注意事项以及活动纪律，然后就开始了维持一天的拓展。

“信任背摔”这个游戏很简单，“小游戏、大道理”通过一些简单的亲身体会去引导团队思维的感悟，促使形成团结精

神和积极进取的良好习惯，同时拓展训练还可以磨练一个人精神意志。站在一米二的木板上，背靠着团队，然后往下倒下去让团队接住。这个看似简单的动作，团队要想顺利完成任务就必须绝对相信团队、突破心中的恐惧。一次次的不断尝试，不断地总结失败的经验，最后我们顺利完成任务。它让我们明白了，在工作中我们要相互帮助、彼此信任，这样团队合作起来才能达到的效果。

“信任是团队合作的开始，也是管理团队的基础”，一个不能相互相信的团队，是一支没有凝聚力的团队，也是一支没有战斗力的团队，就是一支失败的团队。在这个竞争激烈的社会中，团队的协调默契才能形成强大的团队，才能在社会立足于不败之地。

乐园的教练带领着我们参加各种各样的拓展训练项目，有水上的、也有陆地的、同时也有高空的。“毕业墙”是令我最难忘的，那最后的场面一直在我们脑海中呈现。面对那个4.5米高墙我们不知如何是好，只有不断地尝试了。不管失败了多少次，我们始终相信我们团队一定可以的！“皇天不负有心人”，最后我们组成了叠人阵，将一个又一个的人送“毕业墙”。

“相信”让这个团队变得更加坚强、更加勇猛，“相信”让这个团队变得齐心协力，也是“相信”让这个团队坚持到底获得最后胜利！

## 志愿者培训心得体会篇四

在不知不觉中，今天，已经是志愿者培训的第五天了，在过程中，人生百味——酸甜苦辣可算都经历了，让自己真正的尝试过、体会过、感触过。。。。。

但是，让自己最为感触、难忘的——今天早上玩的那个“过

电网”游戏了。游戏的规则就是：在进行的过程中，队员之间不能说话，只能用眼神交流和不能触碰到绳子。如果犯规就要受惩罚——组长做俯卧撑，而且是翻倍增加的，就是随着犯规的次数增多，做俯卧撑就翻倍增加，而且罚的是自己组的组长！

在游戏开始后，我们开始忙起来，安全的送一个队员过了对面，也许由于过于兴奋其中一个队员叫了起来，惨啊。。。。。。结果，组长要做俯卧撑。随着时间一分一秒的过去，我们组也把我们的组员送到对面，但是，由于过于心急和缺乏策略，不断的犯规，我们组长不断的要做俯卧撑，五个、四个、八个、一百个、三百六十个。。。。。。组长和副组长在旁边无怨无悔的在一个一个的做着俯卧撑，做的面部发红，满头大汗，在不断喘大气，而我们只能在一旁看，不能帮忙。我们能做的只有帮他按按摩，放松肌肉。这时，我们每个人都在心理责备自己，臭骂自己，为什么那么的不小心，那么的大意，心理不断的翻滚着。到最后，我们组被罚要做一千多个俯卧撑的时候，我们全组人员要求一起帮组长分担，这时所有组员拼了自己吃奶的力气不断的做，就算撑到最后一口力气也硬撑下去，因为我们都知道我们每个人做多一个就意味着我们组长少做一个。那时的自己的心真正的给震撼了，给这一幕所感动，才真正的体会到什么叫做团体，什么叫做友情，什么叫做义无反顾。。。。。。。

在经历了这个游戏后，自己才真正领略到了在一个团体中，每个人已经不在是你自己，而是你已经属于这个团体，你的一言一举都有可能影响到你自己团队；每个人都要为自己所在团体负责。

在接下来的日子里，虽然累，可惜希望自己能继续坚持下去，这个正是磨练自己毅力，耐力的好时刻，同时，在这一过程中，和自己相处这几天的同伴们，说实在的真的有点舍不得，哈哈。。。。。。。。。。。

## “南水北调”

今天早上，志愿者培训如期进行中，不过今天我们第二大队的扩展活动又令我大开眼界。这个活动就是“南水北调”。大概规则就是：把水从一边运到另一边，不过用来运水的工具是半边水管并且是半截的，很明显，要把水运到另一边只能一截接一截的了。

随着我们不断运送水，组员不断的来回跑，不断注意水流和配合。。。。。。说实在的，自己还真的吃不消，有点上气接不了下气。没办法，为了我们队，只有拼啦，嘻嘻~~~开玩笑的啦，自己还能撑的下去。时间过的真快，半个小时，就这样过去了，大队长一声哨声响起，结束了这次活动，这时我觉得整个人软了下来。。。。。。最后，结果就不重要了，重在参与嘛！！！！哈哈~~~其实是我们组输了。

在这次扩展活动中，让我了解到团队活动中，人员配合、分配，策略是非常重要的；同时，耐力也是不可缺少的哦。一天一个心情，不知道自己今天是咋样的心情呢？有的只有自己知道了，加油，坚持！

## 志愿者培训心得体会篇五

20xx年7月12日至15日，我参加了由广东省合生珠江教育发展基金会和华南师范大学基础教育培训与研究院共同举办的为中华而教支教志愿者培训，时间虽短，但收获良多。

7月12日

第一天早上的开班典礼和团队及心理建设课程，因为个人原因没有参加到，后来听队友说十分有趣，真是一大遗憾。到了下午过去的时候，发现队友之间已经很熟了，而自己还仿佛一个陌生人，心里真不是滋味。不过，经过三天的交流，

现在已经跟队友们很熟了。

第一天的下午是学习《中小学教师核心理念指引手册》，由王红老师主讲。这一个下午，让我对教师职业有了新的认识。

教师职业是一份怎样的职业？很多人都认为那只是谋生的手段而已。这种看法实在是肤浅。教师职业是一份高尚的职业，王红老师告诉我们，教师职业是一份惠人达己、立德立人的职业。如何理解惠人达己？经过学习后，我认为，教师职业之伟大之处在于其能够把知识传授给下一代，从而帮助他们成长。这就是惠人。而在这个过程中，教师也在不断地成长，不仅个人能力有所提高，更重要的是人生价值有所实现。这就是达己。作为教师，我们不再提倡蜡烛精神，但我们依然是不求回报，只求尽心尽力把自己的所能教给学生，成为学生生命中的贵人。

立德立人则是对教师的要求。作为一名教师，首要的前提是学高为师，身正为范。要想培养下一代接班人，首先教师自身要做好。而另一方面，对学生的培养，也应该先从教会他们做人开始。把学生培养成为有才有德的人，应该成为每一位教师的理想。

在《中小学教师核心理念指引手册》中，我最喜欢的一句话是：没有创新的教师就没有创新的学生。自中国建国以来，教育模式一直模仿前苏联模式，其负面影响便是大大损害了学生的创造性和想象力，学生都成为千遍一律、千人一面的校园产品。这无论是对学生自身的发展或是中国国家未来的发展都起着十分消极的影响。因此，很早我们国家就提出要实行素质教育，要培养学生的创造力和想象力，把学生培养为具有良好综合素质的人。但素质教育谈了这么多年，成效甚微，原因何在？我认为，最重要的原因就在于教师本身就缺乏创新意识以及体制的限制。虽然很多教师也想实行素质教育，但一考虑到成绩，就胆怯了。教师本身也因为一直受传统教育的影响，本身就缺乏创新意识和创新能力，那又怎



样能够培养出创新的学生呢？因此，作为教师，特别是我们这种80后的教师，应该以更宽广的视野，更宽容的心态来对待学生，帮助学社创造出更多地奇思妙想，将学生培养成为一个个有个性的人。

7月13日

早上是关于探究型教学的研讨，由黄道鸣老师讲授。虽然黄老师主要是以理科的例子来进行讲授，但对文科的教育也有不少的启发。其中，我印象最深刻的是黄老师说道的要引发学生的认知冲突。我想，这就是探究型教学的突破口。一直以来，我也在思考如何才能锻炼学生的思维能力，如何才能让学生更多地参与到学习中。而认知冲突就恰好解答了我的疑惑。让学生积极地参与到学习中，首要前提是让学生对一个问题产生兴趣，而怎样才能让学生产生兴趣呢？就是要让学生发现他的想法是错了，从而激发起学生探求正确想法的冲动。

下午是关于师生关系和上好课的探讨。由高广方老师主讲。高老师没有给我们讲授很深奥的道理，却让我印象十分深刻。其中，高老师说：要将自己的缺点转化为自己的优点。她举了不善于说话的教师反而给了学生更多说话机会的例子。我认为，这种把缺点转化为优点的理念不仅应该用在教师身上，更应该用在学生身上。每个学生都有自己的优点，都有自己的闪光点，但也肯定有自己的缺点。作为教师，我们应该引导学生将自己的缺点转化为自己的优点，从而让学生更加自信。

7月14日

室内培训的最后一天，是模拟课堂和模拟班会。虽然每个小组只有短短的20分钟，但我却从中收获了不少。最深刻的一点是，往往我们设计的教学方法、教学过程太过理想化了，也往往太自我中心化了，从而导致无法准确把握教学。原因

何在？因为我们经验不足，而且考虑不周到，更重要的是，我们三年来基本上是纸上谈兵。吴向东老师的点评往往一语中的，让我们看到了自身存在的很多不足。因此，理合格的教师，我们还很远。

7月15日

总的来说，这几天的培训，真的受益良多。对两个月后去顶岗实习有很大的帮助，也促使我自己认识到，自己还有很多方面需要提高。因此，正好趁这个假期好好恶补，为未来的教师之路打好基础。

## 志愿者培训心得体会篇六

作为一名志愿者，我认为一个好的志愿者策划案对于活动的成功至关重要。为了更好地提升自己的志愿者策划能力，我参加了一次志愿者策划案培训课程。这次培训让我受益匪浅，我学到了很多有关策划案的知识和技巧。以下是我对这次培训的心得体会。

首先，在培训过程中，我学习到了策划案的基本结构和要素。一个成功的策划案需要明确的目标和目标群体，清晰的活动内容和时间安排，以及合理的预算和资源调配。在过去的志愿活动中，我常常只是简单地思考活动内容，但往往忽略了目标和资源的规划。通过培训，我认识到了这样的不足并学会了解决办法。我现在能够更好地梳理思路，明确目标，制定详细的活动内容和计划，以确保活动的顺利进行。

其次，培训中讲师的实际案例分享给了我很大的启示。讲师介绍了一场他参与的志愿者活动，并分享了他们在策划过程中遇到的困难和解决办法。这让我深刻地认识到一个好的策划案需要灵活应对各种问题和情况。在实际运营中，常常会出现一些预期之外的困难，我们需要快速反应并采取相应的措施。尤其在活动现场，我们必须具备临场处理和决策能力。

通过听取讲师分享的经验，我对如何应对突发情况有了更清晰的认识，我也相信自己在日后的志愿者活动中能够更好地应对困难。

第三，培训课上的团队讨论以及分组策划案设计也给了我很大的收获。在课程中，我们被分成小组，每个小组负责设计一场真实的志愿者活动策划案。这个过程中，我们要充分发挥团队的协作能力，克服团队成员之间的差异，统一意见，共同完成任务。这对于我来说是一个很好的锻炼机会。通过和团队成员一起讨论，我学会了听取别人的意见和观点，并思考如何更好地融合各种意见，以达到最佳的策划效果。这个过程对我个人的成长有着积极的影响。

同时，在培训中，我还学习到了一些与志愿者策划案相关的技巧和工具。比如利用社交媒体宣传活动，利用软件、网络和应用程序来协作和组织等。这些工具可以帮助我们更高效地进行志愿者策划工作。此外，培训中还介绍了一些志愿者管理的方法和经验，如如何激励志愿者，如何衡量活动的效果等等。这些知识对于提升自己的管理能力和组织能力非常有帮助。

总的来说，参加这次志愿者策划案培训让我收获颇丰。我学到了策划案的基本结构和要素，认识到了一个好的策划案需要灵活应对各种问题和情况，体验到了团队协作的重要性，掌握了一些与志愿者策划案相关的技巧和工具。通过这次培训，我不仅提高了自己的策划能力，也加深了对志愿者活动的理解。我相信这些知识和经验将对我未来的志愿者工作有着积极的影响。我会将培训中学到的知识和技巧运用到实际的志愿者活动中，为社会贡献自己的一份力量。

## 志愿者培训心得体会篇七

xxxx年2月18日上午9点，在连云港市网上家长学校的三楼会议室志愿者培训活动开始了。

这次培训活动来在全市98名志愿者参加的。

我能够被连云港市网上家长学校录取为志愿者感到很高兴。会议有市关工委的刘书记主持，他先宣读xxxx年的志愿者留下来成员，又宣读了xxxx年新录取的人员□xxxx年一共是98名志愿者。接着刘书记读了市网校指导教师和志愿者栏目分工。全市98人志愿者都能够明确自己所在栏目。我有幸分在教育新闻组。我们组的组长是鲍冬生，是市教育局的。副组长是金同芹老师，是连云港墟沟小学。我们组一共15人。我们很多位教师都是第一次参加网上家长学校的志愿者服务。

接着是市网上家长学校的张校长讲话，我们更加清楚我们志愿者的活动意义。无私奉献是每个志愿者都要做到的。第三个发言的是移动公司的老总，他将会在xxxx年提供网上家长学校更好的服务。第四个发言的是移动公司的负责网上家长学校研发的美女，她和我们交流她负责研发的网上家长学校新的版面，新的构思。培训会议开了两个多小时。

各个小组成员又在组长的召集下召开第一次会议。最后全体志愿者合影留念。

我理解的志愿者就是在自身条件许可的情况下，在不谋求任何物质、金钱及相关利益回报的前提下，合理运用现有的资源，志愿奉献个人可以奉献的东西，为有需要的人提供帮助，开展力所能及的、切合实际的服务活动的人。

目前，志愿者在我们城市里还不是太普遍，但这是社会发展的必然。我希望自己能够认真做好一名志愿者，能够从为别人的服务中获得更多的快乐。

## 志愿者培训心得体会篇八

自从参加了志愿者策划案培训，我的视野得到了开阔，心灵也得到了成长。培训的过程中，我学到了许多有关志愿者策

划案的知识和技巧，也体会到了志愿者工作的重要性。在此，我将从培训的内容、实践中的问题、感悟与收获、志愿者策划案的作用和改进方向五个方面，分享我对这次培训的心得体会。

首先，培训的内容非常丰富。在课程中，我们学习了志愿者策划案的编写、实施和评估等方面的知识。我了解到志愿者策划案是指通过明确目标、制定计划和策略，最终实现我们所希望的志愿者活动的一种方案。学习了目标的制定方法、活动的策划流程和活动的评估标准，在实践中能够更加有针对性地开展志愿者活动。此外，我们还学习了志愿者管理、队伍建设和沟通技巧等方面的内容，这些知识对于我们更好地组织志愿者活动非常有帮助。

其次，虽然培训内容很好，但在实践中还是会遇到一些问题。一方面，有时候志愿者的数量不足，导致我们在活动的组织和实施上面临一些困难。另一方面，志愿者的素质和能力参差不齐，我们需要花费更多的时间和精力进行培训和指导。此外，志愿者的默契度也需要进一步增强，团队合作能力有待提高。这些问题在实践中都给我们带来了一定的压力和挑战，但也使我们更加深入地思考志愿者工作的意义和方法。

然后，通过实践，我深刻感受到志愿者工作给予我的成长和收获。在参与志愿者策划案的实施中，我不仅学会了组织和策划活动的的能力，还培养了与人沟通和合作的能力。在与志愿者的交流中，我了解到每个人都有着不同的背景和经历，学会了更加包容和理解他人。此外，参与志愿者活动，我感受到了帮助他人的快乐和满足感，也更加明白了自己的价值和责任。

志愿者策划案在志愿者工作中发挥着重要的作用。一方面，策划案能够明确活动的目标和计划，使志愿者活动有条不紊地进行。它帮助我们理清活动的思路，合理分配资源，提高志愿者工作的效率。另一方面，策划案能够确保活动的质量

和效果。通过制定明确的目标和指标，我们能够更好地评估活动的成效，及时调整和改进策略，为志愿者工作的持续发展提供支持。

最后，我认为在志愿者策划案的编写和实施过程中，还有一些需要改进的方面。首先，我们需要更多地关注志愿者的成长和发展。在制定策划案时，可以结合志愿者的需求，提供更加个性化的培训和发展计划。其次，我们需要加强对志愿者的鼓励和奖励机制。志愿者的付出和贡献应该得到相应的回报和认可，这能够进一步激发他们的积极性和参与度。最后，我们需要加强志愿者工作的宣传和推广。只有让更多的人参与进来，志愿者工作才能取得更大的影响力和社会效益。

总之，志愿者策划案培训给予了我许多宝贵的经验和启示。我将继续努力，提升自己的能力，为创建更美好的社会贡献自己的力量。同时，我也呼吁更多的人加入志愿者工作中来，共同关注社会的需要，为构建和谐社会贡献一份力量。

## 志愿者培训心得体会篇九

志愿者是只愿为灾区或是困难地区等公益事业提供无偿服务的人员，那么关于志愿者培训心得体会该怎么写呢？下面小编为大家精心整理了志愿者培训心得体会，希望能给你带来帮助。

今天，有幸参加晨曦计划志愿者的培训，作为一名参与培训的人来说我为有那么多热爱公益事业的孩子感到骄傲，到了现场，看到大家热心的场面，我有很深的感触。尤其是见到柔弱的丁老师，我不知道该说什么，她的公益之路走得很远很远，她的心灵永远纯洁，聊起来时，她更多的是对未来的热爱和对南部山区贫困孩子的关爱之心。

今天，我培训的内容是关于新闻写作和摄影技巧，说实话我

自己也不是什么科班出身，也许更多的就是经验吧。看到志愿者期待的眼神，我不知道我该拿出怎么的精彩和他们探讨，利用宝贵的半个小时，我将自己的一些就经验吧也算是和大家分享。有人问过我，你怎么那么的关注晨曦计划，当时我也不知道我为什么关注这些，也许更多的是因为家庭的影响吧。以前我不明白，为什么那么多人关注公益事业，我现在明白了也许是一种信仰，一种追求吧。今天结实了从北京赶过来的基金会志愿者李哥，他幽默风趣的培训让我也学会了，也许总会从别人身上学到很多东西，欣喜的看到晨曦计划以前的志愿者永远保持一颗公益之心，让我真的很感动。

“生命的终结不能算结束，灵魂永远是在行走的脚步，让我们大家一起努力，力所能及的为那些需要帮助的人们做点事情!将爱心健康的传递下去”这是西部爱心社宁夏站站长微博里的一句话，和他刚才聊了很久，让我对这句话的理解有了进一步的把我。我终于明白为什么有些人宁愿饿着肚子也会去做志愿，也会去关注公益事业。当我得知那么多志愿者都是兼职的时候，我觉得他们真的在做着一件很有意义的事。我们不能做什么，只希望那些山里的孩子们能坚强的走出大山，抛去背负的贫困。一个人不能做什么，只希望，更多的爱心，能温暖大山里孩子。

我没有什么可以做的。我只是觉得公益事业是一件非常有意义的事情，我也曾积极的投身到这些义务的工作中。大三了，因为学业的原因，也没有接触这些，现在至少知道原来我可以通过一种思想或是一句话更多的去影响别人的生活。有时候，很多人也问我，你怎么会有那么多经历干这些事情，殊不知其实我的每个回家，每个假期，我都在接触做这些事情的人吧，渐渐的影响了我吧。不得不说，父母对我的影响很大，我的父亲和母亲对我的教导和疼爱，让我学会了温暖这个词的意义，给予就是一种快乐。说到这，我特别感谢四川大学的一位好朋友，他很用心和同学成立了致力于公益事业的“新芽”社，并且已经开始运作。有很多大学生志愿者参与

到活动中，他说希望有一天让新芽出现在每一个需要它的地方。我一直也鼓励他好好地做下去、我也相信新芽会像很多公益组织一样开花结果。附上几条微博，和大家感受一下大山深处的孩子。

经过几次的培训后，我更加清晰地认识到了现实的厚重以及自己肩上将要挑起的重担。作为志愿者，仅凭热情和一时冲动是远远不够的。我们不仅要行动，还要加强理论学习；不仅要提高自身为社会奉献的本领，还要以点带面，带动更多的人加入进来，推动志愿事业的发展。

正所谓实践见真知，有付出就有收获。通过这几次培训与演练，我们收获的是奉献的快乐，真切地体会到“我志愿，我快乐”“大家一起来，更精彩”的真谛。

在培训中，最令我印象深刻的是“志愿服务通用礼仪”的培训，培训通过一系列的正反典例，向我们展示正确的仪表姿态，以更好地展现志愿者形象。当我们担负了志愿者的使命之后，自身的形象已经不仅仅代表个人，也是代表着上海，甚至是中国。我们在举手投足之间都应该表现出一个大国的公民应有的素质和形象。只有懂礼仪，才能更好的成为一名合格的志愿者。

一次次的培训，使我对志愿者的重要性有了一个全新的认识，同时也对自身志愿服务精神和服务技能有了更高更严的要求。

第一，提升服务意识，充分认识志愿工作重要性。志愿者是城市的名片。因此，志愿者的精神面貌、工作态度如何将是留给外宾的第一印象。

第二，强化服务理念，始终保持工作热情持续性。志愿服务是一个持续的过程。如果我能成为志愿者，可能长时间的工作会使我产生厌倦甚至烦躁。这就需要我在服务的过程中适时地调整服务态度，强化服务理念，主动地去排除烦躁情绪，



从而保持较高的服务热情，提升服务质量。

第三，增强服务技能，力争确保服务成效优异性。虽然，实际服务时间只有短短几天，但在这几天中面临的问题却可能来自方方面面。在服务过程中，我可能遇到语言的障碍，也可能在特殊的工作能力上显示出不足，更可能遭遇到许多无法预计的突发状况。这一切都需要我在服务过程中不断地去适应、去克服。我将充分利用好在我服务之前这一段宝贵时间，突击提升语言等服务技能，确保服务工作顺利进行。

一个人的力量是微薄的，但当一群群志愿者的力量融汇在一起，将成为不可阻挡的浩瀚洪流。我即将成为这洪流中的一滴小水珠，为此我感到骄傲和自豪，我将把握好这一契机，力争圆满地完成好志愿者服务的工作，为本次大会的成功举办，奉献出自己的绵薄之力。

上午9：30分160多名志愿者与工作人员在学术交流中心举行动员大会，在这里非常高兴能有机会认识这么多热衷于志愿者事业的同龄好友，想起以后就会和充满热诚的人一起工作心里就暖暖的，兴奋得我也不知道我能做到什么，更高兴自己能成为一名科技创新大赛的志愿者。

作为培训的第一天，我们全体志愿者庄重宣誓，铿锵有力的读着这激昂的誓词，连自己的心都激动不已，暗下决心，一定要全力以赴，做到最好，不负所望。

作为一个志愿者，就只知道不求报酬，要的奉献自己的时间与精力，我以为我做好了充分的准备，只等工作的安排。可是，第一节培训就让我彻底的醒悟，原来，我的思想还不够成熟，还不算一个合格的志愿者。林树坚主任的一席话让人受益匪浅，“作为一个志愿者最主要的动机与目的是爱心”，而我一直把无报酬作为志愿者的首要准则，完全是从物质出发，从主办方出发，没想到“爱心”，自己打心底的喜欢，自己的喜好，自己的选择，没有从自己的角度思考我

想要做的志愿者是一个什么样的性质。不过，现在我知道了，我明白我每天准时参加，坐在这里培训的意义，我要做我喜欢做的事，志愿者正是我所喜爱的，我愿意把我的心放进去。

正如林主任所说，做志愿者就又付出与收获，付出你宝贵的时间与精力，同时作为回报的是你得到了社会的认同，更收获了别人所没有的人生阅历，成长与进步。这是收获大于付出，收获到世界上美好的东西。而作为一个大学生参加志愿者活动，更多的是收获与同伴们真挚的友谊以及应急处事能力。

一个志愿者就得有充分的心理准备，要有漫长的心理坚持能力，无论遇到什么困难都要冷静执着思考，一丝不苟的完成首要任务，临危不慌，给领导们一个满意的结果。同时，基本的准则必须认真履行，如服从分配，准时，不早退等等。总之，志愿者的精神贵在坚持，不退缩，不放弃。而对于相应的工作内容也得熟悉，不能盲目的喜爱，若连基本的工作任务都不熟悉就谈不上奉献了，反而给被服务者带来不必要的麻烦，这又得要求我们志愿者要付出无数的汗水。

志愿者这个称谓是神圣的，在每一个被认为神圣的背后，都是汗水与时间的积累。希望我们全体志愿者都能认真培训，通过考核，竭尽全力。

## 志愿者培训心得体会篇十

志愿者作为社会服务的重要力量，在各种领域中都起到了重要的作用。为了更好地发挥志愿者的作用，提高志愿者的专业素养，加强志愿者的培训和知识的传授显得尤为重要。本文将深入探讨志愿者知识和培训以及我们的心得体会。

第二段：志愿者知识与培训的种类和重要的基础知识

志愿者知识和培训的种类繁多，例如，社会组织知识，项目管理的知识，政策法规的知识等等。这些都是志愿者工作中必须具备的基本知识。在志愿服务开展之前，基础知识的学习尤为重要，只有对志愿服务开展的了解，才能使我们更好地应对各种突发状况，提升志愿服务的专业性与高效性。

### 第三段：志愿者培训的形式与实际体验结合的重要性

志愿者培训的形式有多种，例如培训课程、实际体验、活动实践等。其中实践经验是最重要的，只有通过实际服务和体验，志愿者们才能真正感受到服务中所需要的技能与能力，并能不断加以完善和提升。

### 第四段：心得体会与转化

在志愿者活动中，每位志愿者都有所体会并都有不同的心得体会，为了更好地转化这些心得与体会，我们可以将其进行总结和反思，在志愿服务中遇到的问题和困难作出分析，反思自己的不足，去寻求更好的完善和提高途径。这样我们才能更加专业优秀地发挥志愿服务的作用。

### 第五段：结论

志愿者知识与培训是我们成为一名优秀的志愿者必备的一项基础工作。通过志愿者知识与培训，并将学习得到的知识和实践经验相结合，进行反思总结，这样我们将能够在志愿服务中游刃有余，更好地发挥自己的作用。同时，志愿服务将成为我们更丰富多彩的人生经历，同时得到快乐与成长。

## 志愿者培训心得体会篇十一

随着新冠疫情的肆虐，为了有效应对疫情，社会各界纷纷组织起抗疫志愿者培训班，提供必要的专业知识和技能培训，使志愿者能更好地投入到抗疫工作中。我有幸参加了一次抗

疫志愿者培训班，并获得了许多宝贵的经验和知识。以下是我对这次培训班的心得体会。

首先，这次培训班的内容非常丰富，涉及了疫情的基本知识、病毒防护、心理辅导等方面。特别是疫情的基本知识环节，培训讲师向我们详细介绍了病毒的传播途径、潜伏期、防护措施等重要内容。通过这次培训，我深刻了解到了病毒的狡猾性和传染性，更加清楚地认识到自己在抗疫工作中的责任和义务。

其次，培训班还注重了实践操作环节。在病毒防护环节，我们进行了实际的穿脱防护服操作，学习如何正确佩戴和脱下防护服、如何进行手部卫生等重要环节。这些实践操作极大提高了我们的防护意识和操作技能，为我们在实际工作中更好地保护自己提供了有力的支持。

此外，心理辅导环节也是培训班的一大亮点。疫情期间，人们的心理状态容易出现极端情绪，对于志愿者来说更是如此。因此，培训班特别邀请了心理学专家，为我们进行心理辅导。在培训中，我们学习了如何应对工作和生活中的压力，如何转换心态，以及如何帮助他人排解心理困扰。这些心理辅导课程对我们抗疫志愿者的心理健康非常有益，使我们更加从容地应对工作中的各种困难和挑战。

在这次培训班中，我还结识了很多志同道合的朋友。大家都是怀揣着同样的使命感和责任感，来到这里接受培训，为抗疫工作贡献自己的力量。在培训的过程中，大家相互交流经验，相互鼓励，激发了彼此的斗志和干劲。我们成为了志愿者的朋友，更成为了共同战胜疫情的伙伴。这种团结和合作精神无疑将在实际的抗疫工作中起到重要的作用。

最后，我要特别感谢培训班的组织者和讲师。他们花费了大量的时间和精力，策划和准备了这次培训班，让我们能够接受到全面而系统的培训。他们的教诲和指导使我们受益匪浅，

为我们在抗疫工作中提供了坚实的基础和信心。

综上所述，这次抗疫志愿者培训班是一次非常宝贵的经历，让我学到了很多知识和技能，同时也结识了很多志同道合的伙伴。我相信，在组织和培训的支持下，我们这些抗疫志愿者将能够更加坚定地投身到抗疫的战斗中，为打赢这场没有硝烟的战争贡献出自己的一份力量。抗疫志愿者的身份，是一份使命，更是一种责任和荣誉！

## 志愿者培训心得体会篇十二

青年志愿者在当今社会中也扮演着极为重要的角色，在不断的前进和发展中得到了更多的进步。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于青年志愿者培训心得吧！

当代青年都是有着高度的思想觉悟，有着强烈的民众意识，有着更高更远的追求，有着为祖国将来的强大奉献宝贵青春的魄力的人。所以青年志愿者行动也是顺理成章的实现了，在不断的前进和发展中得到了最大的进步，这些才是我们最看重的东西，青年志愿者代表着当代最先进的青年。

青年志愿者行动是由共青团中央组织发起的一项社会公益事业，以青年参与为主题，以志愿服务为手段，通过青年志愿者为他人，为社会提供服务和帮助，推动经济发展和社会进步，推动社会公民思想道德建设的发展。本行动是一个致力于创造美好明天的行动，是有个着眼于开拓未来的事业，是青年创业和增强社会责任感的伟大事业。溧阳职教中心机电工程部青年志愿者活动在校团委的关心和支持下，我部青年志愿者活动积极参与社会，了解社会，服务社会，组织了大量的富有特色的志愿者活动。

特别是20xx年以来，成绩突出，有力的推动了该项活动的深入开展。机电部青年志愿者行动始终坚持致力于帮助多层次社会

保障体系的建立和完善, 致力于消除贫困和落后, 消灭公害和环境污染, 普及科学文化知识, 促进经济社会协调发展和全面进步; 致力于建立互助友好的人际关系和良好的社会公德, 推动社会主义精神文明的建设的宗旨. 按照巩固, 提高, 延伸, 辐射的工作思路, 利用各种志愿服务活动, 宣传活动, 循序渐进的拓展了我部青年志愿者活动的服务领域, 有力的促进了我部的精神文明建设.

一, 建立健全机制, 全面拓宽服务领域xx年, 我部在校团委的指导下, 制订了我们的行动发展规划, 并建立健全了组织机构, 成立了分管发展, 注册, 策划, 宣传等多个职能部门, 规范了青年志愿者的招募, 管理制度. 各小组统筹管理, 建成以团总支为总站, 志愿者协会为龙头, 以服务队, 班级分站, 志愿者小组为分支机构的多层次的服务体系. 建立了青年志愿者档案, 组成了一支固定有序的青年志愿者队伍, 逐步形成了中心——分点——志愿者的服务网络.

二, 以服务他人, 社会为依托, 积极探索志愿者服务的新思路, 新方法. 青年志愿者活动本着在建立和完善社会主义市场经济体制的过程中, 培养全民志愿服务理念, 弘扬志愿服务精神, 建立有中国特色的青年志愿者服务体系, 成为社会保障体系的有机组成部分的发展目标, 不断的完善着. 我部的青年志愿者活动正是在这一目标的指引下, 奉行奉献, 友爱, 互助, 进步的准则. 组织和指导全院青年志愿者活动, 为社会提供志愿服务, 提高青年素质, 为经济社会的协调发展和全面进步作出贡献.

今天能以一名青年志愿者代表的身份坐在这里, 同大家交流春运工作开展以来自己的几点心得体会. 应该讲, 从元月30日春运第一天至今, 在路局团委各位领导的亲切关怀下, 在车站各位值班同志的大力支持下, 我通过参与铁路志愿者服务工作, 学习到了不少知识, 懂得了许多道理, 也对自己今后的工作、学习和人生有了更加深刻地认识. 下面请允许我利用这个时间向大家汇报这一段时间来我的部分感受.

第一，我感到，作为一名志愿者为春运工作服务，可以说，无限幸福，无尚荣光。因为这是我第一次走出校园，真正投身到为人民服务的大军之中。以前我参与的社会实践也好，假期活动也好，都是在学校的安排和组织之下完成的，没有直接为社会创造任何效益，也没有直接为社会的发展和人民群众的幸福作出任何贡献。而此次志愿者工作之所以说不同于以往，就在于这次我是作为春运服务工作者队伍中的一分子，直接为和谐春运、平安春运贡献了我的一份力量，这是我尤以感到自豪的。作为泉城市民，今天终于能为我的家乡尽了我的一份责任，我无比高兴，无比光荣。我能够自豪地讲，在站的服务岗位上，闪现着我默默奉献、无私拼搏的身影，挥洒着我辛勤耕耘、兢兢业业的汗水，彰显着我严谨有序、高效优质的工作业绩!对于我而言，能让外地旅客通过我们的工作，对站□xx市留下一个良好的印象，这是我们最高兴的事。同样，通过我们的服务能让来自五湖四海的旅客，无论是因公出差、走亲访友还是度假旅行，都能平安顺利地登上列车、奔赴旅程，也是我们每个泉城青年志愿者义不容辞的责任。

第二，我感到，作为一名志愿者为春运工作服务，可以说，谨始虑终，任重道远。通过几天以来的服务工作，我能够更加直观地体会到，任何一项工作的胜利完成都必须做到精益求精，容不得半点马虎。我们这个看护电梯、扶老携幼的工作看似任务简单直接，不需要技术保障和支持，但它非常考验人，考验着人的细心和耐心程度。作为志愿者就要时刻把旅客的安全放在首位，一天三个钟头的工作时间虽然短暂，但是一分一秒都要做到精力高度集中，丝毫不能放松警惕。一方面，要不断提醒旅客注意安全，做到不厌其烦、苦口婆心;另一方面，还要不断观察是否有特殊旅客需要照顾搀扶，做到眼观六路、耳听八方。今天看来，“急旅客之所急，需旅客之所需，解旅客之所难，排旅客之所忧”并非一句空话，实现它需要我们具备高度的责任感和强烈的服务意识。当好服务者并不是佩戴好着装就完事的，只有把自己真正融入服务者的角色当中去，才能实实在在把工作干好、干细。在接

下来的工作中，我还要继续总结经验，克服缺陷，不断进步，不断提高，给旅客留下更好的印象，让自己的工作成绩更上一个台阶。

第三，我感到，作为一名志愿者为春运工作服务，可以说，责任重大，使命崇高。同在座的铁路工作者和各位领导同志相比，我们这些大学生不但资历浅、年纪轻，而且付出的努力还远远不够。通过我们几天对铁路系统各个部门、各个工段、各个车间的调研走访与学习，我更加全面、系统、深入地了解到了铁路工作是如何开展进行的，同时也更加清醒地看到这项事业的艰巨性、伟大性和崇高性。为了铁路事业的伟大复兴，为了铁路工作的顺利开展，奋斗在铁路一线的同志们默默付出了多少，如果我们不去走访的话，恐怕没有人能说得清楚。我至今仍清楚地记得我们内务机械段上的孔师傅讲过的一句话，他说线路段上的广大职工罕有节假日，更无完整的休息时间，经常是半夜两点爬起来冒着严寒施工，饭吃到一半放下碗就得奔赴作业现场，加班加点，昼夜奋战，日复一日，年复一年。但是，这一切又为谁所知，为谁所理解呢？当我们坐在舒适安逸的车厢里，又有谁会想到为了旅客的幸福安康，铁路工作者凝结了多少汗水、多少心血、多少泪滴呢？此刻，我对我们在座的每一位铁路战线的同志都怀着无比崇敬和感激的心情，这种心情是无法用笔墨形容、用文字表达的。所以，我只能说向你们学习，向每一位奋战在火车头一线的同志学习，学习你们这种忘我的热情，学习你们这种奉献的精神，我会用这种热情和这种精神指导自己今后的工作和学习，努力让自己做得更好。

从6月底的方案确立，到7月初的实践准备，再从7月9日的登上孝顺镇的土地到20号的站前广场成果展览。短短几天的暑期实践活动就这样结束了。从开始时的喜悦与好奇到如今的怀念与不舍，种种感想在这短暂而又漫长的几周里，从我的心里飘过飘过，难以忘怀！“花开惹人爱，却无奈花落”，实践生活犹如闪电刹那间划过苍穹的优美的弧线，一闪而过。回味中，不禁感言：社会，是一所没有围墙的课堂；实践，



是一种无形的磨炼。它让我们今天付出，明天收获金黄！在这几周的暑期实践经历，我获得了很多，有友情，有经验等。

正是这样的盛夏时节，我们的社会实践在金华市孝顺镇展开，这次暑期社会实践的主题是保护母亲河，服务新农村。我们的活动是深入农村，宣传保护水资源，同时发放一切关于农村教育，村官情况和水资源保护的调研问卷。

## 实践之赞助篇

实践前期，我被分在了外联组，我和几个队友负责拉赞助。其实这方面是我向往已久的挑战项目，只可惜刚开学时的迷茫让我错过了这方面锻炼的机会，这次我把握了。我之前就听说实践部门的艰辛，这回终于感受到了。我和另几个队友早出晚归，顶着夏季烈日的炙烤，奔波于金华城市的各个角落，甚至跑向了郊区、乡镇。曾经有人告诫过我，拉赞助并没有想象中的那么简单，人家是不会轻易从腰包里掏出血汗钱给你的。在去拉赞助之间，我已经做好了被拒绝的心理准备，只是祈求别人的态度不要太恶劣就行了。我们选好了几个点，农夫山泉，农业银行，启路文具，亚顺文具，蒙牛，伊利等。有些店员会仔细听一听我们的策划，然后让我们留下联系方式，若有意向再与我们联系。我们清楚地知道，这只是一种婉拒。有些则推托说老板不在，做不了主，或是不等我们把话说完就直接拒绝，虽然会让我们觉着有些难堪，但干脆拒绝总比浪费我们的时间要好。无论拉赞助成功与否，我依然会面带微笑地说：“不好意思，打扰您了！”即使心里有些不爽，抬头望望天，与队友互吐一下舌头，下一家。

这次拉赞助给了我一些感受，我还很幼稚，考虑事情太理想化了。我们还是消费者，不知挣钱的艰辛，一心只想着怎样从商家口袋里拿到钱，而没有设身处地地为商家着想，能为他们做些什么实在的事而让他们心甘情愿、放心地把钱投给我们。同时我深刻地理解了“无商不奸”这个词的含义，奸并非奸诈、狡猾，而是会算计，知道怎样才能以小博大，投

入最小的资助而赢得最大的宣传效益。我这种涉世不深的大学生，哪知其中套路，直到许久后才觉不公平。与社会打交道，我们着实太嫩。

## 实践之农村调研问卷篇

每天都过着有节奏的生活。6.30点起床，7点集合吃饭，8点出发，进行实践……直到晚上休息睡觉，生活都是充实的。

每天的出发，最开心的莫过于扛kt板了，有的男生用头顶，有的用肩背，有的左手扛，右手扶，真是八仙过海各显神通，什么招术都有。单个的kt板很轻，但多了就重，那就不爽了。不过有烈日帮男生，女生是怕太阳的，尤其是夏日炽热的焦阳，女生会躲到板下来，她们也会时不时的顶几下，扶一回。早晨我们有说有笑的前进，傍晚开开心心的回大本营。

“请问屋里有人吗？”“奶奶可以耽误您一点时间吗？”“谢谢，打扰您了”。只要你礼貌的待人，他们也会热情的招呼你，配合你的调研。与当地村名的接触中，我发现那里的村名都很纯朴，很热情。他们会将心比心的倾诉给你听，他们会热情的欢迎你的到来。农村比较穷也比较节约，都不开电风扇，但我们一进门，表明意图之后，他们便会搬来椅子凳子让你坐下，然后为你打开电风扇。这样的天，就算再热，我们却会感到无限的凉爽和感激，我们会更充满激情的记录农民的心声。

## 志愿者培训心得体会篇十三

青年志愿者活动是倡导团结友爱、助人为乐、见义勇为的社会风气，是当代中国社会主义一向十分高尚的事业。体现了中华民族助人为乐、扶贫济困的传统美德，是大有希望的事业。努力做好这项事业，有利于全社会树立奉献、友爱、互

助、进步的时代新风范。

这次去安德门地铁站志愿活动得到了很多同学的支持，虽然最后有一些同学由于其他事情抽不出空参加。4月17日，我班二十几名同学在校青协的组织下前往安德门地铁站进行志愿者服务。我们的志愿活动内容是在各个售票机以及各个进出口站协助乘客买票以及进出站。这次活动的目的不仅是想锻炼我们学校志愿者的实践能力，也是为了提高我们学校的整体形象，更是为了提升整个南京市民的素质，让南京变得更加有序，更显文明。

在对前面班级去安德门志愿活动的了解后，我们知道要有心理准备，整个志愿活动让我们觉得很有意义，因为还是有很多人并不会在售票机上买票，而且有很多人对地铁站内的设施和周围环境并不清楚，他们不知道如何进站，刷卡只能进一个人，售票机的币票和工作人员卖的纸票是从不同闸口进的，还有出闸要将币票投进闸口孔，而且售票机不能一直正常工作，一些突发情况也会出现……所以我们除了要耐心的站在那里维持秩序以外，还需要细心的帮助他们，教会他们如何正确买票，指引乘客找到洗手间和进闸口，对知道的公交线路进行指引，而站在进出口站的同学，不仅协助乘客进出站，还积极的为那些有很多行李的乘客拿行李。整个地铁站变得不再拥挤，反而变得更加秩序井然了。我们从一点一直服务到了四点半，可是有些同学依然意犹未尽，想继续服务，虽然大家很累，但听到乘客那句简单的谢谢，看到乘客那称赞的眼神，心里感觉很快乐。

通过这次志愿服务活动，我们自己也学到了很多。当别人有困难的时候，要及时的伸出援助之手；当别人对自己不满意的时候，要用微笑来表示歉意。不抱怨，不埋怨，热情，积极。

通过这次活动，我们感悟到：如果我们做每一件事都带着认真负责的态度，带着一份发自内心的关爱，即使在平凡琐碎的工作中，我们也能找到快乐。青年志愿者活动的开展增强

了我们的实践能力，同时也反映了当代青年助人为乐、甘愿奉献的时代风貌和精神风貌。

让我们以更高的热情去支持志愿活动的开展吧，相信我们都能从中学到很多，很多……

## 志愿者培训心得体会篇十四

梁博士常常谦卑的说自己跟我们学到了很多！其实我们才是真正的受益者！大家在与梁博士学习的日子里都有了坚实的成长！课堂上，为了帮助小伙伴加深对梁博士培训内容的理解，我个人也会坦诚的补充部分荣格分析心理学内容与大家分享。比如中年危机、阿尼玛阿尼姆斯、集体无意识、炼金术、心理投射的应用等等，小伙伴们表示受益！梁博士也表示支持！我很开心能跟大家一起探讨和进步！

对于“督导与成长”单元部分我感触较深！因为在我们高阶群内，我“秒抢”到两次与梁博士共同走进临床学习的机会！第一次是与梁博士、雯雯、配配走进省立医院病房，与家属沟通！第二次是同健鹏、梁博士、亚男、路路、然然、一起到患者家中做临终关怀！梁博士要求我们每次做完志愿活动都要及时整理对话记录以便督导！

第一次与患者家属沟通后，我们在课堂上角色扮演，再现服务过程，梁博士结合我们个人的九站图和对话录，帮助我们学习九站图，了解自己的冲动防卫机制。九站图，是梁博士带给我们的一份礼物！梁博士对每一个人九站图的解读都让我们看到自己，令我们既惊又喜！若有所思！我是第三站“高效求成”！放慢忙碌的脚步勇敢面对真实地自己是我的突破方向！第一次临床服务我对帮助患者家属完成“告知坏消息”有了更深切的体会！

第二次服务活动，我们一起走进了患者家庭！走访结束后我们马上一起到梁博士的寓所讨论了服务患者过程中的收获与

不足。梁博士结合自己的九站图“乐在助人”细细向我们讲解他的做法。我们也越来越明白九站图的意义所在！

对于梁博士回国返程我们有深深的不舍！所幸□xxxx年梁博士还将继续来济南，继续培训我们如何做好安宁疗护！尤其是九站图如何在临床中帮助到患者及家属令我们充满期待！

xxxx年是收获的一年！启明星年会上我获得“xxxx启明星优秀志愿者”荣誉称号！这是对我以往志愿者工作的肯定！另外我特别感谢小伙伴们和启明星家人们倾情投票助我成功入选济南市十佳公益心理咨询师！我只有用我所学回报大家，在启明星平台和小伙伴们一起用专业放大自己的善意！

来年定会再接再厉！继续和小伙伴一起推进安宁疗护项目的发展！爱你们！祝福家人们平安快乐！

## 志愿者培训心得体会篇十五

第一段：介绍志愿者策划案培训的背景和目的（150字）

作为一名志愿者，为了更好地参与社区服务和公益活动，我参加了一次志愿者策划案培训，旨在提升我的策划能力和组织能力。在培训中，我学到了许多关于志愿者策划案的知识 and 技巧，并且通过实践活动锻炼了自己的能力。下面我将分享一些心得和体会。

第二段：培训过程中所学到的知识和技巧（250字）

在培训中，我们学习了如何制定策划目标和计划，明确活动的主题和目的。我们学习了调查研究的重要性，通过调查可以更好地了解目标受众的需求和利益，为活动的策划和组织提供指导。在策划过程中，我们还学习了制定合理的时间表和预算，以及如何与志愿者和合作伙伴进行沟通 and 协调。

除此之外，我们还学习了如何利用社交媒体和其他传媒平台进行宣传和推广，吸引更多的志愿者参与并提高活动的知名度。重点培训的还有活动的安全管理和风险控制，以及如何评估和评价活动的效果和影响。

### 第三段：培训中的实践活动体验和收获（250字）

在培训过程中，我们还参与了一些实践活动，从中深化了对策划案的理解，并锻炼了自己的实际操作能力。我记得有一次，我们小组负责策划一场校园绿化活动。我们利用之前学到的知识和技巧，制定了详细的策划案，并分工合作，有条不紊地组织活动。通过这次实践，我深刻地体会到了策划案的重要性和实际操作的复杂性。

此外，我还意识到了团队合作的重要性。在策划案中，每个人都有自己的专长和能力，只有充分发挥每个人的优势，并协调好各方的关系，才能顺利完成策划案。这次活动的成功也增强了我对自己能力的自信，并且让我更加热爱志愿服务。

### 第四段：对将来志愿者工作的期望和计划（300字）

通过这次培训，我对志愿者工作有了更深入的了解和认识。作为一名志愿者，我希望能够将学到的知识和技巧应用到实际工作中，并且不断完善和提升自己的能力。我希望能够策划更多有意义和影响力的活动，为社区和公益事业做出更大的贡献。

同时，我也计划加入更多的志愿者组织，并参加更多的培训和交流活动，与更多志同道合的人一起学习和成长。通过与其他志愿者的交流和分享，我相信我能够不断提高自己的策划能力和组织能力，并且为志愿者工作注入更多的热情和活力。

### 第五段：总结培训心得和体会（250字）

通过这次志愿者策划案培训，我不仅学到了许多有关策划案的知识 and 技巧，还锻炼了自己的能力和团队合作能力。我对志愿者工作的热情更加坚定，也对未来充满信心。我相信只要不断学习和努力，我将能够成为一名出色的志愿者，为社区和公益事业做出更大的贡献。

## 志愿者培训心得体会篇十六

随着新冠病毒在全球蔓延，人们的生活受到了前所未有的威胁。为了提高人们的抗疫意识和能力，我参加了一次名为“抗疫志愿者培训班”的活动。在这次培训中，我深刻体会到了志愿者的责任与使命，也收获了许多有益的知识和经验。下面我将结合我的个人感受，以五段式的形式分享我的心得体会。

首先，在培训班上，我们学习了一些基本的医疗常识和防护知识。疫情期间，正确的防护方法是避免感染的关键。我们学习了如何正确佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等等。这些都是我们每个人在日常生活中都需要遵守的基本规则，但是在疫情期间尤为重要。通过这些训练，我对自己和他人的安全有了更深刻的认识，也能更好地宣传和教育身边的人们。

其次，培训班还给我们提供了志愿者服务的指导和实践机会。作为一名抗疫志愿者，我们的主要任务是协助疫情防控工作，在社区、医院等地开展志愿服务。在培训过程中，我们了解了志愿者的工作职责和服务内容。通过实际操作，我们学到了如何为居民提供咨询帮助、宣传防控知识以及协助医护人员进行排查等工作。这样的锻炼让我更加了解志愿者的工作，并更加珍惜自己的角色，愿意为他人提供帮助。

第三，在培训中，我收获了思维方式上的转变。疫情时期的志愿者工作需要高度的责任心和积极的心态。在培训班上，老师们通过讲解案例和分享经验，激发了我内心的热情和动力。我意识到，志愿者工作虽然并不容易，但是通过我们的

努力和付出，我们可以帮助更多的人，让他们感受到社会的温暖和关爱。志愿者工作不仅仅是一种责任，更是一种乐于奉献的心态。

第四，培训班还加强了我与他人合作的能力。志愿者工作通常需要与其他志愿者、医务人员等进行紧密配合。在培训过程中，我们进行了一系列的团队合作活动，通过协作解决问题的方式，增强了团队协作的能力。与其他志愿者交流和互动，让我感受到了团结合作的力量。这样的培训使我明白了，在志愿者的工作中，团队的力量是不可忽视的。

最后，在培训班结束后，我深深体会到，抗疫志愿者所承载的责任和使命。作为一名志愿者，我们所做的事情虽然可能微不足道，但是我们有责任做出自己的一份力量。在这次培训中，我明白了，“快乐奉献”并非一句口号，而是一种态度和行动。无论是疫情期间，还是平时，只要我们有能力，就应该助人为乐，为社会贡献自己的力量。

总结起来，参加抗疫志愿者培训班让我收获满满。通过学习基本医疗常识和防护知识，我能更好地宣传和教育身边的人。在实践中，我了解了志愿者的工作职责和服务内容，提高了自己的服务意识和能力。培训还让我明白了志愿者工作需要积极的心态和团队合作的能力。最重要的是，我明白了作为抗疫志愿者的责任和使命。通过这次培训，我更加坚定了自己做一名尽心尽力的志愿者的决心。

## 志愿者培训心得体会篇十七

文化志愿者培训班是一项宝贵的培训机会，可以让志愿者们更深入地了解中国传统文化和当代文化艺术。我是这场培训班的一名参与者，经过学习和实践，我深刻地认识到文化志愿者的重要性，也更加明确了自己在文化事业中的定位和责任。以下是我的心得体会。



## 第二段：学习收获

在课程学习的过程中，我了解到了很多我之前所未曾了解过的知识。比如说，我通过课堂上的学习，逐渐明白了中国传统文化对于我们生活的重要性和影响力。同时，这些知识使我更加自信地参与到文化志愿活动中去。

## 第三段：实践体验

实践经验是非常珍贵的。在志愿服务的过程中，我们必须充分发挥自己的能力和智慧，为各类文化活动提供优质服务。通过不断的实践，我掌握了更多实践技能和经验，也更加了解了社会的需要和大众的文化需求。

## 第四段：价值观念

文化志愿者培训班不仅仅是一场课程学习和实践活动，它更是一次深度的价值观念洗礼。在文化志愿服务的过程中，我体会到了珍视传统文化、尊重他人、成就自我等一系列美德所带来的快乐和满足。这些都是一次珍贵的精神财富，在今后的人生路上可以使我更加从容地面对挑战。

## 第五段：结语

总之，在文化志愿者培训班的学习中，我不仅仅获得了知识和技能，更重要的是获得了文化事业所需要的价值观念、行为准则和奉献精神。作为一名文化志愿者，我将继续在这条充满奉献和成就的路上走下去，用自己的行动为中国文化事业做出更多的贡献。

## 志愿者培训心得体会篇十八

有人问过我，你怎么那么的关注xx计划，当时我也不知道我为什么关注这些，也许更多的是因为家庭的影响吧。以前我

不明白，为什么那么多人关注公益事业，我现在明白了也许是一种信仰，一种追求吧。今天结实了从xx赶过来的基金会志愿者xx，他幽默风趣的培训让我也学会了很多，也许总会从别人身上学到很多东西，欣喜的看到xx计划以前的志愿者永远保持一颗公益之心，让我真的很感动。

“生命的终结不能算结束，灵魂永远是在行走的脚步，让我们大家一起努力，力所能及的为那些需要帮助的人们做点事情！将爱心健康的传递下去”这是xx社xx站站长微博里的一句话，和他刚才聊了很久，让我对这句话的理解有了进一步的把我。我终于明白为什么有些人宁愿饿着肚子也会去做志愿，也会去关注公益事业。当我得知那么多志愿者都是兼职的时候，我觉得他们真的在做着一件很有意义的事。我们不能做什么，只希望那些山里的孩子们能坚强的走出大山，抛去背负的贫困。一个人不能做什么，只希望，更多的. 爱心，能温暖大山里孩子。

我没有什么可以做的。我只是觉得公益事业是一件非常有意义的事情，我也曾积极的投身到这些义务的工作中。大三了，因为学业的原因，也没有接触这些，现在至少知道原来我可以通过一种思想或是一句话更多的去影响别人的生活。有时候，很多人也问我，你怎么会有那么多经历干这些事情，熟不知其实我的每个回家，每个假期，我都在接触做这些事情的人吧，渐渐的影响了我吧。不得不说，父母对我的影响很大，我的父亲和母亲对我的教导和疼爱，让我学会了温暖这个词的意义，给予就是一种快乐。说到这，我特别感谢xx大学的一位好朋友，他很用心和同学成立了致力于公益事业的xx社，并且已经开始运作。有很多大学生志愿者参与到活动中，他说希望有一天让xx出现在每一个需要它的地方。我一直也鼓励他好好地做下去、我也相信xx会像很多公益组织一样开花结果。

## 志愿者培训心得体会篇十九

疫情肆虐，社会各界积极响应国家号召，纷纷加入抗疫工作的行列。而作为抗疫工作的中坚力量，志愿者的作用尤为重要。为了提高志愿者的素质和效能，许多地方开设了抗疫志愿者培训班。最近，我参加了一场抗疫志愿者培训班，受益匪浅。下面，我将从培训内容、互动体验、学习收获、内心感悟和未来展望五个方面，来阐述我的心得体会。

首先，培训内容设计合理。这次培训班共分为三个模块，包括疫情知识、心理疏导和应急处置等方面的内容。在疫情知识模块中，我们学习了病毒的传播途径、预防方法以及抗疫经验等方面的知识，并且还观看了相关宣传片。在心理疏导模块中，我们了解了抗疫过程中可能出现的心理问题，并学习了一些心理疏导的技巧。在应急处置模块中，我们学习了防护装备的佩戴方法、疫情防控工作的流程和指挥体系等方面的知识。通过这些内容的学习，我们了解了疫情防控的重要性，掌握了一些实用的应对方法，为我们后续的志愿服务提供了基本的理论支持。

其次，培训班注重互动体验。这次培训班并非简单地灌输知识，而是以参与感和体验感为主导。在培训过程中，我们进行了集体讨论、分组合作、角色扮演等多样化的互动活动。通过这些活动，我们不仅能够自由地表达自己的想法和看法，还可以与其他志愿者进行交流与合作。这样的互动体验不仅使我们对知识的理解更加深入，而且提高了我们的团队合作能力和沟通能力。同时，培训班还设置了模拟疫情应急演练，让我们面对真实的场景进行应对，加深了我们对应急处置的理解和熟练度。

第三，我在这次培训中获得了很多的学习收获。首先，我对疫情的传播途径和预防方法有了更加详细和全面的了解，可以更好地保护自己和他人的健康安全。其次，我学会了一些心理疏导的技巧，可以在志愿服务中帮助他人缓解压力和焦

虑。此外，我还了解了疫情防控工作的流程和指挥体系，明白了每个环节的重要性和相互配合的关系。这些学习收获为我今后的志愿服务提供了指导和支持。

第四，培训班让我有了更深的内心感悟。在培训班期间，我们听取了一些志愿者的经历分享。他们讲述了在抗疫一线的所见所闻，以及与患者和其他志愿者的互动，这让我深切地感受到了志愿服务的辛苦和意义。同时，我也意识到，作为一名抗疫志愿者，我们需要时刻保持警惕和谨慎，不能掉以轻心，更要具备坚强的意志和良好的心理素质。

最后，我对未来的抗疫志愿服务充满了期待。通过这次培训，我认识到志愿服务是很有价值的一种无私奉献行为，它能够为社会做出贡献，也能够让自己成长和收获。我希望在未来的志愿服务中，能够将所学知识和技能运用到实践中，为抗疫工作贡献自己的一份力量。

总之，这次抗疫志愿者培训班给我留下了深刻的印象。通过培训，我不仅学到了很多抗疫知识和技能，也提高了自身的综合素质。同时，培训班还让我深入思考了志愿服务的意义和价值。我相信，通过我们志愿者的共同努力，我们一定能够早日战胜疫情，恢复社会的正常秩序。

## 志愿者培训心得体会篇二十

外国语学校的一名学生，我有幸可以参加本次会议的志愿者培训。一直觉得能当一名志愿者是一件无比自豪的事，虽然志愿者服务中没有掌声，但只要坚持一路前行，我们的心每天都会开出一朵花来……

经过几次的培训后，我更加清晰地认识到了现实的厚重以及自己肩上将要挑起的重担。作为志愿者，仅凭热情和一时冲动是远远不够的，我们不仅要行动，还要加强理论学习；不仅要提高自身为社会奉献的本领，还要以点带面，带动更多的

人加入进来，推动志愿事业的发展。

正所谓实践见真知，有付出就有收获。通过这几次培训与演练，我们收获的是奉献的快乐，真切地体会到“我志愿，我快乐”“大家一起来，更精彩”的真谛。

在培训中，最令我印象深刻的是“志愿服务通用礼仪”的培训，培训通过一系列的正反典例，向我们展示正确的仪表姿态，以更好地展现志愿者形象。当我们担负了志愿者的使命之后，自身的形象已经不仅仅代表个人，也是代表着上海，甚至是中国。我们在举手投足之间都应该表现出一个大国的公民应有的素质和形象。只有懂礼仪，才能更好的成为一名合格的志愿者。

一次次的培训，使我对志愿者的重要性有了一个全新的认识，同时也对自身志愿服务精神和服务技能有了更高更严的要求。

第一，提升服务意识，充分认识志愿工作重要性。志愿者是城市的名片。因此，志愿者的精神面貌、工作态度如何将是留给外宾的第一印象。

第二，强化服务理念，始终保持工作热情持续性。志愿服务是一个持续的过程。如果我能成为志愿者，可能长时间的工作会使我产生厌倦甚至烦躁。这就需要我在服务的过程中适时地调整服务态度，强化服务理念，主动地去排除烦躁情绪，从而保持较高的服务热情，提升服务质量。

第三，增强服务技能，力争确保服务成效优异性。虽然，实际服务时间只有短短几天，但在这几天中面临的问题却可能来自方方面面。在服务过程中，我可能遇到语言的障碍，也可能在特殊的工作能力上显示出不足，更可能遭遇到许多无法预计的突发状况。这一切都需要我在服务过程中不断地去适应、去克服。我将充分利用好在我服务之前这一段宝贵时间，突击提升语言等服务技能，确保服务工作顺利进行。

一个人的力量是微薄的，但当一群群志愿者的力量融汇在一起，将成为不可阻挡的浩瀚洪流。我即将成为这洪流中的一滴小水珠，为此我感到骄傲和自豪，我将把握好这一契机，力争圆满地完成好志愿者服务的工作，为本次大会的成功举办，奉献出自己的绵薄之力。