# 志愿培训课心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-06-01

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。志愿培训课心得体会篇一作为一名志愿者，我有幸参加了志愿者汇组织的培训课程。在这个过...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**志愿培训课心得体会篇一**

作为一名志愿者，我有幸参加了志愿者汇组织的培训课程。在这个过程中，我学到了许多关于志愿者工作的知识和技能。第一次接触到志愿者培训，我对此有些担心和期待，但最终我发现这是一次愉快和有意义的体验。

第二段：培训主题的多样性。

志愿者汇的培训内容十分丰富多样，涵盖了志愿者工作的各个方面。我们学习了沟通技巧、组织能力、团队合作以及危机处理等等。这些课程一方面帮助我们提升了工作效率和能力，另一方面也让我更深入地了解了志愿者工作的本质和意义。

第三段：实用性的培训方法。

志愿者汇的培训方法非常实用，他们采用了互动讨论、案例分析和模拟演练等方式，使我们能够真正地将所学的知识应用于实践中。在这个过程中，我注意到了自己的成长和进步，感受到了学习的魅力和能力的增强。

第四段：培训所带来的改变。

通过志愿者汇的培训，我变得更加自信和积极向上了。我学到了如何与他人进行有效的沟通和合作，如何迅速适应各种环境和情况。这些技能让我在志愿者工作中更加成功地履行了我自己的责任，也帮助我更好地服务于他人。

第五段：展望未来。

志愿者汇的培训不仅仅为当前的志愿者工作提供了帮助，它还为我们的未来奠定了坚实的基础。通过参加这些培训，我们不仅能够在志愿者工作中更好地发挥自己的能力，而且能够在其他领域中取得更多的成功。我相信，通过志愿者汇的培训，我们将能够更好地服务于社会，推动社会进步和发展。

在志愿者汇的培训过程中，我真切地感受到了志愿者工作的重要性和意义。我学到了许多关于志愿者工作的知识和技能，提升了自己的能力和素质。通过参与各种互动和模拟演练，我在实践中真正体会到了所学知识的实用性和有效性。我相信，通过志愿者汇的培训，我将成为更好的志愿者，并在今后的志愿者工作中取得更大的成功。

以上文章为机器生成，仅供参考。

**志愿培训课心得体会篇二**

志愿者工作一直以来都是公益事业中不可或缺的一部分，为了提高志愿者的专业素养，不少组织举办了志愿者培训课程。我有幸参加了一次志愿者培训，并从中获得了很多收获和体会。以下是我对志愿者培训的心得体会。

培训课程的第一部分是关于志愿者的基本理念和职责。在这部分中，我们了解了志愿者工作的重要性以及志愿者所承担的职责。志愿者工作不仅仅是帮助他人，更是传播爱与温暖。志愿者的职责涉及到社区服务、文化交流、环境保护等多个方面，培训课程向我们传达了这些理念，并强调了志愿者应该具备的道德和情感品质，如责任感、友善和尊重。

第二部分的培训是关于志愿者的沟通与交流技巧。志愿者工作需要与不同背景、不同需求的人们进行有效的沟通。这部分的培训课程教给我们主动倾听、善于表达以及合理的沟通技巧。通过模拟的场景演练，我们不断提升自己的沟通能力，学会换位思考，理解他人的感受和需要。这对于志愿者在工作中与社区居民、项目合作伙伴等建立良好的关系非常重要。

第三部分的培训是关于危机处理和应变能力的培训。志愿者工作中可能会面临各种不可预料的情况，如突发事件、紧急救援等。这部分的培训课程教给我们如何有效应对危机和压力，如何冷静地处理紧急情况，并为此提供了一些实际案例供我们分析和讨论。这样的培训让我对自己的应变能力有了更深刻的认识，也增强了对志愿者工作的信心。

最后一部分的培训是志愿者工作中的实际操作技能。比如，如何进行社区调研、急救和灾害应急知识等，这些技能与志愿者在工作中需求高度相关，也是志愿者必备的技能。在这部分的训练中，我们学习了实际操作，如灭火器的使用、心肺复苏术等。这些实操训练，让我们更加了解志愿者工作的实践性和紧迫性，也为今后的志愿者工作做好了充分的准备。

总体而言，这次志愿者培训给我留下了深刻的印象。通过培训，我不仅学到了专业知识和实际操作技能，还培养了良好的沟通和应变能力。此外，培训过程中的交流和互动让我结识了许多志同道合的伙伴，我们相互激励，互相帮助。在这份志愿者培训心得中，我想说，志愿者工作虽然并不轻松，但是通过培训，我们可以学到更多的技能和理念，成为一个更好的志愿者，为社会贡献自己的力量。我将继续努力学习，不断提升自己的能力，为志愿者工作贡献力量。

总之，参加志愿者培训是一次十分宝贵的经历。这次培训使我更加深入地理解了志愿者的基本理念和职责，提高了沟通和应变能力，并且掌握了一些实际操作技能。希望通过这次培训，我能成为一个更专业、更有能力的志愿者，为社会做出更大的贡献。

**志愿培训课心得体会篇三**

为期三天的培训在今天中午落下了帷幕，但我们的学习正是在这时刚刚拉开序幕。有来自各个方面的领导、老师为我们细致地讲解，最快地传授知识，让我受益匪浅。也让我体会到了一名志愿者的骄傲与风采。

在《志愿者角色认知与使命》的学习中，我端正了作为一名志愿者的思想态度，在了解了《世博会》筹办情况时，无不为之浩大气势所震撼。我作为一名普通志愿者的一员，能有幸在世博会上为所有的游客服务，是骄傲是自豪，能在这人生一次难忘的世博会上参与、服务、奉献、经历，让我激动，人生难得几回可以在自己的国家、自己的城市开展汇聚全世界人文与科技的博览会啊!

对于我第一次参与如此浩大的志愿者活动，心怀更多的是紧张，一种强烈的紧迫感。我时刻问着自己，“作为世博会园区志愿者，准备好了吗?”在这100天的倒计时里，我还要不断地学习，学习在大型活动环境之下，处理紧急事情的能力，考验我的应变能力，在救助上我还要不断地下功夫，目标是那些奥运会上的志愿者，他们是第一次被授予这愿者荣誉的群体，使我们的榜样，学习的楷模。

我明白，要成为一名不仅合格而且优秀的leader，必须明确的理解团队领导力，即建立影响力。一个优秀的领导人，一定是一个好的导师。

**志愿培训课心得体会篇四**

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，第一节课的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。

**志愿培训课心得体会篇五**

近年来，志愿服务活动在中国愈发热火朝天，越来越多的人投身其中，积极参与社会公益事业。为了提高志愿者服务能力和效果，许多组织纷纷举办志愿培训会，以提升志愿者的专业技能和综合素质。我有幸参加了一次志愿培训会，并从中受益匪浅。以下是我对该培训会的心得体会。

第一段：背景介绍。

作为中国的志愿者，我们不仅需要心系社会、关爱他人，还需要具备一定的专业知识和技能来更好地开展志愿服务工作。由此，志愿培训会应运而生。志愿培训会的目的是通过系统的培训课程，提高志愿者的志愿服务意识、服务技能以及综合素质，以更好地推动社会公益事业的发展。

第二段：培训内容。

这次志愿培训会涵盖了多个方面的内容，例如心理援助、公共卫生知识、组织能力等。其中，我最感兴趣的是心理援助课程。在这门课程中，我学到了如何与别人进行有效的沟通，如何平和地应对与自己观点不一致的人，以及如何给予他人情感上的支持。通过这次学习，我深刻意识到心理援助在志愿服务中的重要性，并且学到了许多实用的技巧。

第三段：培训方式。

志愿培训会采用了多种培训方式，例如课堂授课、实践演练以及小组讨论等。课堂授课环节让我们了解了专业知识和理论，实践演练则让我们通过模拟实际情境，提高动手能力和应变能力。在小组讨论中，我们学会了与他人协作、团队合作，并通过不同的意见和观点学习到了更多。

通过这次志愿培训会，我从中获得了许多收获。首先，我学到了许多专业知识和技能，这将有助于我更好地开展志愿服务工作。其次，我结识了许多志同道合的朋友，我们在培训会期间共同探讨和学习，建立了深厚的友谊。最重要的是，这次培训会激发了我更深的社会参与意识，并深化了我对志愿者工作的认识和理解。

第五段：总结与展望。

志愿培训会的经历让我看到了志愿者服务的重要性，也让我对自己未来的发展有了更清晰的认识。作为一名志愿者，我将不断提升自己的专业素养，为社会公益事业尽一份力量。同时，我也期待着今后能继续参加更多的志愿培训会，不断学习和成长。

通过这次志愿培训会，我认识到志愿服务不仅是一种奉献精神，更是需要一定的专业知识和技能的。志愿培训会为我们提供了学习和成长的机会，让我们更加全面地发展自己，提高自己的能力。我相信，只有不断学习和提升，我们才能更好地为社会贡献自己的力量，为实现共同发展作出更大的贡献。

**志愿培训课心得体会篇六**

在志愿者培训之前，我对于这次经历充满了期待和憧憬。作为一名志愿者，我渴望能为社会尽一份力量。为了更好地完成志愿者的职责，我提前做了一些准备工作，明确了个人的目标和愿望。我希望通过这次培训，能够学习到更多的知识和技能，提高自己的综合素质，在服务他人的过程中更加专业和有效。

第二段：培训内容的丰富和专业性。

在培训过程中，我意识到这次培训的内容非常丰富和专业。我们不仅学习了志愿者的基本职责和原则，还学习了如何与不同群体的人有效沟通，如何应对紧急情况等。培训期间，我们还进行了模拟演练，通过实际操作来提高应对突发事件的能力。此外，还有专业人员来讲解一些常见疾病的预防和处理方法，为我们的志愿服务提供了更加全面的知识储备。

第三段：培训中的互动学习和合作。

在培训过程中，我发现与其他志愿者的互动学习和合作是一种非常重要的学习方式。通过与其他志愿者的交流和讨论，我学到了很多宝贵的经验和技巧。我们互相分享了各自的心得和体会，共同解决问题和探讨解决方案。这种互动学习不仅增加了我的知识和技能，还加深了我与其他志愿者之间的友谊和信任。我们共同成长，共同进步。

第四段：培训后的实践和成长。

在培训结束之后，我积极地投入到志愿服务中。通过实践，我深刻地体会到培训的重要性和必要性。培训中所学到的知识和技能，对我的志愿服务起到了很大的帮助。我能够更加自信地应对各种问题和困难，更加专业地为他人提供帮助。培训使我成长为一名技术娴熟、思维敏捷和责任心强的志愿者。

第五段：对志愿者培训的评价与展望。

通过这次志愿者培训，我深刻认识到培训对于志愿者的重要性。培训提供了一个平台，让志愿者能够提升自己的能力和素质，为他人提供更好的服务。同时，培训也帮助志愿者增强了团队合作和沟通能力，为志愿服务提供更多的可能性。未来，我希望我们能够继续加强志愿者培训的力度，进一步提高志愿者的专业水平和服务质量，为社会做出更大的贡献。

在志愿者培训的过程中，我不仅学到了很多知识和技能，更深深地感受到了志愿者服务的意义和价值。我愿意将所学所得付诸实践，不断提高自己的服务能力，为社会做出更多的贡献。同时，我也希望在未来的志愿者培训中能够有更多的互动和合作，与其他志愿者一同成长，一同进步。志愿者服务不仅是一份责任和义务，更是一种乐趣和幸福。通过志愿者培训，我们能够更好地享受到这种乐趣和幸福，让自己的人生更加美好。

**志愿培训课心得体会篇七**

11月xx年之际，由墨江团县委组织青年志愿者培训会在我校召开。在为期两天的培训中，虽然时间很短，但在这个大家庭里，非常高兴能有机会认识如此热心于志愿者事业的人！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。

首先我很荣幸能成为一名志愿者。

能够帮助有需要的人我觉得是一件很开心的事。我对志愿者工作的认识其实并不多，只知道是无偿的，对志愿者的要求是要有责任心，有耐心等等。虽然我了解得不多，不过我相信随着今后参加活动的次数增多，我对组织的了解也会更深。

我参加志愿者的原因是希望能帮到更多有需要帮助的人，能给别人带来温暖，同时我觉得作为一个公民在享受各方面的权利的时候是应该尽一些力所能及的义务的。另一方面也是受到社会青年志愿者的影响，很羡慕他们有那么有意义的事做。或许我不能经常参加活动，但我都希望自己能坚持下去，哪怕贡献的力量不大。

此外，希望通过做不同的工作，对自己有更好的认识，更好的融入社会。同时也锻炼一下自己的能力，为以后自己收入高一级学校增添砝码。

我一直想做一名志愿者，其实我参加志愿者就是希望能给社会带来多一点的爱。很多时候，我们生活在现代社会总会觉得缺少了爱，缺少了被关怀。尤其是随着人渐渐地长大，接触到更多的人与事的时候，我们的思想就越来越复杂。同时我们会对这个社会越发不满，觉得现代社会就是一个很虚伪的社会。但是其实我们每个人的心中都会有一份爱，是一种对弱势群体的一种无名的爱。我相信凭着这心中的一份爱的种子，从我做起，从我们年轻人做起，我们可以让自己，让别人看到这个社会始终还是温暖的。所以从这方面看，我觉得我们更应该让更多的年轻人加入我们其中。参加协会，我希望得到的只是一份体验。

作为一个志愿者，在助人的同时，也是自助。在使其他生命活出色彩的同时，志愿者也可以从中得到思想上的升华，学会与人沟通，学会关爱他人，也更深刻地领会到生命的意义。而且，支援者的活动，也为我提供了一个接触社会的机会，提供了一个锻炼自己的机会。

最后，我将带着这份收获去迎接我县30岁生日的庆典大会，迎接各位尊贵的嘉宾，同时我将牢记老师交给的知识，在今后的学习和生活中，本着志愿者的精神，奉献自己的青春。

**志愿培训课心得体会篇八**

第一段：介绍文艺志愿培训的背景和目的（大约200字）。

文艺志愿者是一群富有艺术才华和热爱文艺事业的年轻人，他们通过参与各类志愿活动，用音乐、舞蹈、戏剧等艺术形式为社会提供服务。为了进一步提高他们的文艺水平和志愿服务能力，许多地区都举办了文艺志愿培训班。我也参加了一次文艺志愿培训，接下来我将通过分享我的心得和体会，来阐述这次培训的重要性和价值。

第二段：培训内容与方法（大约300字）。

这次文艺志愿培训主要包括了专业技能的讲授和实践操作的练习。在专业技能的讲授环节，我们邀请了一些资深的文艺工作者和艺术教育专家来进行指导。他们通过讲解和示范，向我们传授了很多关于音乐、舞蹈和戏剧等方面的专业知识和技巧。而在实践操作的练习中，我们有机会亲自动手，通过模拟和表演来提升自己的表达能力和演技。这种结合了理论和实践的培训方法，既让我们理解了艺术的重要性，也让我们能够更好地将所学知识应用到志愿服务中去。

第三段：培训带来的收获和成长（大约300字）。

这次文艺志愿培训让我受益匪浅。首先，通过与资深艺术工作者交流和互动，我更加了解了专业艺术领域的动态和发展趋势。在他们的指导下，我也掌握了一些实用的技巧，如如何在表演中更好地展现情感，如何选择适合自己的表演风格等。其次，通过实践操作的练习，我锻炼了自己在舞台上的表达能力和应变能力。从最初的紧张到逐渐熟悉演出流程，我逐渐克服了自己的内心障碍，对自己的能力也充满了信心。最重要的是，通过参与志愿服务，我感受到了艺术的力量。在为别人带来欢乐和温暖的过程中，我深刻体会到了艺术的价值和意义。

第四段：培训中的困难与挑战（大约200字）。

虽然这次文艺志愿培训给我带来了很多收获和成长，但其中也不乏困难和挑战。首先，艺术是一门需要长时间积累和不断努力才能取得突破的学科，技术与创造力的融合也需要不断地探索和实践。培训中的时间有限，有时会感到知识和技能的接收速度跟不上。另外，志愿服务的性质决定了我们需要不断与不同的受众群体进行沟通和交流，这也要求我们具备一定的心理素质和沟通能力。

第五段：总结心得与展望（大约200字）。

通过这次文艺志愿培训，我深刻认识到了文艺志愿者的重要性和使命感。艺术的力量不仅可以为社会传递正能量，还可以带给自己成长和满足感。从这次培训中，我不仅获得了专业知识和技能，也结识了一群有共同梦想和追求的志愿者伙伴。展望未来，我希望能够将所学知识和技能应用到实际中，通过志愿服务，为更多的人带去温暖和快乐。同时，我也希望通过不断的学习和提升，成为一名更加优秀的文艺志愿者，为社会做出更大的贡献。

**志愿培训课心得体会篇九**

秋风飒爽、落叶飘零，然而青岛市团校的\*\*教室内，却是学员满座、生机傲然，就在这里，我们度过了五天难忘的团校培训生活。

开班典礼上，团校领导饱含激情的讲话，让我们坚定了做好一名志愿者的信心。接下来的培训中，课程安排紧凑有序，快速沟通、交流。《志愿者服务团队建设—志愿者团队建立》、《青年志愿者之歌》、《志愿者服务团队建设—大型赛会志愿者招募与管理》、《志愿者服务团队建设—志愿服务与志愿者成长》、《志愿者服务团队建设—成长为新时代优秀志愿者》、《志愿者服务沟通方法与技巧》等一系列精彩的课程之后，我们这些年轻的学员从理论素质、工作能力、自我形象塑造等各方面有了非常大的进步。丰富多彩的户外拓展训练，更是提高了我们的团队协作、组织协调能力、信任互助、创新进步。如下：

青年志愿者在一起时，能像一团火一样发出炽热的光芒，它是团结的;分开后，能像满天的灿烂星斗，每个人都有自身的价值，都能点亮属于自己的一片天!志愿者是一个庞大的机构团体，一切工作的运转不是一个人所能肩负的，需要每一个人去承担，所以合理分工，团队精神极其重要。多数青年志愿者缺失了许多团队合作的机会，所以在志愿者服务这个璀璨的舞台上，我们更要注重团队意识。当然，一个团队只有合作是远远不够的，他同样需要一个精明的领导者。作为领导，他就必然要吸收各方面意见，并在短时间里做出最正确的决策。曲成伟老师在他的讲座中多次讲到了“志愿者团队建设”。作为一名志愿者，我们不能只以普通志愿者的水平要求自己，潜意识里就应该进步、提升个人能力、努力学习促进自身发展。用更专业的社会工作能力为需要帮助人的、有困难的人提供帮助。

1、首先要摆正心态：做志愿者不是什么值得炫耀的事情，跟名利无任何关系。要做个好志愿者，具备一个重要的条件，就是想帮助他人，想帮助那些有困难的人，不图任何回报，助人为乐，完全是自愿自觉的行为。

2、送人玫瑰，手留余香。其实帮助别人，我们收获多多的\'。虽然我们的一点帮助是微不足道的，但是我们获得了他人的信任，别人的赞美，别人真诚的感谢，志同道合的朋友和美好的心情。我们传播文明，点燃了别人心中的爱，也让这个社会多了份爱。

3、志愿者服务不是用来打发时间，也不是来作秀的，更不是一项娱乐活动，志愿者服务是用一颗真诚的心来对待的一项公益事业，志愿者服务是一件有意义事情，也是一种修养和智慧，也是一种交流交友的平台，是每个人的权利，志愿者服务每个人都可以做。

4、公益是一种荣耀，这辈子你做公益，是你的福分，是你的荣耀。你未必有能力做慈善，但公益人人可以参与。你参与，你荣耀，你在自已得到提升的同时，你可以影响改变别人。

5、做公益服务，不要为了计时长而服务，更应该注重服务过程和服务质量，严禁为实现几星级的志愿者而草率行事。

6、最后就是贵在坚持。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的传统道德观。要想成为一个好的志愿者，这点是必须做到的。

今天的社会发展程度，不会因为你捐多少钱起什么作用，你捐出一分钱，是因为你改变了，世界才会改变。世界不会因为你捐的钱发生变化，但会因为你的心发生了变化，世界才会变化。我们参加志愿者服务，不是为了募捐多少钱物，也不是为了拯救多少人。这世上的穷你救不完，这世上的病你救不尽，但我们可以把自己身边每个人的善唤醒。唤醒每一个人，让他们心里感受到什么是爱，什么是我们要做的事情。

我们做志愿者服务活动其实不仅仅是在物质方面给人们什么，最重要的是撒播爱的气氛，将爱的气氛撒播在我们的地球村上，提升这个世界的能量，这样我们的世界才会越来越美好，这就是志愿者服务行动的真正目的和意义。

为期三天的培训在今天中午落下了帷幕，但我们的学习正是在这时刚刚拉开序幕。有来自各个方面的领导、老师为我们细致地讲解，最快地传授知识，让我受益匪浅。也让我体会到了一名志愿者的骄傲与风采。

在《志愿者角色认知与使命》的学习中，我端正了作为一名志愿者的思想态度，在了解了《世博会》筹办情况时，无不为之浩大气势所震撼。我作为一名普通志愿者的一员，能有幸在世博会上为所有的游客服务，是骄傲是自豪，能在这人生一次难忘的世博会上参与、服务、奉献、经历，让我激动，人生难得几回可以在自己的国家、自己的城市开展汇聚全世界人文与科技的顶级博览会啊！

对于我第一次参与如此浩大的志愿者活动，心怀更多的是紧张，一种强烈的紧迫感。我时刻问着自己，“作为世博会园区志愿者，准备好了吗？”在这100天的倒计时里，我还要不断地学习，学习在大型活动环境之下，处理紧急事情的能力，考验我的应变能力，在救助上我还要不断地下功夫，目标是那些奥运会上的志愿者，他们是第一次被授予这愿者荣誉的群体，使我们的榜样，学习的楷模。

我明白，要成为一名不仅合格而且优秀的leader，必须明确的理解团队领导力，即建立影响力。一个优秀的领导人，一定是一个好的导师。

明白世博会志愿者一定会非常累，而且我正是在暑假期间，高温是不可避免的。现在开始，我要不断进行自我的锻炼，不仅是body，更要提高自己的mentalspirits！为世博更好的服务。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找