

从服务到成长——大学生马拉松志愿活动总结

今年，我作为高校学生志愿者参与了城市马拉松活动，这是我第一次深入参与如此大型的体育赛事。通过前期培训、现场引导和补给站协助等环节，我不仅体验了志愿服务的乐趣，也深刻理解了服务背后的责任感与成长价值。

在前期培训中，组织方详细讲解了志愿者职责、赛事流程以及可能遇到的突发情况。培训不仅包括理论讲解，还有实地模拟演练。通过这种全面的准备，我学会了如何引导选手、维护赛道秩序，并掌握了基本的应急处理技能。这一阶段的学习让我明白，志愿服务不仅是参与，更是一种有准备、有计划的责任承担。

比赛当天，我被安排在赛道中段的引导岗位。起初，面对川流不息的选手和观众，我有些手足无措。然而，通过观察经验丰富的志愿者以及与同伴的协作，我逐渐掌握了指引路线、疏导人群的方法。在这一过程中，我的沟通能力得到了显著提升，学会了用简明、有效的方式传递信息，同时保持耐心和礼貌。

随后，我还参与了补给站工作。补给站不仅负责饮水和能量食品的分发，还要确保站点秩序和安全。高峰时段，选手蜂拥而至，工作节奏极快，需要我们迅速补充物资并协调同伴分工。这一经历让我意识到，志愿服务的价值不仅体现在微笑和热情上，更体现在高效、协调和责任感的执行力上。

在整个活动过程中，也遇到了不少挑战。例如，有选手在赛中出现体力不支，需要及时联系医护人员；有时赛道旁观众过于拥挤，需要临时调整引导策略。这些情况让我学会了快速应变和团队沟通的重要性，也让我体会到志愿者在活动中扮演的不可或缺的角色。

总结这次志愿服务，我收获了宝贵的经验。首先，我的沟通能力和应变能力得到了提升，能够更冷静高效地处理突发事件；其次，服务意识和责任感进一步增强，理解了志愿服务不仅是简单的帮忙，更是一种社会责任和担当；最后，通过团队合作，我学会了协作与协调，明白了在集体中个人力量的价值与局限性。针对未来的志愿活动，我建议可以增加模拟演练、优化岗位分配，并注重活动后的经验分享和总结，以提升整体志愿服务质量。

总而言之，这次马拉松志愿经历是一段充实且有意义的成长旅程。在服务他人的过程中，我也收获了自我提升的机会，体验了责任、沟通和团队协作的真正意义。这次经历不仅让我更有信心参与未来的志愿服务，也让我更加珍视每一次为社会贡献力量机会。