

# 责任与成长：大学生马拉松志愿服务实践总结

作为高校学生志愿者，我有幸参与了本次城市马拉松活动。志愿服务的经历，让我在短时间内感受到大型体育赛事的组织复杂性以及志愿者肩负的责任。整个活动中，我主要参与了前期培训、现场引导和补给站协助三个环节，每个环节都对我的沟通能力、应变能力和团队协作提出了挑战。

前期培训阶段，志愿者们集中学习了赛事流程、安全须知以及应急处理方案。培训中，我们通过模拟现场情况练习路线指引、补给物资分配及突发事件应对。通过这种方式，我意识到志愿服务不仅仅是热心参与，更需要具备清晰的任务意识和服务技巧。同时，培训强调团队协作和沟通的重要性，这为后续的实际工作打下了坚实基础。

比赛当天，我主要负责现场引导工作。起点人流密集，参赛选手和观众数量远超预期。刚开始，我有些慌乱，不知道如何快速高效地疏导人群。但在同伴的提醒与协作下，我逐渐掌握了指挥秩序的方法，比如利用手势指引路线、通过简洁明了的语言提醒选手注意事项。这让我认识到，沟通不仅仅是信息传递，更是一种责任和关心的体现。

此外，我还参与了补给站的工作。补给站需要在短时间内为大量选手提供饮水和补给食品。在高峰期，我们必须快速补充物资、维持秩序，并确保选手安全。这一过程不仅考验了我们的组织能力，还锻炼了团队协作精神。每一次顺利的补给，都让我体会到志愿服务带来的成就感和满足感。

在服务过程中，也遇到了不少挑战。例如，有些选手在途中体力不支，需要我们及时呼叫医护人员；有些区域出现交通拥堵，需要临时调整引导方案。面对这些情况，我学会了冷静分析问题、快速做出判断并协调资源解决问题。这不仅提升了我的应变能力，也让我明白了作为志愿者肩负的责任。

总结此次志愿服务，我收获颇丰。首先，我的沟通能力得到了显著提升，学会了如何在复杂环境中有效传递信息；其次，服务意识更加深入骨髓，我理解了志愿者工作不仅是帮助别人，更是承担责任、树立榜样；最后，我的团队协作能力得到了锻炼，学会了在压力下与他人协同完成任务。对于今后的志愿活动，我建议可以增加更多实际操作环节的培训、优化志愿者岗位分工，并定期进行经验分享，以提升整体服务水平。

这次志愿经历不仅是一次服务实践，更是一次成长历练。通过亲身参与，我深刻体会到责任的重要性，也认识到在服务背后潜藏的自我提升机会。每一位志愿者的付出，都在默默推动活动的顺利进行，也在丰富自身的人生经验。