

关爱老人的志愿体验与自我提升

这次参与的志愿活动是社区关爱老人项目。活动前，我认真学习了老年心理学基础知识和沟通技巧，了解了老年人的生活习惯和心理需求。同时，我与团队成员进行了活动分工，明确各自职责，并准备了所需物品，如问候卡片、游戏材料和生活用品。

活动当天，我被安排在陪伴老人组，负责与老人交流、协助他们参加文娱活动。开始时，老人们对陌生人的到来比较谨慎，我尝试通过倾听他们的故事和兴趣爱好来拉近距离。随着时间推移，老人们逐渐放松，我也能更自然地引导活动。过程中，偶尔会遇到老人情绪波动或身体不适的情况，我学会了冷静处理，同时与团队沟通寻求帮助。这让我认识到，志愿服务不仅是帮助他人，也是锻炼耐心、责任心和应变能力的重要机会。

活动结束后，我总结了几方面的成长：首先，沟通能力明显提高，能更耐心、细致地与不同人群交流；其次，组织与协调能力增强，我能够根据现场情况灵活调整活动方案；最后，团队协作意识加强，通过分工合作完成任务让我体会到集体力量的可贵。这次关爱老人志愿服务让我感受到奉献的快乐，也让我对未来参与更多志愿活动充满动力。