

# 2023年银行志愿者培训心得体会 上海银行 培训心得体会(优秀7篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 银行志愿者培训心得体会篇一

上海银行，作为全国性的金融机构，一直在为客户提供全面、优质、高效的金融服务。为了提高员工的专业素养和技能水平，上海银行配备了专业的培训师团队，为员工提供多样化的培训课程，以帮助员工更好地完成工作任务和提升工作效率。在此次的培训中，我不仅学习了专业知识，还收获了很多感悟和启示。下面，就让我分享我的上海银行培训心得体会。

### 第二段：认真学习，不断积累知识

参加上海银行的培训，让我深刻认识到知识的重要性。银行作为金融行业的龙头，必须拥有全面的金融知识和专业技能，才能更好地完成银行的任务。因此，学习金融知识对于银行员工的技能提升和职业发展起着至关重要的作用。参加上海银行的培训，让我系统地学习了相关金融知识和业务技能，并通过实际操作来增强实际应用水平。同时，也提醒了我要不断积累知识，不断拓宽自己的眼界，以应对不断变化的市场环境和客户需求。

### 第三段：注重团队协作，强化沟通能力

参加上海银行的培训，也让我认识到团队协作和沟通能力的重要性。在银行工作中，团队合作和良好的沟通能力可以提

高工作效率和质量，为客户提供更好的服务。通过培训，我学会了更加注重团队协作和沟通技巧，学会了如何与同事和客户进行良好的沟通和合作。这些技能和经验对于我在以后的工作中起着重要的作用，也让我更加珍视团队协作和与人沟通的重要性。

#### 第四段：推动自我发展，实现职业追求

参加上海银行的培训，还让我认识到推动自我发展和实现职业追求的重要性。在工作中，每个人都有自己的职业追求和发展目标。通过培训，我学会了如何制定并实现自己的职业发展计划，不断打磨自己的技能和素质，为实现职业目标做好准备。同时，也提醒了我不断学习和拓展自己的工作技能，以更好地适应市场需求和推动自我发展。

#### 第五段：总结与展望

通过上海银行的培训，我不仅学到了很多专业知识和技能，而且也更加清晰了自己的职业追求和发展方向。通过这次培训，我认识到要不断学习和发展，不断提升自己的业务素质、应对市场变化和客户需求，以期实现个人的职业梦想。因此，在今后的工作中，我定会继续注重学习，注重拓宽眼界，为自己的职业生涯继续进步。

## 银行志愿者培训心得体会篇二

上海银行作为一家顶尖的金融机构，一直注重员工的培训与发展。本次培训目的在于提高员工的服务意识、推广银行业务与产品，并提高客户满意度。据统计，本次培训共涉及银行理论知识、业务操作技巧等多个方面，旨在让我们在日常工作中更加优秀地为客户服务。

#### 第二段：培训的内容和效果

在本次培训中，我们除了学习传统的银行理论知识以外，还学习了一些现代金融产品和理念。培训过程中，专家们从多个角度对银行业务进行了细致的剖析，时间紧凑、内容丰富。此外，还有一些实战训练，例如客户模拟接待等加深了我们的印象。在这些培训中，我们不断思考问题，更好地理解银行服务的本质，增强了自我提高的信心。

### 第三段：培训的难点和挑战

培训虽然收获颇丰，但也是有一些难点和挑战的。一方面，银行服务的形式越来越多样化，员工需要不断学习和更新技能。另一方面，培训需要不断地配合工作安排，促进学习和工作的有机结合。此外，一些员工可能会有理论学习与实际操作之间的差距，需要花费更多的时间和努力来投入和适应。

### 第四段：经过培训的收获和感受

无论在学习、工作还是个人生活中，我们都应该继续不断地学习和提高自己，这是本次培训带给我们的重要启示。在此次培训中，我在银行知识、业务理念、团队协作等方面有了很大的收获，感受到了银行事业的广阔前景，更加坚定了自己不断进步的信念。通过这种深入的学习和思考，我也加深了对银行服务的理解，更有助于在工作中提供更优质的服务。

### 第五段：对于银行业的展望和建议

作为银行业的从业者，我们需要明确银行的目标和客户的需求。既要注重创新，适应市场变化，又要把握机会，掌握先机，实现快速发展。我们也需要将学到的知识和操作技能运用到实际工作中，通过团队合作，提升整个银行机构服务的水平。同时，也希望银行能够更加重视员工的培训和发展，为员工提供更多的机会和空间，如此才能让银行服务更加贴近客户、更加有深度和广度。

## 银行志愿者培训心得体会篇三

志愿者也叫义工、义务工作者或志工。他们致力于免费、无偿地为社会进步贡献自己的力量。志愿工作是指一种具有组织性的助人及基于社会公益责任的参与行为。现在，就来看看以下的范文！

很早之前就知道七月份会有一个广州之行——广州亚运会志愿者骨干培训，只记得当时的心情有些雀跃，因为我知道这个培训不仅仅是一个学习锻炼的机会，更是我与其他志愿者合作交流的机会。而现在，虽然培训已经告一段落。但培训导师的演讲教学却还在我的耳边继续回响，久久不能消逝.....

七月二十一日下午，我们整装待发，向从化喜乐登乐园挺进。我们在风雨中前行，窗外阵阵雷电，而雨水则有节奏地敲打着车窗，宛如一首激昂的进行曲，鼓励我们勇往直前。七月二十三日下午，我们满载而归，朝我们的服务基地——美丽的海滨城市汕尾归去。车窗外，太阳正茂，阳光挥洒满地。似乎在告诉我们，欢迎你们的归来，汕尾正在热情地等待你们。

虽然培训只有短短的两天，但是这两天却是我人生中的一个突破点，它让我学习锻炼，让我接触不同的人与事，更让我成长并不断地进步。通过这两天的学习，让我更加坚定了自己的理想，朝自己的奋斗目标前进。

### 理论与实践

两天的培训学习安排得很紧凑合理，我们从中学习了不少理论知识，更将这些理论知识结合实际运用在实践当中。英语是20xx广州亚运会的官方语言，所以《英语口语》是作为志愿者的我们必不可少的一门培训课程。但是，我们在日常生

活中使用英语的机会确实很少，怎样才能逐步提高我们的英语口语水平呢？石静老师的实践教学告诉我们：想要提高英语口语水平就要敢开口，多开口。如果你不开口说话，你就不会知道自己会不会，水平如何。古人言：不积跬步无以至千里。就足以说明只要我们敢开口说英语我们就会有进步。

而在《应急与自护技巧》、《扶残助残》、《国家安全形势》等理论课程中，各位讲师在教学过程中以幽默风趣的教学模式给我们讲解理论知识，并结合实际做出相应的实践操作。使我们学习了不少生活中不曾接触、不曾学习的知识。让我印象最深刻的是许杰老师的《应急与自护技巧》课程，我从中学习了不少医疗救护知识，也让我懂得在遇到医疗救护时如何运用这些知识。最重要的是，我们要正确地运用，以一个正确地救助者的态度去对待需要我们帮助的被救者。

## 合作交流，共同进步

而最生动有趣的当属《团队管理与激励》了，这个环节的课堂教学转变为一个独特的课外教学。我们所有的志愿者被分成两部分分别前往不同的地点进行教学。虽然说是教学，但是这个课程特别之处则是在于“玩”。没错，就是“玩”！在这里，我们被分成若干个团队，以团队为单位一起玩不同的团队合作游戏，如：“人肉叉烧包”、“变形金刚”等。并在晚上进行野炊和晚会节目的表演。

虽然我们团队的志愿者来自不同的学校以及不同的分赛区，但是我们通过这些团队合作游戏打破了彼此之间的隔阂，在很短的时间内组建了有我们特色的“十六团队”。游戏，让我们拉近彼此的距离；交流，使我们了解彼此想法；而我们这在合作当中相互扶持，共同进步！我们的团队处在一个发展的阶段，“争执”是不可避免的。所以，在这个过程中，我们就必要通过队长和副队来进行协调。我们在“争执”中讲解个人意见，而队长则对我们的意见进行分析、汇总，逐步形成我们团队的指导思想。于是，我们在队长以及副队的带领下

“交流-合作-分工-合作”稳步地成长、进步。

我们是一个团队，由有“口”“才”的人和一群“耳”听的“人”组成的组织。并不是像团伙那样，是只讲不听的组织，很冲动“火”的一群人。我们团队有一个既定的目标为我们导航；也有让我们引以为傲的最核心的力量——人——我们；我们清楚各自的位置，知道我们所扮演的角色；我们有属于我们团队的指导思想，为我们的目标提供方法，确保我们行动的顺利进行。还有一点就是，我们知道我们手中的权限。我们彼此都很重要，我们听从安排不是说明我们没有能力，只是我们需要一个更有能力的人引导我们，让我们共同进步。

在这个团队之中，我充分地体会到团队合作的重要性。同时也清楚地认识到，在一个团队中我们要学会体谅他人，关心他人，找准自己的位置并进行相应的换位思考，这样才能促进彼此的合作交流，共同进步。

日子总是像从指尖流过的细沙，在不经意间悄然滑落。耳边响起歌曲《分享》，屏幕闪过一张张属于我们的照片，班主任、导师一句句感人的话语，简短的考核试正在进行中.....这一切似乎是在告诉我们：此次的培训已经结束了！心中虽有不舍，但是手里的笔却依旧在肯定中写下那个答案，为此次的培训画上一个美丽的休止符。

一阵热烈的掌声响起，我们汕尾分赛区的志愿者在其他志愿者的目送中优雅的起身，昂首挺胸地离开喜乐登乐园，结束了此次的培训。

虽然培训结束了，但是属于我们亚运志愿者的天地正在等着我们开创，不是吗？生命是流动的，我们正在不断地成长壮大，而理想也正等在我们去实现。那么此时此刻的你还等什么呢？何不让我们挥鞭从此启程。瞧，路上春色正好，天上太阳正晴！

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、八十个、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。

## “南水北调”

今天早上，自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！

## 银行自愿者培训心得体会篇四

上午9：30分160多名自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自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自愿者。

我觉得能够帮助有需要的人是一件很开心的事。我对自愿者工作的认识其实并不多，只知道是无偿的，对自愿者的要求是要有责任心，有耐心等。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,我的了解也会更深。而我做志愿者的原因也很简单希望能帮到更多有需要帮助的人,能给别人带来温暖。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。

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。××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××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。

今天，有幸参加××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××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××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××赶过来的基金会志愿者××，他幽默风趣的培训让我也学到了很多，也许总会从别人身上学到很多东西，欣喜的看到××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××社××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××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××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××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××会像很多公益组织一样开花结果。

## 银行志愿者培训心得体会篇五

银行内勤是银行的核心工作之一，负责各种金融业务的处理和管理，是银行行业的重要组成部分。而作为一名银行内勤，我们更需要具备出色的专业技能和高效的工作能力。因此，不断提升自己的能力，进行专业的培训已经成为了我们的必要选择，下面就是我通过银行内勤培训的心得体会。

### 第二段：培训的内容

在此次培训中，我们主要学习了银行日常业务操作、风险控制、金融知识、防范与化解纠纷等方面的知识和技能。尤其是在日常业务操作方面，我们学习了银行常见的各项业务及其操作步骤，包括银行存取款业务、汇兑业务、贷款业务以

及信用卡业务等方面的技能。同时，我们还了解了如何防范和化解各种突发状况、交流技能和服务技巧等方面的知识。

### 第三段：培训的实践

通过课堂教学和实践教学，我们更深入地了解了银行业务的实际操作过程，提高了自己的业务水平和服务意识。其中，实践教学在我们的培训中占有很大的比重，通过实际操作，我们得以亲身感受一些常见业务处理的流程和方法，更加深入的理解和掌握了银行业务的实际操作技巧和流程。

### 第四段：培训的效果

培训结束之后，不仅感动于老师的用心教学，更学习到了亲身实践中的本领，让自己的工作技能得到了飞跃式的提升。我在工作时已逐渐应用到学到的操作方式和服务技巧，更放心的在为客户服务的路上前行。在培训过程中，我们不仅学到了更专业的知识和技能，也结交了更多的机缘，让自己获得了更多人生的体验和感悟。

### 第五段：总结

银行内勤培训让我系统学习了银行业务操作的流程和注意事项，使我在实践操作中得到了更有效的锻炼和提高。通过培训，我深刻认识到，学习和实践是有效提高自己工作能力的最基本方法之一。在银行业务操作中，只有不断学习、思考和实践，才能使我们在价值中担纲银行内勤的角色，为自己的未来奠定牢固的基础。

## 银行志愿者培训心得体会篇六

引言部分：

上海银行作为中国金融产业最具活力和发展潜力的商业银行

之一，一直致力于培养和提高员工的专业水平及工作能力，以更好的服务社会与客户。在此背景下，我参加了上海银行的一次培训课程。在培训过程中，我深感到自己的不足之处，并且获得了很多启示和教益。下面，我将分享一下我的上海银行培训心得体会。

#### 段落一：

此次培训内容主要包括银行行业背景的介绍、业务流程及相关政策法规等，无疑提高了我们的业务素养和工作技能。培训的内容非常实用，相信对我们接下来的工作有很大的帮助。特别是政策法规知识方面的介绍，尤为提高了我们的基层员工综合业务素质。这也印证了上海银行一直以来注重员工素质提升的理念。

#### 段落二：

与此同时，培训中还介绍了不同职位所需的技能和能力。这让我们更加清晰地知道了自己职业生涯的规划与定位，以及未来所要努力学习的方向。在了解不同职位需求和技能的同时，我们也能够更加全面地了解银行的职业发展路径，大大提高了我们发展职业的把握。

#### 段落三：

培训中，我们还学到了与业务配套的软实力技能，如沟通、协调、合作能力等。这些软技能并不仅只是在工作中需要用到，更是在日常生活中必需的。与此同时，也让我们意识到在银行行列中，硬实力和软实力是同等重要的。

#### 段落四：

在培训中，我们也学习到了银行行业的最佳实践，学会了如何在竞争激烈的市场环境中立足和发展。同时，我们还学到

了如何更好地提高服务质量和满足客户需求，并且克服了我们在工作中常见的问题和困扰。这些都为我们提高工作效率，实现长足进步打下了良好的基础。

段落五：

总的来说，上海银行的培训对我们的工作和发展产生了巨大的影响，通过培训我们对银行业务流程的认识、工作机制的了解和职业发展的确定都达到了一个新的高度。这次培训不仅为我们解决了工作中的困惑和疑惑，也让我们对自身职业发展有了更明确的规划和认识。相信我们在未来的职业生涯中，将会更加自信和自信地去创造更大的辉煌。

结尾部分：

通过本次培训，我更深刻地认识到了自己的不足与欠缺，但也更加看清了前进的方向，并有了一定的思路和技能支持。感谢上海银行的精心安排和培训，让我们在业务和职业发展上得以更快更好地成长，并更好地服务客户和社会。我相信，上海银行会培养更多的人才，为国家金融事业做出巨大的贡献！

## 银行志愿者培训心得体会篇七

暑假突然收到信息说要写志愿者培训的新的体会，于是花了3个小时规规矩矩地写了一篇心得体会，没有华丽有趣的语言，只有真实规矩的陈述感想，记录我们培训时的‘苦中作乐’。

为了迎接\*\*届广州亚运会，广大青年朋友踊跃报名参加志愿服务，争当志愿者。我为能成为一名亚运会志愿者而感到自豪；为能成为一名城市志愿者骨干而感到荣幸；我更加骄傲能有机会参与亚运会志愿者的服务活动，为广州亚运会尽自己的一份绵薄之力。伴随着广州亚运会的步步接近，志愿者的热情日益高涨。为了推进城市志愿服务的开展，为各个服

务队志愿者管理和培训做好准备，把志愿者队伍打造成营造友爱互助，文明和谐的主力军和宣传队，亚组会的指导老师对我们城市志愿者骨干进行一次大型的培训，为我们志愿者骨干提供一个系统学习志愿者基本技能和业务知识的平台，这次培训使我们受益匪浅，不仅使我们了解了亚运文化知识理念和志愿者的文化精神，而且了解到创建团结一心的团队，加强团队意识的重要性，更是领悟到作为志愿者的骨干，付出是必须贡献的，责任是应该承担的，而快乐是属于自己的。首先，老师指导我们在游戏中冰释彼此的陌生感，如何创建自己的团队，接着老师以他诙谐的演讲加强了我们对亚运会的团队意识，拓展我们志愿者团队协作能力素质，最后通过许多案例使我们更好地掌握了对公共安全与突发事件的应急处理，引导我们积极投身到亚运会志愿服务中来，使我们更加坚信“我志愿，我快乐”“一起来，更精彩”的快乐奉献的意义。紧接下来，学校为了为广州亚运会提供一支高素质高水平的志愿服务队伍，努力做好志愿者组织工作，利用暑假的时间对我们志愿者进行一次培训活动，并为我们提供志愿服务的演练机会。在志愿者的军训中，我们再一次训练了站姿，蹲姿，齐步走，转向等内容，虽然是酷夏，汗流不止，但是在教官的有序指导下，我们认真地做好每一个动作，逐步领略志愿者的文化精神，培养吃苦耐劳的服务精神。在礼仪课上，老师手把手地教我们坐姿，站姿，“请”的动作，以及发自内心真诚和关怀的微笑，树立奉献、阳光、健康、有爱心、服务细心的志愿者形象。学习之后又进行一次志愿者形象大比拼，评选出最佳的志愿者服务队，我们在练习中互相借鉴学习，取长补短，力争做到服务最好的志愿者，组成高素质和高水平的志愿服务队伍。结束了培训课，接下来就是我们志愿服务大练兵的时候了。我们由老师带领，一早搭上校车前往广东国际划船中心，开始城市志愿者的志愿服务演练。我们设了两个站点，一个在广从路进国际划船中心路口，一个在广东国际划船基地门口。我们十分兴奋能有这样一个演练的机会，用自己所学的知识为亚运会奉献力量，树立友好真诚、细心服务、阳光健康的志愿者形象，为遇到困难的人提供帮助，耐心回答询问者的问题并指引方向。无

论天气多么酷热，我们始终穿着志愿者统一的服装，站在自己的岗位上，为广大市民献上真诚的笑容和提供帮助。

正所谓实践见真知，有付出就有收获。我们本着志愿、奉献、责任和团队协作的志愿精神积极参加志愿者培训和演练，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。