

2023年志愿心得体会大学生(精选9篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

志愿心得体会大学生篇一

由于自身缺乏工作经验，我从一开始就面临着极大的挑战和考验。这份志愿者工作不光是在生理方面更是在心理方面向我宣战，可我不能临难逃脱，我必须不畏艰难，勇往直前，因为我深知只有这样才不负“志愿者”这样一个响亮的称号。于是我做好充分准备胸有成竹地迈向社会，脚步如梭开始为世博会的宣传忙碌奔波。从没日没夜地背上级发下的讲解词到8月3号冒着酷暑去世博局接受专业讲解员的考核，一切都进行得有条不紊，顺顺当当。与此同时，我又有幸地被选为全程讲解员，这使我感觉身上的担子一下子变得更重了，从那一刻起我告诉自己没有不胜任这份工作的理由。于是从8月5号开始我正式上岗。但一开始我却吃了不少苦头。虽然先前我把讲解词背得滚瓜烂熟，但要将其与展板和多媒体展项的内容有机联系还是有不小的难度。这使我第一天很不适应、频频受挫，以致每当指着展板和多媒体展项面对游客讲解时，我都要经历短暂性的大脑空白，当然紧张是一方面，但最关键的还是我没理清头绪、对号入座，那一瞬间的我总是在拼命回忆，疯狂地在记忆中搜寻与之相对应的讲解词。自然而然第一天带的2次全程讲解都与预期效果相差甚远，非但自己在讲解过程中磕磕绊绊、口齿不清，更让我不满的是我没能将世博会知识全面准确地传达给每一位前来参观的游客。后来我思考一番领悟到讲解员工作并非只是背背讲解词而已，它要求我熟悉每一块展板和多媒体展项所呈现的内容，再用自己的语言准确、简明扼要地表述出来。于是在每天开馆之前我都会先自我演练几次，直到熟练为止。虽然整个过程显得非常枯燥乏味，但我深知如果连自己都听不懂讲解内容的

话，又怎能准确地明了地将世博会的信息传达给所有游客呢。于是我如此往复不断地自我演练，终于取得了较大的进步。每次带全程讲解时不但不心慌嘴乱了，而且还能从容地向游客传递世博会信息，将本次展览最精华最华丽的部分呈现给大众。

除此以外，每次我都要从9点工作到5点，周末还要推延到6点。长时间的站立和讲解对我的身体提出了严峻的考验，尤其是腿部和喉咙。每次下班后我都会感觉两腿像灌了铅似的沉重，喉咙像进了沙似的干涩。但我认为这只是成长道路上的小小障碍，如果连它们都逾越不了的话何来日后的成长和坚强，况且作为一名志愿者更不能在困难面前叫苦连天，我唯一要做的就是坚持不懈，战胜困难。

此次展览内容之丰富、信息含量之大、涉及面之广都对我们的讲解工作提出了极高的要求。因为世博会是承载一定时期内人类文明发展成果的平台，所以每块展板、每个多媒体展项都蕴涵了无限内容，涉及文化、经济、科技、政治等，这些都需要我不断深挖，不断钻研。于是每次讲解完之后我都会坚持记录游客的问题和自己的不懂之处，然后通过向工作人员及老师请教或查询上海世博网获取答案，及时弥补自己的不足之处，扩充自身知识面。另外，为了给外国游客提供准确清晰的世博会信息，我不但要更新完善中文讲解词，还要做好中译英的工作，只有这样才能为中外游客提供最优质的服务，出色地完成每天的工作。

这是我第一次做全程讲解，所以无经验可借鉴，一开始只是凭感觉做，毫无章法，导致时常出现混乱的局面，不是时间拖得很长就是好几支队伍堵在一个角落，严重妨碍了其他散客的正常参观。后来，老师指导我们要灵活行事，既要控制好人流又要把握好时间。于是老师精心为我们安排了各自的讲解路线，并不耐其烦地嘱咐我们一定要见机行事。果然，我们原先混乱的局面得到了显著改善。我和同事之间的合作越来越默契，讲解效率越来越高，我们做到了在最短的时间

内传递给游客最多的信息。

虽然本次“走进世博会”月展志愿者讲解员的工作仍在进行之中，但我觉得收获很大，不但大开眼界，人生阅历也得到空前的丰富。我也很有幸能作为本次月展志愿者的成员之一。上海世博会是世界了解中国，中国影响世界的盛会，而我们就是上海乃至中国的名片，我们要以最佳的精神面貌为中国树立起在东方乃至全球的美好形象！

就让我们携手并进，共同努力！

志愿心得体会大学生篇二

第一段：介绍志愿奉献的背景和意义（200字）

志愿奉献是指自愿为他人或社会做出贡献的行为。在现代社会中，志愿奉献活动已经成为一种常见的社会现象。人们积极参与志愿奉献活动，不仅是因为其能够帮助他人，也是为了提升自己的社会责任感和对他人的关爱。志愿奉献是一种互助互利的行为，既能够帮助他人走出困境，也能够让自己的心灵得到净化和满足。

第二段：参加志愿奉献活动的经历与体会（300字）

曾经我也参加过一次志愿奉献活动，那是在一个农村小学里。当时我们志愿者团队的任务是为孩子们上一堂爱国主义教育的课程，并帮助孩子们进行手工制作。在这个过程中，我深切感受到了奉献的快乐和满足。看着孩子们的笑容和参与热情，我从中汲取了巨大的动力和力量。我发现，通过志愿奉献，不仅能够帮助到别人，也能够给自己带来成长和收获。在这次活动中，我学会了关心他人、倾听他人的声音，以及把自己的价值观传递给他人。

第三段：志愿奉献所带来的积极影响（300字）

志愿奉献使我产生了积极的影响，改变了我对待生活的态度。通过参加志愿奉献活动，我深切理解到了奉献的重要性和意义。我开始关注身边的人和事，不再抱怨或消极对待生活中的困难和挫折。我逐渐培养了一种乐观的态度，相信自己的力量和能力。志愿奉献也使我更加懂得感恩，学会珍惜身边的一切。我感激那些支持和帮助过我的人，也愿意成为别人的支持和帮助。

第四段：志愿奉献的闪光点（200字）

志愿奉献活动中也会有一些值得我点赞的闪光点。例如，志愿者们们的团结协作精神，无论遇到多么困难的事情，我们都能够携手合作。还有一些老师或热心人士的指导和帮助，他们为我们提供了许多宝贵的建议和支持。同时，我也看到了许多受助者的感激和改变。他们由于得到了帮助而充满了希望和动力，这也是志愿奉献活动的魅力所在。

第五段：结语（200字）

通过志愿奉献活动，我深深体会到了奉献的价值和意义。它不仅能够帮助他人，也能够给自己带来成长和快乐。我认为，志愿奉献是一种美德，每个人都应该积极参与其中。只有通过志愿奉献，我们才能够感受到人与人之间的真正连结和关爱。让我们携起手来，一起传递爱与温暖，让美好的力量不断传递下去。

志愿心得体会大学生篇三

是一个个通过面试的，想起来真的很幸运。尤其是我们09级的几个，我们更应该自豪和骄傲。因为面对那么多的学长和学姐们，我们能够被选中，更可以说是幸运中的幸运。当然，这也是学校老师对我们的信任和支持！

一个月的磨刀练阵，自己真的有很多的感受。这次门口迎新

工作，印象最深的就是天热。特别就是我身上出痱子的那几天，真的好痛苦，好难熬啊！白天又冒着酷热在棚子里面坐着，不时又要接新生，身上不停的流汗，这时是最痛苦的，身上是最疼的时候。因为汗水会让我感到背上一阵阵的痒。那种感觉真的说不出来！晚上擦上痱子粉，还得趴在床上睡，就怕背上出汗。哎。反正很苦啊！不过还好了！虽然是累了点，苦了点。但是这也是一种磨练吧！感觉通过这一次工作，自己还是明白了许多，也长大了许多！

还有我们的老师们，感觉他们真的很好，刚开始还以为他们就是高高在上的老师，一段时间之后才发现，他们就是个长不大的孩子。工作之余，我们会开怀大笑，不分彼此。就像好朋友一样，一个多月中的每一天，我们彼此认识，相互了解。从个人谈到家庭，从现在谈到将来。反正是无话不谈，这也让我们枯燥的工作变得轻松了许多。因为我们和老师之间没有感觉到是一种工作关系，而是一种朋友的关系。不存在利益，只存在友谊。

xx年的这个夏天，我和学长、学姐、还有亲爱的老师们一起工作，真的很开心！对于我进入大学的第一份兼职，我感觉自己还有一些方面做的不够好。但我会在今后的三年中多多的锻炼自己！争取更多的机会磨练自己，将来可以做一个懂技术，又素质的准职业人，从硅谷走出去，实现自己的梦想。

最后，还是要再次感谢老师能给我这一次锻炼的机会，真的很感谢！也谢谢学长、学姐们给我带来的快乐！这个夏天，我们一起欢笑过。

志愿心得体会大学生篇四

第一段：引言（总述）

志愿医疗是一项充满挑战、充满使命感的工作。在这个快节奏、高压力的社会里，越来越多的人开始关注身心健康，志

愿医疗的重要性愈发凸显。我有幸参与了一次志愿医疗活动，深刻体会到了志愿医疗的意义和影响。下文将通过我自己的实际参与经历，结合对当代社会关怀的观察以及对自身成长的思考，发表一些个人的心得体会。

第二段：了解与服务

首先，真正的志愿医疗需要我们去了解并关注社会的需求。在参与志愿医疗之前，我深入了解了当地的医疗资源不足的情况，了解到有许多人因为经济原因无法获得适时的医疗服务。而正是这种现象催生了志愿医疗，为那些没有能力支付高昂医疗费用的人提供了迫切需要的帮助。

其次，了解需求只是第一步，实际行动才是关键。在志愿医疗活动中，我亲身体会到了服务的重要性。志愿医疗不仅仅是提供医疗服务，还需要与患者建立良好的关系，给予他们安慰和支持。在每次的活动中，我都尽可能地与患者进行交流，用自己的爱心和聆听为他们提供心理上的支持，并且尽可能地为他们解答疑惑。这些细微的关怀，常常能给予患者希望和力量。

第三段：团队合作与人情味

志愿医疗活动是一个团队合作的过程，对于每个志愿者而言，领悟到团队合作的重要性尤为关键。在志愿活动中，我结识了许多志同道合的伙伴，我们共同面对各种困难和挑战，互相支持，共同进步。每个人的专业技能都得到了充分发挥，每个人的贡献都变得不可或缺。

在这个过程中，我逐渐感受到了人情味。当一个人在团队中变得容易相处、乐于助人时，无论是与患者还是团队成员之间，都能感受到一种温暖和融洽。志愿服务并不是简单的单项援助，而是在人与人之间建立起真正的连接和理解。

第四段：责任心与成长

志愿医疗活动对于参与者来说，不仅是提供帮助，也是个人成长的契机。通过这次经历，我更加深刻地认识到了责任心的重要性。在活动中，每一个环节都需要我们的严谨与细心，患者的生命安全与健康成为了我们肩上的担子。因此，我逐渐培养了一种责任心，无论面对何种情况，都能够保持冷静和专业。

同时，通过与患者和其他志愿者的交流，我从中汲取到了许多经验和智慧，不断提升自己的专业能力。志愿医疗活动不仅是给予别人帮助的过程，也是一个自我提升的过程。只有不断学习和积累，才能为更多人提供更好的帮助。

第五段：对未来的热情与展望

通过参与志愿医疗活动，我深深感到了自己对医疗事业的热情。这次经历不仅为我提供了锻炼的机会，还让我深刻体会到了帮助他人的意义。因此，我决心将来继续参与这样的活动，为更多需要帮助的人伸出援手。

同时，我也希望在未来能够见证志愿医疗事业的进一步发展。在社会进步的背景下，医疗资源的分布不均依然存在，我们需要更多的人加入志愿医疗队伍，为更多的人提供帮助。我期待着更多志愿者的加入，也希望能够看到志愿医疗在未来得到更多人的关注和支持。

结尾：回顾与反思

通过这次志愿医疗活动，我不仅在实践中提高了自己的专业能力，更体会到了帮助他人的愉悦和成就感。志愿医疗不仅仅是提供医疗服务，更是一种传递爱心的行动。希望更多人加入到志愿医疗中，为社会的医疗事业贡献一份力量。正如愈来愈多的人意识到健康的重要性，志愿医疗将成为一个越

来越重要的领域，我们每个人都应该为之奋斗。

志愿心得体会大学生篇五

第一段：介绍志愿奉献的背景和重要性（200字）

志愿奉献是指个人或群体自愿无偿地为社会、为他人提供各种帮助和服务的行为。随着社会的发展，志愿奉献在现代社会中扮演着重要的角色，既是社会进步的标志之一，也是个人提升自我的路径。通过志愿奉献，我们不仅能传递爱心，帮助他人，还能积累宝贵的社交经验，开拓自己的眼界，提高自己的综合素质。

第二段：表达个人参与志愿奉献活动的经历和体会（300字）

我曾经参加过学校组织的志愿者活动，这是一次让我深感意义非凡的经历。在活动中，我与团队成员一起为社区里的孤寡老人提供帮助。我们陪老人聊天、整理家居、为其备饭等等，我们的微小举动温暖了他们的心灵。通过与老人们的接触，我深刻认识到生活中对待他人的耐心、细致和关怀的重要性。同时，我也通过这次活动结识了许多优秀的志愿者伙伴，与他们分享彼此的心得体会，互相学习，共同进步。

第三段：探讨志愿奉献带给自己的成长和收获（300字）

参与志愿服务的经历不只是为了帮助他人，更是一个对自己完善的过程。通过与不同背景的志愿者及受助者的交流，我拓宽了自己的视野，了解了社会的多元性，以及人与人之间的差异。同时，我的团队协作能力和组织能力也得到了极大的锻炼，通过为活动筹划、宣传、执行，我提升了领导力和社交技巧。此外，为他人付出，收获了成就感和自豪感，正是这种经历，激励着我继续奉献，不断努力。

第四段：强调志愿奉献的意义和价值（200字）

志愿奉献之所以重要，是因为它能够社会上种下礼义廉耻的种子。通过自愿为他人服务，我们培养了乐观向上的态度，增强了同理心，提升了人际交往能力。同时，志愿奉献也能够改善社会环境，传递爱心，为更多的人提供帮助。当我们看到因为我们的付出，受助者脸上绽放出灿烂的笑容时，我们也会觉得这份奉献是如此有意义和值得。

第五段：总结个人的心得与感悟（200字）

志愿心得体会大学生篇六

我xx学院为响应团中央、团省委号召，学习贯彻落实“科学发展观”重要思想，结合自己的实际情况，将大学生社会实践与素质教育和实践教学相融合，于本年度7月放假之际，各分院组织大学生志愿者暑期“三下乡”的社会实践活动。我参加了xx学院组织的“十二五”规划政策三下乡宣讲服务队。

xx年7月6日，早上八点xx学院三下乡服务队在xx教室进行“三下乡”启动仪式，我校团委赵书记等领导，希望：我们所有志愿者注意安全，服从带队老师的安排，发扬志愿者吃苦耐劳的精神，在活动中互帮互助，根据实情把工作做的有声有色，扩大宣传力度，提高服务质量，祝愿所有志愿者能平安归来。八点半，各团队相继离校，我服务队一行人于早上十点半到达xx指定点。开始大学生暑期“三下乡”社会实践活动。开始了为期5天的实践活动，下面对我们的活动安排做一下简介：

6日在xx县法制办刘主任作为政府接待代表，下午在xx我在一家农家乐菜馆，吃了一餐充分地体验了当地的人民的生活的长桌宴，感受到了xx县乡亲们的朴实和热情。晚上还在人民广场民的夜间生活及迷人的朦胧夜景，体验县城人民的娱乐生活。

7日到了西江做宣传活动，一片片碧绿的林荫带、浓郁的名族风情、吊脚建筑群深深吸引着我。我们深入村民之中调查研究长苗族婚姻习俗，为当地老百姓进行十二五规划政策宣讲、法制知识宣传、消防安全知识宣传活动。

8日在xx县城进行宣讲工作，与当地居委会同志联系把桌凳摆在十字路、布置横幅、摆置宣传资料等。9日，到xx县大塘乡王主任家调查短裙苗婚姻习俗。这是我们此行的重要目的，了解xx县长短裙苗的婚姻习俗情况。

xx年轻人应该多奉献社会的！希望学校继续进行此活动，志愿者服务队不断创新。

第五、在五天的社会实践里我们利用空闲时间参观了许多当地旅游景点让我们增长了很多见识。在参观这些地方，我们了解了并学习了很多文化知识，增长了不少见识！在西江旅游景点参观，让我们感受到了西江人民生活独特性，浓郁的民族风情深深感染了我们！之后我们每晚都到xx人民活动广场走走，光着脚丫，陪着市民一圈一圈走在鹅卵石上，体验黄昏后的夜景，体验和谐社会的众乐！

第六、我们服务队在一起的时间虽然很短，但却建立了非常棒的友谊！我们一起来到一个陌生的地方，但我们确实快乐的，我们一起工作、一起休息、一起吃饭，相互帮助。感觉这种感觉很棒，很难得。这几天虽然很累，但收获了这番友谊，是值得的！

第七、当代的大学生要不断地提高自己的社会实践能力，以更好地把自己培养优秀的社会人才。如今大学生整体缺乏社会实践能力，这是个不争的事实。一方面学校要把学生的社会实践能力培养放在突出的位置，并不断创新手段和提供条件。另一方面大学生个人要树立社会实践意识，锻炼并提升各项素质，给自己创造实践机会，积极适应社会。当代大学生要不断地提高公共服务意识，树立社会责任感。作为大学

生，是国家未来。必须要有极强的社会责任感，不能凡事以金钱、私利为目的。要知道是国家培养出来的我们，这片土地的人们育就的我们。要常怀感恩之心，努力学习，将苦奋斗，回报父母、回报社会。

这次活动将会为我的人生增添不少色彩，给我写下了第一笔。这次的经历也将成为我的知识库充入新的资源，我将会好好利用它。我想以后无论遇到什么困难，我都会很坚强的，我以后的人生路将会走得更为稳定。

“三下乡”的目的，就是在学习之余，锻炼我们大学生的意志，提高我们的思想。我们通过在大学生的学习，要尽快的成为对现代化建设有用的人才，适应社会新的需要。那么，在学习期间，我们就要积极参加各种社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定的准备。

至今我还记得加入青年志愿者协会那天起的誓词，在代表的带领下念道：我愿意成为一名光荣的志愿者。我承诺：尽己所能，不计报酬，帮助他人，服务社会。践行志愿精神，传播先进文化，为建设团结互助、平等友爱、共同前进的美好社会贡献力量。

希望我们的青年志愿者，继续发扬这种精神，践行承诺，一步一步建设好这个属于我们这一代的社会。

志愿心得体会大学生篇七

小时候，志愿者在我的心中是一个神圣到遥不可及的名词。因为“志愿者”这个词，在我的印象里它的最常见的搭配就是“2008北京奥运会志愿者”，我一度以为志愿者都是与那些意义重大的事件挂钩的。直到，我也终于成了一名学校图书馆志愿者。在这之后，我终于明白，“志愿者”这三个字的

意义。

一开始要征集图书馆志愿者的时候，我很是紧张，因为这在在我心中一直都很神圣的工作，我终于有了机会去一睹真容了。经过报名、填表、分组，我们真正的进入志愿者工作。在这整个过程中，我一直在找寻、领悟我们做的这个工作之所以能被称之为“志愿者”的理由。在正式进入工作之后，我们学会了依靠书的标签和其扉页信息来将书分类的方法，在分类之后再将其按书架标签分门别类地将书归类，最后，我们需要学会将这些已分类的书整齐地排列在书架上。甚至，我们还懂得了应当如何给那些没了标签的书写标签并美观地贴上去。这一切的一切，在老师的指导下，在与同学们的合作下，都显得那么的色彩缤纷，真实动人。

同志愿者工作，只要我们愿意去做，并愿意为其用心，我们所学到的，将不仅仅只是“志愿者”这三个字所代表的含义。还有这其中所带有的“助人为乐”精神所带给我们的切身的感悟；还有图书分类、整理、排列的方法；还有过程中与同伴合作所带来的欢乐。

这些在寻常生活中的微小片段，在我们作为一个图书馆志愿者的这些日子里，带给我们不同寻常的感受，我们发现了，这种看似“光干活不给饭吃的”的活动，其所代表的意义实际上就是这个过程本身以及这个过程所带给我们的感悟。

经过了这一个学期的亲身参与和领悟思考，我终于明白了。志愿者工作确实是神圣的，志愿者们不计回报、愿意以宝贵的时间和真诚的用心去做这个工作，这确实神圣。但值得注意的是：志愿者工作虽然神圣，但它并不是遥不可及的。它就在我们身边，只要我们懂得无私奉献，只要我们愿意用心地去参与，我们便会明白：它不但会使我们拥有独属于我们自己的一份独特经历，而且会使我们从中学到很多有用的东西。

只要我们愿意去做，愿意去亲身领悟，我们终会明白：作为一个志愿者，纵然是微小，也动人！

志愿心得体会大学生篇八

第一段：引言（150词）

志愿服务是一种充满爱心和责任感的公益活动，通过参与志愿服务，不仅可以帮助他人，也可以让自己获得成长与收获。作为一名志愿者，我在志愿服务过程中积累了许多知识和经验，这让我对志愿服务有了更深的理解和体会。在本文中，我将分享我对志愿知识的一些心得体会，希望能对其他志愿者起到一些启发和帮助。

第二段：了解与沟通（250词）

作为一名志愿者，在志愿服务中首先要做的是了解和沟通。了解对方的需求和背景信息，可以更有针对性地进行帮助。例如，我参与的一次社区志愿服务活动中，我提前了解到社区需要的是儿童的教育和才艺培养，所以我准备了一堂有趣的科普课程，同时还邀请了几位有才艺的朋友过来进行表演。通过与社区居民的沟通，我了解到他们希望孩子们能够在早期接触自然科学知识，并培养他们的兴趣爱好。因此，这一次志愿服务活动获得了很大的成功和反响。

第三段：组织与管理（250词）

在志愿服务中，组织与管理是非常重要的环节。志愿者们通常需要在有限的时间和资源内完成大量的工作。良好的组织与管理能够提高效率和质量。我在一次校园志愿服务活动中负责组织一场慈善义卖活动。为了确保活动的顺利进行，我提前制定了详细的计划，包括参与者招募、物品筹备、场地布置等。我还建立了一个团队，将任务分配给团队成员，并定期进行进度回顾和调整。通过良好的组织和管理，我们的

义卖活动取得了很大的成功，筹集到了一笔可观的善款，用于帮助贫困地区的学生。

第四段：团队合作与沟通（250词）

志愿服务通常是一个团队合作的过程，成功的志愿服务活动需要团队成员之间的紧密合作。我在参与志愿服务活动中深刻体会到了团队合作和有效沟通的重要性。在一次敬老院的志愿服务活动中，我和团队成员们组织了一场庆祝活动，为老人们带去了欢乐和温暖。在活动筹备过程中，我们需要相互协调和沟通，明确各自的分工和任务。在活动中，我们通过互帮互助和密切合作，圆满完成了活动，并获得了老人们的喜爱和认可。

第五段：体会与未来（300词）

通过参与志愿服务，我不仅了解到了许多知识和技巧，也获得了很多人与人之间的温暖和感动。志愿服务不仅是帮助他人，更是一种心灵的洗礼和成长的机会。未来，我将继续投身于志愿服务事业，并将所学与所感与更多的志愿者分享，共同促进志愿服务事业的发展。

总结：（100词）

志愿服务是一种让人心灵成长的过程。通过了解与沟通、组织与管理、团队合作与沟通等方面的经验，我深刻体会到了志愿服务的重要性和意义。志愿服务不仅是一种帮助他人的行为，更是一种心灵的洗礼。在未来，我希望能继续参与志愿服务，通过分享和协作，不断提升自身的能力和水平，为社会做出更多的贡献。

志愿心得体会大学生篇九

环境问题是当今全球面临的最大挑战之一。为了保护地球家

园，越来越多的人开始关注环保问题并主动参与志愿环保活动。今年暑假，我有幸参加了一次志愿环保活动，亲身体会到了环保工作的艰辛和乐趣，并深刻地体会到环保的重要性。

第二段：参与环保活动的经历

本次志愿环保活动是在城市公园内进行的。我们小组的任务是清理公园内的垃圾并进行垃圾分类。开始的时候，大家犹豫不决，但随着指导员的耐心讲解，我们逐渐明白了垃圾分类的重要性。我带着垃圾袋走在公园小路上，捡拾着纸箱、塑料瓶和食品包装等各种垃圾。虽然天气炎热，但我并没有感到疲倦，因为我知道，我的努力是为了美化环境，保护大自然。

第三段：对环保工作的认识

通过参与环保活动，我深刻地认识到环保工作不仅仅是行动，更是一种责任和担当。每个人都应该为保护环境贡献自己的一份力量，而不仅仅是指望政府或其他组织去解决问题。我意识到垃圾分类只是环保的一个方面，我们还需要从自己做起，避免浪费能源，减少碳排放，促进可持续发展。只有每个人都积极行动，才能共同保护地球家园。

第四段：环保工作中的困难与乐趣

尽管参与环保工作是一个艰辛的过程，但其中也充满了乐趣。当我们看到公园经过我们的努力变得整洁美丽时，脸上洋溢的笑容是无法言喻的。而垃圾分类过程中的困难也让我更加重视环保工作。有时候，我会遇到难以区分的垃圾，需要仔细辨认，有时候会遇到不愿意配合的行人，需要用耐心和理智去解释。但这些困难并没有让我退缩，反而让我更有动力投身于环保事业。

第五段：结语

通过参与志愿环保活动，我体会到了环保的重要性，明白了每个人都应该为保护环境出一份力。环境问题关乎人类的生存和未来发展，我们不能坐视不管。我将继续支持并投身于环保事业，并希望能够影响更多的人加入进来。只有我们共同努力，才能创造一个更美好的未来。