我是青年志愿者，我自豪

我与货币馆的志愿者之约

2020年的冬天，本着对货币文化的浓厚兴趣以及对自我提高的迫切希望，我报名参加了我校货币博物馆志愿讲解员的选拔，那时还是懵懂的大一新生，也还不知道这一选择对我以后的大学生活会产生何种影响。

当时来参加志愿讲解员选拔的人员里，只有不到15%的大一新生，其余都是大二甚至大三的学长学姐，其中更不乏辩论队、主持队的干部，而且选拔的方式异常繁琐，需要自己撰写有关校园文化的演讲稿，并在两天内做到脱稿演讲，最后还会由图书馆的指导老师亲自进行打分，从高到低取前40%录取。于是当时的我倍感焦虑，也一度想要放弃，毕竟在平时听讲座的报告厅里做脱稿演讲，还要面临被淘汰的尴尬，对我来说是一项巨大的挑战。可选取规则不会因为我是一个经验欠缺的大一新生而放宽，在直系学姐的鼓励下，我终于硬着头皮报名了。于是，我在这个志愿活动中收获了一个宝贵的品质——迎难而上，严格的选拔制度、强劲的对手、巨大的心理压力……在我将它们逐一击败后，我的“逆商”有了很大程度的提高，在之后的大学生涯里，不论是遇到难解的题还是难考的试，我都不会畏步不前。正是因为这次宝贵的经历，让我明白：只要不认输、不胆怯，就不会被打败。

后来，我以前40%里的最低分被录取了，作为“幸运的擦边球”，我很快明确了自己的目标——服务他人，提升自己。指导老师会定期给讲解员们安排关于讲解、货币知识、金融知识等的科普讲座，我就这样跟着老师的步伐，全身心投入“上岗”前期的讲解培训中。在此期间，我的知识量得到了很大程度的扩充：我对讲解员的手势、表情管理等有了初步了解，对我校货币博物馆的4000余件展品也有了大概了解，并对馆内个别重点展品，例如开元通宝、“侨批”等有了深入了解。于是，我在这个志愿活动中收获了第二个宝贵的品质——自觉学习。所有的培训讲座都不会有老师在旁边监督你的学习状态，有没有在学？学了多少？这些只有你自己知道。作为“幸运的擦边球”，我只有自觉、主动地通过讲座课程查缺补漏，才有可能跟上大部队的脚步。思及此，我依然想停下来，对之前那个自觉、上进的自己，说一声感谢。

紧接着，就是正式上岗。正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，对讲解毫无经验的我，在第一天上岗就“摔了个跟头”。首先是不自信，记得正式上岗的那天，天气很冷，我套了一件大粉棉袄在卫衣里，到了展馆后总觉得有人在嘲笑我的穿搭，于是本就讲得磕磕绊绊的我，站在原地涨红了脸，不知所措跟老师四目相对。其次是“水分太多”，平日里觉得自己学了很多、背了很多，可一到正式讲解却发现：这里背不熟、那里理解不透彻。总之，这是一次糟糕的讲解，但我没有轻言放弃，而是总结错误，继续前进。我先是自己整理了一份讲解稿并背熟，然后跟着优秀讲解员学习讲解走位及讲解话术，最后一遍遍地试讲给老师听，终于达到了上岗的标准。这就是我在这个志愿活动中收获的第三个宝贵品质——善于总结，坚持不懈。我是学外语的，“总结”和“坚持”对于我这个专业来说异常重要，当我把它们运用到我的专业学习中时，我发现：我能快速地总结某一语法点，也能耐着枯燥，每天打卡背诵新单词，这对我的学习来说无疑是大有裨益的。

回望2020年那个寒冷的冬天，初入大学的我怀揣着理想与热爱投入志愿讲解员这一事业中，收获了诸多宝贵品质，也实现了自我的提升，更遇到了许多志同道合的朋友、以及倾囊相授的好老师。在进行志愿讲解的很多瞬间，我都觉得自己是一颗空心铃铛，正是参观者们充满求知欲的眼睛以及意识到自己在进步、在成长的时候，我才被赋予了回响的权力。如果再给我一次机会，我依然会义无反顾地选择投入志愿活动的怀抱，因为我热爱这一项充满意义的事业！

（外国语学院20级法语1班　洪依林）

做一个温暖的“利他主义”者

现如今，越来越多的大学生加入志愿者的队列中，他们的身影遍布在每一个需要帮助的角落——校园、贫困山区、残疾人之家……这一群大学生志愿者不为任何物质报酬，主动承担起社会的责任，奉献个人时间，开展了一项又一项助人为乐的行动。他们通过“志愿者”这个身份进入到他人的世界里，给他人的世界带去光亮；他们在传递爱与温暖的同时，从不同的视角感受了生活之美好，体验了人生之多样。

志愿者是美丽的，是庄严而又神圣的，代表着温暖与感动，更代表着奉献与责任。现如今，随着国家对全民素质教育的重视日益增长，越来越多的社会群体组织开展丰富多彩的志愿活动。作为大学生的我们应积极参加志愿活动，在志愿活动中展现青春姿态，实现自身价值。青年志愿者的身影可以出现在红十字会，用责任和使命搭建人道主义的桥梁；可以出现在养老院，用爱心和热情为老人带去滋润心田的一泓清泉……青年志愿者张天林志愿参与社会服务，积极响应国家号召深入服务一线，在兰西县燎原乡新阳村带领村民利用科技发家致富。在我们的身边有着许许多多的“张天林”，我们应将他们作为榜样，学习他们的精神，在每一次的志愿活动中努力扮演好自己的角色，收获一份份别样的经历。在参与志愿活动的同时我们也可以提前适应从校园到社会的环境转变，可以感悟到志愿活动真正蕴含的实践意义，进而促进自我发展。

然而，这个队伍中逐渐出现了一些举着“志愿”旗帜，却未能尽职尽责地完成志愿任务的志愿者——他们拍照打卡后匆忙离开，又或是穿着马甲走走过场……这些现象的出现不免引人深思，志愿活动中为何会有“形式主义者”的出现呢？根据调查我们发现，其原因包括：一些大学生被迫参加志愿活动，导致出现“志愿者不自愿”的问题；志愿活动的形式未能定期进行创新，未开展多元化的志愿活动，而是较多地保留了原来的活动形式与内容，导致志愿者参与活动的积极性下降等。此外，未能正确宣扬志愿活动的核心价值也是一大原因。

那么，我们应如何真正做好一名志愿者而非“形式主义者”呢？首先，在正式成为一名志愿者之前，我们应明晰志愿服务的内容及其性质。服务内容即在此次志愿服务活动中“我的任务是什么？”“受助群体是谁？”；志愿服务性质则包括以下四点“志愿性”“无偿性”“公益性”“组织性”。其次，明确当志愿者的动机和目的，即“我为什么要成为一名志愿者”。成为一名志愿者的原因可以是——充实自己的生活，多一份别样的经历；在帮助别人的过程中，锻炼自己的能力；在得到他人的感激时，内心充满幸福感与正义感等等。最后，做好充分的心理暗示。在参加活动前告诉自己：我参加志愿活动的原因是什么，帮助别人又能带给我什么，以激励自己认真做好这次志愿活动。

当我们正式成为一名志愿者之后，在活动过程中及结束后又应怎么做呢？首先，明确“志愿服务活动是一群人的事而不是一个人的事”，所以在活动过程中服从带队人员的安排是必要的，这能使整个志愿活动更加高效有序地进行。其次，在服务“受助者”时应将“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神内化于心，外化于行，认真负责地做好服务任务。活动结束后，应回顾整个志愿服务过程中我们所做出的贡献，记录此刻有着什么样的感受。研究表明，在“利他主义”的驱动下，体内的多巴胺会蜂拥而出，带给我们快乐的感觉，正向反馈能够激励我们更好地前行，在后续的志愿服务活动中越做越好！

青年志愿者是志愿者大队中的重要群体，作为大学生的我们更应积极响应号召，在自己能力范围内多参加志愿活动，用心去感受参加志愿活动带来的“正能量场”。在参与活动的同时锻炼自己，去看见更大的不一样的世界，在自己的人生答卷上点缀更加鲜艳丰富的色彩！

（公共事务学院22级　陈玮宁　国际教育学院22级　孙予晨）

助人为乐，做最美的风景

青春是一幅生机勃勃的画卷，它象征着热血和朝气蓬勃，而正值青春的我们便是这画卷的绘画者，画卷的美丑取决于我们每个人付出了怎样的行动。古往今来，我们见过保家卫国的少年郎、疫情逆行的青年、去偏远山区支教的年轻老师等等，她们的这些作为无不在各个方面展露着青春的力量。她们在过好自己生活的基础上，更注重精神方面的提升，所以才会愿意花费时间和精力去服务社会。作为大学生的我们，难道不更应该向她们学习，担起为社会奉献的责任吗？而参加志愿活动就是我们最直接服务社会的途径。当我们积极参与志愿活动的时候，我们的人生才不会显得那么空白。在生活给予我们幸福与收获之时，我们也应该让自己的人生更加充实、更加有意义。

对于大学生参加志愿活动这个主题，我们采访了学校优秀的志愿者们。其中来自工程学院21级工程造价1班的刘雨欢同学表示：“参加志愿活动对我来说可以很好地利用闲暇时间去做一些有意义的事情，不仅帮助到了别人，还能使自己心情愉悦，我认为与其将那些时间用来玩手机倒不如用来提升自己；而且参加志愿活动还能结交到更多的新朋友，学到一些在课堂上学不到的技能，这对于以后出社会都会有很大的帮助”。参加志愿活动虽然表面上看起来像是在做奉献型的不能得到回报的事情，但是实际上却是如刘雨欢同学所言的，可以很好地利用时间去做一些有意义的事情，虽不能快速地得到实际回报，却能在无形之中提升我们的精神境界，提高我们的人生价值，还能使自己获得更多的社会经验，为未来打下更加坚固的基础。

每个人一生中都会遇到很多人，经历很多事，但总有那么一两个人、一两件事会令我们刊心刻骨。对于优秀志愿者们，亦是如此，金融学院21级融资租赁班的黄玟静同学表示她印象最深刻的志愿活动，是在前往逸百家上街康养院开展的有关敬老的志愿服务活动。他们为爷爷奶奶们准备了一些慰问品和小品节目，同时也遇到了许多健谈的老人，会和蔼地和他们说自己年轻的故事。参与活动的前期准备都是辛苦的，采购、排练、沟通联系等等，但是他们说只要看到老人脸上祥和的笑容，便会觉得一切都值得。会计学院21级会计学2班的林雅密同学表示，令她印象最深刻的是宣誓大会，那一天全校各个学院，甚至是其他学校的志愿者都会聚在一起，评选表彰优秀的志愿者，鼓励更多人参与到志愿活动中来。她说她现在都记得那天会场上组织大家一起宣誓时大家的样子，每个人都激情洋溢，充满朝气。熠熠星光汇聚，拳拳之心定可擎起巍峨高楼。对于志愿者们来说志愿服务是回馈社会，可自己又何尝没有从中得到锻炼，找到自我的价值呢？

我们一直被雷锋这样的榜样感动着、激励着，但我们何尝不能成为他人眼中“最美的风景”呢？青年之于社会犹新鲜活细胞之在身，青年是社会发展的主力军，在享受21世纪的福利时，也需要我们做出贡献。志愿服务是最直接的回馈方式，哪怕仅仅是一次简单的帮助都是一道美丽的风景，我们的每一次前往探望、每一次志愿指导、每一次志愿义教都会给予老人温暖，给孩子希望，让我们收获颇丰，而青春与此同时也在无声处绽放。在经济迅速发展的时代，志愿服务有助于促进社会文明进步、传递人间大爱、播撒善意的种子。

广大志愿者已经用实际行动画出了人人参与、互帮互助的美好画卷，发挥了志愿服务的积极作用。而作为大学生的我们更应该起带头作用，不论是为自己还是为社会，都应该创造一份价值，让世界充满温情。

（公共事务学院21级　游淑洁　金融学院21级　刘依琳）

秉助人之志，行志愿之路

当下，各大高校的志愿活动正在如火如荼地进行，由于各大高校鼓励学生积极参与志愿活动，越来越多的大学生踊跃投入到志愿者行列之中，志愿活动在大学生群体中的热度得以不断上升。青年志愿活动一直秉持着营造团结友爱、助人为乐、见义勇为的氛围，而大学生群体又是青年志愿活动的主力军，因此，为了了解大学生对于志愿活动的反馈，我们提出了以下问题——大学生是否愿意参加志愿活动及大学生对志愿活动的看法等，并针对这些问题，对本校学生展开了问卷调查。

由调查结果我们得知：大部分大学生是愿意参加志愿活动的。在大多数同学的认知中，获取志愿时长无疑是十分重要的，因为大多数高校会对志愿时长有要求，它不仅是作为评优评先的依据之一，更重要的是，在未来填写简历时，参加过志愿活动也是一个加分项。而另一部分的同学则是想通过参加志愿活动积累一些相关的工作经验，同时结识一些志同道合的朋友。在当下激烈的社会竞争中，许多岗位在招聘时会有一项“有相关工作经验者优先”的标注，所以在大学期间参加相关的志愿活动，不仅能获得学习的机会，还有可能为我们自身创造优势。同时，大学生在参与活动的过程中，可以认识来自不同专业的同学，在锻炼自己社交能力的同时，也能够拓宽自己的交际圈。除此之外，参与志愿活动能够帮助别人，快乐自己，从而提升自身的社会价值，正所谓“赠人玫瑰，手有余香”，所以，对于大学生而言，参加志愿活动是一件非常有意义的事情。

在本次的调查过程中，百分之七十二的同学表示：志愿活动为人们提供了一个能够奉献社会的平台，同时营造了互帮互助的良好氛围。由于还身处学校，对于大部分同学而言，参与志愿活动是目前能够接触到的可以帮助他人的大型活动之一，同时也能够在参与活动的过程中展现出大学生的风貌。而另一部分同学认为：参与志愿活动能够提高大学生的素质。因为当下的社会节奏太快，所以导致许多大学生未能有机会培养帮助他人的习惯，而参与志愿活动能够让大家感受到帮助他人所带来的快乐，也能够令大家在以后的日常生活中更愿意向需要帮助的人伸出援手。

虽然参与志愿活动能够给我们带来不少好处，但是在许多方面是有待提升的：大部分同学都提出了“志愿活动占用的时间多，容易造成时间冲突”“部分志愿活动流于形式，缺乏实际意义”等问题。所以对于志愿活动的负责人来说，可能需要与活动举办方协调好志愿活动的举办时间与举办时长，同时，志愿活动举办方需要考虑到活动的意义价值所在，不能一味地举办志愿活动，从而忽略了志愿活动的价值，如果不注意这些问题，很容易造成“浪费时间且无法获得自身提升”的结果，这样志愿活动就失去了本该具有的意义。对于部分同学来说，参与志愿活动不仅仅是为了获取志愿时长，而是能够在参与志愿活动的过程中为自身带来各方面能力的提升或者为社会贡献属于自己的力量，对于这些同学而言，志愿活动的意义无疑是非常重大的。

但是无论如何，参与志愿活动总是利大于弊的，大学生仍应积极参与志愿活动，只要以志愿活动所倡导的精神为自己内心的出发点，以对志愿活动的兴趣为支柱，对于自己想要做的事情与自己必须要做的事情做到自主调节时间，尽量避免时间冲突，或许一切参与志愿活动的“小瑕疵”都不会成为问题。最后，我们依旧倡导并且希望大学生自己能够领悟到志愿活动的好处，积极参与其中，拓宽人生道路，为自己的简历增色添彩。

（会计学院22级　陈婷　杨芳芳）

志愿者精神的时代价值

当一件事在生活里显出润物细无声的姿态，想必是与社会步调相当协调一致的，志愿服务即是这样的存在。它滋养社会的循环，连接许多个人，温暖许多颗心。且绝非如一些人误解中的形式主义，也绝非一些人用来自我标榜的工具。志愿是迷路时的温声指引，是大型活动中行色匆匆的身影，是必要时对公共秩序的维护，它还是许多许多……

传承传统文化，时代洪流推来的是它。志愿也许是一个较新的词，但在这块厚重的土地上其中的内涵已久存于此，血脉里流传的善已经沃好它生长的土壤，顺理成章地赋予志愿服务蓬勃的生命力。是文化的积淀，是对新模式的探索，是新文化的渐渐形成，志愿服务渐渐融入进社会工作里，志愿精神渐渐成为全社会的宝贵财富。“礼仪之邦”的称号延续千年，中国人推崇的文化思想学说里始终以“善”为首推，史籍中记载着许多历代“志愿者”的善举。志愿不是一个全新的概念，它还意味着对传统文化的传承。

推动文明进步，时代新风吹来的是它。奉献、友爱、互助、进步——志愿精神是新时代倡导的新文化，志愿活动是新时代提出的新要求。我们的民族及社会处在一个蒸蒸日上的阶段，进步在各个领域都被热忱期待，志愿服务是其中尤为重要的一环，在它的不断发展中，精神文明建设的加强我们有目共睹，社会稳健有力的步伐我们目见耳闻。志愿服务蓬勃发展的大趋势之下，吸引来无数的志愿者将自我价值的实现与志愿精神相结合，在追求个人的进步的同时也推动了社会的文明进步。

传递爱心善举，时代先锋推崇的是它。以己之能，做奉献之事。有“七一勋章”获得者如王兰花，发展壮大她的热心小组，点亮一片星空；有无数志愿者，积小善而成大德，如点点微光，也照亮黑夜。广大志愿者有信仰有追求，用实际行动诠释志愿精神的内涵，无数的善举连点成线，连线成面，凝聚成温暖整个社会的正能量，在无数个瞬间定格成靓丽风景。志愿路上，不计名利，主动揽一份责任，是担当；不计得失，献一片无私的爱心，是奉献。

“每个人都不是一座孤岛，一个人必须是这世界上最坚固的岛屿，然后才能成为大陆的一部分。”如果说人与社会的关系是这样，那么志愿工作不仅能坚固岛屿，还能丰饶岛屿，并且能连接沟通各个不同的岛屿，让整个大陆和谐统一而无坚不摧。而放眼未来，志愿服务“人人可为、事事可为、时时可为”的热潮也将持续熏陶人们的内心，善事善举会越来越多，人们的综合素质会越来越高，国家的文化软实力会越来越强，发展过程中存在的问题会被一一拔除。相信志愿相伴时代发展，将发挥自身的意义及价值谱写出更美的新篇章。

（工程学院21级工程造价1班　何为）

有一分光，就要发一分热

若要用一个词来形容志愿者，我愿用“火柴”一词。火柴是尽己之力，温暖他人的代名词，恰如无私奉献的志愿者们。他们助人为乐，以他人之乐为己之乐，自愿为帮助他人而贡献自己的时间与精力，不求回报。可以这样说，有了这样一群人，有了这样一种服务，社会变得更加明亮，更加温暖。

志愿服务虽有种类之分，却无意义之别。无论是深入汶川地震一线，为灾区重建工作而多方奔走的义务工作者们；或是不谋自身前程，只为将教育之光照进贫困山区的支教教师们；抑或是敬老爱老，到福利院探望老人并与之聊天谈心的志愿者们……他们的志愿服务都具有非凡的意义。

对援助对象而言，志愿服务好似“暗室逢灯”。志愿者们的一言一行，看似平凡普通，实则却为援助对象送去不可忽视的温暖。为灾区的人们重建家园而献血献物的义务工作者们，和为改变山区孩子命运而数十年如一日在山区支教的教师们自不必多说，暂且只说去福利院陪老人们聊天解闷的志愿者，又为这些爷爷奶奶带去多少欢乐？从爷爷奶奶们滔滔不绝地对志愿者们讲述着年轻时的故事，从爷爷奶奶紧紧握着志愿者的手，从志愿者们离开时他们恋恋不舍的神情和叮嘱“下次再来”的话语，便不难看出有志愿者陪伴的时光是多么美好，志愿者们的短暂陪伴却仿佛点亮了他们的一天……

对志愿者自身而言，志愿服务是“赠人玫瑰，手有余香”。志愿服务是在“助人”，也是在“自助”；是在“悦人”，也是在“自悦”。在进行志愿服务时，志愿者们既帮助他人解决了当前的困境，又在帮助他人的过程中实现了自我价值的提升。此外，在为别人服务时，他们也锻炼了自身的综合素质，如组织能力，沟通能力等，使自己做到学有所用，在实践中开拓视野，不断进步。我想，当援助对象向志愿者们投来感激的眼神或是露出真诚的微笑时，志愿者们内心的充实与雀跃应是难以用言语来形容的。

对社会而言，志愿服务是在为构建文明、和谐的社会“保驾护航”。饮水思源，当我们成长在安全、温馨的社会时，自然也应该以我们的方式为建造和谐社会添砖加瓦。志愿服务便是其中极好的一种方式。在志愿服务的过程中，志愿者们不仅发扬了助人为乐、尊老爱幼的优良传统，还带头倡导了奉献、友爱、互助、进步的社会新风尚，拉近了人与人之间的距离，使我们的社会变得更加和谐而美好。

一花独放不是春，百花齐放春满园。志愿服务单靠几人的努力是无法发挥大作用的，亟需全社会的共同奋力。作为当代大学生，我们要争先学习“不惧碾作尘，无意苦争春”的志愿精神，有一分光，发一分热，带动更多人参与到志愿服务的行列中。

（金融学院20级金融学　曾莉）