# 最新志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会9篇(汇总)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-01-21

*志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会一流浪儿童一直以来都是我们国家高度关注、重点保护的一群儿童，为了他们能够健康的成长、生活，国家曾一度提出对他们进行教育、给予帮助等一系列方针。有了以上的基础，有孟妈妈青护园的鼎力支持，再结合...*

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会一**

流浪儿童一直以来都是我们国家高度关注、重点保护的一群儿童，为了他们能够健康的成长、生活，国家曾一度提出对他们进行教育、给予帮助等一系列方针。

有了以上的基础，有孟妈妈青护园的鼎力支持，再结合本月的活动主题，我部门特此策划了本次以“心连心、共同走向明天”为活动主题，并以长沙市流浪儿童站的孩子们为服务对象的一次志愿心理辅导。这个活动也正是我系学子展现爱心的最佳时节，心连心的互动交流既帮助了许多孩子树立正确的价值观和人生观，也在不知不觉中增进了我们自身的素养。收益匪浅!

在活动正式开始之前，我们有幸请来了吴志勇老师来给我们做培训和指导。他给了我们很多的意见和建议，并给我们做了心理辅导，教会了我们一些处理问题的方法和技巧。我们也在此表示感谢。

在精心的组织与策划下，在四月二十七日下午，由我系学生会副主席带领我部门大一成员和一些大二的志愿者组成的志愿者服务团队，到长沙市流浪儿童救助中心。在精心准备和布置下，此次志愿者服务团队给救助中心的孩子们带来了一系列的小组活动和游戏。

在活动的过程中，孩子们的参与程度很高，同时也由很高的参与热情。据那里的工作人员反映，孩子们很少都参与到活动当中来的，但是这次，他们是全体参与到了这次的活动当中。

当然我们从这次的活动当中，发现了孩子们的些许问题，他们最大的孩子才只有十六岁，在外面流浪的日子里缺少关爱和关心，同时也养成了他们很少相信别人，也很少与人谈心。但是我们这次的活动仅仅只有一个小时，但是却让我们的志愿者们深深的被那些可爱的孩子们感动着，他们不舍得我们离开，并在活动快要结束的时候送给了我们这些志愿者很多礼物，都是他们自己亲手做的，千纸鹤等等小礼物。虽然很小，也是一些用废纸做的小东西，但是却足以让我们的工作人员感动到掉眼泪。

这次的活动也带给我们很大的震撼，同时也给我们继续帮助他们的信心和鼓舞，我们想要帮助他们，想给他们以更多的关怀、关爱和关心。来进一步的发现他们的心理方面的一些问题，从而可以更好的帮助他们，并让他们可以快乐、健康的成长和发展。从那些孩子们的身上我们获得了更大的信心和毅力，来促使我们更进一步的帮助他们。

但是同时，我们也看到了此次活动的不足之处：小组活动安排的不是很得当，仅仅只有几个活动，有些活动没有针对那些孩子们的特点来进行安排。再就是大一的志愿者们没有很好的配合我们所开展的活动，参与程度不是很高，而且没有投入角色。

另外一方面我们从这次的活动当中也看到了一些可以继续保持的以些经验。从流浪儿童保护中心的工作人员，长沙市孟妈妈青护园的工作人员以及我们的志愿者们反映，我们的活动是值得继续保持和继续开展的，也在一定程度上符合了孩子们的需求，使我们看到了这次活动的很强的可持续性。这次支援服务也在一定程度上增进了我们的专业认同感和归属感。

在以后的工作过程中，我们会继续努力，争取做到更好，从而可以给孩子们带去更多的更好的服务，可以进一步的走进他们的内心，尽可能的帮助他们所遇到的困难和问题。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会二**

学雷锋活动已经成为加强思想政治建设的重要方面、教育培养青年的重要途径、传播精神礼貌的有效形式、弘扬先进文化的生动载体。我院团总支在学雷锋活动的热潮下，在学校团委的领导下，结合自身实际，于20\_\_年3月5日，我校团委副书记\_\_老师和我院团总支副书记\_\_老师，以及我院学生在我校实训基地开展了一次好处深刻的学雷锋活动——“践行雷锋精神，维护环境卫生”。现将本次学雷锋活动做如下总结：

在接到学校团委下达的有关文件精神之后，我院及时召开团总支全体会议，认真领会有关文件精神的资料，用心展开讨论，听取大家意见，最后确定活动方案。方案确定之后，在我校以海报、通知、网络媒体等多种渠道进行广泛宣传，会后用心从各班调查落实，确定参加学雷锋活动的人员。

进行广泛宣传之后，认真落实活动要求。组织各班人员报名参加雷锋日活动。

为调动现场活动氛围和大家的用心性，带队老师带领我们开展了一系列热身活动，如：小组面貌展示、节奏大家拍等。在展开活动阶段，我院团总支本着全面清理的原则，对我校实训基地进行了全面的清理。经过大家的一番努力，白色垃圾得到清理，我校实训基地环境得到了改善。

在活动结束后，我院及时展开总结工作，把活动的经验和不足之处展开讨论，以便以后更好地开展工作。虽然活动的开展取得了一些成绩，但活动的组织开展也暴露出一些不足，如：安排工作时，个别同学用心性不高，以至于活动不能及时高质高量地完成;在活动结束时，个别同学不能在规定时间内集合，无视纪律，以至于浪费群众的时间。

发现这些不足为我院以后开展工作打下了良好的基础：今后我院将加强与学校团委的联系，变被动为主动，提前了解活动资料及要求，用心开展活动，并及时上报我院活动的开展状况，同时认真总结，用心进取，以提高团总支的凝聚力与向心力。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会三**

为了使青年志愿者活动更加深入人心、让更多的人了解关注志愿者活动，近年来，我校进一步壮大志愿者队伍，注册会员达到500多名，并大力开展丰富多彩的系列教育活动，各位会员通力合作，无私奉献，真正地做到了为师生服务，为社会服务，同时也让同学们的课余生活变得更加丰富多彩，大力推进了校园文化建设。

青年志愿者学干示范岗、团干示范岗成员，每天对通学生进出校门佩戴胸牌，骑自行车进校园进行了监督和检查，杜绝了同学们在校内骑车的现象。同时也对那些不穿校服，留长发、染发，乱抛乱扔，说脏话等不良的行为习惯进行监督。这不仅让同学们养成了一个良好的行为习惯，树立了一个好的学生形象，而且让这个学校变得更加和谐文明。

20\_\_年10月，我校开展了“志愿者在行动”系列活动之“洁净校园”行动，各班组织志愿者在班级内消除“课桌文化”。经过志愿者们的辛勤劳动，教室的课桌更干净更整洁，学习环境更加优雅美丽，校园更和谐文明。

20\_\_年3月5日，我校认真组织青年志愿者美化校园活动，重点清除卫生死角：清除墙面灰尘、蜘蛛网;教学楼走廊、楼梯间、教室等班级清卫包干区进行彻底打扫;学生宿舍门前走廊地面、室内地面、卫生间便池、墙面瓷砖、窗台、门窗、玻璃作彻底打扫。

这些活动不仅仅让同学们有了个干净卫生的生活环境，同时也让同学们增加了爱护环境的意识，养成了讲卫生的好习惯。

为了让更多的人了解环保、参与环保，我们青年志愿者协会于20\_\_年4月，将志愿者带出校园，来到盐城公园消灭白色垃圾;带领志愿者来到社区，向居民发放健康环保传单。于20\_\_年10月，开展“志愿者在行动”系列活动：“保护蟒蛇河”行动，组织学校青年志愿者到蟒蛇河边进行义务劳动，清除河边垃圾;“低碳环保”宣传行动，组织志愿者到社区、附医等地发放宣传材料，宣传环保理念，促进生态文明;“废旧电池回收”行动，组织志愿者到社区发放宣传材料，并回收废旧电池。

通过系列志愿者活动的开展，增强了我校学生的环保意识，培养学生的合作能力，使学生在活动过程中体会服务师生、服务社会的责任感和使命感，并用热情与执著感染同学和广大市民，带动市民加入到志愿者的行列中来。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会四**

奥运会虽然已经离我们而去，但作为一名安保奥运志愿者，我们不但见证了奥运会的成功举行，更体验了一次从未有过的奥运盛宴，这次奥运会使全国人民对体育的热情空前高涨，作为一名奥运志愿者，我感到很光荣，同时也深感自己是如此的幸运。

在这个暑假我学到了许多东西，我所执勤的地方到处都可以看到志愿者服务站，从他们身上我学读到了“我参与，我奉献，我快乐，奉献，有爱，互助，进步的志愿者风采。虽然我是从事的安保方面的工作，但我从中学到了忍耐与坚强。

20\_\_年是特别的一年，我们的奥运梦想终于实现了。而我的梦想。参与奥运，感受奥运见证奥运也终于实现了。从被通知我们可以为奥运服务到现在，我感受很多。

我们从事的是安保工作，是一种远离场管的工作，我们不会见证每一个奥运健儿站在最高领奖台时那种欣喜的热泪，看不到最后一名懊恼的眼泪，甚至我们会错过奥运场上的每一个精彩的时间，但我们无怨无悔，我认为我们也是奥运场上重要的一部分，因为我们确保着奥运的正常进行。

在7月13日，我们到达北京，开始我们的短暂的训练，一个多星期后我们开始了我们的第一班岗，第一天站岗真的很不习惯，自己往那一站，没有一个人去理睬你，你会感到很空虚，甚至你会感觉每一个人看你的眼神都怪怪的，这还是次要的，最主要的是每天站6个小时，当其他的人换岗的时候，那时你会感觉到你的腿已经快不属于你了，晚上的时候看时腿已经肿了，不过第二天你还是要继续的，你能想象到两个月是怎麽过来的吗?

在北京奥运志愿者服务站到处都是，可是每天到我们跟前问路的人也是络绎不绝，我们不可能总是对别人说“不知道”，所以我们需要了解我们附近的每一条道路，以及每条道路都有哪些标志性建筑物，最重要的是我们还要知道类似于学校，医院，宾馆等服务性的场所的位置。

在北京是我知道了英语的重要性，很多次外国游客问我路时我都不知道他们说的什么，搞得我非常尴尬。这还是一方面，英语作为全世界的通用语言，其重要性可想而知啊!

通过这次奥运，让我对志愿者服务有了更加深刻的认识。志愿服务是义务的，无私的，是无数志愿者用自己的休息时间去换来其他人的微笑，感激和快乐，这是一种心灵上的收获。志愿者是个神圣的名称，是参与的象征博爱的体现，爱心的代言，我们可能没有获得金牌，鲜花和掌声，但是我们用我们崇高的精神，换来了一界圆满奥运赛事，这是比任何东西都珍贵的礼物。也许我们的工作和任务很平凡，但志愿者就在平凡的岗位上彰显不平凡的人。

我的生命因这次志愿服务而不同，为了服务奥运，我兴奋，我奉献，我为奥运抛洒我的青春，而奥运更会在我的青春上写下一笔，最后我祝中国越来越繁荣，中国加油!

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会五**

做志愿者这一年多以来，我一向为能够有非常多兄弟姐妹感到非常开心。因为我一向觉得既然能够做志愿者就应都是看透了，人世间非常多功利才会来做这些，在旁人眼里觉得是傻瓜做的事情。那么在我的眼睛里就没有人与人之间的高低贵贱的区别。

志愿者的管理其实是一门科学。其实现实的状况也不必须和想象的那样单纯。不明白我是不是该说，其实林子大了什么鸟都有，所谓的志愿者人群有大部分是来凑热闹的，甚至有些人是带着各种各样的目的来的。但是我一向觉得不管是带着什么目的加入进来。只要做的事情是对志愿服务有帮忙，能够帮忙到需要帮忙的人，不对志愿工作大方向有影响，我们就就应学会包容。

此刻的志愿者工作其实是处在一个十分关键的时刻。透过热闹的20\_年。已经有非常多人提出了20\_年为志愿者元年的说法。这其实对志愿者事业是一个十分好的契机。其实此刻是更需要的是对志愿者工作进行规范的时候了。只有进一步规范化管理，将来才能够做到真正实现志愿者，能够真正服务于社会的目的。但是此刻志愿者团队能够说是穷出不层，非常多时候，穿上一件写有志愿者字样的衣服，挂上一个牌子就说自我是志愿者；扯起一个旗帜就称自我是一个团队。非常多自称为团队的，其实就那么一两个人。

在那里当然并没有其它的意思，但是说句心里话。这样的情形对将来志愿者工作其实是非常不利的。那些所谓的不规范的志愿者的行为，其实也给将来志愿者工作带来了负面的影响。

所以我有几个想法：

一、探讨和总结什么是真正的志愿者精神和文化。人们到底为什么要来做志愿者？是就应引发更多人来思考的一个问题。在这一段时间，我和北京的志愿者杨涛夫妇一向在合作策划一个叫“聚源入川”的活动。也就是由此思考引发出来的一个人文公益活动，我们把志愿者精神和水文化相结合。水是生命的源头，志愿者精神也就应和水一样，是人们的生活状态到达必须境界后，一种人性最质朴的回归。汶川、北川一带原本就是传说中大禹的故乡，也是中国水文化的发源地。地震在那里发生后，把那么多人心里面如水的情怀都震发了出来。大家不顾一切奔往四川做志愿者。那么我们不就应让人们心里，已经引发出来的善心随着地震的过去，而又隐藏回去。我们就应把这种每个人心里面，最美的一面更多更好的提炼，让已经离我们远去的生命不至于白白的牺牲。

二、完善志愿者考评认可机制，但是更重要的是给予志愿者发自内心的认可，志愿者的心其实是非常敏感。如果应对的人不是真诚的，会被非常快觉察出来。他们当面不会说什么，但是现实中会采取用脚投票的态度。只有当各个部门真正把志愿者当朋友，当兄弟看待时，志愿者也自然会认真做好非常多事情。

三、规范志愿者培训机制，设计确实可行的志愿者培训课程。让每一个刚刚来做志愿者的人们，能够明确的明白自我该干什么，能够做什么，怎样去做。

四、认真的给来参加志愿服务的成员志愿者工时记录，因为做的时间的长短，是唯一能够量化衡量志愿者工作的标准。那么只有那些真正从事志愿服务时间长的志愿者才能够真正沉淀下来。也才能够真正透过时间的考验，来让真正优秀的志愿者升华。此刻志愿者工作浮夸风其实十分盛行，非常多所谓的明星志愿者居然是被包装出来的。然而经过必须的了解后，明白真相后，反而对志愿者工作是一种打击。我们就应透过真正实实在在的工作来规范志愿者工作。

五、政府就应为志愿者工作带给实质性更强的支持。比如带给相对固定的办公场地，和一些办公设施。志愿者和非常多志愿者团队，能够用自我的时间和金钱来无偿服务社会，但是同时也都不约而同的在团队发展到必须时候，面临生存的问题。因为在团队组建初期，大家凭着最初的热情能够不顾一切，志愿者能够一次甚至十次的付出。但是不帮忙他们解决一些最根本的问题，也是非常难坚持下去。志愿者团队就象是一个铁打的营盘流水的兵。我们要做的工作就应是怎样把那些，真正拥有志愿者精神的人留下来。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会六**

我做志愿者这一年多以来，我一向为能够有很多兄弟姐妹感到很开心。因为我觉得既然能够做志愿者应该都是看透了人世间很多功利才会来做这些，在旁人眼里觉得是傻瓜做的事情。那么在我的眼睛里就没有人与人之间的高低贵贱的区别。志愿者的管理其实是一门科学。其实现实的状况也不必须和想象的那样单纯。不明白我是不是该说，其实林子大了什么鸟都有，所谓的志愿者人群有大部分是来凑热闹的，甚至有些人是带着各种各样的目的来的。但是我一向觉得不管是带着什么目的加入进来。只要做的事情是对志愿服务有帮忙，能够帮忙到需要帮忙的人，不对志愿工作大方向有影响，我们就就应学会包容。此刻的志愿者工作其实是处在一个十分关键的时刻。

通过热闹的20\_年，已经有很多人提出了20\_年为志愿者年的说法。这其实对志愿者事业是一个十分好的契机。其实此刻是更需要的是对志愿者工作进行规范的时候了。只有进一步规范化管理，将来才能够做到真正实现志愿者，能够真正服务于社会的目的。但是此刻志愿者团队能够说是穷出不层，很多时候，穿上一件写有志愿者字样的衣服，挂上一个牌子就说自我是志愿者；扯起一个旗帜就称自我是一个团队。很多自称为团队的，其实就那么一两个人。在那里当然并没有其它的意思，但是说句心里话。这样的情形对将来志愿者工作其实是很不利的。那些所谓的不规范的志愿者的行为，其实也给将来志愿者工作带来了负面的影响。所以我有几个想法：

人们到底为什么要来做志愿者？是就应引发更多人来思考的一个问题。在这一段时间，我和北京的志愿者杨涛夫妇一向在合作策划一个叫“聚源入川”的活动。也就是由此思考引发出来的一个人文公益活动，我们把志愿者精神和水文化相结合。水是生命的源头，志愿者精神也就应和水一样，是人们的生活状态到达必须境界后，一种人性最质朴的回归。汶川、北川一带原本就是传说中大禹的故乡，也是中国水文化的发源地。地震在那里发生后，把那么多人心里面如水的情怀都震发了出来。大家不顾一切奔往四川做志愿者。那么我们不就应让人们心里，已经引发出来的善心随着地震的过去，而又隐藏回去。我们就应把这种每个人心里面，最美的一面更多更好的提炼，让已经离我们远去的生命不至于白白的牺牲。

但是更重要的是给予志愿者发自内心的认可，志愿者的心其实是很敏感。如果应对的人不是真诚的，会被很快觉察出来。他们当面不会说什么，但是现实中会采取用脚投票的态度。只有当各个部门真正把志愿者当朋友，当兄弟看待时，志愿者也自然会认真做好很多事情。

让每一个刚刚来做志愿者的人们，能够明确的明白自我该干什么，能够做什么，怎样去做。

因为做的时间的长短，是唯一能够量化衡量志愿者工作的标准。那么只有那些真正从事志愿服务时间长的志愿者才能够真正沉淀下来。也才能够真正通过时间的考验，来让真正优秀的志愿者升华。此刻志愿者工作浮夸风其实十分盛行，很多所谓的明星志愿者居然是被包装出来的。然而经过必须的了解后，明白真相后，反而对志愿者工作是一种打击。我们就应通过真正实实在在的工作来规范志愿者工作。

比如：带给相对固定的办公场地，和一些办公设施。志愿者和很多志愿者团队，能够用自我的时间和金钱来无偿服务社会，但是同时也都不约而同的在团队发展到必须时候，面临生存的问题。因为在团队组建初期，大家凭着最初的热情能够不顾一切，志愿者能够一次甚至十次的付出。但是不帮忙他们解决一些最根本的问题，也是很难坚持下去。志愿者团队就象是一个铁打的营盘流水的兵。我们要做的工作就应是怎样把那些，真正拥有志愿者精神的人留下来。

青年是人生最美丽的时光，我们应用心投身到自我热爱的事业中，以不懈的追求、辛勤的汗水演绎青春，用实际行动来实现自我奉献社会的人生价值！

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会七**

参加大学生服务苏北计划快到一年了，在团市委、团区委的指导下和局领导的关心下，积极开展了志愿服务工作，履行志愿者的职责，在工作能力、思想素质等方面有了更进一步的提高。现将一年工作总结如下：

始终以一名党员的纪律、责任感来严格要求自己、鞭策自己，认真参加了局里组织的党员学习培训、党员民主生活会等，努力提高自己思想政治素养和理论水平，并扎实学习了党的理论、政策，坚持党的建设总目标。以“服务社会、帮助他人、完善自己、弘扬新风”作为自己的工作宗旨，认真履行志愿者的职责，为共同前进的美好社会贡献力量。

认真学习贯彻党的路线、方针、政策，不断提高自己的政治觉悟和思想认识。全身心投入本职工作，积极参与局里组织的学习，严格遵守单位的纪律要求。同时，认真学习区委苏北计划志愿者有关文件精神，结合志愿服务展开工作，使自己的思想政治素质有了明显的提高。

在服务单位，我主要从事办公室工作。从一个大学生到一个区直机关的工作人员，在领导和同事的帮助下，我在较短的时间内便熟悉了局办公室的工作，明确了的工作的程序、方向，不断提高自身工作能力，在具体的工作中形成了一个明确清晰的工作思路，顺利地开展工作并熟练圆满地完成本职工作。

这一年里，我本着“履行志愿者义务，立足本职工作”这一目标，主要完成了以下工作：

1、协助马主任做好党务党建工作；协助徐科长做好宣传、信息工作；负责保密工作，侧重文字材料及信息（包括网络信息、创业文化）、局网站及企业信息网更新维护工作。

2、认真、按时、高效地做好局领导交办的其他各项工作。

3、做好局安排的工作之余，还积极参加团区委组织的各项活动。

通过一年的学习和实践，在思想政治方面和工作业务方面都有了一定的提高，但仍存在不足：

虽然一年来在领导、同事们的热心帮助下，各项工作顺利完成，但是其中还存在不足和需要加强的地方，主要是刚刚走上工作岗位，对于机关这块情况还不是很了解，致使自己在工作中犯了不少错误，但都及时改正了。所以在以后的工作中要不断注重理论与实践相结合，从实践中运用理论，争取学到真正本领，更好地开展工作。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会八**

我荣幸加入志愿者协会成为一名志愿者，开始了我两年的志愿者旅程，在志愿者协会里留下了属于我的风采。

能够加入义协成为一名志愿者我感到很荣幸，能够帮助有需要的人我觉得是一件很开心的事。我对志愿者工作的认识其实并不多，只知道是无偿的,对志愿者的要求是要有责任心，有耐心等等。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,我对组织的了解也会更深。

我参加志愿者的原因是希望能帮到更多有需要帮助的人，能给别人带来温暖，同时我觉得作为一个公民在享受各方面的权利的时候是应该尽一些力所能及的义务的。另一方面也是受到社会青年志愿者的影响，很羡慕他们有那么有意义的事做。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，为以后走向社会做充足的准备。

很多时候，我们生活在现代社会总会觉得缺少了爱，缺少了被关怀。尤其是随着人渐渐地长大，接触到更多的人与事的时候，我们的思想就越来越复杂。同时我们会对这个社会越发不满，觉得现代社会就是一个很虚伪的社会。但是其实我们每个人的心中都会有一份爱，是一种对弱势群体的一种无名的爱。我相信凭着这心中的一份爱的种子，从我做起，从我们年轻人做起，我们可以让自己，让别人看到这个社会始终还是温暖的。所以从这方面看，我觉得我们更应该让更多的年轻人加入我们其中。参加协会，我希望得到的只是一份体验。

作为一个志愿者，在助人的同时，也是自助。在使其他生命活出色彩的同时，志愿者也可以从中得到思想上的升华，学会与人沟通，学会关爱他人，也更深刻地领会到生命的意义。而且，支援者的活动，也为我提供了一个接触社会的机会，提供了一个锻炼自己的机会。

最后，我将带着这份志愿者的心走向社会，走向未来，把自己的青春和生命献给关荣的志愿者事业。同时也积极主动发动身边的人参加志愿者活动，让社会多一份爱。

**志愿者活动心得体会300字 青年志愿者活动心得体会九**

我是一名中共预备党员，也是一名大学生志愿者，我时时刻刻为我是大学生志愿团中的一员而自豪。时时刻刻记得为人民服务的党的宗旨。在学校我也是志愿者协会里面的一名成员，我深刻的明白赠人玫瑰，手留余香的美。奉献自己的一份微薄的力量去帮助别人，自己也能够获得快乐，即使他人一个简单的微笑都能让我们高兴一整天。

这次寒假回家，我在想我可以做什么志愿者活动呢？学校的西湖志愿者给予了我灵感，结合我自己的专业特色我可以去给我的父老乡亲们测量血压，讲述血压知识，让他们正视重视高血压这一常见病。

近年来，由于经济的快速发展和人们生活方式的改变，脑卒中，心脏意外等心血管疾病导致的死亡已占全球人口死亡原因的30%，其中62%的卒中病例和49%的心肌梗死病例都是由高血压引起。我国的高血压现状同样不容乐观，据20xx年卫生部全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国成人高血压患病率为18。8%，全国有高血压患者约1。6亿。我国高血压的特点是“三高三低”，患病率高、增长趋势高，危害性高，同时知晓率低、治疗率低、控制率低。

别的不说就我自己的外婆和舅舅就是高血压患者。对于我所生活的小县城，我想大家对高血压病都有一个比较明显的弊病，就是不重视，那我自己的舅舅来说好了，他告诉我他每次血压一升高，头就会晕，呼吸有点不舒服，他就知道血压升高了，然后就吃降压药降血压，然后一旦血压降下来就不再吃药。就跟吃感冒药似的。

所以我这次从身边的高危人群开始，为他们测量血压，告诉他们血压的相关知识，高血压患者的饮食，生活的注意事项，提高医从性，遵医嘱用药，重视血压的变化。

作为一个志愿者，同时也作为一名中共预备党员，在助人的同时，也是自助。在使其他生命活出色彩的同时，志愿者也可以从中得到思想上的升华，学会与人沟通，学会关爱他人，也更深刻地领会到生命的意义。而且，支援者的活动，也为我提供了一个接触社会的机会，提供了一个锻炼自己的机会。同时也让我更深刻的理解为人民服务的`精髓。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！