



志愿心声

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”优秀心语集萃

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”协调小组办公室 编

北京出版社



志愿心声

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”优秀心语集萃

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”协调小组办公室 编

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

志愿心声 / 首都“迎奥运……编. —北京: 北京出版社, 2008.12

ISBN 978-7-200-07589-2

I. 志… II. 首… III. ①奥运会—志愿—社会服务—北京市—2008

IV. G916G8 11211G8 11228

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第189972号

志愿心声

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”优秀心语集萃

ZHIYUAN XINSHENG

首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”协调小组办公室 编

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

全国新华书店总经销

北京时尚印佳彩色印刷有限公司

*

787×1092毫米 15.25印张 200千字

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

印数 1—50 000

ISBN 978-7-200-07589-2/G · 3018

定价: 25.80元



前言：感动自己 感召他人

举世瞩目的北京奥运会获得巨大成功，极大激发了全国各族人民的爱国热情，赢得了国际社会的广泛赞誉。奥运会赛场内外，志愿者因美丽的微笑和热情的服务备受瞩目。首都广大志愿者不分年龄、不分职业，纷纷投入奥运志愿服务，用自己的实际行动弘扬了奥林匹克精神，展示了中华民族讲文明、重礼仪、团结友善、热情好客的良好风尚，展示了中国人民包容、开放、自信的时代风采，感动了中国，感动了世界。

为了给广大的志愿者抒发自己的奥运情怀，书写发自内心、感人肺腑的心得体会提供平台，首都精神文明建设委员会办公室、首都“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”协调小组办公室主办了“迎奥运讲文明树新风”志愿服务心语征集活动，在全市发放了20万份志愿服务心语卡，得到了广大志愿者的热烈响应和积极参与。这是一件非常有意义的事情。

志愿服务体现着公民的社会责任意识，志愿服务的发展水平反映着社会的文明程度。“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”的深入开展，推动了志愿服务理念的传播，弘扬了以自愿、无偿为前提，以奉献、友爱、互助、进步为主要内容的志愿服务精神，大大提高了人们对志愿服务的认识，使全社会更加深刻地感受到了志愿

服务的重要作用。志愿者们的心得、心语，正是这一时代精神的写照。感动自己、感召他人——志愿者们用真实生动的笔触，记录了他们所经历过的那些难忘的历史时光、他们在奥运志愿服务过程中感受到的喜悦和光荣，以及他们对志愿服务精神的深切感悟……这是广大志愿者参与奥运志愿服务收获的一笔宝贵的精神财富，也是首都深入开展“迎奥运讲文明树新风志愿服务行动”取得的一项丰硕成果。

多年的创建实践告诉我们，精神文明重在建设、贵在坚持，对认准的事情只要抓住不放、持之以恒，就能日积月累、久久为功。今天，我们将这些优秀的志愿者心得、心语结集出版，奉献给广大读者，目的就是认真总结和发扬北京奥运会、残奥会志愿服务方面的宝贵经验，进一步弘扬志愿服务精神，把志愿服务精神的种子播撒到人们心中，使志愿服务理念得到越来越多人的接受和认同，吸引和感召更多的人加入到志愿服务的行列，引导人们在做好事、献爱心的过程中陶冶情操、提升境界，把服务他人、服务社会与实现个人价值有机结合起来，把建设社会主义核心价值体系的任务落到实处，更好地发挥志愿服务在促进社会和谐方面的重要作用。

希望这本书的出版发行，能够得到广大志愿者和读者朋友的欢迎。

本书编委会

2008年12月

目 录

CONTENTS

1

激情赛场 真心奉献——赛会志愿者感言

人人都是志愿者···万延娇/2

青春与奥运同行···郭晓钊/4

我的微笑志愿生活···贺 婧/6

三“大”三“小”——我的沙排志愿服务···王明涛/9

汗水换来的成功与欢笑···赵 航/11

第一个微笑···周 翔/13

青年营的小译员···邱云锋/15

爱岗不换志愿的心···宁 静/17

年轻的战场···程 姝/19

难忘精彩的16天···何 辛/21

我们都是英雄···毕岑岑/23

感悟·祝福···侯文荣/24

志愿的青春无怨无悔···王 栋/26

志愿者的片刻休息···张 楠/27

观众服务“螺丝钉”···张舰月/29

我因奥运而自豪···葛 晨/30

把使命担在肩上···肖 虹/31

MPC的“开荒者”···李新娟/32

专家点评···/33

2

共建志愿之城——城市志愿者感言

背起我的行囊，出发！···崔方威/36

十米车厢 一路真情···刘俊华/38

梦起飞的地方···马姗姗/40

我的志愿一日···徐 新/42

我的奥运大讲堂···周晨光/43

阳光下，让我们牵手同行···周 岩/45

愿为你撑起一片晴空···纪莹莹/47

忘不了——记身边那些让我感动的人们···谷 雨/48

中国情 舞动芬兰···乔 萍/49
爱是人类最美的语言···林铁成/50
在爱的光明里前行···丁书明/51
从亚运到奥运 我们一直在努力···孙 明/52
扫地也要扫出个样子来···王海红/53
我的奥运安保日记···阎 焱/54
 严阵以待保奥运···茅为立/56
 用微笑拥抱世界···营 林/58
 那些永恒的美好瞬间···李 沛/59
 我晚年的福分···夏凤芝/60
 为党旗增添光彩···王笑楠/62
 我的感动瞬间···张春菊/63
被爱震撼的瞬间···李长立/64
我是志愿小老师···罗聪慧/65
莫道桑榆晚 志愿夕阳红···常素清/67
我与老伴共志愿···黄金昆/69
志愿服务在除夕···乔 佳/70
我的“好运北京”···李 妍/71
 手语传递奥运情怀···孟 璐/72
 尽善尽美···解秀梅/73
 两天服务乐在心···张胜鑫/74
 哨兵···周春荣/75
 流动窗口的爱心使者···石青香/76
 奥运我该做些什么···奚子健/77
小小岗位 大大奉献···李启龙/78
用爱心构建心灵桥梁···王永强/80
奥运开启志愿服务新契机···马继虹/81
爱在青春飞扬时···肖 瑶/83
永不褪色的记忆···张红梅/84
奉献绿色之吻···胡金花/87

- 送油壶 递温暖···黄承梅/88
- 做传播光明的火种···李红梅/89
- “爱管闲事”的志愿者···谭宝荣/90
- 坚守岗位是对祖国最质朴的爱···张金英/91
- 建一座爱心小岛···刘博宏/92
- 搭起爱心的七彩虹桥···张红娟/93
- 全家都是志愿者···陈瑞雪/94
- 身体力行 助威奥运···刘金生/95
- 我的志愿成长···龙 生/96
- 微笑的力量···陈 希/97
- 生动的一课···张丽宁/98
- 我为“马拉松”执勤···丁立兵/99
- 说“让座”···王 钰/100
- 那让我骄傲的点滴改变···刘月春/101
- 不需要赞美的奉献···马胜楠/102
- 让爱心变成连天芳草···王春晖/103
- 让志愿服务的脚步继续前行···郭玉颢/104
- 用爱心温暖更多的人···张瑞英/105
- 我的志愿一日···张 静/106
- “一滴水”的记忆···王 兰/107
- 用微笑诠释关爱···张 壤/108
- 感动我的瞬间···王立圆/109
- 平凡中见真情···鲍淑月/110
- 人生最美夕阳红···周怀林/111
- 志愿建设和谐社会···侯秀珍/112
- 亮眼行动——捕捉感动瞬间···杨桂兰/113
- 辛苦并快乐着···赵兰英/114
- 志愿者之歌···张宝凤/115
- 开往奥运的地铁···翟文革/116
- 坚守岗位 守护奥运···刘立君/117

- 做微笑的天使···王秀节/118
- 青春最美的志愿记忆···张鹤鸣/119
- 将微笑传递下去···张艳峰/120
- 我是骄傲的奥运安保志愿者···徐恩明/121
- 大妈学英语···赵锦惠/122
- 感动·瞬间···孙会红/123
- 为了共同的奥运梦想···李 虹/124
- 为了新北京···李 力/125
- 我要给你阳光的味道···张月菊/127
- 爱心播种文明···崔翠婷/128
- 我们也为奥运出力了···张桂安/129
- 我为奥运流过汗···魏子昕/130
- 人生中最宝贵的四天···张昊洋/133
- 人生就像大舞台···郑金风/134
- 我的志愿日记···蒋云鹏/135
- 微笑奥运 和谐中国···姜 晓/136
- 志愿服务改变了我···张志明/137
- 专家点评···/138

3

奥运伴我成长——青少年志愿者感言

- 名片···梁 爽/140
- 奥运伴我成长···唐雅琪/142
- 快看，这是我们村！···杜 尧/143
- 你的笑容在我心中···李玲慧/145
- 给我心中最可爱的人···金 晶/146
- 用心感受···吕 亚/158
- 请保持微笑···王秋实/150
- 快乐是选择···李学文/151
- 一道最美的蓝色风景线···杜宸喆/152
- 志愿奥运 心为所动···刘晓琳/154
- 做北京最好的名片···徐 瑶/156
- 快乐源于点滴奉献···梁 蒙/157

- 瞬间感动 永恒温暖 . . . 张希妍/158
- 青春永恒的盛典 . . . 杨任任/159
- 一次活动 一生感动 . . . 许平平/160
- 白色蒙古包里的青春 . . . 杜 娟/162
- 微笑战胜哈欠 . . . 钟吉芳/163
- 志愿者的微笑 . . . 赵 虹/164
- 苦乐酸甜话志愿 . . . 孙双勇/165
- 最幸福的事 . . . 杨 桦/166
- 微笑——那最美的瞬间 . . . 王一琳/167
- 无法复制的经历 . . . 琮 婧/168
- 我做除夕志愿者 . . . 王 蔚/169
- 奥运真的让我们改变了吗 . . . 刘孟辰/170
- 我的志愿之旅 . . . 殷 娴/171
- 留下遗憾的志愿一日 . . . 刘 然/172
- 坚强的心 热情的汗 . . . 荣笑玥/173
- 奉献青春 好运北京 . . . 张 炜/174
- 让生命在奉献中绽放 . . . 王晓庆/175
- 做传递爱心的火炬手 . . . 钟竹梅/176
- 在忙碌中感动 . . . 王 璐/177
- 我志愿 我光荣 . . . 陈冉祎/178
- 新理念 新奥运 新梦想 . . . 朱金凤/179
- 小窗口 大视野 . . . 王晨琪/180
- 欢迎你到北京来 . . . 耿瑞琪/181
- 飞扬的志愿青春 . . . 郭少斐/182
- 做太阳村里的阳光 . . . 杨 曼/183
- 写给感动我的志愿者们 . . . 王思竹/184
- 专家点评 . . . /185

4

为了共同的梦想——志愿者爱心团队感言

- 为了首都美好未来 . . . 李高峰/188
- 绿色啄木鸟在行动 . . . 王 涛/190
- 我一生的荣幸 . . . 原 英/191

- 爱是生命的舞蹈···爱心志愿者团队/193
用爱点燃生命的火炬···爱心志愿服务队/194
与祖国一起努力···常 晶/196
让左耳听见爱···志愿三人组/197
为中国喝彩···黄 鑫/199
将爱化做指南针···钱世珍/200
唱响奥运···程毓如/201
北京最好的名片···史小芸/202
大方的“双枪”老太婆···古宗胜/203
一起创造绿色奇迹···“‘喙’根与芽”社团/204
为了同一个梦想···石立新/206
专家点评···/207

5

与大爱同行——汶川地震过程中志愿者的感言

- 心灵的洗礼···龚 静/210
我们都可以是天使···邢 伟/211
无声的舞蹈 有爱的真心···陈芋池/212
我能为灾区做些什么···沈 博/213
在志愿精神里重生···张继勇/214
让爱心永恒传递···王春梅/215
志愿一日献灾区···刘 波/216
情系汶川 大爱无疆···杭予晴/217
帮助他人 成就梦想···王馨玮/218
愿爱永驻人间···汪若晶/219
放我的真心在你的手心···王浩宇/220
因为有爱，天空才会更加湛蓝···芦 宁/221
我的感恩与回馈···钟雪瑞/223
永恒的温暖镜头···孙福林/224
专家点评···/225

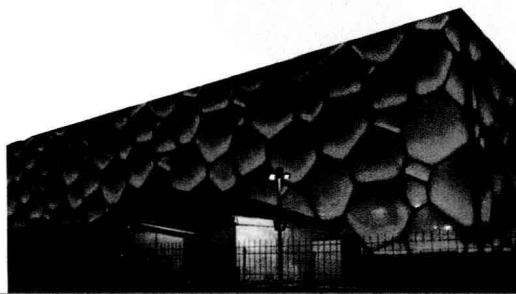
6

相聚在五环旗下——国际志愿者感言

- 春风处处皆朋友···王 征/228
相聚在五环旗下···国际志愿者/230
编者手记：2008 我们一起走过···/236

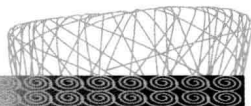


1 激情赛场 真心奉献——赛会志愿者感言



人人都是志愿者

万延娇 | 北京科技大学赛会志愿者



我的工作热身场地控制员，在热身场地站岗，给运动员提供各种服务。例如为运动员引路去二层看台看比赛，捡拾运动员用过的绷带、喝干的运动饮料塑料瓶，给国际技术官员提供当天的决赛名单等等。事无巨细，都不乏乐趣。

在做志愿服务的过程中，最需要的是细心和耐心，要善于发现运动员的需要。

热身场地上有专为运动员准备的电视机，转播隔壁比赛场地的竞技实况。在两块热身垫子之间的电视最为火爆，运动员常把休息区的折叠椅子搬到电视机前围成一个圈看比赛。当发现站在椅子后没座的运动员时，我便会跑到器材存储室搬椅子出来给他们休息。看到运动员脸上感谢的笑容，我的心里也有了莫名的满足感。我要用最细心、最耐心的服务，让世界各地的友人看到中国人的友善和热情。

有一次，一个葡萄牙运动员要上二层运动员看台，问我怎么走，我便带他上楼。走路的过程中，我尝试和他聊起天来。想不到这个柔道运动员竟然对足球非常感兴趣，只可惜我平时并不关心足球方面的新闻和比赛，只能倾听他兴致勃勃地讲述。到了二层看台，一个运动员竟然递给我钱，叫我去观众小卖点为他买巧克力。我使用英语告诉他，志愿者不是服务员，我们都是奥林匹克大家庭的一员，大家都是平等的。如果您不知道小卖点在哪里，我可以带您过去。然后我为他说明了小卖点的位置，就离开了。作为一名志愿者，一定要明白自己的服务位置，却也不能随便说“不”。

还有一次，我赶往运动员休息区的时候，遇到一名英国随队工作人员，他告诉我他的运动员休息区的升级卡被带进了休息区，没法进去了，而他正急着用当天的决赛名单。于是我请他在门外稍等，自己进入休息区寻找英国国家队的队员，却怎么都找不到名单。一看时间不多了，我便去信息台找寻，可是



当时决赛名单还没打印出来，我只好去运动员引导员那里询问比赛的胜负情况，并总结出了当天晚上的金银牌争夺赛、两个铜牌争夺赛共六名运动员的名单。当我把这份名单送到他手里的时候，他感激地说：“我参加过其他国家举办的奥运会，接触过很多志愿者，却没有遇到过像中国志愿者这么用心负责的。不知道2012年伦敦的志愿者是不是也能做得这么好。”

没错，志愿者的“首问责任制”是一个硬邦邦的词汇，但通过志愿者的努力却可以让它现实且生动起来，志愿者负责任、肯坚持、讲服务的优良服务态度是履行好自身职责的基本保证；同时，志愿者在服务时，要在坚持原则的前提下，又讲求方式方法、不失灵活，通过积极的协调和多方面的配合来解决工作中遇到的各种问题。

短短7天的志愿服务，是我人生中如此珍贵而清新的记忆。身上穿的志愿者服装，就像一个标尺，约束着我的言行，更代表着一个国家的荣誉与尊严。衣服上美丽的天蓝色浪花，清新而活泼，映出了每个奥运志愿者眼里的希望，心里的纯净。当你全心全意地做奉献的时候，才会感到这种不计回报的纯粹的快乐是很美的。

当13亿中国人民圆梦奥运的时候，每一个中国人，不管他是否在北京，不管他是在比赛场地的工作人员，还是在看台上摇着国旗为运动员呐喊助威的观众，或者是在电视机前认真收看转播的朋友们，或者是政治领袖、商界精英、公司白领，或是街头小贩、工地工人……每个中国人都是志愿者，每个中国人都是这样真诚地、不计回报地、无怨无悔地支持着北京的奥运会。这种希望和支持，凝聚成了一股强大的力量，这种力量就是中国人民的精神，是中华民族奋发向上的精神，是中华民族不屈的脊梁。

我志愿，我服务，我快乐。

我的脊梁，中国造！



青春与奥运同行

郭晓钊 | 北京大学赛会志愿者



两年前，北京奥运会赛会志愿者招募工作启动了，也点燃了我们追寻奥运梦想的激情。经过多重严格的筛选和通用培训、专业培训、场馆培训及岗位培训，通过了46项测试赛的实战检验，我们满怀信心地走上了志愿服务的第一线，成为令人羡慕的赛会志愿者。

赛会志愿者的工作细小却很重要。负责赛会交通的志愿者除了协助交警疏导车辆之外，还要耐心解答准备进场的观众和场外游客提出的各种问题，从早到晚，他们都在露天环境里工作，无论是烈日当头，还是大雨倾盆，谁也不能离开岗位。竞赛组织志愿者专业水平要求高、劳动强度大。国家体育场是田径赛场，每场比赛都有很多项目同时进行，都要安置各种器械，比赛结束后还要马上拆掉。大到跳高用的海绵垫，小到万米长跑隔离用的每一个障碍物，全都是由志愿者负责。有一次，我的几位同学在赛场安置器械，我亲眼看到他们顶着烈日，把近百个跨栏架从车上搬下来，依序在场地上摆好。然而，比赛时间很短，还没等他们休息过来，比赛就结束了，他们又要在五分钟内将所有跨栏架全部撤出场地，他们个个累得汗流浹背，可脸上却依然笑得格外灿烂。

用可能达到的最高标准，创造性地开展各项工作，是志愿者所追求的最高服务境界。在整个赛会期间，我们中的许多人，做了不少工作规定里并没有要求做的事情，他们的想法和做法，都颇有创意。比如我们为媒体记者服务的志愿者，因发现记者们的矿泉水瓶经常在放置时出现混淆，造成了不必要的浪费，于是就利用空闲时间，自己动手画了很多可爱的卡通图案，贴在水瓶上，不仅杜绝了浪费，而且独一无二的装饰也使得原本很普通的矿泉水瓶成为了许多记者的珍藏。从事观众服务的志愿者，为了更好地与观众互动，把他们自己编创的朗朗上口的观赛歌曲、简单易学的舞蹈动作教给观众，营造了良好的文明观赛氛围。

“志愿者的微笑是北京最好的名片”，而每一个微笑的背后又都饱含着志愿者的艰辛和努力。牙买加飞人博尔特在热身场地训练时，一位志愿者将自己手上的



微笑圈送给了他。但就是这小小微笑圈，给博尔特留下了非常美好的记忆。在当晚的男子200米决赛中，博尔特戴着微笑圈再一次打破了世界纪录，听到了全场几万名观众为他高唱的生日歌，他深受感动。他说：“我要感谢中国组织了这么好的一届奥运会，中国人民都非常热情、友善，他们让我的北京奥运之旅更加完美。”

回顾16天的赛会历程，我们这些赛会志愿者在不同的岗位上，为11000多名运动员，21600多名注册媒体记者和700多万名中外观众，提供了细致周到的服务，并参与了近百位各国元首、政府首脑及皇室成员的接待任务。我们用不懈的艰苦努力和忘我的奉献精神，实现了“为祖国争光、为奥运添彩”的庄严承诺，赢得了国内外人士的一致好评，完成了祖国赋予的光荣使命。

青春与奥运同行，我们用奉献、友谊、快乐——谱写了人生中最绚烂的篇章。

我的微笑志愿生活

贺婧 | 中国人民大学奥运村交通服务助理志愿者



“志愿者的微笑是北京最好的名片”。直到我真正成为了一名志愿者后，才逐渐理解了这句话的内涵——微笑一直贯穿在我的志愿服务始终，下面就让我采撷几个志愿服务的微笑片段与你们分享。

起航，伴着微笑上路

从我们踏入奥运村，正式开始我们志愿服务的那一刻开始，微笑便始终洋溢在我们的脸上。

在开村誓师动员大会上，志愿者、管理人员、合同商等奥运村内各个业务口的工作人员代表一同在红色的村门前照了一张数百人的大合影。每个人的笑脸留在了照片上，同时也留在了每个人的心中，时时刻刻提醒和激励我们在日后的志愿服务中保持着如同照片上一样的微笑。

开始服务的头一天晚上，就在路上遇到了一些先期入村的运动员们，我们热情地微笑着，和经过身边的每一位运动员打着招呼——有时说“Hello”，有时说“你好”。我们还遇到一批古巴运动员指着牌子上的刀叉标志要去餐厅。虽然我们无法用西班牙语向他们表示清楚，但他们通过我们脸上亲切的笑容和我们手指示的方向得到了答案，并向我们微笑地点头致意。此刻，微笑成为了最好的沟通语言。

运动员的微笑是对我们最好的鼓励

进入奥运村志愿服务已有一段时间了。这些日子来，我们认真学习和熟悉业务——74个车位所对应的发车场馆及其项目的中英文名称；我们运用各种肢体语言来克服和非英语国家来宾沟通不畅的困难；我们努力适应白天日晒雨淋，晚上蚊叮虫咬的恶劣环境。工作虽然辛苦，但是我们无怨无悔。因为，我们是“我选择，我奉献，我快乐”的志愿者。

由于人员有限，我们运动员班车站的志愿者目前采取的是两班工作制。从早上7点到晚上11点，分两班各8个小时，而且每天上岗，风雨无阻。早班的志愿者沐浴晨曦，晚班的志愿者披星戴月。尤其是我们的负责人于博文同学，更是每天工作