

北京冬奥会冬残奥心得体会(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

北京冬奥会冬残奥心得体会篇一

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感心得体会1

“我会拼尽全力，努力站上最高领奖台为国争光。”1月16日，到达张家口崇礼万龙滑雪场后，将出战北京2022年冬残奥会的景县籍高山滑雪运动员张梦秋，第一时间给景县的母亲高立敏打来电话，平和的声音中透露着自信。

“她永远是我们的骄傲。”谈起身残志坚的女儿，高立敏满脸自豪。

今年刚刚20岁的张梦秋，有着6年运动员职业生涯。14岁时，因患小儿脑性瘫痪导致身体具有一定运动功能障碍的她，成为了河北省残疾人冬季项目队的一名运动员，专攻高山滑雪项目。因为身体原因，她的反应速度要比其他人略慢一些。教练讲解的动作要领，别人一个小时就能学会的动作，对于张梦秋来说需要花两三倍的时间才能掌握。但她不服输，在教练的耐心指导下，刻苦训练，反复琢磨技术动作，最终熟练掌握各项技巧，取得骄人的成绩。2017-2018雪季，张梦秋开始在全国比赛中崭露头角，并入选了国家集训队。从2019年开始，她在新西兰南半球杯、残奥高山滑雪世界杯等国际大赛中斩获6枚金牌，2021年更成为第十一届全国残运会和亚残运会高山滑雪项目的三冠王。

在母亲眼里，梦秋是一个开朗、坚强，勇于不断挑战自我、超越自我的人，一路走来也有着很多的不容易。梦秋曾说：“我的梦想就是站在北京2022年冬残奥会的最高领奖台”。为了实现自己的梦想，6年来，张梦秋绝大部分时间呆在寒冷的训练场，一遍遍做好教练要求的动作，一个个完成好安排的计划。长时间的训练和比赛，也给梦秋带来身体上的伤病，但她仍专心训练，毫不放松。多年以来取得的各种优异成绩，都离不开她的努力与坚持。

“一年回家一趟，非常想她，但想到她能为国争光，我也特别理解。”高立敏透露，2021年，梦秋仅仅回到老家景县7天，其它时间便全心备战北京2022年冬残奥会，每周训练6天，每天坚持在雪道上滑行6个小时，想家时只能打电话回来。每次打电话，面对母亲“注意休息”的叮嘱，她也总是语调轻松地叫大家放心，从未抱怨过训练辛苦或有压力。

“一直以来，我们全家人都很支持梦秋，也很关注她的历次比赛进程。”高立敏表示，梦秋在北京2022年冬残奥会比赛当天，全家人将会通过手机、电视等渠道关注她的比赛，为她加油鼓劲，自己也会提前准备好女儿最喜欢吃的美食，等她赛完回家团聚。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感心得体会2

所有参加残奥会的运动员，每一个人都有一个自强奋斗的故事，每一个人都有一段艰难前行的经历。终于，他们成功了，但是很少有人知道，他们为了成功付出了多少汗水甚至鲜血。他们曾经一次次地摔倒，但每次摔倒，都是他们继续前行的起点，他们是真的勇士，百折不挠就是最贴切的写照。

残奥精神包含着一种自强不息、顽强拼搏的意志品质。赛场内外，残疾人以不屈的毅力，挑战和超越生命的极限，奏响了生命的最强音，以自我素质的提高和自身价值的实现，获得人们的尊重，而不是同情和怜悯。同时也教育人们热爱生

命、珍惜生命，用积极进取的态度点燃生命的激情。

“超越、融合、共享”，简单的六个汉字，概括了48年残奥会运动史的真谛。在世界的共同努力下，残奥运动已经成为世界和平的象征。残奥运动发展到今天，对于所有残疾人运动员来说，不再仅仅是对奖牌的向往，更多的是对超越自我和坚忍不拔精神的追求；对于一个国家来说，举办一场残奥会也不再仅仅是展现该国运动员实力、水平，更重要的是展现一个国家对残疾人事业的关注和发展情况；对于整个奥林匹克运动来说，不仅仅是为了汇集世界各国残疾人运动员参与到竞技中来，更多的是为了进一步推动整个人类和平、友谊、进步的进程。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感心得体会3

观赏完本届冬奥会的开幕式之后，我陶醉其中，五光十色的光影渲染了整个会场，虽然是冬奥，但是春天的脚步时时刻刻都能感受到，画龙点睛的冰五环、不一样的大雪花缀满了世界各国的名字，浪漫抒情就像浓妆重彩的水墨画。其中最为悬念和大胆环节莫过于开幕式的点火部分，以往的奥运点火部分，都是精心筹划，为世界留下了久久的回忆，运动员远距离射箭点燃奥运圣火、空中飞人点火、高科技激光点火、奥运名人点火。看完北京冬奥开幕式的点火后，是惊艳、是释然、是回归，在世界日益倡导低碳环保的当下，搞一个出其不意的大场面点火固然可以带给观众一个震撼，但是一个“润物细无声”的动作，由中国运动员将最后一棒火炬放在火炬台上，围绕其中的大雪花有各国名字刻在上面，太出人意料了，不点而点，非大火而是微火代表永恒绵长、生生不息，是载入史册的仪式，简朴的才是最真的。

让世界期待接下来运动员的表演吧！

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感心得体会4

很多人在赛场上都会关注英姿飒爽的运动员，却很少关注那些平凡的普通人。而那些平凡的普通人，在奥运会的顺利举办中发挥着不可替代的作用。

在冬奥会的赛场上，许多志愿者在零下十多度的寒冷环境中测试奥运服装，尽心尽力的为运动员和观众服务。一些冬奥会的运动员也是出身平凡的人，他们出现在冬奥会的赛场上，付出了常人难以想象的努力。他们用平凡人的勇气出现在赛场上，以运动员的身份为国争光，他们就是赛场上的英雄。他们用实际行动证明，平凡人也可以做出不平凡的事。

除此之外，还有很多无法参加运动会的人在默默的关注着运动会的情况。

有这么一位放羊娃，名叫韩同元。在新中国举办的首次滑雪运动会上，18岁的韩同元夺得男子20公里越野滑雪比赛的冠军。而他滑雪的最初目的，竟然是为了放羊。当时，家住吉林市北山脚下的他，在冬天放羊，羊群在跑的过程中，他追不上，圈不住，于是就自己动手制作了简易的滑雪板。每天经过十几公里的追羊撵羊，这位普通的“放羊娃”最终成了体育健将。在同同伴们的滑雪比赛中，他都取得了不错的成绩。痴迷于滑雪运动的他，不仅在冬天训练刻苦，在夏天也常常挥汗如雨。只可惜上天给了他生命中一个遗憾，韩同元未能走向国际赛场。他自己也表示，如果能进入国际赛场，极有可能拿到名次。伴随着2022年北京冬奥会的脚步越来越近，韩同元觉得，自己这一生能赶上冬奥会，已经十分幸运了。同时，他也希望我们的运动健儿们可以取得好成绩，给中国争点光、争点气。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感心得体会5

北京冬残奥会进入第2个比赛日，在全天共产生的8枚金牌中，中国运动员接连创造佳绩，获得4金1银3铜：郑鹏和杨洪琼分别获得了残奥越野滑雪男、女长距离(坐姿)的金牌，梁景怡和张梦秋则摘得残奥高山滑雪男、女超级大回转(站姿)的金

牌。

中国队已获得了6金4银6铜，奖牌总数达到16枚，居各参赛代表团首位。

3月6日上午10时，残奥高山滑雪和残奥越野滑雪比赛分别在延庆国家高山滑雪中心、张家口国家冬季两项中心同时开赛。在首先结束的残奥高山滑雪女子超级大回转(视障)比赛中，中国选手朱大庆获得一枚铜牌，这也是她继首日比赛获得女子滑降(视障)银牌后再度摘得奖牌。

接下来进行的残奥高山滑雪女子超级大回转(站姿)比赛，中国选手张梦秋以1分13秒54的成绩获得金牌，法国选手玛丽·博歇以1分14秒97的成绩获得银牌，加拿大选手阿兰娜·拉姆齐以1分16秒84的成绩获得铜牌。

在3月5日进行的残奥高山滑雪女子滑降(站姿)比赛中，张梦秋获得一枚银牌。“能用自己的努力把昨天的银牌换成金色，我太高兴了！”张梦秋说，“通过昨天的比赛，我(今天)感觉轻松了一些。昨天的奖牌给了我很大信心，我对自己未来的比赛也更有信心了。”

在随后进行的残奥高山滑雪男子超级大回转(站姿)比赛中，中国选手梁景怡以1分09秒11的成绩获得金牌，奥地利选手马库斯·萨尔歇尔以1分09秒35的成绩获得银牌，加拿大选手亚历克西斯·吉蒙德以1分10秒02的成绩获得铜牌。

残奥越野滑雪共产生两枚金牌。在首先进行的男子长距离(坐姿)比赛中，中国队有三位选手出战。最后，郑鹏以43分09秒2的成绩获得金牌，毛忠武以落后14秒6的成绩获得银牌，另一位中国选手杜天获得第四名。

29岁的郑鹏来自福建莆田，在2018年平昌冬残奥会上获得该项目的第四名。他说，此次获得金牌是梦想成真的时刻。他

坦言，在四年的备战期间，有一段时间的训练让他感到无所适从，“这让我非常焦虑，很感激我们有一支优秀的团队，带我走出低迷并超越了自己”。

残奥越野滑雪女子长距离(坐姿)比赛，中国队同样派出三位选手出战，杨洪琼一公里过后即冲到了最前列，并逐渐拉大了与对手间的距离，最后她以43分06秒7的成绩完成了比赛，列所有参赛选手中的第一位，为中国队收获了当日的第四枚金牌，她的队友李盼盼获得铜牌。

32岁的杨洪琼说：“想到我平时训练流下的泪水和汗水，还有我为训练付出的所有努力，这枚金牌是给我的最好回报。”

杨洪琼还特地感谢前来为她加油助威的观众：“其实我在比赛的后半段感到很累，但听到观众们为我加油，他们的鼓励给了我力量，我感到自己又变得强大了。我想对他们说声谢谢，他们太可爱了。”

;

北京冬奥会冬残奥心得体会篇二

好消息，里约残奥会比赛首日，我省游泳运动员张丽和张英勇夺1金1银，这两名运动员均来自我省商洛市镇安县。

据了解，张丽是我省出征里约残奥会年龄最小的运动员，年仅18岁，这届残奥会也是她首次参赛。北京时间9月9日早晨7时许，张丽不负众望，在女子s5级200米自由泳决赛中以2分48秒33的成绩超出预赛近7秒的成绩，再次打破她本人创造的亚洲纪录，夺得我省运动员在里约残奥会赛场上的首枚金牌。此前，她在预赛中的成绩是2分55秒8，破亚洲纪录。张英在女子s7级100米仰泳决赛中不畏强手，以1分23秒34的成绩夺得一枚银牌。张丽还将在12-17日s5级50米自由泳、仰泳、

100自由泳项目的比赛中向奖牌发起冲击。张英还将于13日向女子sm7级200米混合泳金牌发起冲击。

年仅18岁的张丽是商洛市镇安人，先天性脑瘫，是本届残奥会我省入选国家队11名运动员中年龄最小的。2012年9月入选陕西省残疾人游泳队以来，张丽凭借坚强毅力克服常人难以想象的困难，全身心投入训练，在短短一年的时间里迅速成长，首次参加2013年11月举行的全国残疾人（22岁以下）游泳锦标赛，即取得了女子sb4级100米蛙泳第一名的好成绩，开始在泳坛上崭露头角。

正是由于她不断自我加压、刻苦训练，在2015年全国第九届残运会上，夺得女子sb4级100米蛙泳金牌并打破全国记录、女子s5级100米自由泳和200米自由泳银牌，在随后12月份美国举行的残疾人游泳公开赛上，她表现抢眼，取得了女子s5级50米自由泳、100米自由泳、200米自由泳和sb4级100米蛙泳四个比赛项目的第一。

张英，1990年11月出生于商洛市镇安县米粮镇树坪村一个普通的农民家庭，她的到来给家里带来了许多快乐。然而天有不测风云，在同龄小孩都已经开始走路的时候，小张英却无法正常站立，家人遂带她四处求医，最后被诊断为双下肢残疾。

虽然身患残疾，但命运却没有抛弃她，自2004年6月入选陕西省残疾人游泳队以来，由于她训练刻苦，聪明好学、动作规范，成绩不断提高，成为陕西省运动员获全国性以上运动会奖牌最多的优秀运动员，被誉为“摇奖机”，先后获得第七届全国残运会女子sb5级100米蛙泳金牌和s6级400米、200米自由泳、4×100米混合泳接力、100米仰泳4枚银牌，并破一项全国记录，在第八届全国残运会上获得女子sm6级200米混合泳金牌并破全国记录和100米仰泳泳银牌，100米自由泳铜牌。

2011年11月被选入国家队后，她不负众望，很快便脱颖而出，2012年代表国家队出征伦敦残奥会，取得s7级100米仰泳第四名的好成绩。在2015年7月英国格拉斯哥市举办的残疾人世界游泳锦标赛上，张英克服了随到即赛的困难，同世界强手在女子s7级100米仰泳比赛项目上进行角逐，以1分23秒的好成绩夺得金牌。

祝贺两位健儿夺牌！

北京冬奥会冬残奥心得体会篇三

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

2022年北京残奥会表彰大会心得体会1

残奥会上有许许多多的感人画面，这些画面让每一个看了的人都深受感触，我见过一位残疾姑娘，她用一只手臂做到了常人用两只手都很难做到的事情。她的名字叫娜塔莉娅帕蒂卡，一个天生右下臂残疾的坚强姑娘，一个被誉为为乒乓球而生的波兰“维纳斯”。13日是帕蒂卡在本届奥运会的首次高调“出境”，她代表波兰队与中国香港队进行女团小组赛的第一轮比赛，虽然最终以微弱分差惜败。但比赛中，这位独臂女侠还是赢得了全场的尊敬和掌声。在波兰排名第三、世界排名第147位的帕蒂卡，从7岁起就迷上了乒乓球，11岁参加残奥会，15岁赢得2004年雅典残奥会乒乓球冠军。今年她还在世乒赛首轮小组赛中打败了世界排名第六的新加坡名将李佳薇，证明了自己的实力。虽然帕蒂卡最终没有取得本届奥运会女单的入场券，但她却得以代表波兰乒乓球女队参加女团比赛，同时也力求在残奥会上捍卫金牌。作为残疾运动员，帕蒂卡用别样的美丽诠释着体育运动的真谛，也感动着世人。她是多么的坚强啊，仅仅一只手臂。它还能坚持打乒乓球，她这种精神是多么值得我们学习啊！

场上，残疾人运动员之间是对手，胜负就在彼此的竞争之间。

但——他们在奉献高水平竞赛的同时，也在演绎着彼此关爱、相互欣赏。

场上，裁判员是铁面无私的“法官”，决定着比赛的走向。但——他们在严格执裁的同时，更用一颗关爱的心对待顽强拼搏的残疾人运动员们。

积极向上，自强不息，顽强拼搏，这正是残奥会的运动会员们所体现的运动精神！

2022年北京残奥会表彰大会心得体会2

北京残奥会场地自行车男子项目的比赛正在进行。澳大利亚的电视台解说员语速越来越快，甚至来不及喘气，语速堪比运动员车轮旋转的速度。随着两组运动员几乎同时冲过终点线，解说员的声音终于平缓下来，屏息的观众也终于可以跟着喘口气了。

残奥会带给人们的是同样吸引人的体育比赛，观众可以从中获得同样的快感。这样精彩的体育比赛，与健全人参加的比赛别无二致。澳大利亚残奥会运动员卡特里娜·维博日前在北京说：“我希望大家都能看看残奥会比赛，有人认为残奥会重在参与，竞赛次之，但我要说，残奥会跟其他任何运动一样，每个运动员只有奋力拼搏才能成为佼佼者，残奥会一样有兴奋和失望。”

今年31岁的澳大利亚田径运动员卡特里娜，18岁时被当作有前途的球类选手进行培养。但不久后她患了轻度脑瘫，便转战田径赛场，至今已在三届残奥会上获得3枚金牌、3枚银牌和1枚铜牌。从健全人到残疾人，从奥运会到残奥会，卡特里娜体会更多。她说，残奥会是真正的体育比赛，只不过运动员碰巧身有残疾而已，但他们训练的艰苦比以前更甚。

经过几十年的发展，残奥会正在吸引越来越多人的关注。在

澳大利亚，20年前残奥运动员甚至没有队服，而且要自己支付旅费。现在运动员们不仅得到政府和社会的大量资金支持，而且还可以获得更好的教练指导。媒体也比以前更关注残奥会，电视转播时长增加了，报纸特写也是栩栩如生。这一切，都与运动员在赛场上奋力拼搏，献给世界同样精彩的比赛密不可分。

2022年北京残奥会表彰大会心得体会3

很多时候，很多事情都是这样，非不能为也，盖因不去为也。比如，失去双臂以后还能夺得游泳金牌；没有一条腿，仍然能够参加正常人的奥运会并且获得不错的名次；

双目失明，同样能在绿茵场上驰骋；

连生活自理都十分困难，却是运动场上的骄子。他们没有菲尔普斯那样辉煌，也没有博尔特那样闻名于世，但当他们出现在北京残奥会的赛场上时，所有人都不禁为之动容。也许，我们还记不住他们的名字，但他们的身影已经深深镌刻在我们心里。通过他们，我们突然对人生以及世界有了新的认识：只要你想做，你努力去做，就没有不能做到的事情。

残奥会就是这样在赛场之外让我们收获很多。扪心自问，比起他们，我们拥有健全的身躯，但或许少了永不放弃的努力。

就像一句著名的广告词说的那样，世间“一切皆有可能”，其关键就是你敢不敢想，敢不敢做，能不能付出超出常人的汗水和决心。

无论是在电视屏幕上还是在报纸上，残奥会就是这样走进我们的视野，给了所有人一个全新的感受。这些天，身边的人无论熟悉的还是陌生的，谈起残疾人运动员，谈起残奥会，每个人都露出肃然起敬的神情，许多人都若有所思地对过往的生活进行一番心灵的拷问。

2022年北京残奥会表彰大会心得体会4

残奥会开幕式的名称为“和梦一起飞”，文艺演出时间约小时，以北京残奥会会徽“天地人”的寓意为逻辑架构，形成空间的旅行、时间的旅行和生命的旅行三个篇章。

传递出一切生命都有价值，一切生命都有尊严，一切生命都有梦想的理念，体现出天地人和谐对话的已经，讴歌永不放弃的精神。

静寂的体育场，时远时近的清脆鸟鸣拉开了空间的旅行的序幕，一支太阳鸟兀然独立俯瞰全场。象征着光明和温暖的太阳鸟缓缓降落在盲人歌手身旁，带给他温暖的同时，也倾听着用歌声描绘出的美好家园。一位头顶蓝天白云的“旅行者”也被深深吸引。本章比赛的高潮出现在《星星你好》节目中，温暖的玫瑰色白玉盘中央缓缓升起，0名盲人姑娘如晨曦薄雾般神奇的从白玉盘中流溢而出，以风格独特的手语舞蹈向星星诉说着自己内心丰富的世界。

时间的旅行中首先带给人们是段永不停跳的舞步，小舞台上，四川地震中不幸失去一条腿的芭蕾女孩继续着自己的芭蕾梦想。一群残疾人演员用精巧、灵动的双手，模拟出活泼欢快、层次分明轻盈跳动的舞步，展示出内心丰富的情感。悠悠的钢琴声中，白玉盘陪我们从隆冬走到早春，从盛夏步入金秋。钢琴旁的长椅上，一位你安排的老人静静的`听着琴声，感受着生命的时光。

来到生命的旅行中，在吉祥物福牛乐乐的召唤下，青蛙、海鸥、小牛、鸭子都来了。这是宇宙生命的聚会，是换了和谐的节日，各种生灵尽情享受着的快乐。穿越了博大而空灵的世界，传来了优美的歌声，把宇宙、时间和生命歌唱。最后，蓝色的海面上（小舞台），白鸽、海燕、天鹅亲如一家，御梦翱翔。

整场演出风格轻盈、浪漫、梦幻，与人温暖的感觉，显得高贵而素朴，感人肺腑。演出中共有40多位残疾人演员参与，

传递出“超越、融合、共享”的理念。

2022年北京残奥会表彰大会心得体会5

坚强之美、超越之美、残缺之美，在残奥会的赛场上时时处处绽放着奇异的光芒！他们让我们看到了进取、超越、希望和梦想，也让我们更深刻体会了“精神寓于运动”的理念。这是残奥会给残疾人运动员带来了美丽，残疾人运动员更因残奥会向世界释放了他们残缺的美丽。

诚然，我们希望每个人都能做一个肢体健全、心智健康的人，但我们更应该把目光投向那些残疾人、那些社会的弱势群体，给他们以尊重和帮助，给他们以施展才华和超越梦想的舞台，这就是残奥之美带给我们深刻的启示。

办好北京冬奥会、冬残奥会是党和国家的一件大事，同时也是世界了解中国的一个重要窗口。通过北京冬奥盛会，向世界展示真实、立体、全面的中国，展现阳光、富强、开放、充满希望的国家形象，有助于为我国改革发展稳定营造有利的内外部舆论环境。正因此，我们不仅要办好盛会，也要以受众听得懂、听得进、听得明白的方式，讲好中国再次与奥林匹克结缘的动人故事。

我们要讲好各国奥运健儿激情拼搏的故事。冬奥会开幕日益临近，全球冰雪健儿正争分夺秒，为梦想冲刺。中国冰雪“金牌之师”国家短道速滑队已经实现全额参赛；17岁小将苏翊鸣在大跳台世界杯美国斯廷博特站比赛中夺得男子单板滑雪金牌，创造了中国滑雪新的历史；两届冬奥会花样滑冰男单冠军、日本运动员羽生结弦，期待在北京挑战高难度的四周半跳动作……7个大项、15个分项、109个小项，世界顶尖的冬季项目运动员将会聚在中国，向世界呈现精彩的冰雪竞技。无论是否站上领奖台，拼搏就是最动人的故事。这些故事，共同组成了奥林匹克运动熠熠生辉的精神底色。深入挖掘这些故事，将激励更多人用奋斗成就梦想。

;

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

奥运是一次人类体能的绝好展现,健儿们在舞台上表演着坚强的意志、优美的姿态和灵活的技巧,数以万计的观众为他们喝彩,下面给大家分享关于北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感2022最新,欢迎阅读!

北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感【篇1】

什么是奥林匹克精神?六个刚劲有力的大字就可以解释这一切:更快、更高、更强。它充分表达了不断进取、永不满足的奋斗精神,大无畏的精神,同时激励着人们不断超越自我,永远保持着蓬勃的朝气。

那么,我们应该如何弘扬奥林匹克精神呢?我们是祖国的花朵,是党和国家的希望,是中华民族的希望,明天,我们将肩负起建设祖国的重任。所以,为了完成这神圣的使命,我们不仅要勤奋刻苦的学习科学文化知识,好好学习,努力奋斗,更要坚持不懈的锻炼自己的身体,磨练自己的意志。如此,才能点燃一盏盏奥运之火,高歌一曲曲奥运赞歌,勾勒一幅幅奥运蓝图。

我国有许多健儿,比如“跳水皇后”郭晶晶,“飞人”刘翔,“乒坛女皇”邓亚萍,“移动长城”姚明等等,他们在奥运会的竞技场上,浴血拼搏,最终取得了优异的成绩。哪怕失败了,也丝毫不气馁,反而迎难而上,尽自己的最大努力。也许我们无法像他们那样为国家争得荣誉,但从奥运健儿的身上所体现出的奥林匹克精神,却是永远值得我们学习的。

同学们,积极行动起来吧,向奥运会上的体育健儿学习,发扬奥林匹克“更快、更高、更强”的体育精神吧!

北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感【篇2】

奥运精神是什么?是“自信、自强、自尊”。

三者中缺一不可。

自强是什么?是努力向上，是奋发进取，是对美好未来的无限憧憬和不懈追求。自强者的精神所以可贵，在其依靠的是自己的拼搏奋斗，而非靠别人的帮忙。自强是自立的前提，不自强无以自立;自立是奉献的前提，不自立何谈奉献。自胜者强，自强者胜。有人说：“战胜别人的人只是有力量，而战胜自己的人才算坚强”。自强与成功有着内在的联系，虽然自强者未必都能成功，但“不自强而功成者天下未之有也”。

美国作家爱默生也曾说过：“自信是成功的第一秘诀。”

在成功过程中，有困难也有挫折，因此，选择了一件事，就等于选择了挑战自我。保持一个健康稳定的心理，是事物成功的关键。成功靠自信。自信多一分，成功多十分。坚持自学，不言放弃是成功者共同的成功特点。如果一个人抱着试试看、随大溜，甚至凭一时的冲动加入到一件事中来，想象不到自学的艰难和曲折，这样的动机难以产生持续的自我激励力，事情就不会成功。

奥运精神也是这样，只要努力向上做到自强、不言放弃做到自信、不灰心，不放弃做到自尊。我相信你一定会成功。

北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感【篇3】

2022年2月4日晚8点，第24届冬奥会开幕式在中国国家体育场鸟巢举行，奥林匹克的火种再度点亮千年古都北京。根据学校安排部署，当晚全校同学在家准时收看北京2022年冬奥会开幕式。各年级各班同学都积极参与，加深对2022年冬奥会的认识，深入学习奥林匹克体育精神。

随着二十四节气惊艳亮相，北京冬奥会盛大启幕。从黄河之水天上来，到迎客松盘桓鸟巢，每个创意都让人拍案叫绝；从普通中国人手手相传国旗，到五星红旗与冰雪五环交相辉映，每种情怀都直抵人心。“春风如贵客，一到便繁华”，当冬奥会开幕遇到立春，涌动的是勃勃生机，蕴藉的是热切希望。今晚冬奥会开幕式交出了当代先进科技力量赋能冬奥会赛场的“中国答卷”，展现了科技奥运与人文奥运相融互鉴的新图景，空灵而浪漫，每一分钟饱含中国人的思考。

任何一项世界级大型运动盛会，都是集中展示人类作为命运共同体的宏大力量时刻。今晚，北京冬奥会开幕式，让我们感受到了久违的来自人类的磅礴及温情。世界上的每一个人，都有理由为此感动，作为中国人，我们更可以无条件自豪。当国旗从人民传递到军人手上被举起的那一刻，翻滚的血液和模糊的视线清晰地告诉我们，有些东西深植在我们的血脉里，厚藏在我们的灵魂中。

本次冬奥会开幕式让同学们对大国崛起的从容、和平和担当，对奥林匹克体育精神都有了更深刻的体会。大家以谈体会、抒感想的方式交流观后感，弘扬新时代正能量。北京冬奥会，不仅展示了冰雪运动的精彩，更展示了全世界共同抗击疫情、一起向未来的决心和信心。极寒中常常孕育着新的生机，新的一年，一起加油！

北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感【篇4】

强国七十年，儿女英雄梦。伴随着中华民族的伟大复兴，中国——这颗冉冉升起的东方巨星，正在以惊人的速度飞快发展。在当前复杂的国际形势下，中国更是以崭新的姿态雄踞于世界之林。作为一名中华儿女，我的内心无比骄傲和自豪。我的祖国正在昂首阔步走向世界舞台的中央，进而展现出它华美的容颜。

随着中国国际地位的日益提升，我们的祖国将于2022年2月4

日迎来中国历史上第一个冬季奥运会。届时，我们的首都北京将连同张家口市共同作为主办城市。这是我国继北京奥运会、南京青奥会之后举办的第三个奥运赛事。到那时，北京将成为史上第一个举办过夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会的城市。同时，这也将继1952年挪威的奥斯陆之后，时隔整整70年后，第二个举办冬奥会的首都城市。

我作为一名有上进心、爱国的志士少年，将一如既往地准备着，努力着，奋斗着。用我坚强的意志和勤奋的汗水，塑造出一个过硬的新时代共产主义接班人，为我们的祖国能够顺利并且成功的举办冬奥会添砖加瓦，贡献自己的一份力量。

不忘初心，砥砺前行，我希望我和冬奥的这个约定能够如期而至。我要用我的实际行动来证明：中国的强大从少年做起，少年强则中国强。我们要让五湖四海的宾客都竖起大拇指说一声：“厉害了！中国！”

北京冬奥会冬残奥会总结表彰观后感【篇5】

百年之梦想，今日终圆梦。第__届奥运会于20__年8月8日在北京盛装开幕。历时16天完美闭幕，_亿中国人终于圆了自己的梦。

奥运会在我们中国举办，标志着我们中国有能力办好世界性的体育盛事，奥林匹克的旗帜飘扬在北京的上空，我们是多么的骄傲和自豪呀！

奥林匹克是一种倡导“更快、更高、更强”的竞技精神，更是一种追求“和平、友谊、进步”的共同理想，奥运会是短暂的，但是奥林匹克精神是永恒的，奥运精神需要我们永远地传承下去，这样我们的国家才能永远立于不败之地，成为世界强国。

我们现在还是小学生，不能参加奥运会为国家摘金夺银，在

生活中仍然可以表现出奥林匹克精神，对待学习我们要像刘翔冲刺一样，在学习上冲刺，上课认真听讲，认真完成各种作业，用自己的勤奋学习，换来优异的成绩。

在生活中处处可以体现出奥运精神，同学之间的相互帮助是一种友谊，师生之间的相互尊重也是一种和谐，是一种力量。平时的一举一动也都可以传承奥运精神，比如：保护环境呀、不乱扔垃圾呀、讲文明懂礼貌呀，等等，都与传承奥运精神有关。

富强、民主、和谐是我们追求的目标，更快、更高、更强是奥林匹克的精神，也是我们永远传承的精神目标，只要我们永远传承奥运精神，相约好书，牵手美文，师生共享教育的乐趣，我们校园的明天，阳光一定会更加灿烂！

;

北京冬奥会冬残奥心得体会篇五

新华社里约热内卢8月29日电（记者姬烨）里约残奥会开幕式创意总监热利29日表示，即将于9月7日上演的残奥会开幕式将注重体现包容性，并且唤醒形、声、闻、味、触这五种感觉。

“它（残奥会开幕式）将是关于包容和唤醒五感。”热利在接受巴西《圣保罗州报》采访时说，“它将强调一种理念，那就是我们每一个人的身体都有一颗心。”

据热利透露，残奥会开幕式的一个环节就是让观众在舞台上看不到任何东西。此外，他说电视也将用更详尽的解说词来转播开幕式，照顾视障人士。

里约残奥会开幕式将于9月7日在马拉卡纳体育场举行。