

冰雪运动的心得 冬奥带动全民上冰雪心得体会(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

冰雪运动的心得篇一

中国又惊艳了世界。

20__年的冬奥会开幕式在万众瞩目下终于呈现了。这次的开幕式与20__年相比截然不同，这一次没有了锣鼓喧天的红色，取而代之的是冰清玉洁的白色；没有整齐划一的千人团体操，只有天真烂漫的几百少年。经过时间沉淀的中华文化更加具有历史韵味，内涵更加丰富。

当立春与冬奥会相碰，中国人便使这场盛会更加浪漫。因此，这次的倒计时别出心裁地以二十四节气开始，当每一帧唯美的画面从我眼前闪过，我更加坚定了中华的文化自信。当画面定格在立春时，我知道新的希望永远存在，它永远不会随着时间的消逝而消逝。

各国代表团按笔画顺序依次入场。引导员手举雪花形状的引导牌带领世界各国依次入场，蓝白相间的`礼服，古典云纹的配饰，清新而又不失优雅，使人眼前一亮。最后雪花形状的引导牌被聚拢成一个更大的雪花，以橄榄枝围拱，这让“更高、更快更强、更团结”的口号深入人心。

最使我自豪的是奥运火炬的点燃方式，当两名火炬手将火炬放入矩形雪花中间时，并没有出现想象中的熊熊圣火，仍是只有那束来自希腊的小小火焰在燃烧，这是北京冬奥会绿色、

低碳、可持续原则的真正体现。这次的点燃方式简约却不简单，它燃烧着全世界的激情、热爱和浪漫。

同呼吸共命运，北京冬奥会充分体现了这一里面。在奥林匹克精神的照耀下，人类定能携手前进，走向未来。

冰雪运动的心得篇二

“银装素裹”的冰雪世界总是吸引着无数冒险家和享受户外活动的人们。凝结在山顶的冰川、欢快滑行的雪道以及有趣的雪球碰撞，都是冰雪带给人们的无穷乐趣。亲身体验冰雪的人们纷纷表示，玩冰雪是一种与大自然亲近的方式，是一场与寒冷做朋友的冒险。

段二：技巧与乐趣

在冰雪的世界里，掌握一些基本的冰雪技巧是必不可少的。第一次踩上冰上，我们会发现步伐迟缓而不稳；第一次滑下雪道，我们会感到扑朔迷离。然而，随着时间的推移，我们渐渐掌握了一些技巧。刹车时微微侧身，冰上滑行时双臂伸直，这些小小动作都是冰雪运动的技巧，也是我们体验冰雪乐趣的方式。

段三：与自然融为一体

在冰雪的世界里，我们与自然融为了一体。站在雪地上，呼吸着清新的寒冷空气，我们仿佛能感受到大自然的力量和生命的活力。下雪的时候，我们蹲在地上，伸手接雪花，感受雪花在手心融化的温度。玩冰雪的过程中，我们的体温会逐渐降低，但却能感受到胸腔的洗礼和精神的愉悦。这种与大自然的亲密接触是我们在城市生活中所缺少的，所以玩冰雪成为了很多人追求的一种生活方式。

段四：冰雪对心理的影响

冰雪运动对我们的身心健康有着积极的影响。在冰雪世界里，我们需要保持平衡、调整姿势，这要求我们具备一定的耐心和毅力。同时，冰雪运动也需要我们判断形势、做出决策，培养了我们的思维能力和应变能力。体验冰雪运动的过程中，我们也能释放内心的压力，舒缓焦虑和疲惫，增强对生活的热情与动力。

段五：冰雪安全的重要性

然而，玩冰雪也需要我们保持警觉，时刻注意安全。因为冰雪运动是一项具有一定风险性的活动，未经专业训练或缺少经验的人可能面临危险。适时休息、佩戴合适的装备、遵循规则和注意信号都是确保安全的重要措施。冰雪带给我们乐趣的同时，我们也应该明白安全的重要性，不盲目冒险，做到玩冰雪安全第一。

总结：

冰雪运动是一种与自然亲近的方式，通过掌握技巧和体验自然的力量，我们可以从中享受乐趣和增加对生活的热情。然而，我们也需要时刻保持警觉，注重安全。玩冰雪可以让我们体验到与大自然的融为一体，也能对我们的身心健康产生积极的影响。在未来的冬天，让我们放下防寒的厚厚外套，穿上滑雪装备，去感受冰雪带给我们的魅力与乐趣吧！

冰雪运动的心得篇三

翻过小雪的栅栏

姗姗来迟，是期盼的大雪

前者是节气，后者是现实

在不经意间

冬，又被翻开

那一年，也是小雪刚过的大雪

那是两个节气

在日记体的诗里，有这样一笔

我写过的柳树早已长高

我追过的同桌成了我孩子的妈妈

青春，被琐事的卡车一趟趟无情地拉走

天空和那年一样的

这样的夜晚，是否能长出星星

木讷的妻懂我。我喜欢在雪天的星星下

抒情、讴歌……

雪花，亲吻着路旁的枯枝

在和煦抵达后

又一次，点燃她会说话的眸

防疫站老楼

窗外的老树还是那么熟悉

屋里的火苗早已熄灭

感官检验室

早已支离破碎，逃脱

其它，还能如何！

楼，还是那栋老楼。只不过

它漆上了新衣

楼里的人，用陌生的眼神

问我，你是谁？你找谁？

我是乡音未改的过客

孩子们，我年少热血染红了大楼

我青春的轰轰烈烈

你们读近代史，一定听过！

我像一个病重的老人

苟延残喘地热爱着老楼

而今，我是一只孤单的鸟

来不及抒情

也来不及悲伤

写首小诗吧

告诉老楼，我来看你了

冰雪运动的心得篇四

至雪

思念曾经，散落在我手心，那场冰冷，无奈的雪……

记得那年冬天，和往常一样，

依然刺骨的冷，冷的使我心寒无奈，

我仰望着，那个冬季，那漫天飞舞的，

凌乱的，洁白的雪花，

我展开冰冷的手，

看着一片片的雪花，飘落在我的手心，

然后渐渐的融化，散落，

冷冷的滴落在我心上，刺骨的冷，

像是思念的纹割，与幻化的美好，

我抬头举目，

仰望天空那遥远的，亮丽的星，

看见的却是帷幕一样的黑夜，

和那悲情绽放的烟花，

它们在空气中，瞬间绽放而坠落，

演绎绚丽的那一瞬，

飞速的散落，
像是流星划过的影，是华彩，
是坠落后的无奈与凄凉，
是一场错落的，年度的忧伤，
是时间指痕上的，那场冰冷的雪，
凌乱的，悲凉的，无奈的雪！！
可惜再也见不到那场雪了，
他永远的走了！
敬爱的爷爷，
你安息吧！

冰雪运动的心得篇五

你来自与热忱的悸动、
玻璃纸杯一般的骚动，
你像歌曲流下饱满的泪滴，
你挥荡在海澜般河水的心中，
你用笛声作船锚。
我无法恨你，
你像时光一样惊动我的心；

你像新疆的风一般美丽，

你伴随星星低语，

在我亘滑的心上。

你像清脆崩溅的雨滴，

涌流在心上；

你像隔纱的纸窗，

涌流在心上，

你是玫瑰色的诱惑，

滴落在泥土的心上。

你像风筝一般起线沉浮，

你悬挂与我醉涡的心上；

在无垠的星夜，

为你寄挂美诗一篇。