

北京冬奥会冬残奥会心得体会(通用8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇一

一片冰，一片雪，14亿人民的热情与期盼筑就了冬季奥运会。我们的祖国用真诚与热情捧起了一片冰雪，将它打造成冰雪的天地。速滑场“冰丝带”让我映像深刻，它的造型如同22条飘逸流畅的冰雪丝带，在北京的奥林匹克公园飞舞。同雄浑的“鸟巢”、灵动的“水立方”将北京这座双奥之城点缀的闪闪发光。让我再一次领悟了什么叫做国富民强，我为我的祖国喝彩！

除了标志性的建筑以外，我最期盼的是冬奥会的吉祥物——冰墩墩和雪容融，大家是否还记得2008年奥运会的吉祥物呢？其中“晶晶”是一只憨态可掬的大熊猫，走到哪里都受人们的喜爱，而2022年的“晶晶”摇身一变，一只来自未来的3d拟人化熊猫出现在大家的视野中。

瞧呀，他不仅有大熊猫特有的可爱黑白造型，还身披“冰晶外壳”内罩，五彩“冰丝带”手掌中镶嵌着小红心，可爱的样子让我忍不住想给它一个大大的拥抱。它不仅仅可爱，它还象征着纯洁、坚强与活泼。通过“冰晶外壳”显现出5g的创新，还有冬奥会运动健儿强壮的体魄和坚韧的意志。手掌中的小红心像世界人们展现出我们的热情。这样一只富能量的大熊猫怎能让人不喜爱呢？！

“简约、安全、精彩”是北京冬奥会的主旨，冰雪上的运动项目也实在让人翘首盼望。在2022年中即将展开一方天地的

冰雪盛会，汇聚了各国的冰雪健儿。我期盼，将来我也是冰雪盛会的一分子，为祖国增光，为人民添彩！

冬奥会的筹办过程见证我们祖国的强大！我希望这次冬奥会能够带着所有人乘风破浪，追随所有人心中的激情与期盼。绽放出一片壮阔的冰雪世界！

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇二

冬奥会残奥会是世界上最具规模和影响力的体育盛事之一，作为参与其中的观众之一，我深受启迪和震撼。本文将从体育精神、国际交流、人文关怀、残疾人权益以及文化传承等五个方面，分享我对冬奥会和残奥会的心得体会。

首先，冬奥会残奥会所展现的体育精神令人佩服。在比赛场地上，运动员们充分发挥出自己的潜能和技术，不断突破自我，争夺金牌。无论是在速度滑冰、越野滑雪、雪车等项目中，还是在冰球、冰壶、花样滑冰等项目中，运动员们都尽展风采，展现出坚韧不拔和顽强拼搏的精神。这种体育精神不仅激励人们追求卓越，也加深了人们对体育的热爱与向往。

其次，冬奥会残奥会是世界各国之间交流合作的重要平台。各国运动员和观众的到来，使得举办城市成为了一个国际交流的综合窗口。通过与海外朋友的交流，我深刻感受到了人类命运共同体的理念。这些文化的碰撞和人际的交融，使我们更加相互了解和尊重，也更加关注全球事务。

第三，冬奥会残奥会秉持人文关怀的理念，强调对运动员和观众的关怀与尊重。无论是在场馆内还是周边设施，我们都感受到了人性化的设计和服务。赛事组织者通过提供残疾人友好设施和专业的服务，给残奥会运动员创造了公平竞争的环境。这种人文关怀的体现，不仅使参与者感受到尊重和温暖，也为我们树立了一种平等、包容的社会价值观。

第四，冬奥会残奥会促进了残疾人权益的实现和保护。通过残奥会，全球范围内的残疾人获得了更多拓展自我的机会，也更多地融入社会。冬奥会残奥会突出了残疾人群体与普通人之间的平等性，使全世界范围内的人们更加关注残障人士，更加尊重和包容他们。残奥会运动员的奋斗和不懈努力，激励着更多人勇往直前、拼搏奋斗。

最后，冬奥会残奥会在体现世界文化遗产方面起着不可替代的作用。冬季体育是北方国家丰富多样的文化的代表之一，而冬奥会的举办则使这种独特的文化得以展现和传承。无论是冬季传统运动项目的推广，还是举办各种文化艺术展览和娱乐活动，都加深了人们对冬季文化的认知和理解。通过这一体育盛宴，世界各国之间的文化相互融合，也为传统文化的发扬和传承提供了良好的机遇。

总之，冬奥会残奥会不仅是一场体育盛事，更是一次全球性的文化和人文盛宴。通过观看比赛、参与赛事、亲身体验，我对体育精神、国际交流、人文关怀、残疾人权益以及文化传承等方面有了更加深刻的理解和感受。希望未来冬奥会残奥会能够继续为全球人民带来更多的启示和感动，推动人类社会不断向前发展。

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇三

身残不可怕，拼搏最重要。伴着数届残奥会一路走来，我们也从一个侧面看到了残疾人健全乐观的心态和不懈追求的精神。当我们的眼光追逐着他们在竞技场上生龙活虎的身影，当他们于赛场上每一次举手投足的精彩带给我们由衷的赞叹，此刻，他们就是勇气和梦想的化身。

北京残奥会，他们来了，带着微笑，带着信心。自尊自爱，自立自强，勇气和信念鼓励着所有的残疾人。4000多名参赛健儿相聚一堂，这不仅是包括中国8000多万残疾人在内的世界6亿多残疾人最开心难忘的时刻，也是包括中国在内的世界

人民最开心难忘的时刻。激情点燃，梦想放飞，关爱升华。通过残奥会这个大舞台，让我们看到了残疾人的若干不易，同时也提醒我们给予他们更多关爱和帮助。

开幕式后，参赛残疾健儿们给我们带来精彩纷呈的比赛，所以，别忘了给他们加油喝彩。但由于他们身体的特殊缘故，我们的加油喝彩等语言和行为表达方式也应有所不同，需要我们按照残奥会对观众的特殊要求而行。做好这些，也是对他们关心关爱的体现。

北京残奥会圣火一路走来。中华文明路线，让残疾人和我们看到了祖辈勤劳和智慧的结晶；时代风采路线，让残疾人和我们看到了自己双手创造的财富和进步。当采自太阳的残奥圣火，在开幕式上点燃“鸟巢”主火炬的那一刻，残疾人朋友的心里更亮敞了，我们的心里更亮敞了，北京更亮敞了，世界也更亮敞了。

“精神寓于运动”，这是残奥运动的精神。“超越·融合·共享”，这是北京残奥会的理念。开幕式将这些精神和理念，展示得淋漓尽致。我们期待，在接下来的比赛中，各国各地区的参赛体育健儿能有好的成绩和收获。

两个奥运，同样精彩！

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇四

第一段：介绍冬奥会残奥会及个人参与情况（200字）

冬奥会残奥会是世界范围内盛大的体育盛事，不仅给观众带来精彩纷呈的比赛场面，更是体现了国际友谊和不屈精神。我有幸参与了这一盛会，并亲身感受到了其中蕴含的精神力量。我的能力不足无法参与正式比赛，但我作为一名志愿者，见证并助力了这一体育盛事的举办。

第二段：冬奥会残奥会的国际友谊（300字）

冬奥会残奥会不仅是各国优秀运动员竞技的舞台，更是各国参与者和观众之间的友谊交流平台。我们志愿者与来自各个国家的运动员和观众一起工作、交流，深感友谊无国界。尽管语言和文化不同，但我们通过眼神、微笑和肢体语言沟通。哪怕只是短暂的相处，也能让我们之间建立起无以言表的情感和亲密。这种国际友谊的情感，令人难以忘怀。

第三段：残奥会运动员的不屈精神（300字）

残奥会的运动员面临着各种各样的身体障碍，但是他们却以其不屈的精神力量带来了精彩绝伦的比赛。我亲眼见证了残奥会运动员的训练和比赛过程，他们在不同的项目中展现出了坚持、勇气和毅力。更重要的是，他们以自己的实际行动向世界传递了“不因身体障碍而放弃梦想”的强烈信息。他们是真正的英雄，值得我们永远的敬佩和崇拜。

第四段：志愿者活动的收获（300字）

作为一名志愿者，我参与了冬奥会残奥会期间的各种工作和活动。通过志愿者活动，我收获了很多宝贵的经验和教训。首先，我学会了团队合作，与其他志愿者紧密合作，共同完成工作任务。其次，我学会了与陌生人沟通，以及如何与不同文化背景的人相处。最重要的是，我对体育运动和残奥会的理解更加深入，意识到体育的力量可以超越身体的局限，激发人们的潜能。

第五段：对未来的展望（200字）

参与冬奥会残奥会让我对自己的未来有了更多的期许和展望。我希望以这次经历为契机，继续努力，不断提升自己的能力。无论是在体育领域，还是在志愿者服务上，我都希望能为社会做出更多的贡献。同时，我也希望能将自己所见所闻传递

给更多的人，让更多的人了解和关注冬奥会残奥会，为这一体育盛事增添更多的热情和关注。

以上就是我对冬奥会残奥会的心得体会。通过这次参与，我深刻感受到了国际友谊和人类不屈的精神，并从中获得了很大的收获和启示。我将继续努力，为实现自己的梦想和目标而奋斗，为社会的进步和发展贡献自己的一份力量。

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇五

同抗击疫情的“逆行者”们一起奋战。虽不能冲上“疫”线，但请不要忘记，留在家里，同样是作战，凝聚着抗击疫情的强大力量。

你的样子，就是中国的样子。疫情当前，谁不想安安全全、舒舒服服地待在家呢？然而勇敢的战士，总会在该冲锋的时候义不容辞地挺身而出、责无旁贷地英勇奋斗。于是，我们看到了这样的画面，建议全国人民“没有特殊情况，不要去武汉”的钟南山院士，自己却第一时间赶往武汉抗疫最前线。这是医务工作者的职责所在，共产党员的初心使命驱动，更在于我们的一举一动，勾画着中国的模样。不出门，阻隔病毒传播，或许是我们普通人能做的最大贡献。但平凡之中见诸伟大，我们怎么样，中国就怎么样，我们还能做的更多。

“响铃模式”就是同频共振，准确接收党和国家的“信号源”。今年春节，全国各地民众积极响应国家号召，居家隔离、自我隔离，履行公民的法定义务。但不串门、少出门，并非“两耳不闻窗外事”，而是“秀才不出门，尽知天下事”。疫情是魔鬼，不能让魔鬼藏匿。只有把魔鬼暴露在“阳光”下才能看清它，确保信息公开透明；万众一心才能尽早战胜疫情，切实把思想和行动统一起来。“宅”在家中的我们，要常开窗通风，让中央疫情防控工作精神和决策部署“吹进来”，呼吸各地疫情防控工作指挥部最新鲜的行动“空气”，掌握疫情信息、做好疫情预防、备好防疫物资，

全国一盘棋，才能步调一致、共克时艰。

“响铃模式”就是平安来电，万家灯火是幸福团圆的“长明灯”。抗击疫情，一人奋战在前，全家力挺在后。在这场没有硝烟的战争中，我们见证了太多令人泪目的感动时刻。阔别新婚妻子，毅然选择“蜜月”出征；护士妈妈抗击疫情，只能和女儿“隔空拥抱”；放弃春节假期，用服务暖人心的广大基层干部，还有电力保障人员、火神山、雷神山医院建筑工人……关键时刻，一部手机是我们彼此沟通交流、加油打气的“纽带”。我们想问的很多、想看的更久，千言万语汇成一句，就是平安归来。别让在外的他们牵挂担心，“妈妈你放心去打怪兽！”才是电话这头我们共同的语言，在家守候团圆，待你凯旋归来。

“响铃模式”就是有战必应，我们都是抗击疫情的“勤务员”。“宅”在家十多天，或许会觉得无聊，但决不能陷入“静音”或“超长待机”。现在是抗击疫情最关键的时刻，谁放松就是对病魔的放纵。英雄从来不会带来胜利，而是引领胜利的曙光。在这个特殊的时期，无数“逆行背影”感动你我他，更激励每一个人。留下一万块就匆匆离去的袁兆文；什邡“大树哥”5万公斤蔬菜支援武汉，涓涓善举汇成大爱洪流。“响铃模式”，就是当基层干部一天拨打600多个电话时，我们能第一时间回应，配合做好防控工作；在家办公，和单位保持密切联系；尽己所能，一袋蔬菜、一个口罩到捐献物资，相信在全国人民的共同努力下，春天一定会到来。

我们在奋斗，中国在奋斗。新时代是奋斗者的时代，新时代属于每一人。时间不是治愈疾病的解药，奋斗才能真正守护人民健康。“人”字的结构就是相互支撑，“宅”在家的我们要做最坚定“捺”，支撑奋战第一线的“撇”，陪伴他们一起同时间赛跑，与病魔较量，我们就能坚决打赢疫情防控阻击战。加油，中国！加油，每一个中国人！

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇六

在冬奥会和残奥会的赛场上，尽管运动员们来自不同的国家和地区，有着不同的残疾情况，但他们共同展示出了运动的力量和奋发向前的精神。这些运动员在赛事中的表现，让我深刻体会到了体育的魅力，它可以让不同国家和民族之间建立友谊和理解，也可以激励人们克服困难，勇往直前。

第二段：团结合作的力量

通过观看冬奥会和残奥会的比赛，我注意到运动员与整个团队之间的默契和合作。无论是击剑、滑雪还是冰球比赛，运动员之间都需要团队的配合才能完成最好的表现。这让我明白到，只有在团结合作的力量下，才能取得成功。同时，我也认识到团队合作不仅仅适用于运动领域，它在生活中也同样重要。

第三段：坚韧不拔的毅力

对于参加冬奥会和残奥会的运动员们来说，他们需要面对的不仅仅是竞争对手，还有残酷的天气和不完美的比赛环境。但这些困难并没有让他们退缩，相反，他们坚持不懈地训练，以尽最大努力展现自己的实力。这让我深受鼓舞，明白到只有拥有坚韧不拔的毅力，才能在面对困难时咬紧牙关，继续前行。

第四段：跨文化交流的机会

冬奥会和残奥会不仅给了运动员们在赛场上展示自己的机会，也给了各国民众跨文化交流的机会。在这个赛事中，来自世界各地的人们可以互相了解、交流，并且共同分享喜悦和激动。这借鉴到我们的生活中，我们应该积极主动与他人交流，拥抱多样性，增进友谊和理解。

第五段：勇攀高峰的决心

冬奥会和残奥会中的运动员们都是为了实现自己的梦想而努力奋斗的典范。他们勇攀高峰，不断努力超越自我。这种决心和毅力告诉我们，只要我们肯努力，无论遇到什么困难，都能够战胜自己、实现自己的梦想。所以，我们应该向这些运动员们学习，永不言败，坚持不懈地追求自己的目标。

冬奥会和残奥会的举办给人们带来了无数的感动和启示。通过观察这些比赛，我意识到了运动的力量、团结合作的力量、坚韧不拔的毅力、跨文化交流的机会以及勇攀高峰的决心的重要性。这些感悟让我更加热爱运动，更加执着追求自己的梦想。

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇七

20__年，新冠肺炎规模在不断的扩大，逐渐蔓延。全国上下形成了同一个声音：战胜新冠肺炎，中国一定能赢！

临危不惧，勇克难关。疫情发生后，武汉各大医院全力以赴抗击病毒，10万医护人员超负荷工作，他们以血肉之躯，筑成守护家园、保卫武汉的长城堡垒。仅仅耗时六天建设可容纳1000张病床起的火神山医院。医无私，警无畏，民齐心。在危急关头前，我们看到了共同抗击疫情的决心！

万众一心，驰援武汉。医护人员冲上去了，他们将个人安危置之度外，同病魔奋力搏击；科技人员冲上去了，他们夜以继日、合力攻关，力图早日攻克病毒的关隘；新闻记者冲上去了，他们忠于职守，传播党和政府的声音，报道新冠肺炎疫情和无数感人事迹。从不远万里驰援武汉的“最美逆行者”，到“武汉加油”、“今夜我们都是武汉人”的声声呐喊，再到来自各方的物资支援，团结一心、同舟共济才是走出困境的唯一出路。

牺牲小我，奉献大家。大年三十，本该是合家欢聚的时刻，一位位医护人员却选择离开家人，冒着被感染的风险奔赴武汉，牺牲小我，奉献大家。他们忍受着对亲人的思念，克服着高强度的治疗工作，一天十几个小时身穿严丝合缝的防护服，无所畏惧的走在抗击肺炎战役的最前线，成为值得敬佩的逆行者。为了中国这个大家，我们看到了84岁高龄的钟南山院士毫不推辞的登上开往武汉的列车；我们看到了北协和、南湘雅、东齐鲁、西华西“四大天王”共聚武汉……“龙已经把最硬的鳞给你，哪怕自己也伤痕累累”，这不是笑谈，因为，我们坚信，这身盔甲，必定战无不胜！

龙魂不死，风雨而立。相信用不了多久，我们将战胜新型冠状病毒，生活、工作、学习将重新步入正轨。岂曰无衣，与子同裳；疫病无情，人间有情。我们是彼此的后盾，在危机时刻，为彼此挺身而出！

冬将尽，春可期，愿山河无恙，人间皆安，武汉加油！

北京冬奥会冬残奥会心得体会篇八

“冬奥会残奥会是人类卓越运动精神的集中展现。比赛刚刚结束，身心疲惫的运动员们不仅带给我们精彩的比赛，更让我们体验到了努力奋斗、团结拼搏的力量。通过这次激动人心的赛事，我有了许多感悟与思考。”

第二段：残奥精神的力量

“残奥运动员在比赛中所展现的不屈精神令人敬佩。他们在身体残疾的困扰下，仍然坚持训练、努力拼搏，以自己的顽强意志和不屈精神克服困难。每一位残奥运动员都是冬奥残奥会精神的典范，他们的坚持和努力不仅激励了全世界的观众，也启示了我们生活中的困境和苦难，让我们意识到只要有足够的信念和努力，我们也能够克服困难，追求自己的梦想。”

第三段：冬奥会的团结与友谊

“冬奥会凝聚了全球运动员与观众的团结与友谊。在这个赛事中，来自各个国家的运动员们在赛场上彼此竞争，但在场外却是彼此尊重与友好相待。他们以友谊、协作为核心价值观，共同推动了这场不同国家、不同肤色的和谐盛宴。这种团结与友谊的体现，让我深刻认识到要想实现和平与进步，我们必须超越国界、肤色和种族的差异，互相尊重、互助合作。”

第四段：追求卓越的力量

“冬奥会残奥会的比赛不仅让人们见证了卓越运动员的实力，也展现出人类追求卓越的精神。通过比赛，我们看到每位运动员都追求卓越，他们通过不断努力、锲而不舍的精神，打破自己的极限，不断向前。这种追求卓越的力量激励着我们，让我们明白只有通过不断超越自己，才能够获得成功和成就。”

第五段：冬奥会与残奥会对我的启示

“冬奥会和残奥会对我个人产生了深远的影响。它们让我明白了团结互助的重要性，激励我积极追求梦想。在生活中，我将尽力互相帮助，在困难面前坚持努力。我会在思想上不断超越自己，追求卓越，做到最好。同时，我也会通过体育运动锻炼自己，培养毅力和坚持的品质，以此追求一个更美好的未来。”

结尾：总结与感谢

“冬奥会残奥会是一场令人激动、感动的盛宴。通过这次比赛，我学到了很多，也受到了很多启发。我希望我们每个人都能从中获得精神力量的滋养，不断超越自己，追逐梦想。最后，我要向所有参与冬奥会残奥会的运动员、组织者和观众表达我最深的感谢，因为是你们的努力和付出，才让这个世界变

得更美好、更有希望。感谢你们！”