

# 2023年看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会(模板7篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇一

一场喧嚣、欢乐，又不失温情，以及历史厚重感的奥运会开幕式就这样呈现在了世人面前。

毫无疑问，这是一场能让每个人的情绪都被调动起来的大聚会，充满了激情与欢愉。

百年奥运历首次移师南美洲，面对外界的质疑与吐槽，东京人用一场充满南美、桑巴风情的盛会让全世界为之陶醉，“欢乐”应是现场最直观的感受。

当地时间7月23日晚8时，2021东京奥运会开幕式在东京体育场举行。整场文艺演出将巴西的历史、现在与未来集中呈现在世人面前，而热带雨林等元素的出场，体现出这个南美国家与自然、环保的密切联系。

事实上，东京人不光拥有匠心独运的文艺表演，他们还有无比细致的一面，从而让世界看到他们办好一届世界性运动盛会的决心和信心，这似乎与人们对巴西人自由，又略带散漫的印象大相径庭。

作为开幕式亮点，不同肤色、不同性别的引导员脚踏用植物

点缀的三轮车引导各国运动员入场，让人犹如置身在狂欢节的氛围之中，同时也感受到这个多种族国家独有的热情。

环保奥运，没有奢华的排场，没有炫目的特效，五环是全绿色的，火焰也是这么些年来最小的，但是东京奥运会开幕式真的超过了想象，低调却美丽，祝福所有运动员，期待奥运顺利举行。

“我对东京奥运会有充足信心，”正如国际奥委会主席所说，多一分对东京人的理解，奥运会在人们眼中就会多一分美好，多一分和谐，有理由相信，东京奥运会，将是一届成功，又充满南美风情和欢乐元素的体育盛会，对此我深信不疑。

## 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇二

我对奥运并不是十分的了解，从20xx年才知道世界上有奥运，20xx年才懂得看奥运，才清楚各国为奥运的胜利而相互竞争，才明白只有奥运精神才能震撼人心，鼓舞人心。

于是我就产生了一种好奇，是不是有奥运的地方就有矛盾的存在？首先，一个国家必须获得申奥成功后，才有资格举办奥运，中国已失去了一次机会，别国为什么不让给我国呢？这样一来让了，将会引起矛盾冲突，最后爆发人为的反目，中国只好依靠自己有限的实力和信心来与之较量，终于取得了08奥运的申办权。

在奥运的田径比赛项目中，男子800m跑步需到终点才算胜利，每个国家派一位代表上场，一些人都跑得满头大汗，浑身无力，有一个还在慢慢的跑着，脸上未见什么反应，他们会怀疑这个人吃了药，场上吵得沸沸扬扬，场下你说我笑的，看起来一点奥运气派都没有，因此各国的矛盾接连不断，这就是管理奥运国家的失职。

有没有竞争的对手在守候着?拿跳高运动来说吧：奥运选手在起跳之前，背负了多少个包袱，这不仅关系到自己的前途命运，更关系到祖国的兴衰成败，退一步，不但给别的选手乘虚而入的机会，就连在现场上他远道而来的亲戚朋友会用怎样的眼光看他?外国人又如何看待中国人呢;前进一步，不管最搬弄是非是成功还是失败?别人至少曾为你加过油，为你紧张过，他们至少认为你曾努力过，至少曾把一线希望寄托在你身上，所以你退一步是万万不可以的，它对别人来说是海阔天空，对自己来主可能是万丈深渊。

其实，在我们身边也有类似进退两难的事，只是，大部分人不敢选择而已，比如，刚在一个新环境下读书，开始谁都不认识，这时，就需要勇敢的与别人交流，主动的和同学接触，若不敢去，就想想在奥运会上那些奥运选手面对数以万人，心情多么的忐忑不安，但是他们仍然没有退步，勇敢的完成了自己的任务，为祖国赢得了荣誉。

奥运比赛胜利的选手，不但发奖牌，而且还让他披上自己国家的国旗，伴着国歌，向奥运会上走去，当祖国的国旗缓慢升起时，他为祖国赢得了至高无上的荣誉。

在游泳比赛中，来处世界各地的奥运健儿，使出浑身泄数来赢得比赛他们都互不相让，没有一丝一毫的松懈，假如在学习上经常会遇到这样的竞争对手那就不用担心成绩下降，考试不及格了，考入大学的姐姐为什么会这么聪明?是不是天生的?不是她在学习过程中几乎每天都有竞争对手，竞争完成后，她把每次结果都埋藏在心底，不论是愁是喜，都不在此刻踌躇片刻，而是立即向另一个目标奔去久而久之，就养成了习惯。

此时此刻我才恍然明白，唯有奥运精神才能把祖国建设得更加繁荣昌盛，才能彻底的激发人心，彻底的鼓中人心，让我们唱着国歌、伴着联想，企盼xx奥运的到来!

根据国际乒联公布的奥运排名，在男女团体、男女单打以及混合双打等全部5个单项中，中国选手均占据头号种子的位置。其中樊振东、马龙分列男单前两号种子，陈梦、孙颖莎为女单前两号种子。

当日率先进行的是混合双打抽签。与单打不同，各代表队只能派出一对选手参加混双比赛。由于中国乒乓球队在团体比赛中优势较为明显，男女单打又各有两名选手参赛，因此仅有一对组合坐镇的混合双打成为此次国乒各条战线中相对不稳的一环。

作为一号种子，许昕/刘诗雯此番签运不错，两人首轮对手是加拿大队的王臻/张默。整个上半区，最有可能对“昕雯”组合构成威胁的是来自中国香港的黄镇廷/杜凯琹。不过，在6月奥运模拟赛的对阵中，许昕/刘诗雯曾以4:1取胜。

如果“昕雯”组合顺利从上半区出线，决赛很可能对阵东道主选手水谷隼/伊藤美诚，前提是后者从拥有中国台北组合林昀儒/郑怡静、韩国组合李尚洙/田志希等好手的下半区中突围。由于混双是乒乓球项目中最先决出冠军的单项，许昕/刘诗雯能否取得开门红就显得尤为关键。

在女子团体的抽签中，头号种子中国队落在1号位，首轮对手是奥地利，之后对阵法国与新加坡的胜者。中国队半决赛的潜在对手是韩国队，决赛或迎战东道主日本队。

男子团体方面，中国队作为头号种子进入上半区，首轮对阵埃及。之后中国队很可能将与中国香港队交手，竞争一个半决赛名额。日本队位于下半区，同样处在下半区的还有实力强劲的德国队，他们极有可能与东道主竞争决赛名额。

单打方面，国乒四员大将樊振东、马龙、陈梦、孙颖莎各自镇守一个半区，形成两对“双保险”。国乒内战在决赛前不会上演，不过一旦有人“失守”，势必会给队友带来额外压

力。

女单中，被视为国乒最大对手的日本名将伊藤美诚与孙颖莎同区，另一位日本选手石川佳纯进入陈梦所在的上半区。男单方面，东道主选手张本智和落在8号位，与樊振东同处上半区，而卡尔德拉诺、奥恰洛夫等好手进入“大满贯”得主马龙镇守的下半区。

综合来看，中国乒乓球队签运不错，在5个单项中也均具备夺冠实力。此前中国乒协主席刘国梁表示，5年备战，国乒已经准备好了。

## 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇三

东京海之森水上竞技场全面打响金牌争夺战，由崔晓彤、吕扬、张灵和陈云霞组成的新一代赛艇国手不负众望，夺下女子四人双桨金牌，成为继2008年奥运会后的又一次突破，向世界展示了中国速度和中国力量。

风雨苍黄百年路，高歌奋进新征程。百年前，少年觉醒，“百姓”从此为“人民”。百年后，中国依旧，光芒万丈。新一代的中国青年正以如山的信仰、如铁的信念、如磐的信心，行稳致远，进而有为，书写新时代下的担当，兑现“请党放心，强国有我”的铮铮誓言。

关键时刻显担当。“做人要有气节、要有人格。气节也好，人格也好，爱国是第一位的。”7月19日晚，河南许昌突降大雨，城市某路段因积水严重，导致车辆无法通行，中国青年声嘶力竭，不惧危险，勇于向前，冒雨拦车，展现了当代青年的爱国情怀、抱负与热血、智慧与才能，真正肩负起时代赋予的重任！世上没有从天而降的英雄，只有一个个普通人怀着一颗不普通的心挺身而出。中国青年深入一线前沿，以“我先上”“让我来”“有我在”的魄力冲锋在前，锻炼

品格，铸就铁骨，矢志不渝地为中国特色社会主义共同理想去奋斗。

危急时刻见英雄。“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”“我和我的祖国，一刻都不能分割……”被暴雨困在高铁站，少年们列队演奏《我和我的祖国》，歌声嘹亮，振奋人心！让我们看到了幼小身躯下，“一枝一叶总关情”的伟岸信念。理想只有同国家的前途、民族的命运相结合才有价值，一个人的信念追求只有同社会的需要和人民的利益相一致才有意义。中国青年坚定理想信念，以实现中华民族伟大复兴的中国梦为神圣使命，把自己的命运与国家和民族的命运紧密联系在一起，将个人的追求融入中华民族实现伟大复兴的实践历程。

风雨面前一起扛。“中国梦是我们的，更是青年一代的。中华民族伟大复兴终将在广大青年的接力奋斗中变为现实”。暴雨无情，人有情！青年们在密集的雨点中赤脚站在水中，推出一辆熄火车辆后，不愿透露姓名，转身再次进入积水路面，让我们看到了新一代青年的担当与使命！这不仅仅是推出一辆辆车，更是推出了民族的希望。艰难模式下的今天，他们在琐碎的小事中，挺身而出，誓把小事当作大事干。从一点一滴中，集小能为大才，集小善为大德，集小成为大业。

“豪情涌动处，扬帆正当时”，青年是国家的栋梁，是未来发展中不可或缺的力量。青年在岁月的磨砺下，精诚团结、共同奋斗，不屈不挠，坚韧刚强，乘着新时代的浩荡东风，加满油、把稳舵、鼓足劲，让承载着14亿多中国人民伟大梦想的中华巨轮继续劈波斩浪、扬帆远航，胜利驶向充满希望的明天！

## 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇四

7月23日，令万众瞩目的东京奥运会终于拉开了序幕，在这个暑假里，我终于能看到一回奥运比赛了。

奥运会有好多比赛项目，有气枪，有游泳，有排球，有跳水……其中我最喜欢看的是乒乓球赛了。

7月25日，由中国队许昕和刘诗雯两名大将出赛国乒混双，乒乓球混双第一次进入奥运会，这两位选手实力雄厚，参加过2019年锦标赛获得金牌，这样看来金牌今年准是非我们莫属。

半决赛中国队对战法国队，以4—0击败法国选手，晋级混双决赛。我们决赛的对手是日本队，对方的实力也很强，我在电视机前一边嗑瓜子，一边大声呐喊着：“中国加油，中国必胜！”中国队率先赢了两局，眼看离金牌距离越来越近了。

然而就在第三局第四局第五局，日本队员逆风翻盘，连追上了三局2：3，眼看被日本队反超，我坐在电视机前，急的`血压都快升高了，中国队稳住，一边大声呐喊着：“中国加油！加油！加油！……”在热烈的呐喊声中中国队又扳回了一局，此时局面3：3。

到最关键的一局，两队都对这枚金牌虎视眈眈，一开始，日本队领先4个球，这还能追回来吗？只见日本队越打越兴奋，状态很稳。我们队昕雯组合，不甘示弱，奋力追赶，你们在赛场上努力拼搏，我们在电视机前为你们加油呐喊！

最终以3：4遗憾败北，虽然错失了金牌，得了银牌，但是你们永远都是中国的骄傲！

## 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇五

圣火昨晚刚刚在东京奥林匹克体育场点燃，中国的“00后”姑娘杨倩就击落首金，意义确实非比寻常。无论对中国军团，还是对本届奥运会，这都是一个美好的开始。毕竟，奥运会是当今世界最重要的体育赛事，追求卓越是每一个人的梦想。每到奥运季，都会吸引全世界的目光，而奥运首金，则意味着开启与突破。

大幕已经拉开，大项也好，小项也罢，每一次突破都是人类的一次自我实现，每一块金牌、奖牌都是运动员的自我确认，都值得欣喜。

而对于征战奥运的中国军团而言，首金更意味着一种历史的记忆，让人刻骨铭心。犹记得，1984年7月29日，在洛杉矶奥运会上，中国选手许海峰以566环的成绩夺得男子自选手枪射击比赛金牌，成为中国第一个在奥运会上获得冠军的运动员，当时堪称是举国欢庆。许海峰的突破，也标志着中国人在奥运“零”的突破。

彼时，首金印刻下一个东方大国走向世界舞台的步伐，民众为之欢呼，完全可以理解。如今，中国已经成为世界第二大经济体，也早已不再信奉“金牌至上”，赢得金牌固然可喜，未能冲顶也不必落寞，但无论如何，首金仍具有提振士气、鼓舞人心的作用。这块由“00后”夺取的金牌也再次表明，

新生代已经站在舞台中央，成为不可忽略的新势力。

特别是，在后疫情的语境下，这届已经延期的奥运会来之不易，可以说，全世界都在期待新的突破，期待借助一次奥运盛会开启新局。如今，来自地球各个角落的人们不仅相聚在一起，还顺利击落首金，无论如何，这是一个不错的开端，是一次胜利的突破。

每一届奥运会也都是一个外交的舞台，有竞逐，更有突破。期待着久困于疫情中的各国人民能够有更多交流，达成更多共识，为全球抗疫、经济复苏贡献各自的力量；也期待这届东京夏季奥运会，以及半年多后盛装登场的北京冬季奥运会，成为照亮世界经济、开启新发展的那一束光。

## 2. 奥运思政大课观后感心得体会

### 看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇六

在东京奥运赛场上，有这样一支特殊的队伍：。他们，每个人都命运坎坷；他们，每个人都不平凡；他们，每个人的背后都有一段心酸的故事；他们，无家无国，虽然流离失所却还充满希。这就是来自世界各地的难民组成的——难民奥林匹克代表队。

在这二十九人组成的小队伍中，个个都是为了躲避战乱而一无所有的难民。其中，一位名叫来库奇恩·杰克的运动员，探深地打动了。

瞧!赛场上，身着白色背心黑色短裤，皮肤黑亮，骄傲的神情中不自然地露出忧伤。他，就是来自南苏丹难民奥运选手。

男子800米跑的枪声一响，所有运动员齐头并进冲出跑道，快到终点的时候，队伍中突然发生了碰撞，跑在前几名的杰克由于碰撞跌倒在地，虽然落后的他迅速的爬起来继续奋力追赶着，但是仍然不能改变他最后一名的命运。他的表情告诉我他是有多么的失落，无助。可就是这样，他还是以2分2秒02的成绩坚持跑完这场心酸的比赛。赛后他跪在赛道上突然就掩面痛苦起来。那一刻，运动也许是他们苦难中的一道光，他这是为了希望而感动的落泪。我的眼睛也湿润了，他不为夺冠，只是想尽力完成一场比赛，一个国家满目疮痍，却还是有人为国家，为梦想。奔跑在黎明的废墟!这种坚韧，永不放弃的奥运精神值得被每一个人尊敬。

是体育把人们团结在一起，奥林匹克运动对全世界发出团结，坚韧，希望的有力信息。我也真切希望：世界和平，没有战火。希望每一位心向光明的人，都能被阳光照耀。

## **看奥运的心得体会 东京奥运会直播观看心得体会篇七**

7月14日凌晨，中国女排在郎平的带领下，从宁波北仑国家体育训练基地出发返回北京，进行最后的准备工作，随即出征2020东京奥运会。13日，球队进行了特别的仪式，总教练郎平和12名女排队员在宁波北仑体育训练基地按下“金手印”手模。

女排比赛将于7月25日至8月8日举行，中国女排在小组赛将先

后迎战土耳其队、美国队、俄罗斯队、意大利队和阿根廷队。赛程紧密，姑娘们加油！

卫冕冠军出征东京

荣耀之师必定会全力以赴

作为中国“三大球”的代表，中国女排曾三度在奥运会中折桂。如今，她们将以卫冕冠军的身份出征东京。

40年前，1981年11月16日，以郎平为核心的中国女排在第三届世界杯排球赛的女排决赛中，以3：2战胜日本队，在日本获得世界杯冠军，这也是中国“三大球”的首个世界冠军。

…八十年代初，我们在保持乒乓球队荣誉的同时，又开始向三大球(足球、篮球、排球)的冠军进军。中国女排打开了第一个突破口。她们的胜利向世界表明，中国运动员不仅可以在小球上取胜，而且有能力在大球上夺取世界冠军。她们的胜利捷报，也使正在进行现代化建设的全国人民得到极大的鼓舞。

40年后，郎平率队重返日本，实现奥运卫冕是中国女排的目标。

郎平谈奥运名单

这是我心中最好的选择

中国女排上周正式公布了东京奥运会的十二人名单。中国女排教练组经过非常负责任和慎重的考量，在7月4日最终决定了参加东京奥运会的十二名选手。这份大名单中，朱婷、张常宁、颜妮、袁心玥、丁霞、龚翔宇和刘晓彤都曾参加过里约奥运，而李盈莹、姚笛、王媛媛、王梦洁和刘晏含则是首次登上奥运会的大舞台。

7月14日，中国女排结束宁波封闭集训，启程前往北京。

名单公布之后，球迷们都表示，希望中国女排可以“升国旗，奏国歌”。而其中一个让大家格外关注的自由人位置上的“二选一”，王梦洁力压里约奥运会冠军成员老将林莉，成为中国女排出征东京奥运会的唯一一名自由人选手。郎平对首次参加奥运会的“00后”小将李盈莹充满了期待。希望这个“秘密武器”，能把自己全部的火力发挥出来。

### 冠军班底 值得期待

中国队本次参加东京奥运会的成员中有一大半都是上一届奥运会的冠军成员，与5年前参加里约奥运会那支青涩的队伍相比，如今的中国女排无疑是一支更加成熟的队伍。

队长朱婷通过在土耳其的海外历练，已经成长为名副其实的世界级主攻。另外一位主攻手张常宁则在刚刚结束的世界女排联赛上大放异彩；再加上奇兵李盈莹和里约奥运会的“福将”刘晓彤，中国女排在进攻端的实力绝对不容小觑。

副攻线上，徐云丽退役之后，袁心玥接替了她的位置成为队内的主力副攻之一。袁心玥的拦网、发球和进攻总能给对手以最直接的打击。她与老将颜妮搭档，无疑会为中国女排在网口筑起一道坚固的长城。

接应位置上，除了有主力接应龚翔宇坐镇之外，刘晏含也出现在了名单之列。由于是主攻手出身，刘晏含在前排的进攻和拦网都可以给对手造成一定的震慑力，是替补接应的不二人选。

拼搏不息，中国女排在低谷中奋起。从不放弃，中国女排是民族性格的缩影。她们用脚步丈量着一个国家成长的历程，奏国歌，升国旗，这一次东京，她们必定也不辱使命！