

2023年残疾心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

残疾心得体会篇一

残联冬残奥会作为全球残疾人冬季体育盛事，展示了世界各国残疾人的勇气、坚持和团结精神。我有幸参与其中，亲身体验到这场盛会的独特魅力。下面我将从场馆设施、组织协调、竞技水平、文化交流以及对残疾人体育的思考等方面，分享我在参加残联冬残奥会中的心得体会。

首先，残联冬残奥会所选用的场馆设施堪称一流。无论是赛道、雪车道还是竞赛场地，都经过精心设计和严格检测，保证残疾选手们能够安全、顺畅地展示自己的技能和力量。我参加的滑雪比赛场地起伏有致、标志清晰，每个参赛者都能在一个公平公正的环境中进行比赛。这些优秀的场馆设施为残疾人体育的发展提供了有力的保障。

其次，残联冬残奥会组织协调水平高，各项工作井然有序。不管是参赛选手的报名、赛场的安排，还是比赛的计时成绩和奖项颁发，每个环节都经过细致的筹划和合理的安排。组委会的工作人员总是热情周到、耐心细致，解答我们的问题，帮助我们解决各种困难。这种周到的服务让我们感受到组委会对每位参赛选手的关怀和尊重。

第三，残联冬残奥会的竞技水平非常高。来自世界各地的顶尖残疾运动员们各显身手，展现出令人惊叹的独到技艺。无论是滑雪、雪车、冰球还是冰壶，每个项目的参赛选手都经过了长时间的专业训练和磨练，他们不仅展示了自己的实力，

也向世界展示了残疾人同样可以在体育赛事中取得出色成绩的事实。

此外，残联冬残奥会不仅是一场竞技盛会，更是一个文化交流的平台。参赛选手和观众们有机会相互了解，增进友谊和团结。我们可以看到来自不同国家的选手们在比赛结束后互相拥抱、交换徽章，感受到了世界各国残疾人之间的深厚情谊。此间还有文化展览、艺术表演等丰富多彩的活动，让我们更好地领略到各国的风俗文化，拓宽了我们的视野。

最后，残联冬残奥会让我进一步思考了残疾人体育的含义和价值。在这里，我看到了残疾人勇敢追求梦想、超越自我的精神。他们用行动告诉了我们，在残疾人体育赛事中，我们不应只看到身体的缺陷，而是应看到残疾人拥有的无限潜力和力量。我也深刻体验到体育对残疾人康复和心理健康的重要性，体育不仅是一种运动，更是一种强身健体、积极向上的生活方式，给残疾人带来了信心和希望。

总之，参加残联冬残奥会是一次难忘的经历。在这场盛会中我看到了世界各国残疾人运动员的顽强拼搏和超越自我的精神，也增长了见识，更加深刻地理解了残疾人体育的意义和价值。希望未来能够有更多这样的国际残疾人体育赛事，为残疾人提供更多展示自己的平台，让更多人了解和尊重残疾人，共同创造一个更为包容和平等的社会。

残疾心得体会篇二

快到终点处，一个趑趄！在现场的几声惊呼中，刘子旭顽强地稳住了身体，坚持到了最后，坚持来了中国代表团在北京冬残奥会上的首块金牌！

5日上午，刘子旭在冬残奥冬季两项男子短距离（坐姿）比赛中以18分51秒5夺得冠军，这是中国代表团在北京冬残奥会上的首枚金牌，也是中国残疾人选手获得的冬残奥会首枚雪上

项目金牌和首枚个人项目金牌。此前，中国代表团在2018年平昌冬残奥会上获得了轮椅冰壶金牌，而在个人项目上获得的最好成绩是郑鹏在平昌冬残奥会上获得的越野滑雪男子坐姿15公里第四名。

乌克兰选手塔拉斯·拉德以19分09秒0的成绩排在第二，另一位中国运动员刘梦涛以19分33秒3完赛，获得铜牌。

本场比赛共有20名选手参赛，24岁的西安小伙刘子旭排在第17位出场。比赛开始后，刘子旭依靠第一轮射击的零脱靶，从第4位上升至第1位。随后刘子旭在滑行中发挥稳定，第二轮射击依旧五发全中。尽管在最后滑行时出现微小失误，但刘子旭及时调整身体平衡，以明显优势夺冠。

首次参加冬残奥会的刘子旭在赛后表示，本场比赛发挥出了正常水平，非常激动能够创造历史，在接下来的比赛中会全力以赴。

刘梦涛的开局并不顺利，第一轮射击前排在十名以外，但依靠第二轮射击的零失误，刘梦涛跃升至第3位，并在滑行中将位次保持到了比赛结束。

刘梦涛坦言，赛前没有想到能够获得铜牌，在老家河北的赛场上取得这个成绩感到十分开心，想把“金容融”先送给自己。

本场比赛中国队派出4名选手，王涛和朱运锋分别排名第6和第18位。

同样是第一次参加冬残奥会的王涛说：“感觉很激动，很爽，这种氛围让人心潮澎湃。在射击上错过了两发，但对自己的滑行十分满意。之后还有两场比赛，会竭尽全力去争取最好成绩。”

残疾心得体会篇三

“我们非常享受这次中国的旅行。(延庆)残奥村真的很美丽，很享受在这里的生活。我们可以做游戏，也可以玩电子游戏，这太棒了！”在残奥高山滑雪运动员亚历山德拉·雷克索娃和引导员埃娃·特拉伊奇科娃看来，在残奥村中的愉快经历已经令她们印象深刻。

的确，北京冬残奥会三个残奥村为“村民们”在吃、住、行等方面提供了细致服务。延庆冬残奥村建筑群依山而建，彰显着中式建筑的独特风格。村内设有餐厅、特许商品零售店、健身娱乐中心等生活设施，努力满足了参赛人员的各类需求。

墨西哥残奥高山滑雪运动员佩尼亚洛萨盛赞道，“我真觉得房间非常好，床很舒服，可以调节床垫靠起来。此外，吃的太棒了。”

当谈及北京冬残奥会的无障碍设施，德国残奥高山滑雪选手安娜-莱娜·福斯特表示，“这里的(无障碍设施)是很完美的，我没有遇到任何问题。”参加过索契、平昌冬残奥会的荷兰残奥高山滑雪队教练尼基，同样对延庆冬残奥村以及国家高山滑雪中心的设施印象深刻，“这里的硬件设施以及无障碍设施，都是我所参加过的冬残奥会中最出色的！”

走上通往高山滑雪中心的高山缆车，宽敞的空间让人在享受窗外别致美景的同时，能在紧张比赛间隙感受到几分安逸。开赛前，不少运动员会背着滑雪装备，拿着雪板和雪具乘坐缆车上山训练。而为了更好地服务残奥选手们，在缆车入口处，志愿者会在此待命。此外，控制室会掌控缆车运行速度，以确保残疾人运动员的顺利搭乘。

奥地利代表团秘书长佩特拉·胡伯曾表示，“运动员们能非常方便地坐上缆车上山训练和比赛。”

从媒体中心到赛场，再到摆渡巴士站点，总能看到中国志愿者热情服务的身影，在他们身边，中外运动员、记者脸上也总会写满笑容。

“志愿者们给了我们极大帮助，我们对所获得的帮助非常感激。延庆冬残奥村建得很好，房间和床都很舒适，交通也很便捷。真的很棒！”澳大利亚代表团团长凯特·麦克洛克林这样说到。

“中国真的很美丽，开幕式的表演同样精彩，我们在这里很开心。”残奥高山滑雪运动员约翰内斯·艾格纳以及引导员马泰奥·弗莱施曼笑着回答到。而随着北京冬残奥会继续进行，在这个被友爱、美好充斥着的初春，相信会有更多的国外运动员将此次中国之旅视为珍贵记忆。

残疾心得体会篇四

残联冬残奥会是一项全球顶级、高水平的残疾人体育赛事，旨在展示残疾人运动员的无限潜能和非凡才华。我有幸参观并观看了这一盛会，在这次的体验中，我深深地感受到了体育的力量和残疾人运动员的坚韧与勇敢。

段落二：赛事激励人心

在残联冬残奥会的场馆内，我亲眼目睹了许多出色的比赛。无论是滑雪、冰壶还是轮椅冰球，每位选手都展现出了超乎寻常的才华和不屈的精神。他们用自己的行动告诉我们，生活中的任何困难都可以被克服，任何目标都可以被实现，只要我们勇于追求。

段落三：奥会融合多元文化

残联冬残奥会吸引了来自世界各地的选手和观众，这使得这个盛会成为了一个世界性的文化交流平台。无论是残疾人还

是健全人，不同国家和地区的人们在这个平台上相遇、交流，增进了彼此之间的了解和友谊。这样的文化融合为世界带来了更多的互动和和谐，让我们更加明白了人类共同的价值观。

段落四：残疾人运动员的奋斗与突破

残疾人运动员的奋斗和突破是残联冬残奥会最令人感动的一部分。这些运动员不仅要面对自己身体上的残疾，还要克服种种困难和挑战。他们全身心地训练和比赛，不畏艰辛，不放弃希望，以顽强的毅力和坚持不懈的努力，取得了许许多多的成功。他们的精神力量和勇气在我心中留下了深刻的印象，让我意识到任何困难都可以被战胜。

段落五：助力残疾人融入社会

残联冬残奥会不仅是一项体育赛事，更是向全世界传递着一个重要的信息：残疾人也有权利享受体育和娱乐，也有能力去追求自己的梦想。通过这个平台，全世界的观众都能看到残疾人运动员无畏的精神和非凡的才华，改变了他们对残疾人的偏见和认知。同时，残联冬残奥会也为残疾人提供了一个展示自己能力和参与社会的机会，推动了残疾人融入社会的进程。

总结：

参观残联冬残奥会是一次令人难忘的体验。我被运动员们的坚韧与勇敢所深深感动，他们向世界证明了残疾并不是生活的终点，只要有梦想和努力，一切都有可能。残联冬残奥会不仅通过体育赛事激励人心，也促进了世界各地的文化融合，传递着残疾人的积极价值观。我相信这样的体育赛事会继续发挥重要的作用，推动残疾人的权益和社会融合，让世界变得更加美好。

残疾心得体会篇五

3月4日，北京2022年冬残奥会开幕式在国家体育场“鸟巢”举办。在圆满完成北京2022年冬奥会开闭幕式手册设计任务之后，北京印刷学院发挥“创意设计 艺工融合”的办校优势，继续设计《北京2022年冬残奥会开幕式》手册。该手册既是展现开幕式内容与流程的重要视觉媒介，也是呈现奥运礼仪与中国风范的核心载体，通过融贯古今、意蕴深远的视觉设计语言生动演绎奥林匹克精神，展现北京“双奥之城”的特色风采，为北京冬残奥会开幕式增添了令人难忘的礼仪之美与视觉之韵。

手册的整体设计理念，在“冬日暖阳”的主题中融入了积极奋发的春之气息。设计团队与北京冬残奥会开幕式导演沈晨进行充分沟通，将“温暖”“感动”“现代”“奋发”等核心元素融入视觉设计之中，既重视表现中国文化精神的博大气象，也着眼于通过灵动欢快的现代设计来表达“勇气、决心、激励、平等”的残奥价值观。

在创意元素的构思上，设计团队根据北京冬残奥会开幕式的主要信息，确定了两类视觉元素符号，冬残奥会元素：冬残奥会会徽、雪容融、雪花□“we the 15%”标识、京张高铁、动感线条、冬残奥会场馆等；中国文化元素：青绿山水、长城、祥云图案等。通过冬残奥会元素与中国文化元素的充分融合，在富有现代美感的诗画空间中展现残疾人运动员们自强不息、勇于突破自我的精神。

在手册的整体色彩设计上，团队进行了创新性尝试，增添了更多的“暖色”表达。根据导演组对于冬残奥会温暖、感人、时尚的审美需求，在冰雪蓝的色彩基调上，融入了大面积的金盏黄。冰雪蓝突出冰雪运动的空灵与清澈，金盏黄则呈现人与人之间彼此温暖与关怀的热情。

开幕式手册设计依照“简约而不简单”的整体要求，对于画

面的视觉设计既突出具有中国审美意韵的艺术感，又彰显简约时尚的现代创意，综合呈现竞技体育的精神之美。如“仪式前表演：《同在蓝天下》”的整体页面设计，在画面上方艺术化地运用商周时期的祥云图案，通过五彩祥云表达了吉祥喜庆、国泰民安、五谷丰登的愿景，既为画面增添了一抹亮色，又将中国元素通过现代化的设计语言融入画面之中。下方的山川图形与设色灵感来自中国古代青绿山水名作《千里江山图》，传达出中国山川之壮丽与江河之秀美，也体现出中国“绿水青山就是金山银山”的发展理念。再如“短片：《燃烧的火种》”页面，设计构思突出了画面中央奥运圣火的视觉意象，通过腾跃而起的流动光点来表现火苗意象，以此象征生命的律动与能量的流动，展现运动员们顽强奋进的拼搏精神。

手册设计过程中，团队既重视传统与现代艺术设计元素的融会贯通，也重视在设计语言与设计元素的创意表达中，突显中国新时代创新文化成就与“双奥之城”北京日新月异的城市风采。如“主席致辞”与“宣布开幕”页面设计，既要烘托奥运开幕式的热烈气氛，又要体现庄重、沉稳的视觉氛围，同时强调环境与地域的独特性。除此之外，画面还用中国传统云纹进行背景衔接，通过现代简约的设计手法来链接大国气象、北京风采与中国传统文化中温暖吉祥的美好寓意。

在构思开幕式手册的页面编排与创意元素时，设计团队注重将“超越、融合、共享”的理念融入整体设计之中。如手册内页中运用“we the 15%”标识（“我们这百分之十五”，即残疾人占世界总人口比例的15%），根据不同序号将图形方向进行相应调整与旋转，在完成12个流程之后将标志复位，象征着包容共生、循环往复、生生不息的生命意象。除此之外，序号数字还进行了冰雪消融质感的艺术化处理，点明冬残奥会的主题。“冬残奥圆舞曲”页面则在冰雪蓝与金盏黄交汇融合的视觉氛围中突显冬残奥会的雪花元素与灵动跳跃的音乐元素，以此来呼应圆舞曲的音乐主题。冰雪运动的痕迹与乐谱线条的视觉意象叠加，通过五彩的色点、舞动的音符围

合成团结、圆满的视觉核心意象，在画面上营造出科技与现代、温馨与浪漫共存的视觉氛围。

本次手册设计是北京印刷学院为北京2022年冬残奥会的成功举办呈现的美好而温暖的视觉记忆，为展现北京双奥城市风采贡献了力量，更增添了回味无穷的创意篇章。