

# 2023年北京冬奥会冬残奥会心得体会(通用8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇一

在世界上有许多残疾人，我们不能因为他们与常人在肢体上有什么不同就歧视他们，我们应该给予他们更多的爱，用爱去关怀他们，让他们感觉爱无处不在。

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。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇二

时光飞逝，转眼间，2022年的北京冬奥会已经越来越近。早在2021年3月，冬残奥会的工作就已经开始了。作为一名冬残奥会的工作人员，我深深地感受到了团队合作的重要性，也在日常工作中提升了自己的能力与素质。以下为我个人参与冬残奥会工作的心得体会。

### 第一段：行前准备

随着冬残奥会的临近，我们共同开始了冬残奥会的行前准备工作。在这个环节中，我们从招募、面试、培训到分配工作地点等环节中都需要认真负责，否则会给后续工作带来重大影响。在准备期间，我学会了如何和人沟通协作以及处理各类事件。在同事的帮助下，我比较顺利地完成了初步准备工作，并磨练了自己的处事技能。

### 第二段：工作前期

随着工作的正式开始，我开始投入到各项任务中。期间，我和其他同事一起检查赛场设施的完整性，进行测试和检验，以保证比赛场馆的运行能力。不仅如此，我们还需要协调大量志愿者，分配任务，培训、调整和管理整个工作队伍。这个环节中，我意识到要有及时高效的沟通才能更好地协作，同时也感受到了在高压下进行的工作的紧迫感。

### 第三段：展开实施

终于，跨国残奥会的比赛日子到来了。我们都积极地参与了比赛的组织，全力以赴，争取对比赛完成得更好。在这个期间，我们必须全天候保持高度的工作状态，实施承诺的工作计划，确保赛事的准确性和现场的安全。在工作中，我学会了如何及时地应对各种突发事件，熟练地协调管理团队，才能确保比赛顺利进行。

#### 第四段：比赛收尾

比赛顺利结束后，我们整理和清理现场，检查并存档比赛数据，为后续分析和总结做好准备。整个过程需要高效运作和优质的服务和管理工作。在经历高强度的工作之后，我更加对团队协作和自身素质的重要性有所了解。此时，我们也会和志愿者进行总结交流，听取他们的建议和反馈，改进我们的工作。这个部分也是我们的工作的一个很重要的环节。

#### 第五段：愉快的回忆

总体而言，我在参与冬残奥会的工作中得到了很多宝贵的经验。作为一名工作人员，我更加锻炼了自己的团队协作能力，提高了自己的工作效率和管理能力。在工作空闲的时候，我们也会在比赛场馆的角落与志愿者交流与放松，这些愉快的时光成为了我们回忆冬残奥的难忘体验。

#### 总结

很荣幸能够参与冬残奥会的工作，这是一段美好的回忆。在未来，我将会一直秉持着快乐、专业和创新的工作态度，继续参与国际体育赛事的工作，为世界体育事业贡献一份力量。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇三

### 段落一：

残联冬残奥心得体会 冬残奥是世界上最重要的残疾人冬季运动盛会之一，它的举办不仅展示了残疾人的勇气与毅力，也向全世界传递了坚持不懈、超越自我、团结合作的精神力量。作为一名志愿者参与这次盛会，我深切感受到了这种精神力量的独特魅力。

段落二：

残奥会是一场残疾人运动员与正常人运动员彼此争锋的竞技盛会，无论是在体育水平还是在竞技精神方面都展现了顶尖水平。冬残奥通过不同的项目，向世界展示了残疾人能够像正常人一样从事各种运动，克服困难并追求顶尖成绩的能力。在比赛现场，我看到了许多残疾人选手不畏艰难、毫不退缩的竞技精神，他们绽放出了属于自己的光芒，让我深受鼓舞。

段落三：

我作为一名志愿者，参与了比赛期间的服务工作。通过这次志愿者经历，我真切感受到了残疾人的坚韧和乐观。在许多项目的场地上，我与残疾人运动员们一起合作，为他们提供必要的帮助。在与他们的交流中，我见证了他们对生活的热爱和对运动的热情。他们无论是身心还是精神上都充满了激情，对于自己的残疾并没有选择逃避，而是选择了积极面对，用阳光和笑容迎接每一天。

段落四：

与此同时，我也深刻体会到了团结合作的力量。冬残奥展示了来自世界各地的残疾人团队的友谊和团结，他们通过比赛和训练，共同追求卓越。残疾人选手之间互相支持、互相激励，无论成绩如何，他们都保持着积极向上的态度，这种精神感染着每一个在场的人。而作为志愿者，我也与其他志愿者们紧密合作，我们共同努力为残疾人运动员们提供良好的比赛环境，这种团结合作的精神是冬残奥团队最宝贵的财富。

段落五：

参与残联冬残奥的经历让我明白，残疾并不意味着无能或者沮丧，每个人都有机会超越自我，创造出属于自己的精彩。我们应该改变对残疾人的偏见和歧视，以更加包容和宽容的心态对待每一个残疾人，给予他们平等的机会和尊重。我坚信，只要我们共同努力，无论是残疾人还是正常人，我们都能够用自己的热情和努力，为社会的进步和发展做出积极的贡献。

总结：

残联冬残奥是一次让我深刻体验到残疾人的勇气与毅力、坚韧与乐观、团结合作的宝贵经历。通过与残疾人选手和其他志愿者们的互动，我明白了残疾人与正常人一样，都应该得到平等和尊重的机会。这次经历让我更加坚信，只要我们在社会的各个层面上都能够保持包容和宽容的心态，就能够创造一个更加美好的世界。我会将这次经历铭记于心，继续为残疾人的权益发声，为构建一个更加平等和包容的社会而努力奋斗。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇四

北京时间3月7日，2022年北京冬残奥会比赛继续进行，中国体育代表队继第二比赛日斩获4金之后，继续冲击金牌。下午场的比赛，单板滑雪男子障碍追逐—ul级比赛项目，中国选手纪立家、朱永钢、王鹏耀、张义琦先后晋级大决赛。

在决赛的比拼里，纪立家最终获得金牌，其余中国选手里，王鹏耀获得银牌，朱永钢获得铜牌。为此，中国队实现包揽这个项目的金银铜牌，达成一项历史成就，本届赛事首次同时升起三面五星红旗！这是中国队在冬残奥会历史上首次做到三面国旗同时升起，中国选手们都是好样的！

其余的比赛项目里，武中伟在单板滑雪男子障碍追逐—II1级决赛取得第3名铜牌的成绩。而女子选手方面，更是继续实现大丰收，朱大庆在高山滑雪女子全能视障组比赛夺得1枚银牌。在第二比赛日已经夺得金牌的张梦秋，在高山滑雪女子全能站姿组比赛再次拿下奖牌，以1：58.02的成绩获得银牌，目前，张梦秋手中已经是1金2银的成绩，表现非常出色。另一名中国女子选手刘思彤在高山滑雪女子全能坐姿组项目收获铜牌。

加上上午场比赛的1银1铜，中国体育代表队在第三比赛日上，截止到下午5点，已经斩获1金4银4铜的好成绩，再度一口气揽获9枚奖牌，让中国队在奖牌榜上进一步取得优势，领先的程度更大。

据北京冬残奥会官网显示，目前，中国队的奖牌数量为7金8银10铜，总计25枚奖牌，不管是金牌数还是奖牌数，都是第1，且遥遥领先于其他代表队。作为对比，金牌数第2名的乌克兰是4金，奖牌数第2的加拿大是12枚奖牌。可以看出，中国队是处于绝对优势地位，将有极大可能提前锁定本届冬残奥会的奖牌榜第1位置。

具体的最新排名方面，中国7金8银10铜排名第1，乌克兰4金3银1铜第2，日本是3金位列第3，美国队则是仅1金5银2铜位列第7，不过美国队的总奖牌数达到第3的位置，仅次于中国和加拿大。

不断创造历史，这是中国队本届冬残奥会的标签，毫无疑问，这注定是载入史册的一届比赛，中国残奥代表队的所有运动员，都会争取在家门口拿到好成绩，给家乡父老涨脸面。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇五

冬残奥会是世界上规模最大、层次最高的残疾人冬季综合体育盛会。作为一位媒体人员，我有幸获得了参与2018年冬

残奥约会的机会。整个经历让我深受感动和启发，使我更加珍惜生活，以及珍惜残疾人运动员毫不言弃的奋斗精神。

## 第二段：对比残疾人运动员与正常人的心得

在冬残奥约会的比赛场馆里，我看到了身残志坚、勇往直前的运动员。他们没有畏惧身体的残疾而退缩，他们敢于挑战自己的极限，力争取得最好的成绩。与正常人相比，残疾人运动员面临更大的困难和挑战，但他们并没有放弃，而是用顽强的毅力和无比的努力去超越自己。这让我深刻体会到，真正的强者并不是身体健全的人，而是那些在困难面前依然能奋发向前的人。

## 第三段：聆听冬残奥运动员的励志故事

与一位冬残奥运动员的交谈使我更加理解他们的奋斗精神。这位运动员曾在一次车祸中丧失了一只手臂，然而他并没有因此而放弃运动。相反，他借助机械假肢坚持练习，最终成为一位优秀的残疾人滑雪选手。他告诉我，无论面对什么困难，只要我们坚持不懈地努力，就一定会取得成功。他的故事感动了我，让我深刻体会到残疾人运动员的坚韧和勇气。

## 第四段：分享冬残奥给我带来的思考

冬残奥约会不仅给我留下了深刻的印象，也引发了我对残疾人及残疾人运动的一些思考。以往，我对残疾人的认识往往停留在同情和怜悯层面，觉得他们的生活很艰苦，不能像我们一般享受自由和快乐。但通过参与冬残奥约会，我发现这种看法是片面的。残疾人也能通过运动证明自己的价值和能力，他们也有自己热爱的事物和追求的目标。我认识到，对待残疾人的态度应该是平等的，不能将他们贴上“弱者”的标签，而是应该尊重他们的努力和奋斗。

## 第五段：总结

参与冬残奥约会给了我一个宝贵的机会，让我从另一个角度看待残疾人和残疾人运动。这次经历让我对生活更加珍惜，感受到坚持和努力的力量。冬残奥运动员用自己扎实的训练和顽强的毅力，证明他们的实力和价值。我们应该尊重每个人的努力和追求，不论他们是否有残疾。这次约会结束后，我将继续关注残疾人运动，通过传递他们的故事，让更多的人了解和关心他们，共同为一个包容和平等的社会努力。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇六

残奥会期间，行动不便的残疾观众在北土城地铁站，不用出站，即可完成进入奥林匹克中心区所需的全部安全检查，直接换乘奥运支线；持证残疾人乘车入场，如果不方便或者不愿意下车，安检员将上车检查。本届残奥会安保。警方将从一个个细节突破。

残疾人各有各的不幸，各有各的苦楚。肢残、智障、视觉听觉语言残，所需要的社会关爱是有差异的，太原则、太笼统不行。针对视力残疾、肢体残疾、截瘫、脑瘫、脊椎残疾等各种类型的残障观众，采用细致入微的、有区别的安检方法，既方便了残疾人，又充分尊重了残疾人的人格。

而对于本次运动会的主角——残疾运动员，他们的参赛不在于能否拿到奖牌，能拿到多少奖牌，而在于积极参与。为了参赛，他们事前都作出了超乎常人想像的付出，他们有勇气、有资格走进赛场，本身就已经证明了成功。比赛中，他们需要正常人的鼓舞和理解。对于他们参赛，观众应该多欣赏、多喝彩，把他们的长处看成是超常规发挥。赛场喝彩声、掌声不断，且都是恰到好处，才能激发他们超水平的发挥。

无论是残疾选手、残疾观众还是日常生活中的残疾人，他们所到之地，难免会遇到障碍、碰到麻烦。因此，残奥会会闭幕，但对残疾人的关爱不应落幕。根据联合国的统计，全球有残疾人6.5亿，占总人口的10%；中国则有8300多万，每16



人中就有一个残疾人。在构建和谐世界的进程中，应当有更多的社会民众甘当志愿者，主动从细节上向残疾人投去关爱，提供帮助，并且还要把这种关爱视为一种快乐。这样残疾人出现在哪里，和煦温暖的春风就能沐浴到哪里，“超越、融合、共享”的残奥会精神就能延伸到哪里。

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。

这就是残奥会与奥运会的不同之处，这就是为什么两个奥运会同样精彩的道理。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇七

第一段：介绍冬残奥约会的背景和意义（200字）

冬残奥约会是全球最高水平的残疾人冬季运动盛会，旨在促进包容性和公平竞技的理念。通过这一盛会，不仅可以展示残疾人的运动才能，也为全球残疾人提供了一场精彩的竞技平台。世界各国和地区的残疾人运动员聚集在一起，为我们带来了一次视觉和情感上的盛宴。作为观众，我有幸亲身体会了冬残奥约会的魅力，从中获得了许多收获和感悟。

第二段：赛事精彩之处（200字）

冬残奥约会的赛事丰富多彩，其中尤以滑雪项目最为激动人心。我曾观看了轮椅速降、越野滑雪和障碍滑雪等比赛。在赛场上，选手奋力拼搏，奏响了渴望胜利的乐章。他们克服了困难和障碍，展现了顽强的毅力和坚强的意志。每个选手都值得我们的尊敬和赞美。他们的精彩表现不仅向世界宣告了残疾人的能力，也激励着我们勇往直前，追求自己的梦想。

### 第三段：团队合作的重要性（300字）

在这次冬残奥约会中，我深切感受到了团队合作的重要性。观众可以从每个团队的默契配合中看到选手们的付出和努力。在冬季探雪项目中，一位选手需要与导航员合作完成比赛。他们之间需要进行紧密的配合和沟通，以确保在高速下坡、绕过障碍等极具挑战性的场景中安全、顺利地完成任务。这种团队合作不仅要求选手具备出色的技术水平，还需要相互信任和支持。只有这样，他们才能克服困难，取得优异的成绩。

### 第四段：冬残奥约会的感染力（300字）

冬残奥约会不仅向观众展示了选手们的顽强拼搏和不屈不挠的精神，也向人们传递了一种正能量。在比赛场上，选手们尽情释放自己的能量，无论胜负，他们都用实际行动诠释了追求梦想的意义。同时，冬残奥约会也让观众感受到了人类的善良和关爱。各国观众们纷纷为选手们鼓舞加油，用热情的掌声和欢呼声为他们助威。这种团结与友爱的氛围无疑是这场盛会最为宝贵的财富。

### 第五段：个人收获和感悟（200字）

在冬残奥约会的观赛过程中，我被选手们的拼搏精神和坚韧意志深深感动。他们不仅克服了身体上的障碍，也迎接了心理上的挑战。他们用自己的坚持和努力向我们证明了，无论面对何种困难和逆境，只要我们不放弃，勇敢面对，就一定

能够战胜困难，寻找到属于自己的成功。这次观赛经历让我对生活充满了信心和勇气，我决心以更加积极向上的态度迎接生活的挑战，为实现自己的梦想而努力奋斗。

总结：冬残奥约会无疑是一场人类共同的盛会，它以自己独特的方式向我们展示了残疾人的勇敢和顽强。在这里，不止是比赛的胜负，更多的是人类精神的升华。通过观看这次盛会，我不仅对残疾人运动的伟大有了更深刻的认识，也深刻地领悟到了人与人之间相互鼓励和支持的重要性。冬残奥约会是一个人与人之间相互尊重 and 理解的舞台，它鼓励我们向全新的境界迈进，发现自己内心的潜力，勇敢地面对生活中的挑战和困境。

## 北京冬奥会冬残奥会心得体会篇八

前不久，张艺谋打造的冬奥会开幕式、闭幕式用中国式的文化，震撼了全球观众，因此大家也对冬残奥开闭幕式非常期待。

3月4日北京冬残奥会将正式开幕，据央视新闻 消息，冬残奥开闭幕式目前各项准备工作就绪，今晚将进行演出前的最后一次彩排。

据介绍，2022年北京冬残奥会开幕式将以“生命的绽放”为主题，在80分钟左右的’时长内，秉持残健融合的理念，通过十多个场上环节，在温暖、感动的氛围中，展现残疾人对“更美好的生活、更包容的世界”的不懈追求。

北京2022年冬残奥会开闭幕式总导演张艺谋表示：已经跟冬奥开幕闭幕不一样，冬奥还是冰雪蓝，而我们是这样的一种五彩斑斓的感觉，表达出热烈的情感、打动人心情感来，而这个特点恰巧是冬残奥会最能达到的。

张艺谋强调：“我们加班加点把这场开幕式充满感情的这个

点突出，也许我们就成功了。”

据悉，本次冬残奥会开幕式汇聚了来自全国多地、各行各业的参演人员。

其中，残疾人占比为30%，主创团队运用仿真排练技术，提高排练效率，突显人文关怀，通过将残健融合的理念贯穿于内容和形式当中，阐释自强不息、同心与共的精神内核。