# 冬奥会和残奥会心得体会(优质11篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-05-20

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。冬奥会和残奥会心得体会篇一2024年北京冬奥会圆满落幕，作为一...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**冬奥会和残奥会心得体会篇一**

2025年北京冬奥会圆满落幕，作为一位幸运的观众，我有幸亲身体会到了这场国际盛事的氛围。冬奥会不仅仅是一次体育赛事，更是一次文化交流和国际友好的机会。在这次盛典中，我见识了世界各地选手们的精彩表演，感受到了全球人民的团结和友爱之情，也对中国体育的发展和冬奥会的组织能力有了更深的认识。

第二段：观众的角度与感受。

作为一位观众，我特别关注比赛场馆和赛事组织方面的情况。首先，我对场馆的设计和建造感到惊叹。每个比赛场馆都展现了中国的智慧和创造力，无论是鸟巢式的国家速滑馆，还是水立方式的国家游泳中心，都散发着现代与传统的美感。其次，赛事组织方面也表现出了中国人民的严谨和敬业精神。从安保到交通，从志愿者到赛事管理，每个环节都丝毫不马虎，严格按照国际标准进行操作，给观众和选手们带来了极佳的体验。

第三段：选手们的拼搏与精彩表现。

冬奥会是体育精神的盛宴，选手们的拼搏和精彩表现令人难忘。我特别留意了短道速滑比赛，观察到了选手们的训练和比赛过程，深感他们的辛苦和付出。不仅仅是中国队的选手，其他国家的选手们也展现了自己的实力和技巧。他们在赛场上充满激情地冲刺，为国家争取荣誉。这让我明白了体育精神所蕴含的力量和艺术。

第四段：文化交流与友好。

冬奥会不仅仅是一场比赛，更是一次文化交流和国际友好的平台。我在冬奥村遇到了来自世界各地的观众和选手，与他们交流，了解他们的文化和国家。尽管语言不通，但我们通过肢体语言和微笑，表达着对彼此的友好和尊重。这样的交流让我感受到了世界各国人民的团结和友爱，也让我对国际体育赛事有了更深的理解和认识。

第五段：对中国体育和冬奥会的展望。

通过这次冬奥会的亲身经历，我对中国体育的发展和冬奥会的组织能力有了更深的认识。中国在体育领域取得了显著的成就，不仅在奥运会上收获了大量奖牌，还在世界体育舞台上展现了自己的影响力。冬奥会的成功举办更是展示了中国的能力和决心。我相信，未来中国体育将会持续发展，冬奥会也将成为中国体育发展道路上的里程碑，为更多的人们提供展示自己的舞台。

总结：

冬奥冬残奥心得体会经历的这些日子，我深深地感悟到了体育的力量和文化的传播。冬奥会不仅仅是一届体育赛事，更是连接世界各地人民的桥梁。通过这次冬奥会的亲身体验，我对中国体育的发展充满了信心，对国际友好的重要性也有了更深的认识。我相信，通过冬奥会的努力和影响，我们可以共同追求持久和平、共同发展的美好未来。

**冬奥会和残奥会心得体会篇二**

冬奥会与冬残奥会是全球体育界最重要的盛事之一。作为一个参与冬残奥会的志愿者，我有幸亲身体验了这一激动人心的赛事，留下了许多难忘的经历和深刻的心得体会。通过参与冬奥会冬残奥会，我深刻意识到了体育的力量，感受到了人类的团结和奥运精神的力量。以下是我对冬奥会冬残奥会的心得体会，我希望能与大家分享。

冬奥会与冬残奥会是国际奥委会举办的两项重要赛事，旨在推动冰雪运动的发展，促进全球友谊和体育精神的传播。作为参与者，我深深感受到了国际规模的赛事所带来的庞大氛围和热情。参与其中，我有幸有机会与来自世界各地的运动员和志愿者们交流，学习他们的文化背景，拓宽了自己的视野。

冬奥会冬残奥会不仅仅是一项体育赛事，更是全球体育团结的象征。通过这一赛事，各个国家和地区的代表团可以相互交流、竞技，增进友谊和理解，形成更为紧密的联系。同时，冬奥会冬残奥会也向世界展示了不同国家和地区独特的文化和风貌，加深了人们对于全球多元文化的认识和尊重。

作为一名志愿者，我参与了冬奥会冬残奥会的各项活动和照顾运动员的工作。从接待和指引到翻译和票务管理，我亲身感受到了志愿者的重要性和责任。无论是冬奥会还是冬残奥会，志愿者们都是整个赛事的关键组成部分，他们的付出和奉献为整个赛事的顺利进行提供了重要保障。

冬奥会冬残奥会的参与让我深刻感受到了体育的力量。无论是健全运动员还是残疾运动员，他们在赛场上表现出的坚持、毅力和团队合作的精神，都是我所敬佩的。他们的选择和努力，鼓舞着我追求自己的梦想，不论困难与挑战。同时，经历冬奥会冬残奥会也让我认识到了团结的力量，只有大家齐心协力，才能共同创造与拓展更美好的未来。

冬奥会冬残奥会为参与者和观众带来了无尽的乐趣和美好的回忆，也给未来的体育发展带来了巨大的提升和动力。我相信，未来的冬奥会冬残奥会将会更加成功和精彩，吸引更多的人们投身其中。通过这一赛事的举办，全球的冬季体育发展将得到更大的推动，人们对于体育精神和国际友谊的重视也会不断增强。

在冬奥会冬残奥会的几天里，我切身感受到了体育的魅力和奥运精神的力量。这一赛事的成功举办离不开组织者的辛勤努力和参与者的积极配合。作为一名志愿者，能够融入这个大家庭，我倍感荣幸。我将永远珍藏着这段美好的回忆，不断努力，将体育精神和奥运精神传递给更多的人们。

**冬奥会和残奥会心得体会篇三**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。语言类读书心得同数学札记相近;体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。下面小编给大家带来冬奥会冬残奥表彰大会心得体会感悟，希望能帮助到大家!

三亿人参与冰雪运动”成为现实，人民群众获得感显著增强。北京冬奥会、冬残奥会的筹办举办推动了我国冰雪运动跨越式发展，冰雪运动跨过山海关，走进全国各地，开启了中国乃至全球冰雪运动新时代。筹办以来，我们建设了一大批优质的冰雪场地设施，举办了一系列丰富多彩的群众性冰雪赛事活动，人民群众参与热情持续高涨，参与人数达到3.46亿，冰天雪地成为群众致富、乡村振兴的“金山银山”。冬奥筹办举办全面促进了社会事业发展，残疾人人权得到更好保障，广大群众生活更加丰富多彩!

冬奥遗产成果丰硕，实现成功办奥和区域发展双丰收。北京冬奥会、冬残奥会筹办举办对国家发展特别是京津冀协同发展具有强有力的牵引作用。我们把冬奥筹办举办作为推动京津冀协同发展的重要抓手，区域交通更加便捷，生态环境明显改善，产业联动更加紧密，公共服务更加均衡。“冰丝带”、“雪飞天”、“雪游龙”、“雪如意”等冬奥场馆精彩亮相，成为造福人民的优质资产!

疫情防控精准有效，确保了冬奥安全顺利。在全球新冠肺炎疫情大流行背景下，我们把全部参与者的健康放在第一位，坚持“外防输入、内防反弹”，通过严格实施防控措施，有力保障了各方人员健康。赛时期间，闭环内阳性比例仅为0.45%，所有阳性人员都得到了有效治疗和良好照顾，没有发生聚集性、溢出性疫情，城市防控动态清零。中国的防疫政策再次经受住了考验，为全球抗疫和举办国际重大活动提供了有益经验。有的外国运动员表示：“如果疫情应对也有金牌，中国应该得到一枚。”这枚金牌属于全体办奥人员!

团结合作走向未来，为人类战胜挑战作出了中国贡献。奥林匹克运动承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。在世界百年变局加速演进、人类社会遭遇各种挑战的形势下，奥林匹克大家庭成员不远万里来华共襄盛举，团结友好的“朋友圈”、“伙伴群”越扩越大。外国运动员在回国时恋恋不舍地说：“我会在飞机上哭的，我要哽咽了，爱你们。”“我肯定会把生命中最美好的冬奥回忆带回家。”北京冬奥会、冬残奥会的成功举办，促进了不同文明交流互鉴，为推动全球团结合作、共克时艰发挥了重要作用，也为动荡不安的世界带来了信心和希望，向世界发出了“一起向未来”的时代强音!

\"我们遇到的是身体有残缺，可能并不是那么完美的演员，而我恰恰在这种不完美中看到了很多不一样的美。因此我们这一次也放弃了很多看起来光鲜亮丽的编排方式和表现方式，选择了向内心寻找，去挖掘每一个生命给我们带来的鲜活能量和温暖。\"林辰这样给动静记者说起北京冬残奥会开幕式的节目表演创意。

林辰是贵州凯里人，北京冬残奥会开幕式上会徽展示节目的导演组长。

以\"世界有你就温暖\"为主题的北京冬残奥会3月4日晚上开幕，在开幕式30分钟左右的节目表演中，会徽展示环节占到了13分钟，采用了从未在开幕式上出现过的戏剧表演形式。

\"会徽展示向来是开幕式上凝聚创意令人期待的环节，也是每一届导演组都要拼想法的地方。\"林辰介绍说，表演中最大的突破就是要在一万多平方米的空间里做戏剧的表演、哑剧的表演，\"我们需要把它的内容点无限地放大，否则观众就看不见。这其中还有一个需要磨合调整的问题，就是我们有很多参演的残障朋友都是素人，在镜头前怎么向观众传达他们自己本身的一个模样?刚开始会比较担心我们这些残障朋友内心会不会有抵触的感受，但在排练过程中发现他们完全的配合，而且很愿意展现自己，那我就去打磨他们愿意展现而且很有信心的那个部分。\"。

中国与世界携手推动体育事业的积极行动，也是以冰雪为契机，进一步盘活世界冰雪资源，壮大冰雪产业，让冰雪经济成为中国高质量发展的\"新引擎\"，蹚出绿色可持续发展的新道路。

冰雪之约，搭建国际交流新窗口。相约冬奥盛会，让冰雪梦想在这里碰撞，让发展契机在这里擦出火花，让越来越多的人爱上冰雪运动，为冰雪产业发展贡献力量。举办一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会，中国全力以赴，世界充满期待。冰雪之约，不仅是为了弘扬奥林匹克精神，更是通过搭建国际交流新窗口，以绿色奥运、科技奥运、人文奥运的生动画卷，让更多的人了解中国，推动中国与世界的相拥，迈出更大的开放步子，以冰雪之约为\"熔点\"，展现体育精神，链动与冰雪产业交融的其它产业发展，加深中国与世界的交流合作。

科技赋能，展现中国发展新动能。当冬奥与5g、4k、vr等现代技术碰撞，呈现在我们面前的不仅是一个更立体的冬奥，更是能够在多元化的展示模式中，更好地了解冰雪运动知识、弘扬奥林匹克精神、传播中国冰雪文化、展现中国元素，让\"静态\"冰雪资源变得更加生动有趣。科技赋能，不仅让冬奥现场更具有画面感，更是在安全、环保等方面展现了科技的独特魅力，让我们看到了\"科技冬奥\"呈现出的新动能，也让更多的人近距离地感受中国科技的实力，展现了中国自主创新的科技成果。

盘活资源，描绘冰雪项目新未来。从中国做出\"带动三亿人参与冰雪运动\"的庄严，到超额实现\"带动三亿人参与冰雪运动\"，让世界看到了中国筹办冬奥的认真态度，也看到中国冰雪产业的巨大发展潜力。通过冰雪之约，引导更多的人参与冰雪运动，不仅能够实现强身健体，也能够持续讲好中国冰雪文化故事，更能够让沉寂的冰雪\"热起来\"，让\"冰天雪地\"变\"金山银山\"，助力更多的人吃上\"冰雪饭\"。冰雪产业的火热，不仅为中国的发展注入了新动力，更为世界冰雪项目的推动注入了新活力，让中国与世界一起携手书写高质量发展新未来。

乘\"冬\"风，向未来。相约冬奥盛会，是展示中国，加深中国与世界交流合作的重要契机，调动大家参与冰雪运动的热情，让体育强国理念深入人心，在突出自身自然环境优势的同时，也展现自然美、生态美、民族美、原始美，推动冰雪产业的发展，为今后经济社会的发展持续注入动力和活力，为社会创造价值，增进人民福祉。

我从小就是个爱运动的孩子，因为我觉得运动能带给人快乐。每年到了冬季，爸爸妈妈总会带我去郊区的滑雪场滑雪，我慢慢地从喜欢玩雪变成了喜爱滑雪，没想到冬天的运动也能这么精彩，我们全家也开始关注冬奥会的滑雪项目和比赛。每次看到中国运动员站在领奖台上唱着国歌身披国旗，我都会激动不已，心中悄悄有了一个美好的愿望，那就是我也想站在奥运会的领奖台上，为国争光。

这次冬奥会要来北京举行，我非常期待，希望能够近距离地看到高水平运动员的比赛，同时也有机会仔细观察和学习他们的动作。每次在电视上看到滑雪运动员们那轻盈而敏捷的身姿，在空中旋转的动作，我都会惊叹和羡慕不已，希望自己有一天也能像他们那样可以在雪场上自由地穿梭，希望有一天能把金灿灿地奖牌挂在胸前，让全场奏响国歌。

去年寒假我终于有机会参加了崇礼滑雪冬令营，那是我第一次离开父母独立参加营地训练，和来自不同地方的小朋友们吃住在一起，训练在一起。教练每天除了教我们理论和技术以外，还会教我们独立生活和管理自己的能力，会给我们讲那些闪闪发亮的运动员们训练背后的故事，每次我们都听得眼睛发亮，深深地被他们的刻苦努力所折服，第二天的训练也会格外的认真，即使摔倒了也不再害怕。经过这一周的集训，我拿到了滑雪6级证书，那一天真是开心极了。

就是奥运带给我的力量，她在我们心中埋下了一颗种子，激励着我们不断地为自己的爱好而不懈地努力。

我是一个与体育和奥运结缘15年的体育爱好者，也是一名与北京2025年冬奥会颇有缘分的青年志愿者。与奥运结缘是在雅典奥运会期间，当时在家里的电视机上看到五星红旗一次次升起，内心的爱国感和自豪感油然而生，而此后竞技体育的魅力使我对体育、对奥运的感情渐渐由喜欢变成了热爱，最后上升为一种情怀。而与北京2025年冬奥会结缘也是源于一次志愿者活动，这次赛事的举办成果是申奥的重要考核标准，而当时正在上海求学的我很幸运地当选为这此赛事的志愿者，并为申奥贡献了自己的微薄力量。同样，怀揣着对冬奥事业的热爱，我开始了冬奥组委前期驻会志愿者的服务工作。

我工作的部门是北京冬奥组委的监察审计部，工作职责是协助部门开展综合协调工作，工作任务并不繁重，但需要细心与耐心。在日常工作中，我注重在实践中学习业务知识，比如在对部门的文件整理工作中，我学习到了请示、通知函等不同公文的区别，规范了公文的格式和写作风格;在投递和传送文件的过程中，我了解了北京冬奥组委的组织架构，锻炼了沟通交流技巧。而作为监察审计部的一员，我也深切地感受到了每一名冬奥人为实现“廉洁办奥”的目标所作出的努力与贡献。

“予人玫瑰，手有余香”，参与志愿者服务，奉献的是汗水，体验的是感动，净化的是心灵，收获的是快乐，提升的是境界，实现的是真正的人生价值。这次志愿服务让我有机会与我热爱的冬奥事业共同成长，对这份事业的情怀和责任感，是我不断付出和奉献的动力。能够成为一名前期驻会志愿者参与到北京冬奥会的筹办工作中，于我而言，是一种梦想可及的感觉，在接下来的志愿者工作中，我将进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，传播正能量，希望带动更多人参与到冬奥会的筹办工作，也希望我的青春理想在冬奥志愿服务工作中闪光!

**冬奥会和残奥会心得体会篇四**

在历史的长河中，中国重要的国际体育赛事，如奥运会、亚运会已经不少，但举办冬奥会和冬残奥会，为中国这样一个发展中的冬季体育大国，代表着意义重大的一步。在这次冬奥会和冬残奥会的举办中，我也有了我的一些心得和体会。

第二段：冬奥会的体育精神。

冬奥会是一个展示体育精神的舞台。在这里，我们看到了运动员们为了金牌而拼搏的决心、体育精神的传承，以及团结合作、友谊第一的精神。比赛中有很多不顺心的时刻，有运动员跌倒了、犯错了，但他们从来没有放弃，而是迎难而上，用拼搏和实力把比赛做得更好。

冬残奥会则向我们展示了克服困难的勇气、坚持不懈的精神、顽强拼搏的决心以及团结和谐的合作精神。这些精神才是体育真正的价值所在，更值得我们学习和追求。残奥会的比赛同样精彩纷呈，闪耀着人类的灵光，带给我们的是一种全新的思考和启示。

即使冬奥会和冬残奥会有很大的区别，但他们在一些方面又是相似的。比如，这两项赛事都展示了人类的智慧、勇气、拼搏和创新。同时，两项赛事在运动员之间也体现了和谐、友善和团结的精神。但两项赛事也有很大的差别，冬残奥会中的每一位运动员都是拥有障碍的，他们不断超越自我，体现了人类真正有名无实的尺度。他们告诉我们，在对立与分裂的时代背景下，我们同样应当关爱弱势群体、保障他们的合法权益、让他们有机会自我展示和实现。

第五段：结语。

高水平的冬奥会和冬残奥会，让我们对国家的体育事业和人们的文明素质有了更深入的了解和认识。这是一次庆祝和展示中国不断发展和强大的巨大历程，也是给未来留下了重要的痕迹。现在，我相信，只要我们铭记着体育精神和人类共同价值观，持续前进，我们一定可以成为更好的自己。

**冬奥会和残奥会心得体会篇五**

在过去的几个星期里，我有幸亲身参与了冬奥会和冬残奥会的盛况，这是一次难忘的体验。经历了这一系列的比赛和活动后，我对冬奥会冬残奥会有了更深刻的理解，也收获了很多宝贵的体会。

首先，冬奥会和冬残奥会给人们带来了无与伦比的精神动力。作为全球最高水平的冰雪竞技赛事，冬奥会和冬残奥会展现了运动员们卓越的体能和精湛的技术。他们为了梦想和荣誉，倾尽全力冲刺在赛道上，挥洒汗水和热血。无论是在刺骨寒风中飞驰的速滑选手，还是机智敏捷的冰球运动员，他们都是运动精神的象征。他们的奋斗精神鼓舞着全世界的观众，让我们相信，只要我们拼搏奋斗，努力追求，就一定能够取得成功。

其次，冬奥会和冬残奥会让世界更加团结和和谐。这次盛事吸引了来自全球200多个国家和地区的运动员和观众，他们围绕着共同的目标和爱好聚集在一起。在这个多元文化的交融中，人们互相学习、尊重和包容。无论是比赛场上的友谊和竞争，还是观众看台上的欢呼和掌声，都展现出了冬奥会和冬残奥会为促进国际交流和理解做出的巨大贡献。此外，冬奥会和冬残奥会还提供了一个平台，让各国运动员进行友好的角逐，并通过互相学习促进各国冰雪运动的发展。

再者，冬奥会和冬残奥会让人们更加关注残疾人的权益和生活。冬残奥会给身体残疾的运动员提供了一个展示自我的舞台，他们挑战极限、突破自我，在雪地上尽情释放激情和能量。他们告诉世界，残疾并不能阻挡他们追求梦想的脚步，残疾人同样能够在冰雪中展现出独特的魅力和才华。通过冬残奥会，全球观众对于残疾人的生活和困难有了更深入的了解，让我们更加关注并尊重残疾人的权益和需求。

最后，冬奥会和冬残奥会教会了我坚持不懈和永不言败。在比赛中，运动员们面对恶劣的天气条件、激烈的竞争环境、紧张的比赛压力，他们从不退缩，始终保持着对胜利的渴望。他们时刻铭记着自己付出的努力和训练，也坚信只有持之以恒，才能够达到目标。这种勇气和毅力不仅仅适用于冰雪运动，也可以应用到生活中的其他方面。冬奥会和冬残奥会是一个激励人们向着目标努力，永不言败的最佳范例。

综上所述，参与冬奥会和冬残奥会给我带来了许多宝贵的经验和体会。冬奥会和冬残奥会的精神动力、团结和和谐、关注残疾人权益以及坚持不懈的勇气，都会影响和激励着我。我相信，通过我们每一个人的努力，一定能够创造更加美好的明天。

**冬奥会和残奥会心得体会篇六**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

在北京冬奥会、冬残奥会的舞台上,新时代的中国向世界张开热情的臂膀,展现出更为开放自信的风采。下面小编为大家带来北京冬奥冬残奥表彰大会心得体会，希望大家喜欢!

看了北京冬奥会开幕式，从第一眼的震撼持续到结束，感叹于我国的科技高超，壮观场面。

冬奥倒计时在二十四节气的流转中从“雨水”开始，落定于“立春”初生的绿芽，葳蕤叶茂的草长莺飞化作洁白如雪的蒲公英，吹散开来，蒲公英的花语正是充满朝气，也象征着坚持与勇敢，也是每一位运动员的不可磨灭的精神。

接着又一中华元素，水墨如画卷一般展开，黄河奔腾而来，包罗万象。几名冰壶运动表演者挥动球杆，将巨大的冰球撞向“冰立方”，其中，晶莹剔透的奥运五环雕刻出来，悬在空中，这是一个伟大的瞬间。

国旗传递伴随着小号吹奏的《我和我的祖国》开启，由176名普通人手手相传，鲜艳的红旗展开于鸟巢中由飒爽英姿的仪仗队接过，在国旗杆上徐徐上升。

到了入场仪式，各国代表团身着与国旗相应的服饰，走过冰雕样式的鸟巢，走在最前面的引导员手持雪花型的灯牌，上面有着各地区的名字。终于等来了压轴的中国代表团入场，红色与白色方队走过，现场欢呼声高潮起来。

以中国结为灵感元素的雪花型灯牌汇聚一起，不同地区和国家的“雪花”在一起，形成一个大“雪花”，也寓意着团结一致。雪花的绽放中包含着橄榄枝的浪漫。

在《让世界充满爱》的优美旋律中，各国大学生一齐走过鸟巢，地坪上的影像展开，一张张笑脸温暖着每个人内心。北京冬奥会和冬残奥会的口号浮现“一起向未来”!

后面最打动人心的表演就是500名孩子在《雪花》中起舞，手拿“和平鸽”，由童声合唱的《雪花》悠扬清澈，余音绕梁。接着，围绕雪花形成一个爱心。迎来了最激动人心的传递火炬，据说这次主火炬采取了前所未有的“微火”方式点燃，低碳环保。一棒又一棒火炬，由我国优秀运动员传递，最后一棒主火炬，插入巨大的“雪花”中央，缓缓升起。

伴随着烟火璀璨中奥运会开幕式落幕，这将又是一个深入人心，载入史册的冬奥开幕式!

2月刚刚过去的北京冬奥会，每一天都在给观众制造惊喜与感动，自豪与骄傲。我们由衷地为参赛的运动员们激动，热搜上也挂满欢欢喜喜的报道，热热闹闹的运动盛况。只是，和铺天盖地的冬奥会相比，冬残奥会的关注度显得有些冷清。

和大家熟知冬奥会的很多明星运动员相比，对残奥会的天才运动员，以及他们的每次进步与突破，却知之甚少。中国残奥会运动员们，值得大家更多的关注。相信他们每个人背后的故事，都能不断地激励着大家。

与激烈争夺金牌榜的奥运会不同，中国在残奥会奖牌榜上，一直是一骑绝尘，傲视群雄的存在。自2025年雅典残奥会上，一直是残奥会金银铜全包的「榜霸」。尤其在2025里约残奥会，更是以总奖牌数239枚的成绩，打破24项世界纪录。

然而，冬季残奥会中的很多冬季项目，在中国起步较晚，是一个巨大的挑战。越难，中国人拼搏劲就越强。3月4日即将开幕的北京冬残奥会，相信运动员们能用自己拼搏不熄的精神，和生命中最精绝的力量，给大家留下最珍贵的启示。

北京2025年冬残奥会于3月4日至13日举行，中国代表团总人数217人，其中运动员96人，参加全部六个大项的比赛。这是我国参加冬残奥会以来，代表团规模最大、运动员人数最多、参赛项目最全的一届。辽宁省派出15名运动员、8名教练员、5名工作人员共28人参加残奥高山滑雪、残奥单板滑雪、残奥越野滑雪和残奥冬季两项共四个大项的比赛。

3月6日，辽宁省残奥运动员刘思彤、张海原、陈亮、李响、孙鸿胜、孙艳龙、王辉、韩沙沙、王擎云将在残奥高山滑雪超级大回转项目中亮相;毛忠武和马静将在残奥越野滑雪男子(坐姿)18公里和女子(坐姿)15公里比赛中登场。

19岁的孙奇来自朝阳，他曾在残奥单板滑雪荷兰世界杯的男子坡面回转ll2级比赛中两获金牌，为我国残奥单板滑雪项目首次争得国际赛事最高荣誉;葫芦岛籍运动员刘思彤刚刚获得一枚铜牌，四年前她便是平昌冬残奥会中国代表团唯一一名高山滑雪参赛运动员，填补了中国运动员这个项目的参赛空白。备战北京冬残奥会，省运动员、教练员在中国残联国家集训队的组织下刻苦训练，通过冬夏结合、赛练结合等方式，运动员竞技水平不断提升。

近年来，辽宁省残疾人竞技体育和康复健身均衡协同发展，以积极承接中国残联残奥会、冬残奥会国家集训队项目和参加全国残运会及国际大赛为契机，推动残疾人大众体育融入全民健身，省残疾人体育工作实现了跨越式发展。在2025年第十一届残运会冬季项目比赛中，辽宁省运动员在高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪、冬季两项四个项目中，获得金牌19枚，银牌11枚，铜牌21枚。在2025年至2025年期间，辽宁省圆满完成高山滑雪、越野滑雪及冬季两项国家队各项训练保障工作，为北京2025年冬残奥会备战作出贡献。

冬残奥会首个比赛日，张家口赛区国家冬季两项中心一天之内进行了6个小项的比赛，中国冬季两项队将2金1银2铜收入囊中。在北京冬残奥会之前，中国队从未在雪上项目中登上领奖台，如今比赛第一日就收获颇丰，运动员们纷纷感叹“太激动了，没想到自己能取得这个成绩”。

在赛前对自己的成绩定位稍有“偏差”，是因为运动员们近两年鲜有机会参与国际大赛，不清楚自己所处的位置。“一直在国内训练，没法与国外选手比较衡量，每个场地的线路、天气状况也都不同。”当日获得女子6公里短距离站姿组冠军的郭雨洁说，“我们就像黑灯瞎火摸东西似地那么练，能做的就是不断努力提升自己的能力。”

虽然没有对手可以参照，但日复一日的刻苦训练从来没有停过。“梦想照进了现实。”获得男子6公里短距离坐姿组金牌的刘子旭在赛后说道。刘子旭获得的这枚金牌也是冬残奥会中国冬季两项历史上的第一枚金牌。比赛中，他拼尽全力滑行，在接近终点时几乎体能耗尽，险些摔倒，让现场所有人都为他捏了把汗，但他顽强地稳住了身体。

冬季两项中，越野滑雪是基础，射击是关键，刘子旭在比赛中凭借两轮射击10发全中的成绩，稳稳将金牌拿下。其实，在之前的官方训练中他的射击表现并不理想，“可能与当时场地风比较大有关系，但我及时调整了心态，今天做到了全中。”刘子旭说，“苦练了这些年，就为了今天，总想着能快点，再快一点。”他的队友刘梦涛也发挥得十分稳定，以19分33秒3的成绩为中国队收获一枚铜牌。“最想把‘金容融’送给自己。”刘梦涛赛后笑着说，这枚奖牌也是他几年来在雪上奋斗回馈自己最好的礼物。

2025年出生的小将单怡霖在女子6公里短距离坐姿组的比赛中为中国队拼下一枚银牌，“没想到我真的做到了站上领奖台。”单怡霖赛后说，“滑行还是有欠缺，自己一直在滑行方面努力提高。”她的队友王诗瑀在比赛中的发挥也不错，获得了第四名。

当天一共进行了6个组别的比赛，在视障组一共有4名运动员与他们的领滑员一起参加了比赛。视障组中国队首次在冬残奥会中参赛，女子组比赛中，王跃和杨倩茹获得第四名和第五名。在男子组中，余爽和党鹤松分获第四名和第八名。比赛中，余爽一度占据领先位置，直到5公里时才逐渐落后。“今天发挥了我的实力，但也有些一点遗憾，离奖牌就差一点点。”余爽说。

里约残奥会将于9月7日至18日举行，昨天，里约残奥会中国体育代表团出征动员大会在人民大会堂举行。中国残联主席、中国残奥会代表团团长张海迪以及国家体育总局局长助理李颖川分别向运动员做了动员讲话。据介绍，里约残奥会的中国体育代表团共有308名运动员，代表团将于8月31日凌晨奔赴里约。

里约残奥会共设有视力残疾、肢体残疾、智力残疾三大残疾类别的22个大项、528个小项，届时将有来自170多个国家和地区的4350名运动员参赛。中国体育代表团总人数为499人，其中包括男运动员161人，女运动员147人，教练员、工作人员177人，竞赛辅助人员14人。运动员平均年龄26岁，年龄最大52岁，年龄最小14岁，将参加17个大项328个小项的比赛，比上届残奥会增加了2个大项和40个小项，是我国参加在境外残奥会运动员人数最多、参赛项目最多、代表团规模最大的一届。此届代表团新人多，重残人数增加，基础项目具备优势，集体项目参赛面广，将参加里约残奥会田径、游泳、乒乓球等三个项目60%至79%的小项，6支集体项目队伍获参赛资格。

让我们为这些身残志坚的运动员们加油!

**冬奥会和残奥会心得体会篇七**

正是“两个奥运”的同时筹办，极大地推进了北京乃至全中国城市的无障碍设施建设，使残疾人出行更加便利。这期间，北京市出台了《无障碍设施建设和管理条例》，新建城市道路、公共设施普遍配套建设了无障碍设施;无障碍设施重点改造项目达6000多项，投入资金6亿多元。据统计，2025年以来，北京市共实施了1.4万多项无障碍改造项目，无障碍设施建设总量相当于过去20年的总和。

“两个奥运”的同时筹办，不仅让北京市的无障碍设施建设大大向前迈进了一步，也让全北京乃至全国人民对残疾人的生活和保障关注度持续“升温”。根据中国残联公布的数字，2025年，全国通过实施一批重点康复工程，使535。9万残疾人得到不同程度的康复;顺利完成中国残联专项彩票公益金残疾人康复项目任务，19万贫困残疾人受益;全国已竣工并投入使用的各级残疾人综合服务设施共计2125个，在建项目共计285个，筹建项目共计318个。在鼓励促进残疾人就业方面，去年7月起又对政策作出调整，大幅度扩展了享受税收优惠的单位，明确规定了“国家实行按比例安排残疾人就业制度”。当年，全国城镇新安排39.2万残疾人就业，农村残疾人就业达到1696.5万人。

由此可见，中国倾力奉献的“两个奥运，同样精彩”，就是要以生命的名义，创造出真正平等、完整的人类盛会，让高贵的人性在世界畅行无阻。

而这一举措，在过去的7年里，已经带动中国社会对残疾人和残疾人事业予以更多的关注和支持，提升了中国社会人文关怀的整体水平，成为构建和谐社会的一项重要内容。

**冬奥会和残奥会心得体会篇八**

作为全球最重要的两项冬季体育盛事，冬奥和冬残奥一直备受人们的关注和喜爱。通过这两项赛事，不仅可以感受到运动员的精彩表现，也能够感悟到比赛背后的文化、历史和社会影响等方面的内容。本文就对于冬奥和冬残奥的心得体会，进行一番探讨。

第二段：冬奥给人留下深刻的印象。

冬奥作为相对有着历史悠久的一项赛事，能够在比赛中展现出大赛的规模、运动员们的飒爽英姿和不同国家体育文化碰撞的场景。在冬奥赛场上，不仅有各种各样的运动项目，更有运动员们为了追逐金牌和荣誉而拼尽全力的精神和实力。同时，比赛场馆的传统建筑和环保设计，也减少了人们对于大型体育赛事的环境担忧。这一切的不同元素，都给观众留下了深刻的印象。

第三段：冬残奥呈现出更深层次的社会关注。

相对于冬奥，冬残奥在社会关注、运动员的奋斗和公众参赛等方面，有着更深层次和更广泛的意义。一方面，冬残奥赛事为了残疾人群体的特殊需求，进行了更全面的考虑和设置。通过这项赛事的举办，社会上对于残疾人群体的关注度得到了提升，并为残疾人群体逐渐走上体育运动舞台打下了基础。另外，冬残奥的“残奥运动员”更是在赛场上，展现出的比奥运会更加强烈的朝着目标不断奋斗的精神和意义。他们以实际行动向世界证明了残疾人同样能够取得好的成绩和荣誉。

冬奥和冬残奥都是从人类文明和全球和平中诞生出来的体育赛事，因此其中蕴含有极为重要的价值观和思考。比如，如何透过体育活动，向世界传递更友好的信息和正确的人类价值观；如何通过全球和平的合作来提供更多的参赛国家和项目等，从而推动和发展奥林匹克理念迎头赶上世界发展脚步。冬奥和冬残奥试图将人文精神和体育竞技的精华无缝结合，给予人们更为多元化和深层次的切入点和思考问题的视角。

第五段：结语。

冬奥和冬残奥是两项具有不同特色和方向的体育赛事，但其所传递的价值观和意义可以让大家感到独特的影响。通过观看体育比赛，我们可以认识到更多的运动员和机构代表，感受到不同国家的文化和体育精神，在社交互动和扩展自己的社交圈之余，也能拓宽我们对于世界的认知度和理解。

**冬奥会和残奥会心得体会篇九**

残奥会已进入奥林匹克大家庭近50年，在残奥赛场上，残疾人运动员像身体健全的运动员一样，品味竞争之烈，欣赏体育之美，点亮理想之光，分享运动之乐，用摄人心魄的勇气极大地丰富了奥林匹克重在参与的平等精神。但由于对比赛设施要求不同等原因，同年同城举办的两个奥运会，一直采用各自筹办的方式。北京是第一个执行国际奥委会和国际残奥委会协议的举办城市，不仅开一个组委会同时筹办两个奥运会之先河，而且响亮地提出“两个奥运，同样精彩”的口号，从而在“奥运会历史上一个新的里程碑”(国际残奥委会主席克雷文语)上镌刻了令人振奋的内容。

7年来，正是“两个奥运”的同时筹办，极大地推进了北京乃至全中国城市的无障碍设施建设，使残疾人出行更加便利。这期间，北京市出台了《无障碍设施建设和管理条例》，新建城市道路、公共设施普遍配套建设了无障碍设施;无障碍设施重点改造项目达6000多项，投入资金6亿多元。据统计，2025年以来，北京市共实施了1.4万多项无障碍改造项目，无障碍设施建设总量相当于过去20年的总和。

“两个奥运”的同时筹办，不仅让北京市的无障碍设施建设大大向前迈进了一步，也让全北京乃至全国人民对残疾人的生活和保障关注度持续“升温”。根据中国残联公布的数字，2025年，全国通过实施一批重点康复工程，使535.9万残疾人得到不同程度的康复;顺利完成中国残联专项彩票公益金残疾人康复项目任务，19万贫困残疾人受益;全国已竣工并投入使用的各级残疾人综合服务设施共计2125个，在建项目共计285个，筹建项目共计318个。在鼓励促进残疾人就业方面，去年7月起又对政策作出调整，大幅度扩展了享受税收优惠的单位，明确规定了“国家实行按比例安排残疾人就业制度”。当年，全国城镇新安排39.2万残疾人就业，农村残疾人就业达到1696.5万人。

由此可见，中国倾力奉献的“两个奥运，同样精彩”，就是要以生命的名义，创造出真正平等、完整的人类盛会，让高贵的人性在世界畅行无阻。

而这一举措，在过去的7年里，已经带动中国社会对残疾人和残疾人事业予以更多的关注和支持，提升了中国社会人文关怀的整体水平，成为构建和谐社会的一项重要内容。

如今，北京残奥会比赛已全面展开，可以肯定地说，4000余残奥选手的奋勇拼搏，将带来一场自强不息、引发人们深化对生命思考的“精神盛会”，必将对更多的残疾人产生巨大的激励作用，对全社会关爱残疾人的文明新风产生更强劲的促进作用。

**冬奥会和残奥会心得体会篇十**

冬季奥林匹克运动会和残奥会是全球最重要的冬季体育赛事之一，它们每四年举办一次。这两项体育盛事汇聚了全球最优秀的运动员，他们在离开故乡、远离家庭和亲友的情况下比赛，各自代表着自己所在的国家或地区。在参加这两个比赛的过程中，我发现自己不仅能够锻炼身体，提高自己的技能和赛事经验，同时也能学到很多人生的重要教训和价值观。下面，我将分享我的心得和体会。

第二段：奋斗的意义。

参加冬奥和残奥会，对我来说是一种探索自我的经历。作为体育爱好者，我了解到，在一项比赛中要取得胜利，需要做出许多努力，包括更努力的训练和克服各种不利条件。每次在赛场上拼搏时，我都能够感受到这些努力的结果和胜利的喜悦，同时也体会到顽强拼搏、竭尽全力的重要性。人生中，我们也需要这样的态度和精神，才能够获得更多的成就和幸福。

第三段：比赛后的心态。

任何运动员都想在比赛中获得胜利，但是除了几位幸运儿之外，大多数人都不可能在每场比赛中都取得胜利。在我参加的一些比赛中，我也曾经失败过。这让我更深刻的认识到，“失败乃成功之母”。

失败意味着我们需要学习、成长和改进。从失败的经历中我找到了不足之处，并且在训练和下一次比赛中能够更好的避免这些错误。并整理出一个“学习失败、成长成功”之心态法则。我认为，在人生的道路上，我们必定也会遭遇到失败和挫折。人生中每一个失败和挫折，如果我们都能够积极对待，从中学习、吸取教训，最终都会让我们变得更加强大和成熟。

第四段：友谊与合作。

参加这样的国际体育盛会，无疑也让我更加认识到友谊和合作的重要性。在比赛过程中，我能和全球各地的优秀运动员友好相处，交流技巧，共享训练方法和经验。分享彼此的故事和声音，无疑让我们形成了更紧密的友谊。

我相信，在人际关系中也是一样的，友谊和合作是我们成功的最重要的因素。当我们生活在一个彼此疏远且相互冲突的社会中，我们可能遇到许多困难和挫折；但是，在共同追求着同一个目标的时候，我们能够更加团结起来，共同面对挑战，一起走向胜利。

第五段：结论。

综上所述，参加冬奥和残奥会对我来说是一次难忘的经历。在这些体育盛事中，我不仅锻炼了自己的身体和技能，也学到了更多人生的重要教训。从竞技中学习到的不仅是比赛的技能和技巧，更是一种面对挑战和追求成功的态度。同时，这些比赛也让我学会了合作、友谊和相互支持的重要性。人生中，这些都是非常重要的价值观和成功的因素。我相信，这些经验和教训将会伴随我一生，并帮助我成为一个更加强大、成功和幸福的人。

**冬奥会和残奥会心得体会篇十一**

今天，我是为了北京而说话。北京将是世界上第一个既举办夏季奥运会又举办冬季奥运会的城市，这让北京又一次成为了全世界瞩目的焦点。

上百万年前，我们的祖先茹毛饮血，迁徙不断，最终在这片土地上扎根落草，建设家园。

他们是元谋人、山顶洞人、蓝田人、良渚人、半坡人、河姆渡人……也在脚下这片土地生活过的北京人。他们是中华民族的祖先，为我们开辟了一道道崭新的通道，他们学会了建楼房，学会了劳动生产，更学会了文明传承。

一代又一代人，等到我们这一代，脚下的土地已经被踩实，作为新时代的年轻人，我们应该充分展现出全新的面貌和荣光。冬奥会，这个令人期待和憧憬的盛会，是一次难得的机会去亲近这个文明古国——中国的文化和面貌，它和谐并包、兼容万物。

新中国成立以来，我国的`运动员也在竞技场上挥斥方遒、各显身手，努力拔得头筹，为祖国添光。而十几亿的中国人则在摇旗呐喊，为了我们的胜利而满目欢喜，这是中国人的努力、热情。

我们相信，冬奥梦，我的梦。中国的体育文化是坚持、拼搏、合作、进取，在运动赛场上，每一个中国人都在践行着这样的准则。

这是冬奥梦的信仰。我们是多么依恋祖国啊，我们热爱着这片土地上的一切，热爱着古老而悠久的历史文明，热爱着闻名全球的高速科技发展。我们热爱，因为我们是中国人，更因为这世界上只有一个中国。

这是冬奥梦的初心。我相信，冬奥梦不仅属于北京人，更属于中国人，再者，可能是属于全世界的文明财富。我相信，我们的悠长历史和文明一定会在冬奥会期间让全世界再次为之瞩目。

我的冬奥梦，就是中国的冬奥梦。

在寒冷、遥远的东方，有只可爱的灯笼宝宝，她有一个好听的名字“雪容融”。她善良又勇敢，总在人们迷路的时候及时赶来，用明亮的灯光为大家指引方向。人们纷纷称赞她有爱心，这些称赞声甚至传到了月亮上，一只熊猫的耳朵里。

“冰墩墩”是一只来自未来的航天熊猫。他穿着冰晶航空服，戴着五彩光环头盔，正在执行太空探索任务。他拿着高科技的智能望远镜，一下就看到了灯笼宝宝那小小的、红红的身影。“冰墩墩”不相信，他想：那么小的个头怎么能帮助人呢?他太好奇了，于是启动航天器，飞向地球一探究竟。

糟糕，航天器落在了冰川区，刹车失灵了，航天器不受控制，眼看就要滑向悬崖了。“冰墩墩”急得满头汗，不停发出求救信号。就在这时“雪容融”来了，她不顾危险奔跑在前，用火红的灯笼指引着航天器，“冰墩墩”获救了，他安全地停在了白茫茫的雪地里。

“冰墩墩”满心感激，他明白了力量大小，不是由个头大小决定的，只要有爱心、有勇气、敢于挑战，才会让自己变得更强大!“冰墩墩”和“雪容融”成为了一对好朋友，他们一起帮助有困难的人，一起探索太空，一起做更多有意义的事!

朋友，如果你也喜欢他们，欢迎你到中国来，和他们一起滑冰、滑雪，在这冰雪的世界里，挑战自己。

北京冬奥会既是一个体育竞技的舞台，也是一扇亮丽的“中国窗口”。世界首条智能高铁京张高铁开通运营、冬奥会全部场馆实现城市绿色电网全覆盖、首次大规模采用更环保的二氧化碳制冷剂进行制冰……秉持“绿色、共享、开放、廉洁”的办奥理念，北京冬奥会不仅实现了在东方大国普及冰雪运动的宏大愿景，也以“中国智慧”“中国方案”为办奥模式树立了新标杆。

北京冬奥会、冬残奥会筹办工作，不仅考验我们国家的综合实力，而且也承载着满足群众健康生活、建设体育强国的重要使命，是推动京津冀协同发展的重要抓手;它的顺利筹办不仅助力“带动三亿人参与冰雪运动”美好愿景变成现实，也点燃了我们建设体育强国的万丈豪情;它不仅是国家现代化的“最美集锦”，也是展现我们民族自信的重要舞台。

疫情之下，“更高、更快、更强、更团结”的新奥林匹克精神正超越国界，在全世界深入人心。办好北京冬奥会、冬残奥会是我们对国际社会的庄严。北京冬奥会倒计时100天，我们要一鼓作气、善始善终，高标准、高质量完成绿色办奥、共享办奥、开放办奥、廉洁办奥各项任务，把北京冬奥会、冬残奥会办成一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会，向全国人民、向国际社会交上一份满意答卷，为奥林匹克运动事业作出新贡献，在世界舞台唱响“中国好声音”。

很多人在赛场上都会关注英姿飒爽的运动员，却很少关注那些平凡的普通人。而那些平凡的普通人，在奥运会的顺利举办中发挥着不可替代的作用。

在冬奥会的赛场上，许多志愿者在零下十多度的寒冷环境中测试奥运服装，尽心尽力的为运动员和观众服务。一些冬奥会的运动员也是出身平凡的人，他们出现在冬奥会的赛场上，付出了常人难以想象的努力。他们用平凡人的勇气出现在赛场上，以运动员的身份为国争光，他们就是赛场上的英雄。他们用实际行动证明，平凡人也可以做出不平凡的事。

除此之外，还有很多无法参加运动会的人在默默的关注着运动会的情况。有这么一位放羊娃，名叫韩同元。在新中国举办的首次滑雪运动会上，18岁的韩同元夺得男子20公里越野滑雪比赛的冠军。而他滑雪的最初目的，竟然是为了放羊。当时，家住吉林市北山脚下的他，在冬天放羊，羊群在跑的过程中，他追不上，圈不住，于是就自己动手制作了简易的滑雪板。每天经过十几公里的追羊撵羊，这位普通的“放羊娃”最终成了体育健将。在同同伴们的滑雪比赛中，他都取得了不错的成绩。痴迷于滑雪运动的他，不仅在冬天训练刻苦，在夏天也常常挥汗如雨。只可惜上天给了他生命中一个遗憾，韩同元未能走向国际赛场。他自己也表示，如果能进入国际赛场，极有可能拿到名次。伴随着2025年北京冬奥会的\'脚步越来越近，韩同元觉得，自己这一生能赶上冬奥会，已经十分幸运了。同时，他也希望我们的运动健儿们可以取得好成绩，给中国争点光、争点气。

凛冬将至，雪花飞舞，我看到了一场绚烂在新世纪的梦，我看到片片闪耀着红星的雪花在向世人招手，那是冬奥，那是一场中国向世界展示新面貌的世纪华舞，冬奥向我们走来，我感受到冬奥梦的魅力，那我的冬奥梦是什么样的呢，接下来，就由我来告诉你吧。

作为一名首都北京的小学生，我很庆幸冬奥在北京举办。冬奥的第一把火炬传递着世纪的赞歌，照耀着每一个中国人的梦，冬奥梦，我的梦。我与冬奥在冰雪里相遇，冬奥赐予我与美的近距离。我们的国家要把体育运动搞好，精神面貌积极向上，积极参与体育活动。我们学校的冰雪主题的活动的开展，我也有很多机会参加我喜欢的体育活动。

随着北京冬奥会进入\"倒计时\"，全国逐渐进入\"冬奥时间\"，从线下到线上，从大人到小孩，冰雪运动不仅点燃了体育热情，更是让冰雪活力不断出圈，让\"白雪\"成了\"美景\"，更成了\"钱景\"。相约冬奥盛会，这是中国与世界携手推动体育事业的积极行动，也是以冰雪为契机，进一步盘活世界冰雪资源，壮大冰雪产业，让冰雪经济成为中国高质量发展的\"新引擎\"，蹚出绿色可持续发展的新道路。

冰雪之约，搭建国际交流新窗口。相约冬奥盛会，让冰雪梦想在这里碰撞，让发展契机在这里擦出火花，让越来越多的人爱上冰雪运动，为冰雪产业发展贡献力量。举办一届精彩、非凡、卓越的奥运盛会，中国全力以赴，世界充满期待。冰雪之约，不仅是为了弘扬奥林匹克精神，更是通过搭建国际交流新窗口，以绿色奥运、科技奥运、人文奥运的生动画卷，让更多的人了解中国，推动中国与世界的相拥，迈出更大的开放步子，以冰雪之约为\"熔点\"，展现体育精神，链动与冰雪产业交融的其它产业发展，加深中国与世界的交流合作。

科技赋能，展现中国发展新动能。当冬奥与5g、4k、vr等现代技术碰撞，呈现在我们面前的不仅是一个更立体的冬奥，更是能够在多元化的展示模式中，更好地了解冰雪运动知识、弘扬奥林匹克精神、传播中国冰雪文化、展现中国元素，让\"静态\"冰雪资源变得更加生动有趣。科技赋能，不仅让冬奥现场更具有画面感，更是在安全、环保等方面展现了科技的独特魅力，让我们看到了\"科技冬奥\"呈现出的新动能，也让更多的人近距离地感受中国科技的实力，展现了中国自主创新的科技成果。

盘活资源，描绘冰雪项目新未来。从中国做出\"带动三亿人参与冰雪运动\"的庄严，到超额实现\"带动三亿人参与冰雪运动\"，让世界看到了中国筹办冬奥的认真态度，也看到中国冰雪产业的巨大发展潜力。通过冰雪之约，引导更多的人参与冰雪运动，不仅能够实现强身健体，也能够持续讲好中国冰雪文化故事，更能够让沉寂的冰雪\"热起来\"，让\"冰天雪地\"变\"金山银山\"，助力更多的人吃上\"冰雪饭\"。冰雪产业的火热，不仅为中国的发展注入了新动力，更为世界冰雪项目的推动注入了新活力，让中国与世界一起携手书写高质量发展新未来。

乘\"冬\"风，向未来。相约冬奥盛会，是展示中国，加深中国与世界交流合作的重要契机，调动大家参与冰雪运动的热情，让体育强国理念深入人心，在突出自身自然环境优势的同时，也展现自然美、生态美、民族美、原始美，推动冰雪产业的发展，为今后经济社会的发展持续注入动力和活力，为社会创造价值，增进人民福祉。

“人之所以需要理想，犹如水手之需要星星，星星虽不可即，但可指引我们的航程”。2025是北京承办冬奥会的一年，也能因此展现自己辉煌和强盛的。在这个冰雪的世界里，眼泪与汗水相融，喜悦与不甘随行。圣火带来了激情与澎湃。这里，是梦想的舞台!

冬奥会在即，这将会是一次展示我们大国风范的机会，它不仅能看到一个国家的体育实力，也是让世界看到我们中国彰显大国风范的平台。毋庸置疑，绿色是本届北京冬奥会最靓丽的底色。我们坚持绿色奥运，进一步提升全社会的环保意识，加强环境治理和污染防控，把绿色发展理念牢记于心。

绿色交通，低碳出行，让雾霾不再掩盖蓝天;垃圾分类，变废为宝，让生活环境更加清洁;节约用水，减少一次性物品使用，自觉践行文明行为。从身边的小事做起，让我们的天更蓝、水更净、人更美，让北京的红墙、碧瓦、青砖、白雪成为献给世界的又一份美好礼物。

“北京欢迎你”，2025年的冬天，让我们一起相约北京。我们伴随着雪花一起舞蹈，容颜如玉，身姿如松，翩若惊鸿，婉若游龙。运动健儿们，你们就是冰雪中绽放的寒梅，寒风与冰雪都无法阻止你们前进的脚步。一场冬奥盛会即将呈现在世界的面前，让我们大家都拭目以待。预祝2025年冬奥会圆满举行，我们一起向未来!

随着时间的推进，2025年北京冬奥会正缓缓向我们走来。“冬奥会”全称为“奥林匹克冬季运动会”，主要由全世界地区举行，是世界上规模的冬季综合性运动会，每四年举行一次。这次北京取得2025年冬奥会的举办权，既是北京自身的实力的证明，更是我国综合国力不断增强、国际影响力不断扩大的过程。对于每一个中华儿女而言，都是一个令人振奋的好消息。

回顾历史，中国第一次参加奥运会还是在1932年7月30日的第十届奥运会。当时的中国运动员在张学良的资助下，将当时中华民国的国旗带到了奥运赛场上。但遗憾的是，当时的中国队最终无一人上榜。虽然无一人上榜，但是中国的国旗飘舞在世界各国之前，运动员们的身姿以及他们的奋勇精神却永远被我们赞扬。

如今的中国，早就不是当年的积贫积弱的中国了。新中国正在向繁荣富强的道路上前进。中国在2025年取得了北京奥运会的举办权，向世界展示了中国的全新面貌。在2025年北京奥运会上，中国所展示出的文化底蕴、民族精神和综合国力是空前绝后的。历代奥运会都不及北京奥运会精彩，可以说，北京奥运会是历代奥运会可望而不可及的。这一次，北京又取得了2025年冬奥会的举办权，更向世界人民展示了中国的强大国力。

说起中国的国宝，很多人都会想起熊猫。而在冬奥会上，也有一只可爱的熊猫，也就是我们冬奥会的吉祥物——冰墩墩。该吉祥物以熊猫为原型进行设计创作，将熊猫形象与富有超能量的冰晶外壳相结合，体现了冬季冰雪运动和现代科技特点。吉祥物冰墩墩名字中的“冰”，象征纯洁、坚强，是冬奥会的特点。墩墩，意喻敦厚、健康、活泼、可爱，契合熊猫的整体形象。其设计意义象征着运动员强壮的身体和顽强的毅力，将奥林匹克精神完美的展现出来。不仅如此，吉祥物冰墩墩还衍生出许多有趣的表情包和可爱的玩具摆件。这不仅体现出我国人民对大熊猫的喜爱，也表现出我们对冬奥会的重视。

我从小就是个爱运动的孩子，因为我觉得运动能带给人快乐。每年到了冬季，爸爸妈妈总会带我去郊区的滑雪场滑雪，我慢慢地从喜欢玩雪变成了喜爱滑雪，没想到冬天的运动也能这么精彩，我们全家也开始关注冬奥会的滑雪项目和比赛。每次看到中国运动员站在领奖台上唱着国歌身披国旗，我都会激动不已，心中悄悄有了一个美好的愿望，那就是我也想站在奥运会的领奖台上，为国争光。

这次冬奥会要来北京举行，我非常期待，希望能够近距离地看到高水平运动员的比赛，同时也有机会仔细观察和学习他们的动作。每次在电视上看到滑雪运动员们那轻盈而敏捷的身姿，在空中旋转的动作，我都会惊叹和羡慕不已，希望自己有一天也能像他们那样可以在雪场上自由地穿梭，希望有一天能把金灿灿地奖牌挂在胸前，让全场奏响国歌。

我的爸爸妈妈都是滑雪爱好者，他们看出我也喜爱滑雪，非常高兴。周末有机会就会带我去滑雪场练习滑雪动作，我最开始的教练是我的爸爸，他非常有耐心，从最基本的动作教我一点点进步。虽然在电视上看到运动员们的动作轻盈而流畅，但是滑雪学习起来并不轻松，因为穿上厚厚的雪服和雪具会让人变得笨拙，我已经记不清在雪道上摔倒过多少次了，为了能够控制雪板的速度和练习转弯，我经常会失去重心，重重地摔在地上滑出去很远。这是学习滑雪过程中的必经之路，不经过一次次实践和动作打磨就没有办法很好地掌握滑雪技巧。有时候速度太快摔在地上非常疼，我会忍不住流眼泪，看着爸爸委屈地说：“我不想学习了，怎么努力都学不好”。这时爸爸会心疼地看着我说：“如果你真的愿意放弃了，爸爸不会勉强你。可是你想想那些站在领奖台上的运动员，他们都是这样练出来的，只有坚持到最后的人才会成功哦，你真的愿意放弃吗?”妈妈也会跟我说：“虽然这次摔倒了，可是你尝试着做出了新的动作，说明你已经进步了。”在爸爸妈妈的鼓励下，我一次次地爬起来，握紧小拳头再次向着心中的目标出发，就这样一遍遍地重复练习动作不断进步：犁式转弯，平行转弯，中级道，高级道。

去年寒假我终于有机会参加了崇礼滑雪冬令营，那是我第一次离开父母独立参加营地训练，和来自不同地方的小朋友们吃住在一起，训练在一起。教练每天除了教我们理论和技术以外，还会教我们独立生活和管理自己的能力，会给我们讲那些闪闪发亮的运动员们训练背后的故事，每次我们都听得眼睛发亮，深深地被他们的刻苦努力所折服，第二天的训练也会格外的认真，即使摔倒了也不再害怕。经过这一周的集训，我拿到了滑雪6级证书，那一天真是开心极了。

就是奥运带给我的力量，她在我们心中埋下了一颗种子，激励着我们不断地为自己的爱好而不懈地努力。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找