# 2024冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感10篇范文

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-02-28

*认真观看完冬奥会冬残奥会总结表彰大会以后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候静下心来好好写写观后感了。以下是小编整理的20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(一)20\_...*

认真观看完冬奥会冬残奥会总结表彰大会以后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候静下心来好好写写观后感了。以下是小编整理的20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(一)**

20\_年2月8日上午10点，永定河边的首钢大跳台视野极佳，高空中的风球纹丝不动，似乎一切都是为了迎接一位伟大运动员的诞生。

站在48米高的出发点上，谷爱凌双手下垂，顺着雪坡下滑，雪板高速前进，大跳台将她抛向焦点，翻转、翻转、翻转、翻转……身体的旋转将她的视线拽向万里无云的天空，4周半，1620度，在此之前，历没有女孩挑战过的一个动作，包括谷爱凌自己。

12秒，落地的瞬间，雪镜布满雾气，眼泪夺眶而出。

她获得人生第一枚奥运金牌，也改变了这项运动。

这一刻，她等待了7年。

咪咕视频的解说嘉宾叉队从解说席站起来，说：“现在，人们把谷爱凌捧得再高，也没问题了。”

在这次比赛中，谷爱凌没有使用雪杖，距离她第一次在比赛中放弃使用雪杖不到1年。彼时，是20\_年世锦赛，她的手部骨折、拇指撕裂，厚重的石膏和疼痛感让她没办法抓握，而这次的原因，人们不得而知。

她说：“看别人很容易感觉人家都是完美的。但我不会把所有的生活都放在网上，不会把今天摔倒了，训练不好的事情说出来。”

雪板在赛道划出两条流畅的痕迹，在终点线前摩擦出一团团细雪，欢呼声回荡在永定河东岸的茫茫雪野中，那个敏捷飘逸的身影好像还在空中翻腾……从最初走进人们视野开始，谷爱凌便一直与“历史”和“纪录”这样的词汇为伴，而就在正式起跳前几天，她说：“我也会害怕。”

赛后，谷爱凌接受采访时喜极而泣，她说这是人生中兴的一天，兴的一秒

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(二)**

2月8日，在冬奥会自由式滑雪女子大跳台决赛中，18岁少女谷爱凌夺冠。这也是中国冬奥历，雪上运动的首枚金牌。

在决赛的最后一跳之前，谷爱凌排在第三，已经可以登上领奖台了。妈妈建议她做个左边的1440，确保拿到一块银牌。但她没有采纳妈妈的建议，而是跳出了目前世界难度的左转双周偏轴转体1620。这一跳，让谷爱凌反超泰丝·勒德，排名升至第一。相比坡面障碍技巧和U型池，大跳台并不是她的项，训练时间也是最短的。但她却敢于放手一搏，选择在最重要的时刻挑战自己的历史，做出了一个她从没公开做过的高难度动作：1620。

谷爱凌的勇气并不仅仅来自于她过往的经验和实力，更多的是一种对未知无所畏惧的心态。在受邀为《纽约时报》撰文时，她在文末这样写道：\"在恐惧面前，我永远是一个无可救药的浪漫主义者。\"从这个18岁女孩的身上，我发现了克服恐惧的三种力量。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(三)**

“坚持规则至上，按规则办事，用规则来解决一些矛盾和问题，这是一条必须坚持的经验。”国家体育总局冬季运动管理中心党委书记、主任倪会忠说，“明确各项目选拔通用原则的同时，考虑到冰上项目、雪上项目差异，尤其是雪上项目选拔工作受影响因素较多的实际情况，我们在制定具体方案时坚持‘一项目一方案’‘因队施策’，不搞‘一刀切’，努力提高选拔办法的针对性、科学性。”

刘国永介绍，这种分类实施的模式在东京奥运会选拔时就已初现雏形。“制定射击项目选拔办法时，我们取消了对运动员之前国际大赛成绩积分保护的办法，实行积分清零，严格按照国内选拔赛成绩确定参加奥运会的运动员，杨倩、盛李豪、肖嘉芮萱等多名年轻运动员通过选拔成为国家队主力，担负起了争金夺牌的重任。”

记者了解到，选拔方案的制定是一个自下而上的过程，首先由领队、教练、管理者等组成的队委会根据参赛目标任务要求拟定初步方案，递交各中心、协会，经班子成员逐一论证认可后，再广泛征求各省市意见，最后报总局党组研究，并由竞技体育司对相关程序进行把关。这意味着每个方案正式出炉前，都必须经历数轮的修改、完善，充分吸纳各方面意见。

在北京冬奥会短道速滑项目选拔方案中，除获得本赛季世界杯冠军的任子威、武大靖外，其他参赛运动员均通过三场选拔赛确定。每场比赛选拔出积分最高的1名男运动员和1名女运动员，剩余运动员按三场比赛总积分排名确定，所有选拔赛由央视全程直播。

“从当前国际短道速滑的技术格局来看，领滑能力是至关重要的，因此，在方案中我们有针对性地在500米、1000米和1500米项目中设立赛点，以选拔出能更好适应奥运会比赛节奏的运动员。”倪会忠说。

花样滑冰单人滑项目则设置了3站5场选拔赛，根据4场较好成绩相加之和进行排名，择优参加北京冬奥会。“我们聘请国际裁判参与执裁，每场比赛的裁判组成员均通过抽签产生，避免裁判因连续执裁形成对运动员固有印象而影响判断，为运动员打造公平竞争环境。”倪会忠介绍。

分为两个阶段进行的冰壶项目选拔方案同样让人眼前一亮。第一阶段实行全国公开报名，从报名参赛的100多人中筛选出36名运动员，进行队赛、1对1赛和专项技术测试，按照总积分排名后录取11名运动员组成挑战队。进入第二阶段后，方案一改往届整队选拔的惯例，分别统计挑战队及国家集训队各垒次运动员的成功率，最终选出各垒次积分最高的运动员组成冬奥参赛队伍，充分调动全体运动员的积极性。

“此次选拔工作的亮点之一就是让方方面面的人才都得到了参与的机会。”倪会忠告诉记者，本届冬奥会一大特点是当季选材、当季训练、当季参赛，运动员中既有来自国家集训队的，也有来自俱乐部的，或是在海外单飞训练的，还有相当一部分是跨界跨项人才，因此，在设计方案时始终坚持“人人都有机会为国争光”的导向，确保一碗水端平。

冬运中心官网显示，在北京冬奥会选拔过程中，总共制定并公示了21个选拔方案。“从结果来看，中国体育代表团取得了历史性的重大突破，在金牌榜上名列前茅，奖牌总数和金牌数双双创下历史新高，这也充分说明了我们的选拔方案是有力有效的。”倪会忠说。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(四)**

在夺得金牌后，有记者问谷爱凌，你成功的秘诀是什么?她说：\"我觉得我跟所有人都一样，只不过我对一件事有很大的热爱，也有很大的梦想。\"她对滑雪的热爱源自3岁那年。那时，酷爱滑雪的母亲在美国加州一家度假滑雪场做兼职滑雪教练，她常把爱凌带到滑雪场。在母亲的影响下，爱凌对滑雪产生了极大的兴趣。很快，她就能在雪地上娴熟地穿梭在山林间，完成猫跳这样专业的动作，甚至还能自如地进行后空翻。

在她看来：\"滑雪不是每天去打仗的样子。滑雪本来是飞翔，是好玩，是创造。每天出去在太阳下面，在美丽大自然中跟朋友们去享受在空中的感觉。\"正因如此，她从不害怕失败，因为对她来说，滑雪并不是为了打败别人，赢得比赛;而是为了挑战自己，看看自己究竟能把这个雪上游戏玩到什么程度。

抱着这样的想法，她才会在大跳台决赛的关键时刻，放弃妈妈的保守建议，向高难度动作发起挑战。很多人因为害怕失败，对未知的事物望而生畏。因为害怕失败，不敢追求喜欢的人;因为害怕失败，不敢尝试自己真正想做的事;因为害怕失败，所以放弃努力，宁愿躺平。之所以如此畏惧失败，大概是因为我们从未真正热爱过什么吧。什么是真正的热爱?真正的热爱，其实源自一种感知力。谷爱凌所热爱的，是一种在户外自由玩耍的感觉。她热爱的是在雪上飞翔的感觉，是在山林自如穿梭的感觉，是在大自然中自由自在做自己的感觉。而滑雪恰恰给了她这样的感觉。这种感知力，是通过不断体验、不断感受而变得越来越敏锐的。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(五)**

在前一天的资格赛中，谷爱凌以排名第五晋级决赛。决赛和资格赛规则一样，12名参赛选手每人完成三跳，取其中成绩最好的两跳分数相加进行排名，决出最后的胜负。而本日的决赛堪称该项目全世界最高水平的巅峰对决，多名高手都跳出了超高难度动作，高分纪录一次又一次被刷新，上演了真正的“神仙秀”。

身着“金龙战袍”的谷爱凌首轮第八个出场，在她之前出场的英国队名将克里斯蒂·穆尔已经跳出了90.25的高分。而谷爱凌果然不负众望，更胜一筹，第一跳就选择了曾在上赛季世界杯比赛中帮助她取得过冠军的1440难度动作，并十分顺畅地完成，凭此一跳拿到了93.75的高分，令人惊艳。不过预赛第二的法国名将苔丝·勒德在第一跳拿出了自己的看家本领、代表目前这个项目最高难度的1620动作，且也顺利完成，从而以94.50的最高分略胜谷爱凌，领衔第一轮。

按照策略，谷爱凌在第二跳选择了较为稳妥的两周半转体1080难度动作，这个动作也帮她赢得了88.50分。不过由于第一轮排名第四的瑞士选手玛蒂尔德·格雷莫得在第二轮完成了一个更高难度的动作，分数反超了谷爱凌。同时首轮第一的苔丝也继续高质量完成动作，一举拿到了93.00分，继续巩固了第一的位置。谷爱凌第二轮过后排名第三。

如此一来，谷爱凌第三轮放手一搏，做出了一个她自己从没公开做过的1620难度动作，且十分出色地完成了这一最高难度动作，而这一动作也为她拿到了94.50的全场最高分。跳完这个动作后，谷爱凌自己都显得十分激动、难以置信，毕竟大跳台项目准确来说并不算是谷爱凌的最强项，也是她相对来说训练时间最短、参加大赛经验最少的项目。如今第一次参加冬奥会就能完成这么高难度的动作，对于她来说已经是一次超越自我的过程。

而最后一个出场的法国人苔丝也试图挑战难度，但最后落地时出现小失误，同时在她之前出场的瑞士选手玛蒂尔德也落地摔倒，最后一跳过后，谷爱凌凭借完美的表现实现超越，夺得了冠军。谷爱凌赛后表示，“今天是我最高兴的一天，最高兴的一秒，我的动作从来没有女孩挑战完成过。”

值得一提的是，比夺金更令人感动的是，在看到最后两个竞争对手先后出现失误后，谷爱凌都第一时间上前给两人送出拥抱，并关心地查看她们是否受伤，充分展示了她的友爱精神。接下来谷爱凌还将出战自己的两个主项自由式滑雪U型池和坡面障碍技巧，其中U型池被公认为是谷爱凌最有望夺金的项目。

20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(六)

\"当我登上巨大的起飞坡道时，我想象着伸展双腿以限度地提高升力。然后，我会想象我的上半身向我打算旋转的相反方向扭转，在我让它向另一个方向弹回之前产生扭矩。现在，在我的意识里，我已经是腾空的状态了……

我的耳朵将风当成一首歌，每360度旋转都会为我的动作音乐提供节拍……

在我安全地执行技巧和迎接不可预知的兴奋之间，有一种不稳定的平衡状态。\"

这种通过想象积极的意象来克服内心恐惧和紧张的方法，在心理学上被称为\"意象疗法\"。所谓意象，指的是大脑对不在眼前的事物的形象的反映。它是表示感觉的心理形象。心理学家朱建军曾指出，意象与情绪紧密相连，持久盘桓的意象造就心境。当我们把心中消极的意象，想象为积极的意象，我们就会克服情绪的困扰，变得积极、勇敢、充满力量。积极的意象不断累积，我们的人生就会发生改变。生活中，我们总会遇到一些挫折，受到一些伤害。这是不可避免的。受伤并不可怕，可怕的是因为害怕受伤，再也不敢尝试。

克服恐惧，不妨学习谷爱凌的方法，想象积极的画面来替换消极的感受。利用想象的力量，激活你的勇气和探索欲。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(七)**

北京残奥会是残疾人运动员享受体育的节日。从这几天的比赛情况来看，残疾人运动员的竞技水平提高了，参与范围拓宽了，残疾人体育越来越得到社会的重视和认可。

赛场上，选手们争金夺银，精彩异常;赛场外，运动员们的故事让无数残疾人朋友深受鼓舞。北京残奥会不仅仅是残疾人运动员为国争光的舞台，更是扩大残疾人体育影响的绝好时机。

9月13日女子200米T36级别比赛中，德国姑娘尼科莱齐克夺得了一枚银牌。年仅19岁的她跑出了个人本赛季的最好成绩。她在接受采访时特别提到：“体育有助于我身体的康复，提升了我对未来的自信心。”

9月11日男子铁饼F35/36级别比赛结束后，铜牌获得者雷金纳德·贝内德讲述了他对体育的感情：“很小的时候，当医生告诉我，我的腿将慢慢萎缩并无法站立时，我很绝望。是体育救了我的腿，救了我的命。”类似的感受还能听到许多许多。

在生活中，时常可以听到有人在受伤后通过锻炼帮助恢复的事例，其实对于残疾人来说也是如此。尼科莱齐克和贝内德都是先天性残疾，他们说：“家人和朋友总是鼓励我们接触体育，他们把我们‘赶’出家门。通过一段时间的锻炼后，动作协调多了，心情也愉快多了。”

有专家研究表明，体育有利于残疾人增强适应力，防止或降低抑郁，增加自信心，减少隐居式生活，获得乐趣等。在对一些残疾人运动员的调查中发现，有90%左右的残疾人运动员认为体育活动和锻炼使身体能力知觉有比较大的提高;93.1%的人认为体育活动使他们的心理产生了一定的积极变化;93.4%的人认为活动后与活动前相比，自信心有所提高。

我们相信，通过北京残奥会，体育运动将会在残疾人中间进一步得到普及，今后将会有更多的残疾人参与运动，残奥会比赛将会越来越精彩。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(八)**

经历过奥运会的辉煌和激烈竞争以及色彩纷呈的画面，有些人对残奥会或许会觉得比赛的观赏性要降低不少。残疾人和正常人的体育竞技自然有所区别，但是相同的是，他们也在追求“同一个世界，同一个梦想”的崇高目标。

其实，你只要稍微了解一些残疾人运动员的经历，了解他们比正常人付出了更多的汗水和泪水，你的心头就会不由自主地发颤，你的眼泪就会夺眶而出，你就会由衷的承认，他们，就是生活中的强者。

每一个参加残奥会的运动员，都有一段刻骨铭心的人生坎坷。他们中有些人是先天残疾，有些人是后天不幸遭遇各种各样从天而降的灾难，在经历过生命的低谷之后，他们无一例外地选择了站起来，迎接生命的挑战。残疾人运动员，几乎百分之百的都不是职业选手。因此，他们一没有充裕的时间去进行训练，二缺乏资金的保障去购置训练器材和服装等必需用品。他们付出的\'努力除了身体上与正常运动员的差距外，还有许许多多令人难以想象的困难。但是，他们坚持了下来，并走到今天，走到奥运会的赛场。

“鸟巢”、“水立方”，因为有残奥运动员，而同样精彩。对待残疾人运动员，我们应该付出更多的爱，他们不仅是我们的兄弟姐妹，而且是我们学习的榜样。他们的自强不息，他们敢于做生活中的强者，都奏出了一曲高亢激越的生命交响曲的宏伟乐章。

残奥会，除了精彩的比赛，我们还能读到无数催人泪下、催人奋进的故事。我们更深地体会到：爱，应该献给每一个人;爱，时时刻刻在我们心里;爱，温暖着生活的每一天。只要有爱，我们这个世界，我们人类的生活，一定会更美好。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(九)**

相信很久以后，人们依然会记得——北京残奥会开幕式上，最后一棒火炬手、坐在轮椅上的田径运动员侯斌，握一条垂直于地面的绳索向上攀爬，攀爬……当主火炬熊熊燃烧，美丽圣火映亮夜空，全场沸腾……这一刻，人们看到了精神的力量;这一刻，人们再次读到了：坚强。

在残奥会这个舞台上，几乎每个运动员都是一个坚强人生故事的持有者——种子未落沃土而落罅隙，当其不屈地穿过岩缝绽放绿色，一抹新绿足以辉映春天;身体虽已外在残缺，但坚强的攀登让生命如圣火般蓬勃热烈。

记得看过一篇文章写一只鹰飞翔的过程：一只鹰，一步步向山的顶端爬去，翅膀被泥沙污水刮擦，步履蹒跚，很是狼狈。但当它终于来至最高处的一块岩石时，展翅飞去，雄姿万里……

是啊，不管怎样，鹰都要从高处起飞。恰如人，用坚强，成就生命的高度。

而用生命诠释什么是坚强成就高度的例子太多太多：霍金轮椅上的美丽人生，海伦黑暗中寻求光明，司马迁隐忍后重于泰山的鸿篇巨制……而生活中对于坚强的呼唤与需要几乎是普适性的：升学，事业，失恋，甚至生老病死等等。人们赞美这些如鹰一般有着坚强品格与意志的人，人们仰视号称千年不死，死后千年不倒，倒后千年不朽的胡杨木一样的坚强灵魂，这些赞美与仰视都是一种心甘情愿的精神向往。

记得前一阵采访备战本届残奥会的雅典残奥冠军李端时，他说：“奥运会比完了是逗号，残奥会比完了是惊叹号。当一个人只有一条腿，还在奋力向前跑;坐在轮椅上还在向前冲，这不仅仅是一次比赛，更是一种精神。”这样一次盛会，在比赛外更给了人们寻常生活外一个机会，可以更真切、直观地感受什么是坚强以及由此带来的精神震撼与提升。这也许是比金牌更为可贵的。

走过黑暗与沉重才更明白坚强的含义。在人们的常态人生中，坚强作为励志的语词，也许常挂嘴边，但更多的是浮在人生表面。一场残奥，将坚强的精神意义直观外现，或可成为健全人心灵的鸡汤甚至于心理不甚健全者一剂心灵补剂与良药。正如联合国卫生组织对人的健康的定义一样：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态，即身体与精神的双重健康。人们需要心灵的这些营养。所以，残奥会，不仅是体育对人自身自然的改造，一种物化的对象性活动，而更应体现出一种人类灵魂的高贵、社会的人文关怀和丰富的文化内涵。

事实上，坚强不仅是个人品性，文化特质，更是民族品格，国家脊梁。从积贫积弱的旧中国到改革开放后腾飞的新中国，一部中国近现代史大写着“坚强”。长征精神，抗洪精神……此次汶川地震中展现出的震不垮的民族精神都是中华民族坚强民族品性的依次展现。伟大的中国人民和伟大的中华民族共同汇集的坚强之力必将让祖国战胜一切艰难险阻，更加繁荣昌盛。

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感(十)**

比气势，比规模，北京残奥会比不上奥运会;比明星云集，残奥会比不上奥运会，但是北京残奥会，让我们一遍遍重温着精神的强健、生命的坚韧、人性的伟大，我们的心灵一次次被触动，或心潮澎湃，或感慨万千……

想起那一瞬间，全世界屏住呼息，侯斌依靠一根绳子，咬紧牙关，满头大汗，把自己与身下的轮椅拉升39米，以这种朴拙而苍劲的方式，点燃了北京残奥会主火炬。这曾让多少人热泪盈眶，让多少人为之震撼。侯斌代表了所有跌入厄运之中然而并不屈服的残疾人，心存光明，自强不息，从命运的黑暗中挣扎出来，最终，实现了完美的自我超越。

超越，在北京残奥会赛场上无处不在——失去了手，他们照样打球;失去了腿，他们照样奔跑;失去了光明，他们照样驰骋赛场。

看看：拼命憋气冲刺，最终为中国赢得本届残奥会首枚金牌半身偏瘫的小伙子杜剑平;想想：为了梦想，付出无数汗水却未能在主场卫冕，仍坚信梦想永恒51岁的中国残奥“乒坛女皇”张小玲。瞧瞧：失去“双翼”只能依靠腰部和腿在水中拼命前游，只能依靠头颅用力撞向池壁，虽没有赢得金牌，仍挂着笑容的中国游泳选手何军权。每一位残奥选手，每一位残奥冠军都在用他们的行动，用他们高昂的斗志和不服输的拼搏精神展现人类最亮丽的风景，最执着的毅力。“大雪压青松，青松挺且直。”他们向世人证明：人可以有残缺的身体，但不会有残缺的生命;人可以有梦碎的瞬间，但不会停下追梦的脚步。

我觉得，残奥会不仅仅是一场运动会，更是一次生命强者的聚会，一次感人的精神盛宴。北京残奥会，让汶川灾区的人民更懂得：只要挺起脊梁，一切都有可能;北京残奥会，让全国人民更深刻地理解奥林匹克的精神;北京残奥会，让世界人民再次发出赞叹：太精彩了;北京残奥会，又让世界人民积蓄了一笔宝贵的财富。

所以说，北京残奥会同样精彩，同样闪耀着人性的光辉!

**20\_冬奥会冬残奥会总结表彰大会观后感10篇**

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