

2023年北京参观心得 北京冬奥会心得体会 (大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

北京参观心得篇一

我来了！是谁来了？当然是我们中国人来了！是2022年冬奥会和冬残奥会的东道国来了。想到这儿，我心里满满是自豪感。

我们中华民族的人口占世界人口的'五分之一，接近于两个多欧洲的人口，有我们中国参加的奥运会才是盛大的国际体育盛事。更有意义的是，2022年世界冬奥会和残奥会将在北京举行。去年冬奥会和残奥会的吉祥物揭晓，“冰墩墩”和“雪容融”脱颖而出。

冰墩墩，他寓意深刻，“冰”象征着纯洁、坚强，是冬奥会的特点。“墩墩”意喻敦厚、健康、活泼、可爱，契合熊猫形象，象征着冬奥会运动员强壮的身体、坚韧的意志和鼓舞人心的奥林匹克精神。

冰墩墩头部外壳造型取自冰雪运动头盔，装饰着彩色光环，其灵感源自于北京冬奥会的国家速滑馆“冰丝带”，流动的明亮色彩线条象征着冰雪运动的赛道和5g高科技，左手中的心形图案，代表着我们国家对全世界朋友的热情欢迎。冰墩墩整体形象酷似航天员，寓意创造非凡，探索未来、体现了追求卓越、引领时代，以及面向未来的无限可能。

雪容融名字的寓意同样深刻，“雪”象征洁白、美丽，是冰雪运动员的特点。“容”意喻包容，宽容，交流互

鉴。“融”意喻融合、温暖、相知相融。“容融”表达了世界文明交流互鉴、和谐发展的理念，体现了通过残奥运动创造一个更加包容的世界，体现了通过残奥构建人类命运共同体的美好愿景。

雪容融，以灯笼为原型进行设计制作。灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着2000多年的悠久历史，是世界公认的中国符号。他是欢乐喜庆节日气氛和“瑞兆丰年”喻意的完美结合，表达了共同参与、共同努力、共同享有的办奥理念。

我喜欢你们，冰墩墩和雪融融。

北京参观心得篇二

第一段：引言（100字）

北京军转是指将军从部队退役后，转行到北京市就业创业的过程。作为一种经历过繁重军事工作的特殊群体，他们在重新融入社会，开展新的职业生涯的过程中，面临着许多困难和挑战。下面将从心态调整、适应环境、学习提升、自我拓展和职业发展等几个方面，探讨北京军转的心得体会。

第二段：心态调整（200字）

军人退役后，适应新环境是一个重要而初步的心理过程。军转人员需要从一种严谨、纪律性强的、封闭的环境，迅速适应到自由宽松的社会环境中。因此，军转人员要有正确的心态，改变传统的思维模式并接受新事物。在适应环境的过程中，他们要学会主动融入团队，理解和尊重不同的价值观，调整自己的行为方式。

第三段：适应环境（200字）

在进入北京就业市场后，军转人员需要面临新的社会环境和职业规则。他们需要尽快了解和适应工作要求、企业文化和社会规范，与新同事建立良好的合作关系。关键是要保持耐心和乐观，虚心向身边的人学习，并与他人协作，相互支持。

第四段：学习提升（300字）

学习是军转人员朝向新职业生涯发展的必然要求。他们既要有一定的专业技能，也要持续学习新知识和技能，以跟上时代变化的脚步。军转人员可以利用各种培训机会、在线学习平台和社会资源，提升自己的综合素质和竞争力。此外，他们还应注重个人自我提升，培养领导能力、沟通能力等软技能，以更好地适应市场需求。

第五段：自我拓展与职业发展（400字）

除了学习提升，军转人员还需要积极主动地进行职业规划和自我拓展。他们可以参加各类社会活动和组织，建立自己的人脉网络。通过与各行各业的人士交流，了解行业动态，发现职业发展机遇。在选择职业发展方向时，军转人员应根据自身兴趣和优势来确定目标，并制定相应的计划和行动。

结尾（100字）

在北京军转过程中，心态调整、适应环境、学习提升和自我拓展，是军转人员实现顺利转型和职业发展的关键要素。只有树立正确的心态，适应新环境，不断学习和拓展自己，才能在新的职业道路上取得成功。希望军转人员能够从北京军转中有所收获，实现个人的发展和社会的进步。

北京参观心得篇三

随着优美的音乐，羽生结弦闭上双眼，等着节拍，慢慢放松下来，又好像是在想着接下去的舞姿。

突然他头往右一摆，开始舞蹈了，他与音乐一样柔和，轻轻的滑着，在冰面上滑成了一个圈，他不急不慢，仿佛已经沉浸在音乐之中了。音乐猛的响了，羽生结弦的身体微微下压后，猛的跳起来，在空中转了三个圈后，稳稳的落地又转了一个小圈。全场在他跳完后稳稳的落地而欢呼，之后又渐渐安静了。

音乐又再一次变得平静而又柔和的，羽生结弦舞动着身姿，半闭着眼，好像正在酝酿的下一个起跳。在平静的音乐下，选手身姿又一次跳起，在空中再一次的旋转了三个完美的圈，再在冰面上转了一个小圈，全场又一次爆发出雷鸣般的掌声。

音乐缓缓的欢快起来。羽生结弦，开始了欢快的舞蹈，灯光、目光，都汇聚在他身上，他成了大家的最佳焦点，他的舞姿十分欢快，全场仿佛都沉醉在他的舞姿里了。

欢快的音乐仍在作响。羽生结弦又一次压低身板，然后在空中转了三个稳稳的圈后落地，全场欢呼，他又在瞬间再一次跳跃，不过这次有些小小的误差，但他还以一个大大转圈稳住了重心。他的成绩接近总分。

最后，音乐停止了，羽生结弦张开双手谢幕。

北京参观心得篇四

北京宴是中国传统的宴会菜系之一，起源于清朝皇家宴席，被誉为“宴席之冠”。北京宴以热菜为主，口味清爽鲜美，色、香、味俱佳，豪华精致，成为了表现中华饮食文化的典范之一。近年来，随着人们对传统文化的重视和推广，北京宴已经成为一项重要的文化遗产，深受广大民众和游客的喜爱。

第二段：体验北京宴

北京宴并不是普通人日常的饮食，但我有幸可以在商务宴请，家庭庆典等场合中尝到了北京宴。在开宴之前，服务员会为每个人奉上一个小汤勺和一个小碳盆，用来洗手。然后就是一道道令人垂涎欲滴的美食，有精美的凉菜，有金黄的热菜，有招牌的羊蝎子汤和晶莹剔透的果冻，每一道菜色都有着自己独特的特点和做法，让人无法抗拒。

第三段：品尝北京宴

品尝北京宴需要一定的技巧，一般是先品尝凉菜，再品尝热菜，最后再品尝汤和甜品。凉菜以色鲜味美为主，热菜以热度适宜为宜，汤品以热干内寒为主，甜品以口感适宜为主。在品尝每道菜品时，应该用红酒口感来消疏味蕾，避免口腔因不同的香料而交叠影响味觉体验，并按照菜品的特点和做法来搭配适宜的饮品。

第四段：感受北京宴

北京宴最美妙的地方在于它的烤鸭。而最让我印象深刻的是，家宴中夹杂着宴请中的传统文化表演，如京剧、民族舞蹈等，其中的曲艺表演更是让人眼前一亮。整个就像一种文化盛宴，使人陶醉其中。在品尝北京宴的同时，感受到浓厚的文化气息，让人印象深刻、难以忘怀。

第五段：总结

北京宴不仅是一种美食，更是一种文化。品尝北京宴，除了享受美味，更能够看到传统文化的渊源和底蕴。正如国宴上孔子家传宴一样，北京宴也是一道传统与现代，文化与美食的绝妙结合。在不断发展变化的餐饮产业中能够看到这种传统的延续和创新，让人对中国传统饮食产生了更深层次的理解和认识。

北京参观心得篇五

相信有部分同学像刚入学时的我一样，徘徊在是考研还是找工作的两难纠结。我一直到大三下学期才终于下定决心毕业就工作，因此就筹划着一定要好好利用大学的最后一个暑假，为自己积累实习经验。恰巧，北京校友会的秘书长刘灿国师兄回到本校为我们介绍到北京实习的机会。北京校友会主要是为新闻院、文学院、哲社院以及外语院介绍实习岗位，所在单位也主要是以报社为主。对于我们外语专业的学生来说就有点犯难了，因为这些实习岗位基本上与外语无关。但最后还是决定利用这一机会到北京闯一闯，还可以在北京畅游一番，何乐而不为呢。

最大的难题是部分实习单位没有补助，也就是说到这些单位实习的话得自己掏腰包。刘师兄为我们估算了一下约三个月的实习所需费用，包括吃、住和交通，五千元左右，但对于贫困生，北京校友会提供相应的补助。师兄师姐们的体贴关照让我们感动不已，他们不仅帮我们联系实习单位，还在生活上给予我们最大的照顾，真的很感谢各位师兄师姐。

我的实习公司是“北京关键点文化传媒有限公司”，是一个公关公司。关键点传媒集团成立于1998年，集团下辖关键点传媒、迪蒙网络科技、关键点投资、广通财智、泽润东智品牌顾问、关键点投资顾问、关键点品牌顾问、东方未名等10个子分公司，以及上海、广州、宁波等8家分公司。关键点传媒下辖不同领域的事业中心，以及包括媒介中心、数字营销中心、危机公关研究中心、策略中心、活动中心、客服中心在内的6大支持中心，集品牌策划、公关、广告、传媒、教育于一体。入选中国国际公共关系协会“20xx年度top10公司榜单”“20xx年度影响中国领军公关公司”。

到北京两天后，我和我的同学(我们俩都在关键点传媒)就收到了公司的面试邀请。这个面试邀请着实让我们心里忐忑了一回，因为来之前没听说有面试。于是我们俩在面试那天早

早到达公司所在大楼，结果还好，上午的面试只是走走程序，下午就直接上班了。面试中还获得一个振奋人心的消息，公司给我们部分补助！而且是上一天班补助80元，名曰是交通和伙食补助。顿时心里可乐开了花，这意味着我们不仅不用向家里要钱，我们挣的还是自己的第一桶金！用自己的双手在人生地不熟的北京养活自己，这是多么有成就感啊！

下午到了上班时间，人力部的常姐姐就直接带我们到专属我们的办公桌。从进入公司所在的东方梅地亚中心，我们可是一步一个小心，说不定一抬头就撞上了公司的某位领导，毕竟我们都是“外来者”，“还嫩着”，一切还是以谨慎为妙。就这样，我们正式走入了我们的北京实习之旅。

我和我的同学分配在同一个部门，即监测部。我们监测部只是一个小部门，正式成员只有一位高级媒体监测经理，两个媒体监测专员，再加上我们俩个实习生。舆情监测研究是公关公司延伸的服务，其优势是危机公关能力较强，往往是事发之后的补救。媒体监测专员主要从事互联网信息监测，如微博、贴吧、视频、网页、论坛、bbs等，进行舆情态势分析、撰写舆情评论文章等。

我的直属领导分配给我的任务是整合有关客户及其竞争者的网络信息，采集、分类、监测，形成报告、图表等分析结果。入职之初负责的客户是雨润集团，其竞争者是双汇、金锣新希望 and 苏宁。随着工作的了解、熟练及深入，后期客户增加为陕西西凤酒股份有限公司和喜临门家具股份有限公司，同时负责公司网络舆情管理在微博上的内容更新。

我们每天都必须时时进行监测，一旦发现负面信息就必须马上报告给项目组成员，以便其及时处理、应对负面信息，有效化解舆论危机。因为网络的传播、扩散速度是及其惊人的，晚一分钟报告负面信息就意味着你的客户将面临巨大损失。每周五还要总结一周的监测信息，形成周报；到了月底是做月报，此外还有半年报、年报（当然我的任务只是到月报这一

步)。月报的工作量是最大的，如果客户急着要，就得周末加班来完成(这种情况在我的实习期只有过一次)。如果任务重的话，会有同事帮忙。平时是标准的工作时制“朝九晚六”，每周五天，周末休息，公司不提倡周末加班。

正所谓“万事开头难”。实习的前几天是最难熬的，但这是最关键的过渡期。如果因为初期对工作流程不熟，因为不适应就打退堂鼓，那就非常的得不偿失。一周以后，你会发现你的工作其实没那么难，熟悉了工作流程，你也是这个岗位上的行家。

也许实习生抱怨最多的是觉得做的都是复制、粘贴的重复性工作，毫无技术可言。入职之初，我也有着其他同学一样的困惑和埋怨。自己在公司里真的只是打杂，干零碎的后勤工作吗?难道每天的复制、粘贴就是我想要的实习工作?可是随着时间的推移，我发现这些疑问渐渐消散了。从抵抗、不满的情绪到对工作的渐渐喜欢，最后是完全融入这份工作中。我想关键是个人的心态吧。兴趣是需要培养的。只要你愿意释放自己，让自己去接受新的东西，以一种坦然的姿态去面对实习中出现的各种问题，从不同的角度看待你的“重复性”工作，那么一切都会朝着有益的方向发展，而且会收到意想不到的效果，最后的收获甚至连你自己都会感到不可思议。

虽然你在公司的身份是“实习生”，但是只要你把自己看做是公司的真正一员，干一行爱一行，那么也就不会有“实习生的问题”了。你会发现，其实在你踏入公司门槛的那一刻，你的公司就已经容纳、接受你了，你就是公司的一份子。

两个半月的实习，我一直都扮演着媒体监测专员的角色。网络监测把一向有点小传统的我拉到了时代前沿，真正接触到最新的网络信息，成为了紧跟新媒体走向的观察家，甚至有时候都会觉得自己可以做一位资深的新闻评论专家了。此外，这份工作还让我得以更深入地使用office办公软件，熟练操作

电脑。

不管怎样，早日接触社会，了解社会，让自己真正地从校园的象牙塔中走出来，对自己将来的发展是有益而无害的。进入公司后，你会接触到各种性格类型的同事，其中也存在着像同学间的那种亲密，并非只有残酷的竞争，并非只有尔虞我诈。当然有时你也会遇到见个面简单打个招呼的同事，也有说话犀利、让你感觉对方在故意刁难你的同事；有时你会郁闷，如同哑巴吃黄连，有苦说不出；同样地也会有让你心满意足、幸福满满的时刻。

总之，暑假的实习，再结合自己现在的求职经历，在这里想给毕业后就工作的学弟学妹们一点点建议：一定要及早下定自己的决心到底是考研还是工作，如果决定找工作了就要明确自己的就业方向，这点真的很重要。有了明确的就业方向，实习时就要朝着自己的求职意向去找，千万不能盲目。因为你的实习经历与你将来的意向工作息息相关，而不是盲目的哪有实习机会就往哪走，这样的话你的实习经历就会变得没有什么价值。

北京参观心得篇六

北京，一座充满着历史、文化、商业与现代科技融合的城市，这里的美食、风景和人文都是非常吸引人的。最近，我有幸来到北京游玩，惊叹于这座城市的繁华与魅力。以下是我来北京的心得体会。

第一段：风景美如画，让人心旷神怡

北京有着雄伟壮观的古建筑、花园和公园。天安门广场、故宫和颐和园等城市历史名胜，文化景观，都让我惊叹不已。其中颐和园占据了我喜欢的一席之地，这个集中了中国古典文艺精华的园林，每一处景点都形成了独特的风格，让人为之惊叹不已。

第二段：加强对历史的了解，增长见识

来到北京后，我也不忘对这座城市的历史文化进行了解。游览故宫后，我加深了对于中国古代宫殿建筑群的认识，深入了解了中国王朝历史上的重要事件和皇帝的生活。此外，印象深刻的一次参观是红楼梦文化博物馆，这个展览以小说《红楼梦》为主线，对唐宋元明清的文学、艺术、风俗、婚姻、社会民生等进行了一次全面的综合介绍，让我对古代的生活和文化有了更深的了解。

第三段：美食文化，品尝丰富多彩的美味

北京的美食文化历史悠久，食材种类丰富，口味多样。来北京前，就听闻老北京的烤鸭是必尝的美味。若您想品尝正宗的烤鸭，那么全聚德绝对是您最好的选择。吃饭的时候，我还尝试了炸酱面、麻辣烫、豆汁等当地特色小吃，这些小吃都非常地美味，而且价格也很亲民。每种美食都体现了老北京人的独特风情和上乘的品味。

第四段：市井文化，领略北京的独特精髓

虽然北京有很多著名的景点，但是其中的市井文化也是非常非常有特色，让我领略到了北京城市的另一面。走在胡同里，可以看到传统的砖木结构房屋，还有各种别致的小店和巷子里的毛驴车，这都是老北京的独特风景。在这里，我还参加了一次真正的“胡同露天烧烤大会”，体会了北京的夜生活和人情味，增进了我的人际交往和文化交流。

第五段：交通便利，旅游体验更完美

北京的公共交通系统非常先进，优美的环境、高速的公交和地铁线路，让我在游玩中十分快捷地到达各个景点，同时，在这些交通工具里，我也接触了更多的人，也让我更好地了解了北京的风土人情，并且因此也让我旅游体验更彻底，更

加完美。

总之，我的这次北京之行让我收获颇丰，体验到了这个城市的独特气息、文化传统及现代创新。带着对北京的美好印象和独特感受，我将这份感动和经历带回家，长久留在我的心中，印在我的记忆里。