

# 最新相约冬奥从心出发心得体会与感悟(优质5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 相约冬奥从心出发心得体会与感悟篇一

北京时间晚7时，2018年第23届冬季奥运会，在韩国平昌举行了盛大的开幕仪式。虽然从规模及豪华程度与北京2008夏季奥运会不可同日而语，但是其中还是有不少亮点值得大家记住。

本届冬奥会开幕式的亮点：无疑是韩朝两国再一次携手入场的瞬间；此举超越了国界与分歧；再一次演绎了奥运会化解矛盾；解决地方纠纷的经典案例；凸显了本届冬季奥运会主题——跃动的和平！奥运会旗帜五环相连，就是一种国家间文化与自信的表现，他们通过体育这个载体，将全世界国家和人民聚集到一起，友谊第一，比赛第二。绝不是一局空洞的口号。在年前的朝鲜核危机风口浪尖，韩朝队员携手迈入赛场，“大朝鲜”民族空前团结，和谐与沟通不言而喻。

亮点二：开幕式中本土文化。与其他奥运会开幕式不同，拥有人均gdp极高的发达国家韩国，并没有一味炫耀自己的科技、没有燃放璀璨夺目的烟火；没有奢侈的铺张浪费（其开幕式主场馆都是临时搭建，用后即拆）。韩国着力凸显的恰恰是国人均能看懂的“本土文化”——从启幕仪式中的半人鸟，四神兽（白虎还是本届冬奥会吉祥物），到韩国太极图案的演绎；到后来战鼓表演，“阿里郎”的余音绕梁。聪明的韩国人，仅仅将高科技作为媒介，利用声光影的配搭，演绎出一幕幕体现韩国传说起源，述说国家历史故事，展现人民精

神。其核心关乎于“人”这个主题，耐人寻味。

亮点三：贯串开幕式的儿童。虽说奥运会开幕式中运用天真浪漫的孩童，韩国不是首例，但是效果而言，平昌却是。开幕第一章，就是雪地里五个象征五环的孩童，寻找到一个水晶球；开启一段神奇之旅。他们遇到了四神兽；亲眼看见朝鲜祖先人神交汇的瞬间；带领我们领略了韩国种种民族文化；从古到今；进而穿越到未来；五个孩子分别长大，在未来从事不同普通职业。按理说，作为国际“美容院”之称的韩国，绝对不缺明星、美女；但是韩国一个没有用；一个堪称美女的嘉宾还是女高音演唱家。没有女团，没有“伪娘”，没有什么无暇的思密达；让习惯看美女俊男的国人大跌眼镜。而这恰恰体现了韩国人的精明和睿智：他们知道，只有本土民族文化的演绎，才是国际范和民族自信的体现。

北京该向平昌学点啥？

平昌冬奥会期间，无论是在主新闻中心还是各个场馆，都能见到不少身穿印有“北京2022”字样的人员。他们中绝大多数来自2022北京冬奥会组委会，除了41名业务骨干以“顶岗实习生”身份在平昌冬奥会各职能部门工作外，还有大量人员来到平昌现场“抓活鱼”、“取经”。

相比于早已经验丰富的夏季大型综合性运动会的组织、承办，无论是北京、张家口，还是中国，对于冬季大型综合性运动会的各项工作还处于摸索阶段。因此本次平昌冬奥会，中国冰雪人身兼两大任务：在赛场上奋勇争先，在赛场下学习借鉴。

学什么？这确实是个问题。

应该学习他平昌有条不紊的赛事运行，学习科技感十足的支撑系统，学习绿色办奥、节俭办奥的理念，但更重要的，是学习韩国的冰雪氛围、冰雪文化。

2月9日平昌冬奥会开幕式现场，记者遇到了已经65岁的韩国自由摄影师李胜俊，退休之前，他一直为韩国的通讯社韩联社工作，拍摄对象就是冰雪项目。“我从1980年普莱西德湖开始就一直现场报道冬奥会，加上平昌已经是第11届了。这是我职业生涯的荣誉，也是韩国冰雪运动快速发展的40年。”

的确如此，从1975年韩国国内第一座高水准滑雪场龙平滑雪场的建成并投入使用以来，包括滑雪在内的冬季项目早已成为了韩国人民生活中不可或缺的一部分。本次平昌冬奥会，龙平滑雪场也是比赛场地之一，从周边酒店记者了解到，每到雪季，这里的家庭套房就人满为患。“套房”一般包括三个房间，可供一家三代人同住，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、儿子、女儿同上雪场的场景也是韩国独特的景观。

平昌冬奥会组委会主席李熙范接受本报记者采访时表示，随着上世纪80年代韩国经济迎来快速发展，越来越多韩国人选择了体育休闲、冰雪休闲的方式，也逐渐形成了自己的冰雪文化。如今，随着2018年平昌冬奥会的举行，希望将韩国冰雪的竞技水平和产业规模继续推高。

诚哉斯言。相比于门槛相对较低的夏季体育项目，冰雪项目受天气、地理、配套设施等方面的限制，门槛一直较高，花费也比夏季项目更甚。我国近些年之所以迎来冰雪事业的快速发展，也与我国经济实力的稳步提升有关。但硬件可以通过各级投入快速赶超，包括文化在内的软件则需要时间的累计。

好在中国体育人早已意识到了这一问题，无论是上世纪80年代末提出的“北冰南展”还是“三亿人参与冰雪运动”的目标，都是面向更大群体，指向更深入的文化目标。平昌冬奥会期间，中国国内也在开展形式多样的冰雪竞技、全民健身活动。其实自2015年获得第24届冬季奥林匹克运动会举办的时候，中国已经进入了“北京2022时间”。还有4年，北京冬

奥会就将举办，我们期待着北京、中国可以继续为世界呈现一届精彩、非凡、卓越的奥运盛世，更期待冰雪文化的种子，在中国大地生根、发芽。

## 相约冬奥从心出发心得体会与感悟篇二

我来了！是谁来啦？当然是我们中国人来啦！是2020年冬奥会和冬残奥会的东道国来啦！我们中华民族是一个创造了辉煌文明的民族，中国人口占世界的五分之一。没有我们中国参加的奥运会，就不算是真正的奥运会；没有我们承办的奥运会，奥运会的历史就不会完整。2022年冬奥会和冬残奥会，我们中国来了！开放的中国、强大的中国，正欢迎各国的运动健儿参加2022年冬奥会和冬残奥会。

我国汉朝开启了丝绸之路，首次开通了陆路对外交流，为汉武帝打击匈奴，扩大中国版图奠定了基础。因为佛教的传入，加强了与南亚各国的交流；唐朝是中国历史上最繁荣的时期，设置了西域都护，促进了与外国的交流，海陆也开通与日本等东亚诸国频繁往来，在世界上首次形成儒家文化圈；明朝郑和下西洋，引进外来物种，如长颈鹿、香料，同时输出茶叶、陶瓷等，那时候中外贸易很频繁。这次冬奥会和冬残奥会，像以往每一次体育赛事一样，将进一步促进中国与外国的交流合作。

冬奥会和冬残奥会是国际性的盛会，是中国和外国友好往来的舞台，是中国全面走向世界、融入全球的桥梁。冰墩墩和雪容融，我相信它们能促进中外友好交流合作，让本次冬奥会和冬残奥会成功，让世界更多地了解中国。

冰墩墩不仅是一个吉祥物，其实它还是一只象征纯洁、坚强、敦厚、健康，活泼、可爱的熊猫。它的面纱是白色的，面罩的周围有着五彩的线，它的外壳也是白色的。广州美术学院设计团队最初的作品是“冰糖葫芦”，而“糖葫芦”外表的冰壳也与“冰雪运动”或多或少有些联系。最终“冰壳”的

创意得以保留，随后又经过无数次的探索，修改重点终于逐渐明朗——被冰壳包裹的熊猫。我们中国人真富有创造力啊。

雪容融满身都是红色的，你看它的脑袋像不像一个灯笼呢？灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着两千多年悠久历史，是世界公认的“中国符号。”它能渲染欢乐喜庆节日气氛，有“瑞雪兆丰头”的美好寓意，表达了中国人共同参与共同努力共同享有的办奥理念。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明，顶部的如意造型，象征吉祥幸福。和平鸽和天坛构成的连续图案寓意着和平友谊，突出了我们中国作为举办地的特色。装饰图案融入了中国传统剪纸艺术，面部的大雪块，既代表了“瑞雪兆丰年”的寓意，又进行了拟人化的设计，大冰块成为雪容融的漂亮脸蛋，凸显吉祥物的可爱。雪容融的名字也很有寓意：雪——象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点；容——意喻包容，宽容，交流互鉴；融——意喻融合、温暖、相知相融。

冰墩墩和雪容融，是美丽的天使，它们将和我们一起走向2022冬奥会。

我们来啦，2022年冬奥会！

## 相约冬奥从心出发心得体会与感悟篇三

我来了！是谁来啦？当然是我们中国人来啦！是2022年冬奥会和冬残奥会的东道国来啦！我们中华民族是一个创造了辉煌文明的民族，中国人口占世界的五分之一。没有我们中国参加的奥运会，就不算是真正的奥运会；没有我们承办的奥运会，奥运会的历史就不会完整。2022年冬奥会和冬残奥会，我们中国来了！开放的中国、强大的中国，正欢迎各国的运动健儿参加2022年冬奥会和冬残奥会。

我国汉朝开启了丝绸之路，首次开通了陆路对外交流，为汉

武帝打击匈奴，扩大中国版图奠定了基础。因为佛教的传入，加强了与南亚各国的交流；唐朝是中国历史上最繁荣的时期，设置了西域都护，促进了与外国的交流，海陆也开通与日本等东亚诸国频繁往来，在世界上首次形成儒家文化圈；明朝郑和下西洋，引进外来物种，如长颈鹿、香料，同时输出茶叶、陶瓷等，那时候中外贸易很频繁。这次冬奥会和冬残奥会，像以往每一次体育赛事一样，将进一步促进中国与外国的交流合作。

冬奥会和冬残奥会是国际性的盛会，是中国和外国友好往来的舞台，是中国全面走向世界、融入全球的桥梁。冰墩墩和雪容融，我相信它们能促进中外友好交流合作，让本次冬奥会和冬残奥会成功，让世界更多地了解中国。

冰墩墩不仅是一个吉祥物，其实它还是一只象征纯洁、坚强、敦厚、健康，活泼、可爱的熊猫。它的面纱是白色的，面罩的周围有着五彩的线，它的外壳也是白色的。广州美术学院设计团队最初的作品是“冰糖葫芦”，而“糖葫芦”外表的冰壳也与“冰雪运动”或多或少有些联系。最终“冰壳”的创意得以保留，随后又经过无数次的探索，修改重点终于逐渐明朗——被冰壳包裹的熊猫。我们中国人真富有创造力啊。

雪容融满身都是红色的，你看它的脑袋像不像一个灯笼呢？灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着两千多年悠久历史，是世界公认的“中国符号。”它能渲染欢乐喜庆节日气氛，有“瑞雪兆丰头”的美好寓意，表达了中国人共同参与共同努力共同享有的办奥理念。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明，顶部的如意造型，象征吉祥幸福。和平鸽和天坛构成的连续图案寓意着和平友谊，突出了我们中国作为举办地的特色。装饰图案融入了中国传统剪纸艺术，面部的大雪块，既代表了“瑞雪兆丰年”的寓意，又进行了拟人化的设计，大冰块成为雪容融的漂亮脸蛋，凸显吉祥物的可爱。雪容融的名字也很有寓意：雪——象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点；容——意喻包容，宽容，交流互鉴；融——意喻融合、

温暖、相知相融。

冰墩墩和雪容融，是美丽的天使，它们将和我们一起走向2022冬奥会。

文档为doc格式

## 相约冬奥从心出发心得体会与感悟篇四

2020年冬奥会和冬残奥会的东道国来啦!我们中华民族是一个创造了辉煌文明的民族，中国人口占世界的五分之一。没有我们中国参加的奥运会，就不算是真正的奥运会;没有我们承办的奥运会，奥运会的历史就不会完整。2022年冬奥会和冬残奥会，我们中国来了!开放的中国、强大的中国，正欢迎各国的运动健儿参加2022年冬奥会和冬残奥会。

我国汉朝开启了丝绸之路，首次开通了陆路对外交流，为汉武帝打击匈奴，扩大中国版图奠定了基础。因为佛教的传入，加强了与南亚各国的交流;唐朝是中国历史上最繁荣的时期，设置了西域都护，促进了与外国的交流，海陆也开通与日本等东亚诸国频繁往来，在世界上首次形成儒家文化圈;明朝郑和下西洋，引进外来物种，如长颈鹿、香料，同时输出茶叶、陶瓷等，那时候中外贸易很频繁。这次冬奥会和冬残奥会，像以往每一次体育赛事一样，将进一步促进中国与外国的交流合作。

冬奥会和冬残奥会是国际性的盛会，是中国和外国友好往来的舞台，是中国全面走向世界、融入全球的桥梁。冰墩墩和雪容融，我相信它们能促进中外友好交流合作，让本次冬奥会和冬残奥会成功，让世界更多地了解中国。

冰墩墩不仅是一个吉祥物，其实它还是一只象征纯洁、坚强、敦厚、健康，活泼、可爱的熊猫。它的面纱是白色的，面罩的周围有着五彩的线，它的外壳也是白色的。广州美术学院

设计团队最初的作品是“冰糖葫芦”，而“糖葫芦”外表的冰壳也与“冰雪运动”或多或少有些联系。最终“冰壳”的创意得以保留，随后又经过无数次的探索，修改重点终于逐渐明朗——被冰壳包裹的熊猫。我们中国人真富有创造力啊。

雪容融满身都是红色的，你看它的脑袋像不像一个灯笼呢？灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着两千多年悠久历史，是世界公认的“中国符号。”它能渲染欢乐喜庆节日气氛，有“瑞雪兆丰头”的美好寓意，表达了中国人共同参与共同努力共同享有的办奥理念。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明，顶部的如意造型，象征吉祥幸福。和平鸽和天坛构成的连续图案寓意着和平友谊，突出了我们中国作为举办地的特色。装饰图案融入了中国传统剪纸艺术，面部的大雪块，既代表了“瑞雪兆丰年”的寓意，又进行了拟人化的设计，大冰块成为雪容融的漂亮脸蛋，凸显吉祥物的可爱。雪容融的名字也很有寓意：雪——象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点；容——意喻包容，宽容，交流互鉴；融——意喻融合、温暖、相知相融。

冰墩墩和雪容融，是美丽的天使，它们将和我们一起走向2022冬奥会。

我们来啦，2022年冬奥会！

## 相约冬奥从心出发心得体会与感悟篇五

“北京欢迎你，有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹……”每当听着这首歌，想起爸爸说：2008年北京夏季奥运会开幕式上“鸟巢”里流光溢彩，中国激情澎湃的迎接五湖四海的客人，当那代表着奥林匹克精神的五环旗，承载着古老的华夏民族千百年来希望和梦想旭日升起时，悠久的华夏民族七百年来的希望和梦想终于实现了，全国人民热泪盈眶，激动不已。从爸爸给我讲这个故事的那一刻起，我的内心便有了一个美好的梦想，那就是——特别喜欢滑雪运动的我，



也想站在奥运会的领奖台上，为国争光。

一颗从小飘来的种子，在我的心中扎下了深根，我特别喜欢滑雪，也梦想着能参加2022年北京冬奥会，把金灿灿的奖牌挂在胸前。

当我第二次站在滑道始点的时候，我不怎么害怕了，摸索着爸爸的示范动作，慢慢的移动着脚下的滑板，使劲的挥动着滑杆，一次次的摔倒，一次次爬起来，渐渐地我的身体开始平衡了许多，心理也没有了害怕的感觉。就这样，在不知摔了多少次中我终于掌握了滑雪的基本技巧。你看，大概是第8次的时候，我从开始的`地方到最后的终点没有摔过一次跤呢。

爸爸看着我练的差不多了，就带我来到了专业的滑雪道上，你瞧，这次我滑雪的动作不那么笨拙了，心里也没有了一丁点的害怕，只听见风声在耳边嗖嗖的向后跑去，脚下的滑板好像在洁白的云朵上飞翔，眨眼间我顺利的到达了终点。”你真棒”！一位阿姨微笑着竖起了大拇指。

在回家的路上，虽然我感觉腿脚有点疼痛，脸部和双手冻得有些生疼，可我还是非常高兴，因为我收获了滑雪成功的喜悦，使我明白了只有付出才有收获；只有拼搏才能成功；只有坚持才能胜利的道理。

晚上，我做了一个梦——梦见自己站在2022年北京冬奥会领奖台的处，望着在雄壮的国歌声中徐徐升起的五星红旗，我举着金杯，大声喊道：“中国永远第一，伟大的祖国，我们永远爱你！”

早上起来，他们发现身边多了一个伙伴，不禁异口同声地说：“你好，你叫什么名字？”“你好，我叫冰墩墩。”“你好，我叫雪容融。”两人介绍道。目光转向了放在床头的任务书：两位小朋友，你们好！今天我有重要的`任务要交给你们，你们两人要去漫游世界哦，当然，不要忘记你们的任务——

漫游世界之余向世界宣传冰雪运动，我相信你们，加油哦。

瞬间，两人被传送到北京，两人边走边想：既然要宣传冰雪运动，那应该学会其中一项内容吧。墩墩提议：“冰球怎么样？”于是两人开始求学，找到老师和学习的地点。

在学习的道路上一定会遇到各种各样的问题，但是墩墩和容融却不怕苦不怕累，风雨兼程。多少次跌跌撞撞才学会坚强，在迷茫之中寻找方向，跌倒之后再站起来面对，再勇敢去闯。他们互相激励着对方，不光造就了坚不可摧的友谊，还学会了坚强，和坚持不懈的美好品质。

在训练时，有一小鸟飞来，歪头问他们：“你们为什么这么努力地学习冰球？”墩墩和容融异口同声地说：“因为我们要让全世界的小朋友都看到我们的努力，我们要把冰雪运动发扬光大，让孩子们爱上冰雪运动。”小鸟听后点点头，向着天空飞走了。没过多久，有记者采访了墩墩和容融，顿时，他们变成了新闻上的焦点人物，而越来越多的孩子们也因此了解了冰上运动，越来越多的孩子爱上冰球、短道速滑、花样滑冰、冰壶等冰上运动。墩墩和容融相视一笑：“我们成功把冰上运动宣传到每个孩子的心里了！”

你以为这就结束了？不！在不远的将来冰雪运动将愈发的美好！

古语说，国家兴亡，匹夫有责。虽说我们还没有成年，但是国运兴衰，系于每个人身上，我们应该关注国家大事，对国家的发展负起自己应尽的责任。

2022年北京-张家口冬季奥运会第24届冬季奥林匹克运动会，将在2022年02月04日至2022年02月20日在中华人民共和国北京市和张家口市联合举行。这是中国历史上第一次举办冬季奥运会，北京、张家口同为主办城市，也是中国继北京奥运会、南京青奥会后，中国第三次举办的奥运赛事。

北京张家口奥运会设7个大项,102个小项。北京将承办所有冰上项目,延庆和张家口将承办所有的雪上项目。北京成为奥运史上第一个举办过夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会的城市,也是继1952年挪威的奥斯陆之后时隔整整70年后第二个举办冬奥会的首都城市。同时中国也将成为一个举办过五次各类奥林匹克运动会的国家。

2008年中国北京申办到了奥运会,对于我以及所有国人来说都是既激动又骄傲的。因为,这是我们中国人心中的“中国梦”。

眼下,北京已经申办成功2022年的冬季奥运会,我想这又是一次展现中国的辉煌和进步的时刻。中国人绝不能错过这样一个难得的机会。同时,这也是一次千万人心中“中国梦”的实现。

在奥运会开幕的那一刻,我的心情异常的激动与兴奋。当我看到一幕幕精彩的画面,看到活字印刷,看到一卷卷画轴,看到漂亮的烟花脚印,我被深深的震撼到了,尤其是看到点燃奥运火炬的那一幕,我禁不住想哭。

国运兴衰,匹夫有责,勿忘国耻,勤奋拼搏,为了祖国的美好未来,我们应该好好学习,用自己的知识和智慧去建设伟大的祖国,让我们祖国拉开新的篇章,实现一个又一个的中国梦。

中国梦---我的梦!

一年一度的运动会在一片欢呼声中结束了。期间留下了多少欢笑与泪水,承载了多少荣耀与梦想,书写了多少成功与失败,见证了多少感动与喜悦。

赛场上的运动员们,看台上不顾骄阳努力呐喊助威着的观众们,道旁辛勤服务着的后勤组的同学们,还有那场地上辛苦评判着的裁判员们,无一不为这运动会喝彩,无一不为这运动会添彩。

运动会为我们小学生供给了一个展示自我的平台；运动会让我们懂得了生命在于运动的深刻含义；运动会使我们的精力更加充沛。运动会给了我们体现团结友爱的机会，让我们在比赛中竞争，在比赛中协作，在比赛中享受青春的张扬。

这一次的运动会，我们发挥的并不是最好。但我们尽心了，尽力了，赛出了我们的青春，赛出了我们的风采，这一切都已体现了运动会的意义。我们在运动会中学会了坚强，坚忍与坚持，成绩的好坏已经显得不是很重要了，重要的是我们在比赛中所体现出的拼搏精神。我们的坚持锻炼，进取参与，已经给了运动会很好的精神诠释。

一年一度的运动会，让我们成长了许多；一年一度的运动会，让我们坚毅了许多；一年一度的运动会，让我们的青春更加充满色彩。青春无悔，青春无畏，青春是燃放期望的，青春是不应虚度的，青春意味着力量，蕴涵着创造。让我们在运动中张扬青春。

2022年举世瞩目的冬季奥运会在中国北京举行，到时世界各国优秀的体育健儿汇聚一堂领略着这世界顶尖级的体育盛会。

奥运精神——“更高、更快、更强”它激励人生。中国的奥运健儿们也一次次取得了骄人的成绩。他们为了自己的梦想，为了祖国的荣誉，付出了艰辛的汗水，一枚枚奖牌的获得，是他们不懈努力的证明。奥运精神永远激励着人们！

特别是与我同时代，仅仅比我大三岁的叶诗文姐姐，她的勤奋、坚强、淡定更让我敬佩。她在伦敦奥运会上获得了400米混合泳和200米混合泳比赛的两项冠军，并均打破了世界纪录。她靠自己的实力向世人证明了人类的极限。

然而，成功者的背后，皆如冰心所言：成功的花，人们只惊羡她现时的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

就一反顾地回到了母校。每天教练让她游完10000米，她总是要游完12000米，她总是严格要求自己，在挑战自己的极限。真是功夫不负有心人啊，她的梦想终于实现了人类的突破！

想想自己无论是在学习上或是在生活上，稍有困难就退避三舍，遇到错折就心灰意冷，在学习上除了老师布置的作业，别的一点就不想多做。和叶诗文姐姐相比，我真是格格不入，羞愧难当，从现在起，我要用严格的标准了要求自己，以叶诗文姐姐的精神来鼓舞自己。

叶诗文姐姐的成长经历告诉我：自己的命运和理想其实都掌握在自己手里，只有自己坚强的向着理想的目标不懈的拼搏，才有希望获得成功。姐姐的梦想已揽入怀中，而我的理想还挂在许愿树上，我要用姐姐的精神来鞭打自己，严格要求自己，不退宿，不惧怕，为理想而努力奋斗！

我来了！是谁来啦？当然是我们中国人来啦！是2020年冬奥会和冬残奥会的东道国来啦！我们中华民族是一个创造了辉煌文明的民族，中国人口占世界的五分之一。没有我们中国参加的奥运会，就不算是真正的奥运会；没有我们承办的奥运会，奥运会的历史就不会完整。2022年冬奥会和冬残奥会，我们中国来了！开放的中国、强大的中国，正欢迎各国的运动健儿参加2022年冬奥会和冬残奥会。

我国汉朝开启了丝绸之路，首次开通了陆路对外交流，为汉武帝打击匈奴，扩大中国版图奠定了基础。因为佛教的传入，加强了与南亚各国的交流；唐朝是中国历史上最繁荣的时期，设置了西域都护，促进了与外国的交流，海陆也开通与日本等东亚诸国频繁往来，在世界上首次形成儒家文化圈；明朝郑和下西洋，引进外来物种，如长颈鹿、香料，同时输出茶叶、陶瓷等，那时候中外贸易很频繁。这次冬奥会和冬残奥会，像以往每一次体育赛事一样，将进一步促进中国与外国的交流合作。

冬奥会和冬残奥会是国际性的盛会，是中国和外国友好往来的舞台，是中国全面走向世界、融入全球的桥梁。冰墩墩和雪容融，我相信它们能促进中外友好交流合作，让本次冬奥会和冬残奥会成功，让世界更多地了解中国。

冰墩墩不仅是一个吉祥物，其实它还是一只象征纯洁、坚强、敦厚、健康，活泼、可爱的熊猫。它的面纱是白色的，面罩的周围有着五彩的线，它的外壳也是白色的。美术学院设计团队最初的作品是“冰糖葫芦”，而“糖葫芦”外表的冰壳也与“冰雪运动”或多或少有些联系。最终“冰壳”的创意得以保留，随后又经过无数次的探索，修改重点终于逐渐明朗——被冰壳包裹的熊猫。我们中国人真富有创造力啊。

雪容融满身都是红色的，你看它的脑袋像不像一个灯笼呢？灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着两千多年悠久历史，是世界公认的“中国符号。”它能渲染欢乐喜庆节日气氛，有“瑞雪兆丰头”的美好寓意，表达了中国人共同参与共同努力共同享有的办奥理念。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明，顶部的如意造型，象征吉祥幸福。和平鸽和天坛构成的连续图案寓意着和平友谊，突出了我们中国作为举办地的特色。装饰图案融入了中国传统剪纸艺术，面部的大雪块，既代表了“瑞雪兆丰年”的寓意，又进行了拟人化的设计，大冰块成为雪容融的漂亮脸蛋，凸显吉祥物的可爱。雪容融的名字也很有寓意：雪——象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点；容——意喻包容，宽容，交流互鉴；融——意喻融合、温暖、相知相融。

冰墩墩和雪容融，是美丽的天使，它们将和我们一起走向2022冬奥会。

我们来啦，2022年冬奥会！