

2023年冬奥会冬残奥会 北京冬残奥会个人四年级心得体会(模板10篇)

人生是一次次的选择，每一次决定都会对我们的未来产生影响。如何在人生的坎坷中保持乐观和积极的心态？接下来是一些精心挑选的人生总结范文，希望能够给大家提供一些写作思路和样式参考。

冬奥会冬残奥会篇一

这次冬残奥会开幕式最让人震撼的一幕无疑是盲人跳远运动员李端将火炬插入雪花型主火炬台的一幕，这也是全球第一次由盲人作为主火炬手，当他点火时，全场都在为他加油。他说：“虽然我看不见光，但我能感受到温度。”世界和平正如这支冬奥火炬一样，用它的温暖感召着每一个人，即使有些人看不见、听不见，却也不断地追求着实现与超越。

冬残奥会的精神正是如此，无论国籍、性别、民族，每个人都努力用自己微小的一点正能量让这个世界变得更好。

冬奥会冬残奥会篇二

冬残奥会的火炬点燃现场的同时，也点燃了我对冬残奥的热情。让我最为感动的一幕，无疑是中国代表队选手的入场，尽管戴着口罩，他们的眼中流露出难以言喻的热烈欢笑与激昂情绪，或是乘着轮椅，或是穿着义肢，有一种强大的精神从他们的身上弥漫开来，感染着我的内心。

开幕式动人心弦之处，不只是为了铺设绚丽冰蓝，曲调协调美妙，陈词慷慨热血，也更是在于这些一位位代表国家、证明自己的参赛者！冬奥的赞歌，也是人的赞歌！

冬奥会冬残奥会篇三

决赛中，及时调整后的董超很快进入状态，第一枪便打出10.9环的满分成绩，之后更是牢牢控制住比赛，最终成功卫冕，为中国残疾人代表团收获里约残奥会首金。另一名中国选手苟定超则最终排名第八。

原标题:董超为中国代表团夺里约残奥会首金

据新华社电8日举行的里约残奥会r1-sh1级男子10米气步枪站姿决赛中，伦敦残奥会冠军董超以205.8环的优异成绩成功卫冕，为中国体育代表团赢得里约残奥会首金。

当天中午的资格赛上，状态一般的董超仅列第五，与另一名中国选手苟定超磕磕绊绊闯入决赛。董超赛后告诉记者，来到里约后，训练中还算正常，但真到打比赛时还是会有一些压力。决赛开始前，教练针对他的心态变化进行指导。“教练鼓励我放开去打，一发一发去拼，别去想成绩，打成什么样就什么样，”他说。

决赛中，及时调整后的董超很快进入状态，第一枪便打出10.9环的满分成绩，之后更是牢牢控制住比赛，最终成功卫冕，为中国残疾人代表团收获里约残奥会首金。另一名中国选手苟定超则最终排名第八。

冬奥会冬残奥会篇四

观看开幕式，深深打动我的，不只是美丽绚烂的开幕式本身，不仅仅是工作人员、志愿者的努力工作，更让我感动的，是冬残奥会参赛选手们所表现出的顽强精神和生命力。

“生命的绽放”或许正体现于此——身体的残缺并不能阻挡人们生命的绽放、肉体的遗憾不能遮蔽精神的光芒。让我们携起手来，在雪花纷飞之时，共看生命绽放。预祝2022北京冬残奥会顺利进行！

冬奥会冬残奥会篇五

9月10日上午，从里约传来好消息，巴西时间9月9日下午六点，我市东台籍优秀残疾运动员汤红霞发挥出色，在田径比赛女子组f11级铁饼决赛中，以35.01米的优异成绩夺得银牌，这也是我市在本届残奥会上收获的首块奖牌。

汤红霞，1976年出生于东台市新街镇，1995年毕业于盐城师范学校体育专业，先后在新街镇新海小学、新海联中、新街镇小学等校任教。汤红霞视力急剧下降，并被诊断患上视网膜色素变性症，险些完全失去视力时，她还不到30岁。然而，命运的不幸没有压垮她。因病退职后，她仍积极参加体育锻炼，先后入选省、国家残奥集训队，在国际、国内比赛中屡获奖项。

在举行的北京残奥会上，汤红霞参加田径比赛女子组f12/13级铅球和铁饼两项比赛，并在女子铅球f12/13级比赛中夺得盐城历史上首枚残奥会金牌。在举行的伦敦残奥会上，汤红霞勇摘女子组f11/12级铅球和铁饼两枚银牌。

汤红霞还将参加即将举行的里约残奥会女子组f11级铅球比赛。

冬奥会冬残奥会篇六

里约残奥会开幕式于北京时间8日5:45左右在里约马拉卡纳体育场举行。轮椅击剑运动员、2012年伦敦残奥会女子重剑团体冠军荣静，将担任残奥会开幕式中国体育代表团旗手。残奥运动员参加比赛要克服很多困难，他们承受着普通人所不能体会的痛苦，他们值得拥有胜利和享受运动的快乐，也值得我们更多的关注和喝彩！为运动健儿加油吧！

冬奥会冬残奥会篇七

当我们经过反思，有了新的启发时，马上将其记录下来，如此可以一直更新迭代自己的想法。很多人都十分头疼怎么写一篇精彩的心得体会，这次白话文为您整理了北京冬残奥会闭幕式心得体会（4篇），您的肯定与分享是对小编最大的鼓励。

试问，你可否见过没有双腿的人努力骑行？可否见过没有双臂的人在水中潜行？可否见过失去光明的人在赛场上努力奔跑？这些我们想都没想过的事情，有人却用行动告诉我们：只要你想，就有可能。

在第16届夏季残疾人奥运会的赛场上，有这样一群人，他们虽“身残”却“志坚”，向我们完美地诠释了顽强拼搏，自强不息，自信友爱的内涵。而他们所展现的精神与品质，正是当代青年需汲取和学习的。

自强不息奠定人生之基。古人云：“天行健，君子以自强不息。”君可见，聋哑人邰丽华用精美的表演向我们展示了《千手观音》等震撼人心的作品；君可见，身患渐冻症的霍金用不屈的意志完成《时间简史》等一系列壮举；君可见，贝多芬凭借对音乐的热爱完成《月光曲》等伟大作品。这些事例无一不告诉我们：只要你想（），便可成功。

顽强拼搏铸就人生辉煌。诗人冰心曾说：“成功的花儿，人们只看到它现时的明艳，却不知当初的它洒遍了牺牲的血雨，浸透了奋斗的泪泉。”诚然，任何人成名前都要经过一系列的蜕变。量变才可引起质变，你顽强拼搏的过程就是你在积累经验的过程，终有一日，你所受过的伤，走过的荆棘，都将开出最绚烂的花。哪有什么一夜成名，有的不过是跳水精灵全红婵日复一日，年复一年的训练与努力；有的不过是演员张译从小角色做起，细心打磨每一个人物的认真态度；有的不过是我们十二年来寒窗苦读积攒下的汗水与泪水。要想人前富贵，必得人后受罪。而我们越拼搏，越幸运，终会成功圆梦。

反观当代青年，有的沉迷追星打榜无法自拔；有的佛系人生不拼不搏。这是多么的令人可悲啊！青春不只是秀美的发辮和花色的衣裙，更应该是你为追逐梦想而留下的美丽倩影，如此方能彰显青春之姿，才能做到青春不悔，才能增强我辈之力量，铸就中华之昌盛。

我们生在红旗下，长于春风里，更应继承和发扬顽强拼搏，自强不息的精神，像残奥会运动员一样，不畏艰险，勇于挑战自我，敢拼敢搏，如此，便没有什么可以阻挡我们前进的脚步，我们终将成功！

在赛场上我看到，他们是快乐的使者，他们每个人的脸上都或多或少的都带着微笑，他们没有因为自己的生理缺失而烦恼，也没有因为行动的不方便而气馁，在这点上是我们这些肢体健全的人所学习的，也可以说，他们就是我们所学习的榜样。

有些运动员虽然双目失明了，但他们灿烂的笑容并没有因为双眼失去光明而暗淡；有些运动员虽然只能依靠着轮椅，但是并没有因此而阻止了他们对奔跑的渴望；有些运动员虽然失去了双臂，但是他们心中的翅膀依然引领着他们在赛场上飞翔！

每当观看他们在赛场上精彩的演绎时，我的内心都会感到激情澎湃。因为我看到了，看到了残疾人的坚强！在我们的身边，依然有很多残疾人需要我们去帮助去关心他们，在日常生活中也许一个小小地帮助，或者一句真诚的问候，都会共同前进和谐道路上洒满温暖地阳光！

体育馆外并没有喧哗，除了那“咚咚”在地上的脚步声，一片寂静，可到了入口，我才感受到馆内就像一个压缩机，把所有音量存储着，再一下放大……纵目望去，四周环视，汹涌的人群就像一大波又一大波的海浪，运动员则是浪头，让人们忽坐忽站。

这丝毫不逊色于正规的国际奥运会，一样有漫天飞舞、层叠的彩旗，有激动人心的呐喊，更主要的有超出常人的残疾人一颗颗身残志坚、不卑不亢的心。

在所有人都为跑步、轮椅竞速等令人兴奋的项目呐喊时，我发现在女子掷铁饼赛场中她的身影是那么美。她是一个盲人，戴着黑黑的眼罩，从年纪上看比我们大不了多少，身材有些略微偏胖，手臂粗壮而结实，鼻子高高的，嘴巴挺长、大，那席黑色的长发像随意垂下的绿叶，自然的美。她拼搏时的力量却让我大吃一惊。

她的双手在白色防滑粉中摩擦。她眉头紧皱着，右手不断朝着指定方向摆臂，让肌肉发挥最大力量，可却迟迟没有甩出……我想到了她眼前的那一片无尽的漆黑。她以前或许也看见过美吧，知道一切都那么宝贵……这时，她的右手已划出了最大幅度，身体向前45°倾斜，猛地一用力，铁饼飞了出去，像长有翅膀一样越飞越远，在大半个场地外坠地，我拼命地为她鼓掌，好像赢得了世界，即使她看不见自己的成绩，但两颗心灵早已触碰！

我懂了，这一切我们都应去尊敬，尊敬冬天墙角一株独自开放的梅花，尊敬一小片翠绿枝叶，尊敬这个世界，去感受虽

然残疾但坚强、乐观的心！

残运会让我们看到了精神的力量。例如因为失去双腿的钱红艳，她曾被称为“篮球女孩”，因为她的爷爷将旧篮球剪开一圈，套在她身体的下面，走路时她就用一双小手拄着特制的“木手垫”，“一步一步”地挪动身体，开始了借用篮球行走的生活。然而如今15岁的钱红艳已是云南队的一名游泳运动员。她不屈的精神造就了她的自信开朗，坚韧不拔。还有，周景景也是一名优秀的残疾人运动员。她出生江苏省邳州市的一个普通农民家庭，3岁那年由于高烧引发了小儿麻痹症，失去了独立行走的能力。16岁时，周景景有机会接触到了残疾人体育。一开始她练了4个月的乒乓球，后来江苏队选轮椅击剑队员，她决定选择击剑。现在，她已经获得了8枚金牌了。

残运会，是一个让人受益良多的课堂。在这里，我知道了：生命，只要我们愿意，我们努力，就一定能绽放出美丽的光芒！

后冬奥时代，无障碍环境建设应成为城市规划、建设的自觉，成为城市未来发展的标配。

北京冬残奥会的各项比赛正在进行，人们在为冰雪健儿喝彩的同时，也注意到了本届冬残奥会上的一些特殊关照措施。比如，极少数残疾人士由于脊髓功能障碍导致体温功能异常，对此，相关方面通过提供医学证明等材料，确保其正常参赛。再如，不能佩戴口罩的少数人员被允许佩戴防护面屏，视障人士也可携带导盲犬。

这些细微的服务工作，充分体现了北京冬残奥会的人文关怀。其实，这些措施只是一个缩影，借冬残奥会的契机，北京乃至中国的无障碍环境建设都在大步前进。以冬残奥会场馆为例，在此次冬奥会结束后的短时间内就已完成无障碍化改造：国家游泳中心的看台无障碍坐席及卫生间均比原来增加一倍；国家高山滑雪中心，轿厢式缆车可供轮椅使用，轿椅式缆车

满足下肢残疾运动员带滑雪器使用；在张家口冬残奥村，下沉广场设计建设了符合坡度要求的多折木质坡道，方便残疾人通行。这些贴心设计受到不少称赞。

值得注意的是，很多场馆的无障碍改造将永久保留，这意味着这些场馆赛后也将向残疾人开放。残疾人的运动权利，并不是在专业队伍里才需要，更不是只在比赛时才存在。如何让运动进入广大普通残疾人的日常生活，这些场馆就是很好的示范。

正因此，目前正组织编写的《北京2022年冬奥会和冬残奥会无障碍中国方案》，将总结展示此次冬奥会及冬残奥会场馆无障碍建设成果，并作为冬奥遗产为国家乃至世界范围的无障碍环境建设提供示范。

事实上，此次冬残奥会的举办，已把我国的无障碍环境建设提高到了全新的高度。比如，北京此前启动的“全市无障碍环境建设2019-2021年专项行动”，围绕重点领域累计整治整改点位33.6万个，首都城市功能核心区、冬奥会冬残奥会赛事和服务保障相关区域基本实现无障碍化。张家口无障碍环境建设的成果也非常显著。

可见，一次冬残奥会，极大地带动了无障碍环境的提升。以此为契机，我们也当把无障碍环境建设的意识提上一个新高度，成为未来城市发展的标配，甚至是今后城乡建设规划时的“前置条件”。

而让残疾人可以更自由、更安全、更体面地进入日常，也该成为人类社会运转的思维底色。因此，期待此次北京冬奥会和冬残奥会不仅可以为无障碍建设提供中国方案，也能大幅提升关爱残疾人的人文环境，让我们和“我们这百分之十五”携手逐梦前行。

北京冬奥会上，短道速滑选手利用二次出发前的短暂时间临

时调整冰刀的场景，曾成为首都体育馆内一道特别的风景。激战正酣的冬残奥赛场内外，使用专业工具为轮椅和义肢“动手术”的技师，同样十分“金贵”。

李亚亚是北京冬残奥会赛区器材维修点的工作人员，几乎每一位将轮椅或义肢交给他的运动员，离开时脸上都会露出满意的笑容。他坦言：“看见选手的笑容，就是我们工作最大的价值。”

李亚亚这次是跟随奥托博克公司的团队来为冬残奥会服务的。据他介绍，此次他们在北京、张家口和延庆三个赛区都设置了专门的器材服务点，“过几天我会去支援一下北京赛区，那边的任务比较重。”谈及自己与运动、与奥运结缘的过程，这个常年在海外工作的技师透露，体育在自己的人生中，一直起着非常重要的作用。

“我小时候是练游泳的，在昆明游泳队、火车头游泳队都练过一段时间。”李亚亚说，“它让我学会了不放弃和坚持到底的精神，这对我是非常重要的激励。”虽然李亚亚的专业游泳训练没能延续，但体育的种子，却已在他心中埋下。也是这个原因，他在升学时，将体育院校的运动康复学作为自己专业的第一选择。

毕业后，李亚亚如愿进入运动康复领域工作，成为运动员背后那个必不可少的依靠。几年后的一次机缘巧合，他获得了前往加拿大工作的机会，并与轮椅义肢等器材“亲密接触”。当时他的想法很简单，尽自己所能为残疾人这一弱势群体提供更多帮助，从那一刻起，李亚亚与冬残奥会之间的连线，悄然开启。

在加拿大，李亚亚很快凭借良好的工作能力获得业内认可，也确实如当初期待的那般，通过自己的努力给当地的残疾人提供了不少帮助。而一次在多伦多社区的残疾人慈善运动会，更让他感受到了残奥运动员的不易。

在那场运动会中，主办方设置了体验环节，爱好体育的李亚亚自然没有错过机会，体验的结果也给了他不小的震撼。李亚亚记得，在尝试盲人跑步时，从眼睛被蒙上的那一刻起，他的身体就像一台停滞了的机器，不知道该如何运转，“虽然身旁有引导员，但我一直没能适应这样的环境，找不到跑步的节奏。”那一刻，这位业务能力出众的技师才真正感受到残疾人运动员在赛场上需要面对的艰难险阻，“我感觉自己30米都移动不了，他们要绕着场地跑好几圈。还有轮椅篮球，看起来不是非常难操作，但亲身体会后才了解，控制轮椅方向是一件很有难度的事。”在那场慈善运动会后，李亚亚做了决定，有机会的话，一定要到赛场为残疾人选手提供更好的服务。

实现心愿的机会很快来到，作为残奥会的合作伙伴，李亚亚所在的企业向员工发出奥运服务意向邮件，他毫不犹豫地填写了个人信息。“这次冬残奥会在我的祖国举办，我更应该贡献自己的力量，展现国人的风采。”

来到北京后，李亚亚首先被派到以雪上项目为主的张家口赛区，参与运动员器材的调整和修复服务。据他介绍，目前张家口赛区的器材处每天9点开始服务，一直延续到下午比赛结束，“这几天比赛密度不大，基本到（下午）2点半或者3点就结束了。”

这几个比赛日工作下来，李亚亚最大的感触，除了选手的拼搏精神，还有器材维修中细节的重要性。“上周日，刚刚夺得冬残奥会越野滑雪女子长距离（坐姿）金牌的杨洪琼来调整器材，她希望我们将她的冰椅调宽一些。”李亚亚回忆，他和几个同事很快量出了器材的尺寸，并就不同方向的使用感觉，乃至固定螺丝所在的位置，与新科冬残奥冠军进行了细致地探讨。“到了赛场上，真正和器材为伴的，还是运动员，所以我们要做的，是尽量把每一个与器材有关的细节都做到最好。他们站上这片赛场，已经非常不易，我们作为服务人员，也要将心比心，争取让所有选手带着希望来，带着

笑容离开，真正享受奥运会的旅程。”李亚亚说。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

冬奥会冬残奥会篇八

据了解，本次里约残奥会一共设置了22个大项与528个小项，主要包括三个方面：视力残疾、肢体残疾、智力残疾。而皮划艇与铁人三项都是这一届残奥会新添的运动项目。中国体育代表团本次将参加视力残疾与肢体残疾这两个类别的比赛，其中包括了射箭、田径、硬地滚球、皮划艇、自行车、游泳等17个大项与328个小项目的比赛。这是我国参加在境外举行的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。

目前，残奥会开幕式中国旗手已经确定是在伦敦残奥会上获得女子轮椅击剑项目冠军的荣静。

冬奥会冬残奥会篇九

国际残奥委会主席克雷文在全场的欢呼声中出现在看台上并启动倒计时。15米高的巨大数字由10到1的顺序从体育场顶端渐次落下，而在最后一刻，极限轮椅运动员阿伦·福瑟灵厄姆沿着场内的巨型斜坡，穿越代表着“零”的黄色圆圈，飞跃马拉卡纳体育场。据组委会介绍，阿伦是世界上唯一一名可以在轮椅上完成该动作的人，对他而言，轮椅并非是残障人士的工具，他的梦想则是设计出最为动感的轮椅。

这一举动所包含的勇气范文写作，完美地诠释了本次开幕式的主题“心无边界”。

冬奥会冬残奥会篇十

组委会之前透露残奥选手艾米·珀迪将在开幕式上登场，但在发布会上所说的与珀迪互动的“神秘嘉宾”直到今晚才终于揭开面纱——名为库卡的机械手臂突然出现在场地中央。珀迪翩翩起舞，手臂也随之响应，双方似乎扮演着对方的舞伴，却又在舞蹈的动作上悄悄地较劲，随着珀迪的动作愈发自由与写意，库卡似乎终于明白自己无法在与人类的“斗舞”中取得胜利，低头向珀迪致意。

这一机械手臂由德国工业机器人制造商库卡生产，该公司在39个国家和地区提供机器人、自动化与技术解决方案。库卡作为该公司生产的机器人则应用于诸多工业领域。今晚出现在观众面前的库卡机械手臂高2.15米，1.15米宽，2米长。尽管它的重量超过1.5吨，但动作仍相当灵活。