# 冬残奥会感想 冬残奥会闭幕心得感想(优质12篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-08-04

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。冬残奥会...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**冬残奥会感想篇一**

随着冬残奥会闭幕式的结束，我的志愿者任务也告一段落。冬残奥会给了我与冬奥会不一样的.感动。中国的冬残奥运动健儿们没有被身体的缺陷影响，在赛场上奋勇拼搏、屡创佳绩，让我油然而生敬佩之情。成为冬奥和冬残奥会志愿者是我一直以来的梦想。作为贵宾助理，我能够在冬奥会与冬残奥会都与外国贵宾近距离接触，通过高水平的服务向他们展现中国大学生的风采，这让我收获了无比的成就感与责任感。

**冬残奥会感想篇二**

北京冬奥会，无论是衣、食、住、行，都展现了东道主情十足，科技感十足，中国味儿十足!无一不渗透着现代科技的便捷，无一不展示着中国智慧的魅力。相信在未来，每每回眸北京冬奥会，全世界记住的不只是各国运动健儿比赛场上的英姿，“科技冬奥”“绿色冬奥”注定成为一道抹不去的亮色，是每一个中国人的骄傲底色!

“我们不仅要办好一届冬奥盛会，而且要办出特色、办出精彩、办出独一无二来。”14亿多国人团结一致，倾注心血，迎难而上，攻克一个又一个技术难题，用中国速度、中国科技、中国智慧打造出一场冰雪盛会。以冬奥会为契机，中国展现中国科技，体现中国智慧，书写中国范本，让这幅以“美丽中国，智慧中国”为底色的北京冬奥画卷，在奥林匹克留下浓墨重彩的一页。让我们满怀热忱，拥抱希望，共赴这场中国智慧的冬奥之约!

**冬残奥会感想篇三**

北京申办成功后，北京成为残奥史上第一个举办过夏季残疾人奥林匹克运动会和冬季残疾人奥林匹克运动会的城市。小编在这给大家带来2024年冬残奥会开幕式个人观后感及感想(6篇)，欢迎大家借鉴参考!

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇一】

随着万千国民的欢呼，第24届冬奥会举办权正式落户北京，北京冬奥会申奥成功，鼓舞了所有的中华儿女。

奥运是一个舞台，展现着力量、意志、技巧和自然的美，以及生理上的极限，赢得了数以亿记观众的青睐。人们为胜利所鼓舞，为失误而遗憾，为参与而自豪。作为举办方，我们每一个中国人都是这场盛会的主人，作为主人，我们应该有主人的风度和精神。

首先，我们应该提升自我的素质，我们不仅代表我们自己，北京冬奥会的举办，我们代表了国家，我们再也不能随遇而安，我们应该时刻告诉自己，我要为国家争光，我要把好的 形象展示给外国友人，我们需要不断的暗示自己，修身养性，为冬奥会做准备，为国家争光。比如：在自己空余的时间里多多学习外语知识，尤其英语，以及不同国家的民族习俗和民族风情。同时，我们生活中出现的一些不文明现象我们也应该克服并纠正，从自身做起，积极 改正并试图影响身边的每一个人，我们必须为外国友人提供友好、干净、和谐的环境。其次，在观看比赛途中，我们要做一个文明的观众，比赛的时候我们要为自己国家的运动员呐喊、助威，在自己国家运动员取得好成绩的时候，我们应该表示祝贺。如果，自己国家运动员成绩不理想或者在比赛途中对于判罚有不同意见的时候，千万不能对裁判和其他国家运动员进行人生攻击。

我们要做一个文明的观众，时刻牢记“友谊第一，比赛第二”的奥运精神。百年奥运，风云变化，不变的是始终如一的人文精神。随着奥运的临近，我们要从自我做起，弘扬中华五千年的文化，让世界感受华夏文明，感受中华儿女的热情，让我们伸出热情的双手，迎接世界人民!

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇二】

体育运动也有自己的特点，虽然各式各样的项目都需要些条件，可是还是有一些项目需要比较高档次的场地的条件，以及更高要求的装备等级的。为啥几十年前乒乓球是中国人最为喜欢的运动呢?场地器材等等都不需要多大的投入，玩起来还挺有意思，这样大家都玩。

那时候别说是滑雪这样的运动了，滑冰基本上都是高消费的运动，一双冰鞋基本二三百，冰场还需要钱，这样那时候滑冰的人也是生活比较富裕的家庭才能了。

就现在大家的生活来说各式各样的运动能满足我们平时对于运动的要求，可是真的比如说滑雪这样的比较少玩的运动还是能给你带来更多的享受的。可以说形成全民运动全民健身的风尚，冬季项目必不可缺。

对于北方地区而言，冬季大家能玩的项目也不多，到了漫长的冬季，大家基本的活动就是乒乓球羽毛球游泳这样的需要场馆的运动，可是对于一些人比如我，就喜欢露天的活动。

到了冬季就没啥可玩的了，基本上平时就进入冬歇期了。可是冬季项目基本上还是比较少的人参与。这样要形成平时运动的机制还是需要一定的国家的支撑的。冬奥会就是这样的一个契机。

大型的运动会，虽然不会彻底的改变一个国家的体育运动的大形势，可是这样的大型的运动会单纯的从体育方面来说带来的促进的效果还是很厉害的，中国人多不说比赛很多的冷门项目其实玩的人还是不少，那几年觉得滑雪的人不多，可是真的等你到了滑雪场各式各样的高手随处可见，尤其是那些单板高手确实感觉有水平。

可是玩这样的项目的人相对于整个社会人群来说还是比较少，而且知道的人主要是太少。那些人玩的很好，可是带来的促进并不大，除了专门去学习的人能知道，大家还真的不知道还是有这样的一群运动者存在，可以说冬奥会这样的一种大的运动会，是能给大家一次真正的展示我们冬季项目的机会。

所以有这样的一次奥运会能给中国的冬季的项目带来更大的发展，而且这样的发展的.局面能很好的促进群众体育的发展，冬季项目最为缺乏的就是这样的大影响里的运动会，所以为了促进我们国家的冬季项目的发展，申办冬奥会也是一个很好的办法。

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇三】

巍巍山河，悠悠历史，所见，处处物华天宝;所闻，个个人杰地灵，这就是——宣化，我们美丽的家乡。

千百年的岁月峥嵘，多少次的风雨洗礼，这片土地仍是那样的满目葱茏，仍是那样的遍地金黄。春天鸟语花香，夏日天蓝水净，秋去硕果累累，冬至瑞雪皑皑。人啊，尽享美好社会带来的生活富足，古城啊，在创城路上又掀新的篇章。

2024年的冬奥会是张垣大地宏图大展的时刻，也是古城宣化创新发展的契机，生活需要感恩的心去创造，城市需要热情的人去呵护，于是，一群有理想，有追求，有爱心，有激情的社会义工如旭日朝阳蓬勃向上，挺身而出。他们以自己的行动为家乡献出一份爱心，他们用自己的双手为古城描绘春秋华彩，放眼未来冬奥，建设生态城市，打造环保品牌，提高社会文明，一切一切啊，爱我绿色家园，助推冬奥辉煌。

我们用汗水浇灌每一棵树苗，我们用兄妹之情拉起一双双残疾的手;我们以行动照顾每一位老人，我们以爱国之情唱起一只只红色的歌。这个社会摈弃庸庸碌碌，这个社会彰显轰轰烈烈，幸福之桥爱心建造，生命之路真情激荡。

我们都有一个家，名字叫中国。我们都有一个家乡，名字叫宣化。我们将祖国的复兴为己任，我们把故乡的美好当自责。奉献爱心，共享和谐，滋养我们生命的地方，处处景色宜人，四野绿茵芬芳。

啊!冬奥环保志愿者，啊!一群甘于奉献的人。歌声飞扬，唱出社会主义的美好未来;舞步翩翩，秀出大好河山的日月星光。

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇四】

北京时间5日晚，随着圣火的熄灭，东京残奥会成功结束，这次中国代表团收获了96枚金牌，60枚银牌，51枚铜牌，共计207枚奖牌，连续第五次位列夏季残奥会金牌榜和奖牌榜双第一。

在朝会中有很多感人的选手。出战三次残奥会，一人独揽4金的郑涛，因为没有双臂，无法抓握手器，郑涛使用嘴叼住毛巾，还有无法用手缓冲，加速于是就用头撞击池壁来代表双手。三次出战，无一落败，获四枚金牌，被称为“无臂飞鱼”。他用事实证明了即使没有手臂也可以游的很快。

还有一位年纪较大的外国乒乓球选手，由于没有双臂，就用嘴和脚代替，嘴咬球拍来接球，脚拿球来抛球，每一球他都尽自己最大的努力去接，看着他脑袋剧烈的晃动，我感觉很痛苦，每当我剧烈摇动脑袋的时候，总有一种很晕和微痛的感觉。看着这位乒乓球选手，努力拼搏的样子，心中升起了对这位选手的同情感和敬佩感。

残奥会可能没有奥运会精彩，但更能反映出奥林匹克精神，选手们虽然身体残疾，但意志十分坚定，每个人都是拼足全力去比赛。

学习奥林匹克精神，遇到困难不放弃，拼尽全力去应对，向残奥会的选手们学习。

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇五】

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!

冬残奥会开幕式个人观后感及感想【篇六】

“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”残疾人也是如此。在我观看了残疾人奥运会后，我被那些残疾人运动员的精神给震撼到了。

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!

2024年冬残奥会开幕式个人观后感及感想

**冬残奥会感想篇四**

2024年北京的秋天格外斑斓。当人们还在收获着奥运盛典的丰厚馈赠时，彰显人性光辉与生命尊严的08年北京残奥会又如约而至。

相聚在北京残奥会的体育健儿，以出色的竞技水平和昂扬的精神风貌，演绎着残疾人与健全人“同属一个世界，共求美好梦想”的深刻主题，传扬着“超越·融合·共享”的鲜明理念。中国相继奉献给世界的两个奥运同样精彩，也带来别样的启迪和感奋。

顾拜旦歌赞，奥林匹克精神是一所培养高尚情操和纯洁心灵的学校。在残奥会赛场上，将被世人永远铭记的那一幕幕特殊的“超越”，让所有参与者、观看者更强烈地感受到陶冶情操、荡涤心灵的震撼和力量。肢残运动员艰难地搏击水浪冲向终点时的欢呼，脑瘫运动员躺在推床上双臂奋力擎起杠铃时的呐喊，昭告着他们不畏身体缺憾、付出比常人更多艰辛挑战极限的生理超越。“我不能选择命运，但可以选择对待命运的态度”，“悲剧不在于没有实现目标，而在于没有目标”，残疾人运动员的这些人生箴言，宣示着他们冲决歧视偏见、渴望平等参与社会的心理超越。他们的人生因自强不息、追求卓越而焕发异彩，比金牌更闪光的精神境界的超越，更动人心魄、更催人奋进。

残疾是人类发展进程中不可避免地付出的一种社会代价。当今全球残疾人总数约6.5亿。以空前规模笑迎五大洲朋友的残奥会，确切地说，是更完整意义上的人类体育庆典。“融合”，不仅标志着奥林匹克精神与中华灿烂文明的又一次雄伟交汇，而且凸显着残疾人与健全人和谐共融、携手同行的厚重人文蕴涵。赛场内外，志愿者手腕上的“微笑圈”无声地传递着理解和友善，铿锵的中国语汇“加油”成为通用的“国际语言”。加拿大记者评述：“中国正拥抱整个世界，每个人再次在奥林匹克大家庭中赢得真诚的微笑和尊重。”“融合”理念的传播，将唤起人们对生命价值的更深体认和倍加珍视，汇聚起推动世界和平进步、和睦相处、和谐发展的强大力量。

残奥会为残疾人实现梦想、放飞希望提供了广阔天地。残疾人与健全人一样追求瑰丽梦想，追求生命价值。北京残奥会倡导的“共享”理念，响亮地传达了残疾人共享社会文明成果、共创人类美好未来的共同心声。残疾人在体育竞赛中的优异表现以及在其他领域的骄人业绩，无可辩驳地证明，他们同样是书写历史、创造历史的主人。发扬人道主义精神，发展残疾人事业，理解、尊重、帮助残疾人这个最需要社会关爱的群体，是社会文明进步的重要标志，也是国际社会的崇高职责。国外网站载文说：“北京残奥会显示出中国以集体主义寻求和谐与共享理想的巨大而有效的努力。”“联合国人权奖”、“联合国残疾人十年特别奖”、“联合国和平使者奖”，记录着中国推进残疾人事业、践行“共享”理念的强劲足音。

秋天是收获的季节，也是播种的季节。丰收的最大喜悦永远属于播种者。

观看冬残奥会开幕式心得10

9月15日，在北京残奥会主新闻中心的发布会上，残奥村邓亚萍说，村里的工作人员和志愿者们，一直以奉献精神和用心、关心、贴心的态度，为残疾人运动员提供良好的生活条件，让他们感受家的温暖。

在残奥村之外，酒店里印有盲文的菜单，城市里的无障碍设施，电视台的手语主持……人们将更多关注投向需要帮助的残疾人，将更多微笑送给需要鼓励的残疾人，将更多爱心献给需要关爱的残疾人。在“鸟巢”、“水立方”及其他比赛场馆，不论这位运动员来自何方，不管他最终获得第几名，同样都会得到支持的掌声和热情的鼓励。不少比赛开始前，台上台下欢声雷动，当志愿者们在台上打出“安静”的牌子，整个场馆瞬时寂静下来。音乐停止，手机静音，甚至连呼吸都小心翼翼。与其说，这是对比赛规则的遵守，倒不如说，这是对残疾人运动员的无比关爱和最真诚的敬意，正因为这样，我们才看到了真诚的关爱在残奥会上到处流淌。

当然，更多的时候，我们感受到的是来自残疾人运动员身边的最真诚最真切的关爱。射击场上的斯克尔霍恩，每次参加比赛，总有母亲和妹妹陪伴左右;独臂泳王杜剑平曾在5个月大的时候被判了“死刑”，但妈妈含着泪抱着他到处寻医看病，7岁那年，他终于扶着墙站了起来;在“水立方”训练池中，当缺少左小臂的女孩沃娜克出水时，拄着双拐的男友米哈尔斯基都会上前相扶，耳语几句，亲昵一下，然后目送她从出发台上再次跃入水中……因为有爱，我们才看到了残疾人运动员的那种不屈服于命运的坚韧和顽强，才看到了他们来自内心的那种开心的微笑。从某种程度上说，是残疾人向世人诠释了生命的伟大，是残疾人让我们看到了生命的顽强，是残疾人让我们懂得了如何面对生活。

然而，这些给我们健全人无数生活启迪和生存力量的残疾人，在某些方面注定需要我们给予理解、尊重和扶持，正因为这样，关爱和帮助残疾人，才更考验着我们的文明程度，考验着这个社会的和谐度。可喜的是，这次北京残奥会，我们看到的是对残疾人运动员、对残疾人的无比尊重、关爱和真心的扶持，这次残奥会，成为了一个充满“爱”的盛会，正是这种“爱”，让北京残奥会更精彩、更可爱、更难忘。

**冬残奥会感想篇五**

今年的`两届奥运会可谓是我们国家的盛事，赛场上体育健儿们的精彩表现，时刻感染着亿万人民为他们而欢呼，特别是残奥会上的残疾运动员们的表现更让我为他们而激动，虽然他们缺少着身体的某一部分，但他们身残志不残的顽强的拼搏精神令我在心灵的最深处涌起一股股激情与力量!

在残奥会结束后，我深深地感觉到，他们才是生活的真正强者。从组织者和志愿者热情的服务中，让我又感觉到在当今社会残疾人正在被浓浓地关爱所包围，他们顽强不屈的精神使他们成为赛场中最为闪亮的人物。

从48年前奥林匹克向残疾人打开成功之门后，数以万计的残疾运动员用惊人的毅力与顽强不屈的精神，在富有挑战性的赛场上以摄人心魄的勇气，书写着一篇篇动人的华章。他们用行动来向世界证明，我能行!

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，在这点上是值得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，都会在共同前进和谐道路上洒满温暖地阳光!

“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”残疾人也是如此。在我观看了残疾人奥运会后，我被那些残疾人运动员的精神给震撼到了。

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!

**冬残奥会感想篇六**

北京残奥会场地自行车男子项目的比赛正在进行。澳大利亚的电视台解说员语速越来越快，甚至来不及喘气，语速堪比运动员车轮旋转的速度。随着两组运动员几乎同时冲过终点线，解说员的声音终于平缓下来，屏息的观众也终于可以跟着喘口气了。

残奥会带给人们的是同样吸引人的体育比赛，观众可以从中获得同样的快感。这样精彩的体育比赛，与健全人参加的比赛别无二致。澳大利亚残奥会运动员卡特里娜·维博日前在北京说：“我希望大家都能看看残奥会比赛，有人认为残奥会重在参与，竞赛次之，但我要说，残奥会跟其他任何运动一样，每个运动员只有奋力拼搏才能成为佼佼者，残奥会一样有兴奋和失望。”

经过几十年的发展，残奥会正在吸引越来越多人的关注。在澳大利亚，前残奥运动员甚至没有队服，而且要自己支付旅费。现在运动员们不仅得到政府和社会的大量资金支持，而且还可以获得更好的教练指导。媒体也比以前更关注残奥会，电视转播时长增加了，报纸特写也是栩栩如生。这一切，都与运动员在赛场上奋力拼搏，献给世界同样精彩的比赛密不可分。

**冬残奥会感想篇七**

北京冬残奥会高山滑雪男子、女子超级大回转比赛6日在国家高山滑雪中心“雪飞燕”收官。中国队在6场比赛中获得2金2铜，取得残奥高山滑雪项目金牌“零的突破”。

中国选手张梦秋率先创造历史。她获得女子超级大回转站姿组别金牌，这是中国残奥高山滑雪队在本届冬残奥会上的首金。5日她曾获得女子滑降站姿组别银牌。“我成功把奖牌换了颜色。”她在赛后采访时说。

在男子超级大回转站姿组别比赛中，梁景怡第一个出场便奠定优势，在全部选手滑行结束后成功锁定金牌，夺得中国残奥高山滑雪队在本届冬残奥会上的第二金。

此外，中国选手朱大庆、张雯静也有上佳表现，分获女子超级大回转视障、坐姿组别铜牌。这两个项目的金牌分别由斯洛伐克、日本选手获得；男子超级大回转视障、坐姿组别金牌则分别归属英国、挪威选手。

两个比赛日过后，残奥高山滑雪滑降、超级大回转比赛收官，中国队收获2金2银3铜。中国队将继续出战残奥高山滑雪全能、回转、大回转比赛。

越野滑雪中国队包揽两金

北京冬残奥会残奥越野滑雪比赛6日在国家冬季两项中心开赛。中国队包揽当日决出的两枚金牌，郑鹏夺得男子长距离（坐姿）冠军，这也是中国队残奥越野滑雪项目的首枚金牌。

当天18公里的比赛，郑鹏在6公里过后就确立了领先位置，并以43分09秒2的成绩第一个滑过终点。中国队的毛忠武以43分23秒8获得银牌，加拿大选手科林·卡梅龙以47分36秒6夺得铜牌。另一位中国选手杜天位列第四。

郑鹏赛后说：“今天把这几年的训练水平都发挥出来了，感觉滑的节奏都比较顺。”

四年前，在平昌冬残奥会上，郑鹏获得该项目第四名，也是本届冬残奥会前中国队在冬残奥会个人项目上的最好成绩。

四年后，站上最高领奖台，郑鹏表示，这是自己不懈努力、坚持科学训练的成果。

“心里就一直想着一定要坚持，别放弃。我们训练比较系统，主要还是提高体能，平时训练就匀速，找好自己的体能分配。”郑鹏说。

随后进行的女子长距离（坐姿）比赛中，杨洪琼以43分06秒7的成绩夺冠，为中国队再添一金。美国选手奥克萨娜·马斯特斯以43分38秒8摘银，中国选手李盼盼以45分17秒0夺铜。另一位中国选手马静获得第五名。

残奥单板滑雪当日在云顶滑雪公园展开4个项目的资格赛争夺。

北京时间3月7日，20xx年北京冬残奥会比赛继续进行，中国体育代表队继第二比赛日斩获4金之后，继续冲击金牌。下午场的比赛，单板滑雪男子障碍追逐—ul级比赛项目，中国选手纪立家、朱永钢、王鹏耀、张义琦先后晋级大决赛。

在决赛的比拼里，纪立家最终获得金牌，其余中国选手里，王鹏耀获得银牌，朱永钢获得铜牌。为此，中国队实现包揽这个项目的金银铜牌，达成一项历史成就，本届赛事首次同时升起三面五星红旗！这是中国队在冬残奥会历史上首次做到三面国旗同时升起，中国选手们都是好样的！

其余的比赛项目里，武中伟在单板滑雪男子障碍追逐—ll1级决赛取得第3名铜牌的成绩。而女子选手方面，更是继续实现大丰收，朱大庆在高山滑雪女子全能视障组比赛夺得1枚银牌。在第二比赛日已经夺得金牌的张梦秋，在高山滑雪女子全能站姿组比赛再次拿下奖牌，以1：58。02的成绩获得银牌，目前，张梦秋手中已经是1金2银的成绩，表现非常出色。另一名中国女子选手刘思彤在高山滑雪女子全能坐姿组项目收获铜牌。

加上上午场比赛的1银1铜，中国体育代表队在第三比赛日上，截止到下午5点，已经斩获1金4银4铜的好成绩，再度一口气揽获9枚奖牌，让中国队在奖牌榜上进一步取得优势，领先的程度更大。

据北京冬残奥会官网显示，目前，中国队的奖牌数量为7金8银10铜，总计25枚奖牌，不管是金牌数还是奖牌数，都是第1，且遥遥领先于其他代表队。作为对比，金牌数第2名的乌克兰是4金，奖牌数第2的加拿大是12枚奖牌。可以看出，中国队是处于绝对优势地位，将有极大可能提前锁定本届冬残奥会的奖牌榜第1位置。

具体的最新排名方面，中国7金8银10铜排名第1，乌克兰4金3银1铜第2，日本是3金位列第3，美国队则是仅1金5银2铜位列第7，不过美国队的总奖牌数达到第3的位置，仅次于中国和加拿大。

不断创造历史，这是中国队本届冬残奥会的标签，毫无疑问，这注定是载入史册的一届比赛，中国残奥代表队的所有运动员，都会争取在家门口拿到好成绩，给家乡父老涨脸面。

在北京20xx年冬残奥会开幕式上，来自中国残疾人艺术团、浙江省残疾人艺术团、北京体育大学的90名演员，身着雪白的服装，跟随圆舞曲，在“鸟巢”幻化成一朵朵闪亮的雪花，舞动出流动的冰雪世界。最后呈现出北京20xx年冬残奥会火种的雪花的图案，伴随《冬奥之花多美丽》的音乐，火种缓缓升起到“鸟巢”上空。

最初想了100组雪花造型

2月13日凌晨1点，距离北京20xx年冬残奥开幕还有19天，位于顺义中国残疾人体育运动管理中心的排练场地依然灯火通明，临时搭建的十米高台上，编导裴云用麦克不断喊着指令，90名演员在手语老师帮助下调整着自己的位置。“我们这个舞蹈俯瞰才是最好看的，只有在裴导那个位置才能看到整个雪花的造型。”编导李文倩来自中国残疾人艺术团，这次借调参与《圆舞曲》的编创。谈起《圆舞曲》的编创，她立刻一路小跑到场边的空地，在地上用一根根牙签摆出了各式各样的雪花造型，表示每根牙签就代表了一名演员，“我们最初想了100组雪花造型。”

墙上的时钟还在滴答地走着，艺术团舞蹈一队聋人演员魏菁阳打着手语：“我们通常早上9点练到晚上11点，如果是在这个模拟场地排练就会排练得晚些。”每天工作人员会在群里发各节目第二天的排练时间和场地，《圆舞曲》的结束时间总是出现“拉晚”两个字，“拉晚就是没有点儿，直到完成当天的排练任务，最晚一次是到(半夜)2点。”

磨破的舞鞋是她们的勋章

“她们又来擦地板了，鞋都磨破了。”夜里十点半，刚转场来到模拟场地，看着躺在地上的演员，工作人员不经意地说。模拟场地是三个训练场馆中最大也是最冷的一个，演员穿着长羽绒服，舞蹈中有很多翻滚动作，要演员躺地上完成，一晚练下来，地面都干净了。

两个多月的排练下来，大部分演员的舞蹈鞋都磨破了，魏菁阳用黄色胶布把红色棉舞蹈鞋缠住继续排练。“你可以看看刘巧的舞蹈鞋。”艺术团三队演员徐可心捂住脚趾头调皮地说。刘巧的舞蹈鞋已经可以开口“说话”了，她和她的队友都是艺术团附属学校20xx级学生，现在就读于长春大学舞蹈专业，“我们出发的时候，学校举行了欢送仪式，春节还寄来了零食大礼包。”学校的关心让她们备感温暖。艺术团新买的舞蹈鞋早早就到了基地，没人去换新鞋，“都不想换，磨损得太快，这样节约一些。”

没有一名演员退出

腿上、胳膊上、腰上到处都是淤青，魏菁阳翻看着手机里的照片。“我们刚开始练，身上被椅子硌得到处是淤青，感觉身体都不是自己的，睡觉都能疼醒。”《圆舞曲》需要演员通过旋转椅子完成舞蹈动作，椅子和人的协调一致，控制好旋转，就成了舞蹈成功展示的关键，也是训练难度最大的地方，这需要长时间不断的练习和磨合，才能做到“人椅合一”。

高强度的训练，让演员的精神状态都高度紧张，尤其是还没经历过重大演出的四队学员。一天半夜，正在睡觉的郭京乐突然坐了起来，嘴里说着梦话“好累啊”，学员刘嘉星梦里坐起来打着节拍，嘴里说着“一二三四，错了错了”。同住的老师都被吓了一跳，开心一笑后转而又心疼这些刚读初三的学员。四队是艺术团20xx年面向全国招收的附属学校学员，这也是他们第一次参加重大演出。

艰苦的训练，身体的疼痛，很多演员都曾有过怨言，最后大家都坚持了下来。“为了祖国、为了冬残奥的信念，李文倩老师的暖心鼓励，大家的互相打气，最终让我们都坚持了下来。”魏菁阳坚定地说。

北京冬残奥会高山滑雪每日比赛前，现场主持人总会情绪激昂地说出这句开场白。有着“雪飞燕”之称的场地，似乎连空气中都洋溢着几分热情气息。而身处其中的众人，总能感受到暖心、幸福。

国家高山滑雪中心媒体中心的白色展板上，会公示赛事相关信息。如果时常驻足观看便会发现，其上也画有北京冬残奥会吉祥物“雪容融”的图案。在7日残奥高山滑雪上午的比赛结束后，一位志愿者蹲在展板前，参考图片勾勒出了一幅作品。“我们（很多人）不是专门学习美术的，但不想让展板看着空荡荡的，就尝试着往上画画。”一位志愿者这样说到。

在每次比赛结束后的一段时间，摆渡班车站点前会赫然排起长队。不少记者对照着手机抬头查看班车站牌。两位志愿者迎了上去，为大家指引路线。

殊不知，这一幕已经被一位日本记者用相机记录了下来。当志愿者有所察觉想要退闪到一旁时，日本记者指了指镜头前方的方向。双方相视一笑，画面定格。日本记者思索片刻，用并不擅长的英语为志愿者们留下了一句赞誉“you do a good job”（你做得非常好）。

身着蓝白相间制服，穿梭于人群中，志愿者们如一片片“雪花”，将这场冰雪盛宴点缀得格外美丽。

走进延庆赛区新华家园媒体酒店的餐厅，不少记者正享用着美食，不时谈笑风生。在过道旁的一个餐桌上摆着水饺和啤酒，一位国外记者拿起手机拍下了自己的这顿丰盛晚餐。看得出他很享受面前的这个热气腾腾的中国美食。

“雪容融，看这里，他要和你跳舞。”在现场工作人员引导下，一位来自英国的友人达成了自己的心愿。在轻快的音乐声中，他和“雪容融”共舞。二人的动作格外协调一致，而在一旁不少用人手机记录下了这个美好瞬间。

在国家高山滑雪中心竞速区媒体中心里，一位文字记者拿着冲了一半的咖啡显得有些茫然。由于不熟悉饮水机的操作流程，他按下“热水键”后，水流迟迟未能流出。此时，一位中国记者没有多说什么，用力按了按饮水机上的水桶。问题迎刃而解，二人互相点头致意。

日下午的残奥高山滑雪女子全能比赛中，视障、站姿、坐姿组别的三位中国选手都与金牌失之交臂。“4年前我是一个人在奋斗，现在在家门口我和我的家人们共同奋斗，这种感觉是不一样的。”刘思彤依旧赞扬了队友们的表现。在她看来这个集体是友爱的，大家共同享受着比赛。

“加油！严巩，加油！”看台上不断响起了呐喊声。这一幕出现在7日的男子全能—站姿比赛中，而类似的场景，这些天在国家高山滑雪中心多次上演。

在滑过终点线后，严巩没能保持住平衡，重重地摔在了雪场上。要知道在比赛中，他刚刚经历过一次摔倒。在看到他迟迟未能起身后，现场便出现了齐声助威的场景。

在“雪飞燕”结束了一天的比赛后，排队坐缆车下山的人群中欢笑声不断。大家愉快地分享着彼此的见闻，伴着余晖，这一幕很是温情。

3月4日，2024北京冬残奥会在鸟巢盛大开幕，再次上演中国人的浪漫。如果奥运会选出的是人类最巅峰的身体，那么残奥会决出的就是人类最不屈的灵魂。奥林匹克向残疾人敞开平等的大门，让奥运会不仅仅是体育竞技的赛场，更有着呵护生命的要义。下面我们一起回顾北京冬残奥会上温暖与感动的瞬间。

在迎国旗入场环节，现场的残疾人合唱团和两侧的24名青年学生，以无伴奏的方式唱响我和我的祖国，共同唱出对祖国的热爱。

开幕式上，当五星红旗冉冉升起，伴随着庄严的国歌，现场的听力残疾人，用手语深情地唱着国歌，表达着自己的爱国之情。

在倒计时环节，轮椅运动员将冰壶推出的那一刻，倒计时数字10至1在赛道上亮起，到冰壶正中大本营时，倒计时刚好结束。冰壶倒计时充满了科技感和梦幻感。

在残奥会徽展示环节，两个孩子在一位盲人的手心画出了残奥会会徽，这枚小小的会徽手手相传，场上所有的人手中都有了残奥会徽。手手相传的残奥会徽也把残奥精神和希望传递出去。

主火炬台由我国盲人运动员李端、残奥会4枚金牌获得者点燃。在摸索中，在全场的加油声中，李端成功将火炬嵌入主火炬台。北京冬残奥会和北京冬奥会主火炬点燃的方式完全一样，也体现了真正的平等。

3月4日晚，冬残奥之花在国家体育场“鸟巢”绽放。

冬残奥会开幕式的舞台中央，几名视力障碍的孩子拿着画笔，泼洒出热烈鲜艳的颜色和可爱的笑脸。他们稚拙的作品被叠印到鸟巢现场巨大的“画布”中，90名舞者翩翩起舞，把颜色尽情挥洒到天地间，最后，呈现出20xx冬残奥会圣火雪花的图案，伴随《冬奥之花多美丽》的音乐，圣火缓缓升起在鸟巢上空....

这个环节拥有一个浪漫的名字——《冬残奥圆舞曲》，它的创意来自中国残疾人联合会主席张海迪的建议。

而这些演员中，约有一半来自中国残疾人艺术团的听障舞者。

“开口说话”的舞蹈鞋

为了这朵绽放的雪花，舞者们已经排练了三个多月。

11月30日至1月2日，中国残疾人艺术团在驻地进行前期训练；1月3日至1月22日，前往大兴北京市残疾人文化体育指导中心进行封闭集中排练；1月23日转场到中国残疾人体育运动管理中心（下称“体管中心”），进入模拟场地排练阶段，这也意味着，进入了高强度的训练阶段。

这期间，中国残疾人艺术团的30位聋人演员还承担了央视春晚和北京春晚的演出任务。

时间拉回到2月13日凌晨1点，距离冬残奥开幕还有19天，位于顺义体管中心的场地依然灯火通明，临时搭建的十米高台上，编导裴云用麦克不断喊着指令，演员们在手语老师帮助下调整着自己的位置。

面对这样高强度的排练，中国残疾人艺术团舞蹈一队的聋人演员魏菁阳习以为常，她打着手语告诉记者：“我们通常是早上9点排练到晚上11点，如果是在这个模拟场地排练就会排练得晚些。然后，每天工作人员会在群里发各个节目第二天的排练时间和场地。”

记者注意到，提及《冬残奥圆舞曲》的结束时间，她们的言谈中总是会出现“拉晚”两个字。

“拉晚就是没有点儿，直到完成当天的排练任务，最晚一次是到两点。”一天的排练，魏菁阳已经很疲惫，匆匆喝口水，又回到了排练场上。

模拟场地是三个训练场馆中最大也是最冷的一个，演员都穿着厚厚的长羽绒服，舞蹈中有很多翻滚动作，需要演员躺在地上去完成，一晚练下来，地面已被擦的干干净净。更让人心疼的是，长时间排练下来，大部分演员的舞蹈鞋都磨破了。

“你可以看看刘巧的舞蹈鞋。”艺术团三队演员徐可心捂住自己的脚趾头调皮地说，舞蹈三队演员刘巧的舞蹈鞋已经可以开口“说话”了。

其实，艺术团新买的舞蹈鞋早早就到了基地，但没有人去换新鞋，不是不喜欢，而是磨损得太快，这样可以节省一些。

“这是我们的战绩，我们要坚持到最后一刻。”演员们纷纷秀出了自己的战绩，而同样被她们视为战绩的还有腿上、胳膊上、腰上的淤青。

魏菁阳翻看着手机里的`照片，“我们刚开始练，身上被椅子硌的到处是淤青，感觉身体都不是自己的，睡觉都能疼醒。”

记者了解获悉，《冬残奥圆舞曲》需要演员通过旋转椅子完成舞蹈动作，椅子和人如何协调一致，如何控制好旋转，就成了舞蹈的关键，也是训练难度最大的地方，这需要长时间不断地练习和磨合，才能形成人椅一体。艰苦的训练，身体的疼痛，也有演员为此流泪，但最后大家都坚持了下来，没有一个人退出。

“为了祖国、为了冬残奥的信念，大家互相打气，让大家都坚持了下来。”魏菁阳坚定地说。

让平凡生命极致绽放

在舞蹈情境上，《冬残奥圆舞曲》立足于雪花纷飞的冬季背景，采用了三段式结构：开篇描绘银装素裹、洁白无瑕的冰雪世界；中段雪花漫天飞舞，尽抒随境而舞、随心而歌的坚韧信念；末尾徜徉于充满生机的未来，呼唤春回大地、万物复苏。

为了首次在残奥会上的亮相，除了演员外，幕后的很多工作人员同样演绎着“呼唤春回大地、万物复苏”的场景。

谈起《冬残奥圆舞曲》，编导李文倩非常兴奋地拉着记者一路小跑去欣赏她们用一根根牙签摆出的各式各样的雪花造型，每根牙签就代表了一名演员，“我们这个舞蹈俯瞰才是最好看的，只有在裴导那个位置才能看到整个雪花的造型，并单单就这个节目的雪花造型，我们就曾想了100组。”

手语指挥刘倩是艺术团的化妆师，团里两个舞蹈老师都被借调导演组了，她临危受命担起了手语指挥的角色。

她同时也是两个女孩的妈妈，“我回去要用这些照片教育我的孩子，演员穿着这么厚的衣服，在这么冷的场地排练，多艰苦，她们只看到了电视上光鲜的一面。”

看着演员训练的照片，已经两个月没回去看孩子的刘倩，心里还惦记着回去怎么教育孩子。谈起演员训练，刘倩也是感慨万千，“艺术团的精神在这些演员中传承了，魏菁阳、祝悦她们不管训练多苦多累，都咬牙坚持。”

“特别能吃苦、特别能战斗”是艺术团一代代演职员保持的精神，潜移默化地在她们中传承。

作为编导之一的李文倩，同样借调于艺术团。她有两个活泼可爱的儿子，爱人是位外交官，长期驻外，两个年幼的儿子只能扔给父母照顾。提起孩子，在演员面前表现格外坚强的李文倩还是没能忍住眼泪，“我是一个不称职的妈妈，对孩子充满愧疚，忙完活动，就想好好陪陪他们。”

据记者了解，《冬残奥圆舞曲》的中心思想是同心圆，它有着中国古老的哲学寓意，包含着人和人的团结、友爱、携手向前，这个中国最古老、最质朴的情感。如今，这些舞者和幕后的英雄们，在舞台上，准确诠释了“以生命的绽放”的主题，舞台下，她们自强不息、突破自我，展现了残疾人对“更美好的生活、更包容的世界”的不懈追求。

此外，在北京冬残奥会开幕式上，中国残疾人艺术团团长邰丽华带领数十名残疾人表演者用手语“唱”国歌……她们以温暖而充满力量的演绎，向世界展示了中国残疾人的风采，向残奥精神致敬。

这画面，无声，却震撼人心。

冬残奥会吉祥物是雪容融。

冬残奥会吉祥物雪容融的灯笼造型源于吉林艺术学院设计学院产品设计专业本科生姜宇帆对家乡年味儿的印象。小姑娘的家在位于小兴安岭深处的黑龙江省伊春市嘉荫县，每逢过年，这座小县城都会被浓浓的节日氛围包裹，街巷楼宇间，红红的灯笼高高挂起，是最常见的景象。

灯笼的创意入围前十，不过专家们给出的意见却是“仅保留原创属性，重新设计形象”。这就意味着，整体形象设计几乎要从零开始。

同样出于保密需要，设计团队将位于学校校园后侧居民区中的一间吉艺专家公寓作为工作室，这间100多平方米的公寓，见证了冬残奥会吉祥物诞生的全过程。

吉林艺术学院设计学院视觉传达系主任吴轶博说，在前期修改阶段，她每周都要来冬奥组委提交修改方案，在方案“深加工”的7个多月里，她从长春往返北京的次数多达30多次，从首都机场到首钢的“两点一线”成了她对北京的最深印象。

吉艺设计团队面临的任务除了为灯笼形象加入多样化属性，将其拟人化，赋予其生命，还要将其与奥运结合，这需要多方面的学习。

于是，吉林艺术学院设计学院教学副院长金巍特意买了个灯笼挂在工作室，让团队成员每天观察，每天琢磨。与此同时，所有团队成员把冬奥组委的宣讲录像看了一遍又一遍，还上网查询，“恶补”奥运及相关知识，感悟和寻找奥运文化与中国文化的融合点。“这对我们是一个宝贵经验。”金巍说。

2月下旬，北京冬奥组委专家组经讨论研究决定，取消中国结的进一步修改，让团队主攻灯笼形象的完善设计。到4月初，灯笼形象已基本确定，吉艺设计团队需要递交完整的文化阐释方案。

“这个阶段也是团队最迷茫和煎熬的阶段。”郭春方说，“一开始是将吉祥物的属性与鹿结合，我们尝试过加鹿角、红鼻头，但是一方面形象要做得漂亮，另一方面也要考虑文化阐释，大概有近1个月的时间，我们做了各种尝试，感觉路走不通了。”

设计团队每天都在不断尝试和自我否定之间徘徊，就在这一胶着阶段，修改专家组感受到了团队的迷茫，并及时地给予了指导和帮助。

在双方多次沟通和尝试之下，鹿的属性被放弃，体现“双奥之城”的天坛、鸽子、长城，以及与冬奥相连的如意(冬奥会跳台滑雪场地又名“雪如意”)等元素出现在了吉祥物的形象中。

设计会有灵感闪现的刹那，但更多的是反复修改完善。雪容融面部的雪块勾勒出它的脸庞，为了最真实的效果，设计团队在冬天专门往墙上随意扔了许多雪堆，之后再把墙上的形态具象化;而为了展现雪容融红红的脸庞、弯弯的嘴角，团队也做了许多微调。

“团队在修改的时候就考虑到后期应用，尽可能多地增加应用的延展性，比如道路两旁和广告牌的展示效果，还有衍生品的效果，像台灯、手表等等，都在我们考虑范畴。”吴轶博说，“灯笼本身是可以发光的，可以带来温暖、传递力量，这和冬残奥会的理念非常契合。”

冬残奥会火种采集仪式分别在北京市盲人学校、八达岭古长城、张家口“创坝”园区、黄帝城等八个火种采集地举行，连同在残奥会发祥地英国曼德维尔采集的共九处火种汇聚生成北京2024年冬残奥会官方火种。火种汇集仪式后，将继续在以“九天之火”为主题的天坛公园进行火炬传递。之后根据计划，3月3日上午将在以“逐梦冬奥”为主题的张家口市民广场、以“舞动雪韵”为主题的崇礼太舞滑雪场、以“古镇新姿”为主题的蔚县暖泉古镇和以“绿色生态”为主题的怀来官厅水库湿地公园传递。3月3日下午，将在以“万国园林”为主题的北京世园公园传递。

3日下午，火炬还将在奥林匹克森林公园南园，进行闭环内火炬传递。3月4日火炬将在以“自强不息”为主题的北京市残疾人文化体育指导中心、以“追梦之路”为主题的中国残疾人体育运动管理中心和以“冬奥之家”为主题的北京冬奥组委驻地传递。

从运动员障碍等级的划分不难解释为什么残奥会受关注度远不及奥运会，如果以竞技技术和人类运动美学为出发点去看待残奥会或许你是失望的，出发点也是不对的。残奥会的举办，着重点本身就不是极限挑战，而是反映人类文明的进步，以及人类顽强不息的精神。这两样，需要健全人也需要残疾人一起努力。

对于残疾人来说，残奥会更是一个重要的自我展示平台，是他们面对命运不公奋发图强、努力拼搏的最佳精神展示舞台。本届残奥会中国代表团共有251名运动员，年龄最大的56岁、最小的16岁，来自各行各业，有些运动员坚持体育训练已20多年，日复一日年复一年地用超乎常人的意志与生命抗争。残疾人运动员需要付出比常人几倍甚至几十倍的努力，在一次又一次与生理、心理的对抗中寻求突破，诠释着生命的倔强。

8月24日开赛以来，残奥会每一天都有这样的瞬间上演，闪耀着坚韧不拔、超越自我的精神光芒。同时，残疾人运动员在赛场上展示的友爱和尊重同样震撼着人们的心灵。28日的女子50米蝶泳s5级颁奖礼上，金牌得主、失去双臂的卢冬两旁是下肢残疾需要坐轮椅的银牌得主、西班牙选手玛尔塔和队友成姣。拍照时，站立的卢冬单膝跪地，为的只是与另外两名奖牌得主显得一样高。卢冬“跪下”的一幕感动了无数人，也收获了无数赞誉之声。

像卢冬这样的例子，残奥会还有很多很多，每次浏览残奥会的新闻总会被残疾人运动员积极向上的精神所感动，泪水总会在流淌的边缘徘徊。残疾人运动员给予我们远比奥运会更多的感动，因为他们面对“逆风飞翔”的勇气和意志比大多数健全人还要坚定。这或许是残奥会给健全人最大的精神礼物。

郑鹏拼了！郑鹏赢了！毛忠武在他后面！包揽金银！

在呐喊声中，郑鹏筋疲力尽。直到刘子旭和王涛也冲过终点，四人高举五星红旗面向观众接受祝贺时，郑鹏也只能发出“啊、啊”的喘气声。

一天18场比赛，6场决赛，第一场夺金战——残奥越野滑雪男子短距离(坐姿)比赛——便让中国观众陷入狂欢。

稍稍安静下来的观众席突然又热闹了起来，女子短距离(坐姿)决赛开始了。杨洪琼拼命摆臂，一改上午资格赛的颓势，直奔终点，势如破竹。美国选手奥克萨娜·马斯特斯加速逼近，只差一个身位。加速！再加速！杨洪琼第一！李盼盼也在埋头猛赶，最终位列第三，两位好朋友再次笑逐颜开。

“太厉害了！”观众不断惊呼，终点线旁的志愿者手舞足蹈——郑鹏和杨洪琼先后成为“双金”选手。

开赛以来，国家冬季两项中心从来没有这样热闹过。决赛前的热场表演青春靓丽，“雪容融”的舞姿调皮可爱。场边的热情渲染得气温微微升高，加上比赛密集，赛道已经不算平整，比以往更考验运动员的爆发力。

领完“金容融”后来到混采区，郑鹏还在平复呼吸。

“上午跟下午的气温差比较大，有点类似平昌那时候，担心因为天气原因滑不好，所以还是有点紧张。”四年前，郑鹏在平昌冬残奥会获得第四名，而现在他已赢得长距离和短距离两块金牌。

性格淡定的郑鹏说：“感觉咱们今天滑得挺好，没有失误，就感觉很庆幸能滑下来。”

“你是中国队第一个拿了两块金牌的运动员，现在什么心情?”记者问。

“还好。最大(的变化)还是团队越来越强了，咱们国家把器材都给我们保障到位了，还有工作人员、现场观众都给我们加油助威，给我们喊节奏，有很大的帮助，谢谢你们。”

与郑鹏一样，杨洪琼也在6日拿到长距离比赛的金牌。当时她说前一晚很晚都没睡着，这一次她还是没睡好觉。尽管心跳不再像6日那般“调皮”，但是大脑无法安静。“昨天晚上心很平稳，就脑袋它不睡觉，脑袋是太活跃了。”

上午的资格赛杨洪琼发挥得不好，身体僵硬，滑行吃力，教练也对她的表现表示疑惑。她索性回到休息室里直接躺倒，调整身体。

决赛场上，杨洪琼从一开始就保持领先，她的摆臂幅度比以前都大，背部弓展有力，前胸贴到了双腿。“因为我前面拿了一个牌，我已经达到想要的高度了，主要就是去享受比赛了。”

“我现在就想躺下，我累得很。”杨洪琼说。

郑鹏和毛忠武包揽金银的场面在6日的男子长距离(坐姿)比赛中也出现过，两位队友在赛场上充满默契。毛忠武直言：“(下面比赛的)目标就是我跟郑鹏俩人继续保住属于中国的一、二名。”

虽然已经35岁，但毛忠武20xx年才入队，很多年轻的队友都是他的师兄。“小将”入队晚，付出多，比别人早起，比别人晚睡。

一年轮椅竞速，四年越野滑雪，毛忠武说：“我刚受伤的时候自己起来都是需要两个人扶的，头是晕的。这几年的训练让自己的体魄特别好，能滑下18公里，能在国际赛场上跟其他人一起竞技，我感觉这是天壤之别。”

“借着这个平台我特别希望给残疾人朋友说，你们不管在生活中遇到什么困难，命运跟你们开了什么样的玩笑，都要永不言弃。真的，自己的未来一定会更好的，只要我们积极努力。”

就在今天晚上，北京冬残奥会在北京国家体育场举行闭幕式。在这个时候，我们举办了一场向全世界展现中国元素的文化盛宴，画面感给我留下一定要马上分享给更多人的冲动。我边看，边握紧手中的杯子。我们在这个时间点，仍向世界发出和平、信心、平等、互助、友爱的信号。只有我们国家在这里时间点上，可以做到。这是一场，信心与实力的展现。我们五千年的文明，在这一刻展现出了伟大的文化属性。这是一场跨种族的晚会，它告诉世界，我们欢迎您！我们的长足发展，离不开几代人的厚积薄发。在这个场景下，让我想到的东西太多了。毕竟，我们经历了很多的事。此刻，我只想将这个报道发出来，给更多的人看到。让大家一起来欣赏，这美得让我马上要发个感慨的场景。

最后，祝福伟大的祖国繁荣、富强。

中国队7日获得的1枚金牌来自残奥单板滑雪赛场，至此，中国队“解锁”冬残奥会全部4个雪上大项的金牌。

“00后”天团包揽冠亚季军中国实现雪上大项金牌全覆盖

拥有8枚金牌的残奥单板滑雪7日展开金牌大战。在率先进行的4个单项角逐中，中国“00后”天团包揽了男子障碍追逐-ul级的前四名。

此番中国队派出了6名选手参加单板滑雪男子障碍追逐-ul级比赛，其中5名“00后”。经过一滑、二滑、1/4决赛和半决赛多轮较量后，中国4名“00后”小将纪立家、王鹏耀、朱永钢、张义琦包揽了决赛的4个席位，为中国队提前锁定冠亚季军。

最终纪立家、王鹏耀、朱永钢分获金银铜牌，这枚金牌是中国在单板滑雪项目上的首枚冬残奥会金牌，此番也是中国代表团在冬残奥会上首次实现单项奖牌大包揽。“00后”天团中年龄最小的张义琦(17岁)位居该项第四名。

在单板滑雪男子个人追逐lli级决赛中，25岁的河北选手武中伟摘取铜牌，加拿大选手获得冠军。在另外两场决赛中，法国选手获得女子障碍追逐ll2级冠军，芬兰选手摘取男子ll2级金牌。

本届冬残奥会共设4个雪上大项。在前两天的赛事中，中国队已在高山滑雪、冬季两项和越野滑雪三个雪上大项上均实现了金牌零的突破。如今，单板滑雪再夺冠，中国代表团在冬残奥会4个雪上大项上实现了金牌全覆盖。

高山滑雪获女子全能3枚奖牌越野滑雪再收1银1铜

残奥高山滑雪7日产生男女全能的6枚金牌，中国女队三线告捷，收获2银1铜。

在分别获得女子全能-站姿和视障银牌后，20岁小将张梦秋和32岁的老将朱大庆均有3枚奖牌在握，其中张梦秋1金2银，朱大庆2银1铜。两人还将分别参加女子回转和大回转比赛，有望进一步扩大战果。

另一名中国选手刘思彤获得女子全能-坐姿铜牌，这也是刘思彤在本届冬残奥会上收获的第二枚铜牌。斯洛伐克、瑞典和德国选手分别获得女子全能-视障、站姿、坐姿金牌。

残奥越野滑雪7日进行了男女长距离(传统技术)的4项较量，6日包揽越野滑雪两枚金牌的中国队再收1银1铜。

当日的这两枚奖牌均来自男子长距离(传统技术)-站姿赛场，“00后”小将蔡佳云和33岁老将邱铭洋分别获得银牌和铜牌，金牌被日本选手收入囊中。

遗憾的是，在女子长距离(传统技术)-站姿和视障比赛中，中国选手赵志清和王跃均位居第四名，与奖牌失之交臂。

在国际残奥委会和冬奥组委联合举行的例行新闻发布会上，国际残奥委会新闻发言人克莱格·斯宾塞为运动员们尤其是年轻人点赞，他们在最大的舞台上比赛，表现令人惊叹，也展示了运动带来的改变。

克莱格·斯宾塞说，北京夏季残奥会时，中国提高了残奥运动的水准，2024年，中国再次将冬残奥运动带到了新的高度。“已经有18个国家或地区残奥委会获奖，还有非常多精彩的、坚强不屈运动员的故事。”克莱格·斯宾塞举例，来自斯洛伐克的亨列塔·法尔卡索娃，已经获得了两枚金牌，但其实她的引导员在一个月前受伤了，与引导员建立合作关系，需要极高水平的相互信任，所以能获奖非常了不起。还有一名22岁的挪威选手，获得了两枚金牌、一枚银牌，而他的父亲刚刚去世。两枚奖牌，既是对父亲的致敬，也象征着赛场上坚强不屈的精神。

“每一届冬残奥会都能够激励新一代运动员的成长。北京冬残奥会是连续第三届在亚洲举办的残奥会，从平昌到东京，再到北京，我们看到越来越多的人才涌现出来。为什么人们更多开始关注残奥会，一方面因为运动是关乎比赛成绩，但同时也是为了展示残疾人的风采。”克莱格·斯宾塞直言，很多运动员可能是初次登上北京冬残奥会的竞技场，那么4年后他们去米兰冬奥会，可以想象一下他们的实力会有多强。

北京冬残奥会已进行半程，中国代表团不断突破历史，超越自我。作为冬残奥会举办地之一，河北籍运动员的表现也令人眼前一亮，甚至制造了一场比赛包揽“金容融”、升起三面五星红旗的“名场面”。

冬残奥会开幕后第一个比赛日，中国代表团的河北籍运动员就收获1金3银2铜共6块奖牌;7日的单板滑雪男子障碍追逐ul级比赛中，河北籍运动员更是包揽了金银铜牌。

和上一届相比，河北冬残奥项目何以“异军突起”?河北省残联相关负责人介绍，一方面是提前布局，加强运动员选拔，并保障他们能够有合适的训练场地。20xx年11月，河北组建了6支冬残奥项目队伍，从适龄青少年中选拔、试训，并从田径等夏季项目中选拔了一批适合冬季项目特点的运动员。同时，河北省残联在河北、黑龙江等地设立6个河北省残疾人冰雪训练基地，并根据季节特点，组织队伍赴新西兰和俄罗斯外训，提升训练实效。

另一方面是聘请高水平教练团队，以赛代训提升竞技水平。河北先后从加拿大、俄罗斯聘请教练，指导冰壶队训练;从黑龙江、吉林等地引进7名国内高水平教练，吸收先进执教方式、管理理念。20xx年以来，河北共举办、承办13项国内外残疾人冬季体育赛事，不断让运动员寻找大赛感觉。

该负责人表示，成绩固然可喜，但更重要的是这些残疾人运动员在备战和比赛中表现出来的积极向上的精神面貌，这不仅改变了他们，相信也会激励更多残疾人乃至健全人。

视障运动员朱大庆在高山滑雪女子滑降(视障)比赛中获得银牌，为中国代表团摘得北京冬残奥会首枚奖牌。作为曾经的田径运动员，她懂得训练的艰苦性，而冬季项目比夏季项目需要克服的困难可能更多一些，但她说，错过20xx年夏季残奥会之后，这次终于能在家门口比赛，荣誉感特别强。“我觉得面对困难比面对遗憾简单”，在新的赛道上，她再次找到了热爱，找到了人生的方向。

“我体验了滑雪机、冰壶、轮滑等项目，尤其是轮滑，有一种飞起来的感觉，虽然摔倒了几次，但特别刺激。”河北邯郸永年区特殊教育学校学生李德杰说，他最近有些迷恋轮滑，平时一有时间，就会请老师带自己滑一会。前不久河北省残联来选拔冬季项目运动员，李德杰因为爆发力强、身体强壮，成为备选人才。

永年区特殊教育学校校长刘宪龙说，别看现在这些孩子玩得开心，但一开始大家挺有顾虑的，不太敢尝试。于是老师们因人施策，让肢体残疾人体验桌面冰壶的乐趣，让言语障碍学生和听障学生感受轮滑的魅力，组织有艺术爱好的学生进行冰雪方面的绘画创作等。

为更好地推进冰雪运动进特教学校，河北已举办多期相关培训班，培训冬季体育项目师资300余人次，并连续三年组织开展特教学校旱地冰壶比赛或轮滑比赛，激发残障青少年参与冰雪运动的兴趣和热情。

各类残疾人冰雪活动也在河北展开。20xx年开始，河北连续组织“冰雪河北 快乐你我”残疾人冰雪运动季活动，建立残疾人自强体育健身示范点548个，开展残疾人冬季体育示范展示、冰雪趣味体验、京津冀冰雪训练营等活动。同时，通过举办冬残奥知识讲座、开展残疾人冰雪摄影活动等办法，普及冰雪知识、传播冬残奥文化。据介绍，目前河北省已推动50万人次残疾人参与冰雪相关活动。

北京时间3月9日，中国运动员郭雨洁在北京20xx年冬残奥会残奥越野滑雪女子短距离（自由技术）-站姿的半决赛中名列小组第四，无缘决赛。

“昨天中距离拿第四，比拿冠军都高兴！”郭雨洁赛后走过混合采访区时看起来毫不失落，“自从第一天拿了金牌以来，家人朋友们总在祝我再多拿一块奖牌。昨天最后两轮枪没打好，拿了第四，反而感觉压力小多了。”

出生于20xx年的郭雨洁是张家口本地人，出生时便有先天性左手残疾。20xx年，她开始接受残奥越野滑雪和冬季两项训练，一路稳扎稳打，获得了北京冬残奥会的参赛名额，并且在3月5日首次亮相冬残奥会时便拿到了残奥冬季两项女子短距离-站姿金牌。从开幕式开始，作为中国代表团旗手的郭雨洁就备受关注，随着在首个比赛日摘得金牌，她身上的压力达到巅峰。

“（拿金牌时）身边人都很惊讶。”郭雨洁笑着告诉记者们，“爸爸当时在家都不敢看，出去买了点东西回来才知道我拿冠军了。直到现在他们都为我高兴、骄傲。”

家人、朋友、媒体等方面的关注给这个还不满18岁的姑娘带来了很大的压力。“昨天冬季两项前半程领先挺多，但是后两轮射击的时候脱枪比较多。”回忆起比赛，她说，“实际上压力真的挺大的。”

今天，郭雨洁的爸爸妈妈也来到现场，在闭环外的看台上为她加油助威。“我还是个孩子，不喜欢和爸妈一直聊训练，我们都是聊聊生活，比如比赛完了去哪里旅游。”郭雨洁也有幸福的烦恼，“每天都要跟妈妈打视频，有一天不打她就会来问为啥不搭理她。”

说起今天的比赛，郭雨洁对自己的发挥很满意。“能进半决赛就很高兴了，毕竟不是自己的强项。”她总结道，“11日还有冬季两项长距离，还是要专注把枪打好。”

本次赛事结束后，郭雨洁将迎来自己的18岁生日。说起这个特殊的生日，小姑娘顿时来了精神：“我想要只小狗作生日礼物！”不过她马上就回过神来：“到时候我应该在隔离，不能收礼物了。”

前天晚上我看了残奥会开幕式后，让我有了很大的感想。

今天，妈妈因为手痛，所以不能帮我洗衣服，也不能帮我们洗碗了，便叫我帮她的忙。 刚开始我非常不愿意，心想：“这事为什么让我来做?为什么不让爸爸做?”可是，转念一想：“我得学一学残疾人运动员那永不屈服的精神，想《弟子规》里所说的‘父母教，须敬听，父母责，须顺承。’”于是我便洗起了衣，刷起了碗。

当我做完这些事的时候，已经累得气喘吁吁了。这时我才知道妈妈每天做家务是多么的辛苦,而我却只顾着玩，从来不知道要帮忙。看着这些残疾人运动员，我的脸火辣辣的，我是一个有手有脚的健全人，可残疾人运动员却强过我十倍，因为，我们认为他们做不到的事，他们都努力去做，而我一碰到自己认为做不到的事情就放弃了。

现在，我明白了这样一个道理：人不能好吃懒做，要学习残疾人运动员那永不屈服的精神。

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!

**冬残奥会感想篇八**

这几天，有时间就看残奥会比赛。我是第一次完整的`看这样的比赛，以前只是看看新闻报道。当我看到运动员坐轮椅上打篮球、打乒乓球，看到他们一只独臂在水中奋力向前，看到他们带着假肢奔跑在赛道上，运动员的每一次出发、每一次入水、每一次挥拍、每一次投篮、每一次救球，甚至每一次用肩膀去擦拭汗水，都深深触动了我，心中不时涌起一阵阵热浪，心疼他们的同时更多的敬佩。此时，更真切地懂得了什么是生命的力量，什么是顽强的拼搏，什么叫不向命运低头。

如果说北京奥运会带给我们的是激动喜悦和欢乐，那么，残疾人奥运会带给我们的更多的是感动，是震撼。他们中除了少数人是先天残疾外，大多数人本应该和正常人一样有健全的躯体，健康的器官，但由于遭遇了种种不幸，他们的命运遭到了不公平的待遇，或缺少了肢体，或失聪失明，但他们在从来没有向命运屈服，没有就此倒下！赛场上，那种奋力拼搏的精神，跌倒了再爬起来的毅力，在向命运抗争，在向厄运展示着生命的力量。

每一个残疾人选手，为了体育，为了更好地融入到健全人的社会中来，付出了比健全人更多的汗水。在这个过程中，他们超越了自我。可以毫不夸张地说，每一个残疾运动员，都是一个奇迹。他们都是战胜自我的勇士，每一个残疾人运动员在运动场上搏斗的身影都值得人们敬佩，他们创造的每一项运动成绩都值得人们喝彩，观看比赛，我们不再去计较运动员是获得金牌，还是没有拿到奖牌，不再关注他是来自哪个国家，来自哪个民族，我们所感受的就是他们不畏艰难、百折不挠、乐观进取、顽强拼搏的精神，感受的就是生命的尊严，感受的就是顽强的震撼。

让我们共同为走进奥运会的残疾人和没有走进奥运会、我们身边的残疾人的坚强、勇敢喝彩吧！是他们用自己的行动在激励着、鼓舞着、鞭策着我们这些健全人，我们没有任何理由去进取，不去努力。同时，我也在心里默默祝福所有的残疾人，幸福安康。

**冬残奥会感想篇九**

3月4日晚，举世瞩目的北京冬残奥会开幕式成功举行，但关于主火炬点燃细节，直到仪式开始后依旧对媒体记者们保密。直到最后一刻，高擎火炬的中国运动员李端走到“雪花”中心，点燃主火炬。正如开幕式导演沈晨所说：“我们用了最大胆的方式，邀请一位盲人来点火。到目前为止，在我所了解的残奥会和冬残奥会中，还没有过盲人点火的先例。”

更令人动容的是仪式当晚的小插曲——由于不可避免的视障原因，李端在点燃主火炬的过程中多次让火炬错失点位。然而，现场在短暂的沉默后，突然迸发出热烈的掌声。全场观众开始自发为他鼓劲呐喊，这温馨而励志的情景成就了开幕式上经典的画面，在一声声嘹亮的“加油”声中，李端将火炬稳稳嵌入，北京冬残奥会火炬成功点燃，熊熊燃烧!回忆起这一切，李端说：“(点火)这个任务交给我，我有信心有决心把它完成好。”

1978年出生的李端是位东北汉子，具备不错篮球天赋的他曾两次入选国青男篮。然而，就在备战至赛季cba联赛时，因为一场意外，李端不幸失明。磨难袭来，他也曾有过颓废放弃，但很快便从黑暗中站起，走上了人生的新赛场。虽然告别篮球，但他开始学习盲文和盲人按摩，很快就掌握了盲文基础知识，掌握了运动康复技能。此后，他更在各级残联的推荐帮助下，重启了运动生涯，考虑到自身所具备的职业篮球运动员弹跳好、下肢长的特点，最终将三级跳远定为主项。

“练跳远必须要跑得直，而且步点要准，步子大了，踩过起跳区就犯规了，步子小又没进起跳区，歪了还跳不进沙坑。”谈及三级跳远，李端觉得与开幕式的火炬点燃十分相似，既要精准，又要胆大心细。正是在这种精神的鼓舞下，李端从20xx年到20xx年，在参加的4届残奥会中夺得4块金牌，并以高超的竞技水平征服了赛场，征服了观众，用实际行动诠释了如何掌控自己命运的人生“三级跳”。

当晚，作为开幕式最后一棒火炬手，和全场9万名观众高唱国歌，李端感到特别自豪。他的话中既带着荣誉感，也有责任感：“我不只是代表自己，我代表所有的运动员和残疾人运动员，我要把这些运动员和全国8500万残疾人自强不息的精神展现出来，我特别激动，也特别有信心。”早先接受媒体采访时，李端还曾说过“受伤的战士还是战士”，奔跑不息的他，也将继续绽放光芒。

北京2024年冬残奥会开幕在即。为了确保“两个奥运同样精彩”，由冬奥会向冬残奥会的转换工作正在进行中，主要包括场馆设施、竞赛组织、赛事服务、景观标识、官网矩阵等方面。转换工作在前期冬奥会可靠有序运转的基础上，根据冬残奥会赛时运行需要进行调整、优化，满足冬残奥会需求，为残疾人运动员创造适合他们闪耀绽放的舞台。

雪容融接班冰墩墩，冬残奥准备好了。天安门广场的“精彩冬奥”主题花坛、北京奥林匹克中心区冬奥景观“冰雪盛会”、四元桥“魅力冬奥”主题花坛、延庆妫川广场“冰雪冬奥”都已更换冬残奥会会徽……按照《2024年北京冬残奥会赛时城市景观布置工作方案》要求，北京由冬奥会向冬残奥会城市景观布置转换于2月28日完成，并针对北京近期大风天气特点，优化了宣传道旗的制作工艺和安装方式，优化后的道旗抗风性和牢固性大大增强。如今，雪容融成为新晋“顶流”，被网友亲昵地称作“容融宝宝”。

人文关怀，细节入手，是冬残奥村的保障和服务理念。冬残奥会的保障，从竞赛场馆到运动员餐厅，要求都和冬奥会不一样，需要更细心、更专业的服务和安全的无障碍设施。走廊和室内地面使用了防滑材料;卧室窗户把手、电源插座、开关面板、救助呼叫按钮都降低了高度;卫生间里配备了无障碍的卫生和淋浴设施;餐台上增加了流食搅拌器、盲文菜单;各功能用房之间的运行路线都建成无障碍运行路线……这些“润物细无声”的关怀，从细处着手，从实际需求出发，用“爱”让“无障碍”连点成线，汇聚“家一样的温暖”。

北京冬残奥会即将开始，来自世界各地的残疾人运动员满怀梦想，期待在历史上首座“双奥之城”奋力拼搏、挑战极限，展现自强不息的精神。我们相信，北京必将为世界奉献一届有温度、无障碍的冬残奥盛会，激励全世界残疾人携手“一起向未来”，续写奥林匹克新的精彩故事。

国家体育馆更换冬残奥会会徽后，意大利残奥冰球队进行适应性训练。

在公共区，同样做足了冬残奥会备战工作的，还有景观标识、赛事服务、安保、餐饮、电力、交通等各个业务领域，并在此次演练中通过了实战检验。“目前，我们的转换任务已基本完成。”公共区运行团队相关负责人介绍，“此次演练后，我们还对标冬残奥标准，将进一步完善、提升，做细做精做实各项工作，努力以一流的服务保障，让两个冬奥同样精彩。”

“我会拼尽全力，努力站上最高领奖台为国争光。”1月16日，到达张家口崇礼万龙滑雪场后，将出战北京20xx年冬残奥会的景县籍高山滑雪运动员张梦秋，第一时间给景县的母亲高立敏打来电话，平和的声音中透露着自信。

“她永远是我们的骄傲。”谈起身残志坚的女儿，高立敏满脸自豪。

今年刚刚20岁的张梦秋，有着6年运动员职业生涯。14岁时，因患小儿脑性瘫痪导致身体具有一定运动功能障碍的她，成为了河北省残疾人冬季项目队的一名运动员，专攻高山滑雪项目。因为身体原因，她的反应速度要比其他人略慢一些。教练讲解的动作要领，别人一个小时就能学会的动作，对于张梦秋来说需要花两三倍的时间才能掌握。但她不服输，在教练的耐心指导下，刻苦训练，反复琢磨技术动作，最终熟练掌握了各项技巧，取得骄人的成绩。20xx-雪季，张梦秋开始在全国比赛中崭露头角，并入选了国家集训队。从20xx年开始，她在新西兰南半球杯、残奥高山滑雪世界杯等国际大赛中斩获6枚金牌，20xx年更成为第十一届全国残运会和亚残运会高山滑雪项目的三冠王。

在母亲眼里，梦秋是一个开朗、坚强，勇于不断挑战自我、超越自我的人，一路走来也有着很多的不容易。梦秋曾说：“我的梦想就是站在北京20xx年冬残奥会的最高领奖台”。为了实现自己的梦想，6年来，张梦秋绝大部分时间呆在寒冷的训练场，一遍遍做好教练要求的动作，一个个完成好安排的计划。长时间的训练和比赛,也给梦秋带来身体上的伤病，但她仍专心训练，毫不放松。多年以来取得的各种优异成绩，都离不开她的努力与坚持。

“一年回家一趟，非常想她，但想到她能为国争光，我也特别理解。”高立敏透露，20xx年，梦秋仅仅回到老家景县7天，其它时间便全心备战北京20xx年冬残奥会，每周训练6天，每天坚持在雪道上滑行6个小时，想家时只能打电话回来。每次打电话，面对母亲“注意休息”的叮嘱，她也总是语调轻松地叫大家放心，从未抱怨过训练辛苦或有压力。

“一直以来，我们全家人都很支持梦秋，也很关注她的历次比赛进程。”高立敏表示，梦秋在北京20xx年冬残奥会比赛当天，全家人将会通过手机、电视等渠道关注她的比赛，为她加油鼓劲，自己也会提前准备好女儿最喜欢吃的美食，等她赛完回家团聚。

北京冬残奥会闭幕了，残奥运动员们在冰雪赛场上奋力拼搏的身姿，仍留存在大家的脑海里。

被撞倒，再爬起来；被“钉”在板墙上，找好平衡再继续……北京冬残奥会7支冰球队伍中唯一的女球员――于静，从不认为自己和其他球员有何不同。“当站在冬残奥会的赛场上，我感觉我的人生达到了精神追求的巅峰。”她说。

，训练中肋骨骨折；参加比赛时左肱骨骨折；―赛季，深受鼻窦炎和肺炎的困扰；，脊椎受伤……42岁的加拿大选手布赖恩?麦基弗一路带着伤病，驰骋在他钟情的滑雪赛场上。“对于这项运动，我依旧充满热爱和渴望。”他说。

“前面是直线，你得加速了！前面有弯道，你听到我的话了吗？”这是女儿在给母亲下指令。比利时老将琳达?勒邦在高山滑雪视障项目中，临时征用女儿吉洛特客串领滑员。虽然未能取得奖牌，但勒邦因能跟女儿并肩完赛而兴奋不已。“一切都值得。”她说。

是啊，一切都值得。无论有没有站上颁奖台，只要站上赛场，就都是好样的。北京冬残奥会为世界各代表团残奥运动员提供了良好的竞技平台，搭建了人生出彩的舞台。他们在其上展现出超越自我的勇气和毅力，给社会传递出自强不息的奋斗精神，提升了全社会对残疾人冰雪运动的关注度，也进一步强化了推动残疾人事业发展的共识。

从筹办到举办，北京冬残奥会推动社会加大对残疾人的关爱与包容。最突出的表现，莫过于无障碍理念的广泛传播与落地。

近年来，全国各地在从城市道路、公共交通、公共服务场所和信息交流方面大力推进无障碍环境的提升。以北京市为例，精心打造了100个无障碍精品示范街区、100个一刻钟无障碍便民服务圈，有1.2万辆公交车升级为无障碍车辆，地铁一、二号线等老线路也进行了无障碍提升。

可以说，在帮助残疾人更加积极主动地融入社会方面，北京给今后冬残奥会的东道主设立了标杆，也给助残事业提供了最新的经验和更加包容的思路。

一起向未来，北京冬残奥会广泛凝聚起了团结友爱、互助拼搏的磅礴力量。我们相信，这力量将极大地促进残奥运动蓬勃发展，极大地提升残疾人事业的发展水平，从而为构建人类命运共同体作出新的更大贡献。

谢谢你，冬残奥会。谢谢你，北京。

冬残奥会的筹办和转换工作中，各场馆运行团队服务周到、运行顺畅，受到多方肯定。国际残奥委会工作人员苏菲·赫特菲尔德表示：“所有运行团队专心致力于为运动员排忧解难，很感谢他们的辛苦付出。”

为了方便残疾人运动员入住，延庆冬残奥村将安检口搬到村口。从机场到运动员公寓，全程只需下一次车。安检口与运动员公寓间的距离更短了，运动员与服务团队的心也更近了。与冬奥会时相比，安检环节不仅加设了人工绿色通道，过程也更加细致体贴。“我们在这里受到了热情周到的接待，非常高兴。”斯洛伐克代表团副团长帕特里克·卡斯托说。

住得舒心，赛得安心。在部分冬残奥会比赛场馆，不少运动员已经前来训练，对场馆运行情况给出很高评价。国家冬季两项中心精心准备了盲文阅读材料、可触摸式盲文地图，为视障人士提供信息无障碍服务，方便他们了解场馆及竞赛相关信息。近期气温有所上升，为了维持雪的硬度，国家高山滑雪中心技术团队设法降低地表温度，起到凝雪的作用。为了保持雪道的平整干净，团队成员每天都要细致清扫。“这些都是为了给运动员提供最好的比赛和训练环境。”技术官员李光全说。

此外，两地三赛区交通、餐饮、志愿者等领域服务也已准备就绪。张家口赛区共准备了88辆低地板公交车和福祉车，可同时容纳72名轮椅运动员乘坐，还可根据比赛时间调配车辆。颁奖广场演练顺利进行，“我们有信心准确、精彩地呈现好每一场冬残奥会颁奖仪式。”延庆冬残奥颁奖广场场馆主任荣大力说。

服务残疾人运动员不仅落实在具体的行动中，同时也需要系统化的文件规范指引。本届冬残奥会筹办期间，相关各方制定了《北京20xx年冬奥会和冬残奥会无障碍指南》《北京20xx年冬奥会和冬残奥会残疾人服务知识手册》等文件，全方位、高标准保障残疾人运动员的利益。

北京延庆小海陀山国家高山滑雪中心，一条条盖着防滑垫的木板路铺设完成;张家口古杨树场馆群，国家冬季两项中心内的假肢维修间、坐姿运动员更衣室等房间搭建完成;北京冬残奥村里，更适宜轮椅通过的绿色通道取代了原先的安检门……大到道路的铺设，小至卫生间、床铺等设施的几厘米高度差，随着北京冬残奥会的临近，“被冬残奥会的细心和精心暖到了”成为热门话题。

从乘着一朵紫色“雪花”温暖启程，到伴随着《雪花》旋律迎来告别时刻，北京冬残奥会昨夜圆满落幕。

火炬缓缓熄灭，一切恍然如昨，令人依依难舍。不畏艰难踏雪而来，梦想飞扬满载而归，希望向阳而生，我们尽情欢庆。

一个个“同心圆”汇聚成“记忆的留声机”，“刻录”下极富浪漫色彩的美妙夜晚——红、蓝、绿色的滑雪杖排列成“会徽”，运动员们漫步于没有隔阂与界限的“蓝色地球”，五彩斑斓共享此刻。合唱团的孩子们天籁般的声音回荡在鸟巢夜空，小女孩捧起明亮的“火种”将“希望”播撒，萤火之光点亮世界……闭幕式参演群体中，约30%为残疾人，心手相连，残健共融的人们用“爱”为世界绘就了一抹绚丽的色彩，留下永恒的温暖记忆。

两个奥运，同样精彩。在皑皑冰面，在高山之巅，全世界刚刚见证了巅峰竞技，紧接着又为坚韧不屈的人生喝彩。

闭幕式上，随着留声机的旋转，运动员在赛场摘金夺银、奋勇拼搏的“高光时刻”一一闪过，把人们的思绪又拉回激情飞扬的赛场。不幸折翼，他用拼搏为自己插上“一双隐形的翅膀”；“看不清世界”，她却心怀热忱地“想让世界看到我”……不同的肤色下是一个个同样勇敢的灵魂，不同的语言唱出对生命共同的赞歌，给世人以启迪与激励：身体的缺憾不会削减生命的意义，精神面貌才是决定人生将以何种方式展开的关键。

雪花纷飞不会因翅膀受伤而停下，体育精神也不会局限于赛场之内。运动员们互帮互助、拥抱欢呼，领滑员与运动员同台领奖，导盲犬获得纪念奖牌……一个个激情瞬间、一个个温情画面与一个个奋发身姿一样，都会定格在残奥发展的历史图册中，将“勇气、决心、激励、平等”的残奥价值观深植在每个人的心里。恰如国际奥委会终身名誉主席萨马兰奇所言，“残疾人运动是唤醒人类良知的运动”。这就是体育的力量。

“一片雪花”与春日争胜，“一柄微火”与皓月争光，温暖人心，余韵悠长。在镜头之外，无障碍环境树立新标杆，“爱笑的眼睛”让温暖跨越种族，防控举措确保每个人都安全，有爱方无碍，绘就最大“同心圆”。在“双奥之城”举办的这场盛会，交出了一份惊艳、安全、出色的“满分答卷”，为冬残奥会带来了新曙光。

奔流的“时间”不停，心中的“微火”就不灭，这场“冰雪之约”让我们相信，纵使前路漫漫，遍布未知挑战，只要人类团结在一起，饱含勇气，迎难而上，就能创造美好的明天。

良宵挥别后，一起向未来！

所有参加残奥会的运动员，每一个人都有一个自强奋斗的故事，每一个人都有一段艰难前行的经历。终于，他们成功了，但是很少有人知道，他们为了成功付出了多少汗水甚至鲜血。他们曾经一次次地摔倒，但每次摔倒，都是他们继续前行的起点，他们是真的勇士，百折不挠就是最贴切的写照。

残奥精神包含着一种自强不息、顽强拼搏的意志品质。赛场内外，残疾人以不屈的毅力，挑战和超越生命的极限，奏响了生命的最强音，以自我素质的提高和自身价值的实现，获得人们的尊重，而不是同情和怜悯。同时也教育人们热爱生命、珍惜生命，用积极进取的态度点燃生命的激情。

“超越、融合、共享”，简单的六个汉字，概括了48年残奥会运动史的真谛。在世界的共同努力下，残奥运动已经成为世界和平的象征。残奥运动发展到今天，对于所有残疾人运动员来说，不再仅仅是对奖牌的向往，更多的是对超越自我和坚忍不拔精神的追求；对于一个国家来说，举办一场残奥会也不再仅仅是展现该国运动员实力、水平，更重要的是展现一个国家对残疾人事业的关注和发展情况；对于整个奥林匹克运动来说，不仅仅是为了汇集世界各国残疾人运动员参与到竞技中来，更多的是为了进一步推动整个人类和平、友谊、进步的进程。

熊猫“冰墩墩”和灯笼“雪容融”是一对好朋友，为了准备参加迎新年的滑雪比赛，他们相约去皇后滑雪场训练。

这次，他们要一起完成团体滑雪越野赛！他们信心十足，在训练的时候铆足了劲儿，把一同训练的其他选手甩得远远的。“冰墩墩”沾沾自喜地说道：“就凭我们的实力，冠军就是小菜一碟！”话音刚落只听扑通一声，刚才还美滋滋的“冰墩墩”现在已经人仰马翻地摔在雪堆里。原来“冰墩墩”根本没有注意到小伙伴“雪容融”发出的雪道变化提醒，因为突然出现的冰棱路段而失去了平衡，卷起一簇雪雾直接冲到了赛道边上的护网和雪堆上。已经滑出一段的“雪容融”赶紧运用平行式急刹车停下来，掉头赶回来帮助“冰墩墩”，“雪容融”说：“加油，墩儿，没关系！”，稍作检查后，两个小伙伴又飞快地滑起来了。

有了这个教训，“冰墩墩”再也不轻敌骄傲了，反而更加刻苦地训练，每天都是第一个开始训练，最后一个收队离场。正式比赛的日子到了，“冰墩墩”和“雪容融”以出色的成绩如愿取得了新年滑雪赛的冠军！两个小伙伴高兴地拥抱在一起，相约在奥运赛场上继续夺冠！

在参加残奥冰球混合团体赛的7支球队中，38岁的中国姑娘于静是唯一一名女球员。前两轮比赛里，中国队先后战胜斯洛伐克和捷克队，于静虽没获得出场机会，但她在场边用敲击球杆的方式给队友加油助威。

残奥冰球中，运动员滑行、急停、转向、击打冰球都要靠球杆完成，需要频繁使用手腕的力量。时间久了，于静的右手手腕鼓起一个大包，是关节液渗出形成的腱鞘囊肿。“囊肿大的时候会鼓得很高，手腕都动不了，只能把它按破，然后休息几天等关节液被吸收后再恢复训练。”

于静说：“希望能通过我参与冬残奥会的经历，让更多女性残疾人关注、参与到这项运动中，通过体育运动享受快乐、改变生活。”

3月5日，在国家体育馆混合采访区，一个拄着拐杖的身影格外引人注目。她的胳膊一边是空荡荡的袖管，一条腿是假肢。“这是我第一次报道冬残奥会。在这个盛大的竞技舞台上，看到来自全球的残疾人运动员挑战自身极限、争创佳绩，特别令我动容。”来自加拿大的女记者卡米耶说。

“我的父母一直以来都激励我，要像健全人一样生活。即便是我刚学走路时经常跌倒，他们也鼓励我要自己站起来。”卡米耶说。

在成为记者之前，卡米耶曾是击剑运动员，这让她在报道时更有同理心。“我知道这些残疾人运动员在人生境遇上会面临一些困难和问题，但是我也明白，身体的残疾无法打败他们，体育运动为他们注入生活的信心和勇气。”

“这里的工作人员和志愿者都非常热情，看到我行动不便时会主动帮忙。这个‘三八节’，我会在赛事报道中度过。”卡米耶说。

制定场馆运行政策和制度、巡查各个流线、为运动员排忧解难……国家体育馆场馆运行中心经理谢雯雯自1月24日进入闭环后，就成为场馆最忙碌的人之一。“作为‘双奥’人，我身上肩负着光荣的使命。今年‘三八节’，我们驻地为女同胞准备了鲜花等礼物，还提前给我们举办‘服务冬奥女神最美’庆祝活动，让我们感到特别暖心。”

来自中央音乐学院声乐歌剧系的大四学生李子贤是一名志愿者，她的服务岗位在“鸟巢”外的公共区域。

“‘三八节’我会继续坚守岗位。”李子贤说，“观众们热情的回馈，这是我从来没有体验过的。有的观众会说，‘可以跟你合张影吗?’‘你们真的太可爱了’或者‘谢谢你们，辛苦了’。我就会觉得这一天的工作都值得了。期待明天观众们给我们送上的祝福!”

在北京冬奥会开幕之时，在位列于中心的展台上，竖起了一根根长长的软须，它们像一根根被晨露洗礼后伸展着身体的小草，在风中摇曳。

我在电视屏幕前看着这眼前的一幕，忽然想到：“可能小草的出现不仅反映出了春天的到来，还可能暗指着我们的‘少年中国’也和小草一般顽强拼搏，不甘人后。在岁月的风雨中，在风雨的洗礼里，我们国家蒸蒸日上，不为别后！”

紧接着，“小草”隐去，一片片“水花”从展台上一跃而起，奔流在了中心展台上。接着，水结冰，又从冰中渐渐出现了一个奥运五环的图案！

马上，各国代表纷纷出场，有日本，冰岛，澳大利亚等。他们穿着五颜六色的服装，却汇聚在了一起，让整个会场显得更加光彩夺目！

让我们看到后心潮澎湃的是我们的中国队，我们的中国代表团由300多名成员组成，有180多位运动员，在他们中有百战沙场的老运动员，也有初出茅庐的新运动员，是在场人数最多的代表团！

北京冬奥会冬残奥会表彰大会观后5

在昨天晚上，北京冬奥开幕式拉开了序幕，它向世人展示了中国的\'崛起，使北京成为“双奥”的第一座城市，我们中国人都感到无比的骄傲和自豪。

开幕式在鸟巢举行，那飞流直下的瀑布，那随风摆动的青草，那鲜艳升起的五星红旗，都是这么美丽而又壮观。烟花四射，灯光灿烂，它们共同铸造了伟大的奥林匹克精神，共同创造了美丽的九洲！

冬奥会开幕那天正逢立春，这是一年的开头，也是万物复苏的季节，二十四节气倒数轮流出现，每一帧图片都展现了中国大好河山在不同节气时的美丽，古老的华夏文明在这中间流淌。冬奥会的开幕式，是如此的美丽！但谁能知道，在几十年前，中国还只是一个亚洲病夫，不强大，遭人欺负。但是无数人加入了这个富强的队伍，从原本连汽车都开不起，现在早已车辆繁多，从原本的低矮的茅草屋，变成了一座座高楼大厦。这一次次的改革，一次次的复兴，都显现出中国伟大的创造力、凝聚力，而在2024年，在北京冬奥会上，一场激烈的冰雪运动正在赛场上大放异彩。高山滑雪、冰球等等，让这个寒冰的世界增添了色彩。

正如记者所说：世界期待着中国，中国做好了准备！中国，加油！加油，中国！

从3月4日一早开始，北京就大风呼啸，还伴着沙尘。眼看20xx年冬残奥会晚上就要开幕了，大风沙尘天气会影响开幕式活动吗？冬残奥会开幕式的气象预报工作，再次通过精准无误的预报，给大家吃了一刻定心丸。

当天早上6时开始，气象部门已经开始逐小时更新预报信息，保障频次跟冬奥会一样，力求确保冬残奥会开幕式气象预报准确无误。

由市气象台首席预报员翟亮牵头组建的针对开幕式期间的气象条件研究团队，早在一周前就对此次大风和沙尘天气做了预报和服务提示。

在开幕式举行的头3天，北京市气象台、中央气象台、国家卫星中心、周边省区市气象台、内蒙古自治区气象台的首席专家等，每天都开展多次不同形式的天气会商，做到多轮次、多样化跟踪滚动预报会商。

3月4日8时30分，多部门再次开展天气会商，尤其对阵风风力、沙尘程度、结束时间等内容进行了详细讨论，最终结论一致：午后沙尘影响逐渐减弱，傍晚前后风力明显减小，基本不会对冬残奥会开幕式活动造成影响。

“开幕式活动期间，北京风力明显减弱，大家不会感受到像上午一样的七八级大风。”翟亮说，相应的预报、预警信息都已经提前发布，便于开幕式准备的`相关单位、城市运行保障的相关单位提前做好应对。

相比2月4日冬奥会开幕式的天气，3月4日晚的风力要略大一些，但也在可接受的范围内；但气温方面要比一个月前暖和很多，20时至22时国家体育场温度在8℃至9℃，体感不会觉得很寒冷，不过撤场的时候，温度会下降到6℃或者更低，早晚温差还是比较大。

对于预报结论，翟亮还是很有信心的，“对大风的预报水平，目前还是比较高的，包括减弱的时段都可以报准。”翟亮说，针对大风的预报，他一点不担心会出现变数，反而是沙尘的影响，会让预报员们稍微有一些紧张。

翟亮解释，相比大风，沙尘的预报难度更大，因为沙尘是一个气团，它产生影响的时间节点并没有非常清晰的界限，“不像一辆列车，说几点到几点停，沙尘的影响是一个缓慢的过程，有可能人还没感觉到，但沙尘的影响已经开始了，渐渐地人们才感觉到空气发黄且带着土味儿。”

沙尘影响结束的时间也是相同的道理，并不是说到了一个时间点，瞬间就结束了，同样也是一个缓慢的过程，很难界定具体几点可以清除，还是存在一些不确定性。3月4日午后，翟亮一直盯着天气雷达图，关注着沙尘的发展情况，大概从13时过后，沙尘自西向东陆续结束对北京的影响，能见度逐步转好，翟亮这才放了心。

20时，冬残奥会开幕式准时拉开序幕，国家体育场的阵风风力已经减弱到了四级，不会对开幕式活动造成影响，跟预报的情况完全吻合。“这一次预报，我们也做到了精准无误，圆满完成了保障任务。”翟亮满意地说。

北京奥运会落幕两周之后，中国国家体育场鸟巢又再度沸腾——北京残奥会盛装开幕。这是奥林匹克精神的延续，是对生命自强不息的盛赞。满腔的热情迎接奥运会及残奥会的胜利召开，真正体现出同一个世界，同一个梦想的奥运精神。

残奥运动员都是身残志坚，但最终在历史的舞台上留下了辉煌的一笔。残奥期间，每一场比赛都动人心弦，每一场比赛都令人感动，比赛中，失去双臂的中国选手何军权，靠着两条腿，靠顽强拼搏的精神，在4×50米自由泳接力中得到了冠军。还有南非选手杜托伊特，她曾经是个四肢健全的游泳健将，但因为一场车祸失去了左小腿。北京奥运会中，她在女子马拉松游泳游出16名。但无论她去的怎么样的成绩，她能站在两个奥运的舞台上，就是奥林匹克精神的充分体现，是一个传奇。

这一个个感人至深的故事，无不时时刻刻激励着我们这些健康的人。我们每个人都该感到无比幸福，因为我们拥有一个健康的身体，能感受到世界的奥妙和神奇。

我们要向他们学习如何面对生命征途中的困难与挫折，并思考作为健全人该如何珍惜和感受生命。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。

让我们向这些残缺的天使们致敬，向伟大的运动精神致敬!

因为人各有各的命运，所以，世界上有了“残疾”两个字。

说残奥会是竞技舞台，也是不可否认，但我认为更大的一部分是他们敢于在这舞台上展示自己，向全世界的人诉说自己虽然有身体上的残缺，但是他们自己心中的理想还是火热的，还是不可摧毁的。

独腿女孩与“芭蕾王子”的双人舞震荡了千万观众的心，演绎了残疾人对理想的追求,对完整生命的追求，完美地阐释了生命存在的价值。

博尔特以手捶胸轻松飘越百米世界纪录，菲尔普斯的水中8金与7项世界新纪录，使得人类在陆上在水中都将生命的极限推开了很远。

残缺的身体不等于残缺的人生。一张张刚毅的脸，一个个奋力拼搏的身影为我们抒写了人类最华美的篇章。残奥会的运动健儿就这样用顽强的意志，用不懈的努力为自己创造了生命的辉煌。

残缺不是耻辱，残缺铸就了另一种美，美在坦然面对残疾的噩梦上，美在执著追求生活的意义上，美在坚强对抗巨大的困难上……那是意志，浇筑在身体上的一种炫目的光辉。身为健全人，我们给予他们的不是漠视，更不能是轻视，只要人活得有尊严有价值那就不算是真正的残疾人。

让我们关注残奥，关注生命，关注完美。

身有残疾是人类生命体征的缺失，对残疾人而言，无论是肢体的残缺，还是脑瘫的智障，都是一种遗憾和生命的不完美。

但是残疾人因为有了残奥会，更准确地说，因为有了专门为残疾人举办的奥运会，便使之生命充满华彩!

在残奥会的赛场上，我们看到了残疾人运动员别样的美丽，他们用乐观、勇气和拼搏感动了世界，也让健全人的眼球为之一亮。

身高只有1米34的被誉为“女菲尔普斯”的美国残疾人运动员艾琳·波波维奇在9月9日的女子100米蛙泳sb7级比赛中夺得了个人的第三枚北京残奥会金牌，并打破世界纪录。这个先天软骨发育不全的美国姑娘天性开朗，从小就活跃在足球、马术等各种体育活动中，长期的锻炼给了她出众的身体素质，而游泳和残奥会让她成为世界级明星。她说：“残奥会的魅力在于，身体残疾的人们不再深陷于自己的残缺，而是一心只想着自己能做到什么。”是啊，体育运动和残奥会这样的竞技舞台，恰恰也是残疾人身体和心理康复的双重良方。对更多突然致残的人来说，体育和残奥更有着一种“拯救”般的效果，很多人的命运由此改变。

美国强人法布里钢牙咬住弓弦独臂射得一枚铜牌，铸造了令世人仰慕的奇迹;网球选手尼克·泰勒在上肢致残的情况下，一改独特的用脚发球方式，有人戏称他为“网球马拉多纳”;被誉为“独腿美人鱼”的南非奥运、残奥双料选手纳塔莉·杜托伊特说：“实际上我参加残奥会并不是以比赛的心态来的，奥运会和残奥会是我的梦想，也是我的目标。在我16岁的时候，根本没想过自己会遇到车祸。对我来说，能继续活着，做我现在想做的事，就是很幸福的。”她还寄语那些和她一样渴望实现目标的残疾人：“我希望他们走出来，无论是健全人还是残疾人，如果你有梦想、目标和信念，那就该行动起来，去实现它。这对所有残疾人来说都是一种美好的体验。”她和来自巴拿马的萨依德·哥麦兹在残奥会闭幕式上同被授予了顽强拼搏奖的殊荣。

坚强之美、超越之美、残缺之美，在残奥会的赛场上时时处处绽放着奇异的光芒!他们让我们看到了进取、超越、希望和梦想，也让我们更深刻体会了“精神寓于运动”的理念。这是残奥会给残疾人运动员带来了美丽，残疾人运动员更因残奥会向世界释放了他们残缺的美丽。

诚然，我们希望每个人都能做一个肢体健全、心智健康的人，但我们更应该把目光投向那些残疾人、那些社会的弱势群体，给他们以尊重和帮助，给他们以施展才华和超越梦想的舞台，这就是残奥之美带给我们深刻的启示。

**冬残奥会感想篇十**

今天是北京20\_年残奥会开幕的日子。

首先是欢迎仪式：一群穿着五彩服的卡通玩偶出现在我的眼前，慢慢地，他们变成了一座“彩虹桥”，十分好看。到选手入场了：147个国家和地区的4000多名残奥会选手，走进欢乐的鸟巢。他们有的坐着轮椅，有的架着拐杖，有的靠人扶持，有的双目失明……但他们每个人的脸上，都是一片灿烂的笑容。

最后，韩红阿姨和刘德华叔叔一起唱起主题歌：《和梦一起飞》。

最激动人心的一刻即将到来，33岁的侯斌叔叔用自己的手臂，将轮椅和身体一同拉起，一点点向上攀升，全场观众的加油声伴随他一直攀升到39米高处的`主火炬燃点，他伸手向前，点燃主火炬。顿时，全场沸腾!天空放出美丽的烟花。

明天我们等待着中国健儿再创辉煌!

**冬残奥会感想篇十一**

四年一度的残奥会马上要结束了，大家都知道举行残奥会的目的是让残疾的朋友们像普通人一样拥有自己的梦想和实现梦想的机会!残奥会更加体现他们的自强不息，不向困难低头，奋力拼搏的顽强精神.他们对生活充满火一般的激情,对未来充满了希望。

我从电视上看到许许多多的残疾人运动员在赛场上个个神采奕奕，脸上洋溢着自信的笑容。他们一定在心底暗下决心：我们一定会在赛场上努力拼搏，不到最后一刻决不认输!虽然他们残疾了，但是他们身残志坚。他们动作看上去的都很娴熟，可是这一小小简单的动作，却是他们比常人多付出百倍的努力才换来的。

我非常佩服这些坚持不懈残疾人。我们一定要学习他们勇敢面对困难，不向命运低头的精神。他们能做到的，我们一定也做得到。只要我们多付出一些努力，就能超越自我，实现自己的梦想!

**冬残奥会感想篇十二**

北京奥运会落幕两周之后，中国国家体育场鸟巢又再度沸腾——北京残奥会盛装开幕。这是奥林匹克精神的延续，是对生命自强不息的。盛赞。满腔的热情迎接奥运会及残奥会的胜利召开，真正体现出同一个世界，同一个梦想的奥运精神。

残奥运动员都是身残志坚，但最终在历史的舞台上留下了辉煌的一笔。残奥期间，每一场比赛都动人心弦，每一场比赛都令人感动，比赛中，失去双臂的中国选手何军权，靠着两条腿，靠顽强拼搏的精神，在4×50米自由泳接力中得到了冠军。还有南非选手杜托伊特，她曾经是个四肢健全的游泳健将，但因为一场车祸失去了左小腿。北京奥运会中，她在女子马拉松游泳游出16名。但无论她去的怎么样的成绩，她能站在两个奥运的舞台上，就是奥林匹克精神的充分体现，是一个传奇。

这一个个感人至深的故事，无不时时刻刻激励着我们这些健康的人。我们每个人都该感到无比幸福，因为我们拥有一个健康的身体，能感受到世界的奥妙和神奇。

我们要向他们学习如何面对生命征途中的困难与挫折，并思考作为健全人该如何珍惜和感受生命。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。

让我们向这些残缺的天使们致敬，向伟大的运动精神致敬！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn