# 心灵之窗句子 心灵之窗心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-17

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。心灵之窗句子篇一人们常说...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**心灵之窗句子篇一**

人们常说眼睛是心灵之窗，它连接了人和世界。但是，除了眼睛之外，我们还有另一扇重要的心灵之窗——内心，即心灵之窗。在这扇窗户上，我们可以看到自己内心无尽的世界，了解自己想法的起伏和情感的起伏。这篇文章探讨的是如何向内看，如何拓展内心的视野，让我们的心灵之窗进一步开阔。

内在的视野与外在的视野是不同的。当我们看外部世界时，我们通常会关注事物在物理上的特征和细节；而当我们向内看时，我们会关注我们自己的思考、情感、价值观和信仰。我们可能面临的困境或挑战通常源于内心的纠结、情感的冲动或价值观和信仰的矛盾。此时，了解自己内在的思想和情感是极其重要的。

第三段：拓展内心视野的方法。

了解自己的内心世界需要我们有更广泛的视野和思考方式。以下是拓展内心视野的几种方式：

1、通过沉思、冥想和自我反省，观察自己思维和情感的变化，并尝试理解和接受这些变化。

2、通过阅读、学习和探索不同的文化、哲学和宗教，了解不同的价值观和世界观，从而更好地了解自己的内在思想。

3、与不同背景、经历和思想的人交流并倾听他们的故事，以扩展我们的视野。

第四段：内在视野的好处。

了解自己的内心世界有助于我们更清晰地了解自己的想法和情感，更好地掌握自己的行为和决策，并更准确地了解自己的需求和欲望。此外，对于遇到挑战和问题的人来说，拓展内在视野可以帮助我们更好地了解自己的情感和思维，从而更有效地应对挑战。

第五段：结论。

我们的内在视野是我们的心灵之窗，我们通过这个心灵之窗看到了自己内在的世界，了解自己的思想、情感、价值观和信仰。拓展内在视野是一个不断的过程，需要我们不停地探索和学习。但只有了解和接受自己的内在世界，我们才能更好地处理外在的世界，从而成为一个更好的自己。

**心灵之窗句子篇二**

地球上每一个生灵都有它们独特的眼神：牛的波澜不惊、骆驼的悠然自得、鹿的清澈透明以及狗的中心耿耿。每一个眼神背后都有一个动人的故事;每一个眼神都毫无掩饰地透漏出那个生灵的内心，或胆怯、或张扬、或勇敢、或狡猾。它们的眼神单纯且真诚。

对于动物眼神的单纯，经过几百万年进化的人类来说在这一点上却是失败的，人类在进化的过程中渐渐地与其他物种疏远了联系。人类的眼神经过了系族社会与战争的洗礼，慢慢地变得狡猾且多变，失掉了原来的纯真善良……时光飞逝，又过了几千年，虽然处于和平年代，但是人们的眼神却没有了往日的神采，徒留一片浑浊，与其他动划分了界限，眼神透出的不再是单纯，也不全是善意。看到的只是冷漠与仇恨。

不是每一双眼睛，都美丽，不是每一双眼睛，都拥有纯真的眼神。也许我们曾抱怨过上帝未给予我们一双如星星般明亮的眸子、未给予我们一双美丽外形的眼睛。没有又怎样?虹膜上的色彩不能决定一个人的心灵的真善美，只有眼神可以向外界透漏你心灵的一点一滴。即使你是一个不善交流的外表柔弱的人，只要你拥有热情的眼神，任何人都不会把你拒之门外的。即使你是一位普通得不能在普通的人，就像一粒被丢进沙漠的黄沙、一滴洒向大海的水珠。只要拥有一个与众不同的坚信不移的甚至与倔强的眼神，你就会是那茫茫大漠的一颗最纯正的金粒，阵阵海涛中最高的音符。

游离的思想穿越时空，回到现在，回到生活了十几年的城市以上，人们或许正在拾回丢失的那一份单纯，阳光透过厚厚的云层，最终落到每个人的脸庞，人们虽然还是板着木讷的面孔，但我透过他们的双眸看到了每个心中那一团温暖的火焰，通过那火一般的眼神我读到了曾深埋于心底的情感。

从一个眼神开始，打开我们的，让受伤的心灵得以痊愈，让我们抛弃丑陋，寻找人间的真善美。

**心灵之窗句子篇三**

大家好，我的名字叫眼睛，我是心灵之窗，是人体的一个重要感觉器官，我的结构可分三部分：眼球、视觉通路（主要为神经组织）和眼附属器（包括眼睑、眼外肌、泪器等）。用个形象的比喻，它们就好似灯泡、电器和灯罩。眼球接受外界光线的刺激，视觉通路把光波信息经过处理变成视觉冲动，传至大脑的视觉悟中枢，以而获得觉形象，眼附属器则主要起着维护眼球及视觉通路正常工作的作用。

我的工作过程大致是这样的；自然界各种物体在光线线的照射下反射出明暗不同的光线，这些光线通过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电化学变化，将光刺激转挽成为神经冲动，通过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线；晶状体也通过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

然而，我经常受到主人的虐待，他让我长时间的停留在书本上，你瞧——我的主人走路看，坐在妈妈的助动车上看，上卫生间看，躺在床上看，下课的短短几分钟也在抓紧时间看。这可不是好习惯哦。我的前后径过长，晶状体的凸度过大，远处物体反射来的光线，经过晶状体的折射后形成的物像，就会落在视网膜的前方，因而看不清远处的物体。这样的我就被人们称为近视眼。我刚离开了书本，主人将我带到了电脑旁，那些强烈的光线、艳丽的色彩、杂乱的画面让我头昏目眩、不堪忍受，长时间的劳作，我已经疾病缠身、不能正常工作，遇风我就流泪，遇光我便退缩，看远处的事物已经模糊不清了，我感到非常的恐惧，不知如何是好，请大家帮帮我、救救我，正当我惊恐未定的时候，主人满是灰尘的手指伸进了我痛苦不堪的身体，我的病情更加沉重，全身灼热无比、疼痛难忍。

我主人的妈妈带着主人，到医生那儿去检查。医生给主人配了一大堆眼药水和中药，对他说：“孩子，书可以看，不过，要养成良好的看书习惯：不要长时间看电视，玩电脑，应适当休息，眺望远处或看绿色植物；写作业时姿势要正确，养成写作业时一尺一寸一拳的习惯；要认真做好眼保健操；不要躺着或趴着看书；不在光线不好的地方看书；注意用眼卫生，千万不要用你脏兮兮的手来擦你的眼睛，这样会让你的眼睛沾上细菌哟！”我的主人点点头说：“医生，我一定听您的话，做个保护视力的好孩子。”医生又对我的主人说：“孩子，你必须停止玩电脑和看电视……”主人愁眉苦脸地说：“啊——”

我是心灵之窗，保护好我，就是为你的未来开启一扇光明之窗。请好好保护自己的眼睛吧！让自己有一双明亮的眼睛。

**心灵之窗句子篇四**

人的心灵都是纯洁的、善良的、美丽的，。在我们的内心之处都开有一扇小窗，小窗外有美好的未来，有的人没有发现这条充满前途的小窗，而在别处又“挖”了一条充满黑暗使你走向犯罪的小窗。

有一位在英国读书的美国人，每天乘坐地铁去上课，可是那天车厢里人特多，几乎座无虚席。当他走近车厢唯一的一个空位子时，旁边的一位体态肥胖的中年妇女却抢先把她怀中抱着的狗放在那个空位子上。

正当他走过来，女主人假装谁着，任凭年轻人喊，这时年轻人一急之下将空座位上的小狗扔到车外，这时她才假装醒来,然后大声尖叫.

这位中年妇女的态度不好，车厢里只剩下一个空座位为什么不留给下一个乘客来使用呢?她的心灵如同她体态般臃肿，心胸狭小完全不关心其他人。

心灵之美往往存在于那些快乐人的心中，窗内景物不如一触即摸的景物。曾经有位老人说他是世界上最富有的人，他说的不是钱多，而是快乐。快乐也能满足我们的内心。

窗外即代表着希望，心中充满希望才会使你不断上进，努力付出，达到我们所希望的结果，有的人却宁愿选择黑暗到处充满犯罪的窗户，而有的人却打开美好之窗，将黑暗之窗紧锁封闭，中学生作文《》。

世界上有多少愿望牺牲自己而挽救别人，而又有多少人宁愿自己享福而抛弃责任。世界上有太多这样的例子。在电视剧《小兵张嘎》中有多少人牺牲生命，但还有人替日本人当奸细，替日本鬼子来杀中国八路军。他们的心灵是如此的肮脏，看了就会让人反胃。

有句话说的好“只有人间充满爱，我们的世界变的更好。”每一个人都有爱心，那我们的世界岂不是更美好，我们的生活岂不是更幸福。

心灵的窗户是容不许半点灰尘，如果上面沾有半点灰尘，那将会越变越多，日积月累，就会使一个纯洁的心变成一个肮脏的心。

我们每天都要检查我们的心灵，只许有美好的想法，不许有坏的斑点，如果发现它及时“处理干净”。使我们的永放光明.

**心灵之窗句子篇五**

打开心灵之窗，青春依然绚丽。

我的青春，正如那跳动的生日蜡烛，也好似心中的恐惶自卑和迷惘。

今天，我们共同拥有火热的青春，漫步在四中的校园里，沐浴着阳光，孜孜追求我们的理想。浪漫是青春的权利，在青春的岁月里，我们便有了几多渴求，几多避想。

也许青春是那么的张扬，是那么的不安分，总希望自己叼支烟潇洒地走一回后，大人们不再把自己当小孩。于是，便不再戴着红星小帽在母亲的怀中撒娇，不再调皮地将小鸟罩在笼中，而是打开笼门，让其自由地飞出去，也带走自己飞出的一颗心。

也许青春是如此的寂寞，孤独，无聊。在枯燥无味地学习中，青春随之同行，与之叹惜……

蓦然回首我们身后留下昨日幼稚的影子，是那般的弯曲，歪斜。曾经，我们走过的步伐是那般的匆忙和紊乱。曾经，我也迷恋于席慕容的纯情，陶渊明的闲适和李白的放达，也在游戏机旁长时间逗留，也在如痴似狂地看那永无休止的译制片，可惜今天回想起这些，我那璞玉浑金般的`青春年华竟浪费了许多。

青春的心灵，没有长时间驻留的道理，19世纪美国塞缪尔、厄尔曼说：青春不是桃面，丹唇，柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想象，青春是生命深泉在奔流。这也许是面对青春最好的描述了吧!拥有青春的心灵，应让枯燥无味变得津津有味，应让人生更加辉煌，这才是青春的欢乐，青春的本分!

打开心灵之窗，青春沐浴着阳光。

在我们平淡的生活中，我们与别人有着千差万别，更何况有着不同的待遇，但是我们共同沐浴着阳光，我们的青春也很快乐，也很自由，在我们的青春里，许多理想与期望总是没有结果，然而，再高的山峰也挡不住我们理想的翅膀，再深的大海也淹没不了我们信念的帆舵。

通过心灵之窗，我们可观察到青春的五彩缤纷，我们可体验到青春的美妙四季，那就让我们共同感受一下青春的绚丽吧，青春是一首诗，春风般的温柔，夏雨般的朦胧，秋意般的矜持，冬雪般的纯洁。同时，我们的青春里也充满着绿林草趣般的快活，充满着化冰为水般的情感，柔如水，轻如风。

**心灵之窗句子篇六**

打开心灵之窗生活是一个缤纷的世界，许多人因为一点点矛盾而把窗户关上，有的人窗户打开了他是明亮的，而有的人关着他的窗户是黑暗的，这取决于自己的心态，所以说打开心灵之窗让世界充满阳光。

一棵树上看起来长得十分茂盛，但是你有注意观察过它的躯干吗，你是否看到过她在风雨中默默的挺立的，身上的皱纹你是否抚摸过，在炎热的夏季，你是否在在树荫下乘凉过，你感受到了凉爽了吗，树每时每刻都在奉献自己，不求回报，难道不是吗？捧起一朵栀子花，漫天的蝴蝶飞舞着，如似一个美丽的梦幻世界，淡淡的清香沁人心脾，我闭上双眼陶醉其中，静静的享受。我们要去观察生活。

春雨轻轻的下着，细如牛毛，似花针，也许有人会由衷的的赞叹：春雨贵如油啊，还有人也许会说：这是什么鬼天气呀，又不能出去玩了，打开心灵之窗，观察小草怎样从土里钻出来，鲜花是怎样绽放出炫美笑容，蜜蜂是怎样嗡嗡的辛勤劳作的，鸟儿是怎样唱出婉转的曲子。学会热爱生活的点滴。

常常有人抱怨对生活的不满，但是有没有发现生活产生的近距离美，生活是酸甜苦辣的，生活并不是一帆风顺的，生活是需要磨练的，只有经历过风雨的的人才知道甜的滋味，不断的努力，不断的超越自己，一路走下去才会领悟到人生的真谛，学会感悟生活吧。

怀有一颗感恩之心，珍惜现在，对未来充满希望，呈现出一个五彩的生活。

**心灵之窗句子篇七**

朋友们，你们是否眷恋祖国的大好河山？是否经常回忆起童年（3～8岁）的往事？是否怀念家乡美丽的景色？是否想念家乡和蔼可亲、关心你、爱你的亲人和朋友？不管怎么样，请你用双手手指架起一扇穿越时空的窗户，往里面瞧瞧，里面的景色是那么的美好、亲切，是你内心难以忘怀的令人心动的一幕！

透过心灵之窗，我时常会看到这样一幅动人的画面：

是呀，那是我5岁那年的冬天，我和爸爸妈妈回老家江西宜春。临行前，奶奶打电话告诉我们江西下雪了。可以看雪咯！我们跳上了车，带着激动而急切的心情来到了江西。可惜我们还是来晚了一步，雪已经停了半天了。回到老家的院子里，只见两个雪人立在那里。我和承诚姐姐、旸旸姐姐拿雪人身上的雪，玩起了打雪仗。那天我们在院子里追呀、闹呀，玩得很开心，满院子都是我们银铃般的笑声！这笑声至今在我的耳边回响，快乐的身影时常在我的眼前闪现！

此后，我每次回老家都很高兴、很兴奋，简直是流连忘返。我和奶奶去风景如画的秀江边散步，从上海来的吴荻姐姐说，秀江的夜色比外滩还要美；我和姑父、姑姑去化成岩登山，美丽的袁州城（宜春古称袁州）尽收眼底；我和承诚姐姐、旸旸姐姐一起去打篮球，打羽毛球，一起去游泳，一起画画、弹琴、唱歌、说笑话。而每次从老家回深圳，我都恋恋不舍，心中无比惆怅！

我爱故乡迷人的风景，更爱老家可爱的亲人。那份情谊，那份欢乐，那份感动，将永远永远留在我的心里！

**心灵之窗句子篇八**

心，每个人都是具有的，善良的心，淳朴的心……不同的心灵铸造了不同的人格。但是，心灵上也有一个不可缺少的窗。一颗心，如果长期生活在黑暗中，那将是多么痛苦。而当阳光射入窗户时，那种明亮的感觉，就仿佛换了个天地。

据中华眼科网统计：全国近视人口占全国总人数的30%，城市近视人口比率达33%，其中，在校的小学生佩戴眼镜的比例为30％，中学生为50％，大学生达到了75％。居世界第二位。统计数字显示全国近视眼发病人数达到3.6亿，人数居世界之首。

这些数据，真叫人心惊胆寒啊。为何会这样呢以下是我归纳的解答：

问题1：现代的发达的科学造成中小学视力下降的因素之一吗？

答：是，因为现代的科学发展迅速，有了电视、计算机（电脑）、游戏机……他们的光线辐射会让人的眼睛产生疲劳，长期与它们交手会使你的视力就会呈直线下降趋势。你的视野就会由原来的清晰便为模糊了，而且要成四眼田鸡了。

问题2：现代的`教学会影响中小学生的视力吗？

问题3：现在还有什么因素对学生势力有较大影响吗？

答：大部分为以上两点，但也还有些。

（1）长时间看电视；

（2）读书时离书本很近；

（3）用眼不卫生；

（4）眼镜度数和眼睛度数不符；

（5）长时间用电脑；

（6）在光线弱的地方读书；

（7）在汽车上读书；

（8）饮食不均匀；

（9）刺激眼睛；

（10）作业时间长；

（11）带阴型眼镜；

（12）不注意休息

问题4：预防近视有何招数？

答：但是需要持之以恒。

1、注意用眼卫生

2、坚持做眼保健操

3、劳逸结合，睡眠充足

4、注意营养，加强锻炼，增强体质

5、保证充足的睡眠

6、眼保健操

7、饮食结构合理

由此可见，眼睛是人类永恒的窗口——你我共同的财富。但是又是多么容易破碎啊！要保护他。才能拥有幸福的明天，拥有快乐的生活，不要因为追求一时的快活而毁坏了它！

已知：眼睛是我们的心灵之窗。

解：应当保护它，不能让它故障。要不！做起事来很不方便的！

**心灵之窗句子篇九**

人看东西，无论是看远、看近都是靠眼球和管眼睛的肌肉来调节的。很多同学在看书、写字的时候间隔书本很近，而且一看就是很长的时间，弄得眼睛很疲惫；也有很多同学喜欢一面走路一面看书，躺在床上看书或在光线不足的地方看书，这样天长地久以后，管眼睛的肌肉疲惫了，眼球里面的晶壮体也变形了，这些同学也就变成近视眼患者。患了近视眼的同学，需要及时配戴近视眼镜矫重视力，当然还得比凡人更需要留意用眼卫生，不要使近视加深。

同时，没有患近视的朋友，要养成用眼习惯：一、要端正读写姿势，要保持读书、写字的姿势端正，必须遵守三点要求：眼与书本一尺远；胸与桌子距一拳；笔尖与手指一寸远。二、用眼不要持久，持续读书写字1小时左右要休息片刻。三、看电视用眼要卫生。明白长时间看电视会损害视力，会导致眼肌调节紧张和疲惫，造成近视。

实在，补钙也可以防近视。众所周知，维生素a缺乏时对儿童视力有不良影响，钙缺乏也同样会造成儿童视力减退。

假如儿童膳食中缺钙就会引起神经肌肉兴奋性增高，使眼外肌处于高度紧张状态，再加上少年儿童造作业时间长，不留意用眼卫生，共同造成眼球调节的时间增加，增加了眼外肌对眼球的压力。

正常情况下，少年儿童的眼球正处于发育阶段，眼球壁的伸展性很大，巩膜质地坚韧并具有弹性，一般可抵御这种压力而不致于造成近视。但当缺钙时，巩膜的强度就会相对降低，并在眼外肌的长期机械压力作用下，其结果往往是造成眼球壁逐渐延伸，是眼球壁有球变成椭圆形，角膜与晶状体到视网膜的间隔就因此而拉长了，使图象不能在视网膜上成像，从而导致近视的发生。因此对正处于生长发育期的少年、儿童来说，补钙不仅有助于身体发育，还能预防近视，真是一举两得的好事。

朋友们，让我们保护好我们的眼睛，用我们明亮的眼睛开创美好的未来，用我们雪亮的眼睛看透世界每一个角落！

**心灵之窗句子篇十**

眼睛是心灵之窗，这句话大家一定都知道，不过还是有非常多的人都不好好的保护自己的眼睛，导致眼睛近视了。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉人的眼睛非常敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应该保护自己的眼睛。在学校里，随着年龄的.增长，戴眼镜的同学也越来越多。其实我们的眼镜最初都是很明亮的。

那为什么会看不清呢?原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”;二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降;三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。还有就是写字读书姿势应该正确，否则形成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑一定要注意距离要合适，电视机应该与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，而且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。还有就是应该多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素a、d，有助保护我们的视力。最后就是应该坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

眼睛是心灵之窗，为了不让我们生活在模糊的世界，我们每个人都应该做到上面的这些，而且不仅自己要做到，还要提醒身边的人要做。

**心灵之窗句子篇十一**

保护我们的心灵之窗——眼睛人看东西，无论是看远、看近都是靠眼球和管眼睛的肌肉来调节的。许多同学在看书、写字的时候距离书本很近，而且一看就是很长的时间，弄得眼睛很疲劳；也有很多同学喜欢一面走路一面看书，躺在床上看书或在光线不足的地方看书，这样天长地久以后，管眼睛的肌肉疲劳了，眼球里面的晶壮体也变形了，这些同学也就变成近视眼患者。患了近视眼的同学，需要及时配戴近视眼镜矫正视力，当然还得比常人更需要注意用眼卫生，不要使近视加深。

同时，没有患近视的朋友，要养成用眼习惯：

胸与桌子距一拳；

笔尖与手指一寸远。

二、用眼不要持久，持续读书写字1小时左右要休息片刻。

三、看电视用眼要卫生。明白长时间看电视会损害视力，会导致眼肌调节紧张和疲劳，造成近视。

其实，补钙也可以防近视。众所周知，维生素a缺乏时对儿童视力有不良影响，钙缺乏也同样会造成儿童视力减退。

如果儿童膳食中缺钙就会引起神经肌肉兴奋性增高，使眼外肌处于高度紧张状态，再加上少年儿童做作业时间长，不注意用眼卫生，共同造成眼球调节的时间增加，增加了眼外肌对眼球的压力。

正常情况下，少年儿童的眼球正处于发育阶段，眼球壁的伸展性很大，巩膜质地坚韧并具有弹性，一般可抵御这种压力而不致于造成近视。但当缺钙时，巩膜的强度就会相对降低，并在眼外肌的长期机械压力作用下，其结果往往是造成眼球壁逐渐延伸，是眼球壁有球变成椭圆形，角膜与晶状体到视网膜的距离就因此而拉长了，使图象不能在视网膜上成像，从而导致近视的发生。因此对正处于生长发育期的少年、儿童来说，补钙不仅有助于身体发育，还能预防近视，真是一举两得的好事。

朋友们，让我们保护好我们的眼睛，用我们明亮的眼睛开创美好的未来，用我们雪亮的眼睛看透世界每一个角落！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！