

2023年以窗为题高一 的心得体会高一 一(优秀15篇)

编辑的目标是创造有吸引力且符合读者需求的内容。在进行编辑时，我们需要从读者的角度出发，思考他们的需求和期望。以下是编辑精选的一些范文，供大家参考和借鉴。

以窗为题高一篇一

高中一年的学习生活即将结束，回顾整个学年，我充实而又收获满满。在这一年里，我不仅积极参加各项学习活动，而且不断调整自己的学习方法与态度，取得了一定的成绩。通过这些经历，我深刻体会到了高中学习的重要性，也收获了许多宝贵的经验和教训。

首先，高一年的学习使我认识到了时间的宝贵。高中的学习任务繁重，学科各异，要想在各个科目上都取得良好的成绩，必须有效管理时间，科学安排学习计划。我在高一上学期的从一开始就制定了详细的学习计划，每天按时按量完成课业，并充分利用空余时间进行巩固和复习。通过始终如一地坚持，我的学习效率有了明显的提高，不仅减少了做作业的时间，也有更多时间进行自主学习和思考。

其次，交流合作是高中学习的重要环节。与小学和初中相比，高中学习注重团队合作和交流互动，这对于培养学生的社会交往能力和合作精神非常重要。在高一年的学习生活中，我积极主动地与同学进行学习上的讨论，查漏补缺，相互促进。尤其是在一些难以理解的知识点上，通过与同学的交流，我不仅理解得更加透彻，而且也增进了友谊，在团队中获得了成就感和归属感。

然而，高一学习过程中也有不容忽视的挑战与困难。其中最大的困扰就是如何处理好学习与休息的关系。初入高中的时

候，我总是过分追求高分，将大部分时间投入到学习中，导致身心疲惫，错过了许多宝贵的放松和锻炼时光。随着时间的推移，我逐渐意识到生活的平衡很重要，于是我开始合理安排休息时间，积极参加校园活动和体育锻炼。每天的睡眠充足了，学习效果也得到了明显的提升，我学会了调整自己的状态，全面发展。

通过高一的学习，我还意识到自主学习的重要性。上高中之后，老师们开始夯实学科基础，提高学习深度和广度，而这这就要求我们具备自主学习的能力。通过开展自主学习，我学会了自我整理与归纳，培养了独立思考和解决问题的能力。这些能力的培养对我今后的学习和生活都具有重要的意义，它们是通往成功的关键。

总的来说，高一的学习给了我很多启示和体验，使我在学习方法、态度和能力等方面都有了明显的提高。在这一年里，我明白了时间的重要性，学会了调整学习与休息的平衡，也逐渐懂得了与他人交流合作的重要性。我相信，这些经验与体会将伴随我度过后续的高中生涯，为我的未来做出更好的准备。高中生活的每一天都是成长的里程碑，留下的印记将使我成为更好的自己。

以窗为题高一篇二

高中生活是人生的一个重要阶段，也是经历最多变化和挑战的时期。回顾我的高一生活，在这一年里，我体会到了许多成长和收获，同时也犯了一些错误。我经历了适应新环境、提高学习效果、培养良好的人际关系、规划自己的未来等方面的挑战。通过这一年的努力和摸索，我从中学到了许多宝贵的经验和教训，对自己的未来有了更明确的规划和目标。

首先，适应新环境是我高一生活面临的第一个挑战。从小学和初中到高中，环境的改变让我感到有点不适应。新的同学、新的老师、新的课程，一切都是陌生的。然而，我没有放弃，

而是努力适应并尽快融入新的环境。我积极主动地参与学校的各种活动，与同学们建立了良好的沟通和合作关系。我也向老师们多请教，以了解他们的教学方式和要求。通过这些努力，我逐渐融入了新环境，更好地适应了高一生活。

其次，提高学习效果是我高一生活的一项重要任务。在高中，学业变得更加繁重和有压力。我认识到，光靠听课是远远不够的，需要自己主动去探索和学习。因此，我制定了合理的学习计划，并且保持了良好的学习习惯。我每天都规划好时间，将重点放在需要复习和掌握的知识上。同时，我也加入了学习小组，与同学们一起讨论和解决问题。这样的学习方式帮助我提高了学习效果，更好地掌握了知识。

第三，培养良好的人际关系是我高一生活的另一个重要课题。在高中，我认识到要与不同的人相处是一项具有挑战性的任务。每个人都有不同的兴趣、爱好和个性，因此了解并尊重他们的差异是非常重要的。我主动与班级同学交流和合作，帮助他们解决问题，也积极寻求其他同学的帮助。这些努力帮助我建立了广泛的人际关系，不仅学习上得到了帮助，也找到了在困难时期给予支持的人。

第四，规划自己的未来是我在高一生活中得到的重要经验。作为一名高中生，我意识到需要为自己的未来做好准备。通过认真的学习和探索，我逐渐明确了自己的兴趣和梦想，并为此制定了相应的规划。我参加了一些实践活动，以加深对自己职业兴趣的了解，并积累经验。同时，我也努力提高自己的综合素质，通过参加学生会、社团等活动来培养自己的领导能力和综合素质。这些努力使我对未来有了更明确的规划和目标。

总的来说，我的高一生活充满了挑战和机遇，通过努力和实践，我得到了很多收获和成长。我学会了适应新环境，提高学习效果，培养良好的人际关系，规划自己的未来。这些经验和体会将对我未来的发展产生积极的影响。我相信，只要

坚持努力和不断学习，我会迎接更多的挑战并实现自己的梦想。

以窗为题高一篇三

高中一年的学习生活即将结束，回首来时，仿佛就在昨天。一年的时光匆匆而过，我不禁感慨万分。这一年的高中生活，虽然充满了压力和挑战，但也是充实而难忘的。通过这一年的学习和成长，我深深地体会到了许多道理和感悟，下面我将一一道来。

在这一年里，我学会了为自己的未来负责。高中一年的学习对于我来说，无疑是一个重要的起点。我明白了只有自己为自己负责，才能够过上更加幸福的生活。于是，我开始主动地规划我的学习和生活。我学会了高效安排时间，合理分配精力。劳逸结合，才能使自己的学习更加有效果。我还利用课余时间参加各种锻炼和活动，丰富了自己的生活。这种自我管理的能力将成为我未来成功的基石。

在这一年里，我学会了与人相处。高中的班级环境让我结交了许多新朋友。我明白了人际关系的重要性，只有良好的人际关系，才能够在同学之间相互尊重和帮助。我学会了倾听和理解他人，与人交往时要真诚、友善。在团队合作中，我懂得了相互信任和支持的重要性。通过与同学们的相处，我发现了自己的不足，并尝试改正。这一过程让我明白，在集体中相互理解和融洽关系的建立是一种非常重要的能力。

在这一年里，我学会了坚持不懈。高一这一年的学习对我来说并不容易。新的知识点和学习方法让我感到困惑和无力。但是，我选择了坚持下去，不断努力。我明白了成功需要付出代价，只有付出了努力，才能收获成功。在我挫折的时候，我尝试重新审视自己的学习方法，寻找有效的解决办法。我还积极向老师请教，学习他们的学习方法。最终，我取得了一些令我满意的成绩，这都得益于我坚持不懈的努力。

在这一年里，我学会了从失败中吸取教训。高中一年的学习过程中，我也遇到了许多失败和困难。但是，不抱怨和逃避，我选择了从中吸取教训。我明白了失败是一种宝贵的经验，只有通过失败，才能让自己更加强大。从一开始的懊悔和失望，我逐渐变得更加理智和成熟。我反思自己的不足，并努力改正。我还向他人请教，并吸收他们的经验。这样的经历让我明白，在失败中寻找成功的方法，失败乃成功之母。

在这一年里，我学会了对未来充满期待。高中的学习让我懂得了教育的价值。我明白了知识的力量，学习的乐趣和未来的美好。在这一年中，我注意了不同学科的魅力，培养了兴趣和激情。我还努力准备升学考试，为自己的未来做好准备。所有这些努力和付出，都是为了一个更美好的明天。我相信，在未来的日子，我将用自己的努力去追求梦想，创造属于自己的辉煌。

即将结束的高中一年，是我学习和成长的宝贵时光。在这一年里，我学会了为自己负责，与人相处，坚持不懈，从失败中吸取教训，对未来充满期待。我深深地体会到了这些道理和感悟。高中一年的心得体会，将成为我未来成功的基石。我的心愿是，不忘初心，继续前行。

以窗为题高一篇四

独立山巅，俯瞰大地，欣享宁静之美！

你是否体验过这种经历，站在山的最高处，俯视大地，犹如皇帝一样高高在上。你是否有过这样的感受，静静地躺在绿草如茵的阔地中央，独享一份宁静，远离尘世的喧嚣，填补心灵的静土，仿佛世界只属于自己。你是否希望能摆脱生活的压力与不顺，回归最初的自己，施展潘多拉魔盒的威力，寻找最真实的一面。潇洒纯净终非梦，让我们去大自然中寻找答案。

踏着弯弯曲曲的山阶，一路跋涉前往小西湖旁山的顶端，沿途一排排开满鲜花的树儿，如石雕一样伫立，好似朝中大臣在恭迎、仰慕而又畏惧。不时散发出几缕芬香，卖力讨好希望引起他人的注目，想着想着，不禁挺起腰板，昂首阔步继续前进，革命尚未成功，我怎能轻易言弃。

至山顶，俯瞰，真是别有一番情致，远处群山连绵起伏，混杂着丝丝雾气，辨不清何为一个独立的个体，但也就是这一滴滴小珠，造就了“不畏浮云遮望眼，自缘身在最高层”的追求，为画家的作品增添了别种别致的生命力，朦胧，混沌。有时我们何必非要洞察一切呢？睁眼闭眼过滤黑暗只在一念之间。

山底绿水碧波荡漾，游客们承载着游船在小西湖上漫划，谈天说地，追念那美好的许仙、白娘子传奇，回味至死不渝、相伴到老的忠贞，畅怀“只羡鸳鸯不羡仙”的执著。爱情，还真是一个亘古不老的话题啊。

独立山巅，俯瞰自然，寻找心灵的净土，回归自然的本色！

以窗为题高一篇五

——题记

“一日之计在于晨，一年之计在于春”。春天，她加快脚步已悄悄来到了我们身边。她无声无息，当我们朦朦胧胧跨进青春期时，她已悄然离开了，徐志摩曾说过：“悄悄的我走了，正如我悄悄的来。”这她来得宁静，去的宁静，在安静中到来，又在宁静中散去。

春天，是一年中的头一季节。春，代表着重新开始，春，代表着过去的死灰复燃，代表着忘记冬天的寒冷，迎接春天的温暖，我每天虚度光阴，不知不觉，又一个春天来到，她来得悄无声息，是那种潺潺流水，只是一昧地往前，没有声音，

她所到之处，万物复苏，树梢披上了绿装，花戴上了金冠，蜜蜂也感觉到了她带来的春意，“嗡嗡”地展开了激烈的讨论，准备一年中给人带来更美妙的味道。

春天，是情窦初开的季节；春天，是激情不灭的歌声；春天，星星之火，以备燎原的气势。春天，是“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”的好奇心；春天，是“红杏枝头春意闹”的喜悦；春天，是“野火烧不尽，春风吹又生”的萌芽，虽然春天，可以春风吹又生，春天可以满园春心关不住，但青春一去不返。就犹如“大江东去浪淘尽”。青春，如同“滚滚长江东逝水”，一去不返。

随着大江东去的脚步，春天走远了，朦朦胧胧的色彩消失了，迎来的是崭新的夏天，光明的绿色。

站在树荫下，我望着远处的夕阳，迎着夕阳，走向绵延不断的前方，此时，孤独的我想到了“夕阳无限好，只是近黄昏。”

以窗为题高一篇六

每个人都有像阳光一样温暖的一面。即便经历过许多不堪的回首，在某一瞬间，会突然发现。阳光如你，暖暖的。

午后阳光倾洒在身上，所有的事物都被包裹，那种冬日的温暖，痒痒的留在心底。我高傲的仰起头，看见光里有过去的回忆，突然一幕幕像过电影般闪过脑海。有些温暖，又有些伤感。其实所有人都明白，过去了回不来。留不住。可是为什么依然有一些人愿意活在过去的回忆中，哪怕他在进行着现实中的一切，却不愿意相信一些既定的现实。梦是美的，亦是痛的，它填充了太多的幻想，也给了人们太多的不可能。

街上混杂的叫卖声，路边商店里劲爆的歌曲，汽车的喇叭声……

我只想逃离这一切，去到梦里你在的地方，我看见你温暖的笑容映着我的脸颊，我看见你清澈的眼睛里充满了闪闪发亮的光点。阳光铺在你的头发上，柔柔的，我便想伸手抓住这难得的安静与美。

我明白随着年龄的增长，自己失去了很多，心在一次次的受伤中变得坚强，可是不代表我不再为任何事动容，我依旧是把所有得到的东西当做最珍贵的。止于唇齿掩于岁月，低调人生。我渐渐克制自己，不以物喜不以己悲。慢慢的时光的年轮一圈一圈让我清晰的看见那里过去的我有多么可笑。

不管怎么样，时间在一点点消逝，遇见的人也越来越多。心里明白的事情越多，活得越累。终于，活了十七年，我才懂得都平凡人，皆平凡心。将心比心，就没有多心了。简单就容易快乐了。

以窗为题高一篇七

人生如登山。

在这个攀登的过程中，有的人畏难而退，一事无成；有的人一步不慎，失足而亡；总结起来，大致有三种人。

一种人目标明确，从一开始就直奔山顶而去。他们多是人生的成功人士，他们攻坚克难，一往无前，最后会当凌绝顶，一览众山小。只是往往他们又感到高处不胜寒，因此鲜有快乐者。另一种人，一生都彷徨迷茫，在生命的山脚下周而复始地重复着朝来夕去的日子，总是抱怨生活枯燥乏味，直到生命终止的那一天，都在抱怨生活的不公。还有一种人在攀往生命顶峰的路上，不疾不徐，边走边唱；每天都如沐春风，时与山鸟和鸣，时与山溪对唱，在他们眼里，这路上的一花一草，一虫一鸟，无不是生命中独一无二的风景。他们是生命的智者，一生都为生活而歌唱。

我们总是羡慕那些山顶上的成功人士，满眼都是他们享受成功果实时的样子，以为他们真是这个世界上最幸福的人，却总是忽略了他们在攀登的过程中所付出的、常人难以忍受的煎熬和磨砺。

什么样的人生才是圆满的人生？

我不知道。但我知道，真正圆满的人生一定不是登上山顶就能获得的。

以窗为题高一篇八

作为一位高一化学学科的学生，在学习化学的这一年里，我深刻地体会到了化学的重要性和奇妙之处，也由此获得了不少宝贵的体验和体会。在我的经历中，化学不仅仅是一门学科，更是一种思维方式和探究自然的工具。接下来，我会从以下五个方面阐释我的化学心得体会。

第一，化学教给我如何思考问题。化学不是简单地记忆知识点和公式，而是通过化学知识和实验数据来解决问题。经过化学的学习，我深刻地意识到问题必须要用科学的方法去解决。不仅如此，在课堂上，老师也经常会出现一些看起来很复杂的例题，要求我们通过一些简单的知识点来解决问题。这时，我的思维也在锻炼中得以深化。

第二，化学让我对生活更感兴趣。化学是人类探究自然的重要工具，也是人类在实际生产和生活中不可或缺的技术。从百分之七十的成分都是由化学组成的空气，到我们吃进身体的食物里也存在着化学变化，每个人的身体里都不可避免地有着和化学相关的作用。由此可见，学习化学对我们的生活有着深深的影响，使我对生活更感兴趣。

第三，化学让我对实验产生了兴趣。课堂上的化学实验总是让我倍感兴趣，在这些实验中，我不仅了解到了化学知识，

也提高了我的动手能力和实验技能。更有意思的是，在实验过程中，我还意识到了很多化学现象和道理，也愉悦地掌握了如何去验证化学实验。在未来的日子里，我会更加努力地学习化学，提高自己的实验能力。

第四，化学让我更加珍惜身边的资源。学习化学的同时，我也明白了我们生活中许多东西所依赖的资源，更加理解了人与自然之间的互动关系。比如对于通过生物造纸来解决资源问题，从中不仅学到了材料制备的知识，更重要的是对于环境保护有了更深的认识。在这个永续发展的时代，关注社会、环境和经济的平衡是至关重要的，而学习化学可以帮助我对此有更全面的认识。

第五，化学让我对未来充满了期待。在化学的课程中，我了解到了很多有意思的化学领域，如地球化学、人类生产与工业化学、环境保护化学等。这些领域不仅有许多未被发掘的问题，也有很多挑战等待着我们去解决。我相信通过对思维方式和科学精神的培养，我将有能力去迎接未来，发现新的化学现象和方法，探索自己的潜能，为未来做出更大的贡献。

综上所述，化学让我思维更加开阔，能够更加深刻地了解生活中的化学现象，也提高了我的实验操作能力和实验技能。与此同时，我还意识到了我们生活中与化学相关的一切资源和未来的发展。正是这些，让我对化学有了更深入感悟和理解，也给了我更多对未来充满希望的憧憬。

以窗为题高一篇九

时间飞快流逝，暑假一晃而过。

转眼间，开学已经一周了。在这一周里发生了太多让我措手不及的事情。我最害怕的事情发生了——分班。

虽然已经分过班，但是我和之前同班同学的友谊还在！

自然是忘不了和巧子等人在一起的欢声笑语。我们之间无话不谈，虽然不是亲姐妹，但是经过三年的相处我们已经比亲姐妹还亲了。面对突如其来的分班，即使是舍不得，我们仍坚强地面对。

忘不了的还有小铲子的幽默风趣，即使在平常的时候我们经常吵架斗嘴，但他从不跟我计较，反而在我失望伤心的时候逗我开心，使我感动至今。

自然忘不了和杨珂的点点滴滴，无论开心与否，考试成功还是失败，她都在我的身边陪伴我，陪我走过那段黑暗的日子。她知道我数学不好，身为数学课代表的她对我非常照顾，经常帮我补课，帮助我把数学成绩提上来。我非常庆幸在以前的三年里有她的陪伴，让我的生活中充满了阳光和欢声笑语，让我对前途有了希望。我会珍惜我们之间的点点滴滴，让它成为我的美好回忆。愿我们的友谊天长地久。

忘不了班主任的细心照顾，忘不了老师的谆谆教诲，忘不了同学们的音容笑貌，忘不了……

过去的已经过去，不会再回来，我们只能把那些美好的回忆放在心底，让其成为我们记忆的一部分。但我时常会想起同学们的音容笑貌。

生活还在继续，我们都会有一个光明的前途，不会被小小的挫折打败。所以我们只会更加努力地学习，去实现自己的奋斗目标。

同学们，让我们为自己的目标加油吧！努力吧！奋斗吧！

以窗为题高一篇十

高中化学是我们学生的必修课程之一，这学期我也跟着老师学习了很多有用的知识。在这过程中，我深刻了解到了化学

的重要性和我们需要学习的目的。下面是我关于高一化学学习的心得体会。

一、化学是重要的科学分支

化学是自然科学的一门重要分支，它不仅研究了物质的组成、结构、性质和转化规律，而且在生物学、物理学、医学、材料科学、环境科学等方面都有广泛的应用。例如，我们学习最基础的化学元素周期表，可以精选认识到不同元素的属性和它们的分布状态。此外，研究化学能帮助解释我们身边发生的化学反应现象，如为什么铁锈是红棕色、为什么食盐加入水会加速水沸腾等等。我们需要深入了解化学的核心内容和核心思想，才能在未来的工作和生活中更好地应用和控制新材料，保护环境，提高生活品质。

二、化学是一门需要实践动手能力的学科

在学习化学知识时，理论知识是很重要的一部分，但是专业的化学学习也需要我们通过实践来掌握。例如，进行化学实验能帮助我们评估对实验数据的正确解释能力和正确评估化学反应实验结果的能力。在学习化学时，我们使用化合物设计计算器，最终绘制出计算结果，了解了计算的基本知识和流程。做化学实验需要严谨的态度，耐心的步骤和科学的思维，使我们了解实际操作和分析。直观和经验的感受帮助我们更好地理解化学反应的原理和过程。

三、化学是一门需要团队合作的学科

化学不仅需要我们个人综合实践和操作的能力，也需要我们了解与其他人合作的能力。在学习化学实验时，我们经常需要在小组中互相交流和合作。通过讨论和讲解问题，我们彼此帮助，以期获得更好的化学实验结果，学习更困难的化学实验过程。在高中化学课堂中，还启发了我发掘探索和尝试的精神。我发现了物质在不同环境下的反应和可以用化学知

识来解决问题。我通过报告的形式展示了化学实验操作并语言化自己的想法，并向班级演示了这些化学实验的过程和具体结果。

四、化学知识是需要不断更新和复习的学科

五、高中化学学习体验

总之，学习高中化学是一个具有挑战性和深入探索的过程，也是一个锤炼我们自己实践能力、团队协作能力和更新自己的学习能力的过程。我相信坚持不懈地学习和实践，我们一定会在化学领域和未来的学习生活中取得更大的成功。

以窗为题高一一篇十一

近年来，新冠疫情在全球肆虐，给人类社会造成了巨大的冲击和伤害。作为高一学生，我们深切地感受到了这次疫情对我们学习、生活以及思维方式的影响。在疫情期间，我们通过线上学习、戴口罩等方式来抗击病毒，也从中积累了不少心得和体会。

首先，我们深刻认识到团结合作的重要性。疫情来临之初，许多人对这个未知的病毒充满恐惧和焦虑。然而，在中国政府的坚决领导下，全国上下积极响应号召，众志成城，共同抗击疫情。我们从中看到了令人震撼的力量，也吸取了团结抗击困难的重要启示。在日常生活中，我们应该团结他人，发扬合作精神，共同面对挑战。

其次，我们学会了灵活适应变化。疫情带来了许多限制和改变，我们无法像以往那样自由地行动。线上学习成为了必然选择，我们需要适应新的学习方式和技能。通过这段时间的学习，我们意识到自主学习和信息获取的重要性。我们要学会利用网络资源，积极主动地寻找学习资料，提高自己的学习能力和技巧。同时，我们还要加强自我管理，合理安排时

间，克服拖延症，提高工作效率。

此外，疫情也让我们更加珍惜生活。在封锁的时候，很多人不得不待在家里，无法去外面的餐馆、电影院、购物中心等。这段时间的限制让我们深刻体会到了自由的珍贵，逐渐培养了内敛和独处的能力。我们开始重视我们与亲人、朋友和社区的连接，并学会在有限的条件下寻求快乐。这段经历告诉我们，无论生活多么不如意，我们都应该积极寻找生活中的美好，珍惜并感恩所拥有的一切。

最后，疫情使我们更加关注公共卫生和个人卫生习惯的养成。常规的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩、避免交叉感染等，都变得更加重要。我们学会了正确佩戴口罩，避免在公共场合咳嗽和打喷嚏，注意通风，并加强体育锻炼增强自身抵抗力。这次疫情给我们上了一堂实践课，提醒我们每个人都有责任保护好自己和他人的健康。

总的来说，新冠疫情带给了我们许多思考和启示。我们从中认识到团结、适应、珍惜和卫生的重要性。这次疫情不仅是一次危机，更是一次机遇，让我们学会在困难中成长。我们要将这次疫情的体会牢记心中，将这些经验和教训应用到未来的生活和学习中，为我们成长的道路铺平前行的道路。相信通过我们的努力，未来我们将更加坚强、自信和勇敢地面对任何困难和挑战。

以窗为题高一一篇十二

看到自己的现况，我连哭都哭不出来。

想到一年前的自己，毕业证书，老师的赞赏，同学的关爱，以及，一所重点高中的录取通知书。

这些拥有，让我在即将毕业的那一段时间，不亦乐乎。我感觉到自己十分的成功，我得到了很多很多。初三一年来的改

变与付出，让我一下子就拥有了原本没有的很多东西。也许当时的自己并没有意识到，我被喜悦冲昏了头脑。虚荣心也许在这个时候紧缠着我不放。我就是这么优秀的想法根深蒂固，让我一时间听不得任何逆我的话，我觉得自己已经非常了不得了。然而，进入高中生活之后，来到新的班级，我依然改不了出风头、我很厉害的想法，公然在大家面前虚荣的展示自我，一切都是为了满足那颗虚荣心。老师的确对我印象深刻，对我印象也不错，然而同学却不这样认为，他们觉得我虚荣、虚伪、做作。没有一个人愿意主动与我交往。在班级，我变成了一个人。长久的虚荣让我在期中考试中一落千丈，成绩已经跌到谷底。老师、同学，都对我产生了怀疑与鄙视。我几乎看到任何一个人的时候，他们的眼神似乎都在说：切，恶心死了。你果然就是这样的感觉周围一切人都对我感到不满与鄙视。老师也的确对我产生了很大的怀疑，可以说，根本不相信我了。周围一切的变故，让自己觉得接受不了，承担不起，经不起这么一点点的打击。我的自信心，就在这个时候，沉落万丈深渊。我感到对于周围的一切都无可奈何，就算是一点点小事我都觉得灰心、丧气，我认为，我没能力改变它了。生活从此变得自甘堕落、萎靡。

我的成绩，也就一直定位了，在班级的谷底。这样一年的生活，我在班级的位置，已经变成了：老师鄙视、漠不关心让同学讨厌、不接受受到男生关注的女生。我的生活变得很糟糕，成天上课一直在盘旋于我怎么会变成这样、我自卑了的种种不良情绪之中，一直拔不起来，并且，也无心学习。我的内心一团糟。矛盾、痛苦，使我迷失了自己，让我看不清自己，我自甘堕落，不思进取，一直在渴望外界的改变来改变自己，而我却改变不了，自卑心与虚荣心的交集让我心态越变越坏，我甚至不肯接受，还鄙视自己，不爱惜自己，极容易受到同学的影响，容易随波逐流，看人家说话。没有一点自己的主见。我觉得我在生活中没有任何意义可言了。我觉得，自己活着活着或者死了都一样。

我真的很想知道为什么在16岁的这年就变成这样！

我想挣扎出来！我不想自己的人生就此下去！

我要成为一个胸襟宽广、积极向上的人！

以窗为题高一一篇十三

化学是一门研究物质的组成、性质以及变化的学科。在高中化学的学习中，我深刻地认识到化学对我们生活和社会的巨大影响，同时也体会到了化学学习的重要性。

第一段：初学化学，感受到了熟悉物质的新方式

初学化学时，我感受到了一种熟悉物质的新方式。我们开始学习元素周期表、化学式、化学方程式等基础知识。在其中，元素周期表便是化学中最为基础的内容之一。通过研究周期表，我们不仅能了解元素的组成及其物性，还可以预测元素的反应性及化合物的组成。当我开始懂得了这些基础知识时，我感觉我对世界的认知又迈上了一个新的台阶。

第二段：化学强化了我的科学素养

在学习化学的过程中，我需要细心地观察、思考实验结果的原因，以及将化学知识运用到实际生活中去。这样的过程让我不断提升科学素养和实际应用能力。此外，知识的运用也让我对生活中很多不确定因素有了更深刻的理解。在处理问题的时候，我也逐渐学会了用科学的方法去分析问题，从而达到问题的更好解决。

第三段：化学学习增强了我的态度

化学的学习对我的性格形成有了深刻地影响，包括细心、负责、耐心等等。在化学实验室中，有时候最细微的错误也会导致实验出现差异，从而影响数据和结果的可靠性，这让我更加注重实验的细节和精细性。同时，这也在某种程度上培

养了我的耐心和细致性，我逐渐了解到化学实验需要耐心的完成每一步操作，才能得到准确的结果。

第四段：化学激发了我的好奇心

在化学学习中，不断涉及新颖的内容和探究未知问题。每当我面对一个新的知识点时，我总会有一股强烈的好奇心。比如，在讲解复杂的化学式或反应方程式时，我会思考这背后真正的本质是什么，有什么根据和规律。学习中的种种新知识和充满创造力的实验也引起了我的好奇心，而这样的好奇心也不断推动着我向日益深入的领域和问题探究。

第五段：化学让我认识到人与自然的紧密联系

化学知识不断延伸，涉及社会的各个领域。我也认识到化学在人类的日常生活、产业发展等方面所发挥重大作用，如生产材料、制药、保障日常用品的安全性、能源领域等等。同时，在环境保护、资源利用等方面，化学的贡献也是举足轻重。此时，我意识到，人类和自然之间的联系是如此紧密，对自然资源的有效利用才能实现可持续发展，而化学作为切实的实践和研究领域，正发挥着不可替代重要作用。

总之，学习化学让我认识到知识的重要性，也让我取得了更多的技能和能力。尽管化学的学习过程中有时候会有些困难，但这些困难也一步一步让我认识到科学素养的重要性，同时让我每天都可以学到新知识。化学是一门探究物质和生命的科学，而学习化学则是一种充满乐趣和挑战的过程。

以窗为题高一一篇十四

今年，全球范围内爆发的新型冠状病毒疫情，给世界带来了巨大的冲击和挑战。在这个特殊的时期，每个人都承担着责任，每个人都在默默地贡献着自己的力量。作为高一学生，我们也积极参与其中，收获了许多宝贵的抗疫心得和化解困

难的体会。

首先，我们深刻体会到了“责任重于山”这句话的真谛。疫情爆发后，为了减少传播风险，我们必须遵守社交距离和佩戴口罩等安全措施。这些举措尽管对每个人都带来了不便，但是我们必须时刻记住，自己的行为关系到他人的生命安全。思考我们的言行举止，保护自己和他人，才是我们的责任所在。在这个过程中，我们从小事做起，逐渐培养和养成了主动做好个人卫生、爱护他人的习惯。

其次，我们明白到了团结合作的重要性。面对疫情，上海市启动了严格的封控措施，全民参与了疫情防控工作。我们的家庭、我们的社区、我们的城市，每个人都积极行动起来，相互配合，共同抵御病毒的侵袭。在这个特殊时期，爱心无处不在。志愿者们自愿帮助老人购物，捐赠物资的热潮涌动，医护人员用自己的汗水和泪水守护着每一个生命。这种团结合作的力量深深地触动了我们，并教会了我们在困难时刻要互相帮助、凝聚在一起。

第三，疫情也增强了我们的自律意识和抗压能力。正常的生活被打乱，学校停课、线上学习，每个人都迅速适应了这种新的学习方式。远程教学提醒我们要自觉管理好自己的时间，调整好学习状态，保持高效的学习效果。同时，我们也面对着来自家庭、学习的双重压力。然而，正是在这样的压力下，我们逐渐意识到了自律的重要性和良好的时间规划对自身发展的帮助。我们学会了更好地利用碎片化的时间，规划好学习和娱乐的时间，提高了自己的管理能力和抗压能力。

第四，我们深刻认识到科学的重要性。作为一群年轻人，我们在面对疫情的时候，对科学知识抱有敬畏和崇尚的态度。我们学习了新冠病毒的传播途径、预防措施，关注着每一次病例的统计数据和研究进展。我们知道，只有依靠科学，才能有效地防控疫情。因此，我们积极传播正能量，拒绝谣言，通过自己的实际行动，帮助他人正确认识疫情，提高预防意

识。

最后，我们更加看重了身心健康的平衡。疫情期间，常常因为各种原因导致大家的负面情绪增多，这对我们的身心健康造成了影响。因此，我们开始关注自己的情绪，通过锻炼、音乐、阅读等方式来调节自己的情绪，保持积极向上的心态。我们也更加明白，只有保持身心的平衡，才能更好地适应环境变化，应对各种挑战。

总之，这场特殊的疫情给我们带来了许多宝贵的经验和教训。我们认识到责任、团结、自律、科学和健康对于在困境中度过的重要性，这些都将对我们的未来产生深远的影响。我们相信，在未来的发展中，我们将拥有更强大的团队合作精神，更高的自我要求和更积极的心态，去迎接更多的挑战和困难。

以窗为题高一一篇十五

繁华终有时，满树的翠叶红花，终抵不过秋风寂寞的抚摸，渐渐地黄了，谢了，摇摇晃晃的`从树上坠了下来，然后一层又一层的堆叠在一起，只等着时间将自己慢慢地发酵，最后融入泥土之中。

然而，这还不是最让人觉得悲凉的。若说这秋天最让人难过和寂寞的时刻，怎能不把落雨时分给排在第一位呢？阴沉沉的天，风虽然没有十足的寒意但已经开始剥夺人的温暖了，然后，雨就一阵一阵的落了下来。

刚开始落雨的时候，大概还没有什么感觉，等到雨落了半天，自己闲在家中，无事可做，踱步到阳台，细看那枝头的半片黄叶，在秋雨和秋风的双重打压下，终不堪重负，直直的落下，湿哒哒的躺在同样枯黄的草地上，一股凉意，便不由自主的会从心底升起，然后如同墨水般花开，最后，整个人，都有些萧瑟了。

秋雨，且绵且凉。这和春雨有些相似。但俗话说，一场春雨一场暖，一场秋雨一场寒。春雨落在枝头，雨停了处处都是繁花翠叶，而秋雨过后，则是空落落的枝头独自在越来越冷的风中摇曳。人终究是有些怕冷的，想着这一场场的秋雨过后，便是越来越冷的冬天，在怎么激烈的情热也会变得有些迟暮下来，就像是无法想象裹着厚厚的羽绒服去参加百米赛跑。

大概，还有些让人低沉的原因。那便是觉察到了时间的不多了。一年四季，春是开始，冬是落幕。一旦进了秋，便觉得这一年就又快要到头了，然而真正到了冬天，就又忽然忘了这种感觉，这自然是那句“冬天既然来了，那么春天还会远吗？”在作怪。可是为什么秋天就会有如此的时间消逝的痛惜感呢？大概是因为秋雨的发酵吧。

黄昏了，落了半天的雨，也是有了七八分的寒意，回去泡一杯清茶，暂不去管这愁人的雨吧。