# 关于调整心态话题作文[五篇模版]

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-07-30

*第一篇：关于调整心态话题作文他们在生活面前从未说过“不”子。也不会因为苦难就止步不前，而是用良好的心态，书写他们的传奇，谱写一曲雄奇壮美的赞歌!我想说的是，心态决定我们的人生，善待生活，你也许会发现，今天早晨的天空就很美。这里给大家分享一...*

**第一篇：关于调整心态话题作文**

他们在生活面前从未说过“不”子。也不会因为苦难就止步不前，而是用良好的心态，书写他们的传奇，谱写一曲雄奇壮美的赞歌!我想说的是，心态决定我们的人生，善待生活，你也许会发现，今天早晨的天空就很美。这里给大家分享一些关于调整心态话题作文,供大家学习。

关于调整心态话题作文1

人人都知道一个好的心态会让人心情舒畅坏的心态往往会误事。

心态好比一条分叉的路选择哪一条完全在于自己一瞬间的思考而思考决定于能力的高低但是能力有来源于心态这三样东西一直循环不断如果有一个的能力加强或减弱那么其他也必须加强否则便会引起连锁反应：一个心理学家让一群人走过一个吊桥于是所有的人都冲过去。

可是当他们走到一半时这个心理学家打开了一个黄色的灯所有都看见了吊桥下面有鳄鱼，于是所有人都急忙跑了回来。这时心理学家就说你们谁可以走过这座吊桥，大胆一点。终于有人愿意尝试一下第一个人花了比平时多一半的时间走过去。

而第二个人则做到一半就趴在了吊桥上面，而第三个人做了几步就回来了这是心理学家打开所有的灯这群人开见原来鳄鱼的旁边有护网于是所有人都冲了过去，可是还有一个人没有过去依然坐在那里，这是心理学家就问他为什么不过去，那个人回答说万一护网不安全怎么办......从中我们看见了心态对人有很大的影响，当心态觉得安全时，那么这个人做事心中就没有恐惧，在我看来心态好比墙头草看见让自己恐惧的就会退缩，而看起来若无其事的则选而攻之。

心态可以变化为任何事物不是让人恐惧的就是被人恐惧的：要知道人人都希望有一个美好的人生有一个成功的命运，心态有时像一把刀本来以为可以完全成功的事被他捅破了。

心态的重要性决定于你们看法。

心态是可以决定命运的。

关于调整心态话题作文2

如果说一种选择可以获得一番成就，一次选择足以改变一生，那么选择一种心态能给你一种成就。而一次心态的改变则足以改变我们一生的轨迹。

一

我崇尚《离骚》，更欣赏屈原本人，“世人皆醉我独醒，世人皆浊我独清。”身生乱世，又怎能独自清醒。君主庸庸，外兵来犯，国之将灭，心比兰草亦无用。“哀民生之多艰。”空有报国之心，奈何却被流放。国灭，家亡，何处是吾乡。归途何在，唯有汨罗江!他想带着他的《离骚》一起走，带着楚国人民一起走，远离浑浊的现实。可是他知道他带不走!奈何?自己先行，任凭后人空吊《离骚》而牢骚。

——一种心态，一种忧国忧民的心态!

二

我敬仰岳飞，因为他精忠报国的情怀。谁在乎那“三十功名尘与土”，而为收复河山，又不惜连连奋战，“八千里路云和月。”软弱的大宋遭受女真的羞辱，“靖康耻，犹未雪，臣子恨，何时灭?”所以他才会怒发冲冠，才会“饥餐渴饮凶奴血”。成就一世功名，眼前河山将要一统，奈何奸臣秦桧却以一次“莫须有”的罪名杀害了一代忠臣。谁来“还我河山”?!

——一种心态，一种精忠报国的心态!

三

“黄禹锡论文造假事件”在世界媒体中掀起轩然大波，沸沸扬扬的炒到了现在。然而谁知，一波未平，一波又起，前几天日本的报纸又报道了日本一知名科学家的论文也涉嫌造假。那位科学家姓什名谁我记不起来了，但也不屑于去记。谁在攀登科学的峰?是这样一群黄禹锡之流吗?诺贝尔奖，还有不菲的奖金，世界范围内的知名度，对真正的科学精神却不屑一顾。

——心态，一种沽名钓誉的心态!

对友人，当选择“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西”一样的心态;对国家，当选择屈原、岳飞一样的心态;对功名利禄，难道非得去沽钓?

让理想带上心，拥有一种比天高的状态。

关于调整心态话题作文3

青石间的草饱受压迫，却依然坚强乐观;原野上的草土壤肥沃，却暗自神伤暗自愁。而最终，青石间的草挺拔而上，原野上的草凋零枯萎。心态，决定着成败，决定着一次考试最终的结果。

考试的铃声响起，我紧张的心情也随之而来。不是害怕考试，而是害怕考试后的结果。就这样，我咬着笔，度过了这一次的期末考试。之前，我以刻苦的努力来面对考试，可是试卷如同一张破网，总会在无意之中漏掉几分。明明简单易懂的题目，却因为在考场上紧张的心情而导致一次次的失误。就这样一分一分积累起来，最终化成了令我沮丧的鲜艳的“102”。

于是，我终于懂得了心态才是关键。只有单纯的心态毫不畏惧的勇气才会让分数达到自己预期的水平。我还记得范进的癫狂，那是因为他人生之中的大起大落，才让后人用来警戒用来讽刺当时的心态。心在变的途中，让荣辱左右了这个世界。每个人都会预知未来，只不过积极者用透彻的眼睛和清澈的心灵取得成就，而悲伤者浮尘障目，最后的结果自然也不尽如人意。当时在考场里的我恰恰属于后者。

我总是对心态决定成败不屑一顾，到最后是成绩对我不屑一顾。大多数人都是想改造这个世界，但却罕有人想要改造自己。我又恰恰属于后者。在十几次的考试之中，我终于在这一次尝到了苦涩的滋味。考试在某一方面起着决定性的作用，倘若我可以在考试中掌握自如，化被动为主动，以不变应万变。那么今后的一切，我就不会再次品味这等苦涩。

世上没有绝望的处境，只有对处境感到绝望的人。这次我不再属于后者，在下一次中，我会带着心态决定成败的这句至理名言，成功地迎接下一次的考试。

关于调整心态话题作文4

一个教授通过实验证明：爱坐在前排的学生中，成功的比例比其他学生高出很多。他对学生们说：“不是说凡事一定要站在最前面，永远第一，而是说这种积极向上的心态十分重要。”教授的话值得我们深思，在我们的身边，有多少人幻想成功，幻想更美好的人生，却都无法实现，原因只在于他们缺乏这种心态。心态决定成败，只有怀着这种积极向上的心态，我们才能拥抱成功。

拥有积极向上的心态，就要从小事做起，一点一滴的积累。齐白石中年学习篆刻，也是从捡石头，选石头这等小事做起，努力练习，才练就了炉火纯青的篆刻技艺。美国总统林肯出生在鞋匠家庭，但他没有厌弃之感，不以做鞋，修鞋是小事就弃之不顾。他认为“一屋不扫，何以扫天下?”连这等小事都做不好，还谈什么国家大事?正是他这种积极向上的心态让他成为了美国历最着名的总统之一。

拥有积极向上的心态，就要不怕艰难困苦，坚持不懈。居里夫人在资金短缺，环境恶劣的艰苦条件下，持之以恒的实验，这才有了镭的发现。小水滴何其弱小，但面对强大的顽石，它毫不惧怕，不断地积蓄力量，经过不断努力，它终将顽石击穿，这就是“滴水穿石”的来源。事实证明，只要坚持不懈，小水滴也能有大力量。

拥有积极向上的心态，就要学会胜不骄，败不馁。小说三国中，关羽本来有很强的实力，但却轻易失了荆州，就是因为他太过傲慢，看不起对手，认为自己天下无敌。最终骄傲将他推下了失败的深渊。有了一些小成就不能居功自傲，失败了也不能就此颓废，一蹶不振，会摔倒是常事，只要爬起来，继续战斗，也没什么大不了的。骄傲和气馁就像两块绊脚石，我们要想办法把它们变成垫脚石，才能跑的更快，奔向成功。

心态是成功路上一种很重要的东西，有的人有了积极向上的心态，就能拥抱成功，让自己的人生更有价值;而有的人缺乏这种积极向上的心态，一生都无所作为，庸庸碌碌。心态决定成败，让我们共同努力，怀着积极向上的心态，去实现我们的理想吧!

关于调整心态话题作文5

摆好自己的心态，我们会看到自己发出像日月的光芒;而当我们不能摆放好自己的心态，则会如同烟花急速绽放，而后的如同尘埃一样，湮灭，无法持久保持。

司马迁因为李陵之祸，而被武帝施以宫刑。武帝不愿就此放手，还给了他一个阉党当的官给他做。这样是很明确的侮辱，那段日子，是司马迁黑暗的时光。妻子也因为这样而离家出走。司马迁没有放弃，颓废，而是执笔奋书，写下了《史记》。鲁迅评价这本书为“无韵之离”。

在《史记》中，司马迁大胆地评判汉武帝的功过，武帝的许多缺点错事都被司马迁写了下来。这样，司马迁反倒阉了汉武帝的功名。摆好心态，使司马迁垂名青史，流芳百世，发出日月的光芒。

唐朝有三大女诗人。其中鱼玄机是最薄命的一个，原因在于她没有摆好自己的心态。鱼玄机自幼才气过人，很小的时候便有名气。在长成玉女之后，她嫁给了李亿当小妾。可是，小妾比不上正妻。在正妻的下，李亿休掉了鱼玄机。情场上的失意，使鱼玄机走向了堕落。最后由于猜忌而打死了自己的侍女，被判斩首示众。

冰冷的长安街头，判官一声令下，鱼玄机的鲜血洒向空中，一代才女就画上了句号。那年，她才二十七岁。

摆不好自己的心态，虽然会像烟花绽放一瞬，而后使游鱼系着大朵的尾巴跃入黑空，消失不见。奈何?

与之相反有薛涛这位女诗人，在邂逅元稹之后，与之和好。但元稹在不久后离开了她。而她同样在情场上失意，但是她调整自己的心态，接受了这个事实。她最终得以安度晚年，留下了那张粉红色的薛涛笔。

同运不同命，关键使看你如何摆正自己的心态。

世界使网状瞳孔里面的一点黄，以光学的原理摄入其中的风景之所以不同，使因为你的心态。虽然，黑夜给了我黑色的眼睛，但我却用它来寻找光明。

关于调整心态话题作文

**第二篇：调整心态话题初中作文**

在工作面前，心态决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的心态，成就不同的人生，有什么样的心态就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。心态就是性格加态度。这里给大家分享一些关于调整心态话题初中作文,供大家学习。

调整心态话题初中作文1

心态决定命运，不管面临怎样的困境，都不要抱怨命运，因为抱怨不但会把事情搞得越来越糟，而且也会把解决问题的机会错过。

有的同学因为进了一个不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚，但离开网吧，空虚依旧，现状并没有改变。这是消极的。显然积极心态给人生带来光明，消极心态把人生带进黑暗。

有很多同学问我：“诗雨，那怎样才能有一个积极的心态呢?还有上课你是怎么听进去的呀，我怎么也听不进去?”我觉得那是你没有学习目标，没有学习动力，没有危机意识，怎么可能有一个积极的心态呢?大家都是成年人了，我想都有能力去解决它吧。

或许还有一种感觉一直困扰着你，那是空虚，谁都会有七情六欲，我也渴望一场刻骨铭心的爱情，但那是一种可遇而不可求的东西，我会用想象让自己小小满足一下，但我发现那样只会让我更不宁静。所以我选择去图书馆，虽然不一定看得进去，但看见别的同学在那里埋头苦干，我不好意思在那里做白日梦了。我也会去大街上跑步，在宿舍大声的唱歌，虽然有点像疯子，但当疯子的感觉还蛮不错的。所以我希望大家可以克服自己的心魔，并用积极的方法，学会控制自己。

当你认真了，你自会发现好的学习方法，有了好方法，自会提高学习热情，让自己爱上学习，要相信积极的力量，没有人可以打-倒你，只有你自己。让积极成为你的习惯，让它使你更具有魅力。我喜欢积极的人。

有了这品质，我们还怕什么，找不到工作?找不到灵魂伴侣?不，因为我们拥有积极心态，所以我们收获了很多，在面试时，自信会让面试官眼睛发亮，不俗的谈吐会证明我们的出色，出色的表现会证明我们的实力，强大的实力会让我们走向成功的人生，越走越好，越走越远。

谢谢大家!

调整心态话题初中作文2

生活中没有一个很好的心态，那么他也是不成功的。一个人虽然在做事方面不如其他人那么细致，认真，但是他如果有一个良好的心态，那么，成功已经向他扔出了橄榄枝。

从前，有一颗有毒的大树长在山上，一天，有3个旅行者一同去旅行，经过树的旁边的时候，第一个人远远的躲开了，嘴里还不停的说“我要离远一点，万一中毒了可不好。”第二个人虽然也很害怕中毒，但是，他心里想着：如果没有一个人给后者留下记号，那么一定有人不小心中了它的毒的，于是他便用篱笆把大树的周围围住。第三个人见了大树，心里不由的高兴了一下，说“天哪，这种大树的毒液要是和其他的毒液混合一下的话，一定会成为一种救人的新药的”。于是，他便小心翼翼的把大树的毒液提取出来，带回去研究。

过了很久，第一种人还是默默无闻的小人物，每天奔走于辛苦之间，还不时的发出抱怨自己的生活有多么的不满。第二种人成为了一名慈善家，他愿意用慈悲的心去看世界，为很多生活贫困的人们送去了希望。第三种人成为了一名赫赫有名的医学界懂得教授，他用曾采集的大树毒液研究出救人的药品，给许许多多因病魔所控的人们送去光明。

从这个故事里可以看出，有一个良好的心态去面对一切困难的时候，困难将会被打败。成功将会走向你。

曾经大名鼎鼎的IT界的着名人物乔布斯就是用他良好的心态使自己走出人生的低谷，他在自己最骄傲最辉煌的时候被苹果公司炒了鱿鱼，这个打击对于他来说近乎是致命的，但是他没有被这个失败的打到。他在空闲的时间里，用良好的心态去接纳这件事情，然后从新站了起来。在随后的几年中，他创造出了近乎完美的电子产业系统，他用这的产品，征服了当时炒他鱿鱼的老板们。

所有失败并不可怕，自要有一个良好的心态去接纳失败，那么你便是那个最成功的人!

所以，用良好的心态去迎接成功吧!

调整心态话题初中作文3

心态影响一个人的办事能力。我的老爸常常教导我说：“心态摆好了，没有什么事情过不了。”也正是这句话督导着我，每天都保持良好的心态，大声对着镜子里的自己说：“我是最棒的。”这样子，遇到困难或是不顺心的事情，我都会敢于面对和解决。

摆正心态，要做到用积极乐观的态度去面对生活，凡事往好的方面去想。有位姐姐是这样告诉我的：“倒霉的人如果自认倒霉的话，那么他会用倒霉作为办不好事的借口;反而知道自己倒霉，敢于乐观面对，那么他的倒霉将会消除。”听完这番话后，我深受启发，原来心态对一个人的影响竟是如此之大。以前我常常埋怨上天不眷顾我，我的运气很不好，这大概就成了我的绊脚石吧。从今以后，我要用积极乐观的态度面对生活才行。

摆正心态，不要过分重视事情的结果，而忽略了过程。比赛总有输赢，但“友谊第一，比赛第二”。虽然你比赛输了，至少你赢得了宝贵的经验和付出过你的汗水，你也该为此感到高兴，不该垂头丧气或是讥笑对手说些不服气的话。假如你是赢的一方也该为自己取得胜利回顾艰辛的过程，勉励自己下次要更好。

爱迪生的实验室在一次大火中连同许多发明一并烧毁，他仍能讲：“烧得好，把我过去的错误全都烧掉了。”他面对过去，他抱着一种重新开始的想法才成为发明大王。发明失败了九百九十九次后的他说过：“这些并不是失败，那些道路都是通向不了成功的，我必须开辟新的道路，通向成功。”敬佩爱迪生的同时，我知道无论考试的结果怎样，我都是尽力而为的，我应该为此感到高兴。

摆正心态更需要冷静，沉着地想问题，办事情，有个成语叫“欲速则不达”，还有“物极必反”也是类似的道理。前人教导我们面对问题、面对困难时，不要紧张，不要害怕，或是过于追求成功，想一步登天，这是很难做到的事情。不摆正心态，沉着冷静，最后事情可能会发展为更加糟糕，结果适得其反。所以我们要静下心来，三思而后行，先找到解决的方案，然后再采取行动。这样，我们成功的机率就会要大得多了。

你看，诗仙李白就是抱着豁达乐观的心态，横溢才华，潇洒走一回，成为唐代诗国中一座巍峨的巅峰;醉翁欧阳修就是不为官场所束缚，进退自如，文坛，政界，均受景仰……

来吧!让我们摆正心态，让彼此的生活变得更加美好!

调整心态话题初中作文4

同学们!我们一生不可能只有鲜花和掌声，肯定会遇到困难和挫折。

在遇到困难和挫折的时候，不同的人会采取不同的态度，也就会拥有不一样的人生。这就是我们所说的成功取决于态度!在面对学习中的”拦路虎”的时候，有些同学往往采取的是消极的态度，他们不是去向同学们请教;积极地去查资料;问老师。而是埋怨老师出的题目太难，有意给他过不去。

老师玛利亚对斯格特说的话，让我记忆犹新。老师知道斯格特自卑后，便让他打开另一扇窗户，只见另一扇窗户外开着瑰丽的玫瑰花，从而告诉他应开另外一扇窗户，他的心灵开错窗户了。老师的话是多么引人深思，而男孩的经历又值得多少人为之深思!你换一种态度对人生，人生也会换一种态度对你。

有这样一个故事，20世纪30年代，英国一个小镇有一个叫玛格丽特的小姑娘，受其父的严格教育，她父亲常说：无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前头，而不能落后于人，父亲从来不允许她说：“我不能”或者“太难了”之类的话。而这样的要求也许太严厉了。但是，正因为如此，40多年后，英国乃至整个欧洲政坛上才出现一位铁娘子——撒切尔夫人。

态度决定一切，正因为她父亲的严厉才使撒切尔夫人幼时养成了良好的态度，这种态度也无形中促使着她向顶峰攀登，使她无论在大的困难中学习，还是毕业后从事工作，都有一个坚定的信念——“我是的”。这才使她成为政坛上的一颗璀璨明星。

记得在釜山亚运会上，中国国家篮球队就吃了不良心态的亏。拥有NBA状元秀姚明的中国队势力远比东道主韩国队高出一大筹，但在最后面对韩国队的凶狠拼抢，只能望球兴叹，屈居亚军。比赛最后的想赢怕输的心态导致了这次失败。

从这些事例上，我体会到了态度的重要性，无论学习还是什么，积极的态度就是成功的保证。在学习中，如果不具备良好的心态，遇到难题就退缩;遇到一点小挫折就气馁，那么我们是不可能取得优异的成绩的。

同学们十年寒窗，态度将决定一切，虽然我们并不坚强，然而为了追寻自己的理想;为了实现人生的夙愿，我们要以积极乐观的态度去面对一切!

无论遇到多大的困难，我们都要铭记着一句话——成功取决于态度。

调整心态话题初中作文5

人有着积极的一面和消极的一面，也有着乐观的心态和悲观的心态。对于生活中的某些人或事，用不同的心态对待，会有着不同的感受。

“快乐是美德的伴侣。”那么，我们怎样才能快乐呢?答案就是永远用乐观的心态对待世界中形形色色的人和事。爱迪生在一次研究中，不小心将实验室弄爆炸了。当人们对他的不幸表示同情时，他却兴奋地拉着他的儿子的手去看他的一个新发现——这是刚才的爆炸使爱迪生注意到了这一现象!如果是一个平人，他也许正为爆炸带来的损失唉声叹气，而根本不会注意到这个新发现。

而爱迪生却无视了爆炸带来的损失，而是关注自己的新发现，他以乐观的心态看待这次爆炸，他心里也许是这样想的：虽然爆炸带来的不小的损失，但这个新发现足以弥补这次损失。他们不同的想法决定了他们不同的结果，也许这就是伟人与常人的差别。

有两位登山者约好一同去爬一座高达4200米的雪山峰，一位是专业登山员，另一位是业余登山爱好者。在他们爬到了约3200米时候，一场雪崩将他们的大部分食物和水“抢”走了，防寒设备也一同被“掠”去。所幸的是他们没有受伤，因此他们又一起返回。食物和水很快就完了，在饥饿的攻击下，他们只得吃雪来满足自己身体的需要，而又在寒冷的袭击下，他们在约2300米时冻晕了。业余登山者先醒来，他微弱的想往前爬，在尝试了一番后。

他绝望了，虽然他们失踪了一周之久，救援队也许已经赶来救援，但他认为他不能撑到那个时候了，于是他被永久的埋没在纷飞的雪花和狂吼的寒风之中。专业登山员醒来之后，也是十分微弱的向前爬，他在死神的面前不甘屈服，因为他是这样想的：救援队肯定已经赶来，既然赶来了我就有生还的希望，只要在坚持一会儿，就能活下去了，我为什么要放弃呢?凭着这种乐观的心态，他以惊人的毅力退到了约1600米处，这时，他十分幸运的遇到了救援队，活了下来。

如果你正为面前的损失而烦躁，那么请换个心态看世界吧，因为这会使你看到不一样的收获。

如果你正为面前的困难而苦恼，那么请换个心态看世界吧，因为这会给予你毅力来战胜困难。

如果你正为面前的绝境而绝望，那么请换个心态看世界吧，因为这会带给你生的希望。

换个心态看世界吧，你的一切都会变的更加美好!

调整心态话题初中作文

**第三篇：心态话题作文**

作文（60分）

①一个人的心态很重要。一个幸运儿，如果心态不正常的话，可能身在福中不知福；一个命运坎坷的人，如果有良好的心态，照样可以笑口常开。②知足者常乐，知足是种心态；不知足者常乐，不知足也是种心态；走自己的路，让别人去说吧，是种心态；把苦难视为一笔财富，从而笑对人生，是心态；视苦难如畏途，避而远之，则是种不正常的心态„„③同样的风儿，同样的花儿，有人说：风含情，水含笑；有人却说：风亦悲，水亦哭。不也是心态所致吗？

阅读上面材料，请以“心态”为话题，联系自身生活体验写一篇不少于800字的文章。

要求：①自拟题目。②自定立意。③自选文体，且文体特征鲜明。温馨提示：书写潦草卷面不洁，酌情扣2－5分；每有一个错别字扣1分。

【审题分析】

所给材料由三部分组成：①谈心态的重要性，用正反对比强调了良好心态对人有积极的影响；②列举了心态的几种表现形式，其中有积极的，也有消极的，最后的省略号给我们留下了发挥的空间；③用面对同一件事物人们的心态不同这个例子，再一次点明良好心态对人的重要影响。通过材料和话题本身，我们不难把本次作文立意为“人要有良好（积极）的心态”。为了使作文不单调、空洞，我们还可以从“什么是良好积极的心态”“良好心态对人有什么样的积极影响”“怎样才能拥有（保持）良好的心态”“在人生不如意时如何做到从容淡泊”等几个角度切入来构思文章。

无论作为议论文还是议论性散文，都需要“过硬”的例子，例子可从我们学过的文章中信手拈来。如《归去来兮辞》中的陶渊明，如果没有淡泊名利的心境，怎么可能“不为五斗米折腰”而辞官归隐？如果没有安贫乐道的心态，怎么会“审容膝之易安”？又怎么能体味到别人享受不到的“或命巾车，或棹孤舟。既窈窕以寻壑，亦崎岖而经丘”的“绿色”田园生活？再如陷于“乌台诗案”险些丧命的苏轼，如果没有豁达的胸怀，怎能写出“自其不变者而观之，则物与我皆无尽也”“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭”的旷世奇语？又怎能创造出“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的雄放的意境？其实很多例子可以用在不同的立意中，只要我们在使用的过程中，注意转变一下叙述的方式和角度，就能把不同的例子“扭”到不同的立意上去。如，同是课本中苏轼、张衡、陶渊明等人的例子，在上次享受“过程”的话题中可以使用，在本次作文中“睿智”的“处理”一下亦可使用。

欣赏王洪旗老师的两篇下水文。

（一）善待过程 享受过程 德国诗人海涅曾发问：“诗之于人是否同珠之于牡蛎？”我国也有谚语曰：蚌病成珠。由此看来，蚌历尽艰辛苦苦孕育的那个壮美的过程更能打动人心。跟结果比起来，过程是漫长的，甚至是痛苦的，但它却是美丽的、充满意义的，我们要善待过程，享受过程。(由名言谚语简洁地引出论点)人处在痛苦中想要享受过程，需要有一个淡泊宁静的心境。诸葛亮在《诫子书》说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”唯有从容淡静，才能活出潇洒，活出旷达，活出风采，才能体味出“过程”的美。

“一蓑烟雨任平生”的苏东坡，身贬荒凉瘴疠之地，过着囚徒般的生涯，他没能实现自己的壮志宏图，却仍能泛舟赏游赤壁，“颂明月之诗，歌窈窕之章”，畅谈人生哲学，留下《赤壁赋》这样的千古华章。因为他能用从容淡静的心境来度过、享受人生的过程，他的苦难历程因之变得完美，他没有实现心中的目标，却实现了更为弘远的目标。

“下笔秀辞，扬手文飞”的张衡，终生仕途暗淡，“所居之官，辄积年不徙”，但他“从容淡静”，“致思于天文、阴阳、历算”，作浑天仪，造地动仪，令万世敬仰，成为世界上光彩夺目的科学和文学的双子星。古代的中国，“学而优则仕”，他并没有取得传统意义上仕途上的成功，但他没有从此丧魂落魄，而是以一种“从容淡泊”的心境走在了文学和科学的路程上，享受着过程的精彩，于是在中国历史上留下了浓重的一笔。

文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘失明厥有《国语》„„我相信屈原们在写完作品的刹那，更会想起著书过程的艰难与不易，他们会感谢上天赐予的这个苦难的过程，他们更会欣慰自己没有虚度这个过程，而是善待并享受了它，他们也因此诠释了“过程”的真谛。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”这是屈原眼中的过程；“穷且益坚，不坠青云之志”这是王勃眼中的过程；“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”这是周恩来眼中的过程„„

青春也是一个过程，我们应该如何度过这“满脸红光，嘴唇红润，腿脚灵活”的青春，实现我们的理想呢？（联系到自身体验）

青春的我们呀，需要——善待过程，享受过程。

（二）从容淡静 ——读《张衡传》有感

范晔的《后汉书•张衡列传》中，谈到张衡“常从容淡静，不好交接俗人”。好个“从容淡静”，这是一种理想的心态，天下举凡成就非凡者，莫脱得了这四个字所蕴含的大境界。(直接切题引出论点)何谓从容的心态？（将“心态”具化为从容，下面再提出从容就没有离题之感了。）

“采菊东篱下，悠然见南山”“登东皋以舒啸，临清流而赋诗”，是一种从容；“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，是一种从容；“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”，是一种从容；“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，是一种从容；“挥一挥衣袖，不带走一片云彩”，是一种从容„„

从容，是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范。只有从容，才能临危不乱；只有从容，才能举止若定；只有从容，才能化险为夷；只有从容，才能宠辱不惊；只有从容，才能风云在握„„（谈从容的作用）

诸葛亮在《诫子书》中有这样一句话：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”要想做一个优秀的人，做一个成功的人，需要“从容淡静”的心境。唯有从容淡静，才能活出潇洒，活出自由，活出旷达。（引出下面例子）

张衡，“不慕当世，所居之官，辄积年不徙”，终生仕途暗淡，但他以从容的心态，“致思于天文、阴阳、历算”，作浑天仪，造地动仪，令万世敬仰，成为世界上光彩夺目的科学和文学的双子星。“狂歌五柳前”的陶渊明，不为五斗米而折腰，决然归隐田园，“怀良辰以孤往，或植仗而耘耔”，诗意地栖居在这个纷扰繁杂的世界里的一片净土上，淡泊宁静，其从容风度冠绝古今。

“一蓑烟雨任平生”的苏东坡，身贬荒凉瘴疠之地，过着囚徒般的生涯，仍能孤身一人泛舟畅游赤壁，“颂明月之诗，歌窈窕之章”，“飘飘乎如遗世独立，羽化而登仙”，从自己的灵魂里分化出一个客人，与自己畅谈人生哲学，留下了前后《赤壁赋》这样的千古华章。

„„

他们是生活的成功者，因为他们拥有了一份从容淡静的心境。（收束例子）

以前，一听说有人听我的课，我总会战战兢兢，如临大敌，恐惧难眠；而今，我会坦然一笑，心向往之，用最佳状态和最充分的准备来迎接它。换一个视角，换一个从容淡静的积极心态，一切都会成为使我们更加幸福的因素。（联系到自身体验）

此余之所得也。【教你几招】

1、在写议论性文章的时候，光泛泛地议论是不行的，必须要有“过硬”的例子（例子的来源在第三期作文讲评教案中已列出）来支撑文章的骨架。根据表达和字数的需要，那种出彩的“硬”例子有3－4个即可，再多了就有堆砌和凑字数之嫌了。

2、在使用任何例子之前，都必须清醒的知道自己的论点是什么，这样用例子前才能心中有数，才能在叙述时有所侧重，才能有意识地朝着“论点”的方向主动走过去；另外，叙述完一个例子后，不要扔在那里就完事了，那样例子就失去了“生命力”，要在每个例子后加上一点自己评论的话，这样既使例子“活”了起来，又很好地扣了主题。

3、审题时，要审出所给材料的规定性、限制性和导向性，命题人的意图往往隐含在材料中，如果只注意到话题，就很容易走题；作文里的一些要求也不能忽视，如其要求“联系自身生活体验”，就不能天马行空，乱编故事，给人以无病呻吟、脱离生活之感。

【其它例文】

大海·小溪

漫漫人生路上，有多少人追求着轰轰烈烈，有多少人倾心于出类拔萃。其实只要有一种平和的心态，平淡的人生也很精彩。

学习中，力争向前当然重要，然而刻意逼迫自己时时事事出人头地则大可不必，因为我们不可能人人都出类拔萃。只要我们尽了最大的努力，得到的结果就是“最好的”，不必苛求比别人更高，只要能超越昨日的自己，那就精彩。

事业上，不必渴求别人的羡慕，是块砖，你就坚实路基；是块瓦，你就遮挡风雨。如果人人都苛求自己站在“世界经济大会”的讲坛上，出现在“诺贝尔奖金”的的颁奖典礼上，我不知道我们这个世界会是个怎样的世界！放平心态，功到自然成，没有谁会永远落后于别人。

生活上，不必寻求“总统式”的豪华，不必期盼故事里的温馨、浪漫、轰轰烈烈，生活有时是一杯烈酒，酣畅淋淳；有时是一杯咖啡，苦涩中，透出一股清香；可更多的时候则是一杯白开水，虽然平淡无味，却是生命的第一要素。不必耻于父母的平凡普通，家境的贫穷寒伧，那种善良、那种淳朴、那种苦难中磨砺出的意志，更是我们一生受益不尽的财富。

人生天地间，有帝王将相，也有平民百姓；有青史流芳，也有草野无闻。虽然陈胜说“王侯将相，宁有种乎”，但“平凡”毕竟是大多数人一生的写照，如果能从从容容地面对，就会少一些悲苦，多一份安然。更何况，“尺有所短，寸有所长”，每个人都有他自己的亮点。把世界上的任何电灯置于太阳之下，都会黯淡无光。一味地去追求轰轰烈烈，去掩饰内心的悲哀，终究会失去自己的心理防线，在顾影自怜自我歧视中迷失自己。找不到自己的长处，固然悲观，可只要心平，努力寻出自己的优点，不更可喜吗？ 没有大树的挺拔，你可以有小草的清新；没有大海的汹涌，你可以有小溪的幽雅。用平静的心去思量自己，不必倾心于别人的伟大，因为你有你的高贵，我有我的典雅。更不必追求别人的轰轰烈烈，因为不是每个人都能拥有。追求自我的一点亮光，生活一样精彩。

拥有真正的自我，那才是真正的生活，我不奢求大海，我只追求小溪，心态平了，道路自然平，人生自然精彩！

【简评】句式整齐，多用整句，是本文最大的特点。思路开阔，有横式的联想，由学习到事业，由事业到生活；也有纵式的展开，古时的帝王将相，现实的芸芸众生。语言简洁形象而耐人寻味。

雨中荷叶

这两天愁雨终日不断，天总是阴沉沉的，让人的心头蒙上一层阴影，荷塘边的田间的小路上满是泥泞的污水。

此时，我正徘徊于田间那条泥泞的小路上。我低着头，任雨水肆意地打在头发上、脸上，从脸上滚落的不知是泪水还是雨水。成绩通知书邮到了家里，我考得一蹋糊涂。当我把通知书交到父亲的手中时，我怕见到父亲失望的眼神，便跑了出来。

十年了，父亲一直在用他的手，他的汗，他的血，为我编织跳出农门的大学梦，而我呢？那么可怜的分数就是我对父亲的报答吗？我恨自己，当我在学校“快乐”地虚度时光时，为什么没有想到父亲，想到父亲在地里耕、土里刨的辛苦，想到父亲面朝黄土、背朝天却毫无怨言的劳作，想到父亲那日益驼起的背、日益加深的皱纹。此时，我无颜面对这一切，无颜面对那“烟雾缭绕”中的父亲。

我迈着沉重的步子，拖着疲惫的身体漫无目的地走着。不远处，一个个荷叶被秋雨打得东摇西摆。我想：我不就是那欲断的荷叶吗？我仰天长叹，雨水流进嘴里，只有涩涩的感觉。

蹲在池塘边，我呆呆地看着那与我同病相怜的荷叶。忽然，我发现那一个个看似欲断的荷叶，却并没有一个被雨水打断，每当它上面的雨水超过它所负载的时候，它总能及时地排掉雨水，努力地保持挺直的身体。

我若有所思„„

荷叶尚能如此，而我难道就不能及时地去掉心中的烦恼与忧伤吗？父亲需要的不是一个自甘沉沦的女儿，而是一个知耻后勇努力拼搏的女儿。此刻，我明白了，我心中那火热的激情不应被雨水浇灭，愈挫愈勇，才是对父亲最好的回报。

雨渐渐小了，天边出现一道亮光。走在回家的路上，我默默地对父亲说：爸，你放心吧，女儿要做那雨中的荷叶！

【简评】是一篇形神兼备的记叙文。“景、事、情”三位一体，是本文的最大特色。选材来自生活，真实可信，能触动读者。

心有多大，舞台就有多大

这是一句很经典的广告词，它告诉我们：只要保持健康、乐观向上和不屈不挠的心态，我们就能在人生道路上，少一些失败与烦恼，多一些成功与喜悦。

心态是一个人处理问题的态度。有人说：“态度决定一切。”这句话也不无道理。我们面临问题的时候，为什么有的人能成功，有的人会失败呢？这其中很重要的因素就是心态。

心态对运动员尤为重要。一名优秀的运动员除具备良好的专业素质外，临战心态是十分重要的。中国女排的姑娘们在奥运赛场上的惊天大逆转即可证明。在0：2 落后的的情况下，女排姑娘们调整心态，在已输两局的情况下连扳三局战胜了对手。在冬奥会的赛场上，中国花样滑冰选手张丹、张昊在严重失误、脚踝受伤的情况下，仍不言放弃，继续比赛，最终取得了银牌的好成绩。他们的积极向上、不屈不挠的奥运精神征服了观众，征服了国人。如果他们就由此而放弃比赛，那只能是承认自己不行，我们也不可能看到全场观众起立为之鼓掌的情景了。

运动员尚且如此，我们也应该学会以乐观向上、不屈不挠的心态面对人生。我们不能轻易向困难、挫折低头，我们只能去战胜它。如果我们畏惧它而放弃，这样的消极人生还有什么意义？司马迁身受宫刑，忍辱著书，终于完成鸿著《史记》；陆游、辛弃疾屡遭贬谪、排挤，仍至死不忘报国，爱国精神激励着一代代仁人志士；孙中山领导中国革命，“屡败屡战”，终于推翻满清王朝的统治；张海迪身残志坚，仍发愤学习，多部著作出版，她成为人们心中的英雄„„历史已经证明，心态对一个人的人生多么重要。相反，有些人由于人生观的错误，遇事不能明辨是非，遇挫之后放任自流，听之任之，最后只能为历史所唾弃，成为困难、挫折的囚奴„„

作为新一代的青年，我们前途无量，风华正茂，我们的路还很长。我们只有始终不渝的保持乐观向上、不屈不挠的心态，才能克服困难，在人生舞台上挥笔舒展，尽情展现自我。

【简评】这篇作文的亮点有三：其一，文题好，用经典的广告词作题目，同时点明了主旨；其二，举例适当，文中的几个例子既支持了观点，由显示了作者的文化底蕴；其三，语言好，排比句的使用使文章显得流畅。

做别人不如做自己

如果你是一条小溪,就不要羡慕大海的澎湃;如果你是一座小丘,你就不要妒嫉山峰的巍峨;如果你是一只小虫,你就不要幻想雄鹰的翅膀;如果你是一片树叶,你就不要憎恨树枝将你遗弃„„

我们要有理想,我们要有追求,我们更要有抱负.但我们要时时刻刻告诉自己,我是我，不是飘逸的李白，旷达的苏轼，隐逸的陶潜。小溪虽不能大浪滔天，但可以点缀青山；小丘虽不能高峻秀美，但可以抚育羊群；小虫虽不能不搏击长空，但可以松泥土；落叶虽不能挺拔永驻，但可以滋养树根；我们虽不能流芳百世，但可以作“我”自己。

人可以有多种生存模式，但一个没有理想个性的人的生活注定会是悲哀的、失败的一生。蜜蜂为什么要如此辛劳的去酿造蜂蜜？是它力气大吗？当然不是，是它要做自己。陶渊明为什么要隐居山中？是因为他不知道田间劳作的辛苦吗？不，是他有“违己交病”的心里选择。项羽为什么要自刭？是因为他不想做君王吗？不，他是要以生命为代价去赎回江东父老心中的英雄。以个人的能力和意志为基点，以自己的个性和方式去生活，这才是真正的人生，幸福便源于这里。

因此，你没必要抱怨自己的出身，你无须后悔自己过去的无所作为，你不要疑惑自己的姿质和禀赋，你也不去羡慕别人的腰缠万贯。因为抱怨、后悔、疑惑、羡慕都没有让你改变身分。一个人的身份无论高低贵贱，外貌是丑是美，这都并不重要，重要的是你用怎样的心态去对待自己，对待人生，对待生活。

保持正常的心态。有理想，有追求，不嫉妒别人，不羡慕富贵权势，做自己，你一样会生活的幸福。为了不现实的目标去追求，幸福只会擦肩而过。【简评】这篇文章紧扣话题，谈平常人的正常的心态。语言流畅，底蕴深厚。

心有多大，幸福就有多大

自小学习唐诗宋词，总是看到到白居易的平易，陶渊明的隐逸，李白的飘逸，苏轼的旷达。

长大以后看社会，总是惊异于有些人的西装上万元，也为街旁修鞋匠只挣十几元仍旧很满足的心态折服。

所以一直在思考满足的标准问题，可是终究没有确切答案。有人对杜鲁门的母亲说：“您真幸福，有这么了不起的儿子。”这位老妇人淡淡一笑：“是的，我很为他骄傲。可我还有一个儿子，我同样为他自豪。现在是收获季节，他正在地里起土豆。”

也有人对泰戈尔说：“你真幸福，你得到了你所爱的一切。”“可是，我所拥有的，都是我爱的。”泰戈尔回答。

可见，真正关于幸福与快乐的答案不是高官厚禄，每一份正当的劳动都是让人尊重的，因为劳动创造了人；也不是荣华富贵，钱是身外之物，生不带来，死不带去，所以葛朗台从来都不幸福。

几年前，北大学子卖肉的事迹被披露之后，人们想不通，北大的学生，哪儿找不到一份高薪的工作呀，却要去卖肉？这位学子当年的同窗好友、北大中文系教授孔庆东这样说: “难道北大的学生就非要当教授、做博士吗？他卖肉怎么就不好了？他最多一天卖了十四头猪。白天卖肉赚钱，晚上跟老婆孩子拉拉家常，读点唐诗宋词陶冶陶冶情操，这怎么就不幸福了？北大的学生就一定要干一番轰轰烈烈的大事来才是幸福，才是满足吗？”

中央电视台有一则公益广告：面对在公交车上拥挤的两个人发生口角，一位老人说：“年轻人，心宽了自然就不挤了。”

心态是苏轼“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人呢”的旷达，心态是陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的淡泊，心态是“最美不过家乡水，最亲不过故乡人”的偏袒。不管你处在哪个高度，只要你心存美丽、能发现美丽，你就是个最幸福的人，毕竟，世界上比天空、比海洋都宽阔的是人的心胸，心胸有多大，幸福就有多大。

**第四篇：心态调整**

高三是学习生涯中非常重要的一年，它决定了你今后四年甚至更久的处境，高三你该怎样度过?高三又有哪些常见心态影响你的学习生活?下面是高三心态调整的十大诀窍，调节好了可以助你在高三一整年都有好状态!高三最要紧的是调节心态。克服“怕”、“烦”、“悔”等消极情绪，就离成功更近。

高三心态调整诀窍

一、强化自信

不管你现在是成绩拔尖，还是跟别人有一定差距，千万别忘了每天都带着信心起床。不论个人情况怎样，每人都有自己的优势和不足。有的同学基础扎实根底深，不论高考如何变，都能游刃有余;有的同学思维灵活敏捷，有一定的创新思维，理解能力强，对考创新的活题尤为适应;有的同学阅读面广，视野开拓，心理素质好，抗挫能力强，善于超水平发挥。不管怎样，在高考前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。

每一个有杰出成就的人，在其生活和事业的旅途中，无不以坚强的自信为先导。希尔顿是世界酒店大王，现在他的酒店分支机构遍布世界各地，但他起家时仅有200美金。是什么使他获得成功呢?希尔顿回答说：只有两个字，那就是“自信”。

可见，信心孕育着成功，信心能使你创造奇迹。拿破仑说：“在我的学典里没有不可能这一字眼。”正是这种自信激发了他无比的智慧与潜能，使他成为横扫欧洲的一代名将。

在现实中，自信不一定能让你成功的话，那么丢失信心就一定会导致失败。很多成绩优秀在同学在高考中失利，他们不是输在知识能力上，而是败在信心上。

高三心态调整诀窍

二、优化情绪

心理学认为，人的学习生活中，情绪扮演着十分重要的角色，它象染色剂，使人的学习生活染上各种各样的色彩。有这样一个故事，有个老婆婆非常疼爱她的两个女儿，这两个女儿均为小贩，一个卖雨伞，一个卖布鞋，这个婆婆晴天担心大女儿的伞卖不出去，整天哭泣，雨天又担心小女儿的布鞋卖不出去，又整天泪流。街邻叫她哭婆婆。后来一位先生开启她说：“我为你感到高兴。晴天您的大女儿的伞卖得好，雨天小女儿的鞋卖得俏。”婆婆听后，脸色马上转阴为晴，由哭到笑，街邻又叫她笑婆婆。哭婆婆变为笑婆婆的故事说明：同一件事，看问题的角度不同，情绪就不同，结果就两样。变换角度看问题，情绪自然调整过来了。在迎考复习和高考中，要学会转移情绪，将自己的情绪调整到最佳状态。在情绪紧张的时候，听听轻音乐，哼哼小调，或伸伸手，弯弯腰，摇摇脖子，扭扭屁股;或漫步户外，看看云霞，听听蛙声;或与同学聊聊天，讲讲趣事，幽默幽默。考场上可做做深呼吸、望望窗外。通过这些，调节了心理，优化了情绪。

高三心态调整诀窍

三、自我减压

临考前降低心理预期目标，不要老想着一定要考上大学，考上名牌大学。要知道高考大学只是人生中的一个阶段并不是全部。只要以平常心对待考试，充分发挥了自己的水平就是胜利。以怎样的心态对待复习与考试，对进入最佳状态关系很大。若把复习与考试看成一种挑战，会激发自己很快进入状态;把它看成一种锻炼，会以平和的心态投入;把它看成一次机会，会以积极的心态迎接。

高三心态调整诀窍

四、自我质辩

自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离高考越近，便越担心自己能力”的忧虑的同学，不妨进行如下自我质辩：自问：这种担心必要吗?自答：毫无必要，平时自己一向学习认真，虽不十分优秀，但只要认真做好考前准备，正常发挥，这次考试完全可以考好，根本不必为这无端的担心而苦恼。又问：这种担心有利吗?自答：没有，它有百害无一利，它松懈人的斗志，转移人注意目标，若不及早排除，到考后将悔之晚矣。再问：我该怎么办呢?自答：最要紧的是对考试充满自信，要有条不紊的地组织复习，扎扎实实地做好考前准备。通过这样自我质辩，心中的担忧也就化解了。

高三心态调整诀窍

五、积极暗示

积极暗示能强化自己的信心，消除烦恼。消极暗示会降低人的信心，徒增忧心。考生在考前就要根据自己的情况，进行积极暗示，自我打气。“我行，我一定行”。“我潜力大”。“我进步大”。“我喜欢挑战”。如遇到自己实在解不出的题难题也不要忧心忡忡。从狐狸吃葡萄的故事中我们可以得到启迪，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，这并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”之处。面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短，同样可以成功。通过良好的自我暗示，可以驱散忧郁，克服怯懦，恢复自信，激发兴奋点，把自己的心态、情绪，调整到最佳状态。

高三心态调整诀窍

六、潜心每一步

淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实地走好每一步。瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员，人在离地几十米的高空走钢索，没任何安全保护措施，险象可想而知。但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。有人问他成功的决窍，他说：“我走钢索时，从不想到目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”后来心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。考生要想获得成功，就应有这种瓦伦达心态。在应对高考时不要把问题想得太复杂和困难了，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开始就先怯场了。只要你别把高考它看得那样神圣，那样高不可攀，你学习起来、应对起来就会轻松多了。其实，每一个同学从入学开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考。六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。

高三心态调整诀窍

七、正常作息

考前保证充足睡眠，蓄精养锐去迎接高考是非常必要的。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失时。殊不知题目浩如烟海，你再做一年、两年也做不完。头天睡眠不足，第二天大脑就处于半休眠状态，思维就处于抑制状态，结果复习无效率，考试就发呆。但也不能走另一极端，认为考前要松手大休一周，停止复习，专调心态，这也会适得其反。心理学家认为，人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从所适，考生会产生失落、不安和心慌等不适的心理现象，所以考生在考前还是按原来正常的作息时间作息。

高三心态调整诀窍

八、笑对考场

心理学研究表明：人的表情与人内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的，相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。考前与考中微笑，内心就会自然滋长自信的体验。考场遇到同学面带微笑，打打招呼就会相互鼓励，遇到监考老师面带微笑，主动问好，老师也自然向考生问好，这样在不经意中就消失对考场的陌生感、紧张感，获得心理上的安全感。

高三心态调整诀窍

九、坦对现实

既然参加较大的考试都有一点紧张，那就面对现实，坦然面对考场。四川理科状元张力以688分考入北大，他说：“我在考试时有点紧张，但是我想，这样的考试每个人都会紧张，谁在考试时调整得快，谁就能考得更好。结果，我坦然面对紧张，我得到超常发挥。”所以当你进入高考考场感到有些紧张时，不要过分在意，不妨提醒自己，这是完全正常的，高考状元也紧张，相信紧张很快就会过去。

考前睡得着是好事，睡不着是常事，也要坦然对待。因为紧张，夜不能寐的事情是常有的。这时最可怕的不是没睡好，而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。

十七、八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使一夜失眠，对第二天的考试也影响不大，而影响大的倒是自己先乱了方寸，恐惧害怕。

高三心态调整诀窍

十、保持平常心

无论最终考试结果如何，都请同学们保持一颗平常心，古训道：“勿以物喜、勿以己卑”，如果考试成绩理想，那么就要为即将展开的大学生活做准备，提前学习大学课程或者背诵大学英语词汇等，争取在大学校园里做个佼佼者;而对于没有拿到理想分数的同学们，也不要灰心丧气，一蹶不振，应该尽快从悲伤失望的情绪中走出来，分析整个高考复习各个环节出现的问题，以备来年再战。总之，保持一颗平常心，坦然面对一切可能发生的事情，那么无论你将来遇到什么样的顺境或逆境，都能够泰然处之，并且最终一定能够收获人生最美好的果实。

1高三调节心态的三大妙招

妙招

一、不要怕。

对于高三生来讲，最能鼓舞人心的目标应该是一个你喜欢住的城市、喜欢去的学校、喜欢学的专业，然后时刻用这个目标鼓励自己，给自己努力和学习下去的动力。

不要把高三视为畏途，患得患失，不要总是担心自己不能顺利地走下去，或是担心自己的高考万一考不好怎么办。怕字当头，百事难做，容易做成的事也要做不成了。

推荐方法：罗斯福若是没说过那就是我说的——“世界上唯一让我们害怕的事就是我们害怕。”不正说明这个道理吗?横下一条心往前闯，抖起你心底的“壮士一去兮不复还”的勇气，才行。

妙招

二、不要烦。

高三生为何会焦虑呢?因为许多的考试、挫折与失败、对自己过去的学习不满意、后悔、迫切地想改变目前的状态、不知道从何处做起、觉得付出了努力收效甚微、觉得生活欺骗了你、看到父母脸上的担忧与关注等，这些想法会导致许多同学整天紧张兮兮、烦恼不安，焦虑，浮躁。

高三作业量更大，压力更繁重，休息时间可能会更少，这时候容易产生烦躁。

推荐方法：跟朋友或亲近的师长倾诉，打一小会球，在操场或小区里跑步散布，在阳台上做做体操，暂时放下难题，换一个学科，做一点家务，听一小段舒缓的乐曲„„这些方法都可以试一下。当然，“烦躁”“烦恼”的频频来袭，其实也正是我们心灵不够强大的表现，提醒自己：超越和成熟就在此刻此事，跳开一些看待眼前的小小烦恼，“必须跨过这道坎”，不是吗?试回忆，你还能清楚的记起上半年甚至上个月上周的“偌大”烦恼吗?时间能洗涤一切，而心灵强大的人能拨快时钟，更干净利索的把烦恼消化掉。“烦恼即菩提”，何不就从这一刻试一试开悟与解脱呢?

妙招

三、不要悔。

有的同学高一高二荒废时间过多，基础没有打牢。高三复习时常会感到漏洞百出，因此懊悔不迭。人都没有能力拔着自己的头发上天，也没有能力向身后纵身一跃，跃到过去的某一天。悟已往之不谏，知来者之可追。对于智者而言，他的“智”不在于没有“不谏”，而在于这“不谏”是为他的“追”而存在的，且几乎仅仅为此而存在。套用鲁迅先生的话来说——真的猛士，敢于直面充满缺陷的人生。

推荐方法：作为高三生，同学们适度的压力是可行的而且是必要的。大家应该相信“天生我才必有用”，成才之路千万条，必定有一扇成功的大门会对你开放。2高考考场心态调整实战对策

1.当觉得浑身有焦虑和紧张带来的“火烧”般感觉时，马上停止学习，将双手平放在桌面集中精力感受桌面的凉爽，向前垂下头，轻轻转头并深呼吸。

2.临考紧张不求人，中医按摩舒缓法

速成：双手捂耳，沿顺时针、反时针方向各揉3O次，再用两拇指用力按揉双侧太阳穴，会有一种清新感，沉浸其中并逐渐放松。

3.进入考场，不理会别人的表情和反应，在自己的座位坐好，把视线集中在教室前的某一个点上，凝视1分钟左右，什么都不要去想，让情绪稳定下来。

4.临场紧张怎么办?在深呼吸时努力放松，让你的胳膊和手自然下垂到身体两侧，你能感觉到流人手内的血液的温暖，尝试想象紧张感正从手指尖溜走。

5.放松训练：适当呼吸，从手臂开始，再按头部、颈部、胸部、肩部、腹部、臀部、大小腿、脚趾肌肉的顺序，交替收缩、放松骨骼肌肉，体验肌肉松紧程度。

6.考试入场前，如仍处于紧张状态，可做几次深呼吸，做两节广播操，哼几句流行歌曲，想点与考试无关使自己高兴的事，积极参与同学间谈笑来转移注意力，冲淡紧张情绪。

7.如在考场过度紧张，先停笔，身体自然坐正，轻闭双眼，双手平放桌上深呼吸，收紧双拳以及全身肌肉，然后慢慢呼气，随之放松肌肉，待情绪稳定后再继续答题

**第五篇：心态调整**

正如叔本华所言：事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。一个企业在发展过程中必然会遇到各种各样的问题，甚至会是瓶颈，这个时候企业需要我们的职员发挥积极正面思考的力量与智慧，正确面对企业所进行的变革，以对企业和自己100%负责的态度投身到企业的建设中去 积极的人像太阳，走到哪里都会亮。消极的人像月亮，初一十五不一样。某种阴暗的现象、某种困难出现在你的面前时，如果你只去关注这种阴暗、这种困难，那你就会因此而消沉，但如果你更加关注着这种阴暗的改变、这种困难的排除，你会感觉到自己的心中充满阳光，充满力量。同时，积极的心态不但能是自己充满奋斗的阳光，也会给你身边的人带来阳光。

感恩心态

感恩是一种胸怀，是一种美德。学会感恩，善于感恩，既可以帮助企业营造一种互相赏识的团队氛围，又能够打造企业与个人无限的“情商”与融洽的人际关系。感谢父母、朋友，他们给予的亲情与友谊；感谢上司、老板，他们给予的发展空间和机会；感谢同事和客户，他们给予的认可与丰厚回馈；感谢我们身边的所有事或物。

归零心态

空杯心态也称为“归零心态”，简单的说就是要把一杯浑浊的水换成一杯清澈的水，只有把浑浊的水倒掉才可以装清澈的水，也就是做到自我改变。把以往不好的习惯改掉，才会学到更多的东西，改变是管理的主题，最好的改变态度是归零，一切从头开始。就如佛家的“空”、也像重启电脑自动恢复。进取心态编辑

学不懂的东西，要反复的练习，把别人的知识学为己用。干到老，学到老。竞争在加剧，实力和能力的打拼将越加激烈。谁不去学习，谁就不能提高，谁就不会去创新，谁的武器就会落后。学习不但是一种心态，更应该是我们的一种生活方式。二十一世纪，谁会学习，谁就会成功，学习成为了自己的竞争力，也成为了企业的竞争力。每天检讨当天的行为，每天改善一点点，那么进步将是巨大和迅猛的。

诚信和付出

诚信是商业的第一准则，也是职业的第一准则。相信诚信才是合作的最好基石。诚实做人，踏实做事，忠实于企业，忠实于个人，永远对人真诚。

付出者不一定是个成功者，但是成功者必须是一个付出者。没有奉献精神，是不可能创业的。先用行动让别人知道，你有超过所得的价值，别人才会开更高的价。付出一定会得到相应的回报。奉献是付出的另一种表现形式，她会为你赢得最长久的回馈。

合作与创新

当今市场的竞争更讲求企业团队的整体作战能力，致力达到员工个人与企业双赢的结局。团队的伙伴精诚合作，团队伙伴之间知识与能力互补，你就能共享资源。创新是企业的生命力所在，怀旧与固步自封都将被市场淘汰。

自信与行动

自信是一个人最大的资本，是潜能发挥的催化剂。自信不是自负，也不是自大，自信与行动密切相关。只有行动才会有结果！行动是解除恐惧的最好良药。

敬业心态

每个员工只有对他所从事的工作充满热情与浓厚兴趣，他才有可能创造出最高效的价值，他才有可能主动克服各种困难，逐步真正实现他人生的奋斗目标。

渴望心态

一个企业不能容忍一个人一辈子在岗位上平平淡淡、碌碌无为。企业愿意录用一个一直想赢、渴望成功的，并有办法让企业和个人成功双赢的人。没有大家且有小家？企业首先是一个利润中心，企业都没有了利益，你也肯定没有利益。同样，我们也不能破坏企业与商家之间的双赢规则，只要某一方失去了利益，必定就会放弃这样的合作。

包容心态

能包容一个人说明你已经把别人当作自己的朋友了，你的包容心有多大，你的管理团队就有多大，在一个环境中什么样的人都会接触，不同性格，不同行为习惯，宁愿多个朋友也不要多个敌人。这就要求我们学会包容，包容他人的不同喜好，包容别人的挑剔。你的同事也许与你也有不同的喜好，有不同的做事风格，你也应该去包容。作为一个管理者就更应该包容，一个上级包容一个下级是个成功者，一个下级包容一个上级是个超级成功者。水至清则无鱼，海纳百川有容乃大。我们需要锻炼同理心，我们需要去接纳差异，我们需要包容差异。

老板心态

像老板一样思考，像老板一样行动，像老板一样有素质，也称为素质心态，有素质的人才能成为一个高尚的人，一个人的素质分为内在素质和外在素质，所谓内在素质就是一个人的语言，人是有素质的，不可以说脏话，强调自己做一个高尚的人，外在素质为一个人的举止，你具备了老板的心态，你就会去考虑企业的成长，考虑企业的费用，你会感觉到企业的事情就是自己的事情。你知道什么该做什么不该做。反之，你就会得过且过，不负责任，认为自己只是打工者，企业的命运与自己无关。你不会得到老板的认同，不会得到重用，低级打工仔将是你永远的职业

那么该如何做心态管理呢？主要通过探讨缓解压力方面。

1、设立一张具有鼓舞和宣泄功能的工作记录表，内容除了正常的工作记录以外，还要在明显的地方写上鼓动人心的话。比如：公司因你而骄傲！你是最棒的！绝不放弃，永不言败！等具有激励内容的口号。另外，在记录主要工作内容时还要明确写出，自己一天工作下来所发生的问题和收获。不要小看了这部分内

容，它会使填表人对一天的工作进行理智的分析，在这个过程中，多数人都能对失败有一个正确的认识，从而降低压力感，使大家觉得工作起来更轻松。

2、一周举行一至两次的日志互换讨论会，参与人员按偶数分组，最好四人一组，进行小组讨论。讨论内容除了日常工作经验所得，还要讨论每个人在态度上和认识上是否正确，哪些是积极可借鉴的，哪些是消极，应该剔除的。并于每个月末公布态度最端正讨论小组，并和员工的绩效或者提成挂钩。目的就是要告诉大家，如果工作态度端正，企业就会予以奖励。

3、互帮互助奖的设立。在每次进行小组讨论时，小组成员都要记录，并给予参与讨论和积极出主意，提意见的同事打分。此项结果可明令公布，是作为提升管理者的重要依据。因为管理者最重要的思想就是要使自己所在的团队变得更好。

4、月底时，每个销售团队根据自己日志的情况，进行心态调整专题演讲会。好处主要集中在两个方面，一是锻炼了销售人员的语言表达能力。一是让人们当众说出自己对某一问题的看法，很容易使大家更坚定自己好的行为和好的想法，使每个人都变成了演讲人的监督者。

常用方法

1、做事之前最好问自己三个问题：为什么要做，自己能不能做，做了的后果自己能否承受。这其实是在拷问自己三件事情：①这个事情做的理由能给自己多大的动力――心理学上称为动机，哲学上称为主观能动性，因为它们会影响我们的意愿，从而影响我们的心情；②自己是否有能力做好，这是一个能力与准备的问题，以不至于自己总是受到挫伤和打击；③这是一个预见与承担的问题，处理好此关系将使自己的内心更加强大。当年易中天老师面临从武汉大学到厦门大学的选择时，他反问了自己这三个问题。

2、需要很清楚什么事情让自己最轻松、开心，什么时候自己的状态郁闷、情绪低落乃至处于崩溃的边缘，这是很有意义的事情，它让我们弄清楚自己的情绪源在哪里，自己的情绪扳机什么时候被扣动。你可以按下面的表格来梳理你的情绪：

序号

负情绪源 1 2 3 4 长时间高负荷手头三份报告部门或同事配糟糕的人际关

运作 要写，领导又来合不力 系

布置工作

疲惫不堪，不想反感，头大，甚真想破口大骂 郁闷，老想着

和任何人说话 至快疯的感觉 “别人以后怎

么看我”

一直憋着，或找

个喝酒的机会

说清

一般 状态 以前的处理方回家好好睡一硬着头皮应付 好言相投 式 觉 是否有效 有

建议的处理方

式 否 一般 早点准备，增加将职责写入流发个邮件、留个预见性 程 字条说清楚

3、四个地方自己去的时候要用反思的眼光来对待：一个是医院，在那你才知道人间的痛苦都聚集在那里，想想自己的健康是多么幸福的事情，一定要好好珍惜自己；一个是书店，每个月都要去的地方，在那你才知道自己又落后了多少，给自己一种危机感以促进自己不断进取；三是当地最奢华的商场，在那你才知道自己很穷，你的目标在哪里，给自己一个奋斗的理由；四是烈日炎炎的建筑工地，在那你才知道农民工兄弟的艰辛与坚强，你有一种同情与感动，也给自己一个好好珍惜工作的理由。

4、借助必要的工具进行心态管理，如必要的笔记本或其它工具，旗帜行动力系统[span]，可以达到良好的效果。提供成功人士应该具备的八种心态及标准，可定期对自己的心态进行对照打分，软件会按时间段自动形成你的心态曲线图，记录你的心态历程。不断更新提供多种原创智力游戏，帮助用户在工作之余有调节心态、缓解压力。

5、挫折心理磨练法则

价值扩大法：正确面对这次挫折所能够带给我成长的价值，要放大

行动缩小法：应对挫折的行动计划要分解，由大至小，一步一步来

合作扩大法：应对挫折寻求的帮助越多越好，多人承担，痛苦减少，合作的基础也越来越好

痛苦缩小法：这次挫折带给你的打击真的有那么大吗？不妨缩小

核心法则

成功=心态×能力

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找