# 调整心态优秀（5篇模版）

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-09

*第一篇：调整心态优秀面对奋斗与倦怠，良好的心态便是笑谈沙场枭雄与散卒的淡定。也许岁月的艰辛注定要让美丽的誓言消退，也许决心的动摇注定要让我们在进与退中挣扎，但请相信只有流水才不腐，生无所息的鞭笞还在头顶熠熠生辉，这里给大家分享一些关于调整...*

**第一篇：调整心态优秀**

面对奋斗与倦怠，良好的心态便是笑谈沙场枭雄与散卒的淡定。也许岁月的艰辛注定要让美丽的誓言消退，也许决心的动摇注定要让我们在进与退中挣扎，但请相信只有流水才不腐，生无所息的鞭笞还在头顶熠熠生辉，这里给大家分享一些关于调整心态优秀范文,供大家学习。

调整心态优秀范文1

“心态决定一切”这句话不无道理，因为不一样的心态有不一样的想法，就有不一样的结果，它会引领一个不一样的人生，从而使你的人生多姿多彩。故不一样的心态决定不一样的人生。

积极的心态决定成败。雨后，一只蜘蛛在织着它那用来捕食猎物的网，但是树叶上的雨水一滴一滴的滴在了蜘蛛网上，蜘蛛网被毁坏了，但是蜘蛛并没有泄气，它以积极的心态去面对，它坚持不懈的织着这张蜘蛛网，在它保持着积极的心态的情况下，它没有放弃，所以到最后成功了，它吃到了猎物。有一个积极的心态才会成功!

乐观的心态决定结果。在一个沙漠中，悲观的人看到半瓶水，会说：“我只有半瓶水了，我一定会渴死在这里了。”乐观的人看到半瓶水则会说：“我还有半瓶瓶水，我可以活下去了”事情的结果我相信我们也可以想的到，悲观的人到最后渴死在沙漠里，因为他担心水喝完后就会渴死，所以没喝水;乐观的人最后走出了沙漠，因为他只在自己渴的时候喝水，坚持了下去，所以他有了存活的机会。有一个乐观的心态才会有一个好的结果。

负面的心态导致你失败。在前进的道路上，难免会遇到一些挫折，但是如何面对这些挫折是很重要的。如果你认为这些挫折会阻碍你，那么你将会真的失败，失败的原因不是因为有挫折得出现，而是因为你的心态，你的心态是负面的，所以你才会失败。

想要一个多姿多彩的人生，主要取决于你的心态。像蜘蛛一样坚持不懈，像乐观者一样保持乐观，像登山者一样拥有勇往直前的心态;不要像悲观者，失败者一样没有希望和勇气，以积极的心态对抗悲观的心态。

要想有一个不一样的人生，并且还拥有激情和勇气，那就以积极乐观的心态去面对一切，将不开心和失败全部都打垮。共同创造出一个不一样的人生。

调整心态优秀范文2

——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?

“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……

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。

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。

以前，我在课堂回答提问，总会战战兢兢，如临大敌，心跳嘴拙;而今，我会坦然应对，心向往之，用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。

调整心态优秀范文3

何夜无月?何处无竹柏?但少闲人如吾两人者耳。

——题记

孤独的流浪者

“山随平野尽，江入大荒流”，25岁单身出蜀，望游尽大好河山。但却落到“去的开心，回的失意”。随着走出宫殿的笑声，你远远的将为你脱靴的高力士，受你喜欢的杨贵妃抛弃在脑后。黄河边，鲸波滚滚，黄河之气势非凡。河岸的你，东望天际，心中有说不出的滋味。身旁走过被贬的朝廷官员，垂头丧气，叹气不绝。而你，却想起游历大好河山的初愿，写下“天生我材必有用，千金散尽还复来”的乐观。继而骑着一匹瘦弱的白马，身随生锈的宝剑与一袭白衣走了，留下了爽朗的笑声。他，就是太白。

乐观的失意者

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”。被贬黄州，还受监视，落得如此地步，却“月色入户。欣然起行，又念无与同乐者，遂至承天寺寻张怀民”，在承天寺的院子里，你与张怀民仰望天际，皎白的月光辉映在万物身上，把万物染白了。如此美景，你怎还会失落?“但少闲人如吾两人者耳”，好一个旷达乐观的心境!这就是乐观的东坡。

淡泊的乐观者

昔日县令，为官清廉，“不为五斗米折腰”归田隐居，他虽隐居种豆，但他种得“草盛豆苗稀”。他“晨兴理荒秽，带月荷锄归”——起早贪黑，环境“道狭草木长，夕露沾我衣”——荒凉，但是他不为隐居而后悔，也不为当时的处境而叹气——“衣沾不足惜，但使愿无违”。哪有人会像这个陶潜一般乐观?

谁以孤单为乐者?太白者也;谁以乐观为乐者?东坡者也;谁以淡泊为乐者?陶潜者也。吾谓太白，流浪者之圣者也;吾谓东坡，失意者之悟者也;吾谓陶潜，乐观者之胜者也。

调整心态优秀范文4

积极的心态，就是牢记自己的梦想，永远不忘自己的奋斗目标，持之以恒，永不放弃;而不是过一天算一天，混日子，消磨时光。

积极的心态，就是爱护教室、校园卫生，不乱扔垃圾，看到不卫生现象，不管该不该自己值日，都积极主动地打扫;而不是只埋怨别的同学不讲公德。

积极的心态，就是要谦虚有礼貌地对待老师和同学;而不是目中无人、骄傲自满。积极的心态，就是要认真听讲，积极发言，不懂就问;而不是只埋怨老师讲得不生动、不清晰，只埋怨同学们乱说话，纪律不好。积极的心态，就是把老师的批评看做是老师重视自己、关心自己、想让自己不断进步提高;而不是埋怨老师不公平，没有批评他人。

积极的心态，就是把艰苦的学习条件看做是对自己顽强意志的磨练;而不是整天埋怨天冷或者埋怨天热。

积极的心态，就是认真对待自己要做的每一件事情，无论是听课写作业，还是值日扫地，无论是做操跳绳，还是参加文艺活动，一切的事情都认真去做;而不是这也不愿做，那也不愿干，总是应付了事。

积极的心态，就是永远充满自信，把自己看作是一位优秀的人;而不是自我放弃，总认为自己不行，永远也好不了。

积极的心态，就是无论遇到什么事情，总能往积极的方面、往好的方面去想，而不是总往消极的方面、总往不好的地方去想。

我们的学习环境，由于各种原因，必然存在一些不能让人满意的地方。并不是我们想要什么样的环境就可以有什么样的环境;并不是我们想要什么样的条件就可以有什么样的条件。不积极的心态，不但不能使一切不好的现象改变，反而，只能使我们永远生活在痛苦烦恼之中。积极的心态，可以使人抛却一切的痛苦烦恼。一切的不如意，都会烟消云散。

积极的心态，可以使人对自己生活的环境更加热爱;积极的心态，也必然使人更加热爱“这个自己所热爱的环境”中的生活。这个人，就会心情舒畅，乐在其中，也必然能更充分展现自己的聪明智慧。

一个人具有了积极的心态，那么这个人所处的环境也必然就会有好的改变。一个集体所有的人都有了积极的心态，那么这个集体所处的环境，也必将会更加美好。

惟愿我们，一生幸福，永远保持积极的心态。

调整心态优秀范文5

同一个囚室，同一个窗口，乐观的人从这里看到了蓝天白云，而悲观者看到的却是高墙铁网。

半年之后，后者因忧郁，死在牢中，而前者却因积极的心态坚强的活了下来，直至获救。

这故事虽小，但意义不小。它昭示着我们心态决定一切。一种积极的心态，让我们的生活充满色彩与活力;而悲观却让我们的生活充满无奈与痛恨，甚至让我们丧失对生活的希望。

爱迪生为了发明一只小小的灯泡而失败了千万次。当时有的人不解，认为他这样做无非就是浪费大量的时间与生命在一个很不起眼的东西上罢了。但爱迪生却轻松的说：我证明出了一千多种不能制造灯泡的方法，这难道不是巨大的财富么?乐观向上的心态鼓舞着爱迪生一次又一次地为人类做贡献，为人类的历史翻开了新的一页。

表演艺术家英子面对媒体对她的各种绯闻，不但没有生气，反而风趣地说：“这只能说明大家都在乎我，挂念我。她也因此获得中国优秀演员特别奖。

面朝大海，春暖花开.海子虽然走了，但他的诗却一直是诗坛上一道靓丽的风景线。在他的那个时代，国家是贫穷的，生活是潦倒的，民众是麻木的，而他心中的世界却是那么和谐。从明天起，作一个幸福的人，喂马，劈柴，周游世界。“能写出这么美的诗，他不愧为中国诗坛的奠基人。但他却匆匆的走了，留给了后人一片空白。他认为这世界太无能，根本无需留恋。是的，恰恰是他那颗悲观的心置他于死地，铸成了诗坛的一大损失。

把心态调整好。生活就像是由许多叫烦恼，失败，痛苦等的珠子串在一起的，不管有多困难，微笑着数完它。

调整心态优秀范文

**第二篇：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

**第三篇：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

**第四篇：关于调整心态优秀作文**

心态决定成败，有什么样的心态就会有什么样的行为。最近一直在体验心态与行为的问题，过去心态较为阴郁，不够积极向上观，造成行为也是不够积极乐观，看山不是山，看水不是水，看人更不是人，这里给大家分享一些关于调整心态优秀作文,供大家学习。

关于调整心态优秀作文1

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“无韵之离骚”。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。

关于调整心态优秀作文2

最近，看了一本《心态决定命运》的书，粗看不觉得与其他读本有什么不同，无非宣传一种理念，传达一种思想。但静下来细细品味，觉得文章中表达出的一种理念正是现代人也包括我需要正视和认同的人生哲理啊。

“人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情”。“消极心态是一种严重的心灵疾病，它会排斥财富、成功、快乐和健康!世界上没有不好的人，只要不好的心态!什么样的心态，就有什么样的思维和行为，就有什么样的环境和世界!就有什么样的未来和人生!”多么精僻的论断，多么富有哲理的人生总结啊!

很多女人怕自己会随着岁月的流逝而美丽不在，常常苦恼不已。岁月更替，生老病死，这是自然规律，谁也无法去改变，很多帝王想长生不老，求仙丹灵病，最终还是落得个不治而亡。其实，凡事都在于自己的心态，在于自己对事物的看法。如果心地善良，那么美丽永远不会流逝。记得一位女学者讲过一段很经典的话语，她说女人要经常去上帝的美容院，上帝的美容院就是那些把女人柔和的、爱的力量用一生辐射出来的地方。

这个地方就是女人的内心深处。一天中只需要一个小时，给自己的心灵卸妆，暂时忘记你的身份、忘记你的儿女、忘记你的丈夫和恋人，让自己在春风涤荡、秋月照耀下，真正成为自己。好好爱惜自己，除了爱家人、友好朋友，也要考虑自己，善待自己，不能给自己太多的压力和局限。做自己喜欢作的事，爱自己所爱的人。这样，就会觉得生活之中永远充满了阳光和月华。那还会为了岁月的流逝、容颜的褪色而苦恼吗?

谁都有苦恼，现实生活就像是一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱。在情感的变奏和命运的交响中，生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏杂乱不成曲调的噪音，完全取决于我们的心态。有了良好的心情，自然就会敞开心怀，积极地去面对生活的苦与乐，悲与喜，把人生演绎得更加丰富而精彩。

我是一个平凡的女人，没有超脱的思想，但会坚持每天保持一份美丽的心情。我不会因为一点事情而自寻烦恼，也会因为一点成功而沾沾自喜。开心的时候，我会快乐得像一只吱吱喳喳的小鸟。生气的时候，我会关掉所有的电话，把自己关在房间，把音乐开到，驱散烦恼。虽然每个人减压的方法不同，每个人在遇到问题后所解决的办法也不一样，但有一点却要相同，那就是心态要好，心态好了一切难事也会迎刃而解。

其实对待家庭和亲情也需要抱着一个良好的心态。假如你对婚姻的期望值过高，一旦现实不如你的理想，那么你就会觉得生活是那么的失意，生活是多么的没有希望。我常常感动于我叔叔和婶婶平淡而真实的爱情，用“执子之手，与之偕老”去诠释他们的爱情和婚姻是的注脚。他们一起走过了几十年，虽没有轰轰烈烈、惊天动地，有的只是流水一样绵延不断的相互关爱，没有太多的海誓山盟和花前月下，有的是相互的和谐默契。他们手牵着手坦然地面对生活，相互扶持，用微笑去感染对方，把许许多多毫不动人的日子过得那样充实而有意义，我想他们平淡的日子里不全是幸福和亮丽吗?我也努力用行动充实着人生中最温馨的篇章。

在平凡的生命里，琼瑶式一见钟情的爱情，甜蜜得催人泪下的故事，在实现生活中有时变得苍白无力。在人生舞台，我们各自扮演着不同的角色，上演着平凡的戏剧。只有珍惜眼前的挚爱亲情，珍惜并不惊心动魄的感情，那便是一种积极而正确的心态。很多人似乎都在羡慕别人的生活，似乎只能看到别人的长处，唯独忘却了自己的幸福，忘却了自己身边人的优点。真的，幸福是没有框架，也没有确切的定义，它在每一个人的眼里都有不同的定义。只有珍惜了眼前的幸福，才能期待明天的幸福，那才是现实的警语。

也许有很多人没有在意，我们的生命一直都在被使用着，生命中也充满着意义和价值，但生命同样需要我们常常去维护和保养。因此，我们要从热爱自己关怀自己开始。于是，我会在空闲的时候就用文字去书写性灵，我感觉那是净化感情和思想的手段，更是锻炼心灵的方法;工作之余我会参加运动，强健身体，缓解压力。如此这般，你就会觉得每天都是新的，每天的阳光都是温的，到处充满了善意的目光。

只有做到了“不以物喜，不以己悲”，那才算得上人生的历练到了的境界，如此，还有什么荣誉和得失不能放下的呢。

关于调整心态优秀作文3

好的心态是成功必不可缺少的要素，多少人在人生的关键时刻不是输在了起跑线上，而是输在这不良的心理作用上。那些成大事的人不一定就各方面就比我们强，他们往往比我们多了那份沉稳与老练。正是因为这种宠辱不惊的心态，才能够造就他们的成功。干事情也是这样，如果你不具有先天的优势条件，那么你后天只能保持这种积极状态去完成它，才有可能看见到璀璨的阳光。

在二十一世纪的今天，每个人都会遇到这样那样的考验，有的是就业的压力，有的是高考的烦躁，有的面临着人生的转折点。那么就需要我们调整好心态去面对他。前段时间在一次人才招聘会上，有三个大学生杀出了重围进入了面试这一关，这三个人的学位都不一样，一个研究生，一个本科生，一个大专生，可结果出乎意料的面试官却选择了这个各方面都不算出众的大专生。这个结果他们三个人都没有料到，只有面试官心里面明白选他是因为他没有研究生的骄傲自满，没有本科生这种前怕狼后怕虎的态度，正是因为他的淡定诚恳抱着一试的态度，结果他成功了。

可见在成功面前具有一个良好的心态是必不可缺少的。聪明人在做事情之前总会做两种打算，一种是抱着必胜的决心去完成它，一种是预想到自己失败了之后怎么去面对它。事情无非就是这两种结果，只有提前意识到它们发生的可能性，才能够保持良好的态度去完成。战场也是这样，如果一个士兵平时不具备好的素质，结果到了真打起仗来的时候他就会感到萎缩，他就会想到怎么去保住生命，那么这个军队就必定会失败。

事情总是具有两面性的，好的不可能总保持是好的，坏的也不可能永远是坏的。巨鹿之战项羽能够以少胜多，是因为他能敢于断了自己的后路抱着不胜必死的决心结果他胜利了。可是最后楚霸王还是被逼的自刎，还不是因为他不听贤臣的建议，抱着自高自大的态度造成的。

所以说在决定做一件事情的时候，你不管是容易的还是困难的，你都要保持一种良好的心态。不正当的心态是我们的绊脚石，让我们在还没有开始之前就因为心理不平稳先输掉一半。有些事情只要我们真的是用心去做了，即便是输掉了也没什么不光彩的，那只会让我们的信念更加坚定。

朋友们让我们学会调节好自己的心态，去迎接生活中的每一次困难吧。要学会像雄鹰一样在恶劣条件下鹰击长空吧。

关于调整心态优秀作文4

漫漫高考备战路，忙忙碌碌近终点。再过3天，我们将怀揣着梦想，带着家长和老师的殷切期望奔赴考场，去迎接青春岁月中挑战性，最能激起我们斗志的一次考试。高三的同学们，你们准备好了吗?

有人说，高中是人生的黄金岁月，高考是人生的华丽舞台。是的，三年时光，不知不觉就这样匆匆走过，再回首，许多生动的情景，许多精彩的片断始终清晰地刻在我们的记忆中。一千多个日日夜夜，你们有奋斗的艰辛，有拼搏的汗水，也有成功的喜悦，但始终不变的是对理想的执着追求。

本届高三，全体同学理想远大，目标明确，学习刻苦，追求卓越。在校长室的领导下，全体师生的共同努力下，竞赛的辉煌，自主招生的突破，已经成为丹中的骄傲。5月30日的《扬子晚报》和5月31日的《丹阳日报》报道了一则令全体丹中人振奋的消息，今年自主招生入围清华北大人数我校进入江苏省前三名。另外，同学们的模考成绩也一次比一次进步，二模考试已跻身苏南前列，大家的成绩和进步更加坚定了我们今年高考夺取胜利的信心。

十年磨一剑，今朝试锋芒。6月7日我们将步入神圣的考场。我们已做了充分的准备，但决胜高考，最重要的是保持良好的心态和自信心。古代哲学家庄子曾写下了一个发人深省的故事：一个博弈者用瓦盆作赌，他的技艺发挥得淋漓尽致，而他拿黄金作赌时就大失水准，庄子对此事的评价叫“外重者内拙”，就是说当一个人外部承载着过重压力时，他的内心就会变得无比笨拙。

所以有人说，高考七分靠实力，三分靠心理。俗话说得好，“平常心，赛黄金”。此时，你的心态、耐受力、坚韧度比你的智力更重要。步入考场，我们一定要沉着、冷静，做题要立足“三准”：看得准，想得准，做得准。做到知识规范，步骤规范，书写规范，努力减少失误。要做好基本题，抓住中档题，拿下高难题。同时也要学会排除各种干扰，做到“得之淡然，失之泰然，争其必然，顺其自然”。

我们应该把高考看成一种机会，以一种珍惜的心情对待它，有一位作家说过，一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生，浪花不是大海的全部，高考也不是人生的全部。我们只要有一份好心态，尽努力去把握这次机会足矣。让我们每一天都有温暖的阳光，每一天都有明媚的心情，分分秒秒都融注着激情与豪迈，让我们带着信心、细心和平常心走进高考，走向胜利。我们就一定能在高考中无坚不摧，所向披靡。祝高三全体同学高考顺利，心想事成!调整心态。

高三同学，加油!

关于调整心态优秀作文5

你改变不了环境，但可以改变自己;你改变不了事实，但可以改变态度;你改变不了过去，但可以改变现在;你不能控制他人，但可以掌握自己。一个人的心态很重要，如果心态不正常，可能身在福中不知福;如果端正心态，再坎坷的命运也不会难倒我们。所以说唯有摆正自己的心态方能成就一番新的天地。

我们都遇到过这样的情况，考试的时候，越是发誓这次一定要考好，但结果越是事与愿违;演讲时，越是告诫自己心态平静，结果越是紧张，不能流畅表达。如此事例，不胜枚举，分析原因往往不是技术水平不如人而是心态产生了问题。这时我们应该调整自己的心态，从一颗平常心看待事情。这样才能得到我们期望的成果。

身处顺境，如果心态不正常，可能会止步不前，甚至坠落深渊;身处逆境，如果有良好的心态，可能会柳暗花明。第47届世兵赛，世界排名第40位的小将邱贻在先丢2局的不利情况下连扳4局，以4比2的成绩淘汰了排名第一的德国名将波尔。在随后的记者采访中，她这样说：“当初知道和他比赛时，我并没有抱着赢的心态去，我只是希望能在他身上学到一些技术。

可当我打到2比2平时我明显感到了波尔内心的恐惧，就在这样的情况下我赢了他。”相似的情况也同样发生在前世界冠军佩尔森等久经沙场的老将身上。想想看，波尔等人球技高超，经验老道，为何都败在了名不见经传的小将们的手里?究其原因，他们都出了严重的“目的颤抖”现象：太在乎胜利没有调整好心态，心理压力过重阻碍了水平的发挥。

睿智的庄子给我们留下一个发人深省的故事：一个博弈者用瓦盆做赌注，他的技艺可说发挥的淋漓尽致，而他拿黄金做赌注，则大失水准。庄子对此的定义是“外重者内拙”。

然而摆正自己的心态并不是毫无目的的。人生岂能漫无目的。但目的本是引领着你前行的，如果将目的做成沙袋捆缚在身上，每前进一步，巨大的牵累与莫名的恐惧就赶来羁绊你的手脚，如此，你将如何去约见那个小成功的自我?所以要学会辨证的看待问题，不能一味走极端，那样只会事倍功半。

心台太低，远处的胜景便不幸被荒草遮蔽，平庸的眼，注定无福饱览那绝世的秀色。而太在乎了，太看重了其后果则恐惧蛀蚀了勇敢，失败吞噬了成功。“大体则有，具体则无”把目光放的远一些。让生命淡成一泓波澜不惊的湖水。告诉自己：水穷之处待云起，危崖旁侧觅坦途。

关于调整心态优秀作文

**第五篇：心态的调整**

1，主动的心态

主动是什么？主动就是“没有人告诉你而你正做着恰当的事情”。在竞争异常激烈的时代，被动就会挨打，主动就可以占据优势地位。我们的事业、我们的人生不是上天安排的，是我们主动的去争取的。在企业里，有很多的事情也许没有人安排你去作，有很多的职位空缺。如果你去主动的行动起来，你不但锻炼了自己，同时也为自己争取这样的职位积蓄了力量，但如果什么事情都需要别人来告诉你时，你已经很落后了，这样的职位也挤满了那些主动行动着的人。

主动是为了给自己增加机会，增加锻炼自己的机会，增加实现自己价值的机会。社会、企业只能给你提供道具，而舞台需要自己搭建，演出需要自己排练，能演出什么精彩的节目，有什么样的收视率决定权在你自己

2.积极的心态

首先我们需要具备积极的心态。积极的心态就是把好的，正确的方面扩张开来，同时第一时间投入进去。一个国家，一个企业肯定都有很多好的方面，也有很多不够好的地方，我们就需要用积极的心态去对待。贪污犯还有，可是我们应该看见国家已经大力的整顿了；企业有很多不尽合理的管理，可是我们应该看到企业管理风格的改变。也许你在销售中遇到了很多困难，可是我们应该看到克复这些困难后的一片蓝天。同时，我们应该就正确的、好的事情第一时间去投入，唯有第一时间去投入才会唤起你的激情，唯有第一时间投入才会使困难在你面前变的渺小，好的地方在你眼前光大。

积极的人象太阳，走到那里那里亮。消极的人象月亮，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，积极的心态不但使自己充满奋斗的阳光，也会给你身边的人带来阳光。

3.双赢的心态

杀头的事情有人干，但亏本的买卖没人作，这是商业规则。你必须站在双赢的心态上去处理你与企业之间的、企业与商家之间的、企业和消费者之间的关系。你不能为了自身的利益去损坏企业的利益。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。消费者满足自己的需求，而企业实现自己的产品价值，这同样也是一个双赢，任何一方的利益受到损坏都会付出代价。

4.自信的心态

自信是一切行动的源动力，没有了自信就没有的行动。我们对自己服务的企业充满自信，对我们的产品充满自信，对自己的能力充满自信，对同事充满自信，对未来充满自信。自己是将优良的产品推荐给我们的消费者去满足他们的需求，我们的一切活动都是有价值的。很多销售人员自己都不相信自己的产品，又怎么样说服别人相信自己的产品。很多销售人员不相信自己的能力，不相信自己的产品，所以在客户的门外犹豫了很久都不敢敲开客户的门。

如果你充满了自信，你也就会充满了干劲，你开始感觉到这些事情是我们可以完成的，是我们应该完成的。

5，、学习的心态

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。同事是老师；上级是老师；客户是老师；竞争对手是老师。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。

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