# 调整心态迎战月考作文(共28篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-01-16

*调整心态迎战月考作文11、投机的心态： 现在是诚信时代，不是过路财神，是锁定消费者，锁定人才。投机的公司总是吸引投机的人，投机的人总是期望收入大于付出。2、侥幸的心态 利用别人的心态，掩耳盗铃。不脚踏实地，总想天上掉馅饼.4、依赖的心态 所...*

**调整心态迎战月考作文1**

1、投机的心态： 现在是诚信时代，不是过路财神，是锁定消费者，锁定人才。投机的公司总是吸引投机的人，投机的人总是期望收入大于付出。

2、侥幸的心态 利用别人的心态，掩耳盗铃。不脚踏实地，总想天上掉馅饼.

4、依赖的心态 所以要相互合作，不要依赖。要把lob当做自己的事业。依赖的人最终被人当包袱甩掉。

5、回本的心态 当你的回本目标完成的时候，你自然就会停下来。为什么有的贵族会自杀，其原因之一就是是因为空虚无聊，是因为目标完成了，没有奔头了，所以目标一定要定的远大。回本的心态会挡住你真正的未来和价值

**调整心态迎战月考作文2**

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。

**调整心态迎战月考作文3**

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。

**调整心态迎战月考作文4**

如何调整心态

在生活中，我们往往会被大大小小的事情所影响，影响我们的情绪，导致脾气暴躁，其实这归根结底就是心态的问题，自己无法控制自己的情绪，因此还需要自己去调节，才能解开这些心结。

遇到情绪不好时，能够听听歌，听一些具有激情感染力的歌曲，让歌曲将你坏的情绪带走，这样你的情绪就会越来越好，做事情起来就有效率了。

碰到巨大压力时，不要一向闷在心里，能够去找亲朋好友说说，他们也会给你一些推荐，然后你自己静下心来，凡事都不要着急，一部一部踏实的前行就能够了。

要自我鼓励，自我暗示，遇到问题，遇到挫折时不要否定自己的潜力，相信自己能够做好，不要坐在那里生闷气，去找一些方法解决这些问题，做一个内心强大的人。

还能够找一个安静的地方，去咖啡馆或图书馆等地方，找一些励志方面的书籍给自己的大脑和心里充电，这样情绪也会变得十分好。

还能够去自己想去的地方，来一个简单的旅行，透过旅行将自己的坏情绪和烦恼丢弃，这样也是调整心态的最好方法。

还能够去吃自己想吃的美食，平时工作忙没时间，当遇到压力大情绪不好时，就能够找一家味道特棒的美食店吃自己想吃的食物，，但是不要暴饮暴食，这样也是调整情绪的一个方式。

还有就是自己不要想太多，不要需求的太多，也不要盲目去攀比，要学会忘记，记住完美的时刻，忘记不愉快的事情，看待事情的时候多方面去观摩，想到好的一面，这样情绪就会很好。

**调整心态迎战月考作文5**

人生起起落落，浮浮沉沉!再完美的东西，也会有残缺，也会有瑕疵!如果真的累了，那么就请将心靠岸!想哭的时候，尽情挥洒自己的泪水，因为眼泪是一种情绪的发泄，没有人会耻笑你的软弱。因为无论男人，还是女人，总会有脆弱的时候，没有谁是永远坚强的!也没有永远的胜利者，也没有可以一成不变的事情!想笑的时候，你就大声笑，让整个世界都听到你的快乐!因为人生的苦难太多太多。从哇哇落地开始啼哭，注定了要经历坎坷，不经历风雨，怎么见彩虹?能笑到最后，才是胜利者!追求尘世间虚无渺茫的爱情，追求尘世间的荣华富贵，追求官宦势力，追求人生一世的辉煌，追求一种完美!可是，我们收获了什么?得到了什么?又失去了什么?

其实人活得就是一种心态。心态调整好了，蹬着三轮车也可以哼小调；心态调整不好，开着宝马车一样发牢骚。这是手机上的一条短信，称得上人生经典，它生动形象地说明了人的心态的重要。平时出门我喜欢骑自行车，朋友们说骑自行车多丢人啊?人家现在大多有私家车，没有车的出门也是打的。我开玩笑地说骑自行车怎么了?即环保又节约，还能健身。遇上塞车还没有我的自行车快呢，也不要为没有停车的地方而烦恼。这么好的事情一举几得和乐而不为呢?不要老和人家开汽车的去比阔，不要和人家大老板比钱，不要和领导干部比权。要比要看就往下看，往下比。。哈哈，这样的心态就平衡了

心态就是人们对待事物的一种态度。每个人的一生都有许多欲望，都希望自己钱挣得多一点，事业顺利一点，官做得大一点，生活过得幸福一点。。。。。。问题在于人不可能事事顺心。当这种欲望不能得到满足时，我们用什么样的心态去面对?心态好的人不以物喜，不以己悲，达观大度，超然脱俗，坦然面对，知足常乐。顺境逆境是认生的常态。在逆境中要学会坦然处之，欲望是无穷的阶梯，我们都应该更珍惜现在所拥有的。因此，生活过得轻松惬意，快乐幸福。正如赵朴所说的那样，遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

而心态不好的人，一旦欲望不能得到满足或遇到不顺心的事，就愤世嫉俗，心烦气燥，牢骚满腹，怨气冲天。这些人老是为权所累为名所累，为利所累，为一切不顺心的事所累，成天生活在沮丧懊恼、苦闷抱怨之中。这不仅不利于正常的工作和生活，而且会影响身心健康，甚至会毁了自己的一生。如有的人一味追求物质享受，尽管锦衣玉食、别墅轿车，但还不满足。经不住灯红酒绿、物欲横流的诱惑，贪污受贿，结果东窗事发，锒铛入狱，甚至丢了性命。有的看到别人进步了，自己未得到提拔重用，总认为自己有经天纬地、安邦治国之才，怪组织用人不公，怨领导不能慧眼识英才，因而闹情绪，消极沉沦，自暴自弃，结果误了自己的大好前程。到了改制或退休年龄，从领导岗位上退下来，这本来就是一种很正常的新老交替。但有的人就是想不开，觉得划不来，自己跟自己过不去，自寻烦恼，郁郁寡欢，以至积劳成疾。还有很多这样的例子，都因心态不好，不能正确地面对现实，以至酿成终身之错。

**调整心态迎战月考作文6**

不放松，是弹琴之大忌，亦是为人之大忌。奏琴者，心躁则力难至，高音不起;为人者，心躁则才难施，伟业不就。

人世纷纷扰扰，前路飘忽不定，荣誉得失谁人晓?成也罢，败也好，所谓一时荣耀，一生落魄，何尝不是取至我们的心态?乐曲尚有忽起忽落，人生何避起伏不定?头顶斜风细雨，脚踏泥泞小道，人生路上，每个人都是旅客。有人步履匆匆，急不可耐，胜景不得反溅泥水一身;也有人不疾不徐，轻松上路，不管风吹雨打，且吟啸徐行，美景尽收眼底。

拥有轻松的心态，拾获恬静的人生，才能奏出世间绝响。

黑与白的生死线上，他在孤独的仰望。每一次轻松的落子，都蕴藏着惊心动魄。围棋的世界里，有无尽的厮杀。八十年，他平静的趟过来，多少次针锋相对，多少次生死攻博，他似乎从来不会紧张，心如止水，静如皎月。无为、无我、无欲，居下、清虚、自然，这般从容，当无愧于“棋圣”之名。

他是吴清源，黑白世界里，淡然落子，点定乾坤。

漫山遍野的金灿里，他在默默的坚守。大起大落又算得了什么?一败涂地又算得了什么?从昔日的烟草大王到后来的山野农夫，他的眼中并无东山再起的急切，并无自暴自弃的颓废，他从深渊中爬起来，徐步踱进这万亩山林，放松自己的心态，融入自然之境。他的从容淡薄，让这荒山野岭，遍生优质甜橙，遍生希望。

他是褚时健，荒山野岭中，轻松耕耘，浴火重生。

冰冷的石刻前，他伫目凝望。一刀一刻，手似游龙，举手投足，诗风荡漾。最钟爱的是诗意和景象，最渴望的是心与物遨游的理想境界，无视物质名利，他拨开世俗的纷扰，怀着一颗波澜不惊的心，镌刻着灵魂与情感——一座座充满灵性的石雕。轻松淡泊，真乃写意之魂。

他是吴为山。冰冷石雕前，从容起刀，重铸灵魂。

奏响绝妙音乐的人，其心必放松自然。心静则力蓄，恬静的人生，淹没不了内心的火热，阻挡不了前进的步伐，无数日夜的从容守候，不是颓废应世，而是为了有朝一日的一鸣惊人。轻松如杨绛，醉心文字若华章;轻松如摩诘，驾一叶扁舟入境随风;轻松如柳永，浪迹烟柳花巷，闲庭信步。轻松的心态构筑了恬静的人生，也使得他们功成名就。

故曰：慢慢浮世，唯心态放松者共赴清辉，同奏绝响!

**调整心态迎战月考作文7**

假如人人都对社会不满意，那么今天会是什么样?假如人人都对这个世界充满了信心，用一种希望的眼光看世界，那么明天将会是什么样?虽然，人的一生不可能每件事都以好脾气对待，但如果你始终坚持以乐观的心态去生活、处事，以自信的心理去面对工作、学习，那你就会发现世界是多么美好，自已活着是多么有价值。

再加上自我的勤奋努力，嘿，成功就在眼前!在心情很坏的时候，你是做不成任何事情的，只有改变自己的心情，用良好的心态去面对，才有做好的可能。爱迪生在给电灯找合适的灯丝时，不嫌麻烦不浮躁，试验了几千种金属灯丝后就心灰意冷，感到前途黑暗，那他还能发现钨丝吗?

正是由于他的良好心态帮了他!良好的心态还能助我们战胜困难，在遇到挫折坎坷的时候，唯有它才能我们从郁闷悲观中解救出来!一位中国女作家在美国街头遇到一位卖花的老太太，她穿着破旧，身体虚弱，但脸上满是喜悦。

女作家拣了一束花说：“你看起来很高兴。”“为什么不高兴呢?一切都这么美好?”“您很能承担烦恼。”女作家又说。然而，老太太的回答让女作家大吃一惊。“耶稣在星期五被钉在十字架上的时候，那是世界最糟糕的一天，可是两天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待第三天，因为那时一切就会恢复正常了!”谁说困难来临时只会有丧气?

老太太之所以穷到卖花还如此高兴，正是她拥有一颗乐观的心!相信自己，静下来去思索问题，去做每一道练习题，你会惊讶地发现自己终于把问题解决了――题全部都会了!当你怎样都没法背住单词时，试着把紧张的心情放开，找一找窍门，呀，也记住了!

高考在即，手哆嗦地无法拿笔，闭上眼睛，想想自己已经复习好了，一定没问题，就把这当作平常小测，该怎样答就怎样答，嗯，考完了――，心也说静下来了，脑袋也清楚了，手也不抖了。感觉监考老师也在向我喊“加油”呢――结果超常发挥，回家偷着乐吧!

不知不觉中，你已经获得了胜利。然而，这些应该归功于它――良好的心态，不是吗?珍惜它吧，它会在你人生的道路上助你一臂之力!珍惜它吧，有了它，还的什么坎坷会阻挡你前进的步伐?珍惜它吧，心中拥有它，就等于措到了成功大门的钥匙!

**调整心态迎战月考作文8**

有梦的白鸽飞过心爱的屋顶，带着对未来美好的憧憬，带着对花花世界的好奇，扑打着翅膀，不停地飞。我，就是那白鸽，想要飞，却怎么也飞不高。想过放弃，却发现一旦这么做了，内心却空荡荡的。

我，就像个五六岁的孩子，苦苦思索怎样才能让妈妈给我买玩具。我百思不得其解，为什么当别人展翅飞上蓝天，找到属于自己的一片天空时，我却依旧是个失败者。

有一天，我恍然大悟。

那天，我吃过中饭，看到纷纷飘落的银杏树叶，拾起一片落叶，不禁感慨万千。落叶以枯黄的面貌以及卷曲的形体向我们展示了一个生命的完结，展示了它对秋天的怀念与惆怅。想到树叶的生命如此短暂，我怏怏不乐地走向教学楼。在走廊上，因语文老师的叫喊而停下脚步。语文老师面带微笑，亲切地说：“‘语文报杯’作文赛你参加吗？如果参加，那么要订一本作文书，你要不要订啊！”我漫不经心地说了一句：“订不订都可以，随便。”之后便大步流星的回到教室去了。随后，我也就忘了这件事。过了几天，老师跟我们聊人生态度时，提到了这件事。她仍微笑着向同学们说：“那本书，订不订是自愿的。但是，有些同学抱着无所谓态度,那就可以反映出她的心态不是积极的。没有积极的心态怎么能把一件事做好。更别谈理想了，那就是空想，幻想。这种心态千万别让它寄生在你们身上。”听老师说完以后，我心中激起了波澜。自己屡屡失败的谜底解开了，老师说的不正是我吗？我之所以不能够带着梦想展翅高飞，不正是因为没有积极的心态吗？再次看那被我当作书签的落叶，想到它曾为人们遮风挡雨，现在还在发挥余热。顿时，我为找到原因而窃喜，却也想到当初自己漫不经心的随便二字伤了老师的心而难过，人也变得精神多了。

从此，我牢记一定要有积极的心态去做事。只有这样，梦想才不再遥远，才能够展翅高飞，才能找到属于自己的一片天空。我想，积极的心态就是把任何一件事做好的动力吧！没有积极的心态又怎么会去艰苦奋斗。因为动力，所以梦想变现实。因为动力，所以昨天的失败成为今天的胜利。

**调整心态迎战月考作文9**

在这个世界上，每个人都有一张嘴，也都会从各自的嘴里说出各自的话，这些话代表了这些人的主观意念。而这些主观意念是由这些人的心态决定的，由此可知，心态决定一切。

在古代，最出名的圣贤莫过于孔子了，他有着“孔圣人”之称。他以他博大的学问招收了三千弟子，并且造就了七十二个贤人，被后人称为“万世师表”。他提出了“仁”的学说，并创立了儒家学派，提倡“杀身成仁”。这些思想，都是由于孔子的内心想让整个社会变好。有着这样的好心态，才产生出这些思想。并且对当时的人们乃至社会都产生了巨大的影响，甚至到了后世，各个王朝也都将儒学作为治国的典范，可见孔子成就之大。他的言论被弟子整理成为《论语》，一直流传至今，并被人们反复传阅。里面有大量的典故，在典故之中又蕴含着高深的智慧，几乎能使读者的思想高度提升一个层次。孔子由于有一个良好的心态，并且努力进取，才促使这些伟大思想的产生。所以我们在学习孔子的这些伟大思想的同时，也要学习孔子的心态。即在看待事物是要往好的方面看，并对不足之处进行客观的评价，不受主观因素的干扰，这样才能更好地处理问题。

良好的心态可以促使伟大的思想的诞生，那么不良的心态又会造成怎样的影响呢？

希特勒在小的时候表现比较优秀，学习也比较认真，基本没有什么不良记录。但是一战之后，德国作为战败国，被迫签订了不平等条约，遭受不平等待遇，于是希特勒在心中就决定要报复世界。他片面地认为德国不应该受不平等待遇，这属于被别国欺负，而没有以客观的心态去看德国，没有看到德国发起一战那错误的一面。那么由这种不良的心态催生出的思想就是\_化，并发动二战，将全世界都拖入苦海。他如果没有片面地看待问题，而是全面、客观地看到了德国的错误之处，并且努力发展国家经济，那么德国恐怕会变得无比强大，而不是再次遭受厄运。由此可知，不良的心态是可怕的，我们不应该被情绪冲昏了头脑，去做出不该做的事。

心态决定一切，拥有一个良好的心态就会拥有一个良好的发展道路，使我们的人生越来越好。如果我们的心态是一个不良的心态，就会误入歧途，走上错误的道路，并且会严重影响我们的人生。所以，让我们培养自己有一个良好的心态吧！

**调整心态迎战月考作文10**

心态决定你的态度，而态度决定你是否会成功，良好的心态不仅会对一个人在生活方面产生良好的影响，也会在他的性格习惯上产生无法估量的益处。反之，如果一个人以一个不正常的心态面对世界，那么他必将会被世界所抛弃。

在初中的时候，我有一位心态有问题的同学，他从小父母离异，是爷爷奶奶把他养大，由于他从小没有感受过什么父母亲情，所以在平时与他相处时，总能在他的眼神中看到他的自卑，可以说他对一切事物抱有一种厌恶的心态，平时学校有什么活动，他总是做出一副不屑一顾的样子，上课老师让他回答问题，他总是眼睛一斜，双手向后一背，嘴也不张，反正就是不说话，死猪不怕开水烫的样子，为此，他可没少被老师惩罚，别人以为他这样子是一种酷，但实际上他的心态已经被扭曲，在他的心中除了自己，谁都是完美的，他是害怕自己不如别人。最终，他不得不退学去公立学校，在我看来，他一生的命运也会像他的心态一样，逐渐凋零直至枯委。

另一个人他也是我的同学，但与前一个截然不同，他是一个积极的人，每天都以开心来面对生活，即使被老师批评了，也依旧不会影响到他，并且他会更加关注老师所批评的错误，他有一头精干的短发，是标准的学生头，每天早上起床，当我们还在睡眼朦胧的情况下，他早已起床收拾好了一切。每天的早读他总是声音最大，并且座得笔直，因为有他，我们每天早读都不会被值班主任抓住，每当上课，他那双乌黑的大眼睛，总是盯着黑板不放，并且老师一提问，他就把他那细长的右手举得高高的，但是不知为何，他的成绩总是提不高，老师也找过他好多次，让他改进他的学习方法，提高效率，但他成绩还是那样。虽然每次考不好，但他从没有放弃，依旧是保持积极的心态拼博努力，我们也经常讽侃他，跟他说：“夏哥，你的努力与成绩成反比呀！”但他总是面带微笑地回答说：“没办法，天生就这智商，勤能补拙呀！听完他的话，我们也就灰溜溜的走了。最终，功夫不负有心人，他中考成绩一跃而出，成功考上了重点高中的火箭班。

心态对于一个人影响重大，不要总是发牢骚，要保持积极的心态，既来之，则安之，努力做好眼前的一切，相信未来一定不会亏待你。

**调整心态迎战月考作文11**

心态决定你的态度，而态度决定你是否会成功，良好的心态不仅会对一个人在生活方面产生良好的影响，也会在他的性格习惯上产生无法估量的益处。反之，如果一个人以一个不正常的心态面对世界，那么他必将会被世界所抛弃。

在的时候，我有一位心态有问题的同学，他从小父母离异，是爷爷奶奶把他养大，由于他从小没有感受过什么父母亲情，所以在平时与他相处时，总能在他的眼神中看到他的自卑，可以说他对一切事物抱有一种厌恶的心态，平时学校有什么活动。

他总是做出一副不屑一顾的样子，上课老师让他回答问题，他总是眼睛一斜，双手向后一背，嘴也不张，反正就是不说话，死猪不怕开水烫的样子，为此，他可没少被老师惩罚，别人以为他这样子是一种酷，但实际上他的心态已经被扭曲，在他的心中除了自己，谁都是完美的，他是害怕自己不如别人。最终，他不得不退学去公立学校，在我看来，他一生的命运也会像他的心态一样，逐渐凋零直至枯委。

另一个人他也是我的同学，但与前一个截然不同，他是一个积极的人，每天都以开心来面对生活，即使被老师批评了，也依旧不会影响到他，并且他会更加关注老师所批评的错误，他有一头精干的短发，是标准的学生头，每天早上起床，当我们还在睡眼朦胧的情况下，他早已起床收拾好了一切。每天的早读他总是声音，并且座得笔直。

因为有他，我们每天早读都不会被值班主任抓住，每当上课，他那双乌黑的大眼睛，总是盯着黑板不放，并且老师一提问，他就把他那细长的右手举得高高的，但是不知为何，他的成绩总是提不高，老师也找过他好多次，让他改进他的学习方法，提高效率，但他成绩还是那样。

虽然每次考不好，但他从没有放弃，依旧是保持积极的心态拼博努力，我们也经常讽侃他，跟他说：“夏哥，你的努力与成绩成反比呀!”但他总是面带微笑地回答说：“没办法，天生就这智商，勤能补拙呀!听完他的话，我们也就灰溜溜的走了。最终，功夫不负有心人，他中考成绩一跃而出，成功考上了重点高中的火箭班。

心态对于一个人影响重大，不要总是发牢骚，要保持积极的心态，既来之，则安之，努力做好眼前的一切，相信未来一定不会亏待你。

**调整心态迎战月考作文12**

关于调整学习心态就要分析影响心态的原因对症下药，原因如下：

第一：不想学习，不是自己想要的东西;

第二：学习了，不会，就比较烦躁，影响心态;

第三：过大的外在压力，比如父母的期望;

第四：没有找到学习的乐趣，兴趣才是最好的老师，可以做下职业规划，找到努力的方向，变被动为主动;

第五：用奖励机制来鼓励自己，达到什么标准给自己点成就感;

最后：从自己最感兴趣的点起步，培养兴趣和爱好，养成好的习惯，成为条件反射，学习就是为了自己，好好努力吧!

**调整心态迎战月考作文13**

保持沉稳的心态

切忌背后多言

如果你的才能和你所得的东西不合适，你可以当面向老总提出要求，只要是理由正当，理直气壮，就可以当面提，不要在背后，表示不满，这样做，不但无济于事，而且如果是\*\*知道你的这些做法，也只会小瞧于你。

要学会调适自己的心态

要保持相对的距离

做事最重要的是勇气

只要去做了，失败一次没多大关系，就当是买了个教训，对于失误自己要能够谅解自己，有时不是公司对自己苛刻，而是自己对自己太过于苛求。

严格的学校教育，总会让自己多少有点书呆子，有点墨守成规，责任心也有，努力也有，但是总会有失败，大多数的时候，当失败面临的时候，我们自己会面对逃离，其实，我们静下心来想想，我们是还年青，年青犯错误是正常的，只要没有给公司带来太大的损失，我们就要有勇气去承担和面对。

调整心态作文 (菁选3篇)（扩展9）

——调整好心态的方法 (菁选2篇)

**调整心态迎战月考作文14**

我改了，我真的在改变，我今天的心态特别好，原因都是因为自己想开了，更由于苗瀚月的帮助，因为她告诉我：心态好，心情自然就会好。但平时的我，不仅心态不好而且还没有耐心!如此一来：我才发现，心态真的是很重要的，逐渐我开始快乐了一点，接着我又想到了许多开心事，从下午4点开始。

我就无时无刻不把笑容挂在脸上，心里也自然轻松了许多，后来，我发现正是这个办法让自己很开心很轻松，所以我便想到了：经常把笑容挂在脸上，心中少些烦恼，这样就会很快乐，我今天下午心情真的挺不错的，尤其是傍晚;看来心态真的决定了我的心情，想想以前自己总想烦心事而却忘记了快乐，明明是自己和快乐过意不去，现在，终于开心了。

我也劝劝大家，和我一样别再那么烦恼了，有时候烦恼占据了我们的大脑，我们就这样不给快乐留一点余地，快乐逐渐也离我们越来越遥远了，我们之所以总得不到快乐，并不是因为命运的不公而是因为我们自己把快乐拒之门外，其实我们给痛苦的空间越少快乐就越多，不是所有人都永远遇不上烦心事的，只是遇上烦心事有时候根本没有去用良好的心态解决，那些鸡毛蒜皮的小事不值得我们去时时刻刻把它放在心上，凡事要用的心态去想，这样一来你会发现：原来快乐这样简单!

还有能让你快乐的几招：不要总去看自己的缺点，人没有天生就是完美的嘛，有什么缺点都可以改掉的，要多欣赏自己的优点(这并不属于骄傲)因为如果你总觉得自己差到了极点你就会失去自信变得不再相信自己，做什么事也没有主见了，总以为自己比别人差就会产生一种很强烈的自卑感，所以有时候不光要看清自己的缺点并改正，更要看清自己的优点，如果你真的没有找到自己的优点，那么请低下头用诚恳的态度去问问别人。

我相信自己：相信曾经那么阳光那么可爱的自己一定会找回原来的心态!你呢?是否也能做一个快乐的人?我相信，只要以一种良好的心态去看问题一切就会变得简单的多得多，我们自然也会轻松快乐许多!

今天，我已将快乐的“秘籍”全部“公开”。那么，坐在电脑桌前的你是否也愿意像我一样改变自己的心态呢?为我加油吧!让我们一起加油，努力改变自己!

**调整心态迎战月考作文15**

一、如何调整心态

>1、自我调整

法国作家雨果曾说过:“思想可以使天堂变成\*\*,也可以使\*\*变成天堂。”你不能样样顺利,但可以事事尽心;你不能左右天气,但可以改变心情;你不能选择容貌,但可以展现笑容;你不能预知明天,但你可以用好今天。你不能改变别人,你只能改变自己。所有这些的关键就是积极主动地调整自己的心态。

因此,遇到危机时我们要看到危机后面的转机;遇到压力时要看到压力后面的动力;遇到挫折时要看到挫折后面的成长,遇到成功时要看到成功后面的失败。总之,任何事情都有两个以上的选择,我们要做的是选择积极的应对心态。有专家研究,一个乐观系数高的人,在处理问题时,他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。因此正向乐观的态度不仅会\*息由环境压力而带来的紊乱情绪,也较能使问题导向积极正面的结果。

>2、精神超越

卡耐基说:“我非常相信,这是获得心理\*静的最大秘密之一-要有正确的价值观念。而我也相信,只要我们能定出一种个人的标准来--就是和我们的生活比起来,什么样的事情才值得的标准,我们的忧虑有50%可以立刻消除。”人为什么会产生痛苦、不安和犹豫、彷徨?归根到底是因为不清楚自己到底要什么,也就是说,自己没有清晰的价值观和人生定位。

所以,心态调整的第一步就是要彻底弄清自己的真正需要。我是一个什么样的人?我想做一个什么样的人?我的人生目标是什么?什么才是我的最爱?什么才是我最为珍贵的东西?什么才是我真正追求的东西?我如何定义成功、快乐和幸福?--这些问题问清楚了,给自己一个确定不疑的答案,给自己一个生活与工作的理由,每当遇到疑难问题就用这些标准去解释、去衡量,我们自然就会心安理得,自然就会找到生命的阳光和快乐的源泉。

>3、提升能力

既然压力和郁闷的来源是自身对事物的不熟悉、不确定感,或是对于目标的达成感到力不从心,或是担心自己被淘汰。那么,缓解压力和减少不安的最直接有效的方法,便是去了解、掌握状况,并且设法提升自身的能力。通过读书、读人、读事,通过自学、参加培训等途径,提升自己的职业能力和职业竞争力,一旦“会了”、“熟了”、“清楚了”,能力提高了,你的自信心自然会增强,成就感自然会增加,你的快乐与阳光指数自然会上升。

>4、理性反思

理性反思就是积极进行自我对话和反省。对于一个积极进取的人而言,面对压力和不良情绪时可以自问,“如果没做成又如何?”“如果真的像别人说的那样又如何?”“我真的是一个粗心的人吗?”“我真的是责任心不强吗?”等等。这样的想法并非找借口,而是一种有效疏解压力的方式,并且,在不断的自我追问中,我们会找到问题的真正症结所在。

同时,养成记心情日记也是一种简单有效的理性反思方法。它可以帮助你确定是什么刺激引起了压力和心情不好,通过检查你的日记,你可以发现你是怎么应对压力的,结果怎么样,又该如何应对外界环境对自己的影响,如何塑造自己阳光的心情。

>5、建立\*衡

首先,我们的人生目标体系不能太单一,也不应该单一。我们不能一辈子活着只为了工作、事业、金钱、\*\*、名誉,我们还有更队多的比这些更重要的东西,比如:健康、家庭、孩子、兴趣、学习、朋友、服务他人、精神愉悦等。我们不能成为世俗成功标准的\*\*。其次,我们要主动管理自己的情绪,注重业余生活,不要把工作上的压力和不良的情绪带回家。第三,留出休整的空间,与他人共享时光,交谈、倾诉、阅读、冥想、听音乐、处理家务、参与体力劳动都是获得内心安宁的绝好方式,选择适宜的运动,锻炼忍耐力、灵敏度或体力……持之以恒地交替应用你喜爱的方式并建立理性的习惯,逐渐体会它对你身心的裨益。

>6、管理时间

现代职场人士时间总是不够用,原因在于没有很好地养成管理时间的习惯。而且误认为忙就是效率,甚至以“工作狂”为荣。时间管理的关键是不要让你的安排左右你,你要自己安排你的事。在进行时间安排时,应权衡各种事情的优先顺序,要学会“弹钢琴”。对工作要有前瞻能力,把重要但不一定紧急的事放到首位,比如做计划、学习、锻炼身体、授权等,运用PDCA循环的.方法管理自己,管理工作,防患于未然。如果总是在忙于救火,那将使我们的工作永远处于被动之中,也不会常有阳光快乐的心情。

>7、加强沟通

\*时要积极改善人际关系,特别是要加强与上级、同事及\*\*的沟通,注意与配偶、孩子、父母的情感交流。在压力过大或情绪不佳时,要坦诚地寻求上级、同事、朋友或家人的协助,不要试图一个人就把所有压力与痛苦都承担下来。要筹建自己心情的蓄水池和\*\*系统,成功时有人分享,挫折时有人倾诉。

>8、保持健康

健康的身心是我们塑造阳光心态的基础。学会肌肉放松、深呼吸,加强锻炼,充足完整的睡眠,保持健康和营养等,这些都应该纳入我们\*时工作与生活的计划之中。通过保持你的健康,你可以增加精力和耐力,帮助你抵抗压力与消极情绪的侵袭。

>9、把握今天

压力与消极情绪的产生都有一个相同的特质,就是突出表现在对明天和将来的焦虑和担心。而要应对压力,减少消极不安情绪,我们首要做的事情不是去观望遥远的将来,而是去做手边的清晰之事,因为为明日作好准备的最佳办法就是集中你所有的智慧、热忱,把今天的工作做得尽善尽美。“昨天是张作废的支票,明天是张信用卡,只有今天才是现金,要善加利用。

二、职场如何保持正确的心态

>1、要自信

自信的人自己舒服,别人看着也舒服。不自信的人自己紧张,别人也无可适从,彼此不会有良好的第一印象。没有自信,还会导致\*时的相处中容易\*\*,防御心理强,造成与别人的隔阂。

>2、要尊重别人

在思想的王国里,每个人都是上帝,没有人愿意被人瞧不起。尊重对方,以\*等的口气和别人说话,首先是尊重别人,其实也是尊重自己。不尊重别人,势必会引起别人的反感和排斥。

>3、热情,乐于助人

一方有难,八方支援。被帮助的人心里是多么的感激提供帮助的人。在日常生活中,保持热情,经常快乐地帮助别人,自然会收到大家的欢迎,就算是没有十分强的人际沟通能力,也不会落到老鼠过街人人喊打的地步。乐于助人在人际交往中一剂吸引力很强的良药。

>4、有一个好的性格

好的性格是指好的言行,例如不随便说粗话脏话。有良好的情绪\*\*方式,不随便乱发脾气。不偏激,有\*和的心态。好的性格在\*时的相处最为重要,这个时候大家都卸掉了\*时的面具真实待人,保持良好的心态,保持良好的情绪表达方式,自然是让周围的人感觉舒服。

>5、有一付好心肠

有坏心肠的人做不到有好性格,也做不到乐于助人,更做不到尊重其他人。有坏心肠的人,往往是唯我独尊,不会给别人空间,在利益前面,我摆第一。而有一付好心肠的人,自然会尊重别人,也容易乐于帮助人。

三、身在职场要注意什么

>1、责任感

当你面对工作的时候,一定要有的就是责任感,也是一份职业的操守。你热爱这份工作时,你就必然会用心去投入自己的感情和精力,此时成功也会更进一步。千万不要吊儿郎当的处理和面对你的工作,否则你的职场路不远。

>2、抗压性

学会抗压,不仅是生活也是工作中的一个关键。没有\*\*\*\*的事,也没有不会失败的事,有了问题千万不要退缩。懂得适时的去调节自己的心态,并对问题作出分析,从中找到处理的方法。

>3、好习惯

好习惯就是求稳,凡事有轻重缓急,该快的时候不要拖拉,该仔细的时候不要马虎。在职场上很多人会一心求功名却忘了最初的心,到最后会失去了朋友也得不到什么。

调整心态作文 (菁选3篇)（扩展2）

——心态不好如何调整 (菁选3篇)

**调整心态迎战月考作文16**

有人说：“心有多大，世界便有多大。”心态的不同，往往导致了眼界的不同，也决定了个人的成败。

有一群人，他们总是平淡的看着自头顶飞过的每一片云，感受着拂过的每一丝微风。拈花一笑间，梦风云，梦乾坤，梦宇宙，以一梦证道，在梦中彷徨，在梦中寻求天地至理，或许悟了，或许没悟，也不去刻意追求，看花开花落，叹云卷云舒，毫不在意。“随他去”看透了万丈红尘，尝遍了人生百味，在大苦大难后的大彻大悟中化作永恒，有着一种视天地为无物，高远淡雅的天人合一的处事纳物的心态。而也有些人，一开始便以“逆”作为毕生的追求。

**调整心态迎战月考作文17**

每个人的人生，都像是一幅画，有的是彩色的，而有的却是黑白的；有的是一幅绮丽的美术作品，而有的就是一团毫无作用的废纸……海伦·凯勒—一个家喻户晓的人物。她的童年在无声无色的世界中走过，是一个不幸的人。但幸运的是，她有着常人没有的坚韧毅力和无比乐观的心态，正是这样乐观的心态才让她拥有了一个美好的人生。可想而知，如果当初她选择的不是乐观，而是堕落，那么，她的人生就是永远没有色彩和声音的，也不会为后人所歌颂。

记得古人常说：“种因得果。”种什么因，的什么果，看来是正确的。用什么样的人生态度去生活，就会得到一个什么样的人生。

记得，有一次政治课上，老师讲了一个故事来解释人生观——从前，有位老妇人，她有两个儿子，大儿子是卖伞的，二儿子是买鞋的，两个儿子对她都非常孝顺，可老人却总是闷闷不乐。后来别人问她，才知道其中的缘由。原来，老人在晴天的时候，担心大儿子的伞卖不出去，在雨天的时候又担心二儿子的鞋卖不出去，自然是高兴不起来的。后来，有人劝她，让她在情天的时候想想她二儿子的鞋卖的很好，在雨天的时候想想她大儿子的伞卖的很好。果然，老人每天都高高兴兴的，日子过得很舒畅。

之前的老人每天都愁眉不展，忧心忡忡，那是因为老人内心的愁苦和担忧；之后的老人每天都喜笑颜开，那是因为她的内心充满的是对未来美好生活的憧憬，心中充满了喜悦。有时候，我们要善于从另一个角度想问题，问题就会变得简单，这样，才能找到一个解决的好办法，才能拥有一个好的心态，好的人生。

向日葵每天都跟着太阳转，即使是狂风暴雨，也总是昂着高傲的头。那是因为它相信，它的明天会更好，它拥有一个乐观的心态，才会每天都笑着，风雨洗礼后的它们会更加坚强。

其实，我们每个人都应该像向日葵一样，不怕艰难困苦，笑对困难，始终相信“生活是一面镜子，你对她笑，她就会对你笑；你对她哭，她也会对你哭。”困难没什么大不了，笑一笑，什么都好，那么我们就会收获一个不一样的人生！

**调整心态迎战月考作文18**

大多数的人都会有这样的疑问：人一辈子最需要的是什么。也许有的人会说，是权利;而有的人会说是健康;还有的人会说是快乐;也或者有的人说是有一知己，等等。其实这些都是一个人最需要的，缺一样都不会完整。但是人最需要的还是良好的心态有了良好的心态就等于这些全部就拥有了。

试想如果上面说的那些我们全部都拥有了，什么都不缺了，然而我们却没有良好的心态，有很多的可能那些我们暂时拥有的一切都会慢慢在我们手间流逝。而拥有良好心态的人，就不怕得不到或者是失去这些东西。所以一个人在任何时候，就算风光再好，人生有多如意也或者是落难，跌入人生低谷，都需要一种很良好的心态，当我们到有钱有权的地位了，一切都有了的时候更需要良好的心态，不然会进入贪婪的状态，甚至会失去所有拥有的东西。权利是暂时的，金钱是身外的，健康也是随着年龄的增长而减少的，但这些东西一旦都失去的时候，我们所能拥有的就是良好的心态来支撑我们所，剩下的唯一灵魂。相同的道理，当我们什么都没有的时候，还是只能拥有良好的心态去支撑我们唯一存在的灵魂，我们需要这良好的心态鼓励我们努力奋斗。所以不管我们是什么都有还是什么都没有的时候最需要的都是一个良好的心态，良好的心态才是人生中的主角，只有保持好良好额心态我们才能去驾驭生命，不然就会被命运牵着鼻子走。

当然良好的心态不是与生俱来的，当我们发现自己缺乏积极乐观的心态时，不要灰心与沮丧，要知道我们完全可以改变悲观的心态的。而改变心态最有效的方法之一就是树立培养：“有所为有所不为”的哲学观念。让这一观念来不断调节自己的心态。除此之外，要注意外在因素，要经常有意识地和积极乐观的人呆在一起，从这些人的身上学习积极乐观的态度，感染到他们的积极情绪，从而调动自己的积极心态。还有就是活到老学到老，我们要通过不断的努力学习跟上时代的步伐才能使心态更加良好。

所以，不管是谁做什么事情都要保持一个良好的心态，拥有了良好的心态，才能保证能拥有其他的一切。

**调整心态迎战月考作文19**

我改变了，我真的在改变，我今天的心态特别好，原因都是因为自己想开了，更由于苗瀚月的帮助，因为她告诉我：心态好，心情自然就会好。但平时的我，不仅心态不好而且还没有耐心！如此一来：我才发现，心态真的是很重要的，逐渐我开始快乐了一点，接着我又想到了许多开心事，从下午4点开始，我就无时无刻不把笑容挂在脸上，心里也自然轻松了许多，后来，我发现正是这个办法让自己很开心很轻松，所以我便想到了：经常把笑容挂在脸上，心中少些烦恼，这样就会很快乐，我今天下午心情真的挺不错的，尤其是傍晚；看来心态真的决定了我的心情，想想以前自己总想烦心事而却忘记了快乐，明明是自己和快乐过意不去，现在，终于开心了。

我也劝劝大家，和我一样别再那么烦恼了，有时候烦恼占据了我们的大脑，我们就这样不给快乐留一点余地，快乐逐渐也离我们越来越遥远了，我们之所以总得不到快乐，并不是因为命运的不公而是因为我们自己把快乐拒之门外，其实我们给痛苦的空间越少快乐就越多，不是所有人都永远遇不上烦心事的，只是遇上烦心事有时候根本没有去用良好的心态解决，那些鸡毛蒜皮的小事不值得我们去时时刻刻把它放在心上，凡事要用最好的心态去想，这样一来你会发现：原来快乐这样简单！

还有能让你快乐的几招：不要总去看自己的缺点，人没有天生就是完美的嘛，有什么缺点都可以改掉的，要多欣赏自己的优点（这并不属于骄傲）因为如果你总觉得自己差到了极点你就会失去自信变得不再相信自己，做什么事也没有主见了，总以为自己比别人差就会产生一种很强烈的自卑感，所以有时候不光要看清自己的缺点并改正，更要看清自己的优点，如果你真的没有找到自己的优点，那么请低下头用诚恳的态度去问问别人。

我相信自己：相信曾经那么阳光那么可爱的自己一定会找回原来的心态！你呢？是否也能做一个快乐的人？我相信，只要以一种良好的心态去看问题一切就会变得简单的多得多，我们自然也会轻松快乐许多！

今天，我已将快乐的\_秘籍\_全部\_公开\_,那么，坐在电脑桌前的你是否也愿意像我一样改变自己的心态呢？为我加油吧！让我们一起加油，努力改变自己！

**调整心态迎战月考作文20**

1、学习的心态: 学习是给自己补充能量，先有输入，才能输出。尤其在知识经济时代，知识更新的周期越来越短，过时的知识等于废料，只有不断的学习，才能不断摄取能量，才能适应社会的发展，才能生存下来。要善于思考，善于分析，善于整合，只有这样才能创新。读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数;阅人无数不如名师指路，因此，要紧跟成功者。

2、归零的心态： 重新开始。第一次成功相对比较容易，但第二次却不容易，原因是不能归零。长安集团的总裁，在东方之子接受采访的时候说了一句话，往往一个企业的失败是因为他曾经的成功。事物发展的规律是波浪前进，螺旋上升，周期性变化。用中国的古话，叫风水轮流转，经济学讲：资产重组。电视剧有句道白：生活就是不断的重新再来。不归零就不能进入新的财富分配。就不会持续性发展。

3、积极的心态: 事物永远是阴阳同存，积极的心态看到的永远是事物好的一面，而消极的心态只看到不好的一面。积极的心态能把坏的事情变好，消极的心态能把好的事情变坏。当今时代是悟性的赛跑!积极的心态象太阳，照到哪里哪里亮，消极的心态象月亮，初一十五不一样，不是没有阳光，是因为你总低着头，不是没有绿洲，是因为你心中一片沙漠。成功吸引成功，民工吸引民工。华尔街致富格言：要想致富就必须远离蠢材，至少50米以外。

4、付出的心态： 是一种因果关系。舍就是付出，付出的心态是老板心态。是为自己做事的心态，要懂得舍得的关系。舍的本身就是得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。而打工的心态是应付的心态。不愿付出的人，总是省钱，省力，省事，最后把成功也省了。

5、坚持的心态 90%以上的人不能成功，为什么?因为90%以上的人不能坚持。坚持的心态是在遇到坎坷的时候反映出来的，而不是顺利的时候。遇到瓶颈的时候还要坚持，直到突破瓶颈达到新的高峰。要坚持出到底，不能输给自己。

6、合作的心态： 合作是一种境界。合作可以打天下。强强联合。合力不只是加法之和。1+1=11再加1是111。这就是合力。但第一个1倒下了就变成了-11，中间那个1倒下了就变成了1-1。成功就是把积极的人组织在一起做事情。 7、谦虚的心态： 去掉缺点，吸取优点。虚心使人进步，骄傲使人落后。有句话：谦虚是人类最大的成就。谦虚让你得到尊重。越饱满的麦穗越弯腰。 8、感恩的心态： 感恩周围的一切，包括坎坷、困难和我们的敌人。事物不是孤立存在的，没有周围的一切就没有你的存在。

**调整心态迎战月考作文21**

幸福的人生，不是源于上辈子积下的功德，也不是来自上帝的宠幸和恩赐，而是来自良好的心态。有了良好的心态，就会觉得人生的路平坦宽阔;有了良好的心态，人生的征程上，就会鸟语花香;有了良好的心态，就会觉得生活是多么美好，怎样过都快乐无比。

没有好的心态的人生像残缺的古筝，试想，消沉的意志怎能弹出欢快的乐曲?消极的人生所奏出的曲子，永远带着几分忧愁和失落，没有欢欣，也没有愉悦，更不会有昂扬的乐章。

月色溶溶夜，我听见金戈铁马的声音。

战旗倒下，又输了，越王勾贱沉思着。就此倒下?彻底认输?不，不能!于是他卧薪尝胆，于是他“十年生聚，十年教训”，于是在刀光剑影中，他终于胜利了。如果勾贱因一时的战败便一蹶不振，恐怕春秋五霸的青史上该不会他的名字吧!

乒乓场上，我想起了她。一个身材矮小的女孩，她为了自己能站在球场，发挥出色，坚持在双腿上绑上沙包，锻炼长跑。终于，她将乒乓球“打”出了中国，也打出了自己人生的精彩。她就是乒乓球赛的冠军——邓亚萍。如果她因为自己身材矮小而消沉不振，放弃自己的追求，她能品尝到幸福时刻那醉人的芬芳吗?

丛飞，一个震撼人们心灵的名字。他一生中帮助了很多失学的孩子，就在他即将离开人世的时候，还把自己的眼角膜捐赠给了社会。当“丛飞”二字出现在“20\_感动中国人物”的大屏幕上是，不知有多少人热泪盈眶。如果丛飞不曾帮助别人、只顾自己，他能给那么多孩子带来快乐吗?我想，弥留之际的他一定是幸福快乐的。高尚的情操，赢得了世人的崇敬，高贵的心，在幸福别人的同时也快乐了自己。

因为我不是李白，我没有他的飘逸与浪漫，但我有我的热情与洒脱;我不是比尔盖茨，我没有他的财富与地位，但我有我的自信与快乐。

摔倒了有什么了不起，站起来依然可以顶天立地;一次失败有什么了不起，继续努力依然可以摘取成功的花朵;伤心难过有什么了不起，擦干眼泪依然可以重拾自己;再多的坎坷有什么了不起，心态平了路也平!

**调整心态迎战月考作文22**

不要妄自菲薄

不论在任何条件下，自己不能看不起自己，哪怕全世界都不相信你，看不起你，你一定要相信你自己，因为我相信一句话，如果你喜欢上了你自己，那么就会有更多的人喜欢你，如果你想自己是什么样的人，只要你想，努力去实现，就会的！（很多人为什么没实现，就是没毅力）

调节情绪

学会调整情绪，尽量往好处想，很多人遇到一些事情的时候，就急的象热锅上的蚂蚁，本来可以很好解决的问题，正是因为情绪的把握不好，让简单的事情复杂化，让复杂的事情更难。其实只要把握好事情的关键，把每个细节处理的得贴就会游刃有余。遇到棘手的事情，冷静点，然后想如何才能把它做好，你越往好处想，心就越开，越往坏处想，心就越窄！

珍惜身边人

珍惜身边的人，用语方面尽量不伤害，哪怕遇到你不喜欢的人，你尽量迂回，找理由离开也不要肆意伤害，这样不仅让自己心情太坏，也让场面更尴尬。珍惜现在身边的一切。

爱惜生命

热爱生命，每天吸收新的养料，每天要有不同的思维。多学会换位思考，尽量找新的事物满足对世界的新奇感，神秘感。

端正态度

只有用真心，用爱，用人格去面对你的生活，你的人生才会更精彩

结语：通过上文的描述，想必大家对于如何调整自己的心态有了一个比较全面的了解了吧，生活就在我们的面前，不管我们是看还是不看，是过还是不过，我们都要面对他，那么心态就很重要了，好的心态才能使我们成功。

**调整心态迎战月考作文23**

心态，对人来说十分重要。拥有一个良好的心态去做某一件事情，就相当于你已经成功了一半。

在有一次的月考中，我因为时间不充足，就有大多数的题目没有写完，于是那一天我的内心一直不好受，因为自己心里老是在骂自己，我为什么要花那么多时间在选择题和填空题上，一道好像知道又不知道的题目想了半个小时，为什么那么多的题目做不出来，为什么自己有把握的题目都没有做对？我陷入了深深的自责之中。

回到家以后，妈妈发现我的心情不好，就问了我原因，我就如实的跟她说了，这一次没有考好的事情，当我说完她就大笑了起来，我气急败坏的说道：“这一次我没有考好，笑什么笑。”妈妈听了我的话并没有很生气，然后她心平气和的对我说：“儿子，在做任何一件事情的时候，都要放宽心态才可以做得好，如果把自己放在一个一直紧绷当中的状态的话，一定不会对自己有所帮助，所以遇到了任何事情心态绝对要好，要想到它最坏的一面，并且自己要能够接受，要尽量的说服自己，这样会有意想不到的奇迹发生。”我说：“妈妈我听懂了，下一次考试时我一定会放宽心态，沉着冷静地应对。”

我说到做到了，因为在每一次考试时，我考得不好的时候，不会在上次那样气急败坏了，而是把试卷的错题全部整理出来，写在一个我最喜欢的本子上，用我最漂亮的字迹让那些错题变得生动有趣，在成绩十分理想的时候，我也不会在骄傲了，继续复习书本上的内容，在下一次考试中再接再厉，因为妈妈对我说的话，我一直牢记于心，我觉得心态真的十分的重要。

一个良好的心态，再加上你所付出的努力和汗水，一定会把你带到一个成功的地方，俗话说失败乃成功之母，你不经历一次失败，怎能看到失败的痛苦，也不会尝到成功的喜悦。

心态很重要，无论是在学校考试上或者是社会生活上，我们都需要保持一个良好的心态，万事先看好处的地方，再想想更坏的打算，说服自己能够接受，坦然的面对，俗话说有得必有失，有失必有得，没有人会平白无故的得到一个东西，这都是自己在不经意间失去了某一些东西为代价换来的，内心强大的人才是真正的强大，那些外表看似强大内心却像一片纸一样弱小的人，不是真正的强大。

**调整心态迎战月考作文24**

充满奖牌和掌声的生命，有他们的幸福与满足；充满失败与落寞的生命，也有他们努力的理由。因为金牌只是一种标准，不能代表所有。

金牌拿到手软的林丹和“千年老二”李宗伟便是这样的两种人，但他们都有一个发自内心的声音：既然努力被自己和很多人认可了，金牌也就不重要了。更难得的是李宗伟能怀着这样的心态继续走下去逐渐看开一切，为努力找到了一个更真实的方向。

在远方，有着穷其一生也可能达不到的目标，有的人坚持不懈直至筋疲力尽，有的人采取各种手段，有的人中途放弃，但有的人在路途中重新诠释自己的目标，带着轻松的心态走向远方。这样的人更值得我们佩服、尊敬。

当年的繁华都城长安，是多少文人才子的向往之地，渴望在这里有所作为，为国为民。杜甫也不例外，然而在这长安十年中，他经历了太多太多，安史之乱，政治腐败，人民流离失所，他笔下的诗也更多的写到百姓，写到社会现实。他依旧写诗，却不再歌颂帝王将相，而是更多写到心中所感。于是他写诗不再为了一官半职，而是为了人民疾苦。还有这样一个人，多次被诺奖提名却始终擦肩而过，他就是村上春树，但他依然潜心创作，不受任何干扰，一笔一笔写出属于他的文字。

为什么不看一看李宗伟不变的努力，与他错过的金牌，在他落寞的背影下释怀了，“其实世界冠军对我来说已经不是很重要了，我想的是接下来看看能不能再多打两年，慢慢享受羽毛球吧”。他已经从内心深处把残酷的比赛、一直以来的失败变作做打羽毛球享受，那么还有什么不能放下呢？在朝着既定的目标努力的同时也学会调整心态、看开一切吧。

**调整心态迎战月考作文25**

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\*\*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\*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\*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\*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\*\*\*\*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\*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\*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，\*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。

**调整心态迎战月考作文26**

1、欲望不要太高。

欲望无止境，欲望越高，一旦不能得到满足，形成的反差就越大，心态就越容易失衡。

2、攀比思想不能太重。

如果盲目攀比，就会“人比人，气死人。”如果跟\*\*\*\*比待遇，跟农民兄弟比收入，跟先进人物比贡献，心态就能\*衡，怨气就自然消了。

3、要学会忘记。

不要对过去的事耿耿于怀，过去了的事就让它过去，这样才会少去许多烦恼，心情才能舒畅。

4、学会让自己安静

把思维沉浸下来，慢慢降低对事物的欲望。把自我经常归零，每天都是新的起点，没有年龄的限制，只要你对事物的欲望适当的降低，会赢得更多的求胜机会。（所谓退一步海阔天空）

5、学会关爱自己

只有多关爱自己，才能有更多的能量去关爱他人，如果你有足够的能力，就要尽量帮助你能帮助的人，那样你得到的就是几份快乐，多帮助他人，善待自己，也是一种减压的方式。

6、保持冷静

遇到心情烦躁的时候，你喝一杯白水，放一曲舒缓的轻音乐，闭眼，回味身边的人与事，对新的未来可以慢慢的梳理，既是一种休息，也是一种冷静的前进思考。

**调整心态迎战月考作文27**

马上就要开学了，你准备好了吗？

快开学了，心态无疑是最重要的，生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊\*\*，过上真正快乐的生活。在做完作业后这个暑假，大家都玩得很高兴，但在这将要开学的时候，大家却需要把自己的玩儿心收回来，准备以最好的心态面临开学。

而在这开学的前一周，应把需要准备的东西都整理好，不要在开学前一天匆匆忙忙的收拾，导致丢三落四，俗话说得好“易未雨而绸缪，勿临渴而掘井”。 提前准备可做到有的放矢，达到事半功倍的效果。

最后要说的就是很多人的作业都早早的做完，但在开学之前还是应该把这些几乎忘记的知识重新温习一遍，这样才能使自己的知识更牢固，在开学以后的学习中游刃有余，事半功倍。古语说：“温故而知新”，可见复习对于学习的重要性。在上课结束后，学生要及时复习巩固知识，“学而时习之，不亦乐乎！”古人把经常复习当作是一种乐趣，能达到这种境界是非常不容易的。复习在学习中起到了巩固、强化的作用，是将知识掌握的一个重要环节。

在这个将要开学之际，希望大家都能调整心态，向着初三的学习生涯进发，并在这个全新的学期里，展示出一个全新的自己。

调整心态作文 (菁选3篇)扩展阅读

调整心态作文 (菁选3篇)（扩展1）

——如何调整工作心态3篇

**调整心态迎战月考作文28**

如果说，人生就像一条潺潺流淌的小溪，那偶尔随水流过的缤纷落英便是我们期待的机遇。花的馥郁清丽促使我们每个人都想将它从溪水中拾起。有的人怀着平和的心态，从从容容便掬起一捧缤纷，有点人却生怕这话瓣儿随水流去，匆匆赶来，却一不小心跌进了水里。

面对大太监李莲英要谭鑫培在慈禧面前唱自己不会唱的《盗魂灵》的刁难，谭鑫培处变不惊，以沉着的心态自创了一种绝妙的新唱法，充分展现出一代京剧大师、谭派代表人物的风范，亦成就了一出千古流传的好戏。而迫切想要为国争光的程菲在08年奥运会上心态发生了波动，遗憾地败在了以自己名字命名的“程菲跳”上。

如果说，人生就像在广阔的海面上行驶的船儿，那么就免不了要在沉浮中前行。有的人怀着淡然的心态面对人生的沉浮，在颠簸摇摆的航程中体验海的通达与壮阔，有的人却让低潮时的落寞始终氤氲在自己周身，枉将年华一路洒落在海水深处。

乌台诗案将苏轼的政治理想撕成碎片，可是豁达的他并未被生活的风浪击倒，以达观的心态诗意地栖居，吟诗，游山，煮“东坡肉”，在黑暗的环境中任透出他生命绚烂的底色。而被李商隐赞为“才调无伦\_的贾生，却生性敏感，遇到挫折便如惊弓之鸟般整日凄凄惶惶，心态失衡。没有一位政治家所应有的胸襟，经不起政治风浪的洗礼，就注定了这位曾经意气风发的洛阳少年实现不了他鲲鹏展翅九万里的抱负。

如果说，人生就像一个大舞台，那么生、旦、净、末、丑，不论高低，勿论贵贱，以自己最真实的心态，演绎出了最真实的自己，就是一出好戏。

闲看庭前花开花落，漫随天外与卷云舒，陶渊明以淡泊的心态留给历史一抹淡雅的隐士背影；冥思是蝶在梦中化为了我，还是我在梦中化为了蝶，庄子以超脱的心态呈现出的物化境界亦如中国古代文学中一朵飘然永恒的云；举世皆浊我独清，举世皆醉我独醒，屈原怀着绝望的忧国心态的纵身一跃，虽让他的肉体消失在滚滚汨罗江水中，却在每一位华夏子孙的心中定格为永恒。

心态，关乎人的心性，关乎对生活的态度。不论何时，以最从容的心性，最真实的态度面对人生，人生的笑靥便会在你心底荡漾开来。

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！