# 控制心态才能实现目标作文素材(实用62篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-03-12

*控制心态才能实现目标作文素材1看到一段话，是一位很喜欢的年轻女作家写的。大概的意思就是要培养不后悔的心态。就是当我们想要后悔的时候，不妨换一个角度想，与其把时间花费在悔恨上，还不如把它用来努力向前。我们曾经做的那些决定，都是自己选择的，有的...*

**控制心态才能实现目标作文素材1**

看到一段话，是一位很喜欢的年轻女作家写的。大概的意思就是要培养不后悔的心态。

就是当我们想要后悔的时候，不妨换一个角度想，与其把时间花费在悔恨上，还不如把它用来努力向前。我们曾经做的那些决定，都是自己选择的，有的可能是随意的，但也有的是经常慎重细想的。只要想通了这一点，那还有什么理由后悔呢？

很多时候，我们就是在不知不觉地把自己陷入了这样的一个处境当中。只看到现在所面临的处境，不花时间去想一想如何更好、或者如何解决，反而是把心力花在对已经无法改变的过往去埋怨。

要知道我们做的\'每一个决定，都是和当时的认知相关的，即使真的重新让你返回去选择，并不一定会有所改变。

因为在那个时刻，以你的思维认知层面，你会觉得那个选择就是最为合适的。

所以说到底，如果对于一件事，或者现在的某个状态不满意，我们要做的就是不断地学习，提升自己的认知，多一些知识，这样才会在做选择时，有更多的思考，这才是我们最应该做的。

**控制心态才能实现目标作文素材2**

一位哲人曾言：你在心态上失去平和，世界就倾斜了。是的，不论做什么事，平和的心态都是最重要的。我对此深有体会，因为曾经的一件事......

那是在我九岁的时候，有一场非常重要的语文考试。我为此认真复习了一个月。终于，到了考试的那一天。

进入考场，我坐在位置上，心怦怦直跳，考试时要是有题不会怎么办？要是想不起诗句怎么办？我心里直打鼓。

考卷发下来，我赶忙填好名字，开始奋笔疾书。一开始的答题非常顺利，我不免有些骄傲了：这题这么简单，想必这次不必费力就可以拿高分了！我的意洋洋地写了下去。

可是突然地，我发现有道题不会做——“天若不爱酒”，下句是什么？我绞尽脑汁，也无法在脑子里搜到半点与这句有关的诗句。

我开始慌了手脚，匆忙读完下一题，我更慌了——“夜阑卧听风吹雨”，请接下句。怎么办？我明明知道的啊！我甚至记起了上句的“尚思为国戍轮台”，可就是填不出答案。我只好继续做下面的题。

最后，因为我自乱阵脚，成绩并不理想。在父母的开导以及我的领悟下，我明白了：以平和心态对待失败，才能微笑迎接胜利！

**控制心态才能实现目标作文素材3**

良好的心态决定一个人的命运，就如一个小小的决定也会决定你今后的人生……但前提是你必须拥有一个好的心态才能成就你的成败。

西楚霸王项羽在巨鹿战役后开始对秦军来一场世纪的战役，面对在自己面前的是种种不利因素，似乎是一场有败无胜，毫无悬念的。但项羽却没有犹豫不决，坚定自己的目标和信念，最终他以强大的心态顶着所有的压力与困难，打下了一大片土地，使之名扬于千秋后世。假如项羽没有一颗坚定而勇敢的良好心态，他还会得到最终的胜利之实吗？正因为他有一颗勇敢的心，良好的心态，才是他获取成功的关键因素之一。假如人没有一个良好的心态，便让人垂头丧气，心灰意冷，然而事情也不能做到尽善尽美，所以拥有一个良好的心态是很重要的。

假如把人生视为一座桥梁，能否到达成功的彼岸关键就是在取决于我们的心态。

国内著名的企业家马云，他曾几次报考，但最终以失败告终，但他却从来也不曾为此放弃目标，而是坚持每天为自己所定下来的目标和信念奋斗。最后，他为自己的人生赢得了一次震耳欲聋的掌声！用自己的双手打下了辉煌的成就，创办了国内外著名的企业‘阿里巴巴‘身价过亿，他曾说过：“永远不要跟别人比幸运，我从来没想过我比别人幸运，我也许比他们更有毅力，在最困难的时候，他们熬不住了，我可以多熬一秒钟、两秒钟。”可见，成功源于他拥有一颗永不言弃的好心态。

心态决定我们的人生，有什么样的心态，就有怎样的今天和未来，你奋斗拼搏，后面等着你的是绚丽精彩的人生，而你每天都在无所事事，等待着你的却是你的悔恼，成功的人士始终用积极乐观的心态去支配和控制自己的人生。说到底，如何看待的人生，由我们自己决定，无论在哪种特定的环境中，良好的心态起着关键的作用。

保持一颗良好的心态，能使我们在人生的道理上，除去苦难的阻碍，推开成功的门。

**控制心态才能实现目标作文素材4**

最近电视台正在热播电视剧《雪在烧》，我也在看。这部电视剧使我的心灵受到很大的震撼。

电视剧《雪在烧》主要描述了罗柔、罗一这对姐妹在阴谋与欲望之间痛苦挣扎、最终找到真爱的传奇经历。剧中，罗一像一个天使，始终包容姐姐包容身边所有伤害过她的人，她用爱去舔拭伤口，用爱去争取美好生活，最终将姐姐从仇恨和嫉妒中救出。姐妹俩终于明白能够相守在一起才是最幸福的事。姐妹俩与作家司青发生的感情纠葛，罗柔的不择手段和罗一的善良宽容，使她们的人生发生戏剧性的变化......

看了这部电视剧，我思绪万千。罗柔煞费心机。不择手段去伤害她的妹妹罗一，最后自己得到了什么？而罗一面对姐姐的伤害，她又是怎样宽容地对待姐姐？答案似乎不得而知。罗柔不仅伤害了别人，而且还害了自己，她使别人为她担心，为她难过，使自己在对罗一的嫉妒和仇恨中无法自拔。所幸的是，罗一这个纯洁善良的天使用自己无私的爱与宽容，把罗柔从仇恨和嫉妒的梦境中唤醒。我觉得，罗柔有罗一这样的妹妹是她自己的福气，只是她察觉得太晚了而已。

很多人都说罗一是一个很特别的女孩，我想，罗一的特别，就是因为她的宽容和善良吧！她比别的女孩少一份虚荣，多一份坚强，少一份心计，多一份理解。在她的心灵世界里，没有一点杂质和瑕疵，只有纯净和美好。她做每件事情，首先想到的都是别人。她的姐姐罗柔为了自己的事业与爱情，一次又一次地伤害罗一，而罗一毫不在意，她只会一次一次地为姐姐辩解：“这不是姐姐的错！”

我认为我们都应该像罗一学习，学会放下心中的不平衡与对别人的嫉妒。把心放宽一点，心里的杂质便会少一点，纯洁便会多一点。学会用宽容的心态面对生活，那么你会觉得世界有多么美好，生活又是那样一片阳光。

**控制心态才能实现目标作文素材5**

>心态不好则不能成功（患得患失的后羿）

后羿是我国古代传说中有名的神射手。有一次，夏王让后羿射一块一尺见方的兽皮和一个直径一寸的靶子。他对后羿说道：“你如果射中了，我就赏给你一万两黄金；如果射不中，我就削减你的封地。”后羿听后顿时心神不宁，持箭向兽皮射去时，没有射中，又向靶子射时，也没有射中。夏王就问其他人：“后羿一向是百发百中的，为何今天却连一下也射不中，这是因为什么呢？”有一个人回答道：“后羿之所以射不中，是因为他心里既要为射中得到一万两的黄金而喜，又要为射不中受到削减封地的惩罚而忧。要是能免除这些外在的喜忧的话，那么天底下的人都能成为无愧于后羿的射手了！”

**控制心态才能实现目标作文素材6**

下午，我和母亲去卖芝桥打印东西，两位老板娘截然不一样的态度令我了解了一个世间真理--态度决定所有。

母亲先进了一间窄小的打印店，老板娘热情地说：“要干嘛？打印还是复印？”母亲说：“打印。递去U盘，然后说了一通我听不懂的专业术语。只听打印店的老板娘对母亲说：若是A4的厚纸的话，可能要贵一点，4元钱。哦”母亲说着坐下来“你先打印起来好了，我一会再给你钱。哦，对了，打印5张。”

然后老板娘就开始打印了，但是她就打印了一张，对我妈说：“我先打一张，裁出来先给您看看吧，不然五张您都不认可。”母亲点点头，表示赞同。

于是她拿着专业用具，非常快地切起来，手法熟练而准确，到底是做这行做了十几年的人了。母亲看看做出来的东西，点点头说：“挺好的，继续打吧。”

可是打印机太不给力了，居然出不了墨！老板娘含着歉意的笑容对母亲说：“不好意思，这台机器坏了。我知晓前面有个打印店，您去那里打印吧。”大家只得在她的连声道歉中去另一家打印店了。

大家在另一家店里，那个老板娘实体门店大，蛮横无理，把U盘插进来取资料时，她居然非常不耐烦地说：“咿！真麻烦！”她取出来裁时还裁坏了。母亲非常不满，再加上她打得不明确，连上面的图片都看不了解。母亲拿出先前那家店打印的，给她看，可她还是趾高气扬，那模样直把我和我母亲气跑了，母亲付了钱，资料也不要，直接走了，最后大家回到了先前那家店，打印机好了，都打好了，母亲才拉着我走。

第一个老板娘，实体门店窄，心宽，日后店也必是宽敞的；第二个老板娘，实体门店宽，心窄，日后让一定是窄小的。她失去了老妈这一个顾客，不知她气跑了多少个像老妈如此的顾客，难怪冷冷清清。

态度决定所有。

**控制心态才能实现目标作文素材7**

心态，即心理状态。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。评价自己，也要良好的心态，如果把自己看得很重，那就很可能拒绝指教，陷入孤立；如果把自己看得低一些，用一颗谨慎、敬畏的心去对待周围的`人和事，许多问题也许会迎刃而解。

请以“心态”为话题，写一篇文章。

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；“三人行，必有我师”，能博采众长，兼收并蓄，也是心态使然。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。同样，面对对手，我们应心存感激，而不应心存嫉妒，甚而恶之如恶疾。……米卢说：态度决定一切。此“态度”则内涵甚丰，有狭路相逢勇者胜，有为祖国而战则力量无穷，也有“风吹浪打，胜似闲庭信步”。同样的风儿，同样的花儿，有人说：风含情，水含笑；有人却说：感时花溅泪，恨别鸟惊心。不也是心态所致吗？

**控制心态才能实现目标作文素材8**

很明显示地感觉到这几天的积极心态变弱了些。

也许是一些原本并不是非常在意的小事，就是在自己认为无足轻重的时候，一点点地积压着，悄然无息地默默影响了自己的心态。等到发现的时候，那就是它们已经达到了一定的程度。

问题既然发现了，就要好好地深究挖掘出那些根源，一一地去打破，一一地去修复弥补，如果希望重新找回那种积极感觉的话。

这个答案是毋庸置疑的，我想积极的心态就像一缕暖阳，不过于炙热，同时又能给予温暖，哪有人不喜欢的呢？也许会有人说他喜欢阴暗，可能是个例，也有可能是他不敢正视自己内心对阳光的渴求吧。

这些问题的根源里，兼职收入与方向的不确定，也占了一定的比例，一直还悬而未决，只能一直在自我提醒自我督促；还有一个就新近学习的课程难度和力度都有点大，比自己原本以为的轻松容易的想像差距有点大，另外就是群内同学们的互动量太大了，有点跟不上节奏，这也加大了一种怕不如别人的压力感，即使可能人家大多只是在水聊，可一看那几百近千的聊天楼层，不爬又怕错过什么，爬又要不知花费多少时间生怕只是浪费时间。

还有就是因为兼职问题把之前的考试计划给打乱了，一时没能提起兴趣，这也是非常困扰自己的。

其实但凡能沉下心认真地思考一下，就能一一地找出问题的根源，如果不及时去解开这些结，只会让那一团乱麻消耗套住了自己的进取的心态。

我想还是要积极一点，学会时间安排，行动起来才是解决问题的关键，加油！

**控制心态才能实现目标作文素材9**

心态决定着状态，心态调整的好，那么状态一定也调整的非常好。心态改变状态。

又是一节数学课，数学老师满面笑容的走进教室，缓缓的走向课桌，轻轻地把书放下。然后，叫着同学们上课，而同学们则懒洋洋的从课桌中拿出书，然后是满脸的不高兴，怎么又上数学，烦死了，无聊。

数学老师说“上课”“起立”“老师好”“同学们好，请坐”。

我们同学就懒洋洋的，慢悠悠的坐下。老师看到后，马上就生气了，重来一遍，还好这一遍还行，上课后数学老师，又说了我们应该有一个好的状态才行。做什 么事都应该有一个好的状态，有了好的状态才能做好每一件事。

上课之前，老师先不让同学们看书，就是测试一下预习的知识会了没有，出了一个题，结果让老师很生气，就是有的同学会做，有的同学不会做，有的同学会做，倒是过程不对，不完整，可还是错了。最后统计的时候，没有一个同学写对。老师就说：“预习的什么”，什么知识也不会，最生气的是现在做的这个题就是课本上的原题，数都没变，你们到低预习了没有，怎么会做成这个样子，最后老师生气的说：“你们上自习吧，我不讲了。什么时候预习的好，什么时候讲”之后我们都很后悔没有预习好，从而导致了老师不给我们讲了。

之后，又一节数学课，同学们调整好状态，预习好这一节所学的重要的知识点，结果这一节课上的很好，老师很高兴。

心态决定状态，心态改变状态，只要状态好，做什么事情都会做的很完美。

**控制心态才能实现目标作文素材10**

宽容是美丽的情感，宽容是良好的心态，宽容是崇高的境界。能够宽容别人的人，其心胸像天空一样宽阔、透明，像大海一样广浩、深沉。宽容以前深深伤害过自我的人，以德报怨是宽容的最高境界，是人性中最美的一首诗。

宽容是一种美德。我曾看过一首诗，上方称赞：宽容是蔚蓝的大海，纳百川而清澈明净；宽容是高阔的天空，怀天下而不记仇恨怨愤；宽容是灿烂的阳光，送你甘霖送你和风；宽容是延续生命，生命的辉煌也只有闪烁的一瞬；宽容大度才能超越局限的自身，一语宽容，雨露缤纷，一生宽容，心系乾坤。

宽容是一首诗，土地宽容了种子，土地就拥有了收获；大海宽容了江河，大海拥有浩翰；天空宽容了云霞，天空就拥有了神采；人生宽容了遗憾，人生拥有了未来。胸怀一颗平和的心展露一张微笑的脸，伸出一双热情的手你会发现你的身边，到处都是真诚和快乐。

宽容是一首人生的诗。至高境界的宽容，不是仅仅表此刻日常生活的某一事件的处理上，而是升华为一种对宇宙的胸襟，对人生如诗般的气度。宽容的涵义也不仅仅限于人与人的理解与关爱，而是内心对于天地间一切生命产生的旷达与博爱。其中很重要的一点是要宽容待人。因为宽容既是一种品质和美德，又是一种价值与资本，我们读懂宽容这首诗，学会宽容吧！

**控制心态才能实现目标作文素材11**

面包会有的，牛奶会有的，遗憾是能用时间弥补的，悔恨是可以被成功取代的，端正心态，快乐人生。——题记

人与人、大自然间万物都是相通的，和谁常接触，特点、习性就会越来越相同。知足就安逸，过后成了散懒，将就便潜移默化成了拙劣，志所向，志义理，涵泳从容，学礼以立。

“拥我所有，我活得很好”。这句话是乌拉圭的总统何塞·穆希卡说的，他除了一个破菜地和一辆老旧的甲壳虫汽车，剩下的一无所有，但他却说，实现了自己的梦想，拥有的就是最好的。

生活也不是电视连续剧，没有那么多曲折也不会有太多人懂得珍惜，而心态尤显重要。

梵高曾说，“生活对于我来说是一次艰难的航行，我不知道潮水会不会上涨，乃至没过嘴唇，甚至更高。但我要前行”。

成长不容易，有本事受伤，更要有本事坚强，在劣势的方面永远比别人多做一点点，生命是井，深浅在于自己的挖掘。

人生往以前看，感觉很无知，往未来看呢，感觉很无常，而从现在看，感觉很无奈。其实，端正好心态，我们想问题就会阔达。

俄国哲学家赫尔岑说过，充分地理解过去，我们可以弄清楚现状；深刻认识过去的意义，我们可以揭示未来的意义；向后看，就是在前进，有时候我们可能陷入困难，但是停驻可能是在厚积薄发，为顺利的一刻等待。

**控制心态才能实现目标作文素材12**

“塞翁失马，焉知非福”是耳熟能详的成语，也有很多关于塞翁失马的故事，讲的就是祸福可相互转换，对待坏的\'事情，不要过于消极，积极乐观的看待，说不定就变成了好事，这就是塞翁心态。

我以前看事情比较悲观，总觉得一遇事就是无药可救，殊不知，上帝是最公平的，有失必有得。那日，我和朋友一块去吃自助餐，顺便买了一本书。吃完饭便走人了，半路才记起买的书忘拿了。当我们奔跑回吃饭地时，书早已经不翼而飞，怎么也找不着了。

我想类似事情，大家肯定碰到过很多，那你当时的第一反应是什么呢?我想多半会和曾经的我一样，在那里抱怨人家没有公德，贪图小利，心疼自己新买的书籍，觉得自己损失太大了。确实，我那时也是如此。但是，现在回头来看，我发现，自己有一个很好的习惯，每一次离开座位，都会再次回头来清查一下。

其实，这就是我从那次之后所形成的习惯，是那次教训所得，可见，我失去了东西也得到了东西。只是，当时那么不开心，完全是因为没有塞翁的心态，无法积极乐观的全面看待问题。

生活中需要塞翁心态，遇到坏事保持乐观，遇到好事加强戒备。

**控制心态才能实现目标作文素材13**

近一两年，因为生活习性以及种种缘故，突然发现变得很是功利。

每一点小小的付出，就急于去看成果，否则就显得很急躁，心里不安静。这样的状态，自然也做不好新的规划。

当然，如果成果立马出来，而且很不错的话，自然心情也跟着美丽起来。

如果成果并不如想像中的那样，心态也会跟着受影响。

明知道这样的状态是不对的，可似乎还是在一直地往复循环。

只有我们自己知道，如果不加以改变，那永远只能是这样的一种状态，而这也并不属于一种良性发展。

但凡想要更好的改变，就必须要有所更改，当然这个过程也不会看起来很轻松，甚至事实上在实践过程中就是有难度而时不时地半途而废。可还是想要一次次地去尝试。毕竟我们内心知道什么才是真正的正确。

没必要一开始就大刀阔斧地要达到什么样地质的飞越，但至少也让自己看到改变的能力与动力。

先从一个个小小的细节做起，不给自己施加压力，但在完成之后，给予自己适当的正反馈。

没有人能够随随便便成功，但只要有心去改变，就一定会成功的。

**控制心态才能实现目标作文素材14**

你的心态决定你的人生，永远不要对自己自暴自弃。

永远记得这一天，中文系只有我和小璐去听了高枫副院长的讲座，刚进入教室就看到好多的同学等在门口，想必这个讲座吸引了不少的同学吧，当然好多的同学是理工的。花费晚自习两节课的时间还是有一定的收获的，从高副院长的演讲中，我懂得了很多，也对自己以后的人生有了新的认识，虽说老师是教生物的，但是从老师的交谈中可以看出他的文学功底也是很深厚的，让我这个中文系的学生都觉得好多的知识还要学，好多的路也要我们自己去走。

讲了那么多，让我记忆最深刻的是老师讲的“多一盎司定律”,讲的也就是小和大本就是相对的，不要小看你自己 ，坚持做你自己吧，因为每一个小的成功意味着你以后的成功。就拿新东方招收人才的事来说吧，他们过五关斩六将，终于到了要见董事长了，董事长问他们是否愿意留在这先打扫卫生，当然有的人愿意，有的人不愿意。而愿意的那个人将教室打扫得很干净，先是2间，再是10间，后来让他打扫20间，当然是有人分配给他，让他来分配工作。从这个过程中锻炼了他管理的能力，是的，要做好一件大事，就是从小事做起。

再者就是我们都很关心的就业问题，在面对就业时我们总是很纠结，不知道该如何抉择，什么是最适合你的，什么是你想要的？那就得发挥我们的坚持原则，这世间没有如果，只有你想要成为什么。

真的，今天学到了很多，希望这种正能量可以一直传递下去。

**控制心态才能实现目标作文素材15**

自从休息一段时间之后，再重新出发，有种被社会甩开的感觉，总觉得有点感不上步伐。

事实上，当你真正地放开心，融入其中的时候，就会发现，其实一切都是自己多虑了。真正去行动了，才会发现与其空想，不如用行动把焦虑赶跑。

所以，当你得到那一份工作的时候，你真的是喜出望外吧，没有人能真正理解你的开心，还有你的忐忑。

因为你要面对着原本落下的差距，然后发现，这些年的懈怠，原先不如你的，或者比你年幼的人都已经走在了前头，原本有些孤傲的你必须学会摆正心态，学会从一个新人做起。

生活总是给人意想不到的剧情。就在你为自己可能是在一群年幼者中最“年长”的一个而感到窘迫的.时候，你发现了刚刚有一个比你稍长一点儿的也刚刚参入其中。同样是带着焦灼感，但你明显地感受到不同。

她是那样的拼命，那样的认真，看似朴素的外表下，是原本比你还要优越的条件，而如今也是，但是她却一如既往地勤快，努力，这一切在你真正地了解她之后，真的惊讶到你。

原来，一个人处于什么的状态都是有原因的，如果你内心不成长，不阳光，即使身处太阳底下你也不会觉得快乐，如果心存暖阳，即使偶尔在风雨中仍然会因为期望阳光而觉得开心。

**控制心态才能实现目标作文素材16**

在现实生活中我们不应该刻意去在乎一件事，那样也许会适得其反。

《庄子》中记载了这样一个故事：一个赌徒拿着瓦砾去赌时，几乎是逢赌必赢，而他拿着黄金万两去赌时，却输的一败涂地。太想打好球的手在颤抖，太想走好钢丝的脚在颤抖，太想赢的心在颤抖。人都有这么一个弱点，当对某一件事过于重视是，心里就会紧张，而一紧张，就会出现心跳加速、焦虑，精力分散不良反应，这一系列不良反应会使我们的才能无法正常发挥，最终导致我们的失败。在科学界，这种现象被称为目的颤抖，即目的性越强，越不容易成功，所以我们不应该太过于重视一件事，应该用一颗平常心去对待。

在我们的生活中，有太多类的事例。人们都说现实太残酷，社会太黑暗，其实真的是这样，在社会上有很多人他们的思想都被扭曲了，看到别人那么成功、自己却一无所有，就嫉妒别人，就想把别人毁掉，有时候走错一步满盘皆输，你毁了别人更毁了自己，我们应转变心态，别人成功是因为他门们的努力，而自己那么失败，是因为自己没有努力过，、奋斗过。我们应该以那些成功的人为榜样，向他们学习，相信自己。

我们青少年太容易自负，学到了一点东西以为自己已经学了很多，不需要再努力了，考试的时候，认为这些题目很简单，这次可以的高分了，可是当试卷发下来的时候，分数却在意料之外，成绩不是很好的学生，在课外努力学习，希望在考试的时候可以考出优异的成绩，可是一到考场就紧张得写不出答案来，最后分数还是不理想。当对某一事过于重视时，心里就会紧张，一紧张就无法正常发挥，那样就会导致结果不如意，当遇到事情时应该放松心情，用一颗平常的心去对待。

拥有一个好的心态很重要，心态决定结果。用平常心去对待事情，也许你会发现不一样的风景。

**控制心态才能实现目标作文素材17**

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作。而许多人忙忙碌碌地劳作却还很难维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别，只是对事情心态的问题——心态决定一切。

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

小小的差别体现在思维方式上，极大的不同之处在于所采取的思维方式究竟是积极的还是消极的。在失败者中，十之八九其实是自己放弃了成功的希望，并不是被打败的。他们的人生被过去的种种失败和疑虑所引导和支配，得到的却是比预期更糟糕的东西。可成功者恰恰相反，他们乐观、向上，并积极思考。生活处处有磨难，关键在于自己的心理是否承受得起。失败是暂时走了弯路，而并非走进了死胡同。正因为这样看待失败，才能够战胜自我，超越自我，走向人生的辉煌。

一个人快乐与否，成功与否都取决于他的心态，心态就决定了他的一切。当你遇到困难悲伤时，你要想这是暂时的，要相信阳光总在风雨后，做某件事情时，一般人往往没有耐心不能坚持到底，有时候自己在想，怎么会这样呢?哎，想来想去，觉得都是人的心在做怪，意识决定行动，当自己在做一件事，没有耐心坚持下去时，我总是告诉自己，不要放弃，一定要坚持到底，坚持就是胜利!

在人生的路上积极的心态会给你的人生添上更多的色彩，良好的心态是成功的关键，保持始终如一的心态，形成一个好的基础，也好让积极的心态为成功的你带来幸福和快乐吧!

心态决定一切，如果你选择快乐，你就要从今天开始改变你的习惯和性格。你要让自己每天都随和、宽容、友好、热情、有爱心、愿意帮助人。微笑和快乐是健康人际关系的润滑剂。微笑和快乐可以给你带来更多的友谊，给你带来更甜蜜的爱；微笑，更是健康的源泉。

**控制心态才能实现目标作文素材18**

今天真是特别的一天，因为是我的生日，经过一次又一次生日的祝福，我一次比一次长大，不以物喜，不以己悲。不再像个小孩子，慌慌的心情吃蛋糕，也不会在吃桃子的时候吃到了一条虫子，而大呼小叫。我觉得这条虫子那么活泼可爱，他带给我许多乐趣，除了有点恶心之外，我在扔掉桃子时，想到我在挑选桃子的时候的种种情形，当我在挑选桃子的时候我一心画手抄报，所以随手拿了一个，没有仔细挑选，也没有仔细看，所以才构成了这样的一个小小的惊喜，请容我先去出漱口刷牙。

好了，我们导入今天的主题——心态和心情。从老舍的《茶馆》说起，《茶馆》是名著，有导语如下：茶馆是一个社会的缩影，那么一定有不同于我们的感受，但也可以将举手投足的一举一动，比喻为人一生的所行所做所为，为了对得起自己的一世英名，希望我们对于生活中的一件不论大小的事情都会有不同的反应，且要理智，而且要慎重地处理，一举一动都对应着责任，我们要为自己的行动负担事情的后果，加油，为了我们自己的名誉，我们应当有自己的担当，并且可以在生活中加以体现。价值责任与我们的许多东西都是并重的，我们要有稳定的心态，平和的心情迎接生活的一切，无论好的还是坏的，无论多么重要，在你做一件事情的时候都要专注下去。

如果在这之中，你有另外的事情要做，那么请你放下手中的一件事情，而要全心全意的去做好一件事，这样会使你可以更完美地完成一件事情，并且以每好的心情去迎接它所带来的后果。

**控制心态才能实现目标作文素材19**

米卢曾说：“态度决定一切”。不错，严谨认真的态度是成功的保证，端正的学习态度，严格的纪律观念，才能在学业上取得成功。有些同学把学习当作一种负担，甚至是一种为了家长、教师而不得不完成的任务，这样的态度是十分被动的。

抱着这样一种态度去学习，取得的成效必将微乎其微。既然如此，不如换一种态度来对待学习，把学习当作一种乐趣。在解答出难题时，在考出满意的成绩，我们不都是欢乐的吗？所以，每位同学都要学会调整自我的学习态度，充分重视每一个科目、每一个课堂，这将成为学习的一个巨大助力。我们要做到胜不骄、败不馁，不做学习的奴隶，而是努力当好学习的主人。

老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，它精辟地指出了想要有所成就，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。汪中求在他所着的《细节决定成败》一书也提出了同样的观点。一心渴望伟大、追求伟大，伟大却了无踪影；甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至。这也就是细节的魅力。一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的，成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。

同样，在学习中，我们也要学会关注细节，在平时就注意掌握认真细致的学习方法，不遗漏任何知识要点。在课堂上，专心听教师的讲解，并自觉记录下重点知识笔记；在课后，认真完成作业，弄懂每一道题目，尽量抽出一些时间温习课上所学的知识。遇到考试，要提前做好复习工作，按教师的要求记诵重要知识点，答题时必须审清题意，做完后认真检查。这样学习策略能使我们就能更加自如地学习知识以及应对考试。

再过半个月左右，我们就要迎来期末考试了。期望每位同学都能体会到“态度决定一切，细节决定成败”的意义与重要性，从此刻开始更加努力地学习，力争在考试中取得更大的突破。

**控制心态才能实现目标作文素材20**

曾看过这么一个故事：雨后有一只蜘蛛在爬墙。由于墙壁湿滑，它爬到一定的高度就掉了下来，它一次次地向上爬，一次次地掉下来……第一个人看到了，叹了一口气道：“我的人生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而一无所获。”于是他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真笨，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去呢？我以后可不能像它那样愚笨。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡战屡败的精神所感动，于是他变得坚强起来。

同样的情景却让三个人走上了不同的人生道路，何以出现不同结果呢？究其根本是对待事物的心态不同。不管你现在多么弱小，只要你有一种成功心态，那么在未来，你一定是笑得最美的那一个！

这个道理已经是亘古不变的真理了，我们可上溯到中国古代。且看看武帝时期，司马迁受辱而成宏伟巨著，这与他有一种成功者心态是分不开的。若他也如看蜘蛛的第一个人，遇到挫折自暴自弃，恐怕“史记”一名是不复存在的。再到现代我们耳熟能详的海迪阿姨，身残志坚，自学成才！还有一些高难技术的开发者，他们都有一个共同点——有一种成功心态。

转而谈谈我们，有时候遇到一点困难就“知难而退”，失败了还要埋怨他人，最后只能是一事无成，这种心态是万万要不得的！

成功心态不可少，因为只有成功心态者才能发觉成功的力量。

**控制心态才能实现目标作文素材21**

一个人的心态会让你有很大的变化，遇到是什么事情，我们都不能自暴自弃，我们应该勇于面对事实，用乐观的心态去面对和解决眼前的所有困难。

《鲁宾逊漂流记》中的鲁滨逊在他自己心情最低落和沮丧的时候，他用自己遇到的困难分成好处和坏处来比较，以此来安慰自己，在他遇到的所有困难中，他都是以自己积极乐观的心态去面对，靠自己的智慧和双手来生存下去，在鲁滨逊的意识里，没有放弃这两个字。所以我们在平常的生活中，不要遇到什么挫折都用哭用放弃来解决，我们应该学习鲁滨逊，在“恶劣”的环境下调整好自己的心态，和困难正面对决，用自己的智慧去击败它。

记得以前的我遇到什么事情都自暴自弃，一件事情做不好就会立马放弃，就连考试没有考好，比赛没有拿到奖状这种小小的事情我都会因此偷偷哭泣，认为自己真的是太差劲了，什么都做不好，以前的我的那种思想就是错误的，自从我读了《鲁宾逊漂流记》这本书之后，我的心态我的处理方式都好了很多，不再责备自己不再为小事哭泣，不再逃避困难，不再自暴自弃，我从一个只会放弃哭泣的女孩变成了一个坚强积极乐观的女汉子，也许这样的性格才会让别人瞧得起，让自己强大。

对于很多人来说，心态都是他们的弱点，如果每遇到一次困难，你就哭你就放弃，那么你的眼泪还有多少，你在美好的人生中将错过多少有趣的事情，又有多少人会因此看低你瞧不起你，所以说一个人只要有积极乐观的心态，就没有什么困难是克服不了的，我们要在困难面前迎难而上，用自己的信念去打败他，让自己的心态不再低沉，让自己更强大。

**控制心态才能实现目标作文素材22**

怎样才算幸福？怎样才能获得快乐？

曾经看到过这样一个故事：一个衣衫破旧的老渔夫悠闲地躺在沙地上，怡然地享受着温暖的阳光，清凉的海风；他的身边，一个身着名牌服饰、头发花白的老人坐在靠椅上，一边给下属打电话，一边享受着难得的假日。老渔夫瞧了瞧对方紧皱的眉头，不觉笑了笑；老人看了看对方近乎破烂的衣服，也笑了笑。

是的，他们拥有两种截然不同的人生。在别人看来，他们的幸福指数应该相差甚远，然而，因为他们的心态，他们拥有了同样的快乐。

试想，如果老渔夫看到的是对方的衣着，老人看到的是对方的清闲与安然，那么，他们的微笑是否会变成苦笑呢？我们无法评价这两种微笑的价值，因为幸福本身就是一种感觉，没有什么可以把它度量。可是正如老人和老渔夫那样，不同的心态可以决定幸福的价值。

那我呢？

我是一个敏感而又悲观的女孩，常常为了老师的一点斥责而忧心忡忡；为了同学的一句议论而睡不着觉；甚至因为父母的一次唠叨而气愤半天。因此我觉得我并不快乐。现在想来，我的不幸福，只是源于心态。

其实，调整一下心态，我发觉我很幸福。我拥有一个幸福的家庭，一群要好的朋友，一个快乐的班集体……我不能控制他人，但我可以掌握自己；我不能预知明天，但我可以把握今天；我不能样样胜利，但我可以事事尽心；我不能左右别人的思想，但我可以改变自己的心态。

的确，幸福是由心态而定的。只要拥有一个好的心态，幸福将永远在你的身边。

**控制心态才能实现目标作文素材23**

最近，失落像烦人的苍蝇围绕这我，使得我天天都无精打采。

自从期中考试后，像往日活泼乱跳、神气十足、开朗的我，像穿了隐身衣。

一样，忽然消失了。这次成绩，我敢说这是我有生以来考过最差的`一次，我从来未有这种堕落的感受。这次的考试成绩为何这么差原因也找出来了，原因是停课的七天，我整个心思都想着玩了。虽然，我这七天的时间每天都有复习六至七个小时，但是在那时间内，我从没认真过，整个心都飞到九霄云外去了，想着晚上要干什么？玩电脑看电视玩游戏。妈妈对我这次的成绩感到失望，特别是数学，让她激起了愤怒。把我臭骂了一顿说：你竟然可以考出这么优秀的成绩，从现在开始到六年级不许看电视、玩电脑；而且给我例了个时间安排表，我一看，吃了一惊！里面的规定除了学习就是休息。唉，惨呀！谁来同情同情我，帮我劝劝我妈啊！

不过，妈妈这也是为了我好，我决定：不仅要按照妈妈的要求做，还要加倍努力，调整好心态，做得比以前更棒。

**控制心态才能实现目标作文素材24**

心态决定了我们的认知态度，而态度决定了你是否能够认真的做这件事，良好的心态不仅会对一个人在生活的各个方面产生非常好的影响，也会在他的性格方面产生一个非常大的好处，反之如果一个不正常的心态去面对世界，那么他将被这个世界所抛弃。

我有一个同学他截然不同，他平时里是一个积极向上的人，每天都开心的来面对生活，即使被老师批评了也不影响到他，他有时还会夸赞老师，而且对老师批评他会更加的关注，他有一个短短的头发是标准的学生头，戴着一副黑色的眼镜，他每天早早的起床，我还睡觉的时候，他已经已经在早读了，他的早读声清脆响亮，他坐姿笔直，因为有他我门每天早读都更加的有氛围。

每当上课他都盯着黑板不放，好像一个非常专注的人在思考，而且老师是提问，他就在下面写好答案，但是不知如何，他的成绩却不是很高，老师也找他谈很多次，他说我可能是，真的智商吧，但勤能补拙，听完这话我们就走了，心里暗暗的佩服他的努力，最终功夫不负有心人，他中考的成绩一出一鸣惊人，他考上了重点的中学成为我们班的骄傲，我们应该向他学习。

原来学习的成绩并不是天生的，而是后天努力的，只要是正常人，不管你再怎么样，只要你努力的学习，你就会有收获的。

**控制心态才能实现目标作文素材25**

最近一段时间很明显的感觉到心浮气躁，就是做一件事情特别的急功近利，刚刚付出就很想着寻求到答案。

对于那句：你只要做三四月份的事情，八九月份自然会有答案。这一句话也很是理解，可有时候对于心中的浮躁的心态，还是难以把握住。

也许应该学着做一些可以让自己静下心来的事情，就像弹弹琴，认真的书写。写字可以看出一个人的`心态，如果笔画潦草的话，其实就可以看出来一个人心态是否平稳，所以其实应该抓住每一次写字的机会，好好的静下来，一笔一画的写，这样子反而可以锻炼心境，当然说起来容易，做起来还是很难的。

另外一个就是画画。之前接触到了禅绕画，就应该去学习一下，而不是只是了解了，却没有真正的去行动，如果真心的想要去改变，还是应该去行动下面去做。

另外一个就是要做好自己的心理认知。一个人的如果连自己的情绪都控制不了的话，他还能做到什么呢？很多时候我们无法去改变他人，但是我们应该改变的是自己，如果连自己都把握不住的话，那还有什么其他论的呢？

每个人应该都会有心态浮躁的时刻，就是看你如何去面对度过这样的一个的时期，寻求到了方法，然后在每一次有遇到这样情绪的时候，就懂得用怎样的方式的去解决了。

**控制心态才能实现目标作文素材26**

上午终于起来洗了头发换了衣服干干净净走出宿舍门，去了医院，回来吃了药却没有达到该达到的效果。在伊犁买的20片止疼片也在三天吃完了，不敢在这样吃下去，我都怕会把脑子坏掉，，天生害怕小生物的自己现在还在和老鼠作斗争，虽然自己嘴上说着习惯就好，要努力适应，有时候真的不是说说那么容易，明天室友就要回来，还是个少数民族的女孩，想到就觉得会很不习惯。

我在自己这样的情况下还要去想着民族朋友的忌讳，我真的.没有那个精力，我真的想找一个人然后痛痛快快的哭一场，像个小女孩一样撒个娇，诉个苦，但是却不知道怎么开口，只能在各种询问下用没事来结束对话。

当初是自己选择要来到这里，现在又有什么理由去诉说现在的不好，我在努力调整自己的心态，让自己去往好的地方想，但是每每身体出现反抗又会一下子垮掉，我不是什么女汉子，我只是个强撑的女子，我的乐观，欢乐一下子丢失的让我找不到，我真的好希望有个人能出现像我的指路明灯一样给我希望，我钻牛角尖了，却不知道自己应该怎么出来，我需要自己学着成长强大，却少了那么些许的动力，现在唯一让我庆幸的就是自己在面对父母家人的时候还没有完全崩溃，我还没有对自己的选择感到后悔。

**控制心态才能实现目标作文素材27**

记得那天早上是我小学二年级上学期首次语文单元测试，按理说应该非常平时的一天才对。考试结束后我感觉非常轻松，看到其他同学愁眉苦脸、长吁短叹的样子，我心里还有的小得意“这题目也太容易了！”

“陈珺妍，过来一下。”班任茆老师的声音在我耳边响起。我颠颠得走到茆老师身边，心想：又有啥事需要我帮忙了吧？走近茆老师才发现，一向温顺的她今天的眼神有点严厉，我心里打起了鼓。“陈珺妍，你看看这项你是如何写的？审题不清，整项全错，真不知晓你是如何写的，一共扣了8分。这太出乎我的意料了！你如何会犯这种错误呢？”如此，午后校园的宁静好像就在这一瞬间被无情地打破了！老师的话像一碗还魂的汤，猛地把我拉回了现实。“好了，回去吧，回去好好看看卷子，概括一下自己错误的缘由，下次要吸取教训。”我迈着沉重的节奏垂头丧气地回到了座位上面，慢慢展开试题，一个鲜红的88分仿佛晴天霹雳，震得我身子猛地颤了一下，这是我考得最低的一个成绩了，哎！粗枝大叶害死人！回家可能要挨骂了！结果回了家，母亲听说我只打了88分，居然没责骂我，反而调侃我“太难得了，你也终于失足了！”。我了解母亲的意思是“失败是成功之母，我要同意这种挫折，摆正心态！”我心中暗暗下定决心：下回必须要考好。

88分是我绝对没想到的分数，是我走在成功路上的一个落脚点，我会踏踏实实得学习，不是为了分数而学习，而是要把常识学扎实，学以致用。

**控制心态才能实现目标作文素材28**

>乐观看待死亡(庄子给妻子^v^歌丧^v^)

庄子的妻子死了，惠子去吊丧，看见庄子正岔开两腿像簸箕似的坐着，一边敲盆一边唱歌。惠子说:^v^你和你妻子住在一起，你妻子把子女抚养长大，年老身亡，她死了你不哭也就够了，还一边敲着盆子一边唱着歌，这岂不是太过分了吗?^v^庄子回答说:^v^不是这样。当她刚死的时候，我怎么能不悲伤呢?可是考察她的原先，本来是没有生命的，不仅没有生命而且还没有形体，不仅没有形体而且还没有气息。混杂在恍恍惚惚之中，变着变着有了气，气再变就有了形体，形体再变就有了生命，现在又变而为死，这就好像春夏秋冬四季更迭一样。人家现在已经静静地安息在天地这个大房屋里，而我却嗷嗷地跟着哭她，我以为这是不通达天命，所以停止了哭泣。^v^执迷的心态往往不可取(飞蛾投火)有一种蛾虫只要一见到烛火，便在烛火周围飞来飞去。人们用扇子赶走它，可是不久之后它又飞了回来。每次飞回都要勇敢地往烛火上撞，被烛火烧得焦头烂额，遍体鳞伤也在所不惜，最后落到地上，没扑腾几下就死掉了。坐在一旁的人都笑蛾虫简直愚蠢之至。

**控制心态才能实现目标作文素材29**

生活就像钻石，你从不同的角度去看，就有不同的光彩。你乐观的看，就有精彩的`人生。

假如你很乐观，你不必再为一次次挫折而伤心痛哭;假如你很乐观，你不必再因朋友少而感到孤独乏味;假如你很乐观，你不必再为一个个小小的困难或纠纷而烦恼自困……多些乐观，生活就多些快乐，多些精彩!

“人生不如意事常八九”是啊!生活中难免会有磕磕碰碰，要看你如何看待它，它就像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。如果你遇事总抱着一种伤心的态度，它自然也就伤心;如果你总是庸人自扰一味回避，它也不会青睐你;如果你总是自寻烦恼，它也就会给你带来重重烦恼……所以，我们何必杞人忧天?做个乐观的人吧!

倘若你很乐观，你会觉得生活充满欢笑，乐趣多多;倘若你很乐观，生活充满阳光，关爱无处不在;倘若你很乐观，你会觉得生活充满自由感，无拘无束……知道了乐观，那就学会乐观吧!

愿你扬起自信的帆，用积极和勇气作为舵，驾起你的“乐观号”，驶向成功的港湾!加油!做个乐观向上的人吧!

**控制心态才能实现目标作文素材30**

曾在报上读过这样一则消息：一位中学生因为在学业上受到挫折而辍学。震惊于他心理素质之差之余，我想告诉他的是：一定要留住乐观心态，否则人就会彻底垮掉。

我喜欢乐观的人生态度，因为乐观，能显示你豁达的个性与从容的心态。人的一生要历经大大小小的坎坷，对于当时来说是一种难耐的苦痛，但对于整个人生来说，又何尝不是一道美丽的风景线。如若将成功喻为平静柔和，失败便是一点灵动与汹涌。人生路上，谁能永浴春风而独独错过风雨洗礼？

我酷爱乐观的人生态度，因为只有乐观，才会给你战胜失败的勇气和信心。失败时，勇气可随悲观而逝，信心可随悲观而亡。屈原失败了，这位诗人少了点乐观，万般无奈之下自投汩罗江中，为此，楚国少了一位忠心耿耿的良臣，中国的文学史上也少了些《离骚》这样的鸿篇雄文。勇气能随乐观而生，信心能与乐观同存。勾践有过失败，但乐观中卧薪尝胆的他，成为后人学习的榜样。在人类历史的长河中，胜利从来都是伴随着千百次的失败而到来的，如果没有乐观的\'精神，沮丧于失败的懊恼，沉湎于失败的悲哀，哀悼着机会的流失，痛心于时光的飞逝，那么纵然是胜利的前夜，你同样会长眠不起，无法享受胜利的欢乐。

**控制心态才能实现目标作文素材31**

去年暑假里的一天，我观看了奥运女子射箭决赛。比赛开始了。中国选手在第一箭射中了10环。然而韩国选手毫不示弱，也射中了一个10环。中国选手有了心理压力，第一轮韩国选手处于上风。可能由于第一次紧张情绪的影响，在接下来的几轮竞技之中，中国选手没有好的表现。在最后的\'一轮，中国选手忽然调整了心态，将比分追回，并且超过了韩国选手夺得了冠军！

看完后，我在高兴的同时又有了深深的思索：中国选手张娟娟的成功，虽然是她在平时的刻苦训练得来的，但这枚金牌仅仅证明了张娟娟的努力成果吗？不！

这也是对她良好心态的证实。试想一下，如果在最后一轮时，张娟娟没有调整好心态，依然背负着沉重的心理包袱，那她怎么可能反败为胜，夺得金牌呢？张娟娟依靠着良好的心态，成功夺得了金牌，而我们何尝不需要这种良好的心态呢？如果在任何时候我都调整好心态，我就会稳住手脚，扎扎实实把事情做好。但是我经常给自己施加心理压力，因此我变的焦急和惊慌，最终把事情搞砸。让我们拥有一个良好的心态吧！

**控制心态才能实现目标作文素材32**

每个人都会拥有一颗不同寻常的心态，心态对于每个人的所作所为都是一种有约束的存在，是很关键的。我们必须拥有一颗宽容、体谅、善良、正义的心态去做每一件事情，要做一件好的事情他的背后是需要一件成功的事情最主要的成功之径是取决于心态的细节。

心态决定成败是一种磨练的考验。想必要做一件完美的事情就必须拥有一颗细心、善意的心灵，完美的事情是需要细节的支撑，成功的背后是努力的创造，心态是决定成功与失败的最关键思维。

心态是决定成功与失败的一种素质，评论一个人的素质良好，关键也在于它的心态，心态好，做人处事也会来决定。所以，需要成功之前必须保持一颗好心态。

心态是人生的伴侣，也是我们最好的朋友，我们不能没有他，它能给我们生活的精彩，能给我们一个让你的素质的品德高尚，给了我们怎么学会做人，做一个有意义有理想有目标的人，假如要是没有了它，那么我们会变成什么样呢?

心态是我们的灵魂。它给我寻找未来地方路，生活上的幸福，它是多么的伟大啊!心态你给了我们阳光，我们就必须去普照黑暗。

心态是取决于一个人的关键做人处事都都取决于它的，例如，一个人没有保持好心态，那么他做事处人就会失败的，就不会拥有快乐的人生。因为没有好的心态哪来好的追求与奋斗。一个拥有一颗宽容、正义、善良的心态。那么就会拥有美好的人生的幸福与快乐，因为，他是完美心态已经取决于成功之旅存在，宽容是人的一种心态，要是没有你就什么都没有了，在于生活中是没有什么困难的，关键是否有没有保持一颗美好的心态去面对前面的困难，去追求完美的梦想。

心态决定成功人生的关键，你的梦想与未来都被他掌握在手心上，让我们去解开，去解开我们想要的未来。要我们辉煌的未来，就必须永远保持一颗拥有细腻、宽容、正义、善良的心态。因为想太多美好最关键的是取决于成功与失败的决定，所以我们每一个人必须保持一颗完美的心态，去做人生有价值有意义的事。

**控制心态才能实现目标作文素材33**

在学习上，我们会迎来大大小小的考试，每一次考试都是我们对上一阶段学习的总结。但是当我们在一次考试中失败后，我们也没必要过于伤心失落，我们要学会调整心态，相信自己在下一次的考试中能够迎来更大的进步。

在每次考试之后，我身边总会有些同学闷闷不乐，有的同学会在失落之后立马恢复状态，但有的同学却一直困在对失败的伤心之中，就好像总走不出来一般。后面的这种情况，在我们自己身上也会有发生，而当我们处于这种境地的时候，我们最该做的就是调整我们的心态，让我们重新找回对自己的自信，并且努力学习，让自己在下一次的考试中取得成功。

学会调整心态在我们的学习生活中也是极为重要的，我们万不能轻视了。因为等到我们在自己的学习成绩上有较大起伏的时候，懂得调整自己心态的人才能够始终保持平常心。面对失败不会过分沮丧，面对成功也不会过于自满。学会调整了自己学习心态的我们，让我们不管在面对什么困难挫折的时候，我们都能够稳稳的走过。

所以说，学会调整自己学习心态是极为重要的，这也是让我们在学习中，在面对每一次大大小小的考试中，去做好自己的最佳方法。调整自己的学习心态，也会让我们在学习上稳步上升，让我们用自己最好的心态去迎接我们的每一次考试。

学会调整心态，首先我们就要认清楚自己的实力，知道自己的不足，在我们的学习上不骄不躁。在每一次考试过后，积极主动的去寻找我们试卷上错题的原因，不管我们在这次考试中考的好与坏，都能够正确的对待，不逃避，也不夸大。

**控制心态才能实现目标作文素材34**

喜欢水，从有生以来第一次见到水开始。

从古至今，人们从水中得到了许许多多的感悟与体会，那句句诗句与格言，无不体现人们的智慧。“逝者如斯夫，不舍昼夜！”从水的流动，人们联想到了时间的流逝，感受到人生的短暂。“大江东去，浪淘尽，千古风流人物！”多少古今英雄的沧桑，多少悲凉的慨叹！“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之克刚，天下莫不知，莫能行。”从水中，人们看到了柔和的力量。

我爱水，犹偏爱水那即使满溢，表面依旧平静的姿态。

从小，我似乎与水有一种缘分，不解的缘分。童年在农村老家，我们屋后边是一方池塘，那为诸多生灵提供栖息场所与食物来源的池塘，也是我儿时的乐园。池塘水通过一条小沟与外界相连，使水得以循环，保持水质清新。有时一场大雨过后，河水暴涨，塘中的水也涨满，但它表面依旧平静，像一面镜子，空气清新，蓝天、白云、飞鸟、房子、绿树都来到了它的怀抱。

数年以后搬到城市的新家，小区后面的湖让我感到无比幸运和亲切，这湖亦与外界相通，我大胆地设想，也许这湖中的水，有的来自老家的池塘，否则我怎么会从心底里感到一种亲切呢？

尽管湖中的水不是很清澈，却有绿树假山的环绕，湖中央的小桥与古建筑，更为大湖增添了几番诗意。独自伫立于凌驾于湖中的小桥，感觉时间与空间完全被抽干，悬浮在浅绿色的背景之上，偶尔发现几片云影悠然流过水面，像生命在时间之流里投下得一瞥影子，时间的概念，无端地闯入我的意识之中。存在于热闹的都市，尽管周围是不断的喧嚣，但湖面依旧平静，这里仿佛是陶潜笔下的世外桃源。

每次因为一些不尽如人意的事而心灰意冷或心浮气躁时，我总会独自行走至湖边，拜访与我最亲密的朋友，倾听水的声音和自己的心跳，领略水的教诲，那一望无际却又如此平静的水，让我的心也随之平静。水无言，但它平静的胸怀却让我学会了用平和的心态对待生活中的大起大落，此起彼浮。

一阵风吹过，水面也荡起了小小的层层的涟漪，在阳光的照射下，反射出一闪一闪的银光，但微风吹过后的极短时间内，它又平静如初，就像什么也没有发生过。

那水，尤其是那水平静的姿态，让我对人生有了一点小小的感悟。我认为水有一种性格，水代表的是一种心态，为人处事的心态。

沈从文曾说过：“水的德行为兼容并包，从不排斥以不同方式浸入生命的任何离奇不经的事物，却也从不受它的玷污影响。”

由此我联想到了人，活在世上，需要一种似水的心态。

一个人在生命的岁月里活得洒脱与充实，这种不可或缺的心态使之然。在物质至上的世界，在物欲横流的今天，如果能怀着如水一样的心态，即使即将满溢甚至已经溢出却依然保持平静的心态，那么，在功名利禄与荣辱得失面前，也自然会泰然处之，波澜不惊，做出正确的选择。如杨柳环绕的水，虽然在它之上的斜柳的影子随意卖弄、招惹，它却依然保持平静，不为尘世的一切所蛊惑。

在一个人的精神世界里，如果有似水的心态，他就会将实现生命的价值与过平平凡凡的生活结合在一起，作为自己平生追求的目标，并一直为这个目标而有一个充满激情而富有价值的人生。如微风吹过的水，将恢复平静作为自己的奋斗目标，最终依然平静。

老子曾说：“上善若水。”无论身处何处都保持平和的心态，心中能像水一样波澜不惊是一种多么可贵而难求的心态！

如水的心态，让人在世俗的世界里活的平静、安然、自足、快乐，时刻保持着人格的尊严，不求有功，而事业上却能成功，因为如水的心态，因为波澜不惊的处世态度，天下人莫只能胜。

**控制心态才能实现目标作文素材35**

当你遇到你不想做但又必须去做的时候，其实那是你的一个突破点，一个成长点。

记得有人说过，如果你觉得艰难，那可能你就是在走上坡路，一次次地突破那些小小的节点，不知不觉中，你就在一次次地挑战自己中成长了。

我明白，当初你一再地退缩甚至付出了不少的代价，就是为了在逃避，而且在明知吃亏的时候，还是选择了忍让，因为觉得自己不适合也不愿意为之。

可是有些事情是逃避不了的，是必须要自己去面对的`，没有人能一直地帮你，而有些路，有些成长必须得自己去经历。

后来，也算是赶鸭子上架吧，你觉得自己是被推上那个节头，尽管有百般的不愿意，可是你却也没有可以退缩与拒绝的借口，而且相比较之前，这些的困难并不算大，却与你的心里预期还是有差异的。

于是，每一次的面对，都让你焦虑，烦躁不安，总想着有人来帮你一把。可后来却发现，焦虑也是如此，一点儿解决不了问题，只有硬着头皮去面对去解决。

期间有过小小的成就感，也有过焦虑不安的时刻，但是你渐渐地学会调整心态，学着用一份平常心一份成长之心去面对。

**控制心态才能实现目标作文素材36**

记得有一年冬天，好像是刚过完年不久，妈妈和我躺在家里的“懒人沙发”上，无聊地看着电视。不一会儿，妈妈说要教我下跳棋，因为无聊，我就随口答应了。

妈妈把跳棋拿出来，摆在茶几上，我和妈妈分别坐在茶几的两边。妈妈非常耐心地教我，我每走完一步，她都耐心地告诉我为什么要这样走。但我却一点儿也不开心，认为她可能不是在帮我，而是在嘲笑我。于是我就说：“妈妈，你不用帮我了，这帮不帮好像都一样。”妈妈听明白了我的意思，急忙说：“婉怡，妈妈不是这个意思，妈妈是想帮你先赢一盘，好增加信心，只有有了自信心，就更容易取胜他人了。”可我却倔强地说：“谁说的`，我不用妈妈你来帮我增加自信心也可以赢。”

妈妈听了我的话后，语气平和地对我说：“孩子，不要着急，只要调整好心态，你就不会烦躁。同时，你也不会再因为一盘棋而苦恼。因为你的心态，让想打败你的人，永远都超不过你。”我似懂非懂地点点头。

如今，我再回想学跳棋的经历，脑海中只剩下一句话：人生如下棋，赢得一盘棋的人，同时也是赢得人生的人，而赢得人生的主要原因就是心态。

**控制心态才能实现目标作文素材37**

茉莉是个乐天派，她的脸上总有“剪不断”的笑容。一星期后将进行一次数学考试。听到消息后，同学凤儿一副大祸临头的表现，茉莉则咧嘴一笑：“怕？没什么好怕的!”虽然还没考试，可风儿已经闻到了考场上特有的紧张气息。

于是，风儿为了备战考试，每天比往日多做了五道题。考试前一天，茉莉打电话给风儿：“嗨，出来玩吗？”“你都复习好了？”风儿有些吃惊，“明天就要考试了，你还有心思玩?”“我复习得差不多了，再说我们玩一会也不会影响考试啦！”茉莉很淡定。凤儿拒绝了,“拜托，考前多看一分钟，我就有可能多拿一分!”茉莉只好拿着球拍去找别人打球了。

一个小时后，茉莉回到家，远动过后的精神让茉莉复习功课事半功倍；另一边的凤儿正被一道数学题纠缠的头晕脑胀。

考试当天，茉莉的神采奕奕和凤儿的朦胧睡眼形成了鲜明的对比。考试开始，茉莉不但以沉着和自信的心态完成了所有基础题，还成功地做出一道附加题；凤儿因过度紧张，原本会做的题也留下空白。

同学们，只有怀着自信淡定的心态来面对考试，才能拿到好成绩，当然认真复习也是必不可少的元素。在复习期间，要懂得劳逸结合，累的时候可以听听音乐，和家人聊聊天。电视上的中考状元和高考状元，有着良好的时间作息和学习方法，也会适当的娱乐，减轻身心压力，考试前必有的小紧张，告诉自己我可以，让自己的复习效率提高。所以，千万不要让自我怀疑的心态影响考试哦！

**控制心态才能实现目标作文素材38**

半个月前约见了一对老夫妇，他们是我很小时候认识的一个朋友的父母，两位老人都该有七八十岁了吧。一年多没有联系了，此次去市区办事，离他们家很近，又听说那老阿姨在六月份因胰腺癌动过手术，所以怪朋友没有早点告诉我们的同时，决定相邀他们一同吃顿饭。

见面之后，发现老阿姨的身体、气色看上去都还不错，也不见怎么老，看来正如朋友所说，手术做得相当成功，而且身体调养得也还可以，一貌看上去并不像是个癌症患者。

五年前我因患甲状腺瘤需要住院手术联系了老阿姨，向她打听医院里有否熟人，看能不能介绍一个技术好一些外科医生，因为我前去就诊的医院就在她家的附近。老阿姨十分热心地给我介绍认识了现在这位朋友(她的一个邻居)。初次见面就在老阿姨的家里，那时听说她也手术不久，而且属于恶性肿瘤。但是，她的生活态度还是很乐观的，这让当时的我更有了面对疾病的勇气。

而且，更加令我感到惊异的是，这位看着生活平静的老人，不仅受着疾病的侵袭，而且还受着感情的折磨。她的老爱人竟然在外面有了另一个女人——一个外来打工的老太婆。

相隔很多年以后见面的我，根本无法懂得他们之间的感情纠葛。一对相依为命了几十年的夫妻为何会在年过半百以后出现了情感危机?不是说“少来夫妻老来伴”么?可是这位老阿姨有谁来相伴呢?他的老头高兴回家走一遭，不愿意几天不进家门。而更让我感到吃惊的是老阿姨在谈及老头的风流韵事时脸上竟然还带着笑容，那对眯缝着的眼睛里看不到愤怒与悲哀，仿佛她在述说着的是他人的事情，与她自己无关痛痒。

我甚至在她的表情里找寻不到一个确切的答案——不知道她的内心是否痛苦?或许，人在经历了无力摆脱的困境，只有直面现实的时候，会产生一种超然洒脱的姿态。而眼前的这位老阿姨正在演绎的就是这样一种姿态——笑容可以掩盖痛苦，笑容可以掩盖悲哀，无奈可以消除妒恨，无奈可以抚慰伤痕。

虽然我不能理解那老头的行为，但是我的心里也并未出现什么厌恶的感觉，甚至可以接受他的行为存在。因此，我依然很有礼貌地与其交谈，述说往昔与今日。我想，无论如何他这样做总有他自己的理由。每个人的生活都是由他的心态所决定的。

一种心态，一种生活。

只是我不知道老头是在什么样的心态驱使下选择了这样的生活;而老阿姨又是在什么样的心态下默许了这种情形的存在。

老了，倦了，对于男女情感之事淡漠了，还是老了，累了，已经没有精力在情感的旋涡里折腾了。不管怎样，老阿姨的姿态却是我十分欣赏的。情感是别人的，而身体是自己的。既然自己已经无力经营别人的情感倒不如管理好自己的身体。

如今，和两位老人再次见面，虽然岁月并没有给予他们外表多大的变化，但在细观之下我还是发现了他们两人与以前的不同之处。

整个席间，老阿姨没有说上十来句话，倒是抽了五六支烟。朋友说她是在这次开了胰腺癌以后抽上烟的，现在每天可以抽上一包左右。短短几个月的时间，这位老人不仅学会了抽烟，而且烟瘾如此之大让我不得不为之吃惊。按理说身患癌症的病人是不适宜抽烟的，况且她已经在过去的十多年里动了三次手术，两次都是癌症，更不应该与烟接触，相信她不会不知道。那么，她为何要抽得这么凶呢?

其中的复杂原因我想我是猜测不透的。是因为感觉来日不多而寻求刺激?是因为内心痛苦而寻求快乐?是因为万般寂寞而寻求安慰?当她那不再柔软、皮肤粗燥的手指夹着烟慢慢地送到嘴边，而后眯缝着眼睛吐出白烟，我透过烟雾看到她那张看不出任何心境的面容时，我想此时的她心态一定如这飘渺的烟雾一样飘忽不定，抑或是看着飘散开来的白烟她的心也似烟雾般四处飘散，随即消失在随风轻舞的尘埃里，无法聚拢，无法分辨。

一颗破碎的心继续着残余的岁月。是这样么?还是人情的寒冷需要从指间获取热量来温暖自己的心?

相反那个抽了几十年香烟的老头说是戒烟了，一顿饭吃下来，竟没有抽一支烟。朋友轻声告诉我，老头现在白天在家，晚上住在外面，而那个外来的老太婆有时做些什么好吃的老头也带回来给老阿姨吃。原本应该敌视的两个女人现在差不多要姐妹相称了。

惊疑之下我无言以对。是生活改变着人的心态与性格，还是人的心态与性格左右着生活?我想，正确的答案大概应该是后者吧。

正所谓，性格决定命运，心态决定生活。夫妻老来不合也是古来就有的事，有的整天吵闹，有的大打出手，有的各奔东西，有的分道扬镳，当然也有的就如这两位老人一样互为平静地过着与世不多的日子。人世间所有不同的生活都是由不同的心态带来的。

所以，一个人要想有快乐、幸福的生活，就一定要拥有乐观、洒脱的心态。

**控制心态才能实现目标作文素材39**

岁月无情催人老，芳华刹那褪春晖。但凡是个女人，都会很在意自己的容颜。随着年岁的增长，早已丢弃了年少时的随意率性，而总是不厌其烦地驻足在镜前涂抹描画。每每出门，不管是上小店买些日用品，还是逛一次大卖场;不管是上班去单位，还是串门去朋友家玩;哪怕只是下楼遛一下小狗，都不会忘记修理一下自己的面容。常常惹得家里的那位叹道：“女人真麻烦!”或者道一句：“你又不是去相亲，用得着擦粉涂口红么?”

其实，他所说差矣。他根本不知道，年轻时即便是去相亲，也只是穿戴整齐就够了，那个时候，对于化妆我是一窍不通也不感兴趣。哪怕是冬天防裂，也只是擦些凡士林或蚌壳油之类的东西，什么柔肤、保湿、润白……一概不知也不屑。夏天，太阳灼热，晒得流下的汗风干了以后脸上留下如盐巴一样的微粒，也不懂得去防晒。年轻么，有很多资本可供自己挥霍，全不在意颜面黑点，白点，粗点，细点，只要拥有了青春就拥有了五月阳光般幸福快乐的生活。

却不料日月如梭，岁月弄人，才始知青春无价，早已是荏苒年华。岁月催促着时间在我们身边悄悄地、悄悄地溜走了，毫无任何踪影，没有点滴声响，只是在我们不知情的情况下在我们的身上、脸上、心里刻下了永远也抹不去的年轮。

如今，似乎随时随地都会有人在无意的善意的甚至充满赞美地提醒着我：你老了。

每当我换了一个发型，便有人会说：“你这个发型看上去真年轻。”每当我穿上一件新衣服，便有人会说：“这件衣服穿着看上去青春亮丽。”即便我自认为穿着打扮并没有特殊之处时，也有人会经常对我说：“你现在是越来越年轻了。”每每这时候，我总是报以爽朗的笑声和美丽的笑容，外加一句：“是吗?”

这个问句看似疑问，实是反问，答案就在我自己的心里：“不是。”因为我知道，如果我真的还年轻，也许看到我的新发型有人会说：“这个发型看上去有些老气了。”，如果我真的青春亮丽，也许看到我穿的新衣服有人会说：“这样的穿着显老成了。”如果，我依然拥有年轻的生命，人们一定会经常说：“你现在越来越成熟了。”

随着年龄的增长，一个人慢慢地走向年老，这是无可反抗的自然规律，没有人能够让自己永远保持青春，除非在青春时停止你的生命。当女人慢慢地衰老时，有的人开始恐慌了，有的人开始悲哀了，有的人甚至敏感到不愿意触及年龄问题，当别人问起时，有人会回答：“忘记了。”有人会说道：“还小呢。”

掩耳盗铃似的自欺欺人。而这种自欺的方式并不能掩盖岁月在你身上留下的痕迹。

那天为了业务培训去拍摄一张证件照，当摄影师让我到电脑前从所拍的三张照片中选一张较好的打印时，我简直被照片中的自己吓了一跳。真没有想到才几年工夫，与同样是证件照的相片前后对比竟老了这么多。

我不禁在心里感叹岁月的无情，内心刹时充满了无可奈何的苍凉，情不自禁脱口而出：“啊，真的老了。”

摄影师回头看了我一眼，笑笑，问道：“您有几岁了?”

“你猜猜。”

“我不太会猜。”

当我将自己的实际年龄告知她的时候，她笑着说：“看不出来，这么看你一点不显老。”

我还是那句：“是吗?”边说我边指着自己U盘里带去的那张照片，“与这张相比，老许多了，才几年啊。”这时，王国维的那一句——“最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树”不由在我的心中回荡。

走出摄影社，我忽然想起我的那些同事们一直称我年轻的话，虽然我并不认可他们的赞誉，知道自己正在远离年轻，走向衰老，但是，我今天发现自己平时却已经被这些赞誉所麻痹了，不然刚才怎么会惊异于自己在照片上所显示出来的变化呢?

一个人正视自己很重要，一个女人正视自己的年龄同样重要。而我必须懂得这个道理。

其实，女人何必惧怕年龄的增长，岁月的老去?年轻的女人拥有美丽的青春，中年的女人拥有优雅的成熟，走过青春，走过成熟，可以拥有那份恬静而深邃的睿智。她比青春、成熟更加显现出女人的魅力所在。

况且，上了年龄的女人逐渐摆脱工作的烦恼，逐渐摆脱生活的困扰，能够拥有更多的自由，可以生活得更加自在。

你可以去办^v^身卡，经常进出健身活动中心锻炼你的身体;你可以去买张月票，经常进出歌舞厅唱歌跳舞;你可以拿出少量积蓄投资股市用玩味的心态磨砺自己的心智;你可以投入一些精力喂养一只小猫小狗延续你的爱心;你可以学习形象设计让自己看上去年轻几岁;你可以购买时尚的服饰提高自己的生活质量;你可以结伴而行去游览祖国的大好山川……

要知道，老去的岁月我们无力阻挡，可是年轻的心态我们可以拥有。当一个年老的女人拥有年轻的心态时，那么青春、美丽就会伴着你看日落西山，望夕照云霞。

**控制心态才能实现目标作文素材40**

穿梭在茫茫人海中，淡淡的微笑是宽容；温和的道歉是宽容；“己所不欲，勿施于人”也是宽容。

维克多，19世纪法国文学大师。雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽的是海洋，天空比海洋宽，人的心灵比天空宽”。雨果的话让我们知道，宽容是一种博大的胸怀。

宽容可以改变别人。相传古代有个老禅师，发现一个小和尚晚上翻墙溜达，违反寺规。老禅师不吭声，走到墙边，就地蹲下。过了一会儿，小和尚翻过墙，在黑暗中跳到老禅师背上的院子里。当他站起来的时候，他意识到他刚刚踩到了他的主人。小和尚突然慌了，张口结舌。但出乎小和尚意料的是，师傅并没有厉声骂他，而是用平静的语气说：“晚上冷，多去穿衣服。”老禅师忍让弟子。他知道宽容是一种无声的教育，比斥责和批评更有力量。从那以后，小和尚再也没有违反过寺庙的规定。

包容才能成就自己。春秋时期，齐桓公和他的弟弟争夺王位，管仲帮助齐桓公的弟弟。双方交战时，管仲曾一箭射中齐桓公腰带上的钩子，险些丧命。后来，齐桓公抓住了管仲。齐桓公是一个宽容的人，他不记得打私仇，采纳并重用管仲，任命他为宰相。管仲担任丞相后，帮助齐桓公成为春秋时期第一个暴君。

日常生活中，如果有人在背后说你坏话，你是要报复还是要宽容？当你的亲密朋友无意或有意做了让你难过的事，你是和他分手还是宽容？我相信你有正确的答案。

宽容不是软弱的象征。只要不是原则问题，我们还不如退一步，化干戈为玉帛。所以，宽容是一种美好的生活，宽容是一种需要实践和实践的状态。

**控制心态才能实现目标作文素材41**

人生中总会发生一些不尽如人意的事情，关键是你如何保持良好的心态。你看那荒芜的田园是多么凄凉，而陶渊明却有“悠然见南山”的情调意趣；你看那被贬后的生活是多么辛酸，而李白却有“直挂云帆济沧海”的博大胸襟；你看那战场上是多么残酷，而辛弃疾却有“醉里挑灯看剑”的杀敌决心。他们，都保持了良好的心态。

良好的心态可以使人成功。齐桓公重用曾经射中自己一箭的管仲，曹操提拔了曾经将自己的三代祖宗骂得狗血喷头、当众指责自己的陈琳，唐太宗任用曾经与自己唇枪舌剑的魏征为相……最终，齐桓公成为了春秋五霸之首，曹操统一了整个北方，唐太宗开创了“贞观之治”。他们调整好了心态，摆脱了自私，从而使他们的名字永垂不朽，他们的事迹千古流传。

作为中学生，我们也应该保持良好的心态。曾经在一次英语考试中，由于心中着急，竟没有看到作文题，结果与高分无缘。曾经在一次数学考试中，我调整好了心态，自信乐观地从容应对，半小时内答完了一个半小时的题，并且拿到了满分的好成绩。同学问我：“你是如何做到的？”我回答：“写作业像考试一样认真，考试像写作业一样轻松，就可以了。”我心中明白，这次的成功，是良好的心态帮助了我。

心态决定人生的成败。良好的心态，对每个人来说都起着巨大的作用。让我们保持良好的心态，披荆斩棘，一路前行，一定会实现美好的理想。

**控制心态才能实现目标作文素材42**

俗话说，心态决定命运，而命运成就未来。更多的时候一个人拥有良好的心态，比拥有聪慧的大脑更加的重要。你有什么样的心态就能够拥有什么样的人生。

一个人的心态放宽了，身体也就健康了。在医学调查中也有这样的一种发现，同样是生了病的人，有的人保持一颗乐观的心态，每天乐乐呵呵的该吃吃该喝喝，原本很严重的疾病，慢慢的也就治愈好了。反而有一部分人心态特别的不好，得一点小病就跟世界末日一样，每天苦大深仇的总觉得自己命不久矣，过不了多久原本只是应该康复的小病，也会引发很多的其他疾病。心宽一步，病退一丈，说的也就是这个道理。

学会调节心态，万事也就顺了。一首古诗中这样写道，能看成岭侧成峰远近高低各不同。从不同的角度看待问题所持有的想法也是不一样的。人生的一些坎坷挫折在所难免，重要的是我们能够随时调节自己的心态，要自己面对挫折和困难的时候依旧能够拥有一颗乐观向上的心态。不要值所有的事情都会变得顺利好多。

稳住自己的心态，就能够拥抱自己的福气。一件事情是好是坏，完全取决于自己能不能稳住自己的心态。遇到事情的时候不急不怒，稳住自己的心态，那么就能够拥有福报。

良好的心态可以造就良好的人生，我们每个人都能够保持积极乐观的心态，而用有自己想要的人生。

**控制心态才能实现目标作文素材43**

经过一些事后，回头想想。其实，在人生中遇到的事情，没有必要以太强的谁对谁错。谁好谁坏的心理去对待。凡事以一颗平常心，正确对待与自己相关的人或事。通过不同的经历，有意识地培养自己的.心理承受能力，以平和。乐观的态度对待身边的人或事，让自己始终有个好心情。这样才能在生活中多保持良好的精神状态与旺盛精力。

生活中，人与人交往的时候难免会产生一些争执，如果处理不好就会伤友情。

说服自己保持一颗平常心，这是你不至于跌入低谷的有力保证。如果总是好高骛远，虽有可能成功，但让你陷入失败深渊的概率就很大。所谓“爬的越高，摔的越重”。

人人都会有过失，对过失而言又分为无心之过和有心之过两种情况。当遇到的是无心过错时，在心里和感情上我们容易宽恕；而遇到有心的过错时，无论从哪个方面讲，谁都很难对其宽恕，然而要成为一名有修养的人，就要从宽容那些有心的过错做起。

善待自己，转个弯，换一种方式思考，将会有不同的领悟和看到不一样的风景。

**控制心态才能实现目标作文素材44**

我一直觉得，命运是个很玄乎的词儿。

我不理解它的含义，也不想像一些人那样，天天把命运挂在嘴上。可他们说来说去，最后恐怕自己都搞不清楚命运到底是什么了吧。

我不懂命运，不懂什么所谓哲理。我不过是个普通的孩子，有着自己普通的生活，有着小幸福、小惊喜，也有小困惑、小忧愁。我就这么大踏步过我的生活，有滋有味自得其乐。

我不想在文章里咬文嚼字地卖弄辞藻，而且这也不是我擅长的。我最想做的，就是写出我心中的真实想法。

十四五岁的年龄，对于生活的体会，才有多少呢?我们不能沉浸在自己小世界的悲喜之中，坐井观天地认为自己懂得生活。没有经历过人生的喜怒哀乐、荣辱兴衰，那么就没有对于人生的发言权，谈出来的所谓感悟，也不过苍白的一纸空文。

呐，就这么随便说点什么吧，关于我仅有的一点对于生活的，浅浅的想法。

“命运是一个谜，一个没有谜底的谜，但是人人却认为自己知道谜底。”的确如此，在日常生活中，有很多的文学作品、影视作品告诉我们命运是什么。每个人心中都有对于命运的理解，就如同一千个读者心中有一千个哈姆雷特。或许，它们都是命运；也或许，都不是。

命运像时间，无形无色，像宇宙，无边无际；像某种任性的小动物，像捉不住的鼬鼠。它明明难以改变，而它又温顺的躺在我们手中。

不要说命运待人不公，或许我们都在生活中看到这样的故事：同一件事情降临到两个人身上，两个人采取了不同的态度，于是也就有了完全不同的结果。其中一个也许一蹶不振，叹命运不济，怨上天不公；另一个或许抱有豁达的态度，坦然应对命运的暴虐和恩宠，终于可以笑到最后。那么，究竟是命运捉弄人，还是人自以为懂命运最后受到了自己的惩罚呢?

我们不能希冀一生事事顺利，毕竟幸福爱跟人躲猫猫。而我们遭遇的事情，别人也遭遇过而且可能更糟，所以我们不能指望展览伤口博人同情。

我没有资格去谈论别人的人生，但至少我可以把握自己的生活。

我说过，我是个普通的孩子。

我的生活平凡但不平淡，我很享受这样的感觉。

我的头顶没有太多耀眼的光环。

我的成绩不是第一，但也不算坏。

我并不非常美丽，但我的眼睛明亮。

我的朋友不多，但是足够分享我的快乐。

我不是老师最得宠的学生，但是老师都很欣赏我。

我没有出生在官宦家庭，但家中常留一枕书香。

我写不出华丽的文字，但我足够热爱文字。

我没有什么宏图大志，但我的目标明确，而且我有把握去实现。

我不懂生活，但是我愿意发掘其中点点滴滴的爱和温暖；

我不懂命运，但我又确实感觉到命运和我是统一战线的。

我觉得，我的生活就这样平凡清淡地过，我一样很快乐。

就这样，像谁说过的“随心向往，随遇而安”。

每天，用大大的温暖的笑容，和阳光一起绽放。

命运，我想我对他的态度不算坏；所以，命运也不会让我失望。

**控制心态才能实现目标作文素材45**

如果说人是一辆奔驰的汽车，自信便是那给予动力的汽油；如果说人是田野中的一株菊，自信便是充满生命力的光和热；如果说人是一跃而起的鱼儿，自信便是浩瀚无垠的大海。人亦要有梦，有梦亦要敢追求，有追求要充分自信，自信才是梦想的真正动力。

闪耀的T台上，名模们尽展风采，因为自信，他们敢于秀自己。舞台上的表演者们，尽显其能卖力演出，因为自信，他们敢于上台，敢于追求梦想，正因为自信的力量，他们才敢于追求成功，梦想有了自信的动力会无忧的策马奔腾，滋阴犹如源泉，能够给干渴的人带来希望，能够给落寞的人带来动力，能够让梦想飞得更高飘得更远，能够让我们不再彷徨不再迷茫。自信犹如黑夜里的一盏灯，给惧怕和哦按的我们带来明亮，不再害怕，迎着梦想一路向前，自信犹如沙漠里的一股清泉，给极度干渴的.我们带来重生的希望，不在绝望，重归力量一路奔跑。自信犹如阴天连绵里的一把伞，给寒冷的我们带来清扬的温暖，不在无助，怀揣能量勇往直前。

自信，是一种成长的力量，让失望，彷徨，迷茫随微散去，让我们勇敢的跨过荆棘，让梦想随着热气球一起升空，不再惧怕。

**控制心态才能实现目标作文素材46**

常听老师们说我们这也不积极，那也不积极。的确，我们交作业没人愿意第一个交，背书没人愿意第一个背，回答问题没人愿意主动站起来回答，唱国歌没人愿意大声唱……

可这是为什么呢？

并不是大家害羞，胆小(这一点可以从老师不在时大家的谈笑风生看出)，而是因为大家都不愿被人议论，被人孤立，只想过的平静一些，平凡一些。

枪打出头鸟，积极的人总是容易受到议论的.。

你做事太积极，别人就会说你扮酷，耍帅，而没人愿意因为与爱扮酷的人在一起而受到牵连——也被议论。因此，你就被孤立了。

你自然不愿意被议论，不愿被孤立，因此你“不敢”再积极了：作业故意晚点交，即使早就做完了；背书故意晚点背，即使你早就会背；回答问题也不肯举手，即使你可以肯定答案；唱歌也只敢小声哼，即使你此时热血沸腾，正想大声吼出来……

于是乎，每个人都怕被议论，被孤立，最后都不愿当“出头鸟”，最后就都不积极。

既然“未敢翻身已碰头”，又怎敢“破帽遮颜过闹市”而成为“出头鸟”被“枪打”呢？既然不想被“枪打出头鸟”自然是不敢再积极了。

看来，并非不积极，只是不敢积极。

**控制心态才能实现目标作文素材47**

着名的心理学家弗洛姆曾经做过这样一个试验。他把学生带到一个黑暗的屋子里，引导他们排着队从一条木板上走过。等他们全部过去以后，弗洛姆打开了房间里的一盏小灯，人们这才发现房子的地面是一个很深很大的池子，池子里有一条蟒蛇。而他们刚刚走过的木板，其实是架在池子上方的一座桥。

弗洛姆接着又让学生们过桥，结果所有人都愉快轻松地排队走过了木桥。

可见，桥并不难走，但是学生们对待过桥的心态，却极大地影响了他们过桥的行动。由此可见，能否成功过桥的关键就是心态。

成功学大师拿破仑·希尔认为：成功人士与失败人士的差别在于成功人士习惯用积极的心态，而失败人士则用消极的心态去面对人生。

拿破仑·希尔是举世知名的潜能激励大师，他也是将美国钢铁大王安德鲁·卡耐基的成功哲学公诸于众的畅销书作家。在幼年时，他就立下大志，将来要成为一位名作家。希尔的决心是异常坚定的。

拿破仑·希尔清楚地知道，要想成为名作家，一定要拥有娴熟运用文字的技巧，因此他需要一部好字典。可是，他的家庭很贫困，生长于穷乡僻壤之中，要想获得足够的零用钱去买一部好字典，对他来说几乎是不可能的事。然而他却不悲观，每天都保持积极的心态，竭尽全力地去积攒所能获得的每一美分，几个月后，他存够了钱，买到了当时讲解最详实的一部字典。

假如把人生视为一座桥，能否到达成功的彼岸关键就在于我们的心态。心态决定我们的生活状态，有什么样的心态，就有什么样的今天和未来。成功人士始终用积极的思考、乐观的精神来支配和控制自己的人生;失败人士则活在担忧、恐惧和自卑中，他们的悲观与失望最终让他们走向了失败。

在这个世界上，重要的是你自己，在你的身上，时时都随身携带着一个看不见的法宝，这个法宝的一边装饰着四个字——积极心态，另一边也装饰着四个字——消极心态。

这一看不见的法宝会产生两种惊人的力量：它既能让你获得财富、拥有幸福、健康长寿;也能让这些东西远离你，或剥夺一切使你生活有意义的东西。在这两种力量中，积极心态可以使你达到人生的顶峰，并且逗留于此，尽享人生的快乐与美好;消极心态则使你处于一种底层的地位，困苦与不幸缠绕着你。还有一种情况，当某些人已经到达顶峰的时候，也许会让后者从顶峰拖滑而下，跌入低谷。

生活中我们周围有些人喜欢说，现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置，他们的想法无法改变。其实，他们还未意识到真正影响他们的是自己的心态。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找