# 调整心态应战考试作文(8篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-02-27

*调整心态应战考试作文1六年级了，我们的心态十分重要。山有两边，一面朝阳，一面背阳，这正如我们的心态，既可以朝阳而积极，又可以背阳而消极。与此不同的是，山不可以决定自己的位置，而人却可以改变自己的心态。生活就像一场戏，你既是导演又是演员。每个...*

**调整心态应战考试作文1**

六年级了，我们的心态十分重要。山有两边，一面朝阳，一面背阳，这正如我们的心态，既可以朝阳而积极，又可以背阳而消极。

与此不同的是，山不可以决定自己的位置，而人却可以改变自己的心态。生活就像一场戏，你既是导演又是演员。

每个人的生活都不避免遇到坎坷、低谷，但都不要气馁，因为生活并不是平坦大道。有的人摔倒了，鼠目寸光，看不到前方的路；而有的人却站起来拍拍尘土，爬起来跨国绊脚石子。心胸开朗自然也看得开阔。我们的生活正是跌倒与爬起的重播。消极的人把头埋进沙漠当鸵鸟，拒绝温暖阳光的拥抱；心态积极的人把头面向阳光，生活便充满阳光和希望。

积极的心态如一把伞，为我们在生活中遮风挡雨，免受风雨的摧残；而消极的心态好比是“皇帝的新衣”，暴露了自己的无知，自以为逃避实景，却还是逃不出“黑暗”的圈子。与其说“剪不断，理还乱”还不如说“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。生活处处都是阳光和希望，再等你细细的发掘。

朋友，当你发现后面压着一片阴沉沉的乌云，倒不如把脸面对明媚的阳光。

一个好的心态，可以使你豁达乐观；一个好的心态，可以让你战胜一切困难；一个好的心态，可以使你从误会中获得新朋友；一个好的心态，可以让你淡泊名利，享受快乐的人生。

所以，我们一定要有一个良好的心态。

**调整心态应战考试作文2**

好久没写日志了，今天有感触就写写，或许自己烦躁的心情可以安静下来......过去的一个学期可以算是荒废了,在一个虚拟的世界寻找一份能给自己安慰的东西.刚开始我也只是抱着玩玩的心态去接触,也许是被里面の美好事物所吸引,于是便一发不可收拾.知道自己并不是一个拿得起,放得下的人......

其实自己是个很随便的人,别人对自己好,我会以一种感恩的心态去对待,但是时间久了,这种心态也随之消失了.在那个世界里我认识了很多人:冰姐姐是个重感情的人,为了我们的舞团付出了很多,也许每个付出的人都希望有回报吧,是啊,其实也合理,如果付出的成绩没有回报,那也是很累的...我家老婆是个个好好的人,我和她是现实的同学,可惜她就要离开了,我会想你的,我最最在乎的人...虚拟世界的爱情从来不比现实的来的假,对某些人来讲...总是伪装自己很坚强,其实泪水早已打转在眼眶,强忍不掉下来...也许是自己太要强.过多的热情一般情况下我是不会随便给的,除非那个人值得我给...

最近好累,人在一起待久了态度就会冷下来吗?答应做的事也可以失信吗?既然给了承诺,就不可以随便摧毁对吧,更何况当一个人在用心对待的时候,,,我很计较,非常计较,某些时候自己对别人的压力或许够大,可是请你用恳诚的态度跟我讲理由好吗?我会听进去...

我好缺爱,虽然身边从来不缺少爱,或许是做人的贪心吧!

**调整心态应战考试作文3**

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。

**调整心态应战考试作文4**

从前的我们总是认为考试是破坏幸福的“元凶”，认为它只为给我们的学习生活留下阴暗的一笔，会让我们遭受到老师冷漠的眼光，父母无情的批评，同学的讥笑，可是我们何曾想过就是因为有了这些考试，我们才有了正确的心态。

——题记

在我们的学习生涯中，不可避免的就是那大大小小的考试，也正是有了这些大大小小的考试，磨练着我们的心态。

还记得，那次的考试，我在考场上，捏着笔，心似乎揣了只蹦跳的小兔子，我做着做着，啊，手心出了汗，为什么我突然觉得题目这么难，拿着笔的手仿佛有千斤重，明明是老师讲过的题目，却在这关键的时刻掉了链子。这是只是模拟考啊，在模拟着期末考试的卷子，看起来却像是读天文书一样。作弊？可是监考老师那严肃的面孔时时警告着我们：别想作弊，除非你想得0分！不管了，只是一次小考而已，何必在乎那么多呢。轻轻放下提着笔的手，慵懒的趴在桌面上，只能期盼在下课铃声之前把这些看不懂的题目解决掉，我的心情莫名的烦躁，似乎为还未到来的毕业考试紧张着。渐渐的，我的思路飘远了，“考试，最重要的是心态，千万不要紧张，如果一个人他的成绩再好，在考试时没调整心态，他的分数就会一落千丈。”依稀还记得，这是我们老师时时刻刻念在嘴边的话。

于是，我提起了笔，放正心态，渐渐地，我进入了佳境，把没搞定的全都ok了！看着其它桌子上的同学们早已做完，在桌上玩着打发时间，看着他们的样子，我不想检查了，何必呢？于是，我再次放下了手中的笔，趴在桌子上，计算着考试完我该去玩啥？

“叮铃铃……”铃声响起，考试时间到此结束，我把考卷上交给监考老师。心情得到了放松，直奔向云霄去了——操场上玩。

第二天，老师把考卷发了下来，我打开这张我漫不经心做的试卷，惊讶不已！原本我没有调整心态时做的试题居然大部分是错的，而有调整心态后的，几乎全对！真是应了老师的话啊！富有哲理性的话啊。

最后希望大家能以我为借鉴，学会调整考试的心态，文章的结尾就以老师的话结束吧：考试，最重要的是心态，千万不要紧张，如果一个人他的成绩再好，在考试时没调整心态，他的分数就会一落千丈。

**调整心态应战考试作文5**

生活，就像一个大舞台，每个人都可以在台上扮演着不同的角色，为自己唱一场戏，或者是平平淡淡，或是轰轰烈烈。我希望自己能够永远保持积极向上的阳光心态，成为一个快乐的人。

有一句话叫“你开心也是一天，不开心也是一天，为什么不开开心心地过每一天呢？”我非常喜欢这句话。曾有位同学问我：“为什么你整天都是这么开心快乐？”我便是用这句话回答她的。如果你不开心，周围的人也会不开心。悲伤的气氛是会传染的。没有人乐意看一幅充满哀愁的面孔，相反地，大家都更喜欢那些拥有开朗笑容，能给人带来欢笑的人。所以，生活中遇上与朋友闹矛盾、考试考砸等不快乐的事情，伤心过后都要学会站起来，要坚强与快乐，永不放弃。

人生路漫漫，难免会遇上黑暗、孤独、无助、落寞、彷徨的时候，在那些时刻，我们期盼有人能提着一盏灯，来到自己面前，照亮我们，用灯光温暖我们的心，引着我们走向光明。那么，点灯的人是谁？是我们自己。

给自己点一盏灯，一盏坚强之灯。没有谁的一生是一帆风顺、平平坦坦、无惊无险。人生有太多的挫折和风浪。在崎岖不平的路上，我们需要坚强，需要以积极向上的心态来面对生活。在很多时候，给予我们力量的，是希望，是你心中那一份坚定的信念。生活中，许多人在绝境之中成功地抓住了那一丝丝希望，成功地逃离了困境。

为自己点一盏希望之灯！鼓励自己以坚韧不拔的精神、积极向上的心态面对生活，永不放弃心中的理想，才不负此生。

**调整心态应战考试作文6**

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。

**调整心态应战考试作文7**

生活是一面镜子。你悲观，生活就展现出它的苦涩；你乐观，生活自然为你照出笑颜。我们无法改变环境，但我们可以适应环境，以阳光心态迎接生活。

阳光心态需要一份宽容。生活中需要与各种各样的人交往，当我们与他人产生一些摩擦与矛盾时，我们不能做到互相宽容，那么势必会引发更大地矛盾。面对这些不如意的事时，我们应该多一些宽容，多一些理解。俗话说：“宽容是在荆棘丛中长出的谷粒。”退一步，海阔天空，人生自然幸福美满。

阳光心态要有耐心，能甘于寂寞。一部《战争与和平》，草婴翻译了六年；一根普通的电灯灯芯，爱因斯坦试验了3000次。学习，也没有捷径可走，需要长久的坚持与勤奋的付出。那些成绩优越者，他们都有漫长的努力过程，如果向他们学习，我们也应该耐得住寂寞。用能耐于寂寞的阳光心态面对生活，生活必然为我们洒满阳光。

阳光心态需要一些适当的挫折。短暂的负面情绪能激励我们，让我们变得勤奋，而适当的挫折又常常引发我们的负面情绪。当然，我们不能长时间沉于负面情绪，这会让我们变得消沉。阳光的心态，加上适量的负面情绪，还怕哪个角落照不到阳光呢？

有宽容，有耐心，有适当的挫折的阳光心态，去面对生活，生活会反馈给你温暖的阳光。

**调整心态应战考试作文8**

要树立一种良好的心态真不容易呀！今天我看了《教育周刊》的阳光心态，使我懂得了一些树立良好心态的办法。要想树立一种良好的心态，要通过好几种方法：

必须要有目标与追求，尼采曾经说过：“人宁可追求虚无，也不能没有追求。”我们不提倡追求虚无，但我们提倡那种有所求且要有咬定青山不放松的精神。想起我以前不是无所事事，毫无追求，就是失败了灰心丧气，停滞不前。要学会宽恕别人，熟话说：“人非圣贤，孰能无过。”没有人能保证一辈子都不犯错。所以要学会宽恕别人，因为那就是学会善待自己。仇恨只能让我们永远生活在黑暗之中，而宽恕却能让我们的心灵获得自由，获得释放。宽恕别人，可以让生活更加轻松愉快；宽恕别人，可以让我们获得更多的朋友。回忆起我从前，由于脾气不好，失去了许多知心朋友。有时候同学骂一下，我就必定回敬那个同学一句难听的话。退一步海阔天空。我想如果我当时忍一下，这样对大家都有益。

助人为快乐之本，我们应该在自己力所能及的范围内，尽最大努力去帮助那些遇到困难的人们，因为人生最大的快乐就是助人。帮助人的过程，就是净化灵魂、升华人格的过程。同时也体现了自身的价值。在潜意识里对自己进行肯定，无疑也可以增强自己的信心。而我呢？见了那些学习有困难的同学，不但没有伸手帮助，反而嘲笑他人。现在，我明白了，树立一种良好的心态，虽然很不简单，但经过自己的努力一定可以成功。

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