# 关于考试心态的议论文作文(汇总41篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-05-23

*关于考试心态的议论文作文1人生活在这个世上，不可能都是\*\*\*\*的，或者遇到困难，或者遇到挫折，或者遇到变故，或者遇到不顺心的人和事，这些都是人生前进中的正常现象。然而，有的人遇到这些现象时，或心烦意乱，或痛苦不堪，或萎靡消沉，或悲观失望，甚...*

**关于考试心态的议论文作文1**

人生活在这个世上，不可能都是\*\*\*\*的，或者遇到困难，或者遇到挫折，或者遇到变故，或者遇到不顺心的人和事，这些都是人生前进中的正常现象。然而，有的人遇到这些现象时，或心烦意乱，或痛苦不堪，或萎靡消沉，或悲观失望，甚至失去面对生活的勇气

人在生活中，要学会用阳光般心态面对生活。所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。因为，它会让你开心，它会催你前进，它会让你忘掉劳累和忧虑。

当你遇到困难时，它会给你克服困难的勇气，它会让你相信“方法总比困难多”，让你去检验“世上无难事，只要肯登攀”的道理。

当你遇到不顺时，它会让你的头脑更加理性，让你面对不顺时，不是悲观失望，而是反思自己的做事方法、做人原则，让你有则改之，无则加勉，更上一层楼。

当你遇到委屈时，它会给你安慰，会给你容人之度，它让你的心胸像大海一样宽阔，志向像天空一样高远。

当你遇到变故时，它会让你化悲痛为力量，让你感受到自然规律不可违，顺其自然则是福的真谛。

它会让你的眼光更加深邃，洞察社会的能力更加敏锐，对待生活的态度更加自然，面对人生的道路更加自信。

朋友们，阳光般的心态来之不易，它需要你生活的阅历更加丰富，获取的知识更加充实，对待人生的态度更加积极，它需要你用修养之水浇灌，勤劳之力扶持，宽容之心呵护。

用阳光般的心态面对生活，这就是人生活在世上的唯一宗旨。只有这样，人才能健康，向上的生活。

**关于考试心态的议论文作文2**

人的寿命有长有短，为什么有的人长寿，那是正因他乐观。咱们常说笑一笑，十年少，说的也是这个道理，咱们的生命会遇到很多事情，有好的，也有坏的，如果你能乐观的去对待，那么就算是坏事，你也能从容应对。乐观的反义词是悲观，悲观会让人思想消极，消极的人做不好事情。

有次看到一个赚钱的广告就花钱去学了，但是学完后自我去操作没有赚到一分钱，也不能说是被骗了，他们教的确实能赚钱，但是到我学习并领悟这个时候市场已经饱和了，没有什么赚钱的空间了，因此我没能赚到钱，而且学习并领悟后我还坚持做了两个月。

当时很失望，一是感觉自我被骗了，二是感觉自我坚持做了这么久都没有赚到钱，十分失落，心里很难受，但是之后仔细想想也没有什么，赚不到钱很正常，不是每个人都能做好某件事的，很快我又去重新找了一份工作，当时的乐观心态让我很快从失败中走出来。

同样的，咱们在这个行业里，也要抱有乐观心态，在行业中要领悟很多东西，在领悟的过程中可能会遇到一些挫折，咱们必须要乐观的去对待，只要有乐观心态，那么遇到任何事都能迎刃而解。

**关于考试心态的议论文作文3**

境遇是不能改变的，但是心态确实可以改变的。有些时候，当我们改变不了生活的时候，最好的办法就是改变心态。

何况我们现在在清凉的家中安稳地待着。不需要担心战火、洪水、奴隶制度等一系列不可抗力的因素夺走我们的自由，让生活夜间面目全非。

这个月转眼已经17号了。两份比较主力的工作收入，一个是三千多块钱，另一个是一千多块钱。另外还有一个零花钱的平台是100多块钱。其余各种小的平台我就没有去计算了。

这样一来，觉得这个月突破1万块钱就有点压力。便不免有一些焦虑了。

但是想一想，即使自己焦虑，也改变不了什么现实处境，不如去改变心态。认识一位姓蒋的咨询师每个月在平台的收入就是1000多到2024多块钱。但是并没有看出来他有什么欲求不满的表现，每次发钱的时候，都是看到他开开心心规划着应该怎么样花钱。给朋友买零食、买水果等等。这样的状态无疑才是更健康的。

孩子之前是不是乳牙没有掉？这个是减压唇侧异味吗？13岁，口腔内基本上都是恒牙了，没换过的牙也有可能是恒牙不会换。刚成年心智还不成熟，可以理解。需要社会的毒打。嗯，有可能是出现了多少眼，需要通过片子来确诊。你这个情况不是必须要做手术，你可以选择。矫正不是做正极的手术。也就是通过矫正器来进行征集。这个住院的手术费用都是几千块钱正常的。考虑有高血压引起脑梗的可能性，建议到那块儿进行排查。不要盲目吃药。

拥有一个好心态，真的很重要。

**关于考试心态的议论文作文4**

投资就是将现有的资源投入到某一项目并从中获得更大收益。投资心态就是相信自己所作的一切都会有回报的心态。

所谓平常心态就是平静地接受一切事实的心态，它可能是好的也可能是坏的。平常心不仅仅是对待荣誉和幸运的心态，它也是对待挫折和失败应有的心态。

冒险心态就是不畏惧风险甚至是积极寻求风险价值的心理状态。

感恩心态就是对别人时怀感激甚至对大自然也怀有感激的心理状态。

归零心态就是把自己心灵里的一切清空、一切归于零的心态。良好的归零心态是对付失败必不可少的心理武器，更是不断进取获取成功的必需的心理状态。

服务心态就是你做任何事都是在为别人服务为社会服务为人类服务的心态。成功原理之一就是服务原则，服务心态就是贯彻这一原则。

贪婪是人的六大本性之一，多少人都是因为不知足而常不乐，他们在自己并不一定需要的东西上耗费了全部心智。如果不是贪婪，将有多少人获得快乐，又有多少人取得成就！

分享心态就是希望有人与自己共享劳动成果的心理状态。

合作原则是成功的原则之一。双赢心态就是利已利人的心态，就是为自己着想的同时而不忘他人的权益，使双方都能受益。双赢心态是达到合作的必有心态，也是走向成功的必由之路。

生活的磨砺使我们成熟，但是它也可能磨掉我们身上一种最重要的东西：童心。所谓童稚心态就是像儿童那样看问题的心态，童心的两个特点，一是好奇一是包容，好奇心态和包容心态都是人生宝贵的智慧。

**关于考试心态的议论文作文5**

以诚信为话题写作文

诚信是立足之本 诚信是民族之魂“一把黄土塑成千万个你我，静脉是长城，动脉是黄河。五千年的文化是生生不息的脉博，提醒着你，也提醒着你，我们拥有个名字叫中国。”当铿锵着有力的口号弥漫在空气里，当胜利的凯歌在天空回响，当万里长城宏伟地横卧在崇山峻岭之上，面对着中国的壮丽河山，锦锈风貌，我的心仿佛布满了一股“雄赳赳，气昂昂”的热情，早已澎湃不已。 “富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，在雄鸡下成长的世代华夏儿女，都具备了中华本色。做为一个中国人，我们无时无刻不在努力印证着：为了五星红旗更加鲜艳，我们言而有信；为了祖国更辉煌的明天，我们前赴后继。

一笔财富，一份情感，一腔热血在这里启航…… “人，以诚为本，以信为天”。没有诚信的人生活在世上，如同一颗漂浮在空中的尘埃。只有以诚来做人处世，才能在社会上立足，才能在事业上有所发展，才有光明的前途。“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的周敦颐，告诉了我们要洁身自好；“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的屈原，启迪我们要勇于追求；“言必信，行必果”的曾子教育我们要老实守信。 老实守信，必须从我做起。一个人只有真心诚意地待人处事在社会上立足，才能取得别人的信任。

闻名古今的孔子在此为我们做了表率。虽然他学识渊博，才高八斗，但他还是实事求是，从不虚伪。“人无完人，金无足赤”，孔子和平凡人一样，当疑难问题困扰时，他虚心求教，老实善待。“三人行，必有我师焉”，孔子并不因为身份地位与别人存在着差异而放弃心中所解不开的结。海涅说过：“生命不可能从谎言中开出灿烂的花朵”。然而时间不会因为某些东西而停止流逝，生活不会因为 某个决定而改变。人生的旅程是丰富多彩的，亲情的融洽，友情的纯真，真情的.流露，在洋溢着爱的社会里，诚信的彩绸始终牵系着我们。诚信既是公民道德的基本规范，又是公民立足的根本，更是我们民族生存的灵魂。一声叹息，一句碎语，一丝忧愁埋没其中……

繁华的都市，诚信的彩笛吹出和谐的节奏。但有些人对于此却不屑一顾，从他们的视觉角度看，诚信是无声无息的影子，是水中花，镜中月。“天空中没有留下痕迹，但鸟儿却已飞过。”这正如我们现在所处的时代，一个考试作弊的人，不仅仅是学习态度的问题，治学态度的问题，而且也是个人思想品质问题，是人格问题”。

考试是一个阶段性的检测，是一次展现自我才华的机会，是老师验收成果的体现。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，我们必须正确面对考试，不急于求成，做出损人又不利己的事，这样只会事倍功半，偶然有些人拿到“带着面具的分数”，还沾沾自喜，甚至在别人面前耀武扬威。但是“站起来比倒下去多一次，就是成功”，只要我们天天以最真实的自己，最真心的笑脸，最真切的态度，最真诚的祝福去面对一切。这样当我们在生死边缘徘徊的时候，我们还不忘诚信的重要意义，是老实让我们人与人之间融洽得更加亲密，是诚信让家乡逐渐走上致富，是诚信让祖国的明天光线万照！

**关于考试心态的议论文作文6**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

（齐）大家早上好！我是（ ），我是（ ）

（男）鲜艳的\*已经（迎着朝阳）冉冉升起。紧张的期末考试也即将来临。相信同学们的准备是充分的，信心是十足的。对于这次期末考试，老师一定教给了你们许多复习迎考的好方法，今天，在这里我们想提醒大家两点。

（女）一 以积极\*常的心态去对待考试。所谓三分放松，七分焦虑。这是应试的最佳心态。是考试正常发挥的必要前提。

考试前一天晚上，要准备好笔、尺等应考工具，早点休息。

考试时要有正确合理的应试策略。卷面书写整洁，一尘不染。充分利用考前五分钟，慢审题，快答题。

先易后难，循序渐进。会提不错，生题敢做，难题善做。做完题要进行全面检查，检查题目时要认真仔细。不必过早交卷，也不要在考试时浪费时间。

送给大家一首小诗：临场勿慌别紧张，增强信心仔细想，认真读题多思量，细心答题字漂亮。

（男）二 请全体同学务必诚信面对考试。

**关于考试心态的议论文作文7**

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。

**关于考试心态的议论文作文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！

**关于考试心态的议论文作文9**

不知不觉，已经到了六月底了，我们学校很快就要迎来一年一度的期末考试了，在期末考试前，可是一段非常痛苦的日子。

因为期末考试，对于一个四年级的小学生来说，未必要承受莫大的压力。6月26日到6月27日要考六科：语文、数学、英语、自然、思品、社会，真麻烦!

今天是星期天，照老师的规定，我应该乖乖在家复习、读卷子，可我哪儿有那个心情啊!这几天读卷子就读得口干舌燥了，回家喝开水都要喝五、六杯，我才不要读呢!虽然我在班里语文成绩优异，但并不是像老师那样夸大口海：我每天都会乖乖复习、预习功课。我每天都会守在电视机旁，偶尔打广告时翻翻书。因为我的记忆力比较好，所以考试的成绩当然可想而知。数学只要上课认真听讲，脑袋瓜活跃，考试仔细，100分就向我招手了。每当得高分时，我并不会骄傲，我也不会谦虚。我的生活一般是：累了就倒头睡觉；饿了就抓起零食吃；闲了就撒丫子和小伙伴玩……只要开心就好。

可是我不可能这样了，因为我的小学会有考试。我的快乐因考试而变得烦恼了。我的成绩代表不了什么。我真心地希望：考试，你不要再困扰我了。我希望有一种平淡而有味的学习生活：一个学生应该过的生活。

在期末考试前，我的心里非常的烦，要复习，还不能玩，多以我非常的复杂，不过，我知道，期末考试是对我这学期学业成果的检验，我一定要考好它。

**关于考试心态的议论文作文10**

也许考试之后的几天是解脱，但也是一种折磨。

我年级上半学期的期中考试结束。本以为考试之后是一种解脱，可是焦虑却从心中升起。晚上，我翻来覆去睡不着，想着考试出的错题。数学考试，我已经知道了一道题，而且是极为严重的一道题，虽然只有一分，却是一个严重的错误。因为那个定义，老师已经重复了很多遍，如果考试出这道题，千万不能错。而我却在今天错了。那小小的一分，竟如一个沉重的包袱，压在了我的背上，让我喘不过气来，给我很大压力。

语文考试，在一道查字典的题中，我误把一个应该7画的字写成了9画。可是后来我一想，也不是我数错了，而是因为马虎而写错了。从一年级到五年级，我这个马虎的毛病就一直没改掉。语文试卷中的作文，我没有认真读题，把题目写错了。听同学说，这个题目写错了就要减一半分。这时，我十分紧张。

下午考的英语和科学，本来比较有把握，可也有很多没有把握的地方，真让人伤脑筋。

英语卷子上有一个英语作文，是写国家的作文。老师曾经让我们画过一个表，是有关国家的。只要画过那个表，就应该会写。可是，当时我偷懒了，我并没有画那个表，所以现在，我开始怀疑自己是否写对。

科学课上，我经常不好好听讲，理由就是我对科学并不太感兴趣，这也就是我的借口。与其说是不太感兴趣，还不如说是对成绩不理想的一种辩解。

此时此刻，我变得一点睡意也没有了。心情直直地从天空坠入谷底。我心灰意冷，陷入深深的痛苦之中。我不敢再想了，我不要家人失望，我不想失败。可我知道，已经考完了，分数是无法改变的了。

这次考试我受到了教训，我应该重新面对自己，向快乐出发。并认真对待这次考试，平静面对这次分数，不气馁，继续努力，争创佳绩。

**关于考试心态的议论文作文11**

周末的时候，一如往常地打开那些页面，然后看到那没有变化的数据，无形中，居然就有点被影响到了积极性。

想来，有时候一点点的挫折就会磨灭锐气。实在是属于内心不够强大的表现。

也许正是过往的一些经历，造就了有点急功近利的浮躁的心态，总是带着急以求成的想法，自然而然地在很多事情上面没有了耐心，也就一次次地半途而废。

也曾有过一两次静下心来细想个中的缘故，从朦胧迷茫中拨云拔雾，也知晓了些皮毛。然后暗自下了决心，一定要改。

再之后，就是很好地诠释了那句：道理都懂，为啥还是原地打转的老话。

归根结底，还是没有从根部去解决，去剖析，以至于一次次地下决定，又一次次地自己对自己“爽约”。

一个人的锐气也正如一支队伍的士气，也想那一鼓作气，再而衰，三而竭的规律。如若你第一次没能坚持，第二次再信誓旦旦，也难免会觉得反而都有过前车之鉴，似乎放弃也并不为难这样的消极的想法；再接下来，渐渐地就变得有点儿\_的心态了，已然有一种“皮糙内厚”的自我心里暗示，不再觉得不坚持是一件很不应该的有些丢脸的事情，于是，把自己陷入了越来越颓废的层次中。

一个人能改变自己的只能是自己，再多的外力督促也无法拉着你去改变，除非是你自己的意愿。

所以，只能是自己问自己想成为什么样的人，想要什么样的人生，那才是最为宝贵的认知改变。

**关于考试心态的议论文作文12**

来不及为飘香的槐花驻足，顾不上向窒息夏日抱怨，我匆匆的行走在育才校园，与朝霞相随，与落日相伴。那是在一二年的六月。

走过高考这条路，我承认我不是一个成功者，但我不否认我也是有收获的。在此我想与各位珍珠生分享一下我所收获的六月的心态。

在初进高三的日子里，面对突如其来的高考氛围，和让人手无足措的忙碌，让我的生活和情绪乱成了一糟。我真的还不敢相信，高三就这样在我毫无准备的情况下来了。那段日子，我除了给自己找借口还是找借口，我想就这样混过，等自己准备好了重来一次。我也想放过自己，后来报个专职上上就行。可这一切都被一个声音否定了，‘我是一名珍珠生，我的高考不是我一个人的事情，我要对得起父母，对得起张爷爷为我们操的心，对得起各位老师的心。

是啊，我是一珍珠生，也就从那一刻起，我重新打理情绪，高三奋起。高三不是很苦，也不是很累，面对中国的教育现状，高三只需一丝丝的改变——那就是学会取舍。

我说过在高考上我不算是一个成功者，我所强调的取舍也只是心态上的。在复习的日子里，一定要会舍，舍弃情绪，让理性主导自己；舍弃爱好，让书本陪伴自己；舍弃兴趣，让题海袭卷自己……当然，这些舍弃都是暂时的，为的是换取更多的获得。

同样你也要学会取，我所说的取也不仅仅是看书，做题那么简单。因为高三时间很紧，很多同学会拼命占用休息时间来获取更多的学习时间，这是我不太支持的，因为除了取时间之外，还要学会取效率。做了很多模拟题后，你也会发现其实高考追求的也就是一个效率，这种效率是临场发挥不出来的。这就需要你在日常生活、学习的点滴中去培养。

以上是复习中的效率，考试中的效率则更为重要。我们常听师长和学长说，面对高考要保持一颗平常心。但具体如何去做，对于我们初次经历高考的人来说，这是一个传统而又模糊的概念。在这里我有两点建议给大家。首先是要保持平常的习惯，这就要求我们在平常的学习和考试中一定养成一个好的习惯，并一直保持着。其次就是，考试要认真对待，也许你会笑，难道还会有谁不认真对待高考。或许没有，或许有，但我所说的认真对待是贯穿始终的。既能在两场考试的过渡时间内调整好自己的情绪，这是非常重要的。再者是在平时的模拟中，当碰到较难的题时，我们通常想着，这次又栽了，下次吧，下次一定考好。或许你不知道，如果你再多想一点点，你就可以拿下它，但正是由于这种心态，你就没有了动力。所以在每场考试过程中你要先易后难，先简后繁，一举攻到底不管试卷如何的让你崩溃。而且交卷后要立刻调整并恢复情绪，准备迎接下一场考试的到来。

我相信，整整十二年，知识的储备对大家来说都不是大问题。那么我们就更不能输在心态上。

最后，祝愿大家再来年的高考中都能取得一个好成绩。

槐花飘香的六月，让我们再次共同见证珍珠的奇迹。

**关于考试心态的议论文作文13**

我是一个快乐的男孩子，可是老爸呢！一天到晚让我去上钢琴课，没办法，只好照做咯。因此，每次去上钢琴课时我养成了两种心态。

第一种心态

这是上钢琴课的前半个小时，因为我是每个星期三去上钢琴课的。我开开心心的走出校门，开开心心地坐上在外面准备送我去上钢琴课的工具——爷爷与自行车。

我坐在车上感受着风带给我的喜悦与快乐。有些同学们可能会问：你为什么这么开心呢？告诉你们，今天要上的钢琴课内容我完全练好了，完全有把握一遍通过，不信？你看！

我们到学钢琴的地方了。我一进去，就开始上课了。刘启华，你先弹《哈农》，然后《拜厄》和《明天会更好》钢琴老师杨老师对我说。我二话不说，一遍一首地弹奏着优美而动听的音乐，啊！连我自己都要沉迷进去了。随着最后一个音符，我弹完了。果然，杨老师一个劲儿地表扬我。我的心美滋滋的，像喝了蜜一样sweet（甜）。

这就是我的第一种心态——开心。

第二种心态

这又是上钢琴课的前半个小时。我在教室里慢悠悠的抄着家庭作业，收拾书包。为的就是让钢琴课延迟并导致这个星期三，也就是今天，上不了课。

过了二十八分钟，我一坐上爷爷的自行车就感到不安。果然，一上课，一弹，就被杨老师骂的满脸通红通红的。因为我没有练好琴。因此

这就是我的第二种心态——忧伤。

啊！可恶又完美的钢琴课，你真让我有爱有恨呀！

**关于考试心态的议论文作文14**

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。

**关于考试心态的议论文作文15**

时间飞逝，期中考试的成绩单已经下发了，我的心再也平静不下来了。

越是不敢面对的事，它越是很快就到来了。

放学了，我一人走在路上，心想：我怎样回家和父母交待啊！走着走着我就到家了，平日里像一只活蹦乱跳的小兔子的我，现在却变得像被人泼了冷水一样。我低着头，走进屋子。

屋子里很平静，就连我家缸中的鱼也变得沉默了，不再欢快地摆动。我的心像煮沸了的水一样翻腾，忐忑不安，我在怕什么？

这时，妈妈的一句话打破了此时的气氛，妈妈平静地说：“考得怎么样？”我吱吱唔唔地说：“没——没考好。”我刚说完，家中就开始热闹了起来。爷爷拿了一个板凳坐在一旁，就像一个旁听者，不说一句话。爸爸坐一旁，就像一个法官，庄严无比。而我就像一个被告，妈妈则像一个原告，所有我的坏习惯，都成为了妈妈的当堂证词，把我打到谷底，不给我翻身的机会。妈妈严肃地说：“付出与回报成正比，每天到家抱着电视看！这要是考试都考这些，你兴许会答个一百分！就知道应付了事！”妈妈的话我无力反驳，因为我

就是这个样子。这场官司我彻彻底底地打输了，爸爸呵斥我说：“你妈妈说的是对的，‘一份耕耘，一份收获’，这个世界上没有不劳而获的。”

全家人都对我进行了教育，我的心一直都没有平静过。

这不仅使我自己感到自责，更让我觉得愧对于父母，无颜面对他们。都怪期中考试，如果不考的话，也不会让我这样自责，使我心里久久不能平静。

都是考试惹的祸

**关于考试心态的议论文作文16**

一场令人激动的考试过后，留下我们无限的紧张和悔恨。紧张是不知考了多少分，悔恨的是有些题目不应该错。

盼呀盼，总算盼来了报分数的日子。一大早，办公室门口便挤满了小脑袋，唧唧喳喳，好像是来了几百只多嘴的麻雀似的。办公室里的老师受不了同学们的嘈杂声，便亲自去“轰“。晨会课上，老师手拿成绩单，在几十双期待的眼睛下开始报分数。下课后，考得好的同学尽情地玩耍，考的不好的则在那里唉声叹气，暗自流泪。

我回到家，心情如那连绵的山峰起伏不定。我敢肯定，妈妈知道我的成绩一定是一分欢喜，一分忧愁，因为我语文考了97分，数学只考了92分。正当我心绪不宁时，妈妈回来了。她一进门，就笑眯眯地问我：“这次考试考的怎么样？“我沉默不语，把试卷递给了妈妈。很快，我发现妈妈的脸色像老天爷的脸，一会儿晴，一会儿阴，一会儿似乎有场暴雨即将来临……这时，妈妈放下试卷问我：“你这次数学考试为什么考得这么差呀！连这一道简单的应用题都做错了。太马虎了。“我低下了头什么话也没有说。不停得抓着衣角不放。妈妈见我不出声，便心平气和地对我说：“孩子，这次你没考好，主要是因为马虎。去把题目再看一下。下一次可不能这样马虎了。“我如释重负，点了点头就去订正错题了。

后来，我仔细想了想，觉得妈妈的话说得对。曾经我因为马虎不知丢了多少分，下一次考试我可不能重蹈覆撤了。

**关于考试心态的议论文作文17**

是生活主宰我们，还是我们主宰生活；我们是坐骑，还是骑者；是“湖光秋月两相和”的柔美，还是“飞流直下三千尺”的壮观，这一切都取决于你的心态。

当你与同事交恶到几乎水火不相容的地步时，一般人都会埋怨，为什么会遇到他。然而，很少人会在自己身上寻找问题，这就是你的心态，心态好的人在自己身上寻找原因并解决它，心态不好的人则是在他人身上找问题，并回避问题。我们应该以积极心态去面对人生，不论好坏，勇敢的去接纳它，“不以物喜，不以己悲”，正是我们应该有的生活态度。

有时候，对立的关系往往比爱的关系更深沉，恨一个人比爱一个人付出更多的情感。若一直处于跟某人的抗争中，慢慢就会失去自己。当你的整个焦点都集中在那个人身上时，他就涵盖了你的整个世界，所以，与其关注不相关或是消极的人或事，不如以积极心态面对人生，在积极中提升自我。在多数时候，不是没有优点，而是我们都缺少一双发现优点的眼睛。不能一味的去指责他人的缺点，要知道，世界上没有两片完全一样的叶子，也没有一个十全十美的人。

“己所不欲，勿施于人”，心态决定人生，改变心态从积极角度去思考，不同的角度有不同的观点。“当局者迷，旁观者清”，当你以旁观者的身份去对待某件事时，你就会发现许多你意想不到的事，所以，我们只需懂得以积极心态面对人生，因为心态决定人生。

**关于考试心态的议论文作文18**

今天听了詹老师的演讲我的感触很深，特别是詹老师讲的关于如何正确对待考试焦虑的时候，我觉得在听这个演讲之前我对于这个问题是很困惑的。但是听了詹老师的演讲，我觉得正确面对考试焦虑很重要。

考试焦虑主要有三个：考试前、考试时、考试后。对于我来说，这三种对我来说都是常事。考试前就害怕自己会考不及格，考试时就会紧张得头脑一片空白，考试后会担心自己的成绩怎样。反正我就是时时刻刻都在焦虑，导致复习效率低。

我们即将面临中考，这是我们人生的第一次转折点，我们必须要努力，关于如何正确对待考试焦虑是非常重要的。关于正确对待考试焦虑，詹老师是这样说的：最主要的有两个方法。第一是自我暗示法，自己安慰自己，不要把自己搞得太紧张，尽量舒缓自己的大脑，这样更有利于我们思考；第二是情绪宣泄法，在产生焦虑的时候可以找朋友、家长聊天、听听音乐或者用写信的方式记下自己的焦虑。我认为詹老师说的这些都是比较好的解决方法，这对于我们能否正确对待考试焦虑有很大帮助。

让我感触最深的是詹老师说了我们的一个习惯：在考完试总是喜欢马上去和别人比较答案。我们都觉得这是很正常的事情。但是在詹老师的眼里，这是个坏习惯，你问这个问题有可能会对你造成一定的影响，如果你放不开，就会对你接下来的考试有一定的影响，所以要詹老师告诫我们要避免这样的事再发生。我们都恍然大悟......

当然，除了詹老师，还有尤\*\*的一番话对我也受益颇深，在考试前最好不要做题目，在此之前我根本不知道考试前做题会对我们造成影响的，只知道一味地做题，殊不知这样是给自己增加了负担。还有凡事要往好的方面想，要对自己有信心。

通过这次的演讲，我明白了许多道理，我更清楚地认识到正确面对考试焦虑的重要性，认识到考试焦虑有利有弊，只要自己正确对待，考试焦虑并不全是有害的。所以，从这一刻开始，我会考虑老师们的建议，不给自己太大压力。与此同时我也变得不那么害怕中考，而是变得很期待中考！

**关于考试心态的议论文作文19**

人在成长，事业的道路上总有许多挫折，如果你在挫折中遇到风风雨雨只要想到雨过后的天空会有阳光，会有彩虹，如果看到了这一切那么挫折只是为阳光传送温暖与幸福的呢!

其实在我们身边就有许多这样的阳光，当我遇到失败时会用温暖的手，将我从失败中的阴影里拉到有迷人风景，芳香花草的成功之中，这双手就是一个良好的心态。

良好的心态可伴随我们一生的成功。如果没有这份阳光，向上心态，那我们的人生，那就不见得会如此好!

在学校，面对学习要有一份阳光那样炽热的心态，这样我们在学习、生活上，一切都可以有好的一面。

在我现在的学校里压力有点大，竞争也很激烈，如果被这些压垮的话，那么你就会越来越没有信心，越来越落后，直到最后后悔也来不及，但也不是没有办示，只要你有一份好学、乐学、爱学、阳光、积极、向上的心态就算前面是刀山火海都可以闯过去，正是因为有一份好的心态，再大的压力，再激烈的竞争，也不算什么。

**关于考试心态的议论文作文20**

考试，对于学生来说，可谓家常便饭，无论大考小考都会牵动着学生的每一根神经。不信？那我带你去考场看看吧！考场里的各路人马竞相登场，他们共同演绎了一出复杂、热闹、幽默的“校园考试大戏”。

距离考试还有10分钟，有的同学仍在伏案攻读，有的闭目养神，有的窃窃私语，有的一言不发，有的镇定自若，有的忧心忡忡……

“嘿，你准备得怎么样了？”

“马马虎虎，凑合吧。”

“这道题你背了吗？我敢打赌肯定会考。”

“什么题？什么题？哪一页？”旁边一下凑过来几个脑袋。

“上帝保佑！我恰好背了。”一位同学长吁一口气。

“什么？这道题需要背吗？完了，我一点都没背。”另一位同学又是吃惊又是焦急，忙不迭地低下头去翻书。

突然，铃声响了。又有几位同学背着书包冲进了教室，个个都是睡眼惺忪的，手里还握着馒头。

老师手执试卷走了进来，神情严肃。“啊——”教室里一阵骚动。“哗哗哗……”有人赶紧翻书；“砰砰砰……”有人拿出文具；“完了完了！”有人低声欷歔。老师不动声色地站在讲台上，扫视一遍台下，说：“把书都收起来！”

卷子传到了同学们的手中，每个人的表情各异。

“这种类型的题目前两天刚做过，天助我也！”A同学的嘴角闪过一丝微笑，不知是感谢老天相助还是庆幸自己有先见之明。“完蛋了，这题好难！”B同学的情况看起来有些不妙。我看着周围的同学，只见他们有的不停地咬着嘴唇，有的用手撑着额头，有的却很镇定地提起了笔……

啊！时间过得好快，一个小时过去了，有的同学答题完毕，正专心检查；有的却无所事事，东张西望；那些尚未做完题的同学急躁起来，只见他们紧皱着眉头，笔尖在纸上不停地写着，额头上渗出细密的汗珠，脑子里竭力地搜寻正确的解题思路……

铃声响了，考场立刻变成了散场的电影院，那些早已坐得不耐烦的同学，听到铃声，如获大赦，迅速交卷，好不畅快；有的抱着侥幸心理，不管三七二十一，在考卷空白处随便写了个答案，然后长长地舒一口气，把答卷放在讲台上，嘴边掠过一丝狡黠的微笑；还有的迟迟不肯交卷，直到老师再三催促，才慌忙冲上讲台交卷，他们脸上分明写着无奈与遗憾……

考场外人声鼎沸，同学们三三两两地聚在一起对答案。你看，那些信心十足的优等生兴奋不已、欢呼雀跃，另一些同学却懊悔沮丧、满脸不悦。这情景恰似“东边日出西边雨”的景象。对于试卷中的某一道题目，多数同学认为是某个答案，但少数同学却仍坚持己见，认为另一个答案正确。这边已争论得面红耳赤，那边声音又提高了八度：“别忘了，真理有时掌握在少数人手里。”

兴奋也好，懊悔也罢，考完了，千斤重担卸下了，心情却没有因此而放松。考试结果如何呢？其实每个人的结果早就写在那篇题为“耕耘与收获”的作文中了……

**关于考试心态的议论文作文21**

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。

**关于考试心态的议论文作文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。

**关于考试心态的议论文作文23**

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。

**关于考试心态的议论文作文24**

每每提起考试，我总会想起那次考试，想起那个东张西望，犹豫不决的我。

逝者如斯，不舍昼夜。转眼间又是一度期末考试，我站在考场前，回忆起这一学期来的艰辛，我充满了自信。试卷发了下来，我埋头苦写，起先的道路畅通无阻，但是到最后一题时，\*稳的道路上出现了泥石流，我无法前行。毫无疑问，我卡壳了。

看着这道似曾相识的题目，我的额头上不免流下了几滴豆大的汗珠，我不停地揪着头发，思索着在哪儿见过这道题目。猛然间，我想起来这不是前天在参考书上看到过的题目吗?我相当高兴，但随即又抓狂了：这道题虽刚刚做过，现在我却忘了怎么做了!这时，我又想起那本参考书貌似就在下面的抽屉里，于是，我假装系鞋带，顺便用眼睛的余光看了下，果然：那本书依然在!我悄悄滴将手伸进抽屉，摸到了那本书……但此刻我脑海中蹦出了一个身着白衣，头顶光环的小人，他说：“你确定要这么做吗?你还三好生呢，竟做出这种这等行为，我鄙视你!”我心虚了，此时脑海中又蹦出了个身着黑衣，头顶猗角的小人，他说：“你懂什么，这不叫作弊叫借鉴，还犹豫什么?难道你不想考好了么?”我想到考好后家长的夸赞、父母的欣慰、同学的羡慕，还有那诱人的奖学金……

外面的树叶正“沙沙啦啦”地发出响声，我的心也在“忐忑”着。我摸书的手更紧了，可转念一想，难道我就这么堕落了么?作弊换来的成绩是虚伪的，不是事实。不行，不行，我不能这么做，不能做小偷，绝不能!最终，理智还是战胜了糊涂，我将手缩了回来。

考试结果出来了，除了那题不会的题目，其余全对。迎着风，我整个人都舒坦了，外面的树叶同样“沙沙啦啦”的响，但此时的我听着这声音感觉甚是舒服，竟似一曲美妙的交响乐，周围的花草是多么鲜嫩美丽，连鸟儿们都是欢快的。

是的，因为我战胜了自己!

那次难忘的`考试，不仅是一次对知识的考察，也是对我人格的考验。

诚实做人，胜利女神才会真正向你招手。这是那次难忘的考试教给我的，这也是永恒的定理，不是吗?

**关于考试心态的议论文作文25**

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。

**关于考试心态的议论文作文26**

进入11月，各区县、各学校开始安排期中考试，这次期中考试是本学年第一学期的期中考试，学校重视，学生重视，家长更为关注。

期中考试的命题方式各地区不尽相同，以\*\*为例有的区是全区\*\*命题、\*\*考试时间，各校自行阅卷，上报考试成绩，全区进行统计，海淀区采取的就是这个模式。而以西城为\*\*多年来坚持学校自行命题，自行\*\*考试的模式。

因为是新学年第一学期的期中考试，又因为是全区\*\*命题、\*\*时间考试，又有全区的统计，因此学生特别重视，而家长的关注程度也很高，而不同年级的学生、家长关注点又有所差异。

初一的学生刚刚从小学进入中学，学习环境，学习方法，科目处置，管理模式发生了很大变化，孩子适应了吗?孩子在班里的成绩怎么样?位置怎么样?\*\*\*上补习班?\*\*\*请家教?家长在等待着期中考试结果。高一年级也是新生，虽然中考是按成绩录取到各个学校，但是从初中过渡到高中适应了吗?高中各学科的难度要求是按照高考要求设计的，从初中到高中不是坡，是个坎，学生爬上这个坎了吗?心理上、方法上、习惯上有什么问题?怎么解决?学生和家长也期盼着期中考试的成绩，研究下一步学习的策略。

毕业年级对期中考试的重视程度更是居高不下，期中、期末、一模、二模，然后就是中考、高考，因此这次期中考试是毕业年级四次大规模考试的起步考试，成绩与名次和中考、高考息息相关。

比较\*稳的是初二年级和高二年级，初中、高中适应了，距中考、高考还有时间距离，处于常态的状况。只是高二刚刚分完文理班，期中考试就按文理分科进行，因此高二的史地政、理化生考试也会引起学生和家长的格外关注。

重视是应该的，家长的特别关注也是可以理解的，但是对于期中考试的认识必须正确，必须端正。只有端正了对期中考试的认识，期中考试之后的学习策略的制定、措施的落实才不至于犯方向性的错误。

一、关于期中考试的性质

期中考试不是常模参照考试，也就是我们通常说的选拔考试，比如中考、高考;期中考试也不是水\*参照考试，也就是通常我们说的及格考试，比如会考、毕业考;期中考试是诊断性考试，说得完整一点是阶段性诊断考试。显然诊断测试与选拔考试、水\*考试在性质上是完全不同的。

二、期中考试的目的与作用

期中考试的性质是诊断性考试，作用包括两个方面：诊断学习，诊断教学。诊断学习是说经过期中考试诊断一下学生在学\*\*存在什么问题：学习方式、学习方法、基础知识、基本技能、基本方法等等;诊断教学是说经过期中考试诊断一下老师在教学上存在什么问题：教学方式、教学方法、教学密度、教学覆盖面、三基落实等等;由此看来期中考试的诊断作用是双向的，既对学生的学习进行诊断，也对老师的教学进行诊断，一些学校期中考试以后要在全校范围内进行“评教评学”活动，目的就是经过诊断总结经验和教训、教与学相互沟通，最终达到教学相长的目的。

三、期中考试试题的检测方向、检测目标

一般期中考试安排在十一月上旬或中旬，从九月一日开学到期中考试共上课八周到九周，从教学规律上讲，学科教学在前几周处于起步阶段，也可以这样说，期中考试之前授课内容不是很多、很深，因此这个时段安排考试一般以考查“三基”为主：基础知识、基本技能、基本方法，知识的综合，特别是知识的应用，以及各学科的能力要求也会涉及一点，但是少而易，试题、试卷总体难度偏易，距中考、高考有相当的距离，期中考试一般不能说难，应当是比较容易的，试题不追求区分度、标准差，主要诊断教与学的落实情况。

四、正确对待考试结果

个别同学、个别家长十分重视，期中考试的成绩及学生在班级、年级的位置，这当然可以理解，但是成绩、位置是学生学习结果的外在表现，更重要的是透过这些外在表现抓住内在的、实质性的东西。比如学习方法的得与失，学\*\*惯的养成，听课质量的提升，作业的完成时间与质量等等，期中考试了不能骄傲，要踏下心来总结经验，形成稳定性的学习方式、方法;期中考试成绩不理想也不是坏事，无论如何把问题暴露出来，及时暴露出来是一件好事。关键是要把教训总结出来：基础知识不扎实，上课\*\*\*不集中，没认真看教科书，作业完成不认真，错误率高，预习、听讲、复习、作业这是学习的四个环节，是否落实了，偏科问题是怎么产生的等等，看来要总结的东西特别多，只有抓住了这些内在的、实质的环节，学习过程才能得到改善，学习结果才能得到提升。

诊断性考试属于形成性评估，抓住每一次形成性评估，认真总结经验教训，那么终结性评估——中考、高考就一定可以取得理想成绩。

——正确对待考试\*\*下讲话稿 (菁选3篇)

**关于考试心态的议论文作文27**

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。

**关于考试心态的议论文作文28**

期中考试结束了，按理说我终于可以松一口气了，那如石块般沉重的压力也会放下了。可是时间不久，成绩单出来了，看着考得那么少的分数，心里有说不出的苦恼。

星期五放学回家，我背着书包，独自一个人走在回家的路上。阵阵冷风袭来，令人颤抖。回想起上次爸爸对我的严厉警告，更是让我的心里忐忑不安。我想：“如果爸爸知道了会怎么样？会不会骂我”

我越想越害怕，成绩的突然下滑让我思绪万千，仿佛周围的行人都有嘲笑之意。太阳也对我不理不睬，静静地落下山头。我迈着沉重的脚步，感觉回家的路变得这么漫长，好像总也走不到尽头而我却没有感到一丝疲倦之意，也许是紧张的心情让我无暇顾及它吧！我自言自语地说：“谁来拯救我啊？把我变得放松些”

天渐渐黑了，离家越来越近了，我像偷拿了别人家东西似的心虚感超速增加。我告诫自己：只要继续努力，爸爸会原谅我的。最终恐惧还是打败了我的自信。我胆战心惊地站在门口，轻轻地推开门，只见爸爸正在屋里坐着，满脸严肃。我结结巴巴地说出了自己的分数，爸爸听后，皱紧了眉头，一双犀利的眼睛里流露出愤怒。沉默一会儿后，爸爸的愤怒好像慢慢平息了，鼓励我说：“这次失败了，一定要找出原因，不能泄气，继续努力，别让我失望啊！”听了爸爸的话，我就像是从囚笼中刚刚释放的小鸟，感到无比自由。

小小的考试，却让我无所适从。幸亏得到了爸爸的鼓励和安慰，这也让我感到了爸爸对我的爱。

考试啊，考试，都是你惹的祸，把我的心情弄得乱七八糟！希望下一次考试我能取得更大的进步。

**关于考试心态的议论文作文29**

尊敬的各位\*\*、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我演讲的题目是《期中考试后的思索》。

同学们，期中考试又在同学们紧张、忙碌的.身影中悄然而去，却将各种不同的感受留在我们的心中：或是因小有崭获的成就感乃至骄傲，或是深陷于考试阴影中难以自拔的沮丧，更或是为新一次考试而磨刀霍霍、信誓旦旦，等等。总之，有人幸福着，有人痛苦着，有人努力着。

水手告诉我们不要被风\*浪静所迷惑。风\*浪静可能是暴风雨的前兆，风\*浪静不\*\*没有潜流暗礁。老人言：小心驶得万年船。因此对于一次考试的成功，不要盲目乐观，你不可能做到完美无缺。在顺利登陆理想的彼岸之前，请不要轻言成功。

水手告诉我们不要为惊涛骇浪而折腰。惊涛骇浪并不可怕，熟悉它的脾气就能掌握战胜它的方法。正如乌云遮不住太阳，要坚信惊涛骇浪终会过去，毕竟风\*浪静的时候居多。常言道：胜败乃兵家常事，更何况从小到大我们要经历过无数次的考试。考前养精蓄锐，充分准备；考场上勇往直前，全力以赴；胜利的结局固然可喜，但失败结局的意义更重大。

水手还告诉我们不经历风雨怎能见彩虹。只有经历过无数风雨的洗礼，反复地试航，不断发现漏洞与缺陷，你才能掌握识别潜流、暗礁的技巧，才能成长为真正的水手，扬帆远航。我们应该感谢考试，为我们架起人生成功的跳板；感谢考试，为我们铺就攀登高峰的阶梯。从考试中我们经历过失败、痛苦、成功，也得到了磨炼、反省、升华自我的机会。怀一颗智慧之心，怀一颗虔诚之心，怀一颗热忱之心，积极投入生活、学习、工作，而不是消极避世，也不是做闲云野鹤。

期中考试过去了，但它并没有结束。我们还有许多的事要做，还有许多的东西等着我们总结、反思。希望每一位同学把本次考试作为一个新的起点，去努力，去奋斗。

最后，我\*\*六年级全体同学。祝愿我们的老师身体健康、工作愉快 ！祝东方学校全体同学学习进步！

谢谢大家！

——对待生活的态度话题作文5篇

**关于考试心态的议论文作文30**

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。

**关于考试心态的议论文作文31**

班\*\*行色匆匆地走进教室，大笔一挥写道：离考试还有3天，望同学们一拼到底。哗!——反应强烈!形形\*\*“外族”书皆由第二线退回“深闺”，主人们洗心革面，大嚼起ABC，那摇头晃脑的架式不逊于孔夫子的三千弟子。某君一推鼻梁上的眼镜曰：“实乃化学反应也!”一时间，风云突变，众人皆处于一级备战状态，大有“山雨欲来风满楼”之势。正所谓考试、考试、考试，不在考试中爆发，便在考试中\*\*。

晚自修下课，班\*\*特意交待：“同学们，晚上好好休息，不要再乱拼了，身体不是\*\*的本钱吗?明天早起来背外语。好，解散!”轰——鱼贯而出。走廊里还回荡着“想着我的考试，想着我的分数，我反反复复孤枕难眠……”

熄灯后熬过检查，又熬过关门。待四周已经“风\*浪静”，室内顿时“金壁辉煌”。“一闪一闪亮晶晶，满室都是小星星。”

“嘘，小A，小点声，现在是地下工作时间。”

“小A是一拿起书就情不自禁地哼小曲儿，自我陶醉。”说着，小C泡起茶来。茶香、咖啡香，浓香满室。

B君正全力攻克物理：“\*\*\*，电磁振荡频率是?”

C君随口说出公式。

“谢啦!”

“唯物\*\*与唯心\*\*有什么区别?”

“这个嘛……”D君开始侃侃而谈。

“哇，天才!此乃\*\*天才也!”

“D君，还是讲你最Love的历史吧，我是百分之一千的史盲，及格与否，就看今晚了。”

“嗯——从1840年\_战争，1893年中法之战，1894年甲午战争，到洪秀全建立太\*天国，\_的辛亥\*\*。”

突然“咔”的，门开了。大伙儿正接受着上下五千年、纵横九万里的爱国\*\*熏陶，一时间纷纷作鸟兽散，一片寂静，一片漆黑。

夜正长，路也正长。E君冒着“生命危险”作了最后的独家发言：“现在是\*\*时间三点十分，Now we mustsleep!(现在我们必须睡觉了)”

**关于考试心态的议论文作文32**

考试的时间对于我，一般来说是很充足的。每次考试，我都能提前答完，然后再轻松地做一会儿小梦。可是，不知这次考试是怎么回事，时间像流水一样，很快。试卷上的题也不会几道，唉！

这次由于考前我没有做好充足的战斗准备，被几道题给打败了，心里有些小不安。 “叮铃铃”，考试的铃声响了，监考的老师发了卷子。我看了看卷子，心里有点儿高兴，因为有老师讲过的题。我用我这如鹰爪般的小手，刷刷一个劲儿地写呀！突然，有一道芝麻大的小题把我给绊倒了，我怎么也想不出来。看着时间滴滴答答地走着，我用手挠了挠头，翻过一页，再一看题，唉，全都不会！老师都讲过，怎么全都忘了？此时，考场一片寂静，我在座位上冥思苦想，从大脑中翻腾着老师讲过的知识，可怎么也想不起来。 考试中，我成天用的笔也来凑热闹。它可是我最好的朋友，连它也背叛我！我一写，试卷上是无色的，这是怎么回事？这个朋友这个时候还跟我开玩笑？虽然卷面要整洁，但也不至于此啊？苍天啊，救救我吧！我又换了一只，还是无色！我的天啊，这是怎么了？我当时真是气急败坏，把笔重重地往桌子上一摔，“啪”的一声响，打破了考场的安静。一双双尖刀般的眼睛瞄向我，我索性趴在桌子上，闭眼。“怎么办？怎么办？”回过身，向后面的人借了一支笔，又开始答卷。

时间又来向我挑战。借来了笔，写着一个个应被判对号的答案，抬起头，看了看正在运行的时间，啊！还有二十分钟，我彻底地呆住了：卷子还有一面儿没有做，这下可完茄子了！我皱紧了眉头，脸急得通红，两手就像僵尸一样直直地放在桌子上，彻底绝望了！可绝望背后，还有一种力量在推动我答卷。我摒弃一切杂念，向时间发起了冲锋，仔细地思考，快速地写着时间过得好快，致命的一声“枪响”，我躲过了，试卷全部答完。 “战争”结束了，我的心也平静了下来，可是我却失败了，而且败得很惨。虽然我把那些题都“征服”了，可是“征服”的方法是错的，注定我以失败告终。

我想对难题说：“这次我被你们打败了，下次，我要征服你们全部！哈哈哈！”

虽然考试的“战争”中有很多不幸，但我从中吸取了很多教训，这是我最大的收获。下次考试，带着我努力的成果与考试“和平共处”，在战争中，一定取胜！

**关于考试心态的议论文作文33**

或许，你不相信你能掌握命运，但是，你至少可以控制自己的心态。——题记未来就像一组平行线中的一条略微倾斜，无法预知在什么时候相交。命运就是你无法预知的未来。命运你改变不了，但至少可以改变面对未来的心态。

即使是浩瀚的书海，也只字未提：你的心态只能有事情的恶劣或幸运程度而改变。所以，我们可以你转一下不顺心的命运来临时的心态，你为何不以另一种心态去思考命运呢？“塞翁失马，焉知非福。”我们耳濡目染，却可曾尝试过呢？

若你失去一辆爱车，为何不为自己有购买另一辆车的权利和理由而高兴呢？何必自讨愁吃，郁郁寡欢？如果你失去了爱人，为何不去想像或许他在另一个世界会过的更好呢？无忧无虑，也不用为生计而担心操劳，未雨绸缪。你何不为他身处极乐而舒心微笑呢？其实有些事情，你只要放开一些思考，你会看开得多，不是么？你至于因为一件事情的离去而悲愤不已么？例如花谢了，你为何不去思考这或许代表着另一束花的孕育，而偏要因为他的枯萎而惋惜？

有太多太多的疑问，都源自心态的取决。我没说过，也没有人说过，失去东西只能悲伤，获得东西就必须兴奋。为何就将心态束缚，以传统的方式决定心态呢？片面地决定心态，未必是件好事，多方面的思考，会让你的生活更快乐些……让我们将心态自定义。

**关于考试心态的议论文作文34**

一杯咖啡，闻起来是浓郁的香，喝起来却是涩涩的苦；一棵郁郁葱葱的大树，看起来是绿的，完美无缺，但观察中发现，每一片叶子都有些泛黄；一个壮美的人生，听起来是顺利，自在的，但讲起来，却是充满了挫折与痛苦！

生活中，有多少成功人士，不是经历无数次磨难，才抵达成功的彼岸！我想，在失败与痛苦的面前，要微笑！音乐家贝多芬，面临双耳失聪的痛苦的现实，他依然坚持创作，因为只有钢琴琴键的起伏，才能让他知道生活的情趣与生存的快乐！总而言之两个字——乐观！

记得上次，期末考试失利，让我的思绪在一时的紧张中失去了信心，难道我真的不行吗？自己怎么会有这样的想法。但我想，现在就放弃，那么以后怎么办？我有继续踏上前进的路，以饱满的精神和乐观的心态去接受新的挑战。果不其然，这次期中考试我有了明显的进步！其实遇到困难不是什么坏事，它可以让我们得到更多的经验和见识。

我们要用积极乐观的态度去面对我们脚下的“绊脚石”，让它成为我们的“垫脚石”。乐观，看似简单，但在困难面前真正做到的人却寥寥无几，因为那些痛苦的人，不能真正感受到“人生的真谛”！用好的心态，微笑的面容，健康的心理面对眼前的挫折，其实微笑犹如火车离不开铁轨；鱼离不开水；

人离不开空气一样，微笑同样也离不开我们！美不在于你的外表，而是要找到自己缺点的那一刻，想办法改正过来，这才是真正“发现美的眼睛”！有乐观的心态，去发现生活的真谛！

**关于考试心态的议论文作文35**

以“考试”为话题写作文（议论文）

现代社会，人们会遇到各种各样的考试。不仅我们学生少不了考试，就是一些成年人也少不了考试。

很多同学觉得考试是一种负担，害怕考试，厌恶考试。但我觉得考试是无法避免的，它也有好处。考试对我们的学习是有帮助的。为什么呢?

考试中会暴露出我们学习中的许多问题。对老师课堂上讲的知识，我们是否真正懂了，通过考试可以检验出来。平时，我们在听课时，对许多问题没有深入思考，因而理解不深。在考试中就会暴露出来。孔子：“学而不思则罔，思而不学则殆。”暴露出问题，就能引起我们的重视，就可以促进我们去亡羊补牢。只有在学习的过程中认真思考，真正理解了，考试时才能正确回答。

考试当然有负担，有压力。有压力就有动力。考试可以检查自己学习的扎实程度。通过考试就可以知道什么地方掌握得不好，以后要加强复习，并且促使我们更加认真地学习。这样，我们的学习成绩才可能逐步提高，我们才可能有美好的前途。

对于想学习、乐于学习的同学来说，当然希望通过考试来检验自己，促进自己的学习成绩不断提高;但对于不想学习的同学而言，就觉得多此一举。

不仅是现在，就是将来也会遇到考试在等待着你。如果经历了考试的锻炼，心理承受能力增强了，就可以从容不迫地去应对各种考试。那么，当你长大后进入社会的时候，就不会被社会上的考试所难倒。在激烈的竞争中，你就可以胜出。例如，当你想进入一家公司工作时，肯定会有一场考试。这是许多单位用来选拔人才的\'一个途径。在这个时候，一个久经考场的人会显得更加冷静沉着，考出来的成绩就会更理想。

所以，我认为考试对我们是有好处的。我们应该以积极的心态对待考试。其实说到底也就是自己怎样看待考试而已。

最后，我希望同学们在考试中能表现出最好的状态，获得优异的成绩，而且要明白为什么考试是有好处的。不要害怕考试，要勇于迎接挑战。

**关于考试心态的议论文作文36**

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!

**关于考试心态的议论文作文37**

日考，月考，期末考，让我们苦不堪言。可是，又有谁能想到，那一场考试永远留在了我的心中，挥之不去，使我难忘。

耶，月考终于过去了，我也可以好好放松一下了。对于饱受考试“摧残”的我来说，月考刚刚过去可是一个天大的喜事。可谁想到，几天之后，老班微笑着对我们说：“明天我们将进行一次小测验。”听到这，班上立刻传来一阵“鬼哭狼嚎”。这时老班又冒出一句话：“这次考试不同往日，就我们班考。”我们不禁产生了个疑问：为啥就我们班考?下课时，别的班好像都知道了此事，纷纷过来好奇地问我们究竟是怎么一回事。没办法，老班也没和我们说啊!

带着疑问与好奇的心情等到了第二天，考试也如约而至。考试那天，老班让我们在教室外面排队，只许一个一个地进去。别班的同学看到我们这样，便好奇地问：“你们不是考试吗，为什么在外面排队呀?”我们无奈地笑了一下，说：“我们也不知道呀。”

终于，考试开始了。第一个人进去了，很快，那个人又出来了，嘴里嘟囔：“什么嘛，里面什么都没有哇，除了一把扫帚和一个窗帘。”紧接着，后面的人陆续地进去了，可出来

时，嘴里还是那句简单的话。

终于轮到我了。我怀着一颗忐忑的心进去了，果然，里面真的是只有一把扫帚，而后面则是一排窗帘——只不过那扫把躺在教室中间。我又仔细看了看，是的，什么也没有，只好摇摇头将那歪倒的扫帚拿起来，将它靠在墙边。我正准备离开，一阵清脆的掌声响起。我感到一分纳闷，于是调头一看，吓了一跳，窗帘后走出语数外三位老师，老班笑着对我说：“恭喜你呀，你通过了考试，一切缘由下节课为你们揭晓。”我仿佛明白了什么。

下节课上，老师向我说出了原因。原来这是三位老师别出心裁设立的一场考试，为的就是测试我们的“公德心”。终于，我明白了为什么就我们班考，为什么我们要排队，为什么考试的内容是一把帚。

原来，再多的试卷只能看出我们的成绩，一个人的成绩再高，如果他的品德卑劣，那又有什么用呢?公德，许多人都会在嘴上说，可又有多少人付诸于行动呢?从现在开始，不要再让公德化于让人易忘的话语，而是化为让人难以忘却的行动吧!

**关于考试心态的议论文作文38**

唉，考试呀考试!我该说你什么好呀!好时甜甜蜜蜜，差时声如雷霆。

你这百变小子!

为了让你看上我，我苦费心思，资料和文件堆满了书桌，眼睛在深夜的“火焰”中被“熬”得通红，血丝满布，双手无力。但一想起你的微笑和喝彩，我又情不自禁地投入学习。你来了!我心若压千钧之重，却又下笔有神，与一位位你手下的武者较量，无一不是对上几个照面就获得胜利，千钧被我推翻了，浑身放了个轻松，准备真没有白做呀!再看看学友们，他们被实力不俗的武者们弄得焦头烂额，一时竟脱不开了身。“呼哈!”我心中大悦，也放宽了心，尽情地击退武者们，不再禁锢自己的实力，肆意地进行着知识盛典、狂欢，我沉浸在考试的招术中，与你不断地对垒。最后一刻来了，你派出了与我有一战之力的“作文大师”，“江湖”上流传，他们的“迷惑术”已练得炉火纯青，与出伸入化仅有一线之差。我气沉丹田，举起我的神兵一一笔，与大师过招。一个小时后，我笑了，因为大师也被我击退了。你为我送上了大拇指与一缸“蜜”。

我跌入了“密”罐。学业荒废，骄傲自大。你亲自来劝说，我却将你推在一边，郑重道：“我再也不需要你的劝说了，你的武者们，手下败将而已!”你痛苦地走了，回来时，带着一股更加强大的力量来考验我。我惊了、怔了、傻了、愣了。武者们各个都体魄强健，对我的分数带来了毁灭性的杀伤。我被心底的恐惧压倒了，连执笔继续书写的力量都少了几分。那一刻，你成熟了，像一个家长在训斥自己的孩子一般，用题目击打着我内心深处的自信，快要崩溃。我心底的最后一道防线彻底失守了，显现出了一个可怜孩子。我想哭喊，想打闹，想推开你的武者。一切皆为徒劳。两行清泪挂在了脸颊上，我的骄傲也随之倒去。我败了，败得丢盔弃甲、凄凄惨惨。我的不认真学习触怒了你，你给我带来了刻骨铭心之痛，将我引以为傲的资本抹得干干净净。

考试，你这小子时喜时怒，总令我措手不及，但我相信总有一天我会用自己的能力让你认可我的!

引此两事在本，愿某人能带给厌学的孩子们一点告诫，加以改正，则陈某心之甚慰矣!一一后记

**关于考试心态的议论文作文39**

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。

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。

**关于考试心态的议论文作文40**

高考冲刺阶段，有些考生会出现紧张得无从下手、复习不进去、或人际关系变得不\*\*等现象，有些还会出现拉肚子、发烧感冒、发皮疹等躯体反应，这些都是考试焦虑过甚的表现

一般轻度的症状是正常的应急反应，适度的紧张会提高考生的学习效率，而中、重度的考前焦虑则是一种心理问题，可能会影响考试成绩，严重的还可能诱发严重的心理和精神疾病。

考前焦虑症常出现的生理症状，包括失眠、头晕、头痛、胸闷、心悸、\*\*\*不集中、记忆力减退、食欲差、嗜睡、全身无力、习惯性情绪低落等。三招可以有效防止症状出现，不妨一试：

第一招：\*常一定要学会\_小题大做\_。学会\_调整呼吸\_，以此来缓解自己紧张的\'情绪。很多人不以为然，认为呼吸是件很小的事，其实\_调整呼吸\_相当重要且最为实用。

具体动作：呼吸一般\*\*在一分钟六次：每次吸气四秒，吐气六秒。每天做两个五分钟，坚持两周以上。坚持试试看！

第二招：做事情之前在心里预演一遍。把未来要做的事，在头脑中\_预演\_一遍，像放电影一样，越详细越清晰越好。

具体动作：考前，预演一次如下场景：考试当天早上起来再把什么复习一下，进考场前如何给自己一些鼓励，考试时拿到试卷先从拿手的题目做起……，对潜在的困难事先想好应对方法

要点：给自己一点积极暗示，对自己说一定行

第三招：父母不要过分焦虑。父母首先做到用\*常心看待考试结果。要多和孩子沟通，少说多听理解孩子的烦恼和压力。尊重孩子的想法和意愿，相信\_各人头上一片天\_，以一颗\*常心对待孩子的高考，说不定反而会起到意想不到的效果。

这三招，考生及家长要坚持锻炼，养成良好的心理习惯和行之有效的化解方法，尤其冲刺阶段的模拟考试，都是练习的好机会，到了高考，自然有办法自己调整了！

——对待考试作文 (菁选3篇)

**关于考试心态的议论文作文41**

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。

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