

调整心态的总结(优质5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

调整心态的总结篇一

看风景的人在楼上看你；

明月装饰了你的窗子，

你装饰了别人的梦。

细细品读卞之琳的这首小诗，隽永而深刻，冥冥之中有一种令人遐想的脱俗情感。简单的四句话不仅勾画出了一幅天然的风景，细腻而自然的意境中同样蕴涵着互惠共赢的和谐与美好。

亲爱的朋友们，你是否留意过身边的玫瑰与花刺，它们因为各自抛弃了自己的俗艳与尖刻，才成就了傲视群芳的美丽；还有乔丹与皮蓬，他们各自告别了独角戏与狂傲腔，于是成就了无与伦比的神话公牛。然而现实生活中，却有很多人普遍存在着赢输思维或者是单赢思维。他们只顾及自己的利益，只想自己赢、别人输，他们往往把自己的成功建立在别人的失败之上，把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，从而攀比、争斗、地位及权利也便自然而然的成为他们生活的主导。在当前这个竞争激烈的知识经济时代，显然这种单兵作战的方式已经不再适应现代社会与经济发展需要，团队协作的合作才更具有竞争力。

在心理学上，我们把这种团结协作、互利互惠的心态称为共赢心态。可以说，共赢是一种分享，它是一种基于互敬、互

惠的思考框架。共赢心态强调精诚合作、互相支持、互相学习，从而达成一个人或一部分人不能达成的事业，让每一个人都能感觉到团队比自我的强大。共赢心态要求所有的人都要有开放的思维和博大的胸怀，正如[海尔是海]中的张瑞敏所说的：海尔应像海，唯有海能以博大的胸怀纳百川而不嫌细流，容污浊且能净化为碧水，成就自己摧枯拉朽的神奇与磅礴。现实生活中，共赢的智慧也是无处不在。听了这个朋友的故事，我们可以从中体会到合作共赢在我们生活中的重要意义。那么我们应该怎样塑造这种心态呢？”世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。就像文学大师雨果曾说过的那样，小渔首先提醒大家的是要学会宽容，俗话说给别人让一条路，就是给自己留一条路。宽容的人往往善解人意，能够体谅别人、尊重别人，具有成熟的双赢人格和品质，所以愿意与他合作的人很多。在非原则的问题和无关大局的事情上，学会善于理解和包容，这样，不仅助于保持自己心境的安宁与平静，而且对于自己人际关系的和谐稳定具有重要作用。接下来呢，小渔还要提醒大家的是要善于妥协，社会在竞争中发展进步，同时也是在妥协中和谐共赢的。当我们与别人发生矛盾并相持不下时，适当的妥协并不意味着你失去了应有的尊严，相反，别人会对你产生更多的敬佩与尊重。最后，培养自己的团队精神也是不可或缺的，我们每一个人都处在各种各样的团队中，这就要求我们要学会欣赏人、团结人、尊重人、理解人，这既是一种品德、也是一种境界、更是一种责任。

当然了，要想与同学、朋友实现共赢必须还要有一个前提条件，那就是你必须与他们站在同一起跑线上，甚至要始终在知识或能力上略微超过他们。只有这样，我们才会拥有合作共赢的筹码和基础。

“取尺之长，彰显了寸的灵巧；取寸之短，又褒扬了尺的长度，于是尺寸合作，使工之器愈利，使工之事愈善。”亲爱的朋友们，让我们一起怀揣共赢的智慧，微笑竞争，携手同行吧。

心理美文： 青春万岁

是转眼过去的日子，也是充满遐想的日子，纷纷的心愿迷离，是春天的雨，我们有时间，有力量，有燃烧的信念，我们渴望生活，渴望在天上飞。

是单纯的日子，也是多变的日子， 浩大的世界，样样叫我们好惊奇， 从来都兴高采烈，从来都不淡漠，眼泪，欢笑，深思，全是第一次。

所有的日子都去吧，都去吧， 在生活中我快乐地向前，向前！多沉重的担子我不会软弱；多严峻的战斗我不会丢脸；有一天，擦完了枪，擦完了机器，擦完了汗我想念你们，招呼你们，并且怀着骄傲，注视你们。

调整心态的总结篇二

生活能力的心理准备：

过去学习以外的生活是享受，因为家里有“仆人”，现在连睡觉都会成为重要的问题，集体生活，个人自理令毫无准备，缺乏锻炼的同学害怕。

一方面是大量的时间不会支配，另一方面，又感到连睡觉的时间都觉得不够，自我约束的能力不足。

还有更多的不自在、不自由。单调乏味的校园生活，莫名其妙的孤独，畏惧交往害怕竞争的忧愁，这些都需要有足够的心理准备。听我一口气列举了这样多的困难，也许有的同学认为我是在吓唬。也许真的有同学被我吓唬住了，我所说的确是大实话，但是大家又完全不必害怕，问题是该如何作好这几个方面的心理准备。

学习能力的心理准备：

虽然各学科学习规律有很大的变化，但毕竟有规律可循，只要我们掌握了这些规律，心理上就不会害怕。这方面，一开始教学时，老师会讲到我们要注意留意学法，科学的学习方法才是最有效的武器，时间加汗水是最笨的方法。在高中阶段，要在意考试的分数，更要在意总结每一次考试暴露出来的知识和能力的缺陷，重要的不在漏洞有多少，而在如何及时地补上它。至于排位，更要有心理承受能力。要知道，这里聚集了全地区大部分最优秀的学生，一次考试下来，排位几百名并不意味自己没有希望了，一科错一小题，排位隔百多位。明白这一点，就可以减轻学习压力。真正的关键在两点，自己和自己比，每次是否在进步；有了波动以后，自己是否还有信心。只要契而不舍，哪怕你现在是最后一名，最后你也许是前多少名。

人际关系的心理准备

首先是与父母的关系方面，对父母这一方，我们相信父母对孩子的爱是无私的，所以帮助他们掌握和大孩子交流与沟通的科学方法，为自己的孩子们减压是非常必要的，但在这里，对同学们，我则要提出另一方面的建议。虽然经过青春期的第二次发育，我们长高了，长大了，生理发育趋向成熟，但毕竟没有成熟，用陈旧了的时髦话说，还是一只只青苹果。要理解父母担忧自有他们的道理，这样你的心理上就减少了一部分压力，其次，只要自己表现出良好的学习习惯，生活习惯，坚持良好的习惯，父母少了一份担忧，就少了一份啰嗦，彼此间就少了磨擦的理由。这就是一种主动，主动填平两代人的代沟，一味找对方的不是，一味看对方的不足，而不在培养良好的习惯上下功夫，心理上就永远得不到平静，只会有更多的烦恼。所以我的建议很特别，这方面的心理准备就是尽快培养良好的学习生活习惯，美国著名作家阿尔伯特·哈伯德在一本名叫《观念》的书中是这样评价习惯的。他说：“习惯是伴随你一生的伙伴。好的伙伴会使你受用一生，坏的伙伴可以毁掉你的一生，而选择什么样的伙伴全由你自己来决定。”“习惯的力量起初看起来似乎很微弱，弱

如一根绳、一滴水，几乎让人感觉不到它的力量。但绳锯木断、水滴石穿，习惯的力量就存在于类似绳和水滴这种持之以恒，坚持为懈的重复之中。等你能够感觉到它的存在的时候，它的力量已大得足以撼动山岳了。”想想自己初中的成功和失败之处，这个道理就不需要再讲了。

其次是与同学，特别是异性同学的相处。朝夕相处，形影不离，对处在青春期，性意识日渐增强，校园生活单调，学习压力巨大的同学们来说，随时会成为一个敏感的问题。但是我要告诫大家的是，青苹果就是青苹果，采摘没有成熟的果实只会遭到自然规律的处罚。这方面的教训实在太多，这种做法丝毫不会减轻心理上的压力，只会使这种压力更大，甚至毁掉自己，希望同学们把眼界放宽，大学的世界有多大？社会的天地有多大？现在不能专注学习，就不可能进入那一片天地，又如何能得到美丽的人生。只要我们牢固树立追求卓越、追求完美的信念，我们就会平静地应对眼前的这一切，就不会在青春期产生盲目的躁动。树立崇高的信念远大的理想才是最好的心理准备。

至于老师，应该是导师，而不能希望老师是喂你知识的保姆，否则，在知识的天地里你又如何长大成才？我们所追求的不是从老师那里获取多少知识，而是获得多少学会获取知识的本领，即方法和能力。明白这一点，对高中老师与初中老师不同的教育教学方法就有了充分的心理准备，就不会与老师产生对立情绪。

调整心态的总结篇三

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！

调整心态的总结篇四

1. “一定要把学习当成一种兴趣，上课时专心听讲，课余时间用必要的时间查缺补漏，完成规定时间内规定的学习任务。”

2. 尽力了，就没有遗憾。

3. “重视课堂学习，一般完成老师布置的学习就可以了。但是要善于在学习中寻找乐趣，这样才不至于当学习的奴隶。平时也会遇到一些小的挫折，比如考砸了，这种情况下会给自己一点小小的惩罚，让自己记住，下次不要再犯同样的错误了。”

4. “平常一定要善于总结，每一科有什么特点，每一种类型的题目该怎样答等都要做到心中有数。除了老师课堂上帮你归纳总结的外，自己课外总结也是定期要做的功课，很容易疲惫，一定要及时调整心态，每天都用一种新鲜感对待复习才不会累。”

5. “作业很多，压力很大，所有这些都不能成为我熬夜的借口！我从不主张打疲劳战！”

6. 是要树立自信心，不要过于看中平时的考试成绩，始终以平常心态去对待，不管遇到什么挫折，始终奋发向上，这是最重要的。如果一个人，连自己都没了信心和奋斗目标，那

么就啥事也都做不成。

7. 其一是老师交给的功课一定要认真完成，他反对在老师讲课的时候，自顾自做自己的习题，“跟上老师的步伐，这很重要。”郭城说；其二，高三学习要有正确心态，任务是做好每件事，当天事当天完成，不要被考试牵制自己的情绪；其三，要研究考试技巧，每次做试卷都要以模拟考的状态投入，总结做容易的或是难题如何做，考试时间如何把握，如此熟能生巧，高考时就会有不错的发挥。面对高考心态是“高考是自己的事情，不要去和别人比”，因此面对考试，他都是“花足够大精力尽量考好，但对结果不要太在意”。

8. 不过这样的挫折感都会成为激发自己向上的动力。”

调整心态的总结篇五

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，养成良好的习惯，成为条件反射，学习就是为了自己，好好努力吧！