# 学会控制情绪议论文800字

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-01-26

*学会控制情绪议论文800字5篇想要控制自己的生气情绪，必须要知道什么是生气。生气是因为一些无关紧要的小事导致生气而陷于这种坏情绪中甚至是作出不当的行为。下面给大家带来一些关于学会控制情绪议论文800字，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!1学...*

学会控制情绪议论文800字5篇

想要控制自己的生气情绪，必须要知道什么是生气。生气是因为一些无关紧要的小事导致生气而陷于这种坏情绪中甚至是作出不当的行为。下面给大家带来一些关于学会控制情绪议论文800字，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**1学会控制情绪议论文800字**

百灵啼声婉转，麻雀扑打着翅膀，鸟儿在同一片蓝天飞翔；小草青葱，树木成阴，草木在同一片土地呼吸；行人匆匆，游人闲适，人们在同一片土地生活。分享——一个具有魔力的词语，给我们以无尽的财富与收获。

分享能带给人们精神上的充实与快乐。分享是一种大智慧。懂得分享的人能收获高于常人几倍的快乐。比尔盖茨曾经说过：“每天清晨当我醒来，我便思索着如何与他人分享我的快乐，因为那会使我更快乐。”盖茨的确如其所言做到了分享：他与世人分享他最新的研发成果；他与社会分享自己的财富；他在分享中得到了人们的敬重，在敬重里获得了更多的快乐。不会分享的人只能在自我为中心的小圈子中自以为“幸福”地度过每一天。没有分享，便不能开阔心胸，而心胸狭隘如何能有真正的快乐？分享就似一种催化剂，有了它便可以催生出更多的幸福与快乐。

分享能够提升人生的情趣与境界，赢得人们的`尊敬。竹林七贤徜徉在山水之间，在分享彼此的志趣之时升华了各自的情谊；苏轼与王安石虽然政见不同，却喜欢互相探讨诗词、分享两人的文学见解，因而他们的友情坚如磐石；居里夫妇毫不吝啬各自的一点一滴，无论是财富抑或是科研成果，他们都与世人同享，所以他们成为了我们毕生爱戴尊敬的对象……因为分享，人与人之间的隔阂渐渐消失；因为分享，他们收获了双倍的幸福；因为分享，他们得到了世人的尊敬。

分享能使各种文化和谐相处，使得国际关系更加融洽。这个世界是一个大家庭，各国灿烂的文化需要世人共享。回想中国古代闭关锁国的历史，我们不难发现，在一个封闭的环境中文化的趋同与单一会日益严重；再想想二战时期法西斯对于人、对于文化的肆意扼杀几乎将世界一步步推向衰败。现代社会需要和谐，我们应当学会分享。因为分享能让文化走向一个又一个新的高峰，分享能创造一个和谐宁静的国际大环境，分享将使世界这个大家庭更温暖！

让我们懂得分享，让我们试着分享，让我们充分发挥分享的魔力，让分享这个神奇的词语在生活中熠熠生辉！

**2学会控制情绪议论文800字**

当你仰望蔚蓝的晴空，俯视脚下如茵的绿草；看那小桥流水；听那悠扬的歌声……这是生命的多姿与爱恋的温馨造就的繁华而美好的`世界。

人类，经过战斗与病魔的洗礼，迈进了小康社会，但同时，这个和平的世界又给我们敲起了警钟――珍爱生命，注意安全。

如今，社会不断进步，科技不断发展，很多人都拥有了自己的私家车，然而，因汽车发生的交通事故也越来越多。

据国家统计：年共发生车祸66.75万起，共死亡10.4万人，伤49.4万人，直接经济损失33.69亿万元；年上半年就发生车祸24.46万起，死亡4.95万人，伤21.16万人，直接经济损失13.14亿元；我国每分钟就因车祸死伤3人。这一个个冰冷的数字充分反映了现在汽车的“疯狂”。交通事故以它极有的“杀伤力”被称为：“世界第一杀手”，而洒后驾车，超载、违章行驶、过度疲劳、无驾驶证驾驶则是它的五大卫前将军。

事实上，发生车祸主要有两大原因：

一、如今，人们的生活节凑加快了，上班下班都忽忽忙忙的，特别是中小学生，上学前一看不，呀！没时间了，便急忙骑上自行车，飞一般地跑走了，等到了十字路口，看到快红灯了不管三七二十一便冲了过去，甚至就算是红灯，也要去闯一闯，像这样，要是万一发生了什么意外，那可不得了。

二、现在，有些人总怀着饶幸心理，总想到自己不会那么倒霉，没有那么巧的事，所以就一味地放纵自己的汽车，让它全速前进，或是为了多拿几个钱，超载那七八个人，虽然报纸上常常登到某某地方发生车祸，电视里常常看到一位位车祸的受害者，手中的宣传单常常宣传要注意安全，珍爱生命，但是他们还是不吸取那一个个活生生的事例，不相信自己会变成车祸受害者。虽说，凡事要往好处想……

每个人的生命是短暂的，同时也是多彩的，它像花一样多彩，像炎焰一样灿烂。为了自己，也为了关心和爱护我们的人，请不要让生命搭上死神的列车，因为，守望生命和爱、也是一件美好的事情。

**3学会控制情绪议论文800字**

高兴、喜悦是积极情绪，紧张、恐惧、愤怒是消极情绪，这种认识是片面的，积极情绪和消极情绪的划分，不是直接依据情绪的不同性质，而是根据情绪对人产生的不同作用来区分的。凡是对人的行动起促进、增力作用的情绪叫积极情绪；凡是对人的行动起削弱、减力作用的情绪，我们就称之为消极情绪。积极心理学的研究证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。

培根说：嫉妒这恶魔总是在暗暗地、悄悄地“毁掉人间的好东西”。嫉妒是人生中一种消极的负面情绪，它不仅容易使人们产生偏见，还能影响人际关系。荀子说：“士有妒友，则贤交不亲。君有妒臣，则贤人不至。”嫉妒是人际交往中的心理障碍，更是损坏人们身心健康的一大罪魁祸首。所以，要正确看待嫉妒心理，积极地对它进行矫正。当嫉妒心理萌发时，或有一定表现时，能够积极主动地调整自己的意识和行动，从而控制自己的动机和感情。这就需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价一下自己，需要学会控制自己的情绪。

快乐是治疗嫉妒的一剂心药，就像嫉妒者随时随处为自己寻找痛苦一样，要善于在生活中寻找自己的快乐。如果总想着和别人比起来，自己可能得到的欢乐少，或是自己的那一点快乐根本就算不了什么?他只能永远陷于痛苦之中、陷于嫉妒之中。快乐是一种情绪心理，嫉妒也是一种情绪心理。何种情绪心理占据主导地位，主要靠人来调整。

有这样一个关于佛陀的故事。一次，在旅途中，佛陀碰到一个不喜欢他的人。连续有好多天，在很长的一段路上，那人用尽各种方法诬蔑、诋毁、折磨佛陀，

**资料**

在路的转弯处，佛陀问那人：“假如有人送你一份礼物，可是你拒绝接受，这时，这份礼物应该属于谁呢？”那人答：“这还不简单，当然属于送礼的那个人。”只见佛陀笑说：“没错，若我不接受你的谩骂，那你不就是在骂自己了吗？”于是，那人摸摸鼻子走了。

不妨运用正面联想来控制自己的情绪。每当情绪激昂到达巅峰时，都会同时注意四周所有相关的事物，这种过程称之为“\'联想”。例如，每当你听见某首特定的歌，便会想起过去与自己相关的友人，这是因为情绪到达巅峰时，这首歌正好也同时在背景出现。你的心理和身体是相互联系的，因此每当听见这首歌，便会立刻忆起当时的心中的情感。

当我们产生了负面情绪时，最好不要去抑制、否认或掩饰它，更不要责备自己，对自己生气。我们要先坦然地承认并且接纳自己的负面情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。生活中，每个人产生负面情绪是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，是改变现状的先决条件。如果一个人不为自己的成绩差而沮丧，他就不会想努力学习；如果一个人不为和别人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。所以，不要怕产生负面情绪，也不要否认或逃避。要首先接纳它，然后再想办法解决引起负面情绪的问题。

我们不妨对自己说：“不论我产生什么样的负面情绪，我选择积极地正视、关注和体验它，我将从中了解自己的`思想和问题，并给以建设性的解决。”

此外，我们还要无条件地接纳自己。绝大多数人从小就受到种种有条件的关注，或者严格的管束，致使很多人以为只有具备某种条件，如：漂亮的外表、优秀的学习成绩、过人的专长、出色的业绩等等，才能获得被自己和他人接纳的资格。于是，很多人因此背上了自卑的包袱。由于曾经被挑剔，也就逐渐习惯于用挑剔的目光看待自己，越看越觉得无法接受。所以我们要学习做自己的朋友，站在自己这一边，接受并且关心自己的身体和心理状况，不加任何附加条件地接纳自己的一切。我们不妨对自己说：“不论我有什么优点和弱点，我首先选择无条件地接纳自己。”

**4学会控制情绪议论文800字**

天空是那么悠蓝，那么深远，那么灿烂，似乎把乌云深深地隐藏了起来；太阳笑得是那么奔放，鸟儿在窗外唱着一曲胜利之歌；阳光照耀着我这颗正在考试的激动之心，让我更加有信心了。

考试题是出奇的简单，我很快便答完了，除了一道选择题不确定之外，其它的我敢拍着胸脯说全对。

风吹着的双眸，正散发傲气的光，突然，一声划破天空蔚蓝的“收卷”声，让我的太阳藏了起来，但无奈老师那刀子一般的眼睛刺着我，收走了卷。

一阵寒意袭来，手像进了冰中一样抖动，脚在棉鞋中如同在地上，外面的雨似乎已以迅雷不及掩耳之势滚落下来，也滚在我心头，啊！有一道选择题错了！正当我无计可施之时，眉头一皱，计上心来了，于是我决定挺而走险，为了成绩，放手一搏便是！

“老师，我……我……我班忘……忘。……忘写了！”心中的小鼓敲着，嘴中的寒噤打着，手下的试卷翻着，卷子只有几张，却觉得翻了几个小时似的。

于是，一张我认为真正“正确”的试卷新鲜出炉了。

几位学生朝我围过来，他们也同样的纠结此题，心海似乎翻腾了！美丽的波涛在激荡！大家的答案与我的不一样，肯定都错了！哈，举班皆错我独对，众人皆叹我独笑，人生可谓乐矣！

终于考完了上午的试，我带着窗外那灿烂的云霞，雨后灿烂的彩虹，迈着“100分该有”的步伐来到了数学老师面前，“老师，判断全错否？”太阳光更灿烂了，我以为老师会给予我夸奖，可又一场倾盆大雨的降临让太阳再也不会出现了。

“不是，有一个判对号，因为……”好了，不用因为了，一句“不是”便够了，足以让我无地自容了，此时后悔的心情如同一股电流，输遍我的每一根泪腺。

我一路跑回了班，掉了一路的泪水。但此时无限的后悔已全然不见了，而增添的是愤恨，似乎看到了窗边变成了无数的“愤精”朝我心中钻，似乎感觉到穿心的寒意。

怒从心中起，力从手上生，一个乾坤大挪移就把几十根头发从头上转移到了手中，还不解恨，“呱”！自己的手也在脸上宣泄着悔愤的情绪。

啊！现在轮到举世皆笑独我叹了！

学知识不扎实，悔愤交集于此时！

**5学会控制情绪议论文800字**

从前很喜欢下雨天，空气经过雨水的冲刷变得更加清新，泥土散发出它特有的芳香，让人沉醉，仿佛能将人心中的烦恼一并冲走，但现在，雨水就像一层阴霾，沉重的气息压抑着烦恼的心，让人喘不过气来，一遇到下雨天，心情便会烦躁，似乎能将压在心底的烦恼重新勾出来再烦恼一遍。

不只天气能影响一个人的情绪，一句事不关己的话，一件微不足道的事，都会在不知不觉中影响着情绪的变化。

情绪化的生活，有时会让人恐惧，却也让人感到无奈。任何事都能引起情绪的变化，仿佛生活为情绪所控，失去了自我。在家，在学校，情绪无时无刻不在体现。前一秒还其乐融融，有说有笑，后一秒却突然陷入可怕的沉默，让人恐惧，想要逃避。

青春期的叛逆也许就是在发泄不满的情绪。

很多人都说，我很乐观，遇到什么困难都能微笑面对，什么事都能看得开，但是，她们不知道，乐观可能只是一种缺乏安全感和自卑的表面伪装。一个人呆着的时候，各种负面情绪也会包围我，沉重的气息让人窒息，这时，眼泪成了发泄的唯一途径。我朋友不多，因为我也是被情绪控制的小小人类中的一员，即使表面伪装的再好，也有露出破绽的`时候。有时候会突然厌恶身边的一切，觉得自己与这世界格格不入，只想沉浸在自己的世界中，一句话也不说，别人说话也不予理会，所以，脾气差，性格怪，没礼貌等等词便落在了我身上。

有时候很羡慕男生之间的感情，遇到矛盾打一架就解决了，有时感情还越打越好，所谓的不打不相识，就是如此吧，男生总是成群结队，有一大帮好兄弟，让人艳羡不已。女生是一个奇怪的生物，总是很多疑，说难听一点应该就是小气，当然不是全部。有人说女生之间三个人的友谊不长久，当你和其中一个人亲近一点，另一个就会觉得被忽视被排挤了，于是各种矛盾迸发，措手不及，两个人之间的感情都不易维护，更何况三个人？

情绪是可怕的，但是有情绪证明你还是一个人，能体会生活中的酸甜苦辣，能感受到自己的存在，虽然有时候很痛苦，过程很艰辛，但你还活着，能感受活着的喜悦，倘若一个人没了情绪，与亡者无异，那才是真正的可怕。

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！