# 情绪失控作文500字(热门8篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-02-04

*情绪失控作文500字1情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动（生气，悲伤，快乐……）时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。这是两个故事，一个真实，一个虚构。有人曾因某个不佥行为，把世界首富告上法院，他的律师本身...*

**情绪失控作文500字1**

情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动（生气，悲伤，快乐……）时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。

这是两个故事，一个真实，一个虚构。

有人曾因某个不佥行为，把世界首富告上法院，他的律师本身可以打赢官司的，却因为在法庭上过度兴奋，出乎意料地打输了。

有只小鸟在冬天冻僵了，摔倒在地上，有头牛粪便把它盖住了，使它醒了。小鸟高兴地唱起歌来，不料却因此被猫发现，给吃了。

这都是一些活生生的例子告诉我们，一定要控制好情绪。

比如，我们在受气时候打人，先问问自己，打人可以解决什么？在伤心时想哭，先问问自己，哭能解决什么？在气愤时想骂人，想想骂得再凶，问题解决不了，自己在别人心目中的印象会变得怎样？……

只有学会控制好我们自己的情绪，我们才会成为有修养，受人敬重的人，才能更快地走向成功！

**情绪失控作文500字2**

那一个人都有过情绪，我也不例外。

每当我考试没有考好时，我会感到伤心难过，我会不听劝告，摔门而入，跑到卧室，失声痛哭。这不是很正常的吗?每当我哭累了，我就会趴在房间的某一个角落，沉沉的睡去。

每当我考一个优异的成绩，我会飞快的回家，拿着考了优异的成绩的试卷，去给爸爸妈妈看，然后期待他们的夸奖，称赞。没次都兴高采烈的回学校。这学校里有高兴的听着其他同学的羡慕，以及老师的表扬。

你看，不同的时候，就有着不同的情绪，不管是伤心难过也好，开心高兴也好，还是愤怒生气也好，这都不代表什么，这为一个人，本该就有各种情绪，若没有这些情绪的话，岂不是变成了一个木头人，如果那样的话，生命还有什么有趣的事呢?

若有一天世界上，所有的人都没有了情绪，每个人都面无表情，不会笑，不会哭，不会闹，也不会生气，也不会出手打人，也不会悲伤……到那个时候，一切就变得毫无意义，每一个人都向着木头人一样生活。生活中没有了欢声笑语，也没有了失声痛哭，到那个时候，一切都晚啦，若想回到过去，想回到有情绪的时候，可是时间一去不复返，一切都晚了。

**情绪失控作文500字3**

今天听了涂老师给我们带来一节心理活动课——《做情绪的主人》，末了，让我们分享有关情绪的体验。我不由得想起那个失眠的晚上……

我八岁时的那个暑假的夜晚，我和爸爸妈妈看了一集恐怖片。我起初并不感到有一点儿恐怖。到了九点，我便刷完牙去睡觉了。到了卧室，我把灯熄灭，进入了睡眠模式，卧室里一片寂静。我听着时钟滴答滴答的声音，心里不时的闪出那集恐怖片。这时，我出了一身冷汗，想：“今晚十二点骷髅会来吗?僵尸会来吗?到底该怎么办?”想着，我的头蜷缩在被子里，直不敢看那扇门，我很害怕，一想到骷髅、僵尸、死人、妖怪会出现在我的眼前，身体就不敢移动。就这样，我希望我快点睡着，“摆脱”那些可怕的东西，但是我睡不着，可能是那天午觉睡过头了。

这时我只能忘掉那些可怕的东西，深呼吸，慢慢地闭上眼睛，想到了草原，想到了池塘。慢慢的，我进入了梦乡……

第二天，明媚的阳光照进黑漆漆的屋子，显得格外明亮，那些住在恐怖片里的东西，也消失得无影无踪。

今天听了涂老师的讲座，我又获得了一些调节情绪的方法，我很开心，因为我握到了快乐的金钥匙!

控制情绪作文4

人生不如意事十之八九，人在不如意的时候就会产生不良情绪，这是正常的生理反应。此时，聪明的人能够克制自己的情绪，变被动为主动，“亡羊补牢”为时不晚。而有的人则不然，往往不能克制自己的情绪，造成不良后果。我们该怎样做自己情绪的主人?

美国总统林肯在竞选总统期间，他的对手总是不遗余力的嘲讽他，从他的出身，相貌到多次失败的经历，都一一给予奚落甚至污蔑。林肯很生气，他很想当众跟那些污蔑他的人辩驳、争吵，但他最终没有那样做。他选择了写信给那个污蔑他的人——用最解恨最恶毒的语言淋漓尽致的骂，骂完了，也写完了，再把信撕掉扔到垃圾桶里，发泄完了，心情也好起来了。假如林肯没有控制住自己的情绪，而是当场说出自己想说的那些难听的话，会导致什么后果?

《儒林外史》中的范进，多年考举不中，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，不料喜极而疯。这个故事告诉我们要“喜怒有常”“喜怒有度”，即情绪应在适当的时间，场合表现出来，情绪的表达要控制在一定的程度和范围内。那么，我们该怎么调控自己的情绪呢?从心理学的角度来说，共有5种方法。

合理发泄法：适当的哭一场，痛快的喊一回，向亲朋好友倾诉衷肠或进行剧烈运动。

注意转移法：做一些平时喜欢做的事，改变所处的环境，把注意力放在感兴趣的事情上。

理智调控法：改变自己对这个事情的想法和评价，分析消极态度产生的原因，转变自己对事物的看法。

心里转换法：站在对方的角度思考、分析问题，通过心理转换，来体会别人的情绪和思想。

升华转换法：将痛苦、烦恼和忧愁等消极情绪升华转化为积极有益的行动。

在生活方面我们要经常保持微笑，有自己的目标和追求，学会和别人分享喜悦，乐于助人，保持一颗童心，能处乱不惊，学会宽恕别人，多结交朋友，保持高度的自信心，尊重弱者，学会和别人愉快的相处，偶尔放纵自己一下，这样就能够让自己情绪保持在一个积极的状态，不容易产生不良情绪了。

我们要牢记在任何时候都要冷静，三思而后行，多想想不良情绪可能会造成的结果，这样我们就能更好的调控情绪，做情绪的主人了。

**情绪失控作文500字4**

每个人都是自己的主人，我们要学会控制自己的情绪。

在我很小的时候，我胆小怕事，遇到问题会很急躁，做不好一件事的时候会大发雷霆，一生气就像变了一个人似的，总是让情绪控制自己。

二年级时，有一次考试我只考了七十多分，心情很差。回到家做作业时，遇到很多题不会做，我正要发脾气，妈妈走了进来，我把考试成绩告诉了她。她不但不批评我，还和颜悦色地对我说：“没关系的，这次没考好，下次争取考好。不用生气，胜败乃兵家常事嘛!控制好自己的情绪，不要让它做你的主人，记住你才是它的主人，相信自己，你一定可以的!”

妈妈的话让我信心大增。从此以后，我认真学习，进步很快，考试成绩经常是九十多分。每当我遇到难题，认真请教他人;每当我想要生气时，马上就想起妈妈的话，不要让情绪控制自己，要做情绪的主人。于是，我就又和情绪“握手言和”了。

妈妈教会了我控制情绪，我成为自己情绪的主人，我很高兴!其实，我们每个人都是自己情绪的主人，我们一定要当好这个主人。

**情绪失控作文500字5**

一个小孩无法控制自己的情绪，经常乱发脾气，父亲给他一包钉子，让他生气时就在木板上钉一个钉子，其中一天他钉了三十七颗。父亲对他说：“一天不发脾气你就拔一个吧！”一段时间过去了，木板上钉子钉孔，历历在目，儿子从此不乱发脾气了，因为他明白控制自己的情绪比钉钉子容易多了得多，虽然钉子拔完了但还是留下了许多伤痕。

这个故事告诉我们，要好好控制自己的情绪，这样对任何人都有好处，可以保护自己的健康，也可以给他人带来快乐，不过有气也不要总憋着，这样会得忧郁症，不控制自己的情绪会倒霉的，^v^就是因为这样才杀死自己四个同学，自己也被枪毙了。他不就是吃了这样的亏。所以我们要给恶劣情绪找一个合适的出口，比如不高兴时可以听听音乐，放松自己；换一个更温馨的环境等等，将恶劣的情绪的能量释放掉，然后再从从容容的面对生活。

**情绪失控作文500字6**

中午休息时分，我和舍友打招呼，没想到对方却很没有好气，或者说语气让人很不悦。

起初我也没有在意，但是过了一会，我因为别的事情再次跟他说话，没想到他的语气还是带着一丝怒意。

这不由地让我也有点儿郁闷，便开门见山地说道：“你是怎么了？好好地问你一句话，怎么就跟别人欠你似的，好像要吵架一样？”

“我这么说话有什么不对，哪里惹到你了！你以为你自己就做什么都是对的吗？“

没想到，他反而直接就暴跳如雷了。

我一愣，也跟着发了火，”怎么莫名其妙，一句话都不能好好地说？“

结果他却是又指了指还没有收拾好的屋角，然后扔来一句：”懒得和你说！“

我压制住了心中地怒意，因为手头上还有其它更为要紧的事，没必要为此浪费时间和精力以及自己的好心情。

但我心中明白，他的话里有一定的道理，同时他的态度也并不一定是指向我的，只不过是此时此刻他自己内心有烦心事，有难以排解的消极情绪，而我的问话，刚好给了他一个发泄的出口。

其实很多时候，我们对于自己情绪的控制真的非常重要，因为一不小心就可以伤到身边真正关心你的人。

这时候他人的理解固然重要，但你自己更要学会内心自我调节，毕竟不是所有人都能够一直包容你的。

**情绪失控作文500字7**

今天我要学会控制情绪.

潮起潮落，冬去春来.夏末秋至.日出日落，月圆月缺，雁来雁往，花开花落，草长瓜熟.自然界的万物都在循环反复的变化中，我也不例外，情绪时好时坏.

今天我要学会控制情绪.

这是大自然的玩笑.很少有人窥破天机.每天醒来时.不再有旧日的心情，昨日的快乐的变成今日的哀愁.今日的悲伤又转为明日的喜悦.我心像有一只轮子不停地转着，由乐而悲，由悲面喜，由喜而忧，这就好比花儿的变化.今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望.但是我要记住，正如今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的悲伤也预示着明天的快乐.

今天我要学会控制情绪.

我怎样才能控制情绪，以使每天卓有成效呢？除非我心平气和.否则迎来的又是失败的一天，

但是我为自己创造天气.我要学会用自己的心灵弥补气候的不足，如果我为顾客带来风雨.忧郁和悲观，那么他们也会报之以风雨，忧郁.黑暗和悲观，而他们什么也不会买.相反地，如果我为顾客带来欢乐，喜悦，光明和笑声，他们也会报之以欢乐光明和笑声，我就以获得销售上的丰收，赚取成仓的金币.

今天我要学会控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？我要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为管制情绪.每天醒来当我被失败，自怜的情绪包围时，我就这样与之对抗：

沮丧时，我引吭高歌.

悲伤时，我开怀大笑.

头痛时，我加倍工作.

恐惧时，我勇往直前.

自卑时，我换上新装.

不安时，我提高嗓音.

穷困潦倒时，我想象未来的富有.

力不从心时，我回想过去的成功.

自轻自贱时，我想想自己的目标.

总之，今天我要学会控制自己的情绪.

从今往后，我明白了，只有低能者才会江郎才尽，我必须不断对抗企图摧垮我的力量.失望和悲伤一眼就会被识破，而其他许多敌人是不易觉察的.他们往往面带微笑，招手而来，却随时可能将我们摧毁.对他们.我永远不以放松警惕.

自高自大时，我要追寻失败的记忆.

纵情享受时，我要记得挨饿的日子.

洋洋得意时，我要想想竞争的对手.

沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时刻.

自以为是时，看看自己能否让风驻步.

腰缠万贯时，想想那食不果腹的人.

骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候.

不可一世时，让我抬头，仰望群星.

今天我要学会控制情绪.

有了这项新本领.我也能体察别人的情绪变化.我宽容怒气冲冲的人，因为他们尚未懂得控制自己的情绪，就可以忍受他们的指责与辱骂，因为我知道明天他会改变.重新变得随和.

我不再以一面之交来判断一个人，也不再因一时的怨恨与人绝交，今天不肯花一分钱买金

篷马车的人，明天也许会用全部的家当换取树苗.知道了这个秘密.我可以获得极大的财富.

今天我要学会控制自己的情绪.

我从此领悟了人类情绪的变化的奥秘.对于千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动的控制情绪，才能控制自己的命运.

我控制自己的命运，让生命的最大的潜能充分实现，不愧造物主的对我的青睐与考炼！

我成为自己的主人.

我饱含着热泪，我知道内心的坚强与博大.

我要扩充我内心的爱，我要实现人生的最大价值.

我向苍天呼求，让我此而变得伟大！

**情绪失控作文500字8**

今天，涂老师给我们上了一节生动的心理辅导课。在课上，老师分别为我们讲了人的四种情绪：喜、怒、哀、惧。当然，我也不例外，这些情绪也时常陪伴在我的左右。

说到喜，令我最高兴的当然要数拿到奖励的时候了。那次，妈妈对我说：“儿子，你要是帮我干家务活，我就给你五元钱。”我欣喜若狂，马上把家务活全给包了。不一会儿，便把家里打扫的干干净净的。妈妈来“验收”时，看见家里一尘不染，脸上露出了笑容，并把钱递给了我，我高兴得一蹦三尺高。

怒，人们马上想到的是一张生气的面孔。每当我看见一片被毁的森林，心中不禁泛起一阵怒火，想：“为什么人们要乱砍滥伐?他们和自然就不能和谐共处吗?唉，真是可惜。”算了，不说了，愈想愈气，生气伤身体。

每当我考试取得了坏成绩时，便觉得很难过，因为回家又得挨骂了，真是悲哀呀!在此，我提醒广大的朋友们，考试千万要细心，不然家长就要对你们使出“狮吼功”了，那种感觉真是悲哀。

一个夜里，我望着天上的月亮，想着：“那月亮会不会掉下来，砸中我呢?”再看地板，想：“这地会不会塌了呢?”真是越想越害怕。后来我查阅了资料，我的想法原来是忋人忧天，真是虚惊一场。

涂老师告诉我们，喜、怒、爱、惧是伴随我们的“朋友”，我们要接纳它们，做情绪的主人，不能做情绪的奴隶。我们要学会控制自己的情绪，因为这是每个人必须学会的功课。

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