

奥特·佩吉 佩奥特掌控散文(优质8篇)

青春是追求个人价值、实现人生目标和展示才华的时刻。青春是如何磨砺意志和塑造个性的？让我们一起学习和成长。下面为大家整理了一些青春拼搏奋斗的典型事例，让我们一起努力。

奥特·佩吉篇一

可以说有时候情绪的波动严重的可影响到一个人一生的命运、所以要如何控制好自己的情绪是相当重要的事。你是一个掌控情绪的人、还是被情绪掌控的人？你是做情绪的主人还是做情绪的奴隶。说清楚点是说平时你是用感性思维还是用理性思维对待每件事、要怎么掌握自己的情绪、生活中或工作中我们做的事很容易不知不觉的被情绪驾驭而不自知、但如果你能驾驭你自己的情绪、你就不是一个普通人了、我们平时会看到一些高智商的人表现平庸、而智力普通的人成就辉煌、为什么会这样呢？很关键的一个因素就是有的人懂得怎么掌控自己的情绪。

王安石的诗“风吹屋檐瓦、瓦坠破我头、我不恨此瓦、此瓦不自由”讲的很好、情绪管理、很多的人被掉下来的瓦片砸到、会狠狠踢一脚、把它踢远一点、文明点的小声嘀咕一声、“他妈的”不文明的就是破口大骂了、整天心情不好了、王先生能够写出这样的诗句、可以说他对自己的情绪掌控很重视。

在日常生活当中、发现很多认识的人、不认识的人、跟人产生冲突、最基本的原因在于对自己情绪的失控、什么叫情绪失控、我假设一个例子、比如你是一个诊所的老板、有一天看到诊所里聘用的医生在忙着别的事、让病人在旁边干等着、作为一个管理者、你开始对医生大喊“某某、病人在一直等、你怎么还在磨磨蹭蹭？医生就会紧张、赶快认真工作起来、

但是当你讲这句话做出这样的指令的时候、你有没有考虑到、这个场所适合不适合、患者怎么看待你“你们的老板怎么这样子、你们老板好凶、不这样讲、也这么想”你的指正没有错、但是时机不对、因为你对你看到的现况、顿失心情、情绪马上发作、这是一个很实际的例子、却可能会发生。

意思是一样的、但听到的人、感受的及悔改的程度就不一样、情绪不一样。

越王勾践就是一个很好的例子、卧薪尝胆这个故事可能很多人都知道、从一个养尊处优的大王沦为一个天天干重活、脏活、受人辱骂的奴隶、其中的内心煎熬、痛苦不是平常人可以承受、平常人很难深层的感受得到的、想想都感到可怕、每天可以说都是如履薄冰、险象环生、如果没有管理好自己的情绪、稍一不慎、就会被吴王杀头、最后能够坚持到最后完成复国大业、实在是奇迹、他为了复国可以等到时机成熟、一等就是十年（好像）、所以我认为他是个可以真正很好掌控自己情绪的人。时间之长、后人望尘莫及。

再说一个情绪失控的例子、有一天我在家、听到邻居那边传来很大的吵闹声、我出去一看、原来是一个邻居在跟一个乞丐吵嚷、原因是这样、那是个哑巴乞丐前二天就有来他家行乞过、今天又再来、男主人可能是心情不好、对他的到来很不满意、竟示意家里的狗去咬他、还骂了他、那乞丐竟然也开口骂他、呵呵、（原是假装哑巴）男主人就骂他又不哑装什么哑巴、那乞丐说你不施舍就算了、你骂人就不对、这就样跟他较劲、闹得越来越凶、弄得很多邻居都出来看热闹不知道究竟发生了什么事、最后他老婆还打电话给110报警这事才总算平息下来、让他很没面子、并为邻居们茶后饭余的笑料提供了一个话题。实在很可笑（这是真事）这是没有控制好自己情绪的一个例子。

妥善运用三种不同的情绪角度、分别以我的观点、你的观点、他的观点、来考虑、重视每一项来自对方的讯息、你会发现

了解别人的感受并没有那么难、以同理心来呼应对方的回应、你就会是拥有高情商的人、这些道理很简单、我们都懂、但能够做到的却不多、但是你不这样做、在别人眼中你就是神经病、如果因情绪失控而骂人或批评别人、当然批评人的感觉很爽、但你有没有考虑被骂的人的感受、这只会让人产生不服、即使表面服了、心里绝对不服、这样好吗？达到你的目的吗？完全没有、完全相反、有些人就是这样、好像觉得全天下错的都是别人、自己都是对的。

看完这些、相信很多人都知道自己大约是那一种人了、我想第一种和第四种应是少数人这样、大部分的人是中间那二种的。但这是极易变数的、是往第一还是第四发展、常是一线之隔、所以有意识的注意自己的情绪、学会驾驭自己的情绪、是一生中一件重要的事。

实际上人是感性动物而不是理性动物、也就是说心情很容易受到外界的影响而改变、可能会暴喜暴怒、每个人都一样、不可能天生会很好的掌控自己的情绪、但如果我们不学习、不进步、任由我们的情绪驾驭、我们将永远成为情绪的奴隶、要如何掌控你的情绪、稳住你的情绪、就变得意义重大。

每个人不管他是朋友或陌生人、富人、穷人、老师、学生、他们都是人、都有七情六欲、也有冲动的时候、有情绪的时候、当你在责备一个人、攻击一个人时、他绝对会防御他自己、他绝对会像刺猬一样把针张开对你、就算不顶你心里也会产生抵御、会有反弹心、没有接纳、没有包容、因为批评与责骂绝无法改变别人、倘若你用你的感受、让他知道、用他的立场替他想、告诉他你的立场、若双方都能互相了解对方的立场、我想、人人都会成为朋友、人人都有优点、没有人不能相处的。

有时碰到挫折要往好的一面想、不要老是想到怨恨、报复、你有这种心情、永远不会快乐、新的烦恼又会找到你。你要选择快乐地过日子、还是要选择埋怨整天想着报复过日子、

最重要的关键并不是在于你的能力很强或很高明、而是你是否
有办法经常做自己情绪的主人、你若不能敞开心胸、你没办法
接纳万物、没办法接受新的东西、你没办法成长、你永远想着
过去、你永远没有未来、过去怎么样已不重要、未来更重要。
每个人出生后、智商基本上已形成、通过后来的学习而提高的
很少、但你对情绪的管理（情商指数）却是可以培养控制的。

其实我们可以透过我们的学习、用同理心、将心比心、比如我
这句话、讲出去可能会伤害到别人、这样想你就不会讲这句话
、或者婉转点的说、或是先坐下来做下深呼吸冷静一下或喝杯
茶、再想我应该怎样讲比较妥当、这样想你就不会讲这句话、
这样人与人之间的冲突、就会降到最低、就不容易出事、当
你生气的时候、请从一数到三再作反应、当你非常生气的时候
、请从一数到十再作反应、如果还是很生气、那就重新再数一
次……、这样就可以避免做错事的次数。

以上这些都做到了、慢慢你就会发现掌控自己的情绪并不是很
难的事、你身边的人和事也变成更接纳你了。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

奥特·佩吉篇二

在生活中我们都想过着平安，喜乐，自由自在的生活，但是往往事与愿违，在我们的生活中会有很多意外发生。当意外发生时我们如何去对待发生的事情，看待事情的方式不一样结果也会不一样。

如果你把它当成事故，它就会以事故的面相呈现在你的生活中，让你的生活充满焦虑和无奈。如果你把它当成故事。它就会以故事的面相呈现给你让你的生活充满阳光。

年前周三早上起来晚了，急忙穿上衣服去干活，一个声音告诉我，今天的晨读值班要赶不上了，来到房间看到桌上摆满了东西，心里有一个暗示，坏了！今天肯定赶不上晨读值班了！越想越急，在收拾的过程中把杯子又打翻在地，撒了一地的水，衣服又弄湿了，今天怎么这么倒霉，平时都好好的，怎么今天就都赶在一起了呢？此时情绪上升了。

没赶上晨读值班，看到管理老师抖qq电话联系我，我感到很内疚。9:30值班时也没能做到静下心来答疑，心里老是惦记着早上发生的事情，一天下来没有一件事情做得让自己满意，内心充满了焦虑。

生命中的确有一些意外的事件，这些意外的事件，让我们的生命产生了裂缝，能够让光照进来。光照进来的时候让我们发现，原来有一个内在的事物在运作着。就在这个时刻，发现了我的内在运作的秘密，这就是意外之时带给我们的意外之喜。

昨天同样的事情又发生了，起床时告诉自己，没事，我今天能做好事情，来一件事解决一件事，当下解决，一个简单的想法，很快解决了当下发生的事情，在离值班时间还有3分准时打开了电脑，一天下来，每件事情都圆满结束，超额超质完成任务。还获得了一份意外的收获，此时才觉察到原来掌

控情绪就能掌控人生。

之前我成了情绪的奴隶，今天我成了情绪的主人。

当我们不能掌控自己的情绪时，我们就像一批失控的野马任意狂奔。生活会教训我们，会喊“停”人生就会充满挫折和痛苦。

当我们能够拿捏自己的情绪时，我们就成了情绪的主人！无论任何意外事情的发生都能变成美好的故事。

奥特·佩吉篇三

大园内处处皆景也。其西南一角，玲珑湖石尤美，望之如金鸡报晓旭日升也。沿幽径徐行，兰花幽草幽香扑鼻也。湖上有舟，舟上有须发凝霜之渔公及童子也。时有童子自娱歌谣曰：“小翠香，兰兰浪，千堆雪卷舞霓裳。舟中片叶莫轻狂，小乔已嫁打鱼郎。小翠猪尾沾白糖，小孩吃了光尿床！小乔赞，小乔夸，头上戴朵五月花，雀儿惊看似彩霞。”闻者皆乐也。同乐者，还有栖林之雀儿也。峰回路转，丛林掩映中有雕栏玉砌者，鸾佩楼也。名之者谁？鸾老板也，取和凝之《临江仙》句也——“翠鬟初出绣帘中，麝烟鸾佩惹苹风。”经营者谁？鸾老板及一伙趣味相投者也。

所谓鸾佩者，乱配、乱呶之谐音也。鸾佩之意不在乱，而在于嬉戏逗笑、会心一乐也。鸾佩楼中皆大腕也，上至红牌阿姑兰兰小翠小乔，下至丫环杂役梅香老马闲渔公者，无一不技艺精妙，时时吟诗颂雌、对联拾趣也。有联云——青峰山顶，幽谷深处，樵夫肩挑日月。新妇滩头，女儿浦口，小翠口唤渔公。

若夫时逢盛会，争奇斗艳者，让人目不暇接也。有兰兰蝶舞青丝上，细嗅依然几缕香也。有黑牡丹之女儿香也，有小翠花之寄生草也，更有五彩云霞这刁蛮公主之招亲逃婚、月下

偷茄之趣话也。朝而往，暮不归，寒月语软呢喃听，都是梦郎梦姑一片情也。

至于闻风而至凑趣者，也不乏其人也。有卖大饼的’退役军人大兵也，有喜好闻红尘墨香之墨猪也，错了，是墨狐也。还有欲效西湖瘦之云上流者也，皆时时偷眸而乐，以省几小钱也。

已而蛙鸣四起，笙歌不断，长乐未央不及也。争有名人大腕题书“鸾佩楼”诗匾，可摆满一室也。现挑选一二供诸公一阅也，冷雪散人禁不住诱惑，号召人们“闲云有意下轻舟，燕语莺歌鸾佩楼。”小翠唱道：“观园看戏不需厢，鸾佩楼台粉墨张。”“谁言仙界尚佛圣，吾道红尘羨女神。”兰兰头牌唱道：“更喜歪歪拿手戏，扬鞭打马舞长枪。”渔斋云——“粉底含春鸾佩楼，绣帘彩笔篆风流。梅香盈袖消魂散，螭首簪花顾月羞。袅袅兰馨极乐阁，堂堂玉蒲百花洲。调琴助兴莺莺啭，裙浪翻书燕燕啾。”当然，也免不了鸾老板的自我吹赞，诗云：“快哉亭醉快哉人，真趣曾留御宝真。鸾佩头牌肌似雪，簪花娉内梦如云。名流不过流氓过，神女如今还是神。我亦是佛谁不晓，逍遥唱罢醉销魂。”

其中唯雀儿知鸾老板之乐，而人不知其乐也；人知游鸾佩楼而傻笑乐，而不知雀儿之乐其乐也。梦来能同其乐，醒来能述其文者，鸾老板也。老板谓谁？弱水三千，我取一瓢饮之一泓清水也。

奥特·佩吉篇四

把握得了本身，才能掌控本身的人生。人生的很多成败，不在于情况短长，而在于是否选对地位；人生的很多空虚，不在于人的孤单，而在于心的寂寞；人生的很多档次，不在于外在的包装，而在于心坎的品德；人生的很多境界，不在于跟随，而在于测验测验；人生的很多寻找，不在于千山万水，而在于咫尺之间。

小时刻，我们欲望大年夜大年夜人的世界，成年后，我们哀叹早逝的芳华；年青时，我们以健康为价值，拼命地挣钱；迟暮时，我们以金钱为交换，维系着健康，我们总在担心着明天的一切，却又忽视当下的快活，于是，我们损掉落了如今，更迷掉落了将来，请记住，不要让本身走过的路，最终只留下一抹黑色的印记。

人生之路

成功三境界

没有什么比活着更好

不要随便忽略为生命下一个消极的定义，总认为活着就是一种耐劳或者熬煎。也别随便忽略的对生命的存在产生消极之情，应当珍爱存在的生命，因为没有什么比活着更好。活着就拥有生命，而当拥有生命时，我们才会有欲望与妄图，才会有机会拥有或者收成属于本身的器械，享受属于本身的快活或者幸福。

成功三境界，一是忍别人不克不及忍，奔忙劳碌不言苦，负重跋涉不说累，在沉默隐忍中收成，这是低层境界；二是做别人不肯做，摒除职业歧视，抵制外界干扰，把别人不肯做的工作做到了极致，这是中层境界；三是想别人不敢想，立异须要思惟的火花，只有少数人可以用脑筋改变世界，这是高层境界。

奥特·佩吉篇五

一步，两步，三步……汗水滴在干燥的沙子上，又马上蒸发。旅行者已经走了四天四夜了，水早就在第二天就喝完了。他靠着仙人掌和梭梭活到了现在。即使如此他依旧心惊胆战——且不说躲在沙漠中的毒虫凶蛇，据他的一个朋友说，有种叫“佩奥特掌”的仙人掌，外表与通常仙人掌相似，但

食用后会产生幻觉，令人在不知不觉中远离沙漠边缘而不自知。所以这几天他都活得小心翼翼的，唯恐一个不小心就在这荒无人烟的地方告别人世。

又走了三个小时，旅行者已经快撑不住了，他躺在地上，大口大口的喘着气，随手抓了把梭梭，放到口里嚼了起来，满口的清凉湿润让他精神一振，但随之而来的是身下沙砾的炙热。他一把跳了起来，拔腿狂奔，他知道，明天中午之前再不离开沙漠，他真的有可能死在这里。

远处的鸟叫绵绵不绝，他睁了眼，钻出了帐篷，惊飞了一片渡鸦。随手抓了一把仙人掌吃了下去，收拾东西开始上路。

某镇近日报道：“某村北面一公里附近发现一具男尸，背朝村庄而亡，无服毒或其他自杀痕迹，死因不明……”

洪

奥特·佩吉篇六

很多人生活在这个世界上，但是有些人无法和我们一样享受上帝的恩赐。如果说一个正常的人是上帝吻过的玫瑰，那他们就是不小心被上帝碰落花瓣，有着无法弥补的残缺的蝴蝶花，悄悄绽放在世界的角落里。他们和我们不一样，非常不一样。他们不能像我们一样正常地行走，不能像我们一样正常地说话，甚至不能像我们一样正常地生活。但
是————他们依旧微笑着，像一串铃兰，在风中留下那美丽的笑声。

我们都是被上帝种下的花朵，于是我们一起成长。他们扎根在这个世界上，努力地生长，绽放并不完美的花瓣。于是，面对他们，我们流泪了，那是多么可爱的生命，那是多么顽强的意志，那是多么坚定的信念，那是多么让人惊叹的舞姿！他们，将生命诠释得那么完美！

你可看见他们练习的身影，你可看见他们挥洒的汗水，你可看见他们面对困难时坚定的眼神，你可看见他们成功时吃吃的笑容？那一切，都是世间最美的东西啊！

早在特奥之前，我们就已经把目光投向了他们————那一群为了梦想而奋斗着的勇士们。他们真正主宰着他们自己的生命，扭曲命运，朝着发光的方向一直努力着。我们在一旁注视着他们，感受着他们内心里不可遏止的力量，尽我们的能力去帮助他们。

于是，特奥会上才会出现这样的情景：他们在努力地比赛，而志愿者们在努力地让他们每一个人最好地发挥出他们的力量。这不是健康人与残疾人对立的地方，而是高山对高山，流水对流水。这里，所有人都一样。只有高度，没有相对高度。如果之前我们比他们高，那现在他们已经抬起头，挺起胸，我们一样高；又或是现在我们被他们的勇气所折服，深深地向他们弯下腰表示敬意，我们一样高。

曾经在报纸上看过一个母亲记录自己儿子成长的小说儿子徐闯闯。徐闯闯也是残疾人，但是他做到了我们正常人也未必能做到的事————他见到了当时的美国总统以及特奥会创始人，他用他自己的热情来欢迎来自其他国家的残疾人。现在，他是一家大公司的技术总监，可以说，他现在和我们没有什么不一样。但是，在文中，我看到了他的艰辛，执着和勇气。

残疾人，如果说我们是生长在天上的花朵，那他们就是生长在地上的向日葵。我们用不一样的方式来追逐阳光，但我们是一样的，一样幸福，一样快乐。

以最真诚的心对参加特奥会的选手和志愿者表示敬意和感谢！

奥特·佩吉篇七

人一辈子心态好，保持乐观情绪，很难。

即使一天，24小时，1440分，86400秒，每时每分每秒，都保持良好的心态和乐观情绪，也是很难的。

但是，心态和情绪，关涉人生的幸福，必须掌控和管理好。

人的心态和情绪，比流水和清风还不稳定，有时触景便生情，心潮起伏，情感波动，有时无景也生情，头脑里无缘无故地蹦出个怪念头来，弄得满心不愉快。

一般说来，经常是外界信息作引发剂，点燃了心灵的郁闷之火，腾起情绪上缕缕浓烟……

今天早晨，我从文友的微信得知，某个小说征文揭晓了，我一看获奖名单，傻眼了，没有我。

不快的心情刚一产生，我立即用理智来掌控它。

自从我在珠海学院第二次退休后（第一次是在长春吉林大学总部退休），作为纯理科出身的人，我一面补习文史哲，一面从事纯文学创作。

这期间，我参加全国各级征文达两千余次，总计获奖40余次，获奖作品的命中率只有百分之二。

但是，每次应征稿投递出去，我都信心十足、甚至欢欣鼓舞，觉得获奖希望很大。可是，征文一揭晓，却往往是名落孙山。

有一天，我忽然醒腔了：原来中国式的征文有“猫腻”。

从那以后，我再也不参加忽弄小孩子似的征文了，并彻底清

算当年痴迷于有奖征文的动机，无非是被名利欲望驱动起来的. 个人英雄主义。

从那以后，我虽笔耕不辍，但是，只与感悟人生有关，写有感而发的东西！

明明是已经解决了的问题，今天看到一则小说征文揭晓的消息，怎么又闹起情绪来呢？

看来，人的心天上的云，瞬息万变，需时时加以掌控和管理。

处理由自身内心升起的贪、欲、嫉、怒、怨等负面情绪，还好办些，往往通过类似于佛家的坐禅反省的功夫，用理性的分析和判断，可逐渐淡化和远离心猿和意马。

处理由他人引起的轻、慢、嫉、怒、怨等负面情绪，则需有更大的涵养，需要更多的内省、宽容、善心和爱意。

比如，对他人的低能、笨拙和错误，容易产生轻蔑、辱慢、愤怒和抱怨的人，就需要领兵将领和为人导师的涵养。

古代领兵的将领，尤其是统兵元帅，往往是所在军队中，文韬武略的佼佼者。隋唐时期，武功不高、阴险奸诈的三王李元吉为元帅，武艺高强的罗成在帐下做先锋官，那纯粹是罕见的畸形组合。

一般说来，帐下的部将和士卒的武艺，都不如大元帅，如果他自持个人武功的高强，而轻蔑和辱慢部下，那么，到头来只好变成个观光干司令，由他个人去冲锋陷阵了。可是，古今中外，一切领兵统帅，都深谙爱兵如子的道理。

人世间，最有资格挑剔人不如己者，是中小学教师。

在学生没有出道前，他们不仅在学识上，有批改不完的作业，

而且在品德修养上，也有必须反复纠正的过失。

如果为人师表者，因此，就轻蔑、辱慢、甚至是打击学生，这样失格的教师，是一天也不能容许的！

奥特·佩吉篇八

东方中学八（1）班施靛t特奥会是特殊奥运匹克运动，它是基于奥林匹克精神，专门为智障人士设立的国际性的体育训练和竞赛。作为一个中学生，我们应该发扬奥林匹克的精神，与奥运同行。

有一次我参加了青浦区红领巾理事会组织的活动，到青浦辅读学校与我们同龄却有智障的同学们一起开展了联谊活动。我们青浦辅读学校也有参加过特奥会的同学们。他们是一个个溜冰能手，他们曾参加过多次全国以及世界性的溜冰比赛，拿过多枚奖牌。有一个还参加过全国特奥会，为学校争得了荣誉。他的教练为我们补充说：“这个小孩不但成绩优异，而且他还特别的刻苦，每次放学后，他都要从滑着溜冰鞋走2公里的路，每天都走得大汗淋漓，有几次他还摔交了，摔得很厉害，但他却从不放弃，每天坚持走。”听了这番话，我感动地泣不成声，他身上坚持不懈的精神是值得我学习的，我们不能因为他是智障人士就歧视他，他身上也有闪光点，也有我们做不到的地方。

特奥会虽然是为智障人士举办的体育训练，但是我们也应该与他们一起奋斗。特奥会是智障者的福音，在我们这个美丽的地球上，生活着许多智障者；同时，在我们中国也生活着近1300万智障人群。他们是我们的兄弟姐妹，同样，他们对幸福怀着强烈的渴望，也有着与生俱来的权威和尊严，他们也渴望得到理解与尊重。智障者，对于他们的人生将更为坎坷，他们的处境更为困难，他们更需要我们的抚慰和关爱。

特奥会让我们看见那些智障人士在竞赛场上，比一般人花出

了几倍的.汗水，在他们眼神里看不到一点退缩和懦弱，而是看到了坚强和奋斗，他们也渴望在竞赛场上得到好的名次，为国家争光添彩。作为中学生的我们更应该多多宣传特奥会的精神所在，关心身边智障人士，不能用歧视的眼光看着他们，不能让他们心理上受到伤害和压力，我们应该好好向他们学习坚持不懈，勇往直前的精神，与他们携手共创奇迹。

特奥会是智障人士的福音，更是体现奥林匹克运动精神的特殊竞赛，我们应该和智障人士一起携手与特奥同行。