

Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

Author : Thu Trang

Categories : [Văn mẫu lớp 11](#)

Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

Bài làm

Trong cuộc sống thường ngày, bên cạnh những cảm xúc vui vẻ chúng ta thường xuyên xuất hiện cảm xúc bực bội, nóng giận. Những cảm xúc tiêu cực này không chỉ tác động đến bản thân chúng ta mà còn gây nên nhiều hậu quả đáng tiếc. Anh chị hãy viết bài văn bàn luận về ý kiến “Trong cuộc sống, con người cần biết **kiểm chế sự tức giận**”.

Mở bài Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

Giới thiệu vấn đề: Tức giận là trạng thái tâm lí thông thường mà bất cứ ai cũng có nhưng hãy học cách kiểm soát những cơn tức giận để những cảm xúc cực không phá hỏng những cố gắng và cả những mối quan hệ của chúng ta. Có ai đó từng nói rằng “Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận”.

Thân bài Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

- Căn nghĩa “tức giận”: Tức giận là những cảm xúc tiêu cực được hình thành khi con người bị xúc phạm, lừa dối hay thất bại...

-> Đây là trạng thái cảm xúc quen thuộc trong thế giới tình cảm của con người, ai cũng từng tức giận nhưng đứng trước cơn tức giận bùng phát thì mỗi người lại có cách xử sự khác nhau.

- Biểu hiện:

+ khi tức giận con người thường sẽ cảm thấy khó chịu, bực bội tột độ mà đánh mất đi sự kiểm soát khách quan đối với những lời nói, hành vi của mình.

+ Khi ấy ta có thể nói hay có những hành vi mà chính bản thân mình cũng không nghĩ đến, đó là những lời nói, hành vi bị điều khiển bởi cơn tức giận nên rất nặng nề, nghiêm trọng.

- Hậu quả:

+ Những cơn tức giận có thể làm rạn nứt những mối quan hệ, gây đổ vỡ mọi chuyện tốt đẹp, đánh mất những thời cơ.

+ Khi tức giận kiểm soát sẽ làm cho con người đánh mất khả năng đánh giá khách quan, khi ấy bạn cũng có thể đánh mất cơ hội để học hỏi những điều tốt đẹp

+ Không thể đưa ra những cách giải quyết thấu đáo, hợp lí nhất bởi bạn chỉ có thể đưa ra những ý tưởng sáng tạo khi bạn bình tĩnh, hạnh phúc.

- Vì sao cần kiểm soát cơn tức giận:

+ Đôi khi sự việc không giống như những gì chúng ta chứng kiến được, vì vậy hãy học cách kiểm chế cơn tức giận, bình tĩnh để đánh giá và xử lí vấn đề.

+ Chúng ta sẽ không thể giải quyết bất cứ việc gì khi tức giận, bởi mọi quyết định khi ấy sẽ mang tính chủ quan, cảm tính.

+ Trong những lúc tức giận, nếu không thể dập tắt ngay cơn giận dữ thì bạn hãy im lặng để mình bình tĩnh lại, mọi việc sẽ được giải quyết ổn thỏa khi chúng ta đã bình tĩnh và có sự thấu đáo trong suy nghĩ.

Kết bài Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

Khi biết kiểm soát cơn tức giận chúng ta không chỉ làm chủ được cảm xúc của bản thân mà còn là cách chúng ta rèn luyện bản lĩnh để trưởng thành hơn.

II. Bài tham khảo Bàn luận về ý kiến: Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận

Cuộc sống bộn bề với những áp lực dồn nén có dễ làm cho con người nổi giận. Khi tức giận, con người sẽ khó kiểm soát được những lời nói và hành vi bằng lí trí khách quan, vì vậy mà ta dễ làm cho mọi chuyện trở nên nghiêm trọng, thậm chí là gây rạn nứt những mối quan hệ. Tức giận là trạng thái tâm lí thông thường mà bất cứ ai cũng có nhưng hãy học cách kiểm soát những cơn tức giận để những cảm xúc cực không phá hỏng những cố gắng và cả những mối quan hệ của chúng ta. Có ai đó từng nói rằng “Trong cuộc sống, con người cần biết kiểm chế sự tức giận”.

Tức giận là những cảm xúc tiêu cực được hình thành khi con người bị xúc phạm, lừa dối hay thất bại... Tức giận không chỉ mang đến sự bức bối, khó chịu mà còn làm con người mất kiểm soát trong lời nói, hành vi. Đây là trạng thái cảm xúc quen thuộc trong thế giới tình cảm của con người, ai cũng từng tức giận nhưng đứng trước cơn tức giận bùng phát thì mỗi

người lại có cách xử sự khác nhau.



Thông thường, khi tức giận con người thường sẽ cảm thấy khó chịu, bức bối tột độ mà đánh mất đi sự kiểm soát khách quan đối với những lời nói, hành vi của mình. Khi ấy ta có thể nói hay có những hành vi mà chính bản thân mình cũng không nghĩ đến, đó là những lời nói, hành vi bị điều khiển bởi cơn tức giận nên rất nặng nề, nghiêm trọng. Trong thực tế đã có rất nhiều trường hợp vì tức giận mà gây ra những hậu quả khôn lường, đó là những người vì tức giận khi bị phản bội mà phồng hỏa, giết người, cũng có người vì những lời chê bai, chế giễu mà giết bạn bằng những hành vi tàn nhẫn nhất.

Những cơn tức giận có thể làm rạn nứt những mối quan hệ, gây đổ vỡ mọi chuyện tốt đẹp, đánh mất những thời cơ. Khi tức giận mà không kiểm soát được sự tức giận thì con người sẽ không thể nhìn thấy gì khác ngoài cơn tức giận và nhu cầu trút giận của mình. Khi tức giận kiểm soát sẽ làm cho con người đánh mất khả năng đánh giá khách quan, khi ấy bạn cũng có thể đánh mất cơ hội để học hỏi những điều tốt đẹp, bạn cũng không thể đưa ra những cách giải quyết thấu đáo, hợp lý nhất bởi bạn chỉ có thể đưa ra những ý tưởng sáng tạo khi bạn bình tĩnh, hạnh phúc.

Tức giận mang đến những bức bối khủng khiếp nhưng đừng để một phút mất bình tĩnh mà đánh mất chính mình. Những lời nói nặng nề, những hành vi không kiểm soát có thể khiến chúng ta mãi mãi mất đi những mối quan hệ tốt đẹp, để vụt mất những thời cơ phát triển. Đôi khi sự việc không giống như những gì chúng ta chứng kiến được, vì vậy hãy học cách kiềm chế cơn tức giận, bình tĩnh để đánh giá và xử lý vấn đề.

Chúng ta sẽ không thể giải quyết bất cứ việc gì khi tức giận, bởi mọi quyết định khi ấy sẽ mang tính chủ quan, cảm tính. Trong những lúc tức giận, nếu không thể dập tắt ngay cơn giận dữ thì bạn hãy im lặng để mình bình tĩnh lại, mọi việc sẽ được giải quyết ổn thỏa khi chúng ta đã bình tĩnh và có sự thấu đáo trong suy nghĩ.

Khi biết kiểm soát cơn tức giận chúng ta không chỉ làm chủ được cảm xúc của bản thân mà còn là cách chúng ta rèn luyện bản lĩnh để trưởng thành hơn.