# 把压力变为动力为话题的议论文

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-03-20

*把压力变为动力为话题的议论文【9篇】生活中总会有压力，每个人都有每个人的压力，学习上，生活上，工作上，我们要把这些压力转化为动力，不要懈怠，勇往直前。下面小编为大家带来关于把压力变为动力为话题的议论文，大家一起来阅读吧!把压力变为动力为话题...*

把压力变为动力为话题的议论文【9篇】

生活中总会有压力，每个人都有每个人的压力，学习上，生活上，工作上，我们要把这些压力转化为动力，不要懈怠，勇往直前。下面小编为大家带来关于把压力变为动力为话题的议论文，大家一起来阅读吧!

**把压力变为动力为话题的议论文篇1**

在我很小很小的时候，我的妈妈告诉我一个小故事：在一所学校里，老师给同学们出了一个题目，问：鸡蛋打破了是什么？同学们听了，先是面面相觑，继而是哈哈大笑，七嘴八舌地回答着老师的问题，大部分回答都是：蛋黄、蛋清。但老师意味深长地告诉他们：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。人生亦如此，从外打破是压力，从内打破是成长。但不少的人只看见外界的压力，却看不到内在的成长。”同学们沉默不语。这么多年过去了，但母亲说的故事我仍然记忆犹新。在生活中我们常常听到“你要努力”“你要出人头地”“你要事业有成”，却很少听到“你要快乐”。有时候我们可能会很累，不是身体上累，而是那种面对生活，面对未来的那种无力感和压力，也许你会抱怨命运的不公，也许你会抱怨人生为什么这么曲折，但是，一切都会好起来的，这一切都是命运给我们出的考卷，其中最难的“题目”就是：压力。我知道每个人都有压力，未成年人的学习压力、高考压力、父母给的压力、人际关系上的压力等等，成年人的事业压力、婚姻压力、家庭压力、经济压力等等，大家都很累，但是，比你强的还在努力，比你弱的也在努力，你有什么资格说放弃？

我上次看过一个视频，一位男人手握着鸡蛋，拼尽全力都没有把鸡蛋捏碎，是因为鸡蛋很坚硬吗？并不是，而是因为它把人给他它的压力分散开来。我们也是一样，要学会自己慢慢消化，把压力转换为动力，这样才能成长。蝴蝶很美，但是它还是一个蛹时，你们并不知道它付出了多少努力，它要在一个小小的蛹内，拼命的钻出来，用尽全身的力量让体液充满到身体、翅膀的每一个细节。如果蝴蝶放弃了，那么它就会夭折，但我们最后看到的却是一只只光鲜亮丽的蝴蝶。物换星移，当你被压力打败时，世界还是正常运行，其他人还在以压力换取动力；还不如试一试，闯一闯，拍拍身上的泥土，将压力化为前进的动力，好好出发。

**把压力变为动力为话题的议论文篇2**

有人说：“人生就像鸡蛋，从内打破和从外打破完全是两码事。”而我却认为人生像无休止的关卡，一关一关等待着我们去打破。

我们要让压力促进我们成长，也就是要让压力由内向外地推着我们去冲破这些关卡，逼着我们成长。人生就像在爬一座很高很高的山，而压力就像是身上一直背着的一个大包，这个包的重量来自于一些目标，例如好的学习成绩，想考的大学，想去的公司或者工作室，甚至还有想遇见的人。当然，你也可以舍弃这些目标，但同时，你的压力也会随之减小。但如果都是舍弃，那人生还有什么意义呢？这个装有许多目标的大包里，有些是父母给你定下的.，有些是你为了他人所定下的，也有些是你为了自己而定下的。但无论怎样，这个包会一直一直压在你的身上，给予你压力的同时也在提醒你前进，而每一次前进都是一次成长。有的成长比细菌还要小，但有的成长却比整个可观宇宙还要大许多！

我最近看了一本叫《云边有个小卖部》的小说，里面云边镇的刘十三给了我很大的触动。他有一个记下自己目标的小本子，只要是写在这个小本子上的目标，他都会拼了命的去完成。他的母亲在他很小的时候就离开了他，并给他留下一段话：好好学习，考上一个好大学，去大城市生活，越幸福越好。因为这段话，刘十三的本子上多了一个目标：考上清华、北大。他在快高考的几个月前，做不出来的数学题，他就一套套的去背，他足够努力，也足够拼命，却还是没有考上理想的大学，但是他的这种精神值得我们去学习。努力了不一定会得到，但不努力一定一无所有。刘十三在大学毕业后进入了一家保险公司，和自己的老板打赌定下一个一年一千零一单保险的目标，然后回到云边镇，在自己的不懈努力下，在球球和陈霜的帮助下，终于完成了一千零一份保险的目标。

压力这个大包压在我们身上，逼着我们努力，催着我们成长，让我们完成一个又一个目标，这样的我们就能会成为我们想要成为的人！

**把压力变为动力为话题的议论文篇3**

有人说：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。”我认为这是正确的。

鸡蛋很脆弱，用手就可以打碎，但把它放在合适的环境下，它便能孕育出生命，人生亦是如此。

人的压力大部分来自于外界，而不是自己本身，有的来自学业，有的来自工作。诸多的压力使现在的人们始终忙得不可开交，更有不少的人承受不住压力，有的甚至因此失去对生活的希望，选择自杀这种极端而又自私的做法，他们如同脆弱的鸡蛋，被压力打败，丧失了其中蕴含的生命，他们做不到把压力转化为动力，而让压力不断堆积成为他们心头挂着的一把利刃。

之前看到过一则新闻，写了一个高三的学生，平常的考试成绩很好，却在高考前夕频频失误，最终承受不住那如山一般的压力而选择了自杀，他的家人和朋友都十分痛心。如果他能承受住这些压力，现在一定能考取一个很不错的大学。真正成功的人不仅能把压力转化为动力，还能在它的淫威之下奋起反抗，不被它击倒。

人的成长往往在于让自己变得更好，更加适应不断改变的环境，而不是让环境改变。

“你没有能力改变环境，就改变你自己。”人生也是如此，仅凭一个人的力量是很难改变环境的，18世纪的法国思想家傅立叶提出了在和谐制度中，人民按性格组成协作社即“法朗吉”，人人可按兴趣爱好从事工作，而且可以随时变换工作。法郎吉的产品按劳动、资本和才能分配，人人都可入股成为资本家从而消灭阶级对立，但傅立叶不主张实行社会革命而只是期待富人慷慨解囊，可是在那个资本主义飞速发展的时代，谁会愿意无端的去资助那不可能实现的目标呢？最终，他的计划泡汤，他也在贫困潦倒中死去。学习是既廉价又较为轻松的改变自己人生的方法，学习不只是为了拿文凭，赚钱，而是为了让自己成为一个有才华、知风趣、有温度的人。

压力是成长的动力，人生从外打破是压力，从内打破是成长。

**把压力变为动力为话题的议论文篇4**

还记得小时候，每每家人拍着我的小脑袋时，总是不住的叹气。那时小小的我一点也不知道这是为什么？我只知道，我的童年只要吃的好，玩的开心就行了，至于那所谓的“压力”，好像“与我无关”。

渐渐地，我长大了，才知道，原来，它一直都在我身边，而且总也摆脱不了。今天，“压力”竟全来了！——学习上的压力，家庭上的压力，心理上的压力，人际关系网上的压力等，压力，是我生活的一部分。

起初，对待压力，我总是不屑一顾，认为那是一些大人才会遇到的东西，即便是发生在我身上，也只是偶然罢了。我对于它，我相信我一定可以战胜它，我一定可以超越它，我就是一个不能被打败的强者！可我发现，我的认知竟是那么不合实际！

压力，越来越多，宛若冲上敌阵的将士，立马横刀，金盔铁甲，好像要杀了我一般！我害怕了！我胆怯了！我退缩了！我坠落了！我不知所措，前途和梦想仿佛在那遥远的天际，可望而不可及，一切都是那么难！可，我不甘如此。压力来了，我知道我不该逃避，只能勇敢面对；压力来了，我知道我不该退缩，只能迈上前去；压力来了，我知道我不该坠落，只能奋起搏发力量向上。于是，我的力量回来了，我的信心回来了，我的梦想。一直在我的内心深处。

我可以战胜它！、

是的，压力，并不可怕，我开始试着战斗，战斗，战斗！除了战斗，还是战斗！不停的战斗！我竟成了一位常胜的将军———战胜压力的常胜将军！压力，只不过我们给我们自己套上的枷锁，只是陡然的胆怯与退缩；只是因害怕而产生的坠落而已。压力本无所谓有的，也本无所谓无的，只要我们努力打拼，别畏惧它，压力也便是没有的。战胜它吧！压力，是一道没有上锁的门，只要一推，我们便可战胜它。

回头望，一片蓝天一片白云在苍穹上行走。

**把压力变为动力为话题的议论文篇5**

人生就如一根弹簧，没有压力，哪儿来的动力？有压力才有动力，我认为，当我们面对这些压力的时候，一定要坚定地对它说：“我不怕，我相信自己，对我来说，你是一股永不枯竭的动力，让我不断燃烧内心的小宇宙，从而致使我到达成功之彼岸！”化压力为动力，我给大家支几招……

压力面前，摆正心态。

压力并不可怕，可怕的是我们总是畏惧地不敢面对它；压力并不可怕，可怕的是我们没有用良好的心态去迎战它。所以说，压力面前，摆正心态，勇敢迎接。

对于我们小学生而言，考试的时候一定会觉得“压力山大”，这时候有老师的厚望、爸\_\_\_\_\_\_\_\_与伙伴的互相攀比，怎么会没有压力呢？但是有些同学在压力面前没有摆正心态，严重的竟走入歧途，还有的同学甚至因压力大而\_\_\_\_。由此可见，假如我们能在压力来到时向它说声“你好！”并勇敢地将压力化为动力，大步向前，还会有这样的结果吗？

压力面前，摆正心态。相信自己，我能行！

甩掉浮躁，一丝不苟。

不急于求成，不马虎大意，化压力为动力。

浮躁的心理是我们常有的。最常见的便是在写作业时，一页又一页龙飞凤舞的字体，就间接揭示了我们的浮躁心理。如何做到在压力面前不慌不忙、不浮躁？很简单，保持理智与冷静的头脑，告诫自己不要慌，一丝不苟地完成自己的作业。记住，不要急于求成，一朝一夕之间不可能得到理想的结果，凡事都会有一个过程，我们必须好好地认识到积累和过程的重要，并且实实在在地去执行，这样才会真正的获得想要的东西。

甩掉浮躁，一丝不苟。静心努力，我可以！

**把压力变为动力为话题的议论文篇6**

生活中，人们需要的.东西很多，但最需要的，莫过于压力。

压力并不惹人讨厌，甚至有时需要它。

就拿我们班上的我来说吧。我\_\_时行为懒散，做事也不紧不慢，但当老师施一点儿压力，我就快如闪电了。一次，老师布置了课堂作业，下课时做，第三节课来收，我们的下课时间被占了2/3，就在第三节课前，教室里鸦雀无声，都在埋头苦干，我做了一会儿，看了眼钟，快上课了，我深吸一口气，在那儿“马不停蹄”地写着，我刚写完，老师就来收作业了，我从没写这么快，看来压力还真是有用呢。

再说我老爸，可以说我的懒就是遗传他的。他\_\_时慢吞吞的，等他干一件事情，一个世纪都过去了。一天，老爸正等老妈出门，只要老妈一走，就开始玩手机，但这一次老妈似乎有火眼金睛，让老爸晾衣服、扫地，再把地拖一下。等她回来，如果有一件没做成，手机没收，她去附近菜市场买菜。就在这期间二十分钟吧，那衣服有点多，老爸说干就干，像老妈一样快，\_\_时的懒散一扫而光，看他行如流水般的动作，我张大嘴巴，不出二十分钟，他又悠闲地玩起了手机，我佩服，这速度，这……老爸还真是深藏不露啊！

经过这两个例子，你觉得压力是生活必需的吗？替你回答了：这是当然的，俗话说：“有压力才有动力”嘛！

**把压力变为动力为话题的议论文篇7**

合上《时文选粹》我靠在椅子上静静地回味着它带给我的思考。

其中带给我思考最多的便是这一篇胡翰霖写的《生命的细节》了。故事内容大概是这样的，作者举了这么几个例子：在贵州花草树木为了生存他们不得不在岩石上生长，可是他们依然长的郁郁葱葱，惹人喜爱;同样生活在大海，其它鱼有鱼鳔，可是鲨鱼则没有，鲨鱼为了不被海水的重力所压死，于是鲨鱼时时刻刻就连睡觉也在不停的游动，结果锻炼出了强壮的体魄成为了海中霸主;还有几百万年前，人类还没有主宰世界时，经常被豺狼虎豹等野兽所欺负，人类为了生存不得不发明工具、武器，最后战胜了野兽主宰了世界。

我想作者举的例子都是被“逼”出来的。作者想告诉我们，我们要把压力化为前进的动力。古往今来，哪个名人不是化压力为动力的吗?比如世界著名科学家富兰克林，把外界的冷嘲热讽化为成功路上的铺路石，他用风筝实验证实了雷电只是一种普普通通的放电现象;还有我国著名导演——谢晋，他的许多著名作品都是在险恶的\_\_\_\_环境下创作的，可是他却把这种环境化成了打开成功之门的金钥匙，所以他的作品大都让人过目不忘……

我想压力是打开成功之门的金钥匙，通往成功之路的阶梯，是成功路上的铺路石。在成功路上总少不了压力!

**把压力变为动力为话题的议论文篇8**

正因为有了压力，喷泉才比普通的水流得更为美丽。

在每一个人的成长历程中，都有自己所需要的助力剂。在我的心中，成长，需要适当的压力。

在我们学生的口中，似乎很讨厌压力。其实，有时候，对于大多数人来说，有压力是好事，可以化作我们成长进步的动力，除非是压力太重了，超出了你的负荷。

瞧，\_\_班的学生，家庭条件那么艰苦，假期还需要打短工来赚取学费，甚至有的还要为父母生活身体而操心，但他们依然学习成绩突出。正是生活的压力，使之奋发学习，励志为家庭、为父母争光，最终取得成就。相比，在我们身边有这样的同学，因为父母是百万富翁，他们就可以吃喝玩乐，到处游逛；或仗着父母有权有势，到处欺负别人，成绩再差也满不在乎，老师的批评就像耳边风不当回事。他们无忧无虑地生活着，心满意足地享受着现在的生活，在父母的溺爱下无所适事，全然不顾及将来。相信这两类孩子所承受的压力不同，将来的成就也不同。

就我而言，进步需要压力。每一个时期，爸爸妈妈就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如，每年的暑假，我都要参加电子琴等级考试，二级、四级、六级、八级每次考试前，我都要集中精力发愤练琴，一遍又一遍地弹奏，枯燥乏味，但想到必须通过考级这个目标时，我就会静心苦练。每次通过了考试，我就能尽情的享受到成功的喜悦。考完后，爸妈会让我休息一段时间，这时的我有时会感到空虚、乏味。所以有时我也会给自己定一个目标，让自己有个努力的方向。

我认为压力固然重要，但是压力也有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥乏味的，甚至还会起到逆反作用，更有甚者还会把孩子逼上绝路，这种事情我们经常有所耳闻。因此，现在教育部门大力呼吁减负，我想，减的就是过重的负担和压力，而非是减去所有的压力。

压力是成长中必不可少的元素，是进步的动力。有了压力，人才会有冲动；有了压力，人才会有目标；有了压力，人才有进步。

人生数十载，压力，必不可少矣！

泥泞的路上，有压力，就会有你的脚印！

**把压力变为动力为话题的议论文篇9**

题记：一个人的成长是需要适度压力的存在的，也只有适度压力的存在，我们才可以才能够不断的进步，不断的拥有成功的喜悦，才能够健康快乐的成长。

我，今天才\_\_\_\_了睡眠状态，从五六年的沉睡中清醒过来了。在这几年当中我早已远离了压力，远离了欢乐。但庆幸的是我今天又回到了以前，又有了往日的志气，又做回了真正的自己。

我今天又重新感觉到了适度压力的重要性。我也不想夸夸其谈什么，只想用发生在自己身上的事例来说明成长为什么需要适度压力的存在。

小时候，家里并不是很富裕。但那时我的学习很好，而且很懂事生活的也很快乐。是什么让一个才几岁的孩子如此的坚强，如此的懂事呢？那就是来自家庭的压力。因为那时家里穷，所以不管是学校的同学还是邻居的小孩他们都欺负我，我是要受别人的气。别人可以得到他们家人的爱与关心，但我只能用羡慕的眼光干巴巴的望着。当看到同龄的孩子们偎依在他们母亲的怀里撒娇时，我只能躺在妈\_\_\_\_旁边；当看到他们受了委屈，抱着妈妈痛哭时。我只能安尉自己说那是因为你比他们坚强；看到他们穿着漂亮的衣服时，我只能告诫自己；要想穿上漂亮的衣服，就得好好学习\'\'；看到他们拿着新颖的文具时，我只能对自己说：只要不断的\'奋斗你总有一天会得到那些，也只有靠自己奋斗而取得的成就才是我拥有自信的资本才是我唯一的骄傲才是我对母亲最好的回抱。

那段日子是很苦，但那段日子却是我最快乐的日子。因为在那段日子中我体现出了自己生存在世上的价植，表现出了自己的能力。而我现在的生活要比原来好几十倍，但我却并不快乐。因为现在随着生活的逐渐变好，压力却慢慢的不复存在了，而我也没有了原来的志气，不在像原来那么坚强。从我亲身经历的事情中我相信了那句话：穷人的孩子早当家。\'\'

总而言之，不管是动植物还是我们人类在成长的过程中都是需要适度压力的存在的。也只有适度压力的存在我们才能够健康快乐的成长。

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！