# 美国习惯用语15 情绪失控很危险（5篇）

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-04-17

*第一篇：美国习惯用语15 情绪失控很危险美国习惯用语15 情绪失控很危险美国人在十七世纪初来到北美洲大西洋沿岸的东部地区定居。此后，他们了花两百多年时间来开拓西部的大片处女地。在这期间，这些开拓者的生活不仅非常艰苦，而且还有生命危险。为了...*

**第一篇：美国习惯用语15 情绪失控很危险**

美国习惯用语15 情绪失控很危险

美国人在十七世纪初来到北美洲大西洋沿岸的东部地区定居。此后，他们了花两百多年时间来开拓西部的大片处女地。在这期间，这些开拓者的生活不仅非常艰苦，而且还有生命危险。为了能够进行耕作，他们得用斧头来砍伐森林，用犁来翻耕处女地。他们经常猎取野兽来作为食品。同时，他们还要随时准备抵御敌对的印第安人的袭击。所有这些经历都丰富了美国人的语言，即便在今天使用的语言中，人们还可以发现许多开拓时期生活的痕迹。

拿斧头来作例子吧：它既大，又重，头上还有锋利的刀口。这是一个很危险的工具，特别是当斧头突然从斧柄上脱落的时候，谁要是倒霉正好在旁边的话，就有可能被砍伤。

现在，美国人就把有的人突然失去控制而勃然大怒的现象叫作：To fly off the handle。Fly是飞的意思，而handle是指斧头柄。我们来举个例子看看，to fly off the handle在日常生活中是怎么用的。

例句-1: “My wife spent all afternoon yesterday cooking a special dinner for our wedding anniversary.So she really flew off the handle when I came home three hours late.”

他说：“为了庆祝我们结婚周年，我太太化了整个下午精心烹调。可是，我昨晚晚了三个小时才回家。她可真火了。”

当然，丈夫也会发火的。下面说话的这位太太正在担心她的丈夫会对她发火。她对丈夫说： 例句-2: “Honey, please don\'t fly off the handle —— I had a little accident with the car, but it certainly wasn\'t my fault.”

她说：“亲爱的，你可别发火。我出了一点小车祸，但是那绝不是我的错。”

那些开发西部的拓荒者经常拿打猎获得的小动物作为他们的肉食，有时还利用它们的皮毛。他们还训练狗在打猎的时候学会把打中的动物叼回来。可是，动物为了逃命，往往会爬到树上去。那些狗有时一糊涂没看清楚动物上了哪棵树，结果对着一棵没有动物的树乱叫。这在英文里就是：To bark up the wrong tree。To bark 就是狗叫，wrong是错的意思，tree就是树。To bark up the wrong tree翻成中文可以说是：找错门了。例如，一个人说：

例句-3: “If my brother-in-law hopes to borrow any more money from me, he will be barking up the wrong tree.”

这句话的意思说：“要是我的小舅子再想问我借钱，那他算是找错了门了。”

Barking up the wrong tree也可以是指错怪了某人。下面这句话就是一个例子。警察逮捕了一个嫌疑犯，并在盘问他。这个人对警察说：

例句-4: “Hey man, if you think I was the guy who robbed that bank today, you\'re barking up the wrong tree!I was nowhere near the place.”

他说：“喂，要是你认为我是今天抢银行的那个人，那你就错怪我了。我根本就没上那儿去。” 今天我们讲了两个和美国开拓西部有关的习惯用语。

第一个是：To fly off the handle，这是发脾气，发火的意思。

第二个是：To bark up the wrong tree，这是指找错了门或错怪了人。

**第二篇：美国习惯用语15：情绪失控很危险 -(韦博分享)**

美国习惯用语15：情绪失控很危险-（韦博分享）

美国习惯用语15：情绪失控很危险-（韦博分享）

美国人在十七世纪初来到北美洲大西洋沿岸的东部地区定居。此后，他们了花两百多年时间来开拓西部的大片处女地。在这期间，这些开拓者的生活不仅非常艰苦，而且还有生命危险。为了能够进行耕作，他们得用斧头来砍伐森林，用犁来翻耕处女地。他们经常猎取野兽来作为食品。同时，他们还要随时准备抵御敌对的印第安人的袭击。所有这些经历都丰富了美国人的语言，即便在今天使用的语言中，人们还可以发现许多开拓时期生活的痕迹。

拿斧头来作例子吧：它既大，又重，头上还有锋利的刀口。这是一个很危险的工具，特别是当斧头突然从斧柄上脱落的时候，谁要是倒霉正好在旁边的话，就有可能被砍伤。

现在，美国人就把有的人突然失去控制而勃然大怒的现象叫作：To fly off the handle。Fly是飞的意思，而handle是指斧头柄。我们来举个例子看看，to fly off the handle在日常生活中是怎么用的。

例句-1: “My wife spent all afternoon yesterday cooking a special dinner for our wedding anniversary.So she really flew off the handle when I came home three

hours late.”

他说：“为了庆祝我们结婚周年，我太太化了整个下午精心烹调。可是，我昨晚晚了三个小时才回家。她可真火了。”

当然，丈夫也会发火的。下面说话的这位太太正在担心她的丈夫会对她发火。她对丈夫说：

例句-2: “Honey, please don\'t fly off the handle —— I had a little accident with the car, but it certainly wasn\'t my fault.”

她说：“亲爱的，你可别发火。我出了一点小车祸，但是那绝不是我的错。”

那些开发西部的拓荒者经常拿打猎获得的小动物作为他们的肉食，有时还利用它们的皮毛。他们还训练狗在打猎的时候学会把打中的动物叼回来。可是，动物为了逃命，往往会爬到树上去。那些狗有时一糊涂没看清楚动物上了哪棵树，结果对着一棵没有动物的树乱叫。这在英文里就是：To bark up the wrong tree。To bark 就是狗叫，wrong是错的意思，tree就是树。To bark up the wrong tree翻成中文可以说是：找错门了。例如，一个人说：

例句-3: “If my brother-in-law hopes to borrow any more money from me, he will be barking up the wrong tree.”

这句话的意思说：“要是我的小舅子再想问我借钱，那他算是找错了门了。”

Barking up the wrong tree也可以是指错怪了某人。下面这句话就是一个例子。警察逮捕了一个嫌疑犯，并在盘问他。这个人对警察说：

例句-4: “Hey man, if you think I was the guy who robbed that bank today, you\'re barking up the wrong tree!I was nowhere near the place.”

他说：“喂，要是你认为我是今天抢银行的那个人，那你就错怪我了。我根本就没上那儿去。”

今天我们讲了两个和美国开拓西部有关的习惯用语。

第一个是：To fly off the handle，这是发脾气，发火的意思。

第二个是：To bark up the wrong tree，这是指找错了门或错怪了人。

\*

To fly off the handle指有的人突然失去控制而勃然大怒的现象

例句-1: “My wife spent all afternoon yesterday cooking a special dinner for our wedding anniversary.So she really flew off the handle when I came home three hours late.”他说：“为了庆祝我们结婚周年，我太太化了整个下午精心烹调。可是，我昨晚晚了三个小时才回家。她可真火了。”

例句-2: “Honey, please don\'t fly off the handle —— I had a little accident with the car, but it certainly wasn\'t my fault.”

她说：“亲爱的，你可别发火。我出了一点小车祸，但是那绝不是我的错。”

To bark up the wrong tree找错门了

例句-3: “If my brother-in-law hopes to borrow any more money from me, he will be barking up the wrong tree.”这句话的意思说：“要是我的小舅子再想问我借钱，那他算是找错了门了。”

To bark up the wrong tree指错怪了某人

例句-4: “Hey man, if you think I was the guy who robbed that bank today, you\'re barking up the wrong tree!I was nowhere near the place.”他说：“喂，要是你认为我是今天抢银行的那个人，那你就错怪我了。我根本就没上那儿去。”

美国习惯用语15：情绪失控很危险-（韦博分享）

**第三篇：情绪失控**

面对情绪失控的学生，怎么办 许多小学生，因为年龄较幼，或是身为独生子女，备受长辈溺爱，以自我为中心，情绪的自我调控能力较差，冲动易怒，因此常常会随便发脾气，常会因为一点儿小事就会和同学相互打起来，也会因为父母的某些做法不合心意而冲他们大喊大叫„„但小学生的愤怒来也匆匆，去也匆匆，比如有的孩子可能今天因为与同学发生一些矛盾而大打出手，相互辱骂，而明天两个人就又可能在一块儿做游戏，这一点在小学低年级的身上表现得尤其明显。在日常生活中，引起愤怒的原因很多，每个人都会不可避免地产生愤怒。而愤怒是一种不良的、有害的情绪状态，常常会给人带来各种各样的麻烦与意想不到的后果，如同学关系疏远，师生关系紧张，而且长期、持续的愤怒对孩子的健康损害也是极大的。过度的愤怒甚至还会使人丧失理智，引发犯罪或其他后果，因此控制愤怒的情绪十分重要。

我以前任教的班级有一位学生颜雨，他性格易怒，脾气暴躁，动不动就会随便乱发脾气。只要稍有不顺心，他就很难控制自己的情绪，总要拿哪个人或哪件东西来出出气。上课受批评，就跟老师怄气，不听课还干扰别的同学学习，甚至还会在课堂上大喊大叫，扰乱课堂秩序；在班级和同学们在做游戏的时候，有时会突然生气，对同学满口脏，话甚至大打出手；如果有同学不小心碰到他或他的东西，那就更不得了，骂人那是轻的，更甚者还会把同学打伤。总而言之，颜雨就是一颗不定时的炸弹，你不知道他什么时候会给你和班级来一下。而且，他的脾气还有个特点，那就是总怪别人不好，从不在自己身上找原因。每次“\*\*”之后，我都要找他谈话，在多次接触中，我发现他并不是就喜欢生气，他为自己的行为也感到烦恼，也想改正这个坏毛病。于是我就给他介绍了一些控制情绪的方法。

1．理智制怒法。当他生气时，最好先想想以下问题中的任何一个：我为什么生气?这事或这人值不值得我生气?生气能解决问题吗?生气对我有什么好处?可以在即将动怒时对自己下命令：不要生气!坚持一分钟!一分钟坚持住了，好样的，再坚持一分钟!再坚持一分钟!两分钟都过去了，为什么不再坚持下去呢?用理智来控制发怒的情绪反应。

2．情感宣泄法。如果有的事情或人有充足的理由使我们发怒，这种情况下不妨坦率地把心中的不满讲出来，你就会发现心里会爽快一点儿。也可转移目标发泄出来，比如去打沙袋，或去跳健美操，都能减少愤怒对自身的伤害。但要注意情感的宣泄要以不伤害他人以及损害他人的利益为前提，不可在情绪的支配下，做出过激的行为。

3．评价推迟法。我们通常都有这样的经验，一件当时使你感到“怒不可遏”的事，过了一段时间后，就会感觉到已经不那么值得生气了。因此，我让他因为某件事情要生气时，不妨先把它放下，等过一个小时、一个星期甚至一个月之后再去想它。

4．情境转移法。当他生气时，我让他先出去走走，听听音乐，或者和谈得来的朋友在一起聊聊天，干点儿自己喜欢的事。而且遇到这种情况时，我也会让学生们要尽量避开，暂时躲一躲，以免刺激他发怒。经过一段时间的相互努力，他现在虽然还会发脾气，但相对以前来说要好多了，最起码不会随便动手打人，辱骂别人的行为也少了许多。同学们也比较愿意和他一起玩了。

经过这件事，让我更加理解了，教育学生不仅要有爱心，更要有方法。

经常听到有些老师抱怨：“现在的学生真是越来越难管了！”、“现在学生的行为习惯真差！” 是啊！“问题学生”是班主任工作最头疼的问题之一，他们影响着整个班级的精神风貌，甚至影响着全校学生的整体素质。如何来关爱引导这些“问题学生”呢？

以前在对学生进行思想品德教育活动时，往往要花费很多时间，也收集了大量的文章资料，或者利用课本故事，或者在班会上反复讲解，并制订许多规章制度，可谓苦口婆心，耳提面命，用心良苦，但到头来，还是觉得收效甚微，为什么呢?深奥的道理往往不能被学生迅速有效地接受。从心理学角度讲，通过娓娓道来的情真意切的生活故事，可以营造一种与学生心理上相容相通的情境与气氛，故事中主人公的经历能够迅速有效地唤醒学生的良知，震撼学生的心灵。所以，最好用学生身边的真实事例来讲道理。

我们班上有一位学生刘浩鹏，学习成绩很差，从我接这个班一开始，就经常和同学打架。为此，他没少写检查、保证，还有一次，我被逼无奈，只好将他家长请来，让他家长也写了保证书，保证他若再打架，就自动退学，但仍毫无效果。上个月，他又和同学打架了，虽然这次性质不是特别的恶劣，但却让我感到头疼，只好在网上寻求帮助，一位热心人让我试试让孩子们讲讲自己的打架经历，在说说后果，看看是否有用。于是在一次班会上，我便让每位学生讲一个打架的故事，可以是自己的亲身经历，也可以是别人的事。很多学生都讲了，可就是他不愿意上讲台，我没有逼他，而是把自己知道的一些本校和附近学校学生打架的恶性事件罗列了出来。这些事例虽然都是学生熟知的，但拿到班会这种正式场合来讲，还是能起到极大的作用的。

事后，我没有布置写感想，但该同学在日记本上写道：“通过这次班会，我深刻认识到打架带来的危害，今后，我再也不打架了。”

确实，从那时起到现在，他再没和别的同学打过架。可见，教育学生，必须挖其思想根源，一定要让他从本质上认识到错误的危害性，才能有效地促其改变。

**第四篇：美国习惯用语**

美国习惯用语

俚语解释

俚语就是美国人生活里常用的语言，这类的语言都是学校里不会教的，因为他们不够正式。

俚语是学校里不教的“非正式”语言。

使用原因

俚语可以让说话变得更“生动”更“流利”。俚语比喻一般比较“夸张”，所以很适合用来表达自己的心情和想法。

俚语因为比较夸张，可以让你的语言变得更“生动”、“流利”。使用场合要说俚语在什么场合“适用”，一般来说，俚语适用于“非正式”的“社交”场合。

每一种语言都有它独特的成语和俗语。而学习外语的人经常在理解这些习惯用语时会感到很困难。这是因为你不可能从组成某个习惯用语的字面上来懂得它的意思。比如,美国人经常说:“Give me a hand.” 按照字面来理解, “give me hand”就是“给我一只手。”可是,它的意思却是“帮我一下忙。”另外一个例子是: “Foot the bill.” “Foot”的意思是“一只脚”,而“bill”在这儿的解释是“账单”。“Foot the bill.”并不是把帐单踩在脚底下,而是付账的意思。另外,有的时候,一个词汇有好几种解释。就拿下面一句话来作例子吧:

例句:“We arrived two hours late at the big blow-out for Charlie\'s birthday because our car had a blow-out.”

这句话里第一个blow-out是指规模很大的聚会,第二个blow-out是指汽车的轮胎炸了。整个句子的意思是:“由于我们车胎炸了,所以我们晚了两个小时才到达查理举行生日宴会的地方。”

To fly off the handle

To bark up the wrong tree

美国人在十七世纪初来到北美洲大西洋沿岸的东部地区定居。此后，他们了花两百多年时间来开拓西部的大片土地。那个时候他们生活的很艰辛，为了能够进行耕作，他们得用斧头来砍伐森林，但是那些经历都丰富了美国人的语言，在今天使用的语言中，人们还可以发现许多开拓时期生活的痕迹。拿斧头来作例子：它既大，又重，头上还有锋利的刀口。这是一个很危险的工具，特别是当斧头突然从斧柄上脱落的时候，谁要是正好在旁边的话，就有可能被砍伤。现在，美国人就把有的人突然失去控制而勃然大怒的现象叫作：To fly off the handle。Fly是飞的意思，而handle是指斧头柄。

例如：一个丈夫说：“为了庆祝我们结婚周年，我太太化了整个下午精心烹调。可是，我昨晚晚了三个小时才回家。她可真火了。”

丈夫安慰说：Honey, please don\'t fly off the handle--I had a little accident with the car, but it certainly wasn\'t my fault.他说：“亲爱的，你可别发火。我的车出了一些问题，但是那绝不是我的错。”

那些开发西部的拓荒者还训练狗在打猎的时候学会把打中的动物叼回来。可是，动物为了逃命，往往会爬到树上去。那些狗有时一糊涂没看清楚动物上了哪棵树，结果对着一棵没有动物的树乱叫。这在英文里就是：To bark up the wrong tree。To bark 就是狗叫，wrong是错的意思，tree就是树。To bark up the wrong tree翻成中文可以说是：找错门了。例句:“If my brother hopes to borrow any more money from me, he will be barking up the wrong tree.”

这句话的意思说：“要是我的兄弟再想问我借钱，那他算是找错了门了。”

Barking up the wrong tree也可以是指错怪了某人。

例如：警察逮捕了一个嫌疑犯，并在盘问他。这个人对警察说：“Hey man, if you think I was the guy who robbed that bank today, you\'re barking up the wrong tree!I was nowhere near the place.”

他说：“喂，要是你认为我是今天抢银行的那个人，那你就错怪我了。我根本就没上那儿去。”

Greasy spoon

Potluck

下面我们要讲两个和吃东西有关的俗语。第一个是: “Greasy spoon.” Greasy是油腻的意思, spoon是指调羹,也就是汤勺。Greasy和spoon这两个字合在一起就是指那些有点像小饭馆。这些小饭馆一般来说菜谱上花色品种并不多,碗筷也好像不那么干净,装潢也不讲究,但是菜的味道倒不错,价钱也很公道。

例句: Mike, you ought to try the potstickers at that little Chinese joint on New York Avenue.It looks like a greasy spoon but the potstickers are great and the price is cheap.麦克,你得上纽约大街那个中国小饭馆去尝尝他们的锅贴。那饭馆看起来不怎么样,可是他们的锅贴味道真好,价钱又便宜。

“Potluck” Pot的意思是锅子, luck是运气。可是,我们现在讲的potluck 是一个字。Potluck 作为一个字,它指的是美国一种经常举行的聚会形式。也就是在某一个人,或几个人的提议下举行一个午餐会或晚餐会,但是参加聚会的每个人都要带一个菜或者带一种饭后甜食。主人除了为聚会提供场地外,也只要准备一个菜,或买一些饮料就行了。这就叫作:Potluck lunch or potluck supper.举行Potluck的时候,大家能够尝到许多不同的食品。可是,要是你运气不好,好几个人带的东西你都不爱吃的话,那你就只好回家去那个greasy spoon吃点儿什么了。Potluck还有另外一个意思。那就是:有什么就要什么。用在吃的方面就成了:有什么吃什么的意思。

例如一个人碰到了好几年没见面的老朋友,他说:John, if you don\'t have plans for tonight, why don\'t you come out to our house and have a potluck with us? 约翰，你要是晚上没事就上我家来吃便饭。有什么吃什么。

例句：I\'ve been so busy lately.Last week I went to a greasy spoon with a friend and this Sunday I\'ve got to go a potluck.这句话的意思是:“我最近可忙了。上个周末我和一个朋友去一家小饭馆吃饭,这个星期天我得做一个菜去参加一个聚会。”

1、hit the road上路

We should probably hit the road.It’s going to take us two hours to get home.我们可能该上路了吧？到家的两个小时呢！

2、shape up表现良好，乖

You’d better shape up if you want to stay on.如果你还想留下来的话最好乖一点儿。

3、push around 欺骗

pushv.推,挤,推动,逼迫,催促

v.贩卖（毒品)

Don\'t try to push me around!

别想耍我！

4、put one\'s foot in one\'s mouth 祸从口出

Put one’s foot in one’s mouth直译的话是“把自己的脚放进自己的嘴里”，为什么它的意思却是“说错话”呢？原来这个成语是从另一个成语put one’s foot in it衍生出来的。

Put one’s foot in it本来是指一不小心一脚踩在污水或比污水更加脏的东西上面，现在英国人也直接用这个成语来表达“说错话”。put one’s foot in one’s mouth就是一不小心

一脚踩在自己的嘴巴上了，也就是说错话，美国人更习惯这种用法。

Longman Dictionary of Contemporary English(朗文英英现代词典)对put one’s foot in it /

put one’s foot in one’s mouth的解释是这样的：to say something wrong or unsuitable,as a result of thoughtlessness（欠考虑）, and so cause an awkward（尴尬的）situation.John is always saying such stupid thing.He has a real talent for putting his foot in his mouth.约翰尽说这种蠢话。他真有惹是生非的本事。

5、act up 胡闹

The children started to act up as soon as the teacher left the room.老师一离开教室，孩子们就闹起来了。

6、screw someone over欺负某人

After working in the office for ten years, Alice was fired for no apparent reason.How can they screw her over like that?

爱丽斯工作了十年之后，无缘无故被炒鱿鱼。他们怎么可以这样欺负她呢？

7、blah-blah-blah 说个不停

All she does is go “blah-blah-blah” all night.她整夜说个不停。

8、pump up 热切期望

Everybody on campus is pumped up about Saturday\'s big game.The winning team will get the national title.校园里大家都热切期望着星期六的大赛，赢的队伍将成为全国冠军。

9、have a ball寻乐子，痛快地玩

have a ball。根据一些专家的看法，have a ball这个习惯用语来自足球赛或者篮球赛。每当你掌握球的时候，你就有了进攻的主动权，可以射门或者投篮，也就有了得分的机会。但是另一些专家却认为have a ball来自ball这个词的另一种意思，也就是通常备有丰盛饮食的“大型舞会”。你有机会参加舞会，就意味着你可以尽情地吃喝玩乐一下了。

不论have a ball这个习惯用语的出典是什么，反正它都有“乐在其中”的意思。

We intend to have a ball at the amusement park today.我们打算今天到游乐场玩个痛快。

**第五篇：情绪失控**

学会勇敢面对

小雨是一个懂事的男孩子。虽然他长得高高大大的，但是颇具文人气质，编写的古词《卜算子·战乱》、诗歌《柳絮》等多次登在我们班的黑板报上。他有些结巴，也有个别孩子偷偷取笑他，但他总是一笑而过，从不计较。

可最近小雨表现有些反常，就像一颗定时炸弹，总是时不时地和同学发生或大或小的争执。这不，同学们又来告状，说小雨和班里的小伟打起来了，同学们怎么拉也拉不住。于是，我匆匆赶往班里，看看究竟发生了什么事，并决定好好教训一下小雨，不能由着他三天两头地闹事。

来到班里，我看到小伟和小雨打得面红耳赤。小雨咬着牙，狠狠地拽着小伟的领子，像一只发疯的豹子。制止住二人，经过询问，我才知道是小伟学小雨说话，以此取笑小雨。我严厉批评了小伟后，不禁感到有些奇怪，一向不怎么计较的小雨怎么情绪这么反常，表现这么激动？我把小雨叫到办公室，想好好地和他谈谈，可是他却一直在低声地哭泣着，并不解释什么。

怎么办呢？我给小雨的妈妈打去了电话，了解孩子最近情绪总是失控的原因。他妈妈告诉我，小雨的爸爸病了，而且病得很严重，现在北京治疗，虽然已经动了两次手术了，但是情况不容乐观，家人并没有给孩子说得很清楚，但是一向敏感的小雨好像预感到了将要发生什么。原来是担心和焦躁的情绪使小雨有了如此的表现。

了解情况后，我给小雨妈妈反映了一下小雨的情况，并建议他们常常打电话给孩子，同孩子聊聊天，说说话，让他感受到父母的爱，并可以利用节假日带孩子去北京看看爸爸，这样既能安慰生病的爸爸，也能最大程度地降低这种负面情绪对孩子的影响。

转过头来，我又耐心细致地安慰着小雨，希望他能坚强面对生活，小雨听了我的话，竟哇哇地哭了起来。我拍着他的背，任由他大声地哭泣。希望这泪水能够带走他心中的恐惧，释放内心的压力，平复心中的焦躁。

此后，小雨表现好多了，渐渐恢复了以往的宽容与平静，我也会一直关注他的成长，在他身边，陪他一起勇敢地面对生活。

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！