# 控制自己作文800字(通用16篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-01-26

*控制自己作文800字1一个人，偶尔发发脾气是正常的，但经常发脾气就是不好的。我是一个倔强、好胜的女孩，不管别人说什么，我都会一直坚持自己的想法。在生活中，我常常会因为一些鸡毛蒜皮的小事与他人伤了和气。几天前，我因为一件小事而与妈妈顶了嘴，于...*

**控制自己作文800字1**

一个人，偶尔发发脾气是正常的，但经常发脾气就是不好的。我是一个倔强、好胜的女孩，不管别人说什么，我都会一直坚持自己的想法。在生活中，我常常会因为一些鸡毛蒜皮的小事与他人伤了和气。

几天前，我因为一件小事而与妈妈顶了嘴，于是爸爸跑过来先安慰了我几句，然后又说给我讲一个故事，我点了点头，爸爸就立刻开始讲了。他说：“有一个人，他的脾气很差，他的爸爸就对他说：‘孩子，以后你每发一次脾气，就到后院的篱笆上钉一个钉子。’那个孩子不知道有什么含义，就同意了。过了几个星期，他爸爸偶然问他：‘孩子，篱笆上有几个钉子了？’‘数不清。’孩子满脸通红地回答。他爸爸又说：‘那你现在想发脾气时，控制住了自己，以后就可以拔掉一个钉子。’几个星期后，所有钉子全部被拔掉了。孩子把这个好消息告诉了他爸爸，他爸爸听了后，便和他一同来到了后院。他爸爸对他说：‘看到了吧，这些密密麻麻的小洞洞，你知道它代表的是什么吗？’孩子摇了摇头，他爸爸又继续对他说：‘这些小洞洞代表的是，你伤害、得罪的所有人，这些是无法弥补的。’那个孩子听完后，点了点头。后来那个孩子果真很少发脾气了。”爸爸讲完就立刻对我说：“希望你也能改正。”

这个故事让我明白了：学会控制情绪有多么重要啊！一个人如果无缘无故地发脾气，不但会伤害自己，同时也会伤害他人，而且有些伤痕是无法弥补的。

**控制自己作文800字2**

新学期已经开始，今年学校进行了教育改革，将课程改成了上午五节课与下午四节练习课。其实这本像是一场赌局，因为下午的四节练习课赌的正是同学们的自律。无论是对升学率还是我们都是极大的挑战，那些自觉、自律、认真的同学可以竿头直上、日就月将，而那些不自觉的同学更会退行千里、雪上加霜。可以说这个决定是一场意志的磨炼，你准备好了吗?

在当今社会，最靠谱的不是你有多少金钱，你有多大靠山，而是你是否是个优秀、自律的人。人们说：“自律的人最可怕。”这是为何?难道是自律的人凶残无比吗?不，不是的。人们所畏惧的是那颗积极向上、不受干扰、严于律己的心啊。有一颗自律的心，你不怕世间的诱惑;有一颗自律的心，你不惧前路的艰险;有一颗自律的心，你不缺高尚的友人。你说自律是多么强大，你视他人所追求的的功名利禄为粪土，你可以比别人的内心更强大、坚定，你比别人更优秀，那么，养成自律的习惯何乐而不为呢?

自律的人往往是优秀的、大有作为的人。就如曾国藩，一个幼年时笨到读了百遍的课文都无法背诵的人，后来居然成为清朝中兴之臣，这真是让人大吃一惊。他为何有如此成就?如果他幼年时期没有自觉地学习而去安逸享乐，他会如此名震四方吗?曾国藩曾经有好色的缺点，为了改正每天写日记责骂自己禽兽不如，以此警醒自我。从他开始写日记起，他从未断过，直到临死前一天还在写，你说这样一个严于律己的人是多么令人敬畏。他将极致的自律贯穿到底，人们怎能不会称他为“半个圣人”呢?他的一生正印证了苏轼的一句话：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

曾国藩的《诫子书》中说：“自修之道，莫难于养心;养心之难，又在慎独。”自律之难，难于精心，难于不受纷扰。若能严于律己，方能秀出班行!

**控制自己作文800字3**

控制自我作文

如果觉得很不错，欢迎点评和分享～感谢你的阅读与支持！

生活中，存在着各种各样的诱惑，但只要我们控制好自己，避免被诱惑，左右自己的生活是十分简单的。

“你不用装了。”老爸说，“我和你妈妈都不相信你会做出这样的事，电脑拿来。”我仍想狡辩几句，装作一脸无辜的样子。“不要犹豫啦，你已经中学了，再不赶快加油，你高中怎么上南外呢？”妈妈说道。我被说的无言以对，的确，如果继续沉溺于网络，学习也就废掉了。“我们把电脑仍然放在你的卧室，希望你能够控制住自己！”老爸又说

经过一番激烈的思想斗阵，我终于认识到长久的快乐，必须得经历短暂的痛苦，只要忍住一时，控制好自己，最终的快乐与成功都是自己的。我收起了电脑，专心写起了作业。

从此，每当我偷偷玩的时候，想起了以后的结果，想起老爸老妈对我的期望，便控制住了自己。不再游戏，好好学习，久而久之，我发现控制自己并不难。想想此事的后果，也就不受诱惑左右。

**控制自己作文800字4**

控制初中生作文

纵观历史，横览世界。每一位成功的人在做事之前都会在心中设一个度。这个度从一个层面上可以理解为自控，从另一个层面上可以理解为自制，自控与自制恰到好处的融合，才使得他们在成功的路上有了明确的方向，方才可以成功。

自控，是个人对自我行为的控制；自制，是个人对自我心理的控制。

冰心在《成功的花》中写道：成功的花，人们只惊羡于她现实的明艳，然而当初她的芽，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

花为何成功？文中所道“浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨”，也就是说她经历了磨难，不畏艰苦，方才有了成功。正如人们所说的那句“不经历风雨，怎能见彩虹？”。而如若那朵花在经历风雨之时放弃了自己的理想，那结果又如何？答案是肯定的。

所以，要想成为一朵成功的\'花，光自控是不够的，自制也是必不可缺的。而将自控与自制相结合形成一种控制力，才能为自己的成功打下坚实的基础。

这不由得让人想起《西游记》师徒四人经历九九八十一难到达西天，取得真经，普渡众生。这九九八十一难中师徒四人久经离合，历经艰辛。如若悟空仍是花果山的美猴王，头上没有紧箍咒，也没有唐僧的念叨，他如何成佛。想来观音的做法是为人称赞的。首先必须使这只顽劣的猴儿专下心来才可取经，所以用了那法子用来限制悟空的身，进而感化他的心。所以，自控与自制还是需要借助外力的，而外力渐进式的转化终究会使内力发生潜移默化的影响的。

古语有云：行百里者半九十。亦有书曰：为山九仞，功亏一篑。这两句话形象道出了收尾的重要性，好比我们常说的好文章要有凤头、猪肚、豹尾，光有前两者定是不行的，一个豹尾，将会为文章增上万千光彩。所以，结局同样重要。

照此看来，卡波蒂之所以是著名作家，而非泛泛之辈，就在于他将人生中的自控与自制揉合成自我理解中的控制力，而且将其运用在写作当中，他在作文中把握住了节奏，合理分段，所以才能将近乎完美的作品呈现出来，并且他能够发现几位名学巨匠的优点，并集中发现他们优点的交集——对作品较强的控制，这一点，是值得我们后人深入学习的。

自控就像大自然中的山，自制就像大自然中的水，山水相衬，相得益彰。而大自然，就像控制山水间距的大师，山水近了，太狭隘，山水远了，也就赏不出这其间的韵味了。

**控制自己作文800字5**

每一个人的情绪都会时好时坏，学会控制情绪是我们成功和快乐的要决。

伤心人们每有所失――例如友谊、爱情、地位或自尊心等，就觉得伤心。你觉得伤心时，没法找出失掉的是什么？这种丧失对你有什么影响？所丧失的曾经满足你那些需要？失掉了今后能在哪里取得补偿？

你觉得伤心，而且知道是谁令你伤心，应该怎么办？如果可能，就去找那个人当面直说他伤害了你，怎样伤害了你和为什么有这种感觉。

为什么告诉他？因为不论你是否喜欢，你的情绪一定要以某种方式发泄出来。

焦急人们在恐怕伤害或有所丧失时就会变得焦急(忧虑、恐惧、紧张)。如果你感觉焦急，就应设法确定你恐怕丧失的是什么――是不是别人的爱或照顾？是你对境况和对自己本身的控制？还是你自己做人的自卑心和价值感？想一想有什么能帮助你防止损失，或帮助你准备应变，不要因为想来太可怕而把它撇开。躲避你所怕的事，只能把事情弄得更糟，问题更难解决。

忿怒被人得罪了，人们往往会发怒，你发怒的时候，要自问：谁得罪了我？怎样得罪的？我对那个人说了些什么？我本来要说些什么？为什么我没有说呢？

忿怒和心灵受伤者，都应该即刻直接应付，倘若有人触怒了你，立刻对他讲明，大多数人都会表示歉意，而仍要和你继续做朋友。

内疚忿怒不能适当发泄，就会转过来对付你自己。一个人对自己发怒时，他就会发生内疚而对每以件不顺心的事都归咎自己。

你怎样对付内疚呢？只要记住大多数内疚来自压抑的忿怒，而忿怒又是因为心灵受伤害而产生的，那么解决的办法应该是查出心灵所受的伤害，并找出造成伤害的原因，再把忿怒引向原来它应该发泄的地方。一切情绪，尤其是不愉快的情绪都必须等它消了才好。动感情是要消耗精力的。

如果我们把精力花在驱除不愉快的心情上，便不会有精力剩下来应付生活本身的需要。

**控制自己作文800字6**

一天中午，季老师因要处理同学之间的矛盾，所以安排寝室长马梓齐来监管我们的午休。马梓齐可是我们寝室鼎鼎有名的寝室长，不管什么东西和声音，都逃不过他锐利的双眼和灵敏的耳朵。

刚开始的几分钟，寝室如同湖面一样风平浪静，连根针掉在地上的声音都能听到。可当我正要熟睡的时候，个别同学有的在偷偷地玩，有的在窃窃私语，还有的在“咯咯”地笑。顷刻间，寝室乱成了一锅粥。“我们四四班可是个优秀的班级，我可不想让大家给我们班抹黑。”马梓齐温和地对大家说。

顿时，寝室安静了下来，可没过两分钟，寝室里又乱了起来。马梓齐实在忍无可忍，语言中带着怒气，冲大家嚷道：“你们要是再捣乱的话，有可能季老师下一秒就会来到寝室！”马梓齐哄呀、吓呀……尽管他用出了所有的招数，但还是不能平定这场“战争”，窗外，鸟儿在树枝上“叽叽喳喳”地叫着，好像在说：“季老师，快来呀！您的学生又开始捣乱啦！让我们不得安宁！”这时，我们的“元帅”季老师一出马，只进门一个动作，就把整团“兵”给震住了。一时热闹的寝室顿时变得鸦雀无声，这湖面又恢复到了原来的风平浪静。

我们已经是四年级的学生了，而不是一年级的弟弟妹妹们，不管老师在不在，我们都应该控制好自己——在对的时间里做对的事情。但有些同学还是很难做到，没有养成好习惯。我真心希望他们能知错就改，成为一个自律性强的好学生，为弟弟妹妹们做出好榜样。

自律是一种克制，是一种反省；它更是一种风度，一份超越，匡衡凿壁偷光；车胤囊萤映雪；孙敬头悬梁；苏秦锥刺骨……自律的榜样枚不胜举，自律的名人流芳千古！会自律的人，一定会进步；会自律的人，会更加快捷地驶向成功彼岸。让我们都做一个自律的人吧，命运的蝴蝶，挥动自律的双翅，才会有迷人的翩翩英姿。

**控制自己作文800字7**

清晨，美丽的唐南中学沉浸在一片祥和的氛围中，有朗朗的读书声，也有操场上有节奏的脚步声。“在教室里的同学安静早读，有项目的同学下楼练习。”班主任金老师运筹帷幄，有效地将同学们分为两批，这种既快捷又高效的方式让同学们各司其职，但这样的前提是高度的自律。五班为何令其他班闻风丧胆，细思过后，透出“自律”二字。楼下，少年们血气方刚，在红白相间的跑道上挥汗如雨;楼上，异国语言摇曳出它原本的优雅。一个班级，人人都不懈怠，自律贯穿始终，一切都在金老师的统筹中有序地运行。自律产生了一种秩序井然的美。

晌午，团体操的训练紧锣密鼓地进行着，唐南中学的女生都神采奕奕，而五班女生更是英姿飒爽，收拾着装、抹防晒霜一气呵成，无人催促，只有心中的纪律与自律来作为她们的信条。烈日的阳光掩不住她们眼中闪耀着的光芒，身姿动人，舞动着青春!教室中，男生们都在静静地自习，题海中徜徉的乐趣，大概就一支笔，一本书足矣，没有班主任的监督，只有心中的自律是唯一的神明。五班这样有诗意，怎能不令人心动?自律产生了一种始终如一的美。

傍晚，日头似乎也有些倦了，挪着步子仿佛要走，而晴空之下是紧张的绑腿跑练习。幸蒙袁宏谋老师莅临指导，他口中所谓的“起飞”的感觉已越发有些“上头”。其实团体项目也是对班级成员的心性与凝聚力的考验。只见五班同学众志成城，心中都有夺冠的信念，而我作为其中的一份子感受颇深。男女之间都要相互配合，相互照顾，左右排面看齐更是至关重要。同学们都十分自律，心无旁骛迈好自己的步子，又自觉调整节奏，可谓“众人拾柴火焰高”，进步速度更是“一日千里”。偏于红黄的斜阳映出金老师的笑脸，八颗白牙闪着夺目的光芒，喜悦溢于言表。自律产生了一种高质高效的美。

自律使五班更强，更美，更有序!

**控制自己作文800字8**

不良的习惯会影响我们的健康成长。说起我以前的坏习惯，那就是常无缘无故地发脾气。

我常常会因为一些鸡毛蒜皮的小事大发脾气，连我自己都不明白，为何自己要如此发火。这样做不仅会对自己的身心有所伤害，还会伤害到别人，影响到自己和朋友之间的感情。小明把脏拖布甩了我一裤子，小军不小心用篮球砸到了我，小丽碰掉了我的铅笔盒，铅笔撒了一地……这些看似普普通通不可避免的小事，我遇到后都会大发雷霆。

当认识到这个坏毛病的真正害处时，我下决心改掉它，我尽量控制自己的情绪，偶尔发了脾气，事后会用心去想，仔细推敲，找出问题的所在，然后向别人道歉。就这样，我的脾气越来越好，就算有人踩脏了我新买的鞋，我也不会生气，心想不就是多擦一次鞋吗？虽然改掉了易发脾气的毛病，但我还是时刻提醒着自己，怕自己又忍不住生气。因为我知道想要改掉一个坏毛病，养成一个好习惯，不是一朝一夕就能完成的事。

现在，我已不再那么容易生气了，因为我学会了控制自己的情绪。虽然有时候遇到的一些事情令人不快，但我还是会处理得很好，每天过得快快乐乐的。想到以前那个动不动就发脾气的自己，感到有点儿可笑。

**控制自己作文800字9**

教师情绪的自我控制与调节

我认为，如果高声训斥，至少有以下几点害处：一是人在气头上往往容易出言不当，不但会破坏教师自身的形象，也会破坏师生感情，有时甚至还会造成无法弥补的情感隔阂。二是破坏教师自己的情绪，影响正常授课。如果教师一进教室就生气发火，上课时情绪就会一落千丈，无法投入热情，学生也会受到影响而产生压抑情绪。因此，这时教师情绪的自我控制和调节就显得非常重要，这也是衡量优秀教师的一项重要指标。

那么，如何才能有效地控制和调节自己的\'情绪呢？笔者认为可以从以下几方面去尝试：

一、保持积极乐观的情绪。

教师在教育教学活动中表现出来的喜、怒、哀、乐、忧、惧等情绪，以及由这些情绪造成的心理氛围，必然会对教育教学的效果以及学生的身心健康产生或积极或消极的影响，同时也影响着自身的心理健康。与开朗活泼的教师朝夕相处，学生必然会受到积极情绪的影响，也会保持愉快向上的情绪状态。反之，如果老师经常是一副愁眉苦脸的样子或经常发脾气，学生必然会感受到压抑与沉闷。积极的心境来源于良好的品德和个性，如果教师热爱教育事业，热爱学生，胸怀开阔，兴趣广泛，为人友善，心态自然就会平和。

二、以宽容之心对待学生的过错。

所谓宽容就是宽大，有气量，不计较，能容纳。教师的教育在心理上从来不是单向流动的，在这个流动过程中，教师的教育态度一经转化为学生的情感体验，学生对待教师的态度就会产生相应的改变。一旦作为教育者的教师与受教育者的学生之间有了情感的沟通，学生就会信任教师，这就为接受教育打下了基础。而宽容能够在教育者与受教育者之间架起情感沟通的桥梁。法国文学大师维克多・雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”只要我们多一点宽容，我想我们收获的也许比想象的要多得多。

三、及时控制和调节自己的情绪。

当教师感觉到自己怒从心头起时，最好先不要说话，可以做几次深呼吸，或者暂时离开现场，让自己有时间冷静下来。当然，教师要能及时控制自己的情绪，也不是轻而易举的，它需要教师不断提高个人修养，同时真正把学生看作是一个独立的生命个体，用爱心、诚心和耐心对待每一个学生。

**控制自己作文800字10**

在情绪王国里，生活着各种各样的情绪。有开心、伤心、郁闷、生气……

一天，他们聚集在一起，讨论谁的本事大。伤心先说话了：“说到谁的本事大，那当然是我!我可以让人悲痛欲绝，是生活中人们最惯用的一种情绪。你们看，那些小学生被家长教训的时候，我不都在场吗?”

“为什么是你?”生气打断伤心的话，接着说道，“我还可以让人愤怒到极点呢!你瞧，那人生气了，眉头紧皱，嘟着嘴，多么生动!这个第一的位子非我莫属啦!”

开心笑呵呵地说：“嘿，你们不用争啦!你们看，那人蹦蹦跳跳的，哼着小曲，咧开嘴，笑得多么灿烂呀!人们都说：笑一笑，十年少。有比我更好的情绪吗?”开心说完，自信地笑出了声。

大家都沉默了。是啊，开心毕竟是人们最重视的情绪啊!

平静打破了沉默：“虽然你是人们最重视的情绪，但我却是人民最常用的情绪。你瞧，路上的行人表情是多么的平静啊，多么的自然!这种表情多么奇妙呀!而且，人们写作的时候，不都用上了‘他(她)平静地说’吗?”

“那可不一定，”郁闷补充道，“如果人们要用特别闹心，特别憋屈，又无可奈何的词，该怎么办?那个时候就只能我出马啦!没有我，人类的表情能如此丰富吗?”

各种情绪争论不休，谁也不服谁。这个时候，国王出面了。他对大家说：“不要吵啦!你们之中缺少谁都不行，开心固然好，但害怕也有害怕的用处。谁的本事都是一样的，你们和人们都有着密不可分的关系。”

是啊，如果情绪缺少了他们中的任何一个，那人们该如何表达自己的那种情绪呢?

**控制自己作文800字11**

我是一个不自律的人，经常边玩边学，作业质量也不太好。但那一天，却让我有了改变。

一天的午饭后，我用电脑写着作业，爸爸在沙发上午睡。我的脑子里突然冒出来一个想法：我写了这么久了，可以休息一下了吧!于是，我悄悄地打开了电脑游戏，偷偷地玩了起来。

正当我玩得高兴时，电脑突然发出了响声。我吓得身体猛地一颤，心想：不会被爸爸发现了吧!我扭过头去看，爸爸的双眼还是紧紧地闭着的。我松了一口气，心里像是有一块大石头落了地。

随后，我又高兴地玩了起来。可我一边玩还一边东张西望，生怕被爸爸看到了，会被训斥一顿。由于我老是“担惊受怕”着，玩游戏也难以集中注意力，所以，电脑游戏也没玩好。突然，又有一个声音从电脑中“溜”了出来，我又吓了一大跳……

接连听到两次响声的爸爸终于忍不住了，猛地坐了起来，狠狠地瞪着我，大声地对我说：“安睿喆!你给我过来!”我战战兢兢地朝着爸爸走去。爸爸严重喷火，怒视着我说：“你私底下在偷偷玩电脑游戏，以为我不知道吗?你就愿意担惊受怕地玩，也不肯学习吗?”

我吓得心怦怦乱跳，站在一边，不敢吱声。此时，我的心里不停想着：爸爸说的有道理，我在玩的时候，一直提心吊胆，生怕电脑发出响声引起爸爸的注意，玩也没玩好，学也没学好。

看到我面有悔色，爸爸慢慢消了消气，语重心长地对我说：“安睿喆，我问你，你玩好了吗?玩开心了吗?你肯定没有。那你为什么不能专注地完成了作业之后，再安安心心地去玩游戏呢?那样不是玩得更安心、更轻松?”听了爸爸的话，我不由得点了点头，为自己不能专心学习也不能安心游戏而感到非常羞愧。

从那以后，我再也没有偷偷玩过电脑游戏了。我每天都十分专注地先完成作业，作业质量又好又快，再安安心心地玩会儿游戏。这种安心、轻松的感觉实在太好了!

通过这件事情，我学会了自律。

**控制自己作文800字12**

怕痒是天性使然，然而在经过练习之后，孩子学会了控制自己，进而克服了天性上的不足。先天条件有好有坏，但是只要我们有够学会控制自己，便可弥补缺陷，掌控人生。

刚刚离世\_总统牵动了每一个人的心灵，这位南非前总统为了全世界黑人的解放做出了杰出的贡献。然而在他任职总理五年之后便离开了这个位置，让更合适的人来接替他的职位，他自己也能够抽身到其他地方继续为民族解放而战斗。

总统的地位必然是诱人的，能够兼得别人的尊敬和掌控国家航向的权力。然而\_懂得控制自己对权位的需求，控制了自己，不仅仅能让别人更好地治理国家，更能让自己更加自如地掌控人生，让自己活得更精彩，创造更伟大的事业。

朱熹有云：“存天理，灭人欲。”控制自己的欲望也是为了追寻人间正道。明朝是内阁首辅徐阶便是一个懂得克己隐忍的人。刚入仕途之时，他也是一个浮躁冒进之人，因为不懂的控制自己的脾性，触怒权贵屡遭贬斥；官场的沉浮让他学会了隐忍，因而他能够在腥风血雨的政治斗争中幸存下来，登上首辅之位，施展自己的才华，实现济世救国的理想，开创国泰民安的太平盛世。

控制自己是徐阶成功的先决条件，克己让他等到了出手的最佳时机。因为隐忍，徐阶才能真正掌控自己的人生轨迹，在历史上留下了浓墨重彩的一笔。

古人尚且如此，那么现代人呢？物欲横流的社会和纸醉金迷的生活无时无刻不刺激着人们的感官，因为不懂得控制自己，所以越来越多的人迷失在了物质享受的汪洋之中。此时此刻，懂得控制自己便显得弥足珍贵，那些动人心魄的微光，那刻骨铭心的“最美”，便是“自控”这一品质的生化。学会控制自己，不仅仅能坚定自己的目标，寻找自己的方向，更能成为汪洋大海中闪耀的灯塔，给迷失的人以指引。

学会控制自己才能掌控自己的人生轨迹，学会自控，让短暂的生命在天空划过一道最精彩的弧线。

**控制自己作文800字13**

知识永远不会够用的,只有不断地补充,不断地吸收,才能走在时代的前列。学习不单只限定在学校里头。很多人以为大学毕业了,就可以不用学习了,其实不然。大学毕业只告别了学校,但不应告别学习。学习做人.学习做事.学习说话.学习经验.学习成功,乃至很细小的一个生活技巧。进入社会,学习才刚刚开始。

愤怒是一种极具毁灭力量的情绪,它不仅能够摧毁你的健康,而且还能扰乱你的思考,给你的工作和事业带来不良的影响。

愤怒时多想想盛怒之下失去理智可能引起的种种不良后果,心中要不断提醒自己“不要发怒”,努力控制自己的情绪表现,这样可以起到控制愤怒的作用。

**控制自己作文800字14**

关于自我控制的名人名言

1、能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。——普罗图斯

2、征服自我的人是最了不起的胜利者。——比彻

3、自制或忍耐是理性能力的一种完善，乃和情欲持久反抗，以免乎理性能力之沦丧。——柯奎那

4、一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。——勃朗宁

5、人类的主要优点在于能抵制天性的冲动。——约翰逊

6、节制和劳动是人类的.两个真正的医生;劳动促进了人的食欲，而节制可以防止他贪食过度。——卢梭

7、我们的真正快乐在于自由地支配自己。——布封

8、生活缺少了节制便没有益处。——欧里庇得斯

9、明智地对待别人要比明智地对待自己来得更方便自然。——拉罗什富科

10、不能自制就不能忍饥、耐渴、克制情欲、忍受瞌睡，而这一切正是吃、喝、性交、休息、睡眠之所以有乐趣的原因。——苏格拉底

11、人类的力量在每一领域都增强了，惟独自我克制的力量没有成长。——丘吉尔

12、有了自制力，就不会向人翻脸，或暴露出足以引起不幸的弱点来。——莱特

13、自制有个极限，超过极限就不再是美德了。——伯克

14、节制是一种德性，它带来的烦恼要比痛苦带来的烦恼。——蒙田

15、与心作斗争是很困难的，因为每个愿望都是以灵魂为代价换来的。——赫拉克利特

**控制自己作文800字15**

如果学习是一条船，那么自律就是造船人;如果理想是遥远的海的彼岸，那么自律就是你的跨海大桥;如果自信是一棵树，那么自律就是泥土里坚硬牢固的根。

何为自律?自，为自身;律，为约束。既生而为人，便应懂得自律。

有自律，才能拒绝平庸。朱熹说过：“不奋发，则心日颓靡;不检束，则心日恣肆。”一个人不努力不约束自己，便会颓废肆意。人无非分为三种，一种放浪形骸，沉溺于玩乐享受;一种碌碌无为，随波逐流;而另一种则是严于律己，活出自己的精彩。自律不是为别人，是对自己负责，是为了让自己不会碌碌无为，不愿忍受平庸，那便忍自律之苦。自古就有苏秦与孙敬的头悬梁，锥刺股，他们的功成名就，是因为他们的自律，他们清楚自己需要的，他们足够自律，来鞭策自己。苏炳添之所以成为中国的飞人，是因为他有着严格的自律习惯。如果他不能严于律己，在饮食锻炼方面持之以恒，那么可能就不会打破亚洲记录，成为中国的骄傲。

古人云：\"不能律己，何以正人?\"我们身处人世，便应先学得自律。南开大学校长张伯苓为制止学生抽烟，以身作则，将烟当众销毁，从此再不抽烟。荀子曰”君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”要做到自律，首先是理智的思考自身的情况，知道自己的短处，并且改掉陋习。然后，做到今日事，今日毕，不拖不延。除此之外，还需要屏蔽外界的影响，自律靠的是想法，而不是方法。这一切都由你自己决定，与环境的好坏，生活条件的优良没有任何的关系。而今疫情当前，多数学子在家中沉溺于玩乐，但山村学子为进行网络学习，不惜长途跋涉，只为汲取更多的知识，因为他们的自律，那便决定了他们的未来不应局限一隅之地，他们会因自律而扶摇直上九万里!

愿从此开始，你我皆能自律，在别人戏耍时上路，成为更好的自己，实现心中的目标。明日天寒地冻，日短夜长，路远马亡，愿你得自律，以梦为马，不负韶华。

**控制自己作文800字16**

学前期儿童自我控制行为的研究

自我控制行为是儿童社会化过程中的一个重要方面，它直接影响着儿童在日常生活、学习、交往等方面的发展。结合我国城乡不同社会背景及家庭类型，对学前儿童自我控制行为的构成、发展及影响因素的研究，将为加强和改善学前期教育和家庭教育提供一些理论依据。研究结果表明，学前儿童自我控制行为由主动性、独立性、坚持性、自制力四个维度构成；学前儿童自我控制的水平随年龄的.增长而不断提高，大班与小班的差异十分显著，达到了的水平；城乡不同环境、不同家庭类型、性别及母亲教养方式是影响学前儿童自我控制行为的重要因素。

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！