

# 我的烦恼段落摘抄(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 我的烦恼段落摘抄篇一

成长，好比人生中的一艘小船行驶在海面上，有时风平浪静，有时却遇到死对头——烦恼。对我而言，烦恼有时是甜的，有时却苦到了心尖。

现在的我们正值青春期，最注重的就是我们的外表了。说来也是烦，从六年级开始，痘痘就是我脸上的常客，时光匆匆，痘痘就像个顽皮的孩子，赖在我脸上不走了。我呢，又属于爱动的人，时常会动那一额头的痘痘。思考时也动、吃饭时也动，就连写作业时也要动一下……可是，不如意的是——痘痘不但没有如我的愿褪下去，反而越长越多，甚至布满额头！这真是一件恐怖的事情啊，就连自己，有时候也不愿意看我那长满痘痘的额头。

爱美之心人皆有之，同班同学之间在谈论“痘痘事件”倒是平常之事，但因为班里的痘痘比我多的人也有，倒让我有些庆幸了。不过痘痘长期在脸上“居住”，并且还越来越严重，这就让我很担心了。想像痘痘长遍全脸的感觉，不禁让人心生畏意了，同时我也成为家中的“焦点”，妈妈说：“让你不好好洗脸，长这么多痘痘！”这倒让我烦恼加重了，虽然这个烦恼如此粘人，但我依旧放任了它，让它“随波逐流”。

这也倒不是我太乐观，只是因为青春期都会长痘儿，家里的各种调侃也都被我返回去，心里默念：青春期一过就会好的，只是青春痘罢了。

其实，除此之外也会有些小小的烦恼，但都还好，人总是要有烦恼的，烦恼会使人气馁，但也会使人坚强面对。青春期，一个过渡期，“痘痘大军”也会如期降临，而青春期这场“恶战”，我倒希望尽快结束，“痘痘大军”也可以早日归去。

烦恼如阴雨，而阳光总在风雨后，美好的日子总会来到，烦恼会随着好心情被我们抛之脑后，任何惊涛澎湃，也总会有风平浪静的那天。

## 我的烦恼段落摘抄篇二

近些年来，我一直在学习中感受到各种各样的烦恼，而这些烦恼对我产生了种种影响。对于这些烦恼，我有着自己独特的一些想法和总结，现在，我会将这些总结与大家分享。

首先，我认为在学习的过程中，我们最需要克服的就是心理上的烦恼。学习压力不小，考试没考好，老师和父母期望高，同学竞争激烈，这些都会让我们感到无助和绝望。为了克服这种烦恼，我深信自信心的建立和对学习的热爱是最为重要的。当你对一件事情充满自信时，你就会坚信自己有能力去做好，去完成，去超越。然后，当你爱上某个学科时，你会在学习的过程中找到快乐和意义，这一切会让你更加自信。所以说，建立自信和热爱学习是克服学习烦恼的关键。

学习方法上的问题也是我们要面对的烦恼之一。在学习中，很多人都会出现“学不进去”这样的困境。而实际上，这种情况很大程度上是因为学习方法的不当。因此，我认为选对学习方法至关重要。有的人喜欢通过模拟考试来进行复习，有的人则更喜欢看视频或者阅读笔记，每个人都有自己的学习方法。我总结了几个在我看来比较好的学习方法，希望对大家有所帮助：

首先，重视基础知识。掌握好基础知识，才能够更好地吸收

和理解深度和拓展知识；

其次，在复习的时候，要进行计划安排，制定详细的学习计划和时间表，并且要坚持实行；

还有的一个方法就是：多练习解题。练习是巩固知识的重要手段，通过不断的练习和总结归纳，会有更好的学习效果和成果。

总之，合适的学习方法和计划会给我们带来更多的机会和选择。

而另外一个烦恼就是考试时的紧张。这是我自己也经常遇到的问题，同时也是很多人都会面对的。要想克服这个问题，我们可以在考前充分准备和复习，并且要学会调控自己的情绪。我们可以通过很多方式来调节情绪，如听音乐、做瑜伽等等。这些方式都有一定的缓解压力的效果。而另外一个方法就是：放松自己，使自己处于一个不紧张的状态。这样可以让我们在考试中发挥自己的最佳状态。

总之，烦恼是人生中不可避免的一部分，而要想克服这些烦恼，我们需要具备一定的能力和心态。只有这样，我们才能够不断地克服学习中的困难，走向成功之路。

## 我的烦恼段落摘抄篇三

“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁。”似乎正值年少的我们就是烦恼的绝缘体。殊不知，在这背后，也有着许多剪不断，理还乱的烦恼。

都说眼睛是心灵的窗户，可现在我的这两扇窗却是被安上了重重的枷锁。这要是在以前，我还觉得戴眼镜是个新鲜事，可现在却觉得它是一个巨大的累赘。这是当然的，因为换做

谁都不愿意鼻梁上架着一对板砖厚的镜片。

可是一旦脱离了眼睛，我几乎就是瞎子一个。

有一次我在街上闲逛，忘了戴眼镜。逛到一半，迎面走来一个疑似我爸的不明生物。当时我就纠结了：要是叫错的话，那未免也太尴尬；要是不叫的话，万一是亲爹怎么办？挣扎片刻后，我还是喊了一声爸，然后我就模模糊糊地看到那个不明生物体目光怪异地盯着我。等我走近一瞧，天哪！这不是我叔吗！从此，这件事就成了我家茶余饭后的笑料。

唉，三十米外男女不分，五十米外人物不分，这就是近视的悲哀。虽然我也很努力地想要挽救，但也无济于事。

古人说：书到用时方恨少，我却觉得：眼到用时方恨病。所以我希望那些还没有近视的人，一定要时刻擦亮心灵的窗户，别让它积满尘埃。

## 我的烦恼段落摘抄篇四

作为一个现代人，我们总是面临着许许多多的烦恼。这些烦恼可能来自于紧张的工作、人际关系、家庭压力等。为了减缓这些压力，我参加了“诉说我的烦恼活动”。在这次活动中，我经历了很多，学到了很多，也领悟到了很多。在此，我将分享一下我的心得体会。

### 第一段：第一次“诉说我的烦恼”经历

第一次到参加“诉说我的烦恼”活动时，我感觉这个活动很像一个座谈会。我们大家都围在一起，有个主持人带着我们谈论我们的烦恼。在这个环节中，我自己感觉到非常的害羞，因为我不知道谈论我的问题会不会暴露得太多，也不知道是否有其他人也有类似的经历。但是，当我第一次开口谈论我

的问题，我逐渐放松下来，感觉自己的问题被听到之后有很多愿意帮助我的人。

## 第二段：认识更多朋友

在活动中，我也认识了一些新朋友。这些人听了我的问题之后，很多都表达了他们的关心以及同情。而我也听到了他们的问题，相互交流后我发现我们对于很多问题都有共鸣。这种共鸣让我们之间建立了更多的联系。这些新的朋友也成为了我烦恼时可以寻求帮助的人群。他们给了我更多感情上的支持，我现在也更愿意去和他们分享我的故事和积极的想法。

## 第三段：了解到不同的观点

除了交流问题和自己心情外，在活动中我还得到了不同的观点。在使用谈论的过程中，不同的观点会带来更宽广的角度。懂得如何接受和尊重他人的观点是一件非常重要的事情。因为无论何时，我们都生活在一个多元化的社会中。如果我们不学会尊重别人的想法，将会很难做成我们想要的东西甚至很难获得别人的支持。所以，在“诉说我的烦恼”活动中的这一点，是我非常深刻的体会。

## 第四段：用积极正面的眼光看待问题

在活动中，主持人起到了非常重要的作用。主持人能够带领我们更积极和深度地探讨问题。无论是谈论别人的问题还是自己的问题，主持人总是能够引导出一些正面积极的观点和想法。相信那些随时都充满正面力量不停鼓励别人的人，正如他们说的一样：“对所有人的生活都有极大的好处”。通过这个活动，我也深刻体会到了积极的心态可以极大地影响人的心情。即使遇到问题，也非常重要的是要学会更积极地看待，而不是被问题牵着鼻子走。

## 第五段：结语

在这次“诉说我的烦恼活动”中，我在许多方面都得到了启发和帮助。我清楚地看到了自己的问题，体会到了不同思维和更积极的看待方式。我认识了许多与我有共鸣的新朋友。所有这些经验都让我更能够轻松地面对日常生活中遇到的坑、艰难和挑战。我希望更多的人都可以参加这个活动，也能从中找到答案和支持。

## 我的烦恼段落摘抄篇五

烦恼一直困饶着我们，我的烦恼也不少啊。如果你们想看就坐下来慢慢看我给我的烦恼做个排行榜吧！

### 第一名：自由时间不足

“把老师布置的作业先做完，然后做两张卷子，一张语文，一张数学，做完后再读一小时的书，再把我给你圈的给我背下来。然后就可以来吃饭了，你没有做完就别想吃饭。”妈妈对我说。天啊！我的自由时间怎么没有啊，天天都做这么多，我还想画画，看电视……我妈妈怎么这么狠心啊，我多么想有一点点，一点点就行了。别人都说儿童有一个愉快的童年嘛，这还愉快吗？呜呜，每天都这样，我都想离家出走了，我希望妈妈能反省以下。

### 第二名：反对不给我定作文书

我老妈啊，他就是不给我定作文书，连创新作文小学版有时都一样，我去给他说，但还是一样他就是不干。上次，我想让妈妈给钱给我去买创新作文小学版但是他说：“你买起有什么用啊，有不看简直浪费钱嘛，真是的一点都不知道节约。”说完就走开了。我顿时火冒三丈，谁说我没有看啊，我买了回来后，我就一直在看嘛。妈妈怎么这样啊，老师都说应该多看看课外书嘛，我妈偏偏不听，但也没有办法谁让他是

我妈呢？我只好每其都向同学借了。唉，谁有能帮帮我嘛！

### 第三名：反对用同学来刺激我

妈妈常常用成绩好的同学来刺激我，每次我的成绩考差了，我妈妈都不象别人妈妈一样来安慰孩子而是来拿好同学来刺激我。记得上次，我考了75.5分，对于一个从来没有下过80分我，这次显得非常的失败，这次又要被妈妈说了，我回到家，妈妈的刺激声又来，了：“你看看你，考这么差，再看看张星，没有一次下过80分，真是笨，在看看傅晓鸿，看看他多行，又是中队长，你呢一个小小的中队委，真丢脸。“我的妈妈怎么是这样嘛，谁来帮助我。

这就是我的烦恼，我希望妈妈看见了，好好改正一下让我有个好的童年。

## 我的烦恼段落摘抄篇六

在生活中，每个人都会面临各种各样的问题和困难，而作为一个高中生，我的烦恼也是有很多的。比如学习压力大、人际关系复杂、未来选择困难等等，这些问题不仅仅在我身上，其他同龄人也都是有类似的困扰。

其中，学习压力是我最大的烦恼之一。高中三年，每天都是早上七点半到晚上十一点左右，除了吃饭、上厕所、洗漱时间之外就是不断地学习。这样的生活相信大家和我一样感到很辛苦。但是，为了一个更好的未来，我们必须面对学习的压力，在这个颠簸不息的求学路上，光靠我们自己恐怕难以坚持下去，所以，我们要善于寻找一些方法来减轻自己的烦恼。

对于我来说，除了学习，人际关系也是一个比较棘手的问题。作为一个还算活泼开朗的人，我并不觉得自己有什么与别人合不来的地方，但是在生活中也不可避免地会遇到一些人与

自己不合，或者是在某些情况下与朋友之间出现分歧。

为了解决这些问题，我尝试去主动与朋友们沟通，明确自己的想法和立场，同时也要尊重别人的看法，这样可以避免一些不必要的矛盾和争吵。如果问题无法自己解决，我们还可以寻求老师或者家长的帮助，向他们求助，在这个过程中，也可以学习到一些解决问题的方法和技巧。

除此之外，未来的选择也是让我非常烦恼的一件事情。在高中阶段，我们需要考虑各种各样的大学专业和职业方向，而对于我这种没有明确方向的人来说，这更是一种挑战。在这种情况下，我们需要了解自己的优势和劣势，同时也需要多关注一些行业的发展趋势和前景，在这个基础上做出明智的选择。

总之，在成长过程中，我们都免不了会遇到各种各样的困难和烦恼，这时候，我们需要学会承受和解决这些问题，同时也要学会寻求适当的帮助和支持。相信只要我们保持积极乐观的态度，解决问题的能力也会不断提高。