# 我的心儿痛跳范文73篇

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-04-09

*我的心儿痛跳范文 第一篇人在受到刺激时，都会心儿怦怦跳。我也经历过这样的事情。那天晚上，我放学回家，在做作业时，爸爸妈妈走了过来，说：“儿子，你已经长大了，要一个人睡一个房间了。”我很不情愿，但还是答应了。时间一分一秒的流逝，我多么期望时间...*

**我的心儿痛跳范文 第一篇**

人在受到刺激时，都会心儿怦怦跳。我也经历过这样的事情。

那天晚上，我放学回家，在做作业时，爸爸妈妈走了过来，说：“儿子，你已经长大了，要一个人睡一个房间了。”我很不情愿，但还是答应了。

时间一分一秒的流逝，我多么期望时间能够过得慢一点，再慢一点。最终到了晚上，因为我鬼片看多了，脑子里一向想着那个恐怖的场景，所以晚上我不敢一个人睡。我走进房间，就像走进了鬼屋，细心翼翼的打开了灯，那软绵绵的的枕头像妖魔鬼怪的头颅，被子像巫女的披风……。此时此刻我的心都提到了嗓子眼，几乎要跳出来了！我慢吞吞地走到床边，伸进冰凉的被子，仿佛掉进了一个无底深渊，永远也出不来了。我直冒冷汗，期望这一夜能够过得快一点！心跳是越来越快，越来越快。爸爸关掉了灯。我的心好似一头小鹿，不停地乱撞，想冲出来似的。忽然，我听见了一个诡异的声音。“沙沙”“沙沙沙”“沙沙’我啊的一声尖叫了，妈妈赶了过来，我惊恐不安地对妈妈说：“我听到了鬼叫声。”妈妈说：“不就是外面风吹树叶的声音嘛！”听了妈妈的话，我的心定了下来，我渐渐的进入了梦乡……

其实，世界上并没有鬼，这个“鬼”只是生活在你的心里，你必须去克服它！

**我的心儿痛跳范文 第二篇**

生活中有很多让我们记忆深刻的事情。或喜悦，或紧张，或担心，或恐惧。每一次运动会的经历都会令我的心儿怦怦跳。

学校里一年一度的运动会即将开始了，我积极主动地报名参加了百米赛跑项目。完成登记后我很开心，因为可以在老师和同学们面前展示一下自己的训练效果了。我跟着视频学习了如何起跑，如何蹬腿发力，如何调整呼吸。在空闲的时候我也会一遍一遍地练习动作，力求能够完美地表现。

运动会那一天，我的心就像怀里揣着一只会蹦的小兔子，越跳越快。我和其他同学们一起在检录处做着准备等待着，时间一点点地过去了，我的心里也越来越紧张，心儿怦怦地跳，脸上火辣辣的，腿也有点儿不听使唤地抖动起来。站上起跑线的时候我感觉自己周围的声音都开始变小了。发令枪“砰”的一声将我从幻境里震醒，我开始飞奔出去。虽然刚开始挺快，但后来却渐渐地慢了下来，冲线过后，我终于可以放松下来了，但内心却久久不能平静，我只拿到了小组第二的成绩。这个成绩一定是我太紧张，忘记了起跑的技巧，没有调整好呼吸节奏影响了后面的速度。这个紧张的情绪还真影响我后面的发挥。我的发挥不但不完美，还挺遗憾的，但这也是对我的历练，说明我还准备的不够充分无法做到临危不乱的自信。

运动会的比赛只是一场小小的考验，让我经历的\'那些可以让自己心儿砰砰跳的时刻，就像点缀在生活中的一颗颗星星，每一次都代表了我的成长。

**我的心儿痛跳范文 第三篇**

今天是星期五，是期中考试后的第二天，听说今天要发卷纸了。我害怕语文考不好，我对数学和英语不担心，我就担心语文考不好。我相信不管是成绩好的，还是成绩不好的，发卷纸时总会心里紧张。我也一样，每次发卷纸的时候都会怕自己考不好。

下午第三节课，上课铃响了，老师拿着厚厚的卷纸走了进来，让班长把卷纸发了。不知怎么，我的心怦怦跳了起来，想马上要看到卷纸了，又怕看到不好的成绩。

语文卷纸出现在我面前的时候，我的心好像要跳出喉咙一样，我不敢打开卷纸，我用手捂着分数。我按按胸口平静了一下，才偷偷地看了一眼，第一个数是9，我自言自语地说：“这不可能吧！难道这次考了90分以上？”我又赶紧把手拿开，红红的90分在冲着我笑，语文我竟然能考90分？我又接着看看数学和英语卷纸，分别是95分和98分，三科都在90分以上，这说明我这段时间的努力没有白费！

这次考试，我有了新的启发：只要上课认真听讲，只要课努力学习，都会考出好成绩的！不过，希望下一次的怦怦跳的心儿，应该是因为兴奋，而不是害怕！

**我的心儿痛跳范文 第四篇**

“啪啪……啪啪……”鼓掌声从哪来?这是什么声音?哦!原来是四(4)班(我们班)在举行朗颂比赛呀!

比赛前，我们可以自由分组，我就和我的“死党”小丹分在一起啦!

比赛开始时，我在底下不紧不慢地准备着，因为我们是在最后一组表演的，所以不用那么着急。可当我看到同学们一组一组表演完之后，我便立马紧张起来，心里怦怦直跳。当老师念到：“下一组，有请‘三八二七’组合上台表演!”我刚走到讲台上，手就一直抖!抖!抖!而且抖得很厉害，朗颂时都有点忘词了，心里好像揣了一只兔子在活蹦乱跳。幸亏我记得一点词，否则就完蛋了。我刚开始记得一点，后来就越背越流畅了。终于我们完成了，我不紧张了，心中的那只小兔子在我心中的“小床”上睡觉了，我松了一口气。

时间过得真快呀!不知不觉，时间火车已经开到了下午，开到了我们发奖的时间。此时，我的心情像十五个吊桶打水——七上八下，小兔子苏醒了，又在我的心脏上手舞足蹈地跳起芭蕾舞。我心里打起鼓来，打算与奖状“硬碰硬”。主持人语文老师念：“第二名是‘三入二七’组合!请上台领奖!”我一听，哎哟!可把我高兴坏了!我欣喜若狂、大摇大摆地走上台领奖。而刚刚在跳着芭蕾舞的那小兔子呢?不见了，大概是被大灰狼叮走了吧!

我开心极了!这是我的一次胜利，更是我一段宝贵的回忆!

**我的心儿痛跳范文 第五篇**

心儿砰砰跳时，有在怕跑步超时；有在参加比赛时怕输给对手；去竞选班长时没被选中；考试时没考出好成绩等。我的心总是在砰砰跳不停。

我记得在一次跑步我的心在砰砰跳不停。那天陈老师对我们说：“你们要跑800米男生要在4分钟跑完，女生要在4分20秒内跑完。”“啊！”全班同学异口同声地说。陈老师大声地说：“啊什么啊，再啊就减少10秒钟。”这下没有一个人敢乱叫了，可有一个同学站出来说：“能不能下节课再跑，这节课就让我们自由活动吧。”陈老师爽快地答应了，不过这节课要先跑一圈……

又到了体育课，陈老师看了一下天气，说：“今天天气不好，下节课再跑。”结果今天又没跑。

又到了体育课，我们希望天气和上次一样。可是，大家都很失望，因为今天天气很好，今天要跑800米了。来到操场，我们班女生说老师来了。我们立刻就排队。开始跑步了，先是1到10号的人跑，没我……不一会儿就到20到30号的人了，下一个就轮到我了。

到我了，我的心砰砰跳了起来。开始跑了……虽然我已经尽力了，可我还是没得到第一，过了一会儿老师宣布成绩了。38号同学3分40秒。我的腿已经软了，连站都站不起来了。这节课我的心一直在不停地跳。让心砰砰跳的事很多，如激动时，紧张时……

**我的心儿痛跳范文 第六篇**

晚上8点钟，我的电话响起来了，是妈妈打电话叫我到小区口帮她拿快递。可是天都黑了，路程也比较远，我的心里有些害怕。我开门下楼，走到三楼发现这儿竟然没有灯，到处黑漆漆的，我的`心扑通扑通地剧烈跳动起来，生怕黑暗中会跑出什么可怕的东西，赶紧一溜烟跑下楼。

走在小区路上，我的手紧紧地抓着衣服的一角，头上直冒冷汗。再想到表姐跟我讲过的鬼故事，更害怕了。一阵大风吹过，树叶“哗哗哗”的声音，有几片树叶落下来，吓我一大跳。我的脚步越来越快，快得都跑了起来。一边跑，我还一边试着安慰自己：爸爸说过，世上跟本就没有鬼，只是我自己吓自己。我深呼吸了一下，放慢脚步，往回看，啊，怎么有个影子跟着我?我倒吸了一口凉气，手冰凉冰凉的，脚上一点感觉没有了。

终于到了收快递的地方，我再勇敢地转身回头看，表妹”嘿”的一声跳到我面前，又把我吓得心儿砰砰直跳，我气愤极了，张牙舞爪地说：“你吓死我了!”表妹“咯咯”直笑说：“姐姐你真胆小。”取得快递后，我和表妹一路打打闹闹地回家了。

这次还真是把我吓得够呛，印象太深刻了!

想想自己还真像表妹说的胆子太小，其实根本没什么，就是心里的作用，我要学着做什么事都要勇敢地去面对。

**我的心儿痛跳范文 第七篇**

虽然那件事情已经过去了很久，但是一想起来，我还是会脸色发白，冷汗直冒，心儿怦怦直跳。那是上学期秋游时玩鬼屋发生的场景

那次秋游，同学们一路高歌，兴致勃勃，因为这次秋游来得特别晚，所以同学们都非常期待。让我心儿怦怦跳的，非玩鬼屋的经历莫属了。

我们来到鬼屋前，就看到洞口有几块大小不一、参差不齐的石碑，上面刻着绿幽幽的诅咒铭文，字体令人毛骨悚然。我们班有一些胆子小的同学都已经吓得双腿发软，走路颤颤颠颠，牙齿“咔咔”直响了。

进了鬼屋，只听得我们班的“神高音”一声尖叫，吓得我一激灵，条件反射性似的朝她的方向看去。不看不知道，一看吓一跳，我也忍不住倒抽了一口凉气只见一个血肉模糊、尖牙利齿、爪利似刀的鬼，躺在一口漆黑的棺材中，周围有一大群小鬼围着它的身边转。吓得我汗毛都竖起来了，手心里汗如雨下，我赶紧转回头，一步一步地艰难地向前走。随后，一个又一个血腥而可怕的场景在我眼前展现。一会儿本来站着不动的鬼，突然伸出长长的红舌头在你身边跳一跳；一会儿突然又有一个手在你身后轻轻拍拍你的肩哎呀，太可怕了。我的血液都快要凝固了，我决定闭上双眼，拉着前面同学的书包带，低下脑袋，就这么跟着向前走着。那一刻，我深深理解了“举步维艰”的感受，差一点就要哭出来了。边走边给自己壮胆，不停地告诉自己，“不睁眼，大步走，穿过前面那道门，就出去了。”短短两三分钟的时间，好似停住了似的，感觉像过了一个世纪那样的漫长。随着前面同学们异口同声地喊道“出来了”，我赶紧睁开双眼，顿时松了一口气，这下大家都再次重见光明了。

唉，这玩鬼屋走的也太心惊肉跳了，我以后再也不想进去了，呜呜！

**我的心儿痛跳范文 第八篇**

我的心会在害怕的时候砰砰跳；我的心会在激动的时候砰砰的跳；我的心也会在开心的时候砰砰的跳。而那一次我是因为害怕心怦怦的跳。

这天，姥姥生病了，晚上爸爸妈妈去医院看姥姥，我一个人在家里会怎么样呢？你们一起来看看吧。

这天晚上我给爸爸妈妈说：”你们去吧，我可以一个人在家。“爸爸妈妈说：”那我们走了，再见。“他们刚走了10分钟，我就有点害怕了。我在心里说：”诺诺，别害怕你可以看电视。“我打开电视，发现第一个动画片就是：小偷怎样偷东西，我一看害怕了，像十五个水桶在打水，七八个上下的。我吓得躺在沙发上随手摸到了遥控器，拿起来按下按钮，关闭了电视。

我又跑到我的书房玩起了电脑，可是我听见外面的风吹树叶的沙沙声，我心想会不会像电视上的一样，小偷拿什么东西在开门，我吓得拉开被子把我在被子里裹得很严实。

过了一会儿，我听不见声音了，就小心翼翼的把被子拉到一边。我听见有人把钥匙插在锁子里，我又想会不会小偷把门打开了，我吓得瑟瑟发抖，我拿起棍子，门打开的一瞬间，我大声喊道：”我已经报警了，警察叔叔一会儿就来了，你束手就擒吧！“爸爸喊道：”你干什么呀，我和你妈回来了，你拿个棍子想干嘛？“我什么也没有说，低下头，心想：我以为是小偷呢。

经过这次的事情，我让我的胆子变大了，我再也不会害怕了。

**我的心儿痛跳范文 第九篇**

人生中，我有许多次的心儿怦怦跳：激动的时候、紧张的时候、害怕的时候……但我记得最清楚的是那次令我担忧的时候。

一天，我和往常一样来到学校，照旧拿出语文书和文具盒。文具盒是拿出来了，但语文书却不见踪影了，我在书包里翻来翻去，把书包里原本整整齐齐的书，弄得乱七八糟，我把书包倒过来，书一本一本掉在桌子上，还是没找到，我的心儿怦怦跳起来，像有一只小兔子在蹦来蹦去。怎么办？语文老师就要来了！对了，找详解。我在书堆中继续寻找，忽然想起，因为详解太重，我懒得带，于是平常都放在家里的，这时我的脸都通红通红的，心跳越来越快，不知所措。我推推同桌，着急地说：”你有没有带详解，借我，我没有带语文书，快点！老师要来了。\_同桌却慢慢吞吞，毫不在意的找详解，让我心跳的更快了。他把详解拿给我，老师也进来了，吵闹声顿时消失了，教室里安静的一根针掉落叶听得到。

老师走到讲台前，说：“翻到昨天没有教完的课文。”我快速翻开，尽最大的努力遮住详解，不让老师看见，如果老师发现后果也会非常悲惨的。

老师走到一位同学旁边，突然大声批评：“你怎么又没带语文书，自己干脆也别来好了！”老师突然对同学的批评，让我刚调整好的呼吸，顿时打乱了，我的心怦怦跳，仿佛可以听到“扑通！扑通！”的声音了。老师来到我的身边，手靠在桌角，我心中又加了几只兔子，跳得更快了。老师就离我这么近，紧张的我的脸都变成了熟透的苹果。老师突然出声：“你起来说这个问题怎么答。”老师因为在我旁边，也就叫了我回答。我站了起来，吞吞吐吐，也不知道要说什么，老师那严肃的声音，我的脑中一片空白，只能说：“我，我……还没……想好。”“坐下，谁来替他回答。“就这样过去了？我有些不敢相信。一节课过去了，我不禁有些得意，心也平静下来了。

我的心儿怦怦跳，一只小兔在乱跳，那次过后，我再也不敢没带书了，我深深记住了这次的教训，回想起这件事，心还是会怦怦跳。

**我的心儿痛跳范文 第十篇**

金秋十月，我们学校又开始了一年一度的运动会，去年我们班取得了不俗的成绩，今年大家也跃跃欲试，希望取得更大突破。我自己更是有四个项目参赛，想到这里，我的心儿不免紧张地怦怦直跳。

前面的几个单人项目，因为大家平时都没特别重视训练，几乎全军覆没，还好，800米保住了第二名，但与我们设定的目标还差得远呢，大家都寄希望于几个团队项目，特别是彰显综合实力的4×75米接力赛。班里挑出了成绩最优秀的四名短跑选手，希望能拿个好成绩，我是其中之一，心里既兴奋又紧张。

终于，4×75米比赛的时刻到来了，去年校运会，我们可是这个项目的亚军，今年，大家都抱着必胜的决心走向赛场。哔！比赛的哨声吹响了。不好！我们班第一棒选手起跑便失误了，只见他脚底滑了一下，很快落后其他对手一个身位。观众席上的同学发出一阵唏嘘，我心里也有些焦躁。第二名队员接棒后，表现并不突出，勉强没落下太多。我作为第三棒，心里怦怦直跳，很快接力棒交到我的手里，此时，我的心里突然发出一个声音：加油！一定要为班级争光！我毫不犹豫地迈开了步伐，浑身上下仿佛打了鸡血般充满劲儿，很快，我超越了一名、两名对手，周围的欢呼声此起彼伏，短短75米，我感觉像是跑了四百米。最终，我反超了第二名选手，把接力棒准确无误地交给第四棒队友，此时的我，心儿怦怦直跳，仿佛第一名的宝座已经到手。

第四棒队友奋力向前，在大家期待的眼神中，第一个跨过终点线。

“我们成功了！”大家欢呼着，可这时裁判一脸严肃地走过来，看着他的样子，我仿佛预感到什么，心儿紧张地怦怦直跳，果然，他对我们说，“你们踩线犯规，取消比赛成绩！”听到这句话，原本欢乐的气氛顿时凝固了。

虽然没有达到我们预期的目标，但我突破了自我，学会了坚持与永不放弃，这不是人生中最大的财富吗？直到现在，一想起这件事，我的心儿依旧兴奋地怦怦跳，那是自信的跳。我想，我要继续做准备，明年为班级拿到第一名的奖杯！

**我的心儿痛跳范文 第十一篇**

从小到大，我经历过许多让自己心跳加速的事情。它们大多被时间的长河冲洗得无影无踪，唯独那一次至今想起来还会让我的心儿怦怦直跳。

那是我第一次参加篮球比赛，一来到比赛场地，我的心就一直怦怦地跳个不停，怎么也无法平静。我试着深呼吸，但是无济于事。我捏紧拳头想让自己平静下来，可是掌心都被掐出了指甲印，指尖发白，还是没有用。虽然同学们在不停地为我加油，可是我的嘴唇和喉咙却开始发干，手心里全是汗水，额头上也滚落了一颗颗“珍珠”。没办法，我只好放慢节奏，大口吸气缓缓吐气，这才让自己恢复了一点点平静。

我知道这是因为我太紧张了，我只好默默地在心里鼓励自己：王旭苗别害怕，你既然来到了这里就不能退缩，只要把平时的水平发挥出来就可以了，你行的!我再次深吸了一口气，努力让自己在脑子里一遍遍回想着投篮的动作。慢慢的，我的心终于平静了下来。

轮到我了，我努力地对准篮筐，使劲将篮球一个个投了上去，心里不停地喊着：“快进去，快进去呀!”时间一分一秒过去，不一会儿比赛就结束了。在等待裁判公布结果的时候，我的心又开始怦怦地跳了起来。我多希望自己投能够挤进前三名呀。最后结果公布了，我并没能顺利地进入前三，但我也并不失落，因为老师说过只要你尽力了，输赢其实并没有那么重要。

每当我回想起这件事，当时的场景仿佛还在眼前，心也会情不自禁地快速跳动起来!

**我的心儿痛跳范文 第十二篇**

我是一个淡定的男孩，从来不紧张，除了那一次……

那天，我早上起得太晚，眼看上学就要迟到了，我飞一般地跑到了学校。

当我气喘吁吁地跑进教室，还没坐到座位上，老师就让我们拿出作业。同学们都手忙脚乱地找作业，我心想，我的作业全都写完了，而且字很漂亮，老师一定会表扬我的。正当我暗自高兴的时候，却没在书包里摸到作业本。我的心跳得很快。难道作业本掉在路上了？或者忘家里了？老师催我快交作业，我的心跳得更快了，而且手脚冰凉，背后都出冷汗了。

我正想着怎么跟老师交代，老师就点名了：”杨子涵，就你的作业没交。“我的心怦怦地狂跳，只好向老师如实交代：”老师，我的作业没带。“老师的表情立马严肃起来，但很快又恢复了往日的平和，说：”算了，看你学习好，中午带来就行了。“这下，我心里的石头才落了地。

有了这次”心跳经历“之后，我明白了一个道理，那就是不管什么事情都要提前做好准备，比如上学之前要检查自己的书本和作业有没有带齐，不然后果会很严重。

**我的心儿痛跳范文 第十三篇**

我记忆里的事如繁星一般多，但有一件事却让我记忆犹新。

那是一个多云转晴的下午，第一节课下课后，数学课代表拿来了一些试卷，说：“这些好像是数学考试及格的试卷。”数学课代表把试卷发完了，可我和王瑶还有其他同学都还没有发到呢。这时我和王瑶都心急如焚，王瑶都急哭了。看到王瑶哭我也好想哭啊！该不会我这次没考及格吧！

上课铃响了，数学老师又拿着一沓试卷缓缓地走上讲台。老师开始念道：“王瑶九十三分”原来数学课代表发的都是八十多分的，我的心终于落了下来。我瞪大眼睛，伸长脖子，竖起耳朵，仔细地听老师念。老师念完九十多分以上的人可还是没念到我，我顿时心又一下就掉进了谷底。我的妈呀！我这次真的没考及格啊！这可怎么办呀！但到最后的时候，老师说：“任萧雅一百分！”这幸福来得太突然了，我仿佛回到了春天。

我手舞足蹈，喜出望外，差点从座位上跳了出来。我大摇大摆地走上讲台，接过我的试卷，老师还奖励了我一本本子。

亲爱的数学老师啊！您平时都是先发最高分的，这次竟然来了个360度大反转。哎！还真是虚惊一场。

**我的心儿痛跳范文 第十四篇**

这次，我考了100分，妈妈爸爸奖励我去珠海玩，感觉我开心得飞上了天。

刚进入珠海儿童乐园的大门，只见数不胜数的游乐设施出现在我面前，但最吸引我的是一个名叫“鹦鹉过山车”的游戏。我直奔那里。刚一上车，我就不想坐了，想起在门口的时候，听到那些坐车的发出的那么大声的惊叫声，我怕我在玩的过程中，灵魂出窍了。我不敢再往下想下去了，心都提到了嗓子眼儿，大气都不敢出。

可爸爸已经陪着我坐了上去。游戏开始了，过山车在有了一段缓慢的启动，不一会儿，便飞快地旋转起来……幸亏有爸爸陪着我，才不至于吓倒脸色苍白。但爸爸很奇葩，非要选坐第一排，他自己都吓得不行了。为什么要选第一排呢？我至今都没想出来。

过山车在不停地飞驰着，我的心怦怦直跳，身体一直在发软，我发出了嘶哑的声音。我心里想着：“上帝呀，为什么要这么对我？我做错了什么吗？”我猜一定是的。顿时，我魂飞魄散。在惊吓中，过山车停了下来。下了车，我为自己胆小发出的尖叫声，都感到可笑。

我想，一直以来胆小如鼠的我，一定要勇敢起来。于是，我再次坐上了鹦鹉过山车。我倒吸了一口气，平静地等待过山车的启动。果然我不再害怕了，整个过山车上，只有我充满了欢笑声……

游乐场的好多人都称赞我有这么大的勇气，我的心理美滋滋的。

这件事告诉我，无论做什么事，都要沉着冷静，都要自信勇敢起来。

**我的心儿痛跳范文 第十五篇**

“月光啊下面的凤尾竹啊……”每当响起这首歌，我就想起我第一次去大舞台上表演葫芦丝时，心儿怦怦跳。怎么个跳法呢？让我一一道来。

我吹葫芦丝三年了。一开始，我吹得像鬼哭狼嚎声，后来我越来越吹得好，于是，我的葫芦丝老师下定决心，让我去表演。我激动得心儿怦怦直跳，真想在舞台上一展身手。我说：“我一定会超常发挥的！”

开始排练了，我吹了十来次曲子，有点儿烦了，说：“啊！太苦了，我不想练了！”可老师说：“现在的苦，可能会成为你的一笔财富，不会成为你的拦路石。”我听了之后大为感动，又努力地练习了起来。

时光似箭，一眨眼工夫，就到了表演的时间。快轮到我时，我的手在抖，我的脚发软，全身好似牛奶冻，怀里好像抱了只大兔子，一直跳个不停。我缩着脖子，断断续续地对老师说：“我，我会不会跟不上节，节奏呀？”老师说：“不会的，你都练了上百次曲子了，这次可以的！”这时，主持人说：“下面有请pyz上台表演！”

音乐响起，我开始吹了。我尽量表现出不害怕，慢慢地就真的不害怕了，还有点兴奋起来。我在脑子里唱：“月光啊下面的凤尾竹啊……”

我不知道我怎么演完的，只知道我演完时掌声连连。这时，我的老师高兴地向我走来，说：“你可真的是超常发挥呀！”这时，我的心儿又怦怦跳起来，但这一次，不是紧张的跳，也不是害怕的跳，而是开心的跳！

**我的心儿痛跳范文 第十六篇**

第一次坐飞机，第一次做饭，第一次登台演出……凡事都有第一次，最让我难以忘怀的第一次，就是今年暑假第一次独自在家。

那一天，爸爸妈妈都加班，姥姥姥爷去接哥哥，我只能一个人在家。

临走前，妈妈嘱咐我：“不要给陌生人开门，记得写作业，回来我要检查。”家里人都走了，我松了一口气，终于可以自由活动了。我先把妈妈留的作业写完，接着边听评书，边拿起书津津有味地看了起来。

屋外的冷风刮着，家里只有我的房间是开着灯的。阳光被前面的楼挡住了，只有几束微光射进屋来。我不禁打了个哆嗦，想起前几天看的《福尔摩斯之血字研究》就心惊胆战。我又抬头看了看窗外，刚才还有几束阳光，现在已经暗下来了，耳边除了收音机沙沙的声音，就是窗外呼呼的风声。此时我心中七上八下，不知道为什么我又打了个哆嗦，我倒吸了一口凉气。突然，一道闪电照亮了黑暗的天空，紧接着就是一阵炸雷，瓢泼大雨从天空倾盆而下。

我一看表已经四点多了，可我的身体麻木，四肢好像不听自己的话似的。就在这时，外面“咚咚”一阵敲门声。我想：这么大雨，会是谁呢？再说，这个时间妈妈他们还不会回来呢呀。那会是……我心里打起鼓来，汗毛都竖起来了！

我每走一步都胆战心惊，我颤颤巍巍地打开猫眼的盖儿，就在这一瞬间，我的心都提到了嗓子眼。原来是一个快递小哥，他的衣服都湿了，脸上不知道是汗水还是雨水。我刚准备开门，转念一想：妈妈说过，不要给陌生人开门。我伸出的手又缩了回来。我悄悄离开房门，回到自己的房间，不敢作声。

过了一会儿，妈妈回来了。我给妈妈讲了事情的经过，妈妈说小朋友独自在家，一定要学会保护自己，她为我的行为点赞。

第一次独自在家，既锻炼了胆量，又学会了独立，真是太令我难忘了！

**我的心儿痛跳范文 第十七篇**

那本来是一个美好的夜晚，却被两个电话给彻底破坏了。

我们全家约定：太阳落山时一起吃饭，然后再去外面散散步，活动活动。于是奶奶把我接回来后，我认真又快速地写好了作业，在家一边看书，一边等爸爸妈妈回来。夜幕渐垂，奶奶要出去听京剧了，我只好自己一个人在家等老爸老妈回来。等天黑我反应过来有点害怕的时候，奶奶早就锁上家门，走远了。

七岁的我破天荒地头一遭独自在家里，一开始，我还沉浸在等会儿去散步的美好想像中：我们一家三口，手拉着手，走在熙熙攘攘的街道上，呼吸着夜晚新鲜的空气，欣赏着美丽的月色，偶尔买一两个气球牵在手上

突然，一个电话打断了我这美好的设想，连忙去接，电话里传来爸爸的声音：“丫头，爸爸今天开个会，可能要晚点回去，sorry了，不能陪可爱的女儿吃晚餐了。”电话那头旁边传来一阵吵杂声，“丫头，爸爸要开会了，先挂了！”还没等我说话，爸爸就挂了，我放下电话，心里有些失望了。这时，我那部手机又收到了一条信息，信息是妈妈发的，我打开一看，妈妈也说她做美容可能要晚点儿回来，这时，我彻彻底底地灰心失望了，美丽的梦也破碎了，唉！

家里只有我一个人了，恐惧感充满心中。我鼓起巨大的勇气，从书房跑到卧室，打开房间所有的灯，使自己不那么害怕，这时，我的头上一直冒汗，心“怦怦，怦怦，怦怦”一直狂跳。我准备打开电视让自己的注意力分散一下，老天好像要和我作对似的，电视里偏偏播的是《倩女幽魂》，只见那个道士的头一下子就被女鬼用舌头拽了下来，鲜血洒满了一地，我心一哆嗦。

就在这时，“咔”的一下，电停了，房间里一片漆黑，伸手不见五指，我“啊”地叫了起来，在一阵声嘶力竭的叫声过后，我已钻进了被窝，隐隐约约听见外面衣柜发出“咯吱”的声音，似乎还听见门开的声音，有脚步声，而且一步一步向我接近我把被子掀起露出一个小孔，外面好像有个人影，我的心“怦怦怦”跳得更快了，额头、手心全都是汗，两脚直抖，身体整个僵硬了，千言万语只能用一个字形容：怕！两个字：真怕！

我鼓起豹子那么大的胆子，把头伸出来瞄了一眼，好像有一个张着血盆大口的怪物正朝我逼近呢！忽然，那个“怪物”的脸一亮，我认出来了，啊呀，是老妈。她拿着电筒，我见了，像见了救星一样依偎在她的怀里，渐渐，我的眼皮实在撑不住了，在妈妈怀里睡了

虽然已经事隔多年，我却从未忘记过，每当想起这事儿，我的心还怦怦乱跳呢！

**我的心儿痛跳范文 第十八篇**

虽然时隔这么久，但是这件事却一直令我记忆犹新。

刚开学的第二天的最后一节课，杜老师专门抽出空来，说是要竞选班干部。杜老师先将所有的班干部名称都一一写在了黑板上，然后又将每个班干部的适合人选都写在了旁边，接着，开始全班投票选取班干部。

首先，竞选的是班长。而班长的备选人分别是我、崔裕林，熊妍希。霎时间，我突然感觉到自己的怀里像揣了只兔子似的，心脏跳动的速度越来越快了，也不知是为什么。杜老师说：开始投票了，你们每个人投票前可要想清楚了！第一个，投熊妍希的同学举手！突然，空气好像被凝固住了，而我的心里也打起鼓来。我双手紧紧地攥着，牙齿紧咬着下唇，目光死死的盯着正在数票数的杜老师，生怕熊妍希会成为班长。

选崔裕林的同学举手！我听了，心里的石头又开始慢慢上升了。但是一看选崔裕林的同学只有十几个，就不再担心了。

崔裕林的票数比熊妍希低，所以说，我只要打败熊妍希，就能争夺班长！但想要比熊妍希票数高，并不是一件易事。

投周子琪的同学举手！我一听，把手攥得更紧了，心都提到了嗓子眼，不不不，是都快跳出来了。最终，我以三十多票的成绩赢了熊妍希。恭喜我们的周子琪同学成为班长！听了这消息，我紧张的脸上露出了笑容，手也松开了，手掌上满是细腻的汗珠。再伴着同学们的掌声，我更是小鹿乱撞。

**我的心儿痛跳范文 第十九篇**

每个人的内心深处都有一些记忆深刻的事情，我也有一段这样的经历，那就是考试数学测试第三单元的事，上周第三单元考试的分数出来了，我的心里紧张极了，因为最近一段时间几次考试，我考的都不是很理想。老师开始念分数了，张小远九十九点五，王天子一百，九十分的念完了，八十分的念完了，也没有念到我的名字，原来我考了七十九分。

放学的路上，我心里害怕极了，生怕回家妈妈吵我，当我走到家门口的时候，心里更害怕了，我回到家的时候，妈妈刚好经过问我考了多少分，我说分数还没有出来呢，妈妈说一次考砸了没事儿，等下次考试的时候要努力争取，争取下次考好。听了妈妈的话，我心里暗暗发誓，下一次一定考好，于是回到我的房间学习了。过了一段时间第四单元测试的分数也出来了，老师开始念分数了，我的心提到了嗓子眼，当老师念到我是突然停了下来，我更加紧张了，心里儿怦怦地跳了起来，我再考不好可就真的要挨打了，徐浩洋，九十九点五我高兴极了，恨不得高兴的跳起来。

上次我考得不理想，但这次考得还可以，这让我明白了一个道理，就是不付出就不会有收获，付出就会有收获。

**我的心儿痛跳范文 第二十篇**

我的心儿怦怦跳，你们知道为什么跳吗？因为老师要选安全监督岗了。

一天，老师说：“明天选安全监督岗。”谁想当，回家和家长商量商量。

一到家，我就给爸爸妈妈说：“我想当安全监督，行吗？”爸爸妈妈都说：“好啊！我们支持你，去竞选吧！”我很开心得到了爸爸妈妈的支持。

终于到了竞选安全监督岗的日子了，老师走进教室，教室顿时鸦雀无声，只能听见老师嗒、嗒、嗒……的脚步声。我心想：“当安全监督岗每天要早起7：45必须到学校门口，想来想去我觉得还是可以的。”

这时老师说：“谁要当安全监督岗站起来吧！”老师的话音刚落，我鼓起勇气站起来了，我抬头一看一半的同学都站起来了，我的心儿怦怦跳了起来，心想：“这么多同学都站起来了，老师只选20个人啊，我头上流满了汗，嘴里不停的默念：”一定要选上我，一定要选上我“

老师开始选人了”廖嘉炜、王雨姗、姚籽伊……“已经念出15名同学了，还剩下5名同学，我生怕选不上我。突然，老师说：”张馨元，张馨月你两也参加吗？“我和妹妹异口同声的回答道：”是的，老师。“老师说：”好！张馨元，张馨月入选。“老师的话音刚落，我的心里顿时特别兴奋。

通过这一次的竞选安全监督岗，我收获了勇气。

**我的心儿痛跳范文 第二十一篇**

现在，我已经四年级了。但是在幼儿园时，我因要上台表演而心儿怦怦跳的画面至今历历在目。

那时我们的小组要去表演了。这可难得了，四年一次呢！每次在台下看着同组的小朋友穿着五颜六色的服装，在台上又唱又跳，获得如雷的掌声，真羡慕得要死！我多想尝尝被鼓掌的滋味。

老师正抓紧地挑选演员，大部分同学都被选走了。我用殷切期待的目光看着黄老师，希望能得到她的认可。她为难地想了想，说：“这样吧，你当小黄狗。”我们小组要演《小黄鸭与小黄狗》，我就演了小黄狗。我真是激动得心儿怦怦跳。

老师开始彩排了，她拿出一件棕黄衣服和一个“狗头”，说：“把这套衣服换上吧！”这套衣服可好看了，就是太厚了，闷得我喘不过气来！老师看着我们演，着急地给我指点：“你不小心把它的玻璃打碎了，快打呀！你们是在吵架，不要唧唧地说，要汪汪叫！你不是老鼠，是狗，黄狗！”

我以为表演挺容易的，没想到这么难，唉！

终于轮到我们班上台表演了。我化好妆，穿上表演服，紧张地等候走后台。我的心都跳到了嗓子眼儿，浑身冒出了冷汗。我用哀求的眼神望着老师，老师真是通情达理，她安慰我说：“不要紧张，放松。演完了带你们去吃KFC！”演员们一阵欢呼声。

开始演出了，老师轻轻推了我一把，我立刻慌慌张张地跑上了舞台，一时脑子空白，手足无措地看着全场观众，一不小心背错了台词，引起了一阵哄堂大笑，笑得我浑身一阵躁热。

接下去，我一点都不记得自己怎样演完的，只听见一阵阵大笑。最后，我匆匆鞠完躬，脸色苍白地下了台。我走进了后台，其他人都说我砸锅了，我再也控制不住了，小声抽泣起来。老师唉声叹气着，又一边安慰着我。小演员们满怀羞愧地低下了头……

这件事虽过去很久，但让我至今难忘。每每想起它，就心儿怦怦跳！

**我的心儿痛跳范文 第二十二篇**

每个人都有心儿怦怦跳的时候，比如参加比赛，比如上台演讲，比如上台表演，比如回答问题，比如进了老师办公室……今天，我就说一说我的心儿怦怦跳的经历吧！

今天是考完试第二天，我一大早就被老爸吵醒，他说：“快起来啦，别忘了你今天要领奖。”话音刚落，我便马上起来，吃完早餐去上学。

我刚一到学校，老师便把我送到了领奖台下，我的怀里像揣了只兔子，心儿跳得飞快，我听见了。一位老师在说：“钟伟杰在哪？快站到这儿来！”我的心跳得越来越快，心都提到嗓子眼儿了。

只听见一声主持人说到了我的名字，老师在示意我上去，我的心加速到最快，好像快要跳出来，我走到旗台上，正要给我颁奖的竟然是校长！他把奖状发到了我的手上，转过身，又拿了奖品给我，然后，拍了一张照，我急忙走下旗台，然后，回到了班上。

每当我一想到那一次颁奖的时候，我的心就会不由自主的跳起来，然后会跳得越来越快，越来越快………

**我的心儿痛跳范文 第二十三篇**

北京市少年宫，“国际体育舞蹈公开赛”即将拉开帷幕。后台已经化好妆的小演员们，一个个兴奋不已，因为这是一次苦练多年的成果展示，也是一次“舞林高手”的博弈。我亦在其中，不免有点儿紧张。

说来话长。我自幼习舞，从五岁起就学习拉丁舞。我喜欢拉丁舞的美感和动感，不同风格的舞姿，不同节奏的旋律，给我带来了不同感觉的快乐。我多次参加全国的拉丁舞比赛，也多次拿过大奖。但这次是我第一次参加单人舞和双人舞两项比赛，所以，心里一直忐忑不安。

轮到我上场了。我快步走到舞台中央，摆好姿势，帷幕拉开了，一束白色的灯光照在我的身上，音乐响起，我开始起舞。欢快活泼的乐曲，强而有力的节奏，把我的身心全部带到舞蹈中。开始，我发挥自如，跳得非常轻松，越跳越开心。我情不自禁地往台下看了一眼，台下黑压压的一片观众，无数双眼睛都在注视着我，紧张又回到我的心里。瞬间，我的大脑一片空白，把下面的动作忘了。怎么办？我既不会跳，又不能停，我只好跟着音乐的旋律，随意扭动身体，头上冒出冷汗，心儿紧张得怦怦跳。忽然，我的脑瓜皮儿一热，来了一份灵感，现场编了几个舞蹈动作，终于扭转了僵局。

表演结束了，观众们热烈的掌声，让我如释重负，但心里不免有点儿内疚。接下来，是双人舞比赛，因为有了舞伴的密切配合，我的心里踏实多了，我们的舞蹈动作完成得非常漂亮！再次博得观众热烈的掌声。比赛结果出来了，我竟然获得了单人舞、双人舞的总分第一名。捧着大红的证书，我激动得心儿再次怦怦跳起来，竟然流出了热泪。

舞蹈之路，培养了我顽强的意志，锻炼了我应变的能力。我的内心世界，在一次次磨练中变得强大。现在，我又在向爵士舞进军。我和舞蹈有缘，我对舞蹈有爱。我一直奋进在习舞的路上……

**我的心儿痛跳范文 第二十四篇**

今天上午，毛老师抱着一堆试卷，怒气冲冲地走进教室，眼睛里射出两道利箭般的寒光。我不禁打了个寒颤：这么严肃的表情，完！考得好才怪呢！估计又有不少人会被训了。

“同学们，上课时间到了……”随着上课铃声响起老师说道。我心里像揣着几只小兔子一样，七上八下的跳个不停，我想：唉，估计考砸了，回家又要接受爸妈的“狂风暴雨”了。

就在我大脑胡思乱想时，突然老师报到我的名字，好紧张，我一个箭步冲向讲台，拿起老师递过来的试卷，赶紧往回跑，也没敢看老师，更怕分数被其他的同学看到。

回到座位后，我小心翼翼地看了一下分数，97分！虽然现在是在上课，可我还是不由自主的嘴角上翘，变成一弯月牙儿，心里一下子就像开了花似的那么高兴，果然如爸妈所说，只要我的态度能够认真的去对待学习，我也一样可以考好！

下课后，我还是有点抑制不住内心的喜悦，像小鸟一样“飞来飞去”，忍不住告诉了几个同学我考的分数。

嘿嘿，今天放学回家让妈妈给我做个我爱吃的菜奖励我。

**我的心儿痛跳范文 第二十五篇**

虽然已经过去一个多月了，但11月25日学校组织的那次王屋山研学活动至今还历历在目。

因为这是我出生以来唯一一次在没有爸爸妈妈的陪护下离开生活的小镇，离开爸爸妈妈的视线到外省外县去。出发的那天晚上，我向往着明天的研学活动，激动的心儿怦怦直跳，怎么也难以入睡。第二天早上被爸爸妈妈从朦胧的睡梦中叫醒，简单地吃过早餐，背着行囊就匆匆出发了。

在学校的大门口全年级集合完毕，坐上等候多时的旅游大巴，车内大家就像一群叽叽喳喳的小鸟议论个不停，旅游大巴仰着喷薄而出的朝阳在高速上奔跑，不知不觉我们就到了目的地，下车分组后我们就跟着各自的导游阿姨开始了当天的研学活动。在导游阿姨和班主任老师的带领和引导下，我们徒步千年古轵道，感受到王屋山巍峨的山势;通过聆听讲解，学习了列子生平;通过游戏互动，让我们身临其境地体会到道路崎岖所带来的困扰;通过参观游览，了解了古人对愚公移山的评价;通过人员互动，诵读原文，学习了愚公移山精神的具体内涵;通过独轮车推石，人拉肩扛搬运土石活动体验，感受愚公移山的不易......一天的研学活动很快就结束了，虽然我们个个已经累的汗流浃背，心儿怦怦直跳，但没有一个喊苦喊累，因为我们亲身体验了一个强大的愚公精神，那就是“做事有毅力，有恒心，坚持不懈，不怕困难”的精神。

夕阳西下，晚霞透过车窗映红了我们一个个稚气而自信的脸庞，我们归心似箭，不觉间心儿又在怦怦直跳，因为我们要带着今天满满的收获回去给爸爸妈妈汇报。回到家我向爸爸妈妈汇报了今天研学活动体验到的愚公移山的精神，爸爸问：“从这次研学活动的过程中你还体会到什么?”哦!在爸爸的启发下我又明白了，研学活动的那三次怦怦心跳，又何尝不是人生的三部曲吗?那是心中的向往，艰难的跋涉，收获的喜悦。

**我的心儿痛跳范文 第二十六篇**

小仓鼠是我好朋友，前些日子，我和爸爸妈妈要出门旅行，可小仓鼠不能跟着一起，不得已情况下我们只好给小仓鼠备好很多食物把它留在家里。

在我们回家的路上我一直担心小仓鼠，担心它热不热，渴不渴，食物够不够吃，会不会太孤单。更可怕的担心一下子蹦了出来，我的心儿怦怦跳，担心小仓鼠会不会死掉，我的手紧紧地握在一起，慢慢地我们离家越来越近，我就像被定住了一样看着车窗外，妈妈安慰我说：“别这样担心，小仓鼠不会有事的。”我半信半疑地望着妈妈问：“小仓鼠真的没事吗？”妈妈坚定地说：“肯定不会有事！”我的心这才平静了下来。

车开到楼下，我打开车门一下窜了出去，一口气跑到了四楼，鞋也没有换气喘吁吁冲到小仓鼠的跟前，顿时我的心又怦怦跳了起来，我看它一动不动地躺在那，眼泪在我的眼眶里打转，我的手不知所措，我想去碰一碰它，可又怕它再也不会理我了，“都是我不好。”我在一旁自责，眼泪模糊了我的眼睛，这是妈妈走过来说：“你看，小仓鼠动了！”我擦了擦眼泪，小仓鼠真的动了，还和我眨了眨眼睛，真是调皮的家伙，让我哭笑不得。

小仓鼠以后再不把你留家里了，我不然我是心又会怦怦跳了。

**我的心儿痛跳范文 第二十七篇**

每个人都有心里砰砰跳的时候，我小时候最紧张的时候，不是怕黑，不是怕坏人，而是怕上台。

那次是我第一次上台，所以我什么也不怕，而且我们都已经排练了很多次了，所以我很有信心。

上台时，我们排好队形，等待开始，这是老师递给我了一个话筒我惊讶的胆战心惊的想我唱的也不是特别好呀!为什么要把话筒给我呢?万一一不小心就毁了整个舞台剧了，怎么办?我愣了一会儿，脑子好像短路了似的，好一会儿才回过神来，这时候，台下已经有许多观众了，顿时我的冷汗就吓了出来。

音乐开始播放了，我马上提心吊胆的跟着歌唱了起来，当时我不敢直接面对熙熙攘攘的人群，我的眼睛像雨中无家可归的小蝴蝶，正寻找着自己适合的“家”。台下的观众议论纷纷，我真怕她们会再说：“那个左边的拿话筒的，一点也不合群，而且唱的也不好……刚一想完，我的脸就火辣辣的，我不禁发起抖来。感觉声音也不坚定了，心里好像有许多只不安分的兔子再蹦来跳去。

终于等到了，等到了谢幕，下台的时刻!我下台时几乎是小跑下台的，回到教室，我长舒了一口气，终于演完了!可我怕我又演的不好，这时老师好像看透了我的心思，说：“这次大家都演的很好哦。”这些捣乱的兔子终于全部停住了，开始欢呼。

回家的时候，我不禁想着台上的情景，心惊肉跳，“冷”“热”交加，但我还是意犹未尽，这场演出像一次试胆测试，也让我知道了什么叫：十五个吊桶打水一一七上八下。

**我的心儿痛跳范文 第二十八篇**

大家一定都有一次心儿怦怦跳的经历吧?我也有，就是一个人走夜路。

某个星期六的晚上，妈妈在炒菜，发现酱油、味精没有了，妈妈让我出去买。我真的不想在这么黑的晚上出门，如果遇到什么可怕的东西……最后，在妈妈的催促下，我还是不情愿地拿上钱出门了。

因为今天下午下了一场雨，现在还有毛毛雨，所以月亮根本没有出来，路灯也是闪闪烁烁的，灯光也很昏暗。我走过了一户人家的门口，我看见墙上有一个巨大的黑影，我顿时汗毛都竖起来了。心想：如果那是一个巨型怪物，那我岂不是要完蛋了?我心里想着，突然那个黑影缓慢地在墙上移动着。我吓得魂飞魄散，立刻蒙上眼，一溜烟儿就跑没了影。我到家门口时，我心中的那块石头才终于落地，妈妈交代的任务也完成了。

可那个会移动的巨大黑影究竟是什么呢?那时候的我没有勇气去探查，以至于到现在我也不知道把我吓得魂飞魄散的黑影是什么。但只要想起那件事的时候，我的心儿又会怦怦跳。

**我的心儿痛跳范文 第二十九篇**

生活中，我们要经历许多的第一次才能慢慢长大。我也在许许多多的第一次中快乐的成长着。

让我印象最深的一次，爸爸妈妈有事出去了，家里空荡荡的，只有我一个人，四周静静的，只能听见我“怦怦”的心跳声。突然，脑海里蹦出了好多平时动画片里的妖魔鬼怪。这时，一阵风吹过，窗帘发出“砰砰”的声响。感觉外面有脚步声，吓的我汗毛都竖了起来，“是不是有坏人？”越想越不对，腿也吓软了，嘴唇上下打着哆嗦。我赶紧抱紧我的娃娃坐在沙发上，眼睛盯着电视，心里慌慌的，越来越害怕。

这时候，阳台上一个衣架掉了下来，我转头过去，妈妈晒的衣服像极一个女巫，吓得我魂飞魄散，我抱紧娃娃躲进了被子里，不敢把头伸出来，心里害怕极了，眼泪哗哗的流了出来，不知过了多久，只听见门外开锁的声音，爸爸妈妈回来。妈妈推开了门，走进来，我大声地哭了起来，冲到妈妈怀中，哭着诉说着刚才发生的一切，妈妈告诉我，“在家里没有什么怕的，都是你自己吓自己。”

虽然这次让我的心一直怦怦跳个不停，但经历了这次这后，我变勇敢了。

**我的心儿痛跳范文 第三十篇**

阿姨家里有一只狗叫多多，每次去阿姨家我都是又激动又紧张，因为我怕狗。

晚上我去她家串门，当我来到她家门口按下门铃等待的时候，我就不由自主地紧张起来，心里像十五个吊桶打水——七上八下。里面率先传来的是“旺旺、旺旺”的叫声，紧接着是窸窸窣窣的脚步声。我心里祈祷，等一下多多千万别扑到我身上来，想着它以往的一贯行径，我不禁打了个寒颤。

门开了，只见多多越过阿姨迅速窜出门来，嘴里“旺旺”地叫着，它的头不断地移动来嗅我的气味，紧接着它抬起两只前脚，绕着我又蹦又跳，就像刚会走路的婴儿跟着音乐蹦蹦跳跳一样。它的举动把我吓得连连后退，后背隐约冒出了许多冷汗，心跳得像打鼓似的。阿姨看我如此怕多多，便抱起它招呼我进门，等多多不在我视线内的时候才小心翼翼踏进阿姨家的门。进入客厅后，阿姨一放下多多，它又摇着尾巴朝我跑来，门口的感觉又回来了，我连忙侧过身子，双手抱着自己缩成一团。直到阿姨把它抱走，我才敢坐沙发，紧张的呼吸久久不能平息，生怕多多再来我身边。

虽然多多是一只既聪明又漂亮的小狗，但每次见到它都是一次心理承受能力的考验。

**我的心儿痛跳范文 第三十一篇**

大家肯定都有害怕的时候吧，我也不例外，今天我就给大家讲一讲我害怕的时候。

那大概是我二年级的时候吧，学校带我们出去秋游，具体什么地方我不记得了，只记得当时我们经过一个鬼屋时，老师问我们：“同学们，你们胆子大一点，敢玩的进去玩，不敢玩的就跟我一样站在门外。”

我刚准备，去到老师那儿报名的时候，只听见里面不时传来雷鸣般“啊”地尖叫声。吓得我两腿直打哆嗦。我连忙找了几个胆大的女生，跟她们商讨“战仪”。“里面我估计恐怖极了，刚才我都听见尖叫声了。”我说“是呀！是呀！”她们几个也异口同声地说道。所以我们几个商议一会儿我们几个都互相手拉着手。已经鬼屋我的心就紧张地“怦怦”直跳。

渐渐地越往里走，我的心也渐渐地提了起来，就像坐过山车一样，心里空荡荡的，手心微微出了汗，嘴里不时的咽着口水。突然一个僵尸从地上冒了出来，“啊！救命啊！”我吓得大叫起来，风“呼呼”从耳边刮过，旁边人的尖叫声在我耳边回荡。一滴滴冷汗从我身上冒出来。我努力不让害怕的.表情表现出来。我刚觉我的脑袋要爆炸了！哎，终于结束了。我慢慢地从鬼屋走出来，仿佛从地狱回到了人间。

虽然这件事已经过去了很久，但只要一想起，我的心又怦怦直跳起来。

**我的心儿痛跳范文 第三十二篇**

围棋，顾名思义，就是谁围的地盘大谁就获胜的智力游戏，也是我最喜欢的课外活动，没有之一。

我从学前班就开始学习围棋，至今已有4年棋龄了。围棋是一种体育项目，当然少不了竞技和比赛了。在比赛中拼尽全力，成功晋级，是多少棋手的梦想啊！我参加过很多围棋比赛，级位赛、段位赛、锦标赛都有我的足迹，可以说见过不少大风大浪了。可是，令我印象最深刻的，现在想起来心依然怦怦跳的是第二次打三段的段位赛。

那时，我已经有了一次失败的经历，开始有了不想学围棋的想法，甚至对围棋产生了恐惧，每看到“段位赛”这三个字就能吓得打个哆嗦，第二次再打三段时完全没有了信心。比赛前一天晚上我还问妈妈能不能考上三段，妈妈笑着说尽力就行了。但是我的心里并不轻松，想赢又怕输，对自己没有一点信心。

到了比赛的那一天，毛老师叮嘱我们：“狭路相逢勇者胜，一定要杀！杀！杀！”于是我完全忘记了紧张，放手一搏，露出了“好战分子”的本性，把敌人杀了个大败。那可真称得上是“妖刀一出”，敌人应声而倒；飞刀一露，对手望风而逃。”简直就跟玩一样，前两天的比赛只输给了拥有四段实力的郭佳琪。到了第三天，我才遇到了真正的强敌——刘邦杰和水冠博。其实论实力这两个人我都下不过，只是我的棋比较有韧性，并且记住了毛老师的话“下慢棋就会赢”。每当我面临危险的时候，我就会提醒自己：张倬源，要小心啊！每当我看到对手的破绽时，我就告诉自己：张倬源，加油啊！经过一番苦战，最终用官子绝杀对手。

功夫不负有心人，经过我顽强拼搏的一番战斗，这次的比赛我取得了亚军的好成绩。听到了这个消息，我激动的满屋乱跳，这真是一场既令人难忘又激动人心的比赛啊！

**我的心儿痛跳范文 第三十三篇**

“叮铃铃……叮铃铃”伴随着上课铃声，语文老师邹老师走上了讲台，只见她的脸阴沉沉的，好像特别生气，周老师开口说：“上次考试成绩很不理想，60分以下的同学请把试卷错题抄一遍！”说完，老师便开始讲课了。

下课了，同学们像被关了好久的小鸟冲出教室，在走廊里奔跑打闹，等到上课的时候，我回到了座位上，看见课桌上静静地躺着一张试卷，我傻眼了，我用颤抖的手打开了试卷的一半，看见了一个鲜红的“6”，我连忙把卷子放下，心想：会是多少分呢？难不成只有60多分？”想到这里，我的心就砰砰直跳，转念一想：算了，考多少分，是多少分吧！

我一咬牙把试卷翻到了正面，看见了我的成绩——69分，我见了，一下子瘫倒在了桌子上，心几乎提到了嗓子眼儿，满脸发白，双腿直哆嗦。在心里叹息道：唉，考的这么差，会不会吃一顿“皮带炒肉”呀！一想到爸爸生气的样子，跪在地板上的痛苦，一个星期都不准看电视，我不禁打了一个冷战，自言自语地说：“早知道如此就不该天天打电脑玩游戏了，还在考试前一天看漫画书，现在真是后悔莫及呀！”

这件事虽然过去已久，但一想起来当时的那个惨样，我还是心里怦怦直跳！

**我的心儿痛跳范文 第三十四篇**

打开记忆的闸门，我经历了许许多多让我心怦怦跳的事情。

记得一次放学之后，我和同学们一起回家，走在路上的时候我们每人都欢声笑语。突然有人萌发了一个有趣的想法，那个想法就是去冒险，我们又找来了两位好朋友，。组成了一个小小冒险团名字就叫“虎皮虎克冒险小队”。然后就踏上了冒险的征途。首先我们找到了一个十分幽暗的小屋，然后将这个小屋确定成我们此新的目的地。最后我们对其进行了几次冒险，下面就听我慢慢道来。

首先，我们赤手空拳的进去了，此时我们的心情是十五个吊桶——七上八下。走着走着，我们看见了一道黑光，这道黑光把我们吓得哭爹喊娘，过了稍许，我们的心情才稍稍好转。

接着，我们又打所精神再创小黑屋，这时候向走了一会儿，看见了一个稻草人，我们本以为事情就此结束，可是我们背后突然跑出来一个人，差点吓坏我的小心脏。

最后我们大家齐心协力，鼓起勇气，手拉手走了进去，结果什么也没有，大家才发现是虚惊一场。

**我的心儿痛跳范文 第三十五篇**

“大家好，我叫王瑶……”咦？教室里这么热闹，是在干什么呢？原来这是在课前三分钟演讲啊。你们没看到，正在候场的我有多么紧张啊！

在我前一位同学讲完，开始被老师、同学们点评的时候，我紧张得从脚掌心到头都非常冷，脚心和手心都已经出冷汗了，整个身体像僵住一样，汗毛都竖起来了。

该我上台了，我就像个机器人似的，一步步走上了台，看着下面的同学和老师。“大家好，我叫张……”一个个字从我嘴里蹦出来，非常的僵硬，感觉嗓子总有个东西卡着不出来，我可害怕自己说错哪个字儿了！我在心里对自己说：“不能紧张，越紧讲着讲着就到了互动的环节了。“同学们，你们知道这是什么东西吗？”好几个同学举起了手。“小陈，你来回答。”“旗子！”小陈说。“错啦，现在我来公布正确答案……”

渐渐地我发现同学们都在很认真地听我的演讲，我也慢慢地放松了下来，手和脚都渐渐温热起来，身体也不僵硬了，脸上也有了微笑。放松绝对是个灵丹妙药，我后边讲的一直很顺，几乎没有错误。

“我的演讲完毕，谢谢大家！请大家给我打分。”刷的一下子，全班都给我打满分。太棒啦！我脚下像踩着弹簧似的，迈着轻快的步伐走到了座位上，心里有按捺不住的喜悦。

回到家中，妈妈激动得说：“你演讲的视频被老师发到群里了，老师说让同学们多多向你学习呢！”“欧耶！”我开心地一蹦三尺高！我觉得以后演讲时一定要放松下来，继续加油！

**我的心儿痛跳范文 第三十六篇**

今天，是我学习跳舞后，第一次到保利大剧院参加表演，我紧张极了，心里像有十五个吊桶打水——七上八下。

我站在后台看着，第一个节目是幼儿园的小朋友表演的，他们手舞足蹈，活泼可爱的样子赢得了一阵阵掌声。顿时，我充满了自信，我相信自己一定能出色地表现。

终于轮到我上场了，我却不争气地直冒冷汗，一下子没了信心。我的心儿开始“怦怦”直跳，似乎只要一张嘴那心就要飞出来。我深吸一口气，勉强冷静下来，伸出长长的手臂，摆出了一个优美的舞蹈poss。“哗哗哗”台下响起了一片掌声。“加油!加油!”的喊声不断从台下传来。一下子，我又找回了自信。虽然我的心儿怦怦地跳得更快了，但我努力地回忆平时的排练，一个接一个的优美动作如行云流水一般挥洒出去，台下传来了一阵阵喝彩声。我的心儿急剧地怦怦跳得更厉害了，但那已经不是害怕的跳动，那是激动的颤动。

很快，我的表演结束了，我带着怦怦的心跳来到了妈妈的面前。妈妈激动地抱住了我，说：“宝贝，你真棒!”快乐溢满了我的心间。

**我的心儿痛跳范文 第三十七篇**

时间如同光一样，转眼间一年过去了，有一件事令我至今难忘。

有一次，我带着学生卡坐公交车去上课，在去上课前，爸爸特别嘱咐我：”记着拿好学生卡，不要把卡丢了。“我心想，我什么时候才能改掉丢三落四的毛病呀！结果，我上完课，坐在公交车上睡着了。着急下车，把学生卡落在了车上。我想我回到家后，一定会被挨揍的。我仿佛看到了爸爸拿起拐杖准备打我。结果，真的被挨揍了。爸爸还说不要我了。我一个人坐在小区门口的石狮子上，爸爸打我的场景似乎还在眼前，“啪、啪、啪”的声音似乎还在耳边。我的心里难受极了。妈妈回来后，带我去公交车站找到了我的学生卡。

那一天睛空万里，蝉儿欢快的鸣叫声让我更加愤怒了。难道连他们都在嘲笑我吗？

每当我想起这件事，我的心儿就怦怦跳。其实我知道丢失学生卡是我的不对。但是我想对爸爸说：“你以后对我温柔一点可以吗？”

**我的心儿痛跳范文 第三十八篇**

最让我心儿怦怦跳的是那次一个人走夜路，那还是我上小学三年级发生的事呢!

就在一个乌黑乌黑的夜晚，爸爸妈妈上夜班，要我一个人从外婆家走回自己家。不知是我运气差，还是老天爷也要和我作对，这路灯也打个日子来气我，本该“关门大吉”，现在却一闪一闪的。这条路上行人少，我不禁心想：会不会遇到鬼呀?会不会有哪只怪兽藏在一棵树后面?妖怪会不会把我吃了……一个个问题如流水一样“飞奔而来”，我不禁打起了退堂鼓。

一阵风“呼呼”地吹过;路边的树“沙沙沙沙”地响;蝉“知了、知了、知了”地叫着。我像怀里揣了只兔子似的，吓得汗毛也竖了起来，手也不住地颤抖，手中那袋子里的饼干，可能都快被我这位“大侠”给抖光了吧!

忽然，草丛中一个“黑影\_闪过，我被吓得魂飞魄散，定睛一看，才发觉是只黑猫。遇到猫，我也不说啥了，但是，但是——我竟发现天空上，飞来了个白东西，这是什、什么东西，居然会飞，会不会是幽灵呀?一个个可怕的念头一个个往我脑子里钻，我不禁起了一身鸡皮疙瘩，我加快脚步，快速地跑回了家。

虽然现在一个人走夜路时早就不怕了，但每当想起这件事，心儿还是会不住地怦怦跳。

**我的心儿痛跳范文 第三十九篇**

中班之前，我是和爸爸妈妈一起睡的，到了大班，妈妈说我已经长大了，要一个人睡。当时我听见一个人睡，心里好害怕，非常紧张。但是我觉得小小的男子汉，就应该勇敢一点，于是就逞英雄，很爽快地答应了妈妈，要自己一个人睡。

晚上很快来临了，我洗漱好就上楼睡觉了，躺在床上翻来覆去，怎么也睡不着。大大的房间空荡荡的，只有我一个人。我越想越害怕，猛的一下把被子裹到了头上，钻进了被窝里。我在被窝里听着外面马路上呼啸而去的汽车声，听着风吹树叶发出的沙沙声，听着小虫在草丛里面唧唧啾啾嘈杂的声音。脑海中浮现着千奇百怪的画面，还想着会不会有怪兽站在我的房间门口？我害怕极了，心脏像打鼓一样砰砰砰乱跳，在被窝里吓出了一身冷汗，血液在沸腾，我感觉我的呼吸都有一点难受了，于是把被子露出了一个小缝，吸了一点新鲜空气，舒服多了。不知过了多久，我才沉沉的进入梦乡。

后来妈妈陪着我过度了几天，我终于不再胡思乱想了。直到现在，我都是一个人睡的，并且很快就能进入梦乡。但是分床睡的第一个夜晚，现在想起来仍然使我的心脏砰砰乱跳。

**我的心儿痛跳范文 第四十篇**

记得有一次，我一个人走夜路，怕得不得了。

一次朋友生日，爸妈都不在，我只好一个人去玩。我在朋友家玩得不亦乐乎，可到回家时，月亮挂在天空上，世界黑漆漆的，我一个人在马路上走呀走呀。大树突然被风吹得弯下了腰，可我眼中他是一只魔鬼，正弓着腰准备吃我呢！我的心儿怦怦跳。走呀走呀，不知不觉走到了黑暗的小巷，我吞了吞口水，哼着小调给自己壮胆。走进小巷后，我不自觉地看了眼月亮，它好像变成了血红色的，我想起了爷爷讲的鬼故事，血月玄天，妖魔尽现。想到这里，我的心儿怦怦跳，背后也吓出了冷汗，前面的大树像被鬼缠身一样，没有风树枝还能左摇右晃，我调大了歌声，尽量让自己不紧张，可那没有用。于是我加快了脚步，想快快逃离这“地狱”。我好像看见前面有一个人影正向我走来。完了，鬼来了，鬼来抓我了！于是我大叫起来。这时，我听到了一阵声音，是妈妈，是妈妈来接我了！我向前奔去，好像找到了希望，我看到了妈妈的身影，十分惊喜。我和妈妈抱在了一起。

我回了家，我真不敢相信，我能一个人走夜路了。

**我的心儿痛跳范文 第四十一篇**

明天，就要数学考试了，我的心儿怦怦直跳。

晚上，我翻开课本一题一题的看着，心想：妈妈说过，我只要考了95分以上，就能带我去吃KFC。我想：KFC是我超喜欢吃的东西了，我必须要考好！

我看着看着，有一题不会，于是宽慰自我说：“这道题太难，肯定不会考的。”说完，就跳过了这题。我边看题边憧憬着吃KFC的欢乐，哈哈哈哈……我兴奋了一个晚上。

一个漫长的夜晚过去了。第二天，我信心满满的来到了教室。早读完就开始考试了，我看了看周围的人，有的抓耳挠腮，有的咬紧牙关，还有的东张西望。我暗喜道：这些题难不倒我的！我不紧不慢的开始写了，等写到了第二面的时候，我愣住了，这道难题正是昨日晚上没复习的那道题！此时我的心儿怦怦跳，我的天哪，美梦所以不能成真了，我能写多少就写多少吧。

等到午时，试卷就发了，当教师宣读：“孙绍涵。”我的心里怦怦直跳，完了，必须是那道题做错了，这下肯定考不到妈妈要求的分数了。教师清了清嗓子之后说：“分！”听到这，我的心又跳了起来，虽然考了95分以上，但我怎样也开心不起来了。放学了，我一边哭一边走，我很后悔，为什么不好好看书呢？为什么啊！

此刻一想起这件事我的心还怦怦直跳，从此后，我决心必须要好好看书，绝不再报侥幸心理了。

**我的心儿痛跳范文 第四十二篇**

记忆就像一个盒子，里面装着许多让我的心儿怦怦跳的事。小时候的我，十分胆小，尤其怕黑。

记得三年级的时候，我在家里看书，时间一分一秒得过去了，太阳西下，天渐渐的暗了下去，大地也逐渐被黑暗笼罩，可妈妈还没回来，我有些着急了，再等等吧！又过了半小时左右，外面下起了瓢泼大雨，雷声轰鸣不断，一道道闪电犹如一条条凶猛的火龙般撕裂天空。

我害怕了，怀里像揣了只兔子，脑海里不断浮现出一个个吓人的鬼，张牙舞爪的向我猛扑过来，让我倒吸一口凉气，心提到了嗓子眼，连大气也不敢喘，生怕什么妖魔鬼怪发现我。我壮了壮胆，鼓起勇气向窗口张望，却看到一个黑影在我眼前一闪而过，我吓得魂飞魄散，连滚带爬地跑向卧室，只觉得爹娘给我少生了两条腿，进了卧室，我赶紧锁上门，然后躲进了被窝里，心里想：魔鬼大哥！我平时又没做什么坏事，别吃我呀。

房间里静极了，只能听见心在“怦，怦，怦”地跳着，这心跳声，让我越听越害怕，越听越胆战心惊。

不知不觉，当我睁开眼时，天已经亮了，妈妈慈爱地看着我，我搂着妈妈大哭起来，心情久久不能平复。

**我的心儿痛跳范文 第四十三篇**

每当优美的钢琴声从我的指间响起，我总会想起那次令我心儿怦怦跳的钢琴表演。

一个周六的晚上，我穿着美丽的纱裙走进了表演大厅，大厅里金碧辉煌，流光溢彩。我的节目被安排在第三个，当时的我坐立不安，心儿怦怦地跳。

大概过了五分钟，该我去上台弹琴了。我的心里忐忑不安——会不会弹错音啊？会不会忘谱啊？会不会……我的心提到了嗓子眼儿。我怀着紧张的心情走上了台，战战兢兢地坐上了钢琴凳，我的手指有些不灵活，腿也有些僵硬，“扑通扑通”的心跳声听在我的耳朵里格外清楚。深呼吸，深呼吸，不要紧张，吸气，呼气……我不断地提示自己。渐渐的我没有那么紧张了，身体慢慢放松下来。

钢琴声终于响了起来，琴键在我的指尖流转。我弹的这首曲子叫《喷泉》，它一会儿如小溪叮叮咚咚，一会儿如大海汹涌澎湃，一会儿又如瀑布一涌而下。优美的琴声响彻整个大厅。

在汹涌澎湃的大海声中，这首钢琴曲结束了。台下响起了一阵热烈的掌声，连钢琴家王老师都在连声叫好。这次表演很成功，我感到由衷地自豪，心里激动不已，心儿怦怦地跳，久久不能平静。

这次演出让我明白了有付出才有收获，只有平常认认真真地练琴，表演才会取得成功。

**我的心儿痛跳范文 第四十四篇**

我记得我第一次一个人走夜路是在一个寒风刺骨的冬天，那天正巧爸爸妈妈都要加班，所以我只能一个人回家。北风呼呼地吹着，我刚补完课从奥数学校出来，整个人缩头缩脑的，大风吹的我睁不开眼睛。定定神，我继续向前走，忽然！一团黑影从我眼前闪过，我的心打起鼓来，怀里像揣了只兔子，直咚咚乱跳，心想：刚刚闪过去的是什么？是小偷，还是鬼？难不成是\_啊！我年纪还这么小，我可不想死。想到这里，我不禁倒吸一口凉气，羽绒服都被汗水浸湿了。忽然，鬼向我扑了过来，我吓了一跳，惊慌失措。嘴里大声喊道：鬼要吃我啦，不要把我咬死了，救命啊！接着传来了一声欢快的狗叫声，原来小豆太担心我了，挣脱绳子来找我。

从此以后，我再也不怕一个人走夜路了。经过这件事，我似乎体会到了什么。人生总会遇到的困难不计其数，如果你要克服他，就必须战胜自己但胆怯的心理。只有战胜自己，你才能走向成功。

**我的心儿痛跳范文 第四十五篇**

今天下午，浦江学堂第一届“浦江杯”才艺大赛在黄浦区少儿福利院的表演大厅正式拉开序幕。

我代表我们知泰班表演竹笛独奏《送别》。在候台区，我一遍又一遍地唱谱，反复地检查笛膜。我很是紧张，心里总想着：如果我背错了谱怎么办?如果我吹高音的时候吹破了音怎么办?如果我的笛膜坏了怎么办?我能感觉到我的心脏“砰!砰!砰!”地跳动得非常快，就像是一只忐忑不安的小鸟，想拼命挥动翅膀冲出牢笼一般。我简直不敢再想下去了。

这时，我听到主持人说：“下面请听知泰班的Sunny同学给大家带来的竹笛独奏《送别》，掌声欢迎!”我深深地吸了一口气，对自己说：“加油!就当做一次普通的练习好了。”我表面镇静地走上台去，其实我的怀里像揣了一只兔子似的，心都提到了嗓子眼儿，“扑通!扑通!”地跳个不停。我站在台上，望着下面那黑压压的观众，我才发现表演厅是那么大，看表演的人又是那么多……随着伴奏音乐的响起，我也顾不得想那么多了，集中精力开始了吹奏。我心无旁骛，把自己的思想和感情投入到音乐中去……

当台下响起了雷鸣般的掌声时，我知道，我的演奏成功了。此时，我的心情非常平静，就像是经历过狂风暴雨的大海，惊涛巨浪已平息为平静无波，海面上洒满了柔柔的阳光。

**我的心儿痛跳范文 第四十六篇**

生活中有些事总是带点惊喜，使人既紧张又害怕。当我遇到这些事时，心儿都会怦怦跳。特别是有一件事，最令我惊心动魄，到现在也不敢多想。

那是一个晚上，爸爸妈妈还在加班，我很无聊，只好打开电视，看起了《大头儿子》。电视中的大头儿子在一片黑暗中显得非常怪异、恐怖。这可把我吓得不轻，我闭着眼哆哆嗦嗦地伸出手，“啪”的一声，灯开了，我呼了一口气，回到了沙发，瘫坐在上面。突然，灯一下子灭了！一片漆黑，我吓得鞋都没穿就跑回房间跳进了被窝，用被子蒙住脑袋，大气也不敢喘，心里祈祷着：魔鬼大王，我可不怕你，我还是一个少先队员呢！过了一会儿，发现没有啥动静，我大胆地掀开被子，还好，魔鬼大王没有找上门来。我大喘了一口气。这时，我突然从窗户中瞥到隔壁房屋竟然闪出一丝幽幽的蓝光！我大叫了一声，这不会是妖怪来了吧！“嗷”，一阵野猫的叫声同时也传到了我的耳边，“哇！闹鬼啦！”我一下子晕了过去。

我迷迷糊糊地听到了好像是爸爸的声音说：“家里怎么跳闸了？”随着“嗒”的一声，爸爸把空气开关合上了。一下子，灯亮了，我睁开眼，妈妈一脸疑惑地说：“家里跳闸了，你怎么没有给我们打电话啊？”我像见到救星似的，连忙把刚才恐怖的一幕告诉了妈妈，妈妈笑着说：“这世界上哪有什么鬼啊？每个人堂堂正正地做事，心里没鬼就什么都不用怕。”我不好意思地低下了头。

**我的心儿痛跳范文 第四十七篇**

今天，张老师给我们讲了一个有趣的作文，叫《我的心儿怦怦跳》。在我们遇到一些事情的时候，心儿都会情不自禁的跳起来，比如：没有带作业的时候，做错事，被别人发现了；第一次上台演讲的时候现在，我就要写考试的时候《我的心儿怦怦跳》。

在一年级上册期末考试中，我在认真地答题。忽然，读着读着就遇到了不会做的题，这时候，我心里就开始紧张起来了。因为考试时间已经过去一大半了，还过一会儿就要收卷了。我用手揪着头发，脸上露出了愁眉苦脸的表情，心里焦躁不安的，脸一下子变得通红，像红红的苹果一样。过了好几分钟，我还是没有做出来。心里心急如焚。我心想一直这样，也不是个

办法于是，我先反复地读题，读着读着，突然，我一下子知道了这道题该怎么做。就动手写了起来，手也把头发给放开了，脸上心急如焚的表情也消失了，露出了微笑，心情也一下子平复了许多。我继续抓紧时间做下面的题，到了收卷的时候，我终于做完了。那个令人心惊胆战的时刻终于过去了，我就出教室门口去了。

这就是我的心儿怦怦跳的时候，真令人感到害怕啊！

**我的心儿痛跳范文 第四十八篇**

说出来你可能会不相信，我上个厕所都要心惊胆战的，现在给大家讲一讲是怎么回事，你们听了可别笑哦！

在我七岁那年的一个晚上，我睡得正香做着美梦。突然肚子“咕咕咕”地叫着，“啊！”肚子一阵剧痛把我惊醒，我急忙奔向厕所，一屁股坐在了马桶上。

厕所的窗户没关好，外面风非常大，风钻进窗户，钻进我单薄的衣服里，在这一瞬间，我突然想起了前天看的恐怖电影，想：“哎呀，马桶里面会不会突然出现一只鬼，把我拖下去啊？”就在这时，外面突然又风声大作，不知道吹到什么东西，风声咆哮着发出“呜——呜——刺啦——刺啦——”的怪啸声。一时间吓得我是全身都起了鸡皮疙瘩，腿也颤抖起来，捂住自己的眼睛什么都不敢看了。

“这肚子是上天派来专门捉弄我的吧，好端端的白天不来，非要半夜来。怎么的，今天是晚上专门加班来闹我啊！”我心里想。

我就像一只饿极了的小白鼠闯进了猫洞，心惊胆寒，但是肚子的疼痛又让我无法回到那安全舒适的小屋。这时，我脑子里又想起了什么丧尸、恶魔、妖怪，心脏都感觉要蹦出嗓子眼了。爷爷、奶奶、爸爸、妈妈又睡得正香，打扰他们也不好，啊，我该怎么办才好啊！

我突然想起自己没考好的时候被混合双打的情景，不再想那些恐怖的东西了。虽然挨打的感觉也不好，但是比担惊受怕要好的多。厕所终于上完了，肚子也舒服了，我回到床上，紧张的心也终于正常运行了。

经过这次的事，我觉得要吸取教训，再也不看恐怖片这些少儿不宜的东西，多把精力放在学习上。同时多看些有益的、科学的课外书籍，因为爸爸说鬼啊怪啊这些都是假的，世界上就没有这些，我要弄清楚来龙去脉，用科学知识来认知这个世界，战胜自己因无知而产生的恐惧。

**我的心儿痛跳范文 第四十九篇**

记得二年级的时候，班里举行了一场讲故事比赛，每个同学都要参加。我听了以后，顿时心里七上八下。对于我这个“社恐患者”来说，在讲台上演讲无疑是我最大的恐惧，但是也只能硬着头皮上了。

为了参加这次比赛，我一遍又一遍地练习，对着镜子讲，讲给爸妈听，甚至还把它写在纸上反复读。功夫不负有心人，在我的不懈努力下，我提高了不少，感觉自己似乎已经准备得差不多了。

比赛这天，我听着前面一个个同学声情并茂地演讲完，我羡慕极了。等我上了台，我的心一直怦怦乱跳，好像心里揣着一只小兔子似的。我只好硬着头皮开始我的演讲：“大家好，我今天讲的故事是司马光砸缸……”，我按照稿子背着背着突然忘词了，我的脸火辣辣的，身上直冒汗，脚还不住地颤抖，声音好像也在颤抖。

沉默了几秒钟，我感觉好像过了一个世纪，我抬头看了看台下，同学们的眼光充满了期待，我又转头看了看老师，她面带笑容地看着我。顿时，我觉得自己充满了力量，我要继续完成我的演讲！我自由发挥，很顺利地讲完了故事，那瞬间觉得迎面吹来的风都是甜甜的，开心极了。

通过这次演讲，我明白了无论做什么事情，都要尽自己最大的努力去完成，不管结果好坏与否，如果结果是好的，就要继续努力，不骄傲；如果结果不是很理想，也不要因此气馁，因为尽力了就是最棒的，要争取下次能做得更好！

**我的心儿痛跳范文 第五十篇**

当众领奖的心会怦怦跳，一个人走在夜路上会砰砰跳，而今天我的砰砰跳跟这些事儿不一样。

今天早上我跟往常一样来到了教室，坐在凳子上准备交作业。在书包找了好几遍都没有找到，正在这时我的心里开始怦怦跳了，我心想：这作业本是长翅膀飞了，还是我没有带作业本？我坐在教室，感觉每一秒都会有不好的事情发生。就在这时上课铃声响了，老师走进了教室，我的心里更加怦怦跳了，想着老师会不会下一秒大发雷霆呢，我的心还是在怦怦跳。

老师走到了讲台，老师问作业情况。老师说：”没有交作业的站起来。“我慢慢的从座位上站了起来，全班顿时尴尬，有的同学说：”每次就那么一两个同学拖我们的后腿。“老师问我：”为什么不交作业，是没有写还是没有带？“我支支吾吾的说：”老师我是没有带，我真的写了，妈妈可以为我作证。“老师对我说：”这一次我就相信你，但下一次发现就让你抄写课文了。“

下课后我好好回忆了一下，昨天晚上把作业本到底放在哪里了？我想了又想终于知道了，在书桌上放着呢。

下午回到家，我找到了作业本，知道了以后做什么事，不能粗心大意。

**我的心儿痛跳范文 第五十一篇**

这真是一个阴雨绵绵的日子，今天是发试卷的时候，张老师拿着一沓厚厚的考卷走进了教室。我深吸了一口气，做好发试卷的准备。只见张老师的脸就像那天的天气一样，阴沉沉的。不知我们考的怎么样，我的心里打起了鼓。

随着试卷的分发，我的心跳的越来越快，能听到“怦怦”声。我考了多少分呢？是个令人欣喜若狂的高分，还是令人跌入谷底的低分呢？等待我的是表扬还是批评？面对一大堆问题，我的脑子里已经被害怕与紧张占据。“啪！”一张试卷落到我同桌的桌上。“耶！”耳边响起同桌的欢呼，我扭头一看，哇！97分！看来同桌对这个成绩特别满意。“耶！”我左边的同学也响起欢呼声，我一转头，一个令人大跌眼镜的数字――92映入眼帘。

他们都考的如此好，那我呢？想着想着我的手心冒出了冷汗，双腿也直打哆嗦，脑子里一片空白，不知想些什么。我的眼睛直愣愣的盯着发试卷的同学，希望她的手上有我的考卷。

终于考卷落到了我桌子上，我闭上眼睛不敢看分数。我的心里像揣了一只小兔子一样砰砰乱跳。我小心翼翼的睁开眼睛，顿时鲜红的“99”映入眼帘。我先是一愣，霎时欣喜若狂。

窗外的天依然是阴的，但在我看来，天是晴朗的，云是白的，一切都是美的！

**我的心儿痛跳范文 第五十二篇**

“砰砰砰，砰砰砰……”是什么跳得这么厉害?原来是我的心呀。

我随妈妈去老家给奶奶过七十大寿，那天庆生会结束，妈妈说她还要负责把今天晚上的碗筷都洗了，让我先慢慢走着，到车站等她。“天下大雨了，记得带上伞。”妈妈嘱咐道，我点点头。

走在乡间的小路上，天阴沉沉的，我左顾右盼，生怕有什么猛兽随时袭击，突然雷声大作，吓得我惊心胆战，轰——轰——断断续续的雷声，使我腿脚发软，魂飞魄散，呼呼风也来凑热闹，猛烈地摇撼着路边的树，闪电在空中肆意穿梭。我壮起胆子一步一步向前移动，双手不停地打颤，这时一个黑色的影子，一直追着我“啊，有鬼，谁来救救我……”

晚上的乡下人家，灯光星星点点，远远望去，就像书中描写的鬼火一般，我一路飞奔，心情就像一颗石子落进水中，漾起一层层波纹，我内心的恐惧又要开始作怪了。我听见身后隐隐约约传来脚步声，那是什么怪兽?这使我不寒而栗，时不时就要回头看看。那个脚步声，离我越来越清晰，这时一个黑影出现了，仔细一看，原来是妈妈，我连忙扑到妈妈怀里，并把路上的经历一五一十地说了出来，妈妈听了哭笑不得，她对我说：“怎么会有鬼呢?其实那些并不吓人，只是你心里的恐惧而已。”

是呀，很多时候，我们战胜了内心，也就不觉得那么害怕了。

**我的心儿痛跳范文 第五十三篇**

在我的脑海里，有一件事最为深刻，那就是我第一次参加DI比赛。那是四年级期末前几天，领队章老师带我们来到了河北省香河的中信国安第一城。

听：“垃圾分类，它并不难，反而很简单……”是谁在排练哪？哈哈，当然是我们“无敌”战队了！

转眼，表演比赛的时间到了，我非常紧张，因为这是我第一次比赛，大家都跟我说；“别紧张，只要你不忘词就行。”听了大家的话，我又赶紧在心里背了背词。

轮到我们上场了，我们的比赛分为三场。第一场时，我紧张得连手都出汗了。可是没想到我们队长更紧张，都忘词了，我真是替他捏了一把汗。当听到他在关键时刻说出台词时，我那颗悬着的心也落下来了。第二场时，我的心情已经平静下来，大家也都按照剧本完成了表演。第三场时，我已经完全放松下来，可以自由发挥了。我们战队顺利地完成了表演比赛。

接下来到了即兴比赛的时间，我非常兴奋，因为这是我最拿手的比赛。

我们的主题是皮影戏，用几根木棒、几张口取纸、几张纸和一支笔做出不少于三个物体，并演一段不超过一分钟的皮影戏短剧。我听到这个题目，顿时不知所措，大家也觉得很难。但是我们没有放弃，抓紧时间边做皮影人物，边构思剧情。终于，在短短的5分钟内准备好了。我们怀着跃跃欲试的心情开始即兴表演。我觉得我们的即兴表演非常完美，因为连评委都笑了。

最后，到了颁奖仪式的时间，我非常担心：我们能不能得名次呀？当我听到三里河第三小学“无敌”战队全国第一名时，我激动地跳了起来，像离弦的箭一样飞奔向领奖台。接过沉甸甸的奖杯，我的幸福感油然而生。

这是我第一次参加DI比赛，我再一次成功地挑战了自己，我深深地爱上了这种感觉。等到来年，我还要再次发起挑战！

**我的心儿痛跳范文 第五十四篇**

我相信每个人都有心儿砰砰跳的时候，比如：一个人走夜、登上领奖品……今天我就讲讲闯鬼屋时，心儿怦怦跳的事。

放假的时候，爸爸妈妈带着我和姐姐一起去游乐园玩，我们坐上汽车，太阳晒得我暖洋洋的，小鸟欢快的歌唱，我不时闻到一股淡淡的花香，姐姐一会儿手舞足蹈，一会儿呆若木鸡，随着车的摆动，我们也跟着摆动起来，像一个会跳舞的木偶。

到了游乐场，我和姐姐欣喜若狂，不知道该玩什么，我和姐姐玩了过山车、海盗船、碰碰车……玩的满头大汗，我兴奋地对姐姐说：″我们还是去鬼屋玩吧!\_姐姐：″说好呀!\_

我和姐姐缓缓地走过去，来到鬼屋面前，我倒吸一口凉气，我们慢慢地走过去，隐隐约约看到一些影子。身边有奇怪的声音，好像鬼嚎叫。

似乎有许多灵魂在你身边叫喊，令人胆战心惊。我吓得连忙后退，突然，一个穿着破洞衣服的男孩走过来，我吓得魂飞魄散，倒在地上。我爬起来，换了一个方向，只见小男孩紧追我不放，我恨我妈没有多给我生两条腿!到了另一个地方，这有很多血迹，其实就是红色颜料。离我远一些，我好像看到一艘很大的海盗船，我对里面充满好奇，就推开门，一具具白骨映入眼帘，吓得我鬼哭狼嚎，连滚带爬到了出口。

其实世界上并没有鬼，有句话说：\_白天不做亏心事，晚上不怕鬼敲门。″只有勇敢的人才无所畏惧!

**我的心儿痛跳范文 第五十五篇**

说到考试，很多同学又紧张又害怕，生怕自己考砸了，回到家里又要挨骂。不过，有一次英语考试却让我感到非常惊喜。

英语课开始了，英语老师拿着考试卷，慢慢地走进教室，打开了PPT，给我们看了这次考试的情况，严肃地说：“这次我们班考得还行，有两名同学100分，但是平均分没有太大的变化。”我看到有两名同学一百分，心想：一百分会不会是我呀，希望是。

接着发试卷，教室里出奇的安静，连一根针掉在地上都能听见，我的心像十五个吊桶打水——七上八下，手和脚在微微颤抖。终于到我了，我心里越来越紧张，提心吊胆。只听见老师和颜悦色地说：“吴诗晴考了一百分，很棒！”顿时，我的心里乐开了花，感到十分惊讶，班上的同学都“哇”地叫到，全班同学的目光都投向了我。我的世界瞬间充满了阳光，我喜出望外地跑上讲台。当我拿到试卷以后，看见老师在我试卷上写着：“100，GOOD！”我真不敢相信自己的眼睛，心里想：老师会不会有哪些细节没改出来呀？如果真的一百分那就太好了！

其实考试也没有什么可怕的，只要平时努力了就一定会有好的收获，如果平时不努力，从考试里也是看得出来的。

**我的心儿痛跳范文 第五十六篇**

尝试能让人锻炼胆量，尝试能让人刻骨铭心，尝试能让人增添勇气，我永远忘不了那一次尝试——一个人走夜路。

那天晚上停水了，我刚好要上厕所，可是停水怎么办呢?我只好硬着头皮去楼下公厕，刚开始我不怎么害怕，可是越走越害怕，好像有魔鬼似的跟着我一样，突然，听到了一个凄惨的声音，我倒吸了一口凉气，立刻藏在了一个大石头后面，小心地观察着。结果是流浪猫在抢呢!我立刻起来，走到厕所但紧张的心还砰砰跳呢!

可是来了，怎么回去呢?又后怕起来了，我只好蹲下来观察情况，感觉静静的没有什么情况，只好小心地前行，生怕前面冒出个啥来，刚想着突然从脑门一侧“啪”地一声，飞过一个黑影，落地了。我的心都快从嗓门眼里跳出来了，我的脚都不听使唤了，不知所措，我只好小跑行到了石头旁又藏起来观察了一下情况，定睛一看是风儿，从厕所顶上刮下来一个塑料盒，没有什么情况，才飞快地跑回家，回到家后我上气不接下气，把这件事告诉了妈妈，妈妈说：“你自己吓自己的事可真搞笑，我听得脸都红了。”

从这件事我知道了，世上没有鬼，只是人们编出来的。

**我的心儿痛跳范文 第五十七篇**

每当别人说起生病时，我就看看自己的手指，想起我的一段不愉快的回忆：在医院扎手指！

“去支付一些钱然后去二楼扎手指，结果出来后再找我。”这时，妈妈总是听医生的话

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！