# 我的心儿怦怦跳主题作文14篇

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-05-16

*我的心儿怦怦跳主题作文范文(14篇)相信大家都经历过心儿怦怦跳的时候吧,有可能在考场上,有可能在大赛当中。下面是小编给大家带来的我的心儿怦怦跳主题作文范文(14篇)，以供大家参考!我的心儿怦怦跳主题作文（篇1）当众领奖的心会怦怦跳，一个人走...*

我的心儿怦怦跳主题作文范文(14篇)

相信大家都经历过心儿怦怦跳的时候吧,有可能在考场上,有可能在大赛当中。下面是小编给大家带来的我的心儿怦怦跳主题作文范文(14篇)，以供大家参考!

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇1）**

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。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇2）**

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。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇3）**

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。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇4）**

今天上课我没认真听讲，老师把妈妈叫到学校，狠狠地说了一通。回家后，妈妈发火了！

妈妈发火的样子可真吓人，头发竖了起来，好像是刺猬身上一根根硬硬的刺。双手叉着腰，一副霸主的样子。眼睛瞪得像个铜铃，恐怖极了。嘴巴张得老大，就像个深不见底的黑洞，里面还喷射出黑色的火焰，都快要把我烧焦了！脖子变成了弹簧，一会儿伸得老长，用手对我指指点点；一会儿又缩了回去，嘴巴像爆豆一样，噼里啪啦说个不停，说到激动处还直跺脚！

看到妈妈这幅样子，我吓得腿都软了，一下子跌坐在地上。我心里的阳光一点点消散，取而代之的是无穷无尽的恐惧，我想：“妈妈这是要把我吃掉吗？还是真的不要我了呢？”我越想越害怕，身子也跟着瑟瑟发抖，心里就像是压着一块大石头，感觉气也喘不上来了。手握得紧紧的，都攥出了汗，脸上也沁出了汗，感觉汗水就像是断了线的珠子，顺着脸颊往下淌。

妈妈生气的样子可真吓人啊，早知今日何必当初！我以后一定要认真听讲，让妈妈少生气！

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇5）**

晚饭后，妈妈让我去楼下倒垃圾。

我从来没单独去楼下倒过垃圾，楼下常常有野猫出没，太吓人啦！妈妈鼓励我：“小猫也怕人，你不惹它，它是不会靠近你的。什么都会有第一次，你要克服胆怯心理，做个勇敢的小男子汉。相信自己，你一定能做到！”

我鼓起勇气走出门，刚到楼下，我吓了一跳，一只大黄猫，用冷冷的眼神盯着我，好像在说：“小子，终于等到你了！”我吓得直冒冷汗，赶紧跑开了。

跑到了别人家的楼道里，我已经累得气喘吁吁，刚要驻足休息片刻，转头一看，一只蝙蝠在我眼前飞过。真像带翅膀的老鼠！妈妈曾经跟我讲过，最近流行的冠状病毒在它体内也能找到。想到这，我又是一阵猛跑。

来到垃圾桶附近，没留意地上的东西，啪的一声被绊倒在地，是鬼弄我了吧？一看，不是，是扫把！这才松了一口气。

该回家了，我一口气跑回了家，不敢看旁边，只敢看路面。来到家门口，妈妈已打开房门等我，我猛地扑到她怀里，心脏扑通扑通地乱跳，不住地说着：“吓死宝宝了。”

妈妈拿毛巾给我擦了下汗，夸我说：“还行！有胆量！”

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇6）**

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。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇7）**

一次次紧张的表演，一张张严阵以待的脸庞，一个个活蹦乱跳的心脏……

今天我要参加一个小号比赛，在比赛之前我已经把小号练得炉火纯青，已经把谱子倒背如流了。

在等待上场时，我无比紧张，心中好像有一个顽皮的小精灵在不停地倒腾着，而且越倒腾越快。

我要上场了，一步步是如此艰难，终于硬梆梆地站到了台上。“啪”的一声，舞台中央的灯亮了，一道强光闪出，台下所有的目光齐刷刷地投向我。顿时，我脸上发烧，下意识地后退了一步，如临大敌。四周一片死寂，空气也凝固了，让人透不过气来。腿像筛糠一样抖了起来，心脏像装了几万个起搏器，总有一种要跳出胸膛的感觉。手在裤缝处不停地摩挲着那道白色条纹，摩擦得发起烫来，手心的汗却是冰凉的，似乎冷到了冰点。我极力掩盖这一切紧张的情绪，按捺住怦怦的心跳，开始演奏。我的声音很颤抖，时高时低，时断时续。我头昏脑涨，眼睛茫然地扫过台下黑压压的人群，麻木地搜寻出脑中的调子，机械地拼凑和组装。“快点结束，快点结束！”内心的呐喊声越来越强烈。十分钟后，我终于吹完了。

下次再遇到这种演出，我可不会这么紧张了。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇8）**

四年级的下学期，要拿期末考试的成绩了，我的心里十分紧张。

那天的前一个晚上，我一直睡不着，我心里一直在怦怦跳，但到了最后我累了就渐渐的进入了梦乡。第二天早晨我吓了一跳，因为梦到了我只考了30多分，被妈妈打了一顿。现在我的心跳的更厉害了。我和妈妈说了这件事，妈妈笑了笑说：“不可能的，我的儿子是最棒的，才不会考的那样的呢。”我这才放松了点。

妈妈送我进了学校，我的心又开始怦怦跳，进了教室，看到老师手里拿着试卷，差点吓出了冷汗。

老师要发考卷了，我心里跳的更厉害了。第一门发的是数学，考的还不错我的心才放松了一点点。下面是语文，考的不算太差，也还可以。这回我的心才返回了正常的跳动。

这一次我的心还真是跳的厉害！

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇9）**

明天就要钢琴周周演了，我将代表班级演奏钢琴曲《少女的祈祷》。虽然这首曲子我已经练得比较熟了，但让我当着全年级的老师同学演奏，我还是觉得很紧张。晚上我翻来覆去，很晚才睡着。

第二天中午，我跟着林老师来到了艺体馆。里面已经坐了许多同学了。我坐在一侧侯场的椅子上，心儿怦怦直跳。怎么办呀，下面那么多人来看我，万一我一紧张把谱子全忘了怎么办呀？还有一开始的曲目介绍，我还不太流利呢，大家也肯定会发觉的。我越想越紧张，手脚都开始抖了起来。求人不如求己，我赶紧练起指法来。已经到三班的同学表演了，下一个就轮到我了！我两眼发直，连连自语，又惊又怕。那颗忐忑不安的心，也越跳越快。我紧张得连头都抬不起来了。时间一分一秒地过去了，这时我听到主持人说：“下一位，大家掌声欢迎！”我低着头走上了台，支支吾吾地在台上介绍着我弹的曲子，然后，就开始弹了起来。我小心翼翼的弹着，生怕弹错一个音。我甚至连呼吸都不敢呼了。当我弹下最后一个音时，顿时松了一大口气。大家爆发出热烈的掌声。我面带微笑地向大家鞠了一个躬，大步地走下了台。

一下台，我就轻松了许多，怦怦跳的心也终于平静下来了。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇10）**

每个人都有心儿怦怦跳的时候，今天我就来告诉大家我什么时候心儿怦怦跳过。

在今年六月份的一天里，我和我的两个队友要参加一个AR极限冰壶的比赛。刚到比赛现场，我的心就开始迅速地跳动。因为这是我第二次参加这类比赛，所以我很想晋级国赛。然而我的队友却毫不知情，因为他们是第一次参加这个比赛，不知道这个比赛的竞争有多激烈。

这时一位老师说：“人南一队五号赛台，进入比赛。”这时我被吓得坐到了地上，心想这要是真的“凉凉”了怎么办呀？我的队友还在为比赛开始高兴呢。老师又说：“快点进去，迟到五分钟就算输。”我们赶紧往里跑。

第一局的时候，我们的对手违反了规则被扣了五分，所以我们以零比负五的成绩拿下了第一局，我们都非常高兴。我终于放心一点了，但是我一想到是因为他们犯规才拿下的第一局，我内心有点惴惴不安。可在齐心协力之下，我们还是拿下了后面的第二局和第三局。

我问老师：“赢了三局，我们可以晋级了吗？”

老师说：“当然晋级了，但不要高兴地太早，因为还要赢了第四局比赛，才能晋级国赛”。

第四局是一场决定胜负的比赛，这让我们的心儿怦怦直跳。我带着快速跳动的小心脏进入了第四届的比赛。结果太让人意外了，第四局比赛我们输了。

这真是一场激烈而又难忘的比赛，即便已经过去一年了，只要我想起它我的心儿就会怦怦直跳。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇11）**

“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。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇12）**

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!

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇13）**

“怦怦怦……怦怦怦……”急促的.心跳声一直在我耳旁徘徊。虽然事情已经过去了很久，但是只要一想起来我还是脸色发白，心儿怦怦直跳。

那天晚上妈妈不在家，窗外只有零星的灯光闪烁着。漆黑的夜里仿佛躲着无数双鬼魅的眼睛死死地盯着我。天空原本是那么寂静。突然，一道白森森的电光滑过，老天爷像是发怒了，倾盆大雨从天而降。闪电将天空照的像白天，却又瞬间转走所有的光明。房间里只有秒针滴答滴答的声音，好像魔鬼在低声细语。我赶紧将自己的整个身体都裹进了被子里。

雨点敲打着窗子。窗外，疯狂的雷鸣和不耐烦的喇叭声交杂在一起。整个世界都像被鬼怪占领了，撕扯着，呐喊着。我的心仿佛被一双无形却充满寒气的大手揪住。我反复对自己说：“不要害怕，不要害怕!”可越是这样心跳得越快，浑身都冒出了冷汗。此刻我能清晰地听到自己狂奔的心跳声。

“怦怦怦……怦怦怦……”

为了避开黑暗的恐惧，我努力让自己睡着。可是我想尽了办法，却不知怎么了，非但没能睡着，反而越来越精神。我仿佛听到了敲门声，就更加害怕了。我强迫自己闭上眼睛，可没几秒就忍不住睁开看看周围。等了好久，妈妈终于回来了，我这才安心入睡。

阳光通过窗户照在我的脸上，暖暖的。虽然只是虚惊一场，但是那“怦怦……怦怦……”急促的心跳声，却一直在我耳边徘徊。

**我的心儿怦怦跳主题作文（篇14）**

“砰、砰、砰”，这是我的心跳声，它如北风般肆虐，像脱缰的野马在奔腾。我安慰自己：冷静，冷静，不就是个舞蹈比赛嘛！

我们已经在候场了，我一会儿看看时间，一会儿看看同伴，一会儿又翘首企足地瞧瞧比赛进度，猜测着何时轮到我们上场。

在我的期盼和兴奋中，比赛的时刻终于到来了。我们快速跑上台，摆好造型。虽然我们露出的是灿烂的微笑，但怀里却揣了只兔子。我脑海中不断回放着老师教我们的动作，想：一定别出错呀！音乐开始，我怀里的小兔子跳得更厉害了，它左突右突，想挣脱我的怀抱。

跳完舞，莺莺说她有个位置跑错了。我倒吸一口凉气：这些评委都是很专业的，他们会不会发现这个错误？那样的话经过焦急的等待，终于要开始评分了。此时，我的心都提到了嗓子眼儿，把头低下，用手捂住耳朵，生怕自己听到一个不好的分数。我们的辛勤付出一定要换来高分啊！我暗自祈求。第一个舞蹈，第二个舞蹈，第三个舞蹈随着离我们的号码越来越近，我也越来越紧张，心里像是装满了小水桶，七上八下，晃荡得直出水。

终于到我们了！在大屏幕上即将出现我们的得分时，我连忙用手把眼睛遮住，从手指缝看得分，一点一点地移位：9，6，1，9.61分！我们情不自禁地看向老师，她那春风般的微笑，将我们的紧张都吹走了。金奖！我们高兴地跳了起来，互相击掌、拥抱。

舞蹈比赛已经结束了，但至今我想起这件事，心还怦怦直跳。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn