



# 写好《我的心儿怦怦跳》有妙招

指导老师:高新区实验学校新晖校区 王婷

小朋友们,你们有没有心儿怦怦跳的经历?一场体育比赛,一次班干部竞选,第一次登上领奖台,一个人走夜路……当时的心情是不是紧张又难忘?今天,我们不仅要试着把这些令你心儿怦怦跳的事情写清楚,还要将藏在心里的感受与心情变化写生动。

**第一步,选材要突出。**选择自己感受最深刻、现在一想起来还清晰记得的那件事情,只有自己真正经历过的,才能转化为最真实的文字,去打动读者的内心。

**第二步,开头要亮眼。**写作文就

像造房子,开头就像房子的“大门”——大门漂亮又醒目,才能吸引大家走进来参观。老师推荐两种好方法:第一种,开门见山直入主题,比如“那是我第一次参加演讲比赛,心里既激动又紧张,怀里就好像揣了一只蹦蹦跳跳的小兔子,现在回想起来仍记忆犹新”;第二种,设置悬念激发兴趣,比如“那天的风刮得特别大,巷子里的路灯忽明忽暗,我攥紧衣角,心都提到了嗓子眼儿”。

**第三步,经过要具体。**这部分就像房子的主体结构——墙体结实、布局合理,才能住得安稳又舒适,作文

也是这样!“事情的经过”就是这篇作文的核心,一定要写得有条理,比如写比赛,可以按照“赛前—赛中—赛后”的顺序来写;写独自回家,就按照“出发前—途中—到家后”的过程写。关键是要把“心儿怦怦跳”的感觉藏在每一处描写里,用好“语言、动作、心理、神态”这四个小法宝,比如“我的手紧紧攥着话筒,指尖都冒汗了,心里默念‘别紧张,我能行’,可声音还是忍不住发颤”,这样一来,人物的紧张心情就扑面而来了。还可以用上书中的好词好句,加上比喻、拟人的修辞手法,把自己的真情实感写具体,

让大家跟着你的笔触一起“心儿怦怦跳”。

**第四步,结尾写收获。**结尾就像房子的屋顶,有了完整的屋顶,房子才算真正完工,作文才能有始有终、结构完整。要先交代事情的结果,再说说经过这件事你学到了什么、明白了什么,这就是你的启发和收获,比如“最后,我顺利跑到了终点,那一声声有力的心跳,帮助我战胜了八百米的困难,也让我明白了坚持就是胜利”。

小朋友们,根据这四步灵巧构思、细致描写,你的习作也能出彩!快去试一试吧!

## ■学生习作

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 401 班  
陈麒仰(证号 J26086979) 指导老师:陆青春

暑假,爸爸妈妈带我去江苏常州旅行。天气异常炎热,阳光烘烤着大地,但这不能阻止我那“想玩”的欲望。我们来到了“淹城春秋乐园”,篮球旋风、大摆锤等刺激的项目,我都依次通关。没过多久,我就只剩最后一个项目——过山车。

我跟着爸爸上了那个看似简陋的“笼子”。狭小的座位上铺着黑色的皮质坐垫,表面已经被磨出淡淡的光。金属扶手冰凉,安全带“咔嗒”一声扣上时,像有颗细小的石头在我心里滚了一下。

我学着爸爸的样子,把身体伏下来,趴在扶手前,耳边仿佛只剩自己的呼吸声和远处飘来的一阵阵笑声。

机械齿轮开始缓缓转动,我们从水平轨道逐渐倾斜向上,我能感到胸腔里的心脏先是压了一下,接着就“扑通、扑通”越跳越快。

随着“砰”的一声闷响,像是铁锁忽然断裂。下一秒,我们如同坠落的石子般往下急冲,风声立刻在耳朵两侧撕扯起来,发出“呼呼——嗡嗡——”的响声。我的手死死抓住前方扶手,那冰冷光滑的金属表面反而让汗津津的手掌抓得更紧。终于,过山车重新回到了起点。真是有惊无险!

我不由自主地长舒一口气,脱口而出:“成功了!最后一站我也挑战成功了!”

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 404 班  
袁一之(证号 J26999951) 指导老师:毛小英

阳光正好的下午,学校操场上人声鼎沸,一场激烈的篮球赛即将开场。

我作为球队的主力队员,心里像揣了只小兔子,怦怦直跳。忐忑不安的念头一个接一个冒出来:“要是输了,会不会让老师和同学们失望?要是赢了,大家会不会为我们欢呼?”时间仿佛被按下了慢放键,每一秒都过得格外漫长,等开赛哨声的那几分钟,感觉比一个小时还要久。

终于,清脆的哨声划破了喧闹,我深吸一口气,快步冲上赛场,心却依旧跳得震天响。比赛正式开始,每当对方球员投进一球,我的心就“咯噔”一下,直直坠落到谷底,连手脚都

变得有些沉重;可每当我们班的篮球应声入网,我的心又瞬间飞回了胸膛,像揣着个小太阳,浑身都充满了干劲。

这样的心情起落反复了三四次,我已经累得气喘吁吁、筋疲力尽。但瞥见记分牌上的比分,一股不服输的劲儿又涌了上来,我咬紧牙关,拼命抢篮板球,奋力带着球冲向对方的篮筐,发起一次次新的冲锋。

终场哨声响起的那一刻,全场沸腾了——我们班以 21 比 3 的大比分,取得了这场比赛的胜利!刚才的紧张和疲惫一扫而空,满心都是止不住的开心、兴奋与骄傲。我在心里暗暗对自己喊:“加油吧!篮球少年!”

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 403 班  
戴川至(证号 J26086223) 指导老师:王婷

周末,妈妈带我去奉化体育馆参加无人机个人挑战赛,我一路紧张又激动:怕发挥不好,也盼着练了许久的无人机能崭露头角。

签到、排队、检录后,妈妈在馆外挥手加油,教练叮嘱完注意事项也目送我进场。我忽然意识到要独自应战,心瞬间怦怦直跳。候场区里,我抱着无人机越想越紧张:“没电了怎么办?飞错路线了怎么办?”手心沁出冷汗时,裁判终于叫到了我的名字——该上场了。

我打开无人机电源,操纵遥控器,让无人机起飞。螺旋桨飞速旋转,尾灯闪烁,低沉的嗡鸣声传来,我的大脑嗡嗡作响,心跳急促。突然手指一滑,拨错

操纵杆,无人机失衡后撞向障碍物,跌落了下来——第一次失败了。

我满脸通红,心都要跳出来。裁判拍拍我的肩,说还有第二次机会:“小朋友,保持冷静!”我深吸一口气,暗下决心务必飞完赛道。

无人机再次起飞,我紧盯机身,手指在遥控器上灵活操纵:绕杆、过圈、穿越障碍,它最终精准停在终点。我攥着“45 秒”的成绩单,激动地冲出赛场,告诉妈妈和教练:“我的努力没白费!”

赛后回味全程,这架小无人机陪我走过害怕、学会勇敢,也给我带来了成功的快乐。我会一直飞下去,飞向更远的未来。

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 401 班  
姚亦迪(证号 J26087062) 指导老师:陆青春

每个人都曾有心儿怦怦跳的时候。而我记忆最深的,是在珠海长隆坐过山车的经历。

那天碧空如洗,我和爸爸来到珠海长隆。远处,过山车轨道像一条钢铁巨龙蜿蜒盘旋,银色的车体时而俯冲、时而腾空,引来阵阵尖叫。爸爸鼓励我:“男子汉,挑战一下!”我紧紧抓住他的手,妈妈也轻声说:“别怕,有我在。”

安全带“咔嗒”锁紧,过山车缓缓爬升。风声掠过耳边,我的心跳越来越快。突然,车身猛地俯冲!失重感让我仿佛坠入深渊,眼前一片模糊。我忍不住尖叫起来,身体像被甩向空

中,五脏六腑都在翻腾。风呼啸着灌进耳朵,我只听见自己的心跳像打鼓一样“咚咚”狂响。

转弯时,离心力把身体扯向一侧。我睁开眼,竟看到妈妈在风中笑得像一朵向日葵。她的笑声感染了我,恐惧渐渐变成兴奋,我们仿佛成了飞翔的小鸟。

当过山车慢慢停稳,我的两条腿发软,心里却涌起一股暖流。爸爸拍拍我的肩:“你看,你战胜了它!”夕阳下,我回头望向那条“巨龙”,它依然威严,却不再可怕。

这次经历让我明白:恐惧就像一座山,翻过去,就能看到更美的风景。

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 404 班  
赵姝(证号 J26084415) 指导老师:毛小英

周日,我揣着一颗七上八下的心,磨磨蹭蹭地走进爸爸的诊所。一坐上那张洁白的牙椅,目光扫过旁边闪着银光的牙科工具,我的心儿瞬间怦怦狂跳,手心里都冒出了汗。

爸爸一眼就看穿了我的紧张,他放下手中的器械,轻轻摸了摸我的头,声音温柔得像春风:“宝贝,别怕,有爸爸在呢。补牙就像给小树补受伤的枝干,很快就好啦。”

补牙开始了。爸爸的动作很熟练,凉凉的水流冲在牙齿上,那感觉怪怪的,我的心又悬了起来,紧紧攥着拳头。等到要放补牙材料时,我还是忍不住“啊”地闭

上了嘴巴。爸爸没有催促,只是耐心地引导我慢慢张开。

材料一点点填充进蛀牙的缝隙里,我闻着爸爸身上那熟悉的消毒水味道,那味道不像平时那么刺鼻,反而多了几分安心。我的心跳渐渐平稳下来,紧绷的肩膀也放松了。

不一会儿,爸爸笑着说:“好啦!”我看着镜子里恢复整齐的牙齿,心里满是轻松,刚才的紧张早就飞到九霄云外了。

这次补牙的经历,让我感受到了爸爸的专业与关爱,也暗暗下定决心:以后一定要好好保护牙齿,再也不让蛀牙找上门啦!

### 我的心儿怦怦跳

高新区实验学校新晖校区 406 班  
周梓诺(证号 J26084981) 指导老师:李家力

心灵的大门如同变幻莫测的天气,时而如春日里的微风,带来清新舒畅的愉悦;时而似暴风雨前的乌云,让人提心吊胆。回想起那场激烈的篮球赛,我的心仍然怦怦直跳。

那天,队员们都一改往日嘻嘻哈哈的样子,眉毛紧皱,双脚快速移动,用极快的速度夺过对方的球,再向前一扔,球准确无误地落进了篮板中。虽然我们开始占有优势,但对方也快速赶上我们。眼看比分快要追平时,我的心也悬到了嗓子眼,仿佛有一只无形的手揪住了我的心脏。

想起队员们每天努力练习的辛

苦——一次次摔倒,一次次哭喊,却从未磨灭他们对篮球的热爱与向往。每天在操场上的身影,在篮球场上的每一次练习,都是他们筑建篮球之梦的重要一站。想到这里,我的心儿怦怦直跳。

就在这时,一个下蹲,一个奔跑,一个投篮!我们赢得了这场比赛的胜利!全场响起雷鸣般的掌声,我的心中汹涌澎湃,刚才紧张的情绪,此时也在这热烈的氛围中渐渐消散。心中的那点点情绪,如春雨般滴在成长之路上,为我们的人生增添了一抹光彩。