



2026年1月13日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

我的心儿怦怦跳

过山车爬升时骤然失重的尖叫,打针前盯着针管的屏息,竞选班干部时如鼓的心跳……那些让心儿怦怦直跳的瞬间,正是童年里关于勇气、紧张与成长的鲜活印记。在小记者的笔下,每一次加速的心跳,都记录了他们突破自我的珍贵一步。

▲记得那是一个炎热的暑假,我和家人一起去了珠海长隆玩。一阵阵惊呼声将我们带到了过山车前。眼前的过山车犹如一条威武的“龙”穿梭在半空中。只见过山车上面坐满了人,一个个都紧紧抓着安全扶手,高声尖叫!我看着那个“怪兽”,心中倒吸了一口冷气:我待会儿会不会被甩出去?会不会被吓晕过去?

我怀着紧张的心情坐上了过山车,系好安全带,忐忑不安地等待着。“叮咚!”随着一声清脆的声音,过山车像一条毛毛虫慢慢地蠕动着。我刚才紧绷的心弦也慢慢放松了,有点怀疑这到底是“过山车”还是“观景车”!我正疑惑着,突然,过山车以迅雷不及掩耳之势迅速向前冲去。我不禁“啊”的一声叫了出来,腿绷得笔直,头上也冒出冷汗。我闭上眼睛,咬住嘴唇。风“呼呼”地吹过我的脸颊,我的心仿佛都要蹦出来了!过山车的速度越来越快,我的心中仿佛有无数只受惊的小鹿在乱蹦乱跳。我更加握紧了安全扶手,连大气都不敢出。

幸好,几分钟后,过山车慢慢停止了。我长舒了一口气,悬在嗓子眼的一颗“大石头”终于落了下来。我赶紧解开安全带,快步离开了那个恐怖的“怪兽”。

至今一想到那次坐过过山车的经历,我的心还会怦怦直跳。

北仑区岷山学校 403班
范曦媛(证号 J26805498)
指导老师:黄微佩

▲大家都有心儿怦怦跳的时候,比如第一次走夜路、第一次上台演出、第一次骑自行车。但我印象最深的,是被家里的宠物狗星星咬到后打针的经历。

平时喂星星时爸爸妈妈都在身边,它从来不敢凶我。可那次我独自给它倒狗粮,喂完后习惯性地伸手去摸它的头。星星突然反嘴,在我的手腕上咬了一口。我疼得“哇”地叫出声,眼泪一下子涌了出来。我攥着手腕冲进客厅找妈妈,妈妈的脸瞬间白了,爸爸抓起车钥匙就带我往防疫站跑。

医生检查后说:“今天先打两针。”听到“打针”两个字,我的心“咚咚”跳得快要蹦出嗓子眼,手心全是汗。我坐在冰冷的椅子上,看着护士拿出明晃晃的针管,消毒水的味道钻进鼻子,我的脑子一片空白。正要把手缩回来,妈妈的话突然在耳边响起:“不打针会得狂犬病哦。”我深吸一口气,紧闭双眼,咬紧嘴唇,把胳膊慢慢伸了出去。针管扎进皮肤的那一刻,我疼得浑身发抖。“好了。”护士的声音传来,我睁开眼,发现胳膊又热又胀。还没缓过神,另一个胳膊又被迅速扎了一针,我忍不住“哼”了一声,眼泪顺着脸颊往下流。

走出防疫站时,夕阳把我们的影子拉得很长。我摸着还有点疼的胳膊,突然觉得:原来只要勇敢一点,就能战胜恐惧。

海曙区高桥镇宋家漕小学 404班
阚子鑫(证号 26007147)
指导老师:倪玲玲

▲“现在开始竞选班干部!”老师话音刚落,我的心脏瞬间变成了一只被追捕的小兔子,在胸膛里“咚咚咚”地四处乱撞。因为今天,我要竞选卫生委员这个岗位。

我故作镇定地站上讲台,一抬头,四十多双眼睛齐刷刷地盯着我,像四十多盏探照灯。我的腿开始“弹棉花”,手心冒出的汗足够养一盆仙人掌。“如果我当选卫生委员,我保证:每天认真检查教室卫生,让同学们在窗明几净的教室里快乐学习……”虽然心里的小鼓还在敲,但我的声音越来越洪亮,勇气像充气的气球一样鼓了起来。最后一句“请投我一票”简直像小喇叭在广播!

最紧张的是计票环节!我紧闭上双眼,心里默念:选我,选我,选我!当老师宣布我当选卫生委员时,我激动得差点跳起来。那一刻,我的心儿又在怦怦跳,但这次像欢庆的鼓点,像绽放的烟花,像破土而出的小芽在春风里快乐地歌唱。

原来,心儿怦怦跳不一定是害怕——当勇气战胜紧张时,心跳就会变成生命中最动听的乐章。

宁海县城西小学 401班
叶梓萱(证号 J26604700)
指导老师:童秋月

▲一个阳光明媚的早上,学校的操场上人声鼎沸,一年一度的校运会开始了。我报名的是跳高和跳远两个项目。

金色的阳光洒满操场,我缓慢地走向跳高的地方,心跳如擂鼓般咚咚作响。比赛刚开始,竹竿稳稳地悬在架子上,我像小鹿一样跳过竹竿,身姿在空中划出美丽的弧线。

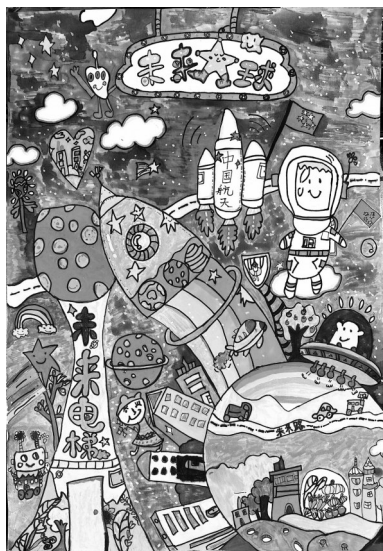
当竹竿升到90厘米,已经有同学被淘汰了。我深呼吸,然后往前一冲,一跳,成功了。

竹竿升到了100厘米,只剩下3个人了。我连续跳了两次都没有成功,我紧张极了,手心全是汗水。“怎么办?怎么办?要被淘汰了吧?”我胡思乱想着,眼里只有那根竿子。这时,好朋友递给我一块巧克力,我吃下去,压了压我那狂跳的心。

我深吸一口气,全力冲刺,只觉得身体突然变轻——竹竿抖动了一下,但是最后稳住了。我兴奋极了。到了争夺冠军的决战时刻,我用尽全身的力气助跑、跳跃,最后成功为班级摘下一枚亮晶晶的金牌!

我喘着粗气,摸着那块金牌,心里立下了一个目标,那就是下届校运会要跳过105厘米。

慈溪润德小学教育集团 408班
王樱霓(证号 J26303074)
指导老师:陆怡鑫



未来星球

高新区实验学校翔云校区 101班
郑安然(证号 J26084448)
指导老师:孙嘉琪

▲每当想起去鬼屋的经历,我的心总会怦怦跳。

那一次,学校组织我们去罗蒙环球城玩。我和涵涵决定去鬼屋玩。我们来到鬼屋前,只见一条灯光昏暗的长廊通向一扇黑乎乎的门,我朝四周望了望,发现一个人也没有。我心里开始打退堂鼓了。为了掩饰我的害怕,我壮着胆子说:“你在前面开路,我在后面保护你,怎么样?”涵涵答应了。

砰!当我们穿过那扇黑乎乎的门时,身后的门关上了。原本黑乎乎的鬼屋一下子变得安静极了,静得只能听见自己的心脏发出的“砰砰”声。突然,一只手搭在了我的肩上。我猛地一回头,只见一个女“鬼”站在我身后:长长的头发盖住了她的脸,修长的指甲沾满了血。“啊!鬼……”我吓得魂飞魄散,尖叫起来,“我要出去!我要出去!”“哈哈!你也太胆小了吧!”涵涵大笑起来。这时,女“鬼”竟然消失了,我喘了口气,心情渐渐平复下来。

经过这次经历,我觉得后面不安全,于是三步并作两步,抢到了最前面探路。当走到一扇奇怪的门前时,涵涵在后面说:“等会儿遇见鬼了,我们要赶紧跑,千万不要被鬼捉住了!”这时,长廊里想起了“呜——呜——”的声音,这声音离我们越来越远。“快跑啊!”涵涵大叫起来,把我快速拉到了出口。虽然已经走到出口,我的心儿还在不停地怦怦跳着。

虽然这件事情已经过去了两三个月,但每当想起,我依然感到心惊胆战,心儿怦怦直跳!

北仑区华山小学 404班
丁筱栩(证号 J26800715)
指导老师:陈蕾

▲这天是我期待已久的运动会,我要参加200米跑步比赛。一大早,我就兴奋得不能自己,心里不断为自己加油打气,想着要为班级争光。

比赛前,我在操场上做着热身运动。随着身体的扭动,我的心里仿佛有一只小兔子在跳跃,并且越跳越快。细密的汗珠像豆子一样不断溢出,浸湿了我的额头。我不禁想:如果在跑步中摔倒了怎么办?同学和老师会不会嘲笑我?我的心七上八下,紧张得连手指都微微颤抖。

终于轮到我们上场了。我弯下身子,双手轻轻撑在跑道上,眼睛死死盯着前方,心像打鼓一样怦怦直跳。“各就各位,预备,跑!”随着裁判员一声令下,选手们像离弦的箭般飞了出去,瞬间弥漫在我耳边的,是呼啸而过的风声和队友激昂的呐喊。

我飞快地奔跑着,风在耳边呼呼作响,我的心中满是骄傲与期待,仿佛一切的训练都在这一刻得到了回报。然而,正当我以为胜利的时候,后面的几名对手突然追上了我。我的心猛然一沉,紧张感瞬间涌来,仿佛被一股无形的力量压住。紧张的气氛让我觉得窒息,四周只剩下我剧烈的心跳声。就在我快要放弃的时候,耳边传来了同学们热烈的加油声:“加油!你可以的!”这些坚定的声音如春风般拂过我的心田,让我重拾信心。我咬紧牙关,聚集所有力量,再次冲向终点。

终于,当我触碰到那条鲜红的丝带的瞬间,心中的紧张与疲惫瞬间化为兴奋与欢喜。那一刻,周围的一切都变得模糊,只有心中的成就感和喜悦在升腾。

通过这次运动会,我明白了,尽管有时会感到害怕和紧张,但只要勇敢面对,努力拼搏,总能在经历中收获快乐。

北仑区实验小学 401班
林湘婷(证号 J26809993)
指导老师:李玉艳



瓦猫

宁海县西店镇中心小学 104班
竺书媛(证号 J26999998)
指导老师:冯或

▲一看到“我的心儿怦怦跳”这个词,我就会立刻想起第一次参加英语比赛的经历。

比赛当天,我信心满满,志在必得。可一到比赛场地,看见评委是三位金发碧眼的外国老师,我的心一下子提到了嗓子眼,底气瞬间泄了一半,手心也冒出冷汗。我心想:如果外国老师刚好问到我不会的单词怎么办?如果给我出高中的英语单词该怎么办?我越想越慌,连攥着笔记本的手都开始微微发抖。

第一位选手登场了,是一位七年级的初中生。外国老师用英语问他问题的时,我心里立刻冒出了这道题的回答,恨不得替他说出来。可那位大哥哥却站在原地,半天没挤出一个词。

选手们接连上台,可是竟然没有一位选手可以过关。每看到一位选手失利,我的心跳就快一分。终于到我上场了,我深吸一口气,心中反复安慰自己:“练了那么久,肯定没问题!”我走上台阶,看见许多老师都看着我,突然像被抽走了所有勇气,脑子里一片空白。外国老师温和地提问,但我的嘴巴像被胶水粘住了,红着脸怎么都发不出声音,腿也软得几乎站不住,仿佛下一秒就要倒在台上了。最终,我低着头匆匆走下舞台,心里只剩一个念头:哎,输了。

现在每次一想到当时站在台上的窘迫,我的心还怦怦直跳呢!

慈溪市慈吉实验学校 401班
孙语彤(证号 J26307311)
指导老师:张林

▲去年秋天,妈妈带我去医院检查眼睛,结果我左眼近视了。医生推荐我戴OK镜。

那天晚上,我乖乖坐在椅子上,头使劲仰着,眼睛却忍不住乱眨。一想到那小小的镜片要放到眼睛里,我的心像揣了一只蹦跳的小兔子,怦怦直跳,连手都有点麻了!我心想:万一这小小的镜片碎了怎么办?我的眼睛会不会瞎啊?我越想越害怕。妈妈看出我紧张的情绪,温柔地说:“别紧张,一点也不疼。”

我点点头,努力睁大眼睛,可妈妈拿着镜片的手刚靠近我的眼皮,我的心跳得更快了,鼻尖也冒出了汗珠。妈妈轻轻拍了拍我的头,笑眯眯地说:“你就当是在变戏法,放轻松。”我深吸一口气,睁大眼睛。听见妈妈说“好了”,我只感觉眼睛里有一丝的凉感,瞬间松了一口气,第一次OK镜戴成功了!

现在我已经习惯妈妈帮我戴OK镜了,但第一次戴时那心儿怦怦跳的感觉,我一直记忆犹新。

海曙区高桥镇宋家漕小学 404班
徐一陌(证号 26007135)
指导老师:倪玲玲