

第八单元 我的心儿怦怦跳

好词好句

好词集萃

●描写着急的词语

心急如焚 坐立不安 迫不及待 心急火燎 如坐针毡 焦头烂额 寝食不安 焦急万分 转来转去 急急忙忙 左顾右盼 满头大汗 六神无主 十万火急 急不可耐 迫在眉睫 急不择言 心急火燎 火烧眉毛

●形容受惊害怕的词语

心惊胆战 毛骨悚然 惶恐不安 魂飞魄散 胆战心惊 大惊失色 面如土色 触电惊心 惊恐万状 胆颤心惊 心有余悸 惊弓之鸟 魂不附体 谈虎色变 人心惶惶 面如土色 惊魂未定 惴惴不安 望而生畏 诚惶诚恐 寒毛卓竖 心惊意怯

●描写人胆小的词语

胆小如鼠 畏首畏尾 胆小怕事 缩头缩脑 谨小慎微 逆来顺受 怯懦 软弱 畏首畏尾 软弱可欺 缩手缩脚 战战兢兢 贪生怕死 老实巴交

●描写人镇定的词语

泰然自若 镇定自若 处之泰然 从容不迫 临危不惧 临危不惧 慢条斯理 面不改色 不慌不忙 从容淡定 沉着冷静 若无其事 临危不乱 泰然自若 稳如泰山

●描写人物心情的词语

心花怒放 心旷神怡 忧心忡忡 郁郁寡欢 悲喜交集 归心似箭 受宠若惊 满心欢喜 迫不及待 心悦诚服 心事重重 悲痛欲绝 心如刀绞 怒火中烧 心惊胆战 心烦意乱 心急如焚 心灰意冷

●描写激动的词语

心潮澎湃 百感交集 慷慨激昂 群情激昂 热血沸腾 神采奕奕 脸红心跳 连蹦带跳 眉飞色舞 喜笑颜开 开怀大笑 手舞足蹈 信心百倍 满



面红光 喜上眉梢 热泪盈眶 忘其所以 不能自己 动人心弦 面红耳赤
心潮澎湃 慷慨陈词 慨当以慷 群情鼎沸 欢欣鼓舞 激动万分 扣人心弦

●形容紧张不安的词语

忐忑不安 坐立不安 心神不定 七上八下 局促不安 惊心动魄 小鹿
乱撞 怦怦直跳 扣人心弦 如坐针毡 剑拔弩张 箭在弦上 迫不及待 一
触即发 心烦意乱 千钧一发 惊弓之鸟 张口结舌



妙句锦集

●此刻，我的心提到了嗓子眼儿，仿佛一张口就能跳出来。（**夸张的手法。**）

●我的心就像揣了一只小兔子，在胸膛里上蹿下跳，怎么也平静不下来。（**用比喻写心跳的状态。**）

●心，在那一刻，像鼓槌一样疯狂地敲击着我的胸膛，怦怦怦，响个不停。
（**用比喻写心跳的状态。**）

●紧张的情绪如一张无形的大网，将我的心紧紧缠住，让它疯狂地跳动着。
（**用比喻写心跳的状态。**）

●我的手心不停冒汗，心里像有人擂鼓一样咚咚直响，心脏也快要从小口跳出来了……（**用比喻写心跳的状态。**）

●风吹得阳台上晾晒的衣服左右摇摆，像鬼似的，没头、没脚的，在空中飘来飘去，可怕极了！（**用景物描写烘托气氛。**）

●上坡的时候，我的心提到了嗓子眼儿，身体直接瘫痪了，就像泡在水里的面条一般，变得软软的。（**比喻形象又新颖。**）

●忽然，我的心跳加速了。我尽量让自己不紧张，我对自己说：不要手抖，吸气，呼气，吸气，呼气……（**用自我心理暗示突显心理紧张的状态。**）

●我握紧了妈妈的手，身上微微发着汗，小心脏“扑通扑通”地跳个不停，呼吸也变得急促了许多。（**用出汗、呼吸急促等身体反应表现害怕心理。**）

●一曲终了，评委们连连拍手叫好。这时，我的心又开始“怦怦”跳了，不过这次可不是因为紧张哟，这是兴奋、激动和开心。（**写心理的变化。**）



●越往里走，我的心也越发提了起来，就像坐过山车一样，心里空荡荡的，手心微微出了汗，嘴里不时地咽着口水。（用“过山车”的感觉比拟此时的心理感受。）

●在一个万里无云的下午，怀着期待的心情，我来到了全国硬笔书法总决赛颁奖室，心里仿佛有一只小鹿在乱撞。（刚开始宣布获奖名单时，“我”期待、紧张的心情。）

●我还没反应过来，“跳楼机”的座位就猛地急速下降，只听“砰”的一声，缩在了半空，我的心揪了起来，就像一下子被掏空了，我只好拼命地大口呼吸。（心理刻画活灵活现。）

●那一天，我的小心脏真是“怦怦”直跳啊！至今想到这一幕，我的手心还不停冒汗，像有人在心上撑船，刹那间波翻浪涌，电闪雷鸣，胃里翻江倒海……（比喻很别致，不落俗套。）

●旁边的同学看到我的窘态，连忙示意我，他可以帮忙。对，他是我们班的数学尖子生，这道题他肯定能帮我。（运用心理描写和动作描写把“我”作弊时的紧张害怕描写得真实形象。）

●会不会有幽灵？我的脑海中顿时浮现出了一个幽灵的形象：大大的眼睛，长满尖牙的嘴巴，干枯的双手，身披白色的床单……想着想着，我的心就像被一只无形却充满寒气的大手揪紧了。（用“无形却充满寒气的大手”比喻恐惧，妙。）

●窗外黑乎乎的，忽然狂风大作，风刮得窗户啪啪直响，我的心又不由得揪紧了。突然，电视剧中响起“怦”的一声，我的心以比平常快十倍的速度跳起来。我赶紧关上电视，盖上被子，蒙住了头。（天气恶劣，气氛紧张，害怕到达顶点。）

●我翻开作文书，苦苦寻找。突然，一篇《淘盐》的作文映入我的眼帘，我的心一下子提到了嗓子眼儿。看看四下无人注意，我悬着的心放了下来，奋笔抄写起来。我像做贼一样，很快就把这篇大作“搬”到了我的作文本上，然后忐忑不安地交了上去。（用夸张的修辞手法写“我”害怕、战战兢兢的心情，形象生动。）



段落剖析



经典开头

● 喵，从一间屋子里传来这样的声音，真令人害怕。（先闻其声，制造悬念。）

● 你紧张过吗？你紧张的时候心跳得厉害吗？我紧张过，紧张得心几乎都要跳出来了。（互动式开头。）

● 心跳，是生命的节奏。但有那么一次，我的心跳却完全脱离了正常的节拍，那就是……（设置悬念式开头。）

● 每一个人都有过心儿怦怦跳的经历，或是紧张，或是害怕。我还记得我心跳得最厉害的那一次。（开篇点题。）

● “最后一位金奖获得者是——陈星！”当一阵“哗哗”的掌声响起时，我的心怦怦直跳。（由声音和现场情境切入主题。）

● 人生就像一场充满未知的冒险，而我的那次特殊经历，让我的心儿经历了一场惊心动魄的“狂跳之旅”。（设置悬念式开头。）

● “怦怦，怦怦”，急促的心跳声一直在耳边徘徊。我长吁一口气，终于躲过了一劫。（以心跳声开头，紧扣题目又令人耳目一新。）

● 每次回忆起那次经历，我的心儿就像揣了一只小兔子，怦怦怦地跳个不停，那紧张又刺激的感觉至今让我难以忘怀。（设置悬念式开头。）

● 那一天，我的心儿“怦怦”直跳。就算是现在，晚上还是会吓出一身冷汗，那是因为我第一次去科技馆体验“跳楼”……（设置悬念式开头。）

● 狂风暴雨猛烈地摇撼着路旁绿油油的大树，闪电在空中随意穿梭。一看到这种情景，我就不禁想起那时……（环境开篇，渲染气氛。）

● 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时发生的场景……（由回忆引出下文。）

● 在生活中有许多的事情让我们的心儿怦怦跳，有时候是紧张，有时候是害怕，有时候是激动。那一次，我的心儿因为害怕而怦怦跳。（直接点明心儿怦怦跳的原因是“害怕”。）



●生活中，总会有让你激动或紧张的事，每当这时，你的心都会怦怦跳吧？而我，又是个特别容易紧张的人。下面，就让我为你们讲述一段让我的心怦怦跳的故事吧！（**总起式开头。**）

●每一次经历就像一颗星星，在夜空中闪烁。而在夜空中最闪亮的星，恐怕就是上次在冲天塔上高空“飞翔”的经历了。直到现在，一想起那件事，我的心儿还是怦怦直跳。（**比喻式开头。**）

●一次放学后，我得一个人回家，因为爷爷中午打来了电话，说他有点事，不能来接我了。听到这个消息，我的心里真是十五个吊桶打水七上八下，难道我得一个人回家了吗？（**开门见山，直抒心情。**）

佳段欣赏

●只听见钟表秒针“滴答……滴答……”的声音。风透过窗户扑在我的脸上，虽然是夏天，我却打了一个寒颤。“是谁？难道就是外婆口中的坏人……”我握紧拳头，心里像擂鼓一样咚咚直跳。（**用钟表声、风的描写以及动作描写，突出心理的紧张。**）

●进了鬼屋，只听得我们班的“神音”一声尖叫，我朝她看的方向望去，也忍不住倒吸了一口凉气——只见一个血肉模糊、尖牙利齿、爪利似刀的鬼，躺在一具漆黑的棺材中，周围有一大群小鬼围在它的身边转，吓得我汗毛都竖起来了，手心里汗津津的，我赶紧转回头，一步一步艰难地向前走。（**进入鬼屋，见到“鬼”后，“我”恐惧害怕的心理。**）

●脚步声越来越近，我的心脏猛烈收缩，心仿佛要跳出来似的。我犹如一根木头一般僵在那儿，吓得大气都不敢出。四周也顿时静下来了，鸦雀无声。只有那一起一落的脚步声，与我“怦怦”的心跳在那儿张牙舞爪，一重一轻，成为一首紧张的交响曲。我想，马上要经历一场猛烈的狂风暴雨了。（**四周的脚步声与“我”紧张的心理共同营造了逼真的现场感。**）

●刚刚坐上冲天塔，我十分紧张，一会儿揉一揉肯定已经被吓得惨白的脸，一会压一压已经降下的保护杆，生怕它没有压紧，一会儿在心里对自己说：“别害怕，不就是一个小小的冲天塔而已嘛，连胆小的老鼠都不怕，何况我呢。”虽

然我的大脑已经信了这些自欺欺人的话，但我的手貌似想反抗，还在不停地抖着。

（用自己的动作、语言描写具体表现心理感受。）

●这次，我仿佛觉得有一张大手死死地压着我的头，我的心直往下沉，感觉呼吸困难，全身血管膨胀得似乎要破裂了。我死死地压着椅子，脑海里一片空白，耳朵里只有自己怦怦的心跳声，什么也感觉不到了，只知道身体一会儿上一会儿下……终于，跳楼机缓缓地降落下来。走下座位的时候，我的两腿发软，感觉踩在棉花上一样，后背已经湿透了，唯一不变的是还在怦怦直跳的心脏。（心理感受描写非常细腻逼真。）

●那天上午考了语文和英语，我答得很好。老师说如果我下午的数学成绩也那么出色，第一名是不成问题的。数学试卷发下来后，我匆匆看了一下考卷题目，感觉不是很难，便飞快地做起来。做题的过程中一直都很顺利，看来第一名是没多大的问题了。正当我打着如意算盘时，不好，遇到了“拦路虎”：最后一道题太难，我用了几张草稿纸也算不出来。我的心在怦怦地跳着，紧张得要命。（“心在怦怦地跳着”，有声有形，把紧张写得很形象。）

●一刹那，所有人的目光都聚集在我身上，我瞬间呆住了，但我的理智告诉我，需要冷静。我深吸一口气，调整了一下心态，开始了自我介绍和才艺展示。我感觉我的声音都在颤抖，脚也有些发软。如果可以，我巴不得立马逃下台！但我不能啊……只有将脸上的微笑僵在那儿，不敢，也坚决不能收回。只有当我转身看向大屏幕的时候，才稍稍有了喘息的机会。但那时间非常短暂，我又立马转回去。虽然我紧张，但是我获得了一大片热烈的掌声。（对紧张的心理描述得如此精彩，把读者完全带入到“我”的视角和感受中。）

●果不其然，妈妈一看见那条项链断了，就立马满脸乌云。“谁干的？”妈妈使出了独门秘技——狮吼功。“怎么办？”我的心脏“怦怦、怦怦”狂跳了起来，宛如一个不安分的婴幼儿，我的脸发烫，手开始不由自主地出汗。妈妈越是靠近我，我的心脏就越是跳得快，似乎全世界只剩下我的心跳声。“是我干的。”我的声音像蚊子一样小。等待中的暴风雨没有来，妈妈只是轻声说：“诚实的孩子，值得被原谅。”说完就走开了，随着妈妈渐行渐远，我的心跳也从急促变回了舒缓。（用脸和手的反应让心理感受表现得更具体、突出。）

妙句结尾

●紧张，有时是快乐，要微笑面对生活。（反思式结尾。）

●事已隔两年，可我想起这件事，心还是怦怦地跳。（直抒胸臆式结尾。）

●直到现在，每当我想起那令人心跳加速的时刻，都会忍不住嘴角上扬。它是我生活中的独特调味剂，让我的人生更加丰富多彩。（比喻式结尾。）

●那次经历虽然让我的心儿怦怦跳个不停，但也让我变得更加勇敢和坚强。如今回想起来，它已成为我成长道路上的一颗璀璨明珠。（比喻式结尾。）

●这一次心儿的怦怦跳，如同激昂的鼓点，奏响了我勇敢面对挑战的序曲。未来，无论遇到怎样的风浪，我相信我的心都能从容应对。（比喻式结尾。）

●抄袭作文的滋味真不好受啊！我以后再也不会抄袭作文了。（结尾写自己的感受，突出中心。）

●那次玩鬼屋的经历太刺激了，直到现在一想起来，我的心还不由得怦怦直跳……（收束全文，点明题目。）

●“怦怦，怦怦……”那天的心跳声仍在耳畔响着，提醒我怎样做一个好孩子……（结尾引人深思，余味悠长。）

●唉，虚惊一场，原来是爸爸妈妈下班回来了，我一颗怦怦乱跳的心终于恢复了平静。（真相大白，终于不用再害怕了。）

●奖杯，是多么的灿烂；灯光，是多么的耀眼。此时此刻，我站在颁奖台上，心再也不是怦怦跳了，取而代之的是高兴与自豪！（写“我”站在颁奖台上的心情。）

●这就是那段令人惊心动魄的音乐。其实，在每个人的生活中多少都会有几首不中听的音乐，不过，也就是这些音乐，才让我们的记忆多姿多彩！（比喻式结尾。）

●这件事给我留下了深刻的印象，我永远忘不了那次运动会，永远忘不了那次心儿怦怦跳的经历。你的心儿怦怦跳又是因为什么呢？快给大家分享一下吧！（互动式结尾。）

●噢！原来每个人的心中总是有个“敌人”，那就是自己，只要战胜了自己，那就没有做不好的事情。我为我的勇敢而骄傲，为我战胜了胆小而自豪！（揭示道理，升华主题。）

●我走出音乐厅，仰望繁星，它们闪耀着，分享着我的喜悦。明月射出的一道道亮光照在我的裙子上，显得格外白。我不禁感叹道：第一次登台，真紧张啊！（言行与环境描写，回味无穷。）

●考试成绩公布后，我果然考了高分，取得了第一名。同学们都投来羡慕的眼光，纷纷向我祝贺，但我的心里一点儿喜悦也没有。因为这次的第一名让我蒙羞！（结尾写了事情的结果和“我”的感受，点明了中心。）

●现在，虽然我很少一个人待在家里，即使一个人也不怕了，但那件事仍像一张老照片，深深地印在我的脑海里，因为那一次心儿“怦怦”跳的经历见证了我的成长。（不论什么样的经历，都是成长的财富，这是小作者对生活的反思。）

写作指导

审题

本次习作内容是写一件亲身经历的，让我们心儿怦怦跳的事情，要写清楚事情的经过和当时的感受。把事情经过写完整，写具体，能表达出自己的真实感受。

立意

一、紧扣“怦怦跳”，写出真实感受。写作时要把能突出“怦怦跳”的具体情节作为重点内容，通过对自己言行、神态、心情等方面的描写，使这件事更真实可感，使读者在读的时候感受到你那一颗“怦怦跳”的心。不同寻常的心情与感受，都是每个人情感的自然涌现。我们要紧紧围绕“怦怦跳”，选择来自生活、来自我们亲身体验的事情，以“怦怦跳”为核心来构思习作大纲，让文章更具可读性。比如课本中《西门豹治邺》一文，作者写西门豹惩治巫婆和官绅的场面，就是整个故事最重要，最精彩、刺激的部分，作者用极恰当的语言去刻画官绅的害怕心情，以此突出西门豹的聪明和威力。

二、恰当地过渡，使情节衔接更自然。再好的文章，如果不讲究过渡的技巧也无法成为文之至宝。有些同学写出来的作文，看起来毫无层次，杂乱无章，很大原因就是没有进行恰当的过渡。如何写好过渡呢？当这层意思向另一层意思发生转换，或由这段内容向另一段内容发展时，就要有一个自然的过渡。我们可以利用承上启下的句子，把上下文联系在一起，把段落与段落连接在一起，以达到情节自然转换的目的。比如课本中《西门豹治邺》一文，写西门豹向百姓打听河神一事与他整治巫婆、官绅一事之间，就通过语言描写巧妙地将上下文紧密联系起来，使文章结构紧凑，层次清楚。



题目：让我_____的一件事

要求：请你选择自己亲身经历的一件事写下来，与大家分享。注意要把事情的经过写完整，写具体，表达自己的真情实感。字数在 350 字左右。

作文题目：_____

写作思路：

开头：_____

中间：_____

结尾：_____



[illegible]

[illegible]