

紧张害怕的心理描写

1.
恐惧是迷信的最早祖先，而每发生一次新的灾难，都会促使浑身颤抖的凡人祈求他们看不见的敌人息怒。

2.
而这一次，我的心情却是异常的紧张。我生怕爸爸妈妈回来不及回家来接我！我生怕。我紧张我害怕，在此时此刻，我屏住了呼吸等待着爸爸哈哈出现。

3.
恐惧是人类自身对事物的不了解、不确定，因此通过提高对事物的认知能力，扩大认知视野，判定恐惧源。

4.
我小声吟唱着，害怕一不注意就走调了。我的两脚微曲，不敢绷直，只要一崩直就会不停地发抖，整个身体就像泄了气的皮球，没有力气来支撑。

5.
四周一片漆黑，不见一个人影。我独自一人，一步一滑地走在田间的小路上，简直怕得要命。以前，我觉得这条路满惬意，它很短很短，转眼间就走到了尽头。可现在，却觉得它到处都隐藏着青面獠牙的妖怪，随时准备朝我张开血盆大口，而且这路很长很长，好像总也走不到尽头似的！

6.
一个人在家的时候，我会害怕。蟑螂爬过脚边会害怕。看了恐怖电影后一个人在家会害怕。招惹了学校里张牙舞爪的女孩子会害怕。但我最害

怕的，是那些将我当成异类和弱者我冷漠眼光。

7.

台下观众的欢呼声、加油声、呐喊声响成一片，那可真是一浪盖一浪。这欢呼声却让我有种莫名的紧张，我深呼吸，调整一下心态。

8.

他全身紧张得像块石头，他的心沉坠得像灌满了铅想救，已来不及了，我的心几乎提到了嗓子眼。

9.

一阵热风吹拂在我的脸上，我感到天气又热了许多，心里有些支持不住，一种要晕眩过去的症状从身体内部来临了。

10.

手术室里散发出阵阵刺鼻的药味，使人感到害怕。那蘸了消毒药水的棉花，一擦在肚皮上，觉得特别冷，止不住打了个寒噤。

11.

我紧紧搂住爸爸，心有余悸地看了一眼地下的东西，悬着的心才落了地：唉，哪是蛇呀，分明是一段绳头嘛！

12.

急得像热锅上的蚂蚁、豆大的汗珠从额头上滚落下来、急得不知所措、这个考场一片寂静，仿佛连自己的呼吸声都听得到、心急如焚、焦急万分、急不可待、迫不及待、心如火灼、急急忙忙。

13.

曾经害怕一个人的独处，怕自己会陷入无底的深渊，在那里胡思乱想，却爬不出来。曾经希望有人能够一直陪伴在自己的身边，不用说话，只要相互依偎。到如今，我已习惯了独处，也开始享受独处的时光。

14.

心不知道为什么跳动个不停，越跳越快，越跳越快，就像节奏越来越快

的鼓点，时而大声，时而节奏不一。

15.

我以为我害怕的只有告别的时候，原来我同样害怕重逢。每一次的重逢，我都会害怕马上告别。

16.

我感觉自己的心像要跳出来一般，徘徊、流浪却找不到出口，只知道自己将面临着项艰巨却又不得不为的重担，心突然间好累。

17.

夜晚，当我踏入黑黑的没有开灯的屋子时，我害怕极了，连大气都不敢出，心砰砰直跳，怀里像揣了个蹦来蹦去的小兔子，感觉有个灾难飞鸟似的在空中飞来飞去，随时都有可能砸到我的头上。

18.

突然，我发现路边似乎有一个黑影摇动了一下，猛地打了一个冷颤，脚下滑，溜出老远。从泥泞中爬起来，我也顾不得什么了，把心一横，一边发疯似地喊着“我不怕”，一边拼命地挥动雨伞向前跑去。

19.

她的嘴唇哆嗦着，好像拚命地想说话，可是有什么也没有说出来，脸上恐怖得一点血色也没有，只有两眼不住地闪动。

20.

当四十分钟跑过时，我的心跳似乎更加快了。我的心一直悬着。直到下午第四节课的时候，我的心才稍微安定了一点。

21.

终于到了激动人心的那一天，我既兴奋又紧张，我怀着紧张的心情，早早地来到了操场。来到操场，我发现天原来那么蓝，一朵朵云彩好似一只只绵羊，和煦的阳光洒在我的脸上，十分惬意。可我一直冒冷汗，我努力让自己放松下来。

22.

我早上起来经常心慌，就像做噩梦了一样，心跳加快心情激动，得持续半个小时才能好，怎么回事啊？

23.

在困境中的人们，往往在乎自己大过其他的任何事情，他们眼中的向死而生总是不太清晰，只是一味的害怕不敢前进，很想体会那么一种感觉，向死而生会不会给我更多更新鲜的生命。

24.

平时别看她泰然自若守着小书摊，其实脑子里的神经比弹棉弓上的牛筋还绷得紧巴，心里头就像是米老鼠踩转轮，一直安定不下来。

25.

人要是害怕痛苦，惧怕种种疾病，惧怕不测的事件，惧怕生命的危险与死亡，他就会什么也不能忍受。

26.

“喀啦啦”一声雷响。我“妈呀”一声，三步并作两步一下子跳到屋里，老半天还气喘吁吁，惊魂未定。

27.

我的两脚微曲，不敢绷直，只要一崩直就会不停地发抖，整个身体就像泄了气的皮球，没有力气来支撑。

28.

当轮到我讲演时，我心情不安地走到讲台前，稿子拿在手里，刚开始时，浑身就像通了电流一样。

29.

有时候会莫名的害怕，紧张得可以听见自己脉搏跳动的声响，因为此刻你安好，下一刻谁也无法预料会发生什么事，我能做的是珍惜这每一天，因为我也不知道明天会怎么样。

30.

今天，我们要进行期中考试。天气很阴冷，可是我的手心竟然出了汗，应该是要考试的缘故吧。我紧张的走进考场，心“怦怦”直跳，不知道这次题目有多难。我坐在座位上，焦急地等着老师发试卷。

31.

天空漆黑一片，我只听见自行车发出的“丝丝”声，还有自己那颗惊慌的心“咚咚”乱跳的声音。偶尔传来几声猫头鹰的叫声或者青蛙的叫声，我都要战栗几下。走了一阵子，我看到前面好像有几个黑影朝我这边移动过来，顿时，我以前看到过、听到过的各种关于鬼的故事都涌进了脑海。

32.

每次我一进黑黑的屋子，我就吓的手心淌汗，脚掌头皮发麻，全身出虚汗，你不知道，我就是害怕黑暗，怕我走不出来，怕黑暗中会藏匿魔鬼，怕见不到你了，我好怕。

33.

我害怕极了，连大气都不敢出，心砰砰直跳，仿佛有小兔子在心中蹦来蹦去，总觉得有个灾难飞鸟似的在天空中飞来飞去，随时都有可能砸到我的头上。

34.

我无法平息自己，只有一阵阵徘徊不定的脚步，涌动出我难以平静的情绪里快要胀满的一团团热热的气流。

35.

突然，脚踢在一个毛茸茸的东西上，我吓了一跳，紧紧贴在墙上，心里紧张极了，生怕那团黑影朝我扑来。那团黑影敏捷地蹿上房，用两只闪闪发光的眼睛瞧着我，然后“喵喵”叫了几声跑开了，我这才舒了口气，擦了擦冷汗。

36.

也不知是不是老天故意刁难，时间好像一直停在那儿不走了，唱了好久

好久都没唱完。一分一秒，也不知道有多少一分一秒，那段早已厌倦的音乐终于消失在我的耳畔，我的心也从半空中落了下来。回到座位上，摊开手掌一看，一手心全是汗水。

37.

她屏住呼吸，一动也不敢动。只听到自己的心怦怦地剧烈地跳动。似乎要碎裂了般的疼痛。她紧紧地闭住眼睛。

38.

望着满地的碎瓶胆片，我紧张得张开了嘴巴，呆呆地立在那儿，心里忐忑不安，万一爸爸回来发现了，准会狠狠批评我的。

39.

他听见他的动脉在两边太阳穴里如同两只铁锤似地打着，胸中出来的气也好像是来自山洞的风声。

40.

终于拨完了电话号码，可心里更紧张了，时间好像停留在那一秒似地，周围的空气都凝固着，我清楚地听到了自己的心跳。电话嘟嘟的响着，我怀着紧张、激动、兴奋的心情等着那边传来熟悉的声音。等待中的每一秒都考验着我的耐心。

41.

有的同学脸上的肌肉绷得紧紧的，好似冻住了一般；有的同学像被控制住的机器人一样，晃都不敢晃一下；有的同学紧锁眉头，嘴角往下，似乎要哭了一样，大概是老师让准备的东西没准备好，怕老师叫到他，为班级减分。

42.

孩子，如果害怕的话就别看吧。尽管不看针头扎进娇嫩皮肤的情景，但是看着她那耸着的小小肩膀，还是可以感觉到，孩子仍然害怕。

43.

葛朗台老头的眼睛从文书转到女儿，从女儿转到文书，紧张得脑门上尽

是汗，一刻不停地抹着。

44.

周遭如此喧嚣，唯此时此前最令我牵动，心唯尔，神唯尔。世间多变，思绪飞逝，而我却脑中素雪茫茫。纵使万籁齐奏，只有心中扑腾之声响彻耳际。

45.

最糟糕的是我家那条巷子的路灯坏了。黑洞洞的，好像怪物张着的大嘴，我的心咚咚直跳，我慢慢地靠到墙根，顺着墙一脚高一脚低地走着。周围静极了，只听到我自己的喘气声。

46.

你害怕的越多，那么困难就越多；什么都不怕的时候一切反而没那么难。这世界就是这样，当你把不敢去实现梦想的时候梦想会离你越来越远，当你勇敢地去追梦的时候，一切都会为你让道，尽情的追逐吧。

47.

那个“鬼影”在窗外摇摇晃晃的，似乎要闯进来，吓得我“妈呀”一声尖叫起来，赶紧用大棉被紧紧地裹住自己的脑袋。

48.

当我拖着沉重的双脚走向台上时，才回过神来，我马上就要开唱了。站在最后一排，也是最高的，下面的一切的一切都尽收眼底。我发现每一个人都在盯着我，我的心跳加快了，脸上火辣辣的，好像被谁抽了耳光似的；手心里也时不时的渗透着冷汗。我再也不敢往下看了，只是把眼睛微微地闭上，等待着、等待着。

49.

想起来心里都有一点害怕，几百个人的眼睛都盯着自己，也不知道当时的我有多么好笑。合唱比赛对我来说真的是一种巨大的考验，考验我的胆量，我的勇气。

50.

山夜，没有明月，我开始感到山风的萧瑟。偶然望见棚外乌黑乌黑的老树干，它正挺直着腰身插入黑暗的天空，阴森森的。我听到乌鸦或猫头鹰使劲地朝我哭叫，哭得好伤心好伤心呀！我想起了村东大老板给我讲的那些鬼魂的故事。

51.

突然害怕听所谓的真相，有时真相本身比故事更让人心痛，渐渐喜欢沉默，微笑面对喜与悲。听着别人的故事，诉说别人的生活，其实也在诉说自己的人生。

52.

他拚命地奔回船上去，躲在网下面，牙齿彼此打架，全身哆嗦，仿佛魔鬼已经抓住他的一只脚似的。

53.

我也会害怕，一个人的夜里，独自品尝着你给的寂寞，抽烟来掩饰自己的难过！房间里到处弥漫着思念的味道，带着一丝丝惆怅的烟雾熏痛了双眼，竟然忍不住流泪，没有你的世界永远是那么孤单！

54.

看到同学们都在紧张的答题，我也赶紧收回了目光，继续写我的卷子。写着写着，后面的题目渐渐难了起来，我想了半天才答出一道题，我也有些紧张了，我手心上出满了汗，额头也冒汗了。

55.

那种紧张与恐惧仍然占据了整个脑海，脑中一片空白。我的两脚微曲，不敢绷直，一要一绷直就会不停的发抖，整个身体就像泄了气的皮球，没有力气来支撑。

56.

女人，你总是那么害怕独处，却总是孤单一人；女人，你总是那么容易付出，明知是痛苦，却还那么执着；女人，你总是那么容易受伤，明知是欺骗，却还自欺欺人；女人，你怎么总是那么傻，让人心疼。

57.

我望着他，他已爬到了半腰，我大气也不敢出，死盯着，脑门浸出了汗珠，连小伙伴们也惊得个个张大了嘴巴。

58.

天已经很黑了，走进楼道，楼道里黑洞洞的，我的心怦怦直跳，总觉得不知道从哪儿会钻出个人来，我越想越害怕。

59.

我丢开了愤怒，惊慌害怕地奔向他。那种绝望的宿命的预感又重新降临，我害怕会再次失去他，他那么轻，那么轻那么轻。

60.

他们赶快往家跑，只觉得浑身玲彻骨髓，连自己也不知是为了什么，只是模糊的、无以名之的恐惧。

61.

我是一个很普通的人，既然很普通，那么我也跟一般人一样，只要一紧张，汗水就会顺着脸颊慢慢地流下来，止也止不住。不一会，汗水就会浸透我的衣衫，好难受，本来宽宽的衣服变成了紧身的衣服，你们说难不难受？

62.

这对于那个青年人是一个可怕的时候，每一秒钟的滴嗒一声，都像是一把铅锤在他的心上敲击了一下。

63.

我箭步似的走到学校门口，我犹豫了一下，心猛的绷紧了，我不禁放慢了步伐。突然觉得冰冷的天气异常的热，不知道是不是取暖过度手心冒着冷冷的汗，湿湿的。

64.

恐惧会驱使人们走向任何一个极端；然而，一个卓越的人物所产生的恐惧却是一个难以解开的迷。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/43m0b6nero.html>