# 我忍不住落泪范文素材优选12篇

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-03-28

*我忍不住落泪范文素材 第一篇“友谊，什么是真正的友谊？”我不止一次地问自己。陶应杰是我亲密无间的好姐妹，我俩几乎整天形影不离。我总是认为我和她的友谊是别人不可嫉的。但是有一件事，完全改变了我的看法，让我看透了她，也看透了我们之间所谓的友谊。...*

**我忍不住落泪范文素材 第一篇**

“友谊，什么是真正的友谊？”我不止一次地问自己。

陶应杰是我亲密无间的好姐妹，我俩几乎整天形影不离。我总是认为我和她的友谊是别人不可嫉的。但是有一件事，完全改变了我的看法，让我看透了她，也看透了我们之间所谓的友谊。

有一次，我有一道题不会做，就请我的好友陶应杰教我。她一口就答应了，并说放学的时候教我。放学了，我一蹦一跳地来到她的位置上，请她教我这道题。陶应杰见到我后，愣住了，从嘴里挤出一句话来“什么事？”我也愣住了心想：好你个陶应杰，早上答应我的事这么快就忘记了，还算不算是我的好朋友呀?我边想边对陶应杰说：“什么，什么事呀!还不是请你教我题目嘛！”我说完，陶应杰刚想告诉我怎么做时，我的死对头朱志益就威胁她说：“陶应杰，你要是说了我就再也不教你题目了。”陶应杰犹豫了起来，朱志益见到就眼疾手快地从书包里掏出了一个大果冻，放在陶应杰的面前，对他说：“知趣的就不要说。”朱志益说完，又炫了一下手里的大果冻，陶应杰两眼紧盯这大果冻，魂都被勾走了。朱志益见到这情景，便把大果冻给了她。陶应杰乐不可支地接过了那个大果冻。任凭我怎样对她说，她也不理睬，我没办法了，只见朱志益正在一旁偷笑。我的心里很难过，为什么我教友不慎，交了个这样的“好朋友”，见利忘义。这时，我的眼里噙满了泪水，我忍着不让它们流出来，任它们在我的眼眶里打滚。但是我太伤心了，悔恨的泪水最终还是流了出来，他们顺着我的脸颊躺了下来，我压抑了许久的泪水涌了出来，如火山爆发出来。

那次，我流泪了！我的心凉透了。我一直在问自己：“什么才是真挚的友谊呢?”

**我忍不住落泪范文素材 第二篇**

谁都有哭过的时候吧？是委屈的？幸福的？还是感动的？那天，我就留下了感动的泪水。

那天上午，我写完作业，休息了一会儿，打开手机上的腾讯新闻中的视频，看看有什么新闻。翻着翻着，我突然停住了，因为有一条新闻说“最漂亮的吸烟女孩没想到最后会这样”好奇心促使我打开新闻，打开新闻后，首先映入眼帘的是几个大字：“喂，您好，请问您是赵小宣的吗？”“是的，是的。”“请您到来一下，我有话要说。”后来，我看见一位在批评一位女孩，她叫赵小宣，应该是个不良少年，还在那东张西望。女孩的旁边还有一位中年人，是她的。批评了几句，就让他们回家了。

回家的路上，赵小宣问她的爸爸：“你给我买apple6了吗？”爸爸弱弱地说：“没，没有。”赵小宣很生气，头也不回的走了。第二天，赵小宣又问爸爸那个问题，爸爸还是说没有。第三天，爸爸向老板借钱，去手机店买了一个apple6。此时，赵小宣正在和逛街，她还对倾诉：“我爸从来不记得我的生日，真烦！”这时，爸爸看见女儿在马路对面，就冲上去，准备给女儿手机。可是，不幸的事情发生了一辆大货车撞上了他！赵小宣看见发生了车祸，便上去看，当她看见是自己的爸爸时，伤心欲绝，泪流满面。爸爸临死前还掏出手机，说：“看，爸爸给你买手机了”“爸，我不要手机了，我要你！你别死呀！”赵小宣悲痛万分。她后悔，她自责可，一切都晚了，都晚了看完新闻，我已是泪流满面，回想着爸爸平时为我做的点点滴滴，只觉得这就是。

感动或许就在一瞬间，泪花便在那一刻涌出。眼泪，其实就是因为我感动。

**我忍不住落泪范文素材 第三篇**

寻找幸福，撑一支长蒿，向青草更深处漫溯，去发现那用爱砌成的五彩缤纷的天桥，去体会那隐藏在深处的、最无私的母爱，去感受母亲绽放在我心间的那美丽的彩虹，去报答那如彩虹般绚烂的伟大的爱！

记得那次我们全家去游玩，天空是如此的晴朗，如同我今天的心情一样，我们去了公园玩了许多有趣的东西，借假日刚好出来放松一下心情。父亲、母亲平常很累，没空出来玩，在这次的游玩中，我看到了他们脸上显示出很久没有出现过的开心了。那是很少看到的笑容，我的心酸了，忍不住流了两行泪。

今天是我最开心的一天，妈妈喜欢赏花，我就陪着妈妈一起去赏花了，弟弟和爸爸去玩些刺激的游戏去了，这个季节正是赏花的好时候，一朵朵刚绽放的花，香味四溢，更不用提它们的美了。有些只还是花苞，但也不比它们差，好景不常在，顿时乌云密布，天阴沉沉的，好像要下雨了，真不出我所料，雨点像豆粒一般往下掉，好可惜的花。

这时妈妈脱下外衣，让我穿着，让我别着凉，我看了看妈妈，她穿的是如此地少，我说：“妈，我不怕冷，您自己留着，别着凉了。”可妈妈却很坚定的说：“快穿上。”我只好穿上了开始大步的向前跑，去找个可以遮雨的地方，我在跑的过程中往后看了一眼，开放的花都被雨打掉了花瓣，那花的叶子好像是母亲一样保护着那些小的没有开放的花苞，所以没开放的花苞才幸存了下来。当我转过头来，看到了妈妈全身都湿了，可是还在用衣服遮着我，不让我受到一点的伤害，我忍不住流泪了。

母亲，您用您伟大的\'爱在我的心间绽放出一道世界上最夺目的彩虹，它是我最宝贵的财富，在我失意时，是它给予我温暖；在我动摇时，是它给予我信念；在我受挫折时，是它给予我勇气……这彩虹般绚丽的爱永驻我心间，谢谢您，母亲！

**我忍不住落泪范文素材 第四篇**

太阳炙烤着大地，狗热得吐出了舌头，连知了也热得不肯鸣叫，大地像个大烤箱似的，仿佛马上要烧起来了。

“外公，我们快走。”我奶声奶气地叫道。外婆却劝道：“囡囡啊，外面那么热，待会晒黑啦！”“不嘛。”最后外婆无奈地把筐西瓜搬上了摩托车。

“走喽！”我大喊着。我把头靠到外公背上，伴随着一阵阵风，我们终于到了集市，大街上没多少人，见此，我马上奶声奶气地吆喝着：“卖西瓜喽，卖西瓜喽！”这声音也吸引来了不少顺客，外公眼睛不好，即使那时我年幼，但还是会帮着外公收钱。

不知不觉，太阳公公便升到了我的头顶上。这时的我们早已汗流泱背，外公看我快坐不牢了，便会带我去超市里，我和外公轻车熟路得走到冰箱前，我拿了个冰激凌，外公却拿了包他最爱的花生。于是，我们借着这个名义到超市门口叫卖，超市里的一股股凉风吹出来，让我感到一丝丝凉爽。

不知不觉，太阳公公也下山了，我又坐上那辆摩托车，把头靠到外公背上，我和外公也渐渐消失在了大道上。

日月如梭，两年时光过去了，我回到老家，又轻车熟路地走进超市买了冰激凌和一包花生。突然，老爸接到一个电话，然后全家火速赶到医院，只见外公躺在病床上，似乎已经奄奄一息，外公看到我，摸了摸我的脸，然后笑了笑，便安心地走了。我看看手里的那包花生，不禁跑出病房，失声痛哭起来，我紧紧抓住手中那包花生，串串泪珠从我眼边滑落，回想以前，我和外公一起坐在超市前吃着冰激凌和花生，不禁潸然泪下。

记忆这东西很奇妙，有些事，明明才没过去多久，却已忘记;有些事，已逝去多年，但在心中却无法忘却。

**我忍不住落泪范文素材 第五篇**

星期五，我们正好放月假。到这时我才想起来还没有给妈妈打电话呢。

我快步跑到一楼，拨通了妈妈的电话，妈妈接听后我告诉了她今天要放月假的事。她听见之后明显很吃惊。她说：“你就在教室待的，我过去接你。”听到这句话，我感觉心里有一种说不出的温暖。我让妈妈在家里等我，我自己回，她同意了。

之后我与同学去宿舍整理换洗的衣服，没想到下楼时已经一点了。妈妈要在下午两点上班，而我三点才能回去。于是我又给妈妈打了一个电话，想让她先上班，我下车之后去找她。可是妈妈在电话那头说等我回来她再上班。听到这句话，我的眼睛变得有些湿润了。妈妈就是这样，不管你几点回来，她会一直等你。

我快速坐上了回家的公交车，只想着要快点回家。在车上，我看见了一位妈妈领着自己的孩子坐车。我不禁想起了在我发烧时妈妈无微不至的照顾。我的眼泪不知什么时候顺着脸颊流了下来。我赶快打开了窗户，想让风把眼泪吹干。

当车快到家门口时，我突然发现，妈妈拿着紫色的雨伞，在车站焦急的等待着我。我赶忙下了车，走到妈妈面前，看着她那已经有了皱纹的脸。妈妈看到我就笑了。把钥匙给了我，又嘱咐了几句就上班去了。我看她走路的样子有点不稳，我的眼泪又止不住的往下流。

爸爸回到家后对我说：“你妈妈两点就下去等你了。”天气那么冷，妈妈一定会感冒的。想到这里，我的眼泪再一次不争气的流了下来。

母亲就是这样。她只是在背后默默的关心你，不想让你知道，怕你心痛，怕影响你的学习。为了你，她可以付出一切。而她却不要求回报，你的成绩就是对她最好的礼物。

**我忍不住落泪范文素材 第六篇**

今天，我们班播了一个让全体同学都失声痛哭的视频——《让生命充满爱》，这个视频震撼了我的灵魂。

这个视频分四个部分:一、爱祖国。二、爱老师。三、爱父母。四、爱自己。视频开始了，只见台上有一位老师在讲开场白。有一句话深深地刻在我的心中:“为中华民族之崛起而读书！”正是这句话让我泪流满面。是啊，祖国的希望寄托在我们少年身上，俗话说:“少年强则国强。”我们一定要好好学习，长大为祖国做出重大贡献。老师是辛勤的园丁，我们只是美丽的花朵。是老师抚育着我们，他们对我们就像对孩子一样，甚至比自家的孩子还要亲。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”这句话一点也不错。演讲人邹老师让班主任老师都到前方来，让学生们一个个拥抱老师。这时，老师心里该充满着多少欣慰呀！这一幕，让许多同学都泪流不止。“男儿有泪不轻弹”可有些男生也哭了，也许男生们真的被感动了吧！我们都是母亲十月怀胎所生，他们一生为我们操了很多心，可是我们回报他们了吗？也许没有，但我们以后要做到报答父母。虽然我们现在没钱给父母，但是我们的成绩足以回报他们。邹老师让同学们对自己的父母爷爷奶奶外公外婆都说一声:“您辛苦了！我们永远爱您。”还让同学们对在座的父母跪下或者拥抱，这都是同学们真情流露真心表达。邹老师问同学们长大以后准备做什么？确实，做事都要选择自己喜欢的。

我在心里也觉得愧对自己的父母。没在他们下班后递上一杯水，帮他们捶一次背。妈妈每天晚上都要提早下班帮我辅导功课，还要做家务，以后我一定要帮妈妈做一些事，好好学习，长大后报答他们。

《让生命充满爱》，我一辈子也不会忘记！

**我忍不住落泪范文素材 第七篇**

相信大家都流过眼泪吧？我也不例外，有些泪是高兴的泪，有些泪是难过的泪，有些泪是感动的泪。而那次，我流的却是委屈的泪。

一个星期天晚上，月光如水，洗完澡的我舒舒服服地躺在床上听歌放松身心。

正当我听得如痴如醉的时候，奶奶匆匆忙忙地走进来，我马上坐起来，问：“奶奶，有事吗？”“没什么事，我只是来这里拿东西！”奶奶回答道。“哦！”我听见没什么不妥，爽快地回答道，又继续听歌。

没过多久，我听见天打雷劈般的“哐当”一声巨响。我一跃而起，急切地问：“奶奶，怎么啦？是什么东西摔下来了吗？”“装幸运星的瓶子被我不小心摔碎了！”我听到“幸运星瓶子”五字时，马上跳下床，走前一看，只见妈妈亲手折给我的生日礼物——幸运星散落一地，心爱的玻璃瓶也碎成了好几块。此时的我既心疼又生气，但还是强忍住泪水，默默地低下头帮奶奶收拾“残局”。

突然，奶奶的手不小心被玻璃碎片割伤了，流血了。我见了，真是心疼，急忙跑去客厅拿了一个创可贴。我把创可贴贴在奶奶手上时，奶奶却生气地抱怨道：“就是因为你，不然我的手就不会割到的！”我委屈地想：为什么说是因为我呢？我只是把玻璃瓶放在桌上，是你自己不小心碰下来的！奶奶见我不肯道歉，更气恼了：“怎么？还不知道自己的错吗？要不是因为你搞七搞八，我就不会受伤！”我听了，疑惑不解地回答道：“为什么责怪我？是你不小心把瓶子摔下来导致的！”“还不承认？打电话告诉你爸，让他教训你！”奶奶恶狠狠地扔下一句话，气冲冲地走了。

我听了，眼泪像断了线的珠子，不停地往下掉，委屈、难过、生气交织在一起，奶奶，你怎么那么不讲道理呢？

**我忍不住落泪范文素材 第八篇**

我是个不太爱流泪的女孩，就算我受了很大的委屈，也忍着不让泪水掉下来，可是，那次我却流泪了。

那是开学的第四周，我们老班李老师说：“明天考试，你们这一周要加紧复习！”我们听了，异口同声地回答：“是！~~~”

我回到家里，心想：“反正这段时间教的内容也不深，就不复习了吧！”想完，我就拿起零食吃了起来，不知不觉就到了6点钟，这时，爸爸妈妈回来了，他们问我：“作业做完了吗？”我回答到：“当然做完啦！”他们有问道：“今天老师要求复习吗？”我愣了一下，说道：“没~~~~没有，我朋友叫我了，我出去啦！”说完，我就下楼去玩了。

第二天一早，李老师就来到教室，说：“现在进行考试，把书收下去！”考卷一发下来，我连忙一看，这到题不会，“恩~~~，可能下面的会做吧”我小声嘀咕到，可一看，大多不会，我真是后悔死了，如果世上有卖后悔药，我想我现在肯定要冲出去买来全部吃光光，可惜，医学家们还没研究出来，我只好硬着头皮做完了，结果试卷发下来一看，78！我想：“天呀！这么底！”我想到这儿，鼻子就酸酸的，想哭，却哭不出来。

下课时，李老师把我叫到办公室里，说：“杨楠，你怎么了？怎么会考得这么差呢？”“我我……”我竟然一时说不出话了，李老师看到我这个样子，和蔼的说：“你会教室吧，我相信你瑕疵一定回考好的”说完，摸了摸我的头，我转身，流下了泪水。

回到家里，我一下

就跑到房间里痛心地哭了起来，我想：“我今后一定要女里学习，一定不辜负老师和家长对我的希望！”

**我忍不住落泪范文素材 第九篇**

从小自己就是一个爱哭的孩子，用老妈的话来说，我从小到大哭过的眼泪，如果收集起来的话，都能够装两大桶了！所以可能也就是因为自己哭的次数太多了，所以好多哭的原因，却反而记不清了！

但是在自己的记忆中，有那么一次，自己的哭是因为自己委屈，而委屈的原因，就是自己被老师误会！而且是莫名其妙被误会的那种！

记得那是在自己小学四年级的时候，有一天下午自己正在做作业，突然被老师叫到办公室，问我说班里有人，谁在说话？因为当时可能我真的是在认真的写作业，完全没有注意到教室里的情况，所以自己也就实话实说，自己没有注意到谁在说话，或者谁在做小动作之类的！

但是老师却觉得我是一个不实在的人，没有跟他说实话，是因为我想装老好人，所以就严厉的批评了我，说做人应该诚实什么的，最后说到动情处，还动手打了我！

虽然打的并不是特别的疼，但是我感觉自己特别的委屈，因为自己真的没有发现，就是班里边有谁在说话，自己当时的所有注意力也就在自己的作业本上面，自己也没有想着，就是想要当老好人，怕得罪谁之类的！

可是老师就那样，不红青红皂白的批评了自己，还动手打了自己！

虽然自己现在想一下，可能当时打的也并不是特别的疼，但是自己却感觉特别的委屈，放学回到家之后，自己还在家里哭了好久好久，就感觉自己不应该受到那样的对待！

毕竟自己说自己没有注意到谁在说话，也确实是实话实说！

但是老师却不相信自己，所以那一次我是真的流泪了，流泪的原因却是因为被误会！

**我忍不住落泪范文素材 第十篇**

事情已经过去了很久，但至今仍记忆犹新，难以忘怀，只因为那件事让我后悔不已。

那是一个阴雨天，窗外下着淅淅沥沥的小雨，刮着肆虐的大风，我和同学们在教室里安静地做着数学题。很快，做到我不擅长的应用题了，我正眉头紧锁，绞尽脑汁地想着解题思路，不经意间看到了坐在我斜对面的齐嘉宜，看到她面带微笑，轻松自如，手中的笔正飞快地从试卷上划过，不用想就知道这题对她来讲再简单不过了。这便引起了我的愤怒，我愤愤不平地想：原来齐嘉宜学习还不如我，现在却比我好这么多，而且这几次的成绩也都比我高。我气愤极了，心中便萌生出一个想法：要不我趁老师不注意，向她扔一个小纸团，等她弯腰捡起来时，正巧被老师发现，还以为她违反纪律，最终不让她考了。

我不禁被这想法吓了一跳，使劲摇摇头，使自己清醒。齐嘉宜学习有进步，我应该为她高兴才对，决不能因为这个而“陷害”她呀！我虽然学习不如她，但我应该好好努力。可是心却不听使唤，不自觉间，我已经把小纸团团好了，犹豫着该扔不该扔。可看着她如此得意，我咬咬牙，一下子扔了过去。她察觉后，低下头看了看地上的纸团，好奇地捡了起来。就在她拆开的那一刻，老师抬起了头……她不能考了，向我投来愤怒的眼神。下课了，她走到我面前，呜咽地说：“你根本不是我的好朋友。”说完便走开了。

我呆呆地站在那里，不知所措，我知道我错了，后悔不已。回家的路上，外面的雨更大了，风也像狼嚎一样呼啸着，而泪水就像这雨一般倾泻而下。如果再给我一次机会，我绝对不会再做这样的事情。

**我忍不住落泪范文素材 第十一篇**

暑假去柬埔寨之前，我翻阅着各种吴哥窟的介绍，对那里的阳光和精美的神庙充满了期待，却没想到这次柬埔寨的吴哥窟之旅一次又一次让我忍不住流泪。

漫步于大吴哥的小道上，地面在炎炎的烈日下泛着白光。路边稀疏地种着的树，也打蔫了。游人们个个戴着太阳帽，撑着太阳伞，全副武装地欣赏道旁石雕的残缺美。忽然，耳边传来了一阵稚嫩的叫卖声：“卖镯子喽，卖镯子喽——”只见，一个十岁左右的小女孩，正挎着篮子，卖力地叫卖着。她走到我们跟前，先用双手合十行祝福礼，又举起篮子，用晒得发黑的小手小心翼翼地取出几个饰品，努力抬起疲惫的头，诚恳地用英语说：“女士，这些镯子是纯手工的，可精致啦，可配您啦。”她又转过头请求般地望着我：“小姐姐，买一个作纪念吧！”同行的阿姨问：“小姑娘，你不上学？”她用并不流利的中文回答：“我们只上半天，下午全部出来赚钱。”这时我注意到她磨出血泡的双脚居然没有穿鞋，那肯定是买不起鞋。妈妈对我说：“因为打仗，他们才会这样贫穷。”这时，我的心中掠过了一丝酸楚，是战争让他们失去了幸福的上学时光。

我们游览了吴哥窟的石雕后，在一个土堆旁边看见一个骨瘦如柴、身穿白衣的老太太正向游人兜售自己做的“祈福圈”。只见她伸出一双饱经风霜的手小心翼翼地把圈套在一个老外的手腕上，仿佛是怕把老外白皙的手弄脏了。老外塞给她几个美分，老人用感激的眼神望着那个老外，口里念念有词，似乎在说：“好人平安。”妈妈上前和她聊了起来（妈妈会英语的），知道她的儿子在战争中战死了，现在她孤身一人，靠卖手工艺制品维持生计。据说每个月还要缴好多税给警察，听到这里，我鼻子酸酸的，喉咙哽住了，她送出了那么多“祈福圈”，却不曾为自己求得幸福。

在回宾馆的路上，我们又见到了一道特别的“风景”。一座木亭里坐着五六个中年男子，他们或手残或脚断，都拿着一种乐器，为路人吹吹打打，讨些钱财。我正奇怪，哪来这么一支“残乐队”？亭子旁的一块木牌告诉了我答案，木牌上赫然用中文、英文和日文、韩文写着“地雷受害者”。哦，原来他们是战争的牺牲品，因为战争他们丧失了劳动能力，为了养家糊口，不得不卖艺求生。我们一群人在木亭旁停了下来，“残乐队”便开始奏乐。手残的那个用脚使劲地弹着土琴，无脚的那个坐在地上拉着二胡，眼瞎戴墨镜的在领唱……他们的演出并不精彩却很使人心酸。望着他们的认真劲儿，我的眼泪夺眶而出。这眼泪里有同情，有怜悯，有悲愤，更有一份敬佩。

吴哥窟是美的，在很大的一片水域前，有着1500年历史的城堡静静地黑压压地耸立在中央，夕阳的照射下，宁静而安详。这种异域的、超越时空的美，让人动容和惊叹，而那里的贫穷和战争更让人流泪。我的思绪回到1000多年前，我看到伟大而浩瀚的吴哥正在修建；回到1500年前，那里是全球最重要的经贸中心……时间又转到21世纪，柬埔寨得到了来之不易的和平，却处处还遗留着贫穷的痕迹。我希望那里的儿童不再失学，那里的残疾人得到照顾。我诅咒战争，我敬佩吴哥窟善良的人民。

**我忍不住落泪范文素材 第十二篇**

“真是的，今天是我的生日，居然没有人记得，难道他们忘记了？”我如此生气，是为什么呢？事情还得从头说起。

今天是星期日，是我梦寐以求的一天。我飞快地起床，接着马上把其他的事做完。有人一定会猜我今天是要出去玩，那你可就猜错了，今天是我11岁的生日，我非常期待爸爸妈妈送给我的礼物。过了一会，爸爸妈妈对我说：“儿子，我们俩出去逛街了，你一个人在家里玩。”说完，门就“砰”的一声关上了。虽然我猜想他们嘴上说是出去逛街，其实是去给我买生日礼物，但是我还是忍不住在床上大叫了一声。过了一会，他们便回来了，可是手上空空如也，我顿时感到非常失望，躺在沙发上翻来覆去，但我还是抱着一丝希望：也许他们只是暂时忘了今天是我的生日而已。为了让爸爸妈妈更快想起今天是我的生日，我便去“启发”他们。我先飞快地跑到妈妈面前，急切地问道：“妈妈，你还记不记得今天是什么日子？”妈妈便打开手机看了看，说：“今天不就是星期日吗？”“再好好想想！”我恨不得马上告诉她今天是我的生日。妈妈想了想，便说：“不知道。”我就对妈妈失去了耐心，便去把爸爸找来，问道：“爸，你还记不记得今天是什么日子？”而爸爸的回答也和妈妈没两样。我便直接说道：“今天可是我的生日！”爸爸就只对我说了一句“祝你生日快乐，儿子！”我听了之后，非常生气，便一直待在房间里。到了晚上，我睡觉的时候也没见爸爸妈妈送我生日礼物，我非常伤心，泪水顺着脸颊流到了枕头上。过了一会，爸爸把我叫了起来，我不情愿地起来了，我一看，是生日蛋糕和礼物，不禁喜极而泣。

现在回想起那件事，只觉得挺好笑的，居然还会因为看见爸爸妈妈假装忘了自己的生日而生气。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！