# 心理日记100字范文优选10篇

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-01-15

*心理日记100字范文 第一篇我今天真伤心，又是割到手了，又是哭了俩次，还说去摘橘子，可我，连这心情都没有！今天，我去摘橘子了！凌晨6点，我在床上打滚，来发泄出自内心的兴奋。一睡就是一小时，已到了7点了，我变身八爪鱼，又是洗脸，又是找衣服，又...*

**心理日记100字范文 第一篇**

我今天真伤心，又是割到手了，又是哭了俩次，还说去摘橘子，可我，连这心情都没有！

今天，我去摘橘子了！凌晨6点，我在床上打滚，来发泄出自内心的兴奋。一睡就是一小时，已到了7点了，我变身八爪鱼，又是洗脸，又是找衣服，又是把书包里的东西倒出来，才兴奋地去了。

无语啊，刚出门公交车就走了，我追啊追，追到车的后面，还差一步就到了，谁知车子“跑”了！我才急急忙忙地跑步去了聚的地方。

到了那，只见那像一盘散沙，跑的跑，跳的跳，用这来比喻恰当不过了！YES！要出发了！我好不容易才挤上了车，坐到了一个靠窗户的.位置。一路上，看到了许多沙子，许多荒山，上面有人在改变它们的面貌，希望明年后的今天，这里是一片片小树林……我在期待着，期待着荒山变树林；我在期待着，期待着车子开快些；我在期待着，期待着快点到那个橘子林……

终于到了，刚下车看到的令我不可思议，还是一片土，就是土上长了一些橘子树嘛，这是个不好的开始。刘老师要我们组队，我是和黄厚翔他们一组，还以为班干部在一起会好许多呢，接着，我们开始吵了。

摘了几个橘子后，我找到了一张桌子，于是，这便是我们的休息地。他们接二连三地来了，我本来是坐在何京鸿边上的，可一眨眼的工夫，黄厚翔就抢了我的位置，何京鸿可以为我证明的，可他没做声，所以，我被冤枉了，只好哇哇大哭起来。旁边的人都在为我递纸，擦眼泪，安慰我等等一些感人的举动，我哭的更厉害了，只好弄的他们忙手忙脚，我的内心充满感谢。

吃饭的时候，我特意买了一瓶营养快线，想不到王琪媛为了和我比，也买了一瓶营养快线，接着，我们这发生了一起“土匪”抢饭案。菜一来我们就疯狂地抢，拼命地抢，直到没有了为止。更开心的是，因为我说的一句话，胡绪文把嘴里的牛奶喷了出来。

吃完了，我们来到土地边，挖起了红薯，哇！何京鸿挖到了一个红薯！胡绪文笑着走过来说：“这是我埋的红薯！”我大笑起来。我学着他们有模有样地拿着镰刀劈木头，最终以失败告终，还留下了一起“血案”，手上多了一个伤疤，可怜可怜！我只好去一个阿姨那擦洛合碘，疼的我直叫。

要回家了，我又被齐君打了几下，被许多人打了，他们说是我在挤，我在被他们挤！承受不住的压力，变成了眼泪，一滴一滴地落下。车上，我一言不发，沉默着，沉默着，睡着了……当我醒来的时候，陈晴雨睡在我的背上，我欣慰地笑了……

这是开心的活动呢，还是伤心的活动呢？

【心理活动的作文3篇】

**心理日记100字范文 第二篇**

心理活动描写作文

一次,我真的哭了

听妈妈说我从小就不喜欢哭,即使小时候学走路时,摔得很痛也总是爬起来继续走.长大以后我更不喜欢哭了,我认为哭是弱者的表现,是一种无能的宣泄,再重的伤害,再深的感动我也会把泪水藏在心里.

然而,那一次我却无法控制自己,真的哭了.

我有一位勤劳,善良,能干的妈妈.妈妈一生辛勤劳作,日出而作,日落而息,任劳任怨,仿佛从不知什么叫疲倦.爸爸是小学老师,家中里里外外的活全落在妈妈一个人身上.但我从未听妈妈说过一声累,叫过一声苦.妈妈心地善良,从不伤害别人,对自己的子女更是疼爱有加.在我们的心目中,妈妈是世界上就伟大最可信赖的人.

然而,”天有不测风云.人有旦夕祸福“,在我上六年级的那一年,妈妈生病住进了医院.听到这个消息后,我请了几天假回来照顾妈妈.在医院的几天里,我每天都问妈妈:”妈妈,好点了吗 “妈妈每一次都会吃力的点点头,发出低弱的声音:”好点了.“可是,妈妈吃力的声音,苍白的脸色分明告诉了我:妈妈的病一直没有好转,妈妈一天比一天难受.

我的心纳闷了:如今医学技术那么高明,有什么病治不了的.爸爸一直没有告诉我们妈妈的病情,我何不去问问医生.到了医生那里,他问过我是病者的`什么人,然后说:”你爸爸不告诉你是不想让你伤心,我告诉你是想让你有个心理准备,你妈妈得了的是晚期癌症……“我如同晴天霹雳,再也听不下去了.撕心裂肺的喊起来:”不可能的,这是不可能的.“

接下来眼前一片模糊,我不知道自己是怎么从医生办公室出来的.但我记得我作了很大的努力,才把夺眶的泪水收回眼里.我不能让妈妈看见我哭,更不能让妈妈知道她的病情,不然她会拒绝治疗的.我努力装出没事的样子回来照顾妈妈.

住了好多天院,妈妈看到病情没有好转,就吵着要回家.我们拗不过她,只好依了她,把她接回了家.因为面临毕业考试,妈妈几次劝我回校,说老呆在家里会影响学习,家里还有哥哥,姐姐照顾,叫我放心回校.我真不想在这个时候离开妈妈,后来在一家人的劝说下第二天我才决定回校.

第二天早上,当我拿起行装要出门时,妈妈拖着极度虚弱的身体走到我身边说::”孩子,这100块钱你拿去学校用吧.“

我愣住了,呜咽着说:”妈,你身体不好,就留着自己用吧.“

”傻孩子,妈在家里用不着,你拿去学校用吧,好好念书,妈以后还等着你养呢.xxx

顿时,我什么话也说不出,只是极力的控制自己,我不能在妈妈面前哭,妈妈想让我放心,我也要让妈妈放心.

走出家门,我再也控制不了自己,泪水像缺了堤的坝一样涌出来,我孩子般的哇哇大哭起来,把内心所有的悲伤,痛苦都哭了出来.我的心碎了,我无法想象没有妈妈的日子,将会怎么样,如果能换回母亲的生命,我将不惜任何代价.

从来不相信眼泪的我,那一次真的哭了,哭得好伤心,哭得好委屈.

**心理日记100字范文 第三篇**

花开并蒂，满心的忧愁又袭来。此时愁似李清照的那句只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁。又神似问君能有几多愁?恰似一江春水向东流。

失败的源泉来源于自己，应找于自身的原因，但不能一味地给自己找借口，那等于间接地害自己。勇敢面对它，这是给予自己下一次成功的机会，只要勇敢的把握好它，相信努力一定会有收获。功夫不负有心人。这是古人留给今人的名言佳句，也是古人曾用毕生经历去实践的。

为什么他们能做的到，而我却不行?因为我没有那个决心和毅力。

花开花落，是正常的生理现象，就好像失败和成功一样，没有一个人生来就从没有经历过一次失败，即便是伟人，也是在失败和挫折中长大的。也没有一个人一生以来从没有成功的经历，而我们都是在失败和成功之间徘徊，至于前途为何不同，一方面有机遇，就像杜甫的那句脍炙人口的诗东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔。另一方面便是自己为此是否努力了。

这是我坚强的一个内心在安抚那个柔弱的内心，使双方能合二为一，成为一个真正地自己。

**心理日记100字范文 第四篇**

又是一个星期六，我和妈妈坐车去上钢琴课。在车上，发生了这样一件事：

我和妈妈上了车后，又上来了一位建筑工人，他的衣服很脏，头上冒着热气，汗流浃背，身上散发出一股汗臭味，还夹杂着一股油漆味。他坐在我们附近。附近的人马上捂住了鼻子，我还在暗地里取笑他。这时，上来了一位白发苍苍的老人，这位老人在车上摇摇晃晃，站都站不稳。还没等我们发应过来，那位工人已经起身，把老人扶到了自己的座位上，让了座。那位老人连声说：“谢谢你，你真是个好人。”刚才还在以貌取人的我，现在心理不禁有几分惭愧。

我觉得这位工人虽然外表肮脏，甚至有些丑陋，但是他却有一颗金子般的心，我觉得他是个心灵美的人。

**心理日记100字范文 第五篇**

心理是一种很悬的东西。它犹如一个天\*，有时候很稳如泰山，但有时候摇摆不定。

宁宁是我从小到大的好朋友。

有一天，我们俩被选中参加区里面的长跑比赛。当比赛临近之际，我对自己很没有信心，心里非常担心。但宁宁好像看出了我的心思，于是在一旁一直鼓励我冲破心理障碍，还每天放学，陪我一起训练，一直到比赛的前一天。其实我心里是非常嫉妒宁宁的，因为她的体育成绩一直名列前茅。

终于到了比赛那天，班里的同学和老师都来为我们加油，我的心里十分紧张，生怕被同学取笑，但宁宁却握住我的手，坚定得对我说：“我们一定可以的，要相信自己！”我被这份坚决所打动，信心十足地站在了起跑线上。

当裁判员一声令下，我们冲出了起跑线。一圈下来，我感觉呼吸困难，腿像绑着铅一样的沉重，心里好想放弃。但抬头看见宁宁的遥遥领先，心里很不服气，于是我拼命向前跑。又一圈下来，我俩已经把对手甩在了后面。临近终点，突然，宁宁一个跟头，跌倒在地，这下，我心里原本以为稳操胜券了，可在比赛前宁宁那样的帮助我，我怎么可以就这样不管？我心里的天\*出现了摇摆，左边的“天使”说：“快去扶他，友谊第一，比赛第二！”右边的“魔鬼”说：“哎呀，管他三七二十一，冲到终点就赢了！你不是一直想超过她的吗？”这时对手已经快要冲上来了。“魔鬼”说：“快点，没时间了，要么不争，要争就争第一！他摔倒是他自己的事，关你什么事？你要为荣誉而战！”“天使”说：“你怎么能这样呢，难道你忘记了她在比赛前是怎么帮助你的吗？”我使劲甩甩头，掉头跑向宁宁，这时宁宁见状，大声疾呼：“不要管我，快跑！”这时，我想都没想，立即直奔向她。后面的对手一个个冲向了终点，我们虽然输了，但是全场响起了经久不息的掌声。

虽然我输了比赛，但是我战胜了我自己，战胜了自私的心理。

**心理日记100字范文 第六篇**

“叮咚，叮咚！”门铃响了半天，也没有人开门，“怎么回事？”我朝猫眼里看了看，里面亮亮的，似乎有人在里面。怎么回事？不是外婆让我来的吗，她怎么可以这样言而无信？风吹在身上，冷得我直发抖，我又朝猫眼里望了望，里面还是亮亮的，还有电视机发出的声音。“里面应该有人啊，怎么会不来开门呢？”我喃喃地说道。地上的落叶被风吹的“沙沙”响，头发也乱蓬蓬的，我不死心没有拍了拍门，还是没有人来开，我不由得着急起来了。

我急得团团转，过了一会儿又去张望了一下，里面的灯光显得更亮了。“怎么办？回去吗？”我暗暗的想着。正当我拿不准主意的时候，才想起我的口袋里还放着手机呢！我一拍脑门，说：“哎！我怎么把这个宝贝给忘了呢。”我打给了妈妈，妈妈说：“啊！不会吧，那你打个电话到外婆的手机，要是没有人在，那你就回来吧！”我点了点头，又按了一下门铃，还是没人来开门，我拨通了电话，“零零”的声音，在屋子里面响了起来，知道我挂掉后，也没人来接。“怎么回事，里面可能是没有人了？哎，外婆怎么这么不讲信用啊！走出去也不告诉我一声，要我在这里等这么长时间，真是的！”楼道里的灯光昏昏暗暗的，一点都不明亮，家家户户飘出来的香味，让我感到肚子更加饿了，口水直咽，墙壁上的灰尘显得更多了。

“哈哈哈！”笑声从里面传了过来，我不由得一惊：难道外婆在家！门渐渐的打开了，露出了外婆那张笑眯眯的脸，那股刚刚下去“焦急”气又上来了。“怎么？等急了？不耐烦了？上次我来你们这儿也是这样，害得我在外面喝了很长时间‘西北风’，没想到你们却不在家，就把我给叫去了，今天让你也尝尝这种滋味，不好受吧……”

我顿时想了起来，脸也变红了，心想：原来言而无信，是这种滋味……

**心理日记100字范文 第七篇**

今天是星期天，一大早，我和妈妈就去逛街了。

我们到了商场，妈妈说：去那家店看看衣服吧！可是到了店里，我就看见一个小女孩焦急地站在门边，东张西望地向外看着什么。过了好长时间，只见小女孩站在那里哭了。这时一位阿姨走过去问：“小姑娘你哭什么？”小女孩一边哭着一边说：“我妈妈去买东西了，让我在这等她，可是好长时间了，她也没回来。”阿姨在那一边安慰小女孩，一边站在那里陪着小女孩等她妈妈。又让服务员到广播室，广播了小女孩的事情。很快小女孩的妈妈就来接她了。临走时还不停地连声跟这位阿姨道谢。

看着小女孩高兴地走了。我心想：这位阿姨可真善良，以后我也要向这位阿姨学习，助人为乐，做一个心地善良地人。

**心理日记100字范文 第八篇**

周末，爸爸奶奶有事出门了，家里只剩下我一个人。我写完作业，打开电视，发现没有我喜欢的动画片，于是，我关了电视，我想奶奶每天都忙得团团转，我想帮奶奶扫地。

首先，我拿来扫帚，认认真真地扫起来，可是，纸片乱飞，我往东扫，它往西飞；我往西扫，它却藏在我的脚下，怎么也不肯出来。纸片好像跟我作对似的，东躲\*，弄得我满头大汗，大概是我太用力了吧！然后，我轻轻地扫，纸片果然乖乖地进入了垃圾桶里，终于大功告成了。我坐在沙发上高兴地欣赏着我的劳动成果。

爸爸奶奶回来了，看见了井然有序、焕然一新的家，夸我长大了。听了爸爸奶奶的表扬，我高兴地笑了，以后我还要帮父母做些力所能及的事。

——描写动物可爱的作文100字10篇

**心理日记100字范文 第九篇**

一条长长的小弄，是我每天上学，放学的必经之路，两堵高高的砖墙默默地站在小径的两边。

一天放学回家，我意外地发现墙角灰色的砖缝中钻出了一簇嫩绿的小草，尖尖的小脑袋在微风的吹拂下轻轻地晃动着。别看它小，生长在砖缝里，可真不容易！每天放学，我都会习惯性地观察这颗小苗苗。小苗在没有阳光、没有泥土、没有水的砖缝中，不屈向上、茁壮成长。没几天，小草就长的和麦苗一样长了。五一节后，小草莫名其妙的失踪了，妈妈说有可能是清洁工人把它拔掉了。

“野火烧不尽，春风吹又生”，虽然小草仅仅活了短短几天，但它顽强、惊人的生命力触动了我幼小的心灵。它让我明白了，无论遇到什么事，只要坚持，每一件事都能做好。

**心理日记100字范文 第十篇**

快乐，看似简单，可你能做到么？

漫步田野，我希望我是大树下面的一株小野菊，虽无牡丹那么美艳，无玫瑰那么妖媚，但我很快乐，望着漫天星斗，聆听小草美妙的音乐，躺在大地的怀抱中，啊！我好快乐，我好幸福啊！

仰望天空，我希望我是蓝天下面的一只小麻雀，虽无雄鹰那么豪迈，无大雁那么豪情，但我很快乐，在天空中翱翔，从白云的怀抱中掠过，躺在天空的怀报中，啊！我好快乐，我好幸福啊！

快乐只有从心底涌出，才能体现它的真正意义，让快乐走进我们的心灵吧。

我很渺小，但却有我存在的价值；我很普通，但我的心灵却载满快乐的源泉。朋友，敞开你的胸怀去迎接快乐吧，你将拥有无限的快乐与幸福。

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！