

## 愧疚作文500字(精选15篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/169853802525585.html>

范文网，为你加油喝彩！

新时代新作为-更多的生活



2023年10月29日发(作者：可行性报告)

愧疚作文500字

## 愧疚作文500字（精选15篇）

在平凡的学习、工作、生活中，大家都经常看到作文的身影吧，借助作文可以提高我们的语言组织能力。那么你知道一篇好的作文该怎么写吗？下面是小编收集整理的愧疚作文500字，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

### 愧疚作文500字 篇1

沉浸在过去的的时间里，我时常回想起那年那月那天所发生的那件令我十分愧疚的事。

上学期，我和小学同学小刚分到了一个班级里，再次见到彼此，我们非常开心。

后来，因无意中发现小纸条从空中落下的途中会旋转，像在“跳舞”一般，宛如一个个飞翔的小精灵，于是，作为好朋友，我自然把这个有趣的现象告诉了他。于是，每逢下课，我们都会一同从四楼向下扔纸条。“哈哈，看看你的，那么快就落地了”小刚的纸条总是飞得比我久，而我的总是飞得不远，一会儿就落到了地上。

从那时起，我最想飞得久，我时常观察着风向，以及他扔的手势和角度，渐渐地，我也能飞得更久了。

又一次在大课间活动后，田校长把我们八年级的同学叫到了一起，胥主任双手交叉在背后，说道：“最近我们在教学楼下面发现有很多纸条，不知是哪个同学扔的，谁扔的就中午吃饭前到我办公室来，这件事就算过去了！散场！”

听到胥主任所说的这些话后，我的内心十分忐忑：“完了，这下可怎么办啊！”

下课后，我找到小刚，他的脸色很慌张，我拍拍他的肩，小声对他说：“一会儿你把错误承担一下，别忘了，我教了你好多题目呢……”

小刚没有说话，径直走到了班主任的办公室，我偷偷地趴在窗边看着，时，他对我说：“没有什么。”听到他说的话，我的心一点都没有觉得释然，反而更加愧疚了。

几个月过去了，每当我重新想起这件事时，愧疚之情总是挥之不去。那时那地，我做了一个虚伪的，掩饰自己的人。我希望在今后的生活中，我，甚至大家，都要做一个诚实、善良的人！

#### 愧疚作文500字 篇2

“轰隆！轰隆！”耳边响起了一阵雷鸣声，预示着一场大雨即将来临，我加快了回家的脚步。

雨比我的脚还快，我冒着雨跑回了家。卸下书包，气喘吁吁地倒在沙发上，身上早已被汗水雨水浸透，头上也仿佛有堆火在燃烧。

妈妈走过来，发现我活泼尽失的样子，就问我：“怎么了？又不开心了？情绪不好？”

“头晕……”我有气无力地回答。

妈妈一听，急忙把手放在我的额头上，然后露出惶恐不安的神情。

“天呀！这么烫！在学校咋不跟我打电话呢？”边说边把我拉到床上，脱下外衣，用被子把我整个人给盖住，只露出头，然后拿来冰袋放在我那发热的额头上；爸爸早已被惊动，连忙冲了一杯药给我喝……

忙碌了半天，我已经被“全副武装”起来，可即便是这样，妈妈照顾自己，还要让他们为你心焦……

不知是雨声还是愧疚，那一夜，我始终无法入眠：身体发肤，受

之父母，我要爱惜自己的身体；爱惜自己，就是爱惜父母呀！

愧疚作文500字 篇3

岁月步伐匆匆，时日翻飞，又过一年，时光总让我无比愧疚。素不知时光的白驹太过瘦削，而指缝太宽，总让它悄悄地从我的指尖溜走。最后，只能回望来时的路，哀叹时间的飞逝……

静静地立在时光的山崖上，回望来时的路。路上那一个懒惰的身影正在踌躇不前……愧疚接踵而至。

那时的我，刚上初二。因为性格浮躁，又或是不适应的缘故。对于纷沓而来的学习任务和新的老师，我显得有点不知所措。整天都是糊里糊涂地过日子。老师讲的课，根本就听不进。

时间总是悄无声息地流淌，段考过后。握着手里的成绩单那名次一下子让我的心一下子坠到了谷底，眼泪涌出眼眶，到了嘴边，却是咸的……我不敢相信眼前的名次“六十五”名，竟退了整整三十多名……眼泪不住的流淌，显得悄然无语。

段考一的失利，让我变得迷惘——不知生活道旁的是鲜花，还是看到同学们脚上五彩缤纷的鞋子。我不禁想起了那双放在衣柜下的小布鞋……

一天，我吃完晚饭后跑到妈妈跟前说：“妈妈，我的球鞋坏了，你能不能帮我买一双新的？”妈妈对我大声叫道：“买什么买，你看看你有多少双鞋了。”我和妈妈的这一番对话被电话中的外婆听到了。外婆对妈妈说：“别叫了，过几天我给他带双新鞋过去。”我一听高兴极了，心想：外婆肯定会帮我买一双鞋子的。

很快到了周末，我心想：太好了，今天外婆要来了，我的新鞋也

就要来了。可事情却没有我想得那么好。几分钟后，外婆拎着一双很丑的小红布鞋走了进来。我不高兴地对外婆说：“你怎么给我带了一双这么丑的鞋呀！”说完，我便走进了房间。外婆见我心情不好，就把那双小布鞋放在了鞋架上对我说：“我把鞋放在鞋架上了，你记得穿呀！”我很不情愿地回复了一声。

三个月后外婆又来了我家。他看见了那双落满灰尘的鞋子对我说：

们组的王海丽娜说：“不行，你已经不是我们组的成员了，不许你加入我们组跳！”说完，便把目光转向了我，我想：对啊，就和大家一起把还很想跳的小任，不顾一切的赶走了，小任走的时候眼里含着眼泪。过一会儿，我们的鞠老师把我们叫到跟前，语重心长的对我们说：

“知道小任急忙的写完作业，跑出去找你们玩时是多么的高兴么？知道他早上调离你们组时是多么的难过么？他是那么的喜欢你们，你们这样做，多让他伤心啊！”这时，许多的往事涌上了我的心头，小任是一个非常热心的同学。有一次，我突然肚子痛，他帮我打热水，还一遍一遍的问我：你发烧了没有啊？你是不是想上厕所啊？我这样怎么能对得起他，我愧疚的低下头。

这一天，我深刻的明白了，不管一个同学他的学习成绩差还是好，这只是很小很小的一方面，别人爱你，你也要给人以爱，别人尊重你，自此以后，我再也不允许妹妹同她玩耍，她孤独极了。几天前，妈妈说邻居要搬家了，以后再也不能看见邻居家的那个小妹妹了。当时我十分难过，因为在那件事过后的几天里，我一直在反思，正当我想给她道歉时，那个邻居家的小妹妹已经搬走了。

现在，或许我再也见不到她了，但我却还是真心地想说一句“对



不起”！

## 愧疚作文500字 篇7

到了毕业班，功课就特别多。那一天，我做完作业，已经很晚了。

我看爸爸正在修表。那是一只古钟，样子很怪，古色古香的，钟壳外面还有两只像眼睛一样的东西，一眨一眨的，很吓人。那金色的外壳仍然富有光泽，钟面旁镶着一条金边，钟面上清楚地刻着十二罗马数字。只可惜钟罩没有了，光秃秃的。爸爸修得很认真，专心致志，目不转睛，身边放满了修理用的工具：小刀、小钳、小锉...妈妈叫他早点休息，他答应了一声，洗刷去了。

钟面上短短的时针指着8。我处于好奇，用手轻轻地一拨，时针指向了12。当我再次去拨动它时，“当”的一声，时针突然掉了下来，认为错的事情。然而事实真的如此吗？

其实，愧疚的心理是我们惩罚自己的一种方式，以为让自己感觉愧疚就不会因为做错事而受到外在的惩罚。这只不过是一种自我安慰的想法而已。

比如，很多正在减肥的人都会控制自己的食欲，但往往经常会忍不住想要吃东西。当吃完东西时又会感觉很愧疚，认为自己不应该吃这么多东西。他的潜意识以为当自己感觉愧疚时就不会有不好的结果出现：即身材不会因为吃很多东西而胖起来，或者以为自己以后不会吃这么多东西了。而事实并非如此：愧疚其实是我们对做错事的抗拒，认为不应该做错事。而我们越抗拒一件事情就越吸引它到我们身边。一个很简单的例子就是：你千万不要去想老虎，你的脑子里出现的是什么画面？对了，就是这只你不要去想的老虎。

那我们应该怎么做呢？

我认为最简单的方法就是：通过释放方法放开因为做错事而产生就这样家里僵持起来，我不说话，妈妈也不说话，弟弟看见这样的情景也不敢说话。

到了晚上，我独自坐在床上想着发生的事。到底谁的错？我错了吗？想来想去，想来想去，我终于想通了。

就这么芝麻大点事实值得我发那么大的脾气吗？对自己的弟弟为什么这么不好，你办事怎么不悠着点？为什么要和妈妈顶嘴？为什么要与妈妈对抗？孔蕊你怎么回事，哪来这么大脾气？哪有这么多委屈，到底是谁做的对？

思前想后，我也终于明白了，这件事我做错了，我不该那样对待弟弟和妈妈，我不该与妈妈顶嘴、惹妈妈生气，我不该这样对待我们之间的亲情。

第二天我便像妈妈认了错，从此我们这个家庭又和和睦睦，开开心心的过起以前那种没有吵架声，顶嘴声的生活。

从我认识到错误和认识到亲情的真挚，美好，而且历史是分不开它的，岁月是剪不断它的，亲情里充满了关爱、欢乐和宽容，我便宽容的对待每一个人，正所谓忍一时风平浪静，退一步海阔天空。宽容是洁洁的清水，洗濯你的心灵，宽容是海洋，容纳百川……

我以后不会再因情而愧疚了，不会再那么任性、倔强我。我会珍惜每一份感情，在亲情的摇篮里，畅想未来！

愧疚作文500字 篇10

“啊！”他忽地叫了起来，嘴成了O形，“谁把热水洒在我的身

上？！”他脸色铁青，不停地甩着手降温，他扭头一看，见是我，立刻恶狠狠地瞪了我一眼……

我急忙走过去一看，心里十分纠结，本想说的那些关心的的话语一下像被什么塞住了似的，还没说，脚就像失去控制一般，我只好跑了回家。

我想：“唉，下午不会让我好过的……”

下午，果不其然，同学们传来了张老师的“圣旨”，我忐忑不安地走进办公室，沉默着……

我心里略过一丝丝紧张，头上冒出点点汗水……

张老师有条不紊地问起一个个问题来，我结结巴巴地回答着。

最后，我向一旁的吴翰林连声地道歉，还问问红泡那儿疼不疼……

他挂着微笑离开了。

如今，我一回想起这件事，总会有一丝愧疚的感情飘上心头……

愧疚作文500字 篇11

阴雨连绵，天上的旭日被乌云吞没，而我的快乐心情就像太阳似的，被愧疚吞没，只留下了我在雨中静静的沉思……

昨天中午，也是下着小雨我和妈妈在雨中回家，妈妈笑呵呵地说：头。反思着：表妹她每次都分给我玩具，上次只不是她踢坏了玩具，我就像踩了猫尾巴，真不应该，妈妈对我也那么好，我也不应该那样对她……

风吹着，泪流着，孤单的身体在寒风中颤抖，妈妈，我错了！

愧疚作文500字 篇12

我有一个非常要好的朋友，她今年12岁。我们两个从不为一件小



事而闹得不可开交。但是，那一刻，那一句话，让我们两个顿时又像陌生人。

那是一个充满欢歌笑语的星期五，大家都摆脱了学习，准备好好回家休息休息。我和朋友一起走在路队里，当时我跑到接送外，想等她一起回家。谁知他过来时，撅着嘴，眼圈红红的，我关心的上去问：

“怎么了，宝贝（宝贝是我们互相的称呼）。 ” “ 没事，就是被某个男同学‘气’的了 ” 她朝着人群中的一个男同学大声的说。可能我当时没有顾及到他的感受，就脱口而说：“你就不会给老师说，你就是这样，遇到什么事就不知道让别人帮忙，总是自己默默承受。”我的语气中还带着一些生气，甚至还有一些失望的感觉。她听了以后，生气的对我喊：“你不知道，就别乱说。我这件事其他人帮不了。”她的眼角带着几颗似乎就要掉下来的泪珠。说完后，她流着眼泪扭身就记得那次天黑了，妈妈炒着菜，我便帮着她打理一些小事。爸爸突然说：“程程，你好像长高了许多，都跟你妈妈差不多了，”我便骄傲地站到妈妈身边，站直了身子比了比，“妈妈，你要加油吃饭，否则快被我追到了，”我笑着说。无意间，一条白白的，细细的发丝从我眼前掠过，我转眼一看。顿时，脸上的笑容变淡了。那是妈妈的白发。

这时，刚下班的爸爸正蹲在门口饥饿地吃着苹果。我转过头去，他头上也镶着丝丝银发。

我想，这丝丝白发，缕缕白发中，蕴涵着什么？

那里藏有你们的期望，有你们的辛劳，也有你们的爱。母亲天天为我洗衣烧菜，父亲成天辛勤工作供我上学，你们为我付出了这么多。

而我，我给了你们什么？我只是给你们增添了无穷的烦恼，无数的劳累。你们对我的爱，带给了我无穷的快乐，无穷的温馨，无穷的阳光，但也有无穷的愧疚，那种愧疚是一生都抹不去的，也是谁都无身湿漉漉的，妈妈怕我感冒，就脱掉了外衣，裹在我身上。回到家，妈妈就发烧了！可我知道，妈妈一点也不后悔！我敢说，妈妈还很庆幸，我没生病。但是，我那时还小，不懂事，不知道妈妈的良苦用心。我好愧疚！

妈妈还很关心我的学习：在二三年级时，我的学习不是很好，妈妈就买了一些练习册给我做，那时的我，很不领情，一天就是乱做。妈妈知道后，管我管得更严了，我那时很恨妈妈。但我的成绩还是遥遥领先了。现在，我才知道妈妈的良苦用心，很后悔那时恨妈妈，我好愧疚！

妈妈，我真想对您说一声：对不起！表示我深深的愧疚！

愧疚作文500字 篇15

每天放学回家总是不果断，看到有的同学操场上开心地玩着心悔万分，我怎能那样对待慈祥善良的父母啊，懊悔的泪水顺着眼角慢慢地浸湿了枕头……

反恐防暴图片-军训心得体会200字



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发