

# 我曾經有過挫折 - 2020 第一期 佳作 西門國小 汪○穎

## - 5 年級 5 班

挫折，就像跑道上的一顆石頭，當遇到挫折時，可能會被那顆石頭絆倒，這時，你或許氣憤自己太大意了，又或許絕望自己將無法獲勝，但你應該再站起來，努力地完成這場比賽。挫折是人生中必定會經歷的過程，重要的是該如何克服，而非因此放棄。

三年級的時候，媽媽曾經問過我，想不想參加小鐵人三項錦標賽？我沒考慮多久，便決定要參賽。要去比賽，當然要有所準備，所以暑假前幾個禮拜，我就展開一連串的訓練。像是每天放學後，我必須趕緊寫完功課，接著到學校去跑好幾圈操場，更要利用假日到河濱運動公園練習騎自行車；有時騎完後，還要馬上接著跑步，平時沒上才藝課的空閒時間，也要去游泳池游泳，訓練肺活量和換氣。一開始，我跑不到一公里就氣喘如牛，更別說達到規定的二點四公里，所以每次跑到後面都用走的，即使用走的，也會覺得全身疲憊；騎自行車也騎沒多遠，就雙腳無力，直接停在路邊休息；尤其游泳時更無發持續太久，我一次只能游二十五公尺，要達到兩百公尺簡直難上加難。當時我感到非常挫折，很想放棄，回到家後，總有點氣自己體力不夠好，甚至有點後悔報名比賽，就在這個時候，父母告訴我：「參賽是你自己的選擇，沒有人強迫你，加油！只要努力到比賽結束就能苦盡甘來了，現在繼續練習吧！」我想也對，與其一直覺得自己無法成功，不如想辦法面對挫折，然後就站起來，繼續練習跑步，跑的同時一邊調整呼吸和配速，果然跑的距離一次比一次遠。

時間過得很快，轉眼就到了比賽當天。一到現場，領完號碼牌後，便開始做暖身操。我帶著緊張的心情前往游泳池，一下水，我立刻深吸一口氣，努力游完兩百公尺。接著，我用最快的速度跑到自行車旁，完成換裝，然後就開始騎乘，我感覺到風在我臉上吹拂，似乎把游泳帶來的疲累都吹走了，我騎了一圈又一圈，終於騎完五公里。比賽的最後一個項目是跑步，我才剛跑完沒多久，體力就耗盡，腦中突然浮現父母鼓勵的話，於是靠著堅持和意志力，完成了小鐵人三項的比賽。

這是最受挫的一次經驗，從開始準備到比完賽，中間經歷了無數次的打擊，甚至興起想放棄的念頭。即便這樣，我還是很很有運動家精神的完成這場比賽，雖然沒得獎，但我從中學到該如何面對挫折，之後再遇到挫折，我更有勇氣面對，也會把挫折當成是成長的養分。