

# 我曾經有過挫折 - 2020 第一期 佳作 新明國小 曾○堃

- 6 年級 8 班

你有挫折過嗎？挫折是每個人都經歷過的，挫折就像掉進泥淖裡，必須勇敢的爬出來，不能越陷越深。挫折會使人沮喪，想要放棄，但如果能撐過去的人，挫折便會讓他擁有永不放棄的精神，越挫越勇，無堅不摧，任何困頓都可以迎刃而解！

小鐵人就是「鐵人三項」，只是距離變短而已！說到小鐵人，你們一定會驚呼連連，覺得小女子我怎麼可能完成這一場比賽，要游 350 公尺、騎 5 公里、跑 2 公里，可真是翻山越嶺、上山下海呀！連我自己都不相信，但是，歷經層層挫折後，我辦到了！

我還沒開始學游泳時，我可是一隻不折不扣，看到水就嚇得花容失色的旱鴨子！剛開始，教練訓練我們先去水裡撿棋子，當時我對水避之唯恐不及，在訓練的過程中一直想放棄，但我知道，絕對不行放棄，因為，這一次的放棄，將不可能有勇氣再面對，也會是我一輩子心中的遺憾。從頭先下水，再來開始學動作，做任何事都要循序漸進、腳踏實地，才有可能會做得好。終於，我克服了下水的恐懼，而且，成為如魚得水的美人魚！

接下來是騎腳踏車。腳踏車是我最爛的項目，因為我好害怕在鐵馬上扭得東倒西歪，微風輕輕一吹就會倒得人仰馬翻的恐懼，所以我總是遲遲不敢騎。「哈哈！姊姊是膽小鬼！」真是受不了弟弟的冷嘲熱諷！我不能因畏懼某件事情而不敢去嘗試，如果畏懼挫折就不會成功，礙於面子，姊姊我拚了！我知道所有事情的成功不可能不勞而獲，騎腳踏車其實是一個不錯的運動，可以騎著腳踏車，一邊健身，一邊欣賞風景，真是一舉兩得呢！我的毅力和面子，戰勝了挫折和恐懼。

最後一個項目就是會讓人上氣不接下氣的——跑步。因為是最後一項，所以才會累死人，要到終點時，那種瞬間解放的感覺，真是無以言喻，無與倫比的暢快，就好像考完大考，心情海闊天空的放鬆，雀躍不已的那個感覺，快要飛上天了！

經過無數次的練習，終於到了要上戰場的那天。當天，我的心情七上八下、忐忑不安，游泳時，好像有人一直拉我的腳，感覺就好像腳要被拉斷了一樣痛，真是見鬼了；騎車的時候，突然下了一場傾盆大雨，地面溼漉漉，深怕一個不小心，就跌得狗吃屎！最後，跑步時，感覺自己好像快要駕鶴西歸了！全身細胞已經奄奄一息，雙腳不聽使喚，意志力連一粒沙子都可以把我擊倒。我想放棄，立刻停止比賽，但爸媽的鼓勵，教練的喝斥，弟弟的嘲笑——一幕幕在我眼前飛逝！多少挫折和艱苦的訓練我都熬過去了，不就是等這一刻嗎？我已經無法自主，只能硬著頭皮往前衝！衝！衝！抵達終點時，我的眼睛裡下起滂沱大雨——我完成了，完成了一項不可能的任務。我覺得自己變得剛毅與堅強、勇於克服挫折和困難，這真是一趟讓人永生難忘的旅程。

小鐵人，這一項運動讓我學會克服困難、永不放棄的精神，也讓我體會到什麼叫做「吃苦當作吃補」！往後，我漫長的人生旅途，更加讓我不畏懼挫折，勇於面對困難，迎接挑戰！