

### 3E鍾滢芝〈戰勝自己是一種快樂〉

你知道我發生了甚麼感動的事？我在運動會上取得冠軍。

記得有一天，老師跟全班同學說學校運動會快到了，他想全班同學參加運動會比賽，所以跟我們說運動會有甚麼項目。此時，我想冠軍是輕而易舉的事。

第二天體育課時 老師帶領我們一圈又一圈地跑，他想讓我們練習力氣。起初，我感到輕輕鬆鬆，但過了一會兒，我感到很辛苦。這時，我想：練習真辛苦！回家後，疲苦不堪的我躺在沙發上休息，我想：原來練習長跑是這麼辛苦的，我好想放棄。我十分煩惱。哥哥知道我的想法後，說：「我知道練習很辛苦，但你要堅持不放棄就會有希望，我跟你一起練習吧。」我聽完後就充滿了信心，我決定再努力練習。

接下來幾天，我跟哥哥在公園裏練習跑步。哥哥首先教我跑步如何呼吸，拔臂抬腿，然後要我在公園裏跑圈。過了十分鐘，我累得滿頭大汗。當我又想放棄的時候，哥哥過來鼓勵我，讓我繼續努力。

運動會那天，我感到十分緊張，但聽到同學們的吶喊聲，我就全力以赴地跑，終於拿到冠軍了。

經過這件事，我明白了戰勝自己是一種快樂的事！