

觀眾們！我真感謝你們！是你們讓我重新振作，繼續堅毅不屈地練習。霎時間，我的腦海湧現起自己第一次比賽的片段，令我畢生難忘。

當我到達場地的時候，我精神抖擻，十分興奮。由於我第一次參加游泳比賽，我的心情十分緊張，猶如被幾幢大廈壓住我的心似的，令我心情十分沉重。然後，我便做熱身運動。熱身的時候，我心想：平日我努力地練習，這次比賽絕不能辜負教練的期望。

比賽終於開始了，「砰」的一聲，各位選手奮不顧身地向前游，就如箭一般向前衝。起初，我遙遙領先各位選手，我心中暗自歡喜，喜形於色。已知獎牌必定落到手中，我的心情開始放鬆下來。突然，我後勁不繼，腳還抽筋起來，其他選手慢慢超越了我。那時，我心想：獎牌已無望了，我辜負了教練對我的期望。突然，觀眾區傳出熱烈的喝采，讓我受到莫大的鼓舞。於是，我忍住痛楚，咬緊牙關地完成剩下的賽事。當我衝過終點線的時候，觀眾區響起更熱烈掌聲。可是當我看到勝利的選手踏上頒獎台時，一股錯敗感油然而生。

比賽後，我鬱鬱寡歡，整天也留在房間中哭泣。但是我經過反省後，我認為這次的失敗令我上了人生寶貴的一課，我明白到人生會遇到很多挫折或失敗，但是只要逐一克服各種問題，下次必定能獲得好成績。