

## 題目：我學會了花式跳繩

一月一日至一月七日

在這一週裏，我參加了學校舉辦的花式跳繩訓練班。我不但學會了花式跳繩，還知道了做人要有不放棄的精神，做事才能成功。

記得第一天訓練時，我看着老師的示範，我覺得很簡單，就沒有用心看，還和旁邊的朋友談天。可到了我跳時，我失敗了，老師過來說：「這個動作看似簡單，實際上卻很難，你不要輕視它。」老師的說話到了我的心裏，是啊！我確實輕視了它，我對老師的用心有些愧疚。我繼續練習，無論怎樣絆倒，我都堅持下去，不放棄。終於，我成功了，我高興得在心裏大叫，太好了！太好了！我終於做到了。但我並沒有停止練習。成功了很多次以後，我叫老師前來觀看，看完以後老師滿意地說了一句話：「跳得好！」放學後，我高高興興地回家洗澡吃飯了。

第二天練習中，老師教了我們一個更難的花式，但我一直也做不到，打算放棄了。老師走過來說：「你要銘記『不放棄的精神，才能成功』這句話。」我聽了之後便說了聲謝謝。幸好有老師鼓勵我，我才不要放棄，我想。一次，十次，五十次，無論跳多少次，我也會堅持下去。我終於做到了，興奮得不能自己。我二話不說，跳了一次給老師看。老師說：「太厲害了！」「多謝老師的教導，我以後一定會懷着堅毅不屈的精神去面對全部困難的。」

很快，一周結束了。老師教導我的道理，我會一輩子記在心上。