

今天，跆拳道的教練頒發第八段腰帶的時候，我感到無比興奮。

回想起兩年前，我開始學習跆拳道的時候，身手笨拙，看起來很簡單的動作都不會。每次上完課時，就會全身疼痛和腳很酸軟，當時，我很想放棄，不想再學習了，幸好，在跆拳道班的好朋友志明安慰我說：「『一分耕耘，一分收穫。』，你千萬別放棄，只要你願意努力堅持下去，一定會進步的。」聽到他的一番話，我重新振作起來。

從那天開始，我更加努力留意教練教我的每一個動作。

記得有一次，我們要學習踢板的技術時，我一腳踢下木板，我的腳馬上流血，教練看見我流血，馬上去拿膠布幫我療傷止血，他建議我休息一會。不過，我沒有聽他的話，我還堅持練習下去。最後，我使勁地向木板一踢，木板立刻斷開了。那一刻，我深深體會到「有志者，事竟成。」的道理。

自此之後，我努力學習，練好每一個動作。今天能獲得這條腰帶，我想付出的努力是值得的。