

《學滾軸溜冰的啟示》 5A 李芷萱

「好棒，你的滾軸溜冰技巧愈來愈好了。」媽媽的這句話，使我想起了三年前的今天……

記得三年前，我看着奧運節目，看見運動員威風的樣子，我便心想：如果我學會了滾軸溜冰，就可以參加比賽。所以我懇求媽媽讓我參加滾軸溜冰班。媽媽看到我熱情的樣子，她先是擺擺手，最後半推半就地點點頭。我欣喜若狂，一會兒忍不住拍手，一會兒圍着桌子轉圈，一會兒又對着鏡子中的自己傻笑。

第一次練習，正好是星期六，媽媽帶我到操場學習滾軸溜冰。教練讓我們穿上用來確保安全的裝備：頭盔、護膝和護腕……他耐心細緻地教我們如何穿上溜冰鞋，還讓我們圍着他，學習一些溜冰的技巧。我迫不及待，早已按捺不住，更想立即衝到練習場上一嘗溜冰的滋味。我也期盼學成之後能站上賽場上參與比賽，可是難免有些忐忑，既擔心自己難以掌握平衡，又會顧慮自己能否如願成為一名優秀的溜冰者。

要學會溜冰，首先要讓身體平衡，還要掌握不同的技巧。教練讓我們伸出雙手，嘗試平衡。我扶着圍欄，慢慢地站起來。幾經辛苦，我終於站了起來。但當我向前邁步，我失去了平衡，整個人向後摔，摔了個四腳朝天。我頓時張皇失措，可是碰巧這時教練在教導別人，沒法理會我。我無可奈何，只好自己努力站起來，但每當我走一步的時候，我的身體都在顫抖。當我在嘗試向前邁步時，身體再次失去平衡，我稍微向前傾，可是也是跌倒了。我恨不得馬上離開，不再學習滾軸溜冰了。

這時我心想：怎麼辦？誰來幫幫我！幸好教練這時已經教導完其他同學，他沒有冷眼旁觀，而是走過來指導我，他說：「你要把重心放低，身體微微向前傾，跌倒時，要小心，不是急着站起來，而是把雙腳屈曲，慢慢地站起來。」我深呼吸，不斷叫自己放鬆，調整心神。此時，我望出圍欄，看到媽媽在為我做「加油」的手勢。教練對我微笑，彷彿在對我說：「不要怕，向前望，努力向前

走。」這就像為我打了一支強心針，使我充滿了動力，不想辜負教練和媽媽的好意。

那時，我跟着教練的指示，小心翼翼地向前一滑，我竟然成功了。我欣喜若狂，樹上的小鳥也為我的成功吱吱喳喳地歡呼起來。我終於可以敞開心扉，享受玩滾軸溜冰的愜意。

最後，我學會了溜冰，可以參加溜冰比賽了。我領悟到一個道理：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以至江海。」凡事一定要持之以恆，不放棄，才能成功，或許我們會遇到許許多多的困難，但我們都要努力克服，堅持到底。