

「走，去打羽毛球。」爸爸說。當我看見我身旁的「戰拍」時，我想到我上一次為校參加羽毛球團體賽的經歷……

在比賽前的前幾個月，教練對我說好「若果你想在比賽中取得勝利，就要努力不懈練習。」所謂「一分耕耘，一分收穫。」我抱着苦盡甘來的心態，努力練習。在練習期間，教練說我要練習球路，例如：高球、殺球、掉球、挑球……等球路，接着要練習跑動、走位，練習了幾個回合後，我累得筋疲力盡、汗流浹背。之後要練習意識，例如：進攻、防守、反攻等意識。在這樣的魔鬼訓練下，我的實力突飛猛進。

可是，好景不長，通往成功的道路並不是一帆風順的，幫我準備好迎接下一個月的比賽時，突然發現了呈分試快將到來了，我必須抓緊時間溫習，因此沒有時間練習羽毛球，我的心情頓時一落千丈，覺得之前的練習都是白費功勞、無濟於事。

我突然想到教練對我說的話「那兒有努力，那兒就有成功」這番話瞬間重生點燃了我的信心，令我更有動力去鞏固考試和練習羽毛球。

呈分試完後，我更加努力練習羽毛球，希望早日實力回到巔峰，為校贏得羽毛球比賽。

比賽開始了，我以多種球路進攻對手，最終二十一比三完美獲勝，我覺得之前的努力都是大見成效，隊友們都對我士別三日。經過這次的經歷，令我明白到「吃得苦

中苦，方為人上人」的道理，只要有付出，就一定有收穫。