

我去年的暑假生活多姿多彩，但是我認為令我印象最深刻的還是游泳班。

事情是這樣的：有一天，媽媽對我說要我報讀游泳班，甚麼？游泳是我的弱項，我才不要！媽媽看了我這副神情，便知道了我的心思，接着對我說：「不要這樣怕！我也是想你鍛鍊身體，好不好？」「好吧！」我便答應了她。

這天便是學游泳的第一天了，昨晚我害怕得輾轉反側。下午，媽媽帶我來到了游泳池，我看着那深深的水池，心也掉了出來。教練首先要我們做一做熱身運動，然後就跟我們說：「你們全都跳下水吧！」我們一個接着一個跳下水去，最後輪到我了，我遲遲也沒有跳，教練有些不耐煩了。我便閉上眼睛，輕輕一跳，原來跳水也不是這麼可怕，還很好玩呢！

其後，教練要我們游二十五米，幸好這不是太難。接下來那幾個課堂也是這樣，但是到了最後一個課堂，就是要學習自由泳，我嘗試了許多次，也不成功，因此我垂頭喪氣，教練告訴我人生不會一路順風，一定會遇到挫折，每個人都要經過挫折才會成長。所以我不停練習，終於成

功了！

在這個暑假裏，我學會了遇到挫折，一定不能夠輕易放棄！還有，我從來也沒想過：我竟然可以在短短的兩星期游泳班裏，學會了自由泳呢！