

記述一次失意後重新振作的經歷

在成長的道路上，會有失意或不如意的事發生，但一定要重新振作方會成功，過程或許會很艱辛，但我相信只要迎難而上，繼續向前走，就會成功。而這次的排球比賽教會了我如何面對失意和重新振作。

在一次排球課中，老師邀請我和其他同學代表學校出戰排球比賽，並安排我擔任隊長。我收到這個消息後，便加緊訓練，務求在比賽中有好的表現。但出乎意料的是，我們竟然輸了，我對自己非常失望，因為我沒有擔當好隊長的角色，沒有肩負隊長應有的責任，拖累了隊友的負出和努力。回到家後，我便把排球丟到一角，我覺得它非常礙眼，坐在地上，哭了起來。

小時候，我看排球比賽的節目時，總看見那些運動員打得瀟灑利落，很快便能為球隊拿分，而且他們懂得互相協助，最後贏取比賽，為什麼我這麼失敗呢？

這時一段運動員的訪問片段突然出現在我腦海中，那就是香港運動員 — 陳浩源的訪問片段。他原本很喜歡打羽毛球，可惜他因一場車禍失去了左腿，但他沒有放棄，還成為了一名羽毛球殘疾運動員，他這些經歷，令我明白人生總會有出乎意料的事情發生，但我們要努改進，遇上挫折，不要氣餒和沮喪。

「咚、咚、咚！」背後突然傳來一陣敲門聲，把我拉回到現實中，原來是媽媽。她聽見我嚎啕大哭，便前來查看我發生甚麼事。我對她說：「我比賽輸了。」媽媽又說：「這有甚麼大不了的？比賽總是有贏有輸，不要放在心裏，下次再努力點就好了。」媽媽和運動員的故事重燃了我對排球的熱誠，使我重新振作。

我決定重返排球場，把基本技術和戰術訓練好，繼續和隊友訓練，增加隊員之間的默契。我明白這次輸掉比賽的原因是過分輕視對手的實力和自以為是，我總覺得自己的戰術比隊友好，不聆聽他們的意見。老師亦很盡責，常常和我們對打訓練，又示範不同的動作，並教我們如何拆解對手的招數和應對突如其來的球。我每天都到排球場練習老師教授的技巧，也改掉了自以為是的毛病，更多了和隊友溝通。

正所謂「失敗乃成功之母」，人生跌跌撞撞難免會遇到挫折和失敗，但失敗過後，總會帶給你一些啟示和教訓，只要重新振作，會有成功的希望。

評語：重點突出，詳略得當，內容具體。