聖公會聖本德中學

2014-2015年度　中國語文科

中四級　優質課業

寫作訓練　記敘抒情文

題目：記一次被責備的經過和感受

4A (19) 王捷凡

體育場是運動員比賽的地方，在我眼中，體育場擁有著我成長的點點滴滴，教我磨練意志，教我努力上進，更教我挑戰極限。回想過去，那一次被責備令我感悟尤深。

依舊記得那年陸運會前，我與田徑隊隊友如往常一樣於操場上習訓，像這樣的訓練日復一日地進行著。我開始抱怨，抱怨這「機械式」的訓練模式，我希望更改練習模式，例如訓練模式更多元化，但當我將要求傳達給隊友時，卻遭到隊友責備。隊友們斥責我是個怕辛苦，不願付出的人。忽然，我覺得自己很委屈、無奈──難道發泄內心的不滿，提出個人建議都有錯？我不知道自己做錯甚麼，為何隊友認為這訓練模式不應結束。我嘆了一口氣，回到操場繼續習訓。

不久，教練來到操場，我帶著怨氣走到教練面前表達我的想法，但令我意想不到的是，我再次遭到責備，我依然記得教練說：「如果連這些最基礎的訓練都厭倦，那樣如何去挑戰自己的極限？如果連這些最基礎的訓練都不可堅持下去，那樣如何在比賽中取得勝利……」話音剛落，我頓感無地自容，慚愧不已，淚水也湧現。也許這就是田徑隊，這就是運動，這就是體育精神的表現。我真的是厭倦了這種訓練模式嗎？還是在逃避這種訓練模式？訴苦不是一個解決方法，我應懂得用行動去展現自己並非無能為力。

在回家的路上，我不停地責備自己的所作所為，我後悔莫及。我並不是一事無成的，持續的訓練不正是磨練我意志的機會嗎？我不應該不滿這種訓練模式，不應埋怨；我應懂得去感激教練和隊友一直以來的陪伴、教導、支持。

也許我不如別人勤奮，能力不如別人，但我認為人應與自己比拼，與昨天的自己較量，這才有進步。

評語：兼顧敘事與抒情，感受見層次，詳略得宜。