

从全红婵到我，坚持铸就梦想的辉煌

高亭中心小学 四（1）班 陈宇轩

在我色彩斑斓的童年世界里，英雄和伟人的故事总是像璀璨的星辰，照亮我前行的道路。最近，我读完了《百年梦想——体育人的故事》，书中的故事让我热血沸腾，尤其是全红婵姐姐在巴黎奥运会上那惊艳的一跳，仿佛在我心中种下了一颗梦想的种子。她的“水花消失术”不仅震惊了全世界，更在我心中激起了无限的敬仰和向往。

全红婵姐姐的成功并不是偶然的。书中详细描绘了她日复一日、年复一年的艰苦训练。每天，当晨曦初露，她就已经在训练场上挥汗如雨，无论是寒风凛冽还是酷暑难耐，都从未间断。她每天坚持跑五公里，拖着沉重的训练装备，强忍着泪水，一步一步地向前。每次跳水练习，哪怕是一个小小的失误，也会换来教练的严厉批评，但她从不气馁，总是擦干眼泪，继续投入到下一轮的训练中。

她的故事让我想起了自己跑步的经历。最开始的时候，我总是跑不了多远就气喘吁吁，感觉双腿像灌了铅一样沉重。每当这个时候，我总是想放弃，找各种理由逃避训练。直到有一天，妈妈指着正在操场上奔跑的妹妹对我说：“你看，妹妹都能坚持跑好几圈，而你呢？”妈妈的话像一根针，刺痛了我那颗不想努力的心。于是，我暗暗下定决心，一定要超越自己，跑得更远。

我开始制定计划，每天增加跑步的距离和强度。刚开始的时候，真的很难熬。每次跑到一半，我都感觉呼吸困难，双腿无力，好像随时都会倒下。但是，每当这个时候，我都会想起全红婵姐姐那坚毅的眼神和不懈的努力。我告诉自己，只有坚持下去，才能看到希望。

就这样，一天天过去了，我在跑步的道路上逐渐找到了自己的节奏和力量。从最初的两百米到后来的几公里，我不再是那个轻易放弃的孩子。暑假过去一半的时候，我突然发现，原来跑九圈对我来说已经不再是遥不可及的目标，而是像走了一圈那么轻松。那一刻，我深深地体会到了坚持的力量。

从全红婵姐姐到我的跑步经历，让我深刻地认识到，没有人天生就是天才，所有的成功都离不开汗水和坚持。那些看似不可能的目标，只要我们勇敢地去追求，去努力，就一定能够实现。就像全红婵姐姐一样，她用自己的努力和坚持，赢得了世界的掌声和尊重。而我，也要像她一样，用自己的汗水和坚持，去追寻属于自己的梦想和辉煌。