

今天我不能參賽，只能坐在觀眾席上，但當時的所見所聞卻給我嶄新的體會。

我因為大腿拉傷而無法出席一場足以影響我的人生的游泳比賽。冠亞季軍的可以代表香港到美國參加國際性比賽，而我卻連參賽的機會都失去了。

由於不能參賽，我只能坐在觀眾席上看著一起練水的朋友進行比賽，我則什麼都做不了，心情百感交集。為自己不能比賽而感到悲傷、為自己無法獲得榮譽而感到遺憾、更為努力鍛煉的自己感到不甘。

我口是心非地「祝願」朋友可以奪得佳績，心中的嫉妒與羨慕越來越強烈，真希望他們能跟我一樣無法前往美國發光發亮……

正式到了比賽的時候，朋友都十分緊張，而我的心頭裏卻比他們更凝重，臉上又不得不掛著笑容。朋友的表現都很優秀，全都進入了決賽，當我聽到觀眾席上的喝采聲，看著池面濺起的水花，又會在心裡泛起一絲絲的緊張，為他們都進入決賽感到既難過又高興。

進入決賽的緊張時刻，巨大的游泳池裡擠滿了人，此時卻鴉雀無聲。所有人都為了這場比賽聚精會神，我也很認真地看著選手的賽況。由選手跳入池裡的那一刻開始，場內的氣氛再次沸騰，所有人都在為選手打氣。我也不甘示弱，看著緊張的賽況，我只想為我的朋友打氣，誠心地希望他們能獲勝。當然，他們也沒有令我失望，分別奪得冠軍和亞軍。在宣布結果後我高興得手舞足蹈，狂奔去朋友身邊祝賀他們。我們相擁著彼此痛哭流涕，那一刻我卻忘記了剛才不甘和失落的心情，現時的我是真心地替他們感到高興。

看完這場比賽後我領悟到了一些嶄新的體會。在知道自己無法參加這場比賽時我感到無比失落，就像天都要塌下來了一般，可是現在的我能夠與朋友感同身受，共同分享獲勝的喜悅，因為我知道他們值得勝利，池面上濺起的不只是所有人對選手的期望，更是他們各自努力鍛煉而來的汗水。同時我也已經釋懷，因為我找到了一些比游泳比賽更值得我重視的事物，朋友之間本來就不分你我，而這一份體會我則可以記住一輩子。

評語：敘事通暢，用語自然，體悟良多。