# 那一次我成功了七年级日记400字

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2023-11-22

*>　　篇一：　　只要付出汗水就能收获成功。这是今年暑假我感受最深的一句话。　　记得今年暑假天气非常炎热，我整天闷在家里吹空调，妈妈说这对身体不好，就带我去游泳。于是我们就带着泳圈和泳衣去植物园游泳。我带着泳圈下水游泳，我看见许多小朋友不带泳...*

>

　　篇一：

　　只要付出汗水就能收获成功。这是今年暑假我感受最深的一句话。

　　记得今年暑假天气非常炎热，我整天闷在家里吹空调，妈妈说这对身体不好，就带我去游泳。于是我们就带着泳圈和泳衣去植物园游泳。我带着泳圈下水游泳，我看见许多小朋友不带泳圈就可以像鱼儿一样自由地在水中游泳，心里别提有多羡慕了。我就让妈妈给我报游泳班。妈妈答应了，我很高兴。

　　我顶着烈日，在岸上练教练教的口令，好不容易下水了，却和岸上想的一点也不一样，我手忙脚乱，还呛了一口水，我并没有放弃而是继续练。我一不小心，肚皮蹭到了池边，疼得我眼泪都要流出来了，可我还是咬牙忍住了。我练了好久，终于练会了收、翻、蹬、夹、漂。渐渐的我能游两米远了，可我还想游的更远。因为我游到一半，嘴里的气就没有了。所以我要学习抬头换气。在嘴浮出水面的时候，赶紧换一口气。经过很长时间的练习，我终于学会了抬头换气，现在我一口气都能游十米了。我心里甭提有多高兴了。

　　通过这件事，我明白了只要付出汗水就能收获成功。

>

　　篇二：

　　每个人有着不一样的第一次，我的第一次让我体验到了很多，让我十分新奇想再有第二次。

　　我的第一次是在游泳馆，向姐姐学游泳：我戴上泳镜，一只手抓着岸的边缘，一只手捏着鼻子，数一二三往水里憋气，我睁开眼看到了水下。在水下看不到对面，所有的物体都是缩小的。我又慢慢放开另一只手，也放开捏着鼻子的手，然后抬起脚像姐姐一样在靠着岸的左右游，我突然发现人能轻松的浮在水上，我以前看过许多溺水的事件，以为人是会往下沉的，都不敢去试着去放手游。而当我一次尝试过后，看到水下那神奇的景象，给了我一个安慰，告诉自己这并不可怕。

　　我又慢慢开始学习脚和手在水中的动作，我先把手和脚伸直让自己浮起来，头抬高。然后，手在游时往外往后摆动，脚往里缩后往外往后蹬。我很耐心的学着，一次次失败换来的是一次次的成功，当我很高兴会游时，姐姐又说还有其他动作要教。原来，我只是成功踏上了第一步，并没有已经站在高台上了。

　　我的第一次带给了我快乐和战胜自己的勇气，我成功了！你的第一次又是怎样的呢？

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找