

紧张与收获——数学月考反思日记

月考结束了，拿到试卷的那一刻，我心里有些沉甸甸的感觉。考得不算特别糟，但一些原本有把握的题目却因为紧张而出错，让我不得不认真反思。

回顾复习阶段，我发现自己做题量虽然大，但方法不够科学。很多题目只是刷一遍就过去，未能做到真正理解和消化。尤其是立体几何部分，我只记住了公式，却没有理解公式背后的推理过程，所以考试时遇到稍微变化的题目就手忙脚乱。

考试当天，我的心情非常紧张，看到第一道题就感到压力巨大。选择题和填空题还算顺利，但到了应用题，我开始出现逻辑混乱，有几道题明明思路清楚，却因为计算中小错误而失分。回想原因，主要是粗心和复习不扎实。

分析错误，我发现每一次失误都能找到原因：部分题目是公式记忆不准确，部分题目是没仔细读题，部分题目是审题不清。针对这些问题，我计划下次考试前做三件事：第一，调整复习方法，不仅刷题，还要理解原理；第二，把错题整理成册，每周反复练习；第三，模拟考试环境练习，提高专注力和抗压能力。

虽然这次考试有遗憾，但我也收获了宝贵的经验。每一次失误都是提醒我哪些地方需要改进，也让我明白努力和方法同样重要。我会用这次反思作为下一阶段学习的起点，相信通过不断调整，我的数学能力一定会稳步提高。