

从焦虑到踏实——数学月考反思日记

拿到数学月考成绩的那一刻，我心里既紧张又期待。成绩中等偏下，让我感到有些失落，但回想整个考试过程，我发现自己其实收获了不少经验。

考试前，我每天都在紧张复习，但总觉得进度不够快。刷题量大，但没有针对性，导致很多基础题目还能做，但稍微灵活的题就容易出错。尤其是几何证明题，我在平时练习中理解不够深入，所以考试时遇到复杂题目手足无措。

考试时，我的焦虑影响了发挥。选择题和填空题做得还算顺利，但在解答题中出现了多次粗心错误：有的符号漏写，有的算错步骤。更糟的是，一道函数题因为粗心把函数关系搞错，导致整个解题方向偏离。考试结束后，我的心情很沉重，但仔细分析后发现，每个错误都有迹可循。

我总结出几个原因：一是粗心，二是概念理解不够扎实，三是缺乏耐心检查。为了改进，我制定了具体计划：每天按章节复习，理解概念，而不是死记公式；把错题整理归类，每周复习一遍，巩固易错知识；每次练习后都留出时间检查，养成细心核对的习惯。

通过今天的反思，我明白考试成绩只是暂时的评判，真正重要的是学习方法和态度。每一次考试都是自我成长的机会，只要总结经验，调整策略，就能不断进步。我相信，下次月考，我会更加从容和自信。