

# 从反思到行动

今天英语月考结束后，我坐在书桌前，认真回想整个考试过程。早上起床时，我已经提前检查了一遍笔记，复习了重点单词和语法，但心里还是有些忐忑。走进考场，看到试卷的瞬间，紧张感瞬间加重，我深吸一口气，告诉自己要稳住。

考试中，我发现自己的时间分配有些问题。选择题和语法填空做得较快，但阅读理解花费了太多时间，导致作文部分时间紧张。语法题的几处错误提醒我对细节还不够重视，而作文中虽然内容完整，但句型单一，也显示出平时练习不够全面。

回想起来，我意识到自己的复习方法需要改进。单纯刷题和背单词不能完全解决问题，还要结合阅读理解和写作练习，培养语感和逻辑思维能力。同时，心理状态也是影响成绩的关键因素。下次考试前，我打算增加模拟测试和心理调节练习，让自己在考试中更加自信。

为了更好地提升，我制定了几个具体计划：每天坚持阅读英文文章，积累地道表达；每周写两篇英语作文并找老师或同学批改；建立错题本，每次考试后总结错误类型；在考试前做计时模拟，培养稳健心态。通过这些措施，我希望下一次月考时能够把知识和技巧都充分发挥出来。

今天的反思让我明白，成长来自每一次的总结和改进。即便考试中有失误，也不能灰心，而要把它转化为行动的动力。未来，我会以今天的经验为起点，脚踏实地地提升自己，让每一次考试都成为进步的阶梯。