

从失误中学会专注

今天英语月考的过程让我体会到专注的重要性。早上起床时，我感觉状态还不错，复习也算充分，但心里还是有些焦虑。考试前，我尝试做深呼吸，让自己冷静下来，但仍然控制不住手心微微出汗。走进教室时，周围的同学都在低声讨论，我深呼吸告诉自己不要被干扰。

考试开始后，我先做选择题，发现有几道题目因为不够仔细而答错了。尤其是语法填空部分，我原本对答案很有把握，但因为心里想着时间紧张而粗心填错了一些。阅读理解时，我更注意了专注力，慢慢调整呼吸，让自己每段文字都仔细理解。果然，这一策略让我在长篇阅读题中减少了错误。

写作环节是今天让我最有成就感的部分。虽然起初有点慌，但我按照复习时练习的框架，先列出提纲，再逐段写作，这让我逻辑清晰，表达流畅。完成后，我还有时间检查了一遍，发现几处小错误及时修改，这让我感到很安心。

通过今天的考试，我意识到失误并不可怕，可怕的是不去分析原因。我的问题主要在于考场紧张导致粗心，以及对时间安排的焦虑。为此，我决定下次考试前增加模拟训练，不仅练知识点，更练心态，让自己在规定时间内保持专注和稳定。

今天的反思告诉我，每一次错误都是一次学习机会。我会把今天的经验记下来，提醒自己专注和细致的重要性。下次英语月考，我希望自己能更加沉稳、细心，把每一题都当作展示学习成果的机会。