

## 考场心态：紧张中的自我调节

月考那天早上，我早早起床，心里既期待又紧张。走进考场时，四周都是同学的低语声和翻书声，空气中弥漫着紧张的气息。我提醒自己不要被外界干扰，要专注于试卷。开始答题时，我有意先浏览整张试卷，确定哪些题目是自己最有把握的，再从简单题做起，保证先得分，增加信心。

然而，在做选择题时，我仍然因为紧张出现了几次犹豫不决。本来对力学题的计算有信心，但在细节步骤上犯了低级错误，例如在计算力的合成时漏掉了摩擦力的影响。这让我意识到，考试不仅考知识，更考注意力和细心程度。

面对难题，我尝试用深呼吸和短暂闭眼的方式缓解紧张，同时在心里默默提醒自己：“一步一步来，不要着急。”这种方法在一定程度上有效，让我能理清思路，慢慢分析问题。然而，时间管理依然是我的弱点。到了最后几道大题时，我发现自己在速度上有所落后，导致最后的检查时间被压缩，只能匆忙浏览，未能细致检查每一步。

通过这次考试，我认识到良好的心理素质和答题策略同样重要。紧张无法完全消除，但通过提前模拟考试情景、练习快速审题和心态调节，可以减少错误。下一阶段，我计划在平时练习中加入计时模拟，训练自己的耐心和专注力。只有将知识和心态结合，才能真正从错误中成长，让每一次考试都成为自我提升的契机。