

# 期末考试的紧张与释然

每年期末考试前夕，总是让我既期待又紧张。记得那年的最后一门考试，恰逢天气骤凉，校园里弥漫着书本和咖啡的香气。寝室的同学们都在埋头复习，我坐在桌前，手里的笔不停地在笔记上划着，心里却总觉得还有许多知识点没有掌握。

为了复习，我制定了详细的计划表，每天按部就班地完成各科的任务。白天在图书馆认真整理笔记，晚上则回到宿舍互相讲解难题，疲惫感和紧张感交织在一起。有一次，数学公式怎么也记不住，我甚至想放弃，但室友拍拍我的肩膀，说：“慢慢来，你可以的。”那一刻，我感受到了一种无形的支持，让我重新鼓起勇气。

考试当天，我紧握着准考证走进考场，心中像打翻了的五味瓶，既有担忧也有期待。题目逐渐展开，我发现自己复习过的内容在脑海里一点点闪现，手中的笔开始顺畅地写下答案。虽然还有一些难题让我皱眉，但整体上我能镇定应对，感受到复习努力的回报。

走出考场时，心里的紧张渐渐被释然代替。那种完成挑战后的轻松感，让我对自己的能力有了更多信心。期末考试不仅仅是对知识的检验，更是一次心理和意志的锻炼。回想那段紧张而充实的日子，我发现自己在压力中成长，也更加珍惜每一次努力的价值。