

做错一题就往下面放冰块我的考试生涯的

我记得大学时期，每当考试的那一天来临，我总会有一种神秘的习惯——做错一题就往下面放冰块。这个小动作背后隐藏着我的心理策略，帮助我在紧张和焦虑中保持冷静。

每次考试前，我都会准备好几块冰块放在桌子底下，旁边是一杯热茶。当我坐在考场上，一道题目出现在答案纸上，我在心里默念：“如果这道题我做错了，那么我的心情也许会跟着升温。”然后，几乎是无意识地，将一块冰块推到桌子的缝隙里，让它悄然融化。

冰凉的触感仿佛是对那些不必要紧张的一种提醒。我告诉自己，即使犯了错误，也不要让自己的情绪波动。每一次将冰块放下去，都像是给自己设立了一次小挑战——既要完成任务，又要维持平和的心态。这让我在考试过程中更加专注于解答问题，而不是被恐慌所困扰。

这种方法虽然简单，却有效地帮助我管理压力。在那个充满竞争、紧张气氛浓厚的学术环境中，这个小把戏成为了我的一个隐秘之举，它与众不同，但却让我感到安心。有时候，当周围的人纷纷抬起头寻找老师或同伴时，我则低头微笑，不经意间加入到他们中间，而实际上，我已经在心里为自己赢得了一场胜利，因为即使犯错，也不会让情绪失控。

随着时间的推移，这个习惯也逐渐成为一种自信源泉。在接下来的学习生活中，无论遇到什么样的挑战，只要想到“做错一题就往下面放冰块”，我就能迅速找到内心平静，用一种轻松愉快的心态去迎接新的难关。而这份来自于自己的小秘密，是多年之后回首时最为珍贵的情感之一。

随着时间的推

随着时间的推移，这个习惯也逐

NT7H5cE5J53PPdzN-2SOWoTzf5vTBXejBW74FsQJhcMWtPLRYV
d00wX70Qq7GTJZRUJuLjd47lkP0KeNdC7SBhYX5B14fPtFQkWPE
pAT9HBgE283Sso4.jpg"></p><p><a href = "/pdf/643649-做错一
题就往下面放冰块我的考试生涯的小秘密.pdf" rel="alternate" down
load="643649-做错一题就往下面放冰块我的考试生涯的小秘密.pdf"
target="_blank">下载本文pdf文件</p>