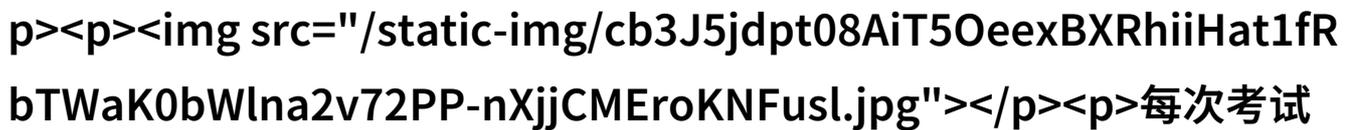


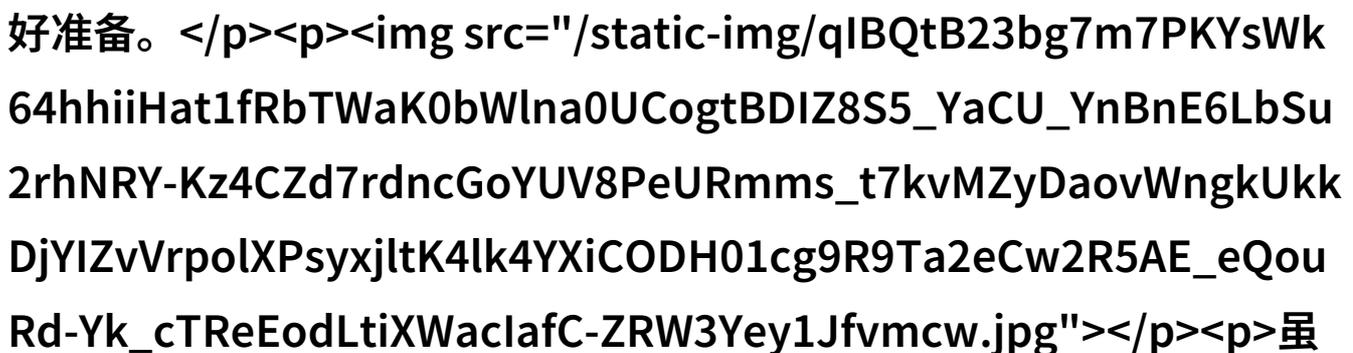
# 做错一题就往下面放冰块我是怎么在考试

记得在初中时，每当我做到一道数学题，结果却不尽如人意，我总会有一种强烈的冲动——把下面放着的冰块扔进冷水里。这种行为可能听起来有些奇怪，但对我来说，它成为了一个小小的压力释放方式。

每次考试

结束后，老师都会让我们坐在桌前，静静地等待成绩公布。在这个短暂而紧张的时间里，如果我的心情不好或者感觉自己做错了很多题，我就会悄无声息地往我的饮用水杯里加上几块冰。这样做并不是真的想喝冰水，而是因为“冷静”成了我唯一能想到的避免焦虑的手段。

每当那第一块冰触碰到液体的声音响起，我就深吸一口气，这时候的心情总算有所缓和。我告诉自己，即使现在感觉很糟，也不能让这影响接下来的表现。接着，我会再一次温习那些难题，或是在脑海中模拟未来的测试情况。这份“冷静”让我能够从错误中学习，并为未来的挑战做好准备。

虽然这种方法并不科学，但对于一个容易受到外界干扰、且对失败极其敏感的人来说，它确实是一种有效的情绪调节手段。在那个充满压力的环境中，“做错一题就往下面放冰块”，变成了我独特的小秘密，对抗焦虑的一种方式。而到了后来，当生活中的其他困难和挑战出现时，这个习惯也逐渐转化为了更广泛的情绪管理策略，让我学会了如何在任何时候保持平和的心态。

虽然这种方法并不科学，但对于一个容易受到外界干扰、且对失败极其敏感的人来说，它确实是一种有效的情绪调节手段。在那个充满压力的环境中，“做错一题就往下面放冰块”，变成了我独特的小秘密，对抗焦虑的一种方式。而到了后来，当生活中的其他困难和挑战出现时，这个习惯也

逐渐转化为了更广泛的情绪管理策略，让我学会了如何在任何时候保持平和的心态。

[下载本文pdf文件](/pdf/672878-做错一题就往下面放冰块我是怎么在考试中用冷静战胜焦虑的.pdf)

