

做错一题就往下面放冰块我的考试生涯中

<p>我的考试生涯中的一个“创意” </p><p></p><p>记得我还是高中生的时候，一次数学期中

考试，我做错了一个简单的代数题，答案竟然是负数。那个瞬间，我心里就凉了一大半，就像是有人在下冰水一样。我坐在桌前，手里紧握着那本试卷，不知道该怎么办。</p><p>就在这个时候，我突然灵光一闪，有了个不太合适，但又不得不尝试的方法。我决定如果再做错一题，就往下

面放上一个冰块。那是一个小小的纸杯子里装满了冷水和几块冰片，用来降温，因为我们学校的小食堂有卖这种东西，那时正好是我需要的一种“缓解”方式。</p><p></p><p>我把这纸杯放在桌下的抽屉里，当时并没有想过这是不是个很奇怪的行为。但当时那种焦虑让我变得有些失去理智。每当我感觉自己即将崩溃，或者发现自己的作答又出现了错误，那么我就会悄无声息地从抽屉里拿出那冰冷的小物件，把它轻轻放在脚下，或是在旁边的地板上撒点碎冰片。</p><p>这种习惯持续了几个月，每当遇到难题或是不甘心的时候，都会有一点点寒意传递过来，让人顿觉清醒。这也许是一种反思，也许只是应对压力的一种方式。但那份微妙的情绪转移，对于那个年纪的人来说，是极其重要的。当你感到无法承受的时候，这些小小的手段让生活变得稍显不同寻常，却也给予了一丝慰藉。</p><p><p>我把这纸杯放在桌下的抽屉里，当时并没有想过这是不是个很奇怪的行为。但当时那种焦虑让我变得有些失去理智。每当我感觉自己即将崩溃，或者发现自己的作答又出现了错误，那么我就会悄无声息地从抽屉里拿出那冰冷的小物件，把它轻轻放在脚下，或是在旁边的地板上撒点碎冰片。</p><p>这种习惯持续了几个月，每当遇到难题或是不甘心的时候，都会有一点点寒意传递过来，让人顿觉清醒。这也许是一种反思，也许只是应对压力的一种方式。但那份微妙的情绪转移，对于那个年纪的人来说，是极其重要的。当你感到无法承受的时候，这些小小的手段让生活变得稍显不同寻常，却也给予了一丝慰藉。</p><p><p>我把这纸杯放在桌下的抽屉里，当时并没有想过这是不是个很奇怪的行为。但当时那种焦虑让我变得有些失去理智。每当我感觉自己即将崩溃，或者发现自己的作答又出现了错误，那么我就会悄无声息地从抽屉里拿出那冰冷的小物件，把它轻轻放在脚下，或是在旁边的地板上撒点碎冰片。</p><p>这种习惯持续了几个月，每当遇到难题或是不甘心的时候，都会有一点点寒意传递过来，让人顿觉清醒。这也许是一种反思，也许只是应对压力的一种方式。但那份微妙的情绪转移，对于那个年纪的人来说，是极其重要的。当你感到无法承受的时候，这些小小的手段让生活变得稍显不同寻常，却也给予了一丝慰藉。</p><p></p><p>后来，我逐渐学会了更好的应对策略，比如深呼吸、重新审视问题、甚至是暂停一下思考然后再继续。而那些冰块，在我的记忆中成为了那个阶段的一个标志，它们教会了我如何在挫折中找到新的动力。虽然现在回头看，那可能是个有点荒谬的事情，但它成为了我考验自我的过程的一部分。</p><p>下载本文pdf文件</p>