

匆匆走过四月自考：不要再为打翻的牛奶哭泣 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/159/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_86\\_E5\\_8C\\_86\\_E8\\_B5\\_B0\\_E8\\_c67\\_159177.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/159/2021_2022__E5_8C_86_E5_8C_86_E8_B5_B0_E8_c67_159177.htm) 考试结束后，考生鱼贯而出，寂静的考场顿时喧闹起来。你会看到有的考生兴高采烈，有的考生神情沮丧。会有人过来找你对答案，有人关心你考的如何，你对刚刚完成的考试在心底可能有成功和失败的感觉，有好多的问题想请教、核实，你也有些忍不住想去对答案。忘掉它吧，如果你非要想点什么，不妨在心底这样暗示自己：“某某科目已经考完了，无论结局如何，我知道自己已经做了很大的努力，现在高兴还太早，现在懊毁已太迟。让我还是静下心来准备下一门课的考试吧。我感觉状态良好，我相信自己能够越考越出色！”把注意力集中在考完的科目上，可能带来三种不良的后果。一是因为上门功课考的不错，于是忘乎所以，产生松懈情绪；二是发现上门功课考的不妙，因而情绪低沉、焦虑；三是一门考试过后，应该迅速调整兴奋水平，使大脑得以休息，如果激烈的争论考过的题目，可能在下次考试过程中大脑处于抑制状态，影响成绩。在纽约市的一所中学任教的保罗博士，曾给他的学生上过一堂难忘的课。这个班的多数学生在试卷交上以后，变得沮丧、颓废，影响了下一阶段的学习。一天，保罗博士在实验室讲课，他先把一瓶牛奶放在桌上，然后突然一巴掌把那瓶牛奶打翻在水槽之中，同时大声喊了一句：“何必为打翻的牛奶哭泣。”然后他把所有的学生叫到水槽前，一字一句地说：“你们仔细看一看，我希望你们永远记住这个道理：牛奶已经消失了，不论你怎样后悔和抱怨，都没有办法取

回一滴。你们现在所能做到的，就是把它忘记，然后注意下一件事。” 保罗博士的表演，使学生学到了课本上从未有过的知识。应当说，你可以设法改变三分钟以前所发生事情所产生的后果，但不可能改变事情本身。唯一能使失误成为有价值的方法是，以平静的态度分析当时所犯的错误，从中得到深刻的教训然后再把错误忘掉。性格懦弱、精神颓废的人，在交过卷后总喜欢说自己不行，他们另外信奉的一句格言是：“这已经太晚了。” 是啊，打翻的这瓶牛奶我们的确无法挽救，但生活并不是一瓶牛奶，一切都可以从新的起点开始。笔者曾采访过100位出类拔萃的中学生，得出的结论是：有志者从不甘心失败，而能巧妙地把挫折转化为一个新的起点，从而赢得成功。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)