

自考茶座：静下心来准备 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\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_8C\\_B6\\_E5\\_c67\\_159396.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/159/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E8_8C_B6_E5_c67_159396.htm) 考试刚结束，寂静的考场喧闹起来。有人高兴，有人沮丧。有人把注意力集中在了考完的科目上。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。保罗博士在纽约市的一所中学任教。他曾给学生上过一堂难忘的课。在实验课上，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。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。忘掉刚才发生的一切吧，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，现在懊悔已太迟。还是让我静下心来准备下一门课的考试吧。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)