

既不內捲，也不躺平

近年我們常常聽到兩個潮語：「內捲」與「躺平」。前者形容惡性競爭，讓人疲於奔命卻難以突破；後者則是消極放棄，選擇退出競爭，停止前行。「內捲」所以令人疲憊，是因為它讓我們過度聚焦於外在的比較與輸贏，忽略了學習的真正意義。「躺平」看似解脫，實則是放棄了成長的機會與未來的可能。

這兩種極端態度都不是我們所鼓勵的，人生也不應只有這兩個選項。學習本應是一場探索與發現的旅程，而非盲目競逐的遊戲。在壓力與懈怠之間，同學應可找到一條屬於自己的成長之路。學校本學年繼續以「自主學習」與「成長型思維」作為關注事項，希望幫助每一位同學建立更積極、更健康的學習模式。

自主學習強調的是主動權，能讓同學成就解鎖的關鍵是責任感和堅毅。同學不再因為考試的壓力或僅僅依賴老師的指示，而是學會為自己設定目標、規劃時間、尋找資源，在過程中不斷反思與調整。自主學習不是孤軍奮戰，而是懂得運用學習工具，善用策略，與同儕合作，向師長請益，從而成為學習的主人翁。當你真正為自己的成長負責時，學習就不再是負擔，而是充滿成就感的探索歷程。

擁有成長型思維的人，相信能力可以通過努力與經驗提升，因此他們不畏難、不怕錯，把每一次挫折視為學習的契機。如果你相信自己的潛力是無限的，就不會因一時的成績或評價而否定自己，也不會因他人的成就而感到焦慮。學校是一個鼓勵嘗試、包容錯誤的地方，我們不要求每個同學都成為第一，但希望同學都能成為更好的自己。與其「內捲」於無止境的比較，不如專注於自己的進步；與其「躺平」放棄，不如以成長型思維重新定義挑戰。

新學年伊始，讓我們一起突破框架，拒絕極端，以自主學習掌握方向，以成長型思維勇敢前行。願同學們在學習的路上，不僅收穫知識，更找到屬於自己的節奏與意義。



陳淑雯校長與傑出學生得獎者合照(余靜琳、林雅盈、吳嘉詠、林嘉駿)