

# 給 15 歲的你——準備好當高中生了嗎？

作者：鄭毓瓊

資料來源：

翻轉教育 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/2539>

從國中升上高中，不只是換個校園繼續學習而已！你曾想過成為一名高中生對 15 歲的你有什麼意義呢？是能自己做決定；還是為自己的行為負責；抑或是能安排自己喜歡的生活，或者以上皆非？

那你曾認真想過，要成為一位真正的高中生需要預備哪些能力？具備哪些條件嗎？或許，我們可以換個角度想，你對三年後從高中畢業的自己有什麼想像？你希望自己成為什麼樣的大人？如此一來，你就會在腦海中逐漸浮現的自己需要做哪些準備與努力了。對你而言，就讀高中的目的絕對不只是追求好成績、升上好大學；而是如何透過學習與及經驗的積累，能持續地探索自我，也能更深刻地認識這個世界，進而找到值得一生投注熱情的所在，並且成就更好的自己。

## 相信這是最好的安排

不論升學的遊戲規則如何改變，一定會有人對於放榜的結果感到滿意或不滿意。來到一個新的學習環境，剛開始面對陌生的人事物，也一定會感到害怕、孤單、不適應。無論覺得自己是高分低就、低分高就，或是很幸運能進入自己心目中的第一志願就讀，都要學著以「既來之，則安之」的心態面對。因為這意味著在這裡有等著你去完成的功課，也有著讓你感到驚艷的寶物等著你去挖掘，這時候就消極地放棄、或是過於樂觀的想像，甚至讓不必要且過於放大的情緒淹沒了真實，那是多麼可惜的一件事！

就先讓自己的心安定下來，給自己與周遭的新夥伴們一個機會，讓自己學著用「好棒」、「很有趣」、「這沒看過，我要來挑戰一下」、「我很好奇，想了解更多……」的正向但務實的態度，來面對這些新的人事物。很多時候，你慢慢會體會到「來到這裡，其實是上天最好的安排」！

## 高中真的沒有聯絡簿

升上高中，最明顯的不同就是，再也不用請爸媽每天簽聯絡簿了。換言之，也不會有老師盯著你寫聯絡簿，不會有人提醒你明天要英文小考、下禮拜要交報告、下次上體育課要帶泳具……在某些班級，甚至早自習及午休要做什麼，學生也能自行運用。當你擁有更多的自主的權力及自由的空間，也意味著要能為自己的行為負責，也要學會自律，並且懂得安排生活，做出最好的選擇。升上高中，老師們對待你的方式比較像是把你當作「正在學習成為成人的人」，因此，比較會採取陪伴、引導的教練或信任授權模式，當你需要協助時，也要練習主動說出自己的感受與困難。想要當一個好大人，這是高中成長過程中必學的關鍵！

### 高中生準備一：生活準備，新生活是需要練習的，讓父母參與，他們會少一點囉嗦

進入新學校，展開新生活的第一步，所遇到的挑戰便是要快速適應新的生活作息模式，並且需要建立新的人際網絡。其實，要克服這兩大挑戰都是需要練習的。關於適應新的生活作息模式，其實可以注意以下幾點：

1. 確認上學的交通路線與接駁工具，如果學校離住家太遠，是否要申請遠道證，或是需要住宿租屋。
2. 實際走訪認識校園附近環境與生活機能，以備不時之需。
3. 點閱學校網站，除了了解學校生活作息、例行活動，掌握學校公布的重要訊息、有哪些資源可以運用之外，也要詳細閱讀學校相關規範與規定，才不會一進學校就誤踩地雷。

關於以上三點，建議你能主動邀請父母一起實地踏查或是進行討論，這樣也能讓父母安心。尤其，要請大家特別注意的是：與其聽信社群網路上的社團或討論區所流傳未必正確或長久未更新的訊息，不如自己親自去認識真實的校園，更能掌握最確切的資訊。

### 高中生準備二：認識新朋友、戀愛，成長的必經之路，別讓純純的愛變成蠢蠢的悲哀

在正式成為某校新鮮人之前，或許你已經在茫茫網海中，拜碼頭、加好友、組群組或社團了、甚至開始打聽了。這時候你或許已經開始煩惱，我的新班級老師同學好不好相處，我要加入哪些社團、地社與學校組織。其實，來到新環境，在建立新的人際網絡的過程，有幾件事要注意：

1. 主動伸出友誼的手，展現真實而真誠的自己。
2. 嘗試認識和你不同特質的人，學習打開自己的視野與經驗。
3. 不要害怕面對交友的挫折，因為這是需要練習的，有時候不順利，只是剛開始頻率不對而已。
4. 參與社團、學校活動或組織前，多看、多聽、多接觸，但不要因為一時熱情而急著做決定，應該先衡量自己能力與適應情況再決定。否則容易把自己的新生活搞得一團糟，反而徒增煩惱。
5. 開始談戀愛之前，先停、看、聽。別讓純純的戀愛變成蠢蠢的悲哀。在青春正好的年紀，遇到新認識的異性同學，再加上對方是你心儀的類型，眼底本來就容易冒出「粉紅泡泡」。但欣賞對方、有好感，未必是真的喜歡；即便喜歡，也未必等於是真愛。

當你還沒看清楚「真相」前，不用急著考慮走入一對一的交往模式。

其實，在團體互動中，反而更能仔細觀察對方的人格特質，是否人前人後表裡不一？

當然你也要仔細評估，自己的狀態是否適合或能承受這段新的關係。例如，告白不成，慘遭封鎖時，你是否能承擔或適應難免會有的尷尬。

還要注意「好兔慎吃窩邊草」，當因瞭解而分開時，若不能好好處理彼此的關係，之後不只當事人辛苦，身旁的人也會覺得困擾。愛人的眼裡難免只有對方，當你專心投入經營兩人關係時，難免會影響與其他人的社交關係或自己原本的計畫及生活，這一點也是在做決定時的重要考量。

如果你很快地陷入暗戀或真的很想告白（或拒絕），一定要注意禮貌、務必尊重對方的意願與感受，別把你個人的愛（或選擇）造成他人的心理負擔，那就失去愛的意義了！否則你容易會在黑特版或丐么、北OO社團看見自己，這就有點麻煩了。其實，愛情真的沒什麼道理，如果真的遇到了，也要學習欣然面對成長的必要。也要學習懂得如何保護自己，更別讓純純的戀愛變成蠢蠢的悲哀。

**高中生準備三：學習是一輩子的事，學習如何學是關鍵。不理小高一暑假作業，小心「杯具」！**

還沒拿到高中錄取通知前，想必就已經在學長姐或國中同學間流傳著：我已經要去某家補習班補某科，沒補習你就會跟不上，某個姊或哥能拯救你的某一科等等的說法。姑且不論這些說法是否屬實，但是否人人都需要補習、甚至是補全科班，其實一直是見仁見智的問題。或許我們可以思考的是：補習的意義或真正的作用為何？是否可以先試試看靠自己念書？其實，每個人都有適合自己的學習模式，很難完全複製相同的經驗。在高中階段，學著了解、探索自己的學習模式與傾向是非常重要的事情，若是一味地依賴他律而未能發展出自主學習及探索的能力，是很可惜的一件事。

相較於國中階段，高中課程更為深廣，許多學校也開設許多特色選修或專題課程。因此，學生除了必須具備一定的基礎知能之外，也需要具有主動探究的精神及學習的熱情。

其實，若是害怕國高中課程的銜接問題，國內外都有許多免費的網路學習平台或線上學習網站等等相關資源，可以充分利用。

只要你願意學習，這些多樣化的資源都能任你選擇，而且重點是免費的。除此之外，請不要小看新生暑假作業，這都是老師們經過討論後所準備或設計的先備課程或多元學習教材，除了協助你銜接國高中課程，也有為各位小高一進行暖身的意味。因此，千萬不要很帥氣的說「暑假作業不要理他」，到時候，真的會「杯具」啊！

此外，許多學校除了新生訓練之外，也會結合鄰近學校、大學、社區資源舉辦營隊，進行特定主題式的探索實作或體驗課程。這些課程往往結合跨領域資源，或強調動手實作或親身體驗，因此不僅新鮮有趣，也是讓提供自己探索興趣的最佳機會。

當然，趁著暑假，看看學校的推薦書單或活動，好好閱讀幾本有意義的書，參與有興趣的藝文活動都是很棒的事。至少，讓自己保持在「有持續學習」的狀態，這樣經過漫長暑假才不會與學習脫節，到時候開學症候群也才不會太嚴重。

最後，要提醒各位高一新鮮人的是：無論你有沒有深受會考的打擊或鼓勵，要能承認並能面對自己的不完美，才能踏上「成為更好的人」的第一步。並且，不要害怕嘗試錯誤，唯有能在錯誤中學習而有所得的人，才能進步得更快更好。高中三年的確是邁向成人世界的重要階段，也是許多能力素養培養的關鍵時刻，這時候的所有鍛鍊將會為你的未來發展奠定堅實的基礎。因此，你又是如何期許自己的呢？許下心願，更要有實踐。希望你能慢慢成為自己心目中想成為的那種大人！