

Be a better me!

I can do it.

在福和成就更好的自己



Topic: 九年級休業式短講: 完整的自己

新北市福和國中。阿武校長

2026/1/20



2026 is not only a new year. It is a new beginning , it is a new chance.

「我們無法用舊的身份去創造新的生活。」

如果你帶著這學期的遺憾、挫折或對自己的負面標籤進入新的一年，那麼你只會重複同樣的故事。

⊘ 停止「大腦的負面服從」

✘ 舊的負面語言 (Old Identity)

「我這科就是爛，沒救了。」

「我好懶，什麼都不想做。」

「我總是沒辦法準時完成作業。」

☑ 新的積極語言 (New Potential)

「這科對我來說有挑戰，但我正在找方法突破。」

「我現在需要休息，充好電後我會開始一小步。」

「我正在學習管理時間，我會比昨天進步一點。」

你屬於哪一種？ A or B

**A很有想法、很有感受、很
想做自己，
但缺乏基本的學習能力與
自我管理。**

「A不喜歡考試。」

「A不想跟別人一樣。」

「這不是我A要的人生。」

聽起來很有自我，
但如果連閱讀、表達、解決問題、
堅持完成一件事的能力都沒有，
那份理想最後常會變成——逃避的
理由。

B成績好、自律強、表現亮眼，
但你問**B**：「你為什麼這麼努力？」
他常答不上來。

B只是知道：

「不能輸。」

「要考好學校。」

「爸媽會失望。」

B的人生是在「交代」，
不是在「選擇」。

B很會證明自己，
卻不知道自己是谁。

**阿武校長：把實力練起來，去撐住
你喜歡的事；把你喜歡的事，一步
一步，走成真的。**

教育會考 十 戒

阿武校長累積16年經驗分享

- 1. 戒「亂衝進度」**：別人的進度不是你的進度。穩住節奏，每周五科都要摸到，維持手感比盲目衝刺更重要。
- 2. 戒「3C 腦殘」**：戴耳機讀書那是聽心酸的。想玩就專心玩，想讀就別碰手機，讀書跟手機必須分手。
- 3. 戒「模考走心」**：模考成績都是假的，是用來「抓漏」的。一模 A 二模 B 正常，笑到最後的才是贏家。
- 4. 戒「無腦刷題」**：基礎不背，刷再多題也是在騙自己。連課本黑體字都不知道，刷題只是在麻痺神經。
- 5. 戒「敷衍訂正」**：畫螢光筆不叫訂正。要能講給別人聽，講得出來才是真的懂；講不出來，下次還是會錯。

- 6. 戒「寒假開擺」**：寒假與過年是黑馬超車的黃金期。別人都鬆懈時，你只要穩定輸出，開學保證有感。
- 7. 戒「修仙熬夜」**：長期熬夜會讓大腦變糶糊。書讀不完是正常的，但睡眠穩定，效能才會回來。
- 8. 戒「負能量內耗」**：天氣冷、壓力大、想逃避是正常的。撐過去，等天氣變熱，你的好運就來了。
- 9. 戒「亂嗆父母老師」**：跟家裡與學校鬧翻只會讓你考場失常。對父母與老師好一點，人品好，考運才會好。
- 10. 戒「戀愛腦」**：這個時間點談戀愛，基本上就是集體下地獄。想脫單？考完再說！

最近覺得很累、很煩、很想逃？ 放心，你沒有壞掉，這是會考季的標配。

你不用每天都很猛，**只要每天都沒有放掉自己。**

撐到最後一刻的人，通常不是最聰明的，

而是最穩健的一點一點進步。