



Tzu Chiang Junior High School
桃園市立自強國中

閱讀桃花源

114 學年度第二學期「閱報教育--主題宣導」

第 6 週主題：「改變觀念 減輕國中生壓力」

中華民國115年3月7日／星期六

國語日報

綜合新聞 2

社論 改變觀念 減輕國中生壓力

兒福聯盟日前發布二〇二六臺灣國中生壓力調查，發現逾五成六感到中重度疲勞，近三成因課業壓力有過自傷念頭；每日睡眠達八小時的人，僅有兩成。顯見國中生承受壓力大，致使身心皆難安頓。

為減輕國中生的升學壓力，臺灣已實施「高中職免試入學」十餘年；再加上少子女化影響，近年高中職招生缺額達三萬多人。理論上，人人都有學校可讀，現實卻是「明星學校」的競爭仍然激烈，國中生被迫背著沉重書包早出晚歸，其中有近六成五天要考試三科到五科，甚至有一成七要考六科以上。

國中階段的核心目標，本應是奠定基礎知識，培養自主學習能力。但在長期成績掛帥的社會氛圍下，許多人仍習慣以考試表現來衡量學生，無形中也影響孩子的自我價值判斷。上述調查便指出，成績排名後段的學生感到獲教師支持的比率較低，更有超過四成的國中生，覺得自己成績不好就不受家長重視。

面對近幾年的 AI 熱潮，許多人擔心自己的工作會被取代。下一個新興行業是什麼，其實很難預料。面對變化，更重要的是應用知識、解決問題的能力。與其焦慮孩子的學業成績，更應關注他們的學習能力與興趣，鼓勵他們探索各種可能。當孩子能適性發展，不以成績為唯一標準，就更能自信成長，學習壓力才可能減輕。