



凝“新”聚力,扬帆起航

沪上职业院校2022级新生陆续报到



》》小贴士

这份“开学 心理调适指南” 请收好

立即行动,积极准备

目标是行动的动力,对自己的学习行为具有导向、激励和检测的功能。根据自身情况,想一想这学期你决定要做哪些事情?学习哪些专业技能?实现什么目标?制定一个学期总目标,然后再将总目标细分成几个可以操作的小目标,并分布到整个学期的不同时期中,写下为实现这些小目标可以做的一些行动。

放松情绪,远离烦恼

当出现焦虑情绪时,首先要将消极情绪“正常化”,告诉自己会焦虑是一件很正常的事情,适度的焦虑和紧张可以帮助我们维持一定的兴奋性,提高注意力和反应速度,增强对学习的积极性。试着接纳情绪,顺其自然,专注当下,把注意力集中在当前的学习上。

建议同学们不要把情绪憋在心里,而是主动采用科学的方式来释放情绪,例如倾诉或者大声呐喊,甚至撕纸都可以。在此推荐制作自己的“情绪回收站”,制作一些漂亮的小纸条,把烦恼、压力等都写在上面,揉成你喜欢的样子,扔进一个固定的容纳盒,边扔边欢呼:某某情绪(想法),都离我远去吧!

也可以想象自己身处一个“安全岛”,这是一个只属于自己的地方,在这个岛上会感觉安全、舒适,可以根据自己的喜好想象这个岛的布置,想象的同时可以结合自己喜欢的轻音乐,“安全岛”技术可以减少负面情绪和不确定感的程度。

(来源:现代职校心理组)

时光荏苒,不知不觉中沪上职业院校迎来了2022级新生的到来,校园内再次充满了生机与活力。为保障顺利开学,老师和后勤保障人员也做了大量准备工作。随着秋意渐浓,各中职校根据自身情况和疫情管控要求,新生线下、线上报到有序开展着。

记者 郭漪

未来可期 从认识专业到规划职业

2022年9月1日,上海南湖职业技术学院首先迎来了第二届340名五年一贯制新生。南湖职院是上海乃至全国第一所五年一贯制新型高职。2021年4月9日,学院正式揭牌成立时,上海市领导就对学院寄予了厚望,“将成为上海深化职业教育改革、促进职业教育内涵发展的重要探索,在全市发挥引领示范作用”。

在五年一贯制学生的开学典礼上,南湖职院党委副书记、院长朱建柳殷切期望同学们都能在南湖确立自己的理想之梦,通过努力在未来取得更大进步。来自虹

口区人民检察院的法治副校长为新生们带来了精彩纷呈的法治讲座。心理教师黄洋子带来了内容丰富的心理讲座。她从人际关系、学习任务、角色转换、心理承受等多方面,进行了指导和案例解说,鼓励同学们积极调整,付诸实践,成为更好的自己。

为了更好地帮助新生了解学院的专业特色,提升专业认同感,明确未来职业发展方向,各系部负责人、专业教师联合企业专家,开展了丰富的认知教育活动,就专业的培养目标、培养模式、课程设置、特色优势、培养要求以及行业的发

展现状与人才需求、就业前景等方面向新生作了详细介绍。入学教育让同学们更好地了解了南湖,也对自己的未来有了更多的期待。

“我希望可以进入车联网的研发领域,南湖助我塑梦,我亦为南湖争荣。新赛道,新规划,长远的视野,这里是新的赛场。”“专业认知教育让我更加坚定来南湖是正确的选择,虚拟现实是我感兴趣的专业,这是一个新赛道,只要我努力学习和钻研,相信一定能有个良好的未来。”……

优良传承 “学长团”为新生答疑解惑

2022年8月27日上午8点,上海市行政管理学校新生们在学校老师、学长志愿者的引导下有序进入校园。虽然报到当日阴雨绵绵,但是这丝毫没有影响同学们的热情。同学们提早在《新生手册》中的提示要求,有序排队提交《安全承诺书》并完成校门口健康状况核验,符合防疫要求后依次进入校园。

为确保此次报到工作进行顺利,学校提前做好充分准备,对新生入校后的行动路线、报到流程做了细致的规划、引导,确保报到点的人员数量,控制好场地内人数、保障室内的通风,落实各项防疫要求。身穿“红马甲”的学长志愿者发挥了学校“学长团”的优良传统,热情、细致地引

导同学们并为大家答疑解惑。

主会场内设置了新生咨询点、专业报到点、减免咨询点等功能区域。22级全体班主任老师及学校工作人员早早地来到现场等待同学们的到来。老师们耐心地解答着新生们的问题,核对新生信息、收取各类表格,确保报到工作平稳有序。

数字化报到 助力“萌新”开启新生活

为了更好地应对今年高中阶段录取政策发生的重大变化,暑期以来,上海市商业学校的校招就办专门制定了《2022年新生报到工作方案》,会同各相关部门多次召开工作会议筹备新生报到工作,设置“线上”报到方式助力每位新生顺利入学,通过“数字化报到”提升迎新工作效率,确保

学校新生入学报到工作平稳、安全、有序开展。经过招就办全体人员和相关各部门不畏高温、困难的共同努力,新生线上报到顺利结束,交出了一份满意答卷。

招就办会同信息化中心对新生线上报到流程进行全程优化,实时监控,在新生报到程序中构建四大报到模块,官

网、微信公众号同步推送录取通知发放安排、新生报到须知等相关信息,在缓解新生和家长焦虑情绪的同时,帮助新生了解学校、尽快完成报到。充分展示了学校的人文关怀、烘托和谐的校园氛围、精准对接服务等新生报到系统特色,期待全体新生尽快适应校园生活,逐梦前行。