

(上接B1版)

新学期,我最想对你说

为每位学子准备了“种子福袋”

无锡市第一女子中学党委书记 林军

“假期模式”切换为“开学模式”,为了营造新学期开学的别样仪式感,提升学生对新学期的期待,帮助学生缓解开学前后的焦虑、紧张等情绪,以良好的精神面貌从容迎接新学期,一女中开学礼为每位学子准备了“种子福袋”,里面可能是番茄种子,可能是青菜种子,也可能是草莓种子……同时,“种子福袋”也将融入落实劳动教育、生命教育、感恩教育和情感教育,让学生体验种植、烹饪劳动的乐趣,感知种子成长的生命过程,感谢父母的养育之恩,打造积极的人际关系。

一颗种子就是一份希望,它



或许是渺小的,但也是伟大坚强的。学生可以从一颗实实在在的种子的成长角度去看待自己的成长历程,去发现成长过程中的快乐与不易,从而接纳生命不完美的状态,引发每位同学重新审视和思考生命与成长的意义,发现每一个生命都有其独特性与丰富性,在学生心中播下热爱生命的种子,相信女中学子在今后的生命旅途中一定会更加尊重、珍惜生命,积蓄力量、厚积而薄发,活出更加精彩的人生。

一颗种子蕴藏着爱与希望,期待女中学子带上这些平凡又珍贵的种子,开启新学期崭新的旅程,播撒希望,见证生命,收获未来。

昂扬向上从新始 脚踏实地向未来

无锡市第三高级中学党委书记 李青

迈入新学年,开启新征程。站在新起点,成长新自我。新学期是学生们编织梦想的新起点,是老师们播种希望的新开始,是家长们呵护成长的新期盼。

一要从“新”开始。新学期总是让人惊喜、令人振奋,“新”意味无数可能、无限精彩、无量未来。青少年可以在高中阶段学文化、增本领、长见识、强信念。愿锡城学子新学期以成长为青年表率和国家栋梁为目标,涵养自我品德,迈向砥砺前行。

二要从“心”出发。人生的动力,不来自于外部的诱惑和压迫,而是来自内心深处一股强大的精神推动力。主动学习、自觉自律



是学生在高中习得的重要品质。学如逆水行舟,不进则退,心似平原野马,易放难收。又是一年秋高气爽读书时,愿锡城学子只争朝夕、保持恒心、积蓄力量、厚积薄发。

三要从“行”起航。大道至简,脚踏实地。坚毅不挠,敏而有为。谨记临渊羡鱼,不如退而织网。任何时候,抓住当下、勇毅前行都是成功的不二法门。愿锡城学子不驰于空想,不骛于虚声,秉持“崇德务实、和谐奋进”的城市精神,以惟以求真的态度作踏实的功夫,以行稳致远的学风作扎实的努力。

新学期,愿你们风华正茂,梦想从此地起航,意气风发,青春从此时绽放。

职业教育前途广阔 大有可为

无锡旅游商贸高等职业技术学校党委书记 宣纪英

同学们,成为一名职校生同样未来可期!

职业教育前途广阔,大有可为,这份底气和自信源于国家对职业教育的高度重视,职业教育在整个教育体系中的分量之重前所未有。

职业教育前途广阔,大有可为,这份底气和自信源于国家对职业教育的大力发展。职教高考正式写入新修订的职业教育法,成为中高职毕业生深造的重要途径,成为面向适龄青年学生成长成才的“第二赛道”。

职业教育前途广阔,大有可



为,这份底气和自信源于我们身边就有这样的奋斗者和示范者。接受职业教育,可以学知识,可以习技能;可以考本科,可以考研究生,可以站上国家乃至世界技能大赛的领奖台。希望同学们坚定信念强政治,坚持锻炼强体魄,勤奋学习长知识,苦练技能精技术,在技能成才的赛道上尽展风流,尽显风采。

同学们,你们最青春的年华,与奔跑在强国路上的中国正相遇!你们怎样,中国就将怎样!同学们,有耕耘才会有收获,奋斗是青春的底色。

稳稳 hold 住新学期 开学提醒学生篇

随着8月的日历一页页撕去,悠长的暑期结束,开学的铃声响起。

同学们,你们准备好了吗?赶紧来看看这份开学提醒,从容迎接新学期。

生活准备:调整作息 规律生活

自由自在的假期打乱了许多同学的生物钟,开学了,同学们要及时调整自己的生物钟,从“假期模式”切换为“学习模式”。建议同学们制定一张与学校学习生活节奏类似的“时间表”,一天一天循序渐进,每天比前一晚早睡,比前一天早起,不再熬夜或赖床,与上学作息逐渐靠拢,与同伴分享,请父母监督。

学习准备:核查作业 温故知新

仔细核查暑假作业,看是否已全部完成,及时查漏补缺。同时,可以利用开学前的时间复习上学期的知识点,并预习新课程,提前了解新知识,对即将学习的内容作基本的了解,也可以标注重点,方便开学后上课时有针对性地进行听讲与学习。

心理准备:接纳情绪 主动调适

开学前后,有不少同学的心态会有所波动,或出现焦虑、不安、担忧、逃避等负面情绪。这些情绪是由我们对未来的不确定感引发的,是很正常的心理反应,同学们不必过于担心。我们可以做的是接纳情绪的发生,并主动调适,避免情绪被过分放大或持续过久,从而影响我们以良好的状态迎接开学。这里,介绍给大家一个调适情绪的方法——“SWTC”口诀。

第一步 STOP“停”——中断负向思维的扩展

- 1.呼吸放松——启动我们的副交感神经。
- 2.回忆一件美好的事情。
- 3.做一道简单的数学题。

第二步 WRITE“写”——勇敢表达负面情绪

拿出小纸片或者日记本,将自己的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪以及当下最难以解决的问题写下来。

第三步 THINK“思”——启动理智积极思考

在头脑中回忆一个自己曾经成功解决问题的经历,告诉自己:我有能力解决当下的问题。

第四步 CHANGE“换”——换一种思路重新思考

再拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看,让我们换一种思路,带着积极的、自信满满的力量,重新再思考一下解决问题的方法。

除此之外,我们还可以通过一些活动来分散注意力,向家人或朋友倾诉自己的不安,寻求支持和帮助等。

目标准备:制定计划 明确目标

新学期新希望,同学们首先可以为自己制定一个大目标,即这个学期在学习上需要学到什么、掌握什么,在自我成长上获得什么;其次是小目标,即把大目标分解,分成不同阶段与程度,每达到小目标可以给自己一点奖励,小目标的达成能够让自己获得成就感,帮助你一直保持前进的动力。

控制使用电子产品的小方法

链接

1. “隔离法”。将手机调成静音,减少无关的干扰;将手机放在较远的、看不见的地方,提升拿到手机的难度。
2. “延迟法”。在想玩手机时,告诉自己“再等10分钟”,在此期间专注于手头的任务。神经科学家研究发现,如果大脑经过10分钟的等待之后,就不会再表现出对即刻想要的东西有强烈的偏好。所以,等10分钟后,你想玩手机的念头就会变得没那么强烈,也许你已经沉浸在学习之中了。
3. “转移法”。丰富休闲生活,转移注意力。同学们可以做一些有益身心的活动来转移注意力,如进行体育锻炼、逛逛图书馆、去公园散步呼吸新鲜空气,或者在家画画、下棋等。