每周名言:自律者出众，懒散者出局，是亘古不变的真理。

广东轻工职业技术学院中职教育部

学生工作周讯

主办：学生科 保卫科 团委

发文日期：2022年12月18日

2022/2023学年第一学期第十七周,总第390期

树立职业理想 明确学习目标

网课如人生，都是一场自律拼搏赛

亲爱的同学们，不知不觉，大家已经上网课一段时间了，很快这个学期也要即将结束。网课开展以来，大部分的同学还是能够配合老师认真完成各项学习任务，但是也有一些同学在没有老师的监督下要么不上线，要么不按时上线，要么中途离线，要么边上线边聊天，还有个别“高手”将老师授课直播的软件直接转移到后台，然后将游戏分屏出来……你总觉得网课不是“课”，随便学学就可以，可你不知道，今天偷的懒，正是为自己埋下的“坑”。

有一种“两极分化”，叫做网课。它会成倍放大每一分努力，也会成倍放大每一分放纵。好的越好，差的越差，事实摆在面前。

有一种“优胜劣汰”，叫做网课。它会选出自制力高的、抗诱惑力强的，也会淘汰不自律的、贪玩的。那些睡懒觉、玩手机、打游戏的学生，正在一步步自毁前程。

春种一粒粟，秋收万颗子。没有汗水的挥洒，哪来果实的丰硕呢？网课只是一面放大镜，放大了你的不自律，也放大了你和别人的差距。

网课如人生，是一场自律拼搏赛。天赐的聪颖，固然值得人羡慕，但是可遇不可求。唯一稳当可靠的是自己心目中的指南针——自律，它是天赋的最佳拍档，没有自律，所谓天赋，不堪一击。自律的人不一定优秀，但优秀的人一定自律。亲爱的同学们，我们虽然因躲避疫情的危险而居家学习，但幸运的是，我们生活在一个伟大的国家、美好的时代，我们还能做到居家不停学。为此，我们对生命、对自己必须怀有敬畏的心态:敬畏纪律，敬畏道德，敬畏责任，敬畏上苍，永远不欺心。

在青春年少的美好时候，不去好好努力一把，你要青春干什么？亲爱的同学们，一堂普通的网课，是你以后人生的缩影；一份薄薄的作业，是一份巨大的责任。上不好这一堂堂网课，交不了这一份份作业，你们拿什么去迎接以后的人生？

同学们，你要知道，不管是网课还是以后的人生，都是一场自律拼搏赛。

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

当好自己健康的第一责任人

伴随着通信行程卡服务正式下线，在疫情防控的新形势下，人们外出工作生活变得便利，不可避免的是不小心感染的人也会增加，虽说现在病毒已不复以前的可怕，但被感染了还是常常各种难受，了解感染后该怎么办，即使“阳了”也不怕。

“阳了”之后，身体会出现哪些症状？结膜炎、腹泻、轻微流鼻涕、发热、头晕、浑身发冷、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、全身乏力、味觉丧失等都是新冠感染后的常见症状。

那么“阳了”怎么应对呢？国家卫健委发布了《新冠病毒感染者居家指引》呼吁做好居家照护，降低传播风险，无症状感染者，居家监测要注意，早晚体温测量，自我健康监测，抗原检测试剂自测，养成良好的健康习惯。轻型感染者可出现轻微症状，如咳嗽、中低热等，体温为38.5℃以下时，不建议使用退烧药，可以用物理降温的办法，若发热较重，则应及时对症治疗，可以用退烧药或合适的中成药。有基础疾病者或老年人，应更密切关注健康状况，基础疾病稳定，但高热不退，呼吸频率加快，胸闷气短或基础疾病不稳定，出现急性加重时，应及时前往医院就诊。

情志因素，也影响着人的身体健康，应保持愉快心情，选择音乐，阅读与朋友交流沟通，调畅情志，避免急躁焦虑，激动紧张等情绪，顺应自然规律，不厌长日，精神外向，对外界事物保持浓厚的兴趣，使气机宣畅，通泄自如，如果自觉调节困难，应及时寻求心理咨询。

面对疫情，我们要注意自我保护，但也不应过于恐惧，多了解疫情信息，学习健康知识，当好自己健康的第一责任人，才是应对疫情的最好方法。

这些倡议，需要每一个你的努力

1.扔垃圾前包扎好

如果您或家人阳性了，丢垃圾时可用“鹅颈式封扎法”包扎好给清运人员多一份保障；

2.善待快递外卖人员

如出现寄取快递延迟，还请给予一些包容，正是广大快递员冒疫奔忙，才将生活所需安稳送到你我手里；

3.阳性尽量不出门

居家康复期间不外出，谢绝一切探访，除必需品不订快递外卖；

4.非紧急勿拨120

轻症患者一般不需要拨打120，请为急危重症患者留出急救热线通道；

5.有余药可分享

做好防护的前提下，可将余药等分享各急需的亲友、同事、邻居，伸出援手，互相帮助；

6.千万别乱吃药

别因恐慌盲目乱服药物，避免超剂量、超次数用药；

7.尽早接种疫苗

有效降低重症和死亡风险，让家里符合条件接种的人员尽早接种是重要的保护。

本周工作重点

1.做好“树立职业理想，明确学习目标”主题教育，定目标，赋行动；做好学生本学期操行、评语的录入工作，规范学生学籍档案管理；

2.加强疫情防控新政策下的宣传教育工作，解封不等于解防，遵守属地疫情防控政策，不造谣不信谣不传谣，非必要不外出，不聚集不扎堆，如必须外出一定要做好个人防护，做自己健康的第一责任人；

3.认真落实上网课期间学生3.0健康报备工作，做好每天督促检查健康上报情况，严抓学生不报备等违纪处理工作；

4.继续做好学生回家后疫情防控相关情况的跟踪工作，做好异常情况学生的台账并第一时间上报，引导学生科学、正确看待奥密克戎病毒，安慰不幸感染阳性的同学不要有心理负担；

5.做好意识形态安全教育工作，关注学生各类社交群、朋友圈等，做好言论和舆情导向，做好疫情防控、居家网课的正面引导工作；

6.继续做好学生安全教育工作，强调防溺水、交通安全、消防安全、人身财产安全、饮食卫生安全、关注气象信息等，做自己安全的第一责任人；

7.继续做好学生居家上网课的纪律要求，协助做好考勤工作，并按学校上网课的各项管理规定做好缺课学生的处理工作，教育学生上网课期间遵守课堂纪律，不随意外出，不发表不当言论；

8.继续加强学生劳动教育，增加体育锻炼，提高自身免疫力；

9.做好学生组织学期工作总结、毕业生团员组织关系转接等工作；

10.组织开展“青年大学习”网上主题团课2022年第30期的学习工作。

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★

本周主题：树立职业理想 明确学习目标

现在的中专生的职业理想和人生目标的缺失是普遍存在的问题。不知不觉一个学期即将结束，临近学期末，针对中专生的特点和现状,通过开展主题班会,以身边的榜样为切入点,创设情境,总结个人的收获和不足，引导学生树立积极明确的人生目标，告诫学生不要做言语的巨人，行动的矮子。

㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣ # ㊣

树立职业理想 明确学习目标

对于当代中职生来说，实践自己职业理想的最好行动，就是刻苦学习，明确学习目标，全面提高自己的素质，着重提升自己的专业技能。没有目标，就无所谓成功；没有目标，做任何事情都难以成功。学习更是如此，盲目的学习很容易使我们被动，从而迷失自我。因此一定要明确自己的目标，有目标才会有动力，有了动力才能够前进。

当我们在学习中有了明确的目标，并能把自己的学习与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度与目标之间的距离，我们的学习成绩就会得到维持和提高，就会自觉地克服一切困难，努力达到学习目标。因而我们在学习的过程中心怀目标，充满激情地去学习，设计合理稳妥的学习计划，从小目标到大目标，就要及时调整和确立正确的学习目标，这样才能在新的起跑线上找到新的动力，为自己的人生展开一幅幅美丽的画卷。

理想为我们确定了人生的方向，而目标是前进道路上的标杆。我们要在理想的指引下不断地为自己设立新目标，不断地在新的目标的激励下提高自己，完善自己，为自己创造美好的未来！

拟稿：叶雪芬　　审核：陈树华、邓家艺、林得鹏　　签发：杨育斌