



# 留校过年，也能精彩难忘

## 上海高校多举措保障学生安全丰富寒假生活

这几天，申城高校陆续开启寒假模式。受疫情影响，今年选择留沪就地过年的师生相比往年有明显增加。各高校也在疫情防控不松懈的前提下，精心准备了一系列活动，让留校学生的寒假生活丰富多彩，更让留校学生的家长放心。

### 疫情防控记心间

上海立信会计金融学院有1300多名学生因实习、家处中高风险地区等原因留校。近日，学校在浦东和松江两个校区开展了寒假疫情防控应急处置演练活动，内容包括身份识别、体温测量、发热异常应急处置等。学校还向参加演练的留校学生发放了口罩、消毒皂等防疫物资。

地处临港的上海建桥学院也有近百名学子留校。学校发放临时通行证，留校学生凭通行证进出宿舍并按要求进行信息登记和每日体温测量。校方透露，学生若离校，目的地须报备，出校须审批，针对不同的出校原因，审批的要求也不尽相同。

上海电机学院今年有180多名学生选择留校，主要来自河北、陕西、甘肃、贵州、新疆等地，和往年相比人数明显上升。该校提出，留校学生寒假期间原则上不出校，确需出校的，须提前申请和报备，经所在二级学院批准后，刷脸或刷卡后进出校门，并在当天返校。学校还提醒：假期校内不举办聚集性活动；宿舍房间应勤开窗、多通风，保持环境卫生整洁；出现发热、咳嗽等不适症状的师生，应及时到医院就诊。

### 留校生活很精彩

上海海洋大学水产与生命学院研究生王琪同样作出了就地过年的决定。“这是对疫情防控的支持，选择这种方式也可以过一个更有意义的春节。”她说。这个寒假，王琪计划向学姐学习实验技能，同时多阅读一些文献，提高自己的科研素养，为新学期开展自己的课题奠定扎实基

我的家乡在河北，为了响应国家就地过年的号召，同时也为了减轻家乡疫情防控的负担，决定留在学校过春节。学校领导和老师非常关心我们留校学生，建立沟通渠道，每天询问情况，还给我们发放了免费餐券。留校期间图书馆部分场地、自习室正常开放，超市也提供全天候购物保障，这让我非常安心。

——上海电机学院电子信息学院学生曹伟

础。记者了解到，上海海洋大学今年有千余名留校学生，主要来自江苏、山东、河南、安徽等地。学校将通过新春“扫房子”宿舍图像征集、实验室安全线上知识竞赛、明德读书会、线上才艺大赛、新年疫情防控科普、寒假“齐”运动、“抗击疫情，浓烈诗情”三行短诗主题征文大赛等活动，丰富学生的寒假生活。

上海建桥学院计划开展以“迎新春”为主题的系列活动，注重以文化人、以文育人。活动包括“齐动手，传统文化‘扮’年味”“云拜年，感恩之情存于心”“展风采，文体活动贺新年”“讲文明，校园安全记心间”“云游览，足不出户看世界”等。

### “心灵树洞”等君来

“021-64379623”“usstxlfy@126.com”——这是面向全社会的心理援助热线和邮箱，也是上海理工大学心理团队连续第二年的奉献和坚守。这个假期，上海理工大学心理健康教育中心整合校内外资源守护师生心理健康，专为留校学生开通24小时热线和在线咨询，心理健康教育中心公众号“尚理之心”每周一至周五将不间断推送心理科普文章，与同学们“云端”互动，传递温暖。校内有资质的心理委员们也将化身“树洞君”，每周两天定期开启“心灵树洞”服务，提供专业的朋辈倾听互助服务，互相支持。

上海工程技术大学心理健康教育中心将采用网络、电话等线上方式提供心理援助服务，在寒假期间组织4次线上心理团体辅导活动。学院值班辅导员、研究生导师采用面对面线下方式与留校学生谈话谈心，了解学生学习、生活等情况。校方介绍，将组织家中高风险地区留校学生，拍摄寒假期间在校学习、生活、师生欢度春节的照片、视频花絮分享给家人，向家人报告留校生活、身体状况，为家人送去新年祝福。 本报记者 郇阳 易蓉



## 新民特写

# 不回家 去做志愿者吧!



■ 上理工留校学子组成的志愿者服务队在巡查宿舍楼

本报记者 孙中钦 实习生 王磊 摄

清晨的上海理工大学笼罩在一层淡淡的薄雾里，鸟儿在树梢鸣叫唤醒了校园。“今天开始值班？”“食堂早班同学先到位上对接，没领志愿者背心的一会儿给大家送过去哈。”上午7时许，上理志愿者QQ群已经热闹起来……

疫情仍在紧张防控，响应就地过年的号召，许多大学生今年要在学校里过春节了。寒假已经开始，尽管没有了与家人团圆的机会，但这段特殊的日子也要过得有意义。为此，留校学生组成了一支青年志愿者服务队，想为守住校园平安、守护师生健康贡献一份力量。

“同学，请戴好口罩。这里有免洗洗手液。”昨天上午8时许，身穿绿色志愿者背心、戴着口罩的大三学生曹传禹已经在第一食堂上岗。他和另外两名搭档负责在食堂提醒师生注意防疫细节、引导人流。小曹是黑龙江人，回家要经过中高风险地区，于是决定留在上海过年。“回不了家还是有点遗憾的。不过想着能帮同样回不了家的同学一些小忙，还是挺开心的。”小曹说。

按照原计划，昨晚四川妹子邓凌婕应该已经回到家人身边。而现在，她退了机票正忙着与队员们一起巡楼，和宿管阿姨一起关注留校同学的情况，帮大家报平安。小邓已

经大四，安心留在学校过年，也准备利用这段时间做些求职准备。在这个寒假，志愿者们会在食堂、宿舍担当后勤助手、安全巡查员等，在防疫一线提供力所能及的服务。

学生会的活动室里，一场小沙龙开讲了。管理科学专业大三的郭宇宁成为志愿者服务队朋辈讲师互动课堂第一讲的小老师，准备了运筹学的内容和大家分享。“这个寒假本来就打算留校，我要参加数学建模比赛，还要准备‘挑战杯’。反正我一直都在，建模、软件、公式，有关数学的一切都乐意为同学们解答。”小郭平时就是上理工学生学业发展中心学霸讲师团的高数讲师，这次主动请缨参加留校志愿者服务。接下来，这个互动课堂还会迎来更多达人、学霸，针对留校学生的需要，开设学业和生涯规划、求职指导等。

志愿服务第一天忙碌下来，研一的何家伟在上理工军工路校区的各个学院刷了不少步数。作为负责人，他要协调同学们的时间表、物资，还要巡岗，没少操心，但他说：“其实留校的同学也各有各的忙碌，大家利用一些空余时间，坚持每天做好一些力所能及的小事并不容易，可汇集起来就是一件好事，大家都想把这件事做好。”

本报记者 易蓉

这个特殊的寒假怎么过？心理专家提醒家长——

## 关心心理健康比学业成绩更重要

人常态化，但孩子或许更会感到压抑：一是少出门甚至不出门的“封闭”压抑，没地方玩、没同学玩；二是来自父母的压抑，24小时呆在一起，很多家庭高度聚焦在孩子身上，总在寻找孩子这个不足、那个不是；三是学业的压抑，既要做学校的作业，还要上一堆网课。而这样的“三重压抑”在以前的寒假从来没有碰到过。

“这几天的心理门诊已有孩子抱怨，天天跟父母在一起会有什么好果子吃啊，不是听他们啰嗦，就是被他们监视。”陈默说，寒假是亲子矛盾的高发期，根源就在于两代人对假期的认知完全不同。孩子们认为“寒假是我玩的时候”，家长们却认为寒假的时间不能荒废，要用来

提优补差，把学业搞上去。为什么每到开学后，总会发生孩子走极端的案例？就是因为他们的假期过得太郁闷、太压抑了。开学后那些愁眉苦脸的学生，往往都是因为没能过一个快乐的假期。

### 不要步步紧逼定目标

放假三大事：娱乐、运动、学习。在陈默看来，娱乐应该是最主要的假期生活内容，学习任务不要排得太紧。

去年暑假，陈默接诊了一对母子。母亲说，放假前已经跟上初二的儿子订了学习计划，每天要做4个小时作业，晚上必须10时30分睡觉，但没多久却发现儿子每天做作业的时间变成了3个半小时，后来

变成了2个多小时，便责骂孩子怎么那么贪玩不认真学习。孩子则委屈地说，以前放假做作业时间长，妈妈就批评他拖拉，现在他提高了效率，作业做得快了，妈妈又嫌他不用心，真是横也不好竖也不好。妈妈接过话茬呵斥：“你做作业快了，质量有保证吗？”

陈默说：“这样的亲子矛盾在假期里特别典型，本已跟孩子订好了假期计划，孩子做作业慢了家长要骂，做得快了家长又要责备‘没有质量’，如此不断拔高目标，岂不把孩子逼疯？家长岂能不累？打个比方，老公年薪20万元，老婆还不满意，要他明年赚30万元，真的达到目标了，又要求老公新的一年要赚40万元。这样的家庭还能有真正的幸福

可言吗？”

### 不要总“夸”别人家孩子

许多孩子在寒假里最开心的事，莫过于春节里能多拿点压岁钱。陈默提醒，发压岁钱不要与学业成绩“硬挂钩”，否则孩子拿了也会闷闷不乐。

此外，春节带着孩子走亲访友、亲朋团聚，尤其是妈妈们，不要总把话题扯到孩子的学习上，不要总把“我们家孩子其实很聪明的，就是学习不努力，否则成绩会考得很好”之类的话挂在嘴边，也不要一回家就跟孩子说别人家的哥哥姐姐考上了名牌高中、名牌大学。陈默曾经接诊的一名男生对她说，他真的很恨表哥，因为父母总在他面前不停地说表哥如何刻苦、如何优秀。她建议家长在亲子互动时要智慧，不要总拿自己的思维定势去跟孩子沟通，那样起不到什么作用。

首席记者 王蔚

“这个寒假怎么过？”华东师大心理咨询中心特约督导师陈默在近日的接诊中被反复问到这样一句话。她明确告诉家长们，这又是一个特殊的假期，关心孩子的心理健康远比关心学业成绩更重要。

### 不要只想着“提优补差”

“第一天放寒假，前一天晚上家长可能还在窃喜可以松弛些了，不用陪读到深夜，但一觉醒来又开始焦虑了，担心孩子没有自控力，不会合理安排时间，心也会玩野了。”日前，陈默在为上海家长学校上开学第一课时说，去年放寒假，无论大人小孩都有些恐慌，今年疫情防控进