

打开大学之门——2025 级新生启航课

亲爱的 2025 级新同学：

祝贺你成为上海城建职业学院的一员，即将开启人生崭新的篇章！

为帮助各位“萌新”更快适应大学环境、融入集体生活、明确未来方向，学校诚挚邀请你参与 2025 级新生启航先导课！

一、课程亮点

1. 师长课堂：

打造“心理+学业+生活”全方位指南，为你提供可信赖的成长支持系统。

2. 学长课堂：

聆听“平凡却不平凡的成长故事”。来自高职阶段的优秀代表将分享他们如何从平凡起点奋力前行——让你相信：“他行，我也一定行！”

3. 家长课堂：

搭建家校共育桥梁，帮助家长从“生活照料者”转型为“成长合伙人”，与你共同走过大学时光。

二、讲师阵容

涵盖高职及本科院校的一线教师、优秀学生榜样，以及国内相关领域的知名专家，多角度回应学生与家长的真实需求。

三、参与对象

主要面向 2025 级新生及家长，同时欢迎所有关心大学生成长的

朋友参与！

四、参与方式

1. 开课时间：

9月4日-9月6日，每晚19:00-20:00

2. 直播平台：

小红书

3. 参与流程：

流程与课表见下面图片，扫码参与。

【1】学生观看流程图



【2】学生课表（师长讲堂）



小红书

扫描进入活动



打开大学之门

——2025级新生启航课

2025年9月4日-9月6日
每晚19:00-20:00

第一天

..... 规划之向——用目标和工具导航

《向内探索，成长为最好的自己》 应莉

金华职业技术学院就业指导处副处长、副教授，深耕生涯规划与就业指导20余载。持有一级职业指导师、BCC全球生涯教练证等，累计咨询超500小时。指导学生获职业规划大赛国家级2项。

<<9月4日 19:00



任源梅 《与未来同行者聊出你的未来》

深圳职业技术大学数字传媒学院学生工作办公室主任，深耕辅导员岗位15年，系广东省名辅导员工作室副主任。2023年“广东高校辅导员年度人物”，担任《大学生就业指导》课程主讲教师14年，2022年主编《大学生职业生涯规划（汽车类专业通用）》教材由机械工业出版社出版。

9月4日 19:30>>



第二天

..... 成长之路——用自我的力量生成自我

孔祥彬《成长之路——用自我的力量生成自我》

副教授、西南交通大学力学与航空航天学院党委副书记，高校航院大思政联盟副理事长，国家教育行政学院入库专家。探索实施“从游育人”模式。主持课程连续6个学期入选学校星火选修课，获国家级教学成果奖二等奖等奖项。

9月5日 19:00>>



《从“新”出发：解锁更棒的自己！》 宫婷婷

江西外语外贸职业学院学工处副处长，高级“双师型”教师，国家级职业院校教师教学创新团队核心成员，教育部和江西省首批高校辅导员名师工作室主持人。曾荣获江西省高校“十大最美辅导员”，第十二届全国辅导员年度人物提名，江西省新时代“学生心中的好老师”等荣誉十余项。

<<9月5日 19:30



第三天

..... 相处之道——用接纳和坚守立序

范蕊 《聊聊幸福这件事儿》

博士、教授、硕士生导师、山东大学学生心理健康教育与咨询中心主任兼学工部副部长，教育高等研究院副院长，国家二级心理咨询师，谈心谈话导师，教育部思政中青年骨干，全国高校最美辅导员，第九届全国高校辅导员年度人物，教育部高校辅导员名师工作室情感教育工作室主持人。微信公众号“陌上花开”粉丝5万余人，发表原创文章1700多篇。

9月6日 19:00>>



《从“室友”到“挚友”：让室友成为你的最佳神助攻》 王丽英

四川邮电职业技术学院专职辅导员，副研究员，坚守学生工作一线近10年。主持省级名辅导员工作室，致力于辅导员素质能力提升理论与实践，荣获四川省辅导员年度人物、最美教师、四有好老师等多种荣誉。

<<9月6日 19:30



张弛《如何与社会相处——法律、纪律、道德》

张弛，上海交通大学法学博士，杭州师范大学沈钧儒法学院副教授、硕士生导师、刑法教研室主任。浙江省法学会刑法研究会理事，浙江省青少年犯罪研究会理事，教育部青少年法治教育研究基地研究人员，杭州市教育局系统优秀教师。长期从事互联网空间治理、青少年犯罪研究。在《政治与法律》《复旦教育论坛》《中国刑事法杂志》《浙江大学学报》等期刊发表学术论文10余篇，主持省部级课题4项，地厅级课题5项，获正部级领导批示3项，出版、参编各类专著教材4部。

9月6日 20:00>>



扫描进入活动>>>



小红书

【3】家长观看流程图



【4】家长课表







打开大学之门

——2025级新生家长课堂

(家长课程)

2025年9月4日-9月7日
每晚20:00起

第一天 了解：高职培养什么人、怎样培养人、毕业出路有哪些

《校长问答：高职学生家长关心的十个问题》
李洪渠 武汉职业技术学院党委书记、教授、国家督学、教育部职业教育文化素质教学指导委员会委员、中国高教学会职教分会副会长、中国职业技术教育学会德育工作委员会执行主任、湖北省职业技术教育学会会长、湖北省生涯教育研究会专家委员会主任、湖北职教研究院院长。
9月4日 20:00

《高职生就业也能“高大上”》
竺丹军 浙江药科职业大学学工部部长、学生处处长、就业处处长。担任宁波市高等教育学会就业创业专委会副主任委员，长期从事高职学生思政教育和就业创业教育，主编《大学生职业规划和就业指导》教材多部。
9月4日 20:20

第二天 看见“老师如何培养学生、助力学生成长”

《胡道春《高职培养：真本事是如何练成的》
胡道春，博士、教授，南京工业职业技术学院机械工程学院党委副书记、副院长，硕士生导师，正高级工程师，高级技师，江苏省高校“青蓝工程”学术带头人、省“双师型”名师工作室带头人、“龙城英才计划”领军人才。
9月5日 20:00

《“家”点精彩 “通”在必行 和家共赢高职新生适应“三道坎”》
郭海棠 广西建设职业技术学院管理工程学院党总支书记、全国辅导员年度人物、广西最美辅导员、教育部高校辅导员名师工作室负责人、教育部辅导员工作先进个人、从事学生工作20年。
9月5日 20:20

第三天 家长参与大学生成长：可以做什么，怎么做？

《蒋建荣《共绘蓝图，家长该帮孩子规划点啥？》
蒋建荣，南京开放大学政府管理学院副院长，南京大学家庭教育研究中心主任，全国大学联盟生涯规划专家，天津市心理学会理事，天津市心理学会常务理事，天津市心理学会常务理事，职业生涯规划师，职业生涯规划师，职业生涯规划师。
9月6日 20:00

《校园安全，家长何为？和孩子一起在安全的天空下奔跑》
刘明耀 辽宁省教育网络育人名师工作室主持人；辽宁省首批高校辅导员名师工作室主持人；全国高校辅导员行动联盟成员；辽宁省生态工程职业学院 副教授，出版《新时代校园学生危机管理指导与实践》，《辅导员打造个人品牌IP实践指南》书籍。
9月6日 20:40

《正视孩子的“心事” 家校协同呵护学生身心健康》
庄明科 心理学博士，北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任、副教授，中国心理学会注册心理师，全国高校就业创业指导教师培训特聘专家，高校毕业生就业创业协会发展教育工作委员会专家委员会副主任委员，中国心理卫生协会特殊职业专业群体专业委员会委员。
9月6日 21:00

第四天 家长如何与大学生孩子沟通、如何与大学老师沟通

《亲子关系从对抗到合作的美好那间》
方景 高知园李福昌网络教育首席讲师，浙江省社会科学界联合会理事、浙江师范大学、浙江安防职业技术学院都父母学院院长、扎根家庭教育建设领域23年，创办了《人本家庭教育》《情感支持》《心理行为训练》《品质陪伴》等20门精品课程，累计开展家风建设科普活动900余场次，整理品质陪伴书籍1000间，品质陪伴个案辅导15000余例。
9月7日 20:00

《全君君《与老师结盟，做孩子成长的神队友》
全君君，广东财贸职业学院学工处处长、副教授，广东省名师，职教部主任、平台“班班星”联合创始人，国家语言训练师(高级)，全国道德模范和广东立德树人讲师团讲师，正高级教师，从事一线学生工作20年。
9月7日 20:30





书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。让我们一起携手踏上这场全新的知识探索之旅，共同开启精彩的大学生活！

上海城建职业学院学工部

2025 年 9 月 3 日