

## 春启新程，笃行致远 | 开学指南请查收!

### 假 期 指 南

- summer holiday -

寒假余额即将清零，你是否已经收拾好行囊、调整好状态，准备重返校园？新学期伊始，如何快速从“假期模式”切换到“学习模式”？别担心！这篇返校指南，助你顺利过渡、不迟到不早退，开启高效又充实的新学期！

- Part 01 -

### 按 时 到 校

**提前规划行程**

根据学校统一安排，2026年3月7日、8日为学生到校注册时间，3月9日（星期一）正式上课。请全体同学务必在此期间返校并完成报到注册手续，确保学籍状态正常。如因特殊情况无法按时到校，须提前联系辅导员或班主任老师说明情况，并通过钉钉平台履行正式请假手续。未经批准擅自延迟返校将按相关规定处理。

### **到校当天不迟到**

建议提前一天检查所需证件（学生证、身份证等）、行李物品，避免手忙脚乱。到校后请及时向家人报平安，并配合宿管人员做好安全检查与登记工作，共同维护宿舍安全与秩序。

### **补缓考安排请知悉**

2026年春季学期补考、缓考统一安排在3月6日至3月8日进行。请相关同学及时登录教务系统查询个人考试时间、地点及科目，提前做好复习准备。考试当天务必携带学生证或身份证等有效证件，按时到达考场。学校严明考风考纪，凡违纪作弊者将依规严肃处理，请大家诚信应考，珍惜学业机会。

- Part 02 -

**调  
整  
作**

息

## 严守纪律

返校后，请迅速调整状态，告别“假期模式”。严格遵守上课时间，做到不迟到、不早退、不旷课。新学期第一周课程内容关键，课堂出勤不仅关乎平时成绩，更是学习态度的体现。建议提前熟悉课表，规划好每日作息与上课路线，确保以饱满的精神投入学习。

## 回归节奏

同时，主动恢复规律生活节奏。逐步调整至早睡早起的作息，保证充足睡眠；坚持吃早餐，适度锻炼，保持身心健康。减少对手机和娱乐内容的依赖，把注意力重新聚焦于学业目标，制定切实可行的新学期计划。

- Part 03 -

身  
心  
健  
康

部分同学在返校初期可能出现注意力不集中、情绪低落或轻微焦虑等“开学综合征”，这属于正常现象。可通过与室友、同学交流，参与班级或社团活动等方式缓解压力。如情绪持续不佳或影响日常生活，请及时联系辅导员或预约学校心理健康中心专业咨询。学校始终关心每一位学生的成长与发展。

**E**

**N**

**D**

新学期承载新希望，新征程呼唤新作为。愿全体同学以自律为基、以勤奋为径，在春意盎然的校园里脚踏实地、笃行不怠，书写属于自己的精彩篇章！