

当前位置: 首页 >> 同济快讯 >> 学生

Print Pre.

第四届“城市实践”论坛举行

来源: 校研究生会 校团委 研究生工作部 发表时间: 05/03/2013 阅读次数: 1060

4月26日下午, 由校研究生会主办的第四届“城市实践”论坛在经纬楼三楼报告厅举行, 本期论坛的主题为“时间管理深度解”, 旨在帮助同学们树立良好的时间观念, 使大家能更合理地安排学习和生活, 进一步提高学习效率。

常务副校长陈以一、同济大学中医研究所副所长主任医师顾新、life learner创始人兼培训师郁宏翔、同济大学心理健康教育与咨询中心专职心理咨询师戴赞和研究生代表姚雯作为演讲嘉宾, 从不同角度与现场师生分享了时间管理方面的经验和体会。

陈以一教授结合自身经历, 诙谐幽默地向大家阐述了时间管理因人而异的观点, 告诫大家不要迷信专家、不要盲从偶像, 要看看自己追求什么、看看自己具有什么样的条件。他还介绍了“吃好睡好放松好”、“定规划或计划”、“做事要讲效率”、“能交替做几件事时就几件事交替做”、“可以做的事立刻去做”等自己在时间管理方面的经验, 并强调任何个体都是独特的, 可以参考但不要模仿。他希望同学不仅要有美丽梦, 还要继承脚踏实地的同济传承, 珍惜时间; 要建立科学的得失观, 正确对待时间管理。

顾新教授从中医学角度作了“中医时间医学”的演讲, 通过对四季、月、天、时辰等不同阶段中自然和人生理特点的深度解析, 告诉大家要“天人相应”, 养成早睡早起好的生活习惯。随后, 戴赞老师对时下比较受大家关注的“拖延症”现象作了题为“对话拖延, 掌握生活”的演讲, 介绍了拖延的内涵、成因以及掌控拖延的几个方法。郁宏翔总结了大家浪费时间的几种常见方式, 并通过“集中VS打断”与“休息VS持续”两种现象的分析, 给大家提出了减少打断、注意休息以提高效率的建议。姚雯和大家分享了自己在学习生活中制定的年计划、月计划、周计划等, 并对“早起大联盟活动”进行了简单介绍。

随后, 嘉宾们对现场同学提出的在日常时间管理中遇到的问题进行了耐心解答。



Print Pre.

Search bar with '标题' and '内容' filters and a '搜索' button.

同济视界 更多>>



Red banner with a hammer and sickle icon and text: '凝心聚力 共谋发展 迎接同济大学第十次党代会胜利召开系列报道(之一)'.

校内公告 更多>>

- “建言第十次党代会”活动启事
- 招募“新型城镇化研究”暑期研究生实践服务...
- 2013年法国巴黎高科“50名工程师”项...
- 2013年国际学生环境与可持续发展大会
- 同济大学佛罗伦萨校区2013艺术、人文和...
- Thomas Robertello教授长...
- 意大利博洛尼亚大学日活动

讲座信息 更多>>

- (6月14日)中德光伏产业沉浮原因分析
- (6月11日)建筑与城市规划学院学术报告会...
- (6月9日)基础研究与自然科学基金
- (6月7日)外国语言文学学术沙龙之创新论坛...
- (6月7日)物理科学与工程学院学术报告
- (6月6日)数学系学术报告
- (6月6日)平均曲率流中的奇性结构

相关链接

Navigation menu with dropdowns for '校内链接', '高校媒体', and '媒体链接'.