

什么时候起床,什么时候学习,都安排得明明白白

浙大学生晒出700份居家作息表

本报通讯员 张丁源 邱伊娜 柯溢能 本报记者 王湛

“7点50分起床做运动,8点开始学习,10点进行40分钟的运动……”这是浙江大学人文学院陆丹琦给自己定下的新学期上课前作息计划。

前些日子,浙江大学举办了一场“居家作息”征集活动,这也是浙江大学团委继火爆网络的“最美学习笔记大赛”之后推出的一项优良学风建设的活动。浙大学生共晒出了约700份独特的作息计划。

什么时候起床,什么时候学习,都在作息表上安排得明明白白,除了固定的学习、锻炼,陪伴家人,练习做菜也成了作息表中的一个重要部分。

式。

浙大汉语国际教育专业的大二女生杨春雨将作息计划用平板电脑和PS软件画成了插画,她将自己画成小熊卡通形象。她说:“我超级喜欢熊的宽厚温柔感,是一种待人温柔真诚的人生态度,也是默默努力、不露锋芒的大气。”

从早上七点到晚上十一点,杨春雨将自己安排得井井有条。

杨春雨将作息计划表命名为《Never Stop》永不停歇。“有了这个计划表,就会有明确的目标。可以接受目标、计划变动,但不停止前进是原则。”

创作中,杨春雨还结合了“长安十二时辰”,将上午、下午的时间与相同的时辰划等,“我最开始的设计想法是做成饼状的,循环前进,也和《Never Stop》照应。十二时辰很长,可以改变很多,需要日复一日的坚持,来激励自己。”

另一位来自计算机科学与技术专业的大二男生徐震,用C++语言码出了一份视频形式的作息计划表。徐震说:“用C++语言敲完代码,再录制、剪辑这个视频,给视频配乐,

这样踩点剪下来其实需要很长时间的,花了四五个小时。”

虽然构思、剪辑花了很长时间,但是选择这种形式徐震有自己的理由,“最近一直在上专业课,就想到了用代码。本身剪视频就是一种快乐,敲敲代码也是一种快乐,听听音乐也是一种快乐。快乐三倍,何乐不为?”

浙大法语专业大四的林洪乐有做手账的爱好,她做了作息计划的手账。“我比较习惯纸的触感,感觉安心舒适。做手账也算是把自己的眼睛从电子屏解放出来一下。”

居家不意味着“宅” 健身、陪家人两不误

来自化学系的研究生陈维伟在个人计划表中说:“迟早我会成为彭于晏的!”

原本就是“玉泉校区健身房常驻人口”的陈维伟,自己制定了每天一小时的居家健身计划。他说:“3+1+1”循环,即3天力量训练,1天燃脂训练,1天休息。胸部、肱三头肌训练,背部、肩部和燃脂运动都囊括其中。

这样的循环他已经坚持了一个月,“因为在家运动的程度还不是很强,没法跑步,但是通过这个训练,保持住了原来健身的习惯。”

陈维伟在家利用有限的器材训练,“家里器材少,暑假买了一套哑铃,还有瑜伽垫和跳绳。没想到会在家待这么久。把身材练好,我自己也会有成就感。”

记者选取了部分作息计划表进行分析。超过90%的学生都做出了至少半小时详细的运动规划,大家喜欢在早上起床后,或者晚上睡觉前运动。

在大家的作息表中,陪伴家人成为了一个重要的内容,80%的同学制定了陪伴家人的计划。

漫画视频,C++语言 这种形式的作息计划你见过吗

近700份作息表里,有手绘、Excel表格、软件绘图、视频、编程等多种多样的形



三八节礼物,大学生邀妈妈一起上网课

“天天看孩子上直播网课,今天我也体验了一下。”蒋三英的儿子何建军就读于宁波财经学院,3月8日,儿子邀请他一起上了一次直播,这让她既意外又惊喜。

在这节直播网课,蒋三英听到了儿子唱《世上只有妈妈好》,收到了儿子的三八节祝福和一个大大的拥抱,“孩子长大后,这还是第一次。”

宁财院大三学生何建军和邵云飞,是这堂特殊网课的组织者。在该校公寓团工委的支持下,他们策划了一场妇女节主题特别活动,通过线上直播的方式,让参与的学生和他们的妈妈们一起出镜,共同完成“云端传爱”的课程内容。

“我们总是花很多的心思和朋友、同学在一起,却常常忽略了自己的妈妈。随着我们长大,开始有了自己的秘密,与妈妈有了距离。”何建军说,之所以会萌生这个想法,是想给妈妈们一个别样的节日礼物,“同学们都很支持,我们聚在一起同唱一首祝福歌,大胆说出自己对妈妈的爱,既可以让妈妈们了解我们现在的上课方式,又可以和其他同学的妈妈们一起过节,希望在这个满满都是爱的直

播间里,对身边默默付出的人,大家都能勇敢说出自己的真心话。”

“每次我需要你的时候,你总是那么及时地出现,不管千难万险。我现在长大了,我会努力成为你最大的骄傲!希望时光走得慢一些,让我能永远陪你在—起。妈妈谢谢你,我爱你。”这是张思炎在直播中对妈妈的真情告白,一旁的妈妈笑着笑着抹起了眼角。

周金佩是这次直播网课的主持人,直播中有一个环节,给她留下了难忘的印象。“这个环节是给妈妈一个深情拥抱,一开始有的同学还觉得害羞,毕竟当着那么多人的面,而且很多人多年没有和妈妈如此亲密。最终大家都拥抱了,有一个同学说了句,‘没错,这就是妈妈的味道’,突然让我鼻子一酸。”

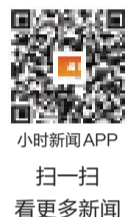
“小时候,潇潇总是喜欢黏着我,现在已经是一个大小伙子了,平时和他交流也不多,如今在外地上学,时时想着他却见不着,所以关系也有些生疏。这次没想到会在电脑前连线他同学和他们的妈妈们一起过节,我还是挺意外但是也是非常的开心,谢谢我的宝贝儿子。”活动结束后,林勤潇同学的妈妈在朋友圈转发了活动的截图并配了这样一段话。



“在这次的活动中,我看到了内向的女儿开朗的一面,我很感动。女儿的拥抱,也让我无比温暖!”

很多妈妈也在直播中为活动点赞:“活动办得很好,很有意义,拉近了与孩子的距离。”“今天我很开心,这是一次幸福有意义的活动。”

本报记者 陈素萍 通讯员 祝诸铭 王轶群



小时新闻APP
扫一扫
看更多新闻