

我校隆重举行 2025 年“青春执炬，告白祖国”青年榜样分享会

本报讯(通讯员 史恒) 为纪念“五四”运动 106 周年,弘扬爱国、进步、民主、科学的五四精神,发掘先进典型的示范引领作用,鼓舞全体团员青年树立新的奋斗目标,以实际行动书写青春华章。5 月 16 日下午,我校 2025 年“青春执炬,告白祖国”青年榜样分享会在秦皇岛校区学术报告厅隆重举行。党委书记孙政,党委常委、副校长冯瑞银,党委办公室、党委宣传部、党委学工部、教务处负责同志、各学院学生工作主管领导、教师代表等 100 余人参加。

河北科技师范学院 2025 年“青春执炬,告白祖国”青年榜样分享会



会上,孙政代表学校党委向全校青年朋友们和全校青年工作者致以诚挚问候。他指出,今年是实现“十四五”规划目标任务的关键之年,也是学校深化转型、加快应用型大学建设的重要时期,学校取得的每一项成绩,都记录着科师青年夙兴夜寐的奋斗足迹。希望广大青年师生坚定理想信念,练就过硬本领,既胸怀国家又兼具全球视野,在不懈奋斗中走好历史的接力棒,在强国建设、民族复兴伟业中挺膺担当。孙政还强调各级党组织要提升政治站位,强化责任担当,用最大力量做好青年工作,引导他们成长成才,努力做

青年师生的引路人,成为做好青年工作的热心人。冯瑞银宣读了 2024 年度共青团系统表彰名单。与会领导为获得表彰的先进集体和个人代表进行颁奖。

机电工程学院、数学与信息科技学院、艺术学院、海洋资源与环境学院师生代表分别分享了他们在创新实践、志愿服务、社会实践、校园文化、助残帮扶工作中的典型做法和科创助学的奋斗事迹。

与会领导和师生共同观看了我校西部计划志愿者服务队赴西藏支教、暑期“三下乡”社会实践、志愿服务、创新创业大赛获奖项目展示等视频。孙政代表学校党委向全体青年朋友们和全校青年工作者致以诚挚问候。他指出,今年是实现“十四五”规划目标任务的关键之年,也是学校深化转型、加快应用型大学建设的重要时期,学校取得的每一项成绩,都记录着科师青年夙兴夜寐的奋斗足迹。希望广大青年师生坚定理想信念,练就过硬本领,既胸怀国家又兼具全球视野,在不懈奋斗中走好历史的接力棒,在强国建设、民族复兴伟业中挺膺担当。孙政还强调各级党组织要提升政治站位,强化责任担当,用最大力量做好青年工作,引导他们成长成才,努力做

凝聚银发力量 共话党建新篇——离退休人员党总支召开党建工作调研座谈会

本报讯(通讯员 齐秀娟) 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于离退休党建工作的重要指示精神,结合深入贯彻中央八项规定精神学习教育,推进离退休党建工作高质量发展。5 月 16 日,离退休人员党总支召开党建工作调研座谈会。校党委副书记蒋爱林出席会议并讲话,离退休各支部书记、委员及关工委委员等 40 余人参加会议,共同商谈离退休党建工作发展大计。会上,离退休人员党总支书记赵超翔汇报了近期党建工作开展情况,对下一步工作计划进行重点说明。随后,与会老党员围绕党建工作畅所欲言,各支部书记结合自身及本支部参加组织生活、学习教育等经历,就学校学习教育形式、丰富活动载体、发挥银发先锋作用等方面提出宝贵意见和建议。

蒋爱林认真倾听每一条发言,不时与老党员们互动交流

征询)的宣讲,分享会伴随着朗朗和全体学生“以青春之名,立中国脊梁”的青春誓言圆满落幕!校团委将以此次活动为契机,继续团结带领广大团员青年再接再厉,火热前行,在投身强国建设、民族复兴伟业的壮阔征程中,在推动学校高质量发展的生动实践中,奋力书写为中国式现代化挺膺担当的青春篇章!

流,并对老党员们心系党建、积极建言献策表示衷心感谢,对离退休党总支的工作给予充分肯定。他指出,离退休党建工作是学校建设的重要组成部分,做好离退休党建工作意义重大。针对下一步工作,一是要提高政治站位,强化思想引领,持续深化理论武装,引导老同志坚定理想信念;二是要创新工作方法,结合老同志特点,打造特色党建品牌,增强组织生活吸引力;三是要注重作用发挥,积极引导老党员投身“银龄行动”,支持和参与学校组织的各项活动,围绕中心、服务大局,在助力乡村振兴、推进学校改革发展和关注学生成长成才等方面献智出力。

离退休人员党总支表示,将认真梳理汇总老党员们的意见建议,逐项研究落实,切实把调研成果转化为推动党建工作提质增效的实际举措,不断增强离退休党组织的凝聚力和战斗力,推动离退休党建工作再上新台阶。

我校李大钊青年学生干部培训学校第二十六期培训班开班

本报讯(通讯员 史恒) 5 月 22 日,我校李大钊青年学生干部培训学校第二十六期培训班在秦皇岛校区多功能厅开班。党委常委、副校长冯瑞银出席开班仪式并讲话,党委学工部、马克思主义学院、招生就业处、团委负责同志及各学院主管领导、团委书记出席了开班仪式。李大钊青年学生干部培训学校是中央团校秦皇岛分校的延伸办学点,承担着培养青年学生干部、提高青年学生思想政治觉悟的重要任务,培养了一批又一批对党忠诚、信仰坚定、素质优良、敢于担当的青年学生干部,为学校各级各类学生组织的活力提升和学生教育管理工发挥了积极作用。他希望广大要珍惜把握本次李大钊干部培训学习机会,并勉励全体培训学员和广大青年干部要不断强化习近平新时代中国特色社会主义思想的领导,在学思结合中筑牢理想信念,积极投身实践,在学以致用中练就过硬本领,发挥表率作用,在服务同学中永葆青春纯粹。

党委学工部部长、学生处处长张红新对培训全体

开班仪式上,冯瑞银为本期培训班宣讲员当中的 3 名优秀代表走进“李大钊干部”分别以《燎原之火》《李大钊与中国共产主义运动的觉醒》《贫贱难移志,永葆青春本色》《奋进强国路,阔步新征程》为题开展了宣讲活动。

本期培训班以深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、深入贯彻中央八项规定精神学习教育,学习贯彻习近平总书记重要文章《激励新时代青年在中国式现代化建设中挺膺担当》和给谢依特小、学成边支教西部计划志愿者服务队寄语等相关内容为重点,通过专题讲授、交流研讨、基层宣讲、调研实践等多种形式,开展形式多样的培训,并首次将社团干部纳入培养体系,着重对学生加强理想信念、政治立场、理论素养等方面的教育引导,切实帮助学生提高政治理论水平和服务能力。

我校师生圆满完成任务 秦皇岛马拉松志愿服务工作

本报讯(通讯员 马艳华) 5 月 11 日,2025 秦皇岛马拉松赛顺利开跑之际,我校派出 12 名教师、741 名学生共 753 名志愿者,以饱满的热情投身赛事志愿服务工作,展现科师学子的青春风采。

根据组委会统一安排部署,我校志愿者承担了参赛物品发放、赛事服务、安全保障、文艺展演四大板块的核心工作。其中 128 名志愿者参与物品发放,600 名师生志愿者参与比赛路线的安全保障,13 名教师志愿者参加彩色展播加油站

的演出活动。5 月 11 日凌晨 4 点,志愿者们身着统一服装,在各学院老师的组织带领下,迎着晨曦前往各个岗位迅速投入到工作中。在 10

我校师生圆满完成任务 秦皇岛马拉松志愿服务工作

个小时的工作中,志愿者们全程精心相随,全体师生志愿者们秉承“奉献、友爱、互助、进步”的精神,严格遵守赛场比赛纪律要求,各司其职、分工协作,为赛会维护秩序、为运动员指引赛道、为观众提供“门”护航,圆满完成了各项工作任务。

自马拉松赛志愿者招募通知发出后,我校大学生报名参加踊跃,纷纷表示要宣传秦皇岛的城市形象贡献一份青春力量。赛前,校团委组织青年志愿者们也进行了志愿者保障物资发放工作;各学院组织青年志愿者举行了专题培训动员会,全体师生志愿者们用过硬的素质和优异的表现,展示出我校师生优良的意志品质和良好的精神风貌,得到了赛事组委会的充分肯定。

5 月 11 日凌晨 4 点,志愿者们身着统一服装,在各学院老师的组织带领下,迎着晨曦前往各个岗位迅速投入到工作中。在 10

“峥嵘岁月山海为证,心怀感恩开拓未来”秦皇岛革命历史展在图书馆揭幕

本报讯(通讯员 魏春虹) 为致敬先烈勋勳,传承红色基因,凝聚奋进新时代的磅礴力量,5 月 15 日上午,一场意义非凡的历史展览活动在我校图书馆一楼大厅拉开帷幕。此次展览主题为“峥嵘岁月山海为证,心怀感恩开拓未来”,聚焦秦皇岛抗日战争、解放战争、抗美援朝革命历史。

活动开幕式由图书馆馆长刘朝晖主持,秦皇岛市玻璃博物馆陈伟副馆长致开幕词。秦皇岛市委党史研究室一级调研员赵元清、三级调研员刘颖,秦皇岛市旅游和文化广电局一级调研员王瑞军,秦皇岛市烈士陵园园长王再金,以及校党委常委、副校长马爱林,学校二级单位相关领导出席了开幕式。开幕式上,秦皇岛市党史研究室还向图书馆捐赠了党史图书,为活动增添了浓厚的文化氛围。

开幕式后,校领导孙政、王松、冯瑞银、刘荣昌等领导来展区参观,感受秦皇岛红色历史的厚重底蕴。

此次展览将持续一个月,为广大师生搭建了一个沉浸式学习红色历史的优质平台。展览期间,学生讲解员将引导师生深入了解历史背后的精神内涵,通过观展,师生不仅能够系统了解秦皇岛地区在革命战争时期波澜壮阔的奋斗历程,更能在红色文化的熏陶下,厚植家国情怀,激发担当作为

的使命感,让红色基因在校园中代代相传。

该展览是学校纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年活动的一部分。由我校联合中共秦皇岛市委党史研究室、秦皇岛市旅游和文化广电局、秦皇岛军分区政治工作处、秦皇岛市退役军人事务局等单位举办,由山海关长城博物馆、秦皇岛市玻璃博物馆、河北科技师范学院图书馆、秦皇岛烈士陵园承办。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

优秀的背后 都是日复一日的自律

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有重点。

如果有些事是你所喜欢的,擅长的,从现在起,请不遗余力地为它投入时间和精力。学会找到重点,让自己在关键点上精准发力,才能达到事半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无休止的忙碌,更不是自我感动的努力,而是深度思考后的高效行动。越是在对错错综复杂的问题,越需要依靠深度思考,找到问题根源,精准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能力,需要新知识储备,充实自己、丰富头脑。遇事多想为什么,是人生进阶的第一步。

立即行动,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不上立即行动的人。正如那句话说的:“平凡和卓越之间,只隔了一个立即开始。”别总想着等有空、等改天、等有条件,这些都不过只是为了逃避选择的借口罢了。

没有什么事情是靠拖就可以完成的,想做一件事,就主动出击,立即行动,然后分步实施阶段,一步一步脚踏实地去完成它。执行力,永远是改变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开

生活中有一些急于求成的人,总是打着“自律”的旗号,开始时信誓旦旦,可三天没有效果,就觉得努力无效,自律没用,便草草放弃了。

自律不是一朝一夕,成功也从不是轻而易举能实现。真正自律的人,不过分预期一天、一周可能带来的改变,也不低估一个月、一年所能取得的进步。多点耐心,静待花开,把自律作为一种生活习惯,你终会遇见更好的自己。

总 编:王松

副 总 编:王荣加

朱洪亮

编 辑:孙艳敏

任 拓

热爱的背后,想做成一件事,难的是日复一日的坚持,即使遇到阻碍,或是暂时没有看到成果,依然能坚定前行。热爱,能在漫长岁月中,陪我们冲破困难险阻,给我们不断努力、持续精进的最强动力。

当你真正喜欢做一件事时,在外人看来那些很难的事,在你眼中却是乐趣。一个人的热爱里,藏着他人心甘情愿的

要事优先,专注重点

人的眼神没有聚焦点,就会变得涣散。做事也一样,做不到点,总想着面面俱到,反而会哪件事都做不好。自律其实是明白要事优先,懂得克制什么次要的欲望,能取舍有