朔州校区举办第五十八期“我的大学我做主——周末学生大讲堂”

纷纷红紫已成尘，讲堂声中夏令新。由中北大学(朔州校区)团委学生会发起，科技创新委员会主办的“我的大学我做主——周末学生大讲堂”于 5 月 7 日下午 3 点在慎学楼再次开讲。

本周，我们迎来的两位主讲人分别是来自 15270142 班的范腾瑶同学和 16270541 班的杨宇同学。他们演讲的主题分别为“二十岁的你在做什么”和"健康之路“养有道”。

范腾瑶同学向我们介绍的是如何度过黄金年龄二十岁，以及作为大学生的我们，该多关注什么样的人物和构想自己将来成为什么样的人。为此，她提出个人两点意见:一是学会自我增值，首先树立自我良好品牌，获取别人的信任，具体包括学会打扮自己，舍得在自身健康方面下功夫。二是学会扩大交际圈，在交际中控制自己短暂消极的情绪，学会欣赏与善待别人，更重要的是选择与什么样的人相处。二十岁，没有走错的路，没有虚度的光阴，只有寻找人生的方向，坚持到底，无论风往哪边吹，我们都能迎风奔跑。杨宇同学则讲的是深层次的个人养生。养生无年龄大小之分，如果年少不懂的体恤自己的身体，只待中年一到，疾病就会找你麻烦。因而杨宇同学全面的从春夏秋冬四季的情志，起居，饮食，四大时令三个方面讲解应该如何养身，更是具体从的中医养身方法，如调畅神智，运动躯体，适应环境，调整饮食，气功修炼等向同学们提出一些养身好方法。使同学们对个人养身有了新的理解与方式，受益匪浅。

本次“我的大学我做主，周末学生大讲堂”在同学们的掌声中圆满结束。周末大讲堂是同学们开阔视野，增长课外知识的重要途径，只有听的多了，才能把主讲人的思想潜移默化的转变成自己的思想，不断完善自己的思想与实践，在人生道路愈行愈远。让我们共同期待下周的精彩！

主题：健康之路“养有

我的大学我做主
主题：二十岁的你在做什么
主讲人：范腾瑶