

健康兴才 青春经贸

做时间主人——自律践行作息表比赛结果出炉

自律

是打开成功之门的钥匙

一张张亲手制作的作息表

照亮了我们对于

自律与时间管理的认知

生动地展现了经贸学院同学们

高度的自律精神

他们精心规划着每一分每一秒

让时间在有序的轨道上流淌

自律作息表，就像是我们人生的导航图，指引着我们在学习、成长的道路上稳步前行，用行动诠释着，当我们学会掌控时间，就能将生活安排得井井有条，只要心怀自律，就能成为时间的主人。

经过学校评审，本次大赛共评选出了一二三等奖若干名。

下面是大家期待已久的评选结果公布环节

快来看看有没有你 pick 的作品吧！

一等奖

文创 2313 洪珞艺



二等奖

商英 2311 张晓芳、网营 2311 林一钦

2024 Timetable

Jan. Feb. Mar. Apr. May. Jun.
Jul. Aug. Sept. Oct. Nov. Dec.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7	早八人早八课	早八人早八课	早八人早八课	早八人早八课	早八人早八课	早八人早八课	早八人早八课
8	信息科技	信息科技	信息科技	信息科技	信息科技	信息科技	信息科技
9	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
10	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
11	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
12	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
13	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
14	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
15	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
16	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
17	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
18	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
19	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
20	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
21	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
22	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
23	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语
24	英语	英语	英语	英语	英语	英语	英语

商英2311 张皓芳

3月25日 - 3月31日

周一 3月25日	周二 3月26日	周三 3月27日	周四 3月28日	周五 3月29日	周六、日 3月30日-31日
7:20 起床!	7:20 起床!	7:20 起床!	7:20 起床!	7:20 起床!	睡到自然醒
8:15-9:15 英语课	8:15-9:15 英语课	8:15-9:15 英语课	8:15-11:45 PS课	10:10-11:45 英语课	大课 12:30-1:30
10:10-11:45 英语课	10:10-11:45 英语课	10:10-11:45 英语课	11:45-17:40 信息技术	10:10-11:45 英语课	午饭时间 不固定
14:00-14:45 英语课	14:00-14:45 英语课	14:00-14:45 英语课	16:05-17:40 信息技术	14:00-16:50 英语课	下午休息 快乐玩耍
15:00-15:45 英语课	15:00-15:45 英语课	15:00-15:45 英语课	17:40-18:40 英语课	16:50-18:40 英语课	晚上休息 快乐玩耍
16:00-17:40 英语课	16:00-17:40 英语课	16:00-17:40 英语课	18:40-19:40 英语课	18:40-19:40 英语课	晚上休息 快乐玩耍

林1 网 2311

三等奖

文创 2312 张宇恒、电商 2314 张静怡、商英 2311 王静

一份不完美的作息表

——文英2312 张宇强



我的一周



张静怡
电话2314 6号

DAILY PLAN



优秀奖

商英 2211 黄晨昀、文创 2311 庄毓臻

让我们一同祝贺以上获奖的同学！

同时感谢每一位参与的同学

让我们期待在未来看到更多优秀的作品！

在这些作品中，我们看到清晨的阳光洒在专注学习的身影上，看到课间的活力释放与适度休憩，看到夜晚的静谧中知识的沉淀与积累。每一天的充实，让成长的脚步既坚实又轻盈。

通过制定自律作息表

培养坚韧毅力

让兴才学子在大学的生活里更加丰富多彩

希望我们都能做一个自律的人

让自律成为一种习惯

唯有“**做时间的主人**”

我们才能接近自己渴望的人生