阅读的礼物

2502 播主班 潘亚男

有一本书，从我初中起便陪伴着我，那就是江南的《龙族》。书页被我反复翻了许多遍，边角微微卷起，触动我的段落被我用铅笔轻轻画上横线，页边空白处，还歪歪扭扭记下了当时的心情。直到现在，我对这本书依旧又爱又恨：恨故事里藏着太多遗憾伤感，为书中人物的结局悄悄失神；爱书中的主人公身上，藏着我在这世间的影子。书中一句话我一直记得：“世界有多大，在于你认识多少人，你每认识一个人，世界就会大一些。这世上有很多城市，东京、巴黎、开罗，可它们只是名字罢了，倘若你不曾去往，那里没有你想要相见的人。”这句话写尽孤独。父母平日忙碌，很多傍晚都是我独自在家，我就靠着这本书打发独处的时光。赫尔曼·黑塞说过：“世界上任何书籍都不能带给你好运，但是它们能让你悄悄成为你自己。”阅读，便是我在精神世界里对抗孤独的武器。我和路明非一样，是平凡普通、心怀理想的“衰小孩”，明白理想丰满，现实却总有缺憾。

初读《龙族》的时候，我读得囫囵，一目十行，只觉得路明非胆怯又懦弱，心里忍不住替他着急。后来一次次重读，有时趴在桌上，有时靠在床头，慢慢品味字里行间藏起来的敏感与自卑。我渐渐读懂了他：接纳自身的不足，然后默默充实自己，努力向前。“书犹药也，善读之可以医愚。”读懂路明非的过程，也是我慢慢与自己和解、不断成长的过程，这正是阅读带给我的礼物。

书籍，是容纳知识的宝库，更是陪伴我成长的良友。翻书的沙沙声，是漫长时光里温柔的背景音。人生有成功，也会有失意，而书本里总有和我们相似的灵魂，让我们能在文字里找到心灵的归属。一页一页读下去，它教会我慢慢往前走，去遇见更多人，让自己的世界一点点开阔起来。

一盏灯，一本书，阅读一路相伴，让我慢慢长成更好的自己。

远方

2501 播主班 李子豪

书可以静心，可以明志。有时候我们读的并不是书，而是另一个人用其漫漫一生在对你倾诉。想要读懂一本书，首先得了解它。书是文字的媒介，同样也是冗长的、深沉的。一个人在读书的瞬间，周身经脉全然调动，只为了心中那一点念想。

我读过许多书，尤其爱诗。迪兰·托马斯、顾城、食指……这些诗人的名字与作品铭刻在我的脑海中。艾青、闻一多、鲁迅……他们笔下蛰伏的梦使我怅然，使我忍不住幻想着“在烈火与热血中得到永生”。顾城的那一句“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明”，那时候我想到：啊，人有相同的双眼，却不拥有完全相同的感受，感知世界的方式也全然不同。同一件事，有人会心一笑，有人焦躁动怒，便是这个道理。黑夜之中，有的人眼里盛满恐惧，有的人描着希望。不读书，人这一辈子，只会困在自我认知的茧房里。

生命如同苇草一般脆弱，可书籍不会，人的思想也不会。

我们写作，我们阅读，都是为了更好地走好前路。书籍的意义，是让你在人生路上不只是匆匆忙忙地赶路，更在于让你看见路边的奇花异草，遇见幽僻的羊肠小道，甚至直面陡峭的悬崖绝壁。唯有不断去经历、去品读，才能体验另一种别样精彩的人生。

读书本就千人千面，不同心境下，读出的感受也截然不同。读书时，把那些舒展、痛快的情绪收进眼底，自此，你的世界，也会变得五彩缤纷。

心灵驿站
讨好型小侦探：我在为谁活着

你是否也有这样的感受？

明明心里并不情愿，却很难对别人的请求说出拒绝；

和同学相处习惯迁就别人的想法，常常把“我都行”挂在嘴边；

害怕惹别人不高兴，害怕被大家讨厌，习惯性压抑自己真实想法；

事事顾及他人感受，事后却觉得疲惫委屈，分不清自己究竟想要什么。

别担心，不少同学都会陷入讨好的困境。讨好不等于善良，一味迎合他人，不断牺牲自己的感受，只会带来内心的内耗。我们不必为所有人的情绪负责，学会看见自己的需求，才是好好爱自己的开始。

一、什么是讨好型倾向？

（一）定义：讨好型倾向，是在人际交往中，过于看重他人的评价与感受，习惯性委屈自我、迎合别人，把获得别人的认可当作自我价值来源的一种心理状态。

（二）常见表现：难以拒绝他人请求；习惯迁就别人的选择；不是自己的过错也会主动道歉；过度在意他人的脸色与看法；不敢表达自身真实需求，害怕给别人添麻烦。

（三）需要知道的是：讨好不等于友善。真正的善良是发自内心自愿付出，而讨好是被动的妥协。被人喜欢不是生活的必修课，出现讨好的心理倾向，不代表你性格不好，只是你还没有学会看见自己。

二、摆脱讨好内耗三步法

第一步：化身小侦探，觉察讨好的瞬间。当你又一次勉强自己迎合他人时，及时停下来觉察内心。问问自己：我这么做，是我真心愿意，还是害怕对方会不高兴？看见自己正在委屈，就是改变的起点。

第二步：分清边界，允许自己优先考虑自己，不必把所有人的期待扛在身上。你的时间、精力、情绪同样珍贵。一件事情如果会消耗你，你拥有选择拒绝、选择不迎合的权利。

第三步：练习表达真实想法，不必追求人人满意。不用刻意伪装成别人喜欢的模样。可以温和表达自己的不同意见，不必激烈争辩，也不用过度愧疚。接纳“有人不喜欢我”这件事，真实的你，才会吸引真正合拍的朋友。

三、帮助自己走出讨好模式的几个方法

（一）完成“讨好行为小清单”

拿一张纸，写下35个你为了迎合他人而委屈自己的瞬间。示例：同学找我帮忙，我任务很重还是答应；不想参加集体聚会，怕被说不合群就勉强赴约；别人开玩笑让我难受，我却不敢表达不满。写完之后静下心思考：这些时刻里，我的真实需求是什么？这个练习核心目的，就是挖掘被你长期忽略的内心感受。

（二）区分“自愿帮忙”和“被迫妥协”

做一件事前简单分辨：是我心甘情愿愿意付出，还是迫于压力不得不做。如果是被迫妥协，不必强迫自己表现大度。

（三）降低对他人评价的期待

不要把自我价值建立在别人的态度之上。有人欣赏你，也会有人不理解你，这是人际交往的常态，不必因此自我否定。

（四）改变是循序渐进，不用要求自己立刻彻底改变不必要求自己一夜之间完全摆脱讨好。可以从小事做起，一次小小的拒绝、一回说出自己的喜好，都是巨大的进步。

四、师生故事馆：不再讨好之后的那些时刻

（一）教师篇——李老师谈讨好心理

“日常工作中，经常遇到善良的同学，总觉得只有顺从、迁就，才能留住友谊。但我想告诉同学们，靠委屈换来的关系，本身就是不平衡的。真正的友谊，接纳你的拒绝，也尊重你的想法。看见自己的需求，不是自私，而是好好生活的前提。”

（二）学生篇——小周告别一味迎合的自己

“以前我总是害怕让别人失望，不管同学提出什么请求，我几乎都会答应。很多时候牺牲了自己学习和休息的时间，心里满是压抑。后来我试着写下讨好行为小清单，才发现自己无数次忽略了自己。慢慢练习说出自己的真实想法，刚开始我很不安，害怕被孤立。后来发现，真正的朋友可以理解我的处境，不用处处讨好别人之后，我反而活得轻松自在。”

五、结语

人际交往不是一场需要不断牺牲自我的考验。讨好换不来真心，一味迁就也得不到长久的尊重。不必活成所有人都喜欢的模样，学着觉察内心，尊重自己的感受，勇敢看见属于你的真实需求。愿我们卸下讨好的枷锁，不必活在别人的期待里，忠于自我，从容自在地成长。



无锡的名人

邹一桂（1686—1772），字原褒，号小山，晚号二知老人，江苏无锡人，清代著名词臣画家、画论家，也是恽寿平之后常州没骨花鸟一脉的重要传承者故宫博物院。他出身书香世家，祖父邹忠倚是顺治年间状元，家中收藏丰富，自幼浸润书画，兼修诗文经史。雍正五年，邹一桂考中二甲第一名进士，入翰林院，此后历任监察御史、贵州学政、礼部侍郎，官至内阁学士，一生身兼官吏与画家双重身份，深受乾隆皇帝赏识中国新闻网。

邹一桂最负盛名的是花卉写生，师法恽寿平的没骨画法，其妻恽兰溪为恽寿平同族后人，对他的绘画亦有影响。他作画不重浓艳堆砌，分枝布叶条理自然，设色明净淡雅，清润秀雅，时人评价为“南田后仅见也”故宫博物院。他作画重视实地观察，主张写生，笔下花木形态准确、生机盎然。代表作《百花图卷》汇集百种四时花卉，每花配诗，进献宫廷之后，乾隆亲自为画卷题写百首绝句，传为画坛佳话，《石渠宝笈》收录他的作品近百件，可见其在宫廷画坛的地位故宫博物院。除花鸟之外，他也兼善山水，远承黄公望、倪瓒，笔墨清简秀逸，只是花鸟之名更盛。

比起绘画实践，邹一桂的画论著作《小山画谱》影响更为深远，这是中国历史上第一部专门研讨花卉画的理论专著。书中提出“以万物为师，以生机为运”的核心主张，总结花卉绘画“八法”“四知”，还提出绘画要避开俗气、匠气、火气等六病，倡导“活”与“脱”，要求画作生动传神、笔意通透。书中细致记录上百种花卉的形态、生长习性，兼顾绘画技法与植物认知，兼具艺术价值与科学价值，至今仍是花鸟画学习的重要参考。此外，他还著有《洋菊谱》《小山诗钞》等作品。

邹一桂融文人清雅格调与宫廷写生规范于一体，既延续江南文人画的审美传统，又构建系统的花卉画理论，是无锡历史上极具代表性的艺术家，为清代花鸟画发展留下宝贵财富。



江南影视艺术职业学院 编辑部
2026年 11月6日 星期五 丙午年九月廿八 第45期共4版（总第216期）
江南影视 JIANGNANFILM www.jnys.cn

我校学子化身“主理人”亮相首届无锡市大学生创意集市

10月31日，由无锡市教育局、市委宣传部、市商务局等部门联合主办的首届无锡市大学生创意集市在惠山古镇西神广场热闹开市。我校携非遗黏土花艺、校园文创、惠泥造物非遗体验、茶艺表演多个特色项目亮相现场，学生化身创意摊位“主理人”，将课堂打磨的创意成果带进古色古香的古镇街区。大家以“可看、可玩、可品”的互动形式，邀请游客沉浸式体验，让创意作品与非遗技艺在面对面交流中焕发新生，充分展现了江影创新创业教育成果与学子昂扬向上的青春风采。



我校精心打造“赏、做、品”一体化沉浸式文化展区，各类特色项目精彩纷呈。广告艺术设计专业非遗黏土花艺疗愈工坊，融合传统簪花形制与现代疗愈理念，巧手塑造灵动鲜活的黏土花卉，吸引游客动手体验；“惠泥造物”团队深耕国家级非遗惠山泥人，开设泥人彩绘体验区，推出“空港锡韵·江影云乘”原创IP文创，为传统泥塑注入新潮表达。校园文创工作室提取校园地标、校训等专属元素，设计帆布包、书签等实用文创，传递独属于江影的校园文化；酒店管理专业学子带来茶艺表演，动作行云流水、茶香悠悠，在热闹的集市中勾勒出江南独有的雅致韵味。

本次参展，是学校践行“以创新引领创业，以创业带动就业”育人理念、落实“三转换”教学法则的生动实践。学校坚持产教融合，鼓励学生立足专业所长，把理论知识转化为创作能力、创意想法转化为实体产品。下一步，江影将以此为契机持续完善实践教学体系，紧密对接无锡城市文化建设与文旅市场需求，搭建更多展示、孵化平台，推动学生创意成果走出校园、走向大众，引导青年学子以创意活化传统文化，为无锡文化产业高质量发展注入源源不断的青春力量。

（融媒体中心 施懿）



沈国芳教授做客江影，谈微电影选题与构思的新路径

2026年11月4日，南京师范大学文学院沈国芳教授应邀走进江影，为同学们带来一场精彩讲座，围绕微电影选题与构思，解锁影视创作全新思路。沈教授长期深耕影视文学、影像叙事与媒介文化研究，学术积淀深厚，研究成果丰硕。



讲座伊始，沈国芳教授从微电影的核心内涵娓娓道来，梳理实拍、动画两大创作方向，系统讲解AI赋能微电影创作的完整流程。她引用编剧理论家罗伯特·麦基的创作理念，着重强调：技术永远服务于脚本内核。好的微电影，需要独特新颖的选题、贴近大众的表达，同时兼顾互动传播、融趣味性、思想性与现实关怀于一体。讲座中，她重点分享实用性极强的四维构思法，以及用“钩子”埋下悬念、用“锤子”制造情绪冲击的“二子原则”，并结合经典短片《黑洞》拆解分析，生动展示这套叙事方法如何在作品中落地生效，让抽象的创作理论变得通俗易懂。

讲座最后，沈教授鼓励同学们积极参与赛事，以赛促学，在一次次打磨作品的过程中锤炼创作本领。她表示微电影赛道拥有广阔的发展空间，勉励大家勤于思考、大胆实践，把正向价值融入精巧叙事，用心打造有温度、有思想、有力量的影像作品。本次讲座带来AI时代影视创作的前沿思路，为师生把握影像叙事规律提供专业清晰的学术指引，也为学院持续探索“AI赋能艺术创作”的教学新模式，注入全新启发与思考。（影视传媒学院 李孟柯）

我校开展秋季安全卫生联合检查

2026年11月5日上午，我校组织开展秋季校园安全卫生联合检查。本次检查由党政办牵头，保卫处、后勤部、教学部多部门协同参与，按照区域划分小组同步开展排查，分工明确、责任到人，实现校园重点区域全覆盖。



检查组先后走进教学楼、实训场地、学生食堂、快递站点及校内商铺等场所，重点对消防器材配置、用电规范、食品卫生、疏散通道畅通情况等关键内容逐项细致核查，紧盯各类潜在安全风险。针对检查中发现的问题，检查组现场登记台账，明确整改要求、完成时限与责任人，坚持立查立改、跟踪督办，做到隐患排查不留盲区、整改落实闭环管理。

此次联合检查压实了各岗位安全卫生主体责任，及时排查并消除了一批校园潜在风险隐患。下一步，学校将持续健全安全管理长效机制，把常态化日常巡查和专项集中检查有机结合，抓实抓细校园安全卫生各项工作，全力为全体师生打造安全有序、整洁舒心、稳定和谐的校园环境。（保卫处 尹圣 夏丹丹）

我校教师在第六届长三角民办高校教师教学技能大赛获奖

10月25日，由安徽省教育厅、上海市教育委员会、江苏省教育厅、浙江省教育厅联合主办，阜阳师范大学承办的第六届长三角民办高校教师教学技能大赛决赛圆满落幕。我校赵星星老师以省赛一等奖的成绩晋级决赛，作为江苏代表队选手在思政组荣获三等奖，高冉、师煜彦两位老师也在省级晋级赛中获奖。展现了江影教师良好的教学素养。

长三角民办高校教师教学技能大赛是区域内高含金量教学赛事，思政赛道考核要求严苛。赵星星老师参赛课程为《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》，立足高职学情，针对思政课理论抽象、学用脱节等问题，依托马工程教材构建“三环六步”进阶式教学模式。通过专题化内容重构、“问题链+任务链”设计、“理论+舞台践史”、实景研学与多元评价等改革方式，打通校园小课堂与社会大课堂，实现知识传授、能力培养、价值塑造三位一体，教学模式具备推广价值。

我校长期重视师资建设，以校内教学竞赛、示范课等平台助力教师成长。下一步，学校将推广优秀教学经验，坚持“以赛促教、赛教融合”，鼓励教师深耕教学创新，持续提升师资整体水平，助推学校教育教学高质量发展。（融媒体中心 施懿）



院址：江苏省无锡市钱胡路812号 钱藕路2号（西大门） 主编 卢国忠 副主编 丁宏 责任主编 谈钇涵 校对 吉嘉伟 排版 陈东

“玄景 MLVision”智能眼镜产品团队走进数字艺术学院开展专题宣讲

2026 年 10 月 27 日，深圳市微光电子科技有限公司旗下智能眼镜品牌“玄景 MLVision”产品团队走进江影数字艺术学院，带来一场充满前沿气息的校企合作宣讲会，为同学们打开 AR 智能穿戴产业的全新视野。本次宣讲由品牌 AR 光学与显示技术顾问陈恺主讲，围绕智能眼镜行业发展趋势、产品设计逻辑与多元应用场景，和同学们展开深度分享。

宣讲现场，陈恺从 AR 产业发展浪潮切入，剖析智能眼镜在轻量化设计、性能提升、续航优化等方面的技术难点，重点介绍微光科技极具特色的模块化研发思路：将显示光引擎做成可拆装模块，用户可按需自由搭配功能，灵活适配不同使用场景。从行业前沿趋势到技术落地应用，同学们直观感受到 AI 与 AR 技术正在不断融入日常生活，赋能各行各业。

本次宣讲不止于行业知识分享，更把真实产业项目带到课堂。围绕玄景 M6、L5 AI+AR 眼镜，数字媒体技术、虚拟现实技术应用、影视动画三个专业的学生将组队开展创作，产出适合企业官方传播的 AIGC 图文、短视频与实拍宣传内容，让同学们直面真实市场需求，在实战任务中锤炼创作本领。

下一步，校企双方将持续探索深度合作，在课程共建、项目实训、学科竞赛、实习就业等多个方向携手发力，搭建产学研协同育人平台，为同学们对接一线产业资源、积累实战经验创造更多机会，助力数字艺术专业学子紧跟技术浪潮，以创意赋能数字产业发展。（数字艺术学院 张偲 汪易）



窑湖小镇专场招聘会在航空乘务学院举办

近日，窑湖小镇旅游有限公司走进我院开展校园专场招聘会，开放景区接待、会务礼仪、文旅服务等岗位。

招聘现场，企业面试官结合文旅服务岗位的实际工作要求，重点考察学生的形象气质、沟通表达以及礼仪基础，同时向同学们介绍岗位日常工作内容、实习安排与成长空间，耐心解答大家关心的各类问题。参与面试的同学们结合在校所学从容作答，展现出良好的专业面貌。经过面试筛选，共有 16 名同学顺利通过本次考核。

本次招聘的顺利落地，源于此前我校航空乘务学院与窑湖小镇的深度对接。为持续推进产教融合发展，进一步夯实协同育人机制，我校领导曾赴宜兴窑湖小镇开展走访调研活动，深入企业一线对接行业资源、了解岗位需求。走访过程中，在企业负责人的带领下，先后参观了窑湖小镇青瓷文化展馆与古街业态。

参观结束后，双方开展座谈交流。窑湖小镇拥有深厚的陶文化资源和高端文旅服务体系，和我院培养高素质服务人才的目标十分契合。双方围绕实训基地建设、学生实习、礼仪服务项目、就业岗位等内容充分交流，达成多项合作共识，为本次企业进校园招聘打下坚实基础。

次系列走访与招聘活动搭建起良好的校企沟通桥梁。接下来我校将持续推进产教融合，用好窑湖小镇的文旅平台，让学生在实景实践中锻炼服务能力，助力学生高质量实习就业。（航空乘务学院 张传钺）



我校教师讲授《ERP 沙盘模拟经营》示范课

2026 年 10 月 22 日，大数据与会计专业教研室主任荣希白带来一堂生动精彩的《ERP 沙盘模拟经营》实训课。作为专业核心课程，这门课跳出枯燥的理论条文，以企业全流程模拟经营为载体，围绕沙盘规则、企业架构搭建、市场博弈竞争、资金流转管控、财务核算、经营战略决策等内容展开沉浸式教学，把真实的商业赛场搬进课堂。



实训现场，同学们自由组队，化身企业经营者，各自组建模拟公司，接力完成 1 至 3 年的阶段性经营挑战。激烈的市场竞争、紧张的资金压力、层出不穷的运营难题接踵而至，如同真实商海中的重重考验。荣希白老师全程陪伴、精准引导，针对资金统筹、团队分工、经营抉择中的难点及时点拨，带领大家复盘经营得失、优化方案、预判并规避风险。在一轮轮取舍、试错与调整之中，同学们真切体会企业经营的底层逻辑，读懂财务管理、运营调度和长远战略规划的重要意义。

课程以理论为基石、以实景实训为抓手，推动知识与实战深度交融，在模拟商战里淬炼同学们的商业判断力、成本管控力、风险洞察力以及团队协作能力，生动彰显大数据与会计专业“学中做、做中学”的实践育人底色。下一步，大数据与会计专业将持续深耕课堂建设，打磨精品实训课程，不断优化实践教学模式，让课堂更有活力、实训更有实效，持续夯实学生专业本领，让大家在实战中收获成长、提升专业自信。（融媒体中心 施懿）

无锡蓝天救援队走进江影数字艺术学院开展应急救护公益宣讲

为夯实校园安全防护基础，提升在校师生自救互救专业能力，筑牢生命安全防线，10 月 29 日，数字艺术学院邀请无锡蓝天救援队进校进行“应急科普华夏行”公益科普宣讲活动。



活动伊始，蓝天救援队队员结合校园生活场景，向同学们讲解现场环境评估、意识与呼吸判断、紧急呼救要点、胸外按压、开放气道、人工呼吸以及 AED 操作等应急、急救的标准化流程。

除了技能传授，本次活动还特别注重“观念纠偏”。救援队员针对日常生活中常见的急救误区进行了逐一剖析与澄清，讲解内容专业清晰、深入浅出。现场同学聚精会神，不仅纠正了过往的错误认知，更对现代急救理念和基础医学常识建立起科学、系统的理解，为后续实操打下了坚实的理论基础。

活动还设置实操教学环节，由救援队员借助模拟教具示范胸外按压、开放气道等急救技能的规范动作，并对按压位置、力度、节奏等关键细节进行一对一指导。参训学生依次完成心肺复苏实操练习，实现了从理论学习到技能掌握的转化。

本次活动采取“理论科普 + 实操演练”相结合的模式，有效打破了学生对急救技能的认知壁垒。参训人员不仅熟练掌握了心肺复苏操作规范，更进一步树立了“生命至上”的安全责任意识，达到了预期效果。（数字艺术学院 汪易）

校保卫处开展反恐防暴实战演练

2026 年 11 月 3 日下午，学校西门上演“惊险”一幕：一名手持棍棒的“暴徒”企图强行闯关，保安队员迅速手持盾牌、钢叉等防暴器械，分工协作将其成功制服。这是保卫处组织开展的一场反恐防暴实战演练。



演练模拟真实场景，门岗保安发现“可疑人员”后立即启动应急预案，第一时间发出警报并呼叫支援，附近巡逻保安迅速集结。处置过程中，保安队员分工明确、配合默契：持盾牌者正面格挡牵制，持钢叉者精准叉住“暴徒”腿部限制其行动，持棍棒者从侧翼协同配合，趁“暴徒”行动受限之机合力将其逼退至墙角，最终夺下棍棒并成功制服。整个过程紧张有序，衔接流畅。

此次演练检验了防暴应急预案的有效性，强化了安保人员实战技能。保卫处表示，会持续开展常态化演练，不断完善校园安全防控体系，为师生营造安全稳定的校园环境。（保卫处 尹圣 夏丹丹）

二十四节气

立冬，是二十四节气中的第十九个节气，通常在每年公历 11 月 7 日或 8 日，代表冬季自此开始。古籍记载：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”待到立冬，秋收已然落幕，万物收敛生机，归于蛰伏，静待来春。不过要注意，节气立冬不等于气象入冬。我国幅员辽阔，南北气候差异明显：北方早已寒风凛冽，草木凋零；江南一带依旧暖意尚存，冷暖多变，大家要根据当地气温灵活调整生活方式。

立冬养生核心在于一个“藏”字，顺应阳气收敛、阴气渐长的自然规律。民间自古有“立冬补冬”的习俗，北方有立冬吃饺子的传统，流传着吃饺子防冻耳朵的说法；南方常炖鸡汤、羊肉汤，温润进补。但进补切忌暴饮暴食，不要一下子摄入大量油腻荤腥。脾胃虚弱者适合温和食补，山药、栗子、萝卜、白菜、红枣都是不错的选择，健脾润燥，清淡滋养。日常多喝温水，少吃生冷寒凉食物，呵护肠胃。

起居上顺应昼短夜长的特点，宜早睡晚起，尽量不熬夜，借光足睡眠养护体内阳气。清晨气温低，不适合过早外出高强度运动，避免受凉。锻炼优选散步、慢跑、八段锦等舒缓项目，以微微发热为宜，大汗淋漓反而易耗散阳气。添衣讲究循序渐进，不必即刻厚衣裹身，适度锻炼耐寒能力；头颈、脚踝是容易受寒的部位，外出时重点做好防护，预防感冒。

冬日草木萧瑟，人也容易情绪低沉、倦怠乏力。闲暇之时多晒晒太阳，暖阳可以舒缓心绪、提振精神。也可静坐读书、写字静心，保持心境平和，减少烦躁。

立冬的“藏”，不是沉寂懈怠，而是蓄养力量。在这个时节好好调养身心，从容安度冬日，静静等候下一个春暖花开。



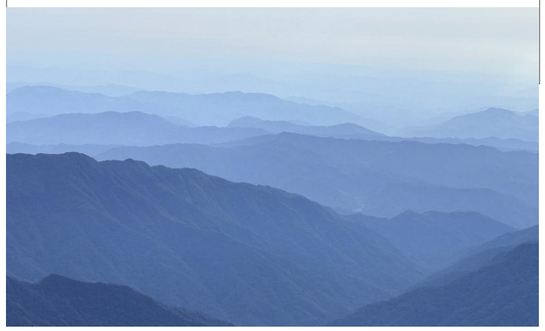
学生优秀摄影作品



《半蓝》2401 摄影 周以诺 指导老师 朱延爽



《山脊》2401 摄影 周以诺 指导老师 朱延爽



《层峦叠“霭”》2501 编导 3+2 俞欢容 指导老师 吴冲



《神山的金色礼赞》2501 编导 3+2 卫家旭 指导老师 吴冲

优秀学生干部采访



时奕晨，女，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院数字艺术学院数字媒体技术本科专业。在校期间，她积极参与各类学生会工作、校级事务与志愿活动。曾于 2026 年暑假参与暑期留校招生工作，为学校招生宣传工作作出突出贡献。

现担任学院体育部部长职务，多次荣获“优秀学生干部”“最美志愿者”等荣誉称号，在“江影好故事”比赛中荣获二等奖。

1. 在参与学生会工作、校级事务与志愿活动时，你是如何平衡繁杂的事务和学业的？

在多项事务并行时，我会做好优先级划分，以学习为核心，把学习任务放在第一位。要对紧急和重要的事项做到心中有数，将整块时间专心完成作业与复习，利用碎片时间来处理消息、整理活动材料。遇到活动和学业冲突时，会提前做好预案，合理取舍，不盲目包揽所有任务。同时减少拖延，集中精力高效完成工作。我也会主动和老师、同学沟通，遇到压力不硬扛。平衡不是做到事事完美，而是合理分配精力，在实践锻炼的同时保证学习质量。

2. 在学生会工作和志愿活动中你收获了什么？

学生会工作与志愿活动带给我的收获十分丰富。在学生会参与校级事务的过程中，我锻炼了活动统筹、多方沟通的能力，学会与老师、团队成员协调、沟通，从容应对各类突发状况，做事变得更加严谨且有条理。志愿活动则让我走出课堂，真切体会奉献的意义，培养了我的同理心与社会责任感。这些经历提升了我的语言表达与抗压能力，让我深刻理解团队协作的价值。面对繁杂任务时，我慢慢学会梳理工作优先级，心态也更加成熟。这些软技能不仅适用于校园工作，也有助于我未来的学习和长远发展。

3. 经历了这么多校园实践，你觉得自己身上最大的改变是什么？

在参与学生会事务、校级工作和各类志愿活动后，我觉得自身最大的改变，是从被动等待安排，转变为能够主动思考，以求解决问题。以前遇到事情容易慌乱，习惯于等别人给出解决方案。在一次次组织协调、服务他人的过程中，我学会冷静拆解任务，预判可能出现的问题，独立思考可行方案。同时我的沟通能力也得到很大提升，能够清晰表达想法，倾听不同意见，懂得换位思考。大量实践也磨炼了我的耐心与抗压能力，面对多重任务时，我的心态更加沉稳。这些改变重塑了我的处事方式，让我更有底气迎接全新的挑战。