曾经的我们

2451 影动班韩俊杰

“喂，是我，最近过得怎么样？嗯，挺好的，你最近有没有时间，出来逛逛？啊，有事吗？没事，你知道，下次再说，说好了，有空的话我就逛逛，我挺忙的呢。”

“喂，又是一个大忙人啊，”看了看手机上已经打出的第五通电话，心中回为报复刚刚来的动梦散了不少。

“这是最后一个了”手指点向聊天框试探地发出了第一条“在？”没过多久手机响来“叮”的一声，这一刻，我仿佛听见了天籁，“怎么了？”“没什么，就是想问问你最近有空没？我们地久没聚过了，”看到对话框上的“对方输入中”，我的心小小怎么，几种过后，我最终的心终于死了——“没时间啊，我最近要会考了，等等都呢。”看着对方发来的信息，我顿了顿，最终还是回复：“没事，好好学，我想回你再见可以考上你心仪的大学的。”

收起手机，喝了口手上的奶茶，我一个人慢步走在大街边，眼前突然浮现出许多熟悉的面孔，脑海中的回忆，四个字好苦涩，我记得小的时候，我们的心小小怎么，几种过后，我最终的心终于死了——“没时间啊，我最近要会考了，等等都呢。”看着对方发来的信息，我顿了顿，最终还是回复：“没事，好好学，我想回你再见可以考上你心仪的大学的。”

一次考试，让我们后动了微小进步清单：计划：用显微镜看吴自己的生长纹路，让我感神威算了的是只了。

1、什么是微小进步清单？

核心原则：用过程价值取代结果比较

1 “对照1 聚光”——“遮住1 会张”

设定区 10 本书，然后减了睡前读 2 页的习惯？这就是第一步。

2 “重启子”——“完美方”

减肥计划中断 8 次，但第 9 次的选择开始？这更值得鼓励。

3 “暗长长”——“亮成熟”

公开演讲仍发抖，但敢在小组会上举手了？这是励形奖励。

2、6 步构建抗压成就清单

1 启动：回“为回溯未”——捕捉被忽略的进步

方法：

翻看全年相册/日记，找出 3 个“当时觉得小，如今看重要”的瞬间（如：第一次拒绝加班）收集“失败但成长”事件，搞概括 3 张后学会用 PPT 动画？

2 绘制：能量等高线——量化非标准成就

方法：用高度计图标标注每月情绪峰值（例：8 月“搬做地演讲”+35℃）；统计“心灵基建”数据：全年安眠朋友__次，生动奖励。

3 制作“反焦虑标头”——其象化抵抗压力时刻

方法：把“对抗焦虑人压力”的瞬间制成卡片（例：“没脑风不要你品，撒钱学了插画课”）；收藏“做自己”的证明：强行用学以展被要劳开心的照片

4 设计“成长延时摄影”——看见量变轨迹

方法：每月 1 日拍同角度像素照，制作表情变化动图；用像鲁朱记录技能进步：“5 月切菜慢了→12 月做出三菜一汤”。

5 建立“微光银行”——储存正反馈碎片

方法：存下他人真诚感谢的聊天记录（命名：“2025.6.2 帮实验得电脑获夸”）；收集“意外好评”；同事说你 PPT 配色高级的便签。

6 发布“漏洞宣言”——把脆弱变成勋章

方法：在清晨未尾写“2025 永定成你学会接纳的事”（例：仍拍孤独，但能独自看电影）；用金色贴纸标注“有价值的立证”，固定失败瞬间此发现更新自己的职业方向。

三、清单使用秘籍：3 个防焦虑触发器

（一）对比跟的看

当感到焦虑“人生定总结”时，立刻打开自己的微进步清单。在朋友圈发：“我的山顶可能是你的起点，但我的被道有独的风景”——邀请别人。

（二）跨年仪式重塑

把“新年计划表”改为“成长证纸书”：“2026 将继续精进的 3 个问题（非从里开始）”

用跨年烟花照配文：“不为短暂的高度，为坚持向上的热度”。

（三）焦虑转化公式

“x 感么优秀，我完了”——逆步翻译术：

“x 的道就是拥抱我：有人这样说，而你我必须这样活”

四、心灵成事法：那些“被小进步救赎”的瞬间

1 教师篇——那是你的“粉笔沧桑录”

“看到两年教师大赛获奖名单时，我记为评职称失败崩溃，翻开微进步清单，‘今年第十个学生成绩转低’‘家长会不再发问’——突然跳出跳跳一下——来来风平是自己的冠军。”

（二）学生篇——林薇的“个性星光集”

“考试失败崩溃，我列出‘微小进步清单’：1 图书馆认识 1 位朋友；2 学会用番茄钟，3 给你道的同学礼寄鼓励卡。”

五、结语——人生是自定义进度的 99% 游戏

真正的成长，从拒绝成为他人存在的疑制品开始，你道痛的星火，正在因人探索的夜空闪烁。

行动挑战：写下你 2025 年的 3 个微小进步，哪怕小如“学会煮第一个蛋”。投稿至校报 yysjsstu@163.com，你的故事将点亮更多人的心灵角落！

学工处 沈煜轩

跨年焦虑缓解室
应对“同龄人压力”：年度成就回顾的微小进步清单

为什么新年倒计时越近，我们越心慌？

“别友圈全是晒升职？别学习结婚的九宫格……”

“同学会上你到别人年薪百万，我默默缩回角落……”

“年度计划只完成 1/10，明年真的能逆袭吗？”

心理学研究发现，跨年时的“同龄人比较”会激活大脑的社会威胁系统（前扣带皮层），引发焦虑。自我否定甚至成熟行为——“我是努力的会心理学通报”：原因出：过度关注他人“里程碑”，会让大脑将自己“进步掉出”——这正是新年焦虑的根源。

今年跨年焦虑，让我们后动“微小进步清单：计划：用显微镜看吴自己的生长纹路，让我感神威算了的是只了。

一、什么是微小进步清单？

核心原则：用过程价值取代结果比较

1 “对照1 聚光”——“遮住1 会张”

设定区 10 本书，然后减了睡前读 2 页的习惯？这就是第一步。

2 “重启子”——“完美方”

减肥计划中断 8 次，但第 9 次的选择开始？这更值得鼓励。

3 “暗长长”——“亮成熟”

公开演讲仍发抖，但敢在小组会上举手了？这是励形奖励。

二、6 步构建抗压成就清单

1 启动：回“为回溯未”——捕捉被忽略的进步

方法：

翻看全年相册/日记，找出 3 个“当时觉得小，如今看重要”的瞬间（如：第一次拒绝加班）收集“失败但成长”事件，搞概括 3 张后学会用 PPT 动画？

2 绘制：能量等高线——量化非标准成就

方法：用高度计图标标注每月情绪峰值（例：8 月“搬做地演讲”+35℃）；统计“心灵基建”数据：全年安眠朋友__次，生动奖励。

3 制作“反焦虑标头”——其象化抵抗压力时刻

方法：把“对抗焦虑人压力”的瞬间制成卡片（例：“没脑风不要你品，撒钱学了插画课”）；收藏“做自己”的证明：强行用学以展被要劳开心的照片

4 设计“成长延时摄影”——看见量变轨迹

方法：每月 1 日拍同角度像素照，制作表情变化动图；用像鲁朱记录技能进步：“5 月切菜慢了→12 月做出三菜一汤”。

5 建立“微光银行”——储存正反馈碎片

方法：存下他人真诚感谢的聊天记录（命名：“2025.6.2 帮实验得电脑获夸”）；收集“意外好评”；同事说你 PPT 配色高级的便签。

6 发布“漏洞宣言”——把脆弱变成勋章

方法：在清晨未尾写“2025 永定成你学会接纳的事”（例：仍拍孤独，但能独自看电影）；用金色贴纸标注“有价值的立证”，固定失败瞬间此发现更新自己的职业方向。

三、清单使用秘籍：3 个防焦虑触发器

（一）对比跟的看

当感到焦虑“人生定总结”时，立刻打开自己的微进步清单。

在朋友圈发：“我的山顶可能是你的起点，但我的被道有独的风景”——邀请别人。

（二）跨年仪式重塑

把“新年计划表”改为“成长证纸书”：“2026 将继续精进的 3 个问题（非从里开始）”

用跨年烟花照配文：“不为短暂的高度，为坚持向上的热度”。

（三）焦虑转化公式

“x 感么优秀，我完了”——逆步翻译术：

“x 的道就是拥抱我：有人这样说，而你我必须这样活”

四、心灵成事法：那些“被小进步救赎”的瞬间

1 教师篇——那是你的“粉笔沧桑录”

“看到两年教师大赛获奖名单时，我记为评职称失败崩溃，翻开微进步清单，‘今年第十个学生成绩转低’‘家长会不再发问’——突然跳出跳跳一下——来来风平是自己的冠军。”

（二）学生篇——林薇的“个性星光集”

“考试失败崩溃，我列出‘微小进步清单’：1 图书馆认识 1 位朋友；2 学会用番茄钟，3 给你道的同学礼寄鼓励卡。”

五、结语——人生是自定义进度的 99% 游戏

真正的成长，从拒绝成为他人存在的疑制品开始，你道痛的星火，正在因人探索的夜空闪烁。

行动挑战：写下你 2025 年的 3 个微小进步，哪怕小如“学会煮第一个蛋”。投稿至校报 yysjsstu@163.com，你的故事将点亮更多人的心灵角落！

学工处 沈煜轩

电梯小事

播音主持 2401 班 赵来华

12月2日下午，为了彰让几个学生上锁练习，丁老师又抵堂了。将近12：00时，我们几个同学和丁老师从外国学院上锁练习楼下楼。

除频三楼时，电梯停了。电梯门打开，外面有个女生在轻轻上。电梯里的人和外面女生都没有动。这时站在最里侧的丁老师和动画同学朝外女生：“别上了啊！”女生小声说：“上不了了，我等下一班吧。”丁老师立刻说：“那我下去，你上吧。”边说边跑身往外走，象电梯门的两个按钮一上一下。“那就下，我下。”结果电梯里的人都走出了电梯。丁老师说：“梯后，立刻转身假扮轻轻的样子，对女生说：“我那你进去吧。”这时电同学那按住了电梯门。丁老师跟了几下，轻轻地那那改能进两电梯里。他往下看了一眼，那来电梯门有缝隙，他就一用力，带动在电同学那把手，轻轻才进了电梯。

我们那从楼梯走到一楼。丁老师在在那轻轻女生出电梯，出电梯后，有个女生轻轻过轻轻扶手，丁老师对他轻轻女生：“你能行吧？”女生答到：“行。”丁老师说：“那好的。”就把轻轻交给了那里的女生。

我们几个同学都认同丁老师为等丁老师，丁老师平淡地说：“非于之况强讲？比我公会三十多年了。”后来我了解到，原来丁老师的爷爷是一位医生，他在医生的那一段时间，也是怎么说也说不清楚的。

往哪走，都是往前走

音乐 92331 危莉

我已经记不清自己多久没有发言内心的奔跑过了。自上一次的体育测试后，我再没步反过运动场，这次的运动会，让我再一次踏上了这个跑道什么的地方。班上的同学，体力和体质都参差不齐，者但都为了参与运动会而日日聚在一起。

想起小时候参与过的运动会，心跳均匀起伏之不定，有激动，有紧张，但更多的是对于大型活动的新鲜，青春期以后，运动会很名时，很难再找到人去参与，大家从对运动的激情变成了对运动会的逃避。“太累啦，烦累”，成了运动会的标签，而我，也慢慢地跑出了跑风的行酒“逢公逃”。

上了大学，这股累其自然的精神被我发挥淋漓尽致，有很长一段时间，我的人生都进入了休止符的阶段，我不知道休止符之后，我人生的旋律是否会继续进行，还是终止，亦或是重新谱写新的乐章。我开始迷茫，开始困惑，这使得我乐章的休止符变得越来越多，停的越来越久，直到运动会的到来。

我记得那天的太阳是那么热烈，但无酒自醉，像是舞台上的灯光，而我确实将要成为运动会这个舞场，不同的是，还不是强调于我一个人的舞台，也不是强调于我一个人的灯光，而在我身旁的，是和我一起参加跑步的同学们。

哨声响起，随之而来的是同学们呐喊的加油声，同时激起的还有我心中许久没有进行的旋律，接力一个又一个，每到下一个人，我就多紧张一分，一紧张我就大脑空白，在跑道里，是等待着我接力跑，为我跑舞的同学，看出了我的紧张，对我说了一句：“不用想太多，你往前跑就是了。”往前跑就是了，是啊，普拉塔多么人，他们的速度或快或慢，但大家都都尽所能，当我接过接力棒，脑中的速那脑存我起跑后的瞬风，被我跑之脑后，心里的紧张顿彻心脏变轻柔，我想：没有比此刻更加奋的旋律了。

我已经记不清自己多久没有发自内心的奔跑过了。不知何为跑进的自己，一直停滞不前。其实，这就相接力第一样，有人快有人慢，就像乐曲，有的乐音长有的乐激短，有的乐音有序不的休止符，但那也是乐曲的一部分，它也是这丁的作者当下的情绪，而我也不必因为停止太久而迷茫，这是旋律的一部分，即使停止，它也是在进行，就像人生，任哪走，都是往前走。

与“马”相关古诗词

《马诗二十三首·其五》

唐·李贺

大漠沙如雪，燕山月似钩；何当金络脑，快走踏清秋。

《房兵曹胡马诗》

唐·杜甫

胡马大宛名，锋芒骨相成；竹批双耳峻，风入四蹄轻。所向无敌用，万里可横行。

《登科后》

唐·孟郊

昔日龌龊不足夸，今朝放荡思无涯；春风得意马蹄疾，一日看尽长安花。

《观猎》

唐·王维

风劲角弓鸣，将军猎渭城；草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。

江南影視 JIANGNANFILM www.jnys.cn

2025 年 12 月 31 日 星期日 乙巳年十一月十二 第 27 期共 4 版（总第 198 期） 江南影视艺术职业学院 编 辑 部

首届“芳华无限”舞蹈美育作品创编技能竞赛展演暨艺术职业院校第二期舞蹈美育作品编创培训班在我校举行

本报讯 12 月 19-21 日，为期三天的 CEFA 艺术职业院校第二期舞蹈美育作品编创培训班，在江影艺术学院成功举行。此次培训由中国艺术职业教育学会指导，中国艺术职业教育学会培训中心主办，江南影视艺术职业学院承办，为各国艺术职业院校舞蹈美育工作者搭建高质量交流学习平台，助力舞蹈美育深规高质量发展。

此次培训聚焦“提升舞蹈美育作品编创能力，培养高素质美育人才”核心目标，构建了“观摩展演＋理论授课＋研讨交流”的多维培训体系。来自全国各艺术职业院校的舞蹈专业教师、美育相关人员及校内学生代表共计 86 位新、在二三的课程涉日和沉浸式学习，全方位提升。

培训期间，CEFA 首届“芳华无限”舞蹈美育作品创编技能竞赛展演活动如期举行，共有来自 8 所院校的 11 个原创舞蹈作品在我校彩虹剧场，（戏剧）

（第为我校著创舞蹈展演作品《亚洲夜月》）

校党委副书记、执行院长卢丽明荣获江苏省五一劳动奖章

近日，江苏省总工会，江苏省人社厅联合印发《关于表彰 2025 年江苏省五一劳动奖、江苏省工人先进集体和江苏省五一劳动奖章、江南影视艺术职业学院党委副书记、执行院长卢丽明同志荣获“江苏省五一劳动奖章”！

“三千余载初心如赞，卢丽明同志先后荣获“中国民办教育优秀教师”“江苏省高校优秀共产党员”“无锡市五一劳动奖章”“无锡市教育系统优秀党务工作者”等多项荣誉。她始终践行“江影精神”，以“挑出工”的精神赋予教育内涵，以教育家的热忱培育时代新人。

“江苏省五一劳动奖章”是全国职工的最高荣誉之一，此次卢丽明同志获此殊荣，不仅是对她三十余载深耕民办职业教育，践行立德树人育人使命的高度认可，更是上级政府部门社会各界对江影办学成果和育人成效的充分肯定。这份凝聚着她全体江影人以“江影精神”为引领，敢心敢力敢干敢成，立足岗位勇担当，为江影跨高质发展作出更大贡献！（融媒体中心 施凯）

【校报 26 期文艺天地 人气投票结果】

获奖 30 项！
江影在无锡市大学生创新创业成果获奖数创新高

近日，无锡市教育局等五部门关于公布第三届无锡市大学生创新创意创业赛奖惠赠长三角地区高校邀请赛获奖名单，江南影视艺术职业学院共获奖 30 项，其中，其中一等奖 3 项，二等奖 11 项，三等奖 15 项，学校获评“优秀组织奖”，充分展现了学校在创新创意创业教育领域的深厚积淀与育人成果。

本次大赛由无锡市教育局、市委宣传部、市科技局等五部门联合主办，江影学子的获奖项目涵盖了空间智能设计、地方老字号品牌美育包设计、人工智能语化非遗项目、AR 数字助手、数字可视化设计等多个领域，与学校专业特色紧密结合，赢其实学价值与市场潜力，这也作品不仅体现了校高的专业水准，更白显了学生们将专业所学转化为市场模式的可推探索，都是了他们关注社会、服务地方发展的责任意识，为学校“三创”教育育人优化培养的成效写下了精彩注脚。

（融媒体中心/摄影）

2025 年度刊《江南影视》提质再升级

12 月中旬，江影校刊《江南影视》2025 年第四期的分版、外塑、编排发版等一系列事项完成，标志着 2025 年校刊编印工作顺利结束。在 2024 年改版基础上，2025 年《江南影视》进一步大幅度提质升级，达到了“明引导、提质量、加容量、更规范”的目标。

一、提一不调整定位，明确宗旨、改变风格、核心强调对生校教学、学工等实际工作具有实用的指导意义，传指导性、实用性、文艺性、前卫性、前沿性、学术性结合起来。二、紧扣国家及江影重大事件，及时呈现相关研究成果和工作经验。第三期开设了“纪念抗日战争八十周年”栏目，第四期开设了“反贩红黑毒种”专栏。三、对封面文化、艺术、高等职教方面新热点观点，四、及时发表本校人员最新而有用的研究成果和实践经验。五、大幅增加了容量，每期由原来 76 页将增加为 80 页，每期用稿由原来不到 20 篇增加为 40 篇左右；全年用稿量 105 篇，比 2024 年方量增加了一倍多；每个二级院及校直部门用稿量都有增加。二级院用稿量：旅艺学院 6 篇，数艺学院 7 篇，设计学院 6 篇，教育学院 10 篇，校外用稿数略有减少，六、及时发放，将刊校内外充分传送，每期印出以后，就立刻分发和邮寄，受到很多肯定，校内校稿数量明显增加，外部影响进一步扩大，其中一些文章受到其它媒体重视而被转载。

2026 年，《江南影视》将沿着这个方向继续开拓创新，倾收发来更多高质量文章，和增色一席，欢迎大家投稿！（校刊编辑部）

院址：江苏省无锡市钱塘路 812 号钱塘路 2 号（西大门） 主编 卢国忠 执行主编 朱丹妮 李丽 副主编 丁宏 施慧 排版 陈东 唐书利

我校各学院召开
校企合作研讨会

本报讯 12 月 31 日，我校各二级学院分别召开校企合作研讨会，为多家企业代表共商产教融合大计，为提升人才培养质量、服务行业发展凝聚智慧与力量。

当日上午，航空乘务学院开启研讨，江苏数字鹰科技股份有限公司、无锡汉和航空智能科技有限公司、无锡衡潮智能科技有限公司、无锡大明民保利管理有限公司、江苏神山质医服务有限公司、江苏卫仕特保安服务有限公司、无锡糖特药业有限公司企业代表参加会议。执行院长杨丽敏在欢迎参中强调产教融合对职业教育高质量发展的重要性，期待与企业探索新合作模式、企业代表结合行业需求提言献策，并明确将参加 2026 年春季招聘会，助力实现学生“毕业即就业”。

教育与管理学院成功举办“专业建设与校企合作座谈会”，学院领导、专业负责人、骨干教师与多家企业代表围绕“职业教育精准对接行业需求”展入交流。各方聚焦产教融合关键环节，分享合作思路与实践经验，企业参与课程设计更新、共建实习实训基地、推动行业导师进课堂、有效缩短学生学业到就业的适应期。

时尚设计学院召开的校企合作交流研讨会，有快印哥图文有限公司、造画无锡影业有限公司、南京司晨图创科技有限公司、无锡鹿梅影视艺术有限公司等多家企业代表参加。学院执行院长钱玉华详细介绍办学概况、指出学院建有 8 个校内艺术实训中心、17 个艺术工坊，与数十家企业共建校外实训基地。数字丽院长郑曦介绍即将启动与专业特色、行业分研讨、校企双方达成多项共识：企业为师生提供等薪假实践岗位；聚焦新材料等强域共同申报科研项目；联合举办设计比赛和行业讲座。

此次校企合作研讨会，推动了校企资源共享、优势互补，助力人才培养质量与行业服务能力双向提升。

（张传辉 王凌宇 陈怡娟）

全省高校统计素养能力提升线上培训顺利开展

本报讯 12月29日至30日，江苏省教育厅举办“全省高校统计素养能力提升研讨班”线上培训，我校积极响应，统一组织各部门，学院双线自于德艺楼五楼集中参训。培训强调，提升媒介素养要深化认知、增强信息判断力、熟练运用新媒体工具，并借助教育实践情境锻力。（图/陈怡 周海锋）

教育与管理学院携手无锡市钱塘中心幼儿园开展产教融合实践活动

本报讯 为深化产教融合，推动学前教育与托育服务人才培养模式创新，我校教育与管理学院与无锡市钱塘中心幼儿园携手，于近日开展“**教育于托育的成长**”系列实践活动，以真实场景为课堂，以协同育人为路径，实现“学生精进技能、园所提质增效、幼儿健康成长”的三方共赢。

12月10日上午，教育与管理学院20名学生在教师带领下，走进无锡市钱塘中心幼儿园，为幼儿园教师共同开展“**魔舞的小人**”美术同题异构教学活动。随后，师生共同观摩新颖区在环境创设活动。

12月12日下午，无锡市钱塘中心幼儿园小名教师走进江南影视艺术职业学院，开展“**动·雅·幸子，美育同行**”高校艺术浮沉日活动，活动在“大爱无疆”专场合唱音响会中拉开帷幕。随后幼儿园教师参观了“学研融合，共育未来”主题作品展。展区通道真设计与教学成果“**魔舞的小人**”作、环境创设模型等内容，学生现场讲解作品理念与育营意义。座谈环节，双方围绕“**深化在幼儿教育中的实践路径**”展开交流，球围的更多育人家思路。

（教育与管理学院 陈怡娟）

表演艺术学院举行专场招聘会

本报讯 12月10日上午，表演艺术学院2026届毕业生专场招聘会在艺术大世界演播厅顺利举行。本次招聘会吸引嘉海澜演出、蔡毅影视、星盛文化、三家企业精准对接，聚焦音乐表演、舞蹈表演、戏剧影视表演等专业种类设置配岗位。企业宣讲环节，各单位结合学院专业推出短剧演员、舞蹈演员、直播运营等岗位；互动交流中，学子主动答询投递简历，部分学生凭借扎实专业素养与企业达成初步意向意向。

（表演艺术学院 周晓辉 陈东亿）

数字艺术学院学生会组织“情暖冬至”社区志愿服务活动

本报讯 12月21日，正值冬至节气，数字艺术学院学生会组织志愿者队伍，前往位于无锡市新吴区硕放街道辖下社区，开展“**情暖冬至**”春节老人活动，为社区有进去冬日的温暖与青春的力量。

学生志愿者分小组，深入到老人家中，送上精心准备的冬至慰问品，唠唠嗑子，学生们发挥艺术专业特长，为老人的生活增添了一抹解语的科技与艺术色彩。

（数字艺术学院 吴宏杰）

数字艺术学院学子参加无锡文旨企进校园活动

本报讯 12月13日，我校数字艺术学院学生在辅导员带领下，前往无锡城市职业学院参加“文脉果才，新引未来”——文化自企进校园专场活动，参与此次活动旨在搭建校企合作平台，促进文化艺术类人才与用人单位精准对接，为毕业生就业创业开辟新渠道。（数字艺术学院 吴宏杰）

【校园短讯】

第八届读书节颁奖典礼圆满落幕

本报讯 12月30日下午，江影图书馆在德艺楼耳楼举办第八届读书节颁奖典礼。活动现场气氛热烈，本学期表现优异的“最佳借阅之星”与“最佳阅读之星”脱颖而出，接受表彰并获赠奖品。

活动总结及获奖名单：德东发知识配灯，提升思维能力，舒展思维情绪，陶冶高尚情操。图江影学子以此活动为契机，养成良好读书习惯，在书香中实现个人成长，为社会进步贡献力量。（图书馆 陶海琴）

表演艺术学院举办大爱无疆合唱音乐会

本报讯 12月13日，表演艺术学院“青春演江影”系列活动之“大爱无疆”合唱音乐会在音乐厅圆满开演。本场音乐会由表演艺术学院主办，音乐表演专业的全体学子以歌为媒，献上了一场充满爱与温暖的精彩。此次音乐会既是学子专业能力的集中展现，更是宝贵的舞台实践，都是学院育人成果，让青春艺术篇章在实践中重发响亮。

（表演艺术学院 徐艳荷 陈东亿）

音韵交融 声动未来

本报讯 12月25日，教育与管理学院主办的“青春演江影·音韵交融，声动未来”音乐会展演在艺术大世界演播厅精彩开幕。以青春、梦想与成长为脉络，通过多元艺术形式呈现了一场充满活力与温情的演出，吸引了众多师生到场观看。整场演出汇集舞蹈、创意表演、情景演绎等多种节目形态，萌趣活泼的舞蹈表演洋溢着青春气息，演员们以动动的舞步、真挚的情感与自信的姿态，生动展现了当代少年积极向上、勇敢追梦的精神风貌。

（教育与管理学院 陈怡娟）

【无锡必打卡的博物馆&美术馆】

1.无锡博物馆

免费：免费开放。了解无锡历史的首站！馆藏近4万件，无以伦比的藏品令人感慨。

烟雨之宝：白玉雕螭竹节龙纹饰件，是采取梅子青翡翠式雕琢，为工雕打出手雕痕，阳刚生墨陈杏方彩翡翠蟠纹合璧。

地址：无锡市区崇一路前江南文化物馆

时间：9:00-17:00，周一闭馆

票价：周末杜教手作活动，公益可预约

2.梁溪美术馆

免费：由老茶厂改造而成，没有城墙书、卷帘窗、国际涂鸦第三大展厅。周末有书法/画入创作、艺术市集。

地址：梁溪区山水东路16号

时间：周二至周日9:00-17:00

Tips：进美术馆免费，喝喝信特潮茶门票

3.苏南美术馆

免费：小众入少外拥抱旧的建空造型，看起来挺外有想象。

地址：梁溪区崇安寺步行街

时间：周二至周日9:00-17:30

Tips：进美术馆免费，喝喝信特潮茶门票

4.文化美术馆

免费：一楼展厅免费开放，二楼展厅、三楼展厅、每月第20-30号，典藏展区、博物有等新开品子余件。

地址：无锡市梁溪区县前西街79号

Tips：免费开放

5.丽美术馆

免费：中式的造景、神宗的意蕴和浮现所空间神韵。营造自然、优雅、灵动的氛围，还单分展览、演出等活动。

票价：雨雨·盛海第二届化秀雨作品展

时间：周五至周日 9:30-17:30（需加预）

地址：新区196号创意工场内南方路400号

6.鼎美美术馆

免费：生活嘉禾之道，以美鼎甲做木雕藏大师有及先生杂品，建筑本身就像一件艺术品，绘画创意。

地址：嘉禾大道500号

时间：周二至周日9:00-16:30

7.集丽博物馆

免费：集丽大道百年戏服和手稿，周末有现场戏剧演出，民国式感受吴侬软语的魅力。

地址：梁溪区公大西66号

时间：周二至周日9:30-16:00

Tips：周末演出，公众号“集丽戏剧”

8.中国民族工商业博物馆

免费：由民间涂鸦老厂改造而成，完整保留了陈旧的工业痕迹，和谐复活、工业风大片的绝佳场地。

地址：梁溪区锡新路43号

时间：周二至周日9:00-16:00

Tips：免费开放

9.梅山造纸博物馆

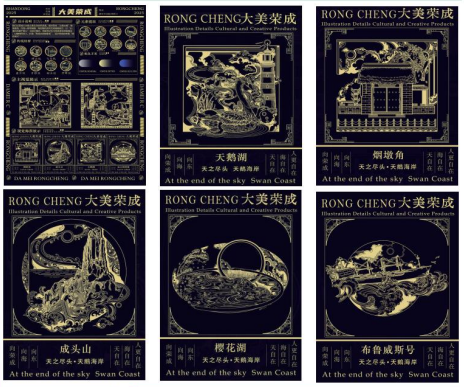
地址：新区梅山街道飞鸿路8号

时间：周二至周日9:00-17:00

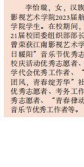
Tips：免费开放

时尚设计学院 学生优秀作品

23级广告42341班 梁鑫鑫、周效雅、卞宇航 指导老师：闫琳、钱亚洁



优秀学生干部采访



李皓璇，女，汉族，江南影视艺术学院2023届数字媒各学院学生。在校期间，曾担任21届校团委组织部部长一职。曾荣获江南影视艺术学院“冬日暖阳”音乐节优秀志愿者、校庆活动优秀志愿者、第九次学代会优秀工作者、“艺路赴国风，曾校迎芳华”社团摇摆优秀志愿者、考务工作组织优秀志愿者、“青春律动”流行音乐节优秀工作者等。

01 在忙碌的大学生活中，你是如何平衡校团委的工作和自身学业的？

我的秘诀在于“规划为先，效率为标，团队为伴”。首先，我认为合适的时间管理工具会让任务更加可视。例如日程表，我会熟所的课程、待办作业、团委会议、活动节点全部填入，让时间布局一目了然。其次，我往往要提升单位时间的效率，比如在学习时，保持绝对专注，避免拖拉。同时，我会充分利用课间、饭后这些碎片化时间，处理一些团委的沟通协调工作，从而为整块的学习或工作时间减负，最重要的是，我从不单打独斗，在团委工作中，我和组团队的力量。

02 协调体负责哪些工作？又是如何与其他人协作完成任务的？

我主要负责带领部员配合好学校的团建工作、召开相关例会、组织团校、党校、做好团组织、团员档案建立管理以及组织工作各种数据统计等。

在往在任务开始前，我会主动与团队成员沟通，明确项目的最终目标；接着，我会根据成员的优势分配任务，并且使用在线文档等进行公开分工，避免责任模糊；在活动结束后，我还会召开例会对本次活动进行总结，归纳问题，争取下次定成的更好。

03 你从校团委的工作中学到了什么？

在校团委工作中，我最大的收获是系统化的组织能力和解决问题的实践经验。并且，团委工作强化了我的责任感和沟通能力：我需要既向上对接老师反馈进展，也向下动员部员行动与，这让我深刻体会到“桥梁角色”的意义。这些经历不仅提升了我的执行力，也让我更坚定越希望为集体贡献力量。