小满未满，方是人生圆满

2401 公管双本　钱妍鸣

“映水黄梅多半老，邻家蚕熟麦秋天。”时序轮转，万物迎来夏季第二个节气——小满。元代文人吴澄在《月令七十二候集解》中写道：“小满者，物至于此，小得盈满。”此时暖风渐盛，麦穗初熟，雨水渐丰，草木繁茂，天地间一切刚刚好，丰盈却未满，饱满不极致。小满虽无极致盛大，却藏着中国人最通透、最智慧的人生哲理：不满遗憾，过满则亏，小满，即是人间最好的状态。

二十四节气中，独有小满，无大满与之对应。这并不是缺憾，恰恰是东方智慧的精髓。大满则溢，盛极必衰，万事万物走到极致，便会走向转折与凋零。而小满不同，它是作物将熟未熟、生活将甜未甜、理想将至未至的状态。有留白、有期许、有成长的空间，不骄不躁，默默蓄力、缓缓生长。小满的意境，不仅是四时风物的写照，更为我们青年学子的人生修行提供参考。

初夏的田野，是小满最美的答卷。微风拂过田间，麦穗一点点积蓄阳光雨露的力量，慢慢沉淀谷物的香甜，由青涩逐渐饱满。它们没有立刻成熟炸裂，没有急于展示锋芒，而是安静扎根土地，在时光里静静丰盈。花草次第开放，河水渐涨，万物在初夏时节从容生长。不慌不忙，循序渐进，这便是小满独有的温柔与力量。

对于我们的青春，最可贵的也正是“小满”的状态。青年成长，本就是一个慢慢丰盈、逐步蜕变的过程。我们读书求学、追逐理想，不可能一蹴而就、一步圆满。很多人急于求成，渴望一朝成名，事事追求完美，一旦稍有缺憾、略有不足，便陷入焦虑、迷茫、自我否定。可人生从无绝对的圆满，青春本就是“未满”的模样。

我们的成绩尚有进步空间，心性仍需打磨沉淀，眼界仍需拓宽提升，能力仍需积累成长。这些“不圆满”，不是缺陷，而是我们继续前行的动力；这些“未满”的空白，正是未来无限可能的伏笔。正如小满的麦田，尚未完全成熟，才有愈发饱满的机会；正因我们尚未完美，才有不断精进、不断成长的底气。

小满，藏着最踏实的人生态度：知足不怠，进取不躁。知足，是接纳当下的收获，珍惜眼前的成长，不妄自菲薄，不浮躁焦虑；不怠，是心怀期许、步履不停，在刚刚好的收获之上，继续深耕、继续努力。不贪求大满的极致，不沉溺当下的安稳，在知足中沉淀，在留白中前行，这正是当代青年最该拥有的心态。

身处青葱岁月的我们，正处在人生的“小满时节”。我们拥有年少的热血、纯粹的初心、充沛的精力，收获了知识的滋养、师长的教诲、同窗的陪伴，已是小小圆满。但我们仍需深耕学识、锤炼品格、磨砺心志，在日复一日的坚持中慢慢成长。不必羡慕他人的耀眼，不必焦虑自己的平凡，每个人都有自己的成长节奏。稳稳扎根，慢慢蓄力，静待花开，就是最好的青春。

俗语云：“月满则亏，水满则溢。”世间万事，太满则损，太盛则衰。小满，是适度、是从容、是通透，是中国人独有的生活美学。人生最好的状态，从来不是极致圆满，而是有所得、有所盼、有所期。留有分寸，留有热爱，留有前路，方能岁岁成长、岁岁丰盈。

小满时节，风暖昼长，万物向阳。愿我们皆能深谙小满之道，接纳不完美，珍惜小丰盈，保持大热爱。在青春的时光里，沉下心来深耕自己，稳步前行，不骄不躁、不慌不忙，于小满处蓄力，于岁月中成长，让人生在岁岁丰盈中，奔赴属于自己的圆满山海。

我的变化

2451 影动　韩俊杰

“兄弟们，走啊，吃饭去，之后咱们去市中心逛逛。”我推着一位朋友往饭店外走，笑着招呼，“自从咱们初中毕业之后，好久没有聚得这么齐了，走走走，我都快记不清多久没来这儿了。”

“五一”假期的一天，我也说不清缘由，或许是闲来无事，又或许是心底的念想，就这样，我们这群老朋友，又一次在熟悉的地方重逢。

他们是我初中三年里为数不多却格外投缘的好友。从前我们关系很铁，谁遇上难处，其他人都会伸手拉一把。时隔许久再次相聚，每个人身上都悄悄有了变化，但藏在心底的这份情谊，依旧没变。

“老韩，今天怎么想起把我们都喊出来了？”“没什么特别的缘由，就是想叫大家聚聚。说实话，我总觉得，以后我们很难这样整整齐齐地碰面了。”“以后的事以后再说，到时候大家肯定还会来的。”

我轻轻摇了摇头。这段时间的我，好像总陷在等待里：等人赴约，等人走远，等着一次次错过，等着被别人选择。

我们捧着饮品沿着河边慢慢走，夕阳洒在河面，行人来来往往。望着身边熟悉的一张张面孔，我的心情慢慢沉了下去。忽然有人拍了拍我的肩膀，我收敛情绪转过头。“老韩，你变了好多。话少了不少，整个人闷闷的，没有从前那股鲜活劲儿了。”

朋友们关切的话语，像一股暖流漫上心头。我总忍不住焦虑，害怕眼前的美好终会改变，害怕未知的前路。“未来的事，交给未来就好。”他们拍着我的肩鼓励我，“现在只管好好享受青春。你忘了从前的自己吗？那时候你自信耀眼，咬着牙把英语一点点补上来，浑身都是不服输的劲头。把那份底气找回来，别想太多。”

是啊，我曾经那样热烈阳光。成长带来了我的变化，我开始多思、焦虑，可这未必是坏事。迷茫也是成长的一部分，重要的是，在迷茫之后，我愿意找回从前那份底气。放下忐忑，迎着光，大步向着未来走去。

小确幸收集瓶：把美好装进口袋 一起收集生活里细碎的光亮

你是否也有这样的感受？
日子平平淡淡，总觉得没什么值得开心的事；
目光常常盯住难题、遗憾和不顺，忽略身边小小的美好；
期待盛大的快乐，却很难捕捉日常里简单的幸福感；
明明没有发生糟糕的大事，内心却总觉得平淡甚至有些低落。

别担心，这是很常见的状态。我们的大脑更容易留意压力与烦恼，常常会自动忽略那些微小的美好。“小确幸收集瓶”活动，不追求惊天动地的喜悦，而是练习主动看见生活里细碎温暖的瞬间。把一件件微小的开心收集起来，积攒属于自己的力量，慢慢发现：快乐其实就藏在普通的每一天里。

一、什么是小确幸收集瓶

（一）定义：小确幸收集瓶，是班级的美好收集载体。同学们每天写下一件微小的开心小事，投入收集瓶，周末抽取、共同分享，练习主动捕捉生活中的积极体验。

（二）常见表现：一杯热饮、朋友的一句关心、听懂一堂课、傍晚好看的晚霞、一次畅快的运动，这些不起眼的瞬间，都属于小确幸。它不需要轰轰烈烈，细碎、简短就足够。

（三）需要知道的是：收集小确幸，不是假装生活没有烦恼，不是回避负面情绪。哪怕一天有很多不顺，依然可以找到一件小小的美好。看见美好，不等于否认困境，只是多给自己一份温暖的支撑。

二、小确幸收集三步法

第一步：放下“要很快乐才值得记录”的想法

不用等到发生大喜的事情才动笔。一件很小、淡淡的开心就可以记录。哪怕只是“今天天气不错”这样简单的感受，同样有价值。

第二步：用心觉察，抓住转瞬即逝的美好瞬间

一天结束之后，简单回想这一天。不必刻意制造快乐，只需要把已经发生、让自己心里微微一暖的小事捕捉下来，写在纸条上投入收集瓶。

第三步：温柔分享，感受彼此生活里的微光

周末抽取纸条进行分享，聆听别人的小美好。不用攀比谁的经历更精彩，他人的细碎温暖，也可以照亮自己的心情。

三、用好小确幸收集瓶的几个小方法

（一）小事即可，不追求盛大喜悦

可以是一顿好吃的饭菜、同学善意的问候、解出一道难题、路上看到好看的风景、好好睡了一觉。再普通的片段，都可以写下来。快乐不一定是轰轰烈烈的大事。

（二）允许日子平淡，没有高光也没关系

如果某一天实在很难找到开心的事，也不必强迫自己编造幸福。可以记录“今天平安度过，没有发生糟心事”，这也是一种值得珍惜的状态。

（三）真诚记录，忠于自己真实感受

写下来的内容不需要华丽文采，简短直白就好。重点是忠于自己内心真实感受，不用模仿别人写的内容。你的感受独一无二。

（四）分享多一份包容，不评判他人的小美好

周末集体抽取分享时，不去评价“这件事有什么好开心的”。每个人的快乐标准不一样，尊重别人眼里的小美好。

（五）把这份觉察带到日常，不止局限于纸条

练习发现小确幸不只是班级活动。平时心里也可以默默回想，慢慢养成主动看见积极体验的习惯，把这份能力装进口袋。

四、师生故事馆：那些被收集起来的微光

（一）教师篇——林老师谈小确幸收集瓶

“很多同学总觉得，快乐要靠大的惊喜。其实生活更多是由无数细碎瞬间组成。设立小确幸收集瓶，不是要让大家回避压力，而是训练一双善于发现美好的眼睛。当我们愿意主动留意那些微小温暖，内心就会多一份缓冲的力量。不用每天都闪闪发光，但可以看见属于自己的点点光亮。”

（二）学生篇——小周的收集体验

“以前我总盯着考试和烦心事，很少留意身边的美好。参加小确幸收集瓶之后，我开始刻意留意日常。今天食堂吃到爱吃的菜，同桌和我分享零食，放学看到好看的夕阳，我都一一写下来。周末读到同学们各种各样的小确幸，才发现原来每一天都藏着很多温柔。就算会有烦恼，也依然有值得记住的开心。”

五、结语

生活不会时时皆圆满，会有压力，也会有不顺。小确幸收集瓶，不是用来掩盖生活里的难题，而是教会我们主动去发现藏在日常里的温柔。不必等待遥不可及的幸福，那些一闪而过的微小欢喜，同样珍贵。愿我们都能练就一双发现美好的眼睛，收集点滴微光，把美好装进口袋，在平凡的日子里积攒属于自己的温暖力量。

学工处　沈煜轩

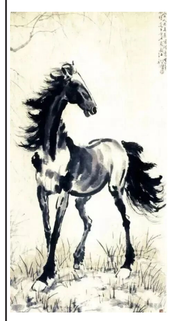
无锡的名人

徐悲鸿（1895—1953），原名徐寿康，江苏宜兴人，是中国现代美术事业的奠基者、杰出画家与美术教育家，以中西融合的艺术实践，开辟了中国写实美术的新道路央博。他出身贫寒，父亲徐达章是民间画师，自幼跟随父亲研习诗文书画，年少便承担家庭重担，十七岁已在家乡多所学校担任图画教员。

为追寻艺术理想，徐悲鸿赴上海求学，半工半读自修素描，后先后游学日本、法国，潜心研习西方古典油画与写实造型技法，游历欧洲多国观摩经典名作。1927 年学成归国后，他投身美术教育，历任南国艺术学院美术系主任、中央大学艺术系教授、北平艺专校长等职。新中国成立后，出任中央美术学院院长、全国美术工作者协会主席，搭建起中国现代美术教育体系，重视基本功训练，发掘并提携齐白石、傅抱石等众多艺术家，为中国艺坛培育大批骨干人才人民日报。

徐悲鸿主张国画改良，提出“古法之佳者守之，垂绝者继之，不佳者改之，未足者增之，西方画之可采入者融之”，坚持现实主义创作，强调艺术扎根现实、承载家国情怀。他兼善国画、油画、素描，题材广泛，人物、走兽、花鸟皆精，尤以画马享誉海内外。笔下骏马雄健奔放、气韵昂扬，成为民族奋进精神的经典象征。代表作有油画《田横五百士》《愚公移山》，国画《奔马图》《九方皋》《巴人汲水》等，不少作品紧扣时代，寄托救亡图强、为民发声的理想，兼具艺术感染力与思想力量中国国家画…。

他还积极推动中国美术对外传播，多次赴海外办展，让世界看见中国艺术的魅力。1953 年，徐悲鸿病逝。他一生以丹青报国，坚守“尽精微，致广大”的艺术追求，融合中西、革故鼎新，这份爱国情怀与开拓精神，深刻影响了二十世纪以来的中国美术发展。



江南影视
JIANGNANFILM www.jnys.cn
2026年 10月30日 星期五 丙午年九月廿一
第44期共4版（总第215期）
江南影视艺术职业学院 编辑部

我校举行江影首任院长周顺生珍藏物品捐赠仪式

2026 年 10 月 27 日，江南影视艺术职业学院首任院长周顺生的子女周清、周泳到访学校，将周顺生珍藏的近 3000 件图书、影像资料无偿捐赠给江影，接续传承育人初心。

捐赠仪式前，周顺生院长子女一行先后参观彩虹剧院、人工智能实训中心、数字艺术交互中心等校内实训基地，实地感受学校在老一辈奠基人打下的根基上持续发展的新面貌。

捐赠仪式上，校党委书记朱飞代表学校接收藏品，并向周顺生院长子女颁发捐赠证书。周顺生曾任江苏省广播电视厅厅长、江苏省政协教文委主任，是江影筹建核心领导者，2003 至 2009 年担任首任院长，卸任后仍持续关心学校建设，引领学校走特色育人道路。他曾向校图书馆捐赠 183 件藏书与影像资料，此次子女再行捐赠，延续了这份书香之约。

捐赠后，理事长卢国忠与周顺生院长子女进行座谈，他说：周顺生院长是江影建校的关键功勋。今天的江影，正在实施“百千万行动计划”和“百年特色愿景”，全体江影人会铭记传承其治学精神，不负嘱托，全力打造高职教育一流品牌。

这批赠品承载着周顺生深耕广电、投身职教的赤诚情怀，目前已存入学校珍品馆，将长期用于教职工学习教育、教学科研与校园文化建设。



江影校志工作快马加鞭

近日，在理事长卢国忠推动与支持下，我校校志工作进入快马加鞭阶段。

2026 年暑假期间，卢国忠理事长又审阅了“校志”文稿，了解了存在困难。近日两次召集相关人员开会，对校志编纂出版工作提出具体要求。

10 月中旬，在史志办建议名单基础上，理事长明确了校志编委会成员名单。编委会主任由理事长担任，副主任由朱飞、方仪、卢丽明、卢胜强担任，其它校领导、校主要部门和二级院负责人为编委，主编为丁宏，副主编为李楠楠、施懿。

10 月 20 日下午的编纂工作会议，简单回顾了校志工作。2022 年，在筹备庆祝江影办学三十周年时，将编纂出版校志纳入校庆办公室（2024 年更名为史志办公室）职责。之后，结合三十年校庆、校史馆更新改造，史志办收集整理了很多校史资料，编纂出“校志”初稿。但就校志出版标准而言，还存在内容欠缺及一些工作困难。会上，理事长对解决问题提出了一些办法，要求年底前完成补充、调整、完善工作，明年年中实现出书。

会后主编丁宏拿出了计划调整的“校志目录”及工作步骤设想，校领导们分别提出了修改完善意见。10 月 28 日下午，理事长又召开校志工作协调会，要求相关部门鼎力配合支持校史资料的收集等事项，推动校志编纂工作顺利完成。

理事长的这些推动与支持，标志着校志工作进入了后期冲刺阶段。史志办将尽快确定新目录，然后分工补充史料、撰写文稿，努力编纂出经得起校友与社会审阅的江影校志。（史志办）

我校举办网易产业学院校企协同育人系列讲座

10 月 29 日，江影网易数字创意产业学院校企协同育人系列讲座在德艺楼报告厅开讲。讲座由网易有道高级讲师孙剑主讲，主题为《智创未来——解锁人工智能与数字媒体专业的学习方法及人才需求趋势》，面向人工智能技术应用、数字媒体技术专业 2026 级学生，帮助大家把握行业趋势、明确学习目标与就业方向。



讲座以互动提问开场，结合产业数据，围绕行业趋势、岗位需求、项目流程、能力搭建、AIGC 落地应用、学习方法六大板块展开分享。针对学生专业迷茫、岗位认知不足等问题，讲师结合游戏 3D 建模、提示词工程师等岗位招聘要求，拆解企业真实用人标准，展示企业项目流程，搭建产业能力框架。他提出，AI 不会取代人，但不擅长运用 AI 的人将会被淘汰，鼓励学生把专业学习和 AI 技能结合，打造核心竞争力。

本次讲座紧贴行业实际，有效帮助学生破除认知误区，理清发展思路。

大学生就业提升行动在江影进行

近日，由中国青年报社、中国青少年发展基金会主办的“职得未来——大学生就业提升行动”走进江南影视艺术职业学院，面向 2027 届毕业生代表开展就业主题分享。该行动 2026 年 4 月正式启动，搭建多方沟通平台，助力青年学生就业。

活动邀请无锡科技职业学院程雪雪、新东方财经主讲教师张庆现场分享。程雪雪围绕职业规划底层逻辑，从自我定位、简历优化、面试技巧等方面讲解求职要点，结合市场案例，引导学生跳出“专业对口”的局限，完成从学生思维到职业思维的切换。张庆以毕业出路选择为主题，分析升学、就业、创业等方向的适配人群与利弊，结合企业用人需求，鼓励学生积极参与实习实践，夯实职场能力。

办学 33 年来，江南影视艺术职业学院坚守育人初心，践行“三个一”就业承诺，持续优化人才培养模式。本次活动是推动毕业生高质量就业的重要举措



我校圆满完成江苏省高等教育自学考试考点工作

10 月 24 日至 25 日，我校圆满完成江苏省高等教育自学考试考点工作。本次考试共设标准化考场 80 个，服务考生约 2800 人次，全校多部门协同配合，各项考务保障任务落实到位。

面对此次大规模考试，学校高度重视。院长方仪牵头组织部署，考前专门召开迎考专题协调会，成立考点工作领导小组，围绕考务组织、安全保密、后勤保障等环节逐项明确任务、压实责任。针对智能安检门、手机暂存柜等关键环节，学校提前开展全流程演练，确保各项准备工作扎实到位。

考试期间，恰逢降雨降温天气。全体考务人员和学生志愿者坚守岗位、规范操作，在风雨中为考生提供暖心指引与后勤保障。各环节衔接顺畅，考场秩序总体平稳。学校严格执行考试纪律，切实维护了考试的公平公正。在继续教育学院统筹协调和各二级学院、职能部门的通力协作下，本次考点任务顺利收官。

作为多次承接国家级大型考试的成熟考点，此次任务的顺利完成，不仅是对我校常态化考务组织能力和服务保障水平的又一次实战检验，更进一步擦亮了我校社会服务的优质品牌。（继续教育学院 杨雪梅）

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

我校教师作品亮相中国艺术职业教育学会“纪念长征胜利 90 周年美术作品展”



由中国艺术职业教育学会主办的“伟大的长征”——纪念中国工农红军长征胜利 90 周年主题性创作美术作品展于 2026 年 10 月 22-29 日在四川省文化馆举行，我校教师张偲的绘画作品《大金川畔的红色结缘》入选展出。

这次展览汇集了全国 20 余所艺术职业院校的各类作品 137 件。张偲的水墨画《大金川畔的红色结缘》取材自 1935 年红四方面军在大金川流域建立革命根据地的史实，历时两个月完成，采用群像叙事，面部写实、衣纹写意，搭配行草题诗与印章，融诗书画印于一体，描绘了红军进驻嘉绒藏寨后军民同心、守望相助的动人场景，兼具历史厚重感与艺术感染力，带领观众在笔墨间重温长征历史、感悟信仰力量。

此次教师作品参展，既是个人创作实力的展现，也是江影发挥专业优势、以艺术传承红色基因、讲好中国故事的实践成果。

我校教师在全国优教杯教师教学技能大赛中斩获微课一等奖



近日，2026 年全国优教杯教师教学技能大赛结果公布，我校教育与管理学院吴芸茜老师的微课作品《成本核算与管理》荣获微课类一等奖。

本次大赛面向全国院校教师，重点考察信息化教学设计与课堂创新能力。吴芸茜老师紧扣大数据与会计专业教学重难点，结合高职学生学习特点精心设计微课，教学逻辑清晰，内容精炼，充分展现了良好的专业素养与教学创新能力。

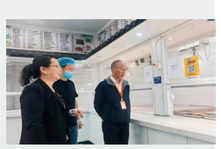
我校红色剧目《太华星火》登上长三角展演舞台

10 月 29 日，第三十一届长三角演出资源对接活动启动仪式在无锡文化艺术中心启幕，江南影视艺术职业学院原创红色舞台剧《太华星火》亮相精品剧目展演环节。



本次活动由沪苏浙皖文旅主管部门、无锡市人民政府联合主办，一市三省演出行业协会及无锡市文广旅游局承办，以“协同创新 共赢未来”为主题，汇聚全国演艺机构代表，聚力推动长三角演艺一体化高质量发展。《太华星火》是学校与宜兴市太华镇人民政府携手打造的重点红色文艺项目，取材于太华山抗战史实，深挖苏南红色文脉，全剧分为三幕。本次展演呈现开篇一幕《暗店潜伏 多方试探》，由学校戏剧影视表演、音乐表演专业师生联袂出演。演员们饱含深情、倾情演绎，塑造出鲜活立体的革命者形象，既有将士浴血奋战的壮烈，也有军民守望相助的温情，再现太华革命先辈同心御敌的烽火岁月，带领观众在舞台艺术中回望红色记忆，赓续奋进力量。

筑牢食品安全防线 守护师生舌尖安全



10 月 27 日，学院党委书记朱飞、副院长薛晗深入校内食堂开展实地检查，全面掌握食堂经营运行状况，认真倾听师生及商户的意见建议。

检查组先后走访江南里、明清美食街、第一食堂、江影学生餐厅，详细了解食堂运营管理等重点工作。朱飞强调，要持续推进明厨亮灶建设，夯实校园食品安全防线，让师生看得安心、吃得放心。检查组指出，食堂服务事关全体师生切身利益。相关单位要严守食品安全底线，压紧压实经营主体责任，做细做实后勤保障服务，切实守护好师生“舌尖上的安全”。（张雪艳）

教育与管理学院举办银龄教师示范课

10 月 26 日上午，教育与管理学院邀请银龄教师李丽教授作《企业管理基础》示范课。课程面向 2601 班新生，李丽教授授课条理清晰，借助手写板书拆解课程重难点，引导新生理解专业知识。



听课教师认真记录课堂设计，并围绕课堂管控、教学设计、板书运用等方面与李丽教授研讨交流。李丽教授结合多年教学经验分享授课心得，助力青年教师精进教学技能。

本次教研活动发挥银龄教师“传帮带”作用，搭建教师互学互鉴平台，实现以听促学、以研促教，不断提升课堂教学质量。（教育与管理学院 高冉）

我院高铁专业学子走进高铁一线研学

近日，航空乘务学院组织师生前往无锡高铁站开展研学实践活动。高铁站工作人员带领大家先后参观售票处、安检区域、人工检票通道、站台以及商务座车厢等场所，让同学们感受高铁站完整运营体系，近距离学习交通服务文化。本次研学还特邀高铁站资深工作人员开展客运服务专题授课，现场示范售票咨询、安检处置、检票引导、站台安全提醒、商务座送餐标准化实操，同学们学习了外国人持护照线上线下购票乘车、违禁品寄存或寄出处理等知识，参观了人工检票通道，在站台学习安全提醒，在商务座车厢了解“一对一送餐流程”。同学们凝神聆听、潜心记录；随行教师同步观摩研习，反哺课堂教学，达成师生共学、教学相长。（航空乘务学院 张传钺）



航空乘务学院举行2026 年国家励志奖学金答辩会

我校航空乘务学院 2026 年国家励志奖学金答辩会顺利开展，航空乘务学院领导、老师以及全体辅导员担任评委。答辩现场，同学们用清晰的数据展现求学路上的脚踏实地；有的从容分享学生会组织活动的经历，用一次次集合历练学会沟通协作；有的动情回顾志愿服务的点点滴滴，用真诚的付出见证成长路上的责任担当；每一段讲述，都是江影学子博学进取，励志立业的有力践行。

评审老师们从学习成绩，实践表现，思想道德等方面进行点评，为同学们规划成长路径、全面发展自我提出针对性建议。这场答辩，不仅是一次风采展示，更是一场生动的成长课。

一纸感谢信为数艺学子打 call！

近日，中共惠山区钱桥街道晓丰社区总支部委员会给数字艺术学院发来感谢信，对我院学子在志愿服务中的出色表现给予高度评价。

2026 年 10 月 23 日，晓丰社区举办“寻红色足迹 · 聚先锋力量”红色基地行主题活动，江影数艺筑梦团成员与晓丰社区党员同志一同前往江阴革命烈士纪念馆与江阴渡江战役纪念馆参观学习，大家认真聆听讲解，阅览珍贵历史资料，深入了解革命先烈英勇奋斗的光辉历程，感悟先辈们坚定的理想信念和无私奉献精神。

学生志愿者还积极参与活动服务工作，协助社区做好人员引导、秩序维护、行程协调等工作，以认真负责的态度保障活动顺利开展。同学们始终保持耐心与热情，在实践中增长才干、锤炼品格，用实际行动诠释了青年志愿者的责任与担当。

秋日小贴士

秋风渐劲，冷空气来袭，气温明显下降，昼夜温差持续拉大，寒意扑面而来。骤然的降温很容易让身体难以适应，感冒、咳嗽等呼吸道问题也随之增多，在此提醒大家做好防寒保暖，从容应对天气变化，守护好自身健康。

穿衣讲究科学，建议采用“洋葱式”穿搭，内层舒适透气，中层锁温保暖，外层防风。早晚出门凉意最重，记得穿上厚外套、针织衫，备好围巾，护住脖子、腰腹这些容易受凉的部位，尽量不要露脚踝。中午阳光充足，气温会小幅回升，可适时脱去外衣，避免穿得太厚闷热出汗；一旦出汗，不要立刻脱衣吹风，防止冷热交替引发着凉。

天气转凉、空气干燥，补水工作不能忽视。日常多喝温水，少量多次饮用，缓解口鼻、咽喉干燥。饮食上可以偏向温润清淡，适当吃山药、萝卜、梨等润燥的食材，少吃冰饮、生冷食物，减轻脾胃负担。室内通风尽量选择白天温暖的时段，每次通风二十分钟左右，保持空气流通，减少病菌滋生。

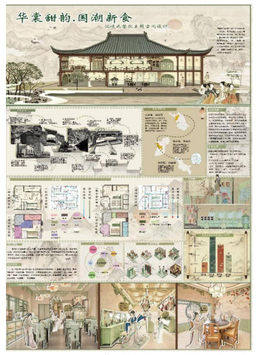
降温时节是流感高发期，在教室、食堂等人流密集的地方，建议做好防护。大家可以利用课间、课余时间适度活动，散步、拉伸，增强体质。但不建议在寒风中进行剧烈运动，大量出汗后要及时擦干汗水，更换干爽衣物。规律作息尤为重要，尽量不熬夜，保证充足睡眠，让身体拥有足够的抵抗力抵御寒气。

体质偏弱的同学、老师，更要多多留意身体感受。有基础疾病的朋友，按时休息，密切关注身体状态，如果出现持续不适要及时就医。

深秋的风景虽美，寒意却悄然而至。气温变化是自然常态，照顾好自己才是最重要的事。愿大家及时添衣、留心冷暖，保持良好的生活习惯，带着健康的体魄，安然度过这段微凉的秋日时光，静心感受秋景，安心投入学习与生活。



环艺教研室获奖作品



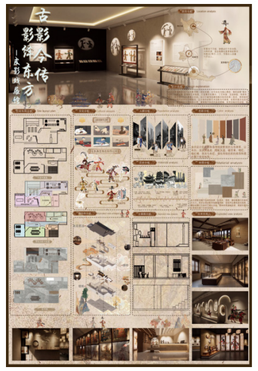


《华裳甜韵 国潮新食——餐饮主题空间设计》
2401 室内 吕丹丹 王莹 王陵宇





《弦歌雅韵 国韵千秋——沉浸式京剧展厅设计》
2402 环艺 李静萍 师煜彦 孙丽媛





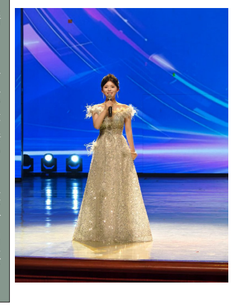
《古影今传 影绎东方皮影戏展馆》
2401 室内 房彤彤 王莹 王凌宇

优秀学生干部采访

王泽奥，女，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院影视传媒学院播音与主持专业。

现任影视传媒学院文协部副部长。曾荣获国家励志奖学金；在专业奖项方面获“江苏省经典诵读大赛特等奖”“第二届华鼎杯公开朗诵大赛金奖”；在学生工作与志愿实践中，先后获评“优秀学生干部”“最美志愿者”“最佳组织奖”等多项荣誉。

在校期间，她积极投身各类校内实践，作为出镜记者参与内容创作，累计拍摄视频 20 余条，参与公众号推文产出 20 余篇，为学校新媒体事业做出了重要贡献。



1. 在众多实践活动当中，哪一次让你印象最为深刻？

在众多实践经历里，让我印象最深的是一次校园专题采访拍摄任务。作为出镜记者，我既要完成现场出镜播报，又要配合团队完成素材录制、后期文稿整理。前期需要反复打磨采访提纲，提前熟悉采访主题，现场还要随机应变，应对拍摄过程中的突发状况。拍摄结束后，还要参与视频剪辑，一条完整内容的诞生，需要台前幕后所有人的配合。拍摄当天，现场环境和预想有不少出入，台词节奏、镜头角度都需要临时调整。尽管在开始时存在紧张卡顿的问题，但在采访过程中我不断调整状态，一遍一遍打磨出镜表现。最终当视频和公众号推文正式发布，看到作品被同学们浏览的时候，我的内心充满成就感。这次经历也让我真切体会到，播音主持不只是舞台上的朗诵发声，实地采访、采编拍摄也是专业能力的重要组成部分。那些和伙伴们并肩打磨作品的过程，也成为我大学实践活动中的难忘回忆。

2. 参与过如此多的比赛、学生工作、志愿服务，哪一次经历让你收获的经验最为宝贵？

对我而言，担任文协部副部长组织语言文艺类活动的这段经历，带给我的经验是最宝贵的。一场文艺活动从最初构思策划，人员统筹安排，再到节目对接、现场调度，每一环都不能马虎。作为部门副部长，一方面要做好上传下达，对接老师的工作要求，另一方面也要带领部内同学分工协作，倾听大家的想法。

过程中会遇到节目调整、人员时间冲突等各种各样的问题，不能一味逃避，要主动沟通协调，寻找可行的解决方案。在组织活动的同时，我也会把自己播音主持的专业特长融入工作，负责现场主持、稿件审核等相关工作，做到学以致用。

这段经历让我锻炼了统筹规划、沟通协调的能力，也加深了我的责任意识。我懂得团队不是单打独斗，尊重每一位伙伴的付出，各司其职、互相补位，才能保障活动顺利落地。同时也磨炼了自己处理突发问题的心态，遇到难题不慌乱，冷静思考对策，这些沉淀下来的经验，不管是对于专业学习还是未来发展，都让我受益匪浅。

3. 在学习和实践方面，你有哪些宝贵的经验想要与学弟学妹们分享？

学习上，专业基础是我们的根本。播音主持专业离不开日复一日的练习，吐字发声、稿件处理、语言表达都没有捷径。可以给自己设立清晰的学习目标，把大目标拆解成日常小任务，坚持每日练声，多读多写多积累。珍惜每一次课堂展示、比赛的机会，敢于站上舞台，不怕出错，把每一次登台都当作提升自我的契机。积极参与各类专业赛事，在比赛中对标优秀的对手，找到自己的短板，有针对性地去提升。

实践方面，希望大家敢于走出舒适圈。不要只局限于课本知识，多多争取出镜、采编、志愿服务与学生工作的机会。每一次拍摄、每一场活动，都是锻炼自己的平台。在学生工作中要学会担当，在志愿服务中要学会奉献。同时也要平衡好学习和实践，分清主次，不能因为实践活动耽误学业。和身边同学友善相处，多和志同道合的伙伴交流学习，互相激励、共同进步。大学时光十分宝贵，愿大家找准方向，脚踏实地，不断沉淀，活成自己想要的模样。



