

## 返程

空乘 2451 班 徐佳莹

年过完了，寒假也结束了。春节像一场短暂的梦，聚时热闹，散时安静。我们用一整年的期盼换一段团圆，又在短暂的欢笑后，再次走向远方。

清晨五点，天色未明，家中的厨房已先于晨光苏醒。我推门而出，看见母亲正守在灶台前忙碌。昨日随口一提豆沙包，她竟凌晨三点便起身和面、调馅。暖黄的灯光落在她微垂的发间，我站在原地，心头漫开一阵细密的酸涩。

客厅里，父亲摆好温热的早饭，粥气氤氲。他沉默地将零钱塞进我的口袋，只轻声道：“在学校别太节俭，照顾好自己。”我曾无意间抱怨过兼职的辛苦，他却默默记在了心上。

整理行囊时，母亲不断将家中的菜干、枇杷膏往箱中填满，絮絮的叮嘱落在耳边，皆是寻常却滚烫的牵挂。父亲在一旁静静整理书包，言语不多，却把每一处细节都照料妥当。六点半，车子如约而至。父亲提起行李箱，母亲牵着我走向路口，冷风拂过，她掌心的温度却格外安稳。一路的叮咛，无非是平安、努力、珍重。

车缓缓驶离，我望着窗外，父母的身影在视野中渐渐缩小，最终隐入晨雾。手机轻轻震动，是母亲的消息：书包里放了你爱吃的草莓干，是你爸跑了好几家超市买来的。指尖触到那袋柔软的糖果，眼泪毫无预兆地落了下来。

此去便是异乡，一整个学期，课业与兼职都要独自承担，生活的琐碎与辛苦，自己要扛下。我深知，我不能辜负这份沉甸甸的爱，难，才是成长的阶梯。

返程，是告别，亦是启程。我带着家的温度与牵挂奔赴远方，把不舍化作前行的底气。前路漫漫，我将脚踏实地，认真生长，不负时光，不负深爱。

## 丹心照汗青，我辈当自强

2501 戏表 付远

从古至今，无数仁人志士为了祖国的繁荣富强，不惜抛头颅、洒热血。从岳飞“精忠报国”的壮志豪情，到文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的悲壮誓言……他们的爱国情怀和报国之志，如中国璀璨的星辰，照亮了中华民族伟大复兴的征程。作为新时代的青年，我们应如何对待历史，传承这份爱国精神？

历史是一个民族的记忆，是先辈们留给我们的宝贵财富。重评历史典故或历史人物，不仅是对过去的回顾，更是对当下的启示。我们不能仅仅停留在对历史人物的崇拜和敬仰上，更要深入思考他们的精神内核，将其转化为我们前进的动力。

文天祥，南宋末年的抗元名臣，他的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”至今仍被人们传颂。在元军的铁蹄下，他宁死不屈，坚守民族气节。他的爱国情怀，不仅仅是对南宋朝廷的忠诚，更是对中华民族文化和精神的坚守。在今天，我们同样需要这种坚守，在面对各种诱惑和挑战时，保持自己的初心和信仰。

岳飞，南宋抗金名将，他的“精忠报国”激励了一代又一代的中国人。他率领岳家军抗击金兵，收复失地，保卫了国家的安全和人民的安宁。他的爱国精神，是一种责任和担当，是为了国家和民族的利益，不惜牺牲自己的一切。在今天，我们同样需要这种责任和担当，在自己的岗位上，为国家的发展和民族的复兴贡献自己的力量。

然而，历史也给我们留下了深刻的教训。从鸦片战争到甲午中日战争，从八国联军侵华到抗日战争，中国经历了无数的苦难和屈辱。这些历史告诉我们，落后就要挨打，只有国家强大了，人民才能过上幸福的生活。因此，我们要铭记历史，珍惜现在，努力学习，为国家的发展和民族的复兴贡献自己的力量。

作为新时代的青年，我们是国家的未来和希望。我们要继承和发扬先辈们的爱国精神，将个人的理想和追求融入到国家和民族的事业中去。我们要努力学习科学文化知识，提高自己的综合素质，为国家的发展和民族的复兴贡献自己的智慧和力量。我们要积极参与社会实践，关心国家大事，关注社会发展，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

历史是一面镜子，它让我们看到了过去的辉煌和屈辱，也让我们看到了未来的方向和希望。重评历史典故或历史人物，不仅是对过去的回顾，更是对当下的启示。我们要从历史中汲取智慧和力量，将爱国情怀转化为实际行动，为国家的发展和民族的复兴贡献自己的力量。

## 开学适应指南 从“假期模式”切换到“开学模式”

你是否也有这样的感受？  
假期里作息自由，一想到开学就开始焦虑；  
明明新学期刚开始，却总觉得提不起劲；  
面对新的课程、新的老师、新的同学，心里有些紧张和不安；  
想努力进入状态，却又总感觉“慢半拍”。

别担心，这些都是很常见的“开学适应反应”。从假期回到校园，从放松状态转入学习节奏，本身就需要一个调整过程。新学期不是一场必须立刻冲刺的赛跑，而是一次重新出发的机会。给自己一点时间，用更从容的步伐找回状态，你也能顺利完成从“假期模式”到“开学模式”的切换。

### 一、什么是开学适应？

（一）定义：开学适应，是指学生在新学期开始后，对学习节奏、生活规律、人际环境和心理状态进行重新调整的过程。

（二）常见表现：包括作息紊乱、注意力不集中、情绪低落、动力不足、对新环境紧张、对任务产生拖延等。

（三）需要知道的是：适应不是“立刻恢复满格状态”，而是一个循序渐进的过程。出现短暂不适，并不代表你不够优秀，只说明你正在完成一次正常的转换。

### 二、开学适应三步法

（四）第一步：接纳“还没进入状态”的自己

开学初感到不习惯，并不丢人，也不说明你“太差劲”。与其一边焦虑一边责怪自己，不如先承认：“我现在还在适应中，这是正常的。”

（五）第二步：重建规律感

把注意力放回最基础的生活节奏上，比如按时起床、规律吃饭、保证睡眠、整理书包和课表。很多时候，状态不是“等来了”，而是靠规律一点点带回来的。

（六）第三步：从一个小目标开始行动  
不要一开始就要求自己“全面逆袭”。你可以先从一件很小的事开始，比如今天认真上好一节课、今晚提前半小时睡觉、把本周任务列出来。小行动，往往比大计划更能帮你进入状态。

### 三、帮助自己更快适应的几个方法

（七）调整作息，把身体拉回正轨

开学后最先要调整的，不是情绪，而是作息。尽量固定睡觉和起床时间，减少熬夜和白天补觉，让身体先适应校园节奏。

（八）给学习任务“降难度”

如果你一想到“新学期规划”就压力很大，不妨先把任务拆小。比起“这学期我要全面提升”，不如先完成“今天的课堂笔记”“这周的作业”和“明天要交的任务”。

（九）主动连接同学和老师

新学期的安全感，很多时候来自人与人的连接。主动和同学聊一聊假期见闻，和室友、朋友一起吃顿饭，遇到学习问题及时请教老师，这些都能帮助你更快融入新学期。（十）允许自己慢一点，但不要停下来。适应不是一夜完成的。有的人恢复得快，有的人需要更久一点。没关系，只要你还在向前走，就已经在变好了。

### 四、师生故事馆：那些慢慢找回状态的时刻

（十一）教师篇——李老师这样陪学生度过“开学不适期”

“每次开学，总会有学生说自己提不起劲、学不进去。其实我最想告诉他们的是，不用着急证明自己。先把生活节奏找回来，把每天该做的小事做好，很多状态会慢慢跟上。开学适应，不是拼谁进入状态更快，而是学会温和而坚定地重新出发。”

（十二）学生篇——小周从“假期停不下来”到“慢慢回到正轨”

“刚开学那几天，我一直很困，做什么都没精神，还特别烦躁。后来我没有逼自己一下子变得特别努力，而是先规定自己晚上十一点前睡觉、每天课前五分钟看看笔记、下课后和同学一起去吃饭。过了几天，我发现自己真的慢慢进入状态了。原来适应不是硬撑出来的，而是一点一点找回来的。”

### 五、结语

开学不是把自己一下子推回高压状态，而是在新的起点上，重新找回生活的秩序与内心的力量。允许自己有一点不适，也相信自己有能力慢慢适应；不用急着成为“最完美的样子”，先成为那个愿意重新出发的自己。新学期，愿你带着一点期待，一点勇气，一点耐心，在新的校园时光里，慢慢发光，稳稳成长。

学工处 沈璐璐



23 摄影孙天宇 -- 一半蓝色

### 【春日无锡寻芳指南】

春风拂过江南岸  
锡城内繁花似锦

1. 梅园——早樱与郁金香的交响

3月下旬至4月初，梅园的染井吉野樱如云似雪，与荷兰郁金香花海相映成趣。建议清晨前往，晨光中花瓣飘落如雨，随手一拍即是日系大片。

2. 鼋头渚——世界三大赏樱胜地之一  
长春桥畔的樱花谷已进入盛花期！乘船游太湖时，可见粉色花带沿湖岸绵延，夜樱灯光秀更是不容错过。

3. 蠡园——桃花源记现实版  
西施庄畔千株碧桃绽放，穿汉服漫步青石小径，仿佛穿越千年。园内还有桃花主题茶歇，赏花品茗两相宜。

4. 阳山桃花节——田园诗意图景

3月下旬至4月初，万亩桃林盛放如霞，可参与桃花酿制作、桃林瑜伽等活动，采摘季还能带回水蜜桃礼盒。  
穿浅色系衣服更出片哦~愿这些芬芳角落，能定格你与无锡的春日记忆！

【校报 27 期文艺天地 人气结果】

【校报 28 期师生风采 人气投票】

【校报 29 期“青春”人气投票】

经上期校报 27 期文艺天地人气投票，其中最受欢迎的为《“曾经的我们”》2451 影动班韩俊杰”。截止 到 3 月 13 日 12:00，共 92 票。

【校报 30 期“青春”人气投票】

【校报 31 期“青春”人气投票】

【校报 32 期“青春”人气投票】

【校报 33 期“青春”人气投票】

【校报 34 期“青春”人气投票】

【校报 35 期“青春”人气投票】

【校报 36 期“青春”人气投票】

【校报 37 期“青春”人气投票】

【校报 38 期“青春”人气投票】

# 江南影视



JIANGNANFILM

www.jnys.cn

## 新学期 新征程 ——我校召开 2026 年春季学期工作部署会

**本报讯** 2月25日，我校召开2026年春季学期工作部署会议。理事长卢国忠、院长方仪等校领导出席，各二级学院、行政部门负责人参会。会上，学校明确了新一年的发展方向，多项工作安排与学生成长密切相关。

专业结构优化，校园环境升级。学校将进一步调整专业布局，突出影视特色，推动多学科协调发展。同时，围绕绿色、智慧理念，持续优化校园环境，推进宿舍管理系统智能化升级，使学习生活更便捷。

主动适应时代发展，赛事备战全面启动。学校将在教学、专业设置、课程内容等方面作出调整，推动课堂与行业需求接轨，让学生能力更贴近未来岗位要求。各级各类重点赛事已进入备战阶段，学校鼓励更多学生积极参与专业竞赛，在实践中提升能力。

学生工作更有温度，心理健康持续护航。今年，学校将继续开展“青春满江影”系列活动，丰富校园文化生活。完善心理健康危机干预机制，做到早发现、早帮助。针对不同学生群体，实施“一生一策”帮扶措施，确保重点群体得到有效关注。

新学期已经开启，期待每一位江影学子在新征程中书写属于自己的精彩篇章！

## 我校举办 2026 年江苏省职业院校技能大赛 校内选拔赛

**本报讯** 为积极备战2026年江苏省职业院校技能大赛，选拔优秀参赛队伍，提升学校省赛参赛竞争力，3月13日下午，我校举行校内选拔赛，各二级学院推荐的参赛队伍同台竞技、各展所长。

本次校赛赛前，各二级学院严格按照要求完成初赛选拔，于3月9日前确定并报送参赛队伍、评委及比赛场地等信息，为校赛顺利开展筑牢基础。比赛设置短视频创作与运营、工艺美术品设计、声乐器乐表演、视觉艺术设计等十余项赛项，覆盖影视传媒、表演艺术、数字艺术、教育与管理四个二级学院，各赛项均由学院推荐的资深银铃教师担任评委，严格参照省赛标准开展评审工作。

赛场之上，参赛选手们凭借扎实的专业功底和娴熟的实操技能，在各自赛道中沉着应战、奋勇争先，充分展现了我校学子过硬的专业素养和良好的精神风貌。此次校内选拔赛不仅为学子搭建了切磋技艺、交流提升的平台，更有效筛选出一批潜力突出的参赛选手，为我校征战省赛奠定了坚实的人才基础。

（教学部 赵妮娜）

## AI 智能教学培训 赋能教师专业成长



**本报讯** 3月4日，教学部组织全校专业课教师开展AI智能教学专题培训，推进教育数字化转型，赋能智慧课程建设。

培训围绕超星泛亚智慧科技课程平台，对AI教案、智能出题、超级黑板、知识图谱、AI助教等功能进行全流程实操讲解，并介绍智慧课程建设流程、AI知识库构建及成果转化路径，帮助教师将AI技术融入教学，实践教学导演者角色。

此次培训专业性、实操性强，有效破解了教师在AI教学应用中的困惑，为我校智慧课程建设和教学模式创新奠定坚实基础。

（教学部 赵妮娜）

## 三月春风暖 巾帼绽芳华

为进一步凝聚巾帼力量，彰显我校女教职工昂扬向上、奋发有为的精神风貌，切实关心关爱教职工身心健康与精神文化需求，在第116个“三八”国际劳动妇女节到来之际，校工会联合行政部门和二级学院举办2026年庆祝“三八”国际劳动妇女节系列活动，让女教职工在欢声笑语中欢度节日，在沉浸式体验中感受温暖与关怀。

校党委副书记兼执行院长卢丽明，副院长薛晗、华曲子，校工会主席胡明良走进“插花艺术沙龙”“奋进新征程 巾帼勇担当”“春风暖心怀，江影女工话未来”“‘影’领春色 步步登高”春日踏青活动现场，代表学校向全体女教职工送上节日祝福，希望大家以江影精神为引领，以初心坚守岗位，以实干绽放芳华。

此次江影2026年庆“三八”国际劳动妇女节系列活动的暖心举办，既为女教职工们送上了节日的美好祝福，也搭建了交流互动、展现风采的平台，更进一步增强了凝聚力和向心力。大家纷纷表示，将把这份美好带进工作和生活中，以更加饱满的热情、更加优雅的姿态，在各自的岗位上继续绽放光彩。

（融媒体中心 施懿）

2026年
<b>3月13日</b>
<b>星期五</b>
乙巳年正月廿五
第28期共4版(总第199期)
<b>江南影视艺术职业学院</b>
<b>编辑部</b>

## 市区两级主管部门来校 进行开学前安全检查



**本报讯** 3月3日、4日，无锡市教育局、惠山区政法委分别来校进行开学前安全工作检查。

检查组一行在方仪院长、薛晗副校长的陪同下，深入门卫室、监控室、学生宿舍、食堂、快递站等重点岗位，对校园安防设施、消防设备、食品卫生及快递站安全进行了全面细致的检查。

检查组对我校开学准备工作给予充分肯定，认为学校安全管理措施扎实、责任落实到位。我校算力中心系统的上线，目前在省内处于领先水平，为校园安全管理提供了安全保障。

（保卫处 胡明良）

## 春归江影 艺启新程

**本报讯** 3月5日，2026年春季学期开学报到工作顺利开展。阔别校园一个寒假，同学们拎着行囊、带着笑容重返校园，一张张青春脸庞为初春的校园注入了勃勃生机。

“本来以为要很久，没想到几分钟就办完了！”不少同学为简洁高效的报到流程点赞。本次新学期报到优化流程，简洁高效、秩序井然，让同学们轻松完成注册手续，切实感受到便捷、贴心的校园服务。同学们精神饱满、步履从容，树立新目标、立下新志向，以崭新的面貌和昂扬向上的姿态，迎接新学期的到来。



（图为航空乘务学院、影视传媒学院开学报道现场）

### 校园短讯

#### 我校开展心理健康谈话技能专题培训讲座

本报讯 3月13日下午，我校于艺术大世界演播厅开展心理健康谈话技能专题培训讲座。无锡市精神卫生中心李达主任受邀主讲，学工部心理健康教师、各二级学院心理专员、心理委员参训。

讲座上，李主任结合专业理论与临床案例，带来实用可落地的谈话技能指导，内容兼具理论高度与实践价值。此次培训提升了我校心理工作队伍专业能力，为筑牢校园心理安全防线、守护学生心灵成长筑牢基础。

(学工部 沈煜轩)

#### 影视传媒学院党建启新篇

本报讯 新学期伊始，影视传媒学院党总支将党建工作与开学教育深度融合，组织开展了“开学第一课”系列主题活动。各学生党支部围绕“坚定理想信念，勇担时代使命”主题，召开新学期首次主题党日，引导学生党员和入党积极分子在新学期展现新作为。学院将持续开展新学期教学检查、主题班会、学风建设动员等活动，引导学生迅速调整状态，以饱满的精神投入新学期的学习与实践。

(影视传媒学院 李静 赵星星)

#### 航空乘务学院召开精英班新学期见面会

本报讯 3月11日下午，航空乘务学院精英班新学期见面会暨思想动员会在东辅楼三楼召开。会议由学院执行院长杨丽璇主持，学院院长李明珠、教学院长李仁熙出席并发表讲话，学工助理许思雨、2503高铁精英班辅导员及全体学生参会。

会上，李明珠院长指出，“精英”不是荣誉标签，而是责任担当。她勉励同学们，精英班的成长离不开实践锤炼，要珍惜学院提供的志愿服务、技能大赛等平台，在实践中打磨专业能力，践行“以实践促成长，以考核保质量”的培养理念，成长为符合行业需求的高素质人才。

学生代表发出倡议，号召全体同学认真对待每一次实训、主动参与志愿服务，以实际行动践行精英班的使命与担当。此次动员会为精英班新学期发展指明了方向，从责任担当、专业提升、纪律建设、形象塑造等方面明晰了“精英”的核心标准，凝聚师生力量。

(航空乘务学院 张传钺)



#### “两会”春风暖心怀 江影女工话未来



本报讯 3月7日，表演艺术学院举办“‘两会’春风暖心怀，江影女工话未来”主题活动，江苏省“五一劳动奖章”获得者、学校党委副书记、执行院长卢丽明院长，学校特聘专家、舞蹈教育家李素华教授，学校工会主席胡明良同志等出席活动。

活动伊始，表演艺术学院院长王长恩代表全院师生向女教工送上节日祝福与问候。他结合全国“两会”女代表先进事迹，鼓励大家立足岗位、教书育人，尤其强调要向身边的榜样学习。卢丽明院长分享了自己投身民办教育、坚持立德树人的经历，希望女教工发挥榜样作用，提升专业素养，创作新作品，展现“半边天”风采，助力学校发展。李素华教授表示，教育是坚守与热爱，鼓励大家上好每一堂课、关爱每一位学生。此次活动是对巾帼园丁的致敬，也是深化“两会”精神学习、向先进标兵学习的动员，鼓励大家以更饱满热情投身教学，为学院发展贡献力量。(表演艺术学院 居艳青 胡菲馨兰)

#### 奋进新征程 巾帼勇担当

本报讯 3月7日，航空乘务学院于航站楼开展“奋进新征程，巾帼勇担当”主题活动。学校党委副书记、执行院长卢丽明，航空乘务学院院长李明珠等，向女教职工送上节日的美好祝福与诚挚问候。卢丽明院长结合学院发展实际，提出三点殷切期望，勉励女教职工们坚守立德树人初心，提升专业素养与育人水平，弘扬文明师风与巾帼精神。李明珠院长围绕学院建设、教学改革与学生培养，向女教职工们的辛勤付出致以衷心感谢，寄语大家继续以匠心守岗位，以实干绽放芳华，为航空乘务学院的蓬勃发展注入更多巾帼力量。

为进一步弘扬江影精神，丰富活动形式，座谈会后还开展了“巾帼竞芳华”趣味竞答活动。聚焦江影精神与2026年校重点工作，以答题促学习，让核心要求入脑入心。现场气氛热烈，女教职工们踊跃参与、积极抢答，欢声笑语此起彼伏，充分展现了江影巾帼积极向上、团结协作的良好风貌。

(航空乘务学院 张传钺)

#### “影”领春色 步步登高

本报讯 3月7日，学校副院长薛晗、华曲子与校行政管理部门女教职工一起前往九龙湾生态步道，开展“‘影’领春色 步步登高”春日踏青活动。大家三五成群，一边欣赏着春日山色美景，呼吸清新的空气，一边畅谈工作与生活，相互鼓励，携手前行，展现了江影女教职工积极向上、团结互助的精神风貌，也寓意着在新征程上，大家将继续凝心聚力，勇攀事业的高峰。



#### 巧手插花绽芳华 温情共度三八节



为庆祝“三八”国际劳动妇女节，3月7日，数字艺术学院与教育与管理学院于我校励志楼联合举办女教师插花活动。活动现场花香四溢、氛围温馨。在花艺老师的指导下，女教师们精心选材、修剪、造型，将普通花材创作成独具匠心的花艺作品。大家相互交流、分享心得，在动手创作中放松心情、感受美好。此次活动以花为媒，既丰富了女教师的文化生活，也增进了两院教师之间的交流。大家在花香中度过温馨节日，充分展现了我校女教师优雅自信、积极向上的精神风貌，进一步凝聚起巾帼力量。(数字艺术学院 教育与管理学院)

春天是万物复苏的季节，气温逐渐回升，天气多变，也是疾病易多发的时节。掌握科学的春季养生小常识，能帮助我们更好地适应气候变化，保持身体健康。

春季早晚温差大，要遵循“春捂秋冻”的原则，不要过早脱掉厚外套，尤其注意腰腹、脚踝和头部保暖，避免受凉感冒。穿衣以轻便保暖为主，根据气温灵活增减，防止因气温骤变引发不适。

饮食上，春季宜清淡温补，多吃新鲜蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、春笋、草莓等，补充维生素和膳食纤维。少吃辛辣、油腻食物，减轻肠胃负担。可以适当食用山药、红枣、小米等健脾养胃的食材，顺应春季阳气升发的特点。

春季是运动的好时节，温和的运动能增强体质。建议选择散步、慢跑、瑜伽、放风筝等舒缓的运动，每周坚持3-4次，每次30分钟左右。多到户外晒太阳，既能促进钙吸收，又能舒缓情绪，缓解春季容易出现的困倦、烦躁。

春季气候干燥，要多喝水，每天保证1500-2000毫升的饮水量，保持呼吸道和皮肤湿润。同时注意开窗通风，每天通风2-3次，每次30分钟，保持室内空气清新，减少细菌和病毒滋生。

春季花粉、柳絮较多，过敏体质的人群要做好防护，外出时佩戴口罩、墨镜，远离花草密集区域，回家后及时清洗面部和衣物，避免引发过敏反应。

此外，春季容易出现“春困”，要保证充足的睡眠，每天睡够7-8小时，早睡早起，中午适当小憩20分钟，能有效提升精神状态。

### 数字艺术学院师生优秀作品



张傀 绘画作品《行歌坐月》

这幅《行歌坐月》以写意笔墨生动再现侗族青年的社交场景，将民族风情与传统水墨技法巧妙融合。

笔墨特点：以劲挺流畅的线条勾勒银饰、衣纹与人物轮廓，兼具骨力与韵律；墨色晕染层次丰富，浓墨刻画衣褶与竹影，淡绿铺陈背景营造山野氛围，局部施以重彩点缀银饰与纹样，既保留水墨写意的灵动，又凸显民族服饰的华丽质感。

画作含义：画中两位侗族少女并肩而立，银饰璀璨，笑意盈盈，生动诠释了“行歌坐月”这一传统社交习俗。她们既是民族文化的鲜活载体，也象征着青年一代对美好生活的向往与传承，传递出浓郁的乡土诗意与人文温度。



数艺 92331 蒋箭 城市IP形象数字化设计《丹棱焕彩——阿曲活化南朝记忆表情包设计》

《丹棱焕彩·阿曲》以南朝陵墓石刻为灵感，将千年文物转化为鲜活的现代IP形象。

作品以Q版风格重构南朝石刻的灵动神韵，角色发型、服饰与配色均提取自文物肌理与地方元素，表情包与产品延展设计则展现了扎实的商业落地能力。作品通过“活化记忆”的设计理念，让沉睡的文物以青春姿态重焕生机，既传递了丹阳南朝文化的厚重底蕴，又彰显了传统文化在当代语境下的无限活力与传播力。

采访问题：

一. 你认为，作为一名优秀的学生干部，最重要的品质是什么？你的经历如何体现这一点？

我认为最重要的品质是“共情力”和“责任感”。共情力让我能站在同学的角度思考问题，比如在班级里关心同学，帮同学解决问题；策划“我爱我抱一抱”活动时，我会先考虑同学们的心理需求，而不是只追求活动形式；责任感让我在面对困难时不退缩，比如策划的活动出现问题是，我会先想到怎么解决问题，而不是推诿责任。这两种品质，让我在学生工作中既能凝聚团队，又能服务同学，真正做到“从同学中来，到同学中去”。

二. 策划不同类型活动的过程中，遇到的最大的挑战是什么？又是如何攻克的呢？

策划多场不同类型活动时，最大的挑战是各类活动的类型以及要求不同：“我爱我抱一抱”心理活动侧重对同学以及老师的关怀与氛围营造；乡村振兴直播大赛侧重内容创意与团队配合的落地执行；播音主持专业考核大赛则侧重在保证公平公正，既要有考核的效果，又要想办法提高大赛的趣味性，让每一位同学都有兴趣参与其中。

三. 从校级配音大赛一等奖到市级创新创业大赛三等奖，你觉得你最大的成长变化是什么？



个人简介：

赵家禾，男，共青团员，江南影视艺术职业学院影视传媒学院播音与主持专业大二在读。在校期间积极投身各项校园与公益志愿服务活动。2024-2025年，组织并策划了“我爱我抱一抱”校园心理主题活动、乡村振兴直播大赛、2025年播音主持专业专业水平考核大赛等项目，在各项活动的参与中，展现了高效的组织协调能力和团队协作能力。与此同时，为追求进步，提升自我，参加了我校青马工程培训班，实现了思想与能力的双重提升。

现担任影视传媒学院团总支学生会文协部正部长，2405播音班班长，在多重岗位上发光发热，实现自我价值。积极参与各项赛事活动，先后获得无锡市创新创业大赛三等奖、校级配音大赛一等奖，用实践书写青春篇章

这两个奖项对我而言，最大的成长变化是从“专注个人专业表现”转向“注重团队协作与社会价值”。

在配音大赛中，我更多是打磨个人的声音表现力和角色塑造能力，追求的是专业上的极致；而在创新创业大赛中，我需要从“表演者”转变为“统筹者”，要协调团队分工、对接资源、打磨项目方案，更要思考如何用专业能力服务社会、创造价值。这种转变让我明白，播音主持的价值不仅在舞台上，更在服务他人、赋能社会的实践中。

### 优秀学生干部采访