

岁岁年年的温暖

2401 公管双本钱妍鸣

马年春节，一段关于科技与亲情的电视节目引人深思。节目中，机器人能模拟亲人的神态，提供精准的日常照料，却终究无法替代血脉间真切的情感羁绊。那些藏在细节里的牵挂与等待，触动了我的心弦，让我愈发感念我生命中最重要的人——我的外婆。

我是在外婆的怀抱里长大的，她用温柔，护我走过蹒跚学步，陪我度过懵懂求学，成为我成长路上最安稳的底色。

外婆的爱，藏在烟火缭绕的三餐里。清晨天未亮透，厨房便亮起柔和的灯光。她总系着那条洗得泛白的碎花围裙，动作轻柔地为我准备早饭。她记得我不喜油腻，饭菜总是清淡适口；记得我偏爱软糯，粥总要多熬片刻；记得我吃饭匆忙，总会提前吹凉再递到我手中。油烟漫过她的鬓角，岁月染白她的发丝，可那一碗碗温暖的饭菜，始终承载着不变的疼爱。

外婆的爱，也藏在默默守候的目光里。小时候放学，校门口总有她等候的身影。她不敢不赶，只是静静站在风里，看见我便露出温和的笑，伸手接过我的书包，掌心粗糙却格外温暖。后来我渐渐长大，回家的次数变少，她便常常坐在窗前，望着巷口的方向。她不说思念，可每一次我推门而入，她眼底瞬间亮起的光，早已道出了漫长的等待。

外婆的爱，更藏在一针一线的温度里。冬日将至，她总会提前为我缝制棉衣、织好围巾。针线在她指尖穿梭，密密匝匝，全是用心。她总说衣服要厚实才暖和，被子要松软才好睡，却从不在意自己手上的冻疮与日渐迟缓的动作。那些衣物未必精致，却带着阳光的气息与她独有的温度，穿在身上，便抵过世间所有寒冷。

科技再精巧，也模仿不出外婆掌心的纹理；机器人再贴心，也给不出血脉相连的暖意。它可以按规则洗衣做饭，却不懂一件旧衣里的回忆；可按程序嘘寒问暖，却不懂一句叮嘱里的深情。外婆给予我的，是融入岁月、刻进生命的真情。

如今我渐渐懂事，才明白陪伴是最朴素的孝顺，相见是最温暖的慰藉。外婆守护了我的童年少年，我也愿用往后时光多陪她闲话家常，多牵她缓慢行走，多记她眉眼温柔，不等待落空，不思念留白。

岁月不言，自有深情。外婆用细碎的时光浇灌出我心底的繁花，用平凡的陪伴温暖了我的岁岁年年。这份爱，质朴而深沉，绵长而坚定，是我一生都珍藏于心的温暖，也是我前行路上永不熄灭的光。

从“只好”到“决定”

编导 2501 班 师煦奥

“有一天，我们会发现泪是流不完的，于是只好在一个晴朗的日子里不去擦干眼泪，平静地拥抱着独属于自己的阴雨天。”

我杵着脸，对着这句话看了好一会儿。光标停在“只好”两个字后面，闪了又闪。犹豫了半天，我按了退格键，一个字一个字地把它删掉。然后，我鼓起勇气打上了另外两个字：决定。

所以句子就变成了：“有一天，我们会发现泪是流不完的，于是决定在一个晴朗的日子里不去擦干眼泪，平静地拥抱着独属于自己的阴雨天。”

只是换了个词，从“只好”到“决定”，句子的长短、甚至意思，看起来都没什么两样，可我的鼻子忽然就酸了。

我写东西总爱用“只好”。以前从未深想，只觉得这两个字里含着一股说不出的委屈。写下来就像是预先给自己铺好了一个台阶。你看，我是“只好”如此，不是我不想，也不是我不能，是我没得选。一个“没得选”的人，总显得情有可原，连自己都可以轻轻放过，不必苛责。我靠着这个词躲过了许多次对自己的审问，好像一说“只好”，所有的退缩和妥协就都有了正当的理由。

可我心里知道不是这样的。我恨的，正是这种“正当”。我恨自己总是不自觉地把“我”藏在后面，让“生活”、让“别人”、让看不见的“现实”走到前面，充当那个做出决定的主语。我明明想自己走上前去，却总是缩在“只好”这个词搭起的矮檐下。

这种把自己交出去的感觉，太让我恐慌害怕了，却也让我感到安全，因为这是无比熟悉的景象，是我童年空气里一种挥之不去的气味。想选白色的鞋，大人说容易脏，于是只好买黑色。考了年级第一想玩一会游戏，大人说耽误学习，藏起了我的手机，于是只好偷偷哭泣。偶尔自己咬着牙做了一次主，可若结果不如人意，一句“早就告诉过你了，你就是不听”便劈头盖脸地砸了下来。日子久了，我的身体也就相信了，相信自己“想错了”，相信自己“还太小”。到最后，甚至懒得去想了，因为想了也白想，最后都不“只好”听爸妈的么？语言跑在了思想的前面，它替我回答了，也替我放弃了。

我终于明白，总说什么样的话，就会慢慢被什么样的话说服。

总说“只好”，眼前的世界就真的只剩下一条窄窄的、非走不可的路。我会对那些需要跳一跳才能够着的可能视而不见，对那些带着风险的岔路口心生畏惧。我的思维也渐渐习惯了妥协，而不是去探索“或许还能怎样”。直到有一天，我活成了自己语言的倒影，一个被动的人生。

而“决定”，是一个完全不同的词。窗外是晴是雨它不管，眼泪是咸是涩它也不管。可当我在心里默念“我决定”的时候，生命真正的力量和魅力忽地闪了一瞬。写下这几个词，解脱的感觉顿时涌上了心头。我听见镣铐碎掉了。

语言是思维的轨道。我们无法让疾驰的列车瞬间变道，却可以从最细微的扳道开始。换一个词，就是扳动一次思维的道岔。人一遍一遍地说，它便一遍一遍地在神经的旷野上，轧出新的、更主动的轨迹。直到某一天当事物再度发生，可以惊喜地发现自己无需挣扎，第一个念头不再是“我只好”，而是“我决定”。

在未来某个平静的下午，我或许会想起自己在那个已经过去了的现在，对着屏幕发了许久的呆。

内耗清零：停止想太多

从“胡思乱想的内耗模式”切换到“专注当下的清醒模式”

你是否也有这样的感受？
一件小事反复纠结，脑海里脑补出无数种糟糕结果；
做完一件事总忍不住复盘自责，揪着细节不停钻牛角尖；
别人一句无心的话，会在心里反复揣摩，怀疑是不是自己的问题；
思绪杂乱静不下来，什么都没做却感觉身心俱疲。

别担心，这些都是很常见的“精神内耗”表现。从被胡思乱想裹挟到学会专注当下，本身就需要一个调整和练习的过程。内耗清零不是让大脑彻底停止思考，而是学会不让无用的思绪消耗自己。给自己一点时间，用简单的方法拉回飘远的思绪，你也能顺利完成从“胡思乱想的内耗模式”到“专注当下的清醒模式”的切换。

一、什么是精神内耗？
(一)定义：精神内耗，是指人在心理层面进行反复纠结、自我怀疑、过度思虑、脑补预判，从而持续消耗心理能量，导致身心疲惫的心理状态。

(二)常见表现：包括过度脑补未发生的事、反复纠结小事难以抉择、做完事复盘自责、敏感解读他人话语、拖延犹豫不敢行动、思绪杂乱无法专注等。

(三)需要知道的是：内耗清零不是“立刻让大脑放空”，而是一个循序渐进学会与自己思绪相处的过程。出现精神内耗，并不代表你“矫情”或“脆弱”，只说明你正在和自己较劲，这是很正常的心理反应。

二、内耗清零三步法
(四)第一步：接纳“正在想太多”的自己
忍不住胡思乱想、陷入内耗，不用因此责怪自己“没用”，也不用强迫自己“立刻不想”。与其一边焦虑内耗，一边对抗内耗，不如先承认：“我现在正在想太多，处于内耗中，这是正常的，我愿意慢慢调整。”

(五)第二步：锚定当下，拉回飘远的思绪
把注意力从“脑补的未来”“纠结的过去”拉回眼前的具体事物，比如感受指尖触碰到的书本、耳边的声音、眼前的风景。很多时候，内耗的终止，始于把目光从胡思乱想落到当下的那一刻。

(六)第三步：用小行动打破无意义思虑
不要等“想清楚了”再行动，内耗往往会在行动中自然消散。你可以先从一件最简单的小事开始做，比如喝一杯水、整理一页笔记、走两分钟路，小行动会成为打破思虑的最佳突破口。

三、帮助自己内耗清零的几个方法
(七)给思虑设“截止时间”，别让想法无限蔓延
如果忍不住纠结某件事，就给自己规定“每天只花10分钟想这件事”，到点后立刻转移注意力做其他事，不让无用的思虑占据更多时间和精力。

(八)把“想太多”写下来，让思绪从脑海落地
拿一张纸或一个本子，把心里纠结、胡思乱想的事全都写下来，不用管逻辑和格式。当模糊的思绪变成具体的文字，内心的混乱会瞬间清晰，内耗也会随之减轻。

(九)做一件“无需思考”的小事，让大脑短暂放松
当思绪杂乱静不下来时，放下让你纠结的事，做一件不用动脑的小事：整理桌面、叠衣服、浇花、散步，让大脑从“过度思考”切换到“轻松行动”模式，慢慢找回平静。

(十)学会“课题分离”，不替别人操心，不苛责自己
分清“自己的事”和“别人的事”，别人的看法、选择是别人的课题，不用过度解读和承担；自己的选择只要尽力了，就不用反复自责，接受自己的不完美。

四、特色活动：内耗吐槽会+清零手册
活动核心：匿名倾诉内耗，领取「5分钟停止内耗」实操方法
现场设置匿名吐槽箱，参与者可将自己的内烦心事、纠结的小事、想太多的瞬间写下投递，也可现场匿名倾诉，专业心理老师会现场引导梳理内耗情绪，让大家知道“你不是一个人在想太多”。同时为每位参与者发放《内耗清零手册》，手册中收录多款「5分钟停止内耗」实操方法，包含正念呼吸法、当下锚定法、小行动打卡法等，步骤简单、易操作，手把手教大家陷入内耗时，快速拉回思绪、清零负面思虑。

五、师生故事馆：那些告别内耗的时刻
(十一)教师篇——张老师这样帮自己走出教学内耗
“每次备课我总忍不住想太多：担心课件不够完美、担心课堂氛围不好、担心学生听不懂，反复修改课件到深夜，结果第二天上课反而没精神。后来我给自己定了规矩，备课的纠结时间不超过1小时，到点就停止修改，还会在上课前花5分钟做正念呼吸，把注意力拉到课堂本身。慢慢的我发现，放下完美的执念，专注当下的教学，反而效果更好，内耗也少了很多。”

(十二)学生篇——小宇从“反复纠结”到“专注当下”的转变
“我考试前总爱脑补失利的画面，和同学相处也会过度解读别人的话，常常什么都没做就觉得累，成绩也受了影响。后来参加了学校的内耗吐槽会，还领到了清零手册，试着按照手册里的方法，纠结的时候就把想法写下来，再做一件小事转移注意力。慢慢的，我不再揪着小事钻牛角尖，能把注意力放在学习和当下的生活里，整个人都轻松了，学习效率也高了。”

六、结语
内耗清零，不是让大脑彻底停止思考，而是学会筛选思绪，不让无用的思绪消耗自己；停止想太多，不是变得麻木，而是找回与自己相处的舒适节奏。允许自己有“胡思乱想”的时刻，也相信自己有能力拉回思绪；不用急着立刻做到“毫无内耗”，先成为那个愿意放下纠结、尝试专注当下的人。

愿你能清空心里的杂念，告别精神内耗，把时间和精力留给值得的事，在专注当下的时光里，轻装前行，慢慢成长。

供稿 学工处 沈璐璐

【全民国家安全教育日】

4月15日是全民国家安全教育日。国家安全无小事，责任连着你我他。校园安全是国家安全的重要组成部分。当前电信网络诈骗花样翻新，刷单返利、虚假中奖、冒充客服退款、校园贷、游戏账号交易诈骗等，都可能瞄准在校学生。在此提醒全体同学：

不轻信陌生来电、短信及网络信息，不随意点击不明链接；

不向他人泄露身份证号、银行卡、验证码等关键信息；

不参与刷单、网贷等违规违法活动，警惕“高回报、低风险”陷阱；

遇到可疑情况及及时向老师、家长或学校保卫处反映，必要时拨打报警电话。

维护网络清朗空间，同样是我们的责任。自觉抵制不良信息，不造谣、不信谣、不传谣，规范使用校园网络，保护个人账户与数据安全，远离网络赌博与网络暴力。让我们增强安全意识，提升防范能力，自觉抵制各类风险隐患，共同守护安全、文明、和谐的校园环境。

【校报 32 期师生风采 人气投票结果】

经上期校报 32 期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为“《云锦绕肩》21 高职班杜宇清、舒梦姚”。截止至 4 月 17 日 12:00，共 43 票。

【校报 33 期师生风采 人气投票】



【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

【校报 33 期师生风采 人气投票】

江南影视

JIANGNANFILM www.jnys.cn

相约江影 拥抱精彩 —— “2026 江影校园体验季” 活动火热进行中

【本报讯】自 4 月 13 日起，“相约江影 拥抱精彩——2026 校园体验季”活动在江影校园里如火如荼地开展。来自江苏省多所学校的学生们分批来到江影，在丰富多元的展示和互动项目中，提前解锁在江影学习和生活的 N 种精彩。

江影空港区、数字艺术交互中心、无人机应用实训中心、人工智能实训中心、文创超市、艺术大世界、彩虹剧院等富有特色的校内实训场馆里，来自各二级学院的师生讲解团向大家介绍实训场馆、展示特色课程，同学们在沉浸式参观和体验中直观感受到了江影的硬核办学实力和育人成效。在 VR 体验中感受到了数字艺术的魅力，同时也更深入了解到了相关专业的就业前景和未来的职业路径。

除了丰富的场馆参观体验，本次校园体验季还特别设置了礼仪展示、航空知识有奖竞猜、社团展演、非遗黏土花艺、舞蹈快闪、幼儿手工作品、幼儿绘本故事朗读等充满创意的特色互动体验项目，让同学们感受到江影校园的无限生机和青春活力。参观的同学们纷纷表示，对在江影的学习和生活充满了期待。（融媒体中心 施懿）

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故对生命和家庭造成的严重后果等方面进行了深入讲解。现场还设置了互动讨论环节，学生们积极参与，气氛热烈。同学们纷纷表示，讲座内容贴近生活、发人深省，今后将自觉遵守交通法规，珍爱生命，文明出行。（保卫处 夏丹丹）

【本报讯】4 月 15 日，我校学工部牵头、后勤部全程指导，组织开展全校性校园环境美化清扫活动，全体师生齐心协力，用劳动为校园“梳妆打扮”，让文明之花绽满校园各个角落。

本次活动以“美化校园靠大家，杂草清除不落下一片”为口号，除杂草、校园环境更美好”共建整洁校园，共享美好风光”为口号。校领导带头投身清扫一线，弯腰拔除杂草、清理杂物，用实际行动引领师生；各二级学院领导积极响应、靠前指挥，统筹推进清扫工作；全体教师与学生踊跃参与、分工协作，不怕脏、不怕累，对校园绿化带、道路两侧、楼宇周边等区域的杂草进行全面清理。

此次全校清扫美化活动，不仅有效改善了校园环境面貌，提升了校园整体颜值，更让师生在劳动实践中体会到协作的力量，强化了责任担当。

【本报讯】4 月 11 日至 12 日，2026 年 4 月全国高等教育自学考试如期举行。作为考点之一，我校承担了 4 月 11 日下午、4 月 12 日下午两个时段的考试组织工作，本次考试共设 25 个考场，服务社会考生 1750 人。

学校高度重视本次组考工作，考前专门召开协调会，成立由校领导担任主任的考点工作领导小组，下设事务组、考务组、后勤保障组、保密组、宣传组、信号组、保卫组等多个工作组，明确分工、责任到人。各部门通力协作，从考场布置、考务培训、铃声调试、安检门安装、屏蔽仪测试到试卷运送、医疗保障、安全保卫等各环节均按规范落实。考试期间，全体考务人员及学生志愿者坚守岗位，认真履职。考场秩序井然，考风考纪良好，考试院巡考人员对我校考点的组织管理和服务工作给予充分肯定。本次自学考试考点工作圆满顺利完成，充分展现了我校严谨务实的工作作风和较强的社会服务能力。（继续教育学院 殷鹏辉）

【本报讯】4 月 16 日下午，交通安全专题讲座在我校德艺楼五楼报告厅举行。本次讲座由校保卫处主办，惠山交警大队钱桥中队指导员杨旭主讲，主题为“文明交通”，旨在进一步增强走读生的交通安全意识，筑牢校园安全防线。我校全体走读生参加了此次讲座。

讲座中，杨旭指导员结合真实交通事故案例与警示视频，围绕交通法规常识、安全驾驶注意事项、行人规范，以及交通事故

江影学子获蓝天救援队感谢信表彰

近日，无锡蓝天救援队党支部向江南影视艺术职业学院发来感谢信，对我校影视传媒学院2402环艺专业刘文静等同学主动加入救援队、积极投身应急救援与安全宣讲、公益保障等各项任务。以过硬的素养和强烈的责任感，彰显了江影学子的责任与担当。长期以来，江南影视艺术职业学院始终坚持“立德树人、培育新时代青年志愿者”方面的育人成果。

信中提到，刘文静等江影学子以青春之力践行志愿初心，主动加入无锡蓝天救援队后，积极参与应急救援、安全宣讲、公益保障等各项任务。以过硬的素养和强烈的责任感，彰显了江影学子的责任与担当。长期以来，江南影视艺术职业学院始终坚持“立德树人、育人”的教育理念，深耕德育

沃土，鼓励学子走出校园、服务社会，在公益实践中锤炼品格、增长才干。刘文静同学的优秀表现，正是学校育人成果的生动缩影，也是江影学子践行“人必志、志必行、行必果”江影精神的鲜活体现。

（影视传媒学院 许圩菲、李研）

江影各学院开展全民国家安全教育日主题学习活动

4月15日是第11个全民国家安全教育日，为深入贯彻总体国家安全观，增强江影学子安全意识，我校各学院精心组织开展相关主题学习活动。

活动中，航空乘务学院组织学生集中观看“无锡·延安两地青少年同升一面旗 共筑国家安全”主题直播，以云端联动、庄严升旗仪式、厚植家国情怀，传递安全理念。影视传媒学院组织学生参与全国高校“千万师生同上一堂国家安全教育课”线上学习，同学们依托相关平台，通过公开课、知识答题等形式，系统学习安全知识，认清风险挑战。学生们立足自身，在学习与交流感悟，表态将把安全意识融入学习成长，主动担当国家安全守护者。



校园美化进行时

近日，后勤部全力推进各项校园美化工作，为校园开放季活动营造整洁、雅致、有艺术氛围的校园环境，助力活动顺利开展。校园美化核心工作一是批量布置花卉，统筹采购各类时令花卉，在民俗街、活动打卡点、教学楼周边等区域，有序摆放花卉5000盆，色彩搭配协调，错落有致，极大提升了校园生机与观赏性；二是推进草皮铺设工程，对校园西门裸露区域完成草皮铺设工作，完成校园东南角垃圾清理工作，进一步完善校园绿化布局；三是打造民俗街花卉小景，结合校园民俗街主题，设计布置特色花卉小景，融入校园文化元素与民俗特色，兼具观赏性与文化性。

美化工作按时完成后，将做好花卉养护、草皮管理等工作，持续保障校园环境整洁美观。（后勤部 赵昕宇）



教育与管理学院在校园体验季中展示教学特色



近日，教育与管理学院师生在艺术大世界门前有序布展，打造了兼具专业性、趣味性的教学成果展示。幼儿手工作品创意十足，精巧的黏土作品、童趣画作尽显学生的实践能力；托育课程婴幼儿仿真教具陈列区，还原了真实教学场景。学生现场开展绘本故事朗读活动，声情并茂的讲述吸引师生驻足，生动呈现了学前教育专业的语言教学特色。本次活动以开放互动的形式，直观展现了学院的育人特色与教学成果。（教育与管理学院 陈怡硕）

校园体验促交流 VR实训展风采

近日，江南影视艺术职业学院校园体验季热度持续攀升，数字艺术学院VR-AR-AI实训室凭借前沿技术与沉浸式体验，吸引了众多师生驻足体验。

参观现场，专业教师围绕实训室的硬件配置、课程体系及行业应用展开细致讲解，全面介绍数字艺术相关专业的实践方向。来访师生兴趣浓厚，不仅认真聆听技术原理与教学成果，更有序戴上设备，亲身感受虚拟场景的真实交互感，沉浸式体验数字艺术的魅力。（数字艺术学院 张玮）



春风润心 轻度情绪换季时

春回大地，万物复苏，气温逐渐回暖，草木萌发，本是生机盎然的时节，却有不少人出现情绪烦躁、焦虑易怒、低落失眠等问题。这是因为春季气候多变，早晚温差大，人体内分泌与神经系统易受影响，再加上阳气升发、肝气郁结，情绪便容易起伏不定。想要在春季保持平和心态，稳住情绪，可从生活细节入手，科学调节身心。

顺应时节，规律作息是稳定情绪的基础。春季宜早睡早起，避免熬夜，尽量在晚上11点前进入睡眠，让肝脏得到充分休养。熬夜会加重肝火旺盛，使人变得暴躁易怒、精神萎靡，而充足的睡眠能平衡体内激素，让大脑得到放松，有效缓解情绪焦虑。晨起后不要赖床，开窗通风，呼吸新鲜空气，让身体快速适应春日的节律，保持一整天的精神舒畅。

走出户外，适度运动疏解不良情绪。春季阳光柔和，草木清新，多到公园、郊外散步、慢跑、放风筝，既能舒展筋骨，又能接受自然光照射，促进大脑分泌血清素——这种物质能有效提升愉悦感，缓解抑郁、烦躁情绪。无需进行高强度运动，每天半小时的温和锻炼，就能释放身心压力，驱散内心的烦闷，让情绪变得开阔平和。

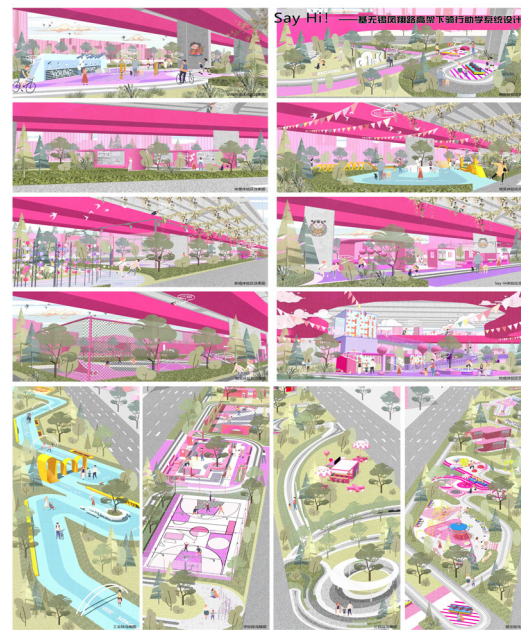
调整饮食，清淡饮食呵护身心。春季应少吃辛辣、油腻、生冷的刺激性食物，避免加重体内火气，诱发情绪冲动。多吃应季蔬果，如菠菜、春笋、草莓、樱桃等，搭配山药、红枣等温补食材，还可饮用玫瑰花茶、菊花茶，疏肝理气、清热降火。合理的饮食能调理脾胃、滋养肝肾，从身体内部减少情绪躁动的根源。

调节心态，学会自我情绪疏导。面对生活中的琐事，学会放缓节奏，不急躁、不焦虑，遇到烦心事时，通过深呼吸、听轻音乐、与家人朋友倾诉等方式及时疏解。春季肝气易郁结，切忌过度压抑情绪，也不要动辄发怒，保持豁达乐观的心态，凡事顺其自然，多关注身边的美好春光，用积极的心境对抗负面情绪。

春季情绪波动是正常的生理反应，只要我们顺应自然规律，兼顾身体调养与心理疏导，就能平稳度过换季期，在暖阳与繁花中，保持从容平和的心态，拥抱春日的美好。

影视传媒学院室内环艺师生作品展示

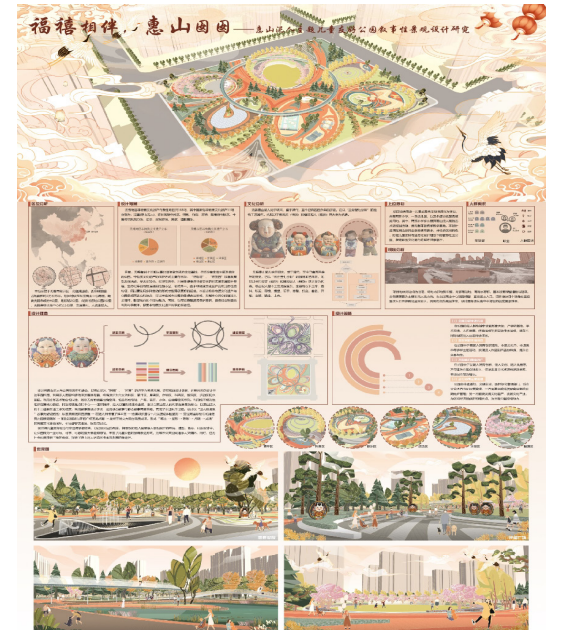
指导教师：郑蔚菁



42334 环艺 + 张书容、张靖雯、沈心月 + 《Say Hi! ——基于无锡凤翔路高架下骑行助学系统设计》



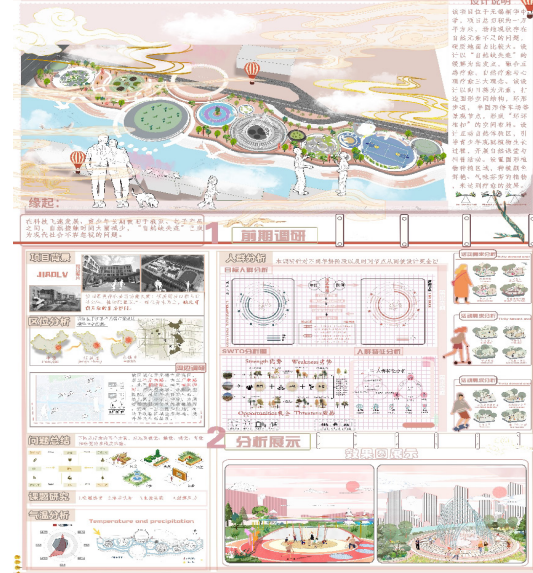
4182333+ 谢志鑫 + 《筑巢计划——自然教育背景下的乡村留守儿童疗愈空间景观设计》



4182332+ 张秋韵 + 《福禧相伴，惠山因园——惠山泥人主题儿童友好公园叙事性景观设计研究》



42341 环艺 (3+2) + 张纯瑞 + 千里霞踪园



2341 环艺 (3+2) + 刘静怡 + 《基于自然缺失下的滨水景观设计——无锡铜华中自然疗愈花园设计》

优秀学生干部采访



个人简介

薛张莺，女，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院，在校期间始终以严谨踏实的态度深耕学业、服务集体。她先后担任班级学习委员、组织委员、心理委员、班级助理、楼层长助理等职务，现任院系学生会主席、班级团支书，在学生工作中展现出极强的组织能力与领导能力。学业与竞赛方面，成绩优异，善于思考创新，荣获中国艺术职业教育学会文化创意工作委员会第三届“山海杯”文化创意技能竞赛二等奖、第二届无锡市大学生创新创业精英赛老字号穆桂英糕点插画设计三等奖，校级专业技能大赛三等奖以及国家励志奖学金等荣誉。同时，她多次获评校级“三好学生”“优秀学生干部”“最美志愿者”“最美班干部”，在“功勋”系列大型活动中两次获评“优秀工作人员”，还获得129合唱“优秀歌手”等荣誉，用实际行动践行着新时代青年的责任与担当。

采访问题

1. 你在身兼多职的学生工作中，收获最宝贵的经验是什么？

我认为最宝贵的经验是沟通协调能力和责任担当意识的成长。从最初的班级学委、组委，到现在的院系学生会主席和团支书，每一个身份都意味着不同的责任：作为团支书，我要组织团员学习党团理论知识，搭建师生沟通的桥梁，主动关心同学的思想和生活需求；作为学生会主席，我要统筹管理团队、保障各部门高效运转，协调策划各类校园活动。印象最深的是组织“功勋”大型集体活动时，从方案策划、人员分工到现场执行，每个环节都需要和老师、同学、各部门反复沟通。那段时间我学会了换位思考，理解不同角色的需求，也明白了“担当”不是一句口号——遇到问题不推诿，主动扛下责任，才能带领团队把事情做好。这些经历让我从一个懵懂的学生，成长为能独当一面的组织者，也让我更深刻地理解：优秀从来不是孤军奋战，而是能凝聚身边人一起发光。

2. 在你参与的众多竞赛与实践，哪一段经历让你成长最多？

让我成长最多的是第二届无锡市大学生创新创业精英赛的备赛经历。当时我们选择为老字号“穆桂英糕点”做插画设计，从前期调研品牌历史、提炼江南文化元素，到反复打磨插画风格、优化商业落地

性，每一步都充满挑战。我和团队成员利用课余时间泡在图书馆查资料，熬夜修改设计稿，甚至多次前往门店观察产品和工作人员交流，只为让作品更贴合老字号的文化底蕴。

那段时间我不仅提升了专业绘画和创意设计能力，更学会了在团队中倾听不同声音、平衡创意与实用。虽然最终只获得三等奖，但这段经历让我明白：竞赛的意义从来不是名次，而是在一次次推翻与重建中，突破自己的舒适区，学会用专业能力去解决实际问题，这比任何奖项都更珍贵。

3. 对于刚入学的学弟学妹，你有什么学习和生活上的建议？

学习上，要锚定目标，深耕专业。刚进大学容易迷茫，不妨先给自己定清晰的小目标——比如专业课保持优异成绩、考取专业相关证书、参加一次学科竞赛。把大目标拆解成每日任务，比如每天练习1小时专业技能、阅读一篇行业文章，坚持下去就会看到差距。同时，不要局限于课堂，大胆尝试创新实践，像我一样参加文创类竞赛，在实践中把知识转化为能力，这会让你对专业的理解更深刻。

生活上，要学会独立，主动担当。离开家后，要学会管理自己的作息和生活费，别让熬夜和无节制消费拖垮自己。同时，勇敢去尝试学生工作和志愿服务：想锻炼能力就竞选班干部，想服务他人就加入志愿者队伍，想拓展视野就参加社团活动。大学是试错成本最低的阶段，哪怕做得不够好，也是宝贵的成长经验。记住，真正的成长从来不是“躺平”等来的，而是在一次次主动担当、积极尝试中慢慢沉淀下来的。