优势放大镜：我也有闪光点

学工处 李凡

你是否也有这样的感受？
看待自己时总习惯盯着缺点不放；
遇到事情先想到“我不行、我做不好”；
羡慕别人身上的长处，却看不到自己的长处；
明明自己有做得不错的地方，却觉得这算不上什么优点。

别担心，很多人都习惯自我批判，常常忽略属于自己的光芒。看见优势，不是盲目自大，而是重新客观认识自己。优势不一定是过人的天赋，耐心、愿意倾听、善于想象、坚持运动、乐于表达，这些平凡特质同样闪闪发光。给自己一次看见自我的机会，绘制属于自己的我的优势地图，完成从自我批判走向自我肯定的转变。

一、什么是个人优势？

（一）定义

个人优势，是我们身上稳定存在的特质、能力与习惯，包含能力、性格、处事方式等多个方面，它帮助我们更好地学习、与人相处、应对生活里大大小小的事情。发现优势，就是看见自身内在资源的过程。

（二）常见表现

优势可以体现在很多地方：学习钻研、待人友善、做事有耐心、脑洞富有创意、热爱运动、敢于表达想法；也可以是善于倾听、做事踏实、愿意坚持、懂得体谅他人等。优势不等于完美，每个人都拥有属于自己的闪光点。

（三）需要知道的是

看见优势，不是无视自己的不足。发现闪光点，并不代表看不到缺点。我们不用拿自己的短板和别人的长处对比，每个人的优势各不相同，学会看见自己已经拥有的力量，本身就是一种成长。

二、发现优势三步法

（一）第一步：放下自我批判，愿意看见自己

很多时候不是我们没有优势，而是习惯用挑剔的眼光看待自己。先停止内心的否定声音，告诉自己：“我也有做得不错的地方，值得被看见。”允许自己欣赏自己，是寻找优势的起点。

（二）第二步：多维度搜寻，挖掘自身闪光点

从学习、交往、耐心、创意、运动、表达六个维度回忆过往经历。想一想：哪些事我做起来相对顺手？什么时刻别人会肯定我？做什么事情的时候我会更投入？从真实生活片段中打捞藏起来的优势。

（三）第三步：绘制「我的优势地图」，把优势可视化

把找到的闪光点记录下来，完成一张属于个人的优势地图。可以简单文字记录，也可以画画涂鸦，把学习、交往、耐心、创意、运动、表达维度下属于自己的优势一一填写，把脑海里模糊的优点变成看得见的内容。

三、帮助自己发现优势的几个方法

（一）回顾经历，从过往小事找线索

不必找惊天动地的大事。认真听课、愿意反复打磨一件作品、愿意陪伴朋友、坚持跑步、敢于说出观点，这些日常小事背后，都藏着你的优势。从日常经历中寻找线索。

（二）听听他人反馈，看见自己忽略的部分

有时候我们看不到自己的优点，可以参考身边同学、老师、朋友的评价。别人夸奖你的地方，很可能就是你的闪光点，客观接纳他人的正向反馈。

（三）区分“我还不够好”和“我完全不行”

不要因为部分短板全盘否定自己。某一件事做得不顺利，不等于自己一无是处。接纳自己有不足的同时，不掩盖已经具备的能力，做到客观看待自我。

（四）优势可以慢慢培养，并非天生拥有

有些优势不是与生俱来。耐心、表达、创意这些特质，也可以在生活练习中一点点发展出来。看见现有闪光点，也相信自己可以发展出新的优势。

四、师生故事馆：看见属于自己的闪光点

（一）教师篇——沈老师谈发现自我优势

“不少同学常常习惯性聚焦自己的缺点，总觉得自己一无是处。其实优势不只是成绩好、才艺出众。待人真诚、做事耐心、脑洞丰富、热爱运动，都是非常珍贵的特质。绘制优势地图，就是希望同学们少一点自我批判，多一份自我接纳。我们不必样样优秀，但一定拥有独属于自己的光芒。”

（二）学生篇——小周：原来我身上也有这么多优点

“以前我总觉得自己普普通通，总是羡慕身边的同学。完成优势地图的时候，从交往维度发现我善于倾听朋友的烦恼，创意上我喜欢构思小故事，运动上我可以坚持散步锻炼。做完才发现，原来我并不是毫无长处。不用事事完美，看见自己的闪光点，内心也变得更有力量。”

五、结语

看见自身闪光点，不是骄傲自负，而是与自己温柔和解的过程。每个人都有短板，同时每个人都自带力量。希望同学们借助优势放大镜，认真完成“我的优势地图”，慢慢从习惯自我批判，转向学会自我肯定。不必追求面面俱到，学会珍视已经拥有的特质，接纳不完美的自己，带着属于自己的闪光点自信前行。

江影最美师生情

时奕晨

在江影读数字媒体技术，日子大多耗在机房和画室里，对着屏幕、卡纸、胶水打转。以前我对“师生情”的理解，不过是上课点名、作业批改的流程，直到遇上余老师和叶老师，才慢慢明白，真正的师生情，根本不是什么宏大的口号，而是藏在每一次敲键盘、改草图里的细碎瞬间。

印象最深的，是大一上的 PS 课。当时第一次做音乐节主题海报，我把自己能想到的所有特效都堆了上去：渐变、外发光、粒子素材，还有各种花里胡哨的字体效果，自以为够潮够炸，结果第一稿就被余老师打回来了。她没有批评我，也没说“你要努力”这种空话，而是指着我的屏幕说：“你自己看看，观众第一眼能看到什么？”我愣了半天，才反应过来，自己连想要突出什么都没搞清楚。余老师拿过我的鼠标，一边演示一边对我讲解要点：“先把图层按重要性排个序，把乐队名字放大，把那些没用的素材删掉一半，对比拉满，让重点一眼能看见。”那天我按她的话重新调整，当标题清晰地出现在画面中央，我才第一次明白，PS 不是堆特效，而是“做减法”，是让信息被看见。那之后每次做海报，我都会想起她这句话，而不是生搬硬套模板。

还有设计构成课，更是让我彻底改变了对“设计”的看法。第一次做立体构成作业，我对着一堆卡纸、剪刀和胶水发愁，满脑子只想着怎么把造型做得更复杂、看起来更高级，结果做出来的东西，连我自己都觉得乱。交上去的时候，我已经做好了被打回的准备，没想到叶老师只是拿着我的草图，一点点帮我改：“你看，这两条线交叉在这里，视觉重心就散了，不如把这个面折起来，用光影做层次。”她没说“你要用心”，而是拿着尺子帮我量角度，教我用重复和对比做韵律，甚至亲自上手帮我调整卡纸的拼接方式。最后那组作业，没有复杂的造型，却因为简洁的线条和清晰的层次，在课堂上被当成了范例。那天，她跟我说：“设计不是炫技，是把你的想法，用最合理的方式呈现出来。”这句话我至今铭记于心。

老师们对我的影响，从来都不是什么惊天动地的大事，而是这些细碎的、只属于我的细节：是在我 PS 作业里，用红笔圈出的“图层顺序错误”；是在我设计构成草图上，画出来的一条辅助线；是我在因反复改稿而烦躁时，老师那句“慢慢来，比堆一百个特效都有用”。这些细节让我在学习的过程中逐渐搞懂了数媒专业到底在学什么，也慢慢学会了如何用专业去解决问题。

江影的师生情，对我来说，从来都不是什么宏大的叙事，而是这些具体的、带着温度的瞬间。老师们的春风化雨，让我从只会套模板的新手，变成了懂得思考、懂得取舍的数媒学生。他们教我的，不仅是 PS 和设计构成，更是怎么用技术表达想法，怎么在混乱里找到秩序。这份情，不是写在作文里的套话，而是刻在我每一次敲击键盘、每一次画草图里的，独属于我的成长印记。

三十一束光，汇成我们的江影故事

程宏源

依稀记得在 2025 年 3 月的那个春夜，从学校附近主题乐园回校的 1.6 公里路上，我们班 31 个同学的手机手电筒，在晚风中连成了一条暖暖的光带。没有人走得太快落单，也没有人落在后面掉队，那一刻我忽然懂了，我们常说的江影精神，从来不是写在文件里的口号，而是这三十束凑在一起的光，是一群年轻人同心同行的温度。

刚开学半学期，我总觉得我们的班级少了点什么：上课大家坐得零零散散，交流大多只限于同宿舍的几个人，班会发言永远只有固定的几个人举手，31 个来自各地的年轻人，好像只是凑在了同一个教室里，却没有真正走近彼此。我从那时心里生出了一个小小的目标：要办一场全员参与的团建，让这个 31 人的集体，真的像一个家。这便是我们对江影“人必志”最朴素的践行——哪怕只是一件关乎班级的小事，也要有一份想把它做好、想让每个人都有归属感的初心。

有了这份心意，我们便没有停在口头。一开始统计报名，就遇到了难题：有几个性格内向的同学私戳我们，说怕融不进去，不想参加。我们没有硬劝，而是分头和他们聊天，问他们想玩什么、有什么忌口，把他们的想法一一放进方案里；园区单人通票原价 55 元，超出了我们的班级预算，于是我和另一位同学两次前往园区，攥着破巴巴的预算表，积极与园区负责人沟通，终于把单人票价谈到了 30 元，还保留了所有核心游乐设施的使用权。

没有分工表，也没有硬性安排，班里的同学们自发动了起来：有人统计饮食禁忌；有人跑了三家超市对比价格；有人提前装好了创可贴、驱蚊水、湿纸巾的应急包；还有人特意设计了不用强行社交、全员都能参与的互动游戏。没有一个人说“这不是我的事”，每一个细碎的环节里，都有同学主动伸手补上的温度。

团建当天最难忘的，不是彩虹滑道上的尖叫，也不是海盗船的起伏，而是两个我记到现在的瞬间。烧烤区的炊烟里，那个之前说怕融不进去的男生，默默守在烤炉边，做起了同学的“专属小厨师”；玩猫抓老鼠的游戏时，有个女生跑不动，大家下意识地围着她，笑着喊“快躲到我们后面来”，原本四散的人，瞬间凑成了一团暖融融的圈子。就在那一刻，之前隔着的距离，一下子就消失了。

晚上 8 点，我们准时在园区门口集合，31 个同学全员到齐，一个不少。走回学校的路上，天已经全黑了，大家不约而同地打开了手机手电筒，暖黄色的光在晚风里晃着，连成了一条长长的光带。我们聊着天，唱着不成调的歌，没有人落单，也没有人掉队。

这场没有轰轰烈烈情节的团建，成了我大学时光里最动人的江影故事。它让我真正读懂了“人必志、志必行、行必果”的江影精神：我们的志，是给每个同学一份归属感的小小初心；我们的行，是全员同心、彼此配合，把心愿落到实处的每一步；我们的果，是 31 颗原本疏离的心，真正聚成了一个有温度的集体。

我也终于明白，江影精神从来都不在远方，它就在我们为同学着想的心意里，在我们互相补位的默契里，在那个春夜里，三十束连成一片的光里。这就是我们用青春和真心写下的江影故事，未来的日子里，我们也会带着这份温暖与力量，以志为向，以行践诺，在江影的校园里，奔赴属于我们的山海。

无锡的名人

李纲（1083—1140），字伯纪，号梁溪先生，两宋之际杰出的抗金名臣、民族英雄，祖籍福建邵武，晚年定居无锡，是无锡历史上享誉千秋的爱国先贤。他出身书香官宦之家，自幼胸怀家国，勤学笃志，于政和二年登进士第，踏上仕途。李纲生性刚正，不畏权贵，屡次上书直言时弊，预警边患，却因言辞恳切、不合当权者心意，多次遭贬。

宣和七年，金兵大举南侵，直逼北宋都城汴京，满朝文武惊慌失措，不少官员力主弃城南迁。时任太常少卿的李纲挺身而出，力劝徽宗传位太子，稳定朝局。宋钦宗即位后，李纲升任兵部侍郎，坚决抵制逃跑求和的论调，掷地有声地提出：“祖宗疆土，当以死守，不可以尺寸与人。”靖康元年，金军围困开封，李纲临危受命主持城防，亲自登城督战，加固城防、调度兵马，带领全城军民奋勇抗击，数次击退金军，赢得东京保卫战的胜利。

可战事稍缓，投降派便罗织罪名排挤李纲，他旋即被罢官外放。不久金兵再度南下，汴京陷落，靖康之变发生，北宋就此覆灭。南宋建立之初，宋高宗为收拢民心，任命李纲为宰相。主政短短数月，他大力整肃吏治、修缮军备，举荐宗泽等忠勇将领，悉心谋划收复中原的方略。奈何他的主战主张与朝廷偏安的想法相悖，高宗无意北伐，李纲仅在相位七十五天就遭罢免。

此后十余年间，李纲虽数次被朝廷起用，任职地方，却始终不被信任。他一次次上书进献抗金良策，大多杳无回音，满腔报国抱负无处施展。绍兴十年，李纲忧愤离世，朝廷追赠少师，后谥“忠定”。

李纲兼具文武之才，诗文慷慨沉郁，饱含赤诚的爱国情怀，著有《梁溪先生文集》《靖康传信录》传世。他一生仕途坎坷，屡受打击，却矢志不渝，坚守抗金报国的初心。无锡惠山古镇至今尚存李忠定公祠，后人世代缅怀这位忠心不屈的爱国志士。



江南影视艺术
JIANGNANFILM www.jnys.cn
2026年 11月13日 星期五 丙午年十月初五
第46期共4版（总第217期）
江南影视艺术职业学院 编辑部

无锡市副市长、市公安局局长谢继步莅临我校调研指导

2026年11月10日，无锡市人民政府副市长、市公安局局长谢继步到江南影视艺术职业学院调研指导工作。惠山区委书记程松，市公安局、惠山公安分局、钱桥街道相关负责同志参加调研，校党委书记朱飞、院长方仪等校领导陪同。

谢继步一行首先来到位于学校图书馆一楼的江影双校区沙盘前，详细了解职教园校区运行情况和宜兴校区建设进展。谢继步指出，随着江影宜兴校区建设的推进，校园安全工作机制要贯穿建设期和启用后两个阶段，学校和属地公安机关要保持紧密联系，做好安防设施规划、校园警务室设置、应急联动等方面工作的对接，确保建设过程安全有序、启用之后保障到位。

在数字艺术交互中心，谢继步一行考察了全息数字人互动区、非遗作品交互展示区、沉浸式舞台区及影视作品长廊，了解江影将数字技术融入影视艺术教学、服务地方文化传承的实践成果，对我校的办学理念、专业和学科建设、突出的育人成效以及服务区域经济社会发展的责任担当给予了高度肯定。

在随后召开的座谈会上，校党委书记朱飞以“固本强基 协同共治”为主题，汇报了校园安全稳定工作情况、构建“一核双驱三防四机制”校园安全治理体系的特色做法、深化警校联动的主要成效以及下一步的工作计划。

谢继步充分肯定学校安全治理体系和警校共治成果。他强调，要压紧压实安全责任，常态化精细化排查整治隐患；紧盯学生心理健康，落实“一人一策”，做好心理疏导与危机干预；持续深化反诈宣传；不断健全校地联防机制，凝聚共治合力，筑牢平安校园根基，以安全稳定护航学校高质量发展。（融媒体中心 施懿）



江苏省党建学会副会长杨庆国为我校师生讲授思政课

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，传承红色基因、弘扬伟大长征精神，引导青年学子筑牢理想信念根基、勇担时代使命，11月9日，我校特邀江苏省党建学会副会长、省委省级机关工委一级巡视员杨庆国，为师生讲授题为《让理想信念照亮人生航向》的思政大课。校党委书记朱飞主持授课，师生代表到场聆听学习。

授课伊始，杨庆国以“人生航程”为喻娓娓开讲，围绕新时代青年成长成才命题，提出青年必须答好两张考卷：守好“专业关”，勤学善思、锤炼本领，夯实安身立命的根基；把稳“梦想关”，锚定志向、校准方向，理想信念的格局，决定人生所能抵达的高度。他结合习近平总书记重要论述，深刻阐释立志修身的时代内涵，勉励青年跳出个人得失的局限，主动将“小我”的理想追求融入民族复兴的“大我”之中，厚植深厚家国情怀。

为帮助大家深刻领会“两个结合”的丰富意蕴，杨庆国援引郭沫若《马克思进文庙》的故事，借这场跨越时空的思想对话，生动印证马克思主义基本原理同中华优秀传统文化内在相通、高度契合，为理解推进“第二个结合”提供了鲜活生动的注脚。他指出，理想信念绝非空洞的口号，贵在知之、信之、行之，做到知行合一。做人以德为先，常怀热忱善意；做事沉潜专注、深耕细作，持之以恒。最后，他以一副对联寄语青年学子：“做对人，拥有一颗爱心；做对事，深耕一件小事；横批：前途无量”，质朴恳切的寄语，引发在场师生强烈共鸣。整场授课深入浅出、情理交融，把抽象的理论转化为贴近青年、可感可践的人生指引，既有理论高度，又饱含温情力量。



朱飞书记在总结讲话中对杨庆国的精彩授课表示感谢。他希望全体师生深学细悟本次课程内容，把理想信念转化为勤学奋进、履职尽责的实际行动，持续打磨专业能力、涵养高尚品格，在追梦路上坚守初心、笃行不怠。

本次思政大课，是我校落实立德树人根本任务，持续丰富大思政课堂、推动思政教育提质增效的重要实践，推动理想信念教育真正入脑入心。课后，不少师生纷纷表示深受启迪，将以此次学习为新起点，坚定理想航向，努力成长为能够担当民族复兴大任的时代新人。

（马克思主义学院）

我校学子助力第十五届中国国际专利技术与产品交易会

2026年11月6日至8日，第十五届中国国际专利技术与产品交易会在无锡太湖国际博览中心举办，集中展现我国知识产权事业高质量发展的活力。我校选派航空乘务学院的80名学生志愿者投身本次盛会，成为展馆中亮眼的“青春蓝”。

志愿者分为七个工作组，负责餐饮车辆保障、会议接待、展厅咨询、展区机动、会务协助等工作，各组分工协作、密切配合。同学们活用在校习得的礼仪规范、沟通服务技能，做好嘉宾引导、展区答疑、会务跟进、应急协助等各项工作，以专业素养保障展会有序开展。



为保障服务质量，学校提前围绕展会礼仪、应急处置、知识产权相关知识开展专项培训，并按岗位分组实操演练，助力志愿者快速上岗、高效服务。同学们在志愿服务中助力展会平稳运行，近距离感受创新转化的发展动能，收获实践成长。

近年来，我校学子持续亮相世界物联网博览会、各类国际博览会等重大活动，同时积极参与交通枢纽、社区基层等志愿服务，构建起多层次的志愿服务体系。（融媒体中心 施懿）

我校师生亮相青年音乐家驻地计划 文明对话专场音乐会

近日，无锡青年音乐家驻地计划 —— 文明对话专场音乐会在无锡大剧院黑匣子剧场上演。江南影视艺术职业学院师生登台参演，与韩国大邱 Mineum 国乐团、无锡民族乐团、无锡莱茵乐团同台献艺，以乐声搭建文明沟通桥梁，为锡城观众带来一场精彩的音乐盛宴。

本场音乐会是音乐家驻地计划首期重点活动，邀请韩国大邱青年艺术家来锡驻留创作、交流展演，恰逢无锡获评“世界音乐之都”一周年，音乐会以音乐为载体，促进不同文明交流互鉴。



演出由江影舞蹈表演专业学生带来的开场舞《water》拉开帷幕。作品以“水”为核心意象，借助灵动的肢体语言诠释流动交融之美，紧扣文明对话、共生共融的活动主题。声乐教研室教师张阳在音乐会压轴登台，演唱经典曲目《今夜无人入睡》，将现场氛围推向高潮。从舞蹈到声乐，江影师生展示了本土青年的艺术素养和专业风采，也在真实的国际交流场景中收获了成长，充分展现了学校表演艺术专业人才培养的扎实成效。（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

我校学子在 2026 年“科云杯”江苏省大学生财会职业能力大赛中斩获佳绩

近日，2026 年“科云杯”江苏省大学生财会职业能力大赛圆满落幕。由荣希白老师指导，姜恒婧、赵宇杰、方文浩、张瑞升；查典、汤冉、丁雅婕、张晨荣 8 名同学组成的两支参赛队伍，双双斩获省级二等奖。

本次大赛汇聚全省多所高职院校财会专业代表队，竞技强度高，全面考查学生财务实操、财税处理与团队协同能力。备赛期间，指导老师悉心打磨训练计划，同学们刻苦钻研、反复演练。比赛现场队员们沉着冷静、分工协作，充分展现了我院大数据与会计专业学子扎实的专业功底。

（教育管理学院陈怡硕）

我校开展期中作业和试卷专项联合检查

11 月 11 日下午，我校组织开展期中作业和试卷专项检查工作。本次检查由督导室、教学部牵头，联合六大学院协同推进，实现纸质作业与电子作业、纸质试卷全覆盖核查。



检查现场，各学院作业分类摆放整齐，线上作业材料、试卷有序陈列。检查组围绕作业布置的合理性、反馈及时性、订正落实情况、试卷批改规范度等重点内容逐项查阅，细致记录亮点与不足，同步核验线上作业平台留存材料，做到纸质、电子两类资料同标准、同要求。

检查过程中，督导充分肯定了老师们在分层作业设计、精细化批改、个性化评语等方面的做法，同时针对作业总量把控、评改规范、线上作业管理等问题提出改进建议。

此次联合检查旨在以查促改、以评促教，打通教学质量监督链条，进一步规范教学过程管理、夯实课堂教学成效。（教学部 赵妮娜）

我校开展“119”消防月灭火疏散演练活动



为进一步增强师生消防安全意识，提高突发事故应变与自救互救能力，11 月 11 日下午，我校联合惠山区消防救援大队钱桥消防中队在东校区 D4 宿舍楼下广场举行 2026 年“119”消防月灭火疏散演练活动。薛晗副院长到场指导，各二级学院师生代表共计 500 余人参加演练。

演练围绕“全民消防、生命至上——提高自防自救能力”主题开展。消防救援人员现场展示各类消防救援器材，详细讲解灭火器的使用方法与操作要领。随后，D4 宿舍楼模拟火情，参演学生用湿毛巾、口罩捂住口鼻，弯腰低头，沿消防通道有序疏散，各学院负责老师在过道等关键位置引导分流，确保疏散过程安全有序。消防救援人员随即进行消防水带模拟灭火出水演练，直观展示火场扑救流程。演练结束后，学生代表依次进行灭火器实操，亲身体验初期火灾扑救。

此次演练将知识讲解与实操体验相结合，使师生进一步掌握了火灾逃生与初期灭火的正确方法，增强了应对突发火情的信心，为营造安全稳定的校园环境奠定了基础。（保卫处 尹圣 夏丹丹）

“教学质量提升月活动”专题

数字艺术学院召开辅导员心理危机识别与干预座谈会



为进一步提升辅导员心理健康教育工作能力，夯实学生心理育人防线，切实筑牢校园心理健康安全屏障，2026 年 11 月 10 日，数字艺术学院开展辅导员心理危机识别与干预专题座谈会，特邀银龄教师张建忠老师主讲，全院辅导员参会学习。

讲座中，张建忠老师结合多年一线学生管理经验与真实典型案例，系统讲解学生心理危机常见识别信号、谈心沟通技巧、应急处置流程与科学干预方法，内容贴合日常学生工作，实用性、指导性极强。

全体辅导员认真聆听、细致记录、积极思考，并结合日常育人难点、学生心理典型问题开展交流研讨，分享工作经验、梳理处置思路、优化干预方法。

此次培训，将提升辅导员心理育人专业化水平，护航学子全面健康成长。

（数字艺术学院 张玮 宁钰）

航空乘务学院扎实开展“银龄专家赋能”系列活动

近日，航空乘务学院教学质量提升月 - 银龄专家赋能活动密集开展，多位深耕高职教育领域的资深教授、行业专家受邀走进校园，围绕课程改革、科研能力提升、专业建设、青年教师成长、学生思政引领五大维度开展专题教研与讲座，充分发挥银龄群体在教学补位、青蓝传帮带、教研赋能、立德树人、督导顾问、均衡帮扶六大方面的独特优势，以数十年积累的教育经验，为学院师资队伍建设、专业内涵升级与学生全面成长注入强劲的“银发动能”。

2026 年 11 月 9 日到 11 日，学院精心组织五场专题赋能活动，靶向破解教学、科研、专业建设与人才培养中的痛点难点。孙燕教授立足民航岗位实际，围绕任务导向课程设计分享“教、学、做”一体化实施路径，推动课程内容对接产业一线需求；陈玉平教授结合大量课题、专利实战经验，为高铁教研室教师开展课题申报辅导，引导大家从教学实训中挖掘研究选题，以科研反哺课堂教学；王英利教授立足区域发展战略，为酒店管理与数字化运营专业建设开拓思路，探索差异化特色课程打造路径；谢建平研究员聚焦青年教师成长瓶颈，梳理阶梯式发展路径，同步指导辅导员强化心理调适能力；陈建华教授面向学生开设思政公开课，引导青年学子把个人理想融入国家发展，锤炼技能、勇担使命。

本次教学质量提升月系列活动，是激活优质存量教育资源、搭建新老教育工作者传帮带平台的重要举措。后续学院将把银龄专家的经验指导转化为长效工作机制，持续推动教学改革走深走实，全面提升学院办学质量与人才培养水平。

（航空乘务学院 张传铖）



冬季小贴士

寒冬已至，气温骤降，空气干燥，也是呼吸道疾病的高发时节。想要平安健康地度过冬日，我们要从防寒保暖、饮食作息、体育锻炼、出行防护、用火用电安全等方面多加留意，养成良好的生活习惯。

穿衣讲究科学，推荐“洋葱式”穿搭：内层柔软透气，中层锁温保暖，外层防风挡寒，方便我们在室内外切换、活动前后灵活增减衣物。头部、颈部、四肢末梢散热快，外出时记得戴好帽子、围巾与手套。不必一味穿得臃肿厚重，衣物过多会限制活动，一旦运动出汗，浸湿的衣物被冷风侵袭，反而更容易着凉感冒。

很多同学怕冷，习惯整日紧闭门窗，这样会让室内空气污浊，病菌不断积聚。我们可以挑选中午气温较高的时段开窗通风，每次 20 至 30 分钟，保持空气清新。通风时避开风口，不要长时间站在冷风直吹处，防止受凉。

冬季气候干燥，要主动补充温水，不要等到口渴才饮水。饮食上注重营养均衡，多吃新鲜蔬果，适量摄入牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白，少吃生冷、辛辣、油炸食物，依靠合理膳食增强自身免疫力。

适度锻炼是抵御严寒的良方。天气晴好时，可以到户外跳绳、慢跑、散步，沐浴阳光、舒展身体。遇到大雾、大风或者空气质量不佳的天气，尽量减少外出，选择柔和的室内活动。运动结束后，及时擦干汗水，换上干爽衣物，切勿立刻脱外套、吹冷风。

冬季出行，安全警钟长鸣。雨雪过后路面湿滑结冰，行走时放慢脚步，不追逐打闹、推搡嬉戏。尤其需要警惕，野外池塘、河道的冰层厚薄不均，看似坚固的冰面暗藏隐患，千万不能私自上冰玩耍、滑冰，避免发生落水事故。

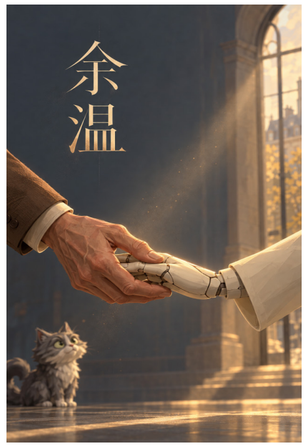
入冬后取暖设备使用频繁，用火用电安全不容忽视。取暖器、电热毯等热源要远离窗帘、被褥等易燃物品，不随意触碰电器，不私拉乱接电线。同时保持规律作息，早睡早起，保证充足睡眠。如果出现发烧、咳嗽、浑身乏力等不适，一定要第一时间告知老师和家长，及时休息调养。

江影师生获奖作品展播——全球 AI 艺术黑客松获奖影片《余温》

近日，全球首届 AI 艺术黑客松在上海张江 AI 创新小镇顺利举办。作为全球首届聚焦人工智能与艺术融合创作的 24 小时极限创作赛事，本次大赛以“人与 AI 如何共生”为核心命题，集结了来自世界各地的创作者、艺术家与技术爱好者，在紧凑的时间里碰撞创意、探索 AI 艺术的边界，探讨人工智能时代下人与人、人与机器之间的情感联结。

由我校数字艺术学院孙玉印老师、融媒体中心付宣奇老师，以及影视传媒学院沈俊宇、封润泽两位同学共同组成的参赛团队“糖宝特攻”，在高强度的赛事压力下全力以赴，紧扣大赛主题，通宵奋战 24 小时，完成了短片的构思、AI 视觉生成、剪辑与叙事打磨，交出了充满人文温度的作品《余温》。凭借细腻的叙事表达、富有氛围感的视觉呈现以及对赛题深刻的理解，影片斩获影视赛道第一名、全赛道第八名，团队也成功入围本次赛事 TOP20 AI 艺术家榜单，在全球参赛队伍中脱颖而出。







剧情简介：故事设定在 2089 年欧洲一座静谧的美术馆。失明的老馆长守着这座承载无数回忆的空间，身边有陪伴他多年、熟悉他所有习惯的 AI 馆员，还有时常前来写生、与老馆长分享画作的女孩，以及一只温顺的小猫。日复一日，他们在美术馆里相伴，有着细碎的欢笑，也有观念不同时的争执，平淡日常里藏着独有的温情。突如其来的一场大火封锁了美术馆的出路，危机降临，安稳的陪伴被打破，他们不得不直面抉择。

优秀学生采访



冀明慧，女，共青团员，就读于江南影视艺术职业学院数字艺术学院 2403 软件专业。现担任院学生会轮值主席、班级劳动委员等职务，无锡市蓝天救援队志愿者，江南影视艺术职业学院蓝天救援队大学生中队负责人。在校期间积极投身于各类校园活动与各项志愿者服务。

在校期间荣获了第 20 届中国好创意暨全国数字艺术设计大赛总决赛三等奖、无锡市优秀学生干部、校级优秀学生干事等荣誉，获得 GYB 结业、普通话二级乙等以及无锡市急救协会“心肺复苏 +AED 课程”等技能证书，并于 2025 年及 2026 年连续两年获得无锡蓝天救援队的优秀志愿者表彰。

1. 在带领团队和服务同学方面有什么独到的心得？

我的心得是“以身作则”和“真诚沟通”。作为学生干部，不能只做“发号施令”的人，更要做“冲锋在前”的人。在学生会工作中，我坚持倾听同学们的真实诉求，把解决实际问题放在首位。同时，我将自己在蓝天救援队学到的团队协作精神融入学生工作中，注重发挥每个干事的特长，让大家在奉献中也能获得成长。

2. 如果用三个词来总结你的大学生活，你会选择哪三个词？为什么？

我会选择“笃行”“担当”和“热爱”。“笃行”代表我在软件专业学习和各项技能考试上的脚踏实地；“担当”体现在我作为学生干部和江影蓝天救援队大学生中队负责人，面对困难和责任时不退缩的勇气；“热爱”则是贯穿始终的动力，无论是对专业的钻研，还是对志愿服务的执着，都源于我对生活和未来的无限热爱。

3. 你是如何平衡繁重的学业与多重学生工作的？

我认为关键在于“统筹规划”和“高效执行”。作为数字艺术学院软件专业的学生，我的专业课需要大量的实操练习。我通常会制定清晰的短期和长期计划，利用碎片化时间处理学生会的日常事务，而在晚自习或周末则保持专注，投入到专业学习和代码编写中。此外，担任劳动委员让我养成了注重细节和脚踏实地的习惯，这也反哺了我的学生会管理工作，让我在处理复杂事务时更加有条理。

