

### 我说江影精神

播音主持 2501 班 梁露

说到江影精神，我想了很多。坚韧，勇敢，执着，认真等等。而我今天想着重描绘的江影精神的第一个关键词是，包容。我其实是一个非常非常路痴的人，路痴到什么地步呢，我军训的时候，一周多才能独自找到操场，毫不夸张。那么在这一周多我是如何每天准时到操场的呢全靠我那时候刚认识几天的朋友们。一个一边说着“一个人怎么能笨到这个地步”一边把准备走向反方向道路的我拉回来；

一个一边说“真懒啊”一边一次次帮我带早饭。而不是她们，江影里我接触的每一个同学，都让我感受着来自集体的温暖。实际上，我也是一个敏感的人，刚住宿舍的时候经常会不适应，有一次重感冒，半夜在床上翻来覆去睡不着，又很想家，忍不住偷偷哭。而我的宿舍长不知道怎么了发现了，一遍遍的安慰我，别哭，别哭。明天给你买好吃的。

我竟然在这温柔安慰里，逐渐睡着了。被他人包容照顾过，就会想要包容别人，包容，是江影教会我的第一课。我想说的江影精神的第二个关键词是，热爱。

其实我还是一个有点内耗的人，之前没有系统学习播音专业课的时候，我一直自视颇高，觉得自己专业课还是挺不错的，但是来到江影之后，落差感一下就出来了，同学们都很厉害。我怀揣着那份骄傲与激情在一次次不如别人的内耗感中消失得无影无踪。

尤其是我有一些语音问题，很难改正而且很明显。在朗诵社团的学长选中我主持圆台活动，并又一次说出这个问题，我一遍遍练习，但是怎么也改正不好时，挫败感到达了顶峰。

那天晚上，我回到宿舍自己一个人想了很久——我为什么选择播音主持专业？直到第二天，我也没想明白。

但第二天是自备稿件展示，我选了我艺考学播音时最喜欢的一篇稿件。那篇稿件的展示当然还是有很多瑕疵，重音，情感，语调，字音等等。但是老师没有说，他只说：我看到你的眼神是有光的，你很热爱这个专业。

这一句话，让我差点感动到落泪，也让我幡然醒悟：人只要有热爱，整个人就会有光彩。也许我没有那么优秀，但是我愿意去努力改变。

坚持你的热爱，这是江影教会我的第二课。其实我来自离江影很远的省份河南，全校的同学来自全国各地。但是，我们因为缘分和热爱相遇在江影这个大家庭，我们像来自祖国南北的河流，汇集在江影这个包容万千的海洋里。

我们有不同的生活习惯，不同的习俗，不同的处事方式，不同的性格，不同的喜好……但是，我们有一个统一的特点：我们都在江影。

十年后，我不知道是否还会有人牵着不知道路的我往目的地走，不知道是否还会有人绕远路给我带我爱吃的早餐，不知道是否还会有人在我睡不着时轻声安慰，不知道是否还会有老师为我不那么优秀不那么完美的作品鼓掌……但是，我确定，江影的校园里一定还有这样一群人，他们互相包容、团结友爱。

他们不是我们。但，他们不是我们吗？我们都有一个共同的名字——江影人。

是江影人，就意味着江影的精神早已融入我们的血脉：是面对困难时的坚韧不拔，是追求卓越时的精益求精，是心怀家国时的责任担当。当我们走出校园，无论身处哪个岗位，这份精神都将是我们的最坚实的后盾——它会让我们在浮躁的世界里坚守初心，在平凡的日子里绽放光彩，在艺术的长河里书写属于自己的篇章。

愿我们历经千帆归来时，能骄傲的告诉母校：我秉持着江影精神走过了许多路，我很自豪，我很自豪！

### 温温柔柔的外婆

播音主持 2401 班 赵素华

外婆住在安徽黟县黄山旁边一座山的山腰上。细细长长的一个房子，依山而建，青瓦白墙，带着徽派建筑那种独有的气质。

我喜欢在冬天的时候去找外婆玩。外婆家的灶是烧火的，我一去，外婆就会在烧火的那个洞旁边的一个小洞里给我焖上两个红薯。

如果运气好，还能吃到烤玉米。扒掉玉米外面黑灰的外衣，里面的就是香香脆脆甜甜的玉米。

当然了，我最喜欢的还是偷偷玩火。家长们总说“玩火尿炕头”，但是南方是没有炕的，所以对我没有任何威慑力，我小时候就这样想。

外婆在灶前烧饭，我就绕到后面偷偷添柴。先是添木头，又手忙脚乱地添大袋子里装着的木屑和木渣渣。

当外婆发现的时候，那个大洞里已经填满了木头，一丝透气的口都没有了，看不到火苗的存在。直到外婆一点儿一点儿地把木头掏出来，才能看到最里面有一点点火星。

但是外婆总是舍不得骂我打我的，即使她得重新点火，重新烧火，重新做饭，要多耗费个把小时。她只是倒上一盆水，给我洗洗手，擦擦脸，然后轻轻柔柔地说一声：下次不要再玩火了。

外婆在我的记忆里总是温温柔柔的。她喜欢把自己打扮得漂漂亮亮的，短发微卷，鬓边夹着一个外公送的发卡，带着江南女子的风情。

有一次，我发现外公的田里有一颗大西瓜，我嚷着要吃。外婆就摘了，笑呵呵地捧着到河里洗干净，镇了一个多小时，然后把大家都招呼起来切西瓜吃。结果一看，这是颗半熟不生的，西瓜皮快要赶上西瓜瓤那么厚了，于是大家又都散了，只说：“留着给小丫头吃吧。”

原本，外婆搬了一堆西瓜放在门前，这时只用上两把——我坐在外婆旁边，两个人捧着半生不熟的西瓜大快朵颐。

“孩子们都大了——”她说着眼，眼睛望着远处。

她过了大半生，最开始温温柔柔地和外公过，然后温温柔柔地教导出四个子女，再然后温温柔柔地教导孙子孙女。而这时，只能和孙女两个人坐在门前吃着一个半生不熟的西瓜……

### 心态轻装上阵：卸下包袱，轻松出发

你是否也有这样的感受？心里装着过往的学习遗憾，总在反复内耗；对未来的考试和任务过度焦虑，想努力却迈不开步；给自己定下太高的目标，压得自己喘不过气；明明想专注学习，却被各种杂念牵绊，迟迟进入不了状态。

别担心，这些都是学习中常见的“心理负重”表现。学习本应是一场舒展的奔赴，而非带着包袱的赶路。卸下心理包袱，不是放弃努力，而是让心态回归平和，用更轻松的态度面对学习与生活。给自己一点时间梳理内心，你也能卸下重担，轻装上阵，从容出发。

一、什么是心态轻装？  
(一) 定义  
心态轻装，是指放下学习生活中的心理包袱，摆脱焦虑、自责、过度期待等负面情绪，建立轻松、正向、从容的心理状态，以更舒展的姿态面对学习和生活的过程。

(二) 常见表现  
心里装着过往的失误难以释怀，对未发生的事过度担忧；给自己定过高的目标产生沉重压力，做事时被杂念干扰难以专注；因害怕失败而不敢行动，陷入自我内耗的循环。

(三) 需要知道的是  
轻装不是躺平，也不是降低对自己的要求，而是卸下情绪的包袱，让努力更有方向、前行更有力量。暂时做不到从容，只是说明你需要一点时间梳理内心，这是成长中很正常的过程。

二、心态轻装三步法  
(一) 第一步：接纳“带着包袱”的自己  
心里有焦虑、有顾虑、有执念，并不代表你不够优秀，也不用为此自责。与其对抗负面情绪，不如先坦然承认：“我现在心里有包袱，这很正常，我可以慢慢放下。”

(二) 第二步：梳理包袱，找到内心的结  
把心里的顾虑、焦虑、遗憾、执念一一梳理出来，看清哪些是过度的期待，哪些是无谓的担忧，哪些是过往的印记。梳理的过程，就是与自己内心对话的过程，也是解开心理心结的开始。

(三) 第三步：用正向行动替换负面思维  
不要沉湎在包袱里反复内耗，从一个小的正向行动开始改变。比如写下一句鼓励自己的话，完成一道简单的习题，整理一次书桌。小行动能赶走杂念，让你在具体的做事中，慢慢找回轻松的状态。

三、帮助自己轻装上阵的几个方法  
(一) 参与「心理减负便利贴」，释放负面情绪  
这是专属的心理减负特色活动，帮你直观卸下包袱、建立正向心态。准备好便利贴和笔，在一张便利贴上，坦诚写下当下的焦



23 摄影 王统立 - 大好河山

虑、包袱、顾虑与不安，写完后现场撕掉，让负面情绪随纸张一同消散；再在另一张便利贴上，写下对自己的期待、心愿、正向鼓励，将其留存下来，贴在书桌、课本、笔袋等显眼处，时刻提醒自己带着美好与期待奔赴前路。

(二) 给目标“做减法”，放下过度期待  
不用给自己定下超出当下能力的目标，与其追求“事事完美”，不如先做到“件件用心”。把看似遥远的大目标，拆成踏脚就能够到的小目标，减少心理压力，让每一次小完成，都能带来满满的成就感。

(三) 学会与自己和解，放下过往遗憾  
过往的考试失误、没做好的作业、未达成的目标，都只是成长的印记，不是定义你的标签。坦然告诉自己“已经尽力了，下次可以做得更好”，不和过去的自己较劲，才能真正放下包袱，轻装前行。

(四) 给心灵留一点“放空时间”，告别内耗  
每天留十分钟，放下书本和学习任务，发发呆、听听歌、看看窗外的风景、或者和同学聊一聊轻松的话题。让紧绷的神经放松下来，给心灵留一点喘息的空间，减少不必要的内耗，才能让心态回归平和。

四、心声故事馆：那些卸下包袱轻松出发的时刻  
(一) 教师篇——王老师这样引导学生卸下心理包袱  
“很多学生的努力，都被心里的包袱绊住了脚。有的揪着一次考试失误不放，有的对着未来的学习过度焦虑，背着太重的心理行囊，再努力也走不远、走不快。其实学习就像赶路，先停下来整理好行囊，把没用的包袱去掉，带着轻松的心情出发，脚步自然会更快，前路也会更清晰。”

(二) 学生篇——小宇从“负重内耗”到“轻装前行”  
“上次月考没考好，我就一直揪着这件事不放，上课总走神，做题也没信心，总觉得自己不如别人，心里像压了块石头，越努力越内耗。后来参与了「心理减负便利贴」活动，我把「害怕考不好」「觉得自己不行」这些顾虑全写下来撕掉，又写下「慢慢来，我可以」「认真做好每一道题」贴在书桌前。慢慢的，我不再纠结过往，上课能专注听讲，做题也找回了感觉，原来卸下包袱后，努力会变得这么轻松。”

五、结语  
卸下包袱，不是放弃对美好的追求，而是让心态回归平和；轻装上阵，不是对学习敷衍了事，而是让努力更有力量。允许自己心里有杂念，也相信自己有能力放下；不用急着立刻变优秀，先让心灵摆脱牵绊，找回属于自己的节奏。愿你在学习的漫漫长路上，卸下所有心理包袱，带着轻松、勇气与期待轻装上阵，从容前行。不用追赶别人的脚步，在属于自己的节奏里，慢慢成长，闪闪发光。

学工处 李凡

### 【泼水祈福·共赏民族风情】

4月13日—15日是傣族泼水节，也是傣历新年。节日期间，人们以清水相互泼洒，寓意洗去旧岁烦恼，迎来新年吉祥顺遂，是充满祝福与欢乐的民族传统盛会。泼水节期间还有诸多特色习俗：浴佛祈福：举行庄严的浴佛仪式，净洗佛像，祈求平安安康、风调雨顺。

丢包传情：青年男女以花包为信物，抛掷嬉戏，传递心意，尽显浪漫风情。

傣家美食：品尝竹筒饭、香茅草烤鱼、菠萝饭等特色风味，感受舌尖上的民族文化。

民俗活动：赛龙舟、放高升、点孔明灯、逛赶摆街，歌舞相伴，热闹非凡。

校园温馨提示：暮春时节气温起伏，注意及时增减衣物，预防过敏与感冒。尊重各民族文化习俗，文明友善相处，共筑和谐校园。

珍惜春日时光，勤学笃行，在美好时节收获成长与进步。清水送福，文化润心；民族团结，共赴新程。

### 【校报 31 期师生风采 人气投票结果】

经上期校报 31 期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为《“红玉”》21 高职表演艺术班陈曼之 丰诗佳》。截止至 4 月 10 日 12:00，共 67 票。

### 【校报 32 期师生风采 人气投票】



# 江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

## 英国苏曼教育国际发展中心总裁许言忠一行来校交流

本报讯 4月8日上午，英国苏曼教育国际发展中心总裁许言忠一行莅临我校交流访问。我校理事长卢国忠、党委副书记兼执行院长卢丽明、副院长朱方胜出席座谈会，共商合作事宜。

座谈前，许言忠一行在我校领导陪同下，实地参观了各实训场所，详细了解我校实训教学模式、硬件设施建设及人才培养特色，对我校实训教学水平和办学理念给予高度评价。

座谈中，卢国忠理事长对许言忠一行的到来表示热烈欢迎，并简要介绍了学校基本情况。他表示，我校高度重视国际教育交流合作，希望与英国苏曼教育



行院长指出，期待双方聚焦教师培训、学历提升及学生研学等重点领域，拓宽合作渠道，丰富合作形式，切实提升师生国际视野和综合素养。

国际发展中心在学科建设、科研协作、学生境外交流、教师境外研修及因公出访等方面开展深度合作，实现互利共赢。卢丽明执行院长指出，期待双方聚焦教师培训、学历提升及学生研学等重点领域，拓宽合作渠道，丰富合作形式，切实提升师生国际视野和综合素养。



许言忠总裁表示，双方拥有良好的合作基础和广阔的合作空间，对未来合作充满期待，愿与我携手，在多领域推进实质性合作。此次座谈，双方就学科建设、学生交流、教师研修等合作内容深入探讨，达成多项共识，为后续合作开展奠定坚实基础。（战略办）

## 教育与管理学院师生获省职业院校技能大赛三等奖

本报讯 4月8日，2026年江苏省职业院校技能大赛婴幼儿健康养育照护赛项圆满落幕，教育与管理学院师生代表队在婴幼儿健康养育照护赛项中荣获省级三等奖。

备赛期间，师生团队刻苦钻研、反复实训，扎实锤炼专业技能。赛场上，选手们规范完成婴幼儿照护、健康保健、应急处理等实操项目，充分展现了良好的专业素养与精神风貌。此次获奖是学院坚持“以赛促教、以赛促学”的成果体现，学院将继续深化岗课赛证、融合育人，不断提升人才培养质量，为婴幼儿照护行业培养更多高素质技术技能人才。（教育与管理学院 周丹、冯惠娟）



## 江影教师荣获第十届“启航杯”江苏省高职院校新教师教学竞赛二等奖

本报讯 近日，第十届“启航杯”江苏省高职院校新教师教学竞赛在江苏理工学院成功举行，江南影视艺术职业学院教师余冰然所在团队以《AI技术辅助插画人物形象制作》为主讲内容，充分结合人工智能与艺术设计的前沿融合趋势，将新兴技术手段深度融入插画人物形象创作的教学实践之中，与来自南京师范大学、扬州大学、南通大学、淮阴师范学院及江苏理工学院 5 个培训基地的 18 个优秀团队同台竞技，荣获二等奖。

此次竞赛由江苏省教育厅教师工作处、江苏省高等职业教育教师培训中心主办，是全省高职院校新教师教学能力展示与交流的重要平台。竞赛聚焦新教师教学设计、课堂实施、教学评价与反思改进等核心能力，采用“说课+课堂教学展示+答辩”

的综合评审模式。余冰然老师在团队中主要负责课程规划和课堂教学展示环节，展现了江影新教师扎实的教学基本功和创新的教學理念。



## 航空乘务学院 Blue Love 志愿服务队清明志愿服务行动

本报讯 清明小长假期间，无锡火车站客流激增、人潮涌动。我校航空乘务学院“Blue Love”志愿服务队学子坚守服务一线，开展为期数日的清明志愿服务行动，以专业热忱的服务，为旅客归家与出游旅途保驾护航，圆满完成此次志愿服务任务。

假期里，我校学生志愿者们坚守岗位、不负使命，从清晨到日暮，全程驻守在火车站各个服务点位。他们耐心为旅客指引乘车路线、协助搬运行李物品、细致解答票务问询等各类问题，以饱满的精神状态、严谨的服务态度，保障旅客出行平稳顺畅，用点滴行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

据悉，本次志愿服务行动是我校与无锡站团委深化校地共建的重要实践，未来双方将持续加强合作，为学生搭建更为广阔的实践平台。（航空乘务学院 张传敏）



## 校园短讯

## 影视传媒学院学子缅怀先烈

本报讯 4月2日，我校影视传媒学院组织学生前往无锡市革命烈士陵园，开展清明祭扫主题活动，缅怀革命先烈，传承红色精神。活动现场，全体学生整齐列队，肃立默哀，向革命先烈敬献鲜花、鞠躬致敬，表达深切哀思与崇高敬意。

在陵园内，大家认真瞻仰革命烈士纪念碑，重温先烈事迹，感悟革命初心，在庄重肃穆的氛围中接受了一次深刻的爱国主义教育。此次祭扫活动，引导青年学子传承红色基因，厚植家国情怀，以先烈精神为指引，珍惜当下、奋发进取，用实际行动肩负起新时代青年的责任与担当。（影视传媒学院 张晓玲）



## 表演艺术学院强化教学管理

本报讯 4月3日下午，我校表演艺术学院召开“加强教学管理，推进教学创新”专题工作会议，聚焦教学整改、实习就业、技能竞赛、教学创新四大重点，部署工作。表演艺术学院全体院领导、系主任及教研室正副主任出席会议，王长恩院长主持会议。

会议首先通报3月份教学督查情况，明确问题教师整改要求及复查处理措施，与会人员一致支持强化教学管理。随后，会议重点部署实习就业工作，通报学生实习检查情况，批评部分指导不力教师；针对毕业班就业推进情况，介绍相关就业帮扶举措，肯定前期工作成效，并要求全体教师切实做好毕业生就业创业相关工作。

会议明确将组队参加市、省各级教师及学生技能竞赛，要求做好备赛工作，落实“以赛促教”理念。王长恩院长作总结讲话，明确会议要求，要求全院强化教学管理，助力学生发展成才。（表演艺术学院 居艳青 陈朱亿）

字节跳动再度走进江影  
召开宣讲会

本报讯 4月9日下午，字节跳动再度走进江南影视艺术职业学院，新一轮宣讲会在德艺楼5楼顺利开展。此前第一轮专场宣讲会圆满落幕，数字艺术学院学生积极响应实训项目报名，此次企业携定制化培训内容再度到访，吸引了众多学子踊跃参与。

宣讲现场，字节跳动企业代表结合专业特色，深度复盘首批实训项目的实施成果与亮点，同时详细解读新一轮培训的课程体系、实践方向与资源支持。针对学生关心的实训考核标准、项目实操技巧及职业发展衔接等问题，代表们逐一细致解答，为学子搭建起从课堂学习到行业实践的桥梁。

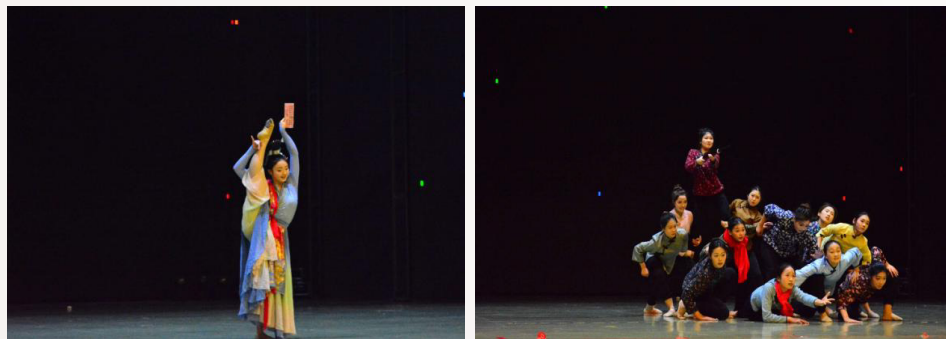
此次二度到访，不仅是校企合作的深度延续，更是对前期合作成果的深化落地。既为学生提供了接续学习、提升专业技能的优质平台，也进一步推动学院与字节跳动在人才培养、实训资源对接上的精准融合，助力学子精准把握行业发展，实现专业能力与职场需求衔接。（数字艺术学院 张玮）

## 表演艺术学院举行舞蹈专场选拔活动

本报讯 4月1日，我校表演艺术学院“2026专业技能大赛预选赛·舞蹈专场”在彩虹剧院顺利举行。活动紧扣职业教育“以赛促学、以赛促教”核心理念，集中展示舞蹈表演专业教育教学成果，为学子搭建技艺交流、自我展示的专业平台。

本次选拔面向舞蹈表演专业多个班级开展。赛场上，学子们身姿灵动矫健，舞步轻盈流畅，或独舞展现个人技艺，或群舞彰显团队默契，以饱满的精神状态和精湛的表演功底，生动诠释舞蹈艺术的魅力，赢得现场评委与观众的一致赞誉。

此次舞蹈专场选拔，不仅为校级技能大赛甄选优秀人才，更激发了学子专业学习的热情。表演艺术学院将持续深化艺术实践教学，助力学子在更广阔的艺术舞台上砥砺前行、绽放光彩。（表演艺术学院 居艳青、谈珂彤）

好利来校园专场招聘会  
走进航空乘务学院

本报讯 4月8日，我校航空乘务学院携手好利来举办校园专场招聘会，为学子搭建直通优质企业的就业桥梁。

好利来招聘团队围绕企业品牌、岗位设置、职业发展等内容开展宣讲，针对航空学子的服务素养优势，重点推介了门店管理、客户服务等适配岗位，并开展现场面试与咨询。航空乘务学院学子以专业的形象、饱满的状态参与招聘，展现了良好的职业素养与精神风貌。此次招聘会是学院深化校企合作、实践育人的生动实践。（航空乘务学院 张传钺）

影视传媒学院举办海马体  
专场招聘宣讲活动

本报讯 近日，影视传媒学院顺利举办海马体专场招聘宣讲会，搭建起专业与职场的沟通桥梁。

作为国内知名证件照、写真摄影品牌，海马体以专业影像技术和年轻化审美深受青睐。此次宣讲会上，企业团队带来摄影师、修图师、门店运营等多个优质岗位，详细介绍行业前沿摄影理念与职业发展路径，为传媒学子打通专业所长与职业发展的衔接通道。

现场氛围热烈，同学们携带精心准备的简历和作品集，与企业面试官面对面交流，围绕摄影构图、后期修图、服务流程等专问题充分展示自身风采。面试官耐心解答职业成长、岗位发展等疑问，对学子们的专业素养给予高度认可。

春季防流感  
健康伴我行

春季气温多变、冷暖交替，加上空气湿度适宜，流感病毒进入活跃期，人群免疫力相对较弱，很容易受到病毒侵袭。流感不同于普通感冒，传染性强、发病急，易引发高热、乏力、肌肉酸痛等症状，严重时还会诱发并发症，做好科学预防，能有效降低感染风险。

做好个人防护是预防流感的第一道防线。流感主要通过呼吸道飞沫和接触传播，日常出行要根据气温变化及时增减衣物，避免受凉感冒。前往商场、医院、公交地铁等人员密集场所时，规范佩戴口罩，减少与流感患者的密切接触。同时养成勤洗手的好习惯，用流动清水配合洗手液或肥皂，按照七步洗手法彻底清洁双手，避免用未清洗的手触摸口鼻、眼睛，切断病毒传播途径。居家和办公场所要勤开窗通风，每天保证2-3次、每次30分钟以上的通风时间，保持室内空气流通，降低病毒滋生概率。

合理调整生活方式，筑牢身体免疫屏障。春季宜早睡早起，保证每天7-8小时充足睡眠，避免熬夜、过度劳累，让身体得到充分休息。坚持适度的体育锻炼，如散步、慢跑、瑜伽、放风筝等，既能舒展筋骨，又能增强体质、提高机体抵抗力。饮食上营养均衡，多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素C，适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，多喝水促进新陈代谢，少吃辛辣、油腻、生冷食物，减少对呼吸道和肠胃的刺激。

主动做好健康监测，科学应对流感苗头。关注自身和家人的身体状况，一旦出现发热、咳嗽、咽痛、全身酸痛等流感症状，及时居家休息，避免带病工作、上学，防止交叉感染。症状较轻者可多喝水、清淡饮食、多休息缓解；症状较重时，要及时就医检查，遵医嘱用药治疗，切勿自行盲目服用药物。此外，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，尤其是老人、儿童、孕妇及慢性病患者等高危人群，可在流感季节来临前及时接种，降低感染和重症风险。

春季流感可控可防，只要我们养成良好的卫生习惯、保持健康的生活方式、做好科学防护，就能有效抵御流感病毒，轻松拥抱健康春天。

## 教育与管理学院优秀师生作品展示

指导教师：仇婷娜



《云锦绕肩》 21 高职班杜宇清 舒梦姚



《锦绣云庭》21 高职鲁美婷、马赫铭



《珠绕金枝》21 高职陆仟仟、张议荣

## 优秀学生干部采访



## 个人简介

王慧臻，女，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院表演艺术学院24音表专业。自入学以来，始终秉持勤学笃行、全面发展的理念。现任校学生会办公室部长、班长等重要学生职务，始终坚持服务同学、协助老师的宗旨。在学生工作中，负责统筹协调、文件整理、活动筹备等事务，保障各项工作高效有序开展；作为班长，积极搭建师生沟通桥梁，以责任心与执行力赢得师生认可。同时积极投身志愿服务工作，主动参与新生迎新、校园文明引导、民乐音乐会等多项活动，用实际行动践行奉献精神，在服务他人、奉献校园的过程中收获成长与价值感。入学以来多次荣获校优秀学生干部、校优秀三好学生等荣誉称号。

## 采访问题

## 1、参与了那么多的竞赛和活动，哪一次给你的收获最大？

在参与各类校园艺术活动与专业实践的过程中，让我收获最大、印象最深刻的，是去年表演艺术学院举办的“丝竹回响”民乐专场音乐会。作为器乐合奏的一员，这次经历不仅提升了我的专业能力，更让我体会到了团队协作的珍贵意义。

排练期间，大家怀着对民乐的热爱相聚在一起，氛围轻松而专注。从细节打磨到整体呈现，我们互相倾听，耐心磨合每一段旋律。遇到难点时，同学们主动交流技巧、分享经验，老师耐心指导，整个排练室充满了团结奋进的气息。登台演出时，当熟悉的旋律响起，大家将多日的努力化作流畅动听的乐曲，为观众献上视听盛宴。

这场音乐会带给我的不仅是舞台经验的积累，更是协作意识、责任意识与艺术表现力的全面提升，成为我大学生涯中一段温暖而宝贵的记忆。

## 2、在校期间你有没有关于学习、生活上的经验要告诉同学们？

学习上，我认为最重要的是合理规划时间、明确目标方向。大学学习更强调自主与自律，要结合自身专业特点，制定阶段性学习计划，将练琴、专业课学习、理论复习等任务合理分配，提高时间利用率。同时，要树立清晰目标，以未来规划驱动行动，

扎实提升专业能力，做到学有所获、稳步提升。

生活上，要学会自律自强，主动融入集体。规律作息、保持良好生活习惯，是高效学习的基础；面对困难与压力，学会自我调节，保持积极乐观的心态。此外，要积极参与学生会、社团、志愿服务等实践活动，在实践中锻炼能力、拓展视野。作为一名学生干部，我深刻体会到，主动融入校园大家庭，既能收获真挚友谊，也能提升沟通协作能力，让校园生活更加充实有意义。

## 3、你在学生工作中收获最宝贵的经验是什么？

在表演艺术学院音乐表演专业的学习与学生工作实践中，我认为最珍贵的，便是平衡专业追求与责任担当，在统筹协调中实现自我提升。

作为音乐表演专业的一名学生，艺术学习需要专注与坚持，而担任学生会办公室部长与班级班长，让我学会在排练、练琴与工作之间合理分配时间。在办公室工作中，我负责活动策划、排版设计与统筹协调，锻炼了严谨细致的工作态度与高效执行能力；作为班长，我搭建起师生沟通的桥梁，在服务同学、组织班级事务中学会换位思考与责任担当。

这段经历让我明白，艺术成长不仅在于技艺精进，更在于综合素养的提升。学生工作培养的策划能力、沟通能力与团队意识，反过来也丰富了我的艺术表达，让我在舞台表演中更具共情力与表现力。