

我校继续教育学院 举办首期美育研学营活动

本报讯 5月10日，我校继续教育学院联合无锡格子鼠美育联合举办研学活动，63名学生和家

长参与。通过“航空科普+多元艺术”跨领域融合的沉浸式体验，开拓青少年素质教育新场景。

活动中，学生们探索飞行奥秘，沉浸于彩虹剧院的高校艺术氛围、艺术大世界的创意互动、专业录音室的声效实验，并在综合演播室完成自主创作展演。该活动获得了学生、家长和机构的一致好评。

（继续教育学院 殷鹏辉）



江影『青春律动』 流行音乐节热情开唱



校园新添艺术景观 围栏化身自然画卷

本报讯 5月15日，我校东校区外围一道新型景观围栏正式亮相。新围栏全长260米，主体采用高强度镀锌钢板材质，在板材上通过激光雕刻技术镂空出树叶形态。

这一兼具实用性与美学的设计，使校园与文良路街景和谐过渡，通过留白设计为师生与行人提供“框景式”观景体验。

（后勤部 张雪艳）



本报讯 5月13日下午，我校举办了“聚创新之力，展创业之彩”——2025年创新创业校赛指导教师培训会。本次培训由影视传媒学院王虹院长担任主

讲，各专业指导教师参与培训。培训会上，王虹院长围绕大赛政策解读、项目选题策略、团队指导技巧及评审要点等内容展开讲解，并结合往届优秀案例，深入剖析创新创业项目的核心要素。此次培训为备战2025年创新创业校赛奠定了基础。

（影视传媒学院 夏丹丹）



我校进行创新创业大赛 指导教师培训

【校园短讯】

我校2025年 心理健康教育月正式启动

本报讯 5月14日，我校艺术大世界综合演播厅举行“五育润心·沐光同行”心理健康教育月启动仪式。我校副院长薛晗为无锡市精神卫生中心袁菁主任颁发“心理健康客座教授”聘书。心理健康教育月将持续至5月28日，围绕“五育润心”主题，开展心理集市、心理征文、AI漫画创作、微笑日等15项活动。

（学工处 沈煜轩）

图书馆举行新华书店 大中专优秀教材巡展

本报讯 5月14日，我校图书馆联合江苏凤凰新华书店组织展开了2025年教材巡展赠书活动。特邀各类知名出版社十余家来校，展示的教材为近期新版教材和规划教材，涉及传媒类、设计类、航空乘务类等，涵盖本校各专业品种和公共课的教材，活动期间免费发放。我校教师表示，此次活动让他们接触到更多优秀教材，对教学工作大有裨益。

（图书馆 王思于）

中国铁路上海局苏州站 在我校举办专场招聘会

本报讯 5月15日，中国铁路上海集团有限公司苏州站在我校航空乘务学院举办校园专场招聘会。

作为铁路系统的重要力量，中国铁路上海局集团有限公司苏州站为学子们提供了职业发展机遇。招聘会现场，航空乘务学院的学子们着装整齐、精神饱满，展示出良好的专业素养与精神风貌。（航空乘务学院 张传轶）



校企共育数字艺术人才

本报讯 5月9日，数字艺术学院院长曹建林、时尚设计学院院长钱玉华、数字艺术学院执行院长夏海炜赴无锡文思创新信息技术有限公司开展访企拓岗专项交流。双方围绕“数字艺术+技术应用”的培养模式，在实训中心共建、课程开发、师资培养等方面达成合作共识，共同探索艺术与科技深度融合的育人新生态。

（数字艺术学院 高凌鹍）

【大学生应该怎么 提升自己】

“行动是解决迷茫最好的办法”

一、学习篇

- 1.完成学业。绩点维持高分，为后期的转本、考研、考公、出国等选择打基础。
- 2.参加竞赛。参加专业性和省级国家级竞赛，在竞赛中开阔视野，提升自我。
- 3.技能学习。考级考证:英语四六级，计算机等级证书，普通话证书，专业资格证书等。
- 4.提升认知。利用业余时间、碎片化时间，培养看不同类型书的习惯，避免困在自己的世界。

二、生活篇

- 1.沟通表达。勇于表达自己的观点，寻找志同道合的朋友。
- 2.形象管理。不盲目追求名牌和精致，做到干净清爽，简单大方就行。
- 3.兴趣爱好。趁大学空闲时间多，探索和发展一下能够让自己身心放松的兴趣爱好，例如学一种乐器、书法等。
- 4.运动健身。定期锻炼、健康饮食、培养良好作息。身体健康=省大钱!

三、职业发展篇

- 1.实践实习。利用寒暑假或课余时间，参与与专业相关的实习和社会实践，积累工作经验。
- 2.职业规划。扩展自己的信息来源，了解专业的发展方向，提前做好部署和规划。
- 3.职业技能。学习如何制作优秀的简历和求职信，参加模拟面试，提升面试技巧和自信心。

【校报征稿】

征稿范畴：
一、校园时事聚焦：学校各类新闻事件；
二、艺术创意展示：师生优秀摄影、绘画、设计、文学创作、书法作品等；
三、生活感悟随笔：记录师生在校园内外的所见所感、生活智慧；
四、其他创意内容：其他积极向上题材，鼓励创新思维与个性表达。

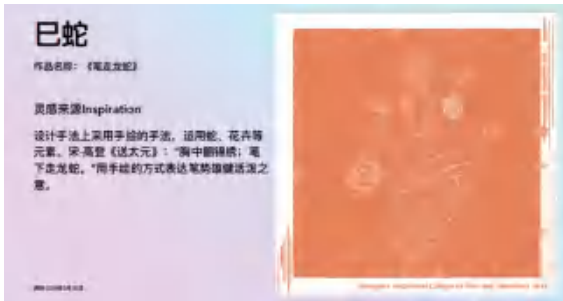
投稿须知：
1. 图片作品：确保画质高清，并附上作品说明；
文字作品：要求内容原创，结构清晰，语言流畅，主题鲜明。
2. 投稿方式：请将您的作品或稿件发送至电子邮箱：jynsbntx@163.com。请在邮件主题中注明“征稿-作品类型-班级-专业-作者姓名”。

诚挚邀请全校师生积极参与投稿，记录下校园生活的每一个温馨、每一份激情，共同传递正能量！期待！

服装工作室 设计作品赏析 指导教师——闫琳



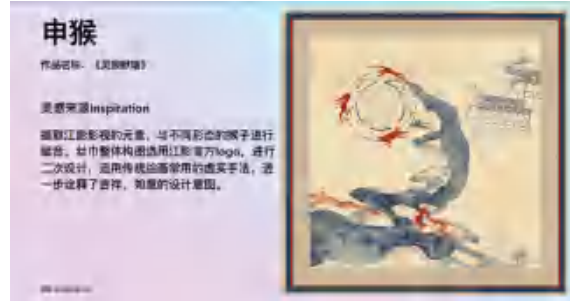
《虎虎生威》
23服装班 刘欣然、王莉佳、胡维娜



《笔走龙蛇》
23服装班 印天纺



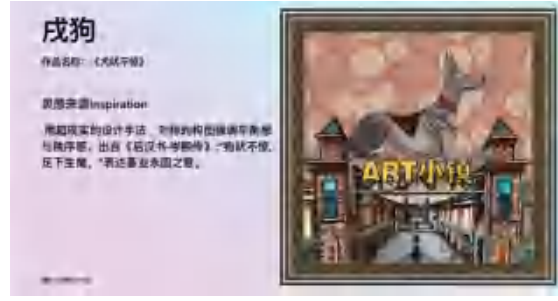
《三羊开泰》
23服装班 胡维娜



《灵猴献瑞》
23服装班 王昱婷



《金鸡报晓》
23服装班 刘欣然



《犬吠不惊》
23服装班 俞思梓

专访全国定向锦标赛一等奖获得者孟湛鲲

2025年3月24日-28日，2024全国定向锦标赛在桂林举办。这是全国定向运动最高级别赛事。江南影视艺术职业学院2023级无人机班学生孟湛鲲经过层层考验，最终荣获中距离赛一等奖、长距离赛二等奖、短距离赛二等奖的好成绩。

带着满满的祝贺与好奇，我们对他做了专访。

孟湛鲲是怎么走上体育之路的？

他说：“我是从高二开始学体育的。那时候只是觉得体育的分数线比较低。但是慢慢地，越练就喜欢上了体育。高中时参加过市运会和江苏省中学生田径锦标赛，体考时达到800米国家二级运动员标准。去年，两次获得了无锡市大中中学生田径运动会高校组800米第二名。在这次国赛之前，获得了江苏省定向锦标赛中距离赛M21组第一名、短距离赛第五名，蚌埠城市定向公开赛高校组第二名。”

到了江南影视艺术职业学院以后，孟湛鲲是怎么参加定向越野运动的？

他告诉我们：“大一军训时，看到学校招募定向运动员的信息，很好奇，就报名参加了选拔。因为练过体育，所以被选上了。”被选上很幸运，但是后面的训练却是非常不容易，孟湛鲲付出的努力比别人多很多，经常要克服伤痛进行训练。他说：“在高中时大腿拉伤，没能好好休息，两个月都没能恢复好，就落下了病根。参加定向运动以后，有时候会旧伤复发。这是我最大的困难。”

短距离赛主要考验的是选手快速识图和奔跑能力，中距离和长距离考验的是耐力和找点的准确性。四项赛事中，对孟湛鲲考验最大的短距离赛主要考验的是选手快速识图和奔跑能力，中距离和长距离考验的是耐力和找点的准确性。四项赛事中，对孟湛鲲考验最大的是长距离赛事，因为长距离往往都有很大的爬高量，在这过程中耐力是很主要的，要想提升耐

力只能在平时训练的时候增加自己的跑量和强度才能达到更高的水平。

就是在克服伤痛等许多困难的过程中，孟湛鲲通过刻苦训练，成绩不断提高。老师和同学会说：孟湛鲲的成绩不是靠天赋和运气，而是靠实实在在的汗水。

能取得好成绩，有哪些方面原因呢？

孟湛鲲说：“首先就是我们长期系统性的训练。定向比赛需要很强体能、识图能力等。我们每周三、五和周末都会去无锡几个定向场地去训练。白天结合不同地貌实地演练路线决策，夜晚复盘比赛视频、优化战术选择。这种理论+实践+反思的闭环训练模式让我的综合能力持续提升。其次是保持一个好的心态。定向锦标赛没有绝对正确的路线，需要我们自己去规划，如果比赛时慌了，对成绩就会有极大影响。”

这次全国定向锦标赛，赛程很紧，孟湛鲲能在三个项目中获得一、二等级的好成绩，需要怎样的心态呢？

他说：“因为第一次参加全国级别的比赛，比赛前是很有压力的。但是每一次比赛前马老师都会和我们分析沟通。马老师经常跟我们说，不用太在意跑的成绩，要学会去享受比赛过程。这样比赛开始后心理压力就会小一点。这次比赛前，马老师说了很多话。马老师不仅仅是教练，更是一个强大的精神支柱。”

体育对于孟湛鲲来说意义非凡。孟湛鲲表示：如果当时没学体育，就没有现在的自己。

参加定向越野运动对于个人成长有哪些好处？

孟湛鲲说：“不仅可以让自己提升身体素质，还可以培养自己的心态。而且体育赛事是最能培养团体意识的。学习体育之前我团体意

识并不强，但学习之后发现很多地方都要和队友相互协作，才能得到好成绩。”

孟湛鲲回忆说：“我本以为定向运动就是训练辛苦，实际并不然。比赛前大家一起讨论，比赛后一起复盘，都那么欢乐。平时训练虽然很辛苦，但大家都在身边，互相鼓励互相促进，这样的状态可以扫清疲惫。我想感谢的就是一路走来的教练和队友，是他们让我有了许多难忘的回忆！也深深地感谢江影给予我的培养和机会！”

谈到对未来的成长和发展有什么期许？

孟湛鲲说：“希望自己以后不管走什么道路，都能继续保持这份热爱。砥砺前行，不骄不躁，弥补不足，让自己变得优秀。”

孟湛鲲也寄语同学们：“在遇到困难和阻碍时，我们要做的是：不害怕跌倒，更别否定自己，要把每一次挑战当作成长的阶梯。愿大家带着这份热爱，走向更高的地方！”

采写：播音主持专业2023（2）班 林子惠



孟湛鲲在不同项目比赛中