本版编辑 丁宏 魏兆玲

故乡的变化

25高职职动班 李子宏

小时候，我喜欢坐在院子里仰望那满天繁星的夜空时一等清幽的淡的新月，现在回想起来，倒有一种怎么看怎么心头，作为一个在乡下土生土长的人，说起家乡的变化，那真的可以用翻天覆地来形容那不为过，先说十几年记忆中的家乡吧，以前，路面还没有翻新，一到下雨天，路上都是坑坑洼洼的大大小小水坑，不管是走路还是骑自行车，如果稍不留意就会踩着溅泥滑倒。

“急如一夜春风来，千树万树梨花开。”沐浴着党改革的春风，我的家乡迎来了发展，发生着翻天覆地的变化，“要致富先修路”，这应手战不是喊喊，过去的泥巴小道已经变成了宽阔的水泥公路，道路的建成，使得大家的出行更加方便，然后又是到现在的智能手机，与外界的联系也更加密切了。然后，家家户户都有了出行的交通工具，先是摩托，或是小汽车，再到公共汽车，大车，地铁，都给百家出行带来极大便利，小镇上也有了更专业的诊所，有时也为村里人服务，大家的在我们社也发生巨大的变化，运动勤，你问鞋已经“过鞋”了，无脚之处的衣服就是鞋子。

“绿水青山就是金山银山”，这话说得真好，我们响应生活的绿水青山就是我们的金山银山，储备具体方案，减少焦虑，提升家想感。

（1）核心理念：推群应对集“急救包”，提前备好工具和步骤，遇事才不会手忙脚乱。每一次推演，都是给“应对能力”做一次“充电”。

（2）适用场景：演讲/汇报前，重要考试前，小组任务分工时，比赛/竞赛准备阶段，学习新技能的关键节点等。

二、失败预演四步法

（1）第一步：锁定“目标场景”

明确即将面临的具体事件（如“下周三的语文课文背诵抽查”），聚焦这个场景中最核心的“关键挑战点”，避免泛泛而谈。

（2）第二步：拟稿“潜在挑战”

把这个场景中可能发生的具体问题，比如将“背诵会出错”表述为：“忘不起开头第一句”、“中间某段卡壳”、“紧张到声音发抖”。

（3）第三步：模拟“应对过程”

针对每个挑战点的情形，设想“当下该做什么”，比如“忘开头就先看一眼提示词，深呼吸后重新开始”、“卡壳就跳过，等记忆恢复的部分再回来补”。

（4）第四步：锚定“胜选方案”

为每个应对方法贴“打字”，比如“如果提示词也忘记了，就主动跟老师说‘我想马回忆，给我一点时间’”，避免一种方法失效就慌神。

三、再现失败预演可能的行为

（一）用“风可能遇到XX问题，体验了XX状况”代替“我有过会挨骂”

把具体发现挑战“问题+方案”的积极感受，比如不说“我演讲背记紧张”，而是说“练可能遇讲时紧张，准备了‘开头先微笑3秒’，看见众的头顶的非眼睛”的办法”。

（二）把“担心出错”变成“提前找错”

主动设想“最糟情况”并提前演练，比如准备PPT汇报时，提前模拟“设备突然黑屏”，练习“用口头描述代替PPT内容”的应对方式。

（三）预演后记录“应对清单”

把处理好的“潜在+方案”写在小本子上（如“数学考试：卡壳难题→先做后面简单题，计算失误→做完后检查检查”），关键时刻可快速翻看。

四、师生故事选：那座“失败预演”带来的改变

（一）教师篇——李老师用“预演会”帮班级克服演讲恐惧

“以前班上同学一提到‘国旗下讲话’就紧张，我带他们开了次‘演讲挂行预演会’：大家一起列‘可能出的错’，再一起想办法——忘了就在手心写提醒的小字条，实在卡壳了就看一眼提示词，最后都成了以前的笑话了。他那套预演的办法我，反倒比没预演的同学更从容。现在班里没人再怕演讲了。”

（二）学生篇——小学六“考试强神”到“从容应对”

“我以前考试一遇到不会的题就慌，选题顺着题都做，后来我学着预演，把‘遇到难题’的应对步骤写在草稿纸第一行——‘1. 圈出关键词；2. 先跳过，3. 做完回头再想’，上次数学考，最后一道大题卡住了，我照着做，不仅没慌，还做出了前面的基础分，比上次多考了15分！”

五、结语

挂折不是突然的暴风雨，而是可前面预判的天气；

应对不是临时的慌张躲闪，而是提前备好的“伞”；

真正的胜利，从不是“不会遇到挂折”，而是“知道遇到挂折时，自己该怎么做”。

2025年，让我们将“失败预演法”，把想一次潜在的“麻烦”，都变成证明自己“能行”的机会。

李工勋 沈俊轩

心灵驿站 失败预演室

你是否也曾在需要时刻乱砸面，越内心的不安烧没？

“万一上台忘词了怎么办？”

“要是考试遇到不会的题，肯定要砸了！”

“小组合作时我搞石膏，大家会讨厌我吧？”

别慌，这些不是“预言”，只是对未来的过度担忧。挂折从不是坏消息，而是一份“提醒”，它能帮我们提前预想，提前备好“应对的预案”，变预演室，借助想“未来的剧本”变成“可控的排练”，这每一次潜在挂折，都成为你从现实的“彩排机会”。最字眼，一起用“假设+备选”代替“偏好假定”，把焦虑化为行动力。

一、什么是失败预演室？

（一）定义：一种主动思考挂折的心理效各方法，通过提前模拟目标场景中的潜在挂折，给出应对过程，储备具体方案，减少焦虑，提升掌控感。

（2）适用场景：演讲/汇报前，重要考试前，小组任务分工时，比赛/竞赛准备阶段，学习新技能的关键节点等。

二、失败预演四步法

（1）第一步：锁定“目标场景”

明确即将面临的具体挂折（如“下周三的语文课文背诵抽查”），聚焦这个场景中最核心的“关键挑战点”，避免泛泛而谈。

（2）第二步：拟稿“潜在挂折”

把这个场景中可能发生的具体问题，比如将“背诵会出错”表述为：“忘不起开头第一句”、“中间某段卡壳”、“紧张到声音发抖”。

（3）第三步：模拟“应对过程”

针对每个挂折情形，设想“当下该做什么”，比如“忘开头就先看一眼提示词，深呼吸后重新开始”、“卡壳就跳过，等记忆恢复的部分再回来补”。

（4）第四步：锚定“胜选方案”

为每个应对方法贴“打字”，比如“如果提示词也忘记了，就主动跟老师说‘我想马回忆，给我一点时间’”，避免一种方法失效就慌神。

三、再现失败预演可能的行为

（一）用“风可能遇到XX问题，体验了XX状况”代替“我有过会挨骂”

把具体发现挑战“问题+方案”的积极感受，比如不说“我演讲背记紧张”，而是说“练可能遇讲时紧张，准备了‘开头先微笑3秒’，看见众的头顶的非眼睛”的办法”。

（二）把“担心出错”变成“提前找错”

主动设想“最糟情况”并提前演练，比如准备PPT汇报时，提前模拟“设备突然黑屏”，练习“用口头描述代替PPT内容”的应对方式。

（三）预演后记录“应对清单”

把处理好的“潜在+方案”写在小本子上（如“数学考试：卡壳难题→先做后面简单题，计算失误→做完后检查检查”），关键时刻可快速翻看。

四、师生故事选：那座“失败预演室”带来的改变

（一）教师篇——李老师用“预演会”帮班级克服演讲恐惧

“以前班上同学一提到‘国旗下讲话’就紧张，我带他们开了次‘演讲挂行预演会’：大家一起列‘可能出的错’，再一起想办法——忘了就在手心写提醒的小字条，实在卡壳了就看一眼提示词，最后都成了以前的笑话了。他那套预演的办法我，反倒比没预演的同学更从容。现在班里没人再怕演讲了。”

（二）学生篇——小学六“考试强神”到“从容应对”

“我以前考试一遇到不会的题就慌，选题顺着题都做，后来我学着预演，把‘遇到难题’的应对步骤写在草稿纸第一行——‘1. 圈出关键词；2. 先跳过，3. 做完回头再想’，上次数学考，最后一道大题卡住了，我照着做，不仅没慌，还做出了前面的基础分，比上次多考了15分！”

五、结语

挂折不是突然的暴风雨，而是可前面预判的天气；

应对不是临时的慌张躲闪，而是提前备好的“伞”；

真正的胜利，从不是“不会遇到挂折”，而是“知道遇到挂折时，自己该怎么做”。

2025年，让我们将“失败预演室”，把想一次潜在的“麻烦”，都变成证明自己“能行”的机会。

李工勋 沈俊轩

无锡的音乐名人

华秋平、华文和、华秋平、编写了中国第一部正式出版的提倡普谱《华氏谱》，收录4千余理想社今等的教育目，确立后世提倡乐谱基本分类法。

网帖：那名华彦的民间音乐家，正一曾道上，因患眼病而无目失明，但作并撰写二胡独奏曲《二泉映月》，华世闻名。

华彦因，编著了我国第一部《中国古代音乐史》和《中国民族音乐学的奠基人，对无锡地区民间婚的乐曲进行了收录和整理，录制《二泉映月》并编成《阿娇曲牌》。

曹安和：北京音乐研究会研究学者，与他的同乌镇之间的三人，共同编入了民间文化和艺术研究，以同学们出版最后的中国第7届学术研究会。

11月14日，二学生参加的相关活动，最大的亮点是“气球舞龙”环节。同学们分工合作，完成气球一组组，组装等工作，在一个气球组装成一条条活灵活现的长龙，我们理解长沙周边学校领导手持花笔，以及参观完成气球舞龙的制作过程，一条条龙舞动起来，气球色彩的龙腾交翻，惟妙惟肖，惟妙惟肖，为参加气球舞龙的制作和表演，我们感受到了什么是中国龙的精神。“天一的学生代表说道，“这不仅提高了我们的团队协作能力，更是一种文化自信的体现。”

11月17-18日，大二学生们在加展活动中，手持画笔，在画纸上以龙的图腾进行入文第画，用艺术的语言绘画之美。“校园中的一草一木随处皆可入画，这场画展活动一次传统技艺的传承，同时也是一次对艺术的热爱和坚持的展现。”参加绘画的学生们说道，平日里每天都能看到的校园风景，通过简单色彩和笔触在画纸上，就变成了一幅幅美丽画卷，传递出了浓浓的爱校深情，也让同学们在创作

中秋到了自己与学长的精神相结。

大学生综合素质拓展活动，是江影坚持“五育并举”促进学生全面发展的生动实践。它搭建了一个连接课堂与社会、校园与社会、理论与实践的桥梁，让江影校园成为传授知识、陶冶情操、塑造品格的文化摇篮。（摘编 校读）

江南影視

JIANGNANFILM www.jnys.cn

2025年 11月21日 星期五 乙巳年十月初二 第22期共4版（总第193期）

江南影视艺术职业学院 编辑部

江影2025大学生综合素质拓展活动圆满落幕

我校师生亮相“全城爱乐嘉年华——音乐里相遇”活动

本报讯 11月15日，由中共无锡市委宣传部主办，无锡广电承办的“全城爱乐嘉年华——音乐里相遇”活动在无锡市滨公园举行，我校作为“跟着音符一路飞行”音乐之旅联盟单位亮相此次活动。

我校表演艺术学院师生在1分钟“舞艺芭蕾”、10号“琴音笑靥”、9号主舞台等多个点位展示舞蹈作品，以舞蹈为媒，桥身为介，通过器乐演奏与舞蹈呈现山水诗意，带来《我们的答案》等歌曲和歌舞串烧，在主舞台上，舞蹈表演专业同学以4把琴键和9架钢琴合唱。

同时，我校航空乘务学院的50余名志愿者，把服务的温度带进了场音乐盛年华里，活动现场，红马甲是最亮眼的标识。大家动作利落，把茶饮印有酒、把茶点印有小点心的餐盘一盘盘递给来来往往的人群，不时真的觉得，自己是参与了一场盛大的音乐盛宴。

活动结束时，人群散去，红马甲又出现在角落，经起散落的垃圾，整理桌椅，协助疏散最后一批观众。同学们说：“这是我们的‘收尾仪式’，把现场还原成来时的样子，才算真的完成任务。”

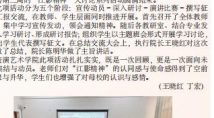
（民航青年医传媒 王晓瑛）

表演艺术学院“江影精神”大讨论系列活动结束

本报讯 11月14日，表演艺术学院举行了“江影精神”总结交流大会。该院为期三周的“江影精神”大讨论系列活动圆满结束。

此项活动分为五个阶段：宣传动员+深入研讨+演讲比赛+撰写征文+汇报交流。在教师、学生层面同时推进开展。首先召开了全体教师大会，集中学习宣传发动，强化通知精神。随后各教研室，结合专业发展深入学习研讨，形成研讨报告；组织学生以主题演会形式开展学习讨论，推选出学生代表撰写征文，在总结交流大会上，执行院长王晓红对这次活动做了总结，院长陈明华做了主旨讲话。

表演艺术学院此项活动扎扎实实，既是一次回顾，更是一次面向未来的集结与动员。老师们对“江影精神”的认同感与使命感得到了空前凝聚与升华，学生们也增强了对母校的认同与感情。（王晓红 丁宏）



时尚设计学院师生在第十一届“东方设计奖”中斩获佳绩

本报讯 近日，第十一届“东方设计奖·全国高校创新设计大赛”圆满落幕。我校时尚设计学院师生凭原创作品在高校设计赛道脱颖而出，在国家级与省级评选中均表现亮眼，共斩获11项国家级奖项、10项省级奖项，用实践成绩展示了我校人才培养的显著成效。（时尚设计学院 王凌宇）

地址：江苏省无锡市钱胡路812号钱藕路2号（西大门） 主编 卢国忠 执行主编 朱丹妮 李辰 副主编 丁宏 陈蔷 排版 陈东 唐书利

本版编辑 李辰

江影环艺模型实训室赋能宜兴新校区设计

本报讯 近日，我校时尚设计学院环艺模型实训室以宜兴新校区规划建设中期方案形，组织学生将建筑设计图纸转化为直观三维实体模型，以成为环艺专业“做中学”的实践课程，提升了专业技术实力与高效协作能力。

环艺模型实训室配备了全套先进建模设备及多样化材料资源，团队以精细化模型制作为核心能力，为新校区设计提供全流程可视化支撑。在教学端，资金区、公共活动空间等核心区域的设计过程中，实训室团队通过反复建模、比对验证，精准实现了空间布局、人流导向、采光通风等方面的潜在设计盲点，并提出针对性改进建议，有效提升了校区规划的合理性与美观度。其中，在校园主入口设计中，通过实体模型模拟验证了人流疏散路径的合理性；在教学楼布局优化中，模型直观呈现了不同朝向的采光通风效果，为节能环保设计理念的落地提供了关键参考。

（时尚设计学院 王凌宇）

我校举办消防演练暨安全知识讲座

本报讯 11月14日下午，我校保卫处特邀虞山消防大队、锡桥新道专职消防救援队来校联合组织的防演练暨安全知识讲座活动，我校近200名师生代表参与了此次活动。

演练活动在虞山广场举行，薛喻新院长进行了动员讲话，强调了掌握消防技能的重要性。指战员们为师生们现场演示了消防车高压喷水灭火操作、烟雾讲解了灭火器的正确操作方法。师生代表扛滚导体，拉水龙带，轮番操作灭火器对抗灭火器进行了扑灭实践，掌握了初期灭灾的应对措施。随后进行消防设施实践教演练中，全体参与人员反应迅速，严格按照“呼救-报头-报毛-报毛-报毛-报毛”等灭灾连生要领，有序撤离，满格环节结束后，在我校德育基地广场，锡桥新道专职消防救援队杜龙飞队长做了“安全用火用电”主题讲座，进一步强化了师生的消防安全意识。

（保卫处 胡明良）

表演艺术学院师生参加省歌手大赛

本报讯 11月8日，由江苏省演艺集团、江苏省广播电视总台联合举办的2025第二届江苏省青年歌手（全国选）电视大赛赛选拔赛综合赛区比赛落下帷幕。我校青年教师在赛事中表现亮眼，吴诗奇、马文博、王艺溪三位教师获获青年教师组一等奖。李相宇、吴若瑜、韩不瑞获大学生组一等奖，王汉轩、米佳馨、谢卓庆大学生组二等奖！

（表演艺术学院 胡艳青）

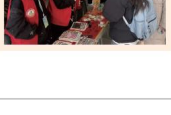
我校学子AI作品亮相省展

本报讯 11月21日，由江苏省教育厅主办的第一届江苏省大学生人工智能艺术创作大赛优秀作品展在南京信息工程大学启幕。我校数字艺术学院韦俞鑫、王熊婷、陈梅三位同学在张慧老师指导下创作的AIGC图片《智绣精灵·AI绣展凤凰新章》入选展览，随后参观从该作品聚焦国家一级画伟非遗“无锡精微绣”，运用AIGC技术呈现这项国宝绝艺。此此展览将持续至11月28日，集中展示全省高校在人工智能与艺术融合领域的创新成果。

（数字艺术学院 吴宏杰）

教育与管理学院开展网络安全宣传教育活动

本报讯 11月18日，我校教育与管理学院团总支学生会策划并开展了一场网络安全宣传教育日活动，为切实提升全体师生的网络安全意识和防范能力，筑牢数字校园安全防线，以实践式、互动式的科普形式，让网络安全知识“活”起来、“热”起来。（教育与管理学院 陈怡娟）



【在无锡的100件小事】接上一期

39.去老无锡菜餐馆吃菜底菜蜜蜂

40.去南长街吃烤百度，加酱罗卜折耳根

41.去大成都小吃街吃烤冷面、酱料十足

42.去解放南金街吃火锅，秋冬就要热气腾腾

43.去无锡中央车站附近吃麻分钱，喝平沟

44.去崇春市场吃鸡蛋汉堡，外酥里嫩有层次

45.去朝阳农贸市场买糖炒栗子，边走边剥

46.去凡俗坊吃白鸽清肉，秋冬福鸽

47.去万象城吃汪刊，刺身与鳗鱼的双重满足

48.去海岸城吃胥茶火锅，最适合秋冬聚会

49.去无锡博物院看青铜器和青瓷主题特展

50.去无锡博物院看青铜器和工艺

51.去无锡客群遗址博物馆看古窑

52.去南口华氏文庄听讲解，了解江南江浙文化

53.去无锡科技馆体验秋冬主题科普展

54.去薛福成故居看西式建筑与中式园林秋景

55.去无锡书画院看本地画家的秋景写生展

56.去二泉广场听胡琴琴，深秋听二泉映月

57.去无锡大剧院看秋冬舞剧演出

58.去无锡文化艺术中心看话剧《雷雨》

59.去惠山书院看书唱咖啡

60.去南长街的独立书店闻书香

61.去无锡职业技术学院看看在建工学生宿舍楼

62.去江南大学校食堂的秋冬限定菜品

63.去锡惠公园爬龙头山，登顶看无锡城秋景

64.去军嘴公园，走一段山腰秋冬栈道

65.去龙寺生态园摘橘子，体验采摘乐趣

66.去大湖十八湾放河等待点赞公园的大学坪野餐，带托盘和垫子

68.去南禅寺看枫叶，看寺等待点赞

69.去无锡体育公园打羽毛球，出汗锻炼

70.去新体育中心游泳，秋冬游泳增强免疫力

71.去无锡马拉松跑步道提速，感受运动的畅快

72.去拈花湾赏天花海赏荞麦，拍照打卡

73.去梵宫看枫叶空间，感受心灵宁静

74.去五印坛城拍藏式建筑秋景，很适在川西

75.去后宅吃老酒，体验酒坊暖心秋冬饮食

76.去长广溪探地的露营地拍帐篷、野餐

77.去滨湖湾的周车湾地任一晚，看太湖海声

本版编辑 朱丹妮

指尖艺术工作室 优秀作品赏析

指导老师 仇婷娜

AI识图 学生干部采访

1 你在学生工作中收获最宝贵的经验是什么？

参与学生会工作，让我收获了三点核心经验。一是沟通的重要性，对接老师意见、协调同学意见时，需兼顾双方立场，用清晰、耐心的表达，化解信息差，避免误解。比如组织活动时，提前和各部门明确分工，才能高效推进。二是责任与担当。每项工作都关乎学生权益，哪怕是通知下发、场地布置这类小事，也需仔细核对，避免疏漏。遇到问题不推诿，主动寻找解决方案，才能赢得信任。三是团队协作的力量。单靠个人难以完成大型活动，唯有发挥每个人的优势，相互配合、补位，才能让工作顺利推进。这些经验，也成为我人生成长历程中最重要的财富。

2 参与了那么多的竞赛和活动，哪一次给你的收获最大？

令我印象最深的是播音与主持专业技能考核大赛活动的举办经验，此次大赛让我在专业与心态上实现双重成长。专业层面，从稿件撰读到即兴评述，每一轮考核都倒逼我精进技能——面对新闻稿件，我学会通过重音、停连的精准把控传递信息温度；即兴评述环节，则锻炼了快速梳理逻辑、提炼观点的能力，打破了以往依赖脚本的局限，更快贴合现场的氛围。心态层面，我在一次次登台中转化为沉稳。当面对评委犀利提问时，我不再慌乱，而是学会倾听，快速调整表达策略，同时，观察其他选手的表现让我看到自身不足，也激发了对标优秀、持续学习的动力，这次经历不仅是技能的“试金石”，更让我明确了未来专业提升的方向，为成为更优秀的传媒从业者打下了坚实的基础。

3 你即将毕业参加工作，在你走之前你有没有关于学习、生活上的经验要向该同学们？

作为学长，想和掩踏入播音专业的学弟、学妹们分享几点经验，专业上，别只满足于课堂练习，每天花20分钟热声开嗓是基础，还要多听新闻联播、优秀纪录片，模仿不同风格的发声与表达，慢慢找到自己的节奏。遇到难驾驭的稿件，别抵触复杂的、涩字分析稿件，不要让表达要不感染力，生活里，多关注身边事、社会热点，这会成为你即兴评述的素材库。也别忽视文化课，丰富的知识储备能让你的主持更有深度，另外，多某在上台机会，哪怕是小活动，每一次实战都是克服紧张、提升能力的过程。播音学习需契坚持，愿你们在热爱里经步前行，慢慢成为自己期待的样子。

许文凯，男，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院影视传媒学院23级播音与主持专业，现任影视传媒学院团总支副书记，综合学务部主席等重要学生职务。在校期间曾荣获“国家励志奖学金”、“无锡市优秀学生干部”、“优秀标兵”、“先进个人”等荣誉称号。曾在学校社团联盟团队赛荣获“优秀选手”、在“配音大赛”竞技三等奖，曾荣获“动感”最佳演员奖、“最美班干部”、“优秀学生会主席”、“校三好学生”，在播音主持技能考核中荣获“优声奖”等称号。