

聚光灯下的“行必果”： 一位江影表演生的成长札记

表演艺术学院 2402 戏表 任芊萦

作为戏剧影视表演专业的学生，我曾对表演怀揣着最浪漫的幻想——是聚光灯下的万众瞩目，是台词流转的字字珠玑，是角色绽放的鲜活灵魂。初入江影时，我带着这份稚嫩的期待冲进舞台，却在第一次片段排练中栽了跟头。

那时我急于展现自己，刻意放大表情、夸张肢体，试图用“吸睛”的表演打动老师。然而，排练厅最终的反馈却是一针见血的那句：“没有灵魂，只剩形式。”看着身边同学精准拿捏角色情绪，自然融入故事场景，我陷入了深深的自我怀疑：是不是我根本不适合表演？甚至不敢再站到排练场的中央。

王老师在指导中看出了我的浮躁，她没有严厉批评，而是带着我们沉下心来，把课堂从教室搬到了生活的现场。她带我们去校园的长椅边看行人驻足闲谈，去食堂角落听食客畅谈生活，去操场边看少年肆意奔跑。她让我们拿起笔记本，记录下真实的情绪——委屈时泛红的眼眶，开心时舒展的眉梢，疲惫时落寞的背影。

“表演从来不是刻意的演绎，而是从心底生长出的真实。江影的表演人，要先做生活的观察者，再做舞台的表达者。”老师的语点醒了我。我开始重新审视“江影精神”里那十二个字：人必志、志必行、行必果。我意识到，过去的我只有“志”，却缺了“行”与“果”。

从此，我静下心来，开始扎根生活、打磨基本功。对着镜子揣摩眼神变化，反复推敲台词的语气与节奏；把生活里的感动揉进角色塑造，让每一个动作、每一句台词都有迹可循。我把每一次排练都当作正式演出，把每一句批评都当作成长的养分，这便是我的“行”。

功夫不负有心人，从第一次生硬的独角戏，到话剧展演中完整的角色呈现，我终于站回了舞台中央。当掌声响起的那一刻，我读懂了：聚光灯的耀眼，从来不是天赋的光环，而是台下无数次观察、无数遍练习的沉淀。

江影教会我的，不只是表演技巧，更是对专业的敬畏、对初心的坚守。“人必志，志必行，行必果”，这不仅是一句校训，更是我们每一位江影人脚踏实地、在艺术道路上砥砺前行的人生信条。

逐光路上的引航人

航空乘务学院 2401 公管双本 高毓岭

在江影的沃土上，“人必志、志必行、行必果”的精神如灯塔般指引着我们成长。而我的大一空乘专业老师华秋瑾，就是将这份精神具象化的引路人，她用温暖与严谨，为我诠释了何为江影学子的初心与担当。如今我成功转入双本班，虽告别了她的课堂，可她教我的道理，早已刻进心底，成为我逐梦路上永不熄灭的光。

初入江影，我怀着对空乘专业的憧憬，走进了形体教室。初见华老师，她身姿挺拔、气质温婉，开口的第一堂课就让我至今难忘：“空乘的礼仪与形体，修的是外在气质，更是内在风骨，要做举止得体、心怀热忱的准职业人。”这句话，为我立下了“人必志”的起点——不仅要立志成为专业过硬的空乘学子，更要立志做一个有风骨、有温度的人。

华老师的课堂，是“志必行”最生动的注脚。形体课上，我起初肢体僵硬、微笑刻板，站姿也不够挺拔。她从不会不耐烦，总是走到我身边，轻轻扶直我的脊背，教我调整呼吸，陪着我反复练习，直到我找到最自然的状态。准职业人课上，她抛开枯燥的理论，用鲜活的行业案例教我们职业素养，叮嘱我们无论未来走哪条路，都要踏实前行。她用日复一日的耐心，教会我：立下志向，就要一步一个脚印地去践行，不敷衍、不放弃。

她更带着我在实践中践行“行必果”的信念。无锡红十字会形象 IP 发布会活动中，我作为礼仪人员负责引领嘉宾以及颁奖，华老师提前帮我梳理流程，叮嘱我举止端庄、态度亲和，在现场用眼神默默给我鼓励；具身智能机器人大赛现场，我担任赛事礼仪，面对忙碌与紧张，想起她教我的从容细致，圆满完成了迎宾、发放物资的所有任务。两次实践让我从青涩胆怯变得大方得体，也让我明白：承接了任务，就要全力以赴做到最好，不负信任、不负初心。

大一下学期，我下定决心转本，想要跳出舒适区，为自己争取更好的未来。备考的日子里，华老师一直鼓励我：“敢于追求更好的自己，这份勇气特别可贵，不管你选哪条路，老师都为你加油。”她还分享自己的学习经验，叮嘱我兼顾专业与复习，累了就调整状态，千万别轻言放弃。正是这份支持，让我坚定了目标，一步一步踏实地备考，努力实现自己的心愿，这正是“人必志、志必行、行必果”最真实的写照。

如今，我开启了全新的学习旅程，虽不能再坐在华老师的课堂里，但她教我的礼仪修养、职业风骨，她身上温柔又坚定、认真又负责的精神，始终引领着我。每当遇到困难想要退缩，我就会想起她的教诲。

华老师是我江影时光里最温暖的引航人，而“人必志、志必行、行必果”的江影精神，也早已成为我终身受用的信条。未来的路，我会带着这份力量，在求学路上稳步前行，在岗位上细致耕耘，做努力向上、心怀热忱的江影人，不负师长教诲，不负青春韶华。

专注力充电站：让注意力慢慢回来

找回散落的注意力，从容回归学习状态

你是否也有这样的感受？

坐下来准备学习，思绪却总是飘向别处；翻开书本，目光来回游走，很难长时间集中；明明想要认真投入，可没过几分钟就忍不住分心；想要立刻做到高度专注，做不到时又会责怪自己。

别担心，这些都是很常见的注意力回落反应。从放松的日常过渡到需要投入的学习状态，注意力涣散是十分普遍的现象。专注力不是一瞬间就能拉满的技能，而是可以慢慢练习、逐步恢复的能力。不必苛求自己立刻做到高度集中，给自己一点缓冲，温和练习，你也可以让注意力一点点回来。

一、认识专注力回落

（一）定义
专注力回落，是指学生在学习过程中，难以长时间维持精神集中，容易走神、思绪游离，需要重新调动精神投入学习的心里状态。

（二）常见表现
看书做题容易分心、思绪不受控制跑偏、学习几分钟就想停下、强迫自己专注反而内心烦躁、对学习任务提不起精神等。

（三）需要知道的是
专注力恢复不等于一下子全程高度投入。练习中出现走神、思绪飘走都属于正常情况，短暂的注意力涣散，不代表自己意志力薄弱，只是说明我们的注意力正在重新调整。

二、专注力练习三步法

第一步：接纳会走神的自己

学习时分心走神并不是你的错，不必因为没法全程专注就自我否定。试着告诉自己：“我现在注意力还在恢复，走神是正常的，我可以慢慢把思绪拉回来。”放下对“绝对专注”的执念，才是练习的开始。

第二步：创造低压力的学习环境

不用追求完美的学习条件，减少对自己的苛刻要求。整理桌面，减少明显的干扰物，不用强迫自己一次性完成繁重任务，先营造简单松弛的学习氛围，让身心不抗拒坐下来学习这件事。

第三步：从小的专注挑战开始行动

不要一开始就要求自己长时间埋头苦学。从短时间、低负担的练习起步，允许过程中有分心，重点观察自身状态，而不是纠结任务完成多少。小小的专注练习，会慢慢积攒属于你的专注力量。

三、帮助注意力回归的几个方法

（一）参与“25 分钟轻专注挑战”

开展 25 分钟轻专注挑战：自主选择一项学习任务，不追求做题数量、不追求学习效率，只如实记录完成过程中的状态。可以记下什么时候走神、思绪飘向哪里、几次把注意力拉回任务本身。挑战的核心不是要一口气做到全神贯注，而是看见自己注意力的变化。

（二）给学习任务做减法

一想到繁重的学习内容就倍感压力时，可以适当降低心理预期。不必要求自己短时间学完大量内容，把大任务拆解成小块，只聚焦当下这一小段时间要做的事，减轻心理负担。

（三）允许走神，学会温柔拉回思绪

练习过程中走神是常态，发现思绪跑开，不用懊恼批评自己，只需要温和地把注意力重新带回手头的任务就好。反复拉回的过程，本身就是锻炼专注力。

（四）允许练习有起伏，但不要完全停下

专注力恢复快慢因人而异，今天状态好一些，明天容易分心，都是正常现象。哪怕只能短暂投入，也不要直接放弃练习，一点点坚持，注意力就会稳步提升。

四、师生故事馆：那些找回专注的时刻

（一）教师篇——老师眼中的轻专注练习

“很多同学以为专注力就是一动不动、全程不走神。其实开展 25 分钟轻专注挑战，不是要比拼谁全程不分心。比起高效完成任务，更重要的是看见自己的状态。接纳偶尔的走神，慢慢练习，专注力就会一点点生长。提升专注，拼的不是一瞬间的意志力，而是温和持续的练习。”

（二）学生篇——小周的 25 分钟轻专注体验

“最开始参加 25 分钟轻专注挑战的时候，我频繁走神，心里特别急躁。后来我按照要求，只是记录自己的状态，不再逼自己必须学好学快。哪怕中途多次分心，我只是把思绪拉回来。几次练习之后我发现，我不受控走神的次数变少了。原来专注力不是硬逼出来的，是慢慢练习回来的。”

五、结语

提升专注力，不是要求自己瞬间拥有雷打不动的高度集中，而是慢慢学会觉察自己的思绪，一次次把涣散的注意力带回当下。练习之中，接纳走神的自己，放下过高的期待，不必追求完美的学习状态，先愿意尝试短时间的投入。愿每一位同学，多给自己一些理解与耐心，在一次次轻量练习中，慢慢收拢思绪，稳稳找回属于自己的专注力。

学工处 沈璐璐

无锡的画家

顾恺之（约 348—409），字长康，小字虎头，晋陵无锡（今江苏无锡）人，东晋著名画家、绘画理论家、文学家，被后人奉为中国人物画的一代宗师，与曹不兴、陆探微、张僧繇合称为“六朝四大家”。他出身江南士族，曾任大司马参军，后官至通直散骑常侍，时人赞其兼具才绝、画绝、痴绝：博学能文，工于诗赋书法，是为才绝；画技精妙，尤擅刻画人物神韵，是为画绝；性情率真疏朗、诙谐脱俗，是为痴绝。

顾恺之的主攻人物肖像，兼善佛道、山水、走兽。他独创“高古游丝描”，线条连绵细劲、舒缓匀净，如春蚕吐丝，行云流水。其最核心的艺术思想便是以形写神，留下名句“传神写照，正在阿堵之中”。在他看来，人物形体的美丑尚在其次，眼神才是传递精神气质的关键，也是成语“点睛之笔”的源头。同时，他提出“迁想妙得”，倡导创作者用心体察、共情人物内在情志，不拘泥于外表复刻，重在捕捉对象独有的精神与性格，打破早期绘画偏重教化叙事的局限，将中国人物画推向重神韵、重内心表达的新高度。

顾恺之原作今已无存，传世的《洛神赋图》《女史箴图》《列女仁智图》均为唐宋摹本。《洛神赋图》依据曹植《洛神赋》绘就，以长卷铺展叙事，细腻描摹人神之间婉转缠绵的情思；《女史箴图》借古训劝诫，笔墨典雅、气韵沉静。他所撰写的《论画》《魏晋胜流画赞》《画云台山记》，是国内现存最早、体系相对完整的绘画理论文献，为后世绘画创作与作品品评建立了重要准则。

顾恺之确立了传统人物画重传神的审美范式，深刻影响了千百年中国画的创作脉络，是无锡文脉中熠熠生辉的艺术先贤。



“乐舞融合”教学实践汇报演出落幕



表演艺术学院坚持“实践即教学，舞台即课堂”，让学生在登台过程中锻炼协作能力，在创、编、演、管全流程得到实战历练，着力培养实践型、应用型、创新型艺术人才。

江影数艺筑梦志愿团 助力江苏城市篮球联赛

10 月 16 日，2026 江苏省城市篮球联赛常规赛在无锡主场开赛，无锡队一分逆转险胜淮安队。赛场之上，江南影视艺术职业学院“数艺筑梦志愿团”的志愿者们全程做好赛事保障工作。

本次联赛由省体育局、省体育总会主办，是我省首个以 13 个设区市独立组队参赛的群众篮球品牌赛事。我校软件技术、影视动画、数字媒体技术专业的任佳豪、刘岩峰、杨运、付状状、陆昕宇五名同学，分岗承担观众引导、秩序维护、后勤补给、赛场辅助等工作。他们热情引导观众，及时清理赛场、整理器材，细致做好物资分装、补给与回收，事事前置、落实细节，以认真负责的态度展现优质服务，成为赛场亮眼的青春名片。

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 责任编辑 谈钊涵 校对 吉嘉伟 排版 陈东

江南影视



JIANGNANFILM

www.jnys.cn

我校举行 2026 年秋季学期教学示范课展示活动

10 月 21 日，江南影视艺术职业学院 2026 年秋季学期教学示范课展示活动在艺术大世界演播厅举办。教学督导王岩教授主持活动，副院长华曲予致辞，副院长兼数字艺术学院院长朱方胜、副主任督学马元兴、教学督导蔡克炎，以及各二级学院负责人、专任教师到场观摩。

来自三个学院的教师依次开展示范教学。表演艺术学院靳美仪讲授《中国古典舞身韵》，深入传授古典艺术精髓；影视传媒学院师煜彦在《艺术概论》课堂中以《清明上河图》为载体，依托美术鉴赏“四步法”，带领学生品读北宋市

井美学；数字艺术学院张偲围绕《AIGC 数字动漫作品创作》，以企业真实项目为驱动，践行“教学做”一体化模式，引导学生探索 AI 技术与传统角色设计的融合路径，兼顾创意表达与商业价值。

课后，各学院院长围绕备课筹备、内容设计、教学方法、课堂实施及教学成效等方面进行专业点评。本次示范课意在推动教学理念与授课方式革新，激活课堂活力，提升课堂教学质量与人才培养质量。



江影·AI 影视作品创作中心成立

本报讯 近日，江南影视艺术职业学院与苏州福纳文化科技股份有限公司达成战略合作，共建江影·AI 影视作品创作中心，聚力培养影视领域高素质技术技能人才，助力地方文化产业高质量发展。

项目启动前期，校企双方围绕产业资源、平台搭建、人才培养等内容开展多轮深度磋商，探索“教育+影视”协同发展路径。依托我校影视编导、表演等专业力量，结合福纳文化在影视制作、短剧开发等方面的产业资源，双方共同制定人才培养方案与课程标准，建设校内实训基地及校外实习基地，推动影视产业链与人才培养链精准衔接。

创作中心建成后，秉持以教促产、以产助教、产教共生理念，为学生 AI 影视短片等实践项目提供场地与产业资源支撑，打通课堂学习与项目实战通道。中心落成后，院长方仪、继续教育学院执行副院长夏海炜陪同新生及家长实地参观，了解建设成果与创作功能，让家长和學生直观感受产教融合育人特色，为后续影视项目实训创作夯实基础。（继教院 皮春雨）

江影学子开展重阳敬老志愿服务

10 月 17 日至 18 日，我校组织学生志愿者分别走进无锡市梁溪区山北街道、新吴区新安街道，开展重阳敬老志愿服务。学子们发挥专业所长，为老年群体送上温暖陪伴，尽显敬老爱老、服务地方的青春风采。

在山北街道“暖心敬老·快乐福彩”活动现场，航空乘务学院志愿者立足专业优势，献上了活力满满的文艺节目，还介绍了高铁出行、旅游等知识，为老人们带来一场温馨治愈的节日互动。

教育与管理学院婴幼儿托育服务与管理专业志愿者走进新安街道居家养老服务中心，与新吴区善德幼儿园志愿者联袂带来慰问演出。大家陪老人促膝谈心，细致询问身体情况，并送上重阳糕，让老人倍感暖心。

从便民科普到温情陪护，志愿者在实践中体悟敬老内涵、锤炼职业素养，传递青春正能量，成为学校实践育人成果的生动注脚。



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 责任编辑 谈钊涵 校对 吉嘉伟 排版 陈东

校园短讯

表演艺术学院举办人机协同音乐创作讲座

本报讯 为顺应人工智能时代艺术发展趋势，创新艺术教学模式，赋能师生艺术创作与专业成长，近日，表演艺术学院特邀学校副院长、数字艺术学院院长朱方胜教授，开展“人机协同时代的音乐创作——创作者主体性的重构”专题讲座。本次讲座由表演艺术学院院长王长恩主持，学院全体教师参与学习。

讲座中，朱方胜教授结合《回望岁月》《旧咖啡香》等原创音乐作品案例，针对性纠正了师生对 AI 艺术创作的片面认知与误区。同时详细讲解“人把关两端、AI 执行中间”的五步人机协同创作法，清晰界定了人与人工智能在艺术创作中的分工与价值。

他强调，新时代艺术教学需重点培养学生的艺术构思、审美辨识核心能力，同时坚守艺术创作伦理，明确版权法律边界，创作者深厚的人文积淀，始终是艺术作品的核心竞争力。

此次讲座内容前沿、实用性强，有效拓宽了教师的创作与教学思路。参会教师纷纷表示，将主动活用 AI 创新工具，坚守艺术人文底色，将人机协同创作理念融入日常教学，助力学院艺术教学改革创新发展。（表演艺术学院 居艳青）

无锡泛航人才科技有限公司来我校招聘

本报讯 近日，无锡泛航人才科技有限公司来我校航空乘务学院举行招聘活动。宣讲会上，企业代表详细介绍了机场运营概况及防爆安检岗位的工作内容、薪资福利与晋升路径。随后进行现场面试，面试官结合形象气质、表达能力与岗位适配度综合考评。应聘学子从容应答，充分展现专业素养。此次招聘会是学院精准对接行业需求的重要举措，助力学生在民航领域筑梦起航。（航空乘务学院 张传轶）



我校 6 名学子光荣入伍

本报讯 9 月 14 日，惠山区 2026 年下半年新兵欢送大会在无锡市国防教育训练基地隆重举行。经过严格的体检、政审及役前教育的层层选拔，我校吴佳坤等 6 名同学凭借过硬的政治素质与身体素质脱颖而出，光荣定兵，成为 2026 年秋季入伍新兵。

自征兵工作启动以来，我校高度重视，积极响应国家号召，广泛宣传动员，鼓励优秀学子投身国防事业。这 6 名同学用实际行动诠释了新时代青年的责任与担当，展现了惠山学子心系家国、勇于奉献的精神风貌。

临行前，学校向即将奔赴军营的同学们表示热烈祝贺，并勉励大家牢记“强军有我”的使命，在部队的大熔炉里磨砺意志、增长才干，把青春热血挥洒在强军兴军的伟大实践中，早日建功立业，为母校争光，为家乡添彩。愿他们在军营中淬炼成钢，早传捷报！

我校开展 2026 级新生心理委员专题培训

本报讯 为进一步加强班级心理委员队伍建设，充分发挥学生心理骨干在心理健康教育中的“前哨”与“桥梁”作用，10 月 19 日晚，学生工作部面向 2026 级全体新生心理委员开展了专题培训。

本次培训围绕“角色认知、心理支持、危机识别”三大核心模块展开。主讲教师结合大一新生适应期常见的人际摩擦、学业焦虑、情绪波动等现实议题，系统讲解了心理委员的工作职责与朋辈沟通技巧，重点演示了如何运用倾听、共情与陪伴等基本方法为同学们提供情感支持，并就抑郁症、焦虑情绪等常见心理问题的早期信号进行了识别指导，明确了“发现—关注—上报—转介”的四级预警流程。培训现场设置了情景模拟与互动答疑环节，心理委员们踊跃提问、积极演练，在实操练习中深化了对岗位责任的理解。

班级心理委员是学校心理健康教育网络的“神经末梢”。此次培训帮助新生心理委员

快速完成了从“普通同学”到“心育骨干”的身份转换，为后续构建“学校—学院—班级—宿舍”四级心理防护体系奠定了坚实基础。参训同学纷纷表示，将以此次培训为起点，主动关注身边同学的心理状态，用心用情做好朋辈陪伴，共同营造温暖包容、理性平和的校园心理氛围，助力每一位新生在大学征程中心向阳光、稳步前行。（学工部 沈煜轩）



我校开展新生反诈宣讲活动

本报讯 为切实提升 2026 级新生的反诈防骗意识，筑牢校园安全防线，近日，保卫处特邀无锡市公安局惠山分局藕塘派出所孙勇华警官走进校园，面向大一新生开展“护航青春、警润校园”反诈宣讲活动。本次活动共宣讲 2 场，先后在艺术大世界演播厅和彩虹剧院举行，覆盖各学院大一新生约 1300 人，现场反响热烈，成效显著。

讲座中，孙勇华警官围绕电信网络诈骗常见传播渠道及当前职教园高校高发的诈骗类型展开系统讲解。他结合近期发生在职教园区学生身边的真实案例，生动还原了刷单返利、冒充客服、虚假贷款、网络交友等诈骗分子的惯用手法与话术套路，并针对新生群体易受骗的心理特点，传授了实用的识别技巧与防范策略。整场讲座内容贴近学生生活，案例真实鲜活，讲解深入浅出，两场宣讲均气氛活跃，互动频频，不少新生表示“干货满满、受益匪浅”。

此次宣讲有效提升了新生的反诈防骗意识与能力，为营造安全、和谐的校园环境奠定了坚实基础。

我校对西门沿街商铺进行安全检查



本报讯 10 月 22 日下午，保卫处牵头，联合后勤处，协同藕塘派出所、钱桥街道综合执法部门、驻校警务人员，对学校西门沿街商铺开展安全专项检查。

检查组逐户开展排查，重点核查消防设施配备、疏散通道畅通、用电用气安全、经营规范管理等情况。检查中发现，部分商铺存在灭火器过期失效、疏散通道堆放杂物等安全隐患。针对发现的问题，检查组现场向商户反馈，提出整改意见，明确整改时限，督促限期整改到位；同时要求商户牢固树立安全意识，严格落实消防安全主体责任。

此次联合检查，有效排查整治校园周边商铺安全隐患，进一步强化商户安全责任意识。下一步，保卫处将持续跟踪隐患整改闭环，深化与各联动单位、后勤处协同配合，常态化开展安全巡查检查，扎实筑牢校园周边安全防线，为广大师生营造安全稳定的学习生活环境。（保卫处 尹圣 夏丹丹）

航空乘务学院学生走进无锡硕放机场研学

本报讯 9 月 23 日，2026 年度无锡硕放机场安全检查职业技能竞赛成功举办，我校航空乘务学院师生参赛交流，以研学拓视野，以竞赛练技能。赛事期间，我院师生与机场企业导师开展人才培养交流研学活动。一线安检导师结合岗位实战，细致讲解安检工作要点、服务规范与实操技巧，帮助同学们精准掌握行业岗位标准，拓宽专业认知视野。本次竞赛由无锡市总工会指导、无锡苏南国际机场集团工会主办，设有理论考核、人身检查、X 射线图像识别等项目，全面对标民航一线岗位要求。



我院教师带队，25 级民航安全技术管理、航空物流管理专业四名学生参赛，与行业在岗职工同台切磋、比拼技能。赛场上，学子们沉着应战、规范操作，凭借扎实的实训功底稳定发挥，荣获团队优秀奖，充分展现了我院学子良好的职业素养与专业风貌。（航空乘务学院 张传轶）

二十四节气

霜降是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季最后一个节气，一般在每年公历 10 月 23 日前后。《月令七十二候集解》记载：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降并非从天降霜，而是气温快速回落、昼夜温差显著拉大，近地面水汽遇冷凝结成白霜，预示秋暮已至，寒冬将近。

古人将霜降划分为三候：一候豺乃祭兽，豺狼捕获猎物、陈列以祭；二候草木黄落，寒霜侵袭，草木凋零枯黄；三候蛰虫咸俯，虫类潜藏于洞穴之中，蛰伏静待来春。

霜染层林，漫山红叶绚烂盛放，赏红叶是霜降时节的雅趣。各地民俗各具特色，民间素有霜降吃柿子的习俗，流传着“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”的说法，还有登高远眺、适时进补的传统。由露凝霜，时序更迭，霜降承载着古人观物候、顺天时的生活智慧，蕴藏着秋末独有的诗意。

霜降之后寒气渐盛，燥气未消，正值“凉燥”当道，养生核心为防寒润燥、调养脾胃。霜降昼夜温差悬殊，保暖切忌骤然厚裹，应当循序渐进增添衣物，重点呵护肩颈、腰腹、脚踝等容易受寒的部位，防范感冒、关节疼痛等问题。

饮食以温润平补为宜，不宜盲目食用燥热厚重的补品。日常可多食山药、板栗、白萝卜、百合、银耳等食材，兼顾润燥、健脾养胃；柿子虽是时令美食，但性质偏凉、糖分较高，脾胃虚弱者切勿过量食用。

起居上坚持早睡早起，补足睡眠、缓解秋乏。适合选择散步、慢跑等舒缓的户外运动，尽量避开清晨霜冻低温时段。秋末容易心烦闷、情绪低落，可多外出赏秋舒展心情。霜降养生贵在温和调养，固本培元，为安稳入冬打下良好基础。



2501 幼儿 夏嘉忆



2501 幼儿 吴洁



2501 幼儿 沈静文



2501 幼儿 刘可欣



2501 幼儿 李心淇



表演 12351（婴幼儿） 汤芯韵

优秀学生干部采访



褚恩豪，男，现担任数字艺术学院学生会主席。在校期间荣获江苏省创业 GYB 证书，获评市级“三好学生”；多次参加志愿服务活动，荣获“优秀志愿者”证书；参加校级摄影比赛获三等奖，多次被评为校级“三好学生”。从学生干部到志愿服务骨干，褚恩豪在一次次实践中不断成长。

3. 你对于刚上大一的新同学会有什么想说的吗？

学习永远是第一位的，老师布置的任务要认真对待、按时完成，打好专业基础，后面的路会顺畅很多。想参加学生会、社团就大胆报名，想参加志愿服务就积极尝试，不要怕自己做不好。大学的试错成本很低，哪怕没做好，也是宝贵的成长经验。别把时间都耗在刷手机、熬夜上，可以自己列一个简单的计划，比如每周读一本书、定期运动，或者坚持参加一项志愿活动，长期坚持下来，会比“躺平”更有成就感。

1. 你在学生会工作经历中会有什么感悟？

我成为数字艺术学院学生会主席，也是一步一步从普通干事锻炼出来的。刚进学生会时，我从整理材料、布置场地这些小事做起，每一项任务都认真对待，慢慢熟悉了活动组织的整个流程。后来有了第一次独自带队组织志愿活动，第一次完整策划一场大型活动。一次次的锻炼让我学会了大胆表达自己、主动承担责任，也让我明白，学生工作没有捷径，踏实做事、用心投入，自然会被人看见。

2. 参与志愿服务和创业培训的经历，给你带来了哪些提升？

组织志愿活动需要统筹人员、物资、路线和安全保障，这让我的规划能力和应变能力有了很大提高；在服务过程中与不同的人打交道，也锻炼了我的沟通能力和共情能力。参加 GYB 创业培训后，我开始用项目化的思维看待学生工作，学会分析需求、设计方案、评估效果，做事更有条理。参加摄影比赛则让我学会观察细节、发现生活中的美，也让我的大学生活更加丰富多彩。