以文字为翼，赴一场温暖之约

2451 空乘 徐佳莹

指尖停博还银音油墨的清香，心底涌动的，是对文字最纯粹的热爱，是对文计社最深沉的眷恋。今天，我想用和大家聊聊，文字与社团，究竟给了我怎样的力量。

初次与文学相逢，是在 2022 年一个飘着细雨的午后。教室里，同学们围坐在一起品读李清照的“梧桐更兼细雨”，讨论着文字里藏着的坚柔离合。那一刻，我悬然觉得，文字从来都不是冰冷的符号，而是鲜润鲜活的相逢，是心灵与心灵的对话。

在与文字陪伴的日子里，我时常翻阅各种书籍，手指紧握笔杆，在一页页本子上写下我觉得有用的词语句子，感受这里面蕴含的情感。

自从大学参加文学社这个大家庭以来，我在这里与同窗共赏了“小桥流水人家”的温婉；先后三次在校报发表文章的经历，不仅让我收获了认可，更让我明白：文字的价值，不仅在于自我表达，更在于被看见、被共鸣、用文字社，就是这样一个让热爱发光的地方，早已成为我心灵的栖息地。

我喜欢在想，文字社于我们，究竟意味着什么？它成功是晚自习后，大家为一首小诗争得面红耳赤的热闹；或许是看到自己作品被传阅时，心中升起的骄傲；或许是迷茫时，一段文字带来的豁然开朗，这份纯粹的热爱让我想要以更主动的姿态，继续延续我与文字的这份缘。

我更想要守护这份初心，让温暖一直传递下去。我知道，文字社有时候并非一帆风顺，哪怕是下午茶，也不敢主动分享；有共同学风格新颖，但心自己的作品不被认同。但我想说，文字社的魅力，正在于它的包容与多元。每周三晚上的社团活动，我都会记录下每一次活动的点滴，编辑成社团日志，让那些一起读书、一起创作的时光，成为我青春里最珍贵的回忆。

文字的力量，在于它能穿越岁月，直抵人心；社团的温度，在于我们携手同行，彼此照亮。我或许不是最优秀的，但我一定是最真诚、最用心的。我愿意以和心为笔，以行动为墨，和大家一起把文字社建设得更有温度、更有活力。

让我们以文字为翼，在文字的世界里自由翱翔。我相信，只要我们文字社的同学心怀热爱，携手同行，传播文字的力量，文字的光芒，一定会照亮校园的每一个角落！

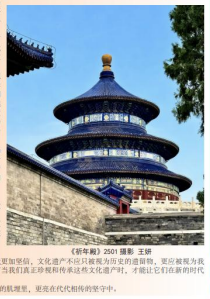
承续文化遗产，守护历史之魂

李丽 92331 张钰

在浩瀚的历史长河中，人类创造出了无数璀璨的文化遗产，这些文化遗产，成以巧夺天工的技艺，或以独特的地域特色，或以深厚的历史底蕴，成为我们共同记忆的一部分。它们既是历史的见证，也是未来的指引。在我心中，最能触动我的是那古老的民间艺术——剪纸。

剪纸，一种流传于千年的民间艺术，以其独特的艺术形式和深厚的文化内涵，成为了中国民间艺术的瑰宝。它的历史可追溯至汉代，但真正形成完整的艺术形式，大约在唐代。一张薄了纸，一把剪刀，或刚或柔，便能创造出千变万化的图案。这其中，不仅有寓意吉祥的龙凤呈祥、福禄寿喜，还有描绘生活的田园风光、市井百态。

谈及剪纸的现代，我们不得不承认，这一传统的民间艺术正在逐渐失去其生存的土壤。随着科技的发展和现代化的进程，许多传统的文化习俗和技艺都受到了冲击，剪纸也不例外。如今的年轻人，更追求快速在电子产品的世界里，而不是学习这种需要耐心和技艺的传统艺术。这使得剪纸技艺的传承面临困境。



（祈年殿）2501 摄影 王妍

然而，尽管面临困境，剪纸作为非物质文化遗产的重要代表，其保护和传承依然受到国家和社会的重视。从政府到民间，从教育机构到社会团体，都在积极推广和传播剪纸艺术。许多学校也开设了剪纸课程，让孩子们在学习中体验这一传统艺术的魅力。此外，一些民间艺人通过线上销售、举办培训班等方式，为剪纸艺术的传承贡献自己的力量。

我与剪纸的邂逅缘自一次偶然的机会。那是我小时候的一个春节，看到邻居家的窗户贴着精美的窗花，便被其精湛的线条和生动的形象所吸引。从那时起，我便开始学习剪纸，剪各种各样、复杂的、简单的图纹。在学习过程中，我深深感受到了它的魅力。它不仅仅是一门技艺的习得，更是一种心灵的沉淀和升华。每当我完成一幅作品时，那种成就感和自豪感油然而生。

通过这次写剪纸的邂逅，我更加坚信，文化遗产不应只被视为历史的遗留物，更应被视为我们自己的，与未来的桥梁。只有当我们真正将剪纸这种传统技艺融入日常生活，赋予它时代新的时代特征，使它成为我们共同的记忆，它才能在新的时代焕发出新的生机与活力。

非遗的光芒，藏在罗月民间的机缘里，更流在代代相传的坚守中。

数字极简实验——二十四小时断网挑战：记录注意力变化

“刷着手机就忘了原始的事——”

“工作时总被弹窗打断，半天还处不了状态？”

“我明白我什么，你觉得自己最无法”

这些被称作“数字毒”的时刻，似是否是现在的工作生活中，无数人都在面对的困扰。

为了在数字洪流中保持清醒，我们开展了一项为期一天的实验：在工作日内，关闭手机通知，并将其调至“免打扰”模式，仅保留紧急电话。与“注意力碎片化”对抗，记录下断网前后的变化。

实验对象为一名从事内容编辑的职员，其工作内容涉及大量信息筛选、文案撰写与跨部门沟通，日常平均屏幕使用时长超过 6 小时，手机通知频繁打断深度工作。实验设计分为三个阶段：

- 基线期（上午）：保持手机开启，记录其自然状态下的工作效率与注意力分布。
- 干预期（下午）：关闭手机通知，仅保留紧急电话，观察其在无外部干扰时的工作节奏与专注度变化。
- 恢复期（晚间）：重新开启手机通知，记录其对信息流的重新接入方式及其对工作状态的影响。

实验结果显示，在干预期内，该职员的平均单任务专注时长从基线期的 18 分钟提升至 47 分钟，期间未主动查看手机的频次从 12 次降至 0 次。但在恢复期初期，其查看手机的频次迅速回升至 9 次，且注意力分散的主要诱因从“工作内容”转变为“对通知的预期性检查”，表现出一定程度的条件反射。

实验结束后，该职员在反思日记中写道：“没有通知的那段时间，我会主动去梳理自己接下来要做的事，而不是等着别人来打断我的节奏。但一旦重新开启通知，我又会不自觉地想看一眼，这种习惯已经很难改掉。”

基于上述观察，建议在深度工作时段（如上午 9:00–12:00）采用“批处理”模式，将邮件、即时通讯等非紧急事项集中处理，以降低注意力碎片化的干扰。对于必须保持在线的岗位，可通过设置“紧急联系人白名单”的方式，仅允许特定人员的来电或消息通过，以兼顾效率与专注。

本次实验样本量较小，结论仅具参考意义，但其中的变化趋势具有一定的可复现性。后续可扩大样本量，并引入客观指标（如键盘敲击频率、窗口切换次数）与主观问卷相互印证，以提高结论的可信度。

【冬季流感预防小贴士】

1. 勤洗手，病菌不进手

冬季流感高发，病毒易通过接触传播。饭前便后、触摸公共物品后，用流动水+肥皂搓洗 20 秒以上，或使用含酒精的免洗洗手液，阻断病毒传播链。

2. 口罩护体，安全出行

教室、食堂、图书馆等人群密集场所，科学佩戴口罩，既能防飞沫传播，也能保护自己的健康“防护罩”。

3. 开窗通风，空气常新

每天定时开窗通风比开空调更有效，哪怕只有几分钟，也能稀释病毒浓度。室内，教室因人群密集，开窗时间可适当延长，保证每天至少两次通风，减少病毒在空调循环中“封闭传播”的风险。

4. 保暖防寒，增强抵抗力

寒冬易诱发感冒，保暖是关键。穿厚外套、围巾、手套，重点保护头部、颈部和脚部。睡前热水泡脚 15 分钟，促进血液循环，让身体“暖起来”。

5. 规律作息，免疫力UP

熬夜伤身，保证每天 7-8 小时睡眠，避免过度疲劳，这与适应性强体质，但出汗后及时擦干，防止着凉。

6. 饮食均衡，营养加分

多吃富含维生素 C 的果蔬（如橙子、猕猴桃）、优质蛋白（鸡蛋、鱼肉），少吃辛辣油腻食物，每天喝够 1.5 升水，保持好湿度强阵。

7. 及时就医，不拖延

在出现发热、咳嗽、乏力等症状，立即佩戴口罩前往校医院或正规医疗机构，切勿自行用药或硬扛。遵医嘱休息，防止病情加重。

【数字艺术学院动画教研室作品入气投票】

扫一扫，为喜欢的作品点赞

【版央艺术工作室优秀作品投票结果】

经上届指尖艺术工作室优秀作品入气投票，其中最受欢迎的为“月亮与六便士”和“小三精酒的”，截止到 12 月 4 日 12:00，共计票

江南影视

JIANGNANFILM www.jnys.cn

2025 年 12 月 5 日 星期五 乙巳年十月十六 第 24 期共 4 版（总第 195 期） 江南影视艺术职业学院 编 辑 部

学习贯彻党的二十届四中全会精神报告会在江影举行

本报讯 12 月 2 日，学习贯彻党的二十届四中全会精神报告会在江影举行。无锡市委宣讲团成员、江苏省总职业技术学院马克思主义学院教授谢鹏辉应邀，来自全由我校党委各学院党总支部书记普建林主持，各支部委员、党员教师和骨干教师代表，学生党员和学生干部代表等 30 余人参会学习。

邢慧斌教授以《向着中国式现代化宏伟目标迈步前行，续写奋斗——学习贯彻党的二十届四中全会精神》为主题，从准确把握“十五五”时期经济社会发展的重大意义、深刚领会“十五五”时期经济社会发展的指导思想和主要目标、全面理解“十五五”时期经济社会发展的重大战略任务、坚持和加强党的全面领导，凝聚起推动中国式现代化的磅礴力量四个方面，结合经济社会发展实际情况，充分运用典型案例，陆文胜教授对党的二十届四中全会精神进行了系统解析和深入解读。

校党委委员、副院长曹建林在总结讲话中要求全校各级党组织和全体师生员工进一步强化政治责任，推动四中全会精神走实走深。要深化理论学习，充分发挥学校马克思主义学院骨干思政教师的作用，立足学校发展大键阶段与“十五五”教育规划蓝图布局的重要节点，推动全会精神在学校教育教学、人才培养、校园建设等各方面落地见效。（融媒体中心 施凯）

我校开展人工智能技术教育专题培训

为顺应智能时代发展潮流，提升我校教师的人工智能素养与应用能力，推动人工智能技术与教育教学、艺术创作的深度融合，我校近期开展了“人工智能技术教育”专题培训，于 11 月 5 日起每周三下午在德艺楼主楼举行，为期三个月，共 12 课时。

首讲：溯源人工智能，筑牢理论根基。11 月 5 日，江南大学吴小俊教授带来了第 1 期讲座——人工智能概述。系统梳理了人工智能从诞生到蓬勃发展的关键节点，解析当前技术应用现状与未来趋势，为后续学习、日然语言处理等核心技术原理，为老师们后续学习奠定理论基础。

二讲：聚焦应用场景，解析 AI 技术优势。11 月 12 日，第 2 期讲座由江南大学副教授胡朝锦授课，主题为：人工智能主要应用场景与技术。课程聚焦机器学习、深度神经网络学习、自然语言处理、计算机视觉、AI 语言技术五大 AI 技术引擎，结合医疗诊断、智能交通、智慧教育等实际案例，深入剖析技术落地逻辑，解析大模型与 AIGC 在内容生成、交互设计中的创新应用。

三讲：洞察数字联觉，赋能产业未来。11 月 19 日，江南大学视觉教授王讲第 3 期——AIGC 背景下数字联觉产业发展现状及未来趋势，课程立足 AIGC 技术爆发的行业背景，介绍数字联觉产业的主要类型，分析数字联觉产业的转型路径，从技术赋能角度出发，用户体验升级等维度预判未来趋势。

四讲：数智时代特型，重塑教育新范式。12 月 3 日，江南大学数用造教授讲解《AI 时代职业教育教学范式转型：智慧引领下的项目驱动与跨学科融合》，从教育理念、教学范式重塑等方面展开深入讲解，梳理这段时代潮流，进行教学范式重塑，完成从知识“传递者”到智慧“引路人”的角色升级，主讲教授 AI 用技术赋能教学，让教育回归智慧启迪、思想人格，赋能底层的本质。

本次人工智能技术教育专题培训已圆满落幕，几位教授的讲座为教师们带来了新思路、新技术、新方法，新变量，将提供我校教师掌握 AI 技术知识、赋能教学与创作实践，为学校发展注入新活力。（教学部 李梅）

院址：江苏省无锡市锡港路 12 号锡港路 2 号（西大门） 主编 严国忠 执行主编 朱丹妮 李辰 副主编 丁宏 魏亮玲 排版 陈东 唐书利

航空乘务学院组织学生干部学习“江影精神”

本报讯 11 月 28 日，我校航空乘务学院召开 2025 年秋季学期学生干部会议，全体学生干部参与了“江影精神”主题考试，在思考中深化对“江影精神”的理解与认同。会上，航空乘务学院执行院长杨丽霞以“江影精神”为核心，结合航空乘务专业特色，为全体学生干部深入解读《学生干部准则》。她强调“四个坚持”与“五个意识”：学生干部为学院与同学之间的桥梁纽带，要深刻践行江影精神，以“一家人、一条心、一张作战图”的信念凝聚协作力量。（航空乘务学院 张怀娟）

携手防“艾” 温暖同行

本报讯 12 月 1 日是第 38 个“世界艾滋病日”，我校组织开展了形式多样的主题宣传活动。

活动当天，校社工学生及志愿者们在校内人流密集区域设置了宣传点。通过悬挂主题横幅、发放宣传手册、开展防艾知识趣味问答等形式，吸引了众多师生驻足参与。此外，校团委周丽老师于微艺楼均楼评往期为“防‘艾’，不防‘爱’”专题讲座，结合青年学生的身心特点，深入浅出地讲解了艾滋病的流行现状、防控要点以及国家“同龄一天长”等相关政策。她强调，科学预防是我们青年应有的责任——拒绝谣言的侵蚀、摒弃歧视的偏见、践行负责任的生活方式，是每个人在校园内应有的行动。

开展宪法宣传 弘扬宪法精神

本报讯 在第十二个国家宪法日来临之际，我校近期组织开展了那式多样的“宪法宣传周”系列活动，营造了尊法学法守法用法的浓厚氛围。

12 月 1 日晚，开广州外国仪式后，全校师生共同参与了“宪法晨读”活动。校团委青春共筑讲宪活动，邀生班和感受到宪法的尊严与权威。

12 月 4 日，国家宪法日，学校各二级学院结合自身特色开展了丰富多彩的宪法宣传教育活动。其中，教育与管理学院的活动别具匠心。活动设知识竞赛区、拍照打卡区和礼品兑换区三大互动板块，参与者自由选择参与。还设置了“手写宪法”书法体验，同学们在一笔一划的沙写中抛深对各文的理解，在轻松愉快的游戏中巩固法律知识，实现了法治教育的“寓教于乐”。（周游 陈怡娟）

我校学生在江苏省大学生人工智能艺术创作大赛中获奖3项

近日，由江苏省教育厅主办的“艺启 AI · 智绘未来”第一届江苏省大学生人工智能艺术创作大赛结果揭晓，我校共获奖3项。

其中，由我校动漫制作专业学生韦金鑫、王雅婷、陈光辉共同创作作品《智博精微——AI绘就吴韵新章》荣获特等文化力向影像类一等奖；要动儿托育服务与管理专业学生江宜蕴创作的传统文化方向作品《大志的选择》荣获传统文化方向摄影三等奖；摄影摄像专业学生俞祥涵创作的环保生态方向作品《智行无痕》荣获环保生态方向影像类三等奖。（融媒体中心 施凯）

筑牢反诈防火墙 护青春“钱”袋子

本报讯 12月1日，我校在邮虹厨院开展了厨房大一、大二学生的反诈骗专题宣讲会。本次宣讲由学院保卫处牵头组织，各二级学院组织学生参与学习。

会上，保卫处处长胡明良结合近期发生在高校学生中的真实案例，深入剖析了“邮单退款”、“贷款客服”“爱看微信”“网络交友诱导投资”等常见诈骗手法。保卫处副处长尹圣明从实用防范角度出发，重点介绍了“国家反诈中心”App的功能与使用方法，并讲解了遭遇诈骗时的正确处置流程。与会学生表示，此次宣讲有效提升了自身的识诈、防诈能力。（数字艺术学院 吴宏杰）

时尚设计学院举办反诈知识竞赛

本报讯 11月20日，时尚设计学院于勤志楼开展“防范电信诈骗，筑国安全底线”反诈知识竞赛活动。全院学生以班级为单位组队参与，共同筑牢校园反诈安全防线。

本次竞赛设置初赛、淘汰赛、决赛三个环节。以“快问快答+限时积分+案例分析+抢答”等形式展开，题目涵盖诈骗类型识别、防骗技巧实操等反诈核心内容，初赛阶段，各队伍围绕“诈生链接是否为诈骗行为”等基础题快速作答，展现出扎实的反诈知识储备；淘汰赛环节的抢答与限时答题，最终优胜队伍凭借精准的判断与快速反应脱颖而出，活动现场互动热烈。（时尚设计学院 王凌宇）

【校园短讯】

校园自治队——校园安全添新力

自本学期开学以来，一支由30余名新生组成的校园自治队正式上线，成为我校安全治理与文化建设的一道崭新风景线。

校园自治队主要协助学校学工处制保卫处进行日常巡逻、宿舍巡查、门岗执勤、秩序引导及安全宣传等工作。在学校两门等重点位置，队员们认真投入，配合保安，有效提升通行效率与安全系数。他们从“被管理者”转变为“服务管理者”，在实践中锻炼责任担当。

组建学生自治队是我校创新学生自我教育、自我管理模式的重要举措。既增强了校园安全防护的网络力量，也为师生间提供了发言权与参与权。都是了我校学子主人翁意识与奉献精神。（崔正凌 胡明良）

（图为自治队）

AI识图

时尚设计学院开展世界艾滋病日主题宣传活动

本报讯 12月1日，时尚设计学院开展的艾滋病教育活动。当日上午，学生会志愿者在励志楼大厅有序张贴 2025年“世界艾滋病日”主题宣传海报。当晚，学院各班辅导员在励志楼教室同步开防艾主题班会，班会内容丰富：形式多样，引导同学们深刻认识艾滋病的危害，掌握实用防护技能。学院向同学们倡议：以科学态度看待艾滋病，以包容之心关爱感染者，主动成为防艾知识的传播者和健康生活的践行者。（时尚设计学院 王凌宇）

表演艺术学院举办学生个人独唱音乐会

本报讯 11月26日，表演艺术学院学生梦圆东“诗词与音乐的交融”主题独唱音乐会在我校音乐厅举行，演出以古典诗词和与现代旋律的碰撞为主题，展现出独特的艺术魅力。此次音乐会既是学生舞台实践成果的展现，也是学院产教融合教学成效的生动体现。（表演艺术学院 周艳青 陈东亿）

【二十四节气知多少】

1.大雪简介

大雪，是二十四节气中的第21个节气，冬季的第三个节气，交节时间为每年公历12月6-8日，大雪节气基于太阳子月的起始，标志着华北时节正式开始，天寒地气渐寒低，降水量增多，白鹤鸥短，北方网箱冰封时，南方乱点喷灌受冻。

2.大雪的由来

《月令七十二候集解》说“大雪，十一月节。大雪者，至寒天雪盛矣”——意思是到这个时节，下雪的可能性增大，阳渐隐广，所以叫“大雪”。

3.大雪气候特征

大雪节气最常见，降水量增多，日照缩短，北方河面结冰封河，南方也会降温变冷。

4.大雪传统习俗

（1）腊肉藏味

“小雪腊肉，大雪藏肉”，这是老家传下来的习俗！大雪节气一到，家家户户都要腌“风雪”腊彩菜炼在朝阳的屋檐下晾晒干，以提鲜香味。

（2）喝红糖粥

民间说“结晴顶了门，光明红新粥”，红糖富含糖食纤维和微生素，大雪又是一年最冷的日子里，可以暖胃养生，还能提神御寒，这是古人的养生智慧。

（3）兑腊汁

浙江温州等地的特色！大雪前后有“腊制老板”去陶巷小巷兑腊汁腊味。

（4）吃炖肉

大雪时节较轻夜长，古人会开手工作坊闲深花，还会吃“炖鱼饭”（也就是炖肉）。

【征稿范畴】

1. 校园时事聚焦：学校各类新闻事件。

2. 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。

3. 生活感悟随笔：记录师生在校园内外的见闻感悟、生活智慧；

4. 其他创意内容：其他形式的线上线下活动创意活动等与作品。

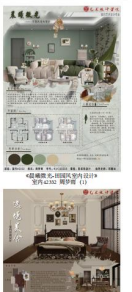
投稿规则

图片作品：请投稿前高清图，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，主题明确。

投稿方式：请将您的作品或稿件发送至电子邮箱：jnysbrand@163.com，请在邮件主题中注明“征稿-作品类型-姓名-专业-作者姓名”。

诚挚邀请全校师生积极参与投稿，以文字形展生活的每一个瞬窗。每一份意图，共同传递正能量！期待！



时尚设计学院《软装饰设计》学生作品赏析

指导教师：邓颜知

胡蒙蒙，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院影视传媒学院21高职德育与主持专业。现任影视传媒学院综总支学生会主席、班级团支书、学习委员。心理委员等重要学生职务，在校期间，积极投身于校内各类活动及各项志愿者活动，曾获得“中职国家奖学金”、获评“无锡市三好学生”、多次荣获“校三好学生”“校优秀学生干部”“最美志愿者”等荣誉称号。

优秀学生干部采访

01 你在学生会工作中收获了什么？

担任学生会主席让我深刻体会到，领导力本质是服务与责任，而非权力。核心收获是学会了真正的沟通——不仅要清楚达，更要真诚倾听各方需求，在同学、老师间搭建桥梁。我认识到，一人无法成事，关键在于凝聚团队：知人善任，激发每个人的潜能；营造共同的归属感，才能实现1+1>2的效果。

同时，这段经历极大地锻炼了我的执行力和抗压能力。它将我的想法分解为可落地的步骤，也教会我在预算、政策等现实约束下寻找平衡点。寻求最优解，被对突发状况应公开原谅，我学会了管理情绪，在压力下保持冷静，理性解决问题。

总而言之，这段经历远超“学生官”的体验，是一堂能堪的实践课，让我初步掌握了如何做人、做事，做领袖的软技能，这是受益终身的财富。

02 在学生会工作的4年中有想过放弃吗？

当然有过。虽然放弃的瞬间，往往是付出巨大心力却遭到误解或批评时，比如为活动熬通宵却因小疏漏而受过，或是在同学和学校间协调却两面不讨好，那种会深感委屈和挫败，觉得不如干任学业更轻松。

但让我坚持下来的，是那些温暖的力量：看到团队成员无条件地支持并提供援，活动成功后同学们由衷的笑脸和感谢，以及内心那份“既然被信任，就不能辜负”的责任感。正是这些“差点放弃”的考验，反而让我看清了自己能承受的压力底线，和团队信任的可贵。这段经历最真实的收获，或许就是在困境中学会了韧性，在坚韧中懂得了担当。

03 作为即将毕业的学姐，你有什么想对学弟学妹们说的吗？

大学四年是人生中最宝贵的试错期，请务必尽最地跑跑各种可能性，不要因为害怕失败或“丢脸”而退缩——无论是竞选干部、参加比赛还是公开演讲，这些看似“不完美”的经历恰恰是最快的成长路径。就像我现在担任时也会紧张忘词，但正是这种挫折让我学会了在压力下从容表达。

同时，大学的意义远不止于功利性的成长。那些看似“无用”的时光——图书馆窗边的发呆、操场夜跑时的闲聊、深夜宿舍的卧谈会，往往在毕业后成为最珍贵的记忆。不要让人生板块的填满，那些让你沉思感受朋友活动的瞬间，同样在想盘存你的品格。

最后我想强调，你的价值从来不需要用实习证明，实学变成职业变现全是又。大学真正的意义在于探索更多可能性，我们自己与世界相处的方式。那你们跳脸全力奔跑迟迟理想，也跑为一片晚霞鼓励感受美好，保持真诚与好奇，这种内在的光芒远比简历上的任何光环更能照亮未来的路。这四年既是积累知识的阶段，更是认识自我、拥抱世界的旅程。请好好珍惜这段独一无二的时光。