

我所知道的我自己

23 高职表演 冯梦娜

岁暮天寒，夜色渐浓。这个世界即将陷入沉睡，而我也。但每当困意来临，我也忍不住去构造回忆，画面闪过今晚的弯月儿，它像镰刀般还闪着红光。我想将它环抱着，把心里的话语填给它听。是否一切可以更柔和呢……

深入那心河之境，我看到了曾经在台上朗诵的自己。文章是《庄子与惠子游于濠梁之上》，当时的我走往庄子与惠子围绕鱼儿心中所想展开的辩论，但现在，我看见鱼儿跳出来越入了我的心河。它挣扎着游啊、跳啊，想打破所有并告诉世人，它想什么只有自己知道，荡起的水光是它留给我的最后的消息，直到它化作光斑消失。

当我伸手抓那份余晖时，我开始共情。因为其实我也一直相信这世上无论是人或动物，是花鸟或鱼虫。他们在想什么及能不能想都只有自己知道。而我是个矛盾的人，从小到大便认为身体里有着无数个自己。她们鞭策我、责怪我也伤害我，她们鼓励我、包容我也成就我，这个无数个“她们”是每个不同时期的我，也是我所知道的我自己。

我是一个自卑的小孩，她时常站在别人身旁喝彩。她祈求过很多美好和未来，最终还是被困在童年的阴霾。我是一个迷茫的少年，每每对前路的方向不敢决定。她幻想过很多成就和舞台，最终还是在青春里回忆不再来。我是一个强大的女孩，她终于明白机会一次不再来、终于看清未来交由自己闯，她现在是勇敢的放光彩。我知道了自己究竟想要什么，我就是我。

灯光昏暗，它预告着我要休息了。呼喊那儿伫立的我，召唤那灵魂燃烧的火，曾经的“她们”是过去的因，现在的我们是如今的果。我所知道的自己永远在赤裸的现实里寻找出路，这是我的人生，也是我。月儿，其实你自己才知道自己的阴晴圆缺。

你若盛开

木子

等我 那个人说
这个约定 没有期限
也可能无法兑现
等待 直到某一天醒来 青丝成雪
化为一颗花树 长在你必经的路旁
摆渡红尘

在杜丽娘的花园里
见证爱情造就的奇迹
被李香君的血浸透
传递至死不渝的忠贞
温暖着心酸
黛玉用泪水小心埋葬
放逐在苦涩阴暗的冥河

一阵风 带着每夜梦中的气息
低沉温柔的声音 在耳畔
歉意地呢喃
枝干幸福颤抖
羞答答的花朵悄然盛开

原来约定 谁也不曾忘记
原来 一个变成了桃树
一个化作了春天……

为什么我们总在考前“大脑宕机”？
“我要通宵复习完所有重点！”
“这次必须考第一，不然就完了！”
“看到试卷就手抖，学的全忘光”

每年考试季，我们总被“必须完美”的焦虑点燃，却在压力中遭遇“记忆碎片”。心理学研究发现，考试焦虑的本质是情绪超载——对结果的恐惧、对失败的灾难化想象，让大脑进入“战或逃”模式，反而抑制了正常发挥。

考试季，让我们换一种方式：
用“2分钟镇静法”和“错题变形记”调节心态，从微小放松开始，让实力自然展现。

一、考前焦虑的三大真相
(一) 适度焦虑是助攻：肾上腺素能提升专注力（心理学中的“耶克斯-多德森定律”）。
(二) 大脑会骗人：考场上“突然失忆”其实是提取记忆暂时受阻。
(三) 完美主义是陷阱：追求“不扣分”反而会放大失误敏感度。

二、考前心态调节舱
(一) 2分钟镇静法（考场即时镇定术）
1. 呼吸重置（30秒）
用舌尖抵住上颚
吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒（循环3轮）
原理：激活副交感神经，心率下降20%

2. 身体锚点（60秒）
左手紧握笔袋5秒→突然放松（肌肉记忆重置）
双脚抓地→想象能量注入试卷（本体感觉训练）
3. 心理暗示（30秒）
默念：“这道题变形自某某题，我见过它的亲戚”
在草稿纸画笑脸符号（视觉安抚）

三、考场应急锦囊
1. 心跳过快：用舌头抵住上颚缓慢呼吸（刺激迷走神经）
2. 大脑空白：先做最简单的题建立信心
3. 手抖不止：用力握拳5秒后突然放松（重置肌肉记忆）
4. 时间不够：放弃1道大题保其他正确率

四、师生故事馆：
那些“悄悄逆袭”的考场心理战
(一) 教师篇——李凡老师的“心跳控制法”
“以前监考看到学生手抖，我就教他们用‘5秒吸气-5秒呼气’调节。现在全班遇到难题都会先做呼吸练习，平均分提升了15分。”
(二) 学生篇——马帅同学的“应急锦囊”
“期中考试肚子突然剧痛，我立即启用锦囊：1. 深呼吸10次；2. 喝温水；3. 默念‘疼痛会过去’。最后居然考出了最好成绩！”

行动挑战：
写下“考场应急锦囊”，投稿至校刊邮箱 jnysnbtx@163.com，你的故事将点亮更多人的心灵角落！

(供稿 沈煜轩)

绝望中的救赎，生命里的微光

2402 空乘 3+2 吴子玥



张嘉佳的《天堂旅行团》是一部直击心灵的治愈之作，讲述了一个关于绝望与救赎的公路故事。颓废失意的中年男人宋一鲤在人生最低谷时，遇见了身患绝症的七岁女孩小聚。一场意外的旅行让两个濒临绝望的灵魂相互陪伴，在漫长的旅途中，他们遇见了形形色色的人，也重新找到了活下去的勇气。

这本书最打动人心的地方，是它在绝望中透出的温暖。宋一鲤曾想放弃生命，而小聚明知自己时日无多，却依然用力活着。她的天真、倔强和勇敢，像一束光照进了宋一鲤灰暗的世界。这本书写出了每一个大时代中挣扎求生的小人物的伤与痛，又为每一位在暗夜中踽踽独行的普通人送去一束光亮。张嘉佳用细腻的笔触描绘了人性的脆弱与坚韧，让我们看到即便人生充满了失意、失落、失败，总还会有属于你的光，循着迢迢黑暗找到你。

《天堂旅行团》不仅是一个关于救赎的故事，更是一面镜子，映出每个人内心深处的孤独与渴望。它告诉我们：人生或许充满苦难，但只要还有人愿意陪你走一段路，世界就仍有温度。这本书适合每一个曾在深夜里崩溃，又默默自愈的人，它温柔地提醒我们：活下去，总会有光！

心灵驿站——用心理学破解考试焦虑魔咒

学生证 遗失启事

王子豪
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：215235124
声明作废

贾舒瑶
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：221520114
声明作废

石阳
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：243610136
声明作废

白文康
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：221740103
声明作废

郑晓静
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：243110144
声明作废

姚博文
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：418233236
声明作废

李柯荣
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：221740130
声明作废

孙然
遗失江南影视艺术职业学院学生证
学号：221740208
声明作废

【服装工作室
优秀设计作品——丝巾
(二) 人气评选投

经上期服装工作室
优秀设计作品——丝巾
(二) 人气评选中，
最受欢迎的作品为
“《金鸡报晓》-23 服装班 刘欣然”，截止
到5月30日12:00，
共209票。

【《版画》课程优秀
作品人气评选】



江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

我校召开重大项目推进会议

5月30日，江南影视艺术职业学院2025年重大项目推进会在东辅楼会议室召开。学校理事长卢国忠以及副理事长、副院长卢胜强和副院长曹建林、吴国兰出席会议，各二级学院院长、执行院长和相关职能部门负责人参加会议。

卢国忠理事长在会上听取了大家的汇报后，要求各二级学院全校一盘棋，把原创舞台剧《泥影太湖》、原创“数字艺术交互中心”、产教融合型“数字科创园”、校企共建型“数字鹰无人机实训中心”、全国互动型“第三届《山海杯》文化创意技能大赛”、宜兴校区“智能化校园”等重大项目实施到各二级学院，选拔优秀师生组建项目专班参与重大项目工作，迎接学校新的转型。

中国艺术职业教育学会来校 共商考级培训事宜

本报讯 5月30日，中国艺术职业教育学会秘书长赵大志、北京舞蹈学院舞蹈教育学院副院长任璐一行莅临我校，就职业教育培训与考级事宜进行深入交流。我校党委副书记卢丽明、副主任督学马元兴、院长助理冯生林，以及继续教育学院等二级学院相关负责人参加了会议。

会议就中国艺术职业教育学会在我校设立江苏考证考级点进行了深入讨论，初步商定今年7月在我校正式成立“中国艺术职业教育学会江苏考级考证基地”，并就考级培训事项展开了全面深入的洽谈。

当日下午，赵大志秘书长、任璐副院长与我校表演艺术学院院长陈明华以及舞蹈专业师生在彩虹剧院召开了见面会。



本报讯 5月28日，惠山法院关工委联合刑警于江影，公开开庭审理一起贩卖毒品案件。我校三百余名师生在艺术大世界演播厅聆听了**一堂真实的震撼心灵的“法治公开课”**。

庭审中，在审判员的主持下，有序进行了法庭调查、举证质证、法庭辩论等环节，被告人当庭认罪悔过。在场师生零距离感受司法权威，切身感受到了违法犯罪的法律后果。庭审结束后，法官结合

本案的审理情况，向同学们介绍了当前常见的新型毒品类型、危害，重点讲解了应如何防范新型毒品，提醒同学们要珍爱生命，远离毒品。(学工部 周蔚)

我校辅导员于第五届在锡高校 辅导员素质能力大赛中获奖

本报获悉，近日，由无锡市教育局主办，无锡市职业院校思想政治教育联盟、无锡市职业技术教育学会德育工作专业指导委员会、中国企业管理无锡培训中心承办的第五届在锡高校辅导员素质能力大赛成功举办。我校航空乘务学院辅导员许思雨、影视传媒学院辅导员吕琳琳获得高职组三等奖！

长期以来，学校高度重视辅导员队伍建设，通过定期培训、经验交流、辅导员心理健康教育能力提升沙龙等方式，不断提升辅导员职业能力和专业水平。

(融媒体中心 施懿)

以实际行动共同筑牢 校园禁烟防线

本报讯 5月29日，我校方仪院长在智慧教室主持“大学生健康生活座谈会”第六期活动。本期座谈会的主题为“禁烟行动，守护校园净土”，旨在引导学生树立健康生活理念，营造无烟校园环境。

会上，方仪院长结合医学数据与校园实际案例，深入剖析了吸烟对大学生身心健康以及公共环境造成的危害，强调了打造无烟校园对于大学生健康生活的重要性。在互动环节中，多名学生积极踊跃发言，有的学生分享了劝诫家人戒烟的成功经验，有的学生提出了“设立校园禁烟监督岗”等实际性建议。方仪院长对学生们的积极参与和深入思考给予了充分肯定，并号召大家从自身做起，以实际行动共同筑牢校园禁烟防线。(学工部 沈煜轩)



我校师生获省三等奖



学生(从左向右): 朱婧瑞、李少敏、封云 指导教师: 于帆

本报获悉，在近日落幕的2025年江苏省职业技能大赛视觉艺术设计赛道中，我校时尚设计学院参赛团队获得三等奖！
(时尚设计学院 张晓玲)