

送你一朵小红花（心理剧）

编剧
2501 播主梁露
演员
2501 播主梁露
2501 播主程瑜欣
背景音乐《一程山路》

欣：老师您好（看着露，眼角似有泪花）
露（平和的笑容）：同学你好，你看上去并没有我想象中的沮丧甚至绝望，相反，我认为你此时此刻是平静的

欣：（怔了一下）是的老师，我认为此时此刻我是平静的。我在每个人眼里的形象都不同，在父母的眼里我是持宠而骄的女儿，是他们最最疼爱的女儿，是需要保护的，柔弱的女儿。在讨厌我的人眼里，我是让人厌恶，无法产生好感的人。在朋友眼里，我是钝感又敏感的，乐观又悲观，感到幸福和痛苦时都会哭的爱哭包。

但其其实很少有人用平静形容我，但这正是我一直在追求的
露：哇，你让我感到非常惊喜，你很有思想，与你的谈话也很让我舒服
欣：谢谢老师
露：我还不知道怎么称呼你呢，不必告诉我你的真实姓名，可以起一个代号，或者一个你喜欢的词语
欣：老师，可以叫我周舟（眼睛紧紧盯着露）
露：嗯，（沉思一下）很好听的名字，那可以跟我讲讲为什么要叫这个名字吗

欣：我有个朋友小时候写着玩的时候写了两篇文章，她给自己起了一个笔名，叫周舟，寓意万人如海，独我一身，像一页扁舟。后来大学参加心理情景剧，她又给自己扮演的角色命名了周舟。她很喜欢蓝色，蓝色是天空和大海的颜色，我很喜欢我这个朋友，所以我就叫周舟啦

露：能感觉你很棒
欣（笑）
露：那，周舟，你愿意告诉我，你今天咨询的诉求吗
欣：我有一个朋友，她在我眼里，聪明勇敢，明媚灿烂，像小太阳一样。忽然有一天，很平常的一天，她告诉我她心情不好，我问她，为什么心情不好，她说，没有人爱她

露（有点吃惊，仍然微笑着，看着欣）
欣：当时我特别难过，真的很难过，如果，如果爱只能用爱衡量，那该有多狭隘呀
露：（若有所思）
欣：即使受伤绝望，也不愿意放弃的执着的女孩，看到不幸的事眼晴会充盈泪水，尽己所能帮助落难者的善良的她，会喜欢照镜子打扮自己，穿最好看的小裙子的热爱生活的她

居然会因为没有人爱她而那么痛苦
露：她，没有意识到自己的珍贵（自己重读）（缓慢）（若有所思）
欣：是的！她没有意识到自己的珍贵！其实，我今天来到这里咨询，是想找到我的那个朋友
露：（疑惑，惊讶，震惊）
欣：周舟，我找了你太久了，我想告诉你（哽咽）你真的很很棒，看到不公不允，你敢于斗争，看到美好的景色，（特别哽咽）你会享受自然的馈赠。你那么坚强灵动的女孩，你不该如此！你要爱自己！
露（震惊）（感动）：你，你是谁，我并不记得你
欣（释然）：我要走啦（转头，留给观众背影）（大声）我是平行世界的你！
露（侧身久久凝望欣背影）

转头调整情绪
音乐换，《送你一朵小红花》
露：很多年以后，我都还记得那个梦，记得梦里那个眼睛亮亮的女孩，我不明白是什么使然，我做了这个梦，但是这个梦确实在某种意义上拯救了我。那时候我16岁，青春期，学业的压力，人际关系的困扰，父母的不理解，还有暗恋男孩是否喜欢我的不断揣测，像一个个石头重重的压在我心底。我在长期的负面情绪积累下，产生极端情绪，我深深的厌恶自己，而那个梦仿佛让我忽然惊醒，我有多久没有好好的打扮自己，有多久没有去欣赏那些美好的自然风光了呢。

我也不断的想，是否平行世界的我没有这么幸运，她经受了太多痛苦，所以才历经千辛万苦找到我，告诉我，要好好爱自己。所以，现在的我真的成为了一名心理咨询师，我想去帮助那些需要我帮一把的处于困境的人们。
音乐停
欣（换身衣服）：老师您好
露：（怔住）同学，你好（眼角泪花）
音乐（仍是送你一朵小红花）起



图片来自江南影视融媒体中心施懿

自爱力觉醒：先取悦自己 把温柔留给自己，活出自在本心

你是否也有这样的感受？
总习惯优先满足别人，却常常忽略自己的真实想法；
害怕拒绝他人，哪怕委屈自己也硬着头皮答应；
总在自我批判，觉得自己不够好、不值得被偏爱；
把所有精力用来讨好外界，唯独忘了好好对待自己

别担心，这些都是还未觉醒自爱力的正常状态。爱自己从来不是自私，也不是任性，而是人生最重要的必修课。人生不是一场讨好他人的表演，而是一场忠于自我的旅程。从今天起，把重心放回自己身上，先取悦自己，你也能唤醒内在自爱力，活得舒展又自在

一、什么是自爱力觉醒

（一）定义：自爱力觉醒，是指个体放下自我否定、停止过度讨好，学会接纳自我、关注自我需求、优先取悦自己，建立健康自我认知与内在安全感的心理成长过程。
（二）常见表现：包括过度在意他人评价、习惯性讨好、不敢拒绝、自我指责、忽略自身感受、缺乏安全感、总把自己放在最后一位等等。
（三）需要知道的是：自爱不是自私自利，也不是放纵任性，而是尊重自己、接纳自己、守护自己。觉醒自爱力，不是变得冷漠，而是拥有爱自己的能力，再从容地爱世界。

二、自爱力觉醒三步法

（四）第一步：接纳不完美的自己
不必因为不够优秀而自我否定，不必因为不懂讨好而愧疚。与其苛责自己、迎合他人，不如先承认：“我可以不完美，我值得被自己善待，这是正常的。”
（五）第二步：把注意力放回自己身上
把关注外界评价的精力，转到关注自己的情绪、需求与感受。很多时候，幸福感不是靠别人给予，而是靠自己用心呵护自己得来的。
（六）第三步：从一件小事开始取悦自己
不要一开始就追求“彻底改变”。你可以先从一件很小的事开始，比如吃一顿喜欢的饭、拒绝不想做的事、给自己留一段独处时光。小宠爱，往往比大目标更能唤醒自爱力。

三、帮助自己更快觉醒自爱的几个方法

（七）学会勇敢拒绝，不委屈自己
面对不合理的请求，不必勉强答应。尊重自己的意愿，勇敢说“不”，是自爱力觉醒的第一步，也是守护自己的底线。
（八）停止自我批判，多给自己肯定
放下对自己的苛刻，接纳自己的小缺点、小情绪。多看到自己的闪光点，用鼓励代替指责，慢慢爱上真实的自己。
（九）主动满足自我需求，优先取悦自己
想吃的美食、想做的小事、想要的放松，不必等别人陪伴、不必等他人认可。先满足自己的小心愿，把自己放在重要的位置。
（十）允许自己“偏爱自己”，但不迷失本心
自爱不是以自我为中心，而是懂得善待自己。每个人都有资格取悦自己，只要坚守本心、温暖待人，偏爱自己就是最正确的选择。

四、特色活动：自我宠爱清单共创

为帮助同学们唤醒自爱力，树立健康自爱心理观，特举办自我宠爱清单共创活动
活动核心：收集治愈小事，树立健康自爱心理观
活动内容：
1.治愈小事征集：全员分享让自己开心、放松、治愈的微小宠爱小事，汇聚专属自爱清单；
2.自爱观念交流：探讨什么是真正的自爱，破除“自爱=自私”的误区，树立健康自爱认知；
3.清单共创落地：共同整理《校园自我宠爱清单》，用简单易行的小事践行取悦自己；
4.自爱经验分享：互相交流爱自己的小方法，在陪伴中学会把温柔留给自己。

五、师生故事馆：那些学会取悦自己的时刻

（十一）教师篇——陈老师这样陪学生唤醒自爱力
“很多学生总在讨好别人、委屈自己，忘了爱自己才是终身浪漫的开始。我最想告诉他们，不必活成别人喜欢的样子，先取悦自己，才能活得自在。自爱力觉醒，不是变得孤僻，而是学会忠于内心、善待自我，稳稳地活出自己的节奏。”
（十二）学生篇——小吴从“总讨好别人”到“先取悦自己”
“以前我总怕别人不喜欢我，事事迁就，活得特别累。后来我开始学着拒绝不合理的请求，每天留半小时做自己喜欢的事，给自己买喜欢的小零食。慢慢的，我不再内耗，也越来越开心。原来爱自己、取悦自己，才是最幸福的事。”

六、结语

自爱不是一场突如其来的改变，而是在日复一日里，慢慢学会接纳自己、善待自己、取悦自己。不必迎合所有人，不必苛求自己完美，把温柔和偏爱留给自己，你本就值得最好的一切。愿每一位同学都能唤醒自爱力，以自己为中心，以快乐为半径，在校园时光里，取悦自己，自在生长，闪闪发光。

学工处 沈璐璐

【世界微笑日】

五月浅夏，笑意随风。每年5月8日世界微笑日，微笑无声，却能跨越距离、融化隔阂，是世间最轻盈的善意，也是校园里最治愈的风景。

清晨相遇时的浅浅一笑，是同窗间真诚的问候；课堂上鼓励的温柔一笑，是师生间暖心的默契；失意迷茫时给自己的淡然一笑，是与生活和解的从容。不用刻意修饰，不必言语表达，嘴角轻轻上扬，便能驱散心头烦闷，点亮平凡日常。

青春年少，本就该眉眼带笑、心怀明朗。愿我们都会珍藏微笑、传递温柔，把笑意藏在眉眼，把善意融进日常。在书香校园里，以微笑待人，以乐观律己，让微笑成为一种习惯、一种修养，让温暖萦绕校园每一个角落，伴随着我们一路向阳，不负青春时光。



【校报 34 期师生风采 人气投票结果】

经上期校报第三期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为“2404 数媒 沈刘纬《笼锡万象——笼笼》IP 形象设计”。截止到5月8日12:00，共74票。

【校报 35 期师生风采 人气投票】



江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

无锡市职教学会集团化办学专指委暨无锡市传媒艺术职教集团 2026 年年会在江影召开

本报讯 4月28日，无锡市职教学会集团化办学专业指导委员会、无锡市传媒艺术职教集团2026年年会在江南影视艺术职业学院举行。无锡市职教学会集团化办学专指委各成员单位、在锡各职教集团及相关企业代表齐聚一堂，共商职教集团化办学发展大计，共探传媒艺术人才培养创新路径。

本次年会由无锡职教学会集团化办学专指委秘书长马元兴主持。无锡市职教学会集团化办学专指委主任、无锡市传媒艺术职教集团理事长、江南影视艺术职业学院理事长卢国忠出席会议并致辞。他回顾2025年专指委取得的扎实成效，并表示，2026年作为“十五五”规划开局之年，是无锡职教集团化办学深化改革、争创标杆的关键之年，专指委将紧扣职教高质量发展目标，落实集团化办学三年行动计划，深耕内涵建设，以务实举措推动全市职教集团化办学迈上

新台阶。

无锡市职业技术教育学会奚小网作总结讲话，充分肯定江南影视艺术职业学院作为主任单位一年来的履职成效。他提出，专指委将持续深化产教融合、攻坚办学质量、主动服务地方发展，着力打造可复制、可推广的集团化办学“无锡范式”。

大会表彰了2025年度集团化办学先进单位、优秀课题成果与教学改革典型案例，增补吸纳多家新会员单位，审议通过专指委及传媒艺术职教集团年度工作总结与下一年工作计划。交流研讨环节，企业代表结合2025年专指委取得的扎实成效，并分享产教融合实践经验，共同探寻校企合作、人才共育的新思路与新举措。

江南影视艺术职业学院作为牵头单位，将持续扛起责任担当，为无锡地方经济文化高质量发展贡献职教力量。（融媒体中心 施懿）



江影在无锡市大学生校园文化艺术展演活动中获奖 3 项

本报讯 江南影视艺术职业学院在2026年无锡市大学生校园文化艺术展演活动中共获奖62项，包括15个特等奖，18个一等奖，28个二等奖，学校获得“优秀组织奖”，展现出了江影在美育教育与实践育人方面的突出实力！

据悉，本次活动以“青年出彩成就城市精彩”为主题，共设艺术表演类、学生艺术作品类、学生艺术实践工作坊三大类，是无锡市目前层次最高、规模最大、影响最广的大学生艺术盛会，也是全面检阅并展示高校美育与艺术教育成果的一次有意义的美育活动。（融媒体中心 施懿）



航空乘务学院学生参与无锡市“五四”团日活动

本报讯 4月29日，以“青春建功十五五 担当实干走在前”为主题的2026年无锡市“五四”主题团日活动，在无锡青少年活动中心圆满举行。我校航空乘务学院学生受邀担任礼仪服务志愿者，凭借良好形象与专业素养，为活动保驾护航。

活动筹备期间，学院礼仪服务志愿者提前抵达现场，认真做好物资摆放、席位核对、颁奖流程彩排、授旗动线确认等前期准备，一丝不苟落实各项细节，为活动平稳举办筑牢基础。

活动现场，学子们身着正装、身姿挺拔，全程参与荣誉证书颁发、青年突击队授旗等重要环节。大家举止规范、配合默契，以专业周到的礼仪服务，彰显了当代青年风采与学校育人成果。（航空乘务学院 张传敏）



教育与管理学院 开展新专业申报调研



本报讯 4月29日，江南影视艺术职业学院院长方仪、教育与管理学院院长姚建平一行，赴无锡凯宜医院开展专项调研，围绕专业定位、实训建设及智慧养老融合等议题与院方深入交流。

无锡凯宜医院以康复医学为特色，深耕老年康复、慢病管理领域，在智能康复、远程诊疗等方面经验丰富，与学院新专业培养方向高度契合。调研组实地参观医院康复科，考察智能上下肢康复器等先进设备，为校内实训室建设提供了重要参考。座谈中，医院康复科专家为实训室布局、设备配置提专业建议，并将选派骨干助力师资建设。双方围绕AI与智慧养老融合研讨，为课程体系构建、人才培养定位提供实践依据。（教育与管理学院 冯惠娟）

读书分享会 书香满校园

本报讯 4月29日下午，我校图书馆在九龙湾花园丽呈酒店报告厅举办读书分享会。本次活动由图书馆周海峰馆长主持，全校各学院学生代表到场参与。



活动现场气氛浓厚、书香氤氲。参赛选手依次登台，分享心仪好书，结合自身读书经历畅谈阅读感悟，真诚交流所思所获。台下同学认真聆听、静心感悟，在文字与思想的碰撞中感受书籍的独特魅力与智慧力量。经现场综合评选，李亦涵、夏芳、钱昕鸣、任家家等十名同学表现优异，获评校园阅读推广大使荣誉称号。

此次读书分享会的举办，有效激发了我校学子的阅读热情，引导大家养成多读书、读好书、乐分享的良好习惯。同时为同学们搭建了交流学习平台，既锤炼了语言表达与逻辑思维能力，也增进了同学情谊。（图书馆 王思于）

钢琴调律专业 “岗课赛证”育人见实效

本报讯 4月22日，表演艺术学院钢琴调律专业组织的9名学生参加钢琴调律师职业技能等级考证，并获得证书，学生表现获考评员高度认可。

据悉，2025年已有23级4名学生考取中级证书。逐年提升的考证成效，彰显了育人模式的科学性。作为职业教育特色专业，该专业深耕“岗课赛证”融合育人模式，精准对接行业岗位需求，将钢琴调律精度控制、故障排查等核心技能融入日常课程，聚焦实操教学，让学生参与校内教学用琴维护调律，实现“学习即工作，课堂即岗位”。（表演艺术学院 居艳青）

航空乘务学院 创新创业大赛院级选拔赛落幕



本报讯 5月6日，我校航空乘务学院大学生创新创业大赛院级选拔赛在博学楼东辅楼三楼会议室顺利举行。此次选拔赛以遴选优质项目、备战校级比赛为目标，充分激发学子创新热情与实践能力。比赛现场，各参赛团队依次登台，围绕项目背景、服务内容、创新亮点、运营模式与社会价值展开路演，并认真回应评委提问，展现出扎实的专业素养与良好的精神风貌。参赛项目覆盖多个赛道，既有聚焦科技赋能的创新实践，也有关注社会需求的公益服务，充分体现了航空学子将专业所学与社会需求相结合的责任与担当。其中，“红翼星火·传薪筑行”等项目凭借清晰的定位、成熟的体系和突出的公益价值，获得评委高度认可。（航空乘务学院 张传轶）

本报讯 近日，航空乘务学院党支部开展正确政绩观专题领学活动，杨丽璇书记带头领学，紧扣学院空乘、高铁乘务、无人机等专业实际，引导全体党员教师坚守为党育人、为国育才初心，摒弃短视育人误区，将为民造福理念融入育人全过程。航空乘务学院党员教师们立足教学、学生管理岗位交流研讨，凝聚育人共识，切实把学习成效转化为立德树入实效，全力为交通强国培育时代新人！



（航空乘务学院 张传轶）

航空乘务学院 党支部开展专题领学活动

学校开展“五一”节前 校园安全联合检查

本报讯 为切实维护校园安全稳定，“五一”假期前，由学校党政办公室牵头，联合保卫处、后勤处及驻校民警，组成专项检查小组，对学校重点区域开展了全覆盖式安全大检查。



检查组深入学生食堂、实训室、垃圾站、西门沿街商铺等重点区域，围绕消防安全、用电安全、食品卫生及治安管理等方面进行细致排查。检查中发现，大部分区域安全状况良好，但也存在杂物堆放遮挡疏散通道、应急指示灯不亮等隐患。针对发现的问题，检查组现场提出整改意见，明确责任单位与整改时限，相关单位当即进行了整改，五一节前均已完成。（尹圣 夏丹丹）

江影教师备战 2026在锡高校AI教学大赛决赛

本报讯 2026在锡高校AI教学大赛决赛将于5月中旬开赛。我校赵星星、徐清沛、张庆吉三位教师晋级决赛。三位参赛教师各有所长，赵星星老师将AI融入思政课堂，增强理论教学感染力；徐清沛老师以AI赋能艺术课堂，彰显专业教学特色；张庆吉老师运用AI模拟实训，契合职教研课赛证融合育人理念。

此次大赛聚焦AI技术与教学融合应用，是检验教改成效、展示教师风采的重要平台。赛事启动后，学校高度重视，教学部统筹协调，督导室专项指导，为参赛教师备赛保驾护航。三位教师紧扣大赛要求，融合思政育人、专业教学与AI技术，精研教学设计、创新课堂模式，在备赛中实现教学能力与专业素养同步提升。（教学部 赵妮娜）

影视传媒学院举行 非遗黏土花卉艺术疗愈主题活动



本报讯 近日，影视传媒学院非遗花卉艺术疗愈工坊在智慧教室顺利举办“指尖捏春色致敬劳动者”主题活动，师生齐聚，以黏土手作致敬平凡劳动者。

活动现场暖意融融，师生在专业指导下，沉浸式体验非遗黏土花艺的魅力。揉、捏、搓、贴，指尖翻飞间，普通黏土被塑造成一朵朵鲜活灵动的春日繁花，每一件作品都饱含巧思与敬意。

此次活动将非遗手工艺与艺术疗愈相结合，让师生在慢节奏的手作中放下疲惫、静心创作，既领略了传统非遗的深厚底蕴，也收获了身心治愈。活动不仅丰富了师生文化生活，更让非遗文化在校园落地生根，以艺术力量为校园增添温暖。（影视传媒学院 张晓玲）

溯源五一 致敬劳动

五一国际劳动节，定在每年的5月1日，是全世界劳动人民共同的节日，承载着劳动者争取权益、崇尚实干、尊重劳动的深刻意义。

19世纪中叶，欧美各国工人长期遭受压迫，工作时间长、待遇低下。1886年5月1日，美国芝加哥数十万工人举行大罢工，为争取八小时工作制奋勇抗争。经过艰苦斗争，工人的合理诉求得到逐步实现。为纪念这次伟大的工人运动，1889年，第二国际宣布将每年5月1日定为国际劳动节。从此，五一劳动节逐渐在世界各国流传开来，成为象征团结、抗争与奋斗的节日。

在中国，劳动节有着深厚的发展历程。1920年，我国先进知识分子首次开展五一纪念活动，唤醒民众的劳动意识。新中国成立后，1949年12月，中央人民政府正式将5月1日定为法定劳动节，全国放假，表彰各行各业的劳动模范，弘扬爱岗敬业、无私奉献的精神。如今，五一不仅是法定假日，更是全社会致敬劳动者、弘扬劳动精神的重要时刻。

劳动创造历史，实干成就未来。劳动不分高低贵贱，无论是城市建设者、医护人员、教师、环卫工人，还是田间农民、企业工匠、青年学子，每一份坚守都值得尊重，每一滴汗水都闪耀光芒。劳动节设立的初衷，不仅是为劳动者争取休息的权利，更在于提醒人们：劳动是幸福的源泉，奋斗是青春的底色。

新时代下，我们更应树立正确的劳动观，崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动。珍惜劳动成果，摒弃好逸恶劳的思想，在学习与生活中脚踏实地，勤恳务实。以劳动锤炼品格，以奋斗书写青春，用双手创造属于自己的美好生活，为社会发展贡献一份微光。



数字艺术学院优秀师生作品展示



“器灵”阿福—AR数字小助手
学生姓名：刘叶 专业：数字媒体技术 班级：数媒 42332 指导老师：淡雅兰
作品类型：平面IP设计

设计说明：“器灵阿福”是一个以国家级非物质文化遗产惠山泥人“大阿福”为原型，深度融合大运河文化，并运用数字化设计语言创作的IP形象。本作品旨在回答一个时代命题：如何在数字浪潮中，让厚重的传统文化焕发新的生命力，并与年轻世代建立情感连接。

IP的核心设定为：阿福并非传统泥塑，而是由千年运河文化数据凝聚而成的“数字器灵”。他身具通透的水流之躯，内部流动着由传统刺绣纹样转化而来的能量符文，既是吉祥福气的象征，更是古今文化对话的桥梁。作品通过这一创新形象，构建了一个可延展的文化叙事，探索非遗活化的新路径。



《锡帮菜非遗志·聚丰园IP形象与周边设计》
作者：秦静怡 专业：数字媒体技术 指导老师：张德

本作品是对无锡百年老字号“聚丰园”的一次视觉重塑。以锡帮菜非遗技艺为文化内核，面对老字号品牌形象固化、与当代青年审美脱节的现实问题，我试图通过IP形象设计与国潮插画创作，探索传统文化在视觉传达领域的创新表达。

创作灵感源自无锡饮食文化与江南美学。IP形象“聚小丰”提取了

《锡博三宝——无锡城市导览虚拟形象设计》

作者：陈宇波 专业：数字媒体技术 班级：2403 数媒 指导教师：淡雅兰
作品类型 AIGC+XR

设计说明：本次设计灵感以宣传无锡吴地文化、助力城市吸引青年人才为核心宗旨，选取无锡博物馆三件珍贵馆藏文物为创作原型，打造系列虚拟文物IP形象，构建以虚拟文物为核心展示载体、AIGC视频为辅助宣传的多元传播体系，以青年创意活化历史文脉，提升无锡城市文化吸引力与软实力。设计原型分别为南宋龙泉窑梅子青釉三足炉、国家一级文物金杯与吴王僚青铜剑。设计提炼文物自身的工艺特征与吴文化精神内涵，采用拟人化现代视觉手法进行形象塑造，在保留文物历史辨识度的同时，贴合当代审美，让地方文博更具亲和力与传播力。整体设计以文化为纽带、以创意为媒介，通过高质量打造直观的无锡文博宣传窗口，展现无锡深厚的历史底蕴与城市魅力，进一步增强城市对青年人才的吸引力，推动无锡文化传承与城市发展双向赋能。

采访问题

一、这段学生会经历对你未来的职业规划或个人成长产生了怎样的影响？

这段学生会经历，对我的个人成长和职业规划都有着非常重要的影响。在个人成长方面，我从一开始只会完成基础任务的干事，慢慢成长为可以独立负责活动、协调多方资源的负责人。在组织活动的过程中，我不仅锻炼了沟通表达、团队协作和临场应变能力，也学会了在压力下保持冷静、高效解决问题。这段经历让我变得更加自信、有责任心，也更懂得换位思考和主动担当。

在职业规划方面，学生会的工作让我更清楚地认识到自己的优势，我擅长沟通协调、组织策划，也喜欢把一件事情从无到有落地完成。这让我对项目运营、行政管理、活动策划等相关方向有了更明确的兴趣，也为我未来的职业选择提供了参考。同时，这段经历也相当于一次职场预演，让我提前理解了目标导向、责任意识和团队配合的重要性，为我今后步入社会打下了扎实的基础。

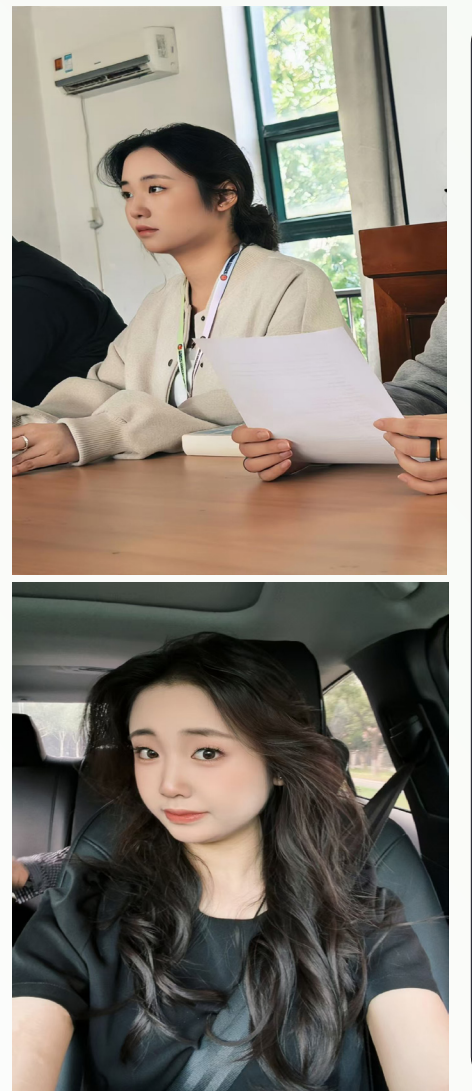
二、如果你给刚加入学生会的学弟学妹提一条最核心的建议，会是什么？

个人简介

韩梓欣，女，共青团员。现担任院学生会主席、班级班长。课余时间积极参与各类志愿服务，累计志愿时长120小时，并于2023年加入中国小动物保护协会。在校期间，先后取得高校心理委员MOOC等多项技能证书；荣获“智慧杯”美术类一等奖、“未来设计师”省赛二等奖，个人设计LOGO被无锡市心理健康指导中心正式采用；获评校级优秀学生干部、优秀工作者、优秀心理委员、先进个人、优秀志愿者等多项荣誉。

很多同学刚进来时，都想尽快证明自己，甚至在意图和存在感。但其实，成长从来不是靠职位，而是靠踏实做事。无论是整理资料、布置会场、核对信息，还是做好每一件小事，都是在积累能力、积攒信任。把小事做细、做稳，让自己变得靠谱，这才是最扎实的起步。

同时，也不能只埋头执行，还要学会抬头思考。多问问自己：这件事的意义是什么？流程能不能更高效？团队怎样配合更好？从被动完成任务，变成主动思考、主动优化，才能真正从干事成长为有想法、有担当的人。



优秀学生干部采访