

据说临安只是北宋赵构临时安身的地方，并不是真正的都城。人们有各种各样的原因来到这里或思或念，而我或许是为了逃避，这里也是我临时安顿的地方。

经了春风春雨，看了日升月落。逃到了这里，便不想再离去。我于月垂柳梢头时披衣游湖，兴致大起。生平最不喜欢人多的地方，奈何西湖四季都是游人如织，每每见到，总怕游客压塌了断桥。

夜晚的西湖也别有一番风趣，星灯月照游人稀，夏末蝉鸣水中鱼。不像是白天那般闷热，月明风轻。我一路走过白堤、断桥。面前有一座古庙，原是岳庙。言单语弱，只想起这句：“青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞臣。”

有道是，几度青山豪杰老，今人不见古人笑。我正想着，一抬头便发现已走到了苏小小的墓前。便想起苏轼和堂妹苏小小一段脍炙人口的戏语，应该是出自《苏小小三难新郎》。只记起了这几句：

“未出庭前三五步，额头先到画堂前。” “去年一点相思泪，至今留不到嘴边。” 苏老先生驾鹤西去，令妹早也香消玉殒。辞别佳人墓，又道观鱼处。夜晚鱼儿沉睡在了湖底，白天看够了游人，吃饱了食，晚上应该会做个甜美的梦吧。

偶尔水中泛起浪花，我想总有那么几个跟我一样的夜猫子吧。我没有停留太久，怕打扰他们安眠，于是轻手轻脚走过木桥。过了花港观鱼，便道了曲院风荷。诚然夜晚并不是赏荷花的最佳时候，现在也已过了赏荷花的最好时节，可依然有几朵荷花绽放，已然令我感到欣喜，我不禁觉得他们或许是在等待我的到来。

隔着夜色，我只能看清莲叶，却看不清荷花到底是含苞待放，还是已经绽开了花骨朵。我只留了片刻便走了，怕惊醒万物沉睡的夜。等到明日日出，不知道又有谁为了谁而绽开呢？

一路游行，一路行，一路思，一路歌。我来到了西湖的最深处，便是些绿茵小道了。周围的柳树长势很好，可在夜晚难免显得有些阴森。我想要是换做常人应该都不敢往前走了。可这里是千年的圣地、是最干净美好的地方，并不会有什么坏东西。我便往深处走。

周围着安过于安静了，耳边只能听见蝉鸣。虽说不怕，可多少影响我的心境，心里有些打退堂鼓的意思了。正犹豫间，一片树叶被风吹佛到我的脸上，我心里一惊——

如果千年西子真的有灵性，此时恐怕已沉睡在寂静处了吧，是否因为我的闯入而打扰了好梦？于是我乘兴而来，兴尽而返。

远处的天显出一抹淡淡的红。在这片红底下，雷峰塔悄然显现。月亮从云边漏出一角，悄悄打量着众生。我瞪大了眼睛，竟不知今夕何夕。



(图片摘自 24 编导 2 班 王海乐)

燕儿就从南方飞回来 在寒冷的冬夜里围着篝火座谈， 我们能用什么代替话语？ 文字还是漫天的冰花。

我站起读了一首诗， 声音从喉咙里出来 霎时就被凝结成冰， 不远的雪松摆摆枝干， 摔下了不少的诗句。

我望向凝结的冰面， 裂纹是它的巨作， 鱼群为它点缀 刷上淡蓝的墨水。

我曾点燃篝火并且招来路人， 在这雪的夜晚我开始忏悔， 用脚踩灭，让火焰死在裤脚， 燕儿就从南方飞回来， 燕儿就从南方飞回来。

2023 编导专业 凌陆遥

燕儿就从南方飞回来

无锡春晚，盛景如画

24 高职空乘 徐佳莹

今年的无锡春晚，如同一幅绚丽多彩的画卷，徐徐展开在我的眼前，让我久久沉浸其中，回味无穷。

晚会的舞台设计堪称一绝。舞台上，灯光璀璨，色彩斑斓，随着节目的推进不断变幻。那灯光时而如繁星闪烁，时而似烈火燃烧，时而像波涛汹涌，将整个舞台装点得如梦如幻。舞台背景是一块巨大的高清屏幕，上面播放着与节目内容相呼应的精美画面。当歌舞表演《太湖美》上演时，屏幕上呈现出太湖的波光粼粼、渔帆点点，仿佛将太湖的美景搬到了舞台上，让观众仿佛置身于太湖之畔，感受着太湖的温柔与壮美。舞台两侧的灯光柱也随着音乐的节奏上下起伏、左右摇摆，如同在为舞台上的演员们打着节拍，增添了一份动感与活力。节目内容丰富多样，精彩纷呈。有传统的歌舞表演，也有现代的流行音乐演唱；有令人捧腹的小品相声，也有惊险刺激的杂技表演。

其中，我最喜欢的是舞蹈《梁祝》。舞台上，两位舞者身着华丽的服装，翩翩起舞。他们的舞姿优雅而灵动，每一个动作都仿佛在诉说着梁山伯与祝英台那凄美的爱情故事。随着音乐的起伏，舞者的动作也越来越激烈，从相遇的喜悦到分离的痛苦，从抗婚的悲愤到化蝶的解脱，都被他们演绎得淋漓尽致。观众们也被这精彩的表演深深吸引，整个剧院里一片寂静，大家都屏住呼吸，生怕错过任何一个细节。当音乐结束，舞者们缓缓停下，台下爆发出雷鸣般的掌声，经久不息。

除了精彩的节目，晚会还融入了许多无锡的传统文化元素。在小品《老街新事》中，演员们用幽默诙谐的语言和生动的表演，展现了无锡老街的风土人情和邻里之间的和谐相处。舞台上搭建了一个老街的场景，有古色古香的店铺、石板路和老式的招牌，让人仿佛回到了几十年前的无锡。演员们穿着传统服饰，说着地道的无锡方言，讲述着发生在老街上的各种趣事。这个小品不仅让观众们开怀大笑，更让我们感受到了无锡传统文化的魅力和传承。

今年的无锡春晚，不仅是一场视听盛宴，更是一次文化的洗礼。它让我们在欢声笑语中感受到了家乡的魅力，也让我更加热爱我的家乡。我相信，这场晚会将成为我心中最美好的回忆，永远留在我的心中。

心灵驿站——用心理学打败“明天再说”

为什么我们总在“明天再做”中循环？ “我要今天写论文！” “我要立刻开始复习，不能再拖了！” “我要彻底改掉拖延症！”

每年立下Flag，我们总被急切改变的愿望点燃，却在拖延的泥潭中越陷越深。心理学研究发现，拖延的本质是情绪调节失败——对任务的恐惧、对结果的焦虑，甚至对“不完美”的抗拒，让大脑选择用“拖延”逃避不适感。

现在开始让我们换一种方式：用“5分钟启动法”和“番茄钟变形技巧”撕掉拖延标签，从微小行动开始，让改变自然发生。

- 一、拖延心理揭秘 (一) 任务厌恶：大脑将困难任务标记为“威胁”，触发逃避本能。(二) 完美主义陷阱：“必须做到最好”的压力让人不敢开始。(三) 时间错觉：总以为“未来更有时间”，低估当下的行动力。(四) 5分钟启动法——骗过大脑的逃避机制 原理：大脑对短期目标的恐惧远小于长期目标。 步骤： 1. 设定5分钟倒计时，告诉自己“只做5分钟就停”。 2. 5分钟后，问自己：“还要继续吗？”（通常会选择继续）。 3. 若不想继续，允许自己暂停，但需记录原因（如“任务太难”“情绪低落”）。

- 二、拖延症自救工具 三、师生实验报告：那些“偷偷行动”的微小习惯 (五) 教师篇——周蔚老师从“备课拖延”到效率达人 “以前总拖到最后一刻才备课，后来我用‘5分钟启动法’：每天到办公室先写5分钟教案。两周后，我竟提前备完了整月课程。” (六) 学生篇——宋俊杰同学从“游戏成瘾”到学习控 “我曾因拖延挂科，然后指导老师教了我‘动态番茄钟’：游戏每局15分钟，学习也设15分钟任务。现在我能边学边玩，成绩还提高了！”

结语 真正的自救，不是消灭拖延，而是学会与它共舞，拖延症的破解，从不是靠“立刻完美”的誓言，而在那些“小到像呼吸一样自然”的行动里 行动挑战： 请尝试“5分钟启动法”完成1件拖延任务，并将其投稿至校刊邮箱 jynsbnbx@163.com，你的故事将点亮更多人的心灵角落！ (供稿 沈煜轩)

【生活小贴士】——健康饮食指南

在忙碌的学习生活中，保持良好的饮食习惯是维持身体健康和充沛精力的关键。均衡膳食，多样摄入。确保每餐都包含蛋白质（如鸡蛋、瘦肉）、碳水化合物（全谷物、薯类）、脂肪（健康油脂如橄榄油）以及丰富的蔬菜和水果。定时定量，避免暴饮暴食。适量饮食有助于维持血糖稳定，避免能量波动，让你在学习时保持最佳状态。多喝水，少喝饮料。保持身体水分充足，尽量多选择清水、无糖茶饮，既解渴又健康。聪明选择零食。当饥饿感来袭时，多选择坚果、酸奶、水果等健康零食。餐后适量运动。用餐后不要立即坐下或躺下，适量散步或做一些轻松的运动，有助于防止食物堆积，保持身材的同时也提升了精神状态。健康饮食是一种生活方式，而非一时的追求。让我们一起行动起来，为健康加分，为生活添彩！

【江影“最美教师”（第一期）投票结果】

经上期江影“最美教师”（第一期）投票结果综合统计，获得投票数最多的是教育与管理学院索希白老师。（截止到4月4日12:00，共获 354 票）

【江影“人气社团”投票】

社团，是青春最鲜活的印记，是汗水与笑声交织的舞台。在这里，我们挥洒着青春的激情，追逐着梦想的脚步，共同编织着属于我们的精彩篇章。

本期，校园人气社团评选投票活动火热开启，正等待着每一位热爱社团的你前来助力。只需轻轻扫描下方二维码，为心仪社团送上最强有力的应援。投票倒计时已经启动，即日起至4月11日12:00，下期校报将会公布投票数排名前五的人气社团，这不仅是一个排名的先后，更是对社团付出和努力的肯定，对青春热血和激情的颂扬。快快行动起来，你的支持将成为他们前进的动力，让你所热爱的社团，因你的支持而更加闪耀，让这份热爱在江影的每一个角落绽放光彩！



我校定向越野队斩获全国锦标赛 2金1银

本报讯 从广西桂林传来好消息：在近日落幕的2024全国定向锦标赛中，我校定向越野队表现瞩目。凭借体育教研室主任马驹的指导与团队的顽强拼搏，斩获M45A组别中距离、长距离项目两枚金牌和短距离银牌的优异成绩，并一举摘得1项一等奖、2项二等奖、8项三等奖，创下我校参



赛15年来的历史最佳战绩，成为江苏省4支代表队中获奖数量最多的队伍。作为国内定向运动最高水平赛事，本届锦标赛吸引全国117支队伍近千名运动员参赛。我校队员在复杂地形中展现出精准定位与战术执行力，其优异成绩标志着我校体育教研室历经15



年打造的“科学训练+实战模拟”特色培养体系成效显著。 体育教研室主任马驹表示，此次突破源于师生多年坚持和学校的大力支持，未来将针对技术细节强化备战，力争创造更好的成绩。（华曲子）



方仪院长主讲“校园文化建设与传承”讲座



3月31日，我校在德艺楼报告厅举行“大学生健康生活讲座”，院长方仪主讲《根系传承·枝叶创新——校园文化建设与传承》，航空乘务学院部分师生聆听讲座。

方仪院长以生动的语言解析了我校校园文化的概念与价值。在阐述“知行合一”的建设路径”时，结合实际案例，强调校园文化建设必须将理论认知与实践行动紧密结合。他鼓励同学们踊跃投身各类校园活动，在实践中传承和弘扬校园文化。

我校副院长、航空乘务学院院长吴国兰做了总结。（航空乘务学院 李明）

我校与上海轻音乐团开启合作

3月27日，我校表演艺术学院院长陈明华带队赴上海，与上海轻音乐团进行合作洽谈。上海轻音乐团书记朱雯、团长董德平热情迎接并参加洽谈。



经协商，双方达成战略合作意向，并举行了签约仪式。双方将携手建立“江南影视艺术职业学院校外实习就业基地”与“上海轻音乐团青年演绎人才培养基地”。此次合作基地建设，将实现学校与企业资源共享、优势互补，达成双赢目标，也为职业教育产教融合提供成功范例。（表演艺术学院 赵昕宇）

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 执行主编 朱丹妮 李辰 副主编 丁宏 施懿 排版 陈东 唐书利

我校领导赴宜兴市周铁镇共商宜兴校区建设

4月3日下午，我校理事长卢国忠、执行院长卢丽明、副理事长兼副院长卢胜强一行赴宜兴市周铁镇政府，就我校宜兴校区建设项目推进事宜进行专题交流，与周铁镇委、镇政府领导就双方新校区建设中的节点事宜达成一致意见。

我校3+2转段考试顺利进行

4月2日，我校与南通理工学院联合培养的2022级3+2贯通培养专业——环境艺术设计、数字媒体技术及广告艺术设计专业共计221名学生转段考试顺利举行。此次考试旨在检验学生阶段性学习成果，确保衔接培养质量，两校相关领导及教师全程参与考务工作。

同日，我校2022级空中乘务专业学生67人在航空乘务学院执行院长李仁照的带领下，赴苏州城市学院参加转段考试。考试内容涵盖理论知识与实践技能，重点考察学生的专业素养与综合能力。苏州城市学院表示，此次考试组织严谨、流程规范，考生表现稳定，为后续高层次人才培养奠定基础。（华曲子）

缅怀革命先烈 传承红色基因

清明前夕，我校团委、教育与管理学院分别组织师生开展缅怀革命先烈活动。我校团委和教育与管理学院党支部、团总支分别于3月26日下午和3月31日组织师生前往无锡市锡西地区革命烈士陵园开展缅怀革命先烈活动，师生们肃立默哀，向革命先烈敬献花篮，并集体参观了革命纪念馆。

活动中，师生被先烈们的坚定信念和无私奉献精神深深打动，将继续先烈遗志，立志为国家的繁荣贡献自己的力量。此次活动得到了无锡市惠山区人民法院关心下一代工作委员会的大力支持。



江影校刊调整 老师们注意投稿要求

从江影校刊《江南影视》编辑部获悉：值江影校刊创办20周年之际，《江南影视》在去年改版基础上，今年第一期起做进一步调整。其宗旨为：将指导性、文艺性、学术性、前沿性、展示性、实用性结合起来，呈现江影办学理念与发展步伐，呈现师生教科研成果，呈现江影特色和形象，增强对实际工作的指导意义。

江影校刊欢迎教职员向向高等职教、艺术论坛、影视传媒、佳作展厅、文史新探栏目投稿。具体要求与规范见2025年第一期校刊中“征稿启事”。非课题文章将发放稿酬，投稿发送至编辑部丁宏老师。