

共筑国家安全 守护青春担当

2401 公管双本班 钱妍吗

4月15日是全民国家安全教育日,我们全班同学齐聚教室,一同观看“无锡·延安两地青少年同升一面旗,共筑国家安全”主题直播活动。

直播开始,五星红旗缓缓升起,两地青少年隔空共唱国歌。我们全体同学自觉起立,肃立注目,整齐敬礼,嘹亮的国歌回荡在教室里。每个人神情庄重,内心满怀崇敬与自豪。

在国旗下演讲环节,无锡、延安两地大学生分别讲述了国家安全故事,阐述了民族团结对国家安全重大意义、青年对维护国家安全责任。

观看完整场直播后,老师组织全班开展交流分享。有的同学感慨道,以前总以为国家安全离我们十分遥远,只和军人、警察有关,现在才明白,国家安全与每个人息息相关。有的同学发言说,我们要注意网络安全,不信谣、不传谣。还有同学谈到,作为学生,遵纪守法、爱护校园、团结同学,也是在守护国家安全。大家你一言、我一语,每一段朴实的发言都体现出同学们对国家安全全新的认识。

通过这次活动,我也深受触动。原来国家安全包含许多方面,国土安全、网络安全、文化安全、社会安全,处处都离不开我们的共同守护。安稳的校园、平静的生活、幸福的日常,全都建立在国家安全稳固的基础之上。

我们深刻认识到,国家安全,人人有责,人人可为。今后,我们会把国家安全牢记于心,外化于行,主动做国家安全的学习者、宣传者、守护者,用心守护家国安宁,让五星红旗永远迎风飘扬。



25 多拉罗嗣千 - 飞鸟

世界的声音 很动听

航空乘务学院 2502 无人机 姚帅

我想和大家聊聊我们校园心理剧《藏在耳机里的光》背后的故事,聊聊角色与现实的共鸣,也聊聊我们江影校园里一直都在的温柔与陪伴。

在剧中饰演陈怱谦的同学,本身是个开朗阳光的少年,这次他挑战了一个和自己反差极大的角色——一个习惯用耳机隔绝外界、被社交焦虑困住的内向学生。为了演好这个角色,他反复揣摩人物的微表情,攥紧衣角的力度、躲闪的眼神、说话时发颤的尾音……正是这份用心演绎,才让我们真切感受到了角色的挣扎与成长。

剧中的课堂场景,我至今印象深刻。当老师点到“陈怱谦”的名字时,他猛地站起身,脸色瞬间发白,双手死死攥着衣角,周围同学的目光像尖刺一样扎过来,他张了张嘴,却发不出一句完整的话。那一刻,我仿佛看到了很多课堂上沉默的孩子:他们不是不想发言,只是被无形的紧张困住了;他们不是孤僻冷漠,只是习惯用耳机给自己建一道保护墙,隔绝外界的目光和期待的压力。而饰演陈怱谦的同学,第一次真切体会到,那些沉默的背后,藏着多少不为人知的慌乱与自我怀疑。

幸运的是,剧中的秦一航,用最温柔的方式,成为了照进他孤岛的第一束光。他没有强行摘下对方的耳机,也没有说“你别这么内向”,只是悄悄把社团联展的宣传单放在他桌角;在他崩溃落泪时,递上一瓶水,轻轻拍着他的肩膀说“不要把自己绷得太紧了”。这份不催促、不评判的陪伴,正是我们学校心理辅导里最珍贵的部分,也是我们想通过心理剧传递的核心——比起“快点开朗起来”的要求,被接纳、被理解,才是打开心门的钥匙。

每次聊起这个角色时,我们都明白,很多时候,内向不是缺点,只是一种不同的生活节奏。饰演陈怱谦的同学也说,拍完这场戏,他才意识到,原来身边那些总戴着耳机、独来独往的同学,或许只是在以自己的方式和世界相处。

而剧的结尾,当陈怱谦主动摘下耳机,问秦一航要联展的门票,在乐队的音乐里慢慢舒展眉头、嘴角扬起浅笑时,我们都知道,这场戏的意义已经超出了表演本身——它不是要演绎一个“特殊的人”,而是走近很多人藏在心里的瞬间,告诉大家:你不用强迫自己立刻变得外向,也不用逼自己马上融入热闹,总有人愿意接纳你的慢热,等你慢慢打开心门。

在江影,我们的课堂永远接纳每一个“不敢发言”的孩子,学校的心理辅导室也永远为大家敞开着门。但愿这场剧能让大家多一份对身边人的理解:那些戴着耳机的背影里,或许藏着一个渴望被温柔以待的灵魂;也希望每一个在自己节奏里前行的同学都能知道,耳机可以暂时隔绝噪音,但别让它挡住照进心里的光。总有一天,你会发现,不用耳机,世界的声音,很动听。

学工部 李凡

做自己的心理医生：安放坏情绪与坏情绪和解，做内心的守护者

你是否也有这样的感受？

一点小事就忍不住烦躁，情绪突然就“上头”；心里憋着委屈、焦虑、低落，却不知道该向谁诉说；明明没发生大事，却总被负面情绪缠着想不开；试图压抑坏情绪，反而越憋越难受，陷入内耗。

别担心，这些都是很常见的情绪波动。坏情绪不是洪水猛兽，也不是你的“错误”，每个人都会有情绪低落、烦躁不安的时候。学会安放坏情绪，不是强行快乐，而是温柔接纳、合理疏导，做自己最靠谱的心理医生。给自己一点耐心，与情绪和平共处，你就能慢慢找回内心的平静与力量。

一、什么是安放坏情绪

(一) 定义

安放坏情绪，是指个体对自身负面情绪进行觉察、接纳、梳理与疏导，不压抑、不对抗，让情绪自然流动并回归平稳的自我心理调节过程。

(二) 常见表现

包括莫名烦躁、焦虑内耗、情绪低落、委屈压抑、易怒易哭、自我否定、注意力涣散、遇事逃避等。

(三) 需要知道的是

安放坏情绪不是消灭情绪，也不是强行“开心起来”。出现负面情绪是人类正常的心理反应，不代表你不够坚强，只说明你需要停下来，好好照顾自己的内心。

二、安放坏情绪三步法

(四) 第一步：接纳坏情绪，不指责自己

感到烦躁、难过、焦虑都不可耻，不要因为坏情绪就责怪自己“矫情”“脆弱”。坦然告诉自己：“我现在有坏情绪，这很正常，我允许自己这样。”

(五) 第二步：觉察情绪，找到内心症结

停下来问问自己：“我现在是什么情绪？是什么事让我有这样的感受？”不逃避、不忽略，看见情绪的来源，才能更好地安放它。

(六) 第三步：温和疏导，不让情绪憋在心里

用适合自己的方式释放情绪，比如深呼吸、写下来、听音乐、散步、和朋友倾诉，不给坏情绪“憋坏”自己的机会。

三、特色活动与核心方法：情绪收纳盒 + 负面情绪转化 4 步法

(七) 特色活动：情绪收纳

1. 准备一个小盒子、笔记本或手机备忘录，作为专属情绪收纳盒；
2. 当坏情绪来临时，写下 3 个内容：情绪名称（如焦虑 / 委屈）、触发事件、当下最真实的感受；
3. 将纸条放入收纳盒，或保存在笔记里，完成一次情绪的“安放”；
4. 每周整理一次收纳盒，看见自己的情绪轨迹，更懂自己、接纳自己。

(八) 负面情绪转化 4 步法

1. 觉察命名：准确说出自己的情绪，如“我现在很焦虑”“我感到委屈”，给情绪贴标签，让模糊的感受变清晰；
2. 接纳允许：告诉自己“我可以有这种情绪，不用对抗它”，拒绝压抑与自我批判；
3. 理性拆解：思考情绪背后的需求，如焦虑是因为担心任务完不成，委屈是因为不被理解；
4. 行动转化：用小事化解负面情绪，如焦虑就列计划、委屈就倾诉、低落就出门走一走，把内耗变成行动。

(九) 主动寻求连接，不独自扛着

坏情绪来时，不用硬撑。主动和信任的朋友、家人、老师聊一聊，把心里的事说出来，情绪就会轻一半。温暖的陪伴，是安放坏情绪的温柔力量。

(十) 允许情绪慢下来，给自己时间

情绪的平复需要过程，有的人快，有的人慢。没关系，不用逼自己立刻“好起来”，只要你在试着照顾自己，就是在慢慢变好。

四、师生故事馆：那些安放坏情绪的温暖时刻

(十一) 教师篇——王老师这样引导学生安放情绪

“很多学生遇到坏情绪就会慌，觉得自己不该有负面情绪。其实我常告诉他们，情绪就像天气，有晴有阴很正常。不用压抑，不用逃避，学会看见它、接纳它、安放它，就能做自己的心理医生。情绪稳定，不是没有情绪，而是懂得和情绪相处。”

(十二) 学生篇——小林从“被情绪困住”到“做情绪主人”

“以前我一烦躁就憋在心里，越憋越难受，甚至影响学习。后来我用了情绪收纳盒，把不开心都写下来，还跟着做负面情绪转化 4 步法。慢慢的，我不再害怕坏情绪，知道怎么安抚自己。原来做自己的心理医生，一点都不难，只要愿意温柔对待自己。”

五、结语

坏情绪是生活的一部分，安放坏情绪，是成长的必修课。不用强迫自己永远积极，不用压抑内心的真实感受，学会觉察、接纳、疏导，做自己的心理医生，就能在情绪起伏中守住内心的平和。愿你每一次情绪波动，都能被温柔安放；愿你内心有光，从容自在，在成长路上稳稳前行。

【悦纳心灵 向阳而行】

每年 5 月 25 日，是全国大中学生心理健康日。“5·25”谐音“我爱我”，青春逢盛世，奋斗正当时，而健康的心灵是逐梦的底气。成长路上，我们难免遭遇学业的压力、人际的困惑、情绪的波动，这些都是成长的常态，不必焦虑，更不必逃避。真正的成长，是学会与不完美的自己和解，是在迷茫时学会自我关怀，在疲惫时懂得适度减压，在失意时依然能守住内心的光。

结合校园生活实际，为大家分享几个实用的心理调节小贴士，帮大家轻松舒缓压力、关照内心：一是情绪宣泄法，当感到焦虑、烦躁时，可通过写日记、向信任的老师同学倾诉，或到操场慢跑释放情绪，避免负面情绪堆积；二是合理规划法，面对学业压力，可拆分任务、制定每日小目标，一步一步完成，减少焦虑感；三是积极暗示法，每天给自己说一句鼓励的话，接纳自身的不完美，不盲目自我否定；四是主动联结法，多参与班级活动、和同学友好相处，主动寻求支持，避免独自内耗。

这些小贴士简单易操作，愿大家将心理调节融入日常，学会关爱自己、关照心灵，涵养阳光心态，不负韶华，不负自己，以健康、从容的姿态，在青春的赛道上奋力奔跑，书写属于自己的精彩篇章。

【校报 35 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“《锡帮菜非遗志·聚丰园 IP 形象与周边设计》数字媒体技术秦静怡”。截止到 5 月 15 日 12:00，共 38 票。

【校报 36 期师生风采 人气投票】



学工部 李凡

江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

江南影视艺术职业学院苏南硕放国际机场实训基地揭牌

本报讯 5月8日,江南影视艺术职业学院苏南硕放国际机场实训基地正式揭牌。揭牌仪式在苏南硕放国际机场贵宾厅举行。无锡苏南国际机场集团有限公司党委副书记李炯、江南影视艺术职业学院理事长卢国忠等双方主要领导出席。江南影视艺术职业学院副院长卢胜强、无锡苏南国际机场集团有限公司组织人事部副部长王菊共同为实训基地揭牌。

江南影视艺术职业学院理事长卢国忠在致辞中对机场集团长期以来对学校事业发展的关心支持表示衷心感谢。他表示,无锡苏南硕放机场作为华东地区重要的航空枢纽,近年来旅客吞吐量稳步增长,航线网络持续完善,为区域经济和文旅产业发展提供了坚实的交通支撑。江影空中乘务专业自 2007 年开办以来,深耕高端服务专业人才培养,坚持“学员—准职业—职员”的“准职业人”人才培养模式,已形成覆盖空中乘务、高铁乘务、机场运行服务与管理等专业的特色办学体系。学校将持续深化校企合作,实现教育资源与行业发展以及机场服务人才需求的精准对接,为民航领域源源不断地输送高素质服务人才。

无锡苏南国际机场集团航空服务有限公司董事长

沈俭俭在致辞中指出,江南影视艺术职业学院在影视艺术与航空服务领域专业优势突出,人才培养成果丰硕。此次与江影共建实训基地,是机场集团航服公司深化产教融合、推动校企合作的重要实践,更是立足窗口服务、厚植人才根基的务实举措。他表示,校企双方将秉持“共建、共管、共享、共赢”的原则,努力将实训基地建设成为人才培养的示范高地、产教融合的标杆项目,共同将机场贵宾厅打造成提供高品质航空服务的一流品牌。(融媒体中心 施懿)



江南影视艺术职业学院实训基地揭牌仪式



江南影视艺术职业学院实训基地揭牌仪式

江影举行“心理健康月”启动仪式

本报讯 5月13日下午,我校在艺术大世界演播厅举行“5·25 心理健康月”启动仪式。无锡市精神卫生中心赵丽丽主任、江影副院长薛晗出席活动,学工处心理工作负责人、心理专员、校心理协会会员、各班心理委员代表共同参加。

仪式现场,薛晗副院长为赵丽丽主任颁发客座教授聘任证书,为各二级学院心理专员、朋辈心理协会干部逐一颁发聘书。随后,师生代表先后登台发言,交流心理健康工作心得体会,并对后续心理健康育人工作作出展望。活动最后,赵丽丽主任为大家带来专题心理讲座,内容充实、引人深思。

我校为期一个月的心理健康教育系列活动正式拉开序幕。活动将持续搭建心理育人成长平台,为全校师生提供专业暖心的心理支持与关怀服务。(学工处 沈煜轩)

江影举行消防应急疏散演练暨消防安全知识讲座

本报讯 5月13日下午,江影联合惠山消防大队、钱桥消防中队在我校怡馨苑广场举行消防应急疏散演练。学校副院长薛晗作动员讲话,藕塘派出所孙勇华警官、驻村民警鄂惠中警官到场指导,200 余名师生参加演练。

本次演练设置三个环节,消防官兵首先现场展示救援器材,并系统讲解灭火器使用方法;随后在 6-7 号楼模拟火灾场景,组织师生有序疏散逃生;最后由消防队员进行消防水带模拟灭火出水演练。

演练结束后,惠山消防大队范理参谋在德艺楼五楼报告厅作《高校消防安全知识授课》专题讲座。他结合高校火灾特点,剖析了私拉乱接电线、违规使用大功率电器等常见隐患,并讲解了灭火器操作口诀及低姿逃生等实用技巧,进一步强化了师生的风险防范意识。(保卫处 胡明良 尹圣)



江影举行消防应急疏散演练暨消防安全知识讲座

中国水产科学研究院淡水渔业研究中心首席科学家徐跑走进江影

本报讯 5月13日,中国水产科学研究院淡水渔业研究中心首席科学家、南京农业大学博士生导师、国务院特殊津贴专家获得者、联合国开发计划署南南合作特设局中国南南合作项目专家徐跑教授来到江南影视艺术职业学院,为该校各部门、各二级学院中层以上干部、全体辅导员以及各二级学院后备干部,作了一场别开生面的主题宣讲。

学校理事长卢国忠,党委书记高建宁,院长方仪,副院长朱方胜、吴雪纯,副主任督学马云兴出席宣讲会。

作为江影创办的亲历者与推动者之一,徐跑教授在宣讲中深情回顾了自己参与江南影视艺术职业学院办学的艰辛历程,引发了全场教师的热烈共鸣。徐跑教授回顾了在自己办过程中各方在资源整合、办学定位、师资筹备等方面的通力合作,对学校创始人、理事长卢国忠坚韧的办学精神、先进的办学理念以及作为一名教育工作者独到的远见与担当表达了仰慕与共鸣。“那时条件非常艰苦,但大家都有一股执着、不服输的劲头。”徐跑教授动情地说,“正是这种不怕阻力、敢想敢干、协同攻坚的精神,以及卢国忠理事长的那句‘办法总比困难多’为今天的‘江影精神’定下了基调。”

学校理事长卢国忠表示,徐跑教授不仅是一位科学家,更是学校创办历史的见证者与功臣。他不仅参与了江南影视艺术职业学院的创办,更长期以来持续关注和支支持学校的发展。“人必志、志必行、行必果”的“江影精神”是江影三十余年办学实践的精神结晶,徐跑教授的宣讲,为学校“江影故事月”活动注入了厚重的历史感和丰富的内涵。(融媒体中心 施懿)

我校近期教学工作稳步推进

近期,我校围绕人才培养中心工作,统筹推进毕业生攻坚、实习管理、毕业论文答辩、品牌专业建设、教学能力提升、产教融合深化等重点任务,各项工作有序落地、成效显著。

毕业生工作中,学校压实各学院责任,严格推进学业补考、实习核验、论文答辩、图像采集等环节,规范实习填报,协议签订与安全保障,确保毕业流程规范高效。品牌专业申报、教学能力大赛有序开展,各学院结合区域产业需求完善材料,教师以赛促教、以评促建;省级办学能力评价筹备同步启动,全面梳理教学资料,强化规范管理。学校持续优化教学运行,明确在线课程建设标准,稳步实施期末考试、课时调整等工作;督导室常态化听课巡课,改善课堂秩序,就教学各环节提出改进建议。同时,深化产教融合,推动专业与产业精准对接,规范科研课题申报与结题,激发教师科研热情。

下一步,学校将紧扣提升办学能力与教学质量目标,坚持难事先办、急事稳办、大事特办、小事细办,深化教学改革,狠抓规范落实,推动教学工作高质量发展。(教学部 赵妮娜)

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 唐书利 李辰 陈东 副主编 丁宏 排版 陈东

校园短讯

航空乘务学院辅导员工作案例
获省级荣誉

本报讯 近日，航空乘务学院彭伟老师撰写的《识别心理危机，护航学生成长》工作案例，在2025年江苏省高校辅导员工作案例评选中荣获三等奖。该案例立足日常学生管理实际，聚焦心理危机识别干预，从日常暖心关怀、风险精准处置，到家校联动协同、全程跟踪帮扶，生动展现了我院辅导员以生为本、用心用情育人的责任担当，诠释了有温度、有深度、有实效的思政育人理念。

数字艺术学院赴企业
开展访企拓岗考察

本报讯 4月29日，我校数字艺术学院动画教研室主任余方林等四位老师，赴无锡墨衍传媒有限公司开展访企拓岗考察。老师们深入企业生产一线，了解企业规模、业务布局、技术实力及人才需求标准，重点观摩AI动漫剧制作流程，掌握学生实习情况与行业用人要求，明晰了企业发展潜力与合作前景，为专业建设和人才培养提供了行业参考。（数字艺术学院动画教研室）

教育与管理学院顺利完成
保育师职业技能等级认定工作

本报讯 5月13日，我校教育与管理学院在婴幼儿托育中心有序开展保育师（四级）职业技能等级认定考核工作。本次考核分为理论知识与实操技能两大模块。理论考场内，考生们沉着冷静、认真作答，将课堂所学的婴幼儿卫生保健、生活照料、安全防护等知识转化为答卷上的清晰答案；实操考核现场，同学们以饱满的状态完成婴幼儿生活照料、基础护理、辅助教育等活动项目，从物品准备、流程规范到细节处理，每一步都展现出扎实的专业功底与职业素养。考评员团队全程严格执考，确保考核过程公平、公正、公开。（教育与管理学院 陈怡硕）

学子搭桥促合作
产教融合育新人

本报讯 近日，无锡墨衍文化传媒有限公司总经理到访江南影视艺术职业学院，与我校副院长朱方胜、数字艺术学院执行院长钱玉华座谈，围绕深化校企合作、人才共育等内容开展深度交流。无锡墨衍传媒专注AI动漫剧创作领域，行业优势突出、发展前景广阔。此次校企结缘，由学院23级动漫制作技术专业韦余鑫同学牵线促成。作为应届实习生，韦余鑫在校勤学善思，凭借过硬专业能力斩获江苏省首届人工智能大赛一等奖。进入企业实习后，他快速适应岗位，迅速成长为公司项目制作部负责人。韦余鑫积极推介母校人才，主动搭建校企桥梁。目前已有20余名学院学子进入该企业实习，综合素质获企业高度认可。同时，他促成校企建立合作关系，以学子成长反哺学院育人工作，为双方后续产教融合、实习就业共建筑牢了基础。（数字艺术学院 张玮）

影视传媒学院学子在无锡市大学生
校园文化艺术展演活动中
斩获佳绩

近日，无锡市大学生校园文化艺术展演活动圆满落幕。影视传媒学院学子凭借扎实的专业素养与出色的艺术表现力，在赛事中大放异彩，共斩获特等奖8项、一等奖8项、二等奖19项。一项项荣誉，彰显着学子们的青春风采与艺术才华，也充分体现了学院深耕美育育人、以艺润心的丰硕教学成果。（影视传媒学院 张晓玲）

表演艺术学院学子在无锡市大学生校园文化艺术展演
活动中再创佳绩！

本报讯 4月27日，2026年无锡市大学生校园文化艺术展演活动圆满落幕，表演艺术学院声乐、器乐、舞蹈、戏剧影视表演等专业的师生团队，在展演活动中表现优异，凭借扎实的专业技能与过硬的艺术素养，荣获艺术表演类特等奖2项、一等奖3项，他们用自己在舞台上的专注和热情，诠释了“青年出彩，成就城市精彩”的活动主题。



（表演艺术学院 居艳青 谈珂彤）

教育与管理学院赴无锡立宝托育园开展校企洽谈

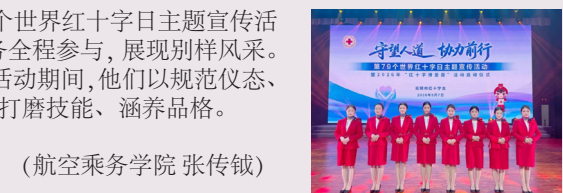
本报讯 5月9日，我校教育与管理学院院长姚建平、执行院长苏晓丽一行赴无锡立宝托育园开展访企拓岗暨校企合作洽谈。座谈会上，姚建平院长介绍了学院专业建设、人才培养及江影婴幼儿教育共同体建设成果，希望依托校企双方优势，共建实训基地、共育专业人才、共促实习就业。丁杰园长就我院办学实力与学生素养表示认可，并就人才标准、岗位需求、合作模式等进行详细

说明。双方围绕人才培养、实习实训、师资互聘、课程共建等内容深入交流，达成多项重要合作共识，将尽快推进校外实训基地挂牌、实习生输送、实习就业直通车等项目落地。（教育与管理学院 高冉）



航空学子亮相无锡市红十字博爱周活动

本报讯 近日，我校航空乘务学院学生参与第79个世界红十字日主题宣传暨2026年“红十字博爱周”启动仪式，以专业礼仪服务全程参与，展现别样风采。会前，学子们细致完成会场布置、物资清点等筹备工作；活动期间，他们以规范仪态、得体服务，做好嘉宾引导、秩序维护等工作，在实践中打磨技能、涵养品格。



（航空乘务学院 张传斌）

2026 春季凤凰新华优秀大中专教材巡展



本报讯 5月13日，学校在图书馆举办了2026春季凤凰新华优秀大中专教材巡展。展架上各类高职、中专、高校专业教材、公共基础课本、实训教辅与校本教材分门别类、整齐陈列，涵盖本校专业数字艺术、航空乘务、影视传媒等多个专业门类，版本齐全、品类丰富。许多教师认真翻看教材，研读知识框架、课程编排和实训案例，为后续课程建设、课堂教学优化积累了宝贵参考。

（图书馆 王思于）

暖心育人获认可 锦旗致谢显温情



本报讯 近日，我校表演艺术学院辅导员张晴晴收到学生家长送来的致谢锦旗，朴实锦旗承载浓浓谢意，彰显暖心育人温情。张晴晴老师用心陪伴呵护学生成长，日常工作中，她时刻关注学生思想动态与身心健康，用耐心与真诚贴近学生生活，做学生成长路上的贴心引路人。此前班级一名学生因赛事失利陷入情绪低谷，心态消沉疏于学业。张晴晴老师及时察觉异常，主动谈心疏导情绪，耐心开导化解心结，持续悉心关怀引导，助力学生走出心理阴霾，重拾学习热情。校园之内，众多一线辅导员坚守岗位，默默深耕学生工作，以赤诚之心护航学子逐梦前行。家长送来锦旗致谢，既是家长对育人工作的由衷认可，更是对辅导员暖心付出的最高赞誉。

（表演艺术学院）

居安思危
防灾护航

每年5月12日是全国防灾减灾日，5月11日至17日为防灾减灾宣传周，今年主题为人人讲安全、个个会应急。设立这一纪念日，是为铭记汶川地震伤痛，缅怀遇难同胞，时刻提醒我们敬畏自然、重视安全，把防灾减灾意识牢记心中。

天有不测风云，灾害猝不及防。地震、火灾、洪涝、雷击等险情，时刻潜藏在生活之中。很多悲剧的发生，往往源于安全意识淡薄、应急知识欠缺、避险能力不足。防灾减灾不只是一句口号，更是守护生命的必备本领，是每个人不可推卸的责任。

预防在前，应急在手。日常生活中，我们要主动学习安全常识，熟悉逃生路线，掌握自救技巧。遭遇地震，就近躲避、护住头部，远离高空坠物；面对火灾，弯腰低行、湿巾捂鼻，不乘电梯迅速撤离；遇到暴雨积水，远离低洼河道，及时向高处转移。同时自觉排查身边隐患，不堵塞消防通道，规范用电用火，从小事筑牢安全根基。

校园之中，应急演练、安全宣讲必不可少。我们应积极参与安全教育活动，认真对待每一次疏散演练，把避险动作熟记于心。作为新时代学子，更要主动传播安全知识，提醒家人朋友重视防范，带动身边人提升应急能力。

隐患险于明火，防范胜于救灾。平安从来不会凭空而来，唯有常怀忧患之心，常备应急之能，才能在危险来临时从容应对。让我们把安全刻在心中，把应急落在行动，增强风险防范意识，熟练掌握自救技能，以点滴行动守护自身与他人平安，共同筑牢安全防线，守护美好家园。



数字艺术学院优秀师生作品



《五福一城 · 大美无锡》

2401 数媒 3+2 李思姗

指导教师：赵晓燕

设计说明：“五一城福·大美无锡”挖掘五大文化符号，打造Q版潮玩形象。福蟹（太湖大闸蟹）、福泥（宜兴紫砂）、福酿（玉祁酒酿）、福樱（鼋头渚樱花）、福团（惠山泥人），以萌趣设计让非遗与城市记忆年轻化破圈。



《AI 赋能锡马 青春绘就精彩》
数字艺术学院三年级高渝茜

指导教师 王思琪

设计说明：本作品以无锡樱花马拉松为创作核心，以赛博视觉语言构建沉浸式奔跑图景：跑者佩戴VR眼镜，在虚拟与现实的交织中奔赴赛道，眼镜内同步浮现无锡小笼包、灵山大佛、非遗技艺等城市文化符号，将马拉松的拼搏精神与无锡的城市底蕴深度融合。作品以AI技术为创作纽带，用数字艺术重构青年与城市的联结，紧扣“青年出彩 成就城市精彩”的活动主题，展现当代大学生以科技为笔、以青春为墨，赋能城市文化传播、绘就无锡发展新精彩的精神风貌，传递青年与城市双向奔赴、共生共荣的成长力量。



《江南一卷：一图尽览无锡风华》

软件 2403 温丁飞
指导教师：刘芳芳

设计说明：作品紧扣“青年出彩 成就城市精彩”主题，以无锡行政区划艺术地图为创作核心，运用AIGC绘制江南画卷，并以手机交互为入口，结合原创3D吉祥物“灵锡宝”打造虚实结合的XR沉浸体验，用青年视角呈现城市人文与数字创意的深度融合，展现新时代青年以科技与艺术共创城市精彩创新思考。

优秀学生干部采访

个人简介

我叫周佩阳，广告艺术设计专业，现任影视传媒学院学生会轮值主席。自入学以来，始终以服务同学为宗旨，深耕学生工作三年，从部门干事成长为学生会核心负责人。任职期间，策划组织“迎新晚会”等大型活动，带领团队完成学校工作。曾获校级“优秀学生干部”等荣誉，始终秉持“用设计传递温度，用行动践行责任”的理念，致力于搭建师生沟通桥梁，服务同学成长成才。



采访问题

一、在学生会的工作历程中收获了哪些经验？

1. 从执行者到统筹者的思维转变：作为学生会轮值主席，我主要负责活动执行。那时我意识到，细节是活动成功的基础，但全局视角更为重要。大二担任部门负责人后，我开始参与活动策划的全流程，学会了从主题立意、流程设计到资源调配的统筹思考。作为轮值主席，我深刻体会到“团队不是一个人的全力以赴，而是一群人的各尽其能”。在组织“迎新晚会”时，面对部门间沟通不畅的问题，我建立了“项目制+定期复盘”机制，明确分工的同时及时解决矛盾。通过定期开展团队建设活动，增强了成员间的信任与默契，最终晚会筹备效率大幅提升，获得师生一致好评。

二、有没有关于学习、生活上的经验要告诉同学们？

1. 学习：专业深耕与跨界学习并重：广告艺术设计专业需要扎实的美术功底和创意思维，建议同学们多练习手绘、软件技能，同时关注行业前沿趋势，如新媒体设计、交互设计等。此外，不要局限于本专业，可以选修市场营销、心理学等课程，这些知识能帮助你更好地理解设计背后

的逻辑，提升作品的商业价值。

2. 时间管理：平衡学习与工作的关键：学生工作繁忙时，我习惯用“四象限法则”规划任务，将学习、工作、生活事项按重要性和紧急性分类。每天制定待办清单，优先完成重要且紧急的任务，避免拖延。同时，学会利用碎片化时间，如在通勤时听专业讲座，在等待会议时完成简单的学习任务。

3. 生活：保持热爱，全面发展：大学不仅是学习知识的地方，更是培养兴趣、拓展视野的舞台。课余时间会参加社团活动、志愿服务，这些经历让我结识了不同专业的朋友，也丰富了我的课余生活。建议同学们找到自己的热爱，无论是运动、艺术还是公益，都能为生活增添色彩。

