

我的变化

23 高职空乘 · 薛金鹏

站在时光的渡口边，过去的自己和现在的我之间，如同隔着一条潺潺流动的河。冲刷掉的不仅是岁月，更是悄然蜕变的自己。

去年的自己，如同一株怯生生的含羞草，即便心中有答案，也会因心中的害怕与纠结错失回答的机会。在一次语文课上，老师提出了一个颇有深度的问题，我在脑海中思索良久，好不容易组织好语言，却被其他同学们的言语声所淹没。我失落的低下头，却又缺乏再次举手的勇气，心中满是懊悔与不甘。面对新同学，我不敢不主动交流，只能默默的在一旁羡慕他们风声笑语的身影。孤独寂寞感时常如潮水般将我包围。

而现在的我，如同蜕变成形的蝴蝶。在一次自我鼓励与尝试中，我勇敢的迈出自己的第一步。敢于阐述，享受思维碰撞的乐趣。那次历史课上，我针对一个具有争议的话题，大胆的表达出自己特别的观点，赢得了老师的赞许和同学们热烈的掌声，认可感让快乐的滋味涌上我的心头，并且提高想要超越自我的决心。面对同学，我不再害怕，主动上前交流，分享自己生活中的喜怒哀乐，从而结识了许多志同道合的朋友。我成功将自己融入集体，获得许多深厚的友谊。

学习上，过去的我只会被动的完成任务，缺乏自主学习意识和方法，成绩起伏不定。遇到困难时，第一想法便是逃避，注意力也难以集中。而现在的我，学会了制定学习计划，合理安排时间，及时课后复习，同时也会阅读大量书籍拓宽知识面。面对难题，我不再退缩，会向老师、同学求助，直到弄懂为止。这让我对学习的渴望越发强烈，功夫不负有心人，我的成绩也稳步提升。

生活上，曾经一味依赖父母的我，现在学会了自己整理房间、洗衣服，时还能为自己的父母做一顿简单的饭菜。看到他们欣慰的笑容，我的心中满是成就感。从胆怯到勇敢、从被动到主动、从依赖到独立及自我的变化，这是成长时间的馈赠。我知道未来的路很长，还有许多挑战和未知，但我相信不断成长、蜕变的我，定会在自己的人生道路上描绘绚丽多彩的篇章。

心灵驿站

大学新生适应计划——用微习惯温暖陌生的每一天

为什么刚刚踏入大学的你，总在热闹中感到一丝孤独？
“我要和每个人都成为朋友！”
“我要每天去图书馆学习三小时！”
“我要参加所有社团，绝不落单！”

满怀期待的大学生活，有时却因为“过度适应”而让人疲惫甚至想逃。心理学研究表明，突如其来的环境巨变容易引发“适应焦虑”，让人在潜意识中抗拒改变。别担心，从现在起，让我们用“微习惯”轻轻推开大学这扇门，一步一步，温柔适应。

一、什么是适应型微习惯？

(一) 微习惯：小到不会焦虑的“第一步”
名词解释：将看似困难的适应行为拆解为“几乎不需要意志力”的小动作。
科学原理：轻微、重复的行为能降低心理防御，帮助大脑逐渐熟悉新环境，建立安全感。

二、应对适应困难的小方法

(二) 从“我要完美适应”变成“今天我只要……”
想认识新同学→每天主动和一个人说“你好”。
怕上课听不懂→每节课只记一句最受启发的话。
不习惯食堂→每周尝试一道没吃过的菜。
晚上想家→每天睡前写一句“今天开心的事”。
参加社团犹豫→先去围观一次活动，不用发言。

三、微习惯融入大学日常

(三) 借助“锚点时刻”，让适应自然而然：
时间锚：早八课前、午饭后、晚自习结束。
场景锚：排队打饭时、下课换教室路上、回宿舍开门时。

四、师生故事馆：那些“悄悄适应”的微习惯

(四) 教师篇——李凡老师的课堂融入建议
“我刚工作时也不敢提问，后来要求自己开会至少点一次头回应。慢慢地，我也敢发言了——小动作能带来大改变。”

(五) 学生篇——谢诗蒂儿从沉默到小组发言人的转变

“我规定自己小组讨论时至少说一句话，哪怕只是‘我同意’。半年后，我成了小组总结发言人。”
结语：
适应，不是一夜之间的狂欢，而是日复一日的靠近。真正的融入，从不源于“强行合群”，而是来自那些“小到几乎看不见”的尝试。2025级的新同学，愿你们用微习惯点亮陌生的角落，慢慢长成大校园里最自在的模样。

行动挑战：

写下你进入大学后最想适应的一个场景，并把它拆成一个微习惯，留言至校园邮箱 jnysnbtx@163.com，你的故事将有机会出现在新生专栏中。

(供稿 学工处沈煜轩)

英雄——纪念抗日战争胜利80周年

八十载回响，警钟长鸣：致不曾远去的人民

高职表演艺术 谢诗蒂儿

历史长河，川流不息。有些日子，如星辰闪耀，值得铭记，有些使命，如战鼓催征，不容懈怠……2025年9月3日，一场规模空前的阅兵仪式在北京天安门广场举行。作为新时代有志青年，我怀揣着无比崇敬的心情写下这篇文章。

岁月宛如一场席卷着血与泪的悲壮画卷，为我们书写着这篇从废墟中升腾、于磨难中诞生的和平宣言。坐在荧幕前，看着参阅部队步伐铿锵，年轻士兵坚毅而清澈的脸庞，我的思绪随之起伏，目光似也透过这层厚厚的玻璃，穿越千里。

一九三七至一九四五，这八个数字背后，是三千五百万同胞的伤亡，是半壁江山流淌着骨血的焦土，是中华民族警钟敲响、最危险的时刻。号角吹响，我的眼前浮现出卢沟桥二十九军将士手持大刀夜袭敌营的身影；军人们装备行列严整，我的耳畔回响起台儿庄战场上将士们“一寸山河一寸血”的呐喊。那些年轻却饱经风霜的面容，从平型关到昆仑关，从淞沪会战到长沙会战，用血肉之躯筑起足以支撑一个民族的长城。我忽然想到，八十年前的青年，与我们今日这些青年何其相似，却又截然不同。那时之青年，肩负着救亡图存的重担，在硝烟与血火中死死捍卫着家园；今日之青年，站在这片先辈用生命换来的和平土地上，以坚定与专业守护着这份来之不易的安宁。这不得不让我思考：我们青年，应势要以先辈为榜样，以笔为刃，以心为炬，将个人微光汇入时代发展的洪流，用各自的方式践行对和平的珍视与守护。

“同志们辛苦了！”“为人民服务！！”电视里习主席沉稳坚定的话语和军人们响彻天际的回应把我的思绪拉了回来。这整齐划一的声音，不仅是对革命先辈的崇高敬意，更是一个民族对历史的深刻回望，亦是对未来的庄重宣誓。

空中梯队悬挂着党旗、国旗、军旗呼啸而过时，我的心里有了更深的感悟。我想，我们进行阅兵的目的，不只是为了让人民看到国家的发展之盛，武力之强，更是要我们知道，当我们蜷缩在生活的泥沼中唉声叹气，



(图片源自影视传媒学院 严子涵)

被微不足道的挫折拦住去路时，先辈们正挥舞着残缺却有力的臂膀，穿越八十年的烽烟朝我们呐喊：“站起来！看看我们用白骨铺就的道路；站起来！看看我们用热血铸造的土地！我们连死亡都不畏惧，你们怎能被阴影吓倒？！我们用生命换来的不只是和平，更是你们挺直脊骨的权利！”苦不苦，想想民族屈辱；累不累，想想抗战先辈。今天的我们，可能会因为生活中的不公弯了腰，却不应忘记先辈们曾在炮火中奋力前进的身影。他们用血肉之躯撑起的，是一个民族的尊严，却更是给予我们直面一切困难的勇气。

站在历史的新起点，我们不必以仇恨相传，而是应该接过这份比任何言辞都更有力量，穿越八十周年的精神馈赠——它告诉我们：个人的委屈在民族苦难面前何其渺小，而先辈的坚韧在我们血脉中从未远离。八十载回响，警钟长鸣，愿每一个在夜晚彷徨，在孤单中蹒跚前行的青年，都能铭记历史，珍爱和平。

1. 温差防护
秋晨微凉，午间仍暖，随身携带薄外套，避免着凉。建议备折叠伞，防秋雨突袭。

2. 时间管理术
提前10分钟到教室，整理当日计划；用手机日历设置作业提醒，告别拖延症！

3. 笔记妙用
活页本左侧记课堂重点，右侧留白课后补充案例，每周用不同颜色荧光笔划分知识模块。

4. 社团选择黄金法则
优先试听1-2次活动再决定，记录每次参与感受，避免「三分钟热度」浪费精力。

5. 运动能量补给站
下午5-6点阳光柔和，约同学打羽毛球/慢跑，运动后及时擦干汗水换干衣服。

6. 健康小贴士
秋高气爽适合运动，晚自习后绕操场慢跑20分钟；宿舍备维生素C，预防换季感冒。

7. 换季健康防护
干燥季节常备润唇膏+护手霜，多吃水果蔬菜补充维生素。从细节处掌控新学期新节奏！

【25春季学期校报采访优秀学生干部投票结果】

经上期25春季学期校报采访优秀学生干部人气投票，其中最受欢迎的为“教育与管理学院23届大数据会计——姜恒婧”，截止到6月20日12:00，共638票。

【2025新生辅导员人气投票】



江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

2025年
9月19日
星期五
乙巳年七月廿八
第15期共4版(总第186期)
江南影视艺术职业学院
编辑部

我校举行2025级新生开学典礼暨军训动员大会

本报讯 9月18日上午，江南影视艺术职业学院2025级新生开学典礼暨军训动员大会在学校南广场隆重举行。出席大会的有：江南影视艺术职业学院理事长卢国忠，院长方仪，党委书记高建宁，党委副书记兼执行院长卢丽明，副院长马元兴、薛晗、卢胜强；承训部队驻锡某部教官代表。各二级学院领导和新生辅导员、全体2025级新生参加大会。大会由校党委副书记兼执行院长卢丽明主持。

江南影视艺术职业学院院长方仪在大会上作《以志引路，行稳致远》主题讲话。方院长从“识读江影”“江影精神”“凝聚认同”三方面展开，介绍了学校的发展历程、办学特色和辉煌成就，并对新生们提出了殷切期望。

教育与管理学院院长助理高再作为教师代表在大会上发言。他从“爱岗敬业、爱我们的学校、爱我们的专业”三个方面激励全体新生要积极进取、努力学习。影视传媒学院24级播音与主持专业学生刘柯禹、数字艺术学院25级数字媒体技术专业学生窦梓铭作为学生代表发言。

副院长薛晗在军训动员讲话中指出，军训是大学生生活的第一课，也是磨砺意志、锻炼身体、培养集体主义精神和纪律观念的宝贵机会。承训部队教官代表在发言中表示，军训中每一滴汗水的挥洒，都将成为各位新生长成的见证，每一次困难的克服，都将铸就坚强的意志。

大会上，学校理事长卢国忠向军训团授旗，点燃了全体25级新生军训征程的澎湃激情！（融媒体中心施懿）



江影2025级新生顺利报到

本报讯 9月17日，江南影视艺术职业学院迎来了来自全国各地朝气蓬勃的2025级新生。各二级学院的老师们、学长学姐们组成的志愿者团队，为新生和家长们提供热情的迎新服务。

本次优化报到流程、提供了彰显专业特色的迎新接待服务，今年学校特别设置了彩虹剧院、美术馆、体育馆三个报到点，6个二级学院的新生根据专业划分前往对应报到点办理报到手续。教育与管理学院为新生准备了“封存初心——心愿便利贴”；数字艺术学院融合校园文化与创新灵感，为新生们准备了文创礼品、签名墙；影视传媒学院准备了“拍立得照片墙”，为新生记录下踏入大学的第一刻。

“我认真看了美术馆里大屏上循环播放的《七彩校园》，江影的校园生活深深吸引了我，我希望接下来自己能多参加一些校园活动和实践项目，拓展自己的视野和能力。相信我的大学生活一定会非常充实、有意义！”报到新生们感慨。（融媒体中心施懿）



西双版纳傣族自治州副州长高江泉一行来江影考察

本报获悉，近日，云南省西双版纳傣族自治州人民政府副州长高江泉、州政府副秘书长董俊，州农业农村局、商务局、驻长三角招商引资处、地方龙头企业等相关负责人，前来我校开展考察交流活动。

高江泉副州长一行实地参考察了江影无人机应用实训中心、数字艺术交互中心两大特色实训基地。我校党委副书记兼执行院长卢丽明，副理事长、副院长卢胜强陪同考察。卢国忠理事长对高江泉副州长一行的到来表示热烈欢迎，并介绍了学校办学历史、专业集群建设、产教融合实践及未来发展规画。

双方讨论了“政校企”合作的具体实施路径。高江泉副州长对江影的办学特色与育人成果给予高度评价，并结合西双版纳州情，介绍了当地经济发展格局与产业需求，提出合作意向。（融媒体中心 李楠楠）

我校2项党建工作案例入选江苏高校党建工作创新案例

本报获悉，近日，江苏省委教育工委公布了2023—2024年度江苏高校党建工作创新案例，我校数字艺术学院党支部《红帆领航·数字赋能党建与专业深度融合的机制创新实践》入选“机制创新类”党建工作案例；教育与管理学院《党建引领航育苗，专业赋能践初心》入选“活动创新类”党建工作案例。

两项党建工作案例的成功入选，是江影长期以来坚持党建引领，走民办教育特色发展之路的成果体现。（融媒体中心施懿）

多位艺术家捐赠 赋能我校文化育人



本报讯 9月12日，我校喜获一批珍贵的文化艺术作品捐赠。章为民、崔永杰、石晓良、石越四位艺术家来到我校，向学校捐赠了包括紫砂陶刻、书法、泥塑在内的多件艺术精品。

我校方仪院长代表学校接受捐赠，卢国忠理事长为他们颁发了收藏证书和捐赠证书。理事长表示，江南影视艺术职业学院始终坚持“立德树人、以文化人”的育人理念，这些沉甸甸的礼物，进一步丰富了学校的文化艺术资源，学校将妥善保管并有效利用这些艺术品，让它们真正“活”起来，发挥最大的育人价值。（融媒体中心施懿）