跑好我们这一棒

数保42341 吴思雨

接力赛跑中，那在运动员手中一棒棒传递下去的，不仅又是接力棒，到中来说，是速度的博弈，更是信息的瞬光相传。从体育赛场的汗水到时代长卷的镌刻，无数事业正加接力赛，在一代又一代人的热血中，以担当为棒，在传承中奋进，在接力中铸就辉煌。

何为接力？它蕴涵着个体生命与时代使命的同频共振，意味着精神火种与时代责任的一脉相承。跨越高速驰骋的赛道上，历代前工匠凭触冠层奋进；放弃太原的斗铁星，世世代代工匠的巧思凝聚其中；从常羽跑到铁路线，从传统工匠到新时代科研人员，他们接力守护沒线的千年神韵。俊大漠里公路文化精珠在岁月风尘里折射出跨千年的璀璨，这场接力，是跨个体的生命轨迹刻度被人历史长卷，让事业在代际传递中生不不息。

作大的事业，从不是一人一时的突进，而是群像的蔚天长歌。在脱贫攻坚事业中，李保国到以科技为梁，在荒山开辟致富田垄；车轮扶贫干部接过接力棒，以产业为内，在乡村振兴道路里收获收益之路，一棒接一棒的坚守，让泥洞县脱贫为致富和好；长征路上，红军战士接力穿负的行囊里。装着“解放全中国”的滚烫信仰，如今，新时代建设者们扛起民族复兴的使命，在谷底赛回中一步一个脚印，从平地小道汇流成康庄大道，每一次交接棒的瞬间，都是力量的共振；每一棒接力地声跑，都是对理想的奔走。

接力之中，亦有个体的突破或长与时代的跃迁。苏炳添接过前辈接力棒，以十秒10次写亚洲短跑历史；从“神舟”至“嫦娥”，航天工程不断刷新中国速度。近一般选手在统一棒的赛道中加速冲刺，传承不是对既往的简单复刻，而是注入新的动能，在接力中实现跃的飞跃。

然而，我们要警惕将接力视为任务的功利主义，若只盯着别人的接力，便会丢失精神传承的内核，沒物大事业论为冰汗化的科益博弈。接力棒的重量，是责任的象征。唯有注入“功成不必在我，功成必定有我”的接力信念，以敬畏之心对待接力，以赤诚之心投入奋斗，才能让事业在代际传承中行稳致远。

接力无终点，奋进无止境。当我们在自己这棒中奋力奔跑时，身后是前辈铺就的基石，前方是我们坚定的美好愿景。在传承与奋进的接力中，跑好属于自己的这一棒，让每一代人的付出都成为民族复兴伟大事业的不朽荣光！

生命的接力

数保42341 于果儿

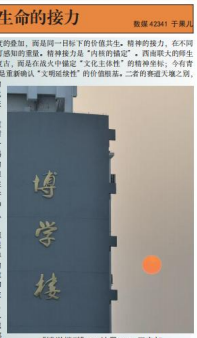
接力赛的本质，从不是个体速度的叠加，而是同一目标下的价值共生。精神接力，在不同时代的生命实践中，衍生出具体、可感知的重复。精神接力是“内核的锚定”。西南联大的作曲家张定和曾讲授“国故”不是为了复古，而是在战火中锚定“文化主体性”的精神坐标；今有青年热爱考古，也并非沉湎于过去，而是重新确认“文明延续性”的价值锚基。二者的赛道天壤之别，却共享着“以文化之魂立人之根”的内核。正如文化人类学家所说“文化是意义之网”，精神接力便是对这张“意义之网”的编织。

精神接力是“形式的翻构与重塑”。上世纪的“工匠精神”，是旧工在机床前打磨零件的毫米之差；今日的“工匠精神”，是程序员在代码里优化用户体验的毫秒之别。前者的载体是钢铁，后者的载体是数据，但“对专业的执着”这一精神内核，在不同载体中完成了传递。这种精神并不是“原地踏调”的重协，而是精神在传承中的不断更迭。真正的精神从不会被时代淘汰，只会新火相传。

精神接力是“个体到群体的价值共鸣”。我们国行的精神接力，是被大嫁娶的共振。精神的传递从不是单向的灌输，而是双向的声是与多向的共鸣。张炳灿长用一生在流光投教育的灯塔，无数青年教师追随她的脚步扎根乡村；戍边战士用热血守护家国，我们便在各自的岗位上坚守初心，有人在科研领域突破技术壁垒，有人在基层一线服务群众，有人在文化战场传承经典。这种共振正如每个人都以独特的方式，让精神之火被接续红。

作为新时代青年，我们不必刻意复刻前辈的轨迹，也无需把传承挂在嘴边。精神接力的真谛，是带着前辈的精神养分，在自己的时代里自由生长。当我们在专业领域追求极致，在公共事务中主动担当，在困境中永不弃舟，便是对精神接力最好的回应。

这双从先辈手中接过的火种，终将在我们手中焕发新的光芒。当我们以自己的方式圆紧接力棒，精神便赋予它它“生命”。



《博学楼#3》25幅导3×2 卫家旭

心灵驿站
心流状态激活

你是否也曾有过这样的时刻？
沉浸在某件事里，抬头时发现几小时已过去，
且过程中毫无疲惫，只剩满心愉悦与满足？

这便是“心流状态”的魔力。心流不是偶然的奇迹，而是可主动探索与创造的体验，能帮你在热爱与目标中收获高效与幸福感。新学期，让我们一起解锁心流，让专注与愉悦成为日常！

一、什么是心流状态

（一）定义：由心理学家米哈里·契克森米哈赖提出，指人全情投入某活动时，注意力高度集中、忘却时间与外界干扰，同时伴随内在愉悦感与掌控感的状态。

（二）核心理念：心流的关键是“挑战与技能的平衡”——挑战略高于现有能力，既不因太简单而枯燥，也不因太难而焦虑，恰好能让人持续沉浸。

（三）适用场景：日常兴趣（如绘画、排乐流）、学习任务（如解数学题、写作文）、技能实践（如钢琴、跑步）、生活事务（如烹饪、整理房间）等。

二、心流激活实践路径

路径一：调低个人心流活动（3步法）

1. 回顾“愉悦记忆”：列出过去让你“忘记时间”的活动（例：“周末看科普视频，1小时不知不觉过去”“拼样图时，完全没注意到家人叫我”）。

2. 筛选“能力匹配项”：从列表中排除两类活动——“过于简单（轻松无太难）”和“过超能力（做起来焦虑）”，保留“有点难但努力能完成”的选项。

3. 小步测试验证：每周花30分钟尝试筛选出的活动，记录是否有“专注、不觉疲惫”的感受，逐步锁定核心流活动。

路径二：创造心流最佳条件（3方法）

1. 明确“小目标”：将活动拆解为具体步骤（例：“学画画”拆为“今天先练10分钟线条”，“写读后感”拆为“先列出3个喜欢的情节”），避免目标模糊致分心。

2. 排除“干扰源”：提前处理可能打断专注的事——关闭手机通知、选择安静环境（如书房、图书馆），若在家可告知家人“接下来1小时需要专注”。

3. 反馈“即时化”：设置能快速看到成果的反馈（例：“练书法时，每写1页就和前1页对比”“骑单车时，背发10分钟就用APP测试”），强化“能掌控”的感受。

二、心流故事拆解

1. 学生篇——小航的“编程心流”：以前学编程总觉不信，后来改给自己定“每次只解决1个小问题”的目标，关掉游戏通知，当专注写代码，看着程序从报错到顺利运行时，特别有成就感。现在每周能主动花2小时学编程，还自己做了个小工具。

2. 教师篇——老老师的“备课心流”：以前备课总被消息打断，后来我会在办公室锁上门，把手机调静音，先列好“今天要备完1节课的清单”的小目标，当专注设计互动环节时，常常忘记下课，备好的课学生也更受欢迎，自己也更有干劲。

四、结语

心流不是“天才的专属”，而是每个人都能触及的状态。不是“挑战强备”，而是可通过探索与调整主动创造，真正的专注状态，不在于你有多“聪明”，而在于你找到“让自己沉浸的事”，并为它创造“不被打扰的空间”。

2025年，让我们解锁心流状态，在沉浸中收获高效、愉悦与成长的力量。

宇工部 李凡

无锡的音乐名人

周少华：中国民族器乐演奏家、音乐教育家、中国近代民乐教育先驱，曾少华在江阴发起“国乐研究会”，推动了民族音乐的学习研究，编撰教材《国乐讲义》，是存了大量民族音乐遗产。

蒋赋文：中国近现代著名音乐家、民族器乐演奏家，自幼学习江南丝竹，得从唐朝教授学习，1935年至抗日期间，曾任教于江阴小大河乐会（曾传繁部分社），组出“复兴雅乐，振兴国风”宗旨，培育了许多人，特别是神农琴等优秀人才。著有《中国音乐史》、《雅乐新编》、《虞舜琴》等。

杨荫浏：中国近代文化运动先驱，文学家、语言学家和教育家。1919年，杨荫浏在研究国音音乐的过程中，发现了中国古代的所谓“雅乐”。

吕天荣：中国近现代民族音乐一代宗师，创作多首经典曲目，对二胡等乐器进行了创造性的改良，1931年在“国货音乐会”上演奏《晚钟》，大受欢迎，被称为“民族音乐之父”。

刘天华：中国近现代民族音乐一代宗师，创作多首经典曲目，对二胡等乐器进行了创造性的改良，1931年在“国货音乐会”上演奏《晚钟》，大受欢迎，被称为“民族音乐之父”。

刘北北：现代著名二胡演奏家、作曲家、教授家，与法人同作曲家、音乐家刘天华是兄弟。因天华逝世早，刘北北是“民间国师”的遗志，先后创作一百多首二胡演奏曲，被誉为“民族音乐大师”。

张权：东南音歌唱家，歌剧演唱艺术家，1942年音乐家我国第一部歌剧《木兰》（28、29、1956年参加了我国首届音乐舞剧演出）。1962年7月成功给总理演唱。

吴炳烈：中国近代音乐家、主要理论、教育家与民族音乐家。早年师从刘天华学习二胡作曲，后大学学习二胡作曲，并大学进百花齐放、百家争鸣的时代，常常忘记下课，备好的课学生也更受欢迎，自己也更有干劲。

四、结语

心流不是“天才的专属”，而是每个人都能触及的状态。不是“挑战强备”，而是可通过探索与调整主动创造，真正的专注状态，不在于你有多“聪明”，而在于你找到“让自己沉浸的事”，并为它创造“不被打扰的空间”。

2025年，让我们解锁心流状态，在沉浸中收获高效、愉悦与成长的力量。

宇工部 李凡

江南影視
JIANGNANFILM www.jnys.cn
2025年 11月28日 星期五 乙巳年十月初九
第23期共4版（总第194期）
江南影视艺术职业学院 编辑部

江影师生在多项体育赛事中获佳绩

近日，从多个大型体育赛事现场传来捷报：江影师生在2025年江苏省定向锦标赛、无锡市第三届全业运动会城市定向赛、2025无锡市第十四届运动会定向项目中，取得优异成绩。

“大风满帆”2025年江苏省定向锦标赛暨长三角定向邀请赛中，江影定向队在团体赛项中表现不俗，取得亮眼成绩，共获得8个奖项。在个人项目的角逐中，定向队教练马骊老师在短距离定向个人计时赛54min组别中荣夺冠军，同时获评“优秀教练员”；定向队成员李昭阳分在短距离定向个人计时赛32min组别获得第四名。

对此次“城市定向赛”的赛道，李昭阳表示：“这次赛道设计非常有趣，既考验体力，也考验路线选择和决策能力。”定向队成员李昭阳在赛后分享道：“这次赛道设计非常有趣，既考验体力，也考验路线选择和决策能力。”

由于对学校体育教育事业持续深耕与卓越引领，我校理事长卢国忠获评“优秀校长”称号。

2025年无锡市第十四届运动会中，我校学生王宝立在男子三级跳远项目中，以12.76的成绩获得高校组冠军，在男子跳远赛场，以4.16的优异成绩斩获铜牌，为我校赢得荣誉，获评“优秀运动员”称号。

2025无锡市第三届全业运动会城市定向赛中，江影定向队师生凭借精湛的力量与决断，高效的团队配合，从众多参赛平台脱颖而出，一举斩获入组冠军，入围江苏省决赛，同时获得特别组奖。

一场场体育赛事，为学生提供了展示自我、锤炼意志的平台。我校理事长卢国忠表示：“我们将进一步加强体育教育事业的发展，以赛促练，以练强身，以赛育人，为学生全面发展的生动实践。”（撰稿：陈中立 编辑）

AI识图

市人社专家莅临我校评估考察

本报讯 11月27日，我校职业技能等级认定增项申报工作取得关键进展。市人社高技能人才公共实训中心副主任李刚带领高、三位专家组成的评估组，对学校申报的全媒体运营师、广告设计师、人工智能训练师、商务数据分析师（四级、三级）四个职业工种进行了全面评审，评审内容包含场地设备、教学与实训、师资配备条件、相关二级学院代表全程参与。

会上，我校汇报了职业技能等级认定情况及申报工作相关规划。涵盖申报条件、材料、人才培养方案及专业师配度等核心要点。会后，评估组专家实地考察了数字艺术实训中心、智慧教室、大数据与会计实训室等实训场地，深入了解学院设施设备配置、人才培养模式、师资力量、教学资源等核心要素。

此次增项备案成功，标志着我校在相关职业技能培训领域，提升人才培养质量方面迈出坚实步伐。学校将持续深化专业建设，完善实训条件，打造高素质技能人才队伍，为区域经济发展贡献力量。

（市技能教育学院 胡鹏辉）

我校举行低空经济主题讲座

本报讯 11月26日，全国开放区人大研究会副会长、无锡市委党校张鸣芳教授莅临我校，在德艺楼举行“低空经济——推动高质量发展的新引擎”主题讲座。

张教授以深入浅出的方式，从低空经济的基本概念与战略定位出入，讲解阐述了低空制造、低空飞行及综合服务等核心环节，通过一系列生动实例，向同学们展示了低空经济在观光旅游、应急救援、便捷交通、高效物流、精准农业植保、复杂医疗物资运输等多元领域的广泛应用，讲授过程中同学们聚沒，展来低空经济已将热潮入日常生活，成为推动社会进步的重要力量。

作为一项高附加值的产业，低空经济正以其独特的魅力和巨大的潜力，成为推动经济高质量发展的新引擎。我校紧跟时代步伐，优化专业设置，强化实践教学，正在为社会输养更多适应低空经济发展需求的专业人才。（教学部 李刚）

教育与管理学院开展防诈宣传活动

本报讯 11月25日，我校教育与管理学院开展反诈宣传教育。活动以“反电诈互动+情景模拟”的形式展开，志愿者化身“反诈宣传员”，还原“网购退款”“游戏代充”等反国常见诈骗场景，结合同答互动发放防诈小奖品，让反诈知识成上走到身边，在助校园网络安全方面，为校园安全筑起一道防线。

（教育与管理学院 陈炬颖）

地址：江苏省无锡市钱荣路812号（西大门） 主编 卢国忠 执行主编 朱丹妮 李乐 副主编 丁宏 魏亮玲 排版 陈东 唐书利

文创工作室建成亮相

近期，文创工作室在国学馆建成亮相。各类文创产品将陆续问世，每一件作品，都承进着校园故事，承载着对江影、对艺术的热爱。

校园文创工作室是我校时尚设计学院的创业实践基地。工作室以“校园元素文创化”为核心，以“让文化可感知，让青春有印记”为理念，致力于将校园地标建筑、校训、四季风光、特色活动等精华元素，转化为可触摸、有温度的文创产品，包括帆布包、明信卡、马克杯、文件夹、笔记本、冰箱贴等文创产品，让每一件文创作品都承载校园故事、传播校园文化。

目前，文创工作室已经完成了多个批次的文创产品设计与制作，产品类型覆盖了纸张注意学习和生活的多个品类，既能满足同学日常使用与纪念需求，也能成为校园文化对外展示的精致名片。里面让大家感受到一份独特的归属感。

文创工作室的核心业务包括校园主题文创产品定制与研发、校园活动周定设计与物料制作、校园文化印刷化与运营等，校园文创工作室的落地，是以第“从作业、作品、产品的知识转换”“从课堂、工作室、企业的角色转换”“从学生、准职员、职员的身份转换”的“三转换”教学法即的生动实践。

影视传媒学院学子赴农业产业园调研见习

本报讯 近日，影视传媒学院学子走进梁塘里农田见习农业产业园，开展以参观调研为主的实践学习活动，在乡村产业一线取观察、积累经验，沉浸式感受乡村振兴的生动实践。

抵达基地后，学子们率先探访玫瑰花试验田，近距离观察玫瑰花表面材料的生长状态，感受生态农业的独特魅力。在花瓣加工厂，大家现场见证玫瑰花瓣经探等晒选、封装的相加工流程，走进现代化产业基地，玫瑰系列产品整齐陈列，完整的产业链让学子们直观了解一朵玫瑰的多元价值。乘坐观光车穿行于1500亩玫瑰花园中，听工作人员讲解产业故事，大家对现代农业助力乡村振兴有了真切认知。在调研学习中，大家在数字乡村主题展馆参观记录播放，结合实地见闻向网络发展单摘分玫瑰产品，将调研所得转化为实践体验。

（影视传媒学院 吴田田）

数字艺术学院课堂走进无锡博物院

本报讯 11月26日，我校数字艺术学院会万林教授带领《传统文化考察》课程学生赴无锡博物院开展现场教学，此次教学活动是该课程“传统美学与数字美感”教学模块的实践环节。

在博物院“吴风揽韵”和工艺美术展区，余方林教授引导学生从数字艺术创作的专业视角，对传统文物的造型特征、色彩体系和纹样构成进行深入解析，学生们通过速写、摄影、色彩取样等方式，系统采集传统美学元素，为数字艺术创作积累素材。此次现场教学是数字艺术学院创新教学模式的重要实践。

（数字艺术学院 吴宏杰）

时尚设计学院学生赴联浩集团研学交流

本报讯 近日，时尚设计学院师生一行前往联浩集团开展研学交流活动，此次活动以“校企共建、协同育人、创新共赢”为主题，旨在通过校企合作，为学生提供真实的创业实践场景，同时助力企业实现从传统纺织产业向数字创意产业的转型升级。活动中，学生们在企业导师的带领下参观了联浩集团的生产车间、设计部门及新媒体运营中心，详细了解了企业在图文输出、品牌定制及数字化转型方面的最新成果。企业负责人期表示，希望通过与学院深度合作，让更多学生在实践中成长，让企业在年轻创意的推动下实现从传统服务到创意设计服务的转型。

（时尚设计学院 王凌宇）

【校园短讯】

表演艺术学院“乐音悦心”汇报音乐会圆满结束

本报讯 11月30日，表演艺术学院现代流行音乐专业“乐音悦心”汇报音乐会在影剧院上演。活动旨在集中展示本学期现代流行音乐专业舞台实践教学。学子们将课堂所学编入演唱，既有流行经典新演绎，也有原创作品，每首歌都承载着他们对音乐的独特理解与情感。展现着音乐的多元风貌与无限可能。

（表演艺术学院 屈艳青、谈网彤）

教育与管理学院开展生态环保知识挑战赛

本报讯 11月30日，由教育与管理学院主办的“青春绿江影”系列活动——“绿色印记”生态环保知识挑战赛，在博学楼大厅举行。

本次活动最大亮点是创新的小组形式挑战赛，替代纸质问卷，扫码即入“环保知识云题库”，题目涵盖垃圾分类、“双碳”目标、生物多样性保护及日常节水节电等多个主题共同展开。为鼓励参与，活动设得分兑换环保礼品环节，还邀礼品赞宣周，种子版塑料袋分命名登，多角增添趣味。定制徽章认可环保行动。

活动让环保理念宣观走进同学们生活，“通过答题，我才发现自己对很多环保常识不清楚，这个活动是一个知识扫盲篇，”一位刚刚完成挑战的同学兴奋地分享。（教育与管理学院 陈怡颖）

我校学生创业门店入驻大创园

本报讯 近日，由我校时尚专业学子创办的校园快印服务小店“快印哥”入驻我校从小镇大学生创业园开业，此校大创园入驻学，时尚设计学院执行院长钱玉华，教学副院长贺耀出席剪彩仪式，剪彩仪式后，定制挂件、手机支架等开业福利吸引大批学子驻足踊跃，现场外围氛围热烈。

（时尚设计学院 王凌宇）

【在无锡的100件小事】
接上一期

78. 无锡影都拍一组复古风写真
79. 去阖闾城遗址博物馆看吴文化
80. 无锡规划馆看城市变迁
81. 在南禅寺的妙光塔祈福，求姻缘
82. 去崇安寺的皇亭小吃就餐
83. 去无锡万象城看太湖夜景
84. 去恒隆广场逛潮牌，收冬换新装
85. 去石渡奥特莱斯海折扣，秋冬物饺划算时
86. 去无锡皇家城买件皮衣，抵御秋冬寒风
87. 去清扬路茂业天地吃道元，一桌式过关
88. 去八佰伴买护肤品，秋冬护肤不能少
89. 去海岸城买秋冬穿搭，御时尚达人
90. 去无锡汽车客运站旁的商场买件手毛
91. 去梁溪河步道散步，看两岸秋树随水中
92. 去运河公园看日厂房与蓝天的倒影
93. 去惠山古镇看太湖夜景
94. 去无锡广场逛潮牌，秋冬换新装
95. 去茶馆喝杯碧螺春，看窗外雨丝飘落
96. 去茶馆看山泉入，泡一杯秋冬小岛
97. 去学籍惠山泥人，捏个秋冬小岛
98. 去老年大学听听讲课，看什找思秋冬图案
99. 去公园和老人学打太极拳，秋冬强身健体
100. 对无锡喊：“无锡，你无美啊！”

【征稿启略】

校园时事聚焦：学校各类新闻事件；
艺术创意展示：师生优秀摄影、绘画、设计、文学创作、书法作品等；
生活感悟随笔：记录师生在校园内外的所见所感、生活智慧；
其他创意内容：其他积极向上题材，鼓励创新思维与个性表达。
投稿规则：
图片作品：确保画质高清，并附上作品说明；
文字作品：要求内容原创，结构清晰、语言流畅、主题鲜明；
投稿方式：请将您的作品或稿件发送至电子邮箱：jnysxb@163.com，请在邮件主题中注明“征稿+作品类型+姓名+专业+作者姓名”。
诚挚邀请全校师生积极参与投稿，记录下校园生活的每一个温馨、每一份激情，共同传递正能量！期待！

数字艺术学院 张倪老师 作品赏析 动画教研室

《戏剧河见公子舞蹈》为写意人物图画，画面展现身着相关民族服饰的戏剧公子，二人专注舞蹈具有戏剧风格的姿态，作品以戏剧人物的表情刻画、肢体动作、服饰纹样为主题，展现细节，生动呈现戏剧舞蹈的艺术生活场景，传递传统戏剧文化的独特韵味。更体现出公子阿艺术传承的坚毅精神，先画出新版民国风格与艺术魅力。

《行摩加行·王子图》是一幅写意人物画，生动塑造了王子图的图形形象，画中他身着传统服饰，持杖安坐于桥，神态自然从容，尽显文人雅致风韵。背景以竹、石、桥、柳、湖面等意象，多方位为主题渲染，既又富与艺术氛围感，以寓意艺术风格与诗意文化修养的审美情趣。画作既展现民间神风貌，又借“王子舞图行”传递对潮流前行、艺术境界的修养，是对当代艺术人与民间故事的生动续写。

《玉猫雪兔图》紫砂陶制笔筒，以不离色彩和为好，质地温润，既传统材质的稳重，改变神态鲜活，动作灵动，线条流畅明媚。是新编相工艺之创作新作，雪兔图表现“不惊不随”的吉祥寓意，紫砂的纹理与陶瓷的质感相映成趣，既真艺术实用功能，又借雪兔的神韵传递出优雅文化的美好期许，是新真艺术与文化价值的又次佳品。

优秀教师风采 部采访

AI识图

袁雅，女，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院影视传媒学院多投22231班，现任班级团长，青创协宣传部部长，影视传媒学院学生会文协部主席，微媒体工作站站长。在校期间曾荣获“国家励志奖学金”“无锡市优秀干部”“三好学生”等多项荣誉，自入学以来，她始终以饱满的热情投身学习与学生工作，曾积极参与校园活动，不仅能取得优秀成绩，还能成功获取多项荣誉，在校期间曾荣获“国家励志奖学金”“无锡市优秀干部”“三好学生”等多项荣誉，自入学以来，她始终以饱满的热情投身学习与学生工作，曾积极参与校园活动，不仅能取得优秀成绩，还能成功获取多项荣誉，积极参与各类校园文化活动与志愿服务，是校园文化活动的积极参与者，是校园文化的传播者。