

## 铁途载梦，以青春护家国

2503 高铁 朱春锦

作为一名高铁乘务专业的大一学生，我对“爱国”的理解，不再仅是课本里“天下兴亡，匹夫有责”的宏大叙事，而是化作实训课上反复练习的微笑礼仪，是牢记每一次服务规范时的认真，是望着穿梭在祖国大地的高铁到车时，心底涌起的那份“以我所学，服务家国”的笃定。高铁是中国的名片，而我们这群未来的高铁乘务员，便是这张名片上的一抹微光，以平凡的坚守，诠释着新时代的爱国情怀。

初入校园时，我对高铁乘务的认知，停留在“优雅地为乘客服务的表层”，直到第一次进入模拟客舱实训基地，听老师讲述中国高铁从“追跑者”到“领跑者”的逆袭故事，我才懂得，这列穿梭在华夏大地的钢铁巨龙，承载的不仅是旅客出行，更是国家发展的速度与底气，从京津城际铁路的首秀，到复兴号的自主创新，中国高铁用十余年时间走完了发达国家的十几年路，这背后是无数科研工作者，铁路建设者的爱国坚守。老师说：“高铁乘务员看似是端茶倒水，引导乘客的小事，但你们的服务质量，关乎旅客的出行体验，更关乎中国高铁的国际形象。”这段话让我猛然醒

25 编号 3+2 卫家旭 - 光

悟，爱国从来不是遥不可及的口号，而是立足本职，把每一件小事做到极致。

实训课上的经历，是让我把“爱国”二字，写进了日常的点滴努力，练习礼仪，双腿并拢，腰背挺直的标准姿势，一站就是半小时，汗水浸透了制服、腿脚已经酸痛，我却想起在春运期间坚守岗位的高铁乘务员们——他们在拥挤的车厢里，一站就是十几个小时依然用微笑对待乘客，那是真切感受到高铁乘务的坚守，这份看似微小的职业责任便是我作为铁路乘务专业学生，最朴实的爱国表达。

国庆假期的一次出行，让我对“爱国”有了更鲜活的体会，在回家的车厢看到了一个白发苍苍的人在感慨“现在乘高铁比乘坐公交还方便，祖国真是越来越强大了”，我的心底满是自豪。我明白了，我们脚下的每一条铁轨，每一个脸上的微笑，传递的是服务的温暖，更是中国青年的热忱。

李大钊曾说：“以青春之我，创建青春之国家，青春之民族。”作为新时代的高铁乘务员专业学生，我们可以用专业的服务，真诚的态度，让每一位旅客感受到中国高铁的魅力。铁途载梦，初心不忘，我愿以青春为帆，以专业为桨，在属于自己的岗位上，把爱国之志化作报国之行，让中国高铁的名片，在世界舞台上愈发闪亮。

## 青春的选择

2501 播主戚佳瑶

选择或许是一时的人生，而人生，是永恒的抉择。面对人生这道单选题，前进还是后退，坚守还是徘徊？每一次落笔，都要慎重填写答案。我们总说，青春向着阳光奔跑。要朝着梦想全力去追，心底那束微光，早已把前路照亮。阳光，是青春最滚烫的心脏，奔跑，是青春坚定的模样。青春本就是，马不停蹄的相遇与期待，青春的可贵，源于滚烫的热爱，别让热情化作冲动，请用踏实兑现行动。青春里每一份炽热的选择，都值得被认真对待，愿你我永远热爱，奔赴青春里每一场壮阔山海。

## 发现小美好：在校园里积攒治愈力 “校园 Colour Walk 美好捕捉计划”

你有没有认真看过校园里的颜色？  
教学楼外墙被夕阳照亮时的橙色，  
操场跑道鲜亮的红色，  
树叶在风里摇晃时的绿色……

很多时候，我们总是走得太快，忙着赶课、赶作业、赶进度，却忽略了身边那些原本就存在的温柔细节。其实，治愈并不总来自“惊天动地的大事”，更多时候，它藏在一朵花的颜色里，藏在一片树影里，藏在一次抬头、一次停步、一次不经意的发现里。

最近，社交平台上流行一种很有意思的活动——Colour Walk（颜色漫步）。它的玩法并不复杂：带着一种颜色出发，在散步中寻找校园里与这种颜色有关的风光、物件和瞬间，用照片或文字把它们记录下来。为此，我们可以在校园中开展一场特别的心理健康特色活动——“校园 Colour Walk 美好捕捉计划”。

一、什么是“校园 Colour Walk 美好捕捉计划”？

（一）活动定义  
“校园 Colour Walk 美好捕捉计划”是一项结合观察、行走、拍摄与分享的心理健活动。参与者围绕某一种颜色或某一个主题，在校园中进行散步式探索，寻找那些与之相关的美好瞬间，并通过图片、文字或短句进行记录与分享。

（二）活动形式  
活动可以设置“本周主题色”，如绿色、蓝色、黄色、粉色等，也可以设置“治愈关键词”，如阳光、温暖、平静、陪伴、生机等。同学们在校园里边走边看，用镜头和文字留下属于自己的“美好证据”。

（三）活动意义  
这不仅是一场简单的拍照活动，更是一种温柔地照顾自己的方式。当我们带着目标去观察生活，会更容易发现那些平常没有留意到的细节，也更容易从环境中获得情绪上的放松、幸福感和归属感。

二、为什么 Colour Walk 能带来治愈感？  
（四）它让我们从“匆忙路过”变成“认真看见”  
日常生活中，很多人都是在赶路，很少停下来认真感受周围。但 Colour Walk 给了我们一个慢下来的理由：为了寻找某种颜色，我们开始重新观察校园，也开始重新观察自己的感受。

（五）它帮助我们注意力从压力中轻轻移开  
当学业任务繁重、情绪有些疲惫时，人的注意力很容易被焦虑和烦躁占满。而一次颜色漫步，会把我们的目光温和地引向外部世界——天空的蓝、树叶的绿色、花朵的粉、灯光的黄。这样的过程，能够帮助人暂时松了一口气，获得片刻的轻盈。

（六）它让幸福变得更具体  
幸福有时并不是一句抽象的话，而是一张照片、一个瞬间、一段心情。比如“今天我拍到了校园里最好看的绿色”“我发现食堂门口的花开了”“原来下课后的操场这么好”。当这些具体的小美好被记录下来，幸福感也会变得更加真实、可触碰。

三、活动可以怎样开展？

（七）设定“今日颜色”  
每一期活动可以围绕一种颜色展开，比如：绿色——寻找校园里的生机与希望；蓝色——寻找让人平静下来的画面；粉色——寻找柔软与浪漫的小角落。通过颜色，让同学们在行走中有更明确的目标，也让活动更有趣味性和参与感。

（八）进行一场轻松的校园漫步  
参与者可以利用课间、傍晚、晚自习前后等时间，在校园中完成一次短暂的 walk。不需要刻意打卡，也不需要走很远，只要愿意慢下来，去看一看身边的风景，就已经是一次很好的开始。

（九）用照片或文字留下“美好碎片”  
拍下一张与主题色有关的校园照片，配上一句当下的感受，或者写一段短短的话：“原来傍晚的教学楼是暖金色的。”“我在操场边拍到了一片很温柔的天。”这些记录不必华丽，却能够成为我们情绪低落时回看的“小小治愈库”。

四、Colour Walk 里，校园会变成什么样？  
（十）它会让我们熟悉的校园变得新鲜起来  
平时我们总觉得校园每天都差不多，但真正慢慢走一遍、认真看一遍，就会发现：原来同一条路在不同时间会有不同的颜色，同一个角落也会因为天气和心情不同而显得格外动人。

（十一）它会让我们更容易感受到“我在这里生活”  
当一个人开始认真观察校园，也是在和校园建立更深的连接。那些被拍下来的树影、晚霞、灯光、笑脸和小物件，不只是“照片素材”，更是“我在这里生活过、感受过、被安慰过”的证明。这种感受，会让校园不再只是上课和住宿的地方，而慢慢成为一个让人有归属感的空间。

五、师生故事馆：那些在颜色里被发现的温柔  
（十二）教师篇——“原来治愈可以这么简单”  
“以前我们总觉得心理健康活动要很正式、很完整，其实像 Colour Walk 这样轻盈的活动，也很有意义。它不需要太多门槛，却能引导学生去发现生活中的积极部分。对很多同学来说，学会看见小美好，本身就是一种非常重要的心理能力。”

（十三）学生篇——“我在校园里重新认识了自己的生活”  
“参加这个活动后，我选了“蓝色”作为主题。原本只是想随便走走拍几张图，结果真的发现了很多平时不会注意到的画面：天空、窗户反光、同学的水杯、傍晚教学楼的影子……拍着拍着，我心情突然变好了。以前总觉得校园生活很忙很重复，但那天我第一次觉得，原来这里也有很多值得被喜欢的瞬间。”

六、结语  
生活里的治愈感，不一定来自轰轰烈烈的改变，也可能只是一次慢慢的散步，一次认真地抬头，一次在校园里寻找颜色的过程。当我们愿意带着好奇和温柔重新看一看周围，就会发现，原来那些小小的美好一直都在。一片树叶的绿色，一束晚霞的橙色，一盏路灯的暖黄色……这些细碎却真实的瞬间，都在一点一点积攒我们的治愈力。愿每一位同学都能在忙碌的校园生活中，给自己留出一点慢下来的时间，去走一走，看一看，拍一拍，记一记。在一次次 Colour Walk 中，发现校园，发现美好，发现更柔软也更有力量

学工处 沈璐璐

## 【“龙抬头”的典故与习俗】

农历二月初二，古称“中和节”，民间俗称“龙抬头”，是中华民族传承千年的传统节日。这一日，春回大地，万物复苏，古人以“龙”为图腾，赋予其主宰风雨、润泽万物的神力，故称“龙抬头”象征春耕伊始、生机勃勃。

传说中，“龙抬头”的起源可追溯至三皇之首伏羲氏时期。伏羲氏“重农桑，务耕田”，每年二月初二亲自下田耕作，并率百官行“御耕礼”，以示对农事的重视。后世帝王效仿，将此日定为“春耕节”，祈求风调雨顺、五谷丰登。

剃龙头：民间有“二月二剃龙头，一年都有精神头”的说法。儿童理发称“剃喜头”，寓意健康成长成人理发则象征辞旧迎新，带来好运。

吃龙食：各地以“龙”为名制作食物，如面条称“龙须面”，饺子称“龙耳”，春饼称“龙子”，米饭称“龙子”，寓意“吃龙食，沾龙气”。

祭社神：二月二亦是土地公的诞辰，民间称“社日”。人们祭拜土地神，祈求保佑一方平安、农事顺利。部分地区会举行社戏、舞龙等活动，热闹非凡。

今日，“龙抬头”已从传统的农事节日演变为兼具文化与娱乐功能的民俗盛会。无论是城市中的理发店排起长队，还是乡村里的社火表演热闹非凡，这一节日始终承载着中华民族对自然的敬畏、对生活的热爱。

## 【校报 28 期师生风采 人气投票结果】

经上期校报 28 期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为“张恩-绘画作品《行歌坐月》”。截止到 3 月 19 日 12:00，共 266 票。

## 【校报 29 期师生风采 人气投票】



# 江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

## 中国传媒大学出版社社长张毓强一行来校考察交流

本报讯 3 月 19 日，中国传媒大学出版社社长张毓强、编辑部主任李水仙、出版社发行经理严励一行来校考察交流。江南影视艺术职业学院理事长卢国忠，党委副书记兼执行院长卢丽明，副院长吴雪纯、华曲子参加交流座谈，共商深化产教融合、探索校企合作新路径。

交流座谈会之前，张毓强社长一行考察了江影数字艺术交互中心、无人机应用实训中心、电商直播场景化实践基地、彩虹剧院等校内教学和实训基地，对我校的校园环境、办学条件、高规格的教学实训设施和教学实践条件给予了高度评价。校党委副书记兼执行院长卢丽明陪同考察。

交流座谈会上，卢国忠理事长对张毓强社长一行的到来表示热烈欢迎并简要介绍了学校的办学概况、专业建设、产教融合实践成果等。他围绕合作愿景表示，希望依托双方资源优势，

搭建协同平台，推动优质教学资源共建共享，进一步实现专业教学与行业发展的精准对接。

中国传媒大学出版社社长张毓强介绍了出版社的发展历程、核心优势及转型方向，并对出版社目前构建中国传媒教育知识服务平台，涵盖数字教材、知识机构库、成果出版等多维度的服务体系作了介绍。他表示，希望双方以教材建设，共建通识课程体系，提升学生综合素质为切入点，共同打造协同育人新模式。

双方还就“推进新形态教材建设，助力课程一体化发展”“数字出版赋能教学成果沉淀”“推动文创转化，助力项目申报与成果落地”等方面内容展开深入交流和探讨。接下来，双方将进一步细化合作项目和内容，推动各项举措落地见效，携手打造校社合作新模式，共同培养更多适应时代发展和社会需求的高素质人才。（融媒体中心 施懿）



## 以赛促教砺精兵 三尺讲台竞芳华——我校 2026 年教师教学能力大赛圆满举办

本报讯 3 月 18 日下午，我校 2026 年教师教学能力大赛现场决赛顺利举行。此前各二级学院组织预赛，按 1/3 比例推选优秀教学团队晋级校级决赛，全体专任教师以 3-4 人团队形式参赛。

决赛采取公共基础课程组、专业课程一、二组同步开展，用现场评审形式，设教学实施报告介绍、无学生教学展示、答辩环节，全面考察教师团队教学设计、课堂实施等综合教学能力。赛场中，参赛团队精心准备，充分展现课程思政融入、数字化教学应用的职教特色，以及扎实的教学功底、创新的教学思路和良好的团队协作能力。

学校组建专业评委组，教学部配备专职工作人员保障赛事组织、计时等工作，各赛场流程规范、评判公正。本次大赛以赛促教、以赛促改，不仅展示了我校教师教学水平，更激发了教师深耕教学的积极性。后续学校将总结经验，打磨优秀团队，全力备战市、省职业院校教师教学能力比赛。（教学部 赵妮娜）

## 江影举行“声颂伟人 志传薪火”朗诵会

本报讯 3 月 20 日下午，“声颂伟人 志传薪火”朗诵会在艺术大世界演播厅举行。正值毛泽东、周恩来、朱德三位伟人逝世五十周年，也是红军长征胜利 90 周年，江影特举办此次活动，由史志办公室、影视传媒学院承办，近三百名师生参加。

朗诵会分为上篇、下篇及尾声三个部分。上、下篇内容为三大伟人在学生时期、投身革命到长征胜利阶段发生的故事与创作的诗词；尾声通过朗诵经典老歌《绣金匾》歌词，歌颂三大伟人的丰功伟绩，表达人民对他们的感恩与怀念！播音主持专业学生或情深义重、或激情澎湃，很好传达出作品的情感与境界，现场不时响起掌声。（史志办 丁宏）



## 携笔从戎赴军营——我校 7 名学子光荣入伍

本报讯 3 月 17 日上午，惠山区 2026 年上半年新兵欢送大会在江苏信息职业技术学院举行。我校许文凯等 7 名同学经过体检、政审及役前教育的层层选拔，凭借过硬素质脱颖而出，光荣定兵，成为 2026 年春季入伍新兵。这 7 名学子将分别加入空军、海军、陆军和武警部队，即将奔赴祖国

各地，开启热血的军旅生涯。他们积极响应国家号召，选择携笔从戎，用实际行动诠释了新时代青年的家国情怀与责任担当，充分展现了我校学子昂扬向上的精神风貌，也为在校树立了投身国防、报效祖国的榜样。

一身戎装，不负韶华。祝愿 7 名学子在军营大熔炉里淬炼成钢，坚定理想信念，苦练军事本领，为军旗添彩，为校争光！（保卫处 尹圣、夏丹丹）

院址：江苏省无锡市钱江路 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

影视传媒学院开展访企拓岗  
专项活动

本报讯 3月13日，江南影视艺术学院院长方仪、影视传媒学院院长王虹带队赴无锡广播电视发展有限公司、无锡广娱传媒文化有限公司，开展访企拓岗促就业专项活动。

交流中，无锡广电总经理张研繁介绍了AI技术在媒体行业的应用，涵盖数字主持人、智能文案、视频生成等领域，并介绍了AI漫剧等新业务方向。无锡广娱传媒代表王钢表示，短视频时代亟需具备硬件适应、创意设计、戏剧化叙事能力的综合型人才，企业高度重视抗压、协作、沟通等软素质，急需新媒体编辑、视频制作、艺术培训师等岗位人才，可为学生提供实习岗位。

方仪院长分析了AI时代传媒教育面临的四大挑战，提出专业建设应重创意而非单一技能，强化AI工具教学，更新教学模式。会上，双方达成一致，共同确立产业学院共建、实训基地建设、企业专家入校、项目制合作四级合作框架与常态化沟通机制。（影视传媒学院 王正锐、关田田）

数字艺术学院开展访企拓岗  
专项行动

本报讯 近日，江南影视艺术学院院长方仪、副院长朱方胜、数字艺术学院执行院长钱玉华一行赴常熟文旅发展集团有限公司、苏州势坤文化传媒有限公司开展走访调研，扎实推进访企拓岗专项行动，全力拓宽毕业生就业渠道。

在常熟文旅发展集团，走访团实地参观方塔园、燕园，感受园林文化与历史底蕴。座谈中，校企围绕文旅融合、景区品牌升级、影视艺术赋能文旅发展等议题深入交流，在人才培养、项目合作等方面达成共识。钱院长代表学校向企业赠送文创产品，深化校企情谊。

在苏州势坤文化传媒有限公司，企业负责人高度评价我校人才培养质量，介绍了视频制作、活动策划、新媒体运营等岗位需求。双方就深化合作、拓展项目达成一致，企业欢迎我校学生实习就业，将持续以企业师资参与教学，推进协同育人。

走访期间，校领导与我校编导专业实习生刘晓雅亲切交流。她分享了在影视剪辑、图片处理等岗位的实习收获，感谢学校与企业提供的实践平台。（数字艺术学院 郭杨帆）

表演艺术学院·绿植记

本报讯 3月11日，我校表演艺术学院于彩虹楼前开展绿植盆栽活动，同学协力种新绿，共绘校园生态画卷。同学们装土、扶苗、压实、浇灌，将对自然的热爱与对校园的期许，一同融入盆土。新栽的盆栽亭亭而立，与艺术气息浓厚的校园相映成趣，为彩虹楼的教室增添了勃勃生机。

植绿不仅是装点生活，更是播种希望。愿小盆栽在江影沃土中茁壮成长，愿绿色文明扎根心间，让校园四季常青，让青春与绿意同行。（表演艺术学院 居艳青、熊鑫宇）



第三届“春话怒放”谈心谈话大赛  
决赛圆满落幕

本报讯 3月19日晚，我校第三届“春话怒放”谈心谈话大赛决赛在图书馆五楼顺利举行。本次大赛由各二级学院推荐选拔，共30名同学入围决赛。

比赛以模拟会谈、角色扮演形式展开，选手们围绕校园常见场景真诚沟通、耐心疏导，展现出良好的共情能力与沟通素养。经评审，共评出一等奖5名、二等奖10名、三等奖15名。

此次活动以赛促学、以心育心，进一步提升了同学们的心理互助与交流表达能力，丰富了校园心理健康教育实践，为营造温暖包容的校园氛围注入青春力量。（学工处 沈煜轩）



两学院举办“春‘话’怒放”初赛活动

本报讯 近日，航空乘务学院、教育与管理学院分别举办“春‘话’怒放”系列心理活动初赛，为学子搭建表达自我、滋养心灵的平台。

3月16日，航空乘务学院以“高度·温度·话度”为主题，结合空乘专业特质，将职业素养与心理成长融合，24位选手围绕学业、人际等场景分享感悟，展现空乘学子积极担当的风貌。3月18日晚，教育与管理学院于609心理咨询室开展活动，以“表达治愈心灵，心声温暖同行”为主题，学子结合自身经历分享心理成长故事，评委从多维度公正评判，肯定选手的勇气与真诚。两场初赛均为学子提供了展示与成长的空间，也为后续活动奠定良好基础。（张传钺、陈怡硕）



表演艺术学院学生管乐团招募

为丰富校园文化，提升同学们的艺术素养与就业竞争力，我校表演艺术学院携手无锡莱茵乐团，共建“师生管乐团”，现面向全校各专业学生正式招募团员，零基础也能报名！



乐团拥有“双师型”专业教学团队，汇聚上海歌剧院一级指挥、旅美旅德演奏家等业内精英。同学们可选择铜管、打击乐、木管等乐器，招募时间自三月起，每周三下午于表演艺术学院提供系统化教学，本学期将排练《友谊天长地久》等经典曲目。在这里，你可参与校内艺术节、毕业典礼，更能登上无锡大剧院、百姓大舞台等专业舞台，解锁实战演出经验。

报名请联系乐团康老师（15961774326），加入管乐团不仅能提升演奏技能、培养团队协作能力，优秀团员还可获得专业机构实习推荐、国际交流机会，为就业与深造赋能。目前乐团需扩充规模、优化声部，特为零基础同学开设“速成班”，无需音乐基础，只要热爱管乐、愿意投入，就能收获成长与荣光，让你的大学生活因音乐更精彩！

锡马简介

无锡马拉松，简称“锡马”，创办于2014年，历经多年深耕运营，现已成长为国内顶尖、国际知名的精品马拉松赛事，同时拥有世界田联金标赛事与中国田径协会金牌赛事双重认证，是长三角地区乃至全国跑者每年春季最向往的赛事之一。

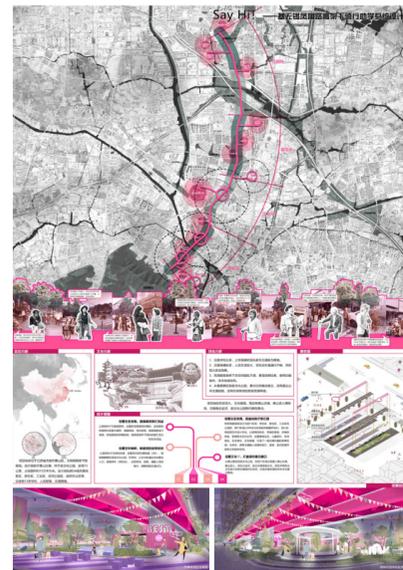
赛事固定于每年三月樱花盛开时节举办，赛道依太湖、蠡湖蜿蜒铺展，串联鼋头渚、十里芳堤、蠡湖之光、长广溪湿地公园、江南大学、贡湖湾等无锡标志性景观。一路樱花漫道、湖山相映，江南水乡的温婉与赛道的开阔流畅完美融合，因此被广大跑者誉为“中国最美樱花赛道”，兼具竞技性与观赏性。

无锡马拉松设置全程马拉松、半程马拉松等核心项目，赛事规模常年保持在3万人以上，报名热度居高不下，多次出现“一票难求”的盛况。赛事始终坚持以跑者为核心，在赛道规划、物资补给、医疗保障、志愿者服务、存包检录、交通接驳等全流程细节上精益求精，凭借高水准的组织运营、人性化的服务体验，收获了跑圈一致好评。

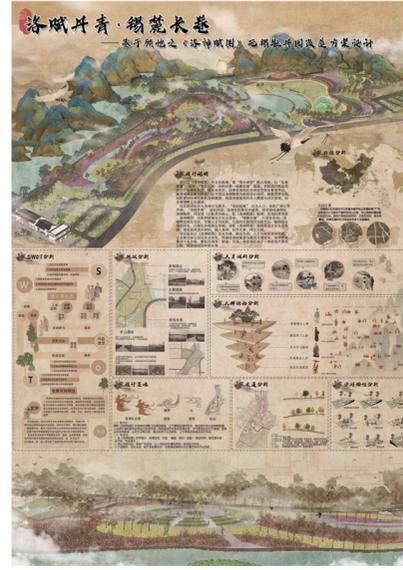
作为无锡重磅打造的城市体育名片，锡马不仅是专业运动员竞技比拼的舞台，更是大众跑者挑战自我、感受城市魅力的平台。赛事深度融合体育、文化、旅游、商业等多元元素，每年吸引数十万国内外跑者与游客齐聚无锡，直接带动城市文旅消费与城市知名度提升，成为展示无锡现代化建设成果与江南人文底蕴的重要窗口。

十余年来，无锡马拉松坚守初心、不断创新，在推动全民健身事业发展的同时，持续传递积极向上的运动精神，已从一场城市跑步赛事，升级为兼具国际影响力与城市归属感的品牌IP，成为春天里无锡最具活力的城市符号。

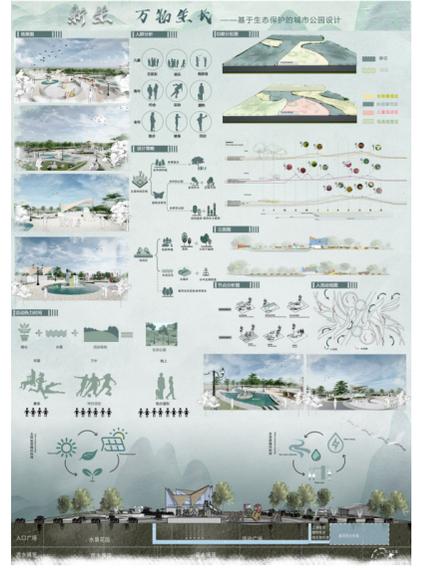
影视传媒学院  
室内环艺作品展示



作品《Say Hi!——基于无锡凤翔路高架下骑行助学系统设计》  
42334 环艺 张书容、张靖雯、沈心月  
指导老师 郑蔚青



作品《洛赋丹青·锡麓长卷》  
42333 环艺 何嘉源  
指导老师 郑蔚青



作品《凤栖》  
42341 环艺 (3+2) 梁建阳  
指导老师 于帆

优秀学生干部采访



个人简介

潘若想，女，共青团员，现就读于江南影视艺术学院表演艺术学院24音乐表演专业。在校期间，其积极投身于各类校内活动与各项志愿者服务。现担任院团学生会组织宣传委员、及班级宣传兼劳动委员等学生职务。在校期间有幸荣获“国家励志奖学金”、“三好学生”、“校优秀团干部”。在专业领域，多次获得“优秀演员”，“优秀志愿者”等荣誉称号

采访问题

1. 你在学生工作中收获最宝贵的经验是什么？

我认为体现在三个方面。首先是沟通与协作能力的提升。在参与学院公众号出版，学院主题活动、十佳歌手等活动中，从前期策划、宣传推广到现场执行，每个环节都需要周密安排、配合。只有大家目标同向，分工齐力，才能使各项任务高质量完成。

其次是责任心与担当意识的增强。身兼多职的经历让我更加明白，每一个身份背后都是一份责任。作为学生干部，我始终牢记服务同学的初心，以认真负责的态度落实每一项工作。

最后是心态与抗压能力日趋成熟。面对工作中的困难与压力，我会保持积极乐观的心态，遇到问

题不抱怨、不退缩。。面对工作中的困难与压力，不抱怨、不退缩，在一次次解决问题过程中，不断积累经验、磨砺意志，在实践中稳步成长。

2. 参与了那么多的竞赛和活动，哪一次给你的收获最大？

让我收获最大的，当属是由无锡市人民政府主办的第二十三届中国上海国际艺术节无锡分会场活动。此次活动是我步入大学后参与的首次集体演出，我所在的班级作为参演代表，献上了合唱曲目《江雪》。为呈现最佳舞台效果，我们利用课余时间反复打磨、集中排练，以高度专注的状态完成各项准备，最终在无锡大剧院顺利完成演出。第一次登上如此专业正式的舞台，幕布拉开时，我内心满是紧张与忐忑；而当曲终了、掌声响起的那一刻，所有的努力都化作由衷的激动与自豪。这段紧张充实的排练经历，不仅是一次舞台实践，更是一场意义非凡的成长与收获。