

满园风景 半程离别

2401 公管双本班 钱妍鸣

春风轻拂，吹绿了校园的枝头，也唤醒了满园的生机。三月，一群异校

学子结伴而来，踏着轻快的脚步，穿行在我们的校园之中。他们带着好奇与憧憬，驻足于教学楼前，漫步在林荫小道，细细打量着这里的每一隅风景。

看着这些陌生而生动的面孔，听着他们轻声的赞叹与议论，我的心里，忽然泛起一阵难以言说的怅惘。他们是来访的过客，带着对未知校园的期许而来，短暂驻足后便会踏上自己的归途；而我，是这片校园数年的学子，早已习惯了这里的晨昏四季，熟悉了每一条走过的小路，铭记着每一段青春的过往。

这片校园于异校学子而言，是短暂观赏的景致；于我而言，却是青春最珍贵的港湾。曾几何时，我也如他们一般，带着憧憬与热忱踏入这片校园，对一切都充满新鲜感，总觉得校园时光漫长无尽，日子可以慢悠悠地度过。可转眼间，身边迎来了一批批新生，还有来访的异校少年。这时我才猛然惊觉，自己的校园岁月，竟只剩下短短一年。

看着眼前这些对校园充满好奇的异校学子，他们眼里的光芒，像极了当初的我们，对未来满怀期待，对校园满心热爱。而我，却要开始学着与这片校园告别。原来，时光从来不会为谁停留。春日的花开了又谢，林间的风去了又来，我们在日复一日的学习生活中，不知不觉走到了青春的渡口，即将告别这段纯粹美好的时光。

舍不得教室里朗朗的读书声，舍不得课间与同学相伴的欢声笑语，舍不得春日里满园的花香，舍不得这片承载了我所有青春记忆的地方。从前总觉得平淡的日常，如今想来，全是值得珍藏的温柔；从前不曾留意的风景，如今再看，满是不舍与留恋。

江影校园，藏着我们的欢笑与汗水，见证着我们的成长与蜕变。如今看着往来的访客，才真正懂得，拥有时不觉珍贵，临近离别，才知万般不舍。

春风依旧，岁月匆匆，余下的校园时光，我会倍加珍惜。用心感受每一寸时光，珍藏每一段朝夕，把这片校园的美好，深深印在心底，愿怀着这份眷恋，走好江影的最后一段路，不负这段青春，不负这片校园。

所有人都把她抛下了

2401 播主赵素华

我的外婆是一位很古板，没有文化，带着一股乡下的泥土味道的一位女性。

我没有和她有过近距离接触，小时候不记事，长大之后，外婆便和我们分开了。

她不会说普通话，不会写字，甚至数字怎么写都不知道，不会玩手机，不会打电话，她家在半山腰上，距离县城要走一个多小时，外公在我很小的时候就去世了。于是她只能在黑白墙旁边自己砍的一墙柴火旁边，搭张椅子坐着。

她很爱发呆，一发呆就是一下午，然后发觉已经到了该吃饭的时间了，再慢吞吞地走到自己的灶台旁边做饭。她不会用电饭煲，哪怕那上面只有两个键。所以每天吃的饭，要不就是已经焦成黑炭的，要不就是半生不熟的，我们有一次去她那玩，她开开心心地做了四五个小时的一顿晚饭，我们却发现菜要不就咸了，要不就没熟，她甚至忘了给电饭煲插上电源。

她有四个孩子：大儿子去年在工地上被压断了腿，感染去世了；二女儿虽然在省内，但是开车来也得四个小时；小儿子是个妻管严，妻子不喜欢她，他也不再和自己的母亲亲近。

我妈妈是她的三女儿，也是最像她的一个。

我高三的那年寒假，妈妈把她接到身边，以为能在城里好好赡养她。跟她说话，可以看电视，可以去喂喂窗台边的乌龟，然后，然后——妈妈好像也不知道能给她什么了。

外婆在第一天跑出去想找人聊天，转了半天，发现听不懂本地人讲话，想回家，却发现家里虽然已经给她录好了指纹的锁，她不会开。

外婆在第二天看到了全家人的衣服，于是手洗了一整天的衣服。外婆在第三天和我一起看电视，我爱看的是韩剧，她一点儿都看不懂，我在笑的时候，她也跟着我笑，好像我才是她的电视剧一样。

外婆在第四天说，她想回家了。

哪里才是她的家呢？一个不识字，听不懂别人说话，不会玩手机，孩子们都已经和别人组建成新的家庭的一个乡下妇女。

所有人都把她抛下了，也包括她自己。



学工处 李凡

敏感不是错：高敏感人群自愈法

与敏感和解，做情绪的主人
你是否也有这样的感受？

别人一句无心的话，会在心里反复琢磨很久；
身处嘈杂环境，容易感到疲惫、烦躁、难以放松；
总能轻易察觉他人的情绪，却常常被裹挟得身心俱疲；
因为心思细腻、共情力强，总被说“太敏感”“想太多”，甚至怀疑自己不够坚强。
别担心，这些都是高敏感人群的正常特质。敏感从不是性格缺陷，而是与生俱来的细腻天赋；内耗、疲惫、不安，只是因为你还没学会与自己的敏感相处。高敏感不是“脆弱”，而是更敏锐的感知力；自愈不是“变得不敏感”，而是学会守护自己、用好这份独特的力量。

一、什么是高敏感特质

(一) 定义：高敏感，是一种天生的人格特质，指个体对环境、情绪、细节、他人态度拥有更敏锐的感知力与更深层次的情绪反应，是正常且普遍的人格差异。
(二) 常见表现：易共情、易被外界情绪影响、对声音/光线/氛围敏感、习惯深度思考、容易自我内耗、在意他人评价、独处后才能恢复精力。
(三) 需要知道的是：敏感不是错，更不是缺点。高敏感人群拥有更强的共情力、观察力、创造力与同理心，这是独属于你的珍贵优势。

二、高敏感自愈三步法

(一) 第一步：接纳自己的敏感特质
不必因为敏感而自责、否定自己，更不用强迫自己“变得迟钝”。坦然承认：“我敏感、我细腻，这是我的特点，不是我的过错。”接纳，是自愈的第一步。
(二) 第二步：建立情绪边界
学会区分“自己的情绪”和“他人的情绪”，不强行承接别人的烦恼，不被外界的评价与氛围随意牵动。守住内心的边界，才能不让敏感变成负担。
(三) 第三步：从一件小事开始自我关怀
不用追求立刻“完全自愈”，从微小的行动呵护自己：独处十分钟、拒绝不想做的事、写下情绪感受、做一件让自己放松的事。小关怀，比大改变更能抚平内心。

三、帮助自己更快自愈的几个方法

(一) 学会「情绪过滤术」，不被他人情绪裹挟
面对他人的负面情绪、无心评价，主动设置“心理过滤器”。告诉自己：这是他的情绪，不是我的责任；我不必为别人的心情负责，只需要守护好自己的内心。
(二) 给情绪“留出口”，不憋在心里
敏感带来的情绪无需压抑，可以通过写日记、听音乐、散步、倾诉等方式释放，让情绪自然流动，不堆积成内耗。
(三) 主动拥抱独处，给自己“充电”
高敏感人群需要独处恢复精力，不必强迫自己时刻合群。适时远离嘈杂，安静独处，就是最好的自我修复。
(四) 允许自己“敏感一点”，但不内耗
每个人的情绪节奏不同，敏感的你感知更深、恢复稍慢都没关系。只要不陷入自我否定，就已经在与敏感和解。

四、特色活动：敏感者茶话会

为帮助高敏感同学拥抱特质、缓解内耗，特举办敏感者茶话会
活动核心：发掘敏感优势，学会「情绪过滤术」，不被他人情绪裹挟
活动内容：
1. 敏感特质分享：聊聊自己的敏感瞬间，发现“原来我不是一个人”；
2. 敏感优势发掘：看见敏感带来的共情力、创造力、观察力，肯定自我价值；
3. 情绪过滤术实操：学习区分自我情绪与他人情绪，掌握拒绝内耗的实用技巧；
4. 互助陪伴交流：互相分享自愈小方法，在温暖陪伴中与敏感和解。

五、心灵故事馆：那些与敏感和解的时刻

(一) 心理教师篇——王老师这样陪伴高敏感学生
“很多敏感的孩子总责怪自己想太多、太脆弱。我总想告诉他们，敏感是礼物，不是枷锁。你们能感知到别人忽略的美好，能共情他人的不易，这是最珍贵的善良。学会守住边界、关怀自己，敏感就会成为你的力量，而不是负担。”
(二) 学生篇——小林从“内耗不止”到“与敏感和解”
“以前我总因为敏感内耗，别人一句话我会难过一整天，还觉得自己太矫情。后来我开始接纳自己的敏感，学会用情绪过滤术屏蔽无关的负面信息，每天留半小时独处。慢慢的，我不再被他人情绪裹挟，反而能感受到敏感带来的温柔与细腻，原来和敏感相处，真的很美好。”

六、结语

敏感从不是缺陷，而是藏着温柔与力量的天赋。不必强迫自己变得迟钝，不必因他人的评价否定自己；学会接纳敏感、建立边界，用好情绪过滤术，你就能守护好自己的内心。愿每一位高敏感的你，都能与自己和解，把敏感变成优势，在温柔中坚定，在细腻中成长，不被情绪裹挟，自在发光。

【铭记五卅星火 赓续青春担当】

5月30日，是庄严的“五卅运动”纪念日。1925年的这一天，上海青年学子与工人群众挺身而出，勇敢反抗压迫、捍卫民族尊严，掀起了轰轰烈烈的反帝爱国运动。先辈们以热血唤醒国人觉醒，用无畏谱写民族抗争的壮丽篇章，为中国革命浪潮注入了磅礴力量，留下了永不磨灭的红色记忆。

百年岁月更迭，五卅精神生生不息。这场运动沉淀的赤诚爱国、勇敢抗争、勇担使命的精神，跨越百年依旧熠熠生辉。昔日青年以热血护家国，今日我辈少年当承先辈之志，续写青春荣光。

作为新时代学子，我们当铭记历史、缅怀先烈，厚植爱国情怀。立足校园、勤学笃行、锤炼本领，把赤诚初心化为前行动力，以奋斗姿态担当时代使命。铭记五卅星火，不负韶华时光，用青春之力守护盛世中华，书写新时代青年的奋进答卷。

【校报 36 期 师生风采 人气投票结果】

经上期“师生风采”人气投票，其中最受欢迎的为《AI 赋能赋能马青春绘就精彩》数字艺术学院三年级高瀚茜”。截止到 5 月 22 日 12:00，共 37 票。

【校报 37 期 师生风采 人气投票】



学工处 李凡

江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

江影教学成果亮相无锡市职业教育活动周

本报讯 5月16日，由无锡市教育局、无锡市委网信办、无锡市人力资源和社会保障局、无锡市工业和信息化局、无锡市农业农村局、无锡市国资委、无锡市总工会、共青团无锡市委、无锡市中华职业教育社共同举办的2026年无锡市职业教育活动周暨职业院校办学成果展示活动在无锡市万象城西广场举行。江南影视艺术职业学院师生团队携相声展示和“惠泥守艺·造物疗心”非遗体验项目亮相，展现了江影在职教改革、产教融合、文化传承与创新等多个领域的办学成果。

在展示活动现场的文艺表演中，我校怡馨曲艺社同学表演的相声《脱单指南》，以轻松幽默的形式传递了积极向上的价值导向，包袱不断，寓教于乐。在体验活动开展位前，我校“惠泥守艺·造物疗心”非遗体验活动吸引了不少市民驻足围观。师生指导市民亲手勾勒线条、描摹配色，感受国家级非物质文化遗产——惠山泥人传统工艺的独特魅力。活动现场还展出了师生团队创新开发的惠山泥人与空乘职业形象融合的“空港锡韵·江影云乘”系列IP文创作品，将传统文化与现代审美创意有机融合，吸引众多市民朋友驻足、体验、点赞。



（图为无锡市委教育工委书记、市教育局局长宋新春在活动现场与我校师生交流）



教育与管理学院案例 获无锡市高职院校一等奖

本报讯 近日，在2025年无锡市职业院校产教融合校企合作优秀项目评比中，江南影视艺术职业学院教育与管理学院报送的《婴幼儿教育共同体产教融合》案例，荣获高职组一等奖。这是我校深化产教融合、推进校企协同育人取得的又一项成果。本次评比由无锡市职业技术教育学会主办，旨在表彰职业院校在产教融合、校企合作领域的创新实践与突出成效。我校教育与管理学院报送的案例，依托“江影婴幼儿教育共同体”建设成果，聚焦“政企进校园”五方联动育人模式，以婴幼儿托育服务与管理专业为核心，通过构建“共同体理事会+园所基地+师资互聘+课程共建+实践直通”的闭环体系，有效解决了托育行业人才培养与岗位需求脱节的痛点，得到了评审专家的高度认可。此次一等奖的获得，不仅是对我校产教融合工作的充分肯定，更为后续深化专业建设、拓展校企合作提供了新动力。（教育与管理学院 高冉）

宜兴市窑湖小镇领导来访交流

本报讯 近日，江南影视艺术职业学院航空乘务学院迎来宜兴市窑湖小镇领导一行来访交流。双方就人才培养、实习就业、项目共建等校企合作事宜展开深入洽谈。航空乘务学院负责人细致介绍学院办学特色、专业布局、育人模式与毕业生就业现状，希望联动优质行业主体共建合作平台，实现资源互通、互利共赢。窑湖小镇负责人分别介绍自身发展布局、用人需求与合作设想。双方就岗位实训、订单班打造、课程共建、师资协同培养等事项做了充分研讨，初步达成长期校企合作共识，为后续定向人才培养、学生顶岗就业等打下根基。（教育与管理学院 张传敏）

教学部深入学习职业教育 “高技能人才集群培养计划”精神

教育部于2025年4月牵头启动职业教育“高技能人才集群培养计划”，聚焦产业需求、深化产教融合、优化育人体系，为新时代职业院校人才培养指明方向。近日，江影教学部在主管校领导召集下组织学习、领会核心、讨论举措，力争把政策精神转化为育人实效。该计划紧扣国家战略与区域产业发展需求，聚焦先进制造、数字经济、现代服务、现代农业等重点领域，统筹中职、高职、职教本科贯通培养模式，推动人才培养从单一专业化向集群化、体系化转型。通过搭建分层衔接的人才成长通道，重点培育兼具实操技能、创新思维与职业素养的复合型技术人才。我校将对照政策要求，优化专业集群布局、深化校企合作，强化“双师型”师资建设、完善实践教学体系，持续深耕技能育人主业，精准对接区域产业发展需求，为地方经济高质量发展输送更多高素质技术技能人才。（教学部 赵妮娜）

我校数字艺术学院赴江南大学 开展学术专项交流

本报讯 5月19日，江南影视艺术职业学院副院长兼数字艺术学院院长朱方胜率队赴江南大学霞客湾校区数字科技与创意设计学院开展学术交流。江南大学殷俊教授等热情接待，并详细介绍了学院办学积淀、学科建设与数字化教学改革成果。朱方胜院长介绍了我校办学特色与发展方向。双方就AI时代人才培养方案优化、课程体系重构、产教深度融合等问题做了交流。殷俊教授分享了育人教学理念，提出数字艺术专业需实现培养目标、课程体系、实践教学、育人评价四大转变，构建“艺、科、工、商”四维融合模式，将AI技术深度融入教学全过程。双方就校企合作、资源共享、师资共建达成共识。

交流团队还参观了江南大学人工智能辅助设计实验室、AIGC工作室等实训平台。双方教师围绕实训建设、项目教学进行了深入交流。（数字艺术学院 于会泳）



本报讯 5月12日，江南影视艺术职业学院“非遗新生——花艺疗心”工坊师生走进无锡市钱桥中心幼儿园，开展“指尖非遗·黏土生花”艺术疗愈体验活动，让幼儿在动手实践中亲近非遗、收获成长，助力非遗文化创新传承。工坊师生结合幼儿身心特点，以通俗易懂的语言，为孩子们介绍惠山泥人非遗文化，讲解树脂黏土花艺与传统泥塑的技艺关联，帮助孩子们初步认识本土非遗，激发传承传统文化的热情。实操教学环节中，师生将独创的“揉、捏、包、卷、捻”五步成型技法改良为幼儿适配操作步骤，手把手指导孩子揉泥、捏瓣、塑形，耐心答疑纠错，鼓励幼儿大胆创作，自主创新个性化黏土花卉作品。活动现场氛围温馨浓厚，孩子们专注投入创作。在趣味创作中，幼儿充分释放天性、舒缓情绪，切实体验到艺术疗愈的温暖力量。完成的黏土花卉色彩鲜亮、形态各异，孩子们纷纷展示作品、分享喜悦。（影视传媒学院 张晓玲）



工坊师生结合幼儿身心特点，以通俗易懂的语言，为孩子们介绍惠山泥人非遗文化，讲解树脂黏土花艺与传统泥塑的技艺关联，帮助孩子们初步认识本土非遗，激发传承传统文化的热情。实操教学环节中，师生将独创的“揉、捏、包、卷、捻”五步成型技法改良为幼儿适配操作步骤，手把手指导孩子揉泥、捏瓣、塑形，耐心答疑纠错，鼓励幼儿大胆创作，自主创新个性化黏土花卉作品。活动现场氛围温馨浓厚，孩子们专注投入创作。在趣味创作中，幼儿充分释放天性、舒缓情绪，切实体验到艺术疗愈的温暖力量。完成的黏土花卉色彩鲜亮、形态各异，孩子们纷纷展示作品、分享喜悦。（影视传媒学院 张晓玲）

江影师生开展黏土花艺 社会实践活动

教育与管理学院赴新东方无锡学校开展合作洽谈

本报讯 5月15日，教育与管理学院执行院长苏晓丽带队前往新东方无锡学校，开展访企拓岗暨校企合作洽谈活动，旨在搭建校企沟通桥梁，拓宽毕业生优质就业渠道，助力学生高质量就业。新东方无锡学校负责人介绍了学校发展布局、核心优势及人才需求等情况。该校成立于2006年，是新东方教育科技集团直属院校，校区覆盖无锡各区及江阴，业务涵盖素质教育、留学培训、研学服务、家庭教育等多个领域。苏晓丽介绍了我校教育与管理学院办学特色、学科建设、人才培养模式及毕业生就业概况。双方认为企业完善的育人与就业体系，与学院应用型、复合型人才培养方向高度契合。双方达成共识，将深化校企协同育人合作，实现校企资源共享、优势互补、互利共赢。（教育与管理学院 朱雯菁）



体验安全课堂 践行志愿担当



大家跟随讲解员参观各类安全体验展区，沉浸式体验消防逃生、应急救护、交通出行等实景模拟项目，实操应急设备，系统学习防灾减灾、自救互救实用知识与技能，在体验中补齐安全知识短板，切实提升应急处置能力。此次活动，进一步增强了青年学生的安全防范意识与社会责任。（教育与管理学院 陈怡硕）

数字艺术学院2024贯通数媒本科段毕业设计答辩圆满完成

本报讯 5月20日，动画教研室于朝阳楼智慧教室顺利举办2024贯通数媒江南影视2201班本科段毕业设计答辩，用一场专业与创意的碰撞，为同学们的本科阶段学习画上了浓墨重彩的一笔。本次答辩共有39名学生的21件作品参与展示，答辩分为A、B两组同步开展，分别由余方林教授、李真教授担任答辩组长，从专业规范、创意表达、技术实现、主题立意等多个维度，对学生作品进行全面评审与悉心指导。答辩现场秩序井然。面对答辩委员会老师的提问，同学们沉着应答，清晰阐述创作思路与改进方向。老师们也以专业的视角，在交流探讨中为同学们指明方向，也为专业教学质量的提升积累了素材。答辩结束后，全体师生前往数字艺术学院VR-AR-AI人工智能实训中心（VR馆）师生艺术作品展示馆，参观本次毕业设计作品海报展。（数字艺术学院动画教研室）



航空乘务学院开展法治宣传教育活动



本报讯 近日，在全省青少年法治宣传教育周期间，航空乘务学院辅导员们开展法治宣传教育主题班会活动，面向全体学生扎实开展系统化、多样化法治宣传教育。本次活动采用理论宣讲、案例剖析、互动交流相结合的方式，以案释法、警钟长鸣，引导学生明底线、知敬畏、守规矩，切实增强法治观念、规则意识和自我安全防范能力。专题班会上，辅导员们结合青少年身心成长规律与校园实际，聚焦未成年人保护、预防未成年人犯罪、网络文明建设、校园安全防护四大重点，围绕网络沉迷、网络欺凌、个人信息保护、校园风险防范等现实热点开展宣讲，把法律知识转化为生活化、通俗化的讲解内容，贴近学生日常、直击成长痛点。（航空乘务学院 张传轶）

我校非遗粘土花艺工作坊赴无锡玫瑰园开展社会实践活动

近日，我校“非遗粘土花艺-艺术疗愈工作坊”师生团队，前往无锡玫瑰园开展社会实践活动。本次活动聚焦“非遗技艺实践+自然美育+艺术疗愈”，打破课堂壁垒，将传统手工艺与自然场景深度融合，以实践助力非遗活态传承。活动现场，同学们依托非遗粘土花艺传统技法，揉、捏、压、粘，细致雕琢花瓣层次、花茎弧度与花叶纹理，匠心打造逼真的粘土玫瑰。现场小朋友被精美作品吸引，主动参与体验，在师生的耐心指导下感受非遗手工艺的乐趣，现场氛围温馨热烈。此次实践让学生走出课堂，实现了从技法学习者到非遗传播者的身份转变。（影视传媒学院 张晓玲）



我校保卫处开展校园商户安全走访活动

本报讯 近日，我校保卫处对校内商户及西门外沿街商户开展逐家走访，并组织签订《商户安全承诺书》。走访中，保卫处工作人员深入每家店铺，提醒消防安全、燃气规范、用电常识及食品安全等重点事项，并告知商户如遇初期火情、治安防控等情况，务必第一时间拨打“校园110”电话，确保警情联动快速高效。



在充分沟通的基础上，各家商户负责人郑重签订安全承诺书，承诺严格落实主体责任，做到不私拉乱接电线、不使用违规电器、规范使用燃气、严把食品质量关，并坚持人走断电、每日防火巡查，坚决杜绝各类安全隐患。商户们纷纷表示，将严格按照承诺书要求规范经营，积极配合学校管理。（保卫处 尹夏 夏丹丹）

舌尖上的创意美学

本报讯 近日，教育与管理学院仇婷娜老师在《幼儿游戏与指导》课程中，设计了一场“面包创意烘焙”实践活动，让同学们在趣味创作中探索托育活动设计的多元可能。

活动以吐司面包为创作载体，学生运用紫薯泥、玉米粒、抹茶粉等天然食材搭配造型，勾勒出森林、卡通形象、鲜果组合等各式创意作品，食材色彩与造型巧妙相融，尽显童趣巧思。制作过程里，揉压、裱花、塑形等操作，同步模拟幼儿精细动作训练方式，让学生真切领会生活即教育的育人内涵。本次活动全程采用无添加食材，兼顾创作趣味与食用安全，践行托育活动安全优先、寓教于乐的设计准则。同学们纷纷表示，“原来一块小小的面包，也能成为激发幼儿创造力的载体。”“以后在设计托育活动时，会更注重从幼儿的兴趣出发，让学习变得像玩游戏一样有趣。”（教育与管理学院）



五月末 夏意浓 知时节 享安康

五月末，春夏之交，小满节气渐近尾声，端午民俗悄然酝酿，江南风暖，草木葱茏，暑气初升又伴湿润，是一年中生机最盛、温情最浓的时节。此时万物繁茂，麦粒饱满，蝉鸣渐起，人间烟火与自然生机相融，藏着诸多值得知晓的节气智慧、民俗风情与养生之道。

小满是五月末的核心节气，“小满小满，麦粒渐满”，此时北方小麦灌浆饱满，南方早稻茁壮成长，虽未成熟，却积蓄着丰收的希望。小满有三候：一候苦菜秀，田间苦菜繁茂，是夏日清热降火的天然食材；二候靡草死，喜阴的野草在强光下枯萎，体现自然界物更替；三候麦秋至，麦子将熟，虽时值盛夏，却如秋日般有收获之兆，故有“麦秋”之说。此时江南地区进入梅雨前的湿热期，雨水增多，湿度上升，昼长夜短愈发明显，万物蓬勃生长，处处是生机盎然的夏景。

临近五月初五端午节，民俗氛围日渐浓厚，承载着驱邪避瘟、祈福安康的美好心愿。家家户户会在清晨采摘带露的艾草、菖蒲，倒挂于门楣，艾草驱虫、菖蒲似剑，寓意守护家宅平安；孩童会佩戴绣有五彩丝线、绣囊的香囊，内装艾草、丁香、白芷，清香怡人，既能安神助眠，又能避秽防虫。端午前后的雨水被称为“龙舟水”，民间认为此时雨水纯净，用其沐浴可祛湿防病，洗净一身疲惫。江南水乡还会筹备龙舟赛事，鼓声阵阵、龙舟竞渡，既是传统民俗，也彰显着团结奋进的精神。

五月末养生，重在祛湿防暑、静心养身。饮食上宜清淡，多吃苦瓜、冬瓜、绿豆、赤小豆等清热祛湿食材，适量食用苦菜、芹菜，清热降火，少食生冷油腻，避免损伤脾胃；起居上顺应昼长夜短，夜卧早起，午后小憩15至30分钟，缓解午后困倦，空调温度不宜低于27℃，避免冷风直吹引发不适；运动宜选早晚凉爽时段，散步、太极、八段锦皆可，微微出汗即可，忌烈日下剧烈运动；情志上保持平和，静心少怒，聆听舒缓音乐，远离烦躁焦虑，安然度过初夏时节。

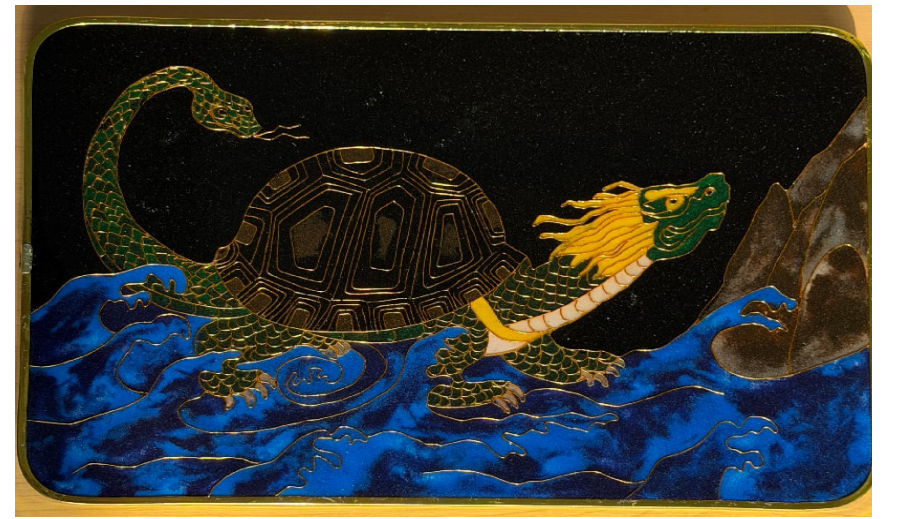
五月末，时光温柔，夏意渐浓。在节气流转中感受自然韵律，在民俗风情里传承文化温情，在日常起居中守护身心安康，不负初夏好时光，静候丰收与安康。

教育与管理学院优秀师生作品

指导教师：胡月



掐丝珐琅《白虎》表演 12351（婴幼儿）夏嘉忆



掐丝珐琅《玄武》表演 12351（婴幼儿）吴洁



掐丝珐琅《朱雀》表演 12351（婴幼儿）夏悠恬



《鱼生》2501 幼儿 杨梦然、刘可欣、冯子轩、王少琪

优秀学生干部采访



个人简历
冯嘉斌，男，入党积极分子，江苏徐州人，现担任2401环艺班班长、院团委办公室轮值主席，同时担任校园文创学生主理人。学习上扎实严谨、勤学善思，始终以高标准要求自己，凭借不懈努力斩获国青杯一等奖、精英班成果展二等奖、优秀学生干部等多项荣誉，用实际行动践行“学业为本”的理念。工作中，他履职尽责、勇于担当，积极投身各类校园工作与公益事业：主动参与阳山半程马拉松、全国山海杯比赛等志愿服务，用奉献诠释责任，荣获市级优秀志愿者、优秀迎新志愿者和先进个人称号。积极参与手拉手活动，主动对接新生及家长，耐心解答招生疑问、分享校园生活与学习经验，助力招生工作有序推进，传递校园温暖与正能量。学生会经历是他成长的重要转折：从最初的工作执行者，逐步成长为统筹全局的管理者，牵头组织二级学院学生代表大会，带领团队开展校园文创推广工作，在Art小镇积极开展大学生创业实践，在一次次实践中锤炼了项目策划、沟通协调与团队领导能力。

一、这段时间对哪个活动最感兴趣？

这段时间我对校园手拉手活动十分感兴趣，目前活动刚刚启动，整体还处于开展初期阶段。虽然正式实践时长不长，但参与其中已然让我收获颇多。在前期筹备与初步接待工作里，我不断梳理介绍话术，有效锻炼了自身语言组织能力，也慢慢提升临场表达与临场应变能力。和同学分工协作推进各项事务时，我学着互相配合、有序推进，逐步培养统筹协调与沟通协调能力。在主动对接咨询人群、做好基础服务工作的过程中，也慢慢树立起责任担当意识与热心周到的服务意识。现阶段活动虽未全面铺开，各项工作还在稳步摸索推进，但我格外珍惜这次实践机会。借着前期筹备与实践的机会提前积累社交经验，磨炼自身心性，提前适应社交处事节奏，为日后顺利步入社会积攒实用能力，也希望在后续活动开展中继续精进自我，不断完善自身不足。

二、作为影视传媒学院的学生干部，你觉得专业学习和学生工作之间该如何平衡？这段经历对你的专业能力有哪些提升？

身为影视传媒学院学生干部，我始终分清主次，把专业学习放在首位，合理规划作息，利用课余、课余碎片时间处理学生工作，高效完成任务，做到学习工作两不误、双向兼顾。日常踏实学自己专业课程，夯实专业基础以外，还要学习课堂以外的课程。参与学生工作期间，组织活动、统筹事务、对接沟通，不仅锻炼了统筹协调、语言表达与临场应变能力，还积累了活动策划、宣传推广、现场执行经验。这些经历与传媒专业高度契合，拓宽了创作思维，提升了实务实操能力，也培养了团队协作意识，让我把实践经验融入专业学习，实现全面成长。