

学习力激活：找回专注，告别低效内耗 从“涣散低效”切换到“专注高效”

你是否也有这样的感受？
坐在书桌前半天，思绪却飘忽不定，书翻了几页却毫无收获；看似每天都在学习，实则效率低下，陷入“假努力”的内耗；想集中注意力，却总被手机、杂念干扰，越静不下心越焦虑；完成学习任务后毫无成就感，反而被疲惫和自我怀疑裹挟。
别担心，这些都是很常见的学习状态问题。从涣散的学习模式转向专注高效的状态，本身就需要方法和练习。学习力的激活不是一场急于求成的突击，而是一次重新掌控学习节奏的调整。给自己一点耐心，用科学的方法找回专注，你也能顺利完成从“涣散低效”到“专注高效”的切换，告别学习内耗。

一、什么是学习力激活？

(一) 定义
学习力激活，是指学习者通过调整自身状态、打造适配环境、掌握科学方法，唤醒自身专注力，摆脱学习中的低效内耗，让学习状态回归高效、让学习行为回归本质的过程。

(二) 常见表现
需要激活学习力的常见状态包括：注意力不集中、易被外界干扰、学习节奏混乱、看似努力实则低效、因学无成效陷入自我怀疑、过度纠结学习结果而产生内耗等。

(三) 需要知道的是
学习力激活不是“立刻拥有超长时间专注”，而是一个循序渐进的过程。出现暂时的低效和内耗，并不代表你学习能力不足，只说明你的学习状态需要调整，专注力需要重新唤醒。

二、学习力激活三步法

(一) 第一步：接纳“暂时低效”的自己
学习中感到静不下心、效率低下，并不丢人，也不说明你“不够努力”。与其一边焦虑地强迫自己学习，一边因状态不佳责怪自己，不如先坦然承认：“我现在处于学习低效的状态，这是正常的，我可以慢慢调整。”

(二) 第二步：打造无干扰的学习小环境
把注意力放在学习环境的打造上，比如清理书桌无关杂物、学习时将手机调至静音并放到视线外、划定专属的学习角落、搭配舒缓的白噪音(若有需要)。很多时候，专注的状态，是从一个无干扰的环境开始的。

(三) 第三步：从“微专注”开始行动
不要一开始就要求自己“连续专注几小时”，这只会让你因难以做到而更加内耗。你可以先从一件小事开始，比如完成15分钟无干扰专注学习、认真看完一个知识点的讲解、整理一小节课堂笔记。微专注的小成功，往往比不切实际的大计划，更能帮你找回学习的掌控感。

三、帮助自己更快激活学习力的几个方法

(一) 参与「沉浸式专注小挑战」，以打卡促专注
积极加入无干扰学习打卡活动，按照挑战要求完成每日的专注学习任务，在打卡中记录自己的专注时长、学习内容，和同伴一起分享高效学习的状态与心得，在群体的正向氛围中，倒逼自己摆脱涣散，养成专注的习惯。

(二) 跟着「轻量学习动力激活指南」，科学调整状态
对照「轻量学习动力激活指南」中的方法，结合自身情况制定专属的调整计划，指南中的方法均以“轻量易执行”为核心，无需花费大量精力，就能从作息、心态、行为等方面，逐步唤醒学习动力，为专注力加持。

(三) 拆分学习任务，降低专注的“门槛”
如果你一想到繁重的学习任务就心生畏难、无法专注，不妨先把大任务拆分成一个个可完成的小任务。比起“今天要学完一整章”，不如先完成“今天掌握一个公式”“今天做完五道练习题”，任务越具体，越容易进入专注状态。

(四) 给专注加一点“正向反馈”，积累学习成就感
每完成一次专注学习打卡，每达成一个小的学习目标，就给自己一个小小的正向反馈，比如看十分钟喜欢的视频、吃一份小零食、出门散步十分钟。正向的反馈能让你摆脱学习的疲惫感，减少内耗，慢慢积累学习的成就感。

(五) 告别内耗，停止“过度思考”
当发现自己陷入“学不好怎么办”“别人都比我高效”的杂念时，及时喊停。把注意力从“思考结果”拉回“当下行动”，告诉自己：“我现在只需要做好眼前这一件事。”停止过度思考，是告别学习内耗的关键一步。

四、成长故事馆：那些找回专注、告别内耗的时刻

(一) 教师篇——王老师这样教学生激活学习力
“每次遇到学生说自己学习低效、陷入内耗，我都会告诉他们，先放下对‘完美学习状态’的执念。与其在焦虑中浪费时间，不如从10分钟的无干扰学习开始，也鼓励他们参与班级的专注打卡活动。其实学习力的激活，从来不是靠硬撑，而是靠一点点的小改变，慢慢找到适合自己的节奏，打卡的意义，就是让这些小小改变被看见、被坚持。”

(二) 学生篇——小欣从“低效内耗”到“专注打卡”的转变
“之前我总坐在书桌前熬时间，学一会就刷手机，刷完又自责，陷入恶性循环。后来跟着班级参加了「沉浸式专注小挑战」，还对照「轻量学习动力激活指南」整理了自己的学习角，从每天15分钟的专注打卡开始，慢慢把专注时长延长到30分钟、1小时。现在我不再纠结学习的结果，而是享受专注学习的过程，内耗少了，学习效率也高了很多。原来找回专注，真的需要找对方法，慢慢来。”

学工处 沈煜轩

潮湿的雨夜

24 高职影动 朱皓辰

我躺在床上，静静地听着一滴雨落到窗户外，像一粒石头落入了幽幽的深潭，紧持着是无数粒石子拍打而来，我知道，这是爷爷书店的最后一个雨天了。
我冒着雨来到爷爷的书店门口，头发已经潮温了，不是被雨淋的，伞很大——是被空气中潮温的水汽浸湿了。

我推开门，一阵熟悉的“叮咚”声响起，就跟我八岁时踮脚触碰它时一样，爷爷从一堆旧的书堆中缓缓抬起头，金丝的眼镜已经滑到了鼻尖。“来啦，这么大的雨还跑过来。”

我静静地站着没有回答，只是注视着——一张房租到期通知，它就贴在“书籍是人类进步的阶梯”标语旁，很显眼。“明天这里就要变成奶茶店了“爷爷头也未抬，眼神依旧粘在书上，平静地家在说别人的事。“那这里的书怎么办？”我颤抖地问。“重要地我会带走，别的就看它们造化了我”我不禁想起我在这家书店学到的第一个词“潮湿”，那是从爷爷给我的《诗经》上学到的，爷爷朝我招了招手，递给我一本破旧的《唐诗三百首》。我随手翻开一页，是李商隐的《夜雨寄北》，旁别是一串批注，已经历经时间摧残几乎看不清，是爷爷写的“1986年注，秋雨夜卖。思吾妻”，“你的奶奶很喜欢这样，她说李商隐的雨是温暖的，它可以让某些东西扎根，可以思念远方。”

你看啊，就像书，它是有生命的，会呼吸的，它记得每一次的干燥和潮湿。“但也不是所有东西都会消失”爷爷指了指一旁的除湿机，它已勤勤恳愿工作10余年，对抗这江南的潮湿。它将潮湿化作温暖，递给书籍，

某些东西需要一些潮湿，才让它在心中扎根，就像爷爷的人生需要一些潮温，才不会忘却明天也永远离满生机。



24 摄影李子翔 - 午后

我的朋友

2501 播主杨睿

我和我的朋友从高中相识至今，情谊始终深厚。她很可爱，很漂亮，也很抽象。她常常呆呆的，愣愣的，反射弧特别长，总是用最正经的语气和表情说出做出最令人意想不到的事，也因为这样，她总会逗得周围的人捧腹大笑。有她在的地方，永远充满欢声笑语，我们两个在一起时，总有聊不完的话题。

记得有天晚上，我们东一句西一句地聊到凌晨四五点。从短视频里的趣事，到各自喜欢的明星；从游戏里的兴奋与遗憾到自家弟弟妹妹的调皮日常，我们几乎无话不谈。每次见面时我都满心期待，看着她背着她的土豆书包从马路对面跑来时，只觉得满心欢喜，想着怎么会有这么可爱的女孩。

我们两个也总会把自己所有的耐心和体贴给对方，对于她我总是生气不起来的，而她对我也是。遇到事情，她总是偏心于我的，过节日还会给我爆金币，偷偷给我准备礼物，寄到学校，让我时时刻刻都能感受到她在我的身边。我们还会因为彼此和别人亲近而“吃醋”，每当我下意识喊她全名时，她总会带着点小质问的语气，问我为什么不叫她的昵称，觉得这样不够亲密。我们这般亲密无间的关系，总让旁人羡慕不已。

可是谁能想到，我们初次见面时并非这样，甚至有些看不顺眼对方。高一军训时，她站在我的前面，教官要求记住前后同学的脸，她却总爱站错位置，我总是找不到她，心里暗自觉得她不靠谱，对她很无语；而她也因为我总是冷着脸觉得我讨厌她。这份微妙的隔阂一直持续到高一下学期分班，那时我们才真正的了解彼此，慢慢变成无话不谈的挚友。

我们的关系，就像歌词里唱的那样：“第一次见面看你不太顺眼，谁知道后来关系那么密切。”从最初的互不待见，到如今的形影不离，时光见证了我们的情谊，也让这份陪伴成为青春里最温暖的光。往后的日子，愿我们依旧并肩同行，把细碎的美好，都写进彼此的青春岁月里。

【清明防火·重中之重】

春季天干物燥，草木萌发，清明祭扫、踏青期间，防火安全不容松懈，特此提醒全体师生牢记以下防火小常识：

1. 文明祭扫，杜绝明火：摒弃焚香烧纸、燃放鞭炮等陋习，采用鲜花祭奠、网络追思、植树缅怀等绿色环保方式寄托哀思，不携带火种进入山林、进入墓园。

2. 校园防火，时刻绷紧：遵守校园用电安全规定，不私拉乱接电线，不使用大功率违规电器，离开教室、宿舍时，务必关闭所有电器电源；不携带火种进校园，不焚烧落叶、杂物，爱护校园绿植，守护校园消防安全。

3. 外出防护，严防隐患：清明假期外出踏青、祭扫，不随意丢弃烟头，不违规在野外焚烧杂草、纸钱；发现火情及时拨打119报警，不擅自扑救，保护自身安全。铭记典故传美德，严守防火护平安，愿全体师生文明过清明，安全伴我行。

【校报 29 期师生风采 人气投票 结果】

经上期校报 29 期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为“《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”。截止到 3 月 27 日 12:00，共 62 票。

【校报 30 期师生风采 人气投票】



江南影视



JIANGNANFILM www.jnys.cn

陈勋奇导演一行来校考察交流

本报讯 3月24日，中国香港著名导演陈勋奇、江苏瑞孚特物联网科技有限公司、棋全具身机器人俱乐部董事长孙炜一莅临我校考察交流。江南影视艺术学院党委副书记兼执行院长卢丽明，副院长吴雪纯陪同考察。

交流过程中，陈勋奇导演与孙炜一董事长对我校影视专业优势给予高度认可，双方围绕机器人舞台剧项目开展深度洽谈，共谋艺术与

科技融合发展新路径，现场氛围热烈。双方明确，将以机器人剧场为合作抓手，依托我校影视学院技术和场地优势，从舞台剧起步，让师生深度融入创作实践中，逐步推动项目迭代进化。考察期间，不少喜爱陈勋奇导演的学生闻讯赶来，主动与陈导演合影留念，陈导演亲切回应，耐心与学生互动，现场暖意融融。（战略办）

2026年
3月27日
星期五
丙午年二月初九
第30期共4版(总第201期)
江南影视艺术职业学院
编辑部



江影学生受邀参演梁溪区第四届发展大会

本报讯 3月20日，“IN 梁溪 见未来——梁溪区第四届发展大会”在无锡国际会议中心举办。我校表演艺术学院学生受邀参与合唱演出，在实践中锤炼专业技能，他们以饱满的热情和专业的素养，用歌声为大会注入了蓬勃的青春活力。

大会现场，来自梁溪科技城锡跃SPACE的青年友好型OPC(一人公司)代表作主题路演，生动展现了“一人公司”的创新活力与扎根梁溪的无限可能。江影学生们演绎大合唱《光辉岁月》，用专业的演唱技能和饱满的艺术热情、真挚的情感，用青春旋律为路演注入温度，展现出更加立体、生动的青年风采。

以歌为媒，以艺传情，青年学子与城市发展双向奔赴、精彩绽放。此次登台是学校育人成果的生动体现，彰显了江影主动融入地方发展、用艺术实践服务城市发展建设的责任与担当。（施懿、居艳青、谈珂彤）



本报讯 3月25日下午，字节跳动专场宣讲会在我校彩虹剧院举办。表演艺术学院、影视传媒学院、数字艺术学院学生们共同聆听此次宣讲。

宣讲会上，字节跳动大模型数据服务中心校企合作负责人李冰先生为同学们全面介绍了企业发展历程、核心业务板块及人才培养体系。结合表演艺术、影视传媒、数字艺术的专业特色，

重点介绍了前沿业务方向与相关项目招聘的需求，向同学们呈现了行业发展趋势与职业发展路径。会上设置互动问答环节，同学们围绕实习机会、岗位适配、职业规划等核心问题积极提问，气氛热烈。企业代表逐一解答，结合行业经验给出求职建议与能力提升指南，为现场学生提供了宝贵的职场启示。此次宣讲会搭建校企沟通的桥梁，不仅为学生拓宽了就业视野，也为学院深化校企合作、对接行业前沿需求、优化人才培养方案提供了契机，助力学生未来发展与行业需求精准衔接。（数字艺术学院 张玮）

重点介绍了前沿业务方向与相关项目招聘的需求，向同学们呈现了行业发展趋势与职业发展路径。会上设置互动问答环节，同学们围绕实习机会、岗位适配、职业规划等核心问题积极提问，气氛热烈。企业代表逐一解答，结合行业经验给出求职建议与能力提升指南，为现场学生提供了宝贵的职场启示。此次宣讲会搭建校企沟通的桥梁，不仅为学生拓宽了就业视野，也为学院深化校企合作、对接行业前沿需求、优化人才培养方案提供了契机，助力学生未来发展与行业需求精准衔接。（数字艺术学院 张玮）

无锡市“锡事明理”人文社科讲堂在江影举行

本报讯 3月20日下午，无锡市“锡事明理”人文社科讲堂走进江南影视艺术职业学院，在艺术大世界演播厅开讲。江影史志办公室主任、无锡市新四军研究会会员丁祖宏主讲题为“无敌三人组的求学求索路”

讲座，活动由无锡市哲学社会科学界联合会、无锡市新四军历史研究会与江影联合举办，近三百名师生现场聆听。

毛泽东、周恩来、朱德三位伟人的求学求索之路承载着救国救民的初心使命。丁祖宏老师通过图表辅助讲解，生动梳理了三位伟人从出生到长征胜利期间的主要经历，深刻解读了其立志救国、忧国为民、刻苦进取的伟大精神，并寄语学生从伟人精神中汲取奋进力量，重塑学习格局、优化学习方法、锤炼过硬品格。

据悉，“锡事明理”人文社科讲堂由无锡市社科联于2022年创新打造，统筹全市社科资源，以理论宣讲、政策宣传、地方特色文化传播等为核心内容，是江苏省社科普及特色品牌项目。此次讲座是该讲堂首次走进江影，为师生厚植红色情怀、传承红色基因搭建了良好平台。（史志办）



562小时志愿坚守
江影学子获蓝天救援队表彰

无锡市“锡事明理”人文社科讲堂在江影举行

本报讯 3月20日下午，无锡市“锡事明理”人文社科讲堂走进江南影视艺术职业学院，在艺术大世界演播厅开讲。江影史志办公室主任、无锡市新四军研究会会员丁祖宏主讲题为“无敌三人组的求学求索路”

讲座，活动由无锡市哲学社会科学界联合会、无锡市新四军历史研究会与江影联合举办，近三百名师生现场聆听。

毛泽东、周恩来、朱德三位伟人的求学求索之路承载着救国救民的初心使命。丁祖宏老师通过图表辅助讲解，生动梳理了三位伟人从出生到长征胜利期间的主要经历，深刻解读了其立志救国、忧国为民、刻苦进取的伟大精神，并寄语学生从伟人精神中汲取奋进力量，重塑学习格局、优化学习方法、锤炼过硬品格。

据悉，“锡事明理”人文社科讲堂由无锡市社科联于2022年创新打造，统筹全市社科资源，以理论宣讲、政策宣传、地方特色文化传播等为核心内容，是江苏省社科普及特色品牌项目。此次讲座是该讲堂首次走进江影，为师生厚植红色情怀、传承红色基因搭建了良好平台。（史志办）

江影“BLUE LOVE”志愿者团队 温暖高铁无锡站

本报讯 近日，江南影视艺术职业学院航空乘务学院“BLUE LOVE”志愿者团队，在高铁无锡站开展常态化志愿服务，成为车站一道温暖的风景线，获共青团中国铁路上海局集团有限公司无锡站委员会肯定。

2025年以来，我校BLUE LOVE志愿队的同学们始终以高度的责任感与扎实的行动力，坚守在无锡站志愿服务一线，他们耐心引导旅客进站、细致解答乘车疑问，用温暖的服务守护着每一位旅客的出行路，为保障车站客运秩序与旅客安全贡献了青春力量，更充分展现了新时代青年的奉献精神与良好风貌。

一封感谢信，是认可，更是激励。我校将继续建立实践育人常态机制，培养更多兼具社会责任感与实践能力的优秀青年！（航空乘务学院张传钺）



严抓实训室管理 筑牢实践教学根基

本报讯 为进一步规范实训室管理、保障实践教学再上新台阶，由我校教学部牵头，分别于3月25日、26日对全校实训室开展专项检查。

3月25日上午，各实训室相关人员配合首轮检查；3月25日下午，校领导带队重点核查，各二级学院执行院长全程参与，全面排查设备运行、维护保养、安全制度落实等情况。3月26日下午，校领导再次深入各学院实训室，聚焦内涵建设与细节管理开展复核。检查结束后，在音乐厅召开专题工作会议，各二级学院院长、执行院长、教学副院长及全体实训室管理人员、讲解员参会。会议围绕实训室内涵提升、标准化建设、常态化安全排查、精细化管理等作出部署，要求以查促改、以建提质。此次专项检查进一步提升规范管理意识，为培育高素质专业人才提供了更加坚实的保障。（教学部赵妮娜）

本报讯 近日，由江南影视艺术职业学院和无锡风范影视传媒有限公司联合打造的竖屏短剧《心声撞满怀，校草他藏不住了》正式开机。该剧短剧是江影深化产教融合、精准对接行业需求，赋能学子成长的又一创新举措，是校企协同探索竖屏短剧叙事新范式 and 短剧人才培养新路径的生动实践。

该剧项目是学校“专业对接产业、课程对接岗位”教学理念的落地实践，由影视编导、摄影摄像教研室的专业老师和28名学生组成的项目团队，全程参与32集的剧集拍摄与制作，严格按照正规影视剧组的岗位架构进行设置，分为导演组、制片组、摄影组、灯光组、录音组、后期组、服化道组等七大职能板块，每一位参与的学生都有明确的职责分工，从拍摄到制作全流程参与。

此次项目不仅为青年学生创作者提供了实践入口，也为精品短剧的内容供给注入了专业力量，是江影积极推进教育与产业同频共振、学校和企业共赢发展的重要举措。目前，剧集正在紧锣密鼓的拍摄中，预计将于4月初杀青，后续将在短视频平台上线。（施懿、许圩菲）



竖屏短剧《心声撞满怀，校草他藏不住了》开机！

本报讯 3月27日上午，保卫处联合驻校民警、辅警组成检查组，对学校西门外沿街商铺开展消防安全专项检查。检查组重点对消防设施是否完好、疏散通道是否畅通、用火用电是否规范、是否存在违规住人等情况进行细致排查。

针对检查时发现的灭火器过期、电线私拉乱接等问题，检查组当场提出整改意见，责令限期整改，并现场开展消防安全宣传教育，要求商户严格落实主体责任，杜绝火灾事故发生。保卫处将持续加大消防安全监管力度，全力保障师生及周边群众生命财产安全，营造安全稳定的校园环境。（保卫处 胡明良、夏丹丹）



保卫处开展沿街商铺 消防安全专项检查

青春携银发 育人新征程

本报讯 3月25日，我校教育与管理学院与无锡经开区贡湖颐养院举行战略合作协议签约仪式，开启校企协同育人深度合作，共同搭建“理论教学+实践赋能+就业保障”一体化平台。



我校教育与管理学院秉持“知识传递、能力培养、素质提升、实践锻炼”育人理念，着力培养兼具专业技能与人文素养的复合型康养人才。此次合作是教育与管理学院立足产业需求、深化教学改革、推动产教融合的重要举措。

根据合作协议，双方将构建协同育人新模式。贡湖颐养院提供智慧养老实习岗位，由其资深护理员与我院师生组成联合指导团队，提升学生职业素养；同时建立长效机制，在实习实训、课程开发、师资共享等方面深度联动，打造养老人才培养高地，携手书写“青春携银发、育人新征程”的美好答卷。（教育与管理学院 陈怡硕）

航空乘务学院开展茶艺公开课

本报讯 近日，航空乘务学院开展茶艺公开课，同学们在古朴雅致的茶室中，跟随老师系统学习茶艺知识与实操技能，在茶香浸润中锤炼专业素养。

课堂以“酒店宾客茶歇”为模拟场景，聚焦专业服务需求，拆解实操要点。器具适配环节，学生分组实操，绿茶组用透光玻璃杯展现汤色，普洱茶组用紫砂器具激发陈香，贴合酒店不同服务场景；水温训练中，学生借助水温计反复练习，精准掌握“绿茶85℃、普洱100℃”的冲泡标准；礼仪实操上，从“七分满”斟茶分量到双手奉杯、壶嘴避人的细节，均对标酒店对客服务准则。

此次公开课不仅让同学们掌握了实用的茶艺技能，更在实操中传承礼仪、修炼气质，为今后从事航空、酒店等服务行业奠定坚实基础。（航空乘务学院 张传钺）



清明简介

清明节是中国极具特色的传统节日，也是二十四节气之一，更是中华民族慎终追远、缅怀先人的重要文化载体，兼具自然与人文两大内涵，时间多在农历4月4日至6日之间，2026年清明节为4月5日。

清明节历史源远流长，距今已有两千五百多年历史，其雏形始于周代，最初只是单纯的农事节气。随着历史演变，它逐渐融合了寒食节与上巳节的习俗，在唐代正式成为国家法定节日，此后历代传承，延续至今。寒食节源于纪念忠臣介子推，核心习俗为禁火、吃冷食、扫墓祭祖；上巳节则主打踏青、祓禊祈福、亲近自然，两大节日的习俗与清明节气相融，让清明节既有祭扫的肃穆，又有迎春的生机，形成了独特的节日氛围。

扫墓祭祖是清明节最核心的习俗。每到清明，人们会前往先祖墓地，清理杂草，培添新土、摆放供品、焚香祭拜，以此表达对先人的思念与感恩，传承孝亲敬祖的传统美德。如今，文明祭扫成为新风尚，鲜花祭扫、网络祭扫、集体公祭等方式，既保留了缅怀之意，也更加绿色环保。同时，踏青郊游也是清明的重要活动，此时春回大地、万物复苏，草木吐绿，人们走出家门，赏春景、放风筝、荡秋千、插柳植树，在春日生机中放松身心，感受自然之美，体现了人与自然和谐共生的理念。

此外，清明节还有专属的时令饮食，南方多吃青团、清明粿，以艾草汁拌糯米粉制成，软糯清香；北方则有馓子、寒食粥等冷食，保留了寒食节的饮食传统。

2006年，清明节被列入国家级非物质文化遗产名录，2008年被定为国家法定节假日。它不仅是一个祭祀节日，更承载着中华民族的家国情怀与文化根脉，既让人们铭记先祖、传承家风，也鼓励大家珍惜春光、热爱生活，是中华优秀传统文化的重要组成部分。

教育与管理学院 优秀师生作品展示



缠花《簪青》24 学前教育 张锦璐



国画《果熟来禽图》学前 92331 刘筱雅



国画《柿柿如意》学前 92331 张英茨

优秀学生干部采访

个人简介

沈钊纬，男，共青团员，现就读于江南影视艺术职业学院数字艺术学院2404数媒专业，在校期间积极投身于各类校园活动与各项志愿服务，带领实践团队获“三下乡院级实践团队”。积极为校园舞林大会、舞蹈美育活动、青创协双十一小镇狂欢设计活动展板、舞台背景、海报、节目单等物。

现担任学院宣传部部长、班级班长等重要学生职务。在校期间荣获“国家励志奖学金”，CADA日本概念矩阵艺术设计奖铜奖。在创新创业领域“CEFA山海杯创新创业竞赛”中荣获国家三等奖，“第十九届挑战杯全国大学生课外学术科技作品竞赛”荣获省级三等奖“无锡市第三届创新创业大赛”中荣获二等奖一项、三等奖两项。在专业领域方面荣获“荷兰花海大学生文创设计大赛”省级三等奖，学院“秋韵校园光影随行”摄影大赛一等奖等等。



采访问题

1. 当初为什么想加入学生工作？

我始终认为，大学不仅是学习专业知识的平台，更是锻炼自我、服务他人的舞台。选择加入学生工作，源于我对集体归属感的渴望与服务他人的热情。初入大学时，我便意识到校园不仅是汲取知识的殿堂，更是锻炼综合能力的舞台。担任班级干部让我有机会贴近同学需求，从点滴事务中积累信任。此外，学生工作让我接触到更广阔的群体，我逐渐理解“责任”二字的分量：它不仅是完成任务，更是凝聚团队、传递价值的桥梁。这段经历让我明白，学生工作不仅是付出，更是在服务中实现自我成长的契机。

2. 参加竞赛对你的学习和成长带来了哪些改变？

各类竞赛对我的学习与成长产生了深刻且积极的影响。在学习上，竞赛倒逼我不断突破专业边界，从平面设计到创新创业项目，我不再局限于课堂知识，而是主动探索行业标准、前沿理念与跨学科融合，让设计更具实用性与创新性。在成长方面，备赛与参赛的过程磨炼了我的抗压能力、团队协作能力与问题解决能力，面对困难与挑战时更加沉稳坚定。从省级到国家级奖项，每一次经历都让我开阔视野、认清差距，也让我更加自信从容。竞赛让我把“纸上谈兵”变成“实战能力”，不仅提升了专业水平，更塑造了敢闯敢试、追求卓越的态度。

3. 这段经历让你收获最大的能力是什么？

在学生工作、志愿服务与各类竞赛的经历中，我收获最大的能力是综合统筹与高效执行能力，同时兼具设计专业素养与团队领导能力。作为学生干部，同时兼顾多项竞赛与学习，我学会了合理规划时间、统筹资源、协调团队，在多重任务中保持高效推进。在带领“三下乡”实践团队、设计校园活动物料、参与双创与设计类竞赛的过程中，我不仅提升了创意表达与视觉设计能力，更学会了沟通协作、责任担当与复盘总结。这些经历让我从一名单纯的学习者，成长为能策划、能执行、能带队、能出成果的综合型学生。这种能力将伴随我未来的学习与工作，成为我不断前行的核心竞争力。