

## 300 天的江影履痕

表演艺术学院 张晴晴

手机屏幕亮起的那一刻，我正在整理关心关爱学生档案。看着备忘录上的数字让我停下手中的笔——第 300 天。300 天的时光，不长不短，足以让四季变换。从初登讲台的忐忑到与学生并肩的笃定，从摸索工作方法的迷茫到践行育人初心的坚定，“人必志、志必行、行必果”的江影精神，不仅是我对学生的寄语，更是我扎根江影辅导员岗位的行动指南。

### 一、“人必志”——当专业成为前进的羁绊

初接手班级时，我便注意到戏表专业的曹同学总是低着头，班会课上沉默寡言，课后也独来独往。一次谈心谈话时，他终于吐露心声：“老师，我当初选这个专业是因为喜欢，现在我不知道学这些有什么用，更不知道未来能做什么。”看着他迷茫的眼神，我深知，迷茫的根源是没有树立清晰的志向。我没有急于说教，而是给他分享优秀演员从基层群演做起，最终成为知名导演的故事；我还陪着他一起分析自身优势，让他发现自己的闪光点。渐渐地，曹同学的眼里有光了。在一次学院举行的专业表演中获得二等奖的好成绩，他在台上自信大方努力诠释角色的样子让我明白，帮学生树立志向，就是给他们的人生装上了导航仪，让他们在专业的海洋里不再迷失方向。

### 二、“志必行”——凌晨三点的急诊室灯光

辅导员的志向，是守护每一位学生的成长，而这份志向，需要用脚踏实地的行动去践行。记得一个寒冷且下雨的凌晨三点，一阵急促的电话铃声划破寂静，电话那头是张同学痛苦的呻吟：“老师，我肚子好痛，疼得直不起腰，全身无力……”我瞬间清醒，顾不上穿外套就冲出宿舍，一边拨打 120，一边赶往学生



《豫章风物图》2401 编号 3+2 沈卿宇

宿舍。寒风刺骨，夜色深沉，搀扶学生在外等候救护车。到了医院，我忙着挂号、缴费、陪她做检查，检查结果出来是急性肠胃炎，等她挂水，直到天亮。张同学缓过劲后，眼眶泛红：“老师，谢谢你，幸好有您。”一夜的疲惫，在学生的一句感谢中烟消云散。作为辅导员，我们的“志”是育人，而“行”就是在学生需要的每一个时刻，挺身而出，从不迟疑。凌晨三点的奔波，不是负担，而是践行育人志向的必然选择。

### 三、“行必果”——当家庭不再是温暖的港湾

辅导员的工作，从来不是一时的热情，而是久久为功的坚守，唯有持之以恒，才能看到花开结果。张同学因家中生意惨败，债台高筑，父母濒临离异，因此，学费甚至生活费无法正常提供。此后，他被贴上“问题学生”的标签——欠费名单上醒目的大额欠费、心理预警名单上的重点关注、超星系统上频繁的听课记录以及学习通系统反馈的屡次晚归，这都不是简单的纪律松懈，而是他在无法承受的心理重压下，所表现出的应激性回避与失序。我深知，解开他的心结，不能只靠三言两语，需要长期的陪伴与疏导。我每周都找他谈心，倾听他的委屈与痛苦；协调学院心理中心的老师为他做专业的心理辅导；帮他申请助学金，解决生活上的后顾之忧。“老师，谢谢你没有放弃我，你是我遇到的最有责任心的老师。”看着他真诚的眼神，我深刻体会到，“行必果”不是一句空话，而是用日复一日的坚守，换来学生的向阳而生。

江影悠悠，流淌的是时间，沉淀的是精神。作为辅导员，我更加明白，“江影精神”不是一个抽象的口号，而是一个完整的成长闭环。我的工作就是在每个关键节点，成为学生“言志”的倾听者、“行志”的陪伴者、“成果”的见证者。猛地惊醒，300 个日夜，只是一个开始。我与江影的故事，正在续写……

从“习惯性讨好”走向“坚定做自己”

你是否也有这样的感受？总是优先考虑别人的感受，把自己的需求放在最后；不敢拒绝他人的请求，哪怕心里百般不愿，嘴上还是会说“好”；习惯性道歉，哪怕不是自己的错，也会为了避免冲突低头；迎合他人的喜好来获得认可，事后却满心疲惫，觉得失去了自我。别担心，这些都是讨好型人格的常见表现。从习惯讨好他人到学会守住自我边界，本身就需要一个调整和练习的过程。告别讨好型人格，不是变得冷漠自私，而是学会平衡他人与自我的需求，学会好好爱自己。给自己一点时间，用温和而坚定的方式建立边界，你也能顺利完成从“习惯性讨好”到“坚定做自己”的转变。

### 一、什么是讨好型人格？

(一) 定义：讨好型人格，是一种过度迎合他人、忽视自身需求，将获得他人认可作为核心行为导向，从而导致自我边界缺失的心理行为模式。

(二) 常见表现：包括不敢拒绝他人请求、习惯性道歉、优先满足他人需求、害怕冲突而刻意讨好、压抑自身真实情绪、过度在意他人评价等。

(三) 需要知道的是：告别讨好不是一蹴而就的改变，而是一个循序渐进建立自我边界的过程。承认自己的讨好行为，并不代表你“软弱”，只说明你正在正视自己的内心，这是改变的第一步。

### 二、守住边界三步法

(四) 第一步：接纳“习惯讨好”的自己  
习惯讨好他人，只是因为渴望被认可、害怕被疏远，这是很正常的心理需求，不必因此自责或自我否定。与其一边内耗一边强迫自己“不讨好”，不如先承认：“我现在习惯讨好别人，这是我的状态，我愿意慢慢改变。”

(五) 第二步：建立自我边界的意识  
把注意力放回自己身上，明确自己的原则、底线和真实需求，分清“我该做的”和“我想做的”，学会正视自己的感受。要知道，你的感受和他人的感受一样重要，不必为了迎合别人而牺牲自己。

(六) 第三步：从一次小拒绝开始行动  
不要一开始就要求自己“彻底摆脱讨好”，你可以先从一件很小的事开始尝试拒绝，比如别人让你帮忙做额外的小事而你不想做、朋友随意占用你的私人时间等。小的尝试，往往比空泛的决心更能帮你建立边界感。

### 三、帮助自己建立边界的几个方法

(七) 正视自身需求，学会自我关照  
每天花一点时间问问自己“我想要什么”“我开不开心”，把自己的需求放在心上，学会给自己的情绪和感受留位置，不要让自己的需求占据你的全部生活。

(八) 给“帮忙”设限，分清力所能及与过度付出  
明确自己的能力范围和时间边界，对于超出自己能力、占用过多私人时间的请求，拥有“说不”的权利，不必因为“不好意思”而勉强自己。

(九) 温和而坚定地表达，拒绝不必过度道歉  
拒绝他人时，不用反复道歉、过度解释，只需简单说明自己的理由，用平和的语气表达自己的想法，既不生硬冲突，也不妥协退让。

(十) 正视“拒绝的恐惧”，放下对“完美评价”的执念  
要明白，真正的朋友、真诚的关系，不会因为你的合理拒绝而破裂；而那些因为你拒绝就疏远你的人，本身也没有在意你的感受。不必追求让所有人都满意，做好自己就足够。

### 四、师生故事馆：那些学会守住边界的时刻

(十一) 教师篇——王老师从“事事迁就”到“有边界的沟通者”  
“以前在学校，同事找我代班、帮忙批改额外的作业，家长私下提出各种额外的辅导要求，哪怕自己的工作和生活已经被占满，我也不好意思拒绝，总怕伤了和气、落了不好的评价。后来我试着从一次温和和拒绝开始，跟家长说‘课余时间我需要处理备课工作，孩子的日常问题咱们在校内沟通解决就好’，也跟同事说明自己的工作安排，发现大家都能理解。慢慢的我学会了给自己的工作和生活设边界，不再事事迁就，反而能更专注做好本职工作，人际关系也更轻松了。”

(十二) 学生篇——小琳从“迎合他人”到“敢说真话的自己”  
“我以前总怕被同学孤立，她们约我逃课出去玩、让我帮忙抄作业，哪怕心里很抗拒，也会硬着头皮答应，为了迎合大家还会刻意改变自己的喜好，每天都活得特别内耗。直到一次因为帮同学抄作业被老师批评，我才意识到这样的讨好毫无意义。我试着第一次坚定拒绝她们的不合理请求，说‘抄作业是不对的，我不能帮你，逃课我也不去’，没想到并没有被孤立，反而吸引了志同道合的朋友。现在我敢大胆表达自己的想法，不用再刻意迎合别人，心里轻松了太多。”

### 五、结语

守住边界，不是变得自私，而是学会在爱别人的同时，好好爱自己；告别讨好型人格，不是要与他人产生冲突，而是要建立健康的人际关系。允许自己有“不敢拒绝”的时刻，也相信自己有能力慢慢改变；不用急着一下子成为“坚定果敢的自己”，先成为那个愿意正视自身需求、敢于尝试表达的自己。愿你能守住内心的边界，摆脱讨好的内耗，用温和而坚定的方式做真实的自己，在属于自己的节奏里，活得自在又舒展。

学工处 沈煜轩

### 【母亲节祝福寄语】

岁月无言，母爱绵长。母亲用细碎的日常守护我们成长，用温柔与包容驱散成长路上的迷茫，三餐冷暖、日常叮嘱，皆是藏在时光里的深情。平日里我们忙于学业，常常忽略这份无声的关爱，在母亲节来临之际，不妨写下心意，送上祝福，回馈这份温暖的陪伴。

这里整理了适合写在贺卡、礼物卡片上的暖心短句，愿同学们以此寄情，感恩至亲：

1、感谢你不是超人，却为我变成万能。母亲节快乐，愿你平安健康，万事顺遂。

2、承蒙时光厚爱，感谢一路庇佑。愿岁月温柔以待，我的妈妈永远快乐。

3、小时候你牵我长大，往后我伴你变老。愿你少些操劳，多些欢喜。

4、世间万般美好，皆不及母亲温暖。愿无忧无疾，岁岁安康。

5、不用光芒万丈，只愿你平安喜乐，三餐四季，温柔常在。

6、感谢所有包容与守护，愿时光慢些，让爱意久伴身旁。

母爱从不张扬，恩情岁月绵长。不必昂贵的礼物，简单的祝福、真诚的陪伴，便是最好的感恩。愿天下所有母亲，眉眼温柔，喜乐常伴，身体健康，岁岁无忧。

### 【校报 33 期师生风采人气投票结果】

经上期校报 3 期师生风采人气投票，其中最受欢迎的为“4182333 谢志鑫《筑巢计划——自然教育背景下的乡村留守儿童疗愈空间景观设计》”。截止到 4 月 24 日 12:00，共 69 票。

### 【校报 34 期师生风采人气投票】



# 江南影視



JIANGNANFILM

www.jnys.cn

## 表演艺术家杨立新来江影开讲

**本报讯** 4月20日，由中国戏剧文学学会主办，无锡市梁溪区少年宫、江南影视艺术职业学院支持的第三期“戏剧中国”公益讲堂在江南影视艺术职业学院彩虹剧院精彩开讲。本期讲堂邀请到中国戏剧文学



学会会长、《中国剧本》主编羊驰，北京人民艺术剧院表演艺术家杨立新，江南影视艺术职业学院院长方仪，无锡新文化研究院院长杜梓超作为对话嘉宾来到

现场，以“用戏剧发现另一个自己”为主题，围绕戏剧文脉传承、校园戏剧教育、舞台表演技艺、戏剧人才培养等多重维度与现场观众展开交流与探讨。

中国戏剧文学学会秘书长孙晓燕、戏剧教育专业委员会秘书长梁陈玉，江南影视艺术职业学院党委副书记兼执行院长卢丽明，梁溪区少年宫主任姚斌，原央视配音员顾蓝慧，无锡广播电视台资深主持人史富春，戏剧中国江苏省组委会杜荣春等嘉宾以及江南影视艺术职业学院在校学生代表们齐聚一堂，共同参与这场公益戏剧文化主题活动。

讲堂由羊驰主编主持，表演艺术家杨立新结合自己多年的舞台表演经验，分享了演员在角色塑造中如何通过戏剧探索自我、正视内心、勇敢表达，看见一个不一样的自己。方仪院长从戏剧教育的视角，探讨了艺术院校在培养戏剧人才、推动戏剧普及方面的责任与路径。无锡新文化研究院院长杜梓超立足无锡本土文化发展，结合自身经历分析了戏剧在当代城市文化建设中的独特价值。

据悉，此次“戏剧中国”公益讲堂落地无锡，旨在立足地方戏剧教育发展需求，搭建专业、公益、开



放的戏剧交流平台，打通戏剧艺术传承、戏剧教学实践、舞台表演提升的沟通渠道，让优质戏剧资源惠及更多青年学子与一线教育工作者。讲座结束后，我校学生代表杜一鸣在采访中表示，通过与名家面对面交流，对戏剧的理解更加立体，在今后的专业学习中将不断认识自我、探索自我，提升表现力。（融媒体中心 施懿）

## 全校各学院开展江影故事主题宣讲活动

近日，我校各学院陆续开展班级、院级“江影故事”系列宣讲活动，用青春讲述校园岁月，以真情传承江影文脉。

4月16日晚，我校表演艺术学院主题宣讲会在彩虹楼举行。学子们依次登台，结合专业学习、日常成长、师生情谊分享亲身经历，讲述求学路上的坚守与蜕变，展现出积极进取、勤学笃行的青春风貌。学院教师现场点评总结，在肯定同学们表现的同时指明提升方向，勉励大家坚守初心、精进专业，以青春风采续写江影荣光。

4月19日至21日，我校航空乘务学院分层开展班级初选与院级宣讲评审，同学们身着正装，畅谈成长感悟、职业理想与校园温情，将校训精神融入真挚讲述，把红色底蕴与航空学子的初心使命相结合，现场氛围庄重热烈。

此次系列宣讲活动覆盖各班、深入各院，既是风采展示舞台，也是思想教育人课堂。广大学子在分享中感悟校园底蕴，在讲述中凝聚精神力量，引导全体江影学子赓续精神血脉，怀揣理想、砥砺前行。（居艳青、张传钺）



## 我校与凤凰教育集团洽谈校企合作

**本报讯** 4月23日，凤凰教育集团江苏区域总经理张倩、行政总助理张良朋来访，与我校洽谈校企合作事宜。我校副院长朱方胜、数字艺术学院执行院长钱玉华等参会交流。

双方围绕数字创业产业、影视内容全流程制作、影视剧实践项目开展深入研讨，明确将紧扣区域产业需求，对接产业链优化专业群建设，定制精准化人才培养方案。同时就教师专业能力提升、搭建新媒体编辑培训平台、共建区域产教融合基地、携手筹建产业学院等合作事项达成共识。后续双方将稳步推进各项合作落地，夯实产教融合育人根基，助力学校应用型艺术人才培养提质增效。（战略办）

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

# 我校与火焰山（南京）人工智能科技有限公司 洽谈合作

本报讯 4月23日，江南影视艺术职业学院与火焰山（南京）人工智能科技有限公司举行校企合作洽谈会。双方围绕 AIGC 人才培养、课程共建、产业学院建设等议题交流磋商，达成全方位战略合作，探索人工智能与数字文创教育融合发展新路径。江南影视艺术职业学院院长方仪、副院长朱方胜、数字艺术学院执行院长钱玉华等参会交流。



方仪院长首先介绍了学院聚焦应用型人才培育，依托民办院校灵活高效的办学优势，破解教学与产业脱节、实训资源有限等痛点，助力学生高质量就业。火焰山人工智能相关负责人介绍公司 AIGC 技术研发与文创内容制作，拥有自主技术平台及多款标杆作品，目前行业专业人才缺口迫切。此次合作精准衔接产业需求与院校育人资源，争取实现校企生三方共赢。

# 表演艺术学院团队获省职业院校技能大赛二等奖

近日，2026年江苏省职业院校技能大赛表演艺术赛项成绩陆续发布。由我校学生商译、吴诗奇老师指导，罗润东、来佳馨、杨阳组成的参赛团队，以扎实的专业功底和出色的舞台表现力，获得团体二等奖（全省第四名）的好成绩，成功获得国赛遴选资格！从备赛到登台，师生同心、精益求精。在个人演唱演奏、团队展示讲解两大环节中，展现过硬专业技能与良好艺术素养，赢得评委一致认可。（表演艺术学院 商译 屈艳青）



# 数字艺术学院团队获省职业院校技能大赛三等奖

近日，2026年“中国银行杯”江苏省职业院校技能大赛数字艺术设计赛项落幕。在数字艺术学院张思、孙玉印两位老师的指导下，我校动漫设计专业覃若诗、阮琳、张家伊三位同学组成的团队荣获三等奖。本次赛项结合 AIGC 技术，涵盖角色设计、三维建模、动画制作等模块，考验专业技能与团队协作。备赛期间，师生攻坚克难、反复打磨，最终凭借扎实功底斩获佳绩，彰显了专业教学成果。（数字艺术学院 张玮）



# 高铁偶遇优秀学子 见证江影育人荣光

本报讯 4月22日，我校航空乘务学院教师团队赴上海出差途中，在高铁上遇到我校 2016 级空乘 2 班毕业生贾广平。如今的她，已担任合肥客运段高铁二队列车长，一身利落制服英姿挺拔、神采耀耀。她热情亲切地与老师们打招呼。从青涩懵懂的校园学子，到肩负责任的高铁列车长，她在热爱的岗位上发光发热，用专业素养服务旅客，完美诠释了江影学子的职业素养与担当。这是学子成长的最好见证，更是学院育人路上最珍贵的荣光！（航空乘务学院 张传轶）



# 青春不欺 校园无诈 反诈宣传进校园

青春不欺 校园无诈 反诈宣传进校园。4月22日下午，我校保卫处邀请无锡市公安局惠山分局藕塘派出所孙勇警官走进校园，开展“青春不欺 校园无诈”反诈宣传专题讲座。我校全体教师参加活动。孙警官系统讲解了电信网络诈骗的基本概念与主要传播渠道，重点分析了当前职校园高校高发的诈骗类型。结合近期发生在在职园区教职工身上的真实案例，孙警官以案释法、深入剖析，还原诈骗分子的常见手法与话术套路，帮助教师们更直观地识别和防范各类骗局。此次专题讲座有效增强了教师群体的反诈意识和识骗能力，学校将持续深入推进反诈宣传教育，切实守护师生财产安全，努力营造平安校园环境。（保卫处尹圣、夏丹丹）



# 航空乘务学院多场专场招聘会 顺利举办

本报讯 近日，我校航空乘务学院连续举办多场校园专场招聘会，为毕业生对接优质行业资源。4月22日，航空乘务学院携手无锡惠山美爵酒店开展专场招聘。酒店负责人详细讲解品牌发展、岗位需求与职业发展，随后现场开展面试考核。同学们身着制服、仪态端庄，从容应答，充分展现出良好的专业素养与精神风貌。4月23日下午，航空乘务学院招聘活动于德艺楼举行。此次校园专场招聘汇聚雨府·锦江、上海锦江饭店、上海闵行宝龙艾美酒店、逸舍会餐饮管理公司、新锦江大酒店 5 家行业知名企业，涵盖高端酒店、精品餐饮等优质领域，为我校学子带来了大量优质就业岗位，吸引了众多同学踊跃参与。活动现场秩序有序，同学们手持简历主动咨询岗位详情、薪酬发展等问题，企业招聘人员耐心答疑，并对我校学子综合能力给予肯定，现场求职氛围热烈。（航空乘务学院 张传轶）



# 江影开展数字教材建设专题培训

本报讯 4月24日下午，江南影视艺术职业学院教学部组织全校任课教师，在德艺楼五楼报告厅开展数字教材建设专题培训，特邀凤凰出版传媒集团职业教育出版中心专家杨小军授课。培训现场，杨小军紧扣职教教材发展实际，从多方面展开细致讲解。他解读“十四五”职业教育国家规划教材建设政策要求，分析数字教材行业发展现状与前沿趋势，结合优质案例拆解数字教材出版全流程及实操要点，同时围绕国家规划教材申报、分享材料准备、申报操作等实用技巧，并对院校教材建设工作作出总结与发展展望。本次培训内容紧贴教学实际，兼具专业性与实操性，针对性解答了教师在教材研发、项目申报中遇到的各类难题。全体参训教师认真听讲、深入学习，进一步明晰了精品教材与数字教材的研发思路，拓宽了教研工作视野，有效解决了教材建设中的实际困惑。（教学部 赵妮娜）

全民阅读周简介 全民阅读周是我国为深化全民阅读活动、推进书香社会建设设立的全国性重要文化活动，依托《全民阅读促进条例》法定设立，定在每年4月第四周，与4月23日世界读书日紧密衔接。让阅读推广从单日倡导延伸为周期化、系统化的全民文化行动，是我国建设学习型大国、文化强国的重要举措。 2026年，我国迎来首个全民阅读周，活动以“共促全民阅读，共建书香社会”为核心主题，在全国范围内掀起全员参与、全域覆盖的阅读热潮。设立全民阅读周，既是响应联合国教科文组织推动全球阅读倡议，也是立足我国文化发展需求，破解阅读推广碎片化、短期化问题，让阅读真正融入大众日常生活的务实之举。通过常态化、制度化的活动安排，持续营造爱读书、读好书、善读书的浓厚社会氛围。 全民阅读周始终坚持以人民为中心，覆盖不同年龄、不同群体、不同行业，开展形式多样、贴近群众的阅读推广活动。针对青少年群体，各地深入推进书香校园建设，举办经典诵读、读书征文、名家进校园、亲子共读等活动，引导青少年养成良好阅读习惯，筑牢文化根基；面向社区居民、乡村群众，依托图书馆、文化馆、社区书屋、农家书屋等阵地，开展图书漂流、公益讲座、好书分享会、流动图书服务等便民活动，打通阅读服务“最后一公里”；针对职场人群，推出职场阅读、经典品读、线上读书沙龙等活动，让阅读成为缓解压力、提升素养的生活方式。 同时，全民阅读周注重整合社会资源，联动出版机构、书店、文化场馆、媒体平台等多方力量，推出图书优惠、免费借阅、阅读打卡、阅读竞赛等惠民举措，降低群众阅读门槛。活动既传承中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化，也兼顾多元优质读物推荐，推动阅读与文化传播、思想提升、素养培育深度融合。 姓名：沈钊纬 班级：2404 数媒 作品类型：平面设计 作品介绍：本 IP 设计以无锡特色美食与城市文化为灵感，以“笼笼”的包子形象为载体，融合惠山泥人、丝竹文化等元素，打造兼具辨识度与传播力的城市 IP，助力地方文化的年轻化表达。

# 数字艺术学院优秀师生作品



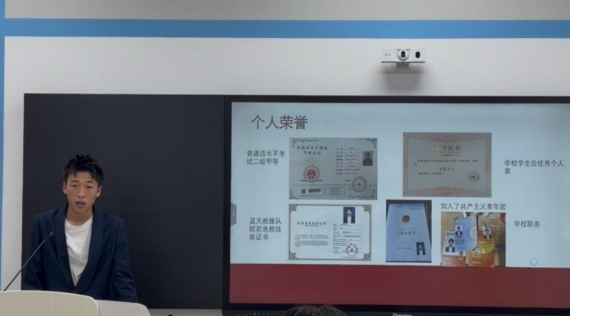
姓名：李斯姗 班级：2401 数媒 3+2 作品类型：平面设计 作品介绍：本设计以无锡非遗毫茶为核心，打造国潮 Q 版 IP 形象「毫小糯」，以年轻化表达活化传统文化。形象紧扣毫茶“银绿隐翠、白毫披覆”特质，以茶芽绿为主色调，设计缀茶芽的斗笠、融江南服饰与茶袍元素的衣裳，将茶叶形态与少女灵动气质相融。配套表情包、多场景海报及文创周边，覆盖社交传播与日常使用，让非遗文化以趣味形式融入生活，助力无锡毫茶文化的创新传承与破圈。

姓名：李静 班级：2405 数媒 作品类型：平面设计 作品介绍：《太湖灵韵——小灵》是一套完整的城市 IP 形象设计作品。以无锡太湖水韵与江南民乐为核心，塑造了代表无锡文化的卡通形象，同步完成了角色三视图、系列插画、衍生盲盒及文创延展，全方位展现无锡的山水之美与人文魅力，传递江南水乡的独特韵味。

姓名：李奕彤 班级：2405 数媒 作品类型：平面设计 作品介绍：本作品以扬州五亭桥为灵感，将传统建筑美学与猫窝功能结合，还原亭台结构与江南意境，采用亲肤耐磨材质，既满足猫咪休憩玩耍需求，也为家居注入文化温度，让非遗元素融入日常萌宠场景。

# 优秀学生干部采访

个人简介 张思瑶，男，现担任院学生会部长，班长，金鹰班班长等重要学生职务。无锡市蓝天救援队大学生队员，曾荣获 2023 年优秀学生会个人奖 2024 年学生会优秀个人奖，学院 logo 设计大赛二等奖，荣获国家励志奖学金大学篇大国担当论文比赛、市级三创赛等比赛。在校期间考取普通话二级甲等证书、大学创业意识证书，2023 年第二学期参加培训，考试成为共青团员。



采访问题 1、作为一名学生会干部你觉得最重要的品质是什么？ 在我看来，作为一名学生会干部，最重要的不是有多突出的个人能力，而是责任心、担当、格局、耐心与团队意识。这些品质，决定了一个部门能否走得稳、走得远。 是敢于担当的勇气，不能只享受身份带来的荣誉，更要在困难面前站出来。当活动遇到阻碍、当部员产生困惑、当工作出现压力，干部要第一个挺身而出，主动解决问题，给大家信心和方向。担当不是一句口号，而是关键时刻愿意多做一点、多扛一点、多坚持一点。 2、这段学生会经历，给你带来最大的收获是什么？ 我收获了责任与担当。每一次活动、每一项工作，不再是“做完就行”，而是要对结果负责、对团队负责、对信任我的人负责。遇到困难不再逃避， 3、在毕业前你对于刚上大一的新同学会有什么想说的吗？ 一定要勇敢尝试，不要害怕犯错。刚进大学，你们会面对很多选择：社团、学生会、比赛、志愿活动不用一开始就追求完美，也不用怕做得不好。每一次尝试，都是在认识自己、锻炼自己。大胆去做，大胆去闯，年轻就是最大的资本。 其次，不要忘记学习才是根本。大学不是放松的终点，而是新的起点。认真对待每一堂课、每一次作业，把专业知识学扎实，成绩不一定决定一切，但它会给你更多选择的底气，让你在未来面对机会时，不至于因为不够努力而遗憾。 也希望大家不必过度焦虑，允许自己慢慢来。很多人刚上大学都会迷茫，不知道未来要做什么，这很正常。不用和别人攀比，不用急着成为谁，按自己的节奏往前走，找到自己喜欢的事，坚持下去就很好。最后，愿大家都能在这几年里，不负时光，不负自己，努力成为更独立、更优秀、更温暖的人。祝你们的大学生活，充实、快乐、不留遗憾。