

我所知道的冠玉狮心

✦ 23 高职空乘 娄钰梓

“不能放弃，赢了就有答案！”“啪嗒”寂静的球馆里，只余留下小白球于球桌上蹦跃的声音。

“山河越天阔，岁月共长钦”王楚钦，谦谦如玉，铮铮如铁。2005 年，5 岁的王楚钦在身边朋友的推荐下到一个乒乓球俱乐部学习打乒乓球，起初父母的初心只是想让王楚钦打打乒乓球强身健体，却不知仅以此使得王楚钦走上了和乒乓球交手的道路。

2007 年，王楚钦选择并开始乒乓球职业道路。三年级时的王楚钦跟着妈妈从吉林前往河北保定乒乓球训练基地进行系统性训练“我记得当时跟我妈分开的时候，我妈转头就哭了，我也哭了，当时边哭边吃饭”7 岁时的王楚钦面对和父母的分离是懵懂的，但面对选择，分离就是常态。在 3 年的分离里，王楚钦学会了适应，学会了成长，很快迎来了他人生中第一个转折点。

2010 年，王楚钦经过 3 年的系统性训练，10 岁的他前往北京参加什刹海二级考核，紧接着前往北京先农坛体校，面试成功后进入北京队进行框架系统性训练。在进入北京队后，王楚钦面临着更为严苛的训练和更加激烈的竞争。2013 年，王楚钦获得世界青少年挑战赛男单和男双冠军，男团独得两分代表亚洲队夺得男团金牌；获得至少锦男单和男团双料冠军，获得亚青赛男单亚军和男双冠军、中国青少年公开赛男单男双和男团三项冠军。这意味着对他能力的认可和球技的肯定。“中国最不缺的就是会打乒乓球的”2014 年王楚钦荣获至少锦男单冠军和全青锦男单男团双冠，成功拿到双门票且年龄符合进入国家队，参加世青赛获得混双男团双冠。王楚钦用自己的实力证明：挫折不是终点，是重新认识自我，超越自我的起点。

2015 年，是 15 的王楚钦全面涨球的一年，全锦赛挺进八强成为首个进入全锦赛八强的 00 后选手，且一二队队内升降级比赛成绩成功进入国家一队，作为唯一——个 00 后参加第一届青运会连过国家队一队选手获得男单金牌；参加世青赛获得男双男团冠军和混双亚军；参加亚青赛获得男团冠军；在进入国家队不到一年的时间里，就从国家二队打到一队，却因里约奥运会备战期，没有自己的主管教练，蹉跎了近两年的时间。登顶的道路注定是崎岖的，王楚钦的人生充满了戏剧性，19 岁那年，获得亚青赛男单混双男团三冠，全运会铜牌、世青赛男双男团冠军、中国青少年公开赛男单男团双冠，曾创造一天八场比赛的记录。踌躇满志时，迎来他的不是荣誉和掌声而是禁赛。在 3 个月短暂又漫长的禁赛期过后，迎来了疫情，开始了长达两年的国际比赛的空白期。



（图片摄自影视传媒学院 刘俊琪）

2021 年，王楚钦成为东京奥运会男队的备选选手，参加世乒赛南阳直通赛 4-3 逆转斩获获得混双冠军拿到世乒赛门票，搭档孙颖莎获得休斯顿世乒赛混双冠军，莎头组合成为本世纪获得赫杜塞克杯的最年轻组合；

左手不是枷锁，是他希望打破未知的手，是一切自信的源头。2024 年，从备选选手到身兼三项，王楚钦第一次尝到了五环的滋味。在巴黎，在夏天，肩负混双的责任夺冠，圆梦巴黎，却仅仅开心了 1 分 47 秒，随之而来的是球拍被恶意踩断的噩耗，自己的“武器”被损坏，在面对第二天的男单比赛时，没有办法，只能拿着连胶水都没干的临时拍上球，接踵而至的意外严重的影响了王楚钦的心理，将自己的男单遗留在 32 强“就这还上奥运”“不知道靠什么手段上的奥运吧”“真丢人，国乒第一个止步 32 强的”一瞬间，铺天盖地的舆论向王楚钦涌来，可只有他知道，自己后面还有男子团体的比赛，不能因为男单的失利而影响。

在奥运的盛夏过后，王楚钦也迎来了 114 天的大赛回落期，在痛苦又漫长的日子里，王楚钦面对着比赛的淘汰、舆论的批判“那个阶段，无论做什么都提不起来任何兴趣，因为在一个负能量的漩涡里徘徊，也是因为自己输了不能再输了，不得不全力以赴做好每一步”，在 114 天的回落期中，输内战，输外战，直到……

杀死昨天的自己，才能重生，12 月，年关将至 WTT 世界乒乒球联盟在福冈举办年度乒乓球总决赛，王楚钦一路过关斩将夺得冠军，真正的超越不是击败对手，而是让今天的自己与昨日决裂，如同凤凰在灰烬中重塑羽翼。“2024 是一个不平凡的一年，这一年当中有好有坏，但庆幸的是自己最后依旧能比出 OK 的手势，今天并不是谁的主场，而是我的主场，2025 我会变得更好，希望我们来日方长”

经历过职业生涯的低谷，从少年到成年时对迟迟无法获得胜利的怀疑，但少年从不缺从头再来的勇气；他也经历过亚运会四冠王、沙特三冠王的不俗表现，但仍然谦虚的面对前辈，踏实的走自己的路。没有人知道下一颗巧克力是什么味道？回望过去，王楚钦的自选择乒乓球的职业以来，经历过无数次的高潮与回落，114 天，是苦难，是挣扎，更是蜕变，也是成长的必经之路。我们不知道如何逃离巴黎的大雨，只看到你自始至终，一拍又一拍来证明自己。你相信只要心怀希望，就会所向披靡。也许成长、蜕变会很很难很苦，但当你熬过至暗时刻，你依然可以意气风发，告诉我们来日方长”

一颗大心脏的养成从不是一蹴而就，谁无暴风骤雨时？守得云开见月明，伤痕是青春的勋章，热血是时代的鼓点，23 岁的他带着青涩的膝盖登上领奖台，伤痕是青春最耀眼的勋章。正如李大钊所言“青春之文明，奋斗之文明也”，少年的热血从不在温室绽放，而在因困境搏进时迸发璀璨星火。

少年从不缺从头再来的勇气，狮子是坚强的生物，意志坚定，无所不惧，有一颗狮子般的心象征着永不放弃的决心，为了目标甘愿付出一切，王楚钦真正向世界展示了什么是“雄狮之心仍然在跳动”左手永远不是枷锁，是他刺穿世俗的利剑，风从青奥起，吹向洛杉矶，王楚钦不断跌倒再站起，为了梦想竭尽全力精神，和强强联手时的顶峰相见，用永远的坚定自信，冠玉狮心将影响着王楚钦走向顶峰，彼时的少年站在成长的尽头，回望去，踽踽崎岖已繁花盛开

心灵驿站之美文展示 成长的温度

✦ 2401 流行 陈丽彤

雨水打在窗台上的声音渐渐变得清晰，我望着窗外模糊的树影出神。咨询室里温暖的灯光照在我交握的双手上，指节因为用力而微微发白。

“上次我们聊到你害怕在公共场合发言，”咨询师轻轻推过来一杯温水，“能具体说说那种感觉吗？”我盯着水杯里晃动的波纹，记忆如潮水般涌来。那是初二的一次英语演讲比赛，我准备了整整两周。可当我站上讲台，看见台下密密麻麻的人头时，突然大脑一片空白。刺眼的白炽灯照得我眼前发花，耳边只剩下自己剧烈的心跳声。最后我是怎样结结巴巴地念完稿子，又是怎样在一片尴尬的寂静中走下台的，这些细节都模糊了。但那种羞耻感和挫败感，却像烙印一样深深刻在心底。

“从那以后，每次要当众说话，我就会想起那天的事。”我摩挲着杯沿，“喉咙像被什么堵住了，手脚冰凉，有时候甚至会恶心想吐。”

咨询师在本子上记了几笔，抬起头时眼里带着理解：“这种反应很正常。我们的身体会记住那些让我们感到威胁的场景，这是一种保护机制。”

接下来的几次咨询，我们开始尝试一些简单的放松练习。深呼吸法、渐进式肌肉放松，这些看似简单的方法，却让我在紧张时找到了支点。咨询师还建议我从最小的社交场合开始练习，比如在便利店结账时多说一句“谢谢”。

第一次实践是在小区门口的早餐店。排队时我的手心全是汗，但当我说出“请给我一个肉包”时，老板亲切的笑容让我松了口气。这样的小胜利积少成多，我开始记录每次成功的社交经历，哪怕只是和邻居打了个招呼。

三个月后，班级要分组做课堂报告。我主动选择了需要上台陈述的部分。准备期间，焦虑感又来了。但这次我学会了提前到空教室练习，把要说的话录下来反复听。正式汇报那天，我带着咨询师教我的“应急卡片”，上面写着缓解紧张的小技巧。当站在讲台上感受到熟悉的恐惧时，我悄悄摸了摸口袋里的卡片，深吸一口气。

意外的是，这次我的声音很稳。说到关键处，我看见前排同学赞同地点头。结束时掌声响起的那一刻，我突然明白：原来我一直害怕的不是别人的目光，而是那个被困在初二教室里不知所措的自己。

现在每当下雨，我总会想起第一次推开心理咨询室门的情景。那些曾经让我窒息的雨声，如今听来却像温柔的背景音。成长从来不是一蹴而就的事，它需要时间，需要耐心，更需要对自己的宽容。正如咨询师说的：“每个人心里都住着一个需要被理解的孩子，而我们要做的，就是学会倾听那个孩子的声音。”参加演讲比赛那天，阳光出奇地好。我站在礼堂后台，手里攥着发言稿的纸边已经微微汗湿。作为演讲选手发言，这是三个月前我绝对不敢想象的事。

“还有五分钟。”班主任轻声提醒。我点点头，感觉喉咙发紧。这时手机震动了一下，是咨询师发来的消息：“记得我们练习过的，紧张是你身体的智慧。”

礼堂里坐满了人，我站在讲台侧边，能清晰地听见自己急促的心跳。但当主持人念到我名字时，一种奇异的感觉涌上心头——这不再是从前那种淹没性的恐惧，而是一种带着兴奋的紧张。

“各位老师、同学，上午好。”我的声音在麦克风里显得格外清晰。阳光透过彩绘玻璃在讲台上投下斑驳的光影，我忽然想起第一次心理咨询时那个雨天。那时的我连抬头看咨询师的眼睛都需要鼓起全部勇气，而现在，我能坦然面对台下数百道目光。

演讲进行到一半时，我注意到前排有个低着头的女生，手指不停地绞着衣角。那熟悉的小动作让我心头一颤，仿佛看见了曾经的自己。我稍稍放慢语速，朝她的方向微笑：“其实一年前，我连在课堂上举手回答问题都会手心冒汗……”

礼堂里响起善意的笑声，那个女生抬起头，眼神里带着惊讶和某种共鸣。这一刻我突然明白，原来我的经历不仅可以治愈自己，还可能成为别人的光。

发言结束后，走在回座位的过道上，好几个同学悄悄对我竖起大拇指。刚才那个女生在散会时拦住我，声音轻但坚定：“学姐，能告诉我你是怎么做到的吗？”她的眼睛闪着期待的光，就像当初我在咨询室门口徘徊时的样子。

我领着她来到礼堂后面的小花园，阳光透过树叶在地上洒下细碎的光斑。我们坐在长椅上，蝉鸣声在耳边此起彼伏。

“最开始我也觉得不可能，”我递给她一张纸巾，看着她擦掉眼角的泪水，“直到遇见我的心理咨询师。”我向她讲述那个雨天的初次咨询，讲述那些看似微不足道的小事如何一点点重建我的自信。

她认真听着，手指无意识地摩挲着衣服的衣角。“可是 ... 万一别人笑话我怎么办？”这个问题如此熟悉，让我想起咨询师曾经的反问：“你觉得别人真的会那么在意你的表现吗？”

“知道吗，”我指着远处三五成群拍照的毕业生，“大家都在忙着关注自己的生活。我们以为的‘万众瞩目’，其实很多时候只是自己的想象。”她若有所思地点点头，紧绷的肩膀稍稍放松下来。

分别时我们交换了联系方式。看着她离去的背影，我摸出口袋里那张已经泛黄的应急卡片。这半年来它陪伴我度过了无数重要时刻，但今天第一次，我没有在发言前拿出来看。

演讲比赛结束后的聚餐上，班主任举杯时特意提到我的变化：“看着你从不敢举手发言到今天的演讲，这就是教育最美的样子。”同学们纷纷附和，我却想起咨询室里那个总是准时为我准备温水的身影。

回家路上，我绕道去了心理咨询中心。虽然正式咨询三个月前就结束了，但我还是想亲自告诉咨询师今天的经历。推开熟悉的门，接待处的助理笑着说：“沈老师去参加行业会议了，他留了东西给你。”

那是一个精致的木盒，里面放着一支钢笔和一张便签：“语言是有力量的，而你已经找到了自己的声音。”我抚摸着钢笔上刻着的日期——正是我第一次鼓起勇气在课堂发言的日子。

夜幕降临时，我坐在书桌前整理四年来的笔记本。翻到一本贴着“心理咨询笔记”标签的本子，里面密密麻麻记录着每次的收获和感悟。最后一页写着咨询师送我的话：“治愈不是消除脆弱，而是学会与它共处。”

窗外又下起了雨，但这次我没有关窗。雨声淅沥，像是时光温柔的絮语。我拿起那支新钢笔，在日记本上写下：“今天，我终于成为了那个曾经渴望成为的人。而这一切，都始于那个雨天推开的一扇门。”

雨滴轻轻敲打着窗棂，我望着桌上那支钢笔出神。手机突然震动，是早上那个女孩发来的消息：“我报名了朗诵比赛，谢谢你今天的分享。”我微笑着回复，想起第一次站在讲台上双腿发抖的样子。

第二天清晨，阳光格外明媚。我特意提前来到心理咨询中心门口，想当面感谢沈老师。却看见他正送一位白发苍苍的老人出来，老人紧紧握着她的手说“多亏您这一一年来的开导...”等人离开后，沈老师转身看见我，眼中闪过惊喜。

“我听了你的演讲，很棒。”他像往常一样为我倒了杯温水。我讲述着演讲比赛的细节，说到班主任的表扬时，他只是温和地笑着点头。临走时，他突然说：“其实最该感谢的是你自己，是你选择了改变。”

走在校园的林荫道上，我收到实习公司的录用通知。抬头看见几个学弟学妹正在布置“心理健康周”的展板，我停下脚步主动提出帮忙。当他们得知我的经历后，一个戴眼镜的男生小声问：“那个 ... 心理咨询真的有用吗？”

我看着他紧张的样子，仿佛看到了曾经的自己。“要试试看吗？”我拿出手机，“我可以推荐我的咨询师给你。”阳光透过树叶间隙，在我们脚下投下斑驳的光影。

那天晚上，我在日记本上补写道：“原来治愈的终点，是成为别人的那束光。”钢笔在纸面轻轻滑动，墨迹在台灯下泛着柔和的光。

（此文在苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心主办的心理征文大赛中荣获一等奖）

期末复习与考试 诚信小贴士

复习篇：
高效备考，拒绝
“临时抱佛脚”

1. 合理规划：制定复习计划，分阶段完成，避免考前突击。
2. 专注课堂：平时笔记+期末重点，复习更有方向。
3. 互助学习：组队讨论、共享资源，但拒绝依赖他人答案。
4. 劳逸结合：保证睡眠，适当运动，效率比时长更重要！

考试篇：
诚信应考，守住
底线

1. 独立答题：拒绝夹带、传纸条、偷看他人答案，考场“零容忍”。
2. 拒绝代考：找人替考或替他人考试，后果严重！
3. 遵守规则：关闭手机、不交头接耳，尊重监考老师。
4. 诚信心态：考出真实水平，作弊得来的成绩毫无意义。

考试只是检验，诚信才是人生答卷！祝大家复习顺利，考出真本事！

【《版画》课程优秀作品人气评选（第二期）投票结果】

经上期《版画》课程优秀作品人气评选（第二期）中，最受欢迎的作品《“案前的静谧遐念作者：王若依”。

【本学期校报采访优秀学生干部 人气投票】



江南影视

JIANGNANFILM

www.jnys.cn

2025 年
6 月 13 日
星期五
乙巳年五月十八
第 14 期共 4 版（总第 185 期）
江南影视艺术职业学院
编辑部

我校新地标即将亮相！

本报获悉，我校重点建设的数字交互艺术中心（概念艺术馆）项目于 4 月 29 日正式开工，目前已进入展厅智能设备安装与功能区面层施工的关键阶段，预计将于近日全面竣工并投入使用。

该中心位于我校朝阳楼与运动场之间，总面积达 1252 平方米。秉持极简美学与中西兼容的设计理念，依托“大数据+互联网+新媒体”的跨界思维，融合数字媒体、虚拟现实、交互设计等前沿技术，将成为兼具展览参观、制作收藏、教育实训、交流学习、传播艺术、服务经纪六大功能于一体的多功能艺术与实训空间，为师生提供了沉浸式的数字创作展示平台，成为学校“让艺术呼吸”的精神地标。

因施工区域存在临时用电、高空作业等风险，特别提醒全体师生，近期请勿靠近施工围挡区域，途经时注意观察警示标识，远离施工车辆及材料堆放区，让我们共同期待这一数字化教学新地标的落成！

江影学子获国家级荣誉两项

本报获悉，近日，由中国商业会计学会主办的 2025 年“科云杯”企业税务及经营管理技能大赛获奖名单公布，我校选派的 2 支参赛团队凭借扎实的专业知识和出色的团队协作能力，双双荣获高职组全国二等奖。这是我校连续第五次在“科云杯”技能大赛中获得佳绩，展现了我校大数据与会计专业学生在财税管理、商业实践领域的专业素养。

（融媒体中心施懿）

校企联动 共拓航空育人新篇

本报讯 6 月 9 日，我校与梦飞航空有限公司开展友好洽谈。双方为响应国家航空产业战略，深化产教融合。遵循“优势互补、资源共享、协调育人、共谋发展”原则，深化产教融合，达成合作意向。

未来校企双方将联合申报飞行器运维等相关专业，筹建通用载人飞机飞行员培训基地，携手培养航空领域高素质应用型人才，助力低空产业高质量发展。

山海有界 创意无限 | 全国第三届山海杯
文创技能大赛火热报名中

本报获悉，由中国艺术职业教育学会主办的全国第三届文创技能大赛将于今年 10 月在我校举办。自竞赛报名通知发布以来，全国文化艺术和创意类相关院校积极响应，截至目前，已有 40 多所职业院校的 130 多个团队报名参赛。

为助力参赛队伍高效备赛，赛项专家组将依据赛项规程拟定样题，于近日发布在中国艺术职业教育学会文化创意工作委员会官网，参赛师生可登录官网下载学习。此外，竞赛报名通道将持续开放，欢迎我校师生团队继续报名参与本次竞赛，共同在文化创意技能大赛的舞台上展现风采。

教育与管理学院儿童剧
在蒙淇星幼儿园精彩上演

本报讯 6 月 6 日，我校教育与管理学院幼儿教育专业学生前往婴幼儿教育共同体成员单位无锡市滨湖区蒙淇星实验幼儿园，开展了一场别开生面的“走园”实践活动——儿童剧演出。

活动中通过生动有趣的儿童剧表演，为幼儿园的孩子们带来欢乐与启迪，同时促进我校幼儿教育专业学生将理论知识转化为实践能力。此次活动也进一步深化了我校教管学院与蒙淇星幼儿园的校企合作，为推动婴幼儿教育共同体发展增添活力。

（教育与管理学院 陈怡硕）

院址：江苏省无锡市钱胡路 812 号 钱藕路 2 号（西大门） 主编 卢国忠 执行主编 朱丹妮 李辰 副主编 丁宏 施懿 排版 陈东 唐书利