

满足“四需求”，实现“三提升”

教务处 张素俭



2015年5月，张素俭名师工作室被评为无锡市职业院校名师工作室。工作室的组建可从2003年谈起，当初为给学生营造真实的职业氛围，提升学生的专业技能和职业素养，组建了“织布坊”社团。“织布坊”社团以学生为主体，定期开展纺织作品的制作和评比，为江阴澄德纺织有限公司、山东岱银纺织集团公司等企业进行样品分析与制作。社团的工作得到了院领导、企业专家的认可和高度评价。温家宝总理2004年视察我校时，对学生展示的风采，给予了认可。

随着纺织产业转型升级的需要，

吴震大师工作室：从江阴到无锡的跨越

电子系 吴震

2012年，吴震工作室成为江阴市首批六家“大师工作室”之一。负责人吴震老师和电子系并新宇、包军卫、汤仁彪、马青、沈灿钢等骨干教师，以工作室为依托，面向在校大学生和企业员工，广泛开展各级技能型人才培养工作，与企业合作完成电子信息类产品和控制类产品、工程的研究开发，将在培训和技术服务的过程中积累的典型案例应用到课程开发中，传技艺、带高徒。2014年，吴震工作室成功申报成为无锡市技能大师工作室。

一、结合行业、企业实际，开展针对性培训

为增强培训效果，工作室结合应用生产实际专门编写了《S7-200PLC应用技术项目教程》、《工程制图项目式教程》、《大圆机控制系统分析、调试与维护》等教材，前两本教材分别由中国铁道出版社和知识产权出版社出版。实训中的项目设计也极富实用性、针对性。如为驻澄部队培养维修电工方向的高技能人才，我们根据学员的实际情况分别开展高级和技师培训；高级培训旨在培养高技能人才，使之能调试变频、

记得是2015年12月6日，服装教研室接到学院教务处传达的省服装技能竞赛的通知，要求迅速组建一支技能竞赛团队，于2016年1月7日—9日参加由江苏省教育厅组织的高职院校服装设计与工艺赛项的技能大赛。省服装技能竞赛往年都是安排在3月下旬，这一次突然提前两个多月举行，让人颇感意外。而且我院自05年最后一次参加省技能竞赛以后，就一直没有组织选手参与过此类比赛，大家对技能竞赛的内容及要求都很陌生，因此，颇觉忐忑。

这次比赛最有可能获奖的是大三的学生，可他们正忙碌在自己的毕业设计 with 毕业论文中，根本无暇顾及。为了响应教务处发的要求，也抱着锻炼队伍的初衷，服装教研室迅速从三个毕业班中各选

新型纺织品设计越来越受到重视，社团也开始向创新设计方向发展，2007年，申请了江苏省大学生实践创新项目计划，先后指导《新型机织面料的设计与制作》、《PTT 纺织品的开发与设计》、《单向导电织物的开发与设计》等项目，并与企业联合开展面料设计大赛，多项学生作品被企业采纳，投入生产，如竹纤维性能研究与应用开发、吸湿排汗纺织品开发等。2008年，学生毕业论文文获得省厅优秀论文二等奖。2010年，首次指导学生参加全国纺织服装类高职高专纺织面料实物设计技能大赛，即获得学生

PLC，进行复杂电路故障分析和排除；技师培训旨在使学员能独立完成系统类设备的调试、技术改造、技术创新和攻关。近年来，工作室为95部队培训高级工8-10名/年、技师8-10名/年。2012年，所带驻澄部队徒弟获总装备部标兵竞赛一等奖。自2006年起，工作室面向江苏省长电科技股份有限公司、兴澄特钢、阳光集团等企业，成功培训高级工600余名、技师近300名。

二、实施技术改造，解决企业生产技术难题
工作室发挥技术技能优势，不断为相关行业、企业解决技术困难。如与江阴市科达仪表厂合作开发《智能型污水排放监控系统》项目，2010年申报成了江阴市科技局项目，获科技经费5万元，2012年该项目获江阴市科技进步三等奖；2010年智能型污水排放监控系统主控制器获实用新型专利，2012年又获发明专利。还为企业完成多个横向课题。单2013年就与江阴元丰交通器材有限公司完成了3个横向课题，自动下管机技术改造1万元、超声波熔接机的技术改造1万元、仓库管理系统1万

设计美好人生，缝制锦绣前程

写在省高职院校服装设计与工艺技能大赛赛后

艺术系 潘红梅

取了一名技能过硬的学生组建了一支参赛队伍，让他们暂时放下手头上的任务，全身心地投入到技能竞赛的学习与训练中，并由孙斌、王银明、潘红梅三位老师组建了指导老师团队，全力以赴地投入到比赛指导中。

三名学生和三名指导老师，都有种临危受命的紧迫感。三名学生必须在短短一个月的时间内快速掌握比赛所需的各项技能，更要有过快的速度与过硬的质量。这次比赛设置了服装工艺组和服装设计组。服装工艺组考核的是学生立裁制版

元。参与省教育厅高校科研成果产业化推进项目《智能型污水排放监控系统》。

三、创新实训模式，提高学生实践技能

以职业活动为主线，重新组织和设计教学内容。学员进入工作室第一步是基础培训。让学生了解元器件的物理属性、特性以及出现错误的原因。第二步是择优录取后的项目制作，老师出题并指导，项目尽量做到简单并有趣味性，注重实训项目的前后衔接。第三是项目讲解，学生现场演示所做的项目，教师可随时掌握学生的学习情况，对学生进行有针对性的培训。第四是开展各级各类的竞赛。我们始终认为：有比赛才有竞争，有竞争才有提高。通常，我们采用高一级学长带低一级学弟的师带徒的教学模式，让具备一定技能的“师傅”教1-2个“学徒”，逐渐形成一带二、一带四、一带八的“树形”教学模式。在此基础上，工作室鼓励学生积极参与全国电子设计竞赛，所带徒弟获2014年全国大学生电子设计竞赛一等奖一项，2015年获二等奖二项。指导省厅“大学生实践创新训练”项目多项。

为更好地开展“现代班组长”型人才培养，机电系依托工作室实施导师制人才培养试点，由周宏雷主任领衔，率先成立了“自动化机械工作室”，许洪龙、崔联合、王益辉、唐黎明、张良等老师也先后主持成立了“机械智能设计工作室”、“精密机械设计室”、“数控大师工作室”、“逆向设计工作室”、“创新制作工作室”，分别面向行业内不同的领域，在服务企业的同时，推行“双纲导教、双轨施教、双师执教、双证毕业”的人才培养工作，指导学生提前对接企业，培养他们的职业道德和专业技能，成效明显。

一、以工作室为载体，“双纲导教”融通德技
工作室的重要职能之一就是锻炼和培养学员具有良好的职业道德和过硬的专业知识和专业技能。教师依据教学大纲中明确的“素质要求”和“知识能力要求”开展教学工作，在指导学生参与企业项目的同时引导学生亲临企业工作岗位，现场体验企业对人才的要求。在双纲引导下，教师将素质教育与专业教学有机融合，学生可以感受和学习教师的创新理念，自己也从学生身份转变为工作室的成员，从单方向学习转变为为工作而学习，职业道德、分析执行能力、团队协作精神和开拓进取精神得到了锻炼和提高。

二、以工作室为桥梁，“双师执教”落地扎根
教师工作室吸纳了相关专业教师、企业工程师或社区的能工巧匠，共同完成企业项目，教师实践能力大幅提升。工作室中百分之百的教师均成为名副其实的“双师”，成果丰硕。近3年，工作室教师主持或参与了各

级各类科研项目如省高校科研成果产业化推进项目“基于图像识别与PLC技术的体温计自动化生产”等22项，申请和授权的专利19项，其中发明专利13项。周宏雷老师被授予“江阴市有突出贡献教师”和“江阴市首席技师”称号。教师的科研成果及校企合作项目直接应用于教学，学生不仅真实感受到了知识和技术的产业转化，还培养了认真细致、一丝不苟的敬业精神。

导师引领融德技，“四双并行”育人才

机电工程系 沙印

为更好地开展“现代班组长”型人才培养，机电系依托工作室实施导师制人才培养试点，由周宏雷主任领衔，率先成立了“自动化机械工作室”，许洪龙、崔联合、王益辉、唐黎明、张良等老师也先后主持成立了“机械智能设计工作室”、“精密机械设计室”、“数控大师工作室”、“逆向设计工作室”、“创新制作工作室”，分别面向行业内不同的领域，在服务企业的同时，推行“双纲导教、双轨施教、双师执教、双证毕业”的人才培养工作，指导学生提前对接企业，培养他们的职业道德和专业技能，成效明显。

一、以工作室为载体，“双纲导教”融通德技
工作室的重要职能之一就是锻炼和培养学员具有良好的职业道德和过硬的专业知识和专业技能。教师依据教学大纲中明确的“素质要求”和“知识能力要求”开展教学工作，在指导学生参与企业项目的同时引导学生亲临企业工作岗位，现场体验企业对人才的要求。在双纲引导下，教师将素质教育与专业教学有机融合，学生可以感受和学习教师的创新理念，自己也从学生身份转变为工作室的成员，从单方向学习转变为为工作而学习，职业道德、分析执行能力、团队协作精神和开拓进取精神得到了锻炼和提高。

二、以工作室为桥梁，“双师执教”落地扎根
教师工作室吸纳了相关专业教师、企业工程师或社区的能工巧匠，共同完成企业项目，教师实践能力大幅提升。工作室中百分之百的教师均成为名副其实的“双师”，成果丰硕。近3年，工作室教师主持或参与了各

级各类科研项目如省高校科研成果产业化推进项目“基于图像识别与PLC技术的体温计自动化生产”等22项，申请和授权的专利19项，其中发明专利13项。周宏雷老师被授予“江阴市有突出贡献教师”和“江阴市首席技师”称号。教师的科研成果及校企合作项目直接应用于教学，学生不仅真实感受到了知识和技术的产业转化，还培养了认真细致、一丝不苟的敬业精神。

三、以工作室为平台，“双轨施教”有条不紊
积极推行课内课外、校内校外并重的人才培养工作。结合江阴企业的实际课题，近两年工作室教师指导学生完成获得了江苏省大学生优秀毕业设计一、二等奖；完成省创新训练计划项目4项；获得省级计算机绘图技能比赛一、二、三等奖；今年3月，工作室学生以第一排名申报了2项发明专利和5项实用新型专利，已获受理。另外，学生的综合素质也明显提升；获得了省首届理工科大学生人文社会科学知识竞赛二等奖、中央电视台“希望之星”英语风采大赛江阴赛区一等奖、江苏赛区二等奖、“花桥国际商务城区”江苏省第五届大学生职业规划大赛十佳职业规划之星、无锡市大学生辩论赛最佳辩手、江阴市首届“江阴潮”大学生创业设计大赛二等奖等。



学生在指导老师的带领下到企业进行项目实践

2016年1月8日，在经历了紧张的10个小时的现场角逐后，功夫不负有心人，我院艺术设计系服装专业的三名同学最终在江苏省高职院校服装设计比赛中，获得了三枚铜牌的好成绩，为我们近一个月的辛苦与忙碌画上了一个圆满的句号。

这次竞赛，体现了我院师生团结拼搏、敢于争先的精神，也说明了我们服装专业的学生具备扎实的专业技能基础，否则不可能在这么短的时间内迅速成长并取得如此成绩。当然，此次竞赛提醒我们，在今后的专业教学中，要依据技能竞赛赛项的要求，加强学生动手实践能力的培养，为他们走上社会、走上专业工作岗位打下坚实的基础，也为学院今后参加此类竞赛能再获佳绩，谱写动人乐章！

弘扬大国工匠精神，培育现代班组长型人才！

情系老职大 发展新江院 留情寄梦园 纂铭众人愿

沈春英



近日，江阴学院如公园般美丽的校园内，又添一道亮丽的风景线：成片的树状月季灿烂地开放在4号楼周围，还有一块漂亮的太湖石伫立其中，上刻“寄梦园”三个红色大字，与月季花交相辉映，吸引了众多爱好摄影的师生。这是由曾经在老职大工作过、后来因各种原因调离的老教师们捐资兴建的校园新景点，也是“情系老职大、共绘新蓝图”活动的內容之一。这个活动由几位老教师发出倡议，得到了学院现任领导的大力支持。

为了建设月季林“寄梦园”。工作十分忙碌的原思政部主任赵云才律师，在一个倾盆大雨的日子，与曹红卫老师一起去常州夏溪购买月季和石头；老校长蔡崇武教授虽然一直在医院照顾生病住院的校园新景点，也是“情系老职大、共

你拖延的到底是什么？

唐洁

这一学期的心理健康课接近尾声，同学们纷纷问我：“老师，慕课视频观看最晚什么时候截止啊？”我微微一笑：“一定要在‘最晚’的时间来完成么？”他们尴尬地点了点头……

若干年前，美国经济学家乔治·阿克洛夫需要将一箱衣服从他所居住的印度邮递至美国，还给朋友。但是当时进行这样的邮寄很麻烦，会占去一整个工作日的时。于是他一周又一周地推迟处理这件事。直到八月过去了，有另一箱物品需要寄，这些衣服才一起被顺带回美国。而乔治·阿克洛夫是一位诺贝尔经济学奖得主，他竟然也有“拖延症”。

的确，很多人生活中都充满着一大堆未完成的任务，或大或小。无论是学生们为了完成某项学习任务，但并非真心热爱而进行的拖延，还是像阿克洛夫真心想把衣服寄回给朋友，八月里每早醒来都决定去寄衣服但最终没寄的拖延，我们都容易把这称为是一个坏习惯。甚至我还可以列举出无数个“战拖无敌神器”，如“番茄工作法”，“rescue me 时间记录法”，“self control 自我封锁法”……我的天呐，这真的成了一场战役。

后来我再去检查学生们完成视频观看的情况，发现果然在我说的截止日期，大家的视频访问数都达标了。所以我想，也许这关注“最晚”的时间，其实是外在意志力的体现；学生们依赖外部手段去迫使自己做他们实际上要做的事情，而不是相信自己——相信自己可以在心理视频中看到些好玩的东西，相信自己不需要靠“自觉和认真”也能去完成。

不知道从什么时候起，我想要学好英语，因为有用；我想要跑步，因为有用；我想要阅读，因为有用……这样的思维模式已经根深蒂固。我问学生：“如果今晚将会放映的一部影片是《致青春》，但你还有很多作业必须做，你会怎么办？”有大部分人会选择先去看电影，然后作业可以再做嘛。然后我继续问，

青春旅途，随梦追逐

14 旅管 2 班 杨莎

更需要的是一技之长的技能型人才。从礼仪到谈吐，我都一一上课，我认真听讲，做好笔记，我来专业多相关书记拓宽知识面。同时也积极向老师虚心讨教，从而了解到更多专业发展方面的信息，为以后的职业发展做好自己的规划。除此之外，我主要要求学历提升，在课余时间考了南京师范大学的旅游管理专业本科的学习，充分利用在校时间做自己想做的和能做的事。付出总会有汇报，我的努力同学和老师们都看在眼里，我获得了学院一等奖学金和院“三好学生”的荣誉。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”。大学里，生活丰富了，选择也变多了。我们可以参加各类社团活动，可以在操场上奔跑踢球，可以在树荫下散步谈心。我积极参与学院的各种活动，也获得了不少的荣誉：院女生节第

二名、院朗诵比赛第一名、演讲比赛第一名等等。这些活动使我的大学生活变得丰富多彩，虽然一开始我也曾为了积点而焦虑过，但后来我才发现，只要我积极地参加各项活动，积点完全不是个事儿。而关键是，我通过这些活动，丰富了自己的阅历，也锻炼了自己与人的沟通能力，这些都是我最初参加活动的时候没有预料到的。同时，我还乐于为同学和老师门服务，积极参加班委竞选，并成功获选为14 旅游管理2班的班长。经过在学生自己组织一年的锻炼，我看到了自己各方面的成长，也越来越自信和勇敢，我始终拥有着一颗愿为更多同学服务的决心，所以我在大二有幸成为了管理体系学生会团委副书记。一步一步走来，只为了最初的梦想。

冬去春又来。今年，我荣幸地获得了2015年度国家励志奖学金。在今后的学习生活中，我会把荣誉化作动力，去完成新的征程。人生充满着期待，梦想连接着未来。让我们一起在青春旅途中，追逐我们的梦想吧！

那你看电影的时候会觉得自己在“拖延”么？还是等看完电影再做作业的时候深深地埋怨自己“又拖延了”？他们又点头如捣蒜。

而实际上，看电影这件事之所以变成在作业前的首选，仅仅是因为它很轻松么？还是因为“喜欢”？对于喜欢的事，我们向来都不需要什么意志力。而太多时候，我们用“是否有用”和“是否应该”来评价所有事情，从而使自己喜欢做的事变得最味。

而拖延的感觉常常缘起于一种有太多事情要做的感觉，于是并没有哪个方面的事情特别值得去做。也许我们应该考虑有两种不同的拖延：那种确实确实的违背最佳判断的结果（例如告诉了电影没选作业），而不是相信自己——相信自己可以在心理视频中看到些好玩的东西，相信自己不需要靠“自觉和认真”也能去完成。

那我们拖延的到底是什么呢？是真实地感受自己的需要。感受无论是因为有用；我想要阅读，因为有用……这样的思维模式已经根深蒂固。我问学生：“如果今晚将会放映的一部影片是《致青春》，但你还有很多作业必须做，你会怎么办？”有大部分人会选择先去看电影，然后作业可以再做嘛。然后我继续问，

那你看电影的时候会觉得自己在“拖延”么？还是等看完电影再做作业的时候深深地埋怨自己“又拖延了”？他们又点头如捣蒜。

而实际上，看电影这件事之所以变成在作业前的首选，仅仅是因为它很轻松么？还是因为“喜欢”？对于喜欢的事，我们向来都不需要什么意志力。而太多时候，我们用“是否有用”和“是否应该”来评价所有事情，从而使自己喜欢做的事变得最味。

而拖延的感觉常常缘起于一种有太多事情要做的感觉，于是并没有哪个方面的事情特别值得去做。也许我们应该考虑有两种不同的拖延：那种确实确实的违背最佳判断的结果（例如告诉了电影没选作业），而不是相信自己——相信自己可以在心理视频中看到些好玩的东西，相信自己不需要靠“自觉和认真”也能去完成。

那我们拖延的到底是什么呢？是真实地感受自己的需要。感受无论是因为有用；我想要阅读，因为有用……这样的思维模式已经根深蒂固。我问学生：“如果今晚将会放映的一部影片是《致青春》，但你还有很多作业必须做，你会怎么办？”有大部分人会选择先去看电影，然后作业可以再做嘛。然后我继续问，

那你看电影的时候会觉得自己在“拖延”么？还是等看完电影再做作业的时候深深地埋怨自己“又拖延了”？他们又点头如捣蒜。

的老家。
看了学院的宣传片，听了钱红院长热情洋溢的欢迎词，又观看了精心制作的“情系老职大”老照片影展视频，曾经担任江阴职大副校长的黄晖教授说，作别14年后回到学校，心潮澎湃。自己最美的年华是与职大一起成长，在蔡校长的带领下，老职大人取得了很好的成绩，曾被评为全国优秀成人高校，希望今后有机会能为学校发展尽心尽力。江阴装饰装潢界知名企业奥本装饰有限公司老总周其昌，曾给一首《建园》打油诗：“阳光明媚春风吹，来到学院心头暖。又种石头又种花，建成美景寄梦园。直腰一看心中喜，只为学校添块砖。人面四季相映趣，职教事业到永远。”这份情谊，真正是“情牵老职大、梦寄新学院”。

4月16日是“情系老职大、共绘新蓝图”恳谈会正式召开的日子，天降大雨，却没能挡住三十多位老职大的深情脚步，他们纷纷从南京、上海、江阴等地赶来学校。因为这个学校，是他们青春过、成长过的地方，这里是他们魂牵梦萦

的老家。
看了学院的宣传片，听了钱红院长热情洋溢的欢迎词，又观看了精心制作的“情系老职大”老照片影展视频，曾经担任江阴职大副校长的黄晖教授说，作别14年后回到学校，心潮澎湃。自己最美的年华是与职大一起成长，在蔡校长的带领下，老职大人取得了很好的成绩，曾被评为全国优秀成人高校，希望今后有机会能为学校发展尽心尽力。江阴装饰装潢界知名企业奥本装饰有限公司老总周其昌，曾给一首《建园》打油诗：“阳光明媚春风吹，来到学院心头暖。又种石头又种花，建成美景寄梦园。直腰一看心中喜，只为学校添块砖。人面四季相映趣，职教事业到永远。”这份情谊，真正是“情牵老职大、梦寄新学院”。

4月16日是“情系老职大、共绘新蓝图”恳谈会正式召开的日子，天降大雨，却没能挡住三十多位老职大的深情脚步，他们纷纷从南京、上海、江阴等地赶来学校。因为这个学校，是他们青春过、成长过的地方，这里是他们魂牵梦萦

的老家。
看了学院的宣传片，听了钱红院长热情洋溢的欢迎词，又观看了精心制作的“情系老职大”老照片影展视频，曾经担任江阴职大副校长的黄晖教授说，作别14年后回到学校，心潮澎湃。自己最美的年华是与职大一起成长，在蔡校长的带领下，老职大人取得了很好的成绩，曾被评为全国优秀成人高校，希望今后有机会能为学校发展尽心尽力。江阴装饰装潢界知名企业奥本装饰有限公司老总周其昌，曾给一首《建园》打油诗：“阳光明媚春风吹，来到学院心头暖。又种石头又种花，建成美景寄梦园。直腰一看心中喜，只为学校添块砖。人面四季相映趣，职教事业到永远。”这份情谊，真正是“情牵老职大、梦寄新学院”。

说起舞蹈，只有“热爱”这个词在我脑海里旋转跳跃。我爱舞蹈！所以，高二面临选科时，我毫不犹豫地选择了舞蹈这个艺术专业。进入大学后，我又加入了红舞鞋舞蹈协会。

指导老师葛老师告诉我们，学习舞蹈节奏很重要。可是刚开始排练时，大家总是踏不到点上，动作怎么看都有些别扭。好在我们都没有放弃努力，经过一段时间的练习、摸索，在老师的悉心教导下，我们的乐感有了进步。
可是，很快又出现了新的问题。加入社团多久，我参加了学校的迎新晚会，社团排练了现代舞《匆匆那年》，没接触过现代舞的我练来练去始终找不到感觉，几个舞蹈动作，老师反复指点过很多遍，自己做却完全变了样，动作始终觉得很僵硬。为了给大家统一进度，老师点名批评了我好几次，心烦气躁的我更是没了自信，动作越做越差，甚至觉得在老师和同学们面前很丢脸，眼泪止不住地流出来，当时真想退出社团了。葛老师看出了我的心思，走过来手把手地教我练习和放松的方法，并用苹果、撒娇等夸张的动作幽默地鼓励我彻底忘掉自我和羞怯。功夫不负有心人，经过一遍遍的反复练习，我终于体会到了现代舞的收缩和放松的节奏，动作也慢慢舒展和流畅起来，现场表演效果很好。

葛老师曾经说过：“舞蹈就是通过我们热烈激昂的的肢体语言来表达内心最真实的情感，而让



热爱舞蹈，热爱生活

红舞鞋舞蹈协会 徐亚萌

所有人产生共鸣，分享舞蹈对情感、时间、空间乃至生命和快乐的诠释。“有空时，我仔细体会这句话，觉得以前我只是照着老师的样子机械地模仿，并没有真正地理解怎样用心去舞蹈，所以动作显得很呆板、木讷，也没有了一丁点感染力。老师所谓的用心去跳舞，其实不仅是要注重动作标准，更要注意我们的目光、表情、气息和神韵的传达，要融入自己的情感，才能让观众感受到共鸣。原来，学习舞蹈不是一蹴而就的事，需要用持之以恒的耐力去不断地练习和摸索。我这才领悟到什么是真正的“热爱”，并从此树立了信心。

拥有舞蹈，不仅让我拥有了灵活柔美的肢体，更教会了我很多处世事的道理。你看到什么样的世界，你就拥有什么样的内心。舞蹈是可以感动人的，而不仅仅是炫技。由此我感悟到，人生的本质也在于享受生命的历程，不是为了向别人炫耀，也不是为了去和别人比较，只要自己努力地生活就好！

