



第 119 期 (总第 193 期)
2025 年 5 月 31 日 (总 4 版)

湖南女子学院报

中共湖南女子学院委员会主管、主办 《湖南女子学院报》编辑部出版、发行 国内统一刊号: CN 43-0842(G) (免费赠阅)



湖南女子学院
官方微信



湖南女子学院
官方微博



湖南女子学院
官方抖音

以案为鉴推动作风建设取得新成效

——校党委理论学习中心组开展集中学习

本报讯(宣传统战部 喻洁)5月30日下午,学校党委理论学习中心组开展第五次集体学习,深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的作风建设的论述和中央八项规定及其实施细则精神,抓实警示教育,以作风建设新成效开创学校高质量发展新局面。党委副书记、校长何旭娟主持会议并讲话,全体在校校领导参加学习,党政办、组织部、纪委办和马克思主义学院负责人列席学习会。

会上,何旭娟组织集中学习了《习近平总书记关于加强党的作风建设》四、五、六章节内容,传达学习了《党的十八大以来深入贯彻中央八项规定

精神成效和经验》《八项规定改变中国》等。党委委员、纪委书记郭润葵作“以案肃风”警示教育,选取十一个方面的典型案例剖析违纪问题的性质、原因和危害。

在研讨学习中,大家一致认为,以习近平同志为核心的党中央制定中央政治局关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定,以身作则、以上率下,踏石留印、抓铁有痕,以徙木立信之举实现时代风气之变,为推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革,推动当代中国在政治、经济、社会、文化和国家治理等方面发生巨大变化提供了有力作风保障。

何旭娟在总结讲话中强调,要坚持以案为鉴、以案明纪,持之以恒推动中央八项规定精神在学校落地生根。要进一步加强分级分类指导,对领导干部、教师、学生等不同群体,差异化设计教育内容。要进一步深化“四风”问题纠治,推动问题解决从“治标”向“治本”转变。要进一步突出学习教育实效,推动作风建设从“问题驱动”转向“制度驱动”,从“短期整治”转向“常态治理”,下大气力解决好师生急难愁盼问题,切实把学习教育成果转化为推动学校高质量发展的实绩实效。

会议还开展了习近平文化思想

学习研讨,传达学习《习近平文化思想学习纲要》以及习近平总书记关于意识形态工作和文化遗产保护传承的最新重要论述。何旭娟作题为《深入学习贯彻习近平文化思想筑牢高校意识形态安全防线》的主题发言,指出要从加强党对学校意识形态工作的全面领导、巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位、强化意识形态阵地管理、防范化解意识形态风险、做好师生思想政治工作五个方面着力。党委委员、宣传统战部部长周红才以《坚持以习近平文化思想引领学校宣传思想文化工作》为题作交流发言。

我校召开支持大学生创业工作座谈会

本报讯(产教融合与创新创业教育指导中心 张玉香)5月8日,我校召开支持大学生创业工作座谈会。党委副书记、校长何旭娟,副校长石潇纯,党委委员、宣传统战部部长周红才出席会议,学生工作部、人事处、教务处、招生就业处、团委、产教融合与创新创业教育指导中心等部门负责人,二级学院院长、教师代表及学生代表参加会议。座谈会由石潇纯主持。

产教融合与创新创业教育指导中心主任胡学群作创业工作汇报及创业政策解读。他全面总结了近年来我校大学生创业工作整体情况,解读了上级关于支持大学生创业的一系列举措,并对学校即将出台的支持大学生创业若干措施进行了介绍。

14名创业学生代表分享了自身创业经历,并结合创业面临的“创业和学业难以平衡、创业资源不足、创业认知与创业实践不匹配、创业激励措施需完善”等方面问题,提出了实际需求与建议。教师代表就课程体系优化、竞赛机制完善、信息渠道共享、激励保障措施和创业赋能学生就业创业等方面进行探讨交流。职能部门及二级学院院长结合工作实际,就支持大学生创业工作进行建言献策。

在认真听取发言后,何旭娟

强调,大力支持大学生创业是党中央、省委省政府作出的一项重大战略举措,各部门、各单位要认真履职,加强协作,形成合力,从政策扶持到实践赋能,为大学生创业提供高质量的全链条服务。一是要提高站位,深化认识,切实增强促进大学生创业的使命感和紧迫感。把思想和行动统一到党中央、省委省政府关于支持大学生创业决策部署上来,坚持把创业工作摆在重要位置,更好地推动大学生创新创业和高质量就业;二是要突出重点,改革创新,切实完善支持大学生创业工作机制。重点从政策保障、平台搭建、氛围营造、强化指导等方面不断优化,全方位服务大学生创新创业;三是要上下联动,压实责任,确保支持大学生创业各项政策取得成效。充分发挥好工作专班作用,落细落实支持举措,让学校成为更多“金种子”和“潜力种子”发芽成长的沃土。

石潇纯指出,大学生是创新创业的主体力量,大学生创新创业事关一个地方的长远发展,全校上下要认真贯彻落实上级部署安排及学校创业工作具体要求,持续以创新的思维,改革的办法,务实的举措,真正把推动大学生创业工作抓到点子上,努力培养更多“爱创、敢创、能创”的高素质人才。

涵养家教家风·共促幸福成长

——2025 家庭文化节开幕

本报讯(社会发展学院 王梦 张玉萍)5月15日,在第32个“国际家庭日”当天,由我校主办的2025家庭文化节在骄阳剧场拉开帷幕。本次活动以“涵养家教家风·共促幸福成长”为主题,湖南湘江新区、长沙市天心区、开福区品牌专业委员会等单位协办,相关专家学者、街道社区代表、企业代表、新闻媒体记者以及广大师生代表等近千人参加活动,助力推动家校社协同育人机制的创新与发展。

院副院长、博士刘海云主持,聚焦“共筑家庭教育新生态”这一主题,邀请专家代表袁红梅、企业代表袁勇兵、学生代表罗雅娜三位嘉宾现场对话、深度交流,围绕“现代社会环境中家庭教育面临的挑战”“当代青年的婚恋观”等论题展开对话,深入探讨新时代背景下家庭教育和家风建设的路径与方法。在湘江新区麓谷街道报告厅举办的学术论坛。湖南大学教授阳南带来《银发经济与家庭发展》讲座,结合湖湘实际提出养老与家庭教育融合新思路;我校社会发展学院博士卢婷关于儿童照料机制的学术分享,为家庭育儿提供了实用方案。

文化沁润:

共树优良家风传承新风尚

开幕式上,我校师生表演的歌舞《烛光里的妈妈》,以温情演绎传递家风传承的青年力量,赢得阵阵掌声。湖南省历史展览馆李澳典、望城区总工会郭亮文化园李阳、湖南湘江新区麓谷街道侯佳蕾、刘少奇故里管理局韩琦四位讲解员分别以《一面共产党人的明镜》《最后的嘱托》《我们的传家宝》《严把女儿入党关》为题进行家风文化宣讲,深情讲述了刘少奇、郭亮等老一辈革命家的家风故事,通过深入挖掘红色家风、廉洁家风和雷锋精神中的教育资源,展现了老一辈革命家将个人追求、家庭幸福与民族独立、国家富强紧紧联系在一起的高大形象,令人深受鼓舞。

融合共建:

家校社协同育人新机制

开幕式由校党委委员、副校长周艳红主持。校党委副书记、校长何旭娟在致辞中表示学校将发挥学科专业优势,传承湖湘优良家风,助力夯实强国建设、民族复兴的家庭根基。湖南省妇联一级巡视员卢妹香出席本次活动并指出,希望通过系列活动推动湖湘特色家教家风建设走深走实。现场,我校与长沙市天心区青园街道等单位完成“学校家庭社会协同育人共同体”签约。共建单位联合发出“涵养家教家风·共促幸福成长”倡议,通过整合资源、发挥各自优势,多方合力构建起一座连接家庭、学校与社会的坚实桥梁,共绘家庭文明新画卷。

思想碰撞:

共筑家庭教育发展新生态

本次活动设有圆桌论坛和学术论坛。圆桌论坛由社会发展学

发挥招培就联动优势 助推大学生就业创业

本报讯(招生就业处 张翔桥)5月23日上午,湖南省人社厅党组书记、厅长李永军一行4人来我校调研。我校党委副书记、校长何旭娟,党委委员、副校长莫文斌及相关职能部门、二级学院主要负责人、毕业生代表、企业代表参加调研座谈会。座谈会由莫文斌主持。

李永军一行首先来到“湘约新未来 绽放她芳华”我校2025届毕业生“才聚潇湘”专场双选会现场,与用人单位和毕业生进行了亲切交流。随后,调研组考察了大学生创新创业孵化基地,了解我校学生创新创业情况。

座谈会上,何旭娟对李永军厅长一行莅临我校调研指导表示热烈欢迎和衷心感谢。她从坚持“一把手”统筹,构建全员参与工作格局;坚持“一体化”育人,营造良好就业创业氛围;实施“一揽子”举措,优化就业创业服务体系;培育“一系列”项目,激



发就业创业活力动能等方面汇报了学校完善“四个一”就业创业工作机制、努力促进毕业生高质量充分就业的做法成效。她提出,尽管目前我校就业创业工作取得了一定成效,但仍面临

非常大的挑战与压力,恳请省人社厅给予更多政策扶持和资金倾斜。

来自社会发展学院2025届学前教育专业毕业生罗雅娜,社会发展学院副教授、创新创业导师梁小燕,珍

岛集团华中区域校招负责人朱瑶瑶分别作为毕业生代表、教师代表、企业代表在座谈会上进行了发言,从不同角度分享了自己对当前就业创业形势的看法。

李永军对我校在产教融合、就业创业指导服务等方面作出的努力和取得的成效表示肯定,对我校落实好2025届毕业生就业创业工作充满信心。他指出,高校毕业生是最宝贵、最具活力和成长潜力的人才资源,党中央和省委、省政府高度重视毕业生就业创业工作,要切实推动毕业生留湘来湘工作和大学生创新创业“七个一”行动落地落实,以创业带动就业。他从校内校外相结合、就业创业相结合、政策和服务相结合、线上线下相结合四个方面对我校下一步就业创业工作提出了要求,希望学校未来能充分发挥招培就联动机制,以就业为导向完善学科设置、人才培养等环节,在助推女性就业创业上贡献更大力量。

以美育心·传承经典

——百名书画艺术家进校园艺术展示交流活动举行

本报讯(美术与设计学院 李嘉伟)5月20日下午,由中国画院、中国书画院与我校联合主办的“以美育心·传承经典——百名书画艺术家走进我校艺术展示交流活动”在学校求实楼隆重举行。来自全国各地的104位书画艺术家与我校师生齐聚,通过艺术创作、红色文化展演、美育研讨等形式,搭建起传统文化与校园美育的对话桥梁。学校党委副书记、校长何旭娟,中国国画院院长王斌以及文化和旅游部原机关工委书记张民等嘉宾出席,美术与设计学院及相关学院师生代表200余人参与本次活动。

启动仪式:

以美为媒,共赴文化之约

本次活动启动仪式由学校党委委员、副校长莫文斌主持。何旭娟校长在致辞中表示,学校始终将美育作为立德树人的重要载体,此次百名书画艺术家走进校园,是推动中华优秀传统文化创造性转化的生动实践,期待师生在笔墨丹青中感受艺术魅力,提升审美素养。中国国画院院长王斌指



出,艺术是连接过去与未来的精神纽带,书画艺术家走进校园旨在让经典艺术贴近青年,助力美育教育扎根校园、滋养心灵。现场,师生带来的古筝演奏《高山流水》、舞蹈《墨韵》及红色舞台剧《骄阳恋歌》选段,赢得阵阵掌声。

丹青抒怀:

百位名家挥毫,共绘校园新韵

活动书画创作在学校求实楼一楼大厅及走廊进行。30张画案整齐、有序地摆放,书画家们在学生志愿者协助下即兴创作,山水花鸟跃然纸上,书法作品刚柔并济,尽显传

统书画艺术的时代生命力。尤为引人注目的是,由王斌、谢晓钢、吕维超等8位艺术家组成的主创团队,现场绘制丈二巨幅花鸟画《女大月色》,以荷花、荷叶、莲蓬、鱼、虾等元素为主,融入书画艺术家们的丰富想象与真挚情感,展现了“以美育心”的独特视角。

雅集论艺:

艺术对话间的传承与创新

书画创作结束后,书画艺术家与师生交流,从“传统笔墨如何融入现代美育”到“当代大学生的艺术实践探索”等,话题兼具专业性与启发性。通过思想的碰撞与经验的分享,让艺术传承的脉络在对话中愈发清晰。

近年来,学校持续推进“美育+”工程,通过名家进校园、艺术工作坊、非遗传承实践等系列活动,构建多维美育实践体系。未来,我校将继续整合优质资源,打造更高水平的美育平台,培养兼具文化自信与艺术修养的时代新人。

坚持五育并举 促进学生心理健康

《湖南教育快讯》刊发《湖南女子学院坚持五育并举 促进学生心理健康》专题报道

本报讯（学工部 李满林）5月23日，由中共湖南省委教育工作委员会、湖南省教育厅办公室编的《湖南教育快讯》第28期刊发《湖南女子学院坚持五育并举 促进学生心理健康》专题报道，在全省推介我校坚持五育并举，促进学生心理健康的举措、经验和成效。

我校始终将心理健康教育融入人才培

原文如下：

湖南女子学院坚持五育并举 促进学生心理健康

《湖南教育快讯》（第28期 2025年5月23日）

近年来，湖南女子学院深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，将心理健康教育融入人才培养全过程，探索构建五育并举促进学生心理健康工作格局，推动学生身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质协同发展，持续筑牢学生心理健康防线，实现了学校办学四十年来学生心理危机重大事故“零发生”。

坚持以德育人，夯实心理健康基础。学校坚持将心理健康教育贯穿思政教育全过程。一是强化价值引领。依托湖南省“大思政课”建设创新中心，完善家校社协同育人机制，凝聚学校思政“小课堂”和社会“大课堂”育人合力，引导学生坚定理想信念，厚植家国情怀，勇担时代责任。二是实施文化浸润。充分发挥红色湘女研究基地、女性教育与发展研究基地等平台作用，打造原创舞台剧《骄杨恋歌》、珠美大讲堂等思政品牌，创建“珠美书院”等阅读空间，倡导性别平等，营造浓厚的“四自”精神文化氛围。三是注重榜样示范。设立“阳光榜样”荣誉体系，表彰“阳光大学生”“最美大学生”等学生典型，讲好周佩兰等投身西部计划，服务基层人民的青春故事，引领广大学生正确把握“小我”与“大我”关系，筑牢心理健康根基。

坚持以智慧心，强化心理健康认知。学校充分发挥课程教学主渠道作用，提高学生心理健康

养全过程，系统推进“五育并举促进学生心理健康”工作，构建并完善了“坚持以德育人，夯实心理健康基础；坚持以智慧心，强化心理健康认知；坚持以体强心，促进身心协同发展；坚持以美润心，优化心理育人环境；坚持以劳健心，锤炼心理韧性品质”的五位一体心理育人体系。这一体

系有效推动了学生身心健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展，持续筑牢了心理健康防线。

未来我们将继续保持和巩固学校多年来坚持五育并举、促进学生心理健康的工作成果，不断总结新的经验，彰显办学特色优势，护航学生健康成长。

认知水平。一方面，建强心理健康教育课程。落实OBE教育理念，开好《大学生心理健康教育》《女性爱情心理学》等必修、选修课程，发挥心理健康教育课程的专业性育人功能。注重实践教学，通过开展心理健康宣传月活动，结合心理咨询服务，开设“人际关系与社会适应”等微专业，培养学生积极心理品质。另一方面，发挥其他课程的心育功能。在专业课程中有机融入心理健康教育，增强自主发展的意识和能力。依托《性别平等与社会发展》《家庭教育与家庭生活艺术》等特色通识课程，引导学生理性看待社会热点问题，增强理解、沟通和共情能力。

坚持以体强心，促进身心协同发展。学校注重把身体健康作为心理健康的重要基础。一是开展特色体育教育。针对女大学生的身心特点，开设“形体训练”必修课、“体育舞蹈”等选修课，培养良好形象气质，增强形体自信心。二是实施阳光体育工程。举办师生运动会等体育赛事，开展健康彩跑嘉年华、减压操大赛等品牌活动，提升压力应对能力；学校获评“全国啦啦操四星级俱乐部”等10余项国家级荣誉。三是开展体能意志训练。组织“21天健康夜跑打卡行动”、“挑战21天无手机行动”等，锤炼心理意志和团队精神。

坚持以美润心，优化心理育人环境。学校重视把美育与心理健康教育有机结合。一是打造沉

浸式美育空间。构筑“一廊一院一广场”文化地标，心理健康文化走廊、臻美书院、文化广场成为学生参与课外学习及活动的热门打卡地；创建“一站一吧一工坊”探索空间，“心灵树洞”一站式社区加油站、心灵氧吧、五感疗愈“淑心坊”成为学生探索心灵之美的成长地。二是建设美育文化实践基地。设立江永女书、常德擂茶等非遗美育工坊，建设“骄杨”剧场湖湘女性服饰艺术馆等美育基地。组建话剧社、书画协会等学生艺术组织，引导学生在美育实践中释放情绪压力。《建设阳光校园文化，培养阳光女性人才》项目获湖南省高校校园文化建设优秀成果二等奖。

坚持以劳健心，锤炼心理韧性品质。学校注重劳动教育对心理健康的促进作用。一是健全劳动教育体系。将劳动教育纳入人才培养方案，成立劳动教育教研室，开设《劳动教育》必修课，开展收纳整理茶艺等劳动技能培训强化劳动对情绪调节、意志培养的作用机制。二是创新劳动实践模式。构建“劳动+”实践活动体系开展文明楼栋宿舍创建、心灵花园”共建等活动，引导学生获得劳动成就感和自我效能感。宿舍收纳整理劳动教育品牌效应凸显，在全省多所高校推广。三是构建协同共育机制。开展家校协同共促劳育，实施“五个一”假期劳动实践工程，加强家校劳动实践互动交流，增进亲子沟通，营造温暖和谐的家庭氛围。

我校新增数据计算及应用本科专业 培育数字经济“实战尖兵”

本报讯（信息科学与工程学院 罗亦鹏）近日，我校信息科学与工程学院获批增设新专业——数据计算及应用本科专业。该专业面向国家大数据战略及湖南省“三高四新”发展需求，以“学科深度交叉、产教无缝衔接”为核心理念，着力培养掌握数理基础、数据技术与行业应用能力的复合型人才，为数字经济高质量发展提供人才储备。

该专业聚焦数学、统计学与信息科学的深度融合，构建“数理+技术+应用”三维课程体系：数学分析、高等代数等课程夯实理论基础；数据结构、机器学习、数据可视化等模块强化技术实践能力；同时融入数据伦理、智慧服务等特色内容，

培育学生解决复杂场景数据问题的综合素养。

我校将与华为、金蝶等20余家企业建立战略合作，共建智能计算中心、大数据分析实验室等12个校内实践平台，配备高性能计算机集群及SPSS、Python等专业工具。校企联合开发工业数据分析、云计算部署等实战项目库，规划“认知—生产—毕业”三段式实习体系，推动30%以上学分通过企业真实场景训练完成，实现技术学习与产业需求的无缝对接。

在应用技能培养上，专业以“学用一体”为导向，通过课程项目、创新工坊、企业实训等环节，构建从理论到实战的闭环路径。学生

将系统掌握数据采集、建模分析及算法优化等技能，并运用MATLAB、数据挖掘工具完成经济预测、智能调度等模拟课题，提升跨领域技术应用能力。

湖南省数字经济规模持续扩大，催生年均超3万个大数据相关岗位。未来，该专业毕业生将面向政府、金融、科技等领域，从事数据分析、算法开发及系统构建等工作。我校新专业将立足“厚基础、强实践、重创新”的培养目标，深化校企协同育人机制，为数字经济时代输送兼具理论功底与技术实战能力的专业化人才。

闻多素心人 乐与数晨夕

“毕业季·我的校园阅读印记”主题读书分享会

本报讯（图书馆 李小明）5月27日下午，一场以“毕业季·我的校园阅读印记”为主题的读书分享会在求实楼晨夕读书空间温馨举行。此次活动由图书馆精心组织，校党委委员、副校长李凯辉，图书馆馆长李璐、副馆长蔡琼以及校团委朱祈贤等老师共同参与，活动由蔡琼主持，为即将毕业的学子们送上了一场知识与情感的盛宴。

读书会上，来自各学院的7位优秀毕业生代表带着对书籍的热爱和对未来的憧憬，分享了那些在校园时光里曾深深触动她们心灵的书籍。旅游与航空管理学院王诗雨《苏东坡传》，文学与传播学院欧阳奕婷《快乐影子之舞》，社会发展学院邓梦航《被讨厌的勇气》，商学院蒋天乐《人生海海》，音乐与舞蹈学院陈紫璇《你当像鸟飞往你的山》，美术与设计学院郑鑫航《飞鸟集》，信息科学与工程学院谭庭玉《我与地坛》。

交流环节，朱祈贤认为阅读可以获得知识，而知识会伴随人的一生，成为做人的底气，勉励毕业生养成终身阅读的习惯。李璐对各学院师生积极支持和踊跃参与读书分享会表示感谢，指出阅读是人生的修行，不仅能丰盈内心，还可以从书本中汲取智慧和力量。最后，李凯辉做总结讲话，对各位优秀毕业生在大学期间的阅读、成长以及努力感到满意，肯定了本次读书分享会的成效。



“闻多素心人，乐与数晨夕”。本次“毕业季·我的校园阅读印记”主题读书分享会，是晨夕读书的第十期。晨夕读书是图书馆重点打造的

阅读推广品牌，旨在推动和引导全校师生爱读书、善读书、读好书，养成终身阅读的习惯，促进书香校园建设。

我校与沅江市人民政府 签订战略合作协议



本报讯（发展规划处 朱鹏 王明星）5月23日，我校与沅江市人民政府签订战略合作协议。党委副书记、校长何旭娟、党委书记周艳红带领发展规划处、旅游与航空管理学院等单位负责人参加。沅江市委书记杨智勇、市委常委、宣传部部长宋铁山、副市长李选才及相关单位负责同志出席。

何旭娟一行走访了沅江彩虹岛、温德姆酒店等地，实地调研了当地文旅等特色产业现状及人才培养情况。签约仪式上，何旭娟对杨智勇书记的热情接待以及沅江市委、市政府长期以来对学校的认可、关心和支持表示感谢，她表示，近年来我校与益阳市持续深化校地合作，双方在人才培养、助推文旅等产业发展方面取得了实质进展，此行旨在进一步拓宽合作宽度，以旅游与航空

管理学院为主体全程助力沅江市承办旅发大会，努力在沅江结出校地合作硕果。杨智勇介绍了沅江市基本情况，指出双方可以此次签约为契机，全面打造校地合作新样板，共同助力湖湘文旅产业高质量发展。

周艳红代表我校与沅江市人民政府签署了战略合作协议。随后，双方就合作落实的具体举措与机制进行了充分交流。

自2018年形成战略合作关系以来，我校与益阳市人民政府始终秉持“资源共享、优势互补、互惠互利、共谋发展”的合作理念，不断推进校地合作取得新突破。此次签约是双方进一步拓展校地合作深度、力推产教融合与协同创新的有力印证。下步，我校将继续紧扣应用型本科办学定位，不断优化校地合作方式与路径，助推校地高质量协同发展。

“政校媒企”协同育人再升级 四方聚力共筑 时尚文化“出海”新平台

本报讯（文学与传播学院 张竹熙）5月29日晚，我校“政校媒企”协同育人基地授牌仪式在求实楼骄杨剧场隆重举行。继去年携手湖南日报社共建“国际传播数字创意学院”后，我校在深化“政校媒企”协同育人、服务湖南文化国际传播的道路上再迈坚实一步。

中共湖南省委外事办、潇湘电影集团、长沙中电软件园、中广天择传媒股份有限公司四方合作伙伴齐聚，我校领导与四方代表共同为“湖南省时尚文化国际传播研究中心”“潇湘电影产业学院”“数字文化与科技传播产教融合示范基地”“新媒体人才实训基地”四大平台授牌，标志着聚焦湖南时尚文化国际传播的产教融合新生态加速成型，为讲好湖南故事、推动湖湘文化“走出去”注入强劲动能。

我校党委副书记、校长何旭娟在致辞中强调，本次合作是深入贯彻落实习近平总书记考察湖南时的重要讲话精神、答好“文化和科技融合、文化和旅游融合”这两道命题的务实行动和积极探索。此次我校携手政府与行业企业，整合多方优势资源，构建更完善的“政校媒企”协同育人体系。

中共湖南省委外事工作委员会办公室副主任郭向丽在讲话中高度肯定了此次合作的前瞻性与战略意义。她指出，当前省内在加快实施更高水平对外开放，需要大量跨文化交流的专业人才。湖南省时尚文化国际传播研究中心的成立，

将进一步推进时尚文化和学术成果转化应用。我校有多个特色的学院和专业，女性的亲和力在国际传播中也独具优势，希望学校能整合资源和力量为中心的建设与发展提供有力支撑。

潇湘电影集团党委委员、副总经理、工会主席吴拥军表示：“在学科建设与人才培养上，我们将整合双方资源，把电影行业前沿动态融入学校教学。由潇湘电影集团资深电影人指导学生参与实践项目，同时面向社会影视从业者与爱好者开展多元化社会培训项目。我们将围绕学科建设、人才培养、共建人才库与科研项目库等多个核心方向展开深度探索。”

长沙中电软件园董事长符昊表示：“非常希望我们的科技资源能够给我校的文化插上飞翔的翅膀，让传统焕发青春，期待未来我们与女院师生携手用技术解码校园文化，用新媒体传递中国声音。”

中广天择传媒股份有限公司副总经理邓集慧在交流中谈到，希望就新媒体新业态与我校进一步深入探讨新媒体人才培养模式，以共建项目工作室的方式在实践中育人，赋能产业发展。

此次四方共建聚焦湖南时尚文化领域，开展人才共育、技术共研、平台共建的深度合作，探索具有示范效应的产教融合新模式，构建从理论认知到职业化思维的进阶路径，实现教学与行业需求的无缝对接，锻造一支兼具国际视野、专业本领和湖湘情怀的复合型人才。

华年文旅与我校签约 共拓文旅人才培养新局

本报讯（旅游与航空管理学院 朱一丹）为进一步推动校企合作走深走实，近日，湖南华年文化旅游投资有限公司（以下简称“华年文旅”）与我校举行了实习基地签约仪式。

签约仪式上，我校旅游与航空管理学院副院长卢竹介绍了学校旅游与航空管理学院在人才培养、课程设置及校企协同育人方面的工作成效，充分肯定了华年文旅作为行业龙头企业在文旅融合发展中的引领作用。湖南华年文化旅游投资有限公司总经理郑志彬对湖南女子学院高度重视实

习育人工作的做法表示赞赏，并详细介绍了公司人才发展战略及实习岗位设置情况。双方围绕实习岗位定制、导师带训机制、实践教学内容嵌入等方面进行了深入探讨，达成了广泛共识。

此次实习基地签约，标志着湖南华年文化旅游投资有限公司与我校在产教融合、协同育人方面迈出了实质性步伐，为旅游管理类人才实践能力的提升和毕业生高质量就业拓展了更加广阔的平台。未来，双方将持续深化沟通协作，共同探索文旅行业高素质人才联合培养新路径。

《人民日报》刊发党委书记段美娟署名文章：

以优良家风家教

助推新时代廉洁文化建设（专题深思）

本网讯（宣传统战部 向婷）5月9日，《人民日报》理论版刊发我校党委书记段美娟署名文章《以优良家风家教助推新时代廉洁文化建设（专题深思）》。

文章围绕习近平总书记关于家风家教的重要论述，提出好的家教家风是新时代廉洁文化建设的重要内容，对涵养党员干部和公众的廉洁意识发挥着重要作用。

文章指出，优良家风家教必须依托深厚的中华优秀传统文化底蕴，在实践中不断发展，通过家庭、社会、学校等方面的共同努力，推进新时代廉洁文化建设。湖南女子学院注重家风家教建设，积极探索学校、家庭、社会“三联动”的建设途径，在女大学生心中播下了清廉家风家教的种子，为培育未来的“贤内助”“廉内助”，筑牢反腐倡廉的家庭防线，以优良家风家教涵养清朗党风政风社风探索有效路径，取得了明显成效。

原文如下：
以优良家风家教助推新时代廉洁文化建设（专题深思）
段美娟

《人民日报》（2025年05月09日 第13版）

好的家庭离不开好的家风家教。对党员领导干部来说，好家风能带来好作风，推动形成好政风。习近平总书记强调：“家庭和睦、家教良好，家风端正，子女才能健康成长，社会才能健康发展。”“党员、干部特别是领导干部要清白做人、勤俭齐家、干净做事、廉洁从政，管好自己和家人，涵养新时代共产党人的良好家风”。优良家风家教是新时代廉洁文化建设的重要内

容，对涵养党员干部和公众的廉洁意识发挥着重要作用。加强新时代廉洁文化建设，一个重要的着力点，就是在培育优良家风家教上下功夫。

从《孔子家语》到《颜氏家训》，再到《朱子家训》……中华民族自古以来就非常重视家风家教，倡导“家国一体”，推崇“修身、齐家、治国、平天下”的理念。在优良家风家教的传承中，“公私分明”“戒贪拒腐”“见利思义”“尚俭抑奢”“爱国济民”等成为中华优秀传统文化的重要精神内核，蕴含着清正廉洁的政风导向。比如，在宋、元、明三朝，浙江金华浦江的郑氏家族先后有100多人入朝为官，但无一人因腐败受到惩处。其中一个重要原因，是其家族具有优良的家风家教传统，流传下来的《郑氏规范》有168条之多。家训传承绵延不绝，美德传家历久弥新。这一典型案例启示我们，从一定意义上说，家风正则民风正，民风正则政风清。

注重家风家教，一直是我们党的优良传统。毛泽东同志立下“恋亲不为亲徇私，念旧不为旧谋利，济亲不为亲撑腰”的“三原则”。周恩来同志制定了“十条家规”，告诫进京做事的亲属“完全做一个普通人”。习仲勋同志一贯严谨治家，不仅在工作上实事求是、公正无私，在子女教育上也从不搞特殊化，不允许家人搞任何特权。他对子女们说：“我没给你们留下什么财富，但给你们留了个好名声！”老一辈无产阶级革命家胸怀共产主义远大理想，将伟大理想自觉融入家风家教之中，为我们涵养优良家风家教树立了榜样。在我们党百余年的奋斗历程中，无数中国共产党人以红色家风为“传家宝”，熔铸成弥足珍贵的精神财富。

新时代以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视优良家风家教对新时代

廉洁文化建设的重要作用。习近平总书记强调，“以千千万万家庭的好家风支撑起全社会的好风气”，要求各级领导干部要带头抓好家风，继承和弘扬中华优秀传统文化，继承和弘扬革命前辈的红色家风，做家风建设的表率，严格要求亲属子女，过好亲情关，提出了“涵养新时代共产党人的良好家风”的重大命题。

以优良家风家教推进新时代廉洁文化建设，必须依托深厚的中华优秀传统文化底蕴。几千年来，中华民族形成了一套完善丰富的道德规范体系，涵盖修身齐家、与人交往、为官从政等各个方面、各个领域。我们要从中华优秀传统文化中汲取丰厚营养，梳理和提炼中国古代先辈先贤熔铸在家规家训中的成功经验、人生哲理、处世德行，多层次、多维度、多视角诠释和展示这些家规家训中的廉洁元素，实现中华优秀传统文化与优良家风家教建设、新时代廉洁文化建设融合融通，为党员干部及公众培育良好家风、做清廉家风的实践者和传承者提供强有力的精神支撑、筑牢文化根基。

家风家教源于实践，并随着实践的发展而不断发展。在新的历史条件下传承和弘扬优良家风家教，一个重要途径就是立足新中国成立以来特别是新时代以来的生动实践，基于马克思主义立场、观点和方法，总结和推广优良家风家教经验，把当代优良家风家教融入中国特色社会主义文化。

注重挖掘其中的先进人物，大力宣传新时代家庭家风家教优秀典型，通过找寻“最美家风”，评选“清廉家庭”“廉洁家属”等活动，通过创作更多人们喜闻乐见、易于传播的廉洁家风作品，推动廉洁文化“活”起来、“火”起来，真正入脑入心、直抵灵魂，为新时代廉洁文化建设打牢优良家风家教基础。比如，多年来，湖南省把加强新时

代家风家教建设作为涵养党员干部及公众清廉自守本色的重要抓手，在媒体推出《湖湘好家风》系列专题。其中，“世界杂交水稻之父”袁隆平低调朴实的生活态度、认真严谨的科学精神、正气充盈的家风家教，不仅影响子孙后代，更成为社会的楷模榜样。

以优良家风家教推进新时代廉洁文化建设，需要家庭、社会、学校等各个方面共同努力。2021年，中宣部、中央文明办、中央纪委机关等联合印发的《关于进一步加强的家庭家教家风建设的实施意见》明确指出：“健全家庭学校社会协同育人机制，畅通家校社沟通渠道，鼓励学校与家庭合作”。湖南女子学院深入学习贯彻习近平总书记关于“注重发挥妇女在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用”的重要论述精神，积极探索学校、家庭、社会“三联动”的家风家教建设途径。2022年以来，每年都在全校学生的形势与政策课程教学中安排以家风家教为主题的专题教学，向学生讲述家风家教中有关廉洁清明的内容，同时策划以新时代廉洁文化建设为主题的图片展览、视频展播、主题班会、家风家训专题读书会，排演以家风为主题的《骄杨恋歌》舞台剧等，在女大学生心中播下了清廉家风家教的种子，为培育未来的“贤内助”“廉内助”，筑牢反腐倡廉的家庭防线，以优良家风家教涵养清朗党风政风社风探索有效途径，取得了明显成效。

国无廉则不安，家无廉则不宁。发挥好优良家风家教价值导向、行为约束、净化环境的重要功能，是每个公民的责任，也是每个家庭的责任。只有以廉洁家风涵养时代新风，织密织牢家庭“护廉网”，才能真正以“小家”汇“大家”，让新时代廉洁文化蔚然成风。

（作者为湖南女子学院党委书记）

民进长沙市委专职副主委李素娥带队 调研我校民进支部

凝聚会员智慧，为学校高质量发展和地方经济社会进步建言献策。

随后，我校民进支部主委周红金汇报了支部工作情况。他从组织建设、思想建设、参政议政、社会服务等方面，介绍了支部近年来取得的工作成果，以及支部会员在教育教学改革、科研创新、女性研究、心理健康教育等领域的具体实践和贡献。同时，他也提出支部下一步将围绕学校中心工作和地方发展需求，进一步提升履职能力，打造特色品牌。

我校乡村振兴工作队进驻洪江市熟坪社区

队长李飞代表工作队作表态发言。他表示，工作队将坚持党建引领，站稳人民立场，深入调查研究，团结干部群众，聚焦群众急难愁盼问题。围绕“八个推动”重点任务，借助学校资源优势，助力冰糖柚品牌升级、水稻制种技术传承及农旅融合，并依托我校女性教育特色，联动“美家美妇”等活动激发基层活力，切实提升服务能力，确保乡村振兴各项任务落地见效，奋力谱写熟坪乡村振兴新篇章。

牌。

在座谈交流环节，与会人员围绕民进组织在高校中的作用发挥、支部建设的创新路径、参政议政的重点方向等问题展开深入探讨。大家结合自身工作实际，分享经验、交流想法，现场气氛热烈。

李素娥在讲话中对我校党委给予民进支部的支持和指导表示感谢，对我校民进支部的工作成效给予了高度肯定。她指出，支部会员立足高校本职岗位，在教学科研、社会服务等方面展现

了民进会员的责任担当，尤其在女性研究、心理健康教育等领域形成了鲜明特色。她希望，支部今后要进一步加强思想政治建设，提高政治站位，凝聚发展共识；要紧扣学校发展大局和地方经济社会需求，发挥专业优势，提升参政议政质量水平；要加强组织建设，激发会员活力，打造更具影响力的民进基层组织。长沙市委将持续关注和支持支部建设，为会员成长和支部发展搭建更好的平台。

2025年新闻宣传能力提升培训讲座·第三期——

资深媒体人教你校园新闻“破圈”

从业经验，围绕校园宣传的痛点与难点，就如何让新闻“破圈”，从多个维度进行了深入剖析。她指出，校园新闻要善于从师生的日常学习、生活中发现独特视角，通过鲜活的案例、生动的语言，讲好校园故事。通过对不同高校新闻案例的分析，余蓉为在场师生提供了许多

可操作性强的建议。她鼓励大家在新闻宣传工作中勇于创新，打破思维定式，以更具创意的方式展现校园风采。

参加此次培训的师生表示收获颇丰。辅导员曾珍就校园新闻宣传工作遇到的问题积极提问，并表示此次培训为学院的宣传工作提供了新的思路和方法，在今

后的工作中将积极运用所学，提升学院宣传工作的质量和影响力。学生记者涂紫怡说：“余蓉老师的讲座让我对校园新闻宣传有了全新的认识。以前写新闻稿时，我总是局限于常规思路，通过这次培训，我学到了很多挖掘新闻亮点和创新写作的方法，对今后的新闻工作充满了信心。”

喜报

我校在2025年第五届省高校教师教学创新大赛再创佳绩

推动教学创新 培养一流人才

本报讯（教务处 石卉）5月24日至26日，由湖南省教育厅主办的2025年第五届湖南省普通高校教师教学创新大赛决赛在中南林业科技大学举行。我校音乐与舞蹈学院黄旻旻老师及其教学团队荣获产教融合赛道一等奖，并作为优秀代表在总结颁奖大会上进行现场汇报示范展示；马克思主义学院易永平教授及其教学团队荣获基础课程赛道二等奖；社会发展学院成雁瑛老师及其教学团队荣获课程思政赛道二等奖，这是我校继去年在该项赛事取得好成绩基础

上的再次突破。这一佳绩的取得，既是获奖教师团队潜心教学研究、锐意改革创新成果，也是学校持续深化教育教学改革、系统推进教师教学创新发展的生动体现。

本次大赛以“推动教学创新 培养一流人才”为主题，旨在推进教育强省建设与高等教育高质量发展，助力高校“四新”建设，推进学科专业内涵重塑，创新构建课程思政育人新格局，推动产教融合走深走实，培养具有创新精神、创业能力和产业胜任力的高素质人才。

我校师生在第二届湖南省高校“青春学习堂”短视频大赛中斩获佳绩



本报讯（宣传统战部 曾云）5月20日，第二届湖南省高校“青春学习堂”短视频大赛颁奖仪式在中南林业科技大学举行。本次大赛于2024年启动，全省110所高校共报送参赛作品2200

余件，评选出特等奖69件。我校选送的《从东方红到太阳升——中国最美火车票》荣获教师组特等奖，《致敬八角楼坚定守护者——姜雪琴》《侗韵新声——生生不息琵琶歌》获学生组特等奖。

我校获评“湖南省2024年度征兵工作优秀单位”

本报讯（学工部 陈翊）近日，湖南省政府征兵工作办公室、湖南省教育厅联合发布《湖南省2024年高校征兵工作量化考评情况通报》，湖南女子学院凭借在征兵工作中的突出表现，获评“优秀”等级。这一荣誉不仅彰显了我校在国防教育和征兵动员方面的卓越成效，也是对我校积极响应国家号召，为国防事业输

送优质人才的高度认可。

2024年初，我校印发了《湖南女子学院大学生应征入伍工作实施办法（暂行）》，出台了一系列优惠政策，在学业支持、就业创业等方面为入伍（退役）学生提供有力保障，进一步鼓励、支持和保障我校学生积极应征入伍。据统计，2024年，我校共有9名学子应征入伍，包括在校生5名、毕业生4名。

以赛促学展风采，共创未来显英才——我校简德教育团队斩获“中社杯”三等奖

本报讯（社会发展学院 孙继静 张思蕊）5月16日至18日，首届“中社杯”全国大学生社会服务实践技能大赛决赛在中国劳动关系学院成功举办。

本次大赛由中国社会工作教育协会指导，中社社会工作发展基金会、全国智慧社会工

作行业产教融合共同体联合主办。决赛共分为专科赛道、本科赛道和研究生赛道，我校参赛团队简德教育从全国七百多支队伍中脱颖而出，进入决赛。经过激烈的角逐，简德教育团队成员在孙继静老师的指导下荣获本科赛道三等奖。

我校荣膺2025年湖南省阳光体操节“优秀组织奖”

本报讯（体育部 廖虎武）5月24日至25日在湖南师范大学体育学院体育馆隆重举行的2025年湖南省阳光体操节上，我校代表以7项金牌的傲人战绩再创佳绩，充分展现了学校在阳光体育领域的卓越实力与深厚底蕴。同时，学校凭借出色的组织工作和赛场表现，被赛事组委会授予“优秀组织奖”。

阳光体操节作为我省规模最大、参与最广的普及性体育盛会，此次比赛汇聚了来自全省各地的数千名运动员同场竞技。赛事涵盖了十大项目，竞争异常激烈。我校运动健儿参加了10个比赛项目，在啦啦操、体育舞蹈、瑜伽等多个项目中表现尤为亮眼，展现了高超的技艺、默契的配合和昂扬的斗志。这份涵盖双人、集体、技巧、舞蹈、瑜伽、踏板等多个类别的优异成绩单，是湖南女子学院体育教学成果的一次集中展示，充分体现了学校在阳光体育项目上强劲的综合竞争力 and “百花齐放”的繁荣景象。

奋斗的青春

习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上强调，“五四运动，孕育了以爱国、进步、民主、科学为主要内容的伟大五四精神，其核心是爱国主义精神。”今天，五四精神早已融入中华民族追求国家富强、社会进步的血脉之中，成为激励一代代中国青年接续奋斗、砥砺前行的强大精神力量。我校“五四”特刊——“奋斗的青春”，让我们走进朝气蓬勃的女院，走近新时代有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的女院青年。



王鑫哲，2021级老年学专业，考研上岸北京大学。



熊竟帆，2023A级网络与新媒体专业，考研上岸大连外国语大学。



曾云，2021级网络与新媒体专业，考研上岸湘潭大学。



彭琳敏，2021级人力资源管理专业，已签约湖南顺丰速运有限公司优才管培生。

1 王鑫哲 我与北京大学的距离

敢追卓越 自证青云

曾获2023-2024学年度校三好学生，连续两年荣获校级奖学金，王鑫哲在学习上“咬定青山不放松”。

目标明确，敢于挑战。高考志愿选择我校老年学专业，她心里暗暗憋着一股劲儿——“学就学最有特色的。”

我校老年学专业是教育部特设的全国第一个老年学本科专业。致力于培养从事老龄事业管理、老龄产业管理、老年教育管理等工作的高素质应用型人才。王鑫哲一直注重专业学习和社会实践，她担任社会发展学院老年学专业教研室助理，还是2021级老年学班的学习委员。社会发展学院陈诗雨老师评价王鑫哲——“非常认真的一个孩子，她为班级和教研室做了很多事务性的工作，经由她整理的材料都非常严谨。”

“与其膜拜名校光环，不如打磨自己眼中的星光。”正是因为在校期间丰富的专业实践经历，让王鑫哲萌生了报考北京大学研究生的想法。

“真正的祛魅从自我认识开始”，从中意一路160号到奔赴未名湖畔求学，王鑫哲花了两年的时间完成蜕变。周山东教授评价道：“勇敢走出去，就会有收获！鑫哲同学这些年积极参加岳阳农村养老调研，深圳社区调研，东莞残疾人就业调研，人口老龄化专题夏令营等活动。这些经历不仅深化了她对专业知识理解，更显著提升了个人能力，拓宽了学术视野。”

事以密成 持心致远

为了尽可能避免外界的压力，除了指导老师，王鑫哲没有告诉任何人自己报考的院校。“事以密成，保持稳定的心态不被干扰很重要。”

备考难免会因任务太重，把计划制定的太完美而不能按原定计划完成。“这时候就要放弃‘追求完美’的心态，承认自己是普通人。”王鑫哲始终认为，完成大于完美，与其一味苛责自己，不如调整好心态，接纳变化，把后面的路走好走稳才是王道。

王鑫哲持续给自己积极的心理暗示，考研前两周，她对自己说：“加油，只要能坚持到参考并考完就是胜利。”正是这种积极的心态，让王鑫哲的备考之路走得踏实稳健。

良师益友 暖言励行

王鑫哲说：“在女院，我遇到了博学多才、悉心帮助我的老师们。我以前比较内向，总是不太自信，周山东老师时常鼓励我，让我学习和成长了很多；陈诗雨老师严谨的治学态度和平和稳定的心态也深深影响着我。”

“我还遇到了温暖友善同学们，在遇到问题时也会热情耐心地帮助我。”在老师同学的陪伴帮助下，王鑫哲度过了充实温暖的大学时光，“这段具有人文关怀的岁月注定将成为我人生中难忘的回忆。”

2 熊竟帆 天安门国旗手的热血之路

从专科院校的迷茫少年，到天安门广场上庄严升旗的战士，再到考研上岸。熊竟帆一次次坚定选择，不懈的努力，打破人生“天花板”，书写了属于自己的逆袭故事。每一段经历，都是他蜕变的见证，每一次跨越，都闪耀着奋斗的光芒。

觉醒时刻 突破现状

在专科学校，熊竟帆一度陷入迷茫。“难道我的人生就要这样浑浑噩噩地度过吗？不，我要改变！”老师鼓励他：“学历不代表能力，只要有决心，专科生也能创造奇迹。”

当熊竟帆提出入伍的想法时，家人和朋友更多的是担忧和不舍。熊竟帆耐心地给家人做工作：“这或许就是改变命运的契机。”他反复和家人沟通，最终用坚定的信念说服了家人，毅然踏上了军旅之路。熊竟帆相信，人生没有既定轨道，就是要敢于突破现状、永不言弃。

军旅淬炼 高光荣耀

新兵训练，是熊竟帆最艰苦的时光——每天凌晨五点起床，高强度的体能训练、战术训练，累到吃饭时拿筷子的手都在颤抖。就在他快要坚持不下去的时候，班长鼓励他：“我们是一个集体，谁都不能落下！”熊竟帆重新燃起斗志，咬牙完成了训练。

成为天安门升旗手，是熊竟帆军旅生涯的高光时刻。这份荣耀背后是常人难以想象的严苛训练。“为了让正步踢得整齐划一，我们每天要在烈日下练习上千次，脚腕肿了就冰敷，接着再练。”熊竟帆说，“最难的是保持高度的专注力，无论刮风下雨、严寒酷暑，都要以最标准的姿态完成任务。”

第一次执行天安门升旗任务时，当国歌奏响，五星红旗缓缓升起，熊竟帆的眼眶瞬间湿润。“那一刻，强烈的使命感和自豪感涌上心头，所有的辛苦和付出都值得了！”

逐梦前行 终见彩虹

退伍后，熊竟帆进入我校学习。在我校的本科时光，熊竟帆面临着“时间竞速”的巨大压力——作为专升本学生，学业很紧张，更棘手的是，他同时要兼顾入党积极分子培训和跨考日语翻译的备考，“有时候白天上完专业课，晚上还要赶去上党课，结束后回到宿舍已经10点，只能熬夜学习。”

考研备考的日子，充满了挑战和压力。看着堆积如山的复习资料，熊竟帆感到无比焦虑，甚至有过放弃的念头。但每当这时，熊竟帆就会想起在部队时的经历：“那些艰难的时刻我都挺过来了，考研又怎能轻易认输？”

“坚持和自律，是我一路走来最宝贵的品质。”熊竟帆感慨道，“无论是在专科学业、军旅生涯，还是考研备考中，它们都支撑着我克服重重困难。”他想对同样渴望改变命运的人说：“不要因为起点低而放弃梦想，只要敢于尝试，勇于坚持，人生就有无限可能！”

3 曾云 心怀热爱，步履不停

坚持初心 勇敢一搏

“我想用专业力量帮助更多人。”谈及跨考社会工作专业的初衷，曾云的回答质朴而坚定。

2023年参与“三下乡”暑期社会实践，是她与社会工作结缘的起点。“作为参与者和记录者，在基层实践的半个月里，在看到孩子们的的笑容和村民们由衷的肯定时，我感到非常的幸福。”这段经历也打破了曾云对社会服务的浅层认知：唯有扎根一线的专业介入，才能真正改变生命轨迹。

同年12月，她加入“微拾光”失母儿童赋能团队，作为志愿者参与走访。这段经历让她体会到：“社会工作远不止于爱心奉献，更需要科学的理论支撑与系统的干预技术，想要在这个行业进一步走下去，就得提升自己的专业能力，去做更多的实践。”因此，她决定报考社会工作专业研究生，“作为ESFJ人格特质者，我非常认同利他主义价值观，这也恰好与社会工作专业的价值观契合。”

稳住心态 达成目标

2024年暑假开始备考，意味着要在有限的时间里，学习《社会工作概论》《社会工作实务》等专业课，掌握一个全新领域的知识体系。这不是一场百米冲刺，而是一场需要耐力与智慧的马拉松。

“我制定不同阶段的学习计划，将庞大的知识体系分解成一个个小目标，每天、每周、每月都有明确的学习任务。合理规划，不仅要注重学习的效率，还要兼顾学习的质量。我们不能只是机械地记忆知识点，而是要理解其内涵和逻辑，形成自己的知识框架。我始终坚信‘完成大于完美’，不要急于求成，也不要轻易放弃。每一个小进步都是积累，每一次坚持都是成长。”

有心人，天不负。曾云交出了一份扎实的答卷，以初试排名第四的成绩，叩开了湘潭大学社会工作专业的大门。

温暖力量 步履不停

“大学四年，收获了很多，成长了很多，也感受到了女院这个大家庭的人文关怀。在这段逐梦旅程中，女院始终是我坚实的后盾。”

“学院李婷婷老师、李艺晨老师多次鼓励我；融媒体中心赖胜兰老师帮我从新媒体专业视角分析跨考优势；辅导员杨珂老师主动找我谈心谈话。每次和老师们交流，他们的关怀和支持，都让我更加坚定。”曾云回忆起来，满满感动。

上一届考研上岸学姐的经验分享，成为曾云备考路上的“及时雨”。从择校到专业课笔记整理技巧再到跨考心态调整，学姐们毫无保留分享“干货”，这份温暖传承，让曾云在啃下厚达400页的专业教材时，她始终记得一位学姐说的，“学习的底层逻辑是相通的，每个理论背后都是真实的故事。”

“青春的意义在于不断突破‘可能’的边界。”

从新媒体到社会工作，从校园到社会，曾云始终以奔跑的姿态追逐理想。“希望未来能成为兼具传媒视野和社工情怀的复合型人才，让传统文化在新时代焕发生机，让社会工作因创新而更具生命力。”

4 彭琳敏 勇敢跳出「舒适圈」

决定签约企业的那天晚上，彭琳敏和许多信任的老师、朋友通了电话、发了信息。站在人生的分叉口，看着自己的影子在路灯下来回踱步。四年来的职业规划本充满了变数：大一时用荧光笔标出的考研参考书目，大二暑假在考公真题集上留下的咖啡渍，还有春招季被企业宣讲会资料压皱的封皮。

取舍有得 才是人生

回忆大学时光，充实且忙碌。彭琳敏的脚步总在教室、图书馆、活动会场与办公楼间往返。四年来，“彭琳敏”这三个字在校园报道中出现过两百余次——这背后是无数个对着电脑屏幕修改标点的深夜，是烈日下扛着相机记录运动会的身影，是审核调整海报细节时的专注。

于她而言，在融媒体中心的学生工作如同一场温暖的马拉松。宣传战线的老师们手把手教她练就“新闻眼”，团队协作时有着无需多言的默契，每当看到校园故事通过中心成员的笔尖传递出去，心中充满了喜悦。

当有机会担任商学院“实习辅导员”时，彭琳敏也迅速抓住了这个锻炼的机会。“在商学院学工大家庭里，有幸近距离和老师沟通交流，不只是职场能力的提升，更重要的是大局思维的转变”。

抛弃舒适 选择挑战

大学四年，主动向专业老师咨询行业讯息，在商学院张波老师的推荐下，彭琳敏进入人力资源公司实习；加入太阳基金会，投身公益活动，了解社会百态；关注家乡发展，积极争取在县市团委的实习机会，担起青年学子反哺家乡的责任与义务……

“可能不会因为某一阶段的工作就确定目标，但每次的实践都让我对社会的认知更加清晰。”那些就业问卷上的问号，渐渐被实践扭转成了惊叹号——答案不在别处，正藏在每个躬身实干的脚印里。

从投递简历到拿到offer，7天4场面试，前后总共6个环节。白天处理实习工作、下班马上准备面试内容、晚上参与面试、复盘总结……无论是与其他高校学生无领导小组“同台竞技”时的不慌不忙，还是面对HR的压力面试，回答“与其他面试官相比，你认为自己的优势在哪里时”，她幽默地将自己比喻为一张“有潜力的白纸”，虽然还没有耀眼的履历镀层，但四年来学校培养的学习力、执行力就是最好的留白。

告别过往 期待未来

当彭琳敏将拿到offer的喜悦分享给导师郑素君老师时，导师和蔼地说：“还记得大一刚见面时你还是一位怯生生的小姑娘，一转眼已经成长为勇敢的职场新人，真为你感到开心。”

同素君老师一般，老师们常常期盼着学生能够成长为全面发展、勇于担当的栋梁之材，在女院这片沃土上汲取养分，最终在广阔天地间绽放属于自己的光芒。

“感谢‘小而美’的我校提供于我而言‘无限大’的平台，让我在数个角色中锻炼成长，更有底气奔赴未知的未来。感谢前行路上遇见的每一位‘亦师亦友’的老师，无数个重要时刻都离不开她们的鼓励与提点。”在采访的最后，彭琳敏感慨地说。