

从小处助力专转本,成就学生大美人生

近50%转本成功率背后

方雪梅 马青

今年7月,喜讯传来,我院学生参加2020年度专转本考试,通过率为42.9%,创下近四年来的新高。这既是所有应试学生个人不懈努力的成果,也是相关职能部门、各系善加引导、用心服务的成果。

一、**谈政策做好广泛的宣传**。近年来,学生对专转本越来越关注,甚至可以说这是他们这辈子唯一一次可以脱产读本的机会,因而越发珍惜。为此,学院将专转本的报名条件以学院公告形式广而告之。2019年,江苏省教育厅发布苏教[2019]6号文件,修改了学生专转本的升学条件。教务处的同志认真学习研读文件精神,发布《关于2019级及以后江苏省“专转本”选拔考试改革实施方案的解读》,指导学生及早安排转本学习计划。各系更是提早准备,广泛宣传,做到在政策上让学生应知尽知,并对有意向的同学作进一步的指导。一方面指导学生建立适合自己的长期目标和短期目标;另一方面介绍高效的学习方法与复习方法。

二、**摸情况推行灵活的教育**。电子信息工程在2020年的转本考试中,29人中有21人通过考试。新学期,电子信息工程系提

以钉钉子精神构建“四位一体”体育工作体系

学院成功获批“江苏省体育特色学校”

体育部 钱红军

近日,我院成功获得“江苏省体育特色学校”称号(全省共10所高职院校获批)。近年来,我院围绕“立德树人、健康第一”的教育理念,把课程改革深度融入到学院人才培养模式中,在传授业务知识技能和培养职业素养的同时,增加与学生未来职业相适应的特色体育课程内容,培养学生就业所需的体育能力、自我保健能力和终身体育锻炼的能力,构建了融“体育教研、运动训练、群体活动、社会实践”四位一体的学院体育工作体系。

一、逐步完善体育管理制度

学校党委根据本院实际情况,以《学校体育工作条例》为依据,结合学校实际情况,构建了支撑学校体育发展的平台,成立了由院主要领导挂帅、体育部、团委等相关处室主要负责同志组成的学校体育工作委员会,相继建立了校体育运动协会、俱乐部、体育社团以及相应的群众性体育团体,初步建立了学校体育管理网络。同时,在学校体育的各个层面进行制度化、规范化建设,为全校营造良好的体育氛围打下了良好的基础。

二、稳步推进体育课程改革

体育课堂教学是根本,我院体育教学工作不断深化课程改革,有序推进教学改革,进一步提高了教学质量。根据生源及学院发展现状,紧密结合新时代体育教育目标,修订《公共体育课程标准》,把课程思政充分融入到体育课程体系,中,培养德智体美劳全面发展的新时代应用型人才。多年来,我院体育教育教学工作成果丰硕,多次获得国



6月18日,第九届POCIB全国外贸能力大赛线上总决赛圆满结束。来自全国43家高职院校的860名选手参加了本次比赛。我院国贸系选派派的20名同学表现优异,获得团体一等奖、二等奖各一项,个人二等奖、三等奖共15项,大大促进了学生学习专业知识的热情。

一、迎挑战 试一试身

国贸系国际商务专业成立

赛,省赛一等奖。今年上半年,我院获得江苏省体育在线课程教学“一等奖”(高职组)、科学合理、积极创新的体育课堂贡献奖,为学院新冠疫情的联防联控工作做出了积极的贡献。

三、用心打造特色运动项目

目前,学院常年训练



样,内容丰富。每年组织两次全校性的运动会(春季、秋季运动会),拥有篮球、足球等15个全校性体育社团,常年组织活动,满足全院师生多样化的课余健身需求,以增强全院师生体质,丰富校园文化。今年上半年,在新冠疫情防控的大背景下,我院成功开展了首届“云”上运动会,比赛现场吸引了观众,观众通过直播平台参与观摩和互动。本次活动,直接参赛人数500多人,参与观摩互动17000多人次,充分利用网络手段,实现了不聚集、组织有序、安全参赛的防疫要求。

“十四五”期间,学院将保持奋发有为的精神状态推进学校体育工作,以全面提高学生身心素质为己任,以“钉钉子”的精神狠抓各项工作的落实,进一步展现出体育工作的精、气、神,为培养新时代合格人才不懈努力!

努力拼搏,精彩绝伦

写在第九届POCIB全国外贸能力大赛之后

国际贸易系 庄志勤

业第一次选派学生参加了POCIB比赛。POCIB是什么?平台如何操作?这些问题摆在教研室老师和参赛学生面前。当时,只有顾艳和高非两位老师接触过该平台,大多数老师对这项赛事和比赛平台一无所知。“无知”,反而激发了我们迎接挑战一试试身的勇气。教研组决定,在顾艳老师的带领下,全体教师参与比赛指导工作。

二、**勇于实践提升能力**。比赛开始,所有老师在完成各自的教学任务后,都会和学生一起经历比赛过程。在挑选商品,寻找贸易伙伴,用英文函电进行贸易磋商,业务布单等一列问题进行时,全体教师知晓并掌握了POCIB项目的内容、比赛的

近日,包括我院在内的17所高校荣获“江苏省平安校园建设示范高校”称号。2017年以来,学校将“平安校园”建设工作纳入学校总体工作计划,统一部署,专项推进,完善了突发公共卫生事件应急处置等13类应急处置预案,逐级签订安全管理责任状,组建院系两级各部门安全信息联络员网络,班级安全信息员网络和大学生巡防队自治团体,开展校园和校车安全专项整治行动等,师生安全防范意识、民主法治观念显著增强。

一、**开展专项整治工作,问题整改到位**。学院印发相关工作方案,对校园周边环境进行联合整治,强化了门卫专联保安24小时值班。期间出动检查人员215人次,聘请专家13名,排查出七大类共56条安全隐患,并按目标要求及时整改到位。发放扫黑除恶调查问卷2601份,收回2562份,回收率98.5%,其中涉校黑恶线索0起,社会治安满意度达97.0%。与江阴市检察院、江阴市公安局南闸派出所联合开展“扫黑除恶应知应会知识竞赛”活动,江阴市电视台全程录播。开展“安全生产月”专题活动以及“宪法小卫士”系列活动,利用电子屏、横幅宣传安全生产标语和警示语,借助校园官方微信和QQ公众号等平台发送各类安全知识,统一安排安全教育主题班会,开展应急预案演练、防震减灾、防火、防盗、防地质灾害、预防交通事故等安全知识宣传,发放安全教育宣传资料5000余份,还启动“人人关注安全,个个来找茬”活动,贯彻了“安全宣传教育做乘法,专项行动做加法,隐患消除做减法”的安全管理理念。

二、**加强安全基础设施建设,保障措施落地**。针对校内外和重点部位的技防物防设施设备进行了升级改造,更新了19台对讲机和5台执法仪,加装了周界入侵报警和一键报警系统,对讲机与辖区派出所报警联网实现了联防联控,落实校内重要信息系统安全防护措施。为了提升门卫管控能力和效能,完成了校门交通改造,投入60余万元建设人脸识别门禁系统。在交通专项整治行动中,新增电动车智能充电桩近150个。

通过积极整合省平安校园建设示范高校创建活动,全校上下达成了人人关注安全、人人讲安全的共识。今后,学院将进一步贯彻落实安全属地管理工作职责,为全体学生的健康成长保驾护航!

一位老师或学生的努力是无法完成比赛的。兵马未动,粮草先行。各部门加班加点在国贸实训室新装了电脑和网络,确保每位参赛学生的电脑正常运作。参赛的20位学生也是互帮互助:业务磋商不顺利,大家一起帮他调整谈判策略;找不到客户时,大家共同帮他寻找优质客户……15天里,参赛学生每天都会分享自己的比赛感悟,与队友共进退。作为指导老师,我们也每天都关注参赛学生的精神和体能,随时了解每位学生的业务动态,根据各方反馈的信息及时进行战略调整和战术指导,被学生称为“定海神针”。

登山,知天之高;临深溪,知地之厚。这场比赛,为今后我们的教学和科研指明了方向,也为学生的专业学习提供了目标。正如参赛学生陈韵坛所言:比赛很疯狂,高考都没有那么疯狂。幸遇到过的老师,患难与共的伙伴,大学生生活就是这个样子:努力拼搏,精彩绝伦!

一位老师或学生的努力是无法完成比赛的。兵马未动,粮草先行。各部门加班加点在国贸实训室新装了电脑和网络,确保每位参赛学生的电脑正常运作。参赛的20位学生也是互帮互助:业务磋商不顺利,大家一起帮他调整谈判策略;找不到客户时,大家共同帮他寻找优质客户……15天里,参赛学生每天都会分享自己的比赛感悟,与队友共进退。作为指导老师,我们也每天都关注参赛学生的精神和体能,随时了解每位学生的业务动态,根据各方反馈的信息及时进行战略调整和战术指导,被学生称为“定海神针”。

一位老师或学生的努力是无法完成比赛的。兵马未动,粮草先行。各部门加班加点在国贸实训室新装了电脑和网络,确保每位参赛学生的电脑正常运作。参赛的20位学生也是互帮互助:业务磋商不顺利,大家一起帮他调整谈判策略;找不到客户时,大家共同帮他寻找优质客户……15天里,参赛学生每天都会分享自己的比赛感悟,与队友共进退。作为指导老师,我们也每天都关注参赛学生的精神和体能,随时了解每位学生的业务动态,根据各方反馈的信息及时进行战略调整和战术指导,被学生称为“定海神针”。

一位老师或学生的努力是无法完成比赛的。兵马未动,粮草先行。各部门加班加点在国贸实训室新装了电脑和网络,确保每位参赛学生的电脑正常运作。参赛的20位学生也是互帮互助:业务磋商不顺利,大家一起帮他调整谈判策略;找不到客户时,大家共同帮他寻找优质客户……15天里,参赛学生每天都会分享自己的比赛感悟,与队友共进退。作为指导老师,我们也每天都关注参赛学生的精神和体能,随时了解每位学生的业务动态,根据各方反馈的信息及时进行战略调整和战术指导,被学生称为“定海神针”。

把握机遇,勇于担当,筑就班组长人才培养新高地!

用汗水凝聚力量,用行动铸就平安

省平安校园示范高校创建纪实

安全保卫处 纪兆东

江阴学院



她是严谨的科研者,主持省哲社课题、课程建设,省重点教材编写,成功结项精品课程;她是党员的排头兵,抓好党建创品牌,所在支部的“最佳党日”活动获得江苏省优秀奖;她用行动诠释教育初心,从党员干部冬训到学院党课培训,从抗疫志愿服务到抗疫微课制作,她一丝不苟,亲力亲为;她走路带风,精力饱满,是青年

江阴学院

江阴丝竹、茶花担簪、麦杆村、马蹄酥……这些是2016年我来江阴旅游时体验到的非遗文化,让我对江阴留下了很好的印象。高考填报志愿的时候,我毫不犹豫地选择了江阴职业技术学院。

综合以上情况,我们认为江阴非遗的保护、传承和发展需要协同政府、高校和社群,将非遗、旅游和电商跨界融合,打造新型的消费链条。因此,我们的服务项目确定为“非遗溯源”和“非遗溯源”。这两个项目既独立又可以相互穿插,创造文化旅游结合、传统时尚相融、线上线下联动的新型商业模式。

今年7月,第六届“互联网+”大学生创新创业大赛拉开了帷幕,我们思考着是否能够将非遗传承和创新创业进行有机融合。在创业老师徐娅的指导下,我们成立了“澄·非遗承”公司,我担任项目负责人。这是一间以江阴非遗传承为核心的创新服务型公司,宗旨是“让江阴的‘非遗’活起来,走得远,传下去!”

我们通过调研,梳理了江阴非遗项目存在的几个问题:①非遗项目“年代感”强,与现代生活有着较大的“距离感”;②非遗项目分散,对于消费需求不敏感,供需信息不对称;③非遗传承人老龄化严重,新一代非遗传承人热情不高;④非遗传承和发展的模式比较传统,相对静止。同时,我们进行了分析并提出解决思路:①这些非遗项目是否可以经过设计、包装,变得具有时尚感、实用性;②是否能够将这些项目集中起来,利用互联网帮助他们拓宽销售渠道;③是否可以通过对政府的政策激励和活动引导,激

发大众非遗情怀,发挥社会传承功能;④是否能够创新模式,让非遗活态传承。今年,突发的新冠疫情导致许多非遗传承人和从业者的生计受到影响。但是,我们认为危机即商机。疫情对旅游业的冲击是最大的,我们可以将闲置的导游和他们手上的客源利用起来,进行资源整合。“出门太危险,宅家又无聊”,对消费者来说,当地游和居家购物成为了首选。

毕业已经十五年了,但是回想起来,又好像就在昨天。我清晰地记得入学那天是2001年9月28日,三天后就是中秋节。我从家里出发前就给自己定了计划,尽管这是我第一次出门,但中秋节准备留校过节,一来可以锻炼身体,二来可以节省费用。那个中秋节过后,我可以自如应付独自在外的所有日子了。看来,学会独立真的很重要,不管是经济独立,还是情感独立。

做一束微光,点亮自己,照亮学子

马克思主义学院供稿

教师和学生敬佩的良师益友。她就是江阴市教书育人标兵、学院马克思主义学院院长兼党支部书记周秀娥。

信仰筑基,做学生的筑梦人

给“拔节孕穗期”的青年大学生开设思政课,关键是要引导学生坚守科学的人生信仰。周秀娥老师有着坚定的马克思主义信仰,她将建设中国特色社会主义的信心和实现中华民族伟大复兴的信心融入到教学中,用心、用情讲好中国故事。从改革开放40年到新中国成立70年,从习近平总书记7.26讲话精神到十九大报告解读,从“中美贸易摩擦”到“一带一路”……她紧跟国际国内时事热点,进行讲解,课堂总是座无虚席。

她循循善诱,激励学生用中国梦激荡青春梦;“个人的前途和命运是同祖国紧密相连的!”周老师让我们

课程创新,做学生的引路人

为了打造形式生动、内容丰富的思政课程,近年来,周老师带领院院教师团队坚持改革创新,积极推进现代信息技术与思想政治理论课教学深度融合,让学生的心“动”起来,师生交流“活”起来。周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。



01数控 杨志明

了几个假期促销岗位,给年级近百位同学介绍勤工俭学机会,让同学们在实践的同时还有一定收入。经过三年的磨练,我这个原本青涩的、不谙世事的傻小子,在老师的教导下,成长为初懂世事、具备一定专业技能、能处理一些专业问题的阳光青年,并以学院优秀毕业生、共产党员的身份,满腔热情走向了社会。

但我还没正式踏入社会就栽了一个大跟头。大三毕业季,春节前七天,我开始到企业实习。为了讲义气,等我到公司后,我在没有请假的情况下,擅自旷工,等到初八才去报到上班,结果直接被辞退。这件事过后,我可以自如应付独自在外的所有日子了。看来,学会独立真的很重要,不管是经济独立,还是情感独立。

在学校的日子里,我努力学习好理论知识,提高动手能力,积极参与集体活动,勇于社会实践。在保证学好文化课的情况下,我积极加入学校社团,拓宽交际圈,提升自己的交际能力以及处理问题的能力。大二时,我给自己找了一个在IT耗材店站柜台的社会实践工作,同时利用自己的生意头脑,在校园兼职生意,还承包了录像厅,组建了系勤工俭学部;大三时,我拓

的那两盏灯总是早早地亮起,很晚才熄灭。我很清楚自己存在着许多不足,必须通过刻苦的训练来弥补。一次课程设计详情页文案方案,只为更好地凸显出商品美感;一遍遍进入网页练习,只想节约那四五秒的时间。周末和元旦期间,我放弃了休息的时间,和参赛的队友一起一次又一次地练习。我的记忆力不是很强,就把自己做过的详情页图片做成图库,用笔记下每张详情页的主要细节和每张文案文案,有空时便随时翻看。最终,我获得了2019年江苏省电子商务技能竞赛二等奖。

在认真学习之余,我还曾担任18电商1班班长,协助班主任管理班级。由于我踏实做事,认真负责,敢于担当,得到了老师和同学的认可。我曾任院团委和参加志愿者活动,积极参与江阴市“邮政协”跨境电商电子商务知识竞赛,积极参加校园献血等活动。我忙碌着,却无比充实。在未来的日子里,我将更珍惜每次挑战自己的机会,心怀感恩,砥砺前行,去遇见更好的自己!

在认真学习之余,我还曾担任18电商1班班长,协助班主任管理班级。由于我踏实做事,认真负责,敢于担当,得到了老师和同学的认可。我曾任院团委和参加志愿者活动,积极参与江阴市“邮政协”跨境电商电子商务知识竞赛,积极参加校园献血等活动。我忙碌着,却无比充实。在未来的日子里,我将更珍惜每次挑战自己的机会,心怀感恩,砥砺前行,去遇见更好的自己!

校园生活

做一束微光,点亮自己,照亮学子

马克思主义学院供稿

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

课程创新,做学生的引路人

为了打造形式生动、内容丰富的思政课程,近年来,周老师带领院院教师团队坚持改革创新,积极推进现代信息技术与思想政治理论课教学深度融合,让学生的心“动”起来,师生交流“活”起来。周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

做一束微光,点亮自己,照亮学子

马克思主义学院供稿

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

课程创新,做学生的引路人

为了打造形式生动、内容丰富的思政课程,近年来,周老师带领院院教师团队坚持改革创新,积极推进现代信息技术与思想政治理论课教学深度融合,让学生的心“动”起来,师生交流“活”起来。周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师组织教学团队成员每年考察江阴名企,走进江阴乡多,获取鲜活的教学案例;她给学生更多的自主权,比如策划“我心中的思政课”微课堂,邀请学生中的退伍消防兵来讲述亲身经历感人故事等。今年,她带领教学团队坚守云端教学主阵地,讲好中

国故事、中国成绩,设计了一堂堂有高度、有温度的思政课,深受学生欢迎。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。

周老师还是学院的职业指导师、职业生涯规划师和创新创业导师。“老师,我是去企业当一名会计,还是去中专校做一名老师?”对这样的问题,她总是耐心分析,帮助学生进行职业决策。有一位来自苏州的2015级学生,周老师根据她的性格特长,指导她从文科转到会计专业,又鼓励她升本,直到她本科毕业就业,都还时常询问周老师的指导意见。