

沃家宇

男，中共预备党员，
经济与管理学院人力资源
管理专业 2021 级本科生，
2021 年 10 月入学，现任人
资 2101 班学习委员。



踔厉奋发，踵事增华

明德为先，德艺双馨

2023 年 优秀团员

厚学为本，勤学为径

GPA3.98/4.00，专业排名 1/49（23-24 学年）

2024 年 国家奖学金

2024 年 省三好学生

2023 年 南京工业大学三好学生标兵

校特等奖学金 4 次，一等奖学金 2 次

沉毅为基，创新为翼

2023 年，第二届全国高校数智化商业
决策创新创业大赛全国一等奖（排名第
一）

2023 年，2023 年全国高校商业精英挑
战赛创新创业竞赛全国二等奖（排名第
一）

笃行为实，拼搏为智

2023 年 第十八届“挑战杯”全国大
学生课外学术科技作品竞赛红色专项活
动省级三等奖（排名第二）

倾心一席谈：

【关于兴趣爱好】你在大学期间有坚持很久的兴趣爱好吗？如果有，你是如何平衡自己的兴趣爱好和学习生活之间的关系的？如果没有，你是如何利用自己的空闲时间的？

我在大学四年期间长期坚持着两项兴趣爱好——阅读与篮球。在大学四年间，我始终将阅读与篮球作为独立于学习之外的两项爱好，并通过清晰的界限感和灵活的时间管理实现三者平衡。阅读是我的精神补给站，每天睡前固定留出30分钟沉浸于小说、历史或哲学类书籍，纯粹享受思维漫游的乐趣；周末则会在图书馆角落“屏蔽”学业压力，用两小时读完半本书并记录随笔。篮球则是身体与情绪的释放阀，每周一定会有一次准时出现在东苑球场，与小伙伴们体验团队合作，赢下比赛的喜悦。

平衡的核心在于“划界”与“互补”。首先，我采用“模块化日程表”：将每天切割为学习、爱好、休息三个独立模块。例如早晨8点到下午5点全力投入课程与自习，晚上6点半到9点半分配给篮球和阅读，睡前1小时复盘当日任务。其次，利用“优先级浮动机制”：期中期末周适当压缩爱好时间（如篮球减为两周一次），但绝不彻底取消，以此维持生活节奏稳定。此外，我始终将爱好视为“充电站”而非“消耗品”——读完一本《乡土中国》后的通透感能提升第二天背资料的效率，球场上的多巴胺分泌也让熬夜写作业时更专注。

真正的平衡不是机械的时间均分，而是通过严格的界限让每段时间“纯度”最大化——学习时心无旁骛，打球时酣畅淋漓，读书时物我两忘，反而在切换中实现了效率与治愈的双重收获。

【关于未来规划】本科毕业后，读研、就业或出国，你会如何选择？你认为你应该为你的选择提前做好哪些准备？

在本科学业完成后，我会选择读研。因为目前我已经大四了，在今年的九月份就要入学去攻读硕士研究生，所以现在我已经开始为半年后的研究生学业开始做准备了。

首先，在专业知识学习方面，我开始阅读管理学领域内的相关著作，此外，我计划在这段时间里自费去参加一些前沿的学术论坛与讲座，去年的十一月初时我参加了相关老师的学术讲座，收获颇多，更坚定了我执行此计划的决心。

其次，在学术研究方面，我继续推进了之前跟着院内老师一起撰写的实证类学术小论文，目前已至量表开发阶段。在撰写过程中，我们阅读了大量相关文献，最终选择从自我决定理论出发，构建了当前研究的模型框架。除此之外，毕业设计方面，我选择了质性研究功底较为深厚的本系导师，期望能够完成质性研究类的毕业论文。这样一

来，在明年正式开始攻读硕士研究生时，既有量化研究的底子，也有质性研究的基础，科研上手会更快一些。

这就是我为未来读研所做的一些准备与规划，希望能如我所想的一般顺利推进。

作者：经济与管理学院 审核：学生工作处、经济与管理学院