



## 周雨凡

女，中共党员，生物与制药工程学院生物工程专业 2022 级本科生，2022 年 9 月入学，现任生工 2202 班副班长。

# 稳驭舟行远，奋楫逐浪进

## 明德为先，德艺双馨

2023 年 南京工业大学优秀团员  
2023 年 南京工业大学优秀学生干部

## 厚学为本，勤学为径

GPA3.96/4.00, 专业排名 2/125(23-24 学年)

2024 年 国家奖学金  
2024 年 南京工业大学三好标兵  
校特等奖学金 4 次、一等奖学金 1 次

## 沉毅为基，创新为翼

2023 年 江苏省高等数学竞赛本科 A 类三等奖  
2024 年 国家级 iGEM 竞赛金奖 (第二负责人)

## 笃行为实，拼搏为智

2024 年 南京工业大学职业生涯规划大赛优胜奖

## 倾心一席谈：

**【关于能力】**你认为进入大学以来需要培养的最重要的能力是什么？专业理论学习和综合能力的提升哪个更重要？为什么？如何平衡两者的关系？

进入大学以来，我认为需要培养的最重要的能力是自我管理能力和生活。这包括时间管理、情绪管理、目标设定和自我激励等方面。自我管理能力的强弱直接决定了一个人能否高效地利用时间、合理地安排学习和生活，以及在面对困难时能否保持积极的心态和持续的动力。

专业理论学习和综合能力的提升都很重要，但如果要在两者之间做一个权衡，我认为综合能力的提升更为重要。原因在于，专业理论知识虽然重要，但它更多地是为了解决特定领域的问题。而综合能力，如批判性思维、沟通能力、团队协作能力、解决问题的能力等，不仅在学术领域，在未来的职业生涯和生活中都具有更广泛的应用价值。

要平衡两者的关系，可以采取以下策略：

**制定合理的学习计划：**确保既有足够的时间深入学习专业知识，又有时间参与社团活动、实习等提升综合能力的实践。

**将理论应用于实践：**通过实践项目或实验课程，将所学的专业知识与实际问题相结合，既能加深对理论的理解，又能提升解决实际问题的能力。

**积极参与跨学科活动：**参加不同学科背景的社团或项目，拓宽知识面，培养综合能力。

**【关于不足】**你认为在目前的学习生活中还存在哪些不足？你会如何逐步改进？

我认为在目前的学习生活中确实存在许多不足：第一，我认为我的学习效率有待提高。有时会被手机等外界因素干扰，难以长时间保持专注，导致学习效率低下。因此，我通常会制定详细的学习计划，并严格执行。将学习任务分解成小块，设定时间限制，并使用番茄钟等工具提高专注力。同时寻找适合自己的学习方法。例如，利用思维导图整理知识点，通过做题巩固理解等。当然营造良好的学习环境也很关键。我通常会选择安静、舒适的地方学习，远离手机等干扰源。

在目前的学习生活中，我发现自己在时间管理、情绪控制以及跨学科学习方面存在一些不足。为了解决这些问题，我计划采取一系列措施来逐步改进。首先，我会更加严格地遵循自己的学习计划，并利用时间管理工具如番茄工作法来提高学习效率，同时设定具体的时间限制以减少拖延行为。其次，我会学习情绪管理技巧，帮助自己在压力下保持冷静，并寻求导师和同学的支持，与他们分享自己的感受和挑战，以获得更多的情感支持和建议。此外，我打算选修一些与自己

专业不同的课程，并参与跨学科项目和研讨会，以此来拓宽知识面并提高综合分析及解决问题的能力。我还会定期对自己的学习过程和成果进行反思，识别需要改进的地方，并根据反思结果调整学习策略，以期不断提升自己的学习能力和效率，为未来的学术和职业生涯打下坚实的基础。

**【关于建议】**你认为你获得国家奖学金的关键在于什么？作为国家奖学金获得者，在学习、工作或者生活上能不能给大家一些参考建议？

在大学期间，我深刻认识到科研的重要性，它不仅是学术成就的体现，更是推动知识边界扩展和技术创新的动力。科研实践让我培养了批判性思维和问题解决能力，这些能力对我的学术和个人发展都至关重要。科研没有成功学，创新只能来自热爱，正如王贻芳院士所指出的，只有满怀对科研创新的热爱，才能激励自己挑战科学高峰、破解科学之谜，勇敢迈向梦想的远方。

作为国家奖学金获得者，我建议大家积极参与科研项目，通过实践来锻炼科研能力。参与科研项目是检验科研思维的有效方式，可以通过参与导师的科研项目、申请科研基金等方式，亲身体验科研过程，锻炼自己的科研能力。同时，持续学习与更新知识，科研是一个不断发展的领域，需要不断学习和更新知识。可以通过参加学术会议、阅读最新文献、参加专业培训等方式，了解学科的前沿动态和发展趋势，保持自己的科研竞争力。

此外，培养科研思维需要多方面的努力和实践。通过奠定基础知识、培养批判性思维与问题解决能力、提升数据收集与分析能力、培养创新能力与跨学科思维以及实践科研思维与持续学习等方式，可以逐步塑造出严谨、创新、批判和系统的科研思维方式。这将为未来的科学研究工作打下坚实的基础，并推动科学事业的不断发展。

**作者：**生物与制药工程学院

**审核：**学生工作处、生物与制药工程学院