



杨兰珍

女，共青团员，环境科学与工程学院环境工程专业 2022 级本科生，2022 年 9 月入学。

笃行逐光，荣耀领航

明德为先，德艺双馨

2024 年 南京工业大学优秀学生干部
2023 年 环境科学与工程学院学生会
优秀志愿者

厚学为本，勤学为径

GPA3.79/4.00，专业排名 3/98（23-24 学年）
2024 年 南京工业大学三好学生标兵
2023 年 国家励志奖学金
2024 年 国家奖学金
校特等奖学金 1 次、一等奖学金 3 次

沉毅为基，创新为翼

2024 年 环境科学与工程学院先进个人

笃行为实，拼搏为智

2023 年 南京工业大学第七届定向越野比赛女子个人积分赛第六名
2024 年 环境科学与工程学院“从‘河’说起”社会实践活动优秀团队

倾心一席谈：

【学习与工作】你是否参加了社团或其他学生组织？你认为社团和其他学生组织对你的成长和发展有什么帮助或者影响？你是如何平衡社团组织活动和学习之间的关系的？

我大二时加入了院学生会，担任部门的部长。这是我第一次担任部门负责人这样重要的职位，在任职期间策划活动、准备物资、动员同学参与活动，其中遇到了很多困难，我就会和老师、小伙伴、同学沟通寻求帮助，也特别感谢老师和同学尽心尽力的帮助，我才能那么顺利地组织好每一个活动。有时候虽然很累但是积累了一些经验，锻炼了胆识、提升了我的表达能力以及组织领导的能力，变得更开朗大方，也结识了一些真诚的朋友。就像我刚才说到的，部门的活动我投入了很多的精力，但是该学习的时候我就是用该有的学习状态去投入学习，不会因为活动落下学习。活动和学习我都要妥善完成，及时沟通及时交流去找到学习、工作和生活的平衡点，没有顾此失彼。

【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？

我认为关键在于坚持。最简单的每天吃饭、学习、休息，在合理的时间内去完成，精力充足就不会有压力。如果遇到比较棘手的事情，肯定就要多花点时间和心思去完成。日复一日地去做，每隔一段时间就反思反思这段时间做过的事情，会有所感悟有所启发，当然也不要内耗，平和地去接纳自己，争取下一次做的更好。如果有所计划，那就调节好该做的事情和计划之间的顺序，这样两个都不会耽误，不要失落，但是慢慢来，坚持去做就好了。

作者：环境科学与工程学院

审核：学生工作处、环境科学与工程学院