



## 卢玉婷

女，中共党员，食品与轻工学院食品科学与工程专业 2022 级本科生，现任食品 2202 班学委。

# 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 浦口区中医院优秀志愿者  
2023 年 南京浦口马拉松暨全国女子半程马拉松锦标赛优秀志愿者

## 厚学为本，勤学为径

GPA3.8/5.0，专业排名 1/67（23-24 学年）  
2024 年 南京工业大学三好学生  
校综合特等奖学金 2 次、一等奖学金 2 次

## 沉毅为基，创新为翼

中国“互联网+”大学生创新创业大赛省级一等奖（排名第三）；  
主持国家级大学生创新创业训练计划（第一负责人）；  
期刊 Applied Biochemistry and Biotechnology (JCR 2 区) 发表论文(已发表, 第二作者)。

## 笃行为实，拼搏为智

所在宿舍获评校文明标兵宿舍、党员示范宿舍

## 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？

在大一时加入了南京工业大学青年志愿者协会，在这个组织里我认识了很多其他学院的同学，参与策划了很多有意义的活动，这对我成长产生了深远的影响：帮助立体化能力矩阵的构建以及社会责任感的具象化养成。

在组织“旧衣新生”环保项目时，我们不仅需要设计活动流程、协调30余名志愿者，还要对接物流公司和公益机构。这倒逼我同时运用了项目管理工具危机处理能力，这个过程让我深刻理解了细节管理的重要性，这种经验是课堂难以复制的。

关于时间管理，我形成了“三象限工作法”：

核心时间区（8:00-12:00）：屏蔽所有干扰，专注专业课程深度学习

协作时间区（14:00-18:00）：处理需要团队协作的社团事务

弹性时间区（19:00-21:00）：灵活安排个人提升与紧急任务

这种经历让我领悟：真正的平衡不是时间的平均分配，而是通过精准的目标拆解，让不同领域的成长要素产生协同效应。就像志愿服务中设计的“时间银行”体系，当下的每一份投入都在为未来积蓄能量。

**【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？

我认为大学阶段需要优先培养的核心能力是跨领域整合能力——即通过系统思维将知识、技能与价值观融合，转化为解决复杂问题的创造性方案。这种能力不同于单一维度的知识积累或技能训练，而是构建起连通理论与实践、平衡专业深度与认知广度的思维操作系统。专业理论学习和综合能力的提升没有谁更重要一说，肯定是希望能两个都能提升。因此，真正的平衡之道在于：把专业理论视为锻造思维利刃的磨刀石，让综合能力成为劈开现实困境的发力点，在持续的问题解决中实现二者的价值共生。

作者：食品与轻工学院 审核：学生工作处、食品与轻工学院

