



倪杨

男，中共预备党员，
计算机与信息工程学院
(人工智能学院)通信工
程专业 2022 级本科生，
2022 年 9 月入学，现任通
信 2201 班团支书。

韧苇穿石向云程，淬锋越海砺新锋

明德为先，德艺双馨

2024 年 南京工业大学优秀学生干部

厚学为本，勤学为径

GPA 3.96/4.00，专业排名 1/66(23-24 学年)

2024 年 国家奖学金

2024 年 南京工业大学三好学生干部

校特等奖学金 3 次、一等奖学金 1 次、
二等奖学金 1 次

沉毅为基，创新为翼

2023 年 ICAN 全国一等奖(排名第二)

2024 年 全球校园人工智能算法精英
挑战赛全国二等奖(排名第一)

2024 年 江苏省电子设计大赛一等奖
(排名第一)

笃行为实，拼搏为智

2024 年 思政课实践教学展示活动一
等奖

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？

我自大一加入羽毛球社以来，一直坚持将打羽毛球作为日常的兴趣爱好。有些同学认为发展兴趣爱好会挤占学习时间，但我始终认为二者并非对立关系。恰恰相反，这项运动帮助我在高强度学习中找到了平衡点——就像完成一个项目或通过重要考试后，我会约上球友来场酣畅淋漓的对战。球拍挥动间，不仅让久坐的身体得到锻炼，更奇妙的是，当羽毛球划出弧线的那一刻，积压的焦虑似乎也随之被击碎消散。事实上，只有松弛有度才能提升学习效率，走的更快更远。

【关于经历】进入大学以来遇到的最大挫折或者困难是什么？当时是如何解决的？如果以后再遇到类似问题你会如何应对？

最大的困难在于时间的管理，当学科竞赛与课业压力相叠加时，容易陷入恶性循环。以我备战电赛为例，当时既要保证《模拟电路》《数字信号处理》等专业课的课堂出勤，又需额外学习嵌入式开发，往往会遇到早晨的课堂知识点未消化，当晚的电路调试已迫在眉睫的窘境。破解困局的关键在于抓住碎片化时间，比如把午休拆分为三个阶段：前一个阶段处理竞赛代码调试，中间一个阶段午睡恢复精力，最后一个阶段预习下午课程。这种模块化切割使时间利用率得到有效提升，避免陷入“疲于奔命”的窘境。

【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？

关键还是自律。在学习上，我建议大家首先要做到高效学习，比如说在上课时不要走神刷手机，课后作业及时完成。其次，规划和执行力同样重要，要明确一个切实际的学习目标而不断的付出，好高骛远和好逸恶劳均不可取。在生活方面，我建议大家多利用周末等休息时间出去走走，亲近自然。最后，想对同学们们说：不要被“内卷”的焦虑绑架，自律的本质是聚焦与克制，只要行动起来永远不算晚。

作者：计算机与信息工程学院（人工智能学院）

审核：学生工作处、计算机与信息工程学院（人工智能学院）