



陈轩

女，共青团员，南京工业大学化工学院化学工程与工艺专业2023级本科生，2023年9月入学，现任化工2302班团支书。

行远自迩，笃行不怠

明德为先，德艺双馨

2024年 优秀团员

2024年 优秀学生干部

厚学为本，勤学为径

GPA 3.89/4.00, 专业排名 1/194(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1次，一等奖学金1次

沉毅为基，创新为翼

2024年 江苏省高等数学竞赛三等奖

笃行为实，拼搏为智

2024年 “大学生在行动” 优秀志愿者

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主学习能力。在知识爆炸的时代，自主学习能力才是我们持续进步、不断创新的不竭动力。它使我们能够主动探索未知领域，不断拓宽知识边界，在学术和人生道路上走得更远。自主学习能力的提升，意味着我们能够独立思考、分析问题，并寻找解决方案。这种能力不仅能帮助我们在学业上取得优异成绩，更能为未来的职业生涯奠定坚实基础。通过自主学习，我们可以紧跟时代步伐，不断更新知识体系，以适应日新月异的社会需求。

在我看来，专业理论学习和综合能力的提升并不存在哪个更重要这样的说法，他们是相辅相成的。专业理论学习为我们提供了知识基础，而综合能力的提升则帮助我们将知识应用于实践，两者缺一不可。要想平衡好两者间的关系，我觉得以下几点比较重要：首先，合理规划时间，确保有足够的时间投入到专业理论学习中。毕竟作为一名学生，完成好学业是我们的首要任务；其次，也要利用课余时间积极参加活动，但积极参加活动也并不意味着盲目参加，应当要有选择性，选择自己感兴趣的、对自己有帮助的活动。盲目地参加，只会让自己疲倦然后失去热情。最后，专注也是很重要的，不管是学习还是参加活动，都应该要全身心投入进去，只有这样才能从中学到真东西。

【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？

在刚进入大学的时候，我便加入了化工学院的团总支，这不仅让我在学业之外找到了成长的另一片天地，更让我深刻体会到思想引领与实践锤炼的重要性。作为团总支的一员，我深刻感受到为同学们服务、为学校贡献力量的责任感和使命感。同时，这也锻炼了我的组织能力和语言表达能力，上台发言也不再紧张怯场了。对我来说，这也是一种成长，更是一种对自身综合能力的提高。

刚进入团总支时，工作很多，学业也很繁重，我也时常苦恼焦虑。后来，我学会提前规划好每周的学习和工作任务，确保两者都能得到充分的时间。然后根据任务的紧急程度和重要性来安排时间，优先处理紧急且重要的任务。有时周末，我也会泡在图书馆，用大板块的时间来学习，保证自己的学习进度和质量。此外，我觉得效率也是很重要的，不管是在工作还是学习上，都应该要保证高效率高质量，这样

才能事半功倍。

团总支的工作不仅是一次实践的机会，更是一次自我挑战与突破的历程。它让我在服务他人的过程中实现了自我价值，也让我在面对压力时学会了如何从容应对。这段经历将成为我大学生活中宝贵的财富，激励我在未来的道路上继续追求卓越，勇于担当，不断超越自我。

【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？

在目前的学习生活中，我认为自己在以下几个方面还存在一定的不足：

1、时间管理能力有待进一步提升。虽然我能够较好地平衡学业与课外活动，但在面对多项任务时，偶尔会出现时间分配不够合理的情况，导致某些任务完成得不够精细。为了改进这一点，我计划进一步优化日程安排，采用更科学的时间管理工具，如四象限法则，将任务按紧急性和重要性分类，确保高效完成每一项工作。

2、创新思维和实践能力也有待进一步提高。在学习过程中，我发现自己有时过于依赖书本和文献，缺乏对实际问题的独立思考和创新解决方案。为了改进这一点，我希望能够多参与实践活动，通过实践来锻炼自己的创新思维和解决问题的能力。

3、身心健康管理也需要更加重视。在追求学业卓越的过程中，我有时会忽视身体锻炼和心理调节，导致精力不足或压力过大。为此，我将会制定合理的作息时间表，保证充足的睡眠和适量的运动，同时通过阅读、冥想等方式来调节心理状态，保持身心的平衡与健康。

总的来说，虽然我在学习生活中取得了一些成绩，但我深知自己仍有很大的提升空间。未来，我将以更加积极的态度面对不足，通过不断的学习与实践，逐步改进自己，努力成为一个更加全面、更加优秀的人。

作者：化工学院 审核：学生工作处、化工学院