



沈欣冉

女，中共党员，2011
学院化学工程与工艺专业
2021 级本科生，2021 年 10
月入学，现任书院（化工
拔尖）2101 班团支书。

轻楫破沧波，笃行至辽阔

明德为先，德艺双馨

2024 年 南京工业大学优秀学生干部

2022 年 南京工业大学优秀共青团干
部

厚学为本，勤学为径

GPA3.93/4.00，专业排名 1/29（23-24
学年）

2024 年国家奖学金

2023 年校长奖学金（学业优秀奖）

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 5 次

沉毅为基，创新为翼

2024.11，专利高熵钙钛矿型燃料电池
材料、制备方法和用途（已公开）

2024.7，ACS Energy Letters 刊物发表
Robust cathode for efficient CO₂ electrolysis
driven by entropy engineering in solid oxide
electrolysis cells（核心期刊第三作者）

笃行为实，拼搏为智

2022 年 南京工业大学社会实践先进
个人

2022 年 南京工业大学校园文化活动
积极分子

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？

我认为进入大学后最重要培养的能力是自主学习能力。大学的学习方式与高中有很大不同，更多依赖于学生的主动性和自我管理能力。学会制定学习计划、查找资料、独立思考并解决问题，是适应大学学习的关键。专业理论学习和综合能力的提升同等重要，但侧重点不同。专业理论是基础，是未来职业发展的核心支撑。没有扎实的专业知识，实践就失去了根基。综合能力则是将理论知识转化为实际成果的桥梁，决定了我们能在多大程度上发挥专业优势。我们可以将理论与实践结合，通过参加科研项目、实习或社团活动，将专业知识应用到实践中。使用时间管理工具如日程表等合理安排学习和活动时间，避免两者冲突。

【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？

进入大学后，最大的挫折可能是学业压力与时间管理的冲突。大学课程难度增加，学习任务繁重，同时还要兼顾社团活动、学生会或其他个人事务，导致一段时间内感到非常焦虑和疲惫，甚至影响了学习和生活的质量。当时我寻找学长学姐的帮助，向学长学姐请教学习方法，获得关于时间管理的建议。接受自己不可能完美完成所有任务的事实，学会适当放松。在学习任务较重时，适当减少社团活动的参与度，专注于学业。如果以后再遇到类似问题，我会提前规划，未雨绸缪。根据实际情况调整计划，避免因过度承诺而陷入压力。

作者：2011 学院 审核：学生工作处、2011 学院