



蒋欣睿

男，共青团员，化工学院化学工程与工业 2022 级本科生，2022 年 9 月入学，现任化工（英才）2202 班生活委员。

求知若渴，虚心若愚

明德为先，德艺双馨

2024 年 南京工业大学三好学生标兵
2024 年 南京工业大学优秀共青团员
2023 年 南京工业大学三好学生标兵

厚学为本，勤学为径

GPA 3.90/4.00, 专业排名 3/228(23-24 学年)
2024 年国家奖学金
校特等奖学金 1 次、一等奖学金 3 次
英语六级 597、英语四级 601

沉毅为基，创新为翼

2024 美国大学生数学建模竞赛 H 奖
2023 年全国大学生英语竞赛一等奖
2023, 2024 年全国大学生数学竞赛江苏赛区一等奖
2023, 2024 年江苏省普通高等学校高等数学竞赛一等奖

笃行为实，拼搏为智

2022 年 南京工业大学队列训练标兵

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？

进入大学后需要培养的能力有很多，以下几种能力较为重要：

自主学习能力：大学的学习模式与中学不同，老师的督促减少，需要我们自己制定学习计划，主动去获取知识。在我们工大，我们需要自己安排时间，去逸夫或者浦江图书馆查阅资料、去国重动手实验、厚学或笃学学习功课等。

人际交往能力：大学是一个“小型社会”，良好的人际交往能力有助于建立和谐的人际关系，为未来的职业发展和个人生活打下基础。比如参与社团活动、班级活动等，可以结识不同专业、不同背景的人，锻炼与人沟通、合作的能力。

时间管理能力：大学有更多的自由时间，合理安排时间至关重要。我们要能够平衡好学习、社团活动、休闲娱乐等各项事务的时间分配，避免出现因时间安排不合理而导致学习成绩下降或错过重要活动的情况

关于专业理论学习和综合能力提升哪个更重要的问题，两者都具有重要性，具体原因如下，以我们化工专业为例：

专业理论学习是基础：扎实的专业理论知识是理解和解决化工问题的基石。例如，高等数学、有机化学、物理化学、化工原理等课程中的理论知识，能够帮助我们理解化工过程中的热力学、动力学、传质传热等基本原理，为工艺设计、过程优化等提供理论支持。没有深厚的专业理论知识，在面对复杂的化工工程问题时，将难以找到有效的解决方案。

综合能力提升是关键：综合能力包括实践能力、创新能力、团队协作能力、沟通能力等。在实际的化工生产和科研中，往往需要团队合作来完成项目，良好的沟通能力和团队协作能力能够提高工作效率，确保项目的顺利进行。而且，创新能力能够使我们在激烈的竞争中脱颖而出，为企业带来新的发展机遇。

平衡两者关系的方法

将专业理论学习融入实践：积极参加实验课程、实习、课程设计、科研项目和学科竞赛等实践活动。在实践中，运用所学的专业理论知识来解决实际问题，加深对理论知识的理解和掌握。例如，在参与化工工艺设计竞赛时，需要运用化工原理、化工设计等理论知识来设计工艺流程、选择设备等，通过实践能够发现自己理论知识的不足之处，进而有针对性地进行学习和提高。

在实践中培养综合能力：在实践活动中，注重培养自己的综合能

力。比如，在团队项目中，学会与他人沟通协作，提高自己的团队协作能力和沟通能力；在解决实际问题的过程中，培养自己的创新能力和解决问题的能力。同时，通过参与不同类型的实践活动，拓宽自己的视野，了解化工行业的最新发展动态和需求，为未来的职业发展做好准备。

合理安排时间：制定科学的学习和实践计划，合理分配时间。在保证专业理论学习时间的前提下，积极参与各种实践活动。可以根据课程表和实践活动的安排，制定每周的学习和工作计划，将学习任务和实践任务合理分配到每天的时间中，确保两者都能得到充分的重视和发展。同时，要注意劳逸结合，保持良好的身心状态，提高学习和实践的效率。

【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？

获得国家奖学金，关键在于多方面因素协同发力。目标明确是首要，从入学起，我就树立了清晰的学业目标，深知自己想要在专业领域达到何种高度，这份清晰指引着我前行。持续努力与自律不可或缺，大学时光充满诱惑，我们要坚持规律作息，合理分配时间，把努力变成一种日常习惯。

在学习上，给大家分享几点建议。一是注重课堂效率，积极与老师互动，这不仅能加深知识理解，还能激发思考。二是做好笔记，构建知识体系，每学完一个章节，我都会用思维导图梳理，让知识条理化。三是主动拓展学习，不局限于课本，多阅读专业相关的学术论文、书籍，参加学术讲座，拓宽知识面。

在工作方面，我建议积极参与社团或班级活动，锻炼组织和沟通能力。选择一两个感兴趣的社团，全身心投入，既能丰富课余生活，又能积累经验。

生活中，保持良好心态至关重要。遇到困难挫折，不要气馁，把它们当作成长的机遇。合理安排时间，做到学习、工作和生活的平衡，定期锻炼，保持健康体魄，才能更好地追逐梦想。

作者：化工学院 审核：学生工作处、化工学院