



唐思毓

女，共青团员，化工学院化学工程与工艺专业2021级本科生，2020年10月入学，曾任化工2003团支书、化工2302助理班主任。

山水万程，无问西东

明德为先，德艺双馨

2024年 南京工业大学优秀助理班主任

厚学为本，勤学为径

GPA4.00/4.00, 专业排名 1/225(23-24学年)

2024年 国家奖学金

校特等奖学金3次、一等奖学金3次

沉毅为基，创新为翼

2024年 大学生化工设计竞赛全国三等奖(队长)

笃行为实，拼搏为智

2022-2023 学年扬子石化未来工程师奖学金

倾心一席谈：

【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？

回想起来，身体健康问题确实是我入学以来遇到的最大困难。大二下学期，我因病休学了一年，那段时间是我最焦虑的时候。我总是担心重新进入新班级后，能不能交到朋友，能不能跟上学习节奏，这些问题让我寝食难安。为了缓解焦虑，我主要做了两件事：一是多看书，尤其是心理学方面的书籍，通过阅读我逐渐理解了自己的心理状态，也从书中找到了克服焦虑的方法和勇气；二是勇敢行动，开学后我主动与新同学们交流，很幸运地遇到了很好的朋友，我们在学习和生活中互相陪伴、支持。这段经历给了我智慧和勇气，让我在面对新环境和挑战时，总能先照顾好自己的情绪，再采取行动去应对。

【关于个人】你认为自己最突出的个性特点是什么？你认为成功的关键在于哪些个人品质？为什么？

最让我感到满意的，是我对自己价值观的认同与坚持。无论是在学习还是生活中，我总能从人云亦云的环境中抽离出来，坚定地按照自己的信仰和节奏去行动。在我看来，成功的定义是多样的，想要获得成功，首先要有坚定的自我价值观，明确对自己而言什么才是“成功”；其次，要认真对待每一件事，既然选择了去做，就要全身心投入，不能三心二意。这种态度让我在面对选择时更加从容，也让我在追求目标的过程中更加坚定和自信。

作者：化工学院 审核：学生工作处、化工学院