赵洋

女，中共预备党员，
材料科学与工程学院材料
科学与工程（英才班）专
业 2021 级本科生，2021 年
10 月入学，现任材料（英
才）2102 班就业委员以及
辅导员助理。

以梦为马，不负韶华

明德为先，德艺双馨

2021-2022 学年 凌丰先进个人奖
2022-2023 学年 优秀学生干部
2023 年 优秀团员
2023-2024 年 优秀学生干部

厚学为本，勤学为径

GPA3.8/4.00，专业排名 1/48（23-24
学年）
2024 年 国家奖学金
2024 年 南京工业大学三好标兵
2023 年 南京工业大学三好标兵
校特等奖学金 2 次、一等奖学金 3 次

沉毅为基，创新为翼

2024.8 “欧波同杯”第九届失效分析
能力赛精研赛第一名
2024.5 国家级大学生创新创业项目植
物补光用耐高温耐湿 Mn^{4+}/Bi^{3+} 掺杂双
钙钛矿氧化物荧光粉复合气凝胶结构设
计项目结题（第一主持人）

笃行为实，拼搏为智

2023 年 南京工业大学第十七届大学
生职业规划大赛成长赛道三等奖
2023 年 南京工业大学第三届模拟面
试大赛二等奖

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？

作为一名大学生，我认为进入大学以来需要培养的最重要的能力是自主学习能力。大学的学习模式与高中截然不同，更加注重自主性和探索性。面对海量的知识和信息，如何高效地获取、整合和应用知识，是每个大学生都需要面对的挑战。而自主学习能力，正是帮助我们应对这一挑战的关键。

我认为专业理论学习和综合能力两者同等重要，不可偏废。专业理论知识是我们未来从事材料科学研究和工程应用的基础。只有掌握了扎实的理论知识，我们才能理解材料的本质，解决实际问题，并在未来的职业道路上走得更远。而综合能力，包括沟通表达能力、团队合作能力、批判性思维能力、问题解决能力等，则是我们未来在社会中立足和发展的关键。无论从事何种职业，这些能力都能帮助我们更好地适应环境，与他人合作，并取得成功。

我们可以从多角度去平衡两者的关系。首先制定合理的学习计划，提高学习效率。将专业学习与综合能力提升融入到日常学习和生活中，例如参加科研项目、学科竞赛、社团活动等，在实践中锻炼和提升综合能力。其次注重学习方法，培养批判性思维。不要局限于课本知识，要主动阅读文献、关注行业动态，并尝试将所学知识应用到实际问题中，培养批判性思维和解决问题的能力。再次积极参与课外活动，拓展视野和人脉。参加社团活动、志愿服务、实习等，可以锻炼沟通表达能力、团队合作能力，并拓展视野和人脉，为未来发展奠定基础。

总而言之，专业理论学习和综合能力提升是相辅相成的。我们应该在扎实掌握专业知识的同时，注重培养自身的综合能力，努力成为一名全面发展的材料人。

【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？

我认为在目前的学习生活中确实存在许多不足：第一，我认为我的学习效率有待提高。有时会被手机等外界因素干扰，难以长时间保持专注，导致学习效率低下。因此，我通常会制定详细的学习计划，并严格执行。将学习任务分解成小块，设定时间限制，并使用番茄钟等工具提高专注力。同时寻找适合自己的学习方法。例如，利用思维导图整理知识点，通过做题巩固理解等。当然营造良好的学习环境也很关键。我通常会选择安静、舒适的地方学习，远离手机等干扰源。

第二，我的科研能力不足。目前参与的科研项目较少，缺乏实践

经验，对科研方法和流程了解不够深入。今后我会主动联系导师，争取参与科研项目。即使是一些基础性的工作，也能帮助我了解科研流程，学习实验技能。然后我会阅读相关领域的文献，了解最新研究进展。关注领域内顶尖期刊，学习科研论文的写作方法和逻辑思维。接着积极参加学术会议和讲座，拓展学术视野。了解领域内最新动态，学习优秀科研工作者的经验。

第三，我的英语水平有待提升，感觉阅读英文文献和与国外同行交流还存在一定困难。为了提高我的英语水平，我会坚持每天学习英语，包括背单词、练习听力和口语。利用碎片化时间学习英语，例如在通勤路上听英语新闻或播客。阅读英文原版教材和文献，提高专业英语水平。从简单的教材开始，逐步过渡到阅读专业文献。

第四，时间管理能力有待加强。有时会被各种事情打乱计划，导致学习和生活失衡。我通常会使用时间管理工具，例如日历、待办事项清单等。合理安排学习、生活和娱乐时间，避免时间浪费。然后就是保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。只有拥有充沛的精力，才能更好地学习和生活。

我相信，通过不断努力和改进，我能够克服这些不足，成为一名更加优秀的大学生。

作者：材料科学与工程学院

审核：学生工作处、材料科学与工程学院