



余涛

男，共青团员，电气
工程与控制科学学院自动化
专业 2022 级本科生，2022
年 9 月入学。

跬步铸千里，躬行致精微

明德为先，德艺双馨

2023 年 南京工业大学优秀学生干部
2024 年 南京工业大学读书标兵
2024 年 江苏省中医院优秀志愿者

厚学为本，勤学为径

GPA3.98/4.00，专业排名 1/93（23-24
学年）
2022 年国家奖学金
2024 年 南京工业大学三好标兵
校特等奖学金 3 次、一等奖学金 2 次

沉毅为基，创新为翼

2024 年 美国大学生数学建模国家级
二等奖（排名第 1）
2024 年 全国大学生智能车竞赛国家
级二等奖（排名第 1）
2024 年 睿抗机器人开发者大赛国家
级二等奖（排名第 3）

笃行为实，拼搏为智

2024 年 南京工业大学武术精英赛一等奖
2024 年 南京工业大学书评大赛二等奖

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？

我认为进入大学后最需培养的是自主学习能力。大学的知识深度和教学节奏与中学截然不同，教师更注重启发而非填鸭式教学。例如，我在参与数学建模竞赛时，发现课本理论无法直接解决实际问题，必须自主查阅文献、学习编程工具。这种探索过程让我形成了独立解决问题的思维框架，而这种能力将成为终身学习的基石。

关于专业理论学习与综合能力的关系，我认为二者如同骨骼与肌肉般相辅相成，但综合能力的培养更具现实价值。在机器人实验室的团队项目中，我深刻体会到：即便掌握PID控制理论，若缺乏团队协作、时间管理、抗压沟通等能力，依然难以完成系统调试。当我们连续48小时攻克导航算法时，正是彼此的鼓励支持让我们突破瓶颈。这种综合素养的磨练，使我们未来面对职场挑战时更具韧性。

我的平衡策略是“理论实践化”。将课堂知识具象为具体成果，例如把微积分应用于竞赛模型优化，让机械原理知识支撑机器人结构设计。这种转化过程既能巩固专业基础，又能同步提升项目管理、团队协作等综合能力，形成良性循环。

【关于兴趣爱好】你在大学期间有坚持很久的兴趣爱好吗？如果有，你是如何平衡自己的兴趣爱好和学习生活之间的关系的？如果没有，你是如何利用自己的空闲时间的？

我坚持每周三次的夜跑和周末羽毛球训练已三年有余。这个习惯始于大一期中考试后的焦虑期，当时发现运动后思维清晰度显著提升。现在采用“番茄工作法+运动奖励机制”，每完成90分钟学习就到操场慢跑3公里，如同给大脑进行磁盘整理。今年备战美赛期间，我们团队甚至将讨论会设在羽毛球场，边挥拍边推演模型，意外收获了更多创新思路。

体育运动教会我“有效休息比持续消耗更重要”。通过记录运动前后学习效率的数据对比，我发现1小时羽毛球带来的多巴胺刺激，能让后续3小时工作效率提升40%。更珍贵的是，球场上的瞬息万变培养了我的应变能力，这些特质反过来增强了我在答辩展示中的临场发挥水平。这种良性互动让我明白：真正的平衡不是时间均分，而是形成相互促进的共生系统。

作者：电气工程与控制科学学院

审核：学生工作处、电气工程与控制科学学院