



赵一赫

男，中共预备党员，材料科学与工程学院无机非金属材料工程专业 2022 级本科生，2022 年 9 月入学，现任材料 2204 班长、材料 2402 助理班主任，曾任材料学院学生会新媒体部负责人。

履践素心逐远梦，矢志笃行铸华光

明德为先，德艺双馨

2023 年 南京工业大学优秀学生干部
2023 年 南京工业大学优秀团员
2023 年 南京工业大学校园文化积极分子

厚学为本，勤学为径

GPA 3.66/4.00, 专业排名 2/118(23-24 学年)
2024 年 国家奖学金
2024 年 江苏省省三好学生
2023 年 南京工业大学三好学生
校一等奖学金 3 次

沉毅为基，创新为翼

2024.10 林德（中国）工程师创造营大赛全场 MVP 奖（个人奖项）
2024.7 国家级大学生创新创业项目立项（第一主持人）
2023.11 第十七届全国高校商业精英挑战赛会展专业创新创业实践竞赛一等奖（排名第 1）

笃行为实，拼搏为智

2024 年 南京工业大学第三届模拟面试大赛特等奖

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？

大学期间，最让我感到煎熬的，是科研入门初期的“至暗时刻”。记得刚进实验室时，我负责的样品成型实验连续失败，数据始终不达标。那段时间，虽然每天跟好几位师兄最后离开实验室，却总在深夜被实验数据的挫败感搅得辗转难眠。更焦虑的是，我甚至开始怀疑自己的选择——“是不是真的不适合科研？”

但正是导师的一句话让我重新振作：“不怕笨，就怕不持续。”我开始调整策略：白天扎进系统梳理文献，把每个失败的实验数据整理成表格，分析变量之间的关联；晚上主动向师兄师姐请教，甚至跟着他们做实验到凌晨，观察每一个操作细节。慢慢地，我发现自己在配比控制上总存在0.5%的误差，这个“微小疏漏”竟是导致样品不成型的关键！

如果再遇到类似困境，我依然会坚持“把问题拆解到最小颗粒度”：先冷静复盘，用数据说话；再寻求团队帮助，避免单打独斗；最后给自己“阶段性小目标”，哪怕每天只解决一个细节，也比原地踏步更有意义。挫折是成长的“磨刀石”，而坚持，是唯一能划破黑暗的光。

【学习与工作】你是否参加了社团或其他学生组织？你认为社团和其他学生组织对你的成长和发展有什么帮助或者影响？你是如何平衡社团组织活动和学习之间的关系的？

我担任过班长、助理班主任、学生会新媒体负责人，还参与了多个创新创业团队。这些经历像一把钥匙，帮我打开了“多维成长”的门。

影响与帮助：

学生工作让我学会“换位思考”。作为班长，我曾因班级凝聚力不足而焦虑，但通过组织团建、倾听同学需求，逐渐理解了“领导力不是命令，而是服务”。

创新创业活动锻炼了“跨界整合能力”。在“启明传感”项目中，我需要协调机械、电子、材料等不同专业的成员，这让我学会用“对方能听懂的语言”沟通，也让我意识到“真正的创新往往诞生于学科交叉处”。

平衡之道：

“时间优先级”法则：把学习任务按“紧急-重要”四象限分类，确保每天留出固定时间专注学习（如晚自习）。

“碎片化利用”策略：课前翻看今日专业课内容，午休前整理实验数据，用“小块时间”填充“小任务”。

“团队协作”减负：在学生工作中，我常把任务拆解，让擅长不同领域的同学分工承担，自己则专注统筹与难点突破。

最重要的是，我始终记得：“所有经历都要服务于成长”。无论是熬夜处理数据，还是通宵改方案，我都会问自己：“这件事能让我学到什么？”答案明确了，便不会感到疲惫，反而充满动力。

【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？

获奖关键：

国家奖学金的取得是“学术、实践、品格三位一体”的结果：

学术为基：保持对知识的敬畏，坚持“笔记三遍法”（课堂记录、课后回看、考前总结），把碎片知识串联成网。

实践为翼：抓住每一个“把知识变现”的机会，比如科研、竞赛、社会实践，它们能让你从“知道”走向“做到”。

品格为魂：谦逊、坚韧、感恩。记得我曾因实验失败向前辈师兄师姐道歉，却得到鼓励说：“失败的实验经验，比看似完美的数据汇报更有价值。”这句话让我学会坦然面对不足。

给学弟学妹的建议：

1 “把目标拆解成‘可触摸的台阶’”：比如把“拿奖学金”拆解为“这周完成两篇文献阅读”“这门课程提升绩点0.1”。

2 “用‘成长型思维’看待挫折”：遇到困难时，不要问“我为什么不行”，而要问“我需要做什么才能行”。

3 “在团队中做‘发光体’，而非‘消耗者’”：主动承担别人不愿做的脏活累活，你的付出会被看见。

4 “保持对生活的热爱”：我曾因科研学业压力大而失眠，后来发现每天散步慢跑半小时、周末城市徒步，能让思维重新清晰。

最后，我想用荀子先生的话与大家共勉：“无冥冥之志者，无昭昭之明；无惛惛之事者，无赫赫之功。”成长就像烧制陶瓷，既要经得起1280℃的窑炉淬炼，也要守得住素胚描青的细致功夫。愿我们都能在时光窑变中，煅烧出属于自己的曜变天目盏。

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