



## 陈美

女，中共预备党员，  
药学院药学专业2021级本科生，2021年10月入学，  
目前担任药学2103班学习委员。

# 以奋斗为笔，书青春华章

## 明德为先，德艺双馨

2024年 南京市老龄办高龄独居老人  
走访志愿者

## 厚学为本，勤学为径

GPA3.735/4.00，专业排名 2/108  
(23-24 学年)  
2023年 校三好学生  
校特等奖学金2次、一等奖学金3次

## 沉毅为基，创新为翼

2024.5，全国大学生英语竞赛C类一  
等奖  
2024.5，《Molecules》刊物发表综述  
Solvent Tolerance Improvement of Lipases  
Enhanced Their Applications: State of the Art  
(核心期刊共同第一作者)

## 笃行为实，拼搏为智

2022年 南京工业大学药学院学生会  
优秀干事

## 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？

我觉得我在本科阶段面临的最大挑战就是大二下学期时繁忙课程、科研和生活的平衡。那段时间我常常会感觉到一种很强的紧迫感和无力感，似乎有许多事情要做，却一件也不想做。之前网上有一句话说焦虑的对立面是具体，后来当我停止想时间、计划和任务，而只是动手先开始做一件事情时，这种对未来的焦虑立刻荡然无存了。以后遇到类似的学习焦虑，我想我会让自己放松下来，再从容不迫地去应对每一个挑战。

**【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？

有，读书。读书能使我完全放松下来，消解一天的疲惫，使我觉得内心充盈自在。由于我的性格偏内向，我会更倾向于选择独处的方式补充能量而非向外社交。对于我而言无需过多平衡，兴趣爱好是学习之余放松心情、探索世界的方式之一，读书的时间完全是可以由自己控制的。

**【关于未来规划】**本科毕业后，读研、就业或出国，你会如何选择？你认为你应该为你的选择提前做好哪些准备？

我计划读研。首先我会夯实学业基础，认真学好每一门专业课，其次我会通过老师、网络、书籍等多种方式探索自己感兴趣的研究方向，最后在大学期间尽可能完整地参与一个科研项目，学习实验技能，了解未来研究生生活的大致情况，提前做好能力上和心理上的准备。

我大二时加入了院学生会，担任部门的部长。这是我第一次担任部门负责人这样重要的职位，在任职期间策划活动、准备物资、动员同学参与活动，其中遇到了很多困难，我就会和老师、同学沟通寻求帮助，也感谢老师和同学尽心尽力的帮助，我才能那么顺利地组织好每一个活动。有时候虽然很累但是积累了一些经验，锻炼了胆识、提升了我的表达能力以及组织领导的能力，变得更开朗大方，也结识了一些真诚的朋友。部门的活动我投入了很多的精力，但是该学习的时候我就是用该有的学习状态去投入学习，不会因为活动落下学习。活动和学习我都要妥善完成，及时沟通及时交流去找到学习、工作和生活的平衡点，没有顾此失彼。

作者：药学院 审核：学生工作处、药学院