



李欣瑶

女，中共预备党员，
食品与轻工学院食品质量
与安全专业 2021 级本科
生，2021 年 10 月入学，现
任食安 2101 班学习委员。

务实以致远，持恒终有成

明德为先，德艺双馨

2024 年 南京工业大学优秀学生干部

2023 年 大学生暑期社会实践活动先
进个人

2022 年 优秀团员

厚学为本，勤学为径

GPA3.31/4.00，专业排名 2/24（23-24
学年）

校特一等奖学金 1 次

沉毅为基，创新为翼

2023.7，省级大学生创新创业项目《酪
丁酸梭菌复合微生态制剂的制备及其在
农作物上的应用》立项（第一主持人）

2023.11，iGEM 国际基因工程机器大
赛金奖（排名第 3）

笃行为实，拼搏为智

2023 年 全国大学生“食品安全与营
养中国行”志愿服务形目三等奖

2022 年 校园文化活动积极分子

2021 年 南京工业大学“读周恩来原
著，写心得体会”征文大赛三等奖

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，最重要的能力之一是自主学习能力。大学与中学不同，学习方式更加自主，课程内容更深广，学生需要主动规划学习进度，独立解决问题。这种能力不仅对学业有帮助，也为未来的职业发展奠定基础。

在专业理论学习和综合能力提升之间，两者都重要，但综合能力的提升更为关键。专业理论知识是职业发展的基础，但综合能力决定了一个人能否在实践中有效运用这些知识。现代社会对人才的需求不仅限于专业知识，更注重综合素质。许多职业领域的知识更新迅速，只有具备较强的综合能力，才能适应变化并持续成长。

要平衡两者的关系，我认为需要做到：制定合理的学习计划，将专业学习与综合能力培养纳入日常规划，确保两者都能得到充分关注；注重实践与应用，通过实习、科研项目或竞赛，将专业知识应用于实际问题中，既能巩固理论知识，又能锻炼综合能力；反思与调整，定期评估自己的学习和发展情况，及时调整计划，确保专业学习和综合能力提升同步推进。总之，专业理论学习和综合能力提升相辅相成，只有两者兼顾，才能在大学期间全面发展，为未来打下坚实基础。

【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？

大学期间，我的兴趣爱好是写作，这一爱好不仅丰富了我的课余生活，也让我在“南工心理”新媒体运营中心担任推文部副部长期间得到了充分的锻炼和成长。在任职期间，我发表了二十余篇原创推文，这些推文涵盖了心理健康、校园生活、情感故事等多个主题，既传递了正能量，也让我在写作技巧和内容策划方面得到了显著提升。通过写作，我不仅提升了自己的表达能力，还学会了如何用文字打动人心，如何通过新媒体平台与读者产生共鸣。这一过程让我深刻体会到，写作不仅是记录生活的方式，更是一种与他人沟通、分享思想的桥梁。关于如何平衡兴趣爱好和学习生活，我认为关键在于合理规划时间和明确优先级。首先，认真学习并保证对专业知识的扎实掌握是大学生生活的核心任务。只有在学业上打下坚实的基础，才能为兴趣爱好的发展提供更多的空间和底气。因此，我会优先完成学习任务，确保课堂效率和作业质量。在此之外，我会充分利用课余时间和碎片化时间投入到写作中。例如，在课间休息时构思文章框架，在周末或假期进行

深度创作。这样既能放松身心，又能让兴趣爱好成为学习生活的有益补充。

作者：食品与轻工学院 审核：学生工作处、食品与轻工学院