



白若冰

男，中共党员，食品与轻工学院轻化工程专业2102级本科生，2021年9月入学，现任轻化2102班生活委员。

在接受平凡中，走向不平凡

明德为先，德艺双馨

2024年 南京工业大学优秀学生会干部
2022年 南京工业大学优秀学生干部

厚学为本，勤学为径

GPA3.69/4.00，专业排名 2/89（23-24学年）
2022年 国家励志奖学金
2022年 校三好学生
校一等奖学金2次、二等奖学金5次

沉毅为基，创新为翼

2023.11，第一届全国大学生化妆品创新大赛优秀奖（排名第3）
2024.6，第五届全国大学生绿色染整大赛二等奖（排名第3）
2023 江苏省第九届笔译杯三等奖

笃行为实，拼搏为智

2023年 南京工业大学第二十一届运动会 10x200 米接力赛第八名

倾心一席谈：

【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？

在大学期间，我确实有一些坚持了很久的兴趣爱好，比如阅读和跑步。这些爱好不仅丰富了我的生活，还帮助我保持了良好的身心状态。至于如何平衡兴趣爱好和学习生活，我有一些实用的方法：

1.制定合理的计划：我会提前规划好每天的时间，确保有足够的时间用于学习和兴趣爱好。比如，我会在早晨或晚上安排跑步时间，这样既能锻炼身体，又不会影响白天的学习。

2.利用碎片时间：在课间或等待的时间里，我会利用这些碎片时间进行阅读或思考。这样既能充分利用时间，又不会感到压力。

3.设定优先级：在考试或项目紧张的时候，我会适当减少兴趣爱好的时间，专注于学习。但在平时，我会确保每天都有一些时间做自己喜欢的事情，以保持生活的平衡。

4.结合兴趣与学习：有时候，我会尝试将兴趣爱好与学习结合起来。比如，通过阅读与专业相关的书籍，既能满足阅读的兴趣，又能提升专业知识。

如果没有特别的兴趣爱好，我会利用空闲时间尝试新事物，比如参加社团活动、学习新技能或与朋友交流。这样不仅能丰富大学生活，还能发现新的兴趣点。

【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？

1.时间管理不够精细：

不足：有时会因为临时任务打乱原有计划，导致效率下降。

改进：引入「时间块管理法」，将每天划分为多个专注时段，每个时段专注单一任务。使用番茄钟工具，25分钟专注+5分钟休息，提升时间利用率。

2.知识体系缺乏系统化：

不足：学习内容较为零散，未能形成完整的知识网络。

改进：建立「知识地图」，用思维导图梳理各科知识点及其关联。每周预留2小时进行知识复盘，将新学内容整合到知识体系中。

作者：食品与轻工学院 审核：学生工作处、食品与轻工学院