



李好奇

男，共青团员，城市建设学院给排水科学与工程专业 2022 级本科生，2022 年 9 月入学，现任给水 2202 班班长、给水 2402 班助理班主任。

星河浮桂棹 云路向天涯

明德为先，德艺双馨

2023 年 南京工业大学校园文化活动积极分子

2023 年 南京工业大学优秀学生干部

2024 年 南京工业大学优秀团员

2024 年 南京工业大学优秀学生干部

厚学为本，勤学为径

GPA3.89/4.00、专业排名 1/89 (23-24 学年)

2023 年 南京工业大学三好学生标兵

2023 年 国家励志奖学金

2024 年 南京工业大学三好学生标兵

校综合奖学金特等奖 2 次、校综合奖学金一等奖 2 次

沉毅为基，创新为翼

2024 年 第十七届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛港澳台及国际赛道铜奖 (排序第 3)

2024 年 “四洋杯”第七届全国大学生船舶能源与动力创新大赛 国家级一等奖 (排序第 2)

笃行为实，拼搏为智

2023 年 南京工业大学第一届小车竞速赛二等奖

2023 年 南京工业大学第十七届时钧班创建班级称号

2023 年 南京工业大学第七届“定班规，展班风”班级风采展示二等奖

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？

我认为进入大学以来需要培养的最重要的能力是自律与坚持，面对高中生活和学习方式向大学转变，我们的生活方式变得悠闲、学习任务变得轻松，要衔接好两者的转换，进入大学需要我们尽快适应新环境，在原来的学习方法上改善，但重要的是应该保持高中时期的坚持和自律状态；

综合能力培养包含专业理论学习等等多方面，专业理论学习如同培育主根系，通过精读教材 + MOOC 课程 + 实验室实践形成知识闭环；跨学科能力则是侧枝延伸，辅修第二专业或参加 TED 式跨界讲座；实践经验好比光合作用，每个寒暑假都要积累不同维度的“成长养分”；体能锻炼是重要的基础建设，每天 30 分钟运动既能保持精力续航，更能培养意志力肌肉；

面对信息过载的时代，要建立“知识过滤系统”，关注行业顶尖公众号，定期参加学术沙龙，在海量信息中筛选出真正有营养的知识。社交方面建议采用“15% 法则”：将 15% 的时间留给无效社交，把 85% 的精力聚焦在能带来成长价值的关系网。遇到挫折时，记住“成长型思维”的核心：不是“我失败了”，而是“我正在学习如何成功”。

【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？

大一进入学校后就积极报名加入校青年志愿者协会，紧接着进入创新实践中心，积极参与本中心以及其他中心组织的志愿服务活动，经过一年多与校青协以及创实的充分熟悉，在大一的最后我决定留下来继续在创实参加和组织活动，并经过自己的努力成为创新实践中心副部长，成为副部长后开始作为组织者组织校内志愿活动，在这个过程中，我不仅提升了自己的组织协调能力，还学会了如何更好地与团队成员沟通协作。

志愿服务，是我大学生活中最亮丽的色彩，它让我在奉献中成长，在付出中收获，未来，我将继续秉持志愿者精神，以更加饱满的热情和更加坚定的信念，在志愿服务的道路上不断前行，用自己的行动传递爱与温暖，为社会贡献更多的力量。

在平衡两者关系上，我每天先固定大块时间给学习（比如晚自习 7-10 点），这段时间雷打不动用来写作业或者复习，就像给手机充电一样

重要，社团活动则用碎片时间处理，比如课间 10 分钟回复群消息，午休半小时讨论活动流程，把任务拆成小块就不会觉得压力大。周末也是整合时间的好机会，可以花半天把社团经验和学习结合起来，如果发现社团占用太多学习时间，要学会及时刹车。比如连续两周熬夜准备活动导致作业质量下降，就暂停参与非核心事务，先保住学业。我明白真正的平衡不是平均分配时间，而是让社团成为学习的实践场，最后保持每周自我检查，像记账一样记录时间花在哪，及时调整分配方案。

作者：城市建设学院 审核：学生工作处、城市建设学院