

看！榜样在发光 | 薛倩：迎难而上，做时间的主人

在青春的赛道上

有人浑浑噩噩、碌碌无为

而她却与时间赛跑，每分每秒都在充实自己

让我们一起走近榜样薛倩



人物介绍：



薛倩，贵州工程应用技术学院生态工程学院 2022 级环境生态工程本科生。在 2022-2023 学年荣获国家励志奖学金；在 2023-2024 学年荣获国家奖学金；曾任生态工程学院学生会主席、大学生读书协会会长。在 2024 年度荣获“中国国际大学生创新大赛‘高教主赛道’”国家级铜奖、“建行杯”中国国际大学生创新大赛“高教主赛道”省级金奖、“挑战杯”中国大学生创业计划大赛省级三等奖、第六届全国市政环境 AI+创新实践能力大赛西部赛区虚仿赛三等奖等奖项、贵工程环境保护知识微课比赛一等奖、贵工程大学生实验技能比赛二等奖、贵工程计算机办公软件技能大赛三等奖、贵工程大学生思政课大赛三等奖等奖项；个人被评选为贵州工程应用技术学院暑期“三下乡”优秀实践者；已通过全国大学英语四级考试，并已取得计算机二级、普通话二

级甲等证书。



采访现场：



记者：在学习与学生会工作的双重压力下，你是如何保持高

效并取得优异成绩的？

薛倩：首先，我会提前制定详细的计划，把每天的学习任务和学生会工作安排清楚，按照重要性和紧急程度排序。比如，上课时间全神贯注学习，课余时间集中精力处理学生会事务。同时，我会利用碎片化时间，提前将下一周可能会涉及到的学习任务做一个规划，这样可以提前避免很多时间浪费，另外，合理分配精力也很关键，状态好的时候做复杂的任务，累了就处理一些简单事务。

记者：作为国家奖学金获得者，回顾学习历程，你觉得最重要的学习方法是什么？

薛倩：我觉得最重要的是培养个人的学习习惯，不能孤立地学习知识点。我有一个习惯，就是一周我会专门抽出一个时间段，总结这一周所有课程的内容，而学习过程中做的总结内容，便是期末复习时的宝贵资料，又为期末的复习知识点整理节省了一大部分的时间。此外，这样做还可以提前了解下一周的学习任务和学习章节，从而可以更合理的安排时间去高效地完成作业。

记者：在你参与过的众多学生会工作和学习经历中，有没有遇到过特别困难的挑战？你是如何克服的？

薛倩：当然有，一个人的力量有限，当我一个人完成不了时，我会做一个工作任务分工表，要求各部门协作，大家一起完成。另外，无论是学习和工作，我认为将时间利用最大化是最为关键的，只要你足够明确每一个时间段要怎么做，一切的困难都会迎刃而解，突然的变化也会来得及应对。

与薛倩同学的对话虽已结束，但她带给我们的启示会让我们

不断挖掘自身潜力，在学习、工作和生活中，积极担当时代责任，
让青春在逐梦路上绽放出更加耀眼的光彩，续写属于青春的无限可能！

文字|卢明毅

图片|陈先艳

采访|顾悦

责编|邓琳琼