

薪火燎原 勇者登峰 2024 年国家奖学金学生风采特辑
第四期

高山巍峨，勇者无畏；

长路漫漫，志士笃行。

有那样一群人，

他们胸怀理想，脚步坚定，

用无数个晨昏的耕耘，

书写辉煌、铸就梦想。

他们是 2024 年

研究生国家奖学金获得者，

让我们追随他们的光芒，

汲取奋进的力量，

在新时代的征程上，

锚定航向、砥砺前行，

谱写青春华章。

关却卓玛

“行己所爱，
爱己所行”



女，1993年5月，藏族
青海同仁人
青海大学医学院2022级内科学专业博士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文4篇
2024年获得二等学业奖学金
2023年获得一等学业奖学金
2022年获得一等学业奖学金

自我评价

作为一名内科学博士研究生，我始终保持主动学习的态度，具备了系统的专业知识和扎实的科研素养，力求通过科学研究反哺临床需求。面对挑战时，我展现出良好的抗压能力和灵活应变素质，能够高效完成阶段性目标。未来我将继续深化专业能力，探索创新性解决方案，为推动医学发展注入科研工作者的专业力量。

小研采访

在专业学习上有什么经验？

构建系统知识框架，注重理论与实践结合，保持持续探索的热情与解决问题的使命感。

李红艳

“别改天，别下次，
别以后，就现在”



女，1995年6月，汉族
甘肃崇信人，中共党员
青海大学农林科学院2022级作物遗传育种专业博士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文2篇

发表北大核心期刊论文1篇

荣获青海省青稞遗传育种重点实验室年度先进组长

2024年获得二等学业奖学金

2023年获得三等学业奖学金

自我评价

在科研上，我态度严谨，能独立开展相关实验，并积极参与学术交流。未来将继续努力，为专业领域提供更具价值的学术成果。

小研采访

学习过程中你是怎么提升自己的专注度的？

设定明确目标，将大任务分解为小步骤，设定短期目标，保持方向感；关闭无关应用，创造安静无干扰的学习环境；适当休息，避免疲劳，保持精力充沛。

房国楠

“道阻且长，
行则将至”



女，1994年3月，汉族

安徽蚌埠人

青海大学农林科学院 2022 级作物遗传育种专业博士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 3 篇

2024 年获得二等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

2022 年获得一等学业奖学金

自我评价

在个人品质方面，我始终秉持着诚实守信、勤奋好学、勇于创新的原则。我深知，作为一名博士研究生，不仅要有扎实的专业知识与科研能力，更要有良好的道德品质与团队合作精神。在过去的两年里，我始终以高标准要求自己，努力成为一名德智体美劳全面发展的新时代博士生。我坚信自己的选择与能力，并期待在未来的学术道路上继续发光发热。

小研采访

在科研遇到困难的时候，你是如何面对并调整自己的心态？

当我的科研遇到困难的时候，我会自己复盘问题出在了哪，看自己是否能解决，如果自己解决不了，我会主动找导师和同门师兄师姐，请教他们之前是否也遇到过类似问题，大家讨论一下怎么解决这个问题。如果实在当下解决不了，我会选择休息半天，运动两小时，出身汗，吃顿好的，第二天再想办法解决。

张申

“脚踏实地，
方能行稳致远”



男，2000年2月，汉族

河南商丘人，共青团员

青海大学机械工程学院2022级机械设计及理论专业硕士研究生

所获荣誉

发表北大核心期刊论文2篇

以第三作者获国家发明专利公开2项

荣获第十六届“高教杯”国赛机械类轻量化设计三等奖

荣获第十七届“高教杯”国赛机械类轻量化设计二等奖

荣获第三届全国高校国产软件应用与设计创新大赛 CAE 赛道国赛二等奖

2024年获得二等学业奖学金

2023年获得一等学业奖学金

2022年获得一等学业奖学金

自我评价

自己对机械领域充满热忱。自入学以来，始终以高标准要求自己，思想上坚定追求社会价值，立志通过专业所长回馈社会。这种责任感贯穿于日常学习与科研中，在导师指导下，将课程学习与科研紧密结合，目前已发表两篇核心期刊论文、申请并公开发明专利两项。生活中注重时间管理与身心健康，坚持每日运动阅读，保持高效学习状态。

小研采访

在科研遇到困难的时候，你是如何面对并调整自己的心态？

在科研受阻时，我会先接受“卡壳是常态”，避免过度焦虑。将大问题拆解为小目标，并通过阅读文献、查找相关视频进行初步学习，在此基础上与导师进行讨论寻求灵感。

马桂兰

“事者，生于虑，
成于务，失于傲。”



女，1998年3月，回族
青海门源人，共青团员
青海大学农牧学院

2022级食品加工与安全专业硕士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文1篇

发表北大核心期刊论文1篇

发表CSCD期刊论文1篇

2024年获得一等学业奖学金

2023年获得三等学业奖学金

自我评价

在学术科研上，以第一作者发表论文3篇。我注重团队协作与沟通，坚持规律作息与运动，保持积极心态，与课题组和班级同学友好相处，尊敬师长，乐于奉献。我积极参与志愿服务活动，曾参与青海大学农牧学院迎新工作志愿服务。未来，我将努力学习，不断完善自我，为社会贡献自己的一份力量。

小研采访

你认为有效的时间管理对学习有何影响？

有效的时间管理是学术成果和个人成长的基石。尤其在研究生阶段，面对科研、课程、实践和生活的多重压力，科学规划时间不仅能提升效率，更能帮助你在竞争中脱颖而出。时间管理可以提升效率，避免“伪努力”，可以缓解焦虑，增强掌控感，还可以平衡“输入”与“输出，因此时间管理不仅是“效率工具”，更是科研思维和职业素养的体现。

王国邦

“贵在坚持，唯在坚持，
成在坚持”



男，2000年11月，汉族
青海海东人，中共预备党员
青海农林科学院2022级作物遗传育种专业硕士研究生

所获荣誉

发表中文核心期刊论文1篇
2023年获得一等学业奖学金
2024年获得三等学业奖学金

自我评价

作为一名作物育种专业的研究生，我致力于在作物育种领域深耕细作。在专业学习上，我系统掌握了作物遗传育种的理论知识，能熟练运用各类育种技术与方法。科研实践中，我积极参与项目，独立完成部分研究任务，具备一定的问题解决能力。性格上我严谨细致、富有责任心，乐于与团队成员交流合作。我期待在作物育种道路上不断探索，为行业发展贡献力量。

小研采访

在专业学习上有什么学习经验？

主要靠三招：一是每天必看学习强国，通过各类科普小视频，学习生活小技能，阅读人民日报的文章，观看国内各大平台新闻；二是观看bilibili平台上优秀UP主记录视频，了解世界，拓宽自己的知识面。

吴雪

“身披裂痕向光而徙，
且驻且行自成春光”



女，1998年12月，汉族
青海西宁人，共青团员
青海大学临床医学院2022级内科学心血管病专业硕士研究生

所获荣誉

发表中文核心期刊论文1篇
发表省级核心期刊论文1篇
以第二作者获国家发明专利授权2项
2023年获得三等学业奖学金
2022年获得一等学业奖学金

自我评价

展望未来，“科研报国”的理念如同一座明亮的灯塔，将继续照亮我前行的道路。我将怀揣着对科研的热忱与对国家、对人民的责任感，无畏艰难险阻，在心血管疾病防控的广阔天地中奋勇探索。每一次的尝试、每一回的钻研，都承载着我对创新路径的渴望。我坚信，在不断探索的道路上，定能为心血管疾病防控带来新的曙光。

小研采访

在科研遇到困难的时候，你是如何面对并调整自己的心态？

解决焦虑的最好方式就是具体。认真分析目前存在的问题，通过文献复盘或二次文献查新寻找交叉灵感；并且积极与导师进行沟通，用更加专业的视角打破思维定势；最后，坦然的接纳不确定性和自我的有限性。

查春雷

“愿作长夜拓星者，
甘为真理摆渡人”



男，1999年1月，汉族
河南周口人，中共预备党员
青海大学地质工程学院2022级矿产普查与勘探专业硕士研究生

所获荣誉

发表中文核心期刊论文3篇
2024年获得三等学业奖学金
2023年获得三等学业奖学金

自我评价

学习上专注学科前沿，围绕环境地球化学开展研究，实践上多次参与导师项目，并在一些研究中起到核心作用。

小研采访

在专业学习上有什么学习经验？

我认为在专业学习上善于总结是非常重要的，在课堂上归纳老师所讲的重点知识点，在科研上凝练文献要点、总结试验的成功或失败，将会对之后的学习和科研带来便利。

李昌业

“求人不如求己”



女，1998年12月，汉族
青海西宁人，中共党员
青海大学生态环境工程学院2022级生态学专业硕士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文1篇
2024年获得二等学业奖学金
2023年获得一等学业奖学金
2022年获得一等学业奖学金

自我评价

为人处世和善热情，与同学关系融洽，并积极参与各项活动，在担任班委期间，热情为同学们服务。在研究生阶段所获颇丰，从学业、科研工作，到个人综合素质，都得到了充分的锻炼，是充实且有意义的三年。相信这些经历和积累会成为我今后人生道路上的宝贵财富。

小研采访

你认为有效的时间管理对学习有何影响？

帮助我更充分利用学习时间，提高学习效率，合理安排休息时间，避免学习效果下降；按照计划做事，增强自律和坚持力。

李一鸣

“行于未知，
成于无畏”



男，1997年11月，汉族
广东陆丰人，共青团员
青海大学临床医学院2022级普通外科学硕士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文1篇
以第三发明人参与“MFP手术训练模拟器”专利的研究设计
参与省级课题研究
2021年获得一等学业奖学金

自我评价

在学习上，我勤奋刻苦，善于制定计划并严格执行，能够高效管理时间，遇到问题时主动寻求解决方案，不断提升专业知识和技能。在生活中，我注重平衡工作与休息，保持健康的生活习惯，积极参与社交活动，与人为善，乐于助人，努力营造和谐的人际关系。总体而言，我追求全面发展，注重内在修养与外在实践的有机结合，力求在思想、学习和生活中不断进步。

小研采访

你会通过什么方式拓展知识储备？

广泛阅读书籍、期刊、文章，涵盖不同领域，包括专业知识和跨学科内容，保持对世界的好奇心。利用网络课程、公开课、讲座等资源，学习新技能或深入了解某一领域。将所学知识应用到实际生活中，通过实践检验并总结经验，形成自己的见解。与不同背景的人交流，参与讨论或加入学习社群，从他人的观点中汲取灵感。通过新闻、微博、小红书、研究报告等渠道，了解行业趋势和最新研究成果，保持与时俱进。制定学习计划，明确短期和长期目标，确保学习有方向性和持续性。

董环环

“每个人的路不同，
守好自己的节奏”



女，1999年7月，汉族
甘肃平凉人，中共党员
青海大学生态环境与工程学院2022级生态学专业硕士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文2篇

2024年获得一等学业奖学金

2022年获得三等学业奖学金

自我评价

我始终保持勤奋刻苦的态度，努力提升自己的专业素养和科研能力。注重培养健康的生活方式和良好的生活习惯，努力保持身心健康。也积极参与各类文体活动，丰富自己的课余生活，提升自己的综合素质。积极投身于各类实践活动，多次参与党组织的活动，做好一名中共党员的榜样力量。

小研采访

你是如何处理学术上的不确定性和复杂性的？

1. 接受不确定性和复杂性：在学术研究中，不确定性是常态。我学会了接受这种不确定性，并将其视为探索新知识的机会。

2. 广泛查阅文献：当遇到不确定的问题时，我会广泛查阅相关文献，寻找前人是否遇到过类似问题以及他们是如何解决的。通过阅读最新的研究论文和综述文章，我可以获取新的思路和方法。例如，在研究高寒草甸植物物候时，我发现某些植物的开花时间与预期模型不一致。通过查阅相关文献，我了解到这可能是由于气候变化或土壤微生物活动的影响，从而为后续研究提供了新的方向。

3. 与导师和同行交流：我非常重视与导师和同行的交流。他们丰富的经验和专业知识往往能为我提供宝贵的建议。

罗光杨

“路是自己走的”



男，1997年11月，汉族
贵州遵义怀仁人，共青团员
青海大学财经学院2022级产业经济学专业硕士研究生

所获荣誉

发表SCI期刊论文1篇
2024年获得一等学业奖学金

自我评价

本人始终恪守学术诚信，秉持严谨治学态度，在专业领域系统学习理论知识，积极参与课堂研讨，高效完成课业任务，并通过课外拓展深化专业认知。科研实践方面，参与省级科研项目3项，参加领域内高水平学术会议5次，以第一作者发表SCI论文1篇，形成独立设计课题、分析数据及撰写成果的完整科研能力。担任过研究生助教、助管，参与大型考试考务工作，累计服务师生300余人次，在协调多方需求过程中显著提升组织协调与跨领域沟通能力。兼具扎实的学术素养与实践经验，能够有机结合理论方法与现实需求开展创新性研究。

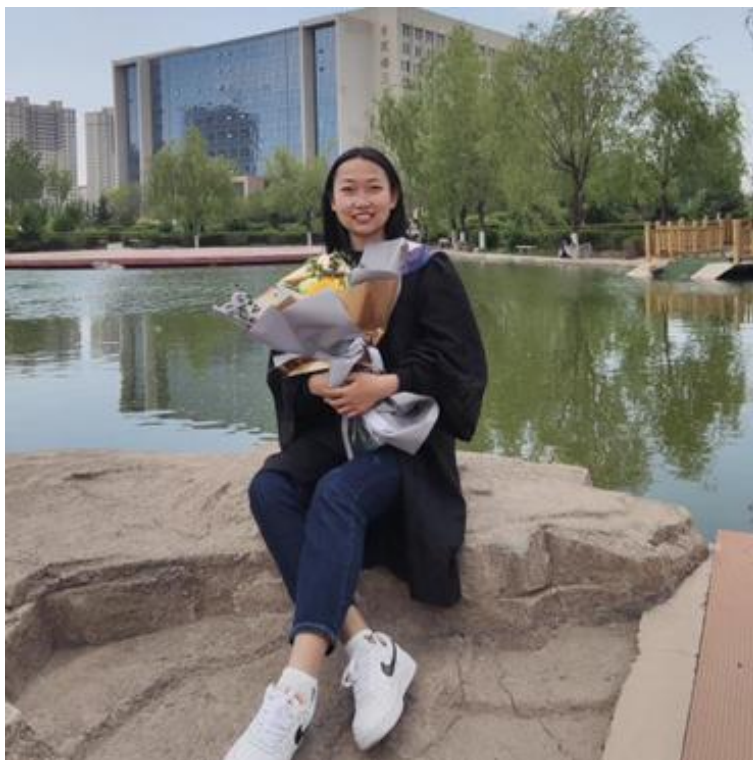
小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的？

每天用手机备忘录列待办清单，避免遗忘，按紧急性、重要性排序。上课日按课表划出固定自习时段，周末半天弹性时间处理杂事。关键是把刷短视频换成听知识播客，排队时背单词等，晚上洗漱时复盘当天知识点。

乔蕾

“万里长江横渡，
极目楚天舒”



女，1999年2月，汉族
内蒙古呼和浩特人，中共党员
青海大学财经学院2020级会计学专业硕士研究生

所获荣誉

2023年获得一等学业奖学金

2022年获得一等学业奖学金

自我评价

在学习上，我勤奋刻苦，拼搏进取，始终保持端正、谦虚的学习态度，踏踏实实努力提升自己的专业知识与学术水平。在社会实践方面，曾任研究生会学术部部长，参与过资助育人文化节知识竞赛、第一届“迎新杯”研究生男子篮球赛等活动，参与主持了青海大学“棠梨杯”辩论赛的相关工作。

小研采访

你有什么专业上的学习经验可以分享？

个人认为专业学习要丰富学习渠道，针对薄弱环节逐一攻克，更重要的是对一门科目的内容要心中有数，在心里列大纲，学到具体章节可以清楚所学内容属于哪一大知识点的统摄，另外可以适当记背知识点，前面的知识点掌握较好时可以迅速连接后面的知识点。

炽热初心点燃青春火炬，
跋涉与荣光始终同向而行。

他们的足迹在此刻铭印，
他们的征途正向着朝阳延伸。

愿这些光芒穿透迷雾，
为每颗求知心灵点亮灯塔微光。

此刻我们仰望的每束光芒，
都是未来时代的璀璨序章。
终有一日当万千星子交汇，
必将筑就浩瀚的银河天幕，
见证生生不息的文明长歌。