

学榜样精神 | 破茧逐光 灼灼其华 2024 年国家奖学金获奖学生 风采特辑 第一期

千帆竞发，逐浪者先；
百舸争流，奋楫者胜。
有这样一群人，
他们心向朝阳，步履铿锵，
以无数个日夜的坚守，
收获荣耀、收获成长。
他们是 2024 年
博士研究生国家奖学金获得者，
让我们循着他们的足迹，
学习他们的经验，
于新时代的浪潮中，
锚定目标、勇毅前行，
挥洒青春热血，
铸就灿烂辉煌。

石晖琴

“根深才能叶茂，本固方可枝荣。”



女，1996 年 6 月，汉族
青海西宁人，共青团员

青海大学农林科学院作物栽培学与耕作学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获得一等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

2022 年获得二等学业奖学金

国家励志奖学金

入选首批“中国科协青年人才托举工程博士生专项计划”项目

发表 SCI 论文 7 篇、中文核心期刊论文 2 篇

以第二作者获国家发明专利授权 1 项、以第六作者获国家发明专利授权 3 项

自我评价

在学习与实践方面，我具有科研学习及科研探索的热情，具备自主学习和解决问题的能力。在科研工作中碰到困惑时，善于与他人沟通，高效地解决相关困难及问题。同时，我具备科研工作的毅力，能够客观理性的面对科研中的失败，善于从失败中总结经验并实现创新。

小研采访

你是如何处理学术上的不确定性和复杂性的？

我主要通过抓住主要矛盾的方式来处理学术中的不确定性和复杂性。科研问题具有系统性，在深入探究时经常会感觉各种问题剪不断，理还乱。因此需要通过“降维”的方式省去不太重要的问题，同时抓住“痛点”问题进行深究。

向雪梅

“不以物喜，不以己悲”



女，1996 年 9 月，汉族

青海西宁人，中共党员

青海大学畜牧兽医科学院草学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获得一等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

2022 年获得三等学业奖学金

入选“中国科协青年人才托举工程博士生专项计划”项目

发表 SCI 论文 6 篇，中文核心期刊论文 4 篇

自我评价

学习上，我目标清晰、规划严谨，专业成绩稳居年级前 10%，连续三年获得学业奖学金。为强化综合素质，我主动拓展跨学科视野，通过在线课程系统学习数据分析技能。

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？

遇到科研难题时，我习惯先拆解问题，把大目标分成小步骤逐个攻克，减少压力；接着主动找导师或同学讨论，跳出固有思路找突破口。也会通过和朋友倾诉适当释放自己的压力。

王倩

“凡心所向，素履以往”



女，1997 年 9 月，汉族

青海西宁人，共青团员

青海大学临床医学院内科学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获得一等学业奖学金

2023 年获得三等学业奖学金

2022 年获得三等学业奖学金
发表 SCI 论文 1 篇
第二作者获国家发明专利授权 2 项

小研采访

学习过程中你是怎么提升自己的专注度的？

首先是制定明确的目标和计划。在每一个学习阶段列出所需要完成的长期目标，然后将其划分为每日的具体目标，每天早上列出当天的具体任务，明确优先级，高效利用每日时间逐步完成。其次，创造适合的学习环境。选择图书馆或安静的办公室，减少外界干扰；保持工作区域整洁，避免杂物分散注意力；在学习期间关闭手机和社交媒体的通知，减少干扰。最后，保持身心健康。规律作息，避免熬夜；适度运动，帮助缓解压力和提高专注力。

关璐

“越努力，越幸运”



女，1995 年 6 月，汉族
陕西西安人，中共党员
青海大学临床医学院内科学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获得一等学业奖学金
2023 年获得二等学业奖学金
2022 年获得三等学业奖学金
入选“中国科协青年人才托举工程博士生专项计划”项目
发表 SCI 论文 2 篇，中文核心期刊论文 1 篇

小研采访

1. 你是如何找到自己研究方向灵感和动力的？

仔细阅读该领域的高分 SCI 文章，多读顶刊的综述，常常能在其中找到新的研究方向和未解决的问题。积极参与相关领域的学术会议，对目前的进展和难点进行学习和交流。此外，根据自己的兴趣可以看微信公众号的推送。研究方向必须是自己感兴趣的，只有真正的喜欢才能长久地坚持。

2.你是在学习、生活中协调时间的？

制定详细的月目标，周目标，按照计划严格实行，要在工作日保证足够的睡眠，集中注意力学习和做科研，要有效率而不是时间堆积。适当留取闲暇时间培养自己的兴趣爱好，有助于缓解紧张的情绪，促进个人成长。

宋江琴

“向下扎根，向上生长”



女，1995 年 8 月，汉族

四川乐山人，中共预备党员

青海大学畜牧兽医科学院草学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获得三等学业奖学金

2023 年获得三等学业奖学金

2022 年获得三等学业奖学金

国家励志奖学金

第四届“交行杯”青海省大学生创新创业大赛三等奖

发表 SCI 论文 3 篇

自我评价

在学习上，我始终保持着高度的求知欲和进取心，通过努力，我成功发表了相关学术论文，这不仅提升了我的专业能力，也让我更加明确了未来的努力方向。

小研采访

你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

平时会在微信上关注很多与自己研究领域相关的公众号，这些公众号会不时发布目前研究领域最前沿的观点和内容，在睡前或者饭后阅览相关文章，当遇到感兴趣的文章时，会把文献找出来重点研读。

张莉君

“今日事，今日毕”



女，1996年2月，汉族
中共党员，青海海东人
青海大学畜牧兽医科学院22级草学博士研究生

所获荣誉

2024年获得二等学业奖学金

2023年获得二等学业奖学金

2022年获得二等学业奖学金

发表SCI论文4篇

参编英文著作1部

自我评价

在博士阶段，我始终以严谨的学术态度投入学习和科研工作。科研实践中，我深度参与三江源区紫菀属植物抗性机制研究、黑土滩修复等项目，积累了丰富的野外调查与数据分析经验，熟练掌握退化草地生态修复技术。

小研采访

你认为有效的时间管理对学习有何影响？

我认为有效的时间管理对学习有着至关重要的影响，它不仅能提高学习效率，还能减少压力，使学习过程更加有条理。具体来说，我认为它主要有以下几点影响：

提升学习效率：合理安排学习时间，可以避免盲目和低效的学习，使每一分钟都发挥最大价值。

优化精力分配：能够将最有精力的时间段用来处理最重要或最困难的任务，提高学习和科研的质量。

增强自律性和成就感：良好的时间管理习惯能够让人更有条理和自律，每天按计划完成任务，也能增强成就感和自信心。

张敏

“瞄准月亮，即使失败，也能落在星辰之间”



女，1996年5月，汉族

甘肃庆阳人，中共党员

青海大学畜牧兽医科学院草学专业2022级博士研究生

所获荣誉

2024年获得二等学业奖学金

2023年获得三等学业奖学金

2022年获得二等学业奖学金

发表SCI论文3篇，中文核心期刊论文1篇

小研采访

1.学习过程中如何提高自己的专注度？

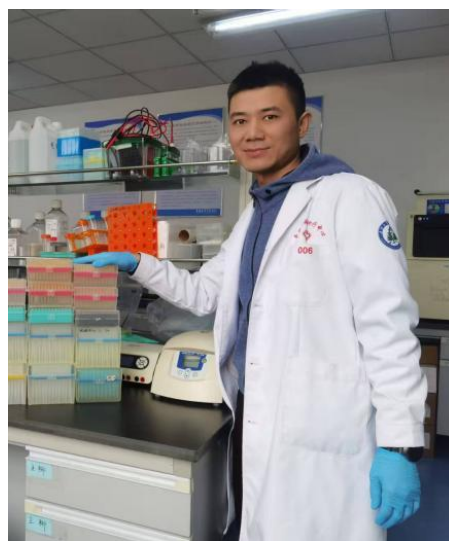
我一般都是分段式学习，不会将各种任务堆积在一起。我会在每个时段内集中精力完成某项学习或工作任务，在学习和工作过程中会关闭社交媒体通知，营造一个安静的学习环境。

2.如何在学习和生活中协调时间？

我会将学术、休息与生活琐事合理分配。优先处理重要紧迫的任务，休息和娱乐时间也不可或缺，如果只专注于学习会导致过度疲劳，反而影响学习。

石静

“没有奇迹，只有努力的轨迹；没有运气，只有坚持的勇气”



男，1989 年 12 月，汉族

湖南邵阳人，中共党员

青海大学临床医学院肿瘤学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

参与导师多项国家及省自然科学基金项目

发表 SCI 论文 1 篇

自我评价

在学习上，我勤奋刻苦，具备扎实的专业理论基础和较强的科研能力。在社会实践上，我积极参加学校和学院组织的各项活动，热心为同学们服务；也多次参与志愿服务活动，利用所学知识服务社会，在实践中锻炼自己，提升自身的社会责任感和实践能力。

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？

我会积极查阅文献，寻找可能的解决方案，并与导师、同学讨论，集思广益。同时注重调整心态，告诉自己科研本身就是一个不断试错和突破的过程，困难是

常态，保持耐心和信心至关重要。此外，我会适当放松，通过运动或兴趣爱好缓解压力，以更积极的心态重新投入研究。每一次克服困难，都是一次成长的机会。

刘玲玲

“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”



女，1995 年 10 月，汉族
甘肃天水人，中共党员
青海大学畜牧兽医科学院草学专业 2022 级博士研究生

所获荣誉

2024 年获二等学业奖学金
2023 年获三等学业奖学金
2022 年获二等学业奖学金
发表 SCI 论文 2 篇，北大核心期刊论文 1 篇

自我评价

在学习方面，我系统学习草学及相关交叉学科的专业知识，成绩优异；积极参与导师的科研项目，聚焦于燕麦抗倒伏、牧草种质资源创新等前沿课题。面对科研难题，我勇于探索、敢于创新，主动查阅大量国内外文献资料，不仅提高了独自解决问题的能力，也培养了创新思维。

小研采访

你认为有效的时间管理对学习有何影响？

有效的时间管理不仅能提高学习效率和质量，还能增强学习动力，培养良好的学习习惯，提高学习的灵活性和适应性。因此，掌握科学的时间管理方法，能更好地实现学习目标。

吴瑞

“每一次努力，都是靠近梦想的一步”



女，1996年6月，汉族

青海海东人，群众

青海大学畜牧兽医科学院草学专业2022级博士研究生

所获荣誉

2024年获得学业二等奖学金

2023年获得学业一等奖学金

2022年获得学业一等奖学金

发表SCI论文2篇，CSCD论文1篇

小研采访

1.在专业学习上有什么经验？

作为一名草学专业的博士，首先要学会深度阅读与批判性思维，通过大量阅读文献定位核心论点和研究不足，为自己的研究课题找到切入点和创新点。其次，将理论与实践相结合，积极参与田间和实验室工作。最后，需要建立良好的师生关系与同学关系，在与导师和同学的交流中激发思维碰撞。

2.你是如何找到自己研究方向的灵感和动力的？

我从硕士期间开展牧草栽培与育种方向的研究，加上博士期间通过广泛阅读与深入思考后我发现牧草分子育种领域存在广阔的前景，并且对基础研究兴趣深厚，因此选择了目前的研究方向。

这些优秀学子用行动证明，
努力与梦想从不遥远。
他们的故事在这里讲述，
但他们的未来仍在续写。
愿这份风采化作种子，
在每位同学心中生根发芽。

相信在不久的将来，
会有更多闪耀的新星，
共同照亮这个充满希望的时代。