

接榜样火炬星河璀璨 榜样如炬 2024 年国家奖学金学生风采特辑
第二期

星河璀璨，榜样如炬；

青春浩荡，奋楫者先。

他们以责任为帆，

在学海中劈波斩浪；

他们以奋进为笔，

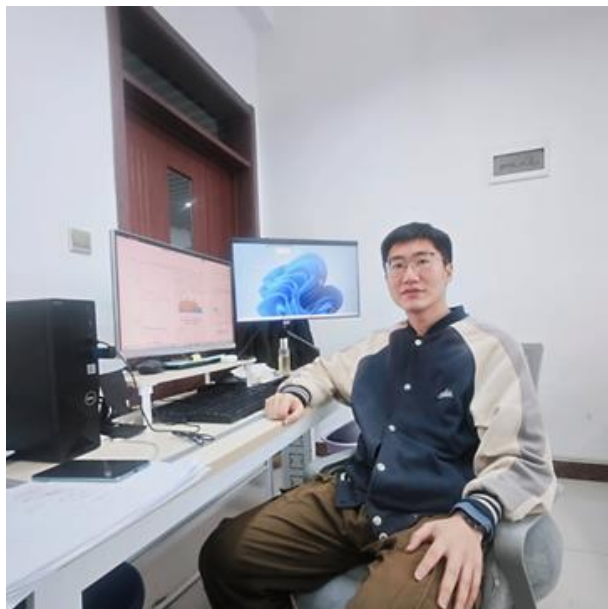
在岁月里书写华章。

每一份坚持都是对卓越的注解；

每一步攀登都是对梦想的致敬。

杨昶兴

苦尽甘来，否极还泰



男，2000 年 6 月，汉族

四川宜宾人，共青团员

青海大学能源与电气工程学院

2022 级电气工程专业硕士研究生

所获荣誉

- ◆以第一作者发表 SCI/EI 期刊论文 3 篇
- ◆荣获第六届国际电气与能源大会优秀论文
- ◆获得国家发明专利授权 2 项
- ◆重点参与相关方向的横向/纵向课题 6 项

◆ 2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2023 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

在科研学习方面，我一直以来认真钻研，学以致用，参与多项课题研究，基于课题以第一作者发表 SCI 论文 1 篇，EI 论文 2 篇，获国家发明专利授权 2 项，多次荣获学业奖学金。

小研采访

你是如何找到自己研究方向的灵感和动力的？

我觉得重点就是多读、多记、多反思，广泛涉猎最

新发表的高水平论文，把日常学习里冒出来的疑问，还有研读论文时察觉到的可优化之处，都详实记录下来，定期复盘记录的内容，深入思考，并与同门师友讨论。

周娟仿

目有山川繁星 心怀热爱与光明



女，2001 年 4 月，汉族

中共党员，陕西汉中人

青海大学化工学院

2022 级应用化学专业硕士研究生

所获荣誉

◆以第一作者发表 SCI 期刊论文 3 篇

◆参与申请专利 2 项

◆参与科研项目 2 项

◆2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2024 年获得二等学业奖学金

◆ 2023 年获得一等学业奖学金

◆ 2022 年获得三等学业奖学金

◆ 荣获“青海大学优秀团干部”称号

自我评价

在学习上，上课态度端正，目标明确，同时注重多方知识扩展，提高自身思想文化素质。此外，在闲暇时间，我还会学习国画或培养其他兴趣爱好，不断充实自己的生活。无论遇到什么样的困难都不会轻言放弃，因为我始终相信只有自己心怀热爱与光明，一直坚持心中所念，才能克服一切困难。

小研采访

在日常生活和学习中你怎样保持高度专注力的？

在日常生活中我会刻意去训练自己的专注力，首先从自己喜欢的事情做起，不断增加专注时间，经过不断的训练，自己的定力就会越来越强。同时，每天起床后，不会第一时间就玩手机，尽量减少外在因素干扰。此外，我还会训练自己在嘈杂环境中的抗干扰能力。有时我还会采用自我暗示和延迟满足的方法。

王士如

志之所趋，无远勿届

穷山巨海，不能限也



男，2000 年 9 月，汉族

甘肃靖远人，中共党员

青海大学地质工程学院

2022 级测绘工程专业硕士研究生

所获荣誉

◆以第一作者发表 SCI 期刊论文 2 篇

◆2024 年获得研究生国家奖学金

◆2024 年获得一等学业奖学金

◆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

读研期间，我在导师与同学的帮助下，在各方面都取得了一定进展。特别在学习方面，勤奋刻苦、认真踏实，注重理论与实践结合，积极参与课题研究与学术交流。

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？

首先要保持积极乐观的态度，遇到困难，我会提醒自己，科研本身就是一个不断探索和解决问题的过程，困难和挫折是不可避免的，克服这些挑战能够让自己更进一步。同时，我也会主动向导师和同学沟通，分享困惑和问题，倾听他人的建议和经验，总结经验教训。

陈思敏

追风赶月莫停留 平芜尽处是春山



女，1996 年 7 月，汉族

广东茂名人，共青团员

青海大学临床医学院

2022 级外科学专业硕士研究生

所获荣誉

- ◆ 发表 SCI 期刊论文 1 篇
- ◆ 荣获第八届“精英杯”技能竞赛三等奖
- ◆ 2024 年获得研究生国家奖学金
- ◆ 2024 年获得一等学业奖学金

◆ 2023 年获得三等学业奖学金

◆ 2022 年获得二等学业奖学金

自我评价

在学习方面，我始终将学业视为大学阶段的首要任务，保持良好的专业成绩，能广泛阅读文献、参与科里的教学查房、病例讨论；在学术研讨上，在导师带领下刻苦学习统计学等软件，并发表 SCI 期刊论文。

小研采访

在科研遇到困难时，如何面对并调整心态？

在遇到困难的时候，一般采取适当的室外活动放松心情，如游泳。除此之外约上几名好友谈心。同时会自我消化，多想积极的事情，调整好心态。

邵申林

此心光明，亦复何言



男，1998 年 7 月，土家族

贵州思南人，中共预备党员

青海大学马克思主义学院

2022 级马克思主义基本原理专业硕士研究生

所获荣誉

◆ 发表中文核心期刊论文 1 篇

◆ 发表 CSSCI 扩展期刊论文 1 篇

◆ 编译合著《核心社会学思想家》第 20 章

◆ 荣获第十八届全国民族理论研究生学术研讨会二等奖

◆ 荣获第十届民族(地区)高校马克思主义理论学科研究生论坛三等奖

◆ 2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2023 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

在思想层面积极向党组织靠拢，以党员标准严格要求自身，注重锤炼党性修养。作为一名马克思主义理论专业学生，始终以“学马、信马、用马”为成长准则，注重理论与实践的双向贯通。

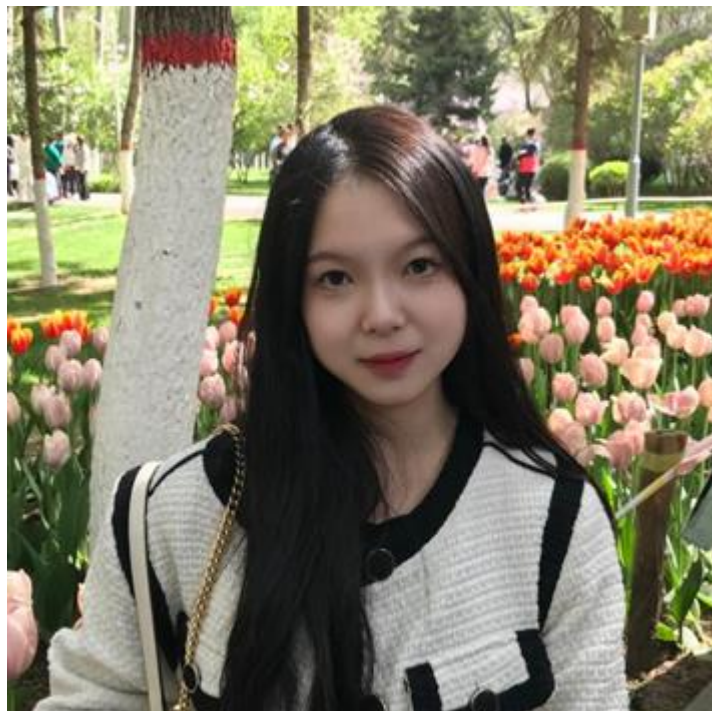
小研采访

在专业学习上有什么学习经验？

在专业学习上，要系统性学习、研读经典文献，筑牢理论根基，注重从经典文本中提取唯物辩证法、阶级分析法等核心方法论，应用于社会现象分析。在学术研究上，要培养自身问题意识，拓宽理论视野。

李梦颖

迎万难，赢万难



女，2000 年 3 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

◆ 获得计算机软件著作权授权 1 项

◆ 参与青海省科技厅自然科学基金项目 3 项

◆ 参与生态环境工程学院研究生三江源一流学科建设科技创新项目

1 项

◆ 2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2024 年获得二等学业奖学金

◆ 2023 年获得一等学业奖学金

◆ 荣获“青海大学优秀共青团员”称号

自我评价

在学习上，我学习态度端正，顺利通过英语四六级，参与青海省科技厅自然科学基金项目三项，于 2023、2024 年分别获得学业奖学金一、二等奖，并于 2023 年评选为“优秀共青团员”。

小研采访

你是如何在学习生活中协调时间的？

确定长期和短期的学习目标，如本学期要达到的实验进度，或者准备通过的考试等，然后将其分解为具体的学习任务。对于与学习目标无关或会占用过多时间的活动和请求，要学会委婉拒绝。最后，学会复盘与总结，每周或每月对自己的时间使用情况进行复盘，检查学习计划的完成情况，分析时间安排是否合理。

夏青青

宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来



女，2000 年 6 月，汉族

青海西宁人，中共党员

青海大学计算机技术与应用学院

2022 级计算机技术专业硕士研究生

所获荣誉

◆以第一作者发表中文核心期刊论文 1 篇

◆荣获蓝桥杯大赛青海赛区二等奖

◆2024 年获得研究生国家奖学金

◆2024 年获得一等学业奖学金

◆ 2023 年获得一等学业奖学金

自我评价

在学习方面，研究生阶段各科学习成绩优异，学分加权平均分为 90.77，位列班级第一，积极参加领域相关学术会议与讲座。

小研采访

学习过程中，如何提升自己的专注度？

专注度会影响学习效率，有时可以借助时间管理 APP 来约束自己，例如在学习时间，使用时间管理 APP 将手机中的应用加入黑名单，在完成学习任务之前，都不打开手机，而是强迫自己专注于任务中。当完成任务后打开 APP，看到学习时长也会更有成就感，这也是一种正向激励。

林海鑫

道阻且长，行则将至

行而不辍，未来可期



男，1998 年 6 月，汉族

福建南平人，中共预备党员

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/EI 期刊论文 2 篇

◆ 2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2024 年获得二等学业奖学金

◆ 2023 年获得一等学业奖学金

自我评价

在学习上，我勤奋刻苦，以课程平均成绩 91.67 分，位居班级前列；在科研方面上，我虚心研读，刻苦钻研，发表 1 篇北大核心期刊论文，1 篇 EI 论文，锻炼了自己的逻辑思维能力和科研写作能力。

小研采访

有什么可借鉴的学习经验？

我觉得关键是找到适合自己的学习节奏。我习惯先理清知识框架再仔细研究。先课前预习，听课时就能更专注于理解难点。课后我会总结，串联起零散的知识点，形成自己的理解。此外，多看专业书籍、查阅论文，甚至关注行业动态，都能帮助我拓展视野。最重要的是，遇到问题一定要敢于请教老师或同学，讨论往往能带来新的思路。

方媛

相信未来，热爱生命



女，1997 年 11 月，汉族

河南洛阳人，中共党员

青海大学财经学院

2022 级农业管理专业硕士研究生

所获荣誉

◆ 荣获“正大杯”第十三届全国大学生市场调查与分析大赛二等奖

◆ 荣获廉政（文化）党课三等奖

◆ 2024 年获得研究生国家奖学金

◆ 2024 年获得一等学业奖学金

◆ 2023 年获得一等学业奖学金

自我评价

在学习上，平均成绩 89.77 分，通过英语四六级考试；在科研上，参加会议并交流论文 2 次；在社会实践上，参与“新冠肺炎疫情防控”志愿者活动，担任经济学专业英语老师。

小研采访

学习中你是怎么提升自己的专注度的？

第一，最初每天集中 1-2 小时，隔绝电子产品，专注做自己的事情，慢慢地每天增加专注学习的时间。第二，学习中遇到胡思乱想时，花 5-10 分钟在纸上写出使自己分神的事情。

谢宁轩

博学而笃志 切问而近思



女，2000 年 3 月，汉族

山西太原人，中共预备党员

青海大学农牧学院

2022 级食品科学专业硕士研究生

所获荣誉

- ◆ 发表中文核心期刊论文 1 篇
- ◆ 2024 年获得研究生国家奖学金
- ◆ 2024 年获得二等学业奖学金
- ◆ 2023 年获得二等学业奖学金
- ◆ 2022 年获得三等学业奖学金

自我评价

在学习上，我勤奋刻苦，态度端正，一直保持着高度的学习热情和严谨的学习态度；在科研上，积极关注国内外研究前沿和发展现状，在导师的指导下，注重培养自己的独立思考和解决问题的能力。

小研采访

会通过什么方式拓展自己的知识储备？

选择权威的书籍、学术论文、研究报告、专业杂志等，系统性地获取知识；利用多媒体资源，线上学习获得专业的知识和理论；还可以跟踪时事热点，了解社会现实和大众关注焦点，可提供鲜活的素材和现实的话题。

高山仰止，景行行止；

薪火相传，未来可期。

愿每一位追光者，

都能汲取榜样的力量，

以责任诠释青春，

以奋进丈量远方。

让我们携手并肩，

在时代的浪潮中勇立潮头！