

擎榜样星辉 | 星河引路 勇者摘星 2024 年国家奖学金学生风采特辑
第三期

云衢浩瀚，摘星者耀；
书山崔嵬，攀岩者彰。
有这样一群追梦人，
他们胸藏锦绣，笔纳乾坤，
以晨昏不辍的求索，
沉淀智慧、淬炼锋芒。

他们是一一

2024 年研究生国家奖学金获得者，

让我们沿着他们的星轨，
采撷治学真章，
在知识瀚海里，
锚定经纬、踏浪扬帆，
以思想火花点燃时代炬火，
用奋斗足迹丈量青春华章。

王智星

“无人扶我青云志，我自踏雪至山巅”



男，1987 年 3 月，汉族

江苏盐城人，中共党员

青海大学医学院 2022 级中医内科学专业博士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 3 篇

发表中文核心期刊论文 1 篇

参与发明专利 3 项

完成 2 项中华中医药学会团体标准的制定与立项

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

自我评价

作为一名中医研究生和主治医师，在临床学习与实践方面，时刻牢记“救死扶伤、悬壶济世”的宗旨，虚心向老中医求教，每日三省吾身。同时，具有中医科研学习与探索的热情，善于与病患沟通，能够高效地解决临床与科研中相关困难及问题，并且善于从失败中总结教训并汲取经验。

小研采访

你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

作为一名中医研究生，我主要通过阅读中医古籍来扩展自己的知识储备，包括《黄帝内经》和《伤寒杂病论》等书籍。当然光靠阅读还不够，要将书本上的知识和具体临床运用相结合，才能进一步将所学到的知识进行内化。中医学习主要遵循了“阅、践、悟”这种方法：“阅”即阅读和背诵书本理论知识；“践”即实践书本上的知识，将理论运用到临床中；“悟”即在“阅”和“践”的基础上，进一步地总结和归纳，使自己的知识储备更加体系化。

旦正措

“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”



女，1994 年 5 月，蒙古族

青海省河南蒙古族自治县人

青海大学藏医学院 2022 级藏医学博士研究生

所获荣誉

发表学术期刊论文 6 篇

参与专著 1 本

参与藏医团体标准 4 项

参与省级项目 1 项

2024 获得二等学业奖学金

2022 获得三等学业奖学金

自我评价

在学术上，始终保持严谨的态度，积极参与科研项目，努力提升专业素养。参与了多次专业领域的各种学术研讨会和论坛来开阔自己的眼界和认知。同时，注重团队合作，积极参与集体活动，乐于帮助同学，展现了良好的沟通与协作能力。在生活中，保持自律，且能够合理安排时间，不仅平衡学习与生活，而且培养了较强的抗压能力。未来，我将继续努力，不断提升自我，争取在学术和实践中取得更大突破，为社会贡献更多力量。

小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的？

学习和生活有时确实可以协调，但有时又无法协调。我认为每个阶段的重心是不一样的，现阶段我作为学生，会将重心放在学习上，在保证学习质量的情况下，也会去享受生活。

高旭坤

“不要等待机会，而要创造机会”



男，1997 年 6 月，汉族

陕西榆林人，中共党员

青海大学临床医学院

2022 级放射影像学专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 2 篇

参与国家自然科学基金、青海省科技厅等科研项目

中华医学会第 30 次、第 31 次放射学分会电子壁报交流 2 篇

2024 年获得一等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

自我评价

作为一名医学研究生，我具备扎实的专业知识和较强的科研能力。在学术研究方面，不仅能够独立开展课题研究，熟练掌握相关领域的理论和方法，而且会积极参与学术交流。同时，我也注重团队的合作，善于与导师和同学沟通协作，共同解决问题。在学习过程中，我始终保持严谨的态度，注重细节，追求创新，能够高效完成各项任务。未来，我将继续提升自己的学术水平和实践能力，为专业领域的发展贡献力量。

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？

当我科研遇到困难的时候，首先，我会和导师说明具体情况，我的导师曹老师会耐心地帮我梳理问题，并尽可能想办法帮我解决。其次，当我们遇到困难时，我们要充分的相信自己，自信会给我们带来强大的力量。最后，我会积极地 and 师兄以及师弟师妹们讨论研究，正所谓“团队的力量是强大的！”

季秋蓉

“且视他人之疑目如盏盏鬼火,大胆地去走你的夜路”



女, 1999 年 9 月, 汉族

青海西宁人, 中共预备党员

青海大学农牧学院 2022 级畜牧专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 3 篇

发表北大核心期刊论文 1 篇

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

自我评价

作为一名预备党员, 我热爱祖国, 热爱人民, 坚决拥护中国共产党的领导, 勇于自我反思和自我批评, 并且上进心强。在生活上, 我严于律己, 宽以待人, 尊敬师长, 团结同学。

小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的?

研究生阶段的时间管理本质是目标驱动下的自我管理, 核心不在于完美平衡, 而在于通过持续复盘和策略调整, 让每段时间都服务于长期成长, 同时保留感知生活的能力。我会根据自身情况将一项科研任务分配成每天的一个小目标, 完成这个目标后, 我就会回归到自己的日常生活中。

殷显鹤

“勤学好善, 志远心宽”



男，1998 年 11 月，土族

青海海东人，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 CSCD 中文核心期刊论文 2 篇

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

作为一名中共党员，我严格遵守国家法律法规和学校的规章制度，始终秉持积极向上的价值观，不断提升自己的政治觉悟。对知识满怀热忱，始终保持勤奋刻苦的学习态度。自律且热爱生活，确保以饱满精神状态应对学习与生活挑战。并且注重个人品德修养，能保持乐观心态，冷静分析问题，寻找解决办法，不断磨炼自己的意志品质。

小研采访

你认为有效的时间管理对学习有何影响？

通过时间管理，你可以为深入学习知识预留足够时间。你主动拓展学习深度与广度，面对大量专业文献时，若没有合理时间规划，很容易走马观花。合理规划时间，能让你有足够精力深入探究知识。

焦子攀

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”



女，2000 年 2 月，汉族

陕西咸阳人，中共党员

青海大学机械工程学院

2022 级材料物理与化学专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 3 篇

2024 年研究生一等奖学金

2023 年研究生二等奖学金

自我评价

学习上，勤奋刻苦，专业成绩优异，善于总结学习方法。生活中，乐观开朗，与同学相处融洽，能合理安排时间。社会实践方面，积极参与科研项目与学术活动，锻炼实践能力。将理论与实践相结合，力求全面发展。

小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的？

有效的时间管理让我学习更有条理。我会制定每日和每周计划，明确任务优先级，利用碎片化时间，提高学习效率，也能更好地平衡生活与学习。

边拴灵
“自信且爱笑”



男，1998 年 2 月，汉族
甘肃平凉人，中共预备党员
青海大学农牧学院 2022 级农艺与种业专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 3 篇
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

在学习科研中，我一直以“努力在前，水到渠成”的态度面对各种未知的挑战。同时，在生活中坚持做到“忘记科研”，不断培养各种兴趣爱好，不断充实自己的生活。努力让自己在平时的学习生活中找到那个最佳状态的自己。

小研采访

你是如何处理学术上的不确定性和复杂性的？

我认为有两点：第一点就是保持自信，善于发现查找问题，绝不内耗怀疑自己；第二点是多和导师沟通，研究生期间永远不要觉得自己比导师厉害，我认为正是我和我的导师沟通比较多，才使我能够快速发现问题并高效率解决问题。

朱媛媛

“逆水行舟, 不进则退”



女，1999 年 10 月，汉族

福建宁德人，中共党员

青海大学财经学院 2022 级区域经济学专业硕士研究生

所获荣誉

发表北大核心期刊论文 1 篇

荣获第十三届西北赛区正大杯市场调查与分析大赛二等奖

荣获第十八届“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛三等奖

2024 年获得学业二等奖学金

2023 年获得学业二等奖学金

自我评价

生活上，能够积极团结同学，与人相处融洽，在集体活动中表现出良好的团队合作精神，并常常主动帮助其他同学解决困难，展现了优秀的领导才能和协调能力。学习上，目标明确，基础知识扎实，具备独立思考的能力，经常提出独到见解，并在课程项目中展示出创新思维。在科研方面，积极参与课题研究，已协助完成了多项课题研究，并在相关学术会议上提交了研究成果。

小研采访

你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

学习除了看自己专业的书，也会翻翻其他领域的，比如历史、心理等等，用来开阔眼界。遇到感兴趣的内容就会动手实践，比如做个用来数据分析的小项目。平时会用手机听讲座、看公开课，或者在微信群里跟同行聊最新发展趋势。学到的新知识用笔记软件整理起来，定期翻看，慢慢就形成了自己的知识库。总之就是：重要的事先做，零碎时间别浪费，边学边用才记得牢！

朱家臣

“春天播种 夏天耕耘 秋天收获”



男，1995 年 10 月，汉族

河南商丘人，共青团员

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

发表 SCI 期刊论文 4 篇

参与发明专利 3 项

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

自入学以来，在导师和院系领导的带领和严格要求下，认真学习思想理论知识，时刻保持较高的思想政治觉悟。团结帮助同学，积极为班级和师生服务。

小研采访

在专业学习上有什么学习经验?

扎实基础与深入理解，要重视专业基础课程的学习，深入理解核心概念和原理。这就像建造大厦的基石，只有基础牢固，才能更好地应对后续复杂的学习内容。理论联系实际，将理论知识与实际应用相结合，通过实验、实习等方式加深对专业知识的理解。这不仅能够提高学习兴趣，还能增强对知识的记忆和运用能力。持续学习与更新知识，专业领域知识不断更新，要保持持续学习的态度，关注学科前沿动态和最新研究成果。

刘娜

“保持自信,你会发现自己比想象中强大”



女，1993 年 2 月，汉族

山东潍坊人

青海大学临床医学院 2022 级超声医学专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 1 篇

参加中华医学会第二届超声医学青年学术会议并进行论文发言

2024 年获得一等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

自我评价

在学习上刻苦学习、迎难而上，科研上坚持严谨的认真的作风，摒弃弄虚作假等行为。在生活上团结同学，乐于助人，乐观积极的生活态度对待研究生的学习生活。在社会实践上积极参与学校组织的各种活动，以饱满的工作热情参与其中。

小研采访

在科研遇到困难时，如何面对并调整心态？

我始终提醒自己，科研的本质就是探索未知，遇到困难是正常的，困难甚至是科研进步的契机。每一次困难都是一次学习和成长的机会。我会告诉自己，不要急于求成，把困难分解成小问题，逐步解决。科研不是一个人的战斗。遇到困难时，我会主动寻求导师、同学或其他领域专家的帮助，不要因为害怕暴露自己的不足而闭门造车。当科研压力过大时，我也会提醒自己，适当的休息是为了更好地前进。

宣添翼

“应无所住,而生其心”



男，1998 年 8 月，汉族

安徽马鞍山人，中共党员

青海大学财经学院 2022 级金融专业硕士研究生

所获荣誉

参与国家社科基金重点项目、一般项目两项课题

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

热爱中国共产党，研究生期间曾担任财经学院研究生第一党支部组织委员、宣传委员，具备良好的组织和沟通能力。专业综合排名全班第一，参与国家社科基金重点项目、一般项目两项课题，专业能力上具备扎实的统计基础和编程能力。协助组织筹办了第二届和第三届香樟宏观经济论坛学术会议，擅长团队协作，热爱生活。对世界保持好奇心与进取心，愿意接受新事物，更想有能力为社会发展贡献一份自己力所能及的力量。

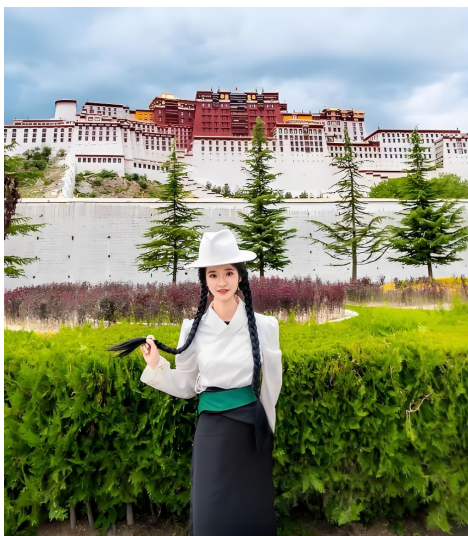
小研采访

在专业学习上有什么学习经验？

金融是一个能够促进个人持续快速成长的领域，它不仅能够实现资源的整合和配置，还为提升社会整体福利、提高配置效率、创造更美好世界提供了途径。通过系统性地学习金融，我获得了一个全新的视角和思维方式来看待这个世界。在这个过程中，我需要时刻保持对这个世界的好奇心、敏锐度以及对人性的洞察。

秦文萍

“努力是青春最美的滤镜”



女，1999 年 11 月，藏族

青海海东人，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

发表 CSCD 期刊论文 1 篇

2024 年获得学业一等奖学金

2023 年获得学业三等奖学金

2022 年获得学业三等奖学金

自我评价

学习上，勤奋钻研，以第一作者发表 1 篇 SCI 期刊论文和 1 篇中文核心期刊论文，有较强的科研能力。生活中，自律自强，与同学相处融洽。积极投身社会实践，将专业知识与实际相结合，努力为生态事业贡献力量。此次荣获国家奖学金，是激励更是鞭策，我将继续砥砺前行。

小研采访

在学习过程中你是怎么提升自己的专注度的？

我习惯先把学习目标拆成小任务，每完成一个就给自己打气。平时喜欢在自习室里，将手机调至静音，安静的环境让我更容易集中精神，越学越有状态。

这群躬耕者以晨霜履痕篆刻学术年轮，

用孤灯长卷浇筑思想脊梁。

他们的荣光此刻定格成路标，

而探索的箭矢仍将穿透未知的穹苍。

愿这簇精神火种燎原成炬，

让每份不甘平庸的热望，

都找到破土的裂罅。

且看明日之寰宇，

必有万千萤火汇作天河流转，

以青年智识重构世界的等高线，

用人文学脉浇筑时代的承露盘。