

续榜样之光 | 星河闪耀 卓越为证 2024 年国家奖学金获奖学生
风采特辑 第五期

星河闪耀，卓越为证；

青春激扬，奋斗者胜。

他们以勤学为舟，

在知识的海洋里扬帆远航；

他们以创新为刃，

在科研的峰峦上披荆斩棘。

每一份耕耘都是对理想的坚守，

每一次突破都是对未来的宣言。

他们用智慧与汗水镌刻青春的荣光，

以笃行与担当谱写时代的华章。

任仟龙
“矢志前行，不为景驻”



男，2000 年 2 月，汉族
陕西西安人，共青团员
青海大学机械工程学院
2022 级材料加工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 3 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

在学习上，我始终以严谨求实的态度投身于学术研究与科研实践。在导师的悉心指导下，我聚焦镁合金制备、力学性能优化及微观结构表征等学科前沿领域，力求以创新成果推动材料科学领域的发展；在科研工作中，我注重理论与实践结合，长期投身盐湖科研平台的技术支持工作，熟练掌握了高精度仪器的操作与数据分析能力，并培训多名操作仪器人员。这些经历不仅提升了我的科研素养，也让我深刻体会到团队协作与责任担当的重要性。

小研采访

你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

首先认真精读与未来研究方向相关的优秀论文，在遇到较难的知识时进行溯源阅读。打好基础后，阅读最新的高质量英文文章并思考其行文逻辑。在仪器操作方面，对每一个部分原理尽可能通过阅读经典书籍了解。

胡祺瑞

“对未来真正的慷慨，是把一切献给现在”



男，1998 年 9 月，汉族
甘肃敦煌人，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

以第一作者发表 SCI 期刊论文 1 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
荣获“青海大学院优秀共青团员”称号

自我评价

在学习及科研方面，学习成绩优异，班级名列前茅。顺利通过大学英语四六级及执业医师考试，同时专注学科前沿，以第一作者身份发表 SCI 论文 1 篇；在临床工作中，熟练掌握基础理论、专业知识及技能，具备解决临床基本问题的能力，并顺利完成各科室轮转规培计划；在生活上，真诚向上，乐于助人，积极参加志愿服务，注重自身兴趣爱好的培养，有较好的身心素质。

小研采访

你是如何找到自己研究方向的灵感和动力的？

在研究方向的选择及科研工作上，衷心感谢导师的悉心教导。他以渊博的专业沉淀与严谨的治学精神，为我树立了学术标杆。从课题研究方向的选择到数据的深度挖掘，从统计学方法的运用到论文的反复打磨，都给予了我最大的帮助。

李炎
“机会是留给有准备的人”



女，2000 年 8 月，汉族
河南汝州人，中共党员
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 SCI 期刊论文 3 篇
发表中文核心期刊论文 1 篇
参与国家自然科学基金项目 1 项
参与企业委托研究项目 1 项
2024 年获得一等学业奖学金
2023 年获得一等学业奖学金
2022 年获得二等学业奖学金

自我评价

在学习上，勤奋刻苦，成绩优异，发表多篇高质量学术论文，展现了扎实的专业功底；在生活上，乐观向上，乐于助人，与同学们建立了良好的人际关系；在社会实践中，积极参与科研项目与学院活动，担任地质工程学院研究生分会主席，提升了自身组织协调与团队合作能力。

小研采访

你认为有效的实践管理对学习有何影响？

有效的实践管理能显著提高学习效率。通过制定详细的时间表，合理安排学习、科研和休息时间，确保每项任务都能高效完成。这不仅能够提升学习质量，还能保持良好的身心状态。

皋德华

“海阔持恒可越龙门，天高笃行方见云霓”



男，1997 年 9 月，汉族

云南大理人

青海大学生态环境工程学院

2022 级资源生物学专业硕士研究生

所获荣誉

发表 SCI 期刊论文 1 篇

发表中文核心期刊论文 2 篇

荣获国家发明专利授权 1 项

2024 年获得二等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

自我评价

在学习中，我始终以严谨的治学态度深耕科研，在导师的指导下不断提升自我，顺利通过大学英语四六级，平均成绩为 86.43，注重培养系统性科研思维与创新能力；在思想上本人积极向上，热爱祖国，积极向党组织靠拢，现为发展对象；在生活中，真诚待人，作为课题组成员主动分享实验经验，与同学关系良好，及时与导师沟通；在志愿服务中，获评首届高原药理学大会优秀志愿者。始终秉持“尊师重道”理念，定期向导师汇报科研进展，高效执行团队协作任务，获评中期考核优秀。未来将继续保持谦逊进取的态度，在科研道路上践行新时代青年的责任担当。

小研采访

在科研遇到困难时，如何面对并调整心态？

面对科研瓶颈时，我始终以“课题即修行”的认知保持正向思维，建立“运动+学术”双轨调节机制，每日晨跑释放压力，每周与导师开展阶段性复盘，明确攻坚优先级，定期组织课题组头脑风暴，借集体智慧突破认知盲区。通过将焦虑转化为行动清单，在思维碰撞与体能焕新中重获科研节奏，最终实现“压力-反思-成长”的正向循环。

丘天磊

“不是看到希望才去坚持，而是因坚持才能看到希望”



男，1996 年 12 月，汉族

青海德令哈人

青海大学临床医学院

2022 级肿瘤学专业硕士研究生

所获荣誉

以第一作者发表 SCI 期刊论文 1 篇

2024 年获得二等学业奖学金

2023 年获得二等学业奖学金

2022 年获得三等学业奖学金

自我评价

作为一名肿瘤学专业的研究生，我始终秉承“大医精诚”之精神，在思想、学习、生活和社会实践中砥砺前行。无论是实验室里的数据，还是病房里的患者，我都抱着敬畏之心去对待。学习之外，我会定期游泳、摄影来放松自己，毕竟做科研需要体力更得拼心态。在周末我常和科室小伙伴一起打羽毛球，顺便聊聊各自的研究进展，互相“蹭”点灵感。

小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的？

进实验室通常没有规律，很多实验一旦进行，时间概念将变成 24h、48h、72h……，没有什么周内与周末的概念。我的办法便是提前规划实验内容，把实验排成接力赛，穿插查找文献整理数据。同时一周一定会安排一天的时间彻底放松，比如和同学去打球、骑自行车、散步拍照等。

李静怡
“事常与人违，事总在人为”



女，2001 年 1 月，汉族
陕西榆林人，中共预备党员
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 3 篇
发表中文核心期刊论文 1 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
荣获“青海大学校三好学生”称号
荣获“青海大学校优秀共青团员”称号

自我评价

在学习上，本人硕士研究生期间，学业成绩为 90.7，顺利通过大学英语四六级，在科研方面，勤奋努力，认真钻研，善于总结和发现问题，并通过查阅文献、与同学交流讨论、咨询老师等方法积极寻找问题答案，积极探寻未知的领域；在生活上，热爱集体，关心同学，人际关系融洽；在实践活动中，有较强的责任心和组织协调能力，也获得了大家的尊重和支持。

小研采访

学习过程中，如何提升自己的专注度？

第一，设定明确目标。每次学习前，我会制定具体的学习任务和目标，例如“完成某章节的阅读并整理笔记”。明确的目标能帮助我集中注意力，避免分心。

第二，分阶段学习。采用“番茄工作法”，将学习时间分为 25 分钟的专注学习段和 5 分钟的短暂休息段。这种方法不仅能提高效率，还能避免长时间学习带来的疲劳。

第三，创造适宜环境。我会选择安静、光线充足的学习环境，并尽量减少干扰因素，例如关闭手机通知来限制分心行为。

宋忠康

“海底竹枝低复举，风吹山角晦还明”



男，2000 年 8 月，汉族

山东济南人，共青团员

青海大学农牧学院

2022 级林业专业硕士研究生

所获荣誉

以第一作者发表 SCI 期刊论文 1 篇

以第一作者发表 CSCD 期刊论文 1 篇

以第五作者申请国家发明专利 1 项

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

自我评价

在学习上，我始终保持严谨的学习态度，注重培养自己的独立思考能力和创新精神，积极参与学术讨论，与导师和同学交流思想，不断提升自己的学术素养；在生活上，我待人真诚，团结同学，尊敬师长，有良好的生活作风和行为习惯；在社会实践中，我积极参加各类志愿服务活动，关心他人，奉献社会。

小研采访

你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

首先，定期阅读专业领域的期刊和前沿研究报告，了解最新的研究成果和发展动态，掌握专业领域的核心知识和关键技术；其次，积极参加学术讲座与学术会议，了解不同的研究思路和方法，拓宽学术视野；最后，主动参与导师的科研项目，通过实际的科研工作，将所学知识应用于实践中，同时在实践中发现问题、解决问题，进一步深化和拓展知识。

张凌舒
“人生不是轨道，是旷野”



女，1999 年 11 月，汉族
山东德州人
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 2 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

自我评价

在思想上，我具有良好的道德素养，树立了正确的人生观与价值观，热爱祖国，热爱人民；在学习上，我刻苦勤奋，基础知识扎实，并且注重日常积累，不断提高独立思考与解决问题的能力；在生活上，我具有积极向上的人生态度，勇于接受挑战，有良好的团队协作能力。

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？

首先应认识到科研遇到困难是常态，保持平常心，避免过度焦虑；针对问题可以和导师同学多讨论，获取建议和新的研究思路；还可以将问题拆解，逐步解决，增强信心；此外，可以和家人朋友聊聊天，出门散步，短暂“逃离”科研，放松心情调整状态。

李传基
“不过是些许风霜罢了”



男，2000 年 1 月，汉族
内蒙古呼伦贝尔人，中共预备党员
青海大学农牧学院
2022 级作物栽培学与耕作学专业硕士研究生

所获荣誉

以第一作者发表 SCI 期刊论文 1 篇
以共同第一作者发表 SCI 期刊论文 1 篇
2024 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，勤奋刻苦，善于制定学习计划并严格执行，具备较强的自主学习能力，能够举一反三，将理论与实践相结合；在生活中，保持乐观心态，注重时间管理，合理安排作息，乐于助人，与同学相处融洽，展现了良好的沟通能力与团队协作精神。

小研采访

你是如何在学习、生活中协调时间的？

我会使用时间管理工具（如日程表或 APP）来规划每天的学习和生活任务，确保重要事项优先完成。同时，我会为学习、休息和娱乐分配固定时间，避免过度疲劳。此外，我注重灵活性，会根据实际情况调整计划，在确保学习效率的同时保持生活的平衡。

乔单洋
“追光而遇，沐光而行”



女，2000 年 11 月，汉族
河南驻马店人，共青团员
青海大学财经学院
2022 级会计学专业硕士研究生

所获荣誉

荣获 2023 年第八届研究生学术论坛暨绿色发展助力高质量发展研讨会三等奖
荣获 2024 年中国商业会计学会环境社会与公司治理分会学术会议三等奖
2024 年获得一等学业奖学金
2023 年获得二等学业奖学金
2022 年获得一等学业奖学金

自我评价

自研究生入学以来，我始终秉持“笃学力行，追求卓越”的信念，在学业、科研、实践和综合素质等方面不断提升自我，力求全面发展。在思想上，积极进取，始终坚持正确的政治方向，时刻以高标准要求自己；在学习上，始终相信“厚积薄发”，无论是专业课程还是跨学科知识，我都以严谨的态度对待，力求学深悟透；在生活上，乐于助人，尊敬师长，友爱同学，不断提高个人基本素养。

小研采访

你是如何处理学术上的不确定性和复杂性？

学术研究本身充满不确定性，接受这一点，保持平和的心态。在关键问题上，设计多个备选方案，以增加研究的灵活性和成功率，及时与导师讨论研究进展和遇到的问题，获取专业的指导和建议，不断学习新的研究方法和技术，提升自己的科研能力。

高山景行，见贤思齐；

薪火不辍，砥砺前行。

愿每一位奋斗者都能——

以榜样为镜，以梦想为帆，

在挑战的巅峰处超越自我，

在青春的赛道上奋力奔跑。

让我们以国家奖学金获得者为标杆，

勇攀学术高峰，书写时代华章，

共同奔赴更加辉煌的未来！