

榜样的力量第三期 | 国奖获得者风采展示

在 2022 年的国家奖学金评选中，有许多杰出的青年学子从众多优秀的候选人中脱颖而出，荣膺国家奖学金，成为了各自领域里的翘楚和佼佼者。他们既是我们国家培养出的精英，也是未来科技、文化和社会发展的中坚力量。现在，我们又迎来了第三期国家奖学金获得者的介绍，就让我们走近这些杰出的年轻人，一起探寻他们的学术成就与背后的故事。

一、龙安雄



（一）个人简介

男，侗族，出生于 1998 年 2 月，贵州天柱人，中共党员，水利电力学院 2020 级水工结构工程专业硕士研究生。

（二）获得荣誉

2020 年研究生学业奖学金、2022 年研究生学业奖学金、2022 年潘家铮水电奖学金、2022 年研究生国家奖学金

（三）座右铭

千里之行，始于足下

（四）个人事迹

以思想为路，走的最远。在思想上，作为一名中共党员，我积极地向党组织靠拢，努力学习党史党章，按时向党组织汇报思想，不断加强自身的理论学习，积极进取。坚决拥护党的纲领，善于批评与自我批评，并积极将理论运用于实践，

努力将其融入生活的方方面面，争取做好模范带头作用。

书山有路勤为径，学海无涯苦做舟。科研是一条苦乐并行之路，需有坚毅持久的恒心与信念，更需保持乐观、积极的心态。遇到困难时，可多查阅相关文献，以培养自我分析问题、解决问题的能力。同时，也应注重专业知识的积累。只有扎实的知识，才能碰撞出学术的火花，使自己的科研之路不断前进。本人在研二期间以第一作者身份发表 SCI 2 区论文一篇；研三期间以第一作者身份发表 SCI 1 区论文一篇。

（五）人物访谈

1、在科研遇到困难的时候，你是如何面对并调整自己的心态？

科研之路并非一帆风顺，在课题毫无进展和头绪、焦虑的情绪涌来时也可以适当给自己放个假，调整心情，梳理凌乱的思路。要学会处理不同的难题，给自己积极的心理暗示，将科研融入生活，保持对科研事业的热爱，这样才能将“困难”变为“乐趣”，让枯燥的研究带给你探索和求知的快乐。

2、在学习或生活中你想要感谢谁？

当我得知自己获得国家奖学金时，我想感谢党和政府对优秀学子的重视和栽培，感谢青海大学和各位老师的辛勤付出，也感谢父母的支持和鼓励。

今后，我会更加努力，回报国家、学校、老师和家长对我的期望。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。愿你们能坚定自己的选择，无所畏惧，奋勇前行。

二、汪明香



（一）个人简介

女，汉族，出生于 1996 年 12 月，共青团员，研究方向为微生物分子生物学，专业为医学生理学与生物化学。

（二）获得荣誉

2022 年研究生国家奖学金、2022 年第一届实验室安全文创大赛二等奖、2022 年研究生中期考核优秀

（三）座右铭

不是因为希望才去努力，而是努力了，才看到希望

（四）个人事迹

研一入学开始跟着缪增强老师做细胞实验，在一年的时间里学会了很多实验技能、文献查找及阅读方法，成长不少。但细胞实验困难重重，屡受挫折，历经一年未能取得显著成果，最终只能在开题答辩前临时更换研究方向。起初，我对于新的研究方向感到迷茫和无所适从，在导师和好友的帮助下实验慢慢有了起色，直到最终完成课题全部内容。原来，不放弃就真的会有希望！

（五）人物访谈

1、可以分享一下你是如何做好时间管理的吗？

时间管理方面，我会列举出最重要最紧急的事情在便利贴上，张贴在办公区域，督促自己首先去完成这些事项，同时抽空去做一些重要但不太紧急的事情。这样可以很好地安排学习生活中的各项事务，将时间利用程度最大化。

2、你认为在学习上和生活中最想要感谢的人是谁？

读研期间最想感谢我的两位导师：朱德锐教授和沈国平副教授，两位老师在三年期间孜孜不倦的教导，在论文方面给了我很多指导。我的点滴进步都离不开两位老师悉心的教导、栽培和爱护，师恩永难忘！

我还想感谢国家和党，感谢青海大学，日后我将用实际行动报答国家和学校。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

焦虑可能是大部分研究生的生活常态，那只是因为我们在走上坡路，希望大家尽量调整好自己的心态和状态，不要忘记考研的初心，完成自己能完成的，剩下的就交给时间吧。

三、舒进辉



（一）个人简介

男，汉族，中共党员，出生于 1994 年 3 月 18 日，来自贵州省遵义市，土木工程学院土木工程专业。

（二）获得荣誉

2022 年研究生国家奖学金、一等学业奖学金、二等学业奖学金

（三）座右铭

无人做你的光芒，就自己照亮前方

（四）个人事迹

本人曾在土木工程学院研究生党支部里担任宣传委员一职，定期组织召开党员大会和理论学习会议、制定党课和理论学习计划、组织党支部成员开展谈心谈话等工作，努力发挥党员的先锋模范作用。

在学习和科研方面，本人在校期间学习成绩优异，课程成绩平均分为 87.8 分，通过全国英语四、六级考试。在科研上，我积极投入精力，我阅读了大量文献，目前本人在导师的指导下以第一、第二作者发表了 8 篇学术论文，其中 5 篇 SCI，3 篇 EI 论文。

在社会实践方面，我积极参加学院和班级组织的集体活动，并作为志愿者多次参加新生入学迎新工作与各项志愿服务活动。此外，我积极参加了各种学术交流活动，为自己的论文撰写提供了新的思路。

我在研究生期间认真努力、勤奋上进。目前本人被录取到同济大学土木工程学院攻读博士学位，下一站，我会继续努力，以更饱满的斗志投入到后面的学习中。

最后，我想感谢国家政策对我们的帮助，感谢国家和党、学校老师、父母和朋友，日后我会更加努力学习，在学术上有所成就。

（五）人物访谈

1、在研究生期间有迷茫的时候吗？你又是如何做到的呢？

我在研究生期间也有迷茫的时候，很纠结是考博还是就业，这时就要根据自己的实际情况，想想自己的职业规划，尽快确定下目标，同时努力学习，提升自己的优势，保证自己将来毕业后更具有竞争力。

2、如何在班委工作、比赛和学习中找到平衡呢？

时间挤挤总会有的，可以做到兼顾班委工作、比赛和学习，首先要保证学习时间和效率。其次，班委工作和比赛也不能忽视，要做到对班集体和自己负责。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

学弟学妹们，大学生活宝贵且短暂，也是提升自己综合能力的黄金时间，大家积极参与科研比赛、创新创业等活动，怀着终身学习的心态坚定地走下去。学路漫漫，唯有努力，用成绩回报所有的付出，回报国家、社会以及培育我们的学校！

四、柳丽



（一）个人简介

女，满族，河北承德人，生于 1997 年 5 月 15 日，共青团员，青海大学农林科学院植物营养学专业研究生。

（二）获得荣誉

2020 年至 2022 年连续 3 年获得青海大学研究生学业奖学金、2022 年农业资

源与环境学位点中期优秀获得者、2022 年研究生国家奖学金

（三）座右铭

己所不欲，勿施于人

（四）个人事迹

本人在研究生生涯中，始终对科学研究有着浓厚的兴趣，认真钻研、刻苦学习，并取得了较好的成绩。学业平均成绩为 86.58 分，英语六级成绩为 459 分。同时，以第一作者身份共撰写文章 7 篇，包括 SCI 3 篇，CSCD 3 篇，普刊 1 篇。除 1 篇 SCI 返修中，其他文章均已发表。在道德修养方面，我思想端正，为人热情诚恳。生活态度积极向上，对工作热情，吃苦耐劳，有着较强的社会责任感和道德感。

桃李不言满庭芳，弦歌百年今又始。感谢青海大学的栽培！

（五）人物访谈

1、你觉得成为一个优秀的人需要具备什么特征？

首先，应该有思想主见和独立思考的能力，其次，具有坚韧不拔的品质，并时刻“自省吾身”。

2、你认为在学习和生活上最想感谢的人是谁？

我最想感谢我的父母以及和自己一起并肩作战的朋友。感谢他们对我无私的帮助和依靠！再次感谢！

我也想要感谢国家和党的帮扶政策，鼓励我们更上一层楼。也要感谢青海大学，祝愿青海大学宏图更展，再谱华章！我一定会在今后的学习和工作中，继续保持并发扬严谨治学的作风，刻苦钻研，争取更大的成绩，以回报国家，回报社会。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

贵在坚持，难在坚持，成在坚持。

五、刘凯强



（一）个人简介

男，汉族，出生于 1992 年 8 月，共青团员，就读于青海大学作物学牧草育种与栽培专业。

（二）获得荣誉

2020 年二等学业奖学金、2021 年一等学业奖学金、2021 年年度 F5000 论文、2022 年二等学业奖学金、2022 年研究生国家奖学金

（三）座右铭

蜕变的过程是很痛苦的，但每一次的蜕变都会收获成长的惊喜

（四）个人事迹

匆匆光阴，带走了青春，也带走了曾经的年少懵懂。人生如棋，落子无悔，成长就是学会面对选择，青海大学六年的求学经历始终铭记。生活绚丽多彩，所幸皆遇良人，遇事宽以待人、严以律己，明理为先，勤奋为次。知识的富有，不会因为你的身份而过分给予恩赐，坚持学习，收获总还是有的。如今，而立之年，回顾求学二十四载，无论夏冬、寒暑皆是求知与坚持。求学道路中，我或许不是最聪慧的，但是思想上好奇和乐观始终积极培养，总算是陪伴自己在这枯燥的时光中收获颇多。

（五）人物访谈

1、在特别忙碌或者疲累的时候，你会如何调整自己的心态？

每当学习和工作特别累的时候，转移注意力是调整心态的好方法，可以一个人或几个人去散散步、聊聊天，寻求诉说的方式来释放内心的压力。

2、你认为在学习和生活上最想要感谢的人是谁？

求学与生活中，父母始终陪伴与支持，鼓励我坚强走下去，感谢父母给予了

我求学二十多载最大的温柔，是我读博期间最大的安慰。

另外，我还想感谢国家、学校和导师的栽培和帮助，日后我会更加刻苦学习，实现自己的梦想并用实际行动回馈国家、党、学校和老师。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

与其临渊羡鱼，不如退而结网。困难是我们这个年龄阶段最易遇到的东西，积极、乐观、好奇会保持的良好心态和战斗力，助力我们认识和解决问题。

六、严积灿



（一）个人简介

男，汉族，出生于 1997 年 8 月 13 日，中共党员，临床医学院 2020 级普通外科学。

（二）获得荣誉

一等学业奖学金 2 次、二等学业奖学金 1 次、2022 年研究生国家奖学金

（三）座右铭

越努力，越幸运

（四）个人事迹

读研期间在努力学习临床技能的同时善于思考，发表 SCI 论文一篇，北大核心论文三篇，获得大学生英语六级证书、医师资格证书、国家奖学金证书等。

（五）人物访谈

1、对于自己的未来，你有什么期待？

毕业之际将是我医生生涯的开始，希望在以后的医路生涯中不忘初心，不断

充实自己和历练自己，早日成为一名合格的医生。

2、国奖对你来说意味着什么？

国奖是对自己三年努力的肯定，也是自己以后更加努力的动力。我的心里除了激动，还有感激。感谢党和政府对我们学子的重视和培养，感谢学院的领导，感谢各科老师，没有他们的辛勤培育就没有我今天的荣誉。日后，我会严格要求自己，不断进步，取得更大的成就。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

路虽远，行则将至，事虽难，做则必成。

七、周立波



（一）个人简介

男，汉族，1995年05月29日，江苏省徐州市睢宁县人，共青团员，临床医学学院骨科学（专业型硕士）。

（二）获得荣誉

青海大学研究生院“研新杯”篮球赛亚军、2020年二等学业奖学金、2021年二等学业奖学金、2022年一等学业奖学金、2022年研究生国家奖学金

（三）座右铭

凡事预则立，不预则废

（四）个人事迹

周立波同学热爱祖国，拥护中国共产党的领导，思想品德优秀，具有较强的社会责任感和正义感。热爱集体，尊敬师长，团结同学，乐于助人。

在临床实践中，周立波同学能够独立分析问题和解决问题，熟练掌握各项临

床操作技能，具有出色的业务能力和良好的职业道德。

在学习中，人生的精力是有限的，而唯有用科学的方法分配时间，利用时间，才能收获自己想要的硕果累累。只有明确目标，以坚韧不拔之精神，不断追求完美，这样才能让自己的努力清晰可见。没有谁的人生是一帆风顺的，艰辛与迷茫或许常常如影随形。当面临庞大的任务量与棘手的抉择时需要鼓励自己，肯定自己，相信过程，给时间一点时间，总能走到终点，所有的难题，在未来都会找到答案。或许五年，十年之后，回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。硕士期间课程平均成绩 86.6 分，获得国家奖学金和一等学业奖学金并以第一作者身份先后发表 SCI 论文 2 篇，北大核心论文 1 篇，科技核心 1 篇。

（五）人物访谈

1、以一句话送给获得国奖、收获肯定的自己，你会说什么？

志在山顶的人，不会迷恋山腰的风景。

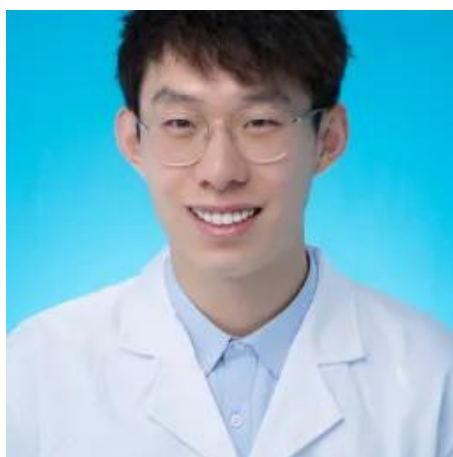
2、对于自己的未来，你有什么期待吗？

我想感谢青海大学，是学校教会了我做人的品质、丰富的知识、处理事情的方式等，望青海大学越来越好。希望在接下来带着青海大学对我的期盼，在博士学习期间，以严谨沉稳之态度进行研究，以力学笃行之精神完成学业，以不断完美之心态追求卓越，争取早日成为一名优秀的医务工作者，服务患者，实现人生价值！

3、有想对学弟学妹说的话吗？

自律方能自由。

八、王铮



（一）个人简介

男，汉族，出生于 1996 年 08 月，共青团员，山东菏泽人，外科学 2020 级硕士研究生，研究方向为普通外科学。

（二）获得荣誉

连续三年获青海大学研究生学业奖学金、2022 年研究生国家奖学金

（三）座右铭

道阻且长，行则将至

（四）个人事迹

时光飞逝，转眼间 3 年的研究生学习生涯就要结束，依然清晰记得刚来时候的彷徨。

各项课程平均成绩为 86.87 分，通过大学英语六级及国家执业医师考试，连续三年获得青海大学研究生学业奖学金，2022 年荣获研究生国家奖学金，以第一作者发表 SCI 论文 2 篇，会议壁报交流 1 篇，在投中文核心 1 篇。

回首过去的 3 年里，从一个科研小白慢慢的在导师的带教下开始接触科研，从第一篇文章的撰写，到后来的投稿、返修和录用，现在想来依然觉得历历在目。在平时的临床工作中，我在带教老师的指导下，掌握了自己本专业常见疾病的诊治方法，在手术台上，认真观摩老师们的手术方法和技巧，围术期亲自去管理好自己的病人，把每个病人的病情都做到心中有数，虽然有时候会很累，但是当听到患者在出院的时候对你说的“谢谢大夫”，那一瞬间，觉得付出再多的辛苦都是值得的。希望自己可以永远坚持自己的热爱，愿初心不改，一生坦荡，归来仍是少年。

（五）人物访谈

1、在专业学习上有什么学习经验吗？

我觉得在我们医学专业的学习上，要将理论和临床紧密的结合起来，一种疾病的临床表现和治疗方法我们要有据可循，多思考，学会分析每种疾病，在外科操作上面，就要平时勤奋多练习，比如手术打结，缝合等，掌握好自己的基本功。

2、对于自己的未来，你有什么期待吗？

非常感谢党和国家，对我们的鼓励和帮助。同时非常感谢青海大学，给我提

供了一个很好的平台，可以让我在知识的海洋里尽情遨游，感恩这一切，也是青海大学的悉心教导让我在日后的工作和学习中打下坚实的基础。希望在未来自己可以成为一名心系患者的好医生，努力提升自己的医术，减少患者的痛苦，严谨的对待临床工作，依然可以是那个阳光、乐观的自己，踏踏实实、认认真真的做好每件事情。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

于高山之巅，方见大河奔涌；于群峰之上，更觉长风浩荡。希望学弟学妹们永远保持热爱，奔赴山海，成为那个更好的自己。

九、赵龙



（一）个人简介

男，汉族，1993年3月生于湖北省襄阳市，中国共产党党员，青海大学农林科学院作物遗传育种专业博士研究生。

（二）获得荣誉

2022年研究生国家奖学金、2022年一等学业奖学金、2022年崖州湾科技创新大赛一等奖、2022年崖州湾科技创新大赛最佳落地奖

（三）座右铭

生命中所发生的每一件事必有其意义

（四）个人事迹

自2020年9月入学以来，工作方面，积极配合研究生院以及农科院各位老师的工作，保质保量地完成老师交给我的各项工作。思想方面，作为一个七年党龄的中国共产党党员，一直保持自我进步。拥护党和国家，遵纪守法，时刻以优

秀共产党员的标准严格要求自己，认真学习党章党规。生活方面，吃苦在前，艰苦奋斗，勤俭节约，让自己成为一个善良的人，积极帮助他人，孝敬父母，热爱生活。学习方面，认真刻苦，顺利完成了所有学业任务。也非常感谢党和政府对我们学子的重视和培养，今后，我会保持学习的姿态，终身学习，不辜负党和国家对我们的期盼。

作为一名做基础研究的博士，我坚信科研道路是实现自我价值的重要出路。此外，作为一名农林科技工作者，最重要的是坐得住，沉下心来做科研，勇于追求自己的梦想。学无止境，山外有山，一定不能固步自封，要有快速学习的能力。优秀的人常有，一定要调整好自己的心态，保持谦逊的学习态度。

（五）人物访谈

1、关于本专业的课程学习你认为最重要的是什么？

本专业的课程学习最重要的是培养学习兴趣，做自己喜欢的事，怎么都不会累。

2、在特别忙碌或者疲累的时候，你会如何调整自己的心态？

我认为还是要有一些积极的自我心理暗示，例如：“吃苦在前享受在后”，“否极泰来”等。最重要的是要自己调整好心态，并且有所期待，努力总会有回报的。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

保持乐观的生活态度，积极努力的去热爱和享受生活。

十、陶率先



（一）个人简介

男，汉族，出生于 1997 年 4 月 24 日，中共党员，就读于临床医学院外科学专业。

（二）获得荣誉

2022 年研究生国家奖学金、一等学业奖学金、外研社杯英语阅读大赛三等奖

（三）座右铭

不为良相，便为良医

（四）个人事迹

发表 sci 文章 3 篇，出版专著 2 部，我认为在学习中、工作中遇到困难后想尽办法去完成而非逃避是行之有效的方法，也是小有成绩的秘诀。在思想上，可以阅读喜欢的非专业书籍，拓宽自己的视野。在生活中，适当进行娱乐活动与放松，压力可以得到很大的释放。

很高兴我可以获得国家奖学金，这是对我的鼓励和肯定，我的成绩，不单单是我一个人努力奋斗的结果，背后有党和学校对教育事业的大力支持，有老师和同学们对我的关心和帮助，在此我再次向你们真诚的说声“谢谢”。今后，我会以实际行动报答国家和学校。

（五）人物访谈

1、你担任了很多重要的学生干部，这给你带来了哪些方面的提升？

学生干部的经历确实可以帮助学生学习很多，包括拓宽眼界、增强与人交流沟通的能力、学会为人处事的方法、构建处理问题的思维方式等等，这有利于我们以后踏入社会，并且很快适应社会。

2、你会通过什么方式拓展自己的知识储备？

互联网是强大的知识储备库，在碰到不明白、不了解、没听说过的这样那样的问题的时候，首先对问题产生兴趣，然后根据兴趣在互联网进行查阅，查阅的过程中再对查阅的某个点进行延伸，这样就可以利用零碎的时间拓宽某个点的知识储备。

3、有想对学弟学妹说的话吗？

一定要相信人生没有白走的路，每一步都是算数。

结语

在挥洒青春热血的求知旅途中，国家奖学金获得者们勇于争锋，他们惜时如金、拼搏奋斗；他们意气风发、朝气蓬勃；他们在成为“更优秀的自己”的道路中追寻梦想，告诉我们榜样的力量。国家奖学金获得者的故事提醒我们要珍惜每一个机遇，把握好自己的人生舞台，不断追求自己心中的梦想和目标。年少凌云鸿鹄志，少年意气正当时！最后，让我们一起祝愿这些国家奖学金获得者未来更加光辉璀璨！也希望更多的青年学子们能够争取到国家奖学金，在学习榜样的过程中也成为照亮自己前途的一束光！