

### 人生万事须自为 跬步江山即寥廓



个人简介:方瑜,政治与公共管理学院2021级本科生,本科生国家奖学金及国家励志奖学金获得者。获评学校“三好学生”“优秀共青团员”。荣获第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛校级优秀奖,第十三届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛校级三等奖。

“志之难也,不在胜人,在自胜。”方瑜认为学习是一段将知识内化并应用的长期过程,而“蜻蜓点水”般的“快餐式”学习,绝不能悟出“真理的味道”。为取得学

习真经,她制定周密计划,认真整理逻辑结构,构建知识体系,不断提升理论深度和涉猎广度。

行之力则知愈进,知之深则行愈达。通过日复一日的钻研,方瑜逐渐练就了“独当一面”的真本领、硬功夫。扎实的学术功底,使她在面对竞赛困难时,能够从从容应对、游刃有余。“要将生活中的problem转化为question进行研究,下狠劲、用真功,夯实专业知识,将学科见解与现实情况融会贯通。”

课余时间,方瑜加入了学院女子篮球队和阳光爱心志愿者协会。她按时参加篮球队训练,策划支教支农活动,喂流浪小猫咪、去养老院为老人唱歌……“这些活动让我感受到了许多温暖,是我大学生活中不可或缺的一部分。”

“做事情一定要投入。而把精力投入到恰当的时机,往往会事半功倍。”方瑜认为全力以赴才是最省力的做事方法,要做到忙时有序,闲时有趣;反之,人若无恒,则诸事不顺,徒劳无功。

大道如砥,行者无疆;笃志前行,虽远必达。“我已经做好了‘打持久战’的充分准备。”方瑜慎思之、慎问之、笃行之,正大坦奔赴属于她的山海。

(政治与公共管理学院 梁子祚)

# 闪耀吧,青春!

编者按:以汗水浇灌梦想,用奋斗书写青春。让我们走近十位国家奖学金获得者,听他们讲述勤学不倦、自强不息的故事。

### 心无褶皱 行至春光



个人简介:房靖凯,民商法学院2020级本科生,国家奖学金获得者。获评学校“三好学生”“三好学生标兵”“优秀共青团员”“优秀共青团员标兵”“暑期三下乡社会实践先进个人”。荣获第八届“互联网+”大学生创新创业大赛校级一等奖,第十二届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”大赛一等奖,第十五届国际人道法英文模拟法庭竞赛国家二等奖,第十届全国大学生模拟法庭竞赛国家三等奖。

念念不忘,必有回响。对于房靖凯而言,获得国家奖学金既是推免后的意外之喜,又是心向往之的得偿所愿。

房靖凯认为,自己的成长成才与学校提供的丰富资源、老师和同学们的支持以及个人的努力密不可分。“学校开设的课程与举办的竞赛活动,为我们提供了精进学业和提高

能力素养的平台。”因此,他在保证课业成绩名列前茅的同时,积极参与本科生科研项目 and 模拟法庭竞赛,取得了令人满意的成果。作为《法学实践论丛》的主编,他也表现出了扎实的理论水平。

平稳的心态和强大的时间管理能力是房靖凯的两大特质。“平衡时间需要有的放矢、分清主次,每天都把高效学习放在首位,再去处理其他方面的事宜。同时,利用碎片化时间来完成相对不急迫的任务。”他在张弛有度的学习生活中,朝着目标坚定前行。

谈及如何争取国家奖学金,房靖凯认为,“在兼顾学习成绩和综测排名的同时,申请材料要尽可能地呈现科研论文、竞赛成果和活动经历,并辅以学生工作经历,力争全方位展现个人综合素质。”他希望同学们“重视提高科研能力,高质量完成学年论文和学位论文,为申请国家奖学金乃至推免筑牢根基。”

追风赶月未停留,平芜尽处见春山。房靖凯的大学生活即将走向终点,他将怀揣期望,奔赴前程。

(新闻传播学院(艺术学院) 周甜甜)

### 满目青山 载月明归



个人简介:王敏清,外国语学院2021级本科生,国家奖学金及国家励志奖学金获得者。获评学校“三好学生”。荣获“外研社·国才杯”全国英语阅读大赛、写作大赛校级二等奖,全国大学生英语词汇及综合能力大赛省级二等奖。

“积土成山,非斯须之作。”王敏清明确目标,合理规划学习与生活,积极参加实践活动,追求全面发展。“大学与高中不同,学习成绩不再是评判个人优秀与否的唯一标准,德智体美劳全面发展才是新时代大学生应有的面貌。”

“向着月亮出发,即使不能到

达,也能站在群星之中。”回首本科生涯,王敏清总结出三条经验:第一,在学习面前掌握主动权。上课时紧跟老师的教学思路,自行梳理知识脉络,课后用习题检测,分析薄弱点,针对性地查漏补缺。第二,开拓思路,多渠道学习。互联网时代,可以在慕课、学习通等平台搜寻优质的学习资源,作为课外补充资料。第三,提高对选修课的重视程度。相对于专业课而言,选修课涉及多学科知识,有助于拓宽知识领域、提升综合素养。

王敏清是一个热爱生活的女孩。她喜欢坐在荧幕前看一场电影,让心情跟随剧中人一起跌宕起伏;喜欢约上三五好友,天南地北、无话不谈。“人并非一台不知疲倦运转的机器,适当放松、养精蓄锐,才能上满‘发条’,以崭新的精神面貌迎接未知的挑战。”

同时,王敏清担任班级学习委员。“学习委员是老师与同学间沟通的桥梁,做好‘上传下达’既是我应尽的职责,也是与同学拉近关系的纽带。”她全心全意服务同学,带头营造好学深思、奋发向上的学习氛围。她深信,和同学们共同努力学习的光阴,携手历经的周折政路,终将化为点点星光,照亮明朝征途。

(哲学与社会发展学院 张婉怡)

### 心有明月昭 千里赴迢迢



个人简介:王蕊,商学院(管理学院)2020级本科生,国家奖学金获得者。荣获第五届“福斯特杯”全国大学生审计精英挑战赛本科组二等奖,第十届全国高校模拟集体协商(谈判)大赛优秀谈判员一等奖及旁二三等奖,第八届、第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛陕西省铜奖。

“少年易老学难成,一寸光阴不可轻。”对于王蕊来说,最快的脚步不是冲刺,而是坚持。大一时,王蕊的成绩并不是很突出,但是当 she 有了明确的前进方向后,

便奋起直追,终于收获满满。

“计划越清晰,越不容易拖延。”王蕊计划在前、行动在后,定期规划,适时调整,把各种事项按照重要程度和截止时间进行排序,并根据需要投入的时间与精力灵活安排每日任务。渐渐地,她掌握了合适的节奏,能够从容应对各类学习任务。

王蕊不仅担任班长一职,还是学院辩论队的一员。“团队的每位成员都有很强的执行力和责任感,备赛期间从不缺席,经常一起讨论到深夜。白天的课程太多,我们就抽出午休时间挤在餐厅商量,甚至晚课结束后还会在线上讨论,大家共同经历了很多温暖、感动、快乐的瞬间。”充实的大学生活,如同雨水一般,润万物于无声,有滴水穿石的力量,令她受益匪浅。

岁月不居,时节如流,王蕊稚嫩而来,满载成长而归。“升学、就业、理想、现实……当下的我们时常会感到焦虑。生活不能让人处处都满意,那就相信自己自己的选择,保持乐观与自信,热爱生活、积极向上。林中多歧路,殊途而同归,希望我们都能找到适合自己的生活方式。”

(政治与公共管理学院 田睿鑫)

### 少年自当扶摇上 揽星衔月逐日光



个人简介:杨东瑞,刑事法学院2021级本科生,国家奖学金获得者。获评学校“三好学生”“三好学生标兵”“优秀共青团干部”“暑期三下乡社会实践先进个人”。荣获第十三届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛校级三等奖,第八届、第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛陕西省铜奖,第三届“新时代”枫桥经验“与社会治理现代化”学术征文比赛三等奖。

非学无以广才,非志无以成学。杨东瑞把学习的功夫用在平时,紧抓课前预习、课堂听讲和课

后复习环节。“学无止境,贵在持之以恒,要重视课堂学习和点滴积累,切莫将复习巩固工作全部留到期末周,突击学习的效果远不及日积月累。”

专业课学习之余,他经常阅读法学理论文章,参加暑期“三下乡”社会实践活动,参与中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛、全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛等大型竞赛,做到以知促行,以行求知,在知行合一中快速成长。“凡事预则立,不预则废。我喜欢提前做好规划,将选择权掌握在自己手中,即使遇到突发情况也能淡定从容。”

“在《法学实践论丛》编辑部工作的经历使我受益匪浅。”杨东瑞积极参加编辑部举办的读书会、名师讲座、小组沙龙等活动,接受了扎实的培训锻炼,丰富学识储备,掌握了论文研读与写作的基本方法。“我认真做好每件小事,注重完善细节,在指导老师的带领下快速成长。”行之力则知愈进,杨东瑞执“实践”之笔,给青春画上浓墨重彩。

知不足而奋进,望远山而前行。未来的他将砥砺前行,再创佳绩,以奋斗之姿奔赴更加广阔的天地。

(新闻传播学院(艺术学院)李彦霞)

### 心向朝阳 笃力前行



个人简介:张泽琦,经济学院2020级本科生,国家奖学金及“政研”奖学金获得者。获评学校“三好学生”“优秀共青团员”“优秀共青团干部”。荣获第十二届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛一等奖,第七届中国“互联网+”大学生创新创业大赛中获校级三等奖,“外研社杯”第八届英语阅读大赛一等奖。

博观而约取,厚积而薄发。张泽琦坦言:“我没有移山填海的毅力和苦心孤诣的强大心智,但

是我坚信,努力过后会有收获。”

“学习的重点在于理解和掌握,将客观的知识真正内化于心,需要讲求方式方法。”身处浩瀚学海,孤舟擎帆,每个人都应找到自己擅长且行之有效的御船方式。张泽琦沉潜积淀、不断前进,用小目标的实现促进大目标的成功;理清逻辑、对症下药,在学习过程中用心体会,完善对课程的理解;时常回顾、反思调整,及时整理学习思路,改进学习习惯。这些方法使张泽琦始名名列前茅,在竞赛中也取得了优异成绩。

张泽琦已被推免至华东政法大学法律硕士专业,对于即将到来的研究生生活,她已有了初步规划。在未来,她将深入研习专业课程,完善自身知识体系,提升专业领域的研究水平;尽快明确研究方向,培养批判性思维;积极参加学术活动和科研项目,注重理论结合实际,争取产出更多学术成果。

春风得意马蹄疾,前程似锦步步高。相信张泽琦会在前进的道路上继续拼搏,将人生目标一一实现。

(经济学院 徐泽萌)

### 静水流深 久久为功



个人简介:常家伶,行政法学院(纪检监察学院)2021级本科生,国家奖学金获得者。荣获第21届“律理杯”全国高校模拟法庭竞赛三等奖,首届全国大学生职业规划大赛省级银奖,全国大学生英语竞赛二等奖,中国国际大学生创新创业大赛国家铜奖,“外研社·国才杯”英语阅读大赛一等奖。

“当一个人踮起脚尖靠近太阳的时候,全世界都挡不住她的阳光。”对常家伶来说,既然有梦,就不应止于心动,更要付诸行动。奋楫笃行,臻于至善。常家伶不仅重视课程的学习,还善于运用模

拟法庭竞赛、模拟谈判外交大赛等平台,丰富知识体系,提高表达能力。“辩论能力和逻辑思维是法学生的必修课”。辩论队和《青年法苑》编辑部的经历,不仅拓宽了常家伶的人脉圈,更丰富了她的知识和见闻,为她学术能力的提升奠定了基础。

修身律己,慎终如始。常家伶强调态度、方法和平衡三者的重要性,既要勤奋努力,也要享受大学生活。她合理分配时间和精力,在不同阶段集中精力处理不同任务,秉持着“专业课程对于拓宽视野、形成务实意识十分重要”这一理念,深入挖掘每一个知识点,结合“课堂+法考+拓展”的学习方法,在实现目标的道路上行稳致远。

适当放松心情,劳逸结合也是保持砥砺前行关键。“课余时间我坚持运动,在奔跑跳跃中释放压力,进而保持充沛的精神和活力。”在学习之余,常家伶喜欢和朋友们一起,用脚步丈量祖国大好河山,也乐于参加实践活动,以自己所学回报社会。

“行动大于心动,不惧辛苦,享受过程吧!”常家伶相信,只要能够一步一个脚印地踏实前行,璀璨的灯光终将为自己而亮。

(新闻传播学院(艺术学院)周耀莹)

### 芳华待灼 砥砺深耕



个人简介:雷慧宇,国际法学院2020级本科生,国家奖学金及“海伦”奖学金、“忆杰”学业优胜奖学金获得者。荣获第十六届中国大陆地区红十字国际人道法国际模拟法庭全国二等奖,第二届“西仲杯”国际商事仲裁模拟仲裁庭竞赛优秀奖,“建行杯”第八届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛省级铜奖。

努力贯穿青春,结果诠释选择。雷慧宇执着追求,坚定前行,书写出精彩的青春篇章。

乘兴而目自张,执本而未自从。雷慧宇说:“要合理安排时间,学会取舍,选择性地放弃一些东西。”他将学习计划分为周计划和日计划,并严格执行。漫漫追梦路上,雷慧宇恪守“凡事预则

立,不预则废”的信条,厚厚的计划表不只是自律的代名词,更是成就的勋章。

星光不负赶路人,江河眷顾奋楫者。“悉数追梦路上的每一次比赛,每一个项目,每一场考试,结果或许并不尽如人意,但为之拼搏的许多瞬间,仍熠熠发光。”在西法大求学的日子里,雷慧宇有过对当下的失落与沮丧,也有过对未来的迷茫和焦虑,但他依然不忘初心,不言放弃。“有失败才能暴露问题,解决问题才能提升自我,直面不足的勇气比奖项和成绩更可贵。”雷慧宇在遇到挫折和困难时,内心的信念和追求激励他继续前行。一次次磨砺后,他步履沉稳,在希望中栖居,在沉淀中蜕变。

“在这个高度内卷的时代,我们不能被时代洪流裹挟着前进。”雷慧宇谈到,要善于独立思考分析学习生活中的各种不确定性因素,做好清晰规划之后再出发。“不要陷入功利化的泥潭,不要事事都以结果为导向,多去欣赏沿途的风景,享受探索知识的乐趣,感受友谊的美好。每段独一无二的经历,都诠释着大学的真正意义。”他相信,心中有梦的少年,即使面对崎岖和风雨,仍会坚守初心,步履不停,总有一天能到达梦想的彼岸。

“尽吾志而不能成者,可以无悔矣。”眼中有光,脚下有路,雷慧宇在追逐梦想的道路上星光满载,风光无限。

(民商法学院 张德媛)