

我们的年度榜样 国家奖学金获得者

文 广体记者站 陈智炜 石晶晶 郑欣妍 欧阳璐 王烁璇 王一忻 图 广体记者站 陈智炜 部分由受访者提供

每年,全国超过2000所高校,近2700万名在校学生角逐5万个国家奖学金名额,获奖比例仅为0.2%。在广体,9名同学获得2021-

2022年度国家奖学金!每一份荣誉,背后都有无数血汗铸就,走近国奖,走进我们的年度榜样,一起来聆听他们奋斗的故事。

陈伟聪

运动训练学院

“失败无所谓,不尝试过才后悔!”

陈伟聪今年大四,他在大学里的其中一个目标就是获得国家级奖学金。在他得知自己获奖后,开心和兴奋之余,做的第一件事就是思考自己的下一个目标。他一直以来都是这样一个目标感极强的人。每学期初,他都会制定一个学习计划表,虽然很难做到每一项计划都达到自己的预期,但每每遇到问题时,他会迅速进行“复盘”,吸取这次的经验以调整自己下一个目标。而当他遇到“计划赶不上变化”的时候,他也并不会就此作罢,而是想方设法把未完成的目标一点一点的补回来。在他看来,一个又一个设定好的目标对他而言并不是压力,而是努力的动力,他享受着每一次成功“升级打怪”所带来的成就感。

实现目标少不了自律。陈伟聪的自律体现在生活中的每一天当中。周一到周五的白天,他不仅要完成学习任务,同时作为学生会主席还要做好学生会的工作。到了晚上,陈伟聪也不闲着,他会去实习,锻炼自己的实践能力。而到了周末,陈伟聪则会投身到自己喜欢的羽毛球运动中,通过运动来放松。哪怕有些时候,陈伟聪会因为学习难得休闲,因为工作占用休闲,他也不会觉得很累很难,因为在他的世界里,学习是本分,工作是职责,它们有趣且有意义,共同组成了他的大学生活。有时候在进步当中,也是一种“休闲”。

范杨文一

运动与健康学院

“困难使人成长,这是人生当中极好的经历”

对于范杨文一来说,获得本年度奖学金是对自己努力的一种肯定,也是自我价值实现的一种体现,而这种价值感正是自己前进的动力。作为一位幸运的耕耘者,范杨文一表示对于学习其实自己并不太聪明,但确有适合自己的学习方法,第一步便是明确自己所要达到的目的,安排学习过程中的时间分配以及总目标,其次根据自身定位,做好随时调整学习计划的准备,最后完成学习任务后适当的进行自我奖励和放松。学习计划的完成让范杨文一变得更自信也更自律,在这个正向循环中她越走越远,越走越好。

范杨文一说:“大学时光虽然自由,但却需要大家主动去学习,只有养成自主学习的习惯,对自己进行强化训练,努力提高自己的学习效率,大学时间才能得到充分的利用,知识才能学的更透彻,对未来的发展才会有帮助”。在学习这条路上范杨文一做到了全面开花,而她的下一个目标是考研,保持一颗积极向上,带着发展的眼光去看待生活中的挑战,发自内心的学习知识,参加实践是她充满活力与动力的秘诀。

许欣烁

休闲体育与管理学院

“不要放弃,不要松懈,一步一步踏实走稳,无论结果如何都是收获”

许欣烁,今年大四,这是她第一次

获得国家奖学金。“看到通知的时候,还是很惊讶的,确实没想到会是我,后面就觉得很开心。”随即,许欣烁跟家里人分享了这一高兴事。

平衡好学习和“工作”,是许欣烁认为她获得国奖的核心竞争力。许欣烁分享道:“我们专业在评奖评优的时候,最后都是以总成绩排名为先,作为一个重要的参考指标。”所以,在学习这方面,许欣烁从不落下脚步。许欣烁说:“我的专业课基本上都是理论课,所以我觉得课上的时间要认真听讲,而认真听讲的基础是不要碰手机。同时,在课堂上记笔记是一个很好的学习习惯。”“好记性不如烂笔头,在许欣烁的眼里,如果不写下来,就会很容易忘记这个知识点,如果是在早课上,动手记笔记,还能预防“犯困”。她说:“最重要的一点是,笔记可以帮助你在期末考试时发挥很大的作用,很多课程复习都是背诵,有笔记提醒,在理解的基础上再去背,就容易多了。”

在谈到学习过程中会不会感到疲惫想要摆烂的时候,许欣烁说:“偶尔会有,一般会有两种缓解方式。”一,干脆休息。这种方式会诱发一种“负罪感”,而这种感觉又会促使自己在修整好后又马上投身学习。二,整理计划。把后面或最近需要做的事情都罗列出来,当作一个“小目标”,先把“急事”做了,在完成一个小目标的时候,又会诱发一种“满足感”,这种感觉会让许欣烁觉得很踏实,慢慢地也就调整过来了。

课后,许欣烁会现身学院的办公室,体管学院的新媒体事务和文化宣传就是她的工作,耐得下心,多思考多实践的综合素质和能力在这一方办公室里萌生。许欣烁在学习和“工作”之间,

如鱼得水。得奖这一高兴事,像一份礼物,在她毕业前,送到她手中。

秦畅

体育传媒学院

“没有人能冰凉满腔热血,没有人能熄灭漫天星辰,找到属于自己的那颗星星”

当被问到“你认为你获得国奖的核心竞争力是什么?”的时候,秦畅的回答是“专注”。在大学这样一个相对自由宽松的环境里,专注本身就是一件容易的事情,“回顾过去的一年,我最大的感受就是专注的做好了自已的事儿”,秦畅说。静下心来,专心学习,去完成生活中的每个小目标,脚踏实地的走好每一步,结果总不会太差。作为一名播音与主持艺术专业的学生,秦畅深知实践的重要性,他认为绩点和综测本身就是一体的。在学习中获得理论知识,在活动中获得实践能力,课余时间的社团活动、朗诵、演讲比赛等都是对文化课的补充,这样“以赛代练”的方式让秦畅在提高综合素质的同时也提升了文化素养,绩点和综测便在不知不觉中做到了双管齐下。

获得国奖,秦畅非常感谢同学们在学习上和工作上对他的帮助,同时特别感恩一直以来父母对自己的鼓励与陪伴,这份感恩是他前进的支柱与动力。谈及现在与未来,一句“打江山容易,守江山难”足以看出秦畅的踏实,对他而言,获得国家奖学金是对过去一年努力的认可,也是对未来前进的激励。无论是对过去的总结还是对未来的规划都应当着眼于当下,专注于自己,是秦畅的大学法则。



盘永良

体育教育学院

“我从荒凉中睁眼,亦从灰烬里重生”

“我参加比赛的目的不是为了拿奖,只是想提高自我”。“比赛”是盘永良大学三年的生活里频繁出现的字眼,但让人有点诧异的是,作为体育生的他,参加的比赛中却是语言类偏多。他说,我们体育教育专业的大部分同学以后毕业的去向都是当老师,而作为一名老师,语言表达能力是必不可缺的,倘若身为一个老师,自己的语言表达能力都不好,怎么去“传道授业解惑”呢?学生又怎么更好地接收知识信息呢?比赛,是盘永良走出舒适圈学习、进步的平台,是他眺望未来的窗口。

一直对自己的未来有着清晰规划的盘永良从大一一开始便参加了学校很多社团组织,从其中锻炼出的交流能力和管理能力,为他全方位的发展奠定了基础。盘永良在用心工作,服务同学,涉身“半个社会”的同时,也结识了很多挚友。他的大学生活,从课堂到课堂外,都步步生花。

戴文绮

体育教育学院

“越努力,越幸运”

戴文绮的专业是体育教育,但在她的履历上,却写有“广东省第十一届大学生运动会武术套路比赛女子乙A组自选刀术第一名、自选长拳第四名”等荣誉。戴文绮大一参加武术院队的选拔,机缘巧合下得到去参加大运会的机会,没有



武术功底,15天训练参加预赛进入决赛。戴文绮说:“我也没想到真的能上场比赛,一开始参加院队是因为觉得自己有点‘平凡’,想看看能不能挖掘自己身上的其他潜力,没想到比赛前一个师姐受伤,我是临时替补的。”

大运会的前夕,学校会让参加大运会的同学集体停课集训,之后再补课。戴文绮说:“训练的话就踏踏实实练,练到自己的,就算自己的实力不怎么样但是上场就要有那种‘我能行’的气势。”“大运会结束后,戴文绮除了系统的补课,课余时间会在寝室继续深埋“学海”。戴文绮在自己几乎空白的领域中像鲜花一样绽放,也在自己的专业学习上脚踏实地耕耘。入学一年的戴文绮,以专业第二的成绩,名列前茅。

戴文绮并没有想到自己一年后拿到国家奖学金,也没有想着这件事。在大运会拿到好成绩,对得起自己对得起教练,是她当时心里最重要的事情。她说:“因为我的情况特殊,完全没有武术功底,所以在预赛前的15天我天天被抓去训练,早上一个上午都是课而下午仍然要再训练,一直到傍晚六七点,周六日也整天都在练。”

戴文绮在回忆中,说到:“练的过程是十分艰难的,教我的师兄很着急,就会说我。记忆最深的是周末练到天黑,我做不好那个动作,师兄就会一直指正我,如此往复。”偷偷哭,边哭边练是戴文绮当时的真实状态。

“比赛名单已经上报,比赛是必须要去的,箭在弦上,几近想要放弃,回到宿舍都会哭,然后舍友都会来安慰我鼓励我,我的家人都知道我有比赛也都打电话给我,他们一直支持着我比赛结束”,“奖学金名单公布那一刻,我也最想跟他们分享”,戴文绮说。



陈伟聪



范杨文一



许欣烁



秦畅

周蕊

体育艺术学院

“机会是留给有准备的人”

“敢于尝试,大胆试错”是周蕊的代名词。周蕊今年大四,读的是艺术体操专项。“对于大学生而言,应该多参加各式各样的活动,丰富自己的经历。在不断的实践中找到真理,找到属于自己的道路”。秉持着这样的理念,周蕊在校期间积极参与各项比赛。从校内到校外,从全市到全省乃至全国,获得多个奖项。她在不断挑战中成长。

积极参与各项活动的同时,周蕊也没有落下文化课的学习,她也想告诫学弟学妹,不要将二者本末倒置。“一定要有吃苦耐劳的精神,若想要兼顾两者,就意味着普通人付出更多的苦于累。”这种不怕吃苦的精神,让周蕊不断提升和丰富自己。

在不断付出加倍努力之时,周蕊也曾感到疲惫,甚至进入低谷期。如何调整?周蕊分享了她父亲说过的一句话,“年轻人不要怕吃苦,也不要怕吃亏。因为你现在吃的苦吃的亏是人生必然遇到的,早点遇到未必是坏事,以后再次遇到你会比别人更有经验。”家人的鼓励和先苦后甜的乐观心态不断激励着周蕊,指引着她前进。

获得奖学金之后,周蕊并没有停下脚步,马上计划起未来:实习结束后要继续在本专业学习,深耕、钻研,想尽自己最大的努力对这个专业做出她的一份贡献。“脚踏实地,仰望星空。”在未来的学习生活中,她会一直寻找最闪耀的自己。

陈颖俊

武术学院

“努力诞生希望,拼搏成就梦想,你值得拥有更好的”

获得国家奖学金,对于陈颖俊而言是一种激励更是一份压力,一方面是对他过去三年的认可和肯定,另一方面也是督促他未来保持优秀的动力。每一次的考试、比赛和工作,陈颖俊都会尽心尽力恪守本职,把专业知识学到最好、把综合素质提升到最高……他也会放低自己的得失心,不因收获与付出不成正比而苦恼。这样的思想与心态,让陈颖俊的大学生活丰富又有趣。

回顾三年的大学生活,他给自己概括了三个关键词:一是坚持。是在醒狮队一练就是三年的坚持;是在院团委一次又一次磨炼中的坚持,更是对自己“学有所成,出人头的”初心坚持。二是快乐。大学不止有学习,更有丰富的社团活动,志同道合的良师益友,共同丰富了陈颖俊多姿多彩的大学时光。三是成长,大学三年里,陈颖俊读了更多的书,见了更多的人,一方面知识丰富他,一方面阅历丰富他。时间的洗涤,褪去他稚嫩的外壳,他在心智上更成熟、更稳重了。

现在的陈颖俊希望做一名人民教师,继续让自己发光发热。他也希望师弟师妹们可以去做任何自己感兴趣的事情,去参加各种实践,尝试找到自己的热爱所在,去不同的地方实现自己的人生价值,四年时光转瞬即逝,且行且珍惜。

万兴满

足球学院

“物来顺应,未来不迎,当时不杂,既过不恋。但问耕耘,莫问收获”

四年前,万兴满怀揣着军旅梦应征入伍。“在部队中我学到了只要是比赛就要朝第一去拼去冲,对待任何事情都要全力以赴。”敢于拼搏、争做榜样的精神,让他在新兵训练的三个月内,多次被评为标兵。两年的军旅生涯虽已结束,但他依旧保持着优良的部队作风,从自身做起,目标明确,态度严谨,精益求精。

万兴满在采访中多次表示,大学时光特别美好,他很喜欢这样全心全意学习的时光。而万兴满对于学习的热爱并不止于教科书上,课余时间他经常泡在图书馆,名著小说、人物传记都是他的最爱。孜孜不倦地求知和阅读,让他汲取了更多知识。他认为在大学里,学习文化知识和提升自己的综合能力一样重要,万兴满也是这样做的。他积极参与学生工作,参加各项比赛,考取各项证书。“去做自己认为对的,应该做的事情,把时间花在有意义的事情上面。”从演讲比赛到创新创业大赛,从足球比赛到校运会,他团结班级每名同学,鼓励报名、分工合作、组织练习,在大家共同努力下取得优异成绩。

万兴满说,奖学金只是开始,是前进道路上的鼓励。他不会接受奖项所限制,而是找到自己的定位,做更好的自己。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”在未来的学习生活中,他会努力考研、考编,甚至继续读博,不断“向前跑”!



周蕊



陈颖俊



万兴满