

毕业寄语

bì yè jì yǔ
毕 业 寄 语
Graduation message

希望同学们在将来的一生中，继续保持
学习的习惯、追求卓越的习惯和体育锻炼
的习惯。

刘卫军

bì yè jì yǔ
毕 业 寄 语
Graduation message

志存高远 勇于拼搏
做时代的奋斗者！
做奋斗的追梦人！

刘卫军



Page
01 ◀

鲁岩
生物技术154班
保研
上海交通大学

Page
05 ▶

谭宇
生物工程151班
保研
西农“2+3”项目辅导员



Page
06 ◀

胡德天
生物工程151班
保研
北京大学

Page
09 ▶

胡可欣
生物技术153班
考研
上海交通大学医学院



Page
12 ◀

窦俞莹
生物技术153班
工作
北京智讯天成技术有限公司



Page
16 ◀ **白彬**
生物科学152班
保研
中科院微生物所

Page
18 ▶ **段晓龙**
生物科学152班
工作:北京康比特体育
科技股份有限公司



Page
20 ◀ **李海宁**
生物科学152班
保研
清华大学

Page
23 ▶ **曾皓**
生物技术151班
工作
北京立德未来
助学公益基金会



Page
26 ◀ **房昕燕**
生物科学153班
考研
南方科技大学



Page

28 ◀ 张颖婕
生物技术153班
保 研
清华大学

Page

30 ▶ 张 泉
生物工程152班
保 研
复旦大学



Page

33 ◀ 张李京尧
生物技术151班
保 研
清华大学



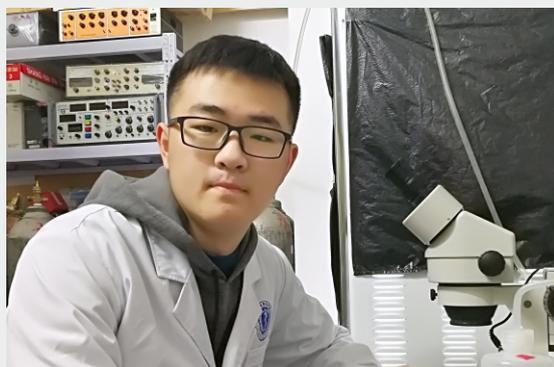
Page

36 ▶ 夏 真
生物科学153班
保 研
西湖大学



Page

39 ◀ 吴而已
生物技术153班
保 研
北京大学





Page

42

卢麒玥
生物技术153班
出国留学
帝国理工大学

Page

45

何世明
生物科学153班
保研
清华大学



Page

48

万芮希
生物科学153班
保研
浙江大学

Page

50

学业先锋

Page

55

求职先锋

Page

57

考研先锋

Page

60

基层就业先锋

Page

63

组织服务先锋

Page

65

学业先锋



姓名:鲁 岩
班级:生物技术154班
去向:保 研
单位:上海交通大学

不忘初心，方得始终。

吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

学海无涯 |

正如一百个读者有一百个哈姆雷特一样，在漫长的十几年的学习生涯中，每个人或多或少都总结出适合自己的学习方式。我自认为不是一个特别勤奋的人，跟大佬们比起来。我本身也没有什么特

别有效的学习方法，只能把我的学习方式在这里和大家分享。首先，注重课前预习和课后复习。这是很多老师千篇一律的说法，以前的我也从来没有觉得这些有多么的重要，直到大二上学期我选了细胞

生物学的英文课程，我的英语听力不好，上了将近一个星期的课后我发现我每节课都是晕里晕乎的，江老师上课的节奏也很快，为了跟上进度，

我开始 课前预习，按照课程进度提前预习，看不懂的就借中文教材看或者和同学讨论，集思广益，把自己实在不理解的地方标注出来，课堂上集中精力听这部分的内容，效果事半功倍，我慢慢跟上了进度。这个方法有效并且提高了我的学习效率，慢慢的我每门课程也都这样做，学习成绩也在逐步提升。除此之外，我很注重平时的复习，课后会及时整理笔记，自己不懂的及时问同学或老师，个别课程的老师会根据课程进度布置相关作业，我一般会在做作业时把相关的内容再复习一遍。这样做对我而言给考试周减轻了很多的压力，同时也让我能在学习和课外活动之间寻找到最适合我自己的平衡点。其次，注重课堂效率。我上课一般都会选择前几排，坐的远一是看不清二是有时听不清，很影响课堂质量，最重要的是很多时候我也控制不住自己想玩手机，当自己管不住自己时，给自己一个外压，逼迫自己不要做。很多事情都是一个因果循环，当做好课前预习，对这节课的内容有一个把握之后，课堂上我会选择性地去看，对于自己已经明白的地方听一下老师的讲解，看自己的理解是否正确，对于不懂得地方，认真听，这部分内容也是课

后复习的重中之重，这样我能很好的消化课堂知识。

考研方面我没有经历过，也没有什么经验。至于保研，我觉得最重要的是清楚自己想要的是什么。夏令营时，我们会认识来自各个研究领域的大佬们，他们在短短的几分钟内将自己做了几十年的工作浓缩为精华，传授给我们，这是一个千载难逢的提升自己的机会，多和大佬们交流，可能会帮助你去做选择。

课外活动——热爱生活，生活终也会拥抱你。

大学期间，我参加了不少的课外活动，也拿到了不少的荣誉。从大一加入院短跑队以来，获得过女子组4*100米第一名，女子组200米第五名的成绩；加入校啦啦操队，获得陕西省啦啦操大赛自选花球啦啦操（甲）第三名。同时，也参加了一些志愿活动。这些活动，是我枯燥生活的调味料，是我排遣压力最好的方式。对我而言，运动是最好的解压方式。现在，我还有点怀念那段时光，正是那段时光，让我学会了提高效率最好的方法就是全身心投入。无论做什么事，只要做了就要努力去做，尽全力去做，才不负自己付出的时间与精力。

除此之外，尽可能去做自己喜欢的事情。大学与最大的区别就是：学习很重要，但它已不是全部。把握好大学的时间和机会，拓展自己，未来你的“不务正业”可能是你竞争的最大的优势。





寄语未来 ▼

大学阶段我最遗憾的还是自己英语口语水平没有提高多少，在和外籍专家的交流中不占据优势，这是我接下来希望自己能够坚持和不断努力的事情。任何人都夺不走你的才华、修养和气度。生活给予的磨练，终会让我们成为更好的自己。希望未来的我，能坚守初心，不在繁华和浮躁中迷失自己。同时也衷心地希望学弟学妹们能享受美好的大学生活，能步入自己梦想的学府。



姓名:谭宇
班级:生物工程151班
政治面貌:党员
去向:保研
单位:西农“2+3”项目辅导员

为了到达同样的目的地，有时候我们要有比别人走更多路的准备。

努力，成为更好的自己 |

做一件事，都是在做的过程中越来越舍不得，越来越放不下，学生工作对我来说就是这样。大学四年，我做了三年半的团支书，在学生会从部委到副部到部长，到选择了2+3这条路现在在就业指导中心，一开始其实也就是想要丰富一

下课余生活，加入了学生会组织部，就是在组织部，我学会了“服务”，服务同学，服务老师。我遇到了一直在一起的小伙伴们，以及在一些关键时刻给了我重要建议的学姐。大二下的时候选拔主席团和各部部长，我去竞选办公室主任，落

选了，当时生活部缺一个部长，我自己已经想着就这么算了，往后就一心学习，是学姐劝我去生活部试试，现在想想，如果我那个时候就放弃了，那可就没有现在的自己。不再接触学生工作，我不会去申请2+3，可能随大流考研，考上了最好，没考上，也不知道会怎么样，如论如何，不会是我现在的我。曾经选择留下来继续担任学生干部这个决定，给了我更好的人生方向和经历，感谢那个时候的自己没有留下遗憾。所以有些时候，情况可能不是那么好，短时间内可能得不到自己最想要的，没关系，我可以比别人多走一些路，多花一些时间，总能走到自己想去的地方。

在长跑中也是这样的，一开始只是参加新生越野赛，后来参加冬训，并没有什么天赋，也不是最勤奋的那个，但每一次训练，我都好好的去完成它，落下的每一步，都是踏踏实实的。后来被委以队长的重任，那就干，干着干着就想着要好好干，我不能用自己的成绩给这个队伍带来什么荣誉，但假如我可以这个队伍在我的努力下更凝聚一些，每个人都能找到自己的位置，发出哪怕那么一点点的光，那就很好。然后就是一步步见证了学院体育的崛起，生命不息，奋斗不止的精神的崛起，我

很惭愧没有直接的贡献，但就算是参与，在赛道上奔过的每一道身影，每一句加油的呐喊，都能让我现在一想起来，就是热血沸腾的。

再说到跑步本身，长跑都是有一个最难度过的时间的，难受，无力，但只要你坚持下来，保持节奏，你会发现难受是有的，但力气也是有的，你还能跑，甚至能跑的更快。所以后来我遇到困难，就会想，这就是那个跑别人步中最难度过的时间了，但我最后还是跑到了终点呀，这次一定也可以的，我也能到达的我的“终点”，哪怕是比别人慢一点，总能行的。

生活大爆炸里面有一段话“说实话，我们可能赢不了，事实上，我们肯定会输，但我们不会放弃，即使我们输了，也得知道自己不是人生输家，从失败中学到的自我认知和自我价值一点也不比从失败中学到的少，甚至更多，所以接下来你可以自怨自艾，也可以让对手尝尝地狱的滋味。”如果把人生看成一段赛事，那么结束之前，我们不能放弃，你走的每一步路，度过的每一刻，都各有价值。



姓名:胡德天
班级:生物工程151班
去向:保研
单位:北京大学

特立独行的胡德天 |

我十六岁毕业于南昌十中少年班，我的母校与家庭塑造了我基本的人格特质。大一期间，高度自律的作息习惯和认真严谨的学习态度令我取得了名列前茅的战绩，学院年级排名为6/310，CET-4成绩为524，获得校长奖学金以及优秀团员的荣誉称号。并于2016年暑期通过“启航计划”前往浙江大学生命科学研究院朱永群课题组学习。虽然此

时对科研工作者的日常生活及宏观工作内容都概念模糊，但却建立起自己高效学习数学化学计算机等专业基础课程的信心，对自己的学业能力有了正确的评估。

专业分流之后，我着眼于更加细致和长远的自我培养而非在试卷分数上锱铢必较，现生物工程专业排名2/85，CET-6 555分，后获得国家奖学

学金。在决定要搞科研后，我开始费心探寻感兴趣的研究领域，Michael Gazzaniga 的《双脑记》中所展现的学科问题和人格魅力令我深深为其折服。首先，他所设计的一系列关于胼胝体切断猴和裂脑人的行为学实验极为巧妙，让我看到了理论模型和创意共同结合的奥妙；其次，他作为科学家脾性却不古怪，反而以一种赤诚且明晰的态度看待学术圈百态，从实验室运营的辛酸到层出不穷的学术垄断现象无一不谈，时常令人醍醐灌顶，例如“重要的科学发现几乎都是意外，但科学家们擅长有逻辑性地整理科学史营造一种科学稳步前进的假象”；此外，虽然他在科研上倾注极大的心血，但却同样极其热爱并勤于陪伴自己的家庭，并时常活跃在政治舞台上——这打破了在中国学生心中长久以来的思维定势，其实科研只是一份工作，我还是希望能够在潜心工作的同时留有喘息的余地和自己温柔却多彩的业余生活。

神经科学是一门生物学、心理学、数学、计算机等多门学科交融的混血领域，正因为内容涵盖之广知识体系错综复杂而像极了神经系统本身。在我看来，兴趣只是偶然的契机，能够坚持发展自身职业生涯的最大动力在于“成就感”，而做有意义的研究是让自己能持续不断从中汲取成就感的最好方式之一，研究大脑则是最令人振奋不已的有趣选项。参加“北京大学认知和神经科学暑期学校”坚定了我的学术兴趣，为期一周的暑期班有着强大的报告人阵容和多元化的学员组成，神经科学相关的导师进行一场又一场的三小时报告介绍其研究方向，参加项目的学生就读于国内外知名大学的数学心理学物理生物计算机等专业，年级从大一到大四不均匀分布。

北京大学所拥有的学术资源和人文魅力吸引了我，潜心培养而又出手阔绰。我渴望把握住机会来到这所学校，哪怕只是来读研究生。投递完初审材料后，我通过阅读《认知神经科学》《变态心理》并学习完北大生命学院上传至 Coursers 的全英课程 Advanced Neurobiology 而夯实理论基础建立知识体系，凭借着扎实的学科素养和压力面试的处理技巧通过了面试，现保送至北京大学前沿交叉学科研究院脑科学与类脑智能研究中心（CIBR）

对我而言，“学习”只是我职业道路上赖以生存的本职工作，而非值得吹捧的谈资。但除此之外我仍然保持着课余生活的多样性，并坚信自己较强学习能力能带来更佳弹性的选择。我热爱街舞，曾担任生命学院舞蹈队副队长，参加校艺术团FG街舞队和DC街舞协会，多次参加元旦晚会、迎新晚会、毕业生晚会及杨凌马拉松开闭幕式表演。先后于南昌 Summerdance，西安 Newdancer，上海 GH5，成都 Sinostage，Piombino Dese 的 Twostep 学习街舞。除此之外，我还担任心理联络员，学习委员和院长跑队队员。我欧美影视音乐





文学近十年，热爱科幻科普科技惊悚读物并肯定科幻作品对于科技发展和科学普及的重要作用；爱下国际象棋，打乒乓球，唱歌与配音，阅读欧美文学和写文风老辣的长评，最近一年对欧洲语言的学习萌生了强烈的兴趣，制定了学习计划并付出实践。

今年3-4月份，我通过全球性质的大学生组织 AIESEC（国际经济学商学学生联合会）前往意大利交流项目 Culture Diversity Awareness，设计了一系列关于汉语、中国传统文利 Castelfranco Veneto 的 I.T.C.G. A. Martini 高中进行为期六周的文化化、中国音乐赏析与街头流行文化的 signification、中国科幻在内的特色 presentations

进行文化输出。我深刻地感受到了汉语的魅力，传统节日背后的趣事与中国古代文学文化常识，十二生肖背后的中国古代时间系统，宫商角徵羽五音阶和传统乐器构成的独一无二的中国古典音乐，中国科幻的集体英雄主义与根深蒂固的文化内核。这次挑战自我的小项目让我认清了作为中国人的文化自信，我从未像现在这般的全身心地接纳自己并且在每一个细节上明确自我培养的方向，延续自己不卑不亢却又自尊自信的强大人格。

我觉得本科四年最大的遗憾就是没有强烈制止奶奶在新装修的国医馆坐诊导致在闭塞的环境因化学物质危害罹患MDS而让我失去人生最亲密和挚爱的伙伴。我心里真恨，恨我在她去年病危的那段时间搞砸了所有的面试和项目，我恨没有在她走之前拿到北京大学的拟录取，我这一年来最美好活泼自信开朗的样子统统都没有机会让她看到，留给她最后的印象只是一个艰难抉择试图逃避害怕失败对人生很悲观的迷茫的我。

在我看来，平淡或许是惬意，但平庸是可悲。在严格要求自己的前提下弹性工作，戴着镣铐跳舞，审时度势却又特立独行，是我的一贯作风和态度。这是属于“胡德天”的精神，我将不负众望。





姓名:胡可欣
班级:生物技术153班
政治面貌:党员
去向:考研
单位:上海交通大学医学院

以梦为马，向阳开花

“以梦为马，向阳开花” |

胡可欣，女，曾获得两次专业二等奖学金、两次专业三等奖学金，大学四年荣获三次优秀学生干部、两次优秀团干部、一次优秀共产党员，曾担任院文艺部部长、班级团支部书记，现任班级班长，曾参加金色合唱班歌咏比赛获得校级一等奖、

参加校园舞蹈大赛获得二等奖、参加阳光风采大赛获得三等奖、参加“筑梦青春-纪念中国共产主义青年团成立95周年歌咏比赛”获得二等奖，多次策划组织元旦晚会、金秋歌咏比赛等院级、校级文艺晚会及比赛。

去向：上海交通大学医学院

“以梦为马，向阳开花”她说，犹记得刚进入校园时那种激动兴奋又迫切迷茫的心情，正是那种青涩而又单纯的小小期待，贯穿了大学四年中作出的每一个选择。

大学生活是自由的，也是多姿多彩的。对于最初自己的设想，她说“以梦为马，向阳开花”这是我的目标和定位，人生道理有很多条，沿途风景都不同，我希望能够倾听自己内心的想法，选择自己的道路。”

为什么选择参加这么多活动？

因为好奇与喜爱。

“其实我的大学生活并没有一个非常详细和具体的计划，我个人认为有时候随遇而安更能收获到生活中的惊喜。”她说，“我很喜欢和大家一起开脑洞、热烈讨论的感觉，所以我选择加入文艺部并留在那里三年，在我看来，文艺部对我的成就远远大于我对文艺部的贡献，所以我一直非常珍惜学院给予的信任和机会。学习对我来说是冷静思考、逻辑分析的时间，而每场文艺活动前的策划和组织则给了我天马行空、自由创造的机会。”

“至于曾经担任的团支书和现在正在担任的班长，它们教会了我很重要的事情——责任和奉献。”她笑着说，“可能听起来很落俗，但做起来真的不只四个字表面这么简单。在做导师或者班主任下达指令的中间负责人的时候；在一个人收取全班31份材料，有的时候甚至格式各异，需要汇总上交的时候；在临近考试，却仍有很多任务传来的时候；毕业季，发班群信息无人回应只好一位一位同学打电话的时候...但当我保持着耐心认真做完这些时，我会慢慢察觉到自己的成长和担当。”

为什么选择考研？

因为好奇与敬佩。

“听了那么多考研的故事，我很好奇，如果是自己，到底能做到怎样；同时我也由衷的敬佩那



些给了自己重新自主选择权利的学长学姐，我很想成为他们中的一员。”她说。

大学四年中有什么遗憾吗？

有的。

没有坚持进入校主持队。

没有在合唱团坚持训练。

大一的时候没有重视学积分。

对于未来的规划？

在认真对待每一件事的同时做到随遇而安，好好享受自己的每一天。

好好学习英语，争取做一名能说一口流利英语的帅气的人。

多去世界各地看一看，在有限的生命里感受多种多样的生活。

继续并且一直能“以梦为马，向阳开花”。



保
护
院



姓名: 窦俞莹
班级: 生物技术153班
去向: 工 作
单位: 北京智讯天成技术有限公司

除了疾病和死亡，没有什么能将我打倒

生命不息，奋斗不止 |

“大家好，我是窦俞莹，西北农林科技大学生命科学学院2015级本科生，主修生物技术，辅修金融学，一个努力集美貌与智慧于一身的不倒翁。”讲了那么多次自我介绍，我的大学仿佛就浓

缩在了这句话里。

大学期间，忙碌是我的常态。在完成学业的同时，我历任学生会主席、陕西省高校生命科学联盟执行主席、模特队副队长等，辅修了西交大金融



学第二学位，赴美游学，下乡支教，先后参加光华西安分院“丝路新生力”、星辰计划、和君商学院等一系列培训项目……

任职期间，我累计组织思政教育类、校园文化类、社会实践类、创新创业类活动200余场，吸引了来自7所高校的5000余名在校生参与其中；创造性提出并运营了“创新创业和社会实践五校联合行动”、“萌芽骨干训练营”等项目。丰富的学生干部经历培养了我出色的领导力、执行力、沟通能力，以及分析和解决问题的能力。

在校期间，我参加了大量的社会实践，两度获得“社会实践先进个人”。由于杨凌的区位特点，大多数都与基层和农民分不开关系，包括田园使者、三下乡、支教、扶贫攻坚调研，这些实践经历让我走近农村、亲近农民，更坚定了要快速成长

以帮助和服务更多人的信念。

2017年7月，我前往美国访学。参访了哈佛、MIT、耶鲁等高校，学习美国地理文化、农业技术、leadership等课程。我记得我们像朝圣一样走进哈佛，这次经历对我是宝贵的，它为我埋下了一颗种子，让我渴望进入名校学习，成为20%的精英。有趣的是，回国后我选了院长郁飞教授的植物生理学课，老师居然在课上叫我‘Harvard Girl’，紧张之外，心里还有一份希望。

毕业前夕，我又找到了下一阶段的目标，签约北京智讯天成有限公司，它隶属于中国智能交通系统（控股）有限公司，是一家老牌的上市企业。在未来3-5年内的职业规划是成长为最优秀的产品经理，攻读MBA。

虽然成为最好的人是很难的，但每个人都要

努力做最好的自己。大学期间，我一次次地将自己好的自己。

“生命不息，奋斗不止”这句话，我喊了四年，仿佛刻在了骨子里。我想，每一个西农生命人，都该是一个不停奋斗的追梦人。

感谢学校和学院给我的平台和机会，感谢所有老师四年的指导、支持、帮助和鼓励，特别要感谢当年的团工委书记安相老师，以及那些并肩同行的小伙伴们。



寄语未语 ▼

洗去浮尘，唯留我心。



姓名:白 彬
班级:生物科学152班
政治面貌:党员
去向:保 研
单位:中科院微生物所

尽全力去做，不后悔结果

坚持不懈的奋斗者 |

(1) 学习活动

从大一到大四担任了四年的班级学习委员，在学习生活的各方面严于律己，勇于争先，以身作则，现推免至中国科学院微生物所攻读直博学位。综合成绩88.74，班级排名2/30，专业排名5/87。英语四六级均已通过，曾获得三次国家励志奖学

金，三次专业一等奖学金，一次专业二等奖学金，获得了校级三好学生及校级优秀学生干部荣誉称号；

(2) 科研经历

2016年夏，在我校王瑶教授实验室进行微起航及启航计划的学习，第一次接触科研，主要学习



“细菌VI型分泌系统抗环境胁迫新功能研究及其作用机制”相关研究内容，从零基础开始，一步步学习了一系列分子实验相关操作，从最基础的配置培养基、倒平板、涂布平板到学习PCR操作方法，提取质粒等各项实验操作。

2018年春，在董娟娥教授的实验室参与了题为“不同地区杜仲叶有效成分含量分析”的科创实验，主要对松脂醇二葡萄糖苷、黄酮、绿原酸及酚类物质四类有效成分进行综合分析，比较不同地区的杜仲叶的药用价值及药效的不同，主要学习了化学试剂提取有效成分及成分含量综合分析比对的方法。

从2017年6月至今，在董娟娥教授实验室进行

全程科研训练，对“丹参psbD基因与抗旱相关功能的研究”，基因克隆后，对叶盘法侵染并成功诱导的丹参转基因苗进行移栽与炼苗，在干旱胁迫的条件下测其各项生理指标，通过野生型对比，得出该基因对丹参抗旱功能的影响，目前顺利结题。

(3) 志愿服务及实践活动：

大一参加了曹德旺爱心社，从社员到活动部副部长到副部长，在社团内与大家共同经历了四年的志愿服务生活，多次组织并参加了校级志愿者活动，传递爱心，回馈社会；多次参加支教活动，鉴于表现优异，被聘为“少年宫辅导员”，并获得了曹德旺奖助学金；在学院内是阳光团员，多次跟随院实践部进行支教，参与表演了阳光风采大赛话剧比赛并获得优秀奖。

(4) 大学期间的遗憾

其实事情很多，白驹过隙，时间绝不会有任何停留，总是在匆匆忙忙过完了这段时间才开始感慨当初要是怎么样就好了，一直很遗憾没有参加更多的社团，没有去接触更多的生活中不经意的小美好，没有培养更多的兴趣爱好，也没有抽空去学习一门乐器，回首过来感觉自己的大学四年远不如想象中的精彩，这可能是最遗憾的地方吧。

(5) 对未来的期许

更多的是想象，相对顺利且如愿的走上了科研的道路，很开心也知道未来会很艰辛，愿自己能够稳住心性，即使面对困难也不退缩、不逃避，一步一个脚印，扎扎实实地向前走去。

寄语未来 ▼

大学四年很短，从踏入校门那一刻起能对你负责的就只剩你自己了，想要什么样的未来，就得付出什么样的努力，看见开花的那一瞬间，你会感慨幸好自己没有懈怠浇水。



姓名:段晓龙
班级:生物科学152班
去向:工 作
单位:北京康比特体育科技股份有限公司

标定方向 风雨兼程 |

岁月不居，时节如流，毕业之时，忽焉已至。我抬头望着那片星辰大海，似乎和四年前无甚差别，但还好，人并非如同皓月星辰无甚长进。

我在大学四年并没有找到什么伟大的梦想，也没有达到如何伟大的成就，但想必我是众多平凡大学生的代表，这四年是一个找寻自我与自我认知的过程：

带着无数对未来的美好期待，来到西农，进入生命科学学院，我以为我会同报考西农时的期待一般，走上科研之路，为着生命科学的事业而奋斗终身。但我不得不承认，科研并不是一种想象，而是一种客观现实的选择，事实上从古至今任何的职业也都是如此。到了西农，开始真正接触“生命科

学”和“科研”的时候，一切与我的想象实在是差之千里，科研并不轻松，而我确信我对此没有足够的热爱与才能使我可以在这条路上坚持下去，我同众多自以为找到梦想却又陷入迷茫的大学生一样，走上了找寻自我之路。

我开始参加各种各样的活动、组织，试图从中找到未来的灯塔。我参加学生会，作为老师与学生之间的连接者服务着大家；我也参加阳光团工委，每逢周末就去支教，陪伴村镇中那些半留守儿童，教授他们知识，也教他们如何感受生活；我也在寒暑假，参加社会中的大型公益活动，既是参加者，也是协助者，有幸作为志愿者参与了成都一场为LGBT等性少数群体发声的活动——发声Speak

Out……这些找寻自我的经历，的确使我受益匪浅、收获颇丰，但无论是服务工作、社会公益，似乎都不是我所热爱的。

这四年的季军，大二带队拿下校级辩论赛含章杯冠军，此后加入校辩论队，并成为校队支书，陆续又拿下了省级辩论赛的冠军、亚军，我所唯一坚持下来的，大概只剩辩论了。大一拿下校级辩论赛英才杯冠军，无数的荣誉、赛前的头脑风暴、场上观点的激烈碰撞全都让我为之兴奋。可辩论这件事又对我人生的选择带来怎样的影响呢？事实上，追寻自己所热爱的事物，也容易成为一个人逃避的借口，沉醉于其中，让我不再考虑未来，也让我忘记当下的苦恼，成绩直线下滑，挂科随之而来。直到大三，我才恍然大悟，我竟然一直都错了，辩论带给我最大的收获，并非它是个逃避现实的避风港，而是思辨。

从此，我开始靠着四年来培养起的思辨能力，拿起想象的刀解剖我这一路的寻找。

首当其冲便是我允许了自己在学习上的懈怠。无论我是否决定走科研之路，学习都是一种自我提升，这既是对所作出的选择的负责，也是对不可知之未来的准备，梦想是喜欢什么做什么，但生活是做什么便要做什么，唯有尊重生活，才能使梦想照进现实。于是重拾学习，成为了我大学生涯下半段的主要任务之一。

紧随其后的是我一路寻找的态度。看着身边的人，早早开始为着科研梦想努力，我仿佛看见数十年后他们能为社会做出的巨大贡献，于是我希望与他们为伍，我以此为目的想象着自己能够成为做着社会公益，为人民服务的人，为着社会问题的解决出谋划策，期待着以后也能摆脱平凡，可我错了。

不是只有拥有伟大成就的人，才是社会需要的人——我们的社会需要那些做着自己热爱之事并努力生活的人。平凡不是一件需要忍受的事情，作为平凡的一份子努力生活是一件同样需要勇气并值得骄傲的事情。所以我也开始把目光投向了工作。

在大三假期我进入了全球最大的集装箱航运公司马士基集团旗下的丹马士，进行了为期两个月的社会实习，两个月间在经理的同意下我调换了数个岗位，从客服到前台，从操作到财务，用最快的速度熟悉着每一个岗位的工作内容，其目的是对不同部门间的交流与运作有个大致的概念。我与不同部门的同事进行着交流，也与领导交流着择业的想法，在此期间我不断反思，我到底喜欢怎样的工作。回校以后我也充分利用着这次实习获得的经验，积极地投入到找工作的浪潮中。

最终我确定了我想要做什么，我希望成为一名销售，销售的过程正如辩论中的博弈，在知己知彼的前提下，尽自己一切努力去说服此刻你面对的所有人。我进入了全国运动营养行业的龙头公司康比特，成为了一名销售，既然确定了方向，便只顾风雨兼程。于是在正式入职前的这半年时间里，我开始通过健身来锻炼自己的体魄，在健身的同时，了解、积累健身和运动营养知识，了解健身人群的真实需求，近距离体会健身行业的发展现状，为我即将从事运动营养事业进行着积极的准备。

至此，我大学四年的自我寻找与自我认知完成了。人生长途，总归是要遇见歧路的，相传墨翟先生是恸哭而返，歧路之难，古今无不同。但我同意鲁迅先生所言，面对歧路“倚几沈吟，好景都成恼”，不如找棵树靠下休息一会儿，起身之后，选一条似乎可走的路便走吧！



姓名:李海宁
班级:生物科学152班
政治面貌:党员
去向:保研
单位:清华大学

世界要你努力去考取功名，但是真诚才是最大本质。

丰富多彩而又忙碌充实的大学时光 |

流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。

不知不觉间，毕业在即，回首间仿佛就在昨天自己还是懵懵懂懂的大一新生，今天就变成了即将离开大学校园的大四学姐。在西农的四年里，

留下了点点滴滴的回忆，自己也在不知不觉中成长起来。大一刚来时就给自己定了一个小目标——保研，后来兜兜转转虽然走了一些弯路但结果还是好的。

大一、大二自己参加了不少活动，大一在班里担任学习委员，大二之后担任团支书；也参加了学院的学生会，大二是权益部副部和生物1607的班主任助理。在这些学生工作中，也锻炼了自己，使自己能够更好的和老师、同学或者学习学妹们交流。除了参加学生工作之外，也有选择性地参加了一些比赛，同时也取得了一些成绩：2015-2018年，曾被评为西北农林科技大学“优秀团员”、“优秀学生干部”、“优秀团干部”、“十佳团员”；在第十五届金秋科技文化艺术节之“汉字知多少”大赛中获得优秀奖；在首届“生物学实习数字标本采集制作识别”竞赛中荣获二等奖；参加暑期大学生社会实践活动，本队的“赴西安市母婴室的市场需求调研”项目，获得优秀奖；参加杨凌农科城国际马拉松赛志愿服务工作；在第十六届金秋科技文化艺术节之第四届“汉字知多少”大赛中获得三等奖。

从大一、大二到大三、大四，我也逐渐把自己

的精力转移到学习和科研上面，我还记得大一的时候因为自己成绩不好，参加“微启航”被淘汰了，我就明白自己还差得很远。通过不断地努力，现在我的专业排名为2/87,并且获得了四次专业一等奖学金、两次罗麦奖学金、一次国家奖学金。

大一暑假时，我参加了“启航计划”，前往中科院遗传与发育生物学研究所进行学习，可以说是小白初入实验室。大二下学期，自己进入了沈锡辉教授实验室，参与申请了陕西省级科创项目——假结核耶尔森氏菌 VI 型分泌系统的离子运输蛋白与抗氧胁迫机制研究；因为在科创和全程科研中，掌握了挑菌、转接、涂板、划菌、菌种保藏、质粒提取、RNA提取、感受态细胞制备、设计引物、PCR、酶切、转化、连接、构建重组质粒、基因敲除、筛突变体，对野生型、突变体、互补型进行表型实验（氧胁迫）等等一些基本的实验操作，为后来参加夏令营和毕设打下了坚实的基础。大二暑假



时，我又参加了清华大学与北京大学联合开办的生命联合中心的神经与认知科学暑期培训班。在清华大学，与许多神经领域优秀的老师共聚一堂，参观了清北的实验室，开拓了眼界也丰富了知识面，并且认识了许多优秀的小伙伴，现在也保持着联系。

正是因为点点滴滴的积累和坚持不懈的努力，在2018年暑假，我才能通过了北京大学、清华大学和北京生命科学研究所联合培养博士研究生项目

(PTN项目)的面试，并在本院推免工作中，顺利拿到了保研资格，毕业后能进入清华大学进一步深造。

白驹过隙，未来可期，往事暗沉不可追，来日之路光明灿烂。虽然这其间，难免有遗憾后悔，但是仍要不停地向前走去，就让我们记住这个夏天吧！

寄语未来 ▼

我们曾经如此渴望命运的波澜，
到后来才发现，
人生最曼妙的风景，
竟是内心的淡定与从容。
我们曾经如此期盼外界的认可，
到后来才知道，
世界是自己的，
与他人毫无关系。



姓名:曾 皓
班级:生物技术151班
政治面貌:党 员
去向:工 作
单位:北京立德未来助学公益基金会

君子终日乾乾 |

他叫曾皓，在大学期间曾经担任班级团支书，班长，学院团委创新创业部部长，学生工作兢兢业业，赢得了同学们的广泛好评，因此获得“优秀学生干部”和“优秀团干部”的称号。如今，他毅然投入了美丽中国支教项目，即将深入云南的大山深处，为那里的孩子带去光明和希望。

---自述---

大学期间，我在学生工作中投入了比较多精

力，收获也很多。交流能力和组织能力是基本的，更让我感到值得的是责任意识和珍贵友谊；习得的同理心、集体主义精神；树立了奉献的情怀。可以说，我在创新创业部和班级里的学生工作给自己带来了本质的蜕变。

大一加入科创部时，懵懵懂懂，犯了不少错，学姐对我的指导让我逐步成长，学姐对我的关爱使我感到温暖，在担任科创部副部期间，我已经



体会到了工作的幸苦、责任以及成就的快乐。换届时，我打定主意要留在创新创业部继续工作，最重要的原因就是创新创业部的浓厚感情和刚担任副部长时学姐嘱托我的那句“曾皓，科创部就交给你了”。十分感谢学院团委对我的培养，大学几年，我参加了“青马班”，加入了党组织，收获了丰富多彩的学生工作实践，还获得了几个能证明自己付出的称号。

诚然，大学也有不小的遗憾，如果在能付出更多投入到学习中，或许我的大学生涯会更加精彩。但世上没有圆满的事情，我能做的，只能是树立终身学习的理念，继续学习，提升自己。

让青春在大山里飞扬

我在第一次听到美丽中国支教项目的时候，就觉得那是心之所向，这是在大学树立起的一种说不出的情怀。在学院和家人的鼓励下，我终于下定决心把两年青春投入这个大山深处的项目。在刚结束的助教周实习中，我和全国其他十多个优秀的应届

生相聚在甘肃的偏远地区。让我感到欣慰的是他们都是跟我一样有情怀的年轻人，都愿意把一身激情投给山里那些可爱的孩子们。和这些人聊着，我感到，我辈如此，中华何以不崛起。

我们发现，山里的教育资源十分匮乏，在我分到的那个山村小学里，孩子们和城镇的孩子一样可爱，他们的眼睛一样充满神采，但是，他们却得不到跟城里孩子一样的教育，极度稀缺的教师资源让他们难以接受本应属于他们的知识。尽管已经有美丽中国的鲜血注入，教师们仍是捉襟见肘。

美丽中国讲“育人，遇自己”，尽管说实现个人价值与实现社会价值是相统一的，我还是愿意在实现自己的成就前，先为山里的孩子们带去一些光明。诚然，个人的行动对于全中国缺乏教育的山村孩子们来说，是微不足道的，但是，我相信多一个老师总是好的，并且，我可以影响更多的人参加，或者哪怕是关注贫困地区的教育现状，是很有积极意义的。我相信，明天会更好。



姓名:房昕燕
班级:生物科学153班
政治面貌:党员
去向:考研
单位:南方科技大学

| 永远青春 永远热泪盈眶 |

时间匆匆，逝去如流水。2015年初入学的场景还历历在目，而转眼间我已经要离开这片挥洒过汗水，带给过我成长的校园。

人生在于不断挑战自己

我来自于河南郑州，从小到大，每一步都像

的回忆都是一幕幕在教室里奋笔疾书的场景。但是，我又是一个天性热爱探索，喜欢尝试的人，当军训时，看到一个个学长学姐自信而又热情地问候与帮助我们，我的心里对他们产生了无限的向往。因此，迈向大学的第一步，我选择了加入学生会，也没有想过当时的心头一热，竟成为了我大学期间

坚持最长时间的事情。

千个读者心中有一千个哈姆雷特，学生会也是如此。热爱他的人自然能在其中找到属于自己的舞台，能不断地找到挑战磨练自己。我从一开始并不清楚，学生活动是否适合我，但当我第一次站上主持辩论赛的舞台，我体验到了一之前从未得到的满足感。不可否认的是，我以前是一个会紧张容易怯场的人，在中学期间，我也曾深切感受到自己表现、表达能力的不足。但如今，表达能力、舞台表现水平已经成为我最值得夸耀的东西，在这大学三年里的锻炼尤其是最后一年担任学院的团工委书记带给我的成长就不言而喻了。

今天，回顾自己的大学时光，发现自己所做的很多事情都是在不断拓宽自己的视野，不断地挑战自己。我这个中学期间对800米测试都有着无限恐惧的女孩，现在也已经多次参加马拉松，也曾代表过学院参加校越野赛；以前的我柔韧性极差而且没有舞蹈基础，如今业已已经过一学期的训练，能够代表学院去参加舞蹈大赛；中学期间对舞台表演无限期待的自己，也能在大学期间不断登上舞台并获得了大家的阵阵喝彩。这些努力，也让我的大学履历在一次次挑战中丰富。

人生需要走好每一个岔路口

由于中学期间对于生物的兴趣与好奇，我在专业选择时毅然决然选择了生物这一方向。通过大学期间对其深入地学习，生物对于我来说不再是浅尝

辄止，我深深地感受到了其中的神秘与趣味，因此我也在大三时期选择了通过考研来进一步深造。考研的半年时间，也可以说是人生中的又一挑战吧！我是一个非常谨慎的人，做的每一个选择都会仔细斟酌，不管是选择生物还是选择考研。我知道考研路上，胜败乃兵家常事，我也认真考虑过自己能否接受最后的结果，无论好坏。当我确定了目标之后，便是一往无前，这一路走来，极大地提升了我的自律能力，磨练了我的毅力，也使带我的性格更加沉稳，这是人生路上更宝贵的财富。

经过不断地对比和斟酌，我选择了南方科技大学作为我进一步深造的学校。原因有很多，第一次踏入南科大校园，它的现代感带给我很大的震撼，它的教学模式以及培养理念也是我之前从未感受过的。南方科技大学所体现出的创新、超越的思想也是我一直以来所追求的。除此之外，深圳也是我一直心之所向的城市。

大学期间的遗憾

大学期间拿过多次的优秀班干部、优秀团员、优秀团干，也曾在学业上获得专业二等奖学金，在校舞蹈大赛和校运会上获得集体名次。但也不可避免存在遗憾，遗憾大概就是我一年的学积分远远不能达到我对自己的要求吧，如果能给四年前的自己一个忠告，我一定要好好提醒自己在任何时期都不要放松自己的学习吧。





姓名:张颖婕
班级:生物技术153班
政治面貌:党员
去向:保研
单位:清华大学

全力的向前奔跑 |

我叫张颖婕，生命科学学院生技153班，大学生第五支部党员，曾担任学习委员，获专业一等奖学金，国家奖学金，参与过两项科创项目，现推免至清华大学。

回想起四年前，我记得自己好像没有什么特别远大的志向，就是想着别因为自己不努力后来后悔

就行。另一方面，因为我们班同学都特别厉害（大一的时候五个国奖有三个是我们班的），我又是一个极容易被外界影响的人，大家都很努力学习，我也就自然而然地觉得自己也应该努力。后来分班了。我们班又是专业最厉害的班，而且学习气氛也很好，浸润在这种环境下的我，也默默开始努力

我也看过很多人的经验介绍，关于学习方法真正的学霸已经给大家做好了总结，在这里我就不再赘述了。但是有一点是我想分享的——关于本科进实验室的问题。当时我想着实验室早进早好，即使不懂泡一泡实验室也懂得会比其他同学多，但是呢，我除了比别人多会包个平板绑个瓶子，其他的因为我没有自己额外学习，所以学的也是一知半解。（圈重点：实验技术进实验室两个月就学会了，所以要重在理解实验原理，要在学习的过程中学会独立思考，用你所学的知识帮助你去解决问题。）因此我建议大家在学过部分专业课，或者自己学有余力能够提前进行专业课知识的了解再进实验室比较好。

还有一点是我在清华做毕设时感受到的。本科生到研究生的跨度其实非常大的，有时候我们大实验一组人做一个礼拜的实验我可能一两天就需要做完，实验强度是很大的。而且对于实验结果的分析 and 实验方法的改进，也是至关重要的。

科研就是一个探索的过程，你需要不断根据你的结果去反思去讨论如何改进。基于本科生还要兼顾学业，参加科创项目是一个非常好的选择，小组能分工合作，一起讨论和解决问题。

最后，希望大家都能得偿所愿，我也会在清华欢迎各位学弟学妹的到来！



姓名:张 泉
班级:生物工程152班
去向:保 研
单位:复旦大学

不要假装努力，结果不会陪你演戏

榜样的力量照亮前行的方向 |

往事如烟，但每每回想那年石楠花盛放的醉心光景，诸多难忘而深刻的回忆依然历历在目。记得2015年的9月，我怀揣的对大学所有的憧憬与向往来到西北农林科技大学。

乡愁也随着军训时的骄阳如约而至。

刚开学的一个月，我的内心只有空虚和茫然，我根本不知道自己应该做什么。

我也不曾想过四年之后的自己会有怎样的归途。

我大学生活的转折是一个女生的出现，她叫胡

德天，是我的同班同学。

第一次高数课堂测试中，我考了72分，而她以96分的高分碾压全班。

我的直觉告诉我，这个女孩一定不简单，我开始选择一步一步的走进她的生活。

首先，高数课坐在她旁边，模仿她的学习习惯和学习方法似乎超过她成为我努力学习的理由这样的状态持续了一个学年，直到大二那时候我根本不知道自己想要什么，只是找到了一个榜样去模仿直到我真正思考现实的那一刻我才真正感受到这个女生对生活永远的热情和对梦想的不懈追求。

无论如何，人都要给自己一个努力的理由

这就是我大学努力的一个契机。

在大学，不要让懒惰和懦弱的环境侵蚀你的成长。

到了大学，你一定会发现，身边总有一类人，他们下了晚自习还会在寝室接着用功，遇到比赛就会积极报名参加可是依然成绩平平，甚至连初赛都过不去，他们不是笨，也不是运气不好，而是用勤奋的伪装来掩盖懒惰的本质。

我很喜欢王楠励志文集中的一段话：“真正的努力，不是比谁把自己虐得更惨。更不是比谁花的时间更多，而是在于找到适合自己的技巧和方法。

抛下杂念，全身心地投入去做一件事情，或者是做一些思考和改变

不要沉浸于“我很努力”“我一直在努力”的假象。

骗别人很容易，骗自己更容易，但最后是要骗这个世界真的有点难，因为结果不会陪你演戏，你



所亏欠的终有一天会连本带利地还回来。”

大学这个试炼场实在是太多后知后觉的事情了

所有的成功与失败都照亮了我前行的道路！

笔者四年在校所得荣誉：

2015-2016 获“校长奖学金”（3%）、“专业一等奖学金”（10%）；

2016-2017 获“罗麦奖学金”（2%）、“专业一等奖学金”（10%）；

2017-2018 获“国家奖学金”（1%）、“专业一等奖学金”（10%）；

2016-2017 评为“优秀团员”（6%）、“优秀学生干部”（6%），4次被评为“校三好学生（10%）”

2016年暑期大学生社会实践活动“优秀

奖”、获2016年度社会实践先进服务队

2017年第五届西北农林科技大学工业设计与
模型制作大赛“鹿恋花”三等奖

2018年第四届北京大学“i创达人”双创计
划大赛全国九强

2018年第十九届“校园之春”最强学霸明星
挑战赛“三等奖

2019年保研至复旦大学生命科学学院

我的经历：国家奖学金、校长奖学金、罗麦
奖学金、连续4次专业一等奖学金...

我的坚持：担任四年学习委员，坚持全心全
意为同学服务，为班级学风建设燃烧自己。

我的遗憾：办！了！护！照！一！次！也！
没！用！过！

寄语未来 ▼

永远不要为人际关系而发愁，因为你的人脉不是在于你认识多少人，而是有多少人想认识你。





姓名:张李京尧
班级:生物技术151班
去向:保研
单位:清华大学

除了自渡，他人爱莫能助。

不负韶华 砥砺前行 |

张李京尧，女，汉族，共青团员，出生于1996年11月，西北农林科技大学生命学院生物技术专业2015级学生，成绩排名院系第一，现已推免至清华大学攻读博士学位。

连续三年荣获国家奖学金，四次获得专业一等

奖学金，被授予校级“优秀团员”、“三好学生”等称号。

学习经历

大学以来，我一直把学习放在首要位置，勤奋踏实，课堂上保持着谦虚谨慎的态度，专注听讲，

课下合理安排自己的课余时间，及时复习，每一门课程我都会尽自己最大努力学习，正因如此，我成绩始终名列前茅，最终学积分92.03，学习成绩和综合测评排名均位列专业和院系第一。在学习上，除了有足够的保障之外，我特别注重提高自己的学习效率，静下心来思考自己存在的问题，制定明确的学习计划，提高自己分析问题、解决问题的能力；在时间安排上，能够懂得取舍，分清主次，在学习任务繁忙时减少休息时间。同时，我也深知：良好的英语基础对于今后的科研工作至关重要，因此我也没有放松对英语的学习，在大一时期就以四级579分、六级548的成绩通过了大学英语四六级考试。也正是因为坚持良好的学习习惯，通过自己的不懈努力，我连续三年获得了国家奖学金，多次获得专业一等奖学金。

科研经历

除了加强理论知识的学习之外，我还利用课余和暑假时间，在校内外进行科研实习，提高自己的

综合科研技能，为今后的科研工作打下基础。2016年暑假，在学院“启航计划”的支持下，我在浙江大学生命科学研究院靳津实验室进行暑期科研实习工作；2017年，在“千人计划”奚绪光教授的指导下，我作为团队负责人，在我院生物大分子结构与功能实验室开展了“大学生创新性实验计划”国家级课题《RNA解旋酶DDX18基本生化特性及酶学性质的研究》项目的研究工作，掌握了一系列实验方法，学会总结分析实验结果、撰写科技论文。2017年暑假期间，我参加了清华-北大生命科学联合中心举办的“结构生物学、有机生物学、药物生物学”暑期培训班来了解该领域的最新进展，并获得结业证书。2018年暑假，我参加了高校推免夏令营活动，最终获得了清华大学、北京大学、复旦大学等多个高校的推免拟录取资格。

业余生活

虽然我希望自己能够投身于学习和科研中，但我不希望自己的生活因此而使变得单调乏味，我期





望能够有多姿多彩的大学生活和丰富的人生经历。在大一时期我加入了校团委--名家讲座中心，主持过许多场大型报告会；积极参加各项社会活动，在杨凌农科城国际马拉松赛中担任志愿者。同时，我也没有放弃自己的爱好，假期我依旧会练习小提琴，期望在十级水平的基础上演奏出更多美妙的乐曲。此外，在假期的时候，我会去旅行，寻找内心的安宁和满足，在北京、上海、杭州、广州、成

都、西安、重庆、云南.....都留下过我的足迹，在旅行途中的某个瞬间会突然成长，变为更好的自己。

成绩和荣誉是对我大学四年付出的肯定，但我知道这只属于过去，当下只有秉承着最初的信念，继续努力，砥砺前行，不辜负曾经的自己，在困难和风雨中拼搏进取，创造出属于我自己的辉煌明天！

寄语未来 ▼

大学是人生中最美好的阶段，要尽快明确自己的目标并朝之努力奋斗，同样大学生活也是丰富多彩的，在学习之余，也要培养自己的兴趣爱好，让每一天都更加充实有意义。



姓名:夏 真
班级:生物科学153班
去向:保 研
单位:西湖大学

尽心尽力 尽思尽学 |

本科期间奖项

2017.11 西北农林科技大学 优秀学生干部;

2017.05 西北农林科技大学 优秀团员;

2016/2017/2018学年 西北农林科技大学 三好学生 (3次);

2016/2017/2018学年 西北农林科技大学 专业一等奖学金 (3次);

2016/2018学年 西北农林科技大学 社会奖学金 (3次);

2016.05 西北农林科技大学 校级辩论赛英才杯季军。

不知不觉间，大学四年的生活悄然接近尾声，而我也在这个美丽的校园里写下了属于我自己的

的痕迹。

尽心，尽力

我在生物科学专业153班班长这个职位上也任了二年有余。从一个班级的起步到最后的别离，长期的工作处理经历使得我需要不断精进自己，不仅是待人处事的态度方面，待工作如何做到严谨高效这般，更是不断地在鞭策着我在摸索中不断前进。记得刚来到大学的时候，我十分憧憬我的代班，他可以在兼顾学业的同时，做好每一项学生工作，而我却忙得不可开交，手忙脚乱。那时候的我总爱向他询问，做什么事情是值得的，什么事情是更为重要的，本意便也是借学长的经验筛去一些可以割舍去的“琐事”，而他似乎也意识到了这一点，他强



调的从来便是要我懂得如何去分配自己有限的时间与精力，学生工作里没有琐事，思考如何把手头的事情做得更好，才是需要掌握的事情。正是在这样的指导下，我逐渐开始调整我的生活节奏，从被生活安排走向安排生活的道路。在这时，我才渐渐明白，在这片没有约束的天地里——很多时候，你想成为怎样的自己都是可行的，而你做的每一项决定也将会成为你自己，反观非费心费力去把事情排列个高低好让我们选择放弃什么往往只是自我逃避的一个借口，真正有意义的是学会如何去完成，毕竟，push自己做自己想做的事情——才是最重要的。学会在大学自由度极高的学习环境中权衡与安排生活、工作、科研三者之间的关系——我，获益匪浅。

尽思，尽学。

“学长，能问一下辩论队训练的时间是？”，这个问题是我四年在队里被问过次数最多的问题之一，也是我最初成为生命科学学院辩论队的一员时，问的第一个问题。那时我的学长姐告诉我的Free time 而我告诉我的队员的时候却一点点得变成了Anytime，这一点其实我从内心里

十分感谢16级的伙伴们，他们超乎常人对于辩论的热情（尤其是这点使我着实敬佩），起早贪黑地参与各项校内辩论赛，斩获了一轮又一轮战果，使我终于懂得，思辨——不是存在于某个特定时间段里的training，而应该是我对待问题时应当秉持的一种Attitude，应该是我的一部分。Keep thinking、Keep learning这种状态也自然而然地影响了我接下来对待学习、科研生活的一种常态——如何理解问题：去知晓这个问题背后所支撑的知识体系，这个问题所蕴含的重要意义；如何回答问题：将一个答案清晰的表述出来，表述给不同的群体，使他们都能理解；如何提出问题：多问问自己为什么，问自己自己的问题重要在哪里，然后去试着解决它——最后，去感受它。

展 望

要说对未来，我的规划是什么——这又是一段特别长的故事，但归结到两个字上便是“努力”，努力的去活着、努力的去做想做的事情、努力的在人生的每一个重要环节刻出痕迹——如是而已。



姓名:吴而已
班级:生物技术153班
去向:保研
单位:北京大学

一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活

我的大学我做主 |

四年前的九月，我作为一名新生进入了西北农林科技大学。虽然刚刚踏入大学校园，但对于我来说这一年过得并不轻松。在学校课程方面，既有如动植物学这种需要理解与记忆的学科，又有如数

理化以及计算机这种需要计算与分析的学科。而且这些课程所占的学分大多为4分或更高，这意味着此类课程的分数会对最终的绩点产生更大的影响。所以在大一学年，除了电声乐队的排练之外，我几

乎把所有的时间与精力都用在了课程的学习上。周内没有课程的时间以及晚自习和周末的时间都是必不可少的。由于获得了第一学期参加英语四级考试的资格，所以我决定在大一学年通过英语四六级考试从而为今后腾出更多的时间。为了保证不占用课程学习的时间，我会利用课间与课前的时间记忆单词并利用晚自习结束后的时间进行试题练习。此外，我还通过课外的c语言培训顺利获得了计算机二级c语言证书。通过一年的努力与付出，我在大一学年取得了优异的成绩并且获得了国家奖学金。这种付出努力与取得成就之间阶段性正反馈是至关重要的。

大二学年我开始逐渐接触到了一些专业课程，其中对生命活动内在原理的揭示与对多种生物技术的巧妙应用深深的吸引了我。正是从这时起，我真

正建立起了对生物科学的兴趣并确立了自己继续攻读研究生的目标。在大二上学期，我进入了生命学院沈锡辉老师的实验室并开始了为期两年的科研训练。同时，我还作为负责人申请了省级科创项目并顺利结题。科研道路并非一帆风顺，其中不乏失败与艰辛。当实验遇到问题时就需要结合理论重新设计实验方案并摸索合适的实验条件。当实验遇到瓶颈时就需要查阅文献拓宽思路并于他人及时交流沟通。除了实验本身存在的问题以外，作为一名科研工作者，合理的对实验进行规划从而最大效率的利用时间也是至关重要的。

时间转眼来到了第三学年，在这个大学与人生的转折之年存在着许多的机遇与挑战。从大三下半学年的3月份开始，如浙大，上交，中科大，武大等许多学校都会来到西农进行研究生的招生与面

试选拔。我几乎参加了所有的在校宣讲会，通过宣讲会我对这些学校的优势研究方向有了详细的认识。一次次的招生面试也教会了我如何用科学的思维看待问题与如何更好的展示自己。经过一系列的在校面试我拿到了一些学校的拟录取通知，但我依然决定通过PTN项目来参加北京大学的直博生选拔。在大三暑假前的一段时间内，我对自己科创项目的研究思路进行了详细的整理，对实验涉及的生物学技术原理进行了充分的学习，阅读了许多我感兴趣的北大教授所发表的文献并记忆了许多生物学的专业词汇。经过了充分的准备后，我在大三学年的暑假通过了PTN项目组的面试并将于本科毕业后进入北京大学的前沿交叉学院攻读博士学位。此后



我利用大四的时间在北京大学李毓龙教授的实验室中完成了果蝇脑成像相关的神经生物学毕业设计。回望四年的大学生活，在追寻目标的道路上，我得到了很多也失去了很多。因此我的大学生活相较于其他人来说可能显得单调与乏味。如果说有什么遗憾的话，那大概是随着学业与实验任务的加重，我

放弃了自己热爱多年的电吉他并退出了电声乐队的排练与演出活动。不过我很庆幸在自己大学生活的不同阶段中，前行的道路上总能遇到许多志同道合的朋友。他（她）们为人处世的方式与对我的帮助都使我受益匪浅。

寄语未来 ▼

作为人生中最宝贵的四年，大学对于每个人来说都具有不同的意义。你可以努力学习考研保研，你可以展示风采求得职位，你可以深入基层服务群众，你可以审时度势自行创业，在这里对于成功的定义是多种多样的。我只能从其中一个很小的方面向你们讲述自己的故事，但这并不意味着大学生活的最优解。真正重要的是在不断变化的外部环境中找到真正适合自己的道路并向着这个目标全力奔去。

大学生活如此，你我未来的人生亦是如此。人生旅程中从来的从来没有白走的路，也没有无缘无故的成功与失败，有的只是蹉跎带来碌碌与耕耘带来的收获。





姓名:卢麒玥
班级:生物技术153班
去向:出国留学
单位:帝国理工大学

充实自己，劳逸结合，心态不能崩

脚踏实地 面向未来 |

卢麒玥，女，汉族，共青团员，1997年4月出生，西北农林科技大学生命科学学院生物技术专业153班学生。

我的高考成绩并不理想，所以当我报考西农时，我就决定要在大学中认真学习，不能再给自己留下遗憾，并且努力能在研究生阶段有更好的深造机会。大一入学时还不太习惯大学的讲课方式，成绩不是很理想，经过一年的磨合和熟悉，我找到了最适合自己的学习方法。可能在同学们的眼中我并不是一个那种天天泡在图书馆，上课总坐前几排的传统学霸，我喜欢高效率短时间的学习，把握好上课的时间，并且在上完课之后立刻快速回顾所学内容，就会让印象很深刻，在考试周时只需要抽出几天将之前的笔记回顾一下就可以。与其花费大量时间在考试周去背书，不如在平时抽出一小时回顾课上的内容，将每一周都安排的充实一些，最后压力就小很多。

大学四年的时光真的很宝贵，也希望大家能在走上社会之前珍惜这段还算轻松的时间，多出去参加活动、多多社交，有能力的话可以在假期出门旅行，自己规划行程这真的是一个很锻炼人的活，同时又能收获很多快乐和见识新事物。我在大学里只要有假期，就全都在路上，非常喜欢出门旅游。平时学习安排的很紧张，在假期我就会完全放松自己，充充电，这也是用于调节心态很好的方法。

虽然大学生活整体都很开心，但确实有一个很大的遗憾，就是我没有获得保研资格。大四进行保研资格评定时，由于笔试准备不够充分，我的成绩不理想，所以没有获得保研资格。当时觉得一整个暑假在全国各个地方参加夏令营，也为此准备了好几个月，但现在这些都没有用了，都浪费了。但过后我才明白这些都是我的宝贵经历，虽然我没能保研，但为此做的准备都是在为我未

来的其他选择铺路。保研只是途径，不是我的目的，所以我没有就此消沉，而是立即调整心态，规划一条全新的道路——留学。保研工作结束后，我投入了雅思的学习，经过一段时间的努力最终获得了雅思7.0的成绩，且于今年初获得英国爱丁堡大学、格拉斯哥大学、帝国理工学院和丹麦哥本哈根大学的offer，最终选择去英国帝国理工继续深造，修读生物多样性与进化硕士学位。

在这里想对学弟学妹们说，可能你们也会遇到突然的变故，令人措手不及，但我们要意识到没有什么事情是百分百肯定的，学习生活中不确定性非常大，只有不断完善自己，不断提高自己的能力，才能更好地应对这些情况。自身的实力才是最重要的，只有脚踏实地、自己有资本才能自信地面对未来的可能性。





姓名:何世明
班级:生物科学153班
去向:保研
单位:清华大学

无穷的伟大，也是从零开始的

历尽千帆 终见彩虹 |

前段时间，偶然间想起舍友的一件趣事。四年前的一天，我们作为大一小鲜肉来到美丽的西农校园报到，那时穿着军训服下楼的他，被迎面上楼带

新生报到学长说成是大三学长，不自觉摸一下许久未修的胡茬，笑笑作罢，或许还带着些许的小小尴尬，匆匆地离开。最初那个刚刚离开高中校园的青

涩的我们，从起初听到后的哈哈大笑，渐渐变成时不时回忆起微微一笑的，略带成熟的少年。

四年光阴，一千四百多天的季节更迭，那些曾拼搏过的岁月，看似很久，很漫长的时间，其实大概只需要一个眨眼的功夫，就可以回放数遍。数遍，忆寒来暑往，朝花夕拾。

对于刚刚步入美丽大学校园的我，怀揣着多么美好的憧憬，那不单是对于学习和未来的美好憧憬，认真学习，取得优异成绩，未来成为一名伟大的科学家等等；更掺杂有小说电影等有偏差且俗套却百看不厌、惹人热血沸腾的青春故事情节，甜甜的恋爱，还有各种各样的搞怪镜头。一周两周，一个月两个月，时间过得飞快，即便学到了不少的新知识，但也发现，大学，好像……不是我想的那个样子，有的时候，也会觉得课本知识很无聊；有的时候，也会被作业压得喘不过气来；有的时候，也会突然发现自己的专业与科幻片里的“高大上”完全不是一回事。当时，自己很是茫然，看不清大学应该是什么样子的，看不清楚，也就不知道该怎样做。第一学期结束，忙忙碌碌却只有80分出头的成绩，年

级排名也不靠前，也曾受过打击，随之而来的是更加深度的茫然。直到我遇见马闯老师，我的大学还一直都是在摸索，记得我给马老师倾诉我对于茫然的疑问，“要在合适的时间做适合的事情，现在的所有，都是成长道路上不可或缺的积累”，马老师的这席话给了我很大力量，也间接的解答了我的疑惑，重要的不是说要去明白大学应该是什么样子，而是自己的大学想要过成什么样子，也是这席话，让我能够在后来的学习生活中做到不忘初心，踏踏实实。

还记得第一节课时的兴奋与激动，夜里辗转难眠，早晨早早起床，兴致勃勃跑到教室却发现自己只能坐到7排之后，现在想来的那份失落，至今仍感同身受，看着同学们都那么的积极向上，自信满满，我的心里既害怕，又充满了期待。我在心里告诉自己，“我没法保证自己可以做到多么好的结果，但我可以保证所有一切都是努力过的结果。”于是，大学期间，冬天也好，夏天也一样，我几乎一天不落下的早起去教室自习。要是说多早的话，我一般会在八教门口背一会单词来等保安叔叔开门，然后



上一会自习再回去打早卡。晚上也会在自习室待到很晚，即使在宿舍，我也会用手机刷很多的公开课，那段时光真的很开心，很充实。现在想来，真的很感谢那时候那么努力的自己，不经意间就有些怀念了呢。

人要不停的赶路，都希望会有一个好的天气，但只要赶路，就不会是一路的和煦阳光，风和日丽，总会遇到有风雨遮眼阻遏的天气，此时，心里怀揣着太阳，就永远不会失去方向，丧失动力。心里的太阳是什么？它就是你的初心呀，少年！

寄语未来 ▼

愿永远怀揣着少年心，积极向上，历尽千帆，终见彩虹





姓名:万芮希
班级:生物科学153班
去向:保研
单位:浙江大学

无穷的伟大，也是从零开始的

真心热爱，一路坚持 |

启航计划——结缘浙大生研院

2016年7月，我作为我们学院第二届启航计划学员，去浙江大学生命科学研究院仓勇老师实验室进行为期半个月的学习交流。当时的我才入学一年，专业课只学了动物学和植物学，而实验室却是做生化分子相关的，看着实验室的师兄师姐熟练地

做着Western Blot, mini Prep...而我却对这些实验背景一窍不通，瞬间觉得自己实在是太笨了。半个月时间，自己动手做的实验只有一两个，主要就是体验了一下实验室的氛围。我当时一直在想学院为什么要在我们大一的时候就把我们送出来交流学习呢？后来我才明白，那半个月的时间，说长不长，

说短不短，学院本质的目的，除了让我们见识国内顶尖的科研环境是怎样的，更是为了让我们思考自己对科研是否有兴趣。

对热爱的东西，从来不会觉得累

大一下册的时候，苗芳老师是我的植物学老师和生物学实习老师。在苗芳老师的植物学课堂上，我从不会觉得困倦，觉得关于植物的一切都那么有趣，后来生物学实习的时候苗老师在火地塘带我们辨别植物，当时觉得这些植物的名字都取得美极了，什么七叶鬼灯檠，大叶火烧兰，小花草玉梅，紫云英..实习结束的时候还搞了一个识别植物科属种的知识竞赛，在苗芳老师的推荐下，我去参加了这个比赛，最后获得的是一等奖。周围有同学很疑惑为什么可以记下那么多植物的科属种名，但其实当你真正喜欢一件东西时，不知不觉就把这些植物给记下来了。在大二的时候，我进入苗芳老师实验室学习，主持了一项省级科创项目《异型和变形绒毡层发生、发育和解体过程的显微观察》。在跟随苗老师学习的期间，我学到的不仅是实验方法，更是一种看待、分析、解决问题的态度和思维，即使后来我研究生期间攻读的方向不是植物学，苗老师的言传身教也使我终身受益。

再回浙大生研院，重新启航

也许是一种缘分，2018年9月，我被浙大生研院录取为2019级推免直博生。2019年2月-5月初，我在生研院金建平老师实验室做第一轮直博生轮转。在金老师实验室主要做的实验是我在本科期间很少做的分子、细胞实验，当时每天过着朝9晚11甚至晚

12的生活，却并不觉得累，觉得科研已经成为了生活中不可分割的一部分。在金Lab，我深深地体会到，做科研，并不是简简单单按照老师给你的protocol一步一步做就好了，而是要去思考该怎么做？为什么要这样做？以及，培养研究生不是培养做实验的工具，而是培养他们思考科学问题的能力。

最后，在毕业之际，感谢母校对我四年来的培养，我定不负师恩、砥砺前行，闯出自己的一片天地！



学业先锋

- ▶ 白彬
- ▶ 生物152
- ▶ 中科院微生物所



- 何世明 ◀
- 生物153 ◀
- 清华大学 ◀

- ▶ 胡德天
- ▶ 生物工程151
- ▶ 北京大学



- ◀ 李海宁
- ◀ 生物152
- ◀ 清华大学



- 李珂瑾 ◀
- 生工152 ◀
- 爱丁堡大学 ◀

- ▶ 李紫萱
- ▶ 生工152
- ▶ 上海交通大学

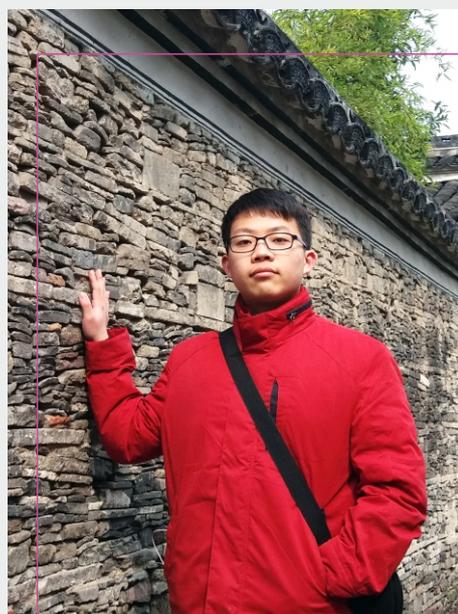


- ◀ 卢麒玥
- ◀ 生物153
- ◀ 帝国理工学院



- 吴而已 ◀
- 生物153 ◀
- 北京大学 ◀

- ▶ 夏 真
- ▶ 生物153
- ▶ 西湖大学



- ◀ 徐嫣然
- ◀ 生技154
- ◀ 武汉大学



- 于意 ◀
- 生物151 ◀
- 北京生命科学研究所以 ◀

- ▶ 张李京尧
- ▶ 生技151
- ▶ 清华大学



- 张泉 ◀
- 生物152 ◀
- 复旦大学 ◀

求职先锋

- ▶ 常心语
- ▶ 生技152
- ▶ 清华大学附属
中学文安驿学校

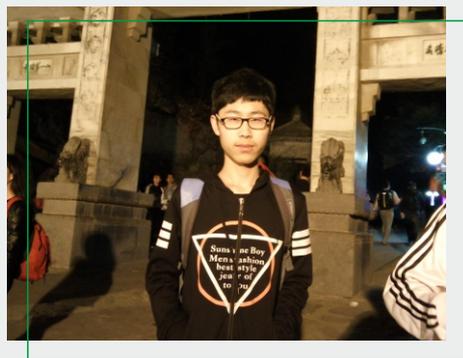


窦俞莹 ◀

生技153 ◀

北京智讯天成
技术有限公司 ◀

- ▶ 段晓龙
- ▶ 生物152
- ▶ 京康比特体育科技股份有限公司



- ◀ 孟德宇
- ◀ 生技152
- ◀ 山东省
德州市第一中学



- 谭宇 ◀
- 生工151 ◀
- 西北农林科技大学 ◀
2+3辅导员

| 考研先锋

- ▶ 蔡雨婷
- ▶ 生技151
- ▶ 中国科学技术大学

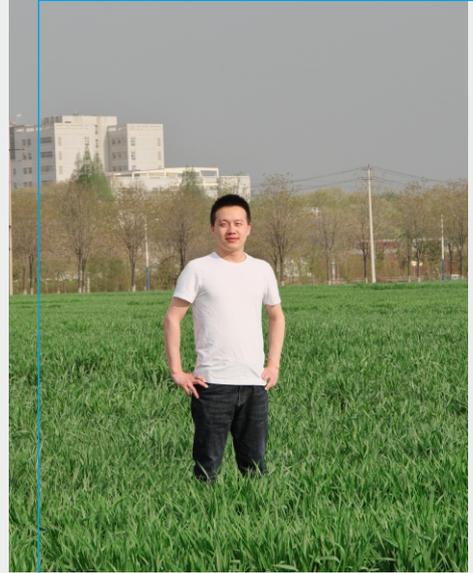


刘树安 ◀

生技152 ◀

上海交通大学 ◀

- ▶ 牛亚雷
- ▶ 生物153
- ▶ 南京大学



- ◀ 宋 政
- ◀ 生物153
- ◀ 中国科学技术大学

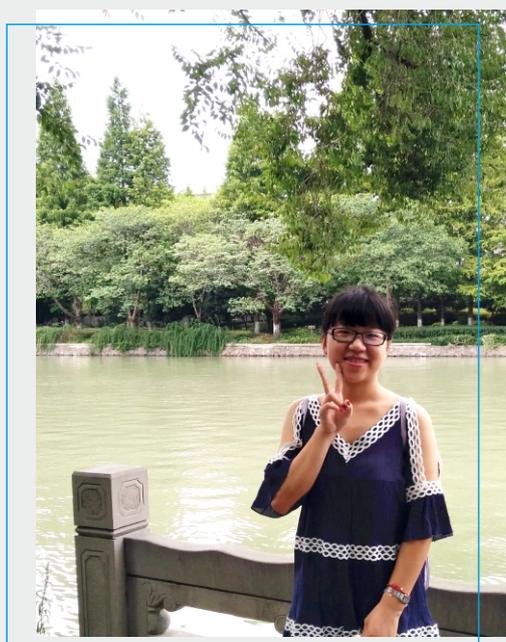


- 孙 源 ◀
- 生物151 ◀
- 中科院武汉病毒研究所 ◀

- ▶ 王思洁
- ▶ 生技151
- ▶ 西北工业大学



- ◀ 张炜奇
- ◀ 生技153
- ◀ 上海交通大学



- 章书凝 ◀
- 生技152 ◀
- 上海科技大学 ◀

- ▶ 赵 阳
- ▶ 生技151
- ▶ 中国科学技术大学

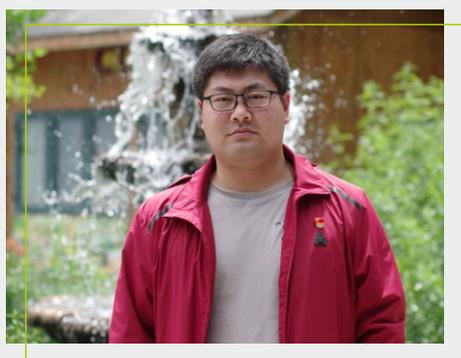


基层就业先锋



- 安 岩 ◀
- 生工153 ◀
- 甘肃省选调生 ◀

- ▶ 曾 皓
- ▶ 生技151
- ▶ 美丽中国项目
赴云南支教



- ◀ 柴东伟
- ◀ 生物151
- ◀ 甘肃省选调生



- 高敬博 ◀
- 生物152 ◀
- 研究生支教团 ◀

- ▶ 何员
- ▶ 生工153
- ▶ 研究生支教团



- ◀ 齐浩天
- ◀ 生物152
- ◀ 甘肃省选调生



- 石泉 ◀
- 生工152 ◀
- 陕西省选调生 ◀

组织服务先锋

- ▶ 房昕燕
- ▶ 生物153
- ▶ 南方科技大学



- 胡可欣 ◀
- 生技153 ◀
- 上海交通大学 ◀

- ▶ 解思宇
- ▶ 生工153
- ▶ 陕西师范大学



- 张田鑫 ◀
- 生技154 ◀
- 西北农林科技大学 ◀

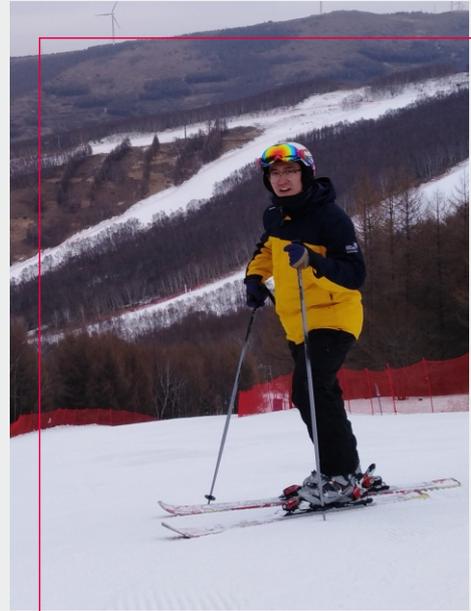
文体先锋

- ▶ 刘馨遥
- ▶ 生工151
- ▶ 墨尔本大学



- 王恬 ◀
- 生技154 ◀
- 西北农林科技大学 ◀

- ▶ 朱华藩
- ▶ 生物152
- ▶ 首都师范大学



- ◀ 梅雅娴
- ◀ 生技153
- ◀ 参军入伍



- 许雪莹 ◀
- 生物152 ◀