

海健人物志 | 走近学院 2024-2025 学院国家奖学金获得者

在追逐梦想的青春征途上，榜样的力量总是如星辉熠熠，照亮前行的路。本期专题聚焦学院 2024-2025 学年度国家奖学金获得者——李盈、刘爽、刘盈林、赵毅、王潇五位同学，让我们一同走进他们的海健时光，倾听那些关于坚持、热爱与成长的故事。

做健康服务的数字连接者

“想全是问题，做才有答案。”网络技术专业的赵毅，是同学们眼中集帅气与才华于一身的榜样。

从网络小白到网络技术操作小能手，再到竞赛达人，他的学习经历颇为生动。赵毅用“游手好闲小青年”来给刚入学的自己贴上标签，坦言自己是从错误太多起步，在一次次的“补课”中赶超跨越。刚开始接触专业基础课程时，赵毅自觉基础薄弱，学起来十分吃力。在这样的状态下，赵毅逐渐失去了专业课的学习兴趣，整天按部就班的去上课，坐在教室后排做一些与学习无关的事情，打瞌睡，玩手机地情况成为一段时间内地常态。一次课堂实践后，同学们都交了课堂作业陆续离开，赵毅还在原位抓耳挠腮，老师关注到异常便把他留了下来，把知识逐个掰碎、耐心地讲解题目。

随着这样的“不好意思”的次数逐渐增加，赵毅也慢慢开始主动吸收知识、主动思考问题、主动坐到教室前排听课。正是他的主动给专业课学习带来了转机，从失去兴趣到产生兴趣，从基础薄弱到基础扎实，这份学习经验也同步应用到

了其他课程学习中。

每每回想起这段“并不光彩的”时光，赵毅都会感慨：“不懂就问、不拖拉的好习惯竟然让我养成了，其实很感谢我的专业课老师们在我身上的投入和付出，如果不是他们不放弃，可能我还是会一直游手好闲下去。很想跟学弟学妹说一句话，要允许一切事情的发生，只有接受结果才会遇见可能。”

做生命健康的坚定守护者

“恪守医德医风医道，修医德、行仁术，怀救苦之心、做苍生大医，努力为人民群众提供更加优质高效的健康服务。”这是《人民日报》上曾刊出的一段话，后来成为李盈同学坚定走向护理专业的信念所在。

专业之路，从来没有捷径可走。李盈也曾是操作生疏的“技能小白”，但对生命的敬畏、对护理事业的热爱，让她不敢有丝毫懈怠。实训室里，她反复练习静脉输液、包扎、心肺复苏等操作，直到每个动作成为肌肉记忆；遇到难题，她主动追着老师请教，把疑问掰开揉碎；技能竞赛中，她全力以赴，在一次次打磨中突破自我。

学习的智慧，在于找对方法、久久为功。来到海健院后，图书馆里的李盈总有一套固定“装备”——一台电脑、两本专业书与一本“闲书”，这样的简约组合里藏着她探索知识的专注。她的笔记本里，课堂重点、实训心得、职业规划、反思改进计划条理分明，每一页都是成长的清晰轨迹。更让人动容的是她坚持的“海马体记忆法”：睡前一小时深耕知识点，借睡眠沉淀记忆，晨起即刻复盘巩固。没有花哨的技

巧，却藏着日拱一卒的坚持，正是这份聪慧与踏实，让她在专业学习中事半功倍。

李盈立志成为南丁格尔式的健康守护者，从怀揣信念到躬身践行，她坚信笃行实干会有回报、知行合一可致良知。如今的她，逐渐成长为能规范演示操作、准确讲解要点的技能熟手，也在各类比赛中收获了从容与自信，遇见了更好的自己。

做生命健康的活力重塑者

“只有放弃的路不能选，只有成长的路不能拒。”康复专业的刘爽，时刻将这句话记在心里。

他的书桌是知识的战场，笔记本里一半是康复专业的课堂重点、实训手法要点和病例分析，一半是校园活动的策划思路、主持稿草稿，还有专升本备考的知识点整理，乱中有序但也都成为成长的见证。“学完康复知识点就用模型实操，睡前复盘当天实训的手法问题并标注改进方法”，这样的学练结合与睡前复盘是刘爽的学习常态，也是属于他自己的学习小妙招。

刘爽深知，康复领域健康守门人的担当不止于知识储备，更在于职业素养的提升。当被问到，如果需要现场展示一段的专业技能会选择什么？刘爽选择了关节活动度测量与徒手肌力评定这个小操作。在他看来，这小小的操作，体现了他对于康复精神的初心认知——康复操作没有惊心动魄的抢救场景，却需要日复一日的细致与坚持；它不直接“治愈”病痛，却能在点滴积累中帮助患者重获生活能力。经历运动系统损伤或术后康复的患者，往往在枯燥的重复训练中滋生

迷茫与懈怠，把每一个基础操作做到极致，把每一个细节打磨到位、把每一次评定讲解细致，往往能建立医患信任的桥梁，让患者清楚了解自身功能状况的同时，明白每一次训练积累的意义。这看似额外的“讲解”，实则是康复人“以患者为中心”的担当体现。

谈及对学弟学妹尤其是新生的建议，他恳切地说：“我们得凭着真本事帮患者一点点恢复功能，耐心陪着他们熬过枯燥的训练。多给一句鼓励、多搭一把援手，用咱们的专业技术，帮他们重拾生活的底气；用实实在在的责任，护着他们重回健康。这是咱们康复人该有的样子、要有的追求。”

做健康社会的共建守护者

“慢一点没关系，只要一直前进就好。”社会工作专业的刘盈林，一直在用独有的节奏向前行进。选择社会工作这个专业，对于高中毕业的刘盈林来说，是阴差阳错的“缘分”，而后来的用心投入，让她在学业中找到了兴趣相投的契合。

谈及学习中值得分享的好习惯，刘盈林笑着说道：“我一直保持着整理书桌的习惯——这学期的专业课本、密密麻麻的笔记本，还有常用的日用品，都被我摆放得整整齐齐。干净整洁的学习环境，总能让我静下心来专注投入，学习时的心情也更舒畅，效率自然也跟着提上来了。”

谈到社工专业的学习让他收获最大的是什么，她给出了很果断的回答——“积极倾听”的沟通技巧。不仅是用耳朵听，更是用眼睛观察、用心共情。社会工作的服务对象往往面临心理困扰、家庭矛盾、社会排斥等困境，内心多带着戒备、迷茫或无助。专业的倾听并非简单“听见”，而是放下

预设、全神贯注地接纳服务对象的表达，通过适当的语言反馈，解读出隐藏在碎片化的表达中的核心诉求，让对方感受到被接纳、被看见、被理解，通过引导助人自助。这可能是社工专业力量的微小缩影，但这种能力不仅让刘盈林在学业上有所收获，也让她在生活中更加从容。她相信，社工人能以多元视角，看见并拥抱一个更美好的世界。

做健康管理的硬件保障者

你认识什么样的王潇？

可以是积极的王潇，是敢于主动争取的行动者。得知毕业典礼活动节目缺人时，她没有犹豫退缩，而是主动向老师表达意愿、争取机会，经引荐通过学工处面试成功入选。这份敢闯敢试的劲头，不仅让她解锁了校园实践的新体验，更推着她在专业学习与第二课堂里不断突破——积极投身志愿活动传递温暖，踊跃参与各类比赛增长见识，以近乎满分的第二课堂高分，交出了成长路上的亮眼答卷。

可以是阳光的王潇，是眼里有光、心中有暖的追光者。她的书桌藏着生活的温柔与热爱：专业课本旁错落摆放着活动纪念书签与获奖证书，每一件物品都记录着她对校园生活的热忱。她待人真诚友善，在践行志愿者精神时传递温暖；对待成长始终保有乐观姿态，将“学无止境，志在千里”的信念刻进日常，用积极向上的心态感染着身边的老师与同窗。

可以是踏实的王潇，是稳扎稳打的实干者。课堂上，她专注学习医疗器械经营与服务专业知识，积极与老师互动；课后，她坚持“课前预习划重点、课上专注抠细节、课后复盘补短板”的闭环学习法，笔记本上密密麻麻记录着课堂重

点、作业思路，每一页都是沉淀积累的痕迹。她合理平衡学习与实践的节奏，用 70%的学业扎实度与 30%的实践活跃度，成为国奖获得者，用行动诠释着“踏实方能行远”的成长哲学。

见贤思齐择善而从
榜样的力量是无穷的
它不在于让我们仰望
而在于汲取前进的力量
让我们一起
向优秀的海健学子看齐
在属于自己的道路上
披荆斩棘一路生花