

青·言|温英玲：学习与坚持，运动与激情

大学的生活遍布精彩与机遇，大学的学习也充满未知与挑战。如何更好地学好医学知识，提升自己的学习能力与技巧，是我们不断探索的目标。为帮助同学们更好地掌握学习方法、提高学习能力，本期青·言邀请到了基础医学 181 班的优秀学生温英玲为同学们分享他的学习经验。

人物简介：温英玲，基础医学 181 班学生，于 2018-2019 学年任校青志协部委；2019—2020 学年绩点及综合成绩位列班级第一，并获特等奖学金；2020 年 6 月获南昌大学首届大学生医学形态学绘图大赛校级二等奖，同时获三好学生标兵；2020—2021 学年获“第六届全国大学生基础医学创新研究暨实验设计论坛”国家级二等奖。所在寝室获五星级寝室四次，2019—2020 学年获基础医学院“防疫从家做起”最美寝室评比主题团日活动一等奖。热爱祖国，乐观开朗，待人真诚，严于律己，热爱运动，积极向上，立志成为一名为国家做出贡献的科研人。积极参加体育锻炼与校运动会及社会实践活动，为院羽毛球队队员，平时喜欢打篮球、健身、跑步、爬山、看电影、看书。



现在就和小宝一起来听听温英玲同学的自述吧！

扎实学习，埋头苦干

学习是一种探索与自我的较量。

当我们拿到一本医学专业书，首先要理解本书的总体概要与学科性质；其次是目录，从这里我们需要掌握本书的大致内容，并对这些内容进行分配，同时了解各部分之间的联系；接着就要开始着眼于书的核心内容了。

学核心内容的过程大致可以分为两个阶段。

第一个阶段：读厚书。一门课程的知识不仅仅局限于课本，课本只是我们学习这门课的一个工具，在以理解课本与老师的讲解为基础之上，我们要做笔记、找资料，不断拓宽我们的知识渠道。其中上网查资料最为便捷，但也要注意筛选，网上也有一些错误知识。

第二个阶段：读薄书。我们可以借助软件，构建思维导图。平时上课就需要紧跟老师思路，经常背诵 PPT 上的内容，并结合练习题以巩固加深。

综上，我认为学习其实是一个不断发现问题并解决问题的过程，在此期间我们需要的是不断探索的精神与敢于质疑的勇气。我们应该辩证地看待问题，书本上的知识存在局限性，我们就需要搜集证据推翻它们。

好的学习方法也需要用每一天去践行。我每一天大部分时间都会花在学习上，白天认真上课，晚上就去教室自习，自习完回寝室洗漱过后，又会开始学习。我会根据自己学习任务完成的状态决定睡觉时间，但一般任务都是在十二点之后才完成的。

以上是我平时学习的方法，而关键还在于考试月的冲刺。

我最少要留一个月的时间来专心复习，通过理解课本与历年题以加深我对知识的掌握程度。考试月期间，我每天早上六七点起床，除去吃饭时间，我都在教室里自习。来回教室的时间大约是二十分钟，有人会问我：难道去教室的路上不会浪费时间吗？但是留在寝室浪费的时间远不止二十分钟。

科以求真，研以求知

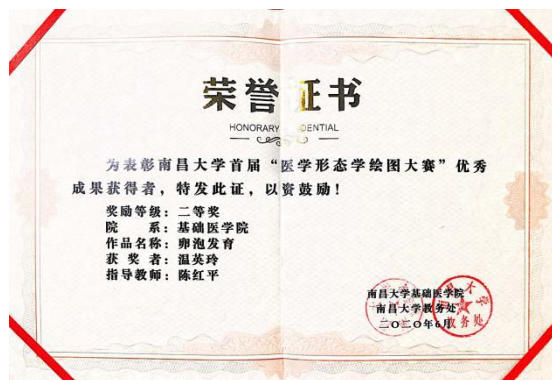
由于专业的特殊性，我们要跟随老师进行科研学习。一

开始，我们都只是跟在师兄师姐身后学习、参与竞赛、完成课题。在这个过程中，我们不断提高个人技能与团队协作能力。如此反复磨练，我现在也有能力独立负责一个项目了。

接到创新创业训练计划项目的比赛通知时，我立刻联系了我的导师陈红平教授，表明我对此次大赛的想法。老师也非常支持，给了我一些思路以及相关材料，让我先独立完成课题的构思。结合网上搜索的资料和师兄提供的申请书，我用三、四天时间完成了自己第一份创新创业的申请书。但心里依旧很没底，怀着忐忑的心情等来了大部分都被老师修改的申请书，那时候我更加明白自己还存在许多的不足，要更加努力去提升自我。完成申请书之后就是对其盖章、打印、扫描、上传等等，接着就是等待校级审核、评定等级。经评定，我所负责的课题属于校级，这样才算完成了项目的第一步。拿到学校批的经费后，我就开始规划时间做实验了，每个月都要记录实验进程，期间还要上传中期检查，最后统一进行结题，结题结束，这个项目就完成了。这个项目给了我两年时间去完成，现在我处于上传中期检查阶段，暑假时我将会继续推进项目流程。

逐渐深入对基础医学的学习，我慢慢明白了科研的含义所在。能研究出对人类有意义的事，是有一定成果了，像屠呦呦之类的。而我们刚开始只是发现一些小的机制，一个小的因子。这就像一个课题，课题可以看成一个问题，研究这

个问题，从而找到答案，同时我们需要用文章表达出来，这样医学各界人士就可以收集起来形成数据库，引用于自己的课题，从而得到突破性的研究。正如牛顿那句话：“我之所以看得远，是因为我站在巨人的肩上。”



热血青春，激情澎湃

今年是我来到南昌大学的第三个年头，也渐渐明白了大学学习的特点。大学不像高中，坐下来就能学，想放松就放松一下，放松一些后就去学习，也不一定要天天学，一周可以休息一两天。做什么事留有时间就行，准备太久会过度焦虑。我也会玩游戏、看电影、看书等等，同时我也非常热爱运动。

我是学院羽毛球队的队员，每周二、三、五早晨我们会进行五十分钟的集中训练，也会在某一个周末到本部的羽毛

球馆训练。我有保持健身的习惯，平时学累了，就会出去运动一下，出出汗。运动真的非常放松心情，也提高了我的身体素质，这大概也是我不嗜睡的原因吧！从运动中我也明白了许多：坚持做一件事，也就能坚持学习。

平常学院也会有一些活动、比赛等，我们自己也会加入一些社团。大一下学期时，我跟随院羽毛球队参与医学院第三届“师生杯”羽毛球团体友谊赛；大三上学期时，参加了学院举办的趣味运动会。在繁重的学习任务之余，参加其中，放松了自己，也收获了快乐，还增强了团队荣誉感。大一时，我加入了南昌大学青年志愿者协会担任社会工作部部委，周末会经常给社区的孩子讲课或是给老人表演节目。这一年，我交到了许多本部的朋友，也收获了许多感动，这是一次十分有意义的经历。总体来说，我认为参与一些活动主要是看个人，在有余力的情况下，参与其中，也是一段不错的经历。当你决定参与后，也不必焦虑是否会影响学习或是浪费时间，因为你参与的目的也不在于此。



有人会问，我每天这么努力不累吗？我心里就是想要学好这门专业，找个好工作，实现自己的人生价值，成为一名为国家做出贡献的科研人。

我相信未来，时间会告诉我们答案。

听了温英玲同学的经验分享，同学们是否对医学学习的探索又前进了一步呢？希望本次经验分享可以为同学们照亮未来学习的道路，在花儿一样的年纪，绽放自己最亮丽的青春姿态，不负青春，不负梦想！

展现青春风采，激发青春活力。基础医学院“青·言”专栏，分享成长故事，陪你找到更好地自己。

“青·言”专栏投稿邮箱：3356457233@qq.com