

## 一、前言

自小我便受肠道问题困扰。一次与同学大快朵颐后，深夜出现急性肠胃炎，到医院各种检查后4小时才挂上药水得到缓解。后来我发现不止我一人有上述经历，90%国人正饱受肠道问题困扰。

随着“健康中国2030”和《全球食品安全战略》提出，高考结束后我选择了江南大学食品学院，以成为一名研究膳食与肠道菌群关系的研究者为职业目标，用科学守护中国人民的肠道健康！

职业规划正如我要从事的研究：一是职业目标（肠菌迅速检测），二是行动与成果（肠道疾病诊断），三是目标契合度（膳食搭配定制），四是总结成长（肠道疾病缓解）。

## 二、职业目标——肠菌迅速检测

### （一）职业目标

肠道菌群研究者致力于探索膳食、肠道菌群、肠道疾病的关系，实现肠菌分析安全准确、膳食搭配精准合理、肠道疾病缓解有效。

### （二）目标分析

#### 1. 肠菌环境探索——自我探索

分析发现，个人的兴趣、技能、价值观与职业目标基本吻合。



#### 2. 微生物互作网络建立——职业要求及差距

历经一年多的职业探索，我逐步明确目标职业要求：

①专业知识储备：具备食品科学、微生物学等专业知识基础。  
②科研工作能力：肠道菌群深入研究；膳食深入研究；主持交叉领域科研项目。

③职业发展素质：勇于挑战，不畏失败，忍受枯燥。

职业差距：专业知识尚浅；科研经历较少；发展道路漫长。

### 3. 膳食数据库建立——生涯人物访谈

通过对工程院院士陈卫、江南大学食品学院朱金林研究员、人工智能与计算机学院夏鸿斌教授的访谈，认识到要成为一名肠道菌群研究者，需要在夯实学业、专业锻炼、科研探索三个方面努力。

## （三）行动规划

大学伊始，我便根据职业目标制定了详细的职业行动规划：



## 二、行动与成果——肠道疾病诊断

### （一）夯实学业

经过一年努力，我大一学年均分绩点 3.89，专业排名第一，斩获国家奖学金、校三好学生等荣誉奖项。

### （二）专业锻炼

在专业锻炼上，主持参与由中国食品科学技术学会主办的 IFF 营养与健康创新大赛及“乳此美味”杯食品创意大赛，荣获一等奖及最

佳创意奖，对健康膳食开发的理解和研究更为深入。

### （三）科研探索

在科研探索上，我在大一便进入陈卫院士实验室，平均每月实验时长超 50 小时，同时阅读肠道菌群文献，瞄准专业前沿研究。

## 三、目标契合与行动调整——膳食搭配定制

### （一）自我评估

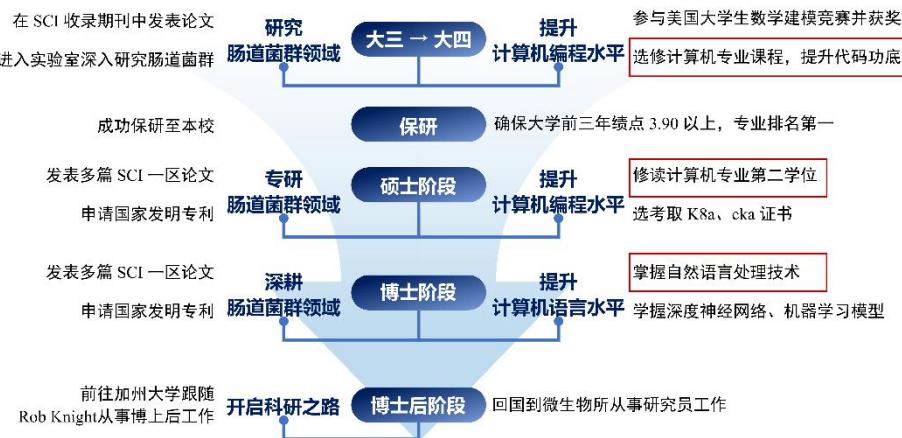
回顾大一学年，行动成果总体与职业目标较为契合，仍存在学科知识积累浅、专业锻炼领域窄、科研项目接触少等不足，为此计划通过学科交叉、高水平竞赛驱动、学术交流等补缺完善。

### （二）认知调整

进入江南大学食品学院，一次讲座让我发现 **AI** 已被越来越多研究者用来探索肠道菌群领域，国外已有研究者通过人工智能实现针对肠易激综合征的针对性膳食推荐，完成了从 **0** 到 **1** 的突破，而国内该领域的研究仍处于起步阶段。应用 **AI** 实现膳食精准调控肠道菌群已成重要趋势。

### （三）目标再确立

我将职业目标更新为 **AI** 调控方向的肠道菌群研究者，以期实现肠菌检测快捷高效、**AI** 分析精准智能、膳食搭配合理有效，制定了更加完善的职业规划。



## 四、总结成长——肠道疾病缓解

根据调整后的职业目标及规划, 我在大二上学期获得了以下成长:

**领略交叉融合, 激发创新思维:** 选修《大数据分析导论》并参与 PBL 高层次国际化人才培养创新实践项目。

**发挥学科优势, 增强科研创新实践能力:** 以“牟定腐乳”荣获第八届全国大学生生命科学竞赛国赛一等奖, 参与学科竞赛 20 余项, 斩获 13 项奖项, 充分实现以赛促学目标。

**聚焦真问题, 开展真研究:** 构建肠道菌群知识图谱并搭建基于肠道菌群知识图谱的健康诊断问答模型。目前 1 篇研究论文在投。

## 五、结语

党的十八大以来, 以习近平同志为核心的党中央坚持把保障人民健康放在优先发展的战略位置。**一方水土养一方人。站在新一轮科技革命风口上, 我愿一直忠于初心, 追寻科技之光, 向世界展示中国式肠道健康!**