

# 疫情下的校园

## 疫情之下，学习不止



十月下旬开始，突如其来的疫情让整个学校陷入高度防疫状态，为切断传染源、确保全体师生的安全，学校灵活调整政策，实行核酸一天一检、全员先错峰有序进入宿舍核查核酸结果、校园封闭式管理、严查严惩翻墙外出行、线下课程一律转为线上等一系列应急措施。疫情肆虐之下，学生们也不忘“学习”这一主线任务，在有限的条件及空间里自发调整学习策略，摆正学习态度、坚定学习决心，老师及领导们依然以学生的需求为出发点，在政策允许的情况下，最大限度地满足江夏学子们在学习、生活中的各类需求。疫情当下，江夏师生共创学习型校园！

“网课”作为学生们汲取专业知识的一大途径，在本次疫情封控期间显得尤为重要。当提及上网课所要面临的问题时，外国语学院20级法语1班的胡亦楠同学如是说：“网课少了传统课堂的仪式感，平时线上线下课整理好仪容仪表、吃完早餐后步行到教室占位置，而网课在缩短了通行距离的同时，却也助长了懒惰的心理，有时候脚不离床、戴上耳机就在被窝里听课，虽然也是货真价实的一节课，却感觉少了点仪式感，多了点慵懒感。”诚然，网课少了平日里宿舍与教室的通行距离，少了线下与授课老师的面对面交流，也少了课程中与同班同学的实时讨论，但这也是特殊时期的特殊手段。经过老师和同学们的积极协调与磨合，加之学校教务处的实时监督，近期的网课已呈现出“师生互动”的喜人局面。为还原线下课程的氛围，在班委们的积极组织下，舍友之间互相监督，早起半小

时，杜绝“被窝网课”的现象，禁止“神游课堂”的出现；并且，部分学生选择带着设备，到教室上网课，这样一来，校园里的各个地方都充满了浓郁的学习氛围。

作为网课的另一个主体——老师，也纷纷使出十八般武艺来提升课堂的趣味性与参与度。据调查：90%的老师在课前、课中及课后都会进行点名；82.5%的老师在授课过程中都会向学生提出问题并随机抽人进行解答；73.6%的老师会布置课后作业或布置考试任务。在任务的驱动及点名签到制度的刺激下，学生们纷纷重拾了“仪式感”，在规定的时间内全身心投入学习，在课余时间合理安排学习任务——正如近期的同城微博热门话题所说的“封校也封不住我学习的心”。

其次，为响应疫情防控要求，学校图书馆、自习室实行“间隔落座”的措施，每到周末，在图书馆和自习室抢不到座位的同学就会自觉到教学区的空教室自习。有的为了完成课程任务，有的为了备考四六级，有的为了12月份的研究生考试，还有的则是为了完成自律的目标。总之，同学们的学习计划以及自律的学习态度并未被疫情之下蔓延的懒惰之风侵袭，反而在同伴、舍友间的带动下呈“燎原”之势。并且，随着四六级考试及半期考的逼近，在核酸检测队伍中经常能看见有同学戴着耳机背单词，在月牙湖畔也经常听见有人大声朗读考试材料，在教工食堂也可以看见不少同学争分夺秒，“边吃边学”……学习和“内卷”的小火苗席卷了整个校园，封校不封学、停课不停学的口号逐渐深入到每一位江夏学子心里。

最令人感动的，还是学校为报考教师资格证的同学提供包车服务，实行学校至考点，点对点护航的暖心措施。这一举措直面学生的真实需求，解决了“教资人”的后顾之忧，既保证了疫情大环境下参考学生的安全，又让其能够专心备考、准时准点参考，可谓是“保姆级”措施。

回望疫情封控的这段时日，前有网课效率低这一窘境，后有各类证书考试推迟甚至取消的谣传，但这些都无阻挡江夏学子们在逆境中求学的坚韧态度。看着校领导及辅导员、任课老师们全心全意为构建学习型校园而努力着，身为江夏学子的我们更应积极响应，拒绝“摆烂”，用“内卷”带动学习的浪潮，以自律的姿态，全身心地投入到“学习”这一主线任务中去！

(外国语学院20级法语1班 洪依林)

## 师生同心，共担风雨

十月中下旬，猝不及防的疫情向福州市袭来。面对当前疫情防控的严峻形势，我校当机立断地做出“封校”的防控举措，切断与外界联系的同时也切断了风险的来源，师生上下一条心，共同抗击疫情。

此次疫情来势汹汹，我校立即召开疫情防控工作领导小组会议，会议强调了“防控是硬任务”、“落实是真本事”、“责任是敢担当”这三方面重点内容，而后安全、有序且快速地开展了各项疫情防控工作。行动胜于言辞，校领导们深入一线，到应急指挥中心、核酸检测点、图书馆、学生宿舍、学生食堂等地实地检查，确保疫情防控的严格实施，保障学生的生活条件和学习质量。除此之外，众多校领导、二级学院负责人留守学校，住办公室、睡沙发，只为更好地落实各项疫情防控举措，确保关键时刻不松懈，牢牢扎好疫情防控的篱笆。党的二十大报告强调：“加强干部斗争精神和斗争本领养成，着力增强防风险、迎挑战、抗打压能力，带头担当作为，做到平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危难关头豁得出来”。自疫情发生以来，校领导们的一言一行无不贯彻党的二十大精神，同时也身体力行地为万千江夏学子上了一堂疫情防控的思政大课。

在这场疫情防控阻击战中，每一位学生和工作人员也参与其中，做出了不可或缺的贡献。我们在参加核酸检测时，总能听到“请佩戴好口罩”、“请提前打开闽政通健康码”这样的声音，也总能看到一位位身着“红马甲”、“红绶带”的青年志愿者为我们服务。在我们身边，还可以看到这样的景象：辅导员走访每一间宿舍召开班会，关注学生思想动态；青年志愿者穿梭校园各地，帮忙分拣外卖、维持电动自行车摆放秩序；宿舍管理委员会成员与同学们紧密配合，搞好宿舍与楼道卫生……疫情当下，没有一个人能置身事外。其实，哪怕是遵守学校规定不私自外出，哪怕是按时参加每一场核酸检测，都是在为校园疫情防控做自己力所能及之事。

疫情不挡温情，虽疫情让人苦恼，但学校所做出的贴心举动足以温暖我们所有人的心扉。恰逢大四学生面试找工作的时间段，受疫情所扰，相关事项难以开展。金融学院党委聚焦学生所遇到的难题，分别从学业指导、就业面试技巧、线上宣讲会“云端”送岗等方面助力学生求职，最大限度上减少疫情防控对就业的消极影响。此

时也恰好处于公考考研同学的报名阶段，有的同学苦于没有能够用于报名的近视，海峡财经学院的辅导员第一时间帮助有需要的同学们拍照并为需考试、面试的同学提供会议室，为同学们解决了燃眉之急。考虑到有不少快递滞留校外快递点，给同学们的生活带来了不便，设计与创意学院与后勤处、保卫处等机关联动，收集同学们在校外滞留的快递号码，及时帮同学们取件，为同学们解除了后顾之忧。为确保同学们科学饮食，并缓解其封校的生活压力，基建与后勤管理处组织各食堂推出三项举措——送口罩、送水果、饮食打折，为莘莘学子送上温情服务……类似的事件不胜枚举，均体现着学校对我们的用心与关爱。这些关爱不仅让我们难以解决的困难“柳暗花明”，也使封校带来的焦虑情绪“烟消云散”，更让我们坚定了抗疫必胜的决心。是的，只要做到众志成城，便可静待春暖花开。

乌云不可遮月，疫情不可挡春。只要全校师生“拧成一股绳”，发扬同舟共济、齐心协力的优良作风，必将取得此次疫情防控阻击战的胜利！

(金融学院20级金融学 曾莉)



## 于心墙之上，绽向阳之花 ——论疫情期间如何保持良好心态

众所周知，良好的心态是应对任何突发事件的一剂良药，在疫情局部爆发的背景下，许多学校不得不采取封控的措施来减轻社会压力，保障同学们的生命安全。而封控往往会在一定程度上给同学们的学习、生活、心理带来压力。那造成这些压力的具体原因是什么？我们可以逐个来探究。

网络授课这一新兴的教学方式由于它突破空间限制这一特点，在疫情期间被学校普遍应用，一部分同学认为上网课可以获得更多的时间分配权，有助于及时解决问题或补齐短板。但正如“硬币有正反两面”，网络教学也存在它的弊端。从调查结果来看，大部分的同学认为封控期间进行的网络授课对他们的学习进度造成了负面影响，其中一大原因是学习问题无法得到及时的解决，而日复一日的问题堆积会使人产生逃避心理，形成恶性循环，最终造成焦虑、烦躁等负面情绪的积压。对此，我们应该采取相应措施，从源头上解决问题。首先，要在课前做好预习，并在课中集中精力，这样我们不会的问题就能相对减少；其次，当问题产生以后，我们应该投入更多的时间来细化我们的问题，然后在线上询问老师，这样就能获得老师更有针对性的解答；最后，我们应当注意劳逸结合，这不仅可以让放松我们的心身，还有利于提高我们的课堂效率。如此一来，我们的学习问题就能够迎刃而解，而来自学习的压力也就能不攻自破了。

大学是学习与生活的集合体，在应对学习压力的同时我们也要面对来自生活的压力。其中之一便是疫情期间的校外就医——倘若有的同学因身体不适需出校就医，就必须经过许多道程序，且校外的人员流通数量大这一问题也就增加了就医者的感染风险。除此之外，还有受限的活动空间、不便的物资购买、周而复始的生活节奏……这些都或多或少给同学们的生活带来了负面影响。因此我们应采用“对症下药”的方法：封控期间，同学们可以趁此机会多观察校园，兴许会发现平常不曾注意到的美景；物资购买不便的同

学，可以尝试着用现有的物资满足自己的需求，亦可以充分调动身边人的力量，共同克服这一难关；而对于百无聊赖的课余时间，我们可以选择看一部喜欢的电影或者学习一项新的技能，这样一来就能使时间在趣味中向前……只要我们本着积极乐观的生活态度，封控也可以成为我们体味生活的特别途径，更可以成为我们成长的一个契机。

俗话说“压死骆驼的往往是最后一根稻草”——我相信这句话大家一定耳熟能详。其实我们可以看出，上面所提到的学习压力与生活压力都易使我们情绪不稳定，从而给我们带来心理压力。但心理压力不同于前面两者，它内化于心，而非外化于行，而很多时候情绪在内心的积压往往会带来很严重的后果。我们可以看到，大家对于心理压力的解决办法大多是向他人倾诉，但也有一部分同学会采取较为极端的方式来释放内心的压力，例如报复性地消费或饮食。在笔者看来，报复性消费或饮食虽能给我们带来一时的快感，但随之而来的很可能是因胡乱挥霍金钱而感到的懊悔与大量饮食后的身体不适。而科学有效的方法应该是重新审视压力的来源并转移自己的注意力：重新审视压力就是将我们压力产生的原因一一列出，在这一过程中，我们也许会发现曾经耿耿于怀的事现在却微不足道；转移注意力则是不独自沉溺在负面情绪中，选择和他人倾诉、听音乐或进行体育运动等任何行之有效的行为，将情绪释放出来。无论是什么压力，我们都应积极面对并解决，而不是让情绪的稻草压垮我们的心身。

疫情虽然划分了一道空间上的分界线，但我们的内心却可以飞越围墙。面对社会对我们的关注与重视、学校对我们的关心与爱护，我们应该以积极乐观的态度，充实满足的生活来回应。内心的阳光可以驱散一切黑暗，让我们于心墙之上绽放出向阳花，朝气蓬勃地成长吧！

(本报实习记者 张雯)

## 待疫情散尽，星河依旧长明

突如其来的疫情打乱了我们原有的生活节奏，也潜移默化地改变着我们的生活状态。我们本可以在没课的周末，和朋友们去附近的影院看看电影，在去往永嘉的路上吹风高歌，或是回到温暖的家中，陪伴自己许久未见的父母，跟他们聊聊自己的烦心事……但疫情的到来却把这些美好的计划统统打乱，这就意味着我们必须对自己的生活重新规划。

为打赢这场疫情防控阻击战，我们严格遵守学校施行的各项防疫措施，因此原来那多彩的生活似乎变得有些索然无味。但是在这样特殊的情况下，我们依旧有着想要追寻的理想，那便是超越自我，成为更好的自己。疫情封控期间，公共事务学院21级行政管理1班的张新宇同学并没有像大多数人那样选择躺平放纵式的生活，而是每天坚持花四个小时在足球场上挥洒自己的汗水，她认为运动能够使她生活变得更加充实；她还担任了四级网络格长，协助老师一起进行疫情防控工作，她认为这样不仅可以充实自己的生活，让其变得丰富多彩，还可以为学校奉献出一份力量，减轻校内防疫工作者的负担。

既然疫情封控使得生活节奏慢了下来，那我们为何不借此机会享受这片刻的惬意呢？设计与创意学院21级文化产业管理2班的胡颖同学绘声绘色地向我们述说了她在封控情况下的慢生活：



相较于以往没封校的时候，她和室友总是蜗居在小小的宿舍里，通过点外卖的方式来应付每一餐，随后便行色匆匆地赶去上课，但疫情封控以来，她明显增加了去食堂就餐的次数，在前往食堂的路上捕捉日落黄昏、在食堂用餐时沉浸在欢声笑语的氛围中、在用餐完毕返回宿舍的途中与朋友们一起讨论当天发生的奇闻异事。疫情虽放慢了我们生活的速度，缩小了我们活动的范围，但并不能阻碍我们提高自己的生活质量，并没有阻碍我们对对自己花样生活的追求。

青春并没有一套标准的模板，它是否鲜活取决于我们心灵的状态。疫情并不能偷走我们的青春，我们还是可以在操场上挥洒汗水，在有限的场地发挥无限的活力；我们还是可以在图书馆里汲取知识，用沉静的心完成对自我的沉淀。当学生的生活轨迹与校园的路线完全重合，校园里处处散发着更甚从前的活力——鲜花从旁有人驻足停留，四方草坪上有三两好友相约围坐，校园小道上常有悠闲散步的身影，社团活动的开展也更为频繁……即使是在疫情封控的情况下，我们的生活也能照样精彩纷呈。

封控或许会让我们生活的宽度暂时被定住，但生活的深度却可以在任何一方天地里被挖掘。不要轻易将人生的某个阶段定义为“至暗时刻”，随后便开始垂头丧气；更不要轻易被一层暂时的阴霾蒙住双眼，产生消极懈怠的心理。因为我们心中的未来应该是明朗的，所以更要在当下做好可为之事。以乐观的心态，保持强大的思想内核，维持生活的秩序，拒绝消极摆烂，在“可做”、“该做”与“想做”上找到交集，做好平衡，将无奈的封控之策变成进步的契机。

虽然我们错过了很多出门游玩的机会，无法切身去领略校外的绮丽风光，但我们却可以为校园里的鲜花驻足，发现校园独特的美；即使很多的活动受到了限制，但只要热爱热爱生活，有自己想要追寻的东西，我们的生活一样能在疫情期间异彩纷呈。人生有很多不同的阶段，只有珍惜时光，活出自己，每个阶段才会变得更有意义，所以在疫情期间我们也要好好向前生活，稳步提升学习，静待阴霾散尽，看星河依旧长明。

(设计与创意学院21级 叶婷婷 公共事务学院21级游淑洁)

## 共克时艰，同心抗疫

卫战，凝聚起共克时艰、同心抗疫的磅礴力量！

大疫当前，责任在肩。作为新时代的新青年，面对此次疫情，我们没有作壁上观，而是要勇担时代责任。一方面，面对线下教学到线上教学这一转变，我们按照学校的教学相关安排，做好个人学习规划，心无旁骛，与授课教师同“屏”共振，深度互动，研讨学习，别样的课堂，却传递出同样的精彩；同时，我们也积极了解与疫情相关的预防措施，用科学的理论武装头脑，绝不以讹传讹、盲目从众。另一方面，我们严格遵守学校《关于进一步贯彻落实校园疫情防控工作十条措施的通知》，积极主动地配合疫情防控工作，能够忍住“食”之快，健康饮食，做健康的守护者；控制一“键”之速，理性网购，做勤俭的践行者；抵制一“时”之懒，积极锻炼，做阳光的奋进者，共同筑起校园疫情防控的“铜墙铁壁”。

闻令而动，彰显本色。工商管理学院的辅导员陈清微原本决定在周末请假回家照顾患病的老人和年幼的孩子，可被突发的疫情

打乱了计划，在排除自身疫情风险隐患后，她毅然回到校园、回到岗位，带领学生们齐心协力；金融学院的21级辅导员李强作为二级学院疫情防控信息员，每天负责跟踪汇总1200多名学生的各项信息，为了确保信息的准确，他时常加班到凌晨，可即便如此，他仍不忘关心班级学生。疫情发生以来，我校各辅导员们以实际行动贯彻落实党的二十大精神，尽职尽责地坚守在工作岗位，默默奉献地在防疫一线，做好青春护航人，辅之以“情”，导之以“理”，以实际行动引领学生上好疫情防控“大思政课”。

凝心聚力，严格把控。自疫情发生以来，校疫情防控工作领导小组迅速召开会议，研究部署进一步从严从紧抓好学校疫情防控、抓细抓实线上教学等工作。校领导亲自带队深入学生宿舍、图书馆自习室、生活区大门、学生食堂等校园一线走访检查，并召开综合治理推进会，针对性解决检查中发现问题，强调要时刻绷紧疫情防控这根弦，从严从紧抓好防控措施的落实，严格校门管控，做细闭环管理，切

实打造“无疫”校园。面对疫情防控硬任务，全校上下统一指挥、统一调度、统一节奏，不断加强各领域各环节的沟通协调，全身心投入工作，全过程提高效率，确保关键时期不松懈、不麻痹、不掉以轻心，用“时时放心不下、事事放心不下”的高度责任感共同迎接这场大考，共渡难关。

八闽同心，众志成城。“我们在一起，打赢这一仗！”眼下，福州全力抗击疫情，八闽各地也紧急驰援，医护人员们连续奋战在抗疫一线，坚决遏制疫情扩散。龙岩援榕医疗队总领队陈燕燕说到：“这几天大家都过上了披星戴月的生活，半夜出任务也是常有的事，队员们24小时待命，作为医护人员，我们时刻做好出征的心理准备，大家一起抗击疫情，共克时艰，相信很快就会迎来胜利！”八闽同心，幸得你们以赤诚对抗清冷，书写着世间的热气腾腾，我们携手同心，定能齐力克“疫”！

凛冬散尽，是温暖的春阳；春暖之时，是花开的芬芳。疫情下温暖防线的构筑，离不开每个人的付出，我们相信，任何苦难都下不跑、压不垮、打不倒万众一心、众志成城的中国人民，胜利的荣光终将照耀每一个做出贡献的中华儿女！

(金融学院20级金融学 谢津南)



近期，福州市突发新冠肺炎疫情，牵动人心。面临严峻、复杂的疫情防控形势，为最大限度地守护广大师生的健康和生命安全，按照疫情防控要求，我校全面实施封闭式管理，各基层党组织、党总支与各学生组织积极响应学校号召，迅速行动，高效落实，广大党员干部和师生志愿者迎难而上、冲锋在前，全力以赴投入新一轮校园疫情防控保