

致全体同学们的疫情防控倡议书

亲爱的同学们:

面对复杂严峻的形势，同学们克服种种困难，听从学院安排，遵守疫情防控管理规定，体现了大学生的责任与担当，我们向全体可爱的同学们表示衷心的感谢！

疫情就是命令，防控就是责任。你们的平安健康是我们最大的牵挂，隔离病毒，但绝不隔离温暖，学院永远是你们坚强的后盾、温暖的家园！为统筹做好疫情防控和教育教学工作，确保同学们身体健康和生命安全，学工部向全体同学发出如下倡议：

识大局，懂感恩。希望同学们树立命运共同体意识，服从学院疫情防控大局，配合学院做好防控工作。要时刻谨记“自己是健康的第一责任人”，自觉遵守学院各项疫情防控要求，克服不安和焦虑情绪，多一点耐心，多一份韧劲，配合做好情况排查、核酸检测、健康监测、隔离观察等管控措施。今天，在这场没有硝烟的“新冠”战疫中，无数医务工作者不畏惧、不退缩、不怕场，争做坚定的逆行者，他们用大爱书写了白衣天使救死扶伤的初心使命。对于这份独特难忘的坚守和付出，我们一定要怀感恩之心，哪有岁月静好，只不过是有人为我们负重前行罢了。面对疫情取得阶段性胜利的成果，我们决不能掉以轻心。我们作为一名学生，虽不能像白衣天使那样逆行奋战抗疫，但我们可以以“识大局，懂感恩”的心态继续以“坚持非必要不外出，支持学院疫情管理规定”的实际行动为这场战疫尽自己的一份绵薄之力。学院的疫情管理规定将随疫情变化动态调整，待疫情稳定后，我们将恢复“校门进出自由”，大家可奔赴“花海”感受春天的温暖气息。

善沟通，寻帮助。多点频发的疫情态势可能会令我们感到不安和焦虑，我们可能会有些小怕，仿佛某一瞬间我们会对自己生活的环境感到陌生。其实在心理学上，恐惧和喜悦一样，都是情绪的一种。恐惧是为了唤起一个人自我保护的本能，当我们心中有些许顾虑或不愉快时，我们可以说给同学听，说给朋友或父母听，或许我们就会从他们的言语中得到抚慰和舒缓。学工部通过辅导员发布了“心理咨询”的线上线下咨询预约方式(QQ:3576372375)，必要时同学们也可以进行预约咨询，与心理老师交谈，可以帮助同学们预防、减缓、控制或消除因疫情所致的恐慌心理，为大家的心理健康保驾护航！学校会尽全力为大家提供帮助。

做规划，抓学习。在寒假和线上教学期间，我们是不是每天都宅在家里抱着手机，不是刷机就是吃鸡，不是荣耀王者就是火影忍者，晚上不睡，早晨不起呀？是不是有人还把家长急得直跳脚呀？这些都不应该是我们当代大学生应有的样子。受疫情影响，我们延期返校，但是老师们始终牵挂着大家的学习和成长，病毒要隔离，学习不中断，教

师离校不离教，学生停课不停学。希望同学们返校后，合理规划“非必要不外出”的这段时间，在除上课以外的时间里，大家不妨静下心来，温故知新、博观约取，到图书馆借阅几本一直想读却没有时间读的书，看几部有意义的影片，逛逛网络博物馆，听听慕课，写写日记。挑战与机遇并存，谁更懂得自觉、自主、规划学习，谁就能把挑战变成机遇，谁就是未来最具竞争力的人。

强体魄，暖亲情。这个寒假时间太长，有的同学宅在家里逐渐被父母“嫌弃”，扫地、刷碗已成每天必备的家务，甚至可能邻居都以为我们“失学”了，我们也许太想逃出父母长辈的“五指山”，太想见到想念已久的同学、朋友和老师，太想拥有每月定时的“生活费”。返校后，我们积极理解并支持学院的疫情管理规定，在非必要不外出的日子里，跳绳、跑步、打篮球、集体游戏等等，女生保持身材的、男生强健身体的、同学间增进友谊的看家本领在这关键时刻可以派上用场了。即使非必要不外出，我们在校园内一样也能丰富课余生活。适度的锻炼能够增强我们的体力、耐力和抵抗力，同时也能使身心愉悦，劳逸结合更有助于我们高效率学习。空闲之余，我们更别忘了给“讨厌”的爸爸妈妈、爷爷奶奶等长辈打打电话、陪他们唠唠嗑、聊聊天，相互分享一下最近有趣的事情，他们“嫌弃”我们其实是爱我们的一种表现，他们爱我们的同时也渴望我们回应对他们也表达爱。人的一生除了身体很重要，还有亲情也很珍贵，最不能浪费哟！

懂防护，重安全。疫情防控，你我同在。疫情多点频发，病毒来源不明，为了保护全院师生的生命健康安全，为了避免病毒通过物品、环境等传播，提倡坚持非必要不外出、不聚集、不点外卖，少网购，少取快递，食堂就餐同向而坐，健康饮食多喝水，瓜果蔬菜健脾胃；在校园内和公共场所规范佩戴口罩，勤洗手勤通风。一旦出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、乏力、腹泻等可疑症状要及时主动向辅导员报告。

亲科学，远谣言。新冠肺炎可防、可控，我们要坚定信心、齐心协力，携起手来群防群控，从现在做起，从自己做起，共同做好疫情防控工作，做新时代懂科学、有担当、有作为的大学生。密切关注官方权威发布的有关疫情信息，对未经证实的消息不发布、不传播、不评论，做到不信谣、不造谣、不传谣。

习近平总书记对新时代青年深情寄语：“奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神”。亲爱的同学们，人生没有一帆风顺，只有历经风雨才能看到迷人的彩虹。你们终将长大，终将走上各自的工作岗位，在你们将来的人生旅途中，或许会遇到各种艰难坎坷。那个时候，希望你们能回想起，我们一起渡过的难忘抗“疫”岁月！这段经历，将会是你们人生中的宝贵财富！

“阳春布德泽，万物生光辉”，亲爱的同学们，我们生在新中国，长在红旗下，在新时代的中国，我们需要彰显新时代大学生的责任担当，践行新时代大学生的责任使命，学院领导和全体老师始终与同学们在一起，让我们一起加油，一起努力，团结一心，同舟共济，共克时艰，守护好校园的平安、健康，共同迎接一个崭新的春天！

党委学生工作部

2022年3月15日