

防疫时期之我见

——给我的学生的一点小建议

各位同学，现在已是假期了。大家都在家里，能跟亲人团聚，的确难得，值得高兴。特别是在全球的新冠肺炎流行期间，更显得来之不易，这要感谢我们的祖国。目前，正值“外防输入，内防反弹”的防疫阶段，特别是近期，国内疫情多点散发，已引起国家和政府的高度重视，希望你们也高度重视，做好防护。远离感染新冠，不仅是对自己、家人负责，说大了点，也是对学校、社会和国家负责。作为普通人群的成员，能够降低感染风险的最好办法就是待在家里，非必要不出门。当然我们这样做，并不是胆小怕死，而是不给社会添麻烦，做点自己能做到的事。

在家里已经一周多了，除了帮家里干点活外，你或许也感觉到自己的生活有点单调。我想，作为学生是时候思考学业的事、做点自己的研究或论文的事情了。疫情的确给社会生产、经济生活、出行交流等等各个方面都带来了巨大的负面影响，这个事情一时半会我们还没法改变（尽管已有疫苗了），但我们如何将这个不利的条件转变为对我们学生自己有用的条件呢？我的建议是：

- (1) 合理安排每天的时间，留出足够多的时间思考你们的研究问题。距离春节还有 20 多天，距离开学还有近一个多月的时间，你们完全可以利用这段时间，在家里安静地、专心地做自己的研究，并根据问题的需要，学习基础知识，扩展自己的知识面。可以说，这是最好的一段做学问的时间，没有干扰，没有打搅，你不用上课，你的时间完全你做主！切莫荒废掉，时不再来，机不可失，把这段时间利用好，过得充实些，愿你们都能有非凡收获。
- (2) 每天适当居家锻炼或在家附近做些体育锻炼，保障身体健康、精力充沛。要知道，做点家务、干点家里的体力活，也是锻炼身体的另一种方式！
- (3) 保证合理有序的作息時間，劳逸结合。不要放任自流、毫无规矩的作息和无节制的餐饮。

我觉得，学生最大的欣喜之事莫过于出色地完成自己的学业！

祝你们过个真真正正快乐的假期！

2021 年 1 月 22 日惠昌常于北京