

# 中共河南省委教育工作委员会 河南省教育厅

---

为家国无恙 为烟火寻常 贡献青春力量

——致全省高校返乡大学生的一封信

嗨！亲爱的同学

元旦至，旧去新来气象新，

冬未央，春藏千门万户中。

此时此刻的你，回望 2022 年，有什么感受呢？

也许，你曾感到一丝遗憾，比如，这学期的线上学习让这个寒假少了些许“阶段感”“仪式感”；也许，你会生发几许欣喜比如，始于 2019 年的新冠疫情在整体好转，奥密克戎毒株毒性在减弱，防疫政策在不断优化……历经这个冬天，我们与“自由”生活的重逢时刻，越来越接近。

疫情三年，逝者如斯，让我们每个人都会产生不同的感触。

有同学遗憾，“疫情三年，带走了我最美好的青春”。

有同学感动，“疫情三年，有人身穿白衣，心有锦缎。有人奔赴一线，志愿奉献；有人积极向前，号召动员，中华儿女，众志成城，危难时刻，中国从不缺少爱与坚强。”

有同学振奋，“疫情三年，国家一直在保护我们，以后我们要自己保护自己，我们要向在疫情中牺牲和奋斗拼搏的人致敬，感

---

谢他们的付出。”

有同学坚信：“疫情三年，我们经历了身体和精神的双重考验，正因如此，对健康和自由渴望愈加强烈。再坚持一下，期待重回朝气蓬勃、岁月静好。”

……

多难兴邦疫起情聚，守望相助雾尽风暖。即使还有一丝恐慌、一丝焦虑，但我们始终坚信，中国共产党的坚强领导、社会主义制度的体制优势和万众一心、共克时艰的人民集体力量，才是中国战疫的根本保证。没有一个冬天是不可逾越的，没有一个春天是用“躺平”换来的。我们相信，你，一名当代大学生，此时此刻返乡在家，所能身体力行的，其实比想象中更多。

### 做自身健康的第一责任者

当新冠病毒相比以往距离我们更近，奥密克戎病毒传染概率大幅增加，你可以做到

调整好心态。“小阳人”接连出现让人不免担忧自身和亲人的生命健康安全，自觉隔离在家又持续削弱着我们对生活的掌控感……身体可能还无恙，我们的心理却有了生病的风险。人人自有定盘针，万化根源总在心。当下，培养积极心态有助于我们超越逆境，拥有强大的抗逆力可以使我们重获自信，帮助我们勇敢面对问题和挫折，提高免疫力促进身体健康，为我们带来憧憬与希望。

保护好自己。疫情防控放宽优化，意味着，每个人都是自身

健康的第一责任人，每个人都要学会自我照顾。在疫情防控整体向好的态势下，我们必须深刻认识到防疫政策调整不等于“躺平”，疫情防控没有旁观者，更没有局外人，每个人在守护好自身安全防线的同时，也为他人健康保驾护航，做到个人防护“不松劲”、配合防疫“不掉队”、自觉自律“不大意”。我们要端正个人防护态度，自觉学习防疫知识，注意做好个人防护，养成良好生活习惯，提高自查自救能力。

别忘了，在拥有好心态、好身体的前提下，你还应做好假期规划，合理安排时间，不断充实和提升自我，让自己拥有一个充实而有意义的假期。

### 做独居老人的坚实守护者

你是否有关注过社区里、村子里的那些独居老人？老年人作为当下疫情阶段最脆弱的群体之一，尤其需要得到我们的关注。面临数字鸿沟、技术屏障的他们，或许还对新冠充满恐惧，或许生病了难以及时买到药，或许对如何安全用药还不够清楚……老吾老以及人之老，你可以做到

当好“小广播”和“小百科”。老年人不懂“网上冲浪”，常常错过一些重要信息？没关系，人均网龄十几年的我们可以化身“翻译官”，把官方政策和权威信息用浅显易懂的语言解释给他们听。录制安全用药的科普视频，分发宣传单页，利用好乡村大喇叭……我们可以利用多种方式渠道，向农村老人普及疫情和感染用药的权威指南，让他们加强对疫情的了解，增强战胜病毒的信心。

当好“小护工”和“小会计”。对于有用药需求或防疫需求的独居老人，我们可以通过线下+线上的方式帮助老人增加购买渠道，让他们买到药、吃上药。对于需要入院看病、或困扰于就诊流程的高龄老人，我们可以全程陪诊、全面扶助。除了应对疫情的退烧药，我们也可以多关注老人的常用药，如高血压、高血糖等疾病针对性药物，与医院、药店做好沟通，耐心指导老人科学用药。我们还可以积极参加志愿服务，利用互联网文档等协助社区或村委会做好辖区老人的登记和统计工作，协助分发药品、防护及生活用品等。

当好“小棉袄”和“小马甲”。对很多独居老人而言，家是归宿，亲人是牵挂。万家灯火不如人间烟火，他们最需要的是陪伴，是亲人相聚，是有人关照。我们可以多与老人的子女和家人联系，无声地陪伴，及时地通知，让家人了解老人的身体状况。身安亦是心安，“小屏幕”让关爱始终在线。当然，我们还可以帮助老人丰富对病毒的认识，加强心理建设，安抚他们因未知而产生的无助、惶恐等情绪，劝阻他们因为无知而产生的不做防护、讳疾忌医等欠妥行为。

### 做志愿服务的积极响应者

习近平总书记曾殷切寄语广大青年“生逢盛世，肩负重任。”这重任，既需要实现中华民族伟大复兴的磅礴伟力，也需要尽己所能帮助同胞的涓滴细流。作为新时代青年大学生的我们，要做坚定理想信念的奋斗者、做厚植爱国情怀的践行者、做担当时代

重任的逆行者。所以，请你积极投身防疫抗疫工作和志愿服务等社会实践活动，向抗击疫情时涌现出的榜样们学习，用力所能及的实际行动践行“请党放心、强国有我”的铮铮誓言。

一千颗星星可以照亮夜空、一千支火把可以驱赶黑暗。我们还可以为社会提供这些温暖力量

关爱一个儿童。我们可以为孤残儿童、留守儿童、流动儿童提供生活照顾、学业辅导、亲情陪伴等服务，或推动开展文明实践活动，为他们提供快乐精彩有趣的寒假生活。

协助一次防疫。我们可以积极参与疫情科学防治知识宣传，引导群众加强自我防护、科学认知，做好秩序维护、心理疏导、物资配送等服务，积极开展政策解读，协助社区或村委会利用公告栏、广播站等平台，开展有关疫情防治的政策解读和正向引导。

倡导一次文明。我们可以引导群众自觉抵制天价彩礼、大操大办、厚葬薄养、封建迷信、红白喜事“攀比”等陈规陋习；可以开展“反对浪费、崇尚节约”志愿服务行动，弘扬勤俭美德、倡导光盘行动，文明节约过节；可以积极参与爱国卫生运动，巩固和发扬在抗疫斗争中形成的戴口罩、勤洗手、保持社交距离、使用公勺公筷等文明习惯，提倡微信、电话、视频拜年，减少人员聚集；可以开展文明交通、文明旅游、文明观影(演)等志愿服务活动。

发挥一次专长。在做好自我防护的前提下，我们可以结合专业特色和个人特长，尽力而为、量力而行，深入家乡所在地社区

(村),因地制宜开展帮扶救助、心理疏导、政策宣讲等实践活动,为群众写春联、送福字、拍全家福等,有条件的前提下提供健康体检、保健咨询和常见病诊疗等服务,开展科普服务、技能培训、技术指导、科学辟谣等志愿服务,提升致富技能和科技素养;可以结合线上线下方式组织开展健身志愿服务,以实际行动回报家乡、服务人民。

.....

河清海晏,是因为我们为他人拂去阴霾;大地春回,是因为我们种下过爱与希望。我们可以从自身做起,可以从关心弱势群体、关心身边小事做起,从关心一个老人、爱护一个孩子、发一张传单、送一盒药做起.....新时代的青年大学生们,在这个寒假,让我们摒弃骄娇二气,躬身入局,从我做起,从点滴做起,不焦虑时光,不抱怨困境,团结一心,守望相助,凝聚起抗击疫情的强大合力,一起迎来温柔又安详的新年熏光!贡献青春力量,相逢国泰民安。

中共河南省委教育工作委员会



河南省教育厅  
2022年12月28日

