

“其实能定义我们每个人的从来都不是几零后,而是努力后、奋斗后,我们究竟能为国家、能为社会带来什么。”

# 疫情之下,你变了吗?

本报记者 尹晓燕

一场突如其来的疫情,给社会生产生活造成了巨大的影响,宅在家里的线上生活,改变了人们观察事物、社交、购物、阅读的习惯,这种变化在未来若干年将会持续显现。

人们的价值观念也出现了新的变化。这次疫情,不但凸显了人们的诚实、善良、正直、爱心、勇敢等人性光辉,而且在处理人与人的关系上也有了一个新的升华,人们发自内心地崇敬那些不怕牺牲、舍小我为大家的医护人员、警察、农民、工人,以及那些默默无闻的普通的战斗者、志愿者、捐赠者。他们无欲无求、默默无闻所做的一切,促使人们关注焦点从权力、财富、名气转向对生命的尊重和敬畏。

## 现金为王, 消费降级还是极简生活?

“突然之间,我之前省吃俭用吃土买的限量版包包、上百只口红、名牌衣服、几十双高跟鞋,百无一用。”北京一家互联网公司业务员肖玲对记者说,这段日子她一直居家办公,出最近的门就是戴着口罩到小区门口取快递。“原来不买这些曾经认为是刚需的东西,似乎也还生活得挺好,每天只要有食物、家人和手机的陪伴就足够了。”

当前疫情把大多数人困在了家里。一方面,没有出门的机会,没有了买买买的便利。另一方面,没有了出门的机会,衣食住行突然间只剩下“宅在家里吃”还有一些消费的空间,鞋帽、化妆品、护肤品等一大堆东西,突然都没有消费的必要了。

在这场疫情中,人们的消费观念发生了巨大的改变:健康理念升级、云生活方式普及、智能家电更新换代、非接触式消费初体验……一种更“绿色”、更“健康”的消费观念

**阅读提示**

一场突如其来的疫情,给人们的消费观、社交观和价值观带来新的变化。战“疫”中,许多人不但凸显了诚实、善良、正直、爱心、勇敢等人性光辉,而且在处理人与人的关系上也有了一个新的升华。人们的关注焦点从权力、财富、名气转向对生命的尊重和敬畏。

悄然生成,一种更“生态化”和更“可持续”的消费时代也在悄然来临。

是继续为奢侈品买单,还是从自身实际出发,理性消费?不少年轻人在这次疫情的影响下,开始重新思考自己的理财观和消费观。

有网友留言,“经过疫情,我深刻感受到健康第一,今后只买需要的东西,省下钱投资绿色饮食和健身。”不少人跟帖说:“其实健身有时候也不需要钱,走路跑步,多拥抱大自然,阳光、氧气都是免费的。”

“实际上负债买的很多东西都是为了面子和攀比,现在的我更懂得珍惜自己拥有的。”肖玲说,“以后我会更加理性地优化自己的资产,比如孩子的教育,老人的养老,自己的培训投资,这些都比包包更有可持续性。”

## 宅家数月, 社交达人还是回归自我?

因为工作关系,在一家国企做销售的陈淼几乎每天晚上都有应酬,很少回家吃饭。这次疫情,因为公司订单取消,他在家当上了“家庭煮夫”,陪孩子看书、下棋,和爱人一起追剧。

“自制的饭菜比高档酒楼可口多了,和家人待在一起的日子也没有想象中的难熬,闲逸的时光可以过得很温馨充实有趣。”陈淼感叹:“以前总觉得人脉和资源就是我的全部,现在才知道,精神的富有一点也不比

物质带来的快感少,反而体会到更多的生命价值。”

近些年,社会一直提倡为自己的生活物品来一场断舍离,有人从中重新认识了自己,不再浪费金钱去追求无用的东西,找回了一个真正快乐、富有精神的自己。喜欢聚会、饭局的国人的社交活动突然被按下了暂停键,是时候思考社交的断舍离了。

“当我们沉下心来思考的时候,发现我们之前以为的社交大多是没有用的,只是自己以为的重要或不可罢了。”心理学家王薇华说,“当所有的一切回到静止,消散以后,当沉下心来独自用另一种眼光和方式去看这个我们熟悉的世界与周围的一切时,才发现原来可以不用太多的社交也能过好自己的生活,远离人群回归自我更加充实。”

记者采访发现,远离了功利性的应酬,更多人感受到“社交断舍离”的好处。有人把生命里最初的爱情捡起来,学绘画,练书法,熟悉乐器;有人利用这一段时间给自己充电,在网上参加培训学习;更有些职工沉下心完成了小改小革和发明创造,在慢下来的时间里成为人生赢家,也为自己今后的发展储备了竞争力,给未来不确定的职场提升了免疫力。

## 浴火青春, 撒娇卖萌还是时代栋梁?

一个男孩走进派出所,放下一个包裹转身就跑。民警打开发现,里边放着1000元

钱、4个口罩、4包QQ糖和一封感谢信。信中说,我虽是一名中学生,但在这全民抗疫的时刻,不愿意去做那个台下的看客;

一个小学生下车扔瓶子,发现垃圾箱旁佝偻着背的拾荒者没有口罩,他转身去同伴那里要来一个口罩,亲手给拾荒者戴上;

上海一名15岁的学生前往位于印尼的亲戚家过寒假。疫情发生后,两天搜集到了1.5万只口罩,但由于航班陆续停飞,口罩无法运输出去。他决定随身带回去,带着5个行李箱,在周围人的协助下才顺利通过了海关。他说:“我们只是做了普通中国人应该做的事。”

“卖萌”“佛系”“吃土”“养生”“二次元”“追星”……提到“这届”年轻人,总是避不开这些标签,成为90后、00后“不务正业没有斗志”“被家长“过度溺爱”的证据。然而,在这次战“疫”中,他们的表现让人惊艳。

据统计,支援湖北的医护人员中,有近三分之一也就是12000人为90后、00后,他们昨天是父母眼中的孩子,今天已成为新时代的栋梁。

采访中,多位思政专家认为,曾经诸多质疑90后、00后的各种言论甚嚣尘上,也曾让人担心年轻一代会遗失中华民族的传统和担当。但事实证明这种舆论错了,这次援鄂他们不但交出了漂亮答卷,而且也用事实证明,自己正在成为中坚力量。磨难中,他们懂得了什么叫责任,并且一夜长大。

一个多月前,海外的留学生自发组织起来,把自己的生活费、奖学金都用上了,成批往国内寄送口罩。至今仍留在英国的王潇在朋友圈里说:“一代人有一代人的长征路。其实能定义我们每个人的从来都不是几零后,而是努力后、奋斗后,我们究竟能为国家、能为社会带来什么。”

他的话,或许将成为经历疫情的人们的共同体悟。

被病人咬了一口的医生张京臣:  
“说明他恢复得还不错”



## 阅读提示

生命很脆弱,也很坚强。对每一个生命都应心存敬畏,同时,珍惜身边的每一个人。

新华社记者 俞苑 许舜达

“其实类似的情况,我们日常工作中时有发生,难以避免。”浙江大学医学院附属第一医院急症监护室医生张京臣,在说起被患者“咬了一口”的经历时语气很淡定。

他已在集中收治新冠肺炎患者的重症监护室里连续工作50多天。

2月7日下午,张京臣做好全套防护措施,进入病房照顾一位51岁的危重型患者。“可能是操作时他感觉到不舒服,突然抬头,朝我右上臂外侧咬了一口。”张京臣说,当时没什么感觉,就继续做治疗。出病房后,才发现自己手臂已经淤青。

“我们护士长还有一些感控专员马上赶过来,给我消毒,做了进一步检测。后面也连续做过核酸检测,都是阴性,所以我就继续工作了。”张京臣说,“这位病人当时已经在好转,咬这一下说明他恢复得还不错……只要患者平安健康,这些就不值一提了。”

据悉,这位患者出院后,还专门给张京臣写了一封信。“他当时意识不太清楚,后来知道了就给我写信表达歉意。还给我留了地址和电话,说要保持联系。我挺感动的,感觉和病人达到了朋友一样的关系。”

据悉,疫情发生后,张京臣果断取消了和家人的旅行安排。“年二十九的时候,收到我们科室主任的电话,问我愿不愿意作为第一梯队上阵,我丝毫不犹豫。”

浙大一院之江院区5号楼4楼的重症监护室,是张京臣工作的地方。这里集中收治了全省最棘手的危重型患者,医生们每天面对的病情都是“最难啃的骨头”。

“最难忘的一次经历,是持续了42天的‘生死救援’。”张京臣说,那是一位36岁的年轻患者,进来的时候呼吸很差,病情就像过山车,大家用上了所有最好的技术手段,一点点把他救回来,整个团队都受到很大鼓舞。

“这次经历让我意识到,生命很脆弱,也很坚强。对每一个生命都应心存敬畏,同时,珍惜身边的每一个人。”张京臣说。

在此次新冠肺炎患者救治中,浙大一院之江院区重症监护室,最多时曾同时住着35名危重型患者,同时维持11台ECMO不间断顺畅运转。这其中,离不开张京臣出色完成的一项“烧脑”任务——及时观察记录患者病情变化,把实时指标数据发送到指定手机上,供专家组讨论调整治疗方案。所以,从进病房开始的连续8个小时内他都要眼观六路、耳听八方。“那几天动不动就看手机,哪怕是睡觉中途醒过来,第一件事也是看患者指标。”张京臣说。

北京深化高校思政课创新计划

线上线下双师打造最美课堂

本报讯 建立“数字马院”,开发“智慧学伴”,网络名师与课堂讲师“双师”联手……北京市“深化新时代学校思想政治理论课改革创新行动计划”日前发布,创新课堂教学,打造最美思政课堂。

据了解,近两年,北京高校思政课专职教师数量增长近40%。今年,将按师生比1:350的比例配备高校思政课专职教师。北京还将创新机制,吸引一批政治素质过硬、理论水平高的离退休干部到高校担任思政课教师;鼓励有一定理论功底、实践经验丰富的优秀在职干部到高校兼职讲思政课。

疫情期间,北京市委教育工委邀请9位首都各领域知名专家学者,通过学习强国平台,主讲“在经历中学习——疫情防控公开课”,公开课宣传片上线一天,点赞数就超过2.1万。未来,这样的公开课将越来越多。学生现实关切和思想困惑等将被写入思政课教学重点难点问题库,组织专家集中攻关,将研究成果融入课堂教学。逐步探索思政课教师兼职担任辅导员、班主任、社团指导教师,推动思政课教师进宿舍、进社团、进学生活动,以多种形式深入了解学生,提升课堂教学实效。实施“数字马院”建设工程,开发思政课“智慧学伴”网上平台及手机App,探索建立北京市学校思政课“双师课堂”,实现网络名师与课堂授课教师相互配合,“双师”教学。

“亲情嘱托”深沁矿工心脾

本报讯 河南能源义煤集团耿村煤矿的主要工作场所、生活区和矿工上下班道路两侧,精心设置的思想政治引领区、安全行为塑造区、安全警示教育区、安全知识宣传区、英模典型展示区等安全文化氛围营造功能区域,一大批高标准、通俗易懂的安全文化正通过宣传牌板、横幅标语、电子显示屏深沁矿工心脾。

该矿把安全文化建设落地的着力点放在基层、区队、班组和现场,持续规范班前会和安全例会流程,形成了先排查不安全人、学习安全知识10分钟,后讲安全5分钟、讲现场5分钟、安排工作10分钟,最后,集中开展安全宣誓后排队入井的固定流程。

耿村煤矿把“亲情嘱托”作为矿井安全生产的一道思想防线,在区队、车间进班室最醒目的位置设置安全宣传栏,把一幅幅温馨的“全家福”照片、一句句饱含深情的安全寄语张贴在上面,时刻提高矿工的家庭责任意识,增强抵御“三违”的免疫力。特别是节假日邀请一线员工家属到井口、区队,参与读安全家书,送安全祝福、亲情慰问等系列活动,以最真实的、最直接的方式表达对亲人的嘱托和牵挂。

(建华 建河)

“是我们保护世界的时候了”

## 两高校学子“云端”互勉

本报讯(记者邹明强 通讯员高翔)3月22日,华中科技大学物理学院引力中心研究生第二党支部与北京大学物理学院2018级研究生第三党支部的67名师生相聚“云端”,共同参加了“同心共建·青春战疫”主题党日活动。

来自华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心的韦洁霖与同学们实时连线,分享了她的抗疫经历和感悟。在同济医学院求学8年的她说,是90后保护世界的时候了,我要用行动守护这座培养我的城市。虽无法同韦洁霖医生一样投身一线,但两所高校的师生们也积极投身到抗疫后方。华中大物理学院的党员教师们主动请缨参与到校园防疫中,为居住在校内的师生提供服务;北大物理学院则在疫情期间开展了面向武汉高中生的帮扶活动,通过分享自身学习科研经历,激励冲刺人生新阶段的学子。

“通过此次党日活动,我再次明晰了作为青年人的责任。我所在的引力中心有服务国家需求的科研基因和甘坐冷板凳的科研精神,这从入学时就指引着我科研前进的方向。我也希望我爱的武汉,能早日恢复到那个车水马龙的模样。”华中大物理学院2016级博士生陈德璁说。

“通过此次党日活动,我再次明晰了作为青年人的责任。我所在的引力中心有服务国家需求的科研基因和甘坐冷板凳的科研精神,这从入学时就指引着我科研前进的方向。我也希望我爱的武汉,能早日恢复到那个车水马龙的模样。”华中大物理学院2016级博士生陈德璁说。



3月23日,广西南宁邮政部门工作人员将医疗队返程行李搬上小推车。

近日,广西邮政部门开通绿色通道,免费为援鄂医护人员提供返程行李寄递服务。工作人员对邮件逐一跟踪、实时监控运输,确保行李邮件第一时间收寄、最快时间运输、优先投递送达。

新华社记者 曹祎铭 摄

疫情发生后,为了帮助八方旅客弄懂退换票的方法,一名47岁的客运员竟然

“拍脑袋”当起了网络主播——

# “网红”老刘和他的“火车问事处”

47岁的刘树军怎么也想不到,一场突如其来的新冠肺炎疫情,竟然让自己成了“网红”。

老刘是齐齐哈尔车务段龙江站客运员,龙江县以农业生产为主,周边的村镇居多,龙江站是当地居民出行的主要车站,老刘在这里已经工作了19年。

疫情发生后,铁路部门延长退票时间,提供免收退票费、办理网上退票等服务。老刘发现,很多旅客不懂退票操作方法,也不清楚哪些符合免费退票,纷纷来电咨询,车站24小时值班电话被打爆,客运员没完没了地解释。他自己的手机,也成了朋友、亲戚问询的热线电话。

“认识的朋友可以打电话,那不认识的人怎么办?有的旅客因为村镇防疫管控,人出不来,也不会使用手机进行网络退票,都很着急。”他从这些焦躁的电话里萌生了普及铁路退售票知识的想法。

2月13日,老刘制作了一个小视频,身着铁路制服表达了希望帮助旅客的想法,在快手平台发布。没想到,第二天一早起来,他发

现自己的粉丝陡然间增加了5000多,许多人点赞表达谢意。这坚定了他的信心。

他向同事详细学习了退售票等相关知识,又凭借自己多年从事安检工作的经历,很快在快手平台上开设了直播间,取名“火车问事处”。

一到休班,每天晚上7点是老刘开播的时间。没有滤镜、美颜,没有时尚的服饰,也没有精心布置的房间,他就在自家的小屋里,面对着手机,为四面八方的旅客讲解退票方式和禁止携带的危险品种类。

到凌晨直播结束,点击率已经超过了2万,网友们还纷纷留言点赞。静下心来,把直播过程在脑子里过了遍电影,老刘又发现,网友们关注的不只是退票和安检问题,还有各站列车开行、地方交通管制、人员隔离等好多问题……第二天起,他收集各类有价值的信息,每天通过留言、直播等方式推介给网友。

为了方便直播,老刘将89岁高龄的母亲接到自己家中,他搬到了母亲的房子去住,解决了孩子学习、家人休息的问题,保证直播不

受任何干扰。

直播以后,他仍然没有忘记将重要信息做成小视频进行发布。2月27日一早,龙江站临时接到地方政府通知,即日起凡是上车出行旅客必须持有健康医学检查证明。在仔细阅读了通知内容后,休班的他第一时间以《十万火急,急速扩散!》为题,制作了一个现场直播小视频,当天点击率超过60万。这期间,他累积制作了50多个小视频,把重要信息发布给广大网友。

近些年,随着疫情防控形势好转,企业复工复产步伐加快,旅客流量逐渐增多。而普遍面临的问题是,铁路停运的列车还没有全部恢复开行,旅客买票难、出行路径难以选择。

老刘开始了解掌握全国各地客流、旅客列车恢复开行情况,直播时还特意另外带一部手机,随时通过12306网站查看各次列车客票销售情况,针对买不到票的旅客,指导他们采取中转、倒短的方式分段购票。

一位家住龙江的王女士要去大连打工,可是在网上买不到直达的票,单位又催着上

班,经朋友介绍抱着试一试的想法进入直播间。老刘给她指导了路径——从龙江买票到齐齐哈尔,再坐动车到哈尔滨,再由哈尔滨坐车到大连。在他的指导下,这位王女士成功买到火车票,按时到岗上班。

老刘和他的直播间,给无数素不相识的网友出行提供了指导,带来了方便。很多人得到帮助后,又跑回直播间向他表达真挚的感谢,直播间屏幕也经常被刷屏:“主播大哥,我已经安全到达天津,没有你的帮助,我不能这么顺利到达,非常感谢,祝你工作顺利,万事如意!”

“大家上午好,昨天从哈尔滨到青岛顺利到家,感谢主播!”

“迄今为止,刚刚直播一个月的刘树军粉丝达到15.6万,分布在全国各地,有的铁粉还加了他的微信,一有时间就来到直播间,为老刘站台助阵,甚至帮助他解决不能解决的问题。老刘说:“帮助别人是一种快乐,得到认可可是一种幸福。”

(张雪 隋彩霞)