

致“科岛繁星”志愿者的一封信¹

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任！在这场没有硝烟的战争中，“科岛繁星”志愿者发挥了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，坚决抗击疫情，与全国人民共克时艰，守护着科学岛人的安康。志愿者服务团向您致敬！感谢您！

承认我们是凡人

之前有志愿者在问，我们能为此次疫情做些什么？

志愿者的价值是受命于国家临危之时，将爱的力量如燎原之星火传播开来。但是在这个看不见硝烟，嗅不到战火的战斗时刻，像我们一样，更多的平凡大众是心有余而力不足。所以，不必歉疚。

我们尽应尽之责，做应做之事；我们怀爱人之心，行仁义之举。

即便什么都做不了，我们也可以向所见之人报之以微笑，给予素未谋面的陌生人一声问候，让他们内心充满信任、爱意和温暖。

虽然这些都是无足挂齿之劳，但是千千万万的无足挂齿的举手之劳就会凝结成这个时代最伟大的精神利器！

我们作为科研机构的志愿者，可以向民众弘扬科学精神，

¹撰写：夏云霞 宋卓芸

普及科学知识，帮助他们理性判断，避免他们被消极情绪所裹挟。

这一切都在表明你爱这个世界，你在鼓励着自己和温暖着他人。

普通人？普通人又怎样，此刻，我们这样的普通人就是社会的强大后备力量！

学会抽离和接纳

从疫情爆发至今，半夜惊醒的焦虑和恐惧、窗外阴云密布时的孤独和伤感成了大众情绪的主旋律。疑似、确诊、死亡这样的字眼跳动在新闻频道里，也跳动在我们每个人的胸腔里。每一个冰冷的数字背后，是一个个家庭道不尽的聚散离合。我们被很多大爱与力量所治愈，但很快又被排山倒海的负面信息所淹没。

流泪好像已经司空见惯。这些泪水是为那些被病毒带走的人肝肠寸断、为那些逆行的抗疫勇士而感动和忧心、为不能走出家门生活困难的人而忧愁、为被病毒疫情阻隔而不能回到亲人们身边的游子而焦急心切……

但是这个时候，这些被病毒带走的人，这些抗疫的勇士，这些困在囹圄中的家家户户不需要我们的悲伤与哀愁。人总是要向前走向上走，他们也更需要世界给他们带来再出发的勇气！

半夜的惊醒还可以再次沉睡，阴翳的天空还可以再次晴朗，我们的血液可以再次鲜活，我们的心也可以再次迸发活力！接纳自己的情绪，接纳亲人的情绪。当一个人的情绪被接纳和理解之后，他们也会有力量去看见别人的需要，这样人与人的理解网络会建立在我们之间。这，在封闭的空间里，在突如其来的疫情下，就是看不见的刀枪剑炮，就是扼杀疫情的决胜之举。作为志愿者，我们要学会从悲痛的情绪中抽离出来！

学会迭代自己的认知

资深心理咨询师武志红认为，在疫情面前，人需要一个调整的过程和时间。这个过程分为抗拒期、吸收期、消化期和应对期四个阶段。

每个人反应都会不同，自我强大的人，会在整个阶段都能迅速调整，并且一直保持自我功能。但多数人认知是达不到的，并不能很好形成自己自我治愈机制。

抗拒期的我们不敢相信，不愿相信，就像很多人一开始不戴口罩，到处窜一样。

吸收期的我们不断刷信息，内心都被信息洪流快要轰击得快要崩溃了还是不放过自己。

消化期的我们有人能消化，有人不能。不能的，他们会对标自己，怀疑自己得病，焦虑慌乱。

应对期的我们主动、客观去应对，还是被动陷入混乱，结果是截然不同的。

学会及时迭代自己的认知，让我们对疫情所产生的巨大舆情旋涡有基本的科学认知，不仅有助于走出自己，还为亲人和朋友提供心理疏导，相互给予心理支持。

去做必要的事，恢复你的控制感。

去做喜欢的事，滋养你的正能量。

看到疫情另一面

疫情带来的损失不可估量，这是无疑的。失去的总会以另一形式再次归还给我们。沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。历史变革终究是由一些节点促生的，而我们就站在这个转折点上。

这次疫情，将给城市管理者提供更为科学的城市管理决策模型，更为快速的响应方式。交通管理、物流供应链、应急灾备、信息溯源等等，不久的将来都会全面数据化，甚至具备了人工智能的灾备预测等等。相信经历这一次疫情，中国在智慧城市上又会前进一步！

这次疫情，人们的认知也许会发生很大的变化。大家发现：免疫力，才是一个人的硬核竞争力，会有很多人开始明白“健康地活着”“自由地活着”才是最重要的事情。

这次疫情，会让很多人的生活方式发生改变，以“社会

交际”方式中重心的人员会转向温暖的家庭。

这次疫情，毫无疑问会促进国家的疾控和传染病防治工作进一步优化和整改。

这次疫情，会催促个体经济和自由职业的加速崛起，让很多人习惯于在家办公，从一定程度推动了移动办公行业的发展，视频会议和线上教育会备受青睐。

枪响之后没有赢，这次疫情，让人们更敬畏自然，人类与自然之间的相处，与野生动物的相处会更加遵守自然法则，心怀敬畏。相信民众最大的呼声“野生动物保护、禁食、立法”会得到回应。

不忘初心 牢记使命

科研道路上，也许走得太远，有的人忘了为什么而出发。

走得再远，站得再高，也别忘了最初那颗赤胆忠心！

作为科研机构的志愿者，我们当秉承科学态度，坚守科学常识，相信科学力量，带着爱和初心，与广大科研工作者一起攻坚克难、赢得胜利！

愿广大志愿者在经历过这场独特的抗疫后，能够做更好的自己，坚持发光发热，持守初心，去温暖和帮助更多需要帮助的人。

“科岛繁星”志愿者服务团

2020年2月18日