老师们、同学们：

大家好！今天我发言的题目是《从封城说起……》。

2020年开年之际，新冠疫情来势汹汹。武汉封城，在上海的我们开始“宅”在家中，过着一种自我隔离的“战时生活”，原本放松的寒假蒙上了一层恐慌的阴影。

疫情初期，出于对未知病毒的恐惧，我每天都会花许多时间了解疫情状况。在疫情有所控制后，老师和我们一起开始了线上的教与学，学习的紧迫感日益突出。作为高二的我，每天完成云上学习的任务后，还要复习生地等级考内容，坚持在APP上练英语听力，预习新学期的课程。每天临睡前看半小时课外书，还把自己看完的余秋雨的《借我一生》推荐给同样休息在家的妈妈，交流阅读感受。有时，向妈妈学做饭，这样不至于一个人在家时沦落到只能点外卖。某天心血来潮去称重，猛然发现体重增长了好几斤，我还痛下决心每天适当做有氧运动。

在这个过程中，我逐渐发现被迫自我隔离的生活也不是那么难熬。我从一开始担忧疫情进一步扩大的焦虑不安中走了出来，正视了疫情持续的状况，平静地等待着疫情最终被战胜的那一天的到来。

这次前所未有的疫情，打乱了我们正常的生活节奏，也让我们看到了日常生活之外的许多令人深思的情节。

越是一发千钧、存亡绝续之时，越能研读平凡人性的伟大，越是可见布衣下的满腔热血。新冠病毒肆虐的艰难时刻，钟南山、李兰娟院士及无数医务人员纷纷主动请缨，驰援武汉，闪耀的是人性的光辉；新年前夕，口罩工厂复工，流水线上传递的是质朴的关怀；全国各地的抗疫物资，浩浩荡荡地运至武汉，播撒的是执着的信仰。

另一方面，伴随着病毒的爆发出现了大量的“疫情信息”。信息内容纷繁芜杂，信息渠道单一局限，导致了人们极易受到误导。我们需要学会不被铺天盖地的信息所淹没，学会辨别筛选真实有益的声音，建立独立思考的能力，打造正确的价值观。

如今大家重返校园，回到正常的学习轨道上，与老师同学一别四月，也十分欢喜，仿佛有说不完的话。不过，重新适应学校生活的作息也是一个迫在眉睫的问题。一些同学在疫情期间仿佛彻底放飞自我，上课挂机打游戏，一切难题作业帮，边吃外卖边听课，玩得不亦乐乎，现在也应该收拾心情，回到正常的学习状态。大家千万不要过上西几区的生活，天天昼夜颠倒，毕竟我们都是活在东八区的少年。提倡大家不要晚于十一点睡觉，这样第二天六点才起得来，也能保持清醒的上课状态。

虽然处在非常时期，但大家还是要保持平常的心态，做好身为一个学生的本职。该学的知识，该做的难题，该考的试，一样都不会缺席。尤其是面临等级考的高二同学和面临高考的高三同学要保持一个乐观的心态，大家都是两个肩膀扛个头，谁其实都不比谁强到哪里去，所以不要轻易放弃，一定要自信满满，直面挑战。海子有一句诗，从明天开始做个幸福的人，我把这句话改改，从今天开始就做个幸福的人，从此时此刻开始，改变自己，相信自己，做一个幸福的人。

最后，让我们常怀感恩之心。我们要感谢那些亲赴前线的逆行者，感谢一直陪伴左右、忙里忙外的父母，感谢变身主播、在屏幕前认真不改的老师们，当然，也要感谢始终坚持努力的自己。

“雨过天青云破处，这般颜色做将来。”我们要相信，一切平复如初的那一天必将到来。那一天，我们的生活节奏回归日常，落日余晖下的街道华灯初上，商户皆店门大开，街上布满了形形色色的人群，大家的笑脸不再被口罩遮蔽，那裹挟着市井烟火气息的生活，又回来了。让我们一起，等待，并心怀希望。