



村，那么偏僻的一个小镇，怎么可能会有新冠呢？我从来没有想到过新冠疫情会离我的家人那么近！

当天中午，我就接到通知——我需要在独立宿舍隔离近10天！那时，我第一个反应就是，隔离以后学习怎么跟得上？郁闷与烦躁的情绪席卷而来。晚上老师告诉我，会在班级和我的宿舍安装直播设备，我在独立宿舍也可以与大家同步上网课。接着老师就给我拿来了电脑、手机、各科学习资料，还有一根用于室内运动的跳绳，我住的房间与其说是一间宿舍，不如说是一间学习室了。我的心情也平复了很多，而且毕竟已经下了隔离通知，与其焦虑，不如平和面对吧。

一个人独处的日子确实会有一点孤独，但更多的是与诱惑的抗争。手机近在咫尺，诱惑真的非常大，如何不“摆烂”玩手机成为我每日一大难题。我于是指定一个“假想敌”，使自己处于一种被“威胁”的状态，例如，大家都在学习，如果我在玩手机，那我就会玩很久，这样的话就会被落在后面。敌人就是那“巨烂无比的成绩”。这样我就会克制自己，从而产生出学习的动力。

这近10天中，最值得我珍藏的还有感动与期待。有不少朋友把很多好吃的托陪护的宿管阿姨送给我，还有很多写满了鼓励话语的暖心卡我也收到了！在课间的时候，大家都会来屏幕前与我隔空聊天，我甚至有了主播这个身份！这让我更加期待回到班级了。还有周二那天，晚饭时突然听到有人喊我的名字，探头一看是曦曦、阡陌、淑仪。原来真的会有人跨过半个学校来看你！那时候真正看到好朋友在你不远处，真的又激动又想哭。那

次隔窗喊话，是隔离期间最难忘的快乐。另外每天都有老师隔着防护门来看我，华华老师、秋燕老师、雄哥……还有日夜在门外陪护的宿管王阿姨。周六那天，做最后一次核酸检测，尽管防疫护士动作很轻，但连续两次的鼻子不适感还是让我的眼泪涌出来了……我看到王阿姨的眼中有泪光闪烁，那一幕拨动了我的心弦。这么长时间的相处，我们之间已经形成了深深的情谊。

隔离从来不是我一个人的斗争，你们的支持和鼓励是我坚持下来的重要动力。

谢谢高二（1）班的你们！关于505的好姐妹们（如果有最佳舍友奖一定要颁给你们）、敏敏、么酱、西西、涵涵、洋芋……还有很多很多，谢谢你们！

还有老师们辛苦了！谢谢各位老师辛勤付出，华华老师多次给我送书籍、作业等学习用品，宿管阿姨每一餐都准时送到，还暖心地安慰我……

三、从榜样身上寻找力量

师：这次疫情与隔离的经历就像一个生命漩涡，祝贺乐瑶成功地突围出来了。如何渡过生命的漩涡，从乐瑶的经历中，你能读到哪些答案？

众生：乐观，自律，自我纾解，坚持坚韧，感恩，老师同学的温暖鼓励……

师：明天就是女神节、女生节、女王节了，我们从抗疫小勇士、小女神乐瑶身上看到了她渡过生命漩涡的方式——乐观、自律、坚韧……你还知道哪些不甘命运摆布的杰出女性呢？她们又是依靠什么渡过生命漩涡的呢？

生1：叶嘉莹，她少年丧母，

中年丧失感情和婚姻，晚年丧女，似乎在整个生命历程里，全部都是生离死别，痛苦心酸。但所有的不幸在她的脸上完全看不出半点痕迹，她始终都是风轻云淡，平静得令人难以想象。她渡过生命漩涡的方式是诗词，从诗词里，她找到了慰藉和力量。

生2：杨绛在文革期间，曾被剃了阴阳头，她拿起女儿剪下的辫子，细细织了一顶假发戴上；她还被发配去打扫女厕所，并把那里当作安乐窝，常常在女厕所里抽空阅读随身携带的旧诗词卡片。靠着内心的充实，她没有在漩涡中沉迷。

生3：张桂梅疾病缠身，却以不懈的努力创建了云南华坪女子高中，帮助1800多位大山里的女孩圆了大学梦。感动中国颁奖词中评价她“自然击你以风雪，你报之以歌唱。命运置你于危崖，你馈人间以芬芳”，她靠信念与奉献，靠倔强与坚韧，勇渡漩涡，改写了自己和许多女孩的命运……

生4：谷爱凌，右手骨折，大拇指韧带撕裂，肩伤，脑震荡……但她从来没有停止过滑雪的脚步。

生5：孟晚舟，被软禁加拿大近三年，凭着外交部坚持不懈的斡旋才成功获释。

生6：江梦南，半岁时双耳失聪，在父母的帮助下通过坚韧的毅力读唇语学会了“听”和“说”。并凭借优秀的学习成绩，成为清华大学的博士……

生7：还有中国女排，中国女足，她们永不言弃……

师：从这些杰出女性的身上，我们找到了渡过生命漩涡的答案——一颗诗心、内心丰盈、信念坚定、永不言弃……除了这些内因，我们也不可忽视外因的作用。

