

# 双十一,这所学校开了一门“脱单”课

本报记者 陈素萍

大家都在双十一剁手,似乎很少有人还记得这个日子原本的含义:光棍节。

如何脱单,摆脱光棍的头衔?这是一门技术活。这两天,杭州师范大学钱江学院学生梁丽(化名)每天晚上捧着电脑,听荔枝平台的心理微课,听学校微课的老师讲授“双十一怎样脱单”。

原来,为了帮助有脱单意愿的大学生们告别单身,杭州师范大学钱江学院也是操碎了心,特别在双十一前推出了心理微课传授“脱单恋爱秘籍”。

从去年开始,钱江心理微课堂已累计推出16期,共有2854人关注,人气值达8977。这是钱江学院探索的一条适应“互联网+”时代特点的学生“网络+课堂”的心理育人路径。

最新一期的心理微课的主题是“怎样脱单”,由辅导员李清晨子开讲,她学的专业是教育心理学,目前是国家二级心理咨询师。

李清晨子说,教研室特地将这次课程排到“双十一”前,一经推出,就受到同学们的热烈欢迎,已跃居微课热度排行榜第三。

在这个微课上,有些观点一针见血:很多单身的人总会抱怨自己难以脱单,说自己很想谈恋爱就是没有对象啊,但这些人不一定会意识到,一直单身也是因为你一直在选择单身。

微课上还这样暖心提醒“单身汪”们:身边的适龄朋友都纷纷谈情说爱,而自己却为何一直单身?是累觉不爱,还是不愿将就?无论哪种表象的类型,从心理层面来分析的话,无法脱单,有一种可能是因为你恐惧亲密关系。

李清晨子说:“其实,心理学和经济学常常有关联,比如双十一‘满减、满赠’可以说是

一种行为经济学。而恋爱中,我这次微课讲到了‘厌恶损失’,这也是经济学的概念。简单来说,我们总是先想要规避一些事,再去想获利。对于挑剔的单身青年,先会看到别人的缺点,然后才会发现别人的优点,就比较难以开始一段恋爱关系。”

在平台下的讨论留言中,已有784人次收听留言。

有同学写道:“受益匪浅,听了这个脱单秘籍,知道了在寻求恋爱之前,应该首先分析自己的心理状态,了解到自己现在的状态是否适合恋爱,有没有做好恋爱准备,然后再去寻找合适的那个人。这打破了我原来的恋爱观,使我更加清楚地认识了自己,同时也反省了自己为什么一直想找对象却没有结果,在某些程度上,是我的想法有一定问题。”

“静下心来听一听,想一想,帮我更加清晰地认识自己、认知恋爱这件事。”也有同学说,课后认真思考了一下自己单着的最主要原因是什么,今后可以从哪些方面来完善自己,从而实现脱单的目的。

还有同学直接表白:“这堂心理微课,真的是我敞开心扉面对自己的一剂良药!”

面对如此热烈的反馈,授课教师李清晨子自己也直呼没想到。

在她看来,通过微课教学,自己也收获很多,“虽说是一堂30分钟的微课,但涉及到线上线下、课内课外诸多方面,从开始选题大量地收集资料,再到定说课框架,并用理论和文字形成丰富的说课内容,然后反复练习最后到直播呈现,这是一个教学相长的过程,有难度也很过瘾。”

杭师大钱江学院心理教研室负责人周凤琴老师告诉记者,推进全员、全过程、全方位育人模式,“钱江心理微课堂”是该校推进“三全育人”的重要途径和抓手,今后将继续深化建设。

据了解,这个微课以“全面普及和传播心理健康知识,强化心理健康自我管理意识”为原则,开课前面向全院学生征集“我感兴趣的心理学话题”,选取出现频次比较高的话题,然后组织教师结合自己的兴趣点,最终确定



李清晨子老师

每学期心理微课的题目。

在每次开课前,教研室还组织教师进行“集体备课”,主讲老师叙述自己的讲课思路,现场头脑风暴,听课教师给予反馈。而在授课前,周凤琴老师会对授课教师的讲稿进行审核,和教师一起精心打磨,以此保证授课质量。

短短三十分钟的微课,涵盖的教学内容十分丰富,集原理知识、案例分析、视频、讨论为一体,既有对心理课堂教学内容的还原和解读,也有补充和延伸,最重要的是随时随地都能学。

周凤琴老师介绍说,三年后预计微课关注人数超10000,累计观看人次超40000,在全省高校形成一定的知名度与影响力,成为钱江学院心理育人的品牌项目,并能有力地服务学院学生德育培养建设。此外,心理教研室还将在精品微课的基础上,组织编写一本符合新时代大学生特点的心理健康科普读物。

## 宁大学子编写中英文对照漫画版《传习录》 让阳明文化在世界回响

本报讯 近日,湖南省教育厅向全球第一家孔子课堂——泰国曼谷岱密中学孔子课堂负责人推介并捐赠《心学智慧——〈传习录〉中英文双语漫画读本》一书。据悉,该书在今年6月就已作为开展对外文化交流优质素材被湖南省外事办所采用,如今能够成为湖南省走进泰国的文化使者,离不开一群年轻人的不懈努力。他们,就是宁波大学“阳明文化海外传播”团队。

宁波大学“阳明文化海外传播”团队,由来自英语、日语、德语、艺术设计、历史学、金融等专业的2名研究生、7名本科生组成,其中5名核心成员均是中共党员,另外5名也是入党积极分子。在这支团队中,每个人都充分发挥着自己的专业优势,学科交叉通力合作,30个月坚持不懈潜心研究,参与20余场学术会议和文化活动。

这是一场在阳明故里跨越500余年的对话。

团队完成了近千页《心学智慧——〈传习录〉中英文双语漫画读本》,包含近500幅漫画。该读本一改传统的纯文字传播模式,

将言微义丰、含宏万汇的阳明思想变为灵动的漫画形象。

今年五月,由团队所完成的作品——“传好中国文化:阳明文化对西传播的实践探索——基于《传习录》海外传播比较研究后的优化升级”,经过层层比拼,最终斩获浙江省第十六届“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛特等奖。

与此同时,漫画电子书也受到海外6所孔子学院的青睐,并作为辅助教材投入使用。本学期开学以来,冰岛北极光孔子学院、黑山孔子学院为当地的汉语文化课增加了课后阅读材料——《心学智慧——〈传习录〉中英文双语漫画读本》,作为汉语学习的补充。在老师的带领下,学生们对文言文的句式特点和朗诵节奏表现出极大的兴趣,并积极地诵读中感受中华经典的韵味。

冰岛孔子学院的宋红龄老师表示,书中漫画插图的形式增强了课堂的趣味性,寓教于乐,效果很好。同学们也纷纷表示受益匪浅,对王阳明的哲学思想和中国哲学有了更



深刻的理解,非常期待在接下来的课堂中继续通过漫画读本与圣贤对话。

宁波大学出国访学的教师将带着漫画读本分赴韩国、英国诺丁汉和罗马尼亚等地交流、传播。赴瑞典等地的交换生也纷纷成为阳明文化使者,举办中国文化日,讲述心学故事。国内国学双语教学基地也已将漫画读本作为课堂教材进行推广,让更多青少年在阅读精彩故事、感受中华文化永恒魅力的同时,提高用英文讲述中国故事的能力。

本报记者 陈素萍 通讯员 费周琪 郭颖