

什么选修课,最受大学生关注与欢迎?没错,是“谈恋爱”“聊爱情”“找幸福”的课程。近年来,我市不少高校开设了关于幸福与爱的课程,其中,“恋爱课”“爱情课”“幸福课”受到了最为广泛的关注。天津大学的“恋爱心理学”“幸福学”两门课双双“走红”,学生表示“抢到就是‘天大的幸福’”;南开大学的“爱情社会学”深得学生喜爱,每次选课都是“大热门”……这些“爆款”课程,一经开放便被“秒抢一空”。从了解爱情、学会恋爱到收获幸福,有大学生隔空“喊话”：“我是真的很需要!”为什么这类课程如此受青睐?连日来,记者对此进行了走访。

“爱是需要学习的,爱情是一种爱的情感教育;幸福也不仅是主观体验,更是一种让人能够经营爱情、友情和亲情等关系的能力。当一个人意识到爱无能时,就不要着急建立恋爱关系,因为光想索取不想给予只能造成伤害。一个人首先要学会爱自己,只有内心充满了爱,才能有力量爱别人,体验到把爱分享给别人的成就感和幸福感。”曹爱华说,这门课尤其强调知行合一,“理论知识通过讲能明白,更重要的是在实践中‘行’出来,所以,我要设计体验式、互动式的课堂活动,让同学们身体力行,边学边练。能力是练出来的,爱的能力是可以提升的。”



▲幸福学课堂。

# 有一种“恋爱”

# 叫一课难求

据调查,超七成学生期待学校提供爱情观教育

■ 本报记者 姜凝



天津理工大学心理健康教育与咨询中心专职心理教师尹德圣和学生组织“追求幸福”系列团体活动。

## 老师谈“恋爱心理学” “这不是一门‘脱单课’”

## 老师谈“爱情社会学” “爱是需要学习的”

“爱,需要学习;幸福,是一种能力。”南开大学社会学学院副教授曹爱华在“爱情社会学”课程的每一页幻灯片上都打上了这样的标题。“我想通过这样的方式告诉学生,我要开这门课的原因。”曹爱华说。

2018年,南开大学开设本科生通识选修课“爱情社会学”,5年来,在两个校区已开展12轮,开课至今选课学生达上千人,已成为该校最热门课程之一,每次选课都要“抢”。

课程火爆背后,是大学生对美好爱情的向往。此外,也不乏在好奇心的驱使下,被课程名中的“爱情”二字所吸引。有机构去年面向全国高校大学生发起问卷调查,共收回283所高校的有效问卷1296份,75.23%的学生认为学校和社会应该多提供一些恋爱或情感关系的心理辅导;74.77%的学生期待学校提供爱情观教育。

“作为人际交往的一部分,良好的恋爱

关系能促进一个人的成长。学校同意开设与恋爱相关的课程,目的也是促进学生的心理健康发展。”曹爱华说,“爱情社会学”这门课主要讲授社会学、心理学乃至生理学知识,这些经过科学检验的成熟理论可以帮助学生建立正确的爱情观、价值观,引导自己的言行,从而更好地处理人际关系。

曹爱华的课不仅会从马斯洛需求层次理论、斯腾伯格爱情三角理论等角度进行阐释,还会穿插爱情配对游戏、“爱情银行”小组讨论、绘制生命格图等课堂互动活动。同时,她还会借助问卷了解学生选课的原因及需要解决的问题,通过情景剧等体验互动让学生表达想法。“我们在课堂上也会讨论缺乏爱的表现,如何做才是好好爱自己、怎样让爱不伤己更不伤人等话

## 老师谈“幸福学” “不讲‘大道理’ 不灌‘鸡汤’”

“幸福没有公式,但有体验。在课堂教学中,我们不光讲心理学的基本概念,更多的是让学生去实践,每部分内容都有既实用又好操作的实践方法,帮助学生从中获得提升幸福感、让自己幸福起来的能力,我们觉得这是最重要的。”赵剑博还表示,备课的过程对他自己来说也是个解压和感受幸福的过程,“教学相长。”

“我们不讲‘大道理’、不灌‘鸡汤’,而是讲科学、重体验。这门课的教学目的不是去帮助学生找到幸福的‘唯一且正确的答案’,而是去激活学生更多幸福的感觉。”天津大学心理健康教育中心教授杨丽说。她领衔开设的“幸福学”始于2021年春季学期,如今已是第六次开设,覆盖千余名在校生。与“幸福学”课程相关的系列活动如“幸福讲堂”“心动四季,幸福北洋”心理健康教育活动等,已使万余名学生受益。

“幸福学”从“幸福是什么”开始讲起,与同学们探讨幸福的“四个支点”——关系

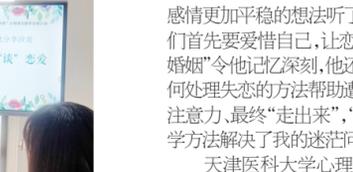
与幸福、健康与幸福、金钱与幸福、生涯与幸福;一起开展“幸福行动”——情绪调节、活在当下、逆境成长、目标管理、爱与感恩;一起体会心花怒放的人生、平衡自在的人生、坚忍不拔的人生、蓬勃向上的人生、温暖丰盛的人生……

“同样遭遇困境,为什么有人倒下,有人却变得更强?”“幸福学”的课堂上,老师会带学生一起学习“养成心理韧性的七种技巧”,了解自己,做出改变,再拿出由授课团队编写的《天津大学幸福手册》,一起做“我的抗逆力资源图”,寻找遇到挫折压力时更愿意使用哪些资源帮自己走出困境……学生在此门课程中学到的不只是各种心理学理论,还有让自己幸福起来的行动练习,在边学边练中让幸福升级。

“目前国内外学者对幸福及其相关领域的研究日渐增加、日益深入,所以我们授课团队在每个学期上课前都进行集体备课,统一修改和完善幻灯片,将最新研究成果引入课堂,增加课程的理论性和科学性。”杨丽介绍,课程内容在设计时,整合了积极心理学、临床心理学、健康心理学、中国传统文化等学科和领域中与幸福相关的知识和内容,并考虑大学生特点和需求,与



▲天津医科大学心理咨询健康中心教师李俊伟带领学生进行“晨升诗歌同化自愈疗法”。



▲天津师范大学学生心理健康教育中心办公室主任史晓晨为学生组织恋爱主题沙龙。

题。我要根据学生的反馈了解他们,并通过我的分享帮助学生加强代际间交流沟通。只有理解了他们,才能影响到他们,解决他们的问题,这门课也能更有生命力。”曹爱华说,她最近在批阅本学期“爱情社会学”的结课作业,看到学生分享自己的爱情故事和自我剖析,一些学生表示“感谢老师,相处过程中我一点点认识到健康的情侣关系是什么样的,学会了在情侣关系互动中如何维护和经营爱情”,也有学生表示“通过您的课配对成功了”。



▲曹爱华受邀参加学务会组织的师生成长沙龙活动。

大学生心理健康课程形成互补;在教学时,则结合了理论讲授、心理训练、体验式活动及素质拓展等,让学生“在做中学”,打造体验式教学、互动式教学、参与式教学;课程考核形式更重视过程性考核,课程分数也会力求让学生“感到幸福”。

在杨丽看来,通过学习“幸福课”,让青年学生增加对幸福人生的思考,知道怎么做能让自己和他人更幸福,在节奏越来越快的生活中获得松弛的心理体验和人生状态,从容地去应对学习、科研和生活中的困难和挑战,以有弹性和韧性的心理状态勇敢地去面对不确定的未来。



▲杨丽讲授“幸福课”。

## 面对爱情观 各校有妙方

面对当下社会中出现的婚恋现实问题,我市不少高校积极构建和完善婚恋教育体系,加强恋爱心理教育、家庭伦理教育,提升学生表达、沟通和交往能力,引导学生树立正确的爱情观、婚恋观、家庭观等,颇受学生欢迎,同时也助力培养健康身心、健全人格,让学生学会保护自己、尊重他人。

天津师范大学在通识必修课“心理健康教育”课程中安排了专门讲恋爱和亲密关系处理的讲座,供学生根据兴趣选择。

“讲座基本都是满场。”师大学生心理健康教育中心主任史晓晨说,她所讲的“去有风的地方谈恋爱”,是以解决学生困惑为主要内容,包括未谈过恋爱的自卑情绪、有暗恋对象者如何大胆说出来、热恋者怎样经营爱情、失恋者该如何应对等,“没有参考答案、正确答案,希望通过讲座,立足学生不同恋爱阶段,帮助大家学会保护自己,爱自己、爱别人。”

刚涉足恋爱的学生李骁(化名)抱着想让感情更加平稳的想法听了史晓晨的讲座,“我们首先要爱自己,让恋爱顺其自然过渡到婚姻”令他已记深刻,他还通过史晓晨讲的如何处理失恋的方法帮助遭遇分手的室友转移注意力,最终“走出来”,“老师教给我们的科学方法解决了我的迷茫问题。”

天津医科大学心理咨询健康中心教师李俊伟则在他讲授的大学生心理健康课中加入“晨升诗歌同化自愈疗法”,用读诗歌的方

式帮学生调节情绪、缓解压力。“现在年轻人普遍压力较大,恋爱又是学生深感困惑的问题之一,可影响他们学习、生活乃至人格的健全发展。让大家一起读诗歌,可以在传承发展中华优秀传统文化的同时,对其内在有所触动,从而帮助其提高和改变。从目前学生反馈来看,这方法效果还不错。”李建伟说。

天津理工大学自2007年开设“幸福心理学”选修课,以团体辅导、艺术性表达等多种方式丰富课程内容形式,引导学生探索生命意义、感受爱与温暖、更好地享受大学生活,提升积极心理品质。课程内容也深深吸引了学生,特别是在理工科高校,让青年学生有更多自我探索、互动交流的机会。“这门课需要发挥学生的主动性,有很多课堂体验和小组分享的内容,课堂上老师和学生一起探讨、互促成长,收获爱与力量。”该课首位主讲教师、天津理工大学学工部副部长姜琨教授说。

“此外,学校还通过通识必修课‘大学生心理健康教育’中‘亲密关系的建立与维护’和选修课‘阅读与幸福人生’,结合心理咨询、开展问卷调查等形式,收集学生有关恋爱等亲密关系的需求,重新设计课程。”天津理工大学心理健康教育与咨询中心专职心理教师尹德圣说,从今年开始,他们在此课程中大量加入团体辅导,把课程从讲授为主变成与同学互动为主,通过热身活动、分组讨论、绘画练习、情境设置、心理剧角色扮演等,让每个学生都参与其中。从成效来看,爱情类团体辅导学生满意度、必修课和选修课学生评教等级均为A级。

签到台旁摆放着的零食和饮料供自取,伴着舒缓的背景音乐,同学们三三两两地小声交谈着,不仅氛围欢乐轻松,还有舞会等环节助力扩大交友圈,认识来自不同学院和年级的他/她……近日,一场浪漫“约会”在天津大学北洋园校区大通活动中心举办。这可不是相亲现场,而是被学生蹲点秒抢的“恋爱心理学”课程中的一堂实践课。

“这不是一门‘脱单课’,也不会教太多的‘恋爱技巧’,课程主要帮助学生提升爱的能力,更重要的是价值引领。”主讲“恋爱心理学”的天津大学心理健康教育中心教师王小玲在每次开课时都会这样郑重声明。王老师的这门课重在帮助学生培养高阶思维,树立正确的恋爱观、婚姻观、家庭观,不仅能学会处理恋爱矛盾,还能学会爱自己、爱他人,胸怀家国大爱。因此,“恋爱心理学”考核学习效果的标准不是学生“脱单”与否及其恋爱状态、情感体验,而是让恋爱有更广泛的内容:怎样与人沟通、相处,如何提升爱的能力包括爱自己、爱家庭、爱国家,由“小爱”升华至“大爱”等。

开设“恋爱心理学”并非心血来潮,而是呼应学生的热切需求。

10多年来,王小玲面向天大师生开展心理健康教育、心理咨询、危机干预、督导等工作,发现情感困惑是日常咨询中很重要的一部分内容。日前,有机构面向全国1028名大学生发起“是否支持学校开恋爱课”的问卷调查,结果显示88.23%的大学生表示支持。“不少‘00后’学生在人际、恋爱、亲子、导学等关系中存在困扰,应对复杂情感困扰以及经营关系的能力不足。而走向人格的成熟、树立远大理想抱负,除了掌握专业知识和技能外,还需要有稳定的情感支撑。”在工作中有了大量咨询案例积累后,王小玲逐渐有了开“恋爱课”的想法。

“恋爱类课程并不是只教学生怎样谈恋爱。恋爱、婚姻涉及心理学、伦理学、社会学等多学科知识,更与人生观、价值观紧密相关。厘清恋爱中的种种问题,对年轻人为人处世的方方面面都会有帮助。如果对恋爱中的某些共性问题想不通、做不好,往往会影响到生活、学习等多方面。”王小玲说。

作为一门进入学校第一课堂的全校公选课,“恋爱心理学”如何做到既有理论又实用,让青年学子真正受益?

课程组为此组建了由心理教师、专职思政课教师、辅导员构成的多元教学团队,定期开展教学研讨。教学内容体现多学科交叉融合,整合心理学、艺术学、哲学、工学、法学等多学科知识,提升学生爱的能力。“理解爱情”“依恋关系”“冲突应对”“关系维护”……课程内容都是从实际问题中挖掘出来的,每个问题都是学生在现实中遇到的恋爱困扰。

恋爱类课程的火爆离不开环节多样、生动有趣的课程设置。除了理论学习和实例解读外,王小玲及其团队还设置了诸多令学生参与感和体验感“爆棚”的互动与实践环节,如,专门布置课后作业,让学生对父母进行心理访谈,探索原生家庭对自己婚恋的影响;特别安排“模拟表白”环节,以提升学生“表达爱”的能力,培养勇气、克服恐惧;创新设计“模拟吵架”环节,让学生学会换位思考、相互理解、合理表达情感,培养维护爱的能力……这些富有活力的课程,自然受到欢迎。“好多学生还拉上父母一起来听课,在加深相互理解的同时,也让青年人婚姻和亲子关系有了更进一步的思考和认知。”王小玲说。

课程中,王小玲还设计了志愿活动,如在5月20日或11月11日前后组织校园联谊活动,从活动策划到组织实施均由选修课程的学生自发完成,以此提升学生的人际交往和活动策划组织能力,也为其增添在校园中邂逅浪漫的机会。学生参与活动的积极性非常高。



▲王小玲讲授“恋爱心理学”。

“通过‘恋爱课’的学习和实践活动,我们能体验到策划者、志愿者、参与者等不同角色,拥有丰富的思考视角,而且除了能获得专业知识、培养积极的情感态度外,还能提升组织、协调、交际、设计、主持、团队合作等多方面能力,提高在各个领域表达爱的能力。”参与策划实践课的天津大学机械工程学院2022级学生李俊浩说。

“我们会根据学生需求,将‘恋爱心理学’等通识课程体系建设得更加完善,并结合慕课资源,加强线上线下联动,让更多青年学子通过学习提升幸福感。”王小玲说。

本版照片由受访高校提供