天津大学恋爱课上可以学到什么

爱与感知幸福能力是一门实践的学问

近年来，天津大学把“爱与幸福”作为一门学问引入校园。学校开设了恋爱课、幸福课，并纳入全校公共选修课程，这些课在青年学生中迅速走红，成为全校最难抢的课之一。

不少学生抱着寻找人生良方的期待坐到课堂里，有人想谈一场恋爱，有人想让自己变得快乐……当他们上完一堂堂“沉浸式”恋爱课、幸福课，虽然没有立竿见影地脱单，也并非幸福感爆棚，但他们欣喜地感受到自己内心的细微变化。

中青报·中青网记者 胡春艳
通讯员 刘晓艳

每个人都渴望被爱、渴望获得幸福，可如何得到爱与幸福，却是一门课题。对一些高校学子而言，或许在学业上出类拔萃，然而内心的幸福感却未必得到同步提升。

一名科研成绩很突出的博士生感慨：恋爱比科研难多了，“科研可以靠努力，但恋爱却不是”。一名成绩优异的女生说，“只有我自己知道，我的快乐非常表面”。

而在天津大学，当学生们上完一堂堂“沉浸式”恋爱课、幸福课后，虽然没有立竿见影地脱单，也并非幸福感爆棚，但他们欣喜地感受到自己内心的细微变化。

他们开始重新认识自己，接纳自己的不完美；他们开始学会感知周遭，去倾听自己内心的声音；他们开始用心感受爱与被爱，去寻找点亮幸福生活的微光。

一个学期结束，一位常“独来独往”的女生说最大的收获是“学会了无条件地接纳自己”。本科生钟鸿坤说，之前认为追求幸福像是追逐一颗遥不可及的流星，而现在发现，幸福其实就是自己心中闪耀的微光，这给了他面对困难和挫折的勇气，“未来人生路途，将一路有微光相伴”。

上了恋爱课，能脱单吗

主讲“恋爱课”的天津大学心理健康教育中心专职教师王小玲，被学生问得最多的问题是“上了恋爱课，能脱单吗？”她总是笑着说，这不是一门“脱单课”，也不会教太多所谓的“恋爱技巧”。

王小玲有十几年心理健康教育工作经历，在开展心理咨询过程中，她发现：“关系相处和情感困惑，是学生们日常咨询较多的问题。”

情感问题是处于青春期的年轻人普遍关心的话题。“按照埃里克森人格发展阶段理论，人的每个阶段都有特定的任务需要完成，18-25岁阶段的大学生面临的人生课题是建立亲密感，克服孤独感，形成爱的品质。”王小玲说。

中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社于2023年年初联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》指出，恋爱中的大学生，其“抑郁”和“无聊感”得分最低，焦虑得分也较低；相反，那些想“脱单”的大学生更易处于焦虑状态。

现在的大学生带有天然的互联网基因，受前几年新冠疫情影响，人际交往和情感联结相对疏离。有调查显示，00后学生有不少在人际、恋爱、亲子等各类关系中存在困扰，应对复杂情感相处以及经营关系的能力不足。

“有的学生很在乎与他人的关系，但没用对劲儿。”王小玲举例说，比如约会时两个人明明坐在一起吃饭，却不及手机沟通时感觉亲密；明明心里很在乎对方，吵架时却放狠话：“走开！再也不想见到你。”

何不以帮助学生解决恋爱中的心理困惑为切入点，开一门课帮助他们提升爱的能力、建立健康恋爱观？几年前，天津大学在第二课堂尝试开设了“恋爱课”，在学生中反响非常好，这让王小玲思考，把“恋爱心理学”作为一门进入学校第一课堂的全校公选课，要既有理论又实用，让青年学子真正受益。

事实上，这门课除了谈“爱”，还有更广泛的内容，包括如何与人沟通、相处，如何树立健康的恋爱观、婚姻观、家庭观，如何提升爱的能力，包括爱自己、爱家庭、爱国家等。“是否脱单并不是考核学习效果的标准”，王小玲期待学生通过课堂所学，有能力去爱，也能获得更多的幸福。

想得多、做得少，更容易陷入精神内耗

和“恋爱课”一样受到学生追捧的是“幸福课”。

幸福课的课程负责人杨丽教授从事心理健康教育工作20余年，担任天津大学心理健康教育中心主任12年。在杨丽看来，相较于持续的紧绷状态，张弛有度的状态更容易体会到幸福感。基于这样的考虑，杨丽率领团队经过3年的准备，在2021年正式开设了“幸福学”课程，希望能让学生在紧张的学习生活之余，有更多的“松弛感”，从而体验到更多的“幸福感”。

这些年轻人生长于物质丰裕的年代，却常常弄不清幸福感来自哪里。“有时候我们发现，越是生活条件好的孩子，抱怨越多。”幸福课教学团队教师陈乐说。

“你到底喜欢什么？”开课前，她总会问学生这样一个问题，结果很多人表示，从没有真正想过。

有的学生写下心里话，“我总是在不断地给自己施加压力，想给老师留下一个更好的印象，总是忽略了自己的感受去照顾别人的想法”；还有的说，“我只是想赢”。

不少大一新生带着兴奋与放松的心情来到大学校园，但却突然发现，他们并不会规划自己的学业和生活，陷入迷茫，找不到生活的节奏和方向。

“一些学生想得多、做得少，容易把一些简单的事情想得很复杂，还没做之前就有很多精神内耗。”陈乐说，这些都是造成现在大学生感到不幸福的原因。

针对这些比较集中的问题，杨丽提出幸福车轮模型，从健康、关系、金钱和生涯4个领域探讨如何更加幸福。在课堂上，大家会为“是不是钱越多越幸福”等话题展开热烈讨论。

陈乐先带着学生们听音乐、冥想，然后把课堂交给学生，让每个人讲一件值得感恩的事情。通过思考和互动，让学生明白，“幸福不是听‘鸡汤’，不是我讲你听，而是需要自己去发现、去感受到的”。

“我们会更认识自己，接纳不完美的自己。”陈乐说，幸福不是要去追寻什么，或是达成什么目标才能获得，而是你意识到，在自己身边有很多东西，失去后才会意识到其宝贵，“这就是内心的觉察”。

“目前国内外学者对幸福相关领域的研究日益增多且愈发深入。”杨丽说，授课团队在上课前会进行集体备课，统一修改和完善课件，将最新相关研究成果引入课堂，增加课程的理论性和科学性。

课程内容整合了积极心理学、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，同时考虑大学生的特点和需求，跟大学生心理健康课程形成互补。

“幸福的定义并不统一，每个人对幸福的理解也各不相同。这门课的教学目的不是帮助同学们找到唯一且正确的答案，而是激发、唤醒同学们内心更多的幸福感。”杨丽希望，通过学习能让大学生增加一些对幸福人生的思考，知道怎么做能让自己和他人更幸福，获得张弛有度的心理体验和人生状态，更加从容地去面对学习、科研和生活中的困难和挑战，“能勇敢地去面对充满不确定性的未来，这门课的目的就达到了”。

幸福课的课堂。

王小玲老师在给学生们上恋爱课。

同学们在幸福课上进行小组展示。

同学们参加素质拓展课。

在实践中激活爱和幸福的能力

爱的能力和感知幸福的能力，是一门实践的学问，不能坐而论道、纸上谈兵。因此无论是“恋爱心理学”还是“幸福学”，都有一个必不可少的环节——实践。

天津大学卫津路校区23教学楼的一间教室里，一堂关于“积极情绪”的幸福课由天津大学地球系统科学学院党委副书记赵剑博主讲。

抢红包、分享奶茶和甜点、老师带学生唱歌、有想法随时发弹幕……这是幸福课堂的日常场景。在欢乐轻松的气氛中，赵剑博从心理学实验讲到如何调节情绪，还教授大家情绪训练的科学方法。

“幸福没有公式，但有体验。”赵剑博说，“看似有趣的课堂互动，其实每个部分的内容都结合了理论研究成果，更注重给同学们提供简单实用好操作的实践方法”。

吴凤伟是天津大学心理健康教育中心专职素质拓展教师。他的课堂设在学校操场的素质拓展训练场。课上，他会把120名同学分成10个小组，让大家一起游戏或完成任务。

“名诗秀”小游戏，请同学从自己名字中选取一个字，再结合幸福学的授课主题，组成一句七言绝句，帮助大家快速记忆同小组同学的名字。通过“快乐传递”“姓名动作操”“同心鼓”等游戏，帮助同学们快速熟悉同组的同学，并增强团队归属感。

“这是全校公选课，同班的同学来自不同年级和不同学院，彼此之间比较陌生。而通过户外体验，让原本陌生的同学之间建立起相互接触和情感联结，这本身就是一种放松和幸福的体验。”吴凤伟说，一两次面对面的合作、交流之后，同学们的状态明显更好，课堂上也更放得开。

幸福课授课团队编写的《天津大学幸福手册》，包含“管理我的生活费”“21天运动打卡”“正念呼吸练习一周打卡、身体扫描”“逆境成长的ABCDE练习法”“时间管理、平衡轮、A4纸工作法”等多项练习，每个同学都能边学边练，让幸福感升级。

在恋爱课上，王小玲专门为学生们设计了一些访谈作业，比如请大学生对自己的父母进行心理访谈，让父母聊一聊人生中最有感触的事、夫妻双方最欣赏对方或最不能接受的方面等。

这些父母眼中的孩子，第一次作为成年人与父母对话，“很多学生惊喜地感受到，这样的对话让自己和父母都有很大收获，还有不少同学拉上父母一起听线上课”。王小玲认为，在这个过程中加深了孩子和父母的相互理解，也让年轻人对于婚姻关系和家庭关系有更进一步的思考和认知，“好的关系，是需要经营的”。

恋爱课堂以小组形式开展各种体验式教学，设置“模拟表白”环节，鼓励大家提升勇气、克服恐惧；“模拟吵架”场景，让彼此学会换位思考、相互理解、合理表达……此外，还有各种志愿活动、联谊活动等，“同学们的积极性都非常高”。

恋爱课和幸福课都是天津大学心理健康教育中心开设的。像这样的全校公共选修课，心理健康教育中心一共开设了14门。在天津大学还有“幸福讲堂”“心动四季 幸福北洋”“一米阳光”宿舍工程、以情感教育为主题的“亦心”工作室、心理健康运动会等，这些心理健康教育活动和第一课堂的教学密切配合，教学相长。

天津大学学生工作部部长赵欣介绍，学校将学生积极心理品质养成作为人才培养的重要支撑，变革传统课堂授课方式，依托心理素质拓展基地，充分发挥体验式教育在第一课堂的效果促进作用，挖掘第二课堂资源，通过构建丰富多彩的心理健康课外实践活动体系，培育学生的积极心理品质。

对上了幸福课和恋爱课的学生而言，每个人的收获各有不同。有学生把恋爱课和幸福课比喻成“理工科学生为数不多的‘浪漫因子’”，有人评价自己“从‘i人’（网络用语，指性格内敛）变成了‘e人’（网络用语，指性格外向）”，还有学生感慨，“我觉得这是人生中比获取知识还重要的事情”。 （本文图片均由受访者提供）

边做理疗边刷手机？

当年轻人“组团”去中医推拿科

中青报·中青网见习记者 贾骥业
记者 黄 冲

2023年冬至前后的杭州城，最高气温只有0℃左右，很多市民“猫”在家中不愿出门，浙江省中医院（以下简称“浙中医”）的推拿科却挤满了前来就诊的人。

走进推拿科诊室，30平方米的空间里，并排摆着4张治疗床，每张床上都躺着一名患者。几台理疗仪和牵引机放置在边角，医生正在熟练地给病人做推拿，一个做完马上接下一个……“这些患者很多都是刚下班，还没吃饭就过来了。”浙中医推拿科住院医师韩笑说。

记者走访发现，杭州各大医院中医推拿科的夜间门诊、午间门诊、周末门诊以及街边大大小小的推拿馆中，都不乏年轻人的身影。

不久前，“推拿科夜间门诊挤满年轻人”的话题登上热搜。“没想到年纪轻轻的我，爱上了推拿”“医院的推拿科太香啦”“不是推拿馆去不起，而是医院推拿科更有性价比”……网友们在社交平台上进行着热烈的讨论。对此，也有推拿科医生提醒：不要盲目跟风。

1月2日，浙江省中医院推拿科夜门诊的候诊区，坐满了前来就诊的患者，其中年轻人占大多数。据了解，当日推拿科夜门诊的挂号数超过了100号。
中青报·中青网见习记者 贾骥业/摄

1月2日，浙江省中医院推拿科夜门诊诊室，医生正在为患者进行推拿治疗。
中青报·中青网见习记者 贾骥业/摄

下班后“组团”去推拿科夜门诊

2022年11月，浙中医开设推拿科夜门诊。开诊1年多来，就诊人数逐渐增加，年轻人占了大多数。

33岁的朱一珉已经不记得来了多少次了，“几乎每周都会来吧”。朱一珉说，工作以后，她的腰和颈椎经常会酸痛，曾在街边的按摩馆做过几次推拿，后经朋友介绍来医院推拿科就诊。到了医院她才发现，来推拿科就诊的患者中，一多半都是年轻人。

“我身边有很多同事来这里看过病。”朱一珉在杭州一家零售企业做市场工作，久坐和长时间看电脑是工作的日常状态，身边很多同事的腰和颈椎也因此出了毛病，所以他们经常下班后“组团”到推拿科夜门诊看病。

“我们开设夜门诊的目的，就是为年轻人下班后来医院就诊提供方便。”浙中医宣传统战部相关负责人说，医院的信息中心曾经对2022年1-9月的就诊人群数据进行分析，结果显示，18至45周岁的就诊患者占比近60%，60岁以上的只占不到10%。“年轻人竟然是来中医院就诊的主力军。”这名负责人感到有些意外。

记者从医院了解到，目前，浙中医推拿科每个月夜间门诊的就诊人数超过2000人次，其中90%以上是20岁至40岁的年轻人，且上班族居多。“推拿科夜门诊”登上热搜后，慕名而来的年轻人也越来越多。

在浙中医推拿科副主任郁继伟看来，推拿科夜门诊满足了年轻人的就诊需求。“很多年轻人白天要上班，周六日医院人又非常多，要等很久，夜门诊可以缓解白天的就诊压力，也为年轻人下班后来医院看病提供了方便。”

95后林子涵（化名）第一次来到浙中医推拿科就是周日，在知道有夜门诊后，她便将自己的就诊时间改到了每周一下班后。“这样更方便，下班之后到医院旁边吃个饭，吃完饭再来门诊看个病，然后就回家了。”但林子涵说，什么时候能轮到自己，还要看就诊人数，“人多的时候也得等上1个小时左右”。

据杭州市第一人民医院推拿针灸科医生李晓介绍，在他负责的病人中，超过一半都是年轻人，且越来越多。很多年轻人会定期到他这里做推拿治疗，都已经成了朋友。

已有不少20岁以下年轻人患颈椎病的案例

在李晓医生的诊室里，33岁的李汶洽第一次体验到了推拿和针灸的神奇。自己是侧扶着腰进的诊室，“推完之后，腰立马就轻松了许多，效果特别明显”。

2023年2月，李汶洽辞掉工作，备考事业单位。每天早上5点多，她就起床为孩子准备当天要穿的衣服和早饭，8点左右便拿着书本和电脑出门了，“到图书馆一坐就是一天，直到闭馆。”半年下来，李汶洽的腰出了问题。

“整个腰部都是酸的，晚上经常会痛得睡不着觉。”李汶洽说，她也想过到外面的推拿馆按摩一下，但想来想去还是觉得医院更正规，“我这是治病，不是放松”。她平常自习的图书馆对面就是医院，于是她来到了医院的推拿科。

“他们有卖保险的，有坐办公室的，职业虽然不同，但都患有腰部或颈椎疾病。”李晓觉得，时下的年轻人尤其是上班族，长期看手机、看电脑，不正确的姿势加上运动偏少，久而久之就会导致颈椎和腰椎出现问题。

数据显示，我国颈椎病的发病率为15%左右，且发病有逐年增长、逐渐年轻化的趋势。浙中医推拿科相关负责人介绍，过去在临床中，颈椎病患者以50岁以上的中老年人为主，但现在，年轻人就诊比例却占到了70%-80%。记者了解到，如今已有不少20岁以下年轻人患颈椎病的案例。

“大好人谁愿意成天往医院跑啊？”林子涵有些苦涩地说，她之所以来推拿科，也是为了看病。“来医院之前，我没办法转头，一只胳膊已经痛到完全举不起来了。”林子涵在社交网站搜索了自己的症状，看到有网友说可以通过中医推拿治疗。

此前，林子涵曾去过两次推拿馆，“体验比较差。”她说，到推拿馆按摩就像是开盲盒，有的人专业，但也有不专业的人滥竽充数。所以她这次直接选择了中医院。“虽然挂号、候诊、缴费等环节比较多，等待时间比较长，但医院的医生毕竟是专业的。”林子涵说，在医院推拿科就诊时，医生会先进行问诊，然后拍X光片，看片子对症治疗。

郁继伟介绍，患者到医院就诊，医生首先会通过问诊了解患者的大致病情，再通过体格检查，结合X光片等影像检查进一步了解患者的病症，给出针对性的建议和治疗方案。“X光片等影像学依据是我们作出诊断的重要参考，必不可少。”郁继伟说，有些人的病情没到需要推拿治疗的程度，医生就不会进行推拿治疗。

医生给林子涵的诊断结果是颈椎病前期，有两节颈椎骨的方向不正常，需要正骨，“只有专业医生才可以做”。经过1个月的治疗，林子涵的颈椎病已经有了明显的缓解。“至少我的头正了很多，胳膊也没那么痛了。”她说。

理性看待推拿科就诊风潮

下班后去推拿按摩成了许多年轻人的心头好。微信群里、社交平台上、年底聚会的饭桌上，年轻人们毫不吝啬地分享自己的推拿科就诊体验。相关内容在网络上爆火，带来的直接结果是推拿科就诊量的持续攀升。

2023年12月25日晚上，朱一珉和两名同事吃完饭，一起来到浙中医的推拿科夜门诊。“我们19:30左右就到医院了，但等到20:40才轮到我们就诊。”那天去医院的人出乎意料的多。据值班护士介绍，当晚推拿科夜门诊一共有4名医生值班，挂号量则超过了70个。

郁继伟是专家号医师，每次夜门诊最多看15个病人。“但我当天可不只看了15个，普通号那边忙不过来，也匀过来几个。”本来21点前就能下班的郁继伟，那天21:50才离开医院。而对于韩笑来说，22点左右下班已是家常便饭。“人最多的时候忙到了22:30。”

除了推拿科，浙中医还开设了针灸科、中医内科的夜门诊，也都挤满了年轻人，很多人是看了热搜或小红书的推荐笔记过来的。记者了解到，如今杭州市多家医院中医科室的节假日门诊号也都是“一号难求”。

中医推拿风在年轻人的圈子里越刮越猛。在李晓看来，产生这一现象，一方面是因为腰椎、颈椎疾病的年轻化趋势逐渐明显。另一方面，在医院推拿科就诊，一旦确诊，可以用医保报销，有的单位还有二次报销。“一次治疗下来，可能就花费十几元。这就导致有人会跟风来医院推拿科体验。”

为此，很多专业医生在网络上公开发文或在接受采访时提醒：不建议年轻人跟风去推拿科，要理性看待到推拿科就诊的风潮。“中医推拿是一种治疗方式，必须要由专业的医生来操作，且有其适用的症状。”郁继伟表示，如果没有相应病症就贸然进行推拿，不但无法达到治疗效果，还可能对身体造成伤害，“好人也能给推坏了”。

不久前，中国青年报社社调中心进行的一项针对年轻人的调查显示，长期久坐、经常熬夜、缺乏运动是受访青年普遍存在的三大不良生活习惯；93.4%的受访青年为健康购买过产品或服务，添置运动健身器材的年轻人相对最多。

在推拿科的诊室里，记者看到，很多年轻人边做理疗边刷手机，甚至躺在治疗床上还在看手机，医生多次提醒，依然不肯放下。对此，郁继伟认为，中医推拿只是一个辅助治疗的手段，关键还是要靠患者自己养成良好的习惯，“年轻人颈椎、腰椎等出现问题，多是由于不良生活习惯造成的”。

“年轻人身体疾病多发，工作累是一方面，熬夜、运动偏少也是重要原因。”郁继伟说，年轻人首先要改变不良姿势习惯，避免久坐、长期低头等，“平常坐久了就站一站、走一走，不要长期保持一个姿势，让肌肉得到及时放松。”他还建议年轻人加强锻炼，养成良好的生活习惯，“从源头上预防疾病的发生”。