

人气爆棚 学生课后感慨：“太刺激”“完全出乎意料”

天津大学第一堂恋爱课讲了啥

日前，天津大学的一间大教室里，前排听众寥寥无几，学生们争相坐在后排，然而课程并非不受欢迎——这门新课，叫做《恋爱学理论与实践》，选课总人数超过 200 人。

去年，中国青年报·中青在线报道了天大从 2015 级新生开始推行课外实践课程化改革、设立恋爱课的消息，在国内外引发关注。课程由该校团委负责，组织者是学生社团“鹊桥会”，占两个学分。如今，这门课开讲了。

网友：配实验课吗？

这一次，在中国青年报微信公众号后台，热心的网友为天津大学出了不少主意，有人呼吁开设网络公开课，网友“李富贵”这样调侃：“配实验课吗？”

在天大学生中，这门课得到的关注也超出了开课者的预期。“第一次开放选课系统，选课人次达到 800 多！”“鹊桥会”负责人王蕊同学说，她知道“恋爱课”会很火，但没想到火到这种程度，以至于他们不

学生：话题挺“刺激”

在一个半小时的课程中，刘晓纯阐释了恋爱中可能涉及的法律问题，包括现行法律有关“赠与”“借款”“包养”“分手费”“家庭暴力”“隐私”“堕胎”“弃婴”等问题的界定。

一名大一男生在听到两性交往中传播“传染病”追责与否要看双方是“你依我依”还是“恶意指报”时，低头小声感叹这话题“太刺激了”。

课后，这名来自精仪学院的男生接受采访时说，他正在谈恋爱，希望学到怎样处理恋爱关系。第一堂课的内容，让他感觉“完全出乎意料”。

“谈恋爱期间赠与对方的财物，在分手时，能不能要回来？”“如果谈恋爱时，因为‘不好意思’让对方打借条也没有保存相关证据，那法律是不支持你分手时要回‘借款’的。”

“A 花 500 万元包养了一名大学生 B，

但后来 B ‘幡然醒悟’提出分手，A 要求 B 赔偿‘包养费’，法律支不支持？”刘老师给出的答案是：不支持。

他告诉记者，希望通过课程传递给学生两个观念：“感恩”和“责任”。“大学生谈恋爱，花的多是父母的钱，希望通过这些法律问题的讲述能让学生们知道，享受任何权利的同时也要考虑到承担相应的责任。这不仅是在恋爱关系中更是人际交往中需要的‘情商’。”

尽管谈的都是法律，但刘晓纯的课程却风趣轻松，一个个并不陌生的“案例”更是让同学们时而大笑，时而沉思。

天大化工学院的一对学生情侣同时选修了这门课——他们是罕有的以情侣身份出现在这节课上的学生。他们表示，希望通过学习可以“相处更和谐”，而老师讲到的一些问题，可以让他们换一个角度去看待恋爱。

有人听课。

值得注意的是，恋爱课的第一讲没怎么谈感情，谈的是法律——主题即为“恋爱中的法律问题”。第一讲的教师、法学院副教授刘晓纯笑称，这是他第一次“公开谈恋爱”。

而得知他要开讲的一些学生，在社交网站上表示：“要不要学分不重要，赠课是必须的！”

“我期待大学期间可以谈一场恋爱，也希望通过这门课让我可以更理性地看待恋爱问题。”一名大一女生说。

“我们安排了讲座、沙龙、辩论等多种形式的课程，希望通过探索和尝试满足同学们‘探秘’恋爱的需求，引领正确的爱情观、友谊观、家庭观。”天津大学团委书记吕静说，第一讲谈法律，则是希望同学们可以更“理智”地看待浪漫恋爱中可能出现的一些现实问题。

“恋爱课”的课程安排中，包括“恋爱礼仪与约会技巧”“爱他（她）要先爱自己”“爱有自我才会赢”“爱情面面观——恋爱团体心理辅导沙龙”等，开课者不仅有本校教师，还有从校外邀请的情感作家。

天大辩论队也将作为主讲者，开一场辩论课，辩题是“爱情在情真意切时最美还是暧昧不明时最美”。

恋爱难，但拿学分不难

显然，这是一门重在参与的公共课，成绩并不太重要。虽然有人推测这门课“找不到女朋友就不及格”，但王蕊解释，对于这门课获得学分的条件，他们规定，只要学生听够 5 次课，并在期末提交一篇不少于 2000 字相关主题的报告即可。

“虽然恋爱是最受青年学生关注的话题之一，但事实上因为传统观念影响以及情感教育尤其是两性情感教育在青少年群体中的缺失，许多人在遇到情感危机时，不知道该怎么处理，也不会向师长求助，往往选择‘自己消化’，处理不当甚至出现伤己伤人的极端情况。”系列课程主讲教师之一、学生辅导员谢舒告诉记者，他希望“恋爱课”可以提高学生的自我认知，初步掌握一些两性交往的礼仪与技巧和一些情感危机的处理方法。

天大心理健康教育中心主任杨丽表示，恋爱是大学生生活中的重要主题，关乎终身幸福。“不知道怎么爱，缺乏爱的能力”是现实中许多年轻人出现的情感危机。这些人对于恋爱中常出现的问题，如对于失恋的心理准备不足、在恋爱中迷失自己、自我怀疑甚至伤害行为，缺乏足够的危机处理能力。“恋爱”会让人更加成熟，大学时期恰恰是青年“练爱”的重要时间段，如果可以通过恋爱课让青年更加理解自己和对方，学会一些处理两性关系的技巧，懂得在处理人际关系中需要理解和尊重，那么将来他们走上社会就会有更强的人际关系适应力，可以更好地处理一些“关系”困难，具有更强的获得幸福的能力。

而除了恋爱课，天大的学生课外实践教育课其实包括思想政治、人文艺术、创新创业、志愿服务、社会实践、身心健康等不同类别课程。课外实践教育学分情况将纳入学生综合素质测评范围，并与学生评奖评优和免试推荐研究生挂钩。从 2015 级本科新生开始，学生可根据自身需求选课，每人必须修满 8 个此类学分才能毕业。

恋爱课的第一节课，虽然整体气氛不错，但与其他热门课程相比，有一个突出的现象：老师问大家“有什么问题”时，教室里无人举手；而最后，很多学生又请老师留下了联系方式，便于事后咨询……

据《中国青年报》

果汁饮品被指糖分“超标”

英国一大学调查 203 种儿童饮品，有近半糖分超每日建议摄入量

饮料屡被诟病不健康，不少人因此让孩子饮用果汁。而这一习惯似乎也并不明智。

据英国《卫报》近日报道称，英国利物浦大学抽样调查了当地市面上销售的 203 种儿童饮品，结果显示，目前超市里能买到的儿童果汁饮品糖分严重超标。

英国《卫报》健康编辑莎拉·波史利指出，研究表明，针对儿童及其父母销售的果汁、果味饮料和果汁饮料，含有“高得不可接受”的糖量，通常一个小盒或一瓶这类饮料的糖含量就等同于一名儿童一天应摄入的糖的量。

调查 203 种果汁饮品
有近一半含糖“超标”

《卫报》称，这一研究抽样调查了市面上销售的 203 种儿童饮品，并将之划分成了三种类型：100%果汁、以果蔬为基础并有一些添加剂的饮品、果味饮品。这些饮品全部来自乐购等七家主要超市。

结果发现，42%的抽样饮品所含糖分完全超过一般儿童每日所需糖分摄入量，而有 63% 的儿童饮品超过了每日所需糖分摄入的一半。报道称，调查中所指的儿童每日糖分摄入量是按照 4 岁~6 岁儿童标准计算，其建议糖摄取最高不超过 19 克，或者近 5 茶匙。

在调查的 203 种饮料中，100%果汁占 21 种、果汁饮料占 158 种、果味饮料占了 24 种。数据显示，饮品中的糖含量从 0~16 克/100 毫

升不等，虽然平均糖含量只有 7.0 克/100 毫升，但是几乎所有的果汁中糖含量高达 10.7 克/100 毫升，果味饮料中糖含量最高，可达 13.0 克/100 毫升，而果汁饮料中平均仅含 5.6 克/100 毫升，是三类别里含糖量最低的。

含糖量超可乐或气泡饮料

利物浦大学公共健康和政策系教授西蒙·凯普韦尔说：“提高公众关于含糖饮料对孩子牙齿不利影响以及造成肥胖问题的意识，已经促使许多家长选择看似健康的果汁饮料和冰果露替代品。不幸的是，我们的研究表明，这些父母被误导了。测试显示，包括天然果汁和冰果露在内的果汁饮料，糖含量高得令人无法接受，其中冰果露是最糟糕的。”此外，研究还发现，在所有产品标签上都包含一个潜在的参考摄入量，但这一数字适用于成年女性。所以对于孩子来说这完全不合适。

“厂家将这些食品对儿童及父母们极力地营销宣传，产品包装通常五彩缤纷，还印有卡通和可爱的动物形象来吸引顾客。”西蒙·凯普韦尔教授说，“他们常用健康的噱头——一些声称含有维生素 C 或者包含有整个的水果。全世界各国都没有对该行业进行市场营销的限制条款。他们宣扬或暗示了很多东西。如此一来，有超过三分之一的这类饮料中含糖量超过了可乐或气泡饮料。这对我们来说很震惊——藏有这么高的含糖量，

而且任何一个耳熟能详的品牌都有这么高的含糖量。”

英国4岁到5岁儿童
五分之一超重或肥胖

研究人员表示，需要采取强硬措施减少儿童从果汁中摄取的糖量，这些果汁在购买和销售时，人们往往认为它们都是很健康的。

报道称，在英国，4 岁到 5 岁的儿童中有五分之一超重或肥胖，而 11 岁儿童这个比例到了三分之一。4 岁到 10 岁的儿童从软饮料中获取了 30%的糖摄入量。糖还是蛀牙的罪魁祸首，是英国儿童生病的最常见原因。

但是，英国软饮料协会的总理事长盖文·帕丁顿对此有不同意见，他认为 100%的果汁和果汁加奶饮料含有添加糖分是误导，法律不允许这样做，它们只包含水果中的自然糖分。同时，它们还提供了现在很多英国人很缺乏的主要维生素和营养物质。

对于这项研究的结果，研究者提出了几项建议：果汁、果汁饮料和冰果露不应计入英国政府的“5 天饮用”建议，按目前的情况来看，水果应该完整食用而不是制成果汁。父母应该把果汁用水稀释或选择不加糖的果汁，并且只在餐间才提供这些饮料。

西蒙·凯普韦尔教授建议说：“制造商应该停止添加不必要的大量糖，增加果汁饮料、果汁、冰果露产品的热量。目前孩子正在受行

业利润的伤害。如果公司不能自动减少加糖量，那么政府就应该加强制定法律法规。”

英国政府顾问苏珊·杰布教授也给出了如何替代橙汁的最佳方案：“我必须说，不喝橙汁其实很简单。你只要换一下，用一个真的水果取代它。如果你就是喜欢喝它，那至少也要降低摄入量。”

据《法制晚报》



4月的九华山已春回大地，达人旅业推出九华山祈福之旅，休闲祈福朝拜之旅，杜绝购物，优选品质行程！另庆祝达人旅业游客服务中心启用，凡到店均有精美礼品一份哦。

线路一：九华山、九子岩祈福两日游
时间：4月16/30日，价格299元/人
线路二：九华山、九子岩祈福、禅修三日游
时间：4月6/20日，价格348元/人
报名及投诉电话：87651111
QQ群：411030887
地址：海曙区新典路536号新海蓝钻5楼（地铁2号线丽园南路D出口）
达人旅游网：www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司(L-ZJ-CJ00079)