



以往我们上课、听讲座,通常是这样的:落实时间、地点,提前赶到课堂,老师开讲后做笔记,现场提问,一旦错过就很难弥补了。现在上课、听讲座可以是这样的:在某个时间点打开微信,保证手机电量充足,插上耳机开始听讲,不能或暂时不想听就不听,把微信保持在打开状态,搁置一边,事后再听语音就可以了。如今这种微课堂火爆朋友圈,不少人通过这种方式给自己充电。对于这种新兴事物,有人点赞,有人心存疑虑。

一) 微课堂啥样? 登录微信入群听语音

实体讲座啥样大家都知道,可说到微课堂要怎样听讲,可能不少人就有点蒙了。

微课堂形式其实比较简单:打开微信,根据自己获得的讲座信息或按照朋友的推荐,加入到一个群聊当中。在群内,讲座组

织方或讲座助手会告诉群友具体的讲座开课时间。到了这个时间,只要打开微信群,主讲人将逐条发来语音,根据微信语音的特点,每条语音在一分钟以内,群友只要轻轻点击这条语音信息,就能听到主讲人讲课内容了。除了

发语音,主讲人也会将课件PPT截图发到群内。讲座完毕,群友可以提问,当然,也有些群是不允许提问的。总体看来,微课堂的最大特点就是搭建在微信平台之上,微信群聊是连接主讲人和听讲人的唯一纽带。

二) 微课堂讲啥? 育儿养生风尚花样多

“我平均两周听一次微课堂的讲座,现在这些微课堂内容花样太多了。”80后网友陈女士算是一位微课堂达人,她听的讲座可不少,作为一位新手妈妈,她说自己听的最多的是育儿方面的讲座,“我听过关于儿童生理健康方

面的微课堂讲座、解读敏感期这种关于儿童心理健康的微课堂讲座,还有如何选绘本、读绘本的,怎么样科学母乳喂养的讲座等等。”除了育儿微课堂讲座,陈女士还听过有关香薰、肥皂、养生、风尚等方面的讲座,也都是通过

微课堂来听的。

据了解,微课堂涉及经济学、医学、法律、古典诗词、摄影、手表、珠宝、瑜伽等等方面,只要你将自己感兴趣的内容发到搜索栏,基本都能“顺藤摸瓜”找到想听的讲座。

三) 微课堂贵吗? 有些免费听有的收费

参加过实体讲座的网友肯定知道,有些讲座是纯公益的,谁想听直接去听就好了,也有些讲座必须“花银子”才能参与。微课堂是什么情况呢?

“我到目前为止听讲座,总共花了100元。”陈女士说自己讲座听了不少,但只有两节课是收费

的。“我加了一个群听讲座,主讲是一家医院的医生,主讲健康方面的知识,组建群的群主是医生的一位患者,自称讲座助手,说为了保证听课质量,要每人每节课收费50元。把钱通过微信转给讲座助手,对方才会拉我入群。因为他们认为群友只有花钱了才

会认真听认真记,免费的讲座往往不被当回事。”据了解,目前微课堂确实存在免费、收费两种形式,像陈女士提到的这种收费群并不少见,有网友就提到过自己花几元钱听过养生讲座,还有网友说听过一个心理学系列讲座,十几节课总共99元。

四) 微课堂赞吗? 省时省事是最大优点

微课堂打破了以往的学习模式,网友们如何看待呢?

“我觉得微课堂很方便,值得点赞。”在一家事业单位工作的孙女士的观点很具代表性,这位家有二孩的妈妈表示,她家老二目

前不到一岁,她平时工作也不轻松,尽管如今各种关于育儿的讲座非常多,但忙完了工作忙孩子,根本抽不出时间再赶去哪个医院、哪家早教中心去听讲。“在微信上听讲座,到了讲座

时间,不管在哪,只要打开微信就行了,当时听不了也没关系,事后有空时可以‘爬楼’。”孙女士所说的“爬楼”指的是查看聊天记录,这种形式对于恨不能变成八爪鱼的孩子妈而言很便捷。

五) 微课堂坑吗? 需要提防骚扰和骗子

尽管微课堂有诸多好处,但没有什么事是完美的。网友对于微课堂的吐槽也不少。

陈女士表示,自己听过的讲座不少,但主讲人水平良莠不齐,有的甚至还讲得漏洞百出,遇到这种就果断退群。

“自打我加了那个微课堂的

讲座群,讲座还没听呢,就收到好几个群友加好友的申请。”一位网友则说自己曾经加入过一个关于儿童绘本的讲座群,群里几乎都是妈妈,加群后就陆续有几个妈妈加她为好友,这位网友一开始加了两三位群友,结果发现这几位都是全职妈妈,为了补贴家用

在家做微商,每天疯狂刷屏发布商品资料。

从事IT工作的黄先生提醒,群内网友众多,难免会有骗子,可能通过发送链接等形式传播手机病毒,也可能盗取银行卡密码,一定要谨慎。

带着便当上班去

提起便当,上世纪80年代初的人记忆中都有一个铝制的饭盒,那时学校还没有营养配餐,妈妈每天早上会把食物整整齐齐地摆在铝制饭盒里,装进袋子,然后稳稳妥妥放进孩子们的书包。到了午餐时间,每个人打开饭盒相互分享着妈妈们的料理。而之后你的记忆中,也有一个塑料的饭盒或是不锈钢饭盒,那时候大部分学校饭堂有了营养配餐,学生自己从家里带来饭盒,到中午便在饭堂排着长长的队伍打饭。

离开了校园,各自奔赴到职场中,都市繁忙的节奏慢慢掩盖了便当的光芒,许多人已经不记得上学时饭盒里的美好,然而我们周围还有一些人依然坚守着这份家的味道,他们的便当里充满对生活的热爱,对美味的的追求……

氧气美女 上演舌尖上的办公室

一种被喻为“氧气美女”的美女门派横空出世,她们特指与之在一起能减轻压力、精神放松的女孩,氧气美女还扮演着许多角色,她可以是你的家人、爱人,也可以是知己。菡菡便是这样一个有魅力吸引人的女子,和她聊天你会学到很多养生知识,比如胃胀,她会告诉你按内关穴可帮助消化。睡眠不好,她便从抽屉里拿出一包剥好的核桃分心木让你泡水喝。“外企会计工作经常加班,有时压力也蛮大的,女人要懂点养生,平时饮食要重视,上班尽量自己带便当。”

菡菡主张吃得清淡健康,所以,绿色蔬菜和海鲜便是她的首选。“今天所准备的便当是清炒荷兰豆,豌豆

对增强人体新陈代谢功能有重要作用,少加点油用蒜蓉一起炒即可,荷兰豆一定要炒熟,不然会中毒。”菡菡说。

在菡菡的便当中,还有一份虾仁炒蛋,虾仁含有丰富的蛋白质和钙对女性皮肤和骨骼好。而寿司则是她最近新学的,因为天气越来越暖和,带热的白饭上班不易保存,所以寿司就成了不错的选择。菡菡说,她们公司大部分女员工都带便当上班,每天吃午饭的时间也就成了拼厨艺的时间,每次都会互相品尝点评一番,颇有美食节目的架势。都说三个女人一台戏,她们公司则是6个女人上演“舌尖上的办公室”。

肉食系暖男 把家的味道装进便当里

刘洋,80后暖男,朋友们给予他的称号。上班头几年,刘洋跟大部分同事一样,中午在外面吃快餐。有一阵子总加班,经常不按点吃饭,快餐又不适口,业绩是做上去了,可胃却熬坏了。妈妈知道以后,赶来照顾刘洋,每天熬粥给他熬粥喝,调养了一个多月才恢复。妈妈走的时候很不放心,再三嘱咐叮咛,为了让她不担心,刘洋决定以后自己带饭上班。

带饭上班的头一天,刘洋考虑,第一要省时,第二要营养,第三就是做自己最喜欢的肉菜类。综合以上三点,

烤翅配米饭最佳。所以头一天晚上,他就腌上了一袋鸡翅,第二天直接放进微波炉里大火,反正面各烤十分钟,同时焖上米饭,20分钟后一起出锅,点缀些青菜,放凉装盒就完成了。在不太热的天气,不放冰箱里也不会坏。

“一开始同事们都以为是女朋友或妈妈给做的,后来知道是我自己做的他们都很惊讶,同事经常抢我饭盒里的肉食,以至于我的便当盒越来越大,每次都会多做一点请大家一起吃。”刘洋说,能与同事们好好享受午饭时光他很珍惜。

(本版综合)