



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。

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讲时间。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。

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。”除了育儿微课堂讲座，陈女士还听过有关香薰、肥皂、养生、风尚等面向的讲座，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。

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。

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，这种形式对于忙不能变成八爪鱼的孩子妈而言很便捷。

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，绿色蔬菜和海鲜便当是她的首选。“今天所准备的便当是清炒荷兰豆，豌豆在菡菡的便当中，还有一份虾仁炒蛋，虾仁含有丰富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，经常不按时吃饭，快餐又不适当，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，刘洋说，能与同事们好好享受午饭时光他很珍惜。

(本版综合)