

婧心婧易工作室

积极心理学视角下的易班网络思政教育

2018年湖南省高校学生思政教育
研究与实践百佳个人

段婧 /

湖南省青春健康师
二级心理咨询师
高级人力资源管理师
高级家庭教育指导师



向上向善
助力成长

— 湘外易班发展中心 —

【案例负责人及简介】

段婧，女，38岁，中共党员，岳阳市华容县人，湖南师范大学教育管理专业硕士，助理研究员，国家二级心理咨询师、高级人力资源管理师、高级家庭教育指导师、湖南省青春健康师，现任湖南外贸职业学院学生工作部副部长，曾获得“2018年湖南省高校学生思政教育研究与实践百佳个人”荣誉称号。

该同志出生于教育世家，倾心职业教育十七年。2009年湖南省职业院校在全国率先开始试点建设“世界大学城”平台，让她意识到在互联网的广泛应用下，教育形式和学习方式必将发生重大变化。学生群体作为网络时代的“原住民”，可以充分利用互联网实现自身需求和自身价值。他们熟知不同平台的各种特点，熟练使用各种网络语言，乐于探索不同平台的各种体验，用自己的方式在互联网上与世界相处。

怎样引导当代大学生正确认知、科学应用互联网？这是她一直在探索的课题。2021年，依托易班平台，她主导创立了“婧心婧易”工作室，通过“易”

本好书、“易”起学“习”、每周“易”语、特色“易”题、开卷有“易”等专题模块，开展积极心理学视角下的网络思政教育工作，明确育人出发点，增强学习体验感。她建立了一支特色队伍，以点带面，带动全校师生共参、共创师生网络思政课堂，把显形教育与隐形教育相结合、解决思想问题与解决生活中的实际困难相结合、广泛覆盖学生群体困惑与分类解决学生各类实际情况相结合，及时回应高职学生在学习、生活、社会实践中遇到的各种困难，不断提升思想政治工作的亲和力和针对性，用学生喜闻乐见的方式引导高职学生向上向善、积极成长。

这一出发点，是2023年国家教育部思想政治工作要点中“我们应该持续加强中国大学生在线、易班、全国高校思政网等全国性网络思政平台建设，重点打造若干各高校思政类头部平台”这一指导思想的积极探索和具体实践。

积极心理学视角下的易班网络思政教育

——湘外易班发展中心婧心婧易工作室

搭建“易”个平台、发展“易”支队伍、运用N个模块、打造思政品牌

一、案例概述：创建工作室的指导思想

在互联网占据信息传播主导地位的今天，网络已经成为思想政治教育的重要载体和主阵地。党中央高度重视网络阵地建设和网络宣传思想工作。习近平总书记多次强调：“要做好高校学生思想政治工作，要运用新媒体、新技术使工作活起来，推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合，增强时代感和吸引力。”党的二十大报告、全国高校思想政治工作会议以及2023年教育部思政工作要点都明确提出了高校要落实立德树人的根本任务，加强网络思想政治教育。

在《关于进一步加强和改进新形势下高校宣传思想工作的意见》中强调要充分运用新型传播手段创新高校宣传思想工作，掌握网络舆论主动权，并针对网络思想政治教育明确提出要求，对高校网上意识形态工作、大学生社会主义核心价值观教育进行了全面系统的部署，切实把网络舆论引导作为高校宣传思想工作的重中之重，推动广大高校师生成为网络空间清朗起来的一支重要力量，引导高校网络文化健康发展。

湖南外贸职业学院于2018年立项为湖南省第二批易班建设高校，学校根据建设要求与实施方案，全面启动、深入推进共建工作，希望“将易班建设成集思想教育、教育教学、生活服务、文化娱乐为一体的大学生网络互动示范社区”，“把校园网络打造成宣传学生、教育学生和引导学生的第一阵地和新型舞台”。学校成立了湖南外贸职业学院易班建设工作领导小组、湖南外贸职业学院易班发展中心、湖南外贸职业学院易班学生工作站、各二级

学院工作分站，组建了易班学生骨干队伍。与此同时湘外易班发展中心培育牵引入驻了一系列的易班网络思政工作室，“婧心婧易”就是其中一个。

二、案例主要做法

（一）工作室的实践过程和创新

“婧心婧易”网络思政工作室是积极推进大学生思想政治教育工作的有益探索，创新思想政治工作的方式和载体，借助新的传播媒介和传播形态，将主流价值观融入“虚拟生活”，树立互联网思维，提高思想政治工作传统优势与信息技术高度融合，优化广大高职学生网络成长环境，促进青年大学生的全面发展，其具体实践过程如下：

1. 搭建“易”个平台，明确“易”个目标

2018年5月，湖南外贸职业学院易班项目经过申请，成功立项。2021年9月学生工作部副部长段婧在学校易班平台上推出以个人名字命名的网络思政工作室。工作室以立德为根本，通过新媒体新技术把社会主义核心价值观的元素融入进来，在育人过程和方式上遵循学生成长规律，针对不同年级、不同专业学生的思维特点、认知规律和现实需求，创新师生互动机制，采取灵活生动的方式，突出教育重点，通过建设湖南外贸职业学院国旗班这支队伍，运用每周“易”语、“易”起成长、“易”言堂、“易”本好书、特色“易”题、“易”起学“习”、开卷有“易”等专题模块内容建设明确育人出发点，把显形教育与隐形教育相结合、解决思想问题与解决生活中的实际困难相结合、广泛覆盖学生群体困惑与分类解决学生各类实际问题相结合，及时回应高职学生在学习、生活、社会实践中遇到的各种困难，不断提升思想政治工作的亲和力和针对性，引导高职学生向上向善、积极成长。

2. 打造“易”支队伍，依托“易”个载体

学校重视传统思政和网络思政相结合，在开辟网络思政新路径的同时，注重学生日常思政教育。

湖南外贸职业学院国旗班于 2016 年 12 月 12 日宣布成立，学生分别来自学校的六个二级学院，是学生们自愿申请加入的一支自主监督管理的队伍。他们从大一入校开始加入国旗班，以老带新，老新并进的形式迅速成长。

2018 年 3 月，段婧老师成为湖南外贸职业学院国旗班指导教师，为加强学生社会主义核心价值观之爱国教育，增强同学们情系中华民族的爱国主义精神，她同国旗班同学们一起制定了的“国旗班进一步发展建设方案”，指导班委们理清工作思路，制定班级规章制度和管理办法，确定每一年关键节点的主题活动，例如：三月学习雷锋、四月清明节扫墓缅怀革命先烈、五月大学生心理健康节、九月火车站迎接新生并协助开展大学生军训工作、十月参与学校运动会相关工作。疫情期间他们自愿加入防疫护校队伍，利用课余时间巡逻护校、协助疫情防控办做好核酸检测队伍执勤、为隔离学生做好送餐服务等工作，他们还积极参与学校志愿者工作团队和社会实践活动。他们自建自管，自主自发接受爱国主义教育，增强爱国主义情感，树立坚定的理想信念；他们无论刮风下雨，坚持早训晚练，坚持每周一升国旗，坚持每周四晚上进行思想政治理论学习；他们勇于承担责任，在坚持做好国旗班各项具体事务的同时，积极调整自己的知识结构，求得良好的学习方法，促进自身专业知识的学习，通过参与系列活动、撰写活动心得、分享趣事、总结反思让国旗班学生们在深根爱国情怀的同时厚植敬业精神。目前湖南外贸职业学院国旗班已经成立了八支国旗护卫队，班级总人数达 423 人，其中男女比例为 1:3，截止 2023 年 3 月，国旗护卫队男队员应征入伍 37 人。

据中国青年报社会调查中心联合问卷对受访者的一项调查显示，76.8% 的受访者觉得同辈人对自己的影响最大，工作室通过打造“易”支队伍，奠定了思政教育主流旋律，将优秀的人生观、世界观、价值观的“种子”植入国旗班孩子们的心中，通过大力开展积极正面的宣传，增强网络正能量，通过同辈群体的影响激发个人的内在动力。以核心价值观为统领，着力培养学生适应终身学习、终身发展和社会发展的必备品格和关键能力。



3. 聚焦两条主线，运用 N 个模块

工作室重视日常传统思政和网络思政相结合，在开辟网络思政新路径的同时，注重日常思政教育，在线上依托易班平台通过 N 个专题模块推文做好学生思想引领，同时在线下相匹配开展一系列的学生活动，实现线上线下的协同发展、互进互补。

(1) 每周“易”语

为注重学生品格培养，积极探索素质教育实施的新途径，通过个人账号

易喵喵发布“每周易语”。



“每周易语”专题在每周一早上跟大家见面，仪式感的开启美好的一周，内容是从中国古文化中撷取蕴涵传统美德的格言，教育引导每一位高职学生具备的“成为人”的基本素质，让每一位学生了解中国传统美德的魅力，继承和发扬祖先们的传统美德，让我们的心灵沐浴中华传统美德的阳光。

(2) “易”起成长

以“促进多元意见交流，营造健康成长空间”为理念，通过微社区每月推出一期内容。



“易”起成长专题通过说身边人，道身边事，努力使本栏目成为学生们开阔眼界、提高素质的良师益友和陶冶情操、愉悦身心的精神园地，帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观，引导他们建立远大的理想并通过自己积极的奋斗来努力实现目标，共同营造出有利于高职学生们健康成长的良好舆论氛围和社会环境。

(3) “易”言学堂

易言学堂专题是一个互动性的模块，通过微社区不定期提出学生们感兴趣



的议题，跟学生们通过平台对话。通过这个模块，引导学生们去发现问题、学会分析问题、尝试解决问题，并坚持养成勤于思考的习惯，通过思考提高他们的思考力和学习力，这是在思维过程中产生的一种具有积极性和创造性的作用力。

(4) “易”本好书

易本好书专题通过轻应用不定期分享一些适合各个专业阅读的好书，让学生们在别人的文字里，寻找自己，也寻找心目中的诗和远方。



据科学研究发现，阅读疗法可以帮助人们疗愈各种心理障碍（或心理疾病），它是心理健康干预方法之一。

坚持阅读，能够陶冶情操、锤炼人格，可以不断丰富学生们的内在涵养与外在气质，放松心情，缓解生活和学习的压力。

（5）特色“易”题

特色“易”题模块是受思政课堂“议题”教学法的启发，通过轻应用推



婧心婧易工作室

出共建模块。每期通过整合情境内容确定“易”题，并围绕“易”题设计系列结构化、系统化的问题，指导学生在运用各种方法解决情境问题的过程中掌握

议题内容、发展关键能力、形成正确的价值观念。

（6）“易”起学“习”

“易”起学“习”专题是婧心婧易工作室在 2023 年全国两会期间推出的新的议题。党的十八大以来，习近平总书记发表了一系列重要的讲话，这



婧心婧易工作室

些讲话站在全局和战略高度，深刻阐述了党和国家

事业发展的重大理论和实践问题，提出了许多重要思想、观点和论断。本专题希望带领同学们深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话和全国两会精神上来。

（7）开卷有“易”

开卷有益最早的出处应该是晋·陶潜的《与子俨等疏》：“开卷有得，便欣然忘食。”“开卷有益”一词随着历史发展和沉淀，古人对生活经验进行了



总结，将其与另一词组成了一句格言——“开卷有益，做善降祥”收录在《格言联璧·惠吉类》，希望通过格言的方式留传给后人。

工作室以易班为载体，将“益”更替为“易”，在学生中选择领学人，根据领学人学习的专业选择适合本专业学生阅读的书目，在老师的指导下由领学人公布每日读书的内容，提醒同学们及时阅读完成当天任务，并组织学生将阅读内容进行研讨，将个人行为上升为一群志同道合的同学的共同行为，增加读者的同理心、社交技能和增强对人与人之间关系的理解，读者可以深入的参与角色和场景，让他们更好的理解共同的人性和奋斗，彼此互相监督，相互分享阅读心得。开卷有“易”，好书共读专题遵从“21 天法则”，21 天完成一本书的阅读。

4. 把握四个维度，打造思政品牌

网络思想政治教育站位要高，定位要准，靖心靖易工作室贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神，探索网络思政的高度建设，及时关注社会热点新闻，加强学习并内化高职院校网络思政改革创新的好做法、好经验，结合高职学生的特点，增强新时代高职院校思想政治工作的吸引力和实效性，围绕视角有广度、内容有高度、主题有热度、思想有深度来开展线上线下的日常思政工作，切实加强高职学生思想政治引领工作，打造思政教育品牌，建设思政工作立体传播新格局。

(二) 工作室原创推文介绍

模块	推文内容	展现形式
易支队伍	2021 级 74 个新生班开展“规范升国旗礼仪 维护国旗尊严”主题班会	图片、原创文
易支队伍	国旗班组织开展 2021——2022 第一学期开学第一课	图片、原创文
易支队伍	国旗护卫队开展“请党当心 强国有我”班会	图片、原创文

易支队伍	“请党放心 强国有我”之重温入队誓词	视频、原创文
易支队伍	2021年湖南外贸职业学院国旗护卫队光荣入伍学生介绍	图片、原创文
易支队伍	湘外国旗护卫队风采集锦一 2018届国旗班	图片、原创文
易支队伍	湘外国旗护卫队风采集锦二 2019届国旗班	图片、原创文
易支队伍	湘外国旗护卫队风采集锦三 2020届国旗班	图片、原创文
易支队伍	湘外国旗护卫队学习贯彻党的十九届六中全会精神	图片、原创文
易支队伍	新媒体作品：湘外雏鹰梦 励志奋斗行 青春家国情	原创视频
易支队伍	2021年国旗护卫队成立六周年纪念日特别活动	图片、原创文
易支队伍	责任担当 薪火相传	图片、原创文
易支队伍	2022年湖南外贸职业学院国旗班光荣入伍学生介绍	图片、原创文
易支队伍	喜迎二十大 永远跟党走 奋进新征程主题班会	图片、原创文
易支队伍	疫情就是命令，防控就是责任	图片、原创文
易支队伍	国旗班开展新学年主题班会——团结奋斗 挺膺担当	图片、原创文
每周易语	WEEK1——天行健，君子自强不息（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK2——地势坤，君子以厚德载物（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK3——大喜易失言，大怒易失礼，大惊易失态，大哀易失颜。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK4——损而不已必益，益而不已必决（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK5——积善之家，必有余庆，积不善之家，必有余殃。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK6——穷则变，变则通，通则久。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK7——逝者如斯夫，不舍昼夜（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK8——成事不说，遂事不谏，既往不咎（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK9——人无远虑，必有近忧（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK10——损者三友，友便辟，友善柔，友便佞，损矣。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK11——富与贵，是人之所欲也；不以其道，得知不处也（译文、感悟）	图片、原创文

每周易语	WEEK12——“非不说子之道，力不足也。”（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK13——躬自厚而薄责于人，则远怨矣。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK14——己欲立而立人，己欲达而达人（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK15——知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK16——胜人者力，自胜者强。（译文、感悟）	图片、原创文
每周易语	WEEK17——夫轻诺必寡信，多易必多难。（译文、感悟）	图片、原创文
易起成长	传承传统文化，弘扬感恩精神（互动话题）	图片、原创文
易起成长	有效防止电信诈骗（互动话题）	视频
易起成长	管理自己的情绪，找到正确的情绪宣泄方式（互动话题）	视频
易起成长	测试一下，看看你属于那种人格类型（互动话题）	问卷星测试
易起成长	如何撰写简历？这些奇葩错误不要犯（互动话题）	视频
易起成长	这个买菜李元二阿姨不“易班”（互动话题）	图片、引用文
易起成长	如何正确佩戴口罩	视频
易起成长	睡得多≠睡得好，世界睡眠日，如何科学健康的拥有你的睡眠	图片，原创文
易言学堂	国际宽容日，善待身边的每一位（互动话题）	图片、引用文
易言学堂	违法失德艺人列入网络主播警示名单，你怎么看？（互动话题）	图片、引用文
易言学堂	小雪节气，分享你的保养心得（互动话题）	图片、引用文
易言学堂	由湖北晨跑女孩遇害引出君子不立于危墙之下的讨论（互动话题）	图片、引用文
易言学堂	征集祝福，表白你的感谢（互动话题）	图片、引用文
易言学堂	大雪节气，仲冬时节	图片、原创文
易言学堂	君子不利于危墙之下	图片、原创文
易本好书	《吸引力法则》	图片、原创文
易本好书	《好的孤独》	图片、原创文
易本好书	《真整的接纳，就是爱上不完美的自己》	图片、原创文
易本好书	《原生家庭》	图片、原创文

易本好书	《睡眠革命》	图片、原创文
易本好书	《积极心理学》	图片、原创文
特色易题	汇聚向上向善力量 共建美好精神家园	图片、新闻
特色易题	光盘打卡 易起行动	图片、原创文
特色易题	十九届六中全会专题学习（四个历史时期和四大飞跃）	图片、引用文
特色易题	解读党的十九届六中全会专题学习（全会最重要的成果）	图片、引用文
特色易题	解读党的十九届六中全会专题学习（两个确立）	图片、引用文
特色易题	解读党的十九届六中全会专题学习（十个坚持）	图片、引用文
特色易题	解读党的十九届六中全会专题学习（历史上重要的三个决议）	图片、引用文
特色易题	国家公祭日特别活动	图片、引用文
特色易题	小我融入大我，青春献给祖国——徐展星同学演讲稿	图片、引用文
“易”起学“习”	中国共产党二十大报告中寄语中国青年的那些话	图片、引用文
开卷有易	开卷有易，好书共读之《人性的弱点》（二十一天阅读打卡）	图片、引用文

（三）工作室组织架构

婧心婧易易班网络工作室由学校学生工作部牵头，隶属于学校易班发展中心，由专门负责学生日常思政工作的学生处副处长负责。工作室通过推出的线上线下学生各种活动，奠定学生思想政治教育的主流旋律，从积极心理学视角下开展网络思政教育，打造“易”支优秀的队伍，设置N大模块，通过这些不同板块和不同群体的分享和互动，以学生喜闻乐见的方式，全方位、全覆盖精心打造融会贯通的网络思政教育，让学生认识榜样的力量，引导学生在网络中接受教育和实现引领，努力构建立体式、矩阵式、网格化、品牌化网络思想政治教育新格局，促进大学生的成长成才。

三、案例成效

婧心婧易易班网络工作室准确把握新形势下高校思想政治工作的新要求，利用网络空间的交互性和开放性等特征，为高职学生提供了相当程度的

自由度和话语权，工作室紧紧围绕“立德树人”这个根本任务，因事而化、因时而进、因势而新，提升网络育人效果。

自工作室开办以来，在各个主题内发表相当数量的文章，开展相关主题的活动。关注学生数已经逾千，越来越多的学生通过婧心婧易工作室推文对自己身边的同学和老师有了更加全面的认识，越来越多的同学参与到感兴趣的主题研讨当中来，学生针对自己感兴趣的话题拥有更多的发声机会，参与研讨交流的积极性大大增加，也更容易形成广泛传播，引发学生的共鸣，越来越多的同学成为受益者，扎实有效构建育人格局、增强育人实效、拓展育人路径，真正将网络思政教育走到学生的心坎里，实现了全员、全过程、全方位的育人体系，以网络思政“微矩阵”为切入点，构建矩阵式定位模型的“大思政”工作立体传播新格局。

四、案例启示

（一）提升视野和格局，加强网络思政理论研究

进一步加强与兄弟学院的网络思政工作室和主流平台的联系，进一步拓宽工作思路，创新工作方法。整理目前工作室取得的成果、经验，总结发展过程中遇到的困难和解决措施，在实践的基础上加强网络思政理论研究，积极申报校级及、上级单位的网络思政课题，发表相关科研论文，积极探索“特色易题”模块的议题式教学法，将思想政治工作深入到校园生活的各个方面，形成全员全过程全方位育人格局。

（二）加强学生团队建设，建立专业化网络队伍

在学生日常的思想政治教育工作中，要激发学生主体意识，培养学生骨干，打造一支高水平的学生团队，由学生团队参与选材制作传播贴近大学生学习和特点的新媒体内容产品，推送生动活泼、图文并茂、富有教育意义的原创性媒体推广主题文章，运用他们喜欢的方式开展思想政治教育，才能保证网络文化传播的内容真正走入学生的心田。通过线上线下实践活动占领学

生的“微社区”，体现师生之间的“易交流”。让思想政治工作火起来、活起来，进一步加强思想政治工作的时代感和吸引力。

（三）选树典型模范，打造校媒群，让网络思政有行为导向

“婧心婧易”工作室将持续引入优质资源，发挥网络平台共建的优势特色，工作室将通过易班项目，选树典型模范，搭建广大师生网络交流平台，引导培育优秀教师和学生灵活运用自媒体，打造教师和学生们的自媒群，构建起课内课外、校内校外、入学前到毕业后的立体化、跨时空、零距离的网络思想政治教育新资源，让网络思政有行为导向。

部分栏目原创内容和学生评价：

易暗暗

婧心婧易工作室 51 阅读
11-17 19:45 湖南外...

2021——2022学年第一学期WEEK9

【每周易语】人无远虑，必有近忧。
——《论语·卫灵公》

【译文】人没有对将来的考虑，必定会有近在眼前的忧虑。

【感悟】这就是因果循环，今天不为他日的打算，他日成今日时必然有许多忧虑，不容我们不作努力。
这是古老的谚语，充满了先人的智慧，告诫我们要未雨绸缪，不要老看眼前的事物，而忘却了人之所以积极奋斗的远景期待。

每周易语
Mei Zhou Yi Yu

23 18

湖南外贸职业学院·微社区

【2021-11-17】【易起成长】传承传统文化，弘扬感恩精神

易易思政 阅读量 38

婧心婧易工作室
2021-11-17 18:20:59

易起成长
GROW UP TOGETHER
“看见光，追随光，成为光，散发光”

习主席曾经说：“有一颗感恩的心很重要，所有的人都要有感恩的心。”每年11月份的第四周星期四是感恩节，借着这个特殊的日子，弘扬咱们中国的感恩文化。感恩是我们中华民族的传统美德，是做人的基本品质和

写下你的评论 6 18

湖南外贸职业学院·微社区

【易言学堂】君子不立于危墙之下，对此话题你有什么思考？

易易交流 阅读量 118

婧心婧易工作室
2021-11-18 17:45:43

易言学堂
YIYANXUETANG

11月8日，发生在湖北的扁跑女孩遇害案正式告破，她的遭遇让人唏嘘不已。回顾这条新闻：11月1日，一名女孩早上六点多去离家500米的南山晨跑失踪，轰动很多网友的心；11月5日，有人在事发公园最高处的平台旁找到失踪的女孩，没有生命迹象；11月8日晚，犯罪分子缉拿归案。一个漂亮的妙龄女孩就这样匆匆的结束了一生，她的生活原本可以有无限种可能……

事已至此，青年人应该思考如何规避这样悲惨的事件再次发生！

这个事件让笔者想到孟子曰：#君子不立于危墙之下#这句话讲的是做人的道理和方法。单从字面意思上看：君子要远离危险的地方。包括两个方面：一是防患于未然，也就是预先觉察潜在的危险，并采取防范措施；二是一旦发现自己处于危险境地，要及时避

写下你的评论 14 18

易暗暗

婧心婧易工作室 66 阅读
11-17 20:04 湖南外...

2021——2022学年第一学期WEEK10

【每周易语】损者三友，友便辟，友善柔，友便佞，损矣。
——《论语·季氏篇》

【译文】损友有三种，与善于谄媚逢迎的人交朋友、与善于表面奉承而背后诽谤的人交朋友、与善于花言巧语的人交朋友，与这三类人交往是有害的。

【感悟】结交朋友必须慎之又慎，所交的朋友一定是正直友善、诚实守信、见广识多、宽容大度的朋友。
近朱者赤，近墨者黑，朋友对人的印象太大了。

每周易语
Mei Zhou Yi Yu

29 14

湖南外贸职业学院·微社区

中国文化自古就格外看重“恩情”，施恩、报恩。报父母养育之恩，叫做“孝”，孟子说“孝子之至，莫大于尊亲”；报知遇之恩，叫做“忠”，司马光说“尽心于人曰忠”；报朋友之恩，叫做“义”，陶渊明诗说“落地为兄弟，何必骨肉亲”。

11月15日，笔者读到一篇文章。文章内容简单、文字朴实，犹如湖南初冬时节的暖阳，动人心弦、暖人心田。它是一条从清华大学“树洞”（清华大学的校园论坛版块）里流出的帖子。

以下为整理后的帖子原文。
在树洞里，我看到了一些领国家助学金的同学大手大脚，也看到了一些同学好像并不困难，我更看到了许多拿了学校的奖励，可是连写感谢信都不愿意

写下你的评论 6 18

湖南外贸职业学院·微社区

笔者认为：1.晨跑是很好的习惯，但是要选择去适当的晨跑地点，避免去偏僻的小路，可以寻找三五好友结伴晨跑；2.发现身后有可疑人员，第一时间打电话给家人或朋友，告诉他（她）你的准确位置和可能面临的危险，寻求帮助，甚至可以报警；3.女孩单独外出可以随身携带防狼喷雾或电棍，时刻观察自己身边的人，遇到紧急情况，可以用来防身；4.万一不幸遇到紧急情况，一定要保持冷静，仔细思考怎样稳定犯罪分子的情绪，将伤害减小到最低程度。总而言之，女孩尽量不要去偏僻的场所，时刻把个人的安危置于第一位。

全部评论 (68)

宋芊 加强防范意识 2021-11-23 12:04:44 0 18

古美蓉 一定要保护好自己 2021-11-23 11:18:32 0 18

凡 加强防范意识 2021-11-23 10:50:30 0 18

罗羽婷 2021-11-23 10:27:08 0 18

写下你的评论 14 18

易暗暗

婧心婧易工作室 127 阅读
11-17 20:13 湖南外...

2021——2022学年第一学期WEEK11

【每周易语】富与贵，是人之所欲也；不以其道，得之不处也。
——《论语·里仁篇》

【译文】富裕和显贵是人人都想要得到的，但不用正当的方法得到它，君子就不会去享受。

【感悟】每个人都想过上富足的生活，摆脱贫困的局面，这本是好事。但是，对于君子而言，富与贵应当取之有道。即便贫困的生活再不好，想要摆脱也应该有道，这才是君子所为。而这个道，就是仁义之道，它是君子安身立命的基础。无论是富贵还是贫贱，无论是在仓促之间还是颠沛流离之时，都不能违背这个原则。

每周易语
Mei Zhou Yi Yu

33 22

湖南外贸职业学院·微社区

王博雅 看见光，追随光，成为光，散发光 2021-11-19 13:21:28 0 18

王伊菲 希望我们每一位都成为感恩的人。 2021-11-19 13:21:21 0 18

Z 看见光，追随光，成为光，散发光 2021-11-19 13:20:37 0 18

田甜 成长的路上 感恩常伴 温暖常伴! 2021-11-19 13:20:35 0 18

看见光，追随光，成为光，散发光 2021-11-19 13:20:34 0 18

周茜 努力学习，勤奋上进 2021-11-19 13:17:03 0 18

彭于静 成长的路上 感恩常伴 温暖常伴! 2021-11-18 22:01:34 1 18

写下你的评论 6 18

湖南外贸职业学院·微社区

YIN SHAN LI 时刻把个人的安危置于第一位。 2021-11-23 10:30:28 0 18

许硕怡 女孩子要加强安全防范意识 2021-11-23 10:30:02 0 18

徐静怡 时刻保持警惕 2021-11-23 10:29:50 0 18

朱美珍 时刻保持警惕 2021-11-23 10:29:34 0 18

向星如 学到了学到了 2021-11-23 10:29:32 0 18

肖莎 学到了学到了 2021-11-23 10:27:31 0 18

夏智敏 要加强安全防范意识 2021-11-23 10:27:08 0 18

写下你的评论 14 18

湖南外贸职业学院 · 微社区

【易本好书】推荐

易学交流 阅读量 77

靖心婧易工作室
2021-11-17 15:35:34

【前言】我们生活中的所有事物，都是自己吸引过来的；心中所想，终能变成现实。这，正是吸引力法则。就是这个法则决定宇宙的完整秩序，决定你生命中的每分每秒，以及生活中所经历的每一件事。

靖心婧易工作室为您推荐《吸引力法则》(THE LAW OF ATTRACTION)，它是2015年光明日报出版社出版的中译图书，作者是[美]埃斯特·希克斯/杰瑞·希克斯[1]，邹东翻译。

【作品封面】

写下你的评论 7

湖南外贸职业学院 · 微社区

在本书中，你将认识到，所有事物，包括想要的和不想要的，都是在吸引力法则的作用下来到你身边的。学习吸引力法则，会为你的生活带来意想不到又意料之中的转变。最终，你将清晰地理解、掌控这个无上法则，为自己的生命吸引健康、财富和幸福等美好事物。(此书有很多版本，笔者通读的是这个。)

【本书目录】

写下你的评论 7

湖南外贸职业学院 · 微社区

通读它之后实践它，运用它，你可以改变一切！你将会有任何你所渴望的事物，达成你想要达成的愿望，成就你的美好人生。

全部评论 (33)

- 易班1555918855
靖心婧易，易本好书
2021-11-24 11:43:13 0 评论
- 宋芊
学到了很多
2021-11-23 12:05:18 0 评论
- 肖婧
学到了很多
2021-11-23 10:50:07 0 评论
- 罗羽婷
读完之后，受益匪浅
2021-11-23 10:43:10 0 评论
- 梁鑫
加油，努力
2021-11-23 10:41:07 0 评论
- 周永强
加油，努力
2021-11-23 10:37:46 0 评论

写下你的评论 7

湖南外贸职业学院 · 微社区

全部评论 (32)

- 何益香
不忘初心，方得始终
2021-11-24 16:37:14 0 评论
- 彭静
不忘初心，砥砺前行
2021-11-24 16:03:52 0 评论
- 余庆伟什么时候来接我回家
不忘初心，砥砺前行
2021-11-24 15:36:55 0 评论
- 大静子
不忘初心，砥砺前行
2021-11-24 15:26:26 0 评论
- 于晓敏
不忘初心 砥砺前行
2021-11-24 15:23:40 0 评论
- 彭伊婷
奋勇前进。
2021-11-24 15:16:54 0 评论
- 易班1607314260
不忘初心，方得始终
2021-11-24 14:59:37 0 评论

写下你的评论 29

湖南外贸职业学院 · 微社区

全部评论 (50)

- 易班1607314260
请党放心，强国有我
2021-11-24 14:59:22 0 评论
- 刘熠
请党放心，强国有我！
2021-11-24 14:57:21 0 评论
- 肖姿
请党放心 强国有我
2021-11-24 14:43:55 0 评论
- 易班1607355422
生命在于有意义
2021-11-24 14:28:04 0 评论
- 刘宇婧
请党放心 强国有我
2021-11-24 14:26:26 0 评论
- 易班1555918855
请党放心，强国有我
2021-11-24 11:42:23 0 评论
- 好想睡觉o
请党放心 强国有我
2021-11-24 11:23:34 0 评论

写下你的评论 41

湖南外贸职业学院 · 微社区

- 刘静
学会接纳宽容
2021-11-23 10:32:05 0 评论
- 李俊杰
学会宽容待人
2021-11-23 10:31:58 0 评论
- 许硕怡
学会宽容他人 也是宽容自己
2021-11-23 10:31:52 0 评论
- 向星如
学会宽容待人
2021-11-23 10:30:06 0 评论
- 庞顺
学会宽容待人 成就灿烂人生
2021-11-23 10:29:05 0 评论
- 肖莎
学到了学到了
2021-11-23 10:27:59 0 评论
- 夏智敏
世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。
2021-11-23 10:27:47 0 评论

写下你的评论 5

湖南外贸职业学院 · 微社区

- 御锦
支持靖心婧易工作室，段老师让我们大学变得丰富多彩
2021-11-18 22:13:00 0 评论
- 刘宇婧
支持靖心婧易工作室
2021-11-18 22:12:38 1 评论
- 毛诤阳
支持靖心婧易工作室
2021-11-18 22:09:46 0 评论
- 歪
支持靖心婧易工作室 支持段老师
2021-11-18 22:03:21 0 评论
- 彭圳
支持一下靖心婧易工作室
2021-11-18 22:00:53 0 评论
- 彭于静
支持靖心婧易工作室！段老师让我的大学生活更精彩！！yyds！！
2021-11-18 21:56:24 1 评论

写下你的评论 40

湖南外贸职业学院 · 微社区

- 陈靛靛
以梦为马不负韶华
2021-11-18 22:46:10 0 评论
- 黄邦富
靖心婧易，易本好书
2021-11-18 22:40:53 0 评论
- 大静子
支持靖心婧易工作室！让我们易起成长，共同进步。
2021-11-18 22:39:51 0 评论
- 曹宇晴
以梦为马，紧跟段老师步伐，成就更好的自己！
2021-11-18 22:39:02 0 评论
- 彭伊婷
易起成长，易起进步，易起学习，一起靖心婧易。
2021-11-18 22:33:58 0 评论
- 怡心吃不饱
支持支持 靖心婧易yyds！！
2021-11-18 22:21:29 0 评论
- 代展坤

写下你的评论 40

湖南外贸职业学院 · 微社区

- 庞顺
生活中没有旁观者的席位，我们总可以找到自己的位置，自己的光源，自己的声音。
2021-11-23 10:29:44 0 评论
- 夏智敏
支持段老师
2021-11-23 10:28:44 0 评论
- 向星如
支持段老师
2021-11-23 10:28:16 0 评论
- 肖莎
学到了学到了
2021-11-23 10:28:06 0 评论
- 卡敏希斯特罗
促进多元意见交流，营造健康成长空间
2021-11-23 10:27:56 0 评论
- 你die
支持!!!
2021-11-23 10:26:45 0 评论
- 许昕仰
支持支持，加油！
2021-11-23 10:25:35 0 评论

写下你的评论 40