

“一家之训”成了“万家之约” 九旬老人讲述传承家风故事走红网络

“有大本事的人呀，这脾气都随和！做人要争气，不要生气。”近日，网友“纺织小涛涛”刷到杜雪娥耐心劝解小儿子赵方的一段短视频，引起强烈共鸣，留言说：“今天早上刚刚生了气，现在看了视频瞬间舒坦了！”短短5天，这条视频点赞超2万，近千名网友为老奶奶的温情与智慧留言。

“一家之训”成了“万家之约”。2年多时间、50万粉丝、近千万点赞、“5亿+”播放量……来自河南省焦作市站区年逾九旬的杜雪娥，用老家话讲述传承数10年的家风故事和人生道理，意外走红！

杜雪娥是谁？

一名普通的家庭妇女，也是一个“全国文明家庭”的掌门人。

1951年，杜雪娥追随在焦作王封矿工作的丈夫赵清武，从老家博爱来到中站。在那个困难的年代，杜雪娥照顾婆婆、赡养生母和养母、养大8个孩子，还不断帮助老家的亲人。

百善孝为先。为了给婆婆看病抓药，杜雪娥和丈夫开荒种地，割荆条编筐，砸石头卖钱……在她的精心照顾下，婆婆86岁高龄安详辞世。

好家风体现在方方面面。

从长幼有序到帮扶弱者，从待客、倒水到送客、寒暄，从端碗、夹菜到坐姿、光盘等，杜雪娥言传身教，让良善、规矩、互敬、互爱等家风在家中生根发芽。杜雪娥给孩子们立下家规：要当好人做好事，不给国家添麻烦，多给社会做贡献。

义方既训，家道颖颖。长子赵凤录刚参加工作时每月工资一分钱不少补贴家用，替父母分忧；长女赵玉欣上行下效，结婚30多年从没跟婆婆拌过一句嘴；次子赵凤祯经营的企业安置上百名下岗职工，并设立“孝道奖”；小儿子赵方创办培训学校，开设传统文化课程，免费接纳困难家庭孩子入学；孙子赵超在北京创业，把优良家风融入企业管理；外孙王萌博士毕业后报效家乡，到河南理工大学任教。此外，杜雪娥家庭还设立“家庭教育基金”，资助社会上的困难学生、奖励家族中获得教育成就的成员，社会公益捐赠50余万元。

2014年，杜雪娥家庭创立家族称号“清雪堂”，确立了“清白做人、踏实做事、志存高远、心怀感恩”的“十六字家训”。

2016年，“杜雪娥家庭”被评为“全国最美家庭”，2020年荣获“全国文明家庭”称号。



▲杜雪娥一家陪婆婆散步。

那么，四世同堂的“全国文明家庭”一家之主杜雪娥，又是如何成为50万网友追捧的“网红奶奶”呢？

事情还要从2023年春节期间的一个家庭聚会说起。

“我偶然拍下母亲给儿女们讲如何成为贤妻良母的视频发到抖音，没想到一夜之间获得60多万的播放量和6000多点赞，评论区都是‘奶奶说得句句在理’‘求更新’类似的留言。”赵方回忆，“母亲得知后也很开心，说‘大伙儿爱听咱家的老理儿，那我就多给大家讲讲。’

此后，“清雪堂”的短视频账号陆续发布杜雪娥讲述孝道故事、示范家风礼仪、分享治家智慧等内容。“最初拍短视频只是想给母亲找点乐子，每天

赞，评论区都是‘奶奶说得句句在理’‘求更新’类似的留言。”赵方回忆，“母亲得知后也很开心，说‘大伙儿爱听咱家的老理儿，那我就多给大家讲讲。’

有个事干，还能收获些成就感。走红，纯属意料之外！”赵方笑着说。说是意料之外，却在情理之中。翻看“清雪堂”的短视频作品，杜雪娥的“听妈妈说”像一股清流，以生活化场景为载体，用质朴的方言讲述家庭礼仪、遵纪守法、尊老爱幼、勤俭持家、家庭和睦等中华民族传统家庭美德的实践智慧。

“清雪堂”短视频账号开设以来，杜雪娥坚持要求每条视频都要“有内容”，不能光拍吃饭遛弯，还得说点有用的，对别人有帮助的。

在“清雪堂”粉丝群里，很多网友分享自己的践行故事。比如，过生日时向母亲跪拜，并履行为母亲洗脚的孝道仪式；定期举行家庭聚会，家庭成员依次汇报近期工作、学习情况；更有不少全国各地的网友表示想来家看看奶奶，坐在她的身旁倾听那些饱含人生智慧的家风故事。

“我活了91年，从来没想过自己说的话能传到那么远的地方。”杜雪娥摩挲着手机屏幕上来自全国各地的留言欣慰地说，“这说明啊，好家风啥时候都不会过时。”

（据中国文明网）

心理学小课堂

清华大学心理通识课“一课难求”缘何受青睐？

前不久，记者在清华大学采访时发现，一间可容纳220人的教室，早早便被前来听课的学生填满，前排空地、走廊过道也有不少学生。这门由心理与认知科学系教师刘嘉开设的心理通识课“心智探秘”在校内掀起“一课难求”的选课热潮。

心理通识课为何会有如此大的魅力？对高校深入开展心理健康教育又有什么启示？

为何一课难求？

许多听过“心智探秘”的学生说，这节课以多元且创新的内容与形式，为他们打开了一扇探索心理学奥秘、助力自己成长的独特窗口。

在课堂上，学生不仅可以听到前沿观点，还可以参加小班研讨。陈宇是清华大学的一名学生，他告诉记者，在这门课程中，老师会给出真实且复杂的心理案例，通过小班研讨的练习工作坊，让“领教”带领20人左右的小组展开讨论；

学生需用课堂所学理论分析自身困惑，再汇总成小组观点进行分享。陈宇所在的小组曾围绕一些话题展开激烈辩论，在他看来，“没有标准答案的讨论，反让我更清楚自己的真实想法”。

这门课程还会邀请心理咨询师、用户体验官等实务工作者分享案例。

心理通识课宜更多采用线下方式。“线下课堂真诚交流形成的‘场域’，是线上教学无法替代的。”刘嘉说，这种面对面的思想碰撞，能让每个学生敞开心扉。

课程因何优质？

记者采访了解到，近年来，许多高校都在着力打造像清华大学“心智探秘”这样的优质心理通识课或相关活动，颇受学生欢迎。

“谁的月亮谁的心”是源于西南交通大学学生自发组织的校园戏剧活动。十几年过去，它如今已演变为由校方主办的

校园心理情景剧大赛。刚刚参加了第十一届大赛的一名学生表示：“通过心理情景剧的方式，我们得以表达自我、洞察内心。”

“心理通识课解决了我成长过程中的迷茫。”来自陕西的一名大学生原本钟爱艺术行业，却在家人的要求下选了金融专业，他一度陷入迷茫之中。“直到心理学课堂上，听到‘不伤害他人的欲望都该被释放’这一观点，我才意识到，原来自己一直活在外界的期待里。”于是，他开始重新审视自我，“经过深思熟虑，我决定毕业后勇敢追求热爱的艺术行业”。

甚至有学生获得了创新的灵光一现。某理工科大学心理通识课上，老师围绕“创造力与心理”组织案例剖析。“我的专业是机械设计。在心理通识课上和同学进行探讨时，我受到启发，联想到自己专业领域的创新点。”一名学生结合这节课所学，在专业课上提出新型节能传动零件设计方案，经反复试验优化，成功提升了零件性能。“是这堂心理通识课让我

实现了思维破局。”

“优质的心理通识课，常常能够精准契合学生突破思维局限、实现自我成长的强烈渴望。”在刘嘉看来，当代大学生不再只是希望从心理通识课上获得心灵鸡汤，他们更希望通过课程获得独立思考能力、能够开阔视野，从而以多元的方式去理解人生。

如何设计心理通识课？

科学的心理健康教育有利于帮助学生更加积极主动地探索自己的社会身份、价值观和人生理想。然而，高校要开好心理通识课、开展好心理健康教育，并非易事。

“心理学不是孤立存在的，它与脑科学、人工智能、社会学等学科都有着密切的联系。”刘嘉表示，要打破传统心理健康教育边界，重视课程的学科融合。

以刘嘉设计的“心智探秘”课程为例，其融合了脑科学、人工智能、人类学、社会学及

语言学等多个学科的知识。“在讲解‘人类心智的本质’这一知识点时，我会从脑科学的角度出发，同时引入人工智能领域的知识。”这种跨学科视角可以从多层次打破单一学科的认知壁垒，帮助学生构建跨学科的知识网络。

北京师范大学党委学生工作部心理健康教育与咨询中心常务副主任宋振韶则强调，高校心理通识课需扎根中华优秀传统文化。“可以通过开设儒道经典通识课、打造传统文化心理育人活动等方式，弥补当前心理健康教育重西方理论、轻本土文化的短板。”

宜春学院心理咨询专任教师严蔷薇拥有20多年的一线经验，她认为，心理通识课要发挥重要作用，还应该与心理危机首问负责制、班级心理动态周报告制等机制形成互动，并联动家校社力量，构建全方位、多层次的心理健康支持网络。“这样才能及时回应学生的心理需求，更好助力大学生身心健康发展。”

（胡若吟）