

# 《生态消费理论与实践》

## 打卡晋级学习环节设计与实践

陶开宇

(湖南工商大学 湖南 长沙 410205)

**【摘要】**《生态消费理论与实践》课程将学生们喜欢的游戏进阶环节设计进日常学习过程中，以光盘行动、断舍离、轻断食、零购物、食物森林等生态主题设计小组打卡，并以排序分组、过程引导、全程点评、强化考核、讲好故事、做精活动等制度化管理模式引导大家朋辈教育、互学互促，探索生态经验与学习规律。

**【关键词】**生态消费；打卡晋级；强化考核；做好活动

生态消费是绿色消费、低碳消费等在生活生产方面更泛化的消费模式，主要要求消费者既符合现实可持续的生产方式，又符合环境可持续的发展方式的消费选择，是一种全生命周期都强调生态化的消费状态。

《生态消费理论与实践》这门课程，老师力求营造一种全民生态、全程生态、全方位学习生态消费理论的氛围，以课堂来引导同学们思考并实践。本课程仅有十一次课程的教学时间，32节课，涉及数十个生态主题，开课初心也恨不能倾囊而出，以各种社会工作技能吸引同学们能激发内生动力、主动自觉学习生态健康生活常识。如何让同学们潜移默化地完成自我成长实验，我们在多次头脑风暴后，尝试开始以21天养成一个习惯的行为模式来促成同学自觉自愿学习，享受抱团成长的乐趣。

### 一、排序编组、朋辈互助

《生态消费理论与实践》课程的每个选修课班级都有一百多位学员同堂共学，从陌生到相识，还有各种分工合作，乃至小组考核任务、大组活动策划落地、全班跳蚤交易等等特色环节。

让小伙伴们边玩边学，行动中改进、实践中提炼，也许是生态打卡活动设计的初衷所在。90乃至00后的孩子们，不再崇尚权威，他们更相信自己就是权威的声音。如何让他们能看到、听到、体验到、感受到，我们结合青少年喜欢的游戏进阶做法，设计了小组35天-40天的生态消费打卡，让大家在完成任务的过程中主动熟悉起来，也更多交流互动，形成简易的朋辈互助，减少社交恐惧症。

选择好的课堂建设团队至关重要。每次开课时，我们先以小组为单位，设计一些简单的互动游戏，让组员们尽快记住小组同学的姓名班级特点等，并在此过程中选出最担当的小组长。人越少，责任越容易到位。

进而，以20多个小组长们为基础，让大家自觉自愿地选择是否愿意承担更大点的责任，5、6个大组长。如果还有现场愿意承担课代表职责的同学，再给大家一次机会。同时快速调整其他职位。并及时告知大家还有课堂拍摄者、板书、记录员、推文编辑团队、短视频制作、公益宣讲员、志愿者团队等等相关课堂岗位，更有创新创业型如生态游戏设计、生态活动表演等相关岗位，都可以率先行动起来，向有理想有追求靠近。

### 二、确定主题、求同存异

打卡升级活动的设计主题包括生态“衣食住行用玩乐学种”的各个维度，也力求通过各大小组的学习分享，让我们看到各自主题的侧重点和融合性。结合大家的知识盲区和学习重点，我们指定了部分生态消费打卡的细化主题，如“光盘行动”、“蔬

醒人生”、“断舍离”、“零购物”、“食物森林”、“不塑生活”、“一衣百益”、“乐活生活”、“芽苗实验”、“变废为宝”。

“光盘行动”倡导大家将盘中餐吃光喝净或者打包带走。我们平时在学校食堂的餐具回收处，经常可以看到剩有很多饭菜的碗盘。部分同学一旦觉得食堂里的菜不太合胃口，就会选择将这些饭菜倒进餐具回收处的垃圾桶里。在宿舍里，也有同学会一次性买来很多的面包牛奶等商品屯在寝室，但这些食品由于保质期较短且不宜久放，最终被扔掉而造成浪费。“光盘行动”要求当代大学弘扬勤俭节约的中华传统美德，树立节约光荣，浪费可耻的思想观念，减少日常的食物浪费，提高自身节约资源的意识。打卡本主题的各小组成员，既要始终坚持“刚好吃完刚好吃饱”的原则，也要注意一日三餐“合理搭配，少荤多素”。除了要做到以上几点之外，各小组还要求组员养成正确的消费习惯和饮食习惯，重视饮食健康，避免暴饮暴食和冲动消费，不断创新打卡方式，真正做到厉行节俭，避免舌尖上的浪费。

“断舍离”是日本收纳师山下英子提出的概念。“断”的理念强调断绝不需要的东西，“舍”的行动强调舍弃多余的废物，“离”的结果侧重脱离对物品的执念。“断舍离”的生态打卡应该落实到物质和精神这两大层面。在物质层面，某些小组从“扔东西”开始，主要通过打扫各自的宿舍，清理整齐桌面，扔掉一些没有用的东西，从而让宿舍环境变得清爽整洁，以实际行动的方式来打卡。在之后的打卡过程中，逐渐过渡到精神层面，并创新了打卡方式。同学们在控制好自身的物质欲望的基础之上，通过坚持阅读修心书籍来提高心性，通过减少信息源来听到内心的声音，通过放下社交媒体等使用来安在当下，通过减少久坐时间、练字静心、听轻音乐、定期出去游玩等方式达到愉悦身心的目的。

“零购物”其实并不需只招办字面意思那般不去购物，不去消费，而是要求同学们不要成为一名疯狂冲动的消费者。“零购物”和“断舍离”是相互联系，又相互区别的。有相关数据统计表明，普通人平均每天要制造大概两斤的垃圾，这其中包括外卖盒、快递包装、旧的衣物、生活上的用具等等。这些垃圾都是在我们日常的消费活动中产生的，很多其实原本可以源头减量、回收利用、或者循环再造。比如可以通过自己制作日用品，或者寻找环保替代品，从而减少不必要的购物，进而实现“零购物”。要实现“零购物”，那就要树立正确的消费观，增强自己的生态意识。“断舍离”中的“购物时三思而后行”和“只添置必须的物品”的实践方法都可以运用到“零购物”中。

周一班的道法自然小组就是通过“零网购”的方式来打卡“零购物”，再通过寻找替代品和变废为宝等方法打卡“零废弃”。

也有部分小组对于打卡主题的理解比较受限于自己的认知思维。有几次同学们都会带着希望问到，老师，可以中途转打卡主题吗？其实那只是瓶颈期的一丝逃避，只要问清楚，讲明白，再稍稍点拨一下，接下来的生态打卡内容一定如同开挂后的人生，一路高歌挺进，勇往直前。

### 三、过程引导、循序渐进

小组成员在六周时间内轮流打卡本大组的某一个固定主题。这样的设计目的主要希望5人左右的讨论小组，相互促成学习任务的各种完成进度。在整个打卡过程中，有的小组会选择一人连续打卡一周，也有的小组是每天轮流打卡。通过日常观察，看到各组同学的学习方法和行动效率，完成任务的节奏、态度及效果等。

当然，为了加强过程管理，我们要求每天都要限时发送到各班学习微信群里，并做出简单的文字汇报：樱慈生态某期某大组某小组组名打卡主题，完成。这样的仪式感，有助于大家更认真地对待平时的学习作业，也给予自己一次心理暗示。随之，探索出每天需要课代表制定一位大组长总结汇报，大组长又可以制定小组长收集整理全大组约5个小组的总结，更可以由小组长制定某组员完成小组汇报。在连续40天内表扬优良，提醒遗漏，公开公平，也让大家看到被关注被认可的能量。

每周会有一次各大组的优秀打卡点评视频，当然实践发现还是真人版上场时，体验感和参与感更好。优秀打卡点评视频的制作也有其用意，一来节约了上课讲解时间，二来更有利于循环播放，三来增加了大家的认真程度，四也是为结课视频做好技术准备。总之是摸着石头过河，两手准备善待时光。

### 四、全程点评、互学互促

在整个打卡周期中，我们会设定助教团队进行打卡点评与指导，比如格式规范，生态主题鲜明、图文要原创、甚至要给予简单的点评或者优先。这种老带新的学习方式效果很明显。加之每周也会给予一次总结机会，引导大家将打卡作品上传到学习通的作业中，并鼓励大家互学互评。这种主动或者被动的学习方式，其实都是生态消费课程的学习环节之一。既能带动大家的学习主动性，也能分散整体的学习任务，循序渐进、化整为零地向有作为有担当目标靠近。

### 五、加强考核、初见成效

生态打卡的内容具有较强的个性化和自主性，生态打卡的故事也融合了个人创作和生活乐趣，生态打卡的作用潜移默化、润物无声，适当的考核程序更有助于提升生态打卡的质量和成效。

经过多次尝试，生态消费理论与实践课程的平时打卡每周简单评比一次，各小组选出一到两张优秀卡，各大组选出五张左右有情节有情怀的优秀卡，各班选出二十五至三十张精选卡，以此类推，每周都与上周的打卡水平、打卡遇到的问题做比较，自然可以看到大家看待问题角度之区别、分析问题之加深、解决问题之用心。

一旦连续打卡时间完成，各小组首先组织内部点评，给予基本的标准是：打卡评分细则为，满分十分。起步分两分。生态元素突出则加两分，格式完整准确再加两分，（格式包括：标题“樱慈八期周二班第X大组XX组（组名+小组号）打卡”，序号“NO.X，第X天等”，标明打卡主题“X”，生态图片，生

态文案），原创图文、打卡排版精美、创意新颖、打卡背后有故事都各再加一分，基本能达到以上水准的生态卡自然有效。反之，不生态或者缺少生态元素则减两分，格式不符合要求再减两分，原创性不够、创意不足、排版有瑕疵、形式主义明显则依次各扣一分。以此标准评选出的结果，再给予具体的打印格式要求，或者是文档形式，或者是课件形式，打印装订成册，正是很好的学习资料。

### 六、讲好故事、典型示范

生态打卡由任务变成一件特别有趣的事情时，很多故事自然而然就产生了。在某个清明节前夕的课堂上，老师组织大家一起做青团，顺便科普了一下寒食节的知识。这次活动先要大家就地取材寻找采摘艾蒿。同学们各显神通，有的按图索骥，有的找人带路，有的边找边查，有的直接采摘所有疑似物种，留待课堂上找老师咨询。结果是野菊花、野胡萝卜草，还有各种植物都一网搜集。但这样的生态打卡效果也显而易见。在清明节放假回家的同学反馈中，一半以上都做了艾团显摆，一些同学在扫墓踏青时，也趁机在弟弟妹妹们前小小科普了一下，赢得佩服的眼神。如此这般的生态打卡故事，比比皆是。也激发了大家更努力探索生态知识的动力。

### 七、做精活动、持续践行

课堂上，老师一边传授生态消费知识，一边讲诉很多环保生态故事。生态打卡的很多内容也包括组织同学们进行的课堂实践活动。我们一起学习制作了环保酵素、一起制作了艾草粑粑、一起静心冥想、一起学习使用植物染、一起使用自制植物环保洗涤剂代替日化产品……这些课堂实践活动让同学们深刻的体会到了学习的乐趣以及团队协作的快乐。

老师将绿色生态观念融入到了课堂之中，就像是太阳那样辐射带动着同学们。老师的生活态度潜移默化、深远持久的积极影响着同学们。通过在课堂上以及课后与老师的交流互动，同学们感受到老师传递的正能量，并接受了“生态消费式”的生活态度，这是一种乐观积极，和谐美好的生活态度，更是一种绿色环保，有机时尚的生活的艺术，大家效仿老师的生活方式，争做生态消费的践行者。

#### 参考文献：

- [1] 阳锡进,巢进文,刘小洁.陶开宇:生态消费追梦人 [N].中国教育报,2019,10.10.
- [2] 陈雁雁.樱慈:绿色播种人 [J].中华环境,2019(6).
- [3] 陶开宇.论现代消费模式的和谐价值理性 [J].求索,2011(6).
- [4] 陶开宇.以节约型消费模式扩大两型社会需求 [J].湖南商学院学报.2009(4):5-7.
- [5] 陶开宇.生态消费模式合作案例研究——以樱慈有机生活体验馆为例 [J].湖南商学院学报,2014(5):55-57.

#### 作者简介：

陶开宇,197308,女,汉,湖南工商大学,副教授,博士;研究方向:消费经济学、生态经济学等。

#### 课题来源:

2018年湖南工商大学北津学院校级考试改革项目。

2019年湖南省普通高校教学改革项目：“互联网+”背景下的混合式教学实践与多元评价模式研究（湘教通【2019】291号）。