

# 夜校里的青年

## 欢声笑语中技艺精进

■ 史芊芊 山西高平

早就听说共青团高平市委开设了青年夜校，在家门口就能学习新技能，机会难得。我在高平市人民医院工作，今年3月初，特意报了最新一期青年夜校的吉他课，每周二晚上6点半准时上课。

其实，之前我就买了把吉他，跟网课学了一段时间，但效果不佳。一旦曲谱换了，手指就开始“打架”，课程讲解速度也不符合我的实际，没多久，这项爱好就搁置了。

到目前为止，虽然只在夜校上了几次课，但老师的专业和耐心让我印象深刻。开课前，他帮每位学员调音换弦，从吉他的构成讲起，然后讲解技巧：弹吉他讲究左右手配合，右手大拇指负责弹哪三根弦，中指、食指、无名指各负责一根，左手该怎么按。讲完之后再现场演示，我一下子就明白该怎么做。学会看曲谱也很关键。老师在讲谱时，会同步在黑板上画出来。对照着曲谱，我的左右手一放，就能很轻松地弹出对应的音，心里还挺有成就感。

吉他班一共有十几名学员，年龄从18岁到40岁不等。有时指法弹错了，同学们也会相互提醒。大家畅所欲言，在欢声笑语中技艺逐渐精进。

来夜校后，我工作与生活中的压力也得到很好地疏导和排解。每次上完课，老师都会布置练习曲目，在家练习时，5岁的儿子一直陪着我、鼓励我。有一次他听完我弹的曲子，认真地说：“妈妈赶紧学，学会后，我来唱歌，你来弹吉他！”看着孩子对音乐产生了兴趣，我学习的动力更足了。

我希望通过春季班这10节课，先把一些著名曲目练熟，能独立看懂曲谱，实现独立弹奏。我还期待，如果学校组织亲子表演，和孩子一同上台，给老师和同学们“露一手”。到了秋季，我想再报名烘焙，继续拓展技能，充实业余生活。

(本报记者 马睿珊采访整理)



史芊芊(左)。



任芸汐。

王高飞摄

## 忙碌中的一方小天地

■ 任芸汐 江苏南京

我是一名国企职员，也是南京青年夜校的“资深”学员。从初次踏入课堂至今，我已累计上了100多节课，青年夜校早已成为我下班后最期待的精神栖息地。

最初，我通过“青春南京”“南京鼓楼新青年”等公众号了解青年夜校，后来也在小红书、本地生活社群关注课程分享。如今，我保持每周3—4次的上课频率，不仅工作日晚上上课，周末有时也沉浸在手工、绘画课堂中，成了很多老师和同学眼中的“夜校常客”。

选择夜校，是一场治愈自我的旅程。首先性价比高，多数课程几十元就能学完一学期，还有公益免费课；其次交通便捷，家附近就有夜校点位，骑车10分钟或搭乘几站地铁即可抵达。

课程选择上，我始终追随兴趣。从非遗手作、汉服研究等传统文化课程，到手工皮具、咖啡拉花、调酒、击剑、尤克里里、AI等新潮技能，我都一一尝试。

百余节课带来的收获，远超技能本身。生活中，我为亲朋制作饮品、演奏乐曲，春节亲手制作的非遗结挂饰为家中增添浓浓年味；职场里，学到的软件技能大幅提升工作效率。更珍贵的是，我在夜校结识了来自各行各业的朋友，打破了两点一线的社交圈。同时，亲手体验非遗文化，让我跳出书本认知，感受传统文化魅力，这种沉浸式学习是线上浏览无法替代的。

作为老学员，我对夜校也有新期待。希望开设更多细分课程，丰富南京及全国特色非遗体验课，搭建学员接触非遗传承人的桥梁；增设高效办公、职场沟通等职场轻量课；增加周末集中课程与户外书画写生、手工市集等实践活动；优化报名系统，新增候补机制，缓解热门课程“秒空”问题等。

青年夜校从来不是简单的上课场所，而是忙碌生活里的一方小天地。它让我在始终保持对生活的热爱与好奇中，活成自己喜欢的模样。

(本报记者 白凯迪采访整理)

## 一个全面成长的平台

■ 李雪娜 天津

我是天津体育学院艺术与民族传统体育学院的一名青年教师。言传身教，招式起落，是我日复一日的工作。充实笃定的忙碌，也让我长期处于紧绷状态。一次偶然机会，我听说天津市西青区“运河之畔”青年夜校开课了。于是，抱着试一试的心态报了名。

第一次走进夜校课堂，我发现这里和传统学校很不一样：没有生硬的灌输教学，而是志同道合的伙伴相聚一堂。

一次非遗文化课堂上，我详细了解了杨柳青木版年画的制作方法，“勾、刻、印、画、裱”，每一步都让我领略到传统技艺的魅力。在传承人的指导下，我还体验了木版年画的拓印。细腻的木纹配合指尖按压，拓印成型，古朴的民俗图案跃然纸上，动作放缓的同时，内心也渐渐沉静，完成了属于自己的年画作品；“津门掐丝粉彩制作技艺”同样是我的最爱，一根细丝、一抹色彩，都需要极致的耐心与专注，容不得半点敷衍潦草。每期课程结束，都让我对下一期课表充满期待。

夜校开设跆拳道课程，让我能够从专业视角观摩不同体育项目的训练特色，这不仅拓宽了我的教研视野，更为日常课堂教学提供了新思路；训练疲惫、压力较大时，养生疗愈课程便成了我的选择。跟着老师舒缓身心、调节状态，我学会了与情绪和解。

我还参与了摄影、公文写作等职业技能课程，以及津门糕点制作、咖啡品鉴等生活技能培训，课程内容实用接地气、干货满满。青年的成长，不止于深耕一门技艺，而在于内心的丰盈、眼界的开阔与踏实的努力，青年夜校为我们搭建了一个全面成长的平台。

如今，青年夜校已成为我成长路上不可缺少的一部分，在潜移默化中滋养着我。作为一名青年教师，我也将把所学技艺教授给更多青年，用自己的方式把这份热爱传递下去。

(本报记者 李家鼎采访整理)



李雪娜(中)。



叶灵凤。

## 一种新的生活方式

■ 叶灵凤 重庆

白天，我在写字楼里上班。下班回家，肩颈发僵、眼睛发涩，常常只想瘫在沙发上刷手机，一个晚上很快就过去了。看似放松，心里却空落落的。

这种状态，直到我走进夜校，才慢慢转变。

有一天，我在手机上刷到两江新区五里店街道合作村夜校课程信息：书法、摄影、烘焙、声乐、美妆……课程表像一张热气腾腾的“夜生活菜单”。其中，八段锦一下吸引了我。一节课50元，离家步行仅需10分钟。

走进教室前，我心里还打鼓：零基础能不能跟上？没想到，一推门，先感受到的不是拘谨，而是一种久违的轻松。来上课的多是年轻人，大家白天各忙各的，到了晚上，在同一间教室里“慢”下来。

老师教得细，一招一式拆开讲。跟着练到“双手托天理三焦”时，手臂向上舒展，肩背发热。一个小时下来，谈不上脱胎换骨，却真切地发现：身体醒

了，人也静了。我慢慢意识到，夜校吸引我的，是一种新的生活方式。大家来这里，想学点东西，让生活多长出一些“枝叶”。

在夜校，我也结识了一些朋友。有人来锻炼，是为了缓解久坐带来的不适；有人学书法，是追求内心的平静；有人学摄影、烘焙，希望培养更多的爱好。选择不同，背后却有着相似的期待：为忙碌的生活寻找一点乐趣，一点自信，也寻找一点人与人之间真实而温暖的联结。

如今，越来越多青年走进夜校，学技能、交朋友、丰富精神生活。夜校受青睐，正因为它回应了对多元生活的需求。夜校的灯光并不耀眼，却足以照亮我和同学们的夜晚。当代青年在努力打拼之外，也在认真经营自己的生活。白天奋斗，夜晚成长，这样的青春图景，真实而动人。

(本报记者 沈靖然采访整理)

## 让每个夜晚充实而有意义

■ 强巴 西藏拉萨

拉萨，八廓街。两间20平方米左右的教室，青年人坐得满满当当。

这是共青团拉萨市委举办的青年夜校培训班，大家通过报名，可以来这里免费学习唐卡绘画。同学们来自天南海北，有的来自北京，是旅居拉萨的“背包客”；有的来自东北，是在这里上班的年轻人，还有很多当地人，闲暇时过来学习绘画。

“唐卡是西藏传统的绘画艺术，咱们需要用矿石颜料在布上作画。传统上，唐卡以佛像等主题为主，这些年也有很多别的题材……”被众人围在中间的老师叫旦增，唐卡绘画的非遗传承人。他的授课娓娓道来，不仅给我们讲授绘画技艺，还解读唐卡背后的历史与文化。

旦增的教学一般是从绘制莲花或八宝吉祥图案开始。这些绘画较简单，更适合入门。我有一些绘画基础，所以学得比较快。

有一次上课，旁边的学员小陈举着画笔发了半天呆，面前的调色盘上一片

狼藉。他凑过来小声说：“强巴，这个颜色我怎么都调不对。”

我放下自己的画稿，看了看他的颜料。从他的颜料碟里倒掉一半，重新取了一点绿矿石粉，滴进两滴胶水，教他用手指按着碟底慢慢画圈研磨。“不能急，要让颗粒完全散开，”我说，“你看，水面上开始有光泽了，这才是调透了。”

小陈照着试了一下，眼睛亮了：“对！就是这个绿！”

我的性格腼腆，来夜校前，从没想过自己也能帮别人忙，这里给了我更多交流的机会。

旦增老师的唐卡体验馆在八廓街已开了很多年。此前，他主要做一些面对游客的生意，后来团市委的工作人员找到他，希望他为青年开办夜校，随后就有了这样一个平台。

在夜校，我们能放下手机，拿起画笔，和周围的人一起进行创作，这让每个夜晚都变得更加充实而有意义。

(本报记者 徐取尧采访整理)



强巴(右)。

本报记者 徐取尧摄



高艳玲。

金立摄

## 在学习中让生活更有滋味

■ 高艳玲 河北邯郸

“走，咱上夜校去！”我每天最常说的话。之前听老话“人过三十不学艺”，可我却却在夜校里越学越起劲儿，因为收获了自信、健康与快乐。

我是峰峰矿区创客空间的职员，过去下班后的业余生活只有遛弯、刷手机，日子单调空虚。2024年，我通过“微观峰峰”公众号，得知共青团峰峰矿区委员会开办了青年夜校，公益课程免费，还能按需“点单”选课。看到有中医养生课，正适合常年奔波的我调理身体，便立刻报了名。这个决定，也彻底改变了我的生活。

夜校开设健康养生、体育健身、实用技能等多类课程，贴合职场青年需求，师资专业、氛围融洽。在中医课堂，医师细致讲解体质辨识、穴位按摩，让我学会了科学养生，缓解了工作疲劳。我还把所学技能应用在家人身上，大家都很高兴。

尝到甜头后，我又报名羽毛球、健

身操、视频剪辑、拳击等课程。运动让我告别慵懒、强健体魄，养成自律习惯；视频剪辑不仅能记录生活，还能帮助我开展工作。

如今的我，在单位讲台上结合自己剪辑的视频来授课。落落大方的姿态、妙趣横生的内容，常赢得同事阵阵掌声。女儿也说：“妈妈，你变得更厉害了。”母女关系愈发亲近。

在夜校，我还结识了一群志同道合的好朋友，共同学习、畅谈生活，并不时策划点“小确幸”的生活内容。每晚满怀期待走进课堂，充实自我、收获友谊。

青年夜校，如同职场人的“充电站”，让我的业余时间不再无聊。听说峰峰青年夜校已开办3年，惠及千余名青年，他们还不断优化课程服务，更加贴近青年人需求。未来，我会带动更多朋友加入，在热爱中提升自己，在学习中让生活更有滋味。

(本报记者 张腾扬采访整理)

除署名外，本版图片均为受访者提供