

# 青年夜校:年轻人“充电”新时尚

□牡丹晚报全媒体记者 武霏 陈淑娅

“白天上班,晚上学艺”“不要‘宅’,走出来!”“自我提升,拓展社交”……时下,“夜校”这个颇有年代感的词汇,突然“时尚”起来,从舞蹈声乐、书法绘画到非遗手作、格斗健身,不少有共同爱好的年轻人在晚上闲暇之余,聚在一起学习“充电”。“青年夜校”正成为菏泽年轻人打开“夜生活”的一种新方式。

## 年轻人的“能量补充站”

直摆勾,挥拳抬腿……6月25日晚,在菏泽ACT格斗学院“青年夜校”,数十名年轻人正在教练指导下挥拳对抗,拳来腿往,酣畅淋漓。

提起这些格斗搏击项目,人们往往会想到刺激而充满野性力量的场面,感觉离自己的生活很远。其实,这些运动如今已经成为菏泽年轻人强身健体、释放生活压力的一种方式。尤其是“青年夜校”火起来后,越来越多的年轻人下班后就走进训练室,开启“热辣滚烫”的夜间运动。

潘淼是经朋友介绍到这里报名学习格斗健身的学员,原本想法是“下班后无聊,体验一下”,在经过几堂课的“碰撞”后她便乐此不疲,还带上了丈夫一起对练。

“以前下班吃完饭,就会用看剧来打发时间,常常躺着刷手机直到深夜,不仅精神上感到空虚,还影响了身体健康。在这里练拳,不仅锻炼身体,提高自己的反应能力、协调能力,还能磨炼心智,卸下工作和生活带来的压力与疲惫,感觉很有意义。”潘淼说。

“现在越来越多的年轻人对格斗运动感兴趣,为此,我们在一个多月前加入到‘青年夜校’这个大家庭,借助这一项目为青年量身定制‘运动套餐’。年轻人在这里,通过搏击运动达到减肥、健身、解压、防身的目的,同时以一种不同的方式打开自己的健康‘夜生活’,也更有意义。”菏泽ACT格斗学院校长李增辉说。



越来越多的年轻人对格斗运动感兴趣,“青年夜校”为青年量身定制格斗健身“运动套餐”。

►鲁西新区一“青年夜校”开设非遗手作课程,几位青年在体验传统技艺面塑的魅力。



## 社交新空间,年轻人的“乌托邦”

不同于上世纪八九十年代的夜校,现在的“青年夜校”所教授内容更加多元,满足了年轻人的个人兴趣爱好和自我提升的需求,越来越多的青年因为选择同样的课程而聚在一起,成为志同道合的朋友,体验到社交的乐趣。

夜幕降临,在菏泽文化城一处音乐教室里,笛声悠扬,十余位年轻人围坐一起,在老师的指点下,吹奏竹笛。他们三三两两,或是朋友或是同事,对音乐有着共同的爱好,下班后相约一起,舒缓压力,陶冶情操。

“我之前参加过‘青年夜校’的活动,感觉很有意思,这一次是竹笛的课程,很感兴趣,就和朋友一起来体验学习了。在工作之余培养一个自己的爱好,学一项技能,很有意义。”“青年夜校”学员往宏颖说。在她看来,“青年夜校”更像是成人版的“少年宫”、青春版的“老年大学”,给年轻人提供了破“宅”而出、走向社会大

课堂的机会,也提供了全新的社交场景。

鲁西新区团委负责人张龙飞介绍,为提升青年综合素质,丰富青年业余生活,促进青年健康成长和全面发展,鲁西新区团委向社会招募“青年夜校”合伙人,共同创建服务青年的平台阵地,相继开设了“助力提高青年生活品质”“助力促进青年身体健康”“助力强化青年文化素养”“助力关爱青年心理健康”“助力提升青年社会能力”等五大类项目,包括无人机、机器人、插花、茶艺、自由搏击、跆拳道、书法绘画、摄影技巧、民间技艺等多种课程,让感兴趣的年轻人报名参与。

“‘青年夜校’的开设,拓展了文化艺术的普及空间,增强了文化服务的精准性、实效性,让更多年轻人可以在家门口‘充电’。下一步,我们将不断完善夜校的服务供给,让更多资源下沉到基层一线,为更多青年提供学习机会。”张龙飞说。



“青年夜校”里,几位青年在老师指导下学习吹奏竹笛,陶冶情操,舒缓压力。

## 赋能夜生活,“青年夜校”课程愈加多元

青年无小事,事事总关情。为了满足青年群体的发展需求和现实需要,不断丰富“青年夜校”的内容课程,团市委组织动员各县区多渠道整合资源,坚持“青年下班、夜校开门”,在全市范围内开办“青年夜校”,推出内容丰富、形式多样的课程,为广大青年提供有趣、有用、有意义的精神大餐。

在牡丹区,当地打造了集直播带货、短视频运营、电商经营、企业创业孵化等功能为一体的综合性“青年夜校”,面向青年群体开展各类非遗传统文化传承。目前已承办各类直播短视频

频相关专场培训、座谈交流会、小微企业培训会议等活动100余场次,传统文化、技能培养、青年交友等公益课程10余次。

在定陶区,当地“青年夜校”探索开设了心理咨询、插花、街舞、围棋、书法、绘画、武术、篮球等课程,每节课1小时左右,社区青年通过报名电话、报名邮箱和社区前台均可预约,满足了青年“解压”“社交”“治愈”“兴趣养成”“自我提升”等需求,让更多青年在工作之余体验更多的兴趣追求,受到了众多青年的喜爱。

在巨野,当地以青年

需求为导向,从青年特点出发,积极整合社会资源,在“青年夜校”课程设置、开课时间、课程周期、费用意向等方面充分倾听青年意见,将巨野工笔牡丹画、传统文化、非遗文化、理论政策等纳入授课内容,先后举办了非遗剪纸、摄影、普通话基础发音、中国茶艺等系列特色课程,深受广大青年喜欢。

“青年夜校”点亮了年轻人的夜生活,让更多青年主动提升自我、拥抱新时代。在这场双向奔赴中,点点星光凝聚起向着更美好生活不断前进的信心与力量。