

## 解锁年轻人夜校新生活（节选）

2023年12月04日 10:25 来源：中国青年报



家住广州市越秀区的白领林婷，最期待每周二下班后，前往家附近的老年大学。1998年出生的她，跟着一群爷爷奶奶学习八段锦，“一开始觉得八段锦节奏慢又无聊，但学了之后发现，它不仅能帮助我强身健体，还培

养了我遇事冷静的好心态”。

不少像林婷一样的年轻人，因兴趣来到老年大学、市民夜校等地，开始解锁夜校新生活。

经过一个多月的学习，林婷已能行云流水般打出一套八段锦动作。她坦言，最初报名时“没有想太多，只觉得价格低、有意思，至少下班后能动一动，不再老是窝在沙发里”。

刚来到老年大学时，林婷不免有些尴尬，25岁的她大幅度拉低了班级里的平均年龄，大多数同学都是60岁以上的爷爷奶奶。

老人们很开心林婷的加入，在她跟不上节奏、做不好动作时给予耐心指导，课间休息时招呼她一起聊天，“知道我没有男朋友，奶奶们还热心地给我介绍”。

在夜校学习中，林婷发现自己慢慢被改变、被治愈。那时，她正遭遇职场“瓶颈期”，刚迈入职场两三年的她，面临着绩效与晋升的压力，“好像因为身在职场整个人都不好了”，她患上了颈椎病，情绪变得敏感易怒。

在刚柔并济的八段锦训练中，有一天，林婷突然释然了：“或许慢慢来，也挺好。”受到她的影响，几个同事也爱上了八段锦，他们一同报名了相关课程，和林婷一起开始了夜校新生活。

业内人士分析，20世纪80年代，夜校是一种利用晚上非工作时间进行再教育的教学模式，受到许多年轻人的欢迎，当时的主要目的是帮助劳动者技能提升。而如今夜校的回归，意味着中青年对于艺术教育的需求迎来一轮新高涨。

中青报·中青网记者注意到，目前，上海等地将夜校作为“为民办实事”的公益项目大力推进，动员起文化场馆的力量，向社会提供公共文化服务。

上海夜校的老师，大多是在垂直领域有口皆碑的老艺术家和老师傅：桥牌课

的老师是中国桥牌协会三星终身大师陆凯，京剧课的老师是国家一级演员王玉兰。此外，上海有 63 项国家级非遗保护项目，251 项市级的非遗保护项目，区级的非遗项目有近 800 项，上海夜校从中选取了具有代表性的项目，并将传承人请来上课。

而在一些城市，夜校仍然以商业机构为主导，师资、收费各异。记者进入多个与“夜校”相关的群聊，每个群都有数百人在交流课程需求，低价普惠的“夜校”颇受年轻人青睐。

家住北京市通州区的王文说，自己家附近的文化场馆提供的课程时间多集中在工作日，与上班时间有所冲突。“年轻人对夜校等文化活动的需求正日益高涨，希望家附近能有一个收费合理、有趣有用的夜校。”她期待着。

|     |              |              |               |                        |
|-----|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| 单词： | jiěsuǒ<br>解锁 | tǎnyán<br>坦言 | gāngà<br>尴尬   | xíngyúnliúshuǐ<br>行云流水 |
|     | jiézòu<br>节奏 | nàixīn<br>耐心 | zhìyù<br>治愈   | píngjǐng<br>瓶颈         |
|     | mǐngǎn<br>敏感 | shìrán<br>释然 | chuízhí<br>垂直 | yǒukǒujiēbēi<br>有口皆碑   |

- 讨论：1. 年轻人爱上夜校，学习成了一种生活方式，对于这种现象，你怎么看？  
2. 生活中有哪些方式可以排解压力？请说说你的解压小妙招。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/12-04/10122125.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202401251706171538.m4a>