

解锁重庆夜校 Gap Night：认知“快充” 社交升温

2025年03月06日 20:59 来源：中国新闻网



Gap Year (间隔年)指年轻人毕业后不立即升学或工作，而是通过旅行、游学、义工等方式进行过渡。然而，Gap Year 的时间成本太高，部分中国网友将 Year 缩短为 Day，并进一步引申出 Gap Night、Gap Hour，意为在某个时间段放松头脑，

做自己想做的事。

当下流行的夜校便是都市青年的 Gap Night。近日，重庆两江数字经济产业园新开设了青创夜校和创业者夜校，下班后，人们在 Gap Night 中探索未完成的梦想、生命的更多可能。

“气息推动到胸腔，带动腰部一节一节往上拔。”夜幕降临，在互联网园二期 11 栋活动室明亮的灯光下，学员们正认真聆听老师讲解古典舞身韵技法。随着柔缓的乐声流淌而出，众人开始舞动，抬手、提腕、脚步轻点，留下一串串灵动的足迹……

这是 3 月 3 日青创夜校的第一堂舞蹈课。下课后，学员们意犹未尽，围在一起观看刚拍摄的成品舞视频，有的对着镜子回味比划，有的研讨起困难动作，分享自己的练习心得。

对 HR 总监江亚而言，夜校不仅通过体能释放来疗愈身心，还构建了一个社交的场域，有助于信息、想法流动起来。“园区人员结构集中，大家的职业经历也存在共通点，更有机会结交到志同道合的伙伴，了解各行业的现状和趋势。”她说。

这正与青创夜校开办的初衷不谋而合，公益性质、广开大门，为青年朋友们提供发展爱好、认识朋友、提升自我的平台。

“根据园区从业人员年龄小、学历高、工作节奏快等特点，本年度设置了艺术、职业技能、素质拓展等多样化课程。招生资讯一经发布，便有大量职工扫码报名，本月的课程被迅速报满。”夜校主办方两江新区互联网产业园党群服务中心有关负责人介绍。

“夜校热”持续升温，相较于市场上的丰富种类，入驻两江数字经济产业

园·海王星数字文创园的重庆智酷创新科技发展有限公司(以下简称“智酷创服”)选择专注擅长的领域,继续助力创业者的梦想开花结果。

“我们与重庆老板夜校联合筹备了12期课程,包括能力提升、业务增长、经营管理三方面,积极链接各类资源,希望创业者学到更多经验,与同行进行深入交流。”智酷创服创始人黄潇莹介绍。

3月4日,首期课程在海王星数字文创园C区7楼开讲,围绕认知觉醒与商业突围展开。结束后,学员们同样没有离去,三三两两热烈地讨论。聊起创业,他们眼中闪烁着兴奋的光芒。

在夜校度过一个属于自己的Gap Night,人们不仅在课程中找回了学习本身的满足感,更体会到了追求个人成长和社交互动的幸福感。

重返课堂,当目光再度被求知欲点亮,终身学习的理念成为当下正在践行的生动注脚,这或许便是夜校热潮席卷全国各地的具象化诠释。

单词:	suōduǎn 缩 短	yèmù 夜 幕	jiànglín 降 临	língtīng 聆 听
	róuhuǎn 柔 缓	liútǎng 流 淌	shìfàng 释 放	liáoyù 疗 愈
	zīxùn 资 讯	liànjiē 链 接	juéxǐng 觉 醒	tūwéi 突 围

讨论: 1. 你认为“夜间学习班”(夜校)对年轻人来说有什么好处?如果你有机会参加类似的“夜间学习班”,你会选择学习什么内容呢?为什么?

2. 你认为在学习新知识时,和朋友一起学习和单独学习,哪种方式更好?为什么?

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/03-06/10378941.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202503141741936852.m4a>