



夜校“归来”： 你想学什么，我就开什么课

近日，“年轻人为什么抢着上夜校”的话题冲上热搜，“白天上班，晚上学艺”似乎成了很多大城市年轻人的标配。

夜校火到什么程度呢？有网友分享，自己瞄准的很多“潮课”科科爆满，不少课程在一分钟之内被“秒完”，甚至存在65万人抢1万个名额的现象。不仅如此，一些网友还晒出了自己的夜校“抢课攻略”，供他人“按需取用”。

夜校缘何突然火爆？它究竟击中了年轻人哪些痛点，又带来了何种启示？

“夜校”，顾名思义，夜间上课的学校。它的来历可谓“恒久远”。资料显示，世界上第一所夜校诞生于19世纪的意大利，其开设用意主要在于提高劳动者素质、减少文盲。

在我国，到了20世纪80年代，夜校成为一种相对固定的教学模式，供年轻人利用夜晚的非工作时间进行学习。“白天辛勤劳动，晚上学习、向上”，工人夜校、农民夜校一时间如雨后春笋，到处拔节。此后，作为特殊时代产物的夜校渐渐沉寂，成为一代人记忆中的过去式。

如今，“夜校热”在年轻群体中再度来袭，不仅花样翻新，而且“按需办校开课”，主打的是“你想学什么，我就开什么课”。

比如，让年轻人“潮”起来。书法、声乐、中国舞……年轻人是传统文化“潮玩”的主力

军，他们热衷什么“潮”，夜校就掀什么“浪”。用一些体验者的话来说，小时候没玩过、玩不起的，现在都捡回来，找回来了。

比如，让年轻人“动”起来。北京冬奥会、杭州亚运会等赛事成功举办，带来全民运动热情高涨。年轻人本就精力旺盛，DNA里的“运动基因”压不住了。此时，有教练、有陪练的夜校运动课程成为年轻人运动的好选择。于是，乒乓球、羽毛球等大众体育项目课程常常开常热，网球、轮滑等小众运动也唱起“夜曲”。

比如，让年轻人“搭”起来。对于不少每天重复家与公司两点一线的年轻人来说，在夜校找到趣味相投的搭子，告别“每个夜晚来临的时候，孤独总在我左右”的生活，着实是一种快乐。如，浙江省文化馆开设的摄影、国画等公益性艺术课，不仅扩大了年轻人的社交圈，也让更多陌生人成为日渐熟悉的“同桌的你”。

细数社交网络上关于“上夜校”的热点话题，从此前“年轻人占领了周末的老年大学”引起热议，到如今夜校火热“出圈”，可以发现，年轻人对文化生活的需求从未减退。

未成年人有少年宫，老人有老年大学，但介于两个年龄段之间的年轻群体想学点什么应该去哪里呢？夜校大门敞开，年轻人纷纷涌入。那么，让这届年轻人追捧的夜校，究竟魅力何在？

“错峰学习”锻炼了一技之长。相信很多人有同感：工作这么多年，最大的遗憾是总觉得简历里特长一栏没啥可填。快节奏的社会推着年轻人前进，导致他们常常忘了问一问自己到底热爱什么。夜校弥补了这种遗憾，许多有了主动权的年轻人走进夜校，抱着同一个目的——找回“搁浅”的兴趣爱好。

点心制作、平板绘画、Vlog拍摄……有人说，本抱着休闲的心态去上课，最后还真的学到了东西。有用也好，自娱也罢，对于奋斗在大城市的年轻人来说，与窝在屋里玩手机相比，这90分钟的全新体验已经十分珍贵。

“钱包友好型”的高质量教学。传统技艺、文化艺术、专业培训，市场上以之为名的课程似乎在人们的潜意识中就是难以靠近的。一来难以找到靠谱的门路学习，二来市场培训机构动辄几百上千一节课，让“钱包束缚了爱好”。

反观夜校，以上海市民艺术夜校的学费为例，500元12节课，每节课90分钟，授课老师有非遗传承人、艺术院团专业教师等，质优价优，主打一个高性价比，自然成为了年轻人的心头好。

当然，“一杯冰美式”的学费和优质的师资并不是夜校受到欢迎的全部理由，丰富多彩的夜生活选择中，年轻人之所以选择“上学”，根本原因在于年轻群体的情感诉求。

焦虑与压力需要“松弛片刻”。在快节奏社会，年轻群体是加速节奏中最为敏感的齿轮，难免会产生情感的焦虑与心理的倦怠。夜校恰巧开辟了一个轻松、和谐、自治的“后花园”，大家不必纠结于同辈压力、职场内卷、无用社交，白天的工作精英晚上拎个帆布袋就能上课。正如有网友说：“在忙碌的生活中，能够慢下脚步喘一口气，拥抱自己喜欢的事情，何乐而不为呢？”

百余年前，北京大学校长蔡元培先后创办“校役夜班”和“平民夜校”，让大众有机会走进大学学习知识文化。随着社会进步，“归来”的夜校，又被赋予了新内涵——工作之后的疲惫不再只靠短视频、手游来驱散，大家尽可从多元多样的公共服务中获得身心滋养。

那么，如何让给予人们精神力量的夜校继续火下去？“旧瓶”也要装“新酒”。夜校在各地大有“忽如一夜春风来”之势，但仅在短时间内吸引流量绝不是长久之计。要长期办得有声有色，保持住生命力和吸引力，还要看“旧瓶”里装的“新酒”够不够对味。

不同地域的情况千差万别，资源的扩大与放开不能整齐划一，而是要充分结合本地的艺术特色，精心谋划、因城施策。比如，有的地方的剪纸雕刻等课程让年轻人近距离地接触学习传统文化，不仅有助于坚定文化自信，也为非遗项目注入了新鲜血液。

本身注入了新鲜血液。

服务“贵精”也“贵多”。夜校的火爆对相关部门提出了新的要求，市民呼吁量大质优的公共文化服务。事实上，丰富的社会资源大都能转化为可为市民群众所用的教学资源，关键看如何尽可能提供高性价比的学习项目，如何将各类资源应用尽用。在推广过程中，也要不断增强针对性，找准目标群体的实际需求，用扎实的口碑让“满血复活”的夜校正向“出圈”。

“跟风”还需自身硬。在夜校大火的背景下，一些爱尝鲜的年轻人纷纷“跟风”抢课，认为抢上了就是赚到了，或许未必会去管喜不喜欢、需不需要，少数人甚至去了几次就不去了。对此也需要给予适当引导。夜校课程不是一锤子买卖，不能只是为了图个新鲜感，需要长期坚持、沉心学习。在名额有限的情况下，更应该认真考虑，把机会留给真正需要的人。

夜校的火，实际上是当代年轻人在忙忙碌碌的节奏当中，努力探索多姿多彩的可能。工作之余，年轻的生命忘怀地追寻着生活的乐趣、愉悦、活力。正如有人说，“老年大学”的意义在于揭示‘30岁没完成的事情，60岁去做也来得及’，而年轻人走进夜校，或许正是希望‘与其60岁时有遗憾，不如30岁时去完成’。”

(来源:浙江宣传公众号)

大屋顶书屋—— 让阅读回归本真

位于杭州市余杭区良渚文化村内的大屋顶书屋，共有藏书5万余册，以文史哲图书为主。

与其说大屋顶是一家书屋，还不如说其是一处文化空间。在这个空间里，建筑引入光、水、风等自然元素，书屋、剧场、美

术馆、商场错落有致地分布在大屋顶的文化空间里，四季的美景环绕大屋顶，浓厚的文艺氛围和优质的阅读社群，使得大屋顶书屋不仅成为一个文艺地标，也是网红打卡之地，更是一处回归阅读本真的场所。

记者邹伟锋 摄

市民在大屋顶书屋拍照打卡。▶

◀ 大屋顶书屋一角。

十届，从200人到3800人 “北岸匠星”缘何越办越旺？



形象设计师竞赛现场。

■宣佳含

近日，2023年宁波市江北区“北岸匠星”职业技能大赛如火如荼开展。截至目前，江北区共组织竞赛19场，其中市级竞赛7场，区级选拔赛9场，区

获评浙江工匠的谢喆给出了自己的答案——“在技能大赛走一遭，才知道自己的技术有没有过关。”2007年，进入汽车钣金行业已有7年的谢喆对自己的技术自信满满，但因紧张发挥不佳，最后只拿到优胜奖。“人外有人，山外有山，在比赛中看到这些优秀的同行，才知道自己的技术还得磨炼。”谢喆说。

人们常常把技术工作与“脏苦累”联系在一起，既不“高大上”，更谈不上“高精尖”，然而在技能大赛中，人们发现，为老人洗脚、翻身需要技巧，砌墙抹灰也有窍门，这不仅是一个展现技能的舞台，也是一个磨炼水平的平台。

而对于女技师朱君芳来说，正是因为在职业技能大赛中从一众男技师为主的汽车维

修行业中脱颖而出，走上更广阔的职业道路。“很多人觉得女人干不了汽车维修，但我在比赛中证明了自己。”朱君芳笑着说。

对于优秀技能人才，人社部门设置了丰厚的奖励，符合条件者可以申请相应补贴。同时，将区级二类竞赛总成绩排名第一的选手推荐为“江北区首席工人”候选对象。在本届“北岸匠星”职业技能大赛中，江北区人社局共核发技师证书87人，高级工证书1406人，中级工证书20人。

近年来，一批批新职业亮相技能大赛的舞台，职业发展不断走向多元化、专业化。供应链管理师、互联网营销师、劳动关系协调师……不仅通过大赛展示这些职业是什么的，还帮助从业者建立未来职业规划，同时吸

引更多人加入新兴行业。

同时，今年江北区进一步升级完善区技能竞赛专用系统，该系统集选手网上报名、竞赛通知、技术文件、成绩查询等于一体，实现竞赛流程全程网办、公开透明。目前江北区通过赛事选拔技能人才近1.5万人。

“制造业是江北高质量发展的基石，技能人才是推动制造业发展的根本。今年以来，我们聚力打造江北区技能人才高质量发展示范区建设，建立健全‘一人一技’终身职业技能培训制度，创新举措，加速布局，全力确保技能人才培养工作保持高质量发展，通过技能大赛加快培养和选拔一大批创新型、应用型、技能型劳动者，激励更多年轻人走上技能报国之路。”江北区人社局相关负责人说道。

“工厂三部曲”系列作品出版

展现新生代 基层工人的成长心路



《工厂女孩》。2014年至2015年，她继续在东莞的工厂采访，这两年的经历被她写进了《工厂男孩》。

2023年4月，为完善“工厂三部曲”系列作品，丁燕重返东莞工厂进行采访。她发现，此刻的工厂已和十年前大相径庭。

该系列作品是丁燕深入珠江三角洲工厂，通过长期跟踪采访，深度了解基层工人后的文学收获。全新修订的非虚构作品《工厂女孩》《工厂男孩》，分别新增数万字描述当下工厂工人现状；首次出版的长篇小说《工厂爱情》，则讲述了90后工厂男孩不同凡响的情感经历，以此呈现新生代农民工的成长心路。

珠江三角洲之于丁燕，就像湘西之于沈从文，高密东北乡之于莫言、商州之于贾平凹。2011年，丁燕从新疆乌鲁木齐南迁到广东东莞后，她拿着自己的身份证来到工厂门卫室求职，开启了自己卧底工厂打工的生活。

进入音像带盒厂后，她是啤工118号。她和所有的女工一样，有定额任务需要完成，做得不好一样要返工。在电子厂流水线上，她是装袋打胶的普工；在音像带盒厂，她是啤工；在注塑车间，她每天用钳子剪掉衣架上的凸起物。她将被褥搬进女工宿舍，穿上土黄色的工装，让自己成为流水线上一个机械的螺丝钉。她跟女工们同吃同住，在经历了200天最真实的工厂生活后，她写下了

(来源:中国工人出版社公号)

科学一点

熬夜不是我的错 都是基因惹的祸

■榕哥

有道是“早起的鸟有虫吃”。不得不说，早睡早起的确实很好的习惯，对健康，对工作、学习、生活都很有益，但，有些人却无福消受。

因为个体的昼夜节律是有差异的，甚至截然不同。有些属于“早睡早起型”，被比作百灵鸟。有些则是“晚睡晚起型”，被称作猫头鹰，或者直接点，夜猫子。

您是“百灵鸟”，还是“猫头鹰”，与特定的生理、行为和基因表达都有关。不过，科学家研究后发现，基因所起的作用占到了40%~50%，而睡眠习惯则只有22%~25%。遗传因素对昼夜节律的偏好有很大的影响。也就是说，早睡早起与习惯有关，但终究还是基因占了上风。

对于“夜猫子”们来说，早起反而真的可能毁一天。“百灵鸟”们在下午6点左右，褪黑素已经开始升高，这样他们在晚上9点到10点便已经有了困意。而“猫头鹰”们的褪黑素在晚上10点到11点，甚至更晚时才开始释放，这意味着他们可能直到凌晨才有困意。若是早起，脑中的褪黑素就来不及充分降解，于是昏昏沉沉，很久都无法恢复状态。

不过，相较于日出而起、日落而眠的农耕时代，电力和科技的发展又成了新的影响因素。夜晚的光照尤其是电子设备的蓝光，会抑制褪黑素的合成分泌，推迟睡眠时间，所以不管你是哪一型，晚上想早点睡，少看手机肯定是有帮助的。

但，有些事情能避免，有些

还真就拗不过。曾经有一项针对不同昼夜节律偏好人群的身体机能的对照试验，虽然样本量有限，可能影响普适性，但大家不妨一起听听看。

“百灵鸟”型的人，肌肉力量在下午1点钟左右最强，大脑运动皮层兴奋性在早上9点钟最强，并且远高于同时间段“猫头鹰”型的人。这些指标会随时间推移逐渐减弱，到夜晚最弱。“猫头鹰”型的人相反，肌肉力量在早晨9点钟最弱，但随着时间推移逐渐增强，到晚上5点时已经显著强于早上9点钟，到夜里9点时达到最强。

同时，“夜猫子”的大脑运动皮层的兴奋性也随之增强，在晚上9点达到峰值。并且，“猫头鹰”型的人，肌肉力量及神经系统兴奋性在不同时段内的起伏也更加明显。随着夜幕降临，到晚上9点时，“夜猫子”的肌肉力量和运动皮层兴奋性已经远高于“百灵鸟”型的人。

您要是不信邪，一定要和命运抗争一下。那得提醒您，强行打破昼夜节律是有健康风险的。有研究表明，“猫头鹰”型的人因为与社会要求的早睡早起节律不匹配，更容易出现抑郁症、肥胖、糖尿病等健康问题。

最好的解决方案当然是个性化的工作和学习时间表，只可惜当前还无法实现。对于上班族和学生来说，晚上少看手机，减少咖啡因摄入，在凉爽的温度下入睡，也许可以帮上一点点忙。毕竟，人对于环境的不断适应才是永恒不变的。