



下班后的“学习局”

年轻人迷上新夜生活



张宜默(中)带领学员练习。

记者沈佳慧报道 “两脚开立、与肩同宽,两手转掌心向前……”最近,不少上班族下班后直奔医院,学起了传说中的“武林秘籍”!小陆一下班就直奔浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)练“易筋经”;职工李文下了班则赶往浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)学打“八段锦”……

现如今,中医药文化越来越受年轻人的喜欢,利用夜晚的空闲时间,上个夜校,接触多种类的中医养生文化正在成为一种新时尚。

打工人大班扎堆“练功夫”

“我们先来练第一势‘韦驮献杵’,节奏虽然不快,但要求动作标准尤其要注意手臂提起弯曲身体,考验人的核心

换,细心领悟着每一个动作要领,一招一式,柔和连绵,张弛有度。半个小时的试练课程很快结束,记者体验下来,感到全身发热、微微出汗,每个动作看似简单,都要做到位还是有点累的。

34岁的牛女士白天忙工作,晚上摆夜摊,常年饱受睡眠的困扰。她说,此前也尝试去健身房,报瑜伽班,但都没坚持下来。正愁不知道如何改变这样的状态,偶然的机会她报名参加了浙中医大二院(浙江省新华医院)的“易筋经”课程,“练了‘青龙探爪势’几次,有了惊喜的收获!”牛女士说,现在每天晚上10点就开始犯困,每天睡足8小时,开启元气满满的一天!

“以前我体质特别虚弱,晚上睡不好,稍微动动就会一身虚汗。练了几次以后,我感觉爬山都不累,气也不喘了……”说起“易筋经”带给她身体的变化,牛女士非常欣喜!

张宜默介绍,易筋经可以疏导每一条经络。除了强健体魄之外,还能解压放松、改善睡眠、缓解胸闷胀痛,甚至能帮助面部祛斑。在家里就能练,只要有两平方米的地方就可以。

在今年第二季度,浙中医大二院团委的《古本易筋经》夜校课堂一经推出就火爆杭州,吸引了上千余名市民报名。为了让更多人受益,近

日,浙江省文化馆联合浙中医大二院主办推出了以中医药养生文化为特色的“新健康”青年夜校,打造年轻人“下工”后新去处。

夜校点亮职工夜生活

在这个快节奏的时代,对于年轻人来说,“夜校”更像是一处“精神飞地”,来上课成为打工人在快节奏工作、生活之外的自我疗愈方式。这不仅

是学习方式的转变,更是积极昂扬生活态度的体现。书法、国画、乐器、太极、品茶、舞蹈等课程应有尽有,不花钱就能上兴趣课,而授课的都是非常专业的老师。对比市场上动辄几千的商业课程,这样的“夜校”对于年轻人来说,“简直太香了”!这不,我省各

级工会也推出“职工夜校”,助推职工群众实现精神共富。日前,象山县总工会推出“象工晚七点”职工夜校首波体验课,课程一经发布就被“秒杀”,其中不少热门课程“一课难求”。晚上7时,在职工夜校,健身操课上,学员们跟着音乐节奏喊口号、跳跃,气氛十分欢乐;中医课上,中医名家教大家辨识中医体质,并从日常保养、饮食调节等方面传授中医知识,灌输中医养生理念。此外,气功、形体、手机摄影等课堂同样受欢迎,上完体验课的职工学员们纷纷点赞。

职工想学什么,自己来做主。健康养生、有氧运动、非遗传统、舞蹈声乐、咖啡烘焙……在玉环工会设置的在线票选品质课程共富“菜单”中,聚焦技能提升、运动健身、艺术修养三大类,涵盖26门课程供职工投票选择,同时征集更多职工意见建议,直面职工的喜好需求,倾听职工的声音,形成工会品质课堂的定制“科目”,让下班后的职工都能在工会找到触手可得的“诗和远方”。

谁说上班只能在白天?“有的年轻人把创办夜校作为自主创业的渠道;有的希望能借夜校学习提升自己,找到新的就业机会。”中国教育科学研究院研究员储朝晖介绍,夜校让就业场景“扩容”。

傅小丽是一名媒体工作者,闲暇时爱好设计各种小饰品,在浙江省职工服务中心举办的“浙工学堂”上完短视频第一节课后,她立即新开社交账号,设计并发布产品图文。“与理论课不同,老师在课后也很贴心地指导我们该怎么丰富店铺,怎么描述产品,怎么了解跟踪数据。”她说,自己有视频脚本和剪辑基础,通过此次短视频课发现了许多知识盲区,将深入学习和实践。

推开夜校这扇窗,可以看见未来社会的生活图景:一个全民终身学习的学习型社会,在一间间夜晚课堂的通明灯火中熠熠生辉。

扫一扫 扫出一本好书

在文字的绿荫下,
感受生命律动

盛夏悠长,书香盈袖,在文字的绿荫下,寻一杯心灵的水饮;在纷繁的世界里,一本好书犹如一叶扁舟,载着我们去往知识的彼岸翻开岁月,感受时光的温柔与恬淡,品味生活的小确幸,拥抱生活,领悟生命的真谛与奥

秘,珍惜每一个平凡的日子,那些或优美或厚重或朴实的文字,如同阳光透过树叶,洒在心间是心灵的良伴,更是灵魂的洗礼。让我们一同在书页中漫步,与书中人物一道,感受生命的律动度过岁月,直至地老天荒。



《我独自生活》

(美)弗朗西·希利,
(加)戴莹译;
罗丹译
重庆出版社



本书由美国心理治疗师弗朗西·希利与华裔记者戴莹译所创作。书中,作者为我们解读了“独处”与“孤独”的本质区别,传达了这样一种生活态度

《涛声椰风
逐梦来》

陈华清著
安徽文艺出版社



本书是知名女作家陈华清的散文集,描绘了岭南迷人的自然风光。粤海逐梦、广西追寻、椰岛思念、港澳铭心——作者披襟剖心,诚实地记叙,将个性、志趣、

涵养、学识等融于字里行间,使得整部作品充满了人情味。让我们同作者一起,漫步于椰影婆娑的沙滩,聆听浪花拍岸的声音,感受真诚的力量。

(来源:杭州市西湖区图书馆)

“画”说心声

“请用您的掌声引领我”、想像画“6个TA是”、“你很重要”……近日,温州泰顺县总工会职场心理团辅讲师团以绘画的形式,为该县经信局干部职工开设一堂互动式心理团辅课,帮助职工深入探索内心世界,释放压力,发现自我。图为想像画“6个TA是”活动环节。

记者邹伟锋 通讯员余舒 摄



学生眼中的劳模工匠什么样?

《匠心童行》新书亮相

本报讯 记者吴晓静 通讯员戴菁报道 近日,以“匠心童行 筑梦成长”为主题的杭州市上城区“劳模工匠进校园”活动暨《匠心童行》新书发布会在杭州采荷实验学校举行。

《匠心童行》一书如何由

来?为了让劳模工匠精神种子在青少年心中生根发芽,上城区劳模工匠协会牵头组织学生采访撰写此书,收录了采实集团、杭州中学等6所学校学生采访的20位劳模工匠的故事,共计约15万字。书中的劳模工匠

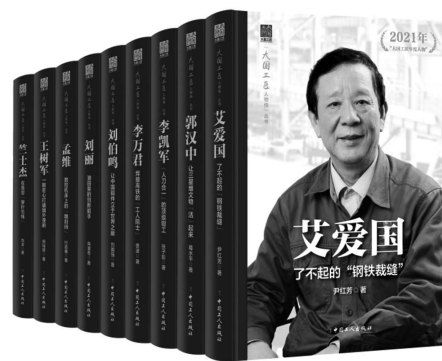
来自上城区各行各业的卓越劳动者,他们不仅用勤劳的双手书写着新时代的辉煌,更以坚韧不拔的精神和无私奉献的情怀,展现劳动者的风采。

值得一提的是,书中的插画也独具特色,是由杭州湾湾托

管中心一位爱画卡通人物的女孩绘画完成,她用画笔重新诠释了劳模工匠精神,充满创意和童趣。

《匠心童行》历时8个月精心打磨,电子书版将率先在线上发布,计划通过连载形式发表于上城区总工会官方微信公

众号,实体书计划于今年“926工匠日”前后正式出版发行。接下来,上城区总工会将推出劳模工匠系列有声书等,持续讲好劳模工匠故事,进一步在全区营造学习劳模工匠、争当劳模工匠的浓厚氛围。

《大国工匠人物传》
丛书第一辑正式出版

“中国梦·劳动美”文艺工作者走基层活动首批成果——《大国工匠人物传》丛书第一辑,近日已由中国工人出版社出版,面向全国发行。

自2023年10月以来,全国总工会宣传部、中国工人出版社联合启动文艺工作者走基层活动,发动一批来自中国作家协会、中国报告文学学会等单位的作家,深入大国工匠所在单位一线进行创作实践,并在此基础上编辑出版《大国工匠人物传》丛书。

《大国工匠人物传》丛书第一辑由中国报告文学学会会长徐剑担任主编,收录的是全国总工会历年评选出的大国工匠的人物传记。

他们当中有焊接高铁的“工人院士”李万君、打破国外高端设备维修垄断的王树军、让中国锻件立于世界之巅的刘伯鸣、在高空“穿针引线”的竺士杰、油田里的创新能手刘丽、了不起的“钢铁裁缝”艾爱国、数控机床上的“雕刻师”孟维、让三星堆文物

“活”起来的郭汉中……这些杰出的工匠,尽管行业不同、岗位不一,成长经历各异,但他们都有着爱岗敬业、敬业奉献、创新争先的优秀品质。他们耐得住清贫与寂寞,用灵巧的双手和精湛的技艺,数十年如一日地在平凡的岗位上雕琢自己心中的梦想,以实际行动诠释着“执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越”的工匠精神。

《大国工匠人物传》丛书编辑出版项目有关负责人表示,在新中国成立75周年、中华全国总工会即将迎来成立100周年之际,编辑出版《大国工匠人物传》丛书具有深刻的时代意义和现实意义。无论是传统产业,还是新兴产业、未来产业,大国工匠在发展新质生产力的历史进程中不可或缺。随着经济发展方式转型和产业结构升级,中国要实现由制造大国向制造强国转变,实现由中国制造向中国创造的跨越,离不开广大劳动者的创新和创造,更离不开对工匠精神的继承和发扬。

(来源:中国工人出版社)



精神家园

■钱玉蓉

6月21日,是法国哲学家萨特诞辰之际,仿佛一股轻柔的哲学之风,穿越时空的边界,拂过现代人的心田。在这个日子里,即便是有心人的偶尔提醒,萨特的名字与存在主义哲学的光辉,也可能只是在少数人的深刻回响。

上世纪末的中国,存在主义如同一股清流,渗透进了渴望新知的土壤,尽管那时萨特的原著难得一见,但这股热潮

让更多人拥抱哲学

却生动地反映了那个时代人们对精神自由的深切向往。“存在的即是合理的”,这一句常被误引的话语,某种程度上成为了时代精神的误读符号,而萨特真正想要传达的——存在先与本质,却在喧嚣中被忽视。

进入新世纪,哲学的热度似乎随着社会节奏的加快而降温,无论是东方还是西方,存在主义似乎淡出了公众的视野。但有趣的是,近年来,哲学似乎在大众文化的角落里重新焕发了生机,“哲学热”悄然兴起,社交媒体上关于哲学的讨论和推荐帖文频现,仿佛人们在信息

洪流中寻找着思想的锚点,试图通过哲学的棱镜,重新审视自我与世界的关系。

对于许多初涉哲学领域的读者而言,哲学书籍的艰深确实构成了一道门槛。但这并不意味着哲学只能是少数人的领地。实际上,哲学的魅力在于它提供了一种思维的训练,一种对复杂问题抽丝剥茧的能力。对于大多数非专业读者,从哲学的入门书籍或哲学普及作品入手,比如《苏菲的世界》或《哲学的故事》,不失为一个温和而有效的起点。这些书籍以轻松的笔触,将哲学大师的思想精髓与日常

生活相连,让读者在享受阅读乐趣的同时,潜移默化地接受哲学思维的熏陶。

更重要的是,学习哲学并非要完全理解每位哲学家的所有理论,而是要学会他们如何提出问题、如何构建论证、如何批判性地思考。从笛卡尔的“我思故我在”到尼采的“上帝已死”,这些思想实验背后,是对人类存在本质的深刻探讨。我们或许不必完全认同,但通过理解这些思想的过程,我们的思维会变得加敏锐,对世界的好奇与理解也会更加深刻。

至于最近的热点话题,关