『青年夜校』：点亮夜生活，赋能成长路

□牡丹晚报全媒体记者　武霈　陈淑娅

夜幕降临，华灯初上，城市的喧嚣逐渐褪去。在菏泽市区的多个教学点内，却是灯火通明、活力四射。搏击格斗的呐喊声、街舞教室的动感节拍、乒乓球台上的清脆击球声……这不是打发时间的休闲场所，而是菏泽倾力打造的“青年夜校”活动现场。连日来，牡丹晚报全媒体记者走访多个“青年夜校”教学点位，看到的不仅是一堂堂“热气腾腾”的课程，更是一座城市对青年精神文化需求的精准回应。



学员在“青年夜校”学习格斗搏击。

从“解压放松”到“充电学习”：夜校安放青年下班时光

在位于市区和平路的一家格斗搏击训练基地，数十名年轻人正在教练指导下挥拳对抗。直拳、摆拳、勾拳，挥拳、抬腿、闪避……拳来腿往、酣畅淋漓。强劲的音乐声中，学员们在松弛与紧张间攻防转换，汗水浸透了训练服，却掩不住脸上的畅快。

市民刘鹏经朋友介绍了解到“青年夜校”活动后，报名学习格斗健身。满身大汗的他，十分享受这种沉浸式学习一项技能的感觉。“白天在办公室坐一天，晚上来这里打一场拳，整个人都通透了。”他笑着对记者说。

刘鹏的感受，道出了“青年夜校”最直接的意义。对于许多上班族而言，下班后的时间往往在刷手机、追剧中悄然流逝，“想动一动不知道去哪、想学点什么又怕门槛太高”是普遍困扰。“青年夜校”以公益属性降低参与门槛，以零基础教学消除心理负担，把“无从下手”的夜晚变成了“有处可聚”的时光。

“格斗搏击是充满力量感的运动，既能强身健体、学习基础防身技能，也能帮青年释放日常压力。”“青年夜校”老师、ACT格斗教练徐嘉澳介绍，学员大多是上班族，课程不安排高强度对抗，主打零基础友好教学，循序渐进打磨动作。“在团委的统筹组织下，我们参与这项服务青年的活动，看到学员们卸下疲惫、收获自信，养成健康的生活方式，就是我们开课最大的动力。”



“青年夜校”街舞培训受青年欢迎。

从“一门课”到“一个圈”：夜校搭建青年社交新场域

在市区一处街舞训练基地，人头攒动。学员们跟着老师的节拍起舞，动作卡在同一个鼓点上，音乐不停，脚步不停。汗水、笑声、喊拍声和鞋底摩擦地板的声音混在一起，汇成热烈的青春交响。

“街舞是极具活力的运动，不仅能锻炼身体，还能帮助大家舒缓生活压力。”“青年夜校”参与单位MT街舞负责人王庆国告诉记者，来参与活动的学员大多是上班族，教学不盲目追求高难度动作，重在感受节奏、释放压力。“白天大家埋头工作，夜晚在这里放松身心，很有意义。‘青年夜校’搭建起一个公益平台，给下班的青年一个安放爱好的地方。”

夜校的意义远不止于技能传授。在市区一处乒乓球训练基地，学员们挥汗如雨，教练从握拍、发球到步法一步步耐心打磨。“我平时在本地做乒乓球培训，一直想把这项运动带给更多普通年轻人。菏泽‘青年夜校’活动启动后，我就主动报名参与。”“青年夜校”老师、曜元体育教练田超说，夜校是公益性质，面向参与活动的青年免费开放，课程从零基础教起，不追求输赢，重在让动作规范、身体打开。“让学员下班有了稳定的去处，作息也规律起来，让运动不再只是三分钟热度。”

记者在采访中注意到，不少学员课后并不急于离开，而是三三两两交流动作、相约下次再聚。参加“青年夜校”活动的学员孙晓玲告诉记者，在这里认识了不少同龄人，大家课后还会约着一起练习、一起吃饭，“感觉找到了‘同好’，在城市里找到了归属感”。从“学一门课”到“进一个圈”，“青年夜校”正在成为年轻人拓展社交、建立连接的新平台，这对于缓解当下不少年轻人“过度依赖手机”“社交变窄”等问题，具有润物无声却实实在在的帮助。

从“团委搭台”到“社会唱戏”：夜校探索服务青年协同机制

“青年夜校”并非一时兴起。近两年来，这一活动已在全市范围内陆续推出内容丰富、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”。

夜校课程何以愈加多元？答案藏在运作机制里。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合伙人，共同创建服务青年的平台阵地。通过发挥团委的组织优势，发掘社会优秀资源，相继开设了自由搏击、跆拳道、古筝、竹笛、书法、绘画、面塑等多个类别的活动课程，让感兴趣的年轻人报名参与。

这一模式的深层意义在于：团委不包办一切，而是充当“组织者”和“链接者”，把社会机构的专业力量、场地资源与青年的真实需求对接起来。社会机构获得服务青年的平台，青年获得低成本高质量的学习机会，城市获得青年归属感的提升——机构获平台、青年得成长、城市添活力的多赢格局，让公益服务具备了可持续的生命力。

“‘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’、自我提升。”鲁西新区团委“青年夜校”活动负责人陈文钊表示，下一步，夜校将持续收集青年意见，优化课程安排，适时增设趣味对抗赛等活动，持续丰富课程供给，推出更多青年喜爱的文体课程，引导广大青年走出家门、参与活动、乐享生活，以强健体魄、昂扬姿态投入工作与生活。

将视线拉远，“青年夜校”的价值不止于一间教室、一个夜晚，它涵养的是青年友好的城市气质。

一座对青年友好的城市，不仅要让青年“留得下”，更要让青年“过得好”；不仅要关注青年白天的职业发展，也要关照青年夜晚的精神生活。菏泽“青年夜校”坚持“服务青年成长、丰富精神生活”的核心定位，聚焦青年八小时外的成长提升、社交休闲与精神文化需求，持续开展各类课程活动。

当越来越多的青年在这里卸下疲惫、收获自信、结识朋友，“青年夜校”便不再只是一个活动品牌，而是青年喜爱的文化地标和成长社交乐园。它以公益之心、多元之课，为下班后的年轻人搭建起释放压力、涵养爱好、结识朋友的温暖阵地，也为青年友好城市建设注入蓬勃的青春动能。