

“不约夜宵约夜校” 青年点单 夜校上菜

■ 海南日报全媒体记者 郭畅

白天奔赴工作，夜晚相约夜校。近年来，越来越多海南年轻人走进青年夜校。从“夜间消遣”到“夜间充电”，背后折射出许多青年生活理念的悄然改变。

插花、短视频剪辑、美妆造型、非遗手作、运动健身……近年来，形式多样、内容丰富的海南自贸港青年夜校课程遍地开花。公益普惠的夜间课堂，打破传统校园围墙限制，成为广大青年充实自我、舒缓情绪、提升技能、拓展社交的全新阵地。

白天上班 晚上学艺

“平时工作节奏快，一直想学习花艺，却找不到合适的学习渠道。”日前，在三亚市青年夜校花艺课堂上，文旅工作者陈女士说，她平时工作节奏快，下班后大多是回家刷手机，生活较为单调。得知夜校开设插花课程，她就第一时间报名参加。

修剪枝叶、搭配花材，在一剪一插的实操中，陈女士紧绷的情绪慢慢得到释放。经过几节课的学习，她掌握了基础插花技巧，将自己制作的花艺作品带回家装点房间，为平淡的日常生活增添仪式感和幸福感。

据介绍，今年上半年，1318人参加三亚市青年夜校课程。该夜校实施“青年点单、夜校上菜”公益办学模式，前期通过问卷调查以及走进写字楼、景区、商圈、新业态站点调研等方式了解青年对课程的需求。

共青团三亚市委相关负责人介绍，短视频剪辑、美妆形象设计、匹克球、爵士舞是青年夜校热门课程。许多零基础学员从认识剪辑软件开始学习视频剪辑、字幕制作等知识，用镜头记录生活点滴；美妆课堂上，学员学习日常妆容和形象管理技巧。

作为省会城市，海口市近年来持续深耕自贸港青年夜校品牌建设，结合学员反馈和兴趣爱好动态优化课程体系，丰富教学供给。例如，今年暑假，依托898艺术村文化资

从新学员到“回头客”

青年夜校不是个别城市的“自选动作”，而是我省联动打造的惠青服务品牌。近年来，海口、三亚、儋州、东方、乐东、昌江、保亭、五指山等多个市县积极推进夜校建设，整合多方社会资源，邀请行业骨干、专业教师、非遗传承人组建公益讲师队伍，形成覆盖城市社区和乡镇的青年服务网络。

针对部分青年业余生活单一、学习渠道不足、社交圈狭小等问题，昌江青年夜校近年来实行“青年点单、团委落实、多方参与”课程供给模式，构建形势政策、文化艺术、职业发展、社会融入四大课程体系；依托本土文化资源，常态化开设扎染、剪纸、古法线香、古风配饰制作等非遗手作课程，以及AI实用技能、夏日饮品调配、羽毛球健身等实用课程，所有课程免费，零基础可学。

为了让服务更接地气、更暖人心，昌江还依托“青年之家”“非遗传习所”打造“1+N”教

充电、减压、拓展社交圈

当代青年身处快节奏的社会环境，青年夜校是技能提升的“充电站”、情绪释放的“减压阀”和拓宽社交圈的“新纽带”。

近期，自由职业者小李报名参加临高青年夜校烘焙课程后，打算以后开一家烘焙店。“我在这里学到很多中式面点的制作方法，认识了许多行业的同龄人。”她说，到夜校学习，不只是为了学习技能，更希望找到自己的生活节奏，跳出家庭、工作“两点一线”的生活闭环。

调研结果显示，参加夜校学习的青年，获得感集中体现在三个方面：习得实用小技能，舒缓职场压力，拓展社交圈。

在五指山市，当地团委委托民族文化资源推出“黎锦香囊手作”“黎族藤编手作”两门青年夜校特色课程，让青年在创作中了解黎锦纹

源，该市青年夜校组织开展蝴蝶标本制作、非遗苗绣、非遗陶艺等特色美育活动，让学员在学习中感受传统文化魅力。

“针对高校毕业生、返乡大学生的求职需求，三亚市青年夜校积极联动本地企业、就业驿站，陆续推出简历优化、面试技巧、公务员考试辅导等求职实训专题课程。从9月至11月，我们还将根据青年的报名情况，常态化开设国画、手工等兴趣课程。”共青团三亚市委相关负责人介绍。

近年来，我省各地持续推动夜校课堂向外延伸，将教学点位下沉至社区新时代文明实践站、青年之家、产业园区等青年聚集区域，让学习回归兴趣本身。不少学员表示，青年夜校课程不追求速成，更注重体验与熏陶，让他们在忙碌工作之余拥有一个提升自我、放松身心的好去处。

学阵地，招募5家社会合伙人共建共享教学平台。同时，延伸服务触角，主动开展“送课上门”服务，为入住青年驿站的外地青年开设专场课程，帮助他们快速融入当地、扎根昌江。

“有的学员上完一期课程，又主动报名参加下一期，从初来乍到的新学员变成常来常往的‘回头客’，线上学员社群也十分活跃。他们交流学习心得，让夜校的影响力从课堂之内延伸到课堂之外。”共青团昌江县委相关负责人介绍。

下一步，共青团昌江县委将持续优化青年夜校课程体系，在深耕非遗特色课程的基础上，新增美育手作、职场技能等内容；深化“送课进企业、进基层”模式，结合传统节日打造主题活动，吸引更多社会力量参与共建，持续延伸服务触角，将青年夜校打造成青年“愿意来、经常来”的成长阵地。

样的寓意、藤编技艺的匠心，进一步增强他们对传统文化的认同感。

走过初期培育发展阶段，如今的海南青年夜校已从此前的探索尝试转变为系统化、常态化的青年服务品牌项目。热门课程“一座难求”的背后，是我省各地团委、文旅、教育等多部门协同发力的结果。

据了解，下一步，我省将持续聚焦青年需求，优化青年夜校课程内容，兼顾城市与乡镇青年。一方面继续挖掘本土非遗等资源，打造更多具有自贸港辨识度的特色课程；另一方面，完善课程反馈机制，根据学员建议动态优化课程内容、师资与场地保障。同时，探索线上线下相融合的教学模式，让更多青年共享优质公益学习资源，让青年夜校持续为自贸港青年的成长、成才提供助力。

学员在三亚市青年夜校学画画。

三亚市吉阳区青年夜校美妆课堂。

学员在三亚市青年夜校学插花和舞蹈。
本文配图均由受访者提供 AI制图/孙发强

跟着诗词读东坡

《祝英台近·挂轻帆》： 欹枕听鸣橹

阮忠

熙宁四年(1071年)，王安石大力推行变法，东坡因政见不合，六月离京到杭州任通判。

熙宁六年(1073年)，东坡从新城到桐庐，过严陵滩，填了两首词：一首是《行香子·一叶舟轻》，另一首是《祝英台近·挂轻帆》：

“挂轻帆，飞急桨，还过钓台路。酒病无聊，欹枕听鸣橹。断肠簇簇云山，重重烟树，回首望、孤城何处。

闲离阻。谁念萦损襄王，何曾梦云雨。旧恨前欢，心事两无据。要知欲见无由，痴心犹自，情人道、一声传语。”

这首词的词题为“惜别”，没有点明所别之人是谁，上阙起调以“挂轻帆，飞急桨”说船行之速，却在“还过钓台路”暂停，这既是词句节奏的停顿，也是东坡心绪的停顿。他从严子陵(即严光)垂钓的钓台想到严子陵不愿为官，选择做一名隐士，而自己还在轻帆急桨的仕途奔波中。此时，酒量颇佳的东坡因“酒病”而百无聊赖，倚枕静听耳畔船行的摇橹声。

“断肠”是古诗词中诉说离别和相思之情的常见描绘，晚唐温庭筠在《望江南·梳洗罢》中说：“梳洗罢，独倚望江楼。过尽千帆皆不是，斜晖脉脉水悠悠。肠断白蘋洲。”北宋柳永《少年游·参差烟树灞陵桥》说“一曲阳关，断肠声尽，独自凭兰桡”。二者都以断肠说离别相思，东坡亦然，船在飞快行进，闪过的簇簇云山、重重烟

树，对他而言都是离愁。周邦彦《瑞龙吟·章台路》的“断肠院落，一帘风絮”，与东坡这首词的表现风格相似。

《祝英台近·挂轻帆》的下阙中，“闲离阻”说阻隔，也许是东坡写这首词的原因，却又隐而不发。就像《古诗十九首·行行重行行》的“浮云蔽白日，游子不顾返”一样，以浮云蔽白日为隐喻，意蕴含而不露。“谁念萦损襄王”中的襄王即楚襄王，东坡以“萦损”说襄王愁思郁结、面容憔悴，实则在说自己的相思之苦。这首未指明离别对象的相思词，让人在“旧恨前欢，心事两无据”中感受到他内心的怅惘茫然。有人说这首词既不是思君也不是思隐，而是对一个友人的思念。因遭受莫名阻隔，他“欲见无由”而“痴心犹自”。正因为“欲见无由”，所以他最后说了一句“情人道、一声传语”。

同时期词作《行香子·一叶舟轻》的“君臣一梦，今古空名”给人更为沉重的人事皆非之感，只是在江山如画中这种沉重感被淡化了。东坡在《祝英台近·挂轻帆》这首词中未说往途坎坷和对已逝恩师欧阳修的怀念，也不像《行香子·一叶舟轻》从舟行江上所见到的鱼、水、霜月等景色中引出君臣、古今等话题。这首词自足于一己情感的表达，并化用唐代诗人岑参《逢入京使》的“马上相逢无纸笔，凭君传语报平安”，以“情人道、一声传语”再寄深情。

家有儿女

新学期将至「收心秘籍」请查收

暑假接近尾声，中小學生即將告別鬆弛的假期生活，迎來新學期。開學過渡階段，不少孩子容易出現情緒波動、作息紊亂、抵觸上學等問題，一些家長也隨之陷入焦慮。日前，天津市安定醫院兒童青少年心理科主任、主任醫師孫凌，針對開學季常見心理問題答疑解惑。

孫凌表示，開學前孩子出現的適應不良表現，類似成年人的“節後綜合症”，屬於正常身心反應，家長無須過度焦慮，但要主動觀察、科學引導。孩子出現“心理亞健康”信號，主要體現在以下三個方面：情緒上，煩躁易怒、情緒低落、流露厭學情緒，對新學期學習和 interpersonal 相處感到焦慮；行為上，晚睡晚起、作息紊亂，沉迷電子產品，對原有趣味愛好失去熱情。部分孩子還會出現注意力不足、閉門独处、拒絕溝通等問題；生理上，一些孩子臨近開學莫名出現頭痛、腹痛、惡心等軀體不適症狀，就醫檢查無異常，休息后可緩解，這些多是焦慮引發的軀體化反應。

針對以上問題，孫凌總結出“穩、引、放”三字調適法則：“穩”，即循序漸進重建生活秩序。為了避免激化矛盾，家長切勿在開學前強行管控電子設備、調整作息。可提前一周每天引導孩子早睡早起15分

鐘—30分鐘，平穩調整生物鐘。

“引”，即接納孩子負面情緒，耐心引導。面對孩子的厭學、焦慮情緒，家長切忌說教指責，應共情引導孩子說出焦慮根源。包容溫暖的家庭氛圍，是緩解孩子焦慮情緒的關鍵。

“放”，即適度放手，培養自主能力。鼓勵孩子整理開學用品、規劃新學期計劃，提升掌控感和對新學期的期待感。

孫凌最後提醒，家長的平和心態是孩子適應新學期的“定心丸”。開學初期，家長應少追問成績業業、多關注日常生活，多陪伴、少施壓，用包容耐心陪伴孩子從容開啟新學期。

(據央廣網)



AI繪圖/孫發強

教育时评

让学生「敢问、会问、追问」

张旭炬

据报道，华南师范大学附属中学将一些课最后10分钟留给学生自由提问。细小的课堂变化，源自学校探索如何培养学生批判性思维能力。

在课堂上留给学生“问”的时间，其实只是提供了发问的可能。至于学生是否具备“敢问”的勇气、“会问”的方法与“追问”的韧劲，还需要系统的教学改革作支撑，否则这宝贵的10分钟很可能沦为沉默的留白。

“敢问”是学生积极思考、主动学习的原点。课堂内外，很多现象和细节都可能触发学生好奇心、产生疑惑，关键要鼓励学生问出来。学校应优化评价体系，引导教师尽可能耐心倾听、积极回应。对于勇于率先打破沉默的学生，教师应及时给予肯定与表扬，使其进一步增强勇气，形成示范效应。

“会问”是学生思维走向成熟的标志。“学贵有疑”，创新往往始于“有价值的追问”。问的关键不在“多”，而在“精”；不在“热闹”，而在“深度”。如何引导学生“会问”？教师不妨精心创设问题情境，铺设逐步深入的思维阶梯，把问问题变成一种学习方式。

“追问”是学习不断深入的表现。学校应搭建平台，鼓励教师陪伴学生向深处挖掘，涵养“打破砂锅问到底”的韧劲，培育长期坚持、扎实研究的耐心，避免浅尝辄止。

人工智能时代，提问能力愈显珍贵。人类特有的好奇心、批判性思维，是机器无法代替的。提升学生“敢问、会问、追问”的能力，不仅是教学方法的改革，更是面向未来的教育启蒙。

(摘编自《中国教育报》)