

在没有“内卷”只有“充电”的冰城青年夜校

# 他们伴着夜色 重塑生活的N种可能

文/摄影 实习生 田思源 生活报记者 刘维娜

## 品酒中学会自我滋养

当夜幕降临,华灯初上,城市的喧嚣渐渐褪去,越来越多的年轻人不再选择宅家休息,而是走进青年夜校,在忙碌的工作之余,追寻心中热爱、提升自我能力、丰富精神生活。不同于传统认知中“回炉重造”的刻板印象,如今的青年夜校,早已成为承载青年多元追求、助力个人成长的“暖心阵地”,成为点亮城市夜生活的一道亮丽风景线。2日,记者来到青年宫青年夜校,体验了红酒品鉴、美妆、中医养生三门热门课程,近距离感受学员们在夜校中奔赴热爱、“重塑”自我的鲜活模样,聆听他们与夜校的温暖故事。



夜幕降临,红酒品鉴课堂内早已暖意融融,柔和的灯光洒在长桌上,十余位学员围坐在一起,桌上整齐地摆放着不同产区的红酒、晶莹剔透的高脚杯,还有专业的品鉴托盘、醒酒器等用具。授课老师邓春鹏手持一杯红酒,缓缓晃动,一边示范正确的持杯姿势,一边细致讲解:“持杯时要握住杯柄,避免手温影响酒液温度,影响风味口感,闻香时要轻轻晃动酒杯,让香气充分散发……”学员们听得格外认真,跟着老师的动作轻轻晃动手中的酒杯,不时地凑近杯口轻闻。

37岁的王安是某企业区域负责人,也是这门课的资深学员,5年前开始接触红酒的他,谈及为何坚持来夜校学习品鉴红酒,笑着说:“我本身就特别喜欢红酒,职业需求中也有很多商务社交,通过在夜校系统学习后,不仅学会了红酒的基础品鉴知识,还掌握了持杯、闻香、品评酒体结构的专业技巧,更学会了商务社交中的红酒礼仪,这让我在社交中更加游刃有余。”王安表示,品鉴红酒不仅是他排解生活压力的方式,每周一次的红酒品鉴课更是他滋养自我的一次“充电”。在这里,他不仅收获了知识、结识了兴趣相投的朋友,而且读懂了悦己的意义,让平淡的生活多了一份从容与乐趣。



## 男学员学美妆创业



傍晚时分,美妆课堂内灯火通明,十余位学员端坐桌前,目光紧紧聚焦讲台,生怕错过化妆技巧的每一个细节。授课老师正以30岁男学员张文强为模特,细致讲解不同脸型的修饰技巧,从底妆到唇色,每一步都耐心细致。

在一众女学员中,张文强的身影格外显眼。作为课堂上为数不多的男学员,他一点儿也不拘谨,学得格外投入,神情专注、主动提问,认真记录,从生疏到娴熟,充满对学习的热忱。

“去年我就来夜校学过美妆,今年特意回来深造,还报了戏剧表演课。”张文强告诉记者,他有一群志同道合的朋友特别喜欢汉服表演,平日里,他们会去养老院等地进行公益表演,为了节省费用他来到夜校学习美妆,实操中他的技术得到身边人肯定,也发现了商机,如今想进一步精进技能,为创业或做副业铺路。

张文强打破“美妆是女性专属”的刻板印象,他认为美无性别之分,热爱不应被标签束缚。“年轻人就该敢想敢做,不必在意别人的眼光。”他说,学习美妆不仅提升了技能,更让他收获了自信,也坚定了追逐热爱的决心。

张文强的话道出了许多学员的心声。青年夜校为年轻人提供了低成本提升平台,专业、耐心的老师,实用的课程,让大家既能学技能,又能结识志同道合的朋友,相互鼓励、共同进步。

张文强用行动诠释了当代年轻人敢于尝试、追逐热爱的生活态度。青年夜校里的每一位学员,都在学习中成长,不断努力,活成自己喜欢的模样。



## 夜校为市民夜生活添彩

“在原有形体、红酒品鉴课程的基础上,我们青年宫新增设了美妆、中医、国际象棋、吉他、萨克斯、摄影等八个专业,涵盖技能提升、兴趣培养、养生保健等多个领域,全方位满足不同年龄段、不同群体的学习需求。截至目前,青年宫夜校已累计完成教学课程50余课时,服务青年及各年龄段市民900余人次。”青年宫夜校负责人张淑芳告诉记者。

“哈尔滨青年夜校于2024年7月启动,以青年需求为导向,全市累计开展各类课程400余期,实现18个区全市全覆盖。2025年,创新推出‘青年

## 为摆脱亚健康学中医

35岁的陈秀明是这门课的新学员,为了不错过老师讲解的每一个知识点,她特意提前半小时来到教室,坐在第一排的位置。“我平时在办公室工作,每天坐八九个小时,时间长了,体重不断增加,减肥难度越来越大,还经常感到腰酸背痛、精神不振,亚健康问题越来越严重。”陈秀明告诉记者,身体的不适让她慢慢明白,年轻人更应该好好照顾自己,不能忽视身体发出的预警信号。她不仅担心自己的身体,还牵挂着家里老人和孩子的身体,希望通过学习中医养生知识,科学调理,摆脱亚健康。

“家人都特别支持我来学习,夜校的中医课程是免费的,老师是专业的。”陈秀明说,现在她对中医课程有很浓厚的兴趣,以后想报专业的中医课程继续深造。“我在这里不仅学会了科学的养生方法,而且慢慢养成了关注健康、善待自己的习惯,也真正懂得了爱自己才是好好生活的开始。”

夜校进企业’服务,精准对接企业青年培训需求,切实为广大青年提供便捷高效、精准实用的学习服务。”共青团哈尔滨市委员会青年发展部部长张莹莹总结说。

在没有“内卷”、只有“充电”的冰城青年夜校,这群年轻人正用热爱与坚持,伴着夜色悄悄“重塑”生活的无限可能。从美妆里的自信绽放,到红酒中的悦己从容,再到中医课上的身心调养,他们把每一段闲暇都化作自我成长的能量,不被焦虑裹挟,只为丰盈自己,温暖生活,让每一个夜晚,都成为奔赴更好未来的闪亮起点。



# 全年举办各级各类赛事活动不少于300场 哈尔滨全民健身年全面开启

02



## 一元一串还赠纪念品 七岁双胞胎“糖葫芦姐妹”

03、04

# 做冰城小小宣传员



## 美妆、红酒品鉴、中医……冰城青年夜校 让他们“重塑”生活的N种可能

## 小事快调、邻里互帮、大事共议 “三和”机制让社区居民更舒心

08

05

哈尔滨天气预报

8日	日夜	多云	13℃	西南风3-4级
9日	日夜	多云	0℃	西北风2-3级
9日	日夜	多云	12℃	东北风2-3级
10日	日夜	阴有小雨	0℃	东南风2-3级
10日	日夜	阴有小雨	15℃	偏南风3-4级
			1℃	偏西风3-4级



更亲 更近 更懂你



龙报新闻客户端

### 报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博  
龙报新闻APP 生活报网

