

一件手作衣裳，一堂普拉提课……青年夜校拓宽超大城市留住青年的“最后一公里” 生活上海又多了一种可能

□ 记者 王葳然

在浦东新区川沙古镇的一间工作室里，阳慧正仔细教学员们如何把布料熨烫平整，为当天的裁剪课程做准备；而在虹口区嘉兴路街道瑞虹社区的活动中，张慧敏正在演示普拉提训练动作……这不是在加班，而是上海青年夜校的一个普通夜晚，是属于青年们的“精神晚宴”。

作为青年发展型城市建设的重要载体，青年夜校也在回应着新一代年轻人的深层需求：有人在这里回归内心深处的兴趣爱好，有人在这里满足多元的社交需求，有人在这里实现自我价值，这些都让“下班后做什么”有了新的答案。



在古镇里做一件衣服

看到了青年人有追求有态度

“今天晚上主要教大家裁剪的手法，也是对襟衫制作过程中最重要的一堂课，在此之前需要大家先把布料熨烫平整。”来到位于浦东新区川沙古镇的阳慧旗袍工作室时是晚上七点，青年夜校的学员们已准备好布料开始熨烫。

工作室的“主理人”叫阳慧，十年前正式开始从事传统服饰制作。“小时候有一部分衣服是我奶奶一针一线做的，后来看到邻居家的姐姐也会做衣服，所以从小对手工制衣很感兴趣，也有特殊的感情。”

2024年，阳慧在参与川沙古镇市集时，偶然了解到“青年夜校”，也意识到这是向青年群体传播非遗之美的机遇。“在参加过一次古镇市集后，我就把工作室开到了这里，后来被邀请开设青年夜校

课程，我觉得传统文化需要让更多的年轻人去接触，传统手艺值得让更多年轻人了解，说不定大家就会认识到中式服装的魅力呢。”阳慧笑着说。

去年，她开设了二期青年夜校课程，分别教授如何制作中式马甲和盘扣，今年又开设了第三期课程。“今年的课程是教大家制作一件新中式对襟衫，总共12次课，每周一次，结课后每个人都可以带走一件自己制作的衣服。”在谈起设置课程的初衷时，阳慧对记者说，“这期课程总共有8位学员，其中5位都是之前参加过夜校课程的，我发现喜欢传统文化的人群正越来越年轻化，大家追求的不仅是一件衣服，更是一种个性化表达的生活方式。”

在课堂上，记者发现唯一一名男性学员，由于没有缝纫



阳慧指导学员熨烫布料

经验，他显得格外认真。

“我工作比较忙，闲暇时间不多，青年夜校是让我体验工作以外生活的渠道，之前也报过其他课程，这次看到做中式对襟衫的课程，感觉很有趣，就报了名。”陈先生对记者说，虽然当时抱着“试水”的心态加入课程，实际上手后却认真“卷”了起来。“今天是第三堂课，我是零基础，所以觉得进度稍微有点快，不过上课氛围很好，老师也很有耐心，我有信心在课程结束后带

走一件好看的衣服。”

就这样，工作室聚集了来自不同行业的青年，这里不仅是他们学习手艺的地方，也是舒缓压力、结交同好的空间。“前两期课上，每当我以私人定制的标准来演示时，大家都用更高的标准要求自己，虽然每个人领悟能力不同，手脚也有快有慢，但能看出来，现在的年轻人是有追求、有态度的。”阳慧说，跟青年们在一起的每个夜晚都让她对这份事业更加热爱。

超1300门课程
超15000名青年报名

拓宽留住青年的
“最后一公里”

记者从团市委获悉，青年夜校项目作为市民夜校的组成部分被纳入2026年上海市为民办实事项目，今年全年计划建成500个教学点位。

上月，上海青年夜校信息系统正式上线，实现系统统一、课程集成、全城任选。截至4月9日，已累计上线课程超过1300门，吸引超过15000名青年注册报名，累计下单课程数量突破16000门次。这样一组数据背后反映出的是超大城市链接资源和青年需求的双向奔赴。

“事实上，青年夜校正从兴趣娱乐向技能赋能转型，成为青年们的‘技能加油站’。当前，技能类课程占比超30%，团各区委陆续开设数字经济、人工智能训练师、无人机操作等前沿课程，以及快手菜制作、收纳整理等实用课程。”团市委相关负责人表示，“同时，鼓励青年将夜校所学转化为第二职业或创业起点，实现就业创业支持，比如参加过夜校咖啡拉花课的2名学员开了一家咖啡店，1名学员成功转型咖啡拉花师。”

随着青年夜校越来越受欢迎，上海正拓宽留住青年的“最后一公里”，与此同时，团市委相关负责人表示，“如何不断提高课程质量和青年覆盖面是我们面临的重要挑战，我们要打造更具共青团特色的课程内容与服务体系。另外，青年夜校也可能成为青春经济的一部分，但在如何形成可量化成效、促进青年就业创业等方面作出更大贡献，还值得持续探索。”

记者了解到，后续，团市委还将通过对青年夜校报名系统进行升级改造，上线“课程评价”模块，邀请学员发表真实课程评价，从而在全市遴选最受欢迎课程，提升资源匹配效率和青年满意度。

一座城市留住青年人的方式，从来不止一种。除了事业发展的机遇，还有一种“留下”叫做：这里有我喜欢的课。

用呼吸与拉伸为都市青年卸下“班味”

归属感让我生活上海很幸福

“后背挺直，找到向上的感觉，脚趾踩稳……”在20多公里外的虹口区嘉兴路街道瑞虹社区，张慧敏正给学员纠正普拉提训练姿势，与阳慧不同，她与青年夜校结缘的契机正是起源于青年夜校。

“我之前在公众号上看到青年夜校开设中国舞的课程，虽然我是教普拉提的，但我也想尝试一下舞蹈，所以就报了夜校的课程。”张慧敏说。“后来主办方在新一期青年夜校开设前到社区来调研，恰好来到我的工作室，问我愿不愿意开设普拉提课程，就这样，我从夜校学员变成老师，这对我来说是一次机会，也是一种认可。”

到本月，张慧敏已经开设了四期青年课程，虽然她的课程每次都是最晚结束的，但却总是最早报满的。

“我发现原来普拉提在年轻群体当中这么受关注，其实这背后一个重要的原因是现在年轻人越来越关注健康了。”张慧敏注意到，参加夜校课程的大多是25岁至40岁的白领女性，平时需要伏案工作，“大家最常跟我说的就是‘感觉四肢很僵硬’，我在课上带大家做一些放松的练习，帮助他们放松身体，其实一期夜校总共10期课程，只是学习一些基本动作，但希望大家树立健康的生活理念，带动身边的人一起动起来，这一点我觉得比训练本身更重要。”

为此，张慧敏曾把一期夜校课程的全部收入用来采购普拉提器具，并且带到了夜校课堂上，供学员们使用。“其实青年夜校本身就具有公益性质，如果把这些时间用作私教课程或许能给我带来更多收



张慧敏指导学员调整普拉提训练姿势

本版摄影 记者 沈媛

益，但这种公益类的活动能带给我很多情绪价值，在自己能力范围内去做让更多人受益的事情。”张慧敏说，看到学员们尝试新器具的喜悦，她也感到满足。

采访过程中，她还讲了一个印象深刻的小插曲。“我上一期上课的时候，看到一个男士站在门口看，我以为他是社区工作人员，没想到他说想来上普拉提夜校课程，这让我很意外，也更有信心把夜校课程做好，我觉得回馈社区、服务社区青年很有意义。”

作为夜校的一员，张慧敏还感受到了独有的归属感。“作为一名在上海的创业者，无论是参加还是开设青年夜校课程，都让我产生一种归属感。瑞虹社区就是我的家，平时我的朋友来上海找我玩，我会推荐哪里好吃，哪里好玩。”平时她与学员们交流时，也有这样的体会，“学员们跟我聊天的时候也说，‘以前就是两点一线，现在来上课，还能交到朋友’，我们没课的时候还能约着一起逛一逛，让我觉得生活上海很幸福。”