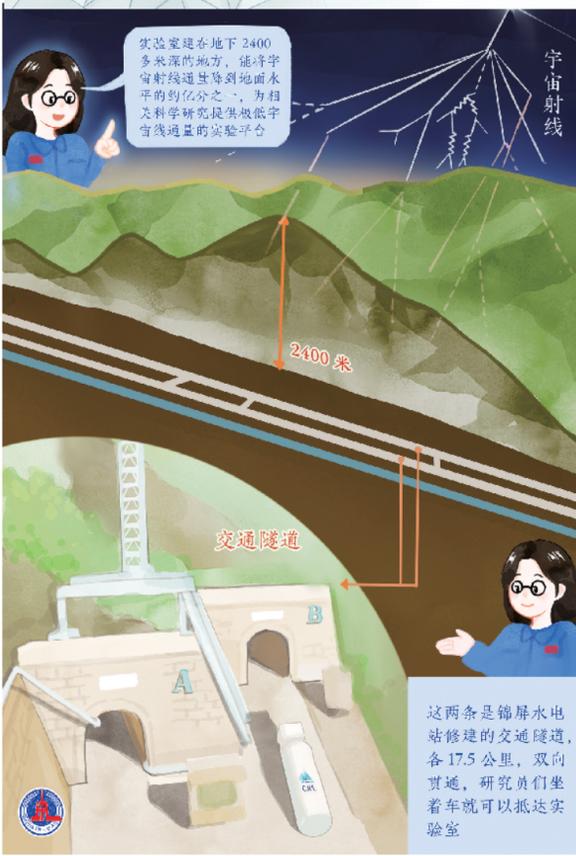


## 探访中国锦屏地下实验室



# “夜校”——成年人的“精神健身房”

记者 郭飒

20世纪80年代，工人夜校、农民夜校非常普遍，不少人通过夜校求知识、学本领，以弥补文化知识和业务技能的短板。然而，现今的“夜校”则有大不同，书法课、声乐课、朗诵课、中国舞……各种文化艺术类培训更像是“儿时梦想的延伸”，很多人重新捡起了曾经不得不放弃的“技能”，开启“错峰学习”模式。

为什么越来越多的人会选择“夜校”？近日，记者走访了城区部分培训机构，一些学员给出了自己的答案。

### 因为热爱，所以选择

“我上学时就很喜欢画画，参加过学校的绘画兴趣小组。刚参加工作时，还上过约一年半素描课。后来由于各种原因停止了。如今，有这么个机会学我喜欢的东西，当然要来了！只要感兴趣，离开校园也可以学习。”阮云是一所学校的会计，今年虽已50岁，但学习的兴趣依然不减。从今年春季学期开始，阮云报名参加了一所培训学校的书法培训班，每周六早晚上课，平时也尽量每天坚持练习。“孩子参与兴趣班大多是家长出于功利目的安排，成年人工作之余参与继续学习一定是因为热爱，热爱艺术、热爱传统文化！”阮云这样说。

身为公务员的宋女士也有这样的感受，从2019年开始学习古筝，到现在有4年多，“我一直喜欢中国传统文化，2019年3月看到一所培训学校成人古筝课，可以在晚上上课，刚好与工作时间错开，就想提升一下自己的艺术修养。”宋女士表示，学习了古筝以后，最大的感受是自己对传统文化的兴趣更加浓厚，艺术修养也提升了。最大的变化是心性更加成熟，做事更有意志。

家人和朋友、同事的支持也成为阮云和宋女士坚持的重要因素。“我参加培训班学习是在朋友的微信朋友圈看到的信息，现在我身边也有朋友、同事约着下学期一起学习呢。”阮云这样说。而在宋女士的影响下，她的古筝圈子也越来越大，很多兴趣浓厚的同事也加入其中，她说：“对于女性来说，工作之余继续学习技能，更多不是平衡来自工作和家庭的关系，而是要转换思维模式，不论是工作还是生活，都要不断成长，不断学习，不断丰富自己。有激情的工作、学习、生活，不断寻找新的技能，跨越式成长就一定能够实现。”

快乐学习，积极生活

“葫芦丝是一种能够让内心平静下来的乐器，帮助人们聆听内心的声音，打开自己的感知，用音乐唤醒自己。”王聪是一所培训机构的音乐老师，葫芦丝是他教授的乐器之一。据他介绍，目前，培训班里有各类培训课程20多种，他主要教授葫芦丝、口琴和手鼓，跟着他学习的学员很多都是“80后”“90后”。

李波就是一名“坑”不久的葫芦丝爱好者。“1995年9月，15岁的我迈进安康师范学校的大门，从一场迎新晚会开始，弹着吉他的学长在舞台上的那份潇洒，深深地吸引了我，学习并演奏一种乐器的梦想从此扎根我那颗懵懂的心灵。因为各种原因，一直没有去学。”李波说：“今年七月份，因病休养，在咨询了身边朋友以后，选择了跟王聪老师学习葫芦丝，也算是圆了我一个‘少年梦’。从开始的一点都不懂、不会，在王老师的悉心指导下，开始系统学习葫芦丝的演奏技巧、技能，逐渐发现自己由开始的感兴趣，进阶到真正喜欢这个民族乐器了。”

李波是一名机关干部，他表示，在40岁出头的年龄、在“零基础”的前提下，学会了一种新技能，说明自己的求知欲依然很高，学习新知的能力还可以，自信心也得到了增强，“尤其是现在工作压力有时候比较大，繁忙之余，拿起葫芦丝，吹起几首曲调，瞬间那疲惫的心灵就快速满血复活，烦躁的情绪也随乐曲而去。学习葫芦丝让我感觉很快活，现在葫芦丝吹奏已经是我调整心态、驱赶疲劳的一种最佳方式。”

“可能因为‘80’‘90’这个年龄段的人，所承受的各方面压力相对比较的缘故吧，他们对于这方面的需求更加迫切。所以首当其冲是要让他们慢下来，用音乐唤醒自己。”王聪说，“目前很多人需要的不仅是一所‘夜校’，而是能够找到积极的生活方式，找到精神的寄托。”

李波也表示，热爱学习的人，必然热爱生活，积极乐观、健康向上的精神状态能更好地促进我们在日益繁忙工作中的乐观态度和敬业精神。

### 放下包袱，提升自己

记者采访了解到，大部分兴趣班可能即便学习了，未来也没有“用武之地”，区区几堂课也无法达到大师的水准，但是在一刻，精神上的富足带给人更多前进的力量，其价值远远超越课堂本身。

城区一所瑜伽馆的周老师表示，成人课堂就像是一个充满了温暖和包容的“后花园”，在这里不再是被束缚的职场人，而是自由自在的个体，可以畅所欲言、相互交流、共同进步，“在课堂上，每个人都能够卸下角色、放下包袱，可以真正地释放自己，展现出真实的自我。在这个课堂上，我们可以发现原来大家都是有趣的人，可以一起分享快乐和美好时光。”

“成年人学习相当于生活的调剂，工作了一天把乐器拿出来，鼓捣几下，一天的疲劳在这一刻就释放掉了。”王聪表示，成人培训班更像他们的“精神健身房”，在为他们减压的同时，也为他们“充电”，“现在每天晚上的课程都是满满的当当的，不同于20世纪脚蹬劲儿恶补学习的夜校模式，如今很多人选择在夜校继续学习的背后折射出大家对精神生活的更高追求。”

此外，记者还了解到，目前，大部分成人培训班的费用大约是每年3000到4000元，多数学员表示在自己的承受范围之内。也有学员表示，如果有公益性质的培训多一些，就能更好地满足大家对精神文化生活的追求。

在市群艺馆，公益类培训课程的种类也越来越多样。据市群艺馆馆长周墙介绍，群艺馆长期面向成年人开设公益性培训，培训课程有陕南民歌、书法、国画、瑜伽等，每班大约20余人，广场舞、形体课等每班约50人。每周一至周五的白天时间，学员以退休人员或者文艺社团为主，晚上大多为“上班族”。“大家的积极性很高，每次报名通知一出来，很快就报满了。”周墙说，“通过培训，一方面可以丰富成年人的精神文化生活，让他们在工作之余找到自己的兴趣爱好，放松身心，提升自己。另一方面，安康正在创建全国文明城市，文化是城市的灵魂，艺术是城市的品位，做好全民艺术普及，也是文明城市创建的有力推手。”

## 安康湿地公园建设迫在眉睫

皮勇维

自电站蓄水以来，鱼类的生长繁育数量逐渐增多，鱼类数量的增多也吸引了更多的候鸟迁徙安康汉江段。

12月9日，汉江城区段发现3只国家一级保护动物东方白鹳在江边觅食，12月13日我在黄洋河还发现了5只迁徙候鸟棕头鸥。

10月份以来，我已在汉江观察留鸟和候鸟种类在20种以上，主要有白鹳、苍鹭、鸬鹚、红嘴鸥、青脚鹬、青头潜鸭、赤麻鸭、白鹳、棕头鸥等。

安康应该把自身的生态优势当成一个发展的契机，在已有的绿水青山基础上，依托汉江资源吸引更多的水鸟迁徙到这里栖息和繁衍生息。

建议以东坝汉江大桥到黄洋河流域为保护区，将这个区域已经形成的自然小岛进行绿化，扩大黄洋河两边湿地和芦苇的栽培，为水鸟栖息提供良好的保障。同时对黄洋河入江口

处进行规划，规划区域内应该减少和禁止过多的人为干扰。

随着汉江鱼类资源数量的增加，预计冬季迁徙候鸟无论在种类上还是数量上都将会提高，为此，安康汉江湿地公园建设迫在眉睫。候鸟一旦认可安康的生态环境，每年都会准时迁徙到这里。汉江湿地公园的建设不仅是为了吸引水鸟，它是安康生态建设发展的一个重要标志，同时还会带动安康生态旅游的大发展。

## 守护好“远方的客人”

田丕

随着安康城市生态环境的日益向好，野生鸟类越来越多地靠近和回归城市。面对这种新情况，如何给它们创造真正适宜的生存环境，如何使它们与城市和谐相处，是当下生态治理保护进入更深度化和精细化阶段中，一个不容忽视的新课题。

高质量发展需要人与自然的和谐共生，进而产生人与社会的宜居创新。安康，既应该有现代化的朝气与活力，也要有依托高颜值、高质量的生态环境托底。

汉江水鸟一直是安康生物圈中重要的一环，在林俊礼老师撰写的《陕西汉江水鸟图志》一书中记载，陕西汉江水鸟有9目22科125种，其中国家一级重点保护鸟类6种，国家II级重点保护鸟类19种。主体由冬候鸟和旅鸟构成，繁殖季节会聚集大量不同种类的水鸟，安康作为中国水鸟迁徙路线中部路线两侧的重要停歇地和越冬地，在湿地和水鸟保护工作中占据着重要的位置。

3只东方白鹳的“到访”，也让安康市民和摄影爱好者一睹“鸟中大熊猫”的绰约风姿。

水汽氤氲的湿地衬托着这些空中的“精灵”，也诠释着自然的美好。守护好这群“远方的客人”，是每一个安康市民的责任。

可以看到，汉江流域的湿地是很多水鸟重要的栖息地，水鸟的种群类别和种群数量也直接反映了安康地区生态环境质量和生物多样性水平。

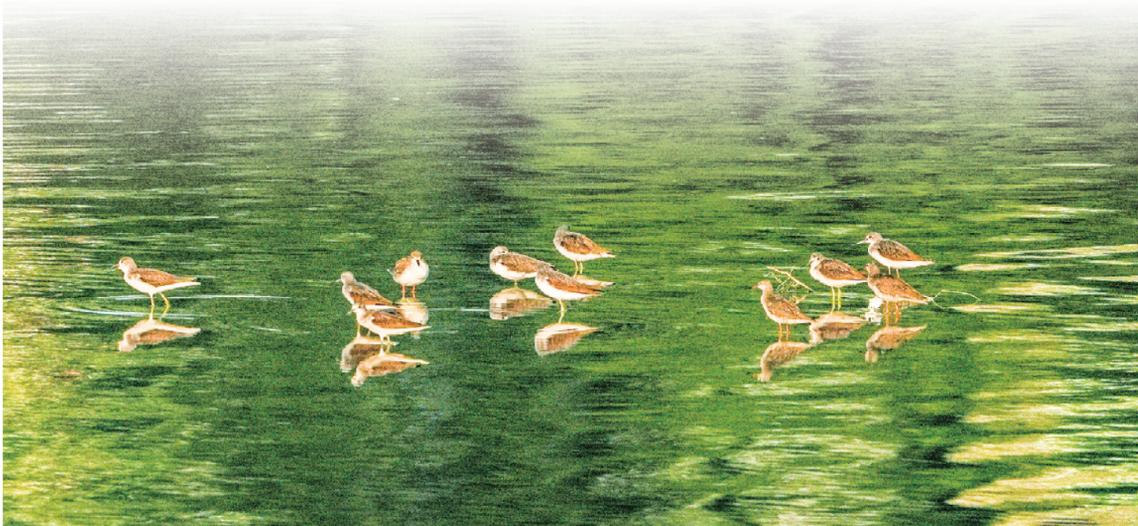
保护与发展，是可以双向奔赴的。首先，做好生态环境建设的软硬件设施升级、打造重点景观、提升管理水平等工作，使水鸟栖息地成为群众感受自然生态的前沿阵地和市民的“公共客厅”。

其次，加强城市规划与生态建设的结合。在城市规划过程中，应当考虑到野生鸟类的生活需求，为其预留合适的栖息和繁殖地。在城市绿化工程中，应当适当保留一定的湿地、湖泊和水体，作为水鸟们栖息的场所，为水鸟提供食物和

栖息的机会，并促进生态平衡。同时，加强环境监测和管理，确保城市环境的质量和生态系统的稳定。

第三，加大生态旅游的规划。生态旅游是一种可持续发展的旅游方式，可以帮助人们更好地了解 and 欣赏自然环境，也可以带来经济效益。在城市中，通过组织水鸟观赏和生态旅游活动，吸引游客前来参观，并提供相关的教育和宣传活动，以提高公众对水鸟保护的认知和重视程度。

当然，最根本的，还是需要加强公众意识的培养和宣传教育。通过开展宣传活动，普及保护野生动物和水鸟的重要性，增强大众对生态环境的责任感和对野生动物保护工作的关注度。同时，建立相应的教育体系，提升公众对野生动物行为准则的认知，引导市民在接触野生动物时遵循科学方法，保持适当距离，避免干扰其正常生活。

白鹳  
向元昌 摄棕头鸥  
皮勇维 摄白鹳  
皮勇维 摄青脚鹬  
皮勇维 摄鸬鹚  
皮勇维 摄