

# 青年按需“点单”，夜校精准“接单”

## 北外滩街道团工委的“许愿池”让每个心愿都有回响

“我当时就是抱着试一试的心态，在问卷里填了‘整理与收纳课’，没想到第二天就收到回复，说愿意为我们开设这门课。”白领叶斯回忆起接到北外滩街道团工委电话的时候，依然难掩惊喜。

叶斯口中的问卷，还有一个名字：“夜校心愿单”。生活技能、舞蹈健身……青年白领可以随时在上面“许愿”。而北外滩街道团工委做的，就是把一张张“心愿单”变成真正的课程表。

青年报见习记者 张振宇

①学员在上手机摄影课。  
②学员在上尊巴舞课程。

青年报见习记者 张振宇 摄



### 48小时“接单”：让青年的心愿“不落空”

工作日白天的北外滩，商务楼宇错落铺开，白领步履匆匆，在写字楼、便利店和地铁口之间快速切换。江风偶尔穿过楼间，却少有人停下脚步。“工作节奏快、时间碎片化、技能提升与休闲需求并存，这是我们辖区青年群体的特点。”北外滩街道团工委负责人介绍。

2024年刚开始尝试青年夜校时，团队还在“摸着石头过河”，场地、课程、师资都经历了多轮迭代。慢慢地他们发现，过去街道开什么课，青年就上

什么课，学员相对被动，课程与真实需求也未必匹配。正是这种“错位感”，催生了制作“夜校心愿单”的想法。

心愿单制作完成后，如何触达青年又成了新问题。街道选择“两条腿走路”：一方面在微信公众号发布推文，请青年填写问卷；另一方面到人流量大的楼宇、文化中心现场收集。最终，街道收集了1437份问卷。基于这些数据，街道开设了文化艺术、职业发展、体育运动、社会融入共四大类的课程体系。

### “爆冷”与“秒空”之间：一张课表背后的取舍

“许愿”的热情有了，但把心愿变成课表，还需要面对现实的取舍。对于运营者而言，从前期的“心愿”采集、中期的师资和场地协调、后期的学员评价反馈，都需要处处考虑。

北外滩青年艺术夜校负责人凯迪日耶·阿不力孜记得，最初，团队本打算开设吉他课，可报名人数远未达到开班要求，只能放弃。而“爆冷”之外也有意外——谁都没料到收纳课的需求如此旺盛，“既然学员需求多，那我们就去寻找相应的老师”。八段锦、养生太极等运动

养生类课程更是“秒空”。

但“许愿池”也并非万能。呼声很高的咖啡课就因为场地限制暂时无法落地。北外滩街道社区文化活动中心负责人解释：“咖啡课程需要冲泡和教学员烘焙，过程中可能产生烟雾。我们的场地没有排烟系统，得等后续设施完备了再开。”

类似这样因为客观条件而不得不“暂存”的心愿，也被街道认真记录在案。取舍之间，一张动态调整的课表应运而生。

对青年来说，这个“许愿池”带来的不只是一门课，更是一种“被听见”的惊喜。叶斯是偶然在网上看到了青年夜校的意向征集，她抱着试试看的心态填了问卷。在填写的建议中，她希望保留新疆舞课程，并提出想上收纳课。“因为这里价格有优势，课程选择和时间对我们上班族都很合适。”让她没想到的是，第二天就收到了反馈。从线上的一份心愿，到线下一堂课，最短的“接单”时间不过48小时。

如今，社区文化活动的标准化场地已经能支撑舞蹈、烘焙、非遗手作等多种课程需求。2026年，青年夜校正式成为上海市为民办实事项目，北外滩的探索也步入常态化。截至目前，累计开设课程30余门，服务超2300人次，课程满意度达98%。学员王女士上到了最想上的手机摄影课，几节课下来，她的摄影技术有了立竿见影的进步，“以前拍照很随意，取景、光线都不太会，现在老师教了构图、光线的运用，照片质量明显好了不少。”

### 从入门到进阶：构建课程梯度

技能提升了，新的需求也随之而来。不少学员反映，目前夜校的课程大多是基础课，缺少进阶内容。街道团工委负责人举了一个例子：“有学员上了化妆入门课后觉得效果很好，想上进阶课，但目前我们的老师没有合适的档期，而社会机构开设的同类课程性价比又没那么高，这时他们就只能暂时先等等。”这种“想学却无处可学”的尴尬，成了街道下一步

要着力攻克的难题。

让热度从“现象级”走向“常态化优质供给”，这背后还需要不断协调多方资源打磨课程，让课程更符合青年群体的需求。街道团工委表示：“未来我们将梳理现有课程品类，逐步构建‘基础—进阶—高阶’三级清晰梯度，明确各阶段目标与内容，强化衔接，新增职场高阶技能、创业赋能、高端文化体验等课程品类，开发‘非遗+创

意设计’等复合型课程。”同时，街道还将持续优化学员数据管理，建立学员画像数据库，精准推送课程与活动，优化流程以缓解“抢课难”问题。

如今，备受好评的“许愿池”机制已被作为常态化需求采集入口，固定在“虹口北外滩”微信公众号的服务菜单栏中。青年可以随时来“许愿”，街道则持续从中读取青年需求的变化，并动态调整课程。

## 浦东夜校飘出烟火气

### 告别外卖，从10分钟快手菜开始



青年报见习记者 林千惠

**本报讯** 铁锅烧热，菜品翻炒片刻便可出锅。在浦东新区耀华Young菁英青年夜校的快手菜课堂上，一群年轻人眼睛紧盯着大厨的颠勺动作，围在灶台前跃跃欲试。学会“三荤三素快手菜”，告别外卖，在快节奏的生活里，都市年轻人用一勺热油爆开的蒜香，为自己的生活增添烟火气。

#### 从进锅到出锅 只要一分钟

在浦东新区耀华Young菁英青年夜校（梅龙镇职业学校）明净通透的厨房里，几排现代化的标准灶台一字排开，炉火跃动间折射出金属厨具的利落光泽。青年夜校授课教师张明德身着洁白厨师服、戴着高帽，正站在台前熟练地演示，向围在身旁的年轻人讲解着烹饪要领。

这里是浦东青年夜校“三荤三素快手菜”课程的教学现场，在快节奏的都市生活中，如何用最短的时间吃上一口健康、热腾腾的家常饭，成了不少都市新人的刚需。而这节强调高效、实用的烹饪课，精准地击中了无数追求效率的青年上班族。

“铁锅快炒，可用处多，电磁炉烧火慢炖，很有营养。”一出场，张明德就针对不少年轻上班族有限的“出租屋做菜环境”进行了接地气的科普区分。白菜粉丝、爆炒牛肉、炒豆苗……这一堂课的菜单设计得极其高效。老师演练完，学员们埋头摘豆苗、切白菜：清炒豆苗讲究速度，豆苗下锅后大火翻炒，短短一分钟便能锁住鲜嫩即可出锅；白菜粉丝则是省心省力的代表，码好食材，淋上秘制蒜蓉酱，直接送进蒸锅即可。

当热油时刻来临，张明德念叨学员：“火候其实就是温度，在家用筷子插进油锅测气泡就是最实用的测量方法。”切菜途中，他特别关注到了一些细节，比如

切牛肉要看清纹路顶刀切，炒蒜爆香需锅中油冒出密集均匀的小气泡……这些都是做饭“小白”注意不到的。

青年夜校办班点负责人、梅龙镇职业技能培训学校校长陆佳雯介绍道：“我们推出这门课的终极目标不仅是教会大家做这几道菜，更是希望学员能掌握基础的分门原理，能够举一反三，真正解决实际生活需要。”

学员吴昊已是第二轮参加课堂，平时是“外卖爱好者”的她，深切感受到课堂的实用；而学员张千一平日就是“做菜爱好者”，一节课下来，他最大的感受是“高效”：“面对面的专业指导让做菜变得更有效率，做出来的菜也非常好吃，满足了生活需要。”

#### 从一道菜开始 助力年轻人“安家”

“快手菜课程的火爆超出我们的预期。”浦东团区委基层工作部（权益部）副部长杨云凯坦言。开设这门“三荤三素快手菜”，最初是观察到当下年轻人的“养生”行为。除了去健身房“撸铁”，饮食健康是他们的另一大需求。课程名额共开放二十位，没想到，刚开放报名渠道不久，名额很快就被抢光了。

而在课程的前期筹备工作中，考虑到青年学员大多为“厨房小白”，且有在一节课时间内就要学会“上手”的需求，上钢新村街道团工委与梅龙镇职业技能培训学校充分发挥在烹调培训方面的深厚积淀，设计全程紧扣“快手菜”，特意从握刀、翻锅、切东西的细节开始手把手教学。

这顿热气腾腾的快手菜，其实是浦东新区贴近年轻人生活的一系列举措之一。针对刚来到浦东的“新上海人”面临的实际生活困难，团浦东区委主动联动区规划资源局等“青春助企服务团”，推出“手把手教你安家浦东”系列课程为青年保驾护航。



10分钟快手菜“码”上看



张明德（中）教学员烹饪。

青年报记者 吴恺 摄