



# 八小时外的成长时光 乌兰察布“青年夜校”为青年赋能



●老师指导学员发球技巧 本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)近日,由共青团乌兰察布市委主办,乌兰察布市工人文化宫、市青少年宫、集宁区团委共同承办的“青年夜校”正式开课,涵盖体育运动、音乐艺术、手工技艺等多个类别

的精品课程,为当地青年搭建起低成本、高品质的业余学习成长平台,受到青年群体的广泛欢迎。

3月18日19时,结束了一天工作的杨海,准时来到乌兰察布工人文化宫,参加“青年夜校”的乒乓球课程,开启了自己的“夜间充电”时光。“时间安排得刚刚好,下班就能直接过来,既锻炼了身体,还能结识志同道合的新朋友。”杨海说。

乒乓球课堂上,学习氛围热烈而有序。在王新老师的指导下,学员们从最基础的握拍姿势、站位步法开始系统学习。“能把球接住也是一种练习,大家不要急于求成。”授课过程中,老师耐心纠正每一位学员的动作,用鼓励式教学帮助大家夯实基础。学员贾乐是一名“乒乓球小白”,起初连规范的握拍姿势都掌握不好,但在老师“对,很好,就是这样”的持续鼓励下,她渐渐找到了击球的感觉,短短一节课下来,已经能规范地完成接球动作。

“以前觉得乒乓球就是随便打打,今天才知道里面有这么专业门道。”

贾乐说,这门课特别有趣,不仅学到了身体协调发力、接球角度、挥拍技巧等专业知识,更真切感受到了运动的快乐。作为本次“青年夜校”的热门课程之一,乒乓球课精准契合了广大青年职工对健康生活方式的追求,帮助大家缓解工作压力,丰富业余文化生活。

除乒乓球课程外,声乐、钢琴、架子鼓、古琴等课程也在同步开课。乌兰察布市青少年宫的陈琦老师介绍,本次“青年夜校”项目经过前期精心筹备,从最初征集的70多门课程意向中,优中选优确定了30门精品课程。课程设置前期充分调研了青年的实际需求,除已开设的课程外,还设置了茶艺、茶文化、咖啡基础理论与拉花等特色课程,兼顾实用性与趣味性,全方位满足青年多样化的学习与休闲需求。“我们希望借助‘青年夜校’这个平台,整合各类社会资源,为乌兰察布的青年提供一个低成本、高品质、多样化的学习成长空间。”陈琦表示,让青年们在工作八小时之外,既能放松身心,也能掌握新技能,拓展社交圈,实现自我提升。

“青年夜校”的开设,不仅丰富了青年的业余文化生活,更引导青年养成健康向上的生活方式。下一步,共青团乌兰察布市委将持续聚焦青年成长需求,不断优化课程设置,提升服务质效,推出更多贴合青年喜好的优质课程,让青年成长与城市发展同频共进。”共青团乌兰察布市委工作人员表示。

# 京蒙携手,把岗位送到求职者面前

本报讯(实习记者 翟辉 张玥)3月18日,2026年察右前旗就业援助月专项行动暨京蒙劳务协作农牧民工就业服务招聘会,在察右前旗奥特莱斯广场举办。本次招聘会以“京蒙协作促就业 精准对接惠民生”为主题,整合京蒙两地企业用工资源,通过线下现场招聘、线上直播带岗相结合的模式,为当地待就业人员搭建求职对接平台。

工作,这次招聘会能直接和企业负责人面对面交流,清楚了解岗位信息,还能现场投递简历,非常方便。”求职者白羽说。

家住察右前旗巴音塔拉镇的王军,此前一直在外地务工,今年打算留在家乡发展,特意早早来到招聘会现场。“之前在外打工,照顾不上家里的老人和孩子,这次招聘会有不少本地物流、制造企业的岗位,薪资待遇也符合预期,我已经投了2份简历,希望能在家门口找到稳定的工作。”王军说。

刚从职业院校毕业的刘晓彤,也在现场寻找对口岗位,她所学的护理专业,让她格外关注家政护理、养老服务相关的招聘信息。“这次招聘会有不少和我专业匹配的岗位,很多企业还会提供免费的岗前培训,对我们刚毕业的学生很友好,我已经和3家企业的负责人做了沟通,对后续入职也有了更清晰的规划。”刘晓彤表示。

察右前旗就业服务中心工作人员表示,此次招聘会紧扣察右前旗产业发展方向与群众就业需求,精准对接京蒙两地用工与求职资源,既为企业缓解用工需求,也为重点就业群体提供就业服务。后续将持续跟进本次招聘会的岗位匹配进度,做好后续就业服务工作。下一步,察右前旗将持续以就业援助月、春风行动等专项活动为载体,常态化开展精准化招聘服务,不断完善就业公共服务体系,为当地高质量发展做好就业服务保障。



●求职者咨询岗位信息 实习记者 张玥 摄

春风行动等专项活动为载体,常态化开展精准化招聘服务,不断完善就业公共服务体系,为当地高质量发展做好就业服务保障。

服务体系,为当地高质量发展做好就业服务保障。

# 学雷锋走出校园做志愿,集宁区中小學生用实际行动学雷锋



●孩子们走进小区捡垃圾 本报记者 朱旭敏 摄

本报讯(记者 朱旭敏)近期,乌兰察布市集宁区第四中学、第五中学、物流园区小学等多所中小学,相继开展形式多样的学雷锋主题教育与志愿服务实践活动,组织广大青少年走出校园,走进社区,以实际行动践行志愿精神。

在电力小区,集宁区第四中学高一年级七班的同学们,在校团委老师与社区工作人员的带领下,开展了“学雷锋·文明实践我行动”环境清理志愿服务活动。活动中,同学们手持垃圾夹、垃圾袋等工具,对小区绿化带、路面、公共座椅、宣传栏等区域进行全方位清理,仔细捡拾绿化带内的纸屑、落叶等隐蔽垃圾,擦拭公共设施上的灰尘污渍。同时,

部分同学向小区过往居民发放文明宣传页,讲解文明生活理念。参与活动的高一七班学生王佳说:“原来奉献不是轰轰烈烈的大事,而是弯腰捡起一片垃圾、耐心为居民讲解一句文明倡议的小事。这次走进社区,看着小区环境变得整洁有序,我懂得了劳动的意义,也明白雷锋精神就藏在这些平凡的行动里,能为大家做点事,心里特别踏实,也很有成就感。”

集宁区第五中学举办了“追锋逐光 薪火相传”集宁区2026年学雷锋主题教育实践活动。活动在升旗仪式中拉开序幕,全体师生肃立注目,五星红旗下,国歌声缓缓升起。现场还开展了文艺展演,同学们通过舞蹈《学习雷锋好榜样》、情景朗诵《追“锋”少年》、器乐演奏《盛世国乐》等节目,展现对雷锋精神的理解与崇敬。活动现场,还为自治区“新时代好少年”方雪峰,以及抗战胜利80周年书

信征文活动获奖同学进行了表彰。方雪峰说:“雷锋精神不是一句口号,而是藏在日常的点滴行动中。作为新时代青少年,我们要从小事做起,从身边做起,乐于助人、勇于担当,把雷锋精神融入学习和生活中,用实际行动传递温暖与正能量。”

集宁区物流园区小学联合商贸社区,开展了“三月春风暖人心 雷锋精神代代传”主题实践活动。活动中,社区老党员结合自身经历,为孩子们讲述了多年参与志愿服务的经历,朴实的话语让孩子们深受触动。随后,学生们化身安全宣传员,在社区广场向过往居民发放安全宣传资料,讲解交通安全、消防安全、防溺水、防电信诈骗等相关知识,耐心解答居民的疑问。学生刘佳乐说:“雷锋爷爷总说要帮助别人,今天我给爷爷奶奶们讲安全知识,他们都夸我懂事,我特别开心。以后我还要多做这样有意义的事,做一个像雷锋爷爷一样的好孩子。”

此次集宁区多校联合开展的学雷锋系列活动,将思政教育、劳动实践、文化传承与志愿服务紧密结合,让青少年在实践中感悟雷锋精神内涵,厚植家国情怀。据了解,下一步,集宁区各中小学将持续推动学雷锋活动常态化、长效化,引导广大青少年以青春之姿践行雷锋精神,在服务他人、奉献社会中传承雷锋精神。



# 低成本舒缓情绪 解压类产品受年轻人欢迎



●毛绒玩具受年轻消费者喜爱 实习记者 郭超亚 摄



●市民选购解压玩具 实习记者 郭超亚 摄

口本报记者 徐楠 实习记者 郝荣竹

近日,记者走访中心城区多个商圈、手工作坊了解到,以“捏捏乐”、拼豆为代表的解压类玩具和手工项目,受到不少年轻消费者的关注与喜爱。

“快过来试试这个,这个酸奶泥捏捏的手感特别好,捏着很解压。”3月16日,在万达广场的一家潮流集合店里,不少市民在排队排排式各异的解压玩具前驻足,一位正在选购“捏捏乐”的市民,正兴奋地向同伴推荐着自己手上的这款产品。记者在多个商圈发现,多家潮流集合店内均摆放了“捏捏乐”等解压玩具,吸引了不少年轻消费者上手体验。不少年轻消费者表示,这类解压玩具凭借软糯的手感和回弹质感,能带来放松的感受。

与此同时,在中心城区的一家手工作坊内,店员正忙着为顾客完成的拼豆作品做印烫定型。“以前周末大多是家长带着孩子来涂石膏娃娃、做陶泥手工,现在到店消费的顾客里,年轻群体占比更高,他们更喜欢玩拼豆。”店员向记者介绍。拼豆是用镊子将塑料材质的彩色小珠,按图案图纸排列在带孔底板上,覆盖熨斗后加热,使豆粒边缘微融粘连定型,成品可制作成钥匙扣、冰箱贴、装饰画等物件。

“坐在这里拼豆能让人很专注,拼完一整个图案,会觉得很有成就感,也能磨炼一下耐心。这家店里有专门的烫豆机,自己在家买一台不划算,来这里玩方便又实惠。”市民闫女士开心地向记者展示了自己近期的成品,并说:“这个和打麻将一样,要动手也要动脑,但不用凑朋友,一个人就能来玩。有空我也会给朋友们拼一些图案,做成钥匙扣送给她们,她们收到都很开心。”

在生活压力与“悦己”消费的双重影响下,以“捏捏乐”、拼豆、“扭扭乐”等为代表的解压玩具,相关品类的受众范围有所扩大。在短视频平台上,与解压玩具相关的视频、笔记数量有所增加。不少年轻消费者表示,选择这

类解压产品,主要是为了满足日常的情绪舒缓需求。快节奏的生活、高强度的工作,让不少人日常有紧迫感,而这类低成本、易获取、随时能进行的指尖解压方式,被不少人当作日常释放情绪的便捷方式。有消费者表示,“捏捏乐”柔软的触感能安抚紧绷的神经,带来即时的放松感;拼豆能让人把注意力集中在小小的珠子上,通过排列组合拼出喜欢的图案,完成后会有满足感。和其他休闲方式相比,这类解压产品的时间、经济成本更低,也能满足日常轻社交的需求。

“喜欢一捏到底的软和丝滑的延展感,更喜欢这种触手可及的即时反馈。按下去,就会有‘回应’,生活里很少有这样确定的体验。”市民张芝菲说,虽然为这些玩具花了钱,但得到的快乐是实打实的。因为“捏捏乐”有相当一部分是手工制作,不同人的偏好各不相同,有人看重产品的触感,有人偏爱捏下去时的声音,也有人喜欢仿真食品、精美图案的外观。这种为自己的喜好买单的行为,本身就寄托了个人的情绪,也能起到舒缓心情的作用。

随着解压相关需求的增加,不少门店也开始增设相关品类,有品牌主打“治愈”“解压”标签,推出更安全、更精致的相关产品。有店铺将整面墙的“捏捏乐”设置在店铺门口处,路过的消费者大多会停下脚步,挑选几款感兴趣的亲手上手体验。

“不好意思,您找的那款‘捏捏乐’已经卖完了,要不再看看别的款式?”一家潮流集合店正在理货的店员向前来咨询的市民说。店员告诉记者,日常有不少年轻人到店选购解压玩具,除了常规“捏捏乐”,做成钥匙扣形式、方便随身携带的解压款式,销量也比较可观。

本报记者提醒,玩“捏捏乐”要注意适度,选择适合自己手感的产品,长时间、高强度把玩,会增加患上腱鞘炎的风险。同时,目前市面上的解压玩具多为塑料材质,消费者在选购时,应注意选择正规厂家生产的安全产品,远离劣质材质带来的健康隐患。



●市民制作好的拼豆 实习记者 郝荣竹 摄