

# 走，到生产一线去！

## 职教本科生寒假解锁职场初体验

文/羊城晚报记者 崔文灿 通讯员 林怡如  
图/受访者提供

这个寒假，当众多大学生纷纷踏上返乡之路、沉浸于节日的温馨氛围时，广东轻工职业技术大学（以下简称“广轻大”）学子，正经历着别样的“假期之旅”：他们走出课堂、迈向“职场”，以所学专业紧密对接产业需求，让校企合作“双场景”育人模式得以生动展现。



广轻大学生在企业课堂进行实操

职教本科生：超一半时间进一线

约半年前，广轻大正式开启本科专业招生。其首批“升本”的机械电子工程技术专业，招生成果颇为喜人。2025年初，寒假甫至，该专业的学生们结束一学期的学习后，便被分成五个小组，分赴不同企业，开启首次企业课堂学习。

广轻大机电技术学院院长张友能介绍，在未来四年的培养规划中，学院将精心分配教学时间，一半用于校内课堂教学，为学生筑牢理论根基；另一半则用于企业课堂教学，让学生在实践中锤炼技能。

参加实训，本是职业院校人才培养的常规举措。然而，能让学生在刚结束一学期学习便即刻投身生产一线的院校，实属不多；而在四年本科学习中，毅然划出超过二分之一时间安排学生到企业课堂中实践，更是少之又少。

依循学校部署，今年寒假，广轻大首批职教本科生迎来了意义非凡的“职场初体验”。机电技术学院依据专业特色与岗位适配度，精挑细选了5家企业作为企业课堂。由经验丰富的企业导师全程悉心指导，为学生提供专业且精准的实践引领，与学校的理论课堂形成紧密双联动。在此过程中，学生们深度融入真实的生产场景，深刻领悟专业课程的应用价

值，深入洞悉企业实际需求与行业前沿动态，进而深度思索未来职业生涯的规划与发展。

张友能将该学院的独特培养模式命名为“四双”模式：深度融合学校场景与企业场景的“双场景”，携手校园文化与企业文化协同育人的“双文化”，以科技创新项目驱动、社会实践项目赋能的“双项目”，学历证书与岗位能力评测证书相搭配，夯实学生职业竞争力的“双证书”。

企业课堂究竟能让学生学到什么呢？在广东原点智能技术有限公司，总工艺师彭旭辉教授为学生们布置了两项饶有趣味的“作业”：设计激光精密加工不锈钢钢笔 3D 图案，以及激光加工人造金刚石刀具。这新奇的任务，点燃了学生们的热情；

在佛山市常捷粉末冶金科技有限公司，企业导师张勃然引领学生深入学习粉末冶金的原理。学生们不仅亲身体验了从粉末的制备、成型到烧结等一系列复杂工序，还深度参与了零件加工、品质监控等重要生产环节……

机械电子工程专业大一学生洪洪群，此次在佛山华数机器人有限公司学习。他感慨道，企业课堂学习让自己深切领悟到机电工程绝非仅是冰

冷的机器与繁杂的线路，而是一门对细节极致追求的艺术。每一次参数的细微调整，每一回程序的精心优化，皆是对工程师智慧与耐心的严峻考验。“我熟练掌握了工业机器人的基础操作、斜面码垛搬运以及画图等操作技能，深刻理解了操作精度的重要性，深知参数设置与精准定位是确保机器人高效运行的关键所在，容不得丝毫马虎。”

学生胡楷炜在企业课堂学习过程中，逐渐坚定了投身机电行业、探索自动化控制技术智能化的决心：“学习电气控制柜制造时，从框架搭建到精细布线、调试，企业导师精心指导，我全程投入，自动制线机更是让我领略到自动化的强大，精准剥皮、压线、裁切，动作流畅无误，在亲眼见证并亲手参与的过程中，我对于机电一体化理解不再局限于书本上的理论，而是转化为对实际应用的深刻感悟。”

在采访中，多数学生表达了一致的看法：实践，真正让书本知识落地生根，也让他们清晰认知到自身能力的短板。尽管此次企业课堂学习为期仅一周，时间不长，但由于学习效果能在生产线上迅速得到反馈，他们所获得的学习获得感与幸福感，相较于在学校时更为强烈。

校方：将依据企业反馈，动态调整人培方案

面对课堂与生产线的“联动”，企业纷纷以热忱之心争迎。一位企业老总坦言：“近期与诸多企业交流，大家都对这种技能人才求贤若渴，校企联动规划，着实为企业解决了不少难题。”

对于学生们的表现，企业导师彭旭辉尤为推崇，他不禁赞叹：“这些学生超出我的预期！”他提及，此前自己也曾指导过研究生，但高学历人才往往不愿深入一线，因此招聘高层次的技能人才一直是“难事”。“唯有先扎根一线，方能领悟工匠精神与技术技能的真谛。作为企业，我从这些学生身上，看到了中国职业教育的光明未来。”

当下，为使人才培养契合产业变革与技术升级的需求，职业院校始终在积极主动地应变求新。它们紧密贴合企业生产实际，通过实施“校中企”“企中校”等创新“教学做合一”模式，推动课堂教学与企业生产的深度融合；同时，积极开展中

国特色学徒制培养、订单培养等，及时将企业的新技术、新工艺、新规范融入课程体系。

张友能介绍，学院将依据企业课堂的反馈，进一步优化机械电子工程专业课程体系，动态调整人才培养方案，确保教学内容与行业需求无缝对接，让高层次技术技能人才与生产力的关联更为紧密有力。同时，学院将强化专业基础课程，增设专业拓展课程，深化与企业的产学研合作，共同开发实践教学项目，助力学生在真实的工作环境中茁壮成长成为行业所需的技术技能型创新人才，为企业技术革新与产业升级注入强劲动力。

# “去班味儿”，下班后的100种快乐



图/视觉中国

脱去“工装”后，职场打工人们都在做什么？9万余名“探索者”聚集在豆瓣小组“下班新生活计划”中，分享自己如何通过下班后“做具体的事”而努力变成“具体的人”。有人在这里展示自己手工做的布艺杯垫，有人自学一门语言，有人爱上写作，有人学街舞，有人做园艺……

“打工人”花式“去班味儿”在各大平台破圈，成为新式网络热梗。正如网所宣称的那样：“去班味儿”的8小时，并不是“为明天做准备”，而是“开启新的人生”；是勇敢面对“算法硬控”时代给人们注意力带来的冲击波；“8小时上班，8小时睡觉，剩下8小时留给真正想做的事，开启我们新的人生”。

## A 治愈“工伤”的“止痛片”

在快节奏、高压力的职场环境中，“卷”与“累”几乎成了部分年轻人日常工作的代名词。一个网络新词“班味儿”，就形象地描绘出一些年轻人在上班时的状态：眼里没光了，身材越来越臃肿，头顶青丝与日俱减，“脆皮青年”增多，甚至衣服都懒得换了。因为工作压力，秃头、失眠，甚至抑郁的年轻人也越来越多。

工资不够用，每天还加班，就不配拥有快乐吗？又穷又忙的当代年轻人，怎么才能获得快乐？在手中时间和金钱都有限的前提下，如何将生活中的快乐最大化？

在不少年轻人眼中，只有下班后的快乐时光才是治愈“工伤”的“止痛片”。于是乎，“脑容量充足”的Z世代年轻人在整顿职场的时候，也开启了“去班味儿”：从参与丰富多彩的社团活动，到沉浸在书海与艺术的殿堂；从尝试各种新兴的兴趣爱好，到深入学习提升自我……这不仅丰富了业余生活，更在无形

中为人的精神世界注入新的活力与色彩。

文化生活需求井喷式增长，成了年轻人对抗日常疲惫、探索自我价值的途径。

一些社交媒体也开始关注并总结“打工人”下班后的100个减压瞬间，这种“穷版”快乐真正体现了虽然没钱没时间，做不了什么大选择，但可以在平淡的日常生活中，寻找不设限的快乐：

有人在夕阳下的湖边听古典音乐；有人走进大自然享受植物的味道，感受风吹过面颊的喜悦；有人躺在公园的长椅上晒太阳，放空自己，练习冥想，放下焦虑让自己慢慢平静下来；有人写公众号，沉浸式码文，一心一意沉迷在自己的小宇宙中；有人学习编程、翻译、剪辑、配音、人工智能应用、中华茶文化鉴赏、美妆妆容培训、手机短视频制作、表情包设计；有人甚至去摆摊做副业……

当感到自己对时间和人生都有了掌控感，生活会变得快乐起来，身体也会更加健康。

## B 成年人的“少年宫”

刮到了全国各地，甚至不少地方都出现了“一课难求”“报名抢号比抢演唱会票还难”的盛况。不同于以前以文化教育为主的主题夜校，现在的夜校更类似于年轻人的“兴趣班”和成年人的“少年宫”，是年轻人平衡工作与生活、兴趣与技能、社交与成长的平台。

这背后，是“轻学习+趣缘社交”的模式戳中了年轻人的心。“不加班、一起上夜校”成为年轻人找搭子组局“去班味儿”的暗号。摄影、陶艺、书法、竹

笛、瑜伽、钩针、击剑、射箭、武术、跑酷、演说、即兴表演等丰富多彩的课程，不仅搭建了一个下班后休闲解压、拓展兴趣的好去处，也满足了年轻人多元化的精神文化需求。

闲不下来的Z世代，还爱上了低成本高质量的体验课。这类“短期、低成本、高收益”的体验，对精打细算又富有好奇心的年轻人非常友好。去解锁一场关于艺术、运动或者文化的深度体验，成为他们拓展和丰富生活的一种途径。攀岩、烘焙、调酒、

木工坊、爵士舞、咖啡拉花、人宠交互、园艺手工等五花八门的体验课，犹如推开了新世界之门。

为了应对不时出现的身体“电量告急”，各种养生项目开始年轻化。社交约茶馆、中药代茶饮、跟练八段锦，成为“脆皮青年”的自救新方式，轻松拿捏自身状态，培养健康生活方式。

可以说，解锁生活的无限可能性，让看似佛系的年轻人在忙碌的工作和琐碎的生活中寻找到属于自己的彩蛋，在“卷”与“累”的同时学会松弛。



# 高校寻春“艺”起过大年

文/羊城晚报记者 秦小杰 郭子扬  
图/羊城晚报记者 梁喻  
海报/羊城晚报记者 周敬雅

2024年12月4日，“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”成功列入人类非物质文化遗产代表作名录。冬去春来，年复一年。中国人基于传统历法体系，确定正月初一是春节，标志着中国农历新年的开始。人们围绕着送冬迎春、辞旧迎新、祈福纳祥、团圆和谐的节日主题，开展一系列社会实践活动，欢度这一中华民族最重要的节日，俗称“过年”。今起，羊城晚报推出《高校寻春“艺”起过大年》全媒体策划，记者走进高校，通过师生演绎和采访的形式，带领观众深入了解春节的一些社会实践。

乙巳年的春天即将悄然降临，全国人民将迎来首个被赋予“世界非遗”光环的春节。熟悉而充满节日氛围的《春节序曲》将再次响彻城市的每一个角落，带来满满的“年味”，为全世界的华人带来无尽的欢乐与祥和。

羊城晚报记者的足迹踏入了广东省外语艺术职业学院，老师们巧妙地用中西方乐器共同演绎了李焕之先生的经典之作《春节序曲》。这部作品深深植根于广袤的中华大地，以其浓厚的生活底蕴和鲜明的民族风格，精准捕捉了中国人民在春节期间的情感共鸣与心灵寄托，成为了中国人欢度新春不可或缺的文化标志，也是春节众多社会习俗中的重要一环。

手写春联是中国传统文化中的一种独特习俗，用毛笔蘸上浓墨，在红纸上书写春联，不仅具有装饰作用，更是一种文化传承和艺术享受。写“福”字、送春联也是广州美术学院春节

前夕的传统活动，这不仅是对传统文化的传承和发扬，也是将专业学习付诸社会实践的体现，更是对美好生活的向往和追求。广州市书法家协会副主席、广州美术学院中国画学院副教授洪权介绍道：“春联不仅实用，还有艺术价值，字体以楷书、隶书和行书等为主，不能写得纤细，否则寓意不佳。门头的桃符和吉利的诗词，都表达了人们对美好生活的向往。春节写‘福’字是非物质文化遗产的一种形式，也是同学们新春的祝福。”

此外，羊城晚报记者来到了广东文艺职业学院，同学们用鼓乐合奏《龙腾虎跃》和古筝重奏《卧虎藏龙》等精彩节目。随着锣鼓的轰鸣与古筝的悠扬，人们漫步于花市之中，观赏着舞狮表演，处处都弥漫着节日的欢乐与祥和。春节期间，《步步高》这首广东民乐在花市、地铁以及大街小巷广泛回响。其旋律轻快激昂、节奏明快，富有动力，表达了人们对新一年的美好期待——事业蒸蒸日上、生活步步高升。广东文艺职业学院的老师们用精湛的演技诠释了这首乐曲所蕴含的祝福和寓意，为春节里的校园增添了更多的喜庆和祥和。

随着中造成功，春节文化进一步走向世界，从广东省外语艺术职业学院到广州美术学院，再到广东文艺职业学院，每一处都洋溢着浓厚的文化气息和节日的喜悦。这些高校不仅是知识的殿堂，更是传承和发扬中华优秀传统文化的重要阵地。通过师生们的精彩演绎和积极参与，春节这一中华民族最重要的传统节日得以在现代社会中焕发出新的活力和光彩。

## C “班余”计划：赋予生活新的仪式感

育、科技等。

社会学者认为，对生活仪式感的重视，是在追求一种确定性和秩序感，可以调整个体的精神和心理状态。年轻人以开放的心态和丰富的想象力，勇于尝试不同的领域与主题，对生活多维度的探索能让闲暇时间更有价值和充实感。

心理学家则认为，与他人之间的联结，本身就会激活大脑中与奖赏有关的区域，令人感到愉悦，提升幸福感。年轻人可以以个人意义和社交联结为指引，把业余时间花在那些能够在脑海中留存更久更美好回忆的事物上。

其实，要真正治愈工作和生活的倦怠，仅仅依靠下班后的“班余”计划是远远不够的，关键是要在日常工作中找到那份久

违的价值感和意义感，让工作本身成为实现自我价值、追求人生意义的重要舞台。工作和生活的核心要义，是明确自己的真正兴趣与优势所在，在“我喜欢的”与“适合我的”之间找到平衡点。

生活不止眼前的苟且，还有下班后一路的星光。梳理自己的情绪，照顾自己的感受，将闲暇时光打造成情绪供电站，通过寻找下班后的100种“穷版”快乐，消解日常压力，给自己充电蓄电。真正的品质生活，是在享受生活的时候，也为人生下半场蓄力飞奔。

既维系生活的仪式感，也不错过事业的高光时刻，这大概就是年轻人自我精进的智慧。他们希冀拥有高质量的下班时光，遇见一个更好的自己。

（新华社）