

“下班啦！”当有人选择窝在沙发刷手机时，一群贵州青年正悄然开启属于自己的“第二空间”——他们有的在周末去冬泳健身，有的在晚间聚在灯火通明的夜校里，用英语畅聊世界……8小时工作之外，他们在热爱驱动下主动提升，只为遇见更丰富的世界和更好的自己。

# 8 小时外

## 他们用热爱开辟“第二空间”

贵州日报天眼新闻记者 梁珍情



遵义市播州区“拾光青年学堂”舞蹈课。(受访者供图)

英语夜话 在交流中提升自我

2025年12月28日晚7点，贵阳市祥源大厦四楼的一间教室里，20多名年轻人围桌而坐，一场英文讨论正热烈进行。这是阿斯顿英语角第101期活动，英语角主持人史林亿抛出话题：“你最想给谁送礼物？”

Joe是一名计算机硕士生，刚从英国爱丁堡大学回国过寒假，他说：“我想给实验室的同事送点中国特色礼物。”对面的大四学生Alimee笑着接话：“我想给爸妈一个惊喜。”她刚拿到保研资格，来练口语是为了备考雅思。

有人分享家乡节日习俗，有人对比中外节日差异，还有人讲起最难忘的礼物。每个人英语水平不同，表达有快有慢，但没人介意。教室里不时传出笑声，气氛轻松自在。

“无论你是伦敦腔，美式英语，还是‘贵阳英语’，我们不在乎口音，只在乎你是否真诚开口。”29岁的史林亿笑着说。一年前创办这个英语角，最开始只有五六个人，现在稳定在20人左右。“很多人每周都来，当成固定活动了。”

参与者有大学生、上班族、创业者，时而有外国朋友。但大家有个共同点——都想在晚上找个地方，练英语、交朋友。从事教育工作的Jelly说：“我在这不仅提升了口语，还结识了几个同行，有时相约下午茶。”

晚上8点半，讨论进入自由交流环节。大家开始走动起来，找感兴趣的人继续聊天。史林亿欣慰地看到一些人从不敢开口，到主动引导讨论：“有人在这里找到了合作伙伴和朋友。”

晚上9点，活动结束。仍有七八人聚在门口继续聊着。窗外灯火点点，对这些年轻人而言，两个小时英语聚会就像每周一次的“充电”——在交流中提升自己，在分享中找到共鸣。

### 花溪冬泳 这种自律渐成享受

2025年12月28日清晨，寒气逼人，花溪河水温11℃。当多数人还眷恋着被子的温暖时，贵阳市第四十一届冬泳表演赛花溪河段已人声鼎沸，31岁的都家兴和花溪聚缘冬泳队的队友们已完成热身，纵身跃入河中。

这支成立仅两年的队伍，第二次参赛便拔得头筹，支撑他们的，是一颗不畏严寒、矢志自律的“冰者之心”。

在他看来，“冬泳最开始叫坚持，慢慢身体适应了，就变成享受。”花溪聚缘冬泳队的组织者之一都家兴是自由职业者，“先让身子动起来，给脑子上一课。”

他们曾在花溪河挑战过7℃的低温。将这种

极端体验变成日常，需要钢铁般的自律。这种自律并非苦行，而是通向愉悦的路径。“要么有事去不了，要么一定下水。那种完事后的神清气爽，已经上瘾了。”都家兴说，“成果很明显，极少感冒，精力充沛，工作效率更高。冰天雪地不仅强健体魄，更锤炼出清醒专注的生活态度。”

有游了几十年的前辈，也有18岁的年轻队员，队伍洋溢着青春的活力与凝聚力。当外界视冬泳为“自虐”，但队员们笑着说，“只有身临其境，才知道这项运动的魅力。”

“队友们相约一起游泳打卡一万年。”都家兴说。

### 青年夜校 遇见不一样的自己

每天18点，遵义市播州区“拾光青年学堂”准时亮灯。拉丁舞课音乐响起，学员下班后陆续赶来。领舞老师喊着节拍：“一、二、三、转！”26岁的熊桂璇跳得额头冒汗：“白天坐办公室，下班后动起来解解乏。”这个开在社区里的学堂，课程都是公益的，接下来还准备增加烘焙和短视频剪辑——全由年轻人票选而来。

隔壁中国舞教室的音乐柔和，学员跟着老师练习提腕压腕，动作缓慢，带着古典韵味。“在这里能静下来。”学员胡黔美说，“动作要慢，磨性子。”墙上映出起伏的身影，像是现代的影子戏。

共青团都匀市委主办的青年夜校街舞课堂则是另一番景象。音乐炸裂。20多个年轻人正在学“炸场舞段”。木子老师拆解动作，“这里要顿一下，才有感觉！”有几个学员刚开始同手同脚，越跳越放得开。下课前分组展示，动作虽不太齐，气氛却已燃爆——掌声、口哨声不断，灯光下都是年轻的笑脸。

黔东南州凯里青年夜校更“静”一些。书法课上墨香浮动，学员专注临帖，偶有交流声。夜校也成了年轻人的社交场。在播州的舞蹈课间，学员们交流哪个健身房更好；在都匀的街舞教室，一群学员约了周末一起看街舞比赛；凯里的书法班自发建了微信群，专门分享各种字帖和展览信息。“本来只是想学技能，没想到交了一群朋友。”一位学员感慨。

从拉丁舞到书法，从街舞到声乐，看似不同的课堂，背后是贵州青年同样的需求——在8小时之外，遇见不一样的自己。

### 短评

#### 当热爱成为日常

梁珍情

冬泳者跃入冰水前的迫不及待，英语角里的开怀大笑，夜校课堂上完成作品的喜悦……他们的坚持有要参赛、要提升、要学新技能，但更多是享受过程本身。

8小时之外，这群贵州青年基于热爱，为自己开辟“第二空间”——没有绩效考核，只有自我认同；没有你追我赶，只有同好相携。

这些自发形成的社群，基于共同兴趣的相聚，回归到人与人之间最质朴的交流、互助与欢笑。他们的“自律”是在滋养自己，深情投入，锚定一份属于自己的自在与充实。



贵阳阿斯顿英语角。(受访者供图)

把专业问题掰碎了说，总能找到双方都接受的办法——

## 扎根市场，“暖心解法”化纠纷

贵州日报天眼新闻记者 何永利

冬日的贵阳，贵州电力交易纠纷人民调解委员会的调解室里暖意融融。一杯热茶递到企业代表手中，墙上《调解工作管理办法》清晰明了：“5个工作日受理、30日内办结”。调解员李强语气平和：“把专业问题掰碎了说，总能找到双方都接受的办法。”

这里，是全国首家聚焦电力交易领域的行业专业性人民调解组织，贵州电力交易纠纷人民调解委员会的成立，精准戳中了电

力市场化改革后的痛点：注册经营主体破产、交易频次密集，合同履行、结算核算类纠纷频发，传统诉讼“周期长、成本高”。调解队伍里，既有行业专家也有律师，他们既懂技术又通法理，将专业条款转化为通俗对话，在法律框架中寻找共赢平衡点。从现场调解到线上沟通，灵活的方式让远在异地的企业也能参与。

该调解委员会成立以来，已成功化解多起标的额超千万元的纠纷，实现“小事不出

市场、大事不出行业”，成为新时代“枫桥经验”在电力市场的生动实践。

不止于电力领域，金融纠纷也在温情中化解。在黔南州独山县金融纠纷人民调解委员会，整合了退休法官、银行职员、律师等专业力量，用“一委一站三员”工作法织密解纷网——委员会统筹协调，N个工作站延伸到乡镇，专兼职调解员、信息联络员各司其职，让群众解决金融纠纷更便捷。养殖户王大全握着刚签订的延期还款协议，眉头

舒展。“原以为要闹到法院，没想到喝杯茶的工夫就解决了。”截至目前，独山县金融纠纷人民调解委员会已调解纠纷600余件，成功率达86.6%。

在丹寨县人民法院“小唐调解室”，“精准分流—柔性设计—司法确认”三段式工作法为83%的困难借款量身定制还款方案。贵阳市观山湖区金融城，400余家金融企业依托法院“融解忧”调解工作室，金融纠纷最快3日化解，今年以来已调解金融纠纷千余件，依法调解率达100%，降低金融机构维权成本，也传递司法温度。

从电力行业专业调解到金融领域的温情解纷，从基层法庭的精准施策到行业治理的源头防范，这些扎根市场、贴近群众的“暖心解法”，守住了法治底线，更彰显了治理智慧。

## 盘兴高铁，“把家与梦想缝在了一起”

贵州日报天眼新闻记者 祝庆庆



周乐（后排左一）与好友乘坐高铁。(受访者供图)

“各位旅客，由贵阳北开往兴义南方向的G9951次列车已经开始检票……”贵阳北站候车厅的广播声响起，黔西南州兴义市乐东古筝艺术中心创始人周乐背起包，从容进站。

每周六，她都会搭乘这趟新开通的高铁，往返于贵阳与兴义之间——一端是省城读书的孩子和工作的丈夫，另一端是她坚守22年的古筝课堂。

阳光洒进车厢，群山飞速掠过。周乐拧开保温杯，袅袅热气中，思绪回到2003年。那年，她还在昆明读大三，却已怀揣梦想，在家乡兴义创办了古筝培训中心。

彼时，她的周末被长途跋涉填满：周五晚从昆明出发，周六凌晨抵达兴义火车站

后，再拼车回家；上完课，周日晚上又踏上返校列车。一次次奔波，只为不辜负课堂上那一双双期待的眼睛。

2004年大学毕业后，周乐回到兴义定居，短暂告别了跨城奔波的日子。可2024年，丈夫赴贵阳工作、孩子也前往贵阳求学，她在周末开启了“空中飞人”模式，每周六飞回兴义授课，周日再飞回贵阳。

一年多里，百余趟往返让她成了航空公司银卡会员。“从空中俯瞰万峰林，太美了！”周乐说，但航班易受天气影响，一旦延误就会打乱所有安排。

转机出现在2025年11月28日——盘兴高铁正式开通。作为贵州“十四五”时期高铁建设的重要项目，将贵阳至兴义的时空距

离缩短至两小时，也让周乐的生活焕然一新。

早中晚多趟可选，“说走就走”的便捷，让昔日煎熬的跨城奔波，变成了轻松的“日常通勤”。望着窗外飞驰的风景，周乐在朋友圈写下感言：“盘兴高铁如一道银线，把家与梦想缝在了一起。”

“列车前方到站，兴义南站……”广播响起，周乐收起手机望向窗外，崭新的高铁线如银链般延伸，串联起山水，也连接着无数人的归途与梦想。

## 覆盖超4000部门1.8万村居 贵州政务服务网新规加力“一网通办”

本报讯（记者 江婷婷）《贵州省政务服务网运行管理办法》近日出台并实施。该办法共三十五条，从制度规范、数据共享、运行保障等方面进行全面明确，旨在进一步压实主体责任、强化系统联动、提升服务效率，推动贵州政务服务从“数字化”向“智能化”转型，持续优化营商环境，为企业和群众带来更加便捷、稳定、透明的网上办事体验。

据了解，贵州是最早由省级统建一体化政务服务平台的省份，自2015年5月上线以来，持续深化“一网通办”，覆盖全省4338个部门，1834个乡镇，17886个村居，累计200多万事项在贵州政务服务网公布指南、提供申报入口。司法、住房城乡建设、应急、农业农村等部门的政务服务事项，全流程使用贵州政务服务网开展业务审批。累计打通省内自建业务系统133个，共享政务数据2190类，应用电子证照121类，大量业务通过系统数据共享实现网上办、掌上办，大幅提升了政务服务便利度。

## 贵州中医药大学 新增6门国家级一流本科课程

本报讯（记者 王雨）记者从贵州中医药大学获悉，日前教育部公布第三批国家级一流本科课程认定结果，贵州中医药大学6门课程凭借扎实的建设根基、鲜明的中医药特色及创新性教学改革实践，入选国家级一流本科课程。其中，线上一流课程1门、线上线下混合式一流课程5门。

截至目前，贵州中医药大学已构建起“国家级引领、省级示范、校级培育”的三级联动课程建设体系。累计建成10门国家级一流课程、88门省级金课（一流课程），课程建设质量稳步攀升，为中医药特色人才培养筑牢核心支撑。

贵州中医药大学相关负责人表示，学校将总结建设经验，充分发挥获批课程的示范引领作用，持续加大课程建设投入力度，推动更多课程向高阶性、创新性、挑战度升级，不断完善三级联动课程建设体系。以优质课程建设为引擎，持续赋能中医药人才培养质量提升，为中医药事业高质量发展输送更多优秀人才。

## 又一架客机入列 多彩贵州航空机队规模扩至21架

本报讯（记者 刘力维）2025年12月20日17时31分，一架崭新的空客A320neo平稳降落在贵阳龙洞堡国际机场，正式入列多彩贵州航空机队。这是多彩贵州航空公司机队迎来的第12架A320家族成员。目前多彩贵州航空机队规模扩至21架。

此次运力战略性扩充，是多彩贵州航空公司深化国内航线网络、拓展市场的关键举措。目前，该公司运营航线总数已达52条，通航国内外40余座城市，运行网络日趋成熟完善。

据了解，该公司运力将重点投向贵阳至北京、上海、深圳等核心公商务干线，通过加密航班频次，提升网络衔接效率与出行便捷性。同时，新飞机也将为已稳定运营的贵阳-河内、贵阳-胡志明两条东南亚国际航线提供充足运力保障。

## 遵义会议纪念馆 黔渝书法志愿者墨宝赠游客

本报讯（记者 李政林）墨香凝红韵，挥毫送祝福。1月1日，遵义会议纪念馆联合遵义市文联、重庆市九龙坡区文联共同举办“墨香迎元旦 红韵润人心”书赠活动，黔渝两地8名书法志愿者以笔墨为媒，将传统书法艺术与红色文化深度融合，为来自全国各地的观众送上1000余件兼具文化底蕴与精神温度的新年墨宝。

活动当天，书法志愿者参观遵义会议会址及陈列馆，实地感悟遵义会议伟大转折意义与红军长征精神。上午10时，志愿者挥毫泼墨，创作出一幅幅佳作。重庆市九龙坡区书法志愿者代表表示，希望借传统书法艺术传递红色基因，在元旦之际让更多人感受精神力量。

活动尾声，书法志愿者向遵义会议纪念馆捐赠书法作品，纪念馆为优秀志愿者颁发收藏证书，所赠作品已由纪念馆收藏，成为加强黔渝文化合作、共同展示红色书法艺术的特色展品。

## 军事拓展训练基地有点儿“潮” 贵州建设职院征兵完成率190.9%

本报讯（记者 罗秋红）在贵州建设职业技术学院，一个累计投入120万元打造的军事拓展训练基地，正成为学子们热捧的“打卡地”。障碍、射击、战术训练等设施一应俱全，年均训练达12万人次，学生们在摸爬滚打中锤炼意志、淬炼党性。

记者近日从贵州建设职业技术学院了解到，该校设立了国防教育专项经费，支持征兵宣传、教育培训、竞赛参赛。打造“一站式”征兵服务港，提供学业保留、学费补偿、退役复学无缝衔接、就业精准推介等全流程服务，让参军学子安心无忧。2017年以来，2283名青年从贵州建设职业技术学院奔赴军营，2024年征兵完成率高达190.9%，创下历史新高。

光有“硬核”还不够，“新潮”玩法更能圈粉青年学子。学校不断创新国防教育形式，推动线上线下融合发力。线下推出“流动国防课堂”，社团活动与志愿服务深度融合，军事训练营开展军事技能展演、国防知识宣讲，年均覆盖师生超万人次。线上依托“一微一视一网”新媒体矩阵，运用短视频、微电影等讲好国防故事，让国防知识跳出课本、走进生活，真正“潮”起来。