职场释压、破圈交流、充电赋能

武汉职工课堂解锁“8小时外”的新可能

抬起手臂，指尖轻轻划过空气，仿佛描绘着无形的线条；轻踩舞步，转身回眸，一个古典舞片段就已学成。10月13日，武汉职工课堂古典舞课程中，30余名女性职工在舞蹈老师的带领下，将古典舞跳得有模有样。

她们并非专业舞者，大多为爱好而来，享受“8小时外”的精彩生活。随着城市的快速发展，职工们主动顺应时代的变迁，对精神文化生活的需求也日益增长，他们渴望在工作之余充电学习、破圈交流。

聆听职工心声，满足职工对美好生活的向往，去年7月起，武汉市总工会依托武汉工人文化宫等阵地，在全市着力打造“武汉职工课堂”工作品牌，丰富职工文化生活，提升职工能力素质。日前，武汉职工课堂试点扩大服务范围，送课到江岸区、硚口区、武昌区、东西湖区总工会和工人文化宫，方便各辖区企业职工在家门口学习。据了解，试点二期送课项目将覆盖到15个区总工会，打造积极向上的职工文化品牌。

武汉职工课堂共开设包括文化艺术类、技能学习类、运动健康类、音乐舞蹈类、生活熏陶类、职业发展类等二十多门课程，戏剧表演、书法、花艺、茶艺、读书会、摄影、中医养生、舞蹈、乐器、模特、声乐、瑜伽等课程均可随心选择，皆为公益服务。

截至目前，仅在武汉工人文化宫内开展的公益课堂累计达700余节，服务职工近20000人次。“这里搭建了一个愉悦身心、相互交流的平台，我们可以暂时抛开工作的压力，沉浸在课堂的乐趣中，让业余生活变得更加丰富多彩。”

武汉市总工会相关负责人说，随着生活水平的提高，职工对美好生活的需求不断提高，对高品质的精神文化需求越来越迫切，市总工会因势利导，创新推出武汉职工课堂，既满足了职工多样化的业余文化生活需求，又能帮助职工提升才艺技能，培养广大职工主动学习的习惯和终身学习的理念，找到自我发展的空间。

精准开课 职工想学什么就开什么课

10月13日是个周日，下午2时，江岸区工人文化宫，古典舞职工课堂来上课的女职工不少。秦砖到得最早，热身间隙抽空和因“舞”结缘的朋友们寒暄，彼此虽叫不出名字，但热情与友好不减。

这已经是秦砖第二次报名古典舞课程了。她今年51岁，从事行政工作，之前还在武汉职工课堂武汉工人文化宫学过模特步、古典舞、爵士舞、现代舞等多门课程，如今可以独立完成《白沙吟》《梨花颂》《人间烟火》等经典舞目了。

秦砖回忆，2023年职工课堂刚起步时，可供选择的课程并不多，只有汉绣、陶塑等4门课程。慢慢地，课程越来越多，且都是自己想尝试学习的，选课前总得纠结许久。

“现在，职工课堂的课程很丰富，想学什么就有什么。”如今，秦砖是武汉市职工课堂的忠实“粉丝”，她笑着说：“多亏了职工课堂，我学得一身才艺。”

职工课堂定期开讲读书会、专题报告会。课堂上，作家、学者唐浩明主讲《在逆境中崛起——曾国藩的成事之路》，五百余名职工听众让现场座无虚席；武昌工学院艺术设计学院熊杰教授《AI时代，仪式艺术的商业机会》专题报告，深入浅出地讲解了AI技术发展的历史及在AI时代仪式艺术的机会与挑战，职工纷纷表示，“让大家对AI技术的发展属性有了更清晰的认识，受益匪浅，收获颇丰”。

武汉工人文化宫培训科负责人周卫华说，职工课堂的课程设置涵盖很广，“职工想学什么，我们就开什么课”，然后，根据市场需求和职工兴趣精心安排。“开课前，我们在全市范围广发问卷，根据投票数据确定课程主题。”

职工课堂开办以来的数据显示，运动健身类课程场场爆满，热度持续走高。这一次，武汉职工课堂送课上门，根据职工需求，60%安排的是运动健身类课程，其他课程与运动相关如各类舞蹈、瑜伽等，吸引不少职工报名。

“我对运动类的课程都很关注，平时工作忙，动起来的机会少，更不提进行一项有专业要求的活动了。”职工陈红笑着说。

课程公益免费 师资力量却不降格

“刘老师的课，上了还想上！”一堂声乐课结束，学员欧阳竖起大拇指，赞叹连连。她口中的刘老师，是武汉职工课堂公益声乐课任教老师刘群。

刘群是原某军区文工团独唱演员，曾获军区文艺汇演独唱一等功、全军文艺骨干“军营之星”奖，现在武汉某高校任教。今年5月，刘群来到职工课堂义务担任公益培训教师。6岁起学声乐的她，希望发挥所长，利用下班后的空闲时间引导职工群众享受娱乐文化生活，传递音乐的韵与美。

一个半小时的课程，刘群通常分为三个环节，循序渐进。前半小时首先进行声乐基础练习，如开嗓、口部操、气息练习等，而后就会进入正式歌曲教学环节。下课前30分钟的重点在细节纠正和表演唱，刘群有时会邀请学员登台练唱，有时则走进他们当中，一对一纠正。

职工课堂的教学工作并不轻松。水粉画授课老师李沐晨也是一名在职员工，通常她会利用休息时间准备教案和ppt，并参考网上活泼灵动的教学风格，反复打磨课程。“报名职工课程的学员有一定年龄跨度，美术功底参差不齐，这对老师的授课水平提出了很高要求。”

李沐晨今年25岁，研究生毕业于伦敦艺术大学传媒学院品牌设计专业，曾在国外艺术院校担任教学总监。李沐晨观察到，部分初学职工觉得绘画门槛高，自信心不强，上课时总有畏难情绪。为此她在备课阶段下足功夫，课前都会画一幅范画，从定位打形到铺色渲染，她每画一步就拍一张照片，做成合集附在课件内，方便学员跟练模仿。

相较于传授技法，李沐晨认为让职工在一个半小时内体验绘画艺术承载的文化和美感更为重要。在二十四节气水彩课程中，“大暑”主题绘画相对复杂，李沐晨另辟蹊径，让学员用水彩铺色描绘背景，用黏土捏成荷花、荷叶、莲藕等复杂图案，“一来可以让学员真实感受美术中的明暗立体关系，二来多样的形式有助于保持他们对美的兴趣和探索欲”。

由于课程设计灵动新颖，她的课不少职工慕名前来。

武汉工人文化宫负责人刘翠华介绍，武汉职工课堂所有课程公益免费，为了持续提升教学质量，满足职工多样化的学习需求，还组建了一个涵盖多领域的教师库，实施动态管理，目前已有教学经验丰富的专业老师80余位，并且还在持续扩招中。

据介绍，为确保教师队伍的活力与专业水平，武汉市工人文化宫管理中心还定期组织学员通过线上或线下的方式对教学活动进行多维度评价，包括教学内容的深度与广度、教学方法的创新性与实用性以及师生互动的有效性等，以此作为调整优化教师资源配置、激励教师不断进步的重要依据。

他们说 职工课堂实用又解压

在进一步丰富职工的业余生活之余，武汉职工课堂满足职工技能提升、兴趣培养、职场释压、破圈交流等多方面的需求，

10月16日晚6时30分，武汉职工课堂摄影公开课上，30余名学员正在沙湖社区2楼“玩手机”。“在摄影中，常见的构图方法有三分法、对称构图和引导线构图，确定拍摄重点后需要合理地运用这些构图方法来安排画面元素，以突出主题、增强视觉效果并引导观众的视线。”课堂上，授课老师涂恒举起手机拍摄照片，让学生感受不同构图呈现的视觉效果。

课堂上，孙女士将手机镜头对准一起学习摄影的好友，咔嚓一声摁下快门。经过学习，孙女士不再习惯性地把拍摄主体放在中间，而是选择三分线构图，整个画面更为平衡、意蕴深长。

谌贵桃是武昌区某校行政管理人员，下班后从单位直接赶来。“我的工作常常需要拍摄照片，比如活动记录、会议记录等，得知职工课堂免费开设摄影课，就第一时间报名了。”她希望通过为期2个月的学习，不断提升自己的摄影水平。

今年9月，在武汉职工课堂系统学习了摄影课程后，“90后”彭伟康购入了全套摄影装备，包括机身、镜头、闪光灯、存储卡、反光板等，尝试开拓“副业”。现在，彭伟康总是趁周末空闲时间去拍摄活动照片或人像摄影，一次工作后，对方看到照片后特别满意，还请他喝奶茶，“让人特别有成就感，一次课程为生活增添了不少乐趣”。

工作后社交圈相对固定，秦砖表示很难遇到爱好相似、志趣相投的朋友。在职工课堂，不同背景的人为了共同的目标而相遇并结成好友，这让她感觉幸福而知足。“现在的我比年轻时的我更珍惜学习的时光，它让我更有追求，而不是放任自己。”

2024年初，郑红因朋友推荐报名了职工课堂，从此成了一名“宫粉”，模特步、舞蹈、英语……她都学过。

每到晚上或是周末，她便前往武汉工人文化宫享受属于自己的“一个半小时”。“每次去上课，就仿佛回到了黄金时代，感觉自己是鲜活的、有朝气的。”郑红感慨，“在这里，我就是我，一个不断进步、充实自己的我，无需顾虑太多。”

35岁的杜佩在暑期职工的爵士舞公益课程中找到了久违的松弛感。“这是我第一次报名参加职工课堂，体验很好，当我全神贯注跟着老师学动作、练节奏时，工作的压力大大减少，学成后的那种成就感无法形容。”在3个月的学习中，零基础的她学会了三支舞蹈，回家展示给家人看时特别兴奋。

“受益匪浅！在这堂课上，我惊喜地发现了最适合自己的服装色彩！”10月15日晚，东西湖区工人文化宫，职场形象设计课程座无虚席。职工陈女士今年32岁，第一次参与这类美学课程。在课堂上，高级形象管理顾问、形象讲师龚园通过不同颜色布料的映衬对比，让她切身感受到不同色彩搭配产生的视觉冲击。

市总工会相关负责人表示，未来，武汉职工课堂还将走进园区、企业、社区中，走进新就业形态劳动者等群体中，最大限度满足职工多样化、个性化需求，提供更加优质的职工课堂内容，为广大职工的生活添色增彩，为职工成长成才“充电赋能”。

撰文：贺鹏 刘倩

职工舞蹈课。

职工摄影课。

职工模特步课程。

昆曲基础课。

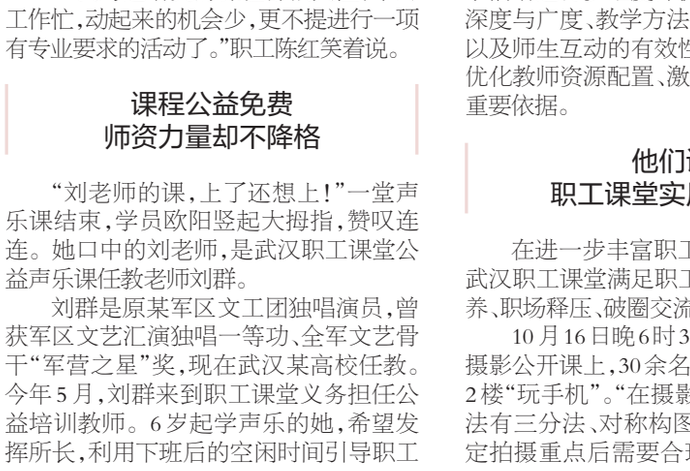
职工在学习跟练古典舞。

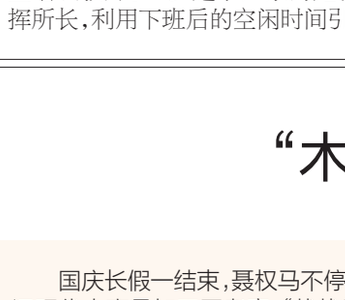
“木兰新农人”聂权：执着出“新”让5A景区尽起“潮范儿”

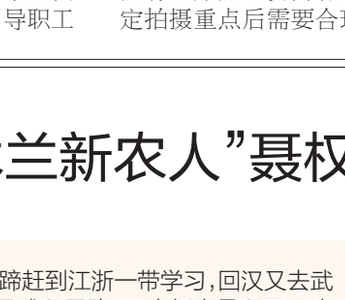
坚持原创“景”上添“金” 新品民宿上新5个月销售超500万元

国庆长假一结束，聂权马不停蹄赶到江浙一带学习，回汉又去武汉现代农产品加工园考察，“找找灵感和思路，琢磨新产品和下一步转型。”

聂权是武汉木兰草原旅游发展股份有限公司执行董事、总经理。接手木兰草原时，他26岁，刚留学回国。10年时间，他把往日荒芜的山坡，变成年营收过亿、风格独树一帜的国家5A级旅游景区。


聂权（右一）在景区查看马匹情况。


《花木兰·云中战歌》带你穿越回古代战场感受英雄传奇。


这款名为“妈妈的怀抱”的沙发是许多住客的心头好。

日赏千亩花海，夜观璀璨烟花，实景演出、游乐项目目不暇接……国庆假期，木兰草原接待游客量15.6万人次，同比上涨10%，收入增长20.3%。

景区内，轻奢风格的巫傩部落民宿、松鼠相伴的松鼠王国森林酒店，与沙漠风情伊尔那非伽民宿组成梦栖谷度假区。虽然三大主题民宿最高单价达5000元一晚，但节假日仍一房难求。

伊尔那非伽所在的位置，是景区原有的一片小荒坡。此前，这里打造的是以木兰行军为主题的帐篷营地。

入住率高，消费单价低，住宿品质一般。看到产品短板和游客需求之间的差异，聂权决定焕新。

有供应商自动找上门，愿意免费定制成品星空帐篷搬到草原，却被他拒绝。

“简单硬件更换只是原地升级，我们更想做原创文旅产品，营造全方位沉浸体验场景。”聂权说。

他心里有本账，简单升级看似投入少、成本低，但也意味着容易复制，只有独一无二的原创才能让产品生命线更长、价值更高。

留学时聂权曾到北非游玩，异域沙漠风情让他印象深刻，他决定把沙漠“搬”到草原。

为了营造摩洛哥浪漫梦境，聂权四处寻访，精心挑选特色砂砾，种植猴面包树和沙生植物等热带植物。

这些植物对温度和环境的要求极高，低于15℃便无法存活，且不能长时间接触雨水。

为此，他不惜成本加装加热装置，培养专业养护人员，在下雨天进行抽水作业，确保植物健康生长。

虽然成本投入增加10倍，但带来的市场效果立竿见影。

“今年5月一经推出就引来‘订房热’，开业至今入住率均超83%，仅这一个主题民宿销售额就超500万元，较原来帐篷营地增长225%。”木兰草原运营总监周龙介绍。

创新的不只民宿。大型实景演艺《花木兰·云中战歌》、国际风筝邀请赛、格桑花节以及9月底落幕的首届木兰草原那达慕大会……每年，草原都会推出1—2个文旅新品。

在聂权看来，传统观光游已不能满足游客的多元需求，做旅游要有想象力，需要不断创新有生命力的业态，带动木兰草原向休闲度假游转型。

扎根景区的“细节达人” 多发一个塑料袋成本节约7万元

从浙江学习回来，聂权恢复日常“打卡”——带着工作人员转景区。“每天至少进一次景区，一看就是两三个小时，他是个细节达人。”

景区员工说，最怕聂总进来，记性好，眼睛毒，“两眼一瞄啥都逃不过”。

这个年轻老板身上的勤奋和努力常让员工叹服，他对品质的严格要求更让大家不敢懈怠。

巫傩部落月光倾城的主题房间内，有一个造型独特的沙发，是许多住客的心头好，窝在里面像躺在妈妈的怀抱。

这个单价7万余元的沙发就是聂权亲自挑选的。软装设计时，设计师提供了十余款沙发样式，他都不满意。他自己翻阅国外设计网站，这款名为“妈妈的怀抱”的沙发让他一眼相中。

“巫傩部落主打野奢风，要让客人在进入的第一秒开始，在每个细节、每个可触可感可见的地方感受到品质与温情。”聂权说。

硬装、软装，乃至毛巾、抱枕，聂权都会亲自选品。餐饮搭配，园林绿化，聂权也要自己把关。

“他经常说高标准高品质才能让游客体验感更好。”木兰草原新媒体部经理段亚洁说。

“推陈出新只是一方面，最终都要落在游客的体验感上，所有的产品都是为了给游客一个好的游玩感受，好与坏往往体现在细微之处，做到极致才有品质。”聂权说。

“他不仅能发现问题，也能巧妙解决问题，让我们不得不佩服。”周龙说。

国庆假期首日秋高气爽，到木兰草原露营的游客暴增。

当天下午，聂权进园巡查发现，草坪上遗落不少垃圾和物件。照此，每天至少得再加50个保洁人员。成本增加不说，一时间去哪找人？

正当大家头疼时，聂权让运营负责人准备垃圾袋，并要求大门工作人员次日起给每个进园游客发一个袋子。

2日傍晚，游客陆续出园，效果便显现出来。有了垃圾袋后，大家自觉把垃圾收进袋子，大部分游客主动将袋子带到垃圾桶或带出景区，从而大大减轻了工作人员捡拾归堆的工作。

“保洁员没有增加，景区却更干净了，还节约了近7万元的保洁费。”段亚洁说。

2014年，从国外留学回来接手景区时，聂权就向父亲提出，“走自己的路，按自己的方式管理”。

如今10年过去，木兰草原单日客流量最高达5.3万人次，年客流量260万人次，年收入2.3亿元，辐射带动1600户农民增收致富，曾经的“荒山坡”转型成为带动一方百姓致富的文旅样板。

文/李婷 刘庆乐