

“以才易才”解锁新技能 青年社交兴起“技能交换”

当下,一种名为“技能交换”的新型社交方式在年轻社交圈悄然兴起,成为一种新现象。从“我会吉他,想学网球”到“想学剪辑,谁教我化妆”……年轻人以自身特长为“筹码”,通过双向互补交换技能,互为师徒,共同成长,在线上和线下开启了一场别开生面的互学之旅。

■融媒体记者 康云



睡前5分钟 喝好养生水

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,人在熟睡时,血液中的水分会减少,血液黏稠度会变高。对于一般人群来说,在睡前5分钟左右喝一小杯温水,150毫升左右,一般情况下,既不会影响夜间的睡眠,还可以帮助缓解夜间的水分丢失,让血流更加通畅,有助于防止血栓形成。不过对于心功能不全、肾功能不全等患者,一般不建议睡前多饮水。

每天爬楼 改善心肺功能

副主任医师陈星佐介绍,爬楼梯是一项有利于改善心肺功能的运动,同时还会降低血脂、血压以及增强肌肉力量,进而显著改善心血管健康。

根据《动脉粥样硬化》期刊上发布的一篇研究:每天爬楼梯超过5层,也就是50级台阶,发生动脉粥样硬化相关的心血管疾病风险能降低20%,但如果爬得过多,如大于20层,受益效果反而可能会降低。

爬楼梯虽然对心肺功能的提升有诸多好处,不过对膝关节来说,并不是一项“友善”运动,因此掌握正确的爬楼方式,可以最大限度保护膝关节。

(央视)

从钢琴到揉面杖

“技能交换”备受追捧

叶老师是厦门一家培训机构的钢琴老师,一次偶然机会,她了解到“技能交换”的社交方式,就利用休息日体验新事物、学习新技能。今年7月初,叶老师在社交媒体发布“以钢琴技能交换其他领域技能”的帖子,一周内就收到十余条有效回应,涵盖网球、素描、书法、摄影等多个方向。经过沟通筛选,她与3位不同领域从业者建立定期交换机制,成功利用业余时间

开启了新技能学习之旅。

上周六,在厦门思明区某小区居民楼内,一场温馨的技能交换正在进行。48岁的烘焙爱好者张女士向来自东北的李阿婆学习传统面食制作。看着李阿婆熟练地揉面、擀面,张女士惊叹不已,虚心请教。与此同时,张女士之子林铖(福师大准新生)正在家中耐心辅导李阿婆孙子高一语数英课程。双方约定每周两次互换教

学,林铖辅导功课,李阿婆传授东北面食技艺。这种“教学换技艺”的模式,既缓解了李阿婆请家教的经济压力,又满足了张女士系统学习传统面点的需求。

大学生群体中,“技能交换”现象更为普遍。厦门大学举办的“技能交换日”活动,成为知识交流的盛会,不同专业的学生在交换技能中拓宽了知识面,实现了共同成长。

从线下火到线上

互为师徒共同进步

在小红书等社交平台上,寻找技能交换伙伴的帖子更是层出不穷。记者搜索“技能交换”等关键词,立即弹出大量相关帖子。这些帖子内容丰富,有交换意向的网友大多会清晰列出自己“会什么”“想学什么”。例如小红书用户“芋宝”列出了游泳、排球、舞蹈、美发等多项技能,期待用这些

技能换取新技能。帖子发布后,评论区网友纷纷留言,可交换架子鼓、摄影剪辑等技能。

记者注意到,网友用于交换的技能范畴广泛,涵盖爱好类(如钢琴、绘画、游泳)、工作类(如外语、计算机编程、视频剪辑、摄影修图)、生活类(如烘焙、厨艺),甚至小众冷门技艺(如塔罗牌、非遗)等多个领域。

技能互换也可通过线上视频连线完成。在厦门工作的重庆籍管先生从事律师工作,他有意向学习闽南话,于是他通过社交平台,与想学英语的本地网友达成“语言学习盟友”,约定周末通过语音视频连线互换技能。经过一段时间学习,两人都能用新学的语言进行日常交流。

扩大朋友圈

用低成本解锁新技能

“技能交换”为何能在年轻群体中迅速走红?相关调查显示,55.9%的受访青年将“技能交换”视为拓展社交圈的有效途径,52.4%的参与者想保持持续学习状态,该现象在大学生及职场新人群体中尤为突出。

22岁的华侨大学毕业生马同学分享了她的经历,通过英语、钢琴、会计三项技能,她成

功换取烹饪、化妆等实用技能。“无需经济投入且时间灵活”是她选择这种模式的主要原因。25岁的职场新人小陈则表示,与陌生人互助学习的过程本身即是社交拓展,能有效突破固有社交圈层。这种“低成本学习+社交突破”的双重吸引力,让“技能交换”在青年群体中快速传播。

业内人士分析,“技能交换”满足年轻人个性化学习诉求,形成“双向获得感”的互惠效应。但需注意三点:明确学习目标、签订简单权益保障协议、优先选择公共场所开展教学。专家提醒,这种模式虽具创新性,但其可持续发展仍需建立更完善的信任机制与质量把控体系。

