

以高度灵活的学习方式解锁技能自由 “电子兴趣班” 不同年龄段的“诗和远方”

打开手机学化妆、对着屏幕练声乐、利用碎片时间解锁新技能……如今，不受限于时间和地点的“电子兴趣班”已经成为一种新潮流。这种高度灵活且富有弹性的学习方式，既能满足年轻人的自我赋能需求，也能圆中老年人的兴趣梦想，让不同年龄段的人群都能在线上找到自己的“诗和远方”。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图 (除署名外)

适配性强 年龄财力不是问题

无需奔波线下课堂，打开手机或电脑，就能在繁忙的工作生活之余跟着专业老师学技能，“电子兴趣班”已经席卷各个年龄层。

“80后”市民小璐最近为自己报了一门线上化妆课程。“不是工作需要，纯粹就是想让自己看起来更精神、更漂亮。”小璐坦言，在学生时代和初入职场时，她就对化妆感兴趣，自己也琢磨过一阵子。然而，当时的网络资源远不如现在丰富，她只学会了基础的上粉底、画眉毛等。随着结婚生子，她将全部重心放在家庭和孩子身上，有过一段“不修边幅”的时期。如今，她把上化妆课视为一种悦己的仪式感，跟着录播课件学习基础技法，观看美妆老师的直播互动，掌握了不少过去不曾了解的专业技巧。“看着自己变得更精致，心情也跟着明媚起来。”小璐说，她有不少朋友也报了“电子兴趣班”。闺蜜从小就痴迷于电视里仙气飘飘的舞蹈演员，于是，购买了中国舞线上课程；同事则通过视频学手冲咖啡，享受慢生活的乐趣。

“电子兴趣班”不是年轻人的专利，越来越多的中老年人正通过网络课程重拾年轻时的爱好。每天晚上7点，66岁的蒋阿姨会准时戴上老花镜，通过手机跟着声乐老师学唱歌。“年轻时就爱唱，但当时工作忙、家里的事多，经济条件也不宽裕，没有学习条件。退休后，我也报名参加过线下的课程，但因为要接送孙子、做饭，固定的上课时间反而变成了一种负担。”蒋阿姨说。她很喜欢线上学习的方式，可以一点点跟着老师学发声技巧和气息控制，即便一开始唱得不够好，也不怕被笑话。每晚8点半，她还会雷打不动地跟着一位同样年过六旬但体态轻盈的主播跳上一段健身舞，已经成功减重2公斤。

记者调查发现，目前市场上的“电子兴趣班”课程大致分为八大类别：为考取国家相关资质证明的考证类；针对公务员考试知识及面试技巧的招考录用类；室内设计、3D建模等职业技能提升类；涵盖投资理财、金融股票知识的投资管理技能类；插花、种植等生活技能类；短视频拍摄、剪辑等互联网应用技能类；健身、舞蹈、乐器、绘画等艺术健康类；情绪管理、情感沟通等情绪社交技能类。这些课程学习形式灵活多样，涵盖了实时互动的直播教学、可随时随地反复观看的录播课程，以及利用碎片时间学习的音频课程，充分满足了不同人群的个性化需求。价格方面，从免费的直播课程，到9.9元的录播课，再到上千元的精品课、一对一私教课，让不同消费能力、不同学习目标的人群都能找到适配选择。



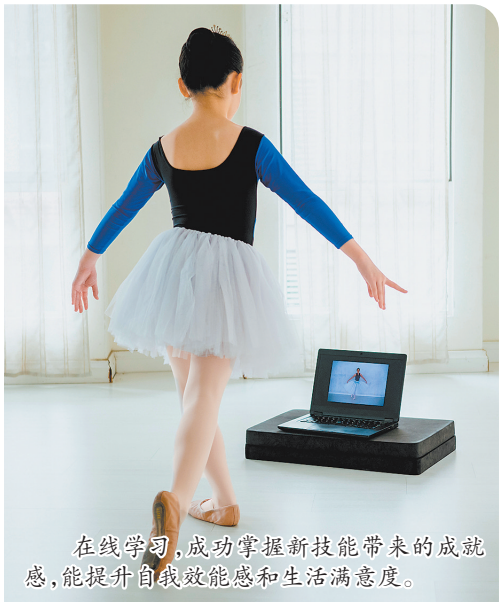
线上健身课让年轻人从日常的压力中暂时抽离，缓解焦虑。



随时学习的方便性增加了年轻人的自我掌控感和自主性



利用休闲时间在线学画



在线学习，成功掌握新技能带来的成就感，能提升自我效能感和生活满意度。



跟着线上兴趣班做瑜伽

纯享乐趣 提升成就感满意度

“电子兴趣班”的热潮，最初是从少儿群体中兴起。作为家长的“80后”“90后”，也很快就接纳了线上教育的形式。在线钢琴陪练、AI编程启蒙、外教口语直播等课程，打破了地域限制，提供丰富选择和相对灵活的时间安排，迅速俘获了家长和孩子的心。如今，这股风潮蔓延开来，已经演变成一场覆盖各年龄层、满足多元需求的“全民课堂”。

对于许多成年人而言，“电子兴趣班”圆了他们曾经搁置的梦想。“90后”市民小颖从小就羡慕学国画的同学。去年，偶然看到了成人夜校招收国画班，她便立刻报了名。可是，下班后去上课常遇堵车，有时候又要陪孩子，没办法按时上课，种种原因让小颖只去上过两堂课。今年，她偶然尝试了一门线上国画课，才发现拿起画笔也可以是一件简单的事。通过高清视频和分步演示，可以随时随地练习，还能反复回看难点。“没有时间上的负担，没有被老师盯着的紧张感，不用怕画得不好，纯粹享受画画乐趣。”她说。

对于年轻人热衷“电子兴趣班”的现象，国家三级心理咨询师杨梓榆表示，线上教育精准切中了当代社会心理需求。其显著优势在于价格相对实惠、上课时间灵活，让学习者摆脱地域限制，接触到更广泛、更优质的教育资源。“对年轻人来说，线上兴趣班其实也是很好的解压平台。通过专注于练习乐器、学习新技能等需要投入心神的事情，他们能够从日常的压力中暂时抽离，这种专注状态有助于缓解焦虑，是对抗现实压力的一种积极方式。此外，线上学习环境通常压力较小，无需即时互动或面对比较，减少了社交焦虑，让学习体验更为轻松自主。成功掌握一个小技能所带来的成就感，能有效提升自我效能感和生活满意度。随时学习的方便性还会增加年轻人的自我掌控感和自主性，兴趣导向反而让人更能坚持学习。”

而对于中老年人而言，“电子兴趣班”不仅是知识获取的新途径，更是融入数字生活、实现自我价值、满足社交需求的重要方式。随着短视频、直播平台的兴起，老年人能更便捷地找到感兴趣的课程。不少课程还设计了互动社群或打卡机制，将学习从个人消遣转变为集体活动，有效缓解了老年人的孤独感，在“老有所学”中实现了“老有所乐”“老有所伴”。

《2024中老年人“教育+”增长蓝皮书》数据显示，线上学习方式已覆盖九成中老年兴趣学习人群。其中，94%的受访者认为，网络课程比传统面授更具优势，既可以随时随地学习，节省时间和交通成本，又有多样化的课程选择，内容更生动有趣。在学习渠道选择上，66%的中老年人首选短视频或直播平台，55%的学习者会在课程结束后加入对应社团或俱乐部，通过定期交流延续学习体验。



除了网络课程，我市创新的“青年夜校+”模式也颇受欢迎。

暗藏陷阱 热潮背后乱象丛生

对于许多学习者而言，“电子兴趣班”虽方便，但学习成长之路并非一帆风顺。“线上学习的体验和效果，有时并没有想象中那么好。”38岁的市民李先生说。

市民李先生满怀期待地报名参加了一个线上吉他课程，希望圆自己高中时代的音乐梦。然而，学习过程却没那么顺畅。一方面，居家学习的环境干扰不少，孩子时不时来捣乱，长辈也常来唠叨几句。另一方面，由于没有老师实时监督，他常常难以集中精力，练习也时断时续。“遇到指法难题时，老师也很难精准地纠正动作。学习的过程感觉像是在黑暗中摸索，动力越来越小。”李先生坦言，课程还没到一半，他已失去了热情，课程最终“烂尾”。

尽管“电子兴趣班”为全民学习提供了便利，但其蓬勃发展的背后，潜藏着诸多不容忽视的问题。首先，市场乱象丛生，不少机构利用“零基础速成”“免费”“低价”等夸大或虚假广告话术诱导消费，课程质量却参差不齐，内容注水严重，实用价值低，被消费者诟病为“割韭菜”。其次，不少线上课程并未和学院签订正式合同，协议中常暗藏霸王条款。再者，大部分线上课程采用的是预付式消费模式，甚至存在诱导办理分期付款的情况，一旦对课程不满意，退费维权往往遇到渠道不畅、解决率低等问题。还有市民担心，部分机构会收集用户身份证

等信息，存在个人信息安全隐患。

中国消费者协会发布的《2025年上半年全国消协组织受理投诉情况分析》教育培训服务类在投诉量统计中位居前列，2025年上半年累计44126件，相较于去年同期的30712件同比上升了43.7%。此前，广西消费者权益保护委员会委托第三方机构，随机筛选出全国22家在线技能教育培训机构(个人)，模拟普通消费者体验22门培训课程，客观记录消费全过程。消费体验结果显示，22家机构中12家存在虚假宣传，仅3家提供课程协议签订服务。直播课程质量普遍一般，仅6家录播课程评价较好。消费者投诉问题集中在“教学内容与宣传不符”“隐形消费”“退费难”等方面，仅43.4%的投诉问题得到解决。

今年4月，消费者张女士通过12315平台投诉了某商业公司。她想通过线上课程学技能，为生活减负，却陷入商家所谓“先学后付”实为金融贷款的陷阱。当时，张女士看到该公司发出高薪兼职广告，课程总学费近万元，需先付100元报名费，剩余费用可分期。商家宣称零基础能速成，“边学边接单、月入千元”，还展示大量打款截图佐证。但报名近一个月，她分文未赚，所学多为基础理论，毫无实操价值。提出退课时，机构要求支付20%的违约金，分期付款仍需继续偿还。记者了解到，近年来，出现了不少“零基础速成”的网课陷阱，不法商家会用虚假接单截图诱导消费者贷款，利用模糊合同规避责任，而劣质课程也无法兑现其课时作出的就业承诺。

【温馨提醒】

付款签约环节务必谨慎

针对“电子兴趣班”虚假宣传、课程质量参差不齐、退费困难等问题，泉州市市场监管局、泉州市消委会曾发布消费提示，提醒市民尽可能寻找稳定、有声誉、可信度比较高的在线教育机构，关注机构的资本和动态，考察机构资质、师资、课程等情况，同时，要先上体验课，不要盲目跟风，也不要轻信商家宣传。

市民应优先挑选声誉良好、可信度高的大型在线教育机构，这类机构资金实力更雄厚，服务体系更完善，能降低因机构停运导致的权益受损风险。同时，要持续关注机构的资本动态与经营状况，了解机构资质是否齐全，有无经营异常、投诉集中等情况，避免选择小作坊式机构。

同时，仔细考察资质、师资与课程质量。报名前，应核实机构办学资质、教师专业背景及教学经历，确认师资信息真实可靠。体验课是检验课程质量的关键环节，体验时可以重点观察老师的讲课逻辑、互动效果，确保课程内容与自身需求匹配，避免被夸大宣传误导。

付款签约环节务必谨慎，“电子兴趣班”多采用预付式消费，付款前需仔细阅读服务条例、合同条款，重点关注培训内容、时长、收费标准、退费条件及渠道等核心信息，并用截图保存备查。尽量选择周期较短的课程，降低预付资金风险。切勿轻信工作人员的口头承诺，若承诺内容与合同不一致，应要求以补充条款形式写入合同，明确双方权利义务，警惕“不退费”“高额违约金”等霸王条款。

部分机构针对经济能力有限的消费者，诱导通过分期付款或网络贷款支付费用，却刻意隐瞒贷款利率、风险提示等关键信息。消费者需充分认识网络贷款的潜在危害，量力而为，理性消费，避免因盲目贷款陷入债务困境，若确有分期需求，需明确贷款利率、还款方式等细节，避免“培训贷”陷阱。

选课过程中，要保存广告宣传页面、聊天记录、支付凭证、合同协议等材料。一旦发生消费争议，可凭证据拨打12315投诉，依法维护自身合法权益。



“电子兴趣班”的课程从学习到艺术类，应有尽有。



“云端课堂”让老年人的生活更丰富多彩