

90、00后的新出路：去老年大学代课

2023年9月，95后姑娘小鱼在网上发了一篇帖子：《年轻人最新就业方向：老年大学老师》，分享自己在老年大学当老师的日常，引来了超过40万人次的艳羡：“氛围太好了，我也想教老年人！”

职场太卷，来自同龄人的压力太大，全职或者兼职在老年大学代课，成了90、00后的新出路。几位在老年大学当老师的年轻人不约而同地表达了同一个想法：没有教学难度和职称压力，又能在活泼爱笑的老年人中得到满满的治愈，老年大学就是他们的乌托邦。

培训机构倒闭后，我进了老年大学当老师

Yuki 00后 老年大学模特老师

我从14岁开始学习模特，毕业之后在培训机构做少儿模特老师。疫情期间，很多培训机构没有生意，我所在的少儿培训机构倒闭了，我就改在老年大学全职当模特老师。

我们这个班在老年大学是最受欢迎的，每次开课很快就能报满。教老年人和教其他成年人不一样，一点压力也没有。他们的理解能力比较弱，光说不行，要有一些特殊的教学手段。比如讲一段故事，或者课前给他们发一些视频，课上先示范，再让他们模仿，有时候还要帮他们编口号，像跳广场舞一样，他们才能更好地记住。

有的阿姨对这门课感兴趣，但是不敢报名，觉得自己个子矮，当不了模特。我就会鼓励她们，不管是什么身材，什么年龄，都可以像模特那样展现自己的魅力。

我还会鼓励阿姨们穿好看的衣服、高跟鞋来上课，六七十岁的老年人，可以穿10

厘米的高跟鞋走秀，特别厉害。

很多阿姨一开始还不好意思，后来越来越自信。你都不知道，现在阿姨们可潮了，她们都化全妆，做美甲，做美睫，还纹眉，什么都做。去年流行的美拉德穿搭，阿姨们比我先穿上。

我和班上的阿姨们处得特别好，和同龄人可能都没那么快熟悉起来。我还在课上碰到了我初中的体育老师，以前是她教我，现在是我教她，感觉特别奇妙。

阿姨们的人生阅历很丰富，经常会教我一些为人处事的方法。很多人在大学里上课久了，和学校领导比我还熟，就教我怎么和领导相处。几乎每节课都有老人送我东西，自己腌的咸菜，自家果园种的橙子什么的。

进了老年大学之后，我的工作也比以前纯粹多了。在培训机构的时候，除了教学，老板还让我们负责招生，大部分时间都



Yuki和她的学生

在销售，违背了教师的初衷，心特别累。工作压力大，作息还特别不规律，特别容易焦虑，我就会买很多甜食，长一脸痘痘。

老年大学就没有这些乱七八糟的事情，就是回归教学本身。现在我一周上6节课，上午9:00~11:00，下午2:30~4:30。老年人作息很规律，所以我的作息也很规律。虽然没有在中小学或者培训机构里赚得多，但有更多时间留给我自己。

我还可以把我的爱好和工作结合起来，比如我平时喜欢汉服，就给阿姨们策划了一门汉服走秀课，阿姨们也很高兴。

我帮助他们，他们治愈了我

张小虾 90后 老年大学手机课老师

我小时候是留守儿童，是奶奶把我带大的，直到现在我都和奶奶一起住。我很愿意和老年人待在一起，也知道该怎么和他们相处。

我从2021年开始在老年大学当手机课老师，教老年人用智能手机是一件特别有成就感的事情，因为这真的能改变他们的生活。

比如，我的学生里有很多人不知道去医院挂号可以通过手机线上预约，每次去都要起得很早，有时还会跑空。现在学会线上预约，他们去医院就可以提前安排。

我还教叔叔阿姨们在手机上买电影票，用视频软件看电影，在K歌软件上唱歌，和别人互动。他们说跟着我之后，每节课都好像在打开新世界的大门。

平时我也会给他们安排一些春游、秋游的活动。有一次我带我的奶奶去网红店

打卡，拍了一支vlog发到朋友圈。他们刷到之后特别羡慕，找到我说：“你奶奶真好，有你带着出去玩，我们都没有人带。”

我听到有些许心酸，就找到社区里面的老年人公益组织，策划了一个活动，带着他们去打卡了一些网红餐厅、咖啡店。能体会到年轻人最新潮的生活方式，他们都特别开心。

在老年大学上课这两年，我最大的收获就是心态上的改变。

如果是和同龄人相处，大家多多少少正在经历工作、恋爱、家庭上的问题。但和老年人在一起，他们已经完成了这个闭环。我们的班长跟我说，现在是她人生中自我感觉最好的一个阶段，她要好好做自己。

他们已经在人生的旷野上了，那个磁场是不一样的。

有时去上课，我情绪不高，他们都看得



小虾带老人去咖啡店，教他们用手机支付

出来，问我是不是出了什么事情，感觉没有上个星期来得开心。

他们可能没办法给我太多专业上的指导，但是给了我巨大的精神力量。我知道有那么一群人在我身后，默默地支持我，我就特别满足。

其实我住的地方离老年大学还是很远的，开车来回要两个小时。即便如此，连上六天班之后，去老年大学当老师的那一天，对我来说，就是每周的假期。

在他们身上，我看到了真正的松弛感

小鱼 95后 老年大学短视频老师

我是山东人，主业是在一家国企工作，同时我还在一所老年大学兼职当短视频老师，每周去一天，上两节课，到今天已有三年整了。

我大学是学编导的，本来想去大城市做新媒体、短视频之类的工作。但是你知道在山东，父母很看重编制。所以毕业之后，我就听了父母的安排，回到家里考编制，最后进了一家国企工作。

但是我一直放不下拍视频的爱好的，就一边自己创业做短视频工作室，一边在自媒体账号上记录我的生活。

也是因为这段经历，我的作品被老年大学的领导看到了。她是比较能接受新鲜事物的人，就邀请我去开一门手机短视频课，让老年人也感受一下这种新潮的生活方式。

我是我们老年大学最年轻的一个老师，一开始我们还是有点担心的，不知道有没有人报名，没想到开课半天名额就被抢光了。有些阿姨从一开始就上我的课，已经跟我三年了，每周四都喜欢来找我玩，成了老

年大学的“钉子户”。

我们上课的节奏很适合老年人，从最基础的怎么用手机拍视频，怎么让画面变得更清晰，怎么构图、运镜，一直教到怎么用手机剪辑。

其实学习只是一个辅助，重要的是陪老人玩得开心。每节课我会留作业，交了作业的，下节课就放在大屏幕上放出来，老人们特别喜欢自己的作品被投到电视上带来的那种满足感。

不要小瞧这些叔叔阿姨们，现在片子剪得可比咱年轻人好。我还会鼓励他们发抖音，我们的班长阿姨，现在已经有小2万的粉丝量，算是一个小网红了。

作为副业，在老年大学上课赚的钱其实非常微薄，但是我做这个不是为了赚钱。跟老人相处了三年，我在他们身上学到的最多就是“松弛感”，就是“无所谓”。

前几天我拍了一个视频，问阿姨们的微信昵称是什么。有一个阿姨说她的微信昵称叫“半称心”，她解释说这是出自弘一法师“人生哪能多如意，万事只求半称心”这句话。



学期结束时，小鱼给每个学生发了奖状

这两天我一直在回味这句话，我突然发现它特治愈我。

我是一个脾气比较急的人，努力想要做好某件事，但最后的结果不是我预期的，我就会很难受。但是想想这句话，就觉得真的是这样，所有事情只要有一半达到预期，这件事就是好的。

我知道很多年轻人都觉得老年人的微信名很土，但是其实越长就越发现这些昵称里包含的观点，还挺有道理的。

去年学期结束的时候，我发了一条朋友圈：老年大学就是我的乌托邦。每次去老年大学上课，就是我每周最开心的时候。

这个兼职我会一直做下去，希望能记录下老人们的日常，感染到更多和我一样的年轻人。
(来源：一条)