

青年时评

把每一个青春的日子过得响亮

尚青平

和2024年就此别过,和2025年迎面拥抱,你的新年愿望许好了吗?
每年此时,都是回忆与期待相互交织的情绪达到顶峰的时刻。2024年以同样的方式流经了每个人,而每个人都以各自的方式度过了属于自己的这一年。
这一年,世界依然在变化中前行。生成式AI高歌猛进,热辣滚烫了一整年,仿佛给全世界摁下了加速键,开启人类关于算法和活法的辩证思考。
这一年,我们朝着星辰大海无畏向前。嫦娥六号首次在人类历史上实现月球背面采样返回,中国第41次南极考察队破浪出征,“中国天眼”FAST发现的

脉冲星数量已突破1000颗。
这一年,体育荣耀与青春力量在世界闪光。22岁的郑钦文、20岁的潘展乐、18岁的邓雅文、17岁的全红婵、15岁的杨思琪……00后奥运健儿们在巴黎奥运会上让世界见证了中国青年的英姿,也用自己的高分答卷为祖国母亲送上特别的75岁生日礼物。
这一年,李子柒归来了,以独有的方式诠释非遗匠心,激活更多年轻人的“血脉觉醒”。《黑神话:悟空》出海了,背后这支创业时平均年龄32岁的团队,用热爱和死磕精神,让全世界认识了中国超级英雄。
在过去一年更多平常的日子里、平凡的岗位上、平静的课堂中,每一个正青春的你亦在扎

实生长,做着自己生活的英雄。有的年轻人在国外毕业典礼上穿上汉服,给世界种草东方美学;有的在21岁时选择成为一名00后“宿管大爷”,亲测全新的择业方式;还有的00后时而在清风徐来的夜晚等待“月亮”,寻找生命中的“张怀民”。凡此种种,汇成了年轻人心中的人间值得。
2024年是丰盈的一年,2025年依然会是一个充沛的年份。“十四五”规划将迎来收官,“十五五”规划谋篇布局在即,第一批95后在时代接力中将迎来三十而立的人生。我们都在期待一个崭新的2025年,期许一个更舒展的自己、更友好的环境、更繁荣昌盛的国家、更和平包容的世界。

愿你保持信心和热爱,活出青春的烟火气。理发师晓华说,“日子很小,因为热爱就值得过得响亮。”在纷繁变化的环境中拥有定力是减缓焦虑的良药,心怀热爱方可寻找到平衡现实和梦想的最优解,抵达内心的“阿勒泰”。青春不用预设未来,因为只有把每一个今天过好,才有明天的到来。
愿你保持悦己和舒展,活出浓妆淡抹总相宜的自己。在顺境的阳光下明媚绽放,在逆境的风雨中行而不辍。真正的成长不是浓烈的对抗,也不是淡然的放弃,而是接纳付出未必有回报,允许生命未必有回响,但只要你努力奔跑过、全情投入过、真心付出过,终将会遇见那个更

好的自己。
愿你保持奋斗和成长,活出与时代共振的精彩。新的时刻开始了,我们需要有新的作为,才能和时代同在同行。习近平主席在二〇二五年新年贺词中说道:“梦虽遥,追则能达;愿虽艰,持则可圆。中国式现代化的新征程上,每一个人都是主角,每一份付出都弥足珍贵,每一束光芒都熠熠生辉。”千字当头,等待没有机会,实干才有未来;奋力跳跃,毅然挑战极限,才能超越自己。
新一年的钟声已经敲响,属于你的青春已翻开新的篇章。每个人的青春都是只此一份,只要经历,便是满分。愿你在新的一年里出发,奔跑,尽兴,开怀。

2025年第一天,这里有3333个心愿!

青年报记者 丁文佳

本报讯 新的一年已经到来,你许下新年愿望了吗?想知道别人的愿望是什么吗?
10岁的周同学:我需要一个取暖器,因为母亲摔跤受伤卧床不起,天气冷了,想用取暖器帮母亲驱寒。
13岁的唐同学:我想要一个多功能锅,因为要过新年了,这口锅可以满足一家人团团圆圆、热热闹闹吃火锅的愿望。
16岁的丁同学:我想要一个拉杆箱,等考上大学了,带着它出去看看外面的世界。
10岁的薛同学:我想要个滑板,学习滑板一直是我的心愿。
15岁的李同学:我想要一个空气炸锅,我喜欢吃油炸食品,爸爸妈妈挣钱很辛苦,外面卖的炸物有点贵,我舍不得买,有这个空气炸锅我就可以自制薯条了。

在上海共青团收集的全市困境青少年愿望中,我们看到了一个个微小的心愿,也看到了一个个具体实在的需求。这些愿望,你愿意和我们携手点亮吗?
2025年上海共青团圆梦“微心愿”活动如约上线啦!
自2021年起,上海共青团已连续四年开展圆梦“微心愿”活动,共有12710名困难青少年通过这一渠道,感受到了来自社会的善意和温暖。
在2025年最新发布的3333个“微心愿”里,有多功能锅、电饭煲、彩色喷墨打印机、摄影机、电热水瓶、点读笔、蓝牙耳机、四件套、护眼LED台灯、双肩书包、足球,也有新增的轮滑板、电脑椅。5大类28个品类的心愿礼物等着青少年挑选。
每一件礼物都是一次选择,而每一次选择的背后,都有一个孩子成长的故事。

“微心愿”创造了和孩子沟通的机会
从“微心愿”活动第一年开始,黄浦区的社工沈彦就帮助孩子们圆梦。今年,也是她从事青

少年工作的第20年,“困境青少年的家庭种类很多,这些青少年在心理上更需要获得关爱。”
去年,有位孤独症孩子在“微心愿”中选择了电子琴。得知礼物到达,平时不善言语的他,迫不及待地跑到社工站领取。让沈彦惊喜的是,孩子不仅当场拆开礼物,弹琴给她听,还主动找话题和他聊起了天。
沈彦的辖区里还有一个孩子,去年的“微心愿”是一个电热水瓶。孩子的父母是聋哑人,虽然自身健全,但由于长期缺乏说话的环境,与人交流时只能用几个字的短句来回答,说话语速也较同龄人缓慢。沈彦便有意地鼓励他多说话,经常把他叫来参加街道组织的活动。在沈彦看来,“微心愿”为他们创造了接触、交流、倾听、陪伴孩子的契机,这是最宝贵的。

“微心愿”里看到孩子们的成长与变化
来自徐汇区的社工周宇也见证了“微心愿”活动的发展。目前,她负责辖区内83名困境青少年的联络工作,“并不是所有青少年及其家庭都愿意配合我们工作,有些甚至会抵触与外界的接触,但‘微心愿’的礼物成了一次破冰的机会。”周宇有个有趣的称呼叫“周福利”,因为孩子们一看到她,就知道会有福利。
一对姐妹的父亲没有工作,一家的生计都靠妈妈打零工维持,生活非常拮据。在2022年的“微心愿”里,姐姐选择了微波炉,因为每天妈妈外出工作前做好的菜,等到吃的时候,大多都凉了,姐姐希望家人可以吃上热腾腾的饭菜。
在“微心愿”里,周宇还看到了孩子们的成长与变化。后来,周宇再次上门,发现那对姐妹在厨房为快下班的妈妈做晚餐。
周宇联络的另一位孩子小马,受父亲去世影响,消沉、低落、不愿意理会任何人。“你喜欢什么呀?”借助“微心愿”活动,周宇找到了话题突破口,“想要一个



上海共青团圆梦“微心愿”活动。

受访者供图

耳机,这样,我就可以沉浸在音乐的世界里。”收到礼物后,小马也开始卸下心防,和周宇分享学校的故事。渐渐地,周宇和小马之间的交流越来越多,有时,小马放学后还会去社工站找其他哥哥姐姐玩。在周宇的开导下,小马妈妈的情绪也逐渐好转。“很多时候,困境青少年问题的解决,可能会从个人衍伸到整个家庭。”

“献爱心不是一次性的行为”
每一个圆梦“微心愿”,都离不开社会各界爱心人士的支持。由陈辉负责的公益组织主要提供为老服务,成为市青联委员后,他开始在业余时间帮助青少年群体。前阵子,他个人刚捐了数千元的学习资料给青浦区的一所小学,“团市委、团区委号召发起的公益活动,总是想也不想直接参加。这样省去了核实求助信息的复杂过程。”
在翻阅“微心愿”页面时,陈辉总是被那些需要电饭煲等生活必需品的愿望所触动,“如果

孩子们首先想要这些,说明需求是非常迫切的。”去年冬天,陈辉通过团青浦区委为云南德宏的孩子们捐赠了60床羽绒被。“献爱心不是一次性的,应该是长期的行为。”陈辉甚至都已经记不清三年来自己点亮了多少个“微心愿”,有时候看到类似活动,他也会号召公益组织的同事们一起捐献,“哪怕十元、二十元,也是一种爱心的传递,中华民族向来有扶危济困、乐善好施的传统美德。能帮到别人,就能让我感到幸福。新一年,我也一定会继续参与!”

“‘微心愿’是直接而有意义的方式”
在这4年中,涌现出很多爱心企业,他们关注困境青少年成长,积极帮助少年点亮新年愿望,陪伴他们一路成长。
爱心企业美桥商贸连续四年点亮“微心愿”,至今已经累计为500位青少年圆梦,数字直接展现了履行社会责任的决心。公司相关负责人介绍,参与“微心愿”活动为美桥提供了一个直



接而有意义的方式,可以影响那些最需要帮助的青少年的生活。“在挑选‘微心愿’时,我们严格遵循实用性、微小性和可操作性原则,确保每个愿望都能切实改善孩子们的生活质量。”“这些看似微小的心愿,实际上对孩子们来说意义重大,它们不仅解决了实际困难,还为孩子们的成长提供了更多支持和保障。”参与爱心活动的过程中,企业员工有机会深入社区,与社工们一起上门为孩子们送去礼物和祝福。一些家庭让他们难忘:家中有多孩子,大一些的孩子展现出了非凡的成熟与责任感,他们不仅努力学习,家中贴满奖状,还在家中主动承担家务、照顾弟妹,甚至帮助准备饭菜。公司相关负责人表示:“正是这些感人的故事和孩子们坚强的表现,使我们更加坚定地关注和支持困境青少年群体。”
今年,3333个“微心愿”再次上新,扫描上方二维码,一起为孩子们点亮微心愿吧!希望年初的一次善意传递,能够温暖您和受助孩子一整年!