

青春
上海

直播间内外：上海永远给年轻人留机会

从设计图到聚光灯：
“话筒的重量变了”



上海长宁区有条特殊的马路：北侧是灯火通明的容么么直播中心；南侧矗立着全市唯一的“主播公寓”。凌晨，主播们结束工作走出公司，穿过二十米宽的马路便回到了家。在这里，由各种不同职业转型而来的主播们，共享着一种特殊“归属感”。

记者在采访了三位不同领域的主播后发现，人才公寓解决安居痛点，释放职业潜能；团代会搭建参政桥梁，赋予新职业者话语权。当更多青年在“住有所居”中扎根，在“言有所途”中成长，“青年与城市双向奔赴”便不再是一句口号。

青年报记者 陈嘉音

凌晨4点，上海尚未苏醒。27岁的于季琛已坐在化妆镜前，晨班直播的倒计时如弦紧绷——这曾是她最不敢想象的场景。四年前，当公司开拓直播业务，听到同事问“谁愿意试试主播”时，这个习惯埋头画图的姑娘本能地退缩了：“我连话都不爱说，怎么可能对着镜头推销？”

2021年4月，首次直播，镜头前的她动作生涩，透着紧张。为提升技巧，她逼自己从讲解单品起步，再到一小时片段播报。两个月后，她竟扛起了新品牌独立开播的重任。“设计专业背景，让我在商品讲解上有优势。”对色彩的敏锐直觉，对品牌调性的精准把握，让她将服装搭配讲成了生动的美学课。“美是相通的”成了她的直播密码。

真正的淬炼发生在2022年。她和团队主动报名带着帐篷驻扎公司三个月。物资紧缺、身心疲惫之际，一个新品牌亟待开播。没有退路的团队背水一战：设备反复调试，选品连夜确认，主播轮番上阵。

“当时很多主播轮流接力直播，大家在疲惫时交替上场。后来在交易额突破百万元时，每个人都兴奋。那种众人携手攻坚、从零开始打拼的场景，始终是我记忆中最难忘的瞬间。”于季琛说。如今她日均直播6小时。面对突发状况也游刃有余，她可以瞬间切换Plan B商品化解危机。2023年4月28日，共青团上海市第十六次代表大会开幕。于季琛作为青年代表，也参加了本次团代会，她最深的感受是“话筒的重量变了”。

这个曾在直播间紧张到失声的女孩，如今作为行业代表参政议政。“最难”的带货，是带出整个群体的未来。

从建材到美妆镜：
跨界主播找到了“归属感”



公司提供的人才公寓补贴，让主播林永盛以不到2000元的月租住进精装一居室。他的通勤路途也从跨省奔波缩短为“过个马路就到”。这份稳定感，与他此前“每天睁眼不知在哪个城市出差”的漂泊形



容么么直播中心外景。



容么么直播中心大厅。

成鲜明对比。

1994年出生的林永盛称自己是“半路出家当主播”。毕业于景德镇陶瓷大学英语专业的他，曾是校友企业箭牌卫浴的区域经理。但传统行业与个人志趣的偏离，让他决心在2022年转换赛道：“建材行业要么熬成总监，要么自立门户，而我对此始终缺了点火候。”

一个偶然的契机点燃了转型火花。“朋友做了几年主播，我抱着‘线上销售总不会比线下难’的心态投了简历。”他坦言零经验入行的忐忑，“当时计划试水三个月，不行就回到老本行。”

从建材销售到美妆护肤主播，他必须要背诵数百个口红红色号（如摩洛哥红棕）、应对突发舆情……但他直言“性价比更高”：“以前做区域经理，凌晨改方案、6点赶去开会常态，手机一震就心神不宁。现在下播后时间全属于自己，手机常年静音！”更让他满意的是收入提升：“沉淀专业能力后，报酬比建材行业更可观。”

转型初期，美妆知识空白是最大挑战。经过半年的努力及公司的培训，他进阶到“整条手臂涂满色号也能精准描述”，更摸索出“真诚犀利”的独特风格。“作为男主播，我以‘女性闺蜜’视角建议‘素颜涂这色号是灾难’，反而赢得信任。”

公司的人才公寓政策让他扎根上海长宁区：“市场价4000多元的房租，补贴后不

到2000元，上班只要过条马路就到。”更触动他的是企业对新人的扶持：“从零经验小白到能驾驭奢侈项目，公司提供的培训、时尚资源都是后盾。”谈及未来，28岁入行的他毫无年龄焦虑：“美妆护肤领域需要沉淀，我的经验反成优势。转型培训或经纪人，都是可延伸的路。”

从万丈高空到镜头前沿：
一座城市的“温柔承接”



“以前在万丈高空为乘客服务，现在在镜头前为年轻人选品。”主播钱媛媛回忆起

职业转型的契机。

这位27岁的上海姑娘，曾是国际航线的空乘，因长期熬夜导致身体透支，最终选择在2022年扎根直播行业。对她而言，从云端到直播间，不仅是职业赛道的切换，更是一场青年与城市、企业深度联结的双向奔赴。

在钱媛媛的描述中，容么么直播间如同一个充满活力的“成长孵化器”。公司为她匹配了精准的职业路径——专攻年轻化运动品牌的直播。“我的风格必须和产品调性同频。”她调整语速，模仿起直播间里俏皮的语气，“比如播这双粉色板鞋时，我会戴个同色系发箍，搭配墨镜和短裤，让观众一眼就联想到夏日街头。”这种“人、货、场”的高度契合，让她在两年内从直播新人蜕变为能驾驭高强度促销场次的成熟主播。

企业提供的支持远不止于专业培训。钱媛媛特意提到公司的人才公寓：“房租补贴后只要2000元，步行到直播间只需15分钟。”这个位于长宁区的落脚点，让她告别了长距离通勤的疲惫，也让她更深入地感受到城市的温度。在她看来，企业用“拎包入住”的关怀帮她扎下根，而城市完善的配套则让生活有了更多可能性。

谈及未来，钱媛媛的眼中闪烁着期待。她正在尝试短视频创作，希望突破单一主播身份，“就像上海这座城市，永远在给年轻人新赛道。”

“主播公寓”：优质居住环境助力企业留才

青年报记者 陈嘉音

本报讯 上海市商务委员会最新数据显示，2024年上海市直播电商零售额达4937亿元人民币，占全国总量10.5%，稳居中国城市首位。

在这条万亿级赛道的背后，一个关乎行业可持续发展的命题浮出水面：当直播间聚光灯照亮新就业群体时，如何让主播等新兴产业从业者在这座城市实现“安居乐业”？上海正以政企协同的“安居实验”作答，在临空经济园区打造的全国首个直播行业保障性租赁社区，为数字经济时代的人才战略写下生动注脚。

政企创新 定向供给破解居住难题

在长宁区临空经济园区协和路1599号，由上海虹桥临空经济园区发展有限公司运营的临客公寓·荟临居，正成为数字经济人才的新家园。

这座总面积14342.6平方米的租赁社区，包含375套精装房源，其中9~11层的45间公寓已全部满租。作为全市首个“主播人才公寓”，项目采取“政府补贴+企业配比+个人承担”的三方共担模式，将月租金锁定在2000~3000元区间，仅为市场价的4~6折。

近年来，长宁区通过多维度资源整合，持续完善人才安居保障体系。该区创新构建“一套房、一间房、一张床”梯度化供

给模式，累计推出超万套优质房源，目前整体入住率稳定在80%以上。在房源筹措过程中，特别注重将住房保障与产业发展深度融合，通过优化人才居住生态链，形成“以房引才、以才兴产”的良性循环。该政策突破传统学历门槛等限制，充分赋予企业人才认定自主权，网络主播、电商运营等新职业从业者也被纳入了保障范围。

百秋集团首席运营官纪祺现身说法：“除了主播公寓外，针对海外人才住房痛点，区里提供的定向公寓，让我们在引进高层次外语人才时更具竞争力。”这种精准供给正形成良性循环——优质居住环境助力企业留才，而人才集聚又反哺区域数字经济发展。

在纪祺看来，人才公寓建设折射出上海营商环境创新的深层逻辑。作为代理全球120个经济体业务的电商服务商，百秋集团每年通过一站式人才服务中心办理外籍工作许可、落户申请等五大核心业务。“过去跑部门要耗时近月，现在‘一网通办’加上远程认证，实现‘一次上门、多事联办’。”更令企业惊喜的是，人才服务部门主动上门政策辅导，帮助提前规避申报返工风险。

智慧社区 青年友好的生活图景

走进这座专为Z世代打造的活力社区，开放式共享空间与四季花园相映成趣，24小时健身房、共享自习室、党建文

化空间构成立体服务网络。公寓采用一梯14户布局，每户配备独立卫浴与电磁炉，虽无天然气管道却满足基础所需。

更令青年租户称道的是15分钟生活圈：下楼可达园区商超，步行5分钟即达派出所，周边公园、国际影城等文体设施一应俱全。

“我们通过党群组织策划的520相亲角活动，吸引大批青年参与。”临客公寓项目负责人金奂辰展示着社群运营成果。这种“硬设施+软服务”的双重保障，让临客公寓不仅是住所，更成为数字经济从业者的精神栖息地。

纪祺坦言：“在数字经济时代，城市间的人才竞争本质是营商环境之争。上海通过智能化服务、精准化保障构建的‘软实力基础设施’，已成为企业吸引全球人才的核心竞争力。”

这场政企协同的“安居实验”，不仅破解了新兴职业群体的居住痛点，更预示着上海在数字经济浪潮中，正探索出一条人才发展与产业升级同频共振的新路径。

■对话专家

青年报×上海市科学学研究所副研究员芮绍炜

提升生活化政策对年轻数字人的吸引力

青年报：长宁通过主播公寓解决“居住+职业成长”双重需求，在您看来，这类主播群体还有哪些核心痛点？这类“生活化政策”对吸引年轻数字人才是否有独特优势？

芮绍炜：职业健康风险是主播群体面临的痛点之一。主播是数字经济的推动者、参与者，但因为需要长时间面对屏幕说话，他们也面临较多的职业健康风险。有调研报告提到，70%的主播因高强度用眼出现干涩灼痛，57%的主播面临声带损伤风险，超60%的主播日均直播超6小时。

长宁的“主播公寓”模式通过居住与职业成长捆绑，一方面可以降低人才流失，通过保障性住房提供低租金，可负担的居住环境，解决“沪漂”主播的安居痛点，增强留驻意愿。另一方面，赋能职业成长。公寓配套“网络主播第一课”岗前培训，联动MCN机构孵化，形成“培训—实践—就业”的闭环。

青年报：目前，主播群体的高流动性是行业共性，长宁还可以如何通过政策设计让主播产生“区域归属感”？主播在本地消费、内容创作中是否形成了独特的区域经济贡献模式？

芮绍炜：结合《长宁区推动直播经济高质量发展三年行动计划》，一是强化地域文化身份，通过打造“长宁特色直播场景”（如愚园路直播街区、上生新所），鼓励主播创作在地化内容（如老建筑探访、本土品牌推广），形成地域文化认同。二是建立职业荣誉体系，参考成都成华区“红色直播间”人才计划，设立“公益主播”“长宁推荐官”等称号。三是搭建党建联建平台，通过直播行业党建联建，组织主播参与反诈宣传、文旅推广等公益活动，强化社会认同。可借鉴溧水区“新就业群体服务圈”经验，建立主播社群自治组织。

青年报：面对AI虚拟主播兴起，政府、企业、人才需在哪些领域提前布局（如技术伦理、版权保护）？学界是否已启动相关前瞻性研究？

芮绍炜：在政府端：一是加强版权保护，参考《浙江省网络直播营销行为规范指引》，明确虚拟形象版权归属；二是做好伦理审查，建立生成式AI内容备案制，防范虚假宣传。在企业端：一是加强人机协作，如容么么中心探索“真人主播+AI助手”模式，真人负责情感互动，AI处理数据；二是加大技术投入，布局3D直播间、数字人IP孵化。在人才端：加强技能转型，培训主播掌握AI工具（如智能客服系统），强化“情感劳动”的不可替代性。

青年报：长宁模式对其他区的启示是什么？例如，郊区可复制“主播公寓”，但如何弥补在商圈资源、品牌合作上的短板？

芮绍炜：一是建设低成本青年公寓，并做好配套职业培训。二是借鉴长宁“直播经济发展瓶颈协调反馈机制”，建立跨部门联席制度。

针对品牌资源弱的问题，郊区可与市区共建“飞地园区”，共享头部MCN资源。针对商圈能级低的问题，可挖掘在地特色（如崇明农产品），打造“田园直播间”，差异化定位。例如，杭州通过“淘宝村+主播村”绑定，以草根主播带动区域电商，郊区可学习此模式。

青年报：在政府端：一是加强版权保护，参考《浙江省网络直播营销行为规范指引》，明确虚拟形象版权归属；二是做好伦理审查，建立生成式AI内容备案制，防范虚假宣传。在企业端：一是加强人机协作，如容么么中心探索“真人主播+AI助手”模式，真人负责情感互动，AI处理数据；二是加大技术投入，布局3D直播间、数字人IP孵化。在人才端：加强技能转型，培训主播掌握AI工具（如智能客服系统），强化“情感劳动”的不可替代性。

目前，学界已在AI虚拟主播的伦理责任框架、版权确权路径及国际标准对接方面启动了相关研究，但仍处于理论滞后于技术的阶段。未来需强化跨学科合作，重点突破情感算法伦理、动态版权治理等瓶颈，同时推动“技术—人文—法律”三位一体的监管创新，以应对虚拟数字人引发的深层社会变革。