

青春上海

修补的是角落，激活的是青春

浦东青年“绣”出超大型城市的治理智慧

当00后工程师研究起社区晾衣架的去留，当85后景观设计师潜心研读精神医学文献，当一群青年规划师在桥下空间为停车位还是运动场与居民反复沟通——在上海浦东，一场由青年深度参与的城市微更新行动，正悄然改变着基层治理的生态。

在人民城市重要理念提出六周年之际，团浦东区委“青新焕彩”行动作为优秀案例入选市委党校《人民城市建设的青年实践》，为青年参与城市治理提供具有借鉴意义的“浦东范式”。2025年评选出的18个星级点位，嵌入城市肌理，撬动治理方式的革新。近日，记者跟随青年的脚步，走进焕新后的三个“明星”点位，探寻方寸之地中蕴藏的青春动能与治理智慧。

青年报记者 冷梅



梅一小区的“家风小亭”成了社区里的“网红打卡点”。



梅荫聚场 从“技术型”到“治理型”的思维蜕变

斑驳的阳光透过崭新的半透明天窗，在梅一小区“家风小亭”的地面上洒下跳跃的光斑。青年居民王欣婧举起手机，将眼前的亭角与远处的“陆家嘴三件套”一同纳入取景框。“这里现在是我们小区的‘网红打卡点’。”她笑着说。

然而以前，这个户外空间设施陈旧、地面开裂、亭子没有顶棚，下雨时居民只能四散离开。陆家嘴街道梅一居民区党总支书记许笑节说：“1650户居民，只有这一个公共活动点，所以我们特别希望把它做好。”

2025年，团浦东区委“青新焕彩”行动启动了城市微更新青年创意大赛，转机也随之出现——梅一小区迎来了三位00后设计师。主创设计师杨德龙，是上海建工一建集团的助理工程师，日常工作是参与超高层建筑建设，而这次，他的舞台只有一两百平方米。“微更新是从0.8到1的提升，更考验设计师对细节的把握。”他坦言，这是自己第一次真正接触贴近居民的项目。

“我们不是来‘炫技’的，而是来解决问题的。”杨德龙和团队发现居民的需求非常明确：遮阳避雨、坐下聊天、孩子安全玩耍、提升颜值、促进互动。团队遇到的第一个难题是亭子旁的晾衣架。“我们原本想把晾衣架移走，但居民强烈反对。”设计团队没有强行推进，而是拿出了折中方案：将晾衣架改造为花架，功能保留，美观提升。这个小小转变，让居民从反对者变成了支持者。

给亭子加顶，是整个项目的技术难点。面对老旧的原有结构，团队反复进行受力分析，与结构工程师商讨，最终采用轻质材料完成了顶棚加建，既保证安全，又让光线柔和洒下。

“以前下雨大家都跑走了，现在可以坐着聊天。老百姓切切实实获得了幸福

感。”社区里的老年居民柳扣红见证了这场蜕变。“看到三件套就在眼前，心里特别舒畅。”如今，这里已成为小区的“公共会客厅”，运动会、老物件展、电影放映轮番上演，居民的参与度明显提升。

“这让我第一次意识到，设计不是画图纸，而是帮助居民解决问题。”杨德龙说，项目使他从一个关注技术的“技术型设计师”，成长为兼顾居民生活习惯、场地安全性和维护成本的“治理型设计师”。青年居民王欣婧的感受则更为直接，“以前只有附近几栋楼的人来，现在整个小区的人都来了”，邻里关系在潜移默化中发生了变化。



家风小亭



疗愈花园 用跨越学科的疗愈实验寻找“同理心”

走进浦东新区精神卫生中心的“愈园”，时间仿佛慢了下来。几只小猫在层叠的草木间悠然踱步，阳光穿透树梢，洒在写有“别赶路，感受路”的标牌上。这块被门诊楼与住院楼“夹”出来的狭长绿地，如今是国内首个精神专科医院内的花园式疗愈空间。

“我们希望医院不仅是治疗场所，更是心灵滋养空间。”浦东新区精神卫生中心团委书记王艺说。主要参与该项目的85后青年设计师叶俊，是专业景观设计师，但在这个项目中，他第一次尝试了跨学科探索。

“不是做普通的绿化，而是做‘环境疗愈’。”叶俊坦言。这意味着他不

能只考虑植物好不好看，还必须理解患者的心理状态。他阅读大量精神卫生学文献，与心理治疗师、康复师、护士进行了数十次沟通，逐渐理解了患者的深层需求：安全、稳定和可预期的环境。因此，设计中他刻意避免了强烈的对比与冲突元素。

疗愈花园分为“精致花境”和“自然野趣”两期，形成由静到动、由人工到自然的空间序列。植物的选择暗藏玄机：迷迭香、薄荷、柠檬马鞭草……这些芳香植物的气味有助于情绪稳定。叶俊和设计团队还在花园里设置了“耳朵的影音室”，通过自然声音帮助患者舒缓情绪。

秉持“最低干预原则”，团队保留了绿

地上原有的乔木，甚至重新利用建筑垃圾做成花台。“这样既环保，又能让场地保持历史感。”更巧妙的是，花园里还引入了AI识别小程序，患者可通过观察与识别植物、鸟类、昆虫，在自然中获得疗愈。“我们希望患者在这里不仅能放松，还能学习自然知识。”王艺说，“自然教育本身就是一种疗愈方式。”

叶俊说，这个项目让他意识到，景观设计不仅是“做好看的東西”，更是“让人变得更好”。“以前我更关注植物搭配、空间布局，现在我会思考，这个设计能不能让一个焦虑的人放松？能不能让一个孤独的人找到陪伴？”他说，这是青年设计师必须具备的“同理心”。

东波活力廊 在“需求冲突”中寻找最大公约数

下午四点的赵家沟大桥下，已经热闹起来了。篮球场上年轻人挥汗如雨，孩子在儿童乐园里欢笑，老人在健身器材上锻炼。马卡龙色系的地面与薰衣草紫的跑道，将这个曾经阴暗的桥下空间，点亮成一片五彩斑斓的活力场。

东波活力廊在一年前还是一个堆满杂物、无人问津的角落。附近居民平时走夜路都要绕行，“总觉得这里阴森森的”。“附近居民区很缺一个公共活动场地，我们想要试一试。”浦东新区街道团工委书记王安琪道出了初衷。

项目初期，设计团队遇到的最大阻力来自居民。“居民想要停车场，我们想建公共空间。”80后主创设计师邱子衡说，“这是典型的需求冲突。”

不过，需求的冲突并没有导致僵局。团队做了大量问卷，走访周边四五个居民区，与居民面对面沟通。在一次次交流中，“最大公约数”越来越清晰——一个能兼顾不同年龄层需求的复合空间。最终方案浮出水面：为青年设置篮球场、乒乓球桌和跑步道；为儿童开辟安全的乐园；为老人配备健身器材与休闲座椅。

“让不同年龄层的居民都能在桥下找到自己舒适的位置，共享这个开放空



原本无人问津的桥下空间，如今充满活力。

间。”邱子衡说。解决了功能定位问题，设计团队旋即开始处理技术难题。桥下空间阴暗潮湿、排水不畅。团队重新铺设了整个排水系统，修整了坑洼地面。为了让空间看起来更明亮，设计师采用了马卡龙色系涂装，并在桥柱加装灯带，让夜晚的空间同样明亮、安全。

“颜色能改变人的情绪。”邱子衡解释，“我们希望让这个空间变得温暖、有活力。”如今，东波活力廊不仅成了周边居民的热门活动场地，更带来了明显的益处：治安事件减少，居民参与度提升，社区

凝聚力增强，青年与老人的互动增多。王安琪说：“这个项目让我们看到，只要设计合理、沟通充分，桥下空间也能成为城市的‘银角金边’。”

在和居民不断沟通盘活闲置空间的过程中，邱子衡也渐渐意识到，青年设计师必须具备“系统性思维”。“桥下空间不是一个单纯的设计问题，它涉及交通、排水、噪音、居民需求等多个维度。”他说，“我们必须学会在复杂系统中找到平衡点。”邱子衡认为，青年设计师要从“做设计”转向“做治理”，这是未来城市更新的趋势所在。



浦东新区精神卫生中心的“愈园”。 本版摄影 青年报记者 吴恺

机制赋能

从“金点子”到“金果子” 让青年与城市同频共振

团浦东区委“青新焕彩”行动项目相关负责人表示，浦东作为社会主义现代化建设引领区，面临激活青年治理力量的课题。五年来，团浦东区委积极引领、凝聚一批青年设计师和规划师参与“青新焕彩”行动，成立浦东新区青年社区规划设计师联盟，以城市更新青年创意大赛为支点，让43个微更新点位焕新“蝶变”，探索出了一条“摸需求、集资源、广参与”的实践路径，越来越多的青年参与到社会治理，推动“青年力量”与“人民城市理念”的深度融合。该行动超越单纯的空间美化，升维为一场青年与超大城市的共生实验，在社区治理、资源撬动及痛点解决等方面做出了积极尝试，为青年参与城市治理提供具有借鉴意义的“浦东范式”。

未来，团浦东区委将进一步深化党建带团建，在组织协作、动员参与、成果转化、宣传展示等方面升级“青新焕彩”行动。聚焦青年生活实际，围绕“消费、社交、文化、宜居宜业”等青年关注场景，鼓励专业高校毕业生、社区青年与新兴领域青年跨界组队，让更多青年在熟悉的生活空间中参与城市治理。深挖典型案例，将微更新改造过程中的经验与故事梳理编撰成《浦东新区“青新焕彩”行动案例精选集》，把青年创意设计“金点子”转化成为青年参与城市治理的“金果子”，形成持续参与、共创共享的长效机制，推动城市发展与青年发展“同频共振”。

专家视角

青年力量重塑城市治理逻辑

如何发挥青年能动性，充分利用微更新契机，整合各类资源，使青年专业力量全周期参与城市精细化治理？如何持续鼓励青年参与社会治理，与城市发展共同提升，双向奔赴？在中共上海市委党校社会学教研部讲师杨良伟看来，“青新焕彩”行动案例回答了这两道思考题，展现了青年在城市精细化治理中的独特价值，也为探索中国式现代化背景下的青年实践路径提供了重要参考。

杨良伟指出，青年力量首先体现在对人民需求的敏锐捕捉上。通过走访调研，青年团队系统梳理公共空间改造的痛点，以真实需求为导向推动微更新，体现了人民城市理念中“以人民为中心”的核心要求。这种扎根社区、务实求真的工作方式，使青年成为城市治理的重要参与者。

其次，青年在项目落地中发挥了关键助推作用。团浦东区委通过成立青年社区规划设计师联盟、举办微更新赛事等方式，为青年与社区之间搭建桥梁，实现资源整合与机制创新。青年专业力量

的介入，使多个微更新项目得以顺利推进，展示了青年在城市建设中的创造力和行动力。

此外，青年还成为带动社会治理活力的重要群体。通过打造“伙伴空间”，青年与居民共同参与治理，推动社区从传统管理模式向共治模式转变。杨良伟认为，这种“以少数人带动多数人”的参与机制，不仅激发了青年的积极性，也提升了社区治理的参与度与可持续性。

杨良伟表示，该案例的理论价值同样值得关注。一方面，以人民需求为导向的微更新模式，有助于实现城市空间正义，避免资本逻辑主导下的空间不平等等问题。另一方面，青年参与推动形成“政府—青年—社会”的协同治理结构，为城市微更新与社会治理的互构提供了新的分析视角。

他建议，未来研究可进一步深化青年力量与人民城市理念的融合，构建具有中国特色的青年参与城市治理理论体系，为全球超大城市治理贡献中国智慧。