



志愿者在准备辅导课程。

每一颗年轻的心都渴望被温柔托举，每一段迷茫的成长旅程都需要同行的微光。

两年前，“最好的未来”——上海市吸毒人员未成年子女希望感培育计划正式启动，千余名大学生志愿者怀揣热忱奔赴而来，与特殊家庭的青少年结下一对一的帮扶之约。

这不是单向的付出与帮助，而是两颗年轻的心彼此靠近、相互温暖，携手拆解成长困惑、共赴未来之约的双向旅程。

两年间，1659名大学生，用28120小时的坚守，书写了一段段治愈与成长交织的青春故事。

青年报记者 郭颖

两颗年轻的心，共解一道未来的题

大学生禁毒志愿者与特殊家庭青少年的“成长之约”

一段 双向成长的旅程

和孩子们的初识，其实是一个打破“标签”的过程。

上海政法学院社会工作专业的姚正杰同学参与了“最好的未来”项目“共读时光”爱心助学志愿服务，辅导了三名初中生。男生小王，一开始特别沉默，问一句答一句，气氛总有些僵。姚正杰想起老师说的“要关注孩子的兴趣点”，就试着提起他喜欢的游戏，问他最近常玩的角色。没想到这话一出口，小王瞬间打开了话匣子，讲起游戏里的故事。“那一刻我才真切感觉到，这些孩子和普通同龄人没什么不一样，他们也有活泼开朗的一面，只是需要我们多些耐心，用他们能接受的方式慢慢靠近。”

助学不只是陪孩子学习，和家长的互动也很重要。小王的妈妈就曾因为孩子上课不认真而自责，她常会旁听辅导课，看到孩子走神，总觉得“辜负了志愿者的付出”。这时，姚正杰就会赶紧回应道：“您能这么用心地协调辅导时间，还抽时间旁听来关注孩子学习，已经做得特别好了。孩子上课不专心，可能是知识点没跟上，也可能是坐久了累了。”

对于面临升学压力的孩子来说，平衡学业和兴趣格外重要。初三的小力兴趣广泛，可家长希望她把全部精力都放在学习上，她只好暂时放下自己的爱好。于是，姚正杰就跟她一起做“成就树”——让她在纸上画一棵大树，把高光时刻都写在“树叶”上。之后又制定了开学后的计划，约定每周留些时间给她的兴趣爱好，其他时间就专心攻克学业难点。

“这段助学经历对我来说，其实是一趟双向成长的旅程：从一开始想着帮别人，到后来发现，孩子们也在悄悄治愈我——小力面对压力时的不放弃、小王从沉默到主动分享的变化，都让我更懂耐心和陪伴的意义。”姚正杰感悟到，志愿者从来不是“简单的补课老师”，而是和孩子、家长并肩同行的伙伴。“我们关注的不仅是孩子的成绩，更是他们的全面成长。不用怕自己做得不够完美，只要带着爱心、耐心和真诚，哪怕只是一次认真的倾听、一句简单的鼓励，或是一个小小的互动设计，都能为孩子的成长点亮一抹微光。”



大学生禁毒志愿者在进行一对一辅导。

本版均为受访者供图

一个 跨越屏幕的约定

当负责人将小张同学的资料发来时，那条“初二英语常年徘徊在及格线上”的备注，让上海商学院税收学专业大一的冯皓玮同学既紧张又满怀期待。两人的“一年之约”，就这样在腾讯会议的屏幕两端拉开了序幕。

第一次连线，小张总是在状况外，回答问题时声音很小。冯皓玮拿出提前准备好的摸底试卷让他在线完成，45分的成绩印证了他的基础薄弱——时态混淆、单词拼写错误百出，就连简单的句型转换都难以完成。“我好像永远学不会英语。”孩子语气里满是挫败感，看着他缺乏自信的状态，冯皓玮轻声安慰道：“我们从基础开始，慢慢来，一定能进步。”此后每周日上午，上课预约提醒成了两人的默契。冯

皓玮把补习拆分成四个模块：专题检测、语法练习、生词听写和课外阅读。

生词听写是小张最头疼的环节，冯皓玮便每周整理20个高频词，配上生活场景图片和趣味例句，提前发给他预习。听写时遇到易错词，就让他在线上白板上画出单词的记忆联想图。比如记“restaurant”，他画了一碗米饭加一张桌子，标注“吃饭的地方”。这种方式让他的听写正确率从30%逐步提升到80%。

课外阅读环节是“放松时刻”，冯皓玮挑选了《书虫》系列的简易读物，每周和小张共读一章。学生负责朗读，老师随时暂停讲解生词和句型。“读到《鲁滨逊漂流记》中主人公搭建房屋的片段时，他主动用英语总结情节，虽然仍有语法错误，但那种主动表达的热情让我惊喜。”冯皓玮把他的朗读录音下来，对比每月的音频，让他直观地感受到

自己的进步。

半年后的期中考试，小张的英语成绩有了显著提高。连线时，他举着成绩单在镜头前晃了晃，笑容灿烂：“老师夸我进步最大！”一年期满那天，小张再度发来他的期末考试成绩单：91分。他的妈妈特意发来消息：“孩子现在每天主动背单词，真的太感谢你了！”“这场跨越屏幕的爱心助学，不仅帮小张攻克了英语难关，更让我懂得了教育的意义。”冯皓玮告诉记者，“这段经历也成为我大学生涯中最温暖的注脚，让我明白真正的帮助，是用耐心与坚持，点亮他人前行的道路。”

一条 启发智趣的抛物线

这些大学生禁毒志愿者中，还包括外地大学生。华中师范大学城市与环境科学学院地理科学专业的田湘悦同学便

是其中之一。为了加强教学实践，田湘悦加入了学校爱心社，参加了爱心支教。然而，面对这次因加错群而“将错就错”的特殊爱心助学，她依然有点忐忑和紧张。

相隔两地的线上教学一开始并不如预期的那样顺利。和小华（化名）的第一次线上交谈只有机械的“一问一答”，田湘悦总感觉自己像个按照指令行动的机器人。为了进一步了解孩子，她提高了热情度，最后得知了小华喜欢的辅导方式和合适的辅导时间。让她欣慰的是，快下课时小华很开心地说了“下次见”。“感觉他好像很期待的样子，这样一想，备课的时候就充满了动力。”

但是在之后的辅导中，小华总是无精打采的，在听田湘悦讲解题目时反应也比较平淡。“也许我不应该只是一味地‘输出’，让小朋友听一堆抽象的概念，这样换谁都难免会走神。”经过反思后，她的课上不再只充斥着课本上的知识点，而是渐渐地增加了课间游戏。

当听到小华说跟同学在操场上谈论怎么把瓶子扔得最准，田湘悦想起自己初中时也玩过类似的游戏，就告诉他要把瓶子装入大概三分之一的水，再投出去，就可以抛出抛物线，这样的准头最好了。没想到，小华当时就来了兴致，问她什么是抛物线、为什么这样才会最准、自己怎样才能抛出抛物线……这些田湘悦一直期待的问题一股脑地从他的嘴里蹦出。就这样，师生俩一起在网上查找讲解视频，找出物理原理，还在画板上做了受力分析。直到有一次，还没到上课时间，小华就告诉她想提前上课。原来，他用之前研究的方法抛出了抛物线，还赢了最厉害的那个同学。经过这次寓教于乐的学习，小华喜欢上了物理，开始不断请教物理方面的知识。

“看着他熊熊燃起的好奇心和探索欲，我由衷地感到欣慰和自豪。”田湘悦坦言，“在一起探索的过程中，我也学会了如何把那些抽象和生涩的文字注释融入生活中的点滴，让我这个从高中起就和物理苦苦‘抗争’的人感受到了学习的真正乐趣。我们一起用PPT做的抛物线示意小动画时刻提醒着我：教学相长从来不是一句空话。”