



当年轻身影走进两会现场深入基层一线

在沉浸式体验中触摸民主“全景图”

在上海基层民主实践的生动图景中，年轻一代正以不同身份、多元方式走进政治生活现场，触摸全过程人民民主的脉搏。在虹口区，青年干部通过系列沉浸式民主课堂，在观摩与实践理解制度运行、感悟治理效能；在宝山区，十位中小学生代表走进政协全会，他们旁听会议、采访委员，从“小视角”关注区域“大发展”。年轻一代在亲身参与中认识制度、理解治理、承担责任，为中国特色社会主义民主政治提供更多青春视角与活力。

虹口

青春力量赋能民主实践 青年干部走进人大课堂

从列席人大常委会会议现场，到走进楼宇实践站；从聆听制度演进历程，到亲述民主实践故事——在虹口，青年干部正通过一场场“沉浸式”民主课堂，感受着全过程人民民主的生机与活力。
青年报见习记者 张振宇

宝山

青春视角聚焦区域发展 引导青少年从旁观者变成参与者

1月19日下午，中国人民政治协商会议上海市宝山区第九届委员会第六次会议开幕。现场，10名来自宝山区多所学校的青少年格外引人注目——他们中4名红领巾小记者忙着采访参会的政协委员，6名中学生则现场旁听开幕大会、触摸民主“全景图”。
青年报记者 刘春霞

青年干部在“沉浸式学习”中理解民主

“人民代表大会制度如何从‘夯基垒台’走向‘积厚成政’？”虹口区人大常委会代表工作室原主任徐希安的专题授课，为青年干部系统梳理了人大制度的发展脉络。从20世纪80年代前的定位明确与规范起步，到新时代高质量发展阶段，徐希安用“历史脉络+实践逻辑”的双重框架，解码根本政治制度的演变历程。“坚持党的领导、坚持人民民主、坚持守正创新，是做好人大工作的根与魂。”这一授课金句，成为许多青年干部笔记里的重点标注。在四川北路街道人大代表之家，青年干部了解了街道如何通过健全代表履职网格、建立工作小组等方式，在立法调研、决策推进、监督落实中全面体现人民意志。区人大代表章雷以“美丽家园”建设、旧住房修缮为例，生动展示如何聚民智、办实事。

在北外滩白玉兰广场楼宇实践站，青年干部目睹了“垂直民主”的创新实践。代表风采展示区、选民接待区、红色议事厅、蓝色服务岛、绿色解忧角——1000平方米的空间成为民主实践的“全息投影”。在这里，民主不再是抽象概念，而是解决白领午餐、人才落户、劳动纠纷的具体实践。

青年干部在“零距离观摩”中感受民主决策

一批青年干部走进虹口区人大常委会会议现场，全程列席

会议各项议程。听取审议专项工作报告、人事任免、宪法宣誓……庄重的会议氛围、严谨的议事程序、热烈的讨论场面，让青年干部直观感受人大如何将人民意愿转化为制度规范和政策措施。“原来每一份代表建议真的都得到认真地办理！”“监督报告中的每个问题都直指民生关切！”青年干部在会后交流中感慨不已。这种“零距离”观摩，让他们对人大工作的严谨性和权威性有了更深刻的认识，对民主决策的过程有了更直观的理解。经过前期积累，“青年说·全过程人民民主在虹口”主题宣讲活动在人大践行全过程人民民主虹口青联实践站举行。他们的讲述中，既有理论深度，也有实践温度；既有机制思考，也有青春活力。

每位选手讲毕，由区委组织部、宣传部、机关工委、团区委负责同志组成的点评嘉宾进行专业点评，实现“讲”与“评”的良性互动。

虹口区“青年干部走进人大”机制，通过列席会议、理论授课、现场教学、主题宣讲等多个环节，构建起一个从理论到实践、从观察到参与、从学习到宣讲的完整闭环。让青年干部在沉浸式体验中，加深了对国家根本政治制度的认同；在走进民主的实践中，增强了破解群众急难愁盼问题的能力。

青年兴则民主兴，青年参与则民主充满活力。如今，一批批经过民主实践淬炼的青年干部，正将民主理念、民主方法运用到各自工作中，让全过程人民民主在虹口落地生根、焕发勃勃生机。

“对‘责任’有了更深刻的理解”

“能旁听区政协会议我倍感光荣，我在学校少代会上做过一个‘青少年科创邮轮实验室’的提案，所以这次很关心区里对邮轮建设的规划。”淞谊实验学校八年级学生程天一，是6名旁听中学生之一，他把自己的提案也带到了现场。

程天一参与的“青少年科创邮轮实验室”提案，是希望建设一个“青少年科创邮轮实验室”，通过VR的方式，让青少年“身临其境”，进入邮轮的驾驶室、发动机运行室参观，近距离感受邮轮的科技成果。让邮轮不再只是“豪华邮轮”这样一个空泛概念，而是可以近距离感受的真实存在。

为了这个提案，程天一花了半年时间积累知识、做调研。他坦言，邮轮已是宝山的一张名片，希望通过这种方式，拉近青少年与邮轮的距离，让“科创邮轮实验室”在每个青少年心中埋下一颗种子，将来学成之后可以为宝山乃至全国、世界的邮轮产业作出贡献。

作为一名少先队员，程天一对“参政议政”并不陌生。在学校，他和同学们就针对一些设施方面的不足向校长提出过意见和建议，比如增加绿化带、在乒乓球馆增加围栏等。而身为“社区小先生”，他也积极参与社区治理。他所居住的宝林一村是一个建设年限比较久的老旧小区，停车资源紧张，邻里之间经常因为停车问题发生争执。与父母交流后，程天一向小区提出建议，希望把一些无用的绿化带或堆放杂物的地方整理出来，增加车位，方便居民生活，“现在小区的停车问题已经改善了”。

此次现场旁听区政协九届六次会议开幕大会，程天一收获满满。“委员叔叔阿姨为宝山发展、青少年成长积极建言献策，氛围热烈又暖心。当我的提案得到关注与讨论时，我真切感受到自己的声音被倾听、被重视，这份认可让我倍受鼓舞。”程天



宝山区青少年走进政协。

青年报记者 刘春霞

一说，这次旁听让自己对“责任”有了更深刻的理解，“我会把会议收获分享给同学们”。

淞谊实验学校八年级郑徐萌、杨泰实验中学八年级陈思薇等同学旁听后也都很有感触，“有了这次旁听的经验，以后我们再做提案将会更加从容”。

“不仅是未来建设者，更是今天发展的参与者”

现场，宝山区实验小学的金瑞妍、顾天佑、张姝欣与宝山区第一中小学校的孙语组成红领巾小记者团，他们不但采访旁听的中学生哥哥姐姐，也“逮住”政协委员采访各种热门话题。

得知陈昌委员是回国创业的科学家，金瑞妍向他提问：“当时为何想到要回国发展事业呢？”陈昌委员向她介绍了自己当时的思路历程以及带领团队在“无创血糖”检测方面取得突破的过程，并给宝山青少年“科创兴国、科创报国”提出了不少建议。

苏雯委员连续多年提交提案，特别关注青少年的健康成长，小记者顾天佑与她聊起了去年的提案“青少年脊柱侧弯预防与改善”。苏雯委员透露，去年的提案提出后，宝山区教育局、宝山区卫健委与岳阳医院已经形成了青少年脊柱侧弯干预、筛查、预防的机制，并形成防控体系。在去年从0到1的基础上，今年将继续从1到n，宝山区教育局已在推动对多所学校进行

三到五年级、六到八年级学生群体的筛查，之后将形成数据库。后续还将借助岳阳医院的医疗资源力量，为宝山的青少年在家附近就能得到康复治疗。

以前只是在电视上看到政协会议的新闻，切身体验后张姝欣同学很有感触：“这次我近距离感受到了从民主协商到参政议政的过程，深刻感受到我们不仅是未来的建设者，更是今天发展的参与者。”

除了小学生和中学生，三名大学生也旁听了开幕大会。同济大学土木工程博士三年级学生王硕非常关注城市建设和生态环境方面的内容，“这次旁听经历更加坚定了我毕业之后报考选调生的决心，希望以后我也能用自己的专业知识更好地服务人民群众”。上海大学化学工程与技术硕士研究生田博中也表示，亲身感受开幕大会非常有意，近距离感受宝山发展的整体进程，对我未来工作有一定方向的指引”。

青年报记者从宝山团区委了解到，此次组织青少年走进政协全会，旨在让青少年直观感受人民政协作为全过程人民民主重要实践平台的功能价值，理解民主协商、参政议政的真实内涵，在沉浸式体验中厚植制度自信，引导青少年从旁观者变为参与者，以青春视角关注区域发展，增强社会责任感与政治参与意识。



青年干部在人大代表之家。

受访者供图