

从“被光照亮”到“成为光”

青春有话说！浦东青年用身边故事点亮奋进之路

青年报记者 冷梅

本报讯 理论不再是书本上的铅字，而是青年手里攥得住的实干力量。在浦东奋进“十五五”、建设社会主义现代化建设引领区的新征程上，一群来自各行各业的浦东青年走上讲台，用身边人、身边事讲述青春担当。从金融一线到航空强国，从基层服务到城市保障，他们以真诚故事点亮青春亮色，在生动宣讲中，实现从“被光照亮”到“成为光”的成长，展现出新时代浦东青年敢打敢拼、挺膺担当的昂扬风貌。

3月18日，由团市委、区委宣传部指导，团浦东区委主办的“奋进‘十五五’勇担新使命”——浦东团员和青年学习宣传党的二十届四中全会精神主题宣讲交流展示活动在张江大剧场举行。来自浦东各行业、各领域的青年和团队集中展示了一批讲述城市发展与美好生活的青春故事，用一幕幕直抵人心的主题演讲、可感可及的情景演绎，生动演绎勇立潮头、勇当先锋、勇担使命的青春实践。

去年以来，为深入学习宣传党的二十届四中全会精神，推动浦东各级宣讲团队讲好“奋进‘十五五’青春挺膺担当”理念下的青春故事，团浦东区委持续开展“引领区青年说”宣讲品牌项目，各直属团组织、区域化团建联盟单位积极响应，精选青年讲师，开展专场活动，共收到近百份青年宣讲作品，展现出浦东青年在引领区“十五五”新征程上主动作为、勇挑重担的青春决心。

在宣讲交流展示中，青年讲师结合自身工作，讲述引领区建设中的青春担当。

青年与创新，是城市的活力源泉。“十五五”期间，浦东聚焦上海“五个中心”核心区建设，肩负着打造社会主义现代化建设引领区的重任。央行青年伍洪江分享了陆家嘴从烂泥渡到引领区的过程。一只金融领头羊的笃定前行，三代央行人的青春接力，让“金融为民”成为最温暖的注脚。中国商飞气动设计团队的青年精彩演绎了他们攻克C919飞机超临界机翼气动设计难题，展现了大飞机青年赓续航空强国精神。

“来浦东，让世界看到你。”公安青年周晶晶讲述出入境故事《推开世界的门》，见证海外游子归乡与国际人才扎根的双向奔赴。祝桥青年王浩袁，把他军旅生涯的严谨作风带到了服务营商环境的第一线，把对政策的钻研变成了群众手中的真情实感。

宜居安居，是城市的温暖底色。青年医者喻溥蛟用《从弄堂心音到浦东心跳》带听众感受生命的温度。国网浦东供电公司工程师吴思玥扎根基层一线，用《一辈子践行一句话》诠释电力人对城市的承诺。浦东选调生演绎着他们在乡村振兴和基层治理一线青春实践，只为打通人才服务的“最后一公里”。网约车司机孙守东，用三平方米的车厢装下浦东的璀璨灯火，也载着奋斗者的梦想与坚持……他们用真诚表达打动着现场的每一个人。而每一个故事，都是浦东青年在岗位上的真实注脚。

这不仅是一场宣讲展示，更是一堂“破圈出彩”的青春思政课。台上，青年讲师掏的是心窝子；台下，听众燃的是奋斗



宣讲交流展示活动现场。

本版均为受访者供图

志。正如现场一名青年讲师所说：“理论不再是书本上的铅字，而是我们手里攥得住的实干力量。”

团浦东区委书记赵辉茂在致辞中对浦东青年讲师提出三点希望：要加强学习，让理论入脑入心，从科学理论中悟规律、明方向；要创新方法，让宣讲有声有色，用青年听得懂、记得住的话，把道理讲进心坎里；要岗位建功，让青春彰显担当，把宣讲的激情转化为实干的力量，争

当敢打敢拼敢争先的“小老虎”。

接下来，团浦东区委还将继续围绕深入学习宣传贯彻党的二十届四中全会和二十届历次全会精神，持续开展“引领区青年说”宣讲品牌项目，打造“线下主题活动+线上产品转化”立体化、全覆盖的学习宣传体系，与时代同频、与青年共振，真正实现“青年组织青年、青年带动青年、青年影响青年”的宣讲效果，引领广大青年在奋进“十五五”的新征程上主动作为、勇挑重担。



西部计划志愿者 吴倩 >>>

毕业于上海建桥学院，现服务于云南省红河哈尼族彝族自治州绿春县。



绘彩灯龙村，青春画新颜

2026年3月16日，阵雨

回想在绿春服务以来的日子，印象最深的要数第一次真正走进乡村、扎根基层，参与入村墙绘，和哈尼乡亲同吃同住二十余天。这段朝夕相伴的时光，让我真切体会到乡村生活的朴实、艰辛，也收获了最纯粹的温暖。

在灯龙村画画的日子，是我青春里最滚烫，也最柔软的时光。哈尼乡亲说着我不太熟悉的民族语言，我常常靠简单的手势、真诚的眼神交流，可心却靠得格外近。志愿伙伴邱品品身上起了疹子，阿姐、阿婆们立刻围了上来，盐巴、白酒、花椒都拿来了，围着他细心擦拭。没有华丽的话语，只有一双双粗糙却温暖的手，把最实在的关心揉进一举一动里。

清晨肚子饿时，阿姐送来香甜的玉米，阿公捧来饱满的花生，伙伴们煮的早餐热气腾腾；中午，小朋友蹦蹦跳跳端着哈尼特色豆豉拌黄瓜。烟火气裹着人情味，落在心上，全是安稳与踏实。

村里的小美好随处可见。我和成群的小鸭子悄悄交朋友，看小兔子温



志愿者参与墙绘。

顺可爱，看老牛悠闲踱步，第一次见到三种花色的小花猪，憨态可掬。捡一袋漂亮的石头，走在层层梯田边，山包上的茶花干净纯粹，村口的古树苍劲挺拔。这片土地的温柔与辽阔，都被我悄悄记在了心里。

从晨光微熹到夕阳西下，一面面墙的彩绘终于完成。我们成了这幅乡村新风景的第一批打卡者，看着焕然一新的墙面，看着乡亲们脸上真诚的笑容，所有疲惫都化作了满满的欢喜。

绘画结束后听村党总支书记说，



村民打卡乡村新风景。

因为村子越变越好看、氛围越来越温馨，村里还新添了两对新人，喜事临门。那一刻，我心里满是欢喜与自豪——原来我们小小的努力，真的能让这里更有温度、更有盼头。

这段扎根乡土的志愿时光，没有惊天动地的故事，却藏着最动人的温暖与力量。感谢一路同行的伙伴，感谢灯龙村每一位以真心待我们的乡亲。我渐渐明白，乡村振兴不只是政策与资金的支撑，更需要我们年轻人用脚步丈量土地，用真心融入乡村。