

上海市西部计划市级招募宣讲活动走进高校 将青春坐标钉在辽阔西部的山河之间

从新疆和田医院的病房到图木舒克的讲台，从北屯市的田埂院坝到叶城孩子的一件校服……

4月21日，2026年上海市大学生志愿服务西部计划市级招募宣讲活动在华东政法大学举行，本次活动由西部计划上海市项目办主办、西部计划华东政法大学项目办承办，团中央青年志愿者行动指导中心党委委员、纪委书记罗双武，华东政法大学副校长洪冬英出席活动，超2100名本市高校大学生线上线下参加。

活动现场，四名市级宣讲队志愿者代表分享了在西部服务时的感人经历，青年报记者与志愿者围绕“今天我们如何成长”的主题展开现场互动访谈，上海市项目办有关负责老师就本市西部计划招募选派流程与政策进行详细解读。一段段滚烫的志愿者故事，向更多有志青年发出“到西部去、到基层去、到祖国和人民最需要的地方去”的青春邀约。

青年报见习记者 王馨怡



2026年上海市大学生志愿服务西部计划市级招募宣讲活动现场。 本版摄影 青年报记者 吴恺

在和和田医院 她找回了学医最初的答案

“知识不应该只停留在书本和论文里，它应该去最需要它的地方。”宣讲现场，2024届西部计划志愿者、复旦大学附属华山医院神经外科博士生包雨婷，这样回忆自己的初心。

2024年7月，她踏上了西行的列车，来到新疆和田县人民医院神经外科。初来乍到，干燥的气候、陌生的环境、语言沟通的壁垒，都曾让她感到忐忑。但当她穿上白大褂，真正站到患者面前时，一切不安皆化为了坚定的力量。

她的日常不仅是门急诊接诊、查房与协助手术，还包括组织科室业务学习。每周一次的讲座和病例讨论中，她为当地医生讲解最新诊疗指南，也会翻译前沿研究资料，和同事们一起进步成长。

除了临床接诊，每个月，包雨婷都会提着药箱下乡义诊。她还记得一户人家，有位脑出血术后卧床的维吾尔族大叔，因长久卧床全身肌肉僵硬，家属在一旁束手无策。包雨婷俯下身，一遍遍示范如何翻身拍背、按摩四肢、开展康复训练。

“医疗的‘最后一公里’，是需要靠我们用脚步去丈量的。”那一刻，医学不再是冰冷的专业术语，而是变成了一次弯腰的示范、一句耐心的宽慰，以及对一个陌生家庭最真实的托举。



祖国需要处，皆是我故乡。”

在北屯三年 他把青春坐标对准祖国西北角

2022届西部计划志愿者、来自华东政法大学的任逸飞，曾经经历毕业前的迷茫。最终，他将人生第一份重要选择交给了西部计划，奔赴新疆生产建设兵团第十师北屯市。

三年里，他跟着职工沿着田埂的跋涉，窗外大片荒漠戈壁中透出星星点点的绿意，成了李晓天对图木舒克市的第一印象。在师市二中担任支教老师，挑战接踵而至。班里有几个学生屡教不改，不仅作息不规律，还常在早读时捣乱。面对这样叛逆、逃避跑操的学生，李晓天没有放弃；在学生意外受伤时，他更是自掏腰包带其就医做核磁共振。

服务期满之时，他还与伙伴携手创办“向北青年”平台，推动成立“向北青少年发展中心”，将朋辈教育化作一项长期事业。“志来长信，说他一定会努力考上大学，最终在模拟中考中拿下班级第一；小长假，李晓天曾带着被抑郁困扰的学生爬山，看他在山顶挥舞国旗高喊想当一名卫国戍边的军人；看着学生艺考拿下全疆第65名的骄人成绩……这些瞬间，让李晓天明白支教从来都是彼此的治愈与成就。

“我深爱着我的学生，不管他们表现如何，我都会接纳他们。”来时有些青涩懵懂，走时已是坦荡坚定。离开那天，李晓天终于有底气喊出：“青年当有志，立志在四方，



答。”西部计划让他重新校准了自己的人生坐标。当个人选择与国家命运同频共振，青春便拥有了更为深邃的意义。

在叶城 他从一套校服读懂基层

2021年的夏天，上海杉达学院的王亮在听完一场西部计划宣讲后，那句“到祖国最需要的地方去”成了他无法拒绝的召唤，毅然奔赴新疆喀什地区叶城县团委服务，并担任上海市西部计划新疆队队长。

基层工作远比想象中繁杂。在负责团县委新媒体运营的短短一年间，他一个人包揽了采编全流程，为账号涨了6000多名粉丝。“在南疆县城，每多一个关注，就意味着多一个人看见叶城的故事。”

叶城的孩子们，也深深触动了他们。在“圆梦微心愿”活动中，许多孩子没有玩具或篮球，而是郑重地写下“一套新校服”，因为家里兄弟姐妹多，他们渴望拥

有一套不用“接力”穿的专属校服。在“共青团爱心生日会”上，分到每个孩子手上的蛋糕只有一小块，但孩子们拿到后都特别认真地道谢，还期盼能与老师合影。

报名方式

上海市大学生志愿服务西部计划招募工作已于3月启动，本市2026年普通高等学校应届毕业生或在读研究生，可在5月10日前登录西部计划官网，在西部计划信息系统(<https://west.youth.cn/login>)进行注册报名。已报名学生将通过资格审核、校级初试、市级复试、体检、公示等环节层层选拔，最终于7月中下旬起分批赴西部开展1至3年的志愿服务。

青年报见习记者 王馨怡

本报讯 4月21日晚，在2026年上海市大学生志愿服务西部计划市级招募宣讲活动上，一场名为“今天我们如何成长”的主题互动访谈，将话筒交给了四名从西部归来的年轻人。

尽管他们出发的年份不同、专业背景各异，但坐到一起谈起这段经历，感受却出奇的一致。与他们同台围坐的，还有连续10年负责学校西部计划工作的上海应用技术大学陈贝妮老师，以及曾赴新疆和田实地采访的青年报记者陈宏。

从上海到新疆，从校园到基层，从“我”到“我们”，这趟向西而行的旅程，远不只是地理位置的跨越。对于这些初出象牙塔的大学生来说，它更像是一场重新认识自己的成长课。

放下象牙塔里的那份“理所当然”

复旦大学附属华山医院神经外科博士生包雨婷，在2024年夏天来到新疆和田县人民医院。刚踏进病房时，她一直处在这种紧绷的状态。

由于临床经验尚浅，面对病患和家属，她总觉得底气不足，生怕自己说得不够准确、做得不够完美。越想做到万无一失，越容易在真正沟通时变得局促。为了掩饰这份不自信，她习惯性地用上了医学生最严谨的表达，例如“颅内压升高”“需要做腰穿”等术语。

这些话在课本上绝对准确，可病床边的家属往往听不懂。有人眼中满是疑惑，有人因为没听明白而对后续治疗产生抵触。一次次沟通错位，让包雨婷意识到，自己掌握的医学知识，并不会天然转化成患者能够理解的语言。

后来，她开始默默留意科室里的老医生是怎样跟患者交流的，并慢慢摸出了门道：开始尝试用生活化的比喻，甚至随手画图来辅助讲解。例如，遇到术后皮下积液、需要做腰椎穿刺引流流的病人，她学会了换一种接地气的说法：“脑子现在就像一个装满水的气球，手术后漏了点水到皮肤下面；做腰穿，就是插根管子把水引出去。”有时，她还会在纸上画

今天我们如何成长？ 听四名从西部归来的年轻人讲述“向下扎根”的故事



包雨婷



李晓天



任逸飞



王亮

一个简单的图，边画边讲。家属听懂了，后续配合度也就提高了。上海杉达学院的志愿者王亮，同样在基层学会了放下那份“理所当然”。刚到共青团叶城县委员会负责智慧团建工作时，带教老师让他试着写一份系统操作说明。要求极其细致，每一步不仅要截图，还要画上醒目的箭头，并在旁边大字标明“点这里”。

起初，王亮并不理解。在大学里，类似系统几乎扫一眼就会操作，为什么要把说明做得这么“笨”？可真开始接触县里、乡镇里的实际工作后，他才明白，这份“笨办法”恰恰是基层工作中最重要的细致。他面对的并非单一教育背景的使用者，而是年龄各异、受教育程度不同的群众和基层工作人员。只有把门槛降到最低，把步骤拆到最细，才能让每个人都不掉队。

先去做事 在真实的生活里找出答案

上海应用技术大学的陈贝妮老师，先后见证了57名学生远赴西部。在与这些年轻人的长久接触中，她察觉到一种普遍的困境：信息过载的时代，选择越多，年轻人真正迈出第一步反而变得越艰难。

“信息太多，选择太多，反而会让大家一直思考、比较、犹豫。”陈贝妮说，但到了基层，生活会把人人重新拉回到具体的事情里。

华东政法大学的志愿者任逸飞，对这一点深有体会。在他真正抵达新疆生产建设兵团第十师北屯市时，发现基层的工作容不下空想，他每天面对的是具体的乡亲、具体的政策，以及一件件必须去落实的任务。

“你没办法一直悬在空中纠结，你得先去干。闲着闲着，你反而慢慢看清了自己能做什么。”任

逸飞渐渐明白，基层很多琐碎的小事，当下或许看不出多大回报，但正是这些不起眼的日常，逐渐积淀起了人生的厚度。包雨婷认为，上海的工作和生活像是一首“说唱”，紧凑、密集，每天一睁眼，就有无数事情像鼓点一样追着你跑，赶着你向前；而西部的生活，更像是一首“纯音乐”，“它有深邃的底色，但也留出了一些平缓的空白，让你有机会向内审视，寻找真正的自我”。在那些不被喧嚣器打扰的留白里，她学会了享受独处，卸下了无谓的焦虑。

上海戏剧学院的志愿者李晓天，在远赴图木舒克市第二中学支教前，也曾对未知的远方怀有隐隐的顾虑。他担心自己错过留在大城市发展的机会，也不知道未来的支教生活会把自己带向哪里。但在南疆的两年，所有的未知都具象成了鲜活的生活。除了三尺讲台，他和志愿者伙伴五次登上帕米尔高原，看雪山、看叼羊；在红其拉甫的护边哨所里，喝下老乡递来的一碗油酥茶；在呼啸着冷风的卡拉其古，为烈士墓碑一笔一画地描红。

“辽阔的土地生不出狭隘的爱。”李晓天感慨，当一个人将自己置身于广袤的大地与真实的人群中，关于个人得失的纠结便被无限缩小了。

从“我”起步 成长到能托起“我们”

这趟西部之旅，究竟在这些年轻人身上留下了怎样的刻痕？

任逸飞觉得，在西部的的工作让他有了改变，就是把目光从“我怎么办”，慢慢转向了“我们能一起做什么”。在基层扎根的三年里，他接触到许多当地青年。慢慢地，他发现，很多人并不是不

愿努力，而是缺少一个能够交流、借鉴、被看见的平台。

服务期满之时，他与伙伴共同创办了“向北青少年发展中心”。这是一个专注朋辈教育的公益平台，旨在为当地青年提供经验分享与成长支持。在一次次线下分享中，他听到最多的反馈，是同龄人长舒一口气后的共鸣，“原来在迷茫与试错的路上，自己并不是孤身一人”。

李晓天同样在尝试从“我”出发，托起“我们”。从图木舒克回到上海继续读研后，他默默做了一件极少向外人提及的事。他曾服务的南疆那所中学的本科录取率仅有5%。当他结束服务期离开时，带

再回到出发那天，他们想对自己说什么

访谈的最后，青年报记者陈宏，向四名青年提出了一个问题：如果能回到刚出发去西部的那一刻，你会对当时的自己说一句话什么？

包雨婷想说：“谢谢你。因为当时做出了那个决定，我才有了这一年难忘的经历。”

王亮想说：“不要让一时的迷茫遮盖你眼中的光芒，不要让一时的困难抹掉你的勇气。保持热爱，全力以赴。”

任逸飞想说：“感谢当时义无反顾选择服务三年的自己。不用慌，慢一点没关系。只要你认真走，你走的每一步都算数。”

李晓天想说：“再早一点在学校开艺术课吧，把那些有艺术理想的孩子，都尽早带出来。”

四句话里，有感谢，有鼓励，有遗憾，也有新的愿望。对他们来说，所谓成长，并不是在出发前就想清楚所有问题，而是在一次次具体的行动里，学会放下“我以为”，看见真实的人，做好眼前的事，再把这份爱传递给更多人。

宣讲会的台下，正坐着下一届有意向递交申请的大学生。他们中的一些人，或许在这个夏天就将向西启程。或许在两三年后，我们就能听到属于他们自己的那句话。

