

青年观察

团奉贤区委三年写下201篇青年调研札记

青年在不断变化，走近青年的脚步不会停下

你明白00后为什么总在囤积式奋斗吗？你知道年轻人也会碰到职场生育困境吗？你想听老师分享孩子为什么不想上学吗？近三年来，团奉贤区委陆续推出了201篇青年调研札记，在每一篇札记里都能看到奉贤青年最真实的样子。这些不断戳中青年人心窝的文字背后究竟有着怎样的故事？

青年报记者 刘秦春

走出办公室遇见各路青年

岁月在别人眼里是典型的“四不青年”，不就业、不交友、不婚恋、不生娃。她曾在上海市区的一家公司工作，因讨好像型人格把大半个月工资花在给同事买零食、奶茶上，觉得这是“真心换真心”，结果导致入不敷出甚至倒贴上班，却没有换来最基本的尊重。

月月其实有很强的手工天赋，也通过线上面试拿到过外地企业不错的就业机会，但单亲家庭的她放不下家中的妈妈。邻里间还对她指指点点，这么大姑娘不谈恋爱、不结婚，是不是有什么问题？甚至对她的外貌评头论足。

这些是团奉贤区委宣传部负责人全会面对面和月月聊天时得知的。其实来之前她心里曾有过初步判断，以为月月是主观上不想工作。但与她深聊之后才发现，女孩身处的困境背后是多重因素叠加造成的。这次调研让她看到，每一个普通青年都在努力奋斗，包括她自己。那种韧性，值得彼此尊重。

2024年，团奉贤区委为了推进改革，带动团干部转变工作作风，成立了一个“四不青年”调研组，全会便是其中一员。书记班子牵头，四个业务部门分别主攻青少年权益、00后青年特质、青年人才就业、青年社交。这样的分工，让调研成为他们日常工作的一部分。

团奉贤区委办公室主任顾晓菁以往工作时大多按部就班，调研多是拿着名册找人，请相关部门推荐优秀典型，聊的也多是标准话题，久而久之，听到的都是些“老声音”。但这次不一样，他们主动走出办公室，遇见各路青年，听见“不一样的声音”。

在整理调研札记时，她走近了左手案卷、右手泡面的青年律师，走近了该省省该花花00后消费群体，也走近了那些偏爱“半糖主义社交”的年轻人。“以前我们只看到A面，这些札记让我们看到了年轻人的更多面。”顾晓菁说。

2025年，团干部熊钊婉在奉贤区庄行镇新村挂职，她是《职场》“她”声音：生育岔路口的迷茫与抉择》这篇调研札记的执笔者。熊钊婉表示：“我刚毕业没多久就被同事催生，很震惊，一问身边的同学，她们也都有不一样的职场生育难

题。”于是她定下了这个选题。31岁的小M是互联网大厂的产品经理，也是熊钊婉的同学。互联网行业竞争残酷，工作强度超乎想象，成了小M迈向母亲之路的巨大阻碍。她的上级领导曾是公司的中流砥柱，业务能力极为出色。即便她生完孩子只休了不到3个月

产假，回来后却被边缘化。她害怕重蹈上司覆辙，内心在事业与生育之间反复拉扯。

百村集团团支书汪子真出生于1999年12月，基本就是个00后，她想把身边那些努力奋斗的00后的真实生存状态讲出来，于是她执笔写了一篇《轻观点|考编考研考托福，这届00后怎么总在“囤积式奋斗”？》。

汪子真采访了交大法学硕士毕业的选调生小杨和考研人小林。小杨的工位上左边摆着贴着便利贴的《公文处理规范》，右边是翻旧的托福单词书。小林的桌面上则同时摊着肖秀荣考研政治、费孝通《乡土中国》、某互联网大厂校招攻略这三本书。汪子真自己也曾考研、考编、找工作同时进行，她称自己为“囤积式奋斗者”。她注意到很多人像她一样，“好像只抓一条线，心里就不踏实”。00后总是在“囤退路、囤安全感、囤可能性”。



“青年下午茶”座谈交流活动现场。

本版均为受访者供图



正在分享自己故事的年轻人。



团奉贤区委团干部与年轻人围坐交流。

一场下午茶成为年轻人的精神角落

除了一对一现场采访，专门为调研推出的“青年下午茶”座谈交流也发挥了不小的作用。团奉贤区委书记王滢涛告诉记者，“青年下午茶”不设门槛、不问来路，但他并不担心变成吐槽大会。“不少年轻人在理性讨论公共议题方面的参与度是不够的，很多人容易被网上的极端言论带偏。所以我们希望通过下午茶，让大家学会摆事实、讲道理，形成理性讨论的习惯。”王滢涛说。

来参加下午茶的青年中，让王滢涛印象最深刻的是一名单亲妈妈，她每次下午茶都会带着孩子来。她在家很少有机会跟人深入沟通，但在这里，大家愿意跟她共情。当她分享自己的困扰时，现场的其他人还会主动给她拥抱。午茶”主题是一期一期的“青年下午茶”主题是“年轻人的精神角落”。顾晓菁原本以为这个话

题可能没什么人愿意深入聊。结果到了现场，每个人都主动分享了自己的故事，聊着聊着，连她自己也不由自主地说出了心里话。“大家互相治愈，真的是一种双向治愈的过程。”顾晓菁说。

还有一次，现场出现了一个初中生。让所有人都感到意外的是，这个孩子主动聊起了自己的恋爱观和内心因为即将要去异地读高中而产生的社交融入焦虑。他坦言这些话题在家里不敢说，但在这里，全场的哥哥姐姐都会给他出主意。

顾晓菁由此意识到，年轻人需要的价值引领远不止主流宣讲，而是需要关于交友、学业、生活态度等方面方面的真实困惑的倾听和引导。在奉贤青年发展“十五五”规划中，他们专门设置了“正向引导”板块，不只讲家国情怀，也帮年轻人补上热爱生活这一课。

只有身入其中才能心入其里

奉贤有九万名大学生，新城建设日新月异，住房成本也相对较低，但为何很少见到大学生在区内活跃的身影？为了寻找答案，王滢涛带着团队去坐了一趟从奉贤到市区的校园班车。这趟班车每天来回16趟，从早上六点多到晚上十点多，每天运送一千多名大学生往返于奉贤和市区。

车上坐在王滢涛旁边的是一个学药学的男生，近一个小时的车程，他们聊了一路。这个男生拿过挑战杯奖项，大二就进了实验室跟着研究生做项目，非常优秀。但他向王滢涛倾诉了自己对就业的迷茫。他听说学药物分析的毕业生年薪不高，虽然他很想留在上海，但对职业前景不是很有信心。王滢涛向他介绍了奉贤的人才住房补贴等政策，男生表示这些政策颇具吸引力。

其他同事也有收获。有人遇到一名在网上写小说的“斜杠青年”，已与平台签约创作百万字小说，当时完成了十万字，但她不愿透露笔名，怕掉马甲。还有学生感慨学校缺少职业规划、行业信息和实习机会的分享平台，仅靠被动接收通知，信息量远远不够。

这些真实而零碎的细节，都是他们在车厢里与年轻人自然而然聊出来的。王滢涛感慨，坐在办公室看一份份报告，远不如在班车上与大学生聊一个小时。这些东西不是问卷能问出来的，也不是会议能听到的，更不是在办公室里就能问出来的。“团干部必须走进年轻人的真实生活场景。”王滢涛表示，未来团区委将持续推进这种体验式调研，让每一名团干部都去坐坐班车、写写札记，一点一滴地记录、积累对青年的了解。

近三年来，共有200余名团干部、青少年社工、青年骨干参与调研，走进真实现场500余次，发放调查问卷4000余份，分不同主题策划开展“青年下午茶”等座谈交流30余次，撰写了201篇调研札记。

那些写进札记的小事，后来有了回响

青年报记者 刘秦春

本报讯 那个在下午茶里说出“不敢告诉父母”的初中生，那个把简历当成“逃生锤”的考研青年，他们的故事被写进了201篇札记，也变成了奉贤青年发展“十五五”规划里一桩桩马上办的小事。团奉贤区委书记王滢涛说，调研的终点不是报告，是看见，是改变。

从札记到青年发展规划

据王滢涛介绍，奉贤青年发展“十五五”规划的核心内容几乎全部来自调研札记。团干部把札记中反复出现的痛点归纳为四个方向：人才引进、生活胜任、数智转型、青年参与。每一个方向背后都有真实的札记作支撑。

比如，很多年轻人反映“不知道怎么生活”“找不到小确幸”，于是在规划中专门设置了“生活胜任”板块。王滢涛说，这个板块的设立灵感来源于下午茶中那个初中生的故事，年轻人需要的引导远不止宏大叙事。

翻开规划，处处可见调研的影子。他们归纳出青年人当前面临的问题，包括身心健康压力、良好生活习欠缺、婚恋意愿不强、“内耗”“躺平”“折中”等偏误心态、社会连接弱化等，并据此设计了多个层面的具体举措。更接地气的转化发生在日常工作中。调研发现很多年轻人不会做饭，对此，团区委没有写长篇建议，而是直接联合资源开了个教做简单饭菜的“菜鸟课堂”。王滢涛介绍说，这门课他们昨天还在讨论，很多年轻人都需要。

调研中还涌现了大量关于青少年心理压力、内耗、自伤的案例，团区委便推出了“全健康展翼计划”，不是简单让心理咨询师出面，而是通过手工、音乐、宠物陪伴等社会化、有趣的方式，帮年轻人找到一个情绪的出口。

同时，针对大学生普遍存在的生涯迷茫、求职焦虑、发展方向不清等成长压力，推出“Me来青年营”，帮助他们疏解困惑、明晰方向、提升能力，护航青春成长。此外，面对家长渴望陪伴孩子共同成长、在轻松自然中深入交流的需求，团区委升级了“队队营”半日研学活动。整个团区委的活动逻辑也在悄然转变，过去98%的活动都放在工作日，现在98%的活动都放在晚上和周末。过去是“我觉得你需要什么”，现在是“你愿意来参加什么，我们再跟你聊”。

这些举措都有一个共同特点，小而暖，落地快，从发现需求到推出行动，周期很短。转化不仅体现在团区委的顶层设计中，也渗透到每一篇札记带来的微小回响里。熊钊婉的札记发表后，她的大厂同学小M看到文章，直言希望能多休一点年假，回来之后不要像自己上司那样直接被边缘化。体制内的小L则更关注实际的职位保障。汪00后留言说“这就是我”。那种“被说出心里话”的感觉，本身就是一种价值。

不研究透彻绝不收兵

从项目转化到个人成长，团奉贤区委的调研之路走得扎实，但王滢涛心里清楚，这场持久战远未到终点，也并非没有挑战。就像第一期调研速递里写的那样，要久久为功，不将问题研究透彻就绝不收兵。

青年人在不断变化，所以对青年的调研没有终点。“我们最早叫‘四不青年’，后来改成‘新四不青年’（不躺平、不盲从、不逃避、不内耗），再后来统一叫



调研札记。



上海市奉贤区青年发展“十五五”规划。

最开始，执笔的青年自己也不知道从何写起，不知道该怎么写、写什么。王滢涛就专门带着大家学习中央团校教授廉思的非虚构写作方法。“你看到了什么、听到了什么，就写下来，而不是你觉得它应该是怎样的”。这种朴素的记录方式，给了团干部极大的创作自由。平时在工作中特别“官方”的团干部，写出来的札记却文采飞扬、情感细腻，像换了一个人。有个团干部平时一本正经，却写了一篇关于保姆房里“奶爸”群体的札记，写得非常生动。

这种文字里的另一面，在全会身上体现为一场深刻的内心转变。她坦言，过去看到资料就会先入为主地下诊断。但那次访谈月月的经历彻底扭转了她的习惯。她发现自己任何急着给出的道理都显得苍白。从此，她学会了倾听。她说，很多年轻人需要的不是道理，他们需要的是“被听见”“被温柔接住”。

“以前可能更事务性地推动工作，现在我会多问一句：他们为什么会这么想？”顾晓菁说自己的共情能力变强了。“每个人内心都有柔软的地方。工作中节奏太快，很容易忽略这些。但调研让我们有意放慢了节奏，能够共情到年轻人的不易。”她用了年轻人很喜欢的一个词来形容自己的变化——“活人感更强了”。她觉得，团干部就应该这样。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。

“青年新现象调研”。青年现象是动态的，明天的青年跟今天的青年又不一样。”调研要做的不是彻底解决某个问题，而是持续跟进、不断迭代。

但未来的方向已经明确。王滢涛透露，他们正在推动五个方向的深化研究，包括奉贤青年未来的发展趋势是什么样的？奉贤需要什么样的青春经济？青年工作如何走进青年的生活？青少年如何给心理压力减负？如何让大学城青年留在奉贤？每一个都是问号，切口很小，但直指痛点。而且王滢涛坚持一个原则，这些问题不要只交给第三方专家，也不要只由团干部自己回答，而是要把问题交给青年人自己，让青年人自己来答。

调研的根本目的是服务工作

中央团校教授吴庆指出，调查研究的本目的是服务工作。团奉贤区委的这种微创新和快速转化路径，本质上是在解决青年操心事、揪心事、烦心事。把调研中发现的青年痛点，直接转化为能马上办的小举措，扎扎实实为青年办实事、办好事。

在吴教授看来，奉贤的实践回归了共青团工作的基本逻辑，调研是为了更好地场景入手。团奉贤区委这种长期嵌入在本地服务场景中的行动研究比一次性的课题制调研更能触及问题的本质。吴教授总结道：“调查研究不是目的，服务青年才是。奉贤证明了，当你真正走进青年、听懂青年，服务的方向自然就清晰了。”

同时，吴庆也肯定了团奉贤区委通过青年调研来培养团干部的做法。他指出，提高团干部的群众工作本领，特别是调查研究能力，是共青团工作的应有之义。团干部不能只会组织活动、写公文，更要学会走进青年、倾听青年。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。

团奉贤区委通过写作和深度访谈来锻炼这支队伍，让团干部在真实的工作场景中提升素质，这种方式本身就是一种“行动中”的学习，具有很强的可复制性。