

# 倾听青春心事 助力从容迎考

## 上海12355服务升级,中高考减压专线暖心开启

青春期的迷茫、备考冲刺的压力、人际交往的困惑、家庭教育的难题……每一份青春心事,都值得被认真倾听、及时回应。作为共青团面向青少年的综合性公益服务平台,上海12355自2026年4月起服务覆盖所有法定节假日,并于5月至7月集中开展“12355中高考减压”专项行动,以专业守护助力广大青少年纾困解忧、自信启航。

青年报记者 丁文佳



上海开展“12355中高考减压”专项行动。

青年报记者 丁文佳 摄

### 服务升级 节假日求助不再“等一等”

上海12355始建于2005年,20余年来深耕青少年心理健康、法律咨询、婚恋交友、青年安居、家庭教育等公益服务,构建“热线+网络+面询”三位一体服务体系。截至目前,平台累计服务近70万人次,用专业与温暖陪伴青少年平稳走过成长关键期。

此次服务升级是上海12355回应青少年诉求、提升响应能力的重要举措。平台同步

优化热线与“青小聊”网络服务时段:休息日(周六、周日)服务时间为9:00—21:00、法定节假日服务时间为9:00—17:00,原有工作日服务时段保持不变。同时,由专职工作人员、心理咨询师、法律专家、志愿者等组队值守,以规范运营筑牢服务底线。

### 护航学子 中高考减压专线开通

2026年5月是第三个全国学生心理健康宣传教育月,重点聚焦培育学生积极心理品质,着力健全学校、家庭、社会协同育人机制。

上海开通021-12355热线“考试减压”专线,遴选经验丰富、擅长青少年压力管理与情绪疏导的心理咨询师提供情绪纾解、考前疏导、亲子沟通指导等公益服务。以线上直播、线下入校形式开展考前减压专题课,普及放松技巧、心态调节方法。“青小聊”等线上平台增设情绪投

递邮筒,帮助考生建立积极备考状态。

### 品牌发力 精准服务更“对味”

立足青少年多元成长需求,服务台打造特色服务品牌矩阵,涵盖青年驿站、青春守护者计划、青春益友计划、青少年应急

安全支持计划等项目。

青春无小事,陪伴暖人心。从一条热线到多元阵地,从定时服务到全年守护,上海12355愿与每一名青少年、每一个家庭并肩同行,做成长路上温暖、可靠、专业的陪伴者,助力广大学子轻装上阵、从容应考,奔赴属于自己的精彩未来。

## 当助农直播间来了一群05后大学生 在实战中拿下人生第一单

### 临场应变: 师生共解直播间突发状况

“欢迎来到思瑶直播间……”在工作人员将即将上市的新品种番茄摆放就绪后,华东政法大学网络与新媒体专业大一学生王夏婕、吴宜美以一句亲切的问候开启了直播预热。

这是该校韬奋新闻传播学院新设实务课程“直播运营实战”的最后一堂课。学生分组前往上海金山区的番茄基地、西瓜大棚和箱包工作室,开展沉浸式直播实践。其中,驻守番茄基地的学生共分成了5组,每组负责1小时直播,大家轮番上阵、各显神通。

不到十分钟,第一个上场的小组团队便遇到了突发状况——手机直播间弹出违规提醒,商品直播需上架商品橱窗方可继续。面对这一意外,场控黄元媛第一时间向授课老师李丹珉求助。“那就先上链接吧,”李丹珉面色从容地回应,“这门课程原本对学生的直播销售效果不作要求,最初计划仅通过小程序下单,因此一开始未上架直播链接。结合实际情况,我们临时调整为支持直播间直接下单。”

待产品、直播设备、灯光等全部准备到位后,直播带货正式开始。“这款小番茄皮薄肉嫩,酸甜适口、汁水充沛,特别

5月24日,上海金山区番茄研发中心来了一群朝气蓬勃的05后。来自华东政法大学的大一学生走进这里,化身“一小时主播”,轮流开展助农直播,用年轻人的方式为优质农产品代言。

青年报见习记者 朱彬

### ► 学生直播中。

受访者供图



推荐健身人士和宝妈选购。”王夏婕向网友介绍。

团队分工协作之下,直播有序推进,逐渐步入正轨。在两名主播直播的同时,场控黄元媛全程紧盯直播间屏幕,同步在平板上快速写下“试吃原味番茄”“直播间专享20元优惠券”等提示词展示给主播,并适时提醒番茄菜品制作等后续直播流程。

1小时的直播结束后,第一小组成功在“思瑶直播”直播间售出7单番茄。学生对这份初次实战的成绩单倍感满意。

### AI赋能: 人机协作共备直播策划

对于刚踏入大学校园的大一新生而言,如何撑起1小时直

播,是一道难度不小的考题。“我们之所以能零基础上手,离不开AI的帮助和加持。”小组长赵璇和谢明丽,都不约而同地向DeepSeek、豆包等AI工具寻求帮助。赵璇介绍,早在实践课开始前两三个星期,团队就已着手准备。

她与黄元媛、王夏婕、吴宜美组成小组,分工负责脚本撰写、现场控场、主播讲解等工作。赵璇将1小时直播以10分钟为一个单元划分为6个阶段,脚本上清晰地标注着每个时段每名成员的具体任务。为了圆满完成60分钟的直播,两名主播精心撰写了十几页的脚本文案,场控也整理了数页注意事项。

学生的主观能动性融入现场直播的互动环节,直观体现

在活动环节的丰富与多元。即便售卖同一款番茄,各小组的策划方案也各具特色。赵璇团队除了介绍番茄口感、适配人群,还在直播间现场制作糖葫芦番茄、冰糖话梅番茄两道特色小吃;谢明丽团队则为主播打造了“减脂爱好者”“养生达人”的人设,通过试吃分享、盲猜番茄口味等趣味互动游戏,吸引直播间观众驻足。

下场后,他们纷纷表示收获颇丰。“这次真的了解了直播的完整流程和操作方法,收获很大。”谢明丽说。

### 校地共建: 产学研实践促双赢

面对学生的到来,番茄基地负责直播运营的工作人员表

女士表示十分欢迎。“以前我们每天都会直播,如今却越播越少。因为直播是一个需要投入精力的工作,但我们基地人手有限。大学生活力足,想法多,正好可以给我们提供一些帮助。”

上海思瑶蔬菜种植专业合作社总经理张卫红也坦言:“如今农业技术不断升级,产业面临的核心难题是产品宣传与品牌推广。”她希望大学生能为农业行业注入新鲜活力,同时合作社也能为学校研学实践提供鲜活的实践场景,实现校地共建、互利共赢。

据了解,华东政法大学韬奋新闻传播学院当天与上海思瑶蔬菜种植专业合作社达成正式合作,共建产学研实践基地。

韬奋新闻传播学院院长范玉吉表示:“开设这类实践课程,就是希望学生走出舒适区、放下电子产品,走进田间地头,感知真实社会,让劳动教育更加具象化。广阔天地大有可为,对新闻传播专业的学生来说,专业成果不该只停留在纸面论文,一份完善的直播策划、一个优质的传播作品,都是扎根大地的学术成果。”

未来,双方计划搭建常态化合作机制,为全校学生打造更丰富的课程实践平台,同时也为新闻传播专业新文科建设、高校教育综合改革,探索可复制、可落地的“华政方案”。