

温暖的  
BaoBao·六边形

## 青春上善好活法



## 在奔跑中寻找“成长合伙人”

豹变

中青报·中青网记者 林洁  
实习生 陈洁莹 阙智皓

最好的成长，不是孤独的远征，而是同行的交响。在大学里如何找到共同进化的“成长合伙人”？最近，我们在第十五届全国运动会上，见证了青春最好的注脚。来自粤港澳三地的近5万名“小海豚”志愿者，为个人目标注入“社交责任”与“同伴激励”，携手完成一项历史性任务，交出了一份亮眼的青春答卷。“气氛组”“暖场王”“赛场快擦手”“港澳联络助手”……

11月21日晚，当第十五届全国运动会的圣火缓缓熄灭，“小海豚”们的青春，因为融入这场盛会而闪亮，而这份独特的成长礼物，让他们互相成为未来人生路上的精神滋养。

全运会志愿者是由学校安排的合伙人，而校园里更多的组合要靠自己寻找。毕竟，成长从来不是单打独斗，而是一群志同道合的同行者，成为彼此的成长合伙人。他们没有把目标藏在心里，而是同合伙人一起，制定一份清晰的“成长契约”，然后再运用到志愿服务、课程项目、学科竞赛、社会实践等诸多场景。

“现在不管是课程作业还是各类竞赛，组队协作都成了刚需，要是没个合拍的伙伴，真有点寸步难行。”华南理工大学学生钟锐谈及校园学习生活时，一语道破当下大学生的普遍状态。然而，寻找合适的“成长合伙人”的过程，往往充满迷茫与波折。

在大学校园里，记者采访了部分大学生，了解他们各自成功找到“成长合伙人”的独门秘籍。

## 精准定位，明晰自我需求

在茫茫人海中寻找那位对的人，首先需要想明白的是：我究竟需要什么样的“合伙人”？清晰的自我认知是避免盲目寻找、提升匹配效率的关键。

香港岭南大学林家好对此深有体会。作为一名商科学生，她发现自己迫切需要将品牌管理这类课程的理论知识应用于真实的商业项目中，同时也对未来的实习方向与职业规划感到迷茫。因此，她理想中的“成长合伙人”，是“一位有经验的过来人”，能够一起琢磨落地想法，并帮她分析利弊、理清思路。这让她将目光投向了经验更丰富的高年级师兄师姐。

广东财经大学罗烨怡则格外看重“互补性”。她不仅关注性格、谈吐和情绪表达是否与自己同频，更希望对方能在技能和视角上带来差异化的补充。“希望对方能带来不一样的观点，让我看事情更全面。”在她看来，这种互补能让她突破个人思维的局限，看到更广阔的世界。

而对于香港中文大学的李颖欣来说，她寻找的更像是一个“生活合伙人”。她更容易被对方的个人特质深深吸引：真诚主动、善于倾听、思想独立不盲从，且拥有超强的时间管理能力，能在学业、工作、友情和家庭中游刃有余。“我很认同这种状态，每个人都该有自己的事情去做，在各方面成长，这样才能有更多话题交流。”李颖欣认为，这种基于共同成长节奏的联结，比单纯的项目合作更为持久和深入。

## 多元触达，在真实场景中邂逅同频的伙伴

明确了需求，下一步便是在何处寻找。受访者的经历表明，“成长合伙人”往往隐藏在校内外的各类真实场景中，关键在于主动参与和

□ 曾思铭 代若玄  
中青报·中青网记者 王海涵 王磊

“我最敬佩的人是方浩然，他是中国科学技术大学的一名学生。你一定好奇，我为什么敬佩他？因为他还有一个身份——‘天天向上足球队’的教练，要想见到这位我最敬佩的人，那就每周六来‘天天向上足球场’，一定会见到他的！”近日，合肥市蜀山区天天向上儿童康复中心（以下简称“天天向上中心”）一名16岁的男生在作文中这样写道。

从躲球到勇敢争球甚至是主动发起进攻，他的足球能力变化离不开志愿者的指导。这篇日记也定期前来送温暖的志愿者感动流泪。

天天向上中心成立于2009年，这里的孩子大多患有孤独症或智力发育迟缓。2011年，中国科大志愿者与天天向上中心结缘，帮这里除杂草、改造场地，开展义卖、公益跑、画展、文体活动等一系列志愿服务。中心负责人郑丽萍回忆，她起初认为，科大同学课业繁忙，难以投入到特教服务里，但大家的积极和热情出乎她的预料，一届届中国科大志愿者给中心带来美好与欢乐。

方浩然就是其中的一员。今年3月之前，方浩然只是一名普通的球迷。他是中国科学技术大学地球和空间科学学院大四的学生，大一时在学校社团游园会上，加入了唐仲英爱心社和芳草社，开始与同学们坚持前往天天向上中心开展志愿服务。过去3年多，他定期来陪伴孩子们上课、玩耍、劳动。方浩然记得，2022年的卡塔尔世界杯上，



制图:张玉佳(由AI辅助生成)

细心观察。

学生社团与组织是孕育理念契合型伙伴的沃土。这里的成员因共同的兴趣或目标聚集，先天具备协作的基础。钟锐便是通过学校学生组织活动和社会实践，结识了来自不同专业的同学，不仅结伴参赛，还相互交换资料、解决问题，打破了信息差。

李颖欣的经历则更为典型，她与“合伙人”的深度联结始于共同创建和运营一个社团。在共同完成一份长达百余页的全年活动计划书的过程中，她们经历了漫长修改与磨合，也逐渐从协作伙伴升级为能够彼此支持的“成长合伙人”。她感慨，这种高强度协作是检验和深化关系的绝佳机会。

课堂与宿舍等日常空间，则非常适合挖掘节奏匹配型伙伴。韩山师范学院黄钰链的“成长合伙人”就是她每天相伴的室友。她们相识于开学第一天，因同住一个宿舍而自然熟络。通过日常的共同上下学、聊天分享，她们发现彼此的学习节奏和目标高度一致。一次高效的小组作业合作成为关键转折点，让她们从简单的室友关系成功升级为“成长合伙人”。“不妨先从你身边的人开始。‘成长合伙人’未必在远方，很可能就住在你的身边。”黄钰链建议。

此外，各类专业讲座、学术竞赛和户外实践联动，都是寻找实战导向型伙伴的优质平台。林家好正是在学院举办的商业与品牌分析活动上，结识了一位分享经验的高年级师兄。她带着具体的专业问题主动上前交流，因聊得投缘而建立了联系。罗烨

怡则提供了一个独特的“合伙人”筛选方法——一起徒步。她会在此过程中细致观察对方是否遵守基本规则，如是否擅离职守、乱丢垃圾，遇到风险是硬撑还是理性下撤。“能遵守规则、有风险管理能力的人，通常更靠谱、和我更合拍。”她认为，在这种高强度、长时间的户外活动中，个人的责任感和应急处理能力会展现无遗，是检验合拍度的试金石。

## 磨合与维系，让“合伙人”关系行稳致远

找到“合伙人”并非终点，如何维护这段关系，使其持续产生积极价值，同样需要智慧。在沟通中，遇到意见不一是常态。李颖欣认为解决起来不难，“我们会各自说出自己看法的理由，通常一方会认同另一方更合理的观点。”罗烨怡则建议遇到沟通障碍时先冷静，她认为大部分问题只是表达差异或小摩擦，冷静沟通、表明想法，同时适应对方、扬长避短即可。

在维系方式上，无需刻意追求形式，自然舒适的互动更能长久。黄钰链和室友通过组局聊天、信息共享和定期聚餐来维持关系。林家好和师兄没有硬性的见面规定，而是通过频繁的线上交流、分享商业案例、约复习、共同准备赛等方式保持紧密联系。

几位受访者不约而同地提醒，要警惕和“合伙人”相处过程中的一些误区。罗烨怡提出了两个需要避免的极端，“别因细节缺点否定整个人”，但也无法无底线包容，例如对于屡次逾期未完成任务的

行为，就需要理性判断。关系的核心是共同成长，而非为了追求表面关系的融洽而强行“合群”。

## 结伴成长，青春路上的温暖底色

一段良性的成长合伙人关系，其回报是远超项目成功本身的。它带来的不仅是学业上的进步，更是全方位的个人成长与深厚的情感支持。

在专业技能与视野上，合伙人能带来显著的提升。林家好在师兄的指导下，看问题的视角“更商业化和务实了”，并且“受到他积极性的感染，我也更敢于去尝试和挑战”。李颖欣从她的合伙人那里学到了宝贵的沟通技巧，比如怎么和赞助商面对面沟通、打电话，用什么态度和句式称呼对方，怎么写正式的电子邮件，这些在企业化运作的社团中习得的能力，让她对未来更具信心。

在情感支持与个人心态上，这种联结更是提供了坚实的力量。黄钰链这样描述她的合伙人——总是包容温柔，充满生命力。她感慨：“知道有一个人和你并肩前行，会有满满的力量和希望，可以去做到任何你想做的，可以成为任何你想成为的人。”

大学时光里，找到一位或几位成长合伙人，就如同为青春之旅点亮了一盏温暖的灯。这份联结不仅让校园生活更加充实，更在持续的合作与陪伴中，潜移默化地培养了沟通能力、协作意识与包容心态。



的社交场景与引导，帮助他们在保持社交边界的同时，也能收获高质量的情感关系，进而达到一种更为适度、平衡的合伙人状态。

青春合伙方式多样，既有志趣相投的自组小团队，也有为完成重大使命的应对挑战。对于这一代年轻人，人生选择很多，视野更广阔，就比如第十五届全国运动会上，有近5万名来自粤港澳三地的“小海豚”志愿者。他们来自不同学校不同专业，但最终携手并肩，很好地完成了多项人生的“第一次”。他们用专业和微笑服务同一个赛会，共同刻下了从“地缘相近”到“心灵相通”的融合印记。

是的，一人之力，可破一局；众人之智，能开新天。

找到对的青春成长合伙人，将一个个“我”铸成无坚不摧的“我们”，一定能去往独行者无法抵达的远方。

## 成长合伙人关系，就像一颗溏心蛋

□ 林洁

交距离，或许就像一颗半熟的溏心蛋。

“成长”需要怎样的合伙人？近日刚刚出炉的《2025年社交趋势报告》显示，Z世代正积极构建一种以自我为中心、追求多元价值、拒绝单一标准的全新生活方式。

当下，

年轻人的社交趋势正朝着个性化、多元化方向发展。在他们看来，“熟”或者“不熟”，都不是最好的状态。人与人之间的最佳社

动、锻炼中感到开心也好。”

此前，方浩然和其他志愿者尝试开设过篮球课，缺乏经验的他会下意识迁就小朋友——投不进篮就算了，球滚远了他会主动帮忙捡。但到了足球课，方浩然告诉学生“球踢远了要自己去捡”。他和志愿者伙伴制定了严格的规则，耐心细致地引导孩子，让他们感受到“平等对待”的尊严，也让他们开始热爱这项运动。

一个学期过去，孩子家长主动联系方浩然买球选号码，这让方浩然开始期待，一支新球队的诞生。孩子们也慢慢发生改变，逐渐学会传球、带球、配合、射门。

一次足球课后，球队中踢前锋位置的男孩截住了方浩然，想要加练课上学习的盘带技巧。“当时，有几个小朋友本来想走的，又都回来了。我们围成一个圈，开始传球。”这是方浩然特教志愿者生涯里最感动的瞬间之一。

今年9月6日下午，“天天向上足球队”首场比赛在合肥稻香村街道和蜀山区教体局协调支持下，孩子们可以在附近一处闲置球场训练，方浩然的足球课也正式开课。第一节课内容是身体协调训练，但让8名孩子排队都是一个难题。一个小时的课程里，孩子们只训练了一次“踩格子”，类似的训练重复了一个多月。起初，方浩然也会怀疑：“他们可能永远无法踢出一场我心目中的比赛。”但看到孩子们和志愿者的投入和专注，他开始转变想法，“就算他们踢不了比赛，能在运

动会上表现让你感受到，你做的一切都是有意义的。”场边的方浩然深受触动。

“不是孩子们需要志愿者，而是志愿者需要孩子。”方浩然坦言，在天天向上中心，只要去帮助就会收获善意，志愿者们会暂时抛开复杂的公式，去专注参与志愿服务活动。“在这里我们是一个团体，也会产生归属感。”

志愿者的精神也在薪火相传。

胡谓然是中国科大少年班学院大二学生，大一下学期正式参与志愿活动。他看到方浩然把自己的奖学金捐出用于翻新天天向上中心操场后，也默默将自己的1000元奖学金捐了出去。在这支志愿者团队里，这样的同学还有很多。

方浩然快要毕业了，最近总在琢磨“接力”的事。让他没想到的是，不用他叮嘱，小伙伴们已经自发开始行动——有人主动分担教练压力，研究球队战术；有人自发宣传发生在天天向上中心里的故事……

记者手记

## 一颗足球承载的志愿重量



中国科大的志愿者们给孩子们上足球课。

代若玄/摄

英格兰球员格拉利什进球后做了一个张开双臂摆动的庆祝动作，这是在向一名患有脑瘫的小球迷兑现承诺，这一幕感动了很多人。“我想带他们踢足球。”方浩然向郑丽萍提出这个想法。

3个月后，在合肥稻香村街道和蜀山区教体局协调支持下，孩子们可以在附近一处闲置球场训练，方浩然的足球课也正式开课。第一节课内容是身体协调训练，但让8名孩子排队都是一个难题。一个小时的课程里，孩子们只训练了一次“踩格子”，类似的训练重复了一个多月。起初，方浩然也会怀疑：“他们可能永远无法踢出一场我心目中的比赛。”但看到孩子们和志愿者的投入和专注，他开始转变想法，“就算他们踢不了比赛，能在运



中青报·中青网记者  
张文凌  
实习生 杨敬

初冬夜晚，云南省元谋县黄瓜园镇一所中学的男生宿舍通道里，一个不起眼的设备突然闪烁起指示灯——“防霸凌语音管家”捕捉到了推搡声和辱骂声。警报即刻传送到值班教师的手机上。很快，教师与安保人员赶到现场，及时制止一场因口角而引发的纠纷。随后，学校安排了心理辅导和矛盾调解，防止事故的进一步恶化。“防霸凌语音管家”在此次事件中展现了“校园安全哨兵”的作用，在事态萌芽阶段就发出警报，为校园欺凌的早期干预提供了技术支撑。

今年以来，在元谋县，一场用科技对抗“隐形危机”的守护行动，正悄然改变着当地青少年的成长环境。

在一些县城、乡镇，未成年人保护面临着诸多困境：校园欺凌在沉默中滋生；野外溺水在监管外发生；娱乐场所向未成年人敞开大门；心理问题被忽视，情感求助无门；父母远行，祖辈抚养力不从心……如何穿透这些障碍，真正触达需要帮助的青少年？

在元谋县黄瓜园镇数智乡村及应急救援指挥智慧平台运维中心二楼大厅内，电子屏上的数据流不断跳动，轻点鼠标，校园实时画面与8个重点水域的AI预警信息尽收眼底——这是元谋县公安局“护苗平台”的中枢神经。

拥有3800余名未成年人的黄瓜园镇是元谋县公安局“护苗平台”智能预警系统投入运行的试点乡镇，这一系统汇聚了防溺水、防霸凌、场所监管等未成年人保护子系统。

“在一些学校盲区，‘防霸凌语音管家’能‘听到’危险。”黄瓜园派出所民警郑静介绍，安装在教学楼走廊、楼梯拐角、宿舍等区域的“防霸凌语音管家”，专注于“倾听”校园中那些可能预示危险的声音信号，当听到威胁、辱骂性词汇、打斗、推搡、哭泣、尖叫等异常声响时，系统会立即发出声光警报，震慑施暴者，并同步推送到校长、教师、社区民警的手机等终端上，确保快速响应。设备通常安装在校园楼道、宿舍通道等欺凌高发的公共区域，不安装在卫生间、浴室等涉及隐私的地方。与传统的摄像头相比，它的工作是分析声音模式，而非录制清晰对话。这种纯音频的方案就是为了在“发现风险和保护隐私之间获得平衡”。

黄瓜园中学校长文洪宝体会到了校园的变化：“防霸凌语音管家”提高了未成年人保护效率，能在冲突萌芽阶段就及时干预。”

保护，不仅在校内，也要超越校园围墙，覆盖青少年可能接触到的风险点。

一天晚上，元谋县某KTV内，几名未成年人正使用他人身份证件试图开包厢，被“护苗平台”前端设备识别。系统实时预警，民警与文旅部门同步响应，迅速到场核实身份，对6名初中生进行安全教育并劝返，同时对经营者开展普法训诫。

夏日的一个午后，元谋一个水库边，AI系统突然报警——几名少年正在脱衣准备下水。系统通过智能算法识别出“抬臂”“拉扯衣物”等危险动作，随即触发多方联动，民警通过喊话器让少年立即离开水域，村干部、民警、救援人员同步收到信息后赶往现场，并联系家长到场教育。

“护苗平台”这套系统，除“防霸凌语音管家”和“防溺水AI管控”外，还有处理青少年复杂心事的“悄悄话信箱”。

今年3月以来，元谋县公安局联合教体部门设计的天蓝色信箱，安置在全县11所中学和13所小学的图书馆角落、操场树下等避险监控的区域。县公安局“巾帼明灯工作室”的女民警们担任“信箱管理员”，她们每天开启一次信箱，对来信分类处理：情绪疏导、书面向回复、联动家校，必要时介入干预等。她们以女性特有的细腻和温柔，以及警察身份带来的安全感，成为孩子们愿意倾诉的对象。

“这种信任关系，是任何先进设备都无法建立的。”元谋县公安局刑侦大队民警杨永芹说，技术预警覆盖了人力难以监控的盲区和时段，但孩子们的心理困境、学业压力、人际困扰、家庭矛盾等“说不出的烦恼”，仍然需要一个出口。“悄悄话信箱”关注的是孩子们的心理隐性风险，处理技术无法触及的情感需求与心理需求，从源头上避免极端事件的发生。

元谋县公安局的数据显示，到目前为止，2025年黄瓜园镇没有发生一起未成年人违法犯罪案件。截至目前，该镇涉未成年人求助警情已连续3年下降。

“护苗平台”不仅用科技赋能将“亡羊补牢”转向“未雨绸缪”，更强调为青少年编织一张智能又充满人文关怀的防护网。”元谋县公安局的一位负责人说。



“护苗平台”为青少年编织一张智能又充满人文关怀的防护网。受访者供图