

疫情期间，她为数百万粉丝带来38场不一样的育儿直播

## 从知名主持人到抖音网红，张丹丹漂亮转身

今日女报 / 凤网首席记者 李立

“丹丹老师，我的孩子才两岁多，他喜欢偷东西怎么办？”

看到抖音直播间里一名年轻妈妈提出了这样一个问题，主播张丹丹瞬间“炸了”。

“你怎么能这么说一个才两岁的孩子？你知道偷这个字眼对孩子来说有多么难听吗？两岁孩子的这种行为怎么能简单粗暴地定义为‘偷’呢？”

直播间里的张丹丹，仿佛不再是以往荧屏上那个温文尔雅、睿智知性的女主持人，而是一个看到缺乏育儿经验的好友而怒其不争、直言不讳的“闺蜜”。

这是湖南卫视著名主持人、中国主持人“金话筒奖”获得者张丹丹在抖音短视频平台开设的“张丹丹的育儿经”的直播。新冠肺炎疫情发生以来，长期宅家的父母“如何正确和孩子相处”成了热门话题。作为有两个孩子的妈妈，写过育儿畅销书《妈妈总是有办法》的张丹丹，凭着多年传媒工作的敏感，从2月4号开始，在自己的抖音号“张丹丹的育儿经”通过短视频开启了疫情期间对广大年轻父母的陪伴直播，每天晚上一个半小时，回答年轻妈妈爸爸们的育儿问题。而且一经推出，便异常火爆。截至目前，张丹丹的抖音粉丝已近500万，每场直播，参与互动的粉丝都有近万人。虽然这样的热度对张丹丹这个曾红极一时的主持人来说根本算不了什么，但是，对于熟悉她的观众而言，这一年，她成了大家眼里不折不扣的抖音“网红”。

张丹丹告诉今日女报 / 凤网记者，疫情期间实际上也是难得的亲子时光，“疫情危机”同样可以成为难得的家庭教育契机，“这也是意料之外的收获”。



除了知名主持人的身份，张丹丹还是有着一个7岁女儿和一个2岁半儿子的妈妈。

### 疫情期间的38场直播

“骂”过那名说自己两岁孩子“偷东西”的妈妈后，张丹丹又有些后悔自己“把话说重了”。她向那名妈妈道歉，然后耐心解释，为什么两岁孩子会出现这种情况。

“这个阶段的孩子，对‘你’‘我’的概念都还不是非常清晰，他们只有一个简单的思想——‘我喜欢的，就是我的’。这绝不是因为坏，仅仅是因为孩子的物权概念和占有欲出现了，这是一个人成长过程中出现的正常心理现象。”

每天晚上，在“张丹丹的育儿经”直播中，她都要回答很多类似这样的问题。

在直播间里，有观众问“孩子因为去幼儿园，哭闹不止怎么办”，张丹丹回答：“对新环境感到害怕和恐惧，是人的本能，对孩子来说更是如此。家长首先要懂得这个道理，把它看成正常现象，不要因此去埋怨、教育孩子，而是温和、耐心地去引导孩子适应环境，逐步学会独立”。

“从2月4日起，我们已经做了38场直播，每天一场，每次一个半小时。除了聊固定话题外，我还要回答父母们关于育儿和家庭教育的疑问。从目前来看，效果还不错。”张丹丹告诉今日女报 / 凤网记者。

每期直播，张丹丹都会设置一个话题——大多是年轻父母在育儿中正在遭遇的困惑。其中既有“爱发脾气摔东西的孩子，到底怎么办”“孩子专注力差，到底是怎么回事”“大人经常吼孩子，后果很严重”“陪孩子写作业，你能做到心平气和吗”等让父母苦恼头疼的问题，也有“孩子哄睡方式，你做对了吗”“老人带孩子在家，发生意外怎么办”“带孩子时注意这个急救方法，关键时刻能救命”“宝宝枕秃不要慌，切勿盲目补钙”等育儿科普。

### 网络直播 不能“撒向人间都是沙”

“在短视频平台，一定要放下架子，转变语态，创新内容表达方式。”在张丹丹看来，一定要用受众喜闻乐见的方式说话，给受众实在有用的讯息，“不然就会变成故作姿态、无病呻吟——也就是撒向人间都是沙”。

直播中和网友们的即时互动，是张丹丹觉得最吸引她的地方，这是以往在演播室和舞台上的她很难感受到的，“和电视不一样，短视频的互动是及时的迅速的，来自全国各地的妈妈朋友们就好像坐在一个客厅里聊天一样”。“大人经常吼孩子，后果很严重”那期直播节目，是通过情景再现的形式，告诉父母经常吼孩子会给孩子造成自卑懦弱和易怒两个重大性格缺陷。在这则播放量400多万的视频下面，有一名叫“小葵在哪里”的网友留言说：“我也经常被家长骂。我看到这个视频的时候，不知道为什么有泪水。不知道还有谁像我一样。”张丹丹说，这个留言让她“好心疼”，“真想抱一抱这个小葵”。

在“带孩子时注意这个急救方法，关键时刻能救命”这期直播中，张丹丹和一个孩子一起示范了孩子被异物卡住，造成窒息后所使用的“海姆立克急救法”。这期节目的播放量达到1600多万，但下面网友的留言让张丹丹泪水涟涟。那名网友说：“我家丫头就这样被卡住了，到医院也没救过来，要是早发这个视频，我丫头都可能急救回来……”

当然，在张丹丹的直播间里，更多的是让人欣慰温暖的互动。比如有网友坚持按照张丹丹传授的方法去做，再看直播的时候表示“亲子关系得到了很大改善”；有网友看了30多场直播一直还在“追”，告诉张丹丹“你和别人讲的不一样”；有的妈妈按照张丹丹的推荐，给孩子买了绘本坚持阅读，后来欣喜地告诉张丹丹，孩子的表达能力和想象力都增强了。

→“带孩子时注意这个急救方法，关键时刻能救命”这期直播的播放量达到1600多万次。

### 凌晨四点， 她为何嚎啕大哭

“张丹丹的育儿经”诞生于2019年4月底。彼时，湖南娱乐频道MCN（指多频道网络，即一个联合诸多自媒体，可以在制作、交互推广、合作管理、变现等领域向子频道提供帮助的组织）正打算培养母婴领域的“意见领袖”，他们找到了已是两个孩子的张丹丹。

于是，张丹丹一改过去的主持人形象，在直播间向观众传达起自己身体力行的育儿心得。尤其是疫情期间，每天直播要一个半小时，“身体很累”，但她乐此不疲。

这份热情，源于张丹丹对“妈妈”这个角色的感同身受。作为两个孩子的妈妈，她也有过“至暗时刻”。

那是两年前的一个凌晨，“困得想撞墙”的张丹丹从温暖的被子里爬出来，抱着刚刚4个月的儿子给他喂奶。吃完奶后，儿子沉沉睡去，她独自坐着，突然鼻子一酸，眼泪簌簌地流下来，“情绪就像把一块石头扔到水里，扑通一下炸开来，我无法控制自己，嚎啕大哭”。

在旁人看来，张丹丹是一个传统意义上很幸福的人——夫妻恩爱，家庭美满，丈夫是爱人也是同事，彼此有着说不完的话；她事业有成，获得过“金话筒奖”“全国三八红旗手”等诸多荣誉……“我没有任何理由哭，那我为什么要哭？为什么那一刻觉得我的人生近乎绝望，没有人可以拯救我？”

稍稍平静下来的张丹丹，理智地分析了自己突然的崩溃——产后孕激素下降引起的情绪波动。看着眼前这个小生命，想想曾经走过的和即将面对的，一个念头冒出来——她希望把她在育儿中的体会和经验，分享给和她一样曾经在凌晨四点孤独哭泣的妈妈们，“我想让她们知道，她们不是孤独的。所有的困惑、焦虑、疲惫、无助，甚至不时出现的绝望，我都懂。我想把我陪伴孩子成长时琢磨出的方法分享给大家，我想和曾经被无力感包围的女人说说心里话”。

### “0~7岁， 请陪伴你的孩子”

除了分享育儿经验和体会，解答疑惑与问题，张丹丹在直播中聊得最多的另一个内容，就是如何培养孩子的阅读习惯。“很多父母给孩子买故事机代替阅读，甚至让孩子过早接触手机，这是有害的。”几乎看遍了市面上儿童绘本的她经常跟父母们强调，儿童绘本是比较适合孩子阅读的图书形式，有利于培养孩子的认知能力、观察能力、想象力、创造力等。另外，儿童绘本不仅适用于孩子，成年人看绘本也有疗愈作用，所以家长和孩子是可以一起看的。而她所推荐的绘本，经常在短视频平台上卖到断货，“希望能够通过我的推荐，让更多家庭受益”。

在直播中，经常能看见张丹丹苦口婆心地强调亲子关系和家庭教育的重要性。多年媒体人的工作经历，让她看过太多反面例子。在她看来，0~7岁是孩子的关键成长期，“如果你的工作真的非常重要，如果非要有一定时间段要你不顾一切拼尽全力的话，请不要选择孩子的这个阶段。因为这个阶段的养育是事半功倍，如果7岁之后再回归和陪伴你的孩子，那就会事倍功半。我不希望前这个小生命，想想曾经走过的和即将面对的，一个念头冒出来——她希望把她在育儿中的体会和经验，分享给和她一样曾经在凌晨四点孤独哭泣的妈妈们，“我想让她们知道，她们不是孤独的。所有的困惑、焦虑、疲惫、无助，甚至不时出现的绝望，我都懂。我想把我陪伴孩子成长时琢磨出的方法分享给大家，我想和曾经被无力感包围的女人说说心里话”。



扫一扫，  
看张丹丹面授  
“育儿经”