

“网瘾少年”考上985，硬核父亲的逆袭育儿经



今日女报 / 凤网记者 史超 章清清

从小学时期每门功课都不及格，到成功考入县重点高中；从高中时代的网瘾少年，到凭借理科特长被国防科技大学计算机专业破格录取——湖南“80后”父亲万程鹏的成长历程，像是一出现实版的“逆袭爽剧”。

如今，万程鹏将自己丰富的人生阅历转化为育儿智慧。他不仅成为了家庭教育领域的知名博主——“磁爸”，还点亮了女儿小磁的成长之路——刚升入初一，她就以全校第一名的成绩被丘成桐数学班录取，成为了令人羡慕的“别人家的孩子”。这位硬核父亲的成长故事有何可探究之处？他又有哪些独到的育儿理念呢？

一门功课不及格的“网瘾少年”考上985

“别人都是赢在起跑线上，我是输在起跑线。”近日，“磁爸”万程鹏跟今日女报/凤网记者聊起他的成长故事，至今仍有几分苦涩。

他向记者透露，学生时代他可以说是“学习困难户”。自幼受到严重过敏和弱视的困扰，小学一年级时，他就不得不佩戴500度的眼镜。弱视使得阅读对他来说十分费力，导致他从小阅读量不足，形成了阅读障碍，更不愿意记忆背诵，因此在小学时，万程鹏的成绩总是垫底。尽管如此，他的父母始终没有对他失去信心，坚信他天资聪颖。

上初中之后，他一如既往地不爱背书，成绩一直在中下游徘徊，但幸运的是，他遇到一位善于引导他的数学老师，理科天赋渐渐显露。在老师的帮助下，他屡次在数学、物理竞赛中斩获佳绩，中考时，以理科特招生的身份考入重点中学常德澧县一中。

“所以孩子成绩不好是不爱学习吗？我认为是没有找到自己喜爱的那门科目或那件事。”“磁爸”说。虽然理科突出，但在高中时期又因为寄宿生活的孤独和学习上的压力，他再次误入迷途，成了一名“网瘾少年”。

“我最沉迷的时候是高一，一个星期能玩三个通宵，一年多的时间，几乎每个中午都出去打游戏，成绩变得特别差。”“磁爸”回忆，成绩越差就越不想学习，学习上越没有成就感就越在游戏找满足，玩游戏耗费了大

量的精力，成绩就会更差，就这样陷入恶性循环里。

同学何龙涛也向记者回忆，有一次他去学校探望，万程鹏特意带他去“体验”自己的高中生活。“就是带我到一个网吧通宵打游戏。”

“如果你有个这样的孩子，会不会觉得已经没救了？”“磁爸”说，幸运的是，面对这种情况，他的母亲毅然开启了陪读生活，每天绕大半个县城上下班，用亲情和陪伴温暖他，把他拉出了“网瘾”的泥潭。

“她从不强迫我戒掉游戏，也不询问我的成绩，只关心我的生活和情绪。甚至在晚自习结束后，她还允许我与她一起追剧。”“磁爸”回忆道。正是这样的态度，使得游戏在他生活中的角色发生了转变。尽管他依旧热爱游戏，但不再需要用它来排解孤独或寻求成就感。而且，他的母亲并不反对他玩游戏，这让他自然而然地从沉迷游戏的状态，转变为每周只玩一两个小时，作为放松和娱乐的方式。随着生活规律的建立，他的学习状态也得到了提升。

对“磁爸”来说，一旦想学，效率便极高，而且他目标明确，想学计算机，凭借这份热情和不懈的努力，他在高考中发挥出色，成功考入985重点大学——国防科技大学的计算机专业。

这段个人经历，对他后来转型从事家庭教育研究，深入探讨如何帮助孩子摆脱“网瘾”问题，起到了至关重要的作用。

转行家庭教育，将成长经历转化为育儿智慧

大学毕业后，“磁爸”成为了一名“程序猿”，之后又进入互联网教育行业。女儿小磁出生后，他和妻子为了更好地养育孩子，开始钻研家庭教育，并萌生了转行家庭教育的想法。

夫妻俩把女儿当作学习实践“项目”，“磁爸”更进一步，在经过专业的学习和摸索后，不仅成为一名家庭教育的讲师，现在还是一名拥有十几万粉丝的专职家庭教育博主，并开发出一系列课程和教育类小程序。而作为他们的家庭教育研究的“项目”——女儿小磁，成长路上充满阳光和自信，刚升入重点中学，初一就以全校第一名的成绩被丘成桐数学班录取。

个人成长经历“不凡”的“磁爸”养育女儿的方式也很有自己的态度和方法。

在小磁二年级时，夫妇俩便买了学区房，只为育儿路上不焦虑。万程鹏认为，“只有不焦虑，教育动作才不会变形”。除了学区房，他最多的时候还给小磁报过9个兴趣班。“不过这种广撒网式的尝试和大多数家长不一样，我们不在乎孩子的学习结果（成绩），只在乎孩子愿不愿意学，快不快乐，在这个过程中不断筛选，让孩子找到兴趣所在。”“磁爸”说。

他也从不要求女儿全面发展，对于女儿不喜欢的科目，会采用“应试学法”，达到要求就行，不让孩子过于厌烦。但对于女儿喜欢的科目如数学、物理，则会鼓励深度探索，引导孩子挑战更高难度，“就像我读书时只攻理科，反而带动了整体信心”。

对于解决“网瘾”问题，他也有一套独特见解和方法。作为父亲，他坚持“只疏不堵”的原则，不禁止孩子接触电子产品，反而鼓励和引导。他从小就给女儿提供各种优质的游乐设备（如Switch）、全套电子产品，全家上阵陪她玩好的、益智的游戏，甚至在上下学路上的车上、地铁上见缝插针让孩子玩游戏，这种“游戏自由”反而不容易让孩子上瘾。

“磁爸”认为，电子产品本身无害，关键在于父母能否以爱与陪伴填补孩子内心的孤独，让孩子在互动中找到比碎片化游戏更吸引人的乐趣。“在孩子眼里，最好玩的是和家人一起玩，只有感到孤独时，游戏机才会成为唯一的选择。”

家庭氛围比天赋更重要，找天赋不如找氛围



地受到影响。”例如，如果家长喜欢打麻将或频繁使用手机，孩子也很可能会效仿。相反，一个热爱阅读的家庭环境，更容易培养出喜欢阅读的孩子。

为了营造一个更加有利于女儿学习的家庭环境，“磁爸”在家居设计上也下了一番功夫。他将女儿的书桌安置在阳台光线最佳的位置；严格区分学习与娱乐区域，客厅不摆放电视，而是在每个卧室都配备了电视，这样家人若

想看电视，就必须回到卧室；此外，他们家餐厅的墙上挂着三条座右铭：“只有学没有教”“永不放弃”“善良比聪明更重要”。

“餐厅是家庭成员间交流信息最多的地方，也是向孩子灌输价值观的绝佳场所。”“磁爸”介绍，这些价值观通过日常生活可见性以及父母的示范和引导，潜移默化地影响着女儿。他还特别强调了“善良比聪明更重要”的实践，经常教育女儿要利用自己的优点去帮助同学，让自己的“聪明”对他人产生积极影响，从而化解嫉妒心理，赢得真正的友谊。

“边跑边学”，50组亲子家庭解锁家风教育

今日女报/凤网讯（通讯员 王平）近日，“圭塘河畔好读书”全民阅读系列活动之亲子阅读嘉年华“清风伴我行”健康亲子跑活动在长沙圆满举办，50组亲子家

庭通过“阅读+运动”的创新形式，将护苗理念、清廉家风与亲子互动、家庭健康年深度融合。

在健康亲子跑环节，现场沿着圭塘河1.5公里的

环湖步道设置了6个主题关卡，每个关卡融入清廉、家教、家风相关的趣味问题。孩子和家长边跑边答题，在游戏中理解清廉家风。

健康跑结束后，亲子家

庭在图书馆内参与阅读嘉年华。亲子家庭以情景剧表演的形式，化身《朱家故事》的角色，生动演绎家庭互助的温暖场景，赢得阵阵掌声。家长和孩子共同制作

“家风树”手工书。孩子们在卡纸上画“树枝”和“树叶”，并写上家规家训，装饰家庭合影，将美好回忆与家风传承定格。