

主播王欢带孩子挑战马拉松：最好的陪伴是共同奔跑

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

10月的长沙马拉松赛道上，16岁的少年冲冲忍着腿部抽筋的疼痛，以1小时46分跑完人生首个半马；另一边，他的母亲、湖南经视主持人王欢以1小时58分刷新半马个人最佳成绩。这对携手奔跑多年的母子，用一场酣畅淋漓的赛事，为少年的16岁送上了最特别的礼物。

从当年产后为尽快回归主播岗位重拾跑步的妈妈，一个是跟着跑团耳濡目染爱上运动的少年。从跑道到生活，王欢用自身的热爱与坚持，浇灌出亲子共成长的美好模样——最好的养育，是父母先活成自己期待的样子，再陪着孩子共同奔跑。

把热爱活成孩子的日常

“我跑了16年，儿子一直是见证者。”王欢的这句话，道尽了母子俩与跑步的不解之缘。

16年前，刚生完儿子冲冲的王欢，为了尽快恢复身材回归主播岗位，拾起了跑步这项运动。从小区晨跑到跑团拉练，从3



儿子冲冲从小就是妈妈的小跑友。

公里慢跑至百公里越野，跑步渐渐从职业需求，变成了她热爱生活的一种方式。而这份坚持，在孩子眼中悄悄生根发芽：从三四岁开始跟着妈妈的跑团从10公里到28公里，一路陪着妈妈的跑友们参加各类拉练，跑友们都认识这个“小大人”。跑步于冲冲而言，从不是突然的挑战，而是“见过无数次的日常”。

今年，冲冲16岁了，终于达到马拉松的参赛年龄。王欢没有制定严苛的训练计划，只是给儿子建议道：“长沙马拉松在家门口，要不要挑战下半程，用它当16岁的礼物？”冲冲的回答干脆利落：“好啊。”

赛前准备全由冲冲自主安排：课间在学校操场跑两圈热身，周末清晨独自去烈士公园刷10公里，配速和节奏都自己把控。“他知道该怎么准备，这些年看我跑，早就学会了。”王欢说，她只提醒了儿子，不管别人怎么样，“掌握好自己的节奏最重要”。

比赛当天，王欢原本想和儿子一起出发、一起冲线，拍个vlog留作纪念，却没想到母子俩被分在不同出发区。“虽然有些遗憾，但我想这样也挺好的，他已经跑得比我快很多了，他有他的节奏，我也有我的目标。”王欢笑着说。

最终，王欢以1小时58分的成绩跑完半程，刷新了自己的最好记录；而冲冲在最后3公里腿抽筋的情况下，依然咬牙坚持，用1小时46分的成绩完成了人生首次马拉松。

看着儿子一瘸一拐的模样，比起心疼，王欢心中更多的是欣慰。“在跑道上，我们不是母子，而是两个跑者在交流。”作为跑过百公里越野、全马及多项长跑

赛事的资深跑者，她深知抽筋是跑步路上的常态，“我相信他能克服，而他真的做到了”。

给孩子有规矩的自由

“我会给孩子很多自由，但我也只是个有原则的妈妈，大方向必须把控好。”这是王欢对亲子关系的定位。

正在读高二的冲冲有个小“特权”：不用上晚自习。这个决定，源于他和王欢的一场“君子协定”：“我在家学习，要是期中考试不理想，就乖乖回学校上晚自习。”

起初王欢也担心，在家学习的儿子会被手机、电视分心，但在和老师商量之后，她还是选择了尊重儿子的想法。结果有一次考试，冲冲真的掉出了学校的前200名，还没等王欢开口，冲冲就主动申请：“妈妈，我还是回学校上晚自习吧。”

经过调整，冲冲适应了学校的节奏，成绩很快有所提升，又提出“晚上想在家学习”，这次王欢毫不犹豫地答应了——她知道，儿子已经学会了对自己的选择负责。

“我们母子是很好的朋友，不管是生活还是学习，都是可以商量可以沟通的。”王欢对今日女报/凤网记者说，比如，冲冲想要新手机，王欢不反对，但提出“考进年级160名”的条件，他做到了。王欢兑现承诺的同时，也和他约定：“要平衡好手机使用时间和学习时间。”如今，冲冲每天上学时会主动把手机交给老师保管，放学后才用手机听着音乐坐地铁回家。

王欢告诉今日女报/凤网记者，这种“有边界的自由”，让孩子在试错中学会承担责任。就像



母子两人今年一起在长沙成功挑战半马。

去年，冲冲和同学一起旅行时订错机票，损失了换票费用，王欢没有指责，只告诉他“这是成长的提醒，下次机票多核对几遍就好”。在她看来，让孩子在安全的范围内承担后果，比一味说教更能让他学会谨慎与冷静。

从“旁观者”到“同行者”

谈及亲子陪伴，王欢最反对的是“等待式陪伴”——家长在游乐场边刷手机，在兴趣班外无所事事，却要求孩子专注投入。“真正的陪伴，家长不应该是旁观者，而是参与者、同行者。”

她还记得，以前陪儿子上马术课时，最初她总在训练场边的休息区等待，看着儿子学习，感觉骑马并不难。直到有次自己也报了一节体验课，亲身感受了儿子学习新技能的不易，才明白“看起来简单的事，做起来有多难”。下课之后，王欢真诚地对儿子说：“你好棒，你是我的师兄！”

在王欢看来，和孩子一起学习新技能，不仅是亲子陪伴的方式，也是缓解养育焦虑的方法。“当你发现学习新技能并不是那么容易的时候，你就会宽厚地看待孩子，让孩子慢慢来。”就像跑马拉松，要掌握好自己的节奏，才不会被别人带着跑。

王欢说，一个好的家长，必然是热爱生活的。其次，“当对孩子感到失望或者焦虑的时候，家长一定要意识到，问题可能在自己身上”。王欢感慨，有了孩子之后，自己又一次成长了。她举例说，有很长一段时间，她根本就不看书了，但当了妈

妈之后，为了给孩子做个好榜样，她又重新拿起书本，强迫自己每天固定时间坐在书桌前看书、做读书笔记，慢慢找回了阅读的乐趣，冲冲自然而然也爱上了阅读。

“你想让孩子爱运动，晚饭后就陪他散散步、打打球；你想让孩子爱阅读，睡前陪他读半小时书；你想让孩子不怕困难，自己先试着学一项新技能。”王欢认为，家庭教育的核心是“你是谁，你的孩子就是谁”，很多家长希望孩子爱运动、爱阅读、不怕困难，却自己拿着手机刷不停、遇到挑战就退缩。“你想让孩子成为什么样的人，自己得先朝着那个方向努力。”

长沙马拉松的奖牌早已被冲冲摆在家中显眼的位置，而王欢的“家庭教育课”还在继续。在王欢看来，教育从不是“教孩子成为什么样的人”，而是“先做好自己，再陪着孩子一起成长”。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。
《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

在这个家里，爱和美种子，正沐浴着阳光雨露，悄然生长。也许有一天，这颗种子会开出最绚烂的花，结出最甜的果——就像吐鲁番的葡萄，永远在歌声中甜美成熟。

吐鲁番的葡萄会唱歌

文/姜欣(湖南省妇联原主席)

有些缘分，仿佛早已刻在血脉里。小爱的一家与新疆有着不解之缘——奶奶曾作为援疆队员在吐鲁番工作三年，姥爷姥姥在新疆部队奉献数十年，爸爸妈妈更是在那片热土相识相爱。或许正是因为这份传承，小爱从小就对新疆充满了特殊的亲近感。还站不稳的年纪，她就会扶着墙，随着《掀起你的盖头来》

的旋律翩然起舞。那双小手笨拙却认真地翻转，小脑袋学着新疆姐姐的模样微微晃动，仿佛这舞步早已在她心中生根发芽。

如今两岁的小爱越发爱美了。她会翻出玩具化妆品给自己“化妆”，央求大人扎着小辫，缀上各色发饰。奶奶的首饰盒更是她的宝藏——珍珠项链、手链、胸针，

都成了她装扮自己的道具。配上妈妈买的红裙红盖头，伴着新疆乐曲旋起舞时，活脱脱就是个新疆小古丽。

这份爱美之心，被家人巧妙地转化成了养成好习惯的契机：想要牙齿白白，就要认真刷牙；想要健康美丽，就要好好吃饭；讲究卫生，更是美丽的前提。在歌舞声中，美的种子悄悄生根发芽。当吐鲁番歌舞团来到长沙演出《吐鲁番的葡萄会唱歌》时，全家第一时间带着小爱前往观赏。

令人惊喜的是，这个平日活泼好动的两岁孩子，竟安静地在座位上坐足了整场一个半小时的演出。她的眼睛紧盯

着舞台，小手随着节拍轻轻摆动，完全沉浸在歌舞的海洋里，直到谢幕还依依不舍。回家后，新疆乐曲的旋律依然在她心中回荡。她缠着奶奶一遍遍唱起《吐鲁番的葡萄熟了》，拿起玩具手鼓，戴上小花帽，跳起《打起手鼓唱起歌》。令人称奇的是，不同节奏的音乐，她竟能变换不同的舞步，俨然是个小小舞蹈家。院子里常有邻居夸她“小美女”，她总会认真地纠正：“我不是小美女，我是小公主呢。”在她纯净的心里，公主代表着一切美好事物的总和。孩子的小脑袋里总是装满奇思妙想，他们对美的感知与创造，需要的是安全、爱与鼓励的土壤。在这个家里，爱和美种子，正沐浴着阳光雨露，悄然生长。

也许有一天，这颗种子会开出最绚烂的花，结出最甜的果——就像吐鲁番的葡萄，永远在歌声中甜美成熟。