

家庭教育·咨询互动类栏目

家教研习院

王述平博士家庭教育
比邻

编者按



生活中,你和孩子斗智斗勇过吗?家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事,希望他成为自己心目中“完美”的孩子,但有的时候并不如愿。父母之爱子,则为之计深远。为什么我们很爱孩子,孩子却离我们越来越远?

今日女报/凤凰网全媒体专栏《家教研习院》,聚焦网络热点亲子教育话题,特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题,缓解育儿焦虑,助你用智慧和爱陪伴孩子成长。



湖南省家庭教育研究会会长 王述平博士



开学收心

开学将至,回归正常的教学秩序已经进入倒计时。每到假期接近尾声,很多孩子都会跟家长提出要求:“再带我痛快玩几天,我痛快够了,开学肯定就能好好学了。”对于这个问题,事实往往是:疯玩几天之后,孩子往往更加“入不了境”。小学和初中的孩子,能够集中注意力的时间都有限。如果快开学了家长还带孩子疯玩,往往心撒出去再收就更难了。那么,家长应该如何智慧回应并引导孩子平稳过渡呢?



当孩子提出“开学前再最后玩一下”

首先,要理解孩子的心理需求。假期里相对自由的状态让孩子对“玩乐”产生依赖,“最后玩一下”的背后,可能是对开学后规律作息和学习压力的隐性焦虑,也可能是单纯对假期快乐的不舍。家长可以先共情孩子的感受,比如蹲下来认真对孩子说:“妈妈知道你假期还没玩够,特别想再放松一下,这种心情妈妈特别理解。”避免直接否定或批评,让孩子感受到被尊重,这样后续的沟通才更容易被接受。

接着,和孩子一起制定“缓冲期计划”,把“最后玩一下”的模糊需求转化为具体、可控的安排。比如,询问孩子:“那你觉得怎样才算‘痛快玩’呢?是去一次游乐园,还是和好朋友玩半天?我们可以把它安排在这两天,但同时我们也要慢慢调整作息,比如每天比前一天早睡半小时,早上也提前半小时起床,这样开学时就不会太难受啦。”把玩乐作为“调整作息”的奖励,既满足了孩子的合理需求,又让他们在参与计划制定的过程中建立规则意识。

然后,用“渐进式收心”代替“断崖式停玩”。如果孩子之前每天玩游戏2小时,开学前突然完全禁止,很容易引发抵触情绪。可以和孩子约定,从每天减少15分钟开始,同时增加一些“轻学习”活动,比如一起读一本有趣的课外书、做几道简单的数学趣味题,或者整理新学期的学习用品。这些活动既能让孩子逐渐适

应学习节奏,又不会让他们觉得“玩乐被剥夺”。比如,家长可以说:“今天我们先玩1小时45分钟游戏,然后我们去书店挑一本你喜欢的书,晚上妈妈陪你读几页,好不好?”

此外,家长自身也要做好榜样,避免在孩子面前过度娱乐。如果家长一边要求孩子收心,一边自己熬夜追剧、刷手机,孩子自然难以信服。可以和孩子一起“同步调整”,比如晚上和孩子一起早睡,早上陪孩子一起晨读或做简单的运动,营造“全家一起为开学做准备”的氛围。同时,多和孩子聊一聊新学期的期待,比如“你觉得新学期你的同桌会是谁呀?”“我们一起看看新课本里有什么有趣的内容吧”,用积极的心理暗示帮助孩子建立对开学的向往,让他们觉得开学不是“玩乐的结束”,而是“新成长的开始”。

最后,要允许孩子有短暂的“反复”。即使制定了计划,孩子可能某一天还是会闹情绪说“不想开学”,这时家长不必焦虑,可以温和地提醒孩子之前的约定,同时给予适当的安抚:“我知道你现在有点不想开学,没关系,我们按照计划慢慢来,妈妈会陪着你一起适应的。”通过耐心引导和持续陪伴,帮助孩子平稳度过开学前的“心理断乳”,让他们带着愉悦的心情和充足的准备,迎接新学期的到来。

家庭教育·成长改变类栏目

名“家”解读

这两个长沙伢子如何从职校毕业到二登央视春晚

文/章清清

马年春晚落幕,一对操着湖南“塑普”的00后长沙伢子再度刷屏。徐浩伦与谭湘文组成的“漫才兄弟”,连续两年站上央视春晚舞台,用市井烟火气与鲜活生活趣事,把长沙式幽默送到全国观众眼前。鲜为人知的是,这对从线下小剧场一路闯到全国顶级舞台的喜剧搭档,没有耀眼背景,均为职校毕业生。他们用亲身经历证明:人生从不是单一轨道,而是一片旷野,找到热爱、坚持热爱,每个孩子都能走出属于自己的精彩。

1 徐浩伦与谭湘文的缘分,始于长沙的校园时光。

两人是湖南省地质中学的校友,徐浩伦毕业于初1211班,谭湘文是初1302班的“开心果”。少年时代的他们,性格截然不同,却都在心底埋下了喜剧的种子。徐浩伦出身喜剧世家,祖父是湖南快板名家徐世辅,父亲是歌厅文化时期的知名主持人,他从小在快板声与舞台氛围中耳濡目染。

他是典型的表演型人格,自嘲小时候就爱“丢人现眼”,课堂上调皮逗乐同学,被罚站时把教室角落变成自己的小舞台,夸张模仿老师动作,用耍宝换取满堂笑声。这份看似“不务正业”的调皮,成了他最早的喜剧启蒙。

谭湘文则是“半路出家”的喜剧爱好者。学生时代的他内敛安静,偏爱独处,却是班里公认的“开心果”,天生擅长用幽默化解尴尬、温暖他人。与徐浩伦的世家熏陶不同,他对喜剧的热爱,源于纯粹的喜欢与天赋。初中时,他就凭借有趣的灵魂成为班级氛围

担当,这份对喜剧的执着,在心底悄悄生根,等待破土而出的时机。

中学毕业后,两人走上了职业教育的道路,没有按世俗期待走“升学独木桥”,却在职校里找到了属于自己的成长节奏。徐浩伦进入湖南艺术职业学院2014级播音主持专业,系统学习语言表达与舞台技巧,大学期间加入相声俱乐部,正式与喜剧表演接轨。谭湘文就读于长沙环境保护职业技术学院视觉专业,在校期间担任学生会纪检部副部长,负责“曲艺文化进校园”项目,积极参与五四晚会、迎新晚会等文艺演出,把每一次登台都当成历练,在校园舞台上打磨表演功底。

职校的学习经历没有为他们的人生设限,反而成为成长的沃土。

徐浩伦在专业学习中夯实语言功底,谭湘文在学生工作与文艺实践中锻炼临场反应与舞台把控力。他们用行动打破“职校生没有出路”的偏见,证明教育的本质是因材施教,是给简拙的人充足时间,让不同天资、不同兴趣的人,都能找到适合自己的成长路径。正如教育学者林小英所说:“一个好的社会应该为各种气质迥异、天资悬殊、兴趣不同的人提供他们可选的且可得以满足的生活道路,不论他是做生意、

搞艺术、送外卖还是做研究。”

2 人生的奇妙,在于不期而遇的契合。

大学时期,徐浩伦与谭湘文在相声俱乐部相识,相似的喜剧审美、对舞台的共同热爱,让两人一拍即合。2022年,他们正式搭档,取名“漫才兄弟”,从线下开放麦、小剧场起步,开启了逐梦之路。彼时的他们,没有名气、没有资源,在小小的剧场里摸爬滚打,一场场演出、一次次打磨,把生活里的琐碎小事、长沙人的市井日常,转化为接地气的笑点。谭湘文从内向腼腆的少年,慢慢适应舞台节奏,用精准吐槽接住搭档的抛梗;徐浩伦则褪去青涩,把世家传承的功底与自身表演天赋融合,两人一闹一静、一放一收,形成了独一无二的喜剧化学反应。

蛰伏终有回响,努力终被看见。2024年,漫才兄弟登上《脱口秀和Ta的朋友们》舞台,凭借模仿租客与中介的精彩表演圈粉无数,一路过关斩将拿下全国总冠军。同年11月,央视春晚邀约突如其来,这份惊喜让两个年轻人深受鼓舞,也让他们迎来最严苛的考验。首次备战春晚,他们抱着试一试的心态,反复推翻剧本,前后改稿二十余次,小到一个字、一个断句,大到表演节奏、节目立意,都反复推敲、精益求精。最终,他们以生活

化的切入点,把普通人都经历过的小事搬上舞台,用真诚打动观众。2025年春晚,两人带来对口白话《“骗”“假”不留》,用湖南塑普演绎反诈故事,轻松幽默又充满正能量,一战成名。

从春晚新人到常客,变化的是舞台经验,不变的是初心与热爱。2026年马年春晚,他们再度携对口白话《谁的菜》亮相,状态更加松弛自然,把年夜饭买菜的日常小事讲得妙趣横生,让全国观众在笑声中感受生活的温暖。谈及两次登春晚的感受,徐浩伦笑着说,父亲的态度从最初的“羡慕”变成了全力支持,自己随口说想打麻将,父亲便直接在家添置麻将机,家人的包容与宠爱,成为他们在舞台上放松前行的底气。谭湘文则始终保持低调内敛,把每一次演出都当成新的起点,在热爱里稳步成长。

3 回望成长路,徐浩伦与谭湘文的故事,是最动人的青春励志篇。

他们没有顶尖学历,没有显赫背景,只是两个坚守热爱的普通少年,从职校课堂到央视春晚,从线下小剧场到全国顶级舞台,用坚持与努力,把兴趣变成事业,把平凡走出精彩。

这对00后漫才兄弟的故事还在继续,而我们也相信,未来会有更多像他们一样的年轻人,打破偏见、坚守初心,在属于自己的道路上,绽放独一无二的光芒,书写不被定义的精彩人生。

