

【生活评弹】

**“丝瓜汤文学”走红，
优化代际沟通需要更多倾听**

□赵强

前不久，一种名叫“丝瓜汤文学”突然走红，成为网友津津乐道的话题。这个梗源于不久前一名博主在短视频平台上发布的一则视频。视频里博主利用换脸特效一人分饰两角，从妈妈“询问”儿子要不要喝丝瓜汤被拒绝，然后发展到批评儿子态度不好，最终落点于妈妈指责儿子肝火太旺还是需要拿丝瓜汤补补身体。

这则看似搞笑的短视频不过几十秒，然而却以独特的视角展现了两代人之间的沟通不畅问题，引发了众多网友的集体吐槽，并被很多人视为今年最有深度、最有趣味的网络流行梗之一。

笔者以为，这个“丝瓜汤”短视频之所以如此快速走红，并纷纷成为各大社交平台的热搜榜，就是因为它能很好地切中当下年轻人期待被理解、被包容的深切渴望。在理解中包容，在包容中互相尊重。很显然，这个短视频中的丝瓜汤只是作为一种喻体，其折射的却是家庭关系中如何恰当地进行代际沟通这个老生常谈的话题。

有心人不难看到，这个视频精准地捕捉了很多家庭中的一种典型沟通模式——父母习惯以养生式语言来解释矛盾，所有情感、冲突和结构性问题，都被简化为身体上的小毛病，然后再用食补来解决。而当丝瓜汤这个梗火爆网络之后，就一下子变成了万能梗，它不再是一道简单的菜品了，被网友当作新一代的吵架必备万金油，适用于家庭、职场、亲密关系等多种场景。

去年，中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1334名应届毕业生进行的一项调查显示，83.1%的受访应届毕业生在求职观念上与父母存在分歧，其中15.3%的受访应届毕业生直言分歧很大。究其原因，主要是因为一些家长一厢情愿地以“为你好”，缺少与子女的有效沟通交流。可见，两代人的沟通不畅问题还是比较普遍的。

当“被懂得”“被关爱”成为年轻人普遍的诉求时，“丝瓜汤”这个梗就不仅仅是笑料，更是一面镜子，它照见了我们日常生活的群生像。当长辈以“为你好”来宣示关怀时，可能往往忽略了被关爱者的真实情感的需要。

心理学专家告诉我们，一切有效的沟通都需要先共情，再表达。父母可以先说“我知道你最近压力很大”，打开话匣子之后再提一些合理的建议。因此，有效的代际沟通不能流于表面的关心呵护，还需要在平等的基础上走入彼此的精神世界。

环顾我们周围，很多人家都在上演着如同“丝瓜汤”短视频中的冲突大战。在涉及子女的求学、择业、择偶、社交、消费等方面的选择中，这种冲突变得更加明显，频率更加凸显。

那么，如何填平两代人沟通的鸿沟？看来，如何表达爱，如何表达内心诉求，不让表达成为负担，已成为两代人沟通矛盾的导火索，尊重和理解才是一个有效的解锁密码。好好说话并非是一个多么难的事情。不能让“丝瓜汤”现象中的无效关心变成两代人彼此的情感负担。总而言之，优化代际沟通首先需要长辈放弃一些传统思维，学会多倾听子女的心声，尝试从输出模式切换为倾听模式，多尊重子女的独立选择。当然，作为子女，也要多体会天下父母的心，理解父母辈那种深沉而又比较木讷的爱。

【图闻点评】 ■本期点评 牧心

**用镜头传递温暖
开启乡村老人新生活**

山东省临沂市沂水县朱家坪村的张欣，用镜头下的“千岁组合”，一群平均年龄超80岁的老人，通过跳舞、表演成为快手平台的“银发顶流”。她联合志愿者创立“暖心食堂”，为村里老人提供免费午餐，将短视频的温情转化为切实的公益行动。（新闻及图片来自半岛都市报）

点评：张欣不仅用短视频为乡村老人打开新世界，还让乡村老人有了感情寄托，是乡村振兴中温暖而有力量的范本。

**“黑科技”守护大国粮仓
老百姓的饭碗端得更稳**

随着科技的加持，我国高标准粮仓仓容逐年增加，具备低温准低温储藏能力仓容达到2.2亿吨。粮食入库也进入了AI时代。第三代智能扦检系统自动取样粮食进行AI分析，约8到12分钟出结果。储粮害虫防治实验室有国内最全的储粮害虫标本库，害虫数量达226种，运用摄像头加AI虫情算法，能提前30天发现虫情，准确率95%。（新闻及图片来自央视新闻客户端）

点评：让我们老百姓的饭碗端得更稳，不仅要靠实力，也离不开技术的加持，更离不开每一位科技工作者的默默付出，致敬每位粮食守护者。

**十三年扎根乡村思政教育
用爱点亮孩子未来**

来自广州市花都区狮岭镇育华小学的周威利老师，周老师在2012年大学毕业后，拿起粉笔，从此扎根乡村学校，为乡村学校的孩子们贡献自己的青春。这一转眼，就是13年。周威利老师任教的学校的保安曾感慨：“周老师真的是以校为家。”（新闻及图片来自广州日报新花城）

点评：周老师以校为家，她的坚守不仅改变了孩子的命运，也为乡村教育注入温暖与希望。

**边修车边作画
他用机油绘出生活之美**

一幅幅画在泡沫箱面板上的人物肖像和动漫角色栩栩如生，让人很难想象这些画作是重庆忠县修车工人谈晓虎用扳手、螺丝刀和废弃机油绘制而成。谈晓虎毕业于重庆人文科技学院平面设计专业，从小就喜欢画画。（新闻及图片来自央视新闻客户端）

点评：技术是生存之本，艺术则是生活的美，谈晓虎心怀热爱，在平凡生活不断寻找生活的美。只要心中有热爱，平凡的生活也能过成诗。

**跨国瀑布前举行集体婚礼
形象展现了边陲的温柔鹊桥**

2025年10月18日，“会聚良缘 爱无国界”中越德天（板约）瀑布集体婚礼在广西大新县中越德天（板约）瀑布跨境旅游合作区举行。活动融合中越传统服饰、山歌民乐等元素，新人们还乘坐婚船游览景区。此次活动作为“中越人文交流年”的组成部分，依托中越德天（板约）瀑布跨境旅游合作区的免签政策，促进了两国民间交流。（新闻及图片来自新华网）

点评：30余对中越夫妻一起在跨国瀑布前共誓终身，爱情无国界的浪漫跃然眼前，集体婚礼也成了“中越人文交流年”的甜蜜注脚。