

青年报

服务大都会最活跃人群
YOUTH DAILY

总第13635期

2026年4月12日 星期日
丙午年二月廿五
今日8版

共青团上海市委员会主管主办
青年报社出版

真诚地为生活着的人们服务

生活周刊 LIFE WEEKLY

源自1925年·第2103期

02-03 面对AI，年轻人不能有鸵鸟心态

从前是和人沟通，现在是和机器沟通，本质是一回事。语言表达越匮乏、越不会清晰传递需求的人，越容易被时代淘汰。

04-05 当一个导演 在音乐剧的“狂飙”中慢下来

2023年初春，电视剧《狂飙》如一场飓风，席卷了无数家庭的荧屏。高瑞嘉也被“裹挟”其中。只是，作为音乐剧导演，他的第一反应带着职业本能：这部戏，能改成音乐剧吗？当时的答案，是否定的。



Hi, 原来你也在这里!
欢迎关注青年报·青春上海
微信公众号



海报由青年报·青春上海与AI共创完成

06-07

在歌声里找到自己的“合唱团”

【文/青年报记者 唐骋华 制图/李肇】

在上海市实验学校东校的家长合唱团里，苏妈带着孙子的喜饼分享给团员，一声“‘团三代’来了”让排练厅满是欢笑。这支创办于2012年的家长合唱团，不仅唱出了专业水准，更让一群家长在歌唱中找到了自我、拉近了亲情、结成了家人。有人孩子毕业仍不愿离开，有人从宝妈唱成奶奶，他们用歌声告诉我们：家长的生活不只有孩子和家务，更有属于自己的诗与远方。

曾几何时，“一切为了孩子”是很多家长的人生信条。为了带娃、为了家庭，个人爱好成了牺牲品。李彦从复旦硕士毕业后，因养育一双儿女，10年没能好好唱歌；倪爸围着两个孩子的学习打转，生活被补习、“回课”填满。加入合唱团后，他们终于有了自己的时光——周日放下家长身份，专注于歌唱，在音符中重拾童年爱好、活出自我。

他们的选择，正是新时代育儿观的进阶。育儿不应该是父母的单向牺牲，而是与孩子的共同成长。家长不断开拓自我，才能给孩子更鲜活的成长示范。

合唱团还能消解亲子隔阂。孩子们常来观摩爸妈排练，有时还会同台歌唱。孩子看着父母全情投入的模样，不再只把爸妈看作督促学习、操持家务的长辈，更看到了他们热爱生活的一面，亲子间多了份平等的理解与欣赏。不少家长也坦言，从前和孩子的交流总绕不开学习成绩，加入合唱团后，会和孩子聊练歌的趣事、遇到的小瓶颈，孩子也会主动分享自己的音乐体验，亲子隔膜就在这样轻松的交流中消融。

这就是为什么家长合唱团具有无与伦比的凝聚力。在这里，孩子毕业不是家长离开的理由，团员们早已结成家人；在这里，没有专业门槛，隋老师“拆掉门框”，吸纳所有想唱歌的家长，让合唱团从几十人发展到几百人；在这里还有“团三代”的期待，让这份温暖跨越代际，不断延续。在这个小共同体里，家长摆脱了“宝妈”“宝爸”的单一身份，在彼此陪伴中获得归属感。

一支家长合唱团，唱出的是歌声，更是对生活的热爱、亲情的温暖和社群的包容。愿更多人找到自己的“合唱团”，活出自我，也温暖他人。