



理想中的“好爸爸”

不完美,却愿为你冲刺“满分”

■ 本报记者 张玥 马晓冰

爸爸的爱是什么样子的?对于这个问题,很多孩子可能一时都想不出准确的表述。

在父亲节到来之际,我们采访了3组家庭父子、父女之间的互动故事,还邀请孩子为爸爸、爸爸为自己的表现“打分”,透过他们的心声,得到“满分爸爸要怎样炼成”的答案。

同时,我们还邀请到了中国关工委儿童发展研究中心四川负责人、四川省总工会特聘心理专家胡东海,站在“父亲”与“教育从业者”的双重身份上,给更多家庭、更多爸爸提供亲子养育的建议。



童年的冰车,载着女儿驶向父爱的彼岸

爸爸自评 85分

女儿评分 90分

“老爸,你今天竟然穿了这身衣服!”6月9日,李好走出高考考场,很快找到了一直等候着的父母。尽管天气十分炎热,但李艾明执意穿着长衫长裤:“衣服是最显眼的符号,身上这件是女儿旅游时带给我的。在她完成‘关键之战’后,第一眼看到这样的我,一定能感觉到我的大力支持。”

李艾明曾因工作长期派驻外地,只有周中才能调休回家。“工作虽然繁重,但女儿的成长过程只有一次,无论怎么舟车劳顿我也要亲力亲为。”李艾明回忆,在2013年之前,妻子每个周末都会带着女儿去派驻点看望他。“那时候我还小,但我知道,爸爸总是早早站在那里迎接我和妈妈。他陪着我一起荷花弄草,教会了我骑自行车。”李好回忆道,那些美好的画面历历在目。

李艾明还记得有一年冬天,“公园封冻的湖面可以驾驶冰车玩了,可女儿还小,租赁的冰车并不适合她,我就想自己给她做一辆专属冰

车。”李艾明随即选购了钢筋、木条等材料,连续一周用下班后的时间为女儿焊接冰车。

“爸爸在为我‘私人定制’的冰车上悬挂了一个碎花丝带,它随风飘舞,惹得周围的孩子羡慕极了!那是我第一次直观地感受到:父爱,给了我自信的力量。”李好说。

再出色的父亲也有不那么完美的一面,在自评环节,李艾明给自己打了85分。“差的那15分,是我觉得自己对女儿的教育还存在‘大包大揽’的问题,总是想着事事要保护她,对她也严厉了一些,有时候忽略了她的想法和意见。”回顾自己照顾女儿的经历,李艾明觉得,他为女儿顾虑太多,也在一定程度上让女儿感到做起事来缩手缩脚。

“爸爸总是把我当小孩子,对我过问太多、保护太多,有时候我会觉得他不够信任我,这是我扣10分的原因所在。”李好希望爸爸让自己勇敢去“飞”,“但是,我知道爸爸担心是有原因的。看到他越来越多的白发,我会很心疼。”李好觉得,自己必须要再成熟一点,打消爸爸的顾虑,让他们彼此足够“放心”。

“如果再给我一次重来的机会,我仍然想尽可能多地保护女儿,只是会选择更信任她的方式,弥补她

的失落。”李艾明反思起自己的教育方式。

或许,爱是常觉亏欠,父亲总觉得自己做得还不够好,女儿也觉得自己因顽皮让父亲操劳太多,但在这对父女的故事里,他们都在用自己的方式诠释对彼此的爱意。

和儿子一起长大,从他的视角看世界

爸爸自评 80分

儿子评分 90分

“记录两父子的长大生活,我们闲庭信步,翻山越岭。”打开唐先生的社交媒体账号,50余篇记录他和儿子共同成长的推文映入眼帘。唐先生和儿子小麦在别人眼中是一对“模范父子”,总是形影不离、无话不谈。

“我给我爸打90分,扣10分是因为他常熬夜工作,我觉得他不够爱惜自己的身体。”在儿子小麦眼中,唐先生作为父亲的各项表现近乎完美。

唐先生觉得,能够成为别人和儿子眼中的模范父亲,一是因为自己天生喜欢孩子,二是源于对自己童年的“弥补”。“小时候,父亲工作

忙,我和他一年都见不了几次面,长大后接触就更少了,我很清楚缺失父爱的感觉。”因此,唐先生给自己立下规矩,要尽可能多地参与到孩子的成长过程中。

唐先生从小麦上小学时就加入了班级家委会,一直做到中学阶段,从而有机会不断深化对“做称职父亲”重要意义的认识。他说:“家委会的工作经历让我明白,对孩子的教育是父母双方共同的责任,绝不是一方的全责。”

在小麦成长过程中,唐先生选择“在陪伴中体验,在体验中交流”的教育方式。在校内,小麦的各类家校合作活动,唐先生只要有时间都会主动参与,并热情地为儿子和其同学拍照记录;在校外,只要是小麦感兴趣,且希望父母陪伴参与的活动,唐先生都会陪着小麦一起去完成。

“我们互相学习,一起打羽毛球、一起爬山、一起徒步,一起探讨社会热点,这些参与过程满足了我俩的求知欲,也激发了彼此的思考。”唐先生觉得,“在和儿子互动的过程中,我学会了从未成年人的视角去看世界,这是我永葆好奇心的关键所在。”

唐先生审视自己,自评得分80分,缺失的20分在哪儿?“孩子现在高中了,而我或许‘陪伴’太多,应给他自己处理问题的空间和机会。”在唐先生看来,是时候放手让儿子自己去面对生活中的挑战了,从“搭把手”到“放手”,是唐先生“为人父”的又一次成长。

当下,有一个问题十分困扰小麦,但他清醒地认识到:“我不能老是依赖老爸来帮我解决,尽管他很擅长宽慰我、劝导我,但这一次,他让我自己去克服。”

小麦和他的爸爸,不仅有充足的互相陪伴的时光,还有丰富的共渡难关的经验,凭着彼此体谅、相互学习,他们建立起了亦师亦友父子关系,为共同成长和进步打下了坚实的基础。

用好运动这把“钥匙”,做孩子的“教练”和“伙伴”

爸爸自评 80分

儿子评分 80分

“跳跳,把球传给我!”绿茵场

上,跳跳和爸爸爽爽面对面传递着足球,他们是一对父子,也是球场上的“最佳搭档”、泳池里的“最佳组合”。

爽爽从事运动康复工作,是一名体育“发烧友”,足球、游泳、骑行都是他热爱且擅长的项目。也正是因为这一背景,让爽爽选择以运动为载体陪伴孩子成长。

“让孩子从小养成运动的爱好,并非想培养他成为专业的运动员,而是希望他能在运动中强健体魄、磨炼心志。”在爽爽看来,运动有配合、有输赢、有对抗、有挑战,这些也都是人生的缩影,从小让孩子在运动中接受这些历练,有助于帮助孩子更好地面对生活。

同时,亲子运动也是让父子彼此更好地认识对方的方式。有一次,跳跳和妈妈因做作业的问题起了冲突,爽爽看出了儿子的郁闷,当即决定带他去骑车兜风。“刚出门时,跳跳满脸写着不高兴,也不愿意和我多说话。但骑了几圈下来,他的神态从失落变得平和,渐渐地露出了喜悦,我便尝试和他聊天。”爽爽更记得,那一天儿子和他说了很多话,表达自己不是对妈妈不满,而是连续学习的时间太长了,想要放松一下。“总要和儿子有个共同的爱好,才能打开他的心扉,运动就是这把‘钥匙’。”爽爽说。

不过,爽爽觉得自己离满分父亲还差20分,扣分项是对跳跳学习辅导还不够。“我觉得自己有时候也是在偷懒,想回避学习这块‘硬骨头’,让她妈妈全权负责,而我负责更让她开心的运动。以后我也要娶和妻子一起,参与到他综合学习的过程中。”爽爽反思道。

“我给爸爸打80分,也是因为他在学习辅导上方法不够合理,他总是口头让我多学习,而忘记了问问我的意见。我觉得他是个好‘教练’,但不是一个特别好的‘老师’。”跳跳用稚嫩的表述,给爸爸提了意见。

爽爽明白,满分父亲对儿子不仅要“强健其体魄、野蛮其精神”,也要在儿子的文化课学习上多下些功夫。他决心在陪伴中成长,既做孩子人生的教练,也做他学习路上的伙伴。

让父亲形象从朦胧「背影」到多元「同行者」

■ 向颖

来自清笔下那个蹒跚地越过月台买橘子的父亲形象,曾是几代人心中父爱的经典诠释。过去,父爱常常以“背影”示人,沉默、疏离而厚重;如今,新一代父亲正在打破刻板印象,在育儿生活中留下清晰而温暖的身影。

当下,越来越多的年轻父亲正在从育儿“缺席者”成为“主力军”。在传统家庭叙事里,父亲多被视作“沉默的支柱”,育儿往往被默认为是母亲的“分内之事”,即便父亲有所参与,也常常带着“帮忙”“搭把手”“临时救场”的心态。但时代的发展对父职提出了新要求,它呼唤爸爸们以与母亲平等的责任意识,主动分担育儿压力,深度参与育儿生活。同时,随着社会观念的进步,一些年轻父亲也不满足于做孩子成长的“旁观者”,他们更加珍视家庭生活和个人情感体验,渴望与孩子建立更亲密的连接,在育儿中实现自我价值。

于是,打开朋友圈,时常能看到父亲陪孩子搭积木、在户外玩耍的温馨画面;短视频平台上,“超级奶爸”标签下的亲子生活记录也层出不穷……从清晨为孩子准备精致的早餐,到耐心陪伴孩子完成作业;从积极参与学校亲子活动,到悉心规划孩子的兴趣培养,那些已经行动起来爸爸们,正在用实际行动证明:父爱不只是宣言,更是具象的行动。

父亲的“在场”,是给孩子最好的成长礼物。在这场漫长的亲子旅程中,父亲不再是“背影”,也不只是“目送者”,而是孩子的“同路人”。孩子在父爱中学会勇敢与担当,父亲也在陪伴中丰富自己的生命体验——在给孩子讲睡前故事时,重新理解童话的温柔;在陪孩子学骑自行车时,重遇跌倒再爬起的勇气;在倾听孩子的小秘密时,守护一份珍贵的信任。这种双向的成长,正是父爱最动人的模样。

值得注意的是,打破传统父爱的刻板印象,并不意味着否定内敛父爱的价值。每个人都有独特的性格与表达方式,无论父爱还是母爱,都不应被框定在单一模式之中。我们倡导父亲主动参与育儿,更允许所有父亲找到属于自己的“表达频道”。父爱可以是热烈的对话、亲密的拥抱,也可以是静默的守护,关键在于那份“在场”与“用心”。

爱的表达本就不该只有一种声调。当社会大众不再只歌颂“父爱如山”,也赞赏那些陪孩子看蚂蚁搬家、为青春期孩子的烦恼支招的父亲,我们才真正拥有了丰富而立体的父亲图鉴。社会应看见和赞美每一种真诚付出的父爱形态,给予父亲们自由表达的空间,既能调动父亲们“想参与”的热情,又给予父亲们“能参与”的信心,让每个父亲都能毫无负担地站到孩子面前,说一声:“爸爸在,我们一起慢慢来。”

父亲节的意义,正在于重新发现与确认父亲的价值。我们期待更多父亲从朦胧的“背影”走向真实可感、立体鲜活的“同行者”,希望每一位父亲都能在育儿的舞台上,找到属于自己的精彩表达,让父爱以更多元、更温暖的形态,陪伴孩子成长。

期待“好爸爸”不再是稀缺标签,而是成为社会常态。这不仅是个体的幸福密码,更是构建更平等、健康、有韧性社会的基石。

「评分」不是目的,读懂心声让亲子更亲近

“当亲子间的‘互评’以真实、坦诚为基础,并在民主、开明的家庭氛围中进行时,一定能帮助家长和孩子更好地看见对方,读懂彼此的心声,增进亲子关系。”中国关工委儿童发展研究中心四川负责人、四川省总工会特聘心理专家胡东海谈道,父子、父女间“打分”的背后,隐藏着父亲愿意接纳来自孩子的评价、并为之做出改变的意愿。

胡东海也指出,如果家长不能做到心胸开阔、开诚布公,孩子打出的分数可能会显得刺眼,成为亲子间相互挑剔的导火索;而如果孩子为了避免矛盾而刻意讨好,使表达并不真实,“互评”的仪式也将失去它真正的意义。

如何更好地理解爸爸的角色,为孩子的成长带来更温暖的陪伴?胡东海指出,一个合格的爸爸首先需要“在位”,认识到自己在家庭中的教育职责,不能全权交给“妈妈”负责,而自己不问过程,只求结果,从而将孩子成长中出现的偏差归咎于伴侣的失责。“爸爸是孩子社会化的引路人,爸爸带

来的关注、规则与力量有助于孩子养成良好的习惯、找到学习的动力。”胡东海特别补充,“爸爸的‘底线教育’对孩子的人生意义重大,关乎他们的身心健康、人格成熟与道德品质,这些培养孩子的学习表现更加重要。”

而“陪伴”也有“技巧”。以青春期的陪伴为例,胡东海明确表示,不论爸爸还是妈妈,以朋友、榜样的方式引领孩子会比唠叨、管教更奏效。尊重孩子的自我意识,相信他们的独立能力,放手让孩子在“碰撞”中感受世界,他们才能真正获得成长。

其实,不止是在青春期,胡东海认为,从孩子呱呱坠地,家

长就应将他们作为独立的生命个体看待,给予他们开放性与自由度。“我们需要放下权威家长的‘架子’,向孩子学习,学会理解代际差异,勇于接纳新事物、新观点。”胡东海表示,爸爸们要学习给予孩子更多“表达自我观点”的空间,用开放性的选择代替专权独断;在心中不预设完美答案,允许孩子表达与自己不同的想法。

不可否认的是,在“读懂”孩子的过程中,爸爸很难做到像妈妈一样事无巨细地观察、感受孩子,但爸爸也可以以自己的方式,更好地回应孩子的成长需求。胡东海指出,爸爸需要有“发现孩子

情绪异常”的能力,及时地为孩子提供疏解与帮助;还需要建立与孩子“无话不谈”的习惯,提供具有安全感、包容性的氛围,让孩子乐于主动开口。在交流过程中,避免经常打断孩子、习惯性否定和批评孩子,也不要强加自己的想法、冷漠处理孩子的请求。

“好的陪伴是专注当下地享受一段亲子时光。”胡东海深知父亲普遍面对的社会责任压力,他希望父子相处不要成为压在父亲肩上的一种负担,“一起做游戏,一起聊天打趣,把每周抽出的这一两个小时,变成彼此最珍贵的‘充电’时光,才是高质量陪伴的应有之义。”