

父亲不缺位,孩子有力量

给父亲的“三堂必修课”

本报记者 马晓冰 实习生 田怡

在传统家庭分工中,照料孩子、处理家务常被视作母亲的职责,父亲更多承担打拼事业、赚钱养家的任务,由此容易在家庭教育中缺位。事实上,父亲角色对孩子的成长至关重要,不少成长问题的产生,都与父亲参与不足、情感支持不够密切相关。

为什么父亲的陪伴不可或缺?父亲如何引领孩子的精神成长?夫妻间怎样实现角色互补,让爱不缺位?近日,在成都市家长学校2026年家庭教育指导能力提升联合教研第5期活动中,成都市家长学校总校特聘专家王永华围绕“父亲的三堂必修课”展开分享,为父亲有效参与家庭教育指明路径。

父亲是孩子精神世界的引领者

“家是人生的第一所学校。家庭教育涉及很多方面,最重要的是教会孩子如何做。”王永华认为,良好的家庭教育为孩子筑建精神根基。她结合中华优秀传统文化里“天、地、人三才,人在其中”的框架,解读家庭角色与亲子关系,指出父母角色互补、共同参与,孩子才能在稳定的家庭关系中构建完整的精神世界。

“很多家长把教育的重心放在成绩与分数上,忽略了更重要的精神世界塑造。”何为精神世界?王永华解释,“精神世界”就是一个人与自我、与他人、与世界相处的底层逻辑,主要包含心理、伦理、信仰三大核心要素,而父亲也是孩子精神世界的“建筑师”。对比父母角色,母亲带给孩子“回家的心安”,父亲则赋予孩子“向外走的心安”,有父亲在身后托举,孩子会更有底气和勇气去探索世界。

王永华用一棵“树”作比喻,阐述父亲对孩子人格发展的影响:“树根”对应心理层面,解决“我与自己”的生命力问题,父亲的陪伴与教导,有助于孩子发展抗挫力、自我认同、情绪调节等能力;“树干”对应伦理层面,解决“我与他人”的社会性问题,孩子能从父亲身上习得操守与规矩,学会为人处世;“树冠”对应信仰层面,解决“我与世界”的方向感问题,父亲的精神引领,帮助孩子树立正确的价值取向,找到自己的人生追求,涵养自强不息的品质。

现实中,不少孩子考入大学后踉跄光阴,根源就在于内在缺少志向,只把“考学”当作唯一目标,人生失去后续方向。王永华谈到,内心充盈的孩子,面对外界压力与挫折不容易被击垮;若是精神世界空虚,遭遇一点风雨就容易一蹶不振。

她总结,父亲的言行状态,会潜移默化地塑造孩子的精神内核;父亲身上的担当,

滋养孩子人格的尽责性,孕育勤奋、自律的品质;父亲的慈爱宽厚,滋养孩子的包容性,教会孩子与人为善、常怀感恩;父亲面对生活的探索状态,影响孩子解决问题的能力与创造力。

三个关键词:担当、慈爱、奋斗

明白了父亲对孩子的深层影响,更要落实到日常行动中。王永华将父亲参与家庭教育的核心概括为三个关键词:担当、慈爱、奋斗,担当是骨,慈爱是血,奋斗是魂。

“谈到担当,最常见的误解,就是把‘拼命赚钱’等同于扛起家庭全部责任。”王永华表示,担当不是包揽一切,而是遇事向内审视,承担属于自己的那一份责任,共建幸福家庭。夫妻发生争执时,先反思“我哪里没做好”,而不是翻旧账、找借口;答应孩子的事没能做到,就坦然承认,积极弥补,避免给孩子做出负面示范。

王永华认为,父亲主动扛起责任,不仅能让家庭更加和睦,孩子也会变得勤奋、自律。践行担当,核心是秉持“我家的幸福,我首先有责任”的理念。

“孩子眼睛看见的,远远多于耳朵听到的。和担当一样,慈爱的重点也在于身教为先,好好表达爱。”王永华指出,不少父亲内心深爱孩子,言语上却总盯着孩子的缺点,习惯性批评指责。她提醒,父亲要敢于把爱说出口,孩子最期待听到的,是父亲发自内心的欣赏。比如,每天放学路上,帮孩子总结一个“今日闪光点”,给予真诚的肯定。孩子自己背好书包、主动向老师问好,虽然只是小事,但都值得被看见。长期被肯定、被鼓励,孩子的自我价值感会大大提升。

王永华提到,在孩子的不同成长阶段,父亲的角色重心也会随之变化:孩子0—6岁,父亲要当好“守护者”;6—12岁,父亲要做好“榜样”和“教练”;12—18岁,父亲要成为孩子迷

茫时的“顾问”。陪伴的关键不在于时长,而在于质量,要用具体的行动传递爱意。

父亲向上的精神状态,是孩子内在方向感的来源。王永华认为,如果孩子缺少内驱力、目标感,一个重要原因就是很少看见父辈对生活、理想的追求,缺少榜样引领。传递奋斗精神,父亲不必空谈远大理想,只需将对生活的思考、对事业的追求自然融入日常家庭对话。严于律己,保持奋斗,把追逐理想的努力身体力行展示给孩子看,自然能在孩子心中种下为理想拼搏的种子。

父亲缺位时,家庭如何“补位”?

现实里,不少家庭面临父亲陪伴不足的困境:有的父亲常年在外打拼,一家人聚少离多;有的父亲教育理念存在偏差,把育儿责任全部推给妻子,长期缺席孩子的成长;还有一些单亲家庭,客观缺少父亲角色。王永华认为,父亲缺位并非无解,补救的关键在于家庭用恰当的方式补足孩子成长需要的精神滋养。对于理念有待提升的父亲,也不要简单地贴上“没用”“不上心”的标签,多理解父亲的辛苦,用看见与支持推动他做出改变。

“父亲的缺位,往往不是不爱,而是源于迷茫:有的不知道怎么参与育儿,有的长期得不到肯定,慢慢变得疏离、冷漠。”王永华说,遇到这种情况,家人不要急于指责,先看见,再支持。看见他行为背后的付出与爱意——很多父亲不擅长语言表达,习惯默默承担,这份付出容易被忽略;再给予尊重和肯定,支持他用适合自己的方式参与家庭教育。少一些否定与贬低,多一分尊重与肯定,更能激发父亲投入育儿的心愿。夫妻彼此尊重、家庭和睦,就是送给孩子最好的礼物。

王永华建议,母亲可以做家庭里“爱的翻译官”。面对不善表达的父亲,母亲可以正向、客观地向孩子解

读父亲的行为,维护父亲在孩子心中的形象。即便父亲陪伴的时间有限,也可以多和孩子讲述父亲身上的闪光点,以及他背后的付出。例如,父亲因加班缺席家长会,母亲可以告诉孩子:“爸爸虽然忙,但一直惦记你,努力工作也是他爱你的一种方式。”引导孩子看见父亲的价值,不只盯着陪伴的缺失。切忌在孩子面前宣泄夫妻矛盾,把成人情绪转嫁到孩子身上。

如果母亲独自承担育儿重担,首先要接纳自己的局限,不必强求事事完美。王永华强调,补位不等于替代,而是让爱换一种方式抵达。在给予孩子关爱的同时,传递果敢、担当的力量,同样可以培养孩子的责任感和勇气。

与此同时,母亲可以帮孩子寻找身边可靠的男性榜样。老师、亲友,或是文学、影视作品中的男性形象,都可以成为孩子观察、模仿的对象,补足孩子看待、理解世界的男性视角。“榜样不必完美,关键是让孩子看见正向的力量,支撑他长成顶天立地的人。”王永华说。



■ 江星

做女儿的背诗搭子

女儿瑶瑶刚上小学三年级,对古诗词特别感兴趣。

周末,我和老婆带着女儿去爬山。母女俩牵手走在前面,凑在一起“咯咯”地笑,我跟在身后,听她们玩“成语接龙”“诗词飞花令”。

中途休息,我和瑶瑶交流起来:“这山高不高,风景美不美?”“很高,很美。”她脆生生地回答。“你知道见到这样的高山,李白、杜甫这些诗人会怎么说吗?”她好奇地看着我。“李白会说:‘噫吁嚱,危乎高哉!’杜甫会说:‘会当凌绝顶,一览众山小。’苏轼会说:‘横看成岭侧成峰,远近高低各不同。’”说到这里我停了停,“遗憾”地说,“我们普通人

啊,就只会说:‘哇!这山好高!’”瑶瑶抿嘴一笑,不好意思地躲到了妈妈身后。

就这样边走边聊,我们登上了山顶。“爸爸,你看,‘会当凌绝顶,一览众山小’,眼前的风景真像这句诗写的那样。”瑶瑶兴奋地跳起来。“那我们每人都来背一句有关高山的诗句?”我顺势提议。她环视四周,若有所思,然后干净利索地说:“高山仰止,景行行止。”我故意问她:“你能说说它的意思吗?”“是你以前教我的呀。它的意思是高山令人仰望,大路让人行走,表达了对德高望重之人的敬仰。你说这些话时,我想到了太奶奶,所以记得非常清楚。”她答。“瑶瑶很棒!”我冲她竖起大拇指。



本版图片均为资料图片

儿子给我『画像』

■ 邓云球

已经很晚了,儿子还趴在书桌旁写着什么。我好奇,悄悄凑过去,见他摊开作文本,写得正认真。

我催他早点睡,自己先上了床。正要关灯,他递来一张从作文本上撕下来的纸,满满当当一页,第一行写着:《我的爸爸》。

我一看,写得还不错:“我有困难的时候就想找爸爸,开心的时候也想找爸爸一起分享。爸爸就像火红的太阳,时刻照亮着我……”再往下看,“爸爸个子不高也不矮……”难怪,刚才他跑来问我:“爸爸,你身体有多高?”我告诉他:“没有‘身体多高’这种说法,只会说身高多少。”有趣的是,他写道:“他有一张樱桃小嘴。”我哭笑不得:“樱桃小嘴一般是形容女孩子的。”

再往下,比喻一个接一个:“我爸爸的性格就像没有预兆的天气,温柔的时候像晴天,平静的时候像阴天,暴躁的时候像暴风雨来临……”还真是在给我“精准画像”。

最后一段写爸爸很辛苦:“一大早起来给他做饭,在家里还要打扫卫生,我做的饭菜把他吃成了‘大胃王’……这小子,倒记得他爸爸的好。”

我把这页作文纸拍下来发到朋友圈,马上有阿姨留言,说要给他买本散文书看看。儿子神秘地说:“爸爸,明天我再写一篇。”

第二天晚上,第二篇“大作”如约而至,竟是一首小诗。我挺诧异,平常学校只教古诗和小作文,他怎么学会写诗的呢?诗题就叫《爸爸》,写得还挺押韵:“爸爸是家里的太阳/每天总是最先起床/爸爸是家里的月亮/每天总是很忙……”看到这里,我眼角有点湿润。儿子眼里的我,是火红的太阳、总在忙的月亮,是会做饭、会扫地、温柔也暴躁的普通爸爸。孩子记得的是那些藏在琐碎日常里的爱。

我把那两页纸轻轻收好。他把我写得这么好,我也得努力,不辜负他笔下的这个“爸爸”。

好书推荐



“爱子,教之以义方。”两千多年后重读《左传》中这7个字,更觉沉重——没有哪个时代像今天这样,让家庭教育面临如此复杂而深刻的挑战。不少高学历父母,面对几岁孩子束手无策:轻不得、重不得,管与不管都怕错。这不是个例,而是时代命题。正因如此,我郑重地把这套《父母行动派》丛书,推荐给每一位家长。

教子,乃天下之大事。当一个家庭的育儿困境汇成千万家庭的共同焦虑,它便不再是私事。《中华人民共和国家庭教育促进法》将家庭教育从“家事”上升为“国事”;2026年9月实施的《四川省家庭教育促进条例》,是我省以地方立法推进家庭教育法治化的重要探索。但法律条文管不了“孩子不写作业怎么办”,政策文件回答不了“青春期孩子反锁门要怎么沟通”。制度框架有了,填充框架的“血肉”——真正能帮到家长的方法、工具和路径,依然匮乏。而这,正是这套丛书尝试去填补的。

那么,好的家庭教育是什么?这套丛书给出的结论很朴素:让孩子在家庭中学会“做人”的功课。

岳母刺字,坚定儿子报国信念;孟母三迁,守护精神世界的净土;曾子杀彘,兑现承诺,告诉孩子诚信重于千金。这些故事指向同一个真理:家庭教育从不靠说教完成,而是日复一日的耳濡目染,是父母一言一行中透出的价值取向。

可为什么到了今天,这些道理大家都懂,做起来却力不从心?因为家长被夹在三重矛盾之中:信息过载与行动缺失——人人讲述育儿理念,少有人讲落地的具体操作;传统观念与现代价值——既希望孩子听话,又希望他独立思考;个体期待与社会压力——都希望孩子健康快乐,可看到别人家孩子报班、拿证,从容瞬间崩塌。

两年多来,《父母行动派》作者团队走进成都、绵阳、南充、广元等市(州),深入数百个家庭发现:家长最需要的不是高深的理论,而是实在的方法——孩子赖床不起怎么办?写作业磨蹭怎么办?被欺负不敢说怎么办?沉迷手机怎么办?这些“怎么办”,正是这套丛书要回答的问题。它的目标只有一个:让家长看了能懂,懂了能做,做了有效。

为此,这套丛书做了3件事:把理念变成动作,只讲具体步骤;把传统融入日常,让徐霞客壮游山河,张芝临池学书等故事成为孩子精神世界的根与魂;把“工具”交给家长,设计“21天习惯养成表”等,帮助家长从“知道”走向“做到”。

我知道,没有哪本书能解决家庭教育的全部问题。但只要家长愿意朝对的方向迈出一小步,就比停在原地更有希望。这套丛书不能包治百病,但可以让孩子在家庭中感到被爱而不是被控制,在规则中感到安全而不是被束缚;让家长在陪伴中成长而不是消耗;让家庭成为孩子一生汲取力量的源泉,而不是证明对错的战场。

对家长,我想说:请不要用“完美父母”的标准苛求自己。您允许自己犯错,孩子才敢于试错;您接纳自己的不完美,孩子才愿意接纳真实的自己。最好的教育,往往发生在放下“教育”念头的那一刻——饭桌上一次随意聊天,散步时一段轻松对话,睡前一个安静拥抱,这些不经意的瞬间,恰是教育发生的时刻。

对孩子,我想说:你不是父母的面子,不是家庭的成绩单。你可以慢一点,可以犯错,可以哭,可以拒绝,可以不像别人期待的那样长大。你本来就值得被爱,值得被尊重。

希望这套《父母行动派》,让家长少一些焦虑,多一些笃定;让孩子少一些不安,多一些底气。愿每一个翻开它的家庭,都能在寻常日子里,找到属于自己的、刚刚好的养育方式。

教子,乃天下之大事

■ 罗友平