

有人说“男主外女主内”，孩子应该主要由母亲养育，父亲负责在外面挣钱养家，这个观点对吗？父亲在孩子的成长过程中会发挥什么作用？在家庭教育当中，父亲应该如何扮演好自己的角色？一起听听专家和家长的建议吧。

父亲在孩子的成长中可以“缺席”吗？



邰怡明 绘图

王女士 博物馆工作人员 儿子15岁

父亲的参与直接影响孩子的性格底色

在孩子成长中，父亲的“在场”，从来不是可有可无的选项，而是孩子成长路上最坚实的支撑。

我儿子从小由我一个人带大，孩子他爸常年在外工作，一年难得见几次面。孩子上小学后变得格外怯懦，被同学欺负不敢反抗，遇到一点困难就哭着找妈妈。后来孩子他爸调回本

地，坚持每天陪孩子打半小时篮球，输了会教他“输得起才是男子汉”，赢了会提醒他“别骄傲，对手也很努力”。半年后，孩子不仅敢主动和同学组队比赛，面对矛盾时还会学着理性沟通——父亲的言行，无形中为孩子注入了勇气与分寸感。

反之，在小区里，有个叫轩轩的

小男孩，他的爸爸是一名销售人员，经常全国各地出差，在家的时间少之又少。轩轩上初中后，学习成绩开始下滑，面对难题，他总是逃避，不愿主动钻研。学校组织亲子运动会，轩轩只能眼巴巴地看着其他同学和爸爸一起参加项目，满脸羡慕。

我认为，父亲的教育方式更能补足母亲的“温柔盲区”。在轩轩身上，可以看出长期缺乏父亲的陪伴，孩子在面对困难时没有汲取力量的榜样，性格也变得愈发内向、不自信。这鲜明地体现出，父亲在孩子成长中的“缺席”，会给孩子带来多么严重的负面影响。

平先生 公司职员 女儿12岁

女儿成为我忠实的运动搭子

我们是双职工，老人在外地过不来，只能自己带孩子。以前我认为女儿应该由妈妈负责带，懒得操心家务事，但是女儿上四年级时，妻子换了工作，每天早出晚归，还经常出差，养育孩子的重任只能由我接手。

我告别了过去经常和朋友下班后喝酒聊天的习惯，每天接送孩子，周末也要带她去兴趣班，看似栓住了我，

没想到我却从中感受到亲子相处的乐趣。接送路上，女儿会和我聊校园和生活趣事，我也会和她谈论社会新闻，讲述我的观点，她是特别合格的小听众，我说什么她都附和。晚上回到家，她做完作业后也缠着我一起看书，或者玩益智游戏，我的围棋居然下不过她，父女俩说说笑笑，让她妈妈都羡慕。

周末上完兴趣班，我就带孩子去公园散步、跑步，或者到篮球场打篮球，一起放松身心。我跑步时会刻意放慢脚步等她，她不服气，自己上网查找跑步科学方法，然后挑战我，我们就比赛谁跑得快，跑输的人洗碗。

两年过去，孩子和我的身体素质都有了显著提升，我的大肚子锻炼没

了，她的体测在全班排到前三，而且我有了忠实的运动搭子和小“粉丝”，只要我投出三分球，或者来个迷你马拉松，她都会为我叫好，互相给予满满的情绪价值。在日复一日的陪伴中，父女关系更加亲密，现在朋友再叫我出去，我都要先看女儿的时刻表，照顾孩子不再是我的负担，我很享受与她相处的时光。

周女士 行政助理 儿子11岁

多给爸爸创造融入孩子成长的机会

孩子是我从小带大的，所以很多事情都是我来操办，我习惯了，孩子也更依赖我，而父亲这个角色像外围的人，整天玩游戏、刷视频，孩子也不跟他亲近。

孩子小的时候，我照顾居多，也看不出什么，但随着孩子逐渐长大，我发现孩子比较内向，而且有点自卑，胆小，于是我就经常带孩子出

去。尽管这样，孩子也没有太大起色。直到一次，我给孩子买了一辆儿童自行车。我带他在小区里学骑了很久，孩子摔了好多跤也没学会，看着孩子疼的表情，我特别心疼，觉得实在不行就放弃吧，等孩子大点再学。这时候，正好爸爸下班回来，就到小区广场上找我们，看到孩子正在学骑车，就说：“儿子，没事。当年爸爸

学骑车的时候，摔得比你还惨呢。”随后，爸爸还讲了很多自己小时候的“丑事”，孩子听了直乐，后来孩子坚持要学习骑车，在爸爸的陪伴下，他慢慢学会了。看着孩子一脸笑容自信地在广场上奔驰，我心里特别开心，那一刻我明白了爸爸在孩子成长中的榜样力量，以后要多创造些活动，让爸爸参与到孩子的成长中。

于是在随后的生活中，我经常会出现各种游戏，让大家互动。“周末一起去骑车吧。”“最近有个好看的电影，一起去看吧。”……这样的家庭活动让父子关系越来越好，孩子脸上的笑容也越来越多，性格也变好了。

其实爸爸也想参与孩子成长，只是找不到合适的参与方法，这就需要妈妈多创造父亲参与家庭教育的机会。

国家开放大学教育学院副教授、基础教育系主任 王海平

父亲应该从“供养者”转变为“教养者”

父亲在家庭教育中不可或缺,在一些家庭教育活动上具有特定的价值，在养育孩子的过程中应该承担很重要的角色，其重要性体现在很多方面。

第一，父亲在带领孩子做运动方面具有优势。现在的孩子可能把精细化动作做得不错，像是做插图、手工等，但是大肌肉运动方面可能有些欠缺。父亲可以发挥所长，带领孩子做一些户外运动。亲子运动能帮助孩子认识到社会规则，因为很多社会规则最早是在游戏中树立的，孩子在参加这些运动中会建立规则意识，对于其将来走向社会有好处。

第二，父母对孩子具有性别榜样作用。孩子生下来最早接触的男性一般来讲是爸爸，最早接触的女性一般来讲是妈妈。孩子会从父母身上学到怎样成为一个好的男孩，将来成为好的男人，怎样成为一个好的女孩，将

来成为优秀的女人。有的女孩长大以后找对象可能会以爸爸为标准，或者反着来。无论哪种，都证明父亲对性别角色的榜样作用很大。因此，一定要给孩子树立正面积极的性别形象,因为这可能会影响到孩子将来的择偶观。

此外,父亲还有一个比较重要的作用,那就是妻子教育孩子的重要的伙伴。爸爸跟妈妈应该在一条战线里,合力把孩子教养好。

以前所谓“男主外女主内”的情况比较普遍，父亲可能更多承担供养任务，在外面挣钱去支持家庭,让孩子上好学校。现代社会家庭发生变化,特别是在AI时代,男女分工没有那么明确了，父亲在一定程度上需要回归家庭，要从“供养者”转变为“教养者”，父亲不仅要挣钱，还要在家庭中做一些教育性的工作。

首先，父亲要对孩子进行生活能力的教育，教育孩子掌握自理能力。

父亲可以适当参与家务劳动，同时也给孩子安排力所能及的家务劳动。其次，加强亲子阅读，这里不是让孩子必须认识多少字，更多的是给孩子培养阅读习惯。父亲和孩子一起读书的温馨时刻，能够给孩子留下一生的温暖记忆。再次，父母可以跟孩子做一些肢体类游戏，包括户外运动，一起探索大自然。

孩子对父母的陪伴需求，特别是对爸爸的需求很强烈，不管爸爸多忙都要想办法陪孩子，而且要做到高质量陪伴。高质量陪伴不是说孩子在这儿打游戏，爸爸在那儿玩手机，而是应该有互动、有支持。具体做法可以是尽量设置亲子的共同时光，比如每周安排一个亲子时间，开展户外探索、体育运动、亲子阅读、一起聊天等，可以根据孩子的情况来决定。时间最好是确定的，哪怕只有20分钟，父亲要尽量放下工作，放下手机，用固定

时间跟孩子交流互动。

如果父亲不能经常陪伴孩子，也可以做到自然状态下的高质量陪伴，就是共同去做自己的事情。这些事最好是孩子如果不忙也能参与的事，比如看书、做家务，虽然相互没有交流，但是彼此之间有一种默契的感觉。当孩子做完功课后，就可以参与到父亲正在做的事情中，这也是一种陪伴。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办