

# “放下手机，好好抱抱孩子”

3月27日晚，宁波市奉化区春晖社区的活动室内暖意融融。与往常家庭教育讲座以妈妈为主不同，这场由奉化区实验小学联合锦屏成校、春晖社区、非遗协会举办的“爸气十足”系列专题讲座，台下坐着的清一色是二年级学生的爸爸们。



李凌老师在活动中介绍调查数据。

## 用柔术证明自己对“力量”的定义

当一些大学生在课余时间刷手机、打游戏时，浙江纺织服装职业技术学院的大二学生洪英凯却选择了另外一种玩法——只要没课，他就会准时出现在柔术馆，在一次次被降服、又一次次起身中，完成自己关于“力量”的重新定义：真正的强大，不是从不倒下，而是学会如何起身。

洪英凯与力量的结缘，可以追溯到初中。那时因条件有限，无法接受专业格斗训练，他便开始了漫长的“自我雕刻”——从每晚50个俯卧撑，到高中时每天500个。几年下来，他拥有了足够强壮的身体。

带着这份自信，刚进入大学校园的他，毫不犹豫选择了学习格斗类柔术。

“本以为这是一项纯粹比拼力量的对抗性运动。”洪英凯笑着回忆，“真正入门后才发现，这里面藏着一套‘以柔克刚’的东方哲学。”然而，知道道理是一回事，做到是另一回事。

刚开始的半年，仗着身体素质好，他总想靠力量压制对手，也常常能拿到优势位置。但随之而来的，是技术增长的停滞，以及队友们增高的受伤风险。

“最难受的是总被降服，狼狽地拍手叫停。”洪英凯说，那时候他不懂为什么，后来才明白——是“不想输”的心理在作祟，“这是我的致命缺陷。”

随着训练时间的增长，经历了一次次比赛，洪英凯也学着放下，坦然接受被降服、接受输掉比赛。

“我不会因为输而崩溃，而是感谢队友提供真实数据：这次漏洞在哪？是不是要调整技术？怎么调整？”他说。就这样，他在一次次挫折中提升。

那个曾经只想靠力量取胜的男孩，终于在垫子上学会了“臣服”——不是屈服于对手，而是屈服于真实的自己，屈服于成长需要的耐心。这份沉淀，很快在赛场上得到了验证。

2025年，洪英凯先后斩获世界体育柔术巡回赛(ASJJF)浙江站暨2025年亚洲中国巴西柔术锦标赛第三名、上海城市业余联赛SJJCF柔术巡回赛总决赛男子组成人白带NOGI超羽量级第三名。

“柔术给了我强大的自信心，但这份自信不是‘我一定能赢’，而是‘就算输了我也不会垮掉’。”他说，“勇敢不是从不被击倒，而是每次倒下都愿意再站起来。”

记者 吴正彬 通讯员 范文逸 文/摄



洪英凯在比赛中与对手激烈对抗。

## 1 518个孩子，每天与父亲拥抱的仅82人

“现在家庭中妈妈管得比较多，但孩子的成长，妈妈很重要，爸爸同样不可或缺。”奉化区实验小学老师、浙江省德育特级教师、“知子花开”项目发起人俞芬说，“我们希望活动能够让爸爸们意识到如何表达对孩子的爱，如何给予孩子足够的关心。”

活动开始前，一份来自该校二年级518名孩子的问卷调查结果，让原本轻松的现场气氛变得凝重起来。

调查数据显示，在参与调查的518名二年级学生中，只有82

人表示“每天”与爸爸拥抱，占比仅为15.8%。而选择“几乎没有”和“从来没有”的孩子，分别占到了7.3%和9.8%。

当问及“你喜欢爸爸抱你吗”时，虽然超过半数的孩子选择了“非常喜欢”(53.1%)，但仍有9.1%的孩子明确表示“不喜欢”爸爸的拥抱。

“孩子们给出的理由很直接。有的说爸爸有烟味，抱着不舒服，有的说晚上我睡觉了爸爸还没回家，早上我起床了他还在睡觉，没什么机会拥抱。”奉化区实验小学老师李凌说。

“这个数据到了五六年级会下降得更厉害。”本次讲座的主讲人、宁海县银河小学老师葛思思分析说，“很多家长根本没有意识到，拥抱这么简单的一个动作，会对孩子的成长带来一连串的连锁反应。”

“有个平时不太爱表达的女孩子，上学期活动一周后给我发微信：‘俞老师，谢谢你！我爸爸参加活动以后，对我的态度完全改变了，说话方式也变了’。”俞芬老师说，她把这条微信转给了那位爸爸，“爸爸看了也很感动”。

## 2 爸爸拥抱孩子，也是很有技巧的

为什么这场活动特别强调“爸爸”的参与？

“如果说妈妈给孩子的是心理上的安全感，那么爸爸给的就是方向感。”俞芬非常重视爸爸在孩子成长中的作用。她解释说，爸爸给予的方向感，在孩子做重要决策、品质培养方面有非常重要的作用。

“爸爸的拥抱能给孩子带来力量感和安全感，尤其是对女孩子。”葛思思老师从心理学角度分析说，有些低年级男孩子总是喜欢去撞别人、碰别人，怎么说都不听，“这其实也是肌肤饥渴

的表现。他需要通过碰撞别人的肢体，来满足自己生理上对肌肤接触的需求。”

面对“孩子不让抱”“不知道什么时候该抱”等爸爸们普遍困惑的问题，葛思思在讲座中给出了具体可操作的方法。

她给出了拥抱孩子的“4个黄金时机”：早上起床、上学路上或到校门口、放学回家、晚上睡觉前。“如果爸爸实在没时间，可以调动家里的其他成员，形成家庭联动，但目的是一样的，让孩子每天至少有4个基础拥抱。”葛思思说。

针对“孩子抗拒拥抱”的情况，葛思思分享了一个科学小技巧：强行抱15秒。

“一开始孩子会很抗拒，肢体很僵硬，但15秒之后，他的抵抗情绪会慢慢下降，肢体开始柔软下来。再抱5秒，就会更柔软。情绪上头的时候，一个拥抱比任何说教都管用。”葛思思以自己的亲身经历举例：“我儿子练琴时我们经常起冲突，后来我们约定，情绪上来时就先拥抱。现在他会主动跟我说‘妈妈抱一下’。等双方情绪稳定后，沟通也会更有效率。”

## 3 “回去第一件事，放下手机抱抱孩子”

这次活动来了30余位爸爸。在分组讨论环节，爸爸们敞开心扉，分享自己的困惑与经验。

一位爸爸说，他女儿很敏感，经常做噩梦哭醒，“之前是妈妈哄睡，效果不太好。后来我试着每天睡前把女儿抱在怀里讲故事，让女儿在爸爸的怀里入睡，基本上她就不再做梦了。”

另一位爸爸分享，他每天会跟儿子一起洗澡，“男孩子就需

要爸爸来参与这个过程，通过肌肤接触满足他的需求，也是情感链接的过程。”

葛思思还提醒现场的爸爸们，拥抱还要有“底线原则”，“不能把拥抱变成要挟孩子的工具。不能说孩子听话我才抱你、作业写完我再抱你。要让孩子感受到父亲的爱是无条件的。哪怕犯了错，家里永远有妈妈的拥抱、爸爸的拥抱在等着他”。

活动结束后，爸爸们写下了自己的感受与改变计划。

一位爸爸写道：“以前觉得孩子大了就不用抱了，今天才知道拥抱是一辈子的事。”另一位爸爸表示：“回去要做的第一件事，就是放下手机，好好抱抱孩子。”

记者 张志龙  
通讯员 周淹 谢炯滢