

# 宁波硬核“狼爸”：

## 用运动给孩子一生底气

小时候，我们习惯用一个词定义父亲，或严厉，或忙碌，或沉默等。后来才发现，父亲远不止一面。

有这样一群大男孩，他们自己就是“追风的人”——在“铁三”赛道上挥汗如雨，在山野密林中开路前行。成为父亲后，他们把大自然变成了孩子的第二课堂，把每一次体能挑战变成孩子成长路上的“淬火”时刻。他们身上有狼的特质：目标感强、不轻易放弃、敢于带领“小狼崽”闯荡未知世界。

父亲节前夕，我们走进三位宁波“狼爸”的世界，看看他们如何用运动的火种，点亮孩子对生活的热爱。

### 用九年“铁人”路 在儿子心里埋下一颗种子

铁人三项（游泳、自行车、跑步）是一项综合性耐力运动，增强体质素质，锻炼坚毅品格，还能提高孩子的时间管理和安全意识。

江爸2014年便开始玩这项综合运动，在宁波铁人三项圈子里小有名气。他的“小狼崽”叫江成，海曙外国语学校初三学生。从6岁起，小江就跟着爸爸参与这一运动，如今已能独立完成“半程标铁”——750米公开水域游泳、20公里自行车、5公里跑步，3项连续。

江爸有一个很有意思的发现：青春期的孩子，在书桌前讲道理，他听不进去；但换到运动场上，一边跑一边聊，他反而能懂。“你坚持下，咬咬牙就挺过去了。”“不要怕，冲就好了。”——这些话说出来轻巧，但如果孩子没有亲身经历过肌肉灼烧、呼吸急促、双腿如同灌了铅却还要往前迈的那几秒钟，他永远不会真正理解什么是“坚持”。

本周末，小江即将中考，考完后便要备战7月中旬在千岛湖举办的2026浙江铁人三项超级联赛。“不管考得好不好，计划不会变。考试跟‘铁三’一样，总有人比你更强，自己尽力就好了。”小江说。

江爸有一个“长期主义”的朴素信念：培养一项运动，就像种子刚埋进土里，不能天天刨开看它发没发芽。慢慢陪着，等它自己生根长大。

“家长要做的，是在孩子心里埋下种子。等他长大了，遇到好天气，想到的是‘去跑个步吧’‘去骑个车吧’，这就够了。”江爸说。



江成和父亲一起参加骑行活动。



黄麒恩和爸爸的徒步背影。本文图片均由受访者提供

### 把儿子带到山里去 让他敢于去试敢于去闯

鄞州区董山小学二年级学生黄麒恩，有个把他当“兄弟”的爸爸。每个周末只要天气允许，父子俩就会出现在宁波周边的山野。

节假日，黄爸会报徒步团带儿子做进阶体验。从2公里到8公里，从恩施、南太行到坝上草原、沙漠徒步，从虎跳峡到高黎贡山——平均每天10公里到12公里，连续3到4天，一个二年级的孩子，从没掉过队。

除了徒步，小黄还从幼儿园中班起坚持学习击剑，一周4练，几乎每月都会参加比赛。“第一次比赛输了，哭得撕心裂肺；现在输了还会哭，但三五分钟就能抹干眼泪重新戴上头盔。”黄爸说，每一次比赛，都是和恐惧的一次正面交锋——恐惧不会消失，但孩子学会了与它共处，然后跨过去。

这份“不放弃”和黄爸的经历有关。黄爸是创业者，多年沉浮，从未轻言放弃——因为身后有团队要带，“现在的孩子被保护得太好了，不太敢尝试新事

物。所以我就让他从小不停尝试，希望能培养他的探索能力和独立能力”。

黄爸工作很忙，但只要不出差，时间都排给孩子。他们的相处模式不像传统父子，更像兄弟。“如果我今天有3个小时和他在一起，我会告诉他，其中一小时我需要处理自己的事，另外两小时，我全身心陪你。”因为这份坦诚，小黄很早就学会了爸爸忙时自己做自己的事——彼此尊重，互不绑架。

在山野里，小黄不仅增强了体能，还学会了在泥地里摔倒后下一次该如何落脚，如何轻松地在灌木丛穿梭，甚至比成年人更快抵达终点；学会在徒步中寻找各种玩伴，可以是树枝，可以是其他孩子，也可以是驴友或领队；学会了观察地形地貌，并时不时地提出疑问。

“人生不是被安排出来的。孩子有他自己的人生，我只希望他出发的时候，敢迈出那一步，敢去试、敢去闯。”黄爸说。

### 爬满“99座名山” 他带着儿子一路“野”

吕先生是一对双胞胎的父亲，两个儿子今年11岁，自二年级开始，吕先生就带他们爬祖国的大山，目前已经爬遍了宁波周边大大小小的山，像比较有名九华山、三清山、泰山、庐山等，都有他们的登山足迹。

说起开启登山育儿的初衷，吕先生坦言源于孩子幼时的身体状态。“因为是双胞胎，小时候感觉身体弱弱的样子，我希望通过户外运动，锻炼他们的体力和意志力。”

出乎吕先生意料的是，带孩子爬山的过程中，几乎没有出现过哭闹退缩、半途放弃的挫折场面。

“一来孩子自己也喜欢，他们甚至跑得比我还要快。二来呢，可能我有两个孩子，他们就比较有竞争意识，彼此不太服输。”孩子爱较劲，他则会从中引导：“有竞争是好事，但更要学会并肩前行，走得远比走得快更有意义。”

结合学业节奏，吕先生制定了稳定的登山计划表：每月固定安排两次登山出行，一次挑战海拔较高、路线难度偏大的知名山岳，一次游览近郊平缓小山，兼顾体能进阶与休闲放松。“幸好孩子妈妈也很支持，孩子自己也喜欢，我们执行得不折不扣。”吕先生说。

长期坚持登山，给两个孩子带来了肉眼可见的蜕变，也让他们收获了许多学习外的快乐。“因为体能好，他们也特别喜欢运动。目前哥哥是学校乒乓球队的，弟弟是学校足球队，弟弟还得过最佳射手。”吕先生说，如今他偶尔会邀约理念相合的家庭开展小型亲子登山团建，带动更多家长陪伴孩子拥抱大自然。

“我希望能带他们爬完99座名山，99并非实数，是一个美好期许。”吕先生说，后续他会根据孩子的学业、身体状况循序渐进，不求速度只求坚持，陪伴两个孩子在登山路上持续成长。

记者 钟婷婷 万建刚



吕先生和孩子们一起在庐山。