

这3位父亲

把爱藏在平凡日常的温柔里

父爱的表达方式从来不止一种。有的父亲带孩子奔赴山野、磨炼意志；有的父亲以安静长久的陪伴，把安全感融入日复一日的平凡生活。记者采访的三位父亲，他们把爱藏在平凡日常的温柔里，同样令人动容。

1 小小厨房装着这对父女的温情



瑶瑶做的各种美食。受访者供图

瑶瑶是一名高二住校生，一周回家一次。上周六清晨，刚洗漱完的她窝在沙发上，第一时间跟爸爸念叨想吃的菜：“爸，上次家门口小饭店的炒豆角味道太绝了，现在想想都馋。”

女儿话音未落，瑶爸匆匆吃完早饭，揣上钥匙、手机直奔菜场。家里一直有个习惯：女儿回家吃饭，每顿最少4道硬菜，海鲜、肉类、时令蔬菜全部安排到位。网上刷到新颖菜式，他也会记下来学着做。秋葵、小番茄、蓝莓、草莓这些女儿爱吃的果蔬，他直接在阳台腾出地方自己种，吃着新鲜也安心。

食材采购好，瑶爸换好衣服系上围裙，一头扎进厨房。这次女儿心心念念的炒豆角，他格外用心，专程去了那家小饭店，记下厨师的做菜步骤。

家里的烧豆角，一般都是从中间对半切开。饭店师傅的做法却不一样，两三根豆角摆在一起斜着下刀。这样切吃起来更脆爽。步骤虽说麻烦，瑶爸却一点也不介意。

他先在锅里舀一勺猪油，把五花肉肉煸出油脂香味，再放入瘦肉，淋上酱油调味翻炒。很快，瑶瑶闻着香味跑进厨房，伸手尝味道，吃下第一口就不停拍手夸赞。

类似的温暖互动场景在这户家庭早已司空见惯。瑶瑶上小学后，家里的一日三餐就全由瑶爸负责。瑶瑶读高中后，瑶爸更是绞尽脑汁翻新菜品，秘制包子、捞汁小龙虾、红烧鱼头、青鱼划水等换着做，就想让女儿吃得舒心。

谁能想到天天守着灶台的瑶爸，以前特别热爱户外活动。身为体育老师，他曾痴迷露营、钓鱼，早早规划好，等孩子长大就带她探索山河。可随着女儿升入中学，繁重课业压缩课余时间，出游计划一再搁置。

“孩子现在这个阶段，很难有时间无忧无虑地出去玩，那我就换个法子，用美食满足她。”瑶爸的陪伴方式，就是把女儿随口说出的美食心愿记在心里，尽全力实现。

比如，瑶瑶上幼儿园时，吃了同学送的蔓越莓曲奇，念念不忘。从没接触过西点的瑶爸连夜上网翻教程，徒手搅拌半小时蛋液，胳膊发酸也不肯停下，直到做出同款饼干。全程，瑶瑶守在一旁打下手。看到爸爸的良苦用心，女儿有时也会下厨做木莲冻、水果沙拉等甜品，送给爸爸。

“我想通过做饭这件事告诉她，只要肯用心坚持，没有办不成的事。只要是她爱吃的，我再麻烦也会学着复刻出来。”瑶爸感慨道。小小的厨房没有山野风光，却装着专属于他们父女的温情。

2 每天半小时共读，单亲父亲和儿女双向治愈

一早，华爸送欣欣、荣荣姐弟俩去上学。快到学校时，儿子荣荣突然递过来一张手撕下来的小纸条，纸上歪歪扭扭写着：爸爸每天可以开心点。这一举动让华爸有些意外。

荣荣在班里向来不让人省心，好动爱闹。前一晚，华爸还因为他没完成作业，狠狠说了他一顿。本以为荣荣会不开心，没想到一夜过后，竟默默写下纸条宽慰父亲。

如今，纸条传情、轻声体谅，已经成了这家人的相处日常。就像每晚雷打不动的半小时亲子阅读一样，温柔、安静，悄悄架起父亲和子女之间最牢固的情感桥梁。

8年前，姐弟俩一同降生。在两个孩子5岁时，妻子因病离世，华爸独自扛起照顾两个孩子的责任。

“之前的陪读都是孩子妈妈负责，我很少插手。”华爸说，家中发生变故后，亲子阅读中断。

上小学后，孩子状况不断，特别是荣荣难以适应课堂，好动又缺乏安全意识。他反复劝导、严厉批评都没有效果。一筹莫展时，班主任建议通过亲子阅读引导孩子。之后，华爸购置了不少儿童读物，通过书中故事引导荣荣。

女儿欣欣性格内敛乖巧，习惯把心事悄悄藏在心里。针对女儿的性格特点，华爸特意挑选了情感类绘本陪伴共读，借着温柔治愈的小故事，疏导女儿的小情绪。

最开始，华爸会陪着姐弟俩逐字逐句阅读绘本。等孩子们养成自主阅读的好习惯后，每晚半小时的陪伴也换了新的方式。孩子们安静翻看书籍，他就在一旁处理工作、整理家务。一室之内，彼此互不打扰，氛围安稳又治愈。

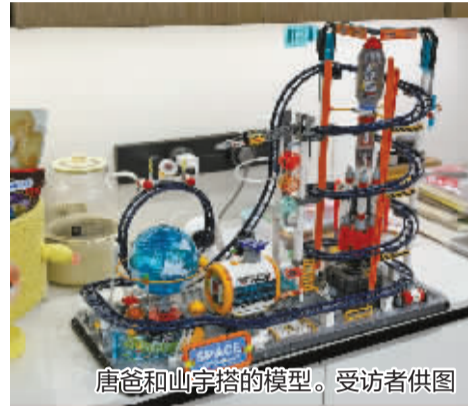
回顾这几年的育儿之路，华爸的育儿观念悄然转变。“没当爸爸之前，我一直以为，父亲就要严格立规矩。但现在，我发现养育从来不是单向管教，而是双向奔赴、共同成长。”华爸深有感触。

前段时间，恰逢两个孩子8周岁生日。华爸在微信朋友圈写下一段暖心文字：“你们不是我的延伸，更非谁的加强版。你们拥有独属于自己的光亮，也有专属自己的人生征途。是你们，让我重新读懂爱与责任。也让我在日复一日的陪伴中，看清自己、沉淀自己，活成更有厚度、更有温度的模样。谢谢你们，愿意来做我的孩子。”



一家人开心合影。受访者供图

3 安静的烟火气，就是最好的亲子时光



唐爸和山宇搭的模型。受访者供图

唐爸的儿子山宇，今年读小学一年级。他用小兔子来自形容自己的育儿状态。安静沉稳、极有耐心，从不强势掌控孩子的成长。“我更愿意沉下心，陪他慢慢感受生活、稳稳长大，托住孩子的成长。”唐爸笑说。

唐爸说，自己的父亲是非常典型的严父，不善言辞、不懂表达情绪，父亲给他的陪伴很少，要求却很严苛。“在我的成长过程中，大部分的时候，父亲给我的是规矩和管教，很少有温柔的沟通、耐心的倾听。”为此，唐爸心中一直留有遗憾。过去遇事无人疏导情绪，无人给予安慰，所有的迷茫和委屈，他都只能独自承受。

唐爸表示，他不想让山宇像曾经的自己一样，“我现在的带娃方式，是弥补童年，也是自我治愈”。

周末是父子俩温馨的相处时光。上午，唐爸会陪着山宇窝在沙发上阅读。下午，两人就在客厅拼乐高。山宇专注搭建，唐爸帮忙找零件。过程轻松自在，两人还会随口聊聊校园趣事。“这种安静的烟火气，就是我心中最好的亲子时光。”唐爸说。

睡前共读是父子俩坚持多年的习惯。山宇小时候比较浮躁，每到就寝时间就闹情绪，很难安静下来。为此唐爸养成了一个习惯，每天睡前放下手机，留出20分钟专属陪伴时间，陪着孩子在床上、书桌前静心读书。

一开始，山宇根本坐不住。读几句就分心跑动。唐爸从不催促也不批评，只是放缓语速慢慢读、细细讲，陪着孩子一点点沉淀心绪。日复一日的坚持里，山宇渐渐爱上了阅读。睡前共读，也成了父子之间雷打不动的专属仪式。

起初，唐爸的爱人也曾有过顾虑。她觉得丈夫的育儿方式太过温和松弛。担心孩子过于随性，缺少规矩意识和自律性，少了男孩子该有的果敢硬朗。

经过长期磨合，妻子慢慢理解并认可了他的教育理念。家里的育儿模式刚柔互补。妻子负责严格督促、培养自律，帮孩子树立规则意识。唐爸负责情绪滋养、塑造人格，给孩子足够的包容与底气。

“我不否认运动、历练、外出闯荡能锻炼孩子的胆量和体魄，但我始终认为：父亲顶级的力量，从来不是强势硬核、风风火火，而是情绪稳定、沉稳笃定。”唐爸认为，成功的父爱不是威严十足，而是孩子发自内心亲近自己、信任自己、愿意依赖自己。让父亲成为孩子成长路上，最踏实、最靠谱的依靠。

记者 樊莹 万建刚