

宁波有一群“狼爸” 用运动给孩子一生底气

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。

父亲节来临之际,记者走进三位宁波“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。

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 万建刚

黄爸 把儿子带到山里去 让他敢于去试敢于去闯

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。

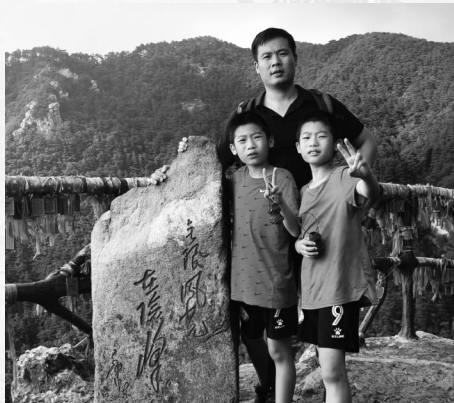
除了徒步,小黄从幼儿园中班起坚持学习击剑,一周四练,几乎每月都会参加比赛。“第一次比赛输了,哭得撕心裂肺;现在输了还会哭,但三五分钟就能抹干眼泪重新戴上头盔。”黄爸说,每一次比赛,都是和恐惧的一次正面交锋——恐惧不会消失,但孩子学会了与它共处,然后跨过去。

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。所以从小我就让他不停尝试,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。“我从没把儿子当成孩子去教育,而是把他当平等的独立个体。如果我今天有三个小时和他在一起,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,小黄学到了很多。他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;他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;他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。



吕先生和两个孩子在庐山。

吕爸 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。”吕先生希望在体能挑战中塑造孩子的毅力、勇气和抗挫力,让孩子未来面对学习、生活中的困境时,能有克服困难的底气。

出乎吕先生意料的是,带孩子爬山的过程中,几乎没有出现过孩子哭闹退缩、半途放弃的场面,“一来孩子自己也喜欢,他们甚至跑得比我还要快。二来呢,可能我们有两个孩子,他们就比较有竞争意识,彼此不太服输”。

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,孩子自己也很喜欢,我们执行得不折不扣。”吕先生说。

长期坚持登山,两个孩子带来了肉眼可见的蜕变,也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,弟弟是学校足球队的,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,带动更多家长走出室内,陪伴孩子拥抱大自然。

“我希望他们能爬完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、身体情况循序渐进,不求速度只求坚持,陪伴两个孩子在登山路上持续成长。



江成和父亲一起参加骑行活动。

江爸 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,增强体能素质,锻炼坚毅品格,还能提高孩子的时间管理和安全意识。

江先生2014年开始玩这项综合运动,在宁波铁人三项圈子里小有名气。他的儿子叫江成,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,三项连续。

去年,父子俩一同参加了一场国际铁人三项邀请赛。

赛前下起了雨,天气湿冷。站在岸边,小江犹豫了——下不下水?江爸没有替他做决定,只是站在旁边,等他。最后,小江深吸一口气,一头扎进水里。整场比赛拼到最后,成绩出来——小江比爸爸快了整整15分钟。“他特别得意,我也特别欣慰。”江爸说,“这不是赢过爸爸的得意,而是‘我做到了’的底气。”

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”——这些话听起来轻巧,但如果孩子没有亲身经历过肌肉灼烧、呼吸急促、双腿仿佛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”。

运动是这个家的共同爱好。妈妈喜欢骑行,70岁的外婆也跟着父子俩参加过铁人三项运动。初三了,学业压力大了,但小江的周末户外活动一次没断过:去姚江游泳,去东钱湖骑车,或者去公园跑步,天气不好就在室内练练体能。

明天,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,不用总问孩子“爱不热爱”,大部分孩子在开始时谈不上热爱,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,将运动融入生活,改变生活,这就很好了。“选择一项运动,用长期主义陪伴孩子走下去,这是我作为父亲送给儿子最好的礼物。”

