

父亲的陪伴，决定了孩子一生的安全感

AI时代，「有效在场」是孩子最好的礼物

春夏之交的午后，中信书店·江湾里店——小灯塔乐读馆内暖意融融。恰逢5月10日母亲节当天，复旦大学新闻学院教授邓建国与妻子 Amy 携新书《爸爸不缺席》来到现场，与文汇出版社编辑钱斌展开了一场关于“有效在场”的深度对话。

邓建国没有急于谈书，而是先向在场的母亲们道了一声温和的感谢。他直指当代家庭普遍存在的焦虑：“丧偶式育儿”成为热词，恰是对所有父亲最响亮的提



■邓建国夫妇在户外咖啡馆的轻松时刻

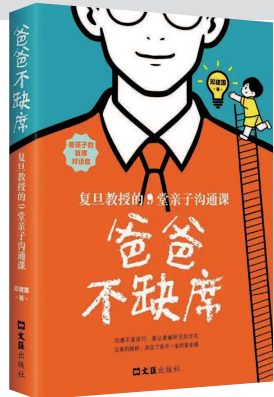
醒——别再“物理性在场，心理性缺席”。

身为深耕传播学20年的学者和陪伴儿子成长20余载的父亲，他抛出一个尖锐问题：为什么你陪了孩子很久，他却越来越不愿对你开口？在AI替代思考、短视频吞噬专注、竞争日益激烈的今天，他以学者的理性与父亲的温度，拆解父亲如何打破“缺席”困局，成为孩子真正的“同行者”。（本版图片由受访者提供）

◆记者 杨鹏侠



■邓建国和妻子 Amy 在新书分享会现场



《爸爸不缺席》（文汇出版社）

140字里写出的育儿经

邓建国做了一件看似琐碎却意义非凡的事——在微信和朋友圈里，用140字的极限篇幅，记下了与儿子之间的近千段对话。

“为了让你吃鸡蛋，爸爸该做什么？”面对挑食的儿子，邓建国曾这样问。孩子眼睛一亮：“买一台iPhone 7。”他不紧不慢回复：“给你旧黑莓如何？”“我要的是iPhone 7，不是黑莓。”“所以我就跟你讨价还价呀。”

这样的段子，他写了10余年。每条微博最多140字，他需要反复打磨遣词造句，既要讲清对话脉络，又要藏进悬念、包袱和幽默。“这对叙事者有一定能力要求，但也是一种锻炼。”他说。

孩子出生前，他就在微博叙述；孩子出生后，这些日常成了“最好的素材”。“生活中那些有趣的对话、惊喜的瞬间，不记录下来，转瞬即逝，太可惜了。”

他们聊吃喝拉撒，也聊天文地理。邓建国说，这些日常像暗中较劲的搏斗，却蕴含无限智慧。随着儿子年龄增长，交流机会越来越少，他愈加珍视每一次相处：“每次对话都值得记录下来。”

“一位出版人朋友偶然读到这些记录，被其中的真实与智慧打动，提议成书。”邓建国表示，最初只打算加些插画，做成口袋书随手翻。单纯对话读者未必能读懂背后的逻辑，需要理论

框架。于是，每一段生活片段后面，悄然融入了“认知不协调”“框架效应”等传播学、心理学理论，将育儿小事转化为可借鉴的教育逻辑。

“无用”的爱好藏着孩子的未来

在升学压力下，许多家长恨不得用兴趣班填满孩子的每一分钟。邓建国却相信，那些看似“无用”的爱好里，藏着激活孩子内在动力的密码。

儿子小时候痴迷一款模拟飞行游戏，内置全球真实的机场与航班数据。在很多家长眼中，游戏等于“电子鸦片”，邓建国却只花十几块钱买下它，全力支持。他的支持不止于“允许”，更在于“沉浸式”参与：一起研究航线、分析数据，带儿子乘坐支线航班感受真实起降，共同观看空难纪录片，探讨背后的工程与人性逻辑。他甚至鼓励儿子用Photoshop设计飞机涂装，帮他在朋友圈“接单”。

“当时看不出这有什么‘用’，”邓建国说，“但正是在纯粹的喜欢里，他不知不觉掌握了地理、英语、数据检索甚至设计技能。”更重要的是，对复杂系统运行逻辑的好奇心，在孩子心中就此萌发。

类似的故事也发生在化学学科上。儿子小时候，邓建国带他去上海书展，买了《奇妙的化学》一书，还下载了教育类化学游戏。没有要求，没有考核。多年后高考填志愿，当许多同龄人还在迷茫不知所措时，儿子已毫不犹豫地选择了化学专业。

邓建国感慨，如今很多孩子，包括名校生，都不知道自己想要什么，核心原因在于中学阶段缺乏真正的生涯教育。家长能做的，就是从小扩大孩子的认知带宽，在丰富体验中，让孩子自己找到热情所在。

他特别提醒在场的父母：切忌孩子一有兴趣就急着报班、考证，把热爱变成枯燥的任务和单一的指标——那恰恰是扼杀兴趣的开始。孩子的成长也印证了这一点：他不仅学业方向清晰，还主动帮同学辅导、做学生工作，在实

践中锻炼出领导力和软实力。“我们不教他‘精致利己’，”邓建国说，“让孩子帮助他人，各种能力自然就融合提升了。”

理性是把“双刃剑”

书中温馨智慧的父子对话令人称羨，但邓建国坦言，那是“经过文字润色的媒介形象”。现实中的育儿，充满摩擦与挫折。

他和妻子从小刻意培养孩子独立，不包办、不检查作业，儿子也确实变得自律自强。直到初三那年，一场突如其来的风暴，暴露了这种“理性育儿”的坚硬一面。

儿子冲击复旦附中自主招生，在提交最终自我陈述的截止日前夜，因压力巨大、时间紧迫，向父亲求助：“爸爸，你能不能帮我写？”

“我没办法帮你写，我不清楚你的具体亮点。”邓建国基于“自己的事情自己做”的原则，理性地拒绝了。

这句话成了压垮骆驼的最后一根稻草。儿子瞬间情绪崩溃，哭喊道：“你们一直都不帮我！你们以为我什么都行……”

这一刻，邓建国被击中了。他想起更早的一件事：儿子小学时忘带作业，用班主任手机打来电话，声音小心翼翼，请求他送去学校。他当时在电话里厉声回应：“这是你的事，不要来麻烦我！”可当时在办公室里，班主任还开着免提……

“这件事可能让他更独立了，”邓建国反思，“但也在他心里种下了一根刺，觉得父母不会提供情感支持，他必须完全靠自己。”长期以来，他们享受着孩子独立带来的轻松与外界的赞誉，却忽略了再独立的孩子，内心也依然需要依靠。

“理性是把双刃剑，”他总结道，“过度理性，会伤人。”这次冲突后，他们向孩子道歉，并调整了方式：父亲保持70%的理性底色，融入30%的感性；母亲则以70%的感性为主，融入30%的理性。家庭关系，在动态平衡中重归稳固。

打破“红脸白脸”的套路

在中国式家庭中，“一个唱红脸，一个唱白脸”被长期视为行之有效的育儿策略。然而，邓建国与妻子 Amy 明确摒弃了这一模式，主张以“队友互补”的方式取代“角色对立”。

邓建国直言，所谓“红脸白脸”，本质上是“一个威逼、一个利诱”，类似于审讯策略。他认为，这种方式追求短期行为矫正，却以牺牲长期的亲子信任为代价。他表示，夫妻之间几乎没有育儿理念冲突，这得益于长期磨合与一致的三观。家庭沟通遵循“一人发言、认真倾听、适时停顿”的规则，孩子被允许充分表达自己的想法，误解当场澄清。

妻子 Amy 分享了家庭实践中的“队友模式”：父母不刻意扮演固定的好人或坏人角色。当孩子与父亲发生矛盾时，她会首先共情孩子的情绪，待情绪平复后，再与孩子一同理性分析父亲的出发点。Amy 形容，父母应成为“互补的队友，而非拆台的对手”。家庭事务采用三人平等协商方式达成共识，以替代命令与话术。Amy 提出“主动示弱、适当退让”的策略，她会在孩子面前凸显父亲在思维培养、逻辑引导等方面的优势，帮助父亲建立参与感与价值感。她同时提醒，母亲频繁批评父亲做得不好，会打击其积极性。父母间的平等尊重，有助于孩子形成健康的家庭认知。

AI时代，父亲何为？

面对短视频沉迷与AI工具依赖这两大当代育儿挑战，邓建国提出了“在场父母”的应对之道。

对于短视频，他态度鲜明：家长是孩子不被碎片化娱乐吞噬的“最后堡垒”，要坚持“延缓接触、区分用途、陪伴祛魅”。他建议，推迟孩子接触短视频的年龄；引导孩子区分电子产品的“娱乐性”与“信息性”用途。

对于AI，他秉持“赋能，而非替代”的原则。当儿子尝试用AI写作文时，他没有斥责，而是引导孩子对比AI生成文与自己初稿的优劣，分析逻辑依据，再用自己的语言重构。“这个过程，训练的是批判性思维和驾驭工具的能力，让孩子成为AI的主人，而非奴隶。”

他建议家长要警惕一种深层风险：如果孩子更愿意向AI倾诉心事，意味着现实中的亲子关系已出现裂痕。“AI永远顺从，但父母会说真话、会批评。当孩子向机器而不是向你敞开心扉，这就是必须修复关系的强烈信号。”

“爸爸不缺席”，不是要求父亲做完美超人，”他总结道，“而是希望我们放下手机，放下‘甩手掌柜’的心态，做到高质量的‘有效在场’。”



■邓建国与幼时的儿子在一起