

“周爸”家的幸福密码： 育儿在于“高质量在场”

从最初的“影子父亲”，到如今被大家亲切地称为“周爸”，他用13年的时间，完成了一场关于爱与成长的蜕变。

□记者 | 吴雪

在上海静安区临汾路街道，有这样一位父亲：他曾经是一名普通的上班族，却在孩子的成长路上，选择了一条不寻常的陪伴之路。他叫周浩，是两个孩子的父亲——姐姐目前读高二，弟弟读五年级。

10月24日下午，在“暖暖FAM力”家的幸福密码——2025上海智慧女性读书讲坛，周浩分享了他的幸福家庭故事。从最初的“影子父亲”，到如今被大家亲切地称为“周爸”，他用13年的时间，完成了一场关于爱与成长的蜕变。

辞职创业，改变了一切

见到周浩时，那个曾经早出晚归、与女儿生活轨迹几乎平行的父亲，已经成为了别的家长口中的“周爸”。周浩告诉《新民周刊》，这一转变始于十多年前一次令人揪心的沟通——幼儿园老师反映女儿不仅胆小怕生、缺乏自信，还是班级里唯一营养不



上图：周浩与家人。图片由受访者提供

良的孩子。这些标签像一根根刺，深深扎进了周浩和爱人的心里。

彼时，他和爱人为了生计早出晚归，将孩子托付给父母照料，本以为提供了安稳的生活便是尽责，未承想却错过了女儿成长中最需要父母陪伴的关键阶段。

工作与孩子健康成长的天平在周浩心中反复摇摆，最终，一个大胆的决定逐渐形成：毅然辞去原有工作，开启自主创业之路，将下午四点后的时间完全留给女儿，为的就是能够亲自参与、陪伴女儿的成长。

这一决定并非易事，但在

他与爱人眼中无疑是最正确的决定。从此，周浩的生活节奏彻底发生了改变：上午处理工作事务，下午则雷打不动地成为幼儿园门口最早出现的那批家长之一。

周浩坦言，最初的陪伴充满挑战。面对女儿在小区游乐场怯生生的模样，他没有选择在一旁观望，而是亲自加入孩子们的游戏中。单脚跳比赛、老鹰捉小鸡、警察抓坏人……这个“超大号”孩子王逐渐成为了广场上的焦点。其他家长也渐渐放心地把孩子交给他照看，自己则坐在长椅上闲话家常。