

日复一日，那个曾经怯生生躲在身后的小女孩，在父亲的陪伴中，悄然褪去了胆怯的外衣。这段从疏离到亲密陪伴的历程，不仅重塑了女儿的童年，也重新定义了周浩作为父亲的价值与幸福。

随着女儿步入小学阶段，周浩开始思考更深层次的陪伴意义。他意识到，单纯的游戏互动已不足以满足孩子的成长需求，需要为孩子构建更丰富的认知体系和价值观基础。

上海丰富的文化场馆资源为他提供了绝佳的教育契机，从2016年暑假起，他系统性规划了每周的参观行程。红色场馆里追寻城市记忆、名人故居中感受历史脉络、艺术空间内培育审美情趣——这些看似简单的行走，实则是父女共同构建城市认知的精神之旅。

因材施教，姐弟各有天地

陪伴的日子久了，周浩逐渐摸索出一套独特的陪伴方法。他不再满足于走马观花式的参观，而是预先设计探索任务卡，引导女儿观察建筑细节、思考展品背后的故事。在中共一大会址，他们讨论理想与信仰；在鲁迅纪念馆，他们交流文学与社会责任；在上海博物馆，他们比较古代文



上图：“阳曲好爸爸讲师团”，周浩（左五）是首任团长。

图片由受访者提供

明与现代生活的联系。这种深度参与的陪伴方式，不仅增进了女儿对城市的归属感，更在潜移默化中塑造着她的价值观。

与性格文静的姐姐不同，儿子天生好动，精力充沛。周浩敏锐地捕捉到这一特点，巧妙地将互动融入运动之中。从幼儿园时期的蹦蹦跳跳，到进入小学后学习跆拳道、羽毛球、乒乓球等运动，再到如今的柔道专项训练，周浩尊重孩子的选择，一方面是因为孩子真心喜欢，另一方面，柔道也让儿子快速获得了成就感和自信心——去年，首次参赛就获得市青少年柔道锦标赛季军，今年更是一举夺魁。

除了专项训练，周浩还热衷带儿子探索户外。每次十公里左右的徒步登山，不仅是体能的考验，更是意志力的磨砺。在山林间，儿子认识了许多城市里见不

到的动植物，好奇心得到极大满足。周浩也会策划“说走就走”的短途旅行，无论是洛阳龙门石窟的历史厚重，还是镇江西津渡的夜色温柔，都化作了父子间共同珍藏的成长记忆。这些活动不仅强健了体魄，更在潜移默化中培养了儿子坚毅、乐观的品格。

随着女儿步入初中，学业压力明显增加，周浩的陪伴方式也随之调整。他不再像小时候那样主导游戏，而是转变为一位耐心的倾听者和温和的引导者。每晚书桌前的那盏灯下，父女俩常有一小段安静的交流时光，话题不拘一格，从学校趣闻到社会热点，有时或许只是一杯热牛奶的无声关怀。

面对性格迥异的姐弟俩，周浩深知平衡两个孩子关系的重要性。他善于发掘姐弟间的共同兴趣点，经常组织全家参与的活动。