

爸爸的“在吗”，永远等不到儿子回复



AI制图

分享人：初二男孩父亲张先生 记录整理：一楠

“在吗？”我给儿子发了条微信。过了半小时，没回。打电话，没接。我坐在办公室里，盯着手机屏幕，心里说不清是生气还是失落。

儿子今年十四岁，初二。我们住在同一个屋檐下，但我们的对话越来越少。他小的时候，一回家就扑上来喊“爸爸爸爸”，现在他回家第一件事是钻进自己房间，关上门。

我想跟他聊天，但不知道怎么开口。问学习，他嫌烦；问学校，他说没什么；问游戏，我不懂。每次我想靠近他，他就像一只受惊的猫，缩得更远。

有一次我实在忍不住了，在饭桌上问他：“你是不是讨厌爸爸？”他头都没抬：“没有。”我说：“那你为什么不愿意跟我说话？”他放下筷子看了我一眼：“因为你每次找我，不是问我考了多少分，就是说我哪做得不好。你从来没问过我不开心。”

一句话惹得我说不出话。但那确实是事实。

我是一个工程师，习惯了讲效率、重结果。在我的观念里，关心孩子就是管好他的学习和习惯。他作业写完了吗？成绩进步了吗？房间收拾了吗？我觉得这些才是正事。至于他开不开心——那是他妈妈该操心的事。

可我发现，他和他妈妈有说有笑，和我只有礼貌性的问答。我带他去商场，他走在我后面两三步远；一家人出去吃饭，他永远坐在离我最远的位置。有一次他妈妈出差了三天，那三天家里安静得像没人住一样。我们各吃各的饭，各回各的屋，唯一的交流是“我走了”“嗯”。

我试着改变。周末我主动说：“儿子，咱们去看场电影？”他说：“不想去。”我说：“那打球？”他说：“作业多。”我不知道他是真没时间，还是不想跟我待在一起。

后来我跟他妈聊。她说：“你知道问题在哪吗？你对他说话的语气，像在跟下属发指令。你从来没有蹲下来，用平等的语气跟他聊过天。”

我反思了一下，好像真是这样。我对他说得最多的话是：“作业写完了吗？”“快去睡觉。”“别玩手机了。”全是命令句。我似乎从来没有问过他：“你今天过得怎么样？”“有什么好玩的事吗？”“你那个游戏到底哪里有意思？”

我不是不爱他，但我不知道怎么爱一个已经长大的男孩。

转折发生在一个周末。他妈妈回姥姥家了，家里就我们俩。我做了一桌子菜，叫他吃饭。他坐下来，扒了两口饭，拿起手机。我下意识想说“吃饭别玩手机”，但话到嘴边又咽了回去。我换了一句：“你那个游戏，打到什么段位了？”

他抬起头，有点意外地看着我：“你还知道我玩游戏有段位？”我说：“我不懂，你给我讲讲。”他犹豫了一下，放下手机，开始给我解释。从段位说到英雄，从英雄说到战术，说了足足二十分钟。我一句都没听懂，但我一直点头，一直“嗯”“哦”“这么厉害”。

说完他笑了，说：“其实你根本听不懂吧？”我说：“听不懂，但是我觉得挺有意思的。”他又笑了，这次笑得更开心。

那天下午，他主动说：“爸，咱俩打一局？”我说好。他教我选英雄、放技能，我打得稀烂，他笑得前仰后合。他说：“爸你太菜了。”我说：“那你多教教我。”他说：“行，以后周末我教你。”

从那以后，他玩游戏的时候，我不再说“别玩了”，而是站在旁边看一会儿，问一句“这个角色是什么”。他考试考好了，我不再说“别骄傲”，而是说“你这段时间复习挺辛苦的，值得高兴”；他考砸了，我不再说“怎么回事”，而是说“下次你想怎么调整”。

他开始变了。放学回家，偶尔会主动跟我说一句“今天体育课打篮球了”。我问他赢了没，他说“输了，但我们班那个谁投了个三分”。我们一起吃饭的时候，他开始坐在我旁边了。

有一天晚上，我在书房加班，他推门进来，放了一杯水在我桌上，说了句“早点睡”，然后出去了。我端着那杯水，发自内心地高兴。

后来我问他：“你以前为什么不想跟爸爸说话？”他说：“因为你以前只会说‘作业写完没？’，我又不是你的员工。”我说：“那现在呢？”他说：“现在你是我爸了。”

■专家点评

父亲的沉默 可以用行动翻译

张先生的故事，说出了很多中国式父亲的困境：不是不爱，是不会表达。父亲的角色往往被定义为“严父”“管教者”，很多爸爸觉得跟孩子聊天是妈妈的事，自己的任务是管规矩、盯成绩。但孩子需要的父亲，不是一个只会发号施令的上级，而是一个可以聊废话、一起打游戏、听他说不开心也不会急着给解决方案的人。

从张先生的转变中，可以看到几条父亲改善与孩子沟通的积极路径：

第一，放下解决问题的执念，学会接纳情绪。很多父亲跟孩子聊天，三句话就绕到“你应该怎么做”。孩子说“今天考试好难”，父亲回“那你平时要多做题”——对话结束。孩子不需要建议，他需要的是“哦，那科确实挺难的，你感觉怎么样？”先接住情绪，再谈事情。张先生后来不再给指令，而是问“你觉得怎么调整”，孩子反而开始思考了。

第二，找到非正式的沟通场景。饭桌、书房、面对面坐着——这些场景太正式，容易紧张。张先生的突破口是在饭桌上聊游戏，一个他完全不懂但孩子热爱的话题。真正的沟通往往发生在并排坐而不是面对面的时候：一起开车、一起打球、一起做家务。父亲可以主动创造这些肩并肩的时刻，减少眼神压力，孩子更容易开口。

第三，用行动语言替代口头语言。有些父亲确实不善言辞，但没关系。张先生的儿子后来给他倒了一杯水，说“早点睡”——这就是父亲曾经做过的。父亲可以通过行动表达关心：帮孩子削个苹果、接他放学时多绕一段路、在他书桌上放一张鼓励的纸条。行动比语言更有力量，也更容易被孩子接受。

第四，把评判换成好奇。父亲最容易犯的错是一开口就评判：“你怎么又玩手机？”“你这成绩不行。”孩子听到的是“你不够好”。如果换成好奇的语气问“这个游戏哪里吸引你？”“这道题你是怎么想的？”孩子感受到的是“你对我的世界感兴趣”。张先生那句“你给我讲讲”，是他和孩子关系的转折点。

第五，接受慢慢来。修复父子关系不需要一次深刻的谈心，而需要无数个五分钟的积累。一个眼神、一次并肩走路、一句“早点睡”，都是砖块。墙是一块一块砌起来的，不会一夜之间建成。张先生用了几个月时间，才换来儿子主动倒的那杯水。

其实对于大部分爸爸而言，你不必成为一个会说话的爸爸，你只需要成为一个在场的爸爸。孩子不是要你完美，是要你真实。当你放下父亲的架子，做回一个愿意听、愿意学、愿意承认“我不懂”的普通人，孩子就会自己走过来。

那个问“作业写完没”的你，和那个说“你给我讲讲”的你，是同一个人。但孩子眼里看到的，是两个完全不同的爸爸。前者让他想逃，后者让他想靠近。愿每一位爸爸都能做孩子内心的坚强后盾。