

陪伴是最好的爱，可以抵挡世间所有的坚硬，温暖所有的岁月。
——七仔

好的陪伴，胜过千言万语；差的陪伴，犹如一种伤害。
——顾萌懵

其实生活中有很多“熊孩子”，他们捣乱破坏，只是希望引起对方的注意，这种错误的方式，便是源自缺乏陪伴引导的家庭教育。
——lvs

陪伴也是一种自我成长，有时候孩子是我们最好的老师。虽然觉得孩子淘气，但是反观自己，是不是也特别容易暴躁？
——咕噜噜

陪伴是双向的，不只是孩子需要我们，我们也需要孩子。
——小天才

陪伴不等于陪着，看见、懂得、参与、共情才是有价值的陪伴。
——博雅

不仅仅是聊天而已

世界上每天都有新生命诞生，刚开始只需要“浇水灌溉”就可以慢慢长大。但是当他们长大并有了自己的想法，我们则需要花更多的时间去陪伴，才能让他们茁壮成长。

女儿上幼儿园后，很少提起学校的事。某一天晚上，我放下了手机，认真与她聊起了天：“谁是班里的调皮大王？哪个老师最好看？你和谁是好朋友？……”没想到，她居然滔滔不绝说了起来，一聊竟聊了1个多小时。这时，我才发现她的内心是如此丰富，感知有那么多，但往往因为我们的敷衍，让她一直没有机会表达。从那以后，聊天成了我们之间雷打不动的保留项目。

从过去从来不主动和我说学校的事，到现在“妈妈你想不想知道今天学

校的八卦？”渐渐地，我好像也能够触摸到她的成长轨迹了。“黄老师可凶了，让迟到的人出去罚站。”“徐老师今天穿了旗袍，还喷了香水，美美哒。”“我同桌今天考砸了，回家肯定要被骂。”一出校园场景在我眼前闪过，投影出她独自面对生活学习时的快乐与悲伤。说着笑着偶尔还哭着，她也从一个小女孩长成了戴红领巾的大女孩。

刘慈欣写道“给岁月以文明”，真正的陪伴需要付出的不仅仅是时间，更在于为时间赋予价值。在一言一语中，我们放下电子设备，关注内心世界；在一问一答中，我们分享各自的喜怒哀乐；在一来一往中，我们彼此信任，我成为女儿的引路人和支持者。

费晓晓

爸爸的身影处处在

在我成长的道路上，有一个人的身影始终伴随着我，那就是我的爸爸。他不仅是我的父亲，更是我成长道路上的良师益友。他的陪伴，让我更加坚定和自信。

记得小时候，我对科学产生了浓厚的兴趣。每当电视里播放科学节目时，我总是看得津津有味。爸爸发现了我的这一兴趣，便决定亲自教我一些简单的科学实验。他找来各种材料，和我一起动手制作火山爆发的模型。当红色的食醋倒入装有小苏打的塑料瓶中时，那喷涌而出的“岩浆”让我兴奋不已，爸爸则在一旁耐心地解释实验的原理，让我对科学有了更深入的了解。

除了科学实验，爸爸还经常带我去户外。他教我骑自行车，教我如何爬

山，还和我一起在河边野餐。在这些活动中，他不仅是我的教练和保护者，更是我的朋友和伙伴。我们一起分享快乐，一起面对挑战，一起在大自然的怀抱中感受生活的美好。

爸爸的陪伴不仅让我学到了知识和技能，更让我感受到了亲情的温暖和力量。每当我遇到困难时，他总是第一个站出来鼓励我、支持我。他的耐心和关爱让我在成长的道路上更加坚定和自信。

如今，我已经长大成人，但爸爸的陪伴仍然是我心中最宝贵的记忆。每当我回想起那些和爸爸一起度过的时光，心中总是充满了感激和幸福。我深知，正是爸爸的陪伴让我成为了今天的我。

周志轩

主打一个“陪伴”

近来，微博热搜和社交媒体上出现了一种新型职业——儿童成长陪伴师。它以新奇、小众、高薪等话题被广泛讨论，主打一个“陪伴”——陪孩子学习、运动、玩耍，在陪伴中观察孩子的习惯并引导调整。

作为新生事物，儿童成长陪伴师的未来还有待发展。但家长们早已达成共识：“陪伴”是孩子成长过程中不可缺少的一部分。如何有效陪伴孩子成长，平衡家庭和工作的关系，成为当代父母的必修课。



从“在场”到“入心”

在这个快节奏的时代，儿童成长陪伴师、陪门诊、陪购师等各种主打陪伴的新兴职业悄然兴起，他们以陪伴之名，为喧嚣的都市生活中注入了一丝人情味。

陪伴并非简单的“在场”，而是心灵的沟通与交流。很多父母在与孩子的相处中，不去了解孩子真正的想法，久而久之就成了亲子关系矛盾爆发的“导火索”。作为孩子的第一任“老师”，如果没有充足的精神财富储备，缺乏对孩子内心世界的了解，即便日夜相伴，也不过是形同陌路。我们需要通过倾听、交谈、共同体验等方式，走进孩子的世界，感受他们的喜怒哀乐，从而建立起深厚的情感纽带。

小时候，父母经常在寒暑假带我一同参与户外活动，去各个地方旅行，沿途我们一同欣赏美景，一同感受旅途的乐趣，这些经历不仅让我开阔了视野，也在潜移默化中增进了亲子关系。给孩子的陪伴应当是一种有质量的投入，而非单纯的时间堆砌。在有限的时间里，可以选择与孩子一起阅读、运动、探索自然，丰富孩子的知识储备，培养其独立思考的能力。

“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”在陪伴的过程中，家长也应扮演好引导者和榜样的角色。家长做不到不玩手机，却总是埋怨孩子不听话、贪玩，殊不知长辈的言行举止直接影响孩子的价值观和行为习惯。许多在未来有所成就的孩子身后，大多有着愿意花时间、花心思去耐心陪伴孩子的父母。

面对工作和家庭的双重压力，没有足够精力陪伴孩子的家长们十分苦恼，“儿童成长陪伴师”便应运而生了，说明多数家长还是愿意为孩子有所付出。但我们更应认识到，亲子陪伴并不意味着牺牲自我，而是在实现个人价值的同时，为孩子树立一个努力奋斗、热爱生活的榜样。因为无论外力如何辅助，家庭始终是孩子成长的港湾。

杨晨伟

我与孩子共同成长

每个家庭都面临着如何平衡工作与陪伴孩子的挑战。作为一名家长，我深切体会到“陪伴”在孩子成长过程中的重要性。当我第一次听到“儿童成长陪伴师”这个职业时，不禁深思：我们是否真的需要专业的陪伴师来替代父母的陪伴？

我记得，当孩子刚学会走路时，那摇摇晃晃的步伐，每一步都蕴含着对未知世界的探索与好奇。那时，我放下了手中的工作，扶着他一步一步地向前走。他的每一次跌倒，我都在身边，鼓励他自己站起来，继续前行。那些日子，虽然简单，但却是我与孩子最珍贵的回忆。

随着孩子逐渐长大，他开始有了自己的思考和判断能力。我意识到，单纯的陪伴已经不能满足他的成长需求。于是，我开始尝试与他一起学习，一起探索。每当他遇到问题时，我会耐心地引导他思考，鼓励他自己寻找答案。这种互动式的陪伴，不仅增强了我们的亲子关系，还让孩子在学习中找到了乐趣。

除了学习，我还注重与孩子的情感交流。每当他遇到困难或者挫折时，我会倾听他的心声，给予他支持和鼓励。我相信，这种精神上的陪伴，能够帮助他建立起自信，勇敢地面对未来的挑战。

当然，我也曾因为工作繁忙而忽略了陪伴孩子。那段时间，我明显感觉到孩子与我之间的距离在拉远。他变得沉默寡言，对学习也失去了兴趣。这让我深刻地意识到，陪伴不是简单的物理上的在一起，而是需要真心的投入和关注。

为了弥补那段时间的缺失，我开始调整自己的工作和生活方式。我尽量减少加班，把更多的时间留给孩子。我们一起做手工，一起看电影，一起分享彼此的喜怒哀乐。渐渐地，孩子的笑容又回来了，我们的关系也变得更加亲密。

回顾这段陪伴孩子成长的旅程，我深感幸运和满足。我庆幸自己能够及时意识到陪伴的重要性，也感谢孩子给予我的每一次机会去弥补和进步。

在这个不断变化的世界中，“陪伴”或许是最简单却也最珍贵的礼物。它不需要华丽的言辞和昂贵的物质支撑，只需要一颗愿意倾听、理解和支持的心。

朱果一

学会给孩子“捧场”

从小到大，我是一个分享欲很强的人，缘于父母极有耐心，乐于倾听我的所见所闻，绝不会武断用“过来人”的眼光去干涉批判，而是尊重理解我的想法与选择，适当给予正面的反馈。尽管已经成家立业，我仍然享受与父母聊天的时光，向他们分享喜悦、诉说烦恼，无所不谈。拥有一对不扫兴的父母，是一件很幸福的事情，你会永远感到被人包容、被爱环绕。

作为一名职场宝妈，我努力学习做“不扫兴”的妈妈，却时常被女儿吐槽“不懂情绪价值”。前段时间，她在家用废弃的矿泉水瓶、马克笔、碎纸片制作了一套简易制作漆扇的工具，第一时间兴冲冲向我展示成品。“玩物丧志，净做这些没用的，不如去看书复习！”听完我的话，女儿神情落寞。见此情形，爱人赶来救场，迅速开启“夸夸模式”，直言创意和美感兼具，并放下手头工作，一起做漆扇。爱人的肯定与认可，再次激发了女儿的探索欲，她眼中又恢复了神采，我得以放宽心，重新审视自我，反思给孩子“捧场”的重要性。

成长道路上，“不扫兴”的父母意味着健康的亲子关系、和谐的家庭氛围，是一种高质量的陪伴。倘若父母总是看不到孩子身上的闪光点，习惯性去否定、去批评，孩子也会在与家人交流的屡次碰壁中，变得自卑又敏感，逐渐丧失自我认同感。当下，家长要转换思维观念，找到与孩子相处的正确之道。于我而言，就从学会“捧场”开始。面对孩子努力取得的成绩，我不再第一时间纠结名次，而是为她点赞；面对孩子天马行空的想象，在艺术方面展示天赋，我不再“泼冷水”，而是不吝夸奖。

美国著名儿童学家阿黛尔·法伯曾说：“永远都不要低估你的话对孩子一生的影响力。”换一种方式去陪伴孩子成长，对他们的言行表达赞赏与鼓励，或许梦想就在一次次的“捧场”中生根发芽。

董红