



滨州市委政法委  
滨州市新闻传媒中心(集团) 主办  
滨州市心理咨询师协会 协办

□晚报记者 杨 岫 李 菲 张连利

每年6月的第三个星期日是“父亲节”。说到“父亲”这个词,许多人脑海中浮现的可能不是一种声音,而是一种沉默;不是一个拥抱,而是一个背影;在亲子关系的图景里,父亲的爱往往不像母亲那样细腻和直白,这份深沉的情感,容易在岁月流转中被误解、被忽视。为深入探寻新时代下父亲角色的心理意义,帮助大家更好地理解父爱、读懂父子关系,记者专访了滨州市疾病预防控制中心心理健康指导中心主任、滨州市预防医学会心理健康专业委员会主任委员、主任医师、国家人保部认证心理咨询师、社会心理咨询师郭辉,深入探讨父亲角色的心理意义,帮助我们理解父爱、理解父子关系,为我们诠释父亲角色在家庭与孩子成长过程中的独特存在。

## 从社会角色到生命对话

# 破解父子关系的“五季”成长密码

### 何以为父:从社会角色到心理身份

**记者:**“何以为父”——这是一个既质朴又深刻的问题,在心理学上,我们如何理解父亲这个角色?

**郭辉:**父亲不仅是一个家庭成员或法律身份,心理学上,父亲的角色呈现着多层次的功能。从婴幼儿时期开始,父亲就是孩子认知外部世界、自我认同、构建价值观体系的重要参照对象。

甲骨文中的“父”字,是

右手持棒的形状。《说文解字》解释为“父,矩也,家长率教者。从又举杖。”意思是父亲即规矩,可以手持棍棒对子女实施教诫。古人造字,当真是一语中的,用极简的笔画呈现了父亲的主要作用。这里的“举”代表持棒,是一个象征,而不是击打的动作,形象地表达了父亲有威严也有慈爱的那种感觉。

心理学上有个精神分

析学派,它强调“父亲的象征功能”——这不仅指父亲本人,更代表一种秩序、界限与规则的引入。在孩子的成长过程中,父亲的存在往往意味着走出“母子二元共生”的舒适圈,从而进入社会性更强的人际互动世界。现代心理学则强调“情感在场”的父亲,也就是说,父亲不是靠威严来构建权威,而是靠理解和共情来影响孩子的成长。

所以,真正的“为父之道”,不只是“有了孩子”就成为父亲,而是“有了自我责任的觉醒”才成长为父亲。意思是愿意为另一个生命建立边界、提供榜样,并保持温暖而稳定的情感链接。同时,孩子也是一面镜子,可以更多地照见父亲的人格状态与成熟度。这是一个双向奔赴的生命体验过程。

### 父子关系的五个“心理季节”

**记者:**父子关系好像总在变化,小时候觉得父亲是超人,青春期又觉得他“落伍”,这种波动有规律可循吗?

**郭辉:**父子关系就像四季流转,每个阶段都有独特的“心理任务”。

**春天: 婴儿期(0-3岁)——你是我的“安全锚点”**

这个阶段的父亲,最重要的是通过肢体接触传递安全感。研究发现,父亲每天拥抱孩子3次以上,孩子的社交能力发育更快。比如,给孩子换尿布时轻声说话,陪他玩“举高高”游戏,这些互动能让孩子建立“爸爸在,我不怕”的认知。

**夏天: 童年期(4-12岁)——规则与冒险的平衡**

孩子上小学后,父亲需要扮演“规则制定者”与“冒险伙伴”的双重角色。比如,孩子第一次撒谎时,比起训斥,父亲可以带他去超市,用零花钱买份小礼物向被欺骗的人道歉,让他明白“诚实比面子更重要”。同时,父亲要敢于带孩子尝试“适度风险”,比如爬树、踩水坑,这类活动能激活孩子大脑的前额叶皮层,提升抗压能力。

**秋天: 青春期(13-18岁)——退居幕后的“隐形守护者”**

青春期的孩子就像即将脱缰的野马,父亲需要学会“优雅地退场”。有一个案例:父亲发现儿子偷偷抽烟,却没有没收打火机,而是买了戒烟贴放在书桌上,附纸条:“如果你想聊,爸爸随时在。”这种“不评判的支持”,反而让孩子主动反思。此时父亲的智慧在于:把决策权还给孩子,把信任留在身边。

**冬天: 成年早期(19-25岁)——从“父子”到“人生盟友”**

孩子上大学后,父亲需要完成从“教导者”到“盟友”的角色转换。比如,和儿子聊职场困惑时说:“爸爸当年踩过的坑,你可以参考,但不必复制。”这种平等对话的姿态,能让孩子感受到尊重。曾有位父亲每周给女儿写一封“无字信”,里面只有一张他觉得有趣的报纸剪报,这种“无声的牵挂”,成为父女间独特的情感纽带。

**轮回: 中年之后——爱是一场温暖的和解**

当父亲步入晚年,父子关系会迎来“二次成长”。一位60岁的父亲告诉我,他曾因儿子放弃稳定工作而冷战,直到某天看到儿子熬夜改创业方案,突然想起自己年轻时的热血沸腾。他给儿子泡了杯茶,只说了句:“累了就回家吃饭,想吃点什么我和你妈妈给你做。”那一刻,两代人的固执终于化作理解。

### “足够好的父亲”概念解析

**记者:**您刚才提到情感链接,我想起观察到的父子互动场景——有的沉默中藏着默契,有的对抗中藏着在乎,从心理学的生命链接角度来看,父亲究竟扮演着怎样的角色?

**郭辉:**说到生命链接,我想起心理学家迈克尔·戴蒙德。他重新审视“父亲”这一角色,提出了“足够好的父亲”(a good-enough father)这一概念。这个概念借鉴了著名心理学家也是名医师的温尼科特提出的“足够好的母亲”。这个

足够好的母亲可能更耳熟能详,更为大家所知。所谓“足够好”,这个概念并不是要求父亲做到尽善尽美,而是在关键时刻能够稳定地、情感上在场地陪伴孩子,在心理上不过度控制,在情绪上不过度干预。

**记者:**“足够好的父亲”这一理念对许多人来说都富有启示,请您进一步深入分享您的见解?

**郭辉:**“足够好的父亲”不要求自己无所不能,也不苛求孩子事事完美,而是能在生活中持续给予温和而

坚定的支持。父亲的意义,不仅在于“成就”,更在于“在场”。足够好绝非是从不犯错的父亲,而是一个承认自己有局限和失败,放手让孩子追寻自己人生的父亲。

同样的,一个“足够好的父亲”走的也是一条“中道”之路,一方面引导和指导孩子调节自己的情绪,获得自己对事物的掌控感;另一方面又要促使孩子最大限度地接受这个世界的挑战。父亲不仅能够帮助孩子度过其人生中的艰难时

刻——比如丧失、挫折、失望,他要让这些困难成为孩子成长的动力,而不是成为限制成长的绊脚石。

父亲不需要是英雄式的人物,而是成为孩子成长过程中可以依赖的“真实的大人”。“足够好”无需追求完美,一个父亲只是追求他自己,以及他的孩子们,成为自己可以成为的样子就可以了。这是现代心理学对父亲角色非常宝贵的修正与扩展。

### 如何理解“父爱如山”?

**记者:**一提到父亲,很多人想到的是父爱如山——深沉、内敛、不善表达。我们应如何理解“父爱如山”?您怎么看待这种“沉默的父爱”?

**郭辉:**这确实是很多中国父亲的写照。在咱们传统文化中,父亲往往被期待是家庭的“支柱”,是严肃、理性,甚至有些“沉默寡言”的存在。这种模式下,父亲对孩子的爱更多表现为一种“行为上的照料”和“责任上的担当”,而非“语言上的交流和抚慰”。

但我们也看到,这种沉默的爱,虽然厚重有力,却也容易造成亲子之间的隔阂。孩子可能会误解为“爸爸不在乎我”“爸爸不懂

我”,而父亲也可能无从表达情感,不知道怎样表达,陷入“无声胜有声”的误区。

其实,父爱并不需要“表演”或“煽情”。哪怕是一次用心地倾听、一句鼓励的话语、一个参与其中的身影,都是爱的信号。尤其在青春期孩子的心理发展阶段,父亲能否进行情感表达、建立良性互动,对孩子自信心的塑造、性别角色的认同都有深远影响。

**记者:**确实是这样,父亲对孩子的影响力是非常大的。

**郭辉:**我个人感觉,这种传统方式对父亲的理解,也需要被与时俱进地重新审视。“父爱如山”作为文学描述比喻无可厚非,如果用

于描述父亲的功能可能,就有所偏颇,本身“父爱如山”想表达的是这种爱的厚重与稳定,但也可以被意识与潜意识识别为对父子或父女双方关系的重负。可能会有父亲因为无法给予如山父爱而逃避,也可能很多子女同样因为如山父爱而受伤。

我觉得父爱可以是轻盈的,灵动的,父亲是自由的,绽放的,或者是餐桌旁轻描淡写却意味深长的玩笑,或者是孩子遇到困难挫折时的淡定从容,今天特别想重新诠释这个比喻,但愿从此为人之父不再沉重。

**记者:**常听到这样一句话:“成为了父亲,就要担当起父亲的责任”,这句话在