

# 长沙全职宝爸遛俩娃：有点糙，有点甜

今日女报/凤网记者 赵周舟

“湘府公园很适合孩子们骑行”“钓龙虾就要去南郊公园、松雅湖、洋湖湿地公园，免费又好玩”“在大泽湖湖边草坪上搭帐篷、烧烤应该很有意思”……在湖南妈妈去哪玩的粉丝群里，戴辰是个“名人”。因为他健谈、爱分享遛娃视频、频频推荐小众遛娃玩法。这个全职带娃5年的宝爸，身上没有寻常家长的焦虑，反而透着一股与孩子同步的松弛感——当多数父母把遛娃当成“打卡任务”，他却用“爸爸式陪伴”，让孩子的童年充满了探索世界的乐趣，也让自己在这场亲子之旅中重新成长。

近日，他向今日女报/凤网记者分享了全职宝爸“一拖二”的遛娃故事。

## 学习型宝爸 上岗从不窘迫

在成为全职奶爸之前，戴辰曾在一家国企工作过5年，辞职后送过外卖，也摆过地摊，在他诸多的职业计划里，一开始并没有“全职宝爸”这个选项。

2020年，大女儿点点刚满1岁，彼时夫妻俩都在朋友的建筑公司任职，带女儿的任务十分“常规”地落到了戴辰父母身上。“当时我爸妈带娃频繁出现状况，不是女儿发烧要请假，就是她不愿意吃饭要我回家。”回忆起当时的情景，戴辰有些无奈，一个月里夫妻俩几乎没有全勤记录。

“后来索性决定，让老婆专心上班，我全职带娃。”这个决定在戴辰的亲友圈里掀起不小的波澜，“亲戚说我‘没上进心’，但我知道，孩子的成长不能等。”

上手这个“新职业”并不难，戴辰告诉今日女报/凤网记者，早在妻子孕期，他就已开始了“上岗培训”。“每次产检我都陪着，生孩子全程守在旁边，还去月子中心学了一个星期给孩子换尿布、洗澡。”他称自己是“学习型”家长，第一次做父母把带娃笔记写得密密麻麻，记着孩子不同阶段的护理要点，“别人觉得男人带娃会手忙脚乱，但我连退烧药都常年备在包里，带娃以来真没遇到过窘境。”

接手带娃后，他把“学习”二字刻进骨子里。从书里看到“触感刺激能促进大脑发育”，他就会带着孩子去草坪摸草叶、去树干刮树皮，“在电视里看很多次，不如亲手摸一次。小手摸到树皮的粗糙感，比任何纸上谈兵都管用。”也正因如此，这种“理论+实践”的模式，贯穿了戴辰的宝爸日常。

## “爸爸式”遛娃： 脏点没关系，开心最重要

“衣服脏了可以换，错过探索的快乐就找不回了。”在戴辰的带娃词典里，“自由”和“安全”是两大关键词。他告诉今日女报/凤网记者，在小区游乐场里，常能看到不少老人家叮嘱孩子“这里不能去”“那样会把新衣服弄脏”，于他而言，这种看似稳妥的“不行”反而束缚了孩子探索的天性。

“我陪孩子们玩沙子或者踩水，就讲究一个尽兴。有时候孩子想去淋雨，我也不会阻拦，而是为她准备好热水和防感冒冲剂。”戴辰笑着说。

这种有点糙的“陪伴式守护”，在旅行中体现得更明显。2022年，戴辰独自一人带着只有2岁半的女儿点点去大理参加房车聚会，在长达一个月的时间里，他拖着装满奶粉、辅食和换洗衣物的大行李箱，一边做志愿者协调场地，一边带娃在草原奔跑、在洱海看云。

“这是点点第一次这么长时间离开妈妈，我和老婆都做好了抵达大理后立刻就要返程的准备。”戴辰回忆，原本以为是一场“麻烦”的旅行，却让原本见人就躲的点点彻底变了样——她会主动把玩具分给营地的小朋友，会跟志愿者哥哥姐姐沟通，“回来后上幼儿园，老师说她像换了个人，分享旅行故事讲得头头是道。”戴辰说。

突然开启一次“说走就走”的旅行，对戴辰和孩子们来说是常事。有一次，点点在幼儿园看完与海有关的动画片后，突然说：“爸爸，我想去看海。”戴辰二话不说，当晚就买了去广州的卧铺票，深夜12点牵着女儿上了火车，第二天早上就来到了深圳的海边。“我其实很少拒绝孩子的要求，很多家长可能会说‘下次去’，但孩子的热情等不起。”

## 计划带俩娃 “研学旅行”一年

说起夏日遛娃地，戴辰如数家珍。除了能同时满足孩子们玩水、玩沙、骑行需求的松雅湖，在他的“清凉遛娃地清单”里，还有不少少又好玩的地点：去五一水库带娃玩桨板、在沈家湾溯溪、在南洲湖纳凉、在丁字湾看“海”……

“我喜欢在社交平台上找攻略，寻找那些能让孩子撒开玩的地方。”他提到，今年夏天高温比往年持续时间长得多，不少家长带娃玩水总喜欢追求人少小众的地方，那么安全就十分重要。

“有水的地方必须穿救生衣，哪怕孩子喊热；陌生环境要带牵引绳，定位手表不能离身。最重要的是，家长的注意力要一直在孩子身上。”戴辰告诉记者，如今他的背包里永远有医药箱、求救口哨和运动相机，“相机既能记录，也算个‘移动眼睛’，就像开车打开行车记录仪。”

“带娃也是带自己。”戴辰眼中孩子们的变化显而易见：点点在多次长途旅行中扩展了视野，性格变得越加开朗大方，能在幼儿园6个大班里“说遍全场”；小儿子嘟嘟则在姐姐的影响下，长成了有自主意识、明事理的“小大人”。而戴辰自己也有了“二次成长”。

“我小的时候父亲很少陪伴，更别提和他一起外出旅游。”戴辰说。如今，他会把毛坯房打造成孩子的游乐城堡，更是带着孩子走过了十多个城市，看大理的星空、广州的高塔、重庆5D城市……“我想让他们站在我的肩膀上，和我一起去看世界。”

戴辰告诉记者，他刚给一年级的女儿点点办了休学，计划带两个孩子来一场学龄前的GAP，用一年时间一起“研学旅行”。“我很喜欢《跟着课本去旅行》那部纪录片，会根据孩子们的喜好和性格制定接下来的旅行计划。”他不觉得这是“耽误”，“课本知识不一定只能在课本里面学到，他们在实践中看到过的知识，可能更为印象深刻”。



戴辰和点点在广州塔。



【今日女报湖南妈妈去哪玩】系列活动报道——

## 变身文物小侦探！亲子家庭在长沙博物馆趣味解锁湖湘历史

今日女报/凤网讯（记者 王静）7月13日，长沙市博物馆迎来了一群“文物小侦探”。他们穿梭于各个展厅，在馆内仔细寻找线索、努力破解“千年谜题”，一路探寻湖湘历史深处的奥秘。当日，今日女报/凤网“湖南妈妈去哪玩”精心策划的亲子博物馆剧本闯关活动，为40组家庭开启了一场别开生面的文化之旅。

“看，答案在这里，在这个瓷壶的图案上！”“妈妈，原来汉代的长沙除了辛追，还有一位‘大女主’渔阳王后，她为长沙做了很多好事！”孩子们你一言我一语，热烈地讨论着在活动中了解到的历史故事，眼中满是对知识的渴望和对历史的敬畏。

活动现场，孩子们借助闯关小程序，瞬间化身勇敢的探险家，在博物馆内进行实景打卡，找线索、破解谜题的过程充满挑战与

惊喜，孩子们时而眉头紧锁，认真思考；时而欢呼雀跃，为找到新线索而兴奋不已。这种方式让枯燥的知识变成了生动的冒险，让孩子们收获满满。

此次活动采用分组竞赛的形式，充分调动了孩子们的积极性，培养了团队协作精神。小组成员紧密配合，互相协助，共同攻克一个又一个难关。爸爸妈妈们也纷纷加入其中，成为孩子们最亲密的队友。

活动结束后，7岁的陈昊麟小朋友在日记中写道：“今天认识了不一样的长沙，更深刻地了解了屈原、杜甫、贾谊等先贤，一直陪伴我们的妈妈还告诉我们要关心那些隐藏英雄——做青铜器的普通工匠，他们虽然没有留下名字，但每天都勤勤恳恳，不忘他人，不忘时代！”字里行间能感受到孩子对这次活动

的喜爱和对历史文化的深刻感悟。带孩子来参加活动的臧女士感慨：“以前带孩子逛博物馆，孩子总觉得无聊，我们讲解起来他也记不住。这次通过游戏的方式，孩子很容易就记住了很多历史知识，还玩得特别开心，真是一次非常有意义的体验！”

“湖南妈妈去哪玩”是今日女报/凤网依托自身媒体特色打造的湖南家庭文旅领域的优质品牌，定位为湖南亲子家庭文旅出行的贴心指南。长期以来，凭借对亲子家庭需求的精准洞察，精心筛选优质文旅选题和项目，通过特色宣传+特色活动，在湖南亲子家庭群体中树立了极高的口碑与影响力。未来，“湖南妈妈去哪玩”还将继续推出更多丰富多彩的活动，为孩子们成长增添更多绚丽的色彩。



微信扫码关注，参与更多精品亲子活动