

被低估的父爱-真希望每个爸爸都读过这本书

作者：闫鹏

版权信息

COPYRIGHT

书名：被低估的父爱：真希望每个爸爸都读过这本书

作者：闫鹏

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2023年11月

ISBN：9787115625595

字数：119千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

引言

愿每一位爸爸都能通过本书找到带娃的“正确姿势”，用最“硬核”的方法、最认真的态度，从此时此刻开始，用实际行动为父爱写下一个全新的注脚。

赞誉

我一直都认为，育儿的真相不是教育孩子，而是教育自己成为一个更好的人。

我们一切的完美或不完美，最终其实都会在孩子身上呈现，所以，我们需要保持开放，不断学习。

闫鹏的书作《被低估的父爱》，为我们在今天如何做父亲提供了有益的指导和启发，不仅能帮助我们更好地理解 and 应对作为父亲的挑战，也让我们学会去享受这个令人满足的角色。

打开这本《被低估的父爱》，探索自己，也为孩子们的未来注入更多的爱和关怀。

新东方董事长 俞敏洪

10年前，我与闫鹏相识。今天，他已是一对儿女的“老父亲”了。

这些年，“鸡”娃“卷”娃的风气让这代父母们焦虑得一塌糊涂。闫鹏不这样，不“鸡”娃，更不“卷”娃。他一直把我的格言“不着急、不害怕、厚脸皮”当成养育孩子的一盏灯：长大不着急、低分不害怕、陪娃厚脸皮。

在闫鹏的这本处女作《被低估的父爱》里，我看到了他站在父亲的角度独到的养育观：“焦虑的反面是具体”“灰度养育”“陪孩子天马行空”“三个实战锦囊让爸爸参与育儿”等。我觉得这位“硬核”爸爸的清醒和松弛，可以成为当代父母重新“看见”孩子的一味良药。

这本《被低估的父爱》，适合给这个时代的爸爸们看，更适合妈妈们静下心来阅读。希望这本书能给新时代的父老们点亮一盏灯，让妈妈不焦虑，让爸爸不油腻。

作家·诗人 冯唐

作为一位创业6年的忙碌爸爸，闫鹏不易，他和公司不仅挨过了最难的那3年，还不忘一个文人爸爸的本色，用两年的时间，洋洋洒洒十几万字写就了这本《被低估的父爱》，把他养娃带娃的方法论一股脑儿交出来。这本书，或许可以释放为人父母的你在这个“快”时代的焦虑和苦楚。

带娃和创业其实一样，除了负责，还应该松弛。很多人到中年的父母都很难平衡这两点。正如闫鹏在书中写道：“我经常对团队小伙伴们强调：‘所有四两拨千斤的背后，都有你看不到的千斤拨四两’，在教育行业做了多年，我最大的感触就是‘没有哪个人在这个过程中是轻松的，所有云淡风轻的背后，都有你看不到的付出和异于常人的努力’。而创业爸爸们，不能将这一借口，当作自己逃避和不负责的理由。”

是啊，大环境不是我们所能掌控的，养育孩子也一样。顺势而为，接纳你的孩子就是给他最好的爱。我知道，每一位奋力向前的中年男人都有太多撑不住的时刻，而孩子，不正是给我们力量和支撑的人吗？《被低估的父爱》是给当代父母的一份礼物，关于父爱的礼物。

财经作家 吴晓波

我跟闫鹏认识整10年，那时“凯叔讲故事”还没成立，我正在打磨App上线第一个作品《凯叔西游记》的文稿。闫鹏从一个敬业的媒体人到创业者，其间的艰辛，别人不一定懂，我懂；他家有俩娃，这对创业爸爸来说是一种什么体验，别人不懂，我懂。

很多男人的成熟就是从成为父亲那一刻开始的，这不仅因为肩上的责任，更是因为角色和身份的改变。我为人父10多年，深刻知道：给孩子讲好故事、用心养育孩子才是正事。在这个过程中，父母所得到的远比给予孩子的要多。

闫鹏家的大宝听我讲《西游记》总共听了11遍，非常喜欢。后来我想，能放手让孩子听11遍《西游记》故事的爸爸，一定是一位想象力爆棚，并且真懂孩子的好爸爸。

这本《被低估的父爱》出版了，期待爸爸们读一读，你会在里面找到方法；更期待妈妈们读一读，你会更懂爸爸、更懂孩子。

“凯叔讲故事”App创始人 凯叔

我的好朋友闫鹏的新书《被低估的父爱》出版了。这本书把“爸爸怎么带娃”这事儿给理清了。更重要的是，也给妈妈们如何与爸爸“协同养育”提供了具体的建议。“为人父母是需要终身学习的”“当你抱怨自己糟糕的原生家庭时，别忘了，你正在创造的，就是孩子的原生家庭。”

父亲，在孩子的一生中都扮演着非常重要的角色。闫鹏这位“疯狂爸比”不装、不端，他的两个孩子活泼、健康、爱笑，真是令人羡慕。跟着闫鹏，学习怎么跟孩子玩成“伙伙儿”的，让孩子的童年变得更丰富。

《被低估的父爱》，值得当下这个时代的父老们好好读一读。

得到App创始人 罗振宇

10年前有一档节目很火——《老友记》，闫鹏是制作人。在节目中，两位行业跨界却未曾谋面的人坐在一起聊天，在即兴中擦出走心的火花。我一直觉得这种初次见面的深谈除去寒暄，余下的一定是神交。

也是这个时候闫鹏做了父亲，从面对儿子的第一眼开始了父与子的深情凝视。后来女儿出生后，他自嘲为“奶爸”。

一个曾经喜欢在偶然相遇中捕捉心灵火花的人，在与至亲至爱的孩子们10年的相处时光里，会有多么深刻的感悟、精辟的总结、实用的方法以及耐人寻味的体验，这实在让人期待。由亲情与责任引发的思索一定接近真理。

美食节目制作人 王小丫

偶然刷短视频，遇到一人，说的话，我认可。我就像粉丝一样，把这个人账号里所有内容看了一遍。越看越觉得，这人我认识！试探性地给他发了一句：忙吗？很快收到回复：最近太忙了。确实是闫鹏老师！和闫老师认识十余载，只是微信点赞之交，点赞多了，就成了故交。相识之时，闫老师还是制片人，如今却是自媒体博主。深入交流，是近几年，关于交易、关于创业、关于养娃、关于彼此成长。

我曾问闫老师一个特傻的问题：“你的自媒体文案是谁帮你写的？”他笑着说：“找人写不得花钱吗？每一个字都是自己写的，经常深更半夜，还在键盘上敲打，每一段话都是掏心掏肺的。如何让大家听进去？如何让大家有感触？如何让大家听完还能点个赞？太难了，每句话、每个字都是那么艰难，要字斟句酌地写。”

这种感觉我经常有，每次创作作品都是如此痛苦，痛苦之后的欢喜也只有自己才能体会。但闫老师对我说，一定要自己写，坚持写。“将军下战壕”是每个创业者都需要坚守的。

之前追剧，一句话曾让我感动——“我也是第一次当爸爸”。第一次当爸爸，总是没有准备好，不知所措，感觉自己没有长大，就要面对孩子的成长。我想我心里的疑惑和不安，在这本《被低估的父爱》里都会有答案吧。答案总是在追寻中显露而出！

相声演员·嘻哈包袱铺创始人 高晓攀

因为创业，我跟闫鹏成了很好的合作伙伴。

因为育儿，我跟他又成了“反鸡娃盟友”。

作为两个孩子的父亲，我非常认同闫鹏的这个理念：“父职促成男性生命的二次觉醒”。作为一个打拼的男性，无论你是创业者还是职场人，都需要被社会锤炼出一颗坚毅的心，去穿越焦虑，负重前行。孩子的降临，成长的陪伴，又让我找回了久违的柔软，深刻理解每个生命内在“本自具足的真我”。如果说决定辞职、开始创业是我生命的第一

次觉醒，那么迎接新生命、成为父亲就是我生命的第二次觉醒。

我也特别庆幸，能够在第二次觉醒中有机读到闫鹏的这本新书《被低估的父爱》。作为一个以读书为事业的创业者，我接触过不少家庭教育的读物，其中不乏经典之作，但是从父亲视角展开思考的，的确比较稀缺。

所以，真希望各位父亲能好好读一读这本书，你会找到极强的共鸣和科学的指导。也希望各位母亲来读一读这本书，你会有更具同理心的视角和爱的包容。

让父爱不被低估，让家庭更加和谐。

十点读书创始人·CEO 林少

做家庭教育20多年的时间里，我见到了太多焦虑的妈妈，她们需要平衡家庭和事业的关系。然而，这些重任不该全由妈妈来背负啊，如果爸爸能多分担一些，多体谅一些，孩子就能更幸福地成长。这个时代，太需要有一本关于爸爸如何带娃的书了！爸爸读，学会育儿的方法；妈妈读，懂得如何邀请“队友”和谐入场。

我常对妈妈们说：家庭教育的密码是赢得孩子，而不是赢了孩子。看完“疯狂爸比”闫鹏老师的新作《被低估的父爱》后，我想补充一句：家庭教育的密码不是赢了孩子，而是赢得孩子，还要赢取爸爸的深度参与。

期待《被低估的父爱》给爸爸妈妈们另一个视角的启发。

家庭教育及儿童自主学习力培养专家 付立平

我朋友闫鹏的新书《被低估的父爱》面世了，这本书引起我很大的共鸣。自2013年至今，在我创办“帆书”的10年间，我的两个女儿相继出生，作为父亲，我切实体会到了做一个好父亲的责任和重要性。有趣的是，闫鹏和我一样都是山西人，并且也有两个孩子，他还是第一波成为“帆书”会员的人之一，可能也是冥冥之中的缘分吧。

在我的两个女儿的成长过程中，我一直尽最大的努力参与其中。即使是在最忙碌的公司多轮融资、运营扩张阶段，我还是会亲自给孩子换尿布，带着孩子到处玩耍，花尽量多的时间陪伴孩子。现在想来也是很值得庆幸的，孩子成长的过程，其实也是一场漫长的分离。如何在这场分离中陪孩子健康快乐地长大，是个太重要的命题。但许多家庭会有个错误的理念，认为只有妈妈在陪伴和教育孩子上扮演着重要的角色，爸爸只需要在必要的时刻出现一下即可。这可能是大部分爸爸偷懒的借口。任何感情的培养都需要时间，如果吝啬于陪伴孩子，那么，“父爱”两个字便只是一个虚饰而已。

闫鹏的这本书着重强调父爱在孩子生命的重要性，还手把手教爸爸们找到带娃的“正确姿势”，用最“硬核”的方法、最认真的态度，以及实际行动为父爱写下一个全新的注脚，值得爸爸们好好阅读。

推荐给大家。

帆书（原樊登读书）联合创始人·“简单做事”作者 郭俊杰

很高兴看到闫鹏的新书问世！

这位“疯狂爸比”闫鹏是见过世面的人，他是曾经的电视台记者、第一批转型进入互联网的传统媒体人；读过中欧商学院，也采访过无数财经名人。创业6年，他和团队打造了几十门爆款视频课……几乎每一份工作，他都能做到一流。但他真正做到极致的，却是工作之外的角色：父亲。

打开他这本《被低估的父爱》，你不仅会收获让人泪目的感动，“父母一辈子都在等孩子说一句‘谢谢’，孩子一辈子都在等父母说一句‘对不起’”，还将发现让你叹为观止的育儿技巧：什么是有效陪伴，如何与孩子玩耍，怎么帮助孩子开窍，孩子不愿意写作业怎么办……

我女儿今年9岁，从知道自己要当父亲的那天起，我就开始学习如何做个好父亲。近10年来，我看过上百本育儿书，几乎包括大家耳熟能详的所有经典，闫鹏这本《被低估的父爱》，绝对属于顶级！

北京阳光博客创始人 刘祥亚

传统意义上的“父亲对外，母亲顾内”，母亲一人承担所有育儿事务，对孩子的成长是失衡的。

父亲是孩子的天，也是孩子眼里的那座山。闫鹏老师的这本新作《被低估的父爱》把天和山融为一体，把父爱表达得淋漓尽致，也把父亲这个不能被埋没的职业擦得闪闪发光。

科学队长CEO 纪中展

我一直记得那个情景：

刚出生的女儿被医生小心地放到我怀抱时，冲我咧嘴一笑，我顿时听到自己的心在哗哗融化。什么都比不上当父亲的感觉。从那以后，有什么好的东西我都想留给女儿。看到闫鹏新书《被低估的父爱》时，我不禁又想起那时，对照着读下来，发现自己这个爸爸在很多地方做得很不到位，可提升之处有太多太多。

确实，“成长，是一条不可逆的单行道”，这本书值得每一位父亲和即将做父亲的你我细读。全力推荐！

见实科技创始人·CEO·《关系飞轮》《小群效应》《即时引爆》《社交红利》作者 徐志斌

从做心理咨询的经验来看，孩子成长过程中有父亲的充分参与，至少在社会适应、心智发展、减少问题行为和抑郁产生方面对孩子有着明显的积极影响，但是专门写给父亲的具有实操意义的育儿书却少之又少。闫鹏老师这本书既有相关理论的支持，又有丰富的实践建议，十分值得各位父亲学习和借鉴。

心理咨询师 董如峰

作为父亲，我们都很容易不自觉地陷入一个陷阱：以为自己在外辛苦打拼事业，就是对家庭最重要的付出和支持，却忽略了孩子对父亲的需要。父亲参与养育和教导，对孩子的品格塑造和成长至关重要。

不仅如此，父亲参与到养育孩子中来，对夫妻关系的和谐同样至关重要。

但坦白说，即便对此有所认识，在与孩子的实际相处中，我自己仍然非常笨拙，常常不知所措。

感谢闫鹏，作为一个创业者和父亲，他在忙碌之中挤出时间精心撰写了这本书。在这本书中，他从自己的亲身实践出发，不仅提出了父职的重要性，而且给出简单易操作的方法和技巧。

推荐每一位职场和创业中的父亲阅读这本书并实践起来，相信你的夫妻关系、孩子成长、家庭幸福感，都会有巨大的提升！

新声Pro创始人 贾晓涛

在传统观念中，父亲能否给予家庭并承担类似似乎取决于他是否能够为孩子提供更好的物质条件。然而，随着时代的变迁，特别是“80后”“90后”成为父母后，我们终于意识到，爸爸参与养育孩子对建立孩子健全的性格和促进孩子未来的学习发展起着至关重要的作用。然而，许多爸爸却苦于找不到正确的带娃方式，将孩子当作负担和束缚。

当我收到《被低估的父爱》这本书时，我立刻被这个书名吸引。每次在向“疯狂”请育儿经验时，他总能带着我以积极的心态应对育儿中的种种难题。认真学习了书中的内容后，我感觉“疯狂爸比”似乎将自己养娃的经验心得汇集成了一本爸爸带娃的指南。通过生动的场景示范和清晰的指导，他不断提醒我们，父亲与孩子之间的互动本该多么有

趣。一旦爸爸找到了带娃的窍门，孩子的成长速度就会非常惊人。我和丈夫一起读这本书，他说非常感谢“疯爸”，因为这本书给了爸爸们一个正名的机会，更让他爱上并享受成为好爸爸的过程。作为妈妈，我也非常感谢这本书，因为它让每一个爸爸的父爱得到了正视，让每一个妈妈养育孩子的过程更加轻松。

百万育儿知识博主 爬藤妈妈任明

什么时候不再提起爸爸带娃，就一定要跟妈妈比较，就说明爸爸们崛起了。闫鹏老师的这本书开了一个很好的头，爸爸们加油呀！

猫博士 袁坚

在《被低估的父爱》中，你不仅可以看到“疯爸”和一对子女幸福的日常，更可以在字里行间中体会到“疯爸”的不断学习、反思和总结。这些精彩的解读可以帮你轻松了解那些看似有些“疯”的陪伴和育儿背后所蕴含的儿童成长、心理发展的理论依据和基石。

这本《被低估的父爱》不仅是爸爸们拿来就可以上手演练的育儿手册，更可以帮助爸爸们在育儿道路上知其然且知其所以然。

而对妈妈们来说，这不仅是一本可以在育儿道路上培养“好队友”的好书，也为自身的育儿提供了更为丰富的指导和广阔的视角。

资深阅读推广人 徐静琰

十年磨一剑，老朋友闫鹏出书了！

他用10年育儿的独特体悟和理性思考，完成了这本《被低估的父爱》。

父亲在孩子的成长中扮演着重要角色，闫鹏将父亲自我成长的一般规律进行了有深度的阐释和总结，深入浅出地给出了从“新手爸爸”到“硬核爸爸”的成长路径和实战秘籍，语言真实亲切，视角独特深刻，其中的案例灵动且有画面感，令人不忍释卷。

特别值得一提的是，在书中，他“看到”了妈妈的辛苦，做到了与伴侣同频共振。这种和睦、温馨家庭氛围下长大的孩子，一定比别人少很多心理负担和压力，活得自由自在。

衷心希望我的朋友们在初为人父人母时就读到这本书，尤其推荐给忙碌的职场爸爸，相信这本书可以帮助你成为好爸爸。

新东方家庭教育研究与指导中心副主任 应光

《被低估的父爱》，温暖而明亮。同样身为父亲，读来甚有共鸣。

“疯爸”用细腻的笔触勾勒了与孩子之间的那些深沉时刻。他不仅探讨了如何与孩子建立情感纽带，更深入挖掘了父爱的深度和广度。每一章，都是一次心灵的觉醒，都是对自己、对孩子、对家庭更深入的思考。

父亲也是家庭中的一员，这本书不应只给父亲推荐，而应该给每一个家庭成员推荐。父爱的外延，是一种家庭构建的范式，是一种家庭协作的模式。这本书，能让我们站在父亲的视角，去思考如何营造和谐的家庭氛围和构建和谐的环境，为孩子创造出更好的成长空间。

前“好未来”教学产品设计总监 李睿

作者用自身经历，“制定”了当代好爸爸的标准：专注陪伴、关注孩子的情绪复原能力和自我管理能力。

《被低估的父爱》让孩子看到优秀成年人的生活状态和心理状态，将家庭建设为成长共同体。

北京师范大学文学院研究员 博士生导师 吴欣歆

很多家庭养娃都是妈妈的独角戏，但好的教育恰恰是一家人的群戏。养育的生态系统，不仅需要妈妈的温暖，更需要爸爸的支持。成长土壤丰沛滋润，孩子才能健康成长。

就像“疯爸”一直和家长们分享的那样，父爱一直是被低估的，但只要爸爸们愿意参与，就会收获超高的“投入产出比”。用心、用爱、用脑、用时间，相信每个爸爸都可以找到自己陪伴孩子的最佳方式。

孩子的成长只有一次，不要错过爸爸专属的陪伴宝典，和“疯爸”一起学妙招，爸爸们加油！

亲职帮创始人·3个娃的北京大学咨询师妈妈 晴天妈妈

半年前，我和闫鹏有过一次直播连麦，重点探讨了“丧偶式育儿”和“如何做个好爸爸”。那是一场关于父爱的高浓度对话，除了彼此深度认可对方的家教观念，我个人也受益良多。

在闫鹏的这本《被低估的父爱》中，我看到他站在爸爸的视角，对家庭教育的底色做出了非常多的思考和实践，非常有价值！

我与闫鹏对梁启超先生的大作《我们今天怎样做父亲》这本书也做了深入交流：梁启超先生非常注重与儿女的情感交流，对孩子投入“十二分的热烈”的情感，而尽量避免责备和说教。孟子说“父子之间不责善，责善则离，离则不祥莫大焉”，就是说父子之间首先应该注重情感的亲密融洽，如果管教过于严厉就会损害亲情，亲情受损则会带来严重的后果。其实，古时候很多父亲是富有温情的。

从古人的身上看到光（启发），从《被低估的父爱》中找到路（方法）。这本书，值得今天的父母们好好阅读。

西安交通大学管理学院研究员 郭宇宽

成为父亲，那是世界给予的幸运

闫鹏的书出版了，我真替他高兴。我看到书名《被低估的父爱》的时候，心情一时有些沉重。对这些年的创业历程，我想他应该是“痛，并快乐着”的。这个充满梦想、富有才华的“80后”父亲，跟众多的“80后”父亲一样，经受着时代的挑战，肩负着家人的重托，负重前行。没想到闫鹏挺过来了，还把陪伴家人，主要是陪伴孩子的经历写成了书。

这是一本值得所有爸爸都来阅读的书。

我跟闫鹏认识，始于我的《时间之书》，闫鹏和他的伙伴们很看重《时间之书》，希望把它做成视频课，我们一起努力了半年。但由于各种原因，项目没有推进下去。《时间之书》经受了考验，这些年来一直是市场上的畅销书。回过头看，闫鹏是最早发现这本书价值的人之一。

后来我们见面少了，但联系不少。我知道他去教育领域创业，并拿了两轮融资，陷入商业的逻辑。他要对投资人负责，对跟随他的小伙伴们负责，工作高度紧张，我也只能在心里默默地祝福他。很多人投身于事业，对陪伴家人不勉力不从心，以“鱼和熊掌不可兼得”为理由自我安慰，或者说，把对伴侣和孩子的爱深埋起来。

我虽然宅在家，有大把的时间陪伴孩子，但读写的任务经常牵扯我有限的精力，加上前些年身体消耗非常大，以至于陪儿子走路都困难。在送儿子上幼儿园时，我都难以抱起儿子，更不用说举起儿子做游戏。这让我非常羞愧，加紧锻炼身体。一年半后，我终于能够轻而易举地把儿子举起来，跟儿子一样疯跑，体会到儿子给予我的快乐，多少算是尽到一点做父亲的责任。我的经历，正是闫鹏在书中说的：父职促成男性生命的二次觉醒。闫鹏说，爸爸不是“猪队友”，父爱是不可或缺的，不可取代的。

正是有这样的认知，闫鹏在繁忙的创业期间，仍挤出时间和精力陪伴儿子友友，陪伴女儿好好。这是因为爸爸的角色非常重要，甚至“爸爸带三分钟，有时比妈妈带三年效果还好”。闫鹏与我和众多爸爸不一样的，他是少有的有心人。他一面在陪伴孩子，一面在观察总结。比如，他在书里写道：

在孩子三岁前，爸爸可以做孩子最好的玩具；在孩子六岁前，爸爸要做孩子最好的朋友；在孩子12岁前，爸爸要做孩子最好的搭档。

这样的新认知，对我而言太宝贵了！

我的精力有限，主动陪孩子的时间不多。我一度以儿子的口气写日记，记下他流鼻血的情景，记下他受伤大哭的事件，但写了半年后，因故不了了之。我旁观儿子的成长，发现他在三四岁时变化很大，由依恋父母到开始有了自己的想法。我甚至感觉到，一些有形无形的力量在跟我争夺儿子，比如手机，比如市场上的各类玩具，比如一个情绪化的爸爸或妈妈，还比如儿子从爸爸妈妈那里学来的口头禅等，像魔鬼一样寄生到儿子身上。

我知道，生命的成长是一件重大的事情，但儿子的成长之快让我眼花缭乱。我曾经设想，在儿子慢慢成长的同时，我也跟着补课，学习一些东西。为此，我还在一些公开场合建议父母们，要跟自己的孩子一起读书、一起学习、一起成长。

为人父母，如果不抱着这样的态度陪伴孩子，就会成为停滞发育的“巨婴”，就会很快被长大的孩子抛弃，就像我们身边的一些父母，他们的资历和见识很快就被十来岁的孩子超越。闫鹏在书里说：爸爸要在孩子的3-6岁期间做他最好的朋友，这样的观察和认知非常有意义。

《被低估的父爱》，是闫鹏陪伴孩子的记录，他的话语平实，亲切感人。那些案例，那些家人相伴的生活瞬间，在我们每一个家庭中都有发生。读闫鹏的文字，让人觉得应该跟爱人、孩子重来一遍生活，那样会更有趣、更幸福。但无法重来也不要紧，闫鹏从理论和实践上给了我们很多材料，让我们知道自己应该更加珍惜生活，用网友们总结的一句话：珍惜当下。

在读《被低估的父爱》时，我的脑海中闪过很多感触。做父亲不容易，但我们不必只看到做父亲牺牲的一面，还要看到做父亲其实也有收获的一面。是的，做父亲是一种责任，也是一种幸运，说明我们对世界有一种爱的承诺，我们应该把这种爱落实，还要去丰富它。

我读这本书后，还特意问了ChatGPT，得到的回答是：“这是一本关于父亲育儿的非凡之作。作者以自己的亲身经历，阐释了当代父亲在儿女成长过程中所应担负的责任与作用。本书融汇了丰富的育儿理念，既有坚持孩子独立成长的教养之道，又不乏与孩子建立亲密关系的诸多技巧。”

这个机器人作者还评论说，“不同于仅强调母爱的传统观念，本书充分肯定了父爱的独特作用。它不仅指导父亲如何与孩子玩耍、对话，还提供了针对不同年龄段的具体育儿方案。作者认为，父亲的参与会培养孩子的独立性和生存力，对其成长意义非凡。本书写作真挚，平实动人，不仅给父亲提供了宝贵的育儿指导，也有助于母亲更好地理解父亲的育儿方式，从而建立良好的育儿合作关系。它将推动社会正确认识父爱，激励更多父亲勇于承担育儿责任，与孩子一起快乐成长。”

对这些回答，我不能同意更多。

可以说，《被低估的父爱》既是关于成长的书，又是关于回报的书。我们这些做父亲的，只有实现了自己对世界的爱的承诺，才能获得孩子和世界的回报。就像一首诗所说，“我会在别人问起我爸的时候，脸上露出骄傲的笑容。”

祝贺闫鹏！

诗人、学者、作家 余世存

推荐序二

你可以当好父亲的

闫鹏是一位一直在搞事业的忙碌爸爸，居然能在掌舵好一家公司的同时，还稳稳地履行好父职，真为他和他的家庭高兴！这本书凝聚了闫鹏践行父职十年的经验与思考，值得所有爸爸去读。更多的爸爸参与育儿、科学育儿，将会减少很多妈妈的焦虑和孩子的问题行为。

这本书很好读。

我读到前言“好爸爸，就是不缺席”就开始共情了。每个爸爸都是第一次当爸爸，什么时候父亲意识开始觉醒？也只有日复一日地参与育儿中，觉醒才会发生。我常说，家庭教育是教育的起点，而家庭教育无非就是父母为孩子提供适宜的环境、资源和高质量的陪伴。我不主张父母放弃自己的事业和成长去陪伴孩子，但是我建议父母在陪伴孩子的过程中保持努力的状态去提升环境建设能力、资源供给能力和陪伴孩子的质量。

当孩子18岁时，如果你发现自己“白拼了”，终究无法接受。那么，不如在孩子还很小的时候，看看这位“疯狂爸比”闫鹏有哪些带娃的方法策略值得借鉴。也许是某句“养育金句”拨开云雾，也许是他家哪个亲子互动场景让你共鸣。这本好书，能让你在书中看见自己，跟另一半相视而笑；讲述方式轻松，不说教、不讲大道理，闫鹏可以有“疯爸”金句，你也可以有属于自己的独门秘籍。

这本书很好用。

“爸爸速成班”这一部分，可供不同年龄段孩子的爸爸查阅。果然是爸爸懂爸爸，男性相对于女性真是目标导向性更强，太想速成了。这一部分的两章，针对孩子从学前到学龄12年的方方面面给出了很好的建议，由于作者这些年中积累了丰富的一线经验，见过的家庭互动案例足够多，所以，书中的方法策略相当实用，对于家长困惑和焦虑的问题，都给出了实操过的简单易行的建议。对于成年人来讲，用于阅读的时间有限，高效速成也是深谙爸爸们的心。家庭教育，说复杂，可以通过专业培训学习多年；说简单，就是父母和孩子在每个生活场景中相处互动的各种细节。认知正确，才能带来行为正确，那么家庭教育自然在爱意满满、欢声笑语中实行，这才是爸爸们想要的“没白拼”。

这本书值得推荐。如果你读到这里了，谢谢你。

如果你是妈妈，建议仪式感满满地把这本书送给你身边的“队友”，不是为了让“队友”向“疯爸”学习，而是帮“队友”在书中找找同是爸爸的共鸣，也许，你家的孩子爸爸正偷偷记录着养娃中的酸甜苦辣呢；也许，他也想表达他的父爱呢。我相信，至少在翻阅这本书的过程中，他会更懂孩子，更懂你。

如果你是爸爸，欢迎你看完这本书后把它送给身边的其他爸爸，其实很多爸爸总被另一半吐槽，他们也很迷茫，他们需要共情，也需要帮助，而且他们很需要被“看见”、被相信他们可以当好父亲。

童年不可逆，每个孩子都是天才，每个孩子都是天使，在推动更多父母认真履职上，我一直非常努力，就是因为我认为每个孩子都值得家庭认真地、高质量地陪伴。

祝贺闫鹏，他是一位好爸爸。相信本书的出版，也会带动千千万万的爸爸开始积极投入美好的育儿生活，帮助他们在践行父职的过程中发现自己的潜力：原来我可以当好父亲！我仿佛看到千千万万的妈妈开心地笑了。

悠贝创始人、中国家庭教育学会理事 林丹

推荐序三

父爱，是世上的稀缺资源

我是一名小儿眼科医生，从事眼科工作44年了。今年67岁的我依旧童心未泯，被家长和孩子们亲切地称为“于刚爷爷”。我的小老弟“疯狂爸比”闫鹏，在4年前赠送我一个有趣的绰号——花甲少年。知我者莫如他，我甚是喜爱！

2016年，60岁的我从北京儿童医院退休，成立了自己的儿童眼科诊所，开启了人生的创业之旅。从业40多年，我诊断过上万名患有眼疾的孩子，接触过不计其数的病患家庭，未曾间断关于孩子成长、教育的思索。

构建良好的家庭成长环境，离不开家长的努力与付出。闫鹏，是一位责任心非常强的父亲，是优秀的家庭教育领路人。从提升亲子关系到改善教养方式，他在家庭教育领域的研究与发现全面又深刻，令我十分欣赏。

今天，他的新书《被低估的父爱》出版了，我阅读后受益匪浅。一个健康的孩子，他的大部分阳光与勇气是父亲赐予的。父亲可以带着孩子打篮球、游泳、爬山、疯玩、开阔眼界，也可以激发孩子天马行空的想象力。父爱如山，父亲深沉而无私的爱，是孩子成长道路上稀缺的资源。

这本《被低估的父爱》不可被低估，希望它能赋予每个家庭无穷的正能量，赋予每个孩子坚韧与顽强。

回首67年的人生征途，我也是乘风破浪，一路前行。希望阅读此书，你我共勉！

北京儿童医院原院长助理、北京美和眼科院长 于刚

推荐序四

做时代的“有识之父”

我认识闫鹏的时候，他还是互联网大厂的主编，一个优秀、敬业、靠谱的人。

这几年，经过创业、转型，他已是家庭教育的专家、导师、头部博主。他的视频号“疯狂爸比”，用活泼可爱的方式教人如何做有松弛感的父母、如何科学养育子女。我不知道他是如何选择这个赛道的，我只知道他是两个孩子的父亲，大约在陪伴孩子的过程中，他发现了许多问题，也找到了一些解决方案，于是把这些经验和思考分享出来。我认为这是很有价值的。

从人的动物属性来看，子女与母亲总是有着更多天然连接，而父亲更像是人类社会强行赋予的责任。特别是在中国，数千年封建社会形成了一种礼教——“君君臣臣，父父子子”；以农业文明为底色、工业化不完全且突然遭遇了商业社会变革与数字文明的冲击，让曾经作为田里劳动力的男性角色面临普遍性的挑战。家庭中曾经犹如君王一般制定规则的父亲，现在角色变得模糊了；依靠体能的优势、经验与财富的掌控而获得的权利，在现代都市环境中正逐渐丧失。

舐犊之情、为子女计深远，这些都源于自私的基因、传承的本能，它们必然促使更多如闫鹏一样的“有识之父”去积极思考，去寻找自己的角色定位，将通用技能运用到家庭教育场景中，协同伴侣、共担责任，重构家庭亲密关系，与孩子共同成长。

《被低估的父爱》是为年轻父亲赋能的一本好书，好爸爸是教育出来的。

新奥集团董事局主席助理 陈丹青

推荐序五

周末的午后，李芒果靠在我怀里，我们父女俩在沙发上翻看手机相册里的照片。

“这是你3岁生日的时候，那个时候，即使爸爸带着你你也不敢下海，所以你就在沙滩上玩把沙子撒到爸爸身上的游戏。”

“这是我们住在凤凰岭的小院的时候，你刚得到一把尤克里里，假装自己是迈克尔·杰克逊，要给我们表演你自创的歌曲。”

“这是你5岁时的感恩节，爸爸给你做了一个南瓜灯，你说这个南瓜灯在晚上有点儿吓人。后来你拿很多酥油灯在地上摆出了很漂亮的形状，把灯关掉后看着很温馨，爸爸就拍了这张照片。”

“那是那次奶奶来北京，我们一家人在果园的小路上散步，你要骑在爸爸的肩膀上，这样你一伸手就可以摘到樱桃了。”

“这是你刚出生时的样子，小脸皱巴巴的，像个小老头，又像个小猴子。可是爸爸看到你出生的时候好高兴啊，内心特别感谢你选择来我们家，感谢你选择让我和你妈妈成为你的父母。”

一转头，突然看到李芒果泪流满面，小家伙搂住我的脖子，哇的一声哭了出来。“爸爸，我突然觉得我是那么幸福，你可不可以下辈子，下下辈子还做我的爸爸。”

李芒果出生不久，我选择了开始这次创业。所以和闫鹏一样，我们俩的身份既是创业者，也是孩子的父亲。特别欣慰的是，我没有因为创业而错过女儿的成长；特别幸福的是，李芒果和爸爸有着很深的情感连接，给了我数不清的快乐和幸福。

不过我的地位随着李芒果的年龄增长而有些下滑，从“我的爸爸是全世界最好的爸爸”“我爸爸特别聪明，没有我爸爸做不到的事情”到“爸爸，我还是觉得MJ比你酷一些，他跳舞的样子好帅呀”“爸爸，我觉得柯南才是这个世界上最聪明的男人，而且他好像比你帅多了”。

我相信，父亲在孩子成长中的角色非常重要。父亲的爱让孩子有着底层的安全感，得到充足的爱的孩子，会走得更远，飞得更高，也更能给别人爱。这本书叫《被低估的父爱》，但我想说，很多父亲都低估了孩子对于自己成长的帮助。我们生活在这个世界上，需要和亲密的人建立亲密的连接。和孩子的连接，就是我们最好的功课。相信我，每个和孩子深度连接的父亲，得到的滋养和成长绝不会比你给孩子的少。

真希望每个爸爸都读过闫鹏老师的这本书，真希望每个孩子都能得到爸爸的爱和陪伴。

卡思咨询创始人 李浩

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《被低估的父爱-真希望每个爸爸都读过这本书》闫鹏.epub

请登录 <https://shgis.com/post/5137.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

