

“爸爸当家，换位思考一下！”

近日，男性全职育儿观察真人秀《爸爸当家》第三季强势回归芒果TV。

作为一档温馨治愈的下饭节目，新一季《爸爸当家》延续了“素人嘉宾+明星观察+专家参与”的节目设计，关注全国各行各业、不同身份属性的家庭，通过100天全职带娃之旅，呈现亲子间真实、宝贵的相处细节，并试图为广大观众提供平衡工作与家庭关系的参考解法。

A 样本家庭特点鲜明，关注不同职业的爸爸



赵治远与儿子大船



杨永聪与一双儿女

退役军人昌炯、海员大副赵治远、火车司机武艺、全职爸爸杨永聪是本季与观众见面的四位爸爸。

“糙汉子”昌炯是一位退伍军人，然而5岁的儿子八喜却在家人极度细致的照顾下，成长为一名爱哭的洁癖男孩。昌炯意识到自己的缺位令孩子的性格中欠缺了坚强和松弛感，此番全职带娃，他决定用带兵的方式来重塑对儿子的教育。节目中，昌炯化身八喜的“班长”，靠一只军哨训练儿子，带领儿子做计划，并建立明确的奖惩机制。可惜，真正到了实施阶段，原本信心满满的昌炯忍不住感慨：“带娃比带兵要难，因为他不会按你的指示去做！”

赵治远是一名海员，因为长期分离，5岁的儿子赵天屹对爸爸有着明显的距离感。小名“大船”的他坚定地表示长大不想做海员，因为“爸爸不怎么陪我玩”，还忍不住羡慕别人家的爸爸。当听到大船央求自己再给他生一个妹妹的时候，

赵治远无奈又心酸，深感自己在“给儿子建立安全感”的方面任重道远。

火车司机武艺的工作经常日夜颠倒。他在独自带娃的第一天就遭遇儿子武桐晞生病的考验。平时对孩子欠缺陪伴和了解的他，被儿子的突发疾病打了个措手不及——既没有及时关注到儿子的身体异常，面对医生问诊更是一问三不知，也不懂得如何安慰难受躁动的孩子。“别人带没事，到我这儿半天就生病了。说我当家，结果找的全是我太太。”节目中，武艺被强烈的无力感笼罩。

杨永聪已经在全职带娃一年多，他展现了熟练的家务能力、稳定的情绪管理和巧妙的育儿策略。过去，杨永聪曾因工作错过女儿墨一的出生时刻，也曾因工作长达十个月无法与家人相见。“我不在意别人怎么看我当全职爸爸，因为我知道见不到小孩是什么感觉。”从那时起，杨永聪就坚定了好好陪孩子的决心。

B 原班明星观察员回归，走心分享家庭感悟

除了风格各异、特点不同的爸爸们，妙语连连又富有家庭生活经验的明星观察员也是节目的一大看点。此次，观察员李艾、李承铉、应采儿、魏晨、张雅莲悉数回归，在观察素人嘉宾日常的同时，也分享了各自的家庭感悟。

面对船员夫妻，应采儿提供了一个提升异地夫妻分享欲的思路。她表示自己最有分享欲的内容是别人的“八卦”，通常会第一时间和丈夫陈小春分享，“一起聊八卦”是让他们感情升温的秘诀。

武艺照顾病娃的经历，让初为人父的魏晨有感而发。他表示自己的孩子刚满月就感染上呼吸道合胞病毒，自己着急到打电话求助。孩子生病时的可怜状态，令魏晨至今回想起都倍感心痛。

当聊到和另一半在育儿观念方面的差异时，李承铉表示和老婆戚薇最大的分歧在于“能否给孩子吃冰的”。李承铉透露，在一次孩子吃坏肚子之后，他失去了自己的“话语权”，“家庭地位一落千丈”。

来自军人家庭的李艾表示，她和早逝的父亲情感上不算亲密，“父亲的爱不是和蔼可亲的，而是深沉的”。李艾认为，人都有时代局限性，自己的父亲也有局限性，因此不能苛求完美的父母：“当我们责怪父母不懂我们的时候，我们是不是也没有好好了解他们？”



昌炯与儿子八喜



武艺与儿子武桐晞

《爸爸当家》第三季强调“换位思考”，总导演兰迪：

观众的“治愈感”就是我们的“成就感”



魏晨



李艾



李承铉

■ 对话总导演兰迪

万千家庭各有不同，不担心内容新鲜度

记者：“男性回归家庭带孩子”的故事，《爸爸当家》已经讲了两季，如今再推第三季，是否会担心节目内容的新鲜度不够？

兰迪：关于真人秀内容新鲜度的问题，我们在策划这档节目之初，内部就讨论了很久。我们不希望一个节目只做一季，我们希望它有延续性，能持续给观众新思考、新内容。我们觉得无需担忧内容的新鲜度——社会上有这么多家庭，每个家庭的故事都是不一样的，观众看完他们各自的故事，思考、情绪也是不一样的。

每一季，我们都有新的表达。上一季是希望爸爸们“再坚持一下”，这一季我们希望爸爸能够“换位思考”，我们还选择了来自不同行业、不同职业的爸爸。下一季，我们也会选择不同的组合方式，带给观众们新的家庭、新的故事。

记者：本季四个新家庭的选择标准是什么？往季家庭收获了很多关注和观众喜爱，大家还有机会在节目中看到他们吗？

兰迪：三季以来，我们选择家庭的第一标准一直是爸爸一定要有真实的驱动力——他应当有“想成为一个好爸爸”的自我诉求。其次，我们希望呈现给大家有爱、有趣的家庭。另外，每一季的家庭都要给大家带来新的故事，需要的是区别于以往、不一样的家庭样本。

前两季的嘉宾会成为我们“全职爸爸互助会”的成员，这些家庭的成长变化也会以各种各样的方式呈现在节目里，希望能够在不同的节点，给大家带来一些惊喜。

记者：在素人嘉宾选择上，节目组肯定花费了很大心力，有没有遇到什么

困难？

兰迪：第三季我们采用的选角模式跟前两季完全不一样。前两季是比较传统的选角方式，通过报名，通过各个社交媒体寻找等等。这一季选角我们有个顶层逻辑——希望关注到不同行业的爸爸，所以我们会先联络各大单位、公司，一开始选角工作推进很困难——每一次我们的选角导演打电话过去，都会被各个公司认为是骗子，直接挂断，发信息、发邮件也得不到回应。导演们只能通过各种渠道证明自己的身份，最终才跟各个单位、企业取得联系，建立了合作。

记者：《爸爸当家》已经播出了两季，在第三季的制作上，你们吸取了哪些过往的成功经验或者教训？

兰迪：第一，要始终重视选角。第二，要有有价值的内容。我们希望参与到节目中的家庭能得到真正的收获，希望他们相互影响、相互帮助，越来越好。具体的制作层面上，上一季“两个家庭合体互助”的设置得到了观众比较好的反馈，这一季的后期内容中也会延续这种模式。

记者：前两季节目播出后，让你印象最深或者最触动你的评价、反馈是什么？节目做到第三季，你希望能收获怎样的反馈？

兰迪：从《爸爸当家》首季播出到现在，导演组内部经常通过看网友的反馈来复盘、调整节目内容。类似“被治愈到了”的观众反馈最打动我们，让我们觉得做这档节目很值得、很有成就感。第三季我们还是不忘初心，希望这档下饭综艺轻松温暖的调性得到延续。

据金羊网