### 20211221得明育儿公开课三 提升孩子的生机和活力

整理：Sandy

菠萝蜜：欢迎来到得明公开课！望子成龙，望女成凤，这是为人父母的天性使然，如果这种期望超过了孩子所能承受的就会变成孩子的负担，会妨碍孩子幸福健康地成长。如何教育出优秀健康的孩子，这一直是父母们特别关心的话题，家长的教育观念将影响孩子一生的成长。上次育儿公开课高真讲述了她的育儿心得和感悟，应小伙伴们的强烈要求，我们再次邀请高真继续讲讲小钻石成长记，同时，我们又请到了得明金牌医师司辰来到直播间，热烈欢迎她们的到来。上次听到高真孩子成长的经历非常心酸，同样身为母亲我能够体验到你那时的辛酸，值得庆幸的是你遇到了得明，你重获了新生，也让小钻石重获光明，能再说一说小钻石是如何走出黑暗，向光而生的吗？

高真：好。孩子被误治以后，身体变得很差，经常生病，性格也变得很懦弱。我接触到得明以后，在观念上有了改变，跟着老师学习了很多中医知识，包括一些育儿知识。孩子的身体状况是由当初感冒发烧误治引起的，再加上不当的教育和养育，造成了孩子现在的这种状况。明白了道理以后，为了孩子能够好起来，会尽量改变自己的教养方式；孩子如果生病就进行中医治疗，而不去医院输液折腾；还要多带她去户外活动。慢慢孩子的身体就有了改善，饭量也变大了，性格也比以前要好了很多。

得明红脸蛋育儿计划开始以后，有老师的亲自指导，带孩子出去玩就不会那么盲目，而是有了针对性，比如说吊单杠、经脉篮球、经脉足球之类的。经过一年多的遛娃，孩子的身体素质恢复得很快，比以前健康了很多。变化最大，改善最快的一段时间就是在夏令营。我觉得之前的遛娃活动是一个量变，改变很大，到了夏令营以后，那就是一个质变，由量变产生了质变。遛娃之后孩子出现了很多翻病的情况，最明显的一个情况就是她脸上开始出斑，开始是小指甲盖大小，慢慢地一个两个三个，然后脸两边、额头上中间一条全部都起了，翻病的时候也调理了一段时间，吃了中药，这些斑块连在一起形成了像地图一样的脸。刚进夏令营的时候，大凌子拍了照片，一点都不夸张，孩子的脸就像地图一样，非常明显，看着脸上好像不知道糊了什么东西似的。我记得刚入夏令营的时候有一个经脉体检，是司辰医师给做的，她也说了孩子的脸色问题。

司辰：印象非常深刻，孩子的体质确实是有问题，而且相对来说层次还是比较深一点的。当时她提交了挺详细的问诊单。有舌苔、面相、双手的正反面，还有从小喂养的经历，还有孩子的变化，我觉得高真确实是非常仔细用心。小钻石虽然在夏令营的时候脸上出现了一片一片的白斑，但是看她之前的照片，其实她的脸以前是没有光的，整个看起来是朦朦胧胧的。看现在的照片虽然有些地方还看出有些斑块，额头还有一块，但是脸的底色变亮了，这个亮非常明显，从里面可以透出来光泽，变化非常大。后面还有三张照片，你看第一张穿蓝衣服的照片，她的脸真像地图一样，发白，脸色非常不均匀。后面就非常透亮了，虽然后面晒黑了，但整个看起来非常健康。

菠萝蜜：孩子在夏令营待了多长时间？

高真：孩子在夏令营待了一个月。在去夏令营之前，她不光是脸上有斑，我上次也说过了在她小时候肚子里面全都是像鹌鹑蛋一样的小疙瘩，按不动的。在夏令营之前，她的肚子就是一整块的硬块，像铁板一样。我想请教一下医师，孩子肚子里面的疙瘩从一个一个然后到连成一整片，是不是和她脸上的斑连成一整片有关系呢？

司辰：都是全息的，是互相呼应的，是一体的。身体内部的五脏六腑的气机变化会表现在脸上，都是一一对应的。我看小钻石后面还有照片，她舌苔的对比非常明显。还有站立的姿势都很明显，她不是摆拍，她只是无意识地在那里一站。第一张照片整个身子有点歪斜，后面就很立整，还有腿型都顺溜了。第一张、第二张和第三张相比变化非常大。变挺拔了，舌苔的变化也非常明显，向好的方面改变，进步很大。米多说她额头上那个不是斑块而是摔的，整体看来是比较透亮，有光泽了，之前看起来灰头土脸。还有她的鼻梁，鼻柱变挺拔了。

菠萝蜜：虽然晒黑了，但脸上变得粉红粉红的。你很开心吧，通过夏令营改变那么大。

高真：非常开心。她性格变得很开朗，之前很胆小懦弱。遛娃以后改善很多，在夏令营之前不懦弱了，但还是有一点腼腆，遇到事情不够主动，她不喜欢出头，比较磨蹭一点。加上疫情，在家里憋了几个月，缩脖子抠肩膀非常明显。到了夏令营，看着孩子一天一个样。饭量也是一天比一天大，跑得也很快，跳得也是越来越远。你听她说话声音也变得很洪亮了，语气也坚定了。每天就笑得跟花儿似的。看着孩子的脸色一边比一天亮，斑也一天比一天淡。

这三张照片，大家有一个点可能没注意到，她去夏令营的时候抠肩、缩脖子比较严重，就是因为疫情好几个月在家里不出门导致的。你看第1张手的位置是在腿的前侧，就因为她抠肩，胳膊往前走的。后面这张胳膊、手在腿侧面正中间，展开了。夏令营结束的时候人是变黑了不少，我没给她抹防晒，但是看着比较舒服，以前的脸色像蒙了一层灰洗不掉的那种，现在整个脸发亮了，黑中发亮，比较温润红润的那种颜色。

司辰：因为疫情缩在家里，上焦不展，肩膀就抠着，就上焦不通，做事就容易拖拖拉拉，阳气出不来就容易拖拉。夏令营有很多展肩、开上焦的动作，对孩子开通上焦作用很大。比如吊杠，我孩子也参加夏令营了，我在家平时让他吊单杠，能坚持10秒就给很大面子了，在那里测试的时候可以坚持两分钟，跟自己在家带娃真是不一样。动作又系统，强度又够的情况下，每天都在练，孩子的身体变化真的是翻天覆地，能够有质的飞跃。你想想我让他吊单杠多少次，他才能达到两分钟。孩子也大一点了，不像小时候服从性那么好了，你说啥就做啥。

菠萝蜜：我看到孩子还长高个了。夏令营之后个子是不是也蹭蹭往上涨了？

高真：夏令营比较好玩嘛。我们去的时候量身高148.5半票去的，买全票回来的，虽然多花钱了，但是心里面很高兴。以前每年夏天都要瘦上两斤的，我想今年这么大的运动量得瘦多少，结果一称，万万没想到还胖了两斤。

司辰：在夏令营孩子每天的运动量是比较大的，家长可能觉得孩子会瘦。我孩子也是，胳膊的肉看起来比以前要结实，肉眼可见地在长肌肉。我家孩子不光是个子长了，脚长得也特别快，他暑假时鞋穿37 、38的，现在是买40、41的，就这几个月的功夫长得特别快，个子也是长得特别快。还有他鼻梁那明显比以前更高挑了。

菠萝蜜：都长开了。有机会我也把我的孩子送去夏令营，让他好好锻炼锻炼。

高真：可能司辰的小孩身体本来就比较健康。像我这孩子，她身体本来就有问题，通过锻炼从量变到质变以后，成长速度就相当惊人，特别明显。从夏令营到现在净重长了8斤，以前两年都长不了8斤，这段时间长得非常快。我是17年8月参加得明三期健身班的，她那一年上小学，她其实晚了一年上小学，是7岁上的，因为她之前太瘦小了，性格太懦弱了，所以让她晚一年上学。当时入学体检她的身高是119cm，体重是39斤，属于国家五档标准里面最低档的。有个预计身高，成年是1米53，看得很难受很伤心呀。但是经过这几年的遛娃锻炼，科学育儿，老师的指导加上这个夏令营，你猜她现在有多高呢？现在有153cm的净身高了，完全是标准档了。现在11岁，肯定还要长三四年。

菠萝蜜：听说你孩子鼻梁上有青筋，现在还有没有呢？

高真：她6个多月的时候鼻梁出现一条青筋。随着后来经过正确的中医治疗，加上遛娃，她的青筋慢慢就散了，它不再是一条线了，变成一片淡淡的青色。在夏令营一个月之后，这片青也没有了，取而代之的是整个鼻子，从眉心到鼻头，再加上这两边，出了很多像针尖一样的小疙瘩，不是很明白为什么会由青色变成小疙瘩。

司辰：那也是身体内的淤滞要通了，要散了，散了之后，在调整的过程中把淤滞通过疙瘩的形式疏导开。继续练慢慢会好的，她也一直在喝奇壮壮吧，慢慢就会正常了，深层的淤滞浅表化，然后逐渐消失的一种过程，这都是好事呀。

高真：鼻子上的小疙瘩从夏令营到现在一直在一层一层地往外出，都没断过。从小就有这个，然后一直到现在慢慢地在翻着，这也是一种翻病吧。

司辰：能出来是好事。先天的一些问题，咱们也是可以解决的，通过遛娃，通过夏令营。我儿子出生的时候，后脖子那有个疙瘩，摸起来就像脂肪一样的，遛娃的时候突然有一天发现那个疙瘩没有了。我查过那个东西好像叫斜颈，歪斜的斜，颈脖的颈，如果让西医处理的话，可能会手术切掉，我就没管它，然后自己就好了，啥时候好的都不知道。突然有一天我说看看你脖子后面，就发现没有了，不知不觉就消失了。

夏令营里有个小女孩长青春痘，在家里一两年的时间用了很多方法都没有痊愈，一个夏令营之后她的痘痘都没有了，这个夏令营效果确实是非常好。对于孩子身体里的各种结，不管是先天的还是后天的，经过一个月非常系统的锻炼，每天都能达到一定的量，各种拉抻的动作，再配合传统经典著作在思想上也给她滋养，这样全方位配合起来，有这么一个过程的话，这个孩子的变化真的是会非常大。有时候看到小孩身体差，病很深，如果真要调理的话会很慢，我第一个想法就是你来加入夏令营，很快就能给你解决，现在感觉特别有信心。孩子们面相、舌相方方面面一天一个样，特别好。

菠萝蜜:夏令营见证了一个又一个奇迹，所有的孩子都会有很多的改变。

高真：夏令营不光是调理孩子的身体问题。我孩子经过夏令营以后，她体育成绩原先就不差，在班里面还算可以的，经过夏令营之后更不得了了。

司辰：我家的也是。初中体育要考好几项，因为我跟他爸爸身体都一般，我都很担心中考时他体育会拉分，现在都不担心了，他跳绳一分钟可以跳190多个，好像170个就满分；跑步也是班里面前几名；跳远也是超出我的想象。之前跟着老师的思路来遛娃，经常带孩子爬山，到这个夏令营有了一个质的飞跃。

菠萝蜜：孩子是祖国的未来，民族的希望，更是各位家长的牵挂。一个孩子成就一个家庭，千万个孩子将成就中华民族的辉煌。刚才我们谈论了参加夏令营的孩子们的一系列变化，接下来邀请得明创始人大千老师从高维度、中医的视角来讲一下如何提升孩子的生机和活力，让孩子拥有健康体魄。

**师：你一下子就说到根本上了，如何让孩子充满活力，让孩子茁壮成长，这才是育儿的关键。孩子是否能学习好，是否长得漂亮，是否能成才，所有的基础都是让孩子充满生命力，充满活力，能够茁壮地生长。高真讲了孩子如何逆袭和蜕变，我不知道你们是否有所启发，包括咱们司辰不厌其烦，不辞劳苦地给大家分析，也就是我们做育儿的初衷是什么？目的是什么？达到什么效果？就是让孩子茁壮成长，生机炸裂，整个生命绽放，从小就绽放，一直绽放到大，就能保证他一生处在基本绽放状态，何其关键，何其重要。也就是说我们身体力行，今年办了两期，一个是春令营，一个是夏令营，我们还要办冬令营，都在山东临沂。经过春令营、夏令营，完美地诠释了得明育儿的理念，效果丰硕，堪称奇迹，不仅高真家的女儿，还包括咱们骑士家的儿子国棣，包括心月家的孩子康康等等，凡是去过的，我们都要不断地发酵，看看他们是如何在短短的一个月之内发生巨变的。**

高真：孩子的性格跟以前完全不一样了，以前遇到事情比较被动，老师让她做什么她才去做，否则就不参加。现在不得了了，应聘学校升旗手。我说你敢吗，有这么多老师、学生在场。结果她还成功应聘上了，在全校师生面前做自我介绍。

**师：一年的遛娃经验和最后夏令营的成功逆袭，成就了现在高真家的孩子，小钻石，闪闪发光的小钻石呀，咱们大人看着她在夏令营里一步步地成长。我给你们分析一下，因为咱夏令营理念先进，活动科目内容设计合理，都是围绕着如何快速地恢复建立促进巩固孩子的元真、元气、精气神，就是气血。你把握住这个东西，带孩子就跟玩一样，生三个五个八个都能带。怎么样，想生八个吗？要是给你退回十年，你身体可以，你打算生几个呀？**

高真：10年前的我，最少三个孩子。

**师：如果你们身体可以，又有得明先进的育儿理念的，你们打算生几个？都想生三个呀。如果刨去上大学的费用，带孩子基本成本太低了，按咱们这种方式，你不用去医院，不用报各种学习班，不用给孩子喂进口奶粉，省好多钱。**

菠萝蜜：如果要花很多钱，我想大多数人不会考虑的。现在有育儿经验，有老师，大家都不怕了。

**师：你说你们带孩子是不是太省心了，都是手拿把掐呀，而且咱们的孩子按咱们的方式带他不得病。偶尔发个烧一两天就退了，你说还有啥病？今天我闺女跟我说，“爸爸，我们班上有好多孩子都不来上学了，知道为啥吗？”冬天好多孩子都生病了，这个喘，那个烧。**

司辰：这个季节，我们医院的儿科是一床难求，都要预约，4天以后才有床位，是县医院。

**师：多糟心啊，为什么很多爹妈不愿意再生了，生一个就够了。强烈呼吁咱们得明育儿方案能让国家采纳，采纳一部分就行了，那就是国民之福呀。健康方面，孩子基本不会得小儿疾病，什么白血病、肾衰、肝炎、忧郁症、抽搐症、尿毒症啊等等，都离咱们得明孩子远远的，跟咱们没关系。**

**咱们是先开发身体，再开发大脑的原则，千万别搞混了。孩子身体还没搞起来，先开发大脑，不是傻么？你们原先多少人有这个不正确的观念，孩子病殃殃的还去早教，去开发大脑？牛长得歪瓜裂枣的，没有喂足够的饲料，你就天天让它去拉犁耕地去，这不是舍本逐末、缘木求鱼、拔苗助长么？最后你费尽心思，孩子的身体一塌糊涂，智力发育迟缓，记忆力也减退，思维能力也变差了，更加没有创造力了，你说你是不是养了个废物。花了那么多钱，什么开发大脑、全脑思维、珠心算、机器人编程等等，一堆一堆的，有什么用呢？身体都没长起来，过度开发大脑，大脑还没长成，根都还没有插下去，就拔苗助长让它开花。花就是大脑，根就是身体，是不是要先枝繁叶茂，根深蒂固，古代的成语说得特别好，现代人怎么傻到完全不知道呢？为什么那么多孩子都去自杀，人类是不是出问题了？大人自杀情有可原，小孩懂得个啥，他怎么会自杀？那不是把小孩逼到绝路上了吗？天天把他摁在书桌上，从早到晚都学，回家还是学，天天一抬眼一闭眼都是学，孩子完全失去了快乐，那只好自杀了。别说自杀，孩子猝死的现在有多少？跑操，跑着跑着就死了；学习一困，头一耷拉下来，压在桌子上就没有起来，看报道了吗？妈妈我困了，然后就躺在那里睡，就再也没起来。**

**你说这个教育是不是出了问题？养儿是不是出了问题？现在国家意识到这个问题的严重性，提出双减和中考分流，这是非常英明、正确的。很多家长害怕，说我孩子必须上高中，必须上大学。大学就那么香吗？那么多人大学之后死了，生机完全被压住，然后就开始得这病那病，一辈子就是为了一个学历，为了一份社会可以承认的工作生活，然后把健康、幸福、快乐丢掉了，连谈恋爱都不会了。**

司辰：现在小孩很可怜，我周围听说过的小孩自杀的，最小的8岁，初中也有，大学生也有，然后研究生也有，各个年龄阶段都有，真的是非常可悲的。

**师：学历真的那么重要吗？国家现在开始大力扶持技校、职高，把它们放在跟大学同等地位考虑，作为一个国家战略去运作这个事情。难道干体力活就那么低下吗？美国的体力劳动者工资比基层脑力劳动者工资还高。我们要充分发挥身体的优势，让我们更加强壮；发挥自然的属性，让孩子更有活力，更茁壮。你会发现农民的活力远远比我们脑力劳动者的活力要大，手劲也大，耐久力也大，记忆力也好，灵活性也好。有说有笑，脸也宽大，我就喜欢到农村呆着，特别不喜欢在城里呆着，城里人都憋得厉害，说话都蚊子声，你说人活的是啥？我就告诉你是三个字，生命力，你们有敢反驳的吗？人活来活去就是活生命力。**

**给你两个亿要你的命，你干吗？给你一个亿，让你天天躺在床上，你干吗？所以人活来活去就三个字，原始本能，就是生命力，生命力这个基础有了之后你才会有其它。比如开一家公司，突然你生命力变弱了，你觉得你的公司还能开疆破土吗？你刚评上主任就病了，你觉得这个主任你还能坐得住吗？你带俩孩子，如果没有生命力，你还能教育和掌控孩子吗？这个生命力对老百姓来说就是健康，其实不完全是，强壮也是生命力，强壮的健康比不强壮的健康要好。生命力就是能量，就是你能够在这个世界上搅动起来多大的事，掀起多大的浪。鱼从河里面跳起来跳下去，溅出浪花来，大鱼溅大浪花，小鱼溅小浪花，死鱼不溅浪花，它飘上来，你们愿不愿意做飘起来的死鱼？**

**生命力才是核心，你生命力强，最终你就战胜他，他当科长50岁死了，你活到80岁，你说谁赚呢？到时候你60岁，那个人早死了，10年前就没了，你说他还能跟你竞争吗？香港有几个富翁都得绝症了，你说美女成群，钱财无数有啥用呢？白矮星也就是钻石星，那钻石都是你的，有用吗？都是你的，你花不了。同样你失去了健康，你就失去了所有，失去了生命力，也就没有行动力，任人宰割。**

**我们设计的所有课程就一个目的，唤醒你的生命力，唤醒小钻石的生命力，唤醒国棣的生命力，唤醒康康的生命力，唤醒所有孩子的生命力。那怎么唤醒啊，就是掌握火候，掌握方法，调动元真，让元真越烧越旺，越烧越通达，孩子就能茁壮成长。五脏六腑通达之后元真就加速运转，整个人脸就发生质的变化，变得有光泽，长开了。你会发现一个现象，青春期孩子长开了，脑子长得大，五官也长得舒朗。女大十八变，越变越好看，男的也变得有男子气概，从孩子一直长到青春期，他积攒的所有的能量开始喷薄而出，就把孩子给顶起来了，这才是最关键的，决定孩子的一生。孩子的一生在青春期发育期间就已经定型。**

司辰：所以一定要抓住孩子青春期这个关键的时刻，一定要帮孩子一把，对孩子一辈子都有影响的。

**师：很多爹妈都不理解，不会带孩子。我之前说育儿课会好好讲一些道理告诉爹妈，但由于时间精力太有限，咱们公司有些战略调整，年前的育儿课暂时取消。我先在公开课跟你们说说，养孩子要注意元真，注意阳气，注意经脉通达的重要性。你怎么带孩子，就决定了你缔造了一个废物，还是缔造了一个天才，一点不假。你要通过得明的方式带孩子，孩子就发育得相当好，五官开朗，活力充沛。短短一个月就能带成那样，如果持续性地推进呢？我真是想做这么一个实验基地，让孩子完全在得明的环境下培养，三个月五个月，你看看你的孩子绝对发生翻天覆地的变化。**

**我家孩子玩经脉篮球，投球，她说爸爸我这疼。你们说为啥疼呀？就这个地方先天有淤滞，你不断地做上举，就能拉开，这拉开之后，这里面的骨骼肌肉就能充分发育。这个充分发育直接关系孩子青春期以后的定型问题。你会发现很多孩子这里是凹陷的，青春期发育乳房也长不起来，就是因为孩子没有充分发育。充分发育的重要性，非常关键，必须在青春期之前把该拉的都拉开，该通的都通开。比如咱们健身，你会发现这里有个结节，其实这个结节你们儿童的时候已经有了，那个时候你们就没有拉，所以固化了一辈子，过起了凄凄惨惨的悲惨生活。**

司辰：说到充分发育，我想起临床中给一些二十几岁的大学生把脉的时候，寸脉是明显弱的，左右那个寸脉明显很弱，就是老师讲的心肺没有发育充分，一直在那里压着，那个结没有打开，就会一直有影响。

**师：这些地方充分打开之后，孩子就长得宽宽大大，舒朗条顺，面部也特别好看。你们的孩子长大又整形啥的，都不用，你就让他青春期该打开的打开，青春期发育一下子就长开了。孩子保准五官端正又舒朗，身材高大宽阔，性格好。你把孩子交给我带，我都能把你们孩子不说带成天才，起码是鹤立鸡群，孩子有毛病的都能调好，孩子有啥调不好的呀？你们很多带孩子的，我看着都着急，这什么带孩子的方式，你看看现在城里养狗都养不活，养猫都养死了，你说孩子他能养得好吗？那狗送医院打吊瓶，打完吊瓶就蔫，多打几针它就死了。孩子一样，孩子养得赖赖唧唧，都是三青小孩，鼻梁青，眼下青，额角青，甚至口角也是青的，这还养啥孩子呀？**

司辰：我也想回到10岁，按照老师的方法重新再长一遍。

**师：别说你了，我都想回炉重造，重新长一遍。青春期是定格的最后关键时刻，像我们这个年岁格局已定，很难改变，但是有得明健身，仍然能逆天改命，重新再造格局。我感觉我就再造格局，我在得明健身前做了一个梦，五脏六腑重新换了一套新的，然后我就开始创建得明健身了。我从小到大做的梦都应验了。**

高真：老师，小钻石已经11岁了，女孩子青春期到什么时候结束？

**师：孩子的乳房发育起来和来月经，就进入青春期。记住青春期几大关键，虽然不开育儿班了，但是我会无偿地通过公开课告诉你们。青春期是跟时间赛跑，跟应试教育抢资源。青春期必须大力加强户外活动，这个时候可能是中考关键期。女孩还好说，应该在初一，如果是有六年级的话，有些六年级就开始了，男孩子就坏了，正好赶上中考。一定是跟教育抢时间，加大户外活动，个子一两年可能就窜起来了。大力加强户外活动，原先一个小时，青春期一定要两个小时，原先两个小时，青春期一定要三个小时，不能减少只能增加，要想孩子真正长好，青春期不必须不停地往外跑，加速孩子长个。**

**第二，必须给孩子减负，减轻心理压力，让孩子始终在快乐和自己主导的环境中生长发育，而不是被动地接受外在客观环境的约束和压抑，这一点极其关键，你们能做多少做多少。比如他不愿意干的事，尽量别让他干，就让他干他喜欢的事情。当然有一个度，不是他想吸毒你就让他吸啊，一定是正向地引导孩子建立积极乐观开朗的世界观。**

**第三，一定要正确地给他施以教育，让他树立健康的人生观、世界观，最好就是让他接触得明，而不是一些呆板的、腐朽的、落后的、甚至是开历史倒车的一些思想、毒墨水，比如封建残余。传统文化有很多好的，但是也有很多糟粕，千万别给他灌输糟粕，包括西方的有好的，也有糟粕。**

**第四，尽可能积极地去投身社会实践活动。比如爹妈是开店的，那么让小孩当个服务员。爹妈跑销售的，你带孩子去跑销售，诸如此类的。送一下外卖，当一下餐厅的前台，暑假打工，越早进入社会，对孩子的身心发育越有利。不然以后孩子没办法适应社会，过于单纯过于傻，始终生活在温室当中，对孩子的成长极其不利。也就是孩子不断跟社会触碰的过程当中，让他建立积极爽朗，乐观开朗开放的世界观。不断经受小的压力，让他仍然能够茁壮成长，靠他青春期两年到三年的时间，旺盛的生命力，建立基本的外强内壮的整个的身心格局，这一点极其重要。**

**就是让孩子不断地有小的抗压性，而不是一下子给他一个大的压力，把他压垮了。又不能没有压力，没有压力就疯长瞎长，然后会遭到社会无情地打击，那就完了。在小的压力中他不断地生长，他有一定的抵御能力和抗压能力，那这时候就形成一个健壮的外强中壮的身心格局，这是最好的。**

菠萝蜜：刚才老师说让孩子干喜欢的事。那怎么控制小孩子玩手机，玩游戏呢？让他一下子不玩，也做不到呀。

**师：这个特别有意思，我给你们说一件我孩子的事情，这个事情要因势利导，我先不说手机的事。我骑电动车送孩子上下学，前天她买了一个小吃，我说你别坐车，走回去吧，她嗷嗷大叫，我家小孩跟所有小孩一样好吃懒做，说有车为啥不坐，声嘶力竭地喊。我说了一句话，她马上就哑火了。你猜我说了一句啥呢？我说你坐上电动车，咱马上就到家，你妈就看到你买小吃了，你傻呀。这小孩立马就不坐车了。我说正好你利用走的时间把小吃给吃了，你妈就啥也没发现。下次跟你们讲如何控制小孩玩手机，方法很多，关键是要因势利导，不能大吼大叫，那就是傻爹傻妈。我有时候也会教育孩子，但不会轻易大吼大叫，孩子你得因势利导。众暴寡，强凌弱，智诈愚，这是史记里写的三原则。啥叫智诈愚呀？你一定会比小孩聪明，你一定要用你的智力战胜他。**

菠萝蜜：有小伙伴问，孩子磨磨蹭蹭，写作业不积极，这个问题怎么解决？

**师：磨磨蹭蹭是个大事，是经脉不通导致，你打骂没有用，你用我教你的方法去做，孩子就不磨叽了，蹬一家伙就起来了，干啥事都积极往前抢。**

司辰：很多家长分享过，孩子之前磨蹭，夏令营之后写作业都很迅速。

高真：我家孩子回到家就把作业写完了，这会正在我后面蹦跶跳舞。

**师：不要本末倒置。把经脉打通了，他抢着干活，抢着写作业，抢着去发挥他的才能。**

菠萝蜜：还有个问题，跆拳道可以学吗？

**师：可以学。对抗性的，跆拳道、散打、篮球。你们报班多报体育班，体育班多报大球班，篮球、足球、排球。多报团体班，多报对抗班，把孩子的活力、对抗性、竞争性激发出来再说。**

菠萝蜜：孩子的体质状况不仅关乎个人成长和家庭幸福，更关乎国家的未来和民族的希望，野蛮其体魄更是文明其精神的坚实基础和有效途径。大千老师二十年的传统文化积淀，对五百多个孩子实践指导的亲身体验，从传统经典庄子、老子、周易、黄帝内经当中提取的育儿智慧，让家长们知道如何通过经脉健身提高孩子的成绩，如何通顺经脉，引领孩子的未来。得明育儿重在平常，感兴趣的小伙伴可以加入得明红脸蛋育儿计划群，学习更多的育儿知识。本周六晚八点，欢迎大家守候直播间，让我们倾听巡城骑士和心月的育儿心得和体会，老师还会解答刚才没解答完的问题。

**师：一定要来听，教你们让孩子如何抢着干活，抢着学习，你不让他学习，他都难受。**