**20211125腾讯会议**

**从沉迷游戏的小宅男到对世界充满好奇的阳光男孩的蜕变**

整理：小邱

骑士：很多跟我一起的小伙伴都觉得国棣很健康很阳光，以为他之前都一直是这个样子的，其实并不是。本身我是一个肝郁气质的人，性格也非常的好强，所以在怀孕的时候呢也生过气，所以他现在的身体体质并不是那么的完美，他之前有一张三岁的照片，他在做平扩的动作的时候他的后心有一个凹陷地方，就是像一个心形，就是一个心形的凹陷的状态。他胸口是堵得，随着他年龄的增长，身体的问题是越来越大，到小学的时候出现了六个腹肌。我们学无余健身的人都知道这就是结，他还以此为傲，同学们也觉得好厉害呀。他有一个问题就是一直都很瘦。而且架子特别小特别窄，屁股才一点点。长不开的那种感觉，虽然他个子窜起来了比别人高，但是即使是比他小的孩子都比他要长得宽一点，他都是比别人要窄的。

所以我就很担心。他有种先天不足而且有淤滞的那种感觉。我非常担心他会长大以后变成社会上的那种麻杆青年。以后可能会存在生育方面之类的问题。上完小学之后。出现的一个问题就是沉迷于手机，这也是困扰了我多年的问题，小学就开始了，最开始的时候我们买了一个iPad是为了他学习英语的。但是有了游戏之后，这个iPad就成了他玩游戏的工具了。为了玩手机这件事，我和他简直是斗智斗勇啊。就像日本鬼子跟游击队的关系，到时候藏手机不让他玩，要不就规定时间，时间到了我就要收起来了。我曾经买过一个带锁的小柜子，后来被他撬开了，我曾经把iPad放在被窝里面，也被他找着了，反正各种藏起来。他已经上瘾了，不玩就很难受了，这个上瘾就促使他做一种很出格的行为。他已经离不开了，你叫他出去玩他也不愿意出去，他本来小时候也挺爱读书的，现在也基本上不读什么课外书了。我对这个问题非常的焦虑呀。不知道怎么办，你限制他呢，还是不限制他呢，怎么限制呢？我心里一点数都没有。这个要从夏令营开始说起，到了夏令营有这么一个想法，第一是你去了夏令营你不能带手机对不对？第2个他已经是12岁了，马上就要进入青春期了，我看他身体，虽然我之前一直带他出去玩什么的，但是感觉还是缺点什么，他的身体总是没有那种实质性的转变，然后当时我报名的时候司辰说了一句话打动我了，他说咱们孩子要进入青春期了，如果这个时候长好了就是一辈子，长不好也是一辈子，我觉得夏令营是一个机会，我就是想着就为了这两个目的，我要试一试，看能不能至少让他身体有一个大的改变，那也是很值得的。然后等夏令营结束之后是超值的。我看在线下游的时候他都参加了，没有发生改变，通过夏令营也发生了质的飞跃的那种改变的感觉。

夏令营结束之后，我发现他的身形改变了，原来他的脖子是向前探的。还驼背。夏令营之后他的肩膀就展开了，脖子就变长了，整个身形变得挺拔了，而且腹肌也没有了。硬结就软化了，消失了现在的身形就比较宽大，比较顺溜比较挺拔了，夏令营结束之后，我本来想这么大的运动量肯定会瘦呀，结果没想到不但没有瘦，还涨了三四斤，个子还长了。涨了差不多两厘米吧，涨了4斤肉整个的架子就起来了，而且眉目疏朗，我都觉得他像一个从壳里面钻出来的一个毛毛虫。我真的没想到他会长成现在这么帅的样子。

我记得有一个对比照片吧，从他的身形面貌还有舌苔照了一个对比照。我们可以通过照片直观的感受一下，通过夏令营改变的孩子的一个身体的状况，我们再回到主题上面说现在身体的改变之后，他的身体是怎么放下的呢？这个慢慢讲哈，生理的改变是一个令我吃惊的改变，我感觉这个变化真是太超出我的预料了。随着他从夏令营回来之后就上初中了。他一上初中就发生了更多的变化，让我觉得更特别的震惊，没有想到的，首先他的兴趣点突然多了起来。从原来的时候本来没有什么兴趣的，上了初中之后他突然就对历史地理哲学，特别是咱们中国的传统文化都非常的感兴趣。他现在在每天晚上上三节晚自习第1节晚第1节晚自习要写作业，剩下的时间他就要读他喜欢的书。他特别喜欢讲听老师讲道德经。他的思维和眼界和兴趣点都特拓宽了，这也是从夏令营回来之后得到的改善。而且他还比较擅长。他读过了道教方面的一些书，他比较了之后发现老师讲的道德经最好了，读的很用心，而且会把他读的这些东西应用在生活中，很有意思的，有一次他们那个老师就是一个特别认真负责的人，30多岁头发就有点稀疏了，有点少了。然后他就跟老师说，王老师呀，你看啊，你不能这么在意这个工作，你要虚其心实其腹，这样子你的头发就不会掉那么多了。他偶然会冒出一句话应用在生活中说道德经。他就是在夏令营里面读到的道德经。夏令营学习的时候就是朗读练声练气什么的。现在他不光是读了，他会考虑在里面的意义。他已经开始思考人生和社会已经形成了自己的世界观。而且他的观察力原来没有那么细致，刚刚他给我看了一个视频，外国两个拳击手的照片，那两个拳击手都是把手举起来的，他跟我说，妈妈你看上面的那个人他的肉比较饱满，下面的那个人他的肚子是的肌肉发瘪的，他认为上面那个人气比较饱满。他给我看的那个比赛，确实那个肌肉比较饱满的那个人就赢了，他会从生命的状态去分析一个人的。用气学的理论去指导他对人对社会的这种认识，我就觉得他的这种思想层次一下子就上去了，思维就一下子打开了这一点让我特别特别的震惊，我不知道为什么。

主持：待会儿我们听一下玄同医师的讲解。

骑士：刚才其实还没讲完他身体方面的变化，他身体打开之后。身形变了。体质也发生了很多的变化。

国棣：之前跑步都是用腿一口气跑完，现在跑步的时候觉得像画上有一个发动机一直在在那里转，而且不累。而且跑步的时候呼吸比之前要好了，之前跑步跑800米撑不下来400米都有问题，现在1千米都没问题了，有窍门了，通过咱们得明健身的训练。

骑士：不是我带的好，主要是通过夏令营把身体打开了，他就自己有感觉。这个话特别轻松。

他参加了400米的比赛，在运动会里面，他是第1名第2名是我们。另外一个其它是全区的第1名，那个人练了一年半了，每天都在练。

主持：他是下苦工，你是找窍门。

骑士：而且他破了学校400米的记录。

主持：而理论用在实际上发挥了气学中医和得明健身的魅力。是我们得二代的代言人呀。有机会可以引领得二代。其实姐姐我看他在论坛里面说，做一个明明白白健健康康的人。

骑士：今天下午国棣给我展示了一个学习苏联的舞蹈。他就是蹲着跳的，特别考验腰胯的活性和力量。再说一点。现在他每周周末回家，现在他是学校里面寄宿的周末才回家。周末两天他都会要求妈妈我们每周要爬一座山。现在我们就是这么做的。不管天气如何，除非是大雨和大雪。一般的天气我们都会出去爬山，这是他作用主动要求的，他已经体会到爬山之后他会感觉身体轻松，面相也会变得比原来要帅气。他有这种体会，在学校呢，他自己是主动健身的，自己压压胯呀扩胸呀什么的。因为每次和小黑到济南的线下指导，线下除了指导我们之外，也会指导他的，告诉他下一步应该怎么做。他相当于是编外的学员。然后他也在自己给自己按脸。咱们的产品他也喝着。他有非常明确的体会。他喝的是奇悦，喝完之后就拉稀了，拉完稀之后他就跟我说，妈妈我感觉我拉完稀之后胯又开了，感觉更轻松了，踢球的时候本来想踢那个球的，结果那个胯就开得太后了，结果那个球就过去了。平时他自己照顾自己。我都是给他准备一些奇壮壮，给他带点生姜带点红糖，他就要在学校自己每天喝一杯，有感冒症状就自己解决了。其实手机他现在也看。和以前不大一样，以前的时候他就是基本上都在玩手机游戏和短视频，短视频里面放的也是手机游戏。就去看别的玩家怎么玩，但是现在他看那个手机的那种内容就和以前不大一样的。我看他经常看别人。他喜欢踢足球吗？在视频里面人家怎么踢足球的，他就去学习，还有乒乓球。他喜欢的这些东西。游戏偶尔他也会玩一玩，但是玩的比以前少的多。而且现在我们周末都会出去玩，出去玩的话他就没有很多的机会来看这个手机。环境改变了，他愿意去外面的话，环境就不一样了。即使在家里面他也不会老看看，一会儿他就会要求妈妈我们下去打一会儿羽毛球吧。主观意识不一样了。他不是那么对手机上瘾了。他觉得手机已经不是一个游戏工具的，而是一个学习工具。

主持：我们希望手机的功能是在学习工作给我们带来帮助，而不是把我们拖进去，把我们的时间的经历都站进去，那个效率就不一样了，现在就回到这种正规的状态了。因为时间的关系，分享就差不多了。接下来有请玄同医师。

玄同：大家好，能听见吗？

主持：刚刚我们的主题是孩子沉迷游戏，然后拓宽了眼界把注意力转移回来，请你从中医的角度来给我们分析一下好不好？刚刚发到群里的那几张照片是非常明显的，比如说他的脸色一个月的时间从黄的变成黑红黑红的舌苔，第1张舌苔是那种非常厚非常油腻的那种感觉闷在里面的半个月的时候，那种腻苔基本上退下去了，退下去之后新鲜的那种干净的苔就起来了，舌苔的变化非常明显，身形大家也看到了，原来他的身形不挺拔，稍微还有一点肚子，还有以前往前挺的那种状态，现在他肚子也没了。我觉得最明显的变化，他的眼睛啊。第1张眼睛没有拍到，可能是视角的缘故，他的下巴有点抬起来，但是那张照片也能明显的看到他的眼皮是有点泡的。到一个月之后，第3张照片他的眼皮的泡就完全没了，第3张的那个眼神那个眼神出来了，很刚毅的那种感觉。对比他半个月之前中间的那种照片，也是看得很明显的那个眼神没出来。再过半个月，他的眼神明显的变得刚毅了，内在的那种力量，那种阳气往外生长，他只是内在的力量非常强才展现出来的。

玄同：那个照片真是太震惊了，太羡慕了，觉得你的儿子太幸福了，我们家闺女就是太大了没赶上呀，可惜现在都是我的一块心病呀，不说了。从那个照片我们看到实实在在的变化。我们看国棣跳舞啊，跟大家分享啊，非常大方非常活泼的，我在几年前爬泰山的时候见过国棣的，那时候他更小很瘦也不喜欢跟大家说话那种还比较腼腆，自己一个人往前冲，跑一阵又回来，不怎么听他妈妈的话。跟现在的变化相比的话非常非常的大，那个性格和心态都明显的给人有一种感觉，很阳光很开放，给人一种他在绽放的那种感觉，非常难得。性格越来越好了，真是阳光男孩，真是小伙子棒棒的那种感觉。青春的活力都回来了，从游戏中拔出来他的神都回来了。眼睛里面也有光了，比赛当中能够发挥那种潜能了，他的神光回来了。他成为自己的主人，他的神魂在躯体里面复活了，成了主人。以前的躯体不是他自己控制的，现在他就是自己的神魂在里头，就是那种感觉特别好。就好像自己的神进去了一样，不由自主的被那种东西吸引，然后就成瘾了，但是你拔出来了之后就恢复自己的感觉，然后你就能够做主了，你放下那个手机说放就能放可以自己的当家了。我觉得很多家长都是需要这种技能去把孩子从沉迷手机中拔出来，就怕孩子陷进去。你看他从身体的变化，从我们看到的他这种孩子的性格的方面哪种展现，还有他意志力的改变也非常明显他已经有自己的意志力了，他自己手机看一会就能放下，然后去做他想做的事情，他会调节自己不会被手机控制，他的意志力回来了也出来了，但是大脑也不用说了，他的大脑很明显的变化的，就是学东西可以快速的或者是很多很宽的兴趣范围，对很多东西开始感兴趣，然后还能吸纳进去变成自己的，还能跟老师交流去说，他大脑有明显的变化也变得灵活了，身体也非常灵活，这都是一体的，这些方面都非常非常明显的发生变化。确实，其实这几年也尽量的带儿子参加，线下我也看过很多照片，但是最明显的变化就像他自己说的一样，最集中的突破就是在一个月的训练当中。在教练的那里去指导的，孩子有一个团体在那里是一种正能量，互相衬托。我们从中医这个角度我们再来分享一下，大家再来聊聊他这个变化为什么会出来这些。首先我们知道人体是个全息，他一个地方的变化会引起身体其他地方的变化，对我们身体的经络来说，他头和手还有脚是连在一起的。他通过经络是相连的，通过我们的手和脚和胯和肩膀，最终他会拉到我们的大脑，这是一个全息通过锻炼我们的四肢，实际上最后是锻炼到我们的大脑的。他讲他的跑步，他以前跑步会很难受会憋气，现在跑步不仅不憋气还觉得很舒服，说明他心胸以前是呀做的，现在长开了。其实所有的运动它都是一种全身的参与的过程，因为我们的心肺要参与心脏要泵血肺要呼吸这种心肺参与之后，我们的血气大量的活法起来，需要更加宽阔的场地，以前他会觉得憋，他就场地不够，那个气血要往外冲的时候脉道不够宽阔就压住了，他现在健身以后打开了场地，他就不会被憋住了，并且他会觉得跑起来很舒服的一种感觉，就是他能够体会到非常舒服自然流畅的一种感觉。他觉得胯就像发动机。这种全身的参与，就把他全身的大循环给带动起来了。不仅仅是身体整个变化，我们的大脑肯定也得到了充足的血液循环，大脑也得到了锻炼，在锻炼当中你会有一些变化突然的去处理，实际上也是在锻炼大脑，大脑也从此得到充分的气血的供应。从全新的角度来说，我们的运动就有这个好处。不仅仅是锻炼我们的四肢，同时也影响到我们的大脑，孩子在这个时候效果特别的明显，仅仅一个月可能放到我们这个年龄，50岁肯定是不行，不会有这么好的效果，孩子就不一样，因为他这个年龄的孩子就像花苞一样还在打包呢，还没开出来呢，大人已经是花都谢的那种状态了。孩子是一团阳气，就是朝气蓬勃的。八九点钟的太阳处于一种含苞待放的积聚能量的状态。他的气势很轻的，不像大人一定年龄之后气就变浊了，为什么说年轻人心里很纯洁，思想很单纯，整个人那种品格也非常清清清澈的那种，他不像成年人有各种污浊的那种东西，他本身孩子天性就是好动的，它就是阳气往上升的往上长的都是象征他们的阳气，所以孩子就是一团阳气，这时候一次去运动就是长阳气的，两者一合起来就特别合拍，就像共振一样效果就特别好。阳气在大自然老天爷给你的一种往上生长的状态当中，但是由于平时现在的孩子一个是早期的可能是喂养不当啊，后面再大一点的各种电视啊，手机啊的常态，一个是不让他动，然后他就变得呆滞，你看大人都在那里沉迷于看手机看视频啊，看那些搞笑的东西，其实你是呆滞的被动的一种状态，没有主动的那种东西去那里头，他慢慢的变得呆滞了，呆着就是一种阴气，阴气就把阳气给压住了，但孩子本身就是一团阳气，就是被这些外在的很多东西一个是学业啊，太多的课程啊，家长要太看重这方面呢，现在稍微有点空啊，就马上去看下。

冲出阴霾，它阳气生长出来压住了那个阴气，那就不会被这种阴气的东西所吸引，对手机对游戏就不会沉迷，他会偶尔玩一下他玩是一种有控制力的，是一种主动力的作为调剂在那里使用的，不会像开始那样被阴气压住了，不由自主地随着他去走，随着他这个阶段的孩子他来锻炼，有好的引导的话，这个效果的确是非常惊人。不是我们这种老年人能够比拟的，老年人的效果是完全不可能达到这种状态的，大家一定要在孩子最好的状态的时候尝试这种方法把他们引导出来。事半功倍。各方面都可以得到明显的进步。你看他的大脑也可以明显的被发掘出来，一个人的心开了之后，他自然而然的对周围有兴趣，他会去关注有好奇心去了解，如果被阴气所包裹的话，就像被游戏所吸引，之后他对很多东西都麻木了，他都没什么感觉了，我会被那些东西对周围的东西，他就会视而不见，他就不会有自然而然的产生兴趣，和爱好就激发不出他的好奇心。他的大脑功能好使之后，我们的大脑是什么？我们的脑跟我们的手啊脚啊都是连接在一起的。通过很小的孩子那种几个月的呀，但是不知道它里面那个链接没有起来，我们到这个年龄他发号施令靠的是什么呀？要靠信息从我们现在的科学来讲，它其实是在是信息在里面的传递，这个信息要传递的非常快，要快速要准确，这个人就会一定聪明，那怎么才能传递的要快速要准确呢？那肯定是通道通畅，就是经脉啊，西医讲的是各种链接，网络啊，大脑啊，大脑的网络通过这个网络来传递的这些链接非常的通畅，很多孩子我记得以前看过一个一个BBC的纪录片，他说我们人好像在两三岁的时候会形成非常非常多的高度发达的网络，但是大了以后因为有很多的网络，这种连接慢慢就消退了，这种消退并不是完全的会失去，我们人体会在某个时候就像某些人受了伤之后，它会发挥另外一部分潜能却代偿，就相当于把它断掉的网络又建起来，脑容量就会越来越大，越来越想学东西。

主持：非常感谢玄同医师，现在有请大千老师。老师今天晚上没空，他今天晚上不说了。

孩子现在要扫健康码，她们没有手机的话他就扫不了码，这种情况该怎么样调节呢？

玄同：因为有很多东西需要扫码。就是要像国棣一样转变，他要是手机的主人而不是手机的奴隶，我们不是不是不给孩子手机，这个时代很难离开手机，但是怎么样把孩子培养成不要被手机掌控还是自己掌控手机呢，我们要把重点放在这一方面，就要给他立一个规矩，这个手机是给你正常使用的，你一定要把握这个限度，不能拿着手机就被他吸引走了，这种说实话，因为我自己孩子也这么大了，我的体会是实际上这些规定对于越来越大的孩子来说基本上没有任何用，你只能想办法，因为你不是通过规定让他去遵守他，你不可能他不遵守你就打他一顿骂他一顿。关键你不一定打得赢他。

骑士：对于大的孩子来说，十一二岁了，你给他立规矩我都试过了，你给他立规矩立多长时间都不管用了。你说他不遵守了，你还不能打他，你说他呢其实也没有用。其实我最终我想的这个问题，我们不用跟手机对着干，手机不是我们的敌人。我们担心的并不是手机本身，而是担心孩子沉迷在手机以后由此造成的后果是什么后果呢？这个孩子会可能因为玩手机导致天天都在家里不出去身体越来越差，这是一个方面。另外一个方面就是，你总是光玩游戏，也不看书也不学习了，那你学习怎么办？然后你也没有别的兴趣爱好了，你以后怎么办呢？这是另外一个后果，大家担心的是这两个，一个是身体一个是他的未来，对不对？解决问题，解决手机的问题的关键不在手机上面。我的理解哈。还是要从手机之外下功夫。你像我们家国棣，他从小我就是一直带他出去玩的，我们单位举行什么活动呀，我基本带着他的。我带他参加了很多次线下活动，包括游天下一个原因，是因为我本身我觉得我这个人嘛，见的世面太少了。我希望我能够通过这种方式让自己走出去，让自己见的东西多一些，把心打开。我希望孩子不要走我的老路，只会学习什么都不知道，我不希望他这样子，我希望他能带着他一起去看这个世界，去打开自己这个世界。手机不是关键点，关键点是在于家长的引导。多带他参加户外活动，多引导他。我觉得我自己的能量不足，你看老师也启动了一个遛娃计划。对我来说就是启动的太晚了，如果孩子小一点的话，可能他还听话，他还能跟我出去一起玩，但是孩子已经10岁11岁了。他已经不大听你的了，你想带他出去玩他就不跟你出去，我只能偶尔带他出去一下，偶尔有线下活动，有你认识的雨辰呢，认真呢他就愿意出去了，一般情况下他不愿意单独跟你出去的。有小伙伴的情况下他才愿意去。这么大的孩子会面临这个问题。孩子小的时候就要尽量的往正确的去引导他，趁他还带得动的时候，你还能带得动的时候多拽他一把，养成这种意识养成这种习惯，大的时候就好带，如果介入的比较晚的话，可能就听你的，你就没办法，把正能量正观念就给他，让他接触一种氛围，让他进入一种环境里面来，因为整个大环境确实是不好。年龄小的孩子要珍惜这个时光，他听你的，你就要多带她去好的场所，大自然当中去感染，不要让他就呆在家里待在家里，没有别的事，就是该看手机。手机对眼睛的伤害特别多，现在小朋友戴眼镜的人特别多，首先伤害的就是眼睛。人体五脏六腑的精华都聚集在眼睛里面，如果是伤害眼睛的话，其实对五脏六腑也是一种伤害。别说小孩子了，大人都抵抗不了这种诱惑你当然都做不到，凭什么要要求孩子呢，当然也许不玩游戏，但是会一个接一个的刷小视频，他设计的可好了，一下子就看到感兴趣的东西，不是你平常搜索的东西，让你欲罢不能，一定要及时处理那个环境，放下手机要跟自己说，不要做手机的奴隶，而是要做手机的主人，脱离家庭，这个环境非常重要，你看我们出去玩，即使他拿着手机，他可能在路上看一会儿，或者你出去爬山的过程中有兴趣的时候看一会儿，他总体来说比在家里面看的少了很多很多，完全可以忽略不计，一定是那个环境大的环境，我们帮他改变了以后。他看到有一群人在那里去爬山，去做游戏周围常见的那种状态，我觉得孩子就是要带出来脱离现在社会的大环境。让他进入小环境，小氛围的更积极的那种状态。

以前我问过孩子，你真的那么喜欢看手机吗？你要是看手机跟出去玩，你觉得哪一点好一点呢？他说肯定出去玩呢。其实孩子本身并不是一定喜欢看手机，他不是他的本意，只是因为没有人跟他玩。他觉得跟大人玩不好玩。他会无意识的去选择手机，在家里呆着的话如果有人跟他一起玩的，他还是愿意出去玩的。这个手机这个东西还是要大家灵活的去掌握的，要根据自己的情况来做决定。

主持：14岁的小孩规定好，他玩手机说好一个小时他要玩三个小时，还有小孩经常使用作业帮，现在好像学校都不让用作业帮了。

作业帮答案太容易查出来了，一搜就出来了，脑子就不愿意动了，作业帮感觉不是太好的东西，你说老师布置这种题有啥意思呢？你布置了这么一道题，用手机一查啥都有了你说到底有什么意义呢？

从老师到学生都在改变，我们小的时候作业还简单一点。很快就完成任务了，或者老师会有一些惩罚的手段，用他不舒服的方式让他完成作业，我记得每次一回去都至少4张卷子。小时候没有手机，只能靠自己脑子去算。

骑士：说到这个作业，国棣有一种很明显的案例，作业帮他也用，我基本上没多大管，最明显的他用手机的一个途径就是写作文，因为它们都不喜欢写作文，太难了，他小的时候作文都是大多数都是抄的，都是百度。他语文成绩其实一直都不大好。直到今年上初中之后，过了一个月，最近一个月吧。他们换了一个老师有这方面的因素，这个老师比较注重基础。没有说像一般的老师那样去重复的去抄写，另外一个就是跟国棣身体打开有关系啊，他的阅读量他现在思维比较开阔了，他的写作文跟之前不一样了。他觉得写作文非常容易。他觉得写作文非常畅快。虽然他的情节非常老套。开头和结尾都是自己写的，我就读了一遍，我感觉非常的顺畅。随着他的阅读量的增加，素材也多了，很容易的顺手拈来的那种感觉。写作文对他来说不是一个难事，反而是一种非常愉快的事情。小钻石也会这样，原来他的字数不停的要来凑，老师要求他做一个检讨写500字，她写了800字，超额完成。

主持：我们这一堂课从我们国棣的亲身经历，从育儿班夏令营一个月的见证，我们也非常希望大家能够多多了解得明健身的育儿计划，给孩子们一个正确的引导，希望我们孩子都开开心心健健康康的度过童年，度过青春期，让我们的育儿不再是难事，就是我们非常大的目标哦。我们今天的嘉宾骑士姐，还有玄同医师，还有什么需要补充的吗？

骑士：我想总结一下，当我们感觉到自己对于教育孩子无能为力的时候。我们要打开自己的思路。我在夏天之前我是觉得自己真的无能为力了，我也带他出去玩了，我的用了那么多，不管好不好的招数了。但是就是都没有达到我预期的效果。抱着死马当活马医的态度，我对得明抱着希望就让他去了，然后才有了这个这么好的结果，我就感觉其实如果说你自己感觉我们无能为力，那么，你要把它交给一个要付出时间付出金钱，去让别人推你一把。要有这个决心和勇气寻找合适的外援。你要让别人来帮你，你自己走不动卡做了，你不要在你使命的卡，你要借助别人的力量。这一点非常非常重要。自己要付出大量的时间，真的要付出时间。你所有的付出到时候你都会发现非常的值得。走正确道路的那种付出都会得到回报。其实我们每一个去夏令营的家长都是很受煎熬的，国力当时天天打电话，60%的内容都是你能早点接我回去吗？也是出过那种反复的经历，因为确实比平时的运动量大太多了。就是所有的人不管是大人孩子，所有的人特点都是好逸恶劳，在家里躺着看手机多舒服呀，不累你去了那么累。谁愿意呢？

能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着。

我就跟他说，你甭想回来。这个东西必须坚持到底，都是到了20天的时候两期过去了。我说早点回去也可以吧，当时我在西安，春春他说。老师开了一个会，大家一定要坚持再坚持一下就能看到这个曙光，然后春春她就很坚决，我们一定不能提前去接他们。去两三天怕什么呀，就跟他说买不上票确实当时票也很难卖，事实证明确实坚持太管用了，你看20天和30天的变化是这10天的变化是非常大的，20天的时候刚刚把他胃里面的毛病翻出来到30天的时候胃里的毛病就去了一大半呢。如果没后面那几天，他就不会有现在这个这么好的身体，作为家长来说，我们要坚决孩子，没有一个正确的大局观，没有正确的认识，这时候谁来拿主意，家长一定要镇住场面，坚持住，这才是正确的思想，我就是为你好，你就得待在那里。

主持：环境外缘很重要，不要把路走绝了，走到自己无能为力了，还是深扛硬拽的就不好，在及时的时候一定要借助外援。通过这堂课，我们大家也学到了很多，欢迎大家加入我们红脸蛋溜娃计划群。夏令营希望大家都去参加给孩子一个很好的环境，获得一些意想不到的效果，今天我们的育儿公开课都到这里了，非常感谢大家的参与。

骑士：微微蓝说孩子不去怎么办？我有一个办法你不用一下子就去夏令营，你看我们是用了什么办法。我们平时线下活动有几个孩子玩的比较好，当时就说了，平时我们就经常一块玩到夏令营了他们就会问那个谁谁谁去吗，雨辰去吗？李雨辰就是问国际去吗，李雨辰的妈妈就说国棣去呀，我就说李雨辰去呀，就这样子。有小伙伴呢，平时就一经常一块玩的去了，还有小伙伴呢，怕什么呀？平时你要记住注意积攒这种差不多同龄的小伙伴一起玩的机会，让他们觉得去了之后很适应。到最后有一个联系点，通过孩子们之间的联系就促进这个事情。反正就是互相演戏嘛，大家能明白的。

主持：希望国棣没有听到，下次这个计划还可以再用，今天我们就到这里了，骑士姐姐拜拜。非常感谢大家有什么问题可以继续在群里面讨论。