**20230903夏令营分享（一）**

整理：默兔

阿媆：大家好，今天晚上开始是我们为期40天，两期夏令营的一个分享系列。我很荣幸作为白虎二期白虎部落辅导员，然后带着孩子们一起跟大家回顾一下我们在夏令营当中的收获。真的是有很多很多的感受和体验，和在学校教学生是不一样的体会，大家可以把我们的这个直播间分享出去，可以让更多的朋友一块来听一下夏令营里面发生的精彩的故事。非常想念夏令营，有一次梦到了又回到夏令营，继续担任白虎部落的辅导员，和我们白虎部落前后一共是有15个孩子，最大的是14周岁，最小的就六岁，很小年龄的小朋友，也在夏令营一样进行的锻炼，度过了艰苦的20天，每一个孩子的变化在我看来都是很明显的，哪怕只是呆了短短几天的。就像老师说的，孩子真的都是好孩子。所以我也是特别希望能借着今天这个机会，和白虎部落的娃娃们再见一见。已经开学了嘛，随着学期的正式开始，学业繁重，孩子可能就要更加忙碌了，我也是深表同情。不知道家长们有没有感受到孩子的明显的变化，是不是超出了你们的意料。待会儿也非常欢迎大家都上来讲一讲。

水之源：你简单介绍一下啊。

阿媆：大家好，大家都知道我们得明在过去的这个暑假期间，举行了两期夏令营，一期20天，我是在第二期，8月1号开营到8月20号结营的二期夏令营，那么夏令营呢，按照老师的设想是分成了四支队伍啊，我们称为部落，青龙白虎，玄武朱雀，我非常荣幸担任了白虎部落的辅导员，主要的工作职责，就是帮助我们的教练，进行孩子的日常训练的一些辅助工作，以及他们日常生活当中的，因为有一部分孩子的父母是不在身边的，就负责观察一下他们的情绪，我自认为在这20天当中，我其实干预的很少，观察的多，更多的是一个观察者的姿态，然后看他们的这个变化过程，也可以说是一个成长过程，最大的感受就是很好玩，就是小孩子们的成长过程特别好玩，真的是那种童真，那种单纯啊，真诚啊，特别感染人，而且就是每一个孩子都给我很大的感动，或多或少的每个孩子除了身形上，他们的力量上，训练上有变化，就是性情方面也都是发生了一些变化。宣传跟我讲的，联系几个我觉得变化比较大的孩子，我觉得每一个孩子变化都不小，然后我就是从头一个人联系嘛，结果我刚联系两个，然后家长都很痛快答应了，一个就是我的酋长彭俊元，还有另一个很巧哈，也姓彭，彭紫月。这两个孩子真的是变化很大。彭俊元从作为酋长的担当上，包容上有了很大的进步，包括他自己的锻炼也比去年进步很多。那么紫月呢，一开始来的时候是一个娇滴滴的小公主，非常的白嫩，走到最后，她变化特别大，她克服的东西特别多，尤其是体能上的，克服了很大的心理上的障碍，有了很大的进步，真的是特别好。先让孩子们自己上来说一说吧，后面我再补充。

水之源：行，彭俊元和彭紫月来连麦啊。然后我先考一下阿媆，你说一下白虎部落都有哪些孩子，还记得吗？

阿媆：这个当然了，大家可以竖起手指头数一下有多少个孩子，我们的酋长，彭俊元，副酋李志康，我们队伍里面，离开最早的是侯雨辰，也是白胖白胖特别可爱的一个小孩子，他最后因为有事嘛，他就早走了，还有丁家豪，任海飞，我特别特别喜欢这几个大女孩，当时真的说实话，在我刚接手部落的时候，这几个大女孩就是特别让我稳的一个地方，然后还有一个大女孩，就后来加入的邱子涵，雅星宇，她也是因为后来脚扭到了，也是提前几天走，特别好的一个孩子，唐一诺，丁曼，他俩也都提前离开了，也是因为时间的原因嘛，也是两个最小的孩子才六岁，但是比赛什么的从来不放弃，然后还有，罗伟然，和陈一家成了好朋友，最后好的勾肩搭背，然后手拉着手，集合的时候也在说，走路的时候也在说，今天要上场的彭紫月，还有侯佳琪，也是后边二期新来的，还有姚一川，我们廊坊当地的，后面十天才来的，他是先参加了一期，然后看着二期挺好玩，后边又来参加了二期。还有最后您的贵公子，一齐，来了三天，也为我们白虎出了力。

水之源：每个都讲的好清晰啊，每个都特别的能够印在心里，一点一滴。

阿媆：因为确实这些孩子的表现都很优秀，有内向的，有外向的，有爱表达的，有不爱表达的，但是都是很好的孩子。我不知道我刚才说这些名字，有没有人统计一下，二区白虎部落一共待过多少个孩子啊。

水之源：到了的请扣个一啊，看看哪些人到了。那我们接下来继续来聊一下，请我们的部落酋长，掌声欢迎我们的部落酋长彭俊元帅哥来先来发言一下，你说一说你的收获和感悟，或者印象最深的地方。

彭俊元：首先在这个夏令营，我的自律能力调整了，每天都是听到哨声就起床了，我在这里都是大中午才起床。然后经过锻炼，然后我有一个痣掉了，虽然很小，但是我也很开心的。能看到吗？我参加了30天，我一期只参加10天，二期20天。然后我吊杠之前，连半个都吊不上去，现在能很灵活的连续吊了七八个。胳膊上哪里都有劲了，也不是软趴趴软绵绵的了。跑步100米，之前是14秒多，现在是12秒多了。我的肺活量，现在能不断气地吹出一个很大的气球。立定跳远，我现在已经突破两米三了。

水之源：厉害厉害，就是身体上的变化哈，有没有感觉其他的变化呢？除了身体上，比如回去以后的学习啊，还有生活中有没有什么变化，心态啊，这方面有没有什么改变？

彭俊元：我为人处事能力的确增强了，主要是二期的时候，我经常失败，然后阿媆阿姨一直鼓励我，我接纳失败能力也增强了。刚才阿媆阿姨说我很有担当，其实我很羞愧，我总是抱怨别人太弱了，其实我也很弱的，然后很多大男孩我都比不上，我觉得我没有资格说他们弱，然后阿媆阿姨还说我有担当，很接纳队员，我就很羞愧很脸红。

阿媆：那你意识到这一点，就说明你确实是成长了呀。

彭俊元：我不应该嘲笑别人弱，我应该团结队员，然后尽可能做到最好，输也不能输的太难看。

阿媆：你看，这不就是你的变化吗？

水之源：我记得有一个细节啊，就是老师给你们酋长讲课，问过你们一个问题啊，我印象很深刻，就是范仲淹说过一句话，还记得吗？

彭俊元：先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

水之源：对，大千老师给你们酋长开会的时候，讲应该怎么做好这个酋长，当好这个领导，那老师讲完课了，你也经历过这夏令营了，你能不能说说你的感受，如果再来一期，你会怎么做？

彭俊元：首先提高自己，我应该加强锻炼，努力为我们部落出力，然后我也应该凭我自己的能力，训练组员运动能力，比赛能力，让他们在比赛的时候发挥的更好。

水之源：挺好的，就更多的去鼓励帮助他们，去一起提升。

彭俊元：我是酋长，我应该有担当，所以我最应该先改变自己，然后再改变组员。夏令营结束的每一天，我都在努力锻炼，每天坚持跑五六圈，锻炼自己的持久力、爆发力。

阿媆：哇，那到明年的话，是不是变成了最强王者了。

水之源：很期待哦，期待我们的彭俊元，到明年夏令营改头换面，改天换地。

阿媆：俊元跟去年比真的已经变化特别大了，因为去年我们也一块参加夏令营，一年一个蜕变。

彭俊元：我部落活动的时候，我还经常不干活，不是因为我懒，我真的怕做不好，之前我没有领导过，没有当过领头的，我真的怕我自己做不好，被别人责怪。现在我才明白，我真的没有想象那么差，只要尽职尽责，大家都就不会责怪我。

水之源：好棒，这真是领导要做的事情，你只要努力的帮你队员去团结起来，大家一起努力，其实就够了。

彭俊元：如果明年夏令营我再参加的话，我一定不会再说我的队员，他们没有用，我一定会先提高自己，然后努力带领他们，尽量赢得每一场比赛。只要尽全力去比赛就行了，我不会在意输赢的。今后的每一天，我一定要努力训练。

水之源：强者心态，好期待下一期，看到我们彭俊元带领的队伍披荆斩棘，相信一定会的。那到你了，彭紫月。怎么样啊，说一说你的感觉。

彭紫月：首先从外表上我变黑了，他们都说我变瘦了。来这第二天就烂腿了。

水之源：腿内侧那块就是开始翻病一样，一直烂。好了嘛现在？

彭紫月：现在这个疤上面还有一层皮没掉。我印象最深的部落活动，我现在想起来充气城堡里面全是水，然后我在充气城堡里面玩水，玩的全身都湿透了，特别好玩。

阿媆：除了玩还玩什么特别过瘾？

彭紫月：然后就是做爆米花，很开心，后来去给猫铲屎，虽然每次做的时候都不乐意，可是我感觉做完了以后。都很开心。然后还有堆泥塔，弄得全身都是泥。

水之源：看到你那张照片了。我记得以前你妈妈说你挺怕脏的。

彭紫月：以前没有玩过，然后泥巴糊在手上，我感觉把它洗掉的时候，我手都变白了。然后一日三餐不重样，每天吃的都很好吃。我最喜欢的就是水煮肉片和水果沙拉。到果园吃的也不停，还有偷偷摘苹果和李子吃，然后去买烤肠，烤肠也好好吃。

水之源：看出来了是个吃货，讲的都在吃上面。然后运动呢？你都做的什么运动？

彭紫月：接力跑啊，投掷啊，自行车赛道。下坑不敢下，后来敢下了，还有吊单杠和双杠，单杠手吊破了，双杠能撑上去了。

阿媆：双杠一开始就完全不敢上的，到最后都哭了，我们把她抱上去，因为那个双杠合格的标准是双手撑上去，然后把腿偏过去跳下来，大一点的孩子或利索一点的孩子都能做到，她是一开始都不敢上，包括吊那个单杠的时候，她好像有点恐高，最后就我们逼着她，含着泪，就下来之后就哭了。

彭紫月：把我的手撬起，拿到那个双杠上面。

水之源：突破了。

阿媆：对，在酋长的帮助下，她最后上双杠，从双杠下来连续三次，就很利索的下来了，就不害怕了。

彭紫月：还是要踩着轮胎。

阿媆：因为你的力量还是不够嘛，所以这一年也是要向酋长学习，每天锻炼自己。

水之源：然后我问你一下啊，你觉着你去的时候你最讨厌的训练是什么？对你来说最难的训练？

彭紫月：自行车赛道。

水之源：就是跑那个赛道是吧，上上下下跑那个赛道是最难的。

彭紫月：我感觉上去一下的，然后就突然下去了，上去下去，然后还土坡，我总是感觉那个土不实会滑下去。

水之源：那你有没有摔倒过？

彭紫月：好像没有。赛道后面的那个大坑，我就不敢下去，我就是踩着楼梯慢慢下去，然后另一边还有一个像攀岩墙一样的，然后我就爬上去了，那个地方是最难的。

水之源：你觉得训练完了以后，你哪个项目觉得进步特别大？自己从不太喜欢变成了，觉得还挺好。

彭紫月：单杠双杠吧。

水之源：我觉得我看你跑步进步挺大的，就我看到的那个感觉。

彭紫月：可是我还是很讨厌跑步呀。

水之源：为什么说我觉得你会可能会喜欢一点，因为我在回来的车上，然后彭紫月呢，我们去的时候不会很雀跃，但我们在回来的那个高铁上，彭子越就是不停的，那种小跑着去干一件事，那个腿就停下来，就想跑起来的感觉，所以我当时的感觉就是，她这个腿脉撑开了，她自己就想动，而且想快点动这种感觉。所以回来以后，我感觉你妈妈肯定会有感觉，彭紫月应该比以前喜欢，不是说跑的这个项目，她会喜欢随便的往前很快的就跑两步，这种意识会比以前要多很多。

彭紫月妈妈：我感觉她的腿更能够迈开了。

水之源：迈开了对吧，就感觉轻松了很多，她愿意迈开了去往前，走快一点。

彭紫月：确实比之前跑的快了。

水之源：等你们开学的时候再跑步，你会觉得哇，我怎么比以前跑得快？以前可能谁都能跑过我，我现在可以赶上他们了。

彭紫月：我希望我不要隔个两周就变回去了。

水之源：那你要每天跟你妈一起，带你妈跑啊。就每天都小跑一会。

彭紫月：可是我还是比较容易累，跑两步就累了。

水之源：要继续锻炼啊，要向你们酋长学习，继续锻炼，等到明年的时候你就不一样了，要坚持。那你有没有特别想跟阿媆阿姨说的话？你们的辅导员，你觉得最喜欢她什么或者最讨厌她都可以说。

彭紫月：我就是记得上次她带我们一起去万达吃好吃的。还有妈妈不在的时候，阿媆阿姨经常安慰，帮助我。还有一个，之前我玩甲虫，好漂亮的甲虫，蓝里面带一点紫，紫里面带一点绿，颜色特别好看。而且我感觉我现在不那么怕虫子了。

水之源：不那么怕虫子了哈，因为你跟虫子一块亲密接触了。

阿媆：都是自然的一部分。

水之源：这次克服了几个特别的，一个是比如土啊，那种脏啊，光着脚丫在踩泥巴，是一个突破，对那种脏感觉没有以前这么严格了。明年夏令营你还来吗？说真心话没关系的啊。

彭紫月妈妈：她刚刚说她要来，因为有好吃的。她今天跟我说到摘苹果的时候就手舞足蹈，然后回想，说没有吃过这么香甜脆的。

彭紫月：虽然是绿色的，有点酸，不过我觉得它很好吃。

水之源：你有没有想对阿媆阿姨说一句话？或者，你有没有特别想喊一下，你们白虎队的小伙伴，看在不在。

彭紫月：我都挺想念的。

水之源：行，那就等到明年，到时候再一起去。明年我们陈一佳应该也会去。所以这一年我们都要加油哦，平时要锻炼锻炼，到时候去了，你要做强者，跟你们的酋长一样，我们一开始比较弱，这一年我们就好好锻炼，到明年我们就变强了好不好。

我们还有小伙伴在屏幕前吗？有的话可以扣一个一，我们让大家上来打个招呼。

彭紫月妈妈：他们没上之前，我想说，首先一个，就是我之前跟水之源一直在说，我们家，什么都怕，怕这怕那，怕脏怕水怕湿，怕蚂蚁各种，我觉得这点还挺让我烦的，但是我觉得在这个过程当中，就是不管是水也好，脏也好，泥也好，虫子也好，她就已经说顾不上了，我觉得这点对她来说已经很大，就是她已经很融入了，我觉得这点特别不容易，我想达到的第一个目标就已经非常完美的达成了。然后第二个呢，就是在身体上。其实之前也不太知道她到底是什么问题，差在哪儿，这次我觉得，她自己应该也很清晰，一个是她的肠胃的问题，主要她的胃的问题，导致了很多问题，从舌头到脸都看出来。还有一个就是她的胯打不开，整个力量用不上，上面力量也下不去，我觉得这个找到她的一些问题。而且她很不喜欢跑步，可是在这个夏令营中，我觉得也是唯一一个，能够一边喊着，一边抱怨着，但是还是坚持了，一上场我也跟她讲过，跑之前叽叽歪，但一上去的时候可得着劲往前冲了，我说你看这种感觉多好，跑完了她自己感觉也非常舒服。我觉得就是让她体验到了，因为平时在生活当中的时候，她跑完了可能只有一个感觉，就是累，我不想动，我不想跑，然后这次她能体验到，有一点速度的感觉上来了，然后跟小朋友之间是这样子的一个氛围带动他，我觉得特别好，这个是她的身体上。还有就是，其实从小我觉得她还是蛮能吃苦的孩子，但是吧，你说她又有这个事儿，又有那个事儿的，我就觉得很矛盾，她到底是唧唧歪歪的这种很娇气的孩子，还是还挺有意志力的，但这次我就觉得也会更清晰，就是生活上，身体上，可是还是挺能吃苦的，让我就觉得，你看这孩子可以的，人家很厉害了，能够吃这个苦，所以我自己的担心是多虑的，我觉得也让我的学到了很多东西。尤其是阿媆的这个帮助，也会跟我去聊，跟我去谈，最终我觉得，大家说的都是非常有道理，问题还是在我自己，所以我觉得对她也更有信心了，就是再苦再难，累也好，热也好，脏也好，还有这个吃饭，生活啊这些，她都是可以自己应付来的。另外一方面呢，也会发现，她可能比较弱的部分，接下来可能也需要给到她更多帮助的，是她心理上的一种成长。

彭紫月：抗挫折能力非常的差。

彭紫月妈妈：抗挫折，然后受委屈啊，孤单啊，说话呀，特别到晚上的时候，就会显得心理承受能力会弱一些。还有，我今天晚上分享的时候，我问了她，我说我的感受是她会有情绪，但是她不知道怎么去表达，第一她不敢表达，其实她为什么不敢这个点。

彭紫月：我怕别人嘲笑我。

彭紫月妈妈：怕嘲笑，怕被批评这种，可能是接下来需要帮助她的。但是我觉得在这里特别要感谢阿媆对她的这种鼓励，她不断的跟我说，就是阿媆阿姨说完之后她就敢了，最后那天要走，要出去玩的时候，她就特别讲，说不想让我去，可能因为我在的时候，她反而不敢了。

可能我老是要求她这个那个的，批评她，也会有一些影响。然后我觉得在这块，可能也是接下来，希望她能够接受在这个环境下，接受更多心理上的这种突破。我觉得她是可以的，随着年龄的增长。这一次我觉得已经暴露出这样问题了，第二周的时候我不在了，暴露出这样问题，到第三周的时候，我觉得她的整个的适应度就比第一周要好很多，所以我觉得如果再有一周我不在，可能情况就又不一样了，我觉得就是下一个阶段的突破。最后我觉得整个的夏令营当中，特别是一开始的时候有很多磨合的地方，有很多不便的地方，但是我觉得还是非常成功，从各方面活动的组织也好，沟通方面，我觉得真的是很多人要花很多的心思，要用很多的力。她刚才没讲，今天下午在跟我讲的时候，我说你能想起来谁，就是教练们，她第一个想到的就是六爷，她觉得特别有意思，提到六爷的时候她很有感触。我觉得她就是语言表达不出来，但整个人都不一样了。然后还说到小刚教练，她就情不自禁的说，“全体队员集合”，学着他的那个调调。所以我觉得教练就是在她心理上是非常近的一个距离，非常亲切，我觉得这个特别好，完全不是好像陌生人，或者说我们就是一个夏令营的老师教练，这种感觉，我觉得这个对孩子来说，非常难得。很难能够找到这样子的一个环境，是这样一种关系，然后我觉得得明的很多的老师们，教练们，还有春春啊，米多呀，管吃管喝，吃喝拉撒，各种事无巨细，尤其是还有阿媆在，正好也在一个宿舍，又是一个部落，各种照顾。该硬的硬，该软的软，该安慰的安慰，该督促的督促，我觉得是得一直把孩子放在心上的人才能够保证这么长时间，一个周期长20天，一个是每天从早上六点半管到晚上六点半回来，还到晚上睡觉管孩子，这个是很操心的事儿，但是就是大家放心，把心放在上面，我觉得才确保了小朋友能够享受其中，并且安安稳稳的，又很安全，就很开心，然后又能够把他们锻炼到，我觉得这点上是特别特别不容易。之前我跟水之源表达过我的担心，我说这事儿太难了，本身这件事，不管你是不是专业人士，20天谁敢搞这么长时间，而且这整天整天的，那么多孩子，40多个孩子组织起来，而且年龄又不一样，各种都不一样的，但最终结果我觉得是非常好，生活上，锻炼上，就是特别大的一个工程，我觉得是完美的完成了。到最后我自己回来想想的时候，我觉得还是特别感恩。接下来这一年，我跟她就要互相互相督促和鼓励。她体能不行的同时，我的体能可能会更差，我也要好好练。这个是我想要表达的。阿媆你回来了，特别特别感谢你，从各个方面，我觉得很幸运，没有你的话，我觉得很多东西就真的是不一样，特别特别感谢你。

阿媆：其实都一样的，每个辅导员都是很用心的，都是把部落的孩子当成自己的孩子来照顾，这是一个最大的一个特点。把心放在这是不一样的啊，这个是最难。所以老师一直在说，只有我们自己得明人才能来做这件事情。

水之源：是的，基本上所有的教练全都是得明人，之前我们也请过外面的人，但是大家发现最后不行，因为他们对孩子的态度理念跟我们是不一样的，只有我们才能把她带成我们想要的样子，我们想给到她我们自己的理念，后来都是我们自己人啊，所有的教练，所有的相关工作的人员都是我们得明的人，这点非常非常的难。咱们第一年请了外面的教官，外面的足球教练，但是啊，真的咱们不满意，所以都换成咱自己的人了。

彭俊元妈妈：我站在一个家长角度，我觉得啊，彭俊元变化非常大。刚才阿媆说了啊，他去年的一个状态，不是太好。我的形容就像一个泥鳅一样在池塘里乱窜的那种感觉，22年其实要好一点，今年23年就整体感觉上了一个台阶。孩子也知道上进了，知道要好好锻炼了，为了自己的身体好，跑步比赛的时候，老师就说这孩子终于艰难的长开了。我的确是很激动啊。辅导员做的非常好，就是无为而治，把更多的主动权交给孩子，我觉得这一点特别好，他会让孩子来做很多的事情，锻炼孩子，谢谢阿媆。

阿媆：杨新宇，因为全程是爸爸陪伴，杨新宇的爸爸一致得到了我们所有妈妈的好评点赞，真的是他特别会关心孩子和引导孩子。

杨新宇妈妈：其实我报夏令营的时候，刚开始他还不太同意。因为孩子每两个礼拜就得感冒一次，但凡有个风吹草动就感冒，很瘦。因为幼儿园的时候，生了场大病，然后吃了四个月的中药，把脾胃给吃有点伤到了，从那之后就不怎么吃饭，每天早晨都不吃饭，让家长非常着急。从幼儿园开始，到现在四年级了，每天早晨就吃一口，然后基本就说我不饿，从来不吃饭。所以我坚决说想送到夏令营去，终于等到了今年疫情放开了，然后能送夏令营了，我就坚决要把他送过去，他爸坚决不同意，他说20天，不放心，我最后跟他吵了一架，吵了一架坚决要送。他爷爷气的都不理我们了，他爷爷也想不通，说怎么能把孩子就托出去那么多天呢，你怎么能放心呢，我就是坚持，最后他说他请假全程陪伴，这样我也比较放心。因为孩子体质比较弱，以前想给他改善体质，打篮球什么的，打完篮球就低烧，篮球课其实报了好多，打了几次，后来就没敢再打了，因为打完了可能出好多汗呀，他可能太瘦了，他身体可能就受不了，然后打篮球也就失败了，觉得好像各种运动也尝试了，但是也没有什么改善，还是这么瘦，我觉得得明可能是最后一个希望吧，这次把他送过去了。送过去也挺遗憾的，就只有十天，然后脚就扭了，但是我觉得还是有很大的改变的。以前夏天的时候，他们就躲在屋里开空调，外面太阳根本就不敢出去，然后我就说夏令营这么热的天，他爸爸虽然在那，其实我很担心的，我都睡不好觉。天又很热，他们运动强度又很大，我后来问孩子，他说他都要累瘫了，我就特别担心，后来我跟他爸爸说，如果你们实在受不了，你们要不就回来吧。然后他爸，刚开始不是很反对吗？我以为我让他回来，他就会同意回来，但是他反而说，不行，我要再看看，我觉得还是有好处的，要再看看。然后我想，一个从最开始非常反对的人，既然坚持了，那一定是对孩子还是有很大的改善的。而且我觉得这个小孩回来，他以前头发是发黄的，我感觉可能天天晒太阳啊什么的，这个十天下来，他头发明显的就整个变黑一点了。然后他和他爸爸两个人回来就也不开空调了，以前是一进门必须要开空调，现在回来好像也不怕热了。我说你们都不想开空调吗？我就很奇怪，然后他说不热呀，还能接受啊，他们现在也不怕晒了。现在太阳很晒的时候，到外面去打篮球，他们也都不怕了，我感觉能晒太阳，这个能力上来了，不怕太阳了，我觉得这对未来都是有很大好处的。

阿媆：平均每天是九个小时户外。不是一直在运动，有可能在阴凉里，包括他们有部落活动什么的，但是一定是九个小时在户外，或者休息。

水之源：很帅气的一个小伙子。第一次十天出去玩的时候，我们家是跟着新宇他爸爸一起出去的，我叫下小橘子。

阿媆：如果不崴脚的话，肯定能坚持，因为他最后疼哭了，坚持跑步，然后他又扭到了一下。

水之源：杨新宇我采访一下。你觉得夏令营最好玩是什么地方，让你印象最深刻的地方？如果明年还有，你愿不愿意过来？

杨新宇：我觉得最好玩的就是部落活动，每天都可以赚铜币。如果明年还有，我觉得要来，虽然有点累，但是挺好玩。

水之源：那我问你，你在部落活动中你做了什么事？

阿媆：他是干活最多的。

杨新宇：炸爆米花和烤大虾，最后清理爆米花机。

水之源：哇，这么多活都是你干的，太能干了！陈一章你都干了啥？

陈一章：我啥也没干。我就去冻了冰葡萄。

水之源：下次你要跟陈一章一组，要拖着他多干点活，你太能干了，我好羡慕你妈妈呀。

阿媆：新宇走的时候，然后子涵、海飞他们都说，他没有来，就少了一个特别得力的帮手。

杨新宇爸爸：当时第一次扭到之后呢，我心想可能小孩扭到一下，一两天就好了，所以我当时还在那坚持了一下，就想着让他再接着锻炼。但是第二次呢，他又扭着了，后来想他不能大跑了，我心想再呆下去可能就意义不大了。其实我当时是特别想把这20天都坚持完了，因为我觉得前十天或者是前十三四天啊，是用来锻炼的，后面六七天是用来巩固前面锻炼的成果的，所以我们这次去呢，十天只是有一个锻炼的效果，但是后续没有巩固下来，回来了之后，因为脚也是有点扭的，没有能做那些大的运动，这次也是蛮可惜的，所以下次的夏令营我们还是要再去的。

水之源：认可得明的这种形式，这种方式来帮助孩子身体成长，其实心理也在成长。那你这个崴脚啊，我可以说两句，因为我儿子也喜欢崴脚。崴脚说明了他腿部筋脉，还不是太顺，是容易别着的，我们爬山他就容易扭脚，所以他还是需要去打开他的胯部，打开腿部。如果下次扭到以后，他妈妈不知道是不是学过按摩，你要给他及时的处理，会好的很快。当时我们家是在跑坡地跑的时候扭了一只脚，然后立马处理，上完精油，他就可以跑了，就耽误了一轮，第三轮他就上去跑了。所以你要学会一点手法，处理起来会很块。或者你赶快去找我们的春春啊，或者凌组啊，让我们给处理一下，上点精油，可能恢复很快。其实就是在锻炼的过程中又刺激到了经脉不是很顺的地方，已经有点别着了，但是你的运动量大，会激发到他了，他会觉得很疼痛，就会容易扭了，但是你要经常的这样子去运动，当然了，不能说它扭着还很疼的时候去运动，而是让它缓解以后，持续的这种剂量的刺激，它就会把这块扭着的经脉给打开，需要这么一个过程切。杨新宇爸爸，我觉得特别擅长教育，我们大家都说，等到下次你们还来的时候，也可以给我们家长开一节课，或者给孩子开一节课。其实我给米多提的建议啊，给老师提建议啊，在以后咱们夏令营中可以加入家长课堂，让我们特别优秀或某一方面特别擅长的家长给孩子或者家长上一节课，这样的话可以更多的信息和资源去这种交流，让孩子获得更广泛的一些信息，帮助孩子，帮助我们家长一起成长。

水之源：来我们家的打声招呼啊，我们差不多就结束了。来，我问你，你觉得印象最深的什么？

水之源孩子：我印象最最深的就是烤大虾。

水之源：你觉得体育项目中哪个项目最难？

水之源孩子：我觉得短跑项目，一次也没赢。

水之源：如果明年还有夏令营，想不想去？

水之源孩子：想！

阿媆：夏令营结束之后，老师在群里说一句话，大家记住，你们的孩子都是好孩子，不要简单粗暴的对待了。我们夏令营没有外边那些看起来高大上，住很好的酒店，吃很好的大餐，然后要在塑胶跑道上锻炼什么的，我们就是最原始最天然的，但是现在这个社会，只有得明，打造这样一个自由，无拘无束的平台，让孩子按照他自己想要的方式去成长。在这个过程当中，可能会遇到一些他们任性，不懂事，然后爆发的状态，但是当他释放出来之后，孩子都会从这里面去收获，去成长，会有很大的变化。在这个过程当中，就像老师说果园的李子，苹果一样，我们给他一个平台，然后少干预，让他自然而然的去成长，我们的孩子都是好种子，都是好孩子，大家学会放手。这是我最大的体会。

水之源：来，打声招呼。

水之源孩子：我在emo，明天出分了。得明的都太优秀了，我都不配是得二代。

水之源：听到没有？他听说那个阿媆，还有骑士家的孩子，还有彭静阿，他一听，全都是班级第一年级第一县级一，哇，一下，这孩子都这么优秀啊，都有压力了。我感觉得明就是这样的一个环境，跟外面就是不一样，但是呢，它能够让孩子自然的生长发芽。一个简单的环境，自然的环境，其实这个环境中我们大人也是挺自然的，因为它真的很简单啊，你在那里就会有一种很自然的一种快乐，就会有一种幸福，你每天一出去，你就看到大院子，看到阳光，你就觉得哇，这种感觉好好啊，这种简单的幸福，自然的带着一种内心的平静。特别很多孩子回来以后会很主动的在补作业，他会很主动，其实就是他们内心得到一种满足以后，他就很自然去做一些有压力的事情，或者不得不做的事情。他就会自然产生状态，觉得特别好。所以有机会，大家都要把孩子送过去。当然了，我们要先把位置占住，明天我们还要抢。

阿媆：到报名的时候，米多师姐一发出来链接就赶紧抢，我今年就是，这都上着课的，我就赶紧抢。

水之源：如果大家有时间，你去做义工，在那里待上十天或者20天，哪怕不是义工，有条件能住的话，也很有意义，对你来说也是一个很好的改善身体的机会。我们孩子明显的表现是牙齿变整齐了，他这个大门牙已经是往外翘了，往外挤出来了，然后变整齐收回去了。还有可能感觉上比以前没有那么容易哭了，相对来说会好很多。其实我们很多大人也翻病，所以你在那待一段时间，身体就会改变，所以得明真的是一个非常好的地方啊，大家一定要珍惜。老师现在办的东西都是最好的，现在的就是最好的，不要期待将来得明可以变得更好，而是说现在有，就要抓住这个机会，让孩子成长，自己更向前走。好，那我们就期待明年再见，明年跟我们的虎妈们再见。

阿媆：有很多家长在那边当义工，我觉得真的是，如果大家能请假有时间的话，陪着孩子在那边一块参加一段时间，你自己去体验一下，真的是很不一样，特别让人怀念。我现在已经在想着我什么时候再去了。

水之源：对，我觉得孩子们在一起，然后我们家长也会在一起聊天，还会在一起互相的交流啊，还会在一起喝酒啊，那种感觉好美啊，在一起锻炼啊，特别好，大家要去，有时间一定要去。

阿媆：这个平台不光是让孩子成长，让孩子相遇，我觉得我们大人之间的交流也是一种缘分，也是一种很好的碰撞。