**20230909夏令营分享（二）**

整理：Sandy

**阿媆：**今天继续我们的夏令营分享专场。夏令营虽然已经结束快20天了，但是它后续的力量还在发酵当中，很多孩子从夏令营回来之后的变化仍然是一天比一天明显。所以我们就想做这样一个分享专场，让夏令营的孩子还有家长都上来分享一下参加20天、30天乃至40天的变化。今天是朱雀专场。今天我们会邀请到朱雀部落的辅导员，也就是我们大名鼎鼎的心月教练，心月女神，还有朱雀部落的孩子以及家长，一起跟大家好好聊一下。

**心月：**大家好！我看我们朱雀队的伙伴都来了吗？小刚教练也来了，今天我家孩子刚刚还在说小刚教练呢。他刚上七年级，他说到学校以后发现那个体育老师根本都不行，跟咱们得明夏令营的教练一比，完全不是一个档次。小刚教练可是响当当的，我儿子学校的体育老师和小刚教练比太弱了。在夏令营的时候，小刚教练真的是从早忙到晚，还没感觉到累。锻炼场上每一场比赛，他都要先跑一跑，试一试，体验一下，然后再让孩子去跑。我看到那个步数，小刚都是几万的。

**阿媆：**刚哥是优秀教练，这段日子我朋友圈的那个步数榜首每天都是小刚教练。晚上11点还在试，孩子们都睡觉了，他还在那里钻研，所以才是刚神嘛。

**心月：**今天晚上是朱雀队的专场分享。先由我们朱雀队的正组长、副组长，小柳、小蒋、还有我们的一位大美妞，谢老板，三位先上来，其他的伙伴等一下都有机会，一起上来分享咱们朱雀队的一些快乐时光。夏令营里很多美好的时光都保留在手机里面，我都不舍得删掉。

**阿媆：**上次白虎部落分享的时候，水之源姐问了我一句，还记得白虎部落有哪些孩子吗？那今天我也为难你一下，你还记得朱雀部落的孩子们吗？

**心月：**两位酋长，记忆犹新，小柳，柳炬镇；小蒋，蒋忠朔；还有一个大孩子，谢老板，谢予璐；还有周锦云、侯思琪，还有大胡家的孩子，那姑娘也是挺不错的。还有一些小孩子，浩浩这次变化也特别大，长高了，胆子、能量都提上来了。还有新宇、可心家的冠冠，还有轩轩也特别棒。朱雀队这几个小朋友都是实力超强的小朋友，特别厉害。我今天看视频的时候，看到他们为团队积极向上拼搏的精神，拿着接力棒往前冲的那个镜头，我又感动了一遍。别看他们小小年纪，他们的团队意识、精神状态真的值得我们大人学习。

我先说一下我的感觉，当时我们朱雀队，每天看到正酋长、副酋长，小柳和小蒋，我心里头就踏实了，就感觉朱雀队是一个团队，是一个集体。因为他们两个确实起到了非常好的带头作用。比如我们有部落时光，他们怎样去经营，怎样去调配成员，他们两个都搭配得特别好。团队接力赛都是冲在最前面，甚至小柳当时脚都受伤了，依然没有放弃，依然在跑。要给孩子们点赞。每一次孩子们集合的时候，他们俩会看哪些孩子到了，哪些没到，把组内的孩子们照顾得特别好。接力赛的时候，他们一遍遍地教孩子们怎样去握接力棒，非常好。

**阿媆：**我先问你们三个，你们还记得朱雀部落的口号吗？

**小柳：**朱雀朱雀，做大做强，再创辉煌。

**阿媆：**我先采访一下这两位大哥大，回去之后有没有想念我们的夏令营？

**小蒋：**有啊。回去太无聊了，作业太多了。

**阿媆：**是不是回去以后就觉得在夏令营待的还挺有意思的？

**小蒋：**确实。

**阿媆：**你们有没有感觉夏令营之后自己有一些变化？

**小蒋：**有啊，以前我腰往前突的，现在腰往回拉了。我感觉我背可能挺了一点。

**阿媆：**我从果园回来也有往上拔，把身形正起来、立起来的意识了。你们在学校的活动时间，大概每天有多少？

**小柳：**一个小时45分钟。

**小蒋：**我们学校全都是在上课的。

**予璐：**我们每天要在外面围着学校跑八圈，给我累得爬都要爬回学校去。

**小蒋：**我们跑操的话，每天大概要跑1.5公里左右，然后体育课训练量非常大。但是一周只有三次体育课。

**阿媆：**你们有没有算过在夏令营的时候，每天户外要待多长时间？我算了有九个半小时，我们早晨六点半就出来做操了，然后吃饭的时间可以忽略不计。上午就是五个半小时，下午是四个小时，就是至少是九个半小时的户外时间。所以即使是没有一直在运动，但是我们吸收天地的能量的时间就很够了。如果经常这样的话，我觉得视力应该是会有恢复的。

**小柳：**确实恢复了一些，现在两眼视力4.3了。

**予璐：**虽然视力有点改进，但还是有点看不清。

**阿媆：**嗯，不可能那么快啊，你现在已经习惯不戴眼镜了吗？

**予璐：**上课，老师板书字小还是要带一下的。

**阿媆：**对，肯定是上课的时候带一下，然后下课的时候不要眯眼睛，就自然一点。那你们课间去不去做一些我们得明的拉伸运动？

**小蒋：**根本腾不出时间，全都被老师安排来写作业，根本写不完。有些时候班级里还有些活要干，然后还要组织同学，然后我还是班长。

**阿媆：**能力越大，责任越大了。

**予璐：**我们这边就是天天在开会，好忙的。

**阿媆：**你们在给一期夏令营官方提意见的时候的少年老成，特别稳重，给我留下了很深的印象。我听说炬镇在军训的时候发言了，你妈妈还发了图片上来。

**小柳：**我是新生班长。

**阿媆：**你们是一共多少个班？

**小柳：**八个班。

**阿媆：**你是新生的军训代表呗。是推选的，你在军训当中表现特别优秀，点名你的，还是你自告奋勇的？

**小柳：**有没有一种可能是，大家刚到教室的时候，老师看我搁那笑得特别欢，就问我要不要去。

**阿媆：**然后你就答应了，你原来就是这样一个在这种场合下很有勇气出面的一个人吗？

**小柳：**上去之后直接大脑短路，四肢控制大脑。

**阿媆：**是身体自然的反应了。小柳妈妈，孩子这次回去之后，你感觉孩子有什么变化吗？

**小柳妈妈：**相比以前，我感觉他胆子变大了。我觉得还是因为在夏令营当酋长什么的得到了锻炼。

**阿媆：**其实我看到您的反馈的时候，还是有一点小惊讶的，因为我见到炬镇的时候就觉得他是很有担当的那种孩子，而且考虑事情很周全，很照顾小的，他能够去接受弱小的成员，队伍里有不强的孩子，他不会嫌弃，反而是会去包容，就是有真正的强者的那种胸怀。

**小柳妈妈：**这点平时他在家里还可以的，包括到外面去也都还可以，我觉得这个夏令营他应该更放开了自己一点。

**小蒋妈妈：**我觉得我家孩子这次去夏令营，身体有变化了，各方面都沉稳了。

**阿媆：**他本来就很沉稳，他特别懂事。

**小蒋妈妈：**我也觉得，这次要特别感谢小柳妈妈帮我把儿子带过去，他们形成了一个比较好的组合。他表现很好，每天上班看到他的照片，我都感觉很开心。希望他们俩下次还能一起去。

**阿媆：**他们俩刚去夏令营的时候，一直在说待十天就要走。我们就觉得特别遗憾，后来说再多待几天的时候，大家都特别开心。他们之前有参加过夏令营之类的活动吗？

**小蒋妈妈：**去年在西安夏令营那边回来的话，我觉得我家的也变化挺大的。所以我今年无论如何我要让他参加。

**小柳妈妈：**我觉得应该再早两年去就好了。

**阿媆：**是吧，来了就后悔，后悔没早来。

**小柳妈妈：**真是的，我以前给他报的夏令营，是很规矩的那一种，我对那种夏令营体验感不是很好，虽然孩子是很规矩在做教练指导的动作，但是没有像我们得明夏令营这么放开，玩得开心，然后什么都接触不到，喂猪，喂鸡，抓兔子，是我儿子以前从来没有体验过的。

**小蒋妈妈：**对，我觉得这次得明夏令营做得挺好的。

**小柳妈妈：**嗯，让身心都往外绽放。以前他参加的其他的夏令营，最后结束的时候，所有小朋友坐在一起，然后找了一个心理教练给他们讲那种很悲的故事，讲得小朋友一个个都哭了。其实这是做给家长看的，让他们知道你们小孩子体会到了你们的良苦用心。那种故事都很悲的，很可怜的，有点煽情那种，然后小孩子们一个个都哭了。我当时就在想这种夏令营，我是让他来开心的，不是让他来哭的呀。但是得明的夏令营就是让孩子发自内心的开心。

**予璐妈妈：**对，我们家的去了夏令营回来也是非常开心，整个人变了，现在也懂事了。她放学回来，然后她爸爸没接她，给她爸爸还买了中饭。以前她会跟你对着干，现在不会，现在道理能够听进去。自己学习上的事情自己会去安排，然后自己还能每天在夏令营的群里打卡，我没有叫她的。有时候她回来，我就问她你今天干了啥，她说完以后还要去做高抬腿，然后去吊杠，我们刚刚买了吊杠，她天天会去吊杠，踢沙袋。

在出发去夏令营之前，刚好河北暴雨，当时我一直都很担心，就有点怀疑自己的那个决定。后来去了以后，第一天晚上到的时候是九点多，当时阿媆他们在开会，我说哎，这么晚还在开会。然后住宿的条件说实话一般般，有点失望，住下来两天以后，慢慢地你就忘记了这点，就融入到大环境里去了。孩子们去果园锻炼，给我印象特别深的就是小刚教练对这帮孩子真的是非常用心了。我去了两天就有很深的体会，各个辅导员对孩子都非常上心，对自己部落或者是其他部落都非常上心。特别是阿媆，那种态度真是非常影响我，她真是全身心投入的。

**阿媆：**你们当辅导员也会是一样的，如果大家有时间都可以来做一做辅导员，真的很开心的一件事情。

**予璐妈妈：**还有心月师姐，她整个人是打开心胸的那种笑，我真的非常感动。后来她有事要提早几天走，我觉得很不舍。我们家那个已经一早就说下期还要去。

**予璐：**我要去啊。

**阿媆：**怎么样，明年还继续都会把孩子送过来吧？

**小柳：**Ok啊。

**小蒋：**明年升初三，要准备中考。

**阿媆：**今年你们俩走的有点早，后来Mary阿姨过来的时候，讲到了科学学习、高效学习的很好的方法，拿来用在各门各科都有用，她辅导的学生从30多分考到了110多分。你们明年过来的话，我就把这个秘诀传给你们。就是时间不是最重要的，反而是要高效，我们要追求性价比，要有效率，该玩就玩。

**小柳妈妈：**你可以先玩透了再做作业，玩透了才能静下心来学习。

**阿媆：**这是李大钊说的，玩的时候就要尽情地玩，学的时候就要尽情地学，会休息才会工作。希望明年这些熟悉的面孔还能够再相聚，那我们来看看朱雀部落其他的孩子，谢谢三位可爱的大孩子。

我先说一下我们家老二，浩浩也是朱雀部落的，他今天自己还说，我在夏令营也没怎么练，我经常在偷懒，但是他跑步和跳远都明显比原来好了。然后我们家吊杠上面有个袋子嘛，就是小孩荡秋千用的，他原来都不敢上的，这次回来之后就抓着那个绳子，可以顺着墙，然后倒立过来，虽然他还不敢空翻，但是他敢头冲下，确实胆子足了。然后我觉得他鼻梁这一块顶起来了。虽然今年他有点打酱油的嫌疑，但是变化也是蛮大的，胆气起来了，胆子大了。

**心语：**真的好惊喜啊，一个月都不到的时间，山根高起来了。所以小孩子青春期在生长发育这个阶段，你如果往一个正确的方向去带，变化真的难以想象，我完全没有想到山根也会发生变化。

**阿媆：**咱们大人变化多难啊，小孩这么快有变化。

**心语：**这真的是影响一生啊，山根起来了，鼻柱这一块，整个人气质就完全不一样了。

**阿媆：**那你们家孩子呢？

**心语：**我家孩子今年是第二次参加得明夏令营，去年是在山东举办的。然后我就发现这次确实有很大的不一样，虽然强度跟以前比轻松很多，去年经常爬山。廊坊没有山，但是这次又有很多新的玩法。这一次开始我还没有发现他很明显的区别，当时老蒋的妈妈说我家的好像眼神变得更加坚定了，更加有神了，有力量了，之前感觉他说话很容易撒娇。然后我就发现确实是有不一样。

我这一次去就抱着一个目标，就是让他去体验集体生活的。因为去年山东夏令营虽然是让他训练了，但是晚上住宿睡觉都是跟我同一个屋，妈妈跟孩子是同一屋。但这次就是孩子跟孩子一个屋，十几个孩子一个宿舍。妈妈从不干预，他们自己洗漱。

**阿媆：**你还扔下他出去玩了一个星期。

**心语：**是的，我觉得他这个经历特别重要。因为我以前也是经常粘着我妈妈，我从小可能太依赖家里人了，太缺少独立去过集体生活的经历。我孩子还那么小，还是让他提前体验了一下集体生活，我跟他约好了，所以他也没有什么逆反心理，包括我在外面也不知道啥时候回来，好像他也没有催我，妈妈什么时候回来哈，也没有特别想。

**阿媆：**完全没有。

**心语：**好像也没有什么特别大的情绪起伏，比我想象中要坚强很多。多亏得明创造了这样一个环境，因为夏令营这边有很多伙伴比较懂孩子万一出现翻病和困难时，会给予正确的指导，妈妈会很省心，会安心地把孩子交给这里。然后小孩子有志同道合的伙伴一起玩，我觉得特别安心，所以我觉得他这段经历虽然可能短期看不出他有大的变化，但是对孩子身心的成长有潜移默化的促进。我下次就可以让他独自待在这里了。

回来后我发现他有一个变化，就是以前叫他吃饭啥的，要叫很多遍，他不会给你反馈。现在可能叫一次，过一会儿他会立马给你做出回馈，这是他能马上行动的一个变化，这是很明显的。还有一个就是他肠胃的变化，特别明显。在夏令营不仅仅是锻炼了，期间还感受了大千老师的无余技法，跟平时线上学的又是不一样哦，学习了一个大方向，然后回去又整了一下，这20天的夏令营然后结合老师的无余，按照老师无余的大方向我回去又整。他以前大便可能要上十分钟，有时候会比较困难，甚至更漫长的20分钟。一方面他大便比较慢，一方面大便比较黏，要擦很多张纸，然后半个垃圾桶都被他塞满了那种，就擦很多遍，很费事。然后这次回来，那次就是不断地放屁，然后立马排便，一两分钟就马上排干净了。他说这个大便比以前要香。以前是有点臭的那种，然后又粘，就是很难受，很头疼，每次蹲厕所都觉得蹲坑好累，他蹲的时间实在太久了。然后这次变化很明显，这次之后大便很快，没有那么臭，然后过了几天，他好像有一次大便就是一分钟不到，估计半分钟都不到。我问你是大便回来吗？他说是大便回来，而且只擦了一张纸，他说妈妈这个大便很干净，一下就搞定了。最近都是这种情况，大便很轻松。

**阿媆：**这个真的变化很大，你是坚持每天给他无余，是吗？

**心语：**没有，最近没有坚持每天，一个星期可能一次或者两次。平时小幅度的整整，一个星期可能整个20分钟、30分钟。当然了，我们最近也有在夏令营线上约打卡，所以我觉得量也不需要很大，不需要耗费很多时间，我就发现坚持一个正确的方向很重要。以前给他整无余没有那么大的效果，这次按照老师那个整啊，后来我在群里也分享了，真的方向太重要了，否则你之前虽然有功夫，也只是小幅度的。

**阿媆：**这就是夏令营的另外一个隐藏的大收获，就是除了孩子们的体能得到训练，性情得到了抒发，得到了调整之外，跟着去的家长也受益很多。其实就相当于很大型的长期的有大千老师参与指导的一个线下活动。

**心语：**这个就自己可以掌握在手中了啊，老师那个效果无可代替，效果真的特别好，一整就立马通透。老师给的大方向足以让我收获很多。夏令营营造的氛围，让孩子的性情更开，更坚强。我觉得他现在变得越来越独立，越来越勇敢。我觉得下次可以约小伙伴，独立地把他送过去，然后我们家长就可以轻松地做自己的事情，就不用在旁边焦虑。所以夏令营太好了，感谢老师，感谢教练和辅导员们，得明创造的这个环境真的非常好。

**阿媆：**放手的过程也是在互相成就的过程，你会发现孩子会远远超出你的预期，他们那么棒，比你预想的会做得更好。

**心语：**是的，我这次就深刻体会到给孩子一个大环境、大方向的重要性，就不用拘泥一些小细节，以前有时候他某天锻炼少，就会有点担心。通过这次我把自己的格局稍微开了一点啊。

**阿媆：**明年继续吗？

**心语：**我还没问过他，但是我觉得他玩得很开心，完全没问题。

**阿媆：**绝对没问题，今年比去年撒娇明显减少了。

**心语：**可能我不在，他根本就没有撒娇的机会，可能我之前给他保护得有点太好了。这次我儿子好像都没有催我啥时候回来，该吃饭吃饭，该锻炼锻炼，啥都不用操心。反而我在后面默默在关注他的照片，可能是我有点离不开他，他其实可以独立得很好，是这样的一个环境让我们看到孩子的更多潜能，更多的成长。我就分享这么多。

**阿媆：**很好很多了，也代表了很多家长的心声。

**心语：**凌子让我分享萱萱的一个明显的变化，萱萱以前可能会有点憋住了，就是有一些委屈的事情，她可能在硬扛，包括她耳朵可能会有点硬，就是气有点硬。但最近有一次老师批评她家庭作业没做，她回去把这个不好的情绪能通过哭排出来，她以前是强忍泪水不哭，就忍住。然后这次就能够哭出来，好像足足哭了十分钟，然后发现她耳朵也软了很多，耳根子柔了很多。

**阿媆：**我觉得孩子之所以是孩子，就是该哭哭，该笑笑，该闹闹，要是一点也不任性或什么的，就感觉不像个小孩子了，在得明人的理念当中，太懂事了反而是一种压抑的状态。

**心语：**然后上周有小朋友分享说他自己跑步好像快了，同班同学跑了两圈下来都是气喘吁吁的，他说好像很轻松，他一点都不喘。

**阿媆：**参加得明夏令营的孩子们好像普遍都跑快了。心月，明年还来夏令营当辅导员吗？

**心月：**感觉陪着孩子，我就像个孩子一样和他们一起玩。我家的康康今天也想上来讲讲。

**阿媆：**康康又帅了。

**康康：**我感觉我在夏令营最大的收获就是幸福。因为经过那次的一件事，感觉性格明显改变了，学会包容了，脾气基本上也都能控制一下。不像以前脾气一来什么都不管了。然后还有感觉体力、力量得到了明显的提升。

**阿媆：**康康，第一个就是你要知道吃一堑长一智，发生了一些不好的事情，但是它们可以让我们变得更好，所以归根结底那是件好事，这就是成长。再一个就是既要刚强，又要柔软，刚柔并济的性格才是一个真正的强大的性格，你都做到了，特别棒。

**康康：**然后还有一个感觉。就是不想上学，我们也有体育课，但体育老师不会教，就完全没有那个夏令营教的好，就很想念他们。

**阿媆：**那就抽时间再多去果园那里，因为那个环境，包括教练的方法，都会让人感觉到更自由，更开放，也更开心。我们大人也是一样啊，我每天也想着去果园，但是我还得工作赚钱，就是没有办法。我觉得康康说出了我的心声，我也不想在这待着，我也想去果园。

**心月：**果园是孩子们欢乐开心的田园啊。每天有奔跑，有锻炼，每天能看到孩子们汗流浃背，正好是七八月的时候，我每次给孩子拍照，就挺心疼他们的，衣服都湿了。

**阿媆：**其实真的是很累的。所以孩子们很委屈，说我不想锻炼，然后在那里发赖，但是你让他们去锻炼，尤其是到比赛的时候，哇，那一个个的啪地就窜出去了。

所以我们在家里有一些事情和孩子发生争执的时候，我们也不要和他们硬着来。就是老师最后总结的，你们的孩子都是好孩子，不要再简单粗暴地对待他们了。我就觉得好惭愧，有时候和孩子去争执，去压制他的时候，更多的是自己情绪的宣泄，而不是站在孩子的角度去考虑这个问题。

**心月：**所以我觉得对孩子教育这一块，我也收获了很多，提升了很多。不能强加给他一些事情，逼着他，而要让他在一个愉快的环境当中去成长。这一次夏令营回来，我就不再刻意再盯着某件事。比如咱们得明说整个身形要挺拔呀，坐姿、站姿什么的，这些我就不再要求了。以前他玩游戏，我会说你怎么又拿手机玩游戏。现在他玩游戏，我还乐呵呵的，我也看看，能跟他一起聊了。以前他一看到我，一紧张就做出我认为的那种好的一个状态，但是我看来他很紧张。我也一直在想，为什么你总是紧张，你不要紧张嘛。从夏令营开始，我不再给他要求的时候，能跟他聊得来的时候，在我看到他的时候，他依然是在做他自己的事，没有像以前一样，看我一进来，他都紧张地保持好的一个姿势给我看。现在他非常舒服轻松了，这其实是我一直想要的状态，这是这次夏令营收获最大的地方。我不再对他有要求，反而我开心了，孩子也开心了。他开心之余会不自觉地去调整一些东西，调整下身形。我没有刻意要求的，反而他自己放松下来会找到这个状态，同时还有一些锻炼。

他平时周一到周五上学，周末两天回来，回来的时候他也用心做完作业，我都不用管他，他自己做，做完以后他说，妈我玩一下游戏啊。我说可以，你就放心玩吧。玩了之后，他说我要锻炼，然后自己去练一遍全套动作。他自己有一个调配的空间了，性格也确实好了很多，有一些事他会乐呵呵地跟你讲了，不再会遇到个事就发脾气，会有一个回旋的余地。他看到我害怕紧张这一块，这一次到夏令营彻底就好了。我改变了，他也能够放松下来了。

虽然后面可能还会遇到更大的一些挑战，他需要去突破，但是在这个过程，我已经明显感觉到他的改变，我自己也在改变。

**阿媆：**当孩子遇到问题的时候，孩子需要的是什么？不是父母站在对立面，而是站在他身后和他一起面对的，他有了这个倚仗，有了这个信任和安全感，那么他就会成长起来，有自信地去面对一切困难和挑战。

**心月：**是的，孩子刚刚还在说，妈，你改变以后我也在改变，当我改变了你也会改变。

**阿媆：**康康说得非常到位，最好的教育绝对不是说教，而是身教，我们做好了自己，孩子都会看到眼里。非常恭喜你，而且你们俩也给我们夏令营起了一个很好的表率。当时心月是住在小院，康康住在夏令营这边，早上吃饭的时候，一开始心月因为翻病，早上老是来得晚一些，他就会说，阿姨我打个电话叫我妈妈过来吃饭，他很惦记你。就是孩子爱我们比我们爱他们要多得多，你们一定要相信这个，因为他们爱我们完全没有要求，那我们要向他们学习。

**心月：**说的太对了。

**阿媆：**那我们今天的分享就到这儿了，谢谢我们的朱雀部落，谢谢辅导员心月非常用心的付出。明天晚上八点，玄武部落集合。好，谢谢大家，晚安！