**20230923夏令营分享会（六）**

整理：糖糖

**主持人：**大家好，我今天晚上又来了，我是允浩。这一次是作为主持人和白虎队的家长来分享一下小孩参加夏令营的情况。今天晚上好多话想跟你们聊呀。

**主持人：**（问张云浩）你觉得你夏令营回来之后有什么不一样的地方吗？

**张云浩：**我回来之后感觉比以前体力好了一些。

**主持人：**然后可以跟他们一起打篮球赛了，是不是？

**张云浩：**没错。

**Snow：**哇，可以打篮球赛了。

**主持人：**我们学校里面有篮球场，玩的小伙伴男生有十多个吧，差不多年龄段的，有时候周五或者周六晚上就打篮球。

**Snow：**可以哎！

**主持人：**他们在学校里面各种活动还挺多的。同龄的小孩子很多，然后学校里面环境比较安全，玩的时候不用自己管。

**Snow：**对对对，挺好的。

**主持人：**(问杜宇桐)你应该算参加夏令营元老级人物了吧？

**杜宇桐：**对。

**主持人：**你感觉这次回去有什么收获吗？就是跟原来不一样的地方？

**杜宇桐：**这次比前两次相对来说轻松一点吧。第二次最累。

**Snow：** 那你除了觉得轻松一点还有什么别的不一样的吗？

**杜宇桐：**就是这个夏令营的形式比较新，跟前两次不太一样。

**Snow：**对，形式比较多样，是吧？

**杜宇桐：**对对对。

**主持人：**你做酋长有没有什么一些想法啊？觉得这次自己酋长单担任的怎么样？

**杜宇桐：**还可以吧。

**Snow：**特别有大哥的风范，

**主持人：**这次挺有责任感，挺有担当的。当时没有酋长了，杜宇桐自己自觉的挺身而出了。你把你妈都给震惊了，你妈觉得你是不愿意的，没想到你自动申请当酋长了。

**杜宇桐：**嗯，我们部落比较和谐。

**主持人：**你们是佛系部落，然后结果后期还拼那么狠，你们那么佛，你们佛到底啊。结果你们部落最后把我们部落搞得哭了，哭一场找一场。

**主持人：**王梓晨，你们俩可以互相聊一下你们回去之后的（一些事情）。

**Snow：**对，回去之后的一些不一样的收获。我把他们三个人叫关东三峡。跑步呀，还有反正积极的参加各种活动，从来不推脱，只要说有一个活动立马就上。

**主持人：**对，平时不怎么说话，然后到后面比赛各种干嘛，还是挺积极的，就是那种闷声做大事的人。还有没有什么要说的呀，杜宇桐？

**杜宇桐：**呃，我不知道说什么。

**主持人：**我就问你啊，你是更喜欢夏令营还是更喜欢学校？

**杜宇桐：**那肯定是夏令营啊！

**主持人：**为什么？

**杜宇桐：**那学校呢，一天就太累了。只能说太累了。

**主持人：**那你觉得你参加了夏令营之后，你跟你们班的那些同班同学之间，你有没有觉得你自己比他们有优势或者说不一样的地方？

**杜宇桐：**好像也没什么，我们班的体育好的人比较多。

**主持人：**也挺多的。

**杜宇桐：**对。

**主持人：**我好像看网上视频好像都学习都很卷的那种，就是恨不得小学要把初中的都快学完了，然后初中恨不得把高中的都要学校卷，

**杜宇桐：**是的，我们班那些学习好的都已经把初三的学了。

**Snow：**（问王梓宸）你回去之后你的力量感觉怎么样？

**王梓晨：**加大了一点点。

**Snow：**加大一点点。宇桐呢，

**杜宇桐：**跟他差不多。

**Snow：**力量增加表现在哪里？

**杜宇桐：**以前就那个举杠，两个大的，俩小的那个玩意儿我举不起，现在能举起来。

**Snow：**你妈妈说你腰杆子明显起来了。腰部有了力量了，是吧？

**杜宇桐：**嗯。

**Snow：**挺好。

**王梓晨妈妈：**我觉得王梓晨夏令营回来以后，他的肩明显比原来开了好多，原来就是这样扣的，回来以后很明显的（展开了）。还有他原来脸上有个小白片，夏令营回来以后我发现没有了。

**主持人：**王梓晨怎么说呢？感觉好低调的一个。他不是我们部落的，但是所有孩子们每天都处在一起嘛，就感觉很容易人忽略掉。就是感觉聊两句，然后过会儿就忘了，让人没有印象那么深刻。但是后来，就是后面几天运动会突然就爆发出来。就挺低调一个人，没想到运动上面这么厉害。就是说感觉这孩子们啊，在自己特别有自信的一些方面上面，就会显现出来自己的优势，然后身上的光彩就会发绽放出来，

**Snow：**对。我感觉我们一期的时候，就是到了后面那七八天吧，就是加入比赛的时候，每个人都都在发光。杜宇桐说一说，是不是后面又把你们的激情给激发出来了？

**杜宇桐：**我们小孩都跑的比较可以，他们拿的奖牌也又比较多。

**主持人：**你们队的小孩也挺厉害。你别看个头小小的，都好像还基本上都拿了奖牌的。

**Snow：**对对对，小孩子都挺厉害的。

**主持人：**王梓晨，你说两句呗。

**王梓晨：**好多人跑的特别慢。

**Snow：**主要是你跑的太快了。

**主持人：**你可别骄傲，小心这些好多人明年都超越你了哟，你在家里可不能忘记锻炼哦。

**王梓晨：**我肯定没有忘记锻炼。

**Snow：**你每天还做些什么运动呀？

**王梓晨：**跑步啊，俯卧撑。

**主持人：**还有呢，力量训练？

**王梓晨：**没有了。

**杜宇桐：**我基本不干什么呀，

**主持人：**那你回家躺平了？

**杜宇桐：**对呀，我七点半到家，然后就写作业。

**主持人：**你七点半都在写作业，你妈看着不着急啊？你这每天都不动一下。

**杜宇桐：**着急啊。他天天说什么也你不管我了什么的。

**Snow：**每天可以在写作业中间去做一做俯卧撑什么的，我记得你刚开始好像没开学之前你还在做吗？

**主持人：**你们不是喜欢玩游戏吗？你们就搞一点AI的那种体感的运动游戏玩也行啊，比你单纯锻炼要好玩一些，有意思些，也算活动了呀。

**杜宇桐：**但是那玩意要设备呀。

**主持人：**给你妈申请啊，你说我这是运动要支持。

**杜宇桐：**主要那玩意儿还要买什么的，挺麻烦的。

**主持人：**大家现在手机上面就直接有那个APP，不就是玩那些嘛。我儿子每天早上就跟跳绳，然后还有踢足球，还有那些游戏，闯关的游戏，手机上都直接可以下了。你们中考不是也要考跳绳吗？你可以可以下一个那个APP，然后每天跟着跳啊，然后看自己有没有进步呀。你现在初几呀？

**杜宇桐：**初二。

**主持人：**王梓晨初几啊？

**王梓晨：**初一。

**主持人：**两个都是初中生，那你们中考的时候都要考体育的呀。你看你妈说支持你，回家玩起来。我可能跟你妈那种元老级的健身的人不一样，我就感觉我每天要自己练，自己在这儿做我就觉得很无聊，好没意思啊。但是每天看别人带操，然后跟操一起练，我就觉得有意思多了。我觉得你们大孩子跟小孩子不一样嘛，小孩子他自己在外面随便玩都可以玩起来。大孩子被学业压的实在是起不来了，然后可能换一种新的运动会对你们来说比较有意思一点。你们还有没有什么要分享的？

**杜宇桐：**没什么了呀。让我们组其他的人来分享一下。

**主持人：**好吧，让家长来分享吧。

**王梓晨妈妈：**我觉得他回来锻炼的积极性好了好多了。现在一说我们跑去啥的，他立马就出去了，原来还要迟疑一会儿。现在每周天，他跟他爸我们三个都出去，早上出去跑一圈。平时不是早上没时间，周六周末我们三个早上出去跑一圈，他俩跑一圈，我跟着他俩转一圈。

**Snow：**挺好，你们一家就是模范夫妻，得明的模范家庭。

**主持人：**家庭氛围好好啊！

**王梓晨妈妈：**他现在每天是晚上回来都八点了，基本上也没有（时间），就是有时候让他踢踢腿，做做俯卧撑，吊杠。

**Snow：**挺好的。

**杜宇桐：**王梓晨他们八点才放学？

**王梓晨妈妈：**他有延时课，回来就八点了。杜宇桐，你们几点放学。

**杜宇桐：**我们一直上到七点，然后放学。然后写作业，主要是我们晚自习都要考试，周测，天天测。

**主持人：**初二就这么紧，我的天呐。

**Snow：**晚自习还考试啊？

**杜宇桐：**对呀，当然要考了，基本我们附近的学校都考。

**Snow：**现在初中生的高中生压力巨大，

**主持人：**所以说你们要珍惜夏令营的那那20天呀，那完全就是给你们一个彻底放松的机会啊。

**杜宇桐：**在夏令营还是挺轻松的。

**主持人：**聊完了，小孩子可以闪了。

**杜宇桐：**OK，我下播了。

**允浩：**那我来说一下吧。我上个星期当主持人，然后是主要听青龙部落在分享。然后我就感觉挺有感触的，想说的话挺多的。今天既然没人，那我就多说两句吧。

我先吐个槽。就是一开始的时候，第一期还没准备好，一开始住酒店，然后酒店果园两头跑，然后就感觉整个训练计划，时间就不是很完善。我当时就觉得好麻烦，就每天这样跑，我都觉得好累啊。然后后来搬到民宿了，搬到民宿的那一天正好下大雨，我扛两个李箱我都崩溃了。我说这啥呀，都没人来给我搬个行李箱，什么服务啊？下这么大雨，全是泥巴，然后那个箱子又不能在泥巴水里面拖，还得自己扛。然后去了之后分房间，然而人比较多，房间不够，都是挤着睡，另外在那个宿舍加了一张床。然后我就说，我说我感觉去年那个环境，我就已经感觉是不好的了，我说今年简直又一次刷新我的下限。然后搞得人每次都不敢上厕所了。反正就感觉整个一个不好，我可能自己本来就有一点点洁癖嘛。就这个环境，我觉得它把我的洁癖治好了。你像我平时肯定不能接受。因为那天去的时候是下雨，如果是出太阳的话，我夏天一般我会热水兑着花露水把整个床擦一遍，然后凉席是绝对会洗一遍，拿出去晒干了晚上再睡的。但是那个天气原因不允许，我就铺一个床单，每天晚上睡觉之前自己给自己铺一个床单睡上去，然后早上起来就把它叠好收好。然后我的东西也放得乱八糟，我已经顾不上了，因为那个地上，我们当时为了安全考虑也没有铺地板什么，就是水泥地灰比较大嘛，然后就感觉每天都是灰蒙蒙的。

我儿子从小也是，就是因为被我管教的那个，他卫生方面我就特别讲究。就出去玩摸一下，就要把手擦一下，摸一下就擦一下，每天拿一大包湿纸巾啥的。然后结果今年还真的是像给了一个机会，第一次跟我分开睡。他从小到大一直是跟在我旁边，然后第一次分开睡，好像分开我也没觉得什么，他也没觉得什么。我也没操心他，他也没操心我，两个人晚上还是各睡各的，也没有太多担心。夏令营让我自然而然的就跟他分床分房了。然后后面，你知道男生寝室嘛，我找他就是那个什么臭脚丫子味道啊，还有什么汗臭味啊，那混合在一起我都接受不了，然后重点还有一个是他们每天在果园玩了，身上很多泥土，很多沙，然后回来完了，然后全部就掉那个席子上，那个凉席上面，然后我一摸全是渣。你像原来我在山东的时候，每天晚上会给他擦凉席，然后后来我也不管他了，爱咋睡咋睡去。然后我突然觉得这种生活就对我来说很轻松，感觉就不像原来就很焦虑，你床又能这么脏，这么多沙，就一脏了，然后心里就很烦躁了，就很想吼他，“你不要这样子，你不能那个什么带着沙带着石头上来”。因为我有时候跟他说的，我有时候跟他洗澡的顺利上去，然后还有其他小的没洗澡的干嘛窝在床上玩，我当时看到内心其实是崩溃，然后我就走了，我不管了，就自己睡吧。

**Snow：**那我现在回去呢？

**主持人：**现在回去不管了，那脏就脏呗。

**大凌子：**是的，这样大人会轻松，轻松很多。

**主持人：**对，然后就因为对他这样，所以对老二现在也这样。老二要玩泥巴呀，玩土啊，或者有时候在外面玩，随随便往地上一坐呀，无所谓了。然后我现在有时候带孩子在外面遛玩溜累了，我也就随便随地一坐了，我也不管有没有

**大凌子：**是不是感觉更像得明人了？

**Snow：**对，感觉放松多了，轻松多了。

**主持人：**就是很自然了，就整个人很自然，很轻松。我们参加的人也都知道嘛，我也吐槽过了呀，就是说什么感觉训练运动量不够啊，然后什么小孩子没有动起来呀，大部分大部分时间都在玩干嘛，然后中间老师不是还给我们开过一个会嘛，就是跟我们说了一下嘛，说你别看他是在玩，他其实在玩的话也是相当于是锻炼吧。就是我们的那种身心同建，生活及健身的那种。然后我们就说，有的小孩子带不动啊，起不来呀，老师说那是因为他原动力没起来，所以说要慢慢带。当时说完这个话呢，就是说我没有说特别反对，但是也没有说特别赞同老师的意见。因为他当时说完我还是没有看到效果呀，肯定跟大部分家长是一样的，你像就是好多家长没有上来分享可能也是觉得自己家孩子没有改变就没有上来。然后老师当时中间说完了，我也就是说没有反对，但是也没有说特别特别的认可。因为我觉得就认同一个观点，你肯定要在实践当中，然后慢慢的发现出来，才能让我去认同他，不可能说一说我马上就相信。所以说我对老师没有到盲目崇拜的地步。反正就完了之后嘛，我就说让他玩，但是就是老师说完之后，我就又重新换了一个审视的目光去看那些孩子。我就发现这次夏令营有一点就是没有孩子，叫苦叫累或者哭着给爸妈打电话回去，他们这次都玩的很开心。虽然说没有往年的那个运动量大，但是他们这次就是感觉心理上，心灵上是真正的放松了，放轻松了。因为老师当时不是开会跟我们说嘛，他说你如果每天加大运动量，加大训练或者怎么要求高啊，那和外面的培训班是一样的呀。他说你在外面上那些虽然说你带你孩子去参加或者一些篮球啊足球羽毛球的培训班，他说但是那个培训班还是相当于是一种课堂的模式，强制的让你跟着去练动作或者怎么样，就是没有给孩子一种自由的放松的状态。他其实虽然说锻炼了，但是他的心还是很累，就是被压，被那个什么教练啊或者什么被压抑着，没有放松开来，其实相当于是也没有效果。这一次就是感觉身心同建很有效果。还有一点就是当时我就觉得，我说我们在学校里面天天也每天有这么多小朋友可以一起这么玩嘛，我就说那那我何必跑这么远呢？我当时自己心里在想啊。然后我回来之后，我儿子跟别人其他人去玩的时候，我发现我思想转变的很多。就是很多事，就是不知道是我醒悟的比较晚，还是感触的比较晚，就回来之后才发现有很多改变，特别是开学这段时间。然后就发现他跟那些小伙伴一起玩，可能是的，我学校里面是有这个玩耍的环境啊，空间啊，但是我发现了玩耍的人不一样。就是我们得明的小朋友在夏令营的得明的得二代嘛，就是大家都是很放松啊，很开心那种状态，大家都是互相很有爱，很团结那种。你看我们在学校里面玩，虽然说小伙伴很多，但是互相之间就经常会有矛盾。你像我们家，因为就是个头比较小嘛，然后经常有会被大家那个假如说那种鬼抓人啊或者怎么样，他就去当那个鬼去抓人的那种，感觉身上有一点被欺负的那种。然后经常就是有人喜欢拉帮结派呀，就说哎呀我们不跟谁谁谁玩，然后就搞分裂的那种。还有一点就是现在我们家三年级嘛，作业多了，放学也晚了。然后晚上出来玩的人呢，是越来越少了。有时候经常写完作业出来找不着人玩。所以我就说你在果园里面有这么好的环境，然后还能碰到一群跟你步调一致，可以一起玩的人真的很难得。就是这种生态环境确实你在其他地方很容易找到，但是志同道合的朋友们是很稀缺的，很稀有的。我觉得还是需倒挺珍惜咱们的这一群那个好友的。

然后还有第三个就是我儿子的身体吧，就他从小就很瘦弱嘛，一直就很瘦弱。我就原来还分享过我们家小时候还打那个长高针啊干嘛。然后今天回来之后，然后别人给我的反馈是他又长高了，然后我就又很高兴了。后面还补了一句说哎，感觉还长壮了。他虽然现在他把衣服脱了还是很瘦，但是他之前的瘦是感觉皮包骨头的那种。但是现在回家脱了，就感觉他那个瘦呢，就是精瘦精瘦的，就感觉好像是身上那个肉有力量了，感觉结实了，身上就有线条了，不是那种瘦的线条，是纯瘦肉的那种或者那种肌肉线条。

然后我觉得我儿子的自信心增强了，明显增强。他们上个星期就是按那个积分表聘任班干部。我儿子还跟我说：“妈妈，我说不定今天我能当班长的。“然后结果回来之后就那个排名还差一点点。然后他像原来的话一般，受到打击之后就是哭，哭完之后就放弃。但是他这次他没哭，他说我下个学期继续努力。

**Snow：**挺自信，

**主持人：**对，挺自信的。他原来我不是说他跟那些小伙伴一起玩，就是大家经常就是有时候不知道是因为他爱哭还是因为他弱，我发现男生其实有一些叛逆男生或调皮的男生。他们是这样的，他能感觉到自己身体是强壮的，然后是有力量的。然后他就会不自觉的就会去欺压那些弱小，也不是说去打骂欺压，不是说很严重到霸凌的地步。但是就是说他会让他听我的，你得听我的，你控制我的那种。然后我儿子原来就是跟着我们学校的有一个男生，就是就每天回来跟我说那个谁谁这也厉害那也厉害，我感觉男孩子还是天生很羡慕那些强者的，其实自己也希望能成为强者。然后那个人说的什么话他都听，那人说的话比我说的话还还管用。假如说我打电话，我说你赶紧回家，已经九点多了。“不回“，他说：”那个谁谁谁说。我还没有回家，你就不能回家，你要跟我一起回家“。然后我经常就会被他搞得很生气，因为他有时候小孩子嘛，他思想肯定还是不一样啊，有时候被带的很歪呀，然后他就唯那个人的命是从，完全没有自己的想法，没有自己的主观意见。但是他今年回来的时候。他回来有一次出去玩，回来之后跟我说，他说我们为什么要选他当队长？为什么总是他在当队长？为什么我们都要听他的？我说是的，你为什么要听他的？就他自己内心的那个小人感觉起来了，强大了，有自己主观意识了。他会去反抗那些他的东西。我还是因为他原来在这一群小朋友里面运动方面算是最差的，就是从两三岁扭扭车玩不过别人，然后再大一点滑板车搞不赢别人，再大一点那个轮滑鞋也搞不赢别个，然后到现在自行车也骑不赢别人。然后踢足球的时候，他踢过几次，跑不赢别人抢不到球，然后他都被他们嫌弃。假如说人多了的话，他就是被那个踢出来的一个，不让他参加。就是他可能平时在这方面还是挺受打击的。他没有说给我明显的表现出来，或者哭出来，但是我能感受得到，看得出来。但是他现在就不一样，他现在他踢球我敢去跟他们踢，打篮球我敢跟他们打，而且他自己还现在很有自信，他说我现在我觉得我篮球打的很好。

反正就整个我就觉得就是说什么呢，就是当时在果园可能觉得各种训练不足，但是我突然发现那个果园就是身体练好了，然后把他内心也练强大了。我觉得这这次是我最大的收获，我们家小孩子最大的收获。

**大凌子：**就是确实是我觉得跟你说的一样，就是老师说的就是小孩子他内心的那个小人长出来了，我觉得这个是很关键的。其实就放在那个环境里面，孩子他会自由的生长起来，他的自我意识出来了。因为其实包括老师那个部落活动，就是让孩子充分的一个自我选择，自我玩耍，自我交流的一个时间吧。我觉得这个特别重要。因为原先的话可能就是说我们都是去安排设计项目，然后让孩子完成。确实是我比较有感触的一点吧。因为我也参加了三年的夏令营，也算是元老级人物了。

我这次老大老二都带过去了。所以就是老大过去的时候感觉我几乎不用管他，然后很多人家里很多以为我就带了一个小的过来，都不知道还有个老大在那边。完全是放养的，然后包括他洗澡啊，吃饭什么之类的，我都从来没有管过他，然后他自己就很独立。我其实我也很惊讶，我以为他会来找我，但是他很独立，他没有来找过我，到第二期的时候才开始偶尔过来找找我，聊一下，是为了玩手机。因为他是每年夏令营都有参加的嘛，所以就是说我刚回来的时候，我没有觉得他有太大变化。后面就是说突然就开学那段时间，我觉得突然他的情绪能表达出来。因为他原先可能是压着的，就是说先天可能就是说压的比较厉害的，他就是属于那种有情绪能憋回去，不会表达出来，会压回去。然后这次他就是这样子说他那个他作业没有完成，他足足哭了有20几分钟。这是很正常的一个状态，他（以前）可能就不会这样子，去哭着去表达自己的一些情绪。我觉得这个点就是很大的一个进步点。

第二点的话就是无余，现在有时候会按一下，然后我就觉得他的整个耳朵就软了很多。因为像我们有学过这一块的就知道，老师说过的嘛，耳朵硬的孩子他的脾气会比较犟，性格会比较倔的，他确实是（这样）。以前你跟他说话，他就是站在那边，他可以不跟你说话，但是他是默默的跟你反抗这样子的。这次的话我就突然发现耳朵怎么突然软了很多，他也愿意让你碰了，然后就是会更好的表达自己，去交流。我觉得我觉得这个是一个很大（进步点）。我觉得性格改变真的是挺难的，他突然性格变得这么能开放起来，我就觉得特别好。

**Snow：**特别难得。

**允浩：**，你最大的收获不是身体上的改变，而是性格方面的改变。我觉得那些家长跟我一样之前有一些吐槽的想法的，可以再认真仔细观察一下，后续你还是有惊喜的。你看我也是（这样），我们七月底玩了，到现在就九月份了，我就是这两个月反复观察，然后才看出来，就是就各种小事上面（的改变）。我自己反正这次想法也变了。你们知道的，我这个人说话又直的，在夏令营一直在吐槽的。我是有什么就说什么，是绝对不会虚假的哄骗。

**Snow：**其实你刚开始说运动量小的问题，其实我也有过吐槽，就是觉得运动量小。后来我自己也在反思，我是说，咱们两家的孩子其实差不多，又瘦又小，就相对比较弱一些，如果要是加大这个运动量的话，我在想孩子能不能受得了。如果要是运动量特别大的话，他有可能受不了。如果受不了的话，会给他压力。他看到别的能受得了的孩子跑到前面了，或者是怎么样了，他如果落落后了，可能还会给他压力，我是这么想的。所以说后来我就非常释然。然后等到了比赛开运动会的时候啊，我感觉好像爆发力就出来了。我还觉得挺欣慰的，就是说其实孩子自己也会调节。

**允浩：**对对对，是的是的。

**大凌子：**其实我开始觉得今年好像确实是孩子整个运动量各方面很少，然后我就感觉孩子的整个的自我调节能力就增强很多。包括我回来，还想到一点，就是效率会高很多。就是以前说他写完作业出校门的时候，他会很磨蹭。就理个东西慢腾腾的。然后有几次我去接的，然后就发现他是第一个跑出来的。然后我说你怎么这么快，他说是啊，我作业写完了，我是我们全班第一个写完的。我说原先你是全班倒数的，现在倒是（正数了）。然后回家之后他也立马很快就能把作业完成掉。所以我就觉得他整个效率就提高了很多。

**允浩：**反正现在挺会合理安排的。就原来就一直在我的掌控之下，你要干什么干什么，你几点到几点干什么，你现在应该干什么干什么。但这次在果园，他自我意识已经开始起来了，然后会跟我反抗，学着安排。我说你这个作业你要给我十分钟写完，他说我觉得今天这个内容有点多，12分钟吧。就开始有自己的想法了。虽然他有时候跟我顶嘴，顶的我很生气，然后这是他形成独立人格的关键时期，不能压抑。

**大凌子：**对，是的。我们家也是，跟你顶嘴那种感觉就是会很皮的那种。以前就感觉特别乖，然后现在他就开始皮起来了，就是故意来弄弄你或者怎么样子。

**允浩：**但是我跟他吵架，我会真的跟他吵架。但是我不会以我是父母家长的身份去压制他，你有理由你跟我吵，我们俩就对着吵，对着喊出来。这样挺好的。

**Snow：**其实确实挺好，说明孩子有了自己的想法了。

**大凌子：**，我家老二不是这次也带过去嘛，老二其实就是他也没什么活动，也就是在那个自然的环境里面。先从春令营说起吧，春令营带过去，然后那段时间他整个性格就开始发生变化了，就是说性格变得开朗了。然后回去之后，他们都说他胆子变大了。然后他那个时候本来是头皮上有那种泥垢的，他在春令营那边好像十来天，从来没洗过头，但回去之后头皮上那个泥垢就没了。很神奇，然后就没了。后面夏令营那段时间，他那个时候脸上是有白斑的嘛，然后那个时候老师也说过，然后就说他那个白斑很严重，就是说他脾胃不好嘛。然后夏令营回去之后他脸色整个都均匀了。一开始我在想他这个是不是因为晒黑了的原因啊，但是后面我发现现在白回来了之后，那个脸色还是很均匀的，就是没有那个（白班）了。然后整个人活泼了很多。出去他会主动跟人家打招呼。

**Snow：**我们家的那个脸色，我觉得他的脸色也是比较均匀，而且运动起来容易红。以前运动起来就是比较慢，很难红起来，然后现在运动完之后它就红的比较快，脸色也比较均匀了。

**允浩：**我感觉脸都开了

**Snow：**是，往两边开了，没有那么拘束了。

**允浩：**小孩来的时候就是窝着的。

**Snow：**对对对，往中间挤。

**允浩：**那个果园，就无形的那个魔力就让你整个人就开了。

**Snow：**确实，就是民宿往果园走，果园往民宿走，一天四个来回，确实也厉害了，那都两个小时。

**允浩：**我回来之后才为什么老师要把厕所呀，厨房啊全放到外面。我回来之后就是说每天想走到1万步还很难，你知道吗？就上下学呀，然后走路啊都很难，然后在那边就随随便便上个厕所，然后找找儿子到处找找人，每天一万步很容易。然后你也没有觉得很累。回来之后你故意每天要走1万步，感觉还有点儿累，还有点儿费时间，

**Snow：**确实是。果园随便一走就几千步。

**允浩:**果园这边有很多老师的小心思小安排，我在那儿待那么长时间，回来之后都不适应了。我还有一个要分享，就是自己作为家长方面。我觉得咱大部分像我们这一拨的家长都很像，就是从怀孕开始就很多是按西医的买什么孕期书啊，要多吃什么补充什么营养什么的，然后再到后来哺乳期，要给孩子吃什么呀那些，然后再到大了，然后就一直跟按照那种科学配比来。然后对孩子就是，专家说你要这样教育孩子，或者要每天给孩子按摩或者什么那种的就整个人是被带着走的，就感觉挺没有自我的。我感觉我没有当妈之前还是活得很很惬意，很肆意妄为的一个人。我想去看演唱会，我就买票，我就去追。周末下午看完演唱会，第二天早上飞回来，我都愿意。然后我追剧呀，聊八卦呀，我喜欢跟闺蜜一起出去聚会或者唱歌呀，有时候还泡酒吧去玩啊，然后或者就是说看小说，很丰富多彩。但是我感觉大部分家长，有很多人是自从当了妈妈之后就好像没有自我了。你像我们现在的所谓的社交圈子就很少是我是允浩什么的，一般出去跟别人结交的都是以妈妈的身份结交，我是张云浩的妈妈。没有自己的身份的，没有了，没有自己了。我的人生好像已经变成为他而活这样，然后所有的那些群啊或者认识的家长都是互相以妈妈身份称。好像真的已经很久没有人喊过我名字。然后有时候别人突然喊我的名字，我突然会有有点恍惚，这是在喊我吗？这是我的名字吗？就真的，我不知道你们有没有这种（感觉）。因为我家孩子从小就被控制的很严嘛，跟别人认识也是家长，然后后来好像就是因为进了得明开始有一点点改变。然后就干嘛，就是别人，你像我现在认识的全都是那些谁谁妈妈，然后碰到一起聊天的也只有孩子的事情，没有其他可聊了。我感觉我们生活中除了孩子就是孩子没有别的了。你看我们这一次去果园，孩子训练的时候，有的家长就会坐在旁边的那个茶歇区聊天。但是在那坐着聊天也是很无聊，就是聊我们家孩子哪哪不好，哪哪有问题，我觉得我们家孩子还哪哪哪需要改进一下，提一下那些。然后我就觉得家长们其实也应该改变一下，不要老是把关注点放在孩子的身上，应该还是给自己一下的。然后就你可以聊一下，你看我们的果园都没有人陪我聊，现在哪个剧好看呀，聊一下明星的八卦呀或者哪个小说好看呀，或者说现在有什么那个其他的杂事啊。没有，就是聊孩子。

我就感觉整个家长们吧，就是有些孩子们，你看孩子那些表情啊，状态就是紧缩了嘛，其实也看得出来。家长们，你自己也放不开呀，就是因为你呀，所以你们家孩子也放不开呀。我觉得家长们对应该好好反思一下自己。你不是说你把他送到夏令营来20天，他就能跟你矫正过来干嘛的。你如果说你在夏令营就算给你纠正过来了，你回去，你自己还是那个紧缩的人，你的家庭氛围还是比较压抑的，这些作用在孩子身上，孩子就算绽开绽放的花朵一样是会枯萎掉的。再次枯萎的，是没有用的，没有意义的。你想一下你20天你让你孩子健的特别好或者怎么样，你自己想一想，你进德明几年了，你自己健身健的怎么样，你这么多年你健身，你能说你自己练的很好了吗？你自己进得明进了这么几年，你也不一定练到什么程度，你却你对你自己孩子要求那么高。我觉得真的你自己想想，现在好多家长就是怎么说呢？假如说我的孩子总是考试考98分，这次考99分。那我的关注点不在那进步的一分，反而是在扣掉的这一份。为什么会这一分扣掉了？为什么没有拿满分？我觉得家长们在果园里面其实应该学习一下，就是如何去发现孩子身上的亮点。

**Snow:** 对对对对，确实是。我们家长都应该这样，都应该要发现孩子的优点。

**允浩:**我原来也是挺喜欢那个，就是我没有自我嘛，就一直都是以张云浩妈妈自称嘛。然后所有的关注点就在孩子身上。你在你孩子身上的时候，你就会不自觉的，你就会把他当成一个物品，没有把他当做一个人。就是你不自觉的就想让这个东西如何，这一个作品如何变得更完美。你就会去挑剔他身上的缺点，这个缺点那个缺点，你就挑剔他很多。然后就就总说，你看像夏令营的时候很多家长就说我们家孩子身型不正老是驼着或者怎么样；你看我们家孩子训练的时候，麻烦你提醒一下。我话可能说的有点直，大家不要往心里去啊。我只是在陈述我的的感受，我希望我这个不好听的话能让你稍微清醒一下。他有的就说，哎，我觉得我们家的那个孩子读书的时候，肩膀架的不够标准啊或者怎么样啊，麻烦帮忙盯一下。你到夏令营来，让你孩子放松的一个氛围里面，你不在身边，不能把你家孩子给盯紧了，你就让我给一直帮你盯紧着，这样的话，孩子的弦一直是绷着的。然后我就有时候跟那些家长说，有的家长说我家孩子哪哪哪不好，我就说你们家孩子掌控大局方向很好啊，虽然训练有时候偶尔偷懒，不太认真呀，但是在那个什么社交啊或者说其他的方面都有长处啊。我就觉得就是我之前说的，好像中国式的父母就永远喜欢挑孩子身上的缺点，就是打压式教育。然后现在的专家说是要用爱的教育，我觉得其实也挺对的，就是多鼓励孩子，多发现身上的闪光点。我们不要说整天一味的就盯着他不好的地方。然后需要做到这一点的话，首先你作为一个家长，你先把自己，你先找回自己的那颗少女心可以吗？不要老做妈妈。就是说我对他负责的这个时间段，我是他妈妈；负责完了，每天我也要有我自己的私人时间呀。我也想当一个少女啊，没有忧虑啊，没有忧愁啊，依旧爱干嘛干嘛呀。我这次回来，我本来就准备放飞自我再去看演唱会了，结果抢不到票。现在演唱会的门票都太难抢了。

我就想说们家长们，妈妈们，爸爸们稍微好点，大部分都是妈妈整天在忙孩子。你看你把自己整天焦虑的，你的孩子也焦虑，你也焦虑，大家都不放松，没有必要，真的没有必要。

**大凌子：**对，就是归根结底还是活出自己吧，就让孩子活出自己，大人也活出自己。

**Snow：**对对对。

**允浩：**我觉得特别是那些陪着孩子去果园的那些家长们，真的要珍惜在果园的时间。不要说成天把那个目光盯在孩子身上，好好的爱护一下自己。我希望我们下一次见面的时候可以聊一聊别的比较八卦的事情，不要再聊孩子了。你没有自我吗？

**Snow：**就跟今天看那个演唱会嘛，不是追星，而是想追自己的青春。。

**允浩：**我觉得我们不用追的，我们应该是永远保持青春，永远要有一颗少女心，有一颗青春的心。就是说你整个人是这种阳光散发着愉快的那种状态，你才能带动你的孩子的整个绽放开来，整个散发出来。我觉得妈妈真的是一个家庭的阳光，如果说你作为一个阳光，如果说你把你自己变成一朵乌云的话，那你们家永远就是低气压，黑暗的氛围，就是很压抑。然后孩子没有阳光是长不起来的。那你们家孩子就算你送夏令营，你送一次两次，你自己大部分时间在于你自己，你自己不跟着孩子一起改变是不可能的。我觉得妈妈真的掌控着一个家，妈妈就是阳光。我自己觉得，在我们家只要我心情好啊，那我们家整个家庭就是每天就笑嘻嘻的，孩子也上窜下跳的，然后老公也感觉很轻松那种，就不用怎么操心了。然后呢我一不高兴，一生气，然后大家都不太说话的那种，因为他们知道谁碰到我，我就会炸。

**Snow：**不定时炸弹

**允浩：**没有没有，我我现在的基本上炸弹已经没有了，

**Snow：**已经被解除了。

**允浩：**对呀，我就是因为就是去了果园整个人放松了，

**Snow:** 我发现去果园你的变化也非常大。

**允浩：**对呀，我从去年开始改变很多的。然后今年感觉就是去年是在山东练身体，今年在老师这边，果园这边就是练身心。然后反思自己，反正很多思想上面有很大的转变吧，应该这样说。

**Snow：**这个不错，这个其实就是一个理念的转变。理念的转变是比较难的。

**主持人：**不要天天围着孩子。你觉得你是关爱，但是他可能觉得是一座大山，把他压得都喘不过气来。你不要老挑剔你孩子运动不好，身形不正，你先看看你自己身形正不正？你先看看你自己练的效果好不好啊？你再说你孩子。你自己说你每天什么带操啊，健身啊，锻炼打卡呀，你自己有没有坚持？你自己都坚持不下来的话就不要要求孩子。

**Snow：**家长们要坚持。

**允浩：**对呀，虽然他是你的孩子，就像别人网上经常说的，他到你们家来，你有没有经过他的同意？他愿不愿意当你的小孩？他愿不愿意过这种生活？没有人问他愿不愿意。就是你生下来，你就是我们家的孩子，你就得听我的，那怎么能这样子呢，对不对？

**Snow：**只是借助了我们的身体来到这个世界。

**允浩：**对呀，你凭什么把他人生控制住？大人真的是没有小孩子看得开，大人特别喜欢把一些事情呀不说出来干嘛的。我觉得我们有时候活的像个孩子一样，就是说我现在回来之后，我不想以我是父母的眼光看孩子，我觉得我因为我这次在果园作为辅导员去看孩子，就特别容易发现别人的亮点，就特别容易发现那个孩子，就是说有哪些让人很值得高兴的地方，不会说继续盯着他的缺点看。我就说我回来之后，我感觉我应该就是说跟我们家孩子也是交朋友，我们在一个平等的线上面，然后我以外人的眼光，我就会能更多的发现孩子的优点。因为中国式的父母永远都是谦虚。假如别人说哎呀，你们家孩子学习好好啊，然后父母就说没有没有，就总是那种很谦虚。我觉得没什么好谦虚的，好就是好，不好就是不好啊。不好我也不觉得丢人呀。

**Snow：**这就是中国式的教育，比较谦虚，其实不需要。

**主持人：**大家应该还是思想观念上，你一时半会肯定不能立马转变过来，但是就是说你得自己没事给自己洗洗脑，潜移默化的转过来。你像我有时候就可能负面负能量比较多的时候吧，就有时候啊，我说几句我就感觉不对，我这段时间好像吐槽有点多了。就是感觉好怎样对任何事情都是一种负面的眼光看，就是抱怨比较多，我就会自己告诉自己，不能这样子，不能这样子想事情。我得发现另外比较好的方面，就还是要时刻提醒自己。那人嘛，肯定是各种情绪都有的，但是就是说你能控制或者说能转变一下，我希望是大家都朝着更好的方向，就是你更好。

Snow，还有没有什么要分享的呀？你觉得你们白虎队的队员怎么样啊？

**Snow：**我觉得我们我们的队员都可起心了，都有一种秩序感。每次集合的时候都是最先能够集合整齐的人，非常整齐划一，大的几个小的几个特别整齐。

其实我在约夏令营过来分享的时候啊，也出现这种，就是觉得自己孩子回去没多大的变化，或者是家长期望的那一点，可能没有得到他的预期。其实你要是想着这20天能够得到那个比较大的变化，也有可能会会有大的变化，但是你可能前期已经有一定量的积累。但是你就平时可能量不大，没有那个量的积累，然后你想要在20天内得到一个质变，我觉得可能还欠点儿火候。还需要回去持续不断的去锻炼，还是少量多次嘛。所以说刚刚允浩说的特别好，就是说我们家长不要总是盯着他们的那个，就是表现跟自己那个想法没有吻合的那一点，就是多看一下孩子的优点，把孩子的优点无限去放大，然后这样的孩子才能够自信。如果你要是打压孩子，就会极大的损害他的自信心。然后你再往起恢复的时候，其实挺难的。或者是可以给他那个心里面留下一些阴影啊或者什么的，这个东西是那种。就你植入了，你很难很难去给他再改变。所以说妈妈们确实非常非常的重要给给孩子树立起这个信心。我想说的就是这一点。

**主持人：**好吧，那今天今天时间差不多了，我们就到这吧，我现在就是最后希望大家永远都保持一颗少女心，跟你的孩子一起共同的成长绽放。那今天就到这儿吧，拜拜。

**Snow：**好的好的好的，说的非常好，允浩。来，咱们一起绽放，一起成长。