**20230927夏令营分享会（七）**

整理：糖糖

**主持人：**各位亲爱的朋友们还有咱们得明的小伙伴们，大家晚上好！我是今晚的主持人曹社艳。本期是我们2023年夏令营第一期的玄武队主场的分享。今天晚上我既是主持人也是辅导员的角色。

那我们现在先介绍我们的嘉宾。今天晚上，我们邀请的是四位。首先就是我们最最喜欢最最花见花开车见车爆胎的大千老师带着他的珊珊，大家欢迎！接下来就是我们的小雪的带来的宝贝王浩正还有王佳慧，来欢迎我们优秀的家长小雪！2023年，我觉得这个暑假对孩子来说真的是个不一样的暑假，我们在廊坊的果园，因为老师在，所以我们在那儿，整个我们一起，所有的小朋友在一起开心一起回到大自然的这种状态。我觉得每个孩子都有自己的变化，所以我们今天就是孩子跟家长的一个分享会。那么我就接下来就先请老师跟珊珊一起来分享好不好？因为老师一会还有课。

珊珊，你先自我介绍一下，好不好？你自我介绍一下你叫什么名字，你来自哪个队？

**珊珊：**我叫珊珊。我来自白虎队。

**主持人：**但好像你后来也在玄武队，是不是好奇妙的缘分呐？珊珊其实我第一次见她在五月，珊珊你自己觉得在廊坊果园里参加两期夏令营你觉得开不开心？

**珊珊：**开心。

**主持人：**你觉得在果园有一些让你最开心的事情是什么？现在还能回想的过来吗？你觉得让你最开心的事情，有没有印象深刻的？

**珊珊：**接力赛。

**主持人：**我看到你为了接力赛确实哇，那个冲劲啊，真的是。还有印象深刻的吗？你感觉参加过夏令营以后，你自己觉得有没有哪些变化？

**珊珊：**我就那个头晕，然后感觉长了好多。

**主持人：**哎呀，太好了。我就从我的角度（说一下）。我第一次见珊珊是五月份我去果园的时候，那个时候我觉得珊珊没有现在这么开。后来我们不是看到你们在果园带操吗？你那个狮子吼简直了这嗓子都已经狮子吼吼成那样，我觉得好震惊啊，我觉得夏令营的效果真是太好了。对不对？还想再参加夏令营吗？

**珊珊：**想。

**主持人：**太好了。

**师：你觉得跟上学比有啥不一样？**

**珊珊：**我觉得夏令营更好玩。

**主持人：**这小孩子大家都是，其实回归那个自然的环境，我觉得玩就是学，学就是玩。玩是另外一种学，对吧？你们有收获。我看到你，我看到珊珊，讲一件糗事，珊珊在一期的时候把我给摔倒了。

**师：有一次你整那个接力赛，越野接力赛你还摔了，你还跟那谁撞在一块了，你还记得吗？那你（什么）感受？感觉？**

**珊珊：**头有一点晕。

**主持人：**那你还想再参加吗？

**珊珊：**想。

**主持人：**嗯，太好了。我们下次一定可以再见了。

**师：你是希望是秋天呢，冬天呢？还是明年的夏天呢？**

**珊珊：**都喜欢。

**主持人：**看样子，我觉得小朋友就是可能还不太能非常准确的表达自己当时的状态也好，心情也好。但我觉得你最后问他一句，你还想不想再来？他想再来，那说明咱们这个夏令营就是成功的，就是走入孩子内心的。对不对？大家认可吗？

**师：可以这样说吧，珊珊她不是上半天嘛，她总是问：“爸爸，下午他们干了什么，哪个队都干什么”？想不想下午上？**

**珊珊：**想。

**主持人：**这个就是老师说的回归，让孩子回归他的本性，所以他就会自然而然会喜欢，会牵挂。确实是来了半天，但效果极好。珊珊，你有什么你最想的哪个小伙伴是谁呀？最想的小伙伴有没有？

**珊珊：**都想不起来。

**主持人：**人太多了，珊珊她主要是因为她参加了两期，太多小伙伴了，然后一下子感觉都很喜欢。让我突然间你做出来，我觉得好难啊，做选择题，大人才做选择题，小孩子不做选择题，对吧？

**师：一会我说一下她的变化。**

**主持人：**对对对，珊珊，我们一会让爸爸说一下。你有什么想听我们说的，然后就一会再说，

**师：来，表演一下拔脖。**

（珊珊演示拔脖，平举）

**主持人：**小教练了，来看一下啊，她的身体很正哦。现场展示，真棒！

**师：还给我们纠正动作。**

**主持人：**对，珊珊以后要做我们小教练的。

**师：小雪家的孩子得说一下，一会我和那个小雪再说说，好吧？**

**主持人：**好的，老师休息一下。（问嘉慧）来跟跟辅导员说说夏令营开不开心？有一段时间妈妈都不在身边，特别是小佳慧都很独立啊，我觉得很佩服啊！浩正因为是男孩子比较独立了，我觉得女孩子相对来说可能比较依赖妈妈。浩正，佳慧，怎么样？夏令营玩的有什么可以跟我们分享的？你觉得最喜欢最开心的事情跟我们聊聊？

**小雪：**开动小脑筋快点想，和小朋友一起玩？

**嘉慧：**不是。

**小雪：**那是什么？比赛？还有什么？最开心的是什么？你说都喜欢就可以，是不是喜欢？

**主持人：**太好了，说明果园就是小孩子的乐园，是不是？

**小雪：**他们想要春令营，秋令营

**嘉慧：**我要冬令营。

**主持人：**太好了，冬令营，你又预定了。那我那句话我都不用问了。你们还想不想来，我就不用问了，春夏秋冬都喜欢。

小雪：其实在训练营以前，我们基本上就是踢足球，其他的一些运动项目基本上没有的。然后这一次，特别是我儿子他夏令营爆发出来的那种，就是那种潜力，有点惊讶到我。

**主持人：**哇，太好了，把孩子的潜力挖掘出来，放到一个很好的环境里面。就像老师说的，好水养好鱼。

老师，那个珊珊有什么变化呀？回去以后，我觉得珊珊最起码从我表面上来看她，从五月份我看她不咋笑，到了那会夏令营我看她笑得好开心，好绽放。就是那种从点脸上就可以展现的出来，体现的出来。

**师：我觉得珊珊的变化还是很大的。由于学校等各方面的压力，我感觉是把她给压住了。这个不仅是珊珊一个孩子的这样，我觉得很多很多孩子都是这样。包括这次他们学校组织的大合唱，老师说每一个孩子都神采奕奕，精神饱满，实际上要看照片和视频呢，完全不是这样，都是压抑的不成样子。夏令营，我感觉这么多年来是孩子难得的这样疯玩疯跑，虽然每天只有半天。唯一的遗憾就是没上全天和在这儿住宿。但是我觉得这也对孩子有非常大的帮助。过来玩和在民宿这边有一个延续嘛，这些日子可能对她也放开了一些。我感觉这个孩子他就应该是这样，应该像小雪说的，应该是在玩耍种培养。不仅孩子，我们每个大人也应该玩耍起来。你们想一想，哪一个小动物小的时候不是跟姐妹们玩耍起来？为什么我们人却剥夺了小孩去玩耍的权利？你看小孩现在从幼儿园开始，有组织的，给小孩组织起来，看护起来，一直到大学历时多长时间了？任何一个动物，他都没有这么长时间去不断的管教孩子。青春期孩子应该独立，成家了，分居了，分家了，但是我们一直看看护下去，导致现在青少年问题层出不穷。儿童青少年如果处理不好，直接影响我们民族的未来。这不仅是我们，也是所有家孩子，我觉得各位家长应该重视起来，要勇于突破。很多说，夏令营一次就够了。你们觉得夏令营一年就一次够吗？我问你们。**

**小雪：**不够，不够。

**主持人：**完全不够，绝对不够。

**师：其实很多（人认为）玩一下得了，就好好收心学习这一年，你就会发现其实远远不够。比如说，从时间规划上来说，我们应该一年拿出多长时间，每个月每天是要拿出多少时间让孩子去充分的玩耍？什么是玩耍？你看那个小狮子，小动物他在玩耍的过程当中就学会了狩猎。是不是啊？我们在玩耍的过程中学会什么呢？学会了孩子之间的的交往，学会了一定的社会实践，学会了生活自理等等等等。这都是通过玩实现的，而不是完全通过坐在课桌前教授。**

**其实我有一个这个想法，就是说我们能有更多的时间勇于突破，让我们孩子有更多的时间，就刚才我说的三者。能够让孩子学会社会实践，学会生活自理，学会孩子之间交往。原先珊珊她跟别的孩子交往都不喜欢，她哪儿见过这个呀？咱们很孩子为什么有自闭症啊？是为什么有社交恐惧症啊？就他跟别的孩子没有接触过，或者很少接触过。你觉得他会吗？原来我们以为我们的孩子都会，实际上不是。我就说这些吧，让小雪说吧。**

**小雪：**让孩子玩中学，这个是非常重要。像现在的孩子玩中学的时间太少了。玩中学的话，还可以培养孩子的那个主动学习的一个能力。他主动对什么感兴趣，他自然就发展出来对这一项（兴趣），对什么事情感兴趣，自然他就能学到东西。课桌前的学习的话也也需要，但是那是被动的学习，和在玩中学还是要相结合。就是现在我们的玩中学太少了。这个是现在是普遍的孩子的一个问题。还好我们有得明。

**主持人：**还好我们有得明育儿，确实。

**小雪：**其实我今天想分享的挺多的。特别是我女儿去果园之前，她身上、脖子上、胳肢窝、肘窝奇痒无比，然后到了果园以后就发了一次疹子，十天左右，发烧。然后我当时听春春姐的嘛，也没管她，第二天就退了。退了以后我就发现她身上长脓结，对称着长的，后脑勺长，脖子后面长，专长在那个她痒的这个地方。我觉得这个很神奇，你看又没有吃药，也没有专门的去调理她的身体，但她很奇怪，就是在这些部位出了这些很脓的大包。在现场的很多人应该看了，老师应该也看到，就很脓的大包，然后里面的都是脓。这个应该是意外的一种收获。当时我也很惊讶为什么会这样。这可能就是老师说的，就是孩子要有个场给她，然后她可能身体撑起来了，她自然排邪的能力就强了，所以这环境是非常重要的。

然后回来，因为没有那样的环境，刚开始我们让老师开了中药，那段时间回来了，吃着中药挺好的，也不痒。然后中间停了一段时间，又开始痒了，然后又让老师开了，我又拿了20副，现在还在吃。就是这个症状比起以前要轻很多很多。

**主持人：**太好了，就邪气已经慢慢的散了好多了，现在症状轻了。

**小雪：**现在还会不定期的往外。然后前几天啊，我看她在后背腰这里也还是长的那个结，也不知道叫什么，这个像痘又不像痘，反正就一看就是有毒的那种痘。

**主持人：**对哦，所以我们家长明理淡定太重要了，所以在实践咱们老师这种理论。

**小雪：**对，只有你自身去经历，你才能去感受到这个带来的变化。就你光听别人说，你可能不一定相信，只有自己去经历，经历了以后你才知道，哦，这个东西真的是这样子，真的很神奇，就这种感觉。这是（关于）我女儿（的分享）。

**师：我插一句啊，老子有句话叫进道若退。进道若退，就是我们进步了，外在表现退步。像流脓，”哎呀妈呀，流脓，这夏令营不能参加了”。是不是？像我家孩子她头晕，哎呀，那不知道的，“哎呀，咋还头晕了，又感冒又中病毒了”。实际不是，正好是她气机起来，个儿长起来了，身体挺拔了。她整个气机往上顶的一个过程。一定要记住进道若退。**

**小雪：**他身体没有毒，他就不出来了，他说明身体里面有毒，然后通过这样一动，然后正气顶上来了，他就把邪往外面排了。

**师：对，我们这个夏令营，你看发烧、出疹子、拉稀、放屁、头晕、打嗝、情绪异常、发脾气，流脓，耳朵流脓的，鼻子流鼻血的，方方面面的我们都出现过。**

**小雪：**对对对，我儿子他有也有很大的变化。首先他的潜能得到一个爆发。平时他是那种很文弱的一个小男孩，阳气不足，平时妈妈带的多，爸爸带的少，一看就是那种就是不够阳刚。然后这次能够把他的这个气给调动起来，整个人就不一样了。他敢跟我反抗，我的话不听了，就是就会有自己的主见和想法，这个我觉得也很明显，他有自己的想法了。“妈妈不要，你去帮我这样这样。”他会安排我去做什么。这个是一个变化。

还有一个就是没去夏令营之前，他的那个背是弯的，扣肩。然后回来以后我就发现他明显就挺拔了肩，肩膀也没有一个高一个低。以前是一个高一个低的，他现在这个肩膀就是平的，然后也没有驼背了，这个也很明显。

**主持人：**我看你那一天回来在群里面就已经有收获了。

**小雪：**是的。

**主持人：**所以我觉得确实只要家长们回去仔细观察自己娃，绝对是会有变化。

**小雪：**对，然后我儿子就是回来以后差不多一个月。，快一个月的时候，他流鼻血流了五次，我老公紧张，我要不要带他去医院什么的，我说不用，

**主持人：**流了五次，哇塞！家长们听听，留了五次，家长们你看到没有？小雪都很淡定。

**小雪：**真的很淡定，一点都不带紧张的，因为他之前什么样有没有流过鼻血，我知道的呀。那刚好是在夏令营回来之后流的鼻血，那我知道他肯定是在排邪气了。然后就再加上给他喝了一点奇壮壮帮助他，就是让他更顺利的去排。

**主持人：**嗯，太好了，所以明理和懂道理的家长有多重要，只要家长定，孩子就不容易走偏了，对不对？那老师珊珊回去有没有什么有翻病吗？珊珊有翻病吗？我很好奇。

**师：有翻病。肚子疼，好像还有口腔溃疡，还有头晕。这次头晕就是翻病。**

**小雪：**这些我们都有，我儿子口腔溃疡也有，肚子疼也有。然后那一天就很可惜的一点，也是我很懊悔的一点，就是我那天刚好是去南京参加水之源线下的活动，我儿子那天肚子疼，然后我老公就带他去医院，结果就给吊了水。我说好不容易一个夏令营挣回来的这一点点正气，我说你一下给毁了。我气死了，我当时就想跟他开骂，后来想想开骂也没用了，木以成舟水也挂进去了。那怎么办呢？我只能期望下一次夏令营就是得明的以后干预了，只能是这样子了。

**主持人：**其实你想想有可能他身体已经好起来了。这一次的挂水可以检验他身体，对吧？所以有的时候也不一定是个坏事。

**小雪：**所以家里的另外一半也很重要，真的是很重要。这些概念要跟他们讲，他们遇到这些事情的时候心里有底，不会乱来。

**主持人：**对，我看下面心月也有说他们家孩子在夏令营的情况，他们也都说挺拔了，也有说有口腔溃疡的。老师，你觉得珊珊还有没有在上有些什么变化的？

**师：没有了，我还得开个会，我得先下了。**

**主持人：**好，那谢谢老师给咱们带来的精彩的分享。让我们接进来另外一位，我们继续聊。小雪，你继续分享，还有吗？

**小雪：**就是真的像老师说的，真的不是一次夏令营就能解决所有问题。这不，这世界上没有这样的一个包治百病的方法。我觉得过程非常重要，就是还是要浸在这个里面慢慢的去受益。他也不是说一下子就来的，就像这个治疗过程，他也不是说一下子就好的，要有一个慢慢的一个排邪的一个过程。

**主持人：**确实是这样，我觉得小雪说的很对，其实也是我想说的。那行，那我们接下来小雪还有没有想总结的？我们一会儿要接进另外两位一起来分享了。

**小雪：**就是我现在的一个想法吧。就是平时锻炼起来，观念深究，然后就不要有那种太功利的那种心，在面对现在一些问题要慢慢的疏导，疾病也好，观念也好，是一个慢慢的疏导的过程。

**主持人：**说的太好了，首先要有时间，然后第二个要有信心，慢慢一点一点改。

**小雪：**对对对，是的，我们大家一起慢慢的一起往前走。

**主持人：**好的，那就谢谢我们的小雪，我们进行下一步的分享，谢谢！

**坐看云起：**嘉琪，你说两句吧

**主持人：**作为玄武队的酋长

**孙嘉琪：**大家好，我是第一批玄武队的酋长孙嘉琪。很高兴能给大家分享夏令营的心得。在这为期20天的夏令营之中，我觉得颇有收获，因为在这里我学会了团队的协作。虽然我们玄武队并不是体能最好的一个队，但是我们能够发挥自己的优势，在部落经营中遥遥领先。虽然我们队伍中十岁以上的队员并不多，但是我们能发动小朋友，能提高他们的积极性，能对于不同的年龄的队员，各有分工，各司其职。

在这个夏令营，我的身体也得到了历练。原先在学校的800米跑，我要跑将近五分钟。但是从夏令营回去之后，我能把800米跑的成绩控制到四分钟之内，这得益于夏令营的努力以及夏令营教练们的帮助。在这个夏令营中，我收获了成长，也收获了欢乐和泪水。很感谢这个夏令营，我们的这个夏令营会越来越好的。那这就是我的感言。

**坐看云起：**她的收获，孩子的收获。

**主持人：**谢谢嘉琪这么有心，还做了一个总结。哎呀，我的天呐，太有心了。珊珊，你也说说？

**孙艺珊：**我现在最大的感受就是从夏令营回来以后，身高明显增长了很大。原来一米五六的，现在直接一米六了。

**主持人：**哇塞，比我高了，哎呀，太厉害了。

**孙鹏钧：**怎么发现的呢，就是回来一穿那个校服裤子感觉短了。原来稍微长一点点的，一个暑假过了以后就感觉短了。

**孙艺珊：**我回来以后返校了，好多同学都说感觉我有什么不一样了。我感觉我比以前更开朗了。我在玄武队最大的感受就是我们玄武队从经商样样都不行，最后变成了除了体能不大行，其他的经商什么都是第一的队伍。

**主持人：**对对对，这是我们的优势，非常大的优势。我们卖东西都可以卖好多钱，每一次都收获满满。

**孙艺珊：**然后给其他队员发铜币的时候感觉特别有成就感。

**主持人：**做大姐姐的感觉，做老板的感觉找到了。还有吗？

**孙艺珊：**暂时没有。

**主持人：**等会让你爸爸再补充。嘉琪，你呢？你回去的时候呢，你同学身边人有没有说你变化的？

**孙嘉琪：**他们只知道我晒黑了。

**坐看云起：**女孩子都在乎这个。

**主持人：**我就想起来，然后每次排队的时候，就是嘉琪她总是拿个防晒一直喷。当时我说你这已经很白了，还在喷，所以怕会被晒黑。

**孙嘉琪：**后来慢慢的养回来了啊。

**坐看云起：**基本就变回来了，我看孩子脖子分界线，黑白的已经不明显了。

**主持人：**问一个我们最想知道的问题，珊珊嘉琪，你们还来吗？

**孙艺珊：**我来，我必须水君知道我的厉害。

**孙嘉琪：**到时候再说吧，我也不是很确定。

**坐看云起：**明年孩子中考，要提前到学校，反正时间上没有把握，到时候看情况。

**主持人：**我觉得像珊珊嘉琪她们这个年纪变化好大呀，好快呀，看到孩子们是越来越好，做家长的好欣慰呀。

**坐看云起：**对对，确实。

**孙艺珊：**而且我还长胖了好多。

**主持人：**哇，你这不叫长胖，本来太瘦了吧？脾胃好了，是不是啊？

孙鹏钧：主要是那个做饭阿姨那水平可以，相当可以。

**坐看云起：她**的身高长了，导致体重增加，不一定是胖了。不要光看体重啊，看你的腰围啊啥的，人长高了，那些比例都会同等的增大啊，没有胖，珊珊不胖。

**孙艺珊：**我们同学男生都比我瘦。

**坐看云起：**你要健康才是最美的。

主持人：你要长高，你长高肯定是需要肉的，对不对？你长高你就需要那那个体重跟相对应的肉才能对上去啊，才能匀称啊。阿姨说你正好呢，太瘦了不好。

**孙鹏钧：**其实他在长高的同时，他肯定会脂肪呀还有肌肉它会跟着长的，整体的体重会有提升的。有的时候你要准备长个儿的时候，他也是身体有个蓄能的过程啊，

**坐看云起：**是这样，没错，你得有能量支撑了，要不你长不起身高来。

**主持人：**对对对，是。行，珊珊跟嘉琪还有什么想要给咱们一起分享的？

**孙嘉琪：**就是果园里有几只特别可爱的小猫，就是有一只小猫今年可能刚产了崽，去撸它它就会咬人，去撸猫的人都要小心一点。

**主持人：**你这个善意的提醒太好了。

**坐看云起：**行行，大家都记住了。

**主持人：**珊珊呢，有吗？我觉得玄武队的小伙伴。咱们特别擅长经营。然后。每个人都很优秀，但特别是在后面，在那个竞赛比赛的过程中，每个人都拼了命，我觉得那种团队精神很感动。

**孙艺珊：**对，就是想玄武队的小朋友们都很努力，就是天天想着一起经营挣铜板。

**孙鹏钧：**因为这个铜板的诱惑力太大了，大家都是卯足了劲的挣。

**主持人：**因为这个一期我们确实缺乏了一点点的经验，然后可能大家确实比较侧重经营那一块。但是我觉得我们玄武队是不管你把它放到哪个环境里面，珊珊跟嘉琪带着我们团队小伙伴就很擅长经营。因为她们本身是女生，相对而言哈，体育方面肯定会弱一点，我觉得没有什么问题。

**孙嘉琪：**我觉得虽然我们现在体能不是最好的，但是我们经过努力可能会变得越来越好的。

**孙鹏钧：**对，自己通过这个夏令营看到自己的不足，下一期就会变得更强大，自己在家里边也该跟卯足劲练一练，对不对？

**孙艺珊：**对，下一期我要和嘉琪一起摔跤，张生元我就不信把他摔不倒了？好了个礼拜要

**主持人：**对，支持挑战，敢于接受挑战，敢于面对困难，这就是我们的得明精神，得明二代的精神。支持你们！比个心给你们。来，那我们接下来让爸爸妈妈说一下好不好？从爸爸妈妈的角度，讲一下孩子的变化。

特别是我们的孙教练，我们的孙教练是整个小班的教练，全程都有参与，特别辛苦。然后我觉得他们家娃也在夏令营，我觉得应该有也有很多的想说的，想分享的。来孙教练。

**孙鹏钧：**其实整场咱们这个活动办的是特别好，包括孩子身体发育还有这个心理上都是得到了一个提升。但是好多家长就是觉得就是感觉暂时看着他可能变化不是很明显，但是你看就像那个演电影，你得让子弹飞一会，它有个过程。而且很多影响它都是潜移默化的，你包括有的时候他回去以后再参在学校的活动里，他会更乐观了，更有勇气啊，各方面都有提升了。这个需要咱们家长去观察的。因为咱们也不是说就是为了这一期夏令营来如何做。就是没有夏令营以前，咱们按照得明的这个理念也一直在做，在坚持去影响，带着咱们孩子去遛娃呀，锻炼。有了这个契机以后，大家就是形成一个有组织，一个部落的时候，他就更相对于属于一种那个集训的那种感觉。原来可能是在爸爸妈妈的带领下去做一些活动呀锻炼，这完全给他送到这个夏令营里边，他又是另外一个感觉。只不过是有的孩子回家会跟妈妈爸爸去分享一些，有的他觉得他就是记住了夏令营那个特别他认为重要的一个点，其他的点他就给忽视掉了。其实就是他忽视它也存在。所以说整体你就看孩子来年或者是未来，他还想不想跟着这个营一起成长，这个是很关键的。那下面有师姐说一说。

**坐看云起：**好，我来简单的说一下。我孩子这是第三年参加，（以前）每年她都是没有达到我想让她加入的那个天数。她第一次是参加了一期，第二次也是一期，第二次其实我是想让她多参加一期的。今年一期是20天，所以参加一期我觉得还比较合适。应该说今年比往常不一样的地方，我觉得一个是咱们的大环境确实是比前两年要好很多。它这个果园面积比较大，里边（东西）齐全，有动物，有植物，他这个大环境要比咱们临沭还有西安肯定要好，还有老师亲自坐镇。有些家长可能容易有焦虑的，我觉得老师在那儿坐镇，他的焦虑就会减少很多。所以我觉得比起前两年来说，咱们今年在果园的这个好像就是说孩子和大人就是闹腾的最少的一次，我觉得跟这个大环境有关系。

还有我们这一届的的运动就不像前两年那样（大）。前两年可以说是比作武火吧，这个就是运动量比较大，那有山嘛，要爬山，然后孩子运动量一下子就上来了，特别大。今年我们就是放缓了这个节奏，我们这个节奏要缓，那边本身也没有山，然后老师考虑的我觉得也很对，就是说，你要是让孩子猛的加大一下力量运动，他可能有疲倦劳累的感觉，回去以后他可能他就有点抵触心理吧。有些孩子他可能刚去了，他也不适应，回来以后他就觉得那儿太累了，然后他可能会对这个运动量啊，就是觉得偏大。今年呢，我觉得从运动量上来说，可能参加过往届的觉得这个运动量小多了，但是第一次参加应该觉得比较适应。而且就是我们今年更偏重于像文火吧。应该说以前像武火，今年像文火，大家慢慢的熬制的一个过程。就让孩子的生机一点点起来，我觉得这是今年夏令营的特色。所以说应该说我觉得今年孩子和大人有情绪的有意见的，相对来说比往年都要少。

你像我孩子吧，他回家她也说，我觉得没有往常年的运动量大，就是说对她来说她可能已经深层次的一些东西，就没有明显的表现出这个翻病的情况。但是有些东西实际也是在改善的，所以她回来以后告诉我，我的长跑比去年提早了一分钟。虽然说还没有达到学校要求三分多少秒的，但是应该已经进步一大块了。就是说她的体能实际上还是在往上增长的，就是说咱们夏令营这个后劲比较大。而且我觉得我们家长也不能说指望一个夏令营就把孩子所有的问题都纠正了，这个放在哪儿也是不现实的。你像如果说用往常的武火，他可能呼的升一下，但是这个东西可能不稳定，就会掉下来。所以说就是我觉得通过夏令营给孩子们树立一个正确的这个理念，他懂什么样的健康最重要，应该怎样去获得健康，还有怎样去锻炼。他掌握这个方法，树立了理念，掌握了方法，然后他在日常生活中来努力的保持住这种状态，我觉得这个才是长远的。就是说你哪怕一天少练一点点，他知道这个锻炼的重要性，然后家长再督促一下，孩子再有一下自觉性，那么这个习惯呢，就可能慢慢慢慢的固定下来，养成了。养成这个对他还是终身受益的，所以说我觉得有条件能参加夏令营还是要去，给孩子培养一个好的习惯，从长远的说，这才是他最根本的。

还有就是说，我们的果园今年增加了经营这个活动，我觉得对孩子也是有很大的锻炼的。你像现在的孩子，基本失去了像我们七零后小时候那种环境，满地撒欢跑，然后和孩子们是你摔一跤我绊你一下啊，哭两声就拉倒了，就没事了。现在孩子因为他失去这个环境了，家家就这一个，顶多是两个，然后孩子们之间我觉得他处理人际关系的能力也好，应对外边这个复杂世界一些能力也好，都很弱，都非常弱。家长就是说对孩子保护过多了，啥都要干预，那夏天一冷，说哎呀，你冷不冷啊，非要给你加点衣服；然后你吃的饱不饱，要追着喂。其实像这些东西我觉得家长完全可以放手啊，你要是说在家里呢，你就不自觉的，你还是要这样去做，但是放到夏令营你就鞭长莫及了，你够不着了。孩子在那儿，他自己要学着处理一些事情，锻炼自己的自理能力。还有跟小伙伴之间有了矛盾怎么来处理，怎么样来化解，这些对他都是一个成长的锻炼。这时候你家长隔着远，你反正就是想插手，你也没有那么好的条件。我觉得对我们的家长和孩子来说，他都是一种双向的成长。因为你要是不放手让孩子去努力一下，你就不知道自己的孩子有多大的潜力。很多家长就觉着，离开了我的护佑，我这孩子会不会摔跤啊，会不会经不起风雨啊，实际上孩子的能力远远要超过我们的想象。我觉得就是说放到果园去，我们的家长和孩子都可以得到锻炼。

还有像这个翻病，我们有些会员可能也知道翻病这个概念，但是没有印证在自己的身上，面临到第一次的时候，他可能也会紧张，会担心，会害怕。但是放到果园里出现了这个翻病呢，有辅导员，有教练，还有咱们的老师，相对来说他就心安。出现这种情况以后呢，我们互相鼓励一下，家长就扛过去了。扛过去，慢慢慢慢的他对这个翻病可能就有了一个直接的体验，而不是光听别人怎么怎么说，说你要翻过去啊，轮到身上他就受不了了，他担心出问题。放到夏令营呢，那孩子出现翻病，然后经过一个过程回来再有翻病，再经过一个过程，慢慢的家长我觉得对我们这个健身恢复健康的这一个过程有了一个直接的体验。我觉得也是非常好的。就是说很多东西你都要去体会一次，面临它，然后你才能有真正的理解，而不是停留在理论上。

所以说我们的夏令营，应该说是对各方面吧，不仅仅对孩子，对我们的家庭整个都是有很大的帮助的。特别是像第一届我们有些家长，第一届我记得夏令营的时候，有的家长就是整天在群里盯着消息，孩子有啥风吹草动呢，马上就找，马上就找。咱觉得这家长也太累了，那孩子也被你管的没法琢磨了。但是呢，到了第二年第三年，慢慢慢慢的，哎，他也成熟了。你像我对孩子，孩子前两年还小，他跟男孩子之间有时候有矛盾，男孩子弄个死蛇吓唬，然后又哭又闹的。这女孩子胆子小，又哭又闹的，每天在电话里跟我哭诉，我也没办法，回来以后还是闹情绪，说我明年坚决不去了，但是过几个月慢慢慢慢他就忘了。第二年说要不我再去一期吧，然后再哭闹一阵，但是今年他就基本没事了，在那儿我都不知道，他说跟其他小朋友闹了啥矛盾，我啥也不知道。他也不跟我说，我也不清楚。回来那听别人说起来啊，我说那你跟谁还有过口角吗？有过摩擦吗？她说有啊。反正对孩子来说，她觉得司空见惯了，就是说她也得到了成长。所以我觉得我们的夏令营应该是在这方面的尝试也是比较成功的。我也希望我们的家长就是说对待孩子一定要敢于放手，让孩子自己能独自面对一些东西。就像他的身体要翻病，同样他的性格，他的这个处事的能力也需要一个提高的过程。这个过程也是反复曲折的。所以说我们家长呢，把孩子放到夏令营，给他一个自由的空间，我们也学会放手。家长对孩子最好的就是说一个守望，你要守着他，望着他，不要过多的干预，最后彻底放手，就是要达到这样的一个目的。我就说这些吧。

**主持人：**我的天呐，师姐真的是说的太好了。我感觉这些话家长们真的要去反复的去体会。我总结几个关键词，第一让孩子养成一个正确的健康思维模式很重要，然后养成习惯；最重要是很多家长我觉得这一点坐看师姐让我真的是很佩服，就是放手。真的我觉得很多家长真的很难做到，我以前也做不到，我后来是通过学习以后有改变。

还有一个我觉得就是像师姐说的一个双向成长。很多妈妈就是不断盯着孩子，盯着孩子这个，盯着孩子那个，慢慢的到了这三期以后就开始不盯孩子，自己也是一个放松的过程跟成长的过程。我觉得直是太好了，谢谢师姐。那孙教练呢？

**孙鹏钧：**其实我觉得你看说放手这个，为什么现在家长他有的他不敢放手，其实还说的就是咱们这个工作人员一个责任心的问题。我从市面上也是接触过一些这个营什么的，其实还真没有像咱们得明这样的，就是大家的这个责任心，包括这个照顾孩子，这种保护的心理。其实在咱们封闭这个环境里边，咱们都是把大家的孩子当成自己家的孩子来去看待的，所以说就是从这种得明咱们会员呀，包括之前线上线下，包括孩子来了以后，这要跟比社会上还要更多了一份爱在这上面。所以说是完全可以放心。

主持人：对，就像我们有几个孩子比较小，家长没在，像佳慧呀，还有雨墨啊等等，他们妈妈没在的时候，都是夜雨江南等等带着一堆孩子去。我们带孩子去洗澡，或者是他们带着去洗澡，我就真的很能感受到这种像孙教练说的爱。孙教练你们家自己的娃回去，你感觉站在你的角度上有啥变化除了她自己说的？

**孙鹏钧：**我感觉就是体能呀，整体的这个，上了一个台阶。包括你看我有带他这在这边去找体校的教练，跟着体校练，练完了，其实他的这个力量是强度是很大的。咱们的这个这个状态，是边玩边练，他是在无形中润物细无声的就长起来了，但是你跟他体效练，你跟不上人家的强度，他也着急。完之后你跟着人家这强度走吧，他到时候就肌肉会酸疼，所以说他就会形成这种，就是我回来我又给他来做一个按摩，做舒缓呀，放松。但是你要想在这个事上，你要是你就按照人家的做，你就得按照人家这个走，就强度上是上来了，但是可能会有这种肌肉的这种撕裂完了再成长，再修复的这么个过程。我去的地方那个教练说：“你们那种属于健身领域的，你想在这个竞技上面拿不到结果的。”我说既然选择您，就跟着您那边。他这个强度上来以后，肯定会有痛苦的过程。但是呢，就是家长看着吃不了苦呀，孩子有的他也吃不了苦。你看在那练的孩子，其实好多的就伴随着这个伤病损伤的这个各种练伤的，也有。就是强度的问题，就是咱们正平时的你看看你平时的强度，还有在营里边的强度，它就是一个循序渐进的一个过程，都有个过程性的，而不是说就直接就把孩子的体能他拉爆。就是拉爆了在营里边，你再回到你的生活中，你的原有的这种生存环境中，你又回到常态。他还是一种反复的一个（过程），你还不如就是养成一个循序渐进，他对这个事没有太多辛苦的回忆，而且乐趣多一点。下次他还循序渐进，一点点它就是就长起来了。

**主持人：**对。对，说的太好了，文火慢炖，然后不强求，不急于求成。不强求，我们需要时间来慢慢的让孩子，让身体变得越来越好。我们两位家长还有没有想要补充或者分享的吗？

孙教练，你当时其实带小朋友啊，像你从第一天到最后一天那小朋友，你感觉他们的变化大不大？

**孙鹏钧：**变化挺大的。其实最近的发生的变化，其实我看的，因为在咱们这个群里啊，包括春春姐他们家贝贝变化，我感觉就长大了不少。因为她这这两天不是又到果园了嘛。我就感觉比在暑期咱们夏令营时候又长高了，而且又长开又舒展了一些。你看咱们都营期结束到开学有一个多月了，他整体的他就感觉出来了。

**主持人：**所以后劲很大呀，家长们真的要要好好的观察。

**孙鹏钧：**因为你想每个孩子，他的生长这个规律不是完全一样的，那有的长力就变化快一点，有的变化慢一点，但是都会有。

**主持人：**对，跟咱健身一样，有些人有效果，有些人一练就打嗝，有些人就是不打嗝，一定要练到一个地步的时候再打嗝。

**孙鹏钧：**都是一个道理。你就像吃咱们的产品，就包括奇真一样，有的他就吃一丢丢，“哎呀这个不行，这个能量很足”。但是有的他吃一包，“我怎么没感觉呢”？其实每个人的感受是不一样的。

**主持人：**对，说的太对了，就是这样子的。那云起师姐呢？

**坐看云起：**我基本就说这些吧。咱们的夏令营我觉得跟市面上的那些运动，咱们这个就是说你边蓄积能量边往外引导能量，基本它是一个动态的平衡。所以说他不可能像市面上那样说一下突然的孩子啥增长出来了，但是那都是过耗了，过耗了以后还要回补的。我们这个是边养一些，然后边导出一些，基本是个很平衡的状态。它是慢慢的，慢慢的，孩子的经络通了以后，力量自然就上来了。而外面的那些就是过耗，因为孩子相对阳气比较足嘛，但是它也有损伤，你有时能量没培养出来，或者没有通开，你就强行的往外导，这样的对孩子的身体还是有损伤的。或者对他心理上也有很大的影响，他就很抵触这个东西。我们这个就是慢慢的哎，一丝丝的长起来，也是应该说是后劲非常大，我觉得这个应该说跟市面上的区别还是非常大的。外边那些他是不讲通顺性的，孩子有些淤闭在经络里边的问题，通过他们那些训练是没法解决的。真的是没法解决，因为它里边没有这个松中通通中松这个概念，没有讲这个循序渐进，就是硬拉硬开。硬开的结果就是深层次的东西触不到，把外边给你弄卸了，所以说那些很多孩子确实是练伤了。一旦他自己将来可以不练了，他马上就躺平他啥也不干了。所以你看包括咱们国家很多拿奥运奖牌的运动员，到最后一旦停止了，就跟吴明霞她说当年在国家队就是魔鬼式的训练，她把所有的潜能都发挥完了。一旦她不干了，她就说那个行业她回顾她都不愿意回顾。其实给她带来了很多光彩，她都不愿意去想。然后她就再也不接触了，很快就发福了。她的训练就是把你的潜力给你挖出来，但是没有培养你的经络，所以最后就是说她的后遗症还是非常非常大。

**主持人：**我们应该是持续稳定的

**坐看云起：**对对，我们应该珍惜老师给咱们发明的这种经络健身，它温和缓慢的从根子深处把你绽放出来，而不是说里边没有触动，外边拼命的拉，最后把你拉伤了。我们是通了经络以后，我们自觉的来享受这种运动，你就可能把这个东西长久的坚持下去。这才是他们最大的区别。我就说就这些。

**主持人：**说的太好了，说到精髓，说到点上去了。就像我们的得明健身，你练完之后，你觉得整个人身体很愉快，你不会像吴明霞那样，你不想练了就会上瘾，练了再想练，练了再想练，越开心越练，进入一个良性的循环。他们外面那些机构背后不了解人体的规律，不了解人，最后没有文化来支撑，因为我们有得明的强大文化支撑，所以我们跟他们就是不一样，就是好，对吧？

**坐看云起：**是。

**主持人：**太好了，谢谢两位家长。大家还有没有想补充的，或者是想分享的？

**孙鹏钧：**我再说一点。就是咱们的子女们，得二代们，包括咱们得明会员，可能你这个家庭中的另一半他还没有参与进来，其实你把这个孩子送过来，你通过孩子的变化，大家一起努力，两个人有了明显变化，更容易去感染其他没有进来的另一半，所以说这你要学会借这个力。孩子又成长了，还带着孩子一起锻炼了，还能更影响那个家庭中没有参与的那一个。所以说你想家庭里边这样的形成一个健康的良性的循环，整个家庭才会好。所以说也是一个过程。

**主持人：**嗯，对，借力使力，然后大家把孩子拉到我们这一边，让自己跟孩子变得更好，再去影响我们的另一半，像我们的家人。

太好了，我觉得今天的四位家长都分享的太好，我觉得好多内容都特别精彩，话语也都非常经典。咱们自己的文化也好，自己亲身感受也好，我觉得让我也收获很大，我相信在座的家长们也收获很大。那么大家还有补充吗？如果有补充咱们就补充，如果没有补充，咱们就一句话来总结一下。或者是以及咱们自己未来的期待也好啊，对孩子的期待也好，都可以。

**坐看云起：**应该说跟着咱们的得明，了解健康的原理，享受我们生命生活真正的乐趣，这是高雅的，高层次的往上升级的乐趣，祝我们每个人都努力成功。

**主持人：**好，谢谢师姐，说的太好了。孙教练，你家孩子参加过几次夏令营？

**孙鹏钧：**我们是第一次参加夏令营。

**主持人：**但平常大家都知道啊，孙教练很早就参加溜娃的活动。

**坐看云起：**孙教练个爸爸那简直是称职的不得了，世界第一好爸爸。

**孙鹏钧：**其实我就想的是，就是孩子的成长是不可逆的，你认可老师的这个，咱们去实践，哪怕就没有夏令营，咱们也是按老师遛娃去给孩子去创造一个时间还有空间。帮他到他的这个青春期完之后，哪怕你到高中以后，咱们还更有这个资本在社会中，同龄人中去竞争。其实这是一个蓄力的过程。但是你要错过了，到时候你后悔也来不及了。

**主持人：**对老师之前我记得在育儿的时候有提过，就是说孩子大概在16岁之前，还是有很多可能有基因什么这东西还是可逆的，对吧？

**坐看云起：**容易改变，就是说他的经络成长程中，它的调整度比较大。就跟那树没长成一样，很容易再纠过来，但是一旦长硬了就困难，不是说不行，但是难度比较大。

**主持人：**对，就像我们一样，我们现在在平衡中慢慢慢慢的就困难很多，所以确实是不可逆的。大家就抓住这个黄金时期，让我们的孩子在这个环境里面慢慢的去浸泡，对吧，

**坐看云起：**小孩子现在健身是顺水行舟，还正好乘着生长式。我们现在是逆水行舟，我们现在就是迎着波浪，你不迎不逆，你就得往下掉，必须得逆风而行，逆水而上，必须这样。

**主持人：**不然就是不进则退呀。

**坐看云起：**对，是这个意思。

**主持人：**像我们孩子，现在大部分的孩子，说实话天生可能就从娘胎就带来很多东西，再加上后天我们不会养孩子。我以前真的不会养孩子，所以我觉得咱们这个得明的育儿夏令营真的是太好了，我觉得我们是很幸福的，我们的孩子也是幸福的，对吧？

**孙鹏钧：**对。

**主持人：**行，那我就最后再走。总结一下吧，我觉得咱们夏令营看上去没有收获，但这种收获是无形的，跟咱们得明健身一样，真的是要时间，要日复一日，要年复一年。可能累积到我们的文火慢慢慢慢烧了以后，突然间它就一下子就烧开了，或者是烧到一定的地步，它就由量变就到了质变。所以我们作为家长或者咱们会员，要先去种种子，让孩子先有这一颗健康的心。健康的种子先种下去，然后我们在得明健身这个环境里边慢慢的去浸泡。浸泡以后我觉得家长要做的事情就是静待花开，一定会有一个好的结果给咱们。所以我觉得，像咱们得明健身，不管在身心健康方面，还是活力体力，在竞争方面，老师也说了，一定要让我们的孩子像花一样绽放，像风一样自由，这就是我们得明健身最终让我们的孩子所达成的目标。

谢谢你们，谢谢家长们的参与。

最后我要给我们的玄武队点名，酋长孙嘉琪，副酋长孙艺珊，然后之前有李雨晨，有王子晨，然后还有咱们的学员啊，还有我们的副酋杨彩文，还有我们的成员有陈希宇，杜元鑫，袁永翰，张雨墨，王希雅，王佳慧，王子琪，王子阳，桑宇蒂曼。特别感谢我们这些所有的小朋友成就了我们一期的玄武队。我们当时在廊坊的那个夏天，我们一起经营，睡在一起，一起笑，一起哭，一起闹，一起逗，我们一起卖力锻炼，然后一起一起挣钱。我觉得大家在一起又很放肆，又很放得开，一起偷偷吃零食，其实我都知道的啊。然后咱们在一起在团队里面的比赛，最后为了荣誉而战斗，那种团队的力量让我觉得我们的玄武队就是最棒的！我说完了。我相信，我们玄武队就是特别擅长赚钱跟经营，我觉得明年可以发挥我们的优势，同时呢我们想去挑战，把我们的身体练好，明年继续来战！

好的，那最后用我们那一句话吧，希望咱们的孩子能够像花一样绽放或，破除现在整个环境，让我们做好我们自己，让我们的孩子像风一样自由。

我们今天特别感谢四位家长，也感谢我们玄武队所有的成员，谢谢大千老师，谢谢小雪，谢谢坐看云起，也谢谢孙教练，谢谢嘉琪，然后谢谢珊珊，也谢谢亦珊，谢谢佳慧，还有咱们的浩正！好的，今天晚上的分享到此结束，时间还挺长的哈，谢谢大家的陪伴。咱们夏令营继续见，拜拜。