

## 前 言

自2016年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书收录了大千老师历年来在各平台关于育儿的部分讲课内容，涵盖溜娃与运动、教育、相法与诊断、小儿常见病、饮食等内容，希望能切实帮助到广大父母和我们的孩子们。少年强则国强，孩子的健康关乎个人成长和家庭幸福，更关乎国家的未来和民族希望。“野蛮其体魄，文明其精神”，培养出真正适应现代社会的“德智体美劳”全面发展的社会主义现代化建设者和接

班人，是大千老师倡导得明育儿的初衷。我们今后还会陆续整理大千老师关于育儿的讲稿，也会推出得明育儿的系列课程，希望大家持续关注！

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系

QQ:1532273097。

理论中心

2021 年 12 月 10 日

## 目 录

<b>第一章、遛娃与运动</b> .....	<b>1</b>
<b>一、要和孩子一起玩</b> .....	<b>2</b>
1. 青春期以前，一定要将孩子的动物性和生命活力放在第一位.	2
2. 孩子是大人最好的礼物.....	4
<b>二、推荐给孩子玩的游戏机</b> .....	<b>9</b>
1. 玩街机也是运动，比玩手机游戏好.....	9
<b>三、举办走路上学大行动</b> .....	<b>11</b>
1. 早晨要让孩子的阳气出来.....	11
2. 孩子书包太沉不是坏事.....	12
3. 喜欢趴着说明胃不好.....	12
4. 走路上学行动计划.....	13
5. 紧身的鞋和裤子都不能穿.....	14
<b>四、爬树比游泳好</b> .....	<b>15</b>
1. 爬树比游泳好.....	15
<b>第二章、教育</b> .....	<b>16</b>
<b>一、要在孩子的天性与社会性之间保持平衡</b> .....	<b>17</b>
1. 孩子小的时候，尽量不要过早地拿社会的刻刀雕刻他.....	17
2. 玩和学习并不矛盾.....	18
3. 想孩子好，大人要先立起来.....	19
4. 不要把孩子封闭在孩子的世界里.....	21
<b>二、我们的教育怎么了·关注心理健康</b> .....	<b>23</b>
1. 子弑母这种事情属于极不正常的现象.....	23
2. 一定要承认、认可不完美.....	24
3. 一定要注重个人的三权：生存权、领地权、交配权.....	25
4. 一定要重视孩子们普遍肝郁气滞的现象.....	27
5. 发现人的本性，正视人的心理.....	31
6. 要找到能激发自己能量的那个东西，不要“自爆”了.....	32

<b>三、关于孩子的身心成长与锻炼</b> .....	<b>37</b>
1. 我们的孩子为什么长得像个瘪茄子.....	37
2. 学习不好失去未来，身体不好马上失去现在.....	37
3. 孩子不锻炼，根子在家长.....	38
4. 孩子应该在安全范围内“放养”.....	40
5. 其实孩子长壮不困难.....	41
<b>四、关于买学区房的问题</b> .....	<b>43</b>
1. 没有身体做基础，一切都是泡影.....	43
2. 不一定要购买学区房.....	44
3. 学习好，真的有出路吗？.....	47
<b>五、学习好的孩子的状况和情商</b> .....	<b>49</b>
1. 学习好的孩子的状况.....	49
2. 学习好，身体好，还要情商高.....	54
<b>六、身体健康与学习之间的关系</b> .....	<b>58</b>
1. 青春期用脑过度影响生长发育.....	58
<b>七、拿出行动激活并绽放孩子的大脑</b> .....	<b>60</b>
1. 脑体结合训练法激活并绽放大脑.....	60
2. 不只是讲，还要拿出行动.....	62
<b>八、想办法让孩子在玩中健身</b> .....	<b>64</b>
<b>九、以学习成绩为目标的教育会害了孩子</b> .....	<b>65</b>
<b>十、聊一聊孩子的锻炼和兴趣培养</b> .....	<b>66</b>
1. 脑部发育需要强壮的身体做支撑.....	66
2. 户内、户外锻炼的效果大不同.....	68
3. 让孩子大声说话很重要.....	68
4. 必须时刻保持孩子的活性.....	69
5. 特别适合孩子的扔砖运动.....	71
<b>十一、春令营让孩子释放天性</b> .....	<b>73</b>
1. 必须释放孩子天性.....	73

十二、分享和索取要相结合.....	76
十三、养孩子其实很简单，难的是观念.....	78
1. 四年的努力可以奠定孩子一生的健康和自信.....	78
2. 改变了观念育儿就很简单.....	80
十四、谈一谈孩子的教育成长问题.....	83
1. 国内的教育丢掉了灵性，丢掉了自信.....	83
2. 孩子小时候要多玩多闹.....	85
3. 孩子能顺顺当当地长大，就可以了.....	87
第三章、饮食.....	91
一、要让孩子吃天然健康的食物.....	92
1. 现在孩子的情志病也很严重.....	92
2. 令人堪忧的食物.....	93
二、关于小儿食积.....	95
1. 扔掉孩子“爱吃的”.....	95
三、适合孩子的三种小零食.....	99
1. 小零食之一：炒黄豆.....	99
2. 小零食之二：炒松子.....	101
3. 小零食之三：红薯干.....	102
四、生津派的三个小零食.....	103
1. 自己炒豆多了更多的味道.....	103
2. 生津派的三个小零食.....	104
第四章、育儿基地.....	107
一、站着吃饭气顺.....	108
1. 得明基地让孩子体验父母小时候的生活.....	108
二、师聊让孩子自由的奔跑起来.....	110
1. 让孩子自由的奔跑、敞开心扉.....	110
三、师聊开始报名夏令营.....	111
1. 报名夏令营——燃爆一夏，释放吾儿.....	111

<b>四、师聊基地扩建、夏令营伙食和体育特长生.....</b>	<b>113</b>
1. 建造育儿主题公园.....	113
2. 探讨基地的饮食.....	114
3. 未来体育健康类专业将受追捧.....	117
<b>五、师聊全国创办得明育儿基地.....</b>	<b>119</b>
1. 畅想得明育儿基地.....	119

# 第一章、遛娃与运动

## 一、要和孩子一起玩

整理：源寶 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

1. 青春期以前，一定要将孩子的动物性和生命活力放在第一位

师：知不知道为啥红脸蛋特别重要？

主持人：红是不是说明胃经就开了？

师：对，证明阳明胃经开了之后能够上养，冲到头上去了。

主持人：老师，我有不同的意见，可能也是因为我的老大已经不是那么小了，我们一块爬山，他一爬山脸就红，我就说他是下焦不通往上涌的。你说这是好还是不好？

师：成年人的你得看。病态的红和健康的红是不一样的。反正我跟你们说，孩子每天运动量以什么为标准？就是脸上泛红，并且能保持一段时间。小孩整个身体跑热了，血液循环畅快起来了，脸蛋就开始泛红，你们尽量保证让他每天都有那么一次泛红，这是最低要求了。

农村小孩一天都在外面跑，他那个红一直保持着。而我们城里人，看看你们的小孩，很少有红的。这就是



衡量小孩是否通透的最重要的一个指标。当然还有其他方面，都能看出，但是这个指标非常明显，不管是上小学，还是初中、高中。高中他不能完全那么红了，但是会粉，脸色是粉的。

如果小孩一旦脸色发白，没有一丝红意了，甚至发青，或者晦暗，苍白蜡黄，你家小孩一定出问题了，生命力一定不旺。这就是我给你们各位家长严重告诫的。每天带孩子出去跑，跑上一周，看看脸蛋是不是开始泛红。跑不是一直跑，而是玩耍，出去玩耍，半天都在外面。

养孩子最最关键的，尤其是青春期以前，一定把孩子的动物性和生命活力放在第一位。这树长高了，长壮了，以后啥都有，不要急于给他背上沉重的社会属性，使他的生命活力减弱、丧失。最后这个孩子长得像豆芽菜一样没有活力，没有活力怎么会有生命力？怎么面对以后的竞争？无从谈起。

我们原先讲过，人这一辈子的所有事业都是你生命能量的外化，生命能量的展示。当生命能量强的时候，一定是事业好的时候，反之就是差的时候。身体一差，事业也垮了，这是一定的。

主持人：为啥一活动脸就红？

师：成年人一活动脸红了，下边如果是寒的话，下焦不通了嘛，气血往上走，那不好。

主持人：我以前就是一活动就脸红，但是我活动量非常大，打羽毛球都会把自己打到没有力为止，才觉得过瘾，激烈运动以后脸确实就会暴红。以前不知道，练了得明健身以后，又学了一些中医理论，说是下焦不通。然后我练了一段时间后，又去尝试了一次跑步，但是我不会跑得很快，跑了有六七公里，跑完以后，以前我肯定会很红，但是那次还真没怎么红，从那以后我觉得就对上了，就是下焦通了一些，就不这么上脸了。现在就更明显了，上脸的情况越来越少了。

师：当身体很不健康的时候，脸色泛红，这一定是下焦不通，阳气浮越的表现。小孩身体好起来之后脸上泛红，这是好现象，证明阳气通了，因为大人很难红，一红肯定是被逼红了。

## 2. 孩子是大人最好的礼物

师：孩子其实是大人的最好的礼物。孩子要玩，大人要带，这样他也不会出危险、出事。但是，我看大多数家长都坐着玩手机或者站着唠嗑，孩子在一边玩，极少跟孩子一起互动，干别的也是心不在焉。你们就是浪费了一个最好的时光。孩子是阳气啊，孩子跑，动，嬉

闹，这正是搅动你们瘀滞气场的好机会，你们应该跟着这气场走，而不是抗拒或者漠视。什么叫亲子教育？并不是以大人的行事方式来教育孩子，而是要随着他的节奏把你带活，能想明白吗？

春春：我觉得老师这点说得特别对，因为我常带孩子出去，老师刚说的这种状况非常贴切。小孩玩小孩的，大人就是坐旁边看手机，偶尔看一眼能见到孩子就行。以前我自己锻炼，他玩他的，最近他有时候会缠我，我发现投入进去跟他玩的时候，其实比我自己去锻炼的感觉更强烈，一会儿整个人就非常明显地被调动起来了。

**师：水主播，你跟你孩子玩吗？**

主持人：玩啊。以前老大那时候也会玩，不过陪玩的成分更多一点，特别做游戏的时候。自从练了得明健身，只要跟老二玩的时候，就感觉是练了初级班的动作，人就想动了，更愿意从心里面陪他玩，哪怕是陪他做游戏，也觉得更有乐趣了。以前我肯定是在完成任务，现在觉得，我陪你做游戏，跑跳闹，就是打心里很开心地跟他玩。我们院子的或者旁边小区的都会跑过来，让我带他们一起玩，后来我就觉得他自己也很开心。

**师：并不是你赏脸跟孩子玩，你知道吗？孩子是天使，孩子带动你，激发你的活力，极其关键。为什么要**

让老人和成年人跟孩子在一起？因为孩子是阳气，他天真、烂漫、无邪、玩闹，正是搅动你们淤滞之气的最好办法，使你们从衰老、从呆滞、从失望当中被拯救出来。是孩子带你们玩，这时候应该勇敢地、开放地投入进去，跟孩子玩一次。

比如说我跟我家闺女玩投篮游戏，玩踢球游戏，要互换角色。我经常大声喊：“准备好了吗？”她就说：“准备好了！”然后就说：“谁准备好了？”她说：“我准备好了”。“你能不能投准？”，她说：“能”。我说：“是否能保证完成任务”，她说：“我保证完成任务”。我就跟她说：“孩子大声”，然后她就说：“保证完成任务！”，我就下命令。其实这个时候你也投入进去了。然后回头孩子问你，“你能不能保证完成任务？”这时候你就说，“我保证完成任务”，孩子也会学你。她说，“声音不大，再大声”。这就特别好，因为你也开脉。你一说的时侯，声音洪亮，大大方方喊出来，这时候忘了自己，忘了自己所有的烦恼，就当自己也是个孩子。

主持人：珍惜跟她玩的时候，其实那时是让我们返老还童，延缓衰老的最好时机。

师：这些日子我们在外面玩“抓抓抓”，她当小白兔，我是大灰狼，孩子开始先跑，看你能不能抓到。但

是现在我估计你都跑不过孩子了，孩子跑了，你跑也累，你就慢慢抓。你抓住她之后，她当大灰狼，你当小白兔，你就开始蹦蹦、跳跳、跑跑。她说：“我是大灰狼，我要抓小白兔了”，类似这样的。

主持人：我觉得孩子好像特别喜欢玩这个跑的游戏，不管是什么样的游戏形式，到最后你只要去抓他的时候，他就特别开心。

师：你说这不好玩吗？这东西你也高兴，啥烦恼都没有了，就是这么回事。而不是在旁边呆呆地看手机，看看玩够了么，该回家了吧，作业还没写，这就不好了，玩得玩得痛快。我都不发脾气，我有时候会吓唬他。跟孩子还真生气？不动真气。

主持人：老师对我们都很少发脾气，对孩子肯定不会发脾气，

师：我觉得跟养鸡一样，你还对鸡发脾气？一堆鸡在那嘎嘎的，不老实，肉鸡场老板就想办法呗。难道还能发脾气？以前陪孩子玩一会就累了，这很正常，你玩会歇歇，再玩，然后再歇再玩，慢慢就跟孩子同频了。

主持人：跟锻炼差不多，累了就歇歇，歇一歇再锻炼，让自己保持比较好的状态。

师：孩子撒丫子跑几个小时都不累。成人就不行，但你可以吓唬他：“马上抓住你了”，其实你就是走两步，或者是象征性地跑两步。

主持人：刚才很多人讲身体差跑不动，连跟孩子玩的精神和力气都没有了。怎么办呢？

师：他过来找你玩，正是督促你锻炼的好时候，咱们得明健身讲究生活即健身，少量多次、持之以恒。任何动作都能体现健身，跟孩子玩正是孩子激发你将这种健身精神融入生活的好机会，为什么不争取呢？总是这样抱怨，“儿子不在身边真可惜，错过好多”，在身边你也不会。要经常玩“老狼老狼几点了”这类游戏，不断跟孩子玩。

## 二、推荐给孩子玩的游戏机

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 玩街机也是运动，比玩手机游戏好

师：站着玩，练手劲，跟孩子玩得热血沸腾，比起孩子玩手机游戏，不如让他玩这个。



心随鸟飞：这款格斗机买回来，估计这款小的就该扔一边了，顺便可以改进下父子关系。

师：就是要有朋克精神。

谦谦：这款游戏机看起来挺大的，家里空间太小了呀。

师：大才锻炼手劲，孩子不是不爱运动手吗？这个就运动手，别看是游戏机，玩一会儿手腕就受不了。

高真：那个把手很沉？

师：要不停的敲击按键，你说累不累？要不停的掰动摇杆，你说带劲儿不带劲儿。

谦谦：眼睛累不累？

师：屏幕三米之外大投屏，你说累不累眼睛？

谦谦：那得占多大面积呀，家里太小，看来没得法了。

师：那就放弃。

大凌：看来还得学玩游戏，把小时候缺的补回来。

师：一边玩儿一边大呼小叫，好不痛快，跟孩子一起并肩作战。

不二：交过学费，没钱买游戏机了，得攒攒钱了，游戏机不贵，但投影仪不便宜。

师：可以接电视。



### 三、举办走路上学大行动

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

#### 1. 早晨要让孩子的阳气出来

师：上学的路上有一个小公园，今天早晨带孩子在公园打了会篮球，环卫叔叔就过来了，怎么还不上学呀？小孩起来活动活动，别人认为是奇葩。你们今天早晨都带孩子玩儿了吗？包括走路上学。早晨一定要让孩子走走，举举，玩一玩，孩子的阳气才能真正出来，保证一天精神，光走还不行。

高真：走了三里地，路上做了上举各十次，务尽的那种，平举各十次，跳山羊，我是山羊。

师：完美。这个必须长期坚持贯彻，其实带孩子非常简单，就是正确的事情一直坚持。我们从公园出来的时候，没有走正路，让孩子翻越一个篱笆，锻炼孩子的攀爬能力，跨越障碍的能力，这就是生活即健身，见缝插针，利用一切机会锻炼。

乐在棋中：每天早晨上学前玩耍 30 分钟左右，再上学。现在孩子见坡就爬，都不用提醒。

师：完美。建议早晨都要让孩子活动到出汗，微微出汗，即便走到学校这么简单，孩子浑身热，微微出汗，

证明阳气通了。我就带孩子玩这一圈，自己也出汗了，浑身暖和，完美。

## 2. 孩子书包太沉不是坏事

紫格格：走路上学，孩子书包太沉了。

师：孩子书包太沉不是坏事，负重训练，增加背上的阳气。

燃：老师，爬陡坡是不是特别好，胳膊腿都锻炼到了。

师：特别好，不要心疼孩子，只要在孩子可承受范围内，尽量让他拿东西，锻炼孩子负重和抓取的能力。现在很多婴幼儿，爹妈都给放在车里推，走哪儿推哪儿。

乐在棋中：以前孩子咳嗽才排痰，这次说嗓子疼，自己一天喝了三瓶奇猛，就开始大量排痰了。

师：完美，孩子越来越好。

紫格格：我帮着背，肩颈都受不了，孩子背会不会被压驼背呀。

师：平时多纠正身姿，让孩子拔脖，尤其是写作业的时候，先把身姿纠正过来。

## 3. 喜欢趴着说明胃不好

高真：我们趴地上写，不肯用书桌，不知道她怎么想的，趴地上舒服吗？

师：胃不好身体容易喜欢卷。

小禾：写作业提醒的多了，人家烦的不行。

师：诱之以利，中午我让他练投球 50 个，奖励是可以玩一局植物大战僵尸，特别积极。

自然美：老师，孩子喜欢趴着睡也是胃不好吗？

师：对，愿意趴着睡，有东西压迫胃，才舒服，有的喜欢把腿缩起来，也都是胃经缩。

#### 4. 走路上学行动计划

师：我们过一阵儿要发起一项活动，早上上学让孩子走起来，疯狂转发你们的视频和图片，影响更多人，走路上学大行动，到时候给你们做个小旗儿，走路上学，然后打着旗带着孩子上学，大家积极报名。

小禾：我敢，那孩子估计不行。

师：就得勇敢，我们不勇敢怎么影响别人？到时候我起带头作用，打着小旗儿走路上去。要不咱们做一个文化衫吧，给孩子穿上，后背上写上“走路上学”，印上我们的 logo，书包也行，说干就干。然后我们大量拍照片，照片里面的书包上就写着这 4 个字，你们就会发现你们所在的城市，这种书包越来越多，你们会心一笑，都是得明孩儿，咱说干就干，别磨叽。

米多：走路上学，这四个字真好。

## 5. 紧身的鞋和裤子都不能穿

师：我们要全力打造包装我们的得二代，得二代飞跃鞋也都得穿上啊，你们都穿了吗？这都得有人操办，成立孩子救助特别行动队。还有童装也存在巨大问题，太紧，你们发现了吗？而且裤子皮筋太多。

高真：现在流行肥大的，肥的我都能穿进去，我姑娘就喜欢这种范，工装类的。

师：还有那秋裤都是紧身的，这个都不能穿，裹到大小腿上。

## 四、爬树比游泳好

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 爬树比游泳好

师：爬树是小孩的天性，比游泳还好，只要控制住危险性就行。人是陆生动物，你们觉得让孩子学陆地上的本领好，还是水里的本领好？爬树胜游泳 10 倍。爬树练腰，游泳毁腰。

花盼：游泳为啥毁腰。

师：因为游泳不需要腰持住劲儿。

小可：我家腰不好，难道是学舞蹈、游泳搞的？

师：有可能，这个和床上躺着的道理一样，躺着还用腰吗？人作为陆生动物，关键是架子要撑起来，到水里完全就不用撑着了，你们说哪个好？

## 第二章、教育

## 一、要在孩子的天性与社会性之间保持平衡

整理：源寶 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

1. 孩子小的时候，尽量不要过早地拿社会的刻刀雕刻他

师：你们现在会发现所有家长要求孩子都是要尽快增长社会属性，学习要好，技能要高，把玩都忽略了。多少教育专家告诉大家，玩是孩子的天赋，是孩子的第一权利，孩子的成长就是要打打闹闹。

看看小狼、小狗、小猫天天都是在那玩。玩的目的是什么？活动筋骨，帮助生长。在玩中熟悉生存技能。我们的孩子也是一样的，可是现在的孩子放学之后，饭都没吃，就进了补习班，类似这样的太多了，就是剥夺了孩子的自然属性，最后爹妈会自食其果。

这样的孩子先天基因可能也不好，又由于后天失养，导致生机被严重遏制住，五脏六腑哪都有问题，不能健康成长，不仅被学业所压迫，还被爹的妈要求，不良的生活方式压迫，非常可怜。

孩子就像小树苗一样，要浇水施肥，阳光雨露让他茁壮成长，而不要过早介入太多的社会属性，尤其是学习负担。现在小孩学习都拼在幼儿园了，非常可怕，过

早灌输这些东西，小孩脑子没发育成熟，要让他玩耍当中让脑子自由地生长，而不要过早让孩子进入逻辑思维的这个环境。

他脑子没长成，老在那用脑，这不是阻碍脑子的自由生长吗。本身人的思维方式就不是逻辑思维方式，不是  $1+1=2$ ，这都是后天灌输的。脑子长成了后，再稍微去引入逻辑思维，使之适应社会属性就行了。所以说，孩子小的时候，尽量不要过早地去拿社会的刻刀雕刻他，这样孩子脑部发育会成问题。

## 2. 玩和学习并不矛盾

主持人：但是，我觉得很多人还是会在想，老师讲的都很对，可是我们该怎么办？社会就是这样的。

师：这个社会的确就是这样的，那你就更不要去加柴了。比如说火堆烧起来已经这样了，你还顺着惯性往里不断加柴。就像这样：支持老师！一定要拼！赢在起跑线！孩子加油！你不要再去添油加醋，你可以稍微抵制一下，可以消解一些，对不对？很多家长比谁都积极，明知错，还不停积极地去让孩子拼第一。

主持人：关键父母还是要比较理智，像大千老师说的，心要足够大，而且自己有辨别是非的能力，知道了就能去坚持，适当给孩子一个缓冲。不要完全按照老师



的意思来，我想说的也是这个意思，不能完全按照老师的来。我有两个孩子，我的感触也是这样，老师给我说什么，我都会打折扣，肯定不会按照老师的要求来，这样的话你的孩子才有空间。

师：而且你们记住一点，玩和学习不矛盾。很多人说玩挤兑了学习时间，就害怕了，他就想办法用学习的时间挤兑玩的时间。我并没有要求百分百玩，二八定律、三七定律。不同年龄段，你们可以3分玩，7分学习；4分玩儿、6分学习；5分玩儿、5分学习，中间掌握好度。你们会发现这是做乘法，玩好了学习才能好，就铁定了。

你玩好了，气血通畅，生命力旺盛、精力饱满、记忆力强，这个时候高效运转，学习一个小时顶别人学三个小时，这个特别关键。你们城里的爹妈看自己的小孩，关注一个重要的指标，就是想尽一切办法让他们每天保持一下脸蛋红。你们看农村的小孩跑来跑去，脸蛋都是红的。你们看少数民族，那些草原、高原上的小孩，除了一部分高原引起的高原红，脸蛋是红的。

### 3. 想孩子好，大人要先立起来

主持人：很多人和我一样都有一种感受，觉得自己好像没有办法，大环境就这样，我怎么办？无能为力的感觉，所以我认为突破点首先在成人，成人要突破。你

如果突破不了，你的孩子也没有办法突破。老师，我们要冲出重围，让孩子能过好，是不是先要把大人整好？

师：对，这就是咱们说的老母猪理论。母猪往那一趴，小崽儿就过来吃奶，而不是老母猪挨个找小崽去一个个喂奶。孩子想好，大人要立起来，大人一定要有所建树。大人爱健身，孩子自然爱；大人喝酒孩子也想尝，这就是一个带动作用。你是啥样你孩子啥样，你说话的风格，习惯用语，孩子也会学。所以说我们为什么没有急于搞育儿？就是想把大人带出来，这是第一。

第二，个人的力量是单薄的，但是团队的力量是强大的，你们一定不要单打独斗，一定要抱团。如果把你一个人撒出去，你会发现外边全是那样，最后你也随了。但是如果你找到这里，我们大家的理念相同，目的相同，做事方式相同，那你就会受到感召。所以说每一个人都需要有一个集体，这个集体最好是有正能量的，人是社会性的。

主持人：当我们在外面不良的环境中受到影响的时候，如果有一些人、团队或者一个集体，跟你有共同语言，会增强你的信心。在不良的环境中，你还可以去撑起自己的一片天空。如果你没有这么一个团体、圈子跟

你交流正能量，你很容易就随了，像大千老师说的，很难能坚持下来。

#### 4. 不要把孩子封闭在孩子的世界里

主持人：对。玩是一方面，有时候大人也需要一定的独处时间，我们要自己安排好。久了也是会腻的，一天到晚跟他玩，肯定也腻。

师：肯定的，不可能完全迁就孩子，该干的事还得干。但是你们一定要挤出很多时间跟孩子玩，除非你不想。不然的话，孩子的未来就是你们现在的状态，没有活力。比如你们爱在家待着，孩子一定也爱在家待着。

主持人：太对了。有时候我们让孩子这样，让孩子那样，其实根本还是要回到自己身上，否则孩子将来就会成为我们这样的人。你想让孩子成为什么样的人，自己先努力成为那种人。

师：对。还有让孩子干家务，我经常指使孩子去拿碗，去拿盆，去扫地，去这去那的，凡是她力所能及都让她干。不要使孩子局限在她的观念中，比如我给她买一个小铲，没必要买小孩玩的小铲。孩子大一些之后，就是大人用啥小孩用啥，这样让孩子成长。

主持人：老师这个观点挺好的，因为西方有一个观念，就是特意给孩子营造这种氛围，给小孩配的都是小小的东西，什么都给他专配。

师：孩子手小就拿小东西？孩子拿了大东西，他的手才能受刺激往大长，只要他力所能及的都让他干。有时候孩子要拌菜，那就拌，即便他把菜拌出来，也不要说孩子，说这是什么破玩意儿，赶紧拿过来，我拌，千万不要这样，他拌几回就拌出来了。买个东西，我就培养孩子，让她自己挑，除非她挑得特别差劲。

这就是尽快让孩子熟悉社会，你看动物也一样，都能让自己的小崽尽快熟悉大自然。我们也要这样，不要把孩子封闭在孩子的世界里，开放他，让他地面对社会，面对这个环境，就这个意思。

## 二、我们的教育怎么了·关注心理健康

整理人：若水 一校：水木 二校：67890 三校：雅  
雅

### 1. 子弑母这种事情属于极不正常的现象

师：子弑母这个事深刻地教育了我们，你没发现吗？这种事情应该是极少发生的，属于极不正常的现象。但是就发生了，引起了整个网络的震动，以致于很多人开玩笑说回去都得对孩子好点，容易发生命案，都怕孩子了，回头看看自己还活着，还挺庆幸。

“马加爵案”之后人们就对宿舍舍友都提高警惕，这回是对家里孩子提高警惕，按理说绝对不应该出现的事情出现，这太不正常了。生娃需谨慎，生娃有风险。虽然是一个不正常现象，但是他流露出一种危机，这种危机每一个家长，包括整个社会，整个教育体系都应该知道。

首先他爸死了，变成了单亲家庭。母亲承受了更多的社会压力和精神压力，导致母亲也不正常了。对自己要求极为严格，道德水准要求非常高，做事一丝不苟，执着性非常强。爱干净爱整洁，好像一切以道德为标准，

同时把这套强加给孩子，孩子不能犯任何错，不能有任何负面情绪，所有都必须是积极健康阳光的。

## 2. 一定要承认、认可不完美

学生：对，当时说到一个现象，他在中学的时候，有一次评优秀没评上，他妈当时直接就给班主任打电话了，他班主任说一般的家长，可能会比较委婉的说这个事情，但他妈妈就没有，他妈叫完老师以后，直接开始说这个事情，她就不能够接受他的孩子没有评上，不能接受孩子的失败。

师：第一，任何事情不要求全责备。一点儿不允许失败，必须是百分之百完美，往往会走到自然的反面。我跟大家说过60分万岁，为什么咱们要60分万岁？一定要承认、认可不完美，每个人都不是完善的，任何一个事都不是完善的。

一件衣服没有任何污点，是不对的。如果能很好地运用不完美理论，这个事也不可能发生。60分万岁，80分已经是烧高香了，不要求90分100分，追求极致，付出的代价是惨重的。历史上，包括现实生活的方方面面当中，这种例子太多了，它就像一个双曲线一样，X轴Y轴双曲线，离X轴越来越远，他付出的代价越来越高。

说无限接近光速，他需要的能量会极大地增加，也就是说你越追求完美越要付出的越多，你进步的空间越小。这没必要，中间找一个平衡就行了，正好是在 60 分到 80 分之间是最好。我对自己的要求，还有对咱们要求都是这样，你把事做得差不多就行了，何必追求极致，没必要。

最后妈是追求极致了，结果反噬了自己，何必呢？在我们现实当中这样的太多了。现在人们过于追求形式，还有目标，我觉得是出现了问题。孩子只能考第一不能考第二，孩子不能出现错误，不能出现任何小毛病，这也违反了自然。

3. 一定要注重个人的三权：生存权、领地权、交配权

师：第二，一定要注重个人的三权。首先你这人得活着，二得有这个活动领地，三得有繁衍下一代的权力和能力，所以三权就是我要活着，要有一定的领地，我要找配偶交配，繁衍后代。即生存权、领地权和交配权。

你们一定要记住三权不完整或三权受到压抑的人一定有问题，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。人生是不完美的，三权如果有一个没有做好，对于他自己都是 loser，都是失败者。

你看成功的人，这三权都整得明明白白。在这个基础之上，道德伦理规范，各个职业各个素养，才能在这上面贴上标签。三权是硬核、是核心。一切宗教、人文、道德、文化，不管大学生、小学生，不管男的、女的、老的、少的，三权都是硬核。

你说我要活着，健康活，如果没有这个，你说还有啥？如果给你关监狱里，或给你放到一个没有自己领地，自己无法进行任何支配的一个地方，你说你活着干啥？没有领地就没有支配权，在社会上谁都驱赶你，你说这样人活着还有啥意思？

在社会上工作是自己的领地，在家庭里管老婆管孩子管丈夫，这家是你的领地。没有工作，那你就家里蹲吧，要是既不能家里蹲也没有工作，你说你还能干啥？所有的学科都有领地权，哪怕你是卖冰棍的，都有那一亩三分地是你的。如果人丧失领地权也就丧失了基本的人权，发展权。你争来争去都争的是这个。家里要说了算，方方面面的你就会发现大家争来争去都是争领地。

一是我要活着，有了领地，我又能活动，能说了算，然后就是要能延续下去，传给后代。要繁衍后代，你必须找配偶，于是开始争夺配偶。所有道德伦理社会秩序，



后面隐藏的全都这个东西。人具有动物性，所有动物都有三权。

你看蚂蚁有领地，猫狗有领地，你看狗驱逐领地外的东西，别的狗进到它的领地内，群起而攻之。领地不允许侵犯，国家、个人、动物都是这样，包括植物都有对领地的保护和拓展。

#### 4. 一定要重视孩子们普遍肝郁气滞的现象

师：第三点，他爸在他十七岁的时候死了，他儿子必定继承了他爸肝郁气滞的基因，如果不肝郁气滞能得肝癌吗？他爹就憋闷死的，他又憋住了，让他妈训的，变得更厉害了，这就是基因的延续。

你们会发现你们都是你父母的小版克隆。你的性格很像你父母某一个人的性格，你身上所带的毛病也是从父母那继承下来。比如说痛经，你妈也痛经，你有啥毛病，你往你妈那找她也有。还要找你爸，而且你越上岁数，长得越像你父母，那准定了。而且这个家族有遗传，这是一种习惯，一种氛围，一种身体状态都被遗传下来。

所以说你看他爸得啥病，虽然这孩子现在没得肝癌，但他也是这个体质，肝郁气滞，很文静突然就爆发了，这都是长久压抑的结果。

喉结大的结大，你看谁喉结这么大，他身上的结忒大了，所有喉结大的人多劫难。喉结不能过大也不能过小，男的喉结过小没有气，喉结过大又太固执，劫难多。喉结，结者结也。要有一定的结但结不要过大，过多过厚。

听说有个学校，撒尿规定一分钟，拉大的三分钟，超过就违规。读书的时候不能抬头，连续抬头三次叫出去。还有罚站，一站就是一周，然后所有墙上都贴上大标语。我不知道真的假的，这些网上的东西不好说，还听说有一个电击戒网瘾医院。

作为家长，你们想想教育子女为了啥？不择手段让孩子考大学，为了什么？考完大学真正地给孩子带来幸福，是不是唯一的出路？你想想看一看，走一走瞧一瞧，真正出人头地的是不是都是上了大学？上大学是不是必备条件？而且上了大学之后是不是就真的走向社会上流了？

你无非是学习好点，进一个高科技企业，拿一份比较不错的工资，但是身体垮了。不是有个研究生得了癌症，还写了死亡日记。上学的时候就是拼，然后在社会上也拼，中间没有任何喘息的机会，也不让你喘息。你想想这人不是铁打的，不让人喘息是什么下场？

人生 80 年，你要明确确定你这 80 年内有几次喘息的机会，人生如呼吸，你光呼不吸，光吸不呼怎么能行？一张一弛，文武之道。在哪几个年龄段哪几年你得去喘息？自己主动去喘息，别人给你机会去喘息。其实很多人大学能喘口气，小学能喘口气。辞职之后你在家能喘匀吗？让你喘吗？你辞职了之后，你的爹妈，你的配偶，你的孩子让你喘气？他不让你喘，没这机会。

你辞职必须马上再找一个工作，大多数人都这样，还给你几个月放个假让你玩？你是没工作的人了，没有社会地位。你都觉得低人一头，你还玩？以后怎么整，没有休息的机会。

大学稍微好点，不要怪大学里的孩子们天天玩，难得放松。孩子的天性就是玩，其实人的天性就是这样，孩子不玩耍，什么时候玩耍？长大了玩耍？长大还有机会玩耍？玩耍，气血才好，身体才壮，才长得高，吃得下，睡得着，发育得良好，大脑聪明。

你要不玩耍，最关键的时候最长身体的时候，压在课堂上去学习，你想想你能发育得好吗？你心智能健全，你能没有压力吗？人有压力，经脉不通，血脉瘀阻，人就发育不好。个长不高，瘦瘦的，阳明经不好，掉头发，失眠，痛经，乳房不发育，方方面面都长不好。

你不可能没有压力，但不能说不给予压力，没有压力就没有动力。但是要学会去控制这种压力，孩子不能疯长，也不能压制。什么叫疯长，爱咋咋地，想咋地都行，那不成大闹天宫了吗？这哪行？但是你完全在一个模子里，一个轨道让他走，那他的自我在哪里？你让他学钢琴，他就得学钢琴，你让他学算术就得学算术，你让他学书法就得学书法。你问过孩子，孩子想干啥吗？

你如果真正释放孩子的自我，让他茁壮地成长，身心健全，脑部发育完整，五脏六腑气血充沛，那么孩子学啥都来得及。孩子智慧爆发就是一两年两年的事，啥东西都记得住，啥都愿意学。你要说给孩子压住了，肝郁气滞了，吃不下饭，睡不着觉，孩子有抑郁症，学啥也学不进去。香叶榴莲，来讲讲怎么学中医就抑郁了？

香叶榴莲：学了中医，上学的时候，西医都是必修课，都是些知识性的东西，学这个专业之前家里也没接触过中医，家里没有什么搞中医的。快到毕业的时候就考研，考完研之后就考医师证，然后规培。我是一个学习不太好的学生，我就不怎么爱学习，像老师所说的能在玩中找到快乐，在学习中找到快乐。

师：你也是在学习中找到快乐，是吧？看来你不是学习型的。很多人学习乐此不疲，你是一学习就不快

乐。我们家孩子也不爱学习，昨天还跟我说，爸爸去你那玩，我不上学了。为什么人不爱学习，爱玩呢，我问你香叶榴莲。

学生：反正我这一学习就脑袋疼，我要一玩我就啥都好。

### 5. 发现人的本性，正视人的心理

师：一学习就犯困，真是这样，你说人活着的目的是什么？其实要不是为了这口吃，为了那口穿，为了能生存下去，有几个人爱学习？除非学习狂人爱学习，我觉得爱学习的还是少数，多数都不爱学习。要不是为了毕业谁学，爱学习你当看小说，有意思的、真正能打动自己的这东西能看。比如说课本这东西，现在我一页也看不下去。学智慧，学知识太累。还有不学习，他怎么还不学习，考上哪个大学了，这不学习就急了。

学生：要不是被生活所迫，谁愿意把自己弄得一身才华，说的太好了！

师：看小说停不下来，不学习心里发慌这都是学霸级的。咱不是说学习无用论，大家一定要做一个摸底，做一个调查，要发现人的本性，顺着人的本性导到正确的路上来。你得正视人的心理，必须正视，这是心理学的一个部分。

6. 要找到能激发自己能量的那个东西，不要“自爆”了

学生：老师你好，我也在一直反思自己，反正每天不学点习，觉得好像被抛弃的感觉，我的性格好像有点追求完美，老师也给我开导开导。

师：你多大了？

学生：35。

师：你平时都学些啥？还有这爱好，不学习心里发慌，赶不上形势？

学生：最近上班这些年，其实我也不是很忙，自己身体一直不太好，一开始就学养生，也没学出啥，主要是中医，还有一些心理方面的课，还有一些名师大家讲的一些课，也不系统。

师：你学他们，你为了啥？

学生：一谈到这个问题，我感觉就有点从哪来到哪去，也知道生活要快乐一些，也许挣钱就是为了享受。

师：就是说这个学习是为了享受，只要找到快乐的源泉，当然这个不一定是你这想法，但是咱就顺这线说。那么你现在能不能做到先享受生活？

学生：我可能做不到，说一下我的实际情况都是真心话，有时候觉得不学习，自己有点急，甚至有点负罪感。

师：为什么会有负罪感？不学习为什么负罪感？你怕什么？

学生：我觉得对不起自己。

师：学习才能对得起自己，大婷，你上，他学习才对得起自己，这东西必须交给你。

学生：他这一会儿工夫你没听到，他已经叹了好几口气了吗？

师：这纠结的，说话也不利索。庄子里面有一个寓言，来，大婷你给他讲一遍。

学生：我来说几句，其实工作也是生活的一部分，没必要那么较真，何必这么为难自己。因为我自己有很多爱好的东西，然后就拼命关注这方面。你要记住一句话，即使你是业余的，但是你真的喜欢，你会对这方面有一定的天赋，投入不断的训练学习，你一定会成为这领域当中层次比较高，或者说最优秀的那一部分人。

所以我建议你找到自己真正有天赋和真正喜欢的，把更多的时间精力安排在那个方面。其实老师说过那句话，我记得在一次讲课中有说过，你感觉心里有一

个东西一直在呼唤，久久也不能抹去。可能你长时间在一种环境，或者在一种压力下，可能慢慢地会变得不清晰。但是我觉得一定会有，你在这样一种放松调整的状态中再去寻找，一定要坚定自己心中最呼唤你的那部分声音。

我和几位教练我们在上海组交流，我就一直在说，每活一天、开心一天、玩一天，这是最重要的。然后你的能量是不断积累，不断慢慢地开始，到一定程度，能量积累到一定程度的时候一定会爆发，一定会给你施展的一片天地，这是我的一个理解。

学生：不好意思，我觉得您说的这有道理，不过这跟混日子应该还不太一样，因为我觉得跟一个人的个性应该有很大关系，我看大部分人还是乐呵乐呵。

师：说的不错。首先你不要总是去书本上学东西，处在一种去求知的这种状态。因为过了 35，人能量开始衰退，经脉开始淤阻。你有可能从书本上找不到你需要的，你想寻找快乐，你却发现书本上寻不到这个快乐。

你还不如参加健身，或者跟有正能量的人在一起，反而会慢慢地把自己的能量点起来，这是一个过程。你看你说话还是有点压抑的感觉。你记住工作不是你的全部，你要不停地换场，尽量地往正能量场上换。记住家



庭不是你的全部，你的居住地不是你的全部，你的工作不是你的全部，父母孩子也不是你的全部。你要找到能激发自己能量的那个东西。每个人它的点不一样。你身上被压抑久了，一定找到自己那个点。

你们找到激发的那个点了吗？活得潇洒自如了吗？一声叹息，千万不要叹气，你们一定要把精神吊起来、提起来，想办法让自己高兴快乐，多动少静，少思考，多感受。过好每一时刻，这是最关键的，无数个美好的时光连在一起，让你产生一个美好的场，伴随你一生。

这孩子没人引导，那股被压抑的能量没有及时疏导出来就爆炸了，就会直接误伤自己的亲人。他觉得导致这一切都是他妈妈，其实不一定是他妈，他的基因、学校、环境都会促使他最后爆炸，炸到跟自己密切相关的那个人。

你们有没有发现，其实你跟你爱人吵了一架，你会发现好后悔，其实爱人没做错，怎么当时就控制不了情绪，都发泄她身上了？啪啪大嘴巴子，砸家里东西，回头后悔，但过些日子还犯，听过这些故事吧？其实当时你就是控制不住。这个原因并不是说他做的不对，你必须发泄给他，是你要爆炸的时候找一个最近的，直接就

扩大。所以大多数都是激情犯罪，冷静的有预谋的犯罪极少。

### 三、关于孩子的身心成长与锻炼

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：67890 三校：雅雅

#### 1. 我们的孩子为什么长得像个瘪茄子

师：我们的孩子为什么长得像个瘪茄子？像个麻杆儿，充满了忧郁的眼神，要不就多动症、烦躁症。当父母的有没有落下悔恨的泪？教育什么的，我不关心，我就关心孩子是否能茁壮成长。

这就像养猪，为什么我们养的不壮，别人养几年就壮成那样？说白了还是饲养方式出了问题，而且出了严重的问题，一天的课业学习已经很紧张了，晚上吃完饭又送补习班了，这样送来送去，孩子还能长壮吗？好像小学都有早自习了吧？真是吓死我了。

米丫：这个问题直击我心，很是烦恼。

师：现在的家长只拼孩子的学习，一个补习班都不落下，却不去关心孩子的身心成长和锻炼，这下一代不是要玩完吗？

#### 2. 学习不好失去未来，身体不好马上失去现在

无根草：考试成绩决定未来。

师：真是这样吗？动动脑子吧，话就不说破了，为什么我专心投入得明健身的事？咱们没有强壮的身体

作为基础，没有健康快乐的身心作为基础，怎么大国崛起？怎么跟人家拼？你家孩子跟这个小姑娘能拼吗？人家精力、体力是你的三倍，你能拼吗？

香椰榴莲：不能。

师：不要在学习的道路上狂奔了，身体吃不消了，学习不好，失去未来，身体不好马上失去现在，我说的对不对？

進寶：对。

香椰榴莲：平衡两者关系，相互促进。

### 3. 孩子不锻炼，根子在家长

师：再看看人家，并没有因为锻炼强壮身体而耽误了学习，所以说锻炼身体和学习不存在矛盾，而且是互相促进。你的问题在于光学习了，忽视了身体，最后学习也扯淡了。很多家长抱怨，哪有那么多时间让孩子锻炼，学习课业负担太重，真的是这样吗？课业负担太重，导致挤不出一段时间锻炼吗？你们想想是不是借口？

進寶：非常对。

师：课业太重而不去锻炼，这是借口，你从心里根本就没有把这事当回事儿，一句话，课业太重，没时间打发了，根子在哪儿？在孩子身上吗？在社会身上吗？

归心：在家长。

师：就是在家长身上，是家长不把自己孩子的锻炼当回事，总到外面找客观原因，不想想自己的问题。外边是有些问题，但你没问题吗？只不过社会舆论不提倡锻炼，不给制造锻炼的机会，你们也就松懈了，也就找各种理由不锻炼，我说的对不对？今天听了这节课，看到了这个壮实的小女孩，有没有痛下决心？跟千爷说实话。

香椰榴莲：有。

归心：身体活动开了，思想就拓展了、发散了，主动去寻找生机，看电视、看手机思想就固化、郁结了，不想去外部世界，没有生机了。

丫丫：已经在实行了。

蝶舞：多带孩子锻炼。

师：其实问题的根子就在于你，你没有感觉到锻炼的益处，这就像吃糖，糖是不是甜的你不知道，因为你没吃，你没有感同身受，你就觉得这个可有可无。你自己都不锻炼，你能自发要求孩子锻炼吗？你天天都疲于奔命，有气无力，光忙着挣钱，或者挣扎在生存的边缘，你哪有时间带孩子锻炼？大不了你给孩子送到跆拳道馆，完事儿，让我讲，又给孩子关到小屋了，这倒比坐着上课强，但是孩子应该放在哪里玩耍呀！

吃货：我家孩子现在很喜欢跟我锻炼了，就是大人动，他自己会跟着练起来，每天早上走路去幼儿园，不要车。

#### 4. 孩子应该在安全范围内“放养”

师：孩子应该放在外边，不应该关起来，孩子应该无时无刻不在锻炼过程中，在生活中锻炼，而不是每周几次送到“小黑屋”锻炼，其他时间又处在呆、静、傻的状态中，你们想过这个问题吗？另外，我强烈建议不要过早报游泳班，游泳吸阳气，对于长身体的孩子不利。

我们又不是鱼，不需要经常泡在水里，而且极容易身体受凉，感冒发烧，尤其女孩。其实，在安全的范围内，放养是最好，孩子就知道应该怎么玩，不用大人教，就像小鸭子、小狗、小兔子一样，而且孩子一多，还能玩到一块去，如果大人还能参与进去，那就更好了。在你看孩子玩儿的时候，你想过也玩玩吗？为什么非得看着手机，呆呆的站那儿呢，这些大把的时间都可以利用，不要再找借口，说没有时间。

英姿飒爽：现在到处鼓吹游泳是全身运动，不伤膝关节，又不会大出汗，在运动界呼声很高。

师：这是个伪命题。我们的骨骼肌肉、运动方式都是为了走路而生，什么事情都是用尽废退。

### 5. 其实孩子长壮不困难

师：还有一点，尤其是幼儿园，孩子中午吃完饭马上睡觉，睡好几个小时，为什么？

匪进：省事。

师：孩子应该睡那么长时间吗？最好的办法就是把孩子放在教室里，哪儿也别去，其实大多数孩子中午根本不需要休息，精力旺盛，休息什么！强迫孩子中午睡觉，抑制了孩子的成长，尤其是长睡好几个小时，孩子有自己的天性，困了他就睡，不困他就不睡，为什么要强迫？还编出各种理由，各种理论依据，有意思吗？

为什么我们的“猪崽儿”长不壮，都是这一点一滴导致的，孩子你给他放外边，他就会玩，孩子多了就会玩到一块，困了就会睡，睡醒了就想玩，这再自然不过的事情了，为什么让大人搞得一团糟？为什么小孩病越来越多？为什么儿科医院人满为患？别说养不壮了，养起来都难。

为什么我们要推亲子健身？为什么我们要先让大人健身起来？只有大人明白了这些道理，并且从中受益，才会真真切切感觉到，应该让你的孩子也这样。其实长壮了不困难，就看你有没有这个意识和方法，大道至简，这东西也不用花多少钱，也不用上贵族学校。

米丫：以身作则，把自己整好，孩子会仿效。

师：来得明健身就可以了。我天天健身，孩子就去模仿，这就是孩子的天性，大人活成什么样，孩子就活成什么样。你天天病病怏怏的，从来不锻炼身体，还指望孩子身体强壮，可能吗？自己是短腿，孩子腿能长吗？言教不如身教，你吃大白米饭，孩子就吃大白米饭，你吃大馒头，孩子就吃大馒头，你天天出去玩儿，孩子也跟着，就这么简单。



## 四、关于买学区房的问题

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：雅雅

### 1. 没有身体做基础，一切都是泡影

师：在现代这个颜值及正义，身体即本钱，凸显了一个问题，其实人本能还是追求身体，没有身体做基础，一切都是泡影，身体长得顺壮，五官也好，长相差不多，你们发现了吗？孩子如果青春期没长开，长相也不好看，耽误了人家一辈子，长成个瘪桃，五官扭曲，相貌丑陋，你看那些长得条顺，宽大的，有几个长得不好看的，别让孩子怪你一辈子，你们应该怎么办？

豆逗：得明。

师：这就像养鸡，鸡长身体的关键期没催起来，这鸡就完了。人也一样，关键期身体没有长壮，一辈子就玩完了，再努力也很难挽回，骨架在那呢。

红叶枫：我天天给孩子灌输，身体第一，身体是一，后面会有好多零，身体是零，后面再多也是小数。

小颜：这两年管孩子太累，她累自己也累！反思了老师的话，觉得满满的道理，试着去做，觉得轻松了很多。

## 2. 不一定要购买学区房

师：今天说想买学区房，你们多少人特意买的学区房？

渊止：不知道啥时候取消学区房，上学还跟买房挂钩了，难以理解。

Wanwan：家里亲戚有人正打算买，我觉得最好的学区房是自家的书房。

慢慢：我之前在徘徊，现在果断不买学区房了，随她去吧！

进昌：正打算买，明年娃读书。

师：上好的学校，上本市最好的学校，被洗脑了，想知道为什么吗？

小颜：想。

师：听我告诉你为啥？听完之后你惊出一身冷汗，有一个现象，一路学习好的孩子，初中第一，高中第一，大学还第一，然后精神分裂了，为什么？请作答。

小颜：压力大。

归心：被推在浪尖上，下不来。

师：而且你问他自信吗？你会听到相反的答案，反而内心会自卑，因为竞争压力太大，催促太多，心中忐忑，紧张的压力无从释放。有句话说得好，宁为鸡头，

不为牛后，有深刻的道理。我建议你们孩子资质平平的，不要往人尖子的地方走，容易自。

省直机关，中央机构，都是人尖子，毕业分配到这里的，承受着巨大的压力，充满了不自信，反而小地方，越是小的地方，你如果学历可以，资质一般，你过去会发现一个现象，他们比你傻，你反而很容易当头，自己充满自信。学校也一样，首先很多聪明的家长，会让自己的孩子晚上学一年，而不是早上学，知道为啥吗？大家猜猜。

归心：能成为班级里的老大，自理能力心智比较成熟。

小颜：当孩子头。

米丫：找优越感，比别人懂事。

吃货：心理成熟，块头大。

骆驼：培养孩子的自信心。

师：聪明，这个问题很好分析清楚，你永远比你们班的孩子早发育，身体长得壮，个子高，比他们更加懂事。

Amy：我让我孩子迟上了一年，她就比她们同班的孩子要自信得多，学习也轻松得多，自理能力也强，比同班孩子长得高，长得壮。

师：很容易就是孩子头，从小建立自信。那上学早的，发育不起来，光挨别人欺负，你觉得能好吗？最后被嘲笑成小眼镜，青春期发育，鸡鸡也小，抱憾终身。还有，一般学校比重点学校管的松，更容易放养，孩子天性施展的空间更大，学校压力不重，正好可以长得宽宽大大，何乐而不为呢？

米丫：太对了，被人管的感觉太不好了。

师：等孩子初中和高一长好身体，如果发现孩子是读书的料，想办法送到一个好的学校，哪怕私立学校，冲上一两年，完美。如果不是读书的料，那就让孩子再好好长两年，身体强壮思维灵活，不一定一定需要学历高，重点学校讲究升学率，压力太大，孩子都给压成压缩饼干了，一辈子就毁了。

吃货：难怪看有些人写，突然开窍，发愤图强考上了好大学。

师：再说了，孩子18岁长满了之后，再考大学也来得及，为什么一定要在14岁到18岁之间？长身体的关键期，拼命去强调学习呢，20岁也可以考大学呀！我说的对不对？为了几年的学习成绩好，牺牲了一辈子。各位看官们，你们是否有所触动？关于学区房的纠结，是不是豁然开朗？

归心：真是豁然开朗啊，如果我那时听到老师的这一番话用在自己身上就好了，我就是没人管，自己死学。

香椰榴莲：高考弄半残，考研弄死。

米丫：有，说出了我的心声，是摇摆不定的心声，现在终于笃定了！

师：你们没看外边招聘吗？35岁以下都不要了，你孩子学出来多大了？

春晓华：现在好像每年都在清退35岁以上的人员。

### 3. 学习好，真的有出路吗？

师：给你们讲一个更加现实的话题，那学习好的孩子，乖乖女乖乖男，都怎么样了，学习好，真的有出路吗？他们的人生走得顺利吗？他们走到上面去了吗？他们幸福美满吗？他们能在社会上敞开自己的一条路吗？

牧羊女：学习好不一定是出路，人生变数太多。

归心：可能会有好工作但是人生的另一半不一定美满，学历只能证明一个学习能力的高低。

师：不要太天真了，找我看病的都是高学历，为啥？拼尽所有，最后不是还得找我看病吗？

米丫：书读多了，身体垮了。

师：巨大的讽刺，这就像你们爬一座高山，急急忙忙过去爬，都忘带棉衣了，最后爬到一半要冻死，还不得从我手上高价买棉衣吗？我三声大笑，原来站在食物链顶端的是高价买棉衣的，就怕高价卖你棉衣的，最后给你一件纸糊的。我大笑三声，你们快冻死的，还削尖脑袋去买呢。

## 五、学习好的孩子的状况和情商

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：雅雅

### 1. 学习好的孩子的状况

师：你看那个长跑了吗？聪明的都在后边跟着，冲刺的时候使劲，小学第一，初中第一，高中第一，这就完了。小学初中高一以身体为主，拼命让孩子长好身体，吃好了，喝好了玩好，在中游跟着，不要给太多压力，只要不打狼掉队就行，孩子聪明是那块料，他就不会掉下来，等高一孩子发育完全，骨骼都长开了，大脑发育开了，尤其是五官全展开了，如果看孩子是这块料，高二开始发力，完美。

饮水思源：不好掌握，我家姑娘倒是身体长开了，就是不学习！现在大二，吃喝玩。

师：那就不是学习的料，这不很简单。

悠然自得：我就是高二发力的，哇偶！走了老师说的路线，我高一之前都是中游，高一下半年窜进了头三名。

师：如果过早发力，孩子身体没有发育完全，孩子吃亏一辈子，心肾一体，这就是孩子生殖器官没有发育完全，你就让他过性生活一样，到时候鸡鸡小蛋蛋小，

孩子学习费脑，在孩子脑部没有发育健全的时候，不要让他做太多的脑力劳动，所以心肾一体。

因为脑部活动耗能量非常大，本来能量应该长骨骼，肌肉、五脏六腑，被迫的都给脑子了，发育就迟缓困难了，所以一定要记住我这句话，完全发育起来了，脑子再发力，你觉得我说的对不对？

快乐一生：对。

香椰榴莲：所以我现在不学习，光长个。

师：你多大了？还在长个儿。

香椰榴莲：26。

a 小调：老师不是应该发育晚一点好吗？

师：孩子该发育的时候你不让他发育，让他晚点发育？

a 小调：我还嫌我家孩子还发育的太早了呢。

师：人跟所有动物都一样，都要经历自然的发育阶段，这个阶段非常关键，孩子一生的身体状况，绝大多数由这个阶段决定，你们要想让孩子有个好的未来，先解决身体素质，然后才是学习问题，不要搞反了。今天讲一个更加有意思的话题，好孩子都去哪儿了？来你们说说，尤其是你们之前是好孩子的，现在状况如何？

宇轩宝贝：不见了。



a 小调：好孩子都在家里学习。

师：学习好，乖乖男乖乖女，眼镜男眼镜女。

吃货：好孩子都抑郁了。

漂漂亮亮：都憋住了。

师：主要就是学习好的，听话的，教育体制下培养出来的优等生，还有那些考前三名的，你们高中的同学，他们现在都在干啥？

香椰榴莲：出国，读博。

师：看看你们高中同学的前三名，现在到哪里去了？你就知道好孩子都去哪儿了？

福囍：在工厂做普工。

惠晓春：我那时候算好学生的一种，学习好，后来就搞科研，差点搞废了。

楚莲：第二名在超市工作。

米丫：两个清华的留在北京做科研工作。

师：你们同学会的时候风光的是哪些人？

SNOW：昨天同事还说，他同学初中毕业，现在混的可好了。

师：学习好的那些人在饭桌上干啥呢？

香椰榴莲：出家的，出国的。

楚莲：调皮捣蛋的，公司美国上市了，同学聚会，捣蛋的全包，全桌焦点。

福禧：中等成绩的同学风光。

惠晓春：以前学习好的都不是风光人，就是上着固定的班，浑浑噩噩地过着。

悠然自得：给别人打工。

师：其实你们看看自己的同学就都知道了，混得好的是哪些人？

暖阳阳：我儿子说学习好的都不会玩，我儿子爱玩，跟他们说玩聊不到一块。

风语：混得好的，大多是读书一般的，但是懂得交际的人，性格也比较开朗。

师：既然都知道，为啥还要让孩子拼命考年级前几名？学习好的不是没有出路，我们看一看，一般学习好的都考到外地了，留在外地了。很多都进了高科技公司，我说的对吧？

悠然自得：对。过着压力大，没个人生活空间的日子，看着挣钱多，花钱都没时间。

师：就是高级白领，这些高级白领现在面临极大的困难。在外地买不起房，天天工作加班，全都是脑力劳动，身体频频亮出红灯，这就是那些尖子生的现状，在

外地无依无靠，父母指望不上，没有社会经验，也没人教他们，光学习了，从来没考虑过这些，社会生存技能，社会生存技巧是零。

10年前打拼一下还能买房，现在不可能，大学找个对象留在外地，两个人一起拼，但是有出路吗？没有任何出路，这些高科技公司35岁大裁员，他们回不来，因为所有好的位置都被之前的中等生占据了，有的都当了部门的头，在本地混得风生水起，所以他们根本回不了，在外地又站不住，身体又吃不消，随时面临被裁，你说他们怎么办？

米丫：啃老。

丫丫：抑郁了。

师：这不是个别现象，这是普遍现象，当本地的中等学习好的，都成家立业带孩子，工作上有一定的工作地位，房子买了好几套，而这些尖子生呢？还在外地苦苦挣扎。

暖阳阳：这个话题好激烈。

师：这就是赤裸裸的现实，这些品学兼优的孩子去了外地，给本地留出了工作机会，都给了中等生了，很多毕了业，找工作没有希望，去考研，考完研发现工作更难找，然后考博，考完博了快30了，发现体力精力

不行了，留院搞科研吧！拼尽所有留下了，这头顶都秃了，回老家一看，自己高中同学都当副局长了，自己才开始拿工资，可怜巴巴的，每月几千块钱，搞点科研经费还非常困难。

米丫：千爷剖析很到位，现实和理想差别之大。

饮水思源：读书必须读，你看好多大咖，有钱了不还得去大学深造。

师：没说不读书，我啥时候说不读书？我没说读书无用论吧？

饮水思源：没有。

师：我只是说一个现象，好孩子都去哪儿了？咱们客观分析问题呀！我不带任何诱导，你们看周围的你的同学，就是这样，我们可以看看各个阶层。明天说说坏孩子都去哪儿了？后天说说，中等生都去哪儿了？咱们分析问题，我只是想告诉你们，通过这样对事实的分析，你会发现，决定孩子的未来，不仅是拼学习，你天天让他拿第一不一定有好的未来，前三名有可能是个坑。

## 2. 学习好，身体好，还要情商高

师：我建议在孩子学习好的前提下，身体好的前提下，多搞搞交际，尽早接触社会，把情商提高得好点，情商不高，这个人就是个屁。

暖风：情商太重要了。

吃货：怎么提高情商呀？

师：把经脉拉开了，情商就高，心要会转弯。百脉锁心，情商高不了。情商一部分是先天，一部分是后天，身体好心胸开阔，情商自然跟着高，我说的对不对？遇到高人稍微点拨一下，那个小心窍一开，这就上路了，不完全是社会上锻炼出来的，有的人锻炼一辈子也不行。

要学会揣摩对方心思，这一点很重要，要学会察言观色，计上心来，这是社会行走的必备技能，现在课本上都不教，这都是暗学问。只有父母能教，如果父母情商也不高那个孩子就完了，所以还有哪里教？

a 小调：大千老师教。

吃货：得明健身呀！

小葵：老师心机太多不是不好嘛？

师：必备技能得有吧！你不能像个傻子，得明健身会员就教。

春燕：我就是被大千老师教的。

神游仙子：我老公就整天教我儿子这些腹黑的心计，气死我了。

师：这怎么能说是腹黑？你们把察言观色说成万恶的了。察言观色，并不是耍手腕儿，搞暗杀呀，是知己知彼的必备技能，对方怎么想的你都不知道，你在社会上还玩啥？太难了，所以你永远无法成功，这不是正直，不是直心，是笨。

橙子：学会社交很重要啊！

师：有句话说的好，叫善解人意，你跟别人交流，你不希望别人善解人意吗？难道你希望他喋喋不休地跟你说，却不了解你？

指纹：非常需要这方面知识啊，情商不好，不会说话。

神游仙子：来这里的都是情商不高，身体有问题的。

师：想提高情商吗？来，把身体搞顺，心窍打开。只要我稍微点拨你，你就计上心来，小眼珠子咕噜咕噜转。

丫丫：加入得明健身。

惠晓春：得明健身不只是健身，身心同健，情商智商双上线。

师：看看为师，是不是小眼珠子咕噜咕噜转？我这个不是咕噜咕噜转，我的是顾盼生辉，一颦一笑皆有颜色。

安静的心：我怎么没学到呢？

师：Come on 来吧！加入得明健身，让你能够小眼珠子咕噜咕噜转。

## 六、身体健康与学习之间的关系

整理：一丹 一校：清风 二校：青花鱼

### 1. 青春期用脑过度影响生长发育

师：通过大数据分析，读书越多，身体越差，身体越差，脑子越僵，脑子越僵人越痛苦。大学毕业不好找工作，考研了；考完研，工作还不好找，考博了；考完博发现自己30多了，身体差的一塌糊涂，外边企业招工35以上就不要了。

我上大学就看《周易》了，人生最好的年华，15岁到25岁，正是绽放的年龄，不应该被书本压死。读书多的人，脑子发死，身体还差。我记得初二初三的时候。班里学习不好的女生，都顺顺溜溜的长起来了。

青春期这么关键的时候，如果脑子使用过度，就影响了生长发育。那些学习不好的，不动脑子，就知道一天傻玩，所以长得都很好，虽然有的不聪明，但是长得也结实。其实很多人非常活泼，脑子也转得快，只不过不爱学习而已，你们可以回想一下。

我不是说得不到的就是好的，不珍惜眼前的。我是在说，身体、健康、学习之间的关系，我是在讨论人应该如何度过自己的青春期，这关系到你们的孩子的未来。



娟子:如果没有以前老师刻苦钻研,也就没有现在的老师了。

师:不对,要是那时候国家教育体制或者是家庭,督促你健身,强迫你健身,这跟刻苦钻研不矛盾。看看西方人,一样非常好学。但是同时非常注重体育活动,这两个不矛盾。说那些孩子天天傻玩儿也不好,长大不成傻子了吗?

只是那个教育体系下,只有不好的学生才获得了健康。我在想,如果学校注重体育训练,上午一节体育课,下午一节体育课,我想孩子们会有明显的改观。孩子每天必须保证两个小时以上的体育活动,从教育制度上保证。

你看看遛狗,每天必须两个小时以上遛狗,这狗才能基本满足体力消耗,人也得遛,我们没有把体育提到战略高度,提高人种素质高度。杂交水稻还选优质,壮实的水稻进行杂交,人种也一样。劣质的和劣质的杂交,你想想什么后果。

## 七、拿出行动激活并绽放孩子的大脑

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 脑体结合训练法激活并绽放大脑

师：让孩子站起来学习，双腿站立，手臂上去，左摆胯，右摆胯，大声吼叫，再次吼叫，持续吼叫，吼叫式学习训练法，刺激不刺激。把喉腔吼开，气血上注于脑，脑部得到大量气血的滋养，处在激活和绽放的状态，然后辅以阴阳学习训练法，让孩子快速理解知识，瞬间掌握知识要点，学习能力强 10 倍，记忆长 10 倍。

小禾：老师，孩子不听咋办？感觉太好了，就是我喜欢状态，老师太有才了，孩子有救了。

师：没有不听话，孩子都喜欢动，把小音乐一放，动次次、动次次，孩子不好好学习都难，兴奋不兴奋。孩子必须处在激活状态，天然的学习能力就爆发了，吊打班上所有同学，年级每次都第一，还永远不得抑郁症，更不可能跳楼，小男生桃花运哇哇的，憧憬不憧憬？

你想啊，他整个身体始终处在激活的状态，处在绽放的状态，身体能不长得好吗？五官能不好吗？性格能不开朗吗？那小迷妹还不是一堆一堆的。

我要给孩子制定严格的脑体结合训练方法和时间，  
你们可以尽管实践，孩子身体好，学习更要好，气死别

人，同时要分阶段给孩子小小的挫败感，磨练其意志，考验其品性，所以咱们的孩子经得起失败，更享受得了成功。

小邱：还要给他一点小任务，满足其成就感。

师：聪明，邱秘。这种孩子必须时刻处在激发状态、绽放状态，始终处在生龙活虎的状态，变身成能量宝宝。

## 2. 不只是讲，还要拿出行动

匪进：动次动次习惯之后，我怕每天班上后排罚站的就我儿子。

师：必须罚站，罚站是站着，必须动次次，他要打头就干他，孩子要有反抗精神。孩子必须挣扎起来，不能被打掉生机。打掉生机之后，看着孩子乖，实际是呆，一辈子完了，你们不就是吗？你们现在不做出实质性的努力，那么你们的孩子就没有未来，显而易见的。坐着等打都是傻瓜。

三月：这个是网课吗？

师：这个不仅是网课，是教你们如何做，无论是健身班，无余技法班，还是育儿班，我都不会只是讲，而是要拿出行动，带着你们做，走出来，如果只是讲讲课，我早讲了，还等现在！讲讲课，说说大话，拍拍屁股走人，有用吗？

高真：老师快点吧，孩子大了，等不及了。

师：不仅你们等不及，我也等不及了，孩子一天天在长大，再不抢救来不及了。

溧阳：我们还有几个月就上一年级了，迫切的需要老师的方法。

师：孩子上了一年级就是噩梦的开始。

燃：有点担心自己都还没过关，有了方法能做到位吗？这点老师也应该考虑进去。

师：互相打气，不然团队干啥吃了？

## 八、想办法让孩子在玩中健身

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：真是智炸愚，这两天我们家孩子早上不爱玩球，我就想怎么能让它高举上肢呢你越让它举，她越不举。她喜欢跟我玩奥特曼，我扮演报纸僵尸，她做奥特曼手放胸前的动作，说可以把僵尸封印住。然后我就不动了，接着我心生一计，手放胸前多压抑，我就说报纸僵尸不怕这种封印，最怕双手上举封印，她马上双手上举。然后我假装被封印住不能动弹，我说快解开爸爸的封印，她死活就不解开，我越说让她放下双手，她越不放下，哈哈哈哈哈。足足坚持了5分钟，而且她感觉特带劲。

榴莲：智炸愚。

师：就得智诈愚，然后我又假装逃跑，她就从后面追，这样上举也做了，还跑了。孩子不喜欢枯燥，一个动作做时间长了，就不爱做了，你也不能强迫他或者打他。

## 九、以学习成绩为目标的教育会害了孩子

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

孙鹏钧：一个老父亲写的，“从接触手机游戏到沦陷失控，我觉的应该先教孩子做人，再学习，在家里油瓶倒了都不知道扶起来，家务不会干，将来注定悲哀”。他代表了一大堆望子成龙的家长。

师：好像他的描述都是围绕着学习成绩，这个是根本问题，错了。为啥不带孩子来得明夏令营？亏他还是个老板，对员工也好不到哪去，活生生把儿子养成废物，赖谁？不懂得带着全家享受生活，导致他老婆也是个“炮仗”，全家心情都不好了。

早上开车带孩子上学，孩子在里面呼呼打鼾睡觉，忽略了走路上学的重要性。居然还要跟孩子生活切割，经济切割，这父亲活得太失败了，注定他的心情也坏了，这一生完了。一点儿不值得同情，啥叫希望？把孩子养成了 100 公斤的大肥猪，谁的错，很多养狗的把狗养成猪，狗的错？人的错。都是公司大老板了，有那么多钱，为啥暑假不带孩子环游世界？

## 十、聊一聊孩子的锻炼和兴趣培养

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 脑部发育需要强壮的身体做支撑



师：大早起送孩子上学，全都是这样，孩子睡眠惺忪，起来没有任何活动，下电梯，坐上这个，然后到校，一上午坐着，这好得了？长大之后的病都是这时候得的，不再走的民族，就是我们。这以后可咋整？就我和我们家孩子，边走边玩篮球，开胸顺气，让孩子把篮球高高举起，然后抛给我，孩子刚开始高高举起，就能拉到胃疼，这不是好事吗？

大凌：老师，扔沙包一样不？有时在家里就扔沙包。

师：也可以，总之要积极地发现问题，然后有针对性的训练，不断激发孩子的活性，让孩子保持活跃的状态。如果发现孩子打蔫儿，就坏了，这就和养小鸡儿一样。

榴莲：其实父母懒，小学能有多远，有的校园是楼房，下课还不让动。



师：对，不让动，不让大声说话，感觉就是做监牢，孩子一代不如一代。你们现在身体这么差，这一代孩子起来之后更惨，现在的年轻人猝死的越来越多，之前是中年人，那个网红二十几岁就死了。

其实在现有教学体制不变的前提下，家长可以做的事情很多，必须自救，比如4次放学、上学的路上，蹦蹦跳跳地上学、下学不好吗？路上做运动。大家集思广益，想一想如何就地解决，时间来不及？让它见鬼，想办法总能克服，比如说骑一段、走一段，怎么就不行？让孩子有10分钟的锻炼都好，早上抬10下胳膊就比不抬强，

君君：有的是家长时间不允许，有的是步行不安全，我家目前走路上学达不到，走到估计都中午了。

师：开一段车、走一段，孩子的身体都是这样一天天完了的，当妈的不心痛吗？力所能及的事都做点。

燃：老师，送到不过分训练的武校呢？少林寺好像有点太苦了。

师：可以。锻炼与不锻炼，孩子的差别太大了，脑部发育需要强壮的身体做支撑，其实早晨孩子活动20分钟就好使，正好是上学路上的20分钟，都不用特地找时间。

大凌：我家小班开始走路上学大概有二三十分钟，开始走一段就说累，不要走，反正各种难，到下学期他就适应了，蹦蹦跳跳都没说啥了，到中班就发展成走路踢球上学。

师：完美。各位家长，孩子以后健康不健康？就从这次谈话开始，看你们以后怎么安排，所有抱怨和逃避，不如力所能及地干点儿事，我说的对不对呀？一个人走都不行，一辈子都不成。

### 2. 户内、户外锻炼的效果大不同

师：还有一点说说，有的送孩子学跆拳道，在一个密闭的房子里打拳，这个都不太好，知道为啥吗？论户外的重要性和走、跑的重要性，原地在一个房子里怎么练都不行。这是真的，因为人长时间走起来，和在原地做动作不一样，你们没发现吗？孩子必须疯玩起来，走起来、跑起来。不然的话真气起不来，到时候孩子还是蔫蔫的，学舞蹈的不都是吗？文文静静，天天练功，还是那么弱。

### 3. 让孩子大声说话很重要

师：还有跟孩子交流的时候，一定鼓励孩子大声说话，孩子如果说话声音太小，一定要提醒，给我大声点说，论大声说话的重要性。

高真：我们每天走路上学快四年了，一天有 6 公里，腿部肌肉线条特别漂亮。

师：完美。每天都要让孩子大声喊一喊，尤其是早晨，一旦发现孩子说话声音小，要引起 12 分注意。这就是心肺功能下降了，赶紧打气。孩子每天保持适度的跑和走，同时有上举的机会，又能大嗓门，这孩子就学不垮，必须大喊大叫。现在我们家孩子的脸也不能天天见红了，但是必须保持一周完全见红一次。孩子如果声音小，喊不出来，那就照屁股上打，让他哭喊，多训练几次就好了。

高真：其实孩子体力比大人好多了，上周六我们走着去学舞蹈，走了 1 万多步，还练了三个小时舞蹈，她说一点没感觉到累。

师：太狠了。

小科：我们要练唱歌，会让她大点声，题做不出来就拧耳朵，拧脸蛋。

#### 4. 必须时刻保持孩子的活性

师：没有跑跳你就追他。这些日子我在教孩子打羽毛球，打台球，各种体育活动都慢慢让他接触，慢慢让他见各种场子。从小培养孩子的运动天赋。一些竞技性的运动项目必须让小孩子上，可以极大地激发小孩子的

热情和拼劲，也就是必须时刻保持孩子的活性，必须始终处在活跃状态，这才是养孩子的关键。让孩子充满活力，充满信心，游戏我也让他玩儿，植物大战僵尸，每天可以玩 10 来分钟，要找到孩子的兴趣点。

花盼：我家玩和平精英，我现在都扔给他玩。

师：你可以拿这个作为要挟，给我跑两圈，然后让玩一玩。

君君：游戏上瘾怎么办。

花盼：不会，孩子比大人好多了。

师：看住了不上瘾，现在的孩子不可避免用手机。越晚接触，以后可能越上瘾。你还不不如给他一定的时间让他玩，控制住时间就可以。

小科：定时的，但架不住老惦记。

师：惦记可以，做诱饵让他干别的。这个自己把控。反正孩子要在一种快乐放松的环境中成长，稍微给一些压力。这两天中午放学，放学路上带到一个小广场玩了半个小时篮球，吃饭的时候孩子特别兴奋，充满活力。他妈就说今天上午有什么高兴事？我都没跟她说。

时刻关注孩子的活力，把这个放在第 1 位，孩子充满活力，爱说爱笑，是成长的基础。不过他妈也有功劳，在他妈妈的督促下，成绩终于都上来了。玩完篮球之后，

还让打了 10 多分钟的植物大战僵尸，孩子又得到娱乐的陶冶，没有良好的身体素质活力，学习也费劲。

王伟玲：这样的爸妈给我来一打，要是妈妈一个人管好费劲，爸爸只管赚钱养家，妈妈只管孩子生活，太难了。

师：有啥难的，多学习得明理念，让你轻松持家带孩子。

### 5. 特别适合孩子的扔砖运动

师：还有让孩子有兴趣很关键。就是孩子每天必须有兴趣点，哪怕是游戏呢，这样孩子才有生机。总之要把孩子的业余生活搞得丰富多彩，同时要带动大人，多好。这才叫亲子陪伴，还上什么亲子营，三四岁小孩儿就是互相追逐最好玩。孩子是学习的料，稍微引导就喜欢。要不是呢？别勉强。

给孩子一个快乐的童年。大一点的孩子，尤其男孩，我给你们推荐一种运动，就是扔砖头，左手扔完，右手扔。小一点的扔半块砖头，大一点的扔扔整块。可以像推铅球那样扔，比比谁扔得远。

这个锻炼心肺功能特别好，增强上肢活力，孩子长得顺、长得大、长得宽。咱们得明健身讲究恢复原始本能，就是跑跳投举爬，其中这个就是投，人上肢解放之

后，上肢用来干啥呀？这就是一项重要的功能。找一块空地拿两块砖头，然后你跟他比谁投得远，不是扔石子儿，砖头对于小孩挺重的。

宝葫芦：以前狩猎不就是扔标枪么？

师：标枪可不敢扔，太危险。

高真：没砖头买个铅球。

师：记住铅球不好，这个砖头太好了，锻炼孩子的抓取力，健身房那东西都不行，什么哑铃杠铃，它只是重量训练，没有抓取力训练。

Shuyuaner：弹力球可以了解一下，扔出去还能回来，持久性也比较，也能达到想要的目的，科技的进步也是需要利用一下的。

师：这个可不行，要锻炼孩子捡砖头的能力，弯腰，捡，过去拿再取回来，这就是走。

Shuyuaner：老师，幼儿园针对 3-4 岁的儿童开展免费局部用氟预防龋齿什么的，有必要吗？

师：Refuse it.

Shuyuaner：好的！

## 十一、春令营让孩子释放天性

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 必须释放孩子天性

师：一切事物都是全息的，养猪、养鸡、养人、养小孩，都是圈养。上午学了一上午了，吃完饭又马上回教室睡觉，睡完觉马上又上课一下午，这还有活动吗？确实方便了，跟笼养鸡有啥区别？一步别挪，笼养鸡真方便，这不是报应吗？天天把所有动物都圈起来，这回圈到人身上了。每天接孩子，看其他孩子的面色都不咋滴。

高真：在学校吃饭的孩子，中午都不下楼，吃了饭就趴桌子上睡觉。老师整天强调要静心。心不静，写的字浮躁。

师：是呀，这孩子不都完了吗？咱们可不能完了就完了，干它，必须挣扎。

孙鹏钧：咱们是异类一样的存在，人微言轻。

师：必须异类，在禽兽看来，咱们人类就是异类。

孙鹏钧：弱肉强食。

师：这个世界就是弱肉强食，所以我们要变成强者，掌握主动权，学校不创造条件，我们就创造学校，期待临沭小学。

小禾：昨天又遇到了我们班最矮的男生妈妈。我说让娃多户外活动，她说：“没时间”；我说：“走路上学了”，她说：“修路”。

师：真是烂泥扶不上墙，我就不信那邪，怎么就改变不了环境？没有什么事是不能做的，孩子每天遛一遛，明显身体就壮了，掌握节奏，掌握火候，跟学习时间并不冲突，这个都实践多少次了？完美有效，那帮傻子就是不干。

孙鹏钧：去临沭基地和家遛有啥区别？

师：一帮孩子和一个孩子啥区别？

孙鹏钧：会不会鬼哭狼嚎？

师：搞大事情，必须释放孩子天性，让孩子鬼哭狼嚎，嗷嗷的。别说小孩了，到时候去临沭基地的大人都得组织起来，也让他们嗷嗷的。

柠檬：班上有小孩发起火来大喊大叫，是不是也不能压抑它，让他发？

师：肯定让他发呀。

简单生活：我家孩子就跟爆炸似的。



师：孩子放学买一个棒棒糖，不小心掉在地上，粘了一点泥土。我说：“没事，捡起来拿嘴吮一下，吐了然后再吃”。孩子说：“你把土给我弄了”，我说：“我吮完了，你吃吗”？孩子默默想了想，还是算了，现在小孩太鬼。

## 十二、分享和索取要相结合

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

师：你们看看动物界，小狮子、小老虎叼到肉之后赶紧就跑开，孩子必须有护食的本能，核心利益不能被侵犯，在这个基础上才有分享和合作，这些不要过分教育，让孩子按着本能走，不然孩子长大就变成窝囊废了。

高真：但也不能他要怎么护就怎么护吧，有的孩子，那什么东西都得是他的，不给她，就哭闹，不管是不是自己的，就只知道争抢，人毕竟是群居动物。

师：过于护食爹妈肯定要管，这就是一个尺度。小孩子从小本能就有领地意识，这个父母也要注意啊，比如小孩正玩呢，你强行夺走他的玩具，这就不好，如果屡次发生，孩子就丧失自信了。

匪进：我家这个从来不争取核心利益，是不是傻啊。春游带的零食掉了，老师问谁的，他不吱声，回来还说不想吃，把他妈气死了。

师：妥妥的傻。

高真：我教孩子交换，想玩别人的，先把自己的给别人玩，别人有的玩了，才会把他的给你玩，孩子小吧。

师：给予和索取要教给孩子，大胆的让孩子说出想法，愿意分享和能够索取相结合，要培养孩子敢作敢为的精神，不要轻易打击孩子的自信心和自尊心，因为他是一个独立的个体。

### 十三、养孩子其实很简单，难的是观念

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

#### 1. 四年的努力可以奠定孩子一生的健康和自信

高真：昨天翻出来这个，在千爸爸育儿的指导下，小钻石四年间变化。



师：变化真明显，4年努力，奠定孩子一生，看看2017年的小照片，长大了都困难，赖赖巴巴的，小灰人妥妥的。你们说养孩子哪有那么难？方法正确最重要，你们都拍一拍孩子前后对比照，太有教育说服意义了，

高真：可不，17年之前，出门就被人说，这孩子怎么这么“赖”，我是三期，17年参加健身的，也是从那时候起，按老师的育儿方法带孩子，17的照片，皮肤就是这种灰蒙蒙的颜色。

师：真替你高兴，你家现在孩子充满自信，以后长大错不了，要是每一个家庭的孩子都能这样养，多好。大家必须向高真学习，4年的努力，奠定孩子一生的健

康和自信，带着这种健康和自信，干什么都行，要是不这样带，你想过现在孩子啥样吗？是不是孩子的命运是好是坏由家长决定？虽然我们没有钱，没有地位，没有后台，甚至没有学识。但是我们一样可以改变孩子，让小苗茁壮成长，让孩子自己开创世界。高真，你说说你之前都怎么带孩子的呀？

高真：我女儿是 10 年的，7 岁才开始按老师的方法带她，现在 11 岁了，四年都能变化这么大，不敢想，17 年那时好像才 38 斤，瘦的皮包骨头。

师：带得如此赖赖巴巴，你们看右下角的孩子现在的情况，这样的孩子以后能差得了吗？再看看左上角 2017 年的孩子，扔了都没人捡，像个小赖狗，真惨，这个赖把劲儿，当时应该扔了，你说对不对？

高真：现在 68 斤，不胖，腿部肌肉特别有弹性，上身差，锻炼少，我那么严重的产后风，孩子能好哪里去。我怀孕三个月，做了卵巢囊肿切除手术，因早孕反应，术后又不能吃东西，生产时，孩子不往下走，喝了很多羊水，又剖腹产，孩子出生就打针。

三个月时，感冒发烧，住进了 ICU，吊水，抽脑脊液，出院后，孩子软的，抱都抱不住。然后就是拉肚子，一天十几次的拉，拉的大腿皮都松弛的。从那以后，孩

子就跟个小赖皮狗似的，也不怎么吃东西，不是拉稀就是大便干燥。大便干燥时，用开塞露，后来去医院看，开了三副药。

师：孩子的生命力真是顽强，应该为孩子真正长起来而欢呼。现在，你家孩子是不是学习也挺好？

高真：学习只能算跟的上，班里 45 个孩子，她排名 15 左右。我一直给孩子说，用百分之八十的力气学会百分之八十的东西就行。反正也不怎么做作业，这个成绩，我觉得还可以接受。

师：不错了，相当不错。

## 2. 改变了观念育儿就很简单

毛毛：6 岁孩子一吃饭就肚子疼，是什么原因？

师：胃有硬结，这个小时候不解决，大了就完了，孩子不能长成才。其实养儿都特别简单，我都不觉得难，难的是观念和别人的忽悠。今天早晨带孩子上学，中间在路上停下来打球，旁边人看不惯，还有的老人过来说，咋还不带孩子上学？你这个是怎么当父母的？

笑傲天涯：最烦就是那种从小苦也吃了，也没成才，身体还不健康的。

师：一般都是这路数，从小吃苦，长得丑，身体还差，学习还不行，你说长得丑，身体好点也行，你说学

习不好，健康也行，啥啥都不沾。有那种孩子长得丑壮丑壮的，有的孩子身体弱，但是学习好，有的孩子身体弱，学习不好，但长得漂亮。

但是咱们家的孩子一般。刚才我说的，又丑又不健康，学习又不好，父母身体还不好，家庭出身还差，说这种孩子还有未来吗？现在孩子脚弱的很，走两步就累，这是一个非常不好的现象，小孩脚弱能长起来吗？就得不带他溜，把腿脚遛强了，你们看看高真带孩子一天 12 里。

一丹：老师带娃路上拍球没迟到吧？我们今早迟到了半小时。

师：现在不在路上拍球了，车太多，主要是电动车，球很容易滚到马路上，我担心有家长投诉。现在都是走到一个小公园，玩球 20 分钟，同时做各种拉伸，全套动作来一遍，比单纯玩耍更有针对性。我也在不断总结，不断在孩子身上试。



师：棒棒的，这个动作特别好，帮助孩子长大个，拉开骨节，强壮手部抓取力量，漫漫上边那个海绵套要去掉，增强手部主动的抓取力和握力。



## 十四、谈一谈孩子的教育成长问题

整理：活跃 一校：蝶恋花 二校：67890

### 1. 国内的教育丢掉了灵性，丢掉了自信

师：本来小孩儿跑跑跳跳挺好，慢慢也能恢复。可惜从小学天天在那坐着，到高中还坐着，还得考大学，考上大学开始玩电游，也不活动，又看这个 AV 片，本来阳气就不壮，早早失了童子之身，你们想一想，这孩子能好得了吗？哎呀！这孩子就玩完了。

南柯：青春期天天坐着读书呢！

师：可不嘛，天天坐着读书，课间才多长时间呢？小孩天生活泼好动，应该本其天性任其玩耍，哪能整天坐着读书呢？现在人们都把这不正常当正常了。家长还说好好读书啊，不然妈爸打你，回家还得坐着读书。

周六周日还得去上音乐课，还是坐着在那弹钢琴。小孩他懂啥呀？弹呀，他能弹出啥来呀？再看看别的地方，小孩有多少课业？又有多少丰富多彩的体育活动、娱乐活动啊？为啥那些孩子长得那么粗粗壮壮，而我们的孩子长得抽抽巴巴、干干瘪瘪的？

南柯：一坐十几年想想都是泪。

刘永娜：现在的小孩平时上课，周末补课，玩的时间都没了。

师：有人说这是体质的原因，人种的问题。但是，我们有些孩子到那些地方生活长大，一样长得粗粗壮壮。大学毕业，一看就业形势不好，有点钱的爹妈，咋整啊？送孩子出国吧！镀点金，回来就是海龟海归，结果咋样啊？回来变海带海待了。

我就这样说吧，中国的教育，数学、数理化啊，咱就说数学，几何、立体几何、解析几何，这东西对日常生活有啥用？大部分人普遍义务制教育，教会加减乘除，我觉得可以了。你们学过九九乘法表吧？九九八十一，你们学过  $19 \times 19$  乘法表吗？印度人会，而且非常简单。这实用的东西不教，光扯用不着的了。我这一辈子活到现在，再也没有应用过解析几何、立体几何这种东西啊。想当年，学解析几何、立体几何，那学得投入啊，但是为师聪明，学得非常好，现在想想，那东西有啥用啊。

芬陀利华：我学过的有三分之二多用不上。

师：你看现在中国人也务实了，唯利是图，管你什么海龟，能给老子挣到钱就行。都务实了，都看明白了。中国人的教育，不断学这个学那个，丢掉了灵性，丢掉了自信，丢掉了自我的创造。而你们想过吗？你们用如

此的方式压制你们的孩子，“快学习去”，是不是啊？多年的媳妇熬成了婆，又用这一套东西压制下一代。

希言：感觉不开心，学什麼都是瞎折腾。

师：那纯读经的，那小孩知道个啥啊，他读那经有啥用啊。这个读经运动，小心另一条枷锁又套在了孩子的头上。

麦积：以后要说，出去玩去，写啥作业呀。

芬陀利华：复兴传统文化，从娃娃抓起，还是流于形式。

## 2. 孩子小时候要多玩多闹

师：小孩小时候要多玩多闹，让小孩顺利长起来，长得粗粗壮壮，身心都非常健康，到时候学啥都不晚。灵性一开就三五年的事儿，就学出来了。灵性不开，耽误一辈子。你们对小孩这个活力压迫得越狠，要么压死，要么会产生极强的逆反心理。很多乖乖女，就是被压死的，等着吧。我估计现在小孩连蚂蚱是啥都不知道吧。

芬陀利华：还蚂蚱，小时候就学城里的孩子，把麦子认成韭菜。

麦积：但是现在的孩子发胖的很多，这正常吗？老师。

师：你看现在小孩要不猴瘦，要不贼胖。猴瘦怎么得的？肝脾给憋住了，怎么吃都不胖。那胖的咋得的啊？光吃不运动。这东西不是都说了嘛，一辈传一辈。你现在身上的缺点以及你的家庭矛盾，就会无形地压给孩子，以后孩子成家就和你一样。

自然：我宝宝一岁半多，贼瘦，这么小肝脾能憋住？

师：这么小，能憋住？出生就憋住了。说得好听，胎里有病。说得难听，畸形儿。你们说，这么多严重的问题，社会现实问题，身体问题，教育问题，最后把你们的身体拖垮了，拖垮之后，又无力改变，那怎么办呢？很多人都念阿弥陀佛去了，这和鸵鸟有啥区别？人间的事都不努力改变、改善，不知道明理尽性，不知道学阴阳大道，开始整来世去了，这事不管了。

洋妞：老师，如果小孩一直喜欢看动画片，我也任由他去吗？

师：我啥时候说过让你去放任孩子了啊，看动画片，你就让他看？玩手机，你就让他玩？真是的，我啥时候说过要放任孩子，让孩子随便了？我觉得你们这个思维真是有问题。

潇湘暮雨：老师，那小孩子该如何教育啊，现在不督促娃娃读书，怕将来娃娃以后更辛苦啊。

师：现在不好好读书，以后更苦，是吧？第一，有一个上海复旦大学的女的，她得癌症了，写了个死亡日记，你看看去。在保证孩子身心健康的同时，可以多读书，我说得很清楚吧，我没要求你不读书吧！

芬陀利华：各种努力，各种拼命，命搭进去了。

师：孩子都读成那样了，你还让孩子读书？读死拉倒，是吗？

芬陀利华：老师的意思是说，什么事不要过度，适中、中庸。

师：死在读书上咱不磕碜，是这个理么？这人的死法啊，多种多样，因财而死、因色而死、因名而死，还有因读书而死啊！

小葵：因读书而死太可悲了。

### 3. 孩子能顺顺当当地长大，就可以了

师：显摆，有显摆富有的，有显摆儿女的，有显摆长相的，还有显摆学问的呢！我这样跟你们说，以后不管是中国人还是外国人，健康将越来越成为一个大问题。比如在中国，我想健康领域会是超越电商的行业，这个行业将会出现一位奇才。

麦积：国人迫切需要健康界的奇才来拯救！

小葵：马云说过，能超过他的一定在健康产业。

师：为师强烈呼吁教育界，孩子们上课的时候，要一节课坐着，一节课站着。而且强烈建议教育界，让孩子们只上半天课。那半天干啥呢？当然是劳动和各种体育活动、文娱活动啦！

麦积：孩子一上初中，就更没有时间活动和锻炼了，真是可怜哪！

刘永娜：现在小学生，课内课外都是填鸭式教学，没啥两样。

师：唉，我真的不明白呀！你说孩子天天上那么多课，干什么呢？其实把语文，还有思想品德、历史、地理学学，还有什么课可上呢？那数学稍微加点算术。

就拿小学的题来说，我的娘啊，大人都算不出来，让小孩算，居心何在呢？古人讲能识文断字，还有学一些历史典故，我觉得就应该可以了。算术别算岔了，还需要学什么呢？了解一下世界，了解一下历史，完了。

我真不明白，现在我回想一下，考试拼那个分数有什么用啊？这个又不像古代了，你考状元，考了现得利，给你个官当啊！现在再考高分，给你官当吗？我真觉得很多到了初中就不爱学习，最后都去技校的，女的爱臭美，男的调皮捣蛋的，这些人身体好。

自然：我就成了乖乖女。

师：有好多乖乖女，让爹妈给教育的，从小学就听话，一路听话过来，到高中到大学没谈过对象，没接触过男生。毕了业，不懂得男的是怎么回事，你说这可咋整？这有的都心理有问题，人格都分裂了。我遇到过好几起这样的事，都是留学回来，不会谈恋爱，要么就走向反面开始瞎找了。

所以，我建议你们，很多都是孩子家长了，不要逼孩子太紧了。孩子考试，中等偏上或者中等就可以了，不做过多要求。老话讲得好，孩子能顺顺当当地长大，就可以了。如果孩子是读书的这份料，那么到高中就看出来了。如果不是，你也不要强逼着孩子去读书了。

可以经常让孩子参加社会实践，多做劳动，不要心疼孩子，让孩子尽量快地自食其力。比如做小时工，刷碗工，送送快递类似的，尽早体会社会的艰辛与险恶。同时，要让孩子早一些读到大千老师的书籍。比如说寒假暑假，那就可以嘛。还有在大学，不要给孩子过多的零花钱，吃饱穿暖就可以了。想要更多的零花钱，好啊，自己挣去啊！

对女孩子也是，要提前让她们接触社会，适当让她们知道社会的险恶，知道社会上还有坏人。不要再重复

出现一个小学生都把女大学生给骗了这样的事啦！现在这孩子们，真是脑残了。

芬陀利华：是啊，我也是脑残一员。

师：就是说让孩子在成长过程当中不断地吃一些小苦、小亏、小磨难，总比到大了的时候再吃，要好得多呀！看那些央视的主持人，一路顺风顺水，他们的学养、内涵，怎么样？你们还看不出来？社会上的事啥也不知道。采访记者、主持人说的都让人笑话。

芬陀利华：还好还好，遇到老师了，有希望了。

师：最后跟大家说一下，当父母的不要太在乎孩子的成绩，不要说孩子拿回成绩单，战战兢兢地在你们面前。给孩子一个宽松环境，让他自由地成长吧！



## 第三章、饮食

## 一、要让孩子吃天然健康的食物

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 现在孩子的情志病也很严重

果秀：转发老师文章：【小儿生病的主要原因：小儿的病一般都比较好治，因为他没有内因致病，什么是内因致病，中医讲喜怒忧思惊恐。喜、怒、忧、思、悲、惊、恐，这叫七情，人的七种感情，小孩不会因为这七种感情而致病，因为小孩一般不会过于忧愁、思考、悲恐，小孩都不会。

所以小孩得病一般都是外感，外因导致小孩得病。哪些外因呢？无非就是中医所讲的寒暑燥湿风火，外界环境的变化使得人得病，这叫外因，最主要的就是天气的变化，温度、气候的变化，过热，过凉，被风吹着，太燥，温度太高，这些叫做外因。

外因的变化使人体内环境不能适应，不能很好的调节，从而使人体内环境失调，这就是外因致病的病机。外因除了寒暑燥湿风火。还有饮食、刀伤，由于饮食不调，磕碰导致的疾病，这些是小孩得病的主要原因。

这两种病导致小孩气机不调，便生出其他的病。出虚汗啊，多动啊，注意力不集中，体质差这一类疾病，都是由于外感使身体不调出现的一些连带的症状。】

师：这个是很早以前的讲话，说的不完全对，现在小儿的基因病也很严重，先天肝郁的比比皆是，这个是 10 多年前的文章了吧。

小科：所以也要考虑情志因素了？

师：对，基因病，先天经脉不通，先天淤滞，现在这种情况非常严重，父母都有病，生的孩子一定有病，父母是侏儒，生的孩子一定是侏儒，父母有忧郁症，孩子一定也有。

## 2. 令人堪忧的食物

孙鹏钧：不是有身高管理么？突破基因限制，锻炼。

师：啥身高管理？柯基生的还能高到哪去？可以改变一些。

乘风：先天基因不好。

孙鹏钧：父亲 170/母 160，儿子 182。算突破基因吗？老师。

师：我只是想强调基因的强大，现在给孩子天天吃激素，个长得都高，就像肉鸡一样，喂膨大剂，又粗又

大。这个我还真不知道算不算基因突破，现在有些孩子高的可怕，我感觉不是好现象，就是“膨大剂”。

现在经常可以看到1米9的小孩，吓人，突然那么高，家里又没有那么高的，这不是吃激素吃的？我感觉跟吃炸鸡有很大关系，还有各种添加剂、饮料、快餐、零食。现在无节制，加添加剂是个大问题，你们看看随便一个饮料里面添加剂加多少？零食添加剂有多少？太可怕了，这些厂家其心可诛，无节制加添加剂，是人类健康的威胁。

人类养的牲畜，种的菜，都加添加剂、膨大剂、催化剂，这些东西再被人吃了，人也就这样了。看看现在的蔬菜哪个不是个特别大，西瓜大的不得了，土豆大的不得了，辣椒大的不得了，啥不大？现在孩子长得这么粗大，骨头都是脆的。跟肉鸡一样，可怜，一辈子完了。催大的糠，没有办法，你们注意自己的孩子吧。零食、快餐、饮料，特别要注意，同时尽量买有机的蔬菜和米面油，这东西现在无处可逃。

## 二、关于小儿食积

一校：Cynthia 二校：67890

### 1. 扔掉孩子“爱吃的”

生：老师，讲讲小孩食积，好不好？

师：小儿食积好治，别多吃零食，甜的腻的酸的少吃，鸡内金打粉，每天吃点。主要是小心脾胃弱，又贪食贪凉，脾胃运化不开，所以要常与小儿三分饥与寒。酸奶、果丹皮、各种零食都别吃，食积积住时间长了，以后虽然好了，但容易落下病根。

生：老师，酸奶也不能吃？

师：小孩千万别喝酸奶。什么酸酸乳之类的，都是害人的东西。来，你们现在就把自己家的酸奶都扔了，看谁听话，坐等。

生：老师，酸奶是自己买牛奶用酸奶机发酵的，也不行吗？不是市面上买的那种酸奶和酸酸乳。

生：山楂可以吧？

师：自己发酵的也不行，山楂也不行，扔。扔后马上给你们讲道理，如果没有一个扔的，今天啥也不讲。还有没有扔的！家里没有的，去邻居家扔。给小孩吃酸

奶就是给小孩喂毒药！有没有现在已经扔的？真没有扔的呀，对你们太失望了。

生：扔了，全扔了。

师：全是多少？

生：报告老师，我们家压根不买。

师：你现在就去买，然后直接扔，等你好消息呦。

生：我家已经戒酸奶很久了，因为一吃，孩子就舌苔发白，过不了两天就生病。

师：扔果丹片也可以，大千老师以后要叫你们扔东西了呀。小孩脾胃弱，运化就差，奶本身就粘腻，再一酸，就更粘腻不爽了，而且还容易导致反胃。再一喝凉的，我的天啊，胃就缩缩在那里了，长期喝这个，小孩脾胃就完了。

生：老师，幼儿园每天标配：香蕉一根，苹果一个，牛奶一盒。啥乳就不知道了。我也想扔，没法扔。

师：香蕉也得扔。酸奶三大害：腻，酸，凉。香蕉也是粘的，还凉。大千宝宝会一点一点教你们扔东西的。

生：老师，不是说想吃的东西就是身体需要的么？小孩子很喜欢酸奶和香蕉呀。

师：小孩还喜欢啃手指呢。

生：我家的吃了山楂、雪饼。

师：雪饼也要扔，还有那个锅巴。

生：老师，您就直接说那些能吃的，要扔的太多太多了。

师：那还不赶紧扔，你不扔，怎么腾地方，告诉你进什么呢？为师要慢慢告诉你们真正的零食，你们都让商家绑架了。葡萄干也不好。

## 2. 展开脾胃的食疗方

生：老师说的那句，“积食久了，落下病根”，心里纠结，我女儿就是积了好几年的那种。

师：陈皮3克，枳壳3克，鸡内金6克，干姜3克，打粉，一天一小勺，治疗食积。

生：老师那食积是邪气？还是不消化的食物呢？

师：都不是，是脾胃缩了，没有展开。你们这些养孩子的，都注意吧，别让孩子一辈子不健康，否则都是你们当妈的不会带孩子造成的。小孩得的食积大了就变成别的病了，如脾胃弱、寒、痛。

生：老师那脾胃缩了，没有展开，怎么能让脾胃不缩呢？气机畅通？

师：再把脾胃展开，脾胃一开，气机就运化正常了。

生：咋展开？

师：上面不是给了一个小方嘛。小孩的病最好调了，不知道为什么都说小孩病难治，小孩病就那么几种：寒、积、胎病、风。对了，有个东西，必须扔：冷饮！把家里雪糕，冷饮必须扔掉，能扔多远扔多远。



### 三、适合孩子的三种小零食

一校：Cynthia 二校：67890

#### 1. 小零食之一：炒黄豆

生：老师，之前给孩子开的方里，鸡内金要生的还是熟的啊？一次要吃多少克？一小勺的量如何定？

师：熟的。一次吃花生仁那么点就可以了。

生：谢谢老师，大人可以吃么？我也想吃。

师：大人也可以。瞧你，还跟小孩争着吃药，好没有出息。还有谁扔酸奶了，或是喂给自己老公了？

生：我家有一瓶酸奶，准备扔了

师：准备扔可不行，要马上。

生：老师，那酸奶大人也不能喝呗！自己做的，也不行吗？

师：不行，酸奶，nono。

生：醪糟行不？

师：这个可以，醪糟是好东西，红糖醪糟鸡蛋，第一等的养人。发现你们都愿意吃，不爱扔东西。扔才是得，吃才是祸，这么简单的道理，都不明白。沙发也不扔，就等着得颈腰椎病吧。

生：自从老师说沙发的事，我都不坐沙发了。

生：老师我现在有空就站着，发现腿越来越有力量。

师：你看，听我话的，都得好了。

生：老师，站一会就腰疼，疼几天，这样不正常吧。

师：腰疼挺着。

生：老师，教教怎么做零食吧。

师：你看，还是想吃零食，你们没有救了。今天就告诉大家一个小零食吧，可以给孩子吃。你大人要是跟着争嘴，我也没有办法。小零食们，该你们上场了，让大家惊艳一下。第一位出场的小零食是——小小的炒黄豆。自己炒了，给孩子口袋里放一把，告诉小明孩，省着点吃。

生：老师，是干炒豆子？

师：是干炒，微放盐，或不放，给孩子磨牙。

生：炒到什么程度，多久算炒好了？

师：这个还用我教你？炒豆都不会，这活的。

生：炒的时候要加油不？

师：不用加油。炒黄豆不要用水泡，就是干炒。这个道理就和给小鸡喂沙子一样，都泡软了，还能磨牙、磨脾胃吗？小孩要经常磨磨牙，大有好处，这样牙长得坚固，脾肾都会足。现在家长怕孩子吃硬了，就给软的吃，害孩子啊。什么雪饼之类的都太松脆了，对孩子不

好。所以经常给孩子抓一把干炒黄豆，对孩子的发育大有好处。天天吃软的，穿暖的，吃饱了，对孩子一点好处也没有。

生：那种泡过、炸过的，也脆，孩子爱吃，也可以吧？

师：不可以，不要吃炸的。

## 2. 小零食之二：炒松子

师：第二位闪亮登场！大家鼓掌，这位小朋友来自深山，长在高端，有点羞赧，益人不凡，它就是——炒松子。上学时，给小明孩抓一把，放口袋里。告诉他，省着点吃。

生：松子好贵呀。原味松子吗？老师赐教，松子好在哪里？

师：原味。松子是神仙吃的，可以益精神，让人聪明。想考 100 分吗？想双百吗？松子，可是坚果中的明珠，这个不要告诉商家啊，现在的价格大大低估了它本身的价值。一定吃皮厚的，难剥的。

生：那不如找只松鼠剥。

师：对呀，你买只松鼠吧。你们可以花钱，雇人剥啊，剥一个，吃一个，你一个，我一个。

### 3. 小零食之三：红薯干

生：老师，下一个出场的零食小朋友来自哪里？

师：这就要见第三个小零食了？这位小零食，大家都认识，把它晒干了，天天吃不腻。它就是——红薯干。补脾益人，要自己做，买的不好，软软的。

生：怎么做呢？

师：自己买甘甜的好红薯，蒸了，切块，晒。

生：晒干了，不是很硬？

师：就要这个硬劲，磨牙呀，不容易吃多，可以多在嘴里含着，真笨。零食就是一次不能马上吃很多的那种。于是，小明妈又给小明兜里装了点红薯干。先给你们挑了三个硬的小零食给孩子吃。

居然有人要泡黄豆，松子也不想剥。松子就要让孩子剥，这样还锻炼孩子的动手能力。你们都懂啥呀，就要让孩子费很大的劲，才吃到一点点。这三样，都是不容易吃多的，一个比一个硬。瞧你们当妈的，想为孩子好，结果还害了孩子，本宝宝费力给你们找了三宝，你们呢？伤心啊。这样教，都走邪路去了，怎么不自己先嚼了，再喂给孩子呢？今天零食店要关门了，回头再介绍三种吧。小明口袋也满了，上学记着分小朋友点哦，尤其是要给同桌的小甜甜。

## 四、生津派的三个小零食

一校：Cynthia 二校：67890

### 1. 自己炒豆多了更多的味道

师：今天先讲一个大家都忽略的重要的食品现象，你们肯定想不到，也一定会大有收获。“火候不好控制，有点糊了”，这是一位同学炒豆的经历，你们有什么启示呢？

生：炒豆的火急了，豆要小火慢炒。

师：你们没有发现吗？自己炒豆，很难做到火力均一，总会有个特别糊的地方。人工烤制东西的时候就有这个问题，有的地方会糊点，如烤串，而工业化的食品，烤的就非常均匀，如饼干。其实这种不均匀不正是趣味所在吗？在不断追求均匀的同时，也就是慢慢失去了变化和趣味。你们说，这样对你们的味蕾好不好呢？

生：炒豆其实过程挺享受的，锅，铲，豆的混合之音好和谐，有其独有的韵律。

师：工业化食品在追求品质如一的时候，丢失了多样性和趣味，也同样让我们的味蕾麻木不仁。当吃自己炒的豆子时，偶尔吃到一个糊豆，你们是什么感觉？

生：有点苦，不好吃的感觉。

师：其实这盘豆，多了更多的味道，默默地锻炼了你的味觉神经。推而广之，人要在有益的不断变化的环境中成长。如果一成不变，就会麻木。均一化的工业化大生产，带给人类的可能是灾难。所以，如果自己在野外烧烤，虽然有的地方糊了，有的没有，但你们会发现，烤出来的东西格外好吃。

我们在追求完美的过程中，也丧失了很多东西。现在的文明正在加速进入机器人时代，人类的灵性将交给机器，人类将更相信机器的智商，再想自己动手炒盘豆子，机器人会在旁边说“你炒得有毒”。

刚才不是看到谁说的“小孩不能吃圆硬的东西。”黄豆不就是吗？真乃一盘炒黄豆引出的广泛思考。如果推而广之，不要开车，容易出车祸；不要让小孩走路，容易摔倒；不要喝水，容易呛到。我终于知道，为什么雪饼做得那么松脆了，就怕做硬了，哪个孩子噎到，跟他们公司打官司。把所有食品都做得松软甜，难道我们要让孩子在这种食品中长大？

生：然后培养出来的孩子，就像暖房里的花朵。

## 2. 生津派的三个小零食

师：本宝宝又带了三个小零食给大家。来，跟大家见见面。第一位小零食叫？你说：“你叫什么？”“我

叫乌梅妹妹，那种肉厚，核小的是我姐姐，不要吃。我核大，皮薄，肉少但味足。小朋友含在嘴里，就是吃个味。”市面上乌梅品种真是多，不要吃肉厚的，太酸腻了。乌梅生津止渴，小明妈妈值得拥有。上学时给小明口袋里装一个吧。

生：一颗吗？太酸加点糖，对吧？

师：对呀。就给一个含着玩。

生：山萸肉和乌梅比呢？我觉得山萸肉挺好吃的。

师：山萸肉收敛太过，不利于小孩生长发育。第二个，是甜品中的王者，亮晶晶，白透明。现在糖果太多了，人们却忘了这个小王子，冰糖才是未来之王。甜而不腻，清爽宜人，生津益脾，怎么可能不给小明装几块上学去呢？吃冰糖有个学问，你们知道吗？

生：不知道。

师：即，含而不嚼，一定告诉小明，不要嚼，不然虫牙。

生：老师，请教下其中缘由是什么？

师：不嚼，可以多吃一会，一嚼，一会一盘子没了，所以从小就要告诉孩子，这个冰糖是绝对不能嚼的。你们对这两个小零食还满意吗？第三个，过来，一肚子粒，红晶晶的石榴。这个石榴难买到好吃的，我吃过一次一

个偏远农村的，石榴不大，结实，粒鲜红，极其酸甜有味。你们就发挥自己的本事，找到好石榴吧。今天介绍的，都是生津派的。这些虽然是酸的，但不会伤胃。不像酸奶、山楂，吃多了，对胃都不好。



## 第四章、育儿基地

## 一、 站着吃饭气顺

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 得明基地让孩子体验父母小时候的生活

师：全都是打饭，看，孩子吃得多香。



师：孩子都是站着吃饭，气顺。



大白：老师没去啊？

师：没，我要网上遥控。

花盼：我也到了。

师：吃上午饭了吗？

花盼：没吃，一个人都没有。

师：二总殷殷关怀下一代。

花盼：没有人关心我啊，车开了六、七个小时。

师：好可怜，自己去厨房找找吃的，应该还有残羹冷炙。这样的基地我们要全国都开，让各地的小伙伴三个小时能到达。



师：这才是亲子活动，终于又见到这种场景了，记得我们小时候有这个，后来就消失了。

## 二、师聊让孩子自由的奔跑起来

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 让孩子自由的奔跑、敞开心扉

师：一定让孩子自由的奔跑起来，自由的翻越矮墙，然后爬上高坡，让孩子敞开心扉、勇敢前行，每天充满欢笑。这是我们做大人应该给予孩子的，这样最终脑子也会发育充分，学习上也会占尽优势，性格完善，内心勇敢。

龙音璇：跑坡拉稀，不想撤退，脱了小内裤，只穿外裤，后来又拉脏了，没办法，回家洗澡，搞完坐那里玩一会又拉脏了，我刚搞完卫生歇一下。

师：完美。

### 三、师聊开始报名夏令营

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

#### 1. 报名夏令营——燃爆一夏，释放吾儿

师：大片来了，夏令营报名马上开始，大家敬请关注此群（遛娃群）。

米多：看着孩子们自由的奔跑真是开心，夏令营我们会做的更好，和正能量的人在一起做正能量的事。

师：得明人为孩子的一切付出都是值得的，希望大家一起参与，让孩子茁壮成长。米多让大家接龙，这两天就安排报名事宜，大家注意观察群，我们要统计，你愿意待多长时间？和最早什么时候可以去？我们会成立预备群，凡是决定去的加群，大家一起讨论。

雪花：时间是什么时候？

师：一放暑假就开营。

坐看云起：大点的娃可不可以扔那儿，大人回家？

师：整个暑假把孩子放那儿都可以，完全可以，我们有叔叔阿姨照顾得好好的。

卷心菜：真的吗？整个暑假？

师：什么时候回来都可以，咱们大家一起商量，大家的事儿大家办。

雪花：大人不用一起吗？

师：你们大人可以出去浪去。

坐看云起：孩子就喜欢小朋友，在家里找不着，就在那儿多呆一些日子。

师：小点儿的孩子要有大人，大点儿的孩子就不用了，这回过去的家长要当义工，我们自己给孩子做饭，不再承包给饭店，不然孩子吃不好，有7天班、10天班、15天班、全暑假班，流水席，带你管孩子，大人在不在都可，整个暑假之后还你一个结实的孩子，就怕你不认识，让孩子激情一夏，燃爆一夏，释放吾儿。

## 四、师聊基地扩建、夏令营伙食和体育特长生

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 建造育儿主题公园

心月：



大凌：这次过去让康康教大家爬树吧，看看这一个月能不能成功。

师：爬树可得小心，摔下来不得了，不提倡，这次咱们新增了一个大项目，特聘专业教练。

大凌：看着康康、心月爬的跟猴子一样，羡慕啊，期待新项目。

师：咱们又火速拿了一块地，整个场地扩充了至少一倍，如果这次举办成功，继续扩地，变成得明育儿主题公园。

水木：这么厉害，是紧挨着基地吗？

师：对，紧挨着，今天已经看完地了，马上拿，上面长的庄稼全部清掉，然后大棍子压地，一个月时间让草自然冒芽，变成自然绿草地，这是二期工程，三期工程我们要堆一个大大的环形假山，把1期2期全包起来，同时产生一个人工湖，全面打造青少年主题公园，周边植树造林，各种主题项目设备场地明年都会应运而生。

坐看云起：明年继续交钱报。

师：这就对了，全力为青少年建立理想王国，在这里让他们真正通过拼搏和汗水。强壮体魄，一个月的时间还你一个健壮的儿女，这次体育课有两个专业教练同时开课，项目更精彩，内容更专业，全面激活孩子。一个月你值得真心期待，一个字儿，孩子就是疯。而且咱们的常设项目有成长性，每年都有小目标，带着孩子一起成长，让孩子长得跟欧美人一样宽宽大大。

一米阳光：真好，别的地方的基地还弄吗？真想就近来一个。

师：这个先做起来再说，目前没有条件开设第二个。

## 2. 探讨基地的饮食

高真：以后可以每年暑假把娃放那里，放一暑假才好。



师：就是这个意思，常来的小伙伴形成战斗友谊，每年都是他们一批在操场上拼，体现团队合作精神，我们要办成中国最具特色的青少年强壮主题公园，然后全国复制。咱们现在三层小楼，明年可能不够用，鼓励当地村民自建小楼租给我们。

高真：不是挨着村子吗？租民房去。

师：民房过于零散，我们要统一宿舍化管理，这次伙食更加合理，大家不要担心伙食，咱们聘请专业厨师。同时，组建妈妈义工后厨团，共同打造美食，西瓜等夏天水果吃不停，不会让你们孩子饿着。

文君：老师，夏天不是不能贪凉吗？

师：西瓜总可以吃吧，咱不吃冰镇的，酷暑不吃西瓜？

思宸：我家孩子就问了一个问题，一天吃几餐？听说三餐就很开心了，还有水果，更开心了。

师：就是天天大西瓜、大萝卜、地瓜、玉米，这个多好！天天给你们孩子喂的饱饱的，小肚子滴溜溜圆。早餐有豆浆、油条、小米粥、花卷、鸡蛋、豆腐乳、煎饼。

足下生：大葱蘸酱。

师：这就对了，还有你们有什么意见都提，咱们早餐、中餐、晚餐，一个个定对，就是让孩子在基地野蛮生长。

榴莲：可以加一下缝制香囊等手工制作，让孩子掌握了缝缝补补的技能。

师：这次有没有够呛，孩子全是中等体力劳动，这种绣花的够呛，咱们全都是呼呼哈嘿的。

高真：希望老师给孩子正正身形，在家说了不听，老师说的话管用，希望还给我一个野孩子，小野人。

足下生：先野蛮体魄，以后再逐步精细。

师：把你们的孩子都培养成小魔王，听着带劲儿不带劲儿？先培养孩子无法无天的劲儿，然后再收其性情、定其格局、展其事业。咱们就把临沭基地变成培养“得二代”的天堂。

better：唉，最羡慕你们的是我，我们家的初四了。

师：初四，16了？

better：14，老师。

师：国家为什么还有初四呢？初四怎么可能14呢？

better：五四制，6岁上学。

师：7岁上学，你家早上一加9年不正好16吗？

better：嗯，上的早。

水木：现在都是6周岁上一年级。

师：还嫌孩子上学少？6周岁上一年级，真可怕，这是提早教育的恶果。

### 3. 未来体育健康类专业将受追捧

师：有个建议啊，你们的孩子都当体育特长生得了，以后体育吃香。体育特长生，高中都有训练，正是孩子长身体的好时候。我记得我上高中的时候，自习的时候，体育特长生上都在训练，多好。我就是傻呀，当时没有人告诉我体育特长生这么好。整体比较就看出来了，只要不是去拼项目，拿成绩，一般年轻人没啥太大损伤。

很多体育特长生考上大学之后就转行了，正好高中加强体育训练。你们想想初、高中最重要的身体发育阶段，哪有时间锻炼身体啊，天天从早上到晚上全都是学习，对孩子身体非常不利，这时候要借着体育特长生的方式去参加高考，是不是柳暗花明了？

大凌：其实艺术特长生也不错，就是会砸钱一些，我记得我那会儿高考就没怎么用功，没拼过。

师：艺术特长生也可以，总之小众考生一定比大众考生强。以后体育健康健身类专业，将受到追捧。5年以后，千万别小瞧体育专业，以后体育专业越来越跟健康挂钩。现在很多人还瞧不起体育特长生，以后高攀不

起，运动与康复，运动与育儿，运动及脑部开发，运动与旅游，运动与塑形等等，都会是新兴专业，不仅是运动竞技，看着吧。

## 五、师聊全国创办得明育儿基地

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 畅想得明育儿基地

师：你们选地方吧，咱们还要全国开花，开办条件：选一空地，三亩、四亩、五亩都可以，然后规划场地，建设场地，房子附近有宾馆就可以，不需要像临沭基地包小楼，跟当地宾馆合作，咱们规划场地就可以。然后组织活动，这个项目极其有意义。可以开周末班，让孩子周五过来，周六周日全天，晚上回家，第2天上学，集体劳动、集体锻炼、集体游戏、集中学习。

扎扎实实把孩子的身体带出来，让孩子充满欢声笑语，同时家长陪同也锻炼出来了。周末哪儿去啊？得明育儿基地，现在孩子太孤单，就一个，咱们把孩子都组织起来，种树种菜，挖沟铺路，全家上阵，天天挥汗如雨，孩子全都壮如牛，长期来的实行包年，办卡，敢想敢干，创造新天地，我们的孩子，我们做主，通过一年的遛娃活动，还看不出咋回事？你们想做的报名，到花盼那报名。投资小，受人欢迎，基本没有风险，干就完了。

雨芯：我们有幼儿园，现成的场地。

师：赶紧报名，场地得明帮你规划，项目得明帮你想，活动组织，帮你实现。

燃：大概投资多少？老师。

师：几亩地，一些器械，固定资产投入很少，关键就是策划组织，项目安排，软实力。必须全国开花，初期跟当地宾馆合作干就完了，得明整体替你宣传，不愁没有生源，做出效果，当地闻名。可复制可能性低，咱们有软实力，别人不是包了地整个项目就行了，没有文化，所以后期也不存在恶性竞争。

向日葵：现在家长都不知道怎么带娃了，昨天看到一个家长说孩子放学就躺床上看书。孩子玩玩具算是运动了，我听了真的替孩子感到悲哀。

师：可不是，别说带娃了，家长都不知道怎么活了。看咱们临沭基地这个项目，报名瞬间满额，还看不出咋回事儿？这就是民心所向。这次让孩子搬砖，拿砖当积木，你说刺激不刺激？还有运土，大人小孩一起运，堆一个大土包，还有拿砖铺路，几个家庭组织在一起铺条路。

想想好玩不好玩，现在孩子哪有乐趣？都让那些教育机构给毁了，给孩子关在屋子里，堆那个所谓的积木，要钱还贼贵，害人不浅。咱们还组织摇大绳，一堆孩子

一起跳，活动太丰富，到时候直播给你们看吧。再不拯救孩子，孩子就完了。

现在问题是，你想玩，在社区找不到能玩的孩子，都关在笼子里了，你说我们家孩子惨不惨？要没有个好爹天天跟他玩儿，那孩子多孤单，所以这个事儿必须我们做，时代在召唤。