**20201212得明有话说 得明二代育儿分享**

整理：源寶

心月：咱们今天晚上继续聊育儿这个话题。今天就聊是如何培养一个健康快乐的小朋友，培养孩子是父母也是非常关键的，父母要做好榜样。我先说说我的第一年来的育儿经验。以前因为我也是产后风，以前生完孩子身体都自顾不暇了，没有过多的精力去管孩子，后来就孩子就扔到家里，然后自己跑了，跑出去了，然后到处寻医问药，就是为自己身上的疾病，最后折腾了几个春秋，孩子差不多，六七岁的时候我才遇到得明。

现在加入得明3年了，孩子正好10岁了，三年里面我就身体现在是练好了，我现在才有过多的精力回来专心的照顾孩子，以前的时候真的是看到孩子感觉他是多余的，感觉很烦躁那种感觉。

比如说孩子感冒发烧了，就总是半夜发烧，大家都应该当过妈妈的，都知道孩子很容易半夜发烧的。我那时候也一点都不懂，急急忙忙的带着孩子去排队去在医院等，然后最后打吊针，然后吃那种西药那种小瓶子回来。

回来那时候我现在我回想起来，我感觉我那时候当妈妈当的太失职了，人家给的小瓶子我直接把口一敲敲开，直接往嘴里灌，孩子那么小，直接那时候才还不到一岁，就直接往嘴里面灌，那时候很冷的天气。

所以现在回想起来，我感觉真的是那时候做妈妈太失败了，还好遇到得明，那时候也是心情不好，整个身体状态非常差，现在来得明这三年整个人挺立起来了，精神状态可好了，然后力量也起来了，然后整个状态也非常好，有过多的精力去把他照顾得好好的，然后再加上在得明有一套正确的养育孩子的方法，比如说我们红脸蛋儿童健身健康计划，这个项目非常好，我们就在大千老师的带领下，把孩子养的挺好的，比如说像今年以前的时候孩子在一个学校，那个学校他经常开车接送有车接送的，我看到整天吃完饭，早上急急忙忙吃完饭，然后车来了就是直接坐上车，又匆匆忙忙到学校，学校一整天就在班里窝着的，要么中间就稍微休息一下，然后学校孩子们又不能打闹，又不让打闹，又不让走远，就稍微活动一下，又就进教室，就是这么一个状态。

孩子很少有活动的空间，活动的时间，一天就在学校呆，晚上回来，晚上放学回来也是车送回来，就是一大堆的作业，竟然一下子小小的孩子从一年级到二年级开始全部作业，晚上能写到12点，甚至12点以后还在写。

那个学校相对来说在我们村附近还是相对非常好的，很多孩子的父母都把孩子甚至寄养的孩子幼儿园都寄养到学校了，那个学校就这么一种状态。

要想孩子学习好，那就是抓的严，作业多，他们大概的理念是这样，我看到我今年回来了，发现孩子这个学校然后身体越来越差，然后学习也不见得有多好，身体吃饭饭量整体都非常的弱，上节课我也提到了，也便秘，晚上睡觉总是狂踢狂踹的那一种，整天发疯的那种状态，晚上睡得很不踏实，然后有口臭流汗水等等一系列问题。

现在今年我马上老师讲到了养孩子的观念，我第一时间就转了一个学校，今年就转到我们另外一个村，我就看到他这一点，没有车接送，我正好是陪着孩子，一年四季带着他，每天风里来雨里去，阳光普照也好，有雨的天气下雪也好，每天坚持不间断的带孩子，孩子现在非常喜欢跑，走着去学校。

开始的时候，今年秋季上学开始的时候带他跑，竟然出现了一些情况，就是跑了一半的时候就出现腿抽筋，还有肚子剧烈的疼痛，就是痉挛的那种疼痛，我当时还在群里面问大家这个情况怎么治，然后伙伴们也给了好多的建议，宝贵的建议，然后就给孩子一路上就慢慢的帮着他鼓励他，然后按一些穴位抻拉，然后活动，还有阳明经，他的肠胃不是很好，然后就陪着他这样子慢慢的去做抻拉，孩子也是非常懂事的一个孩子，他就跟着一起呲牙咧嘴的跟着练，这是第一次我们去报名的那一天就出现这一个情况，一路上很多我们家这边的人看到就说孩子这么严重，竟然就是疼的时候他滚在地上，滚着哭的那种状态，我就在旁边安抚他鼓励他抱着他，然后这些措施，过一段时间他慢慢就好了，慢慢的到家的时候一路走着蹲着趴着，到家好了，一下子开心的活蹦乱跳的。孩子的这种状态，我觉得孩子你不舒服的时候，他马上能表现好的时候，我立马就精神起来。

就很快好了，就是说这个是刚开始起步，重新换了一个学校的开始，这种状态下，每天后来状态是越来越好了，每天就坚持走，我们提前早上起来提前做好饭，我们一般都是5点多，五六点的时候孩子也就起来了，我现在每天早上是有给孩子读大千老师推荐的一个书，我觉得这里面的文字简单，还容易记，还顺口。增广贤文，就摆在我的书架上，孩子每天起早上起来，他站着还会拿着读上一篇，他读完以后很快说妈妈会背了很顺流的那种，现在他看那个书，他看电视的时候，现在有看包青天那里面很多名言警句，他们大人物说的话竟然都是增广贤文里面出来的，然后孩子看到以后你看还有说到这么一段话，他竟然他说我学到我会背，他根据那个场景知道理解了一句话的一个用意什么的，我觉得挺好的，增广贤文伙伴们如果喜欢的话也可以买来看一看。

还有这么一段时间的陪伴下来，孩子的身体真的是越来越好的，他明显的变化，明显的变化，他就跟我说，他说以前我腿抬都抬不起来，现在翘到翘到墙上，他就压腿，他说你妈妈我现在又进步了，腿又撑得更高了，然后孩子并且胆量也起来了，胆子也大了。

我们锻炼抻拉到侧面胆经每天基础班的动作，他读完增广贤文其他时间去锻炼，就是我喜欢我说孩子也陪着妈妈在做饭，你可以做几个三走四举给我看看什么的，他就跟着练，他就自己在那练，练完以后，然后拿起球去玩，整个状态就挺好的。

早上起来也是精神状态非常好，然后练完以后，特别是三走四举练完以后，马上就要往厕所跑，就说要上大号，非常顺畅。

然后一起吃完饭，现在饭量也非常大，也吃的挺快的，每天也是粉粉我就配好了，泡好给他喝，喝上一杯也不多，就是那一杯喝完，我们吃完饭就一起上学，我们村还有一位小朋友，老师经常会说，有时候有我们走着到学校，是另外一个村，稍微有差不多半个小时，大概路程走着，然后另外一个小朋友，他老师就不建议，老师曾经说你这样子的话有时候迟到什么的，孩子7:20都要上课，我们吃完饭差不多7点左右开始走，差不多半个小时可能到那里会7:30回，多一点点。

老师不愿意，老师不同意，然后建议让我们开车什么的，我就没有，我就说老师你早一点去是干啥，老师说早读，早读的话读哪一些内容，我给孩子我把书带上，一路上，我跟孩子玩着，然后就把这个书读完了，老师说氛围不行，一定要早去，另外一个孩子他父母他爷爷就没办法就带着他去，带了一段时间那个孩子孩子跟我说，他说我还想跟你们一起走着玩着上学校我不想坐车，就是说他爱上了我们，跟我们一起很欢乐的氛围，他还觉得这样子跟我一起玩，一路上我会带着球，正好我们经脉两球有这个活动，我们就各种各样的方法随时随地的玩起来，一路上我就带着这个球，经常我会发图片在群里面，孩子两个孩子就是一前一后你追我赶着玩这个球，路上非常欢乐，到学校以前的时候，孩子说上课总是打瞌睡，提不起劲，现在早上跑了一段时间，到学校以后精神状态可好了，也能提起的，他说几乎现在是没有打瞌睡的时间，中午也是经常会出来走一走。

然后孩子还蛮听话的，现在他说他基础班的动作每天一下课他就会来上几个蹲起，基础班的所有动作他都熟记于心，每天一下课就来上几个，他说练的时候还有小朋友说你这是什么动作都看不懂，然后后来我家孩子说，要不你也来试试？好几个动作，好几个孩子，他说好几个孩子竟然抬都抬不起来，他去压腿，腿放在学校平台上面，他去压腿，后来引的孩子其他孩子们也跟着他玩，然后后来有时候罚站，然后到后面有孩子喜欢调皮捣蛋了，老师让罚站站在后面，站在后面他也是高抬腿平举，上举就做这些动作。

他做一做挺好的，他以前不喜欢罚站的，现在挺乐意的站在后面包括罚扫地，他说可开心了又可以锻炼了，这个孩子的状态也是不一样了，然后就加上陪孩子，现在我们得明游天下，然后陪着孩子参加了三次。

我们去年的内蒙古大草原，还有我们今年的泰山，还有黄山游，孩子的变化真的太大了。

很多家长他就说你孩子上课，特别是今年黄山游的时候，正好多请了三天假，是孩子正好上课的时间，然后很多家长会说你这样请假会影响孩子的学习的，我的几个好朋友都说你这样做太不好了，很影响孩子学习的。

后来我当时我就想到难得了这一次机会，并且得明的好多小朋友也一起去了，这样子正好是锻炼他们的机会成长非常好的一个状，我果断的就请假了，去给老师请假，老师也就也挺同意的就赞成了，没想到我请假了，其实最不想让我去的是孩子的奶奶，她极力的反对，甚至用要挟的口气阻止我们去，我最后还是非常坚决，这是我的孩子，我想做也会做，孩子也非常乐意非常喜欢去，他想去看一看黄山，因为他们以前上学学到一个黄山奇石，他能背下那篇课文，他边背边说我要到黄山去看哪一个地方，哪一个松哪一个山，就是说哪一个石头非常奇怪的石头，他非常好奇，心非常强，然后就果断地请到假。

后来竟然回来的时候到学校孩子说，我请了几天假，竟然老师都没有在，竟然那几个老师他去学校去到别的地方去有事，孩子们就在学校了，几天就在学校里自己读书什么的，所以你要想请假的时候，好像老天主在帮你一样，也没有落下什么课。

然后孩子胆量就是在这几次的游天下当中，孩子学到了很多与其他人能融洽相处的这么一个锻炼的机会，同时胆量也增加了，身体越来越好了。好，我不多说了，我就大概说这么多。

**师：我稍微说两句。你做了一次大胆的尝试，什么尝试？不惜耽误学习出去旅游，冒天下之大不韪，很多人把你这个行为说成愚蠢，但是咱们大千老师明确告诉你，你做的非常对，为什么？古人说了一句话，读万卷书，行万里路，但是现在我们的孩子只是不停的在读书，却从来不去行路，别说万里了，10里都行不了，那就像一个人，你教他用一条腿走路一样，原先我们的人作为一个自然人是双腿走路，一边实践，一边学习，而现代人只是学习，成了一个地地道道的书虫。**

**不停学，你想想一个孩子从幼儿园开始，五六岁就开始不停的学，一直学，每一天占领他大部分时间的全都是学习，一直到到他成年，上大学，现在大学普及率非常高了，一直到他22岁，从五六岁一直到22岁，10多年了，你想想可怕不可怕？太可怕了！这太可怕了。光学不做，从来不去实践，可能家务也不会做，外边的世界也不知道，每天所有的家长数十年如一日，就是盯着孩子的卷子，这绝对是畸形的教育。**

**我发现他们老师要布置作业，现在大量的刷题，比如说你认识10个字或者语文的认识20个字，其实语文尤其小学主要的任务就是识字，识字。识字能读书，但是却出现了认20个字20个词要刷200遍题，这是一个比喻。他这20个字本身都认识了，但是还要不停的重复刷题，你说说有这个必要吗？数学，数学其实比如说低年级的就是一个加减法，然后就是一个乘除法，他其实都会了，但是又要做100遍200遍的重复的题，太可怕了，大量的耽误时间，本身6+7=13，已经孩子掌握了，但是却不停的占有孩子时间，反复的重复6+7等于几，7+6等于几？**

**还有大量的题，它跟6+7完全没有关系，完全是在转摸摸，考孩子的脑筋急转弯，别的我就不说了，就这一点就极大的浪费了孩子的智力。你想想可怕不可怕？太可怕了，最后所有的孩子都变成了刷题的机器，而那一条腿从来没用过，就是孩子的身心建设，身心健康的成长，脑子在没有完全发育成熟的情况下，竭泽而渔。**

心月：所以说现在很多孩子厌学、逃学、不想上学，小小年纪甚至有跳楼自杀这种现象。

**师：对，孩子跳楼的越来越多，不仅是高中生、初中生甚至小学生，都结伴去自杀，这什么原因？畸形的教育在不断的摧毁我们自己的孩子，就是这么简单。我也是孩子的家长，我也非常痛心，这个问题已经到了非解决不可的地步了，国家现在不断的发文，三令五申要求减轻孩子课业负担，咱们拭目以待。**

飞鱼：听到心月的分享和老师的讲解，也是心里的底气越来越足。

对于今晚这个话题我自己觉得深有感受，因为二代怎么说，因为在我是因为生孩子产后风，所以结缘老师，然后认识咱们得明中医，同时在孩子养育过程中也是遵循这一方面这个原理，所以养的很顺流。

综合起来我有三个阶段，第一个阶段就是自身成长阶段，因为产后风结缘老师是2010年，在这个过程中也是很对症，老师，我觉得特别所谓的现代的身体素质和生活特点，我觉得我可能完全符合现代人的特质，所以老师的药很对症，24副药，整个非常严重的产后风就好了。

所以通过这个实践就对老师特别的信服。对老师在下面对我这个理论引导，所以虽然不是很精进，但是完全性的，也愿意在实践中来践行，践行又是百分之百的来适应了验证了，所以更加的相信。所以在我个人来说，我在理论课实践这方面完全没有和中西医之间的拉扯和能量的损耗。所以这是整个是比较贯通的，这是第一阶段。然后第二阶段，因为我好了以后，对于孩子这方面就开始遵循理论，也就是我的得明二代是怎么去养育的。

其实刚开始的时候我也是比较固比较呆板和固执的，只是认为老师在说什么一定是正确的，然后也不知道这个原理，就用这个方法来做，然后在这个过程中0~3岁的我觉得每一个父母对孩子的养育，0~3岁关键点在养，三岁以后关键在育，通过养更加树立了育的根本点在哪里。

比如说0~3岁，对于孩子最多就是感冒，对于我们家孩子，因为他生出来孩子本来比较瘦弱，然后他的脾胃也不太好，那么就容易这在13天的时候就开始感冒。然后中药，他刚刚开始用的不是老师的药，再喂中药，还有西药也在喂，效果特别的不好。

效果不好，因为我吃药好，所以转而就用老师的感冒方来治孩子，就三天时间就已经完全好了。所以在后面养育过程中一直就百分百相信老师怎么走，怎么养，老师说这个发烧要怎么搞，发烧要解表，然后我就用大米稀饭加白糖，然后滋阴，然后就开始搓后背，搓脊柱。

在我印象中最严重的一次孩子在三岁的时候有一天晚上发烧，我说这个话并不是大家一定要这样子，因为我觉得每一位妈妈她内心里面都是在一个理论指导下才开始一个实践运行的，因为当时他发烧特别严重，晚上都开始说胡话，当时让他晚上喝了稀饭以后晚上开始，我就特别的惊恐，我说这咋办？万一发生惊厥应该怎么办？然后一晚上开始搓脊椎，一晚不停的搓，一摸身上有汗的时候，我觉得当时可能搓了三个小时，然后第二天早晨就好好的发烧，就再也没有出现过。

而在养的过程中这只是一个例子，而且养的过程中就像心月说的，他是在后期咱们两球开始以后，或者说自己健身好以后，才和孩子有意识的来健身。

而我在小时候在孩子小时候就是以动为主。因为每个孩子的天性特就是以动为主，那么他怎么度我不会去过度的束缚，比如说他玩，那么我就会在四边四周来看，给他一个看四周有没有影响到他安全的地方，把它的安全隐患处理好，那么你就可以随便玩，随便玩就好。

他的行动很自由，然后因为在行动上放的也很开，然后养的是方面咱们的得明中医的理论用的也很好，所以我的孩子截止现在已经11岁多了，没有打过一次针，刚开始在生下半个多月的时候吃过西药，也吃过当地中医开的中药以外，没有进过医院，没有打过针，现在为止是非常轻松的。

相比而言和我们同事来说，他们一年可能会有两三次陪着孩子在医院大医院，而且是市级医院来住院的这样的经验，或者说输液的这样经历来说，我养的真的很轻松。

然后关于再说一下三岁以后的育的过程，因为说的是得明二代嘛，从这个孩子三岁以后，因为0~3三岁放得很开，所以我们家孩子虽然当时上幼儿园的时候年龄比较小，然而他对自己的关照关照的特别好，从来没有尿裤子，从来没有吃不到饭，从来没有什么样的情况，然后老师给我的反馈你们家的孩子为什么自理能力那么强？

其实每次老师说这样的话的时候，我内心有无比的坚定，是因为我相信孩子能照顾好自己，而且我在养育的过程中一直在遵循一个原则，我每次都会给他树立一个信念，就是你一定能照顾好自己，他有时候做一些事会有一个怀疑，比如说去买个面，然后就很害怕妈妈我行不行，我说你一定行，试一下，第一次可能会有担心，然后一定会照顾好自己，你也会买蛋，然后会告诉他一些在这个过程中如果发生一些比如说钱丢了之类的，要怎么办，比如说给阿姨要怎么说，所以我们的孩子现在就是对外的交流，自理沟通都相当的好一些。

前两天陪家长会老师给我的反馈，因为他现在五年级，他问你们的孩子特别的纯真，笑起来就特别的甜特别的开心，和别人这样的孩子，就是别人班上别人的孩子那种心事重重，完全不一样，就好像你们家的孩子活在一个非常童真的世界中，好像受外在的影响少。

然后我给予老师的反馈，我说其实不是说我把他养育在真空地带，而是我告诉他这样的事情的发生以后，用理性的视角来说，当然可以找到很多的原因，比如说你感冒了，比如说别的同学感冒了，那么为什么有的人就不感冒？

其实在于自己内在的身体的能量的强弱有关系，那么你自己身体好了，你肯定不会受病邪的侵扰，你自己身体不好，那么你就肯定会就容易受到侵扰，所以说你的感冒与否都是你自己来决定的。

那么怎么样身体能量强，那么你来体验你的身体的感受，同时对于学习方面也是一样的，他有时候就也有自卑，因为在小学阶段孩子最重要是两个能力，勤奋与自卑，它这两个能力的构建怎么构建呢？你学习好的时候，他会得到一个社会的认可，那么它就会形成一种自信。

那么反之，他各方面不行的时候得不到别人的认可，没有一个社会支持系统的时候，他的自卑感就会形成。

那么在这个过程中，其实不仅仅是学习，比如上次我儿子在分享的时候体育运动，比如说和同学的交往，以及各方面的一个流利的表达，各个方面形形色色，都可以影响到孩子一个自信心的建立。

其实为什么我会放的这么开？因为就是我的产后风是我人生的一个分水岭，在此之前我是一个非常固执呆板的人，我认为是一绝对是一，绝对不可能是二，绝对不可能是1.5。

然后自从接触得明以后，才发现生活有无数的可能性，你的因是很多的，那么有无数的可能性，我就不会把它拘束在一个笼子里，放到一个罐子里面。当妈妈的心放开的时候，孩子的心也会放开，那么就会不管老师怎么说，那么我的内心给孩子是有底气的。

其实我们一直在抱怨这个老师怎么样，那么话来说其实我是有10年的一个从教经历，我也当过老师。其实老师也是一份职业，同时他也是由人来做的，每个人内在的心智特点就决定了他的教育方式。那么我们做家长的就不要与这种一个固执的一个社会角色的一个印象来定义老师要做什么，必须不做什么，而要想我作为孩子的最直接的一个动力，我能做什么？我能给予孩子什么，我能让孩子发展成什么，而不是说我代替他来做什么，你到底是支持孩子，让他孩子知道，不管什么时候都有一个妈妈在后面来支持他，给他一个温暖的动力，还是孩子你不要紧，因为妈妈在，我替你做，两个方式是截然不同的。

当你替孩子做的时候，孩子觉得妈妈最厉害，我不行，我是依靠妈妈的。而当你以第一种方式来做，孩子说我内心很温暖，我有能力我有力量，那么他就会走的越来越开，飞的越来越高，而且会越来越自信，完全没有受那么多影响。

这一部分我不知道我是不是有些偏题，然后第三个阶段我要说一下咱们得明健身开始红脸蛋遛娃计划以后，以及咱们经脉篮球足球以后，我和孩子的一些变化，上次也说过一些，因为至少对于我没有一个很剧烈的分水岭，是因为我用的是咱们得明的一个养育理念，所以我是以动为主的，他需要做一些事的时候，我说你需要专注一下来一心一意的做好他，那么再去做什么事。

然后在这个过程中，其实我是很支持他运动。

比如说上次他分享的跳远跳得非常的嗨，然后比如说他现在玩打羽毛球，羽毛球也打得特别好，比如说他现在五年级就特别想打篮球，说篮球怎么这么好玩，比如说足球。其实在这个过程中就给予的是一份支持，你觉得篮球好，我们就做完作业去玩。有时候有些人会说时间太迟了，11:00 12:00作业还没有做完。

其实作为家长，你如果在旁边来说，快一点赶紧做，这是孩子是有一种压力。如果你换一个方式，你说孩子你这天我们做完以后去打篮球好不好？因为他喜欢打篮球，今天做完以后我们去下面踢足球好不好？那么他的目标是想踢足球，他是不是做作业就会很快？这时候说他在他的程度范围内会有他一个最高效的方式来做作业，这是一。

然后第二点还有一个有时候篮球和足球时间紧或者别的情况下，有时候又或者我开会回来不拿篮球的时候也有，那么怎么办？前天我们在上学的路上，我就发现楼底下有个白酒瓶子，蓝色的白酒瓶子，可能有一个小乒乓球那么大，然后我就把瓶子捡过来，我也没有去强迫他，你必须踢，我和你踢。

我就踢一下。往前跑一下，踢一下跑一下。孩子好玩的天性他就愿意参与，他迅速的背着一个那么重的书包，然后超越我来和我抢球，来和我踢球，当时我就内心觉得好美。

其实我觉得我们不仅是身体的养，而内心里面希望孩子做什么，我们自己先做什么。正如心月刚才说的，为什么他孩子对压腿。对增广贤文没有抵触，事实上是因为他妈妈百分之百的接受，他就在那很好奇，妈妈这么喜欢我也来尝试一下。那么在尝试的过程中，自己也得到一个甜头的时候，他也加入进来。我大概就是分享这一部分，因为其实得明二代，为什么叫他得明二代，实际上得明一代是我们自己，那么我们有没有把这个理论学到手，我们有没有把得明健身的精华咱们的身体的感受有没有到位？

到底是似是而非，还是完全的理解和通透，那么到底是一种强迫控制还是一个复权式？到底是我认为这个好，为什么孩子不愿意是这样一个互相扭曲的状态，还是我认为我好孩子现在暂时不喜欢，我也是可以接受的。

孩子总有一条适合他自己的路，我妈妈对完全敞开，那么他就有可能被吸引过来，吸引过来当然是很好的，那么不过来以后他是不是有一条更宽广的路，有一条更适合他的路，我觉得这个对于我们父母来说是一个更好的思考。同时其实有时候也不要过于自己把自己不要局限在一个筐子里面，好的，我的分享就到此。

**师：飞鱼这个案例,我想说两点，第一个培养孩子的自主性，任何事情都要努力让孩子去尝试，而不仅仅是做作业。**

**咱们得明健身理论有三个重要要素，第一个是生命能量，一定要培养孩子把生命能量，一定要注重孩子的生命能量，这是所有一切事情的前提。**

**第二就是生命活力，有了能量必须展现出活力来，第三就是绽放，让孩子自由绽放地生长，那么什么事都得做。**

**作为一个生物，就得什么事都得做，人，是自然人又是社会人，社会上的诸多事物都得去做，比如说打酱油对不对？同学见面了，我们家孩子都会打酱油了，一直这样说的，培养孩子的时候出去买米买面做家务包包子蒸馒头，所有的大人要做的都要尽量的让小孩去会做，而不是，记住啊，而不是给孩子创造一个儿童世界。太小无所谓，大了一些的时候，不要给孩子封锁在儿童世界里，要让孩子尽快适应大人的世界。什么意思？比如说勺，完全可以用大人的勺，筷子，用大人的筷子，何必用小孩的筷子，小孩的勺，小孩的碗呢？明白我意思吗？尽量让他熟悉这个世界是怎么回事，对不对？**

飞鱼：老师对这一部分，我可不可以再说一句，老师一说突然想到一个例子。

其实老师说的这个点在我个人看来，所谓我们都让孩子想成为一个人才，那么人才先是成人，然后才能成才，是人就要参与社会活动，那么就是我们在教孩子的时候，宝宝小碗小筷子小凳凳等等，那么你想他在接受这样一个儿童式的语言，到底是儿童式的语言，还是你创造的所谓的儿童式语言？

那么当他掌握这一套的时候，他是不是还在置换？等他再大些的时候，这叫碗，这不叫小碗碗，这叫凳子，不叫小凳凳等等，是不是人为的一个孩子创造了一个沟壑和一个障碍，这是一点。

还有我想到一个例子，是我们家的孩子在上小学，7岁开始，我们大部分都知道接送，但是从7岁一开始，因为我自己家庭的原因，也没有时间去接他，他自己上学放学，有一公里多三个红灯，在这个过程中不是说我当然放心，但是在开始之前我会告诉他，你看你坐公交车非常好，那么在路上遇到人的时候你要怎么办？

那么我们经常接收到好多信息，说什么坏人什么有人怎么样，孩子怎么样，当然在这个过程中，你教会给孩子怎么来应对？

小人的灵活能力，除了他身体小以外，其实他的大脑思维灵活程度要比我们要强很多，那么他更早的掌握，他就更能适应社会。

**师：有些等到大学，他还不知道什么叫坏人。**

飞鱼：像现在好多新闻说大学生坐火车被人骗走，去什么山沟一直怎么走，我觉得好幼稚呢。好的老师您请讲。

**师：让孩子尽量的多做家务，比学习有时候还实用，同等重要。**

**一定要让孩子多做家务，而不要溺爱孩子，让孩子只知道学习。这样长成了孩子就废了，大人做什么，孩子要做什么，尽快让他熟悉所有大人生活当中的所有东西。**

**第二点我跟你们说孩子每一个孩子出生之后，他都不是一张白纸，他也是一张白纸，什么意思？后天所有记忆的培养要重新来，但是孩子的特点特质与生俱来，也就是你是豌豆，你是黄豆，你是绿豆，还是茄子，还是辣椒，生下来就是。**

**所以要顺着孩子天性培养。它能长成什么样你要观察，顺其性去让它生长，既不要给孩子太多的压力，也不要过于宠溺，有人说要挫折式教育，这个肯定是错的，有的人说溺爱式教育，或者是捧杀式教育，或者叫鼓励式教育，也不完全对，其实是什么？7分鼓励三分要受到一些挫折，在不断的鼓励和小的挫折过程当中，孩子才能真正茁壮成长起来。在一个春天里，孩子像小苗茁壮的成长，在阳光雨露适宜的温度下，但是同时又有风，甚至还有狂风，小的狂风，还有小雨，还有阴天，这些东西对小苗的锻炼非常有用。但是不论狂风暴雨从来就没有个晴天，孩子长不起来。**

**所以中间掌握一个度，我们讲过阴阳做事，什么事情都不能极左，也不能极右，绝对不能一边倒，做任何事情都是这样，不能一边倒。是白还是黑？从来没有。都是有黑有白，黑白相间，这个世界才五彩缤纷，生物包括我才能茁壮成长。**

小禾：我带孩子到泰国去请假，到泰国玩，回来以后考试成绩还考得很好，确实也是一次突破，就放在以前我是肯定不会这么做的，然后还给老师撒谎说回老家有事，请了一次假，大家说的特别好，我特别受益。

我先把我教育孩子这边说一下，其实我之前做的特别不好，因为我这个人就属于那种老好人形式的什么东西都是想着别人为自己想的特别少。

孩子小的时候，比如说孩子拿个什么东西，遇到别的小朋友，我就说是把你东西给别的小朋友，孩子不给，然后有时还强制从孩子的手里把东西抢过去分享给别的小朋友，其实我家孩子就是小的时候，爷爷奶奶帮我们带，其实还蛮外向的，还带的蛮好的，就我自己带了以后发现，其实我公公婆婆也是常会说我，说是我把孩子带好，其实现在当时我还特别不认可，现在回想起来，确实我自己的孩子没有带好，是这样，最后到幼儿园，我家孩子和春春孩子从幼儿园到现在都是在一个班，春春就告诉我，她说小禾你不要这样，孩子愿意把东西分享给别人，你就让孩子给，不愿意就不要强制，不要强制让孩子非想给，然后我就努力改自己的毛病，改自己的毛病，但是好困难。

直到现在我家孩子10岁，我这个毛病相比之前就是改了好多，但是还有时会出现这样的情况，我自己反省一下，以后努力做到不要强制孩子。然后再说一下我孩子从小体弱多病，再结合咱们就是溜娃这块，上次我也说到他的一些情况，然后遛完以后，我的孩子确实不管是体重、身高，还有脾气性格方面改变确实是挺大的。

但是就说我也遇到了好多问题，我也向老师和各位前辈然后请教一下，然后我家孩子就是说有时出去玩还挺开心的，但是有时他就不愿意出去，然后就有一段时间，我去接他放学，然后出去玩还挺开心的。但是有一段时间就感觉他脾气就特别别扭的那种，老是惹的我不太开心。我也不知道是这是属于翻病了，还是说这孩子胎里带的，然后后天养育，受我的毒害太深了。 我家孩子是去年9月份到现在就长了有20多斤，22斤，身高长了13厘米，以前他特别爱生气，特别爱生气，就是一个小小的问题，比如说是本子，不小心弄脏了或者是滴了一滴水，或者是不小心撕破了一个角，他就会特别生气，然后就跟妈妈发脾气。

然后现在他是就说遇到这样的问题，他会自己处理。上次他把卷子不小心给撕破了，然后自己拿胶带就是自己在粘。还有他起床气从他上幼儿园开始，截止到2020年年初，这孩子起床气特别大，每天叫他早上起床上学，把我每次都气得感觉快要半死，然后叫一次不起，然后起来以后还是这不高兴，那不高兴还要让你给他穿衣服。

我觉得我说养了个孩子就感觉养了一个罪人一样的，每天就弄的一大早然后上学就臭着个脸，然后有时还哭一会儿，弄的感觉一天心情都不好。

再说一下我家孩子说他现在遇到事情，他会主动帮我去做事，比如说以前我让他干个啥，他非得说妈妈不行，得要你陪着他一块去，现在有时帮我下楼去买东西，取个快递啥的，然后你就支应他他还挺开心的，然后以前他一个人不敢独自在家呆，今年就是暑假假期就和他爸爸上班，他一个人在家呆了几乎两个月，以前要不给他找个托管班，要不就是我带去单位，今年反正在家自己还呆着还挺高兴的，反正就是玩游戏玩也少不了，但是说首先他就是独立的迈出第一步，后边我就是打算让他自己独立去上学，现在就是结合老师的遛娃和两球活动，最近就说每天晚上我几乎带她下楼就玩半个小时的球，他现在脸蛋相比以前要容易红一点了，就记得今年就是五六月份，我是特别崇拜老师，也知道自己孩子身体特别差，也是一直在遛，但是就是可能不是说像大家坚持的特别好，每天都有，我是周末最少抽出一天时间就带孩子户外活动，今年爬山比较多，爬了有十三四次，爬山，然后现在看到孩子虽然还有很多毛病，但是看到他的脸由刚开始臭着一张脸，一副可不高兴的样子。

现在就是说每天我和他拍完球以后，我说来拍上红脸蛋，他有时还搞点就是搞怪表情，然后还挺开心的，还挺配合的。

遛娃以后孩子也出现了不少的翻病，我也就是结合咱们的就是奇家产品，我家孩子也一直在喝，有时生病什么的我给他喝一下，奇壮壮出来以后他就没有断过，奇壮壮加上遛娃，他身上出疹子，后背，两腿的侧面，现在脸颊、额头，还有头上起血痂，翻病还挺厉害，还拉过稀，拉了有两天，拉的特别稀，放臭屁。

还流过鼻血。国庆的时候，他的腿上出现了两个特别大的一个水泡，最后水泡弄好了以后，现在有点疤痕，但是也没有影响，我觉得是翻病。

还有我再说一下有关孩子生病，以前可能我孩子生病，我特别着急特别紧张，现在我特别淡定，就是咱们奇家产品，一两包就搞定，现在他每天都在喝，他们班里边有出水痘的，有流感的孩子，我一点也不害怕，有咱们奇家产品和老师，还有各位师姐们，为孩子们就是保驾护航。

我这个做妈妈的心里特别踏实放心。

**师：我大概说一下你孩子情况。性格脾气的不调。那么你们记住，家长脾气不好，肝郁气滞，五脏不调，一定会传给孩子，你孩子从小脾气不好，跟父母有直接关系。**

**现代医学所讲基因的遗传，基因的遗传也一定会遗传性格，你们应该知道，你看我们家小孩脾气怎么越来越像我，还有就是说你们老了，你配偶指着你说，你看你越老了，你越像你妈越像你爹。**

小禾：是的老师，因为我没咱们得明健身以前我的脾气特别暴躁，特别容易发火，为了一个小事，把老公闹到半天还有时恨不得把对方给弄死的感觉。现在想起自己好搞笑。

**师：你是个危险分子，你老公应该感谢你不杀别人了。这个传染一定会传染给孩子，这个传染当然不是细菌病毒的传染了，而是基因的传染。**

**那么你孩子他在锻炼的过程当中搅动了这种情绪，刚开始就会情绪异常，甚至更加恶劣。你们健身也有这感觉是吧？突然间情绪都压抑住了，但是现在又爆发出来了，根本就不受控制，就必须发出来，孩子也一样。比如说这孩子已经控制住一些了，压抑住一些了，但是缺乏升级，当你不断的运动，加大运动不断的活动孩子的时候，这孩子的脾气就见长了。**

**你觉得怎么整的孩子脾气更大了？其实这是一种正常的生理现象，就是经脉在五脏六腑里别住了，他别着的，你不断的搅动它，它在那不断的动，它就会导致你情绪异常。**

**你们也一样，我怎么老是感觉我情绪异常控制不住，其实都是身体出了问题了，你知道吗？那么这种经脉异常就是你通过基因传给孩子，这种经脉异常有可能是根深蒂固的，就是先天的，它的改变改善非常困难，必须持续的日积月累的年复一年的，你才能把你带给孩子的感染给孩子的这种情绪异常或者基因变异才能慢慢的扳过来一些，还不可能全扳，一个关键期，最后一个关键就是青春期，青春期是孩子真正绽放的开始。**

**那么这个时候如果你不调，它不是很明显，在青春期的时候他会给带出来，带好了。那么你必须处理好青春期，知道如何应对，青春期有的叫发病了，发，发散的发，发病。很多孩子的先天有问题，都会在青春期带出来，你看很多怎么养到就刚拔节养到16岁孩子怎么住院了呢？最后这个孩子死了，这就是孩子他生命力往外绽放的过程当中，碰到了自己的原有的宿病，正邪打起来了，打不过就坏了。**

**打过去孩子长成了长起来，打不过就会有各种各样的问题，再加上治疗失当，会给孩子造成终身遗憾，甚至孩子夭折，既是机遇也是危险期。**

**就是说你看比如很多大家的孩子，包括你的孩子也是，要长期长年累月的让孩子去改变，改善你基因带来的问题，要有针对性的知道如何改变。同时要等待孩子青春期发育的时候，用正确的处理办法，让孩子顺利的度过，并且根本治愈这个问题，这个是一个严肃的话题，就有机会可以给大家专门开专题告诉大家具体应该如何应对。但是有个问题，青春期的孩子正是孩子初二初三高一高二学业最重的时候，这个是一个不可调和的矛盾了，要真正的处理好的问题，需要课业压力不能大。最透劲的时候却是各压力最严重的时候，也是容易把孩子压出问题。我的建议，如果我是教育部的领导的话，我建议在孩子拔节的过程当中，应该课业往后靠，或者提前，我更建议往后靠，孩子身体长什么过后再加强一些学业负担，比如18岁，上高中，不是往前提，尤其拔节的时候，孩子长身体就两年的事了，两三年的事，男孩子16岁，女孩子14，这期间应该是把课业降下来加强运动，但是，不可能啊。**

**我再说一下，其实我倒有个设想，轻视高中教育，重视大学教育，你们琢磨琢磨，非常有意思，轻视高中教育重视大学教育。**

飞鱼：现在初中升高中，像我们这边只有55%，就是说100个学生里面只有55个人能上高中，那也可以说只有55个孩子能上大学。

**师：一半上高中一半上职高，这上职高的可好了。**

**原先职高的你看职高的人的身体素质普遍比高中生的身体素质好多了，脸长得宽宽大大的，肩膀头这个都起来，谈恋爱，什么该做的事都做了，职高的孩子啊。就是风气不好，如果风气再好一些，因为都是一些差生去，大家都放弃了。如果那啥去了职高宽松的一个环境，孩子长得非常好普遍，你看看职高的孩子，社会成熟度，活力，灵巧劲都比高中强，女孩子很漂亮，没错。这正是五官定型的关键期，漂亮，啥叫漂亮？五官顺，长得开，绽放了，孩子长得就好看。**

**正好是要绽放的时候全都压在学业上了，那女孩读高中的时候长的就不行了，桃没长开啊，职高都长了，没有学业压力了。**

飞鱼：当然职高的这个孩子确实像老师说的长得好，然而刚刚才老师还说了一点，他们是放弃自己了，所以作为人啊，哀莫大于心死，如果自己放弃自己，家长对此感到绝望，整个学校职高又办的不是很好，其实对于孩子也是一个毁灭性的。

**师：我觉得得明办职高算了。**

飞鱼：这个可以，非常好。办职高可能比办小学之类的要更加的发展得好一点，也更有利于这些孩子，确实把孩子放到职高里面。

我有一些朋友就是职高的教授，真的是，他们内心里面从来不会相信孩子能有多优秀多好，所以这些孩子也真的没有特别优秀特别好的，而且充斥着一种不良的所谓的不能接受。

**师：孩子身体太重要了，长心智，我觉得好，以后得明职高，比啥大学都强。**

飞鱼：这样的，我再回忆一下小禾刚才说了支应孩子，其实这表面上看是在让孩子做家务，那么内在的心理动机是什么？

其实孩子当我们养育出来一直在父母亲在关照着他，他没有为家庭付出过什么，那么他的价值感是很低的。

大家看一下自己身边的单位也罢，身边人也罢，为什么有些人就是光做坏事，我们就认为的坏事，是因为他的家庭中找不到自己的价值，找不到自己的位置。

那么孩子做家务活动，那么他就能找到自己家里，我付出了好多，我也是家里的小成员，那么他就有为家庭的整个规划，或者说为了家族的整个命运而努力的这样一个动力，就慢慢的会有。

而且刚才小禾分享的时候，说老师有时候孩子我要做这个他不做，然后还有这样一个想法，其实我还有一个小故事，我的孩子是剖腹产生出来的，然后我就一直让他看到有公交车，我说你可以去撵啊，明明公交车就能撵上他自己不撵，然后我心里面就很抵触，我说这小子看来真是剖腹产的孩子，就是不愿意向外动，没有这种竞争的意识。

结果前两天我突然发现，还有10秒钟的时候，他能从还有10秒钟就要变红灯的时候，从马路这头的像风一样跑过去就窜到公交车上，当时以后就对我有个很大的触动，说什么，其实我们很家长还是要静待花开，就是说当他极具够老师所说的这种生命能量的时候，他就有生命活力去竞争了，而在他的生命能量比较低的时候，他是没有那份勇气的，所以我们静静的等待就好。

所以今天德明健身有话说，说的我此刻是热血沸腾，也更加坚定了如何在下一步的教育孩子养育孩子的过程中如何教如何养。相信在座的各位家长也有一些困惑，比如像刚才新月提出的一些问题，小禾提出的问题，当然咱们不仅在直播间，咱们有什么问题，也可以在咱们的遛娃群里面提出来。

遛娃群不止在遛娃，也是我们交流互动的一个很好的一个群。这里面妈妈们都希望能有一个更好的沟通和交流，欢迎你们大家来。同时刚才小禾也说了奇壮壮吃完以后对于孩子的什么感冒发烧完全不用愁，我也加一句。

其实对于我个人来说，我对孩子的感冒发烧完全不愁，只要听到他不舒服，你要喝吗？要喝我就给你泡，不喝就算了，我甚至有底气。不是在一开始，而是第二天的时候也有底气，你要喝吗？让你来做主，你要喝还是不喝？真的很好玩。所以有奇家产品来打底，养育孩子更轻松。

好的，咱们下周不见不散。再见。