**20231111得明有话说严重听力障碍健身后可以正常交流**

阿媆：今天的嘉宾是来自皖鄂组的小暑，先有请皖鄂组教练足下生师兄介绍一下小暑师姐的状况。

足下生：大家好，我是皖鄂组教练足下生，我去皖鄂组的时候，当时她已经在量子班了，但是她很少露面，线上也是很少参与打卡互动，很少参与一些公开的活动。后来今年二月份线下活动，把依依和小黑都请去了，那是第一次线下见到小暑，非常娇小玲珑一个小姑娘，看上去非常秀气，看着比实际年龄要年轻很多。当时挺不好意思的，一直笑，也不好意思说话，说如果没有朋友喊着来，也很少参加线下。

但是自从参加那一次之后，她就一路排病反应，打嗝，因为当时小黑给她指导量子般的动作，从那之后她就收不住了，因为尝到了线下给她带来的好处，身体一些变化，然后接二连三，只要有线下，她就马上就去，包括安徽、武汉，还有老师的那次南京巡游，她也是一个人跑去了，包括安徽黄山游和阿媆见面了，只要有大型的线下，她已经想开了，整个人彻底释放了，有种收不住的状态，包括下一步她可能还有更大的动作，更好的想法就是对接下来的工作呀，而且她个人的成长都会有很大的帮助，我觉得她只是一个突破，所以非常看好。

阿媆：哦，原来是这样，原来是一个不太积极的，或者说就是不太善于表现的，这么一个学员，通过线下之后，出现了一个质的飞跃。

足下生：对，她是那种感觉是青铜其实是王者的。她只是不太善于表达，特别是南京老师给她按摩了胆经，耳朵之后，她听力不好嘛，给她按摩之后，她就非常强烈的反应。

她自己就觉得一种飞跃吧，想开了，忽然想开了，现在工作也在我们组做义工，打开心胸后，工作也更加顺手，都安排得井井有条的。这是给我的感觉。

阿媆：那我们把舞台交给小鼠师姐。

小暑：大家好，我是皖鄂组的小暑。我很早加入得明，六期的，基础班交了钱，但是没有上过课，也没有跟过操，然后九期又补了2000块钱，看水之源教练那个公开操，偶尔练一下，就只看老师的文章，比较多。

我正儿八经练，是在二一年的10月15号进的火箭班，那个时候练的。

之前只是看老师那些公开的内容，我觉得他讲的挺有道理的，就是那些理论的东西。在那之前我是不经常走路的，但是现在我就每天至少走两三小时，我觉得挺好的，就不敢相信，我可以走这么久，我就觉得他很多理论的东西，我觉得对当时的我来说，是我想要的，我觉得很真实，更关注他的养生的，中医的，做人的等思维方面的那种对问题的看法的那个东西特别多，给我非常大的帮助，因为那阶段非常迷茫。

觉得，哎，这个人怎么说的跟身边的人说的不一样啊，说了你想说但又不敢说的东西，你又不知道的东西，人家帮你说出来了，就觉得好厉害，好听，一下子找到共鸣了。

年轻时身体哪里不舒服了，我会去跑跑步啊，健健身啊，世俗上那些东西我还是会做一点的，年轻的时候胃病，痛经这些是非常严重的，后来都是因为经常爱动，所以慢慢就年纪越大了反而好了。

我就知道运动肯定是好的，但那时候我身边没有啊，没有给我特别好的反馈的那种朋友。

因为我觉得我个人是不行的，一定要抱团，一定要有一个人推着走，这个朋友真的是非常好的朋友。当时就有点麻木了那种。

真正发生改变的就是生哥说的那次线下，生哥说线下看我挺文静，不爱说话什么的，其实不是，而是因为我听不见。

阿媆：师姐，你说你的听力是从小就有问题，那你健身的时候，你没有和组长他们反映过这个问题吗？

小暑：没有，我是这么多年了，已经习惯我的生活了，我从来没有想过要跟别人说这个事情。

阿媆：没有去治吗？

小暑：肯定治过，小的时候，我爸一到寒暑假就把我带到医院去看，医院那个时候跟现在不一样，我40多岁了，那个时候跟现在的医疗水平也不一样，我印象特别清楚，每次到医院去，医生用那个什么给你照一下，照过以后就把我推走了，就不管我了，就说回家吧，意思就是这个很严重，也治不好，那个时候治不好，所以也没有开过药，也没有乱治。

阿媆：虽不是很厉害的病，但是非常影响生活状态啊。因为也是，从小只要是重感冒，我的听力就会下降，就是中耳炎，我们家那个电视遥控器调到28，我儿子就说吵死了，但是我刚听见，就是我知道听力下降的痛苦。你这么多年是怎么过来的呀？

小暑：习惯了呀，小的时候都不知道正常的那种世界啥样子，人会觉得你是个很高冷的人，他们说我清高啊，清高就清高，那我也没办法呀，我就会笑呗，就很尴尬的笑，你看我的笑是有苦相的。

人家天天跟我妈我爸爸告状，在农村大家好远的都跟你打招呼什么的，那你听不见，你看他好像嘴巴动弹了，你不知道是不是对着你说话，就这真的很难受，就我不是故意的话，你就很尴尬的笑一下，就笑一下，然后人家就说你清高，就跟我父母告状，那我父母其实是很理解我的，因为他们知道我听不见，自己家里面很理解，所以他们不会说我啥的，所以慢慢的我的性格就变得挺古怪的，就是那种比方说我要见到老师了，哪怕是跟我特别喜欢我的老师特别熟的，老师正面过来的话，我看到老师就在那条路上了，我会绕到大概绕了十多分钟，就是为了不跟他打招呼直面，我会绕很远。

这个我习惯了，所以我不觉得它是个事儿，对于我个人来说，因为我很小的时候就没把它当成一个特别严重的事。

比方说我爸爸会觉得如果我耳朵好的话，会不会成绩很好，会上个很好的大学什么之类的，那个会影响听课效果，但跟你努不努力也有关系呀，其实小的时候我就这事情我记得很清楚。我知道我不是一个那么努力的人，那么有自信的人，所以我从来在这方面不傻。

我上一年级开始没有坐过第二排，都是在老师的讲台前，连一米都没有，一直都在老师的下面，这么多年都是都是这样子，但是老师上课的时候刻意的声音是比较大的，比正常说话是大的，就这么近的距离，我都不可能听到百分百，但是能听个80%吧。比较尴尬的就是布置作业，那个对我来说就是一个无声世界。有时老师说个什么好玩的东西，大家都笑起来，就我一个人不笑，然后我同学同桌就会觉得你怎么那个啥，就碰碰我之类的，可是我也很茫然啊，我也不知道咋整，我听不见你说啥，我也听不清你说啥，但是我就装作我听见了，然后我尴尬的笑笑，然后慢慢的我就觉得笑起来都那个。

我觉得没啥，农村孩子嘛， 在这方面我没有什么特别的，因为我又不是一个说那种因为耳朵不好，我非常比别人努力了好多倍好多倍的去学习去生活的，对不对，所以我觉得这就不算啥。

阿媆：那你有没有带过听力器，就是助听的？

小暑：我耳朵做过手术。也买过助听器。我右耳朵是做过手术的，左耳是带助听器的，但这两个都对我个人来说都不太管用。我那时候分配工作，20岁参加工作，我父亲特别担心，他有愧疚感，他就带我去做手术，找人在医院做了手术嘛，还找了熟人。

他们下的诊断是慢性重度中耳炎，非常严重的那一种。中耳炎发作的时候都会疼，出脓的，那个东西把它粘了，粘了以后掏耳朵的时候，使劲了以后，掏狠了，它里面根子里面会疼，但是没办法，就比方说耳朵里面出点血啊，长点什么小火疖子，这对我来说好像都很平常的那种感觉，所以我没觉得特别。

所以我觉得我活的还挺好的，我兄弟姐妹多，都挺照顾我的,爸妈也挺照顾我的，因为我耳朵不好，也挺照顾我的，我觉得没啥呀，我又不是那种每天拼命学习，拼命努力那种，我没有觉得特别，那也没办法，那我已经这样了，那我怎么办？我爸也不是不带去治病,也不是不给我治或怎么样。没想过，从来没想。

阿媆：做了手术之后，其实还没有觉得很恢复是吗？

小暑：没有，那个手术做了四五个小时，当时医生说一两个小时，但我做了四五个小时，那个真的，我就哭了四五个小时，特别特别疼，出来以后，一捏这边鼻子那个耳膜就鼓起来，鼓起来一点就稍微能听到一点点。但是几秒钟它就会又下去了，但是都不太管用。

你真的想听人说话的时候，跟人聊天的时候是没有用的。

分两个情况，第一个情况是我们俩面对面，或者我们三个人面对面聊天的时候，那个时候大家知道我耳朵不好，他们会稍微提大一点声音，那个时候我大概能听到40%左右的声音，听不全，肯定听不全，就我大概能听到这么多声音，这是专门跟我聊天的情况下。

如果说大家一群人在一起，就像那天围炉那样，我能听到20%的内容都很厉害了，那时我在里面就很尴尬，一直就看人家笑的那种状态，我从小到大都是这样的，从小到大就是。

小暑：说的是20%，30%的内容，就是比方说你跟我说一件事情，我大概能听到一点点小部分内容，具体这个人干了什么事情，谁跟谁，其实不知道的，我只是听到你说了一些事情，以为我听懂了，知道是谁了，他们以为我知道这个八卦了，打比方说这个八卦了，其实我根本就不知道人家说的啥，其实我都不知道的。

就是你能听到有声音，但是你不知道具体是什么东西,是那种情况。不是说完全是个无声世界，不是的，它是有声音的，但是你不知道那是什么声音，比方说洗衣机在洗衣服，它是有一点点声音，比方说那种就是脱水的声音，或放水的声音，或搅动的声音，它是有各种声音的，但我是听不出来的，能听到有一点点声音在，但我不知道具体在哪。现在的话我知道哦，这个是放水嘛，这个是脱水了，这个是滚筒转的声音，现在我是完全听得很清楚的，是这个样子的。

阿媆：你不觉得好吵吗？

小暑：还好，我家兄弟姐妹四个人，我姐女孩子四个嘛，小的时候住一间屋里面睡觉，每天晚上姐妹之间聊天，其实说实话，我姐她们可能都不知道，这么多年啊，我好像一次都没有听过她们在说啥，但是会影响我的睡眠，我就这边听见，她们都以为我知道。

第二天她们会跟我说什么，其实我不知道。她们以为我知道啊。

我已经有自己的一套生存法则了。

第一次三月底的时候参加线下，那天所有的对话当中，我只听到黑土地教练给我指导火箭班动作，她跟我们很近，弄身体的时候，跟我说了话，那个是我听清楚的。其它我根本就是啥都没听到。

阿媆：你的意思是在今年三份线下之前，你还没有恢复是吗？

小暑：是的，那时候是一点没恢复的。

第一次是火箭班的那三个月的锻炼之后，那个是很明显的，但是没有现在好，那个时候使我第一次知道，得明健身这个东西是真的不错的，就是说我朋友没骗我，大千老师也没骗我，是这个意思。

就火箭班那三个月的学习，我是新会员，学习的时候我有好好的跟，虽然我也跟的不对啊，因为我也不懂，那一对一指导的时候，是我最尴尬的时候，那个时候我每天都带蓝牙的，其实就算我带蓝牙，也听不到，但是那三个月之后，我是有很明显的变化的，就连我朋友都感觉出来了，我朋友都说哎，你听力变好了。

所以我就觉得这个是好东西啊，确实是好东西，别人我不知道，就拿我个人来说，就我自己的成长经历来说，哎，就光这三个月，你要说我像依依教练，黑土地教练他们那么精进的去锻炼，那肯定不能，我也不会，我也做不到，我也不知道怎么锻炼，那个时候我还不知道。我就是跟着教练，就是天天的动作，我也不知道做的对不对，那三个月过去以后，我的听力就很明显提升了，连我朋友都能感觉到了，那个变化是很大的。

所以我从来没有怀疑过大千老师，从来没有怀疑过得明健身，我觉得如果说谁要说得明健身不怎么样，那我就只能说是个人努力问题，跟得明健身本身没有关系，师傅领进门修行在个人，跟这个东西没有关系，只是说个人不努力，或者说功夫没下到，那也不能怨谁。

最开始的时候，中间因为锻炼不精进，不锻炼了，掉下去了。这个东西我要说明一下，就是你锻炼掉下去的时候，你的听力就一起下去的。反反复复好几次，就是从那个时候到今年的五月份之前，这个中间这一段时间，有一年多的时间吧，我这个已经是反反复复好几次的了，这个我是有印象，这个我心里很清楚。

阿媆：你这个就像老师上次给你调理，你胆经这一块气就是压着，然后这个过程应该其实就是你身体里面正气和邪气相抗争的过程。

小暑：对，我估计应该是的吧，因为为什么呢？因为第一次线下之后见了生哥，见了回忆姐，还有见了黑哥，因为我不会锻炼或者说不知道怎么锻炼那种，就是有点自暴自弃的那种，然后他们现场知道了以后，我看到他们教练的风采了以后，我好像对这个东西有点信心了，就是我敢于去锻炼了，那个时候我就想锻炼，想好好锻炼，自己也有去锻炼，虽然刚开始就是三月底的，四月份那个成效不是很大，但我又有好好锻炼，然后我回来，我从那边回来，因为在朋友那边嘛，从那边回来五月份的时候回家以后就真的就好好锻炼，然后就那段时间改变非常大的，大到什么程度，我自己都不敢相信的，就我原来是一个懦弱的人啊，我刚才跟你说了我的性格，性格原因是这个样子，因为小的时候这个经历，性格原因这个样子，就我朋友们都知道，我熬夜熬的特别厉害，就是我特别熬夜，不喜欢晚上，因为晚上睡觉老是做一些奇怪的梦的那种，就是比方说人家追你，你很没劲啊，你使不上劲啊，打人的话就会跑啊，不敢跟人吵架呀，就打人总摔到你脸上，就类似这种事情就很多，很烦，就是你也没受太大伤害，但就是你很烦，不喜欢，所以我就是一直压着了。

我想也就是那样子，然后就五月份，五月底，时间我都记得特别清楚，五月底的时候，快到五月底那个时段开始，因为我就锻炼。三月底那个时候耳朵不好，五月底以后，我坐在沙发上，我跟我妈说，妈，你说啥我都听得很清楚，就我妈很小的声音说话我就听得很清楚，然后我的梦境完全变了，我的梦境就是那种，真的，我都不敢相信，我竟然敢在做梦的时候，我的腿啊，就是爬那种山，很高很高的那种地方，我以前是腿使不上力的那种，就是我一腿一抬就上去了那种，我当时知道我自己在做梦，然后打架的时候，我一巴掌就甩人家脸上，人家追我就不跑了，我站在那拿一个石头，顺手就把人家头砸烂的那种，就开心做这种向外爆发的梦了，我当时就知道我自己挺兴奋的，那个时候我很开心，很开心，那个东西比我耳朵听力好一点更开心，我知道我的内心是有一点点有变化了，就觉得那个能量是起来，能量升起来了。

因为我就觉得这个东西是我非常非常开心的事情，因为你不知道那么多年，那个熬夜，那个懦弱，真的是很那个啥的。

然后我跟教练说了那个东西的时候，教练就让我就报量子高阶，然后报了，趁热打铁，然后从五月份到现在为止，就是维持最长的时间，我的耳朵听力几乎没有维持过这么长时间。我敢分享的原因就在于这个地方，就是这个时间维持的挺长的。

以后就越来越好了，尤其是让老师戳过之后，老师去南京的前两天正好是我状态不太好，就是有一点点下降的时候，老师给我弄了以后，我当下就这个耳朵就亮了，就那种感觉，就像人家戳眼睛，你戳眼睛按眼睛，暗暗的，突然感觉啊，眼睛亮了一下，当时给我的感受就是老师给我戳完以后，我耳朵就突然亮起来的那种，又不是那种真的听不见突然听见，不是那样，就好像你本来就这个样子的那种感觉。

反正我还挺开心的，因为我去南京本来没想到能解决这个问题，从那以后到目前为止都没有什么问题。

就我锻炼的也不是很积极，有一说一啊，实话实说，我不是每天几个小时几个小时那种，但是他会保持一个就是首先你肯定受益了嘛，再一个就是你保持不动的话，你身体难受，我可能几分钟都又会动，这个是肯定会的，每天肯定都会动的。

助听器我带了好几年，我是自己把它扔掉了，那个助听器都没有到期，就是助听器那个时候年限是八年，我的都没到期，我大概就带了一半，四五年的样子。带助听器其实对我帮助不大，那个时候他给我调最大，刚开始听会声音很大，戴了一个小时两个小时，耳朵会疲劳，然后我就受不了，就很累很累，那样子后面其实就是跟不带助听器没啥区别。我自己把它扔掉了，我就不带了，后来就做手术了。我就觉得这个东西对我没用。

我记得我们那时候买的助听器，因为我爸对我有愧疚感，所以他给我买的是最好的助听器，那个时候，那个年代， 2000年左右，最贵的，七八千一个，但是对我来说真的不行，我都不敢讲，我爸有的时候他跟我说话，他就会觉得，哎，你都带助听器了，你怎么还听不见啊。

刚开始做那些挣扎的梦，被追无法反抗的梦，最重要的还是因为我觉得我自己不努力，我不希望自己是那个样子，但我好像没有那个能力跟毅力去突破自己那方面，可是怎么努力呢？我的身体条件就限制在这了，我都没有个努力的方向，怎么去努力？

所以我一直跟他们说，他们问我的时候，我就说得明给我最大的，或者说大千老师给我最大的改变，其实并不是我身体上的改变啊，或者说我耳朵听力变好了，最大的我觉得是我思维上面，思想上，我变强了嘛，或者说我开朗，这个东西是我更在意的事情我更喜欢的事情，就是变得有些事情不那么纠结，那个东西比你自己是个缺陷更痛苦的那种东西，这个特别特别难，有句话叫做改变你能改变的，接受你不能改变的，这个接受其实很难的，我始终觉得是很难的一件事情。

听力明显变好了，第一次的时候家人觉得很神奇，后来就习惯了。

家人对我事情的态度一直都是非常非常的支持,我健身也好，或者我干别的，他们都是非常的支持。

我做手术的时候都已经20岁了。因为我要工作了。那个时候他们知道又怎么样呢，大家都有自己的事情，你该工作工作该学习学习，都有自己的事情，那也不可能一天到晚就想着你的事情怎么怎么样，但是你天天表现的也不像是那种跟聋哑人的那种生活状态一样，我就跟正常的小孩一样啊，所以他们绝大部分的时间，他们不觉得我是一个听力不好的人，什么听力障碍的人，他们只是说，哦，你耳朵不好。但是不会觉得是个障碍。

阿媆：所以你进皖鄂组那么多年，组长和教练都知道你有这样的困扰，但是你没有把它当成一个困扰，而且你也不觉得你这个问题应当去困扰到大家。

小暑：因为我习惯，我能接受了，我已经从发自内心的接受这件事情，然后一直到我老去的那一天，我也不觉得影响我的人生的决定啊，或者我的追求啊什么之类，我也不觉得。我的另一个想法就是我想要什么东西，我只要努力了还是可以的，你不努力，你怪耳朵有什么用啊，是不是？说白了你不努力，你怪耳朵有什么用啊？这跟耳朵没关系，你不能怪在他头上。

不怨天尤人，从来没有。我只会觉得我自己不努力，所以我就有点自卑啊，我比较自卑。

我小的时候问题也就是这样子，我从来不觉得我的人生或者我有什么难处了，有什么问题了，是跟别人有关系，我不觉得，我从来没有这种想法。你要努力了还是一样可以，不知道是因为受什么当时的什么教育的影响，你不努力你怪谁呀，你跟什么都没关系，你自己努力了，别人想要的东西，或者别人有的，你不肯定会有嘛，对不对，人家天天学习，学习到两点，你天天到下午两点你就去玩，那你怪你学习不好啊，是不是，但是你要你要知道现在就是很多人就是会怪这怪那，偏偏不会去想自己的问题。

还有一件事情，我40多岁了不会骑电瓶车，小黄车那种我都不敢骑，我胆小,特别特别害怕，我那时候刚去朋友家家旁边住的时候，他让我户外的那种单杠跳上去，他让我跳，我不敢，我就抱着那杆子我死都不跳，他就觉得很不可思议，这有什么不得了的。

我怎么都不敢，那种不夸张，那就是不敢，你心里非常非常非常害怕，很恐惧。

现在呢，从今年线下活动回来开始，刚开始的时候还是不行，四月份五月份还不行，然后我现在骑摩托车竟然都敢带人了，到处跑，我老公不敢相信，人家年轻的时候学摩托车，年纪大了不敢骑，我是年轻的时候不敢，年纪大了我还敢上，我现在真的是，我们家对这件事情比人家对听力变好了还惊奇。我家所有的兄弟姐妹都很惊讶，你怎么会骑，怎么敢骑，就那种，你知道吗？

我说我现在不但敢骑，我还敢到处跑，带着人到处跑，你知道吗？胆气起来了。

阿媆：师姐，你告诉我，你喜欢哪种状态，你是喜欢现在还是喜欢以前？

小暑：那肯定是现在，谁不喜欢现在这样子。以前叫我去参加线下不可能，第一次参加线下是被拉去的，就是很勉强的那种，第一次去是让黑哥指导了动作之后，知道要好好练了，看到别人的力量，然后觉得，好像我也可以练的那种感觉，后来为什么这么主动呢？是因为我练了，我在家有好好练，然后我就觉得我有问题了，我就觉得我想解决我疑问。

大家对我突破非常大，因为线下里面的所有人，我一个都不认识，之前也没接触过，我只听过他们的名，包括不二师兄他们，都是只听过大名的人。

我个人是很社恐很社恐的，其实就懦弱了，我很害怕，我都不知道我有什么胆量。

但因为那时候我觉得我锻炼的时候遇到问题了，我就想主动出击去找他们。

然后我就觉得从南京回来以后啊，就觉得真的很有信心锻炼了，我就不怕了。我确实想好好锻炼，回来以后我确定了。然后一个月之后，武汉线下就特别积极的去了，一次比一次积极，一次比一次积极，然后这次老师在那个线下，我也非常积极的去啊，就促成了第四次和老师的这个现场接触。就我就不害怕了，我见老师好像都没紧张。老师气场很强大，但是老师的气场是很温暖的那种，不会让人拘束。

我的情况其实如果按西医上面来讲的话，我的耳朵其实是很严重的，因为我测过的嘛，因为助听器也好，做手术也好，是很严重的，医生给的就是很严重的那个结论，但是我锻炼也不是特别长时间，也不是像黑哥他们那么精进，我就正常的那种锻炼，我的耳朵就有这么长的那个效果。

所以我觉得得明健身就是很好很厉害了，理论也好，包括这些动作设计也好，其实就很厉害。

我觉得我的贵人还挺多的，就这种感觉。觉得这大半年下来在得明里面的人对于别人帮助是非常真诚的，发自内心的想为你做一点事情，可以帮到别人，老师说的那个东西我特别认同，特别特别认同。

老师说，你如果不是一个心正的人，你锻炼健身的话，你就出不来的。

所以我特别感谢这个家庭，这个环境里面的人，慢慢的大家都肯定是往上走的，得明的人凑到一块儿也能感受出来，就是大家的那个气场，那个能量场，散发出来的就是非常阳光，非常正能量的一股气。

老师的这套东西是绝对可行的,是好东西，这个是真的，最起码用我的人生经历来说，我不知道正常人是什么样啊，我跟正常人我也不知道怎么比，我也不知道正常人是什么样，反正就是说以前我们俩这种聊天是绝对不可能的，我是必须带麦或带助听器的。不带是绝对听不到东西的，但现在包括今天晚上听他们讲的正身型，我还在干别的事情，还在干别的事情我都能听得很清楚。

从今年以后，好像是开启了一个新的模式，我以前朋友就说，哎，你不能边听课边干点别的事情？我心想说你在说谁呢？啊，我也有这一天。

人生这么多年，我没有经历过，如果说我在看电视或者听什么东西，听音乐干什么的，我不可能边看电视或者边听音乐边做这些东西去干别的事情，这个不存在，对我来说不存在，我从来没有把音量开到90%，85%，从来没有过，我都是开100%的。

坚信的力量是非常非常重要的。

阿媆：对，真的，所以这个东西真的是，你坚信，我从来没怀疑过，这个东西是真的好的。大家一定要坚持。

我今天陪我母亲，还有我舅舅去给我姥爷上坟，我舅舅才66岁，在坟前磕头就弯不下腰，就颤颤巍巍的，我当时就真的有点心酸，把他送回家的时候，他说腰间盘突出，他一直有打太极拳，也打了将近20年的太极拳了，打的还挺好，然后我就跟他说，你扶着墙就做一做，咱们正身形里边那个动作就是拉腰。但是我也不知道他能不能听进去。

当时就想啊，遇到得明，起码我老了不会这个样子，不会身体这个样子。

我觉得师姐你会越来越好的，你给我的感觉就是好像一朵花又重新开放了一样，老师说的绽放那两个字，真的就是你的这个状态，就让我想到这个词，就是又重新绽放了。

小暑：不知道啊，反正我觉得我肯定会越来越好。希望在我有能力的情况下，能帮助一些别人，今天晚上分享能帮助一个人也好。

说实话，因为得明确实是好东西，对于我个人的人生来说，真的没有夸张，这个东西是我以前没有经历过，就我现在的状态，也是我之前没有经历过，这都是得明给我的，应该这么讲对吧，就是我不忘我的身体，包括我的心态，你说除了那些小毛病，女孩身体上面那些小毛病就不要说，那些几乎都会好。

我以前没有经历过的那种状态，我觉得我很想要的，他都给我了，我就觉得很开心的，我觉得这个东西都得明给的。我一开始也没有想过得明会给我这些东西啊，说实话，但是没想到，这些东西都是惊喜，你每走一步，你就前进了一步，我觉得都是惊喜。

得明绝对不仅仅是健身，这是我最大的体会，现在我自己跟自己说，想太多也没有什么用，我其实也就不怎么想，除了健身以外，我觉得现在就想着跟老师一起学做人，因为我觉得有的时候人该怎么做，其实根本就不懂啊，因为我一直都活在自己世界里面，就有很多事情其实真的很不懂，所以我就觉得跟着老师学做人，先学做人。

阿媆：就现在特别羡慕那些能在果园每天跟在老师身边的那些人。

小暑：你也可以去，人在江湖，身不由己，我觉得并不是一定非要跟着老师身边你就怎么样，当然有那个机会肯定更好，老师那么多东西，就只能退而求其次了，你看我还没跟着老师，我都有这么大改变了是不是？

阿媆：相信老师，相信得明，好好的去练，逮不着老师就逮教练，就经常和教练沟通，一定要坚信这个东西是好的，是对的，正确的路，你往下走就行，别的东西你交给时间，应该会有答案。

这就是我为什么特别喜欢来这个分享系列当主持人的原因，就是一定会被这种坚信的力量感染，自己练的不好的时候也会。

小暑：肯定，进道若退，就是一个曲折上升的，那么就坚持去练就好了。所以大家真的只要坚持练就好，当然了，你偶尔偷偷懒是没有关系，但是你也不能一直懒啊，懒个一两天可以，不能天天懒啊，对吧？

因为就像我这个听力一样，懒个两三天，三四天，它就会降下去了，我们的身体是多么的奇妙啊，它会提醒你，督促你，自己很快就感知到了。

坚持练的，应该现在就是不动的话就会不舒服了。但是没办法，人的惰性，要不然怎么会是人呢，你肯定是有惰性的，你就想着练得明是能够变聪明，变智慧，变健康，变漂亮，变自信，让我积极，让我变得人生阳光，变得积极。

当然身体别已经变成这样子了，这都是意外之喜啊，这个东西都不是我的预期之类的，但它已经发生了，我也接受，我很开心的接受这个事。

这个东西在我进得明的时候，我是没想过的，我也没有期待过，或者说设想过，我的设想就是能让我健康起来，积极起来，就是能量起来。我也不希望每天待在屋里面不出去呀，或者说那么闭塞的那种啊，我不希望那样子，就让我积极一点，阳光一点，最起码我笑起来不是那么苦。

我以前没发现，后来我才发现，我还想这个怎么回事啊，这就从小那个原因，这个就是我耳朵这个东西给我，如果说对我自己来说的话，我觉得恐怕就最在意这件事情吧，因为人有苦相并不是一个好的事情。

现在一切都过去了，一切已经发生了改变，还在努力当中，还达不到你们那种状态，但是已经在往变好的状态上了。

这个线下可以多参加，特别是教练组织的线下动作指导之类的，真的要多参加，没有经历过线下的可能以为就是一场网友见面会，但不是，可能就是改变你人生轨迹的一个非常美好的契机。

真的我很谢谢生哥，没有生哥的话，我也不愿意那么想出来。

线下教练们给的那些东西帮助太大了。所以第二次的时候我就自己主动出击，后面的几位对我帮助特别大，我就觉得原来线下这么好啊，那么远跑一趟才愿意，真的值。

阿媆：太好了，我觉得师姐你这一次分享能鼓励到很多很多人，还在犹豫的，还在徘徊的，还在质疑这个线下力量的，你也走出这一步，向师姐学习一次，因为你不去，你还是原来的那个状态，但是你一旦跨出这一步，可能就会带来非常非常大的转机。

小暑：对，真的要抓住，要牢牢的抓住，找机会都要抓。

我讲的,全坦然的，没有一点点夸张，只是可能说有些东西不方便讲的，我可能会把它往小了讲，我还不敢放大了讲，因为我觉得没必要夸张嘛，实话实说，对不对。

阿媆：对，真的，我分享了那么多期，每一个师兄的分享都是非常真实的。

小暑：我性格不愿意那种太夸张了。老师讲的一句话讲的太牛了，他说你练最后肯定是一个心往善往正的人，包括你的身体都是正，你才能突破，才能练到你想要达到的那种状态，不然的话你也突破不过去。

大家虽然现在可能没有达到，但大家都是往这条路走的。所以这个没有必要怀疑，真的没有必要怀疑。一点都不需要怀疑，这还有什么怀疑的吗？

大家好好锻炼，真的就会有意想不到的收获，其实我们今晚都没有说什么其他，大家说的什么女孩子什么痛经啊，胃病啊，什么什么失眠这些乱七八糟的，大家都没说，因为很多人都改过来了，这个都不是啥，我觉得这些在得明真的不是问题，就是好好练。

很多人就包括现在身边朋友，我姐，就我自己亲姐,这两年因为照顾小孩子身体不好，她有点焦虑的，短暂性听不见的那种，我说，你看我都好了，你还不能好，你自己不练怪谁。

她听力现在根本就不如我，离我差得远。跟她说了，怎么怎么练，让她锻炼，慢慢也在恢复，她中间有段时间按的好了，她就说哎妹，真的好嘞，然后她过段时间又那样了，又下去。这个是你首先要坚信，然后才会有行动，然后你还要坚持。

之前我进来也不是图这个的，我也不知道会变成这个样子，但是变成这样我很开心，我开心的接受，我觉得很好。这都是意外。

虽然是意外，但其实也是必然。你看我手术也做了，对不对？医生也看了对不对？助听器也带了，我家里面也尽力了，对不？我父母也尽力了，对不对？那还能怎么办呢？你看现在聋哑的孩子们，耳朵不好，孩子能怎么办呢？不都是带助听器或者看医生做手术，不就这两种方式嘛，对不对？他们都做了，我也做了呀，但是没用啊，对不对？你看我健身我也没花多少钱啊，我进来了，我也没有什么好好努力的去锻炼啊，你看它自然的就好了呀，是不是，所以你看跟你去医院花的钱，跟你买助听器花的钱，包括时间，你相比一下，这太划算了吧，是吧。性价比高很多，而且还不需要你付出特别大的努力的那种，不至于让你不工作了，不生活了，然后就只去锻炼对不对，不耽误你生活不耽误你你工作，除了还你一个健康的一个身体，它还会让你的内心更强大，胆也变大。

得明健身这个东西，首先大千老师的话你是可以相信的，你是真的可以相信的，不需要怀疑，因为我觉得你信了，你就去稍微去做一做，会给你答案，最起码我觉得他给了超出我自己想要的那种答案，我挺感谢大千老师，挺感谢得明健身的教练，还有这个团队，因为这个团队的氛围是真的很好，只要你愿意，你有那个心，你愿意出来，你愿意去锻炼，你都可以找到贵人，任何时候都可以找到贵人，这个是真的，在社会上是没有的，你不要觉得好像这个教练好像怎么老找你，好烦啊，有时候是挺烦的，但是不找你的话，你没进步啊，跟想进步相比的话，我还能接受的，我就愿意，我们得认清自己想要什么，你要想要进步，你想要变好，那你就不要怕麻烦嘛。

只要你走出来了，真的改变很大的，我也没想过，我变得这么开朗，我自己都觉得心打开了，不是说完全打开了，我就觉得太开心了，我是真的很开心，这件事情我很开心，比我耳朵变好了还开心，这会影响你们后面这些年的人生的。所以相信，然后坚持做下去，大家都会变好的，希望今天晚上真的能帮助到一些人就更好了。

阿媆：感谢我们的小暑师姐，特别受鼓舞的一个晚上，相信今天师姐帮助到的绝对不仅仅是一个人。谢谢师姐，也谢谢大家，周末愉快，再见。