**20240803得生活育儿篇-大千老师主讲 嘉宾心月和小刚**

**米多：**大家好，我是今晚的主持人米多。今天晚上是我们得生活的育儿篇，也是我们夏令营专场的第二场。今天晚上我们邀请到了咱们得育儿的创始人大千老师以及1024夏令营总教练小刚教练，还有咱们夏令营小童组的教练心月教练。首先请大千老师给咱们讲一下得明育儿的初衷，以及在育儿过程中的一些大的方向，总的原则。

**师：这个话题其实一说，我感觉就比较沉重，我尽量带着轻松的气氛来讲这个吧。就目前来说，我感觉我们的孩子，家长养孩子，都不正常。你们有这个感觉吗？孩子太卷了。各个学校每年都有自杀的孩子，每年都有生病的孩子。比如说换季的时候，有一半的孩子都不能上学，孩子的健康问题，方方面面的，我感觉都出现了重大的问题。**

**教育部强调多次要减负，喊了二十年，这个负也没减下来，而且教培风气愈演愈烈，大量的优质教师资源都被挖走，各色各样的培训机构，课外补习班资本推波助澜地让我们的孩子备受压力，那么点的孩子就要背个书包，天天压着孩子，喘不过气，我感觉有资本的地方负有原罪。**

**昨天我自己一个人开车出去，到廊坊的市中心去看了看，你们猜我看到什么景象？医院的大楼盖的超级雄伟，这些都是医疗商业化的结果，你们可以想一下，如果放开了医疗界的商业化，最终会出现一种什么现象，所有的医疗机构绑架了病人，因为它们希望病人永远有病，它们能永远挣钱。那么同理，我们的教育被资本绑架是不是有同样的效果呀？是的，它们会制造出来各种各样的理由，让你孩子不停的报班，不停的学习，不停的卷。**

**另一方面就是我们高考制度的问题，导致孩子不得不面对千军万马过木桥这种现象。老师看在眼里，急在心上。那么咱们办的红脸蛋计划到现在，又办了几期，那么我感觉这次已经蔚为壮观了，我不想讲那么多大道理，当我看到你们的孩子，也就是我们的孩子，在一个绿草如茵的大操场上，在那自由的玩耍，聚堆坐在舞台的边缘，他们自己说着大人们听不懂的话，小朋友之间交流，当孩子有大块的时间能够自由支配，每天生活在阳光中，阳光雨露下，生活在自然的环境中，甚至踩着崎岖不平的泥土土地的时候，我不知道你们作何感想啊，反正我感觉我努力了，带着大家，非常欣慰。因为我们的孩子只有在这种环境中才能茁壮成长。**

**说一些事儿，几天前，夏令营第二天还是第三天，咱们那下了场雨。我们要带孩子到生态园去锻炼，突然天公不作美，开始突然下暴雨，那么所有的孩子在阳光棚里面坐着，那么就有两个大孩子，他们就选择了在雨中玩耍，那是暴雨，不说是暴雨吧，也是大雨，他们在雨中玩耍。**

**其实三十五度，三十八度的夏天，下大雨是不冷的，老师非常有感触，我也一下子加入了他们两个人的队伍，可能是示范带头作用，一看大千师爷都在雨中玩耍了，然后大量的孩子加入进来。我感觉那是儿童的一次狂欢，包括我带着孩子在地上，泥地里打滚啊，那泥地上那水都有这么深了，在里面打滚，所有孩子就都放松的放开了玩儿。**

**就这件事情你们作何感想？你们大人有这样疯过的一次吗？有吗？很少，我记得十多年前在广州幼稚园就带着轩儿，很放松啊，我就带她在草地上打滚，那么现在这种景象又重现了，打个滚儿，然后就开始打水仗，玩玩的不亦乐乎，应该玩了得有四十分钟，直到有的孩子玩儿过头了，开始欺负孩子，这时才结束，可以说是恰到好处。孩子内心得到了充分的释放，看着都开心。孩子们玩的太开心，就是说这种情景，我感觉对于很多家长很多孩子相当于是千载难逢的机会，几乎不会再遇上。**

**那么我觉得要放在户外，放在自然的环境，让孩子自由的奔跑跳跃玩耍，与大自然与小动物打成一片。再说一个情景，那个小孩我忘了叫啥了，他从果园回来回民宿，你知道他第一件事儿干什么吗？第一件事到椅子底下抓猫，也不知道怎么回事，回来就到那里找猫，他一下子把那小猫提溜出来，然后放在那个长椅上。第二件事又把小猫它妈给抓过来，也不知道从哪抓过来，抓过来又放长椅上。第三，又抓一只猫，把大皮蛋也抓来了，我也不知道他怎么那么短的时间内，把三只猫都找齐，把三只猫都抓在长椅上。**

**小孩儿是天生喜欢小动物，你看赵教练的小狗，小柯基，咱们那崽子，然后小黑，他们都会很粗鲁的，就搂过来呀。这小孩儿对小动物没有任何抵抗。**

**那么上一期也出现些不愉快的事情，小孩暴力的逗猫，被猫爪给挠了，挠了个印儿。那么你觉得老师应该禁止猫吗？有没有责怪老师啊？老师啊，你太不地道了，太不厚道了，你为什么不把猫狗关起来？**

**因为如果想做到绝对的安全，孩子就失去了快乐，孩子就失去了童年，大家同意吗？就我们大人，无论是大人孩子，其实都是在充满一定风险的社会环境和自然环境中生存，哪有绝对的安全？**

**比如说每年五万人死于交通事故，那我们就把交通停了吗？把车禁了吗？每年被淹死的人也太多了，难道我们就让所有人远离水吗？都不去游泳了？这样吗？要记住，如果想谋求绝对的安全，我们片刻都生存不了。**

**那我们让孩子去爬滑梯去奔跑去去壕沟跳跃，磕磕绊绊是不可避免的，难道为了跟家长有个交代，孩子不能有任何磕绊，不能骨折，不能擦伤，不能碰伤，是不是把这些项目都停了呢？**

**包括我在泥地里玩儿的时候追陈一豪给他推到泥地上了，他就来个屁股墩儿啊，摔那了，摔的还不轻，然后一下子就爬起来了，难道老师为了避免这种类似的摔跤，老师就不追逐他们了？**

**那么无论是一期二期，我看着孩子在这样的自然环境当中互相追逐啊，我感觉我们成功了。那么在这个基础上啊，你们记住啊，在自然环境中让孩子野一点脏一点。**

**因为我想讲的东西太多了，会耽误心月和小刚上来讲，我就简短说，因为咱们还会不断的做育儿节目。只有在这个环境当中啊，我们再加上对孩子有针对性的经脉拉伸，现在叫无余导引，再加上我们的狮子吼，才能根本性解决孩子经脉不通不顺，五脏六腑打结的这些问题。**

**大家很多送过来的孩子，他是不健康的，从面相上行为举止上，从舌苔上，能看得很清楚。比如眼下青，额头青，还有的叫环唇青，那都有问题，伸出舌头，苔厚腻不爱吃东西，喂不进去饭，喜欢多动，安静不了，抠鼻抠眼抠指甲，大便不正常，不是便秘就是拉稀，晚上哭闹，不易睡，不爱睡，易醒。那这些问题你到西医各科去看，儿童的五官科这科那科你去看，但收效甚微，甚至适得其反，什么原因导致的？俩原因，失去了真正的适合孩子生长成长的自然和社会环境。自然环境不用说了，没有自然环境，没有泥土，没有大自然没有阳光，没有雨露，没有自然风。二，社会环境，没有小朋友在一块儿，上学了只有坐教室上课，课间都不能交头接耳，不能大声喊叫。**

**在这里就要反其道行之，让孩子大声喊叫，让孩子充分社交，让一堆孩子像麻雀一样呼啦跑出去，呼啦又跑回来，像麻雀在电线杆子上一样，呼啦一下子飞起来了，呼啦一下子又落下来。现在咱们有七十个孩子就是这么回事，呼啦，大伙就玩去了，这儿也玩，那也玩啊，完全要把活力激发出来。**

**我觉得这个是孩子愈病的关键，然后对于那些严重的不能短时间自愈的，我们夏令营安排了有针对孩子的经脉抻拉课和导引课，拉一拉拽一拽，心口有问题，这样拉一拉这个地方，孩子很容易打开呀，跟大人不一样，大人打开得三到五年，孩子可能半年一年就打开了，这儿有问题一拉，拉开，很多孩子你看这儿疼，按这儿疼，按这儿疼，那为什么会疼呢？那就肯定是经脉被压住了，血管神经肌肉组织粘连压迫扭曲打结导致的，拉一拉转一转，正好孩子来这二十天，这边还有瘀，有针对性的给孩子施以外力揉揉按按，把这个经络打开，同时咱这还有狮子吼，吼吼震动百脉，你说你们孩子平时哪有这么喊叫的？爹妈老师：别叫唤，行不行？太吵了，不礼貌，不能大声喧哗。这孩子只能板板正正呆着，这孩子他经脉不适，他就待不住，你们记住，孩子的天性呆住了，孩子就呆了。就能坐住的孩子都呆头呆脑。**

**我记得两年前养鸡，就笼养的鸡，大鸡五百只，那天下午,非常闷热，拉到园里卸下来，你知道那一只只鸡是什么样子吗？就和你们孩子刚送来园里时一样的。**

**一期还是二期，孩子呆头呆脑。我不知道你们家长有没有这个感觉，你们的孩子呆头呆头的，两眼空洞无神，你觉得这是孩子童年应该有的状态吗？**

**不会交朋友，不会大声爽朗的说话，呆头呆脑，不是一个两个呀，很多，就和两三年前那一批鸡一样一样的。很遗憾，那一批成鸡最后全死掉了，反而是后来投进去的三百只小鸡，最后活了五十只，暴雨一下，小鸡也全死了。**

**所以说如果一旦你们的孩子长大之后还呆头呆脑，你觉得是不是他的一辈子都这样啊？身体结构养成了，身体结构长成了。所以他的不调，他身体结构长成了，脑子发育那种呆傻的状态也长成，你觉得你的孩子还会有未来？**

**就如果十八岁之前没有调的很灵动，活泼健康，你觉得之后还有未来吗？很难，就是你们家长被灌注的观念太多了，你们完全是被动的，只是承认高考，你们脑子里只有像祥林嫂说的，我的孩子，我的孩子，我觉得你们也是高考祥林嫂，只有高考，没有别的，我没说错吧？为了抓成绩被资本绑架了，资本以高考之名绑架了所有人，大人绑架了，孩子也都被绑架了。**

**就是这么回事啊，如果没有高考，没有资本的推波助澜，我想你们不会对孩子苛责这么严重，很多妈妈背后哭啊，哇哇哭啊，知道不应该这样，但没办法。但是大多数家长还是助纣为虐，跟老师跟资本站在一条线上拼命的挤压孩子。**

**为什么孩子决绝？多年前我就看了一个，妈妈在桥上怎么拉，孩子决绝的推开他妈，跳下去河。你们看了吗？他妈抱他就是抱不住，他推开他妈跳下去了，为什么呢？**

**米多：**没有希望了，生活没有希望了。

**师：对呀，你们逼孩子逼的已经无以复加了。你们魔怔了，说难听点，所有家长都磨怔了，资本和某种教育制度下你们的心智啊，直接魔怔了。**

**米多：**我们那边有一个二十四岁的大学毕业了，好像没找着工作，跳楼了。

**师：而且是集体魔怔啊，不知悔改，直到失去孩子，你们可能还会反思反思？哎呀，我孩子为什么会这样呢？我估计还是不理解。大千老师带着大家做的一件事，什么呢？就是把你们唤醒，还孩子一个天真浪漫快乐健康幸福成长的童年。我就说这些吧，接下来让心月和小刚多说一些。说一下咱们这边一些锻炼安排，说一些趣闻趣事。**

**米多：**好，下面有请我们的小刚教练。小刚教练是从二零二二年开始连续三年都是咱们夏令营的总教练，对于夏令营的教学安排，对孩子们的了解，对于健身的效果呀，都有很透彻的一些自己的感悟。

**小刚教练：**刚才老师说了，现在小孩身体的问题已经普遍压抑的太严重,我们老师还有所有工作人员，创立了一套适合少儿训练的方法，从上焦中焦以及下焦，把胸中胃中以及胯部的淤滞通过锻炼去给它激发出来。

我们有增强肩部的通顺性训练动作，我们有力量还有各种姿势的变换，以及拉伸课，包括腰部训练和肩部训练。大家反应是非常不错的。这也是我们着重在教学当中不断改进的，我们教练每天晚上要碰一下，然后第二天上午八点钟还有一个交接，交接完之后，我们教练还要去看场地再实践，自己教练先演示一遍，然后再完全奉献给大家。

还有胯部，胯部也是我们的下焦能量之源，我们也创立了一套组合，我们组合分为三天一个阶段，然后不断的循环，把整体里面的气机扭结，还有歪曲的经脉，逐步的去拉顺。

有些学员里面的结节是非常多的，很多小孩刚开始的气色是浮在上面的，通过我们的训练去把气机，大气转起来。

很多小孩可能他们家长啊，外面人看好像黑了，或者是气色不对了，实际上他的元真和真气在源源不断的周流，这是他们所看不到的。

当他们回去之后，你会感觉到小孩的胯部，胸部以及腰部的力量完全上升。这个你们可以做一个测试，可以去看一下。通过不断反复的锻炼，还有每周得生活，少儿篇或者育儿篇，都会给大家讲理论。

这一两期主要以力量为王，通过之前的基础班，还有火箭班以及量子班和量子高阶的这些动作啊，去把它融入在我们少儿篇里面，让他有一个整体的变化啊，再通过拉伸里面的气机，给它导引出来，这是非常重要的。

我每次讲课给大家讲的这个，是外面听不到的，通过我们老师还有所有工作人员给大家讲这个理论，有人可能现在接受不了，但是通过你不断的去学习或者社会实践，还有社会经历的时候，你不断的去印证我们现在所教的这些东西，然后正气油然而生，邪气自然而退。我们这一两期，会把这个效果呈现出来。

最终我们给教练传达的就是，我们把每一个小孩当自己的孩子去细心的照顾，细心的关怀，有时候会有所不足。我们会跟教练沟通，把每一个孩子放在我们的心中，使大家都会得到幸福和快乐的童年，最终让家长和父孩子时绽放。谢谢大家。

**米多：**小哥教练说的太好了，把每一个孩子都放在我们的心中，是咱们得明育儿的一个理念，让孩子绽放，每一个生命都绽放，每一个生命都精彩是我们的目的。好，谢谢小刚教练。

现在请我们活泼可爱的心月教练，现在是咱们小童组的教练。下面请咱们的心月教练给咱们讲一下咱们夏令营过程中，你遇到哪些比较好的案例，或者说比较好的让你感动的，或者让你印象深刻的一些事情，跟大家分享一下。

**心月教练：**孩子们每一期上来的时候，都会有一个上台的自我介绍。在自我介绍的过程当中，发现有一些孩子声音特别小，一期的也有很多，声音很小，但是到一期结束的时候，咱们有一个狮子吼比赛，声音就特别洪亮，气势特别足，最后展示的就是那个状态，就是里面内脉，心肺这个地方打开了，那声音就特别洪亮，那么一期就已经结束了。

现在二期，一个小朋友，他上来自我介绍，当时他的声音几乎听不到，听不清，但是才经过六天的时间，他在我们狮子吼训练过程当中，竟然嘴巴张开了，能声音洪亮的发出来了，真的特别神奇，才六天。所以通过一系列的锻炼啊，拉伸，还有狮子吼，开通百脉，疏通开来内脉，同时把我们的整个中上焦，心肺舒展打开，同时还能开发大脑，这个锻炼过程，我就看到这么好的一个变化。

我再说下他，他妈妈那天跟我说，孩子没吃饱饭，后来我去问他了，他说每一顿都吃饱了，但很快就饿了。我转述给他妈妈，他妈妈说太好了，他在家里都不怎么爱吃饭的，来到这里胃口开了，能吃，脾胃开了，太好了。

他当时来的时候，我发现一个特点，就是声音发不出来的，后背稍微有点弓，这个地方给压制住了，发不出来。他慢慢的通过一系列的拉伸呀，各种训练啊，把能量都激发出来，会非常神奇的发现这孩子他本来后背很弓的，现在拔起来一些。这是非常好的一个变化。如果长期的压制，这里面都出大问题了。那通过才六天时间，已经身体已经拔起来了，声音发出来了，胃口也越来越好了啊。

我再分享一个，流鼻血，我昨天说，大家完全可以放心的把孩子交在我们这里，我们这里有非常好的系统的帮助孩子整体发展的一个团队，非常细心的照顾孩子。比如说流鼻血，流鼻血西医可能是拍拍头啊，凉水洗啊等等方法。那咱们在这边用无余方法。当时有位小朋友流鼻血，就几分钟时间，用无余方法就改善了。

第二天在训练场上的时候，有位小朋友流鼻血，血不停的流，纸巾都盖不住那种，让我过去看看啥情况，我一去，用春春说的按摩方法，很快就好了。明显的，按完以后，一团黏糊糊的东西一下从鼻子里面出来，我心想，哎呀，这个结动了，就像春春说的，立马好了，他再没流鼻血了。特别快，咱的无余，样样大招。

有小伙伴问无余在哪里。无余班。无余班里面都有，每周两节，这些方法都会教给大家。出疹子什么的都不算了，出疹子算小事了，出疹子咱用精油，什么大圣啊，孩子们都知道，哎呀，教练啊，我身上出疹子了，你给我拍拍啊，你给我灸一灸啊，因为我是宿舍管理员嘛，孩子我们都玩成一片啊，一直躺到我床上，哎，给我弄弄，给这挠挠，挠到床上，哎呀，突然之间痒，这里痒了，我再给他挠挠，擦上我们的精油啊，都学会了无余方法嘛，各种手法什么的，还有大圣一拍，香香的睡着了，特别的好。

还有就是掉牙的，经常能看到孩子们早上醒来，拿着一颗牙，谢谢教练，我的牙掉了；还有吃着饭，吃着吃着，心月教练，我牙掉了；还有走路，走着走着，哎呀，我牙掉了。孩子们说掉牙一点都不疼，就是自然的掉，掉完以后，下面一个小牙顶上来了。

有学员问孩子的牙齿怎么掉，怎么弄都掉不了，新牙都长出来了，乳牙还不掉，就靠直接拔。我不知道在座的家长们的孩子有没有这种情况？我来到果园，就看到孩子们在这种自然的充满阳光的绽放的状态下锻炼以后，出现这种自然的，就是内里能量起来了，这个小牙长出来，牙齿长出来，自然把乳牙顶掉的那种。真的让我很开心。原来换牙是这么轻松自然的啊，不知道现在为啥很多出现这种牙需要拔的状态，甚至长出来以后还顶不掉，不顺利，其实就是里面的经脉不顺畅，卡在那。现在果园，就是夏令营很多孩子牙都自然掉，非常快，还不疼。

还有就是肚子疼，肚子疼这种情况用咱们的无余方法真的是太神奇了，立竿见影。有请风雨教练分享一下，因为当时我带着她的孩子跑步的时候，跑着跑着肚子疼，疼的直流眼泪走都不能走，我都心疼。

**风雨：**大家晚上好，我是风雨，我家孩子也是二期进行中，第一期就参加了的。先说说我的情况，其实我本身也是一个特别紧的人，可能会造成孩子比较紧的一个性格，本身也是有点溜肩，背有也是有点拱，导致这儿压的就会比较紧。

今年来到夏令营，第一天跑步，每天都会训练嘛，就发现他跑着跑着，就很明显要捂着左边心口，一边跑，一边哭一边喊疼。当时第一天嘛，可能还好。但是第二天发现他跑起来越喊越疼，哭着喊着，哇哇的那种。当时就感觉不对了。还好是在果园，大家对小孩子的情况能够辩证地去看，而且还有对应的方法及时正确地处理。

当时是让春春姐给他无余按摩，给他对应的一些经脉给整一下。当时也就三分钟左右，也真的是，哇哇大叫啊，但是哭完之后，就感觉他一下子整个人精神了，疼痛缓下来了，而且当时接下来就会有比赛跑步，他当时刚缓下来的时候本来还说妈妈我再休息一下，就先不去跑步了哈。我也没强求，然后就带他去，说你要有空可以给大家加油助力，来看一下，当观众，他也过来了，看大家跑，后来轮到他那组了，他说妈妈我要上去跑，跟他们比赛，他当时刚做完无余，就是他本来胸口很疼的，走路都很困难的。休息的时间可能也没到十分钟，他就去跑，跑的非常快，就跟平时完全一样，好像还跑到第二名，速度特别快。而且跑完之后，说，哎，妈妈我胸口跑完一点都不疼，跑完了。就笑，很开心。开心吗？都ok了。春春阿姨给我无余，把我的身体整好了，要谢谢春春阿姨。当时记得特别深刻，这个特别好，就给我的感触特别大。

而且我也是第一次近距离地看到我们无余的神奇，以前有宣传，但真的那个奇迹发生到自己家孩子身上的时候，真的还是很震撼。我孩子大概还小，及时的及早的给他解决掉，要不然我觉得像小孩子压抑到后面啊，真的，青春期不敢想象，所以我也是觉得来到夏令营就觉得特别值得，非常开心。所以我这一次是报了两期。

**米多：**孩子通过锻炼把身体的这个地方的瘀滞顶开，痛就是一个顶开预滞的过程，锻炼是一个原因，然后再通过无余给他助力一下，实际上是相当于通过健身和无余共同帮助孩子把这个瘀滞给顶开了。

**风雨：**对。而且我发现，他以前性格比较急嘛，说话做事啊你稍微不同意的，他就会拧。他那次之后，就感觉他跟我交流跟心月交流，他稍微大方一点，以前脖子老是这样缩在那边，会低着头，现在扬起来，挺拔了，很大方了，跟人讲话也没有那种扭捏。变化都是在不知不觉当中，真的是特别开心。

**米多：**风雨也参加了四年夏令营了吧？

**风雨：**我是第三年，每年都在坚持，前面也有变化，但可能没有那么大，但是我每年都会来参加，慢慢的累积起来。我发现今年孩子的变化特别大，可能也是以前有基础，每年都参加，这方面的原因。

**米多：**其实我也特别想分享一下这个，我家孩子连续参加，从开始到现在每一期都参加的，刚开始可能看不出来变化，那坚持下来，到现在他到青春期，他马上就高一了，青春期已经快过了，就能感受到孩子这种变化了，就是已经是非常大，非常大。

**风雨：**当父母的看到孩子的变化特别开心，我分享就到这。

**心月教练：**风雨还想分享一个，她也是宿管员，她们宿舍有一个也是突然之间肚子疼很厉害，我记得陶艳琴甲沟炎脚疼，也是快比赛了，不能参加了，按完了以后就好了，我记得也有一个采访，对他的。

**米多：**就是这种例子特别多。

**心月教练：**是的，特别多。最后再分享一个不戴眼镜，眼睛嘛。现在对于孩子们是特别普遍了，戴眼镜，小学都开始戴眼镜了，米多，啥时候你把眼睛摘掉。

**米多：**我努力过很多次了，因为平时要上课，要开车，有的时候不太方便，努力过，我几乎每年夏天都会努力一下，但是很多时候还是有点不方便，就戴上了。

**心月教练：**特殊情况，慢慢再改，起码在调整自己不带。

**米多：**我现在度数是小的哈，比平时正常的要小很多的，散光呀都没加，就是稍微加了一点点度数，可能是二百，原来是应该是三百五十度，加了二百多，有点少。我以后嗯那就是在慢慢在再再在那个再变好。

**心月教练：**咱们夏令营，我以前是想着近视要戴眼，来了得明，真的是一次一次刷新我的三观。首先老师说了，不带眼镜，眼睛可以慢慢的好转，首先我们黑哥和依依实行了，不戴眼镜，反而度数没有增高，在降低，并且达到最好的一个状态。她们两个首创先例，她们先实践了。

**米多：**老师原来也是戴眼镜的，现在完全不戴了。

**心月教练：**我们这一次夏令营，我们是要求所有的小朋友，一旦走出我们两宿舍出去锻炼，一定要把眼镜取了，孩子们开始也不适应，后来我们要求，最后都取了，把眼镜收起来了。一期结束了，其中赵志珍两姐妹反馈，姐姐跟我们说，这一期全程没有戴眼镜，发现不戴眼镜很舒服，戴眼镜有时候一跑一跳，就出汗，很难受，不戴眼镜很舒服，然后就不戴了。她说准备回去就不戴眼镜了。妹妹度数稍微高一点，她说要跟着姐姐学，也不戴了。感觉这种自然的状态下你不戴眼镜，慢慢的眼睛会越来越好。

还有一个香槟家的谢雨露，他这一次二期来了，一期没来，二期来了，他给我们反馈，自从去年夏令营结束以后，不戴了眼镜，到现在一直没戴眼镜，也没有说视力增高。

**香槟：**很高兴。因为孩子一年的时间没戴眼镜，去年参加夏令营的时候，他眼镜被篮球砸到，掉下来了以后，他当时还很紧张，担心我骂他把眼镜弄坏了。后来是春总、小刚教练，还有心月姐说没关系，回到家以后，一直都没有再戴那个眼镜，我们也没有再去帮他配。

**米多：**原来是多少度？

**香槟：**他好像是有散光，再加近视是两百五十度左右，一只眼睛是两百，一只眼睛是两百五左右。现在他视力也是基本保持在，可能稍微好一点，现在就没有再戴眼，他自己也不愿意戴了。现在第二期夏令营他来，他也没有说感受到眼睛这方面有什么问题，所以我感觉好神奇。

**心月教练：**我们在一个宿舍，我看到他正常看书了，没有说眼睛有特殊异常的，都很正常。

**米多：**夏令营不仅把身体推上去了，把咱们的眼镜也摘掉，太好了。我是教信息技术的，我需要给看学生，使劲往人家面前看电脑屏幕，所以有的时候非常不方便，我就一直摘不掉。每年夏令营我都会摘一段时间。

**心月教练：**我看到了去年有一位孩子叫孟伟浩，他特别特别的帅气。同时唱歌也特别好听。但是就是眼睛不停的眨，这种也是经脉紧，拽住了，所以不自主的眨，孩子自己也很懂，他锻炼的时候非常用心的去锻炼，他说你要把这个经脉拉开就好了，锻炼时候特别勤奋，拉伸，奔跑的，特别阳光。

在那一期结束以后，竟然不眨眼睛了。今年他来到这边，当时他刚刚进到我们的民宿院里，第一眼看到他，又长高了，又帅气了，英俊，特别明显的眼睛不眨，他妈妈说还有一点，但是去年的时候就是不停的眨，特别明显，这次就不怎么眨了，这健身的效果太好了。

**米多：**周锦宇去年老耸肩，今年完全没有了。

**心月教练：**他去年是那个情况，稍微一跑步哈，很短的距离一跑，就躺在那里不停的抽搐，当时我们吓坏了，春春几子搞定，我感觉我好喜欢和春春在一块，她临危不惧，很有把握的那种状态，没事，放心，你们都走开，不要都在这里，影响她，拉伸的方法稍微调一调。

去年的时候经常会出现这种情况，跑着跑着也会出现这种情况，后期还好一点，但是今年我神奇的发现来到这里，他跑了差不多有一千多米，竟然一点那种问题都没有。今年完全肚子也拔起来了，脖子也长，人家长高帅气了，去年的时候哈总是被其他的孩子欺负，但是今年实实在在变强壮了，就这自信。身体也上了台阶，跑步咔咔好。

**米多：**如果孩子小时候，趁着青春期之前来，最好能连续来，每年来，一定不会让你失望的。因为我的孩子就是，我的孩子今年跑一千五，老师都说没想到她能跑第一名，之前康康、国棣，还有好几个比他强的。但是今年明显他的体力上来了，整个人架子也开了，鼻梁我感觉也更挺了，他的五官现在明显的张开了一些，包括骨架，变化很大。

**心月教练：**你家孩子我看到一个很大的变化，去年的时候，他虽然说是部落酋长，但是很难和他部落的人合拢在一块，今年完全不一样了，据他们部落的孩子们反映，他们很喜欢他们的酋长，他和他的部落合在一起了，有啥好事，紧着他部落的人，能带着一帮人玩起来，我印象特别深，那天晚上我们收了手机以后，大家自觉的发现一些好玩的自己玩起来，把所有的哈那个园里面有各种各样的古装衣服，他会带着大家一帮人到处去，到处跑，每间屋子都打开，展示他们的一个才艺，展示他们的这个状态，他能把这个氛围带动起来。每个孩子我感觉都是一年比一年强，一年比一年好。

我在这里都差不多快待两期了，我每一年都跟着孩子哈，看到孩子们都很亲，孩子们见到我说心月教练练，后来个大拥抱，我看到孩子们就像我自己的孩子一样，所以看到他们很多成长的点点点滴滴，我都记得。

**米多：**心月也是每年都参加，没落过一次吧。

**心月教练：**对，因为我的孩子在这里成长，因为我还喜欢孩子，在这里和孩子们一块我也成长了，我也像孩子一样，身心也在绽放，我喜欢，每年我就会来，我的孩子也是变化挺大的，第一个强壮了。第二个以往夏令营的时候，老远听到的哭声绝对是康康，特别爱哭哈，他也容易撞上、摔倒之类的。但是今年我发现他性格好了，跟孩子们能玩到一块了，同时没有再哭，那种大哥大的感觉来了，性格也越来越好了，磕磕碰碰很少很少了。

**米多：**越来越年轻的心月，特别喜欢和孩子一起。

**心月教练：**我们有个孩子，我们是一个宿舍，他们先来，他们来的那一天，孩子就躺在床上，妈妈陪着，整天肚子按一按，就不爱动，我们去跟他聊天，想想也帮着按一按，立马就把我手推开了，拒人于千里之外。

他妈妈跟我说，哎呀，我家孩子估计参加不了这个活动了，那活动量那么大，我这稍微跑一下就不行了，腿没劲了，腿发软了。开营之前还说不行，我说你先不要否定孩子，先试一试才知道，后来我们就带着去。

第一天下来，孩子说稍微有点累，腿酸会有这种情况。孩子这个腿找了很多地方去看，然后他也想试试。他看到果秀带孩子带的这么好，他也想来试一试，后来参加了一个星期，他看到孩子变化是特别大，他以前都不爱出去，就躺在床上了，腿没劲。

**米多：**他一开始报名就是报一个星期，他说担心孩子的坚持不下来，先报一个星期试试行不行？我说可以，他就报一个星期，他说后面如果可以，再续费，结果后面效果特别好。

**心月教练：**对，他就感觉特别好，又续了一个月，他工作出差走开了，就把孩子交给我，我全程陪着，我也挺喜欢他家孩子，特别可爱，头发卷卷的，特别漂亮，非常好看，特别笑的时候。那时候开始，我陪着他的时候，他开始慢慢的和我关系越来越近了。回来的时候他也会有腿不舒服。我适当的按一按，推一推就好，非常好。细节我都不多说了，全程下来，他从开始的感觉他跑不了，完成不了这个夏令营，最后完全没有请过一天假的情况下，最后越野跑考试跑了第二名，我跟你说呀，家长，你家的孩子是潜力是非常大的，你很多不了解孩子，你就把孩子放到果园，放到夏令营，让他实践一下，放开孩子，孩子就好起来。

最后结营的时候，有一个孩子们才艺表演，他把宿舍里所有的孩子组在一块，自导自演的一个叫神医，所有的孩子都带动起来了，从开始到结束，自己还把每个人的台词都写下来，让大家看着怎么说。我在现场一遍又一遍的带着大家去演习、练习。结营以后，妈妈带着孩子回去的时候，他发信息给我，说孩子不停的跟他说夏令营的开心的事，他说以前他们学校组织孩子们去玩的时候，在车上一句话都不让说了，闭嘴不让说话，来到果园的时候他能说不完的话，跟小朋友们说，跟这个说，跟那个说，心一下打开，他能说很多很多话，他说在夏令营很开心。

**米多：**说明咱们夏令营对孩子来说也是印象特别深刻的，可能很多孩子能一辈子记住咱们的夏令营，真的是和其他的暑假相比是一个不一样的暑假，是一个非常精彩的暑假。

**心月教练：**真的会影响孩子很很远很远，包括我的孩子。他回去以后上学，他每一次跟我分享的都是说夏令营开心的事。有句话说，幸福的童年会治于一生，不幸福的童年需要一辈子去治愈。我们一定要让孩子童年开开心心，幸福。

**米多：**所以你看一个夏令营，虽然说很短暂。

**心月教练：**但是留给孩子很久很长远的美美的回忆。我家孩子锻炼以后，他会发现，他那里不足哈。他回去以后，有个孩子短跑比较快，他每一次回来都自发的去跑一跑，他要不断的接近那个强者，有一个自发的想比拼劲，非常的好。

**米多：**今年康康跑一百米的时候，跑的太快，像小马达一样跑到头了，太厉害了。

**心月教练：**今年他有个变化，摔倒了自己爬起来，我以为摔倒要生气，以前容易生气嘛，这次好多了，自己跑起来乐呵呵的跟我说什么都要尝试尝试，就是摔倒了。难得有一次这种比拼，他就要比一下，看一下自己的实力到底多少，虽然摔倒也没啥事，开开心心，很乐观。

我是看到孩子们这种绽放了，从开始的懵懵懂懂来到这里，然后结识好朋友玩成一片，等等这种开心的状态，奔跑的状态，孩子本来就有的那种状态，童年。

那一天老师坐在果园里，他看到孩子这样状态，老师说好希望孩子不要长大呀。他看到孩子的童真，开心快乐的状态，真的不舍得孩子长大，老师也特别喜欢，我也很欢。

**米多：**老师看着孩子都到果园里，觉得很开心的一件事情。

**心月教练：**我大概主要是讲例子，点点滴滴，当然还有很多很多。最后想说一下，好水养好鱼，把孩子放在这么好的一个大环境当中。现实当中在学校，在自家哪有这么好的环境，在家里一家一户的，包括农村这么开放的一个状态，已经很少有孩子聚在一起的，很少了，没有像我们小时候一群一群的这种，大城市更没有，一家一户，隔壁是谁都不知道，你说孩子哪有同伴。

所以咱们把孩子们放在一块，孩子们与孩子们很快都结交成好朋友了。最后我们宿舍的走的时候，他们手表互相加好友了，真的特别亲，走的时候，拥抱什么的。

**米多：**这些每年参加的大孩子，他们已经成了好朋友了，我觉得他们未来也会是一辈子的朋友。

**心月教练：**对，还有二期，还有好几个孩子都说，哎呀，心月教练我和谁坐在一块，我们以前是在一起夏令营的，玩的很好了，所以一定成好朋友。所以能有这么一个机会的话，尽量把孩子放在这么一个好环境下，这个能够更好的健康快乐的成长。

**米多：**对，为了咱们的孩子，为了咱们的孩子一个健康的人生吧。童年青春期对孩子一生的健康都是至关重要的。

**心月教练：**对，你陪伴孩子也就这几年。

**米多：**对，其实错过了这几年，真的是花钱都不能买来的。我和春天、凌子也感慨，咱们看到很多孩子很遗憾的一些事情，咱们身边发生了一些这些事情，觉得真的不是说拿钱能买回来的。孩子青春期这几年特别关键。所以家长们一定要关注孩子们的身体健康，身心健康，让孩子们绽真正绽放起来，不要随大流去卷，去影响孩子健康。

**心月教练：**我发现所有的孩子们都在说，在果园学堂上学的孩子们跑步肯定都是嘎嘎厉害，很多都反应小小年纪跑的可快了，学堂了。

**米多：**咱们学堂的孩子锻炼运运量是多少呀，每天都要跑的，每天都要运动的，每天都运动。

**心月教练：**每天下午四点多拉到果园去锻炼运动。

**米多：**真的是很多很多的孩子受益，夏令营后面肯定还会有专场，想分享的太多太多了，不管是咱们从孩子，从家长，从教练，咱们很多人都是有很多想分享的点，后面有时间再来第三场。谢谢今天晚上的嘉宾，谢谢大千老师，谢谢小刚教练，谢谢心月教练。