**读书会—大千老师讲大声朗读**

大千老师：**如果说你不进行大声朗读，嗯，你感觉不到紧**， 就像作茧自缚一样，如果这个蛹永远在这个茧里面待着。他不知道给困住了，跳下来挣扎的时候才发现被困住了。你们有没有这种情况？就是我们的人呐，长期习惯了小声说话，甚至不怎么说话。再由于我们缺乏运动，我们的胸腔就被锁住了，这就是导致心、肺、肝胃出问题的这一大元凶。可能这孩子小时候锁住了，**青春发育就没有打开，他一辈子被锁住**。胸腔被锁住之后就困住你自己了，**心者君主之官，肺者相傅之官，胃是仓廪之食，肝是将军之官**。这些东西一旦锁住，你这一辈子完了，就你往上走的路就完了。**根基是肝肾**，但是你要想完成，你活得精彩，**就需要心肺，所以心肺很重要，必须这里打开。如果胸腔从小被锁住，青春期又没有打开。嗯，你这一辈子完了，毫不夸张，活得牛马不如**。

主持人：那是不是这个运动它**不仅限于这个手脚上这样的运动，其实我们这里大声朗读它也是孩子运动的一种方式**。

大千老师：**狮子吼对于宣通心肺有巨大的作用。**有些孩子说话都像苍蝇似的，我也听不见，让他大声说话，他不敢，但只有在极端的情况下。比如打架，他叫骂架，是吧？他就喊两句，你会发现他也喊不出来了。声音发尖而且头晕脑胀。其实这些东西都是本能。他本能想挣扎，但是已经被锁住，挣扎不出来。所以，这个大声说话也是非常有必要的，你会发现有些公开场合你直接大声说别人都能听。但是现在都拿麦了，你发现了吗？因为他说话声音就不大了，听不见，感觉想喊都感觉自己的分贝不够高。就像从七八十年代到现在，男子的精子活力越来越差。知道吗？就外国整的，是加拿大是美国整的，拿个显微镜放大之后整个两条河流。让两个精子去游，看谁比赛争第一嘛？
主持人：是不是数据表明都不行？
大千老师：在中国，尤其中国男子的精力活力下降50%都不止，甚至更多。
主持人：所以现在不婚不育的人特别多。反正他一个是不想，另一个是就像老师说的，他活力都下降了，

**大千老师：**就是说现在人说话的声音，我估计也下降了50%，关键是觉得你声音一大，很多人耳朵都受不了。**所以说这个声音变小是所有的人的活力下降的明显的标志。**

主持人：大声说话提升活力，先从狮子吼开始吧

**大千老师：狮子吼你首先你不用想别的，你就大声，你要大声出来，**再说那技巧都是随后的，你连声音都发不出来。你这那那给你这么多技巧有什么用？你钢琴，你那个哆来咪发嗦啦西哆，你都不知道，你教你指法有用吗？第一步没做，后面都没做，本能发声，先试试的，能喊出来了再教你狮子吼的具体技巧。
主持人：从今天开始，家长还有孩子试着用你最大的声音朗诵一段话听听自己的声音。

大千老师：你拿出一段来让大人孩子朗读，然后录音发到群里。

主持人：我们现在的学习资料内容不对外公开很珍贵，你们每天听的这些人要珍惜。这本书的内容来源于《大千杂谈之育儿篇》这本资料。需要的去找你的组长，或者是拉你进群的人去要链接。

大千老师**：**其实你就无拘无束，不要脸、不要皮，你去大声去朗诵， 就类似是这样就行。

主持人：**布置任务，请大家每个人以及孩子，用最大声音朗读一段文字，发送在群里。**