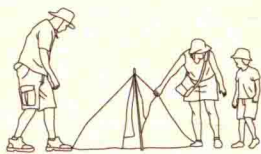




改变了妈妈、孩子和家庭的露营之旅
让我们一起在露营中寻找力量吧！



小脚大脚一起走 带着孩子去露营

【韩】赵允珠 著 刘欣 译



小脚大脚一起走 带着孩子去露营

【韩】赵允珠 著 刘欣 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书包含了缘何去露营、在露营中成长的孩子、在露营中成长的家庭、在露营中成长的妈妈四章，讲述了露营是如何改变作者这一家人的。作者还在全书中穿插温馨的小贴士，为家庭露营爱好者提供了许多实用的信息。忙碌疲惫的你，不妨带上家人，来一次亲近自然、放松愉悦的露营之旅。

고마워, 캠핑

Copyright © 2014 by Cho Youn Ju

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with ARTBOOKS Publishing Corp. through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-7067号

图书在版编目（CIP）数据

小脚大脚一起走：带着孩子去露营 / （韩）赵允珠著；
刘欣译. — 北京：机械工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-111-51544-9

I. ①小… II. ①赵… ②刘… III. ①野营（军事体育）—基本知识 IV. ①G873

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第220017号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：刘文蕾

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年11月第1版·第1次印刷

145mm × 210mm · 6.5印张 · 132千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51544-9

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com



序 不知不觉间上路去露营

第一章 缘何去露营

- 01 乱七八糟的第一次露营 ... 016
- 02 对话变得不同了 ... 024
- 03 爸爸回来了 ... 030
- 04 再次与夜晚携手 ... 036
- 05 每一瞬间都像自然一样 ... 042
- 06 无论谁都梦想的那个地方 ... 048
- 07 **Tips for Camping 1** 为初级家庭露营者提供的建议 ... 054



第二章 在露营中成长的孩子

- 01 牵挂你的未来 ... 062
- 02 关注孩子的内心 ... 068
- 03 放飞星星 ... 074
- 04 听到下雪的声音 ... 080
- 05 散漫一些也没关系 ... 086
- 06 打破陌生关系的樊篱 ... 092
- 07 孩子最美丽的瞬间 ... 098
- 08 为儿子准备的只有男人的露营 ... 104
- 09 **Tips for Camping 2** 选择不会后悔的露营地 ... 109



第三章 在露营中成长的家庭

- 01 又买了什么 ... 114
- 02 露营地“绯闻” ... 122
- 03 收拾好帐篷之后 ... 128
- 04 他的歌声伴随着落叶 ... 134
- 05 一次下雨天 ... 140
- 06 年轻时节的火花 ... 146
- 07 Tips for Camping 3 特别的享受露营的方法 ... 150
- 08 Tips for Camping 4 露营时可以让孩子们玩得开心的方法 ... 152



第四章 在露营中成长的妈妈

- 01 适合悲伤的地方 ... 158
- 02 同一片天空下的妈妈 ... 162
- 03 见到你很高兴，朋友 ... 168
- 04 骑自行车的女子 ... 172
- 05 像冬天的树木一样 ... 178
- 06 Tips for Camping 5 露营之花——美味的食物 ... 186
- 07 我们家庭特别的旅行——去新西兰露营 ... 192
- 08 Tips for New Zealand Camping 新西兰露营须知 ... 199

小脚大脚一起走 带着孩子去露营

【韩】赵允珠 著 刘欣 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书包含了缘何去露营、在露营中成长的孩子、在露营中成长的家庭、在露营中成长的妈妈四章，讲述了露营是如何改变作者这一家人的。作者还在全书中穿插温馨的小贴士，为家庭露营爱好者提供了许多实用的信息。忙碌疲惫的你，不妨带上家人，来一次亲近自然、放松愉悦的露营之旅。

고마워, 캠핑

Copyright © 2014 by Cho Youn Ju

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with ARTBOOKS Publishing Corp. through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-7067号

图书在版编目（CIP）数据

小脚大脚一起走：带着孩子去露营 /（韩）赵允珠著；
刘欣译. — 北京：机械工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-111-51544-9

I. ①小… II. ①赵… ②刘… III. ①野营（军事体育）—基本知识 IV. ①G873

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第220017号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：刘文蕾

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年11月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·6.5印张·132千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51544-9

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



小脚大脚一起走
带着孩子去露营













不知不觉间上路去露营

那一年我的家庭陷入了实实在在的危机。结婚10年了，我和丈夫在一起的时候彼此装作不认识，不在一起的时候又互相怀疑，家人间的小隔阂像雪碧的气泡一样一点点冒出，并在一瞬间涌上表面。那时母亲离我而去，我内心的悲伤和难过需要安慰，但是丈夫在自称韩国最忙的公司、最忙的部门、事情最多的岗位工作，没日没夜地工作，每天都很疲惫。我们就好像在比赛到底谁更辛苦，丈夫总是用生气的口吻对我说：“我比你更累，你忍忍吧。”我和丈夫之间这样的关系，使原本开朗的孩子们也变得总是畏畏缩缩了。

在这种状况下出去露营？太荒唐了。我想抗拒，但丈夫非常执拗。他每天晚上都悄悄地带回一些乱七八糟的东西，最后家里的露营装备堆积得像小山一样。我觉得无法抗拒这种情况，只好得出这样的结论：好吧，这总比周末在家里为了争夺遥控器打架

好吧，孩子们也不用苦苦思索日记的主题了，那就去吧。于是就有了我们的第一次露营。

从那以后的三年里，我们只要没有特别的事情，每个周末都会出去露营。丈夫懒得动的时候，反而是我催促他加快步伐。温暖的大自然中到处都是风声、鸟叫声和青草的香气，把大自然当家，能让疲惫的上班族找到一种依靠。像失去母亲的鸟一样备受煎熬的我也可以细细地回顾自己的过去了。重要的是孩子们变得与以前不同了，他们和家人一起打滚，在大自然中尽情奔跑，就像春天的花朵一样生机勃勃。每到夜晚，大家就围坐在篝火旁倾吐各自的心声，那些真诚的瞬间比星光更加闪亮，让人永远铭记在心。我们的家庭就这样一点点发生了变化，在享受大自然的过程中变得更加健康，大家在窄小的帐篷里互相挤来挤去，胸怀却变得更加宽广，更能接受彼此了。

春天有春天的美，夏天有夏天的美，当我们能够切身感受到不同季节的魅力时，看人的目光也变得更加温柔了。我们感受到自己心中的喜怒哀乐其实也像一年四季那样，有各自存在的理由，并且都非常珍贵。最令我吃惊的是，在大自然中的游戏和休息对我们的家庭产生了治愈的效果。我曾经为了改善家庭关系阅读了很多心理学书籍，并将露营的体验与书籍的内容很好地结合了起来，对于从小就喜欢学习心理学的我来说，在露营场上，我感觉书中的文字仿佛活了过来并开花结果了。我对那些时刻充满感激。

如果能够成为露营方面的专家，向大家介绍各种露营装备的使用方法、推荐最好的露营场地就好了，但很遗憾那并不是我要

介绍的领域。我只是想和大家分享一些我和家人的露营故事，告诉大家我们是如何在大自然建造的房子中自由自在地打滚玩耍的，以及这种经历如何促成了我和家人的成长，如何让我们变得更加幸福。坦率地陈述会暴露我个人的一些伤痛和不足之处，为此我也曾感到犹豫，但我还是鼓起了勇气，我认识到只有正视并承认自己的缺点，才能获得前进的力量。这是我通过露营在大自然中学习到的。

很多朋友用相机为我的家庭记录下了美好的瞬间，留下了珍贵的回忆，这里要感谢我们照相馆的朴斗京室长，以及朴志勋、都俊浩、石长君、李智敏等工作人员。还要向“共同成长研究所”的郑艺书老师表示感谢，是郑老师让我意识到了“共同享受比单纯地教授更能激发创造力并让生活充满能量”。感谢你们，是你们造就了现在的我。此外，还要感谢到现在仍然陪我走出家门去露营、一起玩、一起感受、一起成长的家人勋哥哥、宪、恩雨，你们长期以来的支持让我获得了巨大的力量。另外，向变成星星守护我的母亲郑顺子表示无限的尊敬和感激。我决心努力让自己更加充满爱地活下去。

我想通过这本书，能让今天在树林中辛苦了一天，拖着疲惫的身体躺下的你和每天都在成长的孩子们以及正在阅读本书的各位，一起来享受大自然的乐趣。

2014年夏

赵允珠



序 不知不觉间上路去露营

第一章 缘何去露营

- 01 乱七八糟的第一次露营 ... 016
- 02 对话变得不同了 ... 024
- 03 爸爸回来了 ... 030
- 04 再次与夜晚携手 ... 036
- 05 每一瞬间都像自然一样 ... 042
- 06 无论谁都梦想的那个地方 ... 048
- 07 **Tips for Camping 1** 为初级家庭露营者提供的建议 ... 054



第二章 在露营中成长的孩子

- 01 牵挂你的未来 ... 062
- 02 关注孩子的内心 ... 068
- 03 放飞星星 ... 074
- 04 听到下雪的声音 ... 080
- 05 散漫一些也没关系 ... 086
- 06 打破陌生关系的樊篱 ... 092
- 07 孩子最美丽的瞬间 ... 098
- 08 为儿子准备的只有男人的露营 ... 104
- 09 **Tips for Camping 2** 选择不会后悔的露营地 ... 109