

华德福老师的 心灵日记

帮你了解适合人类的教育

吴蓓*著

一位妈妈，为了女儿，远赴英国寻找最适合孩子的教育
一位老师，为了信念，通过特殊旅程了解人性了解自己

华德福老师的 心灵日记

帮你了解适合人类的教育

吴蓓*著

◆ 漓江出版社

华德福老师的心灵日记：帮你了解适合人类的教育 / 吴蓓著. —桂林：漓江出版社，2011.9

ISBN 978-7-5407-5182-1

I. ①华… II. ①吴… III. ①儿童教育：家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第094502号

华德福老师的心灵日记：帮你了解适合人类的教育

作 者 吴 蓓
策划统筹 高 珊
责任编辑 高 珊 樊德凤
美术编辑 石绍康
责任校对 徐 明 章勤璐
责任监印 唐慧群

出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路22号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893192
传 真 0773-2582200 010-85890870
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本 720X1000 1/16
印 张 18
字 数 165千字
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷
印 数 1-10000册
书 号 ISBN 978-7-5407-5182-1
定 价 32.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



再版前言

回忆那段旅程

七年前当这本书初版时，我捧着自己第一本书时，高兴得热泪盈眶。以后，我翻译或写作的书出版，再也没有那么激动了。

至今，我回国从事华德福教育9年多了，把大学教师稳定的工作辞去，走上一条不归路，回首往事，这些年的勇气和力量，相当一部分来自我在英国的留学生涯。我的英文不好，课堂上老师正式的讲课内容，我大都没有听懂，给我留下印象的是老师如何讲课。我最大的收获来自和同学的聊天，来自在餐馆做服务员，在宾馆做清洁工，来自土地上的耕作。以至现在我一有机会就想劝那些把孩子送出国上大学的家长，尽量让孩子打工挣食宿费用，至少也要挣自己的饭费。学会自食其力也是留学的重要组成部分，是一个人成长的标志。

华德福教育强调一个人的头、心、手的平衡发展，即思维、情感、意志的平衡。这点我深有体会，我去英国之前，总觉得自己给大学生上课很重要，写环保文章很重要，而打扫房间卫生、清洁厨房，任何人都可以做，不必由我来做，我请来小时工负责家里的卫生。经历了英国的留学生活，回国至今我再也没有请过小时工做家务，一个人如果只注重大脑的思考，就会失去身心的和谐。打扫房间的卫生，正好让我的身体得以活动，擦去灰尘的同时，不也在擦去我们内心的灰尘吗？这么好的机会，我怎么舍得让别人来做？

出国前，每到冬天，我坐在椅子上稍微久一些，站起来的时候，腰就会酸痛，我不得不弯腰弓背慢慢直起身子。奇怪的是，在英国做清洁工后，我的腰到了冬天好端端的，而且从此再也没有因为气候的原因酸痛过。体力劳动强健了我的体



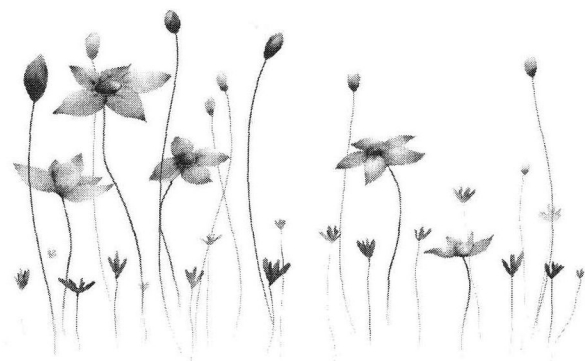
魄，磨炼了我的意志，净化了我的心灵。

前些天我走在北京的街上，多年前的感觉突然涌上心头：“我向Pupak告别后，独自一人背着双肩背包向火车站走去。双脚轻快有力地踩在地上，我觉得自己像一位徒步旅行者，好像年轻了20岁，脚下的路才刚刚开始。”后来的经历证明的确如此，出生是我的物质身体的诞生，而我的精神生命的诞生可以说是来自英国的留学。爱默生学院独特的学习气氛、双臂舞动起来的劳动，还有神圣庄严的大自然，奠定了我今后的人生之路，无论遇到什么风险，我都能够坦然面对。

我住在大城市的时间太久了，重新读当年的留英日记，似乎在召唤我，何时重温土地上的劳动？何时回到大自然的怀抱？

这次再版，更改了原书名《英格兰的落叶》。现在的年轻人有了孩子后，都很想知道怎样才能做好父母、教育好孩子。我走上儿童教育的道路，也是出于我对女儿教育的关注。但在关注教育的同时，我们脱离不了我们所生活的时代，脱离不了我们民族的文化，还和我们是什么样的人有关。我们如何立身于世？教育的本质是自我教育，在教育孩子之前，需要先学会做人。我们希望孩子将来热爱大自然，我们自己就先要热爱大自然。我们希望孩子将来宽容大度，我们自己先要学会宽容大度。我们希望自己的孩子将来能够生活幸福，我们自己就先做一个幸福的人。我们不希望孩子做的事情或说的话，我们自己先别做或别说。

鲁道夫·斯坦纳的原话：“我们最高的努力是，教育一个人能给予自己的生命意义和方向。”“我们不应问一个人生活在当今的社会应具备哪些知识和能力，而是问这个人的内在潜能是什么？以及他的发展方向是什么？如此，我们才能为



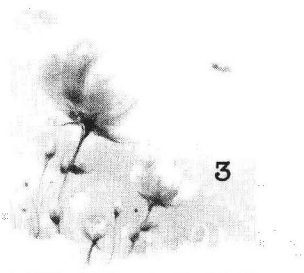
社会不断地注入成长中的年轻一代生发出来的新力量，也只有这样的社会，才是一个有活力的新社会，而不是一个以固有的社会组织形态，要求并改造年轻一代的保守社会。” 要让孩子在未来发挥他的潜能，我们可以先问问是否发挥了自己的潜能？是否找到了自己生命的意义与方向？

这本书没有涉及育儿知识和经验，是我在英国留学期间的日记。正是在那样的环境中，我开始认识自己，寻找自己的生命意义和方向。

衷心感谢漓江出版社主编高珊，在她的努力下，这本书得以再版。我还想特别感谢华德福教育的创始人鲁道夫·斯坦纳(Rudolf Steiner, 1861~1925)，他的思想不仅影响了教育、农业、医学，最近我得知，直接或间接受过斯坦纳影响的人还有抽象画家康定斯基、保尔·克利和蒙特利安，建筑家柯布西耶、莱特以及艺术家约瑟夫·波依斯。虽然斯坦纳已经去世90多年，但他的智慧和实践所激发的浪潮越来越广阔，令许许多多的人受益，我就是其中之一。

吴 蓓

2011年5月5日



开启心门

2001年我到英国留学，学习的是华德福教育，当年这套教育体系，国内还少有人知。第一次接触到华德福（Waldorf）教育是在1999年11月，当时我随民间环保组织“自然之友”代表团访问德国，参观学习德国的环境教育。位于汉堡的“拯救未来”基金会安排我们参观了一所华德福学校，当时给我留下极深的印象。回国后我写了一篇5000字的文章——《参观华德福学校》。

华德福教育的创始人鲁道夫·斯坦纳是位出生于奥地利的哲学家和教育家。1919年创立的华德福学校到如今已有80多年的历史，成为目前世界上规模最大、发展最快的非宗教性的教育运动，遍及50多个国家，有1700多所幼儿园，870多所学校，60多个华德福教师培训学校，500多家矫正教育和社会治疗机构。

一年后，经朋友的推荐，我到日本参加第5届亚洲人智学会议。会议期间，参会者分十来个小组进行活动，我当时的英语极差，就选了声韵舞（斯坦纳根据语言发声独创的一种舞蹈，英文Eurythmy）。不需要说话，反正听不懂就跟着别人做动作，没想到跳来跳去我突然悟到身体的动作也能说话，而我40年的生涯只会用嘴巴说话。

会议的第一天是参观东京博物馆。我们到达时还没有开放，于是大家就到对面的广场散步。我和美国来的吉姆（Jim）先生走到了一起，当我说到“救救孩子”时，吉姆突然站住，对我说：“你应该到国外学习华德福教育，我会尽力帮助你。”出国学习的种子就在这一刻埋下了。

回国后我通过多方联系，最后确定了英国的爱默生（Emerson）学院。这是一

所成立于1962年的成人教育培训中心，开设的课程有：3年制的华德福教师培训、活力农业、雕塑、讲故事等，每年有来自30多个国家的学生前来学习，有一种独特的多种文化交融的气氛。学生们不仅从课堂上学习，也从周围的人和环境中学习。全校教职员工的工资不是按劳分配，也不是按年龄、学历、职称分配，而是按需分配。

我对教育的关心一部分来自职业习惯，我担任了15年的物理教师，但更强烈的动机是出自做母亲的感受。我的女儿上小学时，有一次她的语文考试得了97分，我很满意，但她仍然被老师罚抄课文将近两千字，因为她默写课文段落时错了两个字；还有一次，女儿的数学成绩是全班倒数第二，我得知后并没有责骂她，只是鼓励她好好努力。家长会上，老师把考卷发给每位家长，收回考卷时，按分数的高低排列，让最低考分的家长先上讲台交卷。我坐着不动，心想还有一位家长在我前面，等了一会竟没有人站起来，也许最差考生家长今天没有来。我硬着头皮在众目睽睽之下站起来，我是最差考生的家长。一回到家，我满腔怒火向女儿喷射，她眼泪汪汪不知所措。当时在座的家长可能我的学历最高，我却有个考分最差的女儿，平日是怎么教育孩子的？一连3天，我都在不停地发泄。可是没过多久，我感到受了欺骗。老师就像斗牛士，用“一块红布”激怒我这头公牛，愤怒的公牛不是向斗牛士冲去，而是向着无辜的孩子扑过去，弱小的女儿，她无力自卫。

一位邻居因失眠到北京精神病医院住了一个月，回来后对我说：“家长千万别给孩子太多的压力，我在医院看到不少小学生精神崩溃，医生给他们注射针剂，到了这一步父母后悔也来不及了。”记得两年前报上登中国需要8000名儿童心理医生，但现在只有50名，儿童精神、心理障碍者从1982年以来增加较快。应试教育体制对天真烂漫的儿童造成身心伤害，难道就没有其他的方法吗？最近两年来，从政府到学校，从家长到教师，都渐渐开始认识到应试教育的弊端，呼吁用素质教育取代应试教育。但到书店一看就会发现，各类复习辅导书、模拟考试题仍然销量最大。

一位大学生告诉我，他从不敢去想对所学专业是否喜欢，他怕一旦想清楚，如果不喜欢就根本读不下去了。他说自己从小就是被安排，从来没有也不敢有自己的梦想。从上小学一年级开始，他的人生全是围绕着考试，他担心自己已丧失了追求梦想的能力。

我深知中国的国情和现实，深知应试教育在现阶段的必要性，但望着活蹦乱跳的孩子失去朝气，失去梦想，我们能做些什么？

记得2001年8月5日我走进北京国际机场候车室，双脚踏在地上静悄悄的，心里却忐忑不安，等待我的是什么样的未来？离别前夜，朋友们为我举行告别聚会，现在没有人与我同行，把女儿留给父母照顾，人到中年第一次出国留学，是对是错？将来的收获值得现在的付出吗？

如果我维持既有的工作和生活，我知道过去的路将会延续，但我渴望新的开始。飞机载着我飞行了10多个小时，远离了亲人、朋友，远离了与我血肉相连几十年的土地，但我内心深处仍和他们在一起。我要用笔记录下我在英国的所见所闻，记录下我的感悟和收获，期待着亲人和朋友们与我分享。但我万万没想到有一天这本日记会躺在书店等待与读者见面。

回国后，我最怕有人问我英语如何，写十几万字的日记，已成为我英语长进不大的一个理由。庆幸所学课程没有什么压力，我能有时间与各国同学交流，有时间经历各种事情，有时间写日记。这也给我一种启发：老师和家长千万别把孩子的时间塞得满满的。

我曾想按照内容重新组织我的日记，可以使文字更简练，内容更紧凑。但用日记发表，也许会让读者更能体会到我当时的心情，能感觉到我前后思考的变化。写日记是内心独白，是自言自语，甚至是胡思乱想。

整理日记后我发现，改动最少的部分是圣诞节3周的假期，这段时间恰恰是我打工最密集、最疲劳的时候，我想是不是身体活动开了，心灵更宽广，语言更流畅了？从笔尖涌出的文字来自全身，而不仅仅是头脑。

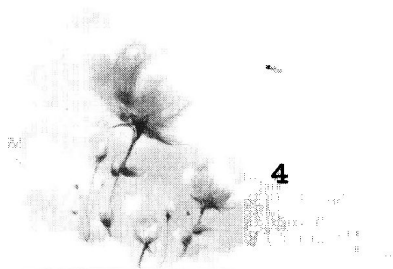
美国著名神话学家坎贝尔（Campbell）写道：“叔本华认为人生好像宇宙做

梦者梦境里的情节，梦中不同的做梦者做着不同的梦，每件事物与其他事物相连，由宇宙求生的意志推动着。当你活到某个年龄，回头看你的一生，似乎是有秩序、有计划的，仿佛由小说家创作出来的一样。”我还没有到回头看我一生的时候，但我相信他说的：“遵循你内心直觉的喜悦而行，你就把自己放在一条早已等待你的轨道上——你便开始遇到你想要遇到的人，而且他们会为你开启心门。”

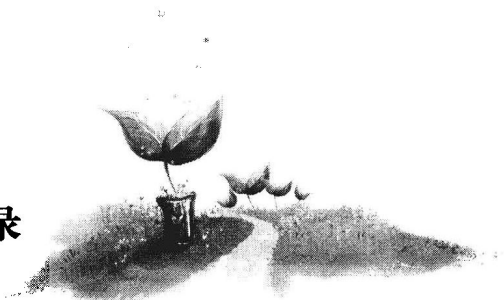
最后我要感谢我的父母、女儿、妹妹和弟弟。感谢美国的Jim Willetts先生、英国的John Thomson先生、日裔巴西人Tiseko Yamaguchi，感谢德国的Freunde Der Erziehungskunst基金会、英国的Great Oak Trust基金会、荷兰的Iona Stichting基金会。有了他们的帮助和支持，才有我的英国留学和这本日记的诞生。

吴 蓓

2003年5月31日



目 录



1 / 再版前言

回忆那段旅程

1 / 序言

开启心门

第一部分 英格兰的阳光、草地

3 / 到达英国爱默生学院

5 / 结识台湾女大学生

6 / 华德福培训课程：用全身呼吸法说话

7 / 练习发音，学习跳舞

9 / 尽情享受英国的阳光、草地

9 / 申请给特殊需要人做义工

10 / 华德福培训课程：听老师讲故事

11 / 声韵舞的含义

13 / 走近Emmanuelle夫妇

15 / 去伦敦旅行

16 / 不幸的Anne王妃

17 / 看日本电影《乱》



- 18 / 华德福老师这样讲故事
- 19 / 看莎士比亚戏剧《李尔王》
- 20 / 爱上人智学社区
- 20 / 会讲故事的Brother Blue
- 22 / 参观丘吉尔庄园
- 22 / 中西收入差距为何如此巨大?
- 23 / 音乐盲陶醉在音乐中
- 24 / 老师同学给我赞美与鼓励
- 26 / 想念女儿

第二部分 像农民一样劳动，像小学生一样学习

- 29 / 做义工、在活力农业菜园劳动
- 31 / 像农民一样地劳动
- 32 / 和特殊需要人在一起
- 35 / 享受阳光下的劳动，走近特殊需要人
- 36 / 别把孩子逼成特殊需要人
- 38 / 请上帝为好人祷告，也为恶人祷告
- 39 / 为什么患孤独症的儿童这么多?
- 40 / 特殊需要人是现代社会的牺牲品
- 41 / 活力农业回归传统、保护大地
- 42 / 反思美国9·11：为什么有人愿用生命去撞楼?
- 44 / 我们唱响“给我们和平”
- 44 / 来爱默生学院学习讲故事的威姆
- 46 / 别样的开学典礼
- 48 / 像小学生一样学习
- 49 / 女商人为何也来学人智学
- 50 / 从捏黏土中找到自信
- 51 / 在田野上散步



- 52 / 自传课：回忆我的童年
- 52 / 对我影响最深的人——女儿
- 53 / 同学Ken在哭泣
- 54 / 生病了，同学的关爱让我享用不尽
- 55 / 声韵舞让我的心灵极度喜乐
- 57 / 何苦来英国当清洁工？
- 60 / 展示中国的蜡染布画
- 61 / 发烧是因吃了野蘑菇
- 64 / 享受当下这一时刻的喜悦
- 66 / 唱歌，劳动，散步
- 67 / 华德福的老师们
- 68 / 辛苦地劳动，开怀地欢笑
- 69 / 繁重的体力劳动使我更自信
- 70 / 表演自己编写的故事
- 71 / 为特殊需要人服务的路易丝老师
- 72 / 听讲座：美国攻打阿富汗的三大原因
- 72 / 人是目的
- 73 / 体力劳动使我变强壮
- 74 / 我不想当富人
- 75 / 我品尝了泥土的味道
- 76 / 老师让我们思考一支笔
- 77 / 如何选择我的个人课题？
- 78 / 读犹太人Etty的日记
- 79 / 在菜园学习做堆肥
- 80 / 斯坦纳：每个人都该为他的民族服务
- 81 / 关于“感情、意志、思考”的讨论
- 82 / 惭愧：我不会繁体字



第三部分 这个世界需要被拯救

- 85 /画动物骨骼的感想：这个世界需要被拯救
- 87 /捡回宾馆扔掉的肥皂
- 88 /以暴制暴只会增加仇恨
- 89 /活力农场的菜最好吃
- 90 /与其害怕失去，不如一无所有
- 90 /计划经济和市场经济孰利孰弊？
- 92 /人生最重要的不是得第一
- 93 /堆肥，让地球生态有机循环
- 94 /消失的摆渡人
- 95 /什么是真理？谁掌握了真理？
- 96 /参观华德福小学：通过艺术向孩子传达知识
- 98 /现代社会利益至上带来的危机
- 100 /日本茶道的含义
- 101 /机器的使用让人变贪婪
- 104 /反对日本捕杀鲸鱼
- 104 /我的个人课题：圣经与佛教的对比
- 106 /从穷到富，从贞洁到性泛滥
- 107 /佛教：守戒、克制欲望是大爱
- 109 /农业机械化使贫富差距加大
- 110 /通过音乐认识一个民族
- 111 /我身边的素食朋友
- 112 /我不做地球的污染源
- 114 /日本人的“慢速食物运动”



第四部分 如果上帝还活着，他会在天堂哭泣

- 119 /我扫地，扫地……
- 121 /今天是我的生日，我被爱包围
- 122 /沉浸民间音乐，拼命地劳动
- 124 /如果上帝还活着，他会在天堂哭泣
- 125 /我该不该收下小费？
- 128 /还是当个清洁工最好
- 130 /日本姑娘Miyuki的心愿
- 131 /我们是否失去了内心的根基？
- 132 /大学教师来英做清洁工的收获
- 133 /太奢侈的一家人
- 134 /享受阳光，推敲文字
- 134 /体力劳动带给我的快乐
- 136 /恶有恶报，善有善报
- 137 /科技发达，生活富裕让我们丧失了什么？
- 140 /人到底该不该及时行乐？
- 141 /清洁剂种类繁多污染环境
- 142 /佛陀：欲望是痛苦的根源
- 144 /中国千万别成为第二个美国
- 146 /日本学校为何不上品德课？
- 147 /当心媒体把我们变成名利的俘虏
- 148 /工业文明毁灭了真正的自然
- 150 /科学技术助长了人类的贪婪欲望



第五部分 我自豪我是中国人

- 155 / 中国文化令我自豪
- 156 / 东方的太极VS西方的体操
- 157 / 简即真
- 158 / 法律与自由
- 159 / 归根曰静
- 160 / 读《圣洁的灵魂》
- 162 / 悼念日本同学Koji
- 163 / 我身边的斯里兰卡人
- 164 / 窗外的鸽子
- 165 / 生命的最高礼赞——音乐悼念会
- 167 / 到哪里寻找清澈的河流
- 169 / 佛教帮我平复欲望
- 169 / 西方人的富裕祸害了东方人
- 171 / 西方个人主义VS中国集体主义
- 173 / 与关伦尚的聊天
- 175 / 个性是个无底洞
- 176 / 无欲无求最环保
- 177 / 西方教育“太人性”
- 179 / 我向同学展示中国文化
- 180 / 临摹古埃及画
- 181 / 信息垃圾窒息孩子的心灵
- 182 / 同学赠我1000英镑
- 183 / 外国人也信“风水”
- 183 / 罪恶不可以被宽恕



第六部分 寻找永恒的极乐世界

- 189 / 寻找永恒的极乐世界
- 190 / 本间晃一的“风水”麻烦
- 190 / 基督教：西方信的人少了，东方信的人多了
- 192 / 观《哈姆雷特》有感
- 192 / 鲍塞的人生理想
- 194 / 读一行法师的《步步和平》
- 196 / 日本食物90%靠进口
- 196 / 华德福学校怎样传授中国文化
- 197 / 上帝已死，佛在我心里
- 199 / 减少消费，只买必需品
- 200 / 为了女儿，我要尽力保护大自然
- 202 / 我的演出受表扬
- 203 / 佛教尊重每一个生命
- 204 / 黑夜中它是光
- 206 / 生生不息，翩翩起舞
- 206 / 我在英国淘旧货
- 208 / 杀虫剂亦是杀生剂
- 209 / 竞争机制残害儿童生命
- 211 / 西方人吸毒多的根本原因
- 214 / 生活富裕导致的教育问题
- 215 / 使人成为人，是人的四肢
- 216 / 现代社会使人异化
- 218 / 宠物狗为何失去了它的天性
- 221 / 华德福教师收入低
- 221 / 声韵舞的表达能力
- 221 / 只从书本上吸取知识使人僵化

