

[德] 埃莉萨·迪肯佩 著
石左虎 译



儿童的幻想 和创造力

——关于想象旅行



上海科学普及出版社

【德】维多莉亚·施耐德 著
石晓波 译

儿童的幻想 和创造力

——关于想象旅行

上海科学普及出版社

儿童的幻想和创造力

——关于想象旅行

[德] 埃莉萨·迪肯佩 著

石左虎 译

上海科学普及出版社

责任编辑 蓝敏玉

儿童的幻想和创造力——关于想象旅行

[德] 埃莉萨·迪肯佩 著

石左虎 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

南京展望文化发展有限公司排版

商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 81 000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5427-2688-9/G·729 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

想象比知识更重要。

——阿尔伯特·爱因斯坦

作者介绍：埃莉萨·迪肯佩，社会教育学硕士和家庭治疗医生，多年来担任一家日托托儿所所长和欧洲国家放松方法研习班负责人。她现在从事的工作是为日托托儿所和社会教育专业学校的社会教育学专业人员进行培训和实践指导，并积极从事写作。Verlag Herder 出版社曾于 2001 年出版了她与 U·赖曼赫恩合著的《严格的程序产生安全——孩子如何去赢得信任》一书。

前言

近年来,我对想象旅行越来越感兴趣。一方面是因为我在教育工作者进修期间开始热衷于支持并参与想象旅行的各个过程;另一方面,可能是因为这种特殊的放松形式适合于幼儿园和托儿所的教育工作所致。

孩子可以借助于想象旅行学会让自己心静。家长和老师每天都要求孩子做这做那,媒体在平时为孩子准备了持续、大量的图像和声音,所有这些对孩子来说都是不断加重的压力。当孩子打开自己的“内心电视机”时,就会部分地或者完全地感觉到自己已是成人了,他们让自己的好奇心和创造力得以充分发展,使自己转换成另一个角色,从而去寻找解决问题的新途径。

虽然我指出了想象旅行的积极效果,但许多老师还是暂时保留她们的意见。她们发现我提出的方法在幼儿园实际工作中会遇到极大的困难。我想通过本书来鼓励从事儿童教育专业的全体老师,让她们在工作中运用这种极有价值的松弛方法。为此,我将逐步地引进一些非常实用的方法,并且介绍相关的必要信息和技术。本书的第一部分介绍有关想象旅行的必要基础知识;第二部分解释放松地进行想象旅行的前提;第三部分说明实施想象旅行可能给人的印象。尤其是,您可以知道如何撰写一篇合适的想象旅行的文章。本书为老师推荐了很多的实际教学例子及建设性的意见。您或许会认为,那些例子要比想象的简单得多。

很多人为本书的完成作出了贡献。我要感谢克劳斯·斯丹彻尔。完全出乎我的预料,他及时地给了我支持和推动。对彼得·古廷格孜孜不倦地撰稿,对苏珊·贝格富有创造性的鼓励,我在此表示深深的谢意。巴特赫尔斯费尔德和下魏泽尔的教育工作者们允许我在有关研讨班上阐述我的思想,为此我感谢他们。我衷心地感谢在弗赖堡的“巴噶格”教育思想工作室参加想象旅行研讨班的同行们,是她们把自编的想象旅行故事推荐给我,同时也感谢提供高质量照片的摄影师们。

埃莉萨·迪肯佩

2002年2月

目录

前言	1
1 想象旅行的基础知识.....	1
1.1 什么是想象旅行	1
1.2 为什么说想象旅行是重要的,它会产生怎样的结果	3
1.3 成长心理学的假设	9
3~6岁孩子成长的各个阶段	9
充满神秘的年龄阶段	13
1.4 想象旅行的多样性	16
完全受控的想象旅行	16
部分受控的想象旅行	18
想象旅行与自体放松运动的组合	21
在想象旅行中使用发声器	27
1.5 想象旅行主题的范围	30
以放松为目的的想象旅行	31
以激发勇气为目的的想象旅行	33
以安慰为目的的想象旅行	35
特别场合和特别主题的想象旅行	37
通过想象旅行来体验大自然	40
在孩子睡觉前讲的故事	42

2	放松旅行的先决条件	46
2.1	远离喧扰 寻求心静	46
	为什么成年人不易保持心静	46
	孩子在心静状态下所具有的能力	51
2.2	体验心静训练	53
	对听觉的心静训练	54
	对视觉的心静训练	55
	对嗅觉的心静训练	55
	对味觉的心静训练	56
	对触觉的心静训练	56
2.3	“想象旅行向导”的心境	58
2.4	掌握进行想象旅行的最佳时机、活动空间和中心 物体的布置	59
2.5	孩子们的选择和群体的大小	64
2.6	服装和用具	65
3	想象旅行的实施	67
3.1	文字材料和音乐的挑选	67
	规定的书本材料	67
	以盒式录音带和 CD 为形式的材料	68
	合适的音乐	68
3.2	自己设计的文字材料	69
3.3	一次想象旅行的过程	80
	让孩子进入心静状态	81
	走进活动场所	81
	预先说明	81

让孩子身心放松,准备开始想象旅行	82
讲述故事	84
从想象世界回到真实世界	85
叙述和评价旅行	86
结尾	88
3.4 其他需要注意的方面	88
特定的场所	88
当孩子不能闭上眼睛的时候	89
当孩子的注意力不再集中时	89
当孩子在记忆中出现不适当印象的时候	91
如何去帮助“捣蛋鬼”	92
当孩子想要中断或者必须中断想象旅行的时候	92
提醒孩子注意的事项	93
文字材料设计的重要性	93
选择熟悉的课题作为想象旅行的内容	94
4 实验材料	95
4.1 自编想象旅行材料举例	95
4.2 全过程创造的例子	111

1 想象旅行的基础知识

“想象旅行是思维的一种重要形式”

——里塔·科恩施塔姆

1.1 什么是想象旅行

想象旅行是在“内心”进行的旅行。通过想象旅行,人可以处于松弛的状态,并“看到”和感觉到幻象。想象旅行还能给身心带来舒适的效果。借助于音乐和故事叙述,听者可以进入一种沉思状态,它有别于白天意识的状态或者醒着的意识状态。人的感觉会从外界进入到内心,对环境做出反应的感性行动会越来越少,专注于内心的活动会越来越多。孩子可以借助于自己的想象力,通过视觉、听觉或触觉来感知不同的事物。

一次想象旅行可以持续数分钟,也可以持续半小时。可以借助或不借助器具进行,也可以在室内或野外进行。自体放松运动、调节呼吸、进行性肌肉放松和身体旅行等各种松弛技能,会给人带来松弛;幻想同样会使人进入松弛状态。想象旅行就像一种辅助工具,可以促使创造力的发掘。想象旅行产生的内心幻象,有助于新的行为方式的开拓。当然,想象旅行的作用远不限于这些,我们还可以将想象旅行描述为具有幻想特征的身心放松方法。

哪些幻象最能够有助于身心放松呢？对于这个问题，各人的回答是不同的。人只有在处于心静状态时，才会对安全、满意以及轻松的感觉留有印象，并且只有在心静时才能回忆起这些感觉。人处于心静状态下具有的幻象包括：春天的碧绿草地、一望无际的蓝色大海、阳光下的林中空地、远处的连绵山峰和天空中缓慢移动的朵朵白云等等。当老师在描述那富有生机、充满鸟语花香的景象时，或者展示由温暖的阳光、清凉的流水、馨香的树叶组成的自然画卷时，孩子就会进入一种很平静的心境，并开始进行那充满想象力的内心旅行，通过各种感官去享受感觉。

克劳斯·弗佩尔认为：与童话或故事相比，想象旅行过于简短，戏剧性较少，整体性不够，但它为那些专心的孩子提供机会，这种机会对孩子起着重要的作用。因此，老师在叙述想象旅行故事的停顿期间，可以对教材内容做相应的扩充。想象旅行的“主角”永远是孩子自己。故事和童话的目的是向儿童传授道德准则、进行行为指导等，想象旅行则是为了培养孩子的好奇心和创造力。童话世界中的主角往往由儿童来担当，而在想象旅行中，儿童走进了一个特别的幻象世界，他们能够利用周围所有自己已经熟悉的东西。他们能够偶尔产生愿望和思想，并且通过试验来对眼前的事物加以检验。他们也许会在以后相信那就是他们的真实生活。

懂得了想象旅行的概念，老师就可以在文学作品中找到大量的故事、思想和指导，用来激发孩子的想象力，帮助他们去体验想象，去充实和改变当前的现实生活。

1.2 为什么说想象旅行是重要的,它会产生怎样的结果

“人靠思想,上帝靠想象”

——柏罗丁(古罗马)

如今的孩子每天也是忙忙碌碌的,他们的生活并不“简单”。有些到了上幼儿园年龄的孩子,时常显得烦躁不安、胆怯,有时甚至会遭受睡眠障碍的痛苦,其原因是多种多样的。

跟过去相比,现在人们的家庭生活发生了重大的变化,同时也出现了各种各样的新问题,每个孩子一定还有各自的问题。许多家长太多地考虑自身以及与本人有关的日常问题,而在对成长中的孩子的教育方面,他们要求得越来越过分,并为此感到得意。实际上,他们对自己的做法并没有十分的把握。通常,他们花在孩子身上的时间很少,和孩子谈话和做游戏的时间更少。孩子的注意力不集中,常常是因为对他们缺乏情感上的关注。

家长为自己和孩子的前途承受着沉重的压力。压力之下,家长往往很早就开始关心孩子的未来。于是,孩子的生活几乎被五花八门的功课占去:上音乐学校、学打网球、准备演讲比赛,等等。甚至,在一个家庭里也出现了竞争的苗头,孩子常常感受不到安全感,体验不到生活的乐趣。

家长经常为孩子购买大量的礼品,来缓解孩子的不安全感。礼物代替教育,却导致了孩子分辨不清哪些东西是自己急需的。媒体(如孩子房间里的电视机、放像机、游戏机和随身听)接连不断地提供消费信息,不能让孩子有安全感。

相反地,媒体经常要求孩子去具备处理和感受大量图像信息的能力,使孩子出现了缺乏内心感受、缺乏自信心和缺乏实现目标的能力等现象。



孩子们在无拘无束的状态下进行想象旅行

缺乏直接交谈是造成孩子愈发严重的语言障碍的一个原因。现在,每四位学龄前儿童中就有一位产生语言障碍。孩子为了达到学习和表现自己的目的,需要有耐心的人做他们的楷模,还需要有忠实的听者听他们说话,他们渴望能回答许许多多问题。不过,他们不是从媒体中去寻找问题的解答,而是只想找一个人,这个人一定要能够专心听他们讲述,而且也听得懂他们所讲的内容。只有这样,孩子才能了解自己,懂得世界。

孩子之间的关系网是越结越大的。很多孩子必须在学校、幼儿园和课余时间活动场所与其他孩子一道组成一个“临时家庭”。这个“大家庭”的各个成员都想使自己的各种

愿望得到满足。现在能够让孩子尽情玩耍的公共场所变得越来越少。特别是在城市,孩子往往缺少与同龄伙伴一起到户外玩耍的机会。只有少部分孩子能够找到属于他们自己的活动环境,在那里,他们可以积极地并且富于创造性地去改变自己的心境,通过富有想象力的和具有冒险性质的游戏来检验自己的能力。这样产生的结果往往是:其主动性得到滋长,其行为方式变得独特。

当然,想象旅行不是对所有问题都适用的万灵之药,它不能弥补情感支持方面的缺乏,但它可以培养孩子新的能力,为孩子提供新的自由发展空间。

孩子可以在想象的世界里放松自己,从日常的“忙碌”中解脱出来,将现实中的各种景象消除,把来自于家庭、幼儿园的各种压力和要求统统扔在脑后。当孩子的全部注意力慢慢地从外部环境转移到内心世界时,他们的身心便可以处于平静状态。当孩子经过一段时间的喧闹后,安安稳稳地躺在垫子上,此时身体是很放松的。做自体放松运动能使人有安宁感、负重力,并使身体发热。当人的身体处于这样的状态时,便容易激发出新的力量、精力以及生活乐趣。轻松的音乐以及讲述故事时的温和语气,有助于孩子进入平静心境去进行想象。人惟有在平静和冷静的状态下,才能让智慧留在自己的“灵魂”中。经常性地想象旅行,意味着为孩子创造一个稳定的、安全的环境。当人处于心静状态时,可以在意识中留下全新的印象,其心境会得到平衡,这会对生活产生重大的影响。不论是家长还是老师,都应该让孩子体会到这一点。

想象旅行的一个基本效应是:激发、增强和促进想象力的形成,让孩子在无限广阔的幻象世界里自由行动。讲故事可以唤起孩子的好奇心,让他们产生许多独特的想象力。想

象旅行是一个极富创造力的过程。通过此过程,孩子能够发现新的途径,以解决精神上的重压、恐惧或胆怯等问题。另外,一个具有冒险愿望的孩子能够释放出意想不到的力量,这样的孩子有能力去克服恐惧。具有积极意义的幻象能使孩子变得勇敢且富有自信心。想象旅行能促使孩子增强其解决问题、克服内心矛盾和困惑的能力。

通过想象旅行,孩子的身体、精神和心理都经历了运动过程。这里我们举一篇文章为例子,来看一看作者的想象力究竟有多么丰富,它又是如何激起读者兴趣的。您不妨也做一次这样的尝试:

“您就这样闭上眼睛,想象着手里拿着一只柠檬……一只黄灿灿的新鲜柠檬……您双手感觉到这只柠檬的形状,通过手指的触觉可以感知碟子的质地……于是您拿起一把刀,从那只多汁光洁的橙黄色柠檬的中间切下去……那只柠檬的汁顺着您的手指流淌……您闻到了柠檬的香味,赞赏那多汁的橙黄色的柠檬果肉,看上去那真是一只好柠檬呵,闻一闻它,便给您带来十分清凉的感觉……于是您拿起那半只柠檬,用舌头舔了舔柠檬汁……您感觉到柠檬汁的纯天然的美味……”

——塞弗特

当您想象上述情景时,很可能会有一些微小的反应——唾液集中到口中,您甚至会颤抖。这个例子表明,仅仅是想象,就能使身体产生很多反应。

当孩子提及某些事物和情景,并将它们与自身联系起来时,想象旅行就出现在孩子的意识中。孩子通过学习,常能获