



★★★
畅销韩国的
自然养育
实用指南

让孩子 在大自然中成长

【韩】金善美 著 韩晓 毕延香 译

登山篇



大自然是一所充满魔力的学校

登山

教给孩子坚强、忍耐和独立
给孩子带来希望与改变
是孩子与大自然的亲密拥抱



陪孩子一起登山，是最好的自然养育方法

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

让孩子 在大自然中成长



登山篇

【韩】金善美 著 韩晓 毕延香 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

산이 아이들을 살린다

Copyright © 2014 by KIM SUN MI

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2014 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement
with Cassiopeia Publisher

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记图字：01 - 2014 - 4194 号

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子在大自然中成长：登山篇 / (韩) 金善美著；韩晓，
毕延香译. —北京：机械工业出版社，2015.2

ISBN 978 - 7 - 111 - 48288 - 8

I . ①让… II . ①金…②韩…③毕… III . ①家庭教育
②登山运动 IV . ①G78②G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 241772 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

版式设计：张文贵 责任校对：张 力

责任印制：刘 岚

北京京丰印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm × 210mm · 6.25 印张 · 97 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 48288 - 8

定价：28.00 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

封面无防伪标均为盗版

金 书 网：www.golden-book.com

推荐序

登山是一所学校

在山上，孩子们的脸蛋儿看起来格外可爱，孩子们经过三四个小时的攀登到达半山腰后，在那里喘口气稍事休息，这时他们的脸蛋儿看起来亮堂堂的，即使此刻孩子们多少有点疲惫不堪，但还是浑身散发着活力，如同花儿般绽放，而孩子们其实都没有意识到自己是如此的朝气蓬勃。自从建校以来，我们学校的孩子每一年都去爬智异山。

连续十七年，我们全校师生都参加了这个每年都举行的三天两夜的登山活动。智异山对我们来说，是个巍峨高峻又无限广阔的学校。在活动中，我们还可以看到成为自己的主人的孩子们的面貌。将每一步、每一次呼吸完全变成自己的东西，孩子们在“比学校还宽广的学习”中找到自我。

在智异山的众多登山路线中，老师会提出六七条路线，然后孩子们从中选择与自己的身体状况相适应的路

线组成小组，再经过很多的准备工作才会开始登山。每个小组都有不同年级的孩子，每条线配备两三个小组和两三名老师。已经有过两次登山经验的三年级学生作为每个组的组长，负责带领低年级的学生，老师在孩子们的后边远远跟着以防万一。除了危险的情况之外，全程由孩子全权负责，孩子们相信在后边跟着的老师，同时老师也相信在前边攀登的孩子。我们都知道登山是任何人也无法代替的只属于自己的行为。

孩子们登山的时候有时也会发些牢骚，但这不过是用嘴巴抱怨一下自己的疲惫罢了。有的时候孩子们精神焕发，比鸟儿还兴奋雀跃，兴致勃勃地交谈，有的时候突然安静下来，紧接着蹦出一句吐露自己心声的话：“啊，真舒服！”高年级学生有时候装作若无其事地对学弟学妹们说道：“不要因为下坡就那么高兴，下多远，就要往上爬多远。”更有个孩子下坡的时候说“爬吧”，上坡的时候就说“下吧”。也是，下完坡后就是上坡，上坡结束后就是下坡，这是多么贴切的形容呀！

登山回来后，孩子们作文中提及最多的就是登山时大家一起吃饭时的快乐和对高年级学长的感谢，“因为大家在一起，所以才能够坚持到最后”这句话绝不只是一句说说而已的空话。我们为什么要去爬山

呢？怀有如此疑问的一年级孩子们自己去寻找这个问题的答案，而等到自己升到二年级就可以亲自告诉学弟学妹们为什么要去登山了。

不知道是不是由于这种爬山的经历，有很多孩子即使毕业后还是会常常去爬智异山。有的是为了在去服兵役之前整理一下自己的心情，有的是为了在开始崭新的事业之前振作一下精神，曾经上学的时候并不怎么喜欢登山的孩子，还有曾经登山的时候疲惫不堪的女孩子，毕业后都会带着朋友一起去爬智异山。对于这些毕业生来说，我感到非常高兴的是学校是他们的登山营，如果所有学校都能成为孩子们人生中的登山营，那该有多好！

也许你听说过我们学校登智异山的故事吧，我们甚至还要带着高考迫在眉睫的学生去登智异山，他们背着沉重的背囊，走上整整一天去攀爬应该三天才能爬上去的险峻山峰，这种行为在你看来也许特别轻率莽撞。然而，我们不过是担心孩子们在学校这个狭窄的牢笼里被禁锢坏了，只是想要通过校外的体验活动给孩子们提供可以自己学习的机会而已。只要我们不将教育的目标仅仅放在升学上，这就有充分实现的可能性。我们相信只有这样，孩子们才会找到自己真正的模样，老师看到这样的孩子也会找回快乐。

我们会通过这本书向您证明我们的这种想法没有错。我想作者写出的有关登山教育的哲学将会对我们目前还较为不足的登山教育理论有所帮助。对于苦恼教育本质的所有人来说，我确信本书会毫不逊色地成为给予你灵感的教育指南。作者认为，所有教育的核心是教导我们在人生这幅广阔的地图上去寻找适合自己的道路。这是基于丰富的经验和事例所得出的结论，这比任何教育专家的理论都来得更加切合实际。

而且本书一大优点就是读起来轻松有趣，并详细、如实地告知你可以实践的方法。读完本书，不只是初级登山者，连同陪着孩子去登山的父母也会信心倍增。因为本书作者是一位养育了两个女儿的母亲，她在空闲时间经常带孩子们去野营、登山，而且作者本身还是一位山岳杂志的记者，因此她同时兼备专业视角，以此来看这本书是一本不可多得的户外养育指南。

登山的时候如果与孩子的速度保持一致，我们就可以找回儿时曾经给予孩子的耐心和等待。孩子牙牙学语和蹒跚学步的时候，我们是多么宽容的父母啊，只要我们在登山的过程中感知到这一点就足够了！

南豪设（诗人，山清甘地高中校长）

作者自序

现在这里，有一个名为“山”的安全出口

“为什么要带着整天忙于学习的孩子去爬山呢？
登山有时候会很危险，还会让人感到很累……”

人们总是发出这样的疑问。虽然登山的人数呈现爆炸性的增长趋势，但是对于很多孩子来说，登山依然是一件既不舒适又很劳累的事情。

我从建立夏山学校（Summer Hill）的英国教育思想家尼尔的故事中找到了他的答案。

现如今，在所谓的“安全第一”的前提下，很多人变得不幸。我们也有可能在发工资之前就已经死去，安全是需要支付昂贵代价的。不要过度地担心明天，而要充实地规划人生，幸福地生活下去。如果父母不只担心自己的老年生活，甚至还担心孩子们的老年生活，那么父母和孩子们都不能享有充满快乐和勇气的人生。

——《打破固有的教育观念》

我们都知道人生并不是飘洒着玫瑰花的平坦大道，但是我们依然想要把修筑好的高速公路带到孩子们面前，在平坦的道路上只要按照汽车导航仪的指示前进就好，我们认为这样的人生是舒适的。

但是，走在父母那所谓的安全道路上的孩子们会真正感到幸福吗？我相信虽然是凹凸不平、吃力费劲的道路，但行走在这样需要劳累的汗水和奔跑的路上，反而会带来孩子们崭新的可能性。

妈妈们一直苦恼有什么办法可以让讨厌登山的爸爸们开心地和孩子们一起去登山，本书就是从妈妈们的这种迫切愿望出发来编写的。但我并不是一味称赞登山并劝谏爸爸们去这样做，如果一味这样，我反而会担心对于每天疲于奔波的家长们来说，登山教育会变成一种负担。但从根本上来说，我依然建议你们去零距离感受登山。

山是父母和孩子一起快乐成长的地方。一般来说，登山教育并不是为了教导孩子，而是促使父母从大大小小的失败和经验中反省自己。因为登山是只有依靠自己的力量，有的时候甚至需要挥汗如雨才能爬到山顶的真正的身体哲学。但是我们明白我们攀登的不是高山，而是精神上的高度。

我真诚地向年轻的父母们推荐本书，这本书详细地介绍了在很长的时间里和孩子们一起登山的前辈们的经验。南豪设，在智异山这个广阔的校园和孩子们一起学习成长的诗人，也是甘地高中的校长；京畿道骊洲商品中学的全宛勤老师坚持认为，如果像在山上一样彼此敞开心扉交流，就不会有问题少年的理念，他也一直身体力行地将登山教育付诸实践；热情的爸爸李致尚，曾经两次和孩子们一起攀登喜马拉雅山；妈妈郑秀珍，在孩子的影响下才领悟到低矮的小山的魅力所在；kolon 登山学校的李永岱校长，在过去的三十多年间仅在登山上就培养出了一万五千多名弟子……还有前边提及到的众多前辈，他们在登山中学习、领悟，他们的步伐给我们指出了道路。他们都在登山上创造了自己人生中的小小奇迹。

成人之后我读过一本名为《我的那座山》的童话书，这本书讲的是关于一个少年冒险的故事。少年想要逃跑到某个地方独自一个人生活，这是任何人小的时候都憧憬过的梦想，少年将它付诸行动。少年在初夏离开家去登山，在圣诞节来临之际才回家，爸爸看到儿子后说道：“我每天从早到晚只是忙于工作，这么潇洒的生活还是第一次哪！”

儿子挖空了一棵年老的铁杉树建造了“树之家”，全家在“树之家”里边度过了一晚上，早上起来，儿子点着了篝火，烤起了三文鱼，做了橡子薄煎饼，爸爸向此时在做早餐的儿子如此坦诚地说道：“爸爸找回了曾经丢失的梦想。”

一个平凡普通的孩子，独自一个人去爬山、搭建房子、引火、寻找食物，这样的成长经历也许只有在童话中才可能实现。作家珍·克雷赫德·乔治（Jean Craighead George）怀着“比起生活在城市中，是不是生活在丛林中更好呢”这样的疑问，写出了梦幻般的故事。

虽然《我的那座山》这本书是1959年春在美国出版的童话书，但是看到如今生活在数字化时代的孩子们的成长，我依然同意她的看法。孩子们每天往返于学校和各种培训班，日复一日地过着千篇一律的生活，他们已经疲于应付这种没有尽头的竞争，与其让孩子们每天沉迷于智能手机和电脑游戏，还不如尽可能地让他们沉醉于大自然的怀抱。不过首先是父母要欣然打开登山的安全出口。对于在现实中已经失去希望和勇气的人们来说，登山会让他们再次邂逅另一个自己。如此一来，父母也会最先领悟到：在与大自然

亲密接触的地方才有真正的人生。

虽然敲响登山之门的是爸爸和妈妈，但是在山上学习成长则完全是孩子们的责任了。很多人依靠自己的力量一步一步攀登上巍峨的高峰，他们就像自己创造了小小的奇迹一般，会随之成长。这样也就等于说是“登山拯救了孩子”。

最后，非常高兴这本书的中文版将要出版。中国和韩国的山地环境不同，请中国读者参考本书时充分考虑当地的实际情况，在登山的过程中注意安全。

金善美

目 录

推荐序 登山是一所学校

作者自序 现在这里，有一个名为“山”的安全出口

第1章 为什么对于孩子来说，登山是必需的

儿时拥有过后山时光的孩子的力量 3

在失去冒险精神的时代更需要登山 6

登山是人的一种本能 9

登山是孩子的安全出口 12

智能化时代正把孩子一步步变成“傻瓜” 15

登山是一个天然运动，是一所没有门槛的学校 18

人生也需要登山这本教材 21

事例1 登山使教育工作者打破了偏见 24

——在学校将登山教育付诸实践的全宛勤先生

第2章 登山使孩子成长

从大自然中学习，在大自然中成长 29

身心得到发展 32

唤醒人类冒险的潜力	35
用富有创意的方式解决难题时的喜悦	38
克服困难的力量	41
治愈不安和矛盾的力量	45
见微知著的眼睛	49
登山是面临极端生活时需要的一门技术	53
事例2 按照自然的方式学习照顾自己的方法	57

艾莉森·哈格里夫和 J. G. 巴拉德的登山育儿教育

第3章 任何时候、任何地方、任何人都可以登山吗

从胎教开始	63
孩子几岁开始可以带着去登山	66
在山上，大人和孩子的身体反应有什么不同	69
身心疼痛的孩子也可以登山	72
不要送孩子去参加极限训练营，还是和孩子 一起登山吧	76
父母是菜鸟级登山者，可以成为和孩子一起 登山的好理由	79
和孩子可以一起爬到哪里	82
事例3 “多亏了孩子，父母可以在登山中重新学习” ...	86

从孩子还没断奶的时候就和孩子一起登山的郑秀廷

第4章 如何和孩子开始登山

从在森林中行走开始吧	93
在生活中发现山	97
最好的准备是做好登山的心理准备	100
登山是从家里开始的	103
出发之前吃好、喝好，做好热身运动	107
登山也需要复习	110
熟悉地图和指南针	113
事例4 和孩子一起登山，邂逅更雄伟的山	116

两次和孩子一起去喜马拉雅山旅行的李致尚
先生

第5章 在登山中需要谨记的事情，不应该做的事情

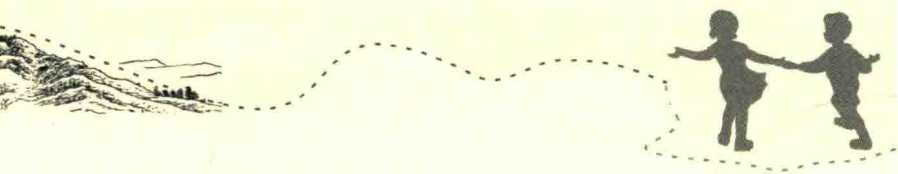
每座山的标准不同	123
要懂得放弃	126
登山也有要遵守的礼仪	129
准备水瓶，时常补足水分	132
以防万一，应对最坏的状况	136
配合孩子，调整速度	139
下山时多加小心，调整速度	142
和智能手机保持一定距离	145

事例 5 平生无法忘却的山行留下的记忆	148
---------------------------	-----

在下雨的五台山，同时经历天堂和地狱的孩子们

第 6 章 有助于安全、愉快地登山的装备和方法

制作登山用品的功能性材料的特征	155
选择、使用登山用品的方法	158
专业学习登山的方法	168
不同阶段的家庭登山	173
在山里发生意外事件的时候	178
跋 真的是我们一起攀登上的这座山吗	180



第 1 章

为什么对于孩子来说，
登山是必需的