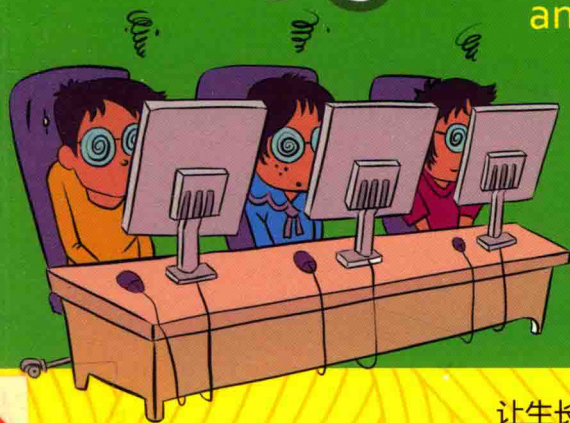


优教
书系

如何让孩子

远离网络 亲近自然

How to Get Kids Offline, Outdoors,
and Connecting with Nature



[美] 邦妮·托马斯 著

Bonnie Thomas

张浩 译

让生长在信息时代的孩子，放下眼花缭乱的电子产品，
远离网络走进自然似乎是一项不可能完成的任务。

美国著名儿童与家庭心理咨询师邦妮·托马斯提供了 **200** 多种创意性活动，

带孩子去感受大自然的美好！培养孩子的自尊心、观察力、幸福感！

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



如何让孩子

远离网络 亲近自然

How to Get Kids Offline, Outdoors,
and Connecting with Nature

[美] 邦妮·托马斯 著

Bonnie Thomas

张浩 译

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

版权登记号：08-2016-075

图书在版编目（CIP）数据

如何让孩子远离网络亲近自然 /（美）邦妮·托马斯（Bonnie Thomas）著；
张浩译. -- 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2016. 8
ISBN 978-7-5316-8974-4

I. ①如… II. ①邦… ②张… III. ①互联网络—影响—青少年—研究
IV. ①C913.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第220652号

How to Get Kids Offline, Outdoors, and Connecting with Nature

Copyright © Bonnie Thomas 2014

First published in the UK in 2014 by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

Simplified Chinese edition copyright © 2016 by Heilongjiang Education Publishing House

All RIGHTS RESERVED

Printed in China

如何让孩子远离网络亲近自然

RUHE RANG HAIZI YUANLI WANGLUO QINJIN ZIRAN

作 者 [美] 邦妮·托马斯（Bonnie Thomas）著

译 者 张 浩 译

责任编辑 田 洁

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 孙 丽

出版发行 黑龙江教育出版社（哈尔滨市南岗区花园街158号）

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 17.5

字 数 217千

版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-8974-4

定 价 33.00元

序 自然，为什么那么重要？

我是一位母亲，孩子正值青少年时期；我也是一位咨询师，和许多家庭与孩子打交道。如果我能够基于所有的经验给大家重申一条结论的话，那一定是——亲近自然，从密集的日程安排中走出去，不要过久地盯着电子屏，摆脱所有的喧嚣，那么，孩子们一定受益良多。自然于我们而言是美好的，阳光、新鲜空气、植被、尘埃……这所有的一切都给我们的身心健康输送着积极的养料。

作为一位母亲，我写这本书，是想要传播这样一种理念——让孩子亲近自然，从而为父母或孩子其他的看护者提供帮助；作为一名咨询师，我写这本书是为了帮助其他从事社会工作的专家，让他们接受这样一种理念，把自然活动作为一种干预手段融入他们的治疗方案中。整体而言，这本书就是一本“方法论”：怎样让孩子们更加亲近自然，怎样让那些从事心理健康辅导的专家把更多的自然实践活动融入他们给咨询者施与治疗的过程中。

第一至第四章主要关注那些在社会工作背景下与青少年打交道的专家们，这种社会工作既包括临床性质的也包括一般意义上的。之所以写这几章，就是为了让这些专家把自然活动融入他们的实践。通常，在心理健康领域，人们不太重视对自然的亲近，我的目的就是想要改变这种观念，让咨询师和社区工作者能够通过自然活动去帮助孩子们改善他们



的心理健康状况。

第五至第十四章无论是孩子的父母还是看护者都可以参考。我说的“父母和看护者”是指所有抚养孩子的人，包括父母、祖父母、保姆、日托教师、营地辅导员、导游、带队工作者、养父母、邻居、学校教师、教练等，任何和孩子打交道、照顾孩子、抚养孩子或者教授孩子的人都能够从本书的这几章中有所收获，这一部分会列出很多方法，让孩子们以一种有趣又富有创意性的方式去接触自然。

作为人类，我们置身于自然又依赖于自然，这已有上百万年的历史。只是最近，人们有了电视、网络、电子掌上设备以及让我们随时都能知晓新闻与信息、联系到朋友与家人的通信技术。随着生活节奏的加快，看屏幕的时间越来越久，我们正在不断地远离自然。《美国国家科学院学报》(*The Proceedings of the National Academy of Sciences*)近期的一项研究表明，在过去的40年里，自然娱乐活动的比例骤减了一半^①。许多孩子低头盯着掌上屏幕，要么是游戏机，要么是最新的电子终端，还真是紧跟时代的潮流。远离自然会给人们带来负面的影响，洛依(Louv, R.)曾写道：“当今时代，一个生活在北美的年轻人得抑郁症的概率是25%，而就他之前的两代人而言，这个概率只有10%。”^②虽然许多方面的因素都会导致这样的结果，但我认为，自然活动和与自然接触机会的减少一定是青少年患抑郁症以及其他心理疾病的一个重要诱因。

总的来说，人们都懂得新鲜的空气、阳光、健康的食物以及运动会有益于健康，下面我列举了几个例子，致力说明一些简单的自然活动是

① 赛尔哈布(Selhub, E.)、洛根(Logan, A.):《自然中的大脑:自然对健康、幸福与生命影响之科学研究》(*Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality*),第53页,安大略:约翰威立出版社,2012年版。

② 洛依:《林间最后的小孩:拯救自然缺失症儿童》(*Last Child in the Woods, Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*),第40页,教堂山:阿冈昆出版社,2008年版。

如何取得有益的效果的。在本书中，你还会找到更多的方法把亲近自然的
活动融入工作中并和孩子们一块儿玩耍。

赤脚

赤脚也称为“接地气”（Earthing）或“触地”（Grounding），克林顿·奥伯（Clinton Ober）、斯蒂芬·T. 西纳特拉（Stephen T. Sinatra）、马丁·祖克尔（Martin Zucker）曾合著过一本书，名为《接地气，不生病》（*The Most Important Health Discovery Ever*），在书中他们探索了“接地气”的益处。

“接地气”——无论是在户外赤脚还是在室内接触接地装置——并不能治愈疾病或改变身体状况，这种行为其实是将你与来自地表的自然电子信号重新联结起来，这种信号支配着所有生活在地球上的有机体。一旦联结起来，你身体中天生存有的内在电稳定性与节奏感就会得以修复，从而促进身体系统的正常运作，包括心脑血管系统、呼吸系统、消化系统以及免疫系统；同时，还会缓解人体的缺电子症——疾病的常见诱因。“接地气”让你的神经系统从高压模式转换至镇定模式，从而改善你的睡眠。通过这种重新亲近自然的行为，你的身体可以恢复到一个正常的状态，从而更好地实现自我调节与自我改善。^①

鼓励你的孩子每天去户外赤脚玩耍，如果可能的话，也可以坐在地上。

^① 克林顿·奥伯、斯蒂芬·T. 西纳特拉、马丁·祖克尔：《接地气，不生病》（*The Most Important Health Discovery Ever*），第12页，拉古纳海滩：基本卫生出版公司，2010年版。



散步

去户外散步不仅能强身健体，还能接触到自然的阳光——一种摄取维生素D的方式。缺乏维生素D可能会引起抑郁症以及生理时钟的紊乱^①。如果赤脚去散步的话，你还能同时“接触到地气”！

触碰细菌

有事实证明，园艺有一个额外的好处，即让我们接触到土壤中的有益微生物，这些微生物能帮助改善人体的健康：“一项新的研究表明，接触土壤中的有益细菌，能增强人体的免疫系统，从而改善情绪，这和服用抗抑郁类药物的效果是一样的。”^②

英国布里斯托大学与英国伦敦大学的研究者通过白鼠临床试验发现，土壤中普遍含有的有益细菌能够活跃有机体的大脑细胞，触发大脑释放血清素，并以和抗抑郁类药物类似的作用方式改变白鼠的行为。^③

鼓励你的孩子勤于触碰土壤的一个途径便是和他一起种植花草并打理花园，这也是本书用了整整一个章节来讲述园艺的原因。

① 赛尔哈布 (Selhub, E.)、洛根 (Logan, A.): 《自然中的大脑: 自然对健康、幸福与生命影响的科学研究》(Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality), 第196页, 安大略: 约翰威立出版社, 2012年版。

② 参见LiveScience.com (2007年更新), “研究表明: 土壤中的细菌能改善免疫系统, 无害微生物的疗效堪比抗抑郁类药物”, 网址: www.nbcnews.com/id/18082129/ns/health-livescience/t/soil-bacteria-can-boost-immune-system_, 2013年4月2日。

③ 帕多克 (Paddock, C.): “土壤细菌与抗抑郁类药物疗效相似”, 刊于《今日医学新闻》, 网址: www.medicalnewstoday.com/articles/66840.php, 2013年4月2日。

食用自家的有机食物

自家种植的作物不会喷洒农药，没有食品添加剂，更不会是转基因作物。如果条件允许的话，你可以自己种些作物——许多市区都配有社区花园，人们可以在花园里种植并打理自己的作物。你也可以从农贸市场、当地的农贸摊位或者是卖有机食品的商店里购买农作物、鸡蛋以及其他产品。



序 自然，为什么那么重要？	1
---------------	---

1 / 第一部分 自然的治愈疗效

第一章 把自然融入治疗实践中	3
第二章 弛缓与正念	30
第三章 自尊与友好关系	63
第四章 卡拉·赫尔伯特——自然疗法与情绪排解	81
第五章 裨益身心的园林艺术	97

127 / 第二部分 寓乐于自然

第六章 常见的室外活动	131
第七章 铺筑场地	161
第八章 沙子与滩涂	169

第九章 森林与树	184
第十章 田野与草地	196
第十一章 水坑与泥坑	202
第十二章 河水与小溪	209
第十三章 雪	215
第十四章 把自然带回家	238
致谢	267
参考文献	268

*How to
Get Kids
Offline,
Outdoors,
and
Connecting
with Nature*

第一部分

自然的治愈疗效



如何让孩子远离网络亲近自然

很多时候，我们会遇到这样的孩子，他们会自我贬损，难以认同自己的价值。有的时候，孩子们很难与他人建立起友好的关系。而自然就提供了一个良好的环境，让孩子们改善他们与自己、他人的关系。

第一章 把自然融入治疗实践中

作为一位咨询师，我没有接受过培训，更没有人来监督和指导我该如何在客户与自然之间建立起更多的联系，对此，我感到很困惑。但足够多的数据表明，我们的直觉是对的——每当我们饮食更健康，呼吸到新鲜的空气，沐浴在阳光下，做了运动，和自然界发生互动之后，我们就会觉得整个人都变得更好了。

在写给专家的这一章中，我介绍了一些自然活动，这些活动也是一种人为的干预手段。首先，在开始治疗之前，我们应设法把自然带进我们的办公寓所。许多社会工作者都需要办公，他们得成天待在办公室、医疗区、康复中心、教室或其他难以让这些人与孩子们一同到户外逗留的工作场所。倘若你不能够与孩子们一同来到户外，别担心，我们还是有机会把自然请进室内的。

同时，我还会钻研社会工作者可能会做的事情，譬如收集治疗者数据、进行评估、积极倾听治疗者分享自己的故事与人生经历，抑或制订治疗目标等，我会设法把自然素材或者自然活动添加到以上的每一项事宜之中。



把自然请进室内

无论你的工作空间是宽敞还是狭小，我们总是有办法把自然活动与自然素材融入治疗孩子们的实践中。首先，我们应该把尽可能多的自然因素带入办公室、医疗区、教室以及孩子们的集体宿舍等。

- 在墙上挂描绘自然景色的画作，以唤起一种敬畏感、美感以及轻松感。如果室内空间有限，抑或你想挂一些别的艺术品，那么一定要让室内的一个区域饱含自然的氛围，并配上几幅自然主题的画作。
- 置放几株盆栽——这有助于降低人的血压，消除紧张感，培养积极的心态！赛尔哈布与洛根写道：

乌利希期刊《指南》(Ulrich)有报道表明，病房内若有鲜花或绿植，给病人带来的影响将是非常明显的。就拿刚做过阑尾切除手术的病人来说，如果病房内置有几株盆栽，他使用止痛药的剂量将明显少于那些病房内没有盆栽的，而且血压和心率也较低，疼痛感也较低；同时，房间内置有绿植，居住的人会更具有活力，更积极，也不易紧张。^①

- 办公室内宜配有一扇窗。如果窗外是一片自然景色或者能看到树木与植被，那就更好了。“虽然说窗外的美景能改善员工的情绪，提高员工的认知水平，但其实，仅仅让阳光透过窗子照进室内，

^① 赛尔哈布 (Selhub, E.)、洛根 (Logan, A.): 《自然中的大脑: 自然对健康、幸福与生命影响之科学研究》(Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality), 第23页, 安大略: 约翰威立出版社, 2012年版。

员工对工作的满意度就会大大增加，在感觉到幸福的同时，也培养起对集体的归属感。”^①

- 在孩子们触手可及的整理架上置放不同的自然物。这些自然物可以通过鉴赏得以怡情，也可以用于特殊的治疗过程中，详细介绍请参阅本书第二章。
- 播放含有自然音的舒缓音乐。留声机、特殊的CD或MP3以及iPod自带的一些应用都会收录带有像海浪、蛙声、鸟鸣等自然音的歌曲或合奏曲。这些自然音对一些孩子而言，能起到抚慰心灵的作用，必要时甚至可以用来缓解噪声的干扰。
- 运用引导想象，假设自己沐浴在自然中。引导想象能让人平心静气，放松自我。在本书第二章，读者可以找到关于引导想象的两个例子。
- 给孩子们布置家庭作业，鼓励他们呼吸新鲜空气，多到户外玩耍，多与自然界接触。关于如何给孩子们布置亲近自然的家庭作业，你可以参阅本书第6页所列举的例子。
- 室内放置一个鱼缸。洛依写道：“有研究表明，通过观察浴缸内的鱼，孩子们的血压会明显下降。”^②
- 如果可能的话，让小动物参与到治疗的过程中。赛尔哈布与洛根写道：

哪怕是爱抚一下小狗这么简单的动作，都会降低人们的应激反

① 赛尔哈布 (Selhub, E.)、洛根 (Logan, A.)，《自然中的大脑：自然对健康、幸福与生命影响之科学研究》(Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality)，第96页，安大略：约翰威立出版社 (John Wiley & Sons)，2012年版。

② 洛依 (Louv, R.)：《林间最后的小孩：拯救自然缺失症儿童》(Last Child in the Woods, Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder)，第45页，教堂山：阿冈昆出版社，2008年版。



应，改善人们的免疫功能。以脑电图扫描器作为研究工具的调查报告显示，在治疗过程中与小狗进行互动，会引起脑波朝着放松与平和的心理状态波动变化。^①

此外，他们还写道：“有许多研究表明，和小狗接触会让人的大脑分泌出更多的催产素，这是一种类似于荷尔蒙的缩氨酸，能够在许多方面给人以积极的心理暗示。”^②

倘若你是一位常常跑外的心理健康从业者，没有自己的办公室或者需要和他人共享办公空间，那么，你可以在适当的时候带一件自然物放到你的格子间或工位，这件自然物可以是一株绿植、一罐贝壳，甚至可以是你觉得孩子们会喜欢的一本自然地理图册。你所有的这些干预行为，都会不断地提醒着孩子自然界的美是什么，并让他们与自然建立起某种关联，就算这种关联是暂时的。让你的孩子对墙外以及屏幕外的生活好奇起来、感兴趣起来。

家庭作业

每日散步 15 分钟，风雨无阻。

如果可能的话，赤脚在泥土地上（未经铺砖的土路）走 20 分钟。

开始搞园艺，户外或室内均可。

如果不能到户外活动，找一个能够照射到阳光的地方，每天坐上几分钟。

在你的家里或者房间里放置盆栽。

① 赛尔哈布 (Selhub, E.)、洛根 (Logan, A.): 《自然中的大脑: 自然对健康、幸福与生命影响之科学研究》(Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality), 第134页, 安大略: 约翰威立出版社, 2012年版。

② 同上。

花时间与动物相处，并善待它们。

这周，去寻找新的自然空间——公园、小径、小河、大树等。

每天盯屏幕的时间不能超过 2 小时。

食用健康的食品。

每天都到户外玩耍至少 1 小时。

初次见面

初次见面需要做的事包括收集数据、核查保险与缴费情况、评估治疗对象，相关从业者将利用这些信息来确定何种服务或治疗方案会对治疗对象有所帮助，鉴于你相对于治疗对象的角色，需要找到以下问题的答案：

- 这个孩子每天花费多少时间在电子屏幕前？
- 如果这个孩子确实每天会花时间看电子屏，那么他看的是何种电子屏？电视，视频游戏，还是在线社交网站？
- 电子屏的内容是否与孩子年龄相符？
- 有没有人会监督孩子到底在电子屏前看什么？如果有的话，是谁？
- 孩子的饮食内容有哪些？孩子的饮食是否健康、营养均衡？
- 孩子多长时间会到户外游玩一次？在户外，孩子喜欢做什么？
- 家里是否养宠物？如果养有宠物的话，孩子对宠物好不好？总体上，家人对宠物好不好？

根据这些问题的答案，你大概可以勾勒出这个孩子是如何度过每一天的，并知晓提出怎样的建议让孩子更加健康幸福。

比如，在我考虑药物治疗方案之前，我想先看看，如果孩子能减少