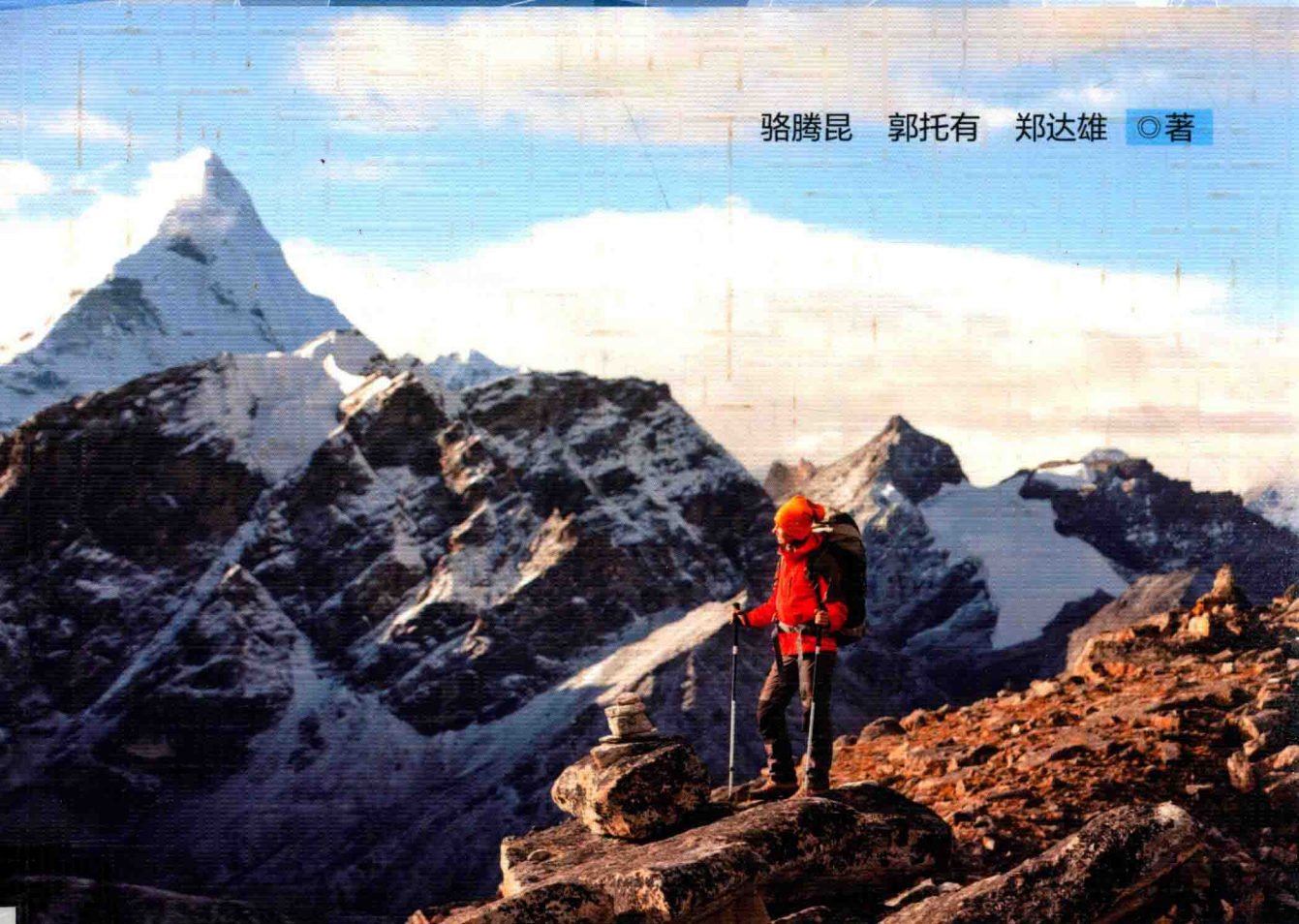


Outdoor Adventure Education

户外冒险教育

骆腾昆 郭托有 郑达雄 ◎著



不冒险，
才是人生最大的冒险

台湾师范大学谢智谋教授推荐



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



Outdoor Adventure Education

户外冒险教育

骆腾昆 郭托有 郑达雄 ©著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

户外冒险教育/骆腾昆,郭托有,郑达雄著. —厦门:厦门大学出版社,2018.5
ISBN 978-7-5615-6946-7

I. ①户… II. ①骆…②郭…③郑… III. ①野外-生存 IV. ①G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 078039 号

出版人 郑文礼
责任编辑 郑丹
封面设计 蒋卓群
技术编辑 许克华

出版发行 厦门大学出版社
社址 厦门市软件园二期望海路 39 号
邮政编码 361008
总编办 0592-2182177 0592-2181406(传真)
营销中心 0592-2184458 0592-2181365
网 址 <http://www.xmupress.com>
邮 箱 xmupress@126.com
印 刷 厦门市万美兴印刷设计有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16
印张 14
插页 3
字数 300 千字
版次 2018 年 5 月第 1 版
印次 2018 年 5 月第 1 次印刷
定价 78.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码



2017 年首届中国攀树锦标赛

(左起为：赛事组委会秘书长骆腾昆、厦门园林植物园主任张万旗、中国林业协会秘书长郑飞、中国职业安全健康协会户外教育安全分会会长吴军生、赛事总裁判长郑达雄。)



厦门大学代表队参加 2012 年香港国际攀树邀请赛



台湾 LNT 高阶讲师郑廷斌（第一排左五）、香港绳索总会教练张义敏（第一排左六）、骆腾昆与无痕山水培训班学员合影



台湾首位 ISA 攀树师翁恒斌（第一排左四）、中国定向运动协会拓展与露营委员会秘书长乌日娜（第一排左五）、骆腾昆与国家初级户外教育师岗位培训班学员合影



香港攀树界元老吴志雄（第一排左七）、
郑达雄与攀树教练培训班学员合影



郑达雄、郭托有与攀树指导师资格培训班
学员合影



北京大学钱永健教授与骆腾昆



骆腾昆与美国户外冒险教育专家艾伦·尤尔特及台湾体育大学教授吴冠璋



本书三位作者郑达雄、郭托有、骆腾昆与台湾师范大学蔡居泽教授（左二）



郑达雄、骆腾昆与亚洲体验教育专家谢智谋教授（中）

序 一

冒险教育是一种以冒险活动为媒介,使学习者在冒险与挑战体验中,培养终身学习的志愿与解决问题的素养。而引导则在冒险教育活动课程的学习与运用过程中扮演着重要角色,除了可使学习者加深对知识与技巧的记忆与理解外,更能在运用过程中将所学实践应用于日常生活。

目前除了体验学习与引导在教育现场的应用有所不足,相关书籍也都以外文及翻译本为主,以致教师与专业人员在应用与执行冒险教育课程时深感当中的文化隔阂与不便。本书可说是中国大陆探讨冒险教育理论与实务图书之先锋,它以冒险教育历史、理论与实践的角度来探讨冒险教育的相关文献与实际运用,学习者可通过阅读与运用此书的知识得到很多国内外冒险教育的重要观念与实践方法。更重要的是透过本书作者群丰富的学识与实务经验,学习者可以很轻松地吸收、运用理论与实务经验。在此特别推荐此书,值得所有教育与相关专业人员参考与运用。

台湾师范大学公民教育与活动领导学系
副教授兼系主任

蔡居泽 博士

2017年10月

序 二

用“冒险”一词为本书命名本身就是一次冒险。

冒险往往是勇敢者的游戏,“冒险”和“教育”结合在一起,应该是所有人都可以受用的“重器”,可以使怯懦者更勇敢,可以使勇敢者更理性。“冒险教育”在未来一定会是非常受关注的话题,用一本书开好“冒险教育”的头,值得我们尊敬和赞许。即便不是先锋大将军,至少也是“军中马前卒”,况且很多大将军也都是从“马前卒”做起的。

该书运用体验教育模式诠释“户外冒险”。以中国教育后现代发展为视角,提出“玩”出“教育”的品质,培养“敢冒险”的精神。户外冒险注重参与或体验、注重“做中学”的理念。户外冒险教育在其基础上,更加专注于“户外”与“冒险”的教育过程,尤其是在户外接受的冒险教育过程。

从世界各国社会发展趋势发现,可以“户外”的地方离我们越来越远,城市越现代化,人们越渴望“户外”。在过去的教育体制下,“循规蹈矩、按部就班、乖乖听话”成为“本分”,“冒险”给人不安全感。现如今,中国正处于深化改革和发展中,鼓励创新、创业,鼓励挑战新事物,适度“冒险”成为中国崛起的一部分。如何认知风险,如何打破舒适区,如何在户外陌生、惊险、奇特的环境中发现自我、挑战自我、成就自我成为重要一课,我们应在不知不觉中培养“冒险”的精神,懂得“人生最大的冒险就是从不冒险”。

骆腾昆和郑达雄老师在户外领域不断耕耘,收获颇丰;郭托有是亚洲体验教育学会创会理事,具有丰富的商业实践经验。三位作者勤于发表论文、创作图书和参与国际研讨会,并开展户外教育、攀树师、航海教育等培训,承办中国户外教育年会,不吝分享其经验。

杜威(Dewey)认为:“教育者的责任是安排那种不使学生厌恶,而能引起学生生活兴趣的经验,促使学生获得渴望未来的经验……”我很乐意推荐此书,本书不仅具有学术价值,还具有企业商业实践的经验之谈,值得细细品味。厦门大学依靠其特殊的地理位置、优美的环境、出色的户外教育团队,本着发展“户外冒险教育”的理念,给师生带来了全新的体验。

最后,用我常说的那句“让有意义的体验变为有价值的经验”,祝本书的出版帮助更多人。

北京大学教授 钱永健
2017年10月

序 三

户外冒险教育是以生命影响生命的工作，冒险教育能协助青少年从不同的项目经历中探索、成长和改变。工作者透过分析学员需求后能运用书本里的理论、课程设计 及引导技巧让学员在冒险与挑战体验中发现和反思自己的行为 and 信念，并应用到生活中。很乐意为大家推荐此书，相信每一个家庭和每一个立志于青少年成长工作的家长、教师、引导员、辅导员、组织和机构借助此书，不仅仅能让青少年喜欢户外挑战、户外冒险，更能掌握为什么要挑战、要冒险背后的原因和理论支持。通过书本的反思和引导的技巧，让学生从感官的刺激、暂时的喜悦、短暂的满足，变成有目的、有目标的学习，系统全面地整合总结和深入反思，并开始自动自发地规划未来，也就是在实践和冒险中发现自我并成就自我。

相信此书能为户外冒险教育开辟一个广阔的平台！

前香港历奇辅导学会主席 董浩然
亚洲青少年户外教育协会会长

2017 年 10 月

前言

本书介绍了国际上盛行了六七十年的户外冒险教育,其在学校教育、家庭教育、企业培训、心理辅导、社会工作中获得了广泛的运用,并且长盛不衰。

近年来,欧美发达国家掀起了一股“翻转教育”教育改革风潮。“户外教育”“自然教育”“冒险教育”“体验教育”等以学生为中心的一系列教育模式的出现,也给教育界刮来了一股清风,让很多教育工作者、学生以及家长开始反思教育、教学的过程和整个体系。这些新尝试在提高教学效率、激发学生兴趣方面的显著作用,对中国教育来讲,具有十分切实的借鉴意义。

工业化造成人们被束缚在机器流水线上,生活变得快速、高压、单调;互联网时代,人们被局限在计算机、手机前,地球变小了,心却变远了。科技越发展,人们越孤独;科技越是发展,人们越向往户外、自然。因此,在现阶段各个领域都开始通过冒险的形式,培养和训练人的沟通、合作、信任、问题解决、领导力等能力,展开对新兴教育模式的研究,有着重要的现实意义。

本书分为三部分共9章。第一部分:简介与历史。把户外冒险教育国际发展历程和重要的组织机构介绍给大家,同时介绍中国一直以来的教育改革和发展历程,以及中国的冒险家的事迹,证明中国人具有冒险的精神。具体内容包括第一章:国际户外冒险教育相关领域简介;第二章:冒险教育在中国的发展;第三章:户外冒险教育概述。第二部分:理论与技巧。把如何成为一个合格户外冒险教育引导员的理论和技巧,通过经验总结和实践心得,以文字图表结合的方式呈现。具体内容包括第四章:户外冒险教育的效益;第五章:户外冒险教育的核心理论;第六章:引导理论与技巧;第七章:户外冒险教育从业人员守则。第三部分:实践操作。介绍了重要的户外冒险项目如何实践和操作;介绍了户外冒险教育如何与高等教育、企业培训合作实践,并获得效益。具体内容包括第八章:户外冒险教育的活动课程操作;第九章:主题课程设计与执行。

本书弥补了中国在户外冒险教育领域的空白,特别是对如何融入学校、融入企业有实操和理论的支持。本书可供户外教育工作者、体验培训从业人员、企业培训人员、户外爱好者使用。

作者

2017年10月

目 录

绪 论	001
第一章 国际户外冒险教育相关领域简介	003
第二章 冒险教育在中国的发展	008
第一节 中国近代教育改革历史	008
第二节 中国教育的后现代发展趋势	010
第三节 中国冒险家与冒险事迹	011
第三章 户外冒险教育概述	016
第一节 户外冒险教育简介	016
第二节 户外冒险教育的分类	018
第四章 户外冒险教育的效益	021
第一节 学习效益金字塔	021
第二节 户外冒险教育的效益	022
第三节 户外冒险教育产生效益的理论	028
第五章 户外冒险教育的核心理论	033
第一节 经验学习圈	033
第二节 全方位价值契约	042
第三节 选择性挑战	051
第四节 团队发展的四阶段	055
第五节 课程规划运作流程	060
第六节 团队状况评估指标	065
第六章 引导理论与技巧	071
第一节 引导员的定位	071

第二节	引导的优势·····	074
第三节	引导是建立有效的学习·····	076
第四节	引导发展的八阶段·····	093
第七章	户外冒险教育从业人员守则·····	098
第一节	户外活动的环境保护原则	
	——无痕山水·····	098
第二节	户外冒险教育的风险管理·····	103
第八章	户外冒险教育的活动课程操作·····	110
第一节	产业化的户外冒险教育项目	
	——攀树、登山·····	110
第二节	衍生式的户外冒险教育项目	
	——走绳运动、野外独处、溯溪、定向运动·····	146
第三节	常见的水上冒险教育项目	
	——帆船运动、龙舟、皮划艇、自力造筏·····	170
第九章	主题课程设计与执行·····	183
第一节	热身与破冰课程·····	183
第二节	沟 通·····	199
第三节	问题分析与解决·····	206
第四节	信 任·····	211
参考文献 ·····		216
后 记 ·····		218

绪 论

中国自改革开放后展开了现代化的进程,并且以与现代工业化相匹配的教育模式造就了大量的精英和财富,带动了中国经济的腾飞,那个时代的教育模式是值得肯定和赞许的。但是随着人类进入“后工业社会”,在信息膨胀、知识爆炸、互联网、人工智能等大量的信息和新知识面前,人们深深陷入了种种的困惑,劳动力被科技取代,人被解放了出来。教育只重视知识数量的考核,轻视能力的养成,造成学生高分低能的现象;传统教育采用反复机械的背诵、抄写等以记忆为主的学习方式,考试只是脑力复制能力的呈现,一旦考试结束,知识几乎忘光;传统教育中教师按照社会需求来培养学生,教师充当知识和文化的传递者,代表着科学和真理,拥有至高的权威,教师是主体,而学生是被设计、被灌输、被教导的客体,学生的需求很少被考虑;社会把学校当成工厂,而学生被当成“产品”,为了追求高效产出符合社会需求的“成品”,必须严格按照程序进行,这样的培养模式扼杀了学生的个性和创造力,忽视了个体的自我价值和多元化发展,渐渐引发学生、家长和社会的担忧。其实早在20世纪中叶,欧美也存在这种社会现象,科技高速发展,人们的物质需求得到了满足,空闲时间日益增多,大量的人涌入了第三产业,即进入“后工业社会”,出现了后现代主义思潮:反对一致性的标准、追求个性化的差异、多元……在这种思潮影响下,户外冒险的机构蓬勃发展,如:1962年科罗拉多建立外展训练学校(outward bound school, OBS),1965年美国成立国家户外领导学校(national outdoor leadership school, NOLS)和治疗性营队运动(TCM),1971年美国的专案性冒险(project adventure, PA),1974年美国成立体验教育协会(association for experiential education, AEE),1977年美国成立野外教育协会(wildness education association, WEA)等。户外冒险教育以创新、多元、批判、反思、尊重的价值观,获得了社会和教育界的认可,其鲜明的后现代特质,是对现代化教育的一种批判、一种反思、一种价值和观念上的超越。简要地说,户外冒险教育就是“玩户外,敢冒险,赢教育”。

一、玩户外

“玩”本是一个中性词,过去几十年的现代化进程中,人们认为时间就是金钱,因此人们争分夺秒地学习、马不停蹄地工作,导致“玩”被认为是一个贬义词。现如今中

国已经具有后现代社会特征,追求一种自我的实现,一种多元的文化,人们已经表现出一种活出自我的需求。爱玩是人的天性,人很难抗拒玩的吸引,玩就如同阳光、空气一样,没有人不需要休闲、娱乐。玩以兴趣为先导,能在一种身心愉悦的状态下,提高人的想象力和创造力。为什么要去户外玩呢?户外以新奇、独特、陌生及多变的环境吸引人们去猎奇和探索。反观现代化的进程,人类生活在城市,导致人跟自然(土地、植物、动物等)的疏远,甚至改变了人的思维和行为,有人害怕动物、讨厌泥土、躲避阳光,造成了严峻的自然伦理问题,因此人类必须走出户外,亲近自然。玩,营造出一种轻松、愉悦的氛围,而户外模糊了传统的教室界线,学生在哪里,教室就在哪里,突破了传统教学严肃、刻板的印象。玩户外提倡在户外的情景中,玩出领导力、玩出品格力、玩出好人脉、玩出创造力、玩出学习力,玩将成为后现代的学习新模式。

二、敢冒险

传统教育采用机械的练习、追求知识的记忆、注重标准和统一,造成保守的态度以及缺乏探索的精神,对于个体发展和创新不利。“敢”是一种来自于内心自我尝试的突破,是一种力量储蓄或蛰伏后的迸发。敢冒险体现一种不安于现状,愿意走出“舒适区”,接受挑战 and 成长的心境;敢冒险是一种敢闯、敢拼、不服输的精神。人生最大的冒险就是不冒险,敢是后现代创造力的来源。

三、赢教育

通过玩户外的形式、敢冒险的态度,最终将获得学习和成长。这并不是一种比较和竞争,不会让人陷入现代化对理性的追求。“赢”是一种积极的心态而不是一种对于胜负的追求,要求人们敢于冒险、敢于创新、敢于突破,而后获得进步和提升。赢教育的最终目的是要赢得自己人生的自我满足和幸福。

玩户外、敢冒险、赢教育,简单明了地体现了户外冒险教育对于当代教育和社会的价值,不过其并未全盘否定传统教育的贡献,也没有要取代传统教育。户外冒险教育可作为传统教育的一种补充、一种推动力、一种批判和反思。

第一章 国际户外冒险教育相关领域简介

人生最大的冒险就是不冒险。冒险成为人类开垦荒芜、探索未知、创造历史的推动力和创新的源泉,人类的历史也是一部冒险史,从盘古开天到神农氏尝百草,从《圣经》中亚当和夏娃偷吃禁果被赶出伊甸园开始,人类就在不断地尝试冒险并创造新事物。生育、狩猎、用火、探矿寻宝、通航、贸易等都是冒险行为。由此可见,自古以来,人类的冒险精神从未停止,不管是为了在恶劣的环境里生存下去,还是开疆辟土,都是人类在冒险中不断地追求自我和创造未来,冒险推动人类文明的进步。欧美为了培养人们的冒险精神和行为,建立了各种具有教育功能的组织,这些组织通过在户外的环境下,让学习者亲身体验一种既刺激有趣,又能获得能力和知识的学习。在这些机构的推动下,户外冒险教育在世界各地发展迅猛,开展的形式多样,其效益和教育功能得到了广泛的好评,尤其在欧美国家非常的盛行。

一、世界童军组织(world organization of the scout movement, WOSM)

童军运动始于1907年,英国陆军上将贝登堡在英国举办第一次童军露营,次年贝登堡以其早期从军的经验和基础研发出一套对儿童、青少年具有教育功能的童军体系并出版了《童军警探》一书,创立了童军运动最初的规则。童军运动强调摒弃传统的室内教学模式,坚持通过在户外的环境中进行露营、森林探险、徒步穿越、野外旅行、水上活动、爱国主义教育等体验学习。童军运动自创立以来,获得社会各界支持,各国纷纷成立童军组织或开展童军活动。1920年第一次世界童子军大露营在英国举行,在贝登堡先生的推动下成立了一个协助会员国发展童军组织的机构——“世界童军总监”,从此童军运动开始国际化。WOSM是一个独立的、世界性的、非营利的、非政党的组织,致力于儿童和青少年的非正式教育的推广,目标是“以全球性运动为出发点,致力于创造一个更美好的世界”。童军作为一个非政府组织,发展至今已有110年的历史,全世界共有217个国家或地区共计3800万名童军在世界总部瑞士日内瓦登记。1911年,严家麟在武汉翻译贝登堡童军书,并开始以童军的教育方式训练中国的儿童;1926年成立中国国民党童子军委员会,1929年改名为中国童子军;1934年成立中国童子军总会,1937年中国童子军总会获准加入世界童子军组织。1949年后中国童子军在大陆基本消失,而活跃于宝岛台湾。2009年台湾将其更名为

台湾童军总会。近年来童子军活动又开始在中国大陆各地民间机构盛行起来,甚至走出国门参加国际性童子军活动交流。

二、外展学校

户外冒险教育和 1941 年英国外展学校所提倡的教育理念和形式最为契合。Outward Bound 原为航海者所使用的词,所表达的是“离开安全的港湾,驶向宽阔的大海冒险”,后来被犹太人德国教育家哈恩(Kurt Hahn)用来命名训练海军年轻学员的学校。

哈恩早在 1920 年在德国创立沙拉姆海上训练学校(Salem school)时就发现当时的学生普遍不重视人际交往活动和个人自我成长的需求,导致他们出现缺乏自信心、进取心、冒险精神,记忆力、创造力衰退,动手能力、自律能力降低,不能体谅和信任他人等现象。由此哈恩于 1934 年在英国创立高登斯顿学校(Gordonstoun school)并提出发展学生的四种能力:

- (1)至少选择一种运动,并具有一定的水平;
- (2)完成海上及野外陆上的冒险;
- (3)成功完成多种长时间的技能、技巧、调查或个人自己选择的计划;
- (4)参与社会公共服务。

在对第二次世界大战时,英国海上作战的士兵落难的状况进行分析时发现,年轻力壮的士兵死亡率高于年长的士兵,经过研究发现,原来是年轻的士兵较年长的士兵更缺乏应变经验和坚强的意志力。于是哈恩接受英国海军的委托,培训年轻水兵的自信心和生存能力,成立了外展训练学校。二战结束后,OBS 慢慢被人们所遗忘。20 世纪 70 年代后,随着经济复苏,商战愈演愈烈,而商业社会中激烈的竞争、高强度的工作、复杂的人际关系所带来的压力和危害,不亚于战场上真刀真枪的厮杀,于是 OBS 开始在当代社会中快速发展。

(一)OBS 和户外冒险教育的关系

OBS 是一个组织机构,采用户外冒险性的教育方式,发展和挑战学员的体能、潜能、心智,建立自信、正向、健全的人格。户外冒险教育是一种教育理念和教育方式,OBS 就如同北京体育大学推动的体育教育一样,采用体育教育发展学员的体质和意志,OBS 则采用户外冒险教育。

(二)外展与拓展训练

拓展训练其实是刘力注册的一个商标,后来发展成为一个行业。刘力把体验式培训带入中国内地(大陆),并成功实现商业化运营,因此称刘力为“中国拓展训练之父”,甚至是“体验教育之父”也不为过。刘力早年在中央组织部从事干部培训,有机