

[美]理查德·洛夫 著

# 自然维生素



500种自然游戏，  
创造富含自然的生活

《自然维生素N》应该在基本维生素列表中有它的位置！

——玛丽·布朗（医学博士、美国儿科学会董事会前成员）



中国发展出版社  
CHINA DEVELOPMENT PRESS

# 自然维生素N

500种自然游戏，创造富含自然的生活

[美]理查德·洛夫 著

罗 魏 译



中国发展出版社  
CHINA DEVELOPMENT PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自然维生素 N: 500 种自然游戏, 创造富含自然的生活/ (美)  
理查德·洛夫著; 罗魏译. —北京: 中国发展出版社, 2018. 3

书名原文: *VITAMIN N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life*  
ISBN 978-7-5177-0834-6

I. ①自… II. ①理… ②罗… III. ①自然科学—普及读物  
IV. ①N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 042339 号

书 名: 自然维生素 N: 500 种自然游戏, 创造富含自然的生活

著作责任者: [美] 理查德·洛夫

译 者: 罗 魏

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0834-6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 258 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: 271799043@qq.com

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

中国发展出版社获得授权在中国大陆地区出版本作品的中文简体版本，本出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01 - 2016 - 8539

First published in the United States under the title:

*VITAMIN N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life*

Copyright © 2016 by Richard Louv

Photo credits: © Jon Beard, pages 22, 174, 208; © Children & Nature Network, page 262; © feverpitched/123RF, 40; © Heather Kuhlken Photography, pages 68, 138, 190; © Mandy and Martin LeBlanc, pages 116, 206, 282; © Richard Louv, pages xii, 12, 58, 256; © Janice Swaisgood, pages xx, 20, 42, 90, 230, 260, 272; © Elizabeth Wampler, Stephen J. Wampler Foundation, page 232.

Published by arrangement with Algonquin Books of Chapel Hill, a division of Workman Publishing Company, Inc., New York.



## 序言 INTRODUCTION

### 寻觅富含自然的生活

2009年，美国鱼类和野生动物局（U. S. Fish and Wildlife Service）的珍妮特·艾迪（Janet Ady）在儿童与自然网络（Children & Nature Network, C& NN）于全美召集基层领导人的会上，拿起一个特大号药瓶，瓶身上是医生“处方”——该处方对成人和儿童同样适用。

标签上写道：

使用说明：每天在户外大自然中使用。散散步，看看鸟儿，瞧瞧树木。独自一人或带动家人、朋友诚心诚意地进行户外活动。

续瓶次数：无限。

使用期限：永远。

对于改善身心健康，激发学习和创造力，让人们充满活力而言，此疗法看似简单，虽绝不是灵丹妙药，但的确是在自然缺失症盛行时代适用的一剂良药。

这个特大号药瓶里面装有一份按州排列的国家野生动物保护区（National Wildlife Refuges）清单，一份动物行踪指南，一些如何在不破坏自然的前提下体验自然的贴士，有关种植本地植被帮助恢复蝴蝶和鸟类迁移路线的资讯，一根蛋白质棒，以及其他物品——包括画有候鸟图案的文身贴纸。后来，珍妮特把这个特大号药瓶道具交给了我。

2010年，我受邀在美国儿科学会（American Academy of Pediatrics, AAP）年度全国

会议上为数千名儿科医生、儿科护士和其他专业人士作主题发言。

我指出，当下有关自然体验对儿童和成人益处的科学研究日渐蓬勃。证据显示，体验大自然可以减少注意力缺失过动症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）症状，缓解抑郁和焦虑，帮助预防或减少肥胖和近视，增强免疫系统，并给身心健康带来许多其他益处。花时间与大自然亲密接触，也有助于改善社会关系，减少社会暴力，激发学习和创造力，加强保护伦理，甚至还能提高标准化考试的成绩。

在 AAP 年会上，我举起珍妮特的药瓶，建议医生将“维生素 N”——“N”即自然——作为治疗自然缺失症的处方。自然缺失症并非医学诊断（尽管或许应该是），而是一种比喻，比喻我们的社会，尤其是儿童，与大自然脱节所付出的代价。

当天，参会的许多儿科专业人士都准备好为他们所服务的家庭开处方或推荐自然体验时间。来自加州诺伊谷的医学博士、全科医生达芙妮·米勒（Daphne Miller）已经开始把写自然处方作为新兴综合医学领域的一部分。“这是我们工具箱中的另一个工具。”在华盛顿特区，医学博士罗伯特·扎尔（Robert Zarr）正在写着“公园处方”。扎尔甚至创建了一个广泛的华盛顿特区城市公园数据库，以使儿科医生们知道在哪里引导所服务的家庭。

几十年来，直接与儿童和家庭在自然环境中工作的人们一直致力于使大自然的益处成为常识。今天，他们得到了更多的科学和飞速增长的新自然运动的有力支持。

我应该注意，虽然大多数早期的研究都是相关的，但它们均指向同一个方向——对于任何新兴研究的罕见性。许多后续的研究，其中一些具有一定的广度和深度，都强调了早期的发现。是的，我们还需要开展更多的研究工作，包括将展示如何最好地应用自然体验的研究。但是，华盛顿大学公共卫生学院院长霍华德·弗鲁姆金（Howard Frumkin）说：“我们知道的足以采取行动。”

许多公共卫生专家、心理学家和精神病医生正在这样做，而决策者、城市规划者和教育工作者也是如此。几年前，我半开玩笑地写道：“想让你的孩子进入哈佛吗？让他们到户外去吧！”实际上，自然教育正在推广，自然幼儿园和学校花园与日俱增，甚至国家城市联盟（National League of Cities, NLC）也已经签署。

然而，父母是这场运动的骨干力量。他们不必等待医生开处方或者让学校董事会更改其政策。他们现在即可行动，各年龄段无论是单身或已婚的人，还是城市或农村的人都可以。

《林间最后的小孩》（*Last Child in the Woods*）及其续集《自然法则》（*The Nature Principle*），侧重于成年人，将自然缺失症以社会诊断予以确认。《自然维生素 N》（*Vitamin N*）作为一本配套手册则进一步，提供了超过 500 种的实践活动，读者可以将它们应用于日常生活和社区生活。《自然维生素 N》的主要读者很可能是孩子的父母，但我希望它也将有助于祖父母、阿姨、叔伯、青少年、没有孩子的人，以及教师和其他护理专家，他们每天的工作都触及家庭。

在你使用这本书的时候，我希望你能谨记以下几点。

### 这本书不是只给孩子们读的

《自然维生素 N》的许多实践行动都集中在有孩子的家庭，但我们都属于某类家庭或朋友圈。通过下文，你会发现成人的活动，也可适用于大多数家庭、朋友和个人的需求活动。

### 不同的能力提供不同的机会

我为残疾儿童和成人提供了一些具体的建议。这些行动大多数可以适用于有特殊学习需求或身体要求的人们。而且，正如关于感官的部分所指出的，身体或精神上的差异有时可以在大自然中培养出特殊的能力。

### 附近的城市自然与荒野同样重要

本书适用于居住在各种社区的人们：农村、郊区或人口稠密的城市地区。





它也认识到，不同的文化体验不同的大自然。这是一件好事。本书还强调，与大自然连接不仅是作为旁观者，还涉及工作，包括保护项目和在大多数城市地区创建新的自然栖息地。

### 在组织活动与鼓励自由活动、独立游戏和探索活动之间寻找平衡

近年来，尽管针对儿童的暴力犯罪已经减少，但安全问题仍然是许多社区真正关注的问题。在 24 小时新闻周期时代，对陌生人的恐惧仍然是社会生活的现实。因此，如果孩子们要在大自然中享受更多的体验，那么在大部分时间里他们都将需要成人同在。然而，请记住，在《自然维生素 N》中描述的大多数监督活动都可以被改变，从而提供更多的独立体验。

最后，《自然维生素 N》应该是毒性压力的解药，而非其原因。它不是一本讲述应该怎样的书，而是一本提供可能性的书。考虑到这一点，这里有一个建议：从这些页面中挑选五个或十个活动体验体验，如果你愿意的话，日后可以体验更多。与此同时，放松，休息，看云淡风轻，任鸟儿飞翔。

### 读者贴士

了解更多儿童和人类发展益处的相关研究，请参阅儿童与自然网络 (C&NN) 中研究部分，以及图书《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*) 和《自然法则：在虚拟时代与生活重新连接》(*The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*)。

与任何保健方法一样，在对保健方案和生活方式进行重大改变之前，读者应咨询医生或其他健康专业人士的意见。此外，这些页面中的法律讨论不提供法律咨询。

没有任何系列活动是完整的，所以请登录自然维生素 N 网 ([VitaminNforNature.com](http://VitaminNforNature.com)) 分享你自己的创意和想法，以促进此活动的发展。

## 目 录 CONTENTS

### Part 1 记忆的礼物

你并不孤单：增强家庭和友谊的纽带 3

从第一天开始 4

扩展儿童与成人时空的简单方法 6

给予自然的礼物，创建新的家庭和友谊仪式 10

为独立游戏和独处腾出空间 14

### Part 2 了解世界的方法

混合思维 23

消除感官功能障碍 24

隐藏的超能力 25

开发超视觉的额外方式 29

找到失传的寻找路线方法 31

尝试一下正念 34



- 高科技，高品质？ 37
- 去野外摄影 38
- 做一个声音捕手 39
- 自然的创造力：学习它，建造它，描绘它，玩耍它 46
- 小手小项目 46
- 更具挑战性的建造项目 48
- 发现大自然的艺术 52
- 自然写作 55
- 这些游戏（来自世界各地）不会被数字化 57

### Part 3 富含自然的家和花园

- 伊甸园的每一天 67
- 好好利用你所拥有的 68
- 建造一个后院自然保护区 71
- 庭院、阳台或屋顶农场 77
- 恢复健康活力的家：把外面的世界带到家中 83
- 购买、建造，或租用一个家庭度假小木屋 86

### Part 4 培养自然韧性

- 不要砍倒树；建立孩子的信心 93
- 做自然的邻居 98
- 自然游戏的简单发展指南 100
- 不要留任何孩子（或其他任何人）在室内 102
- 呼叫援军：祖父母及祖辈朋友的宏大构想 105
- “蜂鸟父母” 108

## Part 5 去荒野疯狂

- 附近的野外 115
- 探索附近的自然 116
- 联结你的生物区 118
- 成为一位公民博物学家 121
- 荒野依旧 127
- 加快步伐 127
- 建立营地 129
- 弄得又潮又湿 131
- 骑行与滚动 132
- 走向极限 134
- 培养你内心的狩猎者和采集者 136
- 做一个荒野守望者 140
- 练习野采 144

## Part 6 室外成长：自然处方

- 健康的本质 151
- 创建你自己的自然健身房 153
- 对身心健康的一般户外策略 157
- 参观自然疗法休养地 159
- 为了精神健康继续你自己的自然休养 162
- 做一名天气战士 164
- 寒冷、潮湿和雪天的活动及安全贴士 164
- 炎热天气的活动和安全提示 168



室内考察：在你不能出去的时候 170

做一名气象侦探 174

## Part 7 自然学校

在家庭和学校做自然教师 181

在家庭和学校激发自然学习 182

富含自然的学校：作为自然教师，

    父母和老师怎样互相支持 186

创建自然教育支持系统 192

利用你的家长/老师在社区的政治权利 195

尊重学校、家庭和社区的天然老师 196

## Part 8 富含自然的社区

不回归自然，走向自然 203

每一位家长、老师和年轻人

    都需要了解自然智能职业即将到来的机遇 204

图书馆在创建富含自然的社区中的重要作用 209

灵魂维生素 N：有信仰组织的潜力 213

让你的城市成为全国（或全世界）

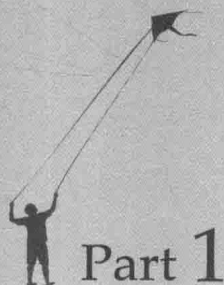
    家庭与自然联系的最佳城市 216

和平如河 223

书目与推荐读物 225

参考文献 232

致谢 238



## Part 1

# 记忆的礼物

---

“如果一个孩子要保持他与生俱来的新奇感……他或她至少需要一个成人的陪伴，以分享它，重新发现喜悦、兴奋以及我们所生活世界的奥秘。”

——雷切尔·卡森 (Rachel Carson)

---



## 你并不孤单： 增强家庭和友谊的纽带

对于拥有健康、快乐、充实的生活来说，投身自然的时间是绝对必要的吗？  
对不，但对于许多儿童和成人，它可以是一切都变得不同。

对我们中一些人来说，体验大自然是日常生活的一部分。或是通过了解新途径或是恢复旧路子，我们乐于将更多时空赋予自然。但对许多人来说，与大自然并无自然联系，即便我们年轻时有幸身处大自然之中。电子媒体，延长的学时，交通，糟糕的城市设计，对陌生人的恐惧，对不懂分享自然的担忧，诸如此类都只是一些障碍而已。本书的目的正是展示如何克服这些障碍，并在家中从简单的行动做起。

让我们首先关注富含自然的生活最令人欣慰的益处之一：在家庭、朋友和社区中建立更牢固的关系。

有什么更好的办法能比脱离让人分心的电子产品、广告和同伴的压力，一起林间散步，更能增强亲子依恋吗？

“20 世纪 60 年代以来，儿童发展研究已经取得了关于亲子依恋质量的大量重要信息，对儿童的终生发展具有强大影响。”发展心理学家和明尼苏达大学儿童、青年和家庭联盟创始主任玛莎·法雷尔·埃里克森（Martha Farrell Erickson）说，“在孩子生命的第一年逐渐和缓慢建立的亲子依恋是孩子的第一亲密关系，并且



在很大程度上来说，它是孩子日后所有关系的模型。”

正如她在《携手大自然：把共享自然体验作为加强家庭关系的纽带》(*Together in Nature: Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Family Bonds*) 中写道：“大自然似乎邀请和促进亲子联系与敏感互动。”拔下插销并带着婴儿远离电子产品干扰，“创造一个所谓‘情感共享’的机会——一起惊讶于阳光透过大树的叶子……在你的脸上感受柔和的春雨或者冬雪轻轻飞落”。

## 从第一天开始

### 给婴儿大自然的礼物

把新生儿介绍给外面的世界。当我们的第一个孩子出生的时候，我把他抱在怀里，走到窗前，并向他展现了他的第一天。如果时间和地点是正确的，你可以在一开始就向你的孩子展示这个世界——蓝天、灰色的云、月亮、星星、窗格上的霜、黎明。

### 用自然来减轻父母的压力

研究表明，成年人从室外获得许多与孩子相同的好处：减轻压力，改善身心健康，思考能力更有创意。即使在孩子出生之前，自然时间也可能是父母的愈合时间。

### 通过自然使婴儿平静

婴儿会在餐厅或其他公共场所发脾气吗？把孩子带到外面，找一棵树，一起探索树皮或树叶，观察和触摸它，同时表达兴奋和惊奇。在许多情况下，这很快会使一个挑剔的孩子平静下来。或者是窘迫、压力大的父母。