

一家人，
走遍千山万水，
是生活，也是滋养。



陪你走过千山万水

讲好中国故事从了解中国开始

如何理解游学的意义？如何设计游学路线？如何带孩子一起游学……

这本轻松易懂的亲子游学指南将为你一一答疑解惑，助你实现与孩子走过千山万水的美好计划！

亲子陪伴 是最好的家庭教育

千山万水是最佳的教育内容

36条游学路线 **66**家博物馆的奇妙之旅

102座中国城市

李一慢 著



陪你走过千山万水

讲好中国故事从了解中国开始

李一慢 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪你走过千山万水 / 李一慢著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-308-17177-9

I. ①陪… II. ①李… III. ①儿童教育—研究 IV.
① G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 178969 号

陪你走过千山万水

李一慢 著

责任编辑 平 静

责任校对 戴秋诗

封面设计 鹿鸣文化

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 绍兴市越生彩印有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 194 千

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-17177-9

定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心电话 (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

游学，是远离也是回归，是付出也是获得，是消耗也是滋养。

有了这份切实的体悟，或许可以悟得，或许为悟得奠定基础——

人走向内心世界的路，远比走向外部世界的悠长得多。



序言

最浪漫的教育

很乐意接受一慢先生的邀请，为他的慢养育实践中的《陪你走过千山万水》写几句。因为我也特别推崇并践行着“读万卷书，行万里路”的古老智慧；我也特别佩服他这样的爸爸，在养育儿女的十几年间，把自己活生生修炼成了教育专家。

结识一慢先生源于绘本。在一次《走进生命花园》的读书会上，我惊奇地发现，原来这位有着丰富职业履历的男士，当他关注起生命发展时呈现的新生命状态更加蓬勃。这些年，我欣喜地见证他在一儿一女的激发下，小宇宙持续爆发，奔跑在全国各城市召开大型讲座，在幼儿园、小学推动着阅读。我还经常看到他在朋友圈和微博中晒的“和孩子一起博物范儿”“慢游学”等话题和图文，开始还以为他们只是休闲放松的全家旅行，后来才知道原来都是精心策划的全家游学，这正是我特别愿意推荐给更多家庭的教育慢理念！

一慢一家立足于“家”，从北京的中轴线开始，从爸爸妈妈的家乡开始，寻根问祖，为孩子奠定生命最初的认知；

一慢一家立足于“根”，从中国海岸线开始，从民居到区域历史，探索过海风吹拂下的沙滩、灯塔、遗址，走过三皇五帝的生死地，拜访过三大石窟……慢慢行走于中华大地，探秘一段一段的历史；

一慢一家立足于“趣”，从每个孩子喜欢的恐龙开始，再到随着孩子成长而生发出的不同兴趣，都可以成为了解祖国的丰富的人文启蒙。

你掰过手指数过八大古都吗？一慢一家已经大手牵小手，一个古都接着一个古都，用脚丈量土地，用眼抵达千年文明；

你还在考虑如何引导孩子爱上经典阅读？你还在感慨火爆全国的诗词大会？三国演义、唐宋古诗词、课文里的山山水水，一慢一家带你慢慢走起！

这家子，揣着不算多的“银子”，居然把中国的名山好水、历史文明变成了孩子们

最宝贵的直接体验。有人说，旅行需要花很多的钱；有人说，旅行需要做很多的攻略；有人说，总想旅行就是没有时间。当你有机会遇见这本书，恰恰家有幼童或少年，不妨揣上它，一切都不是问题！每个假期带着孩子行走，把课堂延伸到中华 960 万平方公里的土地上，也陪伴孩子体会书本外的上下五千年。

不过，除了勤奋地行万里路，一慢一家更值得效仿的是陪孩子读过了万卷书。因为爸爸是享誉十年的知名阅读推广人，在十年的阅读推广践行中，陪伴孩子读书是每天的亲子交流时光。这些给予孩子的财富，我想一定比投入千金万两的财富更具有价值。

我也是陪孩子“读万卷书，行万里路”的坚定践行者。在过去的三年里，我在全国百城举办相关的父母讲座，我一次又一次告诉父母们，我们可以通过高质量的陪伴，实现亲子阅读和亲子旅行的融会贯通，当直接经验和间接经验完美连接，孩子的知识体系将迸发最强劲的力量，并伴随终生。我深信陪孩子“读万卷书，行万里路”给予孩子的积极影响，将为童年打下最厚重的地基，涂上最缤纷的底色，这些暂时和分数成绩无关，却与未来的爆发力有关。如果你相信厚积薄发，相信家庭教育和学校教育应该互补，那么，你就知道为人父母，我们和老师需要站在不同的位置，从不同的角度守望孩子的成长，在恰到好处的时间里为孩子打开一扇扇通往世界的门，然后让孩子离开我们的怀抱，奔向更远的未来。

父母能走多远，孩子就能走多远。父母的高度，影响孩子可能到达的高度。陪孩子读万卷书、行万里路，从现在开始，用爱和智慧助力孩子打开成长的双翅，也不断打破我们人到中年的认知边界。陪你走过千山万水，真的是最浪漫也是最实用的教养方式。

世界很大，人生苦短。陪伴孩子成长的路上，愿我们温暖相伴，善待童年这一段最美好也影响最深远的时光。

跟着一慢一家开启 36 条游学路线，你们家也一起来试试吧！

林丹

悠贝亲子图书馆创始人



自序



全家去旅行，是生活，也是滋养

我单身的时候就很喜欢旅行，有时候甚至会在喜欢的城市居住一年以上。后来在北京结婚、生子，一个人的旅行变成了全家旅行。现在，我们一家四口经常到处溜达，这成了我们的一种生活方式。

儿子的周岁生日是在青岛过的，连抓周都是在饭店房间里进行的。第二天我们跑到海边瞎晃荡，海风很大，空气中有海鲜的味道，沙滩很软。儿子步履蹒跚，咯咯地乐，脸上是灿烂的笑，如花般绽放，然后一个前扑，直挺挺地砸下去，啃了一嘴的沙子……这情景牢牢地印刻在我脑海里，成为我心中儿子成长的图画书中欢乐四溢的一个跨页。

和多数家庭一样，我们每天忙于各种事务，工作日的时间好像总是不够用，周末还要带孩子们上兴趣班。我也总是有公益活动要策划、组织、实施。我们能自由安排的时间实在有限，哪里还有时间拖儿带女去旅行呢？好长一段时间，儿子的愿望就是将来当个旅行家。不过，在我整理书稿的时候，他的最新愿望已经改成当天文学家了，因为他最近对“上知天文，下知地理”的境界很是向往。

关于爸爸妈妈的时间问题，我在面向家长的讲座最后总会说这样两句话：

我们没有，就无法给予。希望孩子读书，自己先开始读吧。

我们人人都有的是时间。只是育儿和轻松生活没排进日程。

“读万卷书，行万里路”这句众所周知的古训，早已向我们建议了读书和旅行的

生活方式，只是现在，人们把很多时间用来追求“比生活更重要”的地位、名气、金钱和物质了。我还年轻的时候有一首流行歌曲这样唱道：“我想去桂林啊，我想去桂林，可是有时间的时候我却没有钱。我想去桂林啊，我想去桂林，可是有钱的时候我却没时间。”我看还可以接上一句：“等我有钱又有时间的时候，我却走不动了……”经常听到有人说“我有钱（时间）就带孩子去旅行”这样的话，但最后真的兑现的少之又少。

所以，有了带孩子去旅行的冲动时，就立马出发吧。

一家人的旅行是生活，更是幸福。

旅行的幸福就是旅行本身：你和你的家人在路上。

一家人的旅行是生活，也是滋养。

“滋”这个字特别好，本义就是生长的意思，又有增多、增加的引申义，进而有了滋润的含义。所谓滋养，就是要在正常养育的时候让孩子们沉浸其中，自然增益。从另外一个角度来说，滋养更重要的是精神的滋润。要我说，“滋”还有慢的含义，这一点对于父母亲来说更为重要，内心滋润、行为滋润的爸爸妈妈，才能养出内心滋润、行为滋润的孩子。在这个过程中获得成长的并不仅仅是孩子，父母们也将通过孩子的眼睛、脚步和思考，得以重回童年，重得慧眼，重新体验世界，获得自身的有滋有味的“二次成长”。

“游学”是一种有滋味的养育方式。神奇的自然、丰富的人文、有趣的体验、好奇心的满足，会让大人和孩子自然而然地享受旅行过程的愉悦。与其他的养育方式相比，

游学的滋养更具非功利性，更容易抛却各种评价和考核，只为让孩子成为见多识广、知情识趣的人，岂不快哉！

以我们去石家庄的那次旅行为例，我们首先去的不是各大旅游景点，而是河北博物院。我们给孩子租了一个解说器，让他们可以更好地观察，听他看到的、喜欢的奇珍异宝。我们在里面待了足足一天……我认为，这就是在滋养孩子的观察能力、倾听能力，顺应孩子的兴趣——他愿意听哪个就听哪个，愿意哪个地方待的时间长点就耗在那里。这样滋养出来的孩子将会拥有把额外的特殊的学习变成习惯、变成兴趣，并能够持续保持的能力。

在我自己成长为“慢看慢玩老爸”的过程中，我们夫妻创造了各种各样的机会让儿女接触并喜欢多种不同的滋养方式。其中我们坚持“持久战”并引起万千家庭追捧的正是亲子共读、亲子观影和旅行游学。很巧的是，这三个正是我们夫妻的共同兴趣，也是我这个学过教育并致力于家庭教养研究的所谓“专家”“刻意为之”的事情，这正是体现我的“一慢二看三玩”教育理念的最好实践，更是孩子日常生活的重要组成部分。书本和电影是在家或影院可以随时随地阅读和欣赏的，而旅行正好是推开家门走向世界、走向自然的重要一步，是生活的多样化表现，并超越了家庭生活。

于我们夫妻而言，在我们各自还是单身的时候，就常常以这样的方式进行自我滋养，组成家庭后就有了带着孩子继续享受这种滋养的念头。儿女的诞生，给了我们更多滋养的名义和机会。

我想要跟大家分享的是：高大上的游学也好，通常说的旅行也好，都是每个自我的完美呈现，也是一件私人化的事情——即便是同一个城市，同一个景物，都会因为丰富多彩的各种家庭成员的不同而不同，会因为爸爸妈妈所能传递的心态、能量、知识和趣味格调而各具特点。不要担心自己的游学是否会没劲，是否会没有知识含量。没有谁可以提供所谓的标准，只要我们游了，就自然学了。

我能感受到自己所分享的游学故事对于听众和读者的不同影响，凡是我能讲得眉飞色舞的内容，你们也会投入地倾听，更会试探性地借鉴。于是，我觉得应该把我对游学的理解、对过程的设计心得、对游学被低估和错估的意义，进一步地唠叨，以期引起你们的注意，这个过程也就成了一个滋养的过程，你和我都将是受益者。

李一慢



前言



携手走过千山万水

我向来认为阅读是可以伴随孩子终生的生活习惯，阅读从属于生活。但是在早期，亲子共读是家庭学习的重要手段，也是建立**家庭学习共同体**的重要步骤。父母从亲子共读开始，逐步引入亲子共玩、亲子游学等方法，以形成和建立适合各自家庭的教育环境。古人云：“读万卷书，不如行万里路。”游学本是古来有之、历史悠久的教育形式。当然，人们在读书之余，必然伴随求知的其他方式，如体验、思考、互动。遍游各地，亲见亲历，或者带着问题上路，体验和思考找寻答案的学习方式，方可称之为“游学”。

时光穿越到1199年，南宋，一个夜晚，越州山阴，陆家大院的书房里，74岁的陆游，正以自己一生的读书体验教育自己最小的儿子陆子聿，留下了这首至今仍被传诵的诗篇《冬夜读书示子聿》：“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”陆放翁是在告诫小儿子，从书本上得到的知识终归浅薄，要真正理解书中的深刻道理，必须躬行实践。

这首诗很清楚地说明了人获得知识有两条道路：一是实践，一是读书。实践就是行万里路，就是要去读懂自然、社会这两本“无字书”。陆游的先辈们，包括孔子、司马迁、李白、苏轼……数不胜数的先圣先贤都是行万里路而有成就的例子。

那时候，尽管物质贫乏、交通不便，他们已然走遍千山万水。而当下，我们比先辈们具备更好的游学条件，孩子们可以从很小就开始行走天下。

在孩子的成长期，如果我们能够相互陪伴，一起游学，携手走过千山万水，该是多么幸福和幸运！

千山万水选哪些？

走遍千山万水，何必都远游？增长见识也并不是只有“行万里路”这一种途径。博物馆、科技馆、图书馆、植物园等都有把远方的世界微缩到眼前的作用，何必一窝蜂地去舍近求远呢？

现在爱好旅游的家庭越来越多，会旅游的爸爸妈妈不少，新鲜有趣的亲子旅行层出不穷。但我发现很多是随意的父母因平日对子女陪伴较少而进行的“补偿性”旅游，或者是简单参团、没有周密思考、没有学习目标的说走就走的“自由行”，更多的是到了寒暑假例行公事的“应付式”旅游。

我家阅读习惯的建立小有成效，同时我也很注重带着孩子到处游学，我们自称为“读行侠”，“游中学，学中游”的阅读、博览、游历、体验，让孩子们有一种崭新的亲子交互提升的成长过程。而且，我家的“读行侠”既然被当作项目了，那就要立足长远，根据俩娃的身心发展规律，设立符合儿童成长阶段的进阶式游学项目。所有的游学项目都有特定的主题，同一个主题下的课程会有进阶的安排，以利于孩子的发展需要。

游学主题中兼顾感受自然、审美培养、情商熏陶、动手实操和学科体验，涉及人文、科学和审美三大方向。

游学目的地可以按距离远近做些区分，并精心设计相应路线。以我家所在的首都

北京举例，第一环包括北京及周边（天津、河北、辽宁、山西、山东等），大概要用1天到1天半的周末时间；第二环为国内其他省份，可以利用好3天的小长假；第三环为国外以及台湾、香港、澳门这些属于咱国家但是也要特殊证件出入的地区，这需要好好规划寒暑假和春节、国庆这两大假期。当然，有些有特定主题、需要时间较长的路线另当别论。

制定路线的话，我建议一定要有所生活的城市“探秘”游，了解家乡就从自己所在的土地入手。我曾经买过一套辽宁教育出版社出版的24册的“地域文化丛书”，这套书大致梳理了各地域文化之精要，可以用来作为参考指导，带领孩子一起去寻找文化遗迹、文化象征。

游学中会有潜在的课题安排。清人张潮在《幽梦影》中就有类似的说法，他在第一百四十二条写道：“善读书者，无之而非书，山水亦书也，棋酒亦书也，花月亦书也；善游山水者，无之而非山水，书史亦山水也，诗酒亦山水也，花月亦山水也。”第九十六条写道：“文章是案头之山水，山水是地上之文章。”游学中有着各种各样的精彩“学业”，但未必都要让孩子知道，以免增加他们的压力。游学的课题是可以根据孩子年龄和阅历、知识面等有所区分的。比如黄河万里行就被我分散在多次的旅行中：第一站是黄河入海口，儿子5岁的时候，我们去东营讲故事（儿子也是故事的表演者之一），观看了胜利油田到处都有的被称为“磕头机”的采油机，去了黄河入海口的湿地。第二次去的时候深入油田，考察了从原油到成品油的整个过程。在济南、在开封，

我们也感受了黄河大桥的壮丽，以及黄河河道的不同。在儿子的小学期间，我们还会去壶口瀑布、三门峡和青海领略黄河的不同风采。

再举一个例子。恐龙是孩子们都喜欢的动物，在3岁左右，孩子们对其兴趣最盛，然后慢慢淡忘，到了小学后，随着自主阅读能力的提高，以及和同学们“知识交换”的需要等原因，这个兴趣又会“复兴”。虽然说，恐龙这种已灭绝的玩意儿对孩子们的将来影响不大，但是对恐龙的这个兴趣或许会激发孩子对天文、地质、生物起源等其他方面的学习兴趣，将来在看到《侏罗纪公园》这样的大片时，也会有独到的认识和回忆。

当儿子对恐龙表现好感和爱意后，按照“综合阅读维护阅读兴趣”的法则，我们选了恐龙主题的图画书、桥梁书、科普书等数十本童书让他阅读，从不间断，但也不是集中供应。北京的几个相关的博物馆，我们都去参观过，古动物馆、自然博物馆、天文馆、地质博物馆等都有与恐龙相关的内容展示，隔三差五在景山公园举办的恐龙展我们也常去。放眼国内其他地方，常州的中华恐龙园、自贡的恐龙博物馆和云南的禄丰侏罗纪遗址恐龙公园是我们接下来的游学目标。

我一直认为在国际化的大趋势下，我们的孩子在20年后会生活在更为全球化的环境中，那么对于中国的深入了解应该是儿童成长教育中重要的一环。闻一多曾经写过这样的诗歌：

请告诉我谁是中国人，
启示我，如何把记忆抱紧；
请告诉我这民族的伟大，
轻轻地告诉我，不要喧哗！

为此，随着儿子和女儿对中国历史和地理喜爱程度的加深，我们也开始了更庞大的计划的设计和实施。比如，分成两大系列、八个主题的“中国边疆行”。两大系列指的是海岸和边境，我们利用孩子小学阶段的暑假展开海岸游，已经完成了辽东半岛的“和平之旅”、山东半岛的“灯塔行”和连云港—厦门的“民居行”，还要完成南部沿海和海南岛、台湾岛的旅行，预计在中学阶段可以“走”完其余的陆地边境。

这样，我们就与孩子一起烙下了中华文化的印迹，“轻轻地告诉”孩子们中国的伟大！

千百年来，历代先贤凭着丰富的审美情怀和高超的艺术感受力，写下了难以计数的诗文篇章，既为大好河山塑造了可供浏览吟诵的艺术形象，也为艺术留下了脍炙人口的华章和美图。这样一来，凡是我們后来人足迹所至之处，都有诗文与之匹配。在我们亲身游历之前，通过阅读所形成的积累，已经给我们插上了想象的翅膀，让我们有了探访实景的渴望。在我们的名山计划中，武夷山是排在后面的，然而女儿上了一年级后发现语文课本中有《武夷山》的课文，非常希望能先去武夷山，而且最好能在

上这篇课文之前去。这种热情同样可以促进学习。

有了这样的渴望，当我们漫步在布满文学、历史的大地上时，既可以观赏现实的景物，又可以假设自己置身于一个丰满的、有厚度的艺术世界，从而放任心思穿透千百年时光。

大概算下来，我们家已经形成了 36 条游学路线。对此，本书中或详细或简单，都会有所介绍。

陪伴中成长

在旅行途中，各种经历、观察，以及力所能及的有关制定路线图、购票、结账、购物的各种分工，都可以让孩子们学习成人的待人处世之道，学习人与人之间建立关联的沟通之道。看到不同的人，学着包容与理解；偶遇毛毛虫、蝾螈、松鼠、老鹰等各种生物，学着敬畏大自然。在一个行走的课堂中，不用我们再多说教，真实的体验会给他带来深深的影响以及能力的锻炼。

“千山万水”的游学目标中，有我喜欢的，有妈妈喜爱的，有哥哥狂热的，有妹妹懵懵懂懂迷恋的，我们会相互做介绍。作为主导者的爸爸，会拉着孩子一起做计划，增加游中有学的乐趣。有些计划是我有意安排进去的，特别是一些人文内容。这样，在计划和实现计划的过程中，游学不仅仅用来享受，也用来收获感受；既有阅读的考验，更有人生的体验，有时候还带有生活的磨练；更难得的是，通过游学可以充分感受人与自然和睦共处的无尽乐趣，为家庭创造更多难忘的共同记忆。



孩子正是从这个体验中慢慢开始熟悉自己的周遭、认识更广阔的大自然，然后再去观察人和社会，思考自己的人生的。

是的，思考人生。英国人约翰·特莱伯就视哲学为旅行的关键性基础。李白的“众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山”，白居易的“心泰身宁是归处，故乡何独在长安”，都是以最浪漫的方式，表达对旅行的超越生活之外的哲学认知，告诉我们旅行走的是世间路，更是心灵路，千山万水之中，我们要回到自己的诗意栖居——孩子或许真的不懂这些，那又何妨？本来，游学是远离也是回归，是付出也是获得，是消耗也是滋养。当他们有了这份切实的体悟，或许可以悟得，或许为悟得奠定基础——人走向内心世界的路，远比走向外部世界的悠长得多。

李一慢