

人民东方出版传媒  
RMP's Oriental Publishing & Media

提高对自然的感知力

Listening to  
Nature

# 倾听 自然

[美] 约瑟夫·巴拉特·康奈尔 著

[美] 约翰·亨德里克森 摄影

张立 译



人民东方出版传媒  
RMP's Oriental Publishing & Media  
东方出版社  
The Oriental Press

提高对自然的感知力

Listening to  
Nature

[美] 约瑟夫·巴拉特·康奈尔 著

[美] 约翰·亨德里克森 摄影

张立 译

# 倾听 自然



人民东方出版传媒  
People's Oriental Publishing & Media  
东方出版社  
The Oriental Press

## 图书在版编目(CIP)数据

倾听自然:提高对自然的感知力/(美)约瑟夫·巴拉特·康奈尔著;张立译.—北京:东方出版社,2017.3  
书名原文:Listening to Nature:How to Deepen Your Awareness of Nature

ISBN 978-7-5060-9563-1

I. ①倾… II. ①约… ②张… III. ①自然科学—普及读物 IV. ①N49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第058577号

版权合同登记号 图字:01-2016-0837

Listening to Nature

© Crystal Clarity, Publishers, 23305 Bothell—Everett Highway, Bothell, WA 98021, USA.

tel.206-601-0430, Alexandra@ccrights.org; and Sharing Nature Foundation, tel.530-478-7650;

14618 Tyler Foote Rd., Nevada City, CA 95959; sharingnature.com.

Simplified Chinese rights arranged through CA—LINK International LLC (www.ca—link.com)

All Rights Reserved

## 倾听自然

(QINGTING ZIRAN)

[美]约瑟夫·巴拉特·康奈尔/著 [美]约翰·亨德里克森/摄影 张立/译

策 划:杨朝霞

责任编辑:杨朝霞

校 译:秦 好

装帧设计:  飞翔设计

出 版:东方出版社

发 行:人民东方出版传媒有限公司

地 址:北京市东城区东四十条113号

邮政编码:100007

印 刷:北京尚唐印刷包装有限公司

版 次:2017年10月第1版

印 次:2017年10月北京第1次印刷

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

印 张:5

字 数:84千字

书 号:ISBN 978-7-5060-9563-1

定 价:45.00元

发行电话:(010)85924663 85924644 85924641

版权所有,违者必究

如有印装质量问题,请拨打电话:(010)84086980-823



玫红比蓝雀

拍摄地：哥斯达黎加



加拿大黑雁一家

拍摄地：加利福尼亚州木叶池塘



## 倾听大自然的声音

在我举办的一次感知自然的讲习班结束时，我和小组的其他人一起，默默地坐在一条小径边，沉浸在周围森林的静谧中。我们刚刚做完几个自然游戏，这让我们感觉变得更加敏锐，注意力也更加集中了。彼时，耳边传来鸟鸣声，还有风穿过树林的声音。那一天，森林中的光与影交错流泻，生动异常。

我们停留的这条小路，是整个公园中最美、最受欢迎的地方。可当另一拨徒步旅行者也经过这里时，我们惊异于这两个团队体验的巨大反差。因为远在我们看到他们之前，就已经听到他们正在讨论比如工作、朋友和时事新闻等话题。我们立刻意识到，在经过一处荒野的时候，如果只是醉心于谈论私人话题，将会多么容易忽略掉周围的自然风景啊。

我随即来到澳大利亚的堪培拉，向一个由25个教育工作者组成的团队演示了这一现象。我要求他们每一个人尽可能长时间地将注意力集中到一棵姿态优美的树上，如果他的注意力开始从这棵树转移到别处时，就要把手举起来示意我。6秒钟之后，每一个人都举起了手。至此，这些教育工作者纷纷为自己如此不安分的内心感到惊讶。

想要充分了解和欣赏周围的世界，我们就需要更加细心。自然世界的美丽与活力是永恒存在的，但是纷繁而紧张的现代生活于无形中干扰了我们的知觉。

有一次，我的一个朋友正站在墨西哥一家酒店的阳台上，欣赏着眼前的城市夜景，突然而来的断电让整个城市陷入黑暗。但是当城市的灯光熄灭后，璀璨的星光才得以凸显，城市的灯光遮挡了星星微妙的光芒。同样，匆忙的现代生活，也常常会阻碍我们对精妙的大自然的认识。

不幸的是，人的心总是不安分的。心理学家曾经说，人类每分钟都会产生300次自我对话的想法。来自哈佛大学的两位学者马修·A. 基林斯沃思和丹尼尔·T. 吉尔伯特于2010年发现，成年人会将47%的时间单纯用来思考而不是去做什么具体的事情。如果一个人的思想每时每刻都在不停地变换，那么，他又如何能够感受到自己与他人、与自然之间那种深刻的联结呢？

为了帮助读者们集中思想，我将与你们分享我对自然的理解，以及一些精彩的故事和体验。这些丰富的知识和内容，将会让我们把注意力集中到自然世界当中。约翰·亨德里克森拍摄的照片令人惊叹，与本书的文字相呼应，激发读者亲近自然。



新版《倾听自然》经过全面改写，引用了许多新的自然隽语，内容上也得到了进一步补充，一共包括31天。这本书承载了我40余年来在自然教育实践方面的经验，以及在世界范围内指导人们进行亲近自然短途旅行的体验。

希望你们也能时常从大自然中感受到快乐。

约瑟夫·巴拉特·康奈尔

加利福尼亚州内华达

2013年11月27日

*Joseph Bharat Cornell*



## 目 录

- 序：倾听大自然的声音 …… /1
- 如何使用这本书 …… /1
- 每日自然隽语和自然体验 …… /2-137
- 如何充分利用这本书 …… /138
- 自然体验索引 …… /140
- 关于摄影师 …… /141
- 致谢 …… /146
- 译后记 …… /147
- 关于作者 …… /149
- 关于译者 …… /150



## 如何使用这本书

《倾听自然》按照每月31天的形式编排，可反复使用。每天的内容包括一段鼓舞人心的自然隽语和一个相关的自然活动或者释义，以帮助你将所学所感转化成个人的体验。

每一天的主题，都会以不同寻常的方式向你打开自然之门。即便这个活动或者想法是你所熟悉的，你也可以在每天有意识地关注它并从中受益。

一位哲人曾说过：“我们思考什么，决定了我们成为什么样的人。”可以选择书中的一些自然隽语作为你的自然信条，在每天清晨反复读一条，能帮助你理解其中的深意。

也不一定非得在野外的时候才用这本书。事实上，当你骑自行车或者步行去上班的时候，或者当你在城市的公园里散步的时候，也可以使用这本书。

当你在户外时，请翻阅这本书，去寻找那些带给你灵感的隽语和活动。你会发现，在它们的启迪下，你能更容易地感受到荒野的美丽与宁静。

来瞻仰万物的光辉吧，  
让自然成为你的老师。

——威廉·华兹华斯

## DAY 1

森林可与我对话，是因为我知道如何去倾听。

——《森林之书》中的卢梭·蒙梭里



亨利·戴维·梭罗曾经写道：“大地是最辉煌的乐器，我只是它的忠实听众。”夏季的清晨，他会常常坐在小屋的门口，从日出一直到中午，在无人打扰的幽静中，沉浸于一片松树或者山核桃林之中。

梭罗和那些居住在他的瓦尔登湖小屋附近的动物们，保持着一种神奇的关系。他曾经对来访的朋友说：“现在请保持安静，我要让你见见我的家人。”然后他就开始吹起一种声音很小却很奇特的口哨，这声音立刻吸引了一只土拨鼠朝他跑过来。接着，他又发出另一种小而奇怪的声音，这次，两只松鼠勇敢地朝他跑来。最后，他又吹出第三种非常特别的口哨，几只鸟，包括两只乌鸦朝他飞过来，其中一只还落到了他的肩膀上。在亲手喂饱了这些动物以后，梭罗又会通过一种特别的口哨把它们送走。

一天，几个当地的孩子注意到梭罗正一动不动地凝视着河边的芦苇丛。孩子们知道不能去打搅梭罗先生，于是，他们就耐心地坐在自家前门廊上等着，想等梭罗过来。结果，中午过去了，下午也过去了，梭罗仍然在盯着那些水面看。

一直到了要吃晚餐时，他才终于离开了那条河，走回到孩子们住的房子。孩子们显得非常兴奋，因为他们很快就知道梭罗先生看到了什么。

他说：“我发现一只鸭妈妈正在孵化它的宝宝。”

原来，梭罗先生安静地观察了一整天，就是为了看看鸭妈妈是如何带领着它的孩子们来到水里，并教它们游泳的。



日出薄雾中的林鸳鸯

拍摄地：加利福尼亚州马鞍峰牧场



## DAY 2

当你讲话的时候，你学不到任何东西。

——英·克罗斯利