



将教育理念、心理辅助方法融入营地活动
让亲子之爱得以流动，真正的教育得以发生

点亮孩子 内在的光

营地教育如何支持孩子更好地成长？

王树 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

点亮孩子 内在的光

营地教育如何支持孩子更好地成长？

—— 王树 著 ——



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在营地教育如火如荼的当下，很多机构只有“营地”，而没有“教育”，无法将教育理念很好地应用到营地活动中。本书通过大量实操案例，详细阐述了如何将教育理念与营地活动紧密结合，真正发挥营地教育对于孩子成长的重要性，从而引导营地教育组织者更好地开展营地教育，同时帮助家长更好地在营地中锻炼孩子的意志品质，疗愈孩子的情绪伤痛，重建和孩子的联结。

图书在版编目（CIP）数据

点亮孩子内在的光 / 王树著. —北京：机械工业出版社，2019.8

ISBN 978-7-111-62749-4

I. ①点… II. ①王… III. ①中小学生—课外活动—教学研究 IV. ①G632.428

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 092470 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾 责任编辑：王 蕾

责任校对：王 欣 版式设计：张文贵

封面设计：吕凤英 责任印制：张 博

三河市国英印务有限公司印刷

2019 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷

165mm × 235mm · 13.25 印张 · 4 插页 · 137 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-62749-4

定价：49.80 元

电话服务

客服电话：010-88361066

010-88379833

010-68326294

封底无防伪标均为盗版

网络服务

机 工 官 网：www.cmpbook.com

机 工 官 博：weibo.com/cmp1952

金 书 网：www.golden-book.com

机工教育服务网：www.cmpedu.com

谨以此书献给中国营地教育的发起者、实践者

致 谢

首先感谢我家中的长姐，感谢她带领我走过的教育之路，让我的生命得以沉淀，并将这份沉淀应用在今天的营地教育中。

其次，我要感谢和我一起建造青海湖营地的家人，阿爸、阿妈、尖措、阿吾、嫂子以及其他的家人。

感谢我的好友李一萍、石宝贵，在我建造营地的过程中，给予我经济上的支持和帮助。

再次，我要感谢凌晓琪老师，是她陪伴我在营地教育中一路走来，并且在我写这本书的过程中，给予我全然的支持和帮助，提供了很多有价值的资料和建议。

感谢 TNS 自然学校的毛驴老师，提供了珍贵的营地工作手记。同时也感谢他们年轻且富有朝气的团队，让孩子们体验到了太多户外运动的魅力和力量。

感谢王瑞君、谭雄杰两位老师和我一起开创了靛蓝纪的第一期营地教育生活。

感谢这些年为靛蓝纪营地教育努力付出过的老师们：叶万红、何雅雯、武海燕、包瑛洁、三排、婉华……无法一一呈现。如果没有他们的共创，靛蓝纪营地教育就不会顺利进入第十个年头。

最后，我要感谢这些年来信任靛蓝纪营地教育的家长和可爱的孩子们。没有他们，就没有营地。是孩子点亮了靛蓝纪的营地教育，而这一切都会留在老师的心里。

推荐序一

多么令人兴奋的一本书啊！我看到王树老师把她多年的心理学经验带入到了营地教育中。这带来了无限的机会，可能会对营员的生活产生影响，无论是成人还是小孩。许多营地教育者也可以有宝贵的机会向她学习。本书分享的很多案例都说明了当这种心与心的联结汇集在一起时，对儿童、青少年和成人的发展都产生了很大的影响。

书里呈现了许多美好的分享，特别是当王树老师遇到营员面对困难或难以掌控自己的情绪时，她常常会退后一步，观察并耐心地等待着“可教的时刻”，而不是直接冲上去解决问题。营地教育者必须学习意会和捕捉这短暂而关键的时刻，如此才有机会向营员提供对问题的见解。

营地是“教，不要说”的好环境。与课堂教学相反，营地提供了引导营员达到学习状态的机会。在课堂上，教师会告诉学生“是什么、为什么、怎么办”，而在营地中，营地导师会通过问题引导营员达成学习的目标。当营员面对困难时，王树老师并没有告诉他们该怎么做，而是用优秀的提问技巧让他们吸取经验教训。这不仅让营员寻找到问题的解决方案，更重要的是，让他们学会了如何在将来解决类似的问题。这正应了那句古语——“授人以鱼不如授人以渔”的意义。

新加坡探险与领导力培训总监

ICF 首席 ICDC 培训师

Tennant Kiu

推荐序二

此书给我的第一印象是“作者与读者心与心的联结”，我相信读者和我的感受是一样的。与作者相识是我的荣幸，因其能够影响其他生命的品质给我留下了深刻的印象。

本书是中国每一位营地教育者的必读书目之一，内容深入浅出，直指人心，发人深省。作者分享了其开展营地教育的个人经验和思考。

纵览全书，作者分享了十年来自己如何基于家庭和孩子的需要，将心理治疗技术应用到营地教育中的经验。她将国外的治疗技术和中国的传统文化结合到一起，自此，东西方的理念与方法在营地教育中得到了很好的融合。

在本书的第七章中，作者强调了实施营地教育的基本步骤，那是今天的营地教育必不可少的步骤。如果不考虑这些，营地教育将依然只是一个令人兴奋的露营活动，而对孩子们的成长贡献甚微，甚至没有贡献。本书的附录部分亦提供了很多在营地教育实践中获得的感受和方法。

我认为，每一位营地教育者在进行营地教育时都应将此书放在手边，以便查阅。

愿大家能够享受营地精神，点亮孩子内在之光！

马来西亚营地教育专家
ICF 首席 ICDC 培训师
叶恒凯 博士

家长推荐语

王树老师在这本新书自序中提到的济嘉就是我的孩子，而我也是通过读序言，第一次这么完整地了解了2018年宁夏夏令营中老师们眼中“小天使”的演化过程。再次读来，我依然充满感动和感恩：因为就在2017年靛蓝纪举办的寒假“四艺班”里，济嘉还是老师们口中的“小恶魔”。而像这样，孩子们发生天翻地覆般变化的故事，几乎在每一次靛蓝纪冬/夏令营活动中都会上演。这种变化带给父母的震撼成就了许多像我一样坚定的靛粉；而孩子们更是只要参加过一次靛蓝纪的活动，就会被圈粉。我想，这就是真正的教育之魅力所在吧。

王老师已出版的《透析童年》和《觉知的爱》这两本书，引领了无数家长的成长，带领我们走出育儿和成长的困惑，让我们的内在逐渐变得清明起来。在我看来，王树老师的著作和工作坊之所以吸引人，其实并不在于她的理论有多么高深或是技法有多么实用，而在于她的真实和美：二十年的教育工作经历，以及从举办第一届营地活动开始，王老师每一年都会作为带队老师和孩子们同吃同住，其中讲述的故事以及个案都是老师亲身经历的。安全和包容的环境里产生放松和信任，经由敞开和联结，爱在彼此之间流淌，这本身就是一种美、一份滋养。

在营地教育遍地开花的今天，如何甄别真正的营地教育，为孩子们选择合适的冬/夏令营，相信王老师的这本书能够带给家长们清晰的指引；而如果你本身就想致力于营地教育，相信这本书能够告诉你真正的营地教育到底在做什么，你将获得从开营仪式、营地

规则建构、营地活动设计以及结营等方方面面的完整的支持。

最后，希望越来越多的父母和教育者经由靛蓝纪的营地活动，了解和认识教育的真谛和意义。透过这些活动带给孩子们的变化，让越来越多的父母和家庭认识靛蓝纪这个有温度、有深度的家庭教育和个人成长平台。借由从认识教育和认识孩子开始，祈愿越来越多的父母能够觉醒并最终走上认识自己的道路。深深地祝福大家！

——靛蓝纪学员家长 吴蓉波

我的两个孩子都多次参加过靛蓝纪的营地教育，孩子们很喜欢，每次回来后精神状态非常好。

读了这本关于营地教育的书，更让我明白了靛蓝纪在营地生活中的两大特点：有为做事和无为体验。

“有为做事”指营地的任何一个活动都非常用心、细致地设计。活动中的规则、方案、内容以及孩子们在活动之后的作业部分，都非常明晰，这让家长安心、孩子开心。

“无为体验”指在营地活动的过程中，老师很少说教，更没有评判。老师只是观察者、倾听者和引导者。家长和孩子在极为放松的环境中做事，然后将内在的心理状态和需求逐渐呈现，老师会进行针对性的梳理和引导，最后让孩子进行很好的心理建构。

无论是在书中还是在现实的营地生活中，靛蓝纪的营地活动总是在动静结合、内外结合中完成，这给我们无数家长和孩子带来极为丰盛的体验！

——靛蓝纪学员家长 谢美兰



屡次被书中文字触动而眼眶湿润。是营地老师对孩子成长阶段及需求的敏锐洞悉，是孩子被看见后心灵的绽放，是孩子得到正确有力的引导而收获到的成长与喜悦，是一家人相互陪伴与支持、紧密联结的爱的流动……是这一个个瞬间感动着我。而这些，都是发生在历次营地活动中的真实故事。在营地里，父母和孩子彼此看见、彼此联结，体验着、滋养着、成长着。书中不仅会告诉你，作为不同于家庭教育、学校教育的另外一种载体，营地教育如何带给父母和孩子成长与收获，更重要的是，为父母了解、支持和帮助孩子打开了另一扇大门。请大家和我一起走进这本书，敞开心扉，领略与孩子共同成长的喜悦与感动吧！

——靛蓝纪学员家长 叶小卉

作为一名营员的家长，之所以向大家推荐这本书，是因为我认同靛蓝纪的营地教育在儿童成长过程中起到的重要作用。靛蓝纪营地教育非常关注儿童成长的心理需求，在培养儿童的毅力、人际交往能力以及团队合作意识等方面起着重要的作用。

参加靛蓝纪的营地活动，最大的感受是孩子的毅力和人际交往能力得到了显著提升。在人际交往方面，他会尝试用不同的方式跟不同的朋友交往，以及用不同的方式跟不同性别的孩子交往。在今年（2019年）3月份孩子和小朋友的毕业聚会活动中，我深刻地体会到了这一点。在此，特别感谢王树老师及靛蓝纪团队在孩子成长过程中的给予和付出。

——靛蓝纪学员家长 杨运云

自序

点亮孩子心中的光

开展营地教育8年，许多人问我为何要做这件事？我无法用一句话回答，但有一点很明确：每一次营地生活结束后，身体虽然疲劳，但心里却有一种满满的充实感。直到今年亲子营结束时，一位父亲的分享给出了最好的答案：这个夏令营无论发生着什么都不重要，重要的是这7天让我们真实地体验到了生命的美好。

我并不认为我们在创造一种美好，在我看来，美好本来就是那么真实地存在着。我们只是借助这样的活动，让每个人的美好联结在一起，形成一种感染力，以此唤醒父母内在的爱，点亮孩子心中的光。8年来，有太多动人的故事在一期又一期的营地生活中发生，而所有的故事并不仅仅只解决当下的问题，而是让那束点亮的光成为孩子一生的财富。

10岁的袁春不太容易让老师喜欢，因为他已经开始用自己内在的力量防御和对抗成人了。但他却十分乐于保护自己的亲人。在亲子营的头两天，他像个贴身侍卫一般守护着妈妈，直到妈妈因为身体不适，忽视了袁春的感受，引起了他的情绪大爆发。

愤怒与悲伤混杂在一起，让袁春离开人群，把自己封闭起来，任凭老师如何沟通，他都难以从情绪里走出来。

我站在远处观察着这一切，我知道，他不信任大人了，心门正在关闭，只能寻找合适的机会和他沟通。



接下来的时间，我只是观察，直到一个时机到来。袁春为自己买了一件很特别的小挂件，急于戴上，却没有问清楚如何使用，结果把小挂件的绳结弄坏了。起初，他很有信心修复绳结，但随着时间一点点过去，他开始焦虑。期间我问他两次是否需要帮助，都被他防御且冷漠地拒绝了。直到第三次，我感受到了他的痛苦、焦虑和绝望，那是一种潜意识中的憎恨自己的情绪。于是我走到他面前，确定地告诉他：“让我来和你一起解决吧。”他抬起头来，潜意识中的防御依然在表达拒绝，但却因焦虑消耗了大量的能量，致使那双眼睛充满了无望。

看着他的眼睛，我明确地告诉他：“我有一个办法，我们去找店老板。”他绝望地摇头说道：“那不可能！真的不可能！”

我并没有被他的情绪带跑，而是坚定地告诉他：“相信我，我们可以去创造一个可能。”他依然疑惑地看着我，而我却用力地拉着他的手，转身跑向那家店。

店老板看着我们，一脸戒备和不友善，袁春更是紧张得不知所措。毕竟这是牵扯利益的事情。我说明原因，并向老板解释：“挂件没有坏，只是绳结打不开了，而我们没有时间在这里等待修复，是否能够让我们付一点手工费，换一个新挂件？”老板看了看无损的物品，又感受到被尊重，也就放下戒备同意了。袁春激动地选了新挂件，我提醒他学会使用。

走出店门，袁春主动拉了我的手，望了我一眼。我知道，这是一份感谢。我也紧握着他的手，并告诉他：“学会相信自己、相信别人、相信这个世界，因为信任会给你带来你意想不到的机会。”

这一次，他不再疑惑，而是使劲点了一下头，然后开心地拉着我跑起来，边跑边说：“老师，我知道了，谢谢你！”那一刻我知道，那扇即将被关闭的心门再次打开，而内在的一束光被点亮了。

活动结束后，袁春告诉妈妈，只要靛蓝纪的营地生活，他都要参加。至于什么原因，他说无法表达，只能意会。

8岁多的济嘉在机场见到我就开始抱怨，说自己还没有想好，妈妈就给他报名了。我看到了他的焦虑和担忧，也感受到了妈妈的不安，于是我将他的座位调换到我旁边。

飞行中，济嘉几次问我：“老师，我们会不会在沙漠中热死？累死？渴死？”我知道，他的焦虑和担忧正在升级，已经开始转为恐惧。我微笑着看着他的眼睛，希望给他传递一份轻松和保证：“我们有一个强有力的向导团，会为我们保驾护航，同时我们不分开，有什么样的困难都会一起面对。”

当天傍晚，济嘉再次找我，依然谈起对于沙漠的担忧。我知道这不是根本原因，似乎还有一种说不清楚的担忧情绪正在困扰他。我决定倾听他的情绪。他一点一点地说，我一点一点地听。从各种各样对外在环境的担忧一直说到他对一个无法实现的承诺的担忧和不安，而这个承诺关系着他在同学中的“光辉形象”——他非常在意同学的看法，并且希望自己是 strongest 的那一位。

接下来，说到承诺，他哭了，很伤心。

在参加活动之前，他就告诉同学自己暑假要去沙漠寻宝，而同学嘲笑他异想天开。为了显示自己无所不能，他向同学承诺，一定会带回一件沙漠的宝贝。但事实上，他一直怀疑自己是否能实现承



诺，而这种怀疑让他心生恐惧。

我告诉他，沙漠中有宝贝，只要他愿意寻找。但他依然沉浸于自己的怀疑和恐惧中，哭着告诉我“不会有的”。

我并没有像对待一个6岁以前的孩子那般去共情和安慰，而是让他深呼吸，然后问他“那个承诺真的很重要吗”？他说：“是的，否则别人会觉得我言而无信。”

的确，这个年龄的孩子开始在意别人的看法了，也开始有了想要证明自己有强大力量的愿望。帮助他们去努力实现愿望，这是让他们认识自己的最好方式。于是我认真地告诉他，我会和他一起去实现这个承诺。

倾诉结束，济嘉说他感觉轻松了很多，焦虑释放了50%。

第二天贺兰山岩画之行，济嘉一直留意寻找有花纹的石头。活动快结束时，我问他是否找到，他沮丧地说：“没有。”我悄然地从口袋里拿出了一块刻有花纹的石头（纪念品）送给他。他瞬间眼睛一亮，问我在哪儿找到的。

我如实地告诉他，有花纹的石头都是珍贵的宝藏，真实存在，但无法让他带回去。但有很多模仿宝物设计的纪念品可以满足人们的需求，我送他一块，让他拿回去与同学分享，让同学们知道在这个靠近沙漠的地方，的确有宝藏。济嘉开心地将石头挂在脖子上。

傍晚，济嘉再次来找我，问我：“这块石头多少钱？是不是很贵？”（这个年龄的孩子正在发展财商，他们用钱的多少来衡量价值。）我告诉他只花了10块钱。他有些失望，觉得不是珍宝。要想转化他的情绪，我需要从内心这个角度来解释：“这块石头的珍贵不

在于价格，而在于价值。在我看来它有三个意义：一是让你的同学知道在这个地方有宝藏；二是可以完成一个承诺；三是表明了信守承诺是一种高贵的品质，也是一种内在的美德。正是因为你信守承诺打动了我的心，所以送了你这块石头。”听完我的解释，济嘉点点头：“这样说来，这块石头的确很珍贵，不管我的同学相不相信，这里都有宝藏。”

也许这真是一块有魔力的石头，那天开始，济嘉像是被开启了一扇窗，他变得喜悦宁静，乐于助人，并为每一位需要帮助的人提供服务。最终，他获得了“最佳助人奖”，而这种能量并未随着营期的结束而结束，会一直延续下去。

教育是唤醒心灵的过程，而心灵承载着美德。用这两个故事作为序，是想表明：教育必须有丰富的载体，否则孩子们认识世界的机会就少了许多。从学校教育到家庭教育再到营地研学，正是从认知发展到情感成长再到社会性发展的三个历程。在三种不同的载体中，孩子们会呈现出不同维度下的生命状态，而唯一不变的，即教育的本质，就是点亮孩子的心，让他们学会认识自己，从而绽放他们的内在天赋，展现他们的生命美德。

前言

创建一个小小的营地

截至2010年，我从事教育工作已经16个年头，期间，很多个案都显现出家庭教育中父亲的缺位给孩子成长所造成的影响，于是我心中就有了一个憧憬：如果父亲能够带着孩子去户外，充分展现男人的力量，那么在孩子的成长历程中，将会留下怎样的记忆？带来怎样的收获？

想法虽然只是在脑海里划过，却在心里种下了一颗种子。

当年4月，这颗种子开始发芽。也许是太多的偶然中的必然，我开始寻找一间在自然中的教室，创建一个学校与家庭以外的教育活动场所，让生活和教育在那里完成。而这一切，就从改造青海湖边的一个小院开始了。

那是一个不大的农家小院，除了一个美丽温馨的小花坛和热情好客的小院主人以外，并没有什么独特之处。一道土墙，一个与猪圈相邻的简易旱厕，两间摆设如同70年代风格的客房，和有30年历史的主人房。即使如此，在那青海湖边，这个小院仍有一种令人难以抗拒的吸引力。

院子的主人带着我们爬上土墙头，当我伸出头的时候，我明白为何在一个如此简陋的小院里，充满着一种别样的气息。眼前是一望无际的草地和大片的油菜花，纯净得令人窒息。而改造就从那一刻开始了。

开工的时候，我的心情很复杂。在资金短缺的情况下，唯一能做的是改造原有的土房，然后重建5间不带卫生间的砖房。再将原有的小厨房改造为一个餐厅，建一个整洁的公共浴室和洗手间。另外辟出一间开放式的厨房，装了5个灶眼。当时脑海中呈现的是孩子们的日常生活和训练的场景。

在那个资源短缺的地方，没人懂得空间设计和室内装修，所有的设计装修全凭当时有限的资源来完成。在近3个多月的改建之后，一个不大却温馨的营地小院落成了。小院的设计是三面住人，一面望山，背靠美丽的青海湖。为了能和自然相协调，整个设计中使用了大量的防腐木，并分别从北京和广州的宜家家居购置了基本家具，以此营造一个充满自然和人文气息的院落。

这让当地人不能理解。有人说，人家花钱买电视、修卫生间，你为什么把钱都用在院子和置办那些看上去没啥用的玩意儿上。但却恰恰因为这个设计，使得这个小院拥有了一种自然时尚的气息。

在那美丽的地方，人们的心灵很纯净，但由于物质资源的匮乏，让那美丽的地方缺乏一种平衡。游客们留下的满地垃圾，以及那些毫无美感、只是为了解决基本生存需求的房屋建筑，就那么麻木地停留在那片土地上，使得青海湖的美多了一份孤独，仿佛天空独自飞翔的苍鹰。

带着内心的愿景和一份勇气，营地最早的雏形就这样诞生了。

第一年的营地生活在6个家庭的组成下开营了，他们带着对营地教育和营地生活的憧憬而来。我依稀记得，刚刚抵达营地小院的