

家门口的 自然探索 笔记

The Curious Nature Guide
Explore the Natural Wonders All Around You

每个地球的孩子都需要拥抱自然 / 去体会大自然的浩瀚与奇妙
从此告别自然缺失症

[美] 克莱尔·沃克·莱斯利 著
道法自然 译

莱斯利的这本书非常棒，
跟她的前一本一样有诱惑力！

刘华杰

北京大学教授、博物学文化研究者



化学工业出版社
悦读名品出版公司

家门口的自然探索笔记

探索你周围的自然奇迹

[美] 克莱尔·沃克·莱斯利 / 著 道法自然 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家门口的自然探索笔记 / [美]莱斯利 (Leslie, C.W.) 著;
道法自然译. —北京: 化学工业出版社, 2016.6

书名原文: The Curious Nature Guide

ISBN 978-7-122-27027-6

I. ①家… II. ①莱… ②道… III. ①自然环境—生态学—普及读物 IV. ①Q14-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第097462号

Title: The Curious Nature Guide: Explore the Natural Wonders All Around You

Copyright © 2015 by Clare Walker Leslie

Originally published in the United States by Storey Publishing, LLC.

Arranged Through CA-LINK International LLC

本书中文简体字版由Storey Publishing, LLC.通过CA-LINK International LLC授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-1526

责任编辑: 张焕强 龚 娟

封面设计: 水玉银文化

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

880mm×1092mm 1/24 印张 6 字数50千字 2016年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.00元

版权所有 违者必究

开始自然观察之旅

首先，请停下脚步，不管你身在何处，面向你周围的自然世界，
打开所有的感官。 5

用心去发现

是什么吸引了你的注意力？仔细端详白云、夜空，
还有你家周围的植物、动物、溪流、石头。 31

保持与自然的联结

全身心投入，开始记自然笔记，或者一段冥想练习，
抑或一个新的习惯。分享你的经验。 113



引言

自然怎样融入了我们的生活？

不管你是否有一个属于自己的小花园，不管你是否去过某个风景名胜区，也许只是因为你对周围的自然世界充满了好奇，你选择了阅读这本书。

棕鸟



鸽子



马鴉



鷹



野鴨



旅鶻



你周围有这几种鸟吗？

也许你想要重新投入自然的怀抱。

也许你会发现几次户外漫步让你的心情豁然开朗，也许你对周围的事物产生了些许的好奇：可以是一棵树、一只小鸟、一株小草，或者一只虫子。

如果你之前曾畏惧自然，不要担心，克服对未知世界的恐惧的最好方法，就是全力去认识它。

不管你在哪里，认识自然可以发生在任何地方：海滩徒步，街边花园，观鸟小组，生物课堂，图书馆。你可以独自一人，可以是两三好友，也可以是一群人。

本书就是你的伙伴。把它放在窗边，提醒你望一望窗外；带到办公室，提醒你休息片刻；置于枕下，伴你美梦，规划未来；旅行时，陪你走过山山水水。

探索自然没有年龄的限制，没有技巧的要求，没有时间的羁绊，可以漫无目的。探索自然的活动源远流长，它跨越国界，贯穿于整个人类历史。很多人发现，在探索自然的同时，他们更深刻地了解自己。



让我们开始与自然的奇遇之旅吧。

开始
自然观察
之旅



从你所在之处开始

不管你现在身处何地，看看窗外，或站在门口，或者走到户外。现在是白天，还是夜晚？是晴天，还是阴天？天气是凉爽的，还是温暖的？默默地数到五，只是去静静地观察，你周围的世界正在发生着什么。忘掉你来自何方，也忘掉你将要去向何处。

试一试

列出你看到、听到或感受到的六七个自然之物。

也可以包括那些由自然之物构成的东西。记下日期、时间、季节以及你所在的地点。

示例：

蓝天，光秃秃的枝丫，电线上的几只麻雀；微风轻吹，松鼠在东张西望；柏油路上，黄叶漫地。

10月10日，上午10:40，早秋时分，马萨诸塞州坎布里奇市，我家窗户旁。



黄昏时分街景一瞥

9月18日，傍晚6:40，气温20℃

一些树蜢，一只旅鸫，一只蓝松鸡

试读结束 需要购买本书请点击购买 www.ertongbook.com



一只红尾鹰落在路灯上，看车来车往

休假一分钟

每一天有1440分钟，每一分钟我们都匆匆度过。在钻进车里之前，在挤上公交车之前，在遛狗之前，在埋头工作之前，不妨停下一分钟，就那么站着不动。环顾四周，用心观察：天空，大树，小鸟，任何小草或虫子。用眼睛为它们拍下快照。深呼吸，试着去听心跳的声音。闭上眼睛去倾听。感受阳光洒在身上或微风拂面的感觉。

只用1440分钟的3分钟去感受你周围的自然世界，然后继续你的日常生活。在一些冥想练习中，这被称为“活在当下”。这样做不会花费你多少时间，任何时间、任何地点都能进行，也不需要让别人知道你为什么停下来。

停下来之后，你有怎样的感受？

你都想到了什么？



野蔷薇果

糖槭树叶

树莓(覆盆子)

玫瑰果

试一试

当你下次走在室外时，完成一篇作业：

寻找自然界中具有同一属性的东西。

所谓的同一属性，完全由你确定，比如，寻找自然界中红色的东西，圆形的东西，或者闻起来好闻的东西，有特殊纹理的东西。如果你愿意，可以带一些小东西回家加以整理，或者只是为它们拍张照片。

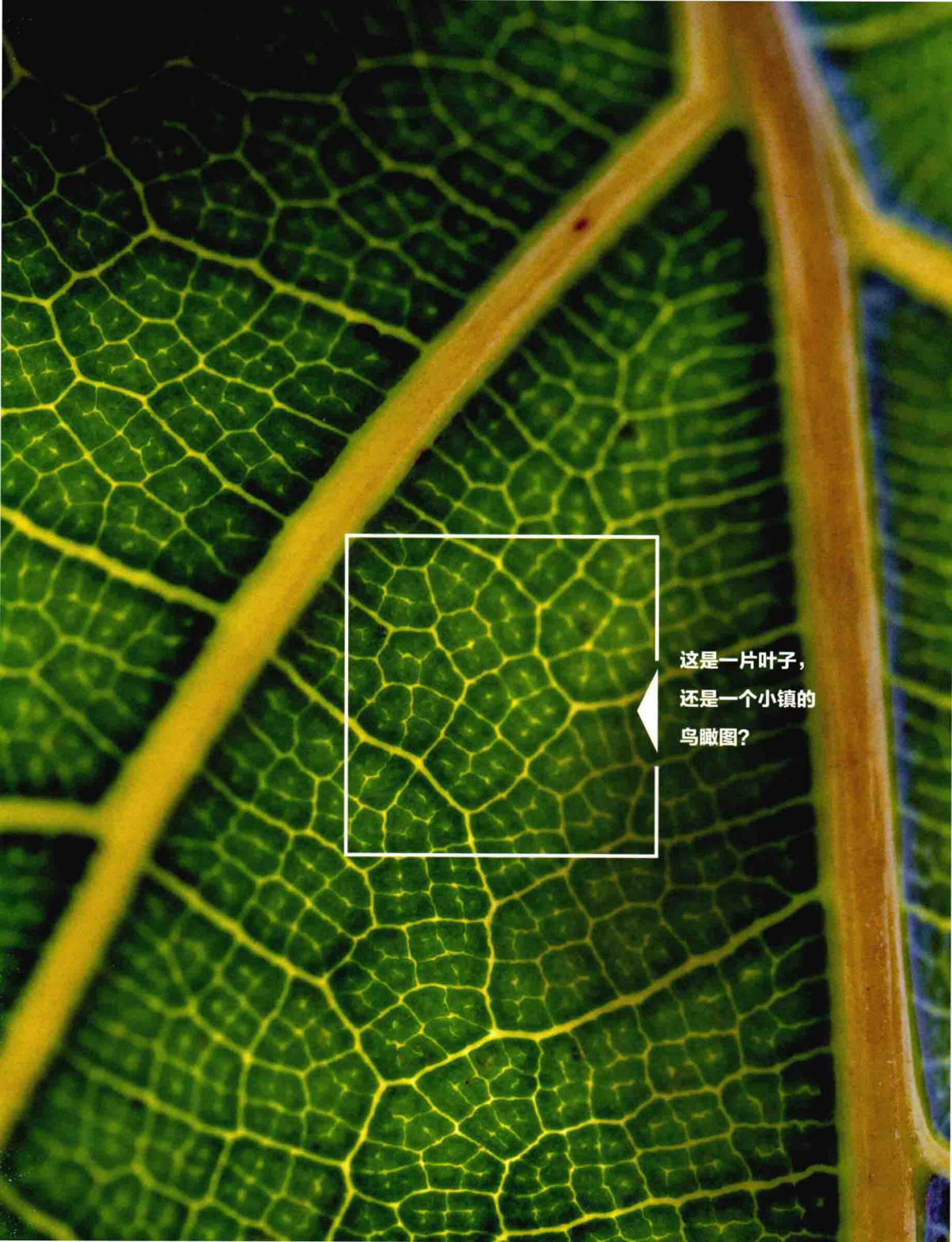


尝试从不同角度去观察

慢下来需要时间来放松我们忙碌的思绪以及日常安排，只是停下来，观察我们周围的世界，小到一草一木，大到天与地。大自然的变化也是我们观察的对象，日、夜，寒、热，雨、晴，冬、夏，周而复始。

倘若我对仙女有影响力，我会恳求她赐予世界上每个孩子惊奇之心，而且终其一生都无法被摧毁。

——蕾切尔·卡森，《惊奇之心》



这是一片叶子，
还是一个小镇的
鸟瞰图？

跟随你的眼睛、 鼻子和手指

当你漫步、骑车、跑步时，
或者只是坐在廊下，试着去观察你
周围的自然之物。想象着你不能看
到这一切（你可以让人蒙上你的眼
睛，让他带着走）。





细嗅路花芬芳；
倾听小鸟啁啾；
感受石块冰凉；
触摸树皮沧桑。

在觉察这个世界的时候，相对于其他感观，人类更倾向于使用视觉。可以尝试用另一种感观去觉察。