

蓝骑士书系

共享自然



SHARING NATURE

每个孩子都喜欢的自然学习法

用一座香草森林来治愈
孩子、家长、老师共享

自然教育之父
约瑟夫·克奈尔
《与孩子共享自然》
35周年升级版

约瑟夫·克奈尔◎著

张琦 吕剑◎译

风靡欧美的“流水学习法”

53种释放天性和想象力的**自然游戏**，做回天地的孩子

“我热爱黎明赋予大地生命的方式——金色的光铺洒在田野、池塘，鸟儿、兔子唤醒生机。阳光照耀下的生命如重生一般，我能感到与周围的一切亲切相连。”

——约瑟夫·克奈尔

SHARING
NATURE®



共享自然

每个孩子都喜欢的自然教育法

「美」的野性，古尔 著

共享自然： 每个孩子都喜欢的自然学习法

图书在版编目（CIP）数据

共享自然：每个孩子都喜欢的自然学习法 /（美）

约瑟夫·克奈尔著；张琦，吕剑译．—武汉：湖北科学技术出版社，2018.3

ISBN 978-7-5352-9960-4

I. ①共… II. ①约… ②张… ③吕… III. ①游戏—
儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 317357 号

著作权合同登记号：图字 17-2017-376

Cornell, Joseph Bharat

Sharing Nature: Nature awareness activities for all ages / Joseph Bharat Cornell. --1st ed.

Copyright ©2015 by Joseph Bharat Cornell

This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications, Walnut Creek, California USA, www.columbinecommunications.com

All rights reserved.

责任编辑：李 佳

封面设计：沈加坤

出版发行：湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地 址：武汉市雄楚大街 268 号出版文化城

B 座 13-14 层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：北京天恒嘉业印刷有限公司

邮 编：100024

印 张：6.75

开 本：1/32

版 次：2018 年 3 月第 1 版

印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

推荐序



随着3C产品（计算机、通信和消费类电子产品的总称）的不断升级，越来越多的人群患上了“自然缺失症”。为让我们的下一代在自然中真正“玩”起来，并从玩中学到知识，从2013年开始，中国出现了很多自然教育机构，运用好玩而有趣的体验式学习方法，让越来越多的家长和孩子加入自然教育的活动体验中，并让自然教育成为传统教育的有力补充。

当今全球著名的自然教育家约瑟夫·克奈尔创设的自然体验活动在全球有超过60万人在使用，其体验式学习方法让参与者都可以快乐和轻松地发掘自然的魅力和智慧。

1997年，约瑟夫·克奈尔的第一本书《与孩子共享自然》在中国发行，成为中国自然教育的伙伴们在带领自然教育活动时的“圣经”，越来越多的老师、自然学家、家长和青少年的带领者，运用书中的活动，让不同团体进入感受自然的深度体验。

本书作为《与孩子共享自然》35周年升级版，约瑟夫·克奈尔将其45年来推动全球自然教育的成功经验和心得进行了重新构思和整理，不但纳入了最受人们喜爱的游戏，还将“流水学习法”（Flowing Learning）进行了扩充。“流水学习法”是一种使自然

活动成为愉悦的户外学习活动的教导策略。本书分为两部分：第一部分充分说明了“流水学习法”的设计原理、学习步骤和效果；第二部分根据“流水学习法”的步骤设计出53种游戏，简易、安全、有趣并设有快速参考栏，便于活动带领者运用。这些活动能有效地开启平日怠速的五感，如听觉、触觉、嗅觉等，使之更加敏锐和专注；这些活动能开启人们对自然的好奇心和敏感度，让人们轻松获得生态学的基本知识。

2009年开始，我将这些自然体验活动运用到亲子活动带领中，看到孩子和家长们的生命因这些自然体验活动产生的变化和美好状态时，我深深地被感动。这些顺应人们的能量和兴趣的活动，不仅适合孩子们，也适合成人，能让我们产生与万物合为一体的觉知。

林 红

共享自然中国代表处执行长
福建乐享自然工作室创始人
全国自然教育论坛筹委会成员

关于本书的诸多赞誉词

自然教育法以其亲切的方式，在儿童到成人的各个年龄段，都收获了最为绿色的成果。它与人性天然和谐，随风潜入夜，润物细无声，增长知识的同时，又欣赏了美如画的大自然，可谓一举双得。

流水学习法优点多多，其中一项是“破冰”，让一群相互陌生的人，迅速摆脱身体的僵硬和感觉的不自然，融入眼前的人和景，这恰恰是自然教育法的目标：解放你的热情力！

我深信，每个年龄段的人都有着对于纯真童年的千千眷恋，重回童年的愿望是如此地心照不宣。在与他人和自然环境的互动中找回初心与激情，年龄的枷锁瞬间脱落。

——凯特·埃克斯

新西兰自然教育协会国家执行委员

流水学习法四阶段的运用，配以相应活动，使环境教育成为一件乐事。人们感受到了纯粹的快乐，拥有内在的体验，外



在也更加光彩照人。

——戴维·特莱博

澳大利亚新南威尔士教育部环境教育顾问

此书第一版问世，立刻引起了世界范围内自然教育的革命，成为经典之作。

——美国国家解说协会

约瑟夫·克奈尔是最早预见到向孩子和家庭敞开自然之门的先驱者，强调不断保持、发展与大自然的紧密关系。经由他长久、卓越的工作，滋养和孕育了一场全世界范围内的运动，将大自然和孩子们重新联结在一起。

——谢丽尔·查尔斯博士

儿童与自然关系网联合创始人、总裁、名誉CEO

我在本书中找到了对整个星球至关重要的领域中最有新意、最富想象力的概念。

——彼得·斯科特

自然环境保护主义者，自然世界基金创始人之一

我非常喜欢这本书。它正是点燃读者旺盛的想象力，
把死水一般的传统教育瞬间变成湍急河水的那种书。

——菲尔·德拉布尔

英国作家、电视主持人

（本书是）一个唤醒孩子享受自然之趣的神奇工具。

——约翰·霍奇森

英国国家信托基金部门负责人

书中的游戏令孩子们用惊喜之心看待世界，同样
提醒我们这些成年人，应该以怎样的方式体验快乐，
成为完整的自己，以及怎样与地球和谐相处。

——亚历山大·多德

《一个地球》杂志记者

20世纪70年代，克奈尔在书中引入了“自然游戏”
的概念，大自然成为人们的老师。我们通过游戏获得
知识、得到激励、享受快乐。许多年过去了，本书已
不仅仅是一本书，而是全世界自然教育的不二法门。

——行星爱国者图书

序一

不管你远离大自然，还是与大自然为邻，对自然世界的体验无疑会令我们变得生机勃勃。请回忆一下你所经历过的户外活动，你到处走动、边玩边学，全身心地用感官去体验，感受到无与伦比的快乐。这种感觉也许百年不遇——当然我希望并非如此——但如果你真的有幸体验到了，这记忆或许会长留心间。你的生命容纳其中，每每再度回忆，总能再次身临其境地感受到那种深深的感慨与赞叹。

是否有一种方法可以在他人身上复原这种真实的感受呢？这正是教育家约瑟夫·克奈尔在1971年对自己提出的问题。

创建一套基于自然的方法，唤醒一群孩子心中对自然深深的敬畏，这绝非易事，但克奈尔做到了。他通过几百场实地训练和不断再版的书籍，创建了自己强大的自然学习品牌。

流水学习法将快乐视为教与学的有机组成部分，帮助全世界范围内的教师融入学生当中。澳大利亚新南威尔士环境教育顾问戴维·特莱博这样描述本书的影响：“流水学习法四阶段的运用，配以相应活动，使环境教育成为一件乐事。”

流水学习法的精髓简单得有些令人难以置信，正如克奈尔巧妙的阐述：“一个学生最宝贵的财富在于他的热情、好奇心和敬畏之情。如果我们剥夺了这些品质，我们实际上是毁掉了他自身感受生命、拥抱生命的那部分天性。”

越来越多的例证和研究表明，不管你身处哪个年龄段，规律性地

融入自然、在自然中学习的人身心都会更加健康，学习成绩也更为出众。自然环境对我们的感官、精神健康、家庭关系、人际关系，甚至与其他物种的关系都大有益处。

简言之，在我们改善与大自然关系的同时，也修复了我们自身。

这本书与众不同、适合各个年龄段孩子阅读和使用，它是克奈尔继风靡世界之作《与孩子共享自然》之后的又一新高度。其极富创新的理念，让孩子和大人通过游戏及其他有趣的人际互动，更深入地了解大自然，领会那些直抵灵魂的感受。

总之，克奈尔提醒我们，被大自然充实的生命一定是充满乐趣的。世界各地的教育者反馈说，孩子们投入到体验式自然学习当中，全然没有意识到他们所获得的快乐本身就是教育者的初衷。

2005年，随着我的作品《树林里最后一个孩子：拯救自然缺失症儿童》的出版，我提出“大自然缺失症”这个术语，由此引发了关于人类与自然割裂及其影响的广泛讨论。而现代社会中持续攀升的肥胖、抑郁和焦虑的比例、激增的糖尿病患者数量等，都充分显示出久坐的生活方式带来的巨大健康隐患。

世界卫生组织在2002年的一份报告中指出：“久坐的生活方式完全可能成为致死和致残的十大元凶之一。”

科学无法给出全部答案，但我们已知的是，哪怕是与大自然有限地接触，也能有效降低注意力缺失的程度，还能对抗压力带来的消极影响。与之相关的研究层出不穷，我们确实也需要更多的研究，就像华盛顿公共健康学校校长霍华德·弗鲁姆金所说的：“我们所知的就足以让我们去行动了。”

如今，以自然教育为基础的学校日渐受人瞩目，约瑟夫·克奈尔激励人心的作品也影响了一大批教育者。他的作品同时强调了城市公园、家庭花园以及学校操场的重要性。

正如你将读到的，他精心、巧妙设计的自然主题游戏，几乎不受场地限制，在哪里都可以开展。他注重神秘和安静的专注力、观察力

以及获得启示的可能性。他的书籍关乎我们在匆忙生活中忽略掉的宝贵价值，他提醒世界各地的教师——与自然紧密联结是何等重要！

毫无疑问，教师、家长和看护者必将从作者的故事漫谈、大自然漫游中收获实用的建议和内心的智慧。

许多人相信，未来是属于那些有自然观察能力的人，这是通过经验发展而来的对大自然的深刻理解。约瑟夫·克奈尔慷慨而又温情的作品无疑将助我们一臂之力。

理查德·洛夫^①

① 理查德·洛夫是《树林里最后一个孩子：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》(*The Nature Principle*)的作者。他也是孩子与自然网络(Children & Nature Network)的名誉主席。

序二

每当危险来临时，训练有素的守卫者和童子军会立刻启动两个步骤，一是觉察，接下来才是行动——也就是说，没有全面觉察就采取的行动是贸然的、无效的。

修复与自然的关系也是同样的道理。大家已经逐渐意识到了地球现在所处的境况，也意识到了我们要合理开发自然浸泡式体验。这两重意识为人类能够再度与其他生命共享空气、土地和水带来了希望。

幸运的是，我们已有守护者身先士卒这么做了。65年前，奥尔多·利奥波德在《沙城历书》^①中告诉我们，自然的平衡拥有至高的价值。

13年后，蕾切尔·卡逊所著《寂静的春天》^②让我们悲伤地看到——杀虫剂的滥用带来了多么严重的后果。

但是，没有行动的话，意识到的危险再多也是枉然。因此，人们将利奥波德和卡逊视为环境运动与环保机构兴起的引领者。

紧随其后的还有行动。1965年，卡逊在《惊奇之心》一书中鼓励家长帮助孩子体验自然的奇迹，她说：“对把自己安放在大地、海洋和天空的人来说，这几乎是触手可及。”

1979年，约瑟夫·克奈尔出版了《与孩子共享自然》一书，对卡逊的呼吁给予回应，也标志着环境保护运动上了一个新台阶，因为约瑟夫的书点破了不言自明的事实：大自然的永续福祉把握在孩子们的

① 国内通行译名为《沙乡年鉴》，出版于1949年，已经成为生态环境保护的经典之作；作者奥尔多·利奥波德在其中提出了“土地伦理”的概念。

② 美国著名科普作家蕾切尔·卡逊出版于1962年的生态文学和生态伦理学经典。

手中。

即便在《与孩子共享自然》之前已经出现了自然教育，但并未有人真正像卡逊呼吁的那样，把孩子纳入其中，使之“受到影响”。典型的自然教育项目，充其量比由导游带领的走马观花式的游览好一些：走到一个自然景点，听自然学家解说，然后走向下一个景点。几乎很少有孩子能通过事实或是数字感受到自然的影响。

克奈尔的《与孩子共享自然》不亚于一场自然教育中的革命。突然之间，出现了一种直接明了的浸泡式教育方法，不仅仅是教师、家长，甚至连保姆都能把孩子带到户外，协助他们与大自然建立深刻的联结。

克奈尔的方法之所以如此奏效，正是因为这些活动建立在一种全新的教学理念之上，那就是趣味性。孩子们从书中所介绍的42种游戏中获得了巨大的乐趣，游戏成了让孩子陶醉于自然的最佳手段。孩子们不再需要忍受无聊的课堂，他们现在学会了享受提问，渴望了解更多信息。

卡逊和利奥波德的精神在两位第二代作家身上得以延续——《与孩子共享自然》出版10年后，比尔·麦克吉本写出了《自然的终结》，让读者实时地了解到我们对环境持续的严重破坏给自然造成的浩劫。

接下来，理查德·洛夫的《树林里最后一个孩子：拯救自然缺失症儿童》让我们痛心地意识到，当时的状况与卡逊所倡导的让孩子沉浸在自然的奇迹中的要求，仍然相去甚远。

尽管《与孩子共享自然》做出了巨大贡献，但仍有很多孩子还没有机会亲身感受自然，他们所遭受的正是洛夫提出的大自然缺失症，发育的迟缓源于与自然的隔绝。这场革命要来得再猛烈一些，要带来持久的变化，正如麦克吉本所述，现在大人和孩子都要有机会得到自然教育。

你手里拿着的这本书就是对这种诉求的回应。

本书的基础来自克奈尔的第一本书《与孩子共享自然》。它不仅仅关照了孩童，还关照了每个成年人内心那个充满好奇、喜爱玩耍的“小

孩儿”。这本书将带领我们跨越智力的界限、超越恐惧和绝望，走进每个人的内心世界。与此同时，真正的理解、欣赏和变化即将发生。

约瑟夫·克奈尔通过流水学习法实现了这种转变（参见本书第一部分），这种方法就像《与孩子共享自然》当中的趣味游戏一样，开启了一个全新起点。如同守护者训练一样，流水学习法的三个步骤把人从意识领域引导向切实的行动。第一步是唤醒热情，接下来是培养专注力，第三步为直接体验。

三步结束后，参与者与他人分享感悟。前三步是意识到行动的递进过程，第四步将短期所获得的心得转化为持久的、刻骨铭心的记忆。

了解自然即热爱自然，热爱自然即希冀保护自然。流水学习法帮助人们直接与大自然亲密接触，从而了解自然。我带领的队员，不管是儿童还是成人，在经历、学习了流水学习法之后，几乎没有一个是消极被动的，记忆中也沒有人把这段经历轻易抹去。对我触动最深的，是我见证了很多成年人从冷漠地对待（甚至是榨取）大自然，最终到关心、守护大自然的蜕变。

流水学习法的另一个好处就是能让孩子们全情投入，因此，很少出现无聊的情形或是纪律问题。

我建议你采纳克奈尔的提议，同时运用流水学习法和本书中的建议。在传统原住民生活、直觉式追踪和守护者训练课程等项目中，我采用不同的形式实施这些游戏和活动。我把几个为孩子设计的活动稍加改动，用来给大人练习、体验，效果颇佳。

我们与生俱来的智慧和对大自然母亲不可割断的爱，不会因年龄和体验层次而受限。

我相信，流水学习法一定会取得成效，因为它与自然的学习之道相得益彰，是一种从观察到沉浸再到感受的直觉性活动。正是出于这个原因，与我共事的教育者都能快速、有效地适应这种方法。

“我自己享有一个空间，”亨利·戴维·梭罗说道，“这就是自然。”通过本书，约瑟夫·克奈尔运用自己丰富的引导员技巧和感性的心灵，

向我们展示了通往更高、更丰富的精神空间之路。

就像克奈尔沿着伟大的自然学前辈的路往前走一样，让我们也追随他的脚步，用他的话激励自己，迎接自然觉察的新的黎明——

“我热爱黎明赋予大地生命的方式——金色的光铺洒在田野、池塘，鸟儿、兔子唤醒生机。阳光照耀下的生命如重生一般，我能感到与周围的一切亲切相连。”

塔玛拉克·宋^①

① 塔玛拉克·宋 (Tamarack Song) 著有《走进追踪者的内心世界》(*Entering the Mind of the Tracker*)、《祖先的呢喃》(*Whispers of the Ancients*) 和《心灵信任之歌》(*Song of Trusting the Heart*) 等畅销书，他也是心鼓户外学校 (Teaching Drum Outdoor School) 的负责人。

目录



引子 本书背后的故事 | 003

第一部分 流水学习法

第一章 用心学习 | 009

第二章 流水学习法的艺术 | 017

第三章 通往自然觉察的4个阶段 | 019

第二部分 自然活动

第四章 唤醒热情 | 036

彼此熟悉 | 039

野生动物大比拼 | 042

自然过程 | 050

蝙蝠与飞蛾 | 054

生命金字塔 | 058

动物肢体扮演 | 064

动物线索接力 | 068

猜一猜，跑一跑 | 072

点鼻子 | 040

搭树游戏 | 044

猫头鹰与乌鸦 | 052

弱肉强食 | 056

雪橇犬 | 061

动物线索游戏 | 065

诺亚方舟 | 070

第五章 培养专注力 | 076

- 我所好奇的 | 079
- 倾听声音 | 082
- 我能看见 | 084
- 声音地图 | 090
- 动物，动物 | 094
- 复制 | 097
- 马路守夜人 | 100
- 声音和颜色 | 081
- 辨识颜色 | 083
- 有多远 | 086
- 伪装步道 | 092
- 微徒步 | 096
- 熟睡的守财奴 | 098

第六章 直接体验 | 102

- 采访大自然 | 105
- 照相机 | 109
- 神秘的动物 | 115
- 蒙眼毛毛虫 | 123
- 藏头诗 | 128
- 蒙眼游戏 | 133
- 回家 | 136
- 形象化引导 | 139
- 像约翰·缪尔一样观察自然 | 107
- 唤鸟 | 113
- 邂逅一棵树 | 121
- 探索大地之心 | 124
- 观察日落 | 130
- 蒙眼行走 | 135
- 蒙眼探险 | 137
- 树的形象化 | 141

第七章 分享感悟 | 148

- 独特时光 | 151
- 折叠诗 | 155
- 美景当前 | 159
- 写给自己的信 | 161
- 空中之鸟 | 168
- 自然反思 | 152
- 结伴静走 | 157
- 森林制造 | 160
- 讲故事 | 164