

有了孩子，还能追寻自由的脚步吗
何不为孩子打开通往世界的窗
这是我们的旅行，还是孩子的旅行
旅途中的吃住行，有那么复杂吗
旅行能给我们和孩子带来什么
哪些地方可以带着孩子去旅行

写给害怕、
犹豫、准备和
正在进行
亲子旅行的人们

一位孩儿妈、资深驴友的亲子旅行实践

小脚大脚 一起走

带着孩子去旅行

万之逸◎著

央视著名主持人 **金龟子刘纯燕**
著名民谣歌手 **叶蓓**
《妈妈宝宝》杂志主编 **陈昕**
蚂蜂窝旅行网CEO **陈罡**
搜狐亲子博客主编 **青楚**
《时尚旅游》杂志高级编辑 **吕莉**
绘本作家木朵爸爸 **@速写本子**
南非旅行专家 两个孩子的爸爸 **金晓旭**

真心推荐



专题推荐



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

小脚大脚 一起走

带着孩子去旅行

万之逸◎著

这是一位孩儿妈、资深驴友及教育工作者撰写的亲子旅行指南，内容包括亲子旅行的意义、完美旅行的原则、旅行中寓教于乐的方法，以及他们亲自走过的地方精选推荐，所有经验均来自于作者的亲身实践。

阅读本书，你会收获带着宝贝去旅行的信心和激情；得到完成一次快乐亲子旅行所需要的实际帮助，从制订计划、设计线路、交通与住宿安排到健康安全保障；学会在旅行中给孩子无可替代的教育，从理解孩子的性情、培养孩子对各个学科的兴趣、塑造孩子的优秀品性到旅途中的各种游戏；最后，沿着作者和孩子们的足迹，展开名山大川之旅、博物馆之旅、科技馆之旅、探访动植物之旅，建筑之旅……你会发现，带着宝贝去旅行，远比你想象中简单、快乐、有意义！

图书在版编目 (CIP) 数据

小脚大脚一起走：带着孩子去旅行 / 万之逸著.
—北京：机械工业出版社，2013.8
ISBN 978-7-111-43201-2

I. ①小… II. ①万… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150916 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：谢欣新 赵屹 责任编辑：赵屹

版式设计：李自立 封面设计：吕凤英

责任印制：杨曦

北京双青印刷厂印刷

2013 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 16 印张 · 8 插页 · 251 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-43201-2

定价：39.90 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

P 前言 REFACE

“我完全没有想到，浑善达克沙漠的15公里环查干诺尔湖徒步，孩子们竟然完全走下来了。5岁多的小敦子、亮亮、壮壮和洪豆苗完完全全依靠自己的双腿，一点也没让爸爸妈妈抱；4岁半的泰祯虽然让爸爸背了一段路，但他竟然只花了6个小时就和爸妈走完全程，比别的小朋友早一个小时；4岁半的Rainbow也只偶尔要妈妈抱一两分钟，得到妈妈的鼓励后又自己走了……最值得表扬的是两岁的Major，起码有三分之一的路程是自己走下来的……我们以为孩子们会累劈掉，谁知道快接近营地时，洪豆苗和Rainbow两个小姑娘竟然开始了唱歌比赛……而男孩子到了营地开始了斗陀螺大赛，完全没有困顿之意。孩子们的潜力无穷，完全超出我们的想象！”

这是作者之逸在今年端午假期中发的一条微信，我当时回复：“太棒了！不可思议啊！”从事儿童节目的导演工作十多年，我有很多机会接触各种各样的孩子，但是这群四五岁的孩子仍让我震惊：7个多小时，15公里徒步，野营露宿，这绝对是群了不起的孩子！

当我完整地阅读完《小脚大脚一起走——带着宝贝去旅行》后，我的脑中依然回响着最初的感受：“太棒了！不可思议啊！”

8个月大的宝宝，在爸爸的背上完成第一次高山攀登的冲顶……
蹒跚学步的孩子，在山顶的帐篷里度过了人生中的第一次露营……
2岁的Major，自娱自乐地坐在安全座椅上，已经和父母完成了多次长距离自驾游……

4岁的 Rainbow，在海拔 2000 米的高山森林里寻找认识的植物……

你会惊讶于这些小小生命阅历的丰富；你甚至会嫉妒他们拥有的那些美好和精彩的旅行！你会忍不住想像，这些孩子长大了会成为一个什么样的人？而紧接着，你恐怕会和我一样感叹：这是一群多么不怕麻烦，多么热爱生活，又多么尽职尽责的父母啊！他们才是最了不起的！Rainbow 和 Major，以及蜗牛村儿童团的孩子们有着值得骄傲和幸福的称呼——“旅二代”！他们的父母都是热爱户外，喜欢旅游，追求自由，醉心于自然的资深驴友。孩子们的出生，都曾让他们困惑过：孩子会束缚他们渴望自由的心和想要奔跑的双腿吗？有了孩子，还能像从前一样，想走就背上行囊出发吗？最后，他们用行动给出了一个最好的答案——带着孩子一起去旅行！

龙应台在与儿子的书信集《亲爱的安德烈》中写道：“上一百堂美学的课，不如让孩子自己在大自然里行走一天；教一百个钟点的建筑设计，不如让学生去触摸几个古老的城市；讲一百次文学写作的技巧，不如让写作者在市场里头弄脏自己的裤脚。玩可以说是天地间学问的根本。”我想之逸和蜗牛村儿童团的父母们，就在践行着这样的教育理念吧！带着孩子逛博物馆、科技馆；带着孩子专程去贵州看喀斯特地形；带着孩子去福建看古老的围楼；带着孩子一起跟着《观星指南》躺在帐篷里认星星……

这绝对不是一本“想”出来的书，而是一本“走”出来的书！书中集合了作者的亲身体验，分不同的主题，提供了很多细致入微且又非常实用的 Tips。比如如何根据孩子的年龄制定出游计划、如何选择最合适交通工具、如何带着年幼的孩子在户外扎营、如何在旅途中寓教于乐……

我最喜欢的部分是之逸在旅途中和两个孩子发明的那些有趣而又有爱的游戏，真的值得每一位家长读一读。其中一个段落她写到：某年春节自驾回四川，在秦岭附近遭遇了大堵车，一家四口被迫在车里坐了 6 个多小时。当时才 11 个月大的 Major 开始哭，Rainbow 也变得烦躁。就在这时，一轮巨大的圆月在远处山尖探出头来，于是之逸和孩子们开始玩“找月亮”的游戏。这个办法成功地转移了孩子们的注意力，Major 不再哭了，

Rainbow 也开始专注心神。为了哄孩子们开心，之逸又提议给孩子们唱起了所有有关月亮的歌曲，书中列了至少 10 首歌，最后，Major 和 Rainbow 都在歌声中进入了梦乡。不知为何，这一段的描述让我觉得特别美，也让我真切地感受到，其实带孩子旅行远比我们想象中艰辛。

这些带孩子旅行的父母是精力充沛的超人吗？他们不觉得累吗？不嫌麻烦吗？见过之逸的人，都知道她个子娇小，戴着一副斯文的眼镜。我们总好奇她瘦小的身躯，是如何迸发出那么巨大的能量。看完这本书我终于知道，她身上的力量，来自于她心底最深沉的爱。

我们总想给予孩子最好的，
尤其是在孩子生命的最初几年里。

什么才是最好的？

健康的体魄，

良好的习惯，

探索世界的好奇心，

人类知识宝藏的传承，

爱与被爱的能力……

这是我在制作一期节目时写下的一段话。之逸和蜗牛村儿童团的爸爸妈妈们，已经给了他们的孩子一份最好的礼物。如何做一位好父亲，做一位好母亲，归根到底是如何做一个更好的自己，做一个热爱生活，并将这种热爱传递的人。无论你是否拥有孩子，我都向你推荐这本书，书里描写的不仅仅是一种生活的方式，更是一种生命的态度！

张敏（中央电视台资深儿童节目制作人）

自序

一起上路，我们总是最好的旅伴。

走出家门，就是喜悦，每个孩子都这样。

哪怕是他还在摇篮里的时候，在家里哭哭闹闹，哼唧着困顿不堪却又睡不着，提溜出门，他突然不哭了，安静下来，没走两步，就在阳光下酣然入睡。

说不清，道不明，大多数爸爸妈妈都发现，走出家门，在屋外的空气里，即便是阴雨，孩子也会欢喜莫名。

不知道是不是 DNA 记忆深处发出的原始呼唤；不知道是不是三百万年前在天地之间漫游的原始人类变成穴居人之后，那四处游荡的浪漫梦想，在每一个幼小的孩子心灵深处，不时地涌动？

当然，我知道，我的内心也有，而且时常发作。没当妈妈之前如此，当了妈妈之后更是如此。

只要有可能，有条件，就想出发，去到另一个地方看一看，或者只是静静地坐在另一个地方，都是好的。

如果不能，心就容易憋闷。

幸好，孩子们也喜欢这种生活，出门就快乐。当然，家是永远的依恋，走一走，再回来。或者说，出门之后，“家”在别处，走回家，又是一种出发，以获得的新眼光重新爱上自己的家。

飞行 4 万公里，跟着爸妈自驾 1 万 8 千公里，走过 24 个省的名山大川，这是我 4 岁半女儿 Rainbow 的旅程记录。而刚满 2 岁的儿子 Major，也在 4 个月大的时候，跟随我们乘坐时速高达 250 公里的高速动车，去到

千里之外的成都。除此之外，1万公里的自驾游，1万公里的飞行记录，都是他的成长足迹。

带着孩子去旅行，其快乐无与伦比。在旅途中，全家人把整个身心都投入到了共同的生活里去，而把工作、日常家庭的琐碎全都抛在脑后，全家人一起遇见新的朋友，走在新的地方，参与新的活动，还有什么比这更让人放松，更能增进亲人之间情感的呢？

有人看着我们带着两个年幼的孩子奔波在路上，认为我们疯了。是的，带着孩子上路，而且有时候还有老人，上上下下、老老少少，都得兼顾，的确不容易。当我们在寒意依旧的早春带着一岁多的孩子自驾去往浑善达克沙地，纸尿裤、奶粉、锅碗瓢盆、帐篷、睡袋塞满了整个后备箱以及副驾驶座的时候，我也莫名其妙地叹了口气。当在十一假期期间做了盲行的决定，却在丹东市里转了3个小时才找到一家破旧不堪的小旅馆落脚的时候，我也深感懊恼。

但大部分时间，旅途都是轻松愉快的。我们自驾车，也乘坐公共交通工具，也背着孩子徒步。我们带着3岁半的Rainbow和刚满1岁的Major第二次访问成都大熊猫繁育研究基地的时候，Rainbow到处寻找一年前见到过的刚刚出生的粉嘟嘟、肉团团的熊猫宝宝。我发现，旅途点滴在孩子的记忆中占据着非常重要的位置。在Rainbow第一次参观过熊猫基地后的一次亲子课堂上，老师拿出大熊猫的照片给孩子们看，问谁知道刚出生的熊猫宝宝是什么颜色的，有的孩子说是白色的，有的说跟熊猫妈妈一样是黑白相间的，只有Rainbow回答说是“粉色的”。最后的结果是，所有参加亲子课的爸爸妈妈又一次温习了一遍小学阶段的动物常识，并一致同意Rainbow的观点——“刚出生的熊猫宝宝是粉色的”。毕竟，Rainbow亲眼见到过刚出生两天的粉嘟嘟的熊猫宝宝。

我相信，一起准备旅行，一起经历的那些旅途故事，无论对孩子还是对我们这些父母，都会产生重要的影响，而且每一次都是新的。那么，不管我们是住豪华酒店，还是露营；不管是吃豪华大餐，还是品尝街边大排档，都是无可替代并且终生难忘的体验。

随着时间的推移，渐渐地，旅途中的不适、不快与偶尔出现的枯燥已

经被远远地忘在脑后。偶尔想起，也都充满了自豪的趣味。不管是大人还是孩子们，所记得的，全是旅途奇遇，全家人一起度过的那些快乐时光。

于是，我坚持与孩子们一起出发。记得电影《罗马假日》中有这样一句台词：“You can either travel or read, but either your body or soul must be on the way.” 张小娴也曾说过类似的话：“要么读书，要么旅行，身体和心灵至少有一个在路上。”为人父母，更应如此。带着孩子去旅行，就一起走在了路上。

在本书中，我尽量详细地将自己的旅行心得、感想，以及从同行友人的丰富旅行中吸取而来的旅行经验，一并拿来与想要带着孩子一同旅行的父母们分享。我尽可能地提供亲子旅行所需的信息，包括如何规划与实施。

我也将尽量在本书中与你分享大量我和我的朋友们运用过并行之有效的旅行教育方法，或许你可以从中找到几条适合的，运用到你们的旅行生活中去。我希望这些方法会让你们的旅行既充满欢乐又富有教育意义，当然我也更希望我的这些方法能够激发你的丰富想象力与创造力，然后自己设计出更适合你们家庭的教育方法。

不过，虽然我认为家庭教育是所有教育中最重要的部分，但是我不想因此误导你，让你以为旅行中的教育远远优于传统的学校教育或其他适合的家庭教育。只是在旅途中，我们有机会完善我们的教育，弥补学校教育的不足。在学校里，孩子也会学习辨识地图，但只有旅行，孩子才能真切感受草原的辽阔、山川的宏伟壮丽。旅行，把地理、历史、文化和数学等抽象的概念以一种更具体、更有意义的方式带到了我们的实际生活中来。

任何时候开始，都不会为时过早，当然，也不要嫌晚。那么，现在就开始计划行程，预定车票，收拾行李，准备出发吧。

万之逸

C 目录 CONTENTS

前言
自序

Part 1 亲子旅行的意义

- 第一章 | 追寻我们自由的脚步 ... 002
- 坚守自由奔放的心 ... 002
 - 新父母尤其需要旅行 ... 005
 - 那是我们亲密的机会 ... 006
 - 路上，我们一起成长 ... 008
- 第二章 | 我们一起走向世界 ... 010
- 为孩子打开通往世界的窗 ... 010
 - 给孩子适应新世界的机会 ... 012
 - 大自然给孩子心灵触动 ... 013
 - 旅途是孩子受用不尽的百科全书 ... 015
 - 别以为孩子记不得 ... 016
 - 周游四方，寻求至道 ... 018

Part 2 完美旅行的原则

第三章 | 计划是完美旅行的前提 ... 022

首先，这是孩子的旅途 ... 022

一起计划我们的旅行 ... 024

还是认真做做计划吧 ... 025

计划灵活 ... 027

不急，慢慢来 ... 029

孩子也爱接受旅行任务 ... 030

充分考虑到孩子的年龄 ... 031

孩子是中心，但不是全部 ... 038

第四章 | 现在开始出发吧 ... 039

休闲度假旅行 ... 039

露营旅行 ... 043

城市探险旅行 ... 045

第五章 | 最适合我们的交通工具 ... 049

飞机出行 ... 049

汽车出行 ... 059

火车出行 ... 067

第六章 | 独特的水上旅行 ... 072

划船去旅行 ... 073

豪华游轮旅行 ... 076

第七章 我们路上的“家”	... 084
家庭旅舍最适合亲子文化旅游	... 085
带孩子入住青年旅社	... 087
大学招待所会是个特别的选择	... 090
星级酒店和度假村	... 091
度假公寓是长假旅行的好选择	... 092
衡量住宿的重要因素	... 093
旅行中“家”的安全防范	... 095
第八章 健康安全在路上	... 098
防患于未然的行前健康准备	... 099
预防晒伤和中暑	... 102
不要被蚊虫叮上了	... 105
旅途中吃好喝好	... 109
应对常见旅途疾病	... 112

Part 3 旅行中寓教于乐

第九章 理解孩子的性情	... 118
精力充沛的孩子	... 119
精力不足的孩子	... 120
渴望接触新鲜事物的孩子	... 121
对一切都小心谨慎的孩子	... 122
生活非常规律的孩子	... 123
生物钟很不规律的孩子	... 123
适应力很强的孩子	... 124
适应力差的孩子	... 124

性子刚烈的孩子 ... 124

性情柔和的孩子 ... 125

乐观的孩子 ... 125

悲观的孩子 ... 126

专注力差的孩子 ... 126

专注力很强的孩子 ... 127

高度敏感的孩子 ... 127

敏感度低的孩子 ... 128

第十章 | 快乐的学习旅行 ... 129

追寻艺术的步伐 ... 131

旅途中的“外”语学习 ... 133

走进历史 ... 136

数学是非常有用的 ... 141

科学大发现 ... 143

第十一章 | 大自然是最好的老师 ... 146

地理大发现 ... 148

认识植物 ... 149

星星的味道 ... 152

动物是我们的好朋友 ... 155

探寻水密码 ... 158

第十二章 | 旅途中优秀的孩子 ... 160

培养并巩固孩子的兴趣 ... 161

自己的行李自己负责 ... 162

让孩子参与旅行计划，练习商业技巧 ... 162

旅行中的体育锻炼 ... 163

旅途中的爱 ... 164

那些朋友 ... 166

第十三章 | 汽车里的游戏 ... 169

窗外的道具 ... 170

车牌游戏 ... 171

行车安全游戏 ... 172

为孩子们歌唱 ... 174

“我看到” 176

身体游戏 ... 177

对话游戏 ... 179

第十四章 | 路途中的游戏力 ... 181

花草是最古老的玩具 ... 182

独一无二的树叶 ... 184

制作标本 ... 184

与虫子一起嬉戏 ... 186

我的大沙堡 ... 187

雪上游戏 ... 189

地图好有趣 ... 190

布娃娃的旅行 ... 191

Part 4 那些我们走过的地方

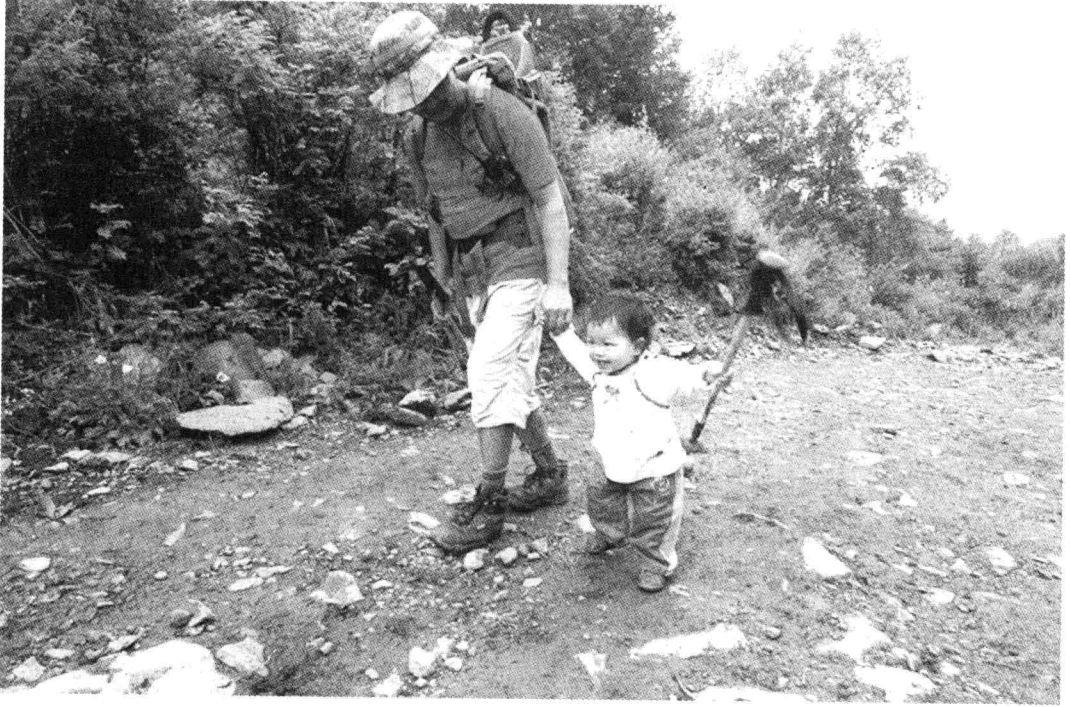
第十五章 | 名山大川、地质地貌之旅 ... 195

追寻喀斯特的梦 ... 195

丹霞地貌 ... 200

	雅丹地貌	... 202
	火山与熔岩地貌	... 203
	特殊地貌	... 205
第十六章	博物馆之旅	... 208
	如何参观博物馆	... 209
	之逸推荐博物馆	... 210
第十七章	科技馆之旅	... 217
	如何玩转科技馆	... 218
	之逸最推荐的国内科技馆	... 218
第十八章	探访动植物之旅	... 222
	观赏野生动物五颗心	... 222
	之逸推荐探访动植物路线	... 223
第十九章	建筑之旅	... 232
	土楼	... 232
	窑洞	... 235
	蒙古包	... 236
	碉楼	... 237
	干栏	... 238
	石屋	... 240

后记



Part 1

亲子旅行的意义

第一章 追寻我们自由的脚步

“要么旅行，要么读书，身体和灵魂必须有一个在路上。(You can either travel or read, but either your body or soul must be on the way.)”

——电影《罗马假日》

“旅行是一个驯养的过程。就像小王子驯养他的玫瑰花，独一无二；就像狐狸驯养小王子，有了麦穗的颜色……旅行，于我，是在驯养第 N 个故乡。”多年前，我在《四个女人的幸福出逃》一书中这样写道。

出发，似乎是我曾经的生命常态。“远方有故乡，故乡在流浪”。

坚守自由奔放的心

曾一度，我跟许许多多宣称热爱生活、热爱自由的年轻人一样害怕有孩子。结婚多年，我努力做丁克一族，只是因为害怕孩子的到来，改变自己的生活状态，束缚渴望自由的心和想要奔跑的双腿。

直到 Rainbow 的意外到来。

毫无征兆的，她来了，而且顽强地、固执地留了下来。

那是一段艰难时光。抉择，是最难的过程。

但当我发现，我依旧可以怀揣着肚里那棵正在逐渐长大的小苗乘坐飞机去上海，去荷兰，回娘家；我依旧可以登高远眺，可以做瑜伽，照样上