

超级畅销书《笔记大自然》作者最新力作

# 我的自然笔记

## THE NATURE CONNECTION

克莱尔·沃克·莱斯利 / 著 王子凡 / 译



后院里的小菊花都开啦!

它们要去哪里呀? 走, 快跟上去瞧瞧!



蚂蚱最远能跳多远啊?

它是松鼠 鹿的



NLIC2970930045



树叶为什么会变色呢?



朱红雀, 你在想什么?

这些石头上的白色线条是怎么回事?



这是什么石头呢?



# 我的自然笔记

# THE NATURE CONNECTION

克莱尔·沃克·莱斯利 / 著 王子凡 / 译



NLIC2970930046



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

我的自然笔记 / (美) 克莱尔著; 王子凡译. — 北京: 中信出版社, 2013.7

书名原文: the Nature Connection: an Outdoor Workbook for Kids, Families, and Classrooms

ISBN 978-7-5086-4017-4

I. ①我… II. ①克… ②王… III. ①生活-知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140137号

THE NATURE CONNECTION: AN OUTDOOR WORKBOOK FOR KIDS, FAMILIES, AND CLASSROOMS

By CLARE WALKER LESLIE

Copyright © 2010 BY CLARE WALKER LESLIE

This edition arranged with STOREY PUBLISHING, LLC

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2013 Chinese National Geography Books. Co. Ltd.

All rights reserved.

本书图片和文字的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段转载或刊登。

## 我的自然笔记

著 者: [美] 克莱尔·沃克·莱斯利

译 者: 王子凡

策划推广: 北京全景地理书业有限公司

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京华联印刷有限公司

制 版: 北京美光设计制版有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 18.5 字 数: 90千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

京权图字: 01-2013-3489

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4017-4/G·1000

定 价: 49.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 目 录

译者序..... 6

致小读者..... 10

## 第 ㊦ 部分

### 创作我们自己的自然故事

随时随地，发现自然..... 14

## 第 ㊧ 部分

### 抬起头吧，仰望天空

它有轮回，能变四季..... 54

## 第 ㊨ 部分

### 一年里的 12 个月

自然日记，分月指南..... 94

1 月 逃离严冬..... 96

7 月 无限风华..... 190

2 月 追寻阳光..... 112

8 月 水中漫游..... 208

3 月 春的消息..... 128

9 月 悄然变化..... 226

4 月 万物复苏..... 142

10 月 最后的欢呼... 244

5 月 生机勃勃..... 158

11 月 沉静的日子... 260

6 月 呱呱坠地..... 174

12 月 一年的尾巴... 274

## 附录

给家长和老师的一封信..... 287

引领我们的孩子..... 289

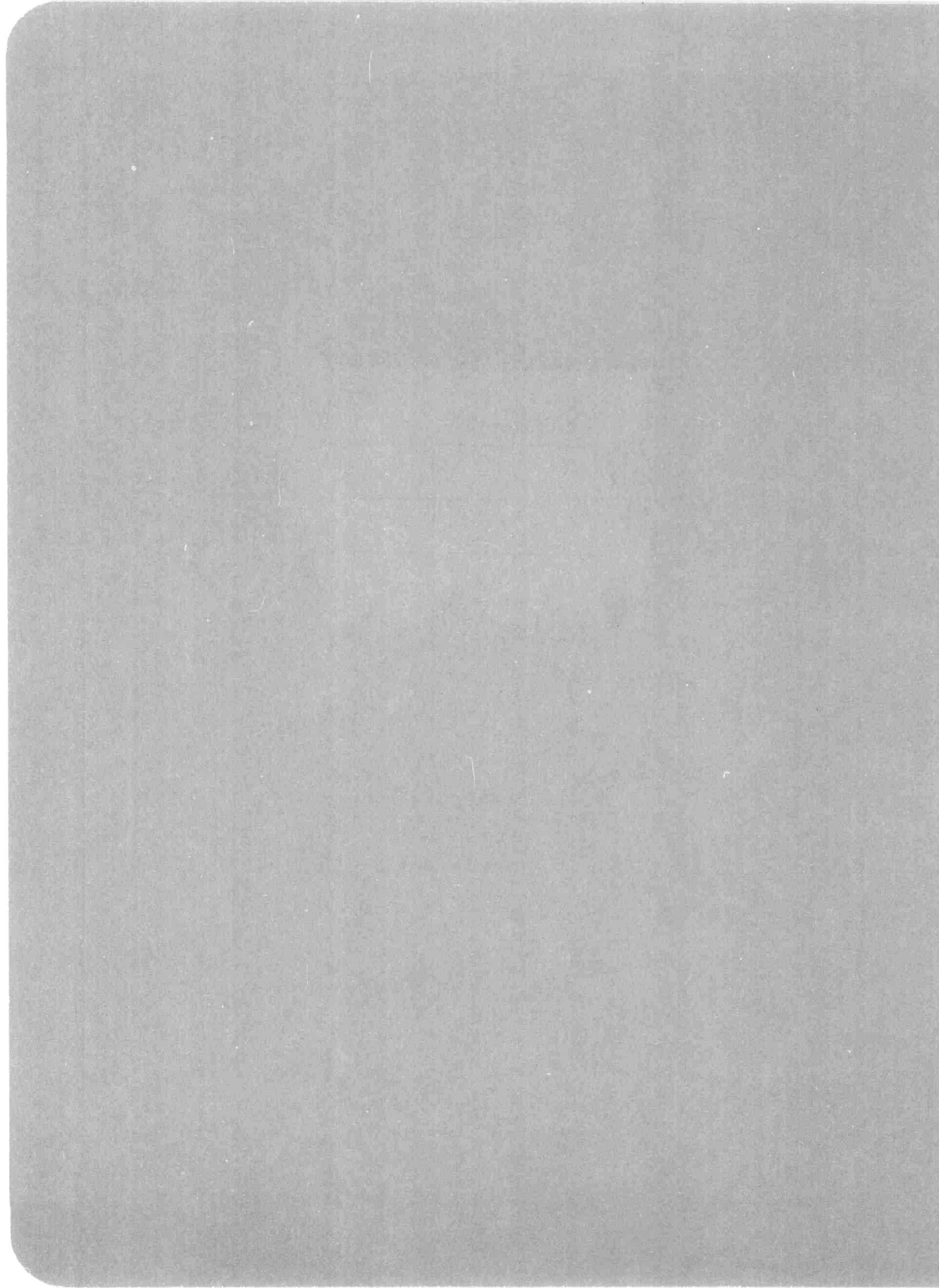
户外活动安全贴士..... 290

如何将自然日记运用在您的教学中..... 292

将书中的方法与学校的课程要求相衔接..... 294



这本书的主人是：



# 我的自然笔记

## THE NATURE CONNECTION

克莱尔·沃克·莱斯利 / 著 王子凡 / 译



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

我的自然笔记 / (美) 克莱尔著; 王子凡译. — 北京: 中信出版社, 2013.7

书名原文: the Nature Connection: an Outdoor Workbook for Kids, Families, and Classrooms

ISBN 978-7-5086-4017-4

I. ①我… II. ①克… ②王… III. ①生活-知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140137号

THE NATURE CONNECTION: AN OUTDOOR WORKBOOK FOR KIDS, FAMILIES, AND CLASSROOMS

By CLARE WALKER LESLIE

Copyright © 2010 BY CLARE WALKER LESLIE

This edition arranged with STOREY PUBLISHING, LLC

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2013 Chinese National Geography Books. Co. Ltd.

All rights reserved.

本书图片和文字的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段转载或刊登。

## 我的自然笔记

著 者: [美] 克莱尔·沃克·莱斯利

译 者: 王子凡

策划推广: 北京全景地理书业有限公司

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京华联印刷有限公司

制 版: 北京美光设计制版有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16 印 张: 18.5 字 数: 90千字

版 次: 2013年7月第1版 印 次: 2013年7月第1次印刷

京权图字: 01-2013-3489 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4017-4/G·1000

定 价: 49.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



# 目 录

译者序..... 6

致小读者..... 10

## 第 ㊶ 部分

### 创作我们自己的自然故事

随时随地，发现自然..... 14

## 第 ㊷ 部分

### 抬起头吧，仰望天空

它有轮回，能变四季..... 54

## 第 ㊸ 部分

### 一年里的 12 个月

自然日记，分月指南..... 94

1 月 逃离严冬..... 96

7 月 无限风华..... 190

2 月 追寻阳光..... 112

8 月 水中漫游..... 208

3 月 春的消息..... 128

9 月 悄然变化..... 226

4 月 万物复苏..... 142

10 月 最后的欢呼... 244

5 月 生机勃勃..... 158

11 月 沉静的日子... 260

6 月 呱呱坠地..... 174

12 月 一年的尾巴... 274

## 附录

给家长和老师的一封信..... 287

引领我们的孩子..... 289

户外活动安全贴士..... 290

如何将自然日记运用在您的教学中..... 292

将书中的方法与学校的课程要求相衔接..... 294

## 译者序

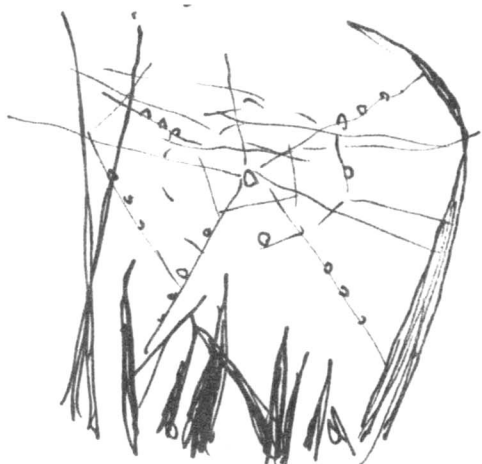
亲爱的读者们：

首先，请你们不要弄错了，这不是一本关于大自然的故事书，而是引导你自己写成一本关于“大自然的故事书”的书。也就是说，这本书是你的一位贴身小老师和小向导，更是热爱自然的你的一位好朋友。

读懂大自然，不只是科学家的事情，正如作者说的，在古代，懂得尽可能多的自然知识，可是关系到人类能否生存下去的头等大事。而今天，科技越来越发达，分工越来越细，我们和我们的孩子们却离自然越来越远。我小时候喜欢嚼甜甜的草根，喜欢在姥姥家的后院里收集各种花色的蚂蚱和西瓜虫，还喜欢用泡桐的花萼做项链。那时候，父母都会教我们用毛毛草编小兔子，初夏的晚上带我们去找金龟子和捉蝉，这是多么美好的回忆！

一天又一天，一月又一月，我们在忙忙碌碌，大自然也在一刻不停地运转着，

清晨，草叶上的蜘蛛网，  
上面还挂着露珠。



中国农历的节气形象地记录着自然的变化与我们生活的关系，而我通过这本书第一次知道，在西方，不同月份的名字来源也有着与气候相关的含义，我想，按照气候的节律去感受周遭的变化是与大自然亲密接触的最自然的方法。这也正是这本书内容安排的线索——每个月都有最适合进行的自然活动：春天到来，我们会格外地想去记录花是如何开放，树是怎样展叶；夏天，我们则可以观察各种昆虫、鸟窝，也

最适合在星空下入眠……跟随这本书，再结合当地的物候特征，我们就可以更容易地去实践探索自然的活动了。

本书的作者克莱尔女士是一位非常有办法、成熟但不缺乏好奇心的好老师。她不断地鼓励读者用各种方法探索我们周围的自然，并思考我们与自然的关系。她满怀期待，但决不强迫，她用自己的坚持和勤奋来告诉她的孩子和学生：大自然总有无尽的秘密，坚持观察自然，记录自然，提高和大自然交流的能力，大自然也会给你越来越多的赞许和回报。



这听起来也许有点儿困难或者神奇，因为我们很多人都没有受过专业的绘画训练，或者是拥有相当的文学天赋，书里让我们用画笔和诗句来记录自然好像很难啊！可是，让我们先放下这些顾虑和担心，先来试一试也好啊！

我亲身体会到为自然作笔记的神奇魅力，是在我的公选课的最后一节课上。我参照书中介绍的方法，请同学们去校园里捡一片落叶或一朵落花，把它画下来，然后描述它的形态，再写一些自己的感受。孩子们都充满好奇地照做了，15分钟后，下课了，我告诉他们：“这是你们的第一次自然笔记，你们可以选择自己保存，也可以交给我一起分享”，结果大多数学生都交了上来，一双双兴奋的眼睛告诉我，他们很想和我分享！我也非常激动地看着一段段话语：“认真观察时，我才发现这片叶子像蝴蝶，



随着绘画的深入，才发现它浅淡的纹路，丰满的叶沿。人生也是这样，只有深入地经历过，才能更深地了解。”“花儿那小小的尖角，真可爱！渐变的花心很漂亮！”“我画的是一片叶子，它修长而且上面有好看的线条，绿色充满生机。”“这是什么花我不知道，但是它很美，平时我经常从它身边走过，却没有发现它，原来我错过了很多大自然的美。”“夜黑风高的夜，出去接触大自然了，哇哈哈！”“好好玩！或许以后开始写自然日记！”……

我当时真的很开心，这些学生的专业不一，文理兼有，年级也不同，可就在这短短的十几分钟里，我们都收获了大大超乎想象的美好：其实画画和写诗并没有那么难！并且发现这样一种和大自然对话的方法，可以让自己放松、开心和有所思考。我原本以为，大学生不会那么容易被自然触动，但事实证明，绝对不是这样。所以，我们更不用担心小孩子会对自然没有兴趣，他们只是需要指导，而这本书就提供了很多很棒的方法。



一盆罗勒



乳草  
——美国土著用来治  
疗皮肤问题

另一个让我印象很深的事情是我在指导学生的专业作品展的时候，我负责插花作品的指导。当时学生们做了各种各样美丽的花艺作品，有花束、礼盒，有西方插花、东方古典插花，其中我让学生用一个有6个小格子的空木盒子，去做一个表现当地当季自然之美的花艺作品，而不是用我们购买的花材，学生们都显得很兴奋，他们用心地搜集了校园里被打落的花苞、泛红的嫩叶、可爱的果实，带着青苔的树皮，还有榕树的气生根，精致的花萼……然后把这些自然的“宝物”仔细地排列在每一个格子里，做了一个

“大自然的糖果礼盒”。在展出中，很多学生都说要预订这个礼盒，它比那些较为程式化的插花作品更加受人欢迎，“我们的身边从不缺少美，而是缺少对美的发现”，大家通过这个小小的作品，强烈地意识到大自然的美丽是多么令人陶醉！

去年我看了《笔记大自然》，书中生动的图画、为大自然记日记的美好生活让我羡慕极了，我感到，这些东西正是我生命中最向往和最欣喜的！而现在，缘分竟然让我来翻译这位作者的另一本书，而且是面对孩子们和他们的家长、老师的，我真的觉得自己太幸运了！

我要感谢这本书的编辑对我的各种建议和无限的耐心，我们的沟通非常愉快，因为我们都热爱这本书；还要感谢我的学生黄莉为这本书做的手写体的工作。最后，我真诚地希望所有爱自然的小朋友和大朋友都能花点儿时间，来记录我们周围的一草一木、一花一鸟的自然故事，只有亲身体会，才知道和大自然相处的时光是多么美妙！

王子凡



一天，我的孩子把15只青蛙放进了我们的浴缸里！

## 致小读者

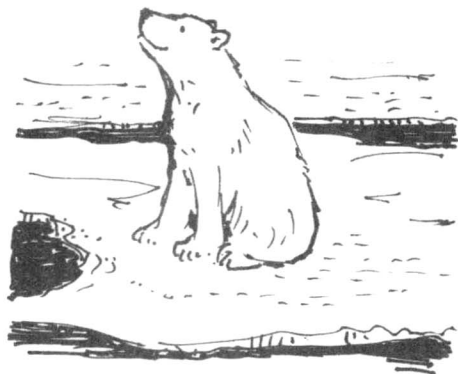
如果有学生对我说：“我以前以为我家后院里什么也没有，但是现在我知道了——那儿有一片丛林！”我会感到非常欣慰和开心。我喜欢教孩子们认识大自然里的事物，因为一旦他们发现，自己其实就生活在一个无与伦比的美妙世界里，都会激动得要命。就算他们对这个世界知道得不多，就算这个世界“只不过”是每天都要去的校园、路边的一处荒地或者田野里的一片干草地。

说到自然研究，我完全是半路出家，之前我是从事音乐和绘画工作的。那时候，我整天待在屋子里，并没有到户外散步的习惯。但是后来，我有幸遇到了一些人，是他们带我从小屋子里走了出来。那一刻，当我真切地看到动人的沙丘、翱翔的海鸟，还有狐狸在沙土上留下的点点脚印时，我惊呆了：大自然实在太美了！

你也想领略大自然的美妙吗？太简单了！只要你迈出家门，擦亮眼睛，开始观察，就一定会着迷于大自然的魅力。我写这本书就是为了帮你走到户外，就像我的朋友把我带出屋子那样。

我是自学成才的，你也可以！这本书就是我自己不断观察、思考和钻研的成果。我花了许许多多的时间投入到大自然的怀抱，不知疲倦地画画和游历，日积月累地记录了43本关于自然的笔记和图画，它们中有来自我家附近的景物，也有来自旅途中的见闻。我还写了不少关于自然观察的书，来和你一起分享我对自然的热爱。

我的家也是你的家。



## 为什么要研究自然？

当我问学生们，为什么要研究自然？他们有很多很棒的回答，但也有些人不太明白——“难道我们离开自然还活不成了吗？”有时候我们可能会忘了，我们只是生物大家庭中的一员，我们和其他的生命彼此关联。当你环顾四周，你会发现我们的邻居不只是两条腿的和四条腿的，还有八条腿的、没有腿的，甚至是很多条腿的！

麻雀、黄鼬、蜘蛛、蜈蚣……所有这些生命跟我们一起分享着生物圈里的空气、土壤、水和空间。随着地球上生态系统的不断变化，了解身边的自然变得越来越重要。因为了解自然，可以帮助我们理解很多发生在我们身边以及更远地方的事情。

“自然”这个词源自于拉丁语“nasci”，意思是“出生”。这告诉了我们，自然包括了这个世界上一切的生命（也包括非生命），研究自然就是在研究你周围的世界与时空。当然，你不必确切知道有关各种昆虫、花朵、爬行动物的知识，或者门外的

的天气将要发生怎样的变化，你甚至可以连你要找什么都不知道！

但是你必须要有的是：一定的时间、对于观察的渴望、坚持记录的恒心、保持专注和耐心。从户外回来以后，你需要提问、阅读、研究，并且找到能帮助你回答问题的人们。你会发现，有很多人愿意分享你从自然中得到的喜悦。



车前草



我从未想过以后要找什么，  
因为发现未知，遇见惊奇更有意思。

— 亨利·戴维·梭罗 —

我们把研究自然的人叫作“博物学家”。如果你对岩石、树木、鸟类、蚂蚁、天气或者云朵感到好奇，而且想对它们了解更多，你就已经迈进博物学家之门了。怎么才能逐渐变成一个合格的博物学家呢？秘诀就在于要保持专注、敏感和好奇心，当然，首先你得愿意花时间在室外。你可能会把自己弄得又湿又冷又累，还可能被虫咬，但还是会快乐而着迷地探索。因为当你发现大自然的秘密时，你会非常有成就感！

### 一些著名博物学家：

\* 伽利略（17世纪的天文学家）



\* 约翰·詹姆士·奥特朋（以他的绘画和对美国鸟类的描述而著名）

\* 亨利·戴维·梭罗（他的代表作《瓦尔登湖》，描述了如何在自然中简单生活）

\* 毕翠克丝·波特（兔子、狐狸、老鼠的敏锐观察者）

\* 查尔斯·达尔文（进化论的奠基人）



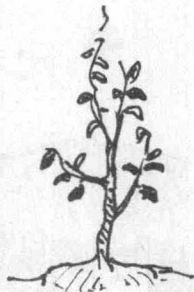
\* 雷切尔·卡森（她的著作《寂静的春天》启蒙了现代环境保护运动）

\* 爱德华·威尔逊（一个也许是最了解蚂蚁的生物学家）



\* 珍·古道尔（世界上最了解大猩猩的人，“根与芽”项目的创立者）

\* 旺加里·马塔伊（“绿带运动”的倡导者，2004年诺贝尔和平奖得主）





## 说来说去， 这本书到底是讲什么的呢？

这本书是你记录自己家园的一个小本子，我说的家园并不是你居住的房子，而是你生活的整个世界，包括周围所有的自然事物。经过一段时间的练习，你就可以学会留意和记录在你面前发生的变化——或大或小，每过一个月，每过一个季节都会有变化发生。

科学家用他们的观测去理解世界如何运转，并且预测之后会发生的变化，这就叫生物气候学，你也可以这样做。这本书会帮助你学会如何在自家院里、邻里环境中应用生物气候学。

这本书还是帮助你探索精彩世界的向导，这片精彩就在你的家门外！你可以直接在这本书上绘画或者写字，也可以带上几张纸去记录观察到的东西，然后把它们粘在书后。如果你要出去徒步旅行的话，别忘了带上它。你可以自己使用，也可以和朋友、家人甚至和天竺鼠或者宠物狗一起分享。

最重要的是，走出去，调动你全身的每一根神经，去看、去闻、去听、去摸；去欣赏、去发问、去学习、去思考这个存在于我们四周的神奇世界！在你的第一次“自然探索”中，试着去体会下面这句话：

“自然需要我们正如我们需要自然一样”

祝你探索愉快！

Clare Walker Leslie