

Gesundheit durch Erziehung

迈向健康的教育

[德] 米凯拉·格洛克勒 斯蒂芬·朗哈默 [荷] 克里斯托夫·维歇特 等 著
邓丽君 廖玉仪 译



教育是潜移默化的治疗，
它促使儿童成熟，同时健康。

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

Gesundheit durch Erziehung

迈向健康的教育

[德] 米凯拉·格洛克勒 斯蒂芬·朗哈默 [荷] 克里斯托夫·维歇特 等 著
邓丽君 廖玉仪 译

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

迈向健康的教育 / (德) 格洛克勒, (德) 朗哈默,
(荷) 维歇特著; 邓丽君, 廖玉仪译. — 天津: 天津教
育出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5309-7287-8

I. ①迈… II. ①格… ②朗… ③维… ④邓… ⑤廖
… III. ①教育研究 IV. ①G40-03

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第164701号

版权合同登记号 图字 02-2011-266 号

迈向健康的教育

出 版 人 胡振泰

作 者 [德] 米凯拉·格洛克勒 [德] 斯蒂芬·朗哈默
[荷] 克里斯托夫·维歇特

译 者 邓丽君 廖玉仪

责任编辑 赵建荣

装帧设计 亿点印象

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

规 格 16 开 (787×1092 毫米)

字 数 350 千字

印 张 22.5

书 号 ISBN 978-7-5309-7287-8

定 价 48.00 元



献给家长、教师和医生们，
一群献身于迈向健康的教育之工作者



编者的话

教育事关一个民族的未来。

但不得不说，如今我们的教育“病”了。

真正的教育不是教学生学会做什么，而是教学生学会学习；不是逼学生平行地跟着众多科目走，而是让他们在广泛的接触和自由的选择中形成自己的爱好。主观能动性是其中至关重要的因素。而在如今传统的应试教育中，往往是外力过强而导致内力丧失，而内力的丧失，则意味着满盘皆输。

所幸，目前越来越多的家长开始有勇气自己担负起教育孩子的重任，越来越多的私塾、自然学校正在悄然兴起，越来越多的有识之士正在用行动探索着一种全新的、尊重人性的、释放孩子潜能的教育，并且，愿意跟随、陪伴它一起实现自我的成长。

华德福教育，在理念上最为强调的一点是：人不仅仅是作为物质身体而存在，更重要的是其精神属性。因此，它倡导的是关注心灵的教育。或者说，是身、心、灵全面发展的教育。

纵使我们与一百年前鲁道夫·斯坦纳生活的那个时代不同，与华德福学校已有悠久历史的德国、瑞士、英国等发达国家的环境多有不同，但毫无疑问，华德福教育，其意义不仅仅在于教育，更是一种能够催生更大更健康的社区建设、社会变革的新生物，是朝着光的，是指向未来的。

这本《迈向健康的教育》，由2006年瑞士歌德馆医学部门和教育部门联合举办的寇立思可研习会的报告论文集结而成——这是一个围绕教师和医生而开的会议，最早于1989年在德国发起，已遍及世界14个国家。欧根·寇立思可是在斯图加特的华德福学校服务过的、与教师们一起工作的第一位华德福学校的校医。表面来看这无疑是一部关于华德福教育理念的论文集，其中汇集了诸多专业术语、图表曲线甚至一些有悖于我们“常识”的论断，大大超越了普通读者的阅读

水平；且作者均为欧洲人，议题也多为欧洲华德福学校中的案例。但绝非编者自夸，此书对于我国的华德福教育探索者及从事各种非主流教育的实践者来说，都具有相当重要的参考价值。它可以帮助我们了解：什么是真正的儿童发展，什么是健康的课程设计，什么可称为教育的艺术，什么是与教育和谐相关的医学，如何才能成为一位合格的教师，而又该怎样在教师团队与家长之间建立起一种互相关注、互相支持的关系以及一个明晰的界限……

本书汇集了人智学、人智医学关于人的发展最前沿的理念和欧洲的华德福教育实践者最宝贵的经验。这些文章得以最终出版，实为我国广大华德福教育实践者的福音。

寇立思可研习会当时得以同时在全球 9 个国家和地区举办，正是由于全世界关心华德福教育的人越来越多。6 年之后的 2012 年 2 月，米凯拉博士第二次来到北京，慷慨地赋予我们此书的版权，我们因而得以在中国大陆出版这部论文集。

今年，IPMT（International Postgraduate Medical Training，在人智学启迪下的东西方整合医学国际教程）将在包括中国内地和台湾地区在内的 16 个国家和地区举办 18 次会议（俄罗斯、南非各举办两次），届时将会有越来越多的人了解究竟何为人智医学，甚至可以将之与传统中医做比照，关照我们的儿童教育。

诚如斯坦纳所说：教育是潜移默化的治疗。学校与医院极度相似，甚至有过之而无不及。健康的社会，呼唤健康的孩子；健康的孩子，需要健康的教育。

只要有孩子，有好的教育，就有希望。

愿此书能真正引领您“迈向健康的教育”。

注：此书中文版由德文译出，编者参考英译本校订，疏漏之处在所难免，敬请读者诸君海涵并不吝赐教！在此，一并向协助校稿的张春华女士致以由衷的感谢。

编者

推荐序一 健康、教育与生命力

人力只是资源吗？

人的社会生活只是出售自己的体力、精力、时间、才艺等，来换取所需？

教育只是筛选、培育既定良种，深加工，为经济社会准备所需的材料？

在广阔的大地上，大多数看似无用的杂草，
只是因为不能变成经济作物，我们就不认识。

我们都知道“生态”的涵义，
对于整体而言，每一种生命形式都是必须的、有用的。

不用之用，是为大用。
大用是生命力，她代表一切——智慧、灵性、爱、感知力、学习力、创造力、
适应力……

健康是生命力的自然流动。
人成其为自己，个体融入大海。

一切都是生命，花、草、动物、星辰，还有我们的邻居和先辈。

生命不局限于肉体，一切的流动中，交流着色、声、香、味、触、法；
交流着情感、关心、痛苦、欢乐、迷惑、暂时的无知、自然的空白……
那是美的交响乐。
是善、也是真。
这就是健康。

如何在教育中，能够“善用学校生活，尽最大可能传达给孩子们健康的力量？让孩子，成为内心自由，自我掌握的人”？

《迈向健康的教育》延展了我们对教育和健康的认知。

作者提出：

“学校不只是学习知识的场所，更应该是生活和发展自我的空间。”

“儿童教育的目标，是认清自我和生活环境，成为生命意义的创造者，去体验内心的支柱和依凭，如此得以有机会，让自己成为在身体、心灵、精神和社会层面都较健康的人，并且不会轻易被生活的逆境击败。”

“教育是自我教育，是潜移默化，课本、方法、精心规划的辅导教材本身都很有价值，但永远无法代替由自由判断中攫取灵感的老师。”

青少年更需要的能力是“从内在出发的、温暖人心的、鼓励人的，目标明确的思想、兴趣、观点和可以激励和振奋人心的动机”。

华德福教育理念的实践，在全世界已近百年，本书的几位作者，是多年实践华德福教育的教育家、医学家和人智学者。他们提供的经验和认识，不仅对教育领域的专业人士有帮助，对于有心继续学习成长，发挥生命良知良能的每一位朋友都有价值。

严重的身心疾病，常常源于内在的缺失和不完整，是不自知、不明理、不适应、不改变的麻痹生活的最终产品。

当生命之流的某个部分封闭、淤积，当内在心灵和外在世界无法衔接、合奏时，健康就会受损。

学习如何安心自适、自给自足，自立更生，是儿童发展未来健康生活的基础，也是一切发展的源头。

教育的过程，或是基于建设内在心灵的完整，藉由自我学习、清晰认知，由内渐渐成长而稳步施受于外；或者迫于外在要求，被动改造，追循外在标准而渐渐离失内心。

两个教育方向，结果大不相同。

因为，“有一件事是确定的，愈能够积极而成功地投入内心生活的人，愈有力量面对自己日常生活的要求和世俗的各种困扰。”

教育、健康，和我们所处的社会、自然环境，是一个整体。

完成“迈向健康的教育”，更需要成年人的再思考、再学习，需要敏锐、清晰、明智，具备生命力和创造力的老师和家长，甚至我们的邻人也需要如此。

李辛

中医师，心身医学硕士

北京东源文际医疗中心 顾问

上海自道精舍 顾问

2013年7月6日

推荐序二 健康与疾病，教育即疗愈

来自德国的“人智学”（Anthroposophy），可以说是台湾近二十年来最蓬勃发展的一门学问，以人智学为基础而设立的华德福幼儿园、华德福学校、活力农耕及人智医学团体等也都十分受爱戴与推崇。这个月（2012年11月），知名的杂志《亲子天下》月刊即以“为何银行家、教授、科技新贵、中产家庭，纷纷为它岛内移民？华德福经验，能给台湾教育什么样的启示？”为题大篇幅地报导了华德福教育在台湾的发展概况。

2006年，人智学总会——歌德馆，其医学与教育两个部门联手在世界各地，包含中国台湾、印度、南非、菲律宾、乌克兰、澳洲、墨西哥、瑞典及法国等9个国家和地区举办全球性的“寇立思可大会”（Kolisko Conference）。大会所到之处无不推高人们对于人智医学与华德福教育的兴趣与热情，同时也帮助人们拓宽并建构生活的新视野、新观念。

什么是寇立思可大会？寇立思可大会究竟在做些什么？有什么特色？为什么人们对这个会议如此热衷？寇立思可是谁……亲爱的读者，寇立思可是一位医师，也是世界历史上第一所自由华德福学校的第一位身兼教师的校医；在本书的第20章，您可以找到他的生平及其影响的介绍。

医学与教育相遇、联手合作的意义何在？因为，人生病不是从生病的那一刻开始的，生病，是某些因素的结果；因此，处理疾病应该在疾病发生之前，教育才是其根本！这也是为什么有越来越多的人了解教育可以，而且也应该成为最好的预防医学。有经验的幼儿教师知道即便是两岁的幼儿，甚至是更小的婴儿，在进入园所之前就已经不是一张白纸了。每一名幼儿带着天赋而来，同时也伴随着问题而来。在本书第1章的起始，人智学的创始人斯坦纳博士（Dr. Rudolf Steiner）开宗明义便说：“本质上每个人都病了，而教育被视为一种治疗的过程。”生活在这个时代的不只是个人生病，个人的疾病已经引发成社会的疾病，我们的社会也病了！然而，在治疗社会之前应先治疗个人，治疗成人之前应先治疗儿童。为实践疾病预防与保健，

也为充实大人们满足儿童健康发展与需求的能力，一群资深而且充满热忱的教师、医师、治疗师、护理师、家长及社会贤达激发了 2006 年台湾寇立思可大会的盛况。那一年，身为主办单位的负责人之一，我参与了全球 9 个主办国家和地区中的 3 个寇立思可大会。大会结束，我有了新的认识：疾病是一个危险的警讯，常带来疼痛与苦难，然而疾病也带来新的刺激、新的转化与生长；疾病是奥秘的关键之一，能教导我们许多不知道的事情。因此，不只是医学与教育岗位上的人，社会上所有的人都应该探索疾病以及疾病外围的人事物。

《迈向健康的教育》这本书，是当年的大会手册，手册内容包含了极为丰富的以人智学为基础的医学与教育知识及研究数据。这本书的原文是德文，但读者不知道的是，其英文版是到了澳洲的寇立思可大会时才在大家强烈的期盼下热腾腾出炉的。这是一本好书，世界各地不同语言的人都想接近它、阅读它！这是一本值得看一辈子，或者每隔一阵子就拿出来重新阅读或选读的一本好书！能有中文译本直接阅读是我们的福气，因为任何人只要有机会打开这本书，阅读进去，人的生命就有可能产生变化！这是一本有深度的专业书籍，也是一本实务的人智医学与教育的入门书籍；就一般喜欢探求新知或新学问的读者来说，这是一本非常值得认识的书；另一方面，这本书也非常值得专业人士深入阅读、反思与应用。笔者在学校工作中曾经选定不同的篇章分别与家长及教师团体举办读书会；在分享与讨论过程中，无论是专业教师还是来自各行业的家长团体，回馈给我的大多是：心灵被触动了、感受到生命的真实、看见亮光、找到启示、发现意义及生命被洗涤了……

台中市人智哲学发展学会将于明年（2013）8 月 22~25 日，再度承办歌德馆的寇立思可大会。我们将扩大研习范围，预定将有家庭生活、社群形式、融合教育、庆典、博爱经济、老人照护、生命史、植物观察、灵性生活应用等主题，以及韵律诗美、音乐、戏剧及其他艺术活动等。届时，欢迎大陆有兴趣的朋友们一起来共襄盛举！我们有可能拓展新的方向，但在与会之前，请先阅读这本极为重要的典籍——《迈向健康的教育》！

林玉珠

于台中市磊川华德福中小学

2012 年 11 月

前 言

不断增多的校园群架和暴力问题、对于伦理和宗教界限的文化理解之漠视以及越来越多缺乏专注力的儿童和青少年、多层面的学习障碍和发展危机……家庭和学校如何面对这层出不穷的挑战？

寇立思可研习会的主要动机就是希望借此开启一种对话，一个讨论的场所，为教育实践工作提供理念和方向。寇立思可（Eugen Kolisko）是第一位献身于华德福教育的医师，从1920年开始就参与了斯坦纳在斯图加特创办的第一所华德福学校的建设工作。他领悟到教育和学校本身就是预防疾病和促进健康之道。

华德福教育的名称和创立由来，要追溯到第一次世界大战之后，华德福—亚斯多利亚（Waldorf Astoria）香烟厂的老板艾米尔·莫尔特先生（Emil Molt）邀请斯坦纳为他工厂同仁的子女创办一所学校。由此斯坦纳发展出了他一贯以健康为目标的教育理念。主要原因并不只在于当时大战之后的孩子们忍受着许多疾病之苦，包括战争时和战后的营养不足问题；对斯坦纳来说，更重要、更基本的问题是：教育到底和促进发展与健康的问题有多密切的关系？而为华德福学校聘请一位专职的校医是理所当然的结论。当时寇立思可医师愿意接受挑战，他接受了这份新的任务。

提到寇立思可医师，斯坦纳说过：“健康问题专家寇立思可不仅是一位医师，又在我们的教师团队里教导我们，以至于我们可以把所有和孩子身体健康有关的问题与教学课程和教育结合，从而达到完全的协调和谐，这是非常重要的。在我们的教师训练中必须再纳入发展的一部分，即有关孩子健康和疾病方面的知识。”

与1919年世界大战后的德国相比，事实上今日世界存在的问题更加严重。例如：西方国家的营养过剩和运动缺乏；非洲、南美洲及太平洋地区的发展中国家食物供应问题和流行性传染疾病，尤其是艾滋病病毒感染等。除此之外，还有

各种环境污染和在精神领域不可忽视的伤害。例如：孩子在童年和青少年时期的精神创伤，包括暴力经验、不被了解或被人忽略轻视、性侵害或过分要求，以及从网络或大众媒体中得到太多无法“消化”的感官印象和日益增多的计算机游戏造成的后果。

无论孩子遇到上述哪一种情况，我们都想提出同一个问题：如何才能善用学校生活，尽最大可能传达给孩子们健康的力量？教师、医师和家长应该如何合作才能让处于相应年龄层的孩子体验到他们的内在需求被接纳和被理解，并获得支持？如何让孩子心灵和精神层面的发展也获得如智力或身体方面同等的重视？

我们需要研究出适合各个国家和各种文化不同发展需求和发展条件的教育理念和原则。我们需要一种教育来帮助儿童发展出对生命的喜悦，使他们拥有勇气、责任感和所谓社会能力的“软性技巧”，发展承担工作的能力与智慧。在这个领域共同努力并作出建设性的贡献，是华德福教育的初衷。

斯坦纳指出一个重点：“社会问题是一个教育问题，而教育问题是一个医学问题。”健康地思考个人文化和社会经济的发展，并从中取得实用的结论，与实现一种建立在尊重孩子本质和追求真理的价值观基础上的充满爱的教育，这两件事是同等重要的。

本书收集的文章和讯息不仅是要呈现出经常被提出的问题，而且希望能对此提供一些解决原则和工作看法。

在此我们向所有的作者和许多帮助我们完成本书的每一位同仁致以由衷的感谢。特别感谢为我们收列文章并负责编辑的芭芭拉·伊莱曼（Barbara Illeman）女士，还有负责中文翻译的邓丽君和廖玉仪女士，以及协助校稿的詹雅智小姐等。我们希望本书提出的观点和看法可以给诸位家长、老师、医师以更多的灵感和鼓励，让我们继续在教育工作中共同努力。

米凯拉·格洛克勒、斯蒂芬·朗哈默、克里斯托夫·维歇特

2006年3月30日于瑞士多纳赫

歌德馆医学和教育部

目 录

1. 教育——一种“潜移默化的治疗”	001
基础 // 001	
2. 关于发展的图像	023
3. 健康的课程设计……“每件事物都有它自己的时间点”	032
4. 幼儿时期和学龄前时期促进健康的教育	038
面临危机的童年 // 038	
华德福幼儿园的历史和发展以及国际性联盟 // 039	
耐力研究（Resilienzforschung）和健康原理学（Salutogenese）（相对于病理学） 结果的转化 // 041	
通过游戏获得统合感觉（durch Spielen zum Kohärenzgefühl）// 044	
孩子如何学习理解这个世界 // 045	
潜力和能力培养（Kompetenz und Fähigkeitsbildung）// 047	
5. 有关华德福教育实务上的二十六个问题	054
6. 教学计划生理学：适合各种年龄的课程内容和具有治疗功能的教学法	084
图像的相对于音乐的 // 087	
（用颜料的）绘画、（用铅笔的）素描、几何（徒手几何）、书写练习、形线 画和植物学 // 089	
动物学、历史学和人类学 // 089	
地理、计算和几何 // 091	
手工、工艺、体育和园艺农耕 // 094	

>> 迈向健康的教育

7. 作为理解全面空间的透视几何	101
几何的发展期 // 101	
远景元素 // 118	
结论 // 134	
8. 教育工作者的职业道德与心灵态度.....	137
伦理基本态度七要件 // 137	
心灵态度 // 143	
9. 冥想和社群营造	144
10. 两种教师冥想及其与学生的关系	153
11. 教育艺术的七种品德	157
12. 对学校日常生活的建议.....	162
回忆 // 162	
与班级的关系 // 163	
惩罚 // 164	
气质与生活质量 // 165	
13. 班导师任期的长短.....	167
14. 教育和医学方面的诊断与治疗	171
校医的职业形象 // 171	
教师会议中的儿童研讨 // 186	
资优生 // 192	
舒伯特 (Karl Schubert) 的辅导班 // 195	
首创的辅导范例 // 198	
15. 科学、艺术与宗教中的灵性.....	212
科学 // 213	
艺术活动 // 219	

宗教 //	232
16. 现实生活中人的研究	240
儿童与科技 //	241
儿童与毒品 //	244
儿童与电视、计算机游戏、漫画 //	248
青春期的教育任务 //	256
性教育的相关问题 //	262
17. 与家长、学生的合作领域	272
培养对华德福教育的理解 //	272
以个别的孩子为中心 //	274
家长主动参与的空间 //	278
处理冲突 //	279
家长在学校各个发展过程中共同参与的工作 //	280
与学生的合作 //	281
与学生对话而不是谈论学生 //	282
承担具有教育意义的责任 //	283
学生共治 //	284
18. 共同负起学校整体运作责任的教师团队	286
心灵方面的观点 //	286
法律方面的观点 //	287
个人和社会方面的观点 //	288
社会生活的界限意识 //	291
19. 舒伯特生平及其影响	293
20. 寇立思可生平及其影响	301

附录.....	315
关于入学年龄和健康发展的研究报告 //	315
足以证明华德福教育具有促进健康影响的研究结果 //	324
关于生活节奏新的研究结果 //	328
华德福学校的色彩设计 //	330
歌德馆医学部和教育部简介 //	331
参考文献和书籍	333
华德福教育书籍（中文版） //	333
鲁道夫·斯坦纳著作及演讲 //	335