
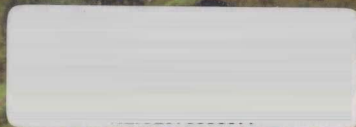


# 与孩子 共享自然



[美]约瑟夫·克奈尔 著 郝冰 译

风靡世界、深受几代人的喜爱的“自然教育圣经”  
韩国环境部、自然之友倾力推荐的优秀精选读物



20周年  
纪念版

中国城市出版社  
CHINA CITY PRESS

# 与孩子共享自然

[美] 约瑟夫·克奈尔 著 郝冰 译



· 出版 ·

· 北京 ·

# 北京版权局著作权合同登记

图字：01 - 2012 - 1311

## 图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子共享自然 / (美) 克奈尔著 ; 郝冰译. -- 北京 : 中国城市出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5074-2792-9

I. ①与… II. ①克… ②郝… III. ①游戏—家庭教育—儿童教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 056209 号

---

SHARING NATURE WITH CHILDREN By JOSEPH BHARAT CORNELL

Copyright©1998 Joseph Cornell

This edition arranged with DAWN PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright©2013 CHINA CITY PRESS

All rights reserved.

---

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 浒
特 约 编 辑	王 薇
装 帧 设 计	肖 华 郭朝慧
责任技术编辑	张建军 张雅琴 张美欣 杨 骏
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	45 千字 印张 5.375
开 本	880×1230 (毫米) 1/32
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

---

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 68171928

## 写在书前

爱美是人的天性，爱自然也是人的天性，自然是一切美的源泉。没有孩子会生来不爱树林、池塘、草地，不爱野花和小鸟。如果他们漠然，那是现代城市生活对童心的扭曲。

爱动，爱嬉戏是孩子的天性，是社会交往的开端。孤独的孩子像失群的动物，心灵在受着折磨。

让孩子们，特别是城里的孩子们回到自然中去，重新亲近大地，带领他们在自然里做游戏，去体验人与人，人与自然以及自然本身原来应有的和谐与平衡，这不仅是为了环境教育，也是对稚嫩心灵的抚爱和陶冶。

从事环境教育的老师一定爱孩子，更爱养育着地球上所有孩子的大自然。带着他们，去共享自然赋予我们的一切美、愉悦与安宁吧。在孩子心中播撒绿色的种子，将是我们对自然的最好回报！

自然之友创会会长 梁从诫



## 推荐序

翻开这本书，映入眼帘的都跟游戏有关：如何带领孩子（或是被孩子带领着）在自然中进行各种各样的游戏，还有这些游戏可以有多少人玩，要分几个步骤，要在什么地方玩，怎样玩才有趣，要准备什么样的道具等等。有的游戏会要求我们用感官来观察自然之美，比如“照相机”；有的则来源于自然中的知识，如编织“生命之网”，还有模拟一棵大树的结构等。但所有的知识，都是以体验式游戏的方式来“教授”和“学习”的。游戏的目的，并不是让参与者记住了多少“知识”，而是帮助人们在自然中快乐地体验和玩耍，并建立起与自然的“情谊”。

也许有人会说，“玩儿”还需要教吗？我们不是从小就在玩儿吗？是的，看上去现在的孩子也在玩儿，但是他们的玩耍已经和电子产品的联系更加紧密，而离自然越来越远。现在的儿童，尤其是城市中的儿童，跟自然的接触越来越少，这也是最让我们忧心的事情。我们这一代人小的时候，还是有机会接触自然的，那时候的城市周边还有很多树林、水塘、山坡等等被称作“荒地”的地方，可以成为孩子们嬉戏玩耍的乐园。随着“荒地”的消失，现在城市中的新一代，已经越来越多地习



惯于人工环境或室内环境，到自然中去玩耍的时间越来越少。这种情况被理查德·洛夫称作“自然缺失症”。他认为“自然缺失症”会让“这一代孩子远离大自然，并带来儿童肥胖症和更多的儿童心理疾病。如儿童情绪上的抑郁、愤怒、孤独，甚至感统失调、多动症、孤独症等也会增加。”另一方面，“孩子们更喜欢室内，在自然环境中反而会手足无措、感到无聊，丧失了与自然亲近的本能。远离自然成长的孩子几乎不知道食物是哪里来的，也更难理解环保的重要，地球的未来让人担忧。”

如果更多的家长和教育者能够认识到，儿童与自然的接触不仅是“玩玩儿”而已，而是儿童成长过程中不可或缺的一部分，那么我们也能明白《与孩子共享自然》并不是一本“看看就好”的书。每个孩子的成长、学习、体验、喜好、选择、价值观，都离不开成年人的引领、指导、分享和鼓励。书中的每一页、每句话，都在向家长们和教育者呼唤：快带孩子们出去玩儿吧！快让他们到自然中去跑、去看、去听；去探险，去笑闹、欢叫！快让他们爱上自然中的无穷乐趣吧！不要等到太晚，发现孩子们只愿和电脑、电视、ipad为伴，就此错过本应与自然亲近的童年。



自然之友  
FRIENDS OF NATURE

2013年3月





## 序 言

第一次与约瑟夫·克奈尔见面是在俄亥俄州的代顿火车站，他刚从加州过来，要到国家奥杜邦协会霍尔伍德中心做13周的自然培训。凌晨2点我抵达车站，一眼就看见约瑟夫仰面躺在站前的三角草地上，在美丽的夜空下休息冥想。见我，他立刻跳起来，以他特有的热情向我问好。我们之间的令人心动的友谊从此开始。

霍尔伍德的人都被约瑟夫的天真和对自然的热爱征服了。在户外，他如此自在：和树说话，带着爱抚摸它们。是的，他甚至拥抱树。他有着孩子般的童真，对他来说地球既美丽又神秘。他喜欢和孩子们在一起，他无拘无束、充满快乐，允许身边的孩子们成为各自真实的自我。他在高高的草丛中玩印第安游戏、爬树，做各种孩子们喜欢的事。和孩子一起玩时，他对自然的洞察和感悟不断加深。在霍尔伍德期间，约瑟夫写了一篇关于环境游戏的文章，我们至今在老师和崇尚自然的青年人中都还在使用；本书也是他先前努力的成果。

在当下这个人口过剩、高消费的时代，努力让人保持与地球的和谐是非常重要的：因为地球有她的自然节奏，有她的季节更替，也有她的美丽和神秘。事实上，教人们懂得珍惜地球



之美，和懂得去爱，是永无止境的。

亨利·大卫·索瑞曾写过：“地球应该更多地被欣赏，而不是被利用。”蕾切尔·卡逊在其《感悟奇迹》一书中强调，把孩子带入到自然世界时，“感受它远比了解它重要”。这正是本书的精神。约瑟夫的这本书意在指导成人如何帮助孩子们更多地认识世界，使他们在和自然接触的过程中心灵得到升华。

国家奥杜邦协会霍尔伍德中心负责人  
小波尔·E 努甫







## 作者前言（一）

花开得美，天高任鸟飞的恩宠，风在林间的呼啸……在生命的倏忽间，大自然以其独特的方式触动着我们每一个人。自然以其神秘与纯粹的美，启示着我们生命的伟大！

我从来不曾低估与自然接触，并融入其中那一时刻的价值。我从自己和他人的经验中得知：我们对自然深度探索的体験中，更真切地感知了自然界的奇幻与曼妙。

本书的游戏是我多年辅导孩子觉知自然的过程中收集和创作的。我想帮助孩子们从中获得力量，因为大自然是我们的母亲，她的教导对于成长中的孩子具有特别的价值。这也就是本书的目的：用自然激发喜悦、快乐的洞察与体验。

有些人具备科学、逻辑的思维，有一些人对美与和谐更为敏感，还有一些人则醉心于永恒的哲学真理。本书中的50个游戏为各种性格的孩子以及成人打开一扇通往自然的窗户。每一个游戏会创设一种情境，一种体验。每个游戏都出自“自然老师”之口，但时而如科学家般滔滔不绝，时而像艺术家或神秘主义者般喃喃细语。

第一类游戏使我们的身心与自然环境保持和谐，随之营造



出安静、深思的气氛。(千万别认为“安静”的游戏等同于无聊。我看到许多游戏者从中体验到了平静和灵性，以至于多年以后他们仍念念不忘，每次想起这些游戏时，他们总能从中获取新的力量。)

有些游戏引领我们洞察自然规律。例如，解释生态系统的原理——通过游戏，我们充满热情地去表演、直接去感受自然循环过程，而不是课本上枯燥的说教。孩子们通过体验式学习，对这些概念有了深刻理解和记忆。

还有的游戏能够让我们细腻的情感与自然的某些特性呼应——她的平静与美丽，她的力量与庄严，她的神奇与壮观。通过触觉、嗅觉、味觉、视觉我们可以与自然直接交流。

有一些游戏纯粹为了好玩，在树林中，深草丛里，夏日繁星闪耀的天空下，孩子的童心与热情会自然流露。身为成人，我们常常珍藏童年的回忆，那是因为它拨动着我们的弦。

我很高兴能为你和你的孩子献上这些“体验大自然”的游戏。带着敏感和快乐的心去做这些游戏，你一定会从与自然的真善美的互动中，获得能量与美妙的感受。

约瑟夫·克奈尔

1978年11月13日于加利福尼亚州内华达城



## 作者前言（二）

我至今还记得 20 世纪 70 年代当我开始从事自然教育的时候，发现这些自然游戏是多么生动而有效。每当我在教自然游戏时，看到它使人们获得直接的自然体验，我为此而感动。

我之所以写《与孩子共享自然》这本书，是因为我从心底里想让更多的人了解这些奇妙的游戏，这种令人激动的教学方式。该书自 1979 年出版后，看到成千上万的人和我秉承同样的信念，带着同样的热情实践这些自然游戏，我感到幸福。

自从 20 年前第一次将这些游戏付诸笔端后，我也从广大的读者来信中获得了很有价值的反馈。今年出版发行 20 周年纪念版，正好给我一个机会，增加 8 个新的游戏，并对原来 42 个游戏里的 20 个游戏进行改写。

今天，几乎每个国家的家长和老师都在用《与孩子共享自然》。它已被翻译成 15 种语言和文字，并且在日本、巴西、德国和英国还有名为“与孩子共享自然”的团体。其中日本的团体拥有 6000 名会员，他们当中有教授、老师、自然工作者，传播分享自然的理念和方法。“全球共享自然”机构成立于 1997 年，旨在把全世界热爱自然的人团结在一起。

人们经常问我，“与孩子共享自然”的游戏能否融入其他



国家的文化背景。实际上，我发现几乎不需要为做什么改动。1986年当我第一次在日本举办研讨班时，人们说这些活动是“日式”的；去年我在瑞典，人们告诉我：“它们极具瑞典风格。”

为什么《与孩子共享自然》这样受欢迎呢？我认为除了用充满创造力的方式讲述生态学知识外，这些游戏能让人们充分体会在自然中的喜悦、宁静。

在此我衷心地祝愿你们，当你和朋友，无论他们是大人还是孩子，当你们一起玩这些游戏时，都能体会到美和神奇。

约瑟夫·克奈尔

1998年2月于加利福尼亚内华达城



# 目 录

写在书前

推荐序

序言

作者前言（一）

作者前言（二）

如何成为一名优秀的自然向导 .....	1
对于优质教学的几点建议 .....	2
选择与时间、地点相应的游戏 .....	5
第一章 亲近自然 .....	9
大地之窗 .....	12
树的心跳 .....	15
蒙眼游戏简介 .....	16
盲行 .....	17
我的树 .....	19
盲径 .....	21
角色扮演 .....	23
第二章 你能看见多少 .....	27
声音和颜色 .....	30
伪装的小路 .....	32



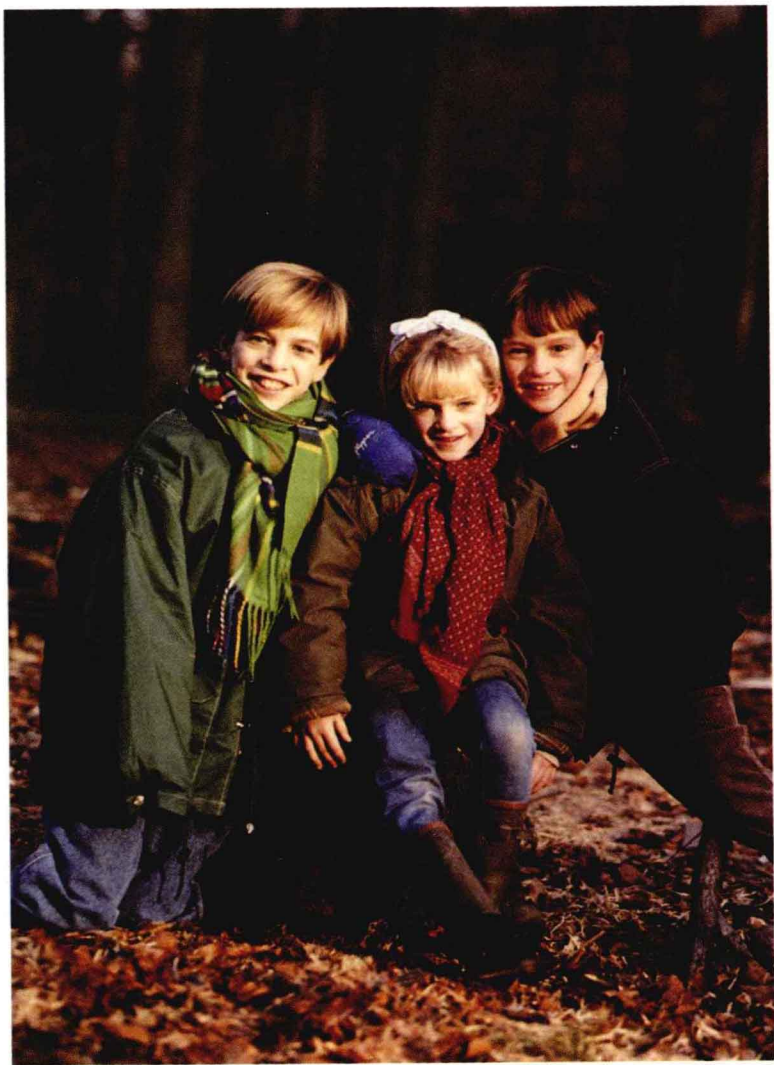
	蒙眼毛毛虫 .....	36
	蒙眼定点摸索 .....	37
	复制 .....	38
	微观之旅 .....	40
第三章	自然平衡 .....	42
	生命金字塔 .....	44
	我的森林 .....	48
	编织生命之网 .....	50
	弱肉强食 .....	53
	观察植物演替 .....	54
第四章	学习是一种乐趣 .....	57
	指鼻子 .....	60
	猜动物 .....	62
	我是谁 .....	65
	识别游戏 .....	66
	猫头鹰和乌鸦 .....	68
	找和你同岁的树 .....	70
	做裸树 .....	73
	寻宝 .....	74
	野生动物大聚会 .....	76
	诺亚方舟 .....	79
	动物肢体 .....	80
	动物接龙 .....	83
第五章	玩耍与发现 .....	89
	捕马 .....	90
	伪装 .....	93
	穿越野人林 .....	94
	沉睡的护宝人 .....	96



	蝙蝠和蛾子 .....	99
	守路人 .....	100
第六章	观察和吸引动物 .....	102
	唤鸟 .....	104
	树枝上的鸟 .....	108
	招引食肉动物 .....	110
	徒步侦察 .....	112
第七章	探索大地之心 .....	114
	探寻一块自己的天地 .....	117
	第一印象 .....	119
	探索之旅 .....	121
	为你的小天地赋诗 .....	123
	与朋友分享你的天地 .....	125
第八章	探险 .....	127
	无声狩猎 .....	130
	日落时分 .....	132
	夜晚的世界 .....	136
	生存训练 .....	138
	折叠诗 .....	140
	敞开心灵 .....	143
	特别活动一起静静地走 .....	146
附录	.....	148
关于作者	.....	154



# 如何成为一名 优秀的自然向导





## 对于优质教学的几点建议

在开始和孩子融入自然之前，先花点时间考虑一下我们作为老师或向导的作用。如果我们希望为孩子和自己带来一段快乐而有收获的时光，应该有哪些基本的原则？

我想和你们分享户外教学的五个原则。它们帮助我和精力充沛、活泼好动的孩子相处，引导他们不要调皮捣乱，而是在自然的美与真纯中获得更大的满足。这些原则的目的是让教师尊重孩子和敬畏自然。教师的这种态度，也必然会被孩子们传承下去。

1. 少说教，多分享。除了告诉孩子们有关自然的基本常识（如“这是一棵铁杉树”）之外，我愿意和孩子谈论此时此刻我对于这棵树的存在所产生的感受。我会告诉他们对这棵长在阿尔卑斯山脉同海拔高度的杉树我充满敬意，此地夏天缺水，冬天冰冻，树枝在凛冽的寒风下扭曲、变弯、枯干。我还告诉他们，我总是想知道：铁杉是如何在坚硬的岩缝中扎根，并吸取足够的养分维持生存的。

相比课上的解读，孩子们对我的观察反应更为强烈。以我教学营地附近一棵铁杉树为例，这棵铁杉树很特别，它长在两块巨大的岩石中间，因此它不得不出长出七八米长的根，一直深入到岩石下面的土壤中。当时它至少有 200 岁了，但是只有两米高。孩子们从外面徒步回来时，通常会绕个弯，用水壶里剩下的水来浇这棵树。有几个孩子每年来营地，专门来看这棵在

