

教师自助

旅行手册

总主编 ○ 张仁贤
主 编 ○ 杨效伟

中外文化，四时美景，开阔眼界，愉悦心情。
谈所见于课堂，化压力于无形。
读书万卷，还要旅途一见。



世界教育出版社

教师的活法丛书

6

教师自助

旅行手册

总主编 ○ 张仁贤
主 编 ○ 杨效伟
副主编 ○ 张智艳

W A 世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师自助旅行手册 / 杨效伟主编.

—北京:世界知识出版社,2015.2

(教师的活法 / 张仁贤主编)

ISBN 978-7-5012-4845-2

I. ①教… II. ①杨… III. ①旅游指南—世界—手册

IV. ①K919-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 009950 号

责任编辑
责任出版
责任校对
封面设计

侯奕萌
刘 喆
马莉娜
郝亚娟

书 名

《教师的活法》丛书
教师自助旅行手册
Jiaoshi Zizhu Lǚxing Shouce

总 主 编
主 编

张仁贤
杨效伟

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
www.wap1934.com
新华书店
三河市人民印务有限公司
710×960 毫米 1/16 11 印张
161 千字
2015 年 2 月第一版 2015 年 2 月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-4845-2
780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究



带着学问去旅行

陈绮贞在《旅行的意义》里唱道：“你看过了许多美景/你看过了许多美女/你迷失在地图上/每一道短暂的光阴/你品尝了夜的巴黎/你踏过下雪的北京……”伴着这歌声，开始我们的旅行。

“我喜欢旅行，虽然平时工作很忙，但是旅行始终是我在假期里最喜欢做的事。这么多年我去过的地方不少，省内基本游遍了，省外去了广西、安徽、海南等地方，还去过泰国等国家。

“每次旅行回来后，在课堂上，我喜欢与学生分享旅行经历和见闻，哪些地方最有看头儿，什么季节最适合去哪里旅行，哪个城市应该坐飞机还是坐火车，等等。这些问题我都经常分享，也希望我的经历能带给学生一些帮助和指引。如果遇到相关的课文时，我则会把所见所闻与课文内容结合起来，比如讲到课文《游黄山记》时，我便会把在黄山看到的壮丽山景与书本作对比，把真实的黄山通过语言和照片展示给学生，以我的经历引导他们感受作者的感情。”

这是一位教师在谈到旅行让自己获益之处时所说的话。诚如她所说，旅行对我们教师来说意义实在太大了。

行万里路，胜读万卷书，去异地旅游，可以开阔我们的眼界，增长我们的知识。尤其文科方面的教师，补偿了我们平时埋头教学所造成的孤陋寡闻，增加了我们的真知灼见；同时，教师外出旅游的时候，不但可以开阔眼界，而且还可以拓宽思路，也为我们的教学增加了许多的素材，为我们的学生提供更多的养料。

“读万卷书不如行万里路，教师更应该多去旅行，当教师不光是传授课

本知识，很多时候还是传递一种世界观、人生观，只有多旅行多长见识，才能有全面的、积极的世界观。教师也是要不不断充实和学习的，有些事情不亲身体会是不会有有多大感触的。作为语文教师，我觉得对一个地方的兴趣跟对学习这门语言的动力是分不开的，可能是人文，可能是历史，可能是艺术，甚至是一个名人，让学生产生兴趣，从而喜欢学习这门语言。”

这是另一位教师提到的旅行后的感悟，他同样认为，旅行不仅对教师本人有益，对自己的学生更是一种世界观的传递。

而教师的旅行对学生的影响究竟有多大呢？让我们来看一个学生的感想：

“那是刚上高三的时候，我深刻地记得当时我们年轻的女地理老师，一个暑假后再见几乎变了一个模样，又黑又憔悴，大家还以为她生病了。后来才知道，原来老师去了茶马古道，在那里徒步了一个月。听她讲述的旅行中的故事，过程似乎很艰苦，但她的表情却是神采奕奕的。在高中唯有埋头苦读的时光里，可以听到这样的奇遇，让我倍感欣喜，也对老师产生了钦佩之情。”

培根说：“对青年人来说，旅行是教育的一部分；对老年人来说，旅行是阅历的一部分。”对于包括了老、中、青三代的这个群体——教师，我们去旅游同样相当重要，这是因为旅行是一种颇为有益的锻炼，心灵在旅行中不断地进行探索新的未知事物。

让我们带着学问去旅行吧，开始一场教育文化之旅，寻访古代名人的踪迹，走遍祖国名山大川，欣赏这如画的山河！

C 目 录 Contents



■ 准备篇

专题一 如何选定旅行目标

于我们而言,在行的过程中,我们或许会经历艰辛,遭受磨难,甚至为此而损失了时间或金钱,受人误解,但也正是因为这些人和事,我们对世间的众象及万物的变幻有了更为深刻的体悟,于是我们从前停留于纸面上的感受,真正切实地化为了心的感悟。

旅行其实是一种修行 / 003

了解情况,目标选择的必要前提 / 005

确定目的地,旅行开始的第一步 / 010

行程规划,目标实施的第一步 / 011

专题二 行前要做哪些准备

当我轻轻地用铅笔在地图上画出自己的行程,一种很难体会的幸福感涌上心头,不知是即将旅行的兴奋,还是旅行本身会让我体会到实现过程的成就感。就这样,如同喜欢拼图一样,我轻轻地圈出自己的旅行路线,于是,一段欣赏与收获,自由与梦想之旅就此揭开!我斟酌着,我思考着:我用什么样的方式旅行,我携带些什么?

自助旅行,随心所欲的旅行方式 / 013

安全,行前须知的首要原则 / 014

省钱技巧,临行必知技巧 / 016

药品,必备的安全保障 / 019

小小神器,关键时刻少不了 / 021

衣物用品,选择性地携带最好 / 022

旅行篇

专题一 寻访著名书院

四周青山环合,古木参天。书院建筑古色古香,鳞次栉比,有礼大殿、御书阁、朱子祠、明伦堂,雕梁画栋,飞檐仰空。庭院深深,花木扶疏,浓荫匝地。另有古牌坊、门楼上的匾额楹联文采飞扬。碑廊寮舍有众多的碑文石刻。门前有贯道溪环绕,取孟子“吾道一以贯之”之意。溪中有钓矶石、漱石、鹿眠场、流杯池诸胜。此地“无市井之喧,有泉石之胜”,确定是个读书悟道、修身养性的好所在。

白鹿洞书院——第一所完备的书院 / 028

岳麓书院——誉满海内的书院 / 030

嵩阳书院——儒学传播圣地 / 032

应天书院——人才辈出的书院 / 034

东林书院——江南文人的荟萃地 / 036

专题二 欣赏中国最美十大民居

家,是这样—一个地方:有了它,人生就有了支点,命运就有了归宿,心性就有了寄托,脚步就有了力量。不论在什么时候,家都是我们魂牵梦萦之处。而作为家的象征的房屋,更是我们梦中的一个永不泯灭的印章。这些流动的音符,在不同的地区以不同的形式出现,奏响不同的乐音。

福建土楼——中华文明的明珠 / 038

开平碉楼——中西合璧的建筑精髓 / 040

- 王家大院——清代民居的集大成者 / 042
乔家大院——清代北方民居的代表 / 044
皇城相府——别具特色的明清城堡式官宅建筑群 / 046
大邑刘氏庄园博物馆——旧中国农村的缩影 / 048
宏村——中国古代水利的活教材 / 050
西递村——独具特色的古民居 / 052
姜氏庄园——陕北罕见的庄园建筑 / 054
康百万庄园——华北地区黄土高原封建堡垒式建筑的代表 / 056

专题三 走近中外六大名校

你有一股让人无法形容的香气,让无数学子心神俱醉;你有着做人、做学问的气节,犹如那出淤泥而不染,濯清涟而不妖的莲花;你无私、正大、刚直,以博大的胸怀接纳无数学子,让他们在你这里启航,书写自己梦的诗章。

- 北京大学——贝公楼 / 058
清华大学——古月堂 / 061
复旦大学——光华楼 / 064
浙江大学——钟楼 / 066
哈佛大学——哈佛纪念堂 / 069
剑桥大学——国王学院的教堂 / 072

专题四 探寻中国九大历史关隘

关隘,它们居于异域要塞,经弥漫的风尘,为了帝王的图谋霸业,孤守于荒凉的野外。它们在完成“保疆卫国”使命之后,历经千年的雪雨风霜,该坍塌的坍塌了,该废置的废置了,然而,当你站在它们面前的时候,你却仿佛听到了金戈铁马之声,看到了守关将士那苍凉的身影。

- 山海关——天下第一关 / 076
武胜关——大别山第一隘口 / 079
嘉峪关——天下第一雄关 / 081
雁门关——天下九塞,雁门为首 / 083

居庸关——长城三大名关之一 / 086

潼关——畿内首险,百二重关 / 088

娘子关——万里长城第九关 / 090

函谷关——关在谷中,深险如函 / 093

石岭关——历代兵家必争之地 / 095

专题五 漫步中国四大古典园林

身为语文老师,当我向学生讲起《阿房宫赋》《醉翁亭记》《喜雨亭记》《沧浪亭记》《岳阳楼记》时,不禁心驰神往于中国古代的园林。而谈到中国园林往往会联想到苏州园林,似乎苏州园林就是中国园林的代名词。而实际上,中国的园林南北皆有,各有特色。

苏州拙政园——江南古典园林代表作 / 097

扬州个园——典型的私家住宅园林 / 103

北京颐和园——皇家园林博物馆 / 105

承德避暑山庄——避暑和处理政务之结合典范 / 110

专题六 游遍中国六大名城

所谓名城,或以都城时代的历史遗存物、古都的风貌为特点,或以保留一个或几个历史时期积淀的有完整建筑群而出名,或以建筑与山水环境的叠加而显示出鲜明的个性特征,抑或以地域特色或独自の个性特征、民俗风情、地方文化构成城市风貌主体,当然还有因反映历史上某一事件或某个阶段的建筑物或建筑群为其显著特色。

西安——六朝古都,丝绸之路起点 / 114

北京——世界上拥有文化遗产项目数最多的城市 / 121

洛阳——华夏文明的发源地之一 / 131

苏州——园林与水乡古镇合一的人间天堂 / 135

成都——历史名胜古迹和美食天堂 / 141

香港——金融中心与购物天堂 / 145

专题七 登上中国五大名山

赏华夏之美景,寻千古之胜境,觅峰峦之奇绝,探溪谷之幽秘,尽在中华名山。山之雄奇如黄山,七十二峰观云海;山之奇险如华山,

自古西岳一条路；山之伟岸如喜马拉雅，千里绵延亘古冰；山之温婉如西樵，飞瀑流云更胜雪；山之秀美如青城，幽林深处传晚钟；山之深沉如嵩山，冷眼坐看天子祥。

- 泰山——华夏的图腾 / 150
- 黄山——上帝的盆景 / 153
- 峨眉山——从盆地升击天庭 / 156
- 庐山——文化名山 / 159
- 稻城三神山——香格里拉的地标 / 161

■ 附 录

- 自助旅行的几类必看网站 / 163
- 两招教你旅行藏钱 / 164
- 香港旅行省钱攻略 / 164
- 香港购物线路 / 165

■ 后 记

准备篇



专题一 如何选定旅行目标

行走在不同的城市，看不同的风景，用不同的眼光看待——这就是旅行的意义。坐在飞驰的列车上，任车窗外的景物飞驰、变幻，倾听着班得瑞的《清晨》，里面有鸟语，有水流，一阵又一阵地融入心间。趁着假期，放松心情，我们出发，去旅行！

旅行其实是一种修行

从寒假开始前的一个月，我就开始准备着。之前一直想去云南走一走，真实地感受一下沈从文笔下的《云南的歌会》，但由于诸多原因，只能想想罢了。这个寒假，我终于梦想成真了。寒假开始的第一天，我就出发了，朝着梦的地方前进！

下了飞机，彩云之南的天空同作家笔下描述的一样湛蓝，阳光似乎是穿过真空洒下来，灿烂、热烈，低落的情绪被这样热辣辣地一晒，好像已经被蒸发掉百分之七八十。在安顿好后，我就开始了自己的云南之旅。

10天后，结束了此次旅行的我，坐在回家的飞机上，心却留在了云南。我记得看到的云南的奇山丽水，我记得感受到的云南的老年人们的悠闲、孩子们的欢笑，我记得夜晚那无数对我闪烁着的星星……

假期结束后，当我和我的学生谈起自己的假期之旅时，我将自己的感受和心得告诉他们，并鼓励他们将来走出去，多看看，多想想，这对自己

准备篇

真的是一种修行!

没错,诚如这位教师所说,旅行就是一种修行。这是因为旅行的过程中,我们在行程中主动体验外在世界,在不断变化的行程中,不断地主动完善自我。这种行为就如同佛教倡导的修行,因此,从这个角度看,旅行也是一种修行。

在旅行的过程中,我们所见、所感、所悟,让我们的心灵和身体得到统一,于是在这个统一的过程中,我们对人和事的看法也随之变化,我们认识到世界上的人有千千万,就如同外界的景物一样,各地风光也不同,我们不能对人苛求,我们要放宽心胸。从人的修为的角度,这何尝不是一种修行呢?

古语云:“读万卷书,行万里路。”这足以证明行对我们的重要意义。在旅行的路上,我们看到众多的修行者,他们绝大部分人长途跋涉于路上。在川藏线,我们更可以看到众多的朝拜者耗费几年的时间,磕长头至拉萨,只为了内心的那份修行。很多人只看到了他们体力上的消耗,看到他们形容的消瘦,却可能忽略了一个问题:这些修行者毕其一生的苦行僧生活、朝拜者几年间十余万等身磕长头的艰苦,其实就他们而言,这也是一种修行,是属于身体上的、实践上的修行。在藏传佛教中,首先是学习各种佛经,其次是做“云游”,最后能将二者结合起来方可为集大成之高僧。

于我们而言,在行的过程中,我们或许会经历艰辛,遭受磨难,甚至为此而损失了时间或金钱,受人误解,但也正是因为这些人和事,我们对世间的众象及万物的变幻有了更为深刻的体悟,于是我们从前停留于纸面上的感受,真正切实地化为了心的感悟。于是我们从前纸上谈兵地向我们的学生讲授着的人生,讲授着的那些空洞的道理,那些如同海市蜃楼一样的美景,最终可以真实地告诉我们的学生,于是我们的感受激起学生的共鸣,他们不会再怀疑,因为这是我们修行所得。

因此,不管从哪个角度而言,旅行本身就是一种学习,借由旅行,我们的人生视野更为开阔,所以,无论你选择的是哪一种类型的旅游,都是美好的。

了解情况，目标选择的必要前提

当我们遵循确定了旅游的想法后，我们就要了解关于旅游的相关情况。这样就可以让我们为自己下一步选择目标做好准备。下面是按不同的特点对旅行目的地进行的分类，可以帮助我们更好地确定自己的目标。

1. 国内

我国是一个资源丰富、历史悠久的国家，这里不但有优美的自然风光，而且有众多的历史古迹。在这个广阔的土地上，我们可以欣赏和品味不同的地貌风光，可以感受不同地区的风土人情。那么，倘若我们在国内旅游，可以选择哪些类型的旅游资源呢？

(1) 遗址古迹类。

作为一个历史悠久的古国，倘若要了解历史古迹，那真是太多了。不仅有一些建筑遗址，还有一些古城、陵墓，让我们在这些遗址古迹中，重温历史，与古人对话。

遗址：陕西省西安市的兵马俑、华清池、碑林、城墙；北京的故宫；西藏自治区拉萨的布达拉宫；经辽宁、河北、天津、北京、内蒙古、山西、陕西、宁夏、甘肃的万里长城；山东省曲阜的三孔；四川省的三星堆、都江堰。

帝王陵墓：陕西省的黄帝陵、乾陵、秦始皇陵、汉阳陵、茂陵、桥陵；北京的明十三陵；内蒙古自治区的成吉思汗陵；河北省的清东陵；宁夏回族自治区的西夏王陵。

古城：云南省的丽江；山西省的平遥；广西壮族自治区的阳朔；安徽省的徽州古城；贵州省的镇远；江西省的景德镇；河北省的山海关；四川省的西昌、阆中和丰都鬼城。

(2) 建筑风光类。

我国境内有许多古代建筑，这些建筑中包括独具特色的古镇、园林、民居，甚至一些寺庙道观和名楼。这些地方也可以让我们的教师在深入了解中国文化的同时，了解一些建筑风格与地理环境、文化的关系。

古镇：新疆喀纳斯湖畔古村落；四川丹巴藏寨；广西黄姚；江西婺源；浙江乌镇、西塘；位于上海、苏州、杭州之间的周庄；苏州的同里；广东赤坎古镇；福建长汀。

园林：苏州的拙政园、狮子林、留园、静思园；河北承德避暑山庄、保定古莲花池；北京的颐和园；广东承德的清晖园；扬州的何园、个园。

民居：福建的土楼；开平碉楼；山西的王家大院、乔家大院、皇城相府；成都大邑刘氏庄园；安徽宏村、西递。

寺庙道观：陕西的法门寺、大慈恩寺、大兴善寺、佳县白云观、米脂姜氏庄园；河南的少林寺、康百万庄园；拉萨的大昭寺；西安的楼观台；甘肃省甘南的拉卜楞寺；青海西宁的塔尔寺；山西芮城永乐宫。

名楼：武汉黄鹤楼；烟台蓬莱阁；西安钟鼓楼；南昌滕王阁；永济鹳雀楼；昆明大观楼。

石窟：敦煌莫高窟；山西大同云冈石窟；河南洛阳龙门石窟；新疆维吾尔自治区的克孜尔千佛洞；重庆的大足石刻；甘肃的麦积山石窟。

(3) 自然风光类。

美丽的自然风光可以让人沉醉其中，而独具特色的自然风光，更是让人产生探究之心。因此，当我们选择以欣赏自然风光为目的的旅行时，我们从这些自然风光中，不但可以获得地理知识，而且可以体会到众多名家笔下的美景。

名山：安徽的黄山；江西的庐山；陕西的华山；云南的梅里雪山；山东的泰山；福建的武夷山、玉龙雪山；四川的四姑娘山、稻城三神山；山西的恒山。

地质公园：云南石林、腾冲火山；黑龙江的五大连池；浙江的雁荡山；广东的丹霞山；河南焦作的云台山、伏牛石；四川的兴文石海；湖南的张家界武陵源；陕西的翠华山。

森林公园：湖南省张家界国家森林公园、张家界天门山国家森林公园；云南省西双版纳原始森林公园；四川省海螺沟冰川森林公园；河南省白云山国家森林公园、宝天曼国家森林公园；重庆市四面山国家森林公园；海南省尖峰岭热带雨林森林公园；陕西省太白山国家森林公园；湖北省神农架国家森林公园。

湖泊：青海省的青海湖；浙江省的西湖、千岛湖；西藏自治区的纳木错；四川的泸沽湖；黑龙江的镜泊湖；新疆维吾尔自治区的喀纳斯湖；山西运城的盐湖；湖北武汉东湖；安徽的太湖。

奇洞：贵州省的织金洞、龙宫；浙江省的黄龙洞；湖北省的腾龙洞；

辽宁省的本溪水洞；重庆市的芙蓉洞；河北省的崆山白云洞；北京市的石花洞；福建省的玉华洞；湖南省的梅山龙宫。

峡谷：长江三峡；雅鲁藏布江大峡谷；澜沧江梅里大峡谷；金沙江虎跳峡；天山库车大峡谷；大宁河小三峡；天坑地缝；太行山大峡谷；金丝大峡谷；大渡河金口大峡谷。

瀑布：九寨沟诺日朗瀑布；黄果树瀑布；黄河壶口瀑布；海螺沟大冰瀑布；庐山瀑布；德天瀑布；镜泊湖瀑布；九龙瀑布；望乡台瀑布；云台山瀑布。

沙漠：宁夏回族自治区沙坡头、沙湖；甘肃的鸣沙山、月牙泉；内蒙古自治区腾格里沙漠月亮湖、响沙湾、库布齐。

草原：呼伦贝尔草原；锡林郭勒大草原；祁连山草原；甘南草原；伊犁草原；科尔沁草原。

(4) 人文风光类。

历史是由人类创造的，到一些城市旅游，我们可以了解当地的生活习惯，了解城市的变迁，更重要的是，让我们认识到祖国风光的美丽，感悟生活的美好，让我们疲惫的身心得以放松。

海滨城市：三亚；青岛；秦皇岛；珠海；日照；厦门；北海；大连；海口；宁波。

旅游名城：北京；西安；香港；洛阳；成都；苏州。

湿地公园：神农架大九湖国家湿地公园；云南红河哈尼梯田国家湿地公园；盘锦湿地；杭州西溪国家湿地公园；银川鸣翠湖国家湿地公园；广东星湖国家湿地公园。

主题公园：云南省西双版纳傣族园；香港的香港迪士尼乐园；广东省的深圳世界之窗；河南的开封清明上河园、镇北堡西部影城；陕西省的大唐芙蓉园；云南省的昆明世博园、彝人古镇；浙江省的横店影视城；宁夏回族自治区的中华回乡文化园。

(5) 教育景观类。

我国的教育从孔子时的私塾化授课，到后来明朝的书院制，进而到了现代的中小学、大学制，这种变迁最值得我们教师回顾。在重温教育发展历史的同时，我们可以感受到教育的发展变化、教育方式的变革。因此，寻访教育景观，参观名校，可以让我们在深思之余，得到更多的感悟。

名校：清华大学；北京大学；复旦大学；浙江大学；厦门大学；吉林大学；武汉大学；南京大学；中国人民大学等。

书院：白鹿洞书院、岳麓书院、嵩阳书院、应天书院、东林书院、龙