

徐徐 —— 著

# 世界是我的 游乐场

美学旅行家的  
亲子游学  
指南

游学领队8年经验沉淀，沉浸式呈现22种游学场景  
为孩子打造深度游学私房策划案

开启孩子对地理、历史、文化、科学、艺术等的兴趣  
从前，书本是孩子的世界。现在，世界是孩子的书本。

中国妇女出版社

# 从现在开始， 把这个世界当作我们的游乐场， 就要玩着学！



游学不是换个地方走马观花看风景，而是亲身感受书中的世界。

历史名城、沙漠江河、山川大海、博物馆、美术馆、科技馆……

让孩子在“行走的课堂”里，在“读万卷书”和“行万里路”的碰撞中，  
点燃探索的热情，激发出无限的潜能，成长为世界的探索者和未来的创造者。

在世界的每一个角落探索，让成长的足迹遍布旅途。



中国妇女出版社微博



中国妇女出版社公众号



中国妇女出版社天猫旗舰店

上架建议：亲子美育

ISBN 978-7-5127-2410-5



9 787512 724105 >

定价：69.80元



逐逐 —— 著

# 世界是我的 游乐场



美学旅行家的  
亲子游学  
指南

中国妇女出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

世界是我的游乐场：美学旅行家的亲子游学指南 /  
逯逯著. -- 北京：中国妇女出版社，2024. 12.

ISBN 978-7-5127-2410-5

I. F590-05; G78-62

中国国家版本馆CIP数据核字第2024GJ1543号

责任编辑：朱丽丽

封面设计：付莉

责任印制：李志国

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.cn

邮箱：zgfnCBS@womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经销：各地新华书店

印刷：小森印刷(北京)有限公司

开本：165mm×235mm 1/16

印张：14

字数：200千字

版次：2024年12月第1版 2024年12月第1次印刷

定价：69.80元

如有印装错误，请与发行部联系

## 逦逦



非著名美学旅行家，专注游学过程中对美学、艺术、文化领域的深度探索。

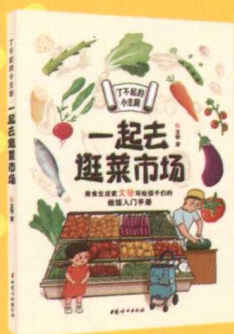
作为一名拥有8年国际国内游学领队经验的资深策划、专业导师，逦逦曾带领游学团队走过国内外50多座城市，积累了丰富的游学经验和领悟。她认为亲子游学本质上是一种新型家庭教育方式，她设计的亲子游学项目，通过各类亲子主题活动与探索，让孩子在爱与自由的前提下，着重发展创造力、审美力和想象力，提升看问题的深度和广度，在玩乐中学习、成长。



扫一扫，和逦逦  
一起亲子游学吧



## 好书推荐



《了不起的小主厨》系列（全2册）

 中国妇女出版社

- 网址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品: 亲子家教、孕产养育、青少读物、女性生活
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

特约策划: 华文未来

策划编辑: 朱丽丽

责任编辑: 朱丽丽

插图绘制: 谭婷

封面设计: 付莉

谨以此书，  
献给我生命中最可爱的两个宝贝：  
小核桃，小葡萄！  
世界很大很有趣，  
快快乐乐去玩耍吧！



## 你只需要带着孩子走出去， 在玩中学

逯逯发来她的书稿，请我这个老师给她写几句“点评”。我很是惊喜，这本书里，逯逯以她擅长的方式，兑现了对艺术美学、亲子美育的真挚热爱，将多年的从业实践经验转变为真实有价值的思考和方法论，她做了一件如此有意义，也有前瞻性的事：以亲子游学的方式更轻松、更有趣地帮大家来实现家庭美育，养育出属于未来时代更有审美力、创造力的，有力量、有见解的孩子。

我非常欣赏并支持逯逯去做这件事，作为师者，我常觉当下孩子们所面临的学业挑战实在令人担忧，孩子们“真善美”的天性在最初的教育过程中，需要被真正地重视。作为家庭教育的主导者，“父母”这个角色起到的作用值得关注，非常需要一些能深入助力孩子早期教育的好方法，替千万父母和孩子们双重解绑。

湖庐艺术空间既是我个人价值观的体现，也让我在自己孩子快乐玩耍的过程中，逐渐意识到孩子在自然环境中留下生活记忆的重要性。这是情怀的培养，也是孩子世界观和价值观形成的重要过程。争取在孩子被手机游戏、短视频征服之前，尽早将孩子带入有趣的真实生活环境之中进行体验，是我们作为家长必须去

做的功课。

我是有意识地在湖庐艺术空间开展三种适合孩子的活动：一是教他们如何安全引火、烧炭、打边炉。我教孩子去大松下收集较干的松针和松枝回来，放入炉中，用易燃的松针引燃松枝，然后放入木炭，燃烧的松针会冒出含有松香味的白色烟雾，用它能驱散傍晚的蚊虫。这个活动让孩子懂得了松针是易燃物品，必须在可控的安全范围内进行，平时进入山林是禁止乱扔烟火的。二是带领孩子走夜路，观看萤火虫，在大人的陪伴下让孩子克服怕黑的心理，让孩子懂得眼睛在没有光线干扰的情况下，瞳孔放大的视觉原理。三是参与搬运沙石、人力搅拌水泥砂浆、砌筑砖墙的活动，让孩子体验动手建房的乐趣。

所有这些生活中的体验都是让孩子增加从 0 到 1 的生活经历，这比早教、补习都要有意义。这才是孩子未来想象力和创造力的源泉。

在美学领域浸泡了 30 多年，我认为这种在主题性的游玩中学习，在潜移默化中美育的亲子游学方式，是当下家庭亲子教育非常值得借鉴的途径和方法，它远比兴趣班更有广度和趣味性。遂遂在非常合适的时机撰写此书，向大家分享了她的实践经验，我相信只要认真阅读本书，并按照书中介绍的方法去践行，将会收获更亲密的亲子关系，更积极快乐的家庭氛围，更有创造力和想象力的孩子！

胡赤骏

广州美术学院 油画系教授

硕士研究生导师

## 陪孩子做个“星期天艺术家”

“回忆童年，你的脑海里会有什么画面？”

某次跟逯逯一起踏青，她很认真地问我这个问题。我脑海里立即闪现出两个画面：6岁时，妈妈陪我做手工，用胶水粘出了一个小型砖红色别墅，我们在别墅里放了一些胖乎乎的蚕宝宝。再然后，是我和妈妈一起看从蚕蛹中蜕变而出的飞蛾们，在我们面前，像飘落又跃起的大片雪花，随着风转着圈低飞，美极了！点点的蚕衣雨点般落在桌面的白纸上，“雨点”越来越少后，飞蛾们逐渐散开，不知要飞往哪里……那一刻的震撼，现在想来都觉莫名感动。

我妈并不知道什么是美育和生命教育，但那段经历让我体验深刻：生命原来在用这么优美的方式延续！

现在的我，也成了一个妈妈，忙于生活，从不“鸡娃”，只觉得努力去拼成绩，未来 AI 该替代还是替代，但总觉得，作为父母，有必要做点什么，让孩子拥有未来生存的竞争力，也能体验生命的细微美好。

有一次带着孩子跟逯逯一起逛陶瓷博物馆，她掏出一张表格，上面列了几个小问题，让孩子带着对应问题去逛，结束后再分享，

给予小礼品奖励。

那一次，孩子逛得很开心，也是逛博物馆最有深度的一次。他看到了陶瓷的不同形态，甚至感慨：“泥巴那么柔软，烈火让它变得坚强，泥巴也是全能英雄。”那一刻，我觉得孩子像个诗人，又像个小小哲学家。

之后的几个周末，我们和逯逯约了很多次主题亲子游。孩子在大自然里、在咖啡馆里、在画展里，充分释放天性，也在她的科学引导下，让玩耍变成了提升审美力、创造力和想象力的美育课。

我很荣幸，成为这本书的首批读者，翻看完内心激动不已：对，这就应该是她写出来的书！做了十几年美学相关工作的她，带领知名设计师游学，足迹走遍国际，也只有这么深厚的美学功底和见识，才能让这本书涉及玩耍的场景有广度：从艺术馆、美术馆、咖啡馆、民宿，到诗词名城、天地自然风物，各有各的玩法，都有详细的游学策划推荐。父母只要抽个周末，无须挤热门景点，陪孩子按方法玩，就能让孩子在玩中获得美的启迪。

法国雕塑艺术家罗丹说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”而这本书中提供的方法，就是引导孩子不断去发现。

我相信，一定会有很多孩子，因为逯逯，因为这本书，因为哪个星期天，爸爸妈妈带他有方法地去一个地方玩，发现了有趣之处，成了那个“星期天艺术家”。他的童年，拥有了更多爱的回忆，也因为发现美，而打开一个完全不同的世界！

叶小鱼

叶小鱼营销工作室创始人

2024年7月

观点是：“要想在未来 AI 时代拥有核心竞争力，父母要真正重视培养孩子的审美力、创造力和想象力，这些能力是未来时代各个领域发展的基础。”

作为父母，我们总想给孩子带来最有价值的东西。在我看来，这样东西一定是赋予他们永远无法被别人拿走的心智财产——储存在他们头脑中的独到见解能力！它就像一条护城河，帮助我们的孩子在未来时代的机遇与挑战中拥有相对自由的选择权。

这项能力的构建，一定离不开“审美力、创造力、想象力”的地基。亲子游学，正是我找到的第三选择：那条“既松弛又具备远见”的育儿道路。解决一切焦虑的源头，在我看来，就是找到属于我们的那条“护城河”，并未雨绸缪地去建设它、巩固它。

2023 年春天，我和服装设计师、艺术家严芳妮老师深谈了巴菲特的“护城河”理论与“独到见解”的关系。她同时与我分享了她以美育为主线，带孩子从小游学的过程和故事。严老师虽出身艺术世家，但从没有让孩子报美术课，而是直接带孩子到自然中，让孩子在自然美学的场域中启动天赋与创造。她会带孩子们从小看美术馆、博物馆，去历史名城，在漫长的亲子游学美育过程中，孩子们都成长为不同领域的优秀人才，拥有他们喜欢的事业。

这与我正在做的事情不谋而合。因此，我更加坚定，培养有独到见解，有创造力、审美力、想象力的孩子，最有效果、最轻松的方式之一就是亲子游学，并在游学过程中注重美育，把世界当作孩子的身心游乐场，和他们一起边玩边学！

作为品牌创意、国际国内高端研学的策划人、导师、领队，我从事设计、美学相关策划工作已有 13 年。通过这些年策划设计落地美学相关主题的深度游学，在不断地行走、访谈、思考和沉淀过程中，我把

积累多年的系统游学经验和方法迁移到日常亲子培育中，并开发出一套“边玩边学的亲子游学”方法。身边朋友们受到我的影响，每临假期就提前和我约亲子研学行程，大人和孩子每每会收获很多新发现、新体验，然后带着满格能量开启新一轮的学业和工作。随着我在“亲子游学”活动中不断完善亲子美育实践，我也见证了孩子在“创造、想象、审美、独特想法”上的诸多惊喜变化。

想让孩子学，就要先让孩子玩！他们天生就自带“会玩基因”。

遗憾的是，我们大多数父母“被困在认知的框架里”，有心带孩子去外面看世界，方式却是千篇一律地走热门景点挤人头，最后大人、孩子身心俱疲再也不想出门。殊不知，亲子游学丰富的、“好玩”的资源 and 通道就近在身边，而你却视而不见。

背后无章法的出行计划，是因为大众还没广泛形成对“亲子游学”美育的真正认知和理解。我家一直践行着错峰、小众出行原则，从不在热门时节带孩子去大众化路线凑热闹，所以身边人总是很好奇，我家安排的日常亲子活动为什么看起来总是人少舒适有品质，且都能达到让大人、孩子身心愉悦的效果。孩子每次刚结束一个研学行程就开始兴奋地和我们一起规划下一次，因为我有自己的思路和方法，就算吃喝玩乐也是有营养输入的，在玩中学，而非纯娱乐消费。

我观察身边不同圈层的父母们，发现那些有着非常广泛亲子研学或游历经验的家庭，经常带孩子参加能接触、浸润“艺术、美学、创意”领域的亲子游学活动，孩子的感知力、审美力普遍更敏锐。

父母要想带给孩子最有价值的财产，首先要敢于打破认知惯性，换一种方式和孩子一起成长，也许花费更少，快乐阈值更意想不到。无论什么领域的人，都可以通过亲子游学的方式，走进“艺术、美学、创

意”领域，去与之相关的一切内外场所，去探索、开发、碰撞出属于自己的灵性、审美与创造，最终通向“独到的见解力”。

## 以亲子游学美育之旅，赢得未来不确定性时代的主动权

亲子游学本质上是一种新型的家庭教育方式，它结合了主题探究和精品旅行的形式，家长和孩子一起自主规划出游的一切活动，不限于行程的远近，既可以在国内，也可以去国外。远方的世界，近在身旁的一花一木，都可以是亲子游学关注和研究的对象。

我写这本书的目的是想结合自身实践经验，将亲子游学与美育紧密结合，通过人文艺术、诗词名城、自然生态、天文科技、海外美学等不同主题，为大家带来更多维、更深入、更开放的教育启发和行动指南。

AI 智能时代已到来，未来的世界更需要“审美力、创造力、想象力”，以及稀缺的独到见解。我们无法改变外部环境影响，家长们焦虑之余，至少可以刷新一个思维意识——多维度的亲子游学美育，是一条开启孩子多维度感官全面发展的通道。通过这条通道，我们才能“推送”孩子去发展属于自己看问题、看世界的深度和广度，才有可能长成“具有独到见解人格”的人！

但我又需要特别强调一点：游学与旅行、留学有较大不同，游学是比旅行更深入、比留学更灵活的学习活动，在有主题、有内容、有计划、有节奏地吃喝玩乐整体体验中，潜移默化地带动孩子“海绵式吸纳不同维度的复合养分”，逐渐成长为一个完整的有自己独到想法的人。

历史上从事艺术设计、美学教育的大师们，无不在青壮年时期去不同国家、不同地方广泛地游学。他们的大部分成就来自这种深入不同国家、文化和地区的主题游学所收获的精髓。

美是“致广大而尽精微”的。看见一朵花，是轻松地看，会吸收到花朵的生命力和美好；捡到一片形状如爱心的秋日落叶，也是一种美的吸收；带孩子去美学馆、艺术馆，看各种展览；去山野林间了解植物与昆虫的节气律动；去历史名城寻访某位“游学达人”走过的路……这些全都是在玩和旅行的底色下，潜移默化的游学美育。我们要帮助孩子忘记课业和分数，该玩的时候就痛痛快快地去玩，等孩子在玩的过程中释放了压力，也习得了美的滋养，在该学的时候，兴趣自然变得不一样。

从现在开始，把这个世界当作我们的游乐场，就要玩着学！

逯逯

2024年4月

## 行前准备

### 身——我的能量“马达”

- 1 坚持运动，强壮的体魄  
让我玩得更飒
- 2 营养管理，科学膳食令我神采飞扬
- 3 我的形象搭配管理

### 心——我的行动“指挥部”

- 1 我的行动推进计划表
- 2 我的“情绪指南针”
- 3 我的“梦想旅行箱”
- 4 我的“游学基金计划”

### 脑——我的知识“芯片”

- 1 我爱阅读，  
身体和灵魂都要在路上
- 2 我爱观影，  
纪录片开启我的视野大格局



第一章

“文艺阵地”篇 / 1

第一节 去美术馆、艺术馆，发现艺术版的自己 / 2


第二节 去博物馆，在历史的沙滩上拾贝 / 18

第三节 剧院亲子游学：在人生剧场中“即兴表演” / 25

第四节 在民宿与设计建筑的游学中，获得完整的美育成长 / 36

第五节 在咖啡馆，品味城市“慢生活” / 46

第六节 去艺术节、美术展，邂逅意外的美好 / 56



第二章

“诗词名城”篇 / 69

第一节 “穿越”在历史名城，与诗人“对话” / 70

第二节 寻找唐诗宋词中的“美” / 89

第三节 追寻历史上“游学达人”去过的地方 / 115