

「來自天地的感動」書評

王鑫*

學前教育應要求辦理「體驗自然活動」

教孩子（對環境能有）敏感性

教孩子（從環境中獲取）喜悅

教孩子（對環境）負責任

壹、身心靈的交會—向天地學習

柯內爾（Joseph Cornell）新書《來自天地的感動》（The Sky and Earth Touched Me）是他繼1979《與孩子分享自然》、1987《傾聽自然》、1989《共享自然的喜悅》、1994《探索大地之心》、2000《學做自然的孩子—國家公園之父繆爾如何觀察自然》等之後，在臺灣出版的中譯作品。柯內爾來臺多次，他倡導的「體驗自然教育」，也成為[涂太芳體驗自然中心](#)「體驗自然活動（Nature-awareness program）」的基礎，他們帶領各種團體進入自然、感受天人合一的體驗。這項「體驗自然活動」是親近大自然的教育活動，含有心靈感動的體驗歷程。不分老少，都能經由和自然的接觸獲得靈性的啟發。這種體驗歷程是「身心靈」或「德智體群美」完整人格成長的必備紮根學習元素，越早學習、越能掌握人生的方向。

在1979《與孩子分享自然》中，他推出42種體驗自然的活動設計，重點在幫助孩子們能接受大自然的啟發。這本書藉著一串簡單的遊戲活動，讓大自然激發孩子們獲得歡樂經驗，以及對自然界透徹、清朗的洞察力。並且提出五項教學原則：少教多共賞；傾聽學員的意見；掌握學員的注意力，激活眼、耳、鼻、心等感官的敏銳能力；先看、先聽、先體驗、然後說；要讓喜悅的感覺瀰漫整個體驗的過程。

1987《傾聽自然》這本書的原文版編印精美，有柔美的相片、名人語錄以及禪意十足的單元活動，十分符合中國人的口味。如果在恰當的自然情境下進行《傾聽自然》的活動，保證能增加你「覺知自然」的能力。

1989《共享自然的喜悅》是一本適合親子同行的活動手冊，大人、孩子、朋友、學生、遊客等多元的參與人士，共同從事這些活動確實能共享自然的喜悅。在這本書中，他提出了心流學習法（flow earning）。摘要如下：（1）激起熱切的心：

儘量喚起學生的興趣；（2）集中注意力：使學生的注意力集中在學習活動上；
（3）直接體驗：進行直接經驗的學習；（4）共享歡欣：使學生彼此分享學習成果與靈感。

這個教學模式可以鼓舞每一位參與者的熱忱，歡歡喜喜的完成全程活動，並圓滿的共享大自然的啟示。

在1994《探索大地之心》中，共有五個單元活動，每一個都是一趟深入大自然的教學活動。一夜外宿，夜間和清晨的活動，更教你如何探索大地之心。

這四本書引領參與者在遊戲的情境下，體驗大自然。這種透過親身參與而獲得的難忘經驗，必然是有效的情意教學，並能在德、智、體、群、美五育兼備的情況下達成知、情、意和身、心、靈的統一。柯內爾的體驗自然教學活動，可以說是在他融通中西方哲學之後，依據他自己建構的自然哲學，落實「天人合一」的啟發心靈教學。

本文推薦將柯內爾長期推行的「自然體驗教育」帶入我們的學前幼兒教育，納入「戶外教育五年計畫」，同調合唱。自然體驗相關的戶外教育和校外教學也都應該融入國民教育課綱，尤其是小學課綱中；家長們更應該陪同妳們的最愛一同體驗自然帶來的喜悅和啟示。

貳、柯內爾（Joseph Cornell）新書《來自天地的感動》

《來自天地的感動》繼續發展了多項適合學前和親子的單元活動設計。這些活動企圖激發學員與大自然、天地相通的體驗，用中國傳統的術語來說，就是天人合一的體驗；用教育心理學的術語來說，就是體驗高峰經驗和心流體驗。該書一開始，在前言的地方，就陳述了「如何使用本書」的指南。全書分為三部，第一部包括：

- 1、偉大的老師與治療者
- 2、自然之心：是兩篇富有啟發性的短文。
- 3、森林浴：開啟了單元活動，指導我們共同練習和分享自然的森林浴。
- 4、自然與我：教我們發現身邊多樣的的大自然現象，以及它們的細節。
- 5、天地觸動了我：觀察自然，進一步將自然聯繫到我們的靈魂。如同康德所說，

自然美展示的不只是純粹的外觀形式，更重要的是道德內涵，即崇高、勇敢、坦誠、友愛、謙遜、堅強、溫柔等。

6、擴大能量圈：自我認同的下一步是克服自我中心、超越自我的極限。練習擴大能量圈的方法是：看看大山大水、雲海樹海、萬家燈火、滿天的星斗，這樣就能擴大妳的能量圈，開放胸襟，以天下為生活圈；提升小我為大我。

7、活在當下：教我們接受當下，捕捉時間短暫、瞬時即逝的生命。

8、生機盎然的靜走：生機盎然的、平和的靜走，排除雜念、順其自然，快樂的享受每一件看見的或發生的事物，掌握自然的節奏以及每一刻活著的樂趣，而絕不怨聲嘆氣。擴大圈子才能活出開闊的生命。

9、我是山：靜中見萬物，與山為一始知山，像山一般的思考才能拉長生命的長度。站立不動，默默地與山對話，進而融為一體，是這項練習活動的目的。對象可以是山之外的自然物，認真的觀察它、描述它、扮作它、感受它，體驗它的生命。這樣練習，就會發展出你對環境的感受力。

10、生命的良善：默默無語地走在荒野中，登山健行，體驗荒野世界的浩瀚、和善與無私。這項練習的名稱是萬物共生息；教我們順應生命的和諧、交融和互利共生。同樣的空氣和水分子等，在我們的身體裡流動。要培養發自內心的寧靜，方能長久、致遠。

11、一切美好源自靜寂：靜以修身，儉以養德；止、定、靜、安、慮、得；大美無言。靜寂就是融入自然，能見本真；練習的方法是觀呼吸、靜坐。這是中華文化傳統的精髓。無論道、儒、佛家，都重視修心養性，都認為練習心靜如湖水是能智對事物的關鍵修養。

12、為生命付出：第一部分的結語，是鼓勵我們為人生的理想付出。體驗自然的無私，心受天地無限廣闊、寧靜大美的感動，使你我能超越一己之私，樂於把自己奉獻給人生的理想，不論是「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」或是「生命的意義，是創造其宇宙繼起的生命。生活的目的，在增進我人類全體的生活」，都是大我生命哲學的完成。

第二部帶出的活動如下：

13、與朋友分享：用歌德（[Johann Wolfgang von Goethe](#), 1749—1832，德國狂飆

文學運動時期的代表人物，狂飆運動的精神是將生命力盡情發揮，突破舊的束縛而開展出新的世界）的話「快樂因與人分享而加倍」再一次提醒我們和他人分享經驗可以加倍快樂。作者指出，在他的單元活動中，照相機、我是山、森林浴、藏頭詩、觀呼吸靜坐、自然與我、每美之步道、空中之鳥等，是分享自然的順序。他還指出《共享自然的喜悅》以及他帶出的「心流學習法」都提出了教學策略，引導他人提升自然體驗的品質。

14、照相機：教人沉澱思緒，用眼模仿照相機取景和按下快門；學習集中注意力觀察自然，同時能強化觀察力。練習活動就是兩人一組，分別扮演照相師和照相機。照相師負責取景和拍肩通知照相機按下快門拍照。照相機負責拍照和記住風景。

15、結伴靜走：靜中能見萬物，三兩好友結伴靜走，不動嘴的時候，才能發現耳、鼻和心的靈敏。花花世界、天地精靈，就在你面前舞動；你才能體味什麼是「靜觀萬物皆自得」！練習的方法是邀約三兩好友結伴到近自然的環境，例如郊山，步道靜走，試著和自然對話。

16、美之步道：到風景美麗的地方，找一條步道靜走；尋一個美麗的駐足點，坐在路旁讀一首小詩、小文句或先賢語錄，就能接受某種啟發。練習的方法包括找尋美之步道的過程。

17、探索大地之心：原住民熟知他們的環境，原因是他們貼近自然而活。這個活動就是教你沉浸在自然中，融入自然，也就是「與山為一始知山」的天人合一境界。練習的方法是找一處自己喜歡的地方，停留25分鐘左右，全神貫注地認識它、記錄下看到、聽到、想到的重點。完畢後，與其他朋友會合，並述說和分享所得。

18、藏頭詩：帶領小朋友探訪一個風景秀麗的密境，然後寫一首小詩，事後與同伴分享。練習後，小朋友終身難忘它曾寫了一首讚美大自然的小詩。

19、空中飛鳥：是一個在美麗環境下，大家一齊頌贊大自然的活動。每一句頌贊詞都和環境中的蟲、魚、鳥、獸、水、大地、星星等聯結再一起。感恩和表達愛是頌贊詞的主要內涵。

第三部包含「20、與大自然談心」和「21、活出合一的生命」，是全書的總結。

結語

本文推薦在國內幼教師資培育的過程中納入「體驗自然」的教學，並在戶外教學方案中啟動這項運動。在「戶外教學活動」中，我們似乎應當暫時拋開「練習」，而全然似「經驗」的方式處理它。讓孩子嘗試做過這件事，做過那件事；而不是除了讀書之外，黃金的年華中全是一片空白。孩子們可曾擁抱過家鄉宗祠前的大樹？可曾在田裡種花、種豆？在溪邊看魚？在花園中追逐蝴蝶？在野外尋找小昆蟲？甚至看雲、看星、看天空中雲彩的變化？和同學一起躺在校園中的草地上看雲？這些可都是令人終生難忘的體驗。校園步道、門前的小溪、後山的樹林、廟宇、祠堂、博物館、古街…等都是教學的場地。

真實生活環境裡的戶外教育正是國民教育法所述「德、智、體、群、美五育均衡發展」的必要途徑。戶外教育促成左腦與右腦平行的、健康的發展，是學生成長期間正常發展的關鍵，也關係到體適能和身心靈的教育。

*王鑫，臺灣大學名譽教授，中國文化大學特聘講座教授，臺灣師範大學環境教育研究所兼任教授

電子信箱：swang@ntu.edu.tw