

失去山林的孩子讀書心得

目錄

壹、前言.....	貳、
本書架構與歸納	
一、兒童與自然的新關係.....	
二、為什麼年輕人需要自然.....	
三、最好的動機：為什麼強尼和珍妮不再出去玩了.....	
四、自然與兒童的重逢.....	
五、叢林黑板.....	
六、仙境：開闢第四邊疆.....	
七、感受驚奇.....	
參、心得與啟發	
一、自然對健康影響.....	
二、自然與環境教育.....	
三、自然對創造力的啟發.....	
四、自然與人類的永續生存.....	
肆、結語.....	

失去山林的孩子讀後心得

壹、前言

這是一本能將我們孩子帶回大自然懷抱的書，並啟發引領我們的孩子接觸大自然，從親近自然中體生活的奧妙，大自然滋養萬物，人類的天性總是會受到大自然吸引，從自然界中領會各種訊息，這本書涵蓋教育、環保、心理、歷史、童子軍、自然等議題，不論是要拯救環境或「大自然缺失症」的兒童與成人，我們必須多帶領孩子走出戶外接觸自然、直接體驗。作者理查·洛夫(Richard Louv)是位資深記者，也是作家，觀察到當今兒童休閒活動受限制，且有種種身心問題並考察人與自然的相關研究，認為主因出在兒童無法親近大自然，

並仿病理學之方式為之命名—稱為「大自然缺失症」，為了環境及人類未來的永續健全發展，有必要引領我們的孩子接觸大自然，讓孩子樂活在其中。

長期關注自然與兒童議題的美國資深記者理查·洛夫，以親身採訪過的眾多案例，結合環境心理學、自然史學、人類生態學、神經生物學、教育心理學學者的論點與多年的研究，寫下了《失去山林的孩子》（“Last Child in the Woods”）這本書，書中就點出了在科技的陪伴下長大的美國孩子跟大自然到底有多麼脫節。

「大自然缺失症」其實並不是一個醫學診斷，理查是借用這個詞來說明人類因疏遠大自然而產生的各種現象，如感覺遲鈍、注意力不集中與其他心理疾病。他藉由本書提出了許多實用的建議，包括父母如何帶領孩子親近自然；自然是如何改善孩子的注意力不足症；教育者如何藉由豐富的自然環境激發孩子的創造力；而都市規劃者又該如何打造出綠色城市，讓孩子從小就能親近大自然。

經由這本書我了解，美國國會通過「讓兒童走向戶外」的立法運動；促使美國成立了更多環境或兒童山林教育組織；甚至還使土地開發業者與自然生態專家結合，打造生態社區，更重要的是，有越來越多美國家庭正在走向山林。

瑞秋卡森(Rachel Carson)曾說：「那些感受大地之美的人，能從中獲得生命的力量，直到人生的盡頭。」可惜的是，全世界現在卻有很多成長中的孩子離大地越來越遠。其實，大自然能豐富孩子的心靈，給他們更為廣闊的天地，既不同於父母給與的親情世界，也不

像電視會偷走他們的時光。所以如果可以，父母應該多抽一點時間，努力與孩子們一起走回山林。

貳、本書架構分析與歸納

一、第一部分：兒童與自然的新關係

首先，在這部分主要描述邊疆理論介紹兒童與自然的新關係，簡單說就是脫離了自然。並介紹現在所處的第三邊疆，包括五種趨勢特性：公眾和個人都不知道食物從哪裡來；機器、人類、動物之間的界線越來越模糊(生物絕對性的終結)；關於人類與動物間關係的研究及知識不斷增加；野生動物入侵城市(竟然發生在城市郊區規劃專家把荒野人工化之後)；新的郊區型態興起。

二、第二部分：為什麼年輕人需要自然

接觸自然的價值：有想像力、觀察力、創造力、能使肢體活躍、有較佳體適能、情緒健康、緩解壓力、促進社交，為孤獨寂寞提供滋養等等益處。里德在《體驗的必要》一書中寫道，我們花了太多錢，付出太多努力，只是為了使一點點無關緊要的資訊能夠被世界上任何地方的任何人看到，然而我們對這個世界本身所做出的探索卻太少了，甚至沒有，這樣的社會是不對的。所謂基本體驗，就是自己去看、自己去聽，去聞、去感受、去嘗試，認同作者的看法自然是可以安定人心，培養觀察力、創造力。親自去體驗自然比學習書本知識重要。經由實際體驗幫助自己也幫助孩子，從自然中得到最大的力量。

三、第三部分：最好的動機：為什麼強尼和珍妮不再出去玩了

妨礙人們接觸自然的障礙：有文化或制度層面的，愈來愈多訴訟、教育過程中將自然體驗邊緣化的趨勢；有結構性的，例如都市的規畫方式；有個人或家庭層面，如時間壓力和恐慌。我們的社會不斷教導年輕人避免跟大自然直接接觸，這種訊息不僅在學校、家庭甚至投身戶外活動的團體之間傳遞，並且被制定成許多社群必須遵守的法律和規範，我們的機關學校、都市、郊區規劃及文化觀，經常無意地把大自然跟危險劫難畫上等號，同時切斷野外跟喜悅及寧靜之間的關係，過度保護避免危害的學校、媒體和父母們，正有效地把孩子直接從樹林和田野中嚇跑，在不具優勢就會被淘汰的教育環境裡，動物學這類偏重實驗操作的學科，讓步給偏重理論且報酬性較高的微生物學和基因工程學，從中我們看到自然史的衰亡。科技的日新月異正在模糊人類、動物和機器之間的界線，把現實純粹看成一種概念的後現代觀點，雖然透露了人類無窮的可能性，但隨著年輕人親近大自然的時間愈來愈少，他們生理與心理上的感受也愈來愈窄化，而這大幅縮減了人類經驗的豐富性。

四、第四部分：自然與兒童的重逢

介紹如何讓兒童與自然重逢：成人和兒童一起閱讀自然類書籍、自然探險、做園藝活動(如種蔬菜)，並給予兒童們機會去體驗「控制中的冒險」。其他活動還有垂釣、狩獵、野外採集、野外動物觀察—賞鳥、寫自然日誌等。文明都市中的孩子，經常因為電腦、電玩、電視、課業占去生活、休閒的大部分時間，而失去了原有的童真、童趣，更失去與大自然親密互動的樂趣。人類原本就是大自然的一份子，在過度文明後，我們的下一代真的會失去體驗大自然的能力以及在原野中求生的本能。讓我們與孩子重拾與大自然親近的機會，並試著還原

固有本能。所謂自然缺失症，是指人因為跟自然疏遠而產生的各種表現，甚至會改變城市人的思維和行為模式。自然對於人類的發展與健康到底有多少影響，近年來才有比較多的科學研究調查，但作者提出了一些相關資料幫助我們了解，例如二〇〇三年《精神病學服務》發表的調查，近五年美國兒童服用抗憂鬱劑的比例，學齡前兒童增加了六十六％。二〇〇二在英國的一項研究顯示，八歲的孩子更認得皮卡丘、胖可丁，勝過甲蟲、獺等當地動植物。作者還提到，今天的孩子都活在第三邊疆中，大家都不知道肉是從哪裡來的；機器、人類、動物之間的界限越來越模糊；關於人類與其他動物的知識不斷增加；野生動物入侵城市；新的郊區形態的興起。總之，整個世代的人都在「去自然化」，不僅英美如此，其他世界各地亦然。

五、第五部分：叢林黑板

第五部分後則描述發展中的趨勢，提供了新的教育環境與戶外教育現場、露營活動等現況。露營生活中，一切和衣、食、住有關的事情，都要靠自己 and 隊友的合作去完成。在多種實踐的活動過程中，加深對日常生活的體驗，學習人基本的生活技術。同時可以自由發掘個人的興趣及專長，並可磨練自己的意志及耐力，露營生活中，一切和衣、食、住有關的事情，都要靠自己 and 隊友的合作去完成。在多種實踐的活動過程中，加深對日常生活的體驗，學習人基本的生活技術。同時可以自由發掘個人的興趣及專長，並可磨練自己的意志及耐力，大自然對人的心靈有治療的功效。它給你平和、安靜，使你由繁忙的生活中釋放出來，重建健康、開朗的人生觀。環境教育強調如何在世界上正確地生活，而體驗教育則是看重如何通過感受自然來生活。哈佛大學教育學教授霍華·加德納，於一九八三年提出了具有說服

力的「多元智慧」理論，進一步推動自然在教育中的地位。正如在前面的章節所描述過的，加德納提出，兒童和成年人具有七種不同的智慧，包括：語言、邏輯與數學、空間、身體運動、音樂智慧、人際交往與自我認知智慧。最近他又添加了一條，叫做自然智慧。在多元智慧理論和相關研究的激發下，一場新興的運動，我們可稱之為「自然學校改革」的運動，正在穩步發展。雖然這場運動的規模相對還小，但是已經開始。

六、第六部分：仙境：開闢第四邊疆

針對各種阻礙，提出對策或說明，害怕負責是阻礙在自然中玩耍的原因之一，第四邊疆的目標之一，對私有土地管理和遊憩的法律進行全國性評估，面對訴訟，節決途徑就是創造更多自然景觀的公園，和更有保障的私人玩耍場所並受法律保護的自然遊樂保護區。時代在變化。沃兒許講述了透過讓動物回歸城市，使城市「重現迷人風采」的想法。「綠色城市」提出處於自然環境中可以修復、滋養自然，使其充滿活力。「綠色屋頂」愈來愈普遍，由植被、天然草地，甚至是樹木覆蓋著，有防止紫外線、淨化空氣、調節溫度的功能。以在美國流失人口的地區建立小型的生活圈為理想，期待開闢第四邊疆。這些對策包括各種組織對戶外活動的「團體保險」與「新式保險」、「動物園城市」與「綠色都市主義」等。

七、第七部分：感受驚奇

在解決屬靈的問題與全書總結，屬靈問題所以重要，與如何詮釋人與自然的關係有關，拉比馬丁·萊文（Martin Levin）對靈性做了精采的描述：人的靈性就在於能不斷地感受到驚奇。珍妮特對自

然的感受說：「我直到現在對諸如慧星、日月蝕、流星雨之類的天象，都懷有敬畏之心。無盡而神秘的宇宙讓我以正確的眼光來看待生活。幼年時，我在自然中享受到了無盡的快樂，現在我依然能在涓涓溪水邊或燦爛星光下體驗到最深刻的喜悅」。自然向孩子展現了一個觀點，或一種知識，傳統聖經詮釋自然是以人類為中心，作者借教士的討論來說明，論點一轉，就屬靈的觀點來看，不熱愛上帝創造的世界，也不可能會熱愛上帝，從宗教上避開以人類為中心的詮釋。重新連結靈性和自然，不單單是這類信仰組織的工作。許多科學家都提出，科學的實踐和傳授都必須重新發現或是承認自然的奧妙，以及它靈性的一面。

參、心得與啟發

一、自然對健康影響

現代人因為生活型態忙碌與城市居住環境的種種限制，除了休息與睡眠以外，許多日常活動也都幾乎是在建築物中進行，包括上班、上學，或者是多數休閒活動。因此，很少有機會走到戶外接觸大自然充分的接觸到自然陽光與新鮮空氣，有些人因為觀念的偏差，也會用各種方法盡量阻擋陽光。事實上，陽光是所有生物包括人類能在地球上生存與生長最重要也是最基本的條件之一。所有我們攝取的營養物質、礦物質、維生素、植物、動物，提供了生存及生長的能量。因此，自然陽光不僅對於植物生長有著關鍵性的影響力，同樣的對於人類的健康也具有相當的決定性。在戶外或山林中活動會增加人體對氧氣的吸收、增強心臟活力、加速皮膚的新陳代謝，調節人體免疫功能，甚至改善肌肉的能量。使得我們整體的生理表現能與外在的環境

有很好的契合。心靈方面在自然環境中學習感動、感念和感悟，沉浸在大自然中讓心變軟變得溫柔善良而保護環境尊重生命。

二、自然與環境教育

依據我國環境教育法之定義，「環境教育」是指：「運用教育方法，培育國民瞭解與環境之倫理關係，增進國民保護環境之知識、技能、態度及價值觀，促使國民重視環境，採取行動，以達永續發展之公民教育過程。」聯合國教科文組織 UNESCO 定義「環境教育為」：「環境教育是一個教育過程，在這個過程中，人和社會認知他們的環境，以及組成環境的生物、物理與社會文化成分間的交互作用，得到知識、技能與價值觀，並能個別的或集體的解決現在和將來的環境問題。」簡單的說，環境教育是為了「解決現在的和將來的環境問題」。在這裡的「環境」包含自然的、人文的與產業的層次。環境教育著重在知識、態度與價值觀的養成，希望讓民眾在教育的過程中，瞭解人類與其生存環境之間的緊密關係，最終的目的是希望產生負責任的環境行為，使人們瞭解維護自然生態環境的重要性。

三、自然對創造力的啟發

孩童的創造力和想像力都根植於早年在自然中的體驗，走出去和超越自我的能力，是由孩童時期感應自然環境的可塑性發展而來的，就創造力而言，會從記憶中獲得能量和動力，亦即在記憶的根源創造，而所謂的根源可能是某種經歷，不僅僅在有意識的情況下顯現，同時也與外部世界產生緊密連繫時的鮮活感知中體現。在生活中，若能從對自然環境中的動物、昆蟲、植物以好奇、觀察的方式善待，在孩子長大後，也能在自然生態及環境意識的信念上，表現出高度

的關注。更重要的是，孩子會較不會用侵略、佔有、剝削、支配的態度來對待動物與大自然。戶外自然環境互動，以培養孩子的覺察力、敘事能力及同理心的正向特質，滋養孩子們與大自然連結孩子，從大自然帶來的感覺，去體驗接納、受傷、害怕、安全感、信任、美麗、榮耀、正直、野性、愛、防衛、以及尊敬等創造力。

四、自然與人類的永續生存

人類製造公害破壞大自然，其原因不外乎人類為了創造更方便、更富裕的生活。征服自然原是人類的心願，但為了征服而破壞大自然的平衡卻是不可原諒愚蠢。自然界對於人類這種過分的行為，似乎也發出了無言的抗議。由目前的生活形態來看，人類今後仍將無法避免繼續進行破壞自然的活動，但我們可以斷言，這種任意破壞自然界生態平衡的粗暴行為，將會造成不可挽回的嚴重後果。因此，在我們改造或利用自然之前，應該先做周詳的計畫和充分的調查，並考慮可能造成的後果，以免使地球陷入萬劫不復之地。當然，要瞭解自然是非常困難的事，需要有發達的整體性學問。因為地球上的動物、植物、大氣、水、土壤、光等等自然現象，彼此之間都有著密切的關係，不可分割來做個別的探討。自然界中動植物就像上面所述般相輔相成地共同生存，但是，這種自然界的生態平衡，卻在不知不覺中遭到人類不斷的破壞。人類所生存的地球，只不過是太陽系中的一顆小行星，就像宇宙中的一艘太空船。但對人類來說卻是唯一的生存地點，所以大家應該同心協力維護地球的美好環境，絕不可任意破壞。

肆、結語

我們在追求生活的便利與享受時，也在過度消費大自然給予的資源，過多的人工化建築環境讓人與自然疏離，讓下一代忘卻了蟲鳴鳥叫的聲音、忘卻了徜徉在藍天白雲下的滋味，自然的美、自然的奇特不是在書中、電視影片中、光碟片中，更不是在網路的虛擬世界裡。唯有願意讓孩子們真正親身靠近她、接觸她，所有奧秘的寶盒，都將逐步地為他們打開。關鍵，就在我們自己，作者從過去的種種自然體驗來看問題，認為給孩子的自然體驗必須是親手而真實的，於是在面對樹屋、狩獵這些在當今看起來有道德問題的活動上，作者認為某種程度的體驗破壞其實不大，並且有助於認識這世界，況且真正破壞環境的並非這類的活動。孩子如果沒有真實的體驗，對環境與環保無知，或是有錯誤的認識，那麼在未來他們也不可能會熱愛這個世界，於是要做好環境教育與環保必須將孩子帶回自然環境中，從自然體驗中培養觀察力、創造力、尊重生命、對孩子一生受益。