

# 归属自然

自然教育·野外活动工具书



原文来自网站《发现内在的自然》 [guishuziran.com](http://guishuziran.com) ,

原文名是《野外活动设计怎么做》。

本版本由“归属自然”教练团队编辑过并增加了文字及图片内容。



## 目录:

### 一、行动前要搞清楚的问题

1. 什么是野外活动?
2. 为什么要进行野外活动?
3. 设计野外活动的出发点
4. 这是一本什么样的册子?

## 二、如何进行活动前的组织？

1. 谁来组织野外活动更合适？
2. 如何组织野外活动？
3. 什么年龄的人参加合适？
4. 活动的人数要不要限制？
5. 活动如何招募参与者？
6. 家长和孩子可以一起参加野外活动么？

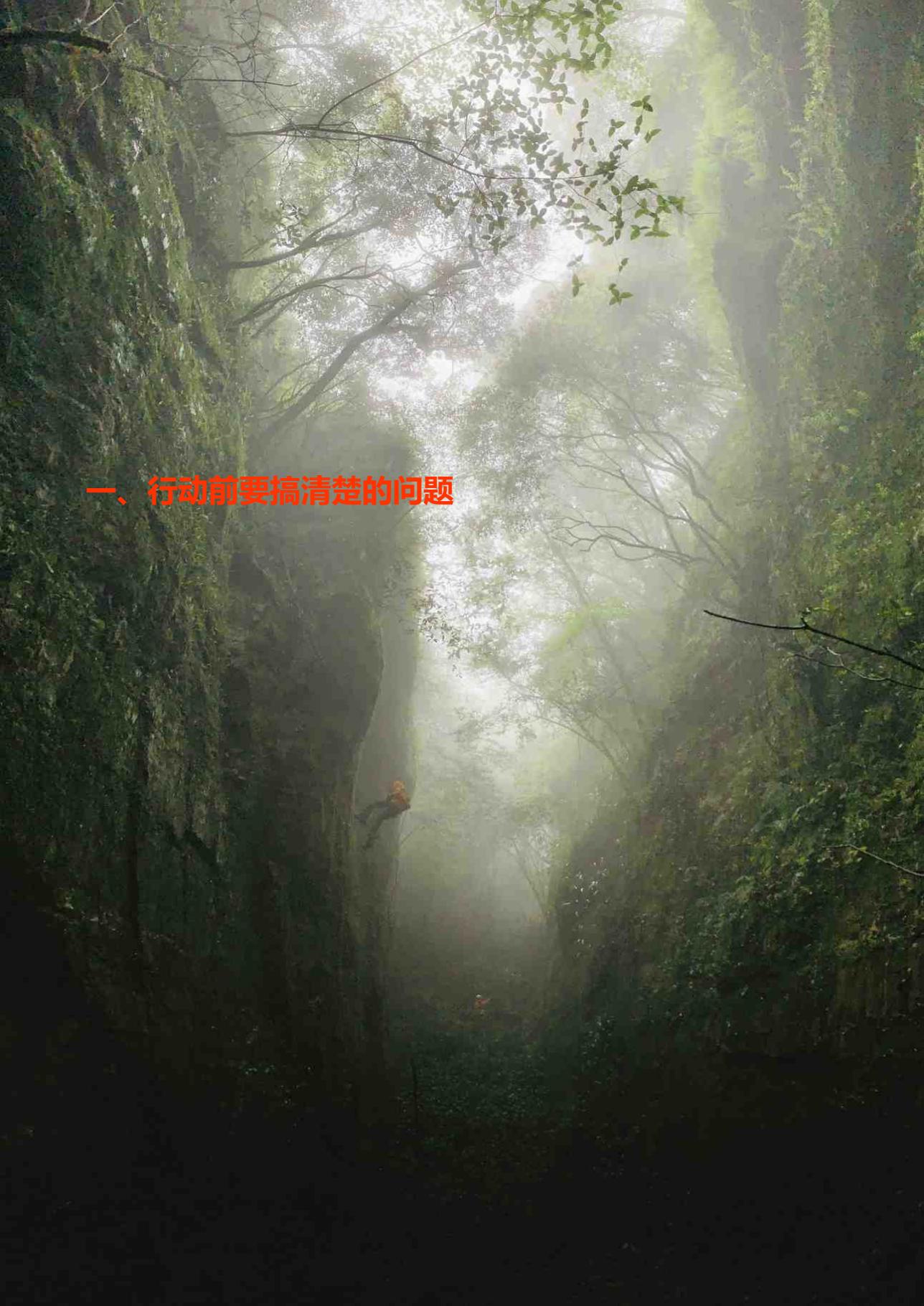
## 三、如何开展和实施野外活动？

1. 选择什么样的环境地点？
2. 去野外该带什么东西？
3. 会不会有危险？
4. 有危险那还要去么？
5. 如何应对活动中的风险？
6. 怎样面对恐惧？
7. 要不要时刻按照计划行动？
8. 如果下雨怎么办？
9. 如果出现意外怎么办？
10. 要不要多安排一些动脑的事情？
11. 吃怎么安排？
12. 住怎么安排？

#### 四、野外活动中的教育如何发生？

1. 野外活动中的自然教育如何做？
2. 在野外时，教练是什么角色？
3. 教练应对自己有何要求？
4. 野外的时间如何使用？
5. 野外活动有没有规律？
6. 教练如何做引导？
7. 如何在行动中做决定？
8. 有什么任务能启发我们？
9. 什么事适合作为团队任务？
10. 怎样提高在自然中的感觉？
11. 与动物怎么相处？
12. 与植物怎么相处？
13. 野外可做些什么劳动？
14. 在野外进行体育比赛可以吗？
15. 要不要搞荒野求生？
16. 真实有那么重要么？
17. 野外活动时如何拍视频？
18. 行动结束后要做什么？

## 一、行动前要搞清楚的问题





## 1. 什么是野外活动？

我们首先要弄清楚，在我们所生活的世界里，什么是人工的，什么是自然的。事实上，只要我们的身体与自然断开一分钟，比如断气，我们就活不下去（毕竟我们的身体也是自然之一）。在这里所指的“野外活动”，指的是在较少人为改造或干预的野外环境中所进行的探索、学习、游戏、生活等活动。这样的野外环境可能离城市会有一些距离，并且因为交通的不便利而不太容易抵达和进入，但也正因如此，其中的生态还保持着相对野性和原始的状态。

## 2. 为什么要进行野外活动？

舒适的城市生活，让人作为动物的本能逐渐退化，大部分人（尤其是在城市出生长大的孩子）的身体活动能力和感觉器官的敏锐度已经变得很弱。发达的网络和虚拟世界，也让人更加依赖头脑的想象，而不是真实的感受来判断现实，因此最终变得没有生命力。野外活动，正是为了让人重新回到自然这个母体，在行动中激活身体和本能的同时，找回人内在的精神力量，获得在人类社会不易寻得的归属感。

### 3. 设计野外活动的出发点

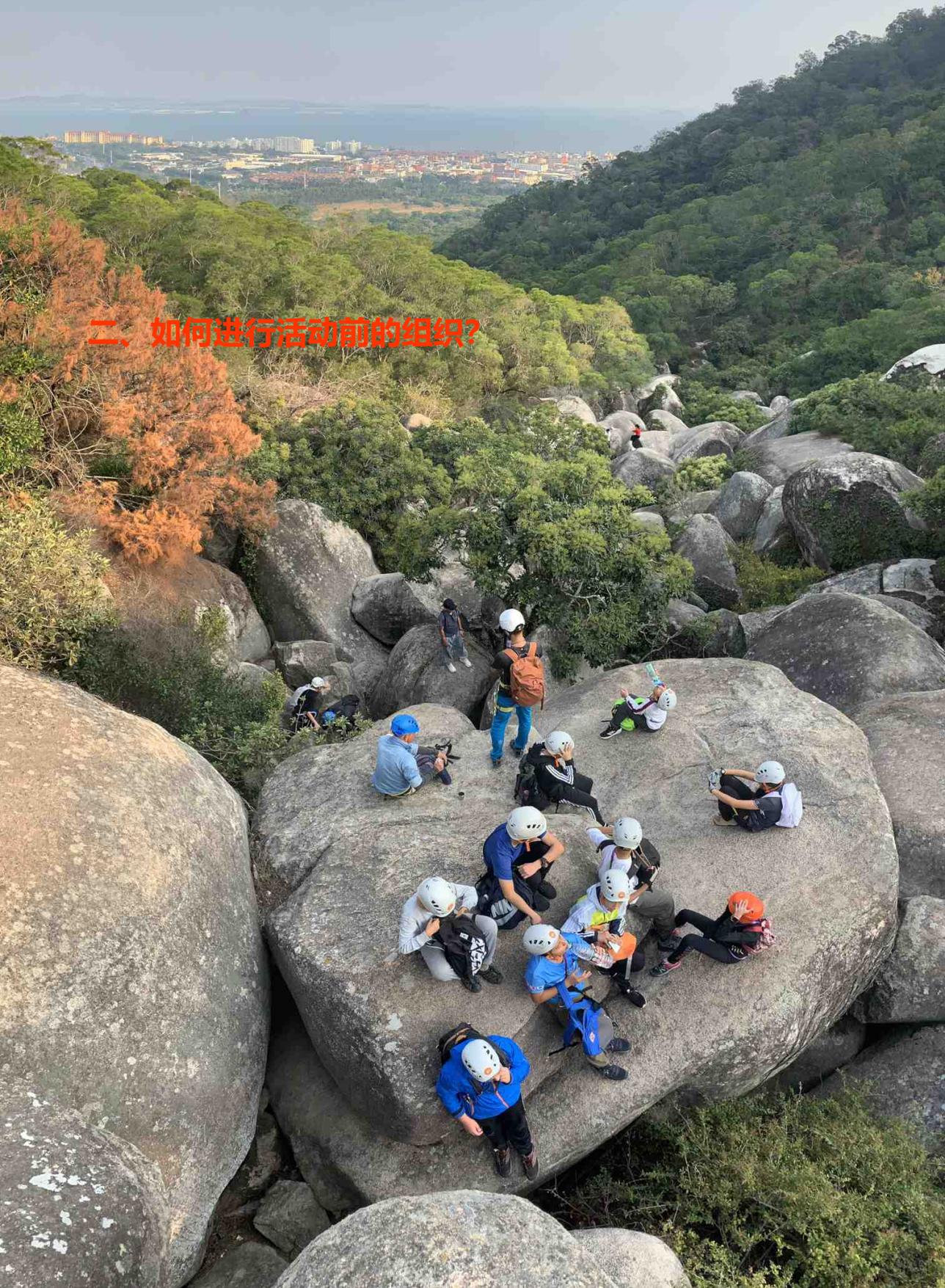
野外活动的目标，首先并不是让我们学习关于自然的各种知识（这些知识许多也可以在纪录片或者课堂里学到），而是让自然本身来教育我们、治疗我们的心理，并让我们通过外在的经历找到内在精神的归属。因为我们的身体与精神是分不开的，只有进入自然，经历身体和心理上的挑战才能引起内在精神的成长。

### 4. 这是一本什么样的册子？

这本手册不是想给我们一个“什么才是好的野外活动”的标准，只是提供了一些可以参考和比较的经验和方法，这些经验和方法是“归属自然”这个组织的教练们，通过过去数年的亲身经历提炼得来的。我们想帮助读者自己去感受和发现各种做法的各种效果，最终让每一个人自己学会观察、学会设计自己的活动，也学会根据出现的情况随时改善活动设计。



## 二、如何进行活动前的组织？



## 1. 谁来组织野外活动更合适？

虽然说组织者和参与者不必每次都分得那么绝对、角色那么固定。但总的而言，如果需要进入野外，那么担任组织者和教练的人应该是心智更成熟，经验更丰富，更懂得判断风险，更熟悉参与者的特点，更懂得照顾人和替人着想，以及对要去的自然环境更熟悉或者精神层面的东西更加丰富的人，而不应该是基于性别、年龄、职业、身体素质或社会地位这些原因。同时，教练的具体角色分配也有可能活动的过程根据实际情况多次变换，并非某一个人只负责一个固定的事情。另外，一个仅仅因为收了大家的钱而成为组织者的人，并不能成为自然的权威，也无法为活动行为负责，同样的如果是一个幕后人员、自己并不参与活动，则更难为行动负责（此处说的并不是法律意义的责任，而是一种作为行动引领者的责任心）。但是同样的，如果参与者只是把自己当成一个被动地服从安排和享受服务的人，那么行动的力量就无法真正进入他的精神。所以，活动的行程最好是大家一起在某种引导和帮助之下共同制订出来的，这个引导可以来自于教练，也可以来自于像这本手册这样的资料。





## 2. 如何组织野外活动？

野外活动中，我们不需要安排任何“领导”（否则什么事都需要他做决定或问他的意见），也不必做所谓的组织管理。一个活动要自然而形成的，才是自然活动，因为这个“自然”是包括外在的环境和我们内在的自然。作为组织者，我们唯一要给出或定下的是一个需要大家完成的、自然且真实的任务，也就是环境和参与的人所需要的事情。其它的活动因素都要来自自然本身，而不是组织者的计划，也就是在完成任务和面对困难中需要克服的各种事情。组织者和大家一起来面对问题并提供帮助，而不是给参与者提什么要求。这样来开展活动的话，引导我们的也就是自己的感受而不是别人的指令。在自然环境中的行为，以及我们通过行为跟自然的适应和融合，都会让我们发现自己内在同样存在着的自然，之后就可以凭着感受来引导我们的进一步行动。这种活动的组织需要的不是天衣无缝的计划，而是组织者对环境、人时刻的观察，这些观察需要和行动同时进行。

### 3. 什么年龄的人参加合适？

不同年龄的人适合不同的野外活动，6岁以下基本还不具有参与野外活动的心理和身体条件，但可以尽可能的让他接近和熟悉自然环境。6到9岁具备了一定的行动能力，但更适合在挑战较少的、较无风险的环境学习和适应，而还不适合进行纯粹野生风格的探险活动，因为这个年龄段的孩子不仅是群体思考的，也更多生活在想像中、并靠想像力来建构自己的世界。根据他们的这种天性所需要的，是有人文的自然，比如农场或者一座在森林附近的营地。这种自然与人文结合的风格，活动方法也因地制宜，就不展开具体的讨论。我们这里所做的“野外活动”，一是需要感受真实的自然环境，二是需要通过个人遭遇的小灾难来突破自己对万物的认识。因此，这样真实的活动也就更适合9到12岁的孩子，或12岁以上的少年及成人。区别是，12岁以下的还是需要对野外又进又出又进又出的变换，让他每次都能回到一个受保护的空間。想要通过遭遇个人危机（来自自然的危险和挑战）来突破自己，就需要到14岁以上、有了个人独立的思维后才适合，未到14岁的話，这种接近绝望的经历会有反作用，危害人的心理发展。



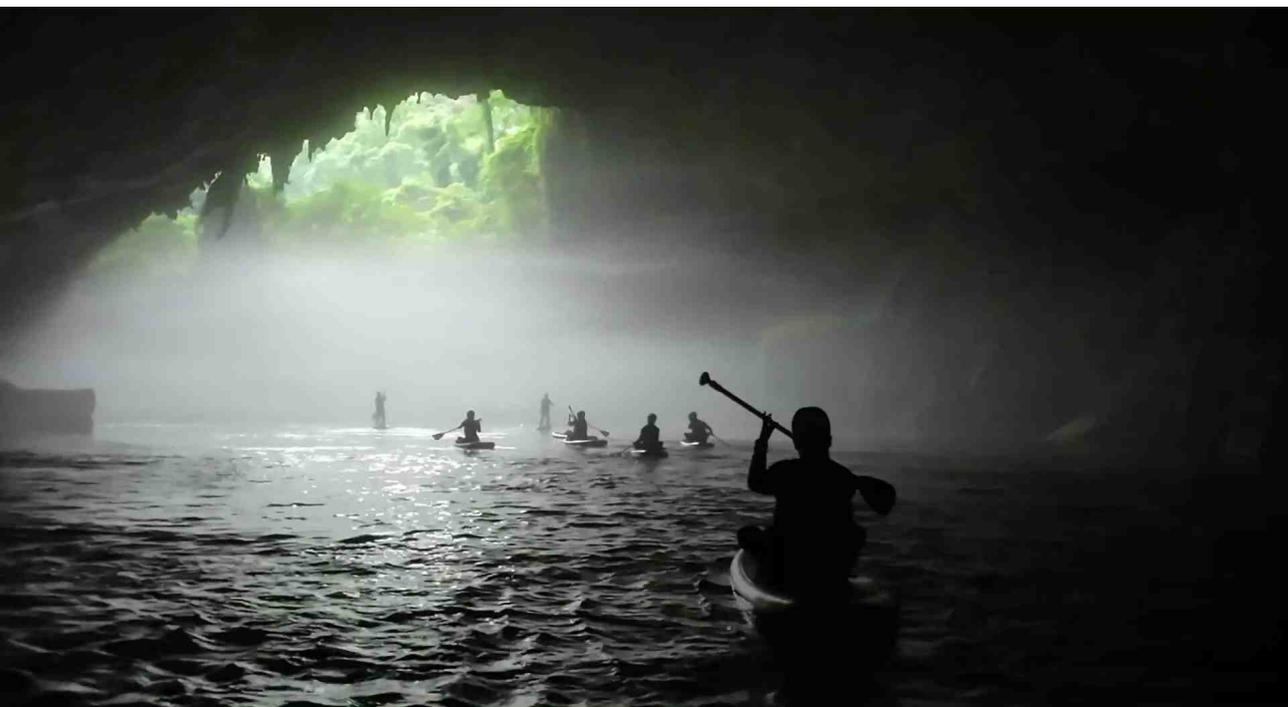


#### 4. 活动的人数要不要限制？

我们暂不讨论独自冒险或家庭全员参与的活动，如果按照一个组织者（教练）可以观察和陪伴 3 至 4 名参与者，那么比较理想的人数是 12 参与者和三、四位教练。但如果参与者全程都在一起活动，就可能会过于影响整体的行动力和感受：大家都需要等最慢的一个，个人能决定怎么行动的机会就很少。同时，教练也无法对每一个参与者深入了解和建立命运关系（一个人在一段经历里只有能力与几个人建立这种关系）。而且，很多人在一起，也会使人的注意力放在团体中的彼此上而不是在环境上，对自然的感受也就减弱或没有了。在控制总人数不超过 12 个的基础上，可以让每个教练负责陪伴三、四个参与者，或者可以让参与者自己选择一个教练跟随，亦或者让同样性格的人在同一个小组里行动。但哪个教练属于哪几个参与者最好是固定不变，这是因为，一同完整经历探险的过程会造成人与人的命运紧密相连。如果任务有许多，活动进行几天，那么白天各个小组可以分开行动，只有晚上回到营地，大家才会在一起，进行讨论、分享、讨论等需要人多才有趣的活动。

## 5. 活动如何招募参与者?

最开始，可以先邀请亲友或邻居的小孩一起参加活动，积累了经验后，就可以试着带领她们推荐来的其他人。但如果想要以教练作为职业并通过组织活动有经济收入，那么最好是能通过学习或培训，多获得一些操作活动的方法和技能，也使自己对教练的身份更有自信心。招募时需要特别注意，如果一个未成年的参与者自己本来不想来，只是被父母说服或强迫而来，那么他的参与不仅就变成他自己的受罪，也会成为其他伙伴们的累赘。所以参不参与活动，这应该是参与者必须自己决定的。在做宣传和招募沟通的时候，首先应考虑的是参与者自己的意愿和渴望，不该是买单的家长的需求——因为这些需求很容易带有对未成年参与者的特定期待，比如想要让他吃苦或者让他远离手机等，这些期待会给参与者和教练都造成某种压力，并成为教练和参与者之间建立深度信任的阻碍。一个不喜欢野外的孩子被家长逼迫着来活动，他在心里就会一直抱怨家长以及他的教练和伙伴。可以和家长及参与者说明的是：如果身体一直关在看似安全、封闭的空间里，我们的心理就会出现各种问题，身体也会失去自理调整能力。只有不怕外在危险的时候，心理才获得健康。野外活动正是为了通过真实的探险经历，重新激活这些身体本能和精神上的安全，野外的危险其实也并没有城市里的多。





## 6. 家长和孩子可以一起参加野外活动么？

我们这里所说的野外活动，并不适合孩子的父母一起参加。这是因为，孩子在日常生活中的活动几乎完全是在父母设定好的空间里的，但随着他作为独立个体的成长，孩子就愈来愈需要一个只属于自己和朋友的“秘密空间”，一个父母不知道、不得进入的空间。这样他才能有机会掌握主动权，去突破某些心理障碍（胆怯、怀疑、不自信等），重新成为另一个不一样的人。但另一方面，家长也需要看到孩子呈现出不一样的样子，才会放下对孩子的担忧和控制。所以，为了平衡这两种需要，我们在野外活动的过程中，不可以让家长围观或者干涉，但在活动结束后，孩子们可以一起给家长展示活动的成果（学到的技能、会做的事情、创作的作品等），并可以让家长参与进来尝试一下——例如让他们试爬一下某棵我们已经爬过的大树。当家长发现身为父母和成年人的自己居然比不上孩子的时候，他们就更有可能会相信孩子、放下控制的心，从而允许孩子回到自己家后，仍然可以做一个不一定符合他们期待，但却焕发着独特生命力的、不一样的人。

### 三、如何开展和实施野外活动？





## 1. 选择什么样的环境地点？

我们当然最喜欢没有受到破坏的原始的自然，可这种地方确实已经不多见了，或者要用很长时间走很远的路才能到达。但如果选择一个人工改造过的自然，比如说一个农场或景区，人就很难感受真实的野外，也很难遇到一些让我们成长的事情。尤其是对于需要寻找这种真实感的青少年来说，被人开发过的地方是最没有意思的，因为一是已经没有了去再发现的空间降低了探索欲，二是这样的场所一般还会有一些人为的说明（对于本地自然人文的一些介绍或者行动规则约束），这些因素都会重新让头脑活跃起来，从而干扰自己身体的感觉。所以，不如我们选择那些还保有一点原始状态，但也或多或少已经受到人类行为破坏的地方（比如有修路、砍伐、建坝、垦田的山林溪谷等）。环境最好是能让参与者既能感受原始的生命力，又能面对令人震撼的挑战，同时又有动手挽救这一境况的机会。

## 2. 去野外该带什么东西？

所谓“Know more, Bring Less”，进入野外时，“懂得越多，带的越少”。因为带东西很麻烦，不仅影响我们全身心进入环境，也会造成我们与环境之间产生距离，另外如果是带着有包装的食物去野外，很容易就会把垃圾遗落在野外，还不如一开始就不带这些垃圾进去（比如出发前提前就把包装都拆掉后用保鲜盒装好）。一般的情况是，教练只带一些为了保障安全、增加体验等所必须的公共装备（绳索、工具、火种、渔网、音箱或乐器），并给出建议可以最少携带的个人物品，甚至在有些情况下告诉参与者我们要去的地方没有办法带东西（比如需要下水游泳或者爬树，就无法背包）。在这方面，教练最适合成为一个自由可羡慕的榜样，给参与者看到他在不带或者带很少东西的情况下活动的很好，这样他们就会理解和模仿。当然，不同季节不同地点的活动，需要的东西也不同——比如要在秋季做可能频繁落水的活动，那么最好带上可换的衣服，或者身上的衣服能在湿的情况下依然保暖（像帆船和潜水穿的湿衣）；如果是夏季进山里活动，则最好穿能挡风、耐刮擦、光滑不粘东西的外套（冲锋衣），比较容易洗也容易干的衣物（比如速干T恤）。如果计划露营，就带一块易折叠、重量轻的防潮垫，帐篷和睡袋则看个人需求（可以露天睡，或用蚊帐和厚衣服替代）。如果有其它方面的需求，我们可以利用野外材料来自己制造，顺便也了解各种事物，并提高自信心。如果过分强调装备的重要性，最糟糕的一种情况就是参与者互相攀比个人装备，而忘记了人的能力才是更重要的因素。





### 3. 会不会有危险？

无论是在看似安全的城市里，还是在充满陌生和未知的野外，危险都是一定存在的。或许有点难、但要在内心中接受的是，每个人都可能在任何时候死去，并没有一种可以完全避免任何意外发生的办法。毕竟对于野生环境中的生命来说，只存在着生和死这两种状态，某一个生物的死其实也是为了另一个生物的活。灾难在世界上到处都有也随时可能发生在我们身边，没有必要隐藏这个事实。认识到这就是真实的世界，活动才会有真实的效果。另一个可能会让参与者惊讶的有趣事实是，城市里平均每天发生的车祸、犯罪、意外伤害等事件，比野外发生危险的概率要高得多，甚至去野外，反而是远离了城市里的不安全因素。

#### 4. 有危险那还要去么？

野外活动中的危险有它无可替代的特殊价值，如果身处某种危险当中，会促使人更加细致的观察和感受，在行动时也会更加谨慎和专注。同时，自然本身会不断保证它自己的平衡，只要我们体验到我们是属于它的，它也会保证我们的安全——这种保证其实是来自于我们身上所存在的自然本能，在远古时人类的祖先就是靠着这些本能在自然中存活和发展。如果我们这些基于本能的感觉、意识都在现场，我们就是相对安全的，而假如我们行动时心里想着的是别的事情，意识也不在场，才会让自己分神，容易发生事故。另外，对人的心理来说，网络世界其实与山洞是一样危险的，我们都有可能迷失在里面走不出来，如果在野外时，有人的头脑还沉溺在网络里（想着某些游戏、视频等），就会把自己与自然中的各种力量断开、导致无法时刻感受到环境中的一些现象和征兆，从而增加危险的发生几率。





## 5. 如何应对活动中的风险？

我们可以引入两个概念来处理风险，即“感知风险”和“实际风险”。“感知风险”是参与者自己感受到的风险——比如，如果他去爬一棵树，那么他就会感觉到随着自己越爬越高，就越来越有掉下来的风险，也就是感知风险很高（事实上，这样的风险是有价值的，因为它会让攀爬者极其专注并激活他的本能，那种接近死亡的心理经历也会促进内在精神的成长，在上一条已有所论述）。而“实际风险”，则是指教练通过知识、经验和技能把风险要素控制以后，实际存在的风险——比如在爬树时，事先用专业的攀岩绳索和安全带为攀爬者建立了保护系统，使他即使不小心失足也不会真的掉落，也就是实际风险很低。让参与者保留尽可能高的“感知风险”，同时将“实际风险”控制到极低，这很考验教练的能力和经历，但同时也是教练工作价值的重要体现。

## 6. 怎样面对恐惧？

每个人都有对不同事物的恐惧，有人恐高、有人怕黑、还有的人怕打雷，这些恐惧需要通过真实的经历和教练及伙伴的陪伴鼓励，来慢慢克服，这也是一个群体能带给个人的力量。另外一种常见的恐惧，是对某种动物的恐惧——比如蛇、蜘蛛、蟑螂等，这种恐惧对别的人来说是一种危险，比如因为恐惧，我们可能会把遇到的本来没有敌意和攻击的动物，驱赶、弄伤或者杀死，反而让它们经历了恐惧。为了消除恐惧，我们会破坏和消灭自然。但其实我们心里的恐惧感并不一定是来自于那个对象，而往往更多是来自我们自己的想像力和不安全感，这种想象和不安全感是由于长期脱离自然的生活，导致缺少了对自然的归属感。解决这种恐惧的方式就是了解，教练可以引导和陪伴学员多在自然界里找一些朋友，跟某种动物、植物、甚至跟自己害怕的东西交朋友，多去观察和尝试，互相靠得更近一些，从而获得对环境和自己的信任，只有信任才能创造和平而勇敢的内心。所以只要我们在活动中停止思考、放下想象，只是去观察、感受、和了解，那么害怕的心理也就有机会被战胜。最后，不要怕人——意思是不要怕弄脏自己而被家长骂，也不要怕做了搞笑的事情而被人笑，别人的眼光和嘴巴不受你的控制，但同样他们也影响不了你的行动和乐趣。





## 7. 要不要时刻按照计划行动？

自然是永远在以它自己的规律变化着的，试图用人的思考和计划来把握一切，是不可能做到的。所以，需要带着一颗随时根据实际情况调整行动的心，才不会为了达到计划而焦虑（这种焦虑情绪会传染给团队所有人，有时反而会让行动陷入更大的不确定中）。把握一切的目的，是试图不让任何计划外的事情发生——但其实只有我们经历真实的事情，人才会发生改变。所以，意外其实也是一种自然的需要。总而言之，如果出现意外需要改变原来的活动计划，这就是一个大家协商和寻找新办法的机会（一种在日常生活或课堂上不常有的成长机会）。计划的改变要遵循两个原则：首先，改变计划的原因一定要让所有参与者都知道，否则参与者会觉得教练根本不是把他们当成平等的伙伴，而只把他们当成没有决定能力的消费者看，他们也就无法和教练产生命运与共的深关系。其次，改变计划的决定只能由在场的人讨论后做出，不在场的人（比如家长或未参与的教练）感受不到现场许多影响决定的现实因素、也无法观察和判断参与者当时的心理状况，所以不能干涉决定过程。这当然同时也意味着，在场的人都要对自己的决定负起责任（这也是重要的一课）。

## 8. 如果下雨怎么办？

下雨是自然的一部分。如果不是太冷的天气，也不是几天不停的那种雨，我们一定要感受淋雨、慢慢湿透的过程，也包括雨停后慢慢变干的过程。这当然会冷，但这种天气带来的冷没有人造的空调那么突然，所以我们的身体来得及做预防反应，不像吹空调时那么容易感冒。如果是下那种连着几天不停的雨，我们才需要躲雨，而且最好是在一个没有墙壁、只有顶的空间里（比如用大的植物叶子交叠做成的防雨棚），不会隔断对自然的感受。在里面可以烤火和露营，也可以造一些模型或用具，比如房子或船的模式，亦或者过几天想用的东西（桌椅等简易生活器具）。这就可以让躲雨的棚子变成一个小小的梦工厂，让大家用自己的双手来实现自己梦中的东西，但需要提前准备一些工具和材料，比如刀、锯、胶水、绳子。





## 9. 如果出现意外怎么办？

正如之前所述，即使有看似万无一失的计划，实际上意外也永远无法避免。但同时，一次行动最能打动我们、让我们印象最深刻的，往往不是人为的安排，而是自然造成的“小灾难”（大雾、迷路、食物丢失、落水等），这些其实也是自然发生的过程。当然，虽然我们肯定不愿意人为去造一个灾难，但任何意外事件其实都是可被好好利用的，只要我们经历的灾难规模，是心里能消化的，那么它就是让我们成长的绝佳机会。前提当然是，我们有在心里消化的机会——这也是需要教练引导和陪伴的重要环节（如果经历了灾难之后马上就用微信、视频等内容塞满心里的空间，消化的过程就被破坏和打断了）。也当然，灾难的规模不能太大，否则人的心理消化不了，就会留下很深的心理伤害，遇到那种程度的灾难，教练就需要启动应急方案，尽快撤离回到安全环境。另外一些小意外，因为本身也是很自然的事情就会成为行动的一部分，比如一个参与者受伤，这不是要隐藏的事，而是其他参与者可以帮忙救人、帮忙治疗、帮忙敷药包扎和帮忙照顾同伴的机会——这是多好、多真实的机会啊。当然，这些过程都需要教练的引导。

## 10. 要不要多安排一些动脑的事情？

不思考的人反而最容易融入自然并呈现出自然的状态，这是因为，如果让参与者在行动前就动脑思考太多，这不仅会破坏他们行动的动力（想的越多顾虑越多），也会让他们的行动基于一些不真实的想象，使得他们的判断出现失误，从而影响他们的安全，比如爬石头前想象为了保护手不被磨破需要戴手套，但实际上戴着手套攀爬只会降低手对于石头的受力和摩擦力，手虽然是保护住了，但反而增加了整个人滑落受伤的危险。如果习惯动脑，那么就总想用头脑来控制一切，这不仅是不可能的，还会阻挡他们与自然合作的本能。实际上，在野外最能保护人的是我们的本能，因为本能与自然环境是融为一体的。这个本能是通过重复的行动才能培养的，就像体育界里的球感一样。只有我们放下头脑的控制和想象，保护着我们的本能才能被唤醒。所以我们要让参与者先行动起来，动脑是在行动结束后总结经验时候的事。不过，少些思考也不意味着要放弃冷静和判断，需要警惕和避免那种会造成危险的不理智的、疯狂的集体气氛。





## 11. 吃怎么安排?

吃既可以是一件为了获取能量保持行动能力的简单事情，也可以成为为了满足野外生活所需要投入专门精力的独特行动。前者的例子是那种半天或一天的野外活动，由于不会在野外停留太久，只需要携带一些体积小、能量大、便携又不用加工的食物即可（最好是提前把包装都拆掉装在餐盒里，防止把垃圾带入自然）。后者的例子，比如进行野外生存游戏，或者是为了多日的露营活动，就需要每天花时间烹饪食物，或者去野外寻找可吃的东西。但如果不是为了进行野外求生的训练，还是要尽可能提前准备带进自然的干粮和食材。同时一些难度不高的采摘或捕猎，也可以补充食物，并让吃这件事充满做任务的趣味——比如采摘野果野菜或抓小溪里的螃蟹和鱼，但这需要一定有人吃我们的猎物才去打，也不能用石灰、农药等破坏自然、使动物灭绝的工具方法，因为如果允许这种仅仅为了满足乐趣而破坏和猎杀的事发生，就会使从这种行为中获得乐趣的人慢慢开始迈出欺负别人的一步，这是绝对要避免的。同时，也不能为了吃而过度投入，否则一方面消耗了太多时间精力，另一方面身体摄入太多食物也会成为消化负担，从而阻碍行动。

## 12. 住怎么安排？

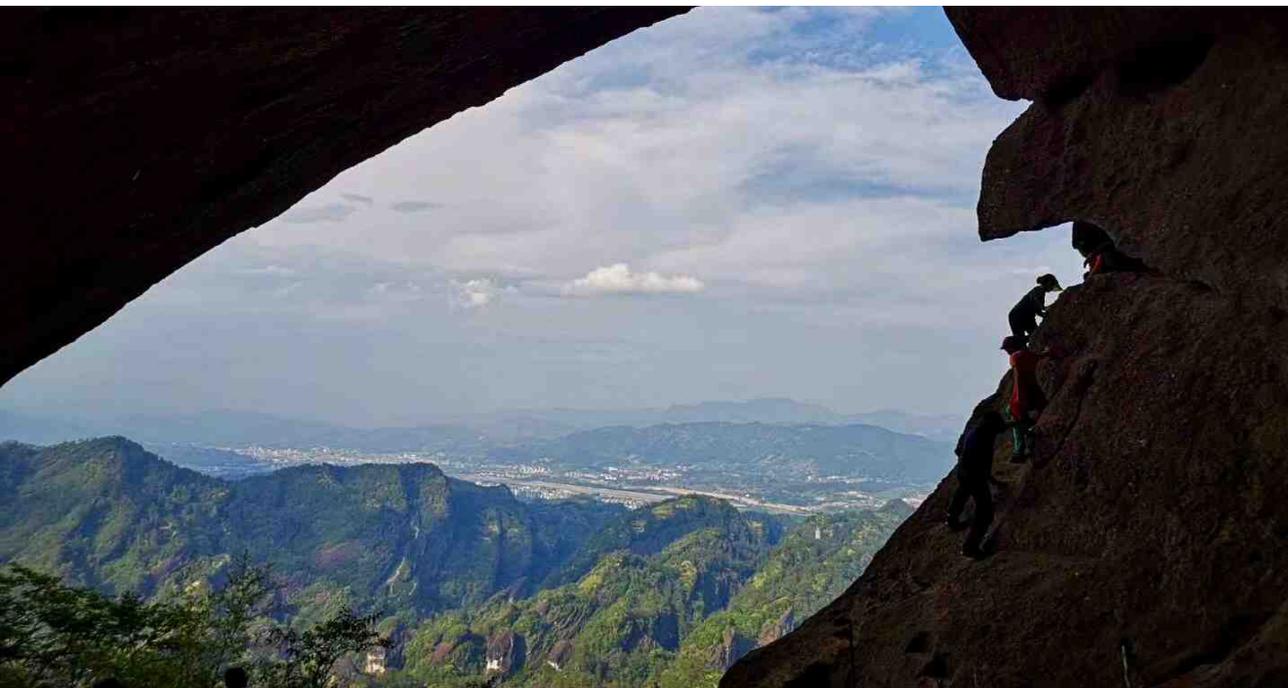
住这个问题也可以表述为——睡觉怎么解决？一般半天或者一天的活动，都是会从自然里出来去住附近的民宿或者直接回家。但是，如果想要一次能产生足够深度的、让心理成长的经历，我们就不要总是因为要回去睡觉而打断行动，也就是说，暂时不要退出那个激发了我们本能和感受的环境，最好是在那里过夜。因为，睡眠本身就足够让人从一个行动的状态里出来和休息。假如每次进入野外后，总是很快地又回到宾馆、酒店这种人造的封闭空间，参与者就会形成心理惯性觉得：“等一下不管怎样教练反正肯定会让我回宾馆，所以我不用担心现在发生的任何事”，也因为觉得马上会离开，所以自己的心也根本不在野外的经历和过程里，而已经开始想象回到住处后的事情（看电视、打游戏等）。还有一个要破除的惯性思维是——野外睡觉，帐篷并不是必须的（因为有金属撑杆很多帐篷非常重也不易携带），可以尝试睡在简易吊床里，或者借宿在山里民居的院子或屋顶，有时间和兴趣也可以自己建造一个小营地，只需要搭一个离地面有距离的平台，再加一块天幕布（可以用雨衣或者树枝树叶替代）就是一个卧室了。另外，即使携带了帐篷，如果没下大雨、刮大风，也最好只用内帐不要用外帐，这是为了尽量让人与自然间没有被过度的隔绝开，因为对星空、夜行动物等晚上才有的自然的感受也很重要。





### 三、12. 备注：

\*如果在野外露营 2-3 天以上或较长时间，那么如何做营地建造、野炊、以及上厕所这些事就变成了非常重要的日常生活内容，为了使我们的行动不对自然环境造成大的伤害（过度砍伐、污染水源或造成火灾），就需要遵循一些基本的共识性原则和方法（例如国际上普遍认可的“无痕山林”Leave No Trace，就制订了一系列与此相关的行为建议），而这些原则方法则需要教练自己先学习并熟悉才能熟练的在行动中教给参与者。



#### 四、野外活动中的教育如何发生？





## 1. 野外活动中的自然教育如何做？

提到自然教育，可能很多人的第一反应是“教育自然”——即教给孩子关于自然环境里的各种知识，比如花草树木的种类、鸟和昆虫的名称等。这样的知识当然是有用的，但并不适合在我们所说的野外活动中进行，因为任何现成的知识一定程度上都会掩盖我们自己的探索欲，并取代对环境的主动感觉。一个认为自己已经知道了某个事物的人，他接收信息的过程和脑中对信息的断定就都已经结束了，他往往认为不可能还有不同的真相，这怎么能突破自己的理解去行动？怎么才能发现自然没有外显出来的、精神的一面？所以，我们的野外活动，更多的是为了让参与者在自然中主动行动和感受、获得真实的经历，突破头脑的预设。遇到一些未知的事物，不急着做解释，只观察它、感受它、陪伴它、在心里跟它交朋友。我们越是不知道它，就越不容易被头脑控制影响，也就越容易穿过它的表面，去发现让它形成的、背后的那种力量。如果能发现塑造所有生命的规律，那关于个案的知识就已经多余了。

## 2. 在野外时，教练是什么角色？

从人类远古时期起，未成年人的成长中，其实身边已经有了教练角色——部落中十几岁的年轻人会带着更小的八、九岁的孩子去做一些较容易的采摘、狩猎等（现代有些农村里也还是如此，大一点有经验的孩子会带小的孩子去自然里探索），这样的大孩子们在小孩的成长期起到了极其重要的陪伴、引导的作用，只不过那时还没有“教练”这个称谓。对孩子来说，教练是除了老师、家长以外的第三个不可或缺的重要角色（在现代社会这个角色却缺位了），老师在学校里教给他们“应该”要学的知识，家长则提供了充满关爱和安全感的养育，这两种角色更多都是进行单方面“给予”和“控制”的权威，但教练不同，教练和孩子是平等的，是像朋友一样陪伴和帮助他们的人，和他们一起行动、一起去克服来自自然环境的挑战。也因为教练的经验和能力，让他不但自己完成、也帮大家一起战胜困难，孩子们对教练的佩服和依赖，逐渐让教练变成基于“信任”和“陪伴”的权威。这是一种更双向的没有压力感的权威，孩子会崇拜和模仿教练，而不是应付和对抗他。但如果教练没有弄清自己的角色，在行动中人为的设计了很多为达到某种教育目的的、不自然的事情，他就会失去这种自然的权威，变成像老师或家长一样的身份，参与者当然也会产生消极、反对、埋怨。所以，最好是教练和参与者共同面对自然，山、溪、洞这些本就存在在那里、它并没有故意为难人，参与者反而更容易接受这些客观存在的挑战（反正怪它骂它也没有用）。最后，作为野外教练，需要明白的是——真正能教育人的不是某种万能的方法，更不是你能提出的某些对他人的要求，而是我们教练自己作为一个什么样的人，通过被别人看到和感受到的真实的行为来影响他们。所以，一个没有成长出完整自我的人，是不适合做教练的，因为他的行为的自然规律还并没有形成和呈现，也就没有可用来交给参与者的、影响他们的那个“自己”。许多现代的青年人显得自私、自我中心、不能感受别人、不会替别人着想，可能正是成长过程中缺乏了陪伴他们、让他们佩服、信任，从而影响他们行为的教练，但如果通过一些野外真实的经历、让他们体会到承受信赖、承担责任的感觉，他们也还是有机会成为别人的教练。



### 3. 教练应对自己有何要求？

首先，教练不能要求参与者做到我们自己都做不到的事情，否则他们再也不会信任我们，任何通过打骂达到的服从只会让参与者想反抗、或者把心从此封闭起来。其次，教练要作为一个真实的人，意味着教练也有喜怒哀乐、有害怕和紧张，而不要为了维持面子假扮成很厉害的人或显得在追求些他其实并不真的想要的事情。第三，教练要作一个自由清醒的人，不要依赖任何让人麻木的东西（烟、酒、网络游戏等），否则学员就会模仿。第四，教练不要营造那种集体疯狂的气氛（比如用火打仗或者为了看谁更勇敢从危险的地方跳），因为在这种气氛中，群体会失去理智变成野兽或怪物，会造成对个体的危险。集体的气氛有时是重要的，但同时也要兼顾和珍重个体。第五、教练在思维上要灵活，如果只是照搬这本手册里给到的一些方法和手段，但自己没有能力观察参与者内在的需要和变化，可能会给对方造成永久的内在伤害，所有这些方法手段一定要根据自己的观察灵活应用，不能照搬。

#### 4. 野外的时间如何使用？

一般来说，野外活动只需要一个集结和解散的具体时间点，这是为了让参与者能及时加入行动，以及能让家长知道该什么时候迎接他们回家。在行动的过程中，并不需要定下所有事情的时间，因为这种基于时间的计划，就不允许我们百分之百地投入到现实情境，总是会让我们想着时间表上的下一件事情。规定好的时间，和想象一样也会成为一种不让我们发现美好事物的阻力，为了赶时间而急切的推动行动也不符合人内在的自然节奏，所以我们需要感受过程中一些特别的时刻，随时做出反应。去抓住当场的机会是一切乐趣的秘密，比如，如果在山里走夜路出现了很美的星空，但我们因为安排8点必须赶回去睡觉，所以就接着赶路想回去再欣赏，但到了村镇有灯火星星就看不到了。又比如，日出的时候如果因为时间安排的是去做早饭，想过半个小时后回来，那它也就已经不存在了。还比如，如果想下水，但觉得衣服不合适，就想改天再来，这个获得乐趣的机会就永远过去了。总是要等到所有完备的条件都出现再去做的的话，最美好的人生瞬间就都过去了。生命中的乐趣是无法计划的，这就是和自然一样。在那样的一刻来临的时候，我们所应做的就是“跳进去”。





## 5. 野外活动有没有规律？

虽然我们不必定死活动的时间和内容，但一定的行动规律则能给我们带来依靠和归属。为此，我们可以观察和遵守一些人与自然之间的心理规律。比如说天即将变黑的时候，人很容易变得情绪紧张、躁动、疯狂进而做出对自己或他人危险的举动（这个特点在一些离自然很近的村落中的人身上更明显，城市人在自然中遇到天黑更多的是害怕或不安），这些情绪使我们晚上还处在精神疲劳的状态，没有空间去消化白天的经历，活动的作用也可能会产生反效果。所以在夜幕降临或有晚霞的时候，大家尽可能有段独处平静的时间，天全黑完才又聚在一起。晚上当然也可以有行动（比如去溪水里用灯光捕鱼或去丛林里观察一些夜晚才出来的动物等），但是晚上的行动与白天的行动是需要分开的，最好不要连续进行。天黑之后，视觉能感受的少了很多，但听觉感受就更敏锐，音乐能支持我们的感情，但野外不适合放城市舞厅、酒吧那种麻木人的音乐，最合适的是简单的、与野外静谧环境相得益彰的音乐。野外行动的规律总的来说，就是在需要观察和感受的时候，在一起的人越少越好，但在需要行动的时候，人越多越好。

## 6. 教练如何做引导?

教练在行动前交代太多行动的规矩，只会破坏参与者的行动力，在行动中给予参与者评价和试图让参与者反思就更是打断和破坏行动。更好的做法，是教练只给参与者一个具体的任务，比如说，让参与者去考察一条小溪，让他们在水里往上游走（往下游走的话，水会变浑，看不到东西），在参与者做任务的时候，教练除了给予一定的保护，更多是观察他们的行为和感受他们的心理。每天晚上天黑后的时间，更适合做团体引导，教练可以带着大家回忆白天的经历，但最好不要给予直接的评价，而只是讨论事件本身和下次遇到类似情况怎么做得更好就可以，每次团体引导的最后一步就是让大家一起为第二天的行动做出决定。如果有一些参与者犯了错误，可以在群体引导结束后的夜里单独引导他们反思（在已经睡醒但天还没亮前的时间也适合），并增加一些可以让他们觉得温暖的事情——比如燃篝火来帮助在心里消化情绪，因为火在转换物质的同时也会帮我们把自己的外部经历转换成精神改变。还有其他引导参与者消化的形式，比如把某一次行动的经历和感受改编成一个故事或剧本，这些人再次去那个地方的时候，可以一起把这个故事拍成一部微电影。教练的引导有各种具体的方法和手段，这些都可以从很多教育类的书上学到，但总而言之，最重要的还是同理心，一个不愿或无法感受对方内在的教练，学再多的手段，也走不进对方的心里。





## 7. 如何在行动中做决定？

教练直接给某个参与者安排职务或让他当队长、让他来决定集体的行动，这是不合适的，因为通过野外活动我们想培养的不是个人的领导和服从能力，或者说活动不是为了激发人对人的感受，而首先是人对环境的感受。当然，在不做团队管理的情况下，肯定会出现各种冲突，比如有的参与者根据自己的习惯和想像会认为某些事情是必须的（每天必须洗澡或每天必须要吃三顿饭），而对另一些参与者来说，这件事却可能又啰嗦又多余（有洗澡和做饭的时间不如多玩一会儿）。确实，在野外，很多平时讲究的事情会变得多余，明白“没什么事是必须的”这一点，会更有利于各种行动。甚至，任何对某人或某事的具体期待都只会造成相反的作用——因为所有的期待总是容易落空和让人失望的。在野外的行动中，我们需要的不是成功这个结果，而是全部的过程，是让人发生变化的整个经历。所以，如果遇到需要做决定的时刻，就要允许各种各样的意见和方式碰在一起，不同的方式我们都要接纳，没有指定一个标准答案的必要。当然，如果行动涉及到全体（比如在岔路口选择继续前进的道路），需要进行集体决定，那么最适合的是采取多数人同意的投票办法。如果是进行创作、拍微电影分配角色等，也可以采用互相投票的方式决定。在特殊的情况下——比如遇到突发的自然灾害或严重事故，教练因为更有经验可以暂时全权决定下一步行动，但也一定要在事后或合适的时间跟全员解释他做出决定的原因，让每个人都能感受或理解。

## 8. 有什么任务能启发我们？

野外活动涉及到的任务一般有两种。第一种是“个人任务”，是教练安排给某个参与者或者他主动提出的，需要他单独完成的任务。第二种是“团队任务”，是大家共同决定的、需要集体去完成的行动任务。第一种任务更多要求的是“观察”，这种观察要超越对外部自然界的观察，因为自然不仅在外部，也同样在我们的内在。个人任务的目的是，就是要让参与者遇到一些绝望的情境，在被迫停止对生活中那些外部事物的追求时，观察自己。绝望是一种能让大脑暂时无法思考的心情，没有绝望的话，我们就无法放下时刻思考的习惯，因为大脑是要不断按它的想象来支配行为的。为了能无障碍地看到自己的真相，并且在自己的内在找到自然的力量（这也是“归属自然”的深层意思），就少不了那种全面的绝望和突破它的经历。这种适合让人绝望的任务其实不一定危险，比如在黑夜中或山洞里独自摸黑走，在找不到回去的路或者是出不来的时候体会到的绝望（但如果打开灯或白天去，其实会发现环境是很安全的）。但接受这种任务的参与者，如果精神不够成熟，可能就会失去理智的疯狂胡乱行动而使自己陷入危险中。所以这种，布置这种任务，需要教练对这个人 and 任务环境都非常的了解才行。



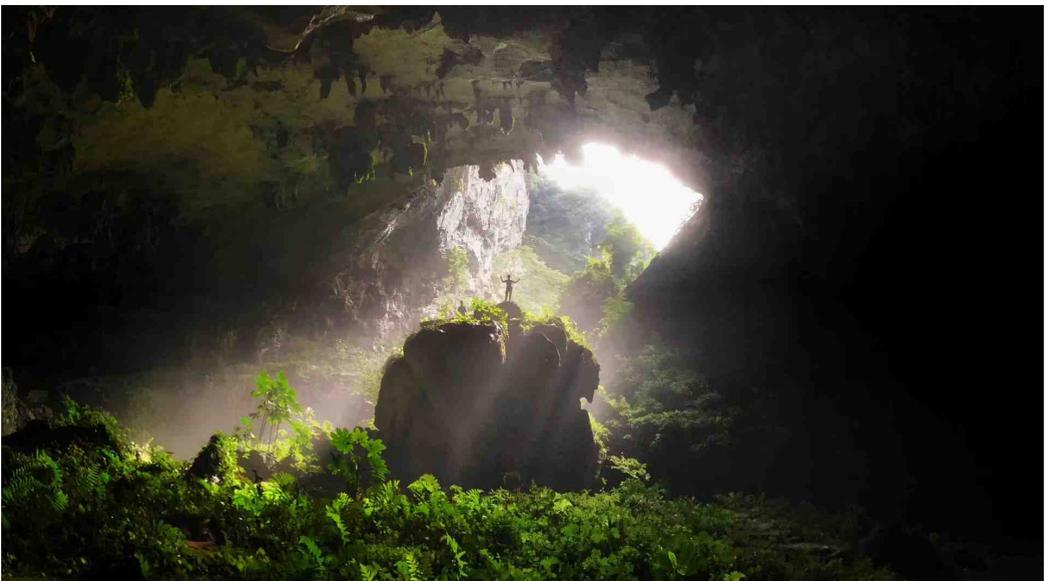


## 9. 什么事适合作为团队任务？

“团队任务”的意思并不是说大家需要同时一起去做同一件事，而是只要做的事是为了给团队做贡献就可以。就是说即使是一个人在做着某个只有他在投入的任务，但他是为了团队，那么这个任务就是“团队任务”而不是“个人任务”（比如一个人去打水或砍柴，但这是为了团队生火煮饭的需要所做的分工）。同样，安排团队任务时，也要在参与者的内在启发他们的自然，太多人为刻意的安排只会阻挡这种启发。所以，我们应该尽可能让参与者自己寻找任务，也不用在开始就安排或指导他该如何去完成。比如可以是建造一个野外基地，一起造一艘小船去河对岸探索（做之前也不用告诉他们必须要用干燥的竹子，因为他们自己做的过程中会发现青竹不太容易浮起，自己经历的才会成为经验）。还可以是去给一个住在山里的人送东西、寻找救助一些动物或植物，或把自己的经历做成文化作品——比如集体创作一个故事、戏剧或微电影等（从他们自己的经历和感受出来的作品都是在创造他们自己的归属）。但需注意，教练千万不要指定任何的任务结果，因为对某个确定结果的期待也会打压创造的过程。如果有不配合团队或者爱搞破坏的参与者，我们可以让他仅仅去做他自己能看得出来的、他擅长的、为了大家的事情（比如野外行进时让他带着镰刀在前面开路，把刺人的荆棘拨开或削断，释放他的力量和破坏欲），这些任务由于也是为了集体，就会让他产生责任感。

## 10. 怎样提高在自然中的感觉？

网络的发达，让我们日常接触的信息特别多但也特别碎片化，导致我们的注意力被各种短暂的印象分散而无法集中和深刻（短视频、朋友圈带来的都是又多又碎的印象片段）。如果要提高对自然环境的感觉，除了暂时断开跟网络的链接之外，还要减少其他在刺激我们的印象，比如要停掉太突出的感觉器官——首先是视觉，这样其他的感觉自然就会加强。但如果用布来蒙住眼睛，就太假。不如我们特意选择天黑的时候去行动，尽量不开电筒、甚至不穿鞋子（当然教练提前要知道环境对光脚没太多危险），如果能考察一个无人的山洞就更好（顺着水流进有被冲走的危险，不如逆着水流走）。视觉被迫停止后，我们的听觉、嗅觉、触觉就都会变得很敏感，同时为了让所感受到的事情，能被转化进入意识，并避免在“行动-感受-反思”的反思阶段引起反感（大脑不喜欢那些让它觉得有点不习惯或不安的经历），还可以让参与者把自己的经历和感受画出来，比如把环境画成地图然后把我们的经历像日记一样记录在上面，或者编成首歌。另一种增强感受的方式，就是故意进入一些受环境变化影响的情况。比如说在海边，不管是探险红树林还是珊瑚礁，涨潮和落潮的感觉都完全不一样。我们可以落潮的时候去感受潮间带的生物多样性，再让涨起来的潮水慢慢地包围我们，使得我们不得不在一个高地或岛屿，等待下一次落潮才能回去，同时可以借这个机会感受潮汐的规律和力量（当然需要教练对这里的潮水涨落范围有足够了解）。





## 11. 与动物怎么相处？

首先要清楚，野外是动物的家园，而我们只是来访者。所以不要遇到任何动物都想驱赶或者吓唬它，可以让参与者做的一种任务是：寻找一个动物，跟随它，观察它，跟它学习某些技巧，也以互相帮助的方式跟它交朋友（还可以跟它一样不穿鞋子在树上或水里走）。为了提高感受，我们可以把它放在自己的身上。但不要忘记我们和它们不一样的地方：我们这些人类可以选择自己的行为方式，但动物不能。野外虽然有很多动物，但由于对人类的惧怕，白天想寻找它们是不容易的。在天黑的时候，它们不仅更容易出来，也更愿意靠近人，所以夜观是一个与动物相处的合适途径。比如，如果在海岛上，就可以夜晚去观察海龟下蛋，我们需要隐藏得很好，到下蛋的海龟进入昏迷状态后才开电筒。如果条件允许就天天去观察，看它每天在干嘛，这样的方式会获得很多有关某一种动物的最直接的知识。需要注意的是，在自己和团队没有需要的时候，不要捕猎和伤害它们，仅仅只做观察或轻微的互动。

## 12. 与植物怎么相处？

人为种植的树不适合做这样的相处，因为它生长的地点、样子等因素都不是它自己选择的。我们要尽量去野外，和原始森林里的植物相处，首先能感受它选择的自然环境——如果他是长在水里的，我们就陪伴它进水里；如果它是喜欢晒太阳的，我们就陪伴它晒太阳；如果它在经常会淋雨的地方，我们遇到雨时也能陪它一起感受它生命中的这些经历。为了观察它、和它交朋友，我们还可以把晚上睡觉的吊床挂在它的树干上。然后，我们再观察不同环境中的植物会发挥怎样不同的形状特点，使它能生存下去，不同的植物还能给我们保护，挡雨挡太阳，给我们存水，给我们吃果实。一边在一棵树上爬来爬去，一边吃这棵树的水果，感觉也很好。另外，我们取用生活的柴、或者搭建营地的材料，也尽可能的选择枯萎或死掉的植物，不要无缘无故的砍砍伐和消灭那些正生长着的植物。如果能在原始的和已被破坏的自然环境之间做些转换，有了对比，这些对植物的感受就会更加的强。





### 13. 野外可做些什么劳动？

劳动首先是为了满足我们在野外生活的真实需要——比如说，我们饿了就需要捡柴、生火、做饭，渴了就需要去溪里打水、烧水，睡觉的地方有石头和坑洼就需要想办法平整一下地面。除了这些“生活”本身所带来的劳动，还可以做一些帮助当地人的（如秋季收割）、环保的（搜捡水源地的垃圾）或救灾的（帮助疏通被滑坡破坏的山路）事情，但这种劳动最好是带有乐趣和感受的，因为其中的乐趣会让我们愿意去做，其中的感觉会让我们有收获。为了获得乐趣和感受，就需要让我们全身心进入行动，放下所有想保留距离的各种担心（怕脏怕累怕被笑）。进入这种劳动行动，进得越痛快、越直接就效果越好、感觉越爽（如果在劳动前或劳动过程中想要组织讨论之类的动脑活动，就会打断感受、丢失乐趣）。需要注意，在进行各种劳动的过程中，要抛弃的是不好意思的心态，不能抛弃的是健康（如果累了或者做不动，就不能为了面子勉强，否则反而会容易受伤——这与酒文化正相反）。这些劳动，能帮我们改变感觉和思维方式，进而改变我们在城市里被固化的生活方式和习惯做法，我们有机会跟各种各样的民族、以及文化群体学习。我们每多体会一种思维和做事的风格，我们自己就多了一个选择，能随时更换看待世界和事情的角度（所谓内在格局被打开）。

## 14. 在野外进行体育比赛可以吗？

很多人是需要通过挑战，才能感受自己（尤其是青春期的男孩子）。如果他们想开展比赛，像帆船、攀岩、跳水这些与自然打交道的体育运动比较适合，因为都需要通过调整自己的身体与外部自然达成某些平衡或和谐，来战胜自己的恐惧感。更多是与自然合作而使自己变的更适应，而不仅是去对付自然或对付对手。跳水和攀岩这类比赛是需要压制对手，比试的是技巧和勇气，看谁敢从别人难以承受的高度或环境里完成更大的挑战。但如果没有这些环境，那么也可以进行摔跤、或者追逐闪躲类的对环境要求不高的比赛，这些需要身体与身体接触的运动也有好处，毕竟我们的身体也是自然的一部分，所以感受别人的身体也是在感受自然。需要注意的是，所有的体育比赛，都会出现那种因为个人能力强而压制别人、自己做老大的风险。如果出现这种情况，我们就需要一种比他更大的精神力量，让“老大”为了它来照顾大家（比如带领大家去完成更难的任务）。如果没有，大家只能寻找新事情或领域，把“老大”甩掉（比如不再进行老大擅长的那个比赛，而用一个他不擅长的事作为新的比赛或游戏）。





## 15. 要不要搞荒野求生？

如果是为了节目效果的那种求生纪录片拍摄，就只适合一个能力特别强的人单独去做。但如果是一群人进行荒野求生，就不能太极限太难，因为如果其中有一些人懂得找食物，另一些不会找，那么团体的行为可能会逐渐退回到野蛮的丛林时代——能力最强的人会获得最多的生存资源，并通过资源的分配来控制其他人。最极端的情况，就是为了争夺食物和水互相斗争，直到只留下一个老大和他的手下。极限的荒野求生这种让人回到野蛮状态的结果不是我们想要的，因为我们并不是想通过野外活动提高人与人之间的竞争，而是想激发大家对环境的感受和对自然的感恩。所以，我们只可以在保证所有参与者都能获得基本温饱的前提下，进行稍微简单一点的荒野生存游戏，一方面可以让大家学到在极限条件下要用的生存技能，一方面也能通过它来切实的提高和改善当下的生活质量——比如每人在活动前仅带够喝一天的水，在荒野中可以让大家想办法寻找泉水、溪水或通过树叶来收集雨水；食材只带需要加热才能吃的，这样就必须想办法学着在野外生火。总之这种生存任务的设计，要让它一旦完成利益就是公共的，否则参与者就会各自为了获得更好更多而起冲突。

## 16. 真实有那么重要么？

只有真实的事情才有真实的作用，只有真实的经历才能让人的内在成长。任何假设的因素，都不会被参与者当真接受，而假设的事情起到的作用也是假的。因此，虚拟的游戏其实不会有真正让人成长的作用——一个在游戏里特别勇猛的人，在现实世界可能还不敢爬一棵 2 米的树。想要逃出虚拟世界、获得真实成长的人，就需要一个在尽可能真实的环境中战胜自己的机会，还有那些拒绝接受大人教育的青少年，他们实际需要的是一个比父母和老师更大的权威——这就是小灾难中的自然力量，还有通过感受和面对自己在完成挑战时的内在，去感悟到这背后的对自然的精神归属。所以，教练在活动中设计和布置任务时，一定要基于真实的需要、发生真实的行动，只要参与者面对的危险和行动起到的用途都是真实的，他们在这个过程中所激发出的责任感和精神收获也就会是真实的。





## 17. 野外活动时如何拍视频？

每次活动只要条件允许其实都应该尽可能拍一部短的纪录片，在行动后的反思和内化阶段是很重要的素材。但野外活动的视频记录与拍其他活动很重要的一点不同是，拿摄像机的记录者要尽量把自己当成不存在，假如他把自己当成一个采访者，不断问被他拍摄的人问题，或者当场给视频做很多的旁白，这就太干扰和破坏参与者的心理状态。更糟糕的是，拍摄者还要让参与者做各种表情和事情去配合他的拍摄——总之，如果拍摄者是期待大家都能配合他一个人的拍摄想法，这就会很麻烦。当然，如果是参与者自己想要表演一个情节，那么拍摄者就可以帮他记录下来，或者大家想创作一部微电影，让拍摄者来担任摄影师者这是可以的。不过拍摄的主题需要经过大家的同意，细节可以顺其自然。性格内向的人无法把他的想象表现出来，他们需要真实的挑战或事情来作为他们表现的对象或载体。而对于外向的人，拍视频还有一个好处：摄像机的存在，让他们不容易变成被环境影响情绪的、失去自控的野人。

## 18. 行动结束后要做什么？

经历了一次完整的野外活动之后，一定要回到一个有人文气氛的、相对封闭和安全的环境（大本营或家）。因为只有从自然环境完全退出来以后，我们才能对其中的经历进行回忆、反思、内化，然后对下一次的行动有所决定。“行动-感受-内化-决定”这个归属自然的成长过程也才是完整的。如果下次想做得更好，更重要的就是需要唤醒人内在的自由，才能设计出野外活动所需要的自然的感觉。这就需要在引导大家进行内化的时候，识别影响我们对经历产生好感或反感的因素，如何更多的让参与者对野外行动产生好感而不是反感呢，很简单：不去追求那些不可能的事情。比如说，别人对待我们的样子和怎么评价我们，我们改变不了，但我们可以改变自己对待别人的方法——意识到自己永远有不同的选择，这就是自由。



本工具书的版权采用创作共享（Creative Commons BY-NC-SA）的规则，鼓励知识自由传递。它是一个共创的开放性、共享性的风格和方法。如果有朋友想采用或者发表，请注明出处。

本工具书的文字内容参考了网站 [ziran.guishuziran.com](http://ziran.guishuziran.com)。本版本由“归属自然”教练团队编辑过并增加了一些文字及全部的图片内容。

本工具书与《发现内在的自然》故事书成为一套。这故事成为本工具书背后的精神来源。

如果你想看使用“归属自然”风格的各种活动案例，你还可以去看网站 [xinxi.guishuziran.com](http://xinxi.guishuziran.com)。如果你想看同一个作者如何自己造帆船的案例，你可以去看网站 [amaran.guishuziran.com](http://amaran.guishuziran.com)。

如果你想看编辑了本工具书的教练团队做的活动，你可以去看微信公众号“归属自然”。



野外生活教练体系  
Wild Life Coach System