

<<华德福老师的心灵日记>>

图书基本信息

书名：<<华德福老师的心灵日记>>

13位ISBN编号：9787540751821

10位ISBN编号：7540751827

出版时间：2011-9-1

出版时间：漓江出版社

作者：吴蓓

页数：268

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<华德福老师的心灵日记>>

前言

七年前当这本书初版时，我捧着自己第一本书时，高兴得热泪盈眶。

以后，我翻译或写作的书出版，再也没有那么激动了。

至今，我回国从事华德福教育9年多了，把大学教师稳定的工作辞去，走上一条不归路，回首往事，这些年的勇气和力量，相当一部分来自我在英国的留学生涯。

我的英文不好，课堂上老师正式的讲课内容，我大都没有听懂，给我留下印象的是老师如何讲课。

我最大的收获来自和同学的聊天，来自在餐馆做服务员，在宾馆做清洁工，来自土地上的耕作。

以至现在我一有机会就想劝那些把孩子送出国上大学的家长，尽量让孩子打工挣食宿费用，至少也要挣自己的饭费。

学会自食其力也是留学的重要组成部分，是一个人成长的标志。

华德福教育强调一个人的头、心、手的平衡发展，即思维、情感、意志的平衡。

这点我深有体会，我去英国之前，总觉得自己给大学生上课很重要，写环保文章很重要，而打扫房间卫生、清洁厨房，任何人都可以做，不必由我来做，我请来小时工负责家里的卫生。

经历了英国的留学生活，回国至今我再也没有请过小时工做家务，一个人如果只注重大脑的思考，就会失去身心的和谐。

打扫房间的卫生，正好让我的身体得以活动，擦去灰尘的同时，不也在擦去我们内心的灰尘吗？

这么好的机会，我怎么舍得让别人来做？

出国前，每到冬天，我坐在椅子上稍微久一些，站起来的时候，腰就会酸痛，我不得不弯腰弓背慢慢直起身子。

奇怪的是，在英国做清洁工后，我的腰到了冬天好端端的，而且从此再也没有因为气候的原因酸痛过。

体力劳动强健了我的体魄，磨炼了我的意志，净化了我的心灵。

前些天我走在北京的街上，多年前的感觉突然涌上心头：“我向Pupak告别后，独自一人背着双肩背包向火车站走去。

双脚轻快有力地踩在地上，我觉得自己像一位徒步旅行者，好像年轻了20岁，脚下的路才刚刚开始。

”后来的经历证明的确如此，出生是我的物质身体的诞生，而我的精神生命的诞生可以说是来自英国的留学。

爱默生学院独特的学习气氛、双臂舞动起来的劳动，还有神圣庄严的大自然，奠定了我今后的人生之路，无论遇到什么风险，我都能够坦然面对。

我住在大城市的时间太久了，重新读当年的留英日记，似乎在召唤我，何时重温土地上的劳动？

何时回到大自然的怀抱？

这次再版，更改了原书名《英格兰的落叶》。

现在的年轻人有了孩子后，都很想知道怎样才能做好父母、教育好孩子。

我走上儿童教育的道路，也是出于我对女儿教育的关注。

但在关注教育的同时，我们脱离不了我们所生活的时代，脱离不了我们民族的文化，还和我们是什么样的人有关。

我们如何立身于世？

教育的本质是自我教育，在教育孩子之前，需要先学会做人。

我们希望孩子将来热爱大自然，我们自己就先要热爱大自然。

我们希望孩子将来宽容大度，我们自己先要学会宽容大度。

我们希望自己的孩子将来能够生活幸福，我们自己就先做一个幸福的人。

我们不希望孩子做的事情或说的话，我们自己先别做或别说。

鲁道夫·斯坦纳的原话：“我们最高的努力是，教育一个人能给予自己的生命意义和方向。

”“我们不应问一个人生活在当今的社会应具备哪些知识和能力，而是问这个人的内在潜能是什么？

以及他的发展方向是什么？

如此，我们才能为社会不断地注入成长中的年轻一代生发出来的新力量，也只有这样的社会，才是一

<<华德福老师的心灵日记>>

个有活力的新社会，而不是一个以固有的社会组织形态，要求并改造年轻一代的保守社会。

”要让孩子在未来发挥他的潜能，我们可以先问问是否发挥了自己的潜能？

是否找到了自己生命的意义与方向？

这本书没有涉及育儿知识和经验，是我在英国留学期间的日记。

正是在那样的环境中，我开始认识自己，寻找自己的生命意义和方向。

衷心感谢漓江出版社主编高珊，在她的努力下，这本书得以再版。

我还想特别感谢华德福教育的创始人鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner, 1861 ~ 1925），他的思想不仅影响了教育、农业、医学，最近我得知，直接或间接受过斯坦纳影响的人还有抽象画家康定斯基、保尔·克利和蒙特利安，建筑家柯布西耶、莱特以及艺术家约瑟夫·波依斯。

虽然斯坦纳已经去世90多年，但他的智慧和实践所激发的浪潮越来越广阔，令许许多多的人受益，我就是其中之一。

吴蓓2011年5月5日

<<华德福老师的心灵日记>>

内容概要

什么才是适合人类的教育？

华德福教育究竟是什么样的教育？

2001年，作者踏上了赴英国学习华德福教育的旅程。

在爱默生学院，她学习用全身呼吸法说话，以新的方式练习发音，跳声韵舞，做木工，听老师用独特的方式讲故事，甚至对着一支笔沉思，像小学生一样地去学习，像农民一样地去劳动，做堆肥，赤脚走在田野上，感受到身、心、灵的结合；她还为人智学社区做义工，到宾馆、饭店打工。

作者把自己在英国学习、劳动、打工的经历和感悟，以及对现代社会发展中诸多问题的思考，写进了这部日记体作品，以帮助父母们找到内心的平和与坚定。

<<华德福老师的心灵日记>>

作者简介

吴蓓，上海交通大学理学硕士，担任过大学物理教师13年。
2001年赴英国爱默生学院学习华德福(waldorf)教育，2003年回国。
留学期间的日记集《英格兰的落叶》由三联书店出版，翻译的两本华德福教育书籍《学校是一段旅程》和《解放孩子的潜能》，2006年6月由人民文学出版社出版。
此外，还翻译出版了两本圣雄甘地的著作。

2005年9月在天通苑创办了北京第一所华德福家庭式幼儿园。
后在房山某幼儿园开办华德福实验班。
2007年11月协助3位家长在西三旗枫丹丽舍创办华德福家庭园。
现为北京华德福教育的顾问。

<<华德福老师的心灵日记>>

书籍目录

- 1 / 再版前言
- 回忆那段旅程
- 1 / 序言
- 开启心门
- 第一部分 英格兰的阳光、草地
- 3 / 到达英国爱默生学院
- 5 / 结识台湾女大学生
- 6 / 华德福培训课程：用全身呼吸法说话
- 7 / 练习发音，学习跳舞
- 9 / 尽情享受英国的阳光、草地
- 9 / 申请给特殊需要人做义工
- 10 / 华德福培训课程：听老师讲故事
- 11 / 声韵舞的含义
- 13 / 走近Emmanuelle夫妇
- 15 / 去伦敦旅行
- 16 / 不幸的Anne王妃
- 17 / 看日本电影《乱》
- 18 / 华德福老师这样讲故事
- 19 / 看莎士比亚戏剧《李尔王》
- 20 / 爱上人智学社区
- 20 / 会讲故事的Brother Blue
- 22 / 参观丘吉尔庄园
- 22 / 中西收入差距为何如此巨大？

- 23 / 音乐盲陶醉在音乐中
- 24 / 老师同学给我赞美与鼓励
- 26 / 想念女儿
- 第二部分 像农民一样劳动，像小学生一样学习
- 29 / 做义工、在活力农业菜园劳动
- 31 / 像农民一样地劳动
- 32 / 和特殊需要人在一起
- 35 / 享受阳光下的劳动，走近特殊需要人
- 36 / 别把孩子逼成特殊需要人
- 38 / 请上帝为好人祷告，也为恶人祷告
- 39 / 为什么患孤独症的儿童这么多？

- 40 / 特殊需要人是现代社会的牺牲品
- 41 / 活力农业回归传统、保护大地
- 42 / 反思美国9?11：为什么有人愿用生命去撞楼？

- 44 / 我们唱响“给我们和平”
- 44 / 来爱默生学院学习讲故事的威姆
- 46 / 别样的开学典礼
- 48 / 像小学生一样学习
- 49 / 女商人为何也来学人智学

<<华德福老师的心灵日记>>

- 50 /从捏黏土中找到自信
- 51 /在田野上散步
- 52 /自传课：回忆我的童年
- 52 /对我影响最深的人——女儿
- 53 /同学Ken在哭泣
- 54 /生病了，同学的关爱让我享用不尽
- 55 /声韵舞让我的心灵极度喜乐
- 57 /何苦来英国当清洁工？

- 60 /展示中国的蜡染布画
- 61 /发烧是因吃了野蘑菇
- 64 /享受当下这一时刻的喜悦
- 66 /唱歌，劳动，散步
- 67 /华德福的老师们
- 68 /辛苦地劳动，开怀地欢笑
- 69 /繁重的体力劳动使我更自信
- 70 /表演自己编写的故事
- 71 /为特殊需要人服务的路易丝老师
- 72 /听讲座：美国攻打阿富汗的三大原因
- 72 /人是目的
- 73 /体力劳动使我变强壮
- 74 /我不想当富人
- 75 /我品尝了泥土的味道
- 76 /老师让我们思考一支笔
- 77 /如何选择我的个人课题？

- 78 /读犹太人Etty的日记
- 79 /在菜园学习做堆肥
- 80 /斯坦纳：每个人都该为他的民族服务
- 81 /关于“感情、意志、思考”的讨论
- 82 /惭愧：我不会繁体字
- 第三部分 这个世界需要被拯救
- 85 /画动物骨骼的感想：这个世界需要被拯救
- 87 /捡回宾馆扔掉的肥皂
- 88 /以暴制暴只会增加仇恨
- 89 /活力农场的菜最好吃
- 90 /与其害怕失去，不如一无所有
- 90 /计划经济和市场经济孰利孰弊？

- 92 /人生最重要的不是得第一
- 93 /堆肥，让地球生态有机循环
- 94 /消失的摆渡人
- 95 /什么是真理？
谁掌握了真理？

- 96 /参观华德福小学：通过艺术向孩子传达知识
- 98 /现代社会利益至上带来的危机

<<华德福老师的心灵日记>>

- 100 /日本茶道的含义
- 101 /机器的使用让人变贪婪
- 104 /反对日本捕杀鲸鱼
- 104 /我的个人课题：圣经与佛教的对比
- 106 /从穷到富，从贞洁到性泛滥
- 107 /佛教：守戒、克制欲望是大爱
- 109 /农业机械化使贫富差距加大
- 110 /通过音乐认识一个民族
- 111 /我身边的素食朋友
- 112 /我不做地球的污染源
- 114 /日本人的“慢速食物运动”
- 第四部分 如果上帝还活着，他会在天堂哭泣
- 119 /我扫地，扫地.....
- 121 /今天是我的生日，我被爱包围
- 122 /沉浸民间音乐，拼命地劳动
- 124 /如果上帝还活着，他会在天堂哭泣
- 125 /我该不该收下小费？

- 128 /还是当个清洁工最好
- 130 /日本姑娘Miyuki的心愿
- 131 /我们是否失去了内心的根基？

- 132 /大学教师来英做清洁工的收获
- 133 /太奢侈的一家人
- 134 /享受阳光，推敲文字
- 134 /体力劳动带给我的快乐
- 136 /恶有恶报，善有善报
- 137 /科技发达，生活富裕让我们丧失了什么？

- 140 /人到底该不该及时行乐？

- 141 /清洁剂种类繁多污染环境
- 142 /佛陀：欲望是痛苦的根源
- 144 /中国千万别成为第二个美国
- 146 /日本学校为何不上品德课？

- 147 /当心媒体把我们变成名利的俘虏
- 148 /工业文明毁灭了真正的自然
- 150 /科学技术助长了人类的贪婪欲望
- 第五部分 我自豪我是中国人
- 155 /中国文化令我自豪
- 156 /东方的太极VS西方的体操
- 157 /简即真
- 158 /法律与自由
- 159 /归根曰静
- 160 /读《圣洁的灵魂》
- 162 /悼念日本同学Koji

<<华德福老师的心灵日记>>

- 163 /我身边的斯里兰卡人
164 /窗外的鸽子
165 /生命的最高礼赞——音乐悼念会
167 /到哪里寻找清澈的河流
169 /佛教帮我平复欲望
169 /西方人的富裕祸害了东方人
171 /西方个人主义VS中国集体主义
173 /与关伦尚的聊天
175 /个性是个无底洞
176 /无欲无求最环保
177 /西方教育“太人性”
179 /我向同学展示中国文化
180 /临摹古埃及画
181 /信息垃圾窒息孩子的心灵
182 /同学赠我1000英镑
183 /外国人也信“风水”
183 /罪恶不可以被宽恕
第六部分 寻找永恒的极乐世界
189 /寻找永恒的极乐世界
190 /本间晃一的“风水”麻烦
190 /基督教：西方信的人少了，东方信的人多了
192 /观《哈姆雷特》有感
192 /鲍塞的人生理想
194 /读一行法师的《步步和平》
196 /日本食物90%靠进口
196 /华德福学校怎样传授中国文化
197 /上帝已死，佛在我心里
199 /减少消费，只买必需品
200 /为了女儿，我要尽力保护大自然
202 /我的演出受表扬
203 /佛教尊重每一个生命
204 /黑夜中它是光
206 /生生不息，翩翩起舞
206 /我在英国淘旧货
208 /杀虫剂亦是杀生剂
209 /竞争机制残害儿童生命
211 /西方人吸毒多的根本原因
214 /生活富裕导致的教育问题
215 /使人成为人，是人的四肢
216 /现代社会使人异化
218 /宠物狗为何失去了它的天性
221 /华德福教师收入低
221 /声韵舞的表达能力
221 /只从书本上吸取知识使人僵化
223 /遇到绿色知音
224 /我的新职业：中国推拿
第七部分 让心灵变成一汪清泉

<<华德福老师的心灵日记>>

- 227 / 古代人对待自然的智慧
228 / 基督教：人与自然是对立的
229 / 又做清洁工
229 / 什么是神？
- 232 / 为鲍塞的孩子祈祷
232 / 美国人的头号疾病——肥胖
233 / 现代“毒品”危害下一代
234 / 美国人消耗过多地球资源
236 / 我在华德福学校的木工课
237 / 西方人对西方文明的批判
240 / 给孩子选择人生道路的自由
241 / 亲身体验西方教育：如何培养孩子的想象力
243 / 教育人绘画的曾柏良
244 / 寻找人与自然新关系的舒马赫学院
247 / 赤脚走在田野上
249 / 被工业化的英国乡村
249 / 参观坎特伯雷大教堂
250 / 想念中国的村庄
252 / 基督与佛陀的对比
253 / 我的心一半在中国一半在英国
255 / 世界杯也是全球化商业的产物
256 / 中国的农业大学为何想改名
257 / 西方的运动器械进中国小区
257 / 我们应给孩子什么样的教育？
- 259 / 怎样生活才不会过度消费？
- 261 / 世界杯富了谁？
穷了谁？
- 262 / 全球每两周消亡一种语言
264 / 访问河北廊坊孤儿院
265 / 往车窗外扔垃圾的老太太
266 / 别染上西方富裕病
267 / 让心灵变成一汪清泉

<<华德福老师的心灵日记>>

章节摘录

版权页：到达英国爱默生学院2001年8月6日 星期一昨天晚上10点多才到达学校。

早晨醒来，第一个感觉是生活在花香鸟语的天堂，小鸟叽叽喳喳鸣唱，青蛙在池塘呱呱欢叫，虽然叫声和中国不太一样。

房间的窗玻璃明亮洁净，窗外是灌木丛，张望出去是一片绿草地，被几棵大树挡住了边界。

这正是我梦寐以求的居住环境。

房间约7平方米，简单又舒适。

昨天到达学院看到的第一个动物是黑猫，我向办公楼的通道走去，它在前面引领我。

这里的空气湿润，我疲惫的灵魂得到了休息。

微风吹拂的树叶向我轻轻招手：来吧，让我们互相拥抱。

昨天在飞机上我与两位乘客争论。

他们认为整体的长远利益高于当下的个体生命，为了远大理想可以使用暴力。

我坚决不同意，活生生的个体生命高于以后可能的生命。

记得有一部电影，一位热血青年目睹成千上万儿童的悲惨生活，认为要解救这些儿童，就必须杀死国王。

他精心策划了许久，暗杀的机会终于来了，就在他准备采取行动时，他看见国王身边有两个年幼的孩子，如果他行动，两个孩子必死无疑，如果他放弃，千百万儿童就不能得到解放。

最后一刻他为了眼前两名儿童的生命，改变了计划。

不能为了将来伟大、崇高的理想，而牺牲现在的个体生命。

正是在这个意义上，著名的科学哲学家波普尔认为，与其狂热追求理想而使用暴力，不如面对现实生活中的苦难，遇到一个问题解决一个问题，减少了个别或少数人的苦难，就是减少了人类整体的苦难。

不能为了追求解放全人类的理想，结果却增加了人类的苦难。

这两位乘客，一位是校长，一位是在国外工作了6年的工程师，他们笑我太幼稚，太天真。

我说我们之间的原则不同。

从历史上看，每一场战争从某种程度上也许推动了文明的进展，但对于每一位有良知的人，难道对个体生命的消逝，对受害者遭受磨难的同情不能超越冷冰冰的历史吗？

想象中的理想真的能实现吗？

采取其他方式，就一定会失去控制？

靠专制暴力的镇压，短时间内表面上是稳定了，但社会中的大量问题并没有解决，它们仍然存在，甚至更严重，可能会导致今后更加混乱、动荡。

试想如果被杀害的是他们的亲人，致残的是他们自己，不知他们是否还为暴力辩护。

昨天从希思罗机场花了17英镑乘Speedlink长途汽车到盖特威克机场，若乘Jetlink长途汽车只需花12英镑，我心痛5英镑的损失。

到了盖特威克机场，为了节省开支，花了1个多小时拖着沉重的行李来回寻找车站，好不容易找到了，却要再等50分钟。

我不得已只能叫出租车，车费22英镑。

等待过程中，正好另一位日本女士也要去我的学校，我们便结伴而行，每人车费为17英镑，阴差阳错，又节省了5英镑。

司机是巴基斯坦人，在这一地区开了11年的出租车，但去爱默生学院却是第一次。

他说他热爱巴基斯坦，每两年他要回国一次，但巴国有太多的腐败，太多的人只想自己，不考虑别人，他不习惯，宁愿住在英国。

到达学校，我下车后要走过一段没有路灯的台阶，我正在黑夜中摸索，突然眼前的道路被灯光照亮，是司机调转头，打开前灯为我照明，约摸50米的路，我全身心都沐浴在这位司机的灯光中，我向他两次招手示意感谢，直到我转弯，他才关灯离去，远离亲人的孤独感似乎融化在这灯光中。

下午在休息室边饮茶边和两位韩国人一位挪威人交谈。

<<华德福老师的心灵日记>>

挪威人阿娜今年25岁，1岁时被一对挪威夫妻收养，亲生父母是韩国人。

她梦想成为画家，但靠绘画养活不了自己，她要当教师自立。

阿娜得知我没有闹钟后，说早上来敲我的门叫醒我。

上午我用电话卡给女儿打电话，怎么也打不通，求助一位日本妇女横山，才得知我的电话卡仅限于英国的电话，横山马上把还剩1英镑多的电话卡送给我。

这里的人真好。

结识台湾女大学生8月8日 星期三中午别人为我介绍了一位台湾女大学生，她来爱默生学院学习莎士比亚戏剧一周。

终于有人和我讲中文了，我问她对内地和台湾地区关系的看法，她认为和平最重要，内地经济发展了、民主制度健全了，两边就渐渐融合了，毕竟是同一民族、同一文化、同一语言。

陈水扁的台独倾向，以及不善管理，使台湾人心不稳，股市下跌。

今年她才19岁，从她记事以来，台湾人言论放开，什么都可以说。

但民主制度也有问题，专制制度一切由政府或政党说了算，如修路、造大楼等，在民主国家就会有人反对，争论不休，即使正确的事情也有可能做不成。

以往我认为专制制度是罪恶的最大根源，一个人的错误决策会给整个国家造成几十年甚至上百年的灾难，而民主制度是最完美的制度。

这是我第一次听到一位台湾地区的人对民主制度的反思。

她说台湾年轻人近几年利用假期外出旅游和学习的人越来越多，她这么做已经5年了。

提到对人的生命的尊重，她认为不能为了将来的一千人或一万人杀掉现在的十个人，甚至一个人。

<<华德福老师的心灵日记>>

媒体关注与评论

华德福教育坚持的教育理念和在全球的实践，给充满矛盾的现行教育提供了很好的经验借鉴。对于那些被校园内外的暴力、故意破坏、失学等严重问题困扰的很多国家及其教育行政人员来说，华德福教育的实际经验是非常有效的。

——联合国教科文组织主任 Federico Mayor 华德福教育就是滋养人的心灵和寻求人的全面发展，包括身体、感觉、智力和心灵各个层面的发展。

在教育中同时注重健康的身体、敏感的情绪、社会活动能力、丰富的想象和智力的发展，因为它们都是相互联结并彼此依赖的。

我要在这里特别指出，华德福教育的特别之处不但是强调人的全面发展，而且能培养人与人之间的关系，帮助孩子寻找有意义的抱负和理想，对真、善、美的执著追求。

——哥伦比亚大学教育学院教授 道格拉斯·斯朗实质上，没有任何的教育比得上自我教育，教育的本质应该是教师如何提供一个环境让孩子去自我教育。

如果问什么才能算华德福教育，答案不仅仅是幼儿园的实践活动、节奏作息、使用的材料等外在的东西，而更多的是教师如何在这些外在的实践中，和谐地呈现出教师个人的内在素质、生活态度、生活能力和价值取向，这才是教育者要考虑的真正问题。

——国际华德福幼儿教育联盟主席 苏珊出生是我的物质身体的诞生，而我的精神生命的诞生可以说是来自我在英国学习华德福教育的这段旅程。

爱默生学院独特的学习气氛、双臂舞动起来的劳动，还有神圣庄严的大自然，奠定了我今后的人生之路，无论遇到什么风险，我都能够坦然面对。

——本书作者 吴蓓

<<华德福老师的心灵日记>>

编辑推荐

《华德福老师的心灵日记:帮你了解适合人类的教育》:现在的年轻人有了孩子后,都很想知道怎样才能做好父母、教育好孩子。

我走上儿童教育的道路,也是出于我对女儿教育的关注。

但在关注教育的同时,我们脱离不了我们所生活的时代,脱离不了我们民族的文化,还和我们是什么样的人有关。

我们如何立身于世?

教育的本质是自我教育,在教育孩子之前,需要先学会做人。

我们希望孩子将来热爱大自然,我们自己就先要热爱大自然。

我们希望孩子将来宽容大度,我们自己先要学会宽容大度。

我们希望自己的孩子将来能够生活幸福,我们自己就先做一个幸福的人。

我们不希望孩子做的事情或说的话,我们自己先别做或别说。

一位妈妈,为了女儿,远赴英国寻找最适合孩子的教育,一位老师,为了信念,通过特殊旅程了解人性了解自己。

<<华德福老师的心灵日记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>