

# 行为改变能否从与自己对话开始?

## ——参与自然之友盖娅自然学校西双版纳冬令营有感

在古希腊神话中，盖娅是大地之神、众神之母，地位尊崇。参加自然之友盖娅自然学校西双版纳冬令营，让同学们与自然接触，将获得什么样的体验呢？

文 / 邱文晖

自然之友盖娅自然学校已经在中国科学院西双版纳热带植物园开展过多年冬令营，每年植物园也会有工作人员与盖娅的工作人员协作，今年我和另外两名同事以引导员身份也参与到了其中。

在这期冬令营结束前的晚上，营队的总召集人橙子（自然名，营队期间，所有的参与者都有一个自然名，以下类同）开玩笑说，心得应该在冬令营结束之前写完，这样记忆还鲜活，容易些。很同意这样的说法，但是冬令营结束近两周之后还是没写出来。总得为自己的拖延症找点借口吧：我们做环境教育活动不是经常说，效果好不好要看一段时间之后吗？那么，我的一段时间大约是两周吧。

### 总印象

两周的时间会沉淀一些东西，也会过滤一些东西。回想一下，总能记起一句话：不能为了做活动而做活动。这是一天活动结束，晚饭过后，引导员们聚在一起总结反思一天活动、发现问题、提出改进建议时，橙子多次提到的一句话。对于那些对环境教育有所了解的人来说，这句话也许并不新鲜。换句话说，设计和执行活动需要目标，发现问题、提出改进建议时同样需要活动目标提醒和指引。而这些环境教育活动，不管目标是什么，多多少少都希望对参与活动的人产生影响，并因此改变他们的行为甚至习惯。这一点，不因活动时间、活动地点或知识内容设计的不同而改变。

冬令营员们在西双版纳热带植物园和当地的

大环境中，在营内的小环境中，接收来自自然和社会的各种信息刺激，其中可能有些为他们带来惊奇，可能有些为他们带来以前未接触过的知识，可能有些为他们带来不快甚至气愤，可能有些又为他们带来宽容和关爱，可能有些为他们带来某种决心，可能有些又为他们带来当即做出的改变。他们时时刻刻在建立和维持着一些联系：与这个地方的联系，与周围人的联系，与自己的联系。盖娅自然学校把所有这些联系都综合考虑在冬令营中，并切实这么做了。

### 与地方的联系

开营前的一天，盖娅冬令营团队（橙子、鸵鸟、

独处观察和记录。  
邱文晖 / 摄



蒲公英)与我和同事为接下来几天的活动踩点。尽管他们在西双版纳植物园的冬令营活动已经开展多年，仍然再次确认各个地点和路线，不仅是为了减少当期活动的不确定因素，也是一个真正重视让营员建立地方联系的团队会做的事。他们说，没有踩过点就不能当合格的引导员。再者，一个地方会随着时间不断在演变，它不是静态的存在。基于这样的地方设计的活动同样不是静态的，总有更新、改进或微调的必要。去年做“叶子猜猜猜”的地方今年有太多游客干扰，怎么办？

01 观察蜘蛛网。  
02 蒙眼毛毛虫游戏。  
郑颖，自然之友盖娅自然学校 / 摄



01



02

今年“生命之网”的游戏能不能选择离博物馆更近的地点？初识植物园的路线上有没有针对成人的、足够具当地特色的介绍点，有没有针对小孩的、足够有趣的介绍点和活动设计？

第一天下午的初识植物园，橙子、鸵鸟以及日程表本身都提到要以点状、个性化的东西切入，而接下去几天的进一步认识和自主探索植物园活动层层深入。盖娅自然学校尝试让它的营员们建立的地方联系并不单纯靠视觉，有蒙眼闻香的嗅觉和听觉，有爬树的触觉，也有捡食果子的味觉，更有神奇之地独处活动中脱离现代生活“常态”、融入自然、与天地花草鸟虫产生交集。

### 与其他人的联系

每个营员在活动期间都会与不同的人群产生联系：与小营员的联系，与大营员的联系，与引导员的联系，与游客的联系，与当地人的联系。开营的当天晚上及晚餐之后是嘘寒问暖，引导员分几路到营员房间询问情况，比如携带的物品是否齐全、环境是否适应等。与此同时，营员们同样也和其他营员嘘寒问暖、互相熟悉，尤其是小营员们，似乎很喜欢这样的串门。

第一天上午，活动正式开始，少不了诸如队名、队规这样的团队建设活动。相比小朋友都能看出来的明显直白的团队建设，印象更深的是组队之前的秘密伙伴活动，即每个营员通过抓阄，与营内某个营员建立秘密伙伴关系，冬令营结束之前都不能说出自己的秘密伙伴是谁，只能秘密关注他/她，并在有需要时帮助他/她。喜欢这个活动有几个原因：一是人们都喜欢秘密，小朋友也不例外，抑或更甚；二是对秘密伙伴的关注和关爱很可能是真心的，因为没有其他人知道，也不因获得赞赏而为；三是即便之后组成小队了，秘密伙伴很可能并不是自己的队员，各自维护跨越小队、跨越小团体的那种关注和关爱。

### 与自己的联系

有人觉得这是诡辩，但是也不无道理：现在的自己是一分钟之前的自己吗？一分钟之后的自己和

而这些环境教育活动，不管目标是什么，多多少少都希望对参与活动的人产生影响，并因此改变他们的行为甚至习惯。这一点，不因活动时间、活动地点或知识内容设计的不同而改变。

现在的自己一样吗？可能大多数人都已经觉得，这两个问题的答案是否定的。那么，与自己产生并维持联系就并没有什么怪异的。

不论是我们每个人与其他人产生冲突矛盾，还是与我们周边的环境产生冲突矛盾的时候，沉浸在自我之中可能都并无多大益处。相反地，如果我们跳出自己，回头想想一分钟前的自己，向前看看一分钟之后的自己，以看待其他人一样的标准看待“那些自己”，又会怎样呢？正如冬令营里的一个情景那样，在一个集体创作活动中，两个小营员产生矛盾，都甩手不干了。橙子和鸵鸟经验丰富，而且对这两位营员的性情也足够了解，在他们气头上时候先由着他们去，假装看其他地方，同时不时关注他们的状态。有趣的事发生了，两位小营员从不同方向离开大家后，先是在一定距离上游离，然后是若无其事地、曲折来回地往回挪，最后慢慢回到集体创作中。橙子和鸵鸟说他们俩对这两个小营员已经有相当的了解了，属于那种越劝越来劲的家伙。如果一个引导员在组织活动的潜意识中只看得到营员与地方、与他人的联系，不顾其他，追着两位闹矛盾的营员后面劝，结果或许大不一样。

或许有人问，那两位闹矛盾的小营员因为引导员“不管”岂不是错过了不少创作时间？是的，像橙子多次说的，不能为了做活动而做活动。鸵鸟说，就需要这样的集体活动把大小营员的“自我”和其他问题暴露出来，面对这些问题，处理这些问题。而且，面对和处理这些问题不仅仅是引导员的事，也是暴露出问题的那些营员需要做的，需要回头想想那个失控的自己，需要向前看看接下来的自己走向何处。不管每个人年龄几何，为自己留的后路是长是短，想到要留后路时是早是晚，毕竟留后路和“存活”是人的本能。

除了这种随机应变创造的、让营员面对自己的机会，冬令营还有每人一本的营员手册，营员每天除了记录自己的所见所闻所想，还需要记录自己的身体和心理状况。人无时无刻不处在某种状态或情境中，处于某种情境中多了，或许就成了习惯，或许就建起了一个舒适圈。我们不是说，环境教育是要改变人的行为吗？那么像盖娅这次冬令营这样的活动，打破了多少习惯和舒适圈呢？维持了多少之前活动打破旧习新建的行为或习惯呢？我不知道答案，也不确定橙子和鸵鸟是否知道这些问题的答案，但是亲眼看见了他们为营员们创造的各种情境，包括秘密伙伴、餐前感恩、每天活动结束前的神奇之地。

### 一些狡辩

以上的心得的确有明显的偏重，但是我无意打压提到很少或者没有提到的、对环境教育同样很重要的东西，比如知识传播、技能培养等。同样，提到得少也不代表盖娅自然学校不注重这些。只是在整个冬令营期间，让我有触动的不在这些地方，而在花了较大篇幅写的、关于“与自己的联系”的方面。毕竟，要不要做出行为改变或者其他任何决定，是由自己决定的。我们有理由在做环境教育的时候关注活动参与者的“自己”，而不仅仅把他们看作参加活动的一群信息接收器和按既定路线行动的物体。

### 后记

冬令营大营员蝌蚪妈妈在结营几天后，在微信中分享了自己的心得文章，标题大致是：让孩子学会爱的能力。个人看来，这和环境教育的目标毫无违和感。她还分享了一张照片，注道：虽然猎豹（她的儿子）总是哭咧咧的，惹不少人烦，但是仓鼠（另一位小营员）很有爱地给在草地上睡着的他喷驱蚊水到脚上。一开始还很纠结地想，仓鼠和猎豹是不是秘密伙伴。但是，是不是又何妨，如果是，那是好事；如果不是，不更是好事吗？

（作者单位：中国科学院西双版纳热带植物园）