

20KM 徒步禅素养教育专项公益基金 2016 年 12 月 21 日简报

12 月的贵阳阴雨绵绵，3 天真爱梦想教师培训+1 天 20KM 徒步禅体验的“3+1”组合却开展得如火如荼，精彩纷呈。





ORID 焦点讨论法，引领式提问，游戏体验，角色互换，自主、开放、轻松多元的课堂氛围…… 梦想教师就是这样炼成的。

感受了梦想课程的全新教学理念，还需要有实现理想和梦想的努力和坚持。要知道，唯有坚持，梦想才能成真。而 20KM 亲子徒步行，正是能让孩子和家长快速感受坚持和毅力巨大能量的一条捷径。20161221，经过一夜秋雨的洗礼，在清风晨露中，梦想教师们向着快乐，向着梦想出发了。



真山真水到处是，
花溪布局更天然。
十里河滩明如镜，
几步花圃几农田。

——陈毅





在大自然中行走是种享受，看着身边的美景，体验徒步过程中的乐趣，相比较在路上的感受，最后的结果反而不那么重要。





途中最美的风景就在于我们自己，朝着目标，不断向前，不断努力。



行走的过程中，除了有自己，有风景，还有同伴。一个鼓励的眼神，一个赞，就是最高境界的默契。



人生好比旅途，在不同的阶段会遇到不同的人，看见不同的风景，应好好珍惜每一段旅途中的人和景。哪怕在某一阶段只有独自一人，静静地和自己的内心交流，人生同样美好。



人生不是赛场，理想不容退场！有梦想，有坚持，迎来的终将是属于自己的精彩。

梦想教师分享：

徒步禅给我带来的不仅是惊喜，还有放松。有时候，路途的遥远不在于实际距离，而在于你内心怎么看待这个距离。只要不把距离当成负担，就可以很轻松地完成。

春草芬芳：

徒步可以让人回归自然，在徒步中观察、倾听、触摸、感受自然，也可以在行走中静心思考，和心灵对话。徒步也让我们学会了战胜自我。有时困难是自己想象出来的。20KM 的路程也许听起来比较长，可是，体验的过程却会成为享受。

五阿哥：

现在的孩子最缺乏的就是勇气和视野。20KM 亲子徒步不仅可以帮助孩子学会坚持，朝着既定目标努力拼搏，还提供了一个提高孩子视野的交流平台，一举数得。回去后一定和校长建议，举办 20KM 亲子徒步活动。

领队唐洁感言：

这是我第一次来贵阳。之前，我对贵州的印象停留在丛林，山洞，苗家妹子，虫蛊……实际来了以后，才发现原来贵阳和其他的省会城市没有多大区别，原来我的视线有多狭窄。我想说的是，只有多走，多看，多听，多交流，才能实证自己在书本上所学的知识，扩大视野，增加内心的底气和勇气。长大以后，不会因为胆怯而放弃选择的权利，阻碍丰富自己人生阅历的脚步。20 公里亲子徒步活动恰恰提供了这样一个机会。这次活动只有走了 15 公里，在坚持和毅力的体验效果上还是打了折扣，留下了不小的缺憾。

20M 徒步禅发起人严景秋老师：

本次活动得到真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金的支持。让梦想中心的老师走起来。经过 3 天的梦想课程培训后，部分老师留下来体验徒步禅活动，老师们在贵阳美丽的风景画中不知不觉中完成了 15KM。我们希望参加体验的老师能把活动的感受带回学校，让更多地学校前来申请 20KM 亲子徒步活动。活动结束后已经收到 2 所学校申请举办 20KM 亲子徒步活动了。