

自然笔记，其实很简单。

虽然初次听说自然笔记的人，十有八九会沮丧地说：我不会画画啊！但一定要相信我，自然笔记真的不需要多么高超的画工。

相反，只要坚持做自然笔记，假以时日，画工自然见长，而且，增长的还不是一星半点。

爱海南，从自然笔记开始

文本刊特约撰稿 高高



关于鹦哥岭的自然笔记，把竹节虫吃壁虎的场面记录下来。

两年前，我还不知道“自然笔记”这个词。那时怎能想到，2016年，我们海南的自然笔记大赛都做到第二届了。更想不到的是，仿佛是一夜之间，“自然笔记”成了席卷全国的热潮，几乎所有自然教育相关的机构都在推广自然笔记。

说到底，自然笔记真是个好东西。

二字真言——“观察”

2015年7月初的一天，作为一枚绘画小白三只松鼠（松鼠学堂的3个工作人员）为了打发炎炎夏日无精打采的午后时光，对着一支园林工人修剪丢弃的三角梅花枝，开始了人生第一次的自然笔记。下笔之前，毫无头绪。临时去翻书，翻开《大自然笔记》、《笔记大自然》、《我的自然笔记》、《自然笔记》、《笔记自然》……字里行间找了又找，看了又看。尽管这些看上去颠来倒去差不多意思的书里面，作者来自全世界各地，画法各有不同，记录的内容也千差万别，可是他们共同的重点只有两个字：“观察”！

掌握了“观察”二字真言，我们很快就忘记了自己不会画画的严酷现实。看到叶子边缘光滑，到末端收细，就如实描绘下来：15公分长的枝条上，依次长着叶、花、刺、叶、花、刺，叶不是对生，而是错落生长的，花嘛，有红色的苞片，白色的花朵……

这次做完了自然笔记，我们常常不经意间问别人（尤其是海南本地人）：请问，三角梅花什么颜色？百分之九十九的人都会说：红的！玫红！还有黄的！然后我们就得意地笑啊笑：错啦！三角梅的花，其实是白色的，外面红的黄的不是花，而是苞片，靠鲜艳的颜色来吸引传粉的昆虫。这个问题已经碾压了不知道多少人，每每这个时候我们都会窃喜，是自然笔记教给我们的“冷知识”，而我们用它愉悦了多少时光。

自然笔记随时随地可以做

自然笔记入门简单，操作简单，连工具都简单。最开始，一支笔，一张纸，足矣。即使是后来有了色彩和造型的需求，也不过再增加一些彩铅，一支自来水毛笔，一

把尺子，一个放大镜，就足够了。先用眼睛仔细观察，必要的时候，用放大镜看细节，用尺子来量大小。如果时间太紧急，就用手机拍下来，回头再记录。

从描绘叶子开始，到记录整棵的植物，到昆虫，到动物，到鸟，到一段时间的变化或者更加完整的生态环境。刚开始画不了整只的动物，没关系，只要画下它的眼睛，一条腿上有几根脚趾，最重要的特点记录下来，也是棒棒的自然笔记。有网络的时候再请教专家或者搜索出更多资料，在空白处抄下它的学名别名常用名，以及一些有意思的信息，一篇图文并茂的自然笔记就完工了。

自从开始自然笔记，再也不会“好无聊”的感觉。等车的时候，等上菜的时候，等人的时候，只要有棵草就可以开始记录，实在寸草不生的地方也好说，手机里翻张照片出来，足够打发大把的时光。而且，画工也成长得很迅速，当你把“画得好不好看”扔到一边，只关心“记录得是否准确”，不知不觉地，反倒越画越好了。这比专门学画画，却不知该画什么，要轻松多了。

2015年7月，那些做自然笔记上瘾的日子触动了我们的灵感，正为海南漫长的夏季不知道做些什么活动而发愁的松鼠们，发起了海南首届自然笔记大赛。这次比赛历时三个月，参赛人数105人，参赛作品221幅，主题活动11次，因为得到了诸如山水自然、秘境守护者、IBE影像生物多样性调查所、GEF全球环境基金等知名机构的支持，加上“身边的植物”这个主题轻松又有趣，让参与者们得以尽情施展，所以比赛成果相当不错，在全国的自然教育行业也算小有名气。

2015年10月在成都举办的全国自然教育网络会议上，来自海岛的松鼠学堂把“自然笔记大赛”这样的自然教育推广模式介绍给全国同行，我们自己的自然笔记作品明信片成为大家争相收藏

的礼品。

2016年，各地大大小小的自然笔记大赛都陆续开展起来。松鼠学堂也继续推出了主题为“发现湿地”的第二届自然笔记大赛，要和伙伴们一起进阶，从单纯的植物观察走向更广阔的自然。

用眼用心用手记录海南

自然笔记归根到底是一种科学的工作方式，注重的是准确度和资讯的查询整理。首届自然笔记大赛某些作品，因为画得太美，反而被扣分。正如鲁迅学医时老师藤野先生所说：“你看，你将这条血管移了一点位置了——自然，这样一移，的确比较的好看些，然而解剖图不是美术，实物是那么样的，我们没法改换它。”经由自然教育的引导，自然笔记的训练，人们（尤其是孩子）会在观察力、专注力、科学研究能力上得到很好提升。

有了自然笔记，连自然教育活动也更有意思了。去年我们观察植物，无论是生态良好的羊山湿地，还是植物众多的植物园，无论是星级酒店的花园，或者自家住的小区，我们都能收获相当棒的作品。很多参赛选手表示，从前只知道海南生态好，环境美，植物多，但是司空见惯的美景并未留下多少记忆。可是自从学习做自然笔记，为了做笔记而仔细观察，不但认识了许多植物，增长了知识，还记录下有关自然的点点滴滴，随时翻看都是美好。有一对母



女很勤奋，一起学做笔记，有空就到小区去观察记录，准备用一年的业余时间的小区绘制一本植物图谱。这样的作品真叫人期待呐！

很有收获的不仅仅是做笔记的人，接待我们做活动的地方也颇有收益。兴隆热带植物园是名副其实的带植物集合地，但是一直以来都是团队客为主，大量游客走马观花地看上一个多小时就离开了，一来能记住的东西实在有限，二来更多的精彩内容养在深闺人不识，实在可惜。我们的自然笔记主题活动得到植物园的大力支持，不但派出最棒的导赏员，还特意为我们准备了工作餐。我们除了常规导赏，还做了自然游戏、自然笔记，在植物园整整待了6个小时，最后产出了20多份精彩的作品。

很多人说，来植物园很多次，第一次待这么久，有这么丰富的感受，记住了这么多东西，这就是典型的“好记性不如烂笔头”啊！

今年7月，第二届自然笔记大赛启动，许多上一届的参赛选手第一时间报名参加。用他们的话说，一边玩一边画，既学到了知识，还能留下棒棒的作品。的确，每一次走进大自然，总有做不完的笔记。图文并茂地记录就是一份独一无二的礼物，是大自然慷慨的馈赠，也是自己用心的成就。

期待更多人加入自然笔记的行列，用眼用心用手记录海南之美。📖

自然笔记

几千年前，中国人就通过观察和记录自然，写出了第一本记述天象和物候的著作《夏小正》，在古人的观察和总结中，诞生了中国绵延千年的古老历法——夏历，也发现了二十四节气。

自然笔记，就是用画笔把大自然中人们感到好奇和美丽的东西画下来，并写下看到它时的感悟。它记录的不仅仅是看到的景象，更是对周围自然界的反应和思考。

自然笔记以手写、手绘的形式，记录在自然中观察到的物、事、人，在与一草一木的交流中，感悟生命的伟大、生活的智慧，学会与万物平等、友善相处，懂得感恩、节用。

【天蚕蛾幼虫】

在“首届羊山湿地生态导赏员培训”的第二天，“玉成集”野外导赏过程中，某人发现这只肉肉的绿色大虫子，顿时成为大家的关注焦点。在我的再三鼓励下，几乎每个人都触摸了它的后背。“丝般柔滑”、“婴儿般的皮肤”是对它最贴切的形容。它头部粉红色的假眼萌化人心，努力把它的腿掰开，哟！小肉“腿”上有吸盘，难怪抱得那么紧！头部下方有三对黑黑的小爪，离开树枝就着急地乱蹬，可爱极了。“尾巴”？对！那也是用来迷惑敌人的。总之，从头到尾，它都是“萌”！“萌”！“萌”！“带点绿，做萌宠！（因为已离开生境，抱掉会有生命危险。）”

【食物】

这种植物在海南植物志上的名字叫“睡莲藤”。在中国植物志上叫“腺果藤”，紫茉莉科，腺果藤属。（Pisonia aculeata L. Nyctaginaceae）

天气：晴 气温：28℃ 地点：羊山玉成集 记录者：高高 时间：2015.10.20.

不但记录天蚕蛾幼虫的样子，还记录下它吃食物，以及发现它的过程。