



公立高中“出国党”
The Road Less Traveled

封面故事

和孩子一起看世界

Travel with Kids



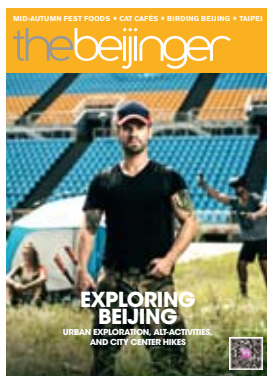
True Run Media



更多职位和详细信息
尽在二维码中!



这是一则 招聘广告!



★ 稿件征集 - 家庭旅行方向

如果您有带着一家人出游的难忘经历，不管是自驾露营还是游轮出海，任何的难忘经历、酸甜苦辣都可以和我们分享。

★ 招募撰稿人（兼职）

如果您在家庭生活、学校教育、课余活动等方面有写作功底、经验和热情，请和我们联系。菁Kids大家庭期待您的加入！

我们不相信等级制度，我们鼓励每个人都参与并贡献自己的力量。

我们开放每一个职位机会，自主创新是我们工作的重点。

国际化的工作氛围，优越的带薪年假，丰富的市场活动，静候您的到来！

简历收取邮箱：employment@truerun.com bianji@jingkids.com

thebeijinger

beijingkids





上海市燎原双语学校

SHANGHAI LIAOYUAN BILINGUAL SCHOOL



在燎原 习中文 识中国

Foster Chinese Embrace China at LYBS

双语部：IB PYP融合国家课程

英文部：美国AP国际高中课程、加拿大安省高中课程

100多种兴趣拓展课，自由选择，免费选修：

琴 | (钢琴古筝管乐队)
棋 | (国际象棋与围棋)
书 | (硬笔书法铅笔字)
画 | (版画线描儿童画)
言 | (日法德韩小语种)



扫二维码关注
燎原双语学校

德 | (慈善捐助爱心会)
智 | (编程3D机器人)
体 | (击剑球类跆拳道)
美 | (京剧芭蕾健美操)
劳 | (航模编织手工坊)

目录 CONTENTS

2018年07-08月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区报道

08 活动备忘录

Events

55 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution

18



12

和孩子一起看世界

Travel with Kids

14 旅行路上的刻意教育与无心插柳
Accidental Learning on the Road

18 亲子旅行三阶段行走地图
The Three Phases of Traveling with Kids

22 与孩子同行，用身体发肤感受世界
Seeing the World with My Child

26 封面模特Adrian一家的旅行
Cover Model Adrian's Family Travel

话题

32 公立高中“出国党”：
少数派的留学之路
The Road Less Traveled



34 赵馨语：学会逆风飞翔
Learn to Fly Into the Wind

36 施慕涵：随遇而安的“野心”
A Quiet Determination

38 饶竞由：感受人生中的每一次颠簸
Cherish Every Bump in Your Life

40 谈笑：火山在平静的湖水之下
A Lonely Road I Chose

为人父母

父母社区

Parents Corner

04 “逆向亲子游”——带爸妈出游的特别体验

Travel with My Parents



05 做好事记小时

The True Value of Community Service

54 给云舒的一封信

A Letter to My Son

64 真正的亲子旅行是一场家庭旅行

Making the Most of a Family Trip

教育

在读

Reading

27 慎用奖惩，培养孩子的内在动机

Notes on Unconditional Parenting

48



父子说

Father and Son

44 “女儿奴”的告白与“小酷哥”的育妹指南

A Journey with the Family's Second Child

未来艺术家

Blank Canvas

42 来自上海协和双语高级中学的学生艺术作品

Artworks from Students at Shanghai United International School, Gubei Campus

家庭推荐

Family Favorite

11 我的家在上海

The Tseng Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai



本期封面模特:

本期封面模特是Adrian Read Leung, 现就读于上海哈罗外籍人员子女学校Nursery班。他是家里的开心果, 也很会照顾妹妹。爸爸妈妈希望能多带兄妹俩出去旅行, 用孩子的眼睛来观察世界。他的妈妈吕艳如女士也参与了本次拍摄, 特此致谢!

摄影: ID.PHOTO工作室

美食娱乐

超·爱美食

Food Enthusiast

48 夏日怎能没有冰!

This Summer's Must-have: Ice!



看世界

Family Travel

50 在温哥华, 和女儿一起学滑雪

Learning to Ski with My Daughter in Vancouver

“逆向亲子游”—— 带爸妈出游的特别体验

Travel with My Parents



李梓新专栏

非虚构写作平台“三明治”创始人，儿童教育机构“故事星球 StoryLand”联合创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

从黄山北高铁站出来，我租了一辆大众汽车带爸妈上路。开了50公里山路，绕开了导航都不知道的一座断桥，我们来到了碧山村有名的猪栏酒吧民宿。

“猪栏？”爸爸有点疑惑，“那应该还有个狗窝吧！”他这么随口一蒙，倒也没有说错。比猪栏民宿还更靠路边的一家小店，上面的招牌就写着“狗窝酒吧”。他们其实是一家人。

停好车，我拎着行李带他们走过乡村的碎石路，进入到这座有着近百年历史的民宅改造成的猪栏民宿。高高的梁木下，中式的宽敞厅堂看起来仍然保存完好，因为工作日，四下寂然，看起来好像就我们这些住客。爸爸摇摇头。

我们住在一个花草自然生长的院子旁边，一楼的一个三人间。里面空间很大，其实如果带孩子的话，差不多可以住下五个人。卫生间也装修得不错，在老房子里面已属难得。不过爸妈听到一个晚上房价要800多，还是有点咋舌。

带父母住什么样的宾馆，有时得先斩后奏，不能告诉他们真实价格。很多人花在老人身上的钱没有花在孩子身上爽快，有个主要原因是怕老人不同意。但这一次，我如实相告了。

前台小姑娘和我们讲解了一下周边环境，我问她是不是刚来这里上班。她说是呀，之前在上海，服务员什么的都做过，最近觉得想回安徽老家，就慕名来到这儿了。

而狗窝的主理人，则是猪栏酒吧老板的儿子和追随他而来的女朋友——一位上海小姑娘。他们在这里已经好几年了。

居然还有年轻人要放弃都市，在这里生活？我想此刻爸妈的脑袋里应该打了一个大大的问号。

天色尚早，我想赶在下班时间之前，去文艺青年中有名的碧山书局看看。我把车停在村口，带着他们穿过窄窄的村道一路找寻过去。村子里没有游客，只有老嫗在门口眯眼晒太阳。

走到一堆黄色土墙前面，只见土墙中间挖了个空，罩上玻璃，里面放了一排已显残破的书，有马恩列，也有《心灵鸡汤》，还有张爱玲《同学少年都不贱》。照我在纪录片里看过的镜头，这就是碧山书局了。

书局的大门，正对着一座咖啡馆，上书“牛圈咖啡馆”，好了，这下猪栏、狗窝和牛圈都齐活了。里面卖的卡布奇诺和拿铁，都是上海价格以上，每杯35元，书店标准价。因为你要长时间占用地方看书。

其实即使不买咖啡也可以泡在书店里的，因为人真的很少，一个本地老师傅在整理图书，一个从南京被派过来驻扎的妹子在柜台后面清理货品。两三个本地老先生半斜躺在中堂的木沙发上，陷入了沉思，不知是读过

书后的片刻所悟，还是下午的阳光太暖。

我从书架上找到了自己主编的书籍——我其实还是蛮喜欢这家书店的，因为它是南京先锋书店在乡村开的第一家分店。老板钱小华是有坚持的文化人，选书也颇有眼光。这里鸡汤畅销书很少，思想和文学类书籍很多。

我爸爸也是一个文化人，人到晚年还经常写古体诗，但他还是对书店开在偏僻乡间感到困惑，也因为眼花看不来这么多书而感到疲乏。

我知道他们需要“景点疗法”了，我决定带他们去宏村。

一路上，我会对一座早年的教堂产生兴趣，会对两边的绿野赏心悦目。我爸妈会说，哎呀这有什么，我们看多了，以前每天都看农场，早看够了。我的爸妈是40后，从他们成年以来的半个世纪，这一代人都在努力做一件事，脱离乡土、平房，去往城市、高楼，更热闹繁华的地方。1969-1979年，他们在海南省东方县农场下乡十年，在那里劳动、生活，组建家庭。

到了宏村，他们才觉得步入正轨：这里有人气，有景点感。尽管他们也对把一个村落圈起来收100块钱门票有些吐槽，但至少这里有熙熙攘攘的人群，有一个夕阳倒影在水中的池塘。而在我看来，每一家农户，都变成了一家毫无特色的旅游纪念品小店或者餐馆，居然还要花门票进来看人，实在是一个拙劣的塑料景点。

在父母所处的年代，传统文化其实是中断了。现在再回来，也像断了血脉一般飘在半空，掺杂了很多山寨和功利，就像我们在景点看到的各种崭新的复古建筑。中国历史悠久的手工艺文化，如何像欧洲和日本一样传承下来？只能靠今天的年轻人，再去创新，重新追溯上那些血脉，从形到神都连上去。

中国老年人和年轻人的旅行趣味之差异，在每一场旅行中都会体现无遗。但是如果我们不带上自己的父母出行，他们所能感受的旅行，往往都是那些小旗一挥、大喇叭一喊的导游风。难道我们不应该给他们提供一些别的体验？

在旅行中，我带他们喝过星巴克，也吃过早午餐，住过民宿，开车自驾游。我还给他们介绍一些年轻人流行的观念和行。比如，“半农半X”，从日本兴起，现在影响到很多年轻人回归农村，一边务农一边做点别的什么。比如年轻人都喜欢手工制作，喜欢真正自然的乡野。

他们理解为，大鱼大肉吃腻了，人们重新吃回白菜。

当天晚上回民宿的时候，路上完全没有路灯，我开了远光灯一路盘旋，两边一片黑漆漆。汽车飞奔了一个小时，终于看到了狗窝酒吧的招牌，爸妈悬着的心终于放下。里面的女孩闻声出来帮我们指挥停车。那个时候，狗窝酒吧突然有了狗窝的温暖感。

做好事记小时

The True Value of Community Service



竞波

北京人，留美15年之后，回国居住12年，在上海加入英文媒体《Shanghai Family》，在北京参与创办国际教育媒体《菁kids》并担任执行出版人。2016年又随全家搬回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。

在美国公立学校，为社区做无偿服务是很关键的教育环节，学生和家长也十分重视。有意思的是，相比国内“做好事不留名”，这边的孩子在做“好事”的时候，会很认真地记下服务的小时数。做完之后，就点开手机上的APP，把自己的名字、学校、服务的机构与小时数一起输入进去，报给负责人批准。

孩子们这么做是有原因的。小女儿在加州上的公立高中规定，高中头三年，必须做满至少100小时的社区服务才能毕业。总时数会计入成绩单，申请大学时，招生老师也会看到。

另外，除了满足学校要求，服务小时多了，还可以得到全国性大奖。1989年，由当时的美国总统老布什发起，美国开始为服务社区的志愿者们颁奖。志愿者总统奖（PVSA - The President's Volunteer Service Award）一直延续至今，该奖项规定：11岁-16岁，每12个月做满100小时，可以获得总统金奖；满16岁之后，100-174小时为铜牌，175-249小时为银牌，做到250小时以上就能得到金奖；多年积累超过4000小时，还会颁发终身成就奖。奖牌之外，所有获奖者还会收到一封由现任美国总统签名的祝贺信。

记时间、得奖牌不免让人感觉功利化。但实际上，这些“硬性规定”为“社区服务”这个理念与实践设立了量化的目标。具体目标一明确，孩子和家长的脑筋就开动起来。社区服务，不再是“为什么要去，为什么要我去”的问题，而成为“哪里有机会，我怎样才能参加”的问题。

找机会找信息如今已经不是难事，每位妈妈都是网络搜索专家。也有网站专门为公益组织发布义工需求。如果找不到合适的机会，自己又很有想法，学生和家长还可以成立非盈利组织，自己开展公益活动。

公益组织增多，活动就多，参与机会也增多，参与者就越来越多。社区里的很多事不用等政府出钱出人，依靠义工也可以完成。这样，一个充满能量的正循环就建立起来了。在美国全国，每年有五百多万志愿者，社区服务项目达两千多万，总计服务时间高达4.8亿小时/年。

对于未成年的孩子，社区服务的意义他们大致了解，大道理讲多了也不爱听。但生长在数字游戏时代，他们对“小时数”的积累有着很自然的关注。

小女儿在国内长大，这方面意识不强。我给她找来义工机会，她听听而已，觉得“妈妈又在忙着安排我的事”。后来，看到同伴们的小时数越积越多，妹妹开始着急。一着急，妈妈“无意中”递过来的信息就变成雪中送

炭，如获至宝般地立刻就去联系了。

这又一次证明，这个年龄的孩子，做妈妈的再怎么用力，都不如学校的一条规定和同伴们的一句话有效。至少也要家校结合，才能有结果。

相比购买昂贵机票到非洲扶贫，在自己的学校做义工、在家旁边的社区里做义工，其实有很多特别的好处。孩子在国内上学的时候，除了读书和课外活动，与居家小区之外的环境接触实在有限。来到美国后，语言和文化上并无障碍，但因为不是从小在这里长大，眼前的社区再小，也是个全新的世界。

义工的机会，能让孩子接触到更多的真实社会，接触到很多积极做事的成年人。帮助儿童动物园的运营、在社区花园拔草剪枝、组织社区艺术拍卖……这些服务看似简单，孩子却能从中学着与人交流，与成年人合作，守规则，守时。这都是在家里刷题刷不出来的学习体验。

公益志愿者大多是乐在其中的理想型加实干型。对于年纪小而不惜力的孩子，往往欣赏有加。小女儿做义工选了早班，经常是在场唯一的学生，成为大家共同的“教育”对象。有时候我隔着路口悄悄观望，看到她被手把手地教，被带着到处走，边走边和长者们聊天儿。三小时的班，妹妹做完，总是满脸笑容地回到家，说今天又收到很多夸奖，自信心一下子爆棚了。

大女儿的私立高中也把社区服务作为一门必修课，定期组织活动。几年下来，孩子形成习惯，放假回到家里，都会先去社区机构找服务机会。我问学校老师，她花这么多时间做义工，要不要计算小时？老师在电话上笑起来，说我们学校注重实质，不注重多少小时。

虽然人在东海岸，大女儿的校友却遍布各地，湾区就有不少。校友们定期组织聚会，有的是家庭派对，有的是一起做义工。我上一次参加的，就是在旧金山市中心著名的Glide Memorial教堂里，为无家可归者准备午餐三明治。工作简单，大家边做边聊，很像是小时候邻居坐在一起，边织毛衣边侃大山的情景。看着这些家长，还有10年前毕业的校友们，我感觉和女儿近了很多。



A Publication of
True Run Media

Helping the international community get the most out of life in Beijing

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368, sales@truerun.com

CEO & Founder 创始人及首席执行官 魏思得 Michael Wester
Owner & Co-Founder 联合创始人 马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
General Manager 总经理 江小小 Xiaoxiao Jiang
Executive Managing Editor 执行主编 闻琛 Wilma Won
Digital Editor 数字媒体编辑 陈天娇 Rachel Chen, 高晴 Cherry Gao
Editor 编辑 李佳莹 Stella Li, 胡苏敏 Sumin Hu
BD Manager 商务拓展经理 梁悦 Michelle Liang

Beijing Edition 北京版
Executive Managing Editor 执行主编 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐琰 Emma Qi
Senior Editor 高级编辑 武嘉 Jolie Wu
Editor 编辑 姬方 Frances Ji
Special Contributor 特约撰稿人 褚研君 Mavis Chu, 季婷 Tina Ji
Translation Intern 翻译实习生 张燕 Ellen Zhang, 武静妍 Chrystal Wu

Contributors 撰稿人 李梓新、竞波、廖欣、克里斯耶、Cocoa、道道、俞恺、俞皓蓝、苏敏、顾佩超、晓谈、芮娅

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo

Sales 销售部 胡晓娜 Sheena Hu, 吴瑾 Veronica Wu,
刘潜 Winter Liu, 李希雅 Olesya Sedysheva,
白文轩 Wilson Barrie, 唐奥 Gladys Tang,
尚雁宇 Sharon Shang, 徐涵 Violet Xu

Marketing & Distribution 市场发行部 杨莎莎 Lareina Yang, 牟钰 Mu,
刘可欣 Helen Liu, 王玉珏 Echo Wang,
张毅 Evan Zhang, 刘静竹 Arissi Liu,
崔函笑 Amber Cui (上海), 韩海林 Han Hailin,
陈彪 Chen Biao

IT 技术支持 严文 Yan Wen, 福山大 Alexander Forger

Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部 bianjibu@jingkids.com
Advertising 广告部 021-6131 6691, bd@jingkids.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 021-6131 6691, faxing@jingkids.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

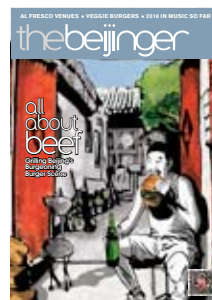
出版发行: 云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
地址: 云南省昆明市环城西路609号,
云南新闻出版大楼2306室
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊
978-7-900747-75-4



True Run Media

Helping the international community get the most out of life in Beijing

为您制作



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids, 菁kids上海

亲子旅行， 你的期待是什么？

What Do You Expect When Traveling with Kids?



摄影：ID. PHOTO

每年一到暑假，机场里就随处可见一身出游行头、眼神兴奋雀跃的半大孩子——这是亲子旅行的季节！亲子旅行已变得越来越不设限，在目的地的选择上，天南地北、上山下海都已经不在话下；至于孩子的年龄，蹒跚学步的、坐婴儿推车的也已经比比皆是。

为什么我们会那么热衷于带孩子出去看世界？有朋友戏言：其实亲子旅行是个伪命题，因为自己想出去浪，又没有人看孩子，只好带着。在孩子年幼时期，也许这的确是实情，但等到孩子慢慢长大，可以和成人有更多互动，情况就不一样了。

本期封面故事，我们邀请了三位妈妈来讲述她们的亲子旅行。青kids上海高级撰稿人廖欣，曾在今年春节期间带着三岁的娃去哥本哈根。在天寒地冻的北欧看极光，对于三岁的孩子而言是一种怎样的体验？在廖欣看来，孩子的兴奋点不一定与家长费尽心思的设计相符，但回忆起自己儿时与父母出游的经历，她还是很感激旅行过程中那些无心插柳埋下的种子。另一位旅行达人王楚，也是在孩子很小的时候就开始带他游山玩水。出于对孩子身体和心智发展的深入体察，她对孩子的旅行有着清晰的阶段性规划，几个志趣相投的小伙伴一起的“抱团”主题游尤其让人印象深刻。而第三位撰稿人Cocoa的经历也颇能给我们一些启发。她曾先后两次带女儿到欧洲作深入的人文之旅，从第一次的“迫不及待想教点什么”到第二次“等待她的兴趣和提问”，她和女儿都更自在了，也更享受旅行本身了。

本期话题，我们把目光投向一个特殊的群体——公立高中“出国党”。四名来自传统公立名校的高中生，既没有像他们的大部分同学一样参加高考，也没有像在高中阶段甚至更早就去读国际化学校的同龄人那样，早早就打定出国留学的主意。简而言之，他们选择了一条“少有人走的路”。他们为什么会在最后关头转轨进入一个与之前完全不同的教育选拔体系？在此过程中，曾面临着怎样的挑战？对于后来人，他们又有哪些经验可以分享？一起来看赵馨语、施慕涵、饶竞由、谈笑这四个年轻人的故事。

四位专栏作家继续带来他们为人父母、为人子女的真实体验。李梓新与父母的“逆向亲子游”，将我们的视线从城市带往乡村，两代人对旅行目的地的不同偏好清晰可见——这种差异不见得会消失，也似乎没有必要去刻意

弥合，但这样的同行至少能增进两代人之间的彼此理解。竞波介绍了女儿所经历的“做好事计小时”制度，与“做好事不留名”的文化相比，你更偏向哪一种？道道给离家三日、外出露营的儿子云舒写了一封信，用纸笔跟一个正在慢慢长大的人儿促膝谈心，尽管提笔之时需略加沉吟，却仍不失为一件值得复制的、甜蜜的事。特别擅长做亲子旅行规划的芮娅，这次带MJ去的是美国休斯顿的NASA，而这次旅行也如他们所愿，令“全家都沉浸在探索和发现中”。

“在读”栏目本期回归，已成为新手妈妈中“老司机”的苏敏与我们分享了《无条件养育》一书的读书笔记。我们经常声称自己对孩子的爱是“无条件的”，但在实际养育过程中，还是会不由自主地想用奖惩制度来规训孩子。在作者看来，这种做法也许能在短期内见到成效，但并没有从根本上解决“内在动机”的问题。而对育儿来说，最重要的还是亲子在相处过程中充满爱意的互动。

这一次的“父子说”，俞恺、俞皓蓝父子聊的是很多家庭都关心的“二胎”话题。俞皓蓝同学有个妹妹叫俞皓橙，在橙子小朋友面前，爸爸已主动沦陷为“女儿奴”，哥哥则有一整套的“育妹指南”，这一家子的“二胎之旅”有多精彩？请看正文。

在本次“超·爱美食”中，最能俘获家中一对儿女之胃的顾佩超又放了个大招——传授夏日冰饮制作技艺。炎炎夏日，如果想和孩子一起动手制作自己喜欢的冰淇淋，不妨参考一下她的私家配方喔。

闻琛

闻琛

《青kids》上海版 执行主编



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》上海版的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：editorsh@jingkids.com
微信：菁kids上海



Swim Camps Summer 2018

Please scan the QR code to register.

Time: 9.00am - 9.45am

10.00am - 10.45am

11.00am - 11.45am

Please register for one of the three sessions

Date: Thursday 9th August - Sunday 12th August

Age Range: 6 - 12 years old

Camp Fee: 750RMB (4 X 45minutes sessions in 4 days)

Level: Beginning, Intermediate and Advanced

Please email LTS@dulwich-shanghai.cn if you have any queries



2018 SEIPS双语夏令营课程

2018 SEIPS双语夏令营课程报名中。夏令营开设了多个学习主题，适合18个月至6岁儿童。孩子们将通过感官探索、游戏与活动体验快乐学习。通过丰富的活动，孩子们将学习新知识、掌握新技能，并将这些认知与技能转化和运用于日常生活中。

时间：7月2日-8月17日

地点：上海市浦东新区浦明路1999号2号楼中欧国际私立学校

学费（含午餐和点心）：

4,700元/周（非SEIPS学员）

4,200元/周（SEIPS学员及毕业生）

报名咨询：021-5045 8668

德威浦东2018游泳夏令营

上海德威外籍人员子女学校（浦东）创办于2003年，学校有来自世界43个国家超过1,550名年龄为2至18岁的外籍学生，是一所多元文化融合的国际学校。

时间：8月9日-12日

地点：浦东金桥蓝桉路266号德威浦东

年龄：6-12岁

适合人群：初学者、中级和高级

费用：750元（每天45分钟，连续4天授课）

《小海龟的奇妙历险》

此次《小海龟的奇妙历险》由4-7岁的孩子们演出。孩子们可以体会到同龄小朋友表演所产生的感染力。给孩子打开一扇神奇的大门，让他们发现原来表演并不是一件神秘的事，并由此培养他们对戏剧艺术的兴趣。

时间：7月8日-14日

地点：静安区乌鲁木齐北路459号光影车间静剧场

费用：120元

电话：400-099-8987

话剧《一句顶一万句》

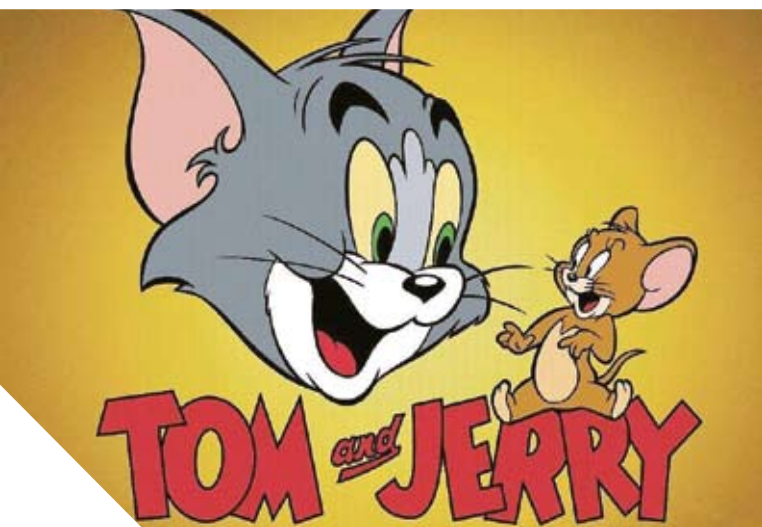
《一句顶一万句》原是刘震云的长篇小说，被称为中国版《百年孤独》。戏剧版《一句顶一万句》由牟森改编并执导，以曹青娥的舛舛命运为主线，讲述了三代中原人自我救赎的历程，力图呈现中国百姓精神生活的图景。

时间：7月7日-17日

地点：黄浦区人民大道300号上海大剧院-大剧场

费用：180-554元

电话：400-099-8987



视听音乐会——魔法钢琴 &肖邦短篇

《魔法钢琴》是全球首部定格动画与真人钢琴现场演奏结合的立体3D电影。《魔法钢琴》以肖邦练习曲为音乐背景及情感基调，讲述了家庭间的亲情与梦想。

时间：7月-10月01日

地点：浦东新区丁香路425号东方艺术中心音乐厅

费用：71-598元

电话：400-099-8987

视听音乐会——猫和老鼠 的莫扎特

《猫和老鼠》是使用古典音乐最多的动画片，动画片让抽象的古典音乐变得具体形象，小朋友们随着剧情也能感知到古典音乐所表现的喜怒哀乐。动画片里猫和老鼠的幽默诙谐与钢琴家演奏的那些名曲完美契合，很好地解读了古典音乐的抑扬顿挫和喜怒哀乐。

时间：7月7日-8月23日

地点：黄浦区延安东路523号上海音乐厅

费用：80-718元

电话：400-099-8987

尤克里里——世界风情之 旅音乐会

这是一场尤克里里演奏+讲解互动式的音乐会。通过尤克里里演奏呈现不同流行音乐时期和不同国家地域风格的音乐形式，带领听众见证流行音乐的发展，领略世界各地的音乐风情，展示小小尤克里里极为震撼的表现力。

时间：7月21日

地点：黄浦区北京东路780号黄浦剧场小剧场

费用：88-288元

电话：400-099-8987

音乐会——奥地利布鲁克 纳童声合唱团

圣歌演唱仍然是男孩合唱团最重要的职责之一。除此之外，他们作为奥地利的音乐大使，将奥地利的音乐文化遗产带向世界。布鲁克纳男童合唱团发行的唱片广泛涵盖传统的奥地利音乐、民歌、圣诞歌曲，以及众多知名乐团联袂上演的早期音乐作品。

时间：7月3日

地点：黄浦区人民大道300号上海大剧院

费用：50-500元

电话：400-099-8987



“箏嗨”音乐秀

当古筝遇上现代音乐，不同于以往的传统音乐会，本次音乐秀将场地置于音乐俱乐部之中，美妙的音乐、动感的灯光、强有力的节奏，皆在聆听这个时代的活力气息。

时间：7月13日

地点：上海梅赛德斯-奔驰文化中心

费用：180-2680元

电话：400-099-8987

儿童芭蕾舞《天鹅湖》

乌克兰基辅儿童芭蕾舞团的《天鹅湖》，在舞蹈创作上运用了许多现代多媒体技术和崭新独特的舞美手法，在古典传统的基础上创作了从未有过的

舞台效果。剧团经常受邀与马林斯基芭蕾舞团、莫斯科大剧院芭蕾舞团等名团合作，参加各类大型演出。

时间：8月10日-11月

地点：静安区南京西路1376号上海商城剧院

费用：80-680元

电话：400-099-8987

英国国家剧院现场呈现《哈姆雷特》

《哈姆雷特》这部莎士比亚的经典悲剧，可谓脍炙人口。当它与本尼迪克特·康伯巴奇这样的超级明星发生化学反应时，散发出的能量无疑是巨大的。该剧通过“英国国家剧院现场”向影院的观众进行直

播。

时间：7月26日-8月31日

地点：黄浦区北京东路780号黄浦剧场中剧场

费用：80-258元

电话：400-099-8987

动漫美学双年展

展览以探索动画、漫画和游戏塑造的虚拟与现实为切入点。作品包括绘画、雕塑装置、VR、动画影像、新媒体交互艺术等各种艺术创作方式，结合人工智能生物工程、计算机神经网络及游戏交互等多种科技内容，谱写出反映当下社会文化年轻世代的叙事曲。

时间：7月-8月28日

地点：黄浦区南京西路231号上海当代艺术馆

费用：80元

电话：400-099-8987

展览——万物与虚无

艺术团体兰登国际试图在日益机械化的世界里探索人类的不同状态，通过实验不同的意

识、感知与直觉，去塑造一种可能的行为环境原型。本次展览延续这种探究，每一件作品都将营造出各自独有的环境，观者可依据自身的条件对作品做出不同回应。

时间：7月-10月14日

地点：徐汇区丰谷路35号余德耀美术馆

费用：150元

电话：400-099-8987

英国经典闹剧《糊涂戏班》

这出经典的三幕闹剧于1982年首演，一经推出便名声大噪。剧本讲的是一个糊涂剧团里的一帮九流演员与九流导演排演《一丝不挂》的故事。当一个九流剧团台前幕后的一切毫无保留地呈现在你眼前时，整场演出都充满了笑点。

时间：8月30日-9月9日

地点：静安区江宁路66号美琪大戏院

费用：80-380元

电话：400-099-8987



十二年专业国际教育辅导中心

英语文学课程

- 适合3到11年级学生
- 词汇、语法、阅读、写作、口语
- Common Core State Standards教育体系为指导
- 提升英语能力、培养文学素养



课程招生中
更多实用信息
请关注微信

New Horizons成立于2006年，作为专业的国际教育辅导机构，致力于帮助上海的国际学校和双语学校学生实现学业梦想。从最初的小型考试辅导中心，历经12年的努力，凭借高质量课程赢得口碑，并不断壮大。目前，New Horizons 在上海拥有三家分校，提供英语文学课程，考试辅导类课程，以及能力拓展类等一系列的小班课程和1对1辅导。

吉北中心：上海市闵行区虹许路480号一楼 / 021-5228 0110 / 021-52288552
 金桥中心：上海市浦东新区黄杨路18号8楼203 / 021-58341378
 华漕中心：上海市闵行区华漕路372号二楼 / 021-62210571

www.horizonsprep.com

全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

喜欢尝试各国美食，其中兴业太古汇seul & SEUL、鼎泰丰的小笼包、翠华餐厅的奶油猪仔包以及九井日本料理都是我们的最爱。

如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪儿？这一天是如何安排的？

为了不过分赶行程，如果是一日行程我们会选择上海市周围的景点或游乐场。时间稍许宽裕点，我们也会安排短途旅行到杭州、苏州以及西安。

会不会定期举办家庭聚会？会做些什么？

经常为Melody安排与同学的游戏日，也可以与同学家长交流。她们有时在家玩游戏、在小区里骑车，或者一起到小区花店插花、到哈里小屋烤饼干。

周末的话，一家人会有什么活动安排？

周五晚上会在外用餐，周日家庭日，安排活动并一起做家务。

最近有什么新发现的好去处可以和大家分享？

最近学校安排小朋友到“星期八小镇”体验各种职业，孩子非常开心，同时也认识了许多职业。

如果是下雨天，会安排什么活动？

我们尽量不让雨天影响计划，有时也让她穿上雨鞋、雨衣去踏踏水。当然画画及乐高是最常见的下雨天室内活动。

在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍一下。

户外活动通常在小区。室内游戏场有：宝燕乐园、浦东的儿童探险乐园及粒粒堡亲子餐厅。

你最喜欢去哪里购物？通常买些什么？

家里的生鲜食品大多在City Super、里仁有机商店或“一米市集”购买。

如果是为孩子买东西，通常去哪里购物？

有时出国时会网购衣物，例如Janie and Jack。随着Melody开始对穿着有自己的坚持，我们会带她看看Zara Kids，逛逛浦东的IFC。

会为孩子安排哪些课外活动？

因为Melody就读于国际学校，我们非常关注她的中文发展，所以会安排参加三字经课程及中文绘本课程。当然还有她喜欢的画画及芭蕾舞课程。

我的家在上海

The Tseng Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

我是曾子敬，来自宝岛台湾。我在20岁时就期待能到有“东方巴黎”美誉的上海发展，一直到2002年太太Kitty因外派机会来到上海，我们才最终如愿。如今，我们已经在上海待了十几个年头了。Kitty一直从事酒店集团管理工作，目前服务于温德姆酒店集团。我从事境内外股权投资与财富管理工作，目前在美桥资本集团服务。随着家庭新成员Melody在2013年报到，我们的家庭生活也开始更加多样化。Melody目前就读于上海惠灵顿外籍人员子女学校，我们深信“读万卷书”也认同“行万里路”，寓教于乐、寓教于旅行是我们教育理念。

和孩子一起 看世界

Travel with Kids

圖: ID. PHOTO





不知不觉间，带孩子旅行已经成为很多家庭年度计划中的标准选项。你会怎样安排这样的旅行？本期封面故事，我们邀请到三位妈妈来分享她们的亲子旅行经历。从自然山水到人文景观，从携子出游到偕子同行，随着孩子慢慢长大，亲子旅行的方式愈加丰富，我们眼前的世界也变得更加广阔。

旅行路上的刻意教育与无心插柳

Accidental Learning on the Road

文：廖欣 图：廖欣提供





2018年大年初一，挪威小城特罗姆瑟，零下十度，我拉着三岁的娃直接躺在雪山上，繁星漫天，变幻莫测的极光仿佛触手可及。身下是经久不化的坚实积雪，我摸摸他冻得冰凉的小脸，看到他也是定定地望着天空，喃喃地说“妈妈，有极光~极光又来了”。满足！这浩瀚星空和极光下的母子关系如幻想般温暖美好。感受绿光如梦，天地万物为刍狗，人是宇宙一粒微尘。也许有一天，娃儿会回想到这个和妈妈看极光的时刻吧（如果他能有记忆的话）。

“快到这边来！这边角度好拍照！”娃爹在前面火急火燎地喊，把我从“哲学思辨”中拉了回来，好煞风景。没想到娃喊累，不愿意从地上起来——名正言顺被授权躺雪地上撒欢的机会怎么能放过。“快点快点，那边能看到轮船！”娃爹拿出老套路，他才兴奋地爬起来。

为什么一说到亲子旅行都一定要以娃为核心？

可不可以实话实说——爹妈想出去玩，只是没人带孩子没地方放，不得已“拖油瓶”嘛。好像自从“亲子旅行”这个充满科学育儿色彩的高大上词语成为潮流，我们要是丢下小孩自己出去浪，真是无地自容。

春节就去北欧看极光吧！劳动了一年迫切想要放风的娃爹犹豫了一天最后拍板定了行程。北欧啊极光啊，听起来就很向往。可是我们并不是特别情愿在寒冬腊月去一个比所在城市气温还要低上十几度的地方。

那你为什么选择这里？因为钱啊，钱钱钱！

动手本来就不算早，那些暖和的地方像夏威夷新西兰澳大利亚关岛塞班正是旺季，光往返机票就要单人1万多！总不能又去东南亚吧，花着平时三倍的价格去个东南亚，不甘心。只有欧洲，机票价格还维持在平时五、六千的水平，那就顺便去完成一下少年时代看极光的幻想吧。计划时候也在犹豫，一个三岁多的小孩，飞那么久，一下子去那么冷的地球最北端的城市，尤其是我们还安排了大段冒着严寒深夜翻山越岭追极光的计划，这究竟是不是一次“靠谱”的亲子旅行？既然有点不靠谱，那要不把娃送回老家，自己俩人去吧？！犹豫了5分钟，不带娃和啃老的愧疚瞬间就将自己淹没，良心啊真的过不去。好了，为期两周的瑞典挪威丹麦北欧极光之旅带娃应该没什么问题，而且又是发达国家成熟路线，一家三口的第八次“亲子之旅”启动，以前的七次“亲子”也都是这么“拖油瓶”心理拖起来的。

在整个旅途过程中，没有特意安排小孩子喜闻乐见的内容，只是在衣食住行方面注意了一下低幼孩子的舒适和安全。甚至在哥本哈根流连五天，我们都没有带孩子去乐高总部，只有最后一天实在是看够了宫殿才安排了个动物园的行程。

就像之前带孩子去东京去圣地亚哥一样，没去迪士尼没去乐高没去海洋世界。这没什么遗

憾的，我是一不觉得全球品牌的游乐园有什么不同，二是自己感兴趣的还没玩够啊，“油瓶”安全地拖一拖就好了。

一路上，我们开着车在挪威峡湾里走走停停，看到美景就停下来玩。“妈妈我要吃蛋糕”——小孩却怎么喊都下不来，就要在车里吹着空调暖风吃着蛋糕，什么万年冰川什么神工鬼斧，都不如手里一块蛋糕。而当极光从山那边升起，点亮漆黑的海面，烟火般在空中起舞，文艺中年们的内心被燃得噼里啪啦。娃呢？车里音响开到最大都搞不醒。醒了更可怕，那被吵醒后的嚎哭我怕把极光震跑了。北欧也没什么好吃的，也就是顿顿正宗挪威深海三文鱼和北极甜虾吧，那又怎样？小孩依然是“我要吃白米饭意大利面巧克力披萨蛋糕”。好吧好吧，一切随他去。反正目前为止，带这个不到四岁的娃旅行基本都是以我们父母为主导，主要照顾大人的乐趣。

在哥本哈根的最后一天，带小孩去了动物园。本以为没多大一上午就逛出来了，结果动物园设计精巧互动活动丰富，整个园区面积相当大，半天只走完了一半。北欧的商场关门都很早，最晚六点，眼看留两小时逛药妆店的计划就要泡汤。最精彩的北极熊、企鹅都已经看完了，娃爹赶忙哄（骗）娃说“动物园都看完啦，咱们走吧！”成功套路了娃，给我们挤出了两个多小时逛逛药妆小店买买小礼品的时间。

从“拖油瓶”到旅行版“鸡娃”，钞票不能白花，但也要适度放过自己。

日子过得安稳的中产们最纠结的是，辛苦挣来钞票要花的，但不能白花。总有人给我们灌输各种意义，亲子旅行也不意外。本来就是一家子在一起，人生地不熟没着没落的24小时在一起，体验一下相爱相杀相依为命的感觉就好了，但是旅行是个花钱大部头，带小孩出去了总想对他做点什么，不然就像出门没发朋友圈一样不完整。

出发前一个月，因为要去丹麦，安徒生不能错过。我给他买来一摞童话，重点讲《海的女儿》，马上去看“小美人鱼”嘛。讲得是声情并茂，他爱听，我自己也异常陶醉，喜滋滋地想象，因势利导顺便给小孩来点童话滋养作为旅行哥本哈根的铺垫也不错！

后来无意中看到有公众号介绍带孩子做旅行日志、手账，作品各个是细致入微、精美异常，羡慕惭愧立马代替了原先读绘本的喜滋滋，回来硬着头皮搞了两下子，很快就放弃了。这种手工劳动实在不是我喜欢和擅长的，手笨得像脚趾头一样，努力打着亲子和提高动手能力的旗号，假装饶有兴趣地带娃做下去，坚持得异常痛苦，小孩一边看着一边捣乱很快就跑没影了。

现在年轻一代中产的家长们规划一趟亲子旅行如果没有行前绘本、书籍讲起来做个铺垫，回来不搞个旅行日志拼拼剪剪做起来，这趟亲子游的意义好像少了一半。而我只有每次旅行前后给



小孩讲相关绘本还算成功，他听得兴高采烈如痴如醉，我也每每都能在这种以旅行为主题的亲子共读中露出老母亲一样慈祥宽慰的微笑。这是为啥呢？因为我就是一个爱阅读不喜欢手工劳动的妈啊，喜欢的事情就能坚持得浑然天成且自得。

要不要藏匿起部分自我，别别扭扭地假装成为一个“好妈妈”？面面俱到完美的“好妈妈”装起来太累啊，一搞不好就焦虑了。因为旅行这种事被母婴号搞焦虑就太不值了，蠢蠢的纯纯的

带孩子出门玩不好么？

为什么不惜花费重金带着孩子满世界跑？多少都是想要收获一个见多识广、语言能力强悍、落落大方的优质孩子。七八岁甚至更小点——法国日本意大利英国美国加拿大北极南极大洋洲，报菜名一样的数出一大串去过的地名，实在让人惊叹羡慕。其实和“鸡娃”没有本质区别——反正大家最终的目的都是想打造出一个见多识广，一副我吃过我见过我玩过的精英的样子。800万

学区房和带孩子游世界，不过是两种手段，谁也别鄙视谁。

我们精心算计，这个游戏要培养什么，那个拼图要锻炼什么。好遗憾，养娃并不是点对点精确如同搞卫星发射，这些包括亲子旅行在内的刻意教育，它们的最终归宿最后在一个人身上的落脚点都落到哪里去了？人生本来就充满着蝴蝶效应。精心策划了一次西方古典音乐之旅，去大师们的故乡朝圣、金色大厅踩踩、音乐会听起来，也难保眼前的这个小孩“失控”——没有受到音乐艺术的感召，却被金色大厅门口的西式煎饼果子蒙了心——萌发了创造美食的心愿，最后成长为一个不错的厨师。小孩子的关注点往往和我们这些无聊的大人不太一样。

究竟与生俱来的DNA有多少是可以被后天改造的？刻意教育的结果有多少是能够点对点精准发射成功的？我不得而知，只知道如今三十好几成为孩子妈也还在不断地跟少年时就想要克服的毛病打交道，时不时需要斗争。有自己父母的刻意教育，也有很多很多的无心插柳。

就像13岁那年，父母带我去看苏州园林，一座又一座大同小异，真是太无聊了，当时的我只能在喂水池里的小金鱼这件事上找到一点点乐趣。然而十多年后，我陡然回想起那个看园林的无聊下午好像格外迷人，从此入坑迷恋上中式园



林，每一处亭台楼阁的诗词匾额都要仔细多看几遍。我的父母难道能有这么先进，早早想着给我点熏陶？还不就是他们就是当年去海宁办事，老家到那没有直达车，不得已苏州转个车，顺便看看而已。

亲子旅行，背包上路，我们有时候是不是夸大了旅行的作用？就是出去玩，就是去享乐，甭管是星级酒店奢华游轮这种单纯刺激的物质享乐，还是去印度巴基斯坦学工农沉思冥想这种深沉刺激的精神享乐，都是享乐。毕竟你我是现代人，又不是徐霞客。

既然刻意教育和无心插柳结下的果子同时并存，回到旅行这件事情上，认真也好，可太认真我们就输了。虽然努力想做个好负责的好父母，有时候也需要“放过自己”。从动物园上省下点时间给我们逛逛店有啥不可以的？“去，给妈妈拿个篮子！”——你怎么知道这一路上小小男子汉帮妈妈拿篮子的骄傲和满足感一定比看猴子得到的少呢？回来好久了，人家还能记得“妈妈这个篮子跟哥本哈根一样，我去给你拿一个来！”

我决定把自己热爱的亲子共度旅行绘本这件事坚持下去，做手工什么的就拉倒算了。不是觉得读绘本能给亲子旅行多赋予点意义，而是因为带小孩读绘本对我来说是一种享受。同时我也能开发出另一套说辞来说教——呐，你妈我就是这样的，我们就从心出发，做自己喽。

亲子旅行达人的 三阶段行走地图

The Three Phases of Travelling with Kids

文：克里斯耶 图：王楚提供



采访王楚时，她刚从巴尔干半岛回来，身上多少还带着些长途旅行归来后的倦意。但刚一坐定，她就兴致勃勃地聊开了，从东欧到不列颠，从德奥到斯堪的纳维亚，如数家珍侃侃而谈，其熟稔程度堪比一部行走版的欧洲历史地理百科。

王楚是70后，少时酷爱绘画，考大学时却应父母要求选择了当时热门的计算机和国际贸易专业，成了一枚理工女。双专业给了她很好的职业发展契机，但当儿子Brian的成长需要她付出更多心力时，她选择停下来，转换生活轨道——“如果说前半生是为了生存，后半生就需要为自己的理想至少是爱好而践行”。

王楚自己爱旅行爱摄影，所以带Brian一起

亲子旅行便成了他们生活中一个很自然的选项。又因为每次旅行都是从孩子的真实需求出发，他们的“私家旅行”也吸引了身边孩子年龄相仿、趣味相投的朋友一起加入。从Brian两岁到如今长成一个翩翩少年，王楚已经带着他走过了亚美欧21个国家，行程中既有小众目的地，也有热门地区的小众玩法——如此惊艳的“旅历”，让我忍不住好奇这些行程背后的“心经”。

阶段一：去自然里做个“野孩子”

“人是自然的一部分，我们需要足够的精力与时间去接触自然，吸收她给予的能量。”

在Brian上小学前，考虑到孩子的体力和认知能力，王楚带他去的多是自然环境：黄山的奇松和怪石、巴厘岛的海滩和梯田、新西兰的冰川和农场……

“我们传统所说的‘春发冬藏’是很有道理的，春天是万物生发的季节，春分清明前后是孩子的发育高峰，这个时候最推荐去海边。海边有充足的阳光，水汽中又蕴含了丰富的微量元素，我们通常是一大早吃饱后就去海边，一直玩到累再回酒店，就这样待上10天左右。大海的广阔会给人一种很包容很自由的感觉，孩子的感受也会很好。”

因为丰富多样的自然地貌，新西兰是另一个



王楚较为推崇的旅行目的地。对于这样一个已经不算小众的地方，她有更深入的理解——比如因为熟谙新西兰的移民历史，旅行时便有更敏锐的触觉去触及“好山好水好风光”背后的故事。

在蒂亚瑙接待他们的是一对从英国移民到新西兰的老夫妇，“60多岁的老太太开着一辆老款路虎来接我们，从一个45度的斜坡冲上去，两条家狗一直追在后面，真是太刺激了！农场里的动物都是放养的，以至于他们自己都不知道牛羊在哪里，带着我们开车到处找。厚厚的草坡，孩子们打滚而下，那种肆意妄为的自由太适合孩子了！在新西兰，住在山里，望着雪山，下面是水，有草场和水上活动，还可以爬山徒步，可以



对自然有全方位的接触。”回忆起这些经历，王楚依然是一脸兴奋。

这种在草坡上打滚的经历对孩子来说是很难得的，在王楚看来，现在的孩子更缺乏的还有挫折教育。而孩子最能接受的方式之一，就是在大自然中跋山涉水。Brian从幼儿园大班开始就尝试着参加了徒步，前几年走了两遍挪威峡湾的

“步道台”。“走这条路线单程需要两个小时，当时有七八个孩子，最大的13岁。徒步道是用磨碎的花岗岩铺成的，踩上去还不是很稳，必须穿徒步鞋，而旁边是没有围栏的608米高的悬崖，还蛮危险的。有的孩子会说累，但看到别人坚持着也就不会说放弃。几个孩子做伴，自己背着行囊，吃喝自己管，这个过程是很好的历练。”王



楚说。

阶段二：主题旅行，设置学习之路上的“灯塔”

“孩子的感受是很直接敏锐的，主题旅行能帮助他们强化对相关主题的理解，而这种理解又会激发他们学习的兴趣。”

Brian上小学之后，王楚意识到这一阶段的孩子理解力增强了，便希望在旅行中加入一些主题元素，这样玩的时候就不仅仅是简单的走马观花了。她曾经策划过一次音乐之旅，说起那次旅行的缘起，王楚说：“身边有很多孩子在学音乐，比如钢琴。其实学乐器时间成本很高，我就想着尽量让孩子去保持。做每件事都有周期，有高潮也会有低谷，但只要持续去做，定期来个‘煽风点火’，就可以帮助保持学习的兴趣。”

音乐之旅的第一个目的地选择的是古典乐之都——奥地利。据王楚介绍，每年七月底八月初是音乐主题旅行最好的季节，那时的维也纳简直



就是一场全民的音乐大盛宴：市政厅门口、哈布斯堡广场、教堂、国家音乐厅和金色大厅……几乎每个地方都流动着各种音乐。除了维也纳，还有专业性更高的萨尔茨堡音乐节，亲子旅行团专门邀请了国内的音乐家同行，带领孩子们更好地理解行程中的各种音乐元素。

在维也纳的音乐学院，欧盟音乐学会的教授为孩子们上了指导课。进入金色大厅欣赏音乐会，演员们都穿着中世纪服装，身处其中就像步入了另一个时空。在莫扎特小道上，音乐家拿出自带的键盘和音响，坐下即兴弹奏，带着孩子们边唱边跳，非常开心。在铁城的海顿音乐厅，亲子旅行团还特意包场了一个小时。王楚说：“当时整个音乐厅只有我们，工作人员播放了海顿的作品，小朋友们听得非常认真仔细，那种体验非常美妙！”他们还在萨尔茨堡音乐厅旁听了当代著名莫扎特歌剧大师Ann Murray的“歌剧大师课”：“来自世界各地的年轻音乐家在音乐厅里演唱，大师为他们一一做指导。我们在现场听了两个半小时，虽然因为语言关系并没有完全听懂，年轻音乐家们的歌唱风格也是各式各样，但通过这样的现场聆听，对歌剧演唱的鉴赏能力不知不觉就提高了。”

之后，亲子旅行团还去了有“世界最美小镇”之称的哈尔施塔特徒步，在开满鲜花的绿色山坡上正好有一把红色的椅子，“感觉那就是为我们准备的！”王楚说，“大家都兴奋地冲上去，老师坐在椅子上，把键盘拿出来弹奏《音乐之声》，小朋友们就拿着几支随手采的野花，围

在一起欢唱。”

这些场景让人禁不住想起音乐电影《放牛班的春天》。最美的音乐，从来都会愉悦我们的心灵，那种质朴自然的感动，会真正留在孩子们的心里，成为他们音乐学习之路上的灯塔。对Brian来说也的确如此，这些体验在他之后的音乐学习中埋下了一颗有生命力的种子，对于音乐的记忆和辨别力，在这些体验后有了质的飞跃。

阶段三：游学，激发孩子学习的内驱力

“只有自己足够强，才能拥有自由选择的权利。”

说到自己的经历，王楚笑言“原本‘圆’的脑袋在职业生涯中被修成了‘方’的”，所以孩子未来留学的现实需求，也被她理性地规划进了行程里。对Brian来说，出国留学应该是一件大概率的事，所以王楚和先生都希望能让他提前了解留学目的地的文化和环境，比如学校、老师、饮食和生活习惯等等，而游学正好可以提供一种循序渐进的适应机会。

“我们在孩子三、四年级时去的是英国，英国学校申请更注重推荐。孩子吃住都在里面，还有家长课程。而美国学校的申请则更公开。美国夏令营其实有三种：一是各种开拓视野和技能的主题营，二是第三方机构租借学校场地开办的，三是学校自己主办的学术性课程。我们的目的是为留学做准备，所以会很明确选择第三种。Brian升五年级时去了美西，今年会去美东。一



些好学校从六年级开始就要求有TOEFL成绩。为了让Brian更有学习语言的动力，我会与他讨论和制定未来几年的目标。”

为了让孩子有清晰的“中国人”的身份认知，小学阶段王楚给Brian选择的是公立学校。几次游学和插班体验之后，Brian自己提出要去国外上大学——相对自由的氛围和年轻又有个性的老师对孩子产生了很大的吸引力。而王楚也希望通过游学激发孩子的学习内驱力，“一旦被激发，产生自主性，孩子创造出来的东西是会超乎大人想象的。”

除了夏校，他们也会去一些大学实地踩点，参加学校的开放日，听听校方人员分享学校故事。Brian会明确说：“相比伯克利，我更喜欢斯坦福。”这样的预先感受，也会让未来申请大学更有方向。而对于假期里学习与休整，王楚的平衡之道是：三分之二的学习时间，剩下的三分之一时间就会去孩子想去的地方充分放松。

整个游学申请过程，王楚亲力亲为，搜索和甄别信息的能力几乎可以与专业留学中介媲美。而与中介相比，她的优势显而易见——她更了解自己的孩子，知道孩子想要什么。

采访的最后，王楚感性了一把：与孩子相处的这些年，收获最大的其实是自己。人到中年才开始希望活得明白点，而陪孩子其实是中场休息，让自己有机会慢下来反思。或许正是因为这样的心态，她才可以如此用心地把亲子旅行做成一个有意义的“项目”，延伸出那么多的可能性。



与孩子同行， 用身体发肤感受世界

Seeing the World with My Child

文: Cocoa 图: Cocoa提供



旅行，常常被成年人以或浪漫或深沉的态度做出各种诠释，但是对于孩子而言，其实都不过是脱离了熟悉环境的另一种成长体验而已，因此旅行的目的地，自然也会随着孩子的成长而发生变化。

从茱茱一岁不到开始，我们就带着她或远或近四处跑，一度几乎每一两个月就要出趟门。实在是觉得小朋友在都市里太不接地气，想把她像小动物一样放归山林。因此去的都是依山傍水、明目悦心的所在，让她能够上天入地海底玩耍，还要和天上飞的地上跑的水里游的各种各样的动物亲密接触。在这些旅行里，从扶站在洗衣筐里淋浴，到在千年冰川上徒步，从与大熊猫互相拥抱，到坐直升飞机俯瞰鲸鱼，她实现了数不清的人生第一次。

三年前我们搬来加国，家门口就有山有河，学校有自己的森林，时常在林间上课，地气已经接得足够。旅行的频率锐减，重心也适时应务地从自然转向人文。

克制“授课”的冲动，等待孩子提问

前年，我们去纽约，连逛几天博物馆美术馆，走到我都觉得脚软。茱茱却适应得相当好，玩得很愉快。我觉得她已经准备好了，于是去年暑假，就与小伙伴们一起，去了欧洲，德奥捷克。对于带茱茱去欧洲，我曾经有着很深的执念，觉得去这样人文精华俯仰皆是的地方，如果不能记住些什么，学到些什么，不啻入宝山空手而归。于是总忍不住要拉着她絮絮叨叨，结果是她烦躁，我抓狂，像无数次输错密码登陆Wi-Fi失败，怎么也没法连接成功。我也因此意识到，虽然人文之旅的确需要更多的知识储备以及更多的引导，但是一厢情愿的主动“授课”，仍然是行不通的，feed her interest，等待她的兴趣和提问，仍旧应该是通行不变的法则。

今年三月的春假，我们又去了一趟欧洲，维也纳、威尼斯和佛罗伦萨。这回，我试图管住自己的嘴，茱茱也表现得远比去年活跃而有兴致，小脑袋里时不时就噼里啪啦冒火花，问题多多，想法多多，似乎Wi-Fi自动就连上了，且网速很快。

临行前我几次想着该跟她说什么是文艺复兴，但都忍住了。直到在机场候机的时候，茱茱翻看*Florence Just Add Water*这本书，看到圣母百花大教堂是天主教堂，跟我说“天主教很坏啊”，我诧异，问原因，她说以前在书上读到过天主教会强迫别人信教，还会设法敛财。于是我非常自然地和她谈起中世纪的宗教统治，从圣方济各的新的宗教思想再谈到文艺复兴，算是完成了我一直想做却没有找到机会做的预热。

因为茱茱对合唱团的兴趣，在维也纳，我们参加了霍夫堡小教堂周日的弥撒，就为了听一听有五百多年历史的维也纳童声合唱团唱赞美诗。整个弥撒仪式大约持续了近两个小时，气氛庄严。其间不时有合唱团的歌声从楼上飘洒而下，清澈纯净，在教堂的穹顶之间悠然回荡。茱茱扯着我的衣袖轻轻说，妈妈，他们的声音好像是在天上。作为一名早已跃跃欲试的中文家庭教师，我这时才压低嗓门，把从第一支歌开始就一直忍着没说的那句话说出来：“嗯是的，中文里有个词，叫天籁，就是形容这种感觉。”

之后，我们又在暮色中造访维也纳中央公墓，去拜谒那些音乐之魂。茱茱辨认着那些她在书里读到过的名字，贝多芬、莫扎特、舒伯特……每一位的墓前都有鲜花簇簇，古来圣贤，何曾寂寞。而其实中央公墓第一排最显眼的位置，是留给当时那些地位显赫的皇室贵族的。我只提醒茱茱留意一下，那些墓碑石刻徒然华美，却全无后人的哀悼追思。两相对比，逝者如斯，时间的河流会冲刷掉什么，留下些什么，不言自明。

在威尼斯，我们夜访总督府，在空寂无人的建筑里，寻找昔日共和国的威严与荣光。茱茱对于美女向导关于政治历史的讲解兴趣不大，我们也没有阻止她在当年处理与共和国命运攸关的重大事件的各大议事厅里疯跑。当向导指着壁画里经常出现的头戴皇冠的女神，让我们猜这是



谁的时候，茉茉自己跑来准备听故事。向导说，这女神就是威尼斯。她的王冠与权杖，是为了告诫那些初入政坛的年轻贵族，你们并不拥有这个国家，掌控一切的是威尼斯自己。权力属于共和国而不是你们。茉茉听完，脸上的表情有点迷惑，我们这才对她解释了几句，又说，你不是整天都嚷嚷着要自由要平等吗，喏，这就是自由平等的保障。

其实更多的时候，是根本不需要语言的。旅行中的收获，更多是依靠全身心的感受而来，并不是耳朵听听而已。

我们在威尼斯的圣方济会荣耀圣母教堂看到提香的《圣母升天》。这是我们在家里的画册上看熟了的画，可见到本尊，才知道是何等恢宏。教堂高高的穹顶，繁复的花窗以及仿如来自天国的光线，都是原作不可分割的部分，愈加映衬出圣母的荣耀与光辉。看画册与看原作的区别，小孩子也轻而易举就能感受到。隔壁就有乔瓦尼的《圣母与圣婴》，与近旁中世纪相同题材的画作形成鲜明的对比。茉茉指着后者说，那个圣母的脸好奇怪，看起来像是在生气。她的背后金灿灿的，因为她是神。另外那个，她指着乔瓦尼的说，看起来就比较美，比较温柔，也没有金色了，不像神了。这种时候，文艺复兴从神性到人性的回归，对艺术的滋养与解放，亦无需赘言，她也自然能体会一二。

善用资源，做同行者而不是随行者

带孩子旅行，善用资源也是一项重要技能。

比较之前在纽约与去年在欧洲逛博物馆和美术馆的经历，我发现有一个重要差别。美国的博物馆美术馆，在照顾儿童兴趣方面做得非常细致周到，有为孩子设计的语音导览与活动，令人惊喜。尤其是MoMA，茉茉曾在那儿跟着语音导览从一楼走到五楼，逛遍每个展区，兴致盎然。但是欧洲我们去过的那些地方，语音导览完全没有为孩子考虑，枯燥乏味。所以为了弥补这个缺憾，这次在佛罗伦萨，我试着通过Viator预定了几个为孩子设计的guided tours。

于是在旧宫，在学院美术馆，在乌菲兹美术馆，都有一个熟知本地历史文化、会讲故事又会哄孩子的和善向导带着茉茉走走逛逛，还设计了小活动小奖品。

因为有新鲜感，茉茉和人家聊得热火朝天。在旧宫，人家告诉她那个大厅面积那么大，却没有一根柱子，她立刻说，和威尼斯总督府那个大房间一样呀，我还在那里跑来跑去呢。对方说原来总督府你也去过啦，这个的确就是模仿那个修建的呢，只是更高。这需要很精密的数学计算，所以数学很重要哦。我在一旁笑坏了，数学很重要，这话我和她唠叨一百遍，大概都不如此时此地人家一句话更能引起她的思考。

在大卫美术馆，茉茉很内行地和向导聊看过的不同画风的圣母领报，聊米开朗基罗与达芬奇互相看不顺眼的八卦。虽然有点不着调，但是我知道她小脑袋里以往看过的学过的东西都被调动起来，正在一一试着与眼前的见闻对应串联。这样活跃兴奋的状态使得我觉得订这个tour真是个大英明不过的决定。





而且我自己也得以有闲暇安静地看一会儿我自己感兴趣的东西。我们各自的需求都得到了很好的满足。比如当茱茱被大卫雕像的鼻子的故事吸引过去的时候，我可以好好地看看旁边的那几尊奴隶像，能够强烈感受到，真的如米开朗基罗所说，那是原本就被禁锢在石块中的灵魂，只不过是被他释放出来了罢。

我想所谓亲子旅行，父母是孩子的同行者而不是随行者，不是只需要当好导游保姆司机。父母同样也要有自己的兴趣点，有所思所想所感，与孩子才能有更好的交流与碰撞。

根据不同目的地选择旅行的方式

比较前后两次去欧洲的经历，还有一点区别是，去年茱茱有好几个同龄的小伙伴，而今年只是我们一家三口的旅行。

与小伙伴一起出行的机会无疑是极其宝贵的。去年在萨尔茨堡的米拉贝尔花园合唱DO RE MI，在布拉格蹬着脚踏车改装的移动吧台走街串巷，更早以前，在梦莲湖上上下下爬石头山，徒步11公里去看Lake O' hara，莫干山烤火，大理溯溪，这些都是非有小伙伴而不能完成的高峰体验。但是如果想要让孩子静下心来，细细欣赏感受一下人文之美，可能还是一家三口闲散舒适的旅行更为适宜。

所以，根据目的地不同选择旅行的方式和同伴，也是很有必要的。

每一次旅行都是与世界产生更多联结的一次机会，而孩子常常是以成年人意想不到的方式去

和这个世界产生联结的。

在佛罗伦萨的Pitti宫，茱茱在一幅我完全没有留意的画里认出了去年在维也纳美泉宫看到过的玛利亚皇后。我诧异地问她怎么认出来的，她指着画面左下角说，我认出了这两条狗，维也纳那张画里也有！我为了这个我完全意外的点乐了好久。

最近这一年多来，茱茱还一直叨叨说想再去美国的拉斯维加斯，但她根本没搞清楚她还想再去的那个地方，其实是离拉斯维加斯还有五小时车程的美国犹他州Canyon Point。她不会记得那间大名鼎鼎的安缦酒店，也不会记得闻名遐迩的羚羊谷这个名字，但是她记得她在沙漠荒野之中策马奔驰的那种快感，记得随着马蹄一起飞奔的牛仔的小狗和时不时窜出来的大耳朵野兔。对她而言，这就是关于勇气，关于自由，关于激情的记忆。

所以，一次旅行之中，就算她一个地名人人都记不住，但是她以自己的身体发肤，以敏锐五感与这个世界发生联结的那些瞬间，必然会一直存在于她的情感记忆之中，长久地滋养和丰富她的生命。

这不仅是对她，其实也是对我而言，旅行的意义。

茱茱现在正是痴迷阅读的年龄，每每在书里读到什么，总和我说着想要去看看。我总是笑着说好好好。书本把世界带到了她的眼前，而我想把她再带进那个更真实更立体的世界，去更深更美更广阔的地方。



封面模特Adrian 一家的旅行

Cover Model Adrian's Family Travel



本期的封面模特是Adrian和他的妈妈，在拍摄间隙，我们也对母子俩进行了一次简短的采访。即使不能说走就走，Adrian的爸爸妈妈也乐于带着娃们出门旅行，用孩子的眼睛观察世界。

Q1：一家人多久会出门旅行一次？如何制定旅行计划？

每年假期会全家出去旅行2-3次，周末也会周末游。因为Adrian还有一个小妹妹，所以我们会考虑出行的地方是不是也适合年幼一点的妹妹。暑假或者圣诞这样的长假期我们会带他们回澳洲。我一般会提前做攻略，从订机票酒店到制定行程。带孩子出去玩的话我不会把行程安排得太紧凑，会尽可能地迁就他们，比如去动物园、博物馆之类的地方。有的时候我们会以他爸爸出差的地方为目的，他结束工作以后我们飞过去找他，然后玩两天我们再回来，这样的情况会比较多一点。

Q2：小朋友觉得最开心的一次旅行是什么？

今年4月全家一起去新加坡，因为正好是庆祝Adrian 4岁的生日。现在两个娃都得去学校，所以我们都轮流带他们出去，比如这次带妹妹下次就带哥哥，而新加坡还是最近一次全家合体的旅行。Adrian还很喜欢澳洲，他觉得澳洲很美，还很喜欢吃他奶奶家的cheese。

Q3：未来想要带孩子去哪些地方玩？

很想挑战非洲（东非），动物大迁徙，近距离接触大自然和动物。

Q4：有什么亲子旅行的地点/玩法可以推荐吗？

新加坡很适合带孩子旅行，我们已经去了好几次了，但是每次还是会有不一样的体验。首先它路程不会太远，上海过去五个小时就到了。虽然是全英文，但也有华人讲中文，小孩子可以自主交流。其次它地方小，五天时间可以去遍重要景点，如环球影城、圣淘沙、动物园……孩子也能习惯那里的饮食，而且没有时差，整个新加坡对孩子来说就像一个大型的游乐场，非常亲子友好。

慎用奖惩， 培养孩子的内在动机

Moving from Rewards and Punishments to Inner Motivation

《无条件养育》读书笔记

Notes on *Unconditional Parenting*

文：苏敏 图：苏敏提供

育儿书有千千万万，我曾在书店同时见到两本——《勇于管教》和《不管教的勇气》，不禁莞尔。看来，不管是什么派别的专家，都视自己为小众。从什么时候开始，当爸妈变得这么如履薄冰？

今天要谈的这本《无条件养育》，认定父母的问题在于“害怕纵容”孩子。作者艾尔菲·科恩（Alfie Kohn）生于1957年，是一位美国的作家和

讲师，主要活跃在教育、育儿和人类行为等领域。他在书中对一些传统的育儿理念提出了批评，并从诸多的社会学研究中获取案例和证据。书中所涉及的几个育儿绕不开的话题，也影响了后来多本畅销书。我在查阅时下在中国也颇流行的P.E.T.（父母效能训练）课程时，还巧合地发现不少讲师均声称自己是“无条件养育者”。

很抱歉，本书没有具体的育儿tips提供

但凡对为人父母这一身份有点自觉的人，都不会乐意看到自己的宝贝成为他人口中的“熊孩子”，温馨融洽、长幼有序的亲子关系，看似理所当然，对许多家庭来说却是奢侈品。

孩子值得我们给予“无条件的爱”——这一点相信大部分父母都会认可。然而，“无条件养育”到底指什么？略抽象，也许我们可以从它对抗的对象——“有条件”的养育——来看。具体而言，便是胡萝卜加大棒式的“爱的撤回”和“正面强化”，过度管制，惩罚，专制，控制……

正如“亲密育儿”被误读为疲劳战术、不眠不休的哺育和陪伴，我担心“无条件养育”也会被解读为放任自流、不加管教，其实只要稍加了解，便可知晓作者的立场和立意，不是毫无道理。

事实上，传统训育方式与放任自流相互对照，我要么对孩子施以惩罚，要么对他“听之任之”；要么严阵以待，要么毫无疆界。当孩子有不当行为出现时，我们大多数人都感觉需要采取某些行动，而非什么都不做。因此，如果我们仅有惩罚可选的话，那么我们就只能采取惩罚。

自相矛盾的是，忽视与惩罚并不是真正意义上的对立面：这两种手段共同的特征是，二者绝对无法提供孩子所需要的那种积极的、充满尊重的成年人的指导。难怪有些家长“惩罚、忽视”交替并用；一旦其中一种选择碰壁，他们就会投靠另一种。正如一位母亲所说：“我对孩子很放任，直到我受不了他们，然后我变得极度专制，直到我受不了我自己。”在其他一些家庭里，每个家长会各自扮演两种角色之一，一个严厉苛刻，另一个宽容放任，好像这两种谬误方式加在一起就可以变成有效的养育方法一样。

我的女儿小一才刚过一岁半，我甚至不确定可否将她近来发脾气行为与“Terrible two”的概念对号入座。告别了尿尿屁的简单时光，在教养上，开始体会到和先生的摩擦和分歧了。

不过，和更多强调“how”的育儿书相比，本书实在没有给出什么弹眼落睛的具体建议——它更像一本提纲挈领的手册，能帮助读者抓到育儿的主干。它强调的是，对比父母认为给予孩子怎样的爱，更重要的是孩子怎么看待父母施与他们的做法，他们的感受和解读才是关键。子非鱼……这就是养育的难处所在。作者提出了13条养育大原则，有助于我们践行所谓的“无条件养育”。但我印象最深的，只有一条——“深思熟虑”：

根据我的经验来看，真正伟大的家长，其过人之处就在于他们愿意面对令人不安的问题，愿意质疑自己现在的所作所为，质疑自己童年的经历。

无论你是否从其他育儿专家那里了解了什么，因为阅读一本书而发生重大转变的可能性不大。我唯愿弗洛伊德的想法是正确的，即洞察力是做出改变的第一步。动用全部身心真正理解，或许还不足以令人完全改变育儿行为，但它也许是必需的一步。

这些头头是道的教诲或许并不让你感冒。我反倒认为，有时找不到“how”是件好事，我们刚好可以多琢磨一下“why”。

不专制、不放任、不中庸，如何培养孩子的道德感？

我有一个妈妈朋友，看到小一用陶瓷碗喝汤的照片，表示羡慕并为自己女儿觉得心酸，因为孩子的爸爸不准这、不准那的。在公园我也常听见

“不要碰痛妹妹”“滑板车不要滑太快”“不许小气”等各种的叮咛，说不绝于耳也不算夸张。

家长絮絮叨叨，真的能让孩子长成真正具备道德感的人吗？还是说我们需要给孩子更大的自由度？看到本书的论述，我觉得找到了答案。

一项有关养育行为的早期研究证明，当孩子被给予很多做决定的机会时，他们会变得更加“活跃、外向和率真”。不过在更近观察之后发现，仅有自由还不够，“家长与孩子之间的高度互动”也是必需的。

总的来说，家长不依赖强势、与家长关系温暖且牢固的孩子会更加听话，他们的家长尊重他们，尽量不控制他们，对他们的质疑也会给予明确的解释和说明。

斯泰顿等人认为，“顺从性格会显现于一个支持、通融的社会环境中，无需大量培训或训导”。霍尼格研究还发现，顺从通常更与积极响应的育儿手段有关，而非训导或控制。雅克布维茨与斯拉乌非两位研究人员发现，

当母亲倾向于采用斯泰顿研究中所描述的方法（即母亲更容易“在中途打扰孩子正在进行的活动”，而非调整自己的时间和干预意愿，完全不顾孩子的处境、情绪和当前兴趣之所在）将自己的意愿强加给婴儿时，孩子在五六岁时就会更容易亢奋多动。

遗憾的是，这个有趣的发现一直没有后续研究，原因在于有关儿童行为异常的科研经费全部用于神经学研究，而非与养育学相关的调查中。

虽然养育学的调查并不多，作者还是找出了以上这些研究和结论。简而言之，给予孩子选择的自由，但并不是放任自流，而是在交流中给予这样的自由，对孩子来说是最好的。

这与我的主观感受也相符。很简单，如果孩子只是“被迫听话”，他不太有可能反省道德问题，即，不明白一些行为会对他人造成什么不良影响，只是屈从于大人的权威。作者还将孩子与大人的工作类比：工作场所里的成年人往往不是因为工作量太大，而是因为他们不能充分自主选择自己所做的事，而最容易感到疲劳。

这是否代表着完全不能打断孩子的探索呢？当然不是。原则性的问题，更应当清楚明白地让孩子知道界限在哪里，而不是全权交给孩子处理。尤其是小宝宝，需要家长代劳做决定的事情还有许多。只是，究竟如何把握这个度？作者也很明确表示，并不是要选择“一种介于‘过度管制’和‘放任自流’之间的中庸之道”。

某种程度上，专制和放任是简单的，因为唯一要做的就是压迫，或什么都不做。揣摩一种完全不同于这两者的新做法，内涵要丰富得多，我们可以在环境上做许多准备工作，针对具体情境想办法引导孩子（哪怕会失败）。这样看来，没有具体的建议太正常了，因为不可能有一劳永逸的育儿法。正如书中所论述的：

作为家长……我们的任务是“掌管”，即为孩子创造一个健康、安全的生活环境，提供指导、设定界限，但并非“掌控”，即苛求绝对服从、依赖于压迫或无休止的规范。……我们的目标是授权，不是归顺；我们的方法是尊重，不是强迫。

夸不得、罚不得？做好一个关键点就行

“不惩罚”已经是育儿界的政治正确了，不过现实中滥用惩罚的情况依旧常见，理论和现实完全脱轨。具体到不同的情境，我并不认为绝不能使用惩罚，但有非常关键的几个点：孩子的年龄、家长的情绪、规则事先规



定、重归于好、就事论事不牵扯其他“福利”。

为什么不惩罚？甚至连表扬也要一并谨慎对待？作者在他的叙述中是完全可以自圆其说的，也帮助我更警惕惩戒和表扬的一些“坑”。

一个很重要的概念是“内在动机”。不论是惩罚或表扬，大人对孩子如何表现、作为都有一个明显的偏好，当然，大部分时候这样的偏好本身没有问题，只是要谨慎孩子的动机是否被带偏。

在小小还不满一岁时，当她第一次玩叠高堆塔把木圈套进木棍，全家爆发出热烈的掌声，她显然对自己的成就非常得意，同时对大人的反应感到有趣。慢慢地，当她再度成功，而我们不再鼓掌时，她会主动“领掌”——起初她的这种表现让我觉得可爱极了，而当情况多次出现，我发觉她套圈可能完全是为了听到掌声。

这是我第一次对“表扬”产生警戒心。我当然希望她能够专注在事情本身的成功带来的喜悦，而不是外在的肯定。然而表扬——有时我们用“鼓励”一词——太像蜜糖，轻易就把孩子的内在动机偷换为外在动机。

内在动机是指出于喜好喜欢自己所做的事，而外在动机是指做某事以达到某种目的——为获得奖励或逃避惩罚。

我要强调的是：外在动机很可能会侵蚀内在动机。……人做某事时受到的奖励越多，就越容易对事件本身失去兴趣，为得到奖励，他会无所谓做任何事。

惩罚也是类似的，它很容易让孩子专注在自己的利益损失上，而不是反思为何做错了。作者引述一个对一组7年级学生展开的调查，发现有“撤回爱”经历的学生，道德感一般较差。他解释，对于一个5岁的孩子来说，“害怕被抓”与“正在形成的对错误行为的认知感”（形成、还没有达到稳定的成形），这二者是完全不同的。幼年如何被引导、管教，会影响到孩子将来道德内化的程度。

我现在的难题是，孩子虽能听懂大部分指令，但我并不确定对抽象和复杂的道德难题她能理解几成？更实际的是，这个年龄的孩子自控力很小，需要不断地重复跌倒，这让大人也很挫败——究竟我的做法是否还需要改进？不然为什么看不到明显的效果？（不止一个朋友告诉我，两到三岁这一年是艰苦卓绝的，而到了三岁，沟通会顺畅许多。）

此外，在家和在外又是两回事，大人会有社交的压力。身边有一群好朋友都是新晋父母，大家也都注重孩子的教养，会找机会一起坐下来讨论分享。当女儿当着他们的面打别的小孩或是发脾气，我肾上腺素就飙升，仿佛自己难辞其咎，苦心经营的好妈妈形象轰然倒塌……陷阱就在眼前：是强迫孩子做出合理的反应，还是专注在指出错误、告知行为对他人的不良影响上？

让孩子表现得慷慨、礼貌也掺杂了大人的私心。为什么要有礼貌？因为与人相处可以令对方如沐春风，我们应当在一次次的练习中帮助孩子理解这一点，不断回归，而不是以此作为自己是否成功的一个指标。

经常被家长夸奖“慷慨大方”的低龄儿童会比其他孩子在日常生活稍显吝啬……每次听到“把东西分给别人，你真棒”或“你的帮助令我感到骄傲”这样的话，他们就对分享或帮助别人减少一些兴趣。在孩子看来，这些行为本身并没有价值，只不过是再次得到大人的同类反应而不得不做出的行为。

要这么说，似乎是罚不得、夸不得了，家长难免觉得束手束脚。走笔至此，感叹育儿是一件很不纯粹的事，难怪那么多的著作也无法对人们的实际行为稍加改变。与其说是引导孩子，不如多放心思在改变自己。我欣赏作者一点，他虽有强烈的倾向（反对以爱之名对孩子实施控制，强调无条件），但他并不将包括表扬在内的“正面强化”一棍打死。

这里我要再次强调：人类的行为没有绝对性。“正面强化”是否会对孩子产生负面影响（如果产生，有多严重）取决于诸多不同因素。如何实施：口头表扬的用词、表达方式、说话的语调、私下表扬或是当众表扬。对谁实施：孩子的年龄、性格及其他变量。为何实施：孩子做哪些事情受到了表扬？表扬的目的是什么？或者更确切地说，在孩子眼里你的目的是什么？祝贺孩子没有给你找麻烦（例如，吃饭时整洁干净），和祝贺孩子做了一件真



正让人刮目相看的事，是不同的；对孩子的盲目顺从（例如，甘愿听从你的指挥）表示欣喜，与对孩子一次有深度的提问表示欣喜，也是有区别的。

比起一招一式，更为重要的是亲子关系如何

不止一次，艾尔菲·科恩劝读者多思考培育孩子的长远目标，眼光不要只放在当下。我想要一个乖乖的小孩，还是一个愿意考虑别人福祉的人？庆幸的是，大部分时候两者并不矛盾。但总有那么几次，你得做出选择。

知易行难。不存在完美的父母，甚至多的是懒惰和自私的家长。有时候我会想，我现在费心钻研育儿知识，当女儿长大，我在她的心中会是一个怎样的母亲呢？不可避免是伤害与爱并存，甚至有一段时间她心里会有很多埋怨（就像我自己对母亲的态度）。那么我现在折腾的一切有什么意义？

至少有两个年长的朋友建议我，在孩子的成长过程中，一个阶段只专注一个重点，其余看淡，这样更有力的放矢，亲子双方不至于觉得对方与自己“处处为敌”。他们的话让我隐隐觉察，我并不是要寻找并践行完美的理论，我只是一直在建立、经营和孩子的关系。

归根结底，育儿不是惩罚与否的争论，不是如何表扬的细节，也不是哪些可行哪些禁止，育儿在于和孩子每一次的眼神交汇，每一句出口的话语，传达了什么样的信息？这些，无法简单归纳。而它们会铸就实实在在的亲子关系，也是未来我们和孩子回顾来路时，能够回味和品鉴的点滴。



Sumin:

六年媒体从业经验，新上任的全职妈妈。探索小家庭的新模式，和女儿陪伴，期待转换轨道的自己能活出无束缚的精彩。

由哈罗国际（中国）运营的
小狮国际学前教育,现在接受报名啦!



小狮国际学前教育 总园长
Paul Cunningham 先生

“欢迎来到小狮! 在这里,我们希望能为您的孩子提供学习和人生中最好的起点。小狮的每一位教职员工,都对儿童教育怀有极高标准的追求,力求让您的孩子始终在安全、友好的氛围中快乐学习,轻松玩乐,并和其他小伙伴们一起茁壮成长。”

小狮招生讲座火热招募中,立即扫码预约参与吧!

现场聆听哈罗国际的教育专家分享独特教育理念
还可以把精致的“小狮”带回家哦!

全国招生热线: 400-682-6822





小狮国际学前教育 由哈罗国际（中国）授权并督导

自诞生之日起，便拥有独一无二的英伦血统和DNA

深耕亚洲，中西兼修

哈罗国际深耕亚洲超过二十年，在曼谷、北京、上海、香港四地均开设幼教中心、国际小学及国际中学。有赖于此，小狮的教育理念和课程兼取中西之长，在语言、文化、礼仪以及通识方面皆中西兼修，相互印证，为孩子晋升中外名校奠定基础。

顶级配置，行业标杆

优质师资 哈罗标准

小狮从师资到硬件均遵循哈罗标准，树立国际幼教行业标杆。严格的教职员背景调查及培训评估程序，并配备优良硬件设施，确保园内安全健康。

寓学于玩，寓教于乐

小狮为孩子们营造个性化的学习环境，以重在探索的教学理念和方法，寓学于玩，寓教于乐，激发孩子天生的各项潜质，培养孩子的创造性思维和团队协作能力。

百年哈罗，英伦血统

这一切，皆源于英国哈罗。1572年，哈罗公学在英国女王伊丽莎白一世的特许下成立，早已成为纯正英伦精英教育的代名词。哈罗数百年传承的卓著品德、文化底蕴，体现于小狮校园的方方面面。

严谨治学，领袖摇篮

历史上，哈罗校友名录星光熠熠，包括英国前首相丘吉尔、印度开国总理尼赫鲁、英国著名影视明星“卷福”和多名诺贝尔奖得主在内，政商金融、艺术文化、航空科技、学术研究的各界名流名士不计其数，为世界培养出各个领域的行业精英。



公立高中“出国党”： 少数派的留学之路

The Road Less Traveled

文：廖欣 图：受访者提供

我们常常把幼儿园、小学等阶段比作教育的起跑线，从这些“起跑线”出发的升学路径便成了“跑道”。

每个人的教育路径，是不是都应该从“起跑线”发力，沿着既定的“跑道”，一门心思跑下去呢？如果有人中途想转换“跑道”怎么办？“换跑道”会走弯路吗？那条“弯路”到底有多弯？

近年来，国际化教育分流了一大部分早有计划赴海外求学的学生，而公立高中依然是高考的绝



对主场。对于公立高中“出国党”而言，他们选择的无疑是一条和两边跑道的同龄人都不相同的升学之路。

从一路中规中矩的国内教育到海外留学，由于授课方式、课程设置、评价体系大相径庭，公立高中“出国党”们需要承受双重压力。压力之下，他们怎样完美或不完美地实现自己的大学之路？

本期话题，菁kids采访了四名毕业于上海公立高中的学生，分别来自上外附中、华师大二附中、复旦附中和进才中学，他们都将在这个夏天过后踏上去美国留学的新征程。



赵馨语： 学会逆风飞翔

Learn to Fly Into the Wind

上海外国语大学附属外国语学校 托福：
112 SAT：1560 南加州大学传媒专业

“人生又不只考大学这一件事。我不想为了考更好的大学，而丢掉我现在的一些软实力；至少公立高中教会了我怎样在一个不太有利的环境里逆风飞翔。”

Q：上外附中是一所什么样的学校？你在高中以及小学、初中阶段接触过国际课程吗？

上外附中是公立高中，它似乎介于体制内和外之间。我们的课程都是以高考为升学路径，只有英语用的是外国语教材。体制内的学校都觉得我们像是体制外的学校，但是和上中国际、平和双语相比，我们还是很保守的公立普高。高一刚入学的时候，学校曾尝试开AP课程班，更像选修课性质。高二的时候会有一些拓展课程，比如可以一周选一节英语新闻写作、英语辩论等。今年下学期，高三开始做高考和非高考的分流，比如非高考的每周数学课有四个方向：数学文化、微积分、空间几何还有方程思想。可惜非高考的课时安排要照顾高考课程（因为这两年学校高考的人多了），有些老师会来不及完成教学目标。

Q：身边的同学参加高考和留学的比例是怎样的？大家对出国留学怎么看？学校的老师们对于考国外的大学是什么态度？会不会给予一些特别的照顾和帮助？

上外附中其实是有点特殊的，我们不是高考大校。这一届300多毕业生，大概100多出国，103个保送（外国语中学嘛，主要是各个重点大学的语言类专业），剩下100出头参加高考。今年参加高考的人算是非常多了，以前更少，一个年级也就十几个。

身边同学有很多人认真比较过出国和不出国两个选项——比如不少学霸放弃出国，是觉得性

价比太低；还有不少同学因为“同校竞争”太激烈，英语考不出来（上外附中英语尖子生太多，学生质量高，而高校不可能在一所学校录取太多），不得不放弃出国。

学校里大部分老师对出国比较理解和支持，偶尔会有老教师对出国有些看法。总体上来说会照顾一些，比如知道近期有AP、SAT考试等会调整一下月考时间，或者暂停新课等等。

Q：为什么想出国读大学？什么时候有这样的想法？正式准备申请是什么时候？

其实初中开始进了上外附中，出国就已经是一个天然选项了，高考反而是没有想过的事。再加上我性格外向，很喜欢社交，也很早就有了学传媒的想法，我感觉出国留学很适合自己。初三的时候，学校有一个新加坡政府支持的去新加坡读高中的项目，后来因为那边对口的高中不是很适合就放弃了。但是受到这个项目的启发，我有了正式的出国规划，高中三年因为兴趣也做了许多课外活动。高二开始准备托福、SAT这些标准化考试，高三正式进入申请季。

Q：对于高考，你的看法是什么？如果在国内读大学，最可能的目标院校是什么？

高考还是非常公平的。它跟留学其实是各有利弊，留学申请对一个人是多方面的考察（要看成绩、看文书、看活动等等），高考就是一考定局。留学申请更好的地方就是，它把学生当成一个完整的人来看，但从另外一方面来说，申请时的结果也跟所在学校有关，学校资源不多的话申请表就没法做得很出彩。高考虽然死板，但也相对公平，不管你其他的条件。这两条路，没有哪个更好，只是看自己更适合哪条。

不出国的话，参加高考的可能性也不是很大，应该会保送上外或者复旦吧。

Q：有没有接触过体制外双语学校或者是美高的学生？相对而言，作为公立高中的学生有没有比较明显的优势和劣势？这些差别对于申请学校是否有比较大的影响？

我们（上外附中学生）的优势在于英文功底比较扎实，读、写、语法基本功好，跟体制外双语学校学生相比，我们考SAT的优势可能更大。劣势也很明显，体制外学校还有美高的学生本身已经在国际课程体系（AP、IB）之内，可以提前适应，大学比较欢迎，甚至愿意降低标化要求去录取；他们的课外活动更丰富，尤其是美高更有一些受美国高校认可的活动。另外，在一个以留学为升学目标的学校里，申请大学压力相对较小，公立高中学生阻力更大。

这种差别对申请的影响还是挺大的，感觉公立高中学生申请美国大学越来越难了，录取结果也是一年不如一年。

Q：怎么评价自己的高中生涯？如果再给你一次机会，依然是要出国留学，会不会还选择自己的高中？会考虑读体制外的学校吗？

即便重新选择，我也不会考虑读体制外的双语学校。他们的学生也许更加活跃更国际化，但我还是挺喜欢也挺适应传统的中国课堂的。读体制外双语高中，可能会让我在同样条件下申请到更好的学校，但人生又不只考大学这一件事。上外附中教会了我很多东西，比如自己主动发掘资源、抓住机会的能力，怎样平衡压力。即便学校的公立性质在留学申请时不加分，我也从中学会了怎样在一个不太有利的环境里逆风飞翔。我不想为了申请大学丢掉这些重要的“软实力”。

其实，我觉得只要是国际生身份，上海的学校无论是体制内还是体制外，申请国外大学的结果都不会差太多，但我们一年能省十几万学费呢。



施慕涵： 随遇而安的“野心”

A Quite Determination

华东师范大学附属第二中学 托福：
115 SAT: 1510 南加州大学经济学

施慕涵乍看上去很像那种“随波逐流”的好好学生——成绩不错，主要由父母的意愿和考试升学制度推动前进。他不太在意自己的优势，除非别人追问下去，才肯承认那可能是自己的实力。再多聊几句，你就会发现这个质朴青年的耐心、细心和决心。

Q：华师大二附中是一所什么样的学校？你在高中以及小学、初中阶段接触过国际课程吗？

华师大二附中是纯体制内公立高中。华二本来高一高二以“快乐学习”为口号的，这两年高考压力大了，也比较拼了。我们年级有一个人文班、一个科技创新班、两个理科班、一个国际课程班（40人不到），另有五个普通平行班，我所在的“人文综合素质班”略偏文科。高三之前，我们所学的内容完全是以高考为升学路径。但从去年开始，学校也比较重视“出国党”了，把要出国的学生全部抽出来，集中提供一些AP课程和英语课程（有学校的老师，也有外聘老师）。因为要出国，我自己前两年也学了一些AP课程（可以兑换学分），请了专业的老师辅导。华二有“国际课程班”，但当时我和父母都还不确定是不是出国，所以就想着先准备高考，后来发现既准备高考又准备出国不太现实，时间精力的分配上冲突很大。

Q：身边的同学参加高考和留学的比例是怎样的？大家对出国留学怎么看？学校的老师们对于考国外的大学是什么态度？有没有给予一些特别的照顾和帮助？

全年级大概500人，所有出国的加起来50~60人，大多数人都是参加高考，保送的人很少，中等偏下的学生大概也可以考一个差些的一本和比较好的二本吧。基本上没有人觉得出国不好，只

是因为种种原因大多数人都没有考虑过。“学习不好才出国，纯粹为了逃避高考”这样的人在华二没有，选择出国只是为了更好的教育机会。老师们都比较尊重大家的选择，会在力所能及的范围内给予帮助（比如请假等通行上的便利），具体的帮助比较少，因为老师基本都不了解。

Q：为什么想出国读大学？什么时候有了这样的想法？正式准备申请是什么时候？

我出国还是想要争取更好的教育机会。除了北大清华，其他国内的大学能有一定国际声望的可能也不多，而我考上北清的把握不大，出国的话有可能申请到比北清更好的大学。我在初三暑假开始上托福，高一正式决定出国，那时候也跟父母发生了一些分歧。他们支持我留学，但是他们希望我去美国，而我自己因为对日本文化感兴趣而学了日语，想去日本，后来我妥协了。高二开始准备申请，去年八月去了芝加哥大学参加夏校，所以对芝加哥大学很向往。ED（提前批）就申请了芝加哥大学，但是被拒了。最后录了南加大的经济学，对结果还是很满意的。

Q：对于高考，你怎么看？如果在国内读大学，最可能的目标院校是什么？

高考竞争激烈，这是个心惊肉跳的过程。同样的水平，可能申请美本更轻松点，高考难度更大些，学得更深，包括SAT这种考试的难度也不能跟高考题比。但是美本申请的结果不好把握，不是分数越高申请的大学就越好。如果参加高考的话，以我在班级中上的成绩，大概可以冲击一下交大，保险一些同济或者华师大、华理工，专业还是选经济或者国际关系相关的。

Q：有没有接触过体制外双语学校或者是美高的

学生？相对而言，作为公立高中学生有没有比较明显的优势和劣势？这种差别对于申请学校是否会有比较大的影响？

他们的一大优势是接触了完整的国际课程体系，比如IB，备考比较系统完整。我们的优势是，前两年经过针对高考的学习，抗压性和对高强度学习的适应能力更强。我们学其他课程都觉得比较简单。对于SAT这种考试来说，体制内学生面临的挑战是阅读和写作，但是双语和国际学校的学生也是要多练习才可以的。对标准化考试来说，可能总体水平差不多。我们是有差别，但对于大学申请只能算是“非决定性”的影响吧。

Q：怎么评价自己的高中生涯？再给你一次机会，依然是要出国留学，还会选择自己的高中吗？会考虑读体制外的学校吗？

肯定不会选体制外双语国际学校的。在华二的磨炼提高了我的适应性和抗压能力，而且知道自己身边有这么多优秀的同伴，这种学习氛围是双语学校比不了的。个人觉得，公立名校的学习环境可能比普通的双语国际学校好很多。但是，如果早下定决心出国的话，我可能会进华二的国际课程班。

访谈接近尾声时，施慕涵偶然提及他的女朋友在一所双语学校就读，刚刚被英国的帝国理工录取。这对小情侣是初中同班同学，升高中时由于女友没有上海户口不能读普高，所以去了体制外学校。女孩子的成绩比起小施来一直要差一点，申请的学校却挺不错。我们感慨起体制外双语学校的相对优势，小施再次露出了“嘿，那又怎样？也没什么”——一副随遇而安的表情。看来在美好的中学时代，还是有很多事情比高考、申请大学更为重要。



饶竞由： 感受人生中的每一次颠簸

Cherish Every Bump in Your Life

复旦附中 托福：108 SAT：1530 加州大学洛杉矶分校地质学

饶竞由是我们的第三个访谈对象，公立名校优等生的气质在她这里得到了充分体现。聪明、思辨、独立、执着，当然还有些小傲娇。她会经常蹦出一些很有哲学意味的话，从放弃高考读国内名校到申请美国名校，这场不轻松的“转轨”，她一路思索一路调整，在颠簸中成长。

Q：复旦附中是一所什么样的学校？你在高中以及小学、初中阶段接触过国际课程吗？

初中是兰生复旦的，高中是复旦附中本部文理学院普通班。文理学院是复旦附中前两年开始的教育创新，就像大学一样采用走班上课的形式。复旦附中本部有14个班级，其中一个出国班（IB课程），还有一个WLSA课程班，到高三又把成绩最好的一拨人分出来，专门开辟一个清北班（31人）。复旦附中现在更加重视高考了，课外活动、国际交流等都在收紧。去年五月份之前，我没有出国的想法，也没有参加过夏校，但是为了学英语，我在外面也上了一些国际课程。

Q：身边的同学参加高考和留学的比例是怎样的？大家对出国留学怎么看？学校的老师们对于考国外的大学是什么态度？会不会给予一些特别的照顾和帮助？

基本没有保送的，绝大多数同学都要参加高考。全年级400多人，除了出国班（20人）之外大概还有50人出国。在复旦附中，出国的人越来越少，因为公立高中背景的学生越来越难申请，所以在这里申请留学会有一点孤独感，比如考了一个很好的SAT成绩、写了自己很满意的文书却没有分享，大家不在一个跑道上。

大部分人会觉得出国党很“轻松”，其实“高考党”和“出国党”对彼此都有误解，只有体会过才真正知道，没有哪条路是轻松的。大家都是为了尽力争取更好的教育。在我们学校申请到好学校的“出国党”，要是参加高考也是能考上清北的。比如我们同学中有超级学霸，因为不满足于清北，所以想出国，即便没有申请好再回来高考，也能考个复旦。还有想学艺术管理、时尚管理的，国内还没有这个专业的好学校。另

外，文科生出国的也多，大家觉得国内的文科比较弱，想出国读更好的文科大学。每个人尽个人能力，有各种不同情况。

任课老师都比较支持和尊重我们出国的选择，但向学校请假会有些麻烦。

Q：为什么想出国读大学？什么时候有了这样的想法？正式准备申请是什么时候？

我是去年5月才决定出国，我都没有梦校，因为之前没有留学规划。直到去年4月的时候，我参加了“美国学术十项全能”的比赛，被它的教育理念深深吸引了。特别喜欢那种学习氛围，自主选择、自我探索等等，还有热烈的团队氛围，这和国内的学习模式完全不一样，于是下定决心要出国。其实我父母也非常希望我能出国，他们同事的很多孩子都出国读书了。

如果我从高一开始准备，可能会申请到更好的大学（当然能申到UCLA我已经很满意了）。我一度迷信藤校，后来越来越发现自己被排名束缚住了，对自我的认知也不够。美国大学的差异根本没有想象的、没有排名感觉的那么大。

Q：对于高考，你怎么看？如果在国内高考读大学，最可能的目标院校是什么？

高考挺好的，高考教会、逼会你各种重要的学习方法和学习能力，高考也是最公平的考试。而出国这条路会更深地挖掘探索自己，评价体系也更多元。高考和美本申请都有难度，但是不同维度的难。高考和申请美国大学是两种不同能力，没有好坏之分。我的成绩各科目基本都是A，年级前30%。如果高考的话，目标是北大的地球科学，有难度，但也不是遥不可及的，复旦可以安全保底。

Q：有没有接触过体制外双语学校或者是美高的学生？相对而言，作为公立高中学生有没有比较明显的优势和劣势？这些差别对于申请学校有大的影响吗？

我们学校的学生偏向于做学术研究，只有在体现学术的时候才能发挥自己的价值。因为我们都不

会表达，不太会社交。而双语和美高的学生会打扮，重要场合会穿得很正式，而我们就还是很随意。往往他们说得很对，但也能大声自信地表达出来。我们的同学就会感慨——他们哪来的自信去问那样“愚蠢”的问题啊？可是老师很高兴，很喜欢这种提问，哪怕问题很水。我们对刷题、分数就特别执着，他们在分数上可能没我们强，但是他们的实践能力、探索精神让人佩服。

我们的优势：做文章、学术很严谨，数理化强。我认为，SAT还是双语、美高的学生更强，像我只是英语考试强，但是英语实际能力很差（比如英美文学也基本都不懂）。我们学校也没有做活动的经验和氛围。在同等标化成绩下，影响比较大。但是总体来说，公立高中也好，双语学校也好，在招生官眼中可能都是差不多的，美高的优势会更大一些。

Q：怎么评价自己的高中生涯？如果再给你一次机会，依然是要出国留学，会不会还选择自己的高中？会考虑读体制外的学校吗？

不会选择其他学校，珍惜现在的同学和老师，我的老师和同学们都非常非常优秀。单从聪明程度来说，我的同学肯定是最聪明的，跟他们在一起学习轻松快乐。去双语学校可能就不同了，双语学校的优势是留学的氛围和英语更强一些。而我的同学更优秀，甚至AP题不会都可以问他们，虽然他们参加高考。

复旦附中的非官方校训是“自由而无用的灵魂”，学校高一就要求背《文心雕龙》，大量积累，高一高二都在发展自己的爱好，没有为高考而应试。“自由而无用”不过是对高考暂时无用而已，文理学院走读制也是复旦附中“自由”的一大体现。整个学校，这么多优秀的老师和同学，大家有一种互助的氛围。对于出国党而言，同校竞争压力就非常大。虽然我们学校IB班申请结果好很多，但我也不会读IB班，因为IB班完全是被孤立的，很多学习生活不在一起，氛围完全不一样。



谈笑： 火山在平静的湖水之下

A Lonely Road I Chose

进才中学 托福：112 SAT：1530 南加州大学生物工程（半奖）

谈笑是本期专题的最后一个访谈对象。在见到她之前，我们几乎就要轻松地得出一个结论了：就算公立高中的背景对申请国外大学而言算是劣势，但是重来一遍，他们还是会选择自己现在的高中。而谈笑在面对这个问题时，犹豫了五秒钟，最后坚定地说——那还是去体制外读双语吧。这个看起来文静又温柔的小姑娘，说起话来和风细雨，但是一旦梦想被点燃，她就会执着前行，哪怕选择的是一条少有人走的路。

Q：进才是一所什么样的学校？你在高中以及小学、初中阶段接触过国际课程吗？

我是执着的“进才党”，小学初中高中都在进才，学校有国际部，但本部只有以高考为升学路径的课程。我高一时所在的年级一共12个班，有法语班、德语班、科艺班、数理化班，以及平行班，我读的是法语班。高一下学期，我通过富尔登交流协会去美国交换了一年，我是全校唯一一个申请这个交换名额的。回来后，又到了科艺班，这个班级每学期会安排学生看一些戏曲表演之类的演出，或者做一些桥梁模型什么的。

Q：去美国交换也是个挺好的机会，为什么全校就你一人申请呢？可以谈谈你在美国做交换生那一年的经历吗？

交换的这一年是我目前人生中最美好的一年！是带着滤镜的一年！我去的是俄克拉荷马州，它在美国比较落后，教育经费也不足，入读的公立高中学习很简单，很适应，所以我就有了更多时间去探索自己，分享自己国家的文化（交流生的重要义务）。我的寄宿家庭带我去很多地方，参加了很多活动，对我特别好。从学校到寄宿家庭都让我重新认识了音乐，我从四岁半开始学钢琴，为了考级而学，五年级考完十级，感觉很压抑枯燥，跟妈妈吵架都是为了钢琴。在美国，第一次感觉到音乐是可以分享可以抒发自己情感的东西，音乐原来这么美好。

一年后回到进才，重新读高二，我等于像是复读了一年留了一级——可能也是因为这个原因，所以没什么人申请吧。但我自己觉得非常非常值得，这次交换的经历也坚定了我出国的信念。

Q：身边的同学参加高考和留学的比例是怎样的？大家对出国留学怎么看？学校的老师们对于考国外的大学是什么态度？会不会给予一些特别的照顾和帮助？

高中一个年级500人，出国大约10人，其他人都是要参加高考的。我们学校五六年前申请得比较好（比如哥大、布朗、宾大），但是现在越来越差，因为出国的学生越来越多，难度增大了。同学们的态度，第一反应都是——以后帮我代购吧！（笑）似乎他们都想待在上海，普遍没有远走高飞的想法。看到我那么忙，大家还有点“怜悯”我。老师非常支持，也很赞赏我的时间管理能力，还让同学们向我学习（笑）。

Q：为什么想出国读大学？什么时候有了这样的想法？正式准备申请是什么时候？

因为向往、追求更好的教育吧，既然有这个机会那就要去争取。高一一开始我有了出国的想法，在进才，高一高二必须住宿，管理非常严格，十点熄灯，平时整天都是在学习，没有任何时间去探索学习发展自己，觉得很委屈，甚至想看喜欢的书的时间都很少。这些经历让我特别想换个环境，去看看外面的世界开阔一下视野。在交流期间，我就下定了出国的决心。在美国时就开始了留学的准备工作，考SAT。

Q：对于高考，你怎么看？如果在国内读大学，可能的目标院校是什么？

我不太喜欢走高考这条路。因为不喜欢一味的刷题，尤其是连语文作文都是套路。但是高考是最公平的。我平时的成绩大概中等偏上，没想过国内外的大学。

Q：有没有接触过体制外双语学校或者是美高的学生？相对而言，作为公立高中学生有没有比较明显的优势和劣势？这些差别对于申请学校会有比较大的影响吗？

先说我遇到的美高学生吧。他们在体育方面比较强、比较深入；思考方式、说话方式都很不一样，喜欢用肢体语言；大多比较成熟有思想，比较独立；普遍更加open。双语学校学生：外表、

性格似乎和普高学生没有太大差别，但是他们好像普遍对某一领域的见解更深。尤其是学IB课程的同学，写论文查资料的能力很强，学习和思考得更深入，也更有社会责任感。我们普高的优势：长期训练的做题能力比较强。在公立高中读书申请美国大学，背景上没有优势，需要承受更多，但是对自己也是一种历练。

Q：怎么评价自己的高中生涯？再给你一次机会，依然是要出国留学，还会选择现在的高中吗？会考虑读体制外的学校吗？

（犹豫大概5秒）我不会选择再读公立高中了。但是很珍惜也不后悔自己在进才的三年，我遇到了很好的老师和同学，如果不读进才，不遇到他们会非常遗憾。而且大多数学校没有交换生项目，如果不去进才也就没有了这次交换的经历。不想再读公立高中主要是学校出国的学生太少了，没有这个氛围，学校也不是很重视。在进才，因为自己跟大家走的路不一样，不论学习还是备考，一直觉得很寂寞无人分享，直到高二下学期才有同学突然决定出国，才算有了伴。我特别希望能生活在一个可以分享互动的有留学氛围的集体里。

Q：你获得了南加大的半奖，可以分享一下申请奖学金的经历吗？

我最后拿到了南加大生物工程的半奖，再加上工程学院本身每年一万奖学金，还有机会参加一些特别的工程项目。

奖学金和助学金不一样，助学金根据家庭财政情况申请，而且影响录取，奖学金不影响。我不想给父母增添太多负担，所以申请了5所学校的奖学金。另四家都要另外写文书申请，但是南加大只要在12月1日前提交申请材料就可以申请，不需要任何额外的工作。南加大录取后，我被邀请去学校，并参加了一个为期两天的奖学金面试。学校从4万多名申请者中，选出1200人面试，再选出300多人给奖学金，100多人是全奖，200多人是半奖，竞争很激烈。

（感谢树英学会为本次采访提供支持）



Kevin Cai-Morbidezza



Michelle Zhang-In captivity

来自上海协和双语高级中学学生的 艺术作品

Artworks from Students at Shanghai United International School, Gubei Campus



Jennifer Ho-Hug



Jacquelyn Zhang-Confusion



Sean Xu-Love



Isabella Wang-Silence



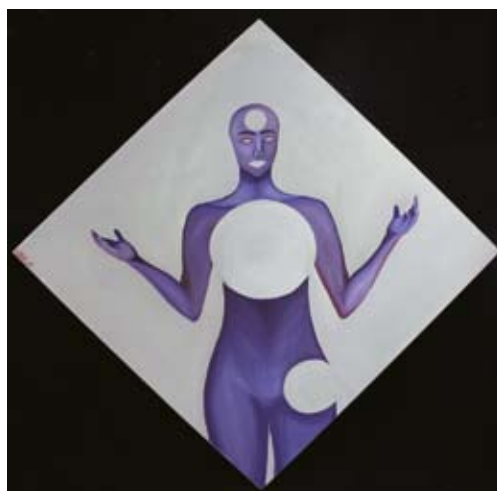
Gillian Guo-Black reflection (street night II)



Benedetta Carrubba-Dress



Sarah Li-Money Illusion



Leah Osann-Elimination-Piece



Ella Wang-Olsson-Woman Passing by



Alice Fan-City Division



Motoe Shu-Destroy

“女儿奴”的告白与 “小酷哥”的育妹指南

Journey with the Family's Second Child

图、文：俞恺、俞皓蓝 漫画：Brightly Shen



俞恺：
70后，经营公司和家庭，健身，写作。

策略家希斯兄弟特别强调“强力瞬间”的重要性：我们人生中的很多影响自己的事情，其实都是以这样的强力瞬间留在我们的记忆深处，并不断闪回，在相当长的时间内对人产生深远的影响。关于我们家的二宝姑娘——橙子，我有三个强力瞬间是无法忘记的。

第一个瞬间，是太太朋友圈的第一张照片。那是她身怀橙子三个月的时候，我们早上5点去公园散步，她坐在长椅上对着眼前的风景，随手拍下了青草绿树、晨光笼罩大地的照片，整个画面洋溢着勃勃生机。

第二个强力瞬间是我为橙子买了一辆婴儿车，快递送到楼下，我兴冲冲把它抬上楼，和满满一起拆开包装，打开说明书的塑料封面，按照安装流程，一个一个零件组装起来。我看着满满认真组装的样子，笑着告诉他：你这活没白干，等你以后有小宝宝了，我可以让你继承这部“豪华”婴儿车，这样你会省很大一笔钱。满满抬起

头，看着我：“如果不结婚呢？”“你还是会宝宝的嘛。”我懒得跟他计较所谓结不结婚的大事，也不想再纠缠为什么不结婚还能有孩子，只是心里决定以后要把这辆婴儿车传给他。

第三个瞬间是在产房等待橙子的降生，目睹了妻子生产的辛苦、橙子从妈妈肚子里出来的那个瞬间。她眼睛睁着，一下子从妈妈的身体里滑到了助产士的手中。那一刻，我确定她第一眼看到的人是我，那一瞬间的对视让我以后一直对这个举动赋予了很多我希望传达的感情：“你知道吗，你生下来看到的第一个人是我！”我时不时抱着她，会在她耳边重复这句话，暗示我跟她有着非同一般的感情。

这三个强力瞬间很明显加深了我跟女儿之间的联系。而且很奇妙，当我想起这三个瞬间，也会自然而然地将关注从女儿身上转移到妻子和儿子身上。这些瞬间彼此交融又相互独立，它们涉及了我所爱之人的举动。绿意盎然的公园里的长椅，挺着大肚子的妻子，充满兴奋认真安装童车的儿子，一个新生命的到来，因为这些瞬间，我感觉我的精神和情感世界变得多元而富有层次。

最近我在朋友圈里发了几张女儿的照片，立即就被朋友们贴上了一张“女儿奴”的标签，我也不争辩，毕竟我的朋友圈基本上都是在“晒”娃，尤其是晒橙子的萌照。如果女儿的到来只是让我多了一张标签，那么我觉得还不足以说明她给我带来的变化。因为有了她，我不再抽烟，开始关注健康。因为有了她，我觉得我会很认真地体会女性的感受，这一点我以前是想不起也做不到的。在这个男女平等的时代，我曾经过度认为男人和女人是一样的，而有了女儿之后，我才觉得，不论今天我们的时代发展到了什么程度，这个社会毕竟男女还是有所差别，女性在生活和工作上比男性付出得更多。作为一个在北方长大的男人，其实我对女性的认识是从小学在桌子上划“三八”线开始的，以一条人为划出的界线为起点认识女性，难免会僵化和迂腐，正是因为橙子这个小家伙，我才真正的开始以一颗“同理心”来重新了解女孩子。

对一个注重孩子教育的人而言，他的教育理念应该是随着孩子的成长逐渐成形的，因为它

会随着孩子年龄增长而出现问题，需要不断地修正、更迭和演化。对于一个有了第二个或更多孩子的家庭，我们往往观察到，随着孩子的增多，很多家庭的教育理念产生了一个质变：或者更随意，或者更松懈。

满满小时候，我追求的是“坚毅”教育：襁褓中的他如果哭了，我会把他抱起来哄一哄，如果几分钟他还不停歇，我就把他放在小床上，让他一直哭，直到苦累了，自己睡去。有次家里只有我们两个，太太出去办事，等她回家走在楼梯上，听见孩子哭，急匆匆进来，就看见满满已经哭得满脸涨红，而我在卧室外淡定地看书。直到现在，她都觉得很对不起满满。这件事颇能反映我最初教育满满的态度，我希望他要坚强，虽不至于到达“虎爸”那样的程度，但是确实比较严格。

等襁褓中的橙子也开始大哭不睡的时候，我逐渐明白到，让她一个人独自哭应该不会对她的坚毅有什么帮助，反倒是我应该自己多些耐心，把这当成对自己的磨练吧。于是我会让她趴在我的胸前，让她能够听见我心跳的声音，直到我也坚持不住，先她睡去。

“男孩穷养，女孩富养”，这句话是否有道理，在我看来，是由切入的角度来决定的。物质世界的穷富因人而异，同样数量的金钱，不同家庭有不同的认识，不可能用一个准确的数值来量化所谓的“穷养”和“富养”。但是在精神世界里，我想无论哪个家庭，如果能用丰富的精神财富来培养孩子，那么对于男孩女孩，都应该是“富养”，父母对孩子的爱，就是富养的根本。

哈佛大学有一项研究了75年的关于一个人“幸福”的课题。根据研究设定，有十项标准来界定所谓的“人生赢家”，包括：

- 入选《美国名人录》；
- 收入在受研究对象中排名前25%；
- 心理压力小；
- 自65岁起在工作情感和业余爱好方面获得成功和幸福；
- 75岁时保持主观上的健康状态；
- 80岁时主客观均保持身体和精神上的健康状态；

- 完成埃里克森理论模型中传承阶段的任务；
- 在60到75岁之间能够保持除了妻子和子女之外的社会联系；
- 在60岁到85岁之间拥有幸福的婚姻；
- 在60岁到75岁之间与子女保持亲密关系。

通过这些指标，哈佛大学研究了1942与1944届哈佛毕业生，总计168名研究对象。在最近出版的研究报告中，我们看到，温暖的童年与十项指标有着非常显著的相关性。如果沿着这项研究成果的思路去理解，那么不论穷养还是富养，父母给予孩子亲密良好温暖的童年是可以肯定地直接影响到孩子一生幸福的。现在有句话很流行：爱是一个孩子最厚的铠甲。因为有爱，所以不缺爱，才能对他人付出爱。如果是几年前我看到这句话，会有些不以为然。但是现在，根据我对橙子爱的感受，我会细细品味话里面可能蕴含着的道理，这个转变，女儿算是我的老师。至于温暖的童年到底是什么，我想“爱”肯定是分量极重的基石之一。

生二宝前，我跟太太很重视以后是否能公平对待两个孩子。我们不希望因为二宝的到来，让满满觉得被冷落，被疏远。在中国传统社会里，家里的老大总是被赋予了太多“成人之美”。我们夫妻间彼此约定，不在孩子之间比较他们的表现，不轻易地要求“大让小”，大家在选择玩具和游戏顺序的时候，都要遵循先来后到的原则，尊重个体之间的性格和能力差异。

可是现实生活中，我还是会无意识地比较他们的表现：谁乖，谁更调皮。我也经常不由自主



地要求满满让着妹妹。但是，我不是以“大的应该让小的”来要求他，而是希望他能将妹妹当个女孩来爱护。在“让”的过程里，学会一点男士那种“女士优先”的尊重。现在的男孩子跟我们小时候没太大区别，他们还是觉得女同学娇气、霸道，在男孩子的言谈举止中还有一种我们当年划“三八”线的两性隔阂。

他问我为什么一定要女士优先，我给他讲了讲这个规则的缘起，我更多地给他讲在我记忆里的关于橙子的三个强力瞬间：妈妈在公园长椅上拍下的朋友圈第一张照片；他满头大汗在房间里安装婴儿车，我笑着告诉他将来会把这辆车传给他，而他告诉我他有可能不结婚。我给他讲生橙子那天产房里发生的事情，橙子在来到这个世界

看到我的第一个眼神，妈妈在生产时候的艰辛。女孩子娇气、伶牙俐齿、霸道，那都是她们表面给人的印象，而她们的勇敢、坚韧、奉献精神却是深深根植在本能和基因里的。当一个美丽多情的女孩子将来有一天成为妻子，成为母亲，她为所爱之人承受的一切，她为家庭付出的一切，都值得所有男人尊重。所以我希望他，从小就学会爱护女性，在家里爱护自己的妈妈、妹妹，在学校尊重自己的女同学，直到有一天，去用一辈子，好好地爱一个女孩。

不可否认，我这些“高高山顶立”的宣教可能只会对他起到一点点影响，但是我很庆幸，因为有了橙子，他可以在每天的行住坐卧中，和妹妹经常地互动，多了“深深海底行”的实践。





俞皓蓝（小名满满）：
00后小学生，学习，游戏，击剑，耍酷。

自从上幼儿园大班的时候有了一个妹妹，很多事情都变了。

我的名字叫俞皓蓝，皓是白色的意思，皓蓝是蓝天白云的意思。我的妹妹俞皓橙就是在“俞皓”的基础上加了一个“橙”字，这样一个蓝一个橙，从名字上就知道是一家子。

我妹妹不是那种特别爱说话的人，也不是因为不爱说。比如她吃到了好吃的，不会说“哇好吃”，而是笑一笑，然后再接着吃。当有话要说的时候，会用动作表示，比如说“我走了”，她就会做出要去上学的动作。她的沟通能力特别强。有一次，我让她不要动我的水宝宝，但她还是动了。我问她为什么要在告诉她别动的情况下还动，她不但没回答我的问题，反而还从水里捞出一个更大的水宝宝，当什么事都没发生似地说了一句“哥哥快看，我帮你找到一个最大的！”然后我不但没有再说下去，还拍了拍她的头说“找得真好！”

不管是为了逃避现实还是因为嘴巴里有食物，橙橙都会用手语来和人交流。通常当爸爸想要让她说，比如“妈妈再见”什么的时候，她会

把嘴巴鼓起来，表示嘴巴满了，再指指面前的饭菜，表示不是自己鼓嘴巴而是有菜在嘴里，最后她会的东西咽下去然后说“妈妈再见”。有时不是问她什么，而是她主动来找你，看你能不能识别她的手势。她会用手指着一个够不着的东西，把手臂伸到最长，然后摇一摇空气，脸上做出一副渴望得到的表情。这个就是说：我很需要它，请帮我拿一下，谢谢！

橙橙不开心的时候会哭，生气时也会哭，伤心时还是哭。这可以说明一点：小孩子的情绪和感受表达就是一哭二笑三做动作。五岁以下的小孩子（橙橙）是不可能对你说：“我好伤心呀因为你把虫子踩死了。”他们只会说：“虫死了……（哭哭）虫被你踩死了……（哭哭哭）”这一点又能证明五岁以下的小孩子不能用话语来表达自己的感受，你需要知道小孩子的那三种表达方式以及如何回应他们。

当橙橙对我笑的时候，我不会对她说“小宝宝开心了”，这一点都没意义，好像在说一个实验结果。我根本就不说话，而是也对她笑笑，并且笑得夸张有趣。因为在她的心理她说的是“我

很开心（笑）”，所以我也在心里回答她“你很开心我也很开心（笑）”。

她哭了，我不会问“你怎么了？”，而是先看她是哪种哭。一种是“作”的哭，比如我妹妹最擅长的洗头哭和吃饭哭。当她“作”哭的时候也会让我心烦，好好的一天被她搞得像个末日一样。我通常都会去管管她，除非爸爸已经在边上说她了。自私地讲，她的哭没有意思，只是她用来作为一种武器来让人给她买东西或者做她想做的事。

有一次我们去玩具店买玩具。她没有买因为当时她睡着了。我们回来的路上她才醒，还对我的战车来了兴趣。主要是得知因为睡觉没了的那一份，一分钟后她就偷偷把我的战车拿走了。

我一边让她还回来，一边轻轻打她的背。看她没动，我就加大了力度，最后加到我和同学之间用的大力气……我心想好呀，不想给就受点苦头吧！没想到橙橙大声怒吼“不许打人！”爸爸往后视镜里看了一眼：“怎么了？”我知道爸爸听到了她说的那四个大字，只好不说话了。

我的妹妹喜欢很多东西，从猫和马到枪和机器人她都爱。我不知道她想要买什么玩具，但是我也会推荐给她一些没准她会喜欢的东西。一部

分原因是我想让她快点买完回家，一部分原因是我可能也会喜欢我推荐给她买的玩具，这样一旦她不爱玩了就可以归我所有。她很喜欢猫，从学英语第一天到现在的常用词还是“cats”。有时她会突然发出一声“喵”，然后就只用手语和“喵”来跟人说话。这使我反感。在没有她的时候，所有关注都可以在我身上，有了她，我就只剩50%了，再加上“喵”的话，我就只剩25%。每当她学一种动物的时候，我就会打断她说“别装了，我们都知道你就是俞皓橙”。

我对她喜欢的东西几乎没有意见，除了在手机上看过动画片。不知道为什么，一部动画片会让你好像进入那部动画的世界，进入一种境界，比如《汪汪队水手湾》。每当她看动画的时候，谁跟她讲话她都不听，不知道是因为她没听见，还是因为她已经在另一个世界里，对这个世界的声音已经不敏感，我们的话都成了耳旁风。如果把手机拿走，她又要哭，我就想好烦人啊，不应该给小朋友看手机的。

有一次我去橙橙的幼儿园玩，看到有一个小朋友想跟她玩玩具车，而边上的两个小朋友在玩玩具枪。其中一个“军人”刚放下枪，橙橙马上闪电般瞬移到枪的左侧，右手伸到最长，在那个“军人”还没反应过来前把枪拿走了。看过我上

上期关于玩具那篇的人应该知道，我非常喜欢Nerf热火枪。所以那天回家后我就问橙橙是不是喜欢玩具枪，希望能把她打枪的潜能培养出来，没准长大以后还能跟我玩枪呢。她做出没什么特别兴趣的样子，淡淡地说“喜欢呀”，然后又走了。我再问她想不想拥有一把属于自己的枪，她却说不想要。对于这点，谜团始终未解。

很多人会问我或者妈妈“两个宝宝会不会吵着要一样东西啊？”我会说很少。我们现在的生活条件特别好，不像旧社会，一个猪手要分着吃。所以就算我们想要同一件商品，妈妈也会给我们一人买一个。很多时候，我一直觉得爸爸不公。我的东西，橙橙一把抢过去，我就说了一声“你在做什么？快还给我！”爸爸听到就会大声嚷嚷道：“你比她大这么多，就不能给她玩玩吗？给她玩一下会死吗？”我心想那如果不给她玩她会死吗？但我知道这样说还是会被骂所以回了一句：“这是我的东西，我做主，而且也是用我自己的钱买的。”没想到爸爸回答说：“你比她早生六年，那六年你需要和哥哥分享东西吗？”这下子我只能认输。

不管怎样，我妹妹对我还是很好的。有一次妈妈和我讨论生三胎的问题，我立刻否決了。这样橙橙就没人管了。



夏日怎能没有冰！

This Summer's Must-have: Ice!

文、图：顾佩超

“妈妈，你看那边有卖冰淇淋的呢！”每次女儿拉拉我的衣袖指着不远处的冷饮店时，我大多是开启“转移话题”模式的，要不就是说：“好！你不把饭吃完的话，就别想了！”又或者：“你咳嗽呢，今天不要吃冰淇淋了吧……”要不就是：“好的，但是答应我只能吃一半，否则容易肚子疼……”

……

夏天，这是我和娃娃们关于冰淇淋比较常见的对话。很长一段时间，因为孩子呼吸道比较容易发炎，我一直小心控制，不太让孩子们接触冰饮。长久后，孩子心里就知道：“身体好”、“吃饭好”才有可能“舔”到冰淇淋。没错，是“舔”，不是“吃”，因为我怕冷饮的凉刺激到嗓子，就要求一定要慢，舔着吃，让冰淇淋在口腔里化了才行。

夏天出门，我即便买冰淇淋，通常也只买一个，于是这个冰淇淋由谁拿着，谁吃第一口，谁那口咬大了，最后一口又给谁吃……满满的全是戏。我安慰自己，这既能让孩子们少吃冰淇淋又能学会分享、忍让以及自己解决问题，何乐而不为？

然而设置了这么多障碍，经过这么多年，始终丝毫没有削弱他们对冰淇淋的执念。



顾佩超

自由撰稿人，也是一位家中育有一儿一女的全职妈妈。7年来坚持家庭美食烹饪和烘焙。认为做饭是一种爱的表达。

这是一张我无意间用手机抓拍到的照片，像素不够，照片模糊，但我印象极深。一提起夏天，一想起冰淇淋，图里这双愿意拿满手的承诺去换取心爱冰淇淋的小眼神总是会“嗖”一下跃然眼前。

想起我小时候也最是期待夏天的。至今难忘暑假的夜晚，坐在阳台上吹着凉风，惬意地看着星星吃着娃娃雪糕的画面……我们曾经多么渴望得到父母的理解，然而等到自己成为了爸妈，却不知不觉忽略孩子的渴望了。

明白凡事过犹不及，适度原则最重要。怎么办呢？为了孩子们少吃冰淇淋、吃得健康，我尝试在家自己做，因为自己做可以做到完全无添加，最重要的是你想做多小就做多小。再也不用每次买圆筒冰淇淋时，总要凑近了小声跟服务员说：“我要少少少，挖一点点就行了……”

我多会选择新鲜的水果、牛奶、酸奶这些小朋友日常适合多吃的食材为原料。我最喜欢直接用酸奶加新鲜水果倒入比较小巧的冰棍模具直接冷冻成冰棒；水果+坚果混入稠厚的希腊酸奶直接冻成薄脆小零食也是我冰箱里的常客。

下面就给大家介绍几种我比较偏爱的，美味、健康又简易的冰品做法，让一家人足不出户就能享受健康冷饮，制作者也能乐在其中。



无添加快速美味水果冰淇淋

材料准备：水果、牛奶（比例大约1：1）

开始跟我做：

- 1、准备工作：将洗净切小块的水果和牛奶冻成小冰块；
- 2、将冷冻好的水果和牛奶冰块放入粉碎机，加入适量的糖或者蜂蜜增加口感；
- 3、打开粉碎机打至细腻，就可挖取食用啦！

小提示：

△ 各种喜欢的水果都可以，建议搭配如草莓蓝莓香蕉、牛油果香蕉蜂蜜、芒果等。

**能和孩子一起DIY的酸奶水果棒冰**

材料准备：水果、牛奶

开始跟我做：

方法1：可以将新鲜水果与希腊酸奶一起放入粉碎机粉碎，之后直接倒入棒冰模具冷冻就是水果酸奶雪糕啦。

方法2：也可以直接将水果切成小块之后，取适量放入冰棒模具，再倒入酸奶，就是一款更简易美味的酸奶水果棒冰啦！

小提示：

△ 建议如果取用的水果含水量比较高的话，粉碎时加一根香蕉，效果会更好。

**极简&变化万千的冰块们**

材料准备：各种你喜欢或想得到的水果、水

开始跟我做：全程五分钟

- 1、准备工作：将水果洗净备用
- 2、草莓切小块，混合蓝莓和覆盆子放入冰格中
- 3、冰格中加入水，放入冰箱冷冻4小时以上
- 4、将冻好的冰块加入到喜欢的饮料中，比如纯水、苏打水、雪碧、鲜榨果汁……

小提示：

△ 关于变化：

- 1、你可以直接在榨果汁的时候把多余的没喝完的果汁倒入冰格，冻起来；
- 2、也可以将水替换为酸奶，制成酸奶水果冰，小朋友直接拿取食用也是不错的选择哟。

△ 只要你喜欢，各种水果都可以用来制作，比如蓝莓、草莓、覆盆子、橙子、蓝莓、猕猴桃、柠檬、百香果、薄荷叶等等，建议选取口味比较浓郁色彩比较鲜艳的，这样就色香味俱全啦！

△ 如果冰格不好脱模，可以在冰格背面稍浇一些热水，或者拿吹风机热风稍微吹一下，脱模就会很方便啦。

**冬瓜茶**

冬瓜茶是以冬瓜和红糖为原料，经长时间熬煮而成的健康饮品。熬煮虽然费时，但实际动手的步骤并不多，一个悠闲的下午放煤气灶上小火笃着偶尔翻拌一下就行。冬瓜原料平价易得，功效也多，于是我特别推荐大家在夏天解个暑的同时顺便养个生，美美的。

材料准备：冬瓜、桂圆干（也可以不加）

调料准备：红糖（总量大概是冬瓜重量的1/3）（比如取冬瓜1000g，红糖就300g为宜）

开始跟我做：

- 1、准备工作（动手部分大约5分钟）：
 - a、将冬瓜的外皮仔细清洗干净，连皮带籽切成小丁，放在大碗里，撒上合适分量的红糖；
 - b、腌制两小时左右，冬瓜会自然出水。
- 2、将腌好的冬瓜及水倒入锅子，大火烧开，之后转小火熬制。
- 3、将冬瓜熬到透明状即可。（大约需要小火2-3小时）
- 4、最后用漏网或者纱布将熬好的冬瓜浓缩汁过滤，一定要尽可能榨干，精华都在里面。
- 5、过滤好的冬瓜茶入冰箱冷藏保存。饮用时依照个人口味加白水和冰块稀释，冰爽过瘾！

小提示：

△ 煮的时候全程不需要加水，我们要的是浓缩汁。

△ 煮的火不要大，保持在“咕嘟咕嘟”的状态慢熬，可能的话尽量选择密封性锁水性好的锅，煮2个小时水量不至于太少。

酸奶水果薄脆（冰冰的夏日绝佳小零食）

这是一个从朋友那里学来的方法，各种水果、坚果、果酱、巧克力、麦片……全都可以利用起来，极简是最大特点，它可以变化无穷又美味健康。

材料准备：自制或希腊酸奶（厚质的），水果们、各类坚果麦片均可。

（图片展示的是蓝莓+开心果）

开始跟我做：全程五分钟

- 1、取一张油纸垫在大小合适的容器里
- 2、倒入酸奶大概一厘米厚，撒上准备好的水果、坚果……
- 3、放入冷冻层（直至完全冻硬）
- 4、之后揭掉油纸，切成或掰成合适大小碎片，置于冷冻层按需取用。

小提示：

△ 取用的酸奶浓稠度越高越好，因为水分大的冷冻后效果会偏向于冰块。



在温哥华， 和女儿一起学滑雪

Learn to Ski with My Daughter in Vancouver

文：晓谈 图：晓谈提供





如果经历过温哥华的冬天，却没有在温哥华滑过雪，那是一件很遗憾的事。

滑雪度假，是很多温哥华居民的冬季保留项目。光是温哥华附近就有三个滑雪场。如果从市中心出发，到最近的 Grouse Mountain 只需要15分钟。再远一点到 Cypress Mountain 和 Seymour Mountain，也只需要大概半小时。更远一些适合长假度假的滑雪场也不少。温哥华以北的惠斯勒作为2010年冬奥会的主要举办地，是世界最著名的滑雪胜地之一。

对于天生平衡感欠佳的我来说，滑雪原本是最不愿意尝试的运动之一（另一项则是滑冰）。多年前在美国有过一次滑雪的经历。当时我和一群孩子被分在一组共同学习，我是组里唯一的成年人。两个小时的课程结束，同组的孩子基本都能稳稳地站着滑下坡了，只有我还处于混乱的漂移状态，狼狈不堪。

温哥华之巅重启滑雪

这一次滑雪的心理阴影和对失控的恐惧感，导致我在温哥华住了三年也没有想过要去重新尝试。直到六岁的女儿提出她想去滑雪，我开始为

她了解滑雪场资料和寻找教练。慢慢了解之后，发现滑雪不仅仅是一项运动，还是一种度假和社交的方式，非常适合家庭参与，仅有孩子一个人学是不够的！

女儿要学习滑雪的热情高涨，我也决定再给自己一次机会，挑战一下“恐惧感”这个小怪物。打定主意后，开始置办滑雪装备。对于初学滑雪的人来说，在雪场租装备是一个很好的选择。但我还是给自己和女儿各买了一套。我很怀疑自己滑了一次后会打退堂鼓，所以干脆把装备买齐，以此来克服惰性。

滑雪穿戴的除了防风防雪的滑雪衣裤外，还需要专门的滑雪头盔和防水手套。滑雪的装备主要是滑雪板和滑雪鞋。滑雪手杖对于初学的人来说不是必备品，可以不买。这些装备都可以在二手店买，如果在季末买的话，还能拿到相当大的额外折扣。

和女儿一起的第一次滑雪，是在位于北温的 Grouse mountain，这是一个中等规模的滑雪场。Grouse Mountain被称为温哥华之巅，需要乘坐Skyride缆车上山。乘坐缆车的好处是可以把车停在山脚下，不用担心下雪天开车上山的

危险；但也有不方便之处，比如要排队等待，遇上人多的时候可能要排半小时以上。山顶上就一间餐厅，但它有一个观光露台可以俯瞰整个温哥华，碧海蓝天，景色十分怡人。

我们提前预订了山上滑雪学校的教练，可以选择滑雪学校的小组课。但是小组课一般按照年龄来分组，孩子和成人是分开上课的。如果家庭学习滑雪的话，不如直接预定私人教练。除了在滑雪学校找教练，当然也可以自己找。后者的好处是能保证一直跟着同一个教练学。但记得最好要找有教学牌照的教练。

很“不幸”，在Grouse mountain的滑雪经历对我来说又是一场“灾难”。教练带着我、女儿和她的好朋友三个学生一起滑，两个孩子很快就学会了犁式滑行的基本动作，我却是完全找不到重心的感觉。有一次摔在地上几乎爬不起来，女儿缓缓地滑行到我身边鼓励我：妈妈加油！那一刻，我感觉我们特别平等。

在学习滑雪这项运动上，作为妈妈的我除了年龄比孩子大，其他方面几乎都比不上孩子。好几次站在小坡上，教练示意我们滑下去，俩孩子照做了，我却特别想退出，觉得这事我干不了！当面临这样的恐惧时，我发现以前常常对女儿说



的“要勇敢一点”的鼓励实在是知易行难。这种感同身受，让我有一种自省，就是当孩子在表达害怕或恐惧时，与其说教，不如去换位去真切地体会孩子的感受。

在Cypress Mountain畅滑整个冬季

度过了第一次滑雪课的灾难期，第二次课开始能稳定滑行几米了，接下来几次再滑时感觉好多了。对初学者来说，能坚持上完前面三次课，就跨过了一道槛。一旦能滑上几米，就能带来极大的安全感和成就感，接下来要做的就是反复练习了。一般先从最平缓的魔毯区开始，然后可以滑各类雪道。雪道由易到难分为绿道、蓝道和黑道。滑雪道时都需要乘坐缆车，小一点的孩子都必须由成人陪同坐缆车，具体的规则每个雪场稍有不同。

一开始，女儿不太会控制速度，从坡上滑下来之后常常摔倒，这让她特别沮丧。而我在女儿上学时来雪场加练过几次，基本掌握了技巧，反倒能指导她的动作了。我把她的一些学习体会跟女儿分享，她渐渐能稳定地下坡刹车了。她很高兴自己的进步，可是又觉得被我这个以前一直摔跤的妈妈给超越了，不太服气。我们一起在短绿道上进行速滑比赛，有时候我故意输给她，她赢了之后就特别得意；也有几次我并没有想输给她，结果竟然被她超过了！那时正逢冬奥会在首尔举行，我们一起很认真地看了几次滑雪比赛直



晓谈

毕业于上海交大，曾就职于上海某三甲医院和五百强外企，现在全职妈妈一枚，家有两个可爱的宝贝。2014年携全家移民加拿大，操心油盐柴米的细碎，也尽享游山玩水的洒脱。



播，女儿看到加拿大队员或中国队员出场就大喊加油，还说自己以后也要参加Olympics!

在Grouse Mountain滑了五六次之后，各大雪场开始纷纷推出第二年的滑雪季卡。相比六十几块加币一张的滑雪次卡，一个滑雪季的季卡才三百多加币，能从11月用到次年的滑雪季结束，是实惠许多的选择。经过对比，我们在大温最大的滑雪场Cypress Mountain办了季卡，可以在整个雪季畅滑了。

去Cypress Mountain需沿盘山公路上山，沿路有一个小的观景公园，能远眺西温和海面上停泊的轮船，有不少过往车辆在这里停下来欣赏风景。进到滑雪场，入口有奥运五环的标志，因为这里曾举办过冬奥会的滑雪板比赛。Cypress可供选择的雪道有几十条之多，不过对于我们这些“菜鸟”来说，刚刚能挑战的就是几条绿道。

滑绿道需要坐缆车到山顶。几分钟的缆车之旅，将连绵的雪山和碧绿的湖泊尽收眼底，景色壮美，气势雄浑。置身于这样的美景中，特别庆幸自己做了和孩子一起学习滑雪的决定，这可是山下餐厅等待的家长们所领略不到的风景。

然而，到达山顶后的感觉就不再那么美妙了。如果说第一次滑雪要克服的是“失控”的恐惧，当第一次站在山顶时，要面对的是“此处再无回头路”的绝境——除了往下滑，别无选择。我当时以为自己水平可以挑战绿道了，没有再请教教练，幸好遇到一位教练正在带教两个学生，就跟着他们一路下山。结果连摔带滑到山下后，整个人简直累瘫，实在太紧张了!

接下来就是在绿道上反复练习。每次上山都有不一样的状况。山顶的天气变幻莫测，有时候云层掉落山头，缥缈如仙境；有时候碧空如洗，一眼万里；也有飘雪花的时候，让人联想起冬季恋歌的画面。在白色的天地之间感受大自然的魅力，也感受人的渺小，这大概是滑雪的魅力之一。

女儿和她的好朋友一直跟着教练学习，一起滑过好几次绿道。等我滑得比较自如以后，终于可以带孩子们一起坐缆车上山，再一起滑下了。和孩子们在一起，一切风景都被略过，心里专注的唯有两个字：安全。

看着我和女儿开始学习滑雪，先生从上海回温哥华后也加入了我们。如此，滑雪成为了我们的家庭运动，先生还提议今年冬天去北部的惠斯勒滑雪度假。惠斯勒冬季酒店火爆，从入夏开始就要提前预定了。

作为一项加拿大很受欢迎的冬季运动，滑雪是融入本地生活一种很好的方式。作为初学者的我，更享受的是和孩子一起学习的乐趣和不断自我超越的感觉。在和孩子滑雪时，摔倒后，我们互相鼓励最多的一句就是“爬起来”! 人生何尝不是如此呢?

给云舒的一封信

A Letter to My Son



道道专栏

做过6年记者，后改做企宣，工作教子两手抓。小儿云舒刚上小学，不爱卡通爱国学，妈妈也在伴读的道路上温故知新，更觉任重道远。

云舒我儿：

学校每年组织四年级的同学去校外参加三日营外宿活动，今年终于轮到你们了。为了参加这次活动，你坚持了大半个学期的好表现简直前所未有，现在真的置身其中不知观感如何。好玩吗？开心吗？希望你一切顺利，好好享受自己努力的成果。

老师也给家长布置了一项功课，给孩子写一封信，在三日营的第二天晚上组织你们读信，回信也是三日营活动的一个环节。你不知道，这项功课着实难住了我。拖了半个月脑子里竟一字不存，直到要交卷的前一天才研墨落笔，怎一个难字了得。

不是没话可说，而是这十年来的第一封书信竟要在如此意义不凡的日子启封展读，实在太庄重谨肃，一支笔有千斤重。情到深处，果真只余无言二字。

人生的道理，这十年里也说了很多，可是终究你还是你我也还是我。时至今日我不但怀疑说的必要性，更兼怀疑这些道理本身的合理性。岁月变迁世事繁杂，有多少道理是颠扑不破的呢？如果再要把这些道理诉诸笔端，说了一条，便觉得有千万条更重要的没说，于是说出来的倒成了无关紧要的了，不如不说。世上的道理，本不是靠别人说教得来的，须得你在生活中去体会人生的各种际遇，于悲欢得失间一点点地领悟，这便是成长了。

可是又不能什么都不说，勉为其难赠你四个字：惜福修慧。算是美好的愿望吧，与我儿共勉。

首先是惜福。

我们有幸生在史所未见的太平治世，饥寒有食寒来有衣，接受教育更是国家赋予每个人的权利。我们不必忍受战争、饥荒、疫病、迫害，流徙，能够按着自己的心意选择生活方式。这样的时代让我们活得有梦想、有尊严、有希望。这正是千万年来千百代人为之流血牺牲却始终求之未得的幸福。

往小处看，我们的小家庭美满温馨，父母视你如珍宝，吃穿学用无不亲自照顾周到，为你的成长成才竭尽心力。这同样也是许多人求而不得的。还有那么多看重你的老师和叔叔阿姨，更是给了你超越血缘的毫不功利的眷顾和照拂。对这一切，都该心怀感恩。

也许你要说你身边的小伙伴们很多都是这样生活啊，这好像没什么啊。孩子，把眼光放得长远些，当你看过很多的书，走过很远的路，结识过很多的人，听过很多的故事，才会知道自己所拥有的一切都是多么难得，也才会知道眼前看似平凡的东西其实都弥足珍贵，感恩和惜福便会自然地在心里升起。

惜福不是要你感恩戴德，而是让你珍视现有，懂得知足，不自矜自怜，也就不那么容易心理失衡。

再说修慧。

世间聪明人很多，能够幸福的很少。大部分人反倒是被聪明障碍了幸福，所谓的聪明反被聪明误，此之谓也。

学习成绩好，考进名校，硕士博士，这些不过是对得起爹妈给的智商罢了，未必能够直接通往幸福。如果做不到这些，你只需要问问自己，是智力达不到还是努力没有尽到，就知道接下来该怎么做了。

校内的学习于人生而言是一项比较简单的功课，是有标准答案的东西。但人生是没有答案的，要过好这一生你需要修炼自己的智慧。比如做功课，功课本身不会很难，可是一旦你的畏难之心、急躁之心、怕输之心升起，你就连在书桌旁坐定都很难，更别提做得好不好了。克服内心这些动荡不安的东西就需要智慧。

通往智慧的道路很多，最基本的，你需要有自我觉知的能力和向内省思的能力。知道自己每一个当下的细微状况，知道自己在大环境中的能为和所为，这便是智慧的开始。一个有智慧的人，应该拥有不被欲望操控的节制，不被情绪左右的淡定，不被挫折打败的韧劲，不被私利障碍的公心。希望你福慧双修，在物欲横流的时代里活得自在坦然，不失初心。

明明不想说什么，却又说了这么多。没办法，每个深爱着孩子的妈妈都是一样的吧，知道说了未必有用也还是要说。希望你不要嫌烦。

就此搁笔。祝你玩得尽兴！

爱你的妈妈

简报THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至editorsh@jingkids.com，编辑将与您联系图片事宜。



上海赫德双语学校运动会

2018上海赫德双语学校运动会近期顺利落幕，由学前班至七年级的同学们组成的四支学院队伍，同场竞技共同拼搏，最终狮鹫学院队领先凤凰、人马、巨龙学院获得了胜利。在高尔夫、网球、足球及武术等项目中，学生们均有着出色的表现。



威雅公学成功举办首届常州国际吉他节

第一届常州国际吉他节在威雅公学拉开帷幕，就职于威雅公学的年轻音乐家 Nils Klöfver 和 Claudio Lopes，以及受邀参加的吉他大咖 Zhang Cheng 的分享和指导让大家受益良多。演出不仅包括独奏、双重奏、三重奏等多种形式，更有乐团四十位吉他手将排练成果完美呈现，为观众们献上了动人终曲。





SSIS代表团全员入围世界学者杯全球总决赛

在青少年国际性学术赛事“世界学者杯”（World Scholar's Cup）上海赛区挑战赛中，上海新加坡外籍人员子女学校（SSIS）的31名学生与来自全球50个国家的500位“学者”汇聚一堂，共同探讨当下热点议题。在各项单人挑战和团队比赛中，SSIS学子均以优异表现入围全球总决赛。

中欧国际私立学校摄影作品展

近期，中欧国际私立学校（SEIPS）开展了学生摄影作品展。4-6岁的孩子们在课后兴趣班的摄影课中，用iPad进行拍摄创作，记录生活。通过摄影课的学习和实践，孩子们学会了使用不同的构图方法凸显拍摄的人、事、物，在练习中锻炼了平衡感。摄影是光的绘画，绘出了孩子眼里的世界。



不列颠学校音乐剧

上海不列颠英国外籍人员子女学校的学生和家人们一起观看了今年的学校音乐剧Honk，一起欣赏了出色的歌舞表演。表演者们为在场的每位观众带去了欢乐，用他们出色的表现博得了满场喝彩。精彩的演出让大家享受了活力四射而又轻松愉悦的美好时光。

蒙世学堂“艺术让爱更近”

近期，由蒙世学堂碧云校区及灵山校区联合主办的“2018 慈善幼儿画展及慈善义拍活动”成功举行。现场展出了两家园所的孩子们亲手创作的艺术作品，70余幅各具特色的作品于展览现场进行了慈善义拍。义拍所募得的善款将悉数捐赠给公益组织“宝贝基金会”，用于帮助患有致命性先天缺陷疾病的孤儿，为需要帮助的儿童送去一份爱心。





著名歌手James Blunt与哈罗学生的小型见面会

英国著名歌手James Blunt在世界巡回演唱会上海站期间，与哈罗上海的学生们见面。同样毕业于哈罗公学James Blunt，以一首成名作*You are Beautiful* 闻名歌坛。小型见面会期间，他诙谐幽默地介绍了自己在哈罗的求学经历，也分享了自己的音乐经历和写作灵感

协和浦东2018年春季音乐会

2018年协和双语浦东校区的春季音乐会融合了古典音乐与现代音乐，也为大家带来了东西方音乐的巨大碰撞，完美诠释了协和“中西融合”的理念。表演中，有热情激昂的探戈，国粹京剧，演奏级的手风琴等。音乐会正是一个让学生们展示自我的舞台，也让学生和家长在日常繁忙的学习工作之余，放松心情，欣赏美妙的乐曲。



筑桥实验小学第一届春季运动会

为鼓励每个孩子充分挖掘自己的潜能，培养坚韧的意志和积极向上的精神，筑桥实验小学举办了第一届春季运动会。十个单项竞赛都会决出前三名，同学们收获了几十块金银铜牌。如何面对成功和失败？如何在疲惫时坚持下去？如何真诚地祝贺对手？孩子们在运动会上学到了很多。

临松幼儿园“趣农场”亲子春游活动

近期，上海临松幼儿园组织了“趣农场”亲子春游活动：环保草木染、酿造古法酱油、拔菜、喂羊、做土鸡汤。全家一起动手，用陶罐DIY古早酱油，亲自见证一颗颗黑豆经过时间孕育，发酵酿造出一瓮滋味甘醇的酱油。孩子们增长了知识，开阔了视野，也享受乐趣。





惠灵顿第四届夏日嘉年华

在今年的夏日嘉年华中，为配合夏威夷主题，来宾们戴着夏威夷花环，身着花衬衫、短裤、连衣裙和其他各种色彩鲜艳的衣服。当天的娱乐活动包括夏威夷集市、传统又新奇的游戏、现场音乐和表演、各类比赛等等。主舞台上接连呈现的精彩表演，让每个人都可以享受活力四射而又轻松愉悦的亲子时光。



ICONX青少年滑板比赛

近期，由ICONX协办的上海市青少年滑板比赛预赛举行，精彩的比赛吸引了现场众多小朋友和家长驻足观看，大家纷纷为酷炫的小滑手加油助威。除滑板比赛外，活动现场还有棒球、美式橄榄球和人体彩绘等体验活动，更有舞台表演、抽奖和幸福西饼大蛋糕等项目。

德威庆祝地球日

上海德威外籍人员子女学校浦东校区的各个年级一起庆祝了地球日活动。小学部六年级的Giacomo分享了他环保生态营上的收获，介绍了塑料对环境的影响。学生们针对可持续发展在中国的现状共想到了1667个点子，并写在了小学部中庭的玻璃窗上。地球日的活动非常意义，学生们自主发起改善水源、能源和塑料使用的活动，以此保护我们的星球。



上海哈罗正式揭幕： 英国爱德华王子亲临现场，哈罗公学家族再添新成员

2018年6月7日，历经两年的精心筹备，世界著名学府哈罗公学在亚洲的第四所国际学校——上海哈罗外籍人员子女学校举行了盛大而隆重的开幕典礼。英国爱德华王子亲临上海，走进校园，向上海哈罗学子们致以诚挚祝福，并与参与了爱丁堡公爵奖的哈罗学生进行了亲切交流。英国驻上海领事馆总领事吴侨文先生、上海市浦东新区政府副区长李国华先生、上海市浦东新区教育局局长诸惠华女士、哈罗国际学校创办人、哈罗国际主席兼首席执行官邱达强先生、哈罗国际常务董事梁永昌先生、上海哈罗校长库克先生等亦亲临现场观礼。作为关注国际教育、旨在为更多国际化家庭提供第一手教育资讯的专业媒体，菁kids也应邀来到现场，见证上海哈罗发展史上这一具有历史意义的时刻。

开幕典礼上，从管乐演奏英国电影《007》的主题曲，到提琴协奏英国作曲家爱德华·埃尔加创作的著名乐曲《爱的礼赞》，哈罗学生们的表演无不透露着上海哈罗浓郁的英式教育氛围。

爱德华王子的到访体现了哈罗与英国王室之间的联系，而事实上，两者的渊源由来已久。1572年，哈罗公学正是在英国女王伊丽莎白一世的特许下成立于伦敦。逾四个世纪以来，哈罗一直秉承着“为未来世界培养具有领导力的人才”（Leadership for a Better World）的核心使命，培养出了众多领袖和领军式人物，包括英国首相丘吉尔、著名诗人拜伦、印度开国总理尼赫鲁和多名诺贝尔奖得主。

自1997年起，哈罗开始扎根亚洲，先后于曼谷、香港、北京、上海设立分校，办学成果卓著，每年皆有哈罗毕业生入读英国牛津、剑桥以



及美国常春藤等世界顶尖高等院校。

当天，爱德华王子还特别与参与了爱丁堡公爵奖的哈罗学生进行了亲切的交流。该奖项于60多年前由爱丁堡公爵菲利普亲王创立，现已扩展至130多个国家及地区。获得该奖项的学生皆具备突出的社会责任感和个人潜能，在合作解决问题、勇敢面对挑战、乐于为社区做贡献这三个方面，与哈罗所倡导的领导力特质不谋而合。



作为“哈罗家族”的最新成员，上海哈罗的正式揭幕具有里程碑式的意义。正如哈罗国际学校创办人、哈罗国际主席兼首席执行官邱达强先生在致辞中表示：“上海哈罗是哈罗国际学校家族中最年轻的成员。尽管它是最新成立的，却也是特别重要的一个，因为上海是东西方文化融合的最伟大城市之一，亦是当前最先进的文化教育理念汇聚之地。”同时他也表示，“上海哈罗的揭幕不仅意味着哈罗家族又添新成员，更代表着中国社会、教育界以及家长和学生们的对哈罗秉承的文化传统、教育理念的认同和对哈罗国际学校未来的期许。”



2018-2019

上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选108所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

只招外籍学生幼儿园(2所)

上海市泰宁外籍人员子女幼儿园

宋庆龄幼儿园国际部

招收中外籍学生幼儿园(42所)

Apple Montessori

安乔国际双语幼儿园

安徒生国际幼儿中心

橙色熊猫国际日托中心

德意学堂

菲索幼儿园（碧云校区）

菲索幼儿园（松江校区）

国际儿童社区

海富幼儿园

胡姬港湾幼儿园

惠灵顿（上海）双语幼儿中心

JES Island English Academy

嘉宝学校

Lucton幼儿教育中心

LUC国际儿童中心

Montessori Academy

蒙雅蒙特梭利之家

启禾儿童国际教育

启星学校

青瓦花园

上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园

上海闵行区摩根亨利幼儿园

上海普瑞姆蒙台梭利幼儿园

上海普陀金宝幼儿园

上海青浦区世界外国语幼儿园

上海圣地亚歌幼儿园

上海市静安双美亲子教育培训学校

上海市闵行区万科幼儿园

上海市浦东新区民办碧云幼儿园

上海市普陀区美星幼儿园

上海市普陀区奇思幼儿园

上海私立蒙特梭利幼儿园

上海维多利亚幼儿园（浦东园）

上海徐汇区民办安琪幼稚园

上海悦田幼儿园

上海长宁民办哈比桥治幼儿园

上海中山幼儿园

伊顿国际学校上海校区

宜乐儿童之家

中欧国际私立学校

阿波罗双语学院

上海艾思坦国际幼儿园

只招收外籍学生国际学校(21所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

复旦附中国际部

上海不列颠英国外籍人员子女学校

上海德威外籍人员子女学校（浦东）

上海德威外籍人员子女学校（浦西）

上海法国外籍人员子女学校

上海哈罗外籍人员子女学校

上海虹桥国际外籍人员子女学校

上海惠灵顿外籍人员子女学校

上海美国外籍人员子女学校

上海市进才中学国际部

上海外国语大学附属外国语学校国际部

上海西华外籍人员子女学校

上海协和国际外籍人员子女学校

上海新加坡外籍人员子女学校

上海耀中外籍人员子女学校

上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）

上海英国外籍人员子女学校（浦西校区）

上海长宁国际外籍人员子女学校

上海中学国际部

宋庆龄学校国际部

苏州新加坡国际学校

招收中外籍学生国际学校(42所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

美国诺科学学校上海分校

上海枫叶国际学校

上海光华学院（浦东校区）

上海光华学院剑桥国际中心

上海赫德双语学校

上海康德双语实验学校

上海莱克顿学校

上海美高学校

上海民办包玉刚实验学校

上海闵行区民办德闾学校

上海闵行区诺德安达双语学校

上海浦东新区民办更新学校

上海浦东新区民办沪港学校（上海耀华临港校区）

上海浦东新区民办万科学校

上海浦东新区民办协和双语学校

上海七宝德怀特高级中学

上海青浦区世界外国语学校

上海师范大学附属第二外国语学校

上海市燎原双语学校

上海市民办复旦万科实验学校

上海市民办尚德实验学校

上海市民办中芯学校

上海市闵行区万科双语学校

上海市世界外国语中学

上海市世界外国语小学

上海市位育中学国际部

上海市文来中学国际部

上海长宁区耀华专修学校（上海耀华古北校区）

学建

华东康桥国际学校

昆山加拿大国际学校

宁波鄞州赫德实验学校（鄞州校区/海曙校区）

中国常熟世界联合学院

苏州工业园区海归人才子女学校

无锡南外国王国际学校

威雅公学

耀华国际教育学校浙江桐乡校区

华东师范大学附属双语学校

上海阿德科特学校

上海浦东新区民办惠立学校

上海协和双语高级中学

上海新纪元双语学校

招收中外籍学生海外学校(1所)

英国国家文理中学



扫描二维码，进入2018-2019上海择校指南
jingkids.com 网页，了解
学校详情。

杂志免费取阅点

若您希望杂志派送上门，请联系：distribution@truerun.com，电话：（021）6131 6691

长宁区

上海长宁耀华专修学校（上海耀华古北校区）	古北路600号
拾点十分咖啡pauline	延安西路1566号龙峰大楼1楼
唯儿诺	富贵东道199号(古北花园对面)
St Michael Hospital 上海天坛普华医院	红宝石路 388 号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼营运部
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept	虹梅路3211号泰豪大厦508-9
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街内(近延安西路)
蓝蛙南丰城店	遵义路100号1-L119&1-LM12单元(近紫云路)
上海长宁国际外籍人员子女学校	虹桥路1161号
一针一线	虹桥路1438号高岛屋4楼
GREEN&SAFE/高岛屋店	虹桥路1438号高岛屋4楼403 (近红宝石路)
齐民市集/高岛屋店	虹桥路1438号高岛屋7楼704 (近红宝石路)
德真会齿科	虹桥路1438号高岛屋百货5楼
炼火	虹桥路1452号古北国际财富中心2楼
明美齿科	虹桥商务大厦 上海长宁区虹桥路 2268号 2 楼
新视野	虹许路480号1楼
优顾 Urgoo 全球 留学顾问共享平台	茶陵北路20号越界X2创意空间2号楼401室
上海耀中外籍人员子女学校	荣华西道18号
上海长宁民办哈比乔治幼儿园	上海市长宁区淮阴路489号
Wagas（古北家乐福店）	水城南路268号
Ismile 永颜口腔	水城南路59号明珠大楼5楼502-503室
玉海力 Yu Hai Li	宋园路109号3楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
快乐心心乐园	天山路341号缤谷文化休闲广场301A
上海民办包玉刚实验学校（小学部）	武定西路1251弄20号
Wagas	仙霞路86号108室
德真会齿科	兴义路8号万都商城3楼
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
上海虹桥外籍人员子女学校	伊犁南路218号市场招生部
上海圣安儿科门诊部	伊犁南路85号
Wagas	长宁路1018号1层1051&1053室
剪酷儿童美发	遵义路100号南丰城北区309（靠近内侧连廊）
新元素旗下Vital tea	长宁区遵义路100号虹桥南丰城
上海和睦家	茅台路1068号天祥大厦705室
卓艺宝贝艺术教育中心	仙霞路80号天虹大楼4A卓艺宝贝
布鲁餐厅	华山路620号-1
上海众心国际社区中心 (上海蒙特商务咨询有限公司)	延安西路1228弄2号8GH
上海万豪虹桥大酒店	上海市虹桥路2270号
Viva	上海市虹桥路2270号
美迪森国际教育	水城南路59号明珠大厦803室
KOREA韩国童感宝宝	富贵东道169号(近黄金城道步行街)
上海百佳妇幼医院	虹梅路1045号贵宾楼大堂

浦东新区

惠灵顿双语幼儿园中心	上海市浦东新区高青西路328号
蒙特梭利之家	碧云路1087号
蓝蛙金桥店	碧云路633号1层R3

希望免费拿到每期的青kids杂志吗？看看下面哪个发行点离您最近。
杂志免费发行点涉及到学校、课外班机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

彼德西餐 Peter's	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美齿科	碧云路650弄2号
百汇医疗（瑞浦门诊部）	碧云路997号
上海市进才中学国际部	峨山路26号国际部
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
Wagas	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄233,281号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号上海哈罗国际学校C203市场部
飞狐	红枫路225号
Big Bamboo(金桥店)	红枫路381号
新元素金桥店	红枫路331号
德意学堂	红枫路450弄1楼
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）	沪南公路2729弄康桥半岛600号
Qkuts(儿童美发沙龙)	Qkuts(儿童美发沙龙)
新元素浦东嘉里城店	花木路1378号浦东嘉里城1楼
嘉里大酒店	花木路1388号4楼儿童探险乐园
卡乐咪早教中心	花木路868号1011室
上海市平和双语学校	黄杨路261号国际部
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号院长室
儿童艺廊（kids Gallery）	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
星巴克咖啡	锦绣路2580号星河湾商业街1号101铺位
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
启德儿童国际教育（张江校区）	科苑路88号德国中心
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
新元素正大店	陆家嘴西路富城路口正大广场底层西北角
儿童科技馆	梅花路1099号1层105室
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号市场部
沃德医疗	南泉北路399号六楼
新加坡伊顿国际幼儿园	浦城路40号市场部
德真会齿科	浦东丁香路1198号(近大拇指广场)
德真会齿科	浦东蓝校路160号（德威学校北侧）
新加坡伊顿国际幼儿园	浦东南路1570弄25-26号
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼，200127
上海市民办中芯学校	青桐路169号
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
Global Health care GHC全康医疗	世纪大道100号上海环球金融 中心商场212室
蓝蛙环球金融中心店	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦裙房一楼
Wagas	世纪大道8号上海IFC商城LG1层16单元
上海尚德实验学校国际部	秀沿路1688号
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号海富耀华幼儿园园长收
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号市场部
星扬体育文化	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼
Wagas	张扬路3611弄3座一层120室
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
启德考培浦东校区	长柳路58号证大立方大厦1705室
新元素张江店	祖冲之路1261号E1楼07室
华师大二附中国际部	祖冲之路736号 201203
爱绅文化传播文化公司	浦东南路1078号1088号广场2F-18

宜乐儿童之家	浦东锦和路80号A座1楼
上海平和双语学校	上海市浦东新区海科路669号，筑桥小学图书馆
上海浦东新区民办协和双语学校	浦东新区雪野路48号
嘉宝学校	张杨路1550弄陆家嘴公馆5号楼1楼
普瑞姆蒙台梭利幼儿园	上海浦东新区金豫路450号
星期五餐厅(富都店)	富城路16号(近正大广场)
上海浦东新区民办万科学校	上海浦东康桥路1700号
奇而思少儿英语	上海市浦东新区成山路1760号
奇而思少儿英语	浦东新区高科东路777号阳光城商业街208室
奇而思少儿英语	浦东新区梅花路1099号博览汇广场二楼
奇而思少儿英语	羽山路373号2层奇尔思少儿英语
上海儿童医学中心浦滨儿童医院	滨江大道1616号 (其昌栈码头东侧)
阿拉丁国际儿童摄影	陆家嘴西路168号正大广场6楼66号
Lilliput粒粒堡亲子餐厅	芳甸路1188弄1-4号证大喜玛拉雅中心2层
馨哈国际早教(联洋中心)	杨高中路2797号联洋社区市民中心6楼
瑞和月子会所	花木路1883弄1703号
贝拉公主芭蕾舞蹈	芳甸路1188弄1-4号证大喜玛拉雅中心南区1MF
睿宝儿科	花木路1743号-1747号(近浦东嘉里中心，御翠园内)
和睦家医院(浦东分院)	红枫路525号A区
金宝贝早教中心(金桥中心)	台儿庄路255号金桥翡翠坊2楼(近长岛路)

静安区

迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
嘉会医疗（上海嘉静门诊部）	上海市静安区常熟路88号101室
百汇医疗(瑞新医疗中心）	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号
新元素	南京西路1376号上海商城112室
新元素	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
外联出国顾问集团	南京西路1539号静安嘉里中心2座7楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Wagas	胶州路265号1楼
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
青瓦花园	静安区江宁路958号501室
剪酷儿童美发	南京西路芮欧百货4楼
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼
上海威海幼儿园	威海路730号
贝儿福儿童摄影	淮安路668号4楼
飞思乐	愚园路168号A座903B
齐民市集(芮欧店	南京西路1601号芮欧百货4楼（近常德路）
上海文艺活动中心	延安西路200号2号楼3层知慧学院
花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号(富民路)
寺庙奢侈品(上海库会所)	南京西路758号汇银大厦1-3楼
梅龙镇酒家(梅龙镇广场店)	南京西路1038号梅龙镇广场6楼
席家花园	巨鹿路889号巨鹿花园别墅院内龙凤楼对面
鹭鹭1985	延安中路901-909号（近陕西南路）
Moller Villa 衡山马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
麦隆咖啡mellow coffee(静安寺店)	铜仁路70号
Legend Taste 滇道云南特色料理	康定路1025号，近武宁南路
Maya Mexican Restaurant 玛雅墨西哥餐厅	巨鹿路568号四方新城俱乐部1楼
PHOCO 越南小馆	长乐路920弄1号,近乌鲁木齐路
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
Must grill	武定路881号2号楼1楼(近常德路)
渝信川菜(招商局店)	成都北路333号招商局广场3楼
workcafe(沃咖咖啡西餐厅)	南京西路818号818广场三楼
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦25楼
布鲁餐厅	华山路620号-1
上海缪思国际教育	上海徐汇区瑞平路230号时光里购物中心B1-002
途尚咖啡	南京西路931号1楼（近泰兴路）

剪酷儿童美发	西藏北路198号大悦城北楼B201
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室
番茄田艺术	光复路195号a（地铁1号线新闻路站1号口外面）
中华国际教育交流协会上海办公室	汉中路158号汉中广场509室

青浦区

上海西华外籍人员子女学校	徐泾镇联民路555号
宋庆龄小学	业辉路2号
上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海法国外籍人员子女学校	徐泾镇诸光路399弄30号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
宋庆龄幼儿园（业辉路校区）	佘山赵巷业辉路1号
上海私立蒙特梭利幼儿园（青浦园）	高泾路586号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号

闵行区

上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海英国外籍人员子女学校	金光路111号
海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国外籍人员子女学校（浦西校区）	华漕镇金丰路258号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
倍趣科学	沪星路105号3楼
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302（莘庄龙之梦对面）
CuCuGua早教中心	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
上海市燎原双语学校	平阳路150号
Little Huia	虹梅路3911号1号别墅(靠近延安西路)
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301室
上海闵行区万科幼儿园	星站路356号
启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102
上海德威外籍人员子女学校（浦西校区）	上海市闵行区马桥镇西浦泾路2000号
新元素餐厅(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海民办协和双语学校（虹桥校区）	虹泉路999号
宋庆龄幼儿园（虹梅路）	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
摩根亨利幼儿园	闵行区华漕镇金丰路567号
赛百味(美国学校店)	运乐路569弄丰尚广场105单元(近运乐路金丰路)

黄浦区

玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号日月光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
天道教育	黄坡北路227号中区广场7楼
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房四楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼

新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心B127-129
云南菜一坐一忘	湖滨道购物中心湖滨道150号近济南路3楼
新元素K11店	淮海中路300号K11购物艺术中心 4层402号商铺
瑞尔齿科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
One Hour	淮海中路99号大上海时代广场5楼515号铺
ZOO COFFEE 动物园咖啡	马当路388号SOHO复兴广场1楼
花园饭店/白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店32楼
瑞金洲际酒店/大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店2号别墅
笙馆/中国总裁俱送乐部	绍兴路54号(近陕西南路)
新荣记	思南路51号思南公馆55号楼
慧公馆	思南路55号思南公馆酒店59号楼
Jamaicablue 蓝色牙买加咖啡	湖滨路222号1号楼2层10号铺
东田造型	淮海中路222号力宝广场3楼
新荣记	淮海中路138号无限度广场5楼
Vital Tea 源素茶	西藏中路268号上海来福士广场B1楼
Lost Heaven on the bund 花马天堂	延安东路17号，近中山东一路
黄浦会	中山东一路3号外滩三号5楼
慧公馆	圆明园路97号安培大楼3-4层，近北京东路
威斯汀酒店/帕戈意大利餐厅	河南中路88号威斯汀酒店2楼
Jamaicablue蓝色牙买加咖啡	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
Green Court Serviced Apartment碧云花园服务公寓	北京西路55号
新世界丽笙大酒店/名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Pâtisserie Chantilly266法式甜点	武定路266号
Mr Pancake House松饼先生	武定路877号(常德路武定路)
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Skandina斯堪底那	南京西路1168号中信泰富广场501G
Long House 长屋东南亚餐厅	中山南路505号弄老码头7号楼105栋
JoffreLab	中山东二路88号外滩SOHO
尚读国际教育Shining Education	瑞金一路139号复兴商务中心四楼
Baker st贝克街221B	瑞金二路50号

徐汇区

代果美语	东安路599号正大乐城二楼1-205室
精英蒂蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	田州路159号10单元
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
蓝蛙徐汇店：	天钥桥路131号地下1层12室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
Little Bugz国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园（徐汇园）	东湖路21号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡外籍人员子女学校	徐汇区华泾路1455号
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
上海保加医疗美容诊所	兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
PISTOLERA	衡山路838号
新元素港汇店	虹桥路1号港汇广场1楼163室
上海维多利亚幼儿园	华亭路71弄1号
上海客堂间酒店管理有限公司（游者意大利料理）	永嘉路335号
上海马赛餐饮有限公司-MARDI GRAS	兴国路372弄1号
greensafe超市	肇嘉浜路333号亚太企业大厦304室

拉蒂娜	虹桥路1号港汇广场内街166号
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日光中心3层C区美吉姆
故事星球	建国西路691号1幢3楼
大董海参店(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸广场L6室
Y+瑜伽生活馆(安福路店)	安福路322号1楼(近武康路)
鹭鹭小馆(港汇店)	虹桥路1号港汇恒隆广场尚味美食街
新斗记(永新坊店)	天钥桥路131号永新坊1楼
方太生活家上海馆	上海市徐汇区桃江路8号方太
Garlic大蒜土耳其餐厅	永嘉路698号(近安亭路)
寰宇保险代理（上海）有限公司	淮海中路1329号19楼
The Garden Restaurant	乌鲁木齐中路99弄汇贤居会所1楼

卢湾区

上海七色花小学	雁荡路56弄46号
乐天陶社	陕西南路180弄1号甲
百汇医疗	肇嘉浜路108号7楼
新元素新天地店	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元

虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
UP激战联盟青训营	东江湾路444号
橙子派	虹口区花园路128号运动loft 7街区A座3061
岩舞空间	花园路128号德必运动LOFT一街区A座105室

松江区

上海民办包玉刚实验学校（中学部）	三新北路900弄1800号
雲鯨	松东路219弄29号颐思殿广场二楼
上海赫德双语学校	茸北路336号
余山3号花园俱乐部	泗陈公路4388号

杨浦区

美吉姆早教中心	淞沪路316号创智天地广场5号楼B1层
英锐教育	淞沪路303号6楼（创智天地科教广场3期）
嘉会医疗（上海嘉尚门诊部）	上海市杨浦区江湾城路99号3幢一层、二层
复旦附中国际部	国权路325号

普陀区

小小运动馆	大渡河路196号长风风景畔广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	沪定路46号
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
上海学建教育管理咨询有限公司	真南路209弄19-20号市场部
彼德西餐	中山北路3300号4楼4056室
正道教育	丹巴路28弄旭辉世纪广场4号楼310室
爱儿婴童Spa	曹杨路710弄311号101室
UP激战联盟青训营	真南路2531号
七田真国际教育	真北路788号近铁广场南区
创意顶顶	中潭路91弄45号

宝山区

小小运动馆	真华路928号大华虎城第三空间B1楼
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号（近长逸路）3号楼2F
UP激战联盟青训营	长江路258号
Martin&Friends儿童乐园	共和新路4957号

嘉定区

UP激战联盟青训营	墨玉南路博园路口
上海私立蒙特梭利幼儿园（嘉定园）	希望路1313号

崇明区

崇明金茂凯悦酒店	陈家镇揽海路799弄
----------	------------



真正的亲子旅行是一场家庭旅行

Making the Most of a Family Trip

芮娅专栏

加籍华人，自由撰稿人。资深亲子旅行策划，专注研究儿童的旅行教育。

这个冬天去了又来，四月还下了两整天冰雪交加的雨，整个多伦多又被盖上了厚厚的白。放眼望去的银装素裹显然与人们的期望相去甚远，多伦多哀声一片！于是，我们果断地选择逃离！

四个小时的飞行，落地美国南部德克萨斯州首府奥斯汀。惭愧地说，我一直想当然地以为休斯顿才是首府，惯性思维以大为上，名为最。还是熟知美国地理的MJ给我上了一课，顺道普及了一遍美国各州的首府，我这才意识到大多数首府都是掩在了国际大都市光环下的中小城市，名不见经传。看着MJ仰着小脸得意地笑，我不禁恍惚——不知道从什么时候开始，在我们的家庭旅行中，MJ已经可以扮演三人行中的“老师”一角了。

一个星期贯穿德克萨斯南北的自驾之旅，玩得酣畅淋漓，我们一致认为这是一场完美的家庭旅行。一直以来，相比“亲子游”，我近乎钻牛角尖地认为用“家庭游（Family Travel）”来描述我们的旅行更为贴切。字面上的侧重点不同，也表达了我们角色的定位。就像MJ可以在旅行中因地制宜地向我们展示他的知识储备一样，我们也不需要一味地以父母身份绑架自己，认为带娃的旅行就非得一切以孩子为中心、“三陪”到底才算亲子。

在孩子有限的认知里，动物园、游乐场、迪斯尼、水上世界是他们百去不厌的地方，亲子旅行也常常围绕着这样的题材来设计。在我看来，这难免有些偷工减料了。如果不带他们去看看日常生活之外的世界，也许他们的童年快乐就仅仅局限于此了。所以，当我们在选择一个目的地、设计一段行程时，传统的“亲子项目”通常不会成为重点照顾对象，只有令我们觉得耳目一新的项目，才会根据MJ的接受程度来加减。根据这一原则策划的旅行，可以让我们全家都沉浸在探索 and 发现中，而所收获的欢乐也都是感同身受的。

令人耳目一新并非要标新立异，也不是对孩子的喜好置之不理。只是取舍之间我们有自己的衡量标准：它会不会给全家都带来新鲜感、新体验？比如我们不会特别安排常规的动物园，但会把有特色的动物园列为必游之地：美国佛罗里达州的一个鳄鱼园有一条通体雪白的得了白化病的鳄鱼，令我们大开眼界；多伦多附近的非洲野生动物园里的鸚鵡会唱国歌，让我们拍案惊奇；尼亚加拉大瀑布地区的鸟王国里，热带鸟类千姿百态，色彩斑斓，把我们绕得眼花缭乱。

在这次德克萨斯之旅的策划中，我们依然抱着这样的中心思想和指导方针——没有陪玩陪乐，只有同游同乐。因为MJ的生日在四月，这也是我们送给他的生日之旅。为了挑选一个令MJ钟情又受我和麦子青睐的地方，我们着实费了一番心思。正巧收到MJ的学期报告，老师的评语中提到MJ乐于在课堂分享他的旅途经历和课外知识。有一次讲到NASA，MJ侃侃而谈，把他了解的宇宙星球银河系全翻了出来，还说他自己也想去美国的NASA看看。NASA的控制中心正好在休斯顿，这不是瞌睡时候的枕头是什么？NASA对我们来说也是个很神秘奇妙的地方，想到有机会去那里参观，我也跟着心潮澎湃了起来。

然而，当我们站在了NASA的领地上，站在火星5号运载火箭Saturn V面前的时候，才发现之前的心潮澎湃只是潮汐来临之前的预演。这座比自由女神像还高的火箭承载了人类探索宇宙的梦想，先后13次带着宇航员登上了月球，这就是大名鼎鼎的阿波罗计划！1969年，人类第一次登陆月球，当月球舱“鹰号”成功着陆月球的“静海基地”时，阿姆斯特朗向位于休斯顿的控制中心汇报：Houston, Tranquility base here. The Eagle has landed. 1972年，人类最后一次离开月球，Cernan指挥官说：We are on our way, Houston. 无论是不是巧合，人类在月球上说的第一句话和最后一句话以“休斯顿”开始，以“休斯顿”结尾，仪式般地开启和完结了人类的月球登陆史。而我们，就在这里，历史，就在眼前。

我们很庆幸带着MJ来了，如果说为了实现他长大以后想当消防员、想当警察的梦想，他需要迈出一小步，在这里，他看到的则是人类是怎样迈出一大步的。他听说NASA要去火星了，回家以后就去图书馆借了一本国家地理火星读本仔细研读了起来。在未知的世界里探索求知，不要因为梦想的远大不切实际而畏手畏脚，谁能断定下一个执行火星计划的人不是你呢？

True Run Media

Helping the international community get the most out of life in China

为您带来



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com

Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com



thebeijinger

beijingkids

青
jingkids 北京

青
jingkids 上海



诺德安达双语学校上海闵行区
NORD ANGLIA CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI



为什么选择我们学校?

Why Choose Our School?

就读上海闵行区诺德安达双语学校对于您的孩子来说将是一个具有挑战性的选择。我们将赋予孩子无限创造力并使他们收获满满。我们的中外籍教师将就学生个人品性、学术发展以及社会交往方面不断激励他们。

Learning at NACIS Shanghai will be a creative, challenging and rewarding experience for your child. They will be inspired by both Chinese and International teachers to be personally, socially and academically ambitious.

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网, 预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。

Please visit our official website to join our Family Campus Tour and learn more about our school.

Accredited IB
World School



正式授权的IB国际学校

Scan our QR to
find out more



关注微信号
获取更多信息