

妈妈们上的课
Classes for Moms

封面故事

新校气象

Rhythm of the New Schools



GRADUATE WORLDWISE.

教师应以学生为先，使其成为实践者，有创意的思考者，
创新者和未来世界的引领者。



扫描阅读详情

DULWICH COLLEGE | SHANGHAI |

| PUDONG | PUXI |

上海德威外籍人员子女学校 | 浦东 | 浦西 |



SHANGHAI • BEIJING • SUZHOU • SEOUL • ZHUHAI • SINGAPORE • YANGON



上海市燎原双语学校
Shanghai Liaoyuan Bilingual School



聚焦全人教育 引领终身发展
Lifelong learners create the future



IB
—
AP

- 小学: IB-PYP 认证学校
- 初中: IB-MYP 候选学校
- 高中: 加拿大安省高中课程、
美国 AP 国际高中课程
- 课外: 100 多种兴趣拓展精品课程,
自由选择, 免费选修

就读燎原双语学校, 让您的孩子具备「全球视野、国学传承、科学精神、人文素养」, 燎原的中外籍优秀教师团队将鼓励孩子们不断探究, 培养孩子们成为终身学习者。

Studying in LYBS will let your children have Global Perspectives, Chinese Wisdom, Scientific Spirit, Humanistic Literacy, LYBS' s excellent team of Chinese and foreign teachers will motivate children to keep exploring and develop them to become lifelong learners.



欢迎访问学校官微,
预约到校咨询及校园参观。
Please follow our Wechat
Official Account to join
our Open Day and Learn
more about Liaoyuan.



育萃微信公众号
yushen-education



燎原微信公众号
Liaoyuan-edu

目录 CONTENTS

2018年11月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区报道

08 活动备忘录

Events

56 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution



12

新校气象

Rhythm of the New Schools

14 惠立学校校长周淑群：我们这样 实践全人教育

Huili School Shanghai: Our Approach to Delivering a
Holistic Education

18 华师双语校长龚德辉：教育面向 未来，而我永远是一个实践者

ECNUAS: Education for the Future

22 青浦平和校长苏晨杰：根植本 土，做放眼世界的“融合教育”

SPBSQ: Rooted in China, Facing the World

话题

32 妈妈们上的课

Classes for Moms

34 跳一支舞吗？在夏威夷

Dancing in Hawaii



36 谈谈做饭这点事

Let's Talk about Cooking

38 补上人生的第一课

Revising Life's First Lessons

教育

特别报道

Special Report

26 来自哈罗的小狮，已经来 到上海啦！

——面向2-6岁小朋友，提供双语
英式教育

Little Lions from Harrow Is Here!

在读 Reading

30 当我们谈论“尊重孩子” 时，我们在谈论什么

What are We Talking About When We Talk
About Respecting Children



未来艺术家 Blank Canvas

40 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 Secondary
Campus

父子说 Father and Son

42 愿你遇见更好的自己 ——关于女性成长，家庭男性成员 如是说

May You Discover a Better You



教育家笔记 Educator's Note

44 一条鳟鱼带来的教育启示

What a Trout Can Teach Us about Education

校园之星 School Star

55 来自上海位育中学国际部的校园 之星

School Stars from Shanghai Weiyu High School
International Division

为人父母

父母社区 Parents Corner

04 偏科要紧吗？ What If You're Not Good at Math?

05 硅谷妈妈上小课 Moms' Classes in Silicon Valley

54 妈妈走过的路 The Roads a Mom Takes

64 一年级的烦恼 From Kindergarten to Grade One

美食娱乐

超·爱美食 Food Enthusiast

46 你也怕烹饪肉类？试试简 单快手的鸡胸肉做法吧！

Easy Meat: Simple Chicken Breast Recipes



看世界 Family Travel

48 德克萨斯：心中所想，心 中所念

Deep in the Heart of Texas



本期封面模特：

本期封面和内页跨版模特
是陈彦超、王昱元、李欣
瞳、姚立卿同学，他们均
为上海市浦东新区民办惠
立学校一年级新生。特此
致谢！

摄影：BarryPan, 家庭纪
实摄影师

偏科要紧吗？

What If You're Not Good at Math?



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。

进入八年级，数学变难了，物理和生物也开始上了。从来没有补习过数理化的其乐，知道小学的数学高分正在离他远去。

“爸爸你知道吗，这次测验我们班数学平均60分。”

“那你考了多少呢？”

“只有69！”

“还不赖啊。最高分多少？”

“98！”

接着他就陷入了一阵懊恼，又开始悔恨两道不该错的题目错了。

再后来，对话变成了：

“爸爸，我真觉得数学没什么用。我是艺术思维，我觉得学数学对我没什么用。日常生活哪里需要用到那些几何证明啊？”

我从小是一个不算偏科的人，大概不能特别体会偏科的痛苦。但我也自己不够喜欢，或者把握不大的科目。

小学阶段，我的奥数得过全省一等奖，但那个时候，并没有对升学有什么帮助。到了初中，身为数学课代表的我，有时会在考试时做不出最后一道大题——那几乎是尖子生和普通学生最直接区别开的水岭了。每次考试我压力都很大，生怕在一分一秒滴答流逝的答题时间内，脑子突然短路，硬是算不出那道分值最大、也最能证明尖子生身份的大题。

这个困扰一直持续到了高一学年结束的时候，尽管我物理成绩不错，化学也可以，但仍然对选择理科有点疑虑。那个时候，几乎所有的优秀学生都选理科，这是中国社会的主流标配。但是我内心隐隐知道自己更喜欢文科，特别是有“大题”这个魔咒的困扰，最终我在递交了理科申请表的几天后，找老师要回表格，重新填了文科。

我知道，文科再怎么样，我也不会考砸到哪里去。

当然，文科里也有我不喜欢的科目，那就是政治。20年前的高考政治题目，经常拿一些时事来让学生选择，这个事件、这个现象反映了辩证唯物主义思想的哪个道理。这些道理基本模棱两可，更要命的是这些题目是不定项选择题。从1个到4个答案的种种组合都可能，让无数文科生搜刮尽了脑汁。

最终高考放榜时，在我的五门考试科目里，英语和

语文两科稳居前两位，数学正常排在第三，历史失常居于第四，政治自然恭陪末座。但因为不算太明显的偏科，总分还算不错。

我对其乐说：“我们那个时候没有选择，在小城市要全靠高考分数考出来。一旦分数不好，命运会有很大的转折。你们现在其实有很多的选择，因为你们已经出生在上海，在中国的一线城市，即使上不了大学，又有什么要紧呢？有自己的一技之长就可以了。”

“如果你真的不喜欢数学，一方面，也不要马上放弃，可以试试看自己努力能做到什么程度，不让他拖太多后腿。另一方面，你就要去发挥自己的长处，把它变成真正的长处。你看爸爸的同事，许佳老师，虽然数学不太好，但她在高中时就出书，结果得了一个提前录取考大学的机会，刚好那场考试不用考数学。人生总会有一些惊喜的，但你得有准备。”我接着说。

他点点头。最近一年来，他对音乐，特别是对嘻哈的痴迷与日俱增，从斯坦福大学的音乐夏令营回来，他开始自己摸索学习用Garage Band等软件做嘻哈的伴奏。这个学期开始后，班委改选，他自己做了一个嘻哈MV，自己写词作曲，躲在房间里录音，最终合成为一个像模像样的作品，霸气地在班会课上播放，赢回一个文体委员的差事。

我能够回忆起十来岁沉迷某个东西的那些时光，比如那时我对足球、对世界地图的痴迷。那是人生中最美好的时光之一，开始懂得探索，却又毫不功利。现今的父母有时会太早就把这些喜好导向孩子进阶的助力，那其实是一种遗憾。可以提供支持和引导，但不用改变它的本质。

我不知道自己的孩子将来会不会以音乐为生，他自己也不知道，但我觉得让他自由地探索自己的爱好并无不妥。虽然数学无论在任何中西学术体系里，都占据着举足轻重的位置，但重要的不只是分数，而是一个人如何找到一些东西安放自己的灵魂、热情和努力吧。就像我喜欢写作，到今天兜兜转转居然也能以其为生，这和童年时得到的鼓励是分不开的。

过了几天，再一次数学考试。其乐在考前就发了一条朋友圈：“拼了”。这一次他考得不错，把上次的分数拉回来了。

“有时，不喜欢一个东西，并不用一下子就把它想象得那么可怕。”我和他说。

硅谷妈妈上小课

Moms' Classes in Silicon Valley



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。

妈妈们读书上课，其实很难。

难点在于，找不出时间集中听讲，无法静下来专心阅读。下了课，放下书，整个人就被各种杂务淹没，所有人的事都比自己重要，一开始想着误一节课不要紧。结果就是一误再误，越缺越多，到最后怕跟不上进度，就不敢再上了。

如果是课堂面对面，老师授课记考勤，还会顾及到老师的脸色和辛苦付出。有这点儿外界压力驱动着，或许能咬牙坚持下来。

最怕的就是网课。

一堂课，几百几千人一起听，老师同学互不相识。逃课就是一转念，飞鸿不踏雪，雁过不留痕。

至今我的手机里，还存着8节摄影课、10节写作课、英语常用语解读，交了年费而没有听完的书就不用数了。这些都成为心病，偶尔想起，马上避开，愈积愈重。

坚持学习的心是有的，但如果总是浪费钱而积累心病，就很有反省的必要。

首先，自己的弱点要看清楚，单打独斗肯定不行。对付心气儿过高而信息过载的自己，我们需要大量援兵。

如果无法坐下来静心读完一本书，那就找个读书群，边读边聚，边聚边读。

两年前刚搬回加州的时候，我边忙着安家和孩子入学，边潜水在家长微信群里。有一次，看到群友Julie 义卖菊花，她在自家后花园培育的菊花得过大奖，卖花收入则用来为国内乡村学校买书。因买花我结识了Julie 和她一起种花的朋友们，也由此加入了她们的读书会。

这是我第一次参加读书会。一个月一本书，一个月聚一次。读没读完，甚至读没读，都没关系。过来听听大家讲，有空插进去聊几句。话题收不住，跑得很远，聊得很嗨。

这些读书会的朋友原本素不相识。但每次见面，借着书中的人物与故事，分享彼此的过去与现在，越聊越近。这样的“聊书”，有点儿像女儿的学校里，由老师主持的小班讨论课。而这种“上课”，其实很适合妈妈们的阅历和思维方式。

常年育儿，眼观四路，耳听八方，妈妈们练就了多头并进，横竖纵深，

间歇性跳跃与发散的功力。课外抽时间阅读，家务忙碌中思考，上课与闺蜜相见。书里书外，有聊也聊不完的话题。

可以想像，如果让妈妈们偃旗息鼓，一堂课眼直直盯着视频里、黑板前的教授，那会是怎样的身心折磨。

这种无拘束无目标的聊法，把我以前在编辑部养成的不断看时间掌控话题的一根筋毛病治好了一大半。我开始接受意外收获之惊喜，开始享受聊天聊到冒汗、聊到浑身放松的快意。如果从小到大上学，都是这样的方式，估计早就成为学贯中西的开心话唠了。

读书俱乐部之外，我还参加了一个妈妈们创办的投资俱乐部。说来惭愧，我从购入第一只股票到现在，断断续续，也算是投了20年。但基本上只进不出，没有啥投资招数。教投资的书和课程有很多很多，总借口没时间看。即使想看，也是翻翻几页就看不进去了。

这个本地的俱乐部也是一月一聚，但聚会很有专业气场，有很详细的流程，严格执行，按部就班。虽然管理上严谨些，但话题关乎家政财务，以及家庭生活涉猎的食品、教育、生化医疗、时尚、环保、零售、社交网络，都是妈妈们关注的内容。七嘴八舌的讨论也有，放在正式聚会之后的午餐聚会，或者微信群里每日一聊。话题可以每天变，发散型和跳跃型尽可以发挥。

在这里也认识了不少朋友，彼此有共同话题，也同样乐于数据分析。同好作伴，大脑一起开动，火花碰撞经常有。这样的课每个月都盼着去。

今年我和朋友一起办了一个“硅谷妈妈沙龙”，也是受到读书会和投资俱乐部的启发。一月一话题，请来社区嘉宾与妈妈们畅谈。嘉宾们本身很有内容，也善于交流。沙龙成员是爱探索、爱思考、爱表达的各年龄组妈妈。每次沙龙，聆听与对话都是快乐与享受。上课不理解、看书看不进的地方，被嘉宾启发性地细细解析出来，令大脑吸收变得容易了很多。

也许不久的将来，我能静下心，回到学校，认真修课，更新知识。但眼下，身边这个小小社区里资源很多，和妈妈们在育儿的路上互相陪伴，已经让我十分心满意足了。



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
Owner & Co-Founder 联合创始人

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人

马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
General Manager 总经理
Executive Managing Editor 执行主编

江小小 Xiaoxiao Jiang
闻琛 Wilma Won

Digital Editor 数字媒体编辑
Editor 编辑

陈天娇 Rachel Chen, 高晴 Cherry Gao
李佳莹 Stella Li, 胡苏敏 Sumin Hu

BD Manager 商务拓展经理
Intern 实习生

梁悦 Michelle Liang
黄俊仪 Joy Huang

Beijing Edition 北京版
Executive Managing Editor 执行主编
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编
Senior Editor 高级编辑
Editor 编辑

曹新星 Christina Cao
齐琰 Emma Qi
武嘉 Jolie Wu
姬方 Frances Ji

Contributors 撰稿人

李梓新、竞波、薄旭、吴慧雯、廖欣、高珊、Joe、克
里斯耶、Lily Jiang、Marcel G. Gauthier、俞恺、俞
皓蓝、顾佩超、芮娅

Art Director 艺术总监
Production Manager 制作部经理

罗肃 Susu Luo
郭挺 Joey Guo

Sales 销售部

颜晓蓓 Irene Yan, 吴瑾 Veronica Wu,
李希雅 Olesya Sedysheva, 唐奥 Gladys Tang,
尚雁宇 Sharon Shang, 凯雯 Ceinwen Michael,
岳爽 Crystal Yue, 宫艺姝 Jennifer Gong

Marketing & Distribution 市场发行部

杨莎莎 Lareina Yang, 王玉珏 Echo Wang,
刘静竹 Anissi Liu, 魏翀 Kris Wei,
李梦清 Carrie Li (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
HR & Admin 人事部

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou
罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部
Advertising 广告部
Marketing 市场部
Distribution 发行部
Content Marketing 内容推广
Website 官方网站

bianjibu@jingkids.com
021-6131 6691, bd@jingkids.com
marketing@truerun.com
021-6131 6691, distribution@truerun.com
DCmarketing@truerun.com
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
978-7-900747-77-8

ISBN 978-7-900747-77-8



9 787900 747778

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

探校探什么？

What Do We Do When Visiting a School?



周末，大学同学A和B加我这个C在微信群里聊天。作为省内最好的师范大学的毕业生，她们一毕业就回到自己的城市，进了当地不错的中学当老师。转眼经年，如今都已是学校的中坚。

A所在的城市，公立学校面临着优质生源流失的情况，家里条件好的都热衷于送孩子去民办学校——小学初中上民办，才有可能考上城中最好的那几所高中。与此同时，以留学为出口的偏国际化的学校也正在迅速起来。B所在的外国语学校是全市尖子生们的梦校，入学竞争激烈，生源不愁。据说当地最好的教育资源仍集中在公立学校，而家长们最认可的，也仍是鸡血的教学方式和亮眼的高考成绩。

A的孩子明年上小学，已经有民办学校向其伸出橄榄枝。如果跳槽过去，收入翻番不说，孩子还能免试入学，一年8万学费全免。她有点动心。

B的孩子上了对口的公立小学，开学一个月已经考了两次数学一次语文，考得好表现好可以在黑板上贴照片。她倒也心平气和。

她们这么说的时，我也在脑子里过了一遍上海的情况。“初中不上民办，大学就上民办”的说法早已在坊间流传多时，懂经的家长还会把民办分为“鸡血民办”和“非鸡血民办”。平时和读者闲聊，听过校长理念不错、孩子能健康快乐成长的公立学校，也听过名气响当当但需要孩子五点起来背单词、晚上做三四个小时作业的双语学校。

所以，看吧，学校属性不是决定性因素，关键还得看人。菁kids就经常跑到学校里去“看人”——我们一般说探校。作为11月刊的经典选题，本期的封面故事就是探校。

探校探什么？硬件当然是一方面，明亮通透的教室、室内室外运动场、恒温泳池黑箱剧场，还有设施一流的STEM教室，这些的确能让人印象深刻。但更重要的是人，看学生老师的精神面貌，看他们是不是喜欢学校、享受学习和工作；也要坐下来和校长聊，从宏观理念到细节把控，看校长是不是又笃定又开放。

这次我们探访了三所学校：上海浦东新区民办惠立学校、华东师范大学

附属双语学校和上海青浦平和双语学校。其中惠立和青浦平和是首度招生，华师双语创办三年多，但刚刚拥有一个新校区。三所都是我们通常所说的双语学校，这也是目前上海家长非常关注的学校类型。采访中，校长们提得最多的是“全人教育”和“中西融合”；我们也邮件采访了家长，很明显，选择这三所学校的家长，相较成绩其实更关注孩子身心的全面发展。全人教育的理念对上身心全面发展的期许，click！

本期话题，我们聊的是“妈妈们上的课”。妈妈们为孩子的教育搜罗甄别各种资源，像明星经纪人一样殚精竭虑。同时，也有越来越多的妈妈意识到不放弃自我成长有多重要——有时候你是妈妈，有时候你就是你。而不放弃自我成长，最重要的一项便是持续学习、不断挑战自我能力的边界。令人欣喜的是，菁kids的妈妈们的真的很棒，舞蹈健身、游泳瑜伽（健身房广告！打住！）、美妆厨艺、语言课程、心理学课程……总之，是内外兼修，充满求知欲和好奇心。本期选取三篇，讲述三个妈妈的故事，也许下一次，我们还可以来一期“爸爸们上的课”。

专栏作家竞波和吴慧雯、“父子说”的作者俞恺和俞皓蓝也从各自角度，分享了他们对“女性成长”这一议题的看法。此外，我们的常规栏目读书、美食、旅行等也都有好文邀你共赏析。请慢慢翻看。

闻琛

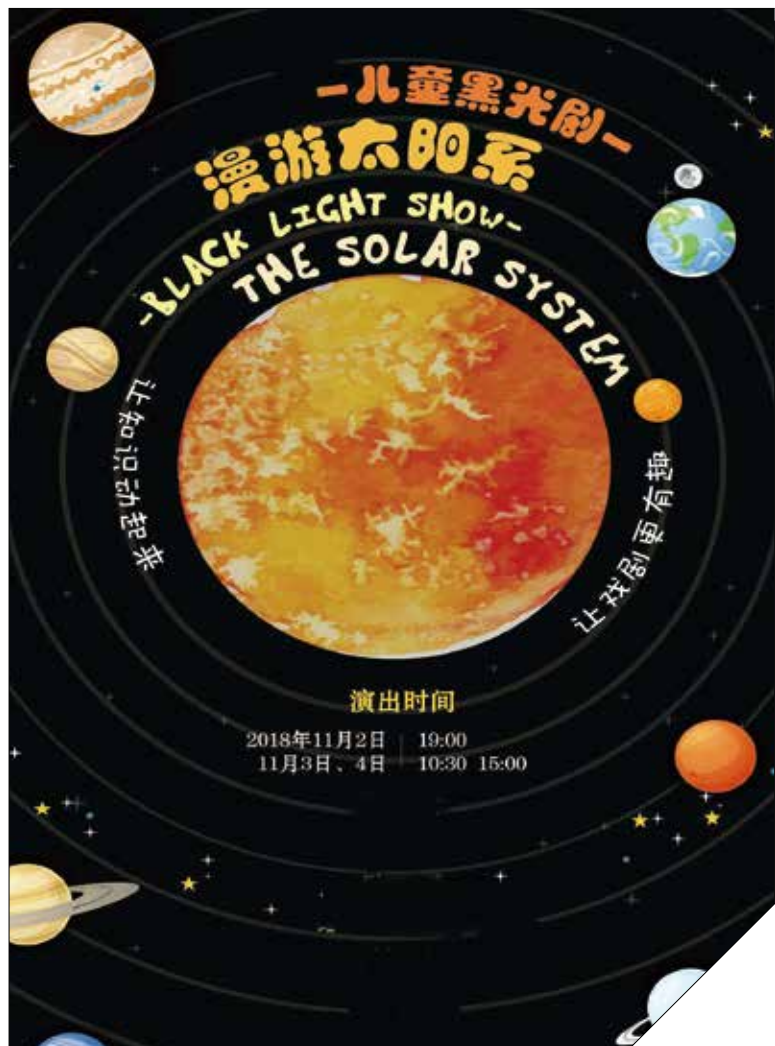
闻琛

《菁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



原创黑光儿童剧《漫游太阳系》

本剧巧妙融合黑光剧、多媒体剧、木偶剧等多样表演形式，以国内外最受欢迎的儿童绘本为灵感来源。通过专业团队创作、制作、整合、演出及运营，用最生动有趣、最实验创新、最引人入胜的呈现方式，为3-6岁学龄前儿童打造传递欢乐、激发想象、启蒙启智的创意科普儿童剧，使大人和小孩都能在观赏过程中获得高品质的体验。

时间：11月2日-3日

地点：长宁区遵义路100号，南丰城商场南区M层，子约亲子剧场

费用：170元

DramaKids艺术剧团 亲子芭蕾舞剧《天鹅湖》

《天鹅湖》原为柴可夫斯基于1875 - 1876年间为莫斯科帝国歌剧院所作的芭蕾舞剧，1877年2月20日在莫斯科大剧院首演。本剧重新改编大师作品，是一部从儿童视角出发的亲子芭蕾舞剧。

时间：11月10日

地点：静安区北京西路1700号云峰剧院

费用：40-484元

第12届上海双年展

上海双年展是参观人数众多的艺术盛事，也是国际十大艺术项目之一。本届主题“禹步”是中国古代道教仪式的步法，以这一徘徊于进退之间的舞步回应英文标题“Progress”，希望借此超越西方二元对立式的思维方式，提供一个深度挖掘当代艺术社会角色的构架。

时间：2018年11月10日-2019年3月10日

地点：黄浦区花园港路200号，上海当代艺术博物馆

费用：30元（待定）

千文万华：中国历代漆器艺术展

展览拟选取上海博物馆藏历代漆器200余件，并借展若干重要漆器珍品，分门别类加以展示。其中有素髹漆器、彩绘漆器、雕漆（包括剔红、剔黑、剔彩、剔犀等品种）、螺钿镶嵌漆器、戗金、描金漆器、建漆等等，年代从战国至近世。绝大多数展品是从未面世的珍藏。

时间：11月16日-12月31日

地点：黄浦区人民大道201号上海博物馆一楼

费用：免费



“冰上迪士尼”2018巡演 上海站

冰上迪士尼迄今为止表演了37年，足迹遍布六大洲的75个国家和地区，每年有超过3000万的观众观看，成为“史上最快乐的冰上童话”。2018年演出全新升级！米奇将在米妮、唐老鸭、高飞的陪伴下，以全新的现代方式高能重启汽船威利号，在现场观众的帮助下，米奇和他的朋友们亲临一段段迪士尼故事的演绎现场！

时间：11月16-17日

地点：浦东新区世博大道1200号梅赛德斯-奔驰文化中心

费用：160 - 980元

玩库多媒体探险儿童剧 《地心游记——名著里的科学》

1863年，罗克教授偶然发现一卷羊皮纸，“向下，勇敢的探险者……穿过它向下，便可抵达地心……”这段神秘文字记载了前人的地心旅行经历，好奇的黎教授当下决定去地心探险！他和懦弱的侄子阿克赛在冰岛向导汉斯的带领下，按照前人绘制的地图，由冰岛的神秘火山口下降，经过三个月的旅行，历尽塌方、迷路、爆炸等艰难险阻，最后到达地心！

时间：11月17日

地点：黄浦区九江路663号人民大舞台

费用：60 - 360元



上海市民办复旦万科实验学校
上海市闵行区星站路236号
021-64197597

上海闵行区万科双语学校
上海市闵行区七莘路3568号
021-64599759

上海浦东新区民办万科学校
上海市浦东新区康桥路1700号
021-34633623

上海德英乐学院
021-34750061/34750062

上海闵行区万科幼儿园
上海市闵行区星站路356号
400-820-7081

上海浦东新区民办万科幼儿园
上海市浦东新区康桥路1500号
021-58448060

宁波市海曙区德英乐幼儿园
宁波市海曙区灵桥路768号（芝士公园内）
0574-88024280

上海市静安区民办德英乐幼儿园
上海市静安区场中路2310号
021-66050651

上海市浦东新区周浦德英乐幼儿园（筹）
上海浦东新区周康路408号（近繁荣路）
021-58111759/58111751

上海闵行区虹桥镇德英乐托育园
上海市闵行区虹梅路2882号和2878号
021-64880127

上海闵行区新虹街道德英乐托育园
上海市闵行区宁虹路1122号
021-62210185

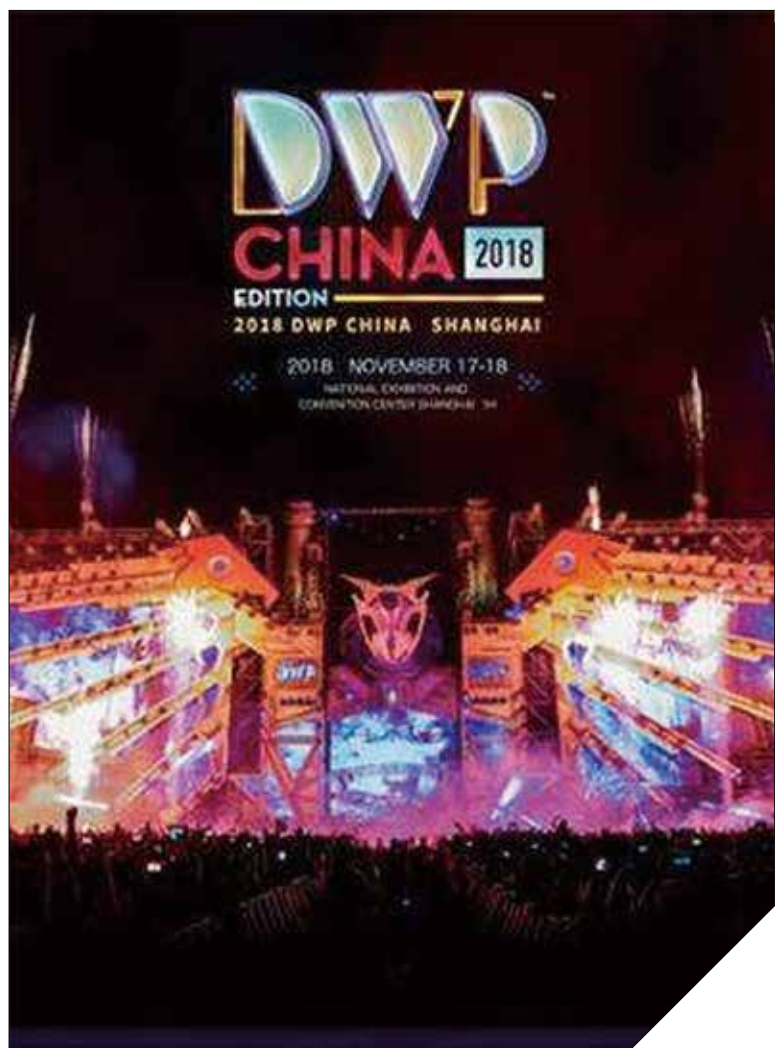
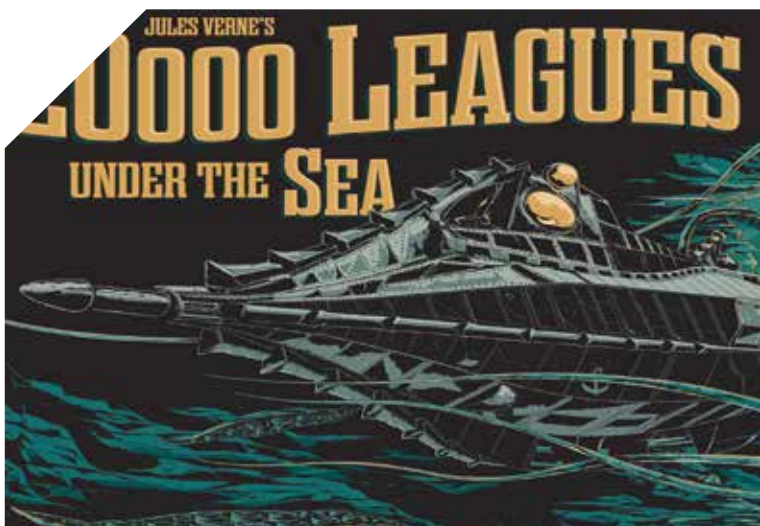
入读咨询扫描以下二维码



www.dtd-edu.cn



活动备忘录 EVENTS



2018 DWP CHINA 音乐嘉年华上海站

DWP电子音乐节，历经9年时间，音乐节粉丝数量逐年递增，声势日益壮大。发展至今，已一跃成为东南亚知名的电子音乐节，并跻身国际20大电子音乐节。

时间：11月17-18日

地点：青浦区崧泽大道333号国家会展中心

费用：880 - 2880元

英国BBC大型互动式冒险儿童剧海底小纵队2—火山大冒险

《海底小纵队》是英国 Silvergate公司旗下作品，BBC热播儿童海洋探险动画！融合了动作、探险、海洋生物科学课程以及学龄前团队协作等内容，深受孩子们的喜爱。故事讲述了八个可爱小动物组成的海底探险小队，他们居住在神秘基地——章鱼堡，随时准备出发去排除海底发生的险情。

时间：11月18日

地点：浦东新区丁香路425号东方艺术中心歌剧院

费用：280-580元

中美联创·3D多媒体亲子历险剧《海底两万里》

为了抓捕世界上最后一头蓝鲸，怪咖博士凡尔纳和他的科学助理康塞尔、鱼叉手尼德开启远征。凡尔纳无意间触发机关，解冻了300年前的尼莫船长。跟随着尼莫身上无穷的谜题，科学三人组乘坐尼莫的潜水艇鹦鹉螺号在广袤海底环球旅行。潜行海底两万里，揭秘尼莫大谜团……

时间：11月24-25日

地点：静安区南京西路1376号上海商城剧院

费用：80-357元

加拿大互动儿童亲子剧《你是演奏家》

加拿大全场互动音乐亲子剧《你是演奏家》是当下风靡北美地区的富有特色的亲子演出。这部充满能量和参与感的音乐互动演出，给加拿大和美国的家庭们带来前所未有的惊喜和200%的参与感。没有语言障碍，没有年龄差别，在极富节奏性的音乐海洋中激发你全身每一个细胞。

时间：11月30日-12月1日

地点：闵行区都市路4889号上海城市剧院

费用：180-380元

中国“虎妈” 教育强势回归？

听听上海赫德双语学校 Warren校长怎么说

最近一个网络热词占据了教育界的头条——“虎妈式教育”。

虎妈的女儿如今已被哈佛和耶鲁双双录取，而她本人也是美国耶鲁大学法学院终身教授，2011年她将自己的教育过程写成文字出版，引发了中西方对教育问题的激烈争论。一次她在接受记者采访时说，“我不准她们任何一门成绩低于A。我的大女儿索菲娅五年级时，有次乘法速算测试得了第二，接下来我每晚让她做20张试卷，每张100道速算题，我在一旁掐着秒表计时。一周强化训练后，她次次稳拿第一。”

二战结束之后的中国，受西方教育学“相信孩子、尊重孩子”的思维影响，父母的教育观扭转了历史经验。进入新世纪以来，“中国式教育”又重新进入大众眼光，为中国家庭带来更多生机，父母的态度也更加积极：主动地关怀，平等地对话，在培养孩子独立、自主、有自我反思能力的同时，也使他们有能力做出积极向上的选择。

面对中国教育思潮的回归，Warren认为，这是一个值得关注且让人欣喜的现象，“父母始终要参与孩子的成长过程，一味放松并不可取，但要讲究‘适度’。报更多课外班、布置更多家庭作业，高强度的课业压力并不是好的解决方法，应该有意地激发孩子的认知能力，比如对阅读的兴趣，有意识地训练孩子参与社会活动的的能力，也就是两个关键词——‘学习能力’和‘生存能力’。”

培养智慧的头脑，鼓励自主的勇气

现代中国家庭经历了教育思潮的回归，似乎为规划子女学习与日常生活打开了突破点。去年年底，汇丰银行发布的一份全球教育支出调查显示，中国家庭的教育花费在世界排行榜上高居榜首，甚至有超过三分之一的中国父母几乎完全丧失自己的个人时间，为孩子做好“牺牲”准备。

当代中国家长普遍存在这种“焦虑”情绪，原因有三：一是控制力不能匹配控制欲，容易在诸多环境的比较中迷失教育方向；二是教育激励方式偏颇，过多过少都会有失分

寸，造成孩子的集体融入困难症；三是没有渠道来获知学生在校学习的信息。于是，中国父母希望能够用自己熟知的“教育经验”来培养新环境中的孩子。

Warren虽然不同意如此做法，但也对中国家庭的这种“高期待”态度表示赞赏。

“我曾经在世界许多国家任教，接触过形形色色的学校和家庭教育，辗转至中国之后，发现中国学生往往比其他国家学生得到更多关注。”从小在新西兰长大的他，并不反对来自于家庭和学校的这种“高期待”，“我的父母认为，完全让孩子自己做决定是不负责任的行为，家长应当为孩子成长的道路上铺设和指引，这是必要的。”Warren认为，由于文化礼仪和生存环境的不同，中国的学校和家庭氛围往往能够培养良好的行为习惯和严谨的纪律性，并激励孩子们为这些期盼付出更多时间和精力。

但是，高期待的背后也隐藏着缺陷。在赫德学校，“高期待”并不是贬义词，但不应该纠结于上了多少补习班，做了多少作业，而是应该关注能力的培养，在引导的基础上提供给学生尽可能多的解决问题的方法。在给出建议的同时，把孩子还原为拥有独立人格的人，认识他独有的特点，接受他的不完美，尊重他独立的想法，支持他合理的决定，欣赏他努力的成果，呵护他的心灵，给出必要的成长空间。

Warren13岁的小女儿现在宁波赫德双语学校读书，每到开学季，她便会收拾行装，独自踏上从上海开往宁波的高铁。

“我女儿有很强的独立性，这与我为她做生活规划并不冲突，我会在她的每一处人生转折点，或是生活中的大事小事给出意见，并告诉她可能出现的后果和原因，避免不可挽回的事情发生，但又最大程度地给她自由，这便是社交技巧和生存能力的培养。”

因此，中国的孩子们不仅需要休息和周末，需要宽松和独立的环境，需要拥有提出问题的勇气，需要大胆质疑的态度和开放的建议，同时也需要内心道德管理的建设和力量，在承载学习能力的基础上，认识自己，提升自己，培养智慧头脑的同时，拥有生存和改变的勇气，能够直面错误，也能够做出选择。

文化冲突与碰撞下的新时代学生

关于双语学校，许多人认为，我们的学生除了具备两种语言的能力，在其它方面并不能和公立学校相比。但是，语言是文化



赫德学校外方总督学
上海赫德双语学校校长
前包玉刚实验学校创校执行校长（2007-2013）
前香港德国瑞士国际学校小学部校长

的载体，对于双语学校的学生而言，每天在学习两种语言的过程中会自觉或不自觉地进行两种文化，如同进行跨文化的交流对话，而这种跨文化的交际沟通能力，对真正的双语人才是至关重要的。

“家长们有时会担心我们的老师在西方教育体系的习惯和运作之下，不能更好地理解和教育学生，而实际上，无论是西方还是东方，孩子的本质是不会变的，同样可爱、同样天真、同样有好奇心、同样会犯错误。老师作为引路人，与孩子之间的相互理解才最为重要。”Warren表示，首先，赫德的学生有着良好的环境适应能力，他们能够在与老师相处的过程中逐渐熟悉环境，甚至很快建立起基本的信任和交流。其次，与其他国际或双语学校不同的是，赫德的教育始终扎根于中国文化和民族自信，同时以语言为工具和载体，培养具有跨文化理解力及协作力的世界公民。而这种换位思考的包容和善意，本土文明中的社会关怀，和对不同文化的理解和接纳，则构成了赫德学生健全的道德体系，也是孩子们进行智慧培养和勇气开发的使命精神。

结语

2014年，Warren在一家星巴克咖啡店里与赫德的三位创始人作出决定，要一起创造并努力推动这个时代的学生教育。作为一所扎根中国，同时又具有开放的世界性眼光的学校，始终重视新时代新思潮下教育的本质，建立学生与自我内心、外部世界和未来社会的链接，也是每一个赫德人兢兢业业的目标。中国的孩子，不仅要有植本土文化环境的能力，还要具备跨文化适应与协作的魄力，成为明辨笃行、内外兼修的全球英才。



新校气象

Rhythm of the New Schools

策划：本刊编辑部 摄影：Barry Pan



新学年开学，最引人注目的就是几所新开的学校。在本期探校专题中，我们走访了今年首次招生的上海市浦东新区民办惠立学校、上海青浦平和双语学校，以及建校三年但今年刚刚拥有一个崭新校区的华东师范大学附属双语学校。三位校长谈愿景、谈师资、谈课程，你能发现“全人教育”和“中西融合”的理念已在悄然间让我们的校园气象万千。

惠立学校校长周淑群： 我们这样实践 全人教育

Huili School Shanghai: Our Approach to
Delivering a Holistic Education

文：廖欣 图：DuVision



新学年，上海数家新办的双语学校都迎来了创校开学的第一届学生。其中位于浦东前滩地区的惠立双语学校，自筹备之日起就备受瞩目，甚至有择校的家长在这所刚创办的学校和老牌知名双语学校的offer之间进行对比取舍。近日，菁kids团队深入刚开学的惠立校园，并专访校长周淑群女士，提出了诸如“新办的学校值不值得上？”“选择新办校是不是一次冒险？”等一系列问题。希望通过我们获取的全方位信息，家长们能找到这些问题的答案。

品质：与英国惠灵顿公学一脉相承，不仅仅是品牌优势

作为上海惠灵顿外籍人员子女学校的姊妹学校，惠立双语同样拥有深厚背景。有着150多年历史的惠灵顿公学是英国顶尖的私校，对于惠立双语学校来说，由英国惠灵顿公学提供教育咨询绝不仅仅是“品牌”那么简单。

据周淑群校长介绍，从校务管理到教学质量评估体系等各方面，惠立都传承了惠灵顿公学的结构，两校基本保持高度一致。唯一的不同，就是惠立的具体教学内容更适合寻求双语教育的中国学生。而为了更好地让惠灵顿的教学管理体系在惠立落地，整个创校管理团队花了近2年的时间来打磨和改善，教学研发工作甚至4年前就已经开始进行。

此外，惠立同样延续了惠灵顿公学和其他姊妹学校的“学院制管理”，并引入了由惠灵顿公学在2006年首创的“幸福课”。在校园主体课程之外，惠立的学生还将享受到惠灵顿的辅助课程资源，如惠灵顿课外课程学院提供的课程及去往英国惠灵顿公学交流学习的机会等。





师资：行业顶尖的薪酬福利体系，高标准全球招聘教师

周校长告诉我们，英国惠灵顿公学的品牌对于应聘的外籍教师具有强大的吸引力。惠立双语的外教招聘和惠灵顿外籍人员子女学校的招聘渠道完全一致，此前在伦敦和香港举办的四场招聘会上，学校摊位每一场都被感兴趣的应聘者围满，最后收到的简历数量庞大，远远超过所需要的人数。

在应聘教师满足基本学历过硬，面试、试讲均表现优异的条件下，惠立还提出了一个“苛刻”的条件——所有外教都必须具备所在国家颁发的教师资格证书，否则即便其他表现优异也不能录用。之所以说“苛刻”，是因为这一条件高于外籍人员在中国获取工作资质的要求，在目前上海的双语学校中相当少见。由于英美等国的外籍人员只要满足学历和工作年限的要求即可获得在华工作的资质，因此很少有学校将教师资格证书作为招聘的硬性规定。惠立的外教绝大多数来自英国，少量教师来自美国，所有能在惠立任教的英国教师都持有英国的PGCE（教育研究生资质）证书。

作为一个成天和双语及国际学校打交道的媒体，我们向周校长提出了一个尖锐的问题——中外教是否同工同酬？周校长说，在惠立，每一位教师的薪酬都是基于其岗位、经验等各方面综合考虑决定的。惠立不为洋面孔买单，只为优秀的人才买单。但不论是中教还是外教，在薪酬福利方面都是行业领军的标准。

周校长还跟我们分享了一个招聘细节，作为惠灵顿系的学校，海外招聘的外教大多数来自英国，但是图书馆管理员这个岗位却颇具心思地招了一位美国人。原因不仅仅是这位美国管理员具有相当丰富的图书馆经验，也是因为校方考虑到惠立的原版书大多数来自美国，图书馆管理系统也参照了美国的系统，因此来自美国的管理员与惠立的图书馆更加契合。

中方教师的招聘也堪称“海选”，因为惠灵顿的品牌效应以及薪酬、管理团队等各方面的聚集优势，惠立全部创始员工的招聘甚至没有用到一家“猎头”，仅通过网络等公开面向个人的应聘渠道就收获了几千份简历。百里挑一的选拔流程则包括简历筛选、面试、试讲、英文口头报告等3-5个环节，以确保最终入职的教师是行业中的佼佼者。

课程：不搞噱头，做最实用的中西融合课程

周校长的孩子今年也是惠立的一年级新生，而刚开学的惠立各个年级都有教职工子女就读。谈及万千父母头疼的辅导孩子作业的问题，周校长一再强调“教授技能和知识点必须是老师的职责，这个任务不能丢给家





长。”“在惠立，如果哪个老师要求家长做知识讲解，那么这个老师一定有问题，我会去找他。”周校长说。

整个创校阶段，学校管理团队的绝大部分精力放到了狠抓教学质量上，每一位任课教师都会迎来校长的随时抽查。周校长甚至希望家长不要帮孩子检查作业，否则老师就无法了解学生作业的真实情况。在她看来，家长要做的主要是帮助孩子培养良好的学习习惯和态度。

在课程设置方面，惠立以中国国家课程为基础，小学课程除语文、英语、数学、自然科学、艺术、体育、品德与社会、信息通信外，还有单独的主题课程。主题课程打破各学科的壁垒，围绕不同主题探究各学科之间的联系，并由各个学

科的中西方教师合作备课授课。

主题式跨学科课程在上海的双语学校中并不罕见，也是当今融合课程的一大趋势。然而周校长却对惠立的“主题课程”另有一番独特理解。她认为主题课程不应当打破原有的学科知识结构和教学进程，“不能为了主题而主题，为了一个主题的概念而把各学科拼凑到一起的做法得不偿失。

事实上，能够围绕一个又一个主题做到各学科融合其实对老师提出了很高的要求”。所以，惠立的主题课程是将中英课程当中的精髓提取了一部分出来，单独作为一个课程，给予学生更多审辨式思考和分析推理的机会，为将来更高阶段的学习打好基础。

学费：最贵那一档，是否“物有所值”？

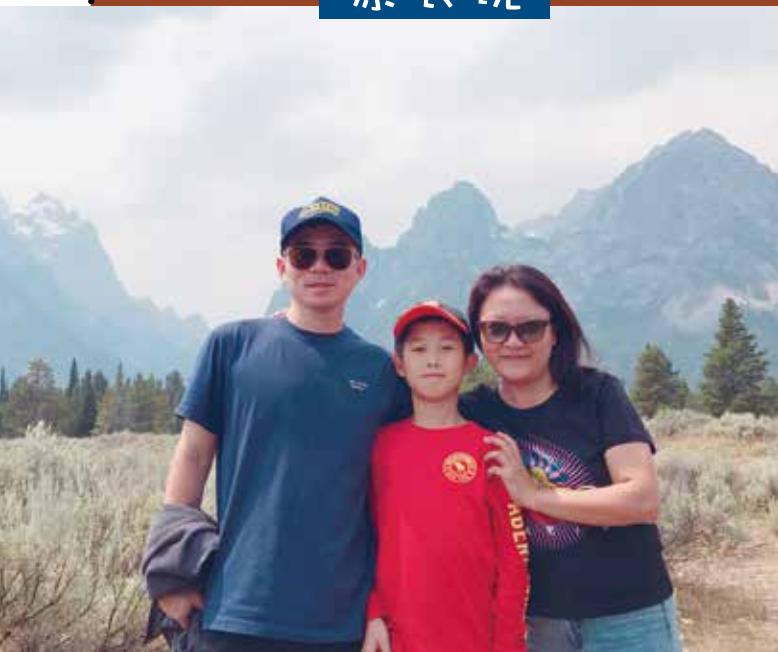
从宣布创校那天开始，惠立的学费就是家长和媒体讨论的热点。尽管最终公布的学费没有传言中那么高，但每年17万的基础学费再加上课外活动等费用，基本也要25万左右，依然属于上海双语学校中最贵的那一档。

“惠立为什么这么贵？”面对这个“简单粗暴”的问题，周校长的回答非常直接干脆——一分价钱一分货。从校园硬件来看，惠立的基本设施一应俱全，但绝对没有到奢华的程度，大量的资金其实是被投入到了课程研发和支付教师高水准薪酬上。比如，大胆引进RWI教学体系。

RWI是一套以自然拼读知识为基础，帮助孩子学习阅读、扩展词汇，鼓励他们热爱阅读的课程体系。在RWI自然拼读体系的帮助下，惠立学生从一年级开始该课程体系的学习，直到他们达到国家课程下英国Year 2学生的阅读水平为止。在惠立，学生每天都要完成自己小组的阅读和写作活动，每隔8周左右接受RWI老师的学习评估。学生分组以阅读水平而非年龄为依据，因此有些情况下老师们会打破班级界限，按组教学。

这套体系是学校高层团队专程去英国考察顶尖小学教学后，才最终决定引入的。为了实施教学，就需要从英国专门聘请专业讲师来培训，在校老师也需要投入不少精力学习。由于培训成本高昂，RWI即便在英国也堪称“奢华”，只有舍得为教学资源下血本的学校才有。还有前文提到的，惠立只聘请持有PECG等职业证书的外教，这也需要付出更高的成本。

家长说



请简单介绍下您的家庭。

我和先生都已在外资企业工作20多年，也曾在各自任职的公司中担任高级管理职务。由于工作原因，我们的家从北京搬到上海，又从中国搬到德国，最终我们又回到上海工作和生活。我的小孩出生在德国，他的英文名字Niklas就是个典型的德语男孩子的名字。他现在11岁，目前在惠立学校六年级就读。

你们为什么为孩子选择了惠立学校？能分享一下你们的择校标准或择校故事吗？

虽然我们是典型的中国家庭，但是由于学习和工作的关系，我们同时又是一个开放并接受多元文化的家庭。我们坚信，全球化对未来人才的要求将是兼容并蓄、东西贯通的，未来的竞争也将是跨越国界，在国际间展开的。因此，我们从孩子小学时起就选择了双语学校，目的是让孩子从小接受中西融合的教育理念与方法，开阔视野，从而接受多姿多彩的世界文化。

这种想法在小升初的选择中也不曾改变。孩子对他小学阶段的正面反馈也让我们更加确认这样的选择是正确的。不过在初中的选择上，我们更关注未来初、高中长期培养的方向问题。考虑了适合孩子的个性与专长发展问题，全人教育的理念又恰恰契合了我们上述的考虑，所以最终我们将全人教育的理念添加到小升初的选择标准中。



教师的稳定性也是家长们很关注的问题，惠立的姊妹学校惠灵顿外籍人员子女学校近年来的教师流失率一直控制在12%左右，在行业内已属前列。而惠立更是力求将流失率控制在10%左右，为了留住优秀人才，其薪酬福利体系也处于行业领军水平。

校园——精致袖珍，注重使用体验

惠立双语的校址位于浦东的前滩商务区，主体校舍是由设计惠灵顿外籍人员子女学校的同一团队打造的“新英伦风”红砖大楼。探校当天天气晴好，在丽日蓝天的衬印下，惠立的校园堪称前滩科技商务风中一抹亮色。

尽管校园略“袖珍”，但是设计却精良而有质感，既有屋顶花园供孩子们在自然科学课上种植植物，也有位于地下但四季恒温的游泳馆。进入教学楼，班级教室、学科教室、图书馆、艺术课堂、音乐排练厅、自然科学实验室等所有主体课程辅助课程需要的硬件设备一应俱全。整个设计风格非常现代、大气，而且非常注重孩子们的使用体验。比如小学部图书馆的书架、桌椅就按照孩子们的身高比例定制，一年级的教室还铺上了一块地毯方便孩子们和老师随时坐在地上讨论和互动。

采访中，我们发现低年级的孩子也有模有样地穿着衬衫打着领带，在摄影师给孩子们拍照前，老师们都会提醒孩子们整理仪容、注意仪态——惠立的精神风貌就体现在这一个个小细节中。

我是17年初开始考虑孩子小升初学校选择问题的，差不多同一时间我从朋友那里得知惠灵顿要在上海开设双语学校的消息。在我开始众多双语学校多方面的比较过程中，我对惠立的认同渐渐加深。立足传承中国传统文化，又以英国惠灵顿的教育理念为主导的惠立学校，其特质的培养（积极、慎思、独立、个性、包容），价值观的倡导（勇气、尊重、正直、善良、责任），与英式严谨的治学方法好像与我所欣赏的教育理念完全一致。所以，尽管我也怀揣着一丝丝对新学校运作体系不够了解的担心，但还是信赖地把惠立作为孩子小升初的首选目标。

18年上海惠立的介绍会有些姗姗来迟。出于迫切了解惠立的方方面面，17年11月底我还特地去杭州参加了杭州惠立的介绍会，回来后还给上海的准惠立妈妈们做了汇报。后来，当我们实地了解到上海惠立学校先进的硬件设施配置、优秀师资的招募、完整课程体系的规划后，便打消了原有顾虑，只盼孩子能如愿被录取。

择校时，你们最看重学校哪方面的优势？

在择校时，我会很看重学校投资方的理念。按我个人理解，在很多方面，做学校与做企业有异曲同工之处。百年老校如同百年老店一样，必定拥有浓厚的文化积淀与优秀的历史传承。因此，我很看好惠立能够同时拥有英国惠灵顿学校优秀的治校育人的传统，以及陆家嘴集团这样强大的本土支持。我认为，这样的强强联手已在其创办之初就彰显出优势。

为，这样的强强联手已在其创办之初就彰显出优势。

您认为学校哪方面还有提升的空间

坦诚地讲，这么崭新的学校能够这么快地在教学、后勤等各方面都井井有条地运作起来，已经达到甚至超出我们家长的预期。当然，我个人认为，在学校后期的运作方面、辅助课程的选择上、差异化教学的实现上等家长们有较多疑惑的方面还有进一步完善与提高的空间。值得欣喜的是，惠立学校无论是管理层还是每一位老师，对家长的疑惑都能给予迅速的反馈或提出积极的解决方案。目前家长基本上没有抱怨，为惠立更美好，家校正携手共进中。

开学这几周，孩子对新学校有什么令你印象深刻的反馈？

截止目前，孩子对新学校的反馈都很积极，充满了正能量，这也令我们家长卸去了很多担忧。给我印象深刻的反馈有两点：

开学第一个月，学生们与老师们处于相互了解的磨合期，孩子每天回来都在用赞美的语言描述着某节课上精彩的片段或兴奋而自豪地讲述老师的启发式教学，不知老师们用什么魔力提高了孩子主动学习的兴趣；

另外，惠立在学校设施上的投入也可谓大手笔，一流的教学设备和多样的课程设计让孩子们视野大开，孩子经常回来与我分享，作为家长，我也伴随着孩子一同学习与进步。

华师双语校长龚德辉： 教育面向未来， 而我永远是一个实践者

ECNUAS: Education for the Future

文：高珊 图：DuVision



有人说，一朝做了教师，就等于选择了无限循环的人生。然而对于从事教育工作四十多年的龚德辉来说，Copy & Paste不是她的人生模式，带着“学为日进”的情怀追梦才是。

身后是过往经历积累的成就，面前是全新的领域等待探索，左右是朝气蓬勃的团队并肩开拓。作为一位“非典型”的国际化中国校长，龚德辉身上融合了多种形态的教育从业背景。创立华师双语三年多来，她依靠明确的办学目标，清晰的办学思路，坚定的教育理念，一步一个脚印地把许多不可能变成可能。而这所被她誉为“收山之作”的K12双语学校，也被这份用心与精心，描摹成一幅“前景可待，未来可期”的理想蓝图。

教育是未来时，应面向每一个独立个体

龚德辉当过乡村教师，做过百年老校的校长，又从体制内的市重点中学转至一额难求的双语学校任职8年。在原本可以享受过往成就的人生阶段，她又坦然翻开新的篇章，创办了这所“影响世界的中国学校”——华东师范大学附属双语学校，探索中国基础教育的国际化路径。

“过去的三年充满了艰辛、挑战与愉悦、自豪。”龚校长说，“我来到华师双语，就是为孩子的未来设计当下，让他们拥有即便到了不惑之年仍能支持自己自如发展的力量。”

资深教师的有利条件，就是有大量的学生案例可以分析。她时常观察那些过去评价体系中的优秀学生，在今天的生活中是否依然主动而幸福。答案往往是否定的。反倒是一些当时并不怎么“优秀”的孩子，如今却发展得非常好。龚校长说，之所以会出现这种现象，与中国传统教育趋向于关注那些在选拔中脱颖而出的人，而忽略被淘汰者有关。

“教育的本意是帮助每一个孩子获得改变，





支持他们成长。”在龚校长看来，当升学成为教育的唯一目标，便会忽略孩子是以什么去从容而快乐地面对未来的生活。事实上，孩子对某一个领域的热爱，以及支持他这种热爱的全面而广泛的学习，才是他们适应未来的根本。

从端点出发，用连贯体系做全人教育

与“赢在起点”的主流风气不同，华师双语对学生的选拔标准，印证了龚校长“从端点出发”的教育主张。以小学部为例，学校注重的是孩子是否热爱阅读、是否享受运动、是否懂得倾听能大胆提问，甚至是否有一口洁白的牙齿，因为这些就意味着孩子的家庭是否有学习的氛围、孩子是否能直面困难、是否善于思考、是否养成了良好的生活习惯……而这些，都是培养合格的世界公民及成功的学习者的出发点。

作为一校之长，龚校长更倾向于将自己的使命定位为“办教育”而非“办学校”。在她看来，培养学生，需要帮助他们实现短期目标与长远目标，这两个目标不能存在冲突，更不能互相牺牲，因此学校需要有一个整体



华师双语学术与课程总监Rasika Khadun

设计的思路。她认为：“传统的分段式教育，使我们忽略了段落衔接之时孩子跨越学科、跨越心理、跨越模式间的衔接。”而作为一所K12学校，华师双语恰恰具备了将后续问题前移考虑的条件。学校根据学生的生理年龄和认知规律，设计出每个年龄段最适合的学习体系，将不同学段结构化，彼此形成逻辑，在起点就设计好了对应的结果。

华师双语的定位是让中国学生走向世界，而全球一流人才的选拔无一不注重全面的人格。也正因为此，华师双语很自然地就将全人教育作为育人目标，而摒弃了不符合学生心理需求、牺牲了他们的快乐和健康的传统教学质量标准。“如果把全人教育作为质量标准去设计，你的评价就会趋同于这样的标准。”龚德辉非常笃定地说。

“校长最大的责任，就是让每个孩子获得他想要的资源”

华师双语为什么能在一建校就饱受瞩目，又能在短短两三年内就稳步实现多项目标？听龚校长介绍了学校的顶层设计、课程设计、师资及资源配置



后，我们找到了答案。

从顶层设计来看，华师双语落地三年，设计了高效可行的管理制度，包括质量标准、课程体系、评价体系，并积极引入其他经济实体服务于教育。在管理上，学校采取了“大教育、小行政”的模式，最大程度地节省了行政消耗，一切资源优先供给给教学。学校分设科学、人文、艺术、体育四个学院，营造百家争鸣的学术氛围。

为了帮助每一个孩子成长，学校融合国家课程、校本课程及国际课程，形成了独具特色的课程体系。国家课程规定的必修课提高教学效率，选修课则全部选取最精当的经过审查的海外教材，给予孩子不同的养分。到目前为止，华师双语已开设古诗文、走进博物馆、乐高机器人、Fluid Art Club、橄榄球、立体书制作、第二外语等超过120门选修课程——这一数据令人惊叹！

学校不仅将艺术、体育设为必修课，还将其列入了学校的教育质量指标体系，这从别具一格的校园设计中就得到了体现——楼道里学生的艺术作品随处可见，操场上难得一见的硕大玩沙池和天空般湛蓝色的泳池都让人印象深刻。

在采访中我们了解到，龚校长将一半以上的精力都放在对学生学习的研究和资源的整合上。她钟爱于倾听各个年级学生的座谈，这样的过程让她发现了孩子个体间的大不同，也让她越发意识到教育资源调配个性化的重要。

她亲自为学生寻求方方面面的资源，学校成立了“国际教育专家咨询委员会”，由中欧国际工商学院管理学教授、前院长朱晓明担任执行主席，聘请海内外著名专家学者指导学校的学术发展、学生发展和教研科研，其中不乏诺贝尔经济学奖获得者、麻省理工学院斯隆学院教授Robert Merton，斯坦福大学文理学院讲席教授、美国艺

家长说



请简单介绍一下您的家庭。

夫：邵景峰，上汽集团技术中心副总设计师兼全球设计总监，职业汽车设计师；

妻：张娜，上汽大众斯柯达网络发展部经销商培训经理

大女儿：邵宝桐，华师双语学校G4B

二女儿：邵宝岚，幼儿

为什么为孩子选择了华师双语学校？能分享一下你们的择校标准或择校故事吗？

1. 华师双语的办校目标：一所影响世界的学校！华师双语学校全体教职团队给人很大的信心。
2. 龚校长治学理念、管理能力
3. 华师大的品牌效应
4. 离家近，几脚油门的距离

择校标准：

学校能真正尊重每个孩子的差异，不机械式、填鸭式教学，先做人，再成才，做到让孩子能“德智体美”全面发展。

择校故事：

为了让孩子能够在嘉定安亭接受高水平教育，也为了让自己能安心地扎根安亭生活和工作，曾经大声疾呼安亭要引进高水平学校。我还帮忙组织了在安亭地区一些重点企业人员孩子入学的需求调研，华师双语学校果断的决策和高效的建校速度，坚定了让孩子在这所学校读书的信心。

择校时，你们最看重学校哪方面的优势？

1. 崇高的治校方针

术与科学学院院士和美国国家科学院院士骆利群等这样的“大咖”。

在艺术教育方面，有30名长笛学生将有机会在年底登上上海东方艺术中心的舞台，与现任德国柏林爱乐乐团长笛首席、世界排名第一的长笛演奏家E·帕胡德共同演奏音乐会开场第一曲目。

而在校际合作、国际交流上，华师双语还与上海协和国际外籍人员子女学校、日本镇西高等学院等海内外知名学府缔结姐妹学校；与加拿大国际教育局签订合作协议、共同推动国际教育，助力优秀学生进入加拿大顶尖学府；组织中学同学走出国门，参加顶尖大学和联合国总部的夏校，开拓视野。

每年龚校长还会亲自带学生去农村、去特殊儿童学校，让他们跳出固定思维看待世界、思考人生。在她看来，这些看似与考试无关的东西，决定着孩子们的未来。

“没有好的教师就没有好的课程”

正如前文所述，华师双语的选修课已达120门，而笔者在查阅资料时发现，就在今年初，这一数据还只是80。之所以会有这么丰富的资源、这么快速的发展，与学校在招聘时就已经考虑到教师的多元能力，如多语种能力、跨学科背景等不无关系。

众所周知，在国际教育中，对学校的一大挑战就是优秀外教难觅，而华师双语的56名外教全部持有外籍专家证。龚校长说：“当我面向全球招聘优秀教师时，招募的不是语言教师，而是课程教师。没有好的教师就没有好的课程。”为了让学校的艺术总监、法国艺术家、中国美院博士

马秋毕业后直接加盟华师双语，龚德辉亲自去跑相关部门。而马秋老师也的确给学生带来了全新的艺术教育体验，让孩子们得以在各个艺术流派的历史长河中学习、借鉴、模仿、创造。

在华师双语，中外教共同学习是常态。事实上，无论是外教还是中教，学校都有完善的培训体系支持他们的职业发展，而培训类型也囊括境外、境内及体制内的系统培训。龚校长认为，只有在甄别和比较之后，老师才能找到并走出一条正确的路径，也只有融合中外教育体系的精华，才能创造出一种崭新的教育。

学校还有一组很“漂亮”的师资数据：100%本科，60%硕士，11%博士。但即便如此，校长依然认为老师的成长背景、个人的价值判断及品性气质是影响学生更重要的因素。“当知识和技能不再是教育的最高追求目标，我们就有了空间，一切都不同了。”值得一提的是，华师双语的教师回复率高达100%，外教流失率则

不到20%——这其中还包括学校经筛选不再续聘的。

当被问及给家长们的建议时，龚校长说：不要过早地确立孩子未来的走向，要将重点放在帮孩子建构广泛且宽厚扎实的基础，培养持续的学习力，以及自主的发展力。她建议父母们放下焦虑，尊重教育规律，给孩子适应未来的可能性，而这其中最重要的就是要让孩子首先成为一个好人，具备作为一个优秀公民的一切素养，包括体育、艺术、阅读、特长、心胸、好奇心、钻研能力以及责任感。

龚德辉说，每一个学校办下来，她都觉得还可以有很多改变，“我并不认为我们有什么了不起的成就，在未来教育的进程中，我永远是一个实践者。”这位历经时代变迁却仍着眼未来的教育者，带给孩子及家长最宝贵的，是岁月沉积后，那份清醒而睿智的思考。

2. 著名的校长
3. 优秀的师资
4. 完善的硬件设施

您认为学校哪方面还有提升的空间？

交费系统，之前发生过必须在早上抢着给饭卡充值、其它时间很难付款成功的情况。

开学这几周，孩子对新学校有什么令你印象深刻的反馈？

1. 每天都很开心
2. 班主任老师很好，班级氛围非常好
3. 餐饮有了很大提升
4. 很喜欢游泳池等新的设施



青浦平和： 根植本土，做放眼 世界的“融合教育”

SPBSQ: Rooted in China, Facing the World

文：Joe 图：DuVision



上海民办平和学校（下文简称“平和学校”），在沪上已是一所家喻户晓的老牌双语学校，每年招生季学校门口都门庭若市。

今年春天，上海青浦平和双语学校（下文简称“青浦平和”）正式对外招生，此消息一出，一时间在各大教育论坛“炸开了锅”，一度成为了热门话题。对于青睐平和学校的家长而言，孩子又多了一个机会。

从官方微信发布招生信息，到召开家长说明会，青浦平和只用了两天时间。数百位家长参加了家长见面会，他们对青浦平和充满了期待。

这所九年一贯制的寄宿制学校，非常顺利地完成了第一次招生——98名小学一年级新生及48名六年级新生，成为了这所新学校的首届学子。

可是，青浦平和与位于浦东的平和学校究竟是什么关系？在师资配置和教学理念上是否一致？青浦平和究竟是一所什么样的学校？带着疑问，青kids采访了青浦平和双语学校的苏晨杰校长，揭开这所新校的神秘面纱。

青浦平和的“英雄出处”

在一间格调雅致的办公室里，我们见到了苏校长，她正在忙着发一封工作邮件。看到我们这些造访者，便热情地请我们到会议室详谈。

苏校长是个走路生风、说话爽直的人，当被问及青浦平和与平和学校的关系时，她直截了当地说：“青浦平和，严格地说，并不是平和学校的分校，因为它们的举办主体和法人代表并不相同，但青浦平和是由上海平和教育集团全权委托管理的一所学校，所以在教学管理、师资配置、教育理念和学校定位上，与上海平和学校是一脉相承的。”

据苏校长介绍，青浦平和有超过30%的教师是平和集团派出的资历深厚的教职员工；另有平和集团从全球范围内招聘而来的有丰富教学经验





的外教；还有少于三分之一的新聘教师，他们具有硕士学位，并在平和学校进行了为期半年的岗前实习培训。

而苏校长本人自1997年大学毕业后，就在平和学校就职，迄今为止已有21年。由她掌舵的青浦平和，将在传承与创新中带给孩子们什么样的优质教育？

润物无声的养成教育

在青浦平和的每间教室和公共场所中，都张贴有声量示意图，详细地把声音分为：

5度Outside——Screaming and shouting. Outside voice never use inside;

4度Presenting——Loud voice. Everyone can hear you;

3度Group Work——Speaking Voice. Only your group can hear you;

2度Partners——Whisper voice. Only one person can hear you;

1度Quiet Places——Silent. No talking.



在一堂生动的音乐课上，任课老师正在用非常活泼的教学方式，教一年级的朋友表演一首有关雨声的儿歌。老师一边用钢琴伴奏，一边教小朋友们使用一度的声音演唱小雨的部分，使用五度的声音演唱大雨的部分。这种寓教于乐的形式，在不知不觉中，就逐步帮助孩子们掌握了控制自己音量的能力。

通过这个细节，不难看出学校对于培养孩子的教养，颇为用心。让孩子成为有教养的人，也是青浦平和“养成教育”的重心。

著名的教育家叶圣陶先生曾说过：“什么是教育，简单一句话，就是养成良好的习惯。”而养成教育便是以培养孩子良好习惯为目标，促使孩子养成良好的行为习惯、学习习惯、思维习惯等。

在小学低年级阶段，孩子的可塑性很强，是养成教育的敏感期和关键期。青浦平和把养成教育的核心浓缩为55条念起来朗朗上口的班规，用中英文的形式张贴在班级醒目的地方。这其中不仅仅包含有学习习惯的班规，还有很大一部分行为习惯的班规，比如“说话先要讲礼貌”、“打喷嚏时捂住嘴”、“餐桌礼仪真优雅”、“赞美之词挂嘴边”、“彬彬有礼打电



在建中的永久校区鸟瞰图（学校提供）

话”、“乘坐公交不吵闹”等，从中可以感受到学校对于培养孩子品行、美德、修养是非常重视的。

苏校长认为，只注重考试结果的教育难免有失偏颇，青浦平和非常关注对学生的过程性评价。所以，在学业方面，他们把平时成绩和期末成绩相结合，综合考量。在习惯养成方面，也要考量学生在学习的过程中，是否付出了更多的努力，是否在课堂上认真思考、积极发言，是否拥有良好的学习习惯和行为习惯。

注重过程的评价体系，让养成教育的实施更具备了操作性。“我们希望从青浦平和走出的毕业生，不仅仅是学业优秀的学生，更是一个扎根中华文化、有国际竞争力的有教养的学生。”苏

校长满怀期待地说。

中西合璧的融合课程

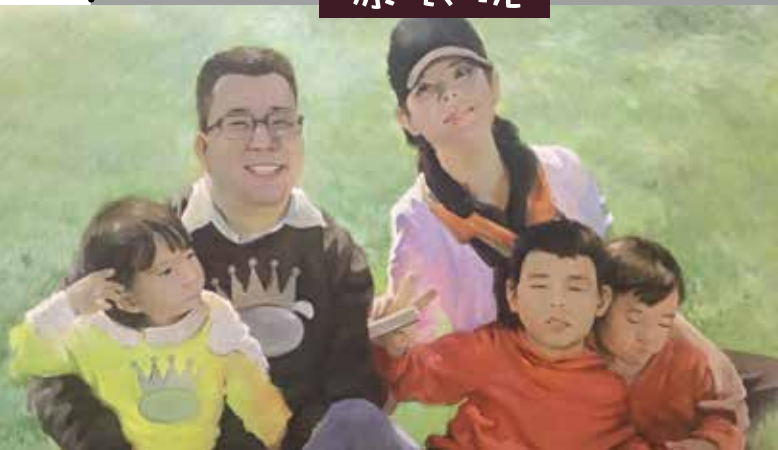
相比只招收外籍学生的国际学校，青浦平和的招生对象以国内学生为主，所以在办学理念上，苏校长一再强调“中西合璧、兼容并蓄”。

“‘拿来主义’照搬国际学校的模式，并不适合中国国情。现在世界的格局正在发生变化，我们中国的声音也越来越响。作为一所本土的双语学校，青浦平和一定会扎根于传统文化，把我们国家扎实的基础教育夯实并传承下去；同时，要放眼世界，培养具有国际视野和竞争力的学生。”苏校长由此引出了具有平和特色的“融合课程”。

她认为，中国的基础教育也许存在某些弊端，但也不能妄自菲薄，国内的基础教育为学生打下了扎实的学业基础。不论是学生将来参加高考，还是出国深造，都离不开实实在在的基本功。因此，青浦平和将始终以严谨认真的态度来贯彻国家课程。

同时，苏校长也非常推崇中华传统文化。在课程设置上，学校也会加入多方面多角度的中华优秀传统文化课程，如5年级的中医理论与实践等探究性课程。苏校长回忆，在平和学校时，她就参与设计过原国际部的中医舌诊课程，通过这种有趣的课，让学生们对中医的“望闻问切”有了初步的了解。学生们对此也表现出了浓厚的兴趣，从而引发了他们对中华优秀传统文化的兴趣和探索。

家长说



请简单介绍一下您的家庭。

我叫马健雄，是青浦平和双语学校六年级一班马嘉廷同学的父亲。马嘉廷是家中长子，他还有可爱的弟弟妹妹。我目前在一家实体制造企业担任董事长一职，夫人就职于航空公司业务合作单位。

你们为什么为孩子选择了青浦平和双语学校？能分享一下你们的择校标准或择校故事吗？

我身边有三位至亲好友的孩子都在平和接受过教育，其中一个孩子是我们看着成长起来的。可以毫不夸张地说，平和培养出来的孩子相较其他学校的学生，在学习习惯、生活技能和沟通处事上更出色。平和的学生既有国际化视野，又有开创性思维，既了解世界文化，又通晓中国古今，外边一文，内心雍厚，这是我为孩子选择青浦平和双语学校的原因所在。

机缘巧合为孩子择校时结识了苏校长，沟通交流过程中，为平和“平而



为什么会选择中医作为传统文化的切入点呢？原来苏校长的母亲就是一名中医，从小耳濡目染，中医的辩证思维逐渐影响了她的处世哲学：事物要辩证地去看，不走极端，中庸对待。这和青浦平和“中西合璧、兼容并蓄”的办学理念十分契合。

在苏校长看来，中西融合教育中，国内的基础教育是“锦”，而双语教育是“花”，只有织出质量上乘的锦，双语这朵花，才能大放异彩。

苏校长本身就是一名从事英语教学多年的教师，在双语教学中拥有丰富的经验，然而主师青浦平和这所新学校，她还是面临着一定的挑战。

她说，面对不一样的学生，不一样的教学环境，他们在上海平和和学校积累的很多英语教学资源 and 课程设计，都不能简单地“拿来就用”，必须要经过本地化处理，才能化为己用。对于学生而言，因材施教才是最好的教育。为此，她要经常指导学校里的外教和中教准备教案、设计考卷等，为孩子们设计最为合适的教育路径。

以“中西合璧、兼容并蓄”为核心的融合课程，也体现在中外教一起办公备课，一起为孩子们上课等其他形式上。中外教的关系是平等的合作关系，外教利用自己的英语母语语言优势和生活背景，中教利用自己的汉语母语语言优势和中国文化，协作完成融合课程的实施。

除了英语学科，学校还设立了由外教教学的艺术课、戏剧课、体育课、腰旗橄榄球等兴趣课，为孩子们营造出多元化的国际教学氛围，发展兴趣，开拓思维。

需理性看待的寄宿制度

寄宿，让很多家长在选择学校时，心存疑虑。

一方面，担心孩子能否适应寄宿生活；一方面担心寄宿会疏离亲子关系；还担心寄宿生活会对孩子造成性格上的不良影响。

苏校长对此发表了自己的看法，她认为无需将寄宿制妖魔化，家长们应该理性地、辩证地看待寄宿这个问题。青浦平和是一所具备寄宿条件的双语学校，每年都招收一部分寄宿学生，学校不论是在学习上，还是在生活上，都会帮助孩子适应寄宿生活。

“对比生活在家庭暖房里的孩子，寄宿的孩子自我成长得更快，没有了父母在生活、学习上事无巨细的安排，失去了祖辈们捧在手心里的过度呵护，他们能够逐渐学会独立处事的能力，学会管理自己，学会适应环境。”她说。

独立、坚强、勇敢——这些优秀品格是在苏校长还是一个小女孩时，她的家庭就着重培养的。

她回忆道，大约还在读二年级时，有一天放学，突然下起了倾盆大雨，同学们纷纷被家长接回了家，只有她无人来接。尽管她自己带了一把小伞，可是当时狂风大作，雨水滂沱，一把柔弱的伞根本无济于事。无奈，小小的她撑着这把小伞，顶着狂风，冒着大雨，一个人走在回家的路上。不知摔了多少跤、流了多少泪，终于跌跌撞撞回到了家。外公外婆早就候在家里为她准备了毛巾、热水，为她驱寒。后来她才明白，这其实是母亲的安排，不去接她，就是为了培养她独立、坚强的品格。

而寄宿，在培养孩子独立人格、自我管理方面，具有非常积极的促进作用。纵然如此，对一小部分具有严重分离焦虑的孩子而言，寄宿并不是一个合适的选择。此外，寄宿永远不能解决父母想把孩子扔给学校以减少麻烦的问题。

每个人心中都有一个理想国，作为青浦平和的校长，苏校长也被问到她理想的教育模式是什么样的。她含笑回答道：“很幸运，我现在从事的教育模式，就是我理想中的教育模式。中西合璧，兼容并蓄，根植本土传统，放眼世界文明。我会继续为之努力下去。”

不庸，和而不同”的理念所吸引，更为苏校长的全人教育理念所折服。在这里分享一个小秘密，在平和学校的大厅里挂着一幅苏校长和她当年学生的合影，当年的小姑娘今天已成长为平和的优秀老师——就如那首耳熟能详的歌曲“长大后我就成了你”所唱。

作为家长，在择校这件事上我和孩子母亲只进行引导，未直接代替孩子进行选择。孩子在参加了平和学校组织的夏令营后，坚定地告诉我们这就是他喜欢的学校，他想在这里读书成长。

择校时，你们最看重学校哪方面的优势？

学校的师资力量，教学管理团队，教育理念定位以及往届升学情况。

您认为学校哪方面还有提升的空间？

学校现在是一个过渡性的园区，场地有限，不能开展更多的体育活动。

我希望孩子不但有好的学习习惯，也有健康的体魄。希望他能多多参加丰富的体育活动，培养团队合作的精神、永不言败的勇气和坚韧不拔的毅力。

现学校食堂偏小，采用配送餐食，孩子们都处在快速长身体的阶段，希望学校能注重学生饮食多样性搭配，也考虑不同体质孩子饭量的匹配。

当然，现在是临时过渡校区，已经很棒了！很期待李虎团队设计的新校区落成！

人生是长长的赛道，除了学校的硬件基础条件和软性培养环境，茁壮成长的孩子们需要理想，需要毅力，需要坚持，希望他们在平和不断提升，践行“自控，主动，专注，效率”，未来可以享受更美好的人生。

开学这几周，孩子对新学校有什么令你印象深刻的反馈？

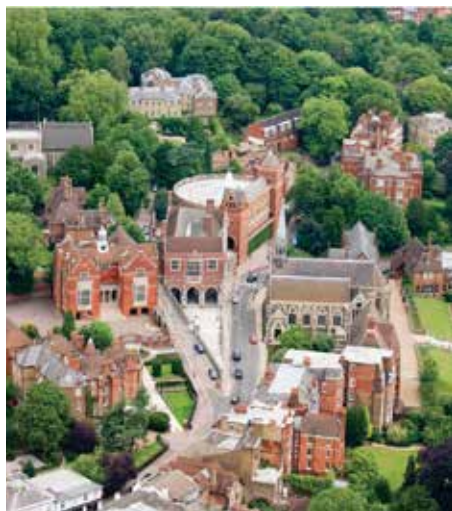
学校的英文环境非常好，孩子能处于沉浸式英语教学的环境中，这对孩子未来英语口语的养成有很大的帮助。



来自哈罗的小狮， 已经来到上海啦！

面向2-6岁小朋友，提供双语英式教育
Little Lions from Harrow Is Here!

文：张安安 图：Little Lions



听说传承英国哈罗公学悠远传统的小狮幼儿发展中心即将于2019年1月正式开学，目前已处于试运行阶段，我们便慕名前往，一睹小狮的英伦范和勃勃生机。

源自哈罗，传承百年名校血统

拥有440多年历史、培养出诸多行业佼佼者的哈罗公学是纯正英伦精英教育的代名词。哈罗以严谨的治学为世人所知，校友名录更是星光熠熠，包括英国一代名相丘吉尔、著名诗人拜伦、印度开国总理尼赫鲁和多名诺贝尔奖得主等。每年都有不少毕业生被牛津剑桥及美国藤校录取。

致力于为孩子们提供纯正英伦精英教育的小狮幼儿发展中心，也与英国哈罗公学一脉相承，从教职人员到课程均由哈罗总部设立自上而下的

垂直监管机制，保证品质。

深耕亚洲，中西兼修

小狮采用主题式融合课程，按照不同年龄循序渐进展开，而主题则都是让孩子们兴奋的恐龙、海盗、丛林等。“孩子们年龄还小，我们不想用特别枯燥的内容让他们对学习失去兴趣。”小狮幼儿发展中心总园长Paul Cunningham介绍说，“比起孩子还不懂哪些知识，老师更要了解他们已经懂了哪些知识，然后从他们已知的内容着手，引领他们进入未知的领域。”

从1990年代起，哈罗公学就从英国向海外延伸，如今已在曼谷、北京、香港和上海等地开办了多所哈罗国际学校。小狮依据“英国早期基础阶段教育体系（Early Year Foundation

Stage, EYFS) 的指导开展课程,并在其中加入了中国传统文化元素,从而打造出适合双语教育的课程体系。在一楼走廊的公告栏上,我们看到了EYFS的框架介绍,涵盖婴幼儿体能、个人社会和情感、语言沟通、理解世界、数学、读写、艺术与设计的表达等七个方面的能力发展,与中国幼儿教育大纲中规定的健康、语言、社会、科学和艺术的五个培养领域不谋而合。而小

狮,小狮特别邀请了知名的设计事务所精心打造园区。在硬件上,贴心安全的校园设施、优良的教具、科学的校园区域排布和教室布置等,无一不诠释着“以幼儿为本”的教育理念。通往教室的走廊里也有一只巨大的狮子毛绒玩偶,胸口还挂着一块写有“你可以抱一抱我吗”的牌子,童趣十足。

教室外面的墙上挂着巨大的镜子,Paul介绍



狮的融合课程,正是围绕着这些能力培养的目标而开展的。

在教育方式上,EYFS遵循四大原则:独一无二的孩子、正向积极的关系、激发能力的环境、自主学习与持续发展。小狮也根据这些指导原则,形成了自己的教育理念——玩乐、学习和成长,这也就不难理解,为什么小狮会特别强调鼓励,强调建立一个正面积积极的学习氛围,让孩子们勇于尝试,不怕犯错。

高水平教职团队与高颜值园区,顶级配置只为孩子健康成长

与培养孩子一样,在师资上小狮也同样追求高标准和高期望值。Paul介绍说,有很多优秀的幼教老师,经验丰富,了解幼儿发展,也热爱教育事业,但因为有着不同的背景,因此在教学方法和课程理解上也会有所不同。因此,小狮会为所有教师提供再培训,使大家更了解小狮的双语教学方式。

总部垂直管理的优势在师资上也体现得淋漓尽致。优质师资会在整个哈罗学校的体系流动,比如上海小狮的副园长Michelle Kimberley拥有逾10年幼儿教育经验,对2-6岁幼儿的成长培养有着丰富实践经验;更有曾在哈罗各地分校任教的老师们,带来不一样的国际化教学经验。

为了给孩子们创造拥有顶级配置的园区环

境,希望每个孩子上学时都可以看到镜子里自己穿着校服的样子,然后问自己“我今天是否精神奕奕?(Am I looking smart today?)”进入教室有一高一矮两扇门,小朋友可以选择专门为他们量身定制的“迷你门”,进入他们的“梦幻世界”。

每间教室都为各年龄段的孩子量身设计了不同的功能分区,如阅读区、美工区、数学区、表演区、益智区、建构区等。学习和游戏区域有机结合,寓教于乐,让孩子在教室也能边学边玩。教室里的全景玻璃窗,保证了充足的采光,让小朋友们在教室里也可以享受到蓝天白云的自然光线。除了教室里的阅读角,教室外面也还有放着很多绘本的阅读区域,以及积木游乐区。在户外活动的小操场上,小朋友们可以玩沙、骑车、滑梯,在运动中逐渐成长为强壮的小狮子。

幼小衔接,助力小狮跑得更快更远

小狮按照2-6岁分为四个年级:托班Kittens-小班Cubs-中班Cats-大班Lions,非常形象地体现了孩子们的成长过程。从上海小狮毕业的孩子们可以在哈罗上海国际学校进一步学习发展。



小狮幼儿发展中心总园长Paul Cunningham

而对双语课程感兴趣或者中国籍的小狮家庭,则可以重点关注这个好消息:在未来一到两年内,哈罗国际(中国)还将在大陆地区开办一所涵盖1-12年级的双语学校——礼德学校(ILA, Innovation Leadership Academies)。小狮所在的上海、重庆两个城市正是礼德学校率先落成之地。该校将采用中国国家课程与国际课程相融合的方式,学生们则可以根据个人发展情况,自由选择参加国内或国外的升学考试。



想体验小狮的魅力吗?
欢迎扫码预约体验



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI

我们来自哈罗上海！

“虽然我们在上海，可是能时时感受到我们是在哈罗国际的大家庭里面，听到来自世界各地哈罗学校的讯息，而且我们还一起分享着只属于我们的传统——比如佩戴哈罗草帽，吟唱哈罗的校歌。这些对我来说都是非常珍贵的体验。”——哈罗上海九年级学生



“我感到在哈罗上海的学习和生活是充满激励的，同时随时能获得支持和帮助。我们都有自己的学院，而每个学院里都有不同年龄、来自不同背景的大伙伴和小伙伴，亦有‘舍监’这样受尊敬的‘大家长’。我们一起学习，一起游戏和成长，学校真的就是我的第二个家一样。” — 哈罗上海十年级学生

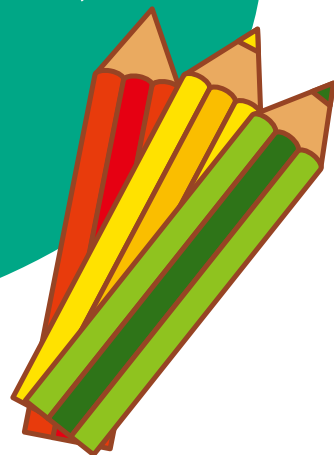
校园开放日预约中
期望在哈罗上海与你相遇！



当我们谈论 “尊重孩子”时， 我们在谈论什么

What are We Talking About
When We Talk About
Respecting the Children

文：薄旭



书本简介：

《孩子提问题 大师来回答》

作者：杰玛·埃尔文·哈里斯

出版社：上海社会科学院出版社

译者：杜冰

《孩子提问题 大师来回答》丛书，是一套很少见的书。因为这是彻头彻尾的由编辑主导的书，从最初的选题策划，到最终的收集成书，每一页都蕴含着编辑的心血。

首先，编辑向数千名小朋友征集问题，再从这些五花八门的问题中，筛选出最奇妙的两百多个（第一部收录了115个问题，第二部收录了131个问题）。然后，编辑去请教各领域的顶尖人物，给出最高明的回答。

孩子的问题十分迷人，有的妙趣横生，有的荒诞不经，但每一个问题都是孩子所思所想，是真正从小孩嘴里冒出来的。而答案也很有价值，在通俗易懂的同时，不乏幽默与机智。在看这些答案的时候，我不禁感叹了好几次：只有半吊子才会故作高深，真正的大师，反而能够深入浅出。

这本书带给我的启迪，层次是很丰富的。

01

首先，在具体知识的层面上，这本书提供了准确的、可以被小朋友理解的答案。不论小朋友的提问多么离谱，来回答的都是“大咖”，是相关领域的专家。比如，请医生来回答关于人体的问题，请天体物理学家来回答关于星星的问题。甚至，当有一位小朋友提问“人能从眼睛里喷出牛奶吗”，编者竟然找到了“用眼喷牛奶”的世界纪录保持者来回答！

对于家有小小恐龙迷的我来说，那些关于恐龙的问题和回答，真是我的大救星！

“哪种恐龙在地球上最早出现？”一位恐龙专家结合目前发现的最早的恐龙化石，以及简要的科学推理过程，给出了令人信服的答案。

“为什么恐龙灭绝了，而其他动物没有？”一位知名的古生物学家耐心地介绍：在巨大的灾难降临时，那些体型庞大的恐龙是如何依次走向灭亡，

而其他动物又是如何捱过了困境。除此之外，跟恐龙一道灭绝的动物还有哪些？而且你知道吗，有一些恐龙其实并没有灭绝，而是进化成了现今的动物！

02

其次，在思维方式的层面上，这本书给小朋友做了有意义的启发。

一个小朋友提问“人是如何坠入情网的”。这个话题，在我们国家的语境里，似乎有些禁忌意味。但是，只要对幼儿教育稍有关注，你就会知道小朋友成长过程中会经历一个独特时期——“婚姻敏感期”，这个敏感期的年龄比很多人想象中的要早很多，是4到6岁（也就是幼儿园中班到小学一年级）。所以从成长规律来看，小朋友提出这个问题一点儿也不奇怪。反倒是我，很好奇这本书会如何向4~6岁的小孩子解释“爱情”这么玄妙的事，毕竟，很多成年人都不敢说自己理解这件事啊！

书里选取了三个回答。第一位回答者是一位女性作家，她以细腻的笔触，详细地描绘了一个人坠入情网的感受。第二位回答者是一位男性作家，他对“喜欢”和“爱情”做了清晰的区分，并且对爱情关系中可能遇到的各类情况给出了建议。最后一位回答者则是著名的人类学家、顶级大咖罗宾·邓巴（即“邓巴数字”的提出者，他认为一个人最多能和150人维持稳定的关系）。邓巴教授从大脑的功能、激素的作用等方面解释了爱情。

你瞧，即使是面对“爱情”这种近乎“玄学”的话题，你也可以尝试从感性的、现实的、科学的角度去切入它。

03

最重要的是，在对待孩子的态度上，这本书给家长做了很好的示范。

我们该如何面对孩子的提问呢？回顾我们小时候，当心里有疑问的时候，我们的家长大多是搪塞、敷衍、一句话带过，有时候，还会迎来一顿怒斥：“你怎么这么多问题？”但是，在自己当了妈妈之后，面对孩子的问题轰炸，我也并没有比上一代人强多少。那些千奇百怪、没完没了的问题，让我备受折磨。

其实仔细回想起来，**并不是这些问题本身有多么艰深或难以回答，而是**

我的思维、我的惯性一次又一次地受到小朋友的挑战，这种被挑战、被颠覆的感觉令人不适。

在成年人的世界，提问题，很容易被看作是对权威的质疑，或者是一种无知。成年人，早已习惯默默地接受现实。而小孩恰恰相反，他们习惯尽情想象，在反复的提问和不断的试错中去定义世界。所以，面对家里那位移动的“十万个为什么”，十足的耐心和开放的态度，缺一不可。

聆听孩子的提问，是身为家长的职责。该如何面对孩子的提问，也是家长的一门必修课程。

在本书扉页上，清华大学中文系教授格非说：“面对孩子的提问，最重要的并不是提供标准答案，而是以完全平等的态度，与他们一起探讨思考问题的正确路径。”那么，什么叫做“正确的路径”呢？书中这样的例子有不少，大师们的处理方式让人叹服。

一个小朋友问了一个会让很多大人晕厥的问题：“如果一头奶牛一整年不放屁，然后放个大大的屁，它会飞进太空吗？”

首先，一位著名的科普作家向小朋友解释，在一般情况下“屁”的形成机制，然后小朋友就会发现，反刍动物（比如牛）并没有我们人类认知概念中的“放屁”行为。但是，这个回答并没有到此为止，科普作家又请了自己的一位朋友——一位动物学教授，来解释反刍动物的消化机制，推断出最接近小朋友问题中的那种物质很可能是指“牛呼出的甲烷气体”。接下来，作家又去找了她的另一个朋友——一位火箭专家，计算出了“牛一年中呼出的甲烷”大约只够它升到4.8公里的高空（而太空起始高度为32公里）。看来，这只“宇航牛”的升空试验注定要失败了！但是，这位火箭专家却对小朋友的想法赞不绝口：“甲烷引擎可是很热门的！”

我们普通人固然没有那么多专业领域的学霸朋友，不过，只要你想认真对待孩子的提问，百度、谷歌总是能给你一点儿帮助的。如果能借着孩子的提问，为TA推荐几本深入浅出的科普童书，带TA去参观城市里的各类博物馆，既丰富了知识，又共度了高质量的亲子时光，这不是一举两得嘛！

说完了我们该如何面对提问，接下来的问题就是——**我们又该以何种方式来提供答案呢？**

绘本作家熊亮说：“当孩子发问，而你回答时，有一种奇妙的变化会发生……你得换个语气和方式，答案不能只是经验和知识。答案必须是可见的、鲜活的，让孩子看得见答案是如何产生的，也就是从现象到经验的过程。”

书中，一个小朋友问：“人为什么要用钱？”一位知名的财经记者就是用“看得见”的方式来回答的：

他让小朋友反向地设想一下：假如没有钱，你该如何得到一块披萨？披萨店的店主又是如何得到制作披萨的各种原材料？通过一段细节丰富而又啼笑皆非的描述，财经记者向小朋友展示了在货币出现以前，“以物易物”的方式是多么困难重重。最后他说：“尽管那位天才发明家的名字不为人知，但在人类最神奇的发明之中，钱是其中之一。”

书中还有一些可爱的“花絮”，也就是未被采纳的答案，但同样给家长们提供了“解答思路”。

“吃蚯蚓有事儿吗？”在正文中，回答这个问题的是“贝爷”，也就是《荒野求生》里那个真正吃过蚯蚓的主持人。不过，在花絮里，一位喜剧演员回答说：“只要不被你妈妈看到就没事儿。”嘿，听起来像不像是那种特别不靠谱的“爸爸带娃”？

“为什么夜晚的天空是黑暗的？”“因为太阳在充电。”借用已有的概念，来解释未知的概念。看到这个答案，我好像就理解了什么叫答案的“可视化”。

“我们有可能回到过去吗？”“到昨天为止，还不行。”嗯，也许今天就可以了呢！就在小朋友翻看这本书的同时，世界上正在发生着许许多多奇妙的事，在未来，当然也会发生更加奇妙的事。

“世上还有没被发现的动物吗？”“我认为有。但问题是，你要想证明，你就必须发现它们。”多么有趣的悖论。

04

我看完这本书，感到最好奇的已经不再是这本书的内容，而是这本书的诞生过程。究竟是什么样的人，出于什么样的动机，以这样的形式做成了这样一本书？

本书的杰玛·埃尔文·哈里斯（Gemma Elwin Harris）是久负盛名的职业撰稿人，平时主要撰写社论和杂志专栏。不过，她有一个儿子和三个侄女，正是这群“熊孩子”那无休无止的好奇心，激发了她编纂这样一本书的灵感。

杰玛联手英国防止虐待儿童学会（NSPCC）——英国首屈一指的儿童保护慈善机构，邀请世界顶级专家来解答孩子们的问题。让人惊叹的是，她联络到的这些大师，不论有着多么吓人的头衔（皇家科学院院士、知名作家、世界著名节目主持人等等），都没有轻视孩子们的想法，反而尽自己最大的努力，把答案写得活泼生动。这样一个成书的过程，让我十分感动，我深深感受到了编者和回答者对孩子的尊重。

有人说，尊重孩子就是耐心地听孩子说话，让TA自由地表达自己的想法。有人说，尊重孩子就是给孩子决定权，TA穿什么衣服、梳什么发型，自己的事情自己决定。有人说，尊重孩子就是照顾孩子的自尊心，家长再生气，也不能在公共场合吼孩子。不过，我觉得这些都是细枝末

节，没有说到点子上。

当我们谈论“尊重孩子”的时候，首先得承认，不论孩子在表达、在做决定还是在哭闹，TA都是被自己的独立意识所驱使的。作为家长，能“看见”这些行为背后的意识，那么，我们给TA的反馈才会是“对”的。

尊重TA的感受，不论那是高兴、悲伤、恐惧还是烦恼。尊重TA的想法，不论那是清晰有条理的，还是天马行空的。尊重TA观察世界和思考问题的方式，不论那方式是靠谱的还是离谱的……这本书给我们提供了一个关于“尊重孩子”的最佳范本。

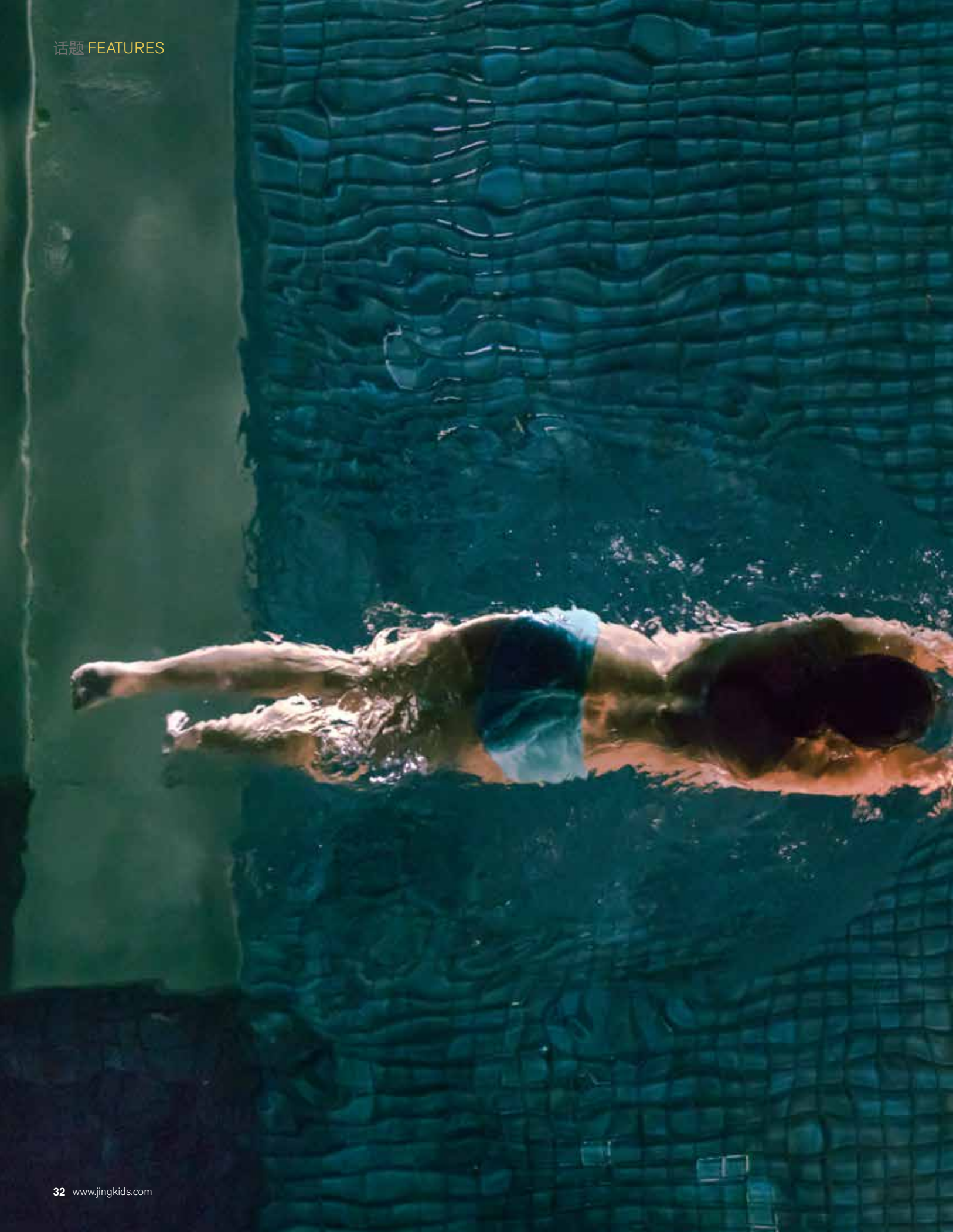
我们曾经都是孩子，后来才变成了大人。我们曾经都对这个世界充满好奇，后来才对小朋友的提问爱搭不理。

孩子的提问，是重新开启的一道门，让我们反思那些我们自以为很了解的知识，重新擦亮我们的眼睛、点燃久违的好奇心，以及，重拾我们对这世界的敬畏。



薄旭

毕业于中国人民大学新闻学院，曾经当过6年的童书编辑。现在是个全职照顾宝宝的二胎妈。喜欢阅读，喜欢探索关于养育宝宝的一切。



妈妈们上的课

Classes for Moms

策划：本刊编辑部 图：Chris Kristiansen

“终身学习者”是一个美好的词汇，如果你留意，或许会看到许多妈妈正践行着这样的精神。孩子的出生是一个机缘，也是一个推力，把妈妈们推向更广阔的天空，学习是必然选项。这一期话题“妈妈们上的课”，向读者展示了三位妈妈在舞蹈、烹饪、心理等不同领域的观察体悟。



跳一支舞吗？ 在夏威夷

Dance in Hawaii

文：李佳莹 图：受访者提供

2013年，Angel与一众朋友一起踏上了夏威夷的土地。她联系了当地一位教HULA（即夏威夷草裙舞）的名师，开始为期十天的舞蹈训练。对她而言，那是一趟大开眼界的旅行——“我没想到的是HULA原来不只是一个舞，它是身心灵的融合。”

此前，Angel学习HULA已经两年多了。那是在2010年的北京，她迎来了自己的宝贝女儿，于是健身房成为了她产后想要恢复身材的常去之处。偶然地，她在健身房里看到了这一热情的舞蹈，老师曼妙扭动的身姿吸引着她，而舞蹈本身也不失为瘦身良方，于是她上了老师的下一节课，一学就是两年多。

当时，HULA在中国还不为众人所知，在日本却十分流行，有大约25万名学生。Angel的老师在日本学了课，并将其带到了北京的健身房。老师的教学方式较为华丽，以跳舞为主，舞蹈姿势多为半蹲与扭臀，Angel感受到了它对于臀部和腰线塑型的帮助。然而跳了两年，Angel的舞蹈学习进入了瓶颈期，慢慢地，她觉得自己只是能跳出这些舞，却没有更多感觉。

于是她动身前往夏威夷。

认识自然的力量

“对HULA真正的认识是从舞蹈前的祷告开始的。”Angel说。

不同于健身房里音乐一响便开始舞蹈的模式，在夏威夷，舞蹈前需要吟唱（chanting）。这是在对上天祈求，并感谢上天赐予的礼物。当地人敬仰神灵，夏威夷的每一座山、每一朵花都有一个神，所有的吟唱都是在赞叹天地间的美好。

当将围绕四周的高楼大厦变为细沙与高山，当你脱下职业装换上舞蹈时的长裙，当将花环或绿叶的装饰佩戴整齐，口中吟诵着的文字似乎瞬间充满了力量。“HULA不是人们想象中穿着短草裙戴着椰子壳与华丽配饰的大溪地草裙舞，它早先多作为祭祀舞蹈表演于宫廷之中。”Angel正是在这朴实的舞蹈中感受到了大自然的能量，也带来了我们称之为“仪式感”的东西。

采访时Angel播放了一段chanting，低沉的吟诵过后便是尤克里里欢快动听的旋律，伴随着轻柔缥缈的女声，即便听不懂歌词，夏威夷人对自然的敬仰与热爱也会浮现于心中。

“这对我心灵上是一个蛮大的冲击，我从没想过HULA原来和宗教神力有关，就像我们台湾的山地舞，赞颂大地、祈求丰收。Chanting的旋律很优美，让我觉得世界很美好，值得珍惜的事物有很多。”Angel说。

老师带着她们跳遍了夏威夷的不同风光，在沙滩时，吟唱的内容则与大海有关，在山里时，吟唱的便是火山女神。

上课之余，老师带着她们去不同的山和花园识花，并就着场景与歌词的内容讲述神话故事，

于是每一个神话故事里的主角都被串在了一起，舞蹈成为了神话故事集。

崇尚自然也可从细节中体现，在夏威夷，每场表演前当地人都会去市场上买来花，现串一个花环。老师带着Angel一行学生的所有表演中，花环都是他们自己做的，不同的主题或节日会戴颜色不同的花环。

这十天的旅行让Angel的身心得到了放松，跳舞时脸上绽放的微笑与当地人乐天的个性也令她精神愉悦。因此回到上海之后，她仍坚持练习着。

Angel办公室的书橱里堆放着几本有关HULA的书籍，其中最厚的一本是夏威夷语词典。自从在当地了解了吟唱之后，她便爱上了这一表现形式。尽管要唱到像老师那样全情投入十分困难，她还是会对照着词典，慢慢理解歌词的大意。在她办公室的角落里还躺着一个箱子，里面存放着她特意从夏威夷买回来的舞蹈道具与配饰。

“Angel特别愿意把她学的东西和我们分享。”Angel的一位同事说。Angel也将HULA推荐给了同事们，大家都爱上了这种舞蹈，甚至还在公司团建时进行了表演。

作为美资律师事务所的律师，她们承受着不小的工作压力。但每当披着长发，戴上花环，身着色彩艳丽的长裙舞动时，压力便被驱散，温柔的感觉被寻回。

“把HULA推荐给妈妈们是希望大家可以永远记得欣赏自己。即便是女强人，你依然是内心十分温柔的女性。”Angel说。

在夏威夷的另一个家

傍晚时分，绚丽多彩的晚霞与微风摇曳的椰树成为了背景，为乐队伴奏的尤克里里的旋律在空气中飘荡。大家坐在台下聊天喝酒，气氛欢愉轻松。曲终，台上的舞者问有谁愿意上台一起跳HULA，台下唯一举手的是一个七岁的小女孩。她走上台，舞蹈时的表情神态十分专业，台下响起了疯狂的掌声。之后大家才得知，她从小就开始学习HULA了。

夏威夷初次旅行中见到的这一幕让Angel深深感慨：“HULA真是不分年龄的舞蹈，那么小的孩子也可以学。”

Angel的女儿——今年上小学四年级，性格外向但胆小，Angel希望女儿往后能够拥有乐观积极的人生观，于是那之后的夏威夷旅行Angel都带着女儿一起。当地人将教授HULA的老师称为KUMU。Angel的KUMU是一位60多岁的奶奶，附近的邻居全是她的学生。

每日三四个小时的舞蹈课程对于——而言很难完全专心投入，KUMU便教她打起了夏威夷鼓，她打一次，——跟着打一次，很快便掌握了要领。此后，大家的舞蹈都由——踩着鼓点伴奏着。

“老师说我的女儿很有天分，我觉得这是一

个很好的互动，这场景也让我觉得蛮感动的。”

之后的一年，她们在夏威夷待了一整个月。Angel继续跟随KUMU学习HULA，而——报名了当地一所私立小学的夏校。学校的整个项目都是教孩子体验夏威夷文化，包括学习舞蹈、游览海滩、识花识草、了解夏威夷的神话故事，而HULA则成为了一——在结业式上的节目表演。

“我觉得夏威夷的文化传播特别好，通过舞蹈理解文化就是一个例子。”Angel说。

课程结束之后，KUMU都会带着学生去她家一起用餐。夏威夷人的热情友善打破了Angel作为外国人的拘谨，大家在KUMU的家里跳舞、喝酒、聊天。往后每当KUMU谈起她们时，便会说“她们是我的学生，是我的family，她们的孩子都是我的grandchildren”。

“那种她接纳我的感觉让我很感动。是她让我感受到夏威夷的与众不同，更多的人可能觉得夏威夷就是一个海滩，但跟她在一起让我学到了好多当地的风土人情。”

尽管Angel这两年鲜有时间再去夏威夷，她与KUMU的联系却不曾间断。采访时Angel面露喜悦，说KUMU找到了一位老伴，是当地电台十分有名的DJ，俩人好似天作之合……

如今因工作繁忙，Angel很少有时间好好练习HULA，但讲到它时欢快的语调以及手机里众多的照片与视频都表明她对HULA的热忱从未消减。

“我觉得HULA不只是跳舞。一旦跟着一个老师学习之后，你们的关系就会变得如同家人一样。”





谈谈做饭这点事

Let's Talk about Cooking

文: Lily Jiang

工作十多年，去年此时我终于鼓起勇气提出辞呈做全职妈妈，决定take a gap year，去尝试些新事物。回首过去这一年，还真学了不少新技能。

拿出以前上班时写的清单，“如果我有时间了，想去学……”“烹饪”列在首位。

话说“懒妈妈”能培养出“能干”的孩子，此言不虚，且反之亦然。没错，我有一位勤劳能干的母亲，即便是早餐也能翻出自助的花样，中西合璧，总有一款适合你。在“称霸”厨房的那些年里，她总是以爱的名义，拒我于厨房之外，美其名曰，有油烟！顺带一句，你也干不好！以至于，等我真有了自己的厨房，空有一些“兵器”，却少了些“功夫”。

而身边有着不少会做面包蛋糕的巧妇，让我



心生羡慕！况且，遥想以后孩子长大，外出读书，少不了自己做饭。为娘的不传授一两招，哪儿说得过去？

我一直认为烹饪是和开车一样重要的生存技能，既然开车要请师傅、考证，那烹饪也应如此。于是，一个偶然的机会，发现孩子学习英文的社区中心就有这样的烹饪学校，我果断报名，从最基础的中式烹饪课开始学起。

工作日班才6个人，大多是像我一样的新手妈妈、厨房小白，还有一个被老婆派来的新婚丈夫，用心良苦，实属远见，佩服！中餐课每周一次，每课三个小时，从理论到实践，老师傅手把手带领。三个月末了，通过理论和实践考试，还可以获得国家颁发的资格证书及学费的减免——怎么看都是一笔极划算的投资。

第一步，先买工具、书、菜刀和厨师服。换上厨师服，仪式感十足，很快就能进入状态。理论课程从中国的八大菜系、食材的选择技巧、烹饪工具的使用到各种烹制手法的介绍——道来。最令人期待的当然还是实践课啦。看了一下菜单，都是耳熟能详的家常菜：椒盐排条、麻婆豆腐、香炸凤翼、蚝油双菇等。同学们都已经摩拳擦掌了！

然而，第一堂课却是练习刀工，我下意识地摸了一下事先准备好的邦迪，妥妥的。“好的刀工不在于切得多细，而在于均匀！”师傅边切边说。在切碎了好几块豆腐干后，终于切出一块师傅满意的可以像风琴一样拉开的“兰花豆干”。逐渐掌握手感后，我和宝刀配合得也越发默契，无论是麦穗刀的鱿鱼卷还是直刀的墨鱼卷，都得到了师傅的首肯，这也让我信心大增。

以前即便去菜场，也就只买蔬菜，因为肉和鱼完全不会做。未曾想到，一星期后即便一整条大青鱼放在我面前，我也可以游刃有余地手起刀落，切头、去皮、剔骨、片鱼，一气呵成！还能露出一手“红烧肚档”。

中餐以炒菜为主，起油锅，翻炒就成了基本功。从拿不动锅子，到身手敏捷地起锅装盘，用了不到两个月。油温、火候是关键，不同的食材，烹煮温度各不相同，也是菜有色、香、味的决定性因素。这个全凭经验的累积了。

再来说说家人对我学烹饪的不同反应。不太看好我的母亲大人说：“做饭还要花钱去学，学费你给我，我教你好了。”她嗤之以鼻的态度我是有心理准备的，可是当我把刚炒好的“响油鳝丝”端到她面前时，立刻获得了认可！厨房保卫战，初战告捷！

学完中餐那阵子，父亲刚好住院，我下厨做的无论是养生排骨汤，还是家常小炒也都令他满意，完胜医院楼下的小饭店，学以致用也不是吹的了。当然，最欢喜雀跃的是老公和孩子啦。考一张厨师证，贴在厨房里，也算是持证上岗了。

师傅领进门，修行靠自身。自从入门以来，我发现做饭这个事情，“时间”和“心思”两者

缺一不可。在这个自诩吃货横行的朋友圈里，我这个对“吃”没有追求的人算是少数派了。然而，为了家人的健康、口味、营养的缘故，还是很愿意花时间和心思去研究和调配的。

无论是血糖偏高的妈妈，还是爱吃甜食的爸爸，一切尽在掌握！DIY无糖燕麦椰丝饼干是妈妈运动后最爱的小点心。为老爸亲手打造的生日蛋糕，选材上乘，完全无添加。我爸吃饭一定要配汤，如果外食，这家店没有他认可的汤，会立马起身换另外一家。为此，我也跟师傅学了几个营养靓汤，时不时地露一手，博他一笑。老公孩子则喜欢吃面食，有市场才有动力，于是我潜心研究了各种面点、包子的不同做法。看着孩子吃着自己做的手工小笼包，还是很欣慰的。意面则是我和儿子的最爱，意面酱自己熬，放在冰箱里，随时可以来一盘快手意面，儿子常常会把盘子都舔得干干净净！

自打入了烹饪的门，送礼都想着怎么自己做，这样才更有心意更特别嘛！有个朋友家孩子快2岁了，我给他做了一罐美味的肉松，没有味精，吃得放心，让她惊讶不已。中秋节的鲜肉月

饼也尝试自己做，装在漂亮的礼盒里送朋友，无论是卖相还是味道都不比排长队的网红月饼差。妈妈还催工，让我多做几盒送她朋友，一不小心，我也被夸成别人家的女儿了！

和妈妈不同的是，我喜欢带儿子一起动手做美食。现在，简单的饼干，他都可以自己做，根据口味调配方，去公园和小朋友一起分享。比如上文提到的燕麦饼干，将各原料（燕麦、椰蓉、盐、红糖、低筋粉、菜籽油、水）按比例在大碗里混合，在烤盘上压出造型，每块厚薄均匀，将烤箱预热至180°，20分钟便可出炉。零黄油，不用担心孩子吃多了有负担；简单易做，全程40分钟搞定。饺子、馄饨也包得创意十足。每次做完，我都会请他把制作过程复述一遍，总结一下成败的原因——孩子的动手能力、逻辑思维能力、表达能力都得到了锻炼，何乐而不为？

一周前拿到“中式点心”的资格证书，这一回，妈妈做了我的同学！母女关系也从“武火”变成了“文火”。而儿子对我失败作品的态度是：“妈妈是在学习的过程中，会越来越好的。”



Lily Jiang

走心的妈妈，育有6岁小暖男一枚。十年国际社区资深项目经理，现全职妈妈。热衷研究中外不同教育方法，力推“全人教育”，认为“因材施教”无非是“投其所好”。没有人比你更了解自己的孩子，专注于TA的兴趣点，深入挖掘。和孩子一起学习，共同成长，努力在“社会大学—家长专业”里攒学分。



补上人生的第一课

Revising Life's First Lessons

文、图：克里斯耶

笑着开场，哭着结束。一场心理咨询作业中，哭得最凶的那个人，是作为“咨询师”的我。咨询者的故事和我的人生经历其实并无多少交集，却莫名触动了我，也意外地在一定程度上解答了困扰我自己很久的问题。临走前，我给了她一个深深的拥抱。

这是我在学习三年制人智学心理课程中的一次模拟咨询作业。虽然表现还不专业，但相比一些纯理论纯数据的分析报告，我更喜欢这种有血有肉的体验。心理咨询如同一种“与内心相遇”的艰难旅程，一张张或可爱或憎的面孔下是一层又一层的故事——那或许是“人类”共同的痛和最深刻的迷思。

相较于精神分析、人本主义等主流流派，人智学心理学还是一个小众的存在。这个体系基于

人智学对于人与世界的宏大视角，也融合了一些心理研究的前沿发现。在理论的大框架下，更多是通过一种体验式练习激发个人的思考和感受。没有绝对固定的结论，也没有统一完美的答案，这份包容与开放，是我在众多心理学课程中选择它的原因。

授课老师Karla Cryer是悉尼Steiner学院的心理学导师，拥有超过35年以上创伤与成瘾心理咨询经验，以及15年的自传心理咨询经验。相比丰富深厚的职业经验，Karla个人70年的生命历程更为精彩——经历战争、嬉皮社区，养育了2个性格截然不同的孩子，从德国到美国再到澳大利亚，涉足过哲学、心理学和灵性成长。或许正是因为如此丰富的个人经历，也让课程有非常多接地气的内容。

相比完美或权威的老师形象，Karla完全就是一个不羁又纯粹的老小孩，我们看到她的各种情绪，也看到她的自我反思，呈现出一个“人”真实又独立的模样。我喜欢这份至真至切的旺盛生命力。

原点：自我成长

作为一枚曾经的“教育控”，我研读和接触过各类教育体系，也花费了很多的心力，试图去寻找这种“分裂”之间的平衡。“穿越”过来，才顿悟：真正的教育，不过是一场“自我教育”。

我们所受的传统教育以及一些畅销书，一直强调“做更好的自己”。我们就一直在“更好”这件事情上努力着，却并没有人教我们：“自

己”是谁?“自己”为什么会有和别人不同的想法与困惑?

最初选择学习心理学,就是源于自己多年来很大的一份“困扰”。我想弄明白:这份“困扰”里到底藏着怎样的“秘密”?这份困扰背后的“自己”到底是什么样的?

在自问自答之中,在一对一的交流之中,在三人小组讨论之中,在同学的公开分享之中,自己的“困扰”被释放、看见、梳理和清晰,也“撞见”了别人的故事,“看见”那些共同又不同,一点点地自我思考,也一点点地推动着自己的行动。

生活中的变化与课程的推进亦步亦趋,这样的“混合”,让我感受到了豁然开朗和自然改变的内在力量。

我问Karla,如何更好地了解孩子的成长规律?Karla回:做一场关于你自己的“自传”,你就会真的理解,这胜过所有的理论学习。

的确,一周的workshop下来,通过自问自答的梳理,不仅看见养育和事件塑造出的性格模式,也梳理出了所有问题背后的那根“线”。不是“归责”,而是以一种更理性和宏观的角度,去理解这其中的自己、父母和所有遇见,也体会了一个“人”是如何一步步“成形”的。

另一个有趣的发现是,当自己的内在越来越打开且越来越清晰,孩子的状态也随之变得明朗,看来“母子连心”是会持续很久的哦!

了解自己,应该是人生的第一课。32岁,补上它,也不算晚。这一课,也是对孩子最好的教育。

生活的基本课:思考与意识

在第一堂课上,Karla便抛出了“自由是什么”这样哲学性的问题。刚开始还很不解,随着折磨式的两两对答与轮番思考,对于这个问题的思考才从非常浅层被push到深层。

这才发现:平日里我们其实并没有真正独立思考过这些基本课题,之前以为的明白不过是一种无意识的信息接受,并没有内化。

除了这些思考,Karla更会让我们落回到每一个事件,从感受、想法与行动三个层面进行具体的梳理,继而还会通过冥想回到自己的身体,觉察自己的内在,去“意识”那些情绪背后的欲望与需求,意识每一个行为背后的动机。带着这份“意识”,对自己、不同类型的人、各种关系和人生事件(包括创伤)的理解变得更深刻与开阔。

拿到驾照做了N年本本族的我,以担心自己成为“马路杀手”为借口,一直不敢开车上路。而更深层的意识其实是:对自己身体协调性的不自信。当逼着自己“冲破”之后,是一种从未有过的自信。相比一个外在赋予的目标,意识到我们自己内心深层的恐惧,并直面它,就会生出一份力量。

另一个“意识”的转变,则是对于“健康”这个课题。人智学心理学用“人”的三大系统的平衡来诠释真正的“健康”,而三大系统的失衡则带来了疾病。当我开始梳理自己过去的疾病时,也应证了这一点。

对于脑子动太多的人,身体动起来便是最好的健康平衡方式。正是这样的“意识”,驱动了我从对学生时代体育课的恐惧之中跳脱了出来,第一次体验到了运动的愉悦感,烧脑过度的头疼症也随一场运动自行消失。

这些年对心灵成长、宗教之类的兴趣一直停留在理论层面,很多的“鸡汤”也只是告诉你应该怎么做,却鲜有告诉你如何整合自己的头脑、身体与内心。直到遇见人智学心理学,才真正将其中的学习内化在生活中火力全开:30岁之前从未下过厨,运动细胞为零,会在这之后开始一场逆袭,也多亏了这份“意识”吧。

最近也学习了一些营养学的基本知识——让自己吃得更有意识。相比于瑜伽,健身似乎让我更了解自己的身体。而在每一次运动和做饭的过程中,带着对自己更多的意识,会发现很多所谓的人生大道理在这些“人间烟火”中同样体现着。

就是这样看似烧脑又有点玄的心理学课程,反倒让我这个原本不接地气的人在生活里变得越来越“愿意”接地气。

新的开启:理解与沟通

完成这篇约稿之时,三年制12单元的课程也正好完成一半。“真相与谎言”这个单元的思考、讨论和临场发生的冲突事件,让我最终放下了原本个性里非常顽固的一种“执念”,这份“不完美”,却为心理咨询中需要的“理解与沟通”做了一个完美的预热。



在Karla老太太看来,一个真正合格的咨询师,需要自身拥有意识与成长,才算是做好了进行心理咨询技巧的学习准备(所谓先助己,再助人)。所以课程过半,才真正开启更专业的一个单元——咨询的艺术。

客户类型的细分、各种现场案例模拟、学员尝试和Karla亲自示范,是课堂上最有趣和精彩的环节了。我也从中看到了自己的个性模式在沟通中存在的一些障碍,大概这才是真正挑战的开始。

没有谁比谁高尚,
也没有谁比谁卑鄙,
不过是一个又一个的故事。

故事里是生而为“人”的渴望,
这渴望如初生的太阳,
驱动我们的前行。

成长不是隐藏与伪装,
而是长途跋涉的返璞归真。

让意识之光,
照进这渴望与现实的缝隙中,
深根发芽,
让一个“人”
自然又有序地,
生机盎然。

这首小诗是我当前的所思所感。从曾经天马行空的广告人到如今跳入心理学的“深海”,或许都是因为对“人”充满着天然的热忱,以及对未知所抱持有的好奇心。学习与探索之路漫漫,我希望自己能带着这份原动力,专注并期待着。



Cindy Niu_G10_Just Cactus



Isabella Wang_G12_Deep in the Forest

来自上海德威外籍人员 子女学校（浦东）的 艺术作品

Artworks from Students at Dulwich College Shanghai Pudong



Ada Shen_G10_Inaction



Ada Shen_G10_Fabricated



Ada Shen_G10_Caged



Tia Liu_G10_Growth



Jennifer Ho_G12_With You 2007



Lucy Cui_G10_Guess Who



Motoe Shu_G12_Perseverance



Penny Zhang_G10_Untitled



Gillian Guo_G12_White Reflection

愿你遇见更好的自己

May You Discover a Better You

关于女性成长，家中男性成员如是说

文：俞恺、俞皓蓝 图：Unsplash 漫画：Brightly Shen



俞恺：
70后，经营公司和家庭，健身，写作。

很多时候，人生的意义就在于认识自己，而人生最大的幸福莫不是遇见更好的自己。

我特别希望我的太太能够更好地爱自己。一个人爱自己，就需要先从心理层面面对自己的愤怒和不愉快，并通过适当的方式表达出来。我的妻子性格柔顺，待人接物总是彬彬有礼，遇到有可能的冲突都会采取大事化小、小事化了的态度——但这样的隐忍有时会让她自己承受过多的压力。

有时候我觉得冲突意味着一场教育，而在教育这件事上，当头棒喝和温良恭让只是不同的手段，没有优劣的区别。通过某一事件引发冲突也许可以起到教育他人的目的。比如媒体上报道的高铁霸座现象，如果是我妻子，可能就报着得饶人处且饶人的态度默默让步了。而如果她能直面冲突，就会寻求列车工作人员前来处理，最终的结局有可能就引发了社会的反思，教育了很多。我认为冲突是一种能力，它不是与生俱来，但可以通过后天习得。这样的能力，我希望我的妻子最低限度可以不使用，但是一定要习得。

曾经读过上岛干鹤子的著作《一个人的老

后》，书中探讨人老之后应该如何与这个世界共处。其中谈到男性老人要放下矜持、骄纵和自负，主动和女性老人交往，成为她们纯友谊的朋友，渐渐融入女性老人的社交圈，甚至建言“尽可能地，成为一个招女人喜欢的男人”！为什么要这样？因为这样可以避免男性老人孤独至死！由此可见，女性因为进化而得到的社交技能和属性对现代生活依然重要。这位日本作家认为，一个处于社交圈的女性，她会持续学习，始终热爱生活。因此，我希望妻子不要因为家庭而远离社交，可以在同学、同事之外，寻找或建立一个另外的社交圈，和其他兴趣相同的女性做朋友。

以男性意志主导的社会里，对女性社交是不太宽容，甚至是轻视的。他们认为女性的谈资中充斥着家长里短、鸡毛蒜皮和别人的隐私。男性更愿意摆出一种姿态，与这样的社交圈拉开距离，甚至反感自己的妻子参与和加入。如果我们从人类进化的角度去考虑，就会理解原始女性在洞穴里围着炉火讲故事，谈谈天气，关心别人的生活，一起协作完成食品的储存和加工，计划过冬的准备，盘算着明天的生计有多重要，也就会对她们的八卦谈资生出一种敬意：没有一群女人在洞穴里做的这一切，我们人类是不可能生存在这个星球上的。我鼓励妻子去寻找这样一个社交圈，在这个圈子里，可以很轻松地聊自己的生活，一切想法都可以根据自己的意愿和他人谈论、探讨和分享。

要有天生丽质难自弃的想法。人到中年，更应该比年轻时关注自己的容颜。我总觉得，在我们这个时代，一个人放弃心灵追求之前，首先放弃的是自己的外表。我的妻子和大多数职业女性一样，既要兼顾事业和家庭，还要相夫教子，孝敬父母。她们不是丧失了爱美的天性，而是因为有了太多的牵绊，让她们渐渐地想不起来自己曾经是多么爱美，多么需要别人的赞赏。自然，除了容貌，还应该对自己的健康和身材进行管理，要持续健身，保持良好的生活习惯。

当陪伴孩子成了我们工作之外最重要的活动时，所有的关于“爱自己”的行为，都是一个和陪伴争夺时间的项目，对于它们的筹划，相当于一项系统工程，需要每个家庭成员的配合。也正因为这样，“爱自己”才成为一个比单纯的自利更有意义的活动，大家最终都会明白，“岁月静好，只是有人负重而行”。那么，就得和我们的宝贝们来谈谈关于怎么让妈妈更美这件事

了：哥哥可以独自去上兴趣班吗？妹妹可以安静地看会儿书等妈妈吗？让孩子们陪伴和等待妈妈，也许会让她们有不一样的体验。

最后，我希望妻子能发展出一项可以长久坚持的爱好。寻找自己的兴趣和爱好是一件非常有趣的事情。在这个过程中，可以选择性地拓展自己的边界，接触到以前从来没有涉足的领域。最终能否找到这项爱好并不重要，因为这个过程本身就充满乐趣。这时候成人就要比孩子幸运得多，再也不会出现一个让自己“坚持到底”的强势家长（比如爸爸）。人生到了这个阶段，在寻找兴趣的过程中，倒是能品出“从心所欲不逾矩”的味道来。

女性在成长道路上会收到各种来自外部的期许和“建议”。很多时候，人们会把自己不可能或是有难度完成的目标提给别人，希望对方成为那个心中的“自己”，来自丈夫和儿子的建议可能也是其中之一。归根结底，我希望自己的妻子能够更好地爱自己，把“自己”当一个宝贝。她不需要为了别人而改变自己，如果有改变，也只是为了遇见更好的自己。



Photo by Elevate



Photo by Ben White

在过去的8年时间里，妈妈送我去学了画画、书法、雕塑、空手道、游泳、足球、击剑、钢琴、黑管、音乐剧、乐高，还上了两个科技兴趣班。如果你问我，“你想送妈妈去学什么呢？”我的回答是：我想让妈妈去上做饭、运动、写字、画画和打坐的课。

以前，我们全家人的早餐都是妈妈做的，通常是两片面包夹炒鸡蛋，很好吃。以前妈妈也特别喜欢做家务，她觉得做家务是一种享受。不管是扫地、洗碗，还是整理书本，她都会快速做完，也做得很开心。

现在一日三餐都是阿姨做，家务也是阿姨做。妈妈说她以前比较爱做饭是因为爸爸跟她一起做，现在爸爸不肯做了所以她也一样。我希望妈妈上了做饭课之后可以重新开始做饭，即便一个星期只做一次也行。

妈妈具有运动天赋，这不是我们从她后天表现看出来的，而是基因检测说的。我和爸爸、妹妹，要么是爆发力强（短跑优势），要么是耐力好（长跑优势），只有妈妈一个人测出来是长短跑都好。那么她跑步真的好吗？目前为止还没发现，事实上她跑步很慢，大幅度摆手臂，小幅度抬腿，一点都看不出基因的优势。也许她就是一块埋在土里的金子，需要正确的方法挖出来，只要找对方法，寻对教练，再配上想要学的欲望，就666啦。

运动课可以学很多东西，比如铁人三项什么的，但是目前妈妈只专注于健身和跑步这两样。她最近好像给自己加了一些难度：每天以每小时8公里的速度跑4公里。另外吃饭对她来说是有挑战的：她不吃油炸刺激性的食物，午餐选择公司楼下的一家轻食店。听到这里，你们会想，这么好的基因和自我挑战的决心，体育和身材应该

都很好吧？并没有。不管如何，妈妈吃得还算健康，现在就是那个“不要坚持下去”的恶魔一直在捣乱。三天跑步，两天走路，要么就是四天轻食，三天大餐，昨天饿了一下，今天就吃回来。一直都是这么前进三步后退四步，这使她很难有大的改观。

写字课对妈妈很重要，因为这样我就能看懂她写的字了。我以前上过软笔书法和硬笔书法课，在上完硬笔书法课后，我感觉我对手感的控制有了新的体验。我相信这对妈妈也会有帮助。要是把她的草书拿到我们学校去交作业，一定会被评为“差”，因为一点都看不懂。

我还想送妈妈去上画画课。上画画课对我们小孩帮助蛮大的，如果妈妈学了就可以教我们怎么画画了。但这还不是我想让妈妈学画画的原因。我希望她为自己画画，画画可以让她的心静下来，同时也可以把生活的节拍放慢。我很喜欢画画，如果妈妈也会画画，我们还可以彼此分享。

我想让妈妈上打坐课。不是为了练习盘腿，而是让心情和态度平静下来。在我上小学之前，爸爸让我每天睡前打坐半小时，还让我脑子里要一片空白，专注在呼吸上面。前几个星期我觉得挺好“玩”，后来我发现在床上打坐很容易睡着，后来我就不再打坐了，因为我打到20分钟的时候就会一栽倒睡下。

我也不知道打坐有什么用，说是能让你放下心事去过一段无忧无虑的时间。但没准打坐对妈妈真的有用。因为以前她不是很急，也不骂我。我一岁去爷爷奶奶家过夏天，妈妈每次结束视频前都会说：宝贝，妈妈爱你！

现在她连名带姓地叫我。

以前妈妈对我说“那你过一会儿……”现在



俞皓蓝（小名满满）：
00后小学生，学习，游戏，击剑，耍酷。

她只说“快点！就现在……”以前妈妈陪我睡一整个晚上，现在她陪睡30分钟就走，还是在下铺我妹妹床上。她希望我快点成熟，不要磨磨蹭蹭。回家把书包随地一丢，洗完澡不把衣服放洗衣篮，上床时间还在玩，校车上兴奋过度……任何一件事情都可以让她发飙。所以打坐课有得一试。

不知道世界上有没有教家长如何耐心带孩子的课，我相信急不是唯一的办法，要是你们知道类似的兴趣班，可以告诉我。

一条鳟鱼带来的教育启示

What a Trout Can Teach Us about Education

文: Marcel G. Gauthier (上海美国学校校长) 译: 顾峥清 (香港大学艺术史和英文双主修大二在读) 图: Unsplash



我想知道你们当中有没有人曾经尝试过钓鳟鱼。不是在上海及周边的河道里钓鱼，而是去野外干净清冽的山泉里捕鱼。

如果你们从来没有尝试过，可以看看一部叫《大河恋》的美国电影，布拉德·皮特由此大放异彩。在这部优美而伤感电影里，钓鳟鱼这项活动扮演着重要角色。

我想指出的是钓鳟鱼是一门科学，同时它也是一门艺术。为什么？因为鳟鱼很难抓到，它们挑剔又聪明。它们不会落网，除非我们能够让它们坚信鱼饵是真实的。

我曾经在美国西部山区短暂生活过一段时间，那时我开始把钓鳟鱼作为一种爱好——身处大自然的同时学习一项新技能，这看起来是一举两得的好差事。如果运气好，我也许还可以收获晚餐的食材。

所以我以年轻人的激情开始学习钓鱼，买了很多昂贵的器材，在网上读了一两篇文章，开车到山间小溪，信心满满地认为鳟鱼一定会很期待我的到来、迫不及待地想要跟我回家。

结果它们没有。

我确实可以看到清亮的溪水里鳟鱼在朝上游不停摇摆，但是我很快就意识到它们不是为我而生的。

钓鱼的时候会用一只人造飞虫，把它扔到水面，以此吸引鳟鱼跃起。而我所面对的小溪里的那些鳟鱼……它们从来都不上当。我非常沮丧——我穿着长筒橡胶靴站在溪流里，忍受蚊虫的叮咬，双腿在刺骨的溪水中逐渐失去知觉，不停地扔、扔、扔……

然而我的努力都是徒劳无功的。

在好几次无功而返以后，我打电话给我的姐

夫约翰。他精通钓鳟鱼，所以我向他寻求建议。

鳟鱼专家约翰告诉我，我基本上什么都没做对。他说，鳟鱼是很聪明的，聪明且挑剔，而且只有让它们完全相信鱼饵的真实性、愿意为此全力以赴，才能引它们上钩。约翰还说，我从《大河恋》当中布拉德·皮特那里学来的那一套甩杆花样在一条小溪里是完全没有用武之地的。他进一步指点我，选择飞虫的正确方法是要先研究水里有些什么，然后搞清楚选定的钓鱼地点都有哪些会飞的昆虫，接着测量时间和日照强度，因为固定的时间才会有固定的几种昆虫出没，最后选定符合所有这些条件的昆虫。当然，大功告成之前，我们还需要模仿万一那种昆虫真正坠落到水面时会发生的情况。

虽然我只是出于礼貌才继续听他的长篇大论，不过很快就意识到我对于钓鳟鱼真是一无所知。这样的事实令人难以接受，我还没有习惯别人指出我在某一方面的大部分领悟都是错的。

但是我接受了这个事实。即使有一刻我迟疑过要不要继续尝试钓鳟鱼，这段经历对我的教学事业仍然是有所帮助的，因为我从中得到了一个类比：一所出类拔萃的学校应该要像一个捕鱼专家那样。

这是什么意思？

一个捕鱼专家理解这项工作背后的科学原理，并且能够把这些道理付诸实践。他会清楚地知道自己在抓什么样的鱼、这种鱼以什么为生、它们有什么偏好，以及在不同情况下它们会如何改变行为方式。优秀的学校也应该积极实践科学的教学方法，了解最先进的研究进展，同时及时改进教学，保证每个学生都能最大化地学习知识。

但是只有科学是不够的。捕鱼专家还需要把艺术融入到工作当中，他知道不同寻常的选择通常能够带来更好的结果，这些选择往往是违反常

规的，但它们包含直觉和创意。同样的道理也适用于教育和学习。灵活、创新、创造力、尝试不同的想法、冒着失败的风险走向成功——优秀的学校理应鼓励老师和学生进行持续不断的思考与创新。这些学校明白不是每个孩子都能以同样的速度学习同样的内容，所以它们随时准备根据孩子们的需要调整教学方法。

如果人们对身处的时空有更加精准的感知，上述跳脱常规的思维方式就会更加有效。一个捕鱼专家了解季节、时间、光影效果、溪水深浅，用心感知这些细节，然后据此作出选择。同样地，一所好学校深知自己所处的社区、历史、核心价值观以及多样性，懂得学生家庭的期待与梦想。它更明白我们始终在为孩子们的未来打算，所以它的教学方法必须要具有前瞻性。一所出类拔萃的学校始终在和当下进行对话，这场对话越丰富，教育就会越灵活。

我还记得我刚开始教书的时候。当我凝视班里学生的眼睛时，如同第一天上山那样渴望成功，满怀期待地注视着明亮闪烁的山泉。只不过我太天真，没过多久就发现，要想平等地关爱学生，我还有很长的路要走——如何邀请而不是逼迫他们学习，如何把每天枯燥的讲解变得更加丰富有效，如何察觉到班级气氛或是学生的独特需求，如何身体力行我希望学生们能够学得并保有的热情、耐心和创造力。

即使我已经进入领导层，我也从来没有停止过自我提升。今天我有幸能够带领上海美国学校，在这里教学的艺术和科学方法合二为一，为每一个孩子提供富有活力的教育。在这样一所兼具人文关怀、使命感和创新精神的学校任职，我感到无比荣幸。每天，当我们的学生上学的时候，他们就是来到第二个家。我可以在他们的脸上看到笑容，同时在他们眼里看到光芒。

每时每刻，一举一动，我们带给他们公义。

I wonder if any of you have ever tried...trout-fishing. Not the kind of fishing one does here in the canals in and around Shanghai, but the kind one does in the wilderness, in clean, cold rivers and mountain streams.

If you have never tried trout-fishing, there is an excellent American film about it called *A River Runs through It*, starring Brad Pitt. In that film, which is quite beautiful and sad actually, trout-fishing plays a major role.

Now, let me begin by saying trout-fishing is both a science and an art. Why? Because trout can be very, very hard to catch. They are picky, and they are smart. They do not allow themselves to be caught unless they are utterly convinced the bait is real.

For a short period of my life, when I lived in the mountains in the western United States, I took up trout-fishing as a hobby. It seemed like a wonderful way to do two things at once: Be in nature...and learn a new skill. If I was lucky, I might also come home with dinner.

And so I attacked trout-fishing with adolescent zeal. I bought lots of expensive equipment, read an article or two on the internet, and drove up the canyon to the mountain streams, fully assuming that the trout would be anticipating my arrival and eager to cooperate.

They were not.

Yes, I could see them in the sparkling water, facing upstream, swaying in the current, but it soon became clear that they were not waiting for me.

In trout-fishing, one uses an artificial fly for bait. The idea is to float the fly down to the fish in a way that will inspire the trout to strike. The trout in my stream...never took the bait. It was quite frustrating. I would stand in the stream with my tall rubber boots, being bitten by mosquitoes, my legs growing numb in the frigid water, and cast and cast and cast...

But my efforts were fruitless.

After several trips where I came home empty-handed, I called my brother-in-law John, who is an expert trout fisherman, and asked for advice.

John the expert proceeded to tell me that I had done more or less everything wrong. Trout are intelligent, he said. Intelligent and selective, and they only respond if they are fully convinced...and committed. John also explained that the flashy whipping motion I had learned from Brad Pitt in *A River Runs through It* is utterly pointless in a small stream. And that the way to choose a fly is to first research what is hatching in the water, then survey the proposed site to identify what insects are in the air, then measure the time of day and amount of sunlight, because only certain flies come out at certain times in certain conditions...and then finally to select the fly that matches those conditions. Of course, after that, one also needs to imitate that species of fly by mimicking what it will do in real time if it happens – fortuitously – to drop into the water.

I realized quite soon into his lecture – which, after a point, I listened to merely for courtesy's sake – that I knew absolutely nothing about trout-fishing. It was a tough reality to accept. I was not used to being told that the bulk of my intuitions on a subject were dead wrong.

But accept reality, I did. And though I have for the moment suspended my attempts at trout-fishing, I have landed an analogy useful to my profession as an educator: A great school is like an expert trout fisherman.

What do I mean?

An expert trout fisherman understands – and applies – the science behind the task. He knows exactly what species he is trying to catch, when that species feeds, what they prefer, and when and how they might behave differently in varying conditions. Great schools as well apply the science of teaching and learning actively in their work. They stay apprised of the latest research and make appropriate changes to maximize the learning of

each student.

But science is not enough. An expert trout fisherman applies art to his endeavor. He knows that choices contrary to traditional practice – but nonetheless intuitive and inventive – often lead to better results. The same applies to teaching and learning. Flexibility, inventiveness, creativity, testing ideas, risking failure to achieve success: Great schools are set up to invite continuous, creative thinking and innovation from their teachers and their students. They know that not every child learns the same way or at the same pace, and they are ready to adapt their practice as needed.

Such outside-the-box thinking is more often effective when one has a refined understanding of the place and time where one is engaged. An expert trout fisherman knows and feels the moment in the season, the time of day, the effect of sun or shade, the shallowness of the water... then adapts his choices accordingly. Similarly, a great school understands the community it serves, its history, values and diversity; it knows the hopes and dreams of its families. It also understands that we are always preparing kids for the future and therefore must be forward-looking in our practices. A great school is in a never-ending dialogue with the present moment; the more dynamic that dialogue, the more dynamic the education.

I remember when I first began teaching. When I looked into the eyes of the students in my class, I was as eager to succeed as I was on that first day in the mountains, looking with anticipation into the sunlit stream. And I was just as naïve. It didn't take me long to realize that I had much to learn to do justice to the students in my care: Inviting rather than imposing learning, becoming versatile and effective in the pedagogy I brought each day, intuiting the mood of a class or the individual needs of a student, and modeling the very passion, patience and inventiveness I hoped my students would inherit and take with them.

That journey to improve, even as I have moved into leadership, has never ended. Today I have the benefit of leading Shanghai American School, where the art and science of teaching come together to deliver a vibrant education for every child. I feel lucky to be at a school motivated so strongly by a spirit of caring, mission and innovation. When our students arrive each day at school, they arrive at their second home. I can see the smiles on their faces and the sparkle in their eyes.

Moment by moment, cast by cast, we do them justice.



Photo by Hatham Al Shabibi

你也怕烹饪肉类？ 试试简单快手的鸡胸肉做法吧！

Easy Meat: Simple Chicken Breast Recipes

文：顾佩超 图：顾佩超提供



本期主题：鸡胸肉

美食专栏陆续写来一年有余，真心感谢大家的支持与帮助，给我机会与大家探讨美食。我始终相信一种食材，无限可能，这个专栏的初衷一直是以一种简单常见的食材为主，结合简单多样的烹饪方法呈现，给大家多一种选择和尝试。

细心的朋友或许已经发现，之前一年我推介的食材都是素菜。其实倒也不是刻意为之，我的确更多关注蔬菜类一些，因为孩子们原本就普遍都更偏爱肉类，我一直在让孩子们爱上吃蔬菜的路上战斗着。

这一期我想要说说鸡胸肉。一方面，我实在是很爱拿鸡胸肉来料理；另一方面，日本有一个美食网站，它有个传统就是评选出体现人们饮食趋势的“一道菜”（今年の一皿），以此记录日本饮食文化的变化发展。2017年，被选为“今年の一皿”的主角便是鸡胸肉了。这激起了我从想要以鸡胸肉开篇说说荤菜的欲望。

对中国人来说，鸡胸肉实在不算热门食材。我家长辈们喜欢鸡翅、鸡腿、鸡根，但是拒绝鸡胸肉。我记得很多次妈妈家的鸡汤喝到最后，就剩两块最大的鸡胸沉在碗底无人问津。饭桌上给娃娃夹去一个鸡腿那是疼爱的表现，夹一块鸡胸肉？没有这种操作。就这样细想一下，发觉鸡胸肉在中餐中

出镜率还真不怎么高哎。

而鸡胸肉要做得好吃的确是需要一些小技巧，像猪肉牛肉那样一个劲猛炖在这里就行不通了。根据我的实战，鸡胸肉好吃无外乎一点，就是要“嫩”。保持嫩最常见的三种方法就是裹粉、盐渍软化和低温烹饪。后面我推荐的三种做法里都用到了这三点，稍后大家一边做的时候一边体会。

鸡胸肉有一个不得不说的优点就是料理起来特别方便。之前几期里，鸡胸肉就曾作为配菜出现过，比如那个千里飘香的干煎土豆鸡丁、咖喱鸡丁，你们尝试过了吗？其实这两种已经很简单快手了吧。

我今天要跟大家聊聊更方便的鸡胸肉烹饪做法。

通常我是这么做的：超市买回来，先不直接冷冻，而是利用碎片的闲余时间，一块一块用不同的腌料腌制好，放入密实袋冷冻保存。这样，每次从冷冻室取一块鸡胸肉出来解冻，已经可以直接上锅烧了。喜欢吃辣的爸爸可以给他腌一块撒了辣椒粉的，喜欢吃甜的孩子可以给他腌一块抹了蜂蜜的，我自己就喜欢黑胡椒味的，是不是非常方便？

我是一个坚持早餐一定要给孩子备齐肉蛋奶才觉得安心的人。因为鸡胸做法口味多样，做起来又很快速，于是类似芝麻煎鸡胸这种快手煎制的做法果断成了我早餐餐桌上的常客。

前一天晚上睡前把腌好的鸡胸肉从冷冻室挪到冷藏室化冻，一早拿出来直接煎制。煎的时候顺便就着油锅还可以炒点芦笋口蘑什么的。孩子们每次都会点着头大赞好吃，然后要求再加一块肉！碰巧煎得少的时候，俩孩子总会煞有其事在那比谁的肉更大一些，谁应该分谁一口，实在是让人忍俊不禁。其实平日里他们是不爱吃芝麻的，烤的面包上点缀的芝麻，开吃时总是会刻意去抠掉它们，然而当鸡胸肉裹了厚厚一层芝麻煎完，香气扑鼻，这里的芝麻却是大爱的。所以还是应了那句话，没有不会爱上的食物，如果有，那就换一种烹饪方式试试吧。



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。

【跟我尝试做】芝麻煎鸡胸

材料准备：鸡胸肉1个、鸡蛋1个、

调料准备：盐、黑胡椒粉、白芝麻、少许面粉



开始跟我做：

a、准备工作

1、鸡胸肉整块切成薄片，两面均匀撒盐和黑胡椒，放入保鲜袋腌至少15分钟

2、腌鸡胸肉的同时，打个鸡蛋，准备少许面粉

b、开始做

1、鸡胸肉两面均匀撒上一层面粉（多余的抖掉）

2、用刷子在鸡胸肉两面刷一层蛋液，然后均匀地撒上白芝麻

3、平底锅倒入少量油，中小火，将鸡胸肉放入，每面煎大约4分钟，到鸡胸肉变成金黄色。

善意小提示：

1、面粉和鸡蛋没有用完的话，拌在一起，摊个饼吧。

2、鸡胸肉整块煎的话比较厚，很难煎透，不要忘记切薄片哟（我习惯一块鸡胸肉切成3-4片薄片）。

3、不立即烧的话，在“准备工作”第一步腌制好鸡胸肉后，就可以把鸡胸肉放入密实袋置于冰箱冷冻室。待到要烧制的时候再取出化冻。



【跟我尝试做】香蒜蜂蜜煎鸡胸

材料准备：鸡胸肉1块

调料准备：盐、黑胡椒、大蒜、蜂蜜、橄榄油适量



开始跟我做：

a、准备工作

1、盐和黑胡椒撒在鸡胸肉两面，轻轻按摩，静置15分钟

2、鸡胸肉腌制的时候就准备一下酱料。大蒜剁碎成蒜末加入一勺蜂蜜，再加入两勺橄榄油（蜂蜜比较粘稠所以要多搅拌，目的是让蜂蜜和油更好地混合，一定要搅拌到酱料上方没有分离的油层漂浮）

3、将酱料均匀抹在鸡胸肉上，放入密实袋，密封。（酱汁一定要足够能裹住鸡胸肉双面，这样后期煎制才会比较嫩）

4、将密实袋内的鸡胸肉冷藏一晚。

b、开始做

1、热锅，倒入适量橄榄油，小火煎制大约10分钟。

善意小提示：

1、鸡胸肉太厚的话，可以一切为二。

2、一定要用不粘锅，而且煎制过程要全程小火加盖煎。因为酱汁里含有的蜂蜜和蒜蓉会比较容易煎焦了糊锅。

3、煎制成功与否的标准是切开的时候鸡肉会微微渗出汁水。

4、不立即烧的话，在“准备工作”做完后直接把腌制好的鸡胸肉放入密实袋置于冰箱冷冻室。待到要烧制的时候再取出化冻。

【跟我尝试做】蚝油煎鸡胸肉

材料准备：鸡胸肉1块

调料准备：蚝油约10g、生抽5g、料酒几滴、淀粉一小勺、胡椒粉少许

开始跟我做：

a、准备工作

1、鸡胸肉洗干净，很厚的话建议片成薄片，比较容易入味

2、腌料们全部倒进片好的鸡胸肉里，揉捏按摩至均匀

b、开始做

1、热锅，倒入适量橄榄油，小火加盖煎，熟了就好了。

善意小提示：

1、因为腌制的时候加了蚝油和生抽，所以糖和盐都不用加了。口味比较重的朋友可以在煎制的时候加一点点蚝油。

2、胡椒粉只需要少量，但是最好不要不加，个人觉得适当的白胡椒可以让口味更丰富有层次

2、不立即烧的话，在“准备工作”做完后直接把腌制好的鸡胸肉放入密实袋置于冰箱冷冻室。待到要烧制的时候再取出化冻。



这期推荐的这三种简易鸡胸肉处理方法，虽然我没有演示配蔬菜，但是我真心推荐搭配洋葱、口蘑、芦笋之类吃法，煎鸡胸肉的时候顺便把蔬菜一起煎了，荤素搭配，更是快手又健康了，快来试试吧！

德克萨斯： 心中所想、心中所念

Deep in the Heart of Texas

文: Riya 图: 麦子提供



儿子MJ的学校送来期中报告，老师的评语中说他“乐于在课堂分享他的旅途经历和课外知识”。有一次提到NASA，MJ侃侃而谈，把他知道的宇宙星球银河系全说了一遍，还说NASA在美国。我正巧在为MJ甄选今年的生日之旅目的地，不但要考虑他的兴趣，还要满足我们一家的旅行口味。正在犹豫不决时，这份学期报告带来了灵感。麦子一直想去德克萨斯，而NASA就在休斯顿，对我来说，一想到德州那温暖如春的四月，

其他什么都不重要了！Bingo！订票去！

去德克萨斯以前，我只知道那里什么都是大号的，一句“Everything is bigger in Texas（在德克萨斯，什么都是大号的）”被广泛传唱着。就像看到一个陌生的名字，就会凭借点滴信息不由自主地在脑海里勾勒这个人的高矮胖瘦一样，德克萨斯给我的感觉是“土豪”。

关于德克萨斯的另一个印象就是Texas Roadhouse，美国一连锁餐厅，遍布全国。每

年频繁往返美国，但每次去都要找一家顺路的Texas Roadhouse打牙祭，它家的牛排和猪排骨是我们的最爱。所以，一想到要去货真价实的德克萨斯吃BBQ，就有一种天天扶墙进扶墙出的欲望。

麦子还提醒我德克萨斯一共有三支NBA球队。作为曾经的NBA球迷，我立马智力上线：达拉斯小牛队，休斯敦火箭队和圣安东尼奥马刺队。最后麦子总结陈词：所以你说德克萨斯大不



大！是啊，德克萨斯是仅次于阿拉斯加的美国第二大州了，与墨西哥接壤，在地图上非常醒目。

冬天去了又来，迟迟不走，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。四月份的银装素裹显然与人们的期望相去甚远，多伦多哀声一片！

还好，我们做好了准备，逃离！

从水牛城飞德克萨斯首府Austin，出发之前正好收到MJ的NEXUS面试通知，就先去边境上

的海关办公室办完了手续，officer听说我们这就去美国，还特意提醒我们在网上check in的时候记得提供NEXUS编号，在机场安检接可以直接TRA Pre快速通过了！

落地Austin的时候，已经半夜12点了。尽管机组赶紧赶慢赶，飞机还是晚点了1个小时。原本每天8点上床的MJ这个时候还是精神抖擞上蹿下跳，我心里小小地感叹了一下：孩子大了，带出来玩果然省事不少。不用卡着作息时

压浑身轻松！

这个时间本以为机场没人了，谁想到租车大厅Avis柜台前转着圈地排起了长龙，原本凌晨1点就应该下班的工作人员显然希望泡汤了，看着他们仍然满脸挂着的笑容，瞟向人龙的眼神却有些无奈，我顿时同情起了他们，觉得自己深夜排队也不算什么了。

赶到酒店入住的时候已经凌晨2:30，酒店前台看着我们三张疲惫的脸，自动把退房时间延长

到下午。德克萨斯给我们的第一印象：很贴心！

Fort Worth——为长角牛而来

Texas Long Horns（德克萨斯长角牛），听起来就是很酷很有范的名字。原本没听说过Fort Worth，偶然看到牛仔赶着长角牛走在古老街区中，纯纯的西部画风！现在不论看到什么新奇的事情都有着带MJ去见识一番的冲动，于是，被一张照片吸引着去旅行的事再次发生在我身上。驱车两个多小时，只为了德克萨斯长角牛的游行。

到了Fort Worth Stockyard古城区，我们瞬间爱上了这里。怀旧的小镇、酒馆、飘着肉香的BBQ，阵阵微风吹散了时而灼人的热气，即使在大太阳下溜达也是享受。

从马路一端走到了另一端，在Rockies吃了德州的第一顿BBQ。因为是第一顿，我们决定广撒网，宁可吃撑，也不放过任何一种美味！点了

观众的夹道欢迎中，长角牛们仪态万千地走向人群，走进人群，走过人群。忙着录像的我，偶然抬头，几米长的牛角豁然出现在眼前，近距离的视觉震撼，让我瞬间想起在冰岛遇到的座头鲸，在离我一米多远的地方腾空跃出水面，还真是有点儿吓人呢。

花了一下午把老城主街里里外外逛透了，距离晚上的Rodeo Show（牛仔马术竞技表演）还有一个小时。这时候昨晚缺失的觉找上门来，于是我们集体回到车里倒头就睡，连MJ也妥妥地接受了补觉的安排，我心里偷着乐开了花。

睡罢，精神抖擞着，我们坐进了表演会场。这是每周两次的牛仔马术冠军赛，来自美国各地甚至加拿大的牛仔骑手在这里决一雌雄。一开场就是最火爆的骑疯牛。麦子跟一个牛主人聊天的时候了解到：输赢与否不仅取决于骑手在光不出溜、毫无着力点的牛背上坚持了多久，更重要的是被骑的牛到底有多疯，到底有多野。



两个platter，6种肉，撑到捧腹，还是剩了大半盘。迫不及待地结了账，冲到外面一刻不停地压马路，以此缓解肥膘上身的心理压力！

说起德克萨斯BBQ，不得不吞着口水多写几笔。虽说烤猪排骨也是常见菜，但是牛肉才是他们的特色，西部牛仔嘛！其中Brisket（牛腩）最好吃。经过十几小时的slow smoke（慢火熏烤），香软嫩滑，入口即化的感觉令人回味无穷，是德克萨斯的必吃项。

下午三点，千呼万唤的长角牛粉墨登场。在

套小牛的比赛重点突出了骑手精湛的套圈技术。软塌塌的绳子在他们手中神奇地变成任意大小的圆圈，看似在马背上随性潇洒的一抛，在前面疯跑的小牛就被套牢了。难怪电影里有那么多与牛仔相关的浪漫剧情，光看他们在场上的风采，就已经让人热血沸腾了！

不过牛仔们也有失手的时候，每当圈套落空的时候，MJ就会在周遭一片遗憾声中“异军突起”，鼓掌叫好——因为当所有人的关注点都是帅牛仔的时候，他自觉代入了小牛感受，被套的

小牛太可怜了！在反复确认它们不会死，会被“无罪释放”之后，才勉强愿意继续看完这场比赛。

休斯顿——NASA解密之旅

作为MJ生日之旅的终极目标，我们全家都对位于休斯顿城郊的NASA太空中心充满期待。从休斯顿穿城而过，尚未停留，就已经被熟悉的大都市拥堵闹得心塞，所幸，NASA是我们在这里唯一的目的。



习惯了北美博物馆动辄就是好几层、几万平方米的展厅。相比之下，NASA属于短小精悍型。这里有很多互动节目、演讲和展示，一步一步为我们揭秘神秘的太空世界。展览也通过高科技手段再现了宇航员在宇宙飞船和空间站的“非常”生活——在完全失重的环境下是如何完成简单如穿衣吃饭洗澡睡觉的，真是脑洞大开。

所有来到NASA的人都不会错过这里的Tram Tour（小火车之旅）。只有乘坐小火车才能真正深入到控制中心园区参观，那里才是NASA精英的所在地。带着MJ站在庞然大物Saturn V火箭前，我们给他讲述Saturn V的故事：这座比自由女神像还高的火箭是运载阿波罗计划的功臣。

1969年7月20日下午3:18分，阿姆斯特朗的阿波罗11号在世界瞩目下成功登陆月球，传送回人类在月球上说的第一句话：休斯顿，这里是静海基地。“雄鹰”着陆了！阿姆斯特朗迈出月球车“雄鹰”号涉足月球表面，他个人的这一小步被称为人类的一大步。休斯顿控制中心接收到信号，回复阿姆斯特朗：这里的人都快窒息了，现在终于喘过了气，谢谢你！

站在当年的控制中心，默读着当年的对话，

想象着当年的热血沸腾欢呼雀跃，我也不禁心生豪迈。而MJ回家以后则默默地去图书馆借了一本美国国家地理火星读本，他说：NASA要去火星了，我也学一学火星。

Galveston——将欢乐留下

Galveston是休斯敦南部墨西哥湾上的一个狭长小岛。虽然与诸多Caribbean海岛国家共享墨西哥湾，但是Galveston的海水常年都是泛黄的，并不清澈。即便如此，Galveston仍然是一个令人趋之若鹜的度假胜地，沿海鳞次栉比的度假酒店度假屋在四月就已经热火朝天，一房难求了。

带着MJ去了那么多地方旅行，很多都已经从他记忆中淡出了，经常要翻出照片摆在眼前用以温故知新。这里的游乐码头Pleasure Pier却是在他心里使劲盖了章，在我看来是永远都挥之不去了。

说起在码头上的游乐场，人们津津乐道的总是洛杉矶Santa Monica Pier和芝加哥的Navy Pier。其实Galveston的Pleasure Pier是隐藏在小地方的一颗大珍珠。



这里大部分项目都适合小孩单独乘坐，当MJ对各种腾云驾雾乐此不疲的时候，我和麦子却买了一盒小龙虾躲在阴影里美滋滋地吃着，回味着北京簋街当年的麻小风潮。

对车一向着迷的MJ，毫无疑问最爱碰碰车，一圈一圈地不离场。很快，他就在众多碰碰车伙伴中认准了一个打击目标，即便隔着千山万水，他都可以见缝插针，左躲右闪地杀到目标正后方，然后一阵嚣张的仰头大笑后，扬长而去。从中午到夕阳西下、华灯初上，MJ玩得那么欢畅淋漓，Pleasure Pier，从码头延伸，带着欢乐喜悦，把笑声撒向一望无际的水面，随着波涛阵阵，传向远方。

Galveston的历史老城的Tree Sculpture Tour（根雕之旅）也非常适合开车扫街。那些栩栩如生的根雕或矗立在街边，或躲在人家的花园里，或隐身在犄角旮旯，我们拿着地图，与MJ玩起了寻宝游戏。街两边色彩鲜丽的维多利亚式老房子分外养眼，每一栋房子都有着独具匠心的

设计和构思，无论从结构、造型还是色彩搭配上，都如艺术品般赏心悦目，让我们又产生了在这里置业定居的冲动。

San Antonio——一座热情的城

San Antonio给我的第一感觉就是：江南水乡。小城依河而建，人们傍水而生。San Antonio River两岸店铺餐厅琳琅满目，悠悠江水中客船如织，河边翠柳垂堤，人来人往，一片繁华似锦，生机盎然。

2018是San Antonio建成300周年，我们到达的当天，正巧赶上一年一度举城欢庆的盛事Fiesta San Antonio的花船游行。Fiesta San Antonio始于19世纪末期，它的创办是为了纪念德克萨斯脱离墨西哥统治的独立战争Alamo中的那些英雄，现在已经成为San Antonio最重要的节日，热闹程度堪比我们的春节。

十天的庆祝活动，满城张灯结彩，大街小巷的人潮川流不息，犄角旮旯都能弥漫着喜庆欢

乐。游行开始之前，我们沿河小逛了一圈，先遇到一个警察，送给了MJ一枚Fiesta的徽章，接着又遇到了形形色色的人，纷纷摘下自己的徽章送给MJ，短短半个小时，MJ收集了十几个来自不同组织的节日徽章，骄傲自豪地全部挂在了脖子上，完全不嫌弃。


原本一心想凑热闹观看花船游行的我们却买不到门票，几万张门票早就被抢购一空。踌躇之际，路过San Antonio商会办公室，巧遇商会主席Richard。闲聊之际，Richard得知我们购票无门，干脆邀请我们全家参加商会晚上的庆祝活动，然后一起在商会VIP露台上观看游行。于是，莫名地，我们成为了商会主席的特邀嘉宾，受宠若惊。直到今日，半年后的我们，旅行在美国纽约州的途中，提起德克萨斯，MJ说，他要再去San Antonio，因为那里的Fiesta。在我看来，其实更因为那里热情的人和愉悦的事。

朋友们经常这样评价我们的美国旅行：用脚一个州一个州地丈量着美国大地。之所以热爱美国旅行，不仅仅是因为与彼相邻，更重要的因素是美国在文化、历史、地理、自然全方面的多样化，每个地区都有着独具一格的鲜明旗帜，让我们不知如何取舍。既然不愿以偏概全，不如逐个击破。德克萨斯州，是我们一直以来心中所想，事实证明，这里也成为了我们旅行之后的心中所念，总有一天，我们会再来！



芮娅

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。



Scan here
to meet
an SAS family



THAT DAY

THE WORD “HOME” BROADENED
ITS DEFINITION.

As the largest, most storied international school in Shanghai, it's no surprise to see lots of students feel at home at Shanghai American School. What's surprising is the breadth of qualities that make them feel that way. For example, for the student that wants an academic environment which prepares them for some of the world's most laudable colleges, universities and arts programs, they found a home.

For the student who wants a well-rounded experience, with 100+ clubs, service learning opportunities, and sports teams that range from participatory to a varsity program that has earned 101 APAC championships, they found a home too. And all students benefit from the fact that SAS invests all its revenue into making the school even better. This year, students from 45 countries are finding a home at SAS – in more ways than one.

FULFILLMENT. ONLY AT SAS.

SHANGHAI
AMERICAN
SCHOOL

SASCHINA.ORG

妈妈走过的路

The Roads a Mom Takes



吴慧雯专栏

十年媒体人，历任外滩教育主编、顶思内容总监和“爸爸真棒”主编，国际教育独立观察者，以时代之心记录中国教育变革。

40岁的阿雅，做了一档要“诚实面对自己”的旅行节目《奇遇人生》。第一集《荒野的呼唤》，阿雅请了小S去非洲赞比亚探访大象孤儿院。一对中年密友，一段“在路上”的记录，被4000多万人点击观看。有人震撼于大象悲惨的境遇，有人感慨女性人到中年的心理投射与自我突破，抑或两者都有。

40岁，进入家庭，有了孩子，这可能是阿雅与小S第一次在荧幕前展示其老母亲心态的一面，在此之前，她们的公众形象是万年少女。

节目开始，坐在越野车里、素着脸的小S对阿雅说：“没有办法参加许老三的毕业典礼，她要升一年级了，而且还有表演。我那时候跟她说，宝贝，你的毕业典礼妈妈没办法参加。她说为什么？我说因为我要去非洲，然后非洲之后还要再去工作。她说我不要你不来，你要来。”画面下一秒，小S靠在椅背上，泪光隐约，“真的很guilty。”

潜台词是，如果不是你的邀请，不是为了你的节目，我大概不会错过女儿的典礼。

在成为妈妈的路上，guilty的感觉好像一个个飘浮在空气中，很容易击中我们内心的点。小时候孩子的活动与典礼、TA的小心愿与带着期盼入睡的小脸；大起来要考虑竭尽所能选一所好学校、要支持TA在学术与社交中建立自己的竞争力，然后就该进入冲刺理想大学的关键期了……好像在妈妈的心目中，孩子的每一秒都是关键期，每一个关键期妈妈都想做到最好，做不到的时候，无数guilty的泡泡会在我们周围一齐爆裂。

然而很多时候，一位母亲的愧疚感，并不是因为她做了错误选择，而是在惯性的付出中，她开始相信，把时间留给自己喜欢的事、自己想走的路，是件不正确、不会得到支持、一定会弄坏平衡秩序、最终会引爆愧疚的选择。

比如小S，大象是她最爱的动物，赞比亚是她想去的地方，和阿雅拍《奇遇人生》，是她喜欢的工作。但遇到孩子的“关键时刻”，她的guilty就会成为心底一块铅。

就像有时候，投入职场，选择学习、接受培训，或是开始一段意义重大的远行，其实是我们想做的事，但遭遇孩子的“关键时刻”，妈妈就会放弃，情愿对自己guilty，也不想对孩子guilty。

而在普通人的人生中，很难出现一个像阿雅这样的朋友，以强大的说服力将“妈妈”拖拽到另一个频道，

告诉她们，留一些时间做自己。

踏出这一步，其实可能对孩子更加意义重大。

因为记者的职业，我很幸运能看到各种各样不同孩子的成长路线，透过孩子看到各种各样不同的家庭，看到不同“母亲”的面貌与选择。要说“成功”的孩子有没有共性，还是有的，那就是与孩子保持亲密关系的家长，尤其是妈妈，无论个性还是生活，无论做职场女性还是全职妈妈，总会守住一种稳定的自我价值与意义。

很多时候，我们会觉得孩子是一张白纸，需要把图景设计好，却从没想过，在孩子眼里，妈妈也是一张白纸，我们的行为、态度、生活方式，都是描画白纸的点、线、面，构成孩子无时无刻不在观察、效仿的画面。我们期望孩子形成的图景，永远不像孩子眼里见到的图景那么有影响力。

所以，当妈妈去做自己，通过工作、通过各式各样的学习，去突破自己的边界，其实就是在言传身教。当孩子在成长中遇到艰难处境，妈妈直面内心的选择、主动突破僵局的勇气，都会成为他们内心的力量之源。

相反，如果做一个充满牺牲精神的妈妈，不对任何人有guilty，那么必然对自我充满guilty，而一个对自我充满guilty的妈妈，又怎么带给孩子快乐和勇气？

在《奇遇人生》第一集里，热爱大象的小S与阿雅，在拍摄中经历了两只小象的走失，亲眼目睹丛林中一只被偷猎而惨死的大象，听野生动物救援的志愿者讲述失去妈妈的小象在夜里噩梦尖叫的故事。地球上生命一体的牵连感，生命被伤害的切肤之痛，让小S五次崩溃痛哭，在节目最后她说：“回去以后，我一定要告诉我女儿，生命真的很需要被尊重。”

“尊重生命”这种极简而丰厚的道理，从纸上得来却很容易被看浅。但经历过这一切的小S，再去跟女儿谈“尊重生命”，会是一种什么样的表达与影响力？

硅谷投资人、国家文津图书奖得主吴军博士某次在北大演讲时就开宗明义地说：决定人一生“命”和“运”的东西，就是见识。历练即见识。一位母亲能给予孩子的最重要的无形财富，可能就是见识。

如何修炼成一个有见识的母亲？终身学习，永不放弃建设自己，永不放弃突破现状的勇气。母亲走通过的路，才是孩子成长的阶梯。

来自上海位育 中学国际部的 校园之星

School Stars from
Shanghai Weiyu High
School International
Division



2016级IBDP三班
袁思玥

在学校里，我热衷于服务他人，参加了许多社团和志愿者活动。身为Newsletter通讯社的一员，我曾负责订购学校的吉祥物——“位育校服熊”，参与校报和社团年刊等出版物的制作，多次作为志愿者参与周边产品的贩售以及新生会和社团游园会等活动。我希望通过自己的力量，使同学们更加了解学校的社团，各个社团之间也能有更充分的信息沟通和互动渠道。



2016级IBDP四班
钱济宇

我是位育SMC的社长。SMC是一个主要回收利乐包装的环保类学生社团。我接手的时候社团缺乏资金，缺乏影响与关注。我和社员们用了大量时间在学校各个角落进行垃圾分类工作，却找不到愿意回收的地方。于是，我决定扩大社团影响力，让SMC走出校园，争取获得更多人的关注。通过社交网络，我联络校外学生和组织，终于创立了由我们高中生组成的资源利用联盟。

2016级IBDP一班
姜南羽

我与3位好友创建了“借快门之力”——一个与自闭症儿童一同外出摄影的融合项目。我们不定期地和那些孩子一起走街串巷去摄影，帮助他们更好地融入社会。今年8月我们在上海当代艺术馆举行了“镜见度”公益影展，展现小朋友们的摄影作品。这个活动不仅让我尝试用视觉化的语言再现实践中的体会，小小地实现了一把我的艺术之梦，也促使我去思考每个个体生活和社会运行之间的关系。



2016级IBDP二班
江雨露

我热爱运动，六年级开始接触排球，目前在校内担任排球社社长。这项运动极度考验团队合作精神，这也是我热爱它的原因。团队精神同样体现在学生会工作中。作为学生会主席，我会带领团队积极创新、高效合作，携手达到目标。我们发行了位育第一套校园明信片，协助举办了位育HEAL慈善音乐会。获得成就后大家洋溢着喜悦的幸福脸庞是我眼中最美的风景，也是对我工作最大的肯定。



2016级IBDP一班
奚丞昊

我发起了“Uperay初中经济选修课”项目，和两个搭档一起把经济课带入初中生课堂。一年里，我们一起修改教学方案，通过一次次与学校老师和领导协商，终于申请到了一间教室供我们给初中生上经济选修课。虽然这个项目占用了我很多的课余时间，却让我了解到老师的不易：自己了解再多也没用，关键是如何把抽象的理论知识转化成孩子们听得懂的语言。这也培养了我作为一个IB学生该有的沟通能力。



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。



上海惠灵顿外籍人员子女学校举办罗尔德·达尔周

近期，上海惠灵顿外籍人员子女学校举办了罗尔德·达尔周（Roald Dahl Week），用整整一周的活动来庆祝这位著名英国作家的诞辰。学生们装扮成他们最喜爱的故事人物形象，参与了丰富多彩的阅读和讲故事活动。小学部的师生们还发挥他们的创意，在学校的走廊墙面布置了一系列描绘故事情节的艺术作品、连环漫画和图片。



上海英国学校浦东校区国际节

10月27号，上海英国学校浦东校区举行了一年一度的国际节。借此机会，全校师生庆祝各国不同的文化和传统。来自全球53个国家的学生身穿他们的民族服饰来到学校，一起参加了方队游行。随后初中部的学生站在操场的中央，为大家带来了一场精美的中国传统鼓乐表演。接下来是国际美食节，由学校家委会精心烹调、制作了全球各地的特色美食，学生们大快朵颐。





沙克尔顿唯一的孙女莅临上海闵行区民办德闾学校，讲述爷爷的探险经历

近期，上海闵行区民办德闾学校邀请到伟大的南极冒险家欧内斯特·沙克尔顿爵士的孙女亚历山德拉·沙克尔顿阁下来到学校，为德闾的学生和家长讲述祖父的南极探险经历。讲座上，沙克尔顿阁下一口述了祖父沙克尔顿于1914年至1916年间赴南极探险的故事，同学们听得甚是入迷。在提问环节，德闾的学生们纷纷表现出对沙克尔顿的敬佩之情，踊跃提问。





上师大附属第二外国语学校带你走进现代体育运动——马术


“美丽的校园让学生记忆一辈子；丰富的课程让学生受益一辈子；先进的文化让学生享受一辈子”——在这样的办学愿景下，上师大附属第二外国语学校在新学期引进了马术俱乐部，此举得到家长和学生的广泛认可和青睐。马术俱乐部会员黄同学坦言：“学习不足2月，但进步神速。刚刚收到参赛邀请函，这更加激发了我对马术运动的热情。”

BRILLIANCE STARTS EARLY 大器早成

SHANGHAI UNITED INTERNATIONAL SCHOOL
虹桥校区 HONGQIAO CAMPUS
上海市民办协和双语学校

想要更多了解我们
学校和学生的故事
请关注我们！



虹桥路999号 | hongqiao.suis.com.cn | 021 3431 0090



上海德威外籍人员子女学校（浦东）举办One Voice峰会

上海德威外籍人员子女学校（浦东）在近期举办了首届One Voice 服务峰会。这是一次为期三天的会议，重点是探索一系列全球性问题的解决方案，尤其是贫困和性别不平等。来自德威国际教育集团各校区的学生，与上海其他院校的学生一起开展了建设性的合作，让人感到既温暖又振奋。



上海新加坡外籍人员子女学校新添全新游乐体验“人鱼天地”

“人鱼天地”是上海新加坡外籍人员子女学校与上海太阳岛合作设计的一个集个性化、趣味性与挑战性于一体的迷你主题公园。遵循孩子们对天然游乐场的热情，以及每个年龄段孩子的需求，学校构思出了适合全龄段的公园式空间设计。经过一周体育课堂的场地安全指导试玩，“人鱼天地”正式开放，成为校园中又一个孩子们喜爱的场所。



菁kids 特约摄影工作室



“菁kids特约摄影工作室”，拥有丰富的家庭、儿童摄影经验，经过菁kids认真筛选，为菁kids进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。



想成为菁kids特约摄影工作室？
请扫描二维码查看
详情并填写申请



2018-2019

上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选109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

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

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

上海浦东新区惠立幼儿园

上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园

上海普陀金宝幼儿园

上海青浦区世界外国语学校

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儿幼稚园

上海徐汇区民办四季方馨幼儿园

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(43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

上海诺美学校

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

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。

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
WISE Academy 唯思教育	长宁区延安西路2633号美丽华商务中心B302/B311/A209
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
学通国际教育（总部校区）	天山路1717号SOHO天山广场T1幢901-902
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

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号证大嘉玛拉雅中心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号证大嘉玛拉雅中心南区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广场二楼
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
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
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号汉中心广场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
哈比桥治幼儿园	上海市闵行区七莘路1588号3388-3900
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
米迪雅托育园The Magic Play Schoo	徐汇区柳州路138号HappyPark101-102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号日月光中心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
佘山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号长风景观畔广场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31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
----------	------------



一年级的烦恼

From Kindergarten to Grade One

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。

加拿大的Labor Day长周末过后，孩子们都纷纷背上书包重返校园了。开学第一天的早上，家家户户门前都是孩子们灵动的身影和邻居们互问早安的浅笑声，安静了整整一个夏天的街道在这个早晨又恢复了勃勃生机，空气中都是欢乐的味道。公司里的同事这一天开会纷纷迟到，理由不约而同的都是开学第一天要亲自送娃上学，原来，这一天对于为人父母的，也是意义不凡。

自从MJ开始上学前班（Kindergarten），我才体会到清晨与他漫步在去学校的小径上有多么幸福的一件事。不管是他一路上的叽叽喳喳，还是永远不安分的东跑西颠，抑或是途中遇到同学互相之间嘶吼般的问候，还有在校门口吻别的亲昵，短短15分钟都可以把我的心塞得满满的。所以，在MJ结束了两年的学前班、成为一年级小学生的第一天，我和麦子一起送他到学校，充满仪式感地开始了新生活。

尽管还是同一所学校，但是MJ每天放学都会兴奋地跟我们分享他的新班级、新伙伴、新老师、新课程。听他讲述学校发生的故事，我渐渐发现，学前班向一年级的转变对很多孩子来说并非我们想象中的那么理所当然，不能完全放手顺其自然。

研究表明，不仅仅是从幼儿园进入学前班的时候容易令人无所适从，从相对轻松灵活的学前班到一年级的正式学习教育也会让很多学生家长感到困扰。事实上，从学前班到一年级的转型尤其重要，因为它对孩子的社交和学习能力的发展有着深远的意义。

由于学前班和一年级在教育程度、教学策略、作息时间等方面的不同，孩子们所面临的挑战是客观存在的，包括行为、认知、情感和身体等方面都可能会产生不适。学前班的老师很清楚什么教育活动更容易被5-6岁的孩子接受，什么不行。所以学前班的教育以“怀柔”地引导为主，主张在游戏中学习，倡导不带惩罚行为的鼓励机制，采用慢节奏的教学活动，这也是为什么很多学生都毫不犹豫地把自己生涯最幸福指数投给学前班时期的原因。

相反，刚刚迈入一年级的小学生们很快就会发现生活从此不再相同。一年级代表着系统教育的开始，更为注重形式和结构。孩子们的学习重心从

“跟着感觉走”、“投其所好”转型为外界输入和规范课程引导，比如阅读、数学。对于很多孩子来说，一年级也是全日制学习的开始，告别了一天好几次与小伙伴肆意玩耍的课间活动，学习主题也不总是那么随心所欲，还被要求一直坐在不那么舒服的椅子上，这听起来真的不太妙。从社交角度来说，他们在教室、在课间、在食堂会接触到更多人，包括高年级的孩子。他们也要学习接受除了自己班主任以外的其他任课老师，听从指挥。这些在我们看来最鸡毛蒜皮不过的小事，却可能是孩子们小小世界中的天翻地覆。

学前班的老师与一年级老师一样，对于帮助孩子们的一年级转型有着不可忽视的作用。据调查，只有50%的学前班老师与一年级老师讨论过过渡期的课程安排，大约56%的学前班老师带着孩子去参观一年级教室，不到25%的老师会提前与家长见面，介绍一年级信息。也就是说，大约有50%的孩子是在两眼一抹黑的情况下开始了一年级的生活。满心欢喜地以为回到了熟悉的环境，完全没有意识到一年级对他们来说意味着什么，随之而来的不知所措也就不足为奇了。所以，一年级转型期其实在学前班后期就已经开始了，学前班老师在其中的作用不容忽视。

从另外一个角度看，把孩子送到学校并不代表责任就移交给了老师。多伦多教育专家Christie Hayos说：“帮助孩子向一年级转型，父母要做的一件很重要的事就是要与孩子谈心，了解他们的情绪变化，并且告诉他们即便感到不适应也是很正常的。”除此之外，家长还可以提前带孩子去参观学校，增强熟悉感；学期开始前就恢复孩子上学的常规作息，早睡早起，避免早上的手忙脚乱所造成的紧张情绪；逐渐布置适量适度的家庭作业，以便适应学校的教学进度。

一年级才刚刚开始不到一个月，MJ带回来的家庭作业明显多了起来。学校发的通知里反复寻求家长的支持，比如与孩子一起阅读、写字，完成老师布置的任务。在我看来，将家庭作业变成愉悦的家庭总动员活动，能在很大程度上帮助孩子享受一年级所带来的变化，减少抵触情绪。

归根结底，从学前班到一年级的过渡绝对不只是老师的工作，也不只是父母的责任，更不只是孩子的任务，而是所有参与者的协同合作。

Passion. It's in our DNA.



“真开心能和我的小伙伴们分享有趣的书。”

— Phoebe H., 友善的“小书虫”



Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI

上海协和国际外籍人员子女学校

上海协和国际学校为学生提供一个全面，严谨的美式教育。我们的早期幼儿教育课程致力于激发学生对学习的热忱以及对彼此的尊重。

concordiashanghai.org



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