

国际教育·家庭生活·都市资讯

十月份 2015



## 探访京城 心理诊室

Psychotherapy  
Clinics in Beijing

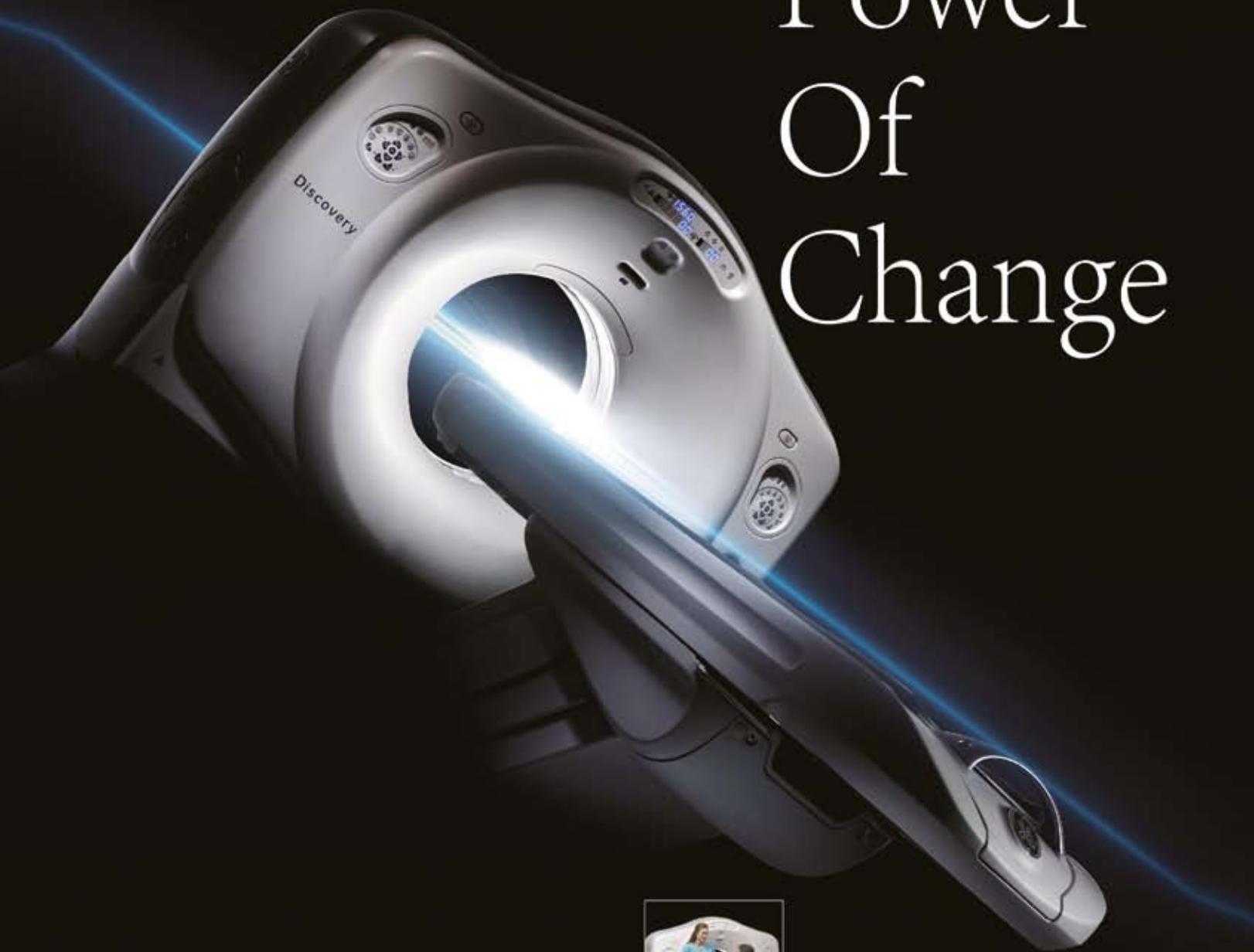
封面故事

# 心灵呵护人人需要

Sound of Mind: Taking Care of Your Mental Health



# Power Of Change



Discovery CT750 HD 宝石 CT

推动CT进入了人体成份定性定量分析的新时代。  
可以利用更低的剂量完成能谱成像、精准心脏和全身高清成像。



## 洞悉真实 善方医院

善方医院是一家高端、涉外的综合性医院，以优秀的医疗专家、前沿的医疗技术和领先世界的医疗设备，为您提供国际水准的门诊、住院、手术等一站式医疗服务。

全科与综合门诊 / 口腔中心 / 心脑血管中心 / 消化中心 / 女性健康中心 / 微创外科 / 儿科 / 中医科 / 医疗美容中心 / 皮肤科 / 眼科 / 耳鼻喉科 / 心理科 / 影像中心 / 检验科 / 药房

地址 / 北京市朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼 电话 / 010-64136688 网站 / [www.sanfinehospital.com](http://www.sanfinehospital.com)





**汇佳**—中国大陆第一所用双语为3-18岁学生提供**IB教育**的国际学校

## 国际化

不是课程的复制

不是文化的移植

不仅仅是**外语流利**

不止步于“拿来主义”

## 我们要培养中国孩子

用世界听得懂的语言

和世界能够理解的表达方式

**在全球的舞台上**

自信地展示**独特的自己**



北京市私立汇佳学校  
北京市昌平区昌怀路157号  
400-889-1993  
admissions@huijiaedu.org

# 披萨节大趴嗨翻全场

2015 Pizza Cup

披萨节大趴

快来参加5000年来，中国史上  
最盛大的披萨派队！

●品尝大量北京最好吃的披萨 ●还有两天超酷炫演出陪你嗨

10月17日、18日 星期六、星期日  
11:00-20:00 银河Soho下沉广场

场地赞助



关注我们的披萨节二维码获取更多资讯！

# A Fairy Tale Brightens Your Life

## 一本童话绘本改变孩子的一生

艾伯迪家庭俱乐部

Aberdy Family Club

探索·发现·创造

艾伯迪，独一无二

传递快乐，培养兴趣

在3000平方米的童话空间内，我们为您的家庭呈上  
10000本原版中英文绘本与妙趣横生的国际文化活动

独创0-9岁的英语授课模式与戏剧表演

让您的家庭尽情地徜徉在轻松舒适的环境中  
流连忘返.....

Explore. Discover. Create.

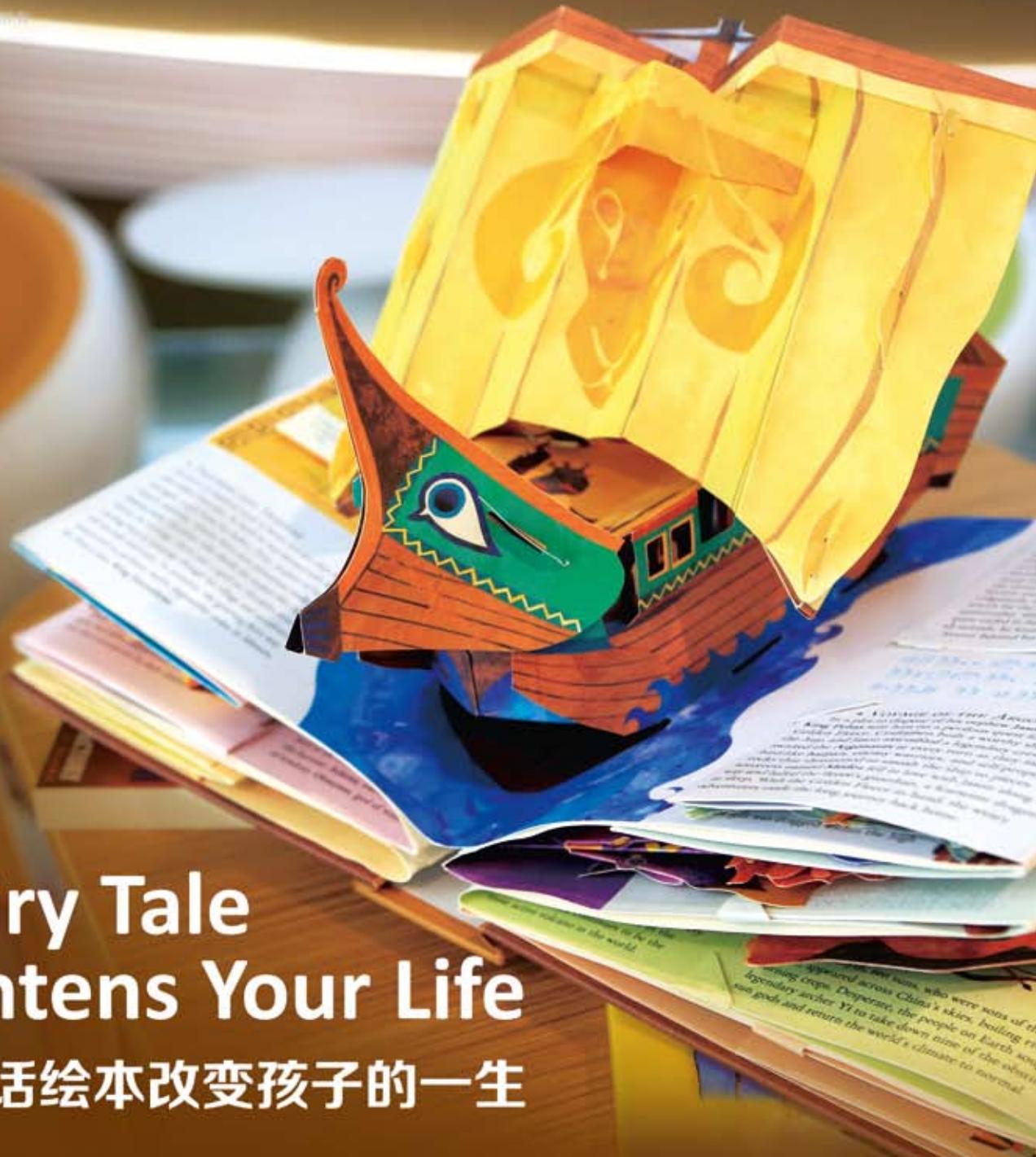
Aberdy delivers a fun learning experience like no other in Beijing. We offer innovative, drama-focused English education for children ages 0 to 9, a 10,000-book library and global culture events for the whole family.

Our state of the art 3,000 sqm space also includes a theatre, cafe, tearooms and more, so you always feel free and relaxed.



400-660-6655

[www.aberdy.com](http://www.aberdy.com)



第9届

# 万圣节

## 化妆派对

10月25日 周日

10月31日, 11月1日 周六, 周日

- 鬼屋之旅
- 恐怖影院
- 制作南瓜灯
- 不给糖就捣蛋
- 给每人分发大量的糖果, 棒棒糖, 巧克力
- 舞台服装游行
- 万圣节游戏
- 脸部彩绘
- 家庭鬼影



摄影赞助  
南歌子  
PHOTO  
STUDIO  
KIDS WORK  
www.ngzstudio.com



Canadian International School of Beijing  
北京加拿大国际学校



## What if YOUR CHILD COULD HAVE A WORLD EDUCATION ROOTED AT HOME?

传统文化的熏染和国际教育的滋养，  
鱼与熊掌能否兼得？



This is possible at Keystone Academy –  
A new World School. A new Model of Education in China.

作为一所“世界学校”，鼎石正为中国带来一种全新的教育体验  
培养兼具“国际视野”和“中国灵魂”的世界公民

Discover homelands from the world, and for the world.

用中国的心探索世界，为了世界潜心向学。

Let our students, parents and teachers tell you about the Keystone model of education  
聆听鼎石师生和家长向您讲述，他们正在经历怎样的一段胸怀“世界”的“中国”岁月

in the latest issue of *The Keystone Magazine*  
就在最新出版的《鼎石志》

免费索取杂志，敬请与我们联系  
Contact us for copies and more information at:  
communications@keystoneacademy.cn  
8049 6008 ext 2037



# 目录 CONTENTS

十月份刊 2015

## 07 编者按

Editor's Note



## 社区报道

### 12 活动备忘录

Events

### 14 简报

The Circuit



#### 更正信息

青kids9月刊第27页，受访人物Romy Friedman介绍中的“BCIS北京乐城国际学校”应为“BCIS北京乐成国际学校”，特此更正。



18

## 心灵呵护人人需要

Sound of Mind: Taking Care of Your Mental Health

### 20 真正的成功

What is Real Success?

### 24 服务华裔心理健康40年

Mental Health Services for People Over 40

### 26 培养心理上的抵抗力

Training Yourself to Overcome Psychological Resistance

### 30 没有问题的问题

"Perfect" Kids have Problems Too

### 32 青春期前更需要关怀

The Tween Years: Dealing with Preadolescence

### 34 品格培养是大方向

The Importance of Cultivating Character



## 话题

### 37 探访京城心理诊室

Psychotherapy Clinics in Beijing

### 42 心理对骨骼发育的影响

How Puberty Affects Bone Development

### 44 拒绝毒品

Saying No to Drugs in Schools

58 分类信息  
Directory



45

## 美食娱乐

看世界  
Family Travel

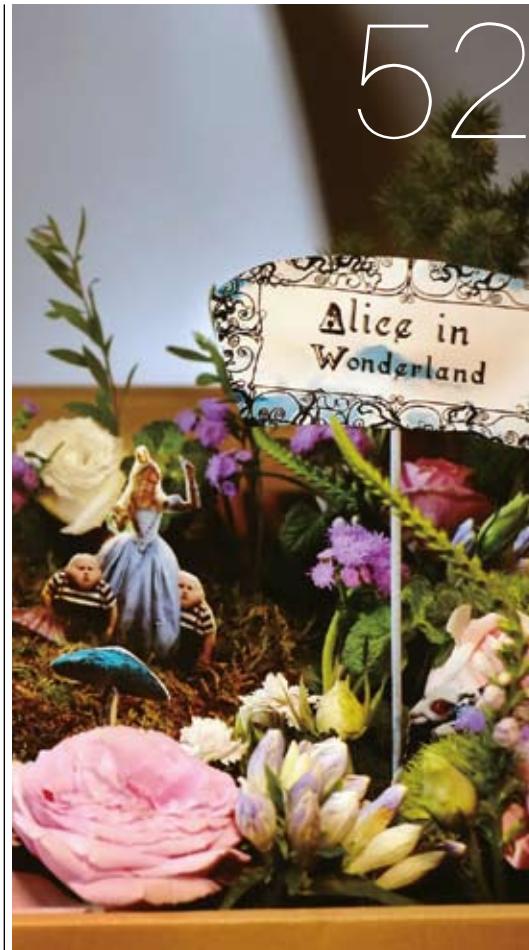
45 一次难忘的海外医疗约会  
An Unforgettable Date with the Doctor

家庭聚餐  
Dining

52 愉悦心情从一花一果开始  
Lighten Up with Flowers and Fruits

60

杂志免费取阅点  
Distribution



教育

菁阅读

50 绘本新看法

Looking at Picture Books in a Whole New Way

未来艺术家

Blank Canvas

56 来自3e国际学校的艺术作品

Student Artwork from 3e International School

52

父母社区

36 积极主动，从我做起

Getting Your Child to be more Active



53

55 如何“快速”产后瘦身

How to Manage Your Weight after Pregnancy

63 在瑞典看医生

Visiting the Doctor in Sweden

64 童话的小辫子

A Fulltime Housewife Hits Her Mid-Life Crisis



本期模特：  
Maggie Folo  
北京市鼎石学校4年级学生  
卢沐晨  
北京市鼎石学校10年级学生

摄影：More x Joli 影像工作室

# WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2015年10月 随刊赠送

WOMEN OF CHINA English Monthly

Sponsored and administrated by ALL-CHINA WOMEN'S FEDERATION  
Published by WOMEN'S FOREIGN LANGUAGE PUBLICATIONS OF CHINA  
Publishing Date: September 21, 2015

WOMEN OF CHINA English Monthly

中华全国妇女联合会主管/主办  
中国妇女外文期刊社出版  
本期出版时间: 2015年9月21日

Adviser 顾问 彭珮云 PENG PEIYUN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Adviser 顾问 顾秀莲 GU XIULIAN

全国人大常委会前副委员长

Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee

Director & Editor-in-Chief 社长·总编辑 YUN PENGJU 骆鹏举

Chief Editor 主编 WEI LIANG 位亮

Jingbo Wu

Managing Editor in Shanghai Elva Li

Deputy Managing Editor Abby Wang

Senior Editor Ines Yang

Editor Cherry Dong

Editor in Shanghai Xiaohui Chen

Contributing Writers Kyle Mullin, Liyan Zhao, Luo Xuehui, Shui Wenlu, Gui Gui, Dave Hanssen

Editorial Consultant 编辑顾问 Zhu A'Man, ROBERT MILLER (Canadian) 罗伯特·米勒 (加拿大)

Director of Sales Department 广告发行经营部主任

Tel

XIA WEI 夏巍

010-6522 5376

Legal Adviser 法律顾问

LI XUESEN 李雪森

Advertising Agency

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告(北京)有限公司

Advertising Hotlines 广告热线

010-5941 0368/09/7277/7879

Printing 印刷

TOPPAN LEEFUNG CHANGCHENG PRINTING (BEIJING) CO., LTD.

北京利丰雅高长城印刷有限公司

Address 本刊地址

WOMEN OF CHINA English Monthly 《中国妇女》英文月刊

15 Jianguomennei Dajie, Beijing 100730, China

中国北京建国门内大街15号 邮编 100730

国际标准刊号

ISSN1000 9388

国内统一刊号

CN11-1704/C

**随刊发行, 免费赠送**

2016

# beijingkids & 菁kids 北京国际学校博览会

1月16日-17日  
北京富力万丽酒店3层

周六日精彩两场  
不容错过！

明年一月，  
盛大回归！

菁  
jingkids



bjk

菁

THE BEIJING  
INTERNATIONAL  
SCHOOL  
EXPO 2016

\* JAN 16-17, 2016 \*

bjk.com/beijinginternationalschoolexpo  
beijingkids





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

Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited

广告代理

深度体验国际广告（北京）有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/72/77/78/79

**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

**Executive Publisher 执行出版人** 吴竞波 Jingbo Wu

**Managing Editor in Beijing 北京版主编** 王蕾 Abby Wang

**Deputy Managing Editor 副主编** 杨姣 Ines Yang

**Managing Editor in Shanghai 上海版主编** 李佳 Elva Li

**Editor in Shanghai 上海版编辑** 陈晓辉 Chen Xiaohui

**Intern 实习生** 武欣伟 Jasmine Wu

**Contributors 撰稿人** 赵丽彦 Liyan Zhao, 罗雪挥 Xuehui Luo, 水纹路 Shui Wenlu, Cherry Dong  
桂桂 Grace Gui, Chiachia Chien, 曲韵, 池孟修, 落茉, Thomas Patton

**Digital Marketing&Content Director 数码战略总监** 詹家伟 Jerry Chan

**Art Director 艺术总监** 罗肃 Susu Luo

**Art Designer 设计** 贺娟娟 Helen He

**Production Manager 制作部经理** 郭挺 Joey Guo

**Photographers 摄影师** 隋思聪 Sui, 尤思宇 Uni

**Advertising Designer 广告设计** 贾静 Yuki Jia

**Sales 销售部**

王丹 Ivy Wang (总监), 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang,  
刘潜 Winter Liu, 徐佳 Emma Xu, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu,  
白文轩 Wilson Barrie

**Marketing & Distribution 市场发行部**

罗永宝 Tobal Loyola, 杨莎莎 Lareina Yang, 王宁 Tina Wang

**IT 技术支持**

严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere

**Finance 财务部**

赵蕊 Judy Zhao, 刘孟雅 Liu Mengya

**HR & Admin 人事部**

苏梦 Laura Su, 曹筝 Cao Zheng, 赵凤娟 Zhao Fengjuan

**Editorial 编辑部**

jing\_editor@truerun.com

**Advertising 广告部**

010-5941 0368/69/72/77/78/79, sales@truerun.com

**Marketing 市场部**

marketing@truerun.com

**Distribution 发行部**

010-5941 5387, distribution@truerun.com

**Website 官方网站**

www.jingkids.com

www.issuu.com/jingkids



扫描左侧二维码，关注微信公众号：菁kids，菁kids上海；新浪官方微博@菁kids杂志

# 伴随一生的安全感

## Feeling Safe, Feeling Strong



按照惯例，菁kids每年都会有一期健康专刊，而今年恰好由我负责，讲点什么呢？起初我有些拿不定主意，既要让大家爱看，还要和每个人生活都有点关系，说些重大疾病？跟大多数人都太遥远，聊点孩子日常健康？过去几年也都讲的七七八八了，学校的医务室，家庭健康管理，日常急救等等，每年的健康专刊都推陈出新，很有压力呀！

然而就在定题前几天，妈妈递给我一本书，恰好和我心里的答案不谋而合，那本书叫《培养孩子的安全感》。而我恰好在想，是不是可以聊聊每个家庭都会遇到的关于情绪和心理的困惑，毕竟这是家长们都很关心的。嗯，拿定主意，就从这一生都需要的安全感说起吧！

看到三岁的儿子，我深深感到安全感的重要。他是个特别谨慎的孩子，环境或者旁人让他有一点点的不放心，他都无法迈开脚步。尽管他其实能说会道，对于很多事情也非常乐于参与和表现，但奈何天生的性格如此，每每等他确认了环境安全，人群熟悉，活动已然散场了。

他的表现大概是对安全感重要性最直观的解读了，无论是孩子还是成人，没有安全感就不可能自在的与人交往，更不用说自信地展现自我，尽情地挥洒才能了。

所以我深深觉得，安全感大概是每个人一生的课题，这里面包含了平和的情绪，理智的头脑，还有对于关爱的给予。一个自己都没有安全感的人，是很难有爱他人的能力的。而建构一个人内心的力量和安全感，是从小就要培养的。幼年期家庭的陪伴与关爱，少年期家庭的引导和温暖，青春期家庭的理解和帮助，都会直接的影响成年后心理的状况。

作为妈妈，我和家人对待儿子谨慎的性格，通常是尽可能地给予他宽容和鼓励，让他有多一些的时间了解环境和陌生人，也会不断地鼓励他与他人交往，尽量地让他看到我们与他人热情的交流，让他对陌生世界能更多的信任，和他一起观察环境，帮他分析环境，或是以身作则地先去尝试一些新鲜事物，让他确定一切安全。总之是希望让他时刻感受到家人的支持，我们相信这些会帮他不断的建构对周围环境的信任，使他勇敢而自信的面对生活。

这也是我个人成长的经验吧。记得小时候我也多少有些内向和扭捏，妈妈就总会带领我多多尝试。比如，让两岁的我尝试独自出门买酱油，不过她会在我身后偷偷跟着保证安全。她还常常会告诉我：“姣是勇敢的孩子，姣一定可以做到，姣可以试试看……”这些话我至今还记得，而且在遇到困难的时候更是会回响在耳边。

曾经有同事评价我：“你就是太乐观，对困难估计不足，总是很乐观！”这话应该算是不褒不贬吧。这大概是妈妈从小鼓励的后作力。我总是不太会退缩或逃避，就算不一定能成功，但总还愿意向前走一走。在我看来

这不是坏事，至少每一次前行都让我的人生更精彩了。

儿子也让我们看到了他最近的变化，他今年即将进入幼儿园，本来直到两周前，他出门还绝不撒开家人的手或衣角，一刻都不能独自行动，我们一直颇为担心。而最近他已经可以在陌生的游乐场里独自开儿童手摇船，能自己在森林里奔跑（还是会确认我们一直跟着他）。这些变化让我们很是欣喜，也让我明显的看到，他不断建构起来的安全感和自信心。

所以我很期待这一期杂志，能给不同年龄段孩子的家庭一些实用的帮助和中肯的意见。怀着这样的期待，过去两个月我们采访了中、美两国多位心理专家，从不同角度对于孩子心理健康给出了意见和帮助。

什么才是孩子真正的成功？面对周遭复杂的舆论环境，年少的孩子该如何在心理上建构抵抗力？从不犯错的孩子是否就万事OK？青春期孩子的情绪是否和之前的家庭相处有关？专家们对一个个问题给出了详尽的答案，还分享了自己作为家长的很多感悟。虽然不能解决所有家庭中孩子的问题，但一定有很多值得借鉴和参考的地方。

这一次我们还走访了北京多家医院的心理诊室以及心理治疗人员，希望让读者看到真实的心理治疗环境。毕竟心理健康十分重要，不一定要等到成为疾病的时候才去解决，在日常生活中有些抑郁焦虑都可以去心理治疗师那里获取疏导帮助，以更健康阳光的自我面对生活。采访中也有不少心理方面的专家提到，国人对心理治疗看得太严重，在西方国家，心理诊疗就像感冒吃药，只是对小问题的调节和疏导。这一次，我们用直观的图片和详尽的信息展示不同风格的心理诊疗室，就是希望消除很多人心理障碍，其实心理诊疗不过是在一个舒适的环境找一个合适的人聊聊心事，同时还能得到很多实用的帮助。

伴随孩子一生的安全感，是家庭和个人一点一滴累积和建构的，关注孩子成长过程中的心理变化，做一个细心而智慧的家长，我与家长们共勉吧！



杨姣 Ines Yang

资深编辑



# 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》的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！  
电邮: jing\_editor@126.com, 微博@菁kids杂志, 微信: 菁kids



## CamerataMusic 首届秋季音乐节

系列活动：“浪漫欧洲之夜”音乐会；CM音乐总监高翔教授讲座 “The healing power of music”；及弦乐、钢琴大师班指导观摩课程等。CM是由葛莉女士创办的致力于中国青少年古典音乐教育及社区公益文化建设的非盈利性公益组织。

售票: ISB BoxOffice  
[yoopay.cn/event/84646950](http://yoopay.cn/event/84646950)

时间: 10.11 16:00

地点: 顺义国际学校剧场

价格: 200、300

## “不朽的梵高”艺术展

在荷兰伟大艺术家梵高逝世125年之际，有关于其作品的3000多幅高清画面将以多感官体验的方式为北京带来一场不同寻常的观感之旅。在没有画框的束缚下，梵高的作品将被40多个高清投影仪等比放大到4米高的墙面或平展于观众脚下。本次展将不是一个静态的观展过程，参观者调动从内心到肢体的各种感知来与梵高进行跨时空的对话体验。

时间: 9.8 - 12.6  
10:00 - 22:00

地点: 北京市朝阳大悦城  
价格: 80 - 130

## 大型儿童剧《冰雪奇缘》

由中国、美国、西班牙、德国和法国等顶尖艺术团队联手，斥巨资精心打造的一部高艺术水准儿童舞台剧《冰雪奇缘》将登陆北京展览馆剧场。还记得神奇的冰冻奇观吗？您的耳边是否已经想起Let it go悠扬的旋律？现场会更精彩！

时间: 10.3 19:30-21:30

地点: 北京市 西城区北京展览馆剧场

价格: 100 - 380

## 话剧《吴王金戈越王剑》

这是一部由蓝天野导演，濮存昕领衔全明星阵容演绎的吴越争霸史诗，曾在30年前引起“历史意识与道德批判”的巨大争议。不同于“卧薪尝胆，三千越甲终吞吴”的传统叙事，将视角对准了战争背后，于细微处着笔，将百姓的疾苦与复杂的人性描绘得淋漓尽致，故事的结局也同样更发人深省……

时间: 10.12 - 10.17

地点: 首都剧场

价格: 280 - 680



## 北京乐成国际学校第三期家长学习工作坊

北京乐成国际学校第三期家长学习工作坊 (PAL) 即将开课啦！本次工作坊主题为“如何辅导孩子提升数学水平”，中学部资深数学教师团队将坐客本次讲堂。将概念普及与互动实践相结合，与家长分享帮孩子拓展数学能力，提高其应用水平的方法与策略。

时间：10.27 8:30

地点：北京乐成国际学校

## 北京哈罗英国学校英伦主题秋季游园会

北京哈罗英国学校去年的秋季游园会吸引了106个摊位承办者和超过2000位市集参与者，最终为当地慈善机构募得善款10万元人民币。这一期秋季游园会将带来一抹异域风情，各种游戏、音乐、表演和美食让参与者充分体验地道的英伦风情，任何年龄的参与者都能找到属于自己的乐趣。

时间：10.17 10:00-16:00

地点：北京哈罗英国学校校园



# 看不见的矫正！ 让尴尬无处循形

想想看，如果是在学校、运动、约会或是和朋友聚会的时候你还戴着传统的金属矫正器，那你就太out了：青少年隐适美矫正器完全可以满足你一边做舒服地做隐形矫正，一边享受生活的乐趣，生活的乐趣就在于此。

陈斌 

口腔科医学博士，教授，博士生导师。  
明德医院口腔科主任



美国太平洋大学口腔医学院博士(DDS)  
美国加利福尼亚(UCSF)大学口腔学院临床教授  
上海交通大学口腔学院客座教授 / 美国隐适美隐形牙齿矫正专家  
陈教授于1990年在美国太平洋大学口腔医学院获得口腔科博士学位  
师从美国“隐适美”隐形矫正之父Boyd教授  
陈教授擅长各年龄段的各种牙齿矫正

# 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jing\_editor@126.com，编辑将与您联系图片事宜

## 鼎石学生的“成人礼”

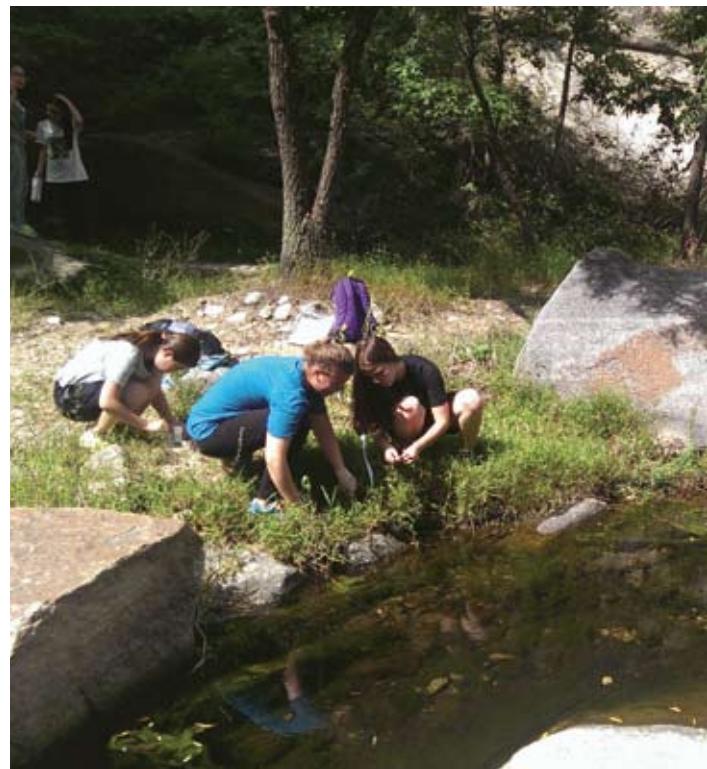
8月28日晚，和着庄严的风笛声，北京市鼎石学校的中学新生缓步入场参加签字仪式。他们在入学登记簿上郑重签下自己的姓名，接过老师手上的玫瑰花，上前和闵茂康校长、初中部校长Maureen McCoy握手，然后向观礼的师长们大声介绍自己。仪式最后，大家一起诵读鼎石“仁、义、礼、智、信”五项共同价值。这是鼎石独特的“成人礼”，学生出席仪式才正式成为鼎石社区的一员。



## 《北京.北京》课题艺术展开幕

为庆贺丽娟实验艺术教育成立十八周年，8月23日下午，经过丽娟教育团队半年奋战的《北京.北京》课题艺术展在草场地静廊盛大开幕！参展的四百多名小艺术家从4-16岁，作品类型涵盖油画、综合材料、影像视频、草图方案、装置作品。机构的孩子和老师们共同创作，从北京的城市历史、人文、未来等几个元素入手，通过艺术的方式重新阐释别样的北京。





### 北京乐成国际学校12年级环保考察之旅

北京乐成国际学校 (BCIS) 12年级学生在科学老师带领下参加了在庙梁环保教育中心开展的户外生态探索之行。本次学习旅行不仅能激发学生探究学习的兴趣，还能锻炼他们把课本知识灵活付予实践的能力。一方面掌握与生态相关的概念，另一方面赋予学生以个人与团队形式，进行野外研究与试验的技能。



### 艾伯迪家庭俱乐部“福尔摩斯学院日”

8月15日，艾伯迪家庭俱乐部迎来了一群小小的侦探，他们带上Sherlock Holmes的帽子，手持放大镜，与家长们一起寻找线索，帮助女皇找到失窃的宝石及福尔摩斯的红T恤。在这天的文化活动中，家长和孩子们在纵览古今伦敦，学习破案侦探技巧的同时，孩子们还提高了逻辑思维能力、团队合作能力和语言表达能力。



### 好思之家泉发校区开学

8月26日，好思之家国际幼儿园泉发校区迎来开学第一天。老师与小朋友们分享相聚的喜悦，新朋友的结识，快乐暑期的回忆，师生们共同轻松愉快的度过了开学第一天。



### 青苗第8个校区开园

8月29日，青苗国际幼儿园蓝色港湾园举行了盛大的开园典礼，这是青苗教育集团在北京地区开设的第8个校区。孩子、家长和访客一起参加了一场“海盗”主题的新校园探险活动。冰川时代的萌宠希德特意前来为小朋友们派发了礼品。



## 北京海德学校正式开学

8月27日北京海德学校迎来了首批新生！创始人Jennifer Hyde Sachs女士率领学校团队热情欢迎每位学生和家长。北京海德学校现开设4-9年级，并将开启全面招生。



快来参加2015哈罗秋季游园会吧！

年度最值得参与的慈善活动——北京哈罗英国学校的英伦主题秋季游园会将在2015年10月17日，星期六10:00-16:00在哈罗校园举行。今年的秋季游园会将为您带来一缕英伦风！

去年的秋季游园会吸引了106个摊位承办者以及超过2000位的市集参与者。活动最终为当地慈善机构募得善款10万元人民币。今年，活动组织者——哈罗家委会希望在广大学生、家长、教职员和更多社区力量的帮助下取得更大的成功。

各种游戏、音乐、表演、美食和有趣的摊位展卖将让你充分体验地道的英伦风情。任何年龄的参与者都能找到属于自己的乐趣。我们期待在秋游会上见到你！

10年深耕北京

10 years in Beijing

442年坚守传承

442 years of Tradition

一贯秉持卓越教育

Excellence in Education



HARROW  
INTERNATIONAL SCHOOL

BEIJING

Tel: +86 10 64448900-6900  
Website: [www.harrowbeijing.cn](http://www.harrowbeijing.cn)

Leadership for a better world

# 心灵呵护人人需要

Sound of Mind: Taking Care of Your Mental Health

每个孩子从出生到成人，心灵在逐步地成长。在这个过程中他们建构了自己的人生观、世界观、价值观，也学会了和人相处、理解情感、表达情感。而这一切体系远比知识体系更加重要。有一颗强大的心灵，才能应付未来的各种可能。而在心灵成长中，家庭或外界发生的变故、压力或是不经意间流露的态度，都有可能给孩子的心理埋下祸根，有些当即产生影响，有些会在多年后突然爆发。

家长们对此很难拿捏，有时不是呵护过度，就是太过马虎。因此这一期菁kids邀请中美两国多位从事青少年心理治疗的专家和家长们聊聊孩子的心理健康，同时也分享他们为人父母的故事和感悟。





### 心桥

北师大心理学硕士，在美国获心理学博士，加州执照教育心理学家。2000年起任职于旧金山Fremont联合校区，精于学前儿童到高中生的教育心理测评及咨询，其亲子教育讲座也深受华裔社区欢迎。曾有多篇文章发表在菁kids的“心理观察”栏目。

# 真正的成功

## What is Real Success?

演讲：心桥 整理：林杉 竞波

图：More × Joli 影像工作室

我从2000开始在美国加州做学校心理顾问（school psychologist），在小学工作了7年，然后开始在初中工作。另外，从2002到2012，我还在加州湾区做了10年的情绪智能的研究和推广工作。

我的工作80%是做教育心理测评。比如孩子因为各种原因跟不上课，在国内遇到这些情况会说孩子不够用功、学习方法不对。在美国，上个世纪70年代制定了一个法律，规定每个公立学校必须有心理学家school psychologist做测评，测评孩子的智商、记忆、理解、行为、情绪，跟学习有关系的有14种诊断，以此来判断孩子是不是需要治疗。

### 成功的定义

我工作的初中位于硅谷，在加州一直排名第一。1100来个学生中有1000多一点儿是亚裔，印度裔华裔各一半，而老师只有一位是亚裔。我刚去的时候，校长请我做一个关于成功的讲座。因为老师们很不理解，为什么亚裔家庭对成功的定义这么狭窄？他们认为，这样狭隘的定义给孩子带来不必要的压力，让孩子们不能尽展所能。

我在这所学校做过一个匿名调查，每个孩子一张卡片，一面写上他们自己对成功的定义，另一面写上他们理解的爸爸妈妈对成功的定义。这些7、8年级的孩子很棒，自己的成功定义都写的是：做自己喜欢做的事情，达成自己的目标。而卡片背面关于爸爸、妈妈对成功的定义，一半的孩子写：爸爸妈妈希望我的成绩特别好，全A，能上特别好的大学。有的孩子写，爸爸妈妈高兴，我就成功了。还有一个孩子写，我爸爸妈妈对成功的定义是做个大夫或者嫁个大夫。

在加州湾区有一位老牧师，他曾祖父是当年美国建铁路的时候来的第一批华裔移民。他说，观察这么多代华人，发现有一个中国梦：我们对孩子的教育都很重视，上学要成绩好，找个好工作，成家，生孩子，跟父母关系好，常回家看看。

而要实现这个中国梦，光靠知识是不够的。知识只

是教育太小的一部分，爱因斯坦说过，知识是把学校教的东西忘掉以后还能留下的东西。生活就是教育，你每天跟孩子在一起，对他的态度，跟他的交流就是教育，这太重要了。

### Nature VS Nurture

后天教育到底能改变孩子多少？孩子天生的能力Nature与后天的教养方式Nuture之间，哪个作用更大？美国的教育心理学就这些问题争论了很多年。

在美国，如果问那些孩子已经长大成人的家长，他们肯定一口咬定是Nature，因为他们发现，越往后家长教育的影响力越小。举个例子，我的孩子喜欢下国际象棋，对艺术一点儿兴趣都没有，他喜欢什么我无法掌控。我可以给他找个教练，但是教练讲的东西他能吸收多少，在棋场能发挥多少我不能控制，这就是Nature在起作用。

但我能够影响的，是他面对输赢的态度，比如，我发现他练习的时候都赢棋，但是一到比赛就输，很让人纳闷。旁观者清，教练说，他发挥不好都是你们父母的态度造成的。后来我才反省，我有时候会跟他吼：“我着急不是因为你输，而是你输的方式，你看人家还没开局你就输了。”而孩子觉得，我一输了，妈妈就开始叫，输是多么不被接受。这样的心态怎么能下好棋呢？

美国有一本畅销书，How to Succeed，其中一整章都在讲国际象棋，因为国际象棋里有学校没有教的一点：不管输赢，下完棋第一件事就是复盘，复盘之后一步一步分析到底哪一步做错了，下次怎么办。我的孩子开始喜欢复盘，他不再为了赢去下棋，而是为了学习。所以，他参赛的时候一定选择最高的等级，他知道在这个级别赢的几率非常小，可是学到的东西是最多的。有了这个心态就不再害怕输了。后来他参加比赛就没什么问题，今年10月份他还要代表美国参加世界比赛。

孩子喜欢什么、性格如何，家长在很大程度上是改变不了的，这70%的部份是硬件。我的工作要求每3年给孩子复测一次，所以我有机会看到孩子6岁、9岁、

哈佛研究成功人士的大脑，总结出8个特质：**自我意识 self-awareness, 动机 motivation, 专注 focus, 情绪平衡 emotional balance, 记忆力 memory, 坚韧 resilience, 适应能力 adaptability, 关爱大脑 brain care.**

12岁、15岁，他们的智商测试结果变化其实非常小。测评包括理解力、机械记忆能力，工作记忆能力，还有推理，拼图，写字能力，这些前后变化不会超过25%，我自己的经验是超过15%都很少见。

但是，我们能改变的是孩子们的心态、习惯、态度以及学习方式，这是另外的30%。而这30%其实预测了70%的硬件能发挥到多大程度。Nature VS Nurture就像长方形的长和宽，一起决定了长方形的面积，决定了孩子将来能达到什么程度。

哈佛研究成功人士的大脑，总结出8个特质：自我意识self-awareness, 动机motivation, 专注focus, 情绪平衡emotional balance, 记忆力memory, 坚韧resilience, 适应能力adaptability, 关爱大脑brain care.

### 高智商就是成功？

1921年斯坦福大学的Dr. Terman做了一个世界上最长、最全面的对天才儿童的测试。他在斯坦福附近的学校里挑了1528个智商高于130的孩子，一直跟踪调查他们的成绩、大学选择、择偶、职业、退休、身体健康、婚姻状况、儿女情况等。35年后，这些孩子都成人了，其中有非常出色的剧作家、最高法院法官，还有很多有名的心理学家，50多位成为大学教授差不多三分之一左右。其他有一多半选择了普通职业的，比如打字员、邮递员等等。

在美国，1981-1995年还做过一个对全A生的调查，这个调查在伊利诺伊州的81所高中挑选了81位第一名，跟踪调查了14年。结果发现，这些孩子的确非常会学习，大学平均成绩GPA达到3.6。但是，后来没有一位做出任何惊天动地、改变人类历史的事情。调查者的结论是，这些拿全A的孩子是去适应制度，而不是改变制度的。

我一直跟家长讲，门门都拿A，不太符合大脑的发

育规律。偏科是正常的，孩子可以专注在一门课上深入学习，毕竟他们的未来不需要门门功课都好。

### 真正成功的因素是什么？

根据我对很多校长的采访，我总结了四点：职业道德，合作精神，交流能力，思辨和解决问题的能力。

在哈佛大学的官网上写着，他们希望申请人回答：你有方向吗？你的动力来自哪里？你是别人推一下走一步吗？1年，5年，25年后你会在什么地方，有自己的计划吗？你会在哪些方面贡献自己的力量？你是什么样的人？你将来想成为什么样的人？

而普林斯顿大学想知道的是：你有好奇心吗？你对他人以及周围的社区做过什么有影响力的事情？你在家里分担什么责任？你关心什么？你在哪些事情上作出过承诺？承诺之后又是如何行动的？

麻省理工学院请老师在推荐信上回答：不要提成绩单上已经有的信息，告诉我那些看不见的东西：这个学生的动力来自哪里？会为了什么事情很兴奋？如何应对失败？敢不敢冒险？

美国小学的核心教育理念是什么？根据我自己的工作经验，我认为是尊重Respect。作为家长，我们要了解和接纳孩子的个性，真正地爱他们。孩子有了归属感和爱的时候，才能学会尊重，才会有动力去达到自己的目标。

（本文节选与心桥在2015年暑假为菁kids国际教育沙龙做的“真正的成功”演讲。演讲全文和视频会刊登在菁kids微信和网站上，敬请关注。）

安全感的一些基本情感基础，建立于儿童早期，在学龄期和青春期会获得修正和巩固。如果这些基础建立得不够牢固，儿童可能在发展早期以及以后产生各种问题。一旦这些基础得以稳定，孩子们未来的情感发展就会有据可依，他们的内在安全感也会得以建立。

——美国儿童发展专家斯坦利·格林斯潘博士  
( Stanley I. Greenspan, M.D. )



青少年苦恼的征兆：缺乏相应的人际关系和兴趣；沉迷于某种兴趣；过分关注自己的身体；冒险行为；恐惧、担心和焦虑；悲伤和抑郁；对未来感到害怕。

——摘自《培养孩子的安全感》一书



# 服务华裔心理健康40年

## Mental Health Services for People Over 40

文：徐嘉佳

45年前，我从台湾来到美国香槟城伊力诺依大学University of Illinois, Champaign-Urbana, 在School of Social Work 念社会工作学系的研究生，接着又继续在加州大学伯克利分校University of California, Berkeley, School of Public Health 攻读公共健康专业研究生，在1974年完成了MSW 和MPH 学位，之后就开始了我在美国从事心理健康工作近30年的职业生涯，以及退休前后至今近14年的社区服务。

1974年我刚刚迈入伯克利校园，就很幸运地在伯克利市政府心理健康门诊中心任职。当时我是第一个被市政府聘用的双语双文化而且会讲普通话的亚裔。换句话说，我是这个门诊中心唯一的会讲中文的心理治疗师。在以后的28年中，来门诊中心咨询或寻求其他服务的华人，大多数我都有机会结识，倾听他们的故事，并为他们服务，这让我深感荣幸。

在伯克利市政府28年的临床经验告诉我，到门诊中心来求诊的亚裔，绝大多数都是情况很严重，或者处于紧急危机状况，甚至有的是悲剧已经发生了。换句话说，**大多数求诊亚裔或华裔，都是等到问题出现了很久、或是情况很严重的时候，才前来咨询。**

其中原因包括亚裔对心理疾病认知的文化包袱，在美国受到的文化语言的隔阂，有限的双语双文化社会资源的限制，以及经济保险状况的考量，还有很多各个家庭以及各人的不同背景因素。总而言之，**亚裔基于种种原因未能及时或提早接受心理健康咨询及治疗，这在旧金山湾区是一个严重的社会问题。**

2001年，我发起的Culture to Culture Foundation跨文化基金会就是为了要提升亚裔对心理健康的重视和认识，为了鼓励亚裔及早接受治疗，以及减低社会文化对心理疾病的认知包袱。这些年来，我们集结旧金山湾区的双语双文化心理健康专业人士，大家共同努力为社区做了各个不同层次的服务，有各种专业的座谈会，各种不同方式的切入和探讨，有戏剧治疗小品演出，有心理健康艺术展览，有心理健康征文比赛，有心理健康楷模奖，有心理健康义工奖，以及其他有关提升心理健康认知的社区服务和活动。

为了鼓励更多双语双文化华裔能更多地加入心理健康的行业，也为社区增加双语双文化的社会资源，跨文化基金会在湾区很多大学设立奖学金，希望有更多的年轻人在毕业后服务于双语双文化背景的人士。

我们也看到亚裔的**高中学生愈来愈严重的学业以及升学压力，同学之间的竞争压力，父母望子成龙望女成凤的压力，还有从学校毕业踏入社会或大学的新里程碑的压力，与朋友交往关系的压力，与父母互动关系以及沟通不良造成压力，这种种压力来自四面八方，常常让孩子及父母承受极大的挫折和困惑。**看到惊人的忧郁症及焦虑症统计数字，甚至继续攀升的自杀及自残个案，真是令我们心痛不已！

今年，跨文化基金会为了更加了解高中学生对心理健康的认知和感受，特别举办了两次心理健康征文比赛。

第一次征文，我们请高中学生思考他们亲身感受到的最严重的心理问题是什么。

学生反映热烈，我们一共收到了127份来稿，学生敢于真情流露，他们的分享诚恳又令人感动的分享。他们的剖析和见解令人动容，他们的勇气自诉给社区带来了激励和榜样。**在127位学生中，有76位同学告诉我们，他们**

**们最大的问题是忧郁和焦虑症。**而几乎每位同学都说，他们的高中生活充满了紧张竞争，没有快乐可言。而每一位学生都表示他们非常地努力，就是为了要追求成功。

第二次征文，我们请高中学生讲讲他们如何定义成功，以及这个成功的定义如何影响到他们的心理健康？

这次的反响更加热烈，我们收到242份征文。这些学生来自超过80所高中，从北加州到南加州，学生的心路历程，再次显露无疑。他们的真情分享让我们受益良多。这些都是宝贵的第一手临床资料，是我们日后努力的指标和方向。

从近400份的学生亲自笔述，我们听到青少年的心声，看到青少年的心理问题，我们感受到他们内心的煎熬和挣扎。更重要的是，他们的叙述和见解带给我们思考，让我们做父母的，做教育工作者的，以及所有关心青少年教育的人士，不禁想问：

“问题到底出在哪里？”

“做父母的不应该希望孩子成功，拿高分进名校吗？”

“孩子难道不应该拼了命地想出人头地，让父母骄傲吗？”

当青少年告诉我们，他们为了追求成功，为了挤进名校，为了争取第一，他们努力的程度达到了没有时间睡觉，没有时间吃饭，没有时间也没有心情跟家人说话，除了紧张就是压力，更没有可能去做一点自己喜欢的事情。他们感觉日子变黑暗了，没有阳光，没有希望，没有快乐，他们都抑郁了。

**好多青少年告诉我们，当他们看到自己或朋友经历痛苦的折磨，一路走来跌跌撞撞，都在追求成功，而在追求成功的过程中却一点都没有享受到生活的乐趣，相反的，只留下痛苦的回忆。**

我们很欣慰的是，很多青少年能够领悟到，当今的成功定义是要有自信，有韧性，热爱学习，有应变能力，有独立思考能力，而最重要的，是要活的快乐有目标。他们也都学习到不要怕跌倒怕失败，在失败中学到的功课是宝贵的，也会带给自己永久的骄傲和快乐。

跨文化基金会成立至今已经进入第14年了，我们希望在心理健康领域能多为华人发光发热，让我们一起努力打拼。

（通过跨文化基金会的官网[www.culturetoculture.org](http://www.culturetoculture.org)，可以观看根据青少年征文而制作的视频。）

### 徐嘉佳 ( Chiachia Chien )



在美国加州伯克利市政府心理健康门诊中心担任心理治疗师28年。自2001年创立Culture to Culture Foundation 跨文化基金会并任基金会主席，在美籍华人心理健康联盟担任董事。几乎每年都因为出色的社区服务工作多次获得来自国会议员、政府、大学、社区的颁奖。



**胡肇龙 George Hu**

北京和睦家医院临床心理医生。美籍华裔，加利福尼亚伯克利大学心理学学士，加州联合国际大学职业心理学学院临床心理学硕士和博士。曾在北美和亚洲等多个国家和地区执业，临床研究重心为复杂性创伤、心理诊断和神经心理学评估。定期在菁kids的英文姐妹刊beijingkids上撰写健康专栏。

# 培养心理上的抵抗力

## Training Yourself to Overcome Psychological Resistance

采: Jamie Jiang 译/文: 竟波

图: More x Joli 影像工作室

心理医生是如何为孩子尤其是青少年提供服务的?在一个夏天的午后,和睦家心理健康中心的胡肇龙医生(George Hu)满脸微笑地和14岁的菁kids特邀小记者进行了一次深入的访谈。

### 菁kids: 能先介绍一下您的工作吗?

我的工作主要是做心理诊断治疗,还有就是心理评估,为孩子评估学习能力,阅读能力,数字或字母学习能力方面是否遇到困难,还有生长发育方面是否有自闭症,多动症等等。

在不同文化、时代、社会、家庭背景的影响下,孩子会有不同的行为表现。在评估时,我们会把所有孩子放在一个轴线上进行比较,然后做出标志,这些标志根据专业知识和经验来做的。我们不会急着给孩子贴标签,贴标签并不能帮助到孩子。

### 菁kids: 您在北京最经常遇到的心理问题是什么?

在北京,来这个诊所做心理咨询的人群在经济条件和文化背景上都与我以前在美国工作时很不相同。这里有不少是焦虑方面的案例,成年人和孩子都有。

### 菁kids: 您认为焦虑和压力的主要来源是什么?

教育环境肯定是一方面。要在学校表现好,成绩要达标,竞争也很激烈。华人家庭普遍重视教育,对孩子期望很高,这是个好传统,但也是压力的主要来源。

家庭变化对孩子来说也是主要压力来源。比如要搬家呀,父母换工作,家庭财务出现问题,家庭关系紧张等等。现代家庭搬迁很多,进入新社区新学校已经很有挑战了,有的孩子还要进入陌生的国家,适应完全不同的生活方式、文化方式,这是非常非常不容易的,有压力是毫不奇怪的。但是,很多孩子连适应的过程都没有就一下扎进去了。

### 菁kids: 朋友也会是压力的来源吗?

当然。幼龄孩子只要能一起玩儿就行了。到了青春期,孩子开始想:“谁和我是一伙儿的?他们那一队与我们有什么区别?”派系就产生了,等级结构也有了。这时候,不合群,没有归属感,或者被其他孩子排斥等等,都是很大很大的压力。

### 菁kids: 引起青少年焦虑的最大原因是什么?

我认为是同伴之间的竞争和比较。我上过美国的公立学校,那里的学生背景非常多样化,有的家庭很富

有,有的是中低产阶级,都在一起上学。谁穿得时尚,去哪里度假,谁连度假都没有因为父母还要工作等等,这些都毫无遮掩地呈现在孩子的生活里,带来很大的心理压力。

在你这个年龄,孩子在寻找身份认同,很多孩子是通过与其他人的交往来认知自己的。这是发育阶段的正常表现,但也因此带来很多竞争和比较。

学业上也如此。上哪所大学,学什么专业,选择什么职业,能不能经济上支撑一个家庭等等,都是压力。我记得自己第一次得到一个A-,是在学前班。我的父母当时很严肃地和我谈话,“George, 我们很担心,这样下去你就只能在麦当劳工作了。”我当时觉得好严重啊!

对成绩很好的华裔孩子来说,压力其实是很大的。加州湾区前一阵子连续几起青少年自杀事件,北京人口这么多,案例也是有的,只是没有公开报道出来。这不是孩子的错,孩子还没有学习如何来应对这么多压力。

### 菁kids: 您如何看待青少年与家庭的关系?

所有家庭成员都要珍视家庭关系。

我曾经告诉家长,你们是孩子唯一的父母,这是其他人代替不了的。别太着急当孩子的老师,有别人会当的。也别当孩子的军训官或者警察,别人会当的,他们还能拿薪水。要集中精力来学习如何做父母。这是世界上最难最复杂的工作。

另外一个建议是,要诚实地对待错误。有不少家长来到诊所,很后悔对孩子发脾气,问我怎么办。我说,就像你期待他人一样,承认做错了,错误是什么,然后道歉。

华人家长常常觉得作为家长不能有错,不能在孩子面前吵架、发脾气,在孩子面前要完美。我不是说我们不应该努力做好父母,也不是说应该在孩子面前打架,但是,如果做错了,孩子也可以学习的。将来他们做错了,他们会记得,爸爸妈妈犯错的时候,他们会承认,会道歉,然后试着做得更好。

否则,他们犯错误的时候就会很紧张:父母从来不犯错,我是家里唯一一个做错事儿的,我怎么这么愚蠢这么失败呢?

### 菁kids: 自尊心自信心很重要吗?

自尊和自信就像孩子的免疫系统。

不论孩子身处哪种社会环境,他总会听到外界的各种声音,比如你不够好,不够高,不够漂亮,运动体能

不太好，不够聪明等等。孩子要学会思考、过滤、判断这些声音，学会反问，“你说的是对的吗？”

“这是真的吗？”

“我不认为你说的就是对的。”

自尊自信就像身体对外界的抵抗力，就是对外界声音的反问。

孩子小的时候还有父母帮助他们分析。到了青少年阶段就需要自己来判断。很多成年人都判断不好，对孩子更难了。

要想增强自尊自信，就要先把别人的话放在一边，想想自己喜欢什么，什么能让我自信。

打个比方，一位在国际学校上学的15岁的男生，他会听到各种声音：男孩子该如何如何，15岁了该如何如何，国际学校的学生应该如何如何，作为中国人应该如何如何等等。这个孩子就要问自己，不管这些声音怎么说，我究竟喜欢什么。可能是很小的事，比如我的课桌很干净，我喜欢烹饪，我这么走路感觉很好等等。没关系，就从这里开始。即使你在心里悄悄地这么想，也是有帮助的。

比如有人说，男孩子不应该学烹饪。其实很多名厨都是男的，社会舆论经常会犯这种前后不一致的可笑错误。成年人不会对这种言论认真，而15岁的男孩子可能会吓一跳。这时候，还是要坚持，即使在家里悄悄学做菜，也要坚持做让自己感觉自信的事儿。

来我这儿的成年人或者孩子，不管他们遇到什么问题，我都会帮助他们增强自尊自信。他们从我这里出去，又会遇到很多声音，先不说这些声音是好是坏，有很多是完全没有实际帮助的。每一个人都要学会判断。

#### 菁kids：孩子如何判断是不是该去看心理医生？

我们都会时不时有点儿伤感，郁闷，但如果这些情绪影响你的生活，影响你达到目标了，比如没法完成作业，没法上学，没法和他人交往，不想和朋友在一起，不想和父母说话，那就应该去找医生咨询了。

另外，如果已经影响到身体了，吃的多了少了，睡不着觉，或者老也睡不醒，体重变化很大，胃疼头疼，可是医生又完全查不出问题，那就要去找心理医生了。

#### 菁kids：也可以求助于学校顾问吗？

学校顾问很重要，也可以是老师，父母，或者你信任的其它成年人。一般成年人可以提供更客观的意见，而有时候反面意见也是有帮助的。

我总会问孩子：

“你的父母会怎么想？”

“我才不管他们怎么想呢！”

“我不是说你要管他们怎么想，听听不同的意见总是好的，你可以决定听谁的呀。”

“哦……我的朋友都觉得很酷，我的父母不这么认为，我的姨妈、学校顾问都不这么认为。”

这时候孩子的脑子里就回忆起了一些来自各方面的信息。

家长也要注意让孩子参与意见。这样，即使结论还是按照爸爸说的去做，孩子也会觉得，至少我表达了意见，爸爸也听了，也思考了一下，没有一下子把我否定掉，他的最终决定我也认可。这样孩子就感觉好多了。

#### 菁kids：什么时候就可以停止咨询了？

因人而异吧，要由孩子和心理医生来商量。比如，你觉得你可以达到目标了吗？是不是感觉可以继续上学，继续和朋友们交往？如果是，那么就可以先停一段时间，以后有需要你还可以再回来的。

#### 菁kids：如何克服对心理咨询的畏惧？

我很能理解孩子们的顾虑，所以会尽力来帮助他们消除疑惑。比如，我不穿医生制服。我所在的心理健康中心是医院的一部分，但是我们有意搬到医院有一定距离的地方是不想让人们觉得是来医院看病的。

我不喜欢用“障碍disorder”这个词，我喜欢说我们遇到了困难，我来帮助你重新组织一下让它变得容易一些。我不想让人们觉得自己有问题，生病了，发疯了。我会说，每个人都会遇到困难，包括情绪上的，那我们就一起来看看怎么解决。

我也有一些小游戏小玩具、手工绘图，可以让孩子很轻松地玩起来，我就一边观察一边交流。

#### 菁kids：进行心理咨询的具体过程是？

当然有不同的诊疗方式。一般来说，心理医生会安排每星期一次的1对1交流，每次15到60分钟。根据情况一个疗程6次或8次，甚至更多。

在交谈中，我会问不少问题，会聊到想法，感觉和具体行为表现，为什么这些会阻碍孩子，他们想要如何改变。也会有回家作业，比如小测试，小训练等等。有的时候我们也会做一个心理评估。

小学时期不安的征兆：过分害怕和忧虑；过分忧伤和抑郁；在学习和纪律方面存在问题；过分依赖群体；极端的以自我为中心并颐指气使；认为所有的事情都针对自己；极端和刻板的想法；支离破碎的思维；躲入幻想的世界；否认自己的感受；限制自己的情感范围；身体上不适的症状；冲动和混乱的行为；被动。

——摘自《培养孩子的安全感》一书





# 没有问题的问题

“Perfect” Kids have Problems, Too

文：曲韵

图：More × Joli 影像工作室

## 曲韵

北京新世纪儿童医院心理门诊专家，积极心理治疗中心（中国，北京）主任兼首席专家，国家二级心理咨询师，德国威斯巴登心理治疗研究院毕业，德国认证积极心理治疗师。著书《优秀父母都一样》、《父母这样做，就是在毁掉孩子》、《父母这样做，就能够成就孩子》等。

事事称心，时时如意，大概是人类最不切实际的梦想之一。生活总会被太多不可预知的事情干扰，你不找问题，问题也会来找你。但是，如果换一个角度，我们又可以是主动而自由的，接纳这个世界不随着你的心意而运转，“兵来将挡，水来土掩”，有这份自信和处事能力，就不怕问题，不躲问题，随时准备好处理问题。

家长总是希望孩子没问题，怕出问题：

一类是怕麻烦，自己已经很忙，还要去解决孩子的问题。如果恰恰自己又怕老师怕学校，不会处理矛盾冲突，那更是一百个不情愿，表现出来就是烦躁、愤怒，怪孩子不争气、惹事、老捅娄子，或者怪学校、怪别人事儿多，甚至无事生非；

另一类是认为孩子出了问题就没救了，坏孩子了，未来全毁了，表现出来就是焦虑、担忧，没问题时怕问题，为了预防或避免问题费尽心力；一旦出了问题则悲观绝望，自尊与自信受损，给孩子贴标签，或者迁怒于环境和他人。

其实成长就是试错的过程，错误与问题也可以是成长的契机。少年老成、从不犯错的孩子反而会让我心生怀疑，因为我见过太多小时候没问题的好孩子，而后来发生更大的问题。综合一下，有三种情况：

### 过度自我压抑

曾遇到一位8岁女孩，她父亲工作较忙，母亲生下她后就当了全职妈妈，这个孩子从小受妈妈喜爱，她妈妈从来没有说过她，反而是和大5岁青春期的姐姐经常争吵。而她从小就非常乖巧懂事，从来不曾犯过任何错误，父母稍微皱下眉头，她就马上不闹了，特别听话。上了小学，老师也特别喜欢她，任命她为大队委，她也很用功，守纪律，学习、课外活动几乎没有不好的地方。

见到她时，她上2年级，自我约束力特别强。我讲话时她坐得笔直，认真聆听，轮到她讲话时，先举手，然后站直了，抑扬顿挫地讲。说到有的同学不遵守纪律，在楼道里喧哗，做眼保健操时不认真，她认真地说：“这样的行为是可耻的。”我听了，心里一惊，可耻这个词用的太重了。

当时我曾叮嘱她的班主任要多注意一下这个孩子。过了半年多，班主任给我打电话说：“XX前几天在操场上跟一个平时比较调皮、老跟她较劲的男生吵了起来，她推了那个男生一下，就那么巧，男生摔倒了，头磕在石头上，流

血了。她当时跑到办公室来找我，手脚冰凉，额头上全是冷汗，脸都吓白了，跟我说，我对不起您，对不起我爸妈，我做了一件特别不能原谅的事，说完就昏倒了。这个孩子的身体一直不好，因为淋巴系统的问题，一直在吃中药，已经吃了好几个月了。”

长期、过度的自我压抑，会令孩子变得忧惧、抑郁，时刻处于应激状态，无法放松，也不能很好地接纳自我，总是否定和自我监督。外在的乖巧懂事有时候并不是真的行为自律，而是因为害怕而不得不自我控制。时间长了，从身体上到心理上，都会变得紧张、脆弱，一件小事也会导致崩溃。

由于看上去听话懂事，孩子内在的思想变化往往被忽略，孩子也没有养成与家长交流互动的习惯和能力。一旦孩子长大到自以为有能力去实现自己的想法了，就会走向另一个极端，变得任性、随意、超自信，听不进老师家长的任何话了。有的孩子长大后，终身都会对命令、指责类的话超敏感。在一些夫妻关系案例中，经常看到这种早年压抑过度、长大后自我放纵的情况。大多数人会两种情况伴随终身。有时候，即便已是成年人，仍挣不开早年自我抑制的枷锁，有时候又忍不住走向另一个极端。可悲的是，他们常常抓不准时机，常由情绪驱动，不必压抑时压抑，不该放纵时放纵，把自己的生活搞得一团糟。

### 两面性

小学老师一般都有这个经验，从3、4年级开始，班里明显地就会出现几个“当面一套背后一套”的孩子。孩子毕竟是孩子，他们的演技不是那么纯熟，不仅老师能看出来，同学也能看出来。家长相比老师要稍显迟钝一些，可能是没有别的孩子作比较，常常觉得自己的孩子挺好的。

我们这里所说的两面性是指孩子上学后，会有意识地在不同场合为达到自己的目的而表现出行为的不一致。

两面性往往让孩子的成长开始扭曲。因为他们往往是既得利益者，受到了正向强化，将来很难改掉。随着时间的推移，价值观在形成中不免受到各种负面影响，甚至发展出分裂的人格。也有的孩子，一直处于纠结之中。讨好别人的行为不情愿，表现真我时又要拿捏好分寸，不能太原形毕露，要有防人之心，活得非常不舒展。

几千年来，中国传统文化虽然宣扬诚信、忠义等品格，但明朝以降的民间风气，还是以“说

得冠冕堂皇，做的完全是另一套”为主。也许，这样的人格是被环境塑造的，因而也最能适应环境。但是，为了孩子的健康心理和健康人格，还是要提醒家长多加关注。

### 丧失自我

太多的“好孩子”，人生被父母或者其他成年人编剧和导演了，彻底丧失了自我。

一个19岁来访者告诉我，她的小学、初中和高中都是最顶级的牛校。高二的时候她因抑郁休学了一年，现在马上要高考，她又想休学。她说：“这个人生有什么意思呢？就是考个好大学，找个好工作，结婚，生孩子，然后让我的孩子重复我做过的一切吗？如果人生都是这样预设好了的，我只须去演好自己的角色就好了，那么，我可不可以不演？”

她叙述自己曾经的状态是，“觉得同学幼稚，老师呆板，也看出家长的很多缺点，也想跟他们对着干。反过来一想，他们也都是可怜人。就不追随他们，也不叛逆、顶撞他们，我真的不知道还有什么可以干的，于是就越来越觉得活着没意思。”

自我概念的清晰成形是从11-12岁开始的，自尊与自我价值的建立也随之而来。如果孩子一直听父母安排而没有自我探索、自我尝试，在成年后就很难完成复杂的社会功能，难以独立于社会。

### 给家长的建议：

1. 如果孩子该幼稚的时候不幼稚，该调皮的时候不调皮，该犯错的时候不犯错，请一定要观察一下孩子是否不开心，过度压抑；
2. 检讨自己是否特别怕孩子犯错误？是否因为怕麻烦或者爱面子，所以不允许孩子犯错误？
3. 检讨自己是否对“孩子的错误”看得过于严重，错误之前过于焦虑，犯了错误后又过于恐慌？
4. 问题也是成长机会，家长要帮助孩子培养认知，学会处理问题的方法，磨练人际关系。

# 青春期前更需要关怀

## The Tween Years: Dealing with Preadolescence

文: Jasmine Wu

图: More x Joli 影像工作室

巧克力色的门，米白色的方格窗，橘色的布艺台灯，我们仿佛走进了宫崎骏的动画世界。这间心理诊疗室里，并没有身穿白大褂的大夫，而是一位笑容可掬的女主人在“书房”等候我们，她就是徐沐群博士。她曾在中国、日本、美国、加拿大学习、生活和工作，关注不同文化背景下的人们的心理健康。

徐博士是一位心理医生，也是一位妈妈。她说：“女儿6岁时，发生了一件事，给我上了印象深刻的一课，也让我开始审视作为母亲在孩子成长中的角色。”

那时因为工作原因，全家从日本迁居到了加拿大。担心女儿不能适应西方饮食，徐沐群每天给女儿做好便当带到学校。连着几天，她发现女儿放学回来后，便当都剩了一多半，很浪费。于是，她把女儿叫到跟前“教育”了一番。

大声地呵斥换来的只是女儿的一句“哦”，便转身回自己的房间了。过了一会儿，女儿一脸严肃地走到她面前，说“妈妈，我想跟你谈谈。”听到女儿如此正式的邀请谈话，她有些惊讶。

之后，女儿便开始阐述自己的观点：“妈妈，老师说过，每一次战争的开始，都是无休止地争吵引起的。你大声地训我，我只看到了你暴躁的情绪，听到聒噪的声音，我会排斥，根本就听不到你想要表达什么，假如你心平气和地问我，我会告诉你原因，我也会听你说，但是你的情绪让我不想表达……”

“谈话之后，开始反省自己。从此，再也没有大声地跟女儿说过话，对她更注意尊重和倾听。”徐沐群说。

正是这样一次谈话，使她开始更多地关注孩子的成长问题。在她看来，每一个孩子成长过程可以分为青春期前和青春期两个阶段。

青春期的激素分泌变化带来生理变化得同时也会带来相应的情绪变化，比如出现的叛逆、烦躁、厌学、早恋等等表现，但表现程度和问题却更不相同，其实这和青春期之前每个孩子的成长经历有很大关系。有些孩子从小生活在一个和谐愉悦的家庭环境里，父母能引导他通过语言、艺术、运动等多种方式表达自我、疏导情绪，那么即便到了青春期，他也能相对平和地渡过。但如果孩子从小在充满争吵、情绪不稳定或是缺乏关怀的家庭环境里，本来就不懂如何疏导自我情绪的他，会在青春期激烈的爆发出来，出现很多极端的情绪表现。

徐博士在多年研究中发现，可以通过良好的家庭氛围来影响青春期之前的孩子，有些问题是非常值得这个阶段父母注意的：

### 父母的批评

中国的父母习惯批评孩子，然而，批评教育容易让孩子失去自信，变得自卑，甚至不愿意与人交谈。相反，多鼓励孩子，加油打气，更能激发孩子潜能。

比如，孩子在考试中得到“B”，妈妈可以跟他说：“儿子，你真棒！妈妈真为你骄傲！继续努力！”，但也有妈妈会说：“你怎么才得了个

‘B’，连个‘A’都考不到，真是笨死了！”长此以往，很可能：前者更努力，成绩上升，而后者则会越来越不相信自己，变得自卑，甚至偏激。

### 父母的情绪

偶尔吵架的家庭跟经常吵架的家庭里培养出的孩子的性格是截然不同的。父母情绪的跌宕起伏，在孩子还无法辨别的情况下，他只能被迫接受甚至模仿。这样的环境里成长的孩子，性格可能会变得扭曲，他会从父母那里学到极端的情绪表达方式。

曾有家长咨询，我家孩子最近特别不爱跟我说话，总是躲着我。原来是父母吵架的时候，孩子在床下看到了全过程。在孩子心里，妈妈非常凶，他感到害怕，慢慢地离妈妈越来越疏远。每个孩子地变化都是有原因的，家长要找到最根本的问题所在，才能真正地去改变。

### 与其他孩子比较

很多家长们喜欢比较孩子，不少是自己的虚荣心在作祟。这些父母喜欢跟孩子说，隔壁家的某某，人家钢琴十级，比你强。或许家长初衷是激励孩子，可站在孩子的角度想，他会觉得，别人家的孩子都是好的，就我不好，妈妈不爱我了。开始跟家长产生隔阂，拒绝交流。

### “自娱自乐”也是一种能力

这里的“自娱自乐”是希望孩子有自我娱乐的方法，当孩子孤身一人时，不会感觉到孤独。因此，培养孩子的兴趣爱好是必要的，只要他喜欢，愿意去做，能享受其中才最重要。对孩子未来性格发展也能起到辅助作用。

### 家长要学会与时俱进

很多孩子在刚上初中的时候，萌发谈恋爱的想法，或者有些孩子已经有自己的男女朋友。家长认为早恋只会影响到孩子的学习，禁止孩子谈恋爱，有的甚至强迫孩子与对方分手。有的家长会说，我们那个时候是怎样的，你就是不能谈恋爱。

家长要学会与时俱进，当今社会信息传播如此之快，孩子获取的信息量也比您的年代要多得多。思想和心理都和过去不同，家长要利用合理的沟通方式让孩子了解并且明确自己最主要的事情，或者在发现萌芽的时候去告诉孩子利弊关系，千万不要强制性的禁止孩子爱的表达，有可能会起反作用，带来不可估量的恶劣后果。

在青春期前赋予孩子的能力，会在孩子青春期的生活中反映出来。当孩子进入青春期阶段，会变得敏感。因此，父母在这段时间对孩子要格外的有耐心，给孩子独立的空间，此时的孩子会觉得自己是小小大人了，需要得到父母的尊重，尤其是隐私方面，比如进孩子房间要敲门，不随便翻看孩子的日记等等。学会与孩子交朋友，这样在引导孩子成长的过程中才会更了解孩子的心理需求，让孩子健康、快乐地成长！

**徐沐群 Dr. Mickie**

北京维世达诊所精神心理科医生。1993年获得日本名古屋大学医学部医学博士，从事精神心理科临床工作已逾二十载，在日，美，台湾等地相继发表了多篇学术论文及文章。徐医生在心理疏导和药物治疗方面有着丰富的临床经验。



# 品格培养是大方向

## The Importance of Cultivating Character

采/文：竟波 录音整理：Jasmine Wu

暑假的时候，菁kids在美国加州湾区受两位妈妈邀请共进午餐，这是当时的对话实录。

### 菁kids：阿朵来到美国之后，你的育儿理念在来到美国之后是如何改变的？

**阿朵：**老大还小的时候，我才30几岁，刚从中国来。那时候一定要他得A，结果他曾一口气得过6个B。后来他慢慢成熟，开始发奋学习。我觉得孩子都是会长大，只是速度不一样。

做父母也要有个过程。我可能是养的孩子多，自己年纪也大了，领悟能力、反思能力都在提高。现在老大毕业工作了，回头看老三老四，就觉得上什么学校都无所谓。陪着孩子就觉得享受，早知道养孩子这么好玩儿，老大也这么养就好了。

湾区有不少像心桥这样的热心志愿者，这些年做了很多家庭心理讲座。我们孩子大了，也愿意和社区分享。社区的影响力对于改变华人家长的理念很重要。

### 菁kids：加州湾区的华人家长们也有焦虑吗？

**阿朵：**有的家长比我严格多了，对孩子的每一份考试、每一份作业都跟得很紧。那天我就看见一个特年轻的华人妈妈边走边跟孩子说：“你一定要好好学习，只要你学习好，老师和同学都喜欢你，妈妈也喜欢你。”

你说这个妈妈怎么样才能走出这种状态？她在中国受到的教育根深蒂固的，到了国外在中国人的圈子里，还是走不出来。

我觉得现在湾区中国人多了，整个风气也有点儿改变，好多家长很焦虑。到处都是补习班，一天到晚在这个环境中就会心慌。我们学校里那些美国家长说，我们可不想让我的孩子跟亚裔家庭的孩子混在一起去竞争。他们应对的办法就是避开。

**心桥：**现在有两条街都是补习班。

**阿朵：**如果长期这样下去，没有理智的声音出来，那就跟国内是一样了。不少家长在微信群里说补习班的事儿，我坚决不赞成，补习班在群里做广告也会制止。如果不制止，家长压力就太大了，这些压力还不都转移到孩子身上？！

### 菁kids：其他族裔家庭对孩子也这么严格吗？

**心桥：**大部分美国家长比华人家长松一些，也有管得紧

的，比如犹太家庭就挺严格。几年前孩子学校校长要求我去给亚裔家长做的，不单单是华裔。那次用英文讲，有一半是印度家长。听完之后，有些印度家长互相抱着哭，说教育孩子全教育错了。

### 菁kids：学校的教育体系对孩子的心理有影响吗？

**阿朵：**我们孩子的学校比较特殊，没作业，在玩的过程中学习。比如学习植物，每个孩子都给自己取了一个植物的名字，每个人来表演一个种子的生长阶段。很多华裔家长跟我讲，这个学校坚决不能去啊，这么不重视学习，那将来怎么办呢？

**心桥：**这样学以致用，学习起来会更有意思，孩子的心灵问题也会少一些。植物生长过程我们都学过，就是背啊，到现在什么也没记住，当时就是为了应付考试。但是孩子扮成植物，表演我是怎么生长出来的，更能记得住，愿意学，学习是快乐的事。这样的学校特别适合我家弟弟，他喜欢热闹。可惜我们那边没有这样的学校。

但是说实话，这个学校也不是适合所有的孩子。像我们老大才四年级，他恨不得现在就上大学，觉得学校的一切太简单，自己去学习Java，根本挡不住。到哪儿去都抱本书。

### 菁kids：传统意义上的学校和学习方式对孩子是不是有很大压力？

**心桥：**是，大概30%左右的孩子会觉得有压力。很多孩子其实不适合在学校坐着听老师讲45分钟。我家弟弟才小学二年级，一提上学就发愁，一说放假就开心。

很多学校把上学和求知分开了，导致很多孩子把生活和上学对立起来。说明学校还是没有把孩子的积极性调动起来。孩子天生有好奇心，会问这问那，但是坐下来把字写多少遍这种方法他们不喜欢。

有些孩子看上去更适合传统教育，但在无形中也有压力。有的是违背本性，为了让爸爸妈妈骄傲才去学。家长说你代表全家，你要是做的不好，我们全家都脸上无光。这种压力下，孩子不知道自己是谁，也不知道自己想要什么。慢慢的，就不知道如何选择，长大之后，他会后悔，甚至崩溃。

**阿朵：**有一本书叫《爱与祈祷》，是美国东部的一位校长写的。他说有很多人要上好学校，为了上好大学，找好工作，挣更多钱，然后换工作，最后死掉。很多人都

心桥

教育心理学家

阿朵

本名赵丽彦，  
菁kids专栏撰稿人

这么过日子，不思考。他讲给学生，学生一下子就醒悟了，说不要那样活。  
**心桥：**这就是为什么，很多孩子各方面很优秀，后来如愿上了藤校才发觉，这不是我想要。之前都是妈妈管着，每一分钟都规划好了。上了大学，没有妈妈安排了，慢慢孩子就会觉得活着没什么意思。

这是父母的教育里最恐怖的地方。有的家长来咨询，孩子33岁了。高中时很阳光，而现在都不跟爸爸妈妈说话，工作也不做，天壤之别。很多后果1-2年看不出来，要10-20年才显出来。爸爸妈妈还为他好，给安排工作，给买房子，现在都变成恨他们的原因。

**阿朵：**所以我觉得，无论上什么学校，孩子跟家长自然的关系才是重要的，那不一定就是孝顺。和孩子成为朋友，而孩子不一定什么都听你的。当然在海外让孩子做到多么多么孝顺也不现实。

**心桥：**互相尊重，你尊重他，他也会尊重你。你老觉得他什么都不行，做什么都得听你的，他挑的东西你又觉得不好，说我们吃的盐比你吃的饭都多，这样不尊重孩子，孩子也不可能尊重你。这都是相互的。

#### 菁kids：那家长应该如何督促孩子呢？

**心桥：**还是要培养孩子的上进心。孩子有了上进心，他是愿意做到最好的，不管是做什么。喜欢修车也行，那就做最棒的修理工。

心理学上分析过，因为热爱一种东西而全身心地投入，这是人的最佳状态。这可不是轻轻松松购物就能达到的。这需要一个艰苦努力的过程。

**阿朵：**当然我们都希望孩子能努力，但是不要逼迫他们，让他自然成长。我觉得逼孩子做的事情，很可能不是他真正的爱好，也不会长久。

比如说像我家老大小时候学小提琴，那个时候我就逼着他拉琴。

他当时还小，挣脱不了妈妈的手掌心，虽然在学，但是心里不喜欢。每次演出前海选还故意拉错。终于有一次他大发作，在老师家的院子里拿琴横

扫那些花草。我这才意识到责任在我。后来他喜欢上演讲，根本不需要催他，自己练习，到处比赛，还获得过全国冠军。现在再谈起小提琴，他连碰都不碰。你说我们那时候花那个时间、闲钱干嘛？

所以，我就在孩子的兴趣范围内给建议，支持他们，孩子很感谢。

#### 菁kids：家长应该把育儿的重点放在哪里？

**心桥：**培养性格、品德、习惯是大方向，确定了，孩子就不可能走偏。

家长不用盯着今天是不是能背3首唐诗这类小事儿了。很多家长听完演讲后说，我原来的目标是培养孩子上清华，但孩子小，这个目标很远。现在我知道，目标是培养品格，今天就可以做，而且很多事情可以做，能够循序渐进地靠近目标，这样心里反而觉得很踏实。

家长要做的就是真正地爱和接受。有了这两个，孩子会永远以你为力量的源泉，孩子信任你，尊重你，有什么事情都愿意跟你讲，他心里知道你会帮助他的，这样孩子还会想不开吗？他心里很安全。

#### 菁kids：青少年心理问题这几年是在增多吗？

**心桥：**应该没有。不过，现在的孩子心理承受能力变弱了。我告诉过家长，孩子对失败、失望能坦然接受而且有韧性的话，你的教育就成功了。将来不管干什么，上什么大学，跟什么人，他都能处理。他知道生活不完美，他知道什么事情都有可能发生，他相信自己，这个办法不行，还可以换个办法。这就是家长教育的成功。

其实中国的教育制度也有好的一面，你看我们这批人，不也都出来了嘛，养成了良好的学习习惯，不怕吃苦，熬夜学习都是家常便饭。但我觉得，在这基础上，要多培养孩子的兴趣。对有的孩子来说，学习不一定是唯一的出路。



# 积极主动，从我做起

## Getting Your Child to be more Active

几年前，我们全家畅游洛杉矶。记得在参观世界影城的时候，有一个大型表演，几千人坐在台下。为了营造全场的气氛，主持人会即兴邀请观众参与一些小节目。当时我左边坐了老大老二，右边坐了双胞胎，看到主持人在呼唤观众上台，觉得这是多好的机会锻炼孩子啊！于是我就左右开弓，怂恿孩子们举起手来，主动表达参与的意愿，并告诉他们，参与这样的活动体验会很有趣的。

可是，四个孩子都巍然不动端坐着，没有一个呼应我。倒是身边的老美们，无论孩子大人，都毫不犹豫地把手高高举起，期待着被呼唤上台。老大转过脸，微笑着对我说：“妈妈，台上的主持人不仅在召唤小孩儿，也在召唤大人呢。你看你右边的那个妈妈在举手呢，你要不要也上台去试一试？”

我当时听了，第一反应是有些窜火。心想，儿子，老妈英语没你们灵光，形象没你们耐看，我能行吗？

可是冷静下来好好想想，我的火就无声的灭了。是啊，儿子说的有一定道理。我为什么不愿意上去呢？怕窘迫？怕自己不能百分之百的听懂老美的指挥，怕配合不好“演”砸了？怕自己在众目睽睽之下不自在？自己顾虑重重，宁愿缩在自己舒服的小圈子里，凭什么要求孩子们上去呢？他们也有自己的Comfort Zone，要想让孩子有所突破，平时的以身作则应该是最好的影响和带动。

我们都希望孩子有领导才能，有创新能力，有挑战自己的勇气，希望孩子善良，正直，诚实，孝顺。但这些能力和品格，不都是与生俱来的，环境的影响和熏陶很重要。而父母、家庭是对他们最直接最有力的影响。

希望孩子成为什么样的人，就先从自己做起，润物细无声，影响更长久，要做给他们看。所谓榜样的力量是无穷的，不管这榜样是正面的还是负面的。比如，如果希望孩子孝敬，那么，你现在对待父母、公婆、岳父岳母的态度，就在潜移默化地影响着他们将来如何对待你。

和一个朋友聊过，他深有同感。他的女儿生性腼腆，每次参加活动，女儿都紧紧地抱着妈妈的大腿，缩在后面不肯露头。他是医生，明白要让女儿变得大方、勇敢，父母的表率很重要。于是，每次有台上呼唤观众，他和太太都主动举手，上台参与。一开始，女儿一个人留在座位上，在台下看着妈妈爸爸在台上“表演”，觉得很好奇，很有趣，“表演”完了还使劲给他们鼓掌。慢慢的，女儿开始觉得上台也不是什么大不了的事情。有一次妈妈举手，她也竟然跟着举手，最后，终于和妈妈一起上台，配合主持人进行了一次“表演”。下台之后，全家击掌欢呼！朋友说，那种快乐，不亚于他治好一个病人。可这个过程，整整经历了两年多的时间啊。

这个朋友开朗外向，带动女儿不遗余力，做起来也游刃有余。可是我们家的爸爸是一个低调、内向、不善言语的人。我们家双胞胎很大程度上继承了爸爸的性格，他们天生胆小，上课从来不举手回答问题。老师的评语好几年都是：希望在课堂上积极参与讨论。我知道，要启动他们“积极参与”，不是一两天就能做到的，需要一个日积月累的过程，最重要的是要把内向的老公也调动起来，让孩子们有一个参照物。可参加大型表演这样的机会毕竟有限，即使有机会，举手也不一定能被叫到。于是，我开始留意日常生活中的机会，也不断给老公灌输：如果你希望孩子积极主动，就要从你做起。他当然也希望孩子能主动，但实践起来还是需要勇气的。

我们家老二参加童子军，每次外出露营，我们都带上双胞胎弟弟参加。露营里有篝火晚会，家长、童子军们打成一片，在夜空下唱歌、表演，很有情趣。有一次表演要夫妻双方上台，和主持人配合做夫妻互猜的游戏。我意识到这是一个“以身作则”的机会，就拉着老公挺身而出，充当“主角”。

上了台，我背过身去，听到主持人给几个参与的爸爸出了几个问题，第一个问题是，你以前度假最喜欢去哪里？有人回答欧洲，有人回答夏威夷，有人回答拉斯维加斯。主持人把答案传给我，要我猜哪位是老公的答案。夏威夷！我想都没想脱口而出，那可是我最留恋的一次度假，想必老公也是吧。可是老公的答案却是欧洲。结果三个问题，我猜错了两个，看看我和老公多么的不同调。尽管我的答案不及格，可是大家开怀大笑，一起参与的那种感觉，真是有趣儿的很呢。

在一片欢乐中，双胞胎把我拉到一边，争先抢后地告诉我爸爸的答案。还说，妈妈，下次有活动，咱们一起猜。我摸摸他们的头，一阵欣慰。孩子们看到了爸爸妈妈勇于参与而获得的快乐，窘迫怕什么？这个过程本身远远大于答案的对错。



赵丽彦

笔名阿朵，海外文轩作家协会成员，文章入选各报刊书籍。目前就职于美国硅谷，养育着四个孩子。

很多人身体有恙会奔去医院，那么心里难受呢？  
多数国人选择了无视或逃避，觉得心理诊室神秘又遥远，甚至猜想是不是像电影那样，一进去医生就给催眠了？  
现实如何呢？菁kids就带大家去一探究竟！



# 探访京城心理诊室

## Psychotherapy Clinics in Beijing

文：Jasmine Wu, 杨姣



### 在安静的角落里倾诉

北京明德医院心理诊室  
OASIS International Hospital

在明德医院二层的一个角落里，会发现临床心理科。院方说，这是希望给来访者一个相对私密的空间，推开科室的门，场景马上从医院切换到了舒适的客厅，墙上的油画里是一片金黄色的葵花，白色的沙发分明快舒适，窗口上站立着两只小鸟雕塑，让人不自觉的将视线移向广阔的天空，心情似乎也瞬间开阔了些。接待台上准备着玩具和小点心。这一切让来访者立刻打消很多心中的担忧。

而走入医生的诊室，其实只是进入了另一间客厅，医生会在沙发上与来访者交谈，沙发边放置着鲜花和绿植，让人瞬间放松了下来。一切更像是伴着下午茶向一位信赖的朋友倾诉衷肠。

现在医院有专职医生1位，护士1位。医院的心理医师黄艾丽（Elly Wong）女士是国家二级认证心理咨询师，南澳大利亚大学心理咨询硕士，有着超过十年的临床心理咨询经验。曾经在加拿大、澳大利亚、香港、新加坡、北京多地工作。还曾担任新加坡妇女学会家暴中心主任。

她主要的咨询领域包括焦虑和抑郁症、家庭关系、童年创伤、亲子关系以及个人成长问题。她经常为报刊提供心理相关文章，还会定期组织双语妇女团体康复小组来处理伤痛，成瘾和哀伤问题。

**预约：**可随时预约。患者到访前，需要与医生进行一次简单电话沟通，医生提前安排治疗方案。

按小时计费，1200元/小时/次。

提供中、英、法、日、韩、阿拉伯等多国语言。

接受全球100多家保险公司进行直接支付。

59850333 (24h)

400-8762-747

北京市朝阳区酒仙桥北路9号



## 用玩具表达心情

北京和睦家医院心理诊室

United Family Healthcare

进到和睦家胡肇龙大夫的诊室，墙上、桌子上、窗户边，贴着、放着的都是孩子们送来的作品和卡片，可以想象胡大夫一定是孩子们很喜欢的大朋友。当他打开柜子，捧出一套套小道具，我们就更确定他的孩子缘了，那其实是一套套的玩具，可爱的图画卡，叠高高的游戏积木，过家家的全套装备，连我们几个成人都忍不住要摆弄起来，孩子们走进这里相信会很放松和享受吧。

胡大夫建议，孩子要看心理医生，第一次最好是父母和医生单独会面，以免在讲述孩子情况时，造成孩子的心理负担。一方面，益于医生了解孩子的具体问题，另一方面，父母介绍孩子问题的过程中，医生也可以给出相应的教育建议。

胡大夫介绍，现在医院有心理疏导方面的全职医生3位，非全职医生4位及2位实习生；精神疾病方面全职医生3位，非全职医生1位。

提供包括成人、儿童、夫妻和家庭的心理咨询、心理评估及心理治疗等服务。可根据实际需求，两个科室同时进行诊治，相辅相成，更好地帮助患者。

医院心理科室24小时有值班医生。

### 预约：

预约前，建议浏览医院官网，了解各位医生的背景及诊疗方式。  
官网在线预约或拨打24小时服务热线预约皆可。  
预约需提前一周。

- ④ 根据不同种类的咨询或诊疗，单次诊费在1500—2000元不等。  
按时间计费，一般1小时/次，评估测试一般2小时/次。
- 👉 中、英、粤、德等多种语言
- 👉 使用全球30多家主流保险可直接支付。
- 📞 4008-919191 (24h)
- 🌐 beijing.ufh.com.cn





## 选择喜欢的空间

北京港澳国际医务诊所心理诊室  
Hong Kong International Medical Clinic

在港澳国际医务诊所并未设置独立的心理诊室，成人可以在成人诊室进行心理诊疗，而孩子可以选择在儿童诊室进行心理诊疗，儿童诊室有专门的游戏空间，色彩斑斓的装饰和各式各样的玩具，相信会让孩子瞬间放松下来。院方介绍，在处理孩子心理问题方面，会帮助孩子预约儿童心理专家前来坐诊，由孩子选择自己喜欢并舒适的空间，与医生交流。

港澳国际医务诊所成立于1993年，是京城最早的国际医院。和其他国际医院略有区别，港澳国际医务诊所并未聘请专职的心理医生，但拥有强大的客座专家团队，可邀请国内一线心理医生前来坐诊。患者需提前预约，护士会根据患者情况介绍适合的医生，并协调医患双方的时间进行预约，还会对需要定期治疗的患者给予提醒服务。



**预约：**需提前1-2天，拨打医院预约热线，护士将会根据患者的需求，协调医患双方时间。

如不确定自己的情况，可以挂号全科医生进行咨询，确定问题后，再预约专家问诊治疗。

⑤ 第一个小时1290元，超出后每小时600元。

⑥ 提供中、英、日等多种语言服务。

⑦ 与全球多家保险公司合作，可直接支付。

⑧ 65532288 (24h)

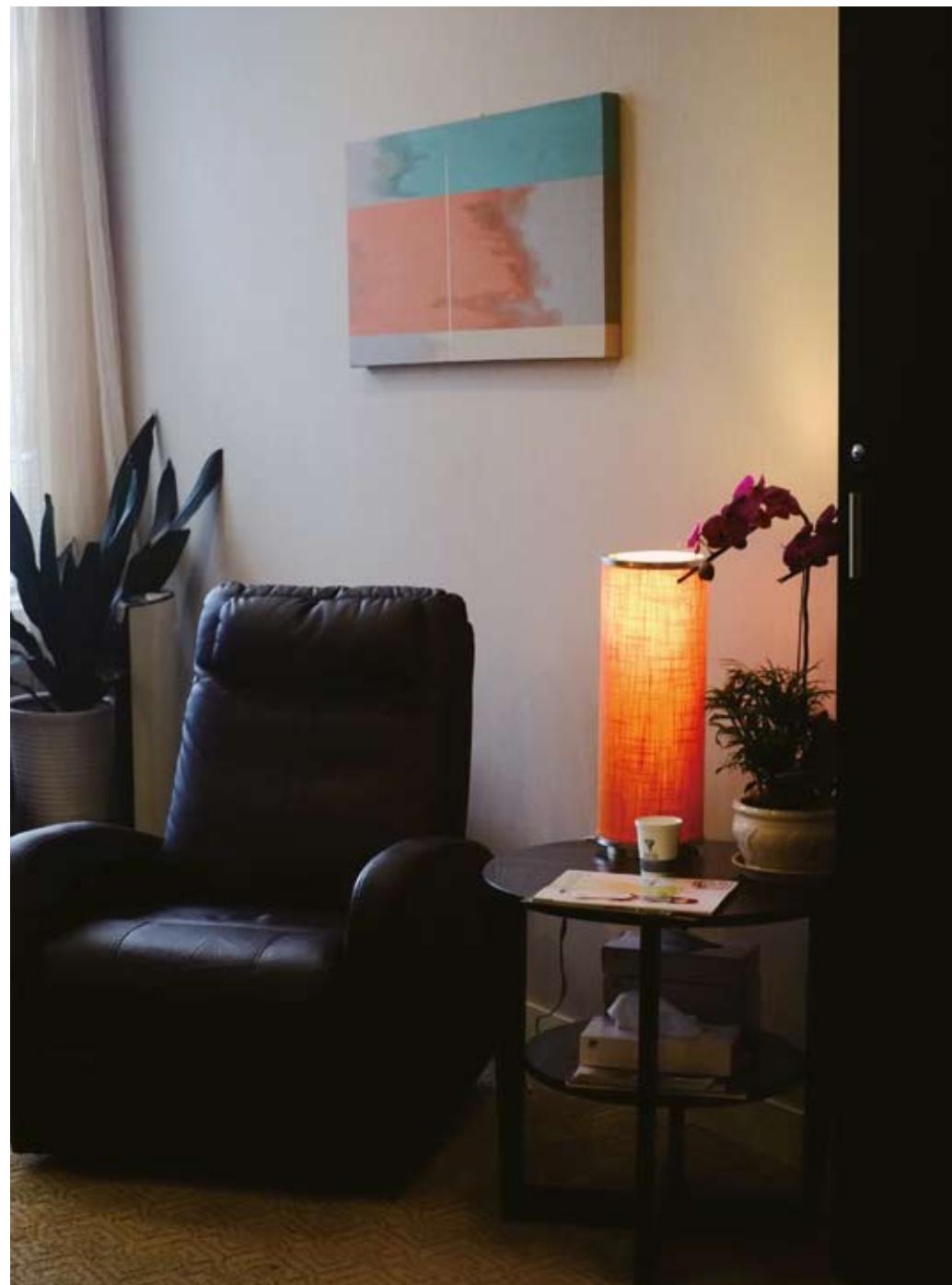
⑨ 北京市朝阳门北大街2号 港澳中心瑞士酒店办公楼八层、九层

## 温暖优雅的书房会谈

北京维世达诊所心理诊室  
VISTA Medical Center

巧克力色的门，米白色的方格窗，橘色的布艺台灯旁放着姿态优雅的蝴蝶兰，书架上是书籍、工艺品和不同风格的茶具，房间的中间摆放着可变换角度的皮质沙发。这里像是一间舒适优雅的“书房”，而“书房”的女主人徐沐群博士就在这里等候着每一位来访者。徐博士从不穿白大褂，她希望来访者不要把她当做医生，而当做可以表达心情的朋友，在她的“书房”里放松下来。

从2010年起，维世达诊所设立精神心理治疗中心，著名心理医生徐沐群博士是国内少有的可以使用，中、英、日三种语言沟通的心理医生。诊所还有擅长治疗青少年问题的心理治疗师张琦，以及针对儿童心理科疾病、自闭症、多动症等问题的儿童心理医生王贺茹。



### 预约：

需要提前两周拨打诊所电话预约。

⑤ 心理医生：徐沐群 首诊2500元/50分钟，复诊1980元/50分钟

心理咨询师：张琦首诊1360元/50分钟

儿童心理医生：王贺茹 首诊1680元/50分钟

中、英、日、韩等多种语言治疗服务。

与60多家海内外保险公司签订了医疗费用支付协议。

85296618 (24h)

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心商场三层

[www.vista-china.net](http://www.vista-china.net)

**预约:** 可电话预约，也可以直接到诊所前台预约。

工作时间: 周一至周六 9:00-18:00

⑤ 心理方面治疗:

600元—1200元/次/60分钟

测试评估: 2500元/次/90分钟

其他单项治疗:

450元—1000元/次/60分钟

贫困家庭儿童可向长和大蕴基金会申请帮助。

中、英双语服务。

与多家保险公司合作

64616283

北京市朝阳区酒仙桥13号6-1楼2层(桔子酒店旁)



## 在乐园里治疗

北京长和大蕴儿科诊所

LIH Olivia's Place Pediatric Clinic

打开电梯门，映入眼帘的就是满墙美丽的卡通画，再走入诊所，到处色彩鲜艳明快，透过多种图形的镂空墙可以看到放满玩具的儿童休息室，小熊和胡萝卜先生的毛绒玩具，在窗台上、接待台上排排坐着，煞是可爱。孩子走入这样的空间，一定会放松又开心。这里就是长和大蕴诊所，它的前身是有着多年历史，专门帮助特殊问题儿童的“胡宝小屋”。

多年来，这里一直在帮助自闭症、多动症、语言障碍、行为障碍等40多种问题的0-18岁的青少年儿童。同时也为医院、社区、学校、福利院等机构进行知识普及和培训。

这里采用ABA治疗系统（ABA被广泛地认为是一种安全、有效的自闭症干预方法，其原理和技巧能培养儿童的基本能力，如：看、听和模仿及更加复杂的能力，阅读、对话和理解他人的观点。）诊所还使用超过50套国际通用的儿童问题评估系统，找出相对精确的问题根源，进行康复治疗。现有3名医生，1名护士以及25名治疗师（国际18名和国内7名，均具备国际国内相关认证）。



# 心理对骨骼发育的影响

## How Puberty Affects Bone Development

文：池孟修，Cherry Dong



图：More x Joli 影像工作室

**池孟修**

来自台湾。北京中医药大学医学博士，中医师、中医针灸师、国家二级心理咨询师，师从现代依筋正骨术创始人及太极名师。将武术与医学正骨手法相结合，专业调整儿童及青少年发育时期的筋、肉、骨错位，以中医道家理论为本，旨在调理人体的阴、阳、精、气、神，实现健康平衡。

很多家长对于青春期里孩子的变化摸不着头脑，不光身体处于生长发育的关键时期，就连情绪都容易受到波动和影响，一边儿计划着怎么给孩子壮壮嘴，营养跟上，一边儿还要顾及孩子的心理变化。可往往，顾这不顾那，以至于孩子背坨了、腰弯了、腿疼了才终于意识到问题变大了，怎么办？殊不知，儿童的身体成长与心态变化具有很强的关联性，成年后的身体问题大多都可以在青少年阶段通过观察孩子的情绪状况作出预知判断。

本期，我们邀请到长期研究儿童生长发育期骨骼变化，现代依筋正骨术的池孟修医生和我们聊聊有关青春期孩子骨骼与情绪的那些事儿。

（以下菁kids简称菁，池孟修医生简称池）

**菁：儿童在青春期中的身体及心理会有什么样的特征呢？**

**池：**进入青春期，由于神经系统和内分泌的影响，人的生长发育加快，形态和机能发生了明显变化，因此，青春期儿童的骨骼发展有着极高的易塑性。与此同时，青春期阶段儿童的内心会出现一定程度的叛逆感，渴望被外界关注、尊重和认同，并寻求一定的独立自主性，对于周遭的压力也会更加敏锐。

**菁：那么孩子的这些身体及心理变化会受到什么因素的影响呢？**

**池：**其实，孩子的心理变化会影响到他们的身体变化，我们将其分为内因、外因及其它因素。内因像是遗传、睡眠、生活规律等。如果情绪波动大、睡眠减少、生活不规律，均会影响发育和内分泌器官机能而导致身体发育异常。外因如锻炼、疾病等。有统计显示，经常参加体育锻炼的青少年，较不参加体育锻炼的青少年平均可高出4厘米左右。其它因素如营养等也会有所影响。

**菁：您能不能具体谈谈儿童身体发展与情绪变化间的相互作用？**

**池：**儿童处于青春期时，最常表现出来身体形态就是驼背或耸肩，以及因课业压力长时间伏案所导致的脊椎侧弯，而这样型态的孩子往往内心也会伴随着紧张、压力过大、心情抑郁等心理问题。一旦这些负面的心理问题没有得到正确解决，反而更会加重影响骨骼的生长发育。

**菁：很多家长都盼望着孩子在青春期里快速长个儿，对此，我们有什么要注意的？**

**池：**针对这个问题，我可以先来分享两个案例：早前在台北，曾有位家长带着他14岁男孩儿前来就诊，希望能帮他长高，改善记忆力并调理近视问题。结果反而因为过于注重孩子的身高及课业，忽略了生长的身体骨架，以至于孩子快速长高后，骨架随着身高的增加驼背加重，导致胸腔凹陷。日常只要运动很容易会感到心肺压迫，出现胸闷、气短现象。

另外一个案例发生在俄罗斯，曾有位母亲带着13岁女儿的X光片前来咨询，她的女儿练体操，平日运动量大，半年前开始大腿根外侧疼痛，起初以为是孩子为了逃避繁重练习的借口，而未留意，几个月后仍然没有好转，就医后才发现是骨头磨损，直接影响了孩子之后的腿部发育，如今受伤的大腿不再生长，孩子形成了长短腿，造成不可逆的病理伤害。

所以，家长除了关注孩子发育期的身高外，骨架端正也十分重要。长期处于抑郁环境、压力过大或运动量大的儿童，家长更应该注意孩子身体上的改变。如果发现孩子出现持续性的疼痛超过48小时，或平时无法轻松的挺胸或放下肩膀，就建议寻找专业医生进一步检查了。

**菁：如果孩子已经出现了类似驼背这样的情况该怎么办呢？**

**池：**面对这样的情况一来是解决身体上问题；二来是找到造成身体问题背后的根。对于身体骨架，可以运用依筋正骨术，依照不同人的身体形态，校正骨架与肌肉的平衡、矫正不良姿势。最重要的是要找到孩子身体问题背后的心理因素，作为家长，更需要腾出时间陪伴孩子。作为儿童，也必须要了解到自己这个时期身体的变化，尽量与家人沟通聊天。

**菁：对于处于青春期的孩子，为了他们身心的健康发展，您有什么好的建议吗？**

**池：**心理层面，家长要陪伴孩子成长，多沟通，了解其生理心理上的不适。身体层面，家长要注意孩子的生活作息与饮食均衡，陪伴孩子运动。

**结合中医观点，提几点家长值得注意的问题：**

**睡眠：**亥时（9~11点）以前入睡。有些父母很高，但孩童在生长发育的时候没有充分的睡眠驱动生长，也是一样是长不高的。因此长高第一要素非优质的睡眠莫属。

**饮食：**尽量避免冰凉的饮品（包含碳酸饮料），因寒主收引，会阻止阳气上升帮助长高，过多的糖分也会间接影响孩童的发育。

**姿势：**对于有轻微姿势性驼背的孩子，每天晚上洗澡后，身体贴墙站立10分钟，足跟与肩同宽，再将头、肩、臀、足跟贴靠于墙。

**运动：**如无专业教练陪同，发育中的孩童尽量避免过度的重量训练（举重）与拉筋，其中拉筋伸展部分，应停留在身体极限即可，不过度用肌肉拉超过极限以防筋伤。





在北京年初的一次缉毒行动中，几名国际学校的学生被拘留。这在社区引起了广泛的关注。

据《南华早报》报道，北京政府计划在全市100多所中小学（包括国际学校）中掀起一次有关毒品的教育活动。

很多家长们在问，学校都正在采取哪些措施来教育学生不要违反中国严格的毒品法律呢？

北京乐成国际学校BCIS的中学顾问Anthony Carman说，他负责协调与美国“戒除药物依赖”（Freedom from Chemical Dependency,FCD）的机构进行合作，在中学生中间开展防止毒品的活动，每年都会在校园内举办为期一周的演讲和座谈会。

Carman说：“FCD的演讲者都是戒毒成功者。他们能够和学生一起探讨，制定出策略与方法，让学生在接触毒品和酒精时知道如何回绝。”

北京英国学校BSB的校长Andy Puttock说，学校的准则和规定格外重要，因为，年轻人现在面临各种压力，其危险性和广泛性都远超以往。

“社交媒体和网络、旅行和生活独立都在促进青少年文化的改变，他们的家庭环境也在不断变化。”他说，“因此我们认为，在协同家长、政府保护学校社区这个大家庭方面，学校的角色非常重要。”

与许多国际学校和公立学校的行为准则一样，BSB对毒品实行零容忍的政策，同时还通过“个人、社会和健康教育”(PHSE)教程开展非法药品的危险性的课堂教育。

“由于新问题不断出现，我们参照世界范围内那些最好的毒品、酒精教育手段，一直在审查和修正PHSE教程，”Puttock说，“我们认为，积极主动地事前加强教育，必须是我们所做一切的根本。但是，对任何试图将毒品带入社区的人，无论他们以何种方式，我们将毫不犹豫地处理，包括请当局介入。”

Carman说，BCIS规定对涉嫌学生进行毒品检测，但是反毒品教育比事后处理问题要来得更加有效，这样的预防措施能帮助学生更好的应对现实生活中的压力，因为他们将在“接触到毒品或者有人向他们提供毒品之前已经思考过这些问题，进而能够很自信有力地予以回绝。”

北京顺义国际学校ISB的社区与市场专员Sara Bandel说，在校内反毒品方面，“我们的教师和顾问定期举办相关的讨论和教育活动”，着重在使用麻醉性药物在法律和健康方面引起的后果，以及家庭如何能在居住社区确保安全。

她补充说，ISB也与FCD合作，每年举办讲座，帮助学生避开毒品，做出安全而健康的选择。Bandel还特别强调，在政府发起新的反毒品行动之后，坚持举办这些预防性的活动非常重要。

Puttock表示赞同，面对今年发生的事件BSB并没有改变他们的策略。他说：“这些事件是很好的提醒，促使我们在对学生、教职员以及学生家长的做建议和指导的时候不断检验自己，我们平时已经这样做了。”

Puttock说，今年发生的事件促使国际学校之间在反毒品方面更加紧密合作，包括各校学生理事会之间更多的联合发起由职业人士参与的论坛，以及与政府部门关系更密切了。这些覆盖范围更广的措施将帮助国际学校以社区之力更好地共同应对毒品问题，彼此分享创意和措施，保证所有学生安全。

“未来几年我们将继续发展这些项目。毒品预防教育不是应对今年事件的权宜之计，而是标志着我们的长期承诺——继续帮助和保护我们的学生免受外界的不良影响。”

# 一次难忘的海外医疗约会

## An Unforgettable Date with the Doctor

文：落茉



故事是这样开始的：我的母亲，今年50多岁，近1年总是胸口不舒服。在国内医院检查，没有发现问题，我们就误以为是母亲的更年期症状。后来我怂恿父母去日本旅游之余做了一次全身体检，检查的结果让全家人都很意外，母亲被诊断为冠心病，还建议进行支架治疗。一时间，全家都紧张起来，到处询问治疗的方法。母亲突然有了心理负担，还没放进去的支架，似乎已经堵在了嗓子眼。

### 开启海外医疗

在朋友的帮助下我们找到北京最权威的专家，他告诉我们需要在血管里放支架。最新的技术是一种可以缓慢自行溶解的支架，目前中国还没有。

有过去日本体检的经历，父母对国外的医院也有了好感。中国没有，就寻求一下国外的医院吧。咨询了很多海外医疗服务机构，大多都只给出一种

方案，只有“法兰医疗”提出了几种方案的对比。

在探讨病情、医疗机构和治疗方案过程中，“法兰医疗”分别选取了美国、英国、日本、新加坡和中国进行了医疗综合实力的比较。针对母亲的心脏病，我希望使用最新的生物可降解支架。目前已经上市并广泛使用该支架的有英国和新加坡两国。

英国对于我们来说，是个比较遥远的国家，语言不通、长途飞行、还要倒时差，这些都不利于母亲的治疗。而治疗方案和治疗器械，英国与新加坡没有差别，所以最终我们选择了距离近，没有时差，可以说中文的新加坡。

在临行之前，我收到了一份医疗旅行的攻略。不仅仅是简单的在医院里的时间安排表，还包括如何填写入境卡，有哪些方式可以到达预订酒店，酒店周边的环境，酒店到医院的行走路线等等。事无巨细的攻略，让我对这趟出行多了份踏实的感觉，我们就踏上了前往新加坡的医疗之旅。

### 医疗行程安排

- 第一天 从北京飞到新加坡，晚上住在酒店
- 第二天 上午见医生，做手术前的检查，办理住院；护士做手术前的相关准备
- 第三天 手术；临时在病房见了内分泌科专家
- 第四天 再次到医生门诊，开回国后服用的药物，办理出院
- 第五天 可以从新加坡返回北京



### 初识新加坡

在首都机场，提前租了移动wifi，同时开通了手机国际漫游业务。新加坡航空公司的飞机和服务都是一流的，经过了大约6小时的飞行，到达新加坡樟宜机场。走出机场，是一种扑面而来的温暖，早就知道新加坡是个只有夏季的国家，这种温度对于心脏病人实在是极好的。曾经听某大牌专家说过，冬天心脏病容易犯，夏天犯病就会少。顺利的来到酒店，看到的都是华人面孔，让人不会有初到异国他乡的陌生感。

去新加坡看病，需要准备的东西很简单。“法兰医疗”已经预先将我的病历资料传给了新加坡的心脏专家，平时的服药也都跟专家沟通过了。需要携带护照、签证、visa卡，这些都是出国必备的。



医生为我们展示的可降解支架



### 门诊

新加坡医院和医生的关系和中国的情况完全不同的，医生和医院是合作的关系，经过双方认可（医生认可这家医院的服务及医疗设备；医院认可这位医生的医德和医术），医生会在医院出诊，同时将有需要的病人安排在医院的病房。

选择海外就医，选对医生后，再选择医生出诊的医院。我们此次选择的是亚洲心脏和血管内科医疗中心。

在预约好的时间，只需出示护照，就可就诊。

医生在确认母亲情况后，用中文详细的讲解患病原因、病情发展、最适合的治疗方案、治疗中的注意事项等等，讲解中使用了心脏模型和手绘图，整个过程差不多半小时。

这是我第一次如此清晰地了解母亲的病，也对医生接下来的治疗有了信心。经过协商，母亲跟医生确定了治疗方案，医生安排在诊所进行了抽血、心电图和心脏超声检查。医生开具推荐信，由护士带我们去办理住院手续。





病房门口的指示屏，有房间号码，病人名字的缩写和医生的名字  
(病人名字的缩写，充分考虑到了病人的隐私)  
所有病房均为单间设计，也是考虑到病人的隐私。



在坐便器和淋浴旁，都有一个。上面写着“HELP”，是紧急呼叫装置。这种设计很人性化，在紧急的情况下，拉绳要比按钮更省力，而且拉绳可以覆盖的面积更大。这么贴心，感觉住在这里好踏实。

## 住院

病房护士提供中文和英文服务，为母亲服务的护士都使用中文，态度非常好，会先自我介绍，做所有操作前都会讲解。护士为母亲扎针前会解释，“可能有一点疼”，“在扎针的位置有贴膜，是防水的，所以洗脸、洗手都没有问题”，“医生会在六点左右过来”等等。

### 手术

入院后第二天一早，医生就来病房看母亲，询问母亲有没有不舒服，口服的药物有没有按时吃。护士接到通知，护送母亲到手术室，我在外面等候，当时心里很焦虑不安，一直担心手术的结果。

手术1个多小时就顺束了，医生带我进入手术室外面的房间，告诉我一切都很顺利，并且详细跟我讲解了手术的操作，目前血管的情况。观察了一段时间，护士将母亲送回了病房，这时母亲和我的心都踏实了。

“法兰医疗”的工作人员，在母亲手术结束后，很快打来电话，祝贺手术成功。

母亲电话聊天时提起以前有的甲状腺问题，“法兰医疗”的工作人员了解后立即帮我们请了相关专科医生。

考虑到母亲刚做完手术，内分泌的专家来到病房给母亲看病。仔细询问情况后，他讲解病症，诱发原因，饮食注意事项。药物剂量也进行了调整，国内的药，需要吃一片半，一直都是掰着吃的。新加坡的医生说，这里的药是分不同剂量的，有半片剂量的。药片拿出来掰会造成污染。

又一个医生征服了我们，原来看医生是这样的。

护士在手术后，每隔1-2个小时就会来看一下母亲的手术伤口。当天傍晚，医生来到病房，再次询问了母亲的身体情况，并撤除了伤口的纱布。医生还非常清楚的知道，下午的内分泌科专家来过，都交代了什么。（国外的医生之间的沟通真的是很好）

医生为母亲开了手术后需要吃的药，药盒上有服药说明，因为个体差异，不是每个药都是按说明书的剂量吃的。



**费用****支架单价：**

中国，国产的金属支架1万多元人民币，进口的金属支架2万多元人民币；  
新加坡，生物可降解支架（美国雅培）6000-7000新加坡元（折合人民币3万元左右）

**住院费用：**

放一个支架，国内是金属支架，三甲医院大概5万元人民币，私立医院大概要10万元人民币；  
可降解支架，新加坡医院约10万元人民币，英国预估费用在16-17万元人民币。

**海外医疗机构服务费：**

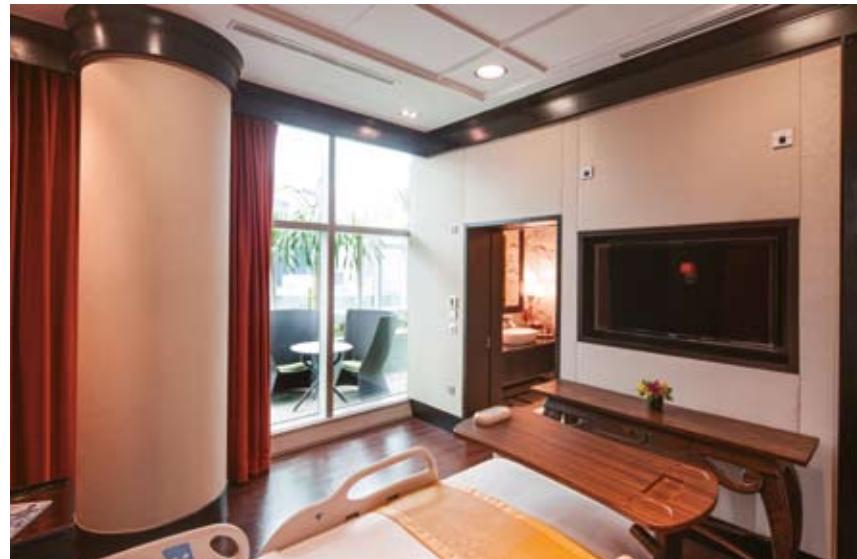
大部分机构的服务费都在5-10万元人民币，我们选的这家服务费为1.9万元。

提供的服务项目包括问诊，病历整理和翻译，治疗方案的前期沟通，医生预约，签证、机票、酒店的预订，24小时及时的医疗协调，医院报告的翻译，一年内首次复诊预约。

前往英国的服务机构，还要另外加收当地翻译的费用；生活费用也会比新加坡贵很多。

**新加坡就医特别注意**

- 1、新加坡的医院中病房和门诊，都不是按科室分布的。
- 2、除急诊外，国外所有看医生都是需要预约的。
- 3、在国外开的药品，医生会开具处方证明，以便在安检的时候使用。
- 4、特别注意的是新加坡禁烟特别严格，医院及周边5米内都是绝对禁烟的。

**全程感受**

- ❤ 新加坡是个很有秩序的国家，环境很好，非常干净。
- ❤ 新加坡的医疗水平非常发达，医生的专业技术很好，对病人的态度非常好，有耐心。
- ❤ 医生和护士之间的沟通很及时，医生的安排护士都很清楚；在中国医院经常出现医生跟病人说过的安排，问护士都不知道。
- ❤ 新加坡的护士进入病房会敲门，这个好像国内的医院不是，护士不管白天晚上都是直接推门进。
- ❤ 病房是酒店式的，不会有特别明显的压抑感。



HEPASilent™ Air Purification Systems

瑞典专业空气净化系统

www.blueair.com

## 最干净的空气分享给您 最爱的人吧. Blueair.

真正的HEPA滤网能够完全捕捉北京空气中的PM2.5颗粒物。通过滤网输出的洁净空气量是其它同等空气净化器的两倍,这意味着在您家中可吸入更多洁净的空气。

经过美国家电制造商协会(AHAM)的独立测试, Blueair获得了CADR记录中的最高指数(CADR的意思是洁净空气输出率)。AHAM认证是专门衡量空气净化器性能的唯一国际权威认证标准。



### TORANA CLEAN AIR CENTERS

图兰纳空气净化器服务中心

由毕业于英国牛津大学博士Chris Buckley成立。

我们的服务: 提供专业的意见, 专业空气测试及报告。  
帮您免费测量您家中的空气质量后推荐最合适空气净化器。免费送货及可上门付款。

商店位置

顺义别墅区

欧陆广场地下

电话 8459 0785

10am-9pm

朝阳CBD地区

新城国际16楼

106A

电话 6597 9986

10.30am-6.30pm

朝阳区工人体北路

8号三里屯SOHO

一号楼1115

电话 8590 0511

10am-9pm

如果您正在考虑选购空气净化器或需要做空气测试欢迎到我们店铺或拨打电话, 发送邮件给我们。您也可以登陆本公司的网站。

Email: [toranabeijing@163.com](mailto:toranabeijing@163.com)  
[www.toranacleanair.com](http://www.toranacleanair.com)



杨文



善方医院院长。中国解放军医学院研究生院泌尿外科临床硕士, 澳洲莫纳什大学临床全科硕士。曾在301医院工作10余年, 国际医疗救援服务集团工作13年。对国内医疗体制和海外先进经验都有深入了解。

海外医疗日渐普及, 如何来判断呢? 善方医院院长杨文给出了他的看法。

#### 确定目的, 选择中介机构。

如今医疗旅游的客户主要分三种:

- 1、重大疾病, 看中国国外多学科结合的治疗模式以及相对优越的硬件。
- 2、度假医疗, 例如体检、美容、精修等“轻医疗”项目。
- 3、对医疗服务高要求, 虽然国内有相关医疗资源, 但服务程度不够。首先患者要确定好目的, 不同的中介机构有各自擅长的领域, 找到合适的中介机构, 会得到事半功倍的效果。

#### 了解海外医疗情况, 判断就医方式。

- 1、中介机构会根据患者病症给出推荐的国家, 患者要考虑到不同国家的飞行距离、语言、费用等具体问题, 特别是部分病症不适宜长途飞行的, 更需多方筹划。
- 2、国内可以参考的海外医疗的流程有两种, 一种是在国内公立或私立医院确诊后, 找到中介机构联系, 到海外进行治疗。另一种是, 在国内的国际医疗平台直接进行检查, 得到国外认可的医疗评估, 由医疗平台直接送到海外继续治疗, 治疗结束回国后, 依然可以在相关平台继续复诊。后者的模式在中国正在不断的完善中, 患者要权衡选择。
- 3、在很多国家医生分为全科医生(家庭医生)和专科医生, 在全科医生对患者做出判断后, 才会推荐去找相关领域的专科医生, 所以我们的患者要考虑是否在国内得到确诊, 到国外找哪一类医生。

#### 考虑风险和后续诊疗问题。

- 1、患者除了考虑治疗情况, 还要了解相关法律问题, 是否有隐私保护, 医疗责任如何判断, 医院是否购买了医疗责任险等问题。关于隐私需要提示国内患者的是, 很多国家非常注意病人隐私权, 因此病情只可以告诉病人本人, 如若需要家人去咨询了解或领取病例, 病人需要提前为家人签署授权书。
- 2、了解相关的保险情况, 大多数海外就医是全自费的内容, 但如果患者有购买国际保险, 需要提前咨询是否包含海外就医。
- 3、患者需提前了解治疗结束回国后的后续服务有哪些, 中介机构是否能提供复诊或相关检查。

# 绘本 新看法

Looking at  
Picture Books in  
a Whole New Way

文: Thomas Patton 杨蛟

大多数家长给孩子讲故事，大概都只是照着故事书读出来，你会发现，遇上简单有趣的故事，孩子们会一遍遍的让家长讲述，其实他在从故事里吸取各种营养，认识人物，了解常识，甚至是学习人与人相处的技巧和社会经验，那么有没有更好更有趣的方式，让家长带领孩子一次次以不同的更有趣的方式介入故事，让孩子们的到更多的知识和经验呢？Thomas Patton 用多年的从业经验给出了自己的办法。



## Thomas Patton

艾伯迪家庭俱乐部 (Aberdy Family Club) 教育部总监。

在剑桥获得对外英语专业学位，在英语语言文学领域工作超过11年，曾在剑桥、意大利和中国很多城市进行教师培训师。在中国工作15

年，拥有TEFL (Teaching English as a Foreign Language) 证书，从幼儿园孩子，到世界五百强的高管，都曾是其教学培训的对象。有丰富教学经验，热爱教育事业。在对于儿童阅读方面有很多自己独到的方法，通过精读泛读等多种阅读方式结合游戏，让孩子不仅喜爱阅读，而且从阅读中学习社会经验和生活智慧。

- ✓ 尽早接触阅读，父母伴读是美好的亲子时光。
- ✓ 找出孩子的兴趣点，鼓励自主选择书籍。
- ✓ 适时提问帮助孩子联系实际生活，学以致用。
- ✓ 与孩子一起做游戏、做手工，让整个故事活起来！
- ✓ 做个好榜样，让“每日一读”成为习惯。

《The Three Little Pigs》的故事是这样的……



Step 1

### 热身游戏

用游戏的方式给孩子一些线索，请孩子猜猜看故事的主角会是谁呢？  
三只小猪、大灰狼、草房子、木房子……猜到了吗？



### 主题烘焙

猜到了主角，不急着告诉孩子故事，先来做一次小猪饼干吧，这会让孩子更爱小猪们的。  
“看，香喷喷的小猪饼干出炉啦！”

Step 3

### 开始读故事！原来故事还有这么多读法哦！

**游戏拼读：**通过互动游戏，结合自然拼读法教授孩子英语发音方法。

**感受语法：**从故事中提炼出名词、动词和主要句式，让他们感受句子的语法规律。

**创作手工：**选取故事中的元素，和孩子一起做一个手工作品吧！比如，做一个小猪面具！

**角色扮演：**给孩子分配角色，模仿故事中主人公的招牌动作。在模仿的过程中，孩子体会主人公的性格，感受每个人物的差异性。

**欢唱时刻：**学唱一首与故事相关主题歌，比如，Who's Afraid of the Big Bad Wolf。



### 一个故事不过瘾，那就进入泛阅读吧！

《The True Story of The Three Little Pigs》这本图画书作者Jon Scieszka以狼的观点讲述《三只小猪》的故事，把读者熟悉的故事内容做了一个大翻转。

《The Wolf won't Bite》这本图画书作者Emily Gravett将狼和三只小猪放置在了马戏团，从而展开有趣的故事。

通过广泛阅读更多相关故事，对原本的故事《三只小猪》产生更多的了解，也让孩子尝试从不同的角度了解主人公，这不仅仅是给孩子增加阅读内容，更是让孩子学会从不同的角度理解生活。

Step 4



Step 5

### 做一本属于自己的童话书

孩子会发现，原来故事可以有很多不同讲法。拿出画笔和纸，鼓励孩子分享感受、发挥想象，创作一本自己的故事书吧！



### Show Time

Lights, Camera, Action!

孩子们变成小演员！和小伙伴们共同演绎小猪们的智慧故事。

Step 6



# 愉悦心情 从一花一果开始

Lighten Up with Flowers and Fruits

文/图：杨姣

美好的家居装饰，可以为家人带来愉悦的心情，鲜花蔬果都是很棒的装饰道具，用妈妈和孩子的奇思妙想来装点居室吧！

这是一个关于鲜花的乐高游戏，只需尽情发挥想象力和创作力。

用新鲜的泥土、鲜花、绿植和人物模型，手作一个花盒。建造属于自己的童话花园，让花朵绽放在手中，幸福洋溢在心中。



- 1、取出花泥入水泡透 (ps: 将花泥放入水中让其自然吸水, 请勿人为按压)
- 2、将泡好的花泥放回花盒并码平
- 3、设计自己的故事, 构思每一个人物要摆放的位置
- 4、在花泥上设计一块区域铺上苔藓, 作为故事中人物活动的草坪
- 5、在没有铺苔藓的花泥上插上松枝, 以遮挡花泥
- 6、在插好松枝的区域插上花材
- 7、将主题元素插在之前构思好的位置, 花盒完成

(内容提供: 太太悦团)



除了美好的鲜花，日常家中的蔬菜水果也是装点家居的好手哦！巧妈们用自己奇思妙想，把普通的蔬果和家中的器皿组合后，幻化成了每秒神奇的艺术品。家人孩子欣赏之余，还可以随时饱享口福！

(内容提供: 私家课)



# 异国兄妹拼演技

文：杨姣 图：杨姣, More × Joli 影像工作室

这次的拍摄在北京市鼎石学校整整一天，编辑、摄影师、老师将一切准备稳妥随时候场，静待“影帝影后”的到场。

编辑部策划时，希望这一期心理健康专刊，由两位有年龄差的孩子演绎出不同年龄段的心理状态，可以是愉快的、难过的、相互关爱的、彼此不理解的等等完全不同的情节，我们将场景选在了鼎石刚刚落成的剧场舞台上，学校的灯光老师为舞台打上追光，摄影师支好摄影灯，编辑们举着服装，就等下课的两位小演员到位。大家都很担心，一个小学生一个中学生，可以演绎出这么多的情节吗？好有难度呀！

结果两个孩子一上台，我们的疑虑都被打消了，就在放学后短短两个小时里，两个孩子演绎二三十种不同的情绪，并且毫不吃力，编辑一声“OK啦！”前一秒还在演绎孤独忧郁的小姑娘，马上变身成了欢乐的小鸟，在舞台上又蹦又跳，和哥哥玩起了游戏。

两个孩子虽然年龄不同，国籍不同，演绎起来却很有默契，我们从剧场到大操场再到医务室，多个场景转下来，两个人已经成了相聊甚欢的好朋友。

到最后一个场景，哥哥先回宿舍，妹妹独自演绎刚刚入学小孩子孤独的背影，看着哥哥回宿舍的背影，她瞬间就流露出难过的表情，情绪好到位呀！

两个孩子实在太给力了，利用午休和课后时间，一天就搞定了从封面到内页的所有拍摄，这对异国兄妹的演技让我们这一票大人们很是叹服啊！



# 如何“快速”产后瘦身？

## How to Manage Your Weight after Pregnancy



### 水纹路专栏

新浪微博@水纹路 曾经是图书编辑，做了3年全职妈妈以后，目前是自由撰稿人。女儿小悠正上小学，二女儿小豆2014年顺利降生。

写下这个题目我就乐了，很有点软文的姿势。其实不是软文，因为快不快速要看跟什么比。我生完小悠两年回到孕前体重，又运动了三年才摆脱“中年妇女”体型。所以这次生完小豆，当我把自己的一条条裤子裙子都扔一边去的时候（全穿不上啊），我一点没着急，慢慢来吧，我给自己两年时间，两年后，把它们都穿上，着啥急呢？

但是我忘了，在之前我已经养成了非常良好的运动习惯，孕期也一直在锻炼，直到后期因为宫颈口缩短有早产征兆躺了一个月。虽然后来一点没早产，但这躺倒的一个月对我的体力有毁灭性的打击，上楼梯都气喘。小豆满月时，我比孕前胖10公斤。

说回运动，因为已经成为习惯，只要有时间就开始坐不住了，铺开垫子打开爱派就跳跳操。小豆八个月时，她的作息时间规律下来，于是，我为自己制订了产后的第一份运动计划，每周至少运动三次，每次一套半小时健身操。

事实证明，我是说到做到的摩羯座。小豆九个月时，规律运动了一个月，跳了至少12次健身操，我就基本摆脱了产后臃肿。当时的体重是54公斤，走在小区里，邻居说，哈，你这么快就都恢复了呀。此时我比孕前还重10斤，只有我自己知道那些看不见的“肥肉肉”都长哪里了。

那会儿夏天快到了，可是夏天的裙子短裤背心，比较紧身的那些，我依然穿不上，努力穿上了，也不像是我的衣服，紧绷绷。我给自己两年时间，我买了几件L号的背心短裤，准备只靠它们度夏了。

我按自己的运动计划继续又跳了一个月操。当然也开始注意饮食，之前多少有点仗着自己是哺乳妈妈热量消耗多就胡吃海塞的势头。开始规律运动以后，饮食也更科学了，少食多餐，低油低盐低糖。但是绝不挨饿，我还要喂小豆，而且如果挨饿的话，就沒力气运动了。

跳了两个月操，在我的体力一点点恢复得比较好以后，我遇到了——铛铛铛，隆重介绍一种燃脂效果和塑型效果都极佳的运动方式：高强度间歇性运动。网上有很多资料视频介绍得很详细，简单说来就是高强度运动几十秒，短暂休息，再高强度运动，循环运动，每天不超过半小时。

我还阅读了有关书籍，下载了几个运动APP，边学习边运动。因为体力恢复得不错，运动计划从每周至少三次，调整到动六休一。

小豆7月中旬满一岁的时候，我又惊又喜地发现，不仅体重已经恢复到孕前，49公斤，体型也恢复得好极了，胳膊没有赘肉，大腿围从56厘米缩小到48厘米，小腹马甲线隐约可见。孕前全部衣服，包括最hot的短裤，

也轻松上身。

暑期和小悠去游泳（我骚包又得瑟地穿了比基尼泳衣——此处请允许我偷笑三秒），连她的游泳教练和泳池的救生员都问我，“人家生完小孩都胖的，你生完老二肉长哪里去了？”哎呀麻呀，太是我想要的效果了，比基尼没白穿。走在小区里也会有妈妈来攥着胳膊问，“你是怎么运动的啊？你的胳膊怎么这么紧实？”

上面这段是不是太像减肥茶广告文了？听上去有些激动人心吧。我原打算明年夏天才露的胳膊腿儿，这个夏天就瘦了。我也很惊讶。所以当我看到一个老同学抱怨她每天在健身房跑一个半小时囊肉也跑不掉的时候，我赶紧把高强度间歇性运动推荐给她了。这种把有氧和阻力训练完美结合在一起的运动方式，每天不必花太多时间，很适合像我这样时间有限又碎片的妈妈，更容易坚持。

一年就回到孕前，算“快速瘦身”吧。然而这里面并没有捷径，我从动三休四到动六休一，严格执行了运动计划，从不给自己不运动的借口。三分练七分吃，也得管住嘴巴。买的L号背心短裤，没想到夏天刚到就都然并卵了，浪费了银子还是很开心。

最后再写点“健身花絮”。我规律运动一段时间以后，在微信上发起了一个“在家练”运动健身群，目前群里的妈妈有180多个，大家互相激励，也分享运动心得和资源。两三个月以来，坚持得好的妈妈都有变化。我也一直在记录自己的健身过程和心得，希望这可以成为我的终身习惯。

这里还有小悠的一个段子。暑期她最喜欢的一个游戏就是，在我运动时，她在旁边做指导：“这里，要再低点，这里，绷直。”如果有她爹在，她就变身解说员了：“这个动作，锻炼的是腹部肌肉。刚才那个，对肱三头肌有效，去除拜拜肉，你懂吧，什么是拜拜肉。”说累了，就开始给我数动作：“36，加油妈妈，37，努力，38，想想你的老情人，39，坚持，40，哈，完成。”……暑期过半，我没疯真的是奇迹对吧哈哈。

最最后再熬一碗鸡汤。运动健身这件事，要坚持下来还真需要时不时给自己一点鸡汤激励。我常常想我的两个女儿，等她们都到曼妙之龄的时候，我还可以也一起苗条出镜，不至于让她俩生出“啊妈妈为了我们操心都老了丑了胖了”这样的悲悯之词。我要做健康漂亮有腹肌的妈妈。为着这个朴素简单的愿望，我的健身运动计划会一直坚持下去的。对了，我家理工男实在忍不住我每天流那么多汗水。他捏捏自己肚子以后也开始跑步了，等他练出腹肌我再来汇报哈。

# 来自3e国际学校的 艺术作品

Student Artwork from 3e International School



Isabelle—二年级—城市风光



Arianna—二年级—城市风光



Maximus—二年级—城市风光



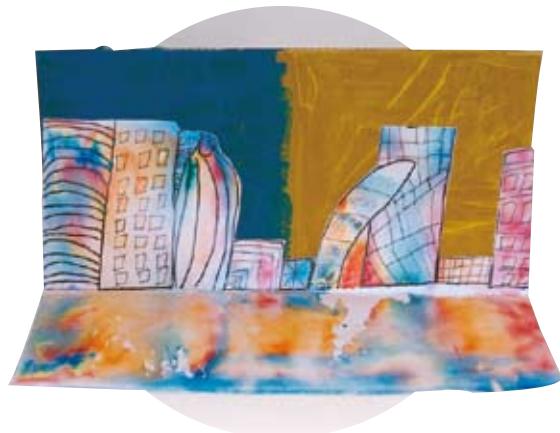
Alice—二年级—城市风光



Sophie—二年级—城市风光



Ceanne2—二年级—城市风光



Paul—二年级—城市风光



Connie—二年级—城市风光



Angie—二年级—城市风光



Ceanne—二年级—城市风光

# 分类信息 DIRECTORY

## 学校名录 Schools



### 邦尼国际幼儿园

#### Bonita Children's Center

邦尼国际幼儿园位于CBD时尚地标区域的世贸天阶北侧，由中、英、美、俄、法等教师团队组成，专注学龄前儿童国际标准化高端学前教育。学生以中英、法、俄母语国籍为主。幼儿园倡导用语言沟通世界，用艺术启迪智慧，用审美孕育修养，用环境与世界交流的教育理念。通过多国籍、多语言、多领域潜能开发和艺术环境浸润式教学，促进孩子全面健康成长。

地址：朝阳区金汇路九号中骏世界城D座3层301A邦尼国际幼儿园  
电话：5330 6800/8590 7648  
电邮：bonitaetx@163.com  
网址：www.bonitakindergarten.com  
公共微信搜索：邦尼国际幼儿园



### 卡尔·安娜国际儿童会馆（幼儿园、早教中心） Karl&Anna Kids (kindergarten&early childhood education)

德国福沃德整体艺术教育、中国主题教育和蒙台梭利的教育理念与实践，在卡尔·安娜国际幼儿园和早教中心完美结合。在培养孩子自立能力、自主学习能力和情商发展的基础上，精心设计了音乐、创意、厨艺、科学实验、感统运动、武术等多项专业课程，全面提高孩子艺术修养与艺术创造能力。为每个孩子创建成长档案，同时针对孩子的测评结果为家庭进行一对一专家指导。幼儿园有两个优美、绿色的校园，一个在观唐别墅区，一个在北辰绿色中央公园内。

#### 观唐校区：

地址：北京市朝阳区观唐东路5号浩华宫2号院  
电话：(010) 6251 3042/8250 4010  
北辰校区：  
地址：北京市朝阳区北苑北辰绿色中央公园内  
电话：(010) 8490 6772/8490 7448

网址：www.kakids.org

### 北京市鼎石学校

#### Keystone Academy

北京市鼎石学校2014年秋季正式开学，为在华中外家庭带来一种全新的教育模式。鼎石秉承追求卓越的学术精神，致力于融合中国、美国和国际教育三种教育的精粹，是一所真正的“世界学校”。鼎石的三座教育基石：沉浸式的中英双语课程；在寄宿环境中塑造学生的品德和社区归属感；在世界背景下培养学生对中国文化的热爱和对中国身份的认同。招收学生范围为学前班至12年级，小学阶段使用双语教学；逐步过渡为以英语教学为主。7-8年级学生可选择寄宿，9-12年级学生必须在校内寄宿。

地址：顺义区后沙峪镇安富街11号  
电话：80496008  
邮箱：admission@keystoneacademy.cn  
网址：www.keystoneacademy.cn

### 北京君诚国际学校

#### Beijing Springboard International School (SIBS)

君诚有14年的国际教育经验，小学部由美国校长带领一支优秀的美籍教师队伍，引进原汁原味的美国课程体系，与美国同步同质的教学进度。外籍学生比例占70%，师生比例1:6，小班教学，中文教育尤为突出。高中部全部为外籍学生与港澳台华侨华人子女，学校提供公立学校的课程体系，90%的学生能够考入北大、清华等重点大学，学校十几年来有几千名高中毕业生，持有国家教育部颁发的毕业证书。

地址：顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号  
电话：招生咨询：(010) 8049 0307  
幼儿园：(010) 8049 2460  
电邮：office@sibs.com.cn  
网址：www.sibs.com.cn

### 北京市私立汇佳学校

#### Beijing Huijia Private School

1993年建校，1995年引进IB，21年来专注IB标准的双语双文化教育的研究与实施，已形成了完整的IB课程体系（小学PYP，初中MYP，高中DP）及双文化下的管理团队和中外籍师资队伍，是一所寄宿兼走读制学校。汇佳是中国大陆第一所用双语为3-18岁学生提供IB教育的学校，在培养学生双语双文化的同时，训练孩子的良好习惯，是汇佳完全教育理念的核心，同时强调孩子的体育教育和艺术修养，汇佳有来自15个国家和地区的2400名外籍学生。

地址：北京市昌平路157号  
电话：(010) 400 889 1993  
电邮：admissions@huijiaedu.org  
网址：www.huijiaedu.org  
微信：北京市私立汇佳学校

### 健康 Health

#### 医院诊所 Clinics & Hospitals

##### 北京善方医院

SANFINE INTERNATIONAL HOSPITAL  
善方医院是一家高端、涉外综合性医院。秉承国际化医疗服务理念与JCI标准，依托国内外优秀医疗人才、前沿的医疗技术

领先世界的医疗设备，为国内外各界人士提供国际水准的门诊、住院、手术等一站式医疗服务。医院坐落在三里屯世茂国际中心，毗邻燕莎高端商业区、CBD核心商务区、第一和第二使馆区。

地址：朝阳区工体北路13号 院世茂国际中心4号楼  
电话：010-64136688  
邮箱：info@sanfinehospital.com  
网址：www.sanfinehospital.com

### 北京港澳国际医务诊所

#### 24Hour Medical Service Hotline

(8610) 6553 2288 ext.2345/6/7

(8610) 6553 9752

- General Practice
- Specialists
- Dermatology
- Ophthalmology
- Dental Clinic
- Pediatrics
- OB&GYN
- Surgery
- ENT
- TCM

www.hkclinic.com

BF-9F, Office Tower, Swissotel Beijing

### 北京港澳国际医疗诊所

#### Hong Kong International Medical Clinic, Beijing

地址：东城区朝阳门北大街2号 港澳中心办公楼9层  
电话：6553 2288 ext 2345/6/7, 6553 9752  
邮箱：service@hkclinic.com  
网址：www.hkclinic.com

### 欢乐口腔台大维成分院

欢乐口腔台大维成分院是欢乐口腔北京地区20家分院之一，医疗团队大多来自于北大口腔体系，同时与台大口腔医学院紧密合作。国际牙医学院院士刘兴成博士及多位台大口腔专家在此出诊，种植专家李江明博士及正畸专家刘子纶主任常年出诊。

台大维成分院拥有一流技术，强调整患者体验和医患沟通，预约服务使您倍感舒适。

电话：58691617, 13331176780  
地址：朝阳门外大街乙六号朝外SOHO，C座一层0176A

### 课外活动 After School



顺义艺术中心报名热线 84633784

#### 丽娟实验艺术教育机构

Lijuan Experimental Art Education Institution  
丽娟实验艺术教育机构创办于1997年，专业从事4-18岁艺术教育，并与国内外著名美术馆、艺术中心、艺术学校合作举办工作坊、展览、文化交流活动的一家独

立国际艺术教育机构，同时为欧美艺术高中、艺术学院输送优秀人才，是中国青少年儿童艺术教育领域高端品牌和全球研究艺术创造力教育的先锋机构。核心理念是通过“实验艺术”培养孩子创造能力。

朝阳教育中心

地址：朝阳区育慧里一区四号楼7层

电话：010-84613786

海淀教育中心

地址：海淀区北坞村路中坞新村东38号

电话：010-88855517

顺义教育中心

地址：即将开业

电话：010-84633784

网址：www.lijuanart.com



### 北京天爱艺术培训学校

2009年由著名创作总监、国际时装设计师、编舞家和芭蕾舞者张天爱荣誉博士创建。CISCA提供了一个充满乐趣和创造力的环境给学生学习芭蕾和现代舞蹈。

CISCA拥有来自世界各地的专业创意总监、制作人、编舞家、美术教师，以及从事艺术领域的杰出团队。CISCA透过与表演艺术学校、人才机构、大学和专业艺术家合作，提供国际水平的舞蹈培训。

天爱舞蹈室：侨福芳草地、今日美术馆、丽都乡村俱乐部、来广营香江广场、中粮祥云小镇

电话：188 8883 2623 杨老师

188 8883 0282 刘老师

邮箱：lido@cisca.com.cn

网址：www.cisca.com.cn



### 北京腾诺咨询服务有限公司

总部地址：北京市朝阳区光华东里1号SOHO国际中心B座1501室

网址：www.tengnuo.com

邮箱：tengnuo@163.com

TENDCORE CONSULTING  
腾诺咨询专注于美国留学、游学的专业咨询，总部位于美国加州橘郡，服务内容包括：留学理性规划和背景提升，考试个性化辅导，文书创作和学校申请，面试、签证辅导及后期服务，海内外求职。每年举办哈佛领袖之路冬夏令营、美国常

青藤名校亲子游、美国NBA76人篮球特训之路等，帮助学生启发头脑、磨练气质、提升综合能力。来自美国，专注美国，实现美国名校梦。  
地址：朝阳区望京SOHO塔1C座0603室  
电话：400-808-4811  
网址：[www.tengnuozx.com](http://www.tengnuozx.com)  
微信：tengnuozx2015  
邮箱：769345360@qq.com



## 一初教育 One Education

一初教育从体验式教学中培养孩子的领导力和社会责任感，为他们的美本和美高申请提升含金量。项目包括一初领袖（1对1自主项目辅导）以及假期集训（针对热点社会问题寻求解决方案）。我们的项目短期可以为学生提供增强竞争力的课外活动，长期则塑造能够改变世界的未来精英。  
电话：1366 128 5821  
邮件：[info@one-edu.org](mailto:info@one-edu.org)  
网址：[www.one-edu.org](http://www.one-edu.org)

## 购物 Retail



HealthPro®  
来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器  
HealthPro® 瑞士IQAir AG公司制造的空气净化器能为您带来近乎完美的洁净空气体验，同时，更换滤芯不会有任何效能损失。HealthPro® 使用真正的HyperHEPA滤芯，经过测试验证能去除99.97%直径≥0.3微米的颗粒物，对于直径≥0.003微米的颗粒物其净化效能也达到99.5%以上。直径≥0.003微米的颗粒物比PM2.5颗粒直径小约800倍。  
1. 雷云路36号国航大厦1801室 2. 金城坊街2号金融街购物中心四层417 3. 建国路87号新光天地5层 4. 建国门外大街22号赛特购物中心地下2层 5. 七圣中街12号院1号楼B1生活家电区 6. 天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A 7. 亮马桥路52号燕莎友谊商城五层 8. 远大路1号金源新燕莎Mall地下一层 9. 复兴门内大街101号北楼6层家电部 10. 复兴路69号卓展购物中心5层家电部 11. 复兴路33号翠微大厦5层家电区  
Email: [info@iqair-china.com](mailto:info@iqair-china.com)  
网址：[www.iqair-china.com](http://www.iqair-china.com)



## 健康呼吸 时尚出行

美国斯坦福医学中心儿科医师推荐产品

### 威隔口罩

Vogmask 可持续使用数百小时的威隔Vogmask口罩是目前中国市场上最优秀的抗污染口罩之一。革命性的超细纤维过滤布可过滤均值为99.978%的空气颗粒物，包括微小的PM2.5颗粒。Vogmask口罩符合美国食品药品管理局的N99评级标准。无论是婴儿、儿童、青少年及成人均有多种型号款式可供选择。每只口罩使用一次性滤芯，可持续使用超过数百个小时。

电话：6477 7300

电邮：[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)

网址：[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)



### 瑞典莱特艾尔

#### LightAir

作为主动式负离子净化的开创者和全球领导者，LightAir在HEPA滤网之外开辟了全新的领域，拥有独特的优势：最小净化至0.001微米；无风扇设计无噪音；终身无耗材免维护；负离子(空气维生素)百万级释放营造森林般清新空气；通过全球十二项认证检测，在欧美广泛应用于孕妇婴幼儿及医疗机构场所。

地址：1.中塔大中电器店；2.公主坟翠微百货店；3.复兴门百盛店

电话：4008 948 788

网址：[www.lightair.cn](http://www.lightair.cn)

## 家庭摄影 Photography Studios & Services

### 美国大卫儿童摄影

#### Dave's Studio

电话：010-84200896

网址：[www.davesstudio.rocks](http://www.davesstudio.rocks)

### More x Joli 影像工作室

无杂质摄影，记录孩子的纯粹。

微信：MoreJoli

邮箱：[more\\_joli@163.com](mailto:more_joli@163.com)

电话：186 0002 7765

### Mishka大米熊高端家庭摄影

#### Mishka Family Photography

电话：8476 3264

网址：[www.mishka.cn](http://www.mishka.cn)

电邮：[maxim@mishka.pro](mailto:maxim@mishka.pro)

**SIBS**  
君诚国际学校

教育旅程的起点！  
Where Your Child's Educational Journey Begins!

招生电话 (Phone):  
**010 - 8049 0307 / 8049 2460**

地址：北京市顺义区后沙峪镇火沙路古城段15号  
[www.sibs.com.cn](http://www.sibs.com.cn)

一个父亲的视角 一个时尚大男孩的态度 一个美国名校摄影专业的技巧

**美国大卫儿童摄影**  
[www.davesstudio.rocks](http://www.davesstudio.rocks)

Ad: 朝阳区马泉营红厂艺术园区B5  
Tel: 010-84200896  
wechat: pixstudio2014

# 杂志免费取阅点

《菁 kids》杂志 全年12期, 若您希望杂志派送上门, 请联系: distribution@truerun.com, 电话: 5941 5387

希望免费拿到每期的菁kids杂志吗? 看看下面哪个发行点离您最近。

每期刊物免费发行到学校、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。

## 三里屯

北京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
法国学校	朝阳区三里屯东四街13号
艾毅国际幼儿园-东湖别墅	东城区东直门外大街35号东湖别墅C101室
国际急救中心	朝阳区新源里16号琨莎中心1座105
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Caf é	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
盈科中心公寓	朝阳区工体北路甲2号盈科中心公寓C栋前台
万国公寓	东城区东直门外小街18号
东湖别墅	东城区东直门外大街35号
海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
绿叶子食品店(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
赛百味工体店	朝阳区工体北路工人体育场北门对面
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派	东城区东直门外大街东湖俱乐部大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2# (工人体育馆北门正对面)
紫苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育场北门正对面胡同 (工商银行后面)
鼎泰丰餐厅	朝阳区新源西里中街24号
入迷	朝阳区工体北路 (兆龙饭店对面)
恒河印度餐厅	朝阳区工体北路13号世贸百货1号楼2楼202室
鸟巢	朝阳区工体北路4号院
中华宝贝功夫会馆	朝阳区工体北路世茂百货商场三层
本垒美式烤肉	朝阳区工体北路4号机电研究所院内 (近中国银行)
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
婕妮璐	朝阳区新东路10号逸盛阁B座108号(近佳美口腔医院)
蓝蛙 (三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩卡站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层

## CBD

家育苑	朝阳区东三环中路建外soho西区14号楼旁边
北京巧智博仁国际幼儿园-国贸	朝阳区建国门外大街1号国贸北公寓座一层
北京乐成国际学校	朝阳区百子湾南2路77号
伊顿国际学校-世贸国际公寓	朝阳区光华路甲9号世贸国际公寓D座商务楼3层
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
富力城新园双语幼儿园	朝阳区东三环双井桥北富力城D区西门
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号 (富力城内C5座旁边)
和睦家建国门保健中心	朝阳区建国门外大街国际俱乐部饭店公寓楼地下一层
爱康国宾	朝阳区建华南路17号现代柏联大厦2层
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
国贸公寓	朝阳区建国门外大街1号
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼
逸兰新城国际	朝阳门外大街6号新城国际23号楼1层
北京财富中心千禧公寓	朝阳区东三环中路七号院六号楼
婕妮璐(日坛店)	朝阳区日坛北路4号
北京华联大望路店	朝阳区建国路87号新光天地B1
婕妮璐超市-新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际17号楼

法美味饼业 (北京) 有限公司	朝阳区西大望路华贸中心15座102号
安妮意大利餐厅-大望路店	朝阳区大望路现代城西侧
泰姬楼印度餐厅	朝阳区光华东里8号院中海广场北楼F2层03
小王府	朝阳区光华东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号 (日坛公园南门往东)
恒河印度餐厅	朝阳区光华路9号世贸商业中心 (世贸天阶) 1号楼地下一层
隐泉日本料理	朝阳区光华路甲8号和乔大厦C座二层
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209 溜冰场旁
祖母的厨房秀水店	朝阳区建国门秀水南街甲11号
祖母的厨房SOHO店	朝阳区东三环中路39号建外SOHO 4号楼2层
鼎泰丰餐厅 (新光天地)	朝阳区建国路87号新光天地六楼
牛扒工厂	朝阳区建国门外大街1号国贸商城地下二层NB-203
安妮意大利餐厅	朝阳区神路街39号日坛上街2-3-108
赛百味-银泰店	朝阳区建外大街2号银泰商业中心地下一层B25B
安妮	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
北京东方大班健身中心	朝阳区西大望路1号
东方大班国际俱乐部店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
东方大班新城国际店	朝阳区朝外大街6号新城国际公寓三期25号楼
和睦家朝外诊所	朝阳区朝阳门外大街6号万通中心AB座2层3017室
途西教育	朝阳区呼家楼京广中心2701-2704
A派国际双语幼儿园	朝阳区百子湾南二路78号院5号楼
蓝桥博育国际教育CBD校区	朝阳区朝外SOHO, A座753号
易思凯斯咖啡 世贸天阶店	朝阳区光华路9号时尚大厦1层L121
苹果幼儿园	朝阳区百子湾南二路
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
艾毅国际幼儿园	朝阳区新城国际公寓24号楼
伊莱学校	朝阳区东大桥路8号SOHO尚都北塔B座1011室
嘉里中心大酒店儿童探险乐园	朝阳区光华路1号嘉里中心大酒店二层
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
北京紫檀万豪行政公寓	朝阳区建国路23号
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
易思凯斯咖啡 泰康店	朝阳区东三环北路38号泰康金融大厦1层
涅瓦文化艺术中心	朝阳区百子湾东里沿海赛洛城222-6
北京乐成国际学校幼儿园	朝阳区双井东柏街11号
喜悦泰国餐厅远洋光华国际店	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座一层
创艺宝贝	朝阳区双花园南里三区和生国际家园10号楼102号
创艺宝贝	朝阳区西大望路甲20号院复地首府公寓首层商业D2-103
英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层
邦尼国际幼儿园	朝阳区金汇路9号中骏世界城D座3层301A

## 燕莎

北京加拿大国际学校	朝阳区亮马桥路38号
北京巧智博仁国际幼儿园	朝阳区亮马河路50号凯宾斯基写字楼114室
菁童国际婴幼儿启蒙中心	朝阳区蓝色港湾二层
北京德国使馆学校	朝阳区亮马桥路49A
艾毅双语幼儿园	朝阳区东三环北路2号远洋干线E座
好思之家幼儿园	朝阳区朝阳公园西路西里南区15号维多利亚花园公寓
和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所27号
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
博雅园公寓	朝阳区农展馆南路9号(朝阳公园西门)
凯宾斯基公寓	朝阳区亮马桥路50号
北京盛捷福景苑高级服务公寓	朝阳区亮马桥路46号
清境明湖公寓	朝阳区朝阳公园西路5号
北京天安豪园	朝阳区朝阳公园西路17号

北京亮马河大厦	朝阳区东三环北路8号
凤凰城二期	朝阳区曙光西里甲5号
德国面包房	朝阳区枣营路29号好运街27号
婕妮璐(朝阳公园店)	朝阳区农展馆南路1号朝阳公园西门向南50米
德国食品店	朝阳区麦子店枣营北里15号(宾都苑公寓105室)
新货郎便利店(福景园)	朝阳区亮马桥路46号燕莎福景园公寓
安妮意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门往南
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号(现代大厦对面)
德国面包房	朝阳区亮马河大厦写字楼2座11层
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
凯宾斯基饭店北京燕莎中心	朝阳区亮马桥路50号
柏林时光	朝阳区霄云里6号城宝饭店一楼
公园大道管理处	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道1号楼
绿叶子食品店(公园大道)	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
伊顿学校棕榈泉校园	朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓
北京国际艺术与科学学校	朝阳公园西路麦子店正街53号
音琴美诗生活中心	朝阳区甜水园街万科公园5号商业街
北京喜来登长城饭店	朝阳区东三环北路10号

## 丽都

北京世青中学(初中部)	朝阳区高家园小区210号4层
伊顿国际学校	朝阳区丽都乡村俱乐部丽都广场C103室
3E国际幼儿园	朝阳区将台西路9-1号, 日本人学校对面
和睦家医院	朝阳区将台路2号医院前台
北京美中宜和妇儿医院(门诊中心)	朝阳区芳园西路9号
和睦家启望中心	朝阳区芳园西里9-11号
爱康国宾	朝阳区将台路丽都饭店5号楼3层

爱败妈妈	朝阳区将台路和乔丽晶公寓H202
丽都假日饭店	朝阳区将台路6号
丽都假日饭店公寓	朝阳区将台路6号
和乔丽晶公寓	朝阳区将台路2号
尤伦斯当代艺术中心	朝阳区大山子798艺术区
婕妮超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
婕妮璐超市-观湖店	朝阳区姚家园路105号观湖国际
绿叶子-丽都店	朝阳区东四环阳光上东丽都水岸会所底商
安妮	朝阳区将台路商业街(和睦家对面)
法派	朝阳区将台路海润国际公寓底商
新元素(丽都店)	朝阳区将台路6号丽都饭店
漫咖啡	朝阳区将台西路7号
彼得西餐(丽都店)	朝阳区将台路西路9-2
恒河印度餐厅	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
北京东方大班健身中心-丽都	朝阳区机场路丽都广场9号公寓2层
京体时代	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号(东风公园南门)
新元素	朝阳区颐堤港商场1层
Flamme	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港商场2层269号
蒲公英儿童教育	朝阳区东四环北路6号阳光上东26号楼7单元0102底商
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号C1
北京东隅酒店	朝阳区酒仙桥路22号
丽都水岸	朝阳区芳园南里9号院
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
北京诺金酒店	朝阳区将台路甲2号

## 朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路上东10号
北京中美宜宝国际幼儿园	朝阳区酒仙桥南十里居泰华滨河苑41号院4号楼

**STATUS**  
— 鲜途 · 欧洲真空保鲜专家 —

VACUUM STORAGE  
PRESERVE MOM'S LOVE  
FOR EVER

真空保鲜，让妈妈的爱永远留存

欧洲原装进口

保鲜延长3-5倍

不含双酚A

无异味不残留

专注保鲜20年

密封真空环境，不氯化杂质

Tritan™，欧美婴儿奶瓶专用

不会出现色素沉着，恒久使用

4008 848 968

www.stntus.com



新加坡国际学校	朝阳区安贞西里四区17楼
北京耀中国际学校	朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门
青苗双语学校	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
艾毅双语幼儿园-卓锦园	朝阳区崔各乡新锦路18号
青苗国际中学	朝阳区南十里居38#
嘉德蒙台梭利双语幼儿园	朝阳区八里庄北里221号
英语之家	朝阳区太阳宫半岛国际公寓11号楼1单元1502室
艾毅教育机构	朝阳区东三环北路丙2号天元港中心B座2006室
爱康国宾	朝阳区南十里居28号东润枫景
北京新云南皇冠假日酒店	朝阳区东北三环七圣中街12号
北京盈古七星酒店	朝阳区北四环中路27号
北京华伦家居	朝阳区高碑店民俗文化街西侧
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
快乐成长蒙台梭利儿童之家	朝阳区潘家园南里28号, 伊东-漪龙台国际公寓
北京丽娟实验艺术教育机构	朝阳区育惠里一区4号楼7层
北大公学国际双语幼儿园	朝阳区新北路9号
大鲸鱼玩具图书馆	朝阳区南湖南路10号院大西洋新城社区湖畔会所1层
纽约国际儿童俱乐部	朝阳区太阳宫中路12号楼凯德商场三层23-27号
瑞布克亲子阅读俱乐部 (周一休息)	大兴区亦庄镇贵园北里甲4号楼5单元302
汇佳幼儿园 (国展园)	朝阳区西坝河东里103号
北京美中宜和亚运村院区	朝阳区北苑路安慧北里逸园5号楼 (阳光新干线北门)

## 东城

MOMA国际幼儿园	东城区香河园路1号当代MOMA
北京港澳国际医务诊所有限公司	朝阳区朝阳门北大街2号港澳中心9层
王府井希尔顿酒店	东城区王府井东路8号
北京金隅喜来登酒店	东城区北三环东路36号
东方豪庭公寓	东城区东长安街1号尊萃豪庭公寓2层
北京绿城奥克伍德华庭	朝阳区东直门外斜街8号
雅诗阁来福士中心服务公寓	东城区东直门南大街1号
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
葡萄园儿	东城区五道营胡同31号
易思凯斯咖啡 东方广场店	东城区东长安街1号东方广场W2德勤大楼PW16-17
绿叶子	东城区东中街29号东环广场B座一层
北京二中国国际部	东城区内务部街15号
祖母的厨房 (石雀胡同店)	东城区北新桥石雀胡同28号

## 望京区

美育儿童音乐舞蹈学校	朝阳区望京阜通东大街6号院4号楼2层
北京昆泰酒店	朝阳区望京启阳路2号
金宝贝北京丽都店	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
北京市世青中学	朝阳区花家地北里18号 (94中学内)
家盒子文化有限公司	朝阳区望京北路51号院4号楼
Muffy's博识梦飞幼儿园	朝阳区望京西路北小河公园东门
创意宝贝	朝阳区望京园三区华鼎世家306号楼首层
新城文化中心	朝阳区望京利泽西二路112号楼2层
卓美儿童戏剧学院	朝阳区望京广顺南大街望京悠乐汇A座卓美剧场5层
北京新世纪妇儿医院二层	朝阳区望京北路51号院
信安教育	朝阳区望京路4号8号楼409号
腾诺咨询	朝阳区望京SOHO塔1C座0603

## 顺义

北京市新英才学校	顺义区安华街9号
启明星	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京德威英国国际学校	顺义区机场路89号丽京花园
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪民大街5号 (罗马环岛东边)
北京德威英国国际学校	朝阳区京顺路香江北路1号香江花园

爱嘉励儿童双语培训学校	顺义区嘉浩别墅3056
北京英国学校	顺义区安华街9号南院
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京智培普奇教育咨询中心	朝阳区嘉浩别墅2108# (南门旁边)
温莎双语幼儿园	顺义区首都机场路89号丽京花园别墅
金翼德懿幼儿园	顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅会所
北京蒙台梭利国际学校	朝阳区香江北路2号院8号楼
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
和睦家顺义牙科诊所	顺义天竺开发区荣祥广场818号
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
北京首都机场朗豪酒店	顺义区首都机场3号航站楼二经路1号
北京龙湾别墅会所	顺义区后沙峪龙湾别墅
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号
欧陆苑别墅	顺义区天竺镇榆阳路8号
香江花园香村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
丽京花园别墅	朝阳区机场路89号
优山美地俱乐部	顺义区后沙峪镇榆阳路4号
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边
格琳塔儿童用品商店	顺义区天竺房地产开发区日祥广场#701
新货郎便利店 (名都园)	顺义区后沙峪白辛庄村南
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
青苗国际双语学校	顺义区天竺开发区丽苑街15号
婕妮璐超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
安妮意大利餐厅香江店	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层 (长岛澜桥对面)
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
北京市鼎石学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
睿德国际幼儿园	顺义区后沙峪镇空港街道名都园8208室
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
绿叶子 (顺义店)	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京七彩摇篮儿童服饰店	顺义区日祥广场703
好思之家幼儿园	顺义区泉发花园北门
明悦教育	顺义区后沙峪双裕北街华冠生态园东门旁
阿特黎尔艺术工坊 顺义校区	顺义区裕丰路16号院会展誉景2号楼 204-205

## 海淀区

汇佳幼儿园万泉园	海淀区巴沟南路35号小区万泉新新家园
汇佳幼儿园世纪园	海淀区昆明湖南路62号世纪城远大园6区甲2号
汇佳幼儿园上第MOMA园	海淀区安宁庄上第MOMA小区
枫叶国际学校	海淀区四季青桥南通汇路16号
清华大学附属中学国际部	海淀区清华大学北侧 (圆明园对面)
皮卡万柳馆	海淀区万柳中路碧水云天1号楼底商203室
Muffy's 博识梦飞幼儿园	海淀区四季青乡门头村香山清琴山庄儿童会所
皮卡西山馆	海淀区肖家河西山庭院会所
Muffy's 博识梦飞幼儿园	海淀区万柳东路阳春光华枫树园北会所
启明华清幼儿园	海淀区五道口华清嘉园11号
悦宝园早教	海淀区北三环西路大钟寺中坤广场E座3层305A/305B
香格里拉饭店	海淀区紫竹院路29号
永泰福朋喜来登酒店及服务公寓	海淀区远大路25号
创艺宝贝	海淀区农大南路一号上地华联购物中心三层316
创艺宝贝	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
悦宝园早教	海淀区中关村大钟寺中坤广场E座3层
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
丽娟实验艺术教育机构	海淀区北坞村路中坞新村东38号
人大附中国际部	海淀区中关村大街37号
沐奇亲子游泳	海淀区清河中街强佑清河新城4号商业楼309室
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
北京市海淀区外国语实验学校	海淀区杏石口路20号
能动英语屋	海淀区大钟寺中坤广场C座5层
上颖教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109
桥咖啡(华清嘉园店)	海淀区成府路华清家园12号楼8#



桂桂 GRACE GUI

80后妈妈，有一个属兔的儿子。大学曾研习法语和国际新闻，做过媒体记者、编辑，曾任《菁kids》杂志副主编。2014年迁居瑞典。现为自由撰稿人，译者。

# 在瑞典看医生

## Visiting the Doctor in Sweden

来瑞典后不久，波波就感冒了。起初我们一直饮食调理，看孩子精神状态不错，并不在意。到了第三周，间隔着发了两次烧，每次都有39度，咳嗽时还能听到胸腔里有呼哧声，于是我们决定带孩子去看医生。

可是问题来了，我们完全不了解当地的就医规则和程序。按瑞典的惯例，我们首先拨通了1177热线。1177是干嘛的呢？简单来说，就是通过初步专业咨询，对病人是否需要就医做出指导，并提供就医信息和保健知识的电话医疗系统。

拨通电话以后，全是电脑语音提示，它客气地告诉我：您目前排在第18位。要在国内，我十有八九就放弃了。耐不起那性子，不如直接杀到医院。可在这里，凡事还得按部就班地来。在接近25分钟的漫长等待中，我开着免提，居然只有一个人中途挂断退出。大家都挺有耐心！

详细描述了孩子的症状后，接线生用不甚熟练的英语建议我去社区医院看医生，但必须提前电话预约。随后他查询到我所属的社区医院地址和电话，并告诉了我。

拨通预约电话后还是电脑语音，并且没有英文选项。一头雾水中，我胡乱按了一个数字1，期待至少能接通到人，这样用英语对上话的几率会大很多。可惜转接以后仍然是一大通瑞典语，需要继续转接。几层下来，一个活生生的人都没抓到。无奈之下，我决定直接按地址找去，心想医院总有前台吧，前台总有人吧，有人就能说上话，那时再预约也不迟。

好在社区医院都不远，步行七八分钟就到了。我向前台的工作人员简单说明了情况。她告诉我，感冒发烧可以看急诊，不必预约。但当时已经是10点半，急诊时间已过，只能第二天上午8点到10点30之间再来。

虽然无功而返，但我的心情并不糟糕。医院里没有候诊的长龙，只有五六个急诊病人在沙发上等待。室内安静整洁，装饰也非常温馨。因为不熟，我没有拿号（前台咨询也应该取号排队）便到前台咨询，但工作人员非常耐心和热情，回答也很专业详细。不光我感到放松和舒适，波波也丝毫没有因为“在医院要看医生”而紧张害怕。

第二天，我们8点多就到了社区医院。拿上号，等了约30分钟，一位四五十岁模样的女大夫出来，亲自把我们领进诊室。她详细地询问了波波的病情，还对一些我没有描述的情况提出了问题。最后，她以让人信服和

宽慰的语气说：“根据我的判断，孩子没有大的问题，你不要担心。我现在需要看看他的耳朵确认有没有发炎。另外，你提到胸腔的声音，我也需要听一听确认一下。在我看耳朵的时候，你可以紧紧抱住他不要让他移动吗？”

经过仔细检查，大夫再次向我确认波波只是普通感冒，耳朵和肺部的情况都正常，不需要进一步干涉。她嘱咐让波波注意休息，多喝水，如果有持续发烧或明显不适再来看医生。

听到大夫这么说，我的心立即放下了。但抱着试探的心理，我问出那个从国内就一直困扰我的问题：“咳嗽时听到胸腔的呼哧声跟炎症有关系吗？”她说：“不一定。尤其我不能确定你说的胸腔呼哧声具体指的是什么。肺炎有严格的指征，就我今天听的情况看，孩子胸腔没有杂音。我猜想你说的声音是由痰引起的，暂时不必担心。三周多的感冒确实比较长，但有时也会发生。我认为孩子现在的情况不错，希望他很快就能康复。”最后一丝疑虑也打消了，我向大夫表达了谢意，结束了在瑞典的第一次就医。

回家以后，波波真的慢慢好起来。出生以来，第一次没有吃一粒药，打一次针，全靠他自己从感冒发烧中完全康复。本以为过几天会有账单寄来，结果盼了许久才知道，如果没有开药，在公立医院看急诊是完全免费的。处方药则须由医生开具，取药人凭身份证、病患名字、人口号直接到药店（药店不在医院里，是完全独立的）付钱取药。我们至今还没有发现价格超过合理预期的药。

# 童话的小辫子

## A Fulltime Housewife Hits Her Mid-Life Crisis



### 陶太专栏

自由撰稿人，毕业于复旦大学，曾为FT中文网、《经济观察报》等撰文。

一位做全职妈妈的好友最近下定决心回国工作了。拿到博士学位后，她回归家庭，悉心养育了一双可爱的儿女。如今，孩子已经逐渐长大，她开始努力重返职场。她认为，如果一张博士文凭到50岁还从来没有使用过，这个博士就毫无价值了。于是她在人到中年时，做了这个相当艰难的决定。这意味着她要离家万里，意味着要回到一个其实已经陌生了的城市，从头再来。知道这有多么不容易，于是我们互相在电话里鼓劲加油。

好友说，听说国内都是可以雇阿姨奶妈的，你要不要也雇个人照顾家里，自己出来工作？当时我正推着婴儿车，一边通电话，一边在超市里挑柴鸡蛋，突如其来茫然感，一大盒鸡蛋刹那间不晓得该拿起还是放下。但我明白她，她也明白我，这条全职主妇的道路，我们努力付出了很多很多，可是，童话也有尽头。隔着千层山，隔着江河海，在电话线的两头，我们对自己的主妇生涯做了相同的点评，均晓得下半生如果还想靠自己，这将是我们最后的人生拐点了。

无论你生活在东方还是西方，无论你富裕还是贫穷，全职主妇生涯都只适合欣赏童话的前半段：香喷喷的饭桌，浸透阳光的床单，锃亮的地板和家具，开满鲜花的小径，完美主妇从此和家人幸福地生活在一起。

但如果你想绕到后面，揪揪童话的小辫子，你就明白，那些所谓的独立人格，多年学术修炼而造就的大小智慧，一旦陷入生活的泥沼，都将会随着岁月磨蚀而锈迹斑斑。一个人的时间用在哪里是看得见的，主妇宝贵的精血和精力，其实都是在为别人做嫁衣裳，留给自己的是少之又少。总有一天，你奉献殆尽，这个势利的社会马上会对你冷眼相向，提高声调，有时，甚至是来自你视之如命的身边人。

危机常常是在风雨袭人的中年来临的。如果可以把人生看做是一场马拉松，全职妈妈恰好此时跑到一半的赛程，尚望不到终点，却已经力不从心。相比职场妈妈，全职妈妈的社会竞争力和形象都处于下风。

日益长大了的孩子再也不满意妈妈呆在家里。女儿的小伙伴曾经讥笑说自己妈妈在保洁公司上班，人人都以为她妈妈是干保洁的。但我晓得，她其实是很自豪妈妈能在世界500强公司工作的。那一刻，我很担心女儿怎么看待我？果然，女儿有一次认真地告诉我说，日本有一些著名的漫画作品，就是全职妈妈画出来的。她

说，你也可以的，你还可以做一个漫画家。哎！老妈我真的做不到啊！

全职妈妈真的是一个无比纠结的岗位。孩子幼小时，粘着你咿咿呀呀，恨不得寸步不离。而当他们翅膀硬了的时候，别说孩子，自己都希望转变角色，否则失去亲人的尊重，越付出越伤心。

一位全职妈妈告诉我，她最近特别沮丧。一次她接孩子下课，因为车限行，所以和孩子们商量坐公交车回家。孩子们要求打车。妈妈说要勤俭节约，结果他们理直气壮地反驳说，为什么你不节约？你就知道花钱！那位妈妈特别震惊，更悲哀的是她知道孩子们其实都在模仿大人，这不仅是孩子对妈妈的看法，更是整个社会对全职妈妈的看法。

起初是为了孩子，后来是挣脱不了琐碎，以及，习惯了依赖，依赖丈夫，依赖孩子，依赖死水微澜的生活，全职主妇们一步步走向“寄生”的不归路。开始时，悲与痛都只能死扛。再后来，气力尽失，是真的来不及也走不及，活泼泼的灵魂都埋进尘埃，曾经也是少艾红颜。

但是这样安宁的夜晚，北京的秋意渐浓，孩子在酣睡，我也只能默默地回忆匆匆那年。时光如果倒转，很难说我还不会选择做一个全职主妇。

生活原本有无限的可能性。每个人都要对自己的选择负最终责任。我只知道，在退无可退的时候，要镇定，要问问自己的心，想清楚自己是怎样的人，同时还要避免非黑即白，尽量找到一条中间路线，并且知道，有时再努力，也抵不过命运，良辰美景奈何天是有的，竹篮打水一场空是有的，童话的结局有时也凄惨，此事古难全。



来自瑞士IQAir AG公司的空气净化器



活动详情

尊享瑞士空气，轻松升级您的空气质量

即日起，持有**任意品牌**旧空气净化器，即可折旧置换**HealthPro全系列产品**，旧产品**最高可抵换5000元**！每台HealthPro新机只可使用一台旧产品抵扣，此活动不与公司内其他优惠活动同时使用。

本活动覆盖**70多个品牌 400多款产品** 更多详情请致电：**400-6501266**

[www.iqair-china.com](http://www.iqair-china.com) [info@iqair-china.com](mailto:info@iqair-china.com) 瑞士 制造 始于1963年

北京总部  
(010) 8447 5800

上海办公室  
(021) 6126 5435

成都办公室  
(028) 6154 0573

广州办公室  
(020) 8421 7681

青岛办公室  
(0532) 5557 6885

沈阳办公室  
139 9888 4480

关注

微博微信即有机会赢取美国Logmask防雾霾N95口罩



# GIVE YOUR CHILD A WORLD CLASS EDUCATION

走进鼎石，一所为未来而设的世界学校



Find out how  
at Keystone Academy's

## OPEN HOUSE DAY

想进一步了解我们，欢迎您和家人前来参加

### 鼎石全校开放日



Meet our outstanding **LEADERSHIP TEAM**  
Talk to our stellar **TEACHERS**  
Let our current **STUDENTS** tell you about their Keystone experiences

和全球**顶尖**的创校领导团队面对面……  
与我们**卓越**的教学团队深度交谈……  
听学生们讲述自己**真实**的鼎石生活……

On Saturday, 24 October 10月 24 日星期六

Email or call our Admission Team to register: [admission@keystoneacademy.cn](mailto:admission@keystoneacademy.cn) / 80496008 Ext 2028  
Or register for our event by subscribing to our WeChat account  
请联系鼎石招生部或登录鼎石微信公众号预约登记  
[admission@keystoneacademy.cn](mailto:admission@keystoneacademy.cn) 电话: 80496008 转 2028



**A new WORLD SCHOOL** 真正的世界学校 **A new MODEL OF EDUCATION IN CHINA** 全新的教育模式

[www.keystoneacademy.cn](http://www.keystoneacademy.cn)