



父爱是一盘棋

Fatherhood is  
a Game of Chess

封面故事

# 华裔男孩养成记

How to Raise Chinese Boys





北京市私立汇佳学校  
BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL



## 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

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

自信地展示自己的

世界公民

2016年秋季招生现已启动  
预约电话：400-889-1993



北京市私立汇佳学校  
联合国教科文组织俱乐部  
UNESCO MEMBER SCHOOL OF CLUB



国际文凭组织（IBO）成员校  
MEMBER SCHOOL OF ISO



# 汇佳

为3-19岁学生提供 完全IB教育  
的 双语双文化 国际学校

北京市私立汇佳学校  
北京市昌平区昌怀路157号  
[admissions@huijiaedu.org](mailto:admissions@huijiaedu.org)



耀华国际教育学校  
Yew Wah International Education School

北京校区  
Beijing Campus

[www.ywies-bj.com](http://www.ywies-bj.com)  
[enquiry.bj@ywies.com](mailto:enquiry.bj@ywies.com)  
hotline: (86 10) 8581 4299



# 耀华国际教育学校北京校区 2016年9月正式开学

Yew Wah International Education School of Beijing Opens in September 2016



把国际教育带到您的家园  
Bringing International Education to Your Home

欢迎预约与中外籍校长及领导团队进行深度沟通，更好地了解北京耀华

Welcome to make an appointment with our Co-Principals and management team to understand more about YWIES Beijing



中外方双校长及双教师合作教学  
Co-Principals and Co-Teaching Models



全方位英语学习环境  
English Immersion Environment



自设英国萨默塞特校舍  
Yew Wah's Campus in Somerset, UK



把品德教育融入课程中  
Character Education



提倡全人教育  
Holistic Education

北京  
Beijing

上海  
Shanghai

广州  
Guangzhou

深圳  
Shenzhen

重庆  
Chongqing

烟台  
Yantai

日照  
Rizhao

英国萨默塞特  
Somerset, UK



没有围墙的学校，没有边界的教育  
A school without walls an education without boundary



## 启行营地教育 | IDEAS CAMP EDUCATION

启行营地教育作为国际营地教育专业机构，常年为5-18岁青少年提供优质的营地教育课程和活动，通过教育创新培养青少年拥有21世纪所需的学习能力、生活能力与生存能力。启行营地教育创建了中国第一个营地教育研发中心，并与全球20个国家合作，通过营地教育促进国际间青少年跨文化理解与交流，助力青少年成为具有国际视野的世界公民。

启行营地教育全年提供：日间营、夏令营、冬令营、海外营、国际青年营、学校营、师资培训营。



扫描二维码，关注官方微博

更多了解启行营地活动

[www.ideas-camp.com](http://www.ideas-camp.com)

## 启行|日间营

DAY CAMP



启行日间营：北京  
招生年龄：5岁-12岁专属设计  
日期：2016.06.20-06.26 (两周/期 共五期)  
目标：21世纪能力学习、多元工作坊体验  
生源：北京  
语言：双语

## 启行|住宿营

OVERNIGHT CAMP



启行住宿营：北戴河/南戴河营地  
招生年龄：7岁-13岁专属设计  
日期：2016.06.19-08.27 (两周/期 共五期)  
目标：21世纪能力学习、跨学科深度工作坊  
生源：全国  
语言：双语

## 启行|国际青年营

U-NITION



国际青年营：UWC常熟分校  
招生年龄：14岁-18岁专属设计  
日期：2016.07.17-07.30 (两周)  
目标：全球视野、激发创新、服务学习  
生源：全球 (选拔录取)  
语言：全英文

## 启行|海外营

OVERSEAS CAMP



启行海外营：全球15个国家和地区  
招生年龄：8岁-14岁专属设计  
日期：2016.06.28-08.14 (两周、三周、七周)  
目标：跨文化交流、体验式学习  
生源：全国  
语言：双语

扫码参与有机会赢得免费名额



青Kids联合启行营地教育为读者送出  
价值：8600元日间营奖学金名额\*1  
价值：16600元住宿营奖学金名额\*1  
价值：17000元海外营奖学金名额\*1  
(海外营奖学金不包含往返机票及签证费用)

扫描二维码，关注官方微博号  
了解更多启行营会活动

[www.ideas-camp.com](http://www.ideas-camp.com)

# 目录 CONTENTS

五月刊 2016

## 07 编者按

Editor's Note



17



18

## 华裔男孩养成记

How to Raise Chinese Boys

### 20 赢得起，输得起

It's not Whether You Win or Lose, It's How You Play the Game

### 22 跋山涉水，成为自由坚定的他

Nothing Beats Experience in the Path to Maturity

### 24 不同于女孩的教养

A Different Style of Nurturing

## 社区报道

### 10 活动备忘录

Events

### 12 简报

The Circuit

60

## 杂志免费取阅点

Distribution



22

## 话题

### 26 父爱是一盘棋

Fatherhood is a Game of Chess

### 32 做有趣的大男孩

Be a Fun Big Boy

## 心理观察

Behavioral Medicine

### 28 为了男孩

How to Raise Boys

# 美食娱乐

## 摄影师专栏

Family Photography

### 16 儿童证件照怎么拍

How to Take the Perfect ID Card Photo?



### 17 宝贝相片

Baby Photos

### 54 拍摄花絮：

你好，阳光大男孩

Say Hello to our Outgoing Son

### 看世界

Family Travel

### 46 和小情人玩转西班牙葡萄牙

Travel with Little Sweethearts Around Spain and Portugal



## 教育

### 校园投稿

Campus Contribution

### 40 我和爸爸一起玩

Hanging out with My Dad

### 未来艺术家

Blank Canvas

### 50 来自北京世青国际学校的艺术作品

Students' Artwork from Beijing World Youth Academy



## 父母社区

### 51 生不生二胎我做主

Second Child? Your Choice

### 63 盼二宝

Waiting for Another Child

### 64 让怨妇们排队上天堂

How Wives Can Look on the Sunny Side



本期模特：

孙雨辰，北京乐成国际学校10年级学生。喜欢玩飞盘、跑步、演奏小提琴。在学校组织飞盘社团，希望在北京大学联赛中取得好成绩。

摄影：Dave's Studio

# WOMEN OF CHINA



《中国妇女》英文刊 2016年5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: April 25, 2016

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: 2016年4月25日

Adviser 顾问	Peng Peiyun 彭珮云 全国人大常委会前副委员长 Former Vice-Chairperson of the NPC Standing Committee
Adviser 顾问	Gu Xulian 顾秀莲 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
Executive Publisher	Jingbo Wu 吴京波
Managing Editor	Abby Wang 王艾比
Deputy Managing Editor	Ines Yang 杨爱思
Editor	Teresa Fu 傅天慈
Editor in Shanghai	Xiaohui Chen 陈晓慧
Editorial and Admin Assistant	Joyce Jin 金洁
Contributing Writers	Xuehui Luo, Grace Gui, Qi Wu, Hongjun Han, Wang Mei, Zhao Wei, Mingdi Yang, Xin Qiao, More
Editorial Consultant 编辑顾问	Zhu Aman, Robert Miller (Canadian) 罗伯特·米勒 (加拿大)
Director of Sales Department 广告发行经营部主任	Xia Wei 夏巍
Tel	010-6522 5376
Legal Adviser 法律顾问	Li Xuesen 李雪森
Advertising Agency 广告代理	Immersion International Advertising (Beijing) Co., Limited
Advertising Hotlines 广告热线	深度体验国际广告(北京)有限公司 010-5941 0368/0972777879
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

# BATTLE OF THE BUNS

thebeijinger



*2016 Burger Cup*

北京汉堡盛世大战  
即将来袭！



更多活动详情请关注[www.theBeijinger.com](http://www.theBeijinger.com)或扫描右方二维码





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  
**Editor** 付瑞娟 Teresa Fu  
**Editor in Shanghai 上海版编辑** 陈晓辉 Chen Xiaohui  
**Editorial and Admin Assistant 上海版编辑行政助理** 金小双 Joyce Jin

**Contributors 撰稿人** 罗雪辉 Xuehui Luo, 桂桂 Grace Gui, 吴琪 Qi Wu, 韩红军 Hongjun Han, 王梅 Wang Mei, 赵蔚 Zhao Wei, 杨鸣镝 Mingdi Yang, 心桥 Xin Qiao  
张沫 More  
Kyle Mullin

**Director of Content Marketing 内容营销总监**

**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** 胡晓娜 Sheena Hu, 张莎莎 Sasha Zhang, 刘潜 Winter Liu, 唐奥 Tang Ao, 吴瑾 Veronica Wu, 白文轩 Wilson Barrie, 李希雅 Olesya Sedysheva

**Marketing & Distribution 市场发行部**

**IT 技术支持** 徐佳 Emma Xu, 苏海鑫 Scott Devoy Su  
**Finance 财务部** 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere  
**HR & Admin 人事部** 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui  
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, 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.issuu.com/jingkids](http://www.issuu.com/jingkids)

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

北京

上海



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

# 家有男孩



家有男孩，相信许多父母有着和我同样的感受：真是件体力活儿。

就拿我家刚刚五岁的小布同学来说，自打脱离婴儿期开始就不爱睡午觉，蹦跶一天还能熬到夜里十一点，睡早了半夜起来继续耍也是常有的事儿。加上精力过旺各种小打小闹不断，一度令我很抓狂。再看看身边各个天使小女娃，睡觉踏踏实实、举止稳稳当当，就算偶有淘气的，也一定不能比小布更加登峰造极。

每当这时，我便在心中默念三遍柏拉图警句名言：“在所有动物中，唯男孩最难控制和对付。”恩，既然两千年前的大哲学家都如是说，养育男孩就一定不是件简单的事儿。

所幸现代科技准确揭示了男孩与女孩之间的差异，帮了不少忙。首先是大脑先天存在的“性别属性”。女孩大脑中“语言和情感交流”的区域会被更早地开发，就算是小婴儿，女婴花在观察养育者面部表情和情绪变化的时间就比男婴要多得多。于是，女孩普遍先天直觉比较强，更能体会别人的情感、明白自己的感受，并能准确表达出来。在小布幼儿园里，同班女同学的妈妈们更容易知道学校里发生了哪些事，而小布在绝大多数时候都是一问三不知，我也只好强忍好奇，就此作罢。

其次，偏重“运动、空间与分类”的男孩大脑不能很好地适应那些强调阅读、写作、复杂的组词造句的学习方式，在语言和社交能力方面的发展较女孩滞后很多。通常情况下，男孩会优先发展空间和触觉的能力，于是就出现了好动、爱闯祸、精力无比旺盛的小男孩们，利用层出不穷的“试错行为”探索世界，挑战我们的忍耐底线。

这里特别提一下阅读，有数据表明：女孩在阅读和写作上平均比男孩超前1-1.5年。这也很好地解释了“阅读达人”总是女娃娃更多的原因。于是，在经常接触的小龄父母群里，看罢别家娃读过的上百本超长书单后，我还是坦然接受了小布一本书读N遍的要求，就算只是蜗牛爬。

从科学角度讲，男孩女孩之间的差异还有很多。不过，既然要更长远地讨论男孩的教养问题，我们要聊的远不止这些。

不久前我在一个北美华人论坛上看到这样一则故事：海外生长大的华裔男孩，除了被称为ABC之外，还有一个称呼：小中男。

故事讲述者是第一代移民，最近深入接触了一些白人青少年，被他们的

魅力折服，跑去跟老公感叹。本以为会得到他的嘲讽，没想到先生不但没有力挺小中男，还跟妻子有着同样的担心：这些小中男将来怎么娶媳妇啊？原来，先生的华人同事正在帮侄女介绍男朋友，家长和本人都希望找小中男，可找来找去没一个能看上眼的——形象不够健美、性格懦弱、嘴不甜没有幽默感、什么都不会玩儿……最后还得找白人。

的确，最近几年在海外，性格较好的小中女在各个族裔的男士里都很受欢迎，约有一半嫁给其它族裔。而小中男的竞争力就小了很多。本来华裔的体格相对瘦小，体育上玩儿不过白人，再加上被家长狠推学习，结果书读得越多，个性越闷，唯剩“读书虫”的形象闪亮亮。

巧的是，最近发生在北京的几起公共事件也引发了国内父母社区关于教育男孩的大讨论。统一的看法是：希望我们的男孩子不仅精通学术、幽默大度，更要有社会责任感、敢于受挫、勇于出头。有趣的是，参与讨论的不只是男孩父母，女孩妈妈的情绪一样高昂，纷纷表示：“必须为未来女婿的成长献计献策。”

在本期杂志中，《菁kids》特别邀请海内外四个家庭，细致讲述他们养育男孩的故事。这些孩子的年龄跨度从小学到高中不等，不一样的成长经历，同样的阳光真实。此外，来自美国的三位华裔爸爸还将用书信表达他们对儿子的期许。希望这些承载着编辑部责任和希望的文字，为更多男孩家庭带来帮助，也给未雨绸缪的“准丈母娘”们送上一片春暖花开。

王蕾  
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》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



## 汇佳招生说明会

北京市私立汇佳学校邀请大家走进校园，一起探讨双语双文化完全IB教育。从校园到教室、从课堂到马场、从学生的趣味社团到气膜馆等各处运动场所，大家将在这一过程中深入了解汇佳。

时间：5.7、5.21

地点：北京市私立汇佳学校  
电话：400 889 1993

## 北京德威英国国际学校建校日

“建校日”是北京德威英国国际学校最大的团体性活动，庆祝学校的成立（2005年创建），颂扬团体精神。活动亮点包括各年龄段学生的现场表演，来自不同国家和地区的学

生及家长在帐篷内向大家展示他们制作的食物和文化物品，及为不同年龄的孩子准备的游戏等。活动对公众开放。  
时间：5.7 15:00-21:00  
地点：南运动场和板球场（丽京花园校区）  
详细信息：[www.dulwich-beijing.cn](http://www.dulwich-beijing.cn)。

## 丽娟实验艺术教育顺义艺术中心开幕Party

“孩子们过家家幼儿园”是丽娟教育品牌旗下幼儿园，在此次开幕派对上，创始人丽娟将发布幼儿园教育理念，期待与大家共同分享。

时间：4.30 15:00-18:00

地点：丽娟实验艺术教育机构  
顺义艺术中心（孙河52号院）  
电话：8463 3784

## 好思之家校园集市

没有时间理清家里的杂七杂八？屋子里面又摆满了不需要的物品？2016年好思之家校园市集为您提供了一个清理杂物的绝妙时机。卖货？衣服、鞋子、玩具、居家用品等等都欢迎。如果您需要在市集上卖货，请提前联系好思之家，学校将为您预留桌位。

时间：5.21 10:00-13:00

地点：好思之家朝阳公园西门  
维多利亚公寓校区，顺义泉发花园北门外校区  
电话：6431 8452/6438 2624



## 北京乐成国际学校幼儿园 BCIS香蕉艺术展

2016 BCIS香蕉艺术展又一次登陆北京乐成国际学校幼儿园。香蕉艺术展由BCIS学生发起，全程策划、组织并举办。本届艺术展与中华社会救助基金会爱加艾减公益基金合作，通过义卖产品募集善款的形式，帮助非洲抑制艾滋病蔓延，保护关爱无辜儿童的生命健康。

时间：5.7-5.8

地点：北京乐成国际学校幼儿园（东柏街11号）

## LJ Swimming Club游泳夏令营

在即将到来的暑假期间，刘京游泳俱乐部为孩子们准备了精彩的暑假集训和夏令营。7月份每个工作日下午的集训和8月份两周全天夏令营。结交、朋友、提高泳技，和世界冠军教练们一起欢度暑假。

时间：7.11开始

地点：顺义区后沙峪镇安富街10号北京市鼎石学校游泳馆

邮箱：ljswimmingclub@hotmail.com

电话：185 1830 6532



## 法国马术夏令营

7月17日-7月31日  
法国诺曼底恭驰Conches马术学院

8-13岁  
13-19岁  
分两组分别招生  
零基础及以上均可报名！



夏令营课程

马术课程

法式厨艺课程

法语入门课程

旅游计划

巴黎一日游

凡尔赛宫一日游

诺曼底古堡教堂观光

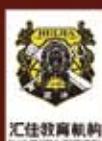
购物

Galop文凭

通过考核将会得到法国马协颁发的  
对应等级GALOP马术文凭

# 快来打电话咨询吧！

15712850412



# 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

## 北京市鼎石学校阅读周

3月初，北京市鼎石学校举办了阅读周活动。为看漫画正名、穿睡衣读书、带领孩子们拜访私人藏图书馆等活动丰富多彩。阅读周“捍卫”孩子们的阅读权，也充实了“悦读”的涵义。



## 北京海德学校家长讲座

3月20日，北京海德学校举办的美国寄宿高中讲座吸引了众多家长。讲座嘉宾和家长们畅聊美国高中申请和面试心得。



## BCIS高中学生演艺莎翁剧作《错误的喜剧》

近日，BCIS社区欣赏了一场动感十足，水准极高且令人捧腹的高中戏剧大作。来自六至十一年级的二十多位中学生，以及七人小乐队为大家呈上了一部莎士比亚剧作《错误的喜剧》的改编版。学生精湛的演技与舞台表现力诠释着喜剧的涵义。



## 2016北京哈罗英国学校暑期课程

今年暑假，北京哈罗英国学校将开设为期两周的暑期课程。在这两周里，您的孩子将在我们的北京校园感受原汁原味的国际教育，提高英语水平，并在课程结束时参演一出英语戏剧。

暑期课程将由具有丰富教学经验的北京哈罗英国学校的老师教授，采用剑桥英语的级别框架教学大纲。学生在上午的英文课以及下午的戏剧课中，不但会充分练习英语，而且可以打造自信，享受一个愉快的暑期课程。

时间：7月26日至8月5号（周一至周五）9:00-16:00 || 年龄组：5-7岁，10-12岁，13-15岁  
报名截止：2016年5月31日

每个班级最多15名学生。课程位置有限，如需报名请尽快与我们联系。  
王老师：[Saturdays@harrowbeijing.cn](mailto:Saturdays@harrowbeijing.cn) || 010-64448900-6851



HARROW  
INTERNATIONAL SCHOOL  
BEIJING

*Leadership for a better world*



## 北京德威英国国际学校举办首届国际大学展会

近日，北京德威英国国际学校举办首届“国际大学展会”，参展大学包括美国、英国、加拿大、澳大利亚、欧洲以及亚洲多所名校。家长和学生们有机会获得各类实用信息，直观了解各大学招生流程。



## 北京礼德国际学院高中开放日

3月5日，北京礼德国际学院举行了高中开放日活动。很多家庭到场，倾听校长丽贝卡·克莱尔博士介绍学校和A-Levels课程的相关信息。学生们参加了A-Levels英语和经济学的体验课。



## 2016国贸商城“再续经典”系列主题活动开幕

3月25日，2016国贸商城“再续经典Style must go on”系列主题活动开幕。期间将展出上百个收藏级芭比娃娃，及芭比珍藏系列首席设计师Robert Best手绘版芭比设计图。

## 第九届世界自闭症日慈善晚宴落幕

4月2日，由中华少年儿童慈善救助基金会、北京星星雨教育研究所共同举办“享象”第九届世界自闭症日慈善晚宴落幕。晚宴得到了30余家爱心人士、机构及企业的支持，共筹款258,000元，将全部用于支持自闭症儿童的教育事业。





**United Family Healthcare**  
和睦家医疗

北京和睦家医院 急诊科 | 骨科  
护士日志: #11249988

下午7:33  
当天早些时候患者骑摩托车发生碰撞，到达我们医院急诊科后，右下肢出现畸形、肿胀、未触及右足背动脉搏动，疼痛指数10/10。在其他医院拍过X光片，并给挂冷丁止痛。

下午7:35  
经验丰富的急诊科医生 Howard Bernstein 对患者进行了初步诊断。

下午7:40  
急诊护士据医嘱建立静脉通道，补液，静脉应用止痛药。

下午7:50  
患者做完X光检查。

下午8:00  
经过骨科主任路然科医生和骨科医生圆

尾坐立位的诊断。患者右腿被确诊为右胫骨干骨折。右小腿骨筋膜室综合征，需要马上进行手术，并通知手术室做好准备。

下午8:15  
医师对患者右下肢进行了仔细检查，并将检查结果告知骨科医生和家属。

下午8:30  
手术区域皮肤准备完成，麻醉师与主刀医生术前沟通。

下午8:42  
患者护理工作由骨科医护人员接手。

下午8:45  
患者在骨科护士与家人的陪护下被送入手术室。手术非常成功，使患者腿部基本功能恢复得到保障。

**Healthcare for Life!**

The UFH network has pioneered JCI quality accreditation in China  
和睦家医疗获得国际医疗卫生机构认证联合委员会（JCI）认证



# 儿童证件照怎么拍

How to Take the Perfect ID Card Photo?

文/图：More



许多家庭都有带孩子拍摄证件照的经历。虽然我们在网上也能查到很多拍摄技巧——怎么挺胸抬头，怎么笑的得体，怎么微微侧身等等。即便都做到了，还是可能拍出个大饼脸。

那么儿童证件照想要拍的好看，简直就是难上难。作为摄影师，我倒是有几个相对有效的技巧。



More

More × Joli 影像工作室合伙人及首席摄影师。曾任京华时报首席摄影记者，负责明星肖像摄影；《人物》杂志、《中国新闻周刊》杂志、腾讯图片特约摄影师；CFP签约摄影师。善于捕捉孩童本真的一面，呈现有温度和情绪的人物图片。

## 服装：

### 1. 款式

儿童证件照拍摄通常要求穿着正式一些，大多数父母会为孩子选择一件小衬衫，特别是男生。但是学龄前的孩子脖子通常还没怎么长开，过于硬挺的衬衫领子，会把孩子的脖子给挤住，甚至挤没了。

所以拍摄时，为孩子选择小圆领衬衫或是领子软一些的衬衫，还有Polo衫，都会得到比传统衬衫更好的效果。

### 2. 色彩

常规来说，白色背景尽量选择深色服装；蓝色或红背景尽量选择浅色服装。除此之外，建议选择纯色服装，且颜色比较正，拍摄效果更好，孩子看起来也更精神。

## 引导

### 1、坐姿

拍摄时，我们通常需要孩子挺胸抬头，但要让小年龄的孩子理解这个意思并且做到，却不容易。通常我们会用两种技巧来调整：一是选择一个椅背较矮的小椅子（或宝宝椅），请孩子向后靠，可以避免一定含胸探头的问题。另一是对于3岁以上，自己能坐好的孩子，可以给他准备一个小凳子，请他尽量往前坐，只坐椅子的三分之一，两手放在腿上。孩子会不自觉的挺直一些，效果也还不错。

### 2、表情

要让孩子目视镜头，还要笑容得体，这确实不宜把握。所以我们可以在摄影师头上的位置，用孩子喜欢的玩具吸引他的注意力，或者进行简单的躲猫猫的游戏，眼神专注的同时，还会有比较好的表情。

最后就是要为孩子选择一个相对耐心和有经验的拍摄机构，想要为孩子拍出一张好的证件照，会比大人需要更多的时间和心力。



● 刘钟灵 - 2岁9个月 - 中国



● 梁浩乾 - 1岁9个月 - 中国



● 冉冉 - 1岁5个月 - 中国



● 罗珈妮 - 3岁 - 中国



● 诺小姐 - 2岁2个月 - 美国



● 骆相儒、吴以莫 - 1岁2个月 - 中国

● 家庭提供

欢迎各界为本栏目投稿（0-3岁宝宝）：jing\_editor@126.com，邮件标题注明“天真表情栏目投稿”。我们同时长期征集5-18岁模特参与封面及内页图片拍摄，请将生活照发至jing\_editor@126.com，注明“应征模特”，写明宝宝姓名、年龄、国籍。

华裔男孩  
养成记

How to Raise Chinese Boys



图: Dave's Studio



在海外生长大的华裔男孩，除了“ABC”，还有一个称呼：“小中男”或“中小男”。本意是“中国二代移民男孩”，却日渐有了另一种解读：中国小男人。从缺乏阳刚之气的“读书虫”，到嘴不甜不幽默、性格懦弱难担当的普遍印象，男孩的教育问题也成了父母社区最关心的话题。本期封面故事中，四个海内外家庭、八位智慧父母，将和大家分享养育男孩的心得体会。我们也希望借此引发更多家庭的思考，为男孩子们加油。

父亲：李铮  
母亲：韩红军  
儿子：李梓豪  
目前就读学校：北京市鼎石学校



# 赢得起，输得起

It's not Whether You Win or Lose,  
It's How You Play the Game

文：韩红军 编：罗雪辉

图：More × Joli 影像工作室

培养儿子的十年历程，其实也是我和先生二次成长的过程。我们很欣慰培养出了一个健康、善良、自信、勇敢的男孩子，希望可以和更多父母分享。

### 收获体育精神

我们的儿子李梓豪天生比较好动，如何培养他的行为控制能力，对我们是巨大的挑战。考虑到儿子非常好强，我们选择了动静相结合的体育项目——国际象棋、网球和游泳，来培养他的抗挫折能力和耐力。现在孩子学习国际象棋已有两年多，一直保持兴趣。2012年他参加了两次规模很大的升级赛，和上百个孩子一起比赛整整两天，每天要打八、九场比赛，可能上午连赢四场，下午却连输四场，比赛非常激烈、残酷。我们希望借此锻炼孩子的心理素质。值得欣慰的是，梓豪从一开始把输赢“写”在脸上，到最后可以很平静的走过来，告诉我说：妈妈，我赢了几场，输了几场，感觉还不错……那一刻，我和先生热烈地拥抱了他，这就是我们的小男子汉，也是一次宝贵的成长经历。

我们鼓励儿子多多参加各种不同形式的体育活动和比赛，希望他积极参与，敢于挑战比自己实力强很多的选手，挑战自己、超越自己、积累经验，用心、动脑、冷静，比赛结果不重要，但是要坚持把每次比赛打完。然后他自己就会总结经验了：哪里好，哪里弱，自己怎么提高。一路坚持下来，不容易，但是付出了，就会有收获，感悟胜不骄、败不馁的体育精神。惟有坚持参与，才能体会体育带给他的快乐！

除了强身健体和性格培养，我们坚持让孩子参加体育运动，是希望他能结交更多的朋友。这条路看来是走对了。

### 重要的是言传身教

我的父亲是军人，非常善良和豁达。记得在我小时候，在家里要供养我们姐弟仨上学的情况下，父亲还资助我的两个堂哥上完了大学，对战友、朋友和需要帮助的陌生人都乐于相助，我希望这颗善良的种子在儿子心中继续发芽。

唯一遗憾的是我和姐姐从出生一直到上小学前，都和爷爷奶奶在外地生活，父亲在北京，母亲也带着弟弟在另一个城市，一家五口直到1980年才团聚。

鉴于这样的成长经历，我们希望尽可能创造更多的时间来陪伴儿子，一直到他可以独立生活、学习的时候，再让他远行。

儿子的爷爷毕业于清华大学，爸爸受爷爷的影响，也特别爱学习。这也给儿子做了很好的榜样，他养成了和爸爸一起读书、看报的习惯。我自己则利用周末时间读了MBA，认真地捧着厚厚的英文书学习，周末无休地去上课、备考、准备论文。我们想让孩子知道：学习是件快乐的事情，而且可以学到老，是最值得投入时间和精力的事情。

孩子和爸爸还利用周末去参观了我上课的大学校园，在那里等我一起在学校食堂吃晚饭，看着周围来来往往的大学生哥哥姐姐们，听我讲讲上课的事、外国教授的事、同学的事，他都听得津津有味。虽然周末妈妈不能陪他一起玩儿，但是他知道妈妈很享受边工作、边学习，也能兼顾家里的生活状态，儿子很理解。

### 教育是最好的投资

儿子小学一、二年级就读于海淀区一所公立小学。我们评估和选择学校是综合衡量的：从硬件到软件；从教学体系成熟度、师资的配备、课程的设置，到是否对孩子进行个性化培养；还会考虑学生家长的平均素质。

这所公立学校在以上评估中得分很高，但教授方法比较传统，缺乏创新。班级里有四、五十个孩子，单独锻炼机会少，在孩子的个性化培养、因材施教方面相对薄弱。儿子天生好动，喜欢体育运动和轻松灵活的教授方式，比如他更喜欢课外英文学习机构，美国老师授课很轻松。我们也一直在寻找目标学校，让他能更快乐地学习。

后来，通过朋友了解到鼎石学校。我们犹豫和纠结了很久，是否让儿子试试这所新学校呢？

爸爸做了最后决定：让儿子报名，考不上不遗憾，但如果经历，可能错失机会。幸运的是经过一波三折，儿子终于被录取了。这时我们却又犹豫了：面对全新的环境、再次搬家的折腾，我们准备好了吗？儿子准备好了吗？儿子也很纠结：他舍不得他的老师和同学们，但是又觉得自己很幸运，能够尝试新的学习方式，最终他告诉我们：“爸爸、妈妈，我想尝试一下！”我们很欣慰，因为这是孩子成长以来所做的最重大的一次决定，我们珍惜，并全力赞同和支持！

#### 菁kids：您认为什么是华人男孩的优势？

**韩红军：**华人男孩的优势是谦逊、勤奋，具备扎实的学科基础知识，全面发展。国外对华人男孩子的普遍印象是两级化：要么学业优秀、勤奋、积极处世、自信；要么过度依靠家长，学习不努力，追求享乐、娇生惯养，缺乏独立性和社会责任心。

#### 菁kids：您认为目前国内的教育体系是否在很有效地帮助您培养儿子的素质？

**韩红军：**国内的公立教育体系已经较之前有了很大的调整和突破，填鸭式的教育方式正在逐渐改变，孩子的学习压力相对减少了一些，但是对于孩子个性化发展、社会活动实践、体育和艺术发展的综合培养方面，缺乏良好的资源和机会。

我们认为私立学校，特别是国际学校比较注重孩子的个性化发展，以及创造力的培养，机会比较均等，有利于孩子的综合素质培养。这是我们两年公立学校、两年国际学校的经历和心得。

#### 菁kids：您的孩子有偶像吗？这些偶像身上有什么地方特别吸引他？

**韩红军：**儿子运动方面的偶像：当然是网坛一哥，世界头号男子单打网球选手德约科维奇。小德形象健康、阳光、精力充沛，勇敢拼搏，面对失败能迅速调整心态。每观看一场小德的比赛，儿子就信心倍增。做赢得起，输得起的男子汉，应该就是儿子的目标了。

# 跋山涉水， 成为自由坚定的他

Nothing Beats Experience  
in the Path to Maturity

文：赵蔚 图：家庭提供

1998年，今生第一次跟儿子目光交汇时，我便觉得一切似乎都不一样了：我该如何与这个纯洁、幼小的生命相处？如何陪伴他慢慢长大？又该以什么样的方式让他了解这个世界？……唯一能确定的是，从此以后我将与孩子在互动中构建自己的存在——我希望自己最骄傲的身份，是一位母亲。



爸爸：胡志强  
妈妈：赵蔚  
儿子：胡雷洋  
目前就读学校：  
UWC世界联合学院常熟分校



中国自古重视教育。在甲骨文中，“教”字是成年人用教棍引导孩子面对和解决人生层出不穷的问题。而“育”字则直接以母亲怀胎生子的象来诠释。两个字合在一起，不经意间指出了家庭教育的功用：家是孩子学会面对世界的港湾。父母孕育了孩子的生命，在爱中支持孩子逐步获得生存的能力，最终成为一个自性觉醒，有独立价值的社会人。

在陪伴儿子成长的过程中，我和先生不断思考着家庭教育的本质，探索教育孩子的方法，尽可能为他选择适宜的教育环境，也在这一过程中不断收获惊喜。慢慢地，我们与儿子霄霄一起探寻出了一条适合他个性发展的教育之路。

### 探索的开始

我的先生是徒步旅行和自由摄影的爱好者。工作之余，通过徒步和摄影来探索未知，是他和这个世界之间独特的交流方式。这种交流的方式在儿子刚上一年级的时候，给了他一个意外的礼物。

当时先生去西藏徒步，回京带来不一样的影像世界：不光有巍峨壮丽的高原风光，还有生活困顿、渴望交流的当地孩子的照片。这些照片给了儿子很大触动，问我：“这些小朋友为什么不能像我一样有干净的衣服穿？”

一个看似简单的提问，却反映出我们日常教育的缺失：更聚焦在知识教导上的当下教育，因为种种原因无法关注到受教育人的社会责任需求。而这种担当本是孩子的天性，它会引导孩子通过关注不同社群的真实需求，通过创造性的解决社会问题来完成自身的成长。

意识到这一问题之后，我们开始创造条件来引导孩子。奇迹出现了：霄霄主导了一场凝聚全年级12个班的捐赠活动，募集了300多本书。在这次捐赠中，解决问题所需要的沟通能力、组织能力等在霄霄生命里开始扎根、生长。后继的捐助回访，则更有效地唤起了他的同理心。三年后的汶川地震，霄霄和同学们做了一场社区筹款音乐会，募集到了四万多元。

目睹发生在孩子身上的这一切，我和先生逐渐清晰了我们关于霄霄的培养计划——配合学校教育，尽可能为霄霄的成长提供真实的环境，引导他关注繁杂多样的、真实的世界，去发现问题、解决问题，在行动中磨练应对生活的技能，养成优秀的品质。

### 方法的探求

家庭教育对孩子的影响是伴其一生的。这种影响不仅集中在与孩子共处的过程中。不在他身边时，在家庭教育中传递出来的期许，尤其是对不同方面培养的侧重，依然会对孩子的成长形成持久影响。

对我来说，我相对更看重儿子的品格、性格以及艺术方面的培养。品格是他将来成长与发展的基石，是他得以友善的与人与世界沟通的基础。而艺术则会引导他回归真实的自我，有能力享受生命的美好。

但是如何把家庭教育期许、理想，转化为孩子的成长动力，是需要适当的教育方法的。

霄霄是个对音乐有敏锐感知的孩子，他很小就希望能精通钢琴演奏——精通一样乐器，这怎么会是一件轻松的事呢？不光需要天赋、兴趣，而且还需要坚韧的心性、刻苦的练习。在这一过程中，一定少不了和大人的“讨价还价”。记得有一次他状态不好，可怜兮兮的过来跟我商量：“妈妈，太累了，我能不能不练了？”我也知道那段时间他压力很大，帮他纾解的同时，我开始与儿子探讨怎么在状态不好的时候平衡练习的时间：“今天先练20分钟，明天找时间再补上如何？”

感谢这些“讨价还价”，它帮我们母子之间找到了适合的家庭教育方法：平等沟通，明确目标，合理分解，持之以恒。

### 价值回归

霄霄18岁生日那天发了一条朋友圈，消息的最后写道：谢谢妈妈生下我。读到的一瞬间，我眼眶湿润了。一幕幕栩栩如生的画面在脑海中浮现：

小学，霄霄从贵州探访回来后拿着饭店的结账单喃喃：“我们吃掉了一只羊。妈妈，在贵州一只羊帮助一个失学的人重新上学，失学者可以通过饲养一只小羊，长大后卖掉，就可以上学了”；中学，为了解决一个学业问题，凌晨三点还在客厅研究时专注的背影；交通堵塞，我在焦躁地抱怨前方司机占道不走的时候，霄霄歪着脑袋轻声道：“万一是那个车上有病人呢”

在我记忆中留下最深印象的，是汶川地震之后，我们一起去绵竹救灾，在临时搭建的活动板房里举办朗读、球类运动，希望帮助灾后的当地儿童心理康复。

当地孩子们表达友谊的方式简单而纯粹——请北京来的孩子吃自己做的饭。灾后供水系统全面瘫痪，菜和米都是在河里淘洗的，但是条件使然只能如此。我也受邀与孩子们共进晚餐。长久以来养成的卫生习惯让我有点难以咽。晚上，躺在临时搭建的木板校舍的地板上，霄霄问我：“妈妈，您怎么没吃晚饭？”我很不好意思的说：“你知道的我有点怕脏”。“两片黄连素不可以解决吗？我们不能辜负他们的心意啊！”——我被儿子的善良包容震撼住了。更重要的是，他在努力学着在复杂的世界里，以不伤害别人的方式获得真正的自由。

也许这就是现代华人家庭对男孩教育的希求所在：跋涉过千山万水，只为成就一个自由而坚定的灵魂。教育即生长，终究要回到人性价值的本身。

### 菁kids：从全球角度，您认为什么是华人男孩的优势？

**赵蔚：**其实中国男孩很有担当，也非常有责任感。在营地里经常会看到和家里不一样的他们：关心同伴、协助导师、共同合作。他们会给我们很多惊喜，需要的是我们更多的放手和给他们更多的成长空间。

### 菁kids：您认为目前国内的教育体系是否在很有效地帮助您培养儿子的素质？

**赵蔚：**我认为教育主要是通过四大教育环节来完成的：信息、知识、能力、智慧。但我们的学校教育却集中在信息和知识两方面，对能力和智慧方面重视不足。我也一直在寻找可以补充这两方面的教育模式。比如营地教育，它是连结学校与社会的重要桥梁，让孩子以全社会的角度来考虑问题，他们在不断的尝试中获得最终的成功。

### 菁kids：您的孩子有偶像吗？这些偶像身上有什么地方特别吸引他？

**赵蔚：**我通过微信语音和儿子聊了这个话题，儿子的回复是：“我暂时还没有偶像，我们马上要去工地干活了。”他此时正在云南，与来自54个国家和地区的100多位同学完成学校的“项目周”的服务学习体验，为当地的贫困家庭建房子。我们非常欣赏和认同学校的理念“知行合一，礼济天下”。

# 不同于女孩的教养

## A Different Style of Nurturing

文：王梅 图：家庭提供 编：张彩会

父亲：王金玉

母亲：王梅

儿子：王鼎政

目前就读学校：中国人民大学附属中学



不久前有媒体报道，每到8月，我国就有一些地方出现剖宫产高峰，这一现象背后，居然有家长是为避免孩子将来晚上一年学，从一出生就不愿输在起跑线上。其实，每个人有三种年龄：历法年龄、生理年龄和心理年龄。历法年龄是按年月累计的年龄，它反映了一个人出生后的时间长度。生理年龄是人的生理实际成熟或衰老的程度。心理年龄是人的心理实际成熟或衰老的程度。我想，大家应把重点放在让孩子的生理年龄和心理年龄同步成长上。尤其男孩，在生理年龄和心理年龄的发育方面明显晚于女孩。在教养方法上，男孩不同于女孩。

### “穷养”即是“多经历”

对于男孩，我们家最看重性格方面的培养，想要男孩子长大后朝向社会期待的男性化角色发展。于是，在我们对儿子的教养过程中，有意地培养他男子汉的气质。比起我们父辈关心孩子以后做什么，我更关心他怎么做。对于“穷养男富养女”这个说法，我更愿意把这个“穷养”换成“多经历”。

经历是一种财富，对孩子来说也是一样。人生需要经历，但并不是只有苦痛的经历才是人生的财富。对男孩的爱、接纳、包容其实更加难得。儿子三岁半去过欧洲、五岁在加拿大、三年级在美国纽约读书、五年级转去香港，这些经历会让孩子产生各种不同的体验，孩子的每一次经历我们都会给予很好的正向引导，孩子也由此获得充盈的心理能量。

当然，在整个过程中，父亲对于男孩的榜样和引导作用远比母亲重要。尤其是3-7岁，是孩子的气质养成关键期。在这个阶段，我们希望以身作则，给孩子一个正面的男性榜样参照。而且，父亲多参与到儿子的教养和活动中去，男孩子的气质就一定差不了。尤其在运动中，爸爸的“硬汉”形象，无疑在潜移默化地影响着孩子男子汉气质的形成。

### 最少的指导、最大的耐心

我曾听过这样一个真实的故事：一个男孩上课违反纪律，老师就叫家长，回到家爸爸就骂他或者打他。这个孩子不但没有改正错误的行为，在课堂上更是大声说话，戳戳这个同学，动动那个同学，周边的同学都受影响。老师就再叫家长，儿子就再次挨打。有一次，爸爸又要打他时，儿子冲进厨房，拿起菜刀威胁爸爸。而这个孩子只有8岁。不是男孩出了问题，而是我们的教育出了问题。

目前的传统教育在一定程度上束缚了男孩活泼好动的天性。如果在学校里，男孩的天性没有得到承认。他们被迫放弃自己的视觉和空间技能、运动技能，随着时间的流逝，男孩们变得“安分守己”了，但他们的特殊天赋也终于被钝化或扼杀了。

男孩需要比女孩更多的成长空间。这位父亲应该给儿子理解多一点，宽容多一点，自由多一点。家长应给男孩“最少的指导、最大的耐性和最多的鼓励！”

我们家的做法是：跟孩子说话时，走到孩子跟前、低声、蹲下来跟孩子保持目光接触；为孩子旺盛的精力寻找合适的兴趣班；带孩子多做户外体育活动。儿子曾尝试高尔夫、帆船、网球、游泳、羽毛球、乒乓球和篮球等各项运动，可以说是个“体育通”。儿子也能很好地处理学习和娱乐之间的关系，可以通过弹钢琴或打架子鼓的方式放松，也能正确处理好与朋友家人的关系，独立解决问题。

### 授之以鱼，不如授之以渔

在培养孩子的过程中自然会遇到压力和难抉择的事，

其中每个父母都会操心的事，就是如何给孩子选择学校。很多家长煞费苦心地为孩子择学，要么搬家，要么改户口，要么租房子，要么托人、花钱，目的就是为孩子选择一所“名校”。

在我看来，并非“名校”就是最好的选择，我更看重孩子的学习环境和自身的能力，更注重的是他的学习过程而非结果。而对于以后的专业，儿子如何选择全在于自己的兴趣。所以，在择校方面，我们都交由孩子根据自己的能力自己做决定。

另外想要和大家分享的一个感受是，很多家长遇到孩子不会做题，讲两遍还不会就会发火，孩子要背诵的东西，背几遍还背不下来，就骂孩子笨。每次都弄得孩子哭，家长生气打骂，之后自己又后悔。我在教育儿子的时候，鼓励他自己思考不会的题，适当给予提示和引导，而不会一味地传授做题的步骤或是一味地打骂。培养孩子独立思考、独立解决问题的能力是父母应该做的，而非凡事代劳。授之以鱼，不如授之以渔。

随着时间的推移，我们在变老，孩子也在长大，在我们的教育陪伴下，他学着和他人更好地相处，懂得责任，学会尊重。

**菁kids：从全球角度，您认为什么是华人男孩的优势？**

**王梅：**从全球角度，我认为华人男孩的优势在于身体素质和责任心，华人男孩带给大家的普遍印象应该是待人热情、有责任心，工作适应的范围广。

**菁kids：您认为目前国内的教育体系是否在很有效的帮助您培养儿子的素质？**

**王梅：**我认为目前国内的教育体系并不能很有效的帮助我培养孩子，可以说有优点也有缺点。对孩子教育不仅仅是对于概念、技能的灌输，特别是到了大学，更是不应该只是“被填鸭”的学习。而是培养自主探索与发明的精神。就比如学校对学生的排名，是否也应考虑其优势，打破单一标准排名的局限。

**菁kids：您的孩子有偶像么，这些偶像身上有什么地方特别吸引他？**

**王梅：**儿子希望自己成为全面发展，有责任懂尊重肯努力有毅力的男人。他的偶像是易烊千玺，15岁的正能量偶像，他有的是同龄人没有的坚持和努力，无论是舞蹈、书法，还是其他作为“人生冠军”的实力和品行，每一样都是他成长中的积淀，他拥有的这一切荣誉不是因为“幸运”，也并非源于“际遇”，只是因为他比别人都多了一份“坚持”和“勇气”。



# 父爱 是一盘棋

Fatherhood is  
a Game of Chess

文/图：杨鸣镝 编：罗雪辉

## 杨鸣镝

小多传媒创始人，旅美媒体人和教育出版人。2008年在美国创办Xiaoduo Media，聚集一批双语多语和跨国文化人才，组织全球300多名创作者，引进和原创开发前沿科学思维和现代人文素养的少年读物。

今天记载的，是一位父亲给另外三位父亲发送的私人邮件，以及彼此间的回应。我征得他们同意发布。Tom是8岁男孩TJ和5岁男孩Ryan的父亲；Winston是我先生，我们有两个男孩，分别是16岁和11岁；Gang有三个孩子，两个儿子15岁和1岁，女儿11岁；Jun有两个女儿，8岁和4岁。

总统日的长周末，这四位父亲分别带着孩子，参加了世界业余国际象棋团体公开赛美东赛区（Amateur East）的比赛。美东赛区每年大约有近1200人参加，已举办了近半个世纪。四位父亲组队“Father Knows Best”，和孩子们同时参赛。

比赛结束以后，Tom给其他三位父亲队友发来一封邮件。他写到：

“我知道可能听起来有点离谱，但对我来说，这个比赛具有改变人生的意义。我在纽约皇后区长大，15岁时自学国际象棋。有一天，我妈妈带我去一个犹太教堂，参加一场夜间象棋比赛。这是我可以找到的唯一赛事，我下了五场，打败了一个五十多岁的人，特别激动。我最后得到了1269的积分，赢的比输的多。问题是，我总在和年纪大的人下棋，周围没有什么朋友会下，我是一个孤独的象棋爱好者，没有人和我一起往前走。”

无论怎么样，我还是热爱象棋。后来我上了纽约大学，有时候会去华盛顿广场公园和那些摆摊的人下棋。

当我的孩子TJ五岁的时候，我决定教他下棋，让他远离Angry Birds这类电子游戏。让我吃惊的是，他看起来很有天赋。

今年一月，儿子的教练鼓励我参加在新泽西州举办的象棋赛，这是我30年以来第一次参加正式比赛。之前，我只是陪着TJ读棋书和给他看象棋题的爸爸。赛场上，我的情绪像过山车。最困难的就是做攻略，然后竭力尝试，战胜对手。更多的时候，我看到我认为完美的计划根本不顶用，我不得不又想出另外一个主意，感到精疲力竭。最受鼓舞的时刻是在第二场战胜了一位1800积分的对手。但最后一场我和一个很好的棋手对垒，走了招臭棋！这是多么令人失望的结果啊，简直就是场灾难！

最后一场比赛TJ来看我的棋，看到对手压着我走，他直摇头。直到孩子们对你下的棋摇头，你才知道，你自己的孩子正在变得机敏，正在成为他们自己。写到这儿我忍不住笑了，和你们一起经历这些，感觉真是太棒了！”

这个周末参加比赛之前，我经常夹着一个配有象棋软件的笔记本电脑，很容易地就去指责TJ这里或者那里犯了愚蠢的错误。以后，我再也不会这样做了。事实是，这些孩子们真的很了不起，我从内心深处赞叹！”





接到Tom的邮件后，其它父亲都做了热烈的回应。Jun讲述了自己的心得：

“两年前Ellen开始学棋的时候，我所知甚少。我有幸和你们一起组队下棋，开始享受和Ellen一起学棋的过程。我现在还是忍不住在Ellen犯错的时候训她，就像我下错了棋责备自己一样。但是我以后会尝试多忍耐，我们的孩子真的很了不起。

我感到甜蜜的是，孩子们自己比赛结束后，会来到爸爸的场上观战支持。最后一场比赛快结束时，我正处于下风，这场棋开局我就走错了一招，之后我的铅笔断了，我一直在用坏了的铅笔做笔记，Ellen给我换了一支好铅笔，她尽力在帮我忙。我很高兴最后我经过几个小时的努力将这场棋扳成平局，可能这真的是因为Ellen带来了好运气吧。

另外一位父亲Winston则把Tom的信读了三遍。他带着两个儿子在美东赛区已经鏖战七年，这成为全家人的传统项目。现在，他决心将这个传统进行到底，期待将来带着孩子们、孙子们参赛，就像肯尼迪家族每年夏天去Martha Vineyard度假一样。

Winston分享了自己的体会：

“最初两年我都是带着两个儿子参加比赛，自己坐在边上等着。后来才开始自己下。第一次比赛，积分1100的我，和积分1900的对手苦战了四个小时，结果将一盘一直占上风的棋走成了死棋，不得已而与对手言和。这场棋从此就成了孩子们的笑谈。打那儿以后，我才开始敬佩孩子们的竞技精神，那需要不断的挑战自我。我开始时常提醒自己不要动不动就指责孩子们犯的错误，其实我们自己的错误可能更多。所以我鼓励棋爸棋妈们，特别是那些‘虎妈狼爸’，和孩子们一起学棋，这样有利于他们从不同的视角看待问题。

几年前我们父子三人曾组队参加过一次纽约那索郡团体冠军赛。带孩子们下棋，和他们一起比赛，和孩子们专心致志在一起。我设想着多年以后：儿子们带着家眷来看我，我们总是可以有些争强好胜的事情一起做。其实现在儿子Wesley让我一马，用一分钟对我五分钟，我还是输给他。但是我很享受每一分钟和他们在一起的时光。

这位Winston先生就是我的丈夫，他把父亲们往来的邮件转给了我。我看得有些泪湿。四位父亲不仅仅只是简单地陪着孩子，而且试图融入孩子们的世界，自己也尝试学习新的东西，和孩子一起成长，父亲们也因此建立友谊，使成人的生活和精神世界因此丰富起来。

别以为这四位父亲不忙碌：Tom是纽约大学法学院博士，是在纽约第五大道自己开业的律师；Winston毕业于沃顿商学院，在摩根史坦利做金融；Jun是耶鲁大学物理博士，纽约高盛的董事总经理；Gang是现代家庭的全职奶爸，妻子是纽约执业医生，他的生活令其他三位父亲非常羡慕。四位父亲都努力平衡家庭和工作的关系，都认为一个好父亲的称号才是他们人生最为珍视的。

因为父亲的角色具有独一无二的教养魔力，尤其在现代社会中，父子关系造就男孩的未来，成就父亲的将来，也关系到人类的长久发展。

要建立长期而稳固的父子关系，专门研究父亲角色和男性问题的心理学家、教育人士等总结了以下原则：

#### 1. 倾听和道歉

不要害怕让子女知道你是个不完美的父亲，最重要的是，让他们知道你时时刻刻都在，是可以信赖的、可以跑来说‘我有困难’的最佳对象。”

#### 2. 一起阅读

父子彼此分享欢乐，共同解决问题。

#### 3. 参与和指导团体活动

这是男孩天性，他们从中间学到有风度地面对合作、竞争、胜利和失败。如果自己的父亲是教练或助理教练，男孩通常会感到比较安全，或和父亲比较亲近。但父亲不应该强迫儿子做他自己年轻时喜爱，而孩子一点都不喜欢的运动。

#### 4. 陪伴交谈，旅行和探索自然

父子肩并肩的时候，一起看一场比赛、投篮或是参与其他活动都会让交谈变得容易。

#### 5. 征求孩子的意见

很多做父亲的经常会给儿子提出建议，不管儿子们是否需要。这个角色要颠倒过来：由你来请儿子帮忙或指导。一个警告是：不能叫他对你的婚姻提出建议！

#### 6. 告诉他，你以他为荣

不管儿子多大，你都要找机会跟他说五个简单的字：“我以你为荣。”

# 为了男孩

## How to Raise Boys

文/图：心桥



两次怀孕，我都在祷告是男孩子。

不是重男轻女，而是知道自己做事粗枝大叶，讲话直来直去，不会女红、编头发、衣饰搭配等，完全没耐心或能力教养精致的女儿啊。

两个儿子小时候果然省心，衣服不用考虑搭配，给什么穿什么，反正一天下来都是土，膝盖上永远有洞。看着女同学整整齐齐的小辫子上美丽的蝴蝶结，庆幸儿子们的头发到照全家福的时候才需要梳理，一年一次。

小朋友们到家里来玩，都不用准备，什么拿在手上都是武器，加上嘴里自然配音，就开始对打！连书虫子老大都会追来跑去玩儿得满头大汗。男孩子天生喜欢打闹，只要不会故意伤害人，只是玩，不用过度担心假装的武器。

养儿子，神经需要强大，这一点他们从小就教会我了：好好的滑梯，人家都从上往下溜，他们从下往上爬。这还算温柔的，遇到桶形的滑梯一定得从壳子外面往上爬。爬家具、爬墙等更不在话下。幼儿园时每次接他们看到四肢还完整，都觉得是奇迹。

到了学龄，男孩子和女孩子的差异愈发明显。老师和家长们向我反应自控力差、注意力弱的，十有七八都是男生。虽然也有很多男孩子适应学校很好，但从总体上看，美国男生的表现堪忧。

### 数据显示：

因不同原因而接受特殊教育服务的学生中，男生是女生的两倍。

男孩比女孩辍学的机率多达30%

女生占学士学位的56%和研究生学位的55%。

性别差异在大脑发育上表现得很明显。首先，一般来说男孩的左半脑比女孩的长得慢。这可以解释为什么大多数男孩比女孩的语言和沟通能力发育晚，合作能力也较弱。另外，链接左、右大脑半球的胼胝体，男性的比女性的相对小近25%。这导致男性思维在他们感兴趣的领域更专注，但女性遇到问题更能灵活地结合左右半脑的优势，管理和协调能力强。常听男生抱怨老师在班里偏爱女生，不偏爱太难了：谁不喜欢专心，听话，字迹工整，又会察言观色的学生？

著名男孩教育专家，汤普森博士（Michael Thompson, Ph.D.），（《Raising Cain养育该隐》的作者，该隐是圣经里亚当的第一个儿子）提醒家长，在学校里男孩子没有足够的机会四处动，太多时间被要求坐着，传统教育模式不太适合大多数男孩子的发育特点。

**虽然很难一概而论，男孩的教育从整体上讲确实有独特的挑战。家长该怎样更好地结合男孩子发育的特点，帮他们充分发挥潜能呢？**

首先，要先了解并接受孩子大脑发育的过程中，与负责记忆力、阅读理解、数学分析、运动等功能的脑叶相比，额叶（frontal lobe）成熟最晚、信号传导性能最差，要到25岁左右才能完全发育成熟。而额叶却总管对危险和冒险的判断能力，控制冲动，计划和选择，是大脑的总指挥。这是很多青少年情绪化、易怒、冲动、注意力不集中、做事欠条理、以及喜欢冒险的本质原因，在男生中尤其突出。男生在学校里比女生更容易因纪律问题受到处分。我工作的学校里因玩电脑游戏上瘾而迟到、旷课并严重影响到学业的学生清一色是男生。男性青少年因犯罪被捕的数目曾经是女性的四倍，目前大约是两倍。



国家疾病防御控制中心的数据表明，

#### 数据显示：

**男孩被诊断为注意力缺失 / 多动障碍 (ADHD)的机率 (13.2%)是女孩(5.6%)的两倍多。**

男生更容易被认为多动。对精力过于充沛的男孩，一定要多安排体力活动。小学时和老师多交流，让他们有机会进教室前先去操场上跑一圈，或者课堂上有发资料，递考勤表等跑腿的机会。

那些新奇的、没有固定答案的、违反常规的，对男孩也更有吸引力。比如我家小学旁边有条杂草丛生的小溪，8岁的大卫天天放学后忍不住在那里玩，腿上被划破多次，连最爱的篮球都挡不住。两次有好心同学的妈妈看到后提醒我不要让大卫去那没成人监管的危险地方。我只能深呼吸，知道告诉他也不会听，安慰自己反正等他把小溪上上下下探索完了，自己就会离开，不然越禁止越增加吸引力。

**男孩的行为特点会负面影响周围成人对他们的印象，甚至掩盖了真实的能力水平，需要家长更多的耐心、理解和支持。**

#### 数据显示：

虽然很多研究发现男生智力超常的比例比女生多，但自1976年以来，女生在“天才教育”项目中的人数始终超过男孩。比如2009年，8.1%的女孩参加资优教育，男孩是7.4%。

曾有一位男生在认知能力测评中得分超过百分位数98，达到天才儿童的标准，但老师明确告诉家长，绝不会推荐他去接受资优教育，因为他上课不能专心听讲，

有时还破坏课堂纪律。家长很开明，不让去就不去，反正他们大女儿去了资优教育班也没什么特别长进。初中毕业时，男生的学习习惯远不如姐姐条理，还常常因为自控能力弱而被送到教室外面罚站。父母顶住压力，坚持对孩子的尊重和信任。

随着高中四年年龄的增加和选课自由度的扩大，男生自控力逐年提升，超强的学习能力越来越得到发挥，同时在校高尔夫球队荣任队长，毕业时顺利被普林斯顿录取，让当年不看好他的多位老师大跌眼镜。如果当初他得不到父母的理解和支持，会伤了志气，在高中有信心在感兴趣的课程和课外活动中发挥自己潜能的机率就小很多了。

**其次，要理解男孩子喜欢自己做决定，过度保护或过多建议更容易引起逆反，甚至折断翅膀，造成心理问题。**三年前一位父亲找到我时，儿子已经三十多岁，没心思找工作，更不要提成家，把自己一生的失败都怨在父母身上，只因在他成长的道路上父母按照自己的意愿干涉太多，与自己内在的上进心渐行渐远。他恨恶父母坚持要他读的工程专业，又没有勇气追求自己钟爱的摄影。父母好不容易把他安排在亲戚的公司，他在紧张疲惫中也没能做多久。这位父亲给我看孩子高中时一脸阳光的照片时，禁不住老泪纵横，追悔莫及。

**另外多位男生升入私立高中或大学后无法自己管理时间去跟上课业要求而被劝退，追其原因，都是成长的过程中家长，尤其是母亲，“照顾”过多，从没锻炼过自我管理、判断的能力，十分可惜。**其中一位男生悲愤地告诉我，虽然自己曾多次告诉母亲不要进他的房间，但就是没效果。他说自己连房间里垃圾桶怎么摆都没自主权，因为母亲总会放到她认为最合理的位置。

**在合理的规范下，让男孩子多为自己的课外活动取**



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，其亲子教育讲座深受华裔社区欢迎，教育博文在“海外文轩”和《青kids》发表，并于近日出版新书：《我在美国做学校心理学家：走进真实的美国中小学生生活》。

### **舍、课程的选择、交友、时间的管理等做决定，会激发他们学习的积极性，更为自己的教育和未来有责任感。**

曾经有位父亲常年在国内工作的母亲找到我，儿子12年级下半学期，常晚归、作业拖拉，成绩开始下滑，母亲担心已经录取他的大学也会收回通知书。儿子听不进自己的劝说，但同意接受咨询服务。我和孩子见面时发现他待人接物彬彬有礼，看不到丝毫母亲描述的逆反。他告诉我，母亲为了限制他外出的时间，到现在连家门的钥匙都不给他，给车加油每次也不超过四分之一缸，这样他不能走太远，回家不能太晚，因为需要母亲开门。

可以理解母亲担心孩子安全，但不给钥匙传递的不信任感，只能阻碍亲子之间的交流，让孩子更被朋友圈吸引，因为在那可以感受到他需要的尊重和信任。母亲态度改变后，孩子也更能体谅母亲，时间管理更合理，顺利毕业去了大学。

**另外，对男孩子来讲，不要拿华裔传统的“安安静静，循规蹈矩的好学生”做为衡量“优秀”的标准。**曾经有位家长忧心忡忡地抱怨自己的儿子在高中“从校长到清洁工没有一个不认识他的。”我说这难道不是好事吗？多少华裔高中生成绩优异，但到申请大学时找个能给他们写推荐信的老师都困难，因为在课堂上安安静静地拿高分，从不和老师打交道，老师连名字都对不上号。这位社交和组织能力出众的男生果然被慧眼独具的名校录取。

被布朗大学录取的另一位亚裔男生热爱流行音乐，和几位同学自组乐队，并喜欢自编说唱(rap)，因此占用了许多精力，成绩虽然不错但远低于他的能力。他的父母尽管心里担忧他业余爱好上大量的时间精力付出不会对大学申请有任何回报，但还是顶着社区文化的巨大压力，给予孩子充分的信任和尊重。11年级，他演出中有机会参与社区政治，发现了自己对参政的兴趣，选择政治科学为专业。高中最后两年他找到方向，学习更专

心，成绩扶摇直上，还巩固了健康的自我概念，和父母的尊重信任不无关系。

**最后一点，男孩要有同性正确的引导。**汤普森博士 (Michael Thompson, Ph.D.)自己曾接受多年的男校教育，认为有理解自己的同性伙伴和老师一起成长非常重要。我在生活中也观察到，小时候两个儿子更依恋我，但十岁后爸爸的份量在生活中就越来越重，爸爸的意见他们更能听得进，也更喜欢和爸爸单独活动。哈佛医学院跟踪调查了268名1939到1944年间在哈佛读大二的白人男生，并和456名同时期在波士顿的贫困街区长大的男孩做比较，每隔一到两年就收集关于他们的健康、事业、婚姻、退休状况等信息，旨在研究什么因素预测晚年的健康和幸福。这项研究的前主任研究员乔治·韦兰特教授(Dr. George Vaillant)在他2012年的书中总结：儿时和父亲温暖亲密的关系，75岁时对生活的满意度相对最高。

妈妈太容易注意到生活中的细节，比如衣服有没有放整齐，而不容易体会到男孩思考问题的重心，也更舍不得让孩子经历失败和挫折。相比之下，爸爸或兄长角色的人和大些的男孩子沟通更顺畅。比如童子军里拉练路线等都是孩子自己设计，走错了，领队的成人不可以提醒，需要他们自己发现并纠正，哪怕多走几里路。如果母亲参与，恐怕很难做到。现在的公立中小学里老师绝大多数都是女性，和媒体对男孩教育的担忧不无关系，因为多数女性老师难免强调书桌的整齐，坐姿，注意力等男生往往不擅长的地方。

11年过去了，两个儿子当年曾让我头痛心疼的很多行为，现在都变成了最可爱的回忆。养育男孩，确实有独特的挑战，更有独特的乐趣。每次他们又做出出乎意料的举动，或者提醒了几十遍还需要再提醒的生活习惯，我总是安慰自己：一定活到他们做父亲的那一天！我会更享受他们为自己的儿子头痛心疼再大笑的过程。



## 欢乐家庭游，童趣乐无穷

作为父母，宝贝的每一次成长都凝聚着您全心全意的爱。带着宝贝看世界，接受新的文化，感触不同的风土人情，每一次独特的旅程都是亲子关系最美好的升华。海南雅居乐莱佛士酒店推出欢乐家庭游，包含精美礼品和儿童专属用品，儿童餐饮以及每日缤纷活动。

即日起酒店家庭专线已全面开启。您可直接致电垂询有关酒店房间、预定或家庭游的有关活动。就此开启您在清水湾莱佛士的乐享亲子之旅，入住登记时所有小朋友都可获赠一个儿童背包，内含太阳镜、棒球帽、泡泡水、彩色铅笔和图画书。这些精美的礼品将为小朋友的假日体验增加更多乐趣。

莱佛士为每位小客人的到来做好了充分准备，特别定制而毫不唐突的服务为您带来最有趣和难以忘怀的入住体验。客房内为小朋友准备了贴心的儿童客用品，从儿童浴袍到儿童拖鞋一应俱全。酒店的各个餐厅都提供营养丰富的儿童菜单，根据儿童膳食营养搭配，保证小朋友出行饮食健康。莱佛士地沙村全日餐厅的早餐时段还为小朋友提供了低于普通取餐台的儿童餐台，方便小客人自行取用乌龟蛋糕、笑脸面包等可爱的健康早餐。加菲猫和米老鼠也会给餐厅带去惊喜，欢乐不断。

海南莱佛士，一个孩子们的天堂。我们专注为每一位小贵宾提供有趣的活动和周到的服务。专属的莱佛士童趣俱乐部为小朋友打造一片可自由创意的欢乐空间，寓教于乐的各类活动设施及课程创造出独特难忘的体验。在您与宝贝游戏的时光中，带着宝贝一起探索奇妙世界的奥秘。童趣俱乐部每日安排多样活动，例如：儿童瑜伽、艺术与手工制作、烹饪小课堂、沙滩排球和魔术课程，小朋友还可以划着小船到不规则泳池探险。对于那些喜欢探索的儿童，酒店还提供了莱佛士儿童旅游护照，里面包含了四项游戏任务，每完成一次任务，小朋友即可以获得一个印章。集齐四个印章，小朋友将可获赠一份特殊的奖品。

在您入住期间还可以探索更多当地精彩活动。猴岛，距离酒店20分钟车程，中国唯一的一座热带岛屿型猕猴保护区，岛上生活着近2000只活泼

可爱的猕猴。另外，呀诺达热带雨林也是一个让小孩了解更多有关生肖文化、雨林图腾和民俗风情的理想休闲景观区。景区内设有多种青少年精彩活动，包含山地自行车运动、冲浪游戏和徒步活动。

在美妙的莱佛士之旅中，我们与您共享宝贝成长的快乐，相信欢乐家庭游定能为您的旅程更添精彩。

- \* 三亚凤凰国际机场至酒店接送机服务
- \* 获赠儿童精美礼品（包括零食和儿童精美礼遇）
- \* 提前30天预订任何海景房可免费升级至澜海居(豪华双卧家庭房)
- \* 12岁以下儿童免费加床。享儿童精美早餐一份
- \* 入住期间免费体验一次30分钟儿童手摇船
- \* 乐享莱佛士童趣俱乐部（请以当天活动安排为准）
- \* 儿童随成人在任意餐厅用餐可从儿童菜单中免费任选一份儿童餐(每次最多两位6岁以下儿童同时使用)
- \* 免费延迟退房至15:00(视当天酒店实际房态而定)
- \* 每日双人精美地沙村自助早餐

活动有效期至2016年10月31日，每晚仅需人民币1,288元起。

欢乐家庭游热线：+86 898 8335 8608

邮箱：reservations.hainan@raffles.com

官方网站：[www.raffles.com/hainan](http://www.raffles.com/hainan)

预定套餐名：欢乐家庭游套餐





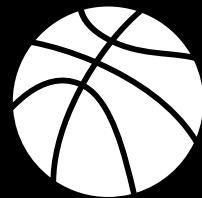
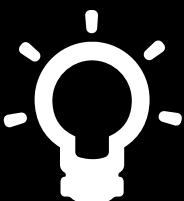
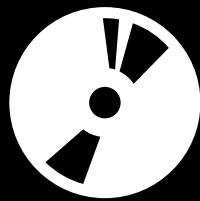
# 做有趣的 大男孩

Be a Fun Big Boy

文：杨姣

图：More × Joli 影像工作室

抛开许多人对男孩的刻板印象，  
现在的小小少年们正在悄然发生着改变。  
他们爱好广泛，对于未来也有更多想法，  
他们希望成为什么样的男孩呢？



Wu, Fang Zhou Joel

北京加拿大国际学校

11年级



#### · 最喜欢的事

我喜欢各种运动，从5年级开始打篮球。我觉得运动可以宣泄自己负面情绪，同时会加强自己的身体素质。

我记得我教练对我说过的一句话“每一次的疼痛与挫折，是自己的身体将柔弱排出体外，让自己变得更强。”我觉得这也是运动的魅力。

#### · 想成为这样的中国男孩

我觉得优秀的男孩应该懂得尊重他人、上进、负责、不轻言放弃，任何事情都要做到尽力。

我曾经读过稻田和夫写的一句话“人为什么活着？他终究都会死去。灵魂是永存的，人来人间走一遭是一种磨练，为了升华自己的灵魂。”

对于以后要成为什么样的人，我也没有一个具体的想象，只是想要做到不后悔。在我心目中最棒的男性就是我的父亲。

## 张中秋

北京市私立汇佳学校  
10年级(15IB)



### · 最喜欢的事情

我喜欢参加各种公益活动，比如：做志愿者、去支教等等。自从加入红十字社团，我更喜欢这些项目了。

在红十字社团里，我更深入地了解这些活动的意义。每一次活动都让我有新的感受和收获。

### · 想成为这样的中国男孩

我觉得作为一个优秀的中国男孩，应该具备一颗爱心，乐于去帮助别人。

未来我希望成为一个，有魅力、有内涵的男人。

Hui, K Levi  
北京加拿大国际学校  
7年级



## 相泽域

北京市私立汇佳学校  
11年级(14IB)



### · 最喜欢的事情

我六年级开始喜欢打篮球，第一次将球投进篮筐的那种美妙感觉，至今难忘。

对于篮球的热爱，随着年龄的增长越发高涨。进入高中，我加入了校篮球队，刚开始，每天早训起床很痛苦，但身边有一群一起打球的兄弟，球场上下大家始终一起面对困难。我渐渐感受到球队“坚持不懈、百折不屈”的精神。代表学校出战对阵校外的比赛，让我特别有自豪感。篮球成了我高中生涯不可分割的一部分。

### · 想成为这样的中国男孩

中国男孩在于继承中国传统精神的同时，还要善于沟通，有幽默感，广结朋友。在关键时刻勇于承担，挺身而出。衣装得体，有气质，有强大的自我管理及生存的能力。

关于未来我觉得：首先，必须有一个强健的体魄，虽然我们还是学生，但是在未来我们是每个家庭的脊梁，是国家的栋梁，所以要有健康的身体去为爱的人撑起一片天。其次是责任，做任何事要通过谨慎的思考，对每一个作为，选择要负责任，懂得承担，以及遇到困难的不放弃，对喜欢的事全身心投入。

**罗邦举**

北京市私立汇佳学校

9年级

**· 最喜欢的事情**

我最喜欢研究和探讨历史，从6、7岁的时候就开始喜欢。

我从小喜欢听故事，也很愿意跟别人分享故事。听故事的人给予的称赞，让我越来越自信，也越来越喜欢历史相关的故事。

因为喜欢历史，我在学校创办了一个社团——招闻论世社。在社团活动中我与同学们一起探讨一些历史资料。

记得有一次，在我讲完一个重要的历史事件之后，一位同学在之后的活动中主动继续讲述了那个历史事件。这让我很惊讶，要知道那个同学平时只喜欢音乐，也不怎么喜欢学习。但他那次带来的新鲜有趣的历史内容，真是令我刮目相看。从那之后，我俩常常一起聊历史，成为了好朋友。因为爱好得到友情，让我对那次经历印象深刻。

**· 想成为这样的中国男孩**

我认为优秀的中国男孩应该为人谦卑处事公正。平时要彬彬有礼、尊敬他人、谦虚谨慎，还需要公正无私，英勇正直，严纪守法。

未来我想成为令人尊重的男人！我心中最棒的男人形象首先是要尊重他人，并且能通过自己的努力得到他人的尊重。

Liu, Jeremy Junqi

北京加拿大国际学校

12年级

#### · 最喜欢的事情

我喜欢音乐，平时喜欢作曲、弹钢琴、写词。

我从5岁开始接触钢琴，如今已经有13年。音乐已是我的灵魂所在，我喜欢戴著耳机，无论在街上，还是在家裡，只要一有时间，就想听音乐。

起初我觉得音乐可以让我缓解压力，现在音乐给我灵感，让我变得乐观，对生活充满信心。因为接触了音乐，我性格变得更加活泼开朗，善于交际，简直太疯狂！

记得，8岁那年，我第一次参加全国钢琴大赛。在一个商场，人非常多。我被排在第三个出场，非常紧张。演奏时，我一紧张弹错了，手心发汗，身体颤抖。那一刻，不知道自己哪里来的勇气，无论错的多严重，都一直弹了下去。因为后半部分弹的很完美，评委们让我进入了决赛。之后，得到了全国第二名。

对我来说，那次的比赛是我人生中对钢琴认识的转折点，起初我是拒绝的，我不喜欢钢琴，畏惧、紧张、害怕，经过那次磨练，每天和妈妈讲条件练琴的我，却瞬间爱上了音乐，也不再需要妈妈监督了。

#### · 想成为这样的中国男孩

优秀的男生需要注重综合素质的培养，有亲和力，文艺什麼的必备啦！不沾染社会不良气息，为人大度、宽容。人生要有规划，不一定会实现，但是可以证明这个男生有一定的计划性，做事有条理。这是我正在努力的方向。

未来成长为男人，我认为要能“忍耐”，工作被上司训斥，要忍耐；被父母教育，要宽容；和朋友，要大度。

在我心中，最棒的男人，不是什麼特别的人，而是我的父亲。父亲宽宏大度，但对大事非常谨慎，遇到困难，受到挫折能忍耐，经历了几十年的风风雨雨，成就了父亲，是我一辈子无可代替的偶像。

## 中加合作国际高中班，2+1模式 为学生打开看世界的窗

招生对象：2016年全国初三毕业生

课程特色：加拿大本土教材、全英文授课、小班教学、学生发展跟踪服务、

加拿大高中证书、具备考取世界一流大学资格

报名电话：51094888/89/90

学校地址：北京市昌平区立汤路26号（天通苑北10公里北京太阳城东侧）



# 我和爸爸一起玩

## Hanging out with My Dad

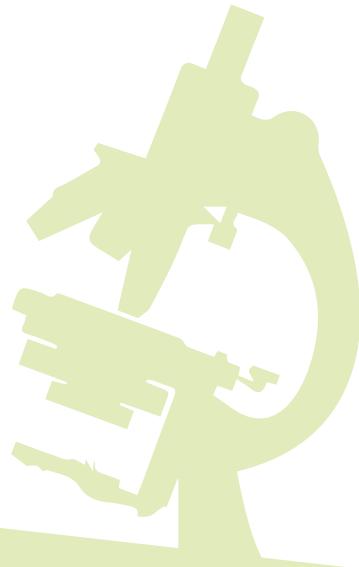
图: Uni

都说在孩子的成长中，父亲的角色不可或缺，尤其在和男孩子的交流中，父亲更能教育孩子独立、果断，具备冒险精神，同时学会审视自己的行为、承担责任；男孩子也更愿意模仿父亲的语言和行为，在观察和学习中不断成长。本期《校园投稿》的学生来自北京师范大学亚太实验学校，一起来听听五个大男孩和父亲相处的故事。





**范青桐**  
北京师范大学亚太实验学校 四年级五班



## 我和爸爸做显微镜实验

小学三年级的时候，爸爸在网上给我买了一个显微镜。当时我以为显微镜是无趣、冷冰冰的科学设备。但是，当它被送到我家时，我很快就改变了看法。

对着显微镜我看了又看，摸了又摸，不知道这个形状奇怪的东西该怎么用，心想：“这个奇怪的东西应该没多大用处吧？”爸爸看我这么好奇，就把显微镜的使用方法告诉了我。第一步，先把挑选的标本放到显微镜的镜头下。第二步，把标本固定到夹子下面。第三步，慢慢转动调节把手，把镜筒调到合适的位置，直到视野变得最清晰。第四步，可以通过目标镜观察标本了。

听完爸爸的讲解，我立即动手开始观察。我们首先找到了一个洋葱上皮细胞标本，把它固定到载物台上的夹子上，然后再调节显微镜镜筒的高低。在我调节时，爸爸提示说：“显微镜有三个物镜，放大倍数分为高、中、低，我们首先用低倍镜观察，这样更容易找到目标。”然后我们开始继续操作，等爸爸把镜筒位置调节好，我就迫不及待地趴在目镜上看了起来。结果我差点被看到的东西吓死：里面有许多类似泡泡的细胞，而且是粉紫色的，又多又密，与正常眼睛看到景象完全不同。爸爸对照着看到的图像——讲解了这里面的结构，细胞核、气泡等。过了几天爸爸又买回了一个盒子，足足装了一百个标本。我真是高兴极了。到现在，我还没有观察完所有标本。期间，我还与爸爸一起自己动手制作了一些标本，也很有趣。

除了观察细胞，我们也观察细菌。我们首先培养细菌：把一些干净的水放到盆子里，在空气中放上三四天，水里就有细菌了。开始观察时，我们先用吸管把盆里的水吸出一点，滴一滴到载玻片上，再用盖玻片盖住，之后就可以放到显微镜下观察了。观察方法与细胞一样，等显微镜调节到合适位置，就可以看到水里面有很多跑来跑去的小球球，爸爸说那就是细菌。原来看起来很干净的水里也有这么多的细菌！

我和爸爸做过好多次显微镜试验，观察细菌是最有趣的一项。以后我还要和爸爸学习更多好玩有趣的知识。现在，显微镜成了我密不可分的好朋友，而爸爸也成了我最好的学习伙伴！



## 我和爸爸去爬山

一个周末上午，阳光明媚，我和爸爸去白虎涧爬山。这是我第一次和爸爸单独去较远的地方玩。

一路上我的心情很激动。到达目的地后，进入景区，穿过一扇小门，映入眼帘的是一条结冰的河，河上面有座木桥，晶莹剔透的冰配以木制拱桥的点缀，别有一番冬的韵味。根据景区地图，我规划好爬山线路，拉着爸爸开始上山。沿途有很多树木。突然间，我发现了一个写着“汉堡石”的牌子。抬头向旁边一望，发现有两块大石头中间夹着几块小扁石头，果然很像一个放大的汉堡。我马上将发现告诉爸爸，爸爸直夸我眼力好。

不一会，我们到了“通天洞”，麻烦也随之而来。第一个洞口就比较矮，我费力地钻了过去，发现前方没有路了。仔细查看后，终于在一个急转弯处找到一个入口，但仅能容一人侧身通过，我小心翼翼地贴身穿过，两侧的巨石好像都在朝我挤压过来，简直喘不过气。我和爸爸坚持往前进，就这样穿过了一个又一个山洞，不知不觉越爬越高。

这时，山洞里开始出现冰层，在其中一个山洞中我们找不到出路了。爸爸不慌不忙地说：“肯定有路，遇事不要慌张，要仔细观察，多想办法。”说完带着我往洞的深处走去。突然，我看到一束亮光，原来那就是出口！又向前走了一会，遇到一个大陡坡，上面覆盖着厚厚的冰。我想这个应该很容易通过吧，于是快速跑过去，结果脚下一滑，摔了个倒栽葱，我连声喊“好痛”。爸爸摸摸我的头说：“男子汉大丈夫要勇敢，这点痛算什么。”我重新站起来，手扶着旁边石头，小心地一点一点爬上去。

历尽千辛万苦，我们终于爬过了最后一个洞口。站在顶峰，仰望蓝天，空中飘着朵朵白云，太阳公公似乎在向我微笑。向下一看，眼前豁然开朗，有种一览众山小的感觉。

这次出行，我既体验到了父子同行的快乐，同时也学会了勇敢、坚强和遇事不慌，真希望以后还能和爸爸一起享受更多这样的快乐时光！



管宇轩  
北京师范大学亚太实验学校 四年级九班



**王昊**  
北京师范大学亚太实验学校 四年级十班



## 跟爸爸学打乒乓球

我是一个爱运动的男孩。听爸爸说，我开始学打乒乓球时刚刚5岁，个子比较矮，乒乓球桌高，我够不到球，爸爸就给我搬了个小凳子，让我站在上面。

这一天，我又跟爸爸学习打乒乓球，就在小区运动场。

爸爸开始讲怎么打乒乓球，先是拿乒乓球拍的方式。爸爸说有两种拿拍方式，一种是竖握式，就是大拇指和食指握住球拍的柄，其余的手指板在球拍的反面，这样手能很好的控制球拍，让球拍很听话的在你手中飞舞。另一种方式是横握式，就是把手握住球拍的柄，像握拳头一样牢牢的把球拍攥到手里。

好了，我和爸爸开始了第一场球赛（我们是按着正规的乒乓球赛规则进行）。先是爸爸发球，他发了个很稳的球，跳过网到了我的球桌，我把球打了回去，还挺高兴，心想：哈哈，好久不打，我的技术还在呀！谁知，小乒乓球不听我的话，飞出了球桌！我白高兴了一场！爸爸说：“别灰心，好久不打，会忘的，慢慢练。”

第二场比赛开始了，这一轮我先发球。我发了个快球，可是爸爸毫不费力，轻轻松松地就把球打了回来，眼看就要飞过我的肩膀了，我眼疾手快地把球打了回去，还送给爸爸一个回旋球，爸爸又毫不费力的打了回来。这局我又输了！

我请教爸爸，“能不能教教我呀？”爸爸说：“行啊，了解了拿球拍的方式后，还要知道哪种方式比较适合你，用竖握式你不能很好的握住球拍，所以老爸建议你先用横握式，最起码可以有效的拿稳球拍。这两种方式各有优缺点，竖握式的优点是反应速度快，正手球很有力量，而且防守较好，缺点是反手球没有横握式有力量，而且弧线球没有横握式好拉。”

第三场比赛开始了！爸爸先发球，他发了一个快球，球到了我的球桌。我跳起来大喊一声：“扣球！”我的球飞过了爸爸的肩膀，终于赢了一次！“耶！”我一蹦三尺高。

听爸爸说，他小时候也是一个运动健将，那时条件有限，没有现在这样的体育馆和运动设施，只有学校里的3张乒乓球桌，还是用水泥砌成的，球网是砖头垒起来的。就是在这样的条件下，爸爸和他的那帮小伙伴们还是非常喜欢打乒乓球。如今也影响他的儿子——我。我一定要跟爸爸学好乒乓球！



## 我和爸爸骑行的故事

我爸爸管我很严，所以生活上我比较喜欢妈妈，但是在个人爱好发展上我还是喜欢爸爸的。我和爸爸有一个共同的爱好——运动，尤其喜欢骑自行车和踢球。

一次，我和爸爸去山里骑车，天气非常好，太阳照得暖洋洋的，爸爸也向我发出会心的微笑。路上的车非常少，可山路又急又险，给我们的骑行带来了新奇的感觉。路边的小草好像随着风儿翩翩起舞，风姑娘好像在我耳边诉说着什么，远处的山庄也依稀可见。

我们准备沿着蜿蜒的山路骑行，这是我第一次骑山路，爸爸一直嘱咐着：“下坡和平路行驶时要用五六档，刹车时先用后刹车再用前刹车，否则会有摔车危险。”骑着骑着我突然有个想法：和爸爸来场比赛。爸爸爽快地答应了。我顿时认真了起来，爸爸也很上心。我们都各自准备这场自认为很重要的比赛。

“三、二、一，开始！”随着爸爸的一声令下，我开始卯足劲儿向前蹬。待我进入全速状态时，用余光向旁边扫了一眼，爸爸离我仅有1米远，他也拼命向前追着。没几秒钟我就落在后面了。心里这个急呀！毕竟这是比赛，谁也不想输。我把所有力量都用到了腿上，虽然感觉阵阵酸痛但还能坚持。我心想，爸爸虽然暂时领先，但他胖，肯定坚持不了多久，我身轻如燕、体力充沛就是优势。果然，在我不断追赶上，爸爸逐渐败下阵来，随后我第一个冲过了事先定好的终点，我赢了！爸爸向我伸出了赞赏的大拇指。

可是，由于体力耗费严重，没多久我就觉得很累了，爸爸也是汗流浃背。但他还鼓励我说：“儿子加油！你是最棒的！”我非常感动，因为我知道爸爸也很累，为了陪我完成目标一直在坚持着。在他的陪伴下我一口气骑到了目的地。

这样的故事还有很多，比如：游泳、踢球。总之，在运动方面我非常喜欢爸爸，他很关心我，让我越来越坚强。但我还是想跟爸爸说：“能不能平时少批评我一些，我知道您的良苦用心，可我最想听到的是您的鼓励和表扬，我会努力改正自己的错误，请您相信我！”



冯绍维

北京师范大学亚太实验学校 五年级八班

## 和爸爸一起去滑雪

这个春节，我回到了老家——滑雪胜地崇礼。整个假期最向往的事情就是去真正的雪道上滑雪。终于有一天，我和爸爸出发了！

到达雪场前爸爸问我选哪个雪道，“当然是初级道啊！”我想反正自己也是不太会，初级道肯定是最简单的。

可是到了滑雪场，我的心一下子提到了嗓子眼！一个特别陡峭的雪道旁立了一块大大的牌子，赫然写着“初级道”。我心里一惊想改主意，爸爸看出我想溜，一把抓住我说：“你还是不是男子汉？是的话就不能轻言放弃！”迫于爸爸的威严，我只好乖乖踏上初级道传送带。

到了起点，爸爸再三和我强调基本要领：如何刹车、拐弯、避让障碍……为了不让自己摔的太惨，我暗自牢记这些。“出发！”减速！拐弯！滑行！到达——哈哈！滑下来了，感觉简直太爽了！

接下来我们又滑了好几个来回。也许是挑战了自我的原因，一个大胆的想法脱口而出：要不要去中级道上试试？爸爸不相信地看着我：“你开玩笑呢！这里的中级道和市内滑雪场的中级道不一样，既陡又险，重点还特别长，有3公里。你明白3公里是什么概念吗？”

爸爸以为可以吓住我，没想到我更来了兴致，哇！3公里长的雪道，那得有多酷！等回去告诉同学我从3公里长的雪道滑下来，他们该有多羡慕！想到这里，我马上央求爸爸，可他依然不同意。“那我自己去！”我赌气说，往中级道的方向移动了一点，其实我只是想骗骗他，我哪敢去啊！爸爸似乎看透了我的心思，坚定地说：“行！那你自己去吧！注意安全！”啊！我真低估了他，必须想个狠招。

我忽然有种和大师过招的感觉。《孙子兵法》里的“激将法”要不要试试？于是，我壮着胆子问：“爸爸，难道你是害怕了吗？胆子还没有我大？”听到这些，爸爸的表情从严肃变成了沉默，我趁势追击，“爸爸，你难道要向困难低头吗？难道你平时说我的话都是空谈？”爸爸从沉默转为苦笑，从苦笑转为一言不发。有戏！我马上继续追击：“哈哈！爸爸要做胆小鬼了！爸爸要做胆小鬼了！”这时，爸爸的脸刷一下子红了，勉强说：“去就去，有什么，我看到时害怕的会是你吧”。

和爸爸对决之后的胜利，给我了更多信心。我们坐缆车到达山顶，爸爸再次强调：“雪道很长，危险无处不在，一定要谨慎再谨慎。”好吧，滑雪要领再次复习。出发！

耗时半个多小时后，终于到达终点，我紧张地几乎说不出话来！过程中确实有危险，有几个地方特别陡，我极力控制速度，身体向后仰，几乎贴近地面……没有从中级道滑过雪的人，你永远不知道它的魅力在哪里！真正的速度与激情的绝美融合，一句话：“真是爽歪歪了！”

我偷偷地看了看爸爸，此时，爸爸也悄悄地吐了一口气，拍了拍我的肩膀说：“好小子！你长大啦！”我美滋滋地笑了。

这次滑雪太难忘了！我和爸爸都从中学到了好多，最触动我内心的一句话就是“哈哈！我长大了！”



陈泓南

北京师范大学亚太实验学校 四年级九班



# 和小情人玩转 葡萄牙·西班牙

Travel with Little Sweethearts  
Around Spain and Portugal

文/图：原大夫



2月14日情人节，我率领两个孩子出发，爸爸因为工作的关系要晚两天才到西班牙和我们汇合，葡萄牙一段就我和两个小情人约会啦。

## 里斯本

夜航，又中转。从里斯本机场取了行李出来，我忽然想到，我出关了吗？怎么不记得了呢？使劲儿回想，才想起是在巴黎就盖了印，只不过人家和旁边同事聊着天干活儿，连正眼都没瞅我们，原来欧盟不需要在落地的第一站取行李。

里斯本的出租好像都是老式奔驰，机场叫到的这辆车的司机也岁数不小。沿途见到这个城市到处都是涂鸦。越开到老城区，路越窄并且陡，我在车上直闭眼。老司机技术好，边开车还给我指点着，不知讲着些啥。

终于顺利到达酒店。小酒店在Rossio广场附近，设施一应俱全。

第二天，乘坐公车去贝伦区。到王宫就幸运地赶上了一个月表演一回的换岗，欣赏帅气的骑兵卫队。修道院、贝伦塔、发现纪念碑都是这里不可错过的景点。



## TIPS

**升降机：**一直在各种攻略里看到的圣胡斯塔升降机其实在里斯本不止一台，只不过它比较著名。因为里斯本都在山上，升降机是最便捷的从较低的街走到较高的街的方法。

**公交：**公共交通系统值得赞一下，方便快捷。用谷歌一搜，都可以掐着点儿去等车。其中的有轨电车28路，一条环线，途径所有里斯本景点，所有明信片、游客照上都有它明黄色的身影，穿行在狭窄的街道里，犹如时光穿梭。

**点餐：**里斯本的餐厅里不少有英文菜单，尤其是yelp上找到的地方，如果没有，看图点餐。另外，麦当劳吃饭也挺省心，机器上看图点好了递给柜员就可以了。

**游览：**老城区不大，到处都有路标指示景点，逛逛蛮容易的，只要你不怕爬楼梯，就可以肆意闲逛。

**景点：**贝伦区的景点很集中：发现纪念碑、热若尼姆修道院贝伦塔、蛋挞店、总统府都很集中，我们赶上的总统府换岗仪式于每月的第三个星期的星期天上午举行。

**水陆车：**欧洲大部分旅游城市都有这个，贯穿整个贝伦区，有导游指指点点，孩子们很喜欢。

# TIPS

**交通：**Rossio车站有里斯本到辛特拉的一日联票，24小时不限次数乘坐火车和部分公交线路，还有各个景点穿梭的旅游巴士。除此之外，这里还出租迷你电动小车，可以自己开，并不贵，可惜只有两个位子。那一刻，很希望爸爸能在。

**景点：**pena，皇家夏宫，各种建筑风格的集合，远远望去非常鲜艳并显眼，被誉为欧洲最美的童话般的城堡之一。

**罗卡角：**欧洲大陆的最西端，算是在葡萄牙的天涯海角，拍照留念外，我还收获了当地酒庄的葡萄酒，这里有些小庄园，味道还不错哦，可惜带着孩子不能在这上面太花时间。

**葡萄酒：**葡萄牙的葡萄酒算是很独特，海边的玫瑰葡萄酒，西北部的白葡萄酒，还有气泡酒和port酒等等。尤其是有小朋友，在葡萄牙来一次酒庄之旅也相当不错。



## Sintra,辛特拉

想来这里，不仅因为大名鼎鼎的Cabo da Roca 罗德角在这里，那是“陆地止于此，海洋始于斯”的大陆尽头，还因为这座小城号称是世界上最美丽的地方。

溜达到火车站，买票上车，时间不长，换了天地，大片的森林和土地，以及美仑美奂的建筑。这里当初曾是葡萄牙皇家的避暑胜地，也有无数欧洲文人墨客的各种赞美。我们重点参观了Pena 宫。

# TIPS

西班牙和葡萄牙的作息时间让人很羡慕，早饭之外，还有brunch，然后2:00午饭，8:00-10:00晚饭，中间是tapas。一天五顿，还有午休，神仙日子啊。

**火腿博物馆：**连锁店，就是品尝火腿的地方，在这里会看到无数的火腿。

**Mercado de San Miguel**，著名市场，吃食琳琅满目，游客必去。

**Chocolateria San Gines：**著名甜品店，巧克力油条和热巧克力是相当的厚实，和甜。儿子最爱。

**tapas和paella：**这是名品，随处可见。常见的tapas有红肠、火腿配法棍，土豆、辣椒、橄榄配各种肉，一小碗儿一小碗儿的，挺像中餐。paella也像中餐的烩饭，其中有一款墨鱼汁海鲜饭，比较独特。

**交通：**在买去巴塞罗那的高铁车票时，我备受打击。卖票老头用滴哩都噜的西班牙英文说我的信用卡刷不过，只能收现金。着这让我开始担心后边旅程的现金储备问题。之所以麻烦的到窗口买票，语言不通还没折扣，是因为网上订更麻烦，没有完整英文界面只能猜西语，怕万一弄错了呢。

## 西班牙 马德里

里斯本到马德里算短途飞行，却换了另一种我听不懂的语言。在太阳门广场旁边的公寓安顿好行李，正好到了下午的tapas时间。溜达到广场，闻着香味，看着吊在房顶的火腿，开吃！巧克力油条夹着现切火腿的可颂，配上冰激淋，那味道太赞了。

从地图上看，这是个适合漫步的城市，所以在马德里的几天，从马德里王宫、普拉多博物馆、丽池公园、皇家植物园，再到伯纳乌球场，我们都是慢慢地用脚丈量，看了不少风景。我们走到哪儿吃到哪儿。在一处火腿作坊，小伙子给我们上了节火腿课，他们家族兄弟四人帮老爹一起经营，还帮客人外寄火腿。

每天的阳光都很美好，粉红色的夕阳照在金属顶的建筑上闪闪发光。

在街头遇上当地人的游行，一群人举着标语，慢慢在大街上行进，声音洪亮，情绪却平和，还和围观人群招呼微笑。游行时交通管制，有大批警察警车在旁保护，还有清洁车辆尾随其后，清走垃圾。感觉这里应该常有这种和平示威。



## 巴塞罗那

西班牙第二大城市，伊比利亚半岛的明珠，从马德里高铁AVE不到三个小时即达。

从旅游地图上看，巴塞罗那的城区规划基本是方格网状的。我们住在对角线大街，大街贯穿城市，直到海边，是格斯雅和埃克思潘两区的分界线。房子是一间百年老房，房东是第三代传人，入住还专门花半个小时给我们介绍怎么去各个景点，留下地图，奉上一瓶葡萄酒才离开。房子的电梯也有80多岁了，头回用这古董电梯，尝试手动关门。

格斯雅大街两旁的建筑错落有致，都是高迪同期杰出建筑师的作品，风格迥异，但高度几乎相同。高迪的气息更是体现在各处，地砖、街边椅，当然还有房子。

我们刚到巴塞罗那的那个下午，一直在寻找着高迪的踪迹。贝拉宫，圣家堂，桂尔公园，叹服于他的才华。最后一站桂尔公园，本以为快闭园了，却发现是晚上6:15才开门，而且是免费开放，有不少人是做好功课特意这个时间到达。站在最高处，城市到海边一览无余，不枉爬了那么陡的坡上来。

游走在哥特区迷宫一样的小巷里，在狭窄阴凉的小巷中音乐声与食物香气交织，仿佛回到了过去。

海边的巴塞洛内塔，透明的阳光洒下来，海面那一抹地中海蓝，让度假区的气氛扑面而来。林立的小酒馆、饭店、马戏表演、水族馆，宽阔的人行步道和海滩，慢慢消磨一下午很是舒服。



# TIPS

**高迪：**巴塞罗那的骄傲，他曾说，“直线属于人类，曲线属于上帝”。所以他的设计作品中没有一条直线。这个城市最具盛名的建筑物都来自于他。其中六件还算是世界文化遗产了，让这座城市更富梦幻色彩。圣家堂，巴特洛之家，桂尔宫，桂尔公园，米拉之家，文生之家等等，慢慢看。

**海滩：**加泰罗尼亚的姑娘都是美女，海滩边的姑娘们似乎个个散发着快乐而有活力的美，小伙子们的身材也不错，到了这儿，一定要有一天什么都不做，就在海边吹吹风，看看海。

**古董店：**很多，有条古董街，每周四大教堂广场还有个跳蚤市场，淘一两件中意的小玩意做纪念比买旅游纪念品好太多了。



**原大夫，本名袁瑗 michelle**

医学院儿科专业毕业，从医五年，跳槽儿童营养行业。移民美国后又得一计算机科学学位。现居北京，家庭主妇，兼职英国皇家音乐考试报名培训相关事宜。两子之母，爱孩子，爱读书，爱音乐，爱旅行，爱美食。



# 生不生二胎我做主

## Second Child? Your Choice



**吴琪专栏**

文革后西北大学第一届大学生，主修历史。在政协当过干部、下海经商干过信托投资。1988年与英国长城学者威廉·林赛结婚之后，除了做全职太太之外，辅助丈夫组织NGO的长城环保活动、为威廉著作做翻译，同时做自由撰稿人。

2016年新年伊始，“实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的决定”公布，使得生育两个以内的孩子无需审批。从1979年到2015年一孩的计划生育政策，经过了36年后终于改变了。

作为“过来人”，我只想说，生儿育女本来就是人的本能，顺其自然就好，只不过在中国这个大环境下，它被赋予了诸多的色彩，有政治的、经济的和伦理的。

然而，在新的计划生育的政策下，生不生二孩儿依然是自己家的事，没必要赶时髦或随大流。但无论如何，有选择比没有强。

如果你问我生两个孩子好不好？我的回答是肯定的。不只是因为我生过两个孩子，还因为我从抚养孩子的过程中获得不少乐趣，当然也要解决以下问题：如何生个健康的孩子？养孩子的时间从哪儿来？是先攒钱生孩子，还是生孩子后再挣钱？如何处理好老大和老二的关系？以及怎样给孩子们创造良好的教育环境等等。

生孩子这档子事，年轻时比年纪大了好，健康的比病殃殃的好。如果你去问医生，回答一般是三十岁前生孩子比较好。但是这些都是因人而异。我就比较走运，感谢爹妈给了我一个健康的身子板和健全的脑袋瓜。我生老大时已经三十六岁，老二呱呱落地时，本人已是四十余二。他俩都在英国利物浦郊区的一个国立医院出生。医疗设备先进，医术高超，而且医生态度极好。

生养孩子都要花时间，如果没有时间，或者不打算挤时间，那最好不要考虑要二孩儿。和威廉结婚后，我就再也没有做过早9晚5的上班族生活。除了帮助威廉之外，大部分时间属于自己。我这个人有个优点：随遇而安。当然，我知道，其实做什么做到极致都不容易。当妻子、厨子、做老妈子，相夫教子，做好了都需要方法和智慧。

杰米和汤米都是我自己带大的，那时凭着自己年轻力壮，弄一两个小子不在话下。我的“诀窍”有三：

**1.用现代化设备，代替人工劳动。能用小推车就坚决不抱；能让孩子在地毯上爬、学步椅上坐就坚决不扶着；**

**2. 早早把孩子送到幼儿园，给自己留有喘息和学习的机会。杰米和汤米都是一岁半不到就进了日托。孩子们比我想象的要皮实得多。小小年纪，肚子饿了就自然会用勺子往嘴里扒拉饭吃；**

**3.请临时工打扫卫生，减少一部分体力劳动。家里干净，孩子生病的机会就会减少。**

至于有钱再生孩子，还是生孩子之后再赚钱？都不是绝对的。有时没有钱，先生娃，就有了挣钱的动力。我在生老大前，威廉还在西安理工大学教书，每个月我俩一共700元，还要存钱出去旅行。似乎没有条件养一个孩子。但是孩子来了就得想办法。威廉除了在白天教书，晚上还在夜校代课，再加上写文章出书，也就可以养活一家三口了；后来汤米出生的时候，我们开始了自由撰稿人的生活。只要勤奋，生活总是可以过去的。

很多家长担心生二孩，不好处理与大孩的关系。在我家，可能是因为杰米和汤米之间年龄间隔比较大的缘故（六年半），老二出生时并没有引起老大的嫉妒之心。只是偶尔，他俩会为抢夺“妈妈的爱”而起争执。

除了吃喝拉撒，如何教育也非常重要。想让孩子听话，大人得讲道理；想让孩子爱读书，大人就不能整日看电视；想让孩子喜欢户外运动，大人就不能宅在家里。这就是孩子成长的环境。

当然给孩子们选择好学校也非常重要。不是学校越贵越好，也不是学的东西越多越难就好，要看是否适合自己的孩子。杰米和汤米都是从北京芳草地小学到北京55中学，相对我们孩子来说是“最好”的。价格能承受得起，有经验丰富、负责任的老师，还有一个重要的条件：有自己的一帮好朋友。

现在老大上了北大历史系，老二也上高中了。有一次，汤米从学校拿回来一个奖状，虽然不是三好学生奖，是“文明奖”，我和他爸爸都很高兴，孩子能讲文明、讲礼貌，还愁他不能做好别的事吗？



**身为家长，大有所学**

伊顿家长大学隶属于伊顿国际教育集团，成立于2013年9月，是国内第一家国际化、专业化的家长服务培训机构。致力于将国内外最先进的育儿知识与理念带给中国的家长。课程与国际接轨，注重幼儿的心理、生理以及智力的发展，并关注亲子之间的关系与互动。从专业的教育理论、实践方法以及家庭亲子互动技巧入手，提升父母在陪伴孩子成长过程中的成就感和幸福感。

伊顿家长大学相信：每个孩子都是一颗独立的种子；所谓孩子的问题都是家长的问题；我们可以做更好的父母，成就孩子最好的自己。



来自  
北京世青国际  
学校的  
**艺术作品**

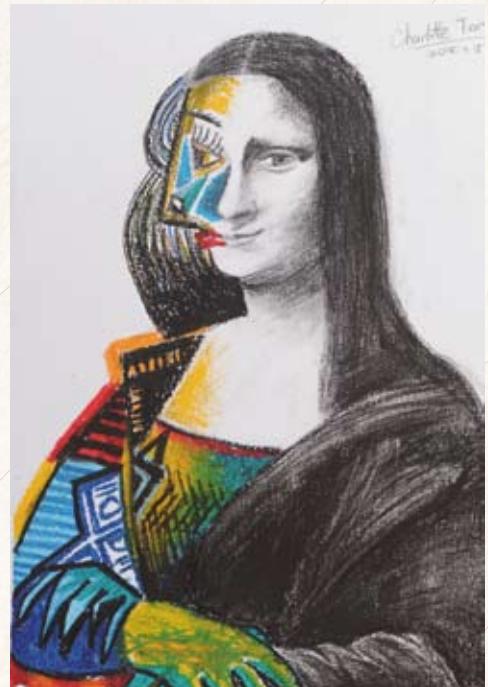
Students' Artwork  
from Beijing World  
Youth Academy



yumeng guo - Lilly DP 1



liang muzi - Maggie DP2



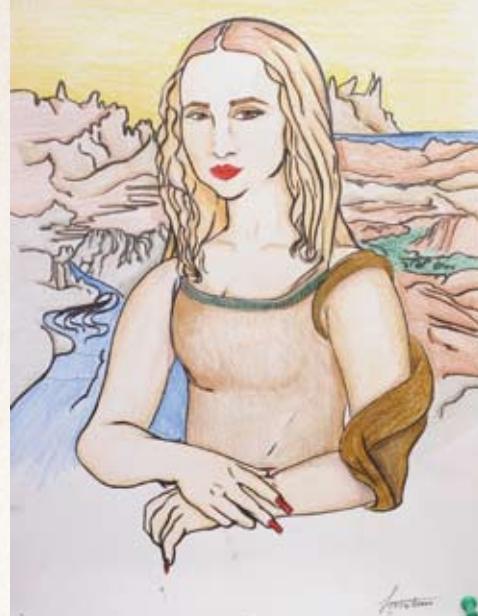
jingyuan tian - Charlotte MYP 10



xinyu al - Betty DP

Flora Yu - Flora DP 1





zhaoyue wang – Rebecca DP1





## 你好， 阳光大男孩

Say Hello to our Outgoing Son

文/图：王蕾

记得最近一次讨论本期封面拍摄是在公司月度聚会上，参会女编辑们风暴了各种创意，顺便贡献了自己的择偶观、旺夫观、育儿观甚至择婿观。聊得自然是热火朝天，恨不得集齐从古至今英雄好汉之所长，塑造一把登峰造极的“新式好男儿”。讲真，“千手观音”的表现形式一度位列其中，以便承接我们的各种期许。

然而毕竟，艺术源于聚会小饭桌，也总得高于平凡的生活。回到《菁kids》一贯坚持的拍摄风格，健康、阳光、真实的大男孩就是本期主题的最佳展示。幸运的是，北京乐成国际学校推荐的模特孙雨辰不负众望的帅，拍摄现场亦动亦静，和摄影师Dave的配合也相当默契。

值得一提的是，孙雨辰父母特地陪孩子从市区赶来位于顺义的拍摄场地，简单嘱咐后便离开了影棚，把最大的信任和最多的创意空间留给了我们。感谢大家的支持，希望本期的视觉设计也能留给读者们最深的印象。

# 分类信息 DIRECTORY

## 学校名录 Schools

### 北京市鼎石学校

#### Keystone Academy

北京市鼎石学校2014年秋季正式开学，为在华的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传统的精粹，是一所真正的“世界学校”。鼎石的三座教育基石为：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：8049 6008

邮箱：admission@keystoneacademy.cn

### 北京市私立汇佳学校

#### Beijing Huijia Private School

学校于1993年建校，1995年申请引进IB，23年来一直专注基于IB标准的双语双文化教育的研究与实施，目前已形成了完整的IB课程体系（PYP、MYP、DP）以及稳定的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3-19岁学生提供完整IB教育的学校，在培养学生双语双文化的同时，着力训练孩子的良好习惯养成，这是基础教育的根本，也是汇佳完全教育理念的核心，与此同时我们还强调孩子的体育教育和艺术修养，在汇佳，来自包括15个国家和地区的2400名中外籍学生并肩学习，为学生们创造一个接触不同语言、文化和教育背景的国际化学习和成长的完全教育环境。

地址：北京市昌平区昌怀路157号

电话：400 889 1993

电邮：admissions@huijia.edu.cn

网址：www.huijia.edu.cn

### 启明星双语学校

#### Daystar Academy

启明星是50%中文和50%英文的双语学校，招收从学步班到7年级的学生（2岁-13岁）。学步班注重语言习得和社交能力的发展。幼儿园（3-6岁）采用半天中文半天英文的沉浸式蒙台梭利教学模式。小学学生利用50%的时间学习中国国家标准课程的语文、数学、美术、体育和音乐，另外50%的时间学生专注在符合美国国家核心标准的英文语言文学、社会学、科学、数学以及表演艺术。启明星中学项目将于2016年秋季启动。启明星努力成为一所国际文凭组织授权的小学PYP和中学MYP的IB学校。

地址：北京市朝阳区顺白路2号幼儿园招生部

电邮：kgadmissions@daystarchina.cn

电话：(010) 5728 9670 ext. 8300

小学和中学招生部

电邮：admissions@daystarchina.cn

电话：(010) 5603 9446,

(010) 6433 7366 ext. 8009

网址：www.daystarchina.cn

### 北京耀华国际教育学校

#### Yew Wah International Education School of Beijing (YWIES BJ)

基于耀中国际学校逾80年提供优质国际教育经验之上的北京耀华国际教育学校提倡全人教育，致力创建积极、关爱、愉悦、充满欣赏的教育环境。北京耀华拥有独特的中外方双校长管理及双教师合作教学模式，与传统的管理及双语授课模式不同，旨在让学生在潜移默化中习得东西方知识和文化，并强化其关联性。耀华竭力培养孩子对不同文化的理解和尊重，培养孩子自信、健康的人格，成就既有中国深厚文化底蕴、又拥有国际视野的人才。位于北京亦庄的耀华国际教育学校拥有完整的课程体系，课程涵盖国际幼儿园、小学、初中、高中及大学预科。

地址：北京亦庄经济技术开发区荣华南路12号，兴基铂尔曼饭店3层悉尼厅(筹备办公室及展示厅)

电话：(010) 8581 4299

电邮：enquiry.bj@ywies.com

网址：www.ywies-bj.com

### 北京哈罗英国学校

#### Harrow International School

北京哈罗英国学校以拥有其一贯秉承的高标准的教学体系、丰富的课外活动和完善的关怀辅导制度而独树一帜。学校给每一位学生安排了辅导老师，他们全面照顾学生的学习和生活，同时也是学校与家庭之间的沟通桥梁。北京哈罗英国学校倡导高标的习和领导能力，并通过丰富多彩的活动来发展学生的团队合作精神、创造性思维能力、独立性和责任感。毕业生成功入读普林斯顿、耶鲁、牛津、剑桥等世界知名大学。

地址：北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号

电话：(010) 6444 8900

电邮：admissions@harrowbeijing.cn

网址：www.harrowbeijing.org

### 北京加拿大国际学校

#### Canadian International School

CISB提供蒙台梭利式的保育和学龄前项目，同时为K-12学生设置了加拿大式的课程。CISB是一所国际IB学校，经授权为高中生提供IB课程，为初中及小学生提供PYP和MYP课程。

地址：北京市朝阳区亮马桥路38号

电话：(010) 6465 7788

电邮：admissions@cis-beijing.com

网址：www.cisb.com.cn

### 好思之家三语国际学校及幼儿园

#### House of Knowledge International School & Kindergarten (HoK)

好思之家三语国际学校及幼儿园成立于2007年。学校坚信未来的领导者必须具备出色的基础能力，从小茁壮地成长在一个即被关怀又具有探索挑战的国际化教学环境里。独特的好思之家幼儿教学大纲源自瑞吉欧教学方法，通过教会孩子们“学会学习”来培养他们理性批判式思维方式和合作技能。在好思之家小学部，学生们可以根据所需的教学体系和语言种类，选择英语中文课程或德语英语课程，同时，还

可以选择第三门外语作为日常选修课程。好思之家的教学目标是，让孩子在一个可持续的并以孩子为主导的教学氛围内，主动积极地学习，同时运用多感官激发引导方法，让孩子们自由探索发现。在好思之家，语言的学习过程是通过“内容为背景的教学模式”被无意识的传授，具体来说是在各学科课题或作业（如数学，自然科学）进行的语境下，潜移默化地学习使用第二语言。小学部宽敞舒适 的班级教室，为学生们营造了一个以孩子为主的亲切温馨的教学环境。

网址：hokschools.com

总机：400 650 7747

好思之家国际学校

地址：朝阳区顺白路马泉营路18号泉发花园北门

电邮：admissions@hokschools.com

好思之家国际幼儿园

地址：朝阳区朝阳公园西路15号维多利亚花园公寓

电邮：admissions@hokschools.com

### 北京海德学校

#### Hyde Academy

北京海德学校以卓越的核心学科教育为重点，提供4大项目 - 课业辅导、院校申请、冬夏令营和考前指导，以及综合教育方案，为不同年级和层次的学生提供科学、技术、工程和数学（STEM）方面有趣的课程，在数学、科学、英语、汉语、人文和艺术方面为学生打下坚实基础，使他们成为未来的改革者、艺术家、科学家和战略家。目前招生对象为1-9年级学生。学校的老师和管理团队以英语为母语，有着10年以上教育经验，具有丰沛的学术知识和文化理解力，是能够结合东西方文化、开创新学校的合格教育者。

地址：北京市顺义区后沙峪嘉禾别墅2108（新校址2016年初通知）

电话：(010) 8046 3886

电邮：admissions@hyde-education.com

网址：www.hyde-academy.cn

### 君诚国际学校

#### Springboard International Bilingual School

君诚国际学校创建于2000年，致力于为幼儿园至高中的学生，提供多元文化的学习氛围及中西融合的一体化优质双语教育。学校汇聚了不同文化背景及富有国际教学经验的外籍老师，引进原汁原味的美国课程体系，采用美国同步同质的教学模式，同时提供先进的阅读系统及完整的成绩评估体系。全校外籍学生比例占70%，采用小班授课方式，给予学生充分的关注，保证了学生的个性化教育品质，注重培养学生成立思考能力、创造力、解决问题的能力以及应变能力。学校具备北京市教委批准的招收外国留学生资质及聘请外国文教专家资质。

地址：北京市顺义区后沙峪火沙路古城段15号

电话：招生咨询 (010) 8049 0307;

幼儿园

电话：(010) 8049 2460

电邮：office@sibs.com.cn

网址：www.sibs.com.cn

### 伊顿国际双语幼儿园

#### Etonkids Bilingual Kindergartens

作为伊顿国际教育集团的一部分，伊顿国际双语幼儿园的双语蒙台梭利项目致力于培养独立、主动和具有创造力的儿童。学校分为托幼班（18个月-3岁混龄班）和大班（3-6岁混龄班）。课程包括语言艺术、数学、生活技能、感知训练和文化。

网址：www.etonkids.com

总机：400 818 9098

丽都校园

地址：北京市朝阳区将台路6号丽都广场C103

电话：(010) 6436 7368

电邮：michaeldonaldson@etonkids.com

冠名敦道校园：

地址：北京市崇文区广渠门外广渠家园21号楼

电话：(010) 6749 5002

电邮：bonnieqian@etonkids.com

阿凯笛亚校区：

地址：北京市顺义区后沙峪罗马环岛北侧天北路阿凯笛亚庄园南门

电话：(010) 8047 2983

电邮：alttgs@etonkids.com

大望路首府校区：

地址：北京市朝阳区西大望路甲20号

电话：(010) 5870 6779

电邮：PeterSturgess@etonkids.com

CBD新城校区：

地址：北京市朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼

电话：(010) 6533 6995

电邮：cpadmin@etonkids.com

棕榈泉校区：

地址：北京市朝阳区朝阳公园南路8号棕榈泉国际公寓

电话：(010) 6539 8967

电邮：psadmin@etonkids.com

### 北京法国国际学校

#### French International School

北京法国国际学校是一所涵盖幼儿园到高中的大型国际学校，所有班级将于2016年春天入驻新校园。学校使用法国教育部的教学大纲，提供全面优秀的体育、文化、艺术，以及外语教程。幼儿园及小学部设立英语及中文加强班，初中及高中则开设中文国际班（教授中国文学及数学）及英语国际班（教授英国文学、历史地理）。高中毕业生可获得法国政府统一颁发的文凭，每年有众多学生考入法国高等学校预科就读，也有20%左右的毕业生考入加拿大英国及美国的英美体制大学。坐落在顺义的新校区宽敞、环保，将为学生体育、艺术和文化活动提供优秀的场所，培养他们的自主、创新及开放精神。

地址：北京市朝阳区京顺东街1号

电话：(010) 6532 3498

邮件：secretariati@fip.net.cn；

网址：www.fip.net.cn

### 北京市丰台区邦尼幼儿园

#### Bonita Kindergarten

邦尼幼儿园于2013年9月开园，幼儿园园所建设、特色建设、环境创设、团队建设、制度建设、标准化和规范化管理等均得到了社会各界的广泛认可和高度评价。

## 分类信息 DIRECTORY

在这里，每一个孩子都被我们视为独一无二的珍宝，他们的所想所做都能被充分理解、被接纳，并充分获得尊重，我们努力创造一个激发每一个孩子内在力量与天赋的成长乐园！  
地址：北京市丰台区宋庄路26号院红狮家园7号楼  
电话：(010) 5246 2950  
电邮：BANGNIYOUERYUAN@163.com

**北京蒙台梭利国际学校**  
**The International Montessori School of Beijing (MSB)**  
MSB是北京首家获得蒙台梭利教育体系资质认证的国际学校，是美蒙蒙台梭利协会（AMS）的永久会员，地处朝阳区与顺义区的交界处附近，紧邻北京香江花园别墅区。多年以来，学校一直秉承为孩子们提供世界级优秀教育的宗旨，使孩子们受益颇丰。经验丰富且获得专业教育资质认证的教师团队以及敬业的学校员工，使孩子们充分感受到了校园的温暖。MSB的互动式教学在提升孩子们知识水平的同时，也培养了他们所必需的生活技能和特长，如：诚实、自信和领导能力。MSB所独创的双语教学课程为孩子们掌握全部英文和中文课程知识提供了便捷的通道，使孩子们在所有学科领域都能畅通无阻。  
地址：北京市朝阳区香江北路甲2号院  
电话：(010) 6432 8228  
电邮：admissions@msb.edu.cn  
网址：www.msb.edu.cn

**北京青苗国际双语学校**  
**Beanstalk International Bilingual School (BIBS)**  
自1993年于北京成立以来，青苗已从一个校区发展为九个校区，涵盖了从幼儿园到12年级的一贯教育，致力于高端教育品牌，始终践行国际化全球教育。为学生提供权威、完善、均衡有益的国际课程。青苗坚持真正的中西合璧，是国际双语教育的领航者。二十多年来，学校一直秉持实践着办学宗旨——“结合东西方教育精华，实现中英双语母语化，培养真正的国际化人才”。青苗致力于将学生培养成具备双语能力、多元文化视角和全球化意识的公民，他们同时拥有广博的知识和正直的品格，能够在不断发展的全球化环境中担当，有作为，并最终取得成功。  
青苗国际双语学校（学前班-12年级）阳光上东校区（学前班-6年级）  
地址：北京市朝阳区东四环北路6号  
电话：(010) 5130 7951  
电邮：ues@bibs.com.cn  
顺义校区（学前班-12年级）  
地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街15号  
电话：(010) 6456 0618  
电邮：shuny@bibs.com.cn  
东润校区（学前班-6年级）  
地址：北京市朝阳区南十里居38号  
电话：(010) 8456 6019  
电邮：dongrun@bibs.com.cn  
幼儿园青苗国际幼儿园蓝港园  
地址：北京市朝阳区朝阳公园路6号院16号楼  
电话：(010) 5905 6700  
电邮：solana@bibs.com.cn  
青苗国际幼儿园万达园  
地址：北京市朝阳区建国路93号万达广场7号楼  
电话：(010) 5960 3887/5960 - 3997  
电邮：wanda@bibs.com.cn  
青苗国际幼儿园望湖园

地址：北京市朝阳区望京北路51号（望湖公园管理处旁）  
电话：(010) 6478 4166  
电邮：wanghu@bibs.com.cn  
青苗国际幼儿园仰山园  
地址：北京市朝阳区安立路30号仰山公园东1门7号楼  
电话：(010) 6430 4594/6430 4493/185 1168 6337  
电邮：yangshan@bibs.com.cn  
青苗国际幼儿园海口园  
地址：海南省海口市秀英区滨海大道111号（新国宾馆旁）  
电话：(898) 6872 0277/6871 0377  
电邮：hainan@bibs.com.cn  
青苗幼儿园常青藤园  
地址：北京市朝阳区东坝南一街4号  
电话：(010) 8537 9659  
电邮：changqingteng@bibs.com.cn

**北京市第五十五中学国际学生部**  
**Beijing No.55 High School International Students Section**  
北京市第五十五中学是北京市示范高中校，1975年被外交部和北京市政府指定为对外开放学校，1994年被国际文凭组织（IBO）批准开设国际文凭课程，成为中国大陆最早践行国际文凭教育理念的国际文凭学校，并逐步发展成为亚太地区国际文凭组织的旗舰校。我校以优质的教学资源为保障，以双轨制课程体系为支撑，以多元文化背景下的校园活动为拓展，为学生在不同年级设置适合他们心理、生理特点的多种课程，鼓励学生成为积极主动、富有创造性、富有情感、全面发展的世界公民。

地址：北京市东城区新中街12号  
电话：(010) 6416 9531（中文），(010) 6416 0723（英文）  
电邮：bj55iss@163.com  
网址：www.bj55iss.com

**北京师范大学亚太实验学校**  
**Asia Pacific Experimental School of Beijing Normal University**  
北京师范大学亚太实验学校举办者为北京师范大学，是一所九年一贯制的实验性、创新性学校。目前设教学班66个，在校生2200余人，教职员300余人，占地面积80000平方米。经过二十多年的办学，学校确定了“教育浸润生命，为幸福与高尚的人生奠基”的办学理念，以及“培养身心健康、智慧理性、具有生命情怀和艺术涵养的好少年”的育人目标，课程建设追求学生学科素养、思考力、创造力、团队合作、自主发展等核心素养的生成。  
地址：北京市昌平区立汤路26号（北京师范大学亚太实验学校）  
电话：(010) 6975 9602/03  
电邮：yataibangongshi@126.com  
网站：www.yataischool.net

**北京市力迈外国语学校**  
**Beijing Limai Foreign Languages School**  
北京市力迈外国语提供从学前到高中的全外教学科教育。学校将拥有118年历史的美国卡文特学校教育体系、教材、考试测评、网络学校、在线教学等资源完全移植，同时还加入了外教艺术和运动课程。学科教育与美国学生同步课表，同步测试。高中部与美国知名高校联合设计开发，为不同学习能力的学生提供最适合的课程学习。校内开设AP、托福、SAT、利

佛摩尔高中课程学习，并设有留学申请规划指导服务中心，为学生赴美留学提供个性化定制服务。  
地址：北京市朝阳区仰山路2号  
电话：(010) 8492 8169 / 8492 5662 / 8493 1392  
电子邮件：limaiwaiguoyu@163.com  
网址：<http://www.lmfls.com>

**北京世青国际学校**  
**Beijing World Youth Academy (BWYA)**

北京世青国际学校是一所海内外知名度颇高的IB学校，它为中外籍学生提供高品质的教学。北京世青国际学校注重整体教育及研究型学习，为学生提供成为国际性批判思维方式思考者的机会。学校的教学体系由来自17个国家的老师们一起建立，结合了北美、欧洲和亚洲的教学标准，强调学生的创造力和团队合作精神。北京世青国际学校除了有教学资历经验雄厚的IB中学项目和IB大学预科项目，亦于2015年开始提供完整的包括学前班的小学IPC课程。学校拥有辉煌的大学录取记录：哈佛大学、普林斯顿大学、斯坦福大学和伯克利大学等，和专业方面拔得头筹的罗德岛设计学院、伯克利音乐学院和韩国高等科学技术研究院等。

地址：北京市朝阳区花家地北里18号  
电话：(010) 8454 3478 / 6470 6336  
电邮：admissions@ibwya.net  
网站：[www.ibwya.net](http://www.ibwya.net)

**北京市新英才学校**  
**Beijing New Talent Academy (BNTA)**

北京市新英才学校是一所集特色双语幼儿园、精品小学、优质初中、多元优质高中、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的寄宿制国际化学校。新英才学校建立以“爱与创造”为核心精神的育人目标体系，致力于为学生提供卓越的与世界同步的教育课程及体验，通过多元文化课程及特色主题课程，让孩子成为有爱心、有社会责任感、有创造能力、有国际视野、有民族自信的新英才。

地址：北京市顺义区天竺开发区安华街9号（首都国际机场西侧）  
电话：(010) 8046 7116 / 8046 7117 / 8041 3001  
电邮：sdm@bjnewtalent.com  
网站：[www.bjnewtalent.com](http://www.bjnewtalent.com)

**北京顺义国际学校**  
**International School of Beijing (ISB)**

北京顺义国际学校在继续迎接未来教育的挑战和回报的同时，今年也迎来建校35周年庆典。学校通过量身定制的、有延续性的、并与实际社会相结合的Learning21@ISB课程以及热情、富有经验的教师，为学生成长为独立的个体、学者或是对社会有贡献的一份子提供了独一无二的机会。我们不仅拥有以全球视野、正直、尊重、平衡、创造性和服务性为核心的课程和文化，还为学生提供了一流的设施和服务以及体育、艺术才能发展的无限可能。在融合开放的环境中，学生能够在严格的学术培养和丰富的个人成长中找到平衡。北京顺义国际学校采用标准化课程，吸取了美国和国际教育课程模式的精华，提供从Prek 3到12年级的课程。高中阶段，ISB为11、12年级学生提供IB全套文凭课程或IB单项课程，以及微积分和中文的AP课程。

地址：北京市顺义区安华街10号  
电话：(010) 8149 2345转1047  
电邮：admission@isb.bj.edu.cn  
网址：[www.isb.bj.edu.cn](http://www.isb.bj.edu.cn)

**北京王府学校**  
**Beijing Royal School (BRS)**

北京王府学校是由北京市教委于2003年批准建立的中国首家中外合作制学校，分别于2003年与2006年率先引进A-LEVEL课程和AP课程。学校历经十余年，实现了传统教育与国际教育相融合，传统授课方式与移动教学、卫星视频授课相结合，课程多元化与选课个性化相结合。北京王府学校地处天安门正北中轴线，具备现代化的教学设施及教育条件，集世界先进教育与中国传统教育于一体，并实现了自北京王府幼儿园、北京王府外国语学校小学、初中到北京王府学校高中齐备的K-12教育格局。  
地址：北京市昌平区北七家镇王府街11号  
电话：(010) 8178 5511 / 8178 3785；177 7782 7393  
电邮：admission@brs.edu.cn  
网址：[www.bjroyalschool.com](http://www.bjroyalschool.com)

**北京协力国际学校**  
**Hope International School(HIS)**

HIS是实施美国学制的、以基督教精神为基础的、提供从幼儿园到高中教育的学校。目前，学校列在美国大学西部协会(WASC)的候选名单上。本校高毕业生被范德堡大学、惠顿大学、纽约大学和哈维姆德学院录取并获得奖学金。HIS重视品德教育和学术技能，学生在积极向上的校园文化中成长。  
地址：北京市朝阳区蟹岛路1号蟹岛展馆4号  
电话：400 800 8781 (242), 159 0113 2079, 134 2631 3439  
电邮：johnson.jennifer@hopeintlschool.org; lim.michelle@hopeintlschool.org  
网址：[www.hopeintlschool.org](http://www.hopeintlschool.org)

**北京耀中国际学校**  
**Yew Chung International School of Beijing**

北京耀中国际学校是教育部公布及批准设立的外籍人员子女学校，为2-18岁的学生提供真正的中英文双语教育环境。学校课程以英国国家课程为依据，同时融合以探究为基础的中文课程。幼儿园和小学采用独特的双教师合作教学模式，糅合东、西方教育理念与文化的精髓。中学采用IGCSE课程及IB课程，是为数不多的同时获得IBO, CIE, CIS, NEASC, NCCT认证的国际学校之一。致力在国际化的氛围中实践优质的环球教育。2012年，耀中国际学校获得“剑桥卓越教育奖”，成为首个在中国获此殊荣的国际学校。  
地址：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门  
电话：(010) 8583 3731  
电邮：enquiry@bj.ycef.com  
网址：[www.ycis-bj.com](http://www.ycis-bj.com)

**北京英国学校 - 三里屯校区**  
**The British School of Beijing, Sanlitun (BSB Sanlitun)**

北京英国学校三里屯校区位于绿树成荫的三里屯使馆区。学校专注于幼儿早期和小学阶段教育，有幼儿园和小学两个校园，两校园间仅有一街之隔，步行即可到达。三里屯校区依据英国国家课程的标准教学，并在此基础上对课程内容进行了适当调整，以适应国际学生的学习需求。学校

为在校生提供各种机会和全面支持，鼓励学生成长为独立、自信并且具有国际视野的个体。  
小学部  
地址：北京市朝阳区三里屯路西六街5号  
电话：(010) 8532 3088  
幼儿园部  
地址：北京市朝阳区三里屯北路小街7号  
电话：(010) 8532 5320  
电邮：sltadmissions@britishschool.org.cn  
网址：[www.bsbsanlitun.com](http://www.bsbsanlitun.com)

#### **北京英国学校 - 隆义校区** **The British School of Beijing (BSB Shunyi)**

北京英国学校 (BSB) - 隆义校区是一所颇具规模的国际学校，提供从小学到中学的全面教育。学校旨在为未来的领导者提供最优质的教育。不论是对幼儿园的小朋友还是对即将步入名校大门的高中生，老师都会因材施教，让每个学生的天赋得以施展，为他们提供最个性化的学习体验。BSB秉承英式教育体系，学生到16岁为止学习英国国家教育课程并参加IGCSE课程考试，最后两年学习国际大学预科文凭课程 (IB)。学校的德语小学部是用德语来教授德国国家课程的核心科目，为德语母语的学生提供1-4年级的课程。学校现在是诺德安达教育集团旗下在全球的42所学校之一。  
地址：北京市顺义区天竺开发区安华街9号南院  
电话：(010) 8047 3558  
电邮：[admissions@britishschool.org.cn](mailto:admissions@britishschool.org.cn)  
网址：[www.bsbshunyi.com](http://www.bsbshunyi.com)

#### **北京乐成国际学校** **Beijing City International School (BCIS)**

毗邻北京中心商业区 (CBD)，谨遵校训 - “文行忠信”的北京乐成国际学校是一所非盈利性、独立的走读制学校，为学生提供由国际文凭组织 (IB) 授权的全套IB教学体系（小学课程PYP、中学课程MYP和大学预科课程DP）。乐成教育坚持融汇中西教学精髓，推行BCIS独具匠心且严谨的个性化教育。北京乐成国际学校共有两所校区，总占地超过60,000平方米，分别为主校区（1至12年级）与仅一公里之遥，国际水准的北京乐成国际学校幼儿园 (ECC)（小小班至大班）。两所校园教学功能齐备，辅以富含创新且以IB为核心的的教学课程。IB课程倡导探究式教学，并重视学生技能的培养。学校个性化教育“旨在让学生成为终身的学习者，充满爱心和充满灵感的人。他们视人类的进步为己任，身体力行为实现世界的可持续发展做贡献。”学校教师团队经验丰富，来自世界18个国家。七届高中毕业生（2009-2015）被10多个国家的220多所大学录取。北京乐成国际学校是北京区域内兼收外籍学生的学校，治学严谨，国际化的教学成果在全球范围广受认可。

主校园：北京市朝阳区百子湾南二路77号  
电话：(010) 8771 7171  
幼儿园：北京市朝阳区东柏街11号  
电话：(010) 6770 0766  
入学申请与咨询  
电邮：[admissions@bcis.cn](mailto:admissions@bcis.cn)  
网址：[www.bcis.cn](http://www.bcis.cn)

#### **北京中芯学校** **Beijing SMIC Private School (SMIC)**

北京市中芯学校由全球高端半导体制造

商一中芯国际集成电路制造有限公司于2005年投资兴办。在延续上海中芯学校成功办学基础上，北京学校秉承“品格第一，追求卓越，胸怀世界，快乐成长”的理念，在多元文化的熏陶下，培养孩子高尚的品格、优秀的素质、宽广的视野和健康的体魄，为社会培养高质量、高素质的杰出人才。学校现包括幼儿园、九年一贯制义务教育体系以及英文系列课程 (EK-8, 采用德州和加州课程)。

地址：北京市经济技术开发区凉水河二街9号  
电话：(010) 5802 67814, 6785 3030转2108/3155  
传真：(010) 5802 6784  
电邮：[admissions@bjsmicschool.com](mailto:admissions@bjsmicschool.com)  
网址：[www.bjsmicschool.com](http://www.bjsmicschool.com)

#### **博识梦飞国际幼儿园** **Muffy's International Kindergarten (MIK)**

博识梦飞国际幼儿园融合了中西方先进的教育理念，采用经研究证明在语言习得和幼教领域中最好的教育方法，勇于尝试，乐于表达自己的思想。博识梦飞相信游戏是孩子们学习和成长的重要组成部分，通过游戏式学习活动培养孩子们的思辨能力和社交能力，提高他们的自信心。霍华德·加德纳的多元智能教育理念是博识梦飞课程的核心。

万柳校区：北京市海淀区万柳东路阳春光华枫树园北会所  
望京校区：北京市朝阳区望京西路北小河公园东门  
香山校区：北京市海淀区四季青乡门头村  
香山清琴山庄儿童会所  
世纪城校区：北京市海淀区蓝靛厂路25号汇博大厦

电话：400 6633 282  
网址：[www.milk-kids.com](http://www.milk-kids.com)  
微信：Muffys

#### **橄榄国际学校** **Olive International School (OIS)**

橄榄国际学校是一个学习的社区。提供正宗的全美式教育，教师队伍主要由富于经验的美国外教和中教构成。学校的教育专家在纯正的美式教育基础上做了一些现代的改良，使其兼具了私立教育以及家庭教育的优势。通过提供等同于美国小学一年级至高中毕业的教育内容，学校确保从这里毕业的所有学生都有机会拿到美国大学所认同的高中毕业证。在橄榄国际学校，学生不仅学习中美文化，更经历着中美文化。相信尽心尽力的教育情怀和独具特色的教育内容，将帮助学生在未来世界中清晰地发出属于自己的声音。

地址：北京市海淀区成府路35号院新东源大厦北楼（办公地）  
电话：132 6412 4443  
电邮：[Israel.merica@yahoo.com](mailto:Israel.merica@yahoo.com)  
网址：[www.oliveintl.org](http://www.oliveintl.org)

#### **海嘉国际双语学校** **Beijing International Bilingual Academy (BIBA)**

海嘉国际双语学校是一所崇尚快乐教育，中文达到公立水平，英文媲美国际学校的双语学校。学校提供国际化的教育体系，兼顾激发潜能与鼓励创新，同时注重中文课程的教学。在海嘉，英语、数学、科学、美术、体育、音乐和社会课课程均由具有丰富国际教学经验的外籍教师担纲执教。英文以美国国家核心标准课程为依据，中文教学采用中国教育部颁布的课程

标准为依据的语文和数学教材。每个年级分别设有不同程度的ESL（英文作为第二语言）和CSL（中文作为第二语言）课程辅导班。

地址：北京市顺义区后沙峪裕民大街5号  
电话：(010) 8041 0390  
邮件：[info@bibachina.org](mailto:info@bibachina.org)  
网站：[www.bibachina.org](http://www.bibachina.org)

#### **汇佳幼儿园** **Huijia Kids**

汇佳幼儿园 (Huijia Kids) 是汇佳教育机构20年完全教育的起点，首家汇佳幼儿园于1999年5月在北京创办。现已发展成为在全国拥有40余所分园的知名幼儿教育机构，汇佳幼儿园秉承“新型、高品位、国际化”的办学宗旨，以国家最高办学标准“双一标准”为办园标准，全面引用和实施国际文凭组织 (IB) 的PYP课程。确保汇佳幼儿园的整体品质，为孩子营造丰富优质的多元探究环境，让孩子在真实的环境中探究学习。

网址：[www.hjkids.com](http://www.hjkids.com)  
总机：400 886 1993  
电邮：[hjkids@huijiaedu.org](mailto:hjkids@huijiaedu.org)  
万泉园

地址：北京市海淀区巴沟南路35号小区万泉新家园  
电话：(010) 8255 1751  
三元桥园  
地址：北京市朝阳区静安东里6号  
电话：(010) 6463 5251/(010) 6463 3252  
国展园  
地址：北京市朝阳区西坝河东里103  
电话：(010) 6465 5212上地M O M A 园  
地址：北京市海淀区安宁庄上第

电话：(010) 8275 9510

实验园  
地址：北京市昌平区中关村科技园创新路20号  
电话：(010) 5163 1603  
微信公众号：hjkids

#### **嘉德蒙台梭利双语幼儿园** **Jade Montessori Bilingual Kindergarten**

嘉德蒙台梭利双语幼儿园拥有自己的国际师资团队，并将中国文化与国际化英语课程相融合。学校根据蒙台梭利课程为孩子设定个性化学习计划，孩子们使用各种教学材料，以独立或者小组的方式与教师密切合作进行学习。结构化的教室布置能促进孩子在自我导向学习中，增长好奇心、创造力和智慧。嘉德蒙台梭利双语幼儿园为孩子提供机会、设施、素材以及良好的成长氛围，助其成为独立的、自我导向的、善于分析的、积极的和充满信心的学者。

地址：北京市朝阳区八里庄北里221号楼  
电话：(010) 8591 8288  
网址：[www.jdmontessori.com](http://www.jdmontessori.com)

#### **金翼德懿幼儿园** **Eduwings Kindergarten**

金翼德懿是为母语为德语、英文或中文的孩子而设的国际学校；其课程以德国教育大纲为基础设立，招收1-6岁幼儿。目前金翼德懿设有顺义及海淀两个校区。为孩子们营造了一个自然的，赋予灵感的以及创造性的教育环境，这里的老师能够讲德语，英语及中文，这三种语言贯穿主题教学内容中。所有毕业于金翼德懿的幼儿都

VISTA  
MEDICAL CENTER  
维世达诊所

卡在手 健康无忧

维世达门诊医疗优惠低至6折  
24小时 免费家庭医生咨询  
三甲医院知名 专家门诊挂号  
专业 护士陪诊服务  
维世达医疗卡 真情回馈中

欲了解更多信息请拨打以下电话咨询：  
24小时医疗服务热线：010-85296618  
北京市朝阳区光华东一路嘉里中心商场3层  
[www.vista-china.net](http://www.vista-china.net)

扫码回复“医疗卡”  
了解北京合作医院列表

## 分类信息 DIRECTORY

能以优异的成就从容步入国际学校、国内名校或德国使馆学校。  
顺义校区  
地址：北京市顺义区天竺镇丽苑街6号美林别墅52号  
电话：(010) 6450 8384  
电邮：eduwings@126.com  
海淀校区  
地址：北京市海淀区万柳中路光大西园6号  
电话：(010) 8257 0436  
电邮：eduwingshaidian@126.com

### 凯斯国际幼儿园北京朝阳一号园

Kids 'R' Kids Learning Academy  
Kids 'R' Kids凯斯国际幼儿园已拥有54年历史，在美国15个州拥有160家高品质的幼儿园。Kids 'R' Kids是美国第一家获得AdvancED教育认证的幼儿教育机构。拥有一整套从6星期到6岁的完整的课程体系，以及与之相匹配的幼儿成长评估系统。Kids 'R' Kids的教育理念：先拥抱孩子，再教授知识。致力于为孩子提供一个安全，友爱，充满教育意义的学习与成长环境。2014年5月，Kids 'R' Kids正式进入中国。  
学校地址：北京市朝阳区朝阳公园西路麦子店正街53号  
电话：400 8109 003  
电子邮件：  
bessie.wang@kidsrkidschina.com  
官方网页：[www.kidsrkidschina.com](http://www.kidsrkidschina.com)

### 培德书院国际学校

Peide School  
坐落在北京顺义区罗马湖畔，培德书院国际学校以中国文化主体为底蕴依循大自然时序，配合二十四节气依时吐纳，引领孩子探索自我本质，在实践中迎向世界。以“现代书院式人文生态耕读学习村落”型态创设的校园空间包含幼儿园、小学阶段私塾制、工坊、文创、书店、教育馆、画廊等。小班小校，孩子认识所有的师长，师长认识所有的孩子。中外籍教师协同教学，因材施教，适性发展，采用台湾道禾实验学校20年细心打磨的新古典雅文化节气生活美学课程。  
地址：北京市顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号罗马湖畔  
电话：(010) 8047 6088  
电邮：[info@peideschool.com](mailto:info@peideschool.com)  
网址：[www.peideschool.com](http://www.peideschool.com)（重建中）  
[www.natural-way.com.tw](http://www.natural-way.com.tw)

### 北京德威英国国际学校

Dulwich College Beijing  
成立于2005年，北京德威英国国际学校(DCB)是一所接收1至18周岁学生的英式教育国际学校，在2011年被评为年度“最优质英国国际学校”。学校学术课程安排设置为：9年级前学生学习基于英国国家标准课程的强化课程；10-11年级学生需完成IGCSE课程标准及要求；在12、13年级，学生将完成IB (International Baccalaureate) 学位课程。学校不仅重视学生在学术上的成功，也强调体育及艺术方面的发展，同时致力于对每个孩子社区服务意识理念的培养及树立。中文课程为9年级前学生必修课程，高中学生也可选择继续学习中文。对于在北京短暂停留的德国学生，学校还提供德语母语课程，以协助他们返回德国申请德语学校或大学，与当地课程做到无缝对接。学校也是PSAT, SAT, PLAN 及 ACT考试中心，并与美国SAT备考教育机构合作为学生提供

SAT备考课程辅导。优秀的IBDP成绩帮助学校的毕业生成功进入了英国牛津大学、剑桥大学、罗素小组学校，以及包括美国常春藤联盟及排名前50的各大院校。  
丽京花园主校区（1-18岁）  
地址：北京市顺义区首都机场路89号丽京花园  
电话：(010) 6454 9000  
香江幼儿园校区（1-6岁）  
地址：北京市朝阳区京顺路香江北路1号香江花园  
电话：(010) 8450 7676  
电邮：[infomation@dulwich-beijing.cn](mailto:infomation@dulwich-beijing.cn)  
网址：[www.dulwich-beijing.cn](http://www.dulwich-beijing.cn)

### 3e国际学校

#### 3e International School

3e国际学校创建于2005年，发展至今已拥有在校学生175名。所设年级包括婴幼儿至小学6年级。学校的宗旨是“培养能够以尊重和欣赏的态度跨文化交流，并且善于创造性思考和协作的学生。”学校通过基于研究的课程体系发展出一套特殊的教育模式。半天英文、半天中文环境的课堂设置，最大程度上促进学生两种语言和文化能力的平行发展。学校重视学生多元文化意识、创造力和问题解决能力的开发培养，将学生发起、教师引导的课堂活动贯穿于整套教学体系中。  
地址：北京市朝阳区将台西路9-1号  
电话：(010) 6437 3344  
邮箱：[admissions@3einternationalschool.org](mailto:admissions@3einternationalschool.org)  
网址：[www.3einternationalschool.org](http://www.3einternationalschool.org)

### 耀华婴幼儿教育中心

#### Yew Wah Infant and Toddler Education Centre (YWITEC)

耀华国际教育建基于耀中教育机构多年在香港及内地城市推行优质国际教育的经验之上。耀华专设的幼儿教育发展研究中心借鉴国内外先进的幼儿教育理念及实践，自行研发了一套独特的国际幼教课程，为幼儿的学习和发展创设丰富、快乐、安全而富有挑战性的教育环境。我们提供国际班一个外教和一个中教的教育模式，让幼儿在富有经验的中外籍教师带领下自信地探究和学习，同时接触到不同的语言和文化。中心坚持以儿童为本的教育理念，在一切工作中以儿童优先，保障儿童的权利，期望幼儿得到整体和谐的发展，并具备良好的学习品质、独立意识、环保意识和世界公民意识，为未来的生活、学习和发展打好基础。

地址：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园东门F楼  
电话：(010) 8581 9223/  
8581 8466\*817  
电邮：[itec@bj.ycef.com](mailto:itec@bj.ycef.com)  
网址：[www.ywitec.com](http://www.ywitec.com)

### 艾毅国际幼儿园

#### Ivy Academy (IA)

艾毅国际幼儿园是一所基于美国著名哈佛大学认知心理学教授霍华德·加德纳博士的多元智能理论进行综合课程设置的国际幼儿园，提供纯英文课程，致力于因材施教，开发幼儿全部潜能。每位教师都拥有大学及以上的学历，其中，50%教师是硕士及以上学历。同时所有的教师都获得了美国哈佛大学教育学院或国际多元智能学会颁发的多元智能培训证书，还有不少外籍教师在幼教行业从事二十多年教育工作背景。

东湖校园：

地址：北京市东城区东直门外大街35号东湖别墅C座101室  
电话：(010) 8451 1380/1  
电邮：[info-EL@ivyschools.com](mailto:info-EL@ivyschools.com)  
新城国际校园：  
地址：北京市朝外大街6号新城国际公寓24号楼  
电话：(010) 5738 4559/6597 0250  
电邮：[info-CP@ivyschools.com](mailto:info-CP@ivyschools.com)  
网址：[www.ivyschools.com](http://www.ivyschools.com)



Kids' Play House  
孩子们·过家家幼儿园

报名邮箱：[ljswimmingclub@hotmail.com](mailto:ljswimmingclub@hotmail.com)  
网站：[ljswimmingclub@hotmail.com](http://ljswimmingclub@hotmail.com)  
微信：[ljswimmingclub](#)  
电话：185 1830 6532

### 北京腾诺咨询服务有限公司

#### 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，套磁和面试，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

### 艾伯迪家庭俱乐部

#### Aberdy Family Club

艾伯迪基于Family Well-Being理念，融家庭教育与俱乐部体验模式为一体；在2800平米的体验空间中，满足孩子对梦想、快乐、智慧的追求，带给家庭最难忘的爱与幸福回忆。艾伯迪独创世界上最完善却又不失灵活的家庭幸福成长体系，融主题童话教学、戏剧表演、原创配音、读书馆、国际文化活动、英式下午茶及娱乐空间为一体的国际家庭成长俱乐部。  
地址：北京市朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦B座五层  
电话：400 6606 655  
网址：[www.aberdy.com](http://www.aberdy.com)  
微信：aberdy

### 购物 Retail



### Breeze Easy空气净化器

Breeze Easy是加拿大著名空气净化器品牌Amaircare旗下的高端产品。Breeze Easy空气净化器采用纯物理吸附式过滤，杜绝了臭氧等二次污染。其独有的Perfect Seal HEPA技术对粉尘颗粒、PM2.5、花粉、皮屑等的去除率高达99.97%。针对甲醛等气态污染物及异味的滤芯，也具有优秀的过滤效果。

北京总部：北京市朝阳区霄云路36号国航大厦1303  
北京VL：顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场地下一层03A

### 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)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)



**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。  
电邮：[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)  
网址：[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)

## 健康 Health

### 医院诊所 Clinics & Hospitals

#### 北京和睦家医院

**Beijing United Family Hospital and Clinics**

北京和睦家医院是和睦家医疗集团旗下的医疗机构之一，是中国唯一一家同时通过国际联合委员会（JCI）和美国病理学家学会（CAP）认证的医疗机构。医院拥有一支来自20多个国家和地区的百余名国际医生团队，为不同年龄段、不同性别的患者提供全天候、多方位、高质量的门诊急诊与住院服务。作为一家综合医疗机构，北京和睦家医院拥有急诊、全科、外科、儿科、口腔科、内科、皮肤科、眼科、耳鼻喉科等科室，还引进了最高水平的核磁共振技术及心血管中心、腹腔镜手术和神经外科等综合服务。北京和睦家医院致力于提供卓越安全的医疗健康服务、先进便捷的门诊预约服务、医疗信息终身管理、30多家国际医疗保险直接支付、多语种语言翻译与支持、多样化的会员服务都为患者提供更加方便快捷、贴心周到的星级客户服务。  
地址：朝阳区将台路2号 100015  
电话：24小时服务中心：400 8919 191  
急诊：（010）5927 7120

#### 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、前沿的医疗技术和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）6413 6688  
邮箱：[info@sanfinehospital.com](mailto:info@sanfinehospital.com)  
网址：[www.sanfinehospital.com](http://www.sanfinehospital.com)

#### 维世达诊所

**Vista Medical Center**

地址：朝阳区光华路1号嘉里中心3层  
电话：（010）8529 6618  
邮箱：[vista@vista-china.net](mailto:vista@vista-china.net)  
网址：[www.vista-china.net](http://www.vista-china.net)

#### 慈铭·奥亚健康管理医院

**OASIS International Wellness Club**

中国健康管理行业领导者慈铭集团倾心打造的首家高端医疗会所。整合全球顶级专家医疗资源，全面开创高端医疗、深度体检与高端健康管理三位一体的新型健康管理服务模式。首创定制式深度体检，防癌、防猝死、未来生命状态尽在掌控；随时随地尊享私人医生红墙御医式保健管护；打造中国民间“中央保健委员会”保健基地，专业健康管理领域的“301医院”，成就人类健康长寿梦想！  
电话：5965 8688/89 4007 000 666-1  
地址：北京市朝阳区北苑路91号院  
网址：[www.cimingaoaya.com](http://www.cimingaoaya.com)

#### 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](mailto:service@hkclinic.com)  
网址：[www.hkclinic.com](http://www.hkclinic.com)

#### 北京明德医院

**OASIS International Hospital**

北京明德医院是一家完全按照国际JCI质量安全标准建立的国际化高端全科医院，面积15000平方米，是北京市单体最大的高端综合私立医院。医院荟萃众多国内外各领域权威专家，设置有内科、外科、妇科、产科、儿科、口腔科、中医科等近30个临床科室，集门诊、24小时急诊、手术、住院于一体。并配备了先进的大型医疗设备，提供个性化的全天候服务的国际医疗服务。医院还特别设有手外科、整形美容、亚示糖尿病暨减重中心、云翰生物诊疗中心4个特色医疗门诊。  
地址：朝阳区酒仙桥北路9号  
电话：400 8762 747  
急诊电话：（010）5985 0333  
妇产科电话：（010）5985 0309  
儿科电话：（010）5985 0302  
外科电话：（010）5985 0308  
内科电话：（010）5985 0301  
口腔科电话：（010）5985 0305  
网址：[www.oasishealth.cn](http://www.oasishealth.cn)

#### 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，强调患者体验和医患沟通，预约服务使您倍感舒适。  
电话：（010）58691617, 133 3117 6780

地址：朝阳门外大街乙六号朝外SOHO，C座一层0176A

#### 北京美中宜和妇儿医院

**Amcare Women's & Children's Hospital**

北京美中宜和妇儿医院成立于2004年，致力于创建国际品质的妇儿高端医疗品牌，专注为中国家庭提供高品质的妇科、产科和儿科医疗服务。以海外先进的医疗服务理念为核心，引进并创新性的建立了一套国际先进的医院管理模式。秉承“一切以客户为中心”的医疗宗旨，以人为本，强调在细节上为客户提供贴心的医疗服务，倡导美式家庭化生育模式，整合地区优势医疗资源，带给每一位客户全新的就诊体验。  
地址：1) 丽都院区：朝阳区将台西路9-9号；2) 亚运村院区：朝阳区安慧北里逸园5号楼  
电话：（010）5234 6666, 400 100 0016  
网址：[www.amcare.com.cn](http://www.amcare.com.cn)

#### 家庭摄影 Photography Studios & Services

##### 美国大卫儿童摄影

**Dave's Studio**

电话：（010）8420 0896  
网址：[www.davesstudio.rocks](http://www.davesstudio.rocks)

##### More x Joli 影像工作室

无杂质影像  
微信：MoreJoli  
邮箱：more\_joli@163.com  
电话：186 0002 7765  
地址：草场地醉库文创园F-5

## 家庭餐饮 Family Dining

### 披萨 Pizza

#### 叫板！披萨

**Gung Ho! Gourmet Pizza Factory**

1) 朝阳区将台路乙2号海润国际公寓，电话5135 8557；2) 朝阳区工体东路中国红街3号楼，电话8587 1404/1370

### 中餐 Chinese

#### 梧桐

地址：朝阳区霄云桥外芳园西路6号(近丽都花园南门)  
电话：6438 1118或6438 8883

### 日式料理 Japanese

#### 隐泉日本料理

**Hatsune**

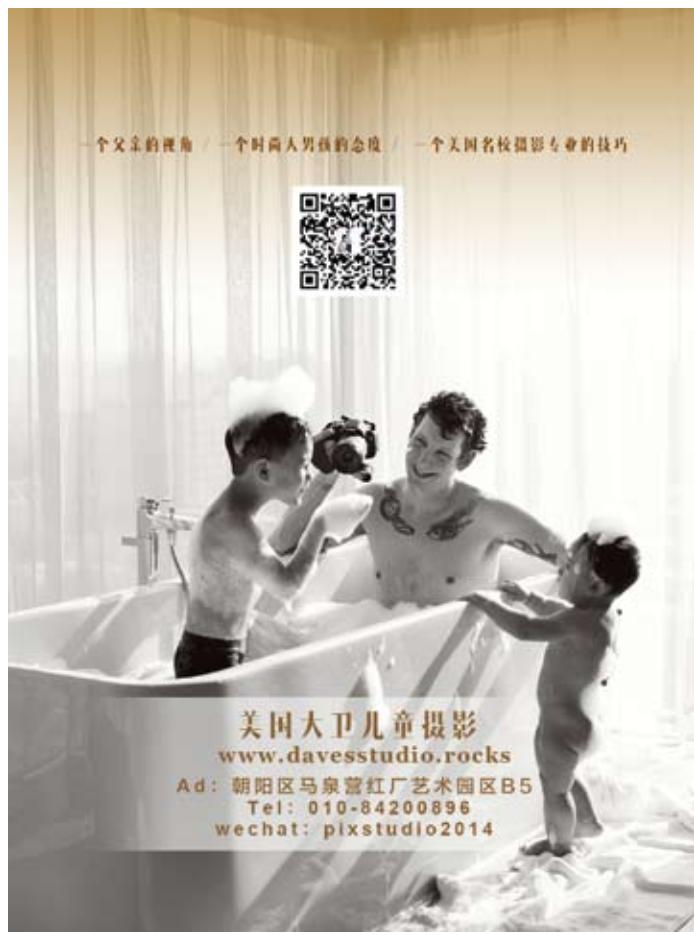
地址：朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区8号楼 S8-30  
电话：6415 3939

### 意式餐厅 Italian

#### 安妮意大利餐厅

**Annie's**

1) 朝阳公园西门南侧，电话：6591 1931；  
2) 大望桥现代城西街，电话：8589 8366；  
3) 来广营东路5号，电话：8470 4768；4) 酒仙桥将台路商业街，电话：6436 3735；5) 朝阳区望京街8号利星行广场奔驰展厅2层，电话：8476 0398；6) 日坛上街3-108，电话：8569 3031；7) 东三环中路瑞赛商务楼一层雅诗阁公寓对面，电话：6568 5890；8) 工体东路3号中国红街一层工体东门对面，电话：8587 1469；9) 朝阳区金桐西路远洋光华国际AB座一层(世贸天阶往东)



# 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

## 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
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
三里屯soho公寓	朝阳区工体北路8号三里屯sohoA座B2物业中心
北京大董烤鸭店	朝阳区团结湖北口3号楼
鹿港小镇 (工体店)	朝阳区工体西路6号 (工体100南面)
鱼邦 (餐厅) -三里屯	朝阳区三里屯酒吧后街 (友谊青年酒店附近)
申德勒加油站西餐厅	朝阳区三里屯北小街10号
大明西餐厅	朝阳区亮马河南路1号
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
菩提	朝阳区工体北路17号 (工体北门对面)
站点披萨	朝阳区工体北门VICS俱乐部南
摩卡站	朝阳区蓝色港湾L-BS-30号店铺
一坐一忘丽江主题餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
大渔铁板烧(工体店)	朝阳区工体东路丙2号中国红街6号楼美林大厦3楼
漫咖啡(工体店)	朝阳区工体北路(工体北门西侧)
妃思酒店	朝阳区工体南路东草园26号
后院咖啡	朝阳区三立屯北小街2号
福七葡萄酒餐厅	朝阳区三里屯路甲7号
北京东方大班健身中心-三里屯	朝阳区工体北路4号院69号楼
子曰汉语	朝阳区工体北路21号永利国际-单元512室
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
Tribe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街大厦3号楼1层内2-3
安妮意大利餐厅 (三里屯店)	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层

## 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)
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1号
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7号院6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
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
安妮意大利餐厅	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
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

英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层
乐涂国际艺术教育(双井校区)	朝阳区双井富力城C区10号楼101室
世服宏图商务服务(北京)有限公司	朝阳区建国路77号华贸中心3座24层
蜂鸟Spa	朝阳区朝外大街新城国际26号楼103

## 燕莎

艾伯迪家庭俱乐部	朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦b座5层
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号远洋新干线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
德南面包房	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)
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)
德南面包房	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
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五号商业街
北京喜来登长城饭店	朝阳区东三环北路10号
绿叶子(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
布司蛋糕(亮马店)	朝阳区麦子店街39号富驿时尚酒店一层(临河一边)店内
加州天使(北京)国际咨询有限公司	朝阳区新恒基大厦513室
凯斯国际幼儿园	朝阳区麦子店正街53号
绿地集团	朝阳区农展馆南路13号瑞辰国际中心1015
艾伯迪	朝阳区亮马桥路甲40号二十一世纪大厦b座5层
唯嘉教育	朝阳区新源里16号琨莎中心2座1501
蓝桥博育国际教育(丽都分校)	朝阳区东四环北路6号(四环东侧霄云桥东南角)阳光上东小区安徒生花园118号
金宝贝私享汇	朝阳区朝阳公园路6号院5号楼1层L-BL2-19号
润嘉丽格产后康复中心	朝阳区亮马桥路32号高斓大厦附楼3层
新元素(凤凰汇店)	朝阳区三元桥曙光西里甲5号凤凰汇购物中心1层
法派1855(朝阳公园西门店)	朝阳公园西路1-15号(近朝阳公园西门)
那披萨(蓝色港湾店)	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾国际商区3号楼SA-48
北京番茄苗美术中心	朝阳区蓝色港湾儿童城1层
北京晨龙曦兆国际文化交流有限公司	朝阳区三元桥凤凰城凤凰商街B1-103
菲茨有机美丽中心	朝阳区亮马桥路46号亚星大厦4楼
塔沃拉意大利餐厅	朝阳区东方东路19号亮马桥外交公寓会所2层
柏林时光	朝阳区霄云里6号城宝饭店一楼
盛福大厦	朝阳区麦子店西街37号

The Executive Center	朝阳区霄云路38号现代汽车大厦1701室
雷格斯-燕莎中心	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C203
北京德意志工商中心有限公司	朝阳区东三环北路8号亮马大厦2座1111室
北京亮马河大厦(办公楼/饭店)	朝阳区东三环北路8号
北京京典口腔诊所	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦1层118室
北京二十一世纪医院	朝阳区亮马桥路40号21世纪大厦2层
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子街38号
Hatchery	朝阳区农展馆南里12号,团结湖地铁B出口,克拉斯家具院里
小米沙龙	朝阳公园 南路6号蓝色港湾8-3/8-8店铺

## 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
北京中美宜和妇儿医院(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
安妮意大利餐厅	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
北京体育俱乐部	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
馨德家国际幼儿园	朝阳区朝阳公园桥东观湖国际2层馨德家国际幼儿园
乐童儿童中心	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商工建6号

## 朝阳其它地区

汇佳幼儿园三元桥园	朝阳区静安东里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
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
快乐成长蒙台梭利儿童之家	朝阳区潘家园南里28号，伊东·滴龙台国际公寓
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
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）
北京万世名流酒店	朝阳区北苑中路顾家庄桥北
哈罗国际语言培训学校-礼德国际学院	朝阳区安贞西里四区五号
艾德维尔双语幼儿园	朝阳区石佛营东里150号

## 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
葡萄院儿	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
中华宝贝功夫会馆	朝阳区新中街东外公馆1栋612
雷格斯—环球贸易中心	东城区北三环东路36号环球贸易中心A座3层

## 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楼首层
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
尼莫宝贝亲子游泳俱乐部	朝阳区广顺南大街19号院嘉润花园A座会所1号、2号(望京新世界)

## 顺义

游艺时光小区艺术中心	顺义区后沙峪镇西白辛庄嘉浩别墅3168号
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
博雅书院	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
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
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号
空中客车（中国）企业管理服务有限公司	顺义区北京临空经济核心区天柱路8号2棟
博思通教育咨询（北京）有限公司	顺义区后沙峪镇榆阳路4号优山美地C区会所1层108-111

## 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#

# 盼二宝

## Waiting for Another Child

在北京时，我和老公从没想过将来还会再生一个，尽管我们符合那时的双独二孩政策。不想再要一个的理由很简单：这事儿成本太高。

来瑞典一年后，我们的想法慢慢改变了。当时，国内还没有出台完全放开二胎的政策，盼二宝的心思却日益强烈。最具说服力的因素还是成本。相比以前，我和老公都有更多的时间陪伴、照顾孩子。尤其是我，暂时没有工作的牵绊，不用把孩子托付给老人或者阿姨，能够一直亲手养育。另外，周围普遍的二孩甚至多孩家庭也起到了催化作用。波波在幼儿园里的同学，大多有兄弟姐妹。作为独生子，他多多少少感觉到自己的与众不同，也不时流露出形单影只的孤独和对亲生手足的期待。

“妈妈，如果我们家也有一个小朋友，我就可以让TA当我的乘客了！”好多次，波波在扮演司机开车的时候都这样告诉我。我们看得出来，他的眼睛里满是真心的期盼。

既然如此，为什么不呢？

去年夏天，当我第一时间把怀孕的消息告诉波波时，他开心地两眼放光：“小宝宝在你的肚子里吗？TA什么时候出来？”

“是的，现在TA还很小，像一颗看不见的种子。等TA慢慢长大，发育成熟再出来，大概需要10个月的时间。”

“10个月长吗？”

“有点长呢。等明年春天你们就可以见面了。”

从此，波波常常会来看我的肚子，是不是又长大了。因为我告诉他，他是在兔年出生的，而肚子里的小宝宝会在猴年出生，他还给自己和老二各取了一个名字叫“小兔子”和“小猴子”。

虽然写下这篇文字时小猴子还没有出生，但数个月来，我们一家都感受到了因为二宝带来的改变和一种全新的，难以言说的温暖。

我从小没有兄弟姐妹。但是因为父母都生在大家庭，我的童年一直跟表亲堂亲家的孩子们一起玩儿。十几个小孩隔几天就能见面，几乎不知什么是孤独和寂寞。小时候，我一度非常害怕和痛恨“爸爸妈妈再生一个”这件事，大人们经常拿此话题跟我开玩笑，说些诸如“你爸爸妈妈要再给你生个弟弟妹妹，看你怎么办”之类的话。懵懂的我当然不知道计划生育，也不明白如果有了弟弟妹妹对我会有什么影响。但是，从大人们的语气和表情来看，我猜想那肯定不是好事。所以但凡有人这么对我说，我就打从心里愤恨地回应：“他们敢！”有时，我还气得流眼泪。

随着年龄的增长，这样的玩笑没有了踪迹，我也不再是懵懂的小孩。



**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。

儿时表亲堂亲家的孩子玩伴都各自长大，去到四面八方，见面联系越来越少了。这时，听说身边同龄的同学、朋友谁谁有个兄弟姐妹，居然会莫名其妙地生出羡慕。那时我才体会到，人长大了，有些话，以天地之大，没有人可以言说；有些经历，也没有人与之分享——父母不行，亲朋好友不行，陌生人不行，只好留给自己。这样的感觉，等结婚有了伴侣似乎改善不少，但对亲兄弟姐妹渴求却知此生无望的遗憾是无法代偿的。

我只能无限揣摩别人嘴里的手足快乐和烦恼，永远不能真切领会。

老公的经历和感受与我相仿。现在，想到“家”是“我们四个人”，而不是“你我他”，那种更加强大，更多依赖，更紧密联结的奇妙感觉，让我俩兴奋不已。

波波更让我们吃惊。

“妈妈，这件衣服小了洗干净收起来，等小猴子出来了给TA穿。”“妈妈，我的小自行车别扔了，留给小猴子骑。”“妈妈，小猴子生出来了如果大声哭就是要吃奶了，我把TA抱给你，你给TA喂奶。”“妈妈，以后让小猴子也上我现在的学校吧，由我来接送TA。”……

怀孕以后，我只跟波波解释过一两次肚子大起来以后可能出现的危险和不便，他就一直表现得像个绅士。虽然平时活泼好动，但只要我在身边，他总是很照顾，从不碰撞。每次接送他上下学的路上，骑车的他会不会停下来等步行的我赶上。

前两天，我们张罗着把二宝的小床拼装起来。波波特别热心地帮忙，和爸爸一起动手完成了整个工程。他还帮我们一起整理小被子，小衣服。

波波和我们一起期待着二宝的到来。

# 让怨妇们排队上天堂

## How Wives Can Look on the Sunny Side



### 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。

人到中年，最怕成怨妇。全职主妇是怨妇高危人群。因为再没有金光闪闪的理想或者抱负，能成为你的救命稻草，能拉扯着你逃离生活的烂泥沼。当总有人享受你的牺牲，却不珍惜你的奉献，当你默默付出，却无人领情时，怨妇的刀子就已经磨得飞快了。

一个铁杆怨妇，通常戾气缠身。朋友是资深美容顾问，她说光从皮肤就能甄别出来谁是怨妇，皮肤暗黄、没有光泽、毛孔粗大、还有很多的色斑，再好的美容护理也回天乏术。

怨妇也有明暗之分。光天化日吐苦水的，都还是性情中人。还有潜伏很深的怨妇，她们强撑着幸福的面子，兜着怨妇的里子，佯装幸福，把自家的牛粪夸上天，结果秀恩爱、死的快，怨气会突然像海底火山爆发，十全十美的婚姻立即在水深火热中现了原形。

我们通常说的怨妇，都还是明摆着的怨愤，而且一定是长期、稳定、高频次的抱怨。抱怨的对象也有所指。如果抱怨的只是社会不公、民生艰难、空气太差，那只能称之为愤青；至于抱怨老板刻薄寡恩，工作辛劳无趣，岗位事多钱少，这样的苦主，是不分男女的。所谓怨妇，抱怨的对象不是老公，就是子女，或是公婆。其实公婆问题说到底也还是老公问题。聪明的老公承认媳妇对家庭的重要贡献，该大方时绝不吝啬一点柔情蜜意，你犯错了还帮你找借口，很容易变敌我矛盾为内部矛盾，床头的怨气，床尾自然就散了。只有愚孝的老公，才和爸妈结成统一战线，把老婆逼成怨气冲天的反对党互掐，每个人都争先恐后拿出来人性里最坏的那一面。怨情指数高到这个程度，婚姻就变成了炼狱。

糟糕的是怨妇通常都是怨母，毁人不倦，还连累儿女。怨妇喜欢把自己塑造成一个受害者，家庭自然就会出现一个拯救者。如果拯救者是儿子，长期扮演救世主，可能会自大、自恋到可笑可悲，或因为内疚，和“受迫害”的母亲建立起过分亲密的关系；如果是女儿，则可能对她的恋爱、婚姻造成巨大的心理障碍，成为下一个怨妇。所以婚前，女方最好瞪大眼睛，珍惜生命，远离怨妇婆婆；男方也要对怨妇岳母心生警惕，否则老丈人的痛苦，就是你的痛苦。如果不幸在婚后才察觉，那么怨人不如怨己，怨到极致，就会挺身自救。

如何让怨妇们回头是岸，还能排队上天堂？最好是

做换心手术。换上一颗时刻感恩的心，珍惜自己拥有的，忽略自己没有的，不胡乱攀比，不对他人的期望太多太高，不妄想妻凭夫贵、母凭子贵，明白自己的人生需要自己担责，怨气就算生了根，也发不了芽。

另外，千万不要做烈士，不要轻易为某事，甚至为家庭牺牲。如果不能做到甘心乐意，趁早露出真面目。什么委曲求全，什么一忍再忍，都是怨妇人格，迟早让你怨火焚身。婚姻中缺的往往不是妥协，而是有勇气遵从自己的心，真实地表达自己的诉求。狐狸尾巴就是要露出来，彼此接受狐狸的真相，反而有了互敬互谅的底线。

如果你不幸是怨妇体质，就像有些人天生是疤痕体质，那就要积极调整，自我拯救。从战术上来说，就是要控制抱怨的单人频次，包括老公和闺蜜在内，别对同样的人抱怨次数太多。怨妇之所以惹人厌，就是因为吐槽内容无法引发共鸣，还滚动播放，从不更新。再大号的垃圾桶，也架不住人惦记，情绪垃圾很快会满。何况珍惜程序从来都是和频次相关。即使是六小龄童版的经典西游记，如果你每逢暑假，打开电视机就总能看到它，也恨不得老孙慈悲为怀，立马去西天。

至于战略层面，则是要放过老公。如果经过激烈的思想肉搏，仍然不能把老公改造好，就要降低老公在生活中的重要性。用有逼格的说法，就是要提升思考的维度，意识到人生苦短，芳草很多。老公不疼，自己找爱。爱钱爱命爱身材，怨气就找不到空子钻，没准还能收割几个蓝颜知己。如果还解不了怨气，就要意识到男女有别，老公是从火星上来的，情商、智商都不如地球人。倘若你能彻底领悟“老公靠得住，猪也能上树”，就会明白，与其抱怨，不如挺胸抬头，赶快走好自己的人生路。所谓他日你若嫌弃我，我就立志做总裁，能从怨妇进化为白骨精，也是励志故事。



睿博汇 Villa Lifestyles

BreezeEasy | VOGMASK



2500



3000



XR-100



ROOMAID

## Breeze Easy Portable系列空气净化器

家用系列

加拿大原装进口

详情咨询: **400-6501266**

车载系列



健康呼吸 时尚出行

VOGMASK<sup>®</sup>  
V  
威隔 口罩

美国Vogmask防雾霾口罩，其安全舒适的设计适合婴儿、儿童及成人佩戴，过滤效果达到N99级别。

关注微信二维码 获惊喜折扣

400-6501253  
[www.vogmask.cn](http://www.vogmask.cn)  
[info@vogmask.cn](mailto:info@vogmask.cn)





如果注定 与众不同，  
为何选择 随波逐流？

加入鼎石，让孩子从此脱颖而出

嘉奖未来的领跑者，我们提供两项奖学金：  
创始人奖学金和“君子”奖学金



关于奖学金申请的详细内容，请参见鼎石官网[www.keystoneacademy.cn](http://www.keystoneacademy.cn) 或联系鼎石招生部咨询：(010)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)