



神奇的
古生物考古学
Fantastic Palaeontology



封面故事

聚焦都市母亲

A Tribute to Urban Mothers





耀华国际学校
Yew Wah International Education School

北京亦庄校区
Beijing Yizhuang Campus

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

用心传承80年优质教育

Heritage: 80 Years of Quality Education

 (86 10) 8581 4299

 enquiry.bj@ywies.com

 www.ywies-bj.com



北京 Beijing • 上海 Shanghai • 广州 Guangzhou • 深圳 Shenzhen • 重庆 Chongqing • 青岛 Qingdao • 烟台 Yantai • 日照 Rizhao • 英国萨默塞特 Somerset, UK

精英汇，芝兰室香

中西通，不同凡响

回归教育本真

在**双语双文化**的国际氛围中快乐成长

24载春秋

3119岁**IB教育**全程护航



北京市私立汇佳学校

BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

400-889-1993

www.huijia.edu.cn

admissions@huijia.edu.cn



A Publication of
True Run Media
Helping the international community get the most out of life in Beijing
True Run Media 出版制作

Advertising Agency
Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理
北京爱见达广告有限公司

Tel/电话: 010-5779 8877

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368/69/82/84/85/79

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

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Beijing Edition 北京版
Executive Managing Editor 执行主编 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐琰 Emma Qi
School & Community Editor 学校和社区编辑 赵晨 Katherine Zhao
Mom Reporter 妈妈记者 季婷 Tina Ji
Translation Intern 翻译实习生 张燕 Ellen Zhang

Shanghai Edition 上海版
Executive Managing Editor 执行主编 陈晓辉 Xiaohui Chen
Digital Editor 数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao

Contributors 撰稿人 颖新 Ying Xin, 褚雅梅 Mavis Chu, 水纹路 Lois,
石维康 Curr Shi, 罗雪辉 Xuehui Luo, 吴琪 Qi Wu,
吴竞波 Jingbo Wu, Pauline van Hasselt, Andrew Killeen

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Art Designer 设计 王哲之 Zee Wang
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 尤思宇 Uni You
Advertising Designer 广告设计 贾静 Yuki Jia

Sales 销售部 胡晓娜 Sheena Hu, 吴瑾 Veronica Wu,
刘潜 Winter Liu, 李希雅 Olesya Sedysheva,
杜利利 Serena Du, 白文轩 Wilson Barrie,
唐奥 Gladys Tang, 胡敏慧 Renee Hu,
江小小 Xiaoxiao Jiang (上海)

Marketing & Distribution 市场发行部 杨莎莎 Lareina Yang, 牟钰 Mu,
尚雁宇 Sharon Shang, 刘可欣 Helen Liu,
余婷婷 Tingting Yu (上海)

IT 技术支持 严文 Yan Wen, 艾尔威 Arvi Lefvere
Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 赵明明 Minna Zhao
Editorial 编辑部 bianji@jingkids.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
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

出版发行: 云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
地址: 云南省昆明市环城西路609号,
云南新闻出版大楼2306室
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊
978-7-900747-93-8



True Run Media

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

旗下出版物



Since 2001 | 2001年创刊
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创刊
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创刊
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创刊
Jingkids.com



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids, 菁kids上海;
新浪官方微博@菁kids杂志

目录 CONTENTS

2017年5月刊



04 编者按 Editor's Note

菁彩推荐/菁彩回顾 Essentials

06 活动备忘录 Upcoming Events

10 家庭推荐 Family Favorites

11 校园之星 School Stars

12 热门话题：母亲节礼物大吐槽

Feature: Best and Worst Mothers' Day Gifts

48 学校新闻 School News

50 简报 The Circuit

封面故事 Cover Story

14 聚焦都市母亲 A Tribute to Urban Mothers

16 用心地陪伴，不等于所有事情亲力亲为

A Good Company Is Better Than Anything

18 做母亲，就是要不断提升自己 Being A Better Self

20 我希望能成为儿子人生中的导师

Trying to Be My Son's Life Coach

22 做妈妈，可以是一件很好玩的事情

Housewives Not Desperate

25 产后抑郁，中国“新”妈妈的痛与怕

Dealing with Postpartum Depression

学无止境 Learning

28 在学校：妈妈，我想和您这样过母亲节！

Schooled: Mom, I Wanna Spend Mothers' Day with You!

30 神奇学科在哪里：神奇的古生物考古学

Fantastic Career: Enchanting Palaeontology

46 未来艺术家：来自北京耀中国际学校学生的绘画作品

Blank Canvas: Students' Artworks from YCIS Beijing

60 杂志免费取阅点 Distribution

父母社区 Parenting

36 中西文化对对碰：做个好邻居

East Meets West: Learning to be Good Neighbors

38 专题策划：单身母亲的挑战与精彩

Feature: Being A Single Mom

专栏 Columns

40 作为母亲，我为儿子们骄傲

So Proud of You, My Dear Sons

63 你离我太近了妈妈

Mom You Are Too Close

64 做个钟点妈妈

Take A Mother's Break

美食菁选 Dining

34 外出美食：亲子下午茶，共享午后时光

Dining Out: Mother and Daughter Enjoy Afternoon Tea at EAST

全家出动 Family Travel

42 澳门：市井的对岸是江湖 Macau: Dream vs. Life

分类信息 Listings

57 学校信息 School Directories



本期封面模特

妈妈孙源青 (Vivien)，在外是驰骋职场的人事总监，在家是爱笑的温柔妈妈。女儿冯钰淇，小名淇淇，性格慢热，见到陌生人会害羞，和妈妈在一起就变成话说不完的“小淘气”。

摄影：Lens视觉摄影工作室

那些妈妈带给我的青春记忆

Memories of My Mother



时间过得飞快，一转眼，距离春节回家过年已经有两个多月了，期间不时和妈妈通上几次电话，便是我这个北漂姑娘和母亲交流的全部了。作为“大龄”未婚女青年，每次通话总不免被母亲念叨，却并不是硬生生的“逼婚”，更多的是希望我能够多交些朋友，找到能照顾我的人。因为在妈妈眼中，她的宝贝女儿在结婚之前，还是个没长大的孩子。

这期我们的主题是“都市母亲”，对这个问题我没有发言权，我尚未成家，我的母亲也生活在二线城市周边的小镇上，断然没有一副“都市精英”的模样。但在我看来，不管是都市妈妈，还是小镇妈妈，养育孩子的心情都是相通的。

我的妈妈做过老师，后来因为计划生育政策（确切地说是因为“二胎”——我），离开了教育岗位，和爸爸一起创业，经营着一间五金建材店。没有专门学过木工、建筑的妈妈，谈起木料和建材是滔滔不绝，十足的“专业人士”架势。记忆里，爸爸妈妈总是很忙，所以从来没有专程辅导我们兄妹两个做作业，或者是复习功课，也没有为了我俩读过什么教育类的书籍。在我看来，父母的这种“放养”政策效果也不差，现在我和哥哥都已长大成人，哥哥接替了他们，把家里的店更新换代，经营得有声有色，而我，虽然仍然没有成家立业，但小日子过得也不赖。

由于父亲是我家的“甩手掌柜”，所以，从小到大，哥哥和我都与母亲最亲，学业、工作、生活上的重大决定，也多是在和母亲的商议下决定的。可以说，母亲是我们的人生导师，也是我最亲密的朋友。我们这种亦师亦友的关系，一直伴随着我的成长，也造就了我的性格。母亲独立、勤勉、坚强的性格感染着我，让我养成了遇事冷静、亲力亲为、不依赖其他人的习惯；母亲的脾气火爆，导致我从小就“逆来顺受”，十分会看人眼色；而母亲左右逢源，与亲戚朋友间的人情来往，也教会了我为人处世，对这个世界真诚以待。

我的父母性情随和，在家里从来都没有“家长架子”，所以我和哥哥都是在一种宽松平等的氛围下长大，对“权威”没有距离感，和父母也没有那种长辈晚辈的层级感。小时候的我，不止一次将母亲气哭。现在想来，不过是一些鸡毛蒜皮的小事，却在当时是始终拗不过的结。然而，深谙“为母之道”的妈妈，又岂是我能“斗”得过的。

记得小学五年级的时候，母亲看不惯常常蹬着运动鞋的我，买了双红色皮鞋硬要我穿。年幼的我以不方便跳沙包为由果断拒绝，不论她如何打骂劝说，始终不肯就范。拗不过我的母亲，一度被我气到不行，以“拒绝见面”来要挟。而这一场“皮鞋抵制运动”，最终在一周后的一个雨天，面对“绝食”的母亲，我含着眼泪穿上皮鞋而告终。

青春期的叛逆捣蛋和任性坚持，多半和母亲的“过度要求”分不开，她要我走路腰背挺直，要我留干净利落的短发，要我穿高跟鞋，而我，总是想办法背道而行。然而，长大后的我渐渐明白，一直以来，连接我和母亲感情的，除了相爱相杀的往事，更多的是理解和支持。不管是青春期遭遇朋友的背叛、高考的失利、还是毕业季的迷茫，母亲一直都在我的身边，她耐心地倾听，在我最脆弱的时候安慰、陪伴着我，开导、鼓励着我，任由我去倾诉、去试错、去探索，从来没有劈头盖脸的指责，没有你必须怎样怎样的严苛，也没有将我拒之门外的冷漠。

这些事情，现在提起来稀松平常，却在事发当时，给了我足够的情感支持，让我明白了母亲的爱。她虽然不会温柔地向我表达，不会像其他妈妈一样有爱的唠唠叨叨，不会时常挂念我的衣食住行，但她却是用自己的方式，表达她对我的关心。

就像我提到母亲滔滔不绝一样，母亲这个词，总是能直击人们心中最柔软的地方。适逢母亲节临近，我们特别策划的这期封面故事，正是通过挖掘各个行业都市女性的故事，来解读“都市母亲”这一群体，让身在北京的各位读者，能够有所共鸣。三位职场妈妈——Lily、Vivien和东彩，像是奋斗在北京的其他职场妈妈一样，在工作和生活中，寻求着自己的平衡点；全职妈妈木纹路，则用自己的故事，告诉大家全职主妇的生活也很充实；走出产后抑郁症的石头姐，分享了自己走出逆境的心路历程，为我们“眼睛看不见”的妈妈群体发声；我们的编辑齐琰也对话单身妈妈，了解他们的挑战与精彩……

除了妈妈们的各自精彩，我们也问了孩子们想对妈妈说的话，搜集了妈妈们对母亲节礼物的神吐槽。在这期杂志里，《菁kids》全新策划的“神奇学科在哪里”也正式上线，第一期，我们请来了古生物学家Thomas，和他一起聊聊恐龙和化石，以及他那神秘的探险历程，也为孩子规划人生的父母提供了另一种选择。

曹新星

《菁kids》北京 执行主编
2017年4月7日

与太阳同行

Walking with the Sun

2017爱迪学校夏季公益音乐会
Aidi School Summer Charity Music Concert

本次音乐会票款收入将捐赠给北京打工子弟学校蒲公英中学，支持其音乐教育的发展。

Proceeds of tickets selling will be donated to Dandelion School, a school for children of migrant workers, who need our support for their music education.

2017年6月12日 北京保利剧院
12 June 2017
Beijing Poly Theater



获取更多订票详情，欢迎关注爱迪学校微信公众平台，回复关键词进行咨询。
For information and ticket prices, please contact us through our official Wechat platform.

爱迪学校2017年春季招生现已启动
详情请咨询 400-800-4033

Aidi School is now enrolling students for the 2017-2018 school year, for more information please contact 400-800-4033

<http://www.aidi.edu.cn>





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？可以赶紧通过电邮：huodongbj@jingkids.com，或加“菁彩活动”（JingkidsFun）为好友，向我们投稿！



鼎石游园会

这个五月，有趣又有意义的鼎石社区游园会将如约登场。届时，家长和孩子可以伴着优美的音乐，在游园会玩游戏、滑水滑梯、逛小市场，以及品尝各种美食，度过美好的一天。

时间：5月20日 10:00-17:00

地点：北京市鼎石学校

费用：免费

电话：010 8049 6008

2017BCIS春季游园会

主题为“艺术节”的2017BCIS春季游园会将于北京乐成国际学校主校园盛大开幕。欣赏艺术佳作的同时，您还能观看精彩的现场演出，品味世界美食。琳琅的商品与丰富的互动游戏，还有幸运大抽奖的惊喜等你来拿，定会让您一家度过美好的踏青时光。活动详情请关注乐成学校官网。

时间：5月6日 11:00-15:00

地点：BCIS主校园，朝阳区百子湾南二路77号

费用：免费

电话：010 8771 7171

网站：www.bcis.cn

德威创建日

一年一度的德威创建日是北京德威最大的年度社区活动，也是德威社区作为一个大家庭彰显整个学校核心价值的特殊节日。当天的活动内容包括表演、体育比赛、美食节和各类互动活动，将集中展示德威社区的多样性，充分体现德威教育理念的四大支柱（学术、体育、表演艺术和社区服务）。

时间：5月27日 14:45-21:00

地点：德威丽京校区南运动场

费用：免费

电话：010 6454 9000

艾毅UNITY DAY活动

艾毅教育集团即将面向公众举办“UNITY DAY”活动。届时，您可以品尝美食，参与游戏、音乐以及娱乐项目，购买有机农产品以及其他物品。活动将为您和家人提供如同外出游玩一样的体验，在启明星全新的体育场里，和人们畅快交流。

时间：5月20日 15:00-20:00

地点：启明星双语学校校区，朝阳区顺白路

电话：010 8446 4193 转 879

网站：www.ivyschools.com

爱迪学校夏季慈善音乐会

作为爱迪全校师生致身公益的重要举措，爱迪夏季慈善音乐会将在北京保利剧院举行。演出的票款收入将用于支持打工子弟学校蒲公英中学的音乐教育。另外，爱迪学校师生还将亲自前往该校，为其修缮音乐教室。

时间：6月12日 19:00

地点：保利剧院

票价：380/280/180元

购票：www.aidi.edu.cn

汇佳学生校园体验日

五月，汇佳将举办两场校园体验日，为学生精心设置了丰富多彩的学科、艺术、体育等课程模块，让学生感受汇佳的IB教育体系。

时间：5月13日、28日

地点：北京市私立汇佳学校

对象：5-16岁学生

费用：学生300元体验费+15元校园意外险/位；家长100元/位

报名：400 889 1993

耀中开放日：面见资深学术团队

参加五月耀中开放日，家长及适龄的孩子将有机会参观校园，面见资深学术团队，深入了解耀中的特色教学模式，参观耀中新建的创新型学习社区。

时间：5月25日 9:30

地点：北京耀中国际学校

费用：免费

电话：010 8585 1820

协力国际学校青春歌舞剧

协力国际学校将上演精彩美国青春歌舞剧“小安妮”(Annie Jr.)，欢迎学生及家长前来观看。

时间：5月12日 19:00-21:00

地点：协力国际学校体育馆内，朝阳区蟹岛路1号蟹岛4号展馆

票价：VIP100元，普通50元，学生40元

购票：<http://www.hopeintlschool.org/>

海德京华国际双语学校春季游园会

一年一度的海德京华春季游园会将为到场的孩子与家长提供丰富的家庭式趣味体验活动、多姿多彩的游戏、现场音乐演出、美味小吃，还有摆满琳琅满目小礼物的摊位等！感兴趣的家长，请致电了解详情。

时间：5月20日 10:00-16:00

地点：顺义后沙峪安富街9号

预约：010 8046 7085

邮箱：office@hyde-education.com

耀中世界社区日

北京耀中国际学校即将举办第八届年度世界社区日活动。届时，家长们可携全家出席，参与多彩的活动、游戏，观看演出，还能免费获得礼物！所有的活动收益将归耀中慈善基金会“希望种子”所有，用于支持北京及中国的慈善事业。

时间：5月13日 10:00-16:00

地点：北京耀中国际学校校园

票价：免费

邮箱：info@bj.ycef.com



北京市私立汇佳学校

BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

汇佳冰球馆

国际级冰上赛事标准的绿色、智能场馆





5000平方米的气膜冰球馆

国际化标准场馆

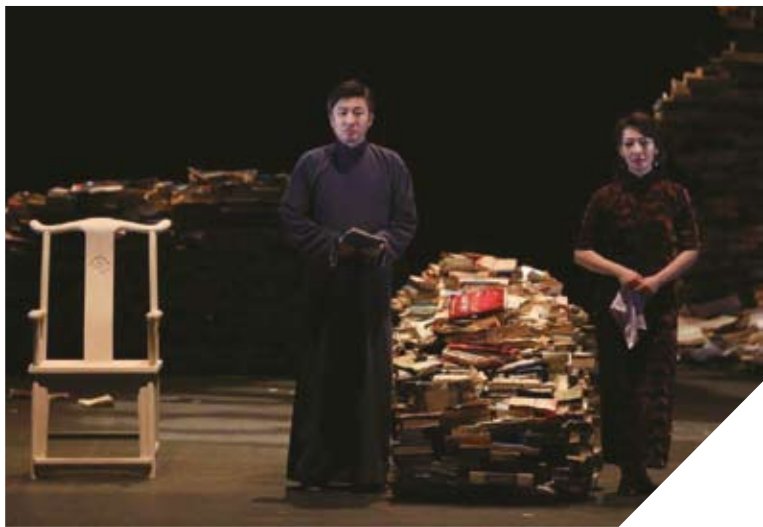
**为学生开设滑冰课程、冰球课程、
花样滑冰课程**

加拿大冰协认证教练亲自带队

为学生提供从入门到职业冰球训练计划

可申请专项奖学金/学费优惠政策

详情垂询：400 889 1993



冰上童话—《小飞侠彼得·潘》| 首都体育馆

欧洲超级冰上童话秀《小飞侠彼得·潘》由英国著名制作团队携手著名编舞家、作曲家鼎力制作，汇聚了世界各大冰雪强国的顶级奥运滑冰选手。冰上童话、竞技体育、优美舞蹈和马戏杂技的完美结合，将给小朋友献上史无前例的世界顶级冰上盛宴！

时间：5月28日 10:00、15:00
地点：首都体育馆，海淀区西直门外白石桥5号
费用：100-580元/人
电话：400 636 3160

浴火重光—阿富汗国家博物馆宝藏 | 故宫博物院

有着近百年历史、曾经拥有约10万件藏品的阿富汗国家博物馆，在长达数十年的战乱中，绝大多数馆藏被劫掠、毁坏，乃至永远消失，这些幸存的文物是阿富汗人拼死保护下来的。现在，它们中的一部分来到故宫和我们相见。

时间：截止至6月17日
地点：故宫午门东雁翅楼展厅
费用：故宫门票60元/人（旺季）、40元/人（淡季）
微信：微故宫（weigugong）

神话舞台连续剧《西游记》| 中国儿童艺术剧院

舞台剧《西游记》根据中国古典文学四大名著之一的《西游记》改编，独创“神话舞台连续剧”的形式，将三部相对独立又浑然一体的儿童剧分年次搬上中国儿童戏剧舞台。该剧采用歌舞、说唱、功夫、变脸等舞台表现形式，将经典情节重新演绎。

适宜年龄：3-15岁
时间：第一部5月1日；第二部6、7日；第三部13、14日
地点：中国儿童艺术剧院，东城区东安门大街64号
费用：100-180元/人
电话：400 101 6161

中国美术馆藏俄罗斯油画精品展 | 中国美术馆

19世纪俄罗斯美术产生过像列宾、苏里科夫、列维坦等杰出的现实主义艺术大师。20世纪以来，俄罗斯美术家在其民族艺术传统基础上继续深入探索，以真挚的感情表达了对于土地的爱，对于劳动者的赞美，对于真善美的追求。

时间：截止至5月7日
地点：中国美术馆19、20、21号厅
费用：免费
电话：010 6400 1476

话剧《小城之春》| 国家大剧院

话剧《小城之春》改编自费穆先生1948年拍摄的同名电影。李六乙导演获得著名音乐家费明仪女士（费穆之女）提供的珍贵电影剧本手稿，于2011年完成话剧《小城之春》的改编。今年，《小城之春》登上国家大剧院舞台，与观众重返“小城”。

时间：5月18日-20日 19:30

地点：国家大剧院 戏剧场

费用：100-580元/人

电话：010 6655 0000

儿童歌剧《阿凡提》| 国家大剧院

《阿凡提》是国家大剧院的第二部原创儿童歌剧。编剧将阿凡提“种金子”的故事重新改编创作作为儿童歌剧。幽默诙谐的故事、引人入胜的音乐、色彩斑斓的舞台视觉，将带孩子轻松走进歌剧的奇幻王国。

时间：5月25日-6月1日

地点：国家大剧院 小剧场

电话：010 6655 0000

祥云小镇风车节 | 中粮祥云小镇

祥云小镇风车节设有托马斯万花筒风动火车、11米高的荷兰风情滑梯、超300平米风车回旋迷宫、还有“小王子”的风车童话镇……让童话的梦嵌入现实的风光，十万支风车转动爱的温暖。

时间：3月25日-5月7日

地点：北京顺义安泰大街9号院祥云小镇

费用：199元/一大一小（1.2米以下儿童）

电话：010 6144 5674

杨丽萍舞剧《孔雀之冬》| 保利剧院

2017舞神杨丽萍携《孔雀之冬》首次登陆北京，关于生命的垂死、死亡、涅槃、重生，剧中将有全面的思索和叩问。

时间：5月1-2日 19:30

地点：保利剧院，东城区东直门南大街14号

费用：180-1680元/人

电话：010 6501 1854

CAVALIA · 舞马 | 朝阳公园

CAVALIA是法语、西班牙语与英语单词中马和骑兵的变体，这个充满浪漫色彩的剧目带出了演出的主角“马”。这是一场人马共演，融合了戏剧、舞蹈、马术、空中威亚及多媒体表演的大型舞台秀。

时间：4月19日-5月1日

地点：Cavalial白色帐篷，朝阳公园东二门

费用：180-1280元/人

电话：400 630 5850、010 5166 9671

英式马术体验活动 | 马语汇马术俱乐部

马语汇马术俱乐部是专业青少年马术俱乐部。此次马术体验活动包括参观马房、马术基础知识讲解、了解马的品种和分类、教孩子如何正确接触马、喂马以及马背体验等。

适宜年龄：4岁以上亲子家庭

时间：3月2日至10月31日（周一休息）

地点：朝阳区东坝蓝调庄园内，蓝调月亮湾马术俱乐部

费用：免费

电话：177 1045 6585



**INTERNATIONAL
LEADERSHIP ACADEMY
BEIJING**
北京礼德国际学院

北京礼德课外课开始招生啦！

感受知识的乐趣，享受不一样的暑假

STEM暑期学校

- *携手火星派为学生带来FIRST Robotics Silicon Valley国际竞赛高阶课程
- *培养工程师思维，积累机械、电气和编程的学习经验

7月10日-7月28日

艺术暑期学校

- *英国顶尖艺术家、艺术学院教师指导美术、插画、绘图、纺织等技巧
- *建立申请艺术学院的个人作品集
- *与波恩茅斯大学导师会面

7月24日至8月11日

周六学校

- *礼德国际高中外教纯英语授课，全面提高跨文化语言能力
- *帮助学生掌握学习方法，提升学习技能

即日起每周六上午



"wisdom for life"
“启智人生”



* 欢迎关注礼德微信公众号
或致电学校了解详细课程信息

中国北京市朝阳区安贞西里4区5号 邮编：100029 (地铁8号线安华桥站C1出口)
No. 5, 4th Block, Anzhen Xili (Line 8 Anhuaqiao Station, Exit C1) Chaoyang District, Beijing, 100029, China

+86 10 6444 8100 info@ila-beijing.com www.ila-beijing.com

最近有什么新发现的好去处可以分享？

不算是新发现，但通州东部的大运河森林公园真的是一个不错的去处，距离城区稍微远一些，但环境非常棒，面积大而且非常安静。京杭大运河横穿而过，给整个公园带来灵动的气息。春夏之交满树的桑葚，夏季大片的荷花，成群的锦鲤，秋季挂满枝头的苹果等，都是别处难得一见的风景。

最喜欢逛的网站、微信号是什么？

业余时间喜欢上豆瓣。

通常在哪里购买图书和玩具？

图书一般在京东买，玩具的话，因为最近孩子很喜欢乐高，所以我们会去专卖店里买乐高玩具。

会为孩子安排哪些课外活动？

小学阶段，我想以培养他的体格和审美为主，学校的校本课程相当丰富，有音乐、美术、高尔夫、武术、网球、游泳和国学等都有涉及，和我自己对孩子的培养方式也都比较契合。校外的活动只有一个钢琴课，主要是我自己也想和孩子一起学。

五一小长假计划去哪里玩儿？

五一我们打算去斯里兰卡，放松的同时也带孩子多多体验一下世界各地不同的人文地理环境，丰富见识。每次旅行回来都感觉孩子成长很多。

母亲节通常会怎么安排？

没有特别安排过，就以往而言，孩子在学校会制作一些给妈妈的小礼物，带给妈妈惊喜。

京郊短途旅行最喜欢去哪儿？

老家离北京很近，所以假期基本都会回河北老家农村，会让孩子认识五谷杂粮在土地里的样子，告诉他我们吃的面粉是怎么来的，也会让他帮忙收玉米，因为我相信劳动会让人增长智慧，对于城市里长大的孩子来说，这些更是宝贵的经验。

母亲节推荐北京哪家适合家庭就餐的餐厅？

三个人偏好不太一样，我偏爱中餐，爸爸和孩子喜欢西餐，但火锅大家都没问题，所以我们经常去福成肥牛，一家人都能找到自己爱吃的。

平日里晚上会安排什么活动？

晚上的活动主要以放松为主。回家早的话，我们会去离家很近的物资学院操场跑步或陪孩子玩儿球，运动运动。回到家就是一家人聊天、看电视、睡前读书。

春季踏青、野餐一般会去什么地方？

我们一家经常会去通州的大运河森林公园。除此之外，家附近的湿地公园有一条自行车道，可以跟孩子一起，边骑车边享受怡人的风景。

我的家在北京

The Chen Family Introduces Their Favorite Spots in Beijing

2003年，马立娟（妈妈）来到北京攻读硕士学位，毕业后开始在北京爱迪学校工作，目前担任爱迪学术研究委员会数学组负责人。爸爸陈延景是工程师，在外企担任项目经理。7岁的儿子陈嘉谦，就读于北京爱迪学校小学部。

来自北京海嘉 国际双语学校的 校园之星

School Stars from Beijing
International Bilingual
Academy (BIBA)



“小小探索者”

陈泰然, Noah Chen, 3年级

这位阳光帅气的小男生, 聪明好学、酷爱阅读、与书为友。他喜欢运动, 爱好棋类。他是热情善良的小暖男, 尊敬老师、关爱同学、体贴父母。他是小小的探索者, 不断通过书籍与旅行, 丈量世界的宽度; 也是大大的梦想者, 希望成为科学家, 用智慧开创无限可能!



“爱阅读、爱跳舞的小精灵”

白沐子, Mavis Bai, 1年级

总是带着甜甜微笑的沐子是一个热爱阅读和舞蹈的6岁小姑娘。在“阅榜样”北京电视台英语阅读比赛中, 作为年龄最小的选手, 沐子成功进入半决赛并获得初级组的优秀奖。为了帮助太阳村和其他贫困儿童, 沐子连续两年参加了CISCA芭蕾舞剧的慈善演出。

“自主学习的小能手”

Demi Seo, 11年级

Demi是海嘉去年第一批参加剑桥国际证书课程考试(IGCSE)的学生。在海嘉, 学生是否参加所学科目的CIE考试是可选的, 但是Demi参加了所有科目的考试, 甚至包括没有在学校学习过的英国文学课程。她还参加了剑桥ICE课程考试, 并荣获“优等生”称号。与此同时, Demi也积极参与CAS(创新、行动、服务)项目, 并在升学指导老师Gondos为学生提供的关于Bridge U大学申请系统讲座上给予翻译支持。



“心有大爱的小才女”

司楚乔, Katy Si, 4年级

楚乔心灵手巧, 待人友善, 同时有坚定持久的行动力和愿天下所有生命都获得幸福的使命感。无论是跟随民间艺术家学习剪纸、编织, 传承中华手作, 还是在西部助学公益活动中贡献力量, 或是在团体运动及音乐方面的不懈努力, 她永远用心参与, 充满热情与力量, 展露出自己的才华。



“热心胆大的书虫”

崔悦扬, Chloe Cui, 2年级

悦扬富于爱心、酷爱阅读、勇于挑战自我。书展时, 她为帮助忘带钱的同学而错过了自己买书的机会。烈日下、操场上、候机时, 甚至芭蕾舞练习压腿时, 都能看到她读书的身影。二年级上学期结束时, 她已经自主读完多部中外名著。她在五岁和七岁时, 还作为团队最小的成员, 参加了美国(日间营)和加拿大(住宿)的户外夏令营。





你曾收到过的最鸡肋的母亲节礼物是什么？这个问题一抛出，办公室里当了妈妈的各位编辑大仙儿炸开了锅！听上去，这个问题似乎有点不太厚道，一阵大笑之后，终于，一位爽朗的荷兰妈妈 Pauline 一吐为快：“Can I say those ugly cards?!”

母亲节礼物大吐槽

Best and Worst Mothers' Day Gifts

采/文: 齐琰

Pauline的女儿刚刚3岁，作为同龄孩子的妈妈，这个答案简直和我一拍即合！不过，笑过之后，心里还是稍稍对这个答案感到愧疚，要不怎么说这个问题有点不太厚道呢？一边安慰自己，3、4岁的孩子，你能指望他画出什么惊世之作？一边又觉得，虽然那卡片上的每一笔天马行空，都貌似代表了小家伙的一片心意，可是孩子啊，你那张没什么技术含量的卡片，真的很鸡肋啊！

大家的一通发泄，萌生了我们想要看看母亲节大家最期待和曾经收到过的最“烂”的礼物Top 3会是什么？于是，秒做了调查问卷丢到各路家长群和朋友圈中，几天后，收到了如下这些答案：

幼龄孩子的妈妈最期待的母亲节礼物Top 3:

第一名：一天假期

第二名：一个周末的假期

第三名：一个可以短途旅行的假期

这个答案……此处省略1万字吧。

假期！幼龄孩子的妈妈百分之一万想要一天假期当作母亲节礼物，放放空发发呆，哪怕随便找个咖啡厅和闺蜜闲聊会儿，假装穿越回单身没娃没战场的日子。

8岁貌似是一个分界线，2年级的小孩，已经可以逐渐放开妈妈的手，有着自己的思考和行动力。8岁以上孩子的妈妈，最期待的母亲节礼物比较统一，不是孩子做的饭，就

是孩子画的画，总之就是渴望收到孩子的手工作品，饱含对母亲的爱意！不知道我到了这个阶段是否也会有一样的愿望，但就目前而言，我还是更认同另一位独树一帜的8岁孩子妈妈的愿望：一个Chanel包包！原因一个字：贵！

醒醒吧妈妈们，这才是务实的妈呀！

再回来说说最“烂”的母亲节礼物排行吧！这回咱们倒着看。

第三名：鲜花！原因：好看是好看，但也只能放几天，凋零时让人看着很难过，想到孩子们一天天长大，自己却一天天变老，就像花一样……

第二名：那些画得特别丑的卡片算不算？

第一名：老公的无视，鸡肋都没看到……

鸡肋都没看到！此处再次省略1万字……

好啦，吐槽完，说点心里话吧！孩子是自己生的，其实不管他送什么，当妈的心里都是满足的，就像有些妈妈在问卷里写的一样，孩子的一个拥抱、一个亲吻、一声节日快乐，当妈的心里就如干了一整瓶蜂蜜一样甜到齁了！我曾收到蹒跚学步的孩子捧到我面前的一把瓜子，现在想想觉得鸡肋，可当时不也还是乐得屁颠屁颠的舍不得嗑完呢。我们也只能在自己的光荣节日里，过过嘴瘾吐吐槽，就算真的给我们一周假期出来野，试问哪位妈妈又能真的放下家里那片“战场”，假装穿越回单身呢？



IDEAS SUMMER CAMP

启行·2017夏令营

全球150年发展历史的营地教育在中国的实践

- 2008 创立启行青年发展基金会
- 2010 创建中国第一个国际标准营地教育研发中心
- 2014 与全球15个国家顶级营地战略合作
- 2015 发起并推动中国营地教育联盟成立
- 2016 为行业提供营地教育综合解决方案
- 2017 北戴河、南戴河、北京、日本4个营地投入使用
- 2020 在中国不同区域建立7个营地教育发展中心

About IDEAS CAMP

启行营地教育，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 21 世纪核心能力。

2012 年，启行创建中国第一个国际标准的营地教育研发中心，与全球 15 个国家的顶级营地合作，促进跨文化交流、理解与共处能力，助力青少年成为具有国际视野的世界公民。

“我们致力于成为中国领先的营地教育机构。通过教育创新支持和影响青少年，因为我们相信，青少年可以改变世界！”

5-18岁全年龄段进阶式夏令营

- 5-8岁：日间营 Day Camp（北京）
- 6-12岁：科技营 DMA Camp（北京）
- 7-12岁：住宿营 Residential（北戴河）
- 7-13岁：住宿营 Residential（南戴河）
- 14-17岁：国际青年营U-Motion（常熟UWC）
- 8-16岁：海外营 Overseas（海外15个国家）



扫描二维码进入营会详情

T: 010-67719772

M: 1851012795 / 18510109072

关注“启行营地教育”并留言关键词「奖学金」
参与活动有机会赢取 2017 启行专属奖学金名额



聚焦都市母亲

A Tribute to Urban Mums

文：颖新 图：Lens视觉摄影工作室

她们是职场中的精英，
独立、认真、坚持己见；
她们还是孩子眼中的好妈妈，
坚定、友善、保持觉知；
成为母亲，对她们而言，
是人生一场妙不可言的邀请。
她们都在努力成为更好的自己，
有着清晰的价值观，不慌张，
也不盲从。

孙源青，Vivien Sun，曾任德意志银行人事经理，现任某知名投行人力资源部总经理。



颖新

报道过新闻，传播过心理学。曾经以码字为生，现在希望用文字表达自己，表达喜爱。身为母亲后，更愿意书写记录这个前所未有的教育时代，伴随成长，两厢成全。

刘东彩, Anne Liu, 曾任职于四大会计事务所, 中国国际金融有限公司, CITICPE, DDC天乐勤创始人。

赵蔚, Lily Zhao, 中国营地教育联盟主席, 启行营地教育创始人, 启行青年发展基金会理事长。





用心地陪伴， 不等于所有事情亲力亲为

A Good Company Is Better Than Anything

采/文：颖新 编：曹新星 图：Lens视觉摄影工作室

在启行营地教育组织的一次国际会议上，创始人赵蔚做总结发言：“此刻，想要感谢的人有很多。但我特别想感谢我儿子。因为他的出生，我开始对教育感兴趣；因为他的成长让我关注教育；因为很用心地陪伴，我找到了自己最擅长做的事情，他成就了我的事业。”

“母亲用心地陪伴，一定不是亲力亲为地解决生活中的各种琐事。别人能够替代的尽量让别人做，这样，我就有更多时间来陪伴孩子。我总是在学习我该如何陪伴，时刻保持觉知的状态；同时提醒自己要与孩子保持距离，给他自由的空间。”

先生给赵蔚的评价是——与众不同的贤妻良母。对家里所有人，包括阿姨都很关注，但不是所有的事情都亲力亲为，而是指挥别人去做。甚至非常细节的事情都会事先想清楚安排好，然后绝对信任地放手赋权。

赵蔚认为，在孩子不同年龄段，母亲角色的比例转换非常重要。“每个阶段你都会遇到困境，时过境迁，其实算不了什么。当你把孩子的降生视为学习的邀请，而不是负担，全家人会在你积极情绪的带动下，达成默契，家里也为此增添了许多有趣的话题。”

婆婆、工作和孩子之间的权衡

赵蔚说话不急不缓，语调温柔而优雅，这和她过往不同寻常的经历有着密切关系。虽然儿子已有19岁，但是回忆起他成长的每一个阶段，这位母亲仍历历在目，足见其用心程度。

那时，赵蔚执行专机任务，工作责任重大，压力也很大，而孩子又嗷嗷待哺。1998年，正赶上抗洪救灾，任务很紧张，50多位专机乘务人员都去执行任务了，除了她。“那天，到了孩子吃奶时间，我匆匆赶回去喂奶。等我还没有走出家门，孩子就把所有奶都吐掉了。那时候我特别伤心，印象太深刻了。”说到这里，她的眼眶红润，声音哽咽。

我问她这触碰到了什么，才会至今想起依然动情？

“现在有很多母亲，表现出奉献的姿态，但是内心又不平衡。其实，我从来没有觉得自己辛苦，因为我不是付出者，我始终都是陪伴者和学习者。其实不光是做母亲，我觉得自己做什么都不辛苦，道理一通百通，就是要有积极的心态。”

当时赵蔚只是觉得工作和孩子两头都没有处理好，她下决心把孩子送到沈阳的奶奶家，把自己培训好的阿姨也一并带过去。这样她平日里加倍工作，月底就坐着火车奔赴千里之外好好陪儿子。直到儿子2岁，有一次，他们去探望孩子，发现当儿子提出上厕所时，所有人都放下手中的活从不同方向冲进厕所，她和先生都觉得夸张，“我们不希望其他人过度保护和替代孩子做很多事情。”于是，他们决定把孩子接回身边。

生活便是如此，每一次转变背后都带着一系列的矛盾和问题。奶奶舍不得孙子，即刻在北京买了房子也搬过来。赵蔚提出把孩子送到幼儿园，用另一种柔和的方式缓解了这种矛盾。但是，自己出差依旧是常态，与孩子相处的时间很有限。直到幼儿园园长、教育专家孙瑞雪突然问他俩：“这是你们的孩子吗？太不像啦！和你俩的气质太不同了。谁在帮你们带孩子？”孙园长的话点醒梦中人。即便奶奶给予孙子最精心的照料，但是与母亲的亲身陪伴还是不同的。

赵蔚下决心自己带孩子。当然，这个决定还意味着要放弃在别人眼中炙手可热的好工作。

难题来了，机会也来了，又可以做出改变

“夫妻中肯定要有一个人是家庭角色的重要扮演者，那便是我，我也喜

欢承担这个角色。”离开专机部队后，赵蔚走进校园进修，随后进入国务院机关工作。固定的工作和生活作息，让她有充足的时间陪伴孩子。

早在孩子出生前，赵蔚就开始大量阅读有关教育、养育类的书籍。等孩子进入公立小学后，她又陪着儿子读历史、物理、地理等各类知识书；一起看演出、听音乐会；风雨无阻地打冰球；带着儿子的同学一起去乡下玩。

“现在更多的母亲把精力消耗在孩子吃喝拉撒睡上，手把手地教课堂学过的东西，这样亲子之间就少了很多轻松的互动。我从来不会管孩子的学业问题，这些事情应该由他自己负责。我注重的是能力培养和性格的塑造，陪他学习课本以外的知识。”母子俩也从来没有因为学习上的事情较过劲。

“儿子上初中之前我都是这样的陪伴，我也乐在其中，学习了很多知识，重新又过了一个童年。”

当我问她怎么会如此清晰地知道自己作为母亲的角色定位，她认为：

“母亲主要的就是呈现一种积极的状态。身为孩子的榜样，尽量不抱怨，表现得积极好学，对所有事物充满好奇，并乐享其中。”

那时，儿子就读的是市重点小学。赵蔚认为孩子除了学习还有很多事情要做，这与传统学校所倡导的“学习至上”的教育理念相悖，她竟因此被老师视为“异类”。她便果断地将孩子转入国际学校学习。完全不同的教育培养体系致使儿子从小学5年级起，就越来越不需要母亲的陪伴了。“当时我的工作早已驾轻就熟，孩子又不需要我了，我开始感到重心不稳，找不到定位。我是一个主动型的人，能够很敏感地看到问题并及时解决。当难题来了时，我总会对孩子或下属说——机会来了，我们又可以做点事情了。”

赵蔚再次离开国家机关，自己创业投身教育行业。

在孩子面前我毫无逻辑和时间观念

做出这个决定，当然不是一拍脑袋的事情。

赵蔚最初创业项目还不是启行营地教育，而是一家教育公益机构。那时白天在机关上班，晚上和志愿者讨论公益项目，她根本没有时间陪儿子吃晚饭，即便偶尔一起吃饭也是心不在焉的。当几头难以平衡时，她开始权衡究竟什么对自己最重要。

“其实每个人都有纠结的时刻，我觉得最终还是要听从内心的声音。所有的事情放在一起哪个最重要？那就大胆笃定地选择吧。”赵蔚认为自己之所以能保持这么好的状态，主要得益于原生家庭的成长氛围。从小父母给予她的是非常宽松、信任的生活环境，基本上人生所有决定都是她自己选择的。现在，她又把这份爱与自由的感觉传递给了儿子。

同时，她强调“现在倾向于主张母亲在家应该三头六臂，高效率做事。虽然我在工作中很有条理，很细心，但我反而在孩子面前毫无逻辑性和时间观念。我会让孩子了解，做任何事情都是他自己想做的。有位教育者就曾对我说过，你之所以跟孩子相处得这么好，就是因为你没有逻辑。”

启行营地注重的恰恰就是孩子们能力学习的培养，“不是指吃饭穿衣这类琐事，而是你的适应性、好奇心、学习的方式、遇到困难迅速调整自己的能力，清晰地知道自己想要什么，并且有能力让自己和他人生活得更好。”赵蔚感慨，其实金钱、别人家的孩子如何好，今天是否开心这些都没有那么重要。“女人只要心不老就学习吧，抱着学习的心态，你会带动起周遭的氛围，让周围的人也变得越来越好。”接下来，赵蔚又要去美国学习内观的课程，关注自己的身心健康是她近日提上日程的功课。



做母亲，就是要不断提升自己

Being A Better Self

采/文：颖新 编：曹新星 图：Lens视觉摄影工作室

规划，对源青来说，非比寻常。人生的轨迹在她的规划下也走得顺风顺水：大学毕业后留英去读MBA，回国后进入德意志银行世界500强企业做人事管理；一边工作，一边又拿下应用心理学的硕士学位；计生宝宝，给自己预留半年时间，跑步、做普拉提，半年后怀孕了，一切都很顺利。

直到女儿出生3小时后因宫内感染直接被送进ICU病房，打击来得也是猝不及防。看到病危通知书的那一刻，所有人都吓傻了。那跨越生死线的21天对一位母亲来说意味着什么，可想而知。心理学有种说法，我们的所有经历，都是日后不断构建的过程。当你选择叙说什么，遗忘什么的时候，事情的真相已变得不再重要。关键是在这场经历中你是汲取了能量，还是耗损了士气？

面前这位始终笑意盈盈，眼神里透满真诚的母亲，话语间传递出的都是积极正向的信息——“加油孩子，你不能放弃。”当时在医院，家人们听到的都是源青毫不间断的喃喃自语。每天给孩子送去的母乳袋上也写满了鼓励的话，“其实都是在给自己的内心打气。”当孩子终于能自主平稳呼吸回到家中后，源青辞掉了月嫂，开始精心呵护这个来之不易的女孩子。

不过，这其中没有怨怼、自我牺牲、加倍补偿、或者愧疚，一切都是科学、有序、团结地高效运转。特别是在源青产假过后，白天要工作，晚上陪孩子，精力不足的情况下，还能保持一定的平衡性，她分享的关键因素就是“知道母亲的角色，就是做好你自己。当你是个完整健全的人，和别人的沟通方式是成熟、稳定、积极的，折射回来的能量就是如此，你再把能量折射给孩子。所有的人际相处就像一个网络，大家都处于很自在的状态，必然就是自在的结果。”

我们总强调时间管理，却忽略了母亲的能量管理

与源青交谈中，“自在”是个高频词，身边很多朋友给她的评价都是：一个自在的母亲。这种自在的氛围确实有传染性，作为采访者，我已经多次被辐射到。

其实这种状态对工作中的母亲来说，可谓上乘奢侈品。问其秘诀，得到的答案是——罗马当然不是一天建成的。“积极正向地考虑问题肯定不是天生的，一定是在你经历过一些事情，成熟了，沉淀了，才能坦然淡定，积攒新能量。陪伴孩子，学习新知识，你以为是占用时间，其实是在贴补你的能量。现在不流行时间管理，而是能量管理了。只要有新能量就会有新状态，人就不会为那些失误抱怨发脾气，去消耗更多的时间。”

“那么你是怎么管理能量的？”

“当然是做自己喜欢做的事情。”

去年，为了更好的发展机会，源青跳槽到快节奏高竞争的金融公司，工作很繁忙。今年头三个月，加班更是常态。接受采访的前一天晚上，她忐忑地对女儿说：“明天妈妈要接受一个采访，但是我心里很不安。因为我换了新工作以后，很少有时间陪你，甚至我有点怀疑自己的角色没那么好，还接受采访，很不安。”女儿当即肯定地鼓励她：“你在可以陪我时候都陪了，你做得很好呀。”我想，每位母亲能亲耳听到自己8岁的孩子说出这番肯定的话，再多的辛苦和牢骚也都能瞬间化解了。

源青坦诚自己做母亲的前提是——先把自身搞好，才有能量去面对孩子。尽管平日里工作忙，到了周末，源青还是会抽出两个小时去跳舞。“很多工作中的妈妈会为此纠结，觉得自己见闺蜜，做美容都亏欠了孩子。我不会，选择了就接受。每次跳舞回来，女儿会很兴奋地拉我一起跳。这样，我跟她在一起时都是我最好的状态，反过来，女儿也喜欢跟我在一起，因为那也是她感到最舒服的时候。”

接纳孩子的不完美，她自在，你也自在

多年的HR工作，源青积累了与各种人打交道的经验。“有一段时间，我做了很多员工培训和高管的心理辅导，其实这和教育孩子的理念是一样的。无外乎疏导、信任、聆听、鼓励，在他们需要我的时候给予支持。”

女儿内敛而安静，这与自小就外向、人来疯的源青形成鲜明的对比。起初，作为母亲的她有些着急。从不在公开场合讲很多话，在舞台上也不能自如地表演，这可都是未来成功人士必备的技能啊。

为此，源青给女儿报了各种形式的课外班，还是没有改善。她开始反思自己：当初孩子生病时，你只盼着她健康就好，这会儿怎么又有这么多的要求？“首先，我要接纳她就是这样的气质，和我是不一样的。然后，我告诉她具有其他小朋友没有的气质，要学会欣赏自己，做自己擅长的事情。最后，作为母亲，我还是要给她一些引导和建议，比如告诉她，“你有这么多的好主意，不讲出来与别人分享，你也就不会帮助到其他人。”因为我知道女儿小小价值观里是有助人的愿望，善用她的价值观去撬动，而不是直接推动，这样更有效果。”

源青感谢这都得益于学习心理学带给她的变化，自在而安心地接纳女儿与自己的不同，接纳她在人生起点上的不完美。“这样女儿就知道你很信赖她、接纳她，内心就会很安定。现在她还是很安静，但是整个人的状态很自信，很自在。”

其实智慧是相通的，没有一段学习之路是白走的。“身边常有女性朋友很焦虑：我家孩子体重不足，怎么办？你家学了这么多拼音我家的还啥都不会……因为不断地学习，我了解到每个孩子发展进度是不同的，不一样是必然。我很坦然，尊重孩子的发展过程，不急不躁。”

做母亲，不断地冲开你的舒适区

源青家有个特别好的传统，每逢春节，祖孙三代人喝着小酒围坐一起来场“年度反思”，每个人都会反思过去的一年自己做得不够好的地方，说完后，每个人的心结就此放下，联结更加紧密。

“去年，我和爸爸吵了一架，年度反思时我道歉了，也表达出对父母爱的理解。其实做好母亲，就是做一个好的自己。好的自己也包括好女儿、好妻子、好老板、好下属、好朋友……”

只有当你周遭的关系都呈现良性运转时，你才会不断地将自己的“好”放大与扩散。现在很多女性，在处理孩子和生活中的矛盾时，会把问题割裂开，扩大化。“对孩子、对生活的期待扭曲了我们的认知，外界的压力让你不能坦诚地面对生命自然而然地成长。如果太在意别人对你孩子的看法以及所谓成功、优秀的标准，你肯定会混乱。只有拥有稳定的自我，你的传达，你跟任何人相处的模式才是稳定自在的。”

最后，源青与我们分享了她对母亲这个角色的理解。“首先，从状态的丰满到心智的丰满，你会变得更宽容和接纳，坦然接受生命为你做的各种安排。其次，你变得可以接纳更多的人，更有耐心。第三，这个角色让你的能量增加，比如，重新规划时间，和孩子的各种老师打交道，都在不断地冲开你的舒适区，让你的能量变大，你会变得更加坚强，这是母亲这个角色带给你的。”

源青希望，将来女儿也能有这样的状态——自食其力、不依赖任何人，对自己做出的任何选择都不担心，不慌张，也不盲从。一切都是自在的，可控的。



我希望能成为儿子人生中的导师

Trying to Be My Son's Life Coach

采/文：颖新 编：曹新星 图：Lens视觉摄影工作室

说不了几句话，东彩就会发出爽朗的大笑声。那笑声很有穿透力，让人感觉这是位能量十足的母亲。8岁的儿子跟她的关系很铁，现在两个人还会不时地搂抱在一起，大声说：我爱你！

我们的采访约在798里一家被绿植环绕，生机盎然的咖啡厅里。“其实我一直挺焦虑，挺悲观的，不是一个特别有幸福感的人。虽然我拥有很多东西，但别人要问我幸福吗？我总是感觉不到。最近，我开始逐渐感受到了。就像我刚一走进来，发现这么美丽的地方，顿时觉得这种感觉真好。”

或许是以前高压强竞争的环境屏蔽了她的感受。曾就职于四大会计师事务所，大型金融公司的东彩，一直生存于男性的强权世界中。“这是个对女性十分残酷的世界。之前我为什么对老公不满，就因为他总是说：你们单位能有啥事啊，谁也管不了你，想干就干，不想干就不干呗。这句话完全没有体会到一位女性在残酷的金融领域所面临的压力。有时候开会，放眼望去一桌子男人，就我一个女人，一个妈妈坐在那里。我常会问自己——你这是在干啥呢？你能懂那种感觉吗？”

看到自己职场的天花板，更多的是感受到人生的迷茫，不知道活着为了什么，东彩不顾丈夫的反对，决定辞职创业。

当你回望时，突然就觉得很多事情没那么重要了

东彩做母亲比较晚，所以很宠着，也惯着儿子。“当妈妈的，总是希望能给孩子更多。和我身边的妈妈相比，我觉得自己已经做得挺好了。孩子小时候，我的生活重心都是以他为主。那会儿觉得吃喝拉撒睡可重要了，儿子一发烧我整晚都睡不着觉。每天晚上给他读各种英文故事，带他去国家大剧院听音乐会，冰球、高尔夫也都尝试过。”

东彩对自己“母亲”这个角色的要求很高，寄予的希望也很多。从小，她就是家中四个孩子里学习最好的。她总觉得父母对妹妹最好，可兄弟姐妹们都觉得因为她学习好，父母对她最好。多子女的家庭生活，造就了东彩敏感的性情，爱学习，也争强。同时，母亲性情大大咧咧，在东彩记忆里，母女俩很少有过温暖的拥抱。所以，她每天面对儿子时最不吝啬的就是拥抱，而且抱不够。

但是，当儿子练了3、4年冰球，依旧没有太大起色，也没有兴趣，想要放弃时，东彩还是很受挫。“我这个人做什么都会坚持到底，不愿意放弃。半途而废对我来说挺痛苦的。”当时，她很不愿意接受儿子没有运动天赋这个事实。

时至今日，东彩常挂在嘴边的一句话就是：“现在回头看，突然觉得很多事情都不算事儿啊。曾经自己看得那么重的东西，现在也不觉得有什么了。不爱运动，那就做他喜欢做的，比如弹钢琴。”

尽管东彩一再地谦虚表示，这些感悟都是自己年龄增长后所带来的变化。实际上，身边的人都会发现，投身教育产业的创业经历，让她改变了很多，人生的格局也因此发生着变化。

我知道，自己对孩子的影响是潜移默化的

“其实我更愿意分享自己创业后的收获，这段经历对我的成长更有价值。”创业就像是个分水岭。之前，东彩跟大多数妈妈无异，注重饮食消毒、食物健康；注重各类学识、奔走上课。现在她开始重新审视人生，审视儿子，收获颇丰。

有一次赶上DDC举办夏令营活动，东彩工作到很晚才回家。她照例去搂搂儿子，聊聊天。“妈妈，你为什么不在开营结营的时候，告诉他们我是你儿子呢？”儿子问道。东彩创办的DDC教育，面向全国中小学生推行由

麻省理工学院的专家研发设计的全英文STEM课程，通过跨学科领域的学习，培养孩子多方面的综合技能。“你为妈妈感到骄傲吗？”东彩反问儿子。“是的，我特别为你骄傲。”那一刻，东彩非常开心，那种感受让她无以言表。她觉得所有的付出都值得了。

自从创业以来，加班是生活的常态，她还需要经常飞到美国谈项目，东彩已经有好几个寒暑假没法带儿子出去游玩。不过，她通过几次带着儿子一起出差的经历，又有了额外的收获。比如，去波士顿找顾问谈判，儿子就被安排着跟美国高中生一起上课。她去沃顿商学院谈合作，给儿子丢本书，他就在一旁安静地看书等妈妈。“一开始创业没有想这么多，没有想到这项工作既提升了自己，也提升了孩子。”

东彩很兴奋地分享这种感受：“当你自己要经营一个公司时，你会知道朋友的支持很重要，有自己的事业很重要，处理困境的能力也很重要，这些都是你希望孩子长大后也能够拥有的素质和技能。这时，你就不会觉得数学考99分才重要。在我们开营时，总会有妈妈来分享，她们会说希望孩子将来如何如何。我跟她们说，其实我自己都觉得人生挺迷茫的，当你自己都不知道什么是你想要追求的人生时，你跟孩子也不会有明确的说法。比如，我不会对孩子说一定要上哈佛，那是因为我知道上了哈佛也不见得就意味着什么。虽然，我现在很少有时间陪孩子，但我知道，我对孩子的影响是潜移默化的，我能带给他更多的是视野和高度。”

东彩希望，自己能成为一个在更高层次上跟孩子分享人生体验的母亲。

妈妈，我特别为你骄傲

东彩在美国有位良师益友，也是东彩公司的商业顾问。当东彩遇到工作、生活上的难题时就会跟对方倾诉，问题很快就迎刃而解了。“我大学毕业读研究生，然后去新西兰留学，十年过去，我都没有找到我的人生目标，真觉得很浪费。当时如果能有位导师指导我一下就好了。国外有导师体系，目前国内教育体系中就缺少这部分。”她希望自己将来能够成为儿子人生中的导师，成为一个能给孩子很多指导性意见的母亲。

“我希望真的等我老了，他遇到什么问题依然愿意来找我。因为他觉得妈妈能够帮助他，妈妈很有智慧。这是我特别想要的，也是特别想要给他的。”这个愿望促使东彩不断提醒自己要学会学习，要提升自己，要具有一定的格局和高度。

当初持反对意见的老公，看到妻子的事业做得风生水起时，也开始引以为豪，并乐呵呵地承担起周末带孩子的任务。问东彩在做母亲的过程中遇到的最大困难是什么？她的答案竟然是：“应该是爸爸的角色在孩子养育过程中参与得太少了。那时候，我总是不信任他，不放心让他去做。现在，他周末陪儿子玩得很好。以至于现在，爸爸在孩子心目中的地位没有那么多高，儿子会觉得什么事情都是妈妈说了算。”

之所以她会有这样的反思，还是站在一位母亲的角度来思考的。“我不希望儿子日后找的老婆不崇拜他。从这个角度，我挺愧疚的，没有给儿子起好示范作用。这是我今后想要调整的方向，让爸爸多参与，多陪伴孩子。”真可谓一个母亲的良苦用心。

最后，东彩说出了一个小小的愿望——“我希望将来儿子在我的葬礼上能够说：妈妈，我一生以你为楷模，为你骄傲。”说到这里时，她很动情，眼神里透着光芒，似乎已经看到那个瞬间。这也成为目前东彩创业的最大动力。“我要把DDC做成百年企业，以后我的孙子都可以来这里学习。”



做妈妈， 可以是一件很好玩的事情

Housewives Not Desperate

文：水纹路 编：曹新星 图：朱阿蛮

上大学的时候，我有很明确的“奋斗目标”，或者更诗意地说，是梦想：我想成为一名学者——我喜欢阅读、思考，更喜欢写文章。20多岁时，我能想到的最理想的生活，就是可以守住一个图书馆，每天尽情看书，随意写作，通过自己的语言、文字和思想，越过现实的生活圈子，和更多人对话。

20年后，我的日常生活是怎样的呢？首先我没能守住一个图书馆，我守着两个话很密的女孩儿；我欠缺随意写作的时间，只能像雷锋那样见缝插针写我想写的文字；我没能成为一名学者，而是成了一名全职妈妈。

辞职带娃，思考之后的决定

我是2007年12月辞去工作的，当时我在一家大学出版社做编辑，生育小悠的四个产假结束以后，我就辞了职，开始全职在家带小孩的生活。

当时的我30岁，做这个决定时并没有经历多少挣扎，因为在之前的三年里，高强度工作几乎毁掉我的健康，而经由生育带来的假期，反而让我通过养育小孩这样的“体力劳动”，改变了体质，精神状态也好很多——生育之前，我长时间失眠，体重飙升，情绪极度不稳定。

我的先生也非常支持我的决定，一来，我失去经济来源这件事，没有特别大影响到我家的生活质量；二来，我们都认为，孩子应该由自己亲自抚养，不能交给老人或者保姆——如果愿意交给老人的话，我们2000年结婚之后就会生小孩，当时我妈妈对我说：“你尽管工作，生了孩子送回老家我们养啊，养大了给你也是你的孩子。”

我结婚的时候才23岁，正在读研究生二年级。2002年夏天毕业以后，我老家的亲戚就一直劝导我，希望我可以早生。我当然是不同意的，我之所以跑到离家2000多公里以外的城市求学，一个很重要的原因，就是想独立生活，不愿意纠缠于“亲友圈”——我们家亲戚特别多，很容易让自己什么事都做不了主。

我宁愿在千里之外的他乡漂泊，找离家更远地方的男人当丈夫，自然而然也会做出自己抚养小孩的决定。所以我结婚7年后，才迎来了第一个女儿小悠，因为当时我做好了完全的准备：辞职带娃，我要成为孩子的第一抚养人。

我可能是属于全职妈妈里面很幸运的那个群体，有丈夫从经济、行动和精神上的全方位支持，双方的父母也不强势，虽然偶有质疑，最终还是尊重我们的决定。当然，我娘家亲戚圈还是震荡了一段时间，但是老赵，我的丈夫说：不出钱养你的人，没有发言权。

这是很朴素的道理，谁出钱，谁发言，在中国民间很有群众基础。我用各种方式给我父母洗脑，逐渐我的娘家亲戚们也就偃旗息鼓了。其实，在这个过程中，第一受害人不是我，而是我的妈妈。她帮我承受了许多来自家乡的压力，而我远在北京，不想理就不去理。

我很善于学习，一边带娃哺乳哄睡，一边疯狂看书阅读，不仅把能找到的育儿书、儿童心理学的书看了不少，还开始在新浪博客上全方位记录孩子的成长和我的育儿感悟。几年的积累，我写了1000多篇长文，也找到了我的第一批忠实读者。

全职妈妈圈的“网络红人”

现在想想，博客时代还是挺老派的，没有那么多花里胡哨的广告和推送，每天点开就是写，去别人那里逛也就是读。彼时，我认识了现在对我来说极其重要的、亲密的朋友朱阿蛮。

当时我偶然点进了一个博客，看到小婴儿戴着和小悠一样的帽子，我问：“你是在人民医院生的宝宝么？”这个提问是一段伟大友谊的开始，朱阿蛮和我像久别重逢一般，从此建立起深厚的情谊。

朱阿蛮当时也是全职妈妈，她比我小四岁，我们都是摩羯座、B型血，先生都是内蒙人，孩子又都是狮子座、B型血，各种配对，而她也酷爱阅读和写作，是一个大美人。

我们俩花了两年多时间，在网上互相读完对方的一千多篇长文以后的那个初春，春雪皑皑，我们终于见面。我才知道，她还酷爱摄影，也和我研究育儿一样，对摄影充满了学术热情。

从爱好上来说，我们俩都不是传统意义上的那种全职妈妈，养育孩子与其说是目的，不如说是我们需要渡过的一条河，需要走完的一段路，用很流行的话说就是：修行。我们一边带小孩，一边阅读学习，一边写作摄影，一边分析提炼，一边交流激发……

当微博时代来临的时候，我们这种沟通模式被微博更快速与碎片化的信息交流，复制到了一个更广泛的人群中。我们开始吸引到有类似喜好和气场

“虽然外在环境对全职妈妈的印象是脱离社会、失去自我、退步、颓唐；但是在我们的圈子里，我们都是开心的、有点二、又不甘寂寞的妈妈。”

的全职妈妈们，并且各自的朋友圈子开始融合，能量交换更频繁了。

当时我通过微博，把我远在欧洲旅居的多年好友大米绑过来了。本来我和大米是通过email沟通的，我们总是写大长文，互诉衷肠。大米的女儿小米，也是2007年7月出生，1岁多时和小米以及先生一起，到德国旅居。当时她已经在德国做了一段时间全职妈妈，而我把她忽悠到微博以后，她也结识了朱阿蛮，我们开始频繁互动起来。

现在想想，纯粹做全职妈妈那几年，过得挺愉快的。虽然每天和小幼儿的屎尿屁纠缠在一起，单调而辛苦，时常让人抓狂；虽然外在环境对全职妈妈的印象是脱离社会、失去自我、退步、颓唐；但是在我们的圈子里，在我们的微博互相关注名单里，我们都是开心的、有点二又不甘寂寞的妈妈们，我们有足够的认同感，也一起成长进步。我们交流各种看法，彼此说笑，相亲相爱，互充血槽。

从全职妈妈到自由撰稿人

小悠上幼儿园之后，白天我就获得了自由身。当时老赵的儿时死党阿立，在《人物》杂志任主编，她就邀请我去《人物》做兼职微博编辑，上班时间自由，工作地点更自由，只要有一台电脑或一个智能手机，我完全可以工作和孩子都兼顾。

阿立之所以找我合作，也是因为看到我写了那么多博客长文，三年来我确实写得很疯狂很投入。等我加入《人物》，感受到和自己格外相合的气场之后，就把朱阿蛮也介绍给阿立，来做《人物》的特约摄影师。

阿朱当时的摄影水平，已经是拍拍自己娃的妈妈们不能比的了，她开始向着职业人像摄影师快速成长，她的作品，以及她的灵敏、聪慧和幽默，让《人物》当时的主编阿立，非常欣赏。

当时还有《人物》的编辑德润、张漫漫和特约撰稿人小市，甚至还有两位比我们年轻的男编辑，气场相合，立刻一帮人就交上了朋友，什么时候遇见都像是久别重逢的老友一般。

那时，每个月的选题会都成为我们期待的聚会。2011年冬天，我们还自编自导自排了一出话剧，参加了人民文学社的年会表演，成为我们这个编辑部美好的终身回忆。

美好的时光总是短暂的，2012年《人物》杂志开始商业化操作，我们这个团队纷纷离散，而我，又回到全职妈妈的状态，可是写文章的习惯却一直坚持。然后我就碰到了《菁kids》，是我的大学同学小慧找到我，说有这样一份很有格局的教育杂志，她参与创编，问我有没有兴趣给菁撰稿。

于是，我就从兼职微博编辑变成了真正意义上的自由撰稿人——之前我的文章总是不定期被杂志刊发，稿费也很不稳定，《菁kids》成了我的第一次稳定稿费来源。就这样，我一写就写了四年多。

给《菁kids》写专栏应该是我一个很重要的转折，之前在博客写的文章，虽然够长够细，却完全是随心所欲，不太考虑文章结构和立意，但是发表到杂志上的文章，绝大部分都是“命题作文”，需要我提前有所考虑，而不是把经历和感受直接写出来就行。

规律写专栏的这四年，对我是很好的训练，也让我在育儿文章写作这里，又收获了一些读者。2016年，当我开始在自己的订阅号上写作时，博客、微博和杂志专栏积累下来的初始的读者，给了我很多的鼓励，让我最终能发起、建立一个“在家练”健身大社群，分享育儿、运动和作为全职妈妈生活的方方面面。

“这些可能和社会想要给全职妈妈们描摹的那些标签不太一样，但这就是这几年我们所经历的真实的事情……不管是不是全职妈妈，我们都可以做自己。”

“在家练”大社群

“在家练”健身大社群发展很顺利，因为经过博客和微博时代的积累，我们的闺蜜圈都跃跃欲试，尤其我从2011年左右开始运动，微博和朋友圈健身打卡，也已经带动了一些朋友养成了规律运动的习惯。所以当我们“在家练”第一个微信群满员以后，第二个群很快就建立起来。

第二个群的群主是我的一名资深读者，叫年年，当时她开始跑马拉松，现在成为了我们关系密切的朋友。建立第三个群的时候，朱阿蛮终于同意来做群主，现在她率领两个群，并给群取名为“拍照不找角度”群，意思是说，如果你通过运动把身材练好了，拍照时随意，不用找角度也会很美。

我们的群一开始建立的时候，都没有名字，只有编号，当时没有想到群体会发展得飞快，几个月过去，就建到了十三个群，而且从第十群开始，我们对入群运动的女士们做了细分，比如有40岁以上女士群、单身的野马群、新手妈妈群。也是在那时候，我们给以往只有编号没有名字的群，取了很有意思的名字。

五群和十群的群主是艺子，群名为“必须要挑食群”，意思是说，三分练，七分吃，热爱健身的我们，对饮食也非常讲究。健康饮食，一直是我们社群倡导的重要内容。

艺子是朱阿蛮的朋友，漫长的博客时代和微博时代，我都只听说过她的名字，没有见过面，但阿朱常和她们一起下厨聊天，因而我知道艺子也是全职妈妈，育有两个儿子，而且很会做饭，人也长得温婉。

所以，当“在家练”大社群发展到第五个群的时候，我几乎是直接恳请已经成为我们社群一员的艺子：你来当群主好不好？艺子当时在家健身一年多，从体型、健康和精神状态上，和以前有很大的不同，她把自己的经历写成文章，就“走马上任”了。

现在艺子是五群和十群的群主，同时也是“在家练”社群的市场总监。因为我们不知不觉间发展起来以后，就开始寻找和建立起自己的商业模式。

全职妈妈的再创业

去年11月11日，我们成立了“北京有渔科技有限公司”，付费社群“在家练”陪伴健身俱乐部也招募到200多名会员。春节前夕，“在家练”甄选微店开张，非常圆满地完成了第一批健康食材的团购。今年春天，我们注册了“在家练”商标，希望可以推出自己的健康食品。

我的多年好友大米，大米的好友念念，我曾经的同事和现在的朋友张漫漫、小市，我的弟妹兼朋友王娟，现在都是“在家练”的明星群主。她们中间，有的是全职妈妈，有的是职场妈妈，有的还不是妈妈，但是一点都没影响到我们在一起愉快玩耍，惺惺相惜。

去年9月，我们发起了一次众筹，10多名妈妈背着自己的宝宝，和20多名“家属”一起，爬了一次香山。从山脚下开始，一直到登上香炉峰，背着娃自嗨着，超过了好些气喘吁吁徒手爬山的年轻人或者中年人。

那一次，阿朱的表妹小天也背着孩子，和自己的妈妈一起参与登山。小天是我们中间最年轻的全职妈妈，现在是“在家练”会员群的社群编辑，也是甄选店店长。之前和我们一起健身的年轻全职妈妈并不多，社群还是以30多岁的妈妈为主，小天欣然加入，让我们倍感振奋。

那天我们全程拍摄，除了海量照片以外（我们有最棒的摄影师朱阿蛮），还剪辑成短片（我们有曾经做电视记者的大米）发到我的订阅号“水纹路的岛”，看哭了好多读者。

那个时刻，我觉得做妈妈也是一件很好玩的事情啊，不仅身体锻炼好了，变苗条结实了，还“建立”了我们自己的地盘，发现了这么多和自己一样，爱玩爱学的妈妈们。

所以当菁kids向我约稿，让我写写我的圈子里的全职妈妈的时候，我想到的，都是这些好玩的事情，丰富、活力、美美哒。这些可能和社会想要给全职妈妈们描摹的那些标签不太一样，但这就是这几年我们所经历的真实的事情，你想成为什么样子，完全是你自己做的决定，不管是不是全职妈妈，我们都可以做自己。

或许，今年我们还能做更多除了让自己感到快乐，也更有意义的大事情。今年2月，我们的女性论坛“黑羚羊沙龙”上线，已经圆满完成两期。对我个人而言，我似乎更靠近自己的梦想，用语言文字和思想，和更多女性对话。对“在家练”社群而言，唤醒身体、觉醒精神、健康生活，朝着这个方面努力，每个全职妈妈，每个妈妈，每个女性，都会熠熠闪光。





产后抑郁， 中国“新”妈妈的痛与怕

Dealing with Postpartum Depression

文、图：石维康 编：曹新星

提到新妈妈，你会联想到什么？在世俗眼中，新妈妈应该是最幸福的一群人，她们初为人母，受到家庭和社会的关爱，是不少未婚女性眼中艳羡的对象。但是，在这些幸福的背后，往往隐藏着她们不为人知的辛酸一面。本期，我们关注母亲的另一面，邀请从产后抑郁症中走出来的“石头姐”，与我们分享初为人母时的经历，同大家一起认识产后抑郁症。



石维康, Curr

原奥美互动资深社会化营销经理，清华MBA女性领袖俱乐部负责人，Lean In MBA创始人，Lean In ThinkTank及在行网导师，豆瓣专栏作者。育有一子，著有《做妈妈，更要做自己——新妈妈幸福手账》，热爱阅读、写作、画画、旅行、摄影等。

你知道吗？

全球女性患抑郁症的几率是男性的两倍。

除此之外，由于体内激素水平的变化，90%的孕妇会出现不同程度的焦虑情绪，在此期间，女性患有抑郁症的可能性是平时的3倍，据不完全统计，我国产后抑郁发病率最高达到30%，而且由抑郁症导致自杀的，占整个自杀群体的25%。

今年年初，湘潭一个产后抑郁的妈妈带着孩子跳楼的悲剧事件震惊了社会，仿佛在用她的死点醒世人，呼唤人们对于产后抑郁症的关注。然而，我却仍然听到了很多这样的声音：

“怎么这么想不开啊，有什么不能沟通解决的呢？”

“活该！谁叫她这么作，就是可惜了两个孩子！”

“住高档小区，看上去还挺有文化。”

……

看到这则新闻时，我既心痛又悲愤。我看完了她的遗书，虽然我们并没有过着同样的生活，可是我能够感同身受，因为我也反复多年饱受产后抑郁的折磨。但是，在一个所谓正常人的眼里，他们看不见这些其实都是产后抑郁病症的表现，反而认为她们是在无事生非闹情绪。

有句老话说，女人在生孩子以后就像重生，开启第二人生。

当时我是意外怀孕，没有任何心理准备，也没有任何经验，抱着无知者无畏的心态认为，生完了之后兵来将挡水来土掩，天真地认为，船到桥头自然直，没有什么困难能打到我。

生产持续了四天，羊水全部挤出来了，身上都是针孔，塞了两次软化宫颈的药，打了两次催产针，为了晚上能睡觉保持体力打了两次杜冷丁。本身是漏斗形盆骨的我，如果在其他医院都是绝对剖宫产的指标，但我选择了顺产。结果，由于第三产程太快导致下部撕裂，那种痛是你们无法想象的，或者说，根本就不在可以想象的范围内。产后我经历了严重的抑郁，很久之后我才意识到那其实是抑郁，但是我没有办法控制，我的家人们都没有意识到，我也不好意思告诉他们，这是什么。

“我觉得自己就像一个被人用过的安全套，踩在脚下，这是我当时关于产后抑郁最真实的感受。”

那时候的我，拖着破碎的身体和心，因为照顾孩子和喂奶睡眠不足，承受着产后恢复和喂奶的疼痛，我觉得自己就像一个被人用过的安全套，踩在脚下，这是我当时关于产后抑郁最真实的感受。

产后抑郁，就像是跌进了地狱

生孩子之前我跟丈夫说，我可不负责带娃，让你妈妈带吧。然而，生完孩子之后，一切感受都不一样了，我特别害怕别人抢走我的孩子，因为我从小就是爷爷奶奶带大的，对父母的感情比较淡薄。我一分钟都离不开我的孩子，我的情感诉求对象也变成了孩子，而不再是我的丈夫。对于我而言，我的世界已经坍塌，可是他的世界却一如既往。

一旦你体会过一次那种疼痛，你的底线会被打破，你会不再害怕任何事物，甚至死亡。体会过那种夜里只有一个人照顾孩子的孤独，你会不再害怕任何黑夜。体会过在待产室里像母猪一样躺着，昏过去几次无人问津，你会失去廉耻心。休完产假后，我过着每天连轴转的生活：早上7点起上一天班，晚上回到家里还要带娃、哄睡宝宝。半夜12点，逼着自己从昏睡中清醒过来、洗衣服、洗碗、收拾房间，打开课本复习考试到夜里2点，半夜无数次起夜，宝宝翻个身就醒来。

那个时候，我累到只想哭，连矫情的时间都不曾有过。白天在职场受尽白眼和冷落，也要争取早点下班、按时挤奶，哪怕在公交车上站着睡觉，也想尽早回家陪伴孩子；晚上累到给宝宝讲故事都能睡着，却回身看到老公事不关己地看手机玩儿电脑；家人朋友不在身边，生活的压力无人倾诉，孤立无援、心灰意冷；生产的衍生症让我每天忍受腰疼手疼背疼头疼，却难得到身边人的关怀，甚至被迫接受来自夫家的决定，自由意志被无情剥夺……

你觉得你已经尽最大努力了，却还是不能让公司和家人满意，你会明白什么叫做对生活深深的无力感；体会过这个世界的冷漠，你会发现内心深处那些隐藏的暗流，让你煎熬在这个冷酷的世界里。

很长一段时间我都生活在沉默里，我把内心封闭起来，面对生命的这些



“所有人的关注点都不在你身上，没有人在乎你的感受，因为他们感受不到你所承受的。”

无常，我想我大概也只能选择认怂，就当自己掉进一个大坑里，自己慢慢爬上来吧。

但是我知道，没有人愿意将这些说出来，因为并不光彩，人们更倾向于靠近阳光，远离阴暗，当我一直像个祥林嫂抱怨和哭诉我的生活时，有些朋友也因此远离了我。尽管大部分妈妈可能都有同样的感受，但她们只会选择默默在心里承受，然后千百年继续这样下去。但我还是想说出来，让更多的妈妈不要像我一样走弯路。

产后三、四年里，我一直在努力跟抑郁症和生活死磕，企图克服不断反复的抑郁情绪，从一开始像一个斗士一样战斗，到后来全力以赴企图平衡生活，再到把自己交付命运和时间，麻木落寞面对低潮。最终，时间是一切的解药，当我不再抵抗，我终于慢慢走出那段低谷期，我的生活慢慢好转，我也感觉自己跟以前不一样了，我跟别人说，我什么都不怕了，因为最坏的我已经历。

放手之后，才能看见阳光

“每个人的生命中，都有最艰难的那一年，将人生变得美好而辽阔。”深以为然。最难过的那段日子里，我疯狂想逃到一个谁也不认识我的地方，自生自灭。我不要这样的自己，也不要这样的生活。

2013年到2014年，经历了最痛苦的时光后，我尝试了放手，把宝宝留在老家给公公婆婆抚养一个月，算是给自己放一个月假，要把破碎的自己找回来，我称之为“重走青春路”。

起初，我制定了一个疯狂计划，列了个“遗愿清单”，因为下了未来十年要以孩子为主的决心，所以趁年轻想把自己以前想做，但一直没有做的事情都做一遍。其实也都是些稀疏平常的事情，比如，把那一个月帝都所有的展览和话剧都看了，参加各种CAPE、青年志等青年文化组织的活动等等。直到我参加了一帆的新书分享会，她的故事像一道极光，突然给了我力量和灵感：生命充满无限可能性，不要把自己限定在那些思维预设里，谁说你不能实现你的梦想？于是，我也想明白了一件事，那些我认为这辈子都不可能实现的事情是有可能实现的，前提是，要勇于去尝试。

后来，我接触到很多优秀的90后，深深有一种自己要被90后拍死在沙滩上的感受，不是因为他们年轻有激情，而是因为他们面对生活时，积极、乐观，勇于尝试，没有任何包袱和预设，完完全全把自己交给生活，拥抱每

一种可能性。为什么我不能呢？

接着，我开始了一项又一项尝试，跳出自己的“舒适区”，越是以前不敢或者不愿尝试的，越要发起挑战。只要是有意思的事情，我都不去考虑是否适合我的年纪，而是考虑我是否有兴趣，想做就做，也不在乎结果，只为追求内心的体验。

后来，我成为在行网的导师，为很多形形色色的人提供相关资讯，他们有的是新晋奶爸，有的刚流产内心低落的女生，有的是自己创业的妈妈……我在一对一沟通的过程中发现，很多人都有类似的困惑，而且很多问题的答案也都是类似的。于是，我开始思考，如何才能帮助到更多跟我一样的女性，成为更好的自己，更幸福的妈妈？在跟好朋友Jamie的一次聊天时，我突然想到，把我的这些感受写成文字记录下来，也许会是一个很好的解决办法。于是，便有了豆瓣的专栏和我的新书。

之后，我接触到了Lean In组织，也给了我很大启发，我非常认同这种女性互助的精神，在清华读MBA学习积极心理学课程时，我也以Lean In为主题做了期末报告。后来我想，为什么我不针对MBA女性成立一个Lean In MBA组织，帮助更多我身边的女性呢？离开奥美之后，有一段时期，我感觉离开了奥美的光环之后，自己似乎什么都不是，就是一个什么都做不好的家庭主妇。但是现在，豆瓣专栏作者、在行网导师、Lean In MBA Founder……所有这一切新身份都是我不曾预料到的，我的生命在向着一个未知而精彩的方向流去，我不再纠结于所谓的五年计划三年计划，未来会发生什么，你永远不知道。

新妈妈，是当代社会最容易被忽视的一个弱势群体。当年的我，透过看心理学相关书籍、参加各种社会活动、上灵修课、学习新技能（如瑜伽、冥想、肚皮舞）、读MBA、去美国交换、结识新朋友、旅游、写专栏、成立NGO、做公益、演话剧等无数“做自己”的方式，靠着心里那一点微弱却不灭的光指引着，从这条幽静曲折的黑暗小路走了出来。这是一条少有人走过的路，你不知道要走多久，也不知道天什么时候会亮，但终究天会亮的。

我愿意成为暗夜里陪伴你独行的那一点光。我不是什么育儿专家，也并非科班医生，我写不出那些头头是道的学问，只能用大白话表达我的看法和感受。我就是一名普通妈妈，虽然跟世界上千千万万的其他妈妈一样，但是，我想成为一名有趣的、独立的、自由的“新”一代妈妈。我想将这种理念传递下去，与更多人分享。

《人民日报》刊登的抑郁自评量表：

情绪反映	偶尔	少有	常有	持续	情绪反映	偶尔	少有	常有	持续
我感到情绪沮丧。	1	2	3	4	我的头脑像往常一样清楚。	4	3	2	1
我感到早晨心情最好。	4	3	2	1	我做事情像平时一样不感到困难。	4	3	2	1
我要哭或想哭。	1	2	3	4	我坐卧不安，难以保持平静。	1	2	3	4
我夜间睡眠不好。	1	2	3	4	我对未来感到希望。	4	3	2	1
我吃饭像平时一样多。	4	3	2	1	我比平时更容易激怒。	1	2	3	4
我的性功能正常。	4	3	2	1	我觉得决定什么事很容易。	4	3	2	1
我感到体重减轻。	1	2	3	4	我感觉自己是有用的和不可缺少的人。	4	3	2	1
我为便秘烦恼。	1	2	3	4	我的生活很有意义。	4	3	2	1
我的心跳比平时快。	1	2	3	4	假若我死了，别人会过得更好。	1	2	3	4
我无故感到疲劳。	1	2	3	4	我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西。	4	3	2	1

抑郁程度=各条目累计分/80
结果：0.5以下为无抑郁；0.5-0.59为轻微致轻度抑郁；0.6-0.69为中至重度抑郁；0.7以上为重度抑郁。
*仅供自评提示，不能作为诊断依据，如有必要请及时咨询医生。

妈妈，我想和您这样过母亲节！

Mom, I Wanna Spend Mothers' Day with You!

采/编：曹新星 图：学校提供

开始寄宿生活后，孩子们离开了父母的怀抱，学着独自面对日常生活中的琐事。刚刚开始寄宿的他们，对于寄宿生活有着什么样的体会？母亲节来临之际，他们又是如何计划和母亲过节？一起来看看来自北京市鼎石学校的寄宿生们怎么说。

潘艺沫，8年级
从去年的八九月份开始，我成为了一名国际学校的寄宿生，和父母见面越来越少，然而我却更加珍惜和父母的爱。时间飞逝，转眼间母亲节快要到了，这一天我只想让我妈妈变得更年轻。我的妈妈很时尚、很美丽，很注重自己的形象。她工作很忙，我不想让她一年一年的老去，皱纹一年一年的增加。如果我在她身边，我会好好地照顾她，体谅她。我希望可以用零花钱买一顶她喜欢的帽子，给她个惊喜。她给我的母爱是上帝赐予我最好的礼物。

渠稷尧，9年级
就我个人而言，在学校住宿与住在家里最大区别就是没有家长。在学校住宿让我在与人相处上更加成熟，学会了如何协商，如何去让步。住宿经历对于独生子女步入社会是一个很好的锻炼。在家的時候，如果爸爸不在家，一日三餐我都是和妈妈一起吃的，吃饭的时候能够聊聊天，这些是住宿生活没有的东西。住宿的时候，我最多能和妈妈打打电话，说说话。到了母亲节，我肯定要 and 爸爸妈妈一起出去吃饭，如果姥姥姥爷在北京的话，我也要和他们吃饭，因为姥姥是妈妈的妈妈。

周维，10年级

鼎石的寄宿生活刚开始对于我来说很陌生，但是，过了半年多之后，现在已经完全适应了。在适应的过程中，我明显地感受到了自己各方面能力的提高，尤其是独立性和时间管理的能力，和之前相比，我能更合理地利用时间学习和写作业了。但另一面，我不能和家人住在一起了，在学校遇到困难也不能寻求妈妈的帮助了……在母亲节那天，我想带妈妈去公园转转，也不想做什么很特别能体现我多爱她那种事情，而只想和妈妈独处聊聊天，聊聊学校里发生的有趣的事情，和她平时工作上发生的事情。如果有可能的话，我想送妈妈我亲手制作的卡片或者有点新意的东西。

温佳联, 9年级

作为今年鼎石的新生, 我不仅是第一次来到国际学校, 也是第一次体验寄宿生活。以往在家中衣来伸手、饭来张口, 甚至连自己的时间管理也都需要母亲的监督。但现在的寄宿生活让我变得独立, 也清楚了母亲照顾我们的不易。所以, 我打算学习做饭, 并为母亲做一顿饭来报答母亲数十年如一日的照顾, 体验下母亲平时的工作。

孙九鼎, 10年级
成为寄宿生以后, 我生活在没有家长的环境中。暮然回首, 发现自己和母亲之间多了一层隔阂, 她依然是那个微笑着为我做饭的她, 但我却不再是那个乐在其中的我了。在母亲节, 我希望能专门花一整天时间陪她, 做顿丰盛的早餐, 和她一起聊聊我的成长, 我的喜悦。

刘文宇, 8年级

说实话, 刚开始我十分不喜欢寄宿生活, 也许是因为刚离开自己一米五的温馨小床, 也许是因为离开了爸爸妈妈, 也许……但是后来, 我改变了我的想法, 仔细观察后, 我觉得寄宿生活其实与家里的生活也差不了多少: 舒服又亲切, 朴实又温暖, 并且有丰富多样的活动。它们在相同之中又存在着不同, 寄宿的时候, 我要自己做很多妈妈在家帮我做的事情, 比如铺床、洗衣服、管理生活费等等。在我将近一年的寄宿生活中, 母亲隔着很远的距离依旧像原来一样关心我, 我有时也很想念她。母亲节将至, 我想用我在寄宿生活中的行动让她对我和我的寄宿生活更放心些, 我想, 这难得的放心对她来说就是最朴实并贵重的礼物吧!

蔡花花, 10年级
作为一个今年刚住宿的同学, 起初感觉很不适应。宿舍有太多的约束, 让我感觉手脚受限。晚上不能玩手机, 不能在熄灯以后洗澡……后来, 我适应了需要服从各项规定的宿舍生活, 并成为了宿舍长。刚开学那几天, 我很依赖母亲, 后来就好了很多, 我变得更加独立自主。住宿与在家的区别很大, 很多东西在家都唾手可得, 但在学校, 你得自己去做。在母亲节, 我希望能送给我母亲一张贺卡以表心意。

郑玉宇, 10年级
今年是我第一年体验寄宿生活, 也是我来鼎石的第一年。虽然在开学初用很短的时间适应了这里的生活, 但寄宿与住家总归不同。以前从不用担心什么时候洗衣服, 如何整理房间, 或是外出时如何打包, 因为这一切工作都是由母亲代为承担的。到了学校之后, 便要自己操心所有日常事务, 体会曾经母亲在家的辛苦。又是一年母亲节, 只希望能在家中好好陪伴母亲一天, 与她谈心聊天, 分享这段时间的所见所闻。

何欣然, 9年级

记得从很小的时候开始, 每个5月的第二个星期日, 我都会和妈妈一起去公园或者郊区玩, 晚上回到家之后跟在外地的姥姥和大姨视频通话一起过节, 到现在已经变成了我们家的一种习惯。因为父母工作都很忙, 我从一年级就开始住校直到现在, 陪在妈妈身边的时间真的太少了, 这也成了我的一个遗憾, 所以母亲节对我来说其实非常重要。



“我的工作就是我的人生，我很享受我所做的事情。我走到哪里，都在寻找鸟儿的足迹，希望发现从未见过的物种。在办公室的时候，我也经常观察街对面建筑上的乌鸦。不管我在哪里旅行，我总是到处检查岩石，搜寻化石的痕迹。有时间的时候，我很喜欢到处走走，到处去找寻新的发现。然而，科学却不是我人生的全部，我也喜欢去看画展、做艺术品、听现场音乐，感受各种各样的文化活动。”

——Thomas Stidham

神奇的古生物考古学

Enchanting Palaeontology

采/译/文：赵晨 编：曹新星 图：Lens视觉摄影工作室、Thomas Stidham提供

世上的学科千千万，每个时代都有各自的热门学科，热门学科是否永远热，冷门学科是否真得冷？为此，《菁kids》独家策划新栏目——《神奇学科在哪里》，带你探访来自世界各地、从事各种“另类”行业的人士，了解他们的学科所涉及到的真实场景，看一看每种学科在具体实践中都有哪些精彩。本期我们采访到了来自美国的古生物学家Thomas Stidham教授，和他一起走近古生物考古学。

菁kids：请问您所从事的古生物考古学研究涉及什么专业学科？

我涉及的学科非常广泛，包括综合生物学、脊椎动物古生物学、进化生物学、鸟类学、解剖学、动物学、昆虫学。我的主要工作是研究现有鸟类的进化，包括近一万种鸟类，以及它们已绝迹的祖先。我对研究鸟类的“家谱”很感兴趣，会研究它们在不同生物学层面（比如饮食和生态）是如何进化的，以及气候变化在不同时期是如何影响鸟类的多样性。我也发表过有关哺乳动物、恐龙、昆虫和植物的研究成果。不过，科学家们一般不会只做研究。在中国，我同时还给研究生班讲课，指导和培训研究生们的研究。我非常喜欢自己的工作，因为实验室与实地环境相结合，所以，研究的过程并不枯燥。而且我还能到处旅行，和世界各地的人们交流。

菁kids：您平常都做些什么，工作通常需要什么样的工具，调动什么资源，会和什么样的人接触？

你可能会惊讶，作为一名科学家，我的大部分时间却是在电脑前写报告！所有进入公众视野的发现、报告和通知等，都是研究和写作的结果。如果不写报告，就没有人能够了解我的研究成果。

从资源的角度来说，一个好的图书馆和在网上能找到的各种科学刊物与我的研究同等重要。我需要一个好的电脑，用程序来分析数据、写论文、或是存储大量数据。我几乎每天都用显微镜来查看化石骨物的具体形状。我也会用到CT扫描仪来获取化石或骨架的三维X光数据。我还会用到各种车辆去边远地区研究现场，用到高分辨率照相机，以及在野外用于发现和收集化石的各种设备。无论走到哪里，我都会用望远镜来观察鸟类。在北京久住时，我还会用这里的同步加速器来对化石进行扫描。

在日常的工作中，我除了和研究所里其他的古生物学家、工作人

员和学生打交道外，还会和其他领域的科学家们合作，比如固定同位素化学家、地质学家、化石花粉家、考古学家以及分子生物学家等。此外，我接触的人还包括学生、博士后、教授和很多其他行业的人。

菁kids：您在自己的领域里都做过哪些有趣的项目？

在搬来中国之前，我在南非做了几年有关鸟类化石的研究。我在那里进行了实地考察，与来自美国、加拿大和南非的其他古生物学家和古人类学家一起工作，收集了大量的化石，还培训了很多学生。当时是南半球的冬天，我们的工作环境非常冷。在考察的过程中，我利用闲暇时间，去了很多国家公园观察鸟类和其他野生动物，也尽情享受了南非的文化和美食。

来中国后，我曾在内蒙古挖掘过恐龙骨骼，在山西和新疆边远地区进行过实地勘探。我喜欢在世界各地做现场勘探工作，虽然有时会遇到炎热、寒冷、潮湿的天气，连续几周睡帐篷，工作环境很脏，吃得也不好的情况。然而，每当我们发现了新化石，或是和好朋友一起看美丽的日出日落、满天星辰，见到不同寻常的野生动物时，就会觉得，和怕辛苦待在家相比，这些艰辛都特别值得！

我最近和一些在俄罗斯的同事们做过一个有意思的项目。我在一个博物馆的收藏品里发现了一块骨骼，它属于约100多年前在美国被发现的新潜水鸭物种，这种物种如今已灭绝了，但尚未有人研究过它。一开始，有人将它错认成一种普通鸭的骨骼，然而，我们的研究发现，它和蒙古的另外一种已灭绝的鸭属于近亲。我们推断，这种在北美洲和亚洲同时出现过的鸭子，在距今大约1100万年前，因遭遇极寒气候而灭绝了。我最近又发现了一些这个新物种的骨骼化石，它们是50多年前，我在研究生期间居住的地方附近几英里采集到的。目前，我正在研究这些化石。

菁kids：您都去过哪些和自己的专业相关的有趣地方？

实地考察能带你去到世界上很多遥远又美丽的地方。我曾在阿根廷的安第斯山脚下发现过化石，在中国新疆的沙漠里采集过水生乌龟化石，在南非的草原上发现过灭绝了的大象的牙齿，还在美国西部的沙漠和山区发掘过大型恐龙骨骼化石。

菁kids：在这些科考的过程中，您有过哪些难忘经历？

每当发现了新物种，或是为耗时多年的复杂问题找到解决方案的时候，我都会很激动。学一种不为大多数人知的学科让我感觉很特别。我曾经负重，背着用石膏固定的恐龙化石走了数英里，亲手将它从发现地运到考察车；我还曾在一个洞里收集了化石之后，受到一群古蝙蝠鸟的包围；我用肩膀扛过装有几百公斤沉淀物的沙袋（里面含化石成分），也趟过深度及胸的河流。我去过北美洲、南美洲、非洲和中国的各个化石群，接触过包括南极洲在内的四个大洲的化石。

对于新物种、新化石的发现以及对化石的热情推动着我，让我始终保持着对工作的热情。即使是书面工作缠身，不得不很多天被锁在办公桌前，帮学生们修改论文，或是书写自己的研究成果时，我的热情也从未消减。

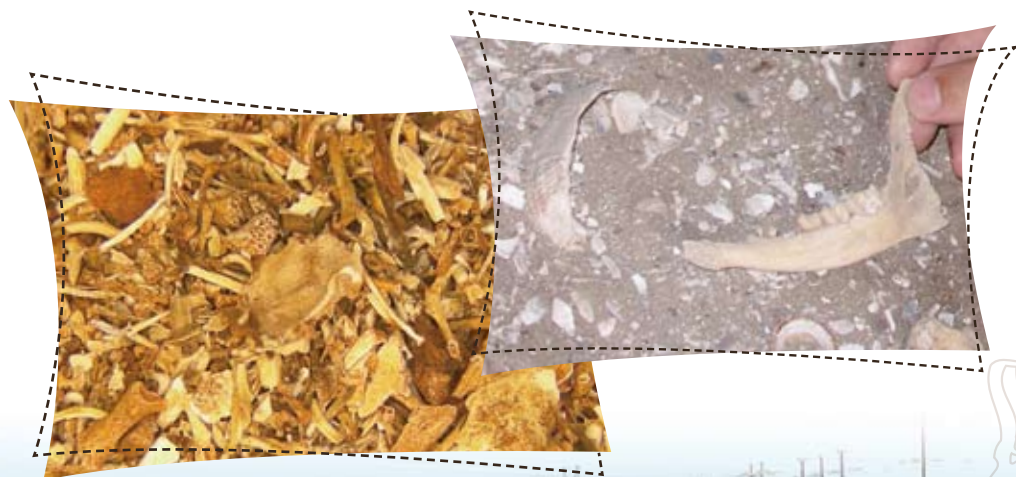
菁kids：您所从事的这个领域，有哪些知识、技能或经历是必需的？

我所做的工作需要大量的教育、训练和毅力。四岁的时候，我得到了人生第一本关于恐龙的书；五六岁时，我开始在学校操场附近的碎石堆里捡小化石。我父亲是一位工程师和业余科学家。从小到大，

我跟着他一起采集昆虫，担任他实地考察的助手。那时，我们走遍了家乡所在的州，去收集昆虫、岩石、矿石、化石和骨架。父亲和我还发表过几篇关于昆虫的文章，介绍了几种我们共同发现的新物种。大学时，我专攻地质学，也去上一些生物学的课程。那几年，我给多位教授当过研究助手，学习了各种实验技能，也学会了如何采集、准备和学习化石。那时，我还做过大学里化石搜集的义工，花了两年的时间在本科毕业论文的研究上，所有这些都还不包括课堂作业。

研究生期间，我将研究的重心转向鸟类。攻读综合生物学博士学位期间，我进行了广泛的阅读，几乎每天都泡在生物学图书馆，在生命科学和地质学领域，与学生和老师们进行了大量的研究。我还在DNA排序领域接受过培训，为博物馆收集过蜥蜴和蛇，还给本科生讲授各种各样的实验课程，在美国好几个州进行实地考察。获得博士后学位之后，我开始研究非洲的鸟类化石。

在科学领域，你需要永远不停地学习。我必须大量阅读来跟上世界其他科学家的动态。因此阅读技能是必要的。此外，进化生物学也不断地与时俱进，所以我需要了解有关地质学、生物学和其他领域的知识。还有几个技能也很重要，比如良好的计算机使用技能（操作CT扫描、同步加速器，进行整体基因组分析）、解剖学与骨学运用技能、实地考察技能、地质学运用技能（知道在哪里和如何采集、保管、运送化石至实验室）、专业写作技能（用以发表学术著作），以及如何向学生们传授知识和介绍各种的数据（大多数古生物学家都是通过大学担任教授来获得生活开支）。因此，要成为一个21世纪的科学家，是需要广泛的技能和训练，但我觉得这些都是值得的。





Thomas Stidham

古生物学家，来自美国，目前在中国科学院脊椎动物考古学与古人类学研究院工作，同时也是中国科学院的兼职教授。

菁kids：当您最初选择这个学科的时候，家人和朋友有着怎样的反应？现在他们又是如何看待的？

成长过程中，我父母始终知道我想当一名科学家，他们切实帮助了我，给我买了许多科学书籍，带我去博物馆，激发我的好奇心。小学的“事业日”活动那天，我借了父亲的实验室工作服和安全眼镜，把自己打扮成了科学家。父亲对科学的热爱一直鼓舞着我。上大学之后，父母盼着我能有一个稳定的职业，希望我成为一名工程师，把我对科学的兴趣当成了业余爱好。然而，在上一过第一堂地质课之后，就把专业从工程学改成了地质学。我母亲说他们早预料到了我可能会这么做，因为他们知道我一向对化石非常感兴趣。

多年来，我发表了近60篇论文，研究成果被世界不同的媒体报道，教过成千上万的学生，也有了那份父母曾希望我有的稳定工作，虽然是在完全不同的领域和国家。父母和老友都知道，我的人生是靠着自己的兴趣与动力实现的。然而，不是所有的古生物学家都有过同样的经历，我有很多同事是在大学期间才发现古生物学这个学科的。

菁kids：您觉得古生物学的精华是什么？为什么值得学习或研究？

说到精华，我认为，我们所做的事情，是去更好地认识我们所生活的世界，去发现地球的历史。每棵植物、每一只鸟、每块岩石都有一个故事和一段历史。

对我来说，研究化石、鸟类、以及其他生物让我着迷。我们并不了解关于我们生活的星球或宇宙的全部，我们也不了解地球上所有鸟的种类，甚至是北京的各种生物体我们都不完全了解。在全球范围内，还有更多的现存或已灭绝的生物种类等待着被发现。

从古生物学角度来看，我们目前搜集到的数据显示，自古以来，气候及环境变化对鸟类进化和灭绝的影响非常深远。是哪些因素导致了物种的灭绝，鸟类从一个大洲迁移到另一个，以及新物种的产生和发展？这些问题的答案对于今天地球环境的破坏和气候变化（全球变暖）都很重要。如果我们想拯救地球上的生物和整个生态系统，我们首先必须要了解到，当过去气候急剧变化时，地球上的生物经历了什

么。在这个不断变化的世界里，对过去的研究会给我们提供一个窥探未来世界的窗口。

此外，鸟类还会携带诸如禽流感之类的疾病。了解它们将来会在哪里出现，从一个大洲迁移到另一个大洲的概率，能改变我们对鸟类传播疾病的预防性规划。很多的药物最初就是从植物、动物和其他生物体中发现的。这些问题不仅科学家会感兴趣，对整个社会也有很大的影响。

菁kids：您研究的学科是否改变了您的人生观或世界观？

更多地了解了地球和生命的漫长历史，会改变你对世界和我们在其中位置的看法。你将不会只是看到世界如今的样子，而是能看到它的过往。比如，我能想象曾在中国北部漫步过的恐龙，北京曾有过的冰川，以及地球过去曾经经历过的更暖 and 更冷的气候。这些也会使你认识到我们现在对地球所造成的伤害（物种的灭绝、气候的变化、动物栖息地的破坏）其实与地球整个历史上最大规模灭绝事件和其他环境改变事件的严重程度是相同的。

到世界各地旅行，和各地的人们合作，让我有机会每天和各种各样的人接触，也让我看世界的角度发生了变化。你必须灵活多变、耐心细致，懂得用不同的角度去看问题。同时，你还要思维缜密、逻辑准确，能分辨真实和幻想。

菁kids：您对有意学习古生物学的后辈们有什么寄语？

不要期望通过成为一名古生物学家或进化生物学家而致富。我的一位同事说的好，“如果不是特别热爱的话，就不要做古生物学家。”因为这是一份非常辛苦的工作，成功前有很多的障碍。从事研究的科学家往往比教授的薪水要低，即便是教授也不富裕。但是，对我而言，虽然生活中有各种的捷径，我却不会去用遍布世界的同事和朋友，一打开露营帐篷就能看到的绚丽日出，或是发现了一个新物种时的激动，去换取一份每年只能旅行两周，整日待在办公室里的安逸工作。



亲子下午茶，共享午后时光

Mother and Daughter Enjoy Afternoon Tea at EAST

文: Pauline van Hasselt 译: 张燕 编译: 曹新星 图: Uni You

曾在伦敦生活四年的Pauline，至今仍对英式下午茶情有独钟。适逢母亲节到来，我们和beijingkids一起，特邀读者妈妈Angela Im带女儿在北京东隅酒店度过了美好的下午茶时光。

“在中国，英式下午茶曾盛极一时。如今，人们渐渐没有了享用下午茶的习惯，我们应该做些什么，让下午茶再次流行起来。”在东隅的时候，Feast餐厅的厨师长兼餐饮总监Tim Hunt这样告诉我。我曾在伦敦待了四年，经常去那里的酒店喝下午茶，所以非常赞同Hunt的提议。下午茶让我感受到生活的精致和优雅，而且我最喜欢英国乡村的下午茶了。

下午茶的历史可追溯到十九世纪。当时，英国的富裕阶层开始享用下午茶。一百年之后，下午茶逐渐演变成现在的形式，深受社会上层人士的青睐。尤其是酒店的下午茶，供应更是别致。点心架上放着一层一层的美食，一起供应的不仅有茶和咖啡，甚至还有香槟呢。

此次，我们邀请了英美混血的Angela Im和Isla Gillespie母女二人，到北京东隅酒店的Feast餐厅享用下午茶。他们一家人曾断断续续在伦敦待了10年，过去两年一直生活在北京。九岁的Isla在家里上学，她的课程还不少，不仅有中文课、韩语课、数学课和历史课，还有小提琴课。她喜欢去外面玩，还喜欢和母亲一起读《圣经》。

大厨Hunt准备了三层下午茶点心供我们品尝。顶层是果酱和凝霜烘焙；第二层是红天鹅绒蛋糕、草莓蛋糕、坚果巧克力蛋糕和杯装提拉米苏等甜点；第三层是味蕾大拼盘，有三种不同口味的面包，分别是面包配烤牛肉和帕尔马干酪、山葵，面包配鸡蛋沙拉和面包配鲑鱼沙拉。只要妈妈在Gillespie膝盖上铺上餐巾，她立马就安静下来，因为她喜欢吃提拉米苏，说那是她“最爱的甜点”。

这对母女十分满意这次的下午茶，还对我们的招待表示了感谢。当被问及东隅酒店应不应该成为妈妈们的母亲节首选时，Im回答说：“当然应该了，如果母亲节那天能和家人再来一次，我会非常开心！”那天下午，酒店充满了欢声笑语，看来Im确实爱上了这个地方。

Hunt告诉我，他一直在寻找优质的本地食材供应商和本地生态农场，尝试从本地有机农那里获得尽可能多的食物原料，他对自己为客人提供的菜肴深感自豪。Hunt还说，东隅酒店的茶是从英国的Newby公司进口的，Newby公司部分为一个慈善基金会所有，该慈善基金会为全球许多国家的教育项目提供资金。

在东隅酒店，耳畔萦绕着舒缓的音乐，空气中弥漫着香槟的气息，服务生热情好客、服务周到，定会带给你愉悦身心的下午茶体验。

东隅母亲节大餐：

为庆祝5月14日母亲节，Feast餐厅特推出WOW MOM早午餐自助，包含了一系列精美的海鲜、烤肉、精美主菜及甜品等，还为妈妈们准备了鲜花、起泡酒和纸杯蛋糕作为礼物。

时间：5月14日 11:30 - 15:00

价格：388元/位，7至11岁儿童半价，6岁及以下儿童免费。

* 所有价格需另加10%服务费及总额6%的增值税。

做个好邻居

Learning to be Good Neighbors

采/文: Andrew Killeen、齐琰 译: 张燕 编译: 曹新星 图: 家庭提供

本月, 我们和《beijingkids》一起采访了来自不同文化背景的父母, 请他们分享了关于“孩子和社区”的问题。



Tanya McHendry来自德国, 她的丈夫Simon来自英国, 目前从事酒店管理工作。Tanya则在家照顾4岁的John Arne, 同时经营着一个学前音乐班。2008年以来, 夫妇俩一直生活在北京。

你们的孩子与邻居们相处得怎么样?

他们相处得十分融洽。楼上楼下有很多和他同龄的孩子, 大家常到彼此的家中玩耍, 想去谁家玩了就敲敲谁家的门。这些孩子来自世界各地, 有的来自中国内地, 有的来自香港, 还有的来自西方和亚洲其他国家。不过, 无论他们来自哪里, 孩子们都能打成一片。

你们会和邻居一起庆祝节日吗?

我们会去香江乡村俱乐部 (the Riviera Clubhouse) 庆祝节日。那里每逢节日都有活动, 不管是复活节、圣诞节, 还是万圣节, 他们都会举办相关的主题活动。此外, 他们还会积极组织社区聚会。不过, 春节期间大多数人都不在, 感觉冷冷清清的。

你们如何让孩子参与社区活动?

我一直很喜欢寻找低价商品, 来到北京后, 发现了“众爱” (Roundabout) 这个慈善组织, 不仅能在他们的店里买到合适的商品, 还能回馈社区。我们刚搬到这里时, 需要买一些家具, 而且我也想为“众爱”做点贡献, 所以我们所有的家具都是在那买的。后来, John Arne意

识到了我在做什么, 所以也常常和我一起去他们的店里逛。

你的孩子在社区里有导师或者榜样吗?

话音刚落, John Arne就脱口而出: “盛阿姨和赵叔叔!” 妈妈跟着笑了。他口中的盛阿姨是我家的保姆, 每天在家里待半天, 会陪他玩, 也会教他一些汉语。赵先生是我们的司机, John Arne对汽车兴趣浓厚, 赵先生又对他非常有耐心。所以, Arne没事就喜欢去车里玩, 赵先生会让他扭扭方向盘, 甚至蹬两脚油门。

你们有没有带孩子参加过筹款活动?

春节前, 我们一起参加了为白血病患儿筹款的活动, 通过卖苹果和饼干筹款。我们去咖啡馆, 挨家询问人们要不要来点儿饼干和苹果。当时, 我自己都紧张死了, 但Arne却做得很棒! 他还建议我们去玩具店, 结果我们真的在玩具店里把东西全都卖出去了, 因为那里有很多带着孩子的父母, 他们都愿意掏钱支持我们。整个过程中, Arne表现得比我自如多了!

你们有没有带孩子参加过社区的公益活动?

直到Arne上学前, 我打算每周带他去众爱店里做一个小时的志愿者。做完志愿者后, 我会带着他去乡村俱乐部教学前音乐。众爱招收四岁以上的小志愿者, 他去年11月刚满四岁。在那里, 孩子们能做的事有很多, 包括整理捐赠的玩具、整理拼图、排列整理积木等。

你们如何确保孩子积极参与学校的活动?

到六岁之前, 他每天只在学校上半天课。在香港, 他一岁半就要开始上幼儿园, 两岁时他所有的朋友都已经上学了。那时候我就说过: “我不想把两岁的儿子送去学校!” 人们送孩子上学的时间都太早了。刚好, 我知道一位幼儿园老师开设了一个“森林小课堂”, 就把Arne送去那儿了。在这里, 我们遇到的情况也差不多。虽然家附近有四个游乐场, 但平时游乐场上基本都是空的, 没有什么小孩儿去玩儿。所以, 很多父

母都认为, 想要让孩子接触外界, 就必须送他们上学。这也就是为什么我开了个音乐班, 这样一来, 只上半天课的孩子下午就有事可做了。

你们会和孩子谈论社会责任或公民责任的话题吗?

其实他都懂, 我们去众爱花的每一分钱都会帮助到有需要的人。去买某个东西时, 顺便买点其他的东​​西就能为筹款多出一份力。

你们每隔多久会带孩子认识不同经济基础或不同文化背景的人?

我们爱好交际, 与人交往时都真诚相待, 所以Arne对各行各业的人都有了解。每去一个地方, 他都会和身边的人玩到一起。

你是如何跟孩子讨论一些比较大的话题的, 例如贫穷、社会、特权等等?

他知道自己是一个很幸运的孩子。他有疑问, 我们就解答。我们一家三口常常在一起, 一起体验生活, 所以他知道很多事情。举个例子, 那时我们在香港, 他还只有两岁, 我们乘公共汽车去幼儿园时, 看到一位老太太佝偻着身体在捡可以换钱的纸盒子。当时, 我就对他说, 看见那位老奶奶了吗? 为什么她这么老了还要如此辛苦地工作呢? 因为她要填饱肚子呀, 所以必须找点儿活干。每周我都会给Arne点零花钱, 他会拿出一部分给那个老奶奶, 而老奶奶会说希望Arne快快长高。

当你和孩子经过乞丐的时候, 你通常会怎么做?

你是怎么跟孩子谈论这一现象的?

我们总想给他们一点钱, 但我们从杂志里得知, 更好的方式还是把钱捐给众爱这样的慈善组织, 或是一些大型的慈善机构, 他们会保证我们的钱会用来帮助需要的人。我们会向John Arne解释, 尽管我们很想多给乞丐们一些钱, 但仍旧有一些人在违法乞讨。当然, 我们也会告诉他我们很同情他们的遭遇。



钟红仙和丈夫张全红结婚13年，育有一个10岁的女儿Micky。张先生在美国通用电器公司工作，钟女士是名设计师，喜欢阅读、旅行、徒步和园艺，女儿Micky目前在北京附属小学上学。

您的孩子和邻居们相处的怎么样？

我们家孩子和邻居相处非常融洽。她性格开朗、活泼热情，总是主动和邻居、社区保安、保洁人员打招呼问好，进出小区、楼道帮人顺手推拉门，给人的感觉总是很温暖。她结交朋友的能力，值得我们夫妇学习，从几岁幼儿到百岁老人，不分年龄都能相谈甚欢。

你们会和邻居们一起庆祝节日吗？

会的。只要有共同时间，我们就会一起外出郊游或度假，即使周末半天时间，也会和邻居一起看电影、骑车、采摘，或放风筝、逛公园，孩子们生日时都会办派对互相邀请。

你们如何让孩子参与社区活动？

春节时，我们会帮物业发对联、福字，或平时分发狗屎袋等，也会参与公园义务垃圾捡拾等活动。

你的孩子在社区里有导师或者榜样吗？

非常遗憾没有。作为父母，我们特别期望社区有一个能让孩子引以为豪的导师或榜样，这种正能量对孩子世界观、人生观、价值观的影响以及能力的培养不可忽视，绝不是读几本名人传记就能替代的。有一次，我们在一个来自美国盐湖城的朋友家里作客，他的两个孩子请来几个年龄参差不齐的朋友为我们举办了一个家庭派对，节目有足球比赛、滑板表演、钢琴小提琴合奏、话剧表演、小小法庭、狗狗秀等，他们会玩很多东西，玩得很开心、很享受。我很感叹夫妇俩对

孩子能力的培养，可朋友却笑着说：“你都看到了，这个社区的孩子都一样，引导他们的人已经去上大学或参加工作，现在他们是社区的导师，大儿子已经成为社区狗狗咨询接班人，他以此为荣！我们是引导只是一部分。”

你们有没有带孩子参加过筹款活动？

有，学校和社区曾组织孩子们为地震、洪灾、或是贫困地区捐款、捐衣服和鞋子，我们都会积极参与。她会拿出自己的部分零花钱和书，让我寄给贫困儿童。但事后她会问我为什么有地震、洪灾？为什么他们会贫穷？一般我们会从环保、社会制度、教育等角度和她讨论这些问题。

你们有没有带孩子参加过社区的公益活动？

有，但我们能参加的社区公益工作太少，一年难得一次，没有固定参加的公益活动。好多年前，社区收集儿童画慰问老人，孩子踊跃报名，提交好多绘画作品，想给尽量多的老人带去快乐，可后来这个活动突然没了。现在，我们会偶尔参与社区公共展板、围栏的清洁，只是碰巧看到才参与，社区没有通知。通过这次问卷调查，我也在反思自己，作为父母我们应该多了解自己社区，与社区交流，共同促进社区发展。

你们如何确保孩子积极参与学校的活动？

每天晚饭时间，我们都和孩子聊天交流，既能促进亲子关系，又能了解孩子在学校的表现。她什么都愿意和我们交流，会表达自己的想法，对于学校社区活动，她有自己喜欢的选择和意义。她在学校属于参与社区活动项目最多的人，每周学校社区活动后，我们都会讨论心得，经过学校几年来选择淘汰，她仍能在各社区忙碌，其中的成就和快乐只有她最懂。每年，为退休教职工举办的元旦晚会等活动，出场击鼓和闭幕式合唱都有她的身影，她说：“能同时参加出场和闭幕的只有我一人，以前没有，以后不确定，因为我会像妈妈鼓励我一样去鼓励别人。”

你们会和孩子谈论社会责任或公民责任的话题吗？

我们经常会讨论这些。空气雾霾、食物和水污染、垃圾、公共场所秩序、小黄车等，所有看到的、听到的我们都会讨论，会探讨社会责任和公民责任。不要小瞧孩子，她们的社会责任意识和公民责任意识不比大人差。

你们每隔多久会带孩子认识不同经济基础或不同文化背景的人？

半年或更短的时间。经常有外国朋友到北京出差，或是我们出国旅游，大家会有聚餐。外国朋友喜欢中国的字画，孩子挺热情，经常把自己的书法或绘画作品当作礼物送给朋友，有两个朋友把女儿的字画精心装裱挂在办公室正中间，她很受鼓舞！

你是如何跟孩子讨论一些比较大的话题的，例如贫穷、社会、特权等等？

遇到大的话题，我们会客观评价，积极引导她思考，她会问许多的“为什么”：为什么有的国家富裕，有的贫穷？为什么以前的美国黑人和白人分开上学？为什么我们去香港、台湾不能像去上海一样方便？……我尽力把自己看过的历史、社会类书籍的片段、章节读给她听，问她的看法，再谈自己的看法。有一次她问，为什么美国、中国不把多的钱、衣服、食物、书给非洲的小孩，我找一些美国、中国社会贫穷的现状给她看，让她认识真正社会的两面性，同时，我鼓励她将来竞选总统或主席，为全国或全球人造福（笑）。还有一次，我们去日本旅游，她说老师和同学都不喜欢日本，咱们不要去日本，我就说那你就去日本找它的不好，将来中国和日本对抗，咱们就有把握了，知己知彼，百战百胜。实际回来后，她学到很多知识和东西。

当你和孩子经过乞丐的时候，你通常会怎么做？

你是怎么跟孩子谈论这一现象的？

遇到卖艺乞讨的残疾人，我们会鼓励孩子拿出自己的零花钱帮助他们；遇到捡垃圾、残食的乞丐，我们会教育孩子尊重他们；如果是健康的乞丐，只是坐着或趴着，伸手乞讨，我们则不会给予帮助。

无论碰到前者或者后者，孩子都会停留，并问我们为什么会乞讨，是否有家人或朋友，为什么不通过自己的劳动挣钱，他们有住的地方吗，他们洗澡吗等等。我很喜欢她的问题，和她一起分析这种现状产生的可能性，有时会鼓励她和卖艺的乞丐聊天。除此之外，我还会和她探讨生命、生活和学习的意义，如何帮助他人，如何寻求他人的帮助，以及地球环保、动物庇护等话题，告诉她要通过自己的双手创造自己的生活。

单身母亲的挑战与精彩

Being A Single Mom

采/文：齐琰 编：曹新星 图：来自网络

无论是主动还是被动，成为单身母亲，似乎总是有着比一般人更为多样的经历与过往，领悟着更为透彻的喜悦或悲伤。在本期主题“都市母亲群像”中，我们聚焦既要养育孩子，又要兼顾事业的单身妈妈，了解她们在面对生存、事业和育儿的多重挑战时，如何获得工作、生活与情绪的平衡。

常有人说，生命像一场未卜的旅行，在每个转角，都有着不一样的风景。在这场旅程中，我们会面对各种繁冗的事情、经历或浪漫或现实的际遇、承担各种不同的身份。

比如，单身母亲。

单身母亲需要什么样的支持，才能在面对成就与挑战时，始终保持一份心安与淡定？又如何让自己在下一站未知的际遇中，积极攀登，活的漂亮？

在变故中突破，寻找新的成就

“我一般精力都在工作上，一想起单亲妈妈的状态，就想忘掉。”去年刚刚经历婚姻变故的安娜（化名）这样说。不难理解，再乐观的人，面对婚姻的变故也难做到当什么都没有发生。不管什么原因，婚姻的变故意味着曾经的美好期许半途夭折，的确很难在短期内获得内心的平静。然而，不是每一段中途转弯的婚姻列车都将开往灰暗的深渊，一段婚姻的完结，并不代表整个人生的完结。

“成为单身妈妈以后，最有成就感的事情是我完全能够处理好自己的情绪，依然可以用积极正面的态度面对生活，给周围的人带来阳光。最重要的是，我没有带给孩子一丁点儿负面的情绪。我努力用自己的生活态度和经历影响她，让她明白，生活中，我们也许会遇到让自己无力改变的困难或局面，但是，选择用什么样的心态去面对，是我们自己可以选择的”小溪（化名）补充道。

“最有成就感的事，是我找到了自己的人生信仰。独自养育孩子不是一件容易的事，过去的十年里可谓极其艰难。但是，我和孩子从来没有分开过。而且，这期间我们还一起做了很多事，开办托儿所、课后补习班、合唱班、艺术展，我们收养流浪在外的小动物，接触来自社会不同层面的人和事。这些不断的尝试不仅丰富了我孩子的生活，还让我们获得了新的教育理念，锻炼了孩子的生活技能。”和孩

子实行“在家教育”的希言（化名）如是说，去年年底，她的孩子成功获得了英国一所私立学校的奖学金。

“成为单身妈妈对我来说，是人生的重大挫折。但也因此，我有了更多解决问题的能力，看到了更广阔的世界，不再局限于自己的小圈子和舒适区。对于孩子来说，也是一次对人生和社会的认识过程，她能从妈妈的身上和我们所共同经历的生活中得到历练，不只是学识，还有责任感。”

生活不能失衡，挑战意味着更多付出

单身母亲在日常的时间安排上有着更为紧凑的节奏。既要忙于工作、料理家务，又要接送孩子、辅导作业，更别说留点时间给自己去社交或深造学习了，简直三头六臂都不够。这个节奏上，绝大部分单身母亲最期盼的就是孩子健健康康，因为一旦孩子生病，除了常规生活的节奏被打乱，还意味着更多的经济需求。当然，也有一些单身妈妈迫于工作，选择把孩子交给祖父母，或是让孩子上寄宿学校。

说起经济方面，没有任何外援的单身妈妈一般是处在较大的经济困难中的，当然，我们这里暂不说衣食无忧的单亲家庭。照顾孩子，特别是照顾低龄宝宝的那几年，其实很难做到工作与养育孩子两者兼顾，亲自照顾孩子往往意味着无法有常规的工作和收入，客观上很难获得所谓的平衡。如果男方在抚养费上不能如期履行，或是在提供抚养费的同时附加其他条件或要求，有一部分单身妈妈宁愿放弃这份抚养费，来换取自己和孩子稳定的生活。换言之，这也就加剧了自己的责任和负担，这是单身妈妈面对的一种无奈。

“如果社会能够有对单亲母亲的特别支持和福利体系，包括灵活的上下班时间，定期的生活补助或孩子学费及医疗费一定程度的减免，这对单身妈妈们来说将是巨大的帮助。”希言建议说。

重新选择职业方向，从全日制工作到SOHO一族；高效率工作，尽量做到不加班；取消不必要的社交活动，高质量的陪伴孩子……婚姻的变故，带来了生活和工作方式的改变。但是，这仅仅意味着人生旅程的行进方式改变了，单身母亲依然有多方位的选择，当然，这需要积极的、乐观的心态。

“我仔细考量了今后的生活方向，决定放弃原有的行业和工作，通过陪伴孩子，进入教育领域，这对我来说相当于转行。可是，进入新的生活和工作模式，我可以一边进行各种教育尝试，比如担任家教老师，一边亲自陪在孩子身边，跟她一起成长，相伴每一天。我们的生活虽略微简朴，但孩子和我的精神世界非常丰富。”希言笑着和我分享。

和孩子聊聊“单亲家庭”，没什么好回避的

“你会不会和孩子聊关于‘单亲家庭’的问题？”我问。

“聊啊，引导孩子正确认识这个事实，并帮助孩子从正向的角度去看待这种家庭状况。比如，我会和孩子说，你现在有两个爱你的家，多了一些人关心你、爱你。虽然爸爸妈妈不能在一起，但是，爸爸妈妈都很爱你。这个是永远不会改变的。”

“当然会聊，让他知道爱最重要，而不是家庭形式。”

“我们从不回避，我告诉儿子这只是一种家庭形态，嘱咐他要学着承担部分家庭责任。”

“我们常常聊这个话题。这是现实生活中无法避免的。有些单亲家庭会避免让孩子知道家里的真实状况，但是那样会让孩子长期生活在假象之中，后果是多方面的。我会根据孩子的年龄，让她接触生活的真相，我不会隐瞒，也不会毫无遮拦地描述具体细节。我们会谈到人生总会遇到这样或那样

的挑战和不如意，单亲就是其中的一种挑战。我们可以从这份经历中得到磨炼，一样会收到祝福。真实面对，才能保持健康的心态，让孩子在成长过程中正确处理自己的情绪。”希言补充道。

正视“父亲的缺位”

从奴隶社会开始，家庭教育在教育中就占据着非常重要的角色，历史上，无论教育如何演变和发展，父母任何一方对于孩子的影响自始至终都是至关重要的。其实，如今的单身妈妈们已经非常强大了，即使感情无法继续，但对于孩子与父母亲同时保持良好关系这一方面，还是会以孩子健康成长为出发点，愿意积极地与孩子的父亲一起配合。在同一个城市生活，孩子每隔一两周或一个月就会与父亲单独待上几天；跨国婚姻里的孩子，只要有机会，也会与爸爸见面，不刻意安排，也不刻意回避，顺其自然。

“孩子每隔一周都会去和爸爸生活一周。这么做的目的就是为了避免父亲缺位的问题，作为家长，我们双方首先明确了父亲要有充足的时间陪伴孩子成长。”小溪和孩子父亲对此都有共识。

希言也表示：“根据不同时期和不同情况，我们会安排不同的见面频率。人生中常会有这样那样的缺位，父亲的缺位当然不是一件理想的事情，对孩子来说也影响很大，但是身边总会有家人朋友可以提供各种各样的帮助。我和其他单身妈妈也会常常安排一些集体性的活动，让孩子们有机会接触健康、积极的男性榜样，比如好的老师、牧师和长者。”

约会！为什么不？

有的单身妈妈会觉得，当今物欲横流的社会非常现实，哪有人会娶一个带着半大孩子的女人？可是，有一件事我们需要弄明白：孩子终将有他自己的人生，单身妈妈在努力地把孩子培养得阳光开朗和卓尔不群的同时，是不是也要积极进取，把自己的生活过的精致漂亮，让自我的灵性得到释放？

“我现在没有在约会，但是我希望未来的另一半是和我有着一样的三观，有爱心、喜欢孩子的人。这方面我没有具体计划，顺其自然，也可能是会通过亲朋好友介绍的方式去结识吧！对此，我的孩子也非常支持，她主动表达过，希望我找到一个爱我的人。”小溪跟我分享她的心情。

希言也坦言，“经过多年单身生活，我对自己有了更好的认识，包括自己的定位、特长、理想、生活圈子等等，也对很多事情有了更深的认识。希望未来的另一半是和自己相似的，有共同追求的，孩子对此非常支持。”

母亲节怎么过？

“计划和孩子，以及自己的母亲一起去看画展，或者一些老少咸宜的活动，一起度过母亲节。”

“拍一组特色照片，或者出去玩一趟！”

无论是主动还是被动，单身妈妈在日常生活中，的确面对更多的挑战，也需要更多的支持和关怀。有的单身妈妈可能对于这一角色还没做好足够的心理准备；也有的单身妈妈想起这个身份就恨不得赶快忘掉；当然还有的单身妈妈，会尽快调整生活的步调，忘掉不愉快，与孩子一起，大踏步前行！

无论你是哪一种，都请用积极乐观的心态去面对生活中的一切吧！生活中虽偶有荆棘和坎坷，可每一天，当我们睁开睡眼，第一眼看到的依然是大把灿烂的阳光，照亮心情，给生活希望，有如这五月的天，湛蓝、温暖。

作为母亲，我为儿子们骄傲

So Proud of You, My Dear Sons



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。

2017年3月10日，英国驻华大使吴百纳女爵士代表英国皇家（亚洲）协会为我先生威廉·林赛颁发了“亚洲杰出人物特别奖”，表彰他在研究、保护和增进中国长城知识方面做出的努力、提供的才智和资源，为长城文化事业作出的贡献，以及表现出的勇气和坚韧。

作为一个妻子，我自然会为有这样一个杰出的丈夫，和丈夫能做出这些杰出的事情而感到骄傲。同样作为一个母亲，我更为自己两个儿子杰米和汤米在颁奖典礼上的表现而自豪。

在颁奖典礼嘉宾讲完话之后，现场播放了一部35分钟的纪录片《探索成吉思汗墙的奥秘》，得到了在座嘉宾的一致赞许。这部纪录片记录了威廉前往蒙古国，探究那里被当地人称为成吉思汗墙的一条“长城”的经历，也是杰米（23岁）和汤米（16岁）自拍、自编、自导、自己剪辑制作的纪录片，在拍摄过程中还使用了最先进的无人机，来追拍蒙古羚羊奔跑的壮观场面。

看着孩子们自信和自豪的笑脸，我不禁想到了这些成果背后的故事。

1986年，威廉来中国徒步长城。他用相机定格长城，用文字描绘长城。30年来，他收集长城百年前的老照片，又回到摄影师当初的拍摄地，重新造访和拍摄今天的长城，从而对比长城的变化。这些图片和文字均留在《独步长城》和《万里长城百年回望》等著作之中。

我和威廉结婚28年，我们一起经过长期的户外探险、考察和旅行，对于孩子们的教育有着自己的见解。我们觉得，孩子们在有围墙的学校里受教育，时间是有限的，一年也就一半的时间，那么另一半时间，包括周末、法定节假日和寒暑假，又应当怎样度过呢？我们的做法是：双休日和法定节假日，带着孩子们走出家门，在大山里、长城上度过；每年的寒暑假，我们会与他们一起走出国门，周游世界，让他们在“地球学校”里学习，写日记和拍摄影像作品。

往年，我们每年都会带着孩子，回英国探望威廉的爸爸妈妈。后来，两位老人相继去世，我们就不再每年回英国了。记得在杰米八岁的时候，汤米也就一岁半，我们全家第一次为旅行而旅行，那次去的正是蒙古国。考虑到孩子小，旅行的主要内容和行程都要与孩子们的兴趣点结合。孩子们喜欢动物，蒙古有马、牛、羊、骆

驼和老鹰；孩子们精力旺盛，要在空旷的地方玩耍，那里有一望无际的大草原；如果想加一点文化的内容，首都乌兰巴托有孩子们喜爱的恐龙自然博物馆。威廉还为杰米购置了一架专业相机。后来，每年寒暑假到世界各地旅行，杰米不断地在他书桌上方的世界地图上贴上绿色小圆点，标明他去过的国家和地区，同时也还留下了千百张摄影作品。

汤米12岁的时候，也开始对相机产生兴趣。但他不想追随哥哥拍摄静态的照片，他更乐意拍摄动感视频。最初，爸爸威廉在长城上和自家院落里给朋友们讲长城和长城边发现的文物，汤米就会架起相机记录下这些场景。2014年，我们全家去意大利旅行，汤米自拍、自导，并剪辑出了一个25分钟的视频《意大利2014》。当时只有13岁的汤米，就已经显露出他在影视这方面的才华。

最近几年，使用无人机航拍开始在中国盛行。杰米和汤米也缠着爸爸给他们买一架，他们想在空中拍摄长城。威廉开始犹豫，但是后来拗不过这两个儿子的“纠缠”，还是满足了他们的要求。多年来，威廉在长城上徒步时经常躺在长城上，看着天上翱翔的老鹰，他梦想自己也能有一双翅膀，可以用一般人看不到的视角俯瞰长城。而孩子们第一次从长城带回来的航拍视频，也着实让威廉大开了眼界。

2016年是威廉来华徒步长城30周年，用怎样的方式来庆祝一下呢？答案有了：开启一个长城分享之旅，用无人机航拍长城全线重要地段，做一部《鸟瞰长城》的纪录片。

这个长城分享之旅的尾声就是前往蒙古国，探究成吉思汗墙的缘故。在蒙古东部大草原上，杰米驾驶着无人机，汤米操控摄像机，他们不仅航拍成吉思汗墙的蜿蜒前行，还拍到了成千上万头蒙古羚羊在大草原上奔跑、穿越这堵墙的镜头，令他们惊喜万分。

仔细想一想这些年孩子们的成长，作为母亲的我深感欣慰。如果你问我教子的“方”是什么？我又是如何做到的？其实，秘诀倒是没有，但是培养好孩子，以下四点是不可忽视的：要有健康的身体；要有健全的头脑；要有对家人、他人和社会的关爱和责任感；要学会一技之长。

★★★★★ **WANTED** ★★★★★

BEIJING'S BEST BURGER



2017 Burger Cup

thebeijinger

5月20日 - 5月21日

京城最大汉堡节玩转牛仔风

主题：美国西部风
银河Soho



GALAXY
银河SOHO

活动报名请进入网站 thebeijinger.com | 扫描QR码



澳门：市井的对岸是江湖

Macau: Dream vs. Life

文、图：阿褚 编：曹新星



和澳门总是有擦肩而过的遗憾，于是这次急匆匆规划的短假期，选定了这个弹丸之地停留四天，会不会太多？答案是刚刚好。带着两个孩子体力有限，四天刚好够我们晃悠悠逛澳门。

住在氹仔的娱乐综合体中，周边新濠天地、新濠影汇、威尼斯人、银河、金沙城等聚集成一个高同质感的圈，每家都是夸张的富贵门庭。入夜彩灯林立、纸醉金迷，大屏幕不停循环播放着相同的广告。所有综合体的内容不外乎赌场、酒店、购物、餐饮。经历了最初的新鲜感后，疲倦和虚无很快袭来，澳门真的是个土豪式的花架子吗？

颠倒梦想的江湖

澳门的江湖，不只属于赌徒。威尼斯人著名的人造天幕下，一条被称为大运河的河道其实并不宽，河面上往返行驶着三两只威尼斯特色的贡多拉，船上一位亚洲面孔的女艄公唱起了意大利歌剧的段落，声音华美清丽，如黄莺啼啭。轮到我们坐船时，刚好又遇到这位女舵手掌舵，她活泼爽朗，当我问过她第一个问题后，便打开话匣子介绍自己。

她叫Sarah，爸爸是在美国长大的华人，妈妈是意大利人和菲律宾人的后裔，具有三重血统的Sarah从小在澳门长大，是本地居民。虽然看起来像中国人，但她不会讲中文，英文十分流利纯熟。我夸她声音美丽，问她是否专业学唱歌，她欢快地回答这是基因的礼物，Sarah的妈妈天生一副好歌喉。“我爸爸就是在教堂听到我妈妈的歌声，所以爱上了她。”Sarah笑着说，“送给你们一首歌，*Beautiful Night*，是我妈妈教我的。”她的歌声响起，很多人驻足对我们微笑，真是美妙的时刻。Sarah身上带有非常西方的自信和开朗，她把这小小的船头当做舞台，边撑船边高歌，看她那细腻的身段和眼神，我猜测她曾经在真正的舞台上表演过。

坐小船的时间很短，不超过十分钟，运作也十分商业。我问她是否喜欢这份工作，她愣了一下，依然是美国式的阳光表情：“是的！我喜欢……你看，我每天都遇到很多不同的人……”然后她耸耸肩，笑了。有一丝微妙的尴尬，我们可能同时意识到，她与陌生游客间每场十分钟的相遇过于短暂，这可能是个欠考虑的问题，我能隐隐感受到她并没说出口的“一切没有那么简单，如何与外人道也？”

Sarah是我在澳门看到的很大一类人群中的一员，这群人大多默默无闻，却个个身怀绝技。魔幻间里那几位出神入化的魔术大师，如果你像我一样从未亲身感受过近距离魔术，魔幻间的魔术表演非常值得一看。因为坐在前排，所以我们一家人或多或少都与魔术师进行了互动，大家都很兴奋。

相对于近距离观看易出瑕疵的大场景魔术，我更喜欢小剧场魔术和街头魔术，觉得更能彰显魔术师出神入化的技巧和捕获人心的魅力。当天表演的四位魔术师中，西班牙魔术师ARKADIO的表演最具魅力、想象力和美感。他的表演阵容虽小却匪夷所思，这离不开他那位身材火辣、面容冷艳的性感女助手。我至今仍无法想像那曼妙火热的女郎是怎么在紧紧的绳索中用几秒时间穿上一件红色皮衣的！节目散场后不久，我们在星巴克遇到了身着便装的她，我左看右看才敢确定。褪去妆容的她依然冷艳，气场却大不相同，看起来有点疲惫。她与我擦肩而过的时候，我突然感到一种繁华过后的冷清，喧闹背后的寂寞。这是一众靠磨砺自己的本领来闯江湖的人，冷漠与热情在他们的脸上和心中都在不停切换。

和魔幻间的魔术师们相比，水舞间的一些表演者简直就是在搏命。在水舞间令人咋舌的精致舞美、灯光和音乐映衬下，众多毫无保护装置的高空跳水者、摩托车特技表演者和空中飞人竞相表演。观众看得眼花缭乱、大呼小叫，那些敬业的演员浑身湿透，依然尽力照顾到所有角落的观众。看水舞间的幕后花絮，工作人员一寸寸检查威亚和潜水装置，人命关天，马虎不得。这场斥资20亿港元打造的大秀，每场表演台前幕后有200多名演职人员在共同努力，真是良心制作。水舞间的演员，都是全球范围选拔出来的，往往一人分饰多角，可能刚刚才高台跳水，转眼又去摩托飞车。水舞间每天两场演出，我们去的几天基本场场爆满。看完之后我们都会目瞪口呆地说，值得！

从撑小船的歌手，到妙手生花的魔术师、十米高台跳水的前奥运选手，再到与车辆共同在空中翻滚的摩托车手，各种口音的英文与中文交相混杂，各有各的奇门技，强中自有强中手。这就是娱乐至上的澳门衍生出的江湖，他们卖力气、练苦功，为常人所不能为，不光要赚钱过日子，更期待着光环加顶、万众瞩目。在每天一成不变的粉墨装饰下，经历着惊呼喝彩，撇嘴嘲笑，谁又知道他们的梦想和为之付出的疲惫颠簸各占几何？



温热氤氲的市井

大三巴

想看看真正的澳门是什么样子的？从氹仔坐26A公交车，一路向上，穿过跨海大桥，就到了澳门本岛。去著名的大三巴要在新马路下车后步行，也有其他线路的公交车，到白鸽巢总站下车亦可。这里是澳门繁华市区的典型模样，街道不宽，街两边是林立的商铺或居民住宅，很多地方有骑楼式的建筑，整体感觉很像台北的西门町。

穿过一条售卖廉价衣衫的小巷，路过议事亭前地，再向前行就是玫瑰堂，接下来是人头攒动到不可思议的手信一条街，然后就是大三巴庞大的残桓。这里游客太多，倒不如大三巴临近的大炮台和绿地，没那么多人挤人的窘况。

议事亭前地的骑楼下面，有个小小的摊位前排着长队，原来是一种现做现卖的蛋黄酥薄饼，我排了二十分钟才排到。摊主一个人忙忙碌碌，他看起来是华人模样，但是不会讲普通话，也不讲粤语，只皱着眉不耐烦地大喊：“I don't know what you are talking about.”我吓一跳，赶快切换到英文模式。在澳门这几天，基本用普通话行遍天下都不怕，偶尔碰到老人只懂讲粤语，也可以他讲粤语我讲国语，只懂讲英文的当地人并不常见。虽然生意这么好，摊主也不开心，讲话一直粗声粗气。看着他一刻不停闲，多少也能理解他的暴躁。孩子们对这好不容易买到的酥酥小饼甚是买账，可能付出了时间，就觉得珍贵。

黑沙海滩

一直很奇怪，香港和澳门明明都是临海都市，可他们的海滩似乎总被来访者遗忘。对于北方内陆长大的我们来说，但凡有机会，总是想要去看海。路环区的黑沙海滩是澳门市民们消暑的好去处，从金沙城中心搭的士前往，开了不过十多分钟，要价100元，司机不肯打表，因为“返程会空车”。后来发现公交车21路或26A都可以直达海滩，三个人的票价也不过十几元，所以我推荐公交前往。

冬季海边风大，人很少，有个人在练习风筝冲浪（Kitesurfing），不停调整风向，随浪起伏。一望无际的海，一个小小的人，我想象着他心中那种孤独的征服感。将近正午的阳光明媚至极，沙滩上沙子很细，不硌脚。孩子们把鞋子脱掉，光着脚丫在暗色的沙滩上疯跑寻宝，不顾水凉就去踩浪花。孩子们就是属于大自然的，多少声光电也无法取代他在自然中收获的简单快乐。玩儿够了，走上马路就是公交车站，有常年做生意的烧烤摊，一人两只鸡翅一根玉米，哥哥大声说：“这里是我在澳门最喜欢的地方！”“我也是！”弟弟眯眯笑着高声附和。

从黑沙海滩坐21路或者26A就可以返回氹仔，还可以前往大三巴，路经官也街。我们跳上空荡荡的公车靠窗坐下，车子一路下山，阳光在绿色的浓荫上跳动，不知道在哪部港产片里见过这样的镜头。司机是只懂讲粤语的大嗓门老伯，不耐烦却热心。车上的广告牌写着招募公交车长，月薪20000葡币。一路上路过学校、居民区、篮球场……窗口吹进清风徐徐、惬意而温暖，这是属于澳门的独特记忆。

官也街

和繁华的澳门市区相比，我更喜欢氹仔区的官也街。在威尼斯人对面，穿过一座过街天桥，中国人民解放军澳门部队军事展览馆旁边有一条小路，直直走下去，就到官也街。这条小路搭有雨篷和双向地面行进，令带小朋友步行的压力减轻了。此外，沿线还有不少公交线路，能让你走到官也街。

走到一处高地，手持手机导航的先生指着斜前方跟我说：“前面下阶梯就到了。”我放眼望去，一片低矮的屋顶中立着两张醒目的招牌，一曰“旺记茶室”，布已破败，将近一半招牌垂下来蔫头蔫脑。另一个则是崭新明快的“STARBUCKS”。这个强烈的对比引发了我极大的好奇心，老街坊常来常往的破败茶室是怎样与短平快踏遍全球的星巴克同处一隅的呢？

下到官也街，一打眼就是巷子口的旺记茶室，本尊倒不似招牌那么破败，不过东南亚华人地区常见的茶室模样，简易略旧的桌椅，地上是蓝白相间的花瓷砖，门口是十几层的高架子，里面是不同款式刚出炉的面包，个个白胖蓬松，烤色正好。夫妻两人里里外外张罗着，我问热情的老板娘买面包时，趁机打量一下茶室的座上客。不大的店面安安稳稳坐着两三桌客人，各自面前一杯奶茶或鸳鸯，用粤语和老板有一句没一句的搭讪着，不似游客





模样，应是本地邻居。面包到手咬一口，松软香甜，嚼一嚼还有韧韧的后劲儿，平时不怎么爱吃面包的两个小朋友很快便一人进肚一个。就算几步之遥是星巴克，身边还新开了一家装满时尚的咖啡馆，旺记依然是小小旧旧的样子。在父辈的记忆中，这应该是亲切的味道吧，对于时下的年轻人么，但愿他们至少记得旺记十里飘香的松软面包。

其实官也街本身是一条很短很短的小街，街两边全是餐饮铺子，好几家澳门老字号都在这里。而周边整个街区，也以官也街为中心辐射开来，纵横交错中几乎每一家都没离开一个“吃”字。

在这里，不止旺记在上演新旧对峙的戏码，还有久闻大名的“晃记饼家”。晃记饼家可能是澳门历史最为悠久的饼家，从清代就开始卖糕点，还入选了米其林街头小吃推荐名录。和这条街上处处分店的钜记等饼家相比，晃记至

今仍坚持手工制饼和家庭作坊式的运营。在晃记买糕点是要排长队的，很多本地人会来买。我

运气好，初到时大概上午十一点钟，

居然没人排队，我还有时间和老板聊聊天，请他推荐好吃的品类。老板有点嫌我不识货，但依然豪气地讲：“我家点心样样好吃，一定要尝老婆饼，全澳门最好吃的老婆饼。”事实证明，他所言非虚，我在他家买的老婆饼、杏仁饼、鸡仔饼、香蕉糕样样好吃，受到我家非糕点迷的一致好评。而晃记不过一家小小店铺，前面售货，后面就是店员在手作点心。镂空铁栅门、小块花瓷砖的

地面、低悬的白炽灯管……时光好像从眼前穿梭而过，不变的是澳门最好吃的老婆饼。

官也街附近，是一片纵横交错的小巷。和很多老城中的文艺腹地类似，这也是适合边吃边逛的地方。路过氹仔观音堂时，若不经意可能就错过了，小小的庙堂，烟火鼎盛。向反方向走10分钟，又遇到北帝庙，午后的阳光斜斜照在不大的院子里，屋檐下用红线挂着螺旋上升的塔香，一圈圈仿佛视觉迷宫。燃烧后大小不一的塔香组成一幅画面，在静静的阳光下烟雾袅袅，仿佛看见很多陌生人对生活的祈愿，在默默扬升，诉予神听。

向龙环葡韵方向的坡上走，有一家教会幼儿园，里面小朋友在操场上做操，三个小胖子突然跑出队伍，到一个角落跟着音乐跳跳跳。旁边不远就是嘉模圣母堂，在静静的小广场边上，门上写着“谢绝游客，祈祷请入”。澳门小小弹丸之地，信仰却不单一。这里最多见的是天主堂和中国传统的佛教、道教庙堂，基督堂也有，泰国的四面佛也有请来，印度庙也在，我喜欢这种集天下信仰于大同的感觉，每个人都是自由的，每个人都能找到依靠。诸神同在，各自安好。

澳门就是这样一个来者不拒的地方，她以奇特的包容力承载着一些气质完全不同的文化。坐在龙环葡韵博物馆门口，面前是一片开阔的湿地。身后仅一道斜坡之隔，有供老街坊饮茶的茶室，有外墙斑驳的老街民巷和林立高楼，有小而烟火缭绕的庙堂，有结婚登记的民政处，还有立满健身设施的市政公园……

这是澳门市井的普通一隅，充满烟火气和人情味，粗糙又温暖。望向不远的对岸，就是银河和威尼斯人高大的外墙。那里面是幻影包装下的莫测江湖，强者为王，精彩残酷。有人赌钱，有人赌人生，没有筹码的人只能出局。不得不感叹：澳门虽小，却不简单，市井的对岸是江湖。



阿楮

前500强企业的公关人，转型成为全职妈妈后又重回了职场。家有双娃，兴趣广泛、热爱写作，认为美好生活应该如切割细腻的钻石，愈多面愈闪烁生辉。

《瓶子·静止的生命》

—来自北京耀中国际学校的学生作品

Students' Artworks - *Still Life of Bottles*
from Yew Chung International School of Beijing (YCIS Beijing)

北京耀中国际学校7年级的学生们，在Johan Swart老师的带领下，一起研究了毕加索和文森特·梵·高的艺术生涯以及他们所属的不同艺术流派，比较四大艺术派系——现实主义、超现实主义、抽象艺术与立体艺术的特点和不同。在课上，他们学会了运用许多艺术元素，如形状、明暗、颜色和线条等来呈现事物。同时，他们也学会了把平衡、对比和动势作为主要的绘画原则。以下是他们以《瓶子·静止的生命》为题，各自创作的作品。



Charlotte Wang, 王若曦, 12岁

毕加索和梵·高的绘画风格启发我运用立体派风格创造了自己的《瓶子·静止的生命》。



Iris Chai, 11岁

我在抽象主义流派的基础上创作了自己的《瓶子·静止的生命》。我喜欢这种无拘无束的创作方式。



Hyunji (Angela) Jin, 11岁

毕加索对立体主义流派影响深远，我正是受他的启发才创作出了这幅作品。



Gahyun (Annie) Yu, 11岁

我喜欢把不同颜色混合使用，我的《瓶子·静止的生命》就是以立体主义和现实主义为基础的。



Charlotte Liu, 12岁

画这幅画时，我使用了我最喜欢的颜色。



Sun Yuan (Alfie) Yeow, 11岁

让我受到启发的是艺术家毕加索。使用混合颜色、学会运用色彩的感觉真奇妙！



Carolyn Hetherington, 11岁

学习立体主义流派非常有趣。我用多彩的颜色设计和绘制自己的《瓶子·静止的生命》。

School News



鼎石音乐沙龙，让音乐直抵内心

在鼎石，3月20日是一个完全属于音乐的夜晚。小提琴演奏家陈曦、钢琴演奏家金文彬与鼎石市场与传播部总监刘媛在音乐沙龙上畅谈音乐话题。期间，两位音乐家也带来了精彩表演，并和在场听众热烈互动两小时。



三十余所海外大学齐聚爱迪国际教育展

3月17日，爱迪学校举办了一年一度的爱迪国际教育展。本次展览汇集三十多所海外大学的招生官，与爱迪学校相关老师一起，为校内外家庭提供了最新的留学资讯。



协力社会实践周

三月的早春，协力国际学校100多名中学部学生参加了一年一度社会实践周活动。同学们和香河志愿者协会一起，在香河街头协助宣传义务献血救人，帮助整理送往边远贫困地区的捐赠物品。他们还去了天津牧草地儿童村、迦南顺义农场，帮助农场翻土等。



汇佳学生参与录制《热血躲避球》

3月9日，汇佳8名小学生参与录制了北京电视台卡酷少儿频道的大型少儿体育经济类节目《热血躲避球》。



耀中家委会慈善晚会圆满成功

3月，北京耀中国际学校举办的第一届家委会慈善舞会圆满成功。舞会当晚，200余名耀中中学生、家长、学校教职人员在现场的欢歌笑语中，度过了美妙的夜晚，也为耀中“希望种子”基金会募集了善款23万元。



启明星中学综合楼正式启用

历经数月的建设施工，全新规划设计的启明星中学综合楼正式启用！该综合楼拥有3000多平米学习和使用空间，包括多个设计制作教室、科学实验教室、音乐专用教室，以及全新的图书馆和自助餐厅等。



艾毅教育集团举办杰出教育专家讲座

3月11日，艾毅教育集团2017年度首场杰出教育专家讲座在北京四季酒店成功举行。此次讲座，以“如何把握开启双语教育的最佳时机？”为主题，吸引了近150名家长参加。活动现场，资深教育专家与家长们进行了广泛而深入的探讨与交流。



哈罗北京2017读书周系列活动圆满成功

哈罗北京于3月举行了读书周系列活动。活动过程中，全校师生共同探索书籍，一起感受文字与阅读的魅力。



英国高尔中学学生登上长城

英国高尔中学Gower College Swansea每年都组织学生到世界各地参加海外文化交流。今年3月，高尔的3位教师和26名学生访问团来到中国，游览了北京的长城、故宫及上海等地，使学生深入了解了中国浓厚的历史文化。



自主 快乐 专业 品质

IB A-LEVEL AP GCSE

国际课程辅导

欧美名校外教 在线一对一

择师更需
“门当户对”

来自牛津、剑桥、LSE、UCL、帝国理工等名校外教，随时随地与你连线
www.iqbar.net 400-1120-770

国际课程体系全覆盖

IBDP/ MYP课程

系统讲解IB知识点
攻克难点、难题，传授解题思路
IA (内部测评) 全程指导
考前冲刺辅导，Past paper陪练

A-LEVEL / IGCSE课程

系统讲解A-Level/IGCSE知识点
攻克难点、难题，传授解题思路
Coursework全程指导
考前冲刺辅导，Past paper陪练

英文读写课程

经典英文原著精读
系统解析英语语言文学
指导仿写精彩英文段落
深入了解英美文化，
培养国际化思维

Y1-Y9新生核心课程

国际学校Y1-Y9新生适用
系统辅导核心科目：英语、数学、
科学、人文
突破语言关、文化关
快速适应国际体系，融入新环境

桥吧国际教育伦敦教学中心

为您精心研发专业课程！
提供海量欧美名校师资！
量身定制教学方案！！



桥吧讲座群



桥吧国际课程自助Bar

桥吧将陆续邀请国外名校老师、招生官等嘉宾参与
公益讲座为广大家长、孩子答疑解惑，期待您的关注

简报 THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场，展示孩子们在活动中的精彩瞬间。想展示您的活动吗？请将活动详情（100字）及高清图片发送至huodong@jingkids.com。

鼎石试水百老汇经典《Music Man》

3月下旬，鼎石小学部推出了倾全学部之力打造的英文音乐剧《Music Man》。在此过程中，孩子们十分享受戏剧的学习和表演。



爱迪：井盖上的创意美术

近日，爱迪学校的学生和美术老师为爱迪校园的井盖换上了新装，用创意赢得了众人的赞赏。井盖中“一跃而出”的鲨鱼、“鲜嫩多汁”的煎蛋、井下的青蛙王子，井盖上的作品由平面到立体，由简单到复杂，呈现出了学生们天马行空的创造力和缤纷多彩的内心世界。

π Day，爱迪学校的数学狂欢派对

3月14日，爱迪传统数学节日“ π Day”为热爱数学的孩子们带来了别样的体验。通过数学模型、异形模仿、汉诺塔、数独游戏等环节设置，让不同年龄段的学生们都能够参与其中，充分调动起了同学们的积极性，让他们对学科有了更自主深入的研究和探索。



汇佳冰球馆隆重开幕

4月13日，北京市私立汇佳学校占地4900平方米的气膜冰球馆隆重开幕，汇佳的小朋友带来了精彩的冰球表演。北京市昌平区政府领导、六百名学生与家长以及各大媒体共同见证了这一精彩时刻。



协力睡衣阅读日

3月3日，协力国际学校小学部的师生们惬意地穿着睡衣来学校上学！家长志愿者也来凑热闹，在精心布置的“柔和夜空”下给聚精会神的孩子们读书。



1992-2017



北京师范大学亚太实验学校
Asia-Pacific Experimental School of Beijing Normal University





为学生的未来而来

2017年招生工作现已启动

招生范围：小学一年级和初中一年级
(北京市户籍、具有在京就读资质的非京籍、外籍均可)

咨询电话：51094888/89/90

报名方式：电话或者登陆学校网站在线报名



网址：www.yataischool.net
新浪微博：@北京师范大学亚太实验学校

CISB探游中国科技馆

3月24日，为探求声、光、电及植物生长的奥秘，北京中加国际幼儿园PreK班的小朋友在中国科技馆科学乐园和探索与发现馆完成了形式多样、内容充实的探究之旅，开启新单元“共享星球”的学习。



CANADIAN INTERNATIONAL SCHOOL OF BEIJING
Jianguomen DRC - Kindergarten



+86 10 8531 5322

admissionsDRC@cisbeijing.com

Commitment to Excellence

Come visit us! 欢迎参观中加幼儿园!



运用加拿大学前教育课程
拥有经验丰富的优秀幼儿教师
校园环境温馨，教学设施先进

Nursery → Pre-School → Kindergarten
招收18个月至5周岁学龄前儿童

www.cisb.com.cn

北京市朝阳区秀水街1号建外媒体中心



海德京华举办音乐演唱会

3月24日, 海德京华国际双语学校的学生为在场的老师同学献上了优美动听的歌唱表演, 表演项目从中文流行歌, 欢乐活泼的英文儿童歌, 再到经典钢琴曲, 应有尽有。在数月的辛勤排演下, 功夫不负有心人, 所有的学生都是舞台上闪亮的明星!



TLC 暑期课程 开始报名!



TLC 英文浸入式趣味夏令营

招收1-9年级学生
学术英语, 科学, 化学, 数学, 历史, 创意美术,
音乐表演, 体育等精彩课程尽在这里!
7月10日 - 8月11日



TLC 初中SSAT备考课程

招收7-9年级学生
7月17日 - 8月11日



TLC 暑期语言强化课程 (LFP)

招收1-6年级学生
全面巩固提高英语综合能力
词汇 • 阅读理解 • 口语 • 写作
7月24日 - 8月11日



为保证课堂质量, 学术英语课程1-6年级每班最多8名学生, 初中最多10名学生。

报名热线: 8046-3886

2017年6月1日之前报名享受优惠价格。

TLC 顺义中心

电话 / Phone: 010 8046-3886

地址 / Address: 北京市顺义区后沙峪安富街9号

邮件 / Email: registration@hyde-education.com

网站 / Website: www.tlc-edu.net



哈罗北京春季音乐会

3月23日晚，哈罗北京2017年春季音乐会于学校前台举行。今年音乐会的主题为穿越时空，众多家长和嘉宾来到现场欣赏了学生们的精彩演出。



BCIS教师偶像之夜

3月22日，BCIS教师偶像之夜群星璀璨，闪亮登场。古典歌剧与现代动感的混音歌曲齐齐上阵，师生组合默契无间，还有超乎想象“一人乐队”表演令人叫绝！教师偶像之夜从另一个角度给予学生灵感与启发，提升着BCIS大家庭的社区感与凝聚力。



BCIS国际日午餐汇

由BCIS家长委员会（PTA）主办的国际日午餐汇于3月29日圆满落幕。乐成人在品味“舌尖上的世界”的同时，感受着多元的社区文化。3月27-31日恰逢BCIS小学部“母语周”，学生、老师和家长从不同角度相互分享，体验与感受到了不同国家的文化、风俗与历史。





55中学中外学生整理共享单车

3月20日，来自北京第五十五中学的中外学生一起进行了特别的志愿服务活动。在东四十条地区，学生分小组认真地整理了街道上散乱停放的共享单车。

PEC慧德嘉源举办2017英国夏令营说明会

3月4日、5日、26日，PEC慧德嘉源在朝阳校区的咖啡厅做了三场夏令营说明会。拥有典型英国乡村风光的萨默塞特营与历史底蕴深厚的牛津营均得到了家长和孩子们的高度关注。





和睦家医院

Beijing United Family Hospital



United Family Healthcare
和睦家医疗





<p>急诊医学科 (24hr)</p> <p>外科</p> <p>泌尿外科</p> <p>骨科</p> <p>运动医学科</p> <p>神经外科</p> <p>心脏大血管外科</p> <p>胸外科</p> <p>整形外科</p> <p>麻醉科</p>	<p>妇产科</p> <p>儿科</p> <p>小儿外科</p> <p>肿瘤科</p> <p>病理科</p> <p>口腔科</p> <p>眼科</p> <p>耳鼻咽喉科</p> <p>皮肤科</p> <p>康复医学科</p>	<p>内科</p> <p>心血管内科</p> <p>介入放射学专业</p> <p>全科医疗科</p> <p>预防保健科</p> <p>临床心理专业</p> <p>中医科</p> <p>检验科</p> <p>医学影像科</p>
---	--	--

北京和睦家医院

地址：北京市朝阳区将台路2号 邮编：100015

24小时服务热线：**4008-919191**

24小时急诊电话：**(010) 5927 7120**





BJU中文微信

BJU English WeChat

BJU中文微信

菁kids 特约家庭摄影工作室



DAVE'S STUDIO
BUSINESS HEADSHOTS

WWW.DAVESSTUDIO.ROCKS

18612961661 中文 / 13910268205 ENGLISH
ADD: HEGZHUANG VILLAGE, RED FACTORY B5
A 5 MINS WALK FROM HARROW INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING



ELEPHANT KIDS

大家摄影 王周年特献
2999元 全外景拍摄 底片全送

*凭此杂志, 预约拍摄 大象儿童摄影 店内所有正价套系均可享受八折优惠。
赠送 2017 新款精美 8 寸版画一幅。



neverland photo studio 中式写真的专家

咨询热线: 18910587477

微信号: nlstudio2015



LENS STUDIO

地址: 北京市朝阳区百子湾路32号苹果社区北区5号楼b1层C3-8
联系电话: 010-59477246 微信: Qq463571611



MIROUR 镜曜 (M)

鼎级自拍 #
完美形象照 企业形象照 公关照 个人肖像 闺蜜照 亲子照 全家福

做自己专业的摄影师
be your own professional photographer

北京镜曜文化传媒有限公司
总店: 朝阳区三里屯太古里北区5号楼B1层0502-1号
010-59220447 010-59220443
www.mirour.com

“菁kids特约家庭摄影工作室”，经过菁kids认真筛选，为菁kids进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。

申请成为菁kids特约家庭摄影工作室，扫描“二维码”填写申请：



2017-2018

北京择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选77所北京国际、双语学校和幼儿园，3所来华招生的海外国际学校，排名不分先后。

招收中外籍学生

国际、双语学校和幼儿园 [共65所]

幼儿园

- 艾毅多元智能幼儿园 (MIK)
- 艾毅国际幼儿园 (IA)
- 艾毅双语幼儿园 (IBS)
- 安杨蒙特梭利小屋 (AnRic LMR)
- 北大公学北苑双语国际幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市二十一世纪国际幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 碧桐书院国际双语幼儿园
- 博识梦飞幼儿园 (MIK)
- 彩虹小镇幼儿园
- 德育苑 (望京校区)
- 家育苑 (建外SOHO校区)
- 汇佳幼儿园
- 嘉德蒙特梭利双语幼儿园
- 嘉杉嘉华儿童之家
- 金翼德懿幼儿园
- 凯斯国际幼儿园
- 伊顿国际双语幼儿园
- 悠恩国际儿童之家

国际、双语学校 (含幼儿园、小学、初中、高中)

幼儿园至四年级 (K-4)

- 培德书院

幼儿园至六年级 (K-6)

- 3e国际学校
- 常春藤国际学校 (BCA)
- 好思之家学校 (K-6)
- 李跃儿芭学园

一年级至六年级 (1-6)

- 北京市朝阳区芳草园国际学校

幼儿园至八年级 (K-8)

- 启明星双语学校

幼儿园至九年级 (K-9)

- 北京市中芯学校
- 北京市第五中学分校 · 大厂分校

一年级至九年级 (1-9)

- 北京师范大学亚太实验学校
- 海德京华国际双语学校

幼儿园至十二年级 (K-12)

- 北京爱迪学校
- 北京海嘉国际双语学校 (BIBA)
- 北京临川学校国际部
- 北京乐成国际学校
- 北京青苗国际双语学校
- 北京世青国际学校
- 北京市鼎石学校
- 北京市私立汇佳学校
- 北京市二十一世纪国际学校 (21CIS)
- 北京市海淀外国语实验学校
- 北京市新英才学校
- 北京王府学校 (BRS)
- 北京天悦国际学校
- 橄榄国际学校
- 力迈中美 (国际) 学校
- 明悦教育 (AAI)
- 鸿誉学校

幼儿园至十三年 (K-13)

- 君诚国际双语学校 (SIBS)

一年级至十二年级 (1-12)

- 北京凯博外国语学校
- 北京凯文学校 (海淀)
- 北京市海淀国际学校
- 清华附中国际学校 (THSI)

一年级至十一年 (1-11)

- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学 (RDFZ)

七年至十二年级 (7-12)

- 北京潞河国际教育园
- 北京市第八十中学
- 北京四中国际校区暨佳莲学校 (JIALIAN School)
- 中央音乐学院鼎石实验学校 (中音鼎石) (CCPS)

- 北京大学附属中学

八年级至十一年 (8-11)

- 北京圣保罗美国学校 (SPAS)

九年至十一年 (9-11)

- 北京市山谷学校

十年级至十二年级 (10-12)

- 北京礼德国际学校
- 北京外国语学院国际课程中心
- 北京英伦艺大艺术中心

- 英圣艺术联盟学校 (YSAU)

只招收外籍学生

国际学校、国际部和幼儿园 [共12所]

国际学校 (含幼儿园、小学、初中、高中)

幼儿园至六年级 (K-6)

- 3e国际学校
- 北京蒙特梭利国际学校
- 北京英国学校 - 三里屯校区 (BSB)

幼儿园至十二年级 (K-12)

- 北京法国国际学校 (LFIP)
- 北京京西学校 (WAB)
- 北京加拿大国际学校 (CISB)
- 北京顺义国际学校 (ISB)

幼儿园至十三年 (K-13)

- 北京德威英国国际学校 (DCB)
- 北京英国学校 - 顺义校区 (BSB)
- 北京耀中国际学校 (YCIS Beijing)

公立学校国际部

一年级至十二年级 (1-12)

- 清华大学附属中学国际部 (THIS)

七年至十二年级 (7-12)

- 北京市第五十五中学国际学生部

招收中外籍学生

来华招生的海外国际学校 [共3所]

- 布兰克森霍尔亚洲学院 (济州岛) (BHA)
- 北杉学院 (美国威斯康星州) (NCA)
- 美国春之路国际学校 (美国华盛顿州圣湖安群岛) (SSIS)



扫描二维码，进入
2017-2018北京
择校指南jingkids.
com 网页，了解
学校详情。

小籠包

好吃的不只是

YUMMY DUMPLING IS NOT THE ONLY ONE SELECTION

飛泰皇

QR Code

#BSC SAILING CAMP

SEASON 10

CONTACT 4001800107

年齡 6-18 years old

地點 Beijing · Beidaihe

QR Code

3小时国际学校

与世界上最有创造力的孩子在一起

北京丽娟实验艺术教育机构

朝阳区艺术中心 | 海淀区艺术中心 | 顺义艺术中心

顺义中心地址：北京市朝阳区亮马桥路52号院

Ujvan

1010-84592399

QR Code

挚友 关爱

Blueair 全系列空气净化器 爱你呼吸

QR Code

British Preparatory Education UK Qualified Teachers

英式素质教育

Prestige Education Centre

慧德嘉源教育

国际学校和海外留学 预备与衔接课程

Helping to prepare students aged between 4-14 for international study since 2012.

010-8430 8674 www.pedcentre.com

QR Code

菁kids北京
扫码订阅
每期杂志快递到家

菁kids

QR Code

acg 17' 灯塔计划
国际艺术教育


海外艺术 大师行

“灯塔之光” 大师公开课
WORKSHOP “有光”
“领航” 作品点评




有光热线: 400 678 2007

BIBA 10
多元共融
精粹十年
CELEBRATING
UNITY & DIVERSITY



海纳百川
嘉言懿行

BEIJING INTERNATIONAL
BILINGUAL ACADEMY
海嘉国际双语学校



北京市顺义区后沙峪地区大街1号9-12* 101300
(Building 9-12*, No.1 Yumin Road, Houshayu, Shunyi, Beijing, China 101300)
+86 10 8041 0390 info@bibachina.org www.bibachina.org

jingkids 北京

[口袋太小，装不下?]



[一键扫码，随时随地]



菁kids《2017-2018北京择校指南》
一个指南，三个版本
网站、微信、杂志



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

三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
北京英国学校	朝阳区三里屯西六街5号
艾毅国际幼儿园（东湖校园）	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 Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
海晟国际休闲俱乐部	朝阳区东直门外大街乙36号
绿叶子（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
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
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派1855（东湖别墅店）	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
皇后饼店	朝阳区三里屯北路南区S9-33单元
莫劳龙蛋西餐-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（渔阳店）	朝阳区新源西里中街24号
Moment Café	朝阳区工体北路三里屯sohoB1-525
菩提花SPA	朝阳区工体东路8号康堡花园
瑜伽苑	朝阳区工体北路17号六楼
恒河印度餐厅（三里屯店）	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
西门子家用电器	朝阳区新源街63号院星源汇东塔底商102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）
本垒美式烤肉（三里屯店）	朝阳区工体北路4号机电研究所院内（近中国银行）
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
站点披萨	朝阳区3.3大厦3层
站点披萨	朝阳区蓝色港湾传奇时代影城楼上一层
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）
一坐一忘丽江主题餐厅（工体店）	朝阳区工人体育场北路21号三里屯永利国际大厦（永利国际东北）
大渔铁板烧（三里屯太古里店）	朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区3楼S3-30号（近工体北路）
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
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
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层丙2-3
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
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（工人体育场东门对面）
新元素（三里屯店）	朝阳区三里屯路19号三里屯Village南区8号楼S8-31单元

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。

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
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
北京蒙特梭利小镇幼儿园	朝阳区双井富力城西惠林路5号京运盛通大厦3层2310
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）
瑞尔齿科（华贸店）	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
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
北京京广中心公寓	朝阳区呼家楼1号
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	朝外大街6号新城国际17号楼
赛百味建国门店	朝阳区日坛路6号新族大厦一层
安妮意大利餐厅-国贸店	朝阳区东三环中路瑞赛商务楼一层
泰姬楼印度餐厅（国贸店）	朝阳区光华东里8号院中海广场北楼F2层03
小王府	朝阳区光华路里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（世贸天阶店）	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（光华东路店）	朝阳区光华东路甲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（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（SKP新光天地店）	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（光华店）	朝阳区金桐西路10号远洋光华国际AB座1层
漫咖啡	朝阳区百子湾西里103号楼110室
北京东方大班健身中心-大望路	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
蜂鸟Spa	朝阳区朝外大街新城国际26号楼103
和睦家朝外诊所	朝阳区朝外大街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
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝桥博育国际教育（CBD校区）	朝阳区朝外SOHO A座753室
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
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（新城国际校园）	朝阳区新城国际公寓24号楼
嘉悦芭蕾	朝阳区光华路22号光华路SOHO5层527,528
婕妮璐（SOHO）	朝阳区东三环中路39号建外SOHO 4号楼413
蓝色牙买加咖啡馆	朝阳区东三环北路27号楼嘉铭中心B座103商铺
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）	朝阳区进桐西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧（在世贸天阶东边）
国贸世纪公寓	朝阳区广渠门外大街18号
英孚教育	朝阳区西大望路1号温特莱A-7层
固瑞齿科（国贸店）	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
漫咖啡（平安国际金融中心店）	朝阳区新源南路1号平安国际金融中心都汇天地1楼

新元素(嘉里中心店)	朝阳区光华路1号嘉里中心商场1楼
安妮意大利餐厅（阳光店）	朝阳区光华路阳光100对面首都经济贸易大学南门东侧
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（周二休息）
伊顿国际幼儿园-首府分园	朝阳区西大望路甲20号首府社区里
新元素（芳草地店）	朝阳区东大桥9号侨福芳草地LG 2层

燕莎

瑞衣玛贸易（北京）有限公司	朝阳区麦子店西路3号新恒基国际大厦909室
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
亲亲袋鼠	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（远洋校园）	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
北京和睦家亮马诊所	朝阳区东方东路19号1号楼会所
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
固瑞齿科（21世纪饭店诊所）	朝阳区亮马桥路40号21世纪饭店二层
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
三全公寓俱乐部	朝阳区麦子店街38号
凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
四季世家（物业）管理有限公司	朝阳区小亮马桥路48号
大韩航空	朝阳区霄云路38号现代汽车大厦901室
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业街10#F305
德南面包房(好运街店)	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)
Mothercare母婴用品	朝阳区朝阳公园路6号蓝色港湾SMM-42单元
安妮意大利餐厅	朝阳公园西门一号门南侧
鹿港小镇(霄云路店)	朝阳区霄云路35号（现代大厦对面）
藏善	朝阳区枣营路29号好运街21号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆-公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
福楼	朝阳区霄云路18号
德南面包房(亮马河店)	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
北京国际医疗中心	朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼C511室
鸟巢	朝阳区霄云路35号
北京国际艺术与科学学校	朝阳区朝阳公园西路麦子店正街53号
新元素（蓝色港湾店）	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号凯宾斯基饭店公关部酒店354房间
北京番茄苗艺术中心	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业街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
音琴美诗生活中心	朝阳区甜水园街万科公园五号商业街
唯佳教育	朝阳区新源里16号琨莎中心3座808
蓝桥博育国际教育（丽都分校）	朝阳区东四环北路6号(四环路侧霄云桥东南角)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
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号蓝色港湾国际商业区3号楼SA-48
北京喜来登长城饭店	朝阳区东三环北路10号
本杰比印度餐厅	朝阳区枣营路29号好运街1-30号

巧克力咖啡女孩儿	朝阳区霄云路28号网信大厦一层
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
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
Mackids Bookstore or麦克英文童书馆	北京市朝阳区亮马桥路32号高斓大厦911

丽都

优而嘉国际儿童教育	朝阳区酒仙桥南十里居4号院泰华滨河苑底商2层D29
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-丽都	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
明德医疗	朝阳区酒仙桥北路9号 C1
爱康国宾	朝阳区将台路丽都饭店5号楼3层
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
尤伦斯当代艺术中心	朝阳区大山子798艺术区（推广部签收）
婕妮超市海润店	朝阳区将台路乙2号海润国际公寓底商
绿叶子（丽都店）	朝阳区东四环阳光上东丽都水岸会所底商
蓝蛙	朝阳区酒仙桥18号颐堤港1层167号
亿多瑞餐厅	朝阳区芳园西路6号（丽都广场对面）
安妮意大利餐厅	朝阳区将台路商业街（和睦家对面）
法派1855（丽都店）	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号丽都饭店动力中心E01
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（海润店）	朝阳区将台路2号海润国际公寓底商5号
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
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（颐堤港店）	朝阳区颐堤港商场1层
国际宝贝	朝阳区将台路2号和乔丽晶B座底商
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
蓝色牙买加咖啡馆	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部1号大堂
动力童童颐堤港店	朝阳区酒仙桥路19号颐堤港购物中心L3-75
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
中8楼(颐堤港店)	朝阳区 酒仙桥路18号颐堤港2层
羲和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
北京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号
翡冷翠意大利餐厅	朝阳区芳园西路6号院2号楼1层27咖啡办公室
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	朝阳区静安里6号
常春藤国际学校	朝阳区东风南路东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号红领市公园东门
青苗国际双语学校（阳光上东校区）	朝阳区东四环北路6号阳光上东二区
艾毅双语幼儿园（卓锦校园）	朝阳区崔各乡新锦路18号卓锦万代
青苗国际双语学校（东润校区）	朝阳区南十里居38#
耀华国际教育培训学校	朝阳区后八里庄5号红H110室（红领市公园东门）
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
北京爱尔英智眼科医院	朝阳区潘家园南里12号潘家园大厦616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号云南大厦礼宾部
北京盘古七星酒店	朝阳区北四环中路27号（每次都要打手机号联系）

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
北京爱迪国际学校	朝阳区楼梓庄路7号北京爱迪学校（校务办公室）
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
易思凯斯咖啡 辉盛庭店	朝阳区东四环中路58号辉盛庭国际公寓1层
北京美华妇儿医院	朝阳区安苑路18号
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
苹果核国际英语俱乐部	朝阳区望京阜通西大街8号合生麒麟社8号梯806
北京拔萃双语学校	朝阳区平房拔萃路1号
艾德维尔双语幼儿园	朝阳区石佛营东里150号
德育苑幼儿园	朝阳区育慧东路远洋万和城A区
爱文世界学校	朝阳区北四环中路27号盘古大厦写字楼31层

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
鲸鱼宝宝童装店	东城区东直门南路甲2号
赛百味东环广场	东城区东中街东环广场B座地下一层
花家怡园(簋街四合院总店)	东城区簋街东直门内大街235号
花家怡园（东直门店）	东城区东直门内大街5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
思道睿	东城区新中街新中园写字楼4号楼1层
中华宝贝功夫会馆	朝阳区新中街东外公馆1栋612
乐高活动中心	东城区夕照寺街16号宝达大厦3层313室
别墅西餐厅	东城区日坛路1号日坛宾馆
北京新世界酒店	东城区祁年大街8号院1号楼
皮卡东城馆	东城区法华寺驹章胡同43号社区服务中心316室
北京金茂万丽酒店	东城区王府井大街57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
金宝贝早教(丽都望京中心)	朝阳区望京街9号望京国际商业中心E座2层01号
北京世青中学	朝阳区花家地北里18号（94中学内）
Muffy's博识梦飞幼儿园（望京园）	朝阳区望京西路北小河公园东门
创艺宝贝	朝阳区望京三区华鼎世家306楼首层
卓美儿童戏剧学院	朝阳区望京广顺南大街望京园悠乐汇A座卓美剧场5层
喜悦泰国餐厅（望京店）	朝阳区望京街利星广场（奔驰展厅）A座裙楼2层
涂鸦餐厅	望京宝星华庭6号商业楼的一层（望京SOHO对面，东田造型的旁边）
FG Academy	朝阳区崔各庄乡何各庄275A院
安妮意大利餐厅（望京店）	朝阳区望京街8号利星行广场奔驰展厅2层
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

北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
丽思 嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区木木兰亭华府前一街58号
北京蒙台梭利国际学校	顺义区后沙峪乡白辛庄裕京花园附近
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
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-顺义校区	顺义区安华街9号
新英才学校	顺义区安华路9号（ISB正对面的灰红相间的楼）

北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路马泉营路18号
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
和睦家诊所	顺义区天竺开发区荣祥广场818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
香江花园乡村俱乐部	朝阳区京顺路香江北路1号
Villa Lifestyles	顺义区天竺镇裕祥路99号地下一层
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
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
北京七彩摇篮儿童服饰店	顺义区日祥广场703
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
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）
北京鼎石国际学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
北京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
北京威德英才蒙台梭利教学法咨询有限公司	顺义区仁和镇顺福路2号御墅688号
北京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
中央林间物美术馆	顺义区后沙峪物美西50米路口向里
青苗国际双语学校（顺义校区）	顺义区天竺开发区丽苑街15号
北京首都机场希尔顿酒店	朝阳区首都机场三号航站楼三经路1号
沐奇亲子游泳	顺义临空皇冠假日酒店西翼一层
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
好思之家幼儿园	顺义区泉发花园北门
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
LINDA's私房菜	顺义区新国展南门对面荣祥商业街800-101
阿特黎尔艺术工坊顺义校区	顺义区裕祥路16号院会展誉景2号楼204-205（商铺A入口2楼）
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（周一休息）
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号亚奥开园酒店用品市场5门对面
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
法国学校	顺义区第三医院附近
新元素餐厅（顺义店）	顺义区空港街道安泰大街9号院10号楼1层106号新元素餐厅

海淀区

汇宁国际音乐	海淀区黑泉路观澳园15号楼一层前台
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
枫叶国际早期教育学校	海淀区西四环北路（四季青）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）
Muffy's博识梦飞幼儿园（香山园）	海淀区四季青乡门头村香山清琴山庄儿童会所
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
北京海润艾丽华酒店	海淀区海淀南路36号
北京海淀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	海淀区远大路1号金源燕莎四层4033号
悦宝园早教	海淀区城铁大钟寺中坤广场C座3层
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
康福外国语学校	海淀区香山南路四统碑
海淀崛起实验学校	海淀区马连洼北路菊园小区11号
小小运动馆	海淀区翠微路12号凯德Mall三层
上濒教育	海淀区知春路盈都大厦C座D109
林格米蒂国际少儿英语	海淀区龙岗路51号院6号楼2层02室林格米蒂英语
皮卡万柳馆	海淀区万柳中路碧水云天1号楼底商203室
一初教育	海淀区首体南路9号主语家园8号楼2单元201
能动英语屋	海淀区大钟寺中坤广场C座5层
北京市二十一世纪国际学校	海淀区恩济庄46号
北京市建华实验学校	海淀区玉泉路66号

你离我太近了妈妈

Mom You Are Too Close



竞波

北京人，1990年赴美留学，2004年随全家搬到上海，加入英文家庭杂志《Shanghai Family》。2012年搬回北京，作为执行出版人参与创建《菁kids》杂志及其数字媒体平台。2016年再次迁居美国硅谷，有两个正值青春期的可爱女儿。

曾经和一位朋友聊起来，当时她的孩子已经大学毕业了。

“做妈妈的，哪一段时间你感觉最难？”

朋友说，“当然是孩子的青春期啊，多亏我家这位有惊无大险，总体上算是平安度过了。”

也有朋友警告，“做妈妈的到时候会心里痛，我的小可爱怎么不见了？是哪个妖怪把她抢走，换了一个大魔头放在我家？！”

当时我听着，心里说，估计又是沟通出了问题。我要从女儿小时候就多加注意，将来会顺利很多。

随着大女儿步入青春期，小女儿后脚跟进，我也一头栽入了另一个世界，而朋友们的话几乎天天在耳边响起来。

有人说，做妈妈的是CEO，Chief Emotion Officer，一手掌管全家情绪的总裁。这种霸主地位，在孩子小的时候还可以维持一下，比如害怕了就抱抱，生气了就哄哄。进入青春期，同样的苦药良方，不仅失效，而且有了副作用和反作用，说的再有理，听者拒绝。反复撞墙之后只有承认，全面失控的时代终于来临了。

妈妈和青少年是两个情绪非常脆弱的人群。青春期的孩子正在寻找自我，挑战和试探底线是必经之道。而妈妈们则要重新面对自己的成长经历，在当年埋下的各种情感地雷中，为孩子探出一条理想之路。

难怪，当这两个随时爆发的人群汇合时，经常能见到爸爸们急于逃避的背影。

有一次和女儿午餐，暖融融的阳光里，女儿悠然坐在对面，在我的注视下她慢慢地收起了微笑，深吸一口气，像个武士摆好架势迎战，先把问题抛了过来：“妈妈你在想什么？你好像很困惑的样子。”

老实说，我完全没有意识到自己的表情，也无暇顾及。因为，我正在十分努力地压制着不伸出手来，越过桌子，把那缕掉下来有点儿乱又遮住脸的额发替她拂到后面。女儿脸小，又爱低头，头发再遮住，看上去挺没精神的。当然，把头发弄到后面，脸露出来，我又会注意到青春痘，有没有每天好好洗脸加护肤；眼睛看着有点儿干，看电脑时间太长的老毛病还不改；大笑一露牙，是不是洗牙的时间又到了……

我就这么一边看着女儿，一边脑子里过电影似的画面更迭，一边还想着，自己从小最不爱听的就是妈妈没事儿总挑毛病啊。

之所以天人交战之中还努力压住不动，是因为被一篇频频转发的文章提醒过，不要老对孩子批评这批评那。不要孩子一进门，就问作业做了没有。反过来想想，如果你下了班一进门，孩子和孩子爸爸劈头一句，“做饭了吗？洗衣服了吗？”你心里是什么感觉。

反过来想的方式很有意思。

比如，就像妈妈们成天说别人家孩子的故事，催着孩子申请名校一样，如果女儿反过来问我：

“谁谁家的妈妈在一个好酷的公司工作，你怎么不试试？”

“谁谁家的妈妈虽然年纪大，但身材就像超模，比基尼穿起来比女儿还漂亮，妈妈你怎么不健身？”

“谁谁家的妈妈做的菜特别好吃，你取取经？”

“谁谁家的妈妈带他们去欧洲旅游，朋友圈的图片可美了，我们怎么总在家旁边公园散步？”

这些反问带来的莫名压力肯定就把我搞得心烦意乱，不得不放弃进攻了。

然而，女儿们不屑于模仿我的神逻辑。当然，评论妈妈是同伴间好话题，在意识到妈妈远没有完美的时候也会郁闷。但是，逼着妈妈去实现她们的理想才不是女儿们的目标，她们在争取的，是自己独立地探索“我是谁”。

青春期的女儿突然意识到，自己的语言表达和身体能力正发展飞快，语速和个头甚至让父母无法企及。小时候本来还想玩儿却被强大的妈妈不由分说一把抱走的日子早就过去了。她们在用全部的身体语言和表情来强调：“摸我头发之前，请先问一声我愿不愿意好吗？没准儿我就喜欢让头发掉下来呢。”

可是，做妈妈的，总想把一切都给到孩子，尽可能地让孩子更好。如果不说，我不做，谁会为你做，为你指出来呢？

妈妈们自以为最了解女儿，也经常一语击中要害。除了长期观察而来的了解，也有更深入的原因。

最近就有报道，加州旧金山大学在研究了35个家庭之后发现，女儿的大脑皮质边缘神经回路往往与母亲结构相似，这在父子、父女、母子之间并不常见。这部分神经回路恰好主管情绪控制。也就是说，女儿的情绪遗传自母亲，母女情绪共享，彼此一点就透。

科学原理都有了，这样母女情绪纠缠的日子要如何过去呢？

放开手的时候更不轻松啊！就好像在家里等着女儿一个人在各地机场转换，偶尔有几个字报平安，惊喜着她现在本事这么大了，但心却一直悬着不能放下。

女儿安慰说，“我们的关系也要完整些。与其你总为了那么几件事监督我，耗尽感情和精力，不如我们一起做点儿新鲜的、两个人都从来没有做过的事。反正你我都没有经验，没法互相挑剔，一起学习，可能很开心呢。”

没想到她还有这么靠谱的主意。

做个钟点妈妈

Take a Mother's Break



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。

什么是母亲节最好的礼物？有人说是洗碗机，有人说是手机相片打印机。而我，一个几乎一周七天、24小时不休的妈妈，最想要的是休个钟点假。

“刚才终于鼓起勇气跟老公请假，请他今天早点回来，我去看16点50那场《爱乐之城》。好崩溃、好累，想到自己想看这部片子很久，居然两个小时的工夫死活抽不出来，真难过。我需要一个人的假期，哪怕是以小时计。我是一个人，一个独立的人，不是一个叫做‘妈妈’的畸形钢铁生物，能够24小时运转。”

这是我向朋友们倾倒的情绪垃圾。那一天是周一，到底是怎么过的，我已经想不起来了，只知道自己又疲乏又沮丧。也许绝大部分主妇都会碰上“黑色星期一”，过了一个老公、孩子都在家的周末，不管你之前收拾得多么好，家里都会乱糟糟的。每到星期一，我的肝火指数都会上升。

糟心的还不是满地乱扔的书和袜子，而是如何与大小娃们周旋。老大已经进入了青春期，很敏感。老二则进入了婴儿反叛期，已会大声说，“不要不要”，一言不合，马上躺倒在地上。她是个超级淘的孩子，这个月看医生创下纪录：一次是她悄悄翻出了姐姐的手工材料袋，鼻子里塞进去一颗小珠子，不得不紧急奔医院取出来；惊魂还未定，两天后突然又发现她的门牙变黑了，赶忙去看牙医，拍了片子后，发现是不知何时磕伤了牙，只能等换牙；最近的一次是小人儿大哭大闹说肚肚痛，发烧、上吐下泻，不得不去看儿科急诊。

我通常早上5点多醒来，有时夜里12点还没有坐下来喘口气。孩子生病的时候，只能整宿抱着孩子坐着。累还在其次，最难受的是，我没有属于自己的时间，鲜有坐下来一个人发会呆的工夫，想想“我是谁，我要到哪里去？”

那个周一，我终于全面爆发了——要求休假两小时！要求太激烈，老公立即答应了。

于是他进家门，我出发。我在影片开映前十分钟，从家一路小跑到电影院。想到自己如此辛苦，我买了爆米花，又买了哈根达斯冰淇淋犒劳自己。到底还是不敢买含糖饮料，而是用自带保温杯装开水，典型中老年人画风。

结果一坐下来影片就开始了。虽然电影还没结束手机就狂震动，是老大紧急让我去旁边的超市买国画颜

料，我还是独自过了一个美妙的黄昏。

还有什么比曲折的故事、动人的旋律、大屏幕上美丽的光影变幻，更能够让人从琐碎生活中逃离？虽然我常常出戏，比如看见男主人公在单行道上逆行，担心他吃罚单；还着急穷困潦倒的他如何付账单？我也曾经历过这样糟心的日子，每天一打开公寓邮箱，就是一沓沓美金账单，只不过我是一边心惊肉跳，一边下意识地乘以六换算成人民币而已。

我在电影院里欢笑叹息。女主角有惊天表演才华又有坚韧毅力、良好机遇，注定要飞升；男主角从事的是没落的爵士音乐，又不肯顺势逐流，只能漂泊在社会底层；至于我，我在休钟点假，两个小时后，就如午夜钟声敲响，灰姑娘就要被打回原形。谁的人生容易呢？只是当我为别人的故事揪心的时候，我就忘了我自己的生活是多么碌碌无为。

当然，幸福不会自己从天上掉下来。作为一个成年人，我深刻地意识到抱怨是无用的，只能迂回前进。比如，我没法休一整天假，但是我可以争取休一小时假。在这个属于你自己的钟点，只为自己服务，变成自己的VIP。你可以闭目遐想，坐上时光穿梭机，去看看单身时那个无牵无挂、无拘无束的你，仅仅照顾你自己的灵魂和肉体所需。

对一个“钟点妈妈”来说，那就像灵魂出窍。一束鲜花的温馨最多只能持续一周，但心灵的芬芳却可以长久支撑一个疲惫的母亲，在多么艰难的时世，都能无所畏惧。

不过，休假钟点没人恩赐，只能自己忙里“抢”闲。我越来越喜欢清早送孩子去上学，因为回程只有我一个人。其实我什么也没有干，只是顺着熟悉的路开车，绝不变道，放松地听听天气预报。我甚至试过徒步回家，路过那个黑暗的涵洞桥，看见桥底有人涂鸦爱，五彩缤纷又寂寞无比，独自感受这个城市的体温。

这些孤独的自由，都是我奋斗来的人生礼物。我知道我不得不如此，因为慢慢地，慢慢地，“永动机”妈妈也会老。那些你不曾特意去看的内心风景，一旦错过，就永远不再了。

休个钟点假吧，如果你还爱自己，还记得怎么爱自己。



HD BEIJING SCHOOL
北京市朝阳区赫德双语学校

Educating Globalized Chinese

培养全球化中国人

Blending the best of international education philosophy with Chinese culture, HD Beijing School is committed to educating globalized Chinese with the soul of China and the vision of the world.

北京市朝阳区赫德双语学校优秀的中国文化为基石，融合卓越的国际化教育理念，培养拥有“中国灵魂，世界眼光”的全球化中国人。

Get more information from our website:

beijing.hdschools.org

bj.admissions@hdschools.org

4000-098-089, 13810249359, 13810243786,
13810244711



APPLY NOW!

PREP AND GRADE 1 TO GRADE 3 IN
PRIMARY ENROLMENTS ARE OPEN
FOR 2017-2018 SCHOOL YEAR

2017-2018学年招收学前班、
小学一至三年级。



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
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