



四个家庭的夏日笔记
A Wonderful Summer Vacation



封面故事

我在寄宿学校
At Boarding School



True Run Media



更多职位和详细信息
尽在二维码中!



这是一则 招聘广告!



★ 稿件征集 – 家庭旅行方向

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

★ 招募撰稿人（兼职）

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

我们不相信等级制度，我们鼓励每个人都参与并贡献自己的力量。

我们开放每一个职位机会，自主创新是我们工作的重点。

国际化的工作氛围，优越的带薪年假，丰富的市场活动，静候您的到来!

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

the beijinger

beijing kids





为什么选择我们学校？ *Why Choose Our School?*

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

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

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网，预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。

上海市闵行区金辉路1399号

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

1399 Jinhui Road, Minhang, Shanghai



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



目录 CONTENTS

2017年9月刊

07 卷首语

Editor's Note

12



社区报道

08 活动备忘录

Events

55 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution

22



18

我在寄宿学校

At Boarding School

20 常熟UWC学生投稿

23 耀华临港学生投稿

26 NACIS学生投稿

28 混龄住宿，以大带小

Peer Mentoring in Mixed-Age Accommodation
专访上海耀华临港校区宿舍主管

32 寄宿管理之道：不过度保护，不过分帮助

Help Students Help Themselves
专访威雅公学牛顿学院院长Justin Kemp

话题

12 精彩暑期

A Wonderful Summer Vacation
四个家庭的夏日笔记

17 放手，让孩子体会更多

Hands Off! Let Kids Experience More

32



教育

海外求学

Study Abroad

34 我在牛津读哲学+物理

Three Key Points on Choosing a Major

菁kids进课堂

JingKids in Classroom

37 探索学生的兴趣所在

Exploring Students' Interests
近距离观察协和国际学校探索课程

在读
Reading

48 教室里的那些微尘众，你可看到

Small Potatoes
读《微尘众：红楼梦小人物》有感



校园之星
School Stars

45 来自华东康桥国际学校的校园之星

School Stars from Kang Chiao International School (KCIS)

未来艺术家
Blank Canvas

46 来自上海美国学校学生的艺术作品

Artworks from Students at Shanghai American School (SAS)

44



为人父母

父母社区
Parents Corner

04 暑假，你到底应该有多贵？！
The Price Tag of a Summer Vacation

05 寄宿三年
Three Years in Boarding School

11 我童年的暑假是用来数台风的
In My Old Summer Holidays

64 暑假，除了旅行还有独处
Make Time for Solitude in the Summer Vacation

家庭推荐
Family Favorites

44 我的家在上海
The Feng Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

美食娱乐

看世界
Family Travel

50 带着儿子看世界——夏威夷之旅
Taking My Son to See the World



健康

40 亲子瑜伽在家做
What Is Parent and Child Yoga?



本期封面模特：

本期封面模特为江苏路第五小学汤子岳同学。在此表示感谢！

摄影：Echo Chen，时光艺术首席摄影师





暑假， 你到底应该有多贵？！

The Price Tag of a Summer Vacation

芮娅专栏

加籍华人，微信公众号“旅行未完待续”（ID: VoyageTBC）主笔，自由撰稿人。资深亲子旅行策划，专注研究儿童的旅行教育。

“放假啦！”小时候最令人期盼的事儿现如今让我患上了头痛症。这是MJ的第一个暑假，整整两个月，没有了常规作息，这光阴要如何打发才算虚度？学期的最后一天，MJ手舞足蹈地跟我说：我们今天庆祝期末啦！从他的叽叽喳喳里，我听出了那份对暑假多姿多彩的神往。于是，第一次安排暑假完全没经验的我心头一紧，不禁自问：暑假，你到底应该怎么过？！

踌躇之际，不经意地看到一位国内高管妈妈分享的暑期预算：

美国游学10天：20000；保姆：5000；钢琴课：2000；游泳班：2000；英语、奥数、作文3科培训班：6000，总计：¥35000元。高管妈妈感叹，月薪三万，还是撑不起孩子的一个暑假。“痛苦的是，花了钱，心疼得不踏实；不花，对不起孩子更不踏实！”这也大概说出了众多妈妈内心的矛盾。

为了孩子的众多暑假之一，这笔预算确实很可观，也透视着“唯恐亏待了孩子”的良苦用心。

我印象中，小时候的暑假要不就是与大院里的孩子天天玩耍，从早跑到黑，管他猴年马月；亦或是一张火车票被快递到上海的爷爷奶奶家，更是逍遥到今朝有“酒”今朝醉。那时候的暑假可谓零成本，尽管还是一个物质匮乏的年代，我却从未感到无聊孤寂过。

也许时代变迁，孩子的眼界也不再从前，简简单单的奔跑已经不能满足需要，但是暑假的精彩程度是真的只能靠高额预算撑起么？以昂贵代价换来的马不停蹄又真的是孩子的心之所向么？

带着一些自己尚未想明白的疑惑，我在朋友圈里发起了小调查，抛出三连问：

- 1.计划孩子的暑假要考虑哪些原则？
- 2.会遇到哪些困难？
- 3.会安排哪些活动？

87%的回复竟然异口同声：夏天来了，趁着暑假多创造亲子机会，共度好时光，但是需要解决的难题是没有精力天天与娃混。于是，他们居然都曲线救国，选择了全家去旅行。貌似旅行成本增加了，但仔细一盘算，却也不失为一举三得：

第一，旅行总归是生活的一部分，每年都要去。与其送娃自己去远行，不如全家总动员，来一次完美家庭假期。

第二，旅行途中的各种日程安排可以维持新鲜感，保证孩子精力有的放矢，他们绝对不会再整天缠着爸爸妈妈玩小汽车，过家家，这等同于对父母的“大解放”。

第三，旅行同时满足了爸爸妈妈休假的心理需求，与娃的朝夕相处就不再是一种负担，而是“痛并快乐着”的心甘情愿。

好朋友一家从去年就开始计划Trans Canada（横跨加拿大）的房车自驾，今年暑假终于激情澎湃地上路了。每天看到他们分享的旅途见闻，姑且不说那些令人羡慕嫉妒恨的美景，一家三口溢于言表的幸福也是跃然字里行间。另外一家好友尽管去不了长旅行，也连续订了好几个营地，这一暑假，娃们可以尽情睡在大自然里！

小调查里，还有不到三分之一的回复体现了培养孩子多才多艺，能文善武的渴望：“多一份技能总是不吃亏的，并且由此挖掘每个孩子的天赋所在。”很多兴趣班夏令营深受推崇，因为入营的孩子既学了本领也交了朋友又打发了时光。好友家六岁的小女孩一直热爱滑冰，暑假也报名了滑冰夏令营，坚持不懈的练习和勇敢坚强的心性让她脱颖而出。几天前看到她表演的一段单人滑，小小的身影在冰面上翻腾得游刃有余！为此我很敬佩朋友一家的慧眼，也欣赏他们对于孩子天赋的智慧启蒙和无条件支持。

至于暑假补习班，圈子里的爸爸妈妈们似乎都“不思进取”，不但不予理睬，还发出了各种反对补习班的声音，“让孩子们喘口气吧”。对此，我深以为然。尽管在加拿大的孩子从来就不会被课业压榨，但是，还是让暑假来得更纯粹些吧！在我自己幼年的记忆中，暑假，就意味着与课堂说“拜拜”，可以痛痛快快，自由自在地玩耍。

调查中也不乏另类主张：不要垄断孩子的暑假，留一些空隙让他们自己安排。这是我非常赞同的，这些“空档”提供独立思考的机会，引导他们做时间的主人，对自己的行为负责。MJ曾经习惯性地追问我：“接下来干什么？”也许，我对他时间的干涉已经越了界。

在梳理调查结果的同时，MJ的第一个暑假计划也逐渐浮出水面：

两星期游泳强化课——学习新技能；一星期跆拳道夏令营——沿续兴趣特长；每周架子鼓常规训练循序渐进；美国纽约州立公园露营之旅探索大自然；周末郊游共享好时光；剩余时间由他做主，自行制定作息表。

这看起来是一个预算平平，也并非多么激动人心的暑假。但是假期刚刚过半，MJ已经甩开了恐水的包袱，尽情在湖中翻滚；他也第一次登上了跆拳道比赛的领奖台；架子鼓也成全了他对音乐的热爱。不知从什么时候开始，他要在睡前计划并与我们核对第二天的日程，才会安心说晚安。他对每一个明天都充满渴望，我忽感一身轻松。MJ的下一个暑假，我想我应该不会再如此为难自己了！

特此感谢在小调查中贡献观点和反馈的朋友们！与你们的交流让我获益匪浅。愿每一个孩子都收获属于自己的精彩假期。

寄宿三年

Three Years in Boarding School



竞波

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

三年前，大女儿申请到波士顿附近一所很棒的寄宿高中。她4岁的时候就被我们带回国，一直住了10年，基本算是在国内长大。收到学校offer时，我们还住在北京，国内关于美高寄宿的信息也远远没有现在多。朋友们听到后都很惊讶，然后就是：

“你真能狠得下心来！？”

“换我就绝不会让孩子这么小就离家的！”

孩子不到14岁就要远行，一个人拉着行李到另一个国家，完全陌生的学校、老师、和同学，从早到晚，连续4年，没有亲人在身边照顾。她会怎样生活和成长，当时我这个做妈妈的真是感觉复杂。

为什么一定要送寄宿学校呢？

这个问题，在北京在加州都被问了好多遍。为《菁kids》采访过几位寄宿生家长，我和他们相同的一个愿望是，想尽自己所能地为孩子提供更好的教育。

没有一味地送孩子寄宿。毕竟少小离家不是每个孩子都能适应的，对孩子对家庭也不全是有益。如果孩子现在的学校能搬到家旁边，谁会愿意忍受分离之苦呢。

经常读到关于不同教育体系的分析和讨论。好的教育当然与体系有关，而我更关注的是人。

孩子会遇到什么样的老师，这一点对我来说很关键。前几年，在国内，即使付了国际学校的高昂学费，要遇到真正实行全人教育、专业课经验又丰富的外籍老师，真是很难，越往高年级越难。有的家长说是“撞大运”。当然，现在国际学校越建越多，待遇有提高，估计招聘也容易些了。

从师资上看，国外的百年名校还是有优势。

另外，就是全人教育。以前的采访中有一位家长说，“我对孩子学业上的期待并不那么重，我期待的是他能够获得全面、独立的人格发展——成为一个个性完整的人，这可能是目前我身处的环境和教育体制所不能给予他的。对于孩子在成长中受到的重视和尊重，美国学校的态度让我非常感动。结果并不是我特别追求的东西，我很看重的是这个过程，有了这个过程，结果应该是水到渠成。”

撤回加州，小女儿进入本地公立学校之后，对比了美国不同学校类型，我对这一点有了更多体会。

全人教育是需要老师为每一个孩子付出更多时间的。大女儿的学校，学生300多人，教师90多位。一位导师带5个孩子，上课只有10来位同学。全校老师定期开会，一起讨论每一位学生的表现。这样从早到晚生活、学习在一起，老师有很多时间从各方面了解孩子。

我印象最深的就是每年去参加家长会，路上遇到的老师，即使没有给孩

子上课，也能讲出平日里孩子的小故事。还有每学期老师写的评语，非常用心，形容的完全是女儿，可是更深入更专业，对孩子的尊重和鼓励令人感动。

全人教育也要求为孩子留出更多成长空间。比如，即使没有音乐或体育特长，因为活动多，学生人数少，孩子也有机会参加各类社团。这是连美国一些公立学校，尤其是那些竞争激烈的公立大校，也很难完全提供的。

好的教育并不意味着孩子成绩全优。优质的寄宿高中牛娃众多，每个人都有非常擅长的方面。在原来公立学校名列前茅的孩子，在这里想要全A非常不易。这也是家长需要有心理准备的。

曾有一位妈妈说，一位美国朋友向她推荐寄宿学校，因为“他自己是从小进了寄宿学校才开始知道什么叫学习的”。

这一点，我在女儿身上看到了。女儿从来不是一个全优生，在寄宿高中更难。但她很少为成绩烦恼。幸运的是，她总能遇到有办法启发她、鼓励她的老师。今年是她申请大学的关键期，来自成绩和标准考试的压力很大，连我都心情紧张。但她暑假还是坚持去附近大学里修了三门课，因为喜欢，喜欢教课的老师，喜欢课堂里的大学生们。她经常说，“我喜欢学校，我的生活的高中变得很有意思。我想一直这样上课。”这种感觉我不曾体验过。我想，这是因为孩子平时在学校很快乐吧。

当然不是一切交给学校就坐享其成了。我有很多由想像引起的焦虑。女儿寄宿这三年，每年都听说有同学离校。孩子的理念与思维也越来越多地受到老师和同学的影响。每次隔几个月回家，都是一场再教育，当然主要是对于我的。

比如如何回收，孩子不厌其烦地解释，垃圾对环境有害，要把空瓶洗干净回收，买菜拒绝包装，尽量减少垃圾。就连购物，我这一多年的“业余爱好”，赶上孩子如花的年纪好不容易回家正是大展武艺的时候，也被她坚决制止了。面对孩子越来越独立，做妈妈的有时候很失落，不免想：如果一直在身边会不会落差能小一点儿。

还是那句话，能够提供真正适合孩子的优质教育的寄宿学校，才值得与孩子过早分离。否则，就从家庭方面多努力，配合学校，让孩子在紧张的学习之余也能有全人发展。



活动备忘录 EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》上海版的活动备忘录上吗？赶快联系我们吧！
电邮：editorjks@126.com
微信：菁kids上海



上海英国学校浦东校区欢乐夏日节

上海英国学校浦东校区将迎来一年一度的欢乐夏日节！夏季活动一直是NAIS浦东的亮点之一。今年的夏日节将于9月23日（星期六）举行，从上午11点至下午3点，内容包括工艺美术、美味的食物、中心舞台的表演和攀岩墙等。

时间：9月23日

地点：浦东新区军民公路2888号

费用：学生票：100元 家长免费（票价已包含场地内所有活动项目）

电话：021-5812 7455

上海不列颠英国学校开放日活动

9月9日起，上海不列颠英国学校将每周六设为开放日，面向所有4到16岁的学生。开放日活动是两个为期14周的项目，从早上9点到下午1点。学生们将会在拥有优秀资质的英语教师的带领下运用学校现有的最先进设备进行学习。

时间：

2017年9月9日-2018年2月3日
2018年3月10日-6月23日

地点：古北路1988号上海不列颠英国学校

费用：费用详情请咨询学校

邮箱：Saturdayschool@britannicashanghai.com

孟京辉经典戏剧《两只狗的生活意见》

导演孟京辉是当前国际剧坛著名实验戏剧导演，现为中国国家话剧院导演。本剧故事中的两只狗对生活的意见很多，对贫穷有意见，对暴发有意见，对英雄流血又流泪有意见。他们经历了生活的种种，像摇滚游吟诗人一样高唱他们对生活的意见，最后，他们决定勇敢地面对生活。

时间：9月13日-17日

地点：静安区江宁路466号艺海剧院

费用：160-380元

电话：400 622 8228

音乐剧《梵高》中文版

本剧通过音乐诉说，展现弟弟提奥整理的哥哥画作以及与哥哥之间的900余封信件，反映出互相依靠，深信彼此的兄弟情谊。通过3D立体幕墙(Projection Mapping)等各种影像技术，让《星空》、《自画像》等名作栩栩如生。尤其是360度立体呈现花瓣飘逸的《杏花》，是剧中的一大亮点。

时间：9月30日-10月8日

地点：黄浦区延安东路433号ET聚场

费用：80-580元

电话：400 610 3721



欢乐小丑嘉年华

本次受邀来华的演员都是常年活跃在俄罗斯及世界喜剧舞台上的、具有较高知名度的幽默艺人，有些演员还在一些国际赛事，比如蒙特卡洛国际杂技节、莫斯科杂技节上获大奖。观众将欣赏到幽默杂技、幽默魔术、幽默运动会、幽默演奏等形式多样的小丑表演，必将欢乐带给小朋友们。

时间：9月30日

地点：静安区南京西路1376号
上海商城剧院

费用：80-380元

电话：400 610 3721

阿加莎推理巨作《捕鼠器》中文版（上海站）

该剧既幽默又惊险，轻松而构思很巧妙。中文版舞台与伦敦圣马丁剧院的舞台场景完全一致。并由英国导演丹尼斯·西尔维为中文版执导。阿加莎的戏剧虽然都是推理剧，但创作风格和手法并非单一的所谓“杀人游戏”式的惊悚恐怖，而是更多开掘了推理剧里的人物心理深层次。

时间：9月20日起

地点：黄浦区宁波路586号新光影艺苑

费用：150-280元

电话：400 622 8228

PROFESSIONAL KIDS PHOTO STUDIO

时光
艺术

TIMEART.



时光艺术，匠心品质



Shanghai Beijing Paris Tokyo HongKong
TEL:021-61273964/18117278973



活动备忘录 EVENTS



3D奇幻童话人偶剧《魔豆》

《魔豆》讲述的是巨人掳走了小男孩杰克的父亲，之后杰克意外得到了魔豆，魔豆帮助他来到巨人世界，打败了巨人。这部人偶剧在服装、道具上进行了大胆创新，在造型上采用了人偶、机械相结合的表现手法，在舞美上巧妙运用投影以及声、光、电等手段呈现立体梦幻的效果。

时间：9月24日

地点：浦东新区芳甸路1188弄1号喜马拉雅中心3楼

费用：100-380元

电话：021-5887 1234

贝肯熊大型亲子舞台剧《今天，运气真好》

该剧讲述的是因为弟弟的出生而开始觉得被家人冷落的男孩迪迪和做事总是遇到“小意外”的贝肯熊的故事。故事加入了二胎议题的剧情设计，试图让孩子了解到友伴的真谛。道具上，为了摆脱传统人偶只能固定表情的表演限制，剧组特别远赴日本Hello Kitty工厂订作了贝肯熊。

时间：10月6日-7日

地点：静安区江宁路66号美琪大戏院

费用：80-480元

电话：400 610 3721

山形瑞秋Rachael Yamagata巡演上海站

后青年荣誉出品，美国独立音乐才女山形瑞秋Rachael Yamagata 2017中国巡演，即将于9月在上海呈现。被称为Bonnie Raitt 最终继承人，又被称作女版 Damien Rice 的山形瑞秋，将自己细腻的感情结合不同的音乐风格融入到一首又一首作品中，通过共振进入到更多人的心里。

时间：9月9日

地点：黄浦区重庆南路308号3楼MAO Livehouse

费用：260元

电话：021-6445 0086

亲子舞台剧《超级飞侠之乐迪的秘密任务》

该剧讲述的是乐迪和小伙伴们一起找回小明妈妈留给他的5岁生日礼物。制作上，充分利用投影及大型汽球道具，透过舞台变化、灯光，将观众带入精彩的剧情中。同时，剧中背景随剧情转变到荷兰、19世纪的美国等世界各地，展现了世界的多元文化。

时间：9月9日-10日

地点：长宁区天山路888号上海虹桥艺术中心

费用：100-480元

电话：400 610 3721

我童年的暑假是用来数台风的

In My Old Summer Holidays



李梓新专栏

非虚构写作平台“中国三明治”创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。著作有《民主是个技术活儿：英国民主生活走笔》、《灾难如何报道》等。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

在我看来，今天的暑假早已经不仅仅属于孩子了。它也属于父母、属于教育机构、属于旅行社、属于计划、属于体验，属于消费……

我童年的暑假是用来数台风的，通常在一号台风数到十二三号台风，暑假就过完了。那个时候还没开始给台风命名，台风们活在编号之下，面目模糊，人们往往只记住风力最大的那一只。

那个时候，日子显得无比漫长。作业是一堆机械的可以应付的写写划划，手里的武侠小说快翻烂了，等炽热的太阳下山之后，才能开展一点体育活动。没有旅行，因为父母不会请假带孩子出游。也没有不用大人带就可以参加的夏令营。

忽然之间，我们来到了一个暑假可能需要提前半年规划，成千上百家机构在争夺着孩子们有限的时间，一批父母（尤以妈妈为主）停工或者全职陪伴孩子过暑假的时代。

这一切的变化，前后不过二十年。

以现代人对时间高效利用的观念，暑假真的就该只是各种玩乐的假期吗？在一些父母眼里，暑假不过是不用规律上学的一大段可加利用的时间。所以，暑假的规划变得重要起来，特别是对于心怀各种目标的家长和孩子来说。

比如，考虑到美国留学的，会参加美国夏令营。热门的夏令营，甚至需要提早一年以上报名。这些夏令营，大多是由名校及其相关机构组织的，也有一些是已然在妈妈群里形成口碑的。虽说读夏令营和读名校并无直接关系，但是孩子们提早沐浴名校之光辉，适应美国校园和社会文化，对很多父母来说，仍然颇具吸引力。

孩子计划一定，家长就跟着忙活起来。究竟是要让孩子一个人去，还是妈妈们组团一起去租别墅住着边购物，还是夫妻俩趁着孩子在夏令营里来一个美国自驾游？一切都无限扩大起来。现在最新的趋势是，一些家庭一放假就往美国跑，怎么样都要呆上一个多月，基本把美国当做后花园了。

至于留在北京上海这样大都市的孩子，也未见得空闲。众多机构都在试图让父母相信，孩子的这种能力，是值得你去花时间花金钱培养的。传统的英语教学不用说了，现在流行的是各种右脑开发、机器算法、空间思维、领导能力、自然教育……

倒不见得是家长们多么完全信奉了这些宣传。究其实，是对孩子一个人在家自理能力的不放心。即使有老人在家看管，也对孩子和老人之间的互动机制不够信

任。一方面，现在的各种玩乐诱惑大，尤其是电子游戏，孩子玩起来控制不住，稍大的孩子会自己找各种视频、电影来看，也未必会乖乖看书。另一方面，又会觉得孩子成天关在家里，和老人也交流不了什么，还不如花一点钱送孩子去体验一些新的什么。

这样东一个夏令营，西一个工作坊，暑假也就过得差不多了。我常常在思考，现在家长对孩子的暑假安排，究竟是知识能力焦虑、时间利用质量焦虑、还是同伴压力焦虑？抑或是以上的混合物？

由于五花八门的安排，很多孩子到了暑假可能并不清楚他们的时间表。爸爸告诉他，下周要去美国了。妈妈告诉他，下周要参加一个自然教育夏令营。即使是这些夏令营的内容很好，他仍然失去了主动探索的心态。他只是被安排的一员，可能失却了长期的渴望和体验的激动。

我现在经常碰到一些孩子，下周要去美国了，还对美国地图一无所知，甚至也不知道自己要去什么城市。对美国历史、人文、社会知识也少得可怜，甚至最可怕的是没有好奇心。这样的旅行，意义是大打折扣的。甚至也磨损掉他和异国第一次接触时最可爱的陌生感、不真实感，以至于他今后去到世界的任何一个地方，都浑然无感。

这样的国际人状态，我们的孩子以后大多数都是这样吧。我不知道这是幸福还是不幸。我只知道，28岁才第一次有机会出国的自己，每去到一个在地图上端详多时的国家，都会触摸一下那里的土地，增加一点生活的真实感，或者不真实感。

对于孩子在暑假里的生活，不在意安排不好，安排得密密麻麻透不过气，也会有些茫然。再多的好菜，全聚在一起吃，美味也会打折扣。

事实上，带孩子过好一个暑假确实很难，特别对于忙于工作的家长，家里不只一个孩子的家长。在这么漫长的两个月里，难免顾此失彼，东奔西走，左拆右挡。可谓新时代家长年度难题，其难度大于春节过年、日常上学。

我也这样摸爬滚打地即将过完了2017的暑假，出国只安排了10天，准备带孩子去他七年前读过书的伦敦小学里再看看，怀旧一下。

临行前，他和我说，爸爸，我有点担心我的暑假作业做不完……



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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

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

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

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Executive Managing Editor 执行主编 胡苏敏 Sumin Hu
Digital Editor 数字媒体编辑 高晴 Cherry Gao, 陈天娇 Rachel Chen

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
Editor 编辑 姬方 Frances Ji

Mom Reporter 妈妈记者 季婷 Tina Ji
Translation Intern 翻译实习生 张燕 Ellen Zhang
Editorial Intern 编辑实习生 辛迎港 Xing Yinggang

Contributors 撰稿人 芮娅、吴竞波、李育铭、罗宾、Odontungalag、Carol、李梓新、道道、Julie Xu

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

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

Marketing & Distribution 市场发行部 杨莎莎 Lareina Yang, 牟钰 Mu,
刘可欣 Helen Liu, 刘晓 Laura Liu,
张钟元 Cindy Zhang, 余婷婷 Tingting Yu (上海)

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

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

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

出版发行: 云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
地址: 云南省昆明市环城西路609号,
云南新闻出版大楼2306室
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊
978-7-5587-0712-4



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

住在我下铺的姐妹

Roomies Sharing a Bunk Bed



图: Dave's Studio

暑气未消，暑假已远。

做这一期杂志时，我倒是想起了那个即将升高中前的寒假。因为在初三上学期就参加市里自行组织的选拔考试（那个年代还不算违规），我将比大部分人提前了半年进入高中，同时开始我的寄宿生涯。

在此之前，我清晰地记得有过那么一个早春的周末午后，我一个人在和奶奶、姐姐一起睡的房间呆坐，“顿悟”了一件事：假设我提前考上了高中，那么将来就甚少有机会在这个季节住在现在的家里，享受一个有油菜花view的窗户了。

颇有些为赋新词强说愁的意味吧！后来的事实证明，寄宿生涯的确有百般滋味，酸甜苦辣俱全。

那个寒假里最开心的事，就是整理行李。第一次，拿出家里的行李箱，往里放置各种我想到在宿舍要使用的细软，同时揣测着我会遇到怎样的室友、有怎样的课余生活。

因为是很特殊的一届学生，一进校就被称为“新高一”，女生的四个宿舍安置在一栋男生楼的底层，便于宿管阿姨照顾。记得上下铺是特别简陋的铁质床架，通往上铺的“楼梯”只是三个供脚踩的铁片而已，爬床就跟攀岩似的，我练习了好几次才熟捻起来。

近二十年前的学校，大部分硬件设施还是上世纪八九十年代遗留的产物，等到我们上高三，校园的基建才有了改头换面，有了崭新的宿舍楼和食堂。但这并不妨碍我们从一开始就很享受寄宿生活——我想，那一定是因为正值青春期的我们头一遭离开父母，开始几乎独立的生活，实在是很酷的一件事。当然，钱包和饭卡还靠家长接济，他们周末也时不时地来“探班”。

和“走读生”区别开来，寄宿生是吃、学、住24小时绑定在一起的群体，很快建造了坚不可摧的小团体。“小团体”一词在此并没有什么贬义。

在这里，我认识了一群无所不谈的小姐妹。虽然宿管很严格，但我们总能逮到机会悄悄夜谈。一起“泡水”（用热水瓶去食堂打水）、一起逛超市和文具店，友情就是这么的生活化。还有半夜从楼上（高年级男生宿舍）用细绳垂吊下来的苹果和小纸条，实在为寄宿生活添彩不少，功劳都归给集智慧与美貌于一身的雅雅。

印象中，男同学们有好几个离经叛道的，大概是因为成绩好，受老师的宠惯了。不过，再怎么捣蛋，每天固定的晚自习，还有周六上午的自习课，统统缺席不了。

没过多久，班级里那几个“高级智囊”就浮出水面，各门功课的疑难杂

症，我们都知道找谁是对的。只要是轻声地谈论功课，值班老师从教室外路过也不会多说什么。当然并不总是那么自律，尤其是周五晚上和周末，大家脑袋里那根学习的弦就松动了，看金庸的、嗑零食的、聊小心情的，还有用英语课的录音机放周杰伦专辑（卡带）的……

那时候大约一个月才会放回家一次，平时周末一天半的休闲，大家会结伴去探索周边的书店什么的。至今，每次回到家乡，路过学校旁的那条商业街，眼光都会停留在那间曾经常光顾的书店。

这帮子人的感情好到什么程度呢？大学毕业之后，班对成了恋人继而结婚的，就至少三对。我相信是纯真年代的同吃同住，建立了这些毫无功利的友谊基础。

甜的滋味之外，也有苦涩。

最早，全校只有大门口一部IP电话，后来发展到每栋宿舍楼有三部。学习颇为紧张，生活也单纯到极致的日子里，考试成绩的高低主宰了大部分人的心情。低落时，就会去那里寻找电话那头的爸爸妈妈，那温暖的声线，总是鼓励着自己。现在回想起来，儿女年少远行，父母的心里该多么挂心和舍不得。但当时我还很抱怨他们太少联系我，其实只要我主动，他们都会在另一头等着的。

高中寄宿的这段时间，之所以比大学四年的寄宿生涯更深入我心，是因为那时还未成年，但我在其中从一个初中时颇有些骄傲跋扈的女生，变成一个非常享受集体生活，并具有同理心的人（高中同学语）。那是个性和价值观飞速成型的阶段，我也是回头才知道。真感激有我的寄宿生小伙伴们彼此陪伴。

选择让孩子上寄宿学校的家长，可能比同龄父母更早一步地将孩子放出自己的掌心。相信他们的寄宿生活绝对精彩纷呈，就是“精彩”也包括让父母操心的那些事儿。

胡苏敏

胡苏敏

《菁kids》上海版 执行主编

精彩暑期

A Wonderful Summer Vacation 四个家庭的夏日笔记

文：高晴 图：由四个家庭分别提供

在蝉鸣和烈日中，暑假悄然过去。国际、双语学校的家长如何为这短短两个月的亲子时光做出合理的选择，让孩子的暑假过得更有意义？菁kids上海邀请了四个家庭参与了此次“精彩暑期”话题调查，在接下来的阅读中，您便可一窥各家的经历。



Elva家庭



Elva和Jing是一对上海夫妇，有一双可爱的儿女。姐姐是“雷”，弟弟是“雨”，“先打雷，后下雨”。姐姐五岁，就读于一家私立双语幼儿园，弟弟两岁，目前还是“家里蹲”的状态。Elva目前是Free Lancer，在没有工作的时候，可以全力陪娃。他们希望孩子可以在“无条件爱”的环境下长大，养成良好的性格，成为一个快乐的人。

菁kids上海：暑假是怎么过的？

Elva：家里有两个宝，同时在家的话，对于家里人来说是个很大的工作量。所以，我很早就开始计划暑假，给姐姐安排一些平时幼儿园没有的项目或课程。

菁kids上海：这个暑假制定了什么目标？

Elva：过完暑假，姐姐就要升大班了。我一直不喜欢“提前教育”，所以姐姐没有参加过学术性的培训班。但这个暑假，除了根据她的兴趣，参加了两个夏令营外，我还在家安排一些简单的练习，让她预热一下。

弟弟的话，9月上托班了。在暑假里，帮助弟弟建立良好的生活习惯是很重要的，当然最重要的是上幼儿园的心理建设。

菁kids上海：暑假安排了什么夏令营或兴趣班？

Elva：根据姐姐的兴趣，我给她报了两个夏令营。

姐姐和大部分小女孩一样，喜欢公主，喜欢漂亮的衣服，经常在家画各种漂亮的小人儿，还为小人儿设计不同的裙子、头饰。在一次偶然的机

我了解到一个西班牙老师专门为孩子开设的Fashion Design的课程。给姐姐看了她的分享后，马上就报名了。

第二个是Drama Camp。姐姐很喜欢阅读，戏剧是阅读一个很好的延伸，还可以锻炼小朋友的表达能力和表现力，希望姐姐能够享受这两周的戏剧营。

菁kids上海：暑假去哪里旅行？

Elva：亲子旅行也是我们每年的必备项目。日本一直是我們很喜欢的一个旅行目的地，一比较近，飞机的时间较短；二日本的各种基础设施很好，真的很适合带孩子旅行。这次的目的地是北九州的佐贺，比较冷门，我们安排了8天的时间，带着孩子慢慢走走逛逛，享受一下难得的清静和慢生活。

菁kids上海：暑假有什么难忘的事情？

Elva：这次旅行最难忘的就是在日本就医了。女儿突然发烧，右边脸还有些微肿，观察了一晚，她还是觉得不舒服，于是决定带她去医院了。

我们都不会说日语，就找了一家大学附属医院，期望医生会英语的概率高一些。整个过程，虽然语言沟通不是很顺利，但还算说清了病情，并配了药。在日本，小孩的药都是现做，按每顿药的剂量，封在一个个小口袋里，每一封药都写明了剂量、用法和患者的姓名。这个药很方便，即使是冰水也可以很快溶化，而且口感好，女儿吃药一点都没有困难。

最后，因为我们提前买了旅行保险，就医的费用全额报销了。所以，大家带小朋友旅行，一定要记得买旅行保险哦！



Stormy家庭

Stormy自己创业，从事少儿社会技能、跨文化的培训，先生Gabor来自匈牙利，从事人才测评、人才发展的培训。他们的孩子之前就读于协和双语学校。这个暑假全家搬到柏林去居住。

菁kids上海：这个暑假制定了什么目标？

Stormy：这个暑假，我们搬到了一个国家的城市去生活，对于我们一家来说，今年暑假最主要的任务就是学习德语。

菁kids上海：暑假安排了什么夏令营或兴趣班？

Stormy：我们给儿子报名柏林当地的Day Camp夏令营，这类Camp都在市内，是比较轻松有趣的，孩子们会有很多社交的机会，希望孩子能够有机会在德语环境与当地孩子交朋友。

菁kids上海：暑假有什么难忘的事情？

Stormy：今天一家人乘坐S-BAHN（城市里的列车）去一个夏令营中心给儿子报名。预约到了8月7号那一周的时间。计划是上午德语课，下午到柏林各个有趣的地方参观，比如说柏林墙，自然博物馆，老城等等。终于可以

与同龄人一起游戏了，儿子很期待。

前两周一家人忙着买家具，自己组装家具，不亦乐乎。我们称其为我们的IKEA夏令营！这个IKEA夏令营是我们一家人全程在一起的时间，虽然苦一点累一点，然而它是难得的family bonding的时间，让一家人更加紧密地联系起来。

还有去年暑假的一段经历也是我们很难忘的，那是一家人去欧洲旅行。从威尼斯租车，开过意大利、奥地利、德国、匈牙利。其间经过了很多城市。我们最喜欢improvise的行程，记得有一天在奥地利境内，我们开行驶在高速公路上，忽然看见一个叫Wurtersee的湖呈现在我们面前。那种碧蓝碧蓝的水，美得让人称奇！要去游泳吗？要去游泳吗？正琢磨这个问题，孩子爸已果断调转方向盘，从高速公路下去开往湖边。结果我们的决定太正确了！我们走了不远很快就找到了下水的地方，还发现当地人已经在那里游泳。当跳进湖水的那一刻，那种感觉，怎一个爽字可以形容！

这里也提供暑假准备外出家庭一个贴心小贴士：出门旅行，要随身携带游泳衣哦！对了，大浴巾也要带，有大浴巾遮挡可以随时在湖边换衣服。哈哈！

Maggie曾留校数年，随后从事过留学、旅游行业，也为上海国际电影节担任外宾接待工作十二年。她在有了孩子后，做了五年快乐的全职妈妈，目前出于兴趣，自己上线了一个“全素人、接地气、家庭游戏短视频”的公众号“带劲er”。她的先生Ben拥有历史管理双学士和教育硕士学历，近十年来一直任职于一家双语学校，担任学科带头人和主管。两个女儿圈圈和团团分别是六岁和三岁。

菁kids上海：暑假是怎么过的？

Maggie：以往暑假都是回新西兰探亲访友，或者就是去海边旅行，今年因为收到一位德国老朋友的邀请，所以全家去黑森林参加她的婚礼。一般签证和孩子们的一次性通行证都由妈妈办理，而旅行计划、租车、订酒店都是爸爸完成，我们夫妻俩分工明确。因为女儿们深受各种公主动画片的影(du)响(hai)，所以爸爸这次是按照格林童话里各个发生地来作路线规划，真是妥妥的女儿奴。

菁kids上海：这个暑假制定了什么目标？

Maggie：这个暑假我有两个目标，一个是把公众号做得层次更多（线上线下，不同家庭类别），还有就是钢管舞要有一些实质性的突破，从“和钢管跳”到“在钢管上跳”。爸爸辛苦工作一学年好好休息一下，也会坚持去健身房和游泳。大女儿圈圈的目标是争取学会游泳，小女儿团团暂时没有目标。

菁kids上海：暑假安排了什么夏令营或兴趣班？

Maggie：不去夏令营和兴趣班。

菁kids上海：以往暑假都是怎么过的？

Maggie：之前暑假我们全家都会在大大小小海岛国家度假三到六周，孩子们小的时候带去爬山基本是自残，历史古迹也看不太懂，所以海岛是我们首选。

菁kids上海：暑假有什么难忘的事情？

Maggie：难忘的回忆好几个，比如两天在欧洲乐园和童话乐园从开门玩到关门，还有布谷鸟钟的故乡和天鹅堡。

但最难忘的还是朋友的婚礼，这是一场多文化元素的婚礼，德国新娘是我们十几年的朋友，新郎是印度裔英国人，因此婚礼保留了印度婚礼的很多传统，基本就是现实版的宝莱坞。由于我们提前了一周到，帮忙一起DIY婚礼现场。所以每天和亲戚们生活在一起，天天正宗德国菜和印度菜轮换来，吃到我不好意思，提出要我不给大家包顿饺子，却没想到第二天会再来十个人。最后从百度上找到了饺子皮的做法，用我跳钢管舞的力气揉了4斤面粉，最后怼出了番茄蛋蒸饺（因为有素食主义者）和芹菜香菇肉的上海鸡汁锅贴，为国争光了我。

Maggie家庭



Kevin家庭



Kevin是97年就来到大陆生活的台湾人，他是上海城市艺术博览会创办人，专业艺术策展人。他有两个女儿，大女儿目前在剑桥大学就读历史系，曾就读国内的上海协和双语学校，二女儿目前就读于上海惠灵顿国际学校12年级。

菁Kids上海：暑假是怎么过的？

Kevin：我的小女儿小J今年暑假过后即将申请国外大学，为此她全力在家准备美国的标化考试，所以不参加任何的夏令营，暑假就是她回到家乡放松自己，和家人相处的时光。

菁Kids上海：这个暑假制定了什么目标？

Kevin：我只要求她做好最后申请大学前的时间规划。因为她就读的IB课程有很高的强度，必须同时兼顾课程，还要一面准备申请资料。所以她必须在暑假期间做好开学后马上申请前的所有时间安排，包括制定申请学校的筛选，专业的方向，论文的撰写，以及开学后的标化考试复习。

菁Kids上海：暑假有什么难忘的事情？

Kevin：我的女儿以前没参加过任何形式的夏令营，反而是去年我们有一次温哥华和纽约之旅，目的是让孩子在离家之前有一个全家旅游的机会。在温哥华期间，我们选择了一家airbnb酒店，小J负责担任全家的大厨，姐姐充当帮手。我只是陪着她上超市采买，担任护卫，结果我们收获了很多美好的早餐和晚餐，以及我从没尝试过的sorbet，那种酸甜的滋味，我至今难忘。

放手，让孩子体会更多

Hands Off! Let Kids Experience More

文：Kevin李育铭

回顾20年来我家两个孩子的暑假生活，几乎都是在平凡和放空、亲情和玩耍里度过。看到如今暑假学龄孩子们的生活，真是瞠目结舌：各种国内的夏令营、国外的夏校、各种补习班、加强班，托福 / SAT复习班，让孩子们在短暂离开学校时依旧一点自我的时间都没有。如何让我们的孩子具有独立的思考、创意的灵魂？这是让孩子在面对人工智能时代来临时最重要的能力，也是孩子们长大后可以与众不同的重要因素。

现在人类的生活节奏已经是历史之最，孩子好不容易迎来了寒暑假，却又让家长送去各式补习班和加强班，填补了他们的自由时间，这完全违背了孩子活泼奔放的天性，以及学校和教育的初衷！为了区区几分的差距，花了大量时间埋头于刷题，却牺牲了孩子们的童年时光。学习，是一辈子的事，绝不要，也不能急在一时。只要设好一个底线，其余的就让孩子自己去发挥，出去和同学玩，只要让他自己开口说出去哪里？跟谁去？几点回来？设

好一个底线，但必须严格遵守。如此一来，孩子才能有自己的判断能力，才能对自己的行为负责。

为了幼升小，小升初，中考和高考，孩子都付出了太多，而这个“多”，却不能保证他们一定上一个好的学校，甚至上了一所好学校，也不能保证他们日后一帆风顺，但却一定以牺牲他们的童年作为代价，也同时牺牲了他们的想象，他们看世界的机会，他们磨练自己独立能力的契机，值得吗？

假期中带着孩子去探索世界是一个很好的选择，最佳的陪伴。不需要花钱送孩子去所谓名校的夏令营，经常有家长朋友问我孩子以前去过哪些名校的夏令营，我只能笑着回答他们：“没有。”有的只是在孩子们初中以前一起到国外旅行的经验。我一直认为，度过寒暑假最好的做法是自己和孩子规划一次外出的旅行！让他们离开学校，认识真实的世界，领略不同的文化，

体验真实的人生，透过父母的视野去眺望未知的世界。

大女儿某一年的暑假作业记录过和妹妹一起搭机回台湾的情景，这是初中时的事。因为形容得精彩生动，文章还被刊登在校刊上，她的形容让我一辈子都忘不了：

“我和妹妹就像一对长期被禁锢在笼子里的鸟，好不容易有机会单飞了，既紧张又害怕，但飞了出去却发现脖子上仍被拴着一根绳子，飞也飞不远！”原文是用英文写的，我翻译得还不够生动。

这段话，是这个年龄段孩子想要独自闯世界的心情写照！脖子上被拴着一根绳子，是因为当时姐妹俩只有14和11岁，经过香港转机需要父母签署一份文件，由航空公司人员带领她们，比任何人都早进机舱，在机上用完餐后，还被带到商务舱，以便降落时能够最早被“转移”给地面工作人员。

我们的家庭教育算是相对宽松的，孩子仍有被禁锢的想法，可见现在的孩子内心有多么渴望被解放？

等到孩子稍大，我也会让她们陪伴长辈们一起出行。印象最深的是2013年，当时姐妹俩回到台湾，和堂兄弟姐妹在姑姑的安排下，陪伴奶奶到日本北海道自助游。因为工作的关系，几位家长们并未同行，只有担任过护士，目前仍在医疗体系工作的姑姑陪同。北海道地广人稀，交通不便，旅途大多时候采用的交通工具是火车。在姑姑传回的照片中，可以看到几个孩子们轮流推着我母亲的轮椅，上下月台间则由履带车协助，这种亲情的体验、情感的交流，绝对比补习、夏校对孩子有意义！

等到孩子大了，我们可能不再需要她们的成绩与名次，而是希望有她们的关心与陪伴。那个时候，你会突然发现，你在孩子小时候种下的亲情，将会反过来陪伴你度过后半辈子。就算她们不在你身边，但会时刻惦记着你。

教育，不应该只是名校的光环，那都是父母自己的虚荣心在作祟，要攀比的不是别人的成绩，而是自己的过去。教育，最重要的是引导和启发，不是强压和灌输。但是大部分的家长都是反其道而行，孩子虽小不知道反抗，但是长大成人后，他们会痛恨一切被父母强压的兴趣，爱好，甚至是专业！就算孩子不反抗，但是从此成为一个在社会上言听计从，唯唯诺诺的人，而非一个有独立思考能力，创意无限的人，岂不悲哀！

孩子小时候（学龄前）需要我们的用心陪伴，稍微大一点（小学到初中阶段），需要我们安排，让她们在足够安全的条件下，独自去体会、去面对未知的世界。等到高中阶段，就可以放手让孩子自己策划或组织一次属于他们自己的暑假活动，只要他们愿意和我们一起讨论、一起商量就够了！现在的孩子普遍缺乏缺乏主动性，

那是因为他们缺乏饥饿感，这个饥饿感指的不是让他们饿肚子，而是家长们都把所有的事情安排好，那孩子能做些什么呢？

我家老大就在高一升高二时和几个同学策划一次台湾行，用最节省的花费，最安全的方式环岛一周，为她自己日后出国读书奠定了良好的基础。

其实，在老大婴儿阶段，我就天天给她洗澡，长大以后的每一次运动会、家长会，戏剧表演和毕业典礼，我只要不出差，一定一次不落地参加。我相信，陪伴是父母给予孩子最好的爱。

我也在去年暑假期间，规划了一次加拿大和美国之行，让妹妹在出国读书前有一次难得的全家旅游的机会。

这一次我和她们分工，我只负责日期的安排，中间的细节，诸如地铁路线、餐食安排基本上尊重两个孩子不同的个性与特长，放手让她们去执行！一来节省我的精力，二来可以从旁观察她们各自的组织能力。经过了这几次外出的活动，我逐渐了解她们对外界的理解、对安全的意识，就能更加放心地在她们出国前做好心理的准备。

教育，其中一个关键就是，在孩子成长过程

中，给他们一个正确认识世界的的能力，一个独立面对未知的勇气。不管出国与否，他们在高中毕业时，应该、也必须具备以上两种能力。这个能力和勇气是家长在孩子寒暑假期间所必须为他们储备的，而不是端坐在教室里听课能培养出来的！

当然，我也看到越来越多的家长愿意带孩子参加一些农村体验活动，偏乡公益项目、自己策划的旅游、回老家陪伴爷爷奶奶的亲子活动，这些都是很值得借鉴的！

任何形式的教育都比不上父母跟孩子的相处，人生短短几十年，孩子跟我们最黄金的时间就是5~15岁，好好把握这个阶段，你会省心省力，也会得到上天给你最好的礼物。为了孩子18岁的自由而独立的灵魂，你准备了什么陪伴她呢？是金钱？是物质？是补习班？是学校？是老师？还是最无价但最有质量的陪伴？

我没有办法给出一个很好的暑期活动建议或清单，因为每个家庭的情况都不尽相同，必须客观地评价自己，才能找到自己的答案。但是我认为，一切的关键在于你怎么看待您的孩子？希望他18岁时成为怎样的人？只要从这个角度出发，你就能找到你内心的答案！



我在寄宿学校

At Boarding School

文：苏敏 图：Echo提供



本期菁kids上海邀请到世界联合学院（中国·常熟）、上海浦东新区民办沪港学校（上海耀华临港校区）、上海闵行区诺德安达双语学校的寄宿生们为杂志撰稿，你会读到这些孩子们在寄宿生活中的快乐和困惑。

此外，耀华临港、威雅公学的宿舍老师从管理者和陪伴者的角度，讲述了他们眼中寄宿生活的利弊，家长与学校的角色关系等。



我的住校生活

文：和昊原（常熟UWC）



我不喜欢“寄宿”这个词，就好像寄人篱下、无所依靠一样。但实际上真正的寄宿生活不是这样，寝室就好像我的第二个家。住在自己家里，不用注意什么繁文缛节，无拘无束的，怎么能叫寄人篱下呢？所以，“寄宿”这词不好，还是改叫“住校”这种通俗的称谓更好。

所以我今天要写的，是“我的住校生活”。说起住校，这话可长了。我从初一就开始住校，一直到现在，也有整整五年了。从成都到常熟，从普高到UWC，不变的是四人一个寝室，不变的是每天中午和晚上的“回家”。

在普高，课业压力繁重，再加上成都靠西，天亮得晚，我们早起还是黑灯瞎火，晚归却是灯火通明，称得上“披星戴月”四个字，简直比“日出而作，日落而息”的古人还要辛苦。

但辛苦归辛苦，每次回到寝室，就是难得的休息时间。和关系最近的室友一起，即使不说话，就那么各自挑灯夜战，或者早早入睡，也是一大幸福。最讨厌的就是每天早上生活老师叫早，固定地在每个寝室门上用一个金属玩意儿敲三下，敲得震天响，嘴里叫着“起床咯！起床

咯”，索命似的。还有偶尔出没的小强和各色昆虫，无疑给平淡的住校生活带来刺激。条件虽说艰苦了些，但刘禹锡也说“斯是陋室，唯吾德馨”嘛，只要人好，这都不是个事儿。

到了UWC，条件确实还是好很多了。虽说还是四个人一个寝室，但地方宽敞了，再没有什么生活老师叫早了，也不用披星戴月了。室友们还是像以前一样的好。

我们挤在一张床上彻夜长谈，在同一个屏幕前拍集体表情包，一起穿民族服装合影。虽说还是有蚂蚁绕着垃圾桶满地爬，还是有整天不离床上一部的咸鱼室友，但住校生活带来的乐趣，是走读无可比拟的。

学校的体育馆、游泳池、图书馆等许多设施，都是开放使用的，使得我们的课余生活不再是食堂、教室、寝室三点一线，而是像一张密密麻麻的网，遍布着我们的足迹。只要愿意，完全可以满校园跑，探索一些未知的角落。

和另外三个从天南地北来的人同吃同睡，朝夕相处，小小的寝室留下了我们的太多欢声笑语，可惜下学期我们就要换寝室了。还好，人还在，还是可以天天见到。而且，下学期就要和外国同学一起住了，又会是怎样一种生活呢？我有些胆怯，但更多的是期待。胆怯的是自己口语不好、交流不顺，但更多期待的是跨文化的思想碰撞。

学校为我提供了这样一个与世界各地的人交流的机会，我们全校500多名老师和同学来自99个不同的国家和地区。这是怎样的一种体验？

我没法准确地回答这个问题。虽说在UWC这个集体中生活了一年，但我承认，我与不同同学的交流还不够多。我习惯于待在自己的舒适圈里，而不是大胆地走出来，结识更多的朋友。所以下学期，我要从认识室友开始，拥抱新的自我。

从刚上初一的那个离不开妈妈的小女生，到现在能独自在外地求学，住校生活带给我的，不仅仅是快乐，更是成长、独立和挑战。它教会我凡事要亲力亲为，经历磨难方能成就大事。不论这一过程有多么不舍，人总是要成熟的。葆有童真固然是好，但也不能到了八十岁还在父母怀中嗷嗷待哺，做一个小老头么？古人言二十弱冠、三十而立，算算日子，也不是久远之事了。尽早身心独立、人格独立，才是我们需要达成的目标。

尽管前路诸多险阻，我将注定奋勇向前。

我的寄宿生活

文：詹远（常熟UWC）

寄宿生活意味着虽独在异乡，却不为异客。去年夏天，我离开家乡，来到常熟UWC。如今这儿的春夏秋冬，也都来来去去，转了一轮。

这里的日子有时孤独，但从不寂寞。

孤独是一种独立探索世界的享受。不同于往常走读式的生活，我不再奔波于家和校园之间的地铁公交站。没有妈妈给你做饭，没有外婆唠唠叨叨。寄宿生活刚刚开始，当转变突如其来，我明明如愿以偿地摆脱了束缚，却又不习惯起这突然空了的日子——这陌生的孤独感。

可是渐渐地，我却发现了“空”的奥妙与孤独的宝贵。UWC的寄宿生活给予了我们极大的自由度和自我管理的空间。早练晚练，早自习晚自习，早操课间操眼保健操，统统没有，也统统都有——一切都取决于你自己。寄宿生活是一段只属于你一个人的旅程，每一站，你都在孤独地

抉择，每一关，你都在独自奋战。

而经过这一年的磨练，我的自我安排能力也已经突飞猛进，好像心里有一个“宿管大妈”随时待命。孤独，更让我学会思考和反省。周末，我喜欢一个人坐在图书馆靠窗的桌子上，看灰尘在一束溜进来的阳光里飞舞，想那些从来没空去想的，生活的意义。世界上多少人和事在川流不息，这片刻的孤独和安静，是寄宿生活给予我最大的馈赠。

不同于孤独，寂寞则是无事可做的空虚与慌张感。寄宿生活里，丰富多彩的校园活动和亲密无间的老师同学，让这种寂寞不复存在。

去年的八月中旬，我们初来乍到，每个人都像是一张白纸。一年寄宿生活一晃而过，我们身上也都写满了故事。“新生入学周”、“社会服务项目周”、“女生周”、“地球周”……五十二个星期，是五十二段沉甸甸的回忆。

在充满来自世界各地同学的常熟UWC，我第一次如此深入地了解自己的文化，并为之自豪。中国文化晚会上，我参与“舞狮”，表演中国传统舞蹈《采薇》，在这场文化盛宴中既是呈现，更是理解了中华传统文化之精髓。我们游同里古镇，看水乡灵动；也去过梅李镇，实地考察“社会主义新农村”。经过Pre-DP这一年的熏陶，“中国”于我们而言不再是一个肤浅的概念，而是一个真正的、心灵的故乡。

对“规矩”的理解，是这一年给我带来的最大收获。作为体制内出身的学生，我曾经事事严格遵守“规矩”，从不敢挑战权威，畏惧表达自己的想法。而UWC让我学会了打破“规矩”——“阴道独白”鼓励我勇敢地地为女权发声；“全校学生会议”教会我不永远做“沉默的大多数”；Tercea（学生代表）的存在给予我们追求公平的机会。可是与此同时，UWC却要求我们遵守更加严格的另一些“规矩”——包容不同民族的习俗文化，顾及他人感受；不浪费资源，践行环保节约……“无规矩不成方圆”，UWC独具一格的“规矩”，带给了我极大的触动。

孤独但不寂寞，多元但从未迷失，尊矩却不墨守成规。

UWC的一年寄宿生活，是独在异乡，不为异客。



寄宿学校改变了我什么？

文：祁灵璇（常熟UWC）



第一天到达常熟UWC的时候，我的内心百感交集。激动，焦虑，兴奋，担忧……混杂在脑中，让我几乎失去了思考能力。我之所以这般紧张，不仅是因为来之前听过太多关于UWC生活的美好感述，还因为这是我人生第一次离开父母，独自生活。

初到寝室，我便遇到了第一个室友。寒暄片刻后，我俩在父母的“命令”下对房间进行了大扫除。在家里养尊处优惯了的，我忙乎了一上午，累得气喘吁吁，不过也才完成了不到一半。尽管身体乏累，心里也有些不情愿，但是我不由地生出了一种“一屋不扫何以扫天下”的自豪之情。

父母告知我要常换洗床单，常抹去浮尘。惰性使我不由得打起了退堂鼓。收拾一趟且不容易，天天如此怎还受得了？但转念一想，熟能生巧，要是勤加练习，以后定能高效地收拾好房屋。可在达到“高效”之前，每一次低效率的拾掇都将是煎熬。就算是最基本的生活自理，想要做好也需要一种严苛的自制力，以高标准时刻要求自己。料理好生活，才有可能料理好学习。连生活都不能够自理的人，哪怕有再高的学术水平，想来也是徒劳。

第二天晚上，剩下的两个室友也都到了。大家来自五湖四海，山东、上海、甘肃、美国。生活习惯各不相同，对事物的理解也格外多元。

果然，开学第一周就遇到了一些挑战，比如睡眠。四人的睡眠时间各自不同，有时会互相干扰，休息得也不到位。早上起不来，上课没精神，做事精力差，效率比较低，甚至还可能引发争执。大家都意识到这样下去难免产生消极影响，因此互相达成了共识：

一、遇到问题及时与室友沟通交流；

二、一人休息，大灯就关上，其余人音量降低，动作放轻。

最主要的和最难的无疑都是第一点。大家各自拥有独立人格，不会想轻易麻烦他人。遇到问题 and 当事人真诚沟通，是很多人做不到的，但一旦做到这一点，就可以化解掉很多矛盾，增进感情。

住宿生活本身而言就是一个极大的挑战。这种挑战要求人们学会聆听与包容。我的“邻居”，和外国同学住在一起，常常会面临很多生活习惯上的差异。有人要求空调温度很高，有人则想要很低，这时候，空调的温度设置就难以统一。遇到这样的问题，同学们总会坐下来一起讨

论，并想办法解决矛盾。大家对于事物想法的多元，角度的新颖，都开阔了我的眼界，提升了我的修养。在我们学校，遇到问题找当事人直接解决，基本上都能够达成共识。

在UWC，很多制度上的问题，学生们会积极地开会来解决。碰到一些难以解决的问题，学校会和学生一起探讨最佳解决方案，十分尊重学生的想法和意见。作为一个在体制内处于“被动方”九年的人，我在这里第一次充分意识到主动性的重要。碰到问题要主动去争取解决，而且遇到困难也要学会分担。其实主动性就是责任心啊。对自己负责，对集体负责！

一天晚上，我的一个室友突然对于人生与命运的话题发出感慨，其他人也都纷纷加入这个谈话。聊人生，聊未来，聊现实，聊理想，更重要的是，聊“哲学”。虽不是聊概念上的哲学，但也是一些很深刻的人生感受。比如说：我们以何种形式存在，是否真正存在，是永恒不变还是不断变化。我和室友们在深度交谈中收获颇多，而这样的谈话建立在住宿的基础上。所以我在常熟UWC的一年里，思想境界上也有了很大的突破。

这一年里，我最有价值的收获是意识到自己作为一个人的价值和作为个体的不可替代性。在学校自由的氛围里，一个人的观点，即便在社会看来不是很能接受，在UWC也不会被否定或者打击，而是被给予尊重，平等的尊重。无论与自己的思想是否一致，人们都会选择倾听。这才体现出UWC价值观中的“包容差异”，是对于人类多元性的理解及支持。

学校这种多元氛围使我了解到文化的多样性、差异性，冲击了我以往的许多认知；我了解并且理解了如何包容，解决由文化背景不同产生的矛盾；同时我心中也油然而生出一种作为二十一世纪心人类的使命感。同学们思想上的深度、广度及角度都让我深深震撼。同他们交谈，能感受到的不仅是文化差异带来的看事情的新颖角度，更多的是作为不同种族、群体的人类共通性：为世界和平及可持续发展做出贡献。

宿舍如家

文：高铭婕（上海耀华临港校区G6A）

宿舍，是我们的家，更是在漫漫求学路上的一个贴心而又温暖的港湾，留给我们无尽的温馨回忆。宿舍里的那些事，说不尽道不完，再优美情深的诗篇，在感情和生活中演绎时也总会觉得言不尽意。

翻开人生历程，心中如春风吹皱池水般，涟漪四起。一年即将逝去，还记得我上寄宿学校的第一天。那时，我还是一个懵懵懂懂，文文静静的小女孩，小心翼翼地推开宿舍门，一切是那样的优雅、和谐、整洁，一束阳光透过窗棂，照射进来，留下斑斑驳驳身影。沐浴在如此温暖柔和的阳光下，我的心犹如莲花般，含苞欲放，清香四溢。

径直向宿舍里走去，只见五张明媚的脸引入眼帘，当我一一询问后，得知2号床是温和的Lucy，3号床是霸气的Lida，4号床是童真的Yuki，5号床是学霸Stephanie学姐，6号床是妩媚的Laura学姐。从此以后，我们便是一家人了。每当看到她们的笑容，我都心头一暖，思绪联翩，波澜起伏。

在多姿多彩的宿舍生活中，发生过许多形形色色的事情，或甜蜜，或痛苦，或心酸，或趣味无穷，令人流连忘返。其中，最令我难以忘怀的事就是在圣诞节布置宿舍。



圣诞节有一种无法言述的浪漫情怀，在这特别的日子，我们宿舍的朋友们齐聚一堂，共同庆祝圣诞节的来临，屋里洋溢着一种和谐的气氛。忽然，我们宿舍古灵机怪的Yuki萌生了一个特别的想法：装饰宿舍！终于盼着下晚自习了，我们赶紧跑回宿舍，挂起彩带、雪花、彩球、还有一颗美轮美奂的圣诞树。

接下来，我们决定讲关于圣诞的故事，说着，Laura学姐便翻开一本书，慢条斯理道：“我给大家说一个关于圣诞老人的故事吧。‘每年圣诞节，圣诞老人骑在驯鹿上，圣童手持圣诞树降临人间，随着世事变迁，作家和艺术家开始把圣诞老人描述成我们今日熟悉的着红装，留白胡子的形象。同时不同的国度和文化对圣诞老人也有了不同的解释。在德国，传说他扮成圣童把坚果和苹果放在孩子们鞋里。他乘双轮马车四处漫游，观察人们的行为，尤其是小孩，如果表现好，将会得到苹果、坚果、糖等诸多奖品。坏孩子则得一鞭子。家长们灵机一动纷纷采用此传说来鼓励孩子们听话。如今，圣诞节已经成为西方国家一个大众的节日。圣诞老人已经成为圣诞节最受喜爱的象征和传统。他赶着驯鹿，拉着装满玩具和礼物的雪橇挨家挨户给每个孩子送礼物的快乐老精灵的形象已深深地留在人们的记

忆中。’”我们几个都笑容满面地看着她。就这样，圣诞节圆满结束了。

住宿也改变了我许多。拉美国家有一句谚语：“自力更生胜过上帝的手。”一个人的成长，离不开父母的抚养，社会的哺育，老师的教导。不过，这些都是外在的因素，学会独立才是关键。一个人在有利的条件下重视独立能力、严格要求自己，才能迈向成功的彼岸！

立好了志向，还要坚持，不能半途而废，要时刻冥想自己的人生愿景为之奋斗，否则，今天一个愿景明天一个理想，一个接一个，时光流过，后悔莫及。

我的宿舍生活随想

文：郑乔月（上海耀华临港校区G8B）



对我来说，耀华并不是我人生中去过的第一个寄宿制学校。记忆里，第一次上寄宿制学校是四年级的夏令营，小小的我提着一个与自己体型极其不符的巨大行李箱，来到上海的某所初中。这次夏令营就是我人生中的“黑历史”：不会扎头发，每天把头发用发卡胡乱地一夹就去打篮球；不知道怎么把头发洗干净；每天打完球回来手都没洗就去洗衣服，洗完之后的衣服比没洗之前更脏……所有的事情似乎都一团糟。

那之后，我对所有带“寄宿”两个字的学校都抱有一丝抗拒之心。这种心理一直持续到了初二，母亲告诉我又要去一所寄宿制学校念书，我似乎没有反抗的余地。于是小小的我再一次带着一个巨大的箱子，万般不情愿地坐上了前往上海的火车，来到耀华。面对一大群同学热情的问候，性格内向的我只能用不太自信的笑容回应，然后带着惶恐又激动的心情，等待着即将到来的寄宿生涯。

在学校，每一天都要面对崭新的一切，在宿舍也要面对不一样的挑战。如何与室友相处，如何与外籍宿舍老师沟通，如何在10分钟内把洗澡洗头刷牙洗脸都搞定，如何在6点30分起床后15分钟之内把所有内务都搞定……虽然想要逃避，但我还是硬着头皮面对。

现在的我能在5分钟之内搞定洗头洗澡，在规定时间内不慌不忙地完成内务整理，自信地与老师沟通，与室友打成一片。因为周末住宿的缘故我还学会了怎么洗衣服，如何使用洗衣机、烘干机，回想过去那种想要放弃的心理，真是觉得可笑至极。

九年级之后，因为离家太远的关系，我选择了周末住校。周末留宿的人很少，有时甚至只有我一个人，但我并不觉得害怕或孤单。就算人很少，宿舍老师还是给我们准备了丰富多彩的活动，运动、桌游、看电影、逛街购物……各种活动应有尽有，我就是通过周末的空档学会了如何打网球和乒乓球。

印象最深的一次，是某个周末的晚上，几个宿舍老师带我们留下的五个同学去唱卡拉OK。这是我第一次与老师去KTV，刚开始还有些放不开手脚的我们在老师的带动下也开始嗨了起来。那天我们还碰上了学校里的几位教师，我第一次知道，那些平时在我们面前不苟言笑的老师，其实也是麦霸。

现在的我即将毕业，过去那种抗拒住宿的心理早已荡然无存。短短一年的住宿生活让我成功蜕变成了一个独立、自律的人。我的寄宿生活还在继续，在今后的学业生涯中，也许我会去到一个新的学校，新的住宿环境，或许会遇到新的体验、新的挑战，但不管是什么，我很期待。



难忘的宿舍经历

文：郑婕熙（上海耀华临港校区G7B）

住宿，对于我来说，是一种独立能力的锻炼，也是对自己的考验。

在来耀华之前，我从未住过宿，到耀华之后，我初次体会到了住宿的感觉。住宿的感觉像一杯咖啡，有着浓香的味道，蔓延在口中，喜悦中又伴随着淡淡的苦涩。在我的宿舍经历中，我和可爱但又不失调皮的舍友们相处融洽，虽然大家性格迥异，素不相识，但不知为何却有种似曾相识的感觉。大家平时都像姐妹一样，同在屋檐下，虽然年级不同，并且有着不一样的生活阅历，难免对有些事情的认识和看法会有分歧，但我认为这是可以理解的，这说明每个人都思考过同一个问题，有着自己的主见。



在集体生活中学会与人沟通，理解和尊重他人也是很重要的学问。其实，恰恰在经历过一些事情后，会使大家的关系变的更加密切，这也成为了住宿生活中最难忘的经历。

记得有个夜晚，宿舍的一位六年级学妹半夜因肠胃不适导致呕吐。当时其他人都睡觉了，而我恰好是她邻床，在听到声音后其他舍友也都陆续起床来照顾她。一直折腾到凌晨一点左右，她被妈妈接走之后，宿舍老师让我们把被子都搬到其它寝室去，因为这间宿舍需要清洁并消毒。就这样，“深夜折腾”暂告一段落。从这次事件中，我们认识到朋友的重要性，真正的朋友会在你需要的时候伸手相助，而不是置之不理。

在来耀华之前，我很担心从未住过宿的我，会不会遇到事情不知道自己如何应对和解决。但在耀华生活过一段时间后，我发现完全不必担心，因为有“她们”（宿舍老师）时刻的关心与照顾。在宿舍中，宿舍老师扮演着多种角色：家长、导师、朋友。在宿舍生活中，最辛苦的就是她们，有困惑，要解疑；内务没有整理干净，会督促；心情不好了，会疏导。在夜晚，还要时时来查看我们的状况。是她们引导着我们，并且渐渐地培养出我们独立生活的能力和良好的品质。

耀华的住宿生活，让我觉得最有益处的，就是能帮助我们学会和不同的人沟通相处，积累人生经验，这是对我们性格与社会交往能力的磨炼，也是我们成长路上所必经的过程。

感谢宿舍生活，让我们成长，进步！

前言：一间房，一盏灯，一张柔软的床，这是我们对宿舍最朴实的认识。而在这六尺见方的宿舍里，承载着友谊，装满了梦想，留下了青春的足迹。诺德安达双语学校为五年级及以上的孩子提供寄宿，学校着力培养学生个人品性、学术发展和社会交往三方面能力的均衡发展。在这里，来自不同家庭的学生朝夕相处，彼此了解、互相尊重，养成宽容忍耐和关爱感恩之情。寄宿制集体生活中，丰富的活动和群体效应，有利于学生知识的储备与能力的不断提高。而寄宿制本身，将帮助学生走出对家庭的依赖，为他们在将来独立迈出国门锻炼必备的社交和自主能力。四人一间，两间一户的寄宿格局、完善的寄宿设施、严格的管理制度，让学生即体验了集体生活的乐趣又养成了良好的学习和生活习惯。

我的寄宿生活

文：刘泓霆（NACIS八年级/初二）



我是上海闵行区诺德安达双语学校的一名寄宿生。在寄宿期间，我结识了许多优秀而有趣的朋友，并成了寄宿大家庭中的一份子。每天，我们按着学校的日常规定管理我们的时间。作为寄宿生，我们需要学会合理安排时间，进行学习并锻炼生活技能。当然，我们还享有闲暇时光，进行休息放松并拓展社交技能。学校的规章制度有助于我们锻炼组织和沟通能力。

我们的寄宿生活简单而规律。在规定的时间内就寝和起床不仅能确保充足的睡眠，而且能够保证足够的时间为一天的学习生活做好准备。学校的早餐不仅品种多样，而且营养均衡，有时是中餐，有时是西餐。我最喜欢的早餐是面条。我相信早餐是一天中最重要的一餐饭，它能够让我精力充沛，迎接接下来的学习时光。我热爱美食，因此，我非常高兴在晚间自由活动时间之后，大家可以享用美味的点心。同时，学校也允许我们携带自己喜欢的零食，储藏在宿舍的公共厨房里。

运动是我寄宿生活中另外一个非常重要的部分。篮球通常是我的首选，在晚饭后的晴天里，我们五六个同学组成小队在室外篮球场挥汗如

雨。如果大家还是觉得玩得不够尽兴，在晚间学习结束后，我们仍会在体育馆继续我们的比赛。团队性的小型对抗赛，帮助我提高体能的同时，也加强了团队的凝聚力。

独立而有效的时间管理是每位寄宿生必备的能力，对游戏不能沉迷，对运动不能过度。平衡学习和娱乐的时间，是寄宿老师教给我们的第一堂课。在晚间学习时间里，我们必须用心学习、读书或画画，同时，学习以外的电子设备是一律不能使用的。如果在学习时间内我们没有完成学习任务，则必须利用自由活动时间完成学习任务。从中，我们学会合理安排时间，独立学习，并深知如想拥有自由活动时间，则需在规定的学习时间内完成所有学习任务。

对于寄宿生而言，如果能够合理管理时间，并言行得体负责，则获得的最大的益处就是自由。在一周住宿期间，我不会过于想念家人，因为我在这里交了许多好朋友。我的朋友们和宿管老师就像我的家人一样，时刻给予我帮助与关怀，让我身在宿舍，却感受到家一样的温暖。作为NACIS学校寄宿生，对每一天的生活我都充满期待。



美好的寄宿时光

文：丁齐群（NACIS十年级/高一）

还记得初遇诺德安达的时候，偌大而美丽的校园深深的吸引了我。蔚蓝色的教学楼好似一位高大的巨人向我张开双臂，在引导老师的带领下，我来到诺德安达的第一个地方是我们的宿舍。我很兴奋，这是我人生中第一次的住宿生活！当我到达时，宿舍大门正为我敞开着，所有的寄宿老师们亲切的微笑以及热情的欢迎成为了我对学校这个大家庭的第一印象。

这样的第一天成为了我在这个学校最值得纪念的一天。走进我的宿舍房间，一个长相甜美的姑娘坐在桌前，她就是我人生中的第一个室友：Lucy。不知为何，从那一刻我仿佛知道她将会是我在这个学校里最棒的朋友。我们互相介绍自己；一起去到食堂；一起讨论我们曾经的学校和学习。那时的我，英语说得不太好，但幸运的是Lucy能与外国教师交流得非常顺畅。接下来的几天，我和她之间似乎形影不离，她也一直帮我“翻译”着那些生僻的词汇。自然而然的，我们渐渐发现了彼此共同的兴趣变成了好朋友。命运



将我们牵连在一起，尽管我无法用流利的英语与他人交流。

在成为一名住宿生前的我，并不是一个独立的女孩。我的妈妈总是照顾和催促着我做任何一件事，当然，我没有所谓的时间观念。住宿生活的前几天里，无论是自修还是起床总是因为没注意到时间而迟到。我似乎意识到有必要在正式开学前改变自己，此时，闹钟便成为了我的一个新伙伴，那响亮的铃声总是提醒着我，生活中的那些小事我都渐渐有了自己安排。如果说有人问我，住宿生活究竟改变了我什么。我一定会说现在的我比以前准时了很多。

寄宿时光中最令人难忘的必定是那场体育比赛，在每个学期末，寄宿部总会举行体育比赛。我还记得那次参与篮球比赛的经历，篮球技术不

是很好的我依然选择了参加。但是最令人意想不到的是我竟然成为了其中一支参赛队伍的队长！当时的我很惊喜也很紧张因为我对篮球的了解也只不过是略知一二，但是我知道身为队长我有责任去领导整个团体变得更好。在比赛周，我练习着篮球的同时也试着与我的队员们一起配合，尽管我的技术不尽人意但是我真的非常感激我们的团队不断在鼓励着我。尽管我们最后没能赢得比赛，但我们开心能在赛场上挥洒着属于自己努力的汗水。

学校寄宿部常常会举办各种各样的活动来丰富我们的课余时间，我愿意成为一名寄宿生的理由也是因为我可以学到更多；参与更多。我可以比走读的学生多参加一些ECA，我也可以有机会在组织更多的活动。我相信一个和谐的宿舍一定是一支最强大的队伍，因为我们同住一片屋檐下也最了解彼此的一切，最重要的是所欲的人都会为这个强大的队伍贡献出属于自己的力量。

诺德安达是我的第一所寄宿学校，我也非常爱我的宿舍以及我的室友，这会成为我在这里最美好的回忆！



混龄住宿，以大带小

Peer Mentoring in Mixed-Age Accommodation 专访上海耀华临港校区宿舍主管

采、文：陈天娇 图：耀华临港提供



上海浦东新区民办沪港学校（上海耀华临港校区，下称“耀华临港”）位于上海的最东面，环境宜人却地处偏远，它的寄宿制度成为家长考虑的重点之一。

菁kids上海专访了该校的中方宿舍主管徐娟（Jerry）、外方宿舍主管 James Kojo Aboa。耀华临港的宿舍教师被称为Dorm Parents（宿舍家长），因为他们不仅仅是教师与照看者的身份，还要成为学生可信赖的顾问、朋友与榜样。他们的职责不仅限于管理学生，还包括对学生生活习惯、自我学习能力、与同学交往能力的培养，让学生们在像家一样的环境中接受到真正的“全人教育”。

在耀华临港，寄宿教育管理是一门课程，和文化课程一样是组成学生正

常教学的重要组成部分。在这门课程中，学生不仅会学到如何适应陌生环境、如何与室友相处、时间管理、内务管理等课程内容，同时还可以参加各种丰富有趣的宿舍活动。

每周日晚上，宿舍老师会组织学生开展各类宿舍活动，如：英语脱口秀、T台秀、感恩节活动、电影之夜、庆生会等；周一下午，学校则邀请校内外专家为学生开设讲座或工作坊，如：餐桌礼仪、健康饮食、圣诞装饰等；周三下午，宿舍老师们设计了英语主题活动，将学生的英语体验拓展到课外，例如：运动类主题、饮食类主题等。比如有一周的英语活动是“吃遍世界”，宿管老师会带领学生们到不同的虚拟西餐厅，学习新的词汇并使用这些词汇进行点餐。

多样化的宿舍生活

菁kids: 目前耀华临港校区的寄宿规模情况如何，怎样管理？

Jerry: 目前寄宿生规模在300人左右，1-10年级都有，师资团队有12名中教和11名外教，中外教师配比达到1:1。两位主管也是一位中方一位外方，在每个楼层的安排上也是双方共同来管理。

在宿舍的整体运转中，中外方老师会共同讨论和制定我们的活动方案和发展计划。我晚自习比较注重小学这块，James比较重视中学部。回到住宿区域，因为是按性别分楼层的，我主要负责女生楼层，James主要负责男生楼层。

菁kids: 学生的课后时间是如何安排的？

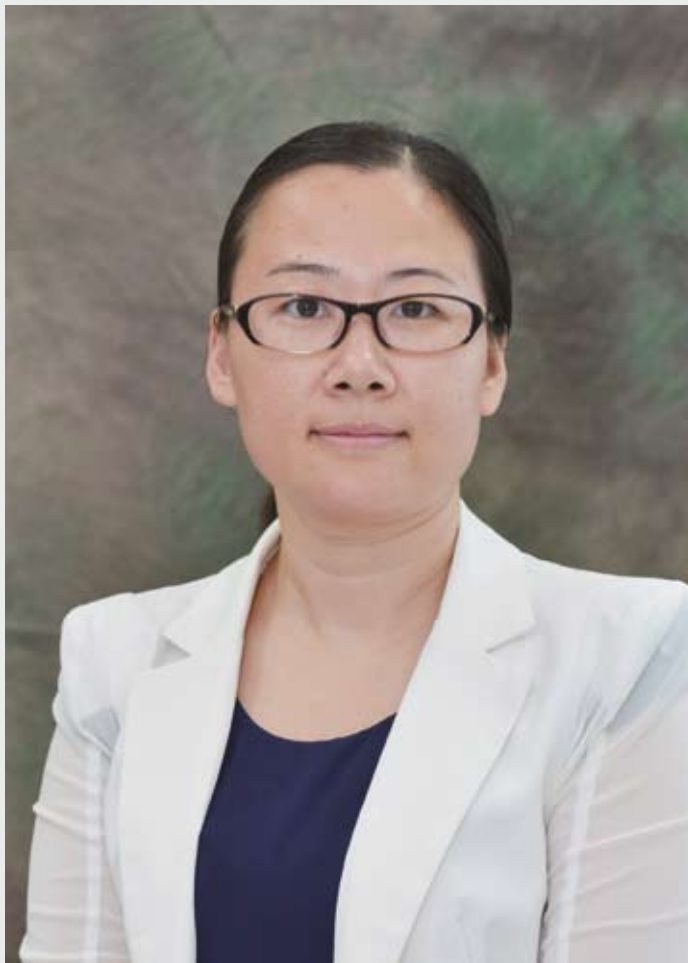
Jerry: 每天3点20分放学，他们每周有两天学校的After School Activity，从3点20分到4点15分，学术部和我们宿舍部的老师会共同参与其中。每周一和周三我们宿舍部还会自己组织活动。其中周一是围绕不同主题的workshops，周三是English Programs。我们希望在宿舍生活中，也能够给孩子提供发展英语的活动项目，实现我们学校“沉浸式英语”的要求。晚自习前后有两段自由时间，还有睡前半小时的安静时间。

菁kids: 在这段时间里，学生们可以选择的活动形式有哪些？

Jerry: 我们会提供很多家庭式的桌面游戏、手工活动等。老师也会带领不同的社团展开活动，包括舞蹈队，网球足球羽毛球等各类运动，还有烘焙社等等。学生也可以选择继续去和艺术教师做艺术项目。学琴的同学每周有两到三次的练琴时间，我们有很多琴房可以预约。

晚自习活动也是由我们的老师带领，除了完成作业，还要进行一些英语阅读。我们除了有宿舍老师，还配有四位外籍老师，划分年级负责英语阅读以及技巧的培养，都是一对一进行的。

晚自习后的自由时间，老师只会进行适时的参与，并会给出一些指导。比如我们会拿出一定的自由时间进行阅读，培养良好的习惯，也鼓励他们通



中方宿舍主管徐娟 Jerry

过电话或者视频和家长沟通和交流，促进学校和家长对孩子共同的教育引导。

睡前半小时的安静时间，更是倡导进行各种课外阅读，也是帮助他们能够将一天的心情平复下来，尽快入睡。

混龄住宿

菁kids: 在平时管理宿舍和学生的过程中会遇到比较困难的问题吗？宿舍老师会如何帮助他们？

Jerry: 寄宿的学生，特别是从低年级的学生，首先要克服离开亲人后情感上的问题。刚刚开始的时候，孩子们都会有想家的情绪。首先通过老师的引导和组织一些活动，来缓解这样的情绪。同时在寄宿生活当中，我们也尽量提供一个家一样的环境，让他们觉得并不是很陌生。

在安排住宿的过程中我们也充分考虑到这个问题，让不同年龄的学生住在



外方宿舍主管 James Kojo Aboa

一个房间里，比如1-3年级住在一起、4-5年级的住在一起，让他们可以在课堂以外接触不同的同学。

我们开展过跨楼层的活动，也是大带小，伙伴阅读。小学部和8-10年的学生结成一对一的关系，由年龄小的学生挑选一本书，每周一起去图书馆阅读。在阅读的过程中有所学习，对之后的学习生活也不会因陌生而感到恐惧；高年级的在带小学生的时候也发挥了能动作用，培养领导力。这都是孩子们自愿的，对他们的品格的形成以及健康的心理培养有所帮助。

开始家长也会担心，规定孩子每天要给家里打电话，但在这样的宿舍环境下，孩子有时候太投入寄宿生活，反而忘记打电话。我们的老师和同学都很亲近，老师和孩子们同吃同住，每天都可以在宿舍楼里见面。所以没有什么距离感，学生会和老师打招呼，甚至是热情地拥抱。这样的氛围，让住宿学生在离开父母以后，可以逐渐克服情绪和心理上的问题。

教育需要靠学校和家庭共同完成

菁kids：其实宿舍老师是负责起学生在课后生活中全方位的教育，那么具体会比较注重哪些方面？

Jerry：就住宿来说，最重要的是生活习惯的培养，还有掌握自我学习的能力，以及与同学和谐交往的能力。

在生活习惯上，老师会督促和指导孩子做好个人卫生。虽然后勤部门有级别很高的保洁，但我们还是会让孩子做一些力所能及的事情。比如每天早上起来以后要把被子铺平，把床头柜等私人空间都整理好。我们也开展了相应的活动教会他们，比如怎么样整理衣柜，哪些衣服要悬挂，哪些衣服要折叠放在抽屉里等等。学生每周都要打包行李回家，我们也有过行李打包的比赛，让他们学会合理收纳。这些活动都可以帮助他们培养生活习惯上，提高自我能力。

在自我学习的过程中，会遇到一些问题，比如说当天的作业做完了，孩子们会觉得没什么事情做了，这时候老师就会进行适当的干预，给他们安排一些其他的活动，不会觉得剩下的时间比较无聊。

和谐交往我觉得是一个比较大的挑战，因为他们来自不同的地方和家庭，与人交流的方式也有所不同，大家都有着自己的个性，来到群体的环境中，一开始肯定会遇到困难。在处理学生矛盾的时候，包括在和家长沟通的过程中，我们始终希望达到一个共同的教育目的。

很多家长可能会觉得，我把孩子送到寄宿制学校来，跟我、跟家庭的联系可能就比较少了，更寄希望于学校能解决所有的问题。但教育不能只靠学校，还是需要靠学校和家庭达成共识，共同做好工作才能达到目的。

菁kids：有人认为，把孩子送去寄宿学校是父母不负责任的表现，二位是否认同这个观点？寄宿会给孩子带来什么好处？

Jerry：其实我不太认同这样的观点。首先我觉得现在寄宿制学校在中国乃至全球来说不是一个小范围的事情，应该是逐渐普及了。在现在中国家长观念里，也希望跟上国外发展的形势。寄宿制学校是孩子成长过程中的经历，他们在其中也能学到很多跟其他孩子不一样的东西。每种形式都有利有弊，关键是看学校在寄宿生活中学习如何引导教育。

James: 上寄宿制学校肯定是有好处的, 特别是在中国。我之前在美国工作过一段时间, 很多中国学生就是下了课回家, 然后在家里写作业参与家庭生活, 这样不能创造出一些西方学生所有的社交技能。我也在中国也生活了也有一段时间了, 认识了不少中国人, 社交方式非常不同。

中国人很擅长理化类的学术问题, 但是在拓展中国之外的商业上的社交方面可能有所欠缺。如果你在这样的寄宿环境里, 你就不仅仅注重学业, 也会更注重与人打交道的能力。把孩子送去寄宿学校, 他们周末依然会回来, 那时候可以和他们一起过, 这就显得弥足珍贵了。如果不住宿, 那每天回家都看得到, 相处时间可能也不会珍惜。

最重要的, 是学生身心的健康发展

菁kids: 作为一名宿舍管理老师, 您认为工作中最重要的部分是什么?

James: 作为宿舍老师, 最重要的还是和学生在一起, 和他们建立关系, 了解他们的情况, 有些可能会情绪低落, 可能会和家里有矛盾。他们有时候不会想告诉你, 所以需要主动靠近他们, 他们才会向你敞开心扉倾诉, 进而解决问题。

我们要创造一种既有规范又让人感到满意的氛围, 要创造二者的平衡, 一味带着成人式的命令“你必须怎么怎么做”并不能奏效, 反而会造学生的逆反心理。所以要时刻和孩子们在一起, 注意观察他们的生活, 和他们交

流, 才能让他们知道你在乎他们, 从而简化工作难度。

住宿生活是学校生活的延续, 他们的学习不会停止在3点20分, 而是整个星期。实际上这里的很多家长工作很忙, 比如我小时候在英国, 我的父母很忙, 我放学回家也不是写作业而是看电视。但是在耀华临港, 他们被限制每天只能使用30分钟电子设备, 剩下的时间都用来学习或做各类活动。他们有这样的环境来发展自己的能力, 也符合学校的“全人教育”理念。

菁kids: 你们认为住宿系统的目的是什么?

Jerry: 我认为最重要的是学生身心的健康发展, 怎么样去创设好环境, 尽量多一些正能量给他们, 走向一个良性发展的方向, 那么学生之间和师生之间的关系都会得到改善。这是从学生角度来说最重要的东西, 所以也是我现在致力去做的事情。一个学生身体健康了, 心理和品格上的素质都有了, 那产生冲突的可能性也就小了。所以还是在于老师怎么去引导怎么去教育。

寄宿的根本目的, 作为我们学校来说, 因为家长选择这样一个学校, 最终的方向也是希望最后能去国外读书的。所以我们现在也是希望从生活自理能力、快速适应能力等方面, 为今后在海外生活打下基础。住宿的目的也就是培养以上能力, 同时在课余时间参与各项活动, 发挥自己的才艺才能, 发展自己的个性。最后就是通过活动和学习, 提高社会能力, 培养今后独立在海外生活的能力, 这也是我们学校寄宿方面的宗旨。



寄宿管理之道： 不过度保护，不过分帮助

Help Students Help Themselves 专访威雅公学牛顿学院院长Justin Kemp

文：陈天娇 图：WAIS提供



威雅公学是位于江苏常州的男女混校英式寄宿学校。学校在绝大多数方面承袭了英国本土寄宿学校的特点，最大的不同则在于，在校就读的大多数是中国学生。学校通过学院制来管理寄宿学生，现在共有八个学院，五个男生学院和三个女生学院，每个学院由60至70位学生、一位学院院长（Housemaster）和七至八位学院导师组成。学院院长和导师同时也是在校的任课老师。

近日，该校牛顿学院（Newton House）院长Justin Kemp接受了菁kids上海的采访。

菁kids上海：请简单介绍一下自己。

Justin：我毕业于曼彻斯特大学。作为一名英文老师，我对语言的力量很感兴趣。孩提时代的我常泡在图书馆，对文学和创意写作的热爱也因此而生。我热衷于鼓励男生们学习创造性地运用他们的英文知识，因为掌握一门语言最好的方法就是要敢于尝试。我很幸运曾在一所鼓励学生参与运动的学校里就读过，我本人一度也酷爱橄榄球

和越野赛。

我爱好益智问答游戏和竞赛，不相信所谓的“无价值”信息的存在。对007系列电影——英国文化里这一必不可少的部分，我有着百科全书般的知识，也很乐意将它们跟我在中国认识的每一个人分享。

菁kids上海：寄宿生活通常在课后开展。请问威雅公学的寄宿生活是什么样呢？

Justin：学生的寄宿生活在上课前就开始了。清晨7点起床、吃早餐，8点开始第一节课，直到下午6点。一天的课表中不仅有学术课程，还包括运动和音乐，所以我们学生不会一整天只坐在教室里。每天，学生会与导师时间与导师见面聊一聊近况；午餐时，也会与导师、同学院的同学一起用餐。对导师来说，全面了解自己的学生是非常必要的，这些正式和非正式的相处时间给导师了解学生、指导学生提供了很好的机会。

晚上，学生一般学习到8点或9点，随后是自

主活动时间。在此期间，学校的设施都是开放给学生的，他们可以自由选择参与什么活动。无论在学习时间还是自由时间，学院的老师都可以随时随地地被找到，提供任何帮助，因为老师和学生一起住在学校里，住在同一栋楼里。

菁kids上海：学校为学生提供什么样的活动呢？包括学校组织的活动和学生课外的活动

Justin：威雅公学非常重视全人教育，鼓励学生学习音乐、艺术，参与广泛的体育运动和学术拓展活动。英式橄榄球与曲棍球是该校的主要运动项目，同时我们的足球队、排球队和篮球队也经常与参与校际间的竞赛。为了能够在西太湖中进行赛艇运动以及参加周末的帆船运动，游泳也成了学生们的必修课。我们还提供马术课程及其他运动课程。

除此之外，我们有艺术俱乐部、数码艺术俱乐部、摄影俱乐部、校报和语言俱乐部。学校辩论社曾去香港参加过比赛，世界学者杯团队还参加了在吉隆坡、曼谷和河内的举办的亚太区竞赛，并将出席今年在耶鲁大学举办的国际冠军赛。学校所有的学生都参加爱丁堡公爵奖项目，完成了在中国和英国的探险活动。我们还组织学生参加伦敦艺术展之旅以及前往菲律宾潜水等等，这些丰富的活动让寄宿生活也更加生动、精彩。

菁kids上海：在您的寄宿管理经历中出现过最典型的问题是什么？最困难的问题又是什么？

Justin：学院院长和导师们有责任帮助学生之间学会如何相处、交往，培养学生的责任意识与合作精神。在中国，许多学生没有兄弟姐妹，也未在这样一个亲近的集体里生活，所以学会承担“责任”和与他人“合作”非常重要。

我遇到过最困难的情况之一是一位新生非常想家，这是人在新环境中的自然反应。重要的是我们要放平心态，给予学生适应学校的时间，而不是过于保护他们。

和人际交往能力。

菁kids上海：作为学院院长，您认为工作中最重要的部分是什么？

Justin：每个学生都有自己的理想、激情和困难。为了帮助和鼓励学院里所有的学生，了解他们每一个人是非常重要的。虽然了解学院六十位学生需要很多时间，但当有学生需要帮助时，我能及时伸出援手，那么我的付出就非常值得。

菁kids上海：请问建立寄宿体系的最终目标是什么？

Justin：学校的最终目标是获得最好的学术成果，帮助学生成长为全面发展的个体，使他们能够进入世界上一流的大学。我们通过全人教育的方式教育学生，同时作为一所寄宿学校，我们可以利用更多的时间和精力帮助我们的学生实现他们的理想。除此之外，寄宿生活使学生提前应对离家独立生活的挑战，为大学生活建立良好的开端。



WAIS牛顿学院院长 Justin Kemp

菁kids上海：寄宿生遇到的主要问题是什么？低年级和高年级的学生的问题有什么不同？

Justin：低年级的学生在与同学相处方面需要更多帮助，老师需要帮助他们变得独立和有组织性。最重要的是要确保他们按照学校期望的成长方向发展。

高年级的学生往往更需要学业上的帮助，他们更关注自己的IGCSE和A-level考试，可能需要老师帮助他们来应对考试带来的压力。

菁kids上海：学生能从寄宿生活中培养出什么？比如好的生活习惯、独立能力以及好的个性，可以请您举出一些例子吗？

Justin：在一所寄宿学校，学生必须迅速学会负责自己的生活。在家，他们习惯父母为他们安排一切，但在学校他们必须提前做好准备并按时上课，他们必须学会如何结识新朋友以及如何成为集体的一部分。威雅公学为学生提供各种锻炼和展示自我的机会，但最终还是取决于学生是否能抓住机会并充分利用它们。我们的老师非常乐于帮助学生，但更鼓励学生自己克服困难从而获得成就感。

菁kids上海：一些中国家长认为父母送孩子上寄宿学校是不负责任的，您同意这种观点吗？

Justin：我认为负责任的家长会衷心希望选择一所适合孩子的学校，从而让孩子获得更多机会并在不同领域中出类拔萃。如果适合孩子的学校离你家很远，那么唯一的选择就是让孩子寄宿。此外，寄宿环境对孩子的成长非常有帮助，不但可以让孩子变得有组织性，还能培养孩子的独立性



我在牛津读哲学+物理

Three Key Points on Choosing a Major

文：罗宾 图：罗宾提供

15岁只身赴英求学，费尽千辛万苦选择了顶尖大学里录取率仅12%的专业，从牛津毕业后便投身于教育行业。为众多亲友答疑解惑后，她的思路越发清晰：选个好专业，其实是选一个适合自己的专业。那么如何才能找到并坚持自己所爱呢？阅读热情、沟通意愿和学术热爱，是她的三大“法宝”。



“你是牛津大学毕业的呀？真厉害！”
 “过奖过奖…”
 “那你是学什么的？”
 “物理和哲学…”
 “呃，什么？”
 “物理和哲学…”
 “……”

每次谈及我选的专业，大家都有一肚子的迷惑，所关心的问题自然是，这是什么专业？好毕业吗？毕业好找工作吗？以至于有时，谈论我的专业都成了一个很好的破冰话题。

那么，15岁只身赴英求学，费尽千辛万苦选择了顶尖大学里录取率仅12%的专业，只是为了博取一个能引起话题的机会么？答案显而易见是否定的，但如果我的选择能抛砖引玉，让大家有机会去更认真地谈论关于选择专业的点点滴滴，便未尝不是意外之喜。

带着初中起就有的执念，毕业回国以后我选择了教育行业。接触了不少家长和学生后，我发现，因为留学行业的宣传，很多人认识到了“自主阅读”、“批判性思维”、“认识社会”等概念的重要性，却并没有办法把这些技能运用到实际生活中。以至于虽然大家都认同“选择一个好专业会直接影响今后的人生”，待到实际选专业时，不论是家长还是孩子都不知如何下手，匆匆选择一个别人口中的“好专业”了事，读了才发现各种不适应。因此我总是逮着机会就拿自己做例子，希望能帮大家找到更适合自己的专业。

阅读热情是认识世界的第一步

先说说我的故事吧。

可能大多数人来说，选择物理相对还好理解些，哲学就完全摸不着头脑了。

为什么选哲学？因为热爱。

我从初中开始就是个很喜欢胡思乱想的小孩。我相信每个人在一生当中，或早或晚都会思考最通俗、也是最本质的那些哲学问题，即“我是谁”、“死亡是怎么回事”、“个人意识是怎么回事”，等等。这种考虑大多始于青春期，终结于无处寻找认同感的苦闷，在之后的人生里，一旦碰到挫折，就时不时跳出来恶作剧。

我比较幸运的地方在于，由于爱看闲书，在有困惑的时期及时接触到了哲学书，才意识到自己脑海中的“十万个为什么”并非仅仅青春期孩子的胡思乱想，而是一种正经（proper）的思考，从而建立了我的第一个人生目标：要考复旦大学哲学系。至今还记得当年看的那本书有个非常通俗的名字：《七天读懂哲学》。说起来，在如今这个短、平、快的时代，市面上充斥着各种各行各业的速成书籍数不胜数，但当年，我着实花了一番功夫才遇见了这本书。

这就是我要说的第一点：我的幸运，不在于恰好看到了这本书，而是拥有持续的“阅读热情”，后者才是我开启人生新大门的根源。“阅

读热情”指的是能够从“阅读”这个动作里获得愉悦感的能力，这跟通过每天在读书app上打卡获得的满足感和一周刷完N本书的成就感都是不同的。随着信息的爆炸，“阅读热情”获得了“读书”之外更广泛的含义，它可以是阅读书，也可以是浏览网页，甚至是跟人讨论、观看线上课程……即，“获取信息”并为刷新对世界的认知而感到快乐。

“阅读热情”是孩子自主认识世界的第一步，而理解自己在这个社会的位置是为人生定位的第一步。在做出专业选择前，当事人得清楚自己对什么比较感兴趣，而这些兴趣又可以跟什么专业、行业有关联。这些信息都不是一朝一夕可以获取的，必须建立在长期、有意识地完善自己知识结构的行动上。

这一点上，英国高中的氛围是很好的：比起义务教育管得面面俱到，看个闲书都被人觉得不务正业，英国老师很愿意跟学生讨论一些看似乱七八糟的话题。我同届的一个朋友，特别喜欢在物理课上打岔问一些类似“老师，你觉得超人为什么会飞”的问题，而老师也一本正经地建议他去查查动力方面的问题。后来这个“捣蛋”的朋友去了牛津大学的工程系。

用沟通来解决迷茫和冲突

在树立了“要读哲学”这个宏伟理想以后，我不出意外地遇到了重重阻力。首当其冲是父母的不理解。我的父母面对我提出的“十万个为什么”，他们的心理也有“十万个为什么”——女儿，你为什么非要选择一个这么冷门儿的专业呢？

虽然开明的父母决定尊重我的选择，但并弄不懂我为什么会有这么奇特的想法，因此忧心忡忡。我便隔三差五地跟他们聊一聊平时的想法，他们也愿意听，渐渐地他们表示：原来你并不是一时脑子发热，那就去试一试吧。但他们依然担心纯哲学系太过学术，将来不好找工作。我的让步是选择了读双学科，即加上一个物理，因为物理系的学生非常受金融业界欢迎。

当然，事后的经验证明，这是个给自己挖了大坑的选择，因为两个学科一起读实在太艰难了。得到父母的理解是最不容易的，除此之外我还受到了很多人的劝阻，比如出国后，我英国高中的学术校长，在我告诉他我要报考物哲以后，他使用的词是英文版“呵呵”：interesting。但通过沟通取得理解以后，他给了我莫大的帮助，至今我们还是好朋友。

这就是找到心仪专业的第二个关键点了：沟通。不管站在孩子还是家长的角度，都要时刻提醒自己，人的思维千差万别，你觉得顺理成章的事，换一个人可能压根儿无法理解。

我碰到过一个家庭，女儿从最开始就决定要在英国读古代史，父母觉得读个相近的历史系是“最大让步”了，还说“妈妈不是不理解你”。





我们坐在一起讨论了好几个下午，我都听明白女儿说的古代史和历史差别大到什么程度，母亲还在说“但在历史系你也能读些古代史呀”。这说明什么？一来孩子平时太少跟父母沟通，二来，好不容易孩子愿意沟通的时候，做父母的根本没把孩子说的话放心上，没有换位思考。

互相不理解的结果，要不就是孩子被“尽职”的父母套上一个时下热门的专业，在大学时代被这些“热门”专业抹杀一切热情；要不就是父母看着孩子“一意孤行”，一看到孩子在自己选的那条路上跌了个跟头，就冲出来“我都跟你说不要这么走了吧……”，家庭关系极不和谐。站在孩子这面，如果连最亲密的父母都无法沟通，就更无法取得外人的理解，在自己选的道路上，分明成了孤胆英雄，还觉得自己特悲壮。

所以，在考虑专业乃至人生道路的时候，及时沟通是很重要的。

用学术热爱支撑所有困难

我在国内的时候，多少算个“问题学生”。



罗宾

公众号“选个好专业”创立人。牛津大学物理和哲学本科及硕士，上海康德双语实验学校理事会秘书、前筹备组成员。毕业后投身教育事业，致力于为留学生找到更适合自己的发展方向。

我的问题就是提问太多。老师好好地讲着课，就看见我举手了；不让我问，手就一直举着。现在自己也被人管着叫老师了，换位思考地回想起来，自己那时不懂方式方法，真是挺惹老师烦的。但我那时候不理解“国情”和老师的“苦衷”，就一直把手举着。这样一来我跟有些老师的关系自然不会太好，某一老师甚至在被我质疑后，不加解释地当众断言，“你的思维实在是差到家了！别说话了！”这样的事多了，我就开始认为，以我们目前的教育，还是没有办法允许学生有自己的想法，跟老师讨论，于是打算另辟蹊径。

从那时开始，我就在家人的指导下学习查阅各种学校的资料、出国的手续等，从最初的签证办理，到出国安顿，再到大学申请期间四处面试奔波，都是我一个人独立完成的。当然，做这些的时候我的心里是憋着一股气的：非要让那些不看好我的人失望一次！事情做成后，气自然也平了，回想起来，支持我一路走来的最大动力，还是自己对学科的爱。

从开始读各种哲学入门书起，我就渐渐意识到，自己的兴趣在于探索世界更深层次的奥秘。物理学作为一门科学来说，致力于从第一原理发现世界运作的规律，其追求的精确性与严密性让人沉醉。这一点，是我在英国高中里用一种全新的方式学习物理后才感受到的，这种“全新的方法”，大部分都是自我探索，而非照本宣科。

而哲学的存在如同一只不安分的牛虻，不断质疑科学家的方法和假设，刺激科学界用不同的角度和方法来寻找真理。学这两门课，也就意味着要把平时习以为常的观念全部抛弃。这其实是对脑力无时无刻的压榨，极其费神。在牛津的四年里，我和其他大部分学生一样，无数次地想要放弃，但都因不舍对学科的爱而苦苦坚持了下来。“自己选的路，跪着也要走完”不是一句玩笑，在名校里，更像是心照不宣的信条。

是什么支持了大家？用招生官和教授的话来说，是学术热情。

印象最深的一句话是牛津的一位教授说的：“光凭申请者眼里闪烁的光芒，我就能知道她是不是真的热爱这门课。”顶尖国外大学的学习节奏、内容都对学生要求极高，没有学术热情的话，很难坚持。所以我总是强调，选专业最重要的是自己喜欢。

都说兴趣是最好的老师，但践行这句话却不是一件容易的差事。本来，对孩子来说，能找到自己热爱的专业就不容易，偶尔找到了，还要被各方质疑“这个专业有什么用”。虽说相比曾经中国人留学只敢选数学、工程和商科的情况来说，如今大家的视野已经开阔了许多，我也收到了很多学生想了解地质、法律、语言学等不同专业的需求，但遗憾的是，来自家长的问题总是“某某专业好不好？就业情况怎么样？”

毕业前的我回答这个问题的时候，并没有什么底气，但在进入职场以后，亲身经历证明了学校曾告诉我们的话：“大学的目的是不是要教会你就业所需的技能，而是快速学习的能力和强有力的逻辑思维。”换句话说，学的是什么科并不重要，重要的是你从中锻炼的能力。我在参与高中母校成立合作的国际学校期间，得益于本硕教育的锻炼，将快速反应能力运用在工作中，成了不折不扣的“救火队员”，什么活都能干。后来又出于理想，开设了个人公众号，其中的排版、绘图还有各种运营方法纷至沓来，若不是有大学里每周十几本书的信息接收速度，想必也是不可能的。所以现在再被问到“你这专业能干嘛”的时候，我便可以自信地回答：“什么都能干。”

总的来说，阅读热情、沟通意愿和学术热爱是走好从高中到大学这段路的三样法宝，亲身经历，童叟无欺。出现实用主义焦虑的时候，回想一下爱因斯坦的话吧：教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。



探索学生的兴趣所在

Exploring Students' Interests
近距离观察协和国际学校探索课程

文: Carol 图: Carol提供

今年，探索课程（Exploration Courses）在上海协和国际学校（Concordia International School Shanghai）已迈入第8年，这一项目主要为9、10年级的学生提供，时间设在每学年末常规课程结束之后，历时2周。相较常规课程，学生们更享受探索的自由，因为没有任何考试压力或其他负担。

这次到学校参观，很幸运副校长Brenda女士邀我同行，她非常重视探索课程项目，亲自奔走到每个课堂，询问老师们是否需要帮助。途经法律课堂，学生们正在聆听（学校邀请的）大律师的教诲；经过缝纫课教室，各色图案的布条井然有序的摆放在桌上；市场分析课上，教授正在讲解大数据分析；而声乐课上老师正在教同学们练声……

据Brenda女士介绍，探索课的最大亮点就是让学生学到实际技能，如：编程、园艺、运动医学等，而且同学们可以尝试之前从未涉足的领域，发掘出自己新的才能和兴趣，有助于他们明确专业方向。与此同时，老师们的创造性也被激发出来。学校鼓励老师跨学科合作，规划并创造出新的上课形式和内容。

这对师生双方来说都是一种全新的体验和探索。每年老师们都会提供新的探索课程，供同学们选择，且一直稳步改进。如果这个探索课程很成功，学校会将其发展成为一门学科。

例如，园艺课就是去年新开设的探索课程，由高中的地球科学Carla Molloy老师和艺术设计Greer Collins老师合作教授。而编程课由高中的数学科学Tony Love老师来主导教授，同时有计算机编程Chris Carter老师，化学老师Brad Beckman及电气工程师Don Zhang（刚大学毕业的协和校友）协同一起上课，为同学们的程序纠错（debug）、保驾护航。

现在，我们来近距离感受一下笔者所上的园艺课。

园艺课的场地在402教室和其室外的屋顶花园，该花园也是Carla Molloy老师的地球科学课的专属用地。

据Molloy老师介绍，16位同学为期9天的探索课程是这样安排的：

第一天简单介绍何为园艺，把各个地块分配到各小组，并讨论绿化需要掌握的技能；

第二天做土壤测试，如质地、PH值、NPK（氮磷钾养分情况）等；

第三天是除草，翻土，并初步计划在各自地块栽哪些植物；

第四天做标识牌设计，用以标注植物和地块；

接下来3天去市场实地购买花种和蔬菜种，真正栽植花和蔬菜，绿化步道；

第八天用玻璃容器种植，做完后可以带回家；

最后一天邀请同学们参观劳动成果，并拍照留念。

每堂课都有相关视频录像的播放和相关论题的讨论，以便同学们判断和



加深理解。

我去参观时正赶上第三天，Molloy老师检查同学们的土壤测试情况，并介绍当天的工作流程：除草、翻土，添加营养土，再次翻土直到适宜种植。接着Greer老师带领大家去花园实地操作。大家戴好手套，门口拿下铲子、耙子等，走至花园。先把石头从地块移走，再拔草，铲走草根。步道缝隙比较难弄，甚至只能用手拔出草根。

尽管天气很热，每个同学都非常认真地按照老师的要求来做。正如Molloy老师所讲：这是同学们自己的选择，由于发自内心的喜欢，所以很有干劲。

接下来一部分同学用铲子翻土，一部分人用塑料桶把草根和杂物倒去垃圾桶。松土过程中还发现了去年种植的小胡萝卜。

在这期间，我与同学们聊了几句，发现大家选择此课的原因各不相同：有的基于学长推荐；有的因为这个实用技能可以在自家花园派上用场；还有的同学之前从未做过园艺，感觉室外活动健康，还能参与绿化，就参加了；也有的同学就是为了追随喜欢的Molloy老师；有的笃定高年级修地球科学的课程，因为本来就非常喜欢这个领域。

同学们翻好土后再用耙子搂平，Molloy老师帮大家安装水管，以便同学们为土壤洒水，之后洒上已添加有机质肥的土。

回到教室，许多同学才意识到自己腿脏了，鞋子也需要擦一下。Molloy老师在大屏幕播放了一则新闻：为满足上海人民的饮食需求，浦东孙桥即将建立100公顷的垂直农业园，融互动性、娱乐性、社交场所于一体。并播放了一段其他国家有关垂直农业发展的视频，看大家有何感想，并一起探讨。

课程结束之前，Molloy老师开始统计大家要栽植的物种，同学们各抒己见：迷迭香、薰衣草、胡萝卜、南瓜等，看来小小花园以后要非常热闹了。之后，Greer老师介绍第二天标识牌设计的大致内容，这天忙碌的课程就结束了。

在这两天与同学们的交谈中，我发现大家是真的喜欢探索课程：

有些同学直言园艺不会是自己未来的职业方向，但作为一个小爱好非常不错；还有同学说，原来预想长大后可能从事商业或做老师，但参加探索课程后，发现运动医学也是个不错的选择，因为喜欢运动，做田径运动员的医生或者护理工作，也有可能是一生的追求，或者未来职业的一个选择。所以同学们参加探索课程，会激发新的想法，甚至会考虑到未来的职业方向。当然，更多的是获得了许多真实生活的体验。

对于想开设探索课程的学校，副校长Brenda女士建议：学校最好能给老师更多自由来设置课程，开发新课件。同时给同学们更多自由去探索。最重要的是，老师和同学们的意见能够真正得到尊重和贯彻实施。





亲子瑜伽在家做

What Is Parent and Child Yoga?

文: Odontungalag Kumamoto 图: Odontungalag提供



Odontungalag

蒙古国人，在日本十年，读完了国际关系专业的本科和硕士，在联合国办公室短暂工作一段时间后，结婚生子。后随丈夫工作转换来到中国，目前已经在上海生活了四年，两个儿子都在上海的双语学校就读。两年前开始学习瑜伽，现在教授亲子瑜伽课程。

对父母来说，亲子瑜伽可说是给孩子的一份可享用终生的珍贵的礼物。而在亲子瑜伽中，最重要的部分是专为孩童设计的“儿童瑜伽”。

众所周知，瑜伽（本意为身体和心灵的结合）主要包括合理的调息法（一种呼吸法），定期的冥想以及体位练习（即姿势），它对人的身心有诸多益处，比如它可以平衡能量，提高身体的灵活性，提高免疫力，按摩内脏，提高专注力，更能帮助平静思绪，以及更多其他方面。

在如今繁忙的世界里，我们的压力越来越大，焦虑程度急剧上升，对孩子来说同样如此。孩子们除了白天在学校度过大多数的时间以外，超负荷的课外活动，越来越重的功课导致他们在户外自由玩耍的时间越来越少。除此以外，过度加工以及被化学成分污染的食品，空气污染也对孩子的身体健康有及大的负面影响。在这样的环境中，越来越多的儿童被诊断为焦虑、愤怒和注意力障碍，也就不足为奇了。

瑜伽帮助孩子们通过恰当的呼吸方法控制自己的思绪，并通过练习体位法改善他们的健康。

练习儿童瑜伽有非常多的益处。就身体而言，它帮助孩子们形成一个强壮、灵活而又健康的身体，帮助身心达到更好的平衡，并提高身体意识和协调能力，增强神经系统，刺激内脏器官更有效地工作，能使身体放松，从而达到更深层的睡眠。而在心理方面，瑜伽可以缓解紧张的情绪和压力，增强专注力及注意力的持续时间，促进思维与记忆力，刺激听觉处理和反应能力，还能帮助孩子建立自信心和自尊，并培养发展自律和自控能力。

因此，亲子瑜伽是一种能让整个家庭都受益颇多的运动工具。对孩子来说，与父母一起练习瑜伽能使他们更容易养成有规律的瑜伽练习习惯，并更好地熟悉瑜伽。亲子瑜伽最有意义的地方在于，可以给家庭带来快乐而有意义的亲子时间，并增进父母与孩子之间的联结和理解。

孩子和父母之间有一个良好的联结关系是非常重要的，若你在孩子还是婴儿时就与其开始亲子瑜伽练习那是再好不过的了。一般来说，妈妈在产后3个月就可开始练习瑜伽。当孩子们慢慢

长大，从蹒跚学步阶段到幼儿园再到青少年阶段，各个阶段也都有相应的适合他们的瑜伽课程。

如果孩子从小养成好的瑜伽习惯，这将会使其受益一生。我个人认为，一种正确的呼吸方法可以改变一个孩子的生活，因为它是控制精神、精力和健康的有力工具。

有报道说，如今口呼吸的儿童数量不断增加，而口呼吸会直接导致牙齿生长不好，影响身体健康，甚至改变脸型。当我们用鼻子呼吸时，它会过滤细菌和病毒，然而当孩子们用嘴巴呼吸时，它会把每一种细菌都带入体内。它不使用身体的隔膜，所以在呼吸过程中，孩子们不会使用

到肺的大多数部分。也有人说，肩部不展的孩子数量的增加，也大多数与口呼吸有关。瑜伽有益于矫正肩部不展的情况。孩子们也可以从小通过瑜伽学习冥想和想象。

做亲子瑜伽，最好是更专注于儿童瑜伽，因为成人瑜伽和儿童瑜伽的根本目的是不同的。

儿童瑜伽专注于外部世界，更让他们表达自己或让之与外面的世界进行联结，尤其当孩子很小的时候，练习儿童瑜伽他们会更觉有趣。然而成人瑜伽的目的则是集中在内心。因此，如果有人在家里和孩子们一起做瑜伽，最好把注意力更多地放在儿童瑜伽这方面，比如做动物姿势或组合游戏等等。



下面介绍一些父母和孩子可以一起做的姿势以及呼吸练习。

呼吸练习

- 1、Bunny呼吸法：坐于膝盖上，通过鼻子做3次短吸气，然后通过嘴巴做1次长呼气“哈”，重复多次。
- 2、Ocean呼吸法（ujjayi呼吸法）：采用简单舒适坐姿（盘腿坐姿，sukhasana），通过鼻子呼吸，同时在喉咙后部发出嘶嘶声。
- 3、腹部呼吸练习：深呼吸，将空气吸入腹中。



孩子们喜爱的简单姿势

- 1、树姿：站直，将一条腿抬至90度，并将脚底贴至另一只站立腿的内侧（除了膝盖之外，对准脚踝，小腿任何部位均可），并抬高手臂。再换至另一侧重复动作。



- 2、流星：从star姿势，倾斜身体，并抬起一只脚离开地面（左右两侧轮流）。



- 3、山姿：直立，双脚并拢，手臂并拢。



- 4、猫姿势/牛姿势：双手和膝盖放于地板上，眼睛看着腹部和足弓背部，再慢慢抬起头部回到中间。



父母与孩子的协作姿势

- 1、跷跷板Seesaw：打开腿至舒适的宽度，两人面对面，脚部互相碰到。一人向前抓住对方的手，向后拉对方，然后向后倾斜。继而互换动作，另一方向后拉对方。
- 2、Double easy pose：盘腿坐，膝盖碰膝盖。向左扭，将右手臂伸到对方的背部。在你的背后抓住你的左手，握着同伴的右手，轻轻地拉，扭，拱，这样两个人就能得到很深的拉伸。

有些姿势是禁止孩子单独做的，但是，如果父母练习瑜伽时可以将孩子加入进来，一般是没有什么问题的。注意安全的同时，希望大家乐在其中！



优质英式国际教育臻选

幼儿园到12年级课程申请开放



哈罗公学是英国历史最悠久的著名公学，其第四所哈罗国际学校——哈罗上海国际学校，坐落于富有创新活力的外高桥森兰板块中心地带，继续秉承英国哈罗公学独特的教育理念与高水准的教学质量。

若您想了解有关哈罗上海先进的教育理念和完备的教学设施、杰出的实践领导力课程，以及我们对权威 A-Level 课程的理解，欢迎您与我们联系，来校参观垂询。



HARROW
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI

更多入学信息，请联系
admissions@harrowshanghai.cn
+86 21 6881 8282*210/211/212
+86 1891 622 9776

扫描微信二维码关注
www.harrowshanghai.cn



Leadership for a better world

全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

因为我本身是做餐饮行业的，所以孩子们都很会“吃”，粤菜是我们家庭聚会的首选。比如：御宝轩、百合居、新斗记等餐厅，点心多，符合孩子们的口味和喜好。其次是火锅，日式、潮汕火锅全家都爱，最爱去的有：海底捞、聚酒锅、鼎王无老锅等等。

最近有什么新发现的好去处可以和大家分享的？

最近上海博物馆的Smart Muse Kids非常火，推出的课程实用性、趣味性都非常高，每次发布都抢购一空，值得推荐。夏山国际童军会是我女儿最爱，周末或者放假，一般女儿都会去参加。还有就是一些短期的展览都非常适合及时去拔草。

如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪？这一天是如何安排的？

一天的时间我们会带孩子们去苏杭甬，高铁出行是首选。我试过有一天一早带孩子们坐高铁，50分钟到杭州，打车去西湖，漫步西湖之后到凯悦酒店吃个午餐，再去西湖游船，到灵隐寺一带逛一下，4点左右打车回到火车站，6点差不多可以到上海的家了。

如果是下雨天，会安排什么活动？

下雨天，我们通常都不太出门，宅在家里，音箱放着轻音乐，姐姐阅读、弟弟搭积木、我煲汤做甜品、爸爸泡茶看新闻。彼此在一个空间里不打扰的时光也是很美好的。

如果是为孩子买东西，通常去哪里购物？

孩子的学习用品我全部用的是无印良品，一方面购买方便，一站式全部买齐，另一方面，它的每样东西都是设计简洁、好用。书籍都是通过手机APP购买，亚马逊、当当、京东、天猫、小花生网。

在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍。

户内女儿喜欢蹦床公园和木工工作室，儿子喜欢带游乐场的亲子餐厅如粒粒堡、奈尔宝、立秀宝。户外女儿喜欢滑板公园和棒球场，儿子喜欢一些带游乐设施的公园。

周末的话，一家人会有什么活动安排？

周六，主要是接送两个孩子上各类艺体课。周日，孩子们休息，我会选择带他们去各个博物馆、科技馆轮流玩过来。还有观看一些展览或者参与一些亲子游乐活动，主要用到的APP如kids、麦淘亲子游、夏山国际童军会。女儿特别喜欢参加童军会活动，经常独自一人去参与活动。儿子特别喜欢逛水族馆。

会为孩子安排哪些课外活动？

孩子们的课外活动非常多，有创客、戏剧、棒球、滑板、夏山国际童军会、Smart Muse Kids课程、麦淘实验室活动等，还有各类展览、音乐会、亲子剧场。

我的家在上海

The Feng Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

我是妈妈Carrie，和爸爸冯先生是大学同学。在大二那年，我们在一个共同朋友的生日会上相遇，然后一见钟情，恋爱四年，结婚十年。我是上海的本地姑娘，而老公是土生土长的北方汉子，不同文化背景和生活习惯却能和谐相处，不仅仅是缘分，也是彼此的包容与理解。大学毕业后，我们进入不同的领域工作，如今我们都经营着各自的公司。我们育有一儿一女，女儿Coco，8岁，就读于星河湾双语学校二年级。儿子Joe，4岁，就读于私立蒙特梭利幼儿园闵行园。

来自华东康桥 国际学校的 校园之星

School Stars
from Kang Chiao
International School
(KCIS)



蒯天唯 八年级

我是蒯天唯，是华东康桥国际学校八年级的学生。六年级走进康桥，一直比较热爱写作，又想用多种形式来把作品表达出来，就开始接触制作视频、导演作品。自己喜欢用纸片、黏土制作出脚本，然后拍摄出来。在学校导演过《童话》改编的话剧，拍摄的过程中，接触不同的个体，收获了很多，希望自己以后能够导演出更多更好的作品。



庄子芸 四年级

我是庄子芸，来自华东康桥国际学校四年级。我特别喜爱音乐，从五岁开始弹琴，在各项比赛中获得了不错的成绩，弹钢琴是我的最爱，觉得它的声音非常美妙。我还是学校合唱团的一员，在5月参加的昆山市第一届中小学艺术节合唱比赛上荣获了二等奖，还参加了苏州诚品“康桥之声”的午间音乐会等舞台表演。在歌唱表演中，我感受到了音乐的不同，希望我的兴趣会伴随我一生。

朱宸嘉 三年级

我是朱宸嘉，来自华东康桥国际学校三年级。作为班级的“小管家”，为班级服务，我觉得是一件很快乐的事情。我的爱好是阅读，并喜欢把书上的内容运用到生活中去，书本上的知识还教会了我很多做人的道理。我特别喜欢学校的图书馆，在那里，我可以选择各种我喜爱的书籍，特别是漫画书，书上人物的眼睛非常精致，因此还增长了我的绘画水平。从一年级到三年级，我累计阅读了近千本书，被评为“阅读小博士”，我会一直坚持看书，相信坚持一定有更大的收获。



姜来 六年级

我是来自华东康桥国际学校六年级的姜来。我是一名运动爱好者，喜爱游泳、长跑、篮球等运动项目，并且是同年龄段的上海市一级运动员。曾参加过很多运动项目的比赛，并获得了不错的成绩。在今年5月的SSSA-Ypkao游泳比赛中获得了50米蛙泳铜牌、接力比赛银牌。我还特别喜欢攀岩运动，在我校举办的攀岩比赛中，分别获得同年龄段的速度赛、难度赛第一名。未来还会参加很多比赛，我会放平心态，做最好的自己。



施睿哲 十一年级

大家好，我是来自华东康桥国际学校十一年级的施睿哲。从小就喜欢数学的我，特别喜欢运用数学的原理分析实际生活的问题。在康桥，我运用数学的原理研究公共卫生课题，建立数学模型，对糖尿病性视网膜病变的风险预测进行研究，并在今年4月第28届江苏省青少年科技创新大赛中荣获一等奖。从准备到完成整个课题，大概用了一年的时间，这个过程我付出了很多，但很值得。希望自己未来的职业也会跟数学有关，运用更多数学知识为社会做出贡献。





Emma_Schlip_Grade_12_Turmoil

来自上海美国学校学生的 艺术作品

Artworks from Students at Shanghai American School (SAS)



Carolyn_Chen_Fruit_Truck_in_Concrete_Jungle



Lee_Jimin_Grade_12_Beyond



Hao_Chun_Grade_12_Change



Karen_Zhang_Grade_12



Jocelyn_Yang_Grade_12__Inside Out



Jocelyn_Yang_Grade_12__Mannequin_II



Natasha_Yen_Grade_12



Ming_Li_Chang_Grade_12



Lu_Yi_Grade_12

教室里的那些微尘众， 你可看到

Small Potatoes

读《微尘众：红楼梦小人物》有感

文：道道

在近年的文化热潮中，《红楼梦》没少被咀嚼晒摸，但于我而言，能够入耳又入心的着实不多。刘心武在电视里说的红楼太扯，与其从故纸堆里揪个人往清宫疑案皇家恩怨上扯，不如去看宫斗剧；白先勇热衷的版本学太累，管它陈乙本还是庚辰本，我都只关心尤三姐惨烈的死，而无意追究她在痴心错付柳湘莲时究竟是不是处子之身；还有张爱玲的《红楼梦魇》也在书柜里受尽冷落，因为我吃了两碗干饭还是啃不下这本行文极其晦涩的书，干脆老实承认自己缺文少墨。

倒是海峡那头蒋勋老师的一本小书《微尘众：红楼梦小人物》，经常在出门时揣在包里，带着读着都不累，越嚼越有味道。

蒋勋说：“红楼梦多看几次的朋友，大多会从原有关注的林黛玉、薛宝钗、贾宝玉几个主角，转到对一些小人物的关心。”我不知道这样的转变会在多少人身上发生，将目光从闪闪发光的主角身上移开，放远，分散，应该不仅仅需要熟读这么简单吧。

无论是山中高士晶莹雪，还是世外仙姝寂寞林，都已被解读得太多，以至于常常会心疼这两位弱质女流，那两溜细肩之上的爱憎之情分别之意，实在太过沉重。可是，《红楼梦》的好就在于，除了主角光环之外，还有芸芸众生。即使是最微小卑屈的人物，都背负着不同的宿命悲剧，要来了自己的缘，解宿世的结。每一个人都是绛珠草，都有要偿报的恩与怨，他们以自己方式和姿态，来度这一世的劫。雪芹先生看到了，写到了，不做任何的嘲讽贬抑，笔下流出的尽是体谅与悲悯。

于是，蒋老师看到了甄士隐、贾雨村、冯渊、门子、王狗儿、冷子兴、二丫头、北静王、茗烟、卜世仁、倪二、马道婆、卍儿……这一个一个如萤烛之光的人物，却串起一部不朽巨著的世间百态，在残酷的权势和糜烂的富贵中，为人性留存一点点温暖的空间。

全书以数篇精致的短文组成，仿佛命运蒙尘

的手依次抚过各色小人物。这一篇篇小小的文章，便也似惶惶巨著碎成的微尘。

最令我印象深刻的是一个叫二丫头的女孩子——般读者即便把《红楼梦》通读上百遍也未必会留心的人物。她出现在第十五回，秦可卿出殡的故事里。在一行人下榻休歇的农家院里，城里孩子宝玉莽莽撞撞地闯进了人家的织房，见到纺车当是什么玩物就动手去摇。这时一个十七八岁的丫头冲进来说：“别弄坏了。”这就是二丫头，庄户人家连姓名都没有的一个女孩子，这样两个身份上天差地别的人，因着一桩丧事就这样相见了。二丫头倒也不畏惧，说：“你不会转，等我转给你瞧。”很快，她就被家里人





道道

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

叫走了。

可是就在演示纺线的那一刻，蒋勋读出了其中况味。他说：二丫头纺线的画面让人心生敬重，这是她的生计，不是贵族少爷的玩具。她有农家女儿的大方朴实，有在工作中的认真专注，所以好看。这一番点评，让人物立刻发出光来。

还有焦大和李嬷嬷，一把年纪并不安分，处处挺腰子显能耐倒人胃口。焦大仗着跟过太爷，从死人堆里把太爷背了出来，犹如一个企业创始的老员工，一个国家的开国元勋，曾经辉煌过，忽然老了，丧失了自己存在的价值感，看什么都不顺眼，就要不断在少主人跟前耳提面命：“不是焦大一个人，你们做官儿？享荣华受富贵？”开始或许有人听一听，久而久之变成琐碎唠叨，让人厌烦。

宝玉的奶妈李嬷嬷也是一类过气人物，但凡她出现的场合多让人不痛快。第八回宝玉到薛姨妈屋里吃饭，多喝了两口酒她就出面阻拦，为了显示自己对小主人的影响力，唠叨个没完。宝玉吃完窝在暖炕上跟姊妹聊天正开心时，她又来戳心窝子：“老爷今儿在家，提防问你的书！”只这一句，宝玉的兴头立刻凉冷下来。宝玉回到自己屋里，发现她趁自己不在拿走了留给晴雯吃的豆腐皮包子，喝了早上特意留着的枫露茶，憋了许久的怨气终于爆发，摔了茶杯，跳起来责骂小丫头，要把这老祖宗撵了出去。

蒋勋从这两个人物身上看到过气人物的悲哀，时代在变，他们却梗着脖子不肯跟上，捏住小事大做文章，要不断证明自己的重要性，渐渐地活成众人眼中的大笑话。蒋勋不失时机地开出对治的药方：“人能安分做自己，不处处显能，也就不会有‘过气’的悲哀吧。焦大、李嬷嬷都是借鉴”。

这样带着理解和悲悯的细细解读，让人由不得对这些小人物牵肠挂肚，即便他们的一生注定被用来仰望和承托，忽略甚或践踏，但他们就是我们，在真实的现世里，早早晚晚，这个或那个

场域里，你和我，都逃不脱一粒微尘的命运。这也注定了在曹翁的字里行间，撩拨起神经的，或许不是金玉良缘或木石前盟，而是平凡如同你我那些微尘的一颦一笑。

掩卷而思，我在想，如果把大观园比做一间学校或一个班级，也许曹翁和蒋老师才是真正的教育大家。这样的学校里不会只有优等生和差生两种人，而让为数众多不够优秀、也不那么糟糕的学生隐没不见。只有优差两种学生的学校和老师都是很可怕的，它和陆家嘴金融大楼里的500强公司没有区别。

真正的教育者，他知道人在生命流转中的局促和不安，知道人力之有限，但也能透过慧眼看到每一个孩子身上无差别的人性。他知道那个缺少照料的孩子上台做讲演的前一晚翻箱倒柜找出干净衣服的那份郑重，就像看到去阔亲戚家打秋风的老刘姥，赶了一早的路终于站在轿马簇簇富丽堂皇的荣国府门口，掸一掸身上的尘土，打起了十二分精神。他也不会指责那个总是在中上游之间摆荡的孩子不思进取，看到比他好的作文、考卷也只会跟着说好，就像宝玉初见秦钟，也只是从心底发出赞叹“天下竟有这等人物”，继而“痴了半日”。也许我们的学校也需要容纳这样的孩子，他做了自己该做的，见到比自己更“好”的同侪，也可以没有妒忌、没有不甘，而只是欢喜，只是赞叹。

一个好的教育者，不可以只看到分数和升学率，他的眼中一定要看得到“人”。不止是给他带来荣耀和让他头疼不已的人，而是每一个沉默的、平凡的，带着各自缺憾和困惑的人。走近他们，知道众生皆苦，都有可悲悯之处，成人如此，孩子更是多一分的身不由己。

想想曾经身为微尘的那些年月和场景，当你的名字被提起，当你的双眸被注视，当你的任何一点微光被看到、被珍惜，那种如醍醐灌顶，整个人从里到外发着光的感受，你就会知道，一个好的教育者该是什么样。



带着儿子看世界—— 夏威夷之旅

Taking My Son to See the World

文: Julie Xu 图: Julie Xu提供

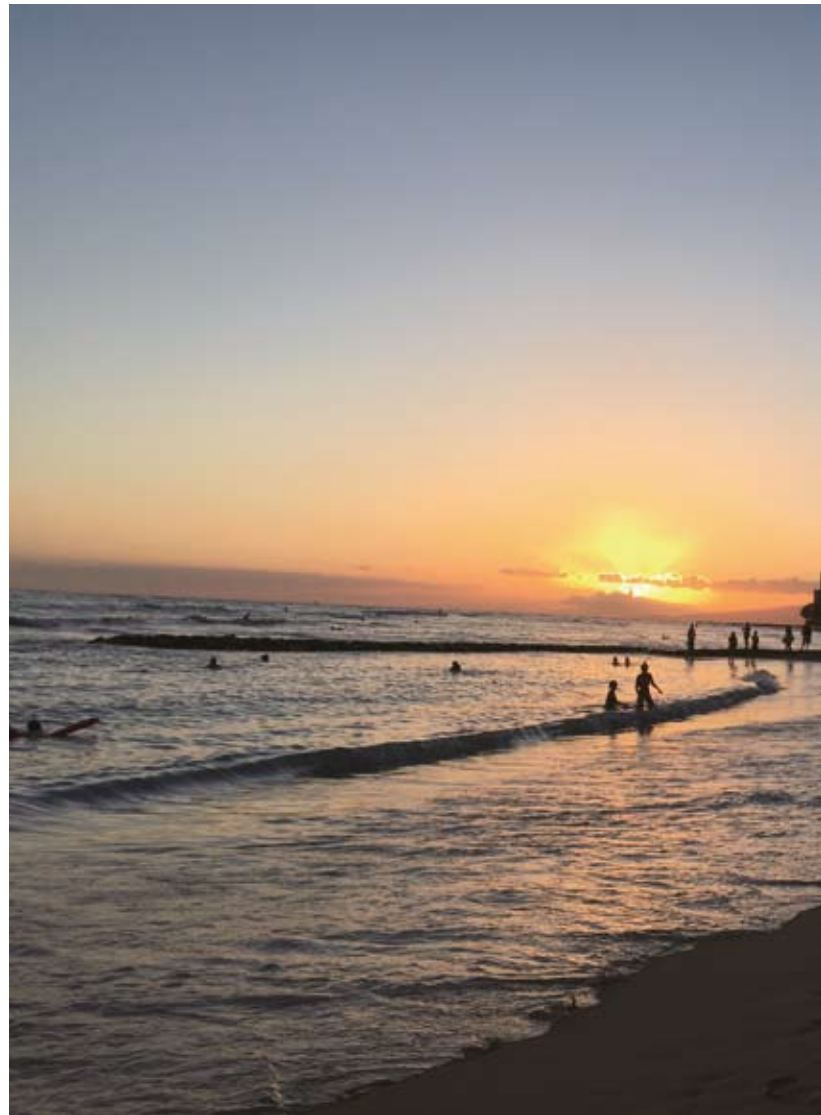
我们家的爸爸酷爱旅游，人生足迹遍布全世界。于是全家人在他的带动下，也喜欢走南闯北。而且我们夫妻一贯的教育理念是，孩子小的时候就要多带出去看世界，这样他的人生观才会丰富。

对于我们这种二胎家庭来说（女儿5岁、儿子2岁），如果全家一起出游绝对是挑战大人的战斗力，权衡之下，为了每个人都能够玩得尽兴，爸爸和我决定在两宝比较小的时候，每次出去旅游只带一个小朋友。

今年春天这次正好轮到儿子，我们选择的是九天夏威夷自由行，因为五月份的夏威夷气温舒适，阳光、沙滩和海浪必定可以让2岁的儿子乐此不疲。此外，夏威夷还有常年喷发的活火山，这对于我们和孩子来说都是非常向往的：我希望儿子在大自然的怀抱中嬉戏玩耍的同时，也能领略到大自然的伟岸与神秘。







欧胡岛Oahu-火奴鲁鲁之行

首站欧胡岛。

在经历了长途飞行之后，来到海边放飞一下心情绝对是最重要的。我们入住的是Hilton Hawaiian Village Waikiki Beach Resort。从酒店走几步路就可以直接到沙滩，而且可以随时借用酒店的躺椅和毛巾，可以说对带娃的家庭来说非常便利。另外，在沙滩上玩累了可以随时随地跑到酒店的户外恒温游泳池里泡一泡，或者在泳池边躺下来吹着海风、看着碧海蓝天，让自己的心沉静下来。

威基基海滩(Waikiki beach)虽是弹丸之地，却是全世界最出名的海滩，吸引着世界各地的游客纷至沓来。它基本上都被不同的酒店包围着，而Hilton Hawaiian Village前面的沙滩最柔软，最适合孩子们玩耍。

看看儿子每天的日程吧：

早上在酒店里面睡懒觉，或者早起看日出；

上午待水温合适后，便去海边玩水、挖沙、晒太阳，看着海边的人冲浪、划船、出海，甚至还有艺术家把这一切美好的事物用油画的形式画

下来；

下午睡个午觉，由爸爸在酒店看守，妈妈趁此机会外出shopping一下，还可以坐不同路线的叮铛车沿着整个威基基绕一圈（我认为叮铛车是畅游威基基最省心省力的方式，只要遇到心仪的地方就可以下车，回来的时候在原地等待下一辆班车就可以）；

午睡起来，临近傍晚，全家一起在海滩上欣赏日落之美。

傍晚时分的海滩也特别热闹，有烟花秀、火把秀、草裙舞表演、露天电影、沙滩排球等等。我们全家人最爱看的是草裙舞表演。落日时分，游客们围坐在一棵古老的大树底下，轻快的音乐配上舞者扭动的腰肢，愉悦感油然而生，就连大树上众多的鸟儿也跟着唱起来。落日的余辉洒落天际，出海的渔船归来，孩子们跟着音乐一起蹦跳起来——此时此刻有一种幸福感爆棚的感觉。两岁的儿子每天精力充沛，玩得非常尽兴，短短四天下来已经略有水性。当然无论我怎么给他涂防晒霜，到最后也是晒得黝黑，不过倒是有几分

当地人的味道。

吃喝玩乐是我们在这个岛上四天的主题。与其它岛相比，这里的购物与美食绝对丰富得多。做过攻略的朋友都知道要去阿莫那(Ala Mona)购物，要在虾饭车上品尝地道的虾饭，要品一杯独具特色的夏威夷热带鸡尾酒。但这里我要向大家特别推荐的是丸龟制面(MarukameUdon Waikiki)，这家位于市中心的日本料理。每天饭点，排队等位的人一直排到街上，来回好几排，等候时间长达一小时左右。这在夏威夷绝对可以算是一景点了。它主打乌冬面和天妇罗，所有的面都是现场制作，而且在物价比较高的夏威夷，这家店绝对是性价比很高的良心店。

有人说，这里的晚上特别像拉斯维加斯，但我觉得这里的空气里渗透着拉斯维加斯所没有的悠闲与浪漫。欧胡岛最大的城市是火奴鲁鲁(Honolulu)——夏威夷首府所在地，也是我们这次主攻的地方，当然欧胡岛上还有恐龙湾、波利尼西亚文化中心、都乐菠萝种植园、加勒比海岸等迷人的景点等待着我们下次再去探索。



熔岩流向大海，熔岩与海水相遇，就变成黑色形成的海拱，形状像极了桂林的象鼻山。

最后，我们沿原路离开火山公园返回住所，给这一天紧凑的火山公园之行画上了圆满的句号。对我们全家人来说，火山公园让我们真切地体验到了大自然赐予的感动和广阔的土地、蠕动的熔岩带给我们的激情。

大岛Big island：行走在熔岩上

夏威夷大岛又称火山岛，是夏威夷三个岛中我们最喜欢的一个。这里的美景包罗万象，热带雨林、荒漠草原、放牧的林场、咖啡种植园，有着其他岛所没有的奇妙景色。当然，观看岩浆入海是吸引我们上这个岛的最大诱惑。直到现在，这片神奇的土地还在不断的扩大，熔岩还在蠕动呢。

在大岛，我们罗列了一个checking list:

- 游览夏威夷火山公园，一睹世界上最活跃的火山表层；
- 去Ahalanui沙滩公园体验涌热水的海水温泉；
- 在Punaluu海滩公园的黑沙滩上戏水、看海龟；
- 去参观科纳(kona)咖啡种植园，品尝鼎鼎大名的科纳咖啡的味道。

在大岛这样广袤无垠的土地上，租车是非常必要的。从大岛机场出来，我们就乘坐shuttle bus来到机场附近的租车点顺利取到车，然后直奔民宿。从机场出发，沿着19号公路一直开，一路上被大片大片的黑色熔岩所震撼，彷彿感觉来到了另一个星球。

科纳(Kona)和希洛(Hilo)是大岛东西海岸上的主要城市，这次我们选择住在科纳的库克船长村(Captain Cook)。这也是我们全家首次体验民宿。

房东是一对年迈的美国夫妇，他们的家在半山坡。每天，我们可以看着大海，欣赏日出与日落的无敌美景，早上伴着热带雨林里空灵的鸟叫声而起，晚上则听着海风入睡，偶尔还能看到绿色的壁虎爬上墙壁，真的是远别于住在五星级酒店里面的另一种独特体验。有趣的是，儿子几次半夜醒来，自己找本书就坐在沙发上看一会。我在猜想，他是不是觉得夜晚听着海浪声看书，特别有情调呢。

另外，需要强调的是，科纳地貌广阔，要找到一家餐厅或者超市绝对是需要驱车半小时以上，所以我们提前去超市采购了很多东西，绝大多数时候在民宿自己解决早晚餐，午餐就在路上吃干粮。儿子说：这里很像朵拉的探险之旅，太有意思了。

火山公园观活火山

在大岛，从任何一个地方出发去火山公园都要三小时左右，除非你是直接住在火山公园内。所以我们一大早就出发，计划在公园内玩上一天。其实游览火山公园不需要提前做攻略，直接在公园内的游客中心领取地图，工作人员会根据我们在公园内逗留的时间，来推荐当日的最佳行程。

我们的行程如下：

第一站，火山蒸汽孔(Steam Vents)，这里有很多烟雾弥漫的地热蒸汽口，时不时能闻到一股股硫磺的味道，站在边上仿佛是在蒸桑拿。

第二站，基拉韦厄山观景台(Kilauea Lookout)，这里能一眼看到基拉韦厄山火山口。

我们到的时间比较巧，不仅能看到蒸气直接从火山口窜出来，借助高倍望远镜，还能够近距离看到火山内部翻滚着的大片岩浆。火山口周围则是一片死寂毫无生气气息。此时此刻，儿子看得目瞪口呆，估计也是被这大自然的伟岸与神秘所震撼了。

当然，还有更刺激的，就是坐直升飞机从上

空直接俯瞰火山口，或者坐船近距离观看熔岩入海，但是这些都需要根据火山的喷发情况，提前做好预约。由于儿子太小，后面两种方式都不适合我们。

第三站，熔岩通道(Lava Tube)。炙热的岩浆流经地下通道，外围的岩浆冷却后形成坚硬的墙，内部的岩浆因为持续炙热，所以一直流到下游，形成的空洞就是熔岩通道。通道的尽头是一片热带雨林，走在其中有一种丛林探险的感觉。

第四站，火山口之路(Chain of Craters Road)。沿着这条路一直开，路边到处都是大大小小不同年代的火山坑，火山坑周围是一望无际、形状各异的黑色熔岩，偶尔还能发现从坚硬的熔岩中生长出来的植物，简直如同置身于另一个星球，让人叹为观止。沿途可以随时停下来欣赏火山熔岩。

一路向前开，大约一小时的车程就到了海边，海浪不断地冲刷着熔岩峭壁。开到路的尽头，有些人选择徒步继续往前近距离观看熔岩；有些人选择来到悬崖边看海拱，那是当初火红色



海水温泉与黑沙滩

在大岛的第二天，行程是海水温泉与黑沙滩。

又是一大早驱车三个多小时，来到Ahalanui公园享受地热温泉。由于大岛有活火山熔岩，所以岛上很多地方会涌出海水温泉，其中以Ahalanui的最为出名，因为它直接比邻大海，泡在温热的水中随时可以看到远处涌来的波涛，很受当地人的欢迎。

我们去的那天天气不错，可以泡温泉边晒太阳，偶尔还有小鱼从你身边游过，周围有好多孩子们来学游泳，还有人在湖边悠闲地弹起了吉他。看着远处不断拍打着岩石的海浪，感觉这一切是如此的美妙，任何烦恼都可以随风而去。

从温泉回来的路上，我们顺道去了Punaluu黑沙滩。黑沙滩的形成与火山作用有关，远古时候的一次海底火山爆发，将海底的泥层都翻出地面，与海边的泥土糅合在一起，随后加上海水和风力长年累月的作用，迫使熔岩与泥土化整为零，变成了今天著名的黑沙滩。所以我们一定要去体验一下黑沙的独特魅力。而且这里还有孩子们最喜欢的绿海龟，它们懒洋洋地躺在沙滩上晒太阳，给了我们与它们合影留念的时间。

咖啡种植园一日

第三天，安排了咖啡种植园之旅。因为住在科纳的缘故，一路上可以看到很多咖啡园，所以忍不住要进去看看个究竟。

经房东太太推荐，我们去的是Green Well Farm。汽车行驶在环岛公路上，一侧是下坡，绵延的土地与大海接壤；另一侧是斜坡，上面都是绿色植

物，有好多就是咖啡豆。Green Well Farms占地面积很大，一路上可以看到除了咖啡豆以外的其他种类丰富的热带植物，有色彩绚丽的鲜花和各种热带果树，等下地参观时，甚至还发现了绿壁虎。

农场内有免费的科纳咖啡供品尝，同时也会给我们讲解关于科纳咖啡的知识。要知道，科纳咖啡以其珠圆玉润的顶级品质、均衡适度的酸度和浓郁芳香而成为美国的顶级咖啡品牌。所以，来这里一定要买一包100%科纳咖啡带回去。

马克·吐温说过，夏威夷是大洋中最美的岛屿，是停泊在海洋中最可爱的岛屿舰队。我想，世界上很难找到像夏威夷这样一个令人身心放松的热带环境，既有火山公园又有草裙舞、银色沙滩，还有夏威夷人的热情、友善与浪漫让人流连忘返。我也相信，抛开大都市的繁华与忙碌，带孩子来到这样一个淳朴与浪漫的地方，小小年纪的他也会对大自然有一种与众不同的体验与感悟。



Julie Xu

曾任职于顶级战略管理咨询公司，现为育有一儿一女的全职妈妈。平时专注于育儿、亲子游与健康生活。喜欢不断突破自我，同时也喜欢与大家交流分享自己的心得。

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editorjcksh@126.com，编辑将与您联系图片事宜。



美星幼儿园举办开放日活动

6月23日，为了让家长真实全面地观察和感受孩子们在园学习生活的情况，美星幼儿园举办了家长开放日活动。从当天的活动中可以看到，美星幼儿园为孩子们创建了丰富的游戏环境，他们可以根据自己的兴趣和需要，自由选择并开展游戏。教师则在幼儿自主游戏中，给予适当的指导，帮助他们解决问题，给予幼儿想象的空间，激起幼儿探索的兴趣。



上海不列颠英国学校荣获“优秀户外教育”奖

上海不列颠英国学校环保小组的部分成员们参加了法国大使馆的颁奖典礼，以表彰他们在“种植吧小园丁”中的杰出贡献。在这一年中，环保小组和一年级的同学们一直忙于在菜园中种植莴苣、萝卜、草药和向日葵。在颁奖仪式上，同学们有幸和其他学校的学生们交流沟通，一起在现场进行了种植。此外，学校还获得了“优秀户外教育”奖。





上海英国学校浦东校区学生前往纽约模拟联合国之行

7月12日, NAIS浦东的13年级学生Sammi Huang和I-Zac Lee以及12年级学生Benedicte Vestrum和Fernanda Bravo抵达了纽约市, 准备参加模拟联合国的高级别政治论坛。论坛当天, 学生们加入了被分配的委员会, 对一些世界性问题进行了讨论, 大家先是提出了尽可能多的有用的解决方案。之后通过将已有的方案对比分析, 找到到最优的解决方法。



上海耀华开展游学活动——世界教室

近期, 上海耀华的学子们根据各自的学习需要到国外进行了游学。这也是耀华的一个世界教室项目, 不仅是让孩子们领略到异国风景, 更是希望孩子们在游学中能做到学以致用。其中, 七年级学生来到了澳大利亚, 他们探寻了神秘的土著文化, 也感受到了当地淳朴的文化信仰, 还听到了很多传奇故事, 如淘金小镇等。八年级学生则在浪漫古都布拉格, 参观了泰雷津集中营, 激发了他们对人性的深刻思考。





来自德英乐教育的小讲者登台TEDxKids@Dingxianglu进行演说

7月22日，一场主题为“探索·新声”的TEDxKids@Dingxianglu演讲在上海自然博物馆二楼报告厅拉开帷幕。德英乐教育的三位小讲者带着自己独立制作的PPT登上舞台畅谈心中所思所想。来自浦东万科六年级的王思维构想出《外星人狂想曲》，和观众们展开了一场关于外星人的讨论。另两位来自万科双语，七年级的桑其乐酝酿着属于未来的分层城市，逃离堵车，提出了《交通拥堵解决方案》；九年级的唐寓清带来了《熊孩子与乖宝宝》的主题，深入探讨当下的热点话题“熊孩子”，挖掘出背后的现实问题及中西方的教育理念异同。



威雅公学小学部上演《灰姑娘》舞台剧

6月29日星期四，威雅公学小学部上演了学年末话剧《灰姑娘》。为了准备这场演出，学生们反复排练，认真地记下长串的英文台词。这天，他们穿上正式的演出服，戴上微型话筒，登上舞台，用幽默的对白、夸张的动作、动听的歌声和美妙的舞蹈将“灰姑娘”的故事呈现给观众们，获得了台下一致掌声。





嘉宝学校徐汇校区举办毕业典礼

6月17日，在欢声笑语中，带着不舍，带着留恋，嘉宝徐汇校区K2（大班）的毕业典礼落下了帷幕。毕业班的孩子们自如地运用中、英语创作和表演，带来了多种不同形式的节目，诠释了中西方文化间相互融合的美。在他们即将告别嘉宝，开启一段崭新的旅程之际，老师们真挚寄语：“这里是他们一生学习之旅的启航站，也是在这里他们开始相信，他们可以改变世界！”



美商会与Apple Montessori联合举办夏日亲子活动

6月25日，上海世博洲际酒店前的广场上一场由美国商会主办，Apple Montessori协办的夏日亲子活动持续了整整一天。Apple Montessori为这次活动准备了许多有趣又益智的活动，如沙画、人脸绘彩等，孩子们也都非常喜爱，纷纷坐下要求老师为自己绘上喜欢的图案诸如美国队长、吉普赛人。此外，家长们也可以参加拔河比赛，孩子们会在一旁兴奋地为家长加油。活动过程中还有饮食供应譬如甜甜圈、爆米花、水果杯等。





YFU为中学生提供跨文化交流平台

一群14-17岁的中学生，怀着对世界的好奇，在这个夏天随非盈利教育交流组织YFU启程奔赴世界各国，投入到为期一学年的跨文化交流当中。日前，他们从全国各省市聚集到上海参加封闭式Pre-departure Orientation。培训由20名具备丰富跨文化交流经验、熟练掌握多国语言的志愿者“掌门”，内容涵盖文化、社会、校园、种族、沟通、自我保护等诸多方面。通过培训让学生们做好能力和情感上的双重准备。



MSS暑期开展运动夏令营活动

在MSS暑期班的运动夏令营中，耐克训练营的教练们每天使用有趣的方式带领着孩子们进行基础的体能训练，同时进行曲棍球、足球和橄榄球等球类运动的动作启蒙，了解基本的运动规则。另外，三校区的孩子们还聚集在一起展开了盛大的运动会，他们一起互相展现学习过的所有项目，在这个过程中，大家在增强体能、提高运动竞技的同时还收获到了团队的友谊。



2017-2018

上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选89所(杂志+网站)上海幼儿园、国际和双语学校,排名不分先后。

幼儿园 (39所)

Apple Montessori
安乔国际双语幼儿园
安徒生国际幼儿中心
橙色熊猫国际日托中心
凡骐国际托班中心
菲索幼儿园(碧云校区)
菲索幼儿园松江校区
海富幼儿园
惠灵顿(上海)双语幼儿中心
嘉宝教育
LUC国际儿童中心
Montessori Academy
蒙雅蒙特梭利之家
启德儿童国际教育
上海中山幼儿园
青瓦花园
StarPlay
上海黄浦区民办玛诺利亚主题幼儿园
上海闵行区摩根亨利幼儿园
上海市静安双美亲子教育培训学校
上海市普陀区奇思幼儿园
上海市泰宁国际幼儿园
上海私立蒙特梭利幼儿园
上海维多利亚幼儿园(浦东园)
上海徐汇区民办安琪幼稚园
上海徐汇区民办泰宁田林幼儿园
宜乐儿童之家
上海悦田幼儿园
上海长宁民办哈比桥治幼儿园
宋庆龄幼儿园国际部
伊顿国际学校上海校区
中欧国际私立学校
上海普陀金宝幼儿园

上海市普陀区美星幼儿园
上海市浦东新区民办碧云幼儿园
上海市万科幼儿学院
JES Island English Academy
国际儿童社区
上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园

只招收外籍学生国际学校 (18所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

复旦附中国际部
上海不列颠英国学校
上海德威外籍人员子女学校(闵行)
上海德威外籍人员子女学校
上海法国学校
上海哈罗国际学校
上海虹桥国际学校
上海惠灵顿国际学校
上海美国学校
上海市进才中学国际部
上海西华国际学校
上海协和国际学校
上海新加坡国际学校
上海英国学校(浦东校区)
上海英国学校(浦西校区)
上海长宁国际学校
上海中学国际部
宋庆龄学校国际部

招收中外籍学生国际学校 (32所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

创新学习中心
华东康桥国际学校
昆山加拿大国际学校
上海枫叶国际学校

上海光华学院(浦东校区)
上海光华学院剑桥国际中心
上海赫德双语学校
上海民办包玉刚实验学校
上海闵行区诺德安达双语学校
上海浦东新区民办沪港学校(上海耀华临港校区)
上海浦东新区民办协和双语学校
上海七宝德怀特高级中学
上海世界外国语小学
上海市燎原双语学校
上海市民办复旦万科实验学校
上海市民办尚德实验学校
上海市民办中芯学校
上海市闵行区万科双语学校
上海市浦东万科双语学校
上海市世界外国语中学
上海市位育中学国际部
上海市文来中学国际部
上海长宁区耀华专修学校
上海美高学校
上海师范大学附属第二外国语学校剑桥双语部
世界联合学院(中国·常熟)
威雅公学
上海闵行区民办德润学校
上海康德双语实验学校
宁波鄞州赫德实验学校/宁波海曙赫德实验学校
耀华国际教育学校浙江桐乡校区
苏州工业园区海归人才子女学校



扫描二维码,进入2017-2018上海择校指南 jingkids.com 专页,了解学校详情。

杂志免费取阅点

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

《青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：(021) 6131 6691

长宁区

虹桥国际学校	伊犁南路218号
皇朝尊会	延安西路1116号龙之梦大酒店3楼
上海长宁区耀华专修学校	古北路600号
上海耀华国际学校	古北新区荣华西道18号
上海不列颠英国学校	古北路1988号
老克勒上海菜	新华路160号上海影城2号门3楼
TIMA Harbour Caf é 浓越咖啡厅	镇宁路111号
上海和睦家医院	仙霞路1139号
新视野	虹许路480号1楼
百汇医疗(瑞祥门诊部)	虹桥路2258号
东田造型	华山路1415号
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
上海长宁国际学校(虹桥校区)	虹桥路1161号
上海长宁国际学校(虹桥幼儿部)	虹桥路2212号
上海民办包玉刚实验学校(小学部)	武定西路1251弄20号
唯儿诺	富贵东道199号
上海和德门诊部	红宝石路396号
元一希尔顿酒店/粤轩中餐厅	红松东路1116号虹桥元一希尔顿酒店2号楼1楼(近虹许路)
Hollys Coffee 豪丽斯咖啡(古北财富中心店)	虹桥路1438号高岛屋地下一层
MR PANCAKE House 松饼先生	虹梅路3717弄6号107室
三条	安龙路555号
Wagas	仙霞路86号108室
晶浦会	虹桥路1970号
卓艺宝贝艺术教育中心	仙霞路80号天虹大楼4A卓艺宝贝
玉海力	宋园路109号3楼
日内瓦餐厅	哈密路1876-A
西郊公馆	淮阴路496弄, 近青溪路, 林泉路
上海天坛普华医院	红宝石路 388 号
德真齿科	虹桥路1438号高岛屋百货5楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
Vital Tea(南丰城店)	遵义路100号南丰城丰尚街(紫云路)
剪酷儿童美发	遵义路100号南丰城北区309(靠近内侧连廊)
外滩花园酒店新华花园	新华路179号(近番禺路)
德国缪诗肖像摄影MUSEE FOTO	淮海西路570号红坊B101-103
新元素旗下Vital tea	长宁区遵义路100号虹桥南丰城
新视野	虹许路480号1楼
Wagas	长宁路1018号1层1051&1053室
Le Bonheur 莱贝法式手工酸奶、烧烤	芙蓉江路388弄仁恒河滨花园会所2楼
快乐心乐园	天山路341号缤谷文化休闲广场301A
唐宫海鲜舫(维景店)	东诸安浜路103号维景酒店公寓1-2楼
拾点十分咖啡pauline	延安西路1566号龙峰大楼1楼
Porcellino 意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
FRANK'S Steak house 弗兰克牛排馆	愚园路1265号103-1、103-2室(近安西路)

浦东新区

上海浦东民办沪港学校	中国上海市浦东新区临港新城银莲路2号
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
上海协和国际学校	金桥明月路999路
上海德威英国国际学校	金桥蓝桉路266号
新加坡伊顿国际幼儿园	浦城路40号层
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号

海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号1362
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄御翠坊233号
上海惠灵顿国际学校	耀龙路1500号
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
上海市民办中芯学校	青桐路169号
上海师范大学附属第二外国语学校国际部	惠南镇棋板路2151号
上海哈罗国际学校	黄杨路6号C座UC 18 2013室
德意学堂	红枫路450弄1楼
儿童科技馆	梅花路1099号1层105室
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
沃德医疗	南泉北路399号六楼
蓝蛙金桥店:	金桥碧云路633号1层R3
蓝蛙环球金融中心店:	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
蓝蛙浦东嘉里城店:	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L131单元
蓝蛙正大店:	富城路12-14号
UP激战联盟青训营	国展路189号
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海美国学校(浦东校区)	三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海市平和双语学校	黄杨路261号
上海德威英国国际学校(幼儿园)	金桥蓝桉路425号
Montessori Academy(Lingshan Campus)	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育(张江校区)	科苑路88号德国中心
光华浦东国际课程中心	川周公路2788号
上海市进才中学国际部	峨山路26号铺
上海中学国际部(浦东校区)	霍香路38号
瑞尔齿科	福山路388号2楼
斯巴顿健身会所(源深店)	张杨路1515弄19号
Lavazza & Italian Restaurant 天水恋意大利餐厅	滨江大道富都段滨江花园内(近富城路),震旦大厦对面
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
上海东方国际医院	即墨路150号12楼
新元素浦东嘉里城店	花木路1378号浦东嘉里城1楼
Big Bamboo	红枫路381号
Pistoler	碧云路855号
飞狐	红枫路225号
剪酷儿童美发	花木路1378号浦东嘉里城商场B1楼
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
惠灵顿双语幼儿中心	上海市浦东新区高青西路328号
上海众心国际社区中心	金桥碧云路1146号A座3层
儿童艺廊	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海星扬体育文化发展有限公司	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室
新元素金桥店	红枫路331号
彼德西餐 Peter's	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
Qkuts(儿童美发沙龙)	花木路1378号嘉里城B1(近屈臣氏)
Global Health care GHC 全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
德真齿科	浦东丁香路1198号(近大拇指广场)
Wagas	花木路1378号浦东嘉里城商场一层L137号单元
Wagas	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
新元素张江店	祖冲之路1261号E1楼07室
新元素正大店	陆家嘴西路富城路口正大广场底层西北角
Wagas	张杨路3611弄3座一层120室
汤臣一品会所	花园石桥路28弄

晶浦会	花园石桥路33号花旗大厦4楼
acqua 海蓝意大利餐厅	陆家嘴环路1288号上海凯宾斯基大酒店2楼
浦东文华东方酒店/58° 扒房	浦东南路111号文华东方酒店行政公寓大堂1层
万科翡翠滨江会所	昌邑路1500号
华商游艇俱乐部 Hua Shang Yacht Club	张杨路1号(滨江大道4088号沿江后排)
正阳高尔夫俱乐部	秀浦路99号(浦三路中科大学村东门入口处)
Yanlord Gardens仁恒滨江花园/会所	浦明路99弄16号仁恒滨江园会所内
跋氏面包咖啡屋(金桥店)	白桦路238号, 近碧云路
花间堂	碧云路218号
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐(碧云店)	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
New York Pizza 纽约客匹萨(红枫路店)	红枫路336号(近碧云路)
Blue Marlin Bar & Restaurant蓝枪鱼西餐酒吧	芳甸路199弄证大大拇指广场17号
Lapis Thai藏珑泰极(大拇指广场店)	锦延路288号(近锦绣路)
Julie's Food Experience城市公牛	锦延路288号(近锦绣路)
Da Marco Italian Restaurant大马可意大利餐厅	羽山路356号(近桃林路)
Maan Coffee(金桥店)	枣庄路479号(张杨路闵星奔驰店旁)
柚子(陆家嘴店)/Rain 瑞/欧风意酒家	陆家嘴环路1000号恒生银行大厦46楼
MANGOSIX(长泰广场店)	金科路2889弄长泰广场10座1F(近避风塘)
Yanlord Gardens仁恒滨江花园/会所	浦城路99弄仁恒滨江花园内

静安区

迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
嘉会医疗(上海嘉静门诊部)	上海市静安区常熟路88号101室
百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
上海市静安柏蒙特利进修学校	武定路1101号
新元素	南京西路1376号上海商城112室
新元素	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
外联出国顾问集团	南京西路1539号静安嘉里中心2座7楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后街
Wagas	胶州路265号1楼
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
青瓦花园	静安区江宁路958号501室
剪酷儿童美发	南京西路芮欧百货4楼
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼
上海威海幼儿园	威海路730号
贝儿福图文设计(上海)有限公司	淮安路668号4楼
飞思乐	愚园路168号A座903B
齐民市集/芮欧店	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
上海文艺活动中心	延安西路200号2号楼3层知慧学院
花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号(富民路)
御锦轩凯宾斯基酒店/御锦轩大堂吧 EIns Bistro & Lounge	凤阳路601号御锦轩凯宾斯基酒店内1楼大堂
寺库奢侈品(上海库会所)	南京西路758号汇银大厦1-3楼
梅龙镇酒家(梅龙镇广场店)	南京西路1038号梅龙镇广场6楼
席家花园	巨鹿路889号巨鹿花园别墅院内龙凤楼对面
鹭鹭1985	延安中路901-909号(近陕西南路)
Moller Villa 衡山马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
麦隆咖啡mellow coffee(静安寺店)	铜仁路70号
Legend Taste 滇道云南特色料理	康定路1025号, 近武宁南路
Maya Mexican Restaurant 玛雅墨西哥餐厅	巨鹿路568号四方新城俱乐部1楼
PHOCO 越南小馆	长乐路920弄1号, 近乌鲁木齐路
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
Must grill	武定路881号2号楼1楼(近常德路)
渝信川菜(招商局店)	成都北路333号招商局广场3楼
workcafe(沃咖咖啡餐厅)	南京西路818号818广场3楼
上海众心国际社区中心	上海市静安区常德路319号2104室
布鲁餐厅	华山路620号-1
途尚咖啡	南京西路931号1楼(近泰兴路)

青浦区

上海西华国际学校	徐泾镇联民路555号
----------	------------

宋庆龄小学	业辉路2号
上海德国学校	高南路350号
上海法国学校	徐泾镇诸光路399弄30号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
宋庆龄幼儿园(业辉路校区)	余山赵巷业辉路1号
上海私立蒙特梭利幼儿园(青浦园)	高泾路586号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号

闵行区

上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海英国学校	金光路111号
海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国学校(浦西校区)	华漕镇金丰路258号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
倍趣科学	沪星路105号3楼
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面)
CuCuGua早教中心	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
创意顶顶 Creative Arts	虹许路741号一层
上海市燎原双语学校	平阳路150号
诺拉河谷亲子餐厅	运乐路569弄丰尚国际1号139室
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
上海新加坡国际学校	朱建路301室
上海闵行区万科幼儿园	星站路356号
启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102
德威英国国际(闵行校区)	上海市闵行区马桥镇西浦泾路2000号
新元素餐厅(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
上海众心国际社区中心	程家桥支路201号智地大厦F07室
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
摩根亨利幼儿园	闵行区华漕镇金丰路567号
赛百味(美国学校店)	运乐路569弄丰尚广场105单元(近运乐路金丰路)

黄浦区

玛诺利亚主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号月光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号月光中心3层C区
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
天道教育	黄浦区227号中区广场7楼
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房四楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼
新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心B127-129
云南菜一坐一忘	湖滨道购物中心湖滨道150号近济南南路3楼
新元素K11店	淮海中路300号K11购物艺术中心4层402号商铺
瑞尔齿科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室

One Hour	淮海中路99号大上海时代广场5楼515号铺
ZOO COFFEE 动物园咖啡	马当路388号SOHO复兴广场1楼
花园饭店/白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店32楼
瑞金洲际酒店/大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店2号别墅
笙馆/中国总裁俱乐部	绍兴路54号(近陕西南路)
新荣记	思南路51号思南公馆55号楼
慧公馆	思南路55号思南公馆酒店59号楼
Jamaicablue 蓝色牙买加咖啡	湖滨路222号1号楼2层10号铺
东田造型	淮海中路222号力宝广场3楼
新荣记	淮海中路138号无限度广场5楼
圆苑(上海广场店)	淮海中路138号无限度广场301C
Lost Heaven on the bund 花马天堂	延安东路17号, 近中山东一路
黄浦会	中山东一路3号外滩三号5楼
慧公馆	圆明园路97号安培大楼3-4层, 近北京东路
威斯汀酒店/帕戈意大利餐厅	河南中路88号威斯汀酒店2楼
Jamaicablue蓝色牙买加咖啡	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
Green Court Serviced Apartment碧云花园服务公寓	北京西路55号
新世界丽笙大酒店/名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Pâtisserie Chantilly266法式甜点	武定路266号
Mr Pancake House松饼先生	武定路877号(常德路武定路)
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Skandina斯堪底那	南京西路1168号中信泰富广场501G
Long House 长屋东南亚餐厅	中山南路505号弄老码头7号楼105栋
Baker st贝克街221B	瑞金二路50号

徐汇区

代果美语	东安路599号正大乐城二楼1-205室
精英博蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	田州路159号10单元
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
蓝蛙徐汇店:	天钥桥路131号地下1层12室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
上海话剧艺术中心	安福路288号803室
Little Bugz国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
上海徐汇区民办安琪幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡国际学校	徐汇区华泾路1455号
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
上海保加医疗美容诊所	兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
PISTOLERA	衡山路838号
新元素港汇店	虹桥路1号港汇广场1楼163室
上海维多利亚幼儿园	华亭路71弄1号
上海宴堂酒店管理有限公司(游者意大利料理)	永嘉路335号
上海马赛餐饮有限公司-MARDI GRAS	兴国路372弄1号
greensafe超市	肇嘉浜路333号亚太企业大厦304室
拉蒂娜	虹桥路1号港汇广场内街166号
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日月光中心3层C区美吉姆
故事星球	建国西路691号1幢3楼
大董海参店(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸广场L6室
Y+瑜伽生活馆(安福路店)	安福路322号1楼(近武康路)

鹭鹭小馆(港汇店)	虹桥路1号港汇恒隆广场尚味美食街
新斗记(永新坊店)	天钥桥路131号永新坊1楼
方太生活家上海馆	上海市徐汇区桃江路8号方太
The Garden Restaurant	乌鲁木齐中路99弄汇贤居会所1楼

卢湾区

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

虹口区

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

松江区

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

杨浦区

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

普陀区

小小运动馆	大渡河路196号长风风景广场3楼L3--27/28
SICC上海嘉庭中心	沪定路46号
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
上海学建教育管理咨询有限公司	真南路209弄19-20号市场部
彼德西餐	中山北路3300号4楼4056室
正道教育	丹巴路28弄旭辉世纪广场4号楼310室
爱儿婴童Spa	曹杨路710弄31号101室
UP激战联盟青训营	真南路2531号
七田真国际教育	真北路788号近铁广场南区
创意顶顶	中潭路91弄45号

宝山区

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

闸北区

番茄田艺术	光复路195号a
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室
中华国际教育交流协会上海办公室	汉中路158号汉中心广场509室
剪酷儿童美发	西藏北路198号大悦城北楼B201

嘉定区

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

崇明区

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

暑假，除了旅行还有独处

Make Time for Solitude in Summer Vacation



道道专栏

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

高温天，闺蜜在朋友圈里晒出一支老式冰棍，从前两毛钱一根的那种，配的文字是“盛夏里，总想要回到童年”。突然觉得还真是这样，关于童年生活的记忆好像绝大部分都是夏天。每年也都在现实和记忆中过着两个版本的夏天，一个眼下的一个从前的，一个吹空调的一个摇蒲扇的。

那时候的独生子女，没有玩伴，没有全职妈妈，更没有夏令营、游学营、兴趣班，放了暑假能干什么？自己呆着呗。于是那漫长的两个月六十天里，日复一日的每一个生活细节都刻在了记忆里。

也许越是酷烈的记忆越易留存，但也许还有一个更重要的原因是，那时我们拥有完全属于自己的、独处的时间。在不受干扰的环境里，所有的信息都可以慢慢获取、沉淀、整合，一个人的时候思考和行动的空间也格外大。

我清楚地记得自己经常无聊到去招惹楼上邻居家的猫，在离它几步远的地方狠狠地跺脚把它吓跑，或者隔着几级楼梯，它上我下地四目对峙，它龇牙咧嘴对着我低吼的样子至今留在我的脑盘里，高清的。后来我写过一篇关于猫的作文得了高分。

现在的暑假，所有的孩子都在东奔西跑，好像一整个地球都不够他们玩的。是的，他们锦衣玉食，他们见多识广，他们上天入海，他们能说会道，但他们的人生，太满了。古人说五色令人目盲，五音令人耳聋，都是在说信息过量时，人的接收功能反倒出了问题。海浪一波波涌上来的时候，人的本能竟是跳着脚往后退。

成长在这个时代里，十来岁的孩子接触到的信息量甚至超过父辈大学毕业时，想想都觉得夸张。经常在云舒的一声“妈妈你知道吗”之后，我会听到一个闻所未闻的美丽新世界，问他从哪儿学来的，却往往得不到确切的答案——报纸、PAD、课外书、课堂、同学、外教、公交车站屏幕……他自己都讲不清。

可他们唯独没有静下心来独处的时间，对周遭的一切独自回味、加工、反刍的时间，什么都是一蹴而过的，什么都是易得而速朽的。一代人有一代人的苦乐，经济发展了，科技进步了，幸福却不一定成比例增长，智慧更是如此。开阔眼界、培养社交能力和领导能力是大多数父母最为看重的，但人们常常忘记了让孩子有能

力独处也很重要，它甚至是比社交更高阶的能力。

周国平说：人在寂寞中有三种状态。一是惶惶不安，茫无头绪，百事无心，一心逃出寂寞。二是渐渐习惯于寂寞，安下心来，建立起生活的条理，用读书、写作或别的事务来驱逐寂寞。三是寂寞本身成为一片诗意的土壤，一种创造的契机，诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验。假如现在把你从人堆里择出来一个人呆着，会是怎样一种情况？

与人沟通和与己沟通是两种不同的能力，有能力独处的人，才能更好地社交。他以自己的思维模式加工信息，然后不断反省和修正对人对事的看法和自身的行为模式，他清楚自己是什么人，要什么和不要什么，才能够不攀附、不屈从、不随众，不把有限的生命浪费在毫无意义的扎堆或捆绑里。与人交流固然重要，与己无碍更为难得，所谓的不忘初心，不是首先需要在内向的对话中找到这一颗心么？

很不幸地，云舒的这个暑假又“被小众”了一把，除去回老家日子都是一个人呆在家里。完成固定量的作业之后，他可以选择做自己想做的事——玩游戏、看闲书、莳花弄草，吃吃喝喝，或者就只是在地板上走来走去，在床上滚来滚去。我也很少打电话给他，对于十岁的孩子来说，不随便打扰也是种尊重。

让我没想到的是，有几次下班回家，阳台上的衣服已经收进来并且叠整齐；在最热的那几天他会在我下班前打开空调，让冷气一直吹到厨房里，据说是为了防止我做饭时中暑。这些举动都让我相信，和自己在一起的这一天他没有白过。

社交的能力，开阔的眼界，待到成年后再去培养并不会晚，留一点新鲜感给人生也不是坏事。但你说可以等孩子长到20岁30岁再来锻炼独处的能力，我只能祝你好运，否则，他的人生将永远被人群裹挟，被孤独驱赶，被他人左右。

一个人最大的成长，就是让自己安静下来，熬一份清静，留一分真心，不是急于去诉说什么，获得什么，而是先找到自己的准心。否则，生命会像阳光下的浮尘，终其一生都不知为何飞舞。

菁kids上海
扫码订阅
每期杂志快递到家



不仅是一所学校，更是一个社区大家庭。

“让孩子们参与学习的最重要的一个方面是
为他们建立一个积极的社区文化，在这个
氛围里孩子们感觉到联系和被重视。

-Kristy G, 教师, 角色模范和社区建设者



有意义的联系、积极的价值观及一个安全舒适的学习环境是成就这个社区的基石，它们让协和国际不仅仅是一所学校。

来，加入我们，一起共建我们的社区大家庭！