

国际教育·家庭生活·社区活动

2018.03



与昆虫做朋友
Be Friends with Bugs

jingkids北京



封面故事

账单里的课外时光

Extended Learning Comes at a Cost





JOY EL
北京天悦学校

为天地立心
悦然通达

- 位置优越 · 生态校园
- 科技创新 · 融汇中西
- Convenient Location & Transport Lcks
- Ecological Campus
- Science and Innovation
- Chinese and Western Culture Integration



• (010) 88811966
• www.joyelacademy.org
• 北京市朝阳区来广营东路8号
No. 8, Laiguangying East Road,
Chaoyang District, Beijing



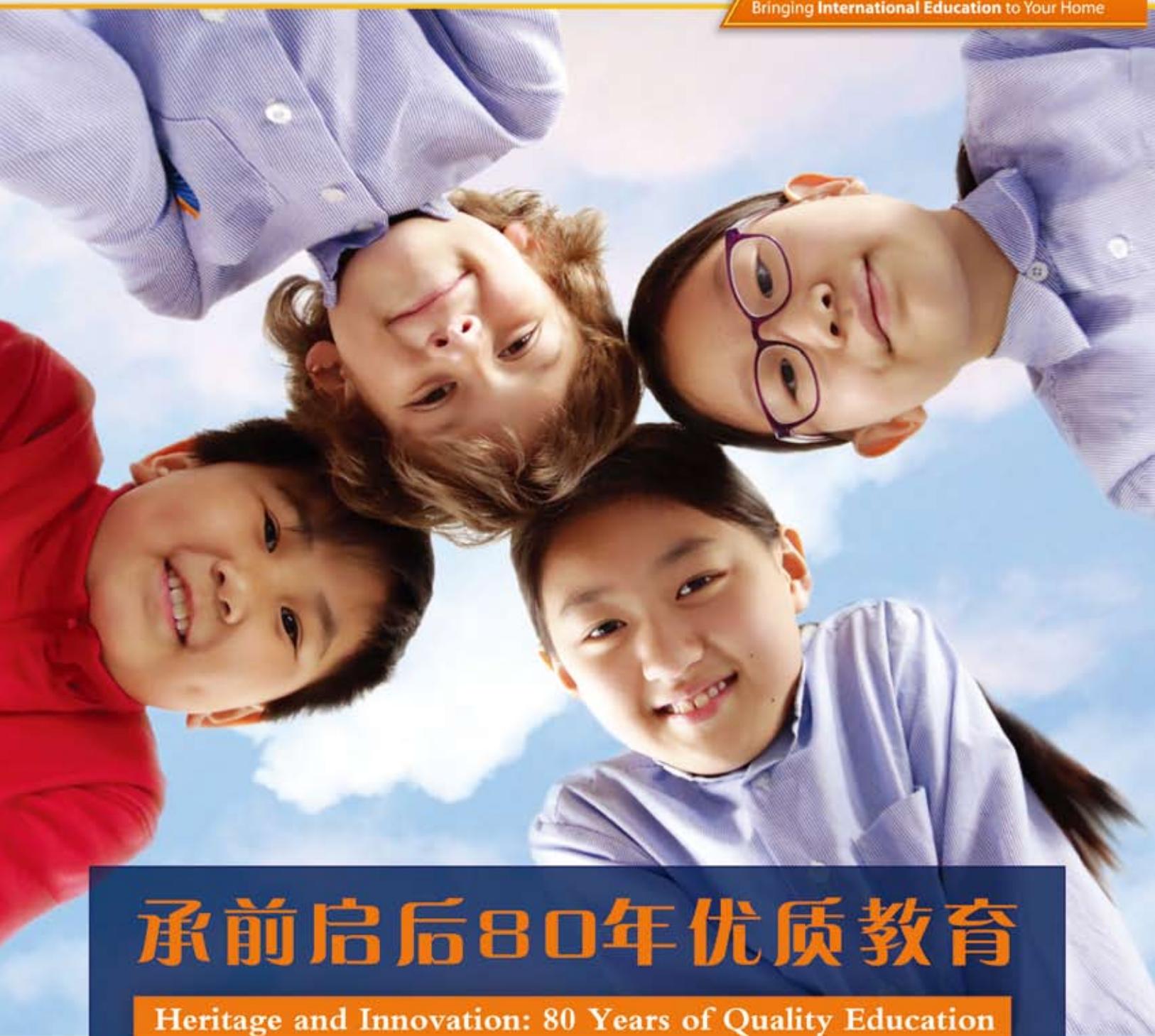
耀华国际教育学校

Yew Wah International Education School

YWIES

把国际教育带到您的家园

Bringing International Education to Your Home



承前启后80年优质教育

Heritage and Innovation: 80 Years of Quality Education



(86 10) 87836006
87836000



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

桐乡
Tongxiang

日照
Rizhao

英国萨默塞特
Somerset, UK



A Publication of
True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

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

CEO & Founder 创始人及首席执行官
Owner & Co-Founder 联合创始人

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人
Beijing Edition 北京版

马春蕾 Toni Ma

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

Senior Editor 高级编辑

武嘉 Jolie Wu

Editor 编辑

姬方 Frances Ji

Special Contributor 特约撰稿人

褚研君 Mavis Chu, 季婷 Tina Ji

Translation Intern 翻译实习生

张燕 Ellen Zhang

Contributor 撰稿人

颖新 Ying Xin, 吴琪 Wu Qi, 吴竞波 Jingbo Wu,

罗雪辉 Luo Xuehui, 韩娜 Han Na

Shanghai Edition 上海版

General Manager 总经理

江小小 Xiaoxiao Jiang

Executive Managing Editor 执行主编

闻琛 Wilma Won

Digital Editor 数字媒体编辑

陈天娇 Rachel Chen, 高晴 Cherry Gao

Editor 编辑

胡苏敏 Sumin Hu

Art Director 艺术总监

Art Designer 设计

Production Manager 制作部经理

Photographers 摄影师

Advertising Designer 广告设计

Sales 销售部

罗肃 Susu Luo

吴婷雯 Vila Wu

郭挺 Joey Guo

尤思宇 Uni You, 张鑫明 Summer Zhang

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, 尚雅宇 Sharon Shang,

王芳芳 Fangfang Wang

Marketing & Distribution 市场发行部

杨莎莎 Lareina Yang, 牟钰 Mu,

刘可欣 Helen Liu, 张谨元 Cindy Zhang,

王玉珏 Echo Wang, 崔函笑 Amber Cui (上海)

韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

IT 技术部

Finance 财务部

福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui,

周鑫 Susan Zhou

罗永宝 Tobal Loyola, 曹筝 Cao Zheng

bianji@jingkids.com

010-5941 0368, sales@truerun.com

marketing@truerun.com

010-5941 5387, distribution@truerun.com

DCMarketing@truerun.com

www.jingkids.com

云南出版集团

云南科技出版社有限责任公司

云南省昆明市环城西路609号,

云南新闻出版大楼2306室

欧阳鹏, 张磊

978-7-90074778-5



True Run Media

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

为您打造



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com

北京

上海



扫描上面二维码，
关注微信公众号：
菁kids，菁kids上海



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

择佳校 赢未来



校园体验日

3月10日(星期六) 3月25日(星期日)

3-19岁IB教育全程护航

坚持“双语双文化”

拒绝千篇一律

打造百花园式的教育生态

一所数次改写中国教育史的学校：

中国首批民办教育探索者

国内首批国际文凭组织IB学校

第一所走出国门的“中国国际学校”

请联系汇佳招生办或关注汇佳微信公众号预约登记

400-889-1993
www.huijia.edu.cn



微信



网站



微博



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



International Baccalaureate
Baccalaureat International
Bachillerato Internacional

繁忙课后安排的 机会成本

The Opportunity Cost of After-School Activities

自从上小学后，女儿小W最日常的不满就是“妈妈，我真的很忙！”“我感觉没有闲下来的时间！”

对此，我很是愤懑，因为这不符合我内心对自己公众形象的认知。我自认为是个开明、平等、主张给教育留白、给孩子留时间慢慢成长的“非虎妈”。为了防止受负面影响，我自己连《虎妈战歌》都没读过，反倒是小W假期无聊自己读完了英文版——那是我们清理办公室时收拾出来的当年编辑写书评时买的版本，被她爸老W带回了家。“妈妈，你跟那个妈妈很不一样，她对孩子真的很刻薄！”小W告诉我。当然了，她还不会用“刻薄”两个字，说的是英文单词“mean”，这句话让我自觉很值得炫耀。

为了进一步证明自己是开明的父母，去年过完暑假，在全家的新学期计划研讨会上，我和她爸同意“暂停”让她“倍感沮丧”的钢琴课。

我心里不认可小W关于忙的投诉，因为远有知名“虎妈”蔡美儿可以做比照，近的身边也不缺可以信手拈来的案例。

在小W上幼儿园大班时，她的一位同学过五岁生日。周末的生日派对订在了某知名亲子西餐厅。派对开始的时间是上午11点，所有受邀孩子和家庭陆续到达，现场一派喜庆欢乐的气氛。餐厅里不仅有各种手工游戏，还有孩子动手做披萨，一群饿狼般的小孩都开始吃饭了，却唯独不见小寿星现身。时针走过正午12点，五岁的小寿星像风一样到达，他刚刚上完上午的两个兴趣班，被司机送到派对现场吹蜡烛、切蛋糕。吃饱喝足快速玩耍后，小寿星又在下午1点被专职司机接走，开始了下午的体育比赛和兴趣课，留我们一众同学和家长自娱自乐……

这是我们朋友间常年津津乐道的案例，大家说，能挺过如此时间安排的孩子，成年后必是一条好汉！

几年前的一场教育分享会也让我印象深刻，因为做分享的是各有成就的孩子们：有人大附毕业升入哈佛的音乐学霸，也有远赴英伦上寄宿高中的少年精英，还有一个刚刚升入某公立中学的北京女孩儿，那是个穿着朴素、貌不惊人的十二、三岁小姑娘。她用了二十分钟时间，翻着自己做的PPT，给大家讲了她从小学开始做的几个“失败的”环保公益实验，其中一个是带同学们养蚯蚓处理生活垃圾。她像一个身经百战的连续创业者一样，讲述着自己每个曾经夭折的项目，淡定地分析着每次失败的原因，下次可以改进的方法和步骤，谈吐中偶有小女孩儿的羞涩，还有青春期特有的淘气般的幽默。二十分钟后，现场掌声雷动，所有的父母如我般吃惊到下巴都要掉了。一些历经跨国咨询公司洗礼的父母问：这真是你一个十几岁的小姑娘做的吗？这是资深咨询大牛的水平呀！而我则内心感叹，创业路上跌打滚爬的自己，在三十五岁前都不曾有过孩子的那份淡定，那种面对问题清醒认知、清晰思考的能力。



小女孩儿的妈妈被众人要求上台传授经验，她说：“我们是北京最普通的工薪家庭，我们从来没有足够的钱像在座的大多数家庭一样，去海内外旅游，去参加各种假期营地兴趣班。女儿小的时候，我们发现她对花花草草感兴趣，就想办法经常带她到公园、户外、北京城外的田间地头去走走，这是我们每个周末的日常。她经常跟郊区种地的农民聊天儿，认识很多庄稼和各种昆虫、动物，回来经常自己查资料……

我会经常忘记这个故事，直到写这篇文章的时候才想起。同样想起的是大学经济学课上学到的“机会成本”这个概念，教授当时怕我们笨到无法理解标准定义，就告诉我们它的通俗解释：“你选择做甲这件事而失去做乙这件事的机会，那么做乙这件事而能获得的效益，就是你做甲这件事儿的机会成本。

昨天我和老W一起带着小W到上海出差，因为要写这篇文章，我在火车上再次问她：你觉得自己忙吗？你对爸妈为你安排的课后生活满意吗？如果把所有的课外课都取消，你会做什么？

十岁的她回答起来很慎重：“我觉得自己很忙。我对自己的课后生活70%是满意的，但如果取消了所有课外补习和兴趣班，我可能会成为一个“phone screen addict”（沉迷于玩儿手机的人）。

“我们做什么可以让你对课后生活更满意？”我接着问。

她说：“周末的两天空出一天来，什么都不学，我们全家一起干点事儿就好了。就像Keira（她的好朋友）家一样，周日她什么课都不上，全家一起做饭、看电影、出去玩儿，或者什么都不干……”

失去了全家共度周末的温馨时光！这就是小W繁忙课后安排的“机会成本”，它不是我在本期的“算算课后账”一文里列出的资金支出所能衡量的，也远远超越了我在那篇文末提到的“孩子投入的时间成本”。

小W，谢谢你十岁时让我顿悟，若你十八岁离家，我们还有十年时间可以在一起，我和爸爸会小心计算每一分课后时光安排的机会成本。

Toni Ma 马春蕾
《菁kids》创始人兼出版人
2018年2月于上海



人类善待自然，就是善待自己。万物生发的春天，生命复苏的季节。在新英才学校感受生命的萌动！

环保月

新英才/十二主题月

环保行动源于人类对自然真挚热爱的情感，以及对于自然现状科学理性的思索和判断。

——《新英才教育主张》

爱·创造

Beijing
New Talent Academy
北京市新英才学校



www.bjnewtalent.com

招生咨询：(010) 8041 3001

中国·北京
顺义区 天竺开发区安华街9号 8046 7716
8046 7117

BNTA
since 2008



目录 CONTENTS

2018年03月刊



04 刊首语 Publisher's Note

菁彩推荐/菁彩回顾 Essentials

08 家庭推荐 Family Favorites

09 校园之星 School Stars

52 学校新闻 School News

53 简报 The Circuit

封面故事 Cover Story

10 账单里的课外时光

Extended Learning Comes at a Cost

12 来吧！咱们一起算算课后的账

Let's Cast Accounts for Our Kids' After-School Activities

16 给孩子选择课外班，我们总是把劲儿用错了地方

A Wrong Approach When Choosing Extra Classes

20 我们为什么让孩子上补习班？

Why Did We Choose After-School Classes?

24 没有谁能为谁设计人生

No One Can Design Anyone's Life

28 西式补习的花样经

Extended Learning in Western Style

31 及时放弃，也许是最好的选择

Knowing When to Quit

32 少年子弟江湖老

Hidden Dragon in the Class

学无止境 Learning

34 在学校：校园内的课外课

Schooled: Extracurricular Activities for Kids

38 神奇学科在哪里：“以人性关照虫性”——与昆虫做朋友

Fantastic Subject: Be Friends with Bugs

50 未来艺术家：来自北京市朝阳区赫德双语学校的学生艺术作品

Blank Canvas: Student Artworks from HD Beijing School

菁选美食 Dining

44 练厨艺：轻松DIY五分钟简餐

Food for Thought: 5 Minutes Easy Cooking

全家出动 Family Travel

46 带娃游世界——亲子天堂新加坡

Singapore, A Paradise for Parents and Kids

专栏 Columns

42 汤米的旅行日记

Tommy's Travel Journal

63 课外班的三个问题

Three Questions About Hobbies

64 还有一种教育叫“无用”

The “Useless” Knowledge Matters

分类信息 Listings

61 学校信息 School Listings

62 杂志免费取阅点 Distribution



本期封面模特

Sophia Popova and Annie Low. Sophia活泼好动，喜欢各种运动，包括滑雪、滑冰、骑马、网球、游泳等，她还特别喜欢画画，现就读于北京京西学校。Annie可爱大方，喜欢各种毛绒玩具，爱好阅读，热衷于学习艺术体操和芭蕾舞，现就读于北京德威英国国际学校。

摄影: MIROUR 镜谜智能摄影

在哈罗北京，每名学生都是哈罗全球大家庭中的一员，承载共同的哈罗使命和价值观，并以此为荣。

我们全力支持所有学生的学术发展，关注每个孩子的教育需求，并帮助他们达致学术优秀；我们通过丰富多彩的课外活动培养学生的广泛兴趣和成就感，鼓励学生时刻关注并积极参与学校、地区及全球范围内的社区活动；我们实践全人教育和个性化辅导，为未来世界培养具有领导力的人才。

12年深耕北京

445年坚守传承

一貫秉持卓越教育



何各庄校区

北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号

安贞校区

北京市朝阳区安贞西里4区5号

+86 10 6444 8900 | admissions@harrowbeijing.cn | www.harrowbeijing.cn

Leadership for a better world



HARROW
BEIJING

关注我们

最喜欢北京的哪个区域？

亦庄文化园 - 南海子公园，我家住北京城东南，常来这里放松或者购物。郊区公园大片的草地、丘林、湖泊可以很好地让我们亲近自然、放松心情，享受生活的简单和恬静。

家庭是如何培养孩子的阅读习惯的？

书在我们家是随处可见的，从小时候听妈妈讲故事、和爸妈一起读书，到现在自己挑选喜欢的图书阅读，读书已经成了陈思渊生活的一部分。孩子书架里的书涉及范围很广泛，包括传统连环画、探险小说、百科知识、历史故事、儿童哲学等等。他最喜欢的是自然、科学类图书，因为他对自然、科学的秘密一直有着浓厚的好奇心。

对孩子的运动是如何安排的？

陈思渊从一年级开始参加篮球的选修课，之后他对足球、自行车、轮滑、游泳、羽毛球、棒球和马术都有接触。只要孩子喜欢，我们就让他去尝试接触，不求他成为专业运动员，多接触一种就有机会多一种爱好，喜欢就好。

家长如何安排孩子电子产品的使用？

电子产品陈思渊接触比较多，电脑、iPad、手机、快译通、游戏机，既学习亦娱乐。《王者荣耀》和《我的世界》是他最喜欢的电游，男孩子的战斗精神、团队合作、想象力、创造力，以及手脑眼的协调配合，的确能通过游戏培养和体现。我们和孩子约定了电子产品的使用时间和次数，孩子也明白电子产品只是他生活的一部分，他的眼睛需要保护和休息。

推荐一家适合家庭就餐的餐厅？

南京大排档和金鼎轩是我们经常去的餐厅，传统味道、传统文化在这两个餐厅体现得较为完美，还有丰富的小食和精致的菜品。

我的家在北京

The Chen Family Introduces Their Families' Favorites in Beijing

编: Frances Ji 图: 家庭提供

爸爸陈剑勇来自南京，妈妈戴彦和爸爸一样，都是大学毕业分配到北京工作，如今两人已经在北京生活了二十一年。爸爸是北京某高端二手车经纪公司的副总经理，妈妈也忙着自己的事业。十一岁的儿子陈思渊就读于北京市新府学外国语学校。

对于孩子的课外活动是如何安排的？

陈思渊在学习吉他和声乐，2017年还和共同学习的小伙伴们组建了一个“星空”乐队，他担任吉他手和主唱。运动方面，现在羽毛球、棒球和马术成为了他的“新宠”。

在北京的雨天你们会如何打发时间？

雨天不会让我们无所事事，小雨中漫步是妈妈和孩子的最爱，妈妈和孩子经常会故意踩进小水滩，然后开心地相视一笑；大雨中一家三口有时会开着车在郊外没有人的地方，欣赏车轮溅起的美丽水花。

来自北京耀中 国际学校的 校园之星

School Stars from Yew
Chung International
School of Beijing (YCIS
BJ)



Chelsea Lee, 13年级

Chelsea是一个对电影非常有热情的学生，同时也是耀中北京电影节的学生组织代表。在电影节期间，她事无巨细，从海报、横幅设计，到电影节宣传片的制作，每个细节都精益求精、力求完美。她说：“电影这种表达方式可以让我从学者的角度思考，并给我一个创造性的思考和表达自我的机会。”



Chen An Lee, 9年级

Chen An Lee是名小提琴手。在参加学校管弦乐团之前，她很害羞、内向，不习惯在人们面前表演，但通过努力和学习，她不但掌握了演奏小提琴的技巧，还变得更加自信开朗了。现在，她可以很自如地为大家表演，也很享受和团队一起度过的时光。

Douglas Kang, 9年级

在最近一个关于太阳能系统的课程中，Douglas出色地完成了任务，他独立制作了一部电影和各种演示幻灯片，并展示了他从研究中所学到的东西，以及他是如何利用科技手段来表达他的学习成果。他说：“这都要归功于我在耀中参加的多媒体课程。在课上，我学习了如何调整拍摄角度、剪辑和制作视频，这些媒体知识让我的课业变得生动有趣起来。”



Liyong Wong, 13年级

Liyong是耀中北京表演艺术奖学金的获得者，也是著名的学生活动乐队CHROMA的成员。他说：“音乐是伟大的，它能让人充分地展示个人才能，并激励我不断前进。我认为，激励自己，并不断寻找成长的机会是很重要的。”



Peter Yang, 13年级

Peter是名运动健将，他不仅擅长多种球类运动，而且很享受运动中每一个停顿、投射、接传的瞬间。不仅如此，运动还令他具备坚韧不拔的品质与优良的团队协作精神。他说，最让他欣赏的是看到职业球员在比赛最后几分钟里进球时的那种绝不放弃的心态，这一点，在体育之外的生活中也很重要。



账

单

Extended

里

Learning

的

Comes at a Cost

文: Toni Ma

图: MIROUR 镜谜智能摄影



公立学校的孩子课后忙补习，家长变成了某些老师的全职助教，这似乎已经成了多数人默认的常态。不甘彼此套路圈牢的家长试图逃离，转而把目光投向了“代表更先进教学理念”的国际和双语学校。那么，国际、双语和私立学校的孩子是否真的可以逃脱课后繁忙的“魔咒”呢？

这期的封面故事，我们通过不同家庭和孩子的故事，来看看不同学校的孩子们真实的课后补习状况：课后账单的长短、金额的多寡、长短不一的时间投入，到底是源自孩子兴趣的自然选择？还是精英教育下他们面临的学业竞争所致？这反映的，究竟是父母间互相攀比的同辈压力，还是中产家庭无处安放的焦虑？



模特从左到右依次为：
刘莉珈 (Angie) , 刘玲瑄 (Alice)
刘曼姿 (Annie) , Sophia Popova

来吧！咱们一起算算课后的账

Let's Cast Account for Our Kids' After-School Activities

文: Toni Ma 编: 曹新星 图: MIROUR 镜谜智能摄影

岁末年初, 总是要坐下来, 捋捋家里过去一年的开销, 计划一下来年预算。对多数《菁kids》的读者家庭而言, 孩子的教育支出当列账单和预算表的前排。

今年一月最新版的《菁kids2018-2019北京择校指南》印刷版中收录了79所国际、双语和私立学校及幼儿园, 网络版收录的学校更多达93所。每年学费大致在10万至30万区间浮动。我在《择校指南》的出版手记中强调了“费用”这个择校标准, 并指出“孩子进入国际或双语学校, 多数家庭年相关教育支出总额在学费的1.5倍到2倍之间。”不少读者看完后倒吸一口凉气, 忍不住提问: “有那么多吗?”

为了检验数字并回答这个问题, 我做了一个简单的问卷, 邀请身边的朋友和几个《菁kids》读者家庭算算在过去的2017年, 自己在孩子的课后补习、才艺、兴趣培养上一共花了多少钱。为了方便做问卷, 我先拿自己当样本, 顺手梳理了一下我们在2017年为女儿的课后时间投入了多少钱。

熟悉的读者都知道, 现年10岁的女儿小W是个混血儿, 英文是她的强势语言, 为了打好中文基础, 我们把她送入了以中文为主要教学语言的芳草地小学国际部。因为是公立学校, 小W的签证又是随爸爸工作签的居留证, 所以学费跟双语和国际学校相比, 可以忽略不计。我也常常以为自己是个“放养孩子”的妈, 直到坐下来列完她的2017年课后支出账, 我才理解小W日常的烦恼: “Mom, I am too busy!” (妈妈, 我太忙了!)

小W2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	汉语	私教一对一	5小时	¥750	¥30,000
平时	花样溜冰	私教加练习	6小时	¥1,100	¥60,000
平时	跆拳道	私教和小班	4小时	¥600	¥24,000
假期	溜冰夏令营	团体	5天*2	¥8,000	¥16,000
假期	体操冬令营	团体	4天	¥3,600	¥3,600
假期	缝纫手工	小班	5天*2	¥1,500	¥3,000
假期	首饰制作	小班	3天	¥2,400	¥2,400
合计				¥139,000	

一年将近14万的课外支出, 接近女儿全年学费的10倍, 这还没有计各种与之相关的比赛、装备费用。除了钱, 账单上另外的累计项是时间。刨除假期时间, 小W平时每周投入课外补习和训练的时间是15个小时, 也就是说, 上学时的每周7天, 她平均每天花超过两个小时上课外课。忙, 是有数字依据的!

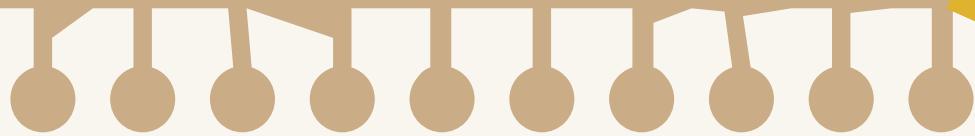
算完自己的账, 我邀请身边的朋友们一起做这个问卷, 并且在问卷的一开始就加入了必答题: 不要算, 请一口报出你认为自己2017年在孩子的课后教育和活动上的支出数字。一共9个家庭回复了问卷, 下面就让我们来看看这些有趣的账单。

13岁的Angie就读于某国际学校初中部, 妈妈一口报出的全年课外账单是8万。来看看她的实际账单:

Angie2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	数学科学	集体和私教	——	¥2,300	¥50,000
平时	钢琴	私教	1小时	¥600	¥60,000
平时	中文	私教	2小时	¥600	¥20,000
平时	网球	私教	1小时	¥500	¥20,000
合计					¥150,000





Richard2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	托福	集体和私教	8小时	¥5,000	¥50,000
平时	SSAT	私教	6小时	¥5,000	¥20,000
平时	健身	私教	2小时	¥700	¥10,000
平时	橄榄球	团体	2小时	¥350	¥5,000
平时	滑雪	私教	6小时	¥3,000	¥60,000
平时	通识阅读	——	——	——	¥8,000
假期	橄榄球	团体	共8天	——	¥8,000
假期	托福	——	共20天	——	¥60,000
假期	SSAT	——	共20天	——	¥100,000
合计				——	¥321,000



4岁的Cynthia来自3e国际幼儿园，妈妈Jean一口报出的全年课后支出是8万，让我们看看她列完明细后的实际账单：

Cynthia2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	游泳	私教	2小时	¥500	¥20,000
平时	舞蹈	集体课	1.5小时	¥300	¥10,000
平时	英文戏剧	集体课	2小时	¥500	¥20,000
平时	艺术	团体	1.5小时	¥500	¥15,000
平时	溜冰	私教	1小时	¥400	¥10,000
平时	滑雪	私教	0.5小时	¥400	¥10,000
合计				——	¥85,000

2017年最贵账单

15岁的Richard目前就读于某国际学校9年级，妈妈一口报出的是全年课后支出24万。填完账单后，她说账目比较乱，只能梳理个粗账，又通过微信补了遗漏的一项。

从账单可以看出，9年级的Richard应该是在为申请大学或者出国提前备战，大部分时间和资金都投入了托福和SSAT，但令人欣慰的是，孩子的运动时间和强度都不差，当然投入也不低。



8岁的Mia在某双语学校上小学三年级，妈妈一口估出的全年课后支出是10万，我们看看实际账单：

Mia2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	数学	集体课	2小时	——	——
假期	数学	集体课	33小时	——	——
				合计	¥ 15,000
平时	书法	集体课	1小时	——	¥ 10,000
平时	芭蕾	团体	3小时	——	¥ 40,000
平时	英文	私教	2.5小时	——	¥ 7,000
平时	花样溜冰	私教和小班	4个小时	¥ 1,300	¥ 65,000
假期	钢琴	私教	1小时	¥ 200	¥ 10,000
				合计	¥ 152,000

Mia妈妈显然不善于算细账，她在问卷里坦陈自己实在算不清楚假期带着孩子去旅游、学习的费用。



看了前面几个账单，大家是不是意识到，国际、双语和私立学校的课后支出，达到了不亚于学费的级别了？现在，我们来看看两个就读于公立小学的孩子的课后账单：

11岁的锐锐就读于某公立小学六年级，妈妈一口估出的2017年课后支出是10万，咱们来看实际账单：



锐锐2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	舞蹈	集体课	2小时	¥250	¥10,000
平时	画画	集体课	2小时	¥150	¥7,500
平时	奥数	集体课	3小时	¥350	¥15,000
平时	英文阅读	私教	2小时	¥10,000	¥54,000
平时	语文	集体课	2小时	¥200	¥10,000
假期	寄宿营地	——	7-10天	——	¥50,000
假期	奥数	——	3周	——	¥10,000
假期	英语	——	2周	——	¥10,000
合计					¥158,500

锐锐的妈妈显然低估了自己的支出。

刚满10岁的Farrah在一所公立小学读四年级，妈妈Julie一口估出的全年课后支出是15万，那么实际账单呢？



Farrah2017年的课后账单

时间	项目	上课形式	每周时间	每周费用	全年费用
平时	花样溜冰	私教	5小时	¥10,000	¥80,000
平时	钢琴	私教	1小时	¥300	¥15,000
平时	奥数	私教	2小时	¥500	¥24,000
平时	英文	集体课	2小时	¥600	¥30,000
平时	古文和写作	集体课	2小时	¥200	¥10,000
合计					¥159,500

看完这些账单，您是不是在新学期开始的时候，也给自己的孩子列个账单。别忘了，我们做父母是投入了钱，孩子投入的可是他们的时间呐！



在平滑如镜的冰面
一次次进攻、防守、跌倒、爬起
这是我的选择
我的成长之路
冰球伴我成长
汇佳助我人生



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

400-889-1993

www.huijia.edu.cn



给孩子选择课外班， 我们总是把劲儿用错了地方

A Wrong Approach When Choosing Extra Classes

文：颖新 编：曹新星 图：MIROUR 镜谜智能摄影



赶鸭子上架的补习班

我不知不觉地就被各种信息“绑架”了。

当初为什么要报名音基考试（中国（央）音乐学院音乐基础登记考试）？一来是据说下半年教材更新，没有现成的题库刷题，老师尚要培训，考试会变得越来越难。再有就是，早晚都要考，早通过早解脱。

我脑袋一热，赶紧给女儿Dora凑热闹报名，赶鸭子上架。我俩每天硬挤出时间来刷题，什么“模进”、“高音听辨”，如同听天书一般。我只能从旁门左道来辅导，比如，4个选项里有两个都有B，那就可以把另外两个选项排除。

走得挺拧巴。戏剧性的是，最终考试时间和我们一趟期待已久的出行又重叠了。我上蹿下跳地折腾了好几天，无非是两边都不想放弃。

世间本无事，是自己一个又一个的“心魔”冒出来挑事。那段时间，我满脑子想不通的都是——痛并忙碌了一阵后，我无法承受那种“竹篮打水一场空”的感觉。

本想托朋友找关系通融，对方却在电话里“骂”醒了我：“亏你还是个知识女性，竟然也成为教育体制的帮凶。你让孩子考级是为了什么？有那闲功夫和孩子一起游山玩水，欣赏美好的诗歌文学不好嘛！你说我培养孩子成功吗？（我插话，当然成功，考入美国常青藤名校啊！）那要看你怎么理解了。我从来没有让他考级，他现在闲来无事就会拉拉小提琴，喜欢听各种高雅音乐来缓解情绪，音乐已经成为他生活中必不可少的一部分。”

我那颗“万马奔腾”的心瞬间有种戛然而止的感觉，整个人仿佛被抽醒了。走着走着，我们常常会忘记了初心，口口声声说让孩子练琴只是为了培养她对音乐的喜爱，实则忍受不了长期看不到实际成绩的虚无。回想Dora学琴两年，换了三位老师。期间有一位老师强调专业规范的童子功，我和闺女磕磕碰碰地一路走来，每次都为练习吊手指多少遍先干一场架。她很厌烦，我很焦躁。正觉得卡壳无路可走时，我又转向让她备战音基考试。

典型的作战套路。

其实，这只是我们若干课外班学习路径中一段小插曲。“你们都给孩子报什么课外班了？”毫无疑问，这是现在家长们见面寒暄时最高频的对话，互通信息，互为补充，再互添焦虑。

“在发展课外兴趣这件事上，家长们总是在鼓励和逼迫之间做平衡，这其实映射出你与孩子之间的关系。你要充分理解孩子，让孩子来引导你，父母所要做的是让孩子的内在驱动力不断得到滋养，而不是直接就下达明确的指令。”

补课江湖，狗血堪比连续剧

在这条路上走久了，各种狗血剧情都有。比如数学补习，一边是家长们和“学而思”亲密抱大腿，一边是单独找“一对一”吃小灶，孰好孰坏，都各执一词。本来我是笃定Dora不是学奥数的料儿，课内补习也想等到高年级再进行。但自从进入二年级，数学老师不断把我留下或者给我发信息，要我加强孩子思维训练，以及若



干次我失控地大吼大叫，她怎么如此不开窍之后，我也跨入了数学“吃小灶”的行列。补习之余，又遇到老师找家长诉苦借钱。据说是此老师的惯用作战手法，专冲妈妈团“下手”。还有的朋友，孩子在“吃小灶”时，竟然爱上了数学辅导老师！（由上课外班引发的社会话题很多，很值得再另外书写，我就在此不一一详述了。）很快，Dora的数学补习之路又叫停了。

遭遇若干次的“失利”之后，我开始系统地思考自己在孩子上小学这两年多时间里，是怎样思前想后地“替”孩子选择课外班，又是怎样磕磕碰碰地去执行的。

“怎么选”其实更重要

其实，关于课外班，现在的焦点已经不再是“选什么”的问题，而是怎样高效分配时间让孩子吃得更多、更饱，或者说更有成效。下面是我总结的几点补习班心得：

· **每一项选择都没有对错，因为每个孩子、每个家庭都是如此不同。**我们做家长最关键的是：对这项选择的后续行为是否具有充分的认知和充足的准备。

早几年，我头脑一热，做出了不少这样难以为继的选择，虎头蛇尾，钱没少花，草率收场，收效甚微。

在Dora4岁时，我带她去朋友推荐的一家英语培训机构试课，试

“教育不是快马加鞭拉着孩子与时间赛跑，或孩子彼此间赛跑。教育很重要的一方面是一种集体互动，大小强弱相处，彼此照应、推动，从中让思维递进，让人性升华。”

过后当即就交了2万元学费报名。当时我对外的说辞都是：“补充公立幼儿园的不足与枯燥，顺带洗洗耳朵。”每周，我如期把孩子送过去，下午接回来，孩子在课堂上学了什么从来没有跟进过。我还经常毫不避讳地当着孩子的面，和老公批评这家机构的学习质量如何得注水，老师如何得不专业（当时我们运气不佳，老师换了四拨儿）！潜移默化中，我都在打消孩子学习的积极性。

一年后，我又转向一家社区会员式的培训结构，那里号称是“英语、绘画、声乐、乐高一站式解决”，这也击中了不少想图省事的家长心理。当时我也有点这种心态，觉得那些大型连锁培训机构有点儿物非所值，家附近的培训机构又不多，一站式、浸泡式的理念挺不错。结果证明还是行不通，专项还要专门培训，大而全等于什么都没学到，教育没有捷径。

世间没有后悔药，谁不是第一次为人父母，恐怕这些也是我们成长中所要缴纳的学费吧，关键是意识到问题就得及时调整。在给孩子选课外班这件事上，我越来越发现不是选择A还是B的问题，尽管我们为此花费了不少精力和心力。一路走过来，其实还是要事先把事情充分想清楚，你想要达成什么目标，都应该和孩子充分地沟通。

前不久，我去听了一场关于家长如何激发孩子潜能的讲座。席间，莱佛士医疗临床心理医生Claudine Hyatt博士说了一句话，我很认同。她说：“在发展课外兴趣这件事上，家长们总是在鼓励和逼迫之间做平衡，这其实这映射出你与孩子之间的关系。你要充分理解孩子，让孩子来引导你，父母所要做的是让孩子的内在驱动力不断得到滋养，而不是直接就下达明确的指令。”

不能抱着太过功利性和时效性的评判标准，也不要边走边质疑，这些都会给人带来消耗和泄气的能量，折损我们的斗志。有了这样的警醒，我再为Dora选择英语课外班时就从容了很多。通过大量看帖和听过来人的建议，我锁定了几家目标，带着Dora逐一试课，回来后与她充分地交流，看看她的反馈（当然还要辨别她的虚假信息）。开课后，我们每天也会抽出时间，哪怕只有10分钟，翻翻书、背背单词，培养她的兴趣，她很喜欢这家机构。

放低你的期待

· **尽量放低期待值，也尽可能把评判的时间线拉长一些。**比照种庄稼和酿好酒的心态来培养孩子吧。

说实在话，稳定地保持这种心态不是一件容易事儿。现在各类教育信息集中轰炸，身边越是强悍的孩子，课外辅导越是跟得很紧，这些无疑不在刺激着家长们脆弱的神经。但是，教育这事儿，还真是急不得，有时候还常常不按理出牌。

就像Dora有一阵子很喜欢滑冰，我给她报了几期团体培训，又找了一对一教练，发现她明显落后于同龄甚至比她小很多的孩子。一度我也挺灰心的，感觉她干啥事儿都三分热度，运动细胞很难培养。

我曾采访过一位创业中的母亲，她的儿子在国际学校就读。她也是花了好几年时间来培养孩子的运动技能，比如高尔夫、冰球、棒球等等，但最终都不得不败下阵来。相比之下，儿子更喜欢音乐和读书。妈妈很痛心，说：“我有很长一段时间不能接受这点。但随着我的事业格局逐渐开阔，再回望我也觉得没有什么。作为母亲，要对自己、对孩子有信心，不断地提升自己，你就能给孩子的成长带来更多惊喜。”

或许，眼下的挫败、沮丧、试错，是每位为人父母者都要面对的。

在《0-6岁A+育儿法》一书中，作者陈鲁就指出：“教育不是快马加鞭拉着孩子与时间赛跑，或孩子彼此间赛跑。教育很重要的一方面是一种集体互动，大小强弱相处，彼此照应、推动，从中让思维递进，让人性升华。”陈鲁只给女儿选择了三个课外班——自然科学、中文和游泳。每一项他们都坚持学习了好多年，并学有所成。

看上去，他并没有选什么所谓的“热门”以及必要的选项，反而都是从他们自身需求出发，并让孩子一路坚持了下来。开始时孩子也有起起伏伏的对抗，但是家长的态度很坚决，鼓励着孩子度过摇摆期后，孩子也渐渐地把这些学习当成自己必须要做的事情了。

把补习班当成集体活动

· **陪孩子上课外班，还真不是光拿着手机在门口坐等。**把补习班视为一项集体活动，我们和孩子彼此推动，形成学习小组，这样的效果会翻倍。

除了那些在各方面都特别拼，特别要强的父母，大多数的父母对待课外班都抱有这样一种心态：孩子每天应付学业就够累了，额外辅导就是一种技能的培养，也不指望孩子将来靠这个吃饭，只要掌握了就成。会下棋，会打球，会弹琴，将来给生活添个调剂就好。

问题是可供调剂的选择有很多，家长贪多或太过随意，只怕日后

“好的教育是刺激孩子那15%的优势，而不是无限放大那85%的劣势。”

也难以当成调剂。就像陈鲁所强调的：“选择课外班首要是少而精，每个家庭的时间都有限，一个孩子也不可能各方面都优秀。”其次就是家长的投入，选定了就要带着孩子认真地坚持走下去，同时还要了解孩子都学了些什么，给孩子心理和技术上的支持。

很多时候，我都是在Dora上课外班时，刷淘宝聊八卦。回家后，往往由于缺乏规划，七七八八的事情扑面而来时，我才发现后续跟进明显不足，也不够系统。

好友Lucy一直是我很佩服的母亲。她带着两个孩子终日奔波在上各个课外班的路上，却把日子过得有条不紊。她给自己的角色定位不是监督者，而是孩子们的同学，她和孩子形成了学习小组。凡是孩子学的，她自己也要跟进，网球、画画、英语、钢琴无一例外。“这样，我可以和孩子共同讨论、共同进步。比如，孩子晚上要读的英文小说，我会事先阅读，把生词标注出来。现在我的英语水平提高得很快，孩子也会想要超过妈妈而变得更加努力。”

孩子的每一位课外辅导老师都是Lucy精挑细选过的，她总是能和每位老师良好地沟通与互动。在孩子面前，她永远都是那个能量满满的母亲，不断激励孩子，并真心为他们取得的每一个小小进步而欢欣鼓舞。

再回首， 那都不叫事

我时常在心里跟自己说，千万别因为价格、功利心和成效把自己和孩子都框住了。即便偶尔被局限住，也不要忘记时刻给自己提个醒，想办法去改善这种局面。

一到放假，我和Dora班上几个走的比较近的家长们沟通，他们时常会分享这样的信息：比如，某某机构推出了寒假10天辅导在线课程，才几百块钱，让孩子试试没有坏处；再比如，学校附近刚开了一家STEAM课程，有刚开业的推广价，尝试一下，学了总比没学强。

有时候，为孩子选择课外班，总感觉像是在挑选一件衣服或者家用商品。这其中责任也不完全在家长，培训机构市场化后，大家都忙着哄抬价格、抢占商机，质量自然良莠不齐。

小提琴演奏家高参在一次教育论坛上就曾分享过：“为什么我们都叫培训机构，而不是教育机构。因为我们面对的是成绩，而不是关注孩子日后会成为什么样的人。”他建议家长们应站在高处教育孩子，时常进行自我反思。否则，我们就会依照自己的需求去教育孩子，把孩子变成大人的迷你版本，去实现大人们没有实现的梦想。“家长们总会放大那些不是问题的问题。好的教育是刺激孩子那15%的优势，而不是无限放大那85%的劣势。”

关于课外班，其实选择什么并没有太大的借鉴意义，因人而异、因材施教才是真理。但是，一旦做出了选择，家长们对待课外班的态度，以及后续的坚持和辅导却是值得令人深思的。坚持、正向、持续，这些都是对抗我们日常惰性的武器。

想想，在孩子日后的人生道路上，他们会有很多机会学到很多东西，有些将是我们想都没有想过，或不曾奢望的东西。所以，我们也大可不必纠结于眼前的是非成败。看不见的比看得见的更重要，别让我们的功利阻断了孩子的潜能发展。我们能做的，恐怕只是协助孩子打好坚实的心理基础，在拥有各项技能的同时，也拥有好的情绪力，维护他们对生活对周遭的热情，日后他们方可立于不败之地。

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，更愿意用书写记录这个前所未有的教育时代，伴随成长，两厢成全。

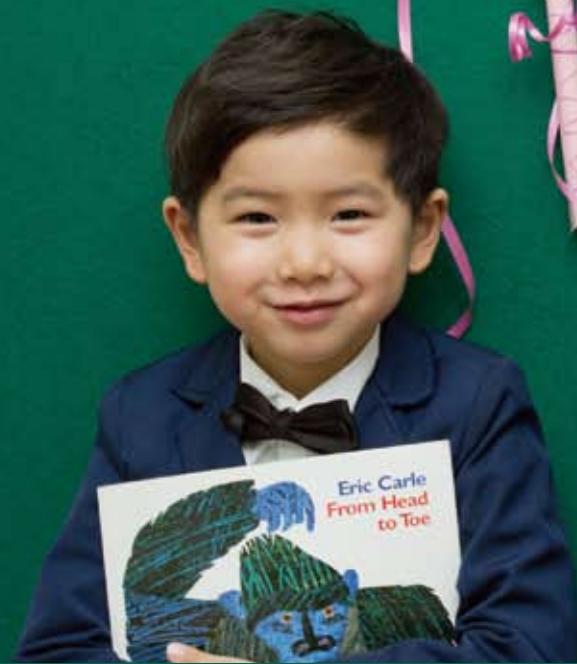




我们为什么送孩子上补习班？

Why Did We Choose After-School Classes?

采文：阿褚 编：曹新星 图：Uni You



课外班这个词，很多家长听到后的第一反应是皱下眉头，然后牵牵嘴角露出一副“我懂”的笑容，这个笑容里成分太复杂，大多都有些无奈、疲倦和困惑，也有“虽苦也甜”的欣喜。

不可否认，很多孩子的确通过课外课程（包括学术补习和兴趣班），在不同领域取得了耀眼的成绩。无论持何种观点，大部分家长很清晰地知道自己要什么；但也还有不少家庭仍在困惑中被裹挟前行。

你也许听说过公立学校的小学生为了小升初择校，同时上三、四个奥数班的真实故事，然而，课外时间被课外班占满的并不止是公立学校的孩子们，那些选择走“国际路线”的孩子

们，也只是在不同的赛道上奔跑而已。

北京汉通教育是一家致力于K-12的教育服务机构，他们为学生提供“择国际校”和“国际课程”的补习，也开设有美式辩论和TED演讲等课程。他们为《菁kids》提供的以下这组数据，可从侧面反映一部分国际学校学生的补习趋势：

“2015年-2017年，关于择国际校补习的咨询人数为：2015年229人，2016年402人，2017年755人；而关于国际课程补习的咨询人数为：2015年451人，2016年511人，2017年625人。”

在汉通的学员当中，为了进国际、双语学校前来补习的学生比例如下：学前升幼儿园的学员占比10%，幼升小占比14%，4年级升5年级占

比14%，小升初占比16%，6年级升7年级占比18%。其中，学前升幼儿园的学员比往年增加了很多。国际课程课后辅导则是从3年级至12年级都有学生参加，其中10-12年级的补习学生占了总学生人数的80%，热门的补习科目是数学、物理、化学、经济、英语、科学等。其中，跟学校同步辅导和考前辅导的较多，究其原因，是因为多数学生英语非母语，导致其跟不上学校外教的上课进度，听不懂课，因此成绩上不去。”

在汉通的协助下，我们采访了三个家庭，了解他们对于孩子课外时间的安排，也许看完之后，会对您的选择有所启发。



补习，不过是提前预习知识而已

就读于一家国际双语幼儿园的勾天硕，看起来十分灵精可爱，说起话来感觉比同龄孩子成熟一些。他的一周课外时间安排是这样的：

周一：无安排
 周二：网球
 周三：无安排
 周四：网球
 周五：英语
 周六：篮球、乐高、主持
 周日：钢琴、声乐、英语、美术

同时，天硕还参加了幼儿园的跆拳道训练和一家国际艺术中心的童星打造项目，刚刚录制完成一个儿童主演的国学主题的微电影。每天晚上回到家，他要在家练习数学、拼音和写字。

5岁的勾天硕，妈妈王梵丽

菁kids：在给孩子选择课外班这件事上，您都有什么考量？

天硕妈妈：首先，我觉得男孩子最重要是体能和健康，所以我在选择课外班的时候，一定要有运动课。选择声乐是因为它可以培养孩子自信表达的能力；钢琴则是想让他掌握一门技术，同时也提升内在修养；美术是培养他的艺术气质……未来他还有很多课程要学，比如马术他就还没学。

我对课外活动比较重视，这也是我想为天硕选择国际学校的一个原因，希望他参与的活动丰富些。我觉得孩子的经历丰富了，视野宽阔了，他的思维才能多样化，我特别在乎孩子内在的幸福感和孩子思维方式的培养。现在我让孩子多学一些，等他长大以后，他什么都会，生活就不会那么无聊。

菁kids：除了各种课外班，孩子参加过什么考试或比赛么？

天硕妈妈：非常多，而且取得了很不错的成绩。天硕从两岁十个月就开始学习美术和唱歌了，三岁四个月的时候就考了中国音乐学院的声乐一级，现在已经考到四级了，那时他是最小的考生，把老师都逗笑了。

天硕还经常参加各种比赛，比如英皇音乐大赛等等。对我来说，名次不重要，重要的是想通过这些体验来拓展孩子的视野，丰富他的经历，还可以培养孩子的自信，所以他在陌生人面前从来不发怵。

菁kids：这么多课外课程，家长送起来很辛苦吧？孩子在家会做些什么呢？

天硕妈妈：确实比较辛苦，但是我觉得很值得。我和爸爸工作都比较忙碌，

平时送孩子上课主要是家里老人或者助理。在家里的时候，孩子挺专注的，做完他该做的事情后，大多数时间他会拼乐高、听录音故事，有时候还会照顾一岁的妹妹。我们是学的时候拼命学，玩儿的时候拼命玩儿，我经常会带孩子度假放松，孩子累的时候也会尊重他的要求，比如停几次课，休息下。

菁kids：提前学习数学、写字等，您不担心孩子在上学的时候觉得课程没意思吗？

天硕妈妈：不会。因为首先，我们在家的练习和学校成体系的教学是有区别的。其次，小学入学的时候可能会有要求，提前准备一下，小学的课业就会比较轻松，天硕就有更多时间做课外的事情。最后，孩子学过会做，就会特别有成就感，会对学习更有兴趣。学校学习不也要求预习么，我们不过是把预习的部分提前了一年而已（笑）。

菁kids：你要上很多课，又要参加考试，天硕你累吗？

天硕：有点累，但是也还好吧。我上的课里面有很多我特别喜欢的，比如乐高、钢琴、美术、主持人和跆拳道。我挺想在家多和妹妹或者妈妈玩儿的，不过我没那么多时间，妈妈也没那么多时间，她要工作。（天硕看着一旁的妈妈，微微叹了口气，又笑了。）

采访期间，天硕爽快地应我的请求背诵了一首现代小诗，字正腔圆、情感充沛，最后一句好像念到我的心里去：“呀！是一颗绿芽芽！”

学习不是要和别人比，而是要养成一种习惯

覃紫樱目前就读公立小学五年级，父母希望在初中时为孩子选择一所国际学校，所以覃紫樱目前在针对国际学校的入学考试补习英文。覃紫樱很乖巧，她清晰地介绍了自己一周的课外时间安排：



11岁的覃紫樱和爸爸Allen、妈妈Wendy

菁kids：面对教育大环境的现状，大部分孩子都在课外补习，您作为家长焦虑吗？

紫樱妈妈：开始的时候会想得比较多，容易焦虑，但现在我觉得要以孩子的情绪为重。我看到有很多孩子的补习安排密集得让人完全透不过气，我不希望自己的孩子也是那样。所以，我们是在孩子的能力和意愿范围内帮她选择了课外补习和兴趣班。

紫樱爸爸：焦虑的前提是你有一个期望值，怕达不到期望所以焦虑。我并不焦虑，因为我没给孩子设定那个期望值。我不要求孩子一定要有比别人成绩好，一定要在竞争中胜出，没有这样的设定，我就不焦虑。

在我看来，学习不是要和别人比，而是要养成一个学习的习惯，学习不是局限在学校里，学习是一种生活方式。所以我们给孩子安排的课外学习，并不是把这些当成工具或目的。比如，学英语是为了什么？英语是了解其他文化的一个窗口，是一个孩子能够走向国际社会的平台，所以才要学英语。

一个孩子是否感觉生活累、学习累，不取决于她有多少时间在玩儿，而取决于她是否承受了来自父母的潜在压力和要求。我们的孩子现在觉得生活挺快乐的，感觉也挺自然的。

菁kids：当孩子对某样事物感兴趣，但很快又失去热情时，家长怎样做？

紫樱妈妈：首先我们特别尊重她的兴趣，一旦她表现出对什么感兴趣，我们都会尽力提供相应的支持。当然，孩子难免会遇到困难就想要退缩，这时家长应该引导劝说。比如，紫樱刚学花样滑冰时觉得难，不愿意继续。这个时候我就尽量引导，让她看到这项运动的好处——可以展现女孩子的优美，以后和同学一起玩儿，也可以帮助她融入群体……她也就坚持下来了。

菁kids：为孩子选择国际学校是出于什么样的考虑？

紫樱爸爸：首先我认为，一个人的视野和经历会影响到他的幸福指数。另外我们不得不承认，这个社会还是在用一些外在的标准去评价衡量一个人的。我认为好的教育除了教给孩子认知的能力，还要教给孩子动手的能力和正确的价值观。我觉得国际教育在后两个方向上比较成熟。另外，大环境也在变化，我们看到北京就在某些方面和国际越来越接轨。然而，咱们国家的两极化还是比较严重的，在教育上还是有不够先进的地方，所以我们为孩子选择国际学校正好是一个很好的互补。我的教育理念是：不要随潮流，不要总关注别人家孩子都在做什么，不过于人为地设计，而是让孩子自然地成长。

周一：学校课后美术课
周二：休息
周三：半小时在线英语
周四：花样滑冰
周五：尤克里里
周六：尤克里里、英语
(国际学校择校方向)
周日：花样滑冰

另外，她曾经上过，现在放弃了的课外补习和兴趣班有：奥数、击剑和其他各机构的英文培训。

紫樱说：“在这些课外课程中，我最喜欢羽毛球、钢琴和大语文，觉得比较有趣，还有一个英文老师我也喜欢。花样滑冰难一些，也比较辛苦，但坚持着也觉得自己在进步。”

补习是想让孩子 精益求精

在一家国际双语幼儿园就读的Lucca活泼大方，又有点小男生的调皮。他一周的课外时间安排是这样的：

周一：学校课后美术课
周二：休息
周三：半小时在线英语
周四：滑冰
周五：尤克里里
周六：尤克里里、英语
(国际学校择校方向)
周日：滑冰



菁kids：在孩子幼儿园阶段，你们最重视教育的哪些方面？

Lucca妈妈：我的教育理念是：和善而坚定。我对Lucca在独立性、语言、阅读和礼仪方面的要求比较严格，所以孩子现在不怎么害羞，不怕陌生人，我们比较满意。我觉得最重要的是人品和教养，学什么相对来说并不那么重要。我们要教育他懂得爱，首先就是父母以身作则去爱他，给他树立榜样。

Lucca爸爸：妈妈很有爱心，平时对Lucca的批评和赞扬都很到位。我认为孩子的教育首先要重视人格培养，“百善孝为先”，他得先学会做人，再谈学习的事。

我们的养育方式比较美国化，比如Lucca从小就一直独自睡觉，所以他现在独立性特别好，能自己做的事情都自己做，比起同龄的孩子他非常独立。另外，Lucca从小就是他妈妈自己带，我们平时也都很注意言谈，我和妈妈有什么冲突、意见不一致，都不会当着他的面，他感受到的就是家庭内部其乐融融。

菁kids：在给孩子选择课外班这件事上，你们都有什么考量？

Lucca妈妈：孩子的成长经历是一个长远的考量，我们给孩子安排课外班主要是要尊重孩子的喜好和兴趣，让他能劳逸结合。我们希望为Lucca选择一所优秀的双语国际学校，所以以此为目标的补习主要是想让他精益求精。其他兴趣方面的学习，都是以他的热情和兴趣为主。

结语

课外班到底该不该上？怎么上？越问越像是一个没有标准答案的问题。可能答案对于每个家庭都是唯一的，就像没有两个完全一样的孩子，也不会有两个完全一样的家庭。最终我们择取的，一定是想明白我们要什么、我们有什么、我们愿意付出什么之后的答案。然而有一点却极为关键，就是作为父母需要有足够的智慧判断路径的正确性，而对这点最有发言权的，恐怕只有身在其中的孩子。

菁kids：为什么想让孩子上国际学校？

Lucca爸爸：因为孩子是在美国出生的，以后我们肯定是要回到美国去的，所以希望他能接受国际化的教育。另一方面，我们不想让他丢掉中国的传统文化，他的老祖宗是中国人啊，他的根在这儿。所以，我们想为他选择一所比较优秀的双语学校。

菁kids：如果孩子在课外学习中想要放弃某项学科的学习，你们会怎样做？

Lucca妈妈：我会先和孩子沟通，看看他为什么不想学，尊重他的意见，帮他把造成阻力的部分排除掉。如果这样他还是不想学，而从我认为这确实对他有好处，我会让他坚持学下去。因为坚持是一项特别重要的品质。拿Lucca滑冰这件事来说吧，他曾经退缩过，害怕不想学。但我带着他坚持下来了，他现在在冰场上自信了很多，也开始喜欢滑冰了。

Lucca：我现在不怕滑冰了，以后长大了，我还可以打冰球！



阿褚 Mavis Chu

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。

没有谁能够为谁设计人生

No One Can Design Anyone's Life

采/文：阿褚 编：曹新星 图：Dave's Studio、家庭提供

14岁的兰介松（Jason）和12岁的兰浩川（Sam）两兄弟，分别在北京市鼎石学校就读九年级和七年级，妈妈闫晓辉是鼎石的大学升学指导老师，去年一家人刚刚来到北京。带着“课余时间上不上补课班”这个问题，我们采访了妈妈和兄弟俩，了解他们的课余时间是怎么安排的。





有条不紊的课外行程

刚一见面，两个孩子的彬彬有礼和沉稳谦逊就令人如沐春风。他俩在英国出生，自幼跟随父母辗转英国、广州和香港的国际学校学习IB课程，在学校的英文学习比重较大，家庭则提供纯中文环境，两兄弟的中文表达都非常准确流畅。

谈到课外时间如何安排，兄弟俩先介绍了一下自己的日程表：

弟弟Sam：“周一放学后，我会参加学生会的会议；周二和周四参加学校的戏剧课外活动，周五在学校吉他俱乐部学习吉他，周日学习小提琴和法语，其他时间都是自由的。”

哥哥Jason：“我是鼎石高中男子排球校队的队员，也是学校戏剧社的成员，我还会参加校模拟联合国俱乐部的活动。另外，我是学生自发环保组织Green Club的副主席，也是大象保护协会的创始人之一，业余时间我在学架子鼓。”

虽然哥哥的课外活动不少，却没有一样和补习沾边，弟弟也是一样。问及他们的感受，Sam说：“我周围一些朋友和同学都会上补习班或者兴趣班，玩儿的时间很少。一方面，我觉得自己时间比较自由很幸运；另一方面，我也会在合适的时候，要求自己多学一些感兴趣的东西。比如法语，就是我看到一个好朋友在学，我很感兴趣，就和妈妈商量说我也想学。”

Jason说：“很多我这个年龄的学生都在上各种补习班，或者要学很多特长。我觉得这是每个人不同的选择，没有对或错。但我觉得在做出选择时，应该很明确地知道自己的目标是什么，为什么做这个选择。如果补习只是因为别人都在补，所以觉得必须要学得比别人多才能展示自己比别人优秀，我个人就不太赞同这个出发点。”

这个十四岁的少年还说：“学校老师在课堂上教授什么，是有自己的节奏的，在外补习的同学的学习节奏和校内不一样，反而有可能会因为补习影响了在学校正常听课的兴趣和节奏，浪费了在学校的时间和资源。”



人生是活的，控制设计不如跟随支持

在参加学校举行的“Global March for Elephants and Rhinos”时，Jason并没想到这个全校总动员的动物保护主题游行，会让他在接下来几个月乃至更久时间都沉浸在一个新的探索中。在这个活动中，不同年级的学生在一个时期内围绕同一个主题做了探索研究，在活动当天准备了展览、演讲等关于非洲野生动物现状的宣讲。

虽然活动结束了，但Jason突然发现自己还想就这个保护动物的主题深入研究下去。于是，他和班里志同道合的小伙伴一起成立了一个野生动物保护组织——“大象保护协会”。他们还决定要写一本关于非洲野生大象生存现状的故事书，为此，他们每周要召集2-3次会议，一起商量合作。

“其实，关于野生动物保护，很多人包括我之前也是一知半解的。比如象牙的贩卖，在过往很长的一段时间里，在一些有影响力的市场都没有法律明令禁止贩卖象牙，近年来情况才有所改善。我希望能让更多人了解到这些。不是说教育要从娃娃抓起吗？”Jason腼腆地笑着说，“我们就想写一本给孩子读的书，从一个非洲当地的孩子的视角出发，讲述他和他的家族同大象的故事。”

目前，这本书的创作仍在按部就班地进行。他们找到了鼎石初中部的图书管理员，老师一方面对于写作中遇到的困难给予辅导，另一方面计划帮助他们将这本书出版，还会联系其他学校，安排“大象保护协会”的同学们到不同学校社区进行宣讲。

2017年10月，“大象保护协会”的同学因为手头的项目，组织了一次为期10天的“南非考察”。在鼎石学校的协助和联络下，孩子们在这个过程中除了野外考察，还有机会和当地相关人士与机构接触，了解各种野生动物保护的现状，培养了全球公民的服务意识。这些却都还不是Jason从中得到的最大收获。



在科考期间，孩子们参加了African Leadership Academy的活动，这是非洲一项青年人才培育计划，来这里的孩子都经过了层层筛选，有些还是靠奖学金才得以来此读书的。这个学校和学生的使命很明确，就是要改变非洲的未来。在这里，Jason与一群胸怀家国抱负的青年相遇，这些孩子们身上的使命感和为国家、民族奉献的精神深深地触动了他。于是，回京后，他向该校2018年的夏令营递交了申请，并成功被录取了。

“从一开始一个全校同学都参与的活动，到和同学自创保护协会组织，努力写书，南非科考……目前，Jason对African Leadership Academy的夏令营充满期待，他已经在读曼德拉自传来为夏天做准备了。”妈妈闫晓辉说，“站在这个链条的开头，你根本猜不到它会发展到哪里，唯一的驱动力就是Jason自己的兴趣。”

“所以，我也有这样一个感悟：我们做家长的，很多焦虑其实是源于不知道如何给孩子提供最好的东西、最好的路。但其实人生是活的，我们想要控制和设计是很难如愿的。相反，如果我们尊重孩子自然的生长，他内在鲜活的东西自然会引领他到最好的路上。”闫老师说。

或者是和老师之间的相处有问题，这时候我也要视具体情况来作调整。”闫老师说，“如果孩子在校内遇到不契合的老师，我会鼓励他尝试学习如何和老师沟通。如果是课外兴趣班，我则会考虑课程是否合适。弟弟小时候学小提琴，当时的老师比较严格，虽然是真心为他好的那种严格，但弟弟当时有点承受不住那种压力，去上课之前心里特别紧张。我就暂时停掉了课，因为可能是时机不合适，可能是老师不合适，也有可能是孩子当时的状态不合适，但我关注的是，不能让这种紧张的心理影响到他对小提琴的兴趣。后来换了城市换了老师，Sam又开始继续学琴了。”

有时候，孩子们会受到其他孩子的影响，看到其他孩子的特长会羡慕，也会有点危机感。闫老师说：“孩子们要明白，人生的常态就是，总会有别人在某些方面做得比自己好，所以要学会接受和平衡心态。但另一方面，这种心理上的落差感如果可以促使孩子立志把某件事情学好做好，也是很积极的动力。重点是，人生很长，任何时间都可以开始学习，不要着急。”

Sam说：“我还在尝试各种我喜欢的东西，我想再大一点，我就需要找到一两样真正喜欢的事物，深入地学下去。”

哥哥Jason说：“其实是要感谢父母的，因为在遇到挑战的时候，我也经常会想要放弃。比如，在做这本书的时候，有时候我会觉

坚持和放弃之间的平衡

一个孩子在成长的过程中，可能会对很多东西感兴趣，也会学了不久就要放弃。那么，如何判断是“半途而废”还是“真的不适合”，“忠于兴趣不勉强”和“不轻言放弃”之间的界限又在哪里？

“他们小时候上课外班，缴费的时候，我都让他们自己抱着现金去交，我还特意把大面额的钞票换成小面额的，让他们捧着厚厚一叠钱去缴费。我想让他们知道，上课不是白来的，是要付出金钱和时间的，那么他们对于这笔付出就要有起码的尊重和责任心。”闫老师笑着说，两个儿子在旁边微笑着点头。

“一般来说，当他们要求想上一个课的时候，我们都会全力支持，但是会根据这个课程的难易程度预先做一个判断，约定好一个期限。在这个期限之前，孩子必须要坚持完成。这个期限之后，则由孩子根据自己的兴趣决定是否继续学。”闫老师说，“哥哥就是小时候学过一阵子架子鼓，后来自己决定不学了。我们当时有点惋惜，但也没勉强，放下就先放下吧。过了几年，他自己又决定继续学了。”

Jason说：“所谓特长，如果不靠兴趣为驱动力，是很难长久坚持下去并取得一些成就的。”

“但是，如果孩子遇到一些困难，和这门课程本身可能没什么关系，也许是和老师的教学方式不契合，



得太难了，简直不想做了。这个时候爸爸妈妈都引导、鼓励我，于是我硬着头皮坚持了下来。我发现，有时候是需要硬着头皮坚持做一些事情的，走过这个过程之后，我会有更大的收获。”

和弟弟相比，Jason明显感觉这两年自己的社会活动增多，时间有点不够用。他说：“最近这一次戏剧《Pippin》的演出，演出前的集中排练需要大量的时间，我还必须要保证自己完成课业任务，这就很挑战我的时间管理能力了。我发现强度大，收获也挺大。”

目光集中在当下

“追求好的学习环境是无止境的，不如在现有的条件下最大化地使用资源。”闫老师说，“家长与其不停抱怨和把眼光看向远处是否有‘更适合’的环境，不如积极乐观地关注当下能做什么。改变外部不如培养孩子内在处理问题的能力。”

闫老师坦言，Jason和Sam两兄弟不上补习班绝不是因为“觉得自己成绩够好”，而是因为妈妈认为如果孩子成绩出现了滑坡，那一定是“在学校听课的环节出现了问题”，那么解决问题的关键应该在发生问题的地方，而不是逃避和转嫁式地去补习。

“我不希望孩子依赖上补习，觉得如果我在学校学不好也没关系，我还可以在补习班学会。”闫老师说，“我希望孩子在听课有问题的时候，能主动找学校老师沟通，把没掌握的知识点弄清楚，从而提升自己解决问题的能力。”



“我更重视高效使用现有资源。”闫老师继续说，“以鼎石为例，这儿的老师都很优秀，也都会告诉学生有什么不懂的可以随时找老师问。我希望孩子能在学校的课堂上高效学习，并且学会和老师沟通、向老师提问。”

至于很多家长热衷的“提前学习式”补习，闫老师认为其实没有这个必要。她解释道：“除非孩子真的自己特别感兴趣，有这个内生的求知动力，否则把九年级的内容提前在七年级学了，一方面孩子在七年级学得特别辛苦；另一方面，孩子到了九年级的课堂上又会觉得无趣，最后形成了‘依赖课外学习、不重视课内学习’的模式，就得不偿失了。”

兴趣和热情是可以传染的

作为老师，闫晓辉也经常会面对学生的咨询。“如果一个孩子来问我，‘老师我现在不能再继续参加一项活动，因为我需要更多时间补习’，我会和他坐下来一起好好做个分析，这个分析会以孩子内心真正的兴趣和热情为首要出发点。”

“为什么一直在强调兴趣和热情呢？因为兴趣和热情是可以传染的。”闫老师强调，“人生的发展可能从课堂上起步，也有很大几率是从课外开始的。孩子如果感受过那种以兴趣为驱动的学习热情，那个感受是可以从一个领域迁移到另一个领域的。一个孩子在A领域的兴趣可能会点燃他的整体发展，所以作为成人，我们一定要敏感而重视地去保护孩子的兴趣。”

如果一个孩子的兴趣和热情出现了，又要如何帮助孩子维持住，而不是三分钟热度呢？

闫老师点点头，说：“家长能做的，一方面是给孩子支持，包括时间、资源和经济上的支持。另一方面其实更重要，就是不要把解决问题的压力放在自己身上。我们要教会孩子如何使用平台和资源进行探索和研究，自己去找到自己需要的东西和解决问题的办法。归根究底，孩子要知道学习是自己的责任，并有能力为自己承担起这个责任。”



西式补习的花样经

Extended Learning
in Western Style

文：禾子 编：曹新星 图：Dave's Studio

1月已经进入了学期的尾声，这个时候学生们都在为期末考试“奋战”。在北京市海淀外国语实验学校念初二的冯斯诗（Alice）理应是其中一份子，不过今年的情况有别于往年，因为她正处于“脱产补习期”。什么是“脱产补习”？为什么要“脱产”？在哪里，补什么？“脱产补习”和学校学习怎么平衡？带着一系列疑问，我们在斯诗“脱产补习”的机构——必益教育（BE Education）办公室见到了斯诗和她的妈妈罗建辉女士。



从“零补习”到“脱产补习”

两年前，斯诗“小升初”时考上了北京一零一中学。因为户口等因素，斯诗的父母在征得孩子同意之后，最终为她选择了一所全寄宿制学校——北京市海淀外国语实验学校。“斯诗小学就寄宿过几年，一方面是因为我们住得远，每天接送不方便；另一方面，斯诗愿意和同学们住在学校里，一起学习和生活。”斯诗的妈妈言语温婉，却也透出湘妹子所特有的“吃得苦、耐得烦、霸得蛮”的性格，毕竟不是所有妈妈都舍得让孩子小小年纪去寄宿。

斯诗就读的实验班学术性最强，换言之学习压力不小。“小升初之前，我没有给斯诗报过任何一门和学科有关的补习班。即便面对小升初的压力，我们也没有补习过。”“对，我妈没有让我补课，但她给我报了很多兴趣班。”斯诗不急不徐地接过了话茬，“我有很多兴趣爱好，比如画画、设计、网球、游泳、花样滑冰……”

斯诗7岁开始学习花滑，平均每周训练3-5次。为了赶在冰场对公众开放之前完成训练，斯诗通常凌晨4点多就要起床，天未亮母女俩就出发，训练完天也亮了。艰苦的训练为斯诗赢得了不少花滑比赛的奖杯，可最终她还是因为不断升级的学业压力，坚持到五年级后不得不放弃了花滑。

斯诗小学阶段的课后培训以兴趣班为主，从学科补习角度看是“零补习”。即便如此，她的“小升初”结果也非常理想。进入初中后，斯诗父母看到好友儿子在英国一所学术顶尖的寄宿学校学成后考入了美国西北大学，综合素养非常好，于是也考虑让斯诗尽早赴英留学。彼时的斯诗觉得英国既陌生又亲近，陌生是因为自己还没有亲眼看看英国，亲近则是因为英国的



种子从小就种下了。

小学时，斯诗喜欢读莎士比亚的《仲夏夜之梦》、《罗密欧与朱丽叶》（中文版）。到了初一，斯诗最爱读的英文小说是简·奥斯汀的《傲慢与偏见》，故事主人公的情感主线吸引着她，但更让她印象深刻的是简·奥斯汀所刻画的18世纪末、19世纪初处于保守和闭塞状态下的英国乡镇生活和世态人情。

斯诗所在中学的大部分学生会参加中考、高考，课程体系、求学路径的不同意味着斯诗如果选择出国留学，就必须在兼顾学业的同

时，准备英国学校的入学申请。去年3月，斯诗妈妈为女儿选择了必益教育（BE Education）——一家在中国经营了10多年，专为学生提供海外教育咨询、留学备考辅导的教育机构。在留学咨询师的建议下，斯诗选择了4所英国寄宿制学校（两个女校、两个男女混校）作为申请目标。

最初，斯诗利用周末到必益教育位于国贸的办公室进行一对一补习，外教主要辅导英语、数学和科学三门功课。以科学为例，国内初二还没有教化学，可英国同龄学生已经接触了化学，虽然不深但是面广。如果不在课外机构接受专业补习，知识点的漏洞会对入学申请和将来的学业衔接都造成很大的障碍。“寄宿学习+周末补习”成了斯诗进入初中以后的常态。

转眼到了年底，每年的12月到次年1月是英国申请入学的时段，斯诗也随之进入了入学申请的攻坚阶段。为了集中火力拿下心仪的学校，斯诗和妈妈决定跟学校请假，在必益教育进行为期一个月的“脱产补习”。在这期间，除了每天六小时密集的知识点梳理，她还要进行模拟笔试、面试技巧培训等等。“脱产补习”后，斯诗重回校园，这一个月拉下的课程她要靠自己补上。在拿到心仪学校的入学通知书之前，斯诗对学校的学习不敢有丝毫懈怠，毕竟万一申请结果不理想，自己或许还要加入中考、高考大军。

对于一个初中生来说，“两条腿走路”着实不易，学业和精神压力都是双重的。不过，斯诗想得比较开，她觉得知识都是互通的，中英文可以相互转换，压力也可以转化为动力。斯诗这么思考问题，大约和她独立、开朗、乐观的个性不无关系，就好像谈及花滑留下的膝关节和脚后跟的伤痛，她想到的不是辛苦，而是花滑的优美与自在。

“西式补习” vs. “中式补习”

对于斯诗的同学来说，重回校园的她是个“少数派”。因为大家都在进行“中式补习”，而非斯诗所做的“西式补习”。尽管寄宿制学校周末作业繁多，可斯诗说，班里90%的同学都利用周末在辅导机构补习。班里有个同学，自诩“刷题狗”，从小学刷题刷到现在，有一次考试，居然刷到了4道题，从原来的十几名考到了全班第二！

“同学的中式补习对学科考试有直接帮助，而你的西式补习和本校考试关联不太大，你会焦虑吗？”同样花了时间和精力，但体现有所不同，我想知道斯诗会不会心理失衡。“卷面成绩只是一方面。”斯诗说，“我更看重一个人的综合素养，比如，我们的地理课有5分钟的课前演讲，这是锻炼逻辑思维、语言表达的好机会，不是光刷题就能刷出来的。”“你觉得西式补习带给你的独特收获是什么？”斯诗想了想说：“老师的学术性高。我在必益的理科老师Kaddour是物理学博士。他在帮助我提升英文阅读理解、听力和写作技巧的同时，也会跟我谈心，教我怎么有智慧地跟人相处。另外，一对一的辅导，能够更加针对弱项有效提高。”

西式补习不仅仅是一对一课堂辅导，斯诗还特别兴奋地跟我分享了去年暑假她参加的必益夏令营。那是她第一次到英国，也是第一次来到A-Level成绩排名全英第一的顶级女校——威雅公学（Wycombe Abbey School）。威雅公学的古堡式建筑散发着令人沉醉的古典气息，斯诗在那里和来自中国内地、香港、韩国等地的孩子们共同学



习、生活了三周。“我记得学利用勾股定理求城堡高度的那一次，老师带着我们利用勾股定理用镜子去城堡实际操作（城堡比墙角到镜子的距离等于人高度比脚到镜子的距离）。当然，人的视线要在镜子中间并且能看到城堡顶，通过测量出镜子到墙角的距离，人的高度与脚到镜子的距离，可以得出城堡的高度。”

数学、英语、科学的学习冲击着斯诗的思维方式和学习体验。“批判性思维也很过瘾。比如，你的细胞每天在更换，如何证明20年后的你还是你？我们提出的血型、照片、记忆等答案，都被老师一一驳回。其实这并没有什么标准答案，只是一次次的求证过程能激发我们独立思考和判断的能力。对了，还有辩论赛，大家不同的思维和表达方式真的让我学习到很多。”从言语中看得出，这次夏令营让斯诗收获满满。

西式补习的“低龄潮”

在必益教育，斯诗代表着一类学生。“我们有两类学生，一类在国内学习优秀，希望通过必益的帮助进入英美顶尖学校继续深造。”必益教育咨询部总裁Emma Vanbergen女士介绍，“另外一类孩子，在中国教育体系中受挫找不到出路，所以来必益需求帮助出国留学。”

Emma跟我们分享了她曾经经手的一个案例：在上海一所公立高中就读的Bruce，他说自己什么都不行，在班里就像“垃圾”一样，存在感很低。让Emma感到心酸的不是成绩，而是这个孩子的自信心完全没有建立起来，他还尚未未成年，人生就晦暗一片。通过一段时间的接触，Emma发现，Bruce的体育不错，于是帮助他申

请了英国一家以运动见长的中学。如今，Bruce已经成功考入了伦敦大学学院（UCL），阳光自信的他让人难以想象他曾经那么边缘化。

我问，这10多年来，“留学热”在中国市场的最大变化是什么？Emma不假思索地说：“留学生的年龄越来越小。必益早期接触的孩子大多是16岁，想要出去读高中。而现在，我们最小有8岁的学生，他们的父母希望从小学阶段就开始筹划孩子的出国留学。”

留学生的低龄化不是巧合。以英国为例，16岁和13岁是入学点。越来越多的家长想把孩子16岁送出去读高中，然后顺理成章地读大学，可英国当地学校的学位数量有限，这直接导致入学竞争趋向白热化。必益早期曾经帮助过16岁的Carl成功进入伊顿公学，而现在，要想在这个阶段被伊顿录取，必须参加奖学金考试，其难度可想而知。

既然在16岁这个入学点入学已经越来越难，有些家长就开始将目光转向13岁这个入学点。一方面，关注“小升初”的人相对少，竞争没有那么激烈；另一方面，英国的中学是五年制，孩子一旦被录取，意味着初、高中都有了保障。

Kevin曾就读芳草地国际学校，13岁被哈罗公学录取；Bobby来自厦门，13岁被伊顿公学录取。作为必益近期的成功案例，这两个孩子均在13岁这个入学点被英国最具知名度的公学录取。除了孩子过人的禀赋和努力之外，必益顾问的留学规划也起到了重要的作用。为了在良好的语言环境中提高英语和学术水平，Kevin在小学五年级就转入了英国温莎姆豪斯小学就读，Bobby则先去了英国读萨姆菲尔德预备小学。13岁考入英国最负盛名的公学，光鲜的背后是10岁孩子的小小离家。我们不了解聚少离多的亲子情感联结怎样建立？我们也不知道远隔重洋的家庭教育如何补缺？留学热中的低龄潮，带给孩子、父母、家庭和社会的思考难以言尽。

采访临近尾声，Emma和我分享了另外一个案例：Lee是一个很优秀的16岁男孩儿，尤其在数学方面极有天赋。在与哈罗公学招生官面试的当天，Lee的父母陪同前往。一进办公室，Lee的妈妈就帮他脱下外套，整个面试过程非常顺利。面试结束后，招生官告诉Emma：

“Lee非常优秀，但是我们不能录取他。哈罗不能接收一个还要妈妈帮着脱外套的学生。”这件事给Emma留下了深刻的印象，她说：“中西方教育的目的不一样。中式教育偏重培养最好的学生，而西式教育偏重培养全面发展的人。我看到很多中国的家长花很多钱给孩子上各种补习班，可是我不理解，他们为什么不愿意在孩子的独立、交流、自信心的建立上花一分钱？”



禾子，双胞胎妈妈，相夫教子之前专注于媒体行业，历任电视节目主持人、导演、制片人。因为一对萌仔的出世，转战“育儿”江湖。本着“一荣俱荣、一损俱损”的育儿理念，悉心教养双宝，亦感恩一对儿子教她如何做好妈妈。

及时放弃，也许是最好的选择

Knowing When to Quit

文：贺喆然 编：曹新星

在开始阅读这篇文章之前，请您答应我的一个要求。请您放下所有个人的见解，抛下自己的期望和包袱，以一个孩子的眼光来看待课外班。

“放弃”是这篇文章的核心。关于课外班，最重要的就是懂得何时该放弃了。其次是懂得如何选择课外班。毕竟，我们每一次的选择不可能都是绝对正确的。更何况，孩子成长得很快，就像一条裤子他们会很快就穿不进去了一样，有些课外班也会很快就不适合他们了。这时候，只有放弃，才可以利用这个时间去做更有意义的事情。

选择比放弃更容易。在我看来，选择课外班有两个原则：第一，求人不如求己。能够自学的课程，或者是学校开设的课程，就尽量不要上课外班。无论是在公立学校还是在公立学校国际部，我总是会看到我的同学在外面找老师补习功课。然而，他们最终就只是拿回来了一打讲义，订起来像一本书一样。这本书的内容十分眼熟，仿佛跟我看的课本差不多。与其到课外班听老师讲课，不如慢慢地自己咀嚼课本的内容。

六年级时，小升初将奥数变成了我的生命线。我紧紧地抓着这个我以为会打开中学大门的唯一钥匙，每周日挤在某个补习机构的奥数班中，与行程问题做着斗争。然而，老师讲的全部都是做题的技巧，这是一种完全不适合我的授课方式。

在分班的制度下，我理所当然地接受了“自己不如别人”的结果，也不再在意自己学得怎么样。但是，升学的压力让我必须自己在家学懂行程问题。拿着华罗庚的奥数教学书，我开始忽略老师讲的让我迷糊的技巧，从行程问题的基础出发，去思考每一道题。失去老师指导的同时，我获得了自主权：我可以没有任何效率地一下午只钻研一道题；也可以在不会的时候随意翻看答案；还可以在看完答案后，反复地做这道题，直到我完全明白了所有的解题步骤。每一个课外班的老师都有自己的教学计划，但是这个计划过快的节奏会将我淹没，时间给的压力让我窒息。当我把这种窒息的感觉与做题联结起来之后，我会下意识地对行程问题产生抵触心理，从一开始就否定自己。自学的作用就是抹掉了我耳边“哒哒哒”时间推移的声音，让我相信自己并且以自己的方式解题，不再迫切地试图记起来老师解决类似题的方法。自学不仅允许我为自己制定学习计划，并且逼迫我不再依赖他人，自己找到信心。

选择课外班的第二个原则是：最方便的就是最好的。在辩论课上，班上有一位同学会每周日从外地坐两小时的高铁来到北京上课。他所居住的城市也有辩论教练，只不过不是他眼中最好的。这样做虽然在表面上体现了他对辩论的执着，但实际上则体现了家长在教育上有多么得不理性。我相信，这位同学的家长不会为了给孩子买最好的羊绒衫而跑去法国，因为他们将这种行为视作溺爱。可是，换到教育

面前，家长却做着类似的事情，失去了理智。

其实，想找一个好的课程，你只要拥有一双善于发现的眼睛就可以省去辛苦地奔波。如今，发达的网络让我们坐在家里、打开电脑就可以上课。由于我喜欢美国文学，想在课外进一步发展我的兴趣，我开始寻找英文写作和阅读课。中国的课外班无法满足这个需求，于是我开始在网上搜索在线课程网站。我在线上找到的AP文学课改变了我分析文章的方式。这个系统中没有老师实时授课，他们讲课的方式是建立一个同学们可以随意讨论的空间，而同学们听课的方式就是发帖回答老师提出的问题，并且对其他同学的帖子做出有深度的回复。不用在路上浪费时间，我更有动力坚持学完这门课，而且我也有充分的时间完成每周一次的作文任务。

教育是一个投资。如果这个投资无法给予相应的回报，理所当然的做法就是放弃。高二上学期的每周三晚上，我都会穿过冰冷的胡同，去上三个小时的课，双脚冻得冰凉。因为最近的快餐是庆丰包子铺，所以我每周都要吃几个油包子，之后趴在教室桌子上胃疼一晚上。在那个课上，我看罗尔斯（John Rawls）思考了真正的“公平”存在于什么条件下，看利维坦（Leviathan）思考了社会应存在于什么制度下。但是最终，还剩两三节课没上完的时候，我就没有继续了。他人为我咀嚼的知识不值得我为之去坐硬板凳。而且，无论我为这个课外班付了多少钱，它都不值得我浪费的时间。

在那之后，我改变了对课外班的态度。我曾经多次坚持上完一期并无多大营养的课外班，因为我总想着“从这些课里面，我会有收获的，坚持一下就不会失去可能获得的知识。”很长时间后我才知道，我在课外班中所学到的知识量远不值得我为之所投入的时间和金钱。最终，我学会了考虑我的收获是否值得我的付出，而不是单方面判断我收获了多少。当付出不值所得时，就该咬咬牙放弃这个课程了。

贺喆然

北京二中国际部准毕业生，正在申请美国大学。除了3、4年级在美国北卡罗来纳州上过公立小学以外，她在府学胡同小学上的小学，在北京二中分校上的初中，经历过中西方的公立教育和国际教育。



少年子弟江湖老

Hidden Dragon in the Class

文: Emily Jin 编: 曹新星

走进教室后的第三秒,我的掌心就开始冒汗。

我默默地走到自己的座位旁边。我的位置离墙第二近,不过里面的座位上已经有人了。是什么样的同桌呢?这样一天到晚在一起上课,我希望同桌是个好相处的人——我抬起头,忽然全身就是一僵,背后寒毛直竖。

我看到了一个约有一米九的大汉,豹头虎目,全身肌肉虬结。他的面前除了练习册之外,还有一袋粉色包装的锅巴零食。

我默不作声地转过身去,夹紧了自己的腿,尽可能地缩成小小的一团,不想惹来什么麻烦。可是,那位大哥一样的人物却已经注意到了我。他的目光徘徊在我身上,我紧张极了,只盼他可以行行好放过我……

“大家都是江湖上的人,兄弟,放松点。”大哥笑了,拍了拍我的肩膀,把面前的锅巴向我的方向推了推,示意我吃。

我不敢不从,小心翼翼地抓了两块锅巴,斜着眼睛偷偷地瞥他。大哥没穿羽绒服,把袖子挽到了手肘,我隐隐约约在他小臂上看见一个龙飞凤舞的刺青。刺青的颜色已经淡了,该是有些年头了,细细辨认,像是“奇变偶不变,符号看象限”十个字。

他也是个有故事的人,我想。不过也是我少见多怪了,会来到这里的人,哪个没有故事呢?

“谢谢。”我小声说,心里还是有些怕他。

大哥是个非常认真的人,认真到有时候会让人笑话。每次老师让大家提问,不管是哪个科目,大哥总要把手高高地举起来,然后问一些全班大部分人早就知道答案的浅显问题。起初,我从同班同学的眼中看到了和我一样的惧怕,到了下午的时候,恐惧的眼神便渐渐变了味,开始透着些刻薄的嘲弄了。

老师宣布课间休息十分钟的时候,有两个男生便鬼鬼祟祟地凑了过来。

“补习班又不是保险箱,自己底子不好怪谁?”他们佯装讨论的样子,其实眼睛一直朝着我们的方向瞟,“有些人啊,只能是个傻大个,上一百节课也还是那样子,没救的。”

大哥没有说话。他们的话听着刺耳,又偏偏那么大声,我没办法装没听见,只好尴尬地低下头。可是,就在我低头的一刹那,我看到了大哥摊开的练习册。

那上面密密麻麻写满了字,每一道题他都记了笔记,不知斟酌演算了多少遍,铅笔道掺杂着红笔无情地勾勾叉叉。

我忽然觉得心里一酸。

“你们别胡说。”我脱口而出。

那两个人愣了一下。我有些发怯,后悔起自己的冲动来。幸好他们也没有纠缠的意思,互相交换了一个嘲笑的眼神,对我冷冷地扬起嘴角,然后一前一后地离开了教室。

“急着走吗?”下课的时候,大哥叫住了我,“咱们一起吃个晚饭呗!”

他执意要付钱,我推辞半天也无果。他不说理由,但我隐隐猜到是为了今天我在班里维护他的事情。然后,在麻辣烫氤氲的热气里,我听说了大哥的故事。

“我高考复读了三次。”这是他的开场白,“实在是考不中,所以就只能出国了。到哪儿上学不是上学,只要能受教育,中国美国都一样。”

我意识到,这是我第一次如此坦诚地和一位所谓的“差生”面对面。平时在学校里,我一直是班上的尖子,没什么特别不擅长的,即便是来到这个补习班,也不是因为我有什么缺憾,而是仅仅想要弥补一下九十分和一百分之间的差距罢了。对于生活中那些被我称作“差生”的人们,我一直在试图远离他们,在自己和他们之间挖出了一条深深的鸿沟。“他们一定只是懒惰而已,他们不在乎学业……”我对自己说。这么简单的内容,只要下了功夫,怎么可能学不会?我没必要去理解他们的世界,因为我是不同的、高尚的。他们之所以会成为差生,都是自己的错。

“不是我不努力学呀,是真的学不会。”他有些抱歉地笑了,指了指自己的脑袋,“脑子不好使,天生的。我知道我永远都及不上你们这些聪明人了。”

“如果你知道自己或许拼尽一切也只能做到别人的十分之一,你会想要放弃吗?”鬼使神差地,我问了一句。

大哥赶紧摇头:“怎么可能?这世上有千千万万条路,如果一条走不通,那就换下一条呗,总有办法的。你可别对我说‘努力了也没用’,我是这么看的,像我这样的人,要是再不努力的话,岂不是就真的没有希望了吗?有人卯足了劲儿要上哈佛,也有人想考上一所百名开外的学校,只要愿意为之付出努力,其实都是一样的,梦想不分贵贱。”

我沉默了。

就这样,到了补习班的最后一天,老师宣布下课,祝我们考试顺利。

楼道很窄,我们排成一队,沉默地鱼贯而出。

每个来到这里的人都有自己的理由。金字塔尖上的人把补习班当做自己更进一步的垫脚石,苦苦挣扎在生死线上的人,则把补习班看做是最后一根救命稻草。然而,无论是为了怎样的理由,我们之间其实并无不同——都是为了某个虚无缥缈的梦想不知不觉地走到了这里。

不是每个人都必须放眼昆仑绝顶的,因为每人心中的高峰都有不同。

“那么,就此别过了。”走到门口的时候,大哥忽然突兀地



回过头，对我云淡风轻地致意，“祝你好运。你是能考上哈佛的人——我看就知道！”

“也祝你好运。你今年一定能够申请到心仪的学校。”我说，“等我们都到了美国，有机会见面一起去玩吧！”

我对他作了一揖——其实我从认识他的第一天起，就想这么做了。他笑了，露出一口洁白的牙齿，那张棱角分明的黝黑脸庞显得非常淳朴。

那一刻，我心里忽然涌上来一股难以言表的情绪，像是温暖，又像是冥思苦想之后忽然了悟的释然。

我知道刚刚自己所说的其实更像是一句客套话。很多时候殊途都不代表着同归，到了申请季，又有谁知道我们会在哪里。我或许会如愿以偿地走入梦想中深红色的校园，或许不会；而大哥的征途亦不知终究会在哪里画上句点。更有可能的是，到了那时候，我们早已将彼此彻底忘记。

可是这一切都不重要了，不是吗？

我们都是追梦的旅人，天南海北，走上考场的我们和只身前往异国的我们，都像浮萍一样孤独。不过好在，这倥偬浮世之中，我们也曾有幸遇见过那么几个同路者。

补习班就像个矗立在岔路口的客栈，各路英雄侠士打马往来，燃烛熬夜，然后在次日天明之时背起行囊继续启程，怀揣着心口那一点转瞬即逝的暖意，从一个江湖，再匆匆地奔向下一个江湖。



Emily Jin

毕业于北京京西学校（WAB），后就读于美国文理学院（Wellesley College），2017年初毕业。目前是从事翻译、写作的自由职业者，曾为东方出版社、微像文化、美国《Clarkesworld》科幻文学杂志、凤凰网等媒体撰稿。



好思之家小学部招生啦！



- 2个优美的校园配有全新有效的新风及空气净化系统、提供有机认证食材及适龄的学习环境
- 采用国际小学课程 (IPC)，通过主题单元教学为孩子成功的未来打下良好基础
- 提供广泛的课外课程选择
- 英文课程 60%，中文课程 40%，德语为可选第三语言
- 外籍教师均为具有教学资质的母语为英语国家的教师

开放日

朝阳公园校区：3月13日
上午 9:30-11:30

顺义校区：3月14日
上午 9:30-11:30



预约咨询：400 650 7747
admissions@hokschools.com
www.hokschools.com

朝阳公园校区：北京市朝阳区朝阳公园西里南区 15 号，维多利亚花园公寓

顺义校区：北京市朝阳区马泉营路 18 号，泉发花园北门

HOUSE OF KNOWLEDGE
好思之家学校及幼儿园



校园内的课外课

Extracurricular Activities for Kids

采/译/文: Frances Ji 编: 曹新星 图: 学校提供

中国教育科学研究所在其发布的《家庭教育状态调查报告》中指出:“课外班并不能提升孩子的学习成绩”,此观点一出,立即引爆了整个家长圈。现今很多家长,无论孩子成绩好坏,都会为孩子安排各种补习班、兴趣班。除了校外的课外班,各个学校也开设了不少课外课,丰富学生们的课余生活。本期,我们特别采访了北京8所国际学校和课外教育机构的负责人,请他们来介绍各自学校的课外课是如何开展的。

北京加拿大国际学校

北京加拿大国际学校(CISB)招生部兼公关总监Cory Dickson介绍说,“学校为从幼儿园到12年级的学生提供了60余个关于学术、运动、艺术和社区支持等课外活动。学校的目标是提供一个多样化、有组织的项目,让学生在课堂之外学习和发展他们的才能。”

Cory说:“大部分课外活动都是由老师或学生自己发起的,还有一些活动是由学校设立的,学校有一个部门专门负责组织和支持课外活动项目。另外,我们也会邀请其他北京社区的教练和专家来提供更多的项目内容。学校鼓励所有的学生,尤其是初高中同学们发掘自身潜力,寻找自己的兴趣爱好,并尝试新的课余活动。因为丰富的业余爱好不仅有助于学生的性格发展,也有助于学生在未来申请心仪的大学。”

开展丰富的课余活动,是北京加拿大国际学校办学理念的一部分。Cory补充道,“通过正式和非正式的学习来培养终身学习者是我们学校的核心教育理念,这些课外项目正是为了更好地实现这一理念而设计的。参加活动的学生们大都很有才华和学习兴趣,通过参加这些课外活动,他们有机会去探索和扩展这些特质,也可以增强他们的信心,培养他们的创造性思维,以及沟通、协作能力,这对学生甚至整个社区来说都是双赢的!”



哈罗北京

哈罗北京(Harrow BJ)高中部校长Carlien Shelley表示,“我们相信学习不仅限于课堂,课外课的重点是培养学生的学习兴趣和爱好,这有助于孩子们的全面发展,帮助他们在各个学科中获得佳绩。”哈罗北京的课外课程均由学校老师组织,许多教师都有自己的兴趣和特长,正好可以通过课外课的形式,言传身教给学生们。此外,学校也会与专业机构合作,提供诸如书法、国画和诗歌等体育文化活动。

在新学年伊始,学校会召开课外活动信息会,每个活动的组织者都会展示自己的课外活动课程,同学们可以借此了解各个活动的内容,并规划出全年想要参加的课外课。此外,学生之间也会讨论。学校的课外课大致分为四类:体育类(足球、游泳、网球和触式橄榄球等)、音美类(LAMDA项目中的诗歌、表演、音乐和艺术活动)、中国文化类(中国茶艺、书法、诗歌和国画),以及为部分学生提供额外支持的数学和英语辅导班。

课外课的质量对于确保学生的持续参与和高质量的活动体验至关重要,因此,学校的课外课程主管会密切监督整个项目,整合全校的项目资源。同时,哈罗学生也有机会通过参加活动融入到社区中。Shelley说:“这些活动最大的意义在于能让不同背景的孩子结识并在一起学习。孩子之间的友谊使他们更有同理心,从长远来看,这会给学校社区带来很多益处。”

北京市私立汇佳学校

汇佳小学副校长刘卫说：“汇佳目前针对在校小学生共开设了34项俱乐部课程，学生可根据自己的兴趣爱好在课余时间自愿选择。俱乐部课程内容丰富，大致分为体育、表演艺术、视觉艺术与科技等四大类。”

体育类有：游泳、花滑、冰球、武术、高尔夫、拉丁等；表演艺术类有：舞蹈、戏剧、音乐剧、架子鼓、魔术等；视觉艺术类有：国画、油画、动漫手绘、书法等；科技类有：科技工艺坊、创客、X联盟、机器人等。

这些课程均由学校举办、统筹安排，学生可以自主选择感兴趣的俱乐部报名参加。在课程中，教师会密切关注学生的发展，及时予以指导、纠正或肯定，使学生切实感受到进步，提升自信。刘副校长说：“在丰富学生既定课程的同时，这些俱乐部课程可以为学生们提供一个结识志同道合的伙伴的机会，也可以满足学生的个性需求，丰富他们的课余生活，还有助于学生们在课外活动中挖掘兴趣、锻炼意志、提升自信心，这对于他们今后的生活、工作都会起到积极的作用。”



北京市新英才学校

北京市新英才学校校外课程管理负责人嵇玮介绍，截止至今年，新英才学校共设有包括艺术类、体育类、科技类、学科延伸类、社团等特色课程123门，其中包括：武术、舞蹈、钢琴、篮球、游泳、戏剧等校本课程；合唱、非洲鼓、陶艺、国画等艺术特色课；印度舞、小足球、戏剧、英皇芭蕾、游泳等名家课程。除此之外，学校还开设了14门校外课程，如高尔夫、围棋、乐高等，为学生们的全面发展提供了有力支撑。

嵇玮说，学校非常重视学生们的艺术教育，校园环境升级后的创客空间，为STEAM创客工坊、航空模型、创意3D笔等科技特色课和社团提供了很好的支持。

新英才学校的课外课程贯穿整个幼儿园、小学与中学阶段，教学目标主要是提升学生的核心能力，施教难度和重点因学生在不同学龄阶段的兴趣、特点、学习及应试需求而异。此外，学校的校外课程体系与国际专业机构、院校接轨，可以更好地为学生提供充分的国际交流、比赛、求学等机会。

北京乐成国际学校

据北京乐成国际学校（BCIS）中文编辑Cassie介绍，乐成会依据不同学部学生的年龄和性格特点来开展课外活动。在幼儿园，学校为小朋友们设计了屋顶花园种植课“绿色大拇指”、烘焙课、缝纫课等活动。小学部设置了创客空间、航模、创意工程师等一系列动手创意课程。在中学阶段，乐成开设了视觉和表演艺术课程（包括彩色玻璃制造、管弦乐队、电影制作等）、运动类课程（篮球、舞蹈、瑜伽等）、CAS服务（支持BCIS社区的活动，学生成为志愿者去幼儿园或养老院），以及学术扩展类课程（创意写作、电路构建和数学俱乐部等）。

Cassie指出，乐成举办这些课外活动是为了更好地启迪学生，让他们发现自己的兴趣爱好及特长，为今后的学习、工作找到不同的发展方向。不仅学校老师会直接参与到课外课的管理和教学环节，学校在挑选第三方合作方时也会有严格的标准和体系。在乐成的课外课上，学生可以培养新的兴趣爱好，实践新技能，更多地挖掘出自己的兴趣。老师也可以与学生们分享自己的爱好，与孩子们多多交流。EA课程也是让学生拓展朋友圈的好机会。多样的课外活动，不仅可以使学生受益，还可以让学校与社区联结得更为紧密，使家长更加了解乐成的教学理念。



北京天悦学校

据北京天悦学校 (JOY EL) 体育与课外活动部主任Mark Caufield介绍, 天悦在课后时间段为学生们提供了几十种的丰富的课外活动课程, 并量身定做了符合各个年龄段学生的相应教学计划, 学生们每学期可以根据自己的喜好来选择课程。

天悦课外课由学校的体育运动与课外活动部研发, 提供的课程有体育 (排球、足球、篮球等) 、艺术 (服装设计、珠宝设计、建筑等) 、科学 (综合实验、机器人、STEAM) 、音乐 (乐队、合唱团, 尤克里里, 非洲鼓) 四大类。还有一部分活动为探索游戏, 如奇妙感官识世界、瑜伽、植物奥秘等。目前天悦正在推进一个非常独特的计划, 即引入更多的娱乐活动, 让学生可以在学校教学以外的时间体验一些有趣的项目, 包括轮滑、自行车俱乐部、定向运动俱乐部等。

在每季课外课开始之前, 学校会向所有家长和学生发送一份课外课手册, 解释下一季所有活动, 这样他们就可以通过浏览了解并考虑下季孩子们对哪些感兴趣。此外, 上本季课程结束后, 学校还会让学生展示学习成果, 让家长、老师和学生一同庆祝他们在这些活动中取得的学习成果。



北京耀中国际学校

据北京耀中国际学校 (YCIS BJ) 教学指导老师Devreaux Poole介绍, 耀中每年会开设三组不同的课外课, 学生可以在每组课外课中选择两项活动, 所以每个学生每学年最多可选择六种课外活动项目。

耀中的课外活动主要由学校老师们策划组织, 其中一部分由家长和社区成员带头引入。这些课外活动内容丰富, 除了文化课, 还有艺术 (音乐、视觉和平面设计) 、兴趣爱好和体育竞技几大类。除了个别课外项目有年级限制, 几乎所有耀中的课外项目均面向1-13年级的全部学生。其中, 最吸引孩子的课外活动有: 科学类课外课、篮球、校乐队和中国功夫。

学校开展课外活动的目的是丰富学生的课外生活, 激发学生们的学习兴趣。Poole老师说: “考虑到每天孩子在课堂上学习的时间是有限的, 学校希望可以尽可能多地为学生们创造学习的机会, 并通过寓教于乐的方式, 让学生将学习的热情带回到课堂上来。与此同时, 课外活动也可以成为学校与社区之间互动的纽带。” Poole老师也强调, “课外课的目地是激发学生们对知识的热情和好奇心。学校希望孩子们可以自主、自发地选择参与课外活动, 感受学习的快乐, 而不是被强迫地去参加不必要的课外辅导。”



PEC慧德嘉源教育

据PEC慧德嘉源教育市场部主管蒋玉洁介绍, PEC课后课程是针对7-14岁孩子开设的主题式专项强化课程。教学团队通过选取“世界著名河流”、“探险家”、“自然”这样有趣的学科主题, 让孩子在扩展学科知识的同时, 掌握学科学习方法, 同时提升英文读写能力。

PEC的国际课程设置秉承“以学生为主体”的原则, 教师不仅在主题选择、课程内容的设计上聚焦孩子的兴趣点, 而且在教学中也优先选择可以激发孩子们学习热情的方式。例如, 在“探险家”主题学习中, 孩子们将自己想象成航海家, 在浩瀚的大海中漂泊多日后, 给父母写了一封信。许多学员都在信中写出了真情实感, 十分动人。通过学习, 学生们不仅掌握了书信写作的格式, 而且将学习的主题词汇很好地运用了起来。蒋老师说: “有意义的课外项目可以为孩子们提供一个窗口, 让他们看到更广阔的世界, 有更丰富的学习体验。”



2018菁上海 国际教育暨学校博览会

2018 Jingkids Shanghai
International Education & School Expo

现场面见《菁kids2018-2019上海择校指南》收录学校

Meet schools from the Jingkids Shanghai School Choice Guide 2018-2019 in person



我的理想学校 My Dream School

拟邀请择校指南收录的全部93所上海学校

All 93 schools listed in the Jingkids School
Choice Guide invited

六场主题演讲+圆桌论坛

6 lectures + panel discussions

继承菁kids北京校博会十年经验与传统，

打造最闪亮的首届菁上海校博会

The very first JISE-Shanghai, nourished by
10 years of JISE-Beijing

时间：2018年4月21日（周六）

早10点至下午5点

地点：上海静安瑞吉酒店三楼

Date: 10am-5pm, Saturday April 21, 2018

Location: 3F, The St. Regis Shanghai Jing'an

展位及赞助机会，请联系：

For exhibition and sponsorship opportunities,
please contact: 177 6512 0249 / jingkids02 (微信)
xiaoxiaojiang@jingkids.com



展会免费向上海父母开放，
需提前扫码注册
Free for all families;
scan the QR code to register



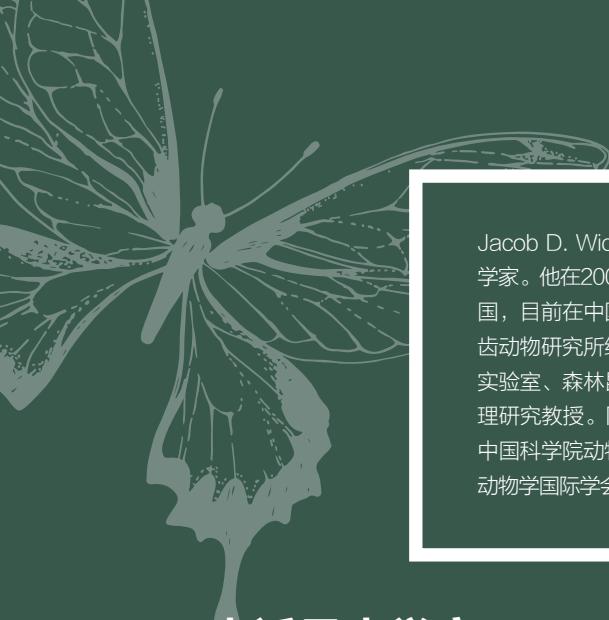


“以人性关照虫性” ——与昆虫做朋友

Be Friends with Bugs

采/译/文：Frances Ji 编：武嘉 图：Lens视觉摄影工作室、Jacob D. Wickham提供

1986年，鬼才导演大卫·柯南伯格将乔治·兰吉兰的科幻小说《变蝇人》(The Fly)改编成恐怖电影搬上荧幕。这部号称人生必看300部电影之一的《变蝇人》，在一批80后的幼小心灵里留下了挥之不去的阴影……直到现在，我还会对苍蝇、蚊子感到莫名的厌恶与恐惧，但这些所谓的害虫在昆虫学家Jacob D. Wickham眼中，竟然是人类的朋友？！本期，跟着《菁kids》神奇学科栏目，和我们一起走进Jacob的“虫虫世界”吧！



Jacob D. Wickham, 美国昆虫学家。他在2006年第一次来到中国, 目前在中国科学院昆虫与啮齿动物研究所综合昆虫管理重点实验室、森林昆虫实验室担任助理研究教授。同时, Jacob也是中国科学院动物科学研究所综合动物学国际学会的主编。

走近昆虫学家

Jacob D. Wickham的主要研究对象是被称为“入侵物种”的特定昆虫, 简单来讲, 就是那些在无意或偶然的情况下, 从自己的原生地被带离到另一个国家, 并逐渐在新的地区繁衍壮大, 威胁当地生态平衡的昆虫。例如, 1990年, 亚洲天牛 (Asian long-homed beetle) 被人意外地从中国引进到美国, 威胁到了美国价值6000亿美元的木材行业。详细点来说, 在自然界有一种叫做“昆虫信息素”的物质, 它可以帮助昆虫们进行交流, 像蜜蜂就会运用信息素来将同族的“姐妹”与其他族群的蜜蜂区分开来。某些蛾类信息素甚至强大到可以将4-5公里外的同类吸引来与之交配! Jacob的研究集中在对昆虫信息素的识别上, 要知道, 很多“害虫”都有可能被引进至别的国家, 继而给当地的物种带来毁灭性的灾害。所以, 他的工作成果不仅可以为资源管理和植物保护者们提供有价值的测量和监测工具, 而且可以保护当地的物种资源。Jacob补充道, “别说我研究的亚洲天牛和白蜡窄吉丁 (emerald ash borer) 这种高危害虫, 即便是一些不太“出名”的昆虫, 如果不小心被引入别国, 也会造成很严重的后果。”

被问及是如何走上研究昆虫这条路的时候, Jacob向我们分享了他的一件童年趣事。“其实, 我在4岁的时候就想成为一名昆虫学家了。有一天, 我在家门外发现了一只维吉尼亚虎蛾幼虫 (Virginia tiger moth), 我就把它带回家饲养了起来。在这个过程中, 我被这只小虫子神奇的‘变身’迷住了, 从毛毛虫到茧, 再从茧变成蛾, 这个过程太不可思议了! 那时, 我每天都在观察, 期待它破茧而出。直到现在, 我还清晰地记得, 妈妈在凌晨3点叫醒我, 拿给我看那只已经变成蛾子的小毛虫……我就是这样走上了研究昆虫的道路, 我真的被这些可爱的小家伙们迷住了!”

Jacob走上昆虫学家这条路也并非偶然, 他有一位非常支持他钻研科学的母亲, 一位真菌学家, 他打趣地称她为“一个研究蘑菇的人”。Jacob说: “在我的童年时光, 我每年夏天都会饲养毛毛虫。我有一系列神奇的昆虫标本, 每年都会拿到国家级的博览会上参展。不过, 曾经有一段时间, 用大网子追逐蝴蝶被视为是很不“酷”的行为, 所以我在高中的时候“隐藏”了自己的这项爱好。但是, 当我进入大学主修生物的时候, 我又开始“明目张胆”地捉起了虫子, 好在那时身边有支持我的家人和志同道合的朋友。”

当然, 做一名昆虫学家, 似乎也不是件轻松的事情。Jacob说: “当你决定投身于某个领域的时候, 需要付出巨大的努力, 所以不要只



选择让你父母开心的职业, 你要诚实面对自己, 追求自己真正热爱的东西。我很幸运, 有一个理解、支持我的母亲。当然, 想在一个领域取得成功, 还需要良好的科学理念, 如何提出合理的假设, 然后通过周密的实验来测试问题得出结论。如果你选择学习生物学或动物学, 那就准备好接受大量的化学和统计学碾压吧! 同时, 作为一名昆虫学家, 良好的分析能力和数学能力也很重要, 但大多数的时候, 你需要的还是毅力和耐力, 尤其是要有不怕失败的精神! 通常, 在得出重大发现之前, 我已经失败几十次了!”

昆虫学家趣事多

夏季是观察昆虫的最好时机, 每当这个时候, Jacob的身影都会出现在中国的各个林区。迄今为止, 他已经去过了云南、广西、海南、安徽、黑龙江、辽宁和吉林。基本上, 昆虫最活跃的时候, 也是他最活跃的时候! Jacob说, 去年夏天, 他的一个项目是测试斑衣蜡蝉 (lycormadelicatula) 的引诱剂, 斑衣蜡蝉是另一种从中国引进到美国的昆虫。其中一个实验就是捕捉和释放超过1000只活的昆虫, 这些昆虫表层涂有不同颜色的发光粉末, 以便科学家们追踪它们的行踪。



Jacob说：“那天夜里，我和儿子用紫外线（UV）手电筒搜寻他们。不用说，那个夏天对于我和孩子来说的确特别难忘！”

在科考过程中，Jacob也谈到了一些他在西双版纳热带雨林的难忘经历。那时，他正在中国读博士后，正赶上一些实验需要在中缅边境完成，但因为一些原因，他不能亲自去那里采集信息，只能依靠当地哈尼族的两个帮手。他说，哈尼族的人民非常友好、热情，总是倾力帮助他。他又说：“我还记得我在他们的木房子里住的那几个晚上，和他们一家四代人同住在一个屋檐下。这对我来讲，都是很宝贵的经历，当你在一个地方研究动物的时候，还可以看到当地人是如何生活的。”

在美国的时候，Jacob曾与Audubon Society's Allegany Nature Pilgrimage组织共同带领过许多家庭进行自然徒步活动，这一习惯他坚持了二十多年。在北京，Jacob带领Teremok（一所北京的俄罗斯幼儿园）的小朋友，去过北京很多地方进行实地考察旅行，带领孩子观察自然界中的动植物。Jacob说：“去年春天的时候，我还在北京耀中国际学校当了两个月的‘常驻科学家’，与那里的孩子们分享我对‘虫子’的热情，鼓励他们探索自己，了解自己的家园。”除此之外，Jacob在念研究生的时候，还在哥斯达黎加热带雨林的一个生物站里生活了近一年。对他来说，这些经历不仅仅只是工作，而是体验另一种生活方式，在大自然中贴近昆虫的栖息场所，以人性关照虫性，可以更好地了解他要研究的对象。

人类与“圈养动物”

作为一个昆虫学家，Jacob大部分时间都是在野外度过的。我问他如何看待动物园这类将动物圈养的机构时，Jacob从一个昆

虫学家的角度表达了自己的看法。他说：“动物园在公共教育和保存极度濒危物种的遗传多样性方面发挥着不可取代的重要作用。有些物种濒临灭绝，或者说，他们当中的一部分‘在野外已经灭绝’，而动物园就成为了这些动物最后的方舟。其次，动物园也可以作为重要的动物研究中心，为动物科学家们提供第一手的研究资料。与此同时，动物园还可以通过‘圈养繁殖计划’扮演保育物种的角色。”

在采访过程中，Jacob也向我们透露了他对于宠物的看法。在他看来，宠物动物分为两类：家养和野生。像驯养狗或猫这样动物的历史可以追溯到一万多年以前。人类居住地会产生大量的生活垃圾，这可以为猫这样的小动物都提供充足的食物，所以，可以说是猫主动融入到了人类社会的生活环境当中。当它们逐渐适应了与人为邻的生活后，人类也意识到猫可以捕食老鼠这样的小型啮齿类动物。正是基于这样互利共生关系，人类最终完成了对猫的驯化。所以在广义的范畴内，猫和狗这类被驯养的动物，更适宜作为宠物与人类共同生活。

但同时，Jacob也表示：“我认为大多数野生动物应该待在野外，比如，8米长的网纹蟒蛇可能并不适合被当作宠物。看看佛罗里达的大沼泽地，那里到处都是缅甸蟒蛇，它们的主人因为厌倦而遗弃了它们。人类真的要学会对自己的宠物负责，了解它们的生活习性和寿命长短。如果你领养了一只寿命可以超过100年的沙漠龟，那么你就要想想在你百年以后，这只龟要何去何从了。幸运的是，对我来说，我养的毛毛虫最终都会破茧成蝶，飞向树林，我很高兴看到它们回归自然，因为它们原本就属于那里。”





了解昆虫，了解人类“自己”

在当今世界，昆虫学或对任何动物群体的研究都是有着非凡意义的。事实上，医学和传染病学都与动物学密切相关。现今，大多数现代医学和特效药都来自于对老鼠或灵长类动物的实验研究，像黑死病和疟疾这样的疾病，其实是由昆虫传播的，需要从动物学的层面来理解和掌握现代的流感病毒株，比如禽流感和猪流感。

“我们对火星和木星的了解，比我们对深海火山口附近发现的动物，以及那些在热带雨林里爬行的昆虫的了解要多得多，这是很可悲的，人类本身也是动物，对其他动物有更好的理解，意味着我们对人类自身也能有更好的了解。世间万物都存在着微妙的平衡，对某种动物进行系统的了解，甚至能让我们对这个世界有更深入的认识。”Jacob补充道。

从昆虫学的角度，我们也可以对全球化所带来的影响略见一斑。Jacob说：“在美国，一些我很喜爱的树种濒临灭绝，这让我意识到，作为一名昆虫学家，我还可以做些事情来拯救森林。所以，当有机会进入这些入侵昆虫的原生栖息地来研究它们时，我义无反顾地来到了中国。”当下严峻的物种入侵问题，不仅仅影响到北美或欧洲，中国目前也有500种入侵物种，它们都在不同程度地损害着动植物环境，其中有75种会直接对中国的经济产业产生影响。所以，这是一个全球性的问题，就像气候变化一样。要改变这样的现状，需要全球的科学家、政府和人民通力合作。

Jacob说：“人口的不断增加，为地球上有限的资源带来了前所未有的压力，确保人类在地球上与其他动物（以及植物、细菌和真菌）有足够的、适宜的空间与环境，变得比以往任何时候都更加重要。人类需要走一条可持续发展的道路，希望农业的进步意味着我们可以在更少的土地出产更多的粮食，退耕还林，这可以大大保障动物们有足够的地方栖息。地质学家宣布‘人类时代’已经到来，这意味着，地球是由人类主导的，所以地球的命运真的握在了我们的手中。”

昆虫也是人类的朋友

人类与昆虫的渊源由来已久，中国人从古时起就喜欢养蝈蝈儿、斗蟋蟀，还有那些职业养蜂人，让蜜蜂为人类“打工”……想想也是不可思议，昆虫竟与人类的生活结联如此紧密。也许每一个生活在地球上的物种都有它存在的意义。就像Jacob所说的那样，“狗是‘人类最好的朋友’，但我相信，所有的动物都是我们的朋友，甚至是蚊子。所有的一切都可以在生态学的语境中被关联起来，所有的动物都在扮演着一个角色，即使它们看起来令人讨厌，并且威胁着人类的健康。但如果失去蚊子，那些以吃蚊子的卵或幼虫为生的鱼类、蝙蝠、鸟类、蜻蜓的数量都会随之减少。我们应该学会尊重所有的生命，不过，偶尔拍死个蚊子还是无伤大雅的！”

汤米的旅行日记

Tommy's Travel Journal



吴琪

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。

我小儿子汤米在上小学二年级时候，他的英语老师特雷西女士在看完了他的《埃及旅行日记》之后，给他写了一封信，信中热情地鼓励了汤米写的日记内容。这封信现在还粘贴在这本日记的扉页上。汤米出生在龙年，是个典型的00后，今年18岁。2008年寒假时，他还不到8岁。

我们家有个老传统，每到寒暑假全家一起出动，周游世界列国。在旅行中，每个人都要用英文写日记，并且要给在英国的亲朋好友寄送明信片。从2002年第一次出国旅行到2008年，哥哥杰米已经积攒了好几大本日记。

汤米在他的《埃及旅行日记》的第一页第一行是这样写的：“*This is my first travel diary.*”接下来的一页，是汤米为本次旅行列出的准备清单：

Get Ready to Go

My packing list:

Playing Things: Game boy and NDSi card

Clothes: T-shirts, Long shirts, Sweater, Long Johns, pants, underpants, socks, jacket

Other things: School books, Pens, rubber, ruler, pencils, pencil sharpener, school bag

Don't forget: passport, camera, money

*My passport number is 705****66*

再往后翻，你会有一种感觉，其实汤米的这本“日记”，用文字“记”的内容很少，说准确点儿，应当叫“日贴”，因为里面大都贴的是各种交通票据：飞机票、汽车票、船票，各种旅游景点门票、音乐会票、歌剧票、各种明信片、粘贴画，以及汤米拍摄的风景和本人的照片。汤米画的一张我们从英国去埃及的路线地图和金字塔的内部结构图，以及斯芬克斯像（狮身人面像）则可以算作他的创作。

在我看来，汤米的这本日记很幼稚，只能说是一本粘贴薄，算不上日记。然而，特雷西老师对8岁汤米的赞赏，即使在今天读起来都很亲切，很受鼓舞。特别是她说：“想象一下，五年、十年之后再重温这本日记，那将是多么有趣儿的事！”

掰掰手指算一算，刚好十年过去了。

在汤米写完他的第一本旅行日记之后的几年里，我们全家自驾游览了内蒙古和东三省，也去约旦寻找了世界上最古老的马赛克地图，还在耶路撒冷领会了世界三大宗教发祥地的奥秘，在希腊感受了古老的奥林匹克精神，在意大利与文艺复兴时期的雕塑家同住了一个屋檐下……

因为有了这么多的经历、经验和见闻，汤米旅行日记的内容也就一年比一年丰富，记录方式也越来越多样化了。2014年，在全家去意大利的日记里，汤米做的一个米开朗基罗的石雕——大卫的“身份证”就很有意思：

ID CARD:

Name: David

by Michelangelo Buonarroti

Place of birth: Florence

Date of birth: 8 September 1504

Sex: Male

Address: Galleria dell'Accademia Via Ricasoli 60 — Florence

Civil Status: Single

Profession: Masterpiece

Height: 516cm

Weight: 5660 kg

Surface area: 19.47(平方米)

Material: Marble

Distinguishing marks: 500 years old (naked)

我们鼓励汤米多写英文，哪怕是抄写也可以。汤米还会为每张自己拍摄的地理风光、人文建筑照片配上图片说明。

每结束一个国家的旅行之前，我们一家都会聚集在咖啡店，或者我们的临时住所举办知识竞赛。每个人要提出10个问题，还要对其他人可能提出的问题做好准备。这种方式不仅给汤米了一个重新梳理旅游过程，也给他练习英文书面和口头表达提供了一个绝佳的机会。

最难的应当算“命题作文”了。虽然汤米是在记日记，没有“立意”之类的问题，但是要描写好一个场景也并非易事。比如：2012年，汤米在新西兰皇后镇的瓦卡普湖钓鱼之后，写了一篇有关钓鱼的日记。因为表述道具、钓鱼技巧，以及钓鱼过程有很多专门的词汇，所以汤米在写这篇短文之前，首先把文章里可能要用到的字词都集中写了下来：*fish, rod, bait, lure, water, to cast, reel, board, boat, life-jacket, boat shed...*

然后他是这样写的：

Today me and my brother went out fishing with a guide. His name is Mr. Jeff Jones. He taught us how to fish, cast, be patient and how to get the fish on board.

First we needed to get on the boat. The boat's name is "CJ". We motioned out in the middle of the lake. Suddenly, when I was eating my berry fruit bar, Jeff said: "fish on! fish on!" Then I went over to my rod, then the fight began and land the Brown Trout! (文章最后，汤米用棕色的铅笔画了一条棕色鳟鱼，还标出这条鱼长45厘米。)

从汤米写第一本旅行日记至今，整整十年过去了。当时那个还在用袖口擦鼻涕的汤米，已经成长为一个英俊潇洒、有主见、有自控力的青年小伙。在特雷西老师的鼓励下，他坚持十年不断地记录着每次旅行。今年9月，他就要踏进大学之门，学习“国际关系”了。他的成长过程不能不说与这些年的周游世界和这十几本旅行日记没有关系吧？

CONGRATULATIONS!

祝贺北京爱迪学校2017届毕业生在澳洲高考中再创佳绩!

Beijing Aidi School is proud to announce the achievement of our students in WACE examination this year 2017

澳洲高考WACE考试以成绩排名百分比作为澳大利亚招生通用的参考依据，最高分为99.95。80分以上意味着成绩高于80%参加考试的学生，已经具备升入澳洲八大名校，以及美国、英国、加拿大等国家一流大学的资格。

99.9

最高分 / HIGHEST SCORE

连续第11年
摘得国际高考状元。

10 位

学生 / STUDENTS

99分以上

SCORED ABOVE ATAR 99

52.7%

学生 / STUDENTS

90分以上

SCORED ABOVE ATAR 90

85.5%

学生 / STUDENTS

80分以上

SCORED ABOVE ATAR 80



北京爱迪学校幼儿园至12年级2018年招生正在进行中

Aidi School is now enrolling K-12 students for the 2018-2019 school year



咨询热线：400-800-4033

请扫描二维码了解更多爱迪学校教育信息
Please scan the QR code to get more
educational information about Aidi School



爱迪学校
AIDI SCHOOL

轻松DIY五分钟简餐

5 Minutes Easy Cooking

文: Pauline van Hasselt 编译: Frances Ji 图: Uni You



春节长假，想必大家一定没有亏待自己的肚子，各个饭馆、酒店的年夜饭爆满，订购外卖也逐渐成为年轻人的一种生活方式。其实很多简餐、小食，只消你动动手指，搜罗一下零食筐和冰箱，分分钟就可以在家制作出来唷！

健康思慕雪

● **配料：**橙汁一杯、新鲜罗勒叶8片、无糖酸奶3勺、蜂蜜适量、冰块适量

制作方法：将上述所有原料放入搅拌机打成均匀细腻的思慕雪，一杯低糖低热量的健康饮品就完成了！

巧克力雪球

配料：8枚消化饼、2勺可可粉、2汤匙炼乳、椰子碎适量

制作方法：将消化饼干置于碗内碾碎，加入可可粉和炼乳搅拌均匀，将混合物捏成圆球状，再将圆球放入椰子碎中翻滚，使其表面均匀沾满椰子碎即可。



辣白菜起司三明治

配料：吐司面包片适量、半杯起司碎（口味可根据个人喜好添加）、黄油适量、斩件辣白菜适量

制作方法：将两片吐司中加入适量起司碎和辣白菜，再将面包表面涂上薄薄一层黄油，放入吐司机内烤制2分钟，待面包表面金黄、起司内馅融化即可食用。





带娃游世界——亲子天堂新加坡

Singapore, A Paradise for Parents and Kids

文、图：小铲子 编：曹新星

旅行达人小铲子的梦想是环游世界，她曾只身走遍了中国的大多数城市，也去到过世界上很多国家，一个人行走新疆、独闯西藏。2014年和16年，她和先生相继有了俩娃，生活忙碌而精彩。有了娃之后，他们环游世界的梦想丝毫没有受到影响，而是调整为了“带娃环游世界”。

狮城出发攻略

谁都知道带娃旅行是件麻烦事，我们一家却乐在其中。基于多次的旅行经验，我和先生可以说是“出行绝配”——一个负责制定旅行计划，确保每个人都开心满意；另一个负责随时拉箱抱娃，完美做好后勤保障。十几次带娃飞行过后，我们依旧精神百倍，满心期待着下一次旅行早点到来。

我家大宝Kerdi2岁3个月时，我们全家一起在初春来到了新加坡。算起来，这已经是我第三次来新加坡了，每次都感觉轻松惬意。新加坡绝对堪称亲子天堂，无论你是否擅长带娃旅行都不必担心，到了新加坡，你很容易就能把娃带得得心应手。

一方面，对于孩子来说，新加坡是一个特别好玩的地方。尤其是圣淘沙周边在亲子方面做得非常完善，各类游乐设施和自然体验一应俱全。无论你的宝宝是几个月还是十几岁，都可以找到合适的玩乐项目。新加坡还有一个最吸引孩子们的地方——大海，带着宝宝玩沙看海，宝宝玩得开心，大人也会倍感轻松！

另一方面，对于大人来说，新加坡是一个特别方便的地方。众所周知，新加坡国土面积不大，交通非常便利，带娃旅行比较初阶的爸妈也可以轻松安排行程。北京到新加坡飞行时间6小时，虽比国内的城市间飞行时间长，但可选择白天的航班，不必坐夜航。喜欢旅行的爸妈还可为日后带娃去美国、欧洲等地长途飞行提前预热，一举两得！

旅行开始之前，我和先生做了充分的准备工作。尽管新加坡还没有对中国开放免签，但支付宝芝麻分700以上的人可以办理电子签证。你只需要上传护照、身份证件、照片三项材料的扫描件就可以轻松搞定，完全不用跑任何地方，签证办好后打印出来就可以直接使用，非常方便！



机票方面，经过多方比较，我在新家坡航空官网预订了北京直飞新加坡的往返机票，两大一小人民币7000多元。带娃出行我喜欢选择直飞，而且这班飞机最大的优势在于往返都是下午四点多起飞，这样方便提前去机场找个贵宾厅让宝宝睡下午觉。我的经验是，宝宝睡好了就不容易折腾，坐飞机也会比较乖。

一切准备到位，出发！新航很准时，下午四点我们开始登机。我提前在航空公司官网预订了第一排座位，这样一来，不仅大人可以把腿伸直，孩子折腾的时候，也可以随时把他们抱起来溜达一下。有了空间宽松的前排座位，带娃长途飞行就不用愁了。我还为Kerdi订好了儿童餐，这种餐多为减盐配置，搭配也十分有趣，能引起宝宝吃的兴趣，孩子们都很喜欢。

飞机上Kerdi全程都挺乖，我给他带了几个便携的小玩具，还有些他平时爱吃的零食。飞机起飞和降落时，为了保护他的耳膜，我给他吃了些零食还喝了水，偶尔他烦躁的时候，我就拿出小玩具来安抚他。晚上10点多的时候，Kerdi开始犯困了，为了不打扰到别人，爸爸把他抱在怀里讲故事。就这样，6个小时的飞行很快就过去了。

下飞机时已是新加坡晚上11点多，我提前订好了专车接机直达酒店。我们选的酒店是圣淘沙的Hard Rock，地处圣淘沙中心地带，离各个玩乐地点都非常近，吃喝玩乐很方便。而且酒店有自己的人造沙滩和水上滑梯，特别适合亲子娱乐。新加坡地方不大，坐上车没多久，我们就到达了酒店。

进入大堂，我的第一感觉是酒店充满了复古气息，走廊和房间里有很多Beatles乐队的照片，于是我不自觉地哼唱起了“Hey Jude”的旋律。Kerdi看到他最爱的哈雷摩托很兴奋，拉着我想过去坐坐，可时间已经太晚了，入住办妥后已是夜里1点，来不及多看，赶紧带娃入睡吧！



玩沙滩、吃美食、看巨狮

第二天一睁眼已是早上9点多，酒店好像变了一副模样似的，充满了活力。吃完早餐，我们带Kerdi在酒店转了一圈，看到人工的白沙滩和滑梯泳池他特别开心，赶紧拉着我回房间拿泳衣。既然小朋友喜欢，今天上午的娱乐活动就安排在这里吧！我们仨玩得不亦乐乎，一上午很快就过去了。

到了中午吃饭时间，酒店出来就是福廊，美食选择众多。除了Hard Rock西餐以外，还有肉骨茶、鼎泰丰、莆田、星巴克、麦当劳、Pizza等等，免税店和便利店也在这里。吃完午餐，我们决定先带宝宝回酒店睡午觉，像我之前所说，娃吃饱了、睡好了心情自然会好，不会烦躁不安，大人的心情也会保持得很好，快乐旅行的秘诀就在于此。

来到新加坡，一定要去圣淘沙海边。睡醒午觉后，我们从酒店出来走几步即是捷运（地铁）站口，几分钟时间就到了海边。看到大海沙滩，Kerdi又尽情地玩了好半天，直到衣服湿透、满身沙子才肯依依不舍的离开。傍晚时分，我们在海边选了一家很有特色的餐厅吃晚餐，品尝了新加坡最地道的叻沙和肉骨茶，还在二层观景台远眺，很是惬意。

由于宝宝比较小，我没有带他进场去看声光电混合的“时光之翼”表演，只是在外面感受了一下。外面有一只可以变幻各种颜色的巨型鱼尾狮非常漂亮，给Kerdi留下了深刻的印象，回到酒店还一直问我各种关于狮子的问题，兴奋得不想睡觉。

环球影城一日游

第三天，我们从酒店出来，穿过福廊就到了环球影城的门口。走进影城大门，一路上有很多有趣的卡通人物热情地和我们打招呼，我们也开心地和他们都合了影，Kerdi兴奋得眼睛都不够用了。影城内类似这种和卡通形象合影的地方很多，工作人员会帮忙拍，也可以用自己的手机免费拍，如果需要打印好的照片，你可以凭手里的小条到进门处的一个地方付费购买，用来留个纪念也是不错的。

其实对于2岁多的Kerdi来说，环球影城里并没有几个他能真正坐上去玩的项目，但他却仍然玩儿得很嗨，主要是里面的各类卡通形象太可爱了，而且和各地的迪士尼乐园相比，影城里的人真的少太多！无论是和卡通形象拍照，还是乘坐娱乐设施，几乎都不需要长时间排队。马达加斯加的旋转木马是Kerdi能玩的为数不多的几个项目之一，每一个木马都是马达加斯加中的动物形象，十分有趣，Kerdi连续坐了三次才肯罢休。

我们是3月初来的新加坡，那时候新加坡刚刚迎来旱季，天气非常闷热，走了没一会，Kerdi就浑身湿透，我一直在给他补充水分，以防中暑。玩到中午前后，我们准备到外面去吃饭，下午带娃回酒店睡个大觉，傍晚再回来继续逛。中途出去的时候，工作人员在我们手臂上盖了一个章，这样就可以一天之内随便进出了，很人性化。

环球影城外面有很多吃饭的地方，还有卖甜品和卖小东西的





地方可以逛一逛。我们选择了新加坡当地比较有名的米其林一星餐厅——莆田餐厅吃饭，菜品相当可口，价位又亲民，宝贝也很喜欢。吃饭的工夫，Kerdi又认识了个新加坡小姐姐，虽然语言不通，但两人交流得非常好，临走时小姐姐还画了张画送给他，很贴心。

傍晚时分，我们再回到环球影城时，天气已没有了白天的闷热，很多游乐设施都亮起了彩灯，看起来别有一番风味。我们并不喜欢忙忙碌碌的行程，就这样带着娃溜溜走走，拍拍看看，也是极好的。环球影城安排一天时间就足够了，还有很多精彩的地方等着我们去体验呢！

与红猩猩共进早餐

新加坡还有个好玩的地方就是动物园，第四天一早，我们一家人就来到了这里。动物园分为日间动物园和夜间动物园，比较小一些的宝宝更适合去日间动物园，因为那里宽敞明亮，适合游玩和观察。动物园里面地方虽然不大，但特别干净，逛起来也比较舒服，像个大公园。这里没有国内动物园扑鼻的异味，没有动物们的哀嚎，也没有人山人海的景象，动物们看起来还是蛮开心、舒适的。

为了让Kerdi更有参与感，我出发前在网上预约了与红猩猩共进早餐的体验项目。我们边吃自助早餐，边观察一旁的红猩猩，它们也在吃早餐，工作人员还间接穿插些讲解，真是个让孩子了解红猩猩习性的好机会。吃完早餐，我们近距离与红猩猩互动了一会，还合了影，Kerdi拍照的时候一直想要回头看，很是好奇！动物园内还有喂长颈鹿和看大象洗澡等项目，Kerdi都特别喜欢，他把我和他爸爸领的食物全喂给长颈鹿了，兴奋得还想再多喂几次。为了保证长颈鹿的良好生活环境，喂食体验项目人数有限，每次只能进入一个家庭，每人只能喂一次，这样的安排非常合理。

除了亲身参与的项目外，园内的景致也很美，有一种玉莲在国内少见，Kerdi也觉得十分新奇，我不禁感叹：真是“读万卷书，不如行万里路”啊！动物园的游览安排一个上午就差不多了，养精蓄锐之后，再去其他地方体验吧！

旅行的感悟

圣淘沙的海洋馆距离我们的酒店几步之遥，下午睡醒觉后，正好带宝宝去看一看。海洋馆地方不大，人也不多，里面没有海豚表演，没有热闹喧嚣，而是给人一种身处海底的感觉，在鱼儿面前坐一会，人的内心会变得很安静。Kerdi认真地在每一扇玻璃墙前观察，看得非常认真，



此时我不想打扰他，只想在这海底世界沉下心来思考，看着鱼儿们游啊游，仿佛自己也置身其中，好不快活！这真是一个让人来过还想再来的地方，可以放空自己享受安静！

我们就这样，一路带娃吃喝玩乐，并没有把行程安排得太紧凑，0大人们轻松，孩子也开心，几天时间很快就过去了。回程时，我们仍是下午四点多的飞机，时间宽松合理。新加坡的机场贵宾厅还是不错的，除了舒适的沙发和温热的食物以外，还有淋浴房，带宝宝去那里睡下午觉非常方便。趁Kerdi小朋友睡觉的时候，我还去逛了一会机场免税店，吃的买了一大堆，再带上这里最出名的TWG茶叶，收获满满，终于可以心满意足地回家了。

每次带Kerdi旅行过后，我们都会时不时聊起旅途中的见闻。某天晚上，我和Kerdi躺在床上准备睡觉时，他又想起前几天去新加坡玩的事，头头是道地和我说起来：“妈妈抱着我看蝴蝶来着；在酒店时候，墙上有壁虎吃蚊子；新家坡有亮灯的狮子；我摸过大象的鼻子和腿，大象把木头踢水里，大象吃饱了；在动物园，我把手放大鳄鱼嘴里，鳄鱼是假的不咬人……”还有一堆，我听着他一件接一件兴奋地回忆，随声附和着，心里满满的幸福和感悟。

带娃旅行的意义，不就在于此吗？



小铲子，俩娃妈，金融职业白领、资深女超人、旅行达人、文字及摄影爱好者。她自称是“逻辑强迫症患者”，热爱家庭生活，曾赴美生子，推崇国际化教育，认为“人善良、独立、快乐足矣”。

来自北京市朝阳区 赫德双语学校的学生 艺术作品

Student Artworks from HD Beijing School

图/文：学校提供 编：Frances Ji

感受故事、创作故事、体会艺术在生活中无处不在——来自北京赫德双语学校的同学们，在老师的带领下，探索了艺术的各种可能：一年级的学生们通过学习Paul Klee的作品，创作了城堡系列作品；二年级的同学则在自画像课程中，将自画像与肖像画进行对比，思考了不同时期自画像的不同；三年级的同学们研习了Jackson Pollock的艺术风格后，感受到了点、线、面的关系及不同艺术媒介的特点，将其与中国艺术家吴冠中的彩墨滴画做对比，思考文化因素对艺术风格创作的影响。

《自画像》，于灏卿，2年级



《舞蹈的长颈鹿》，Zipei Zhang，3年级



《Bremen's Band》, Yi Wang, 学前班



《Shape Castle》, Tina Guo, 1年级



《Shape Castle》, Canran Cui, 1年级



《Shape Castle》, Canran Cui, 1年级



《Paul Klee's Cat》, Andy Wu, 1年级



《安静》, Terry Chen, 3年级

School News



鼎石毕业生早期申请录取结果揭晓

1月底，北京鼎石学校的毕业生已经收到了来自明德学院、西北大学、爱丁堡大学等英美、澳洲、欧洲等高等院校超过40份的早期申请录取。这样的申请结果显示了学生大学深造道路的多样和丰富，是鼎石这座IB学校教育的成功。



赫德教育对话第一场

1月19日，国际营地教育专家Scott Brody先生来到赫德学校，和大家一起从“批判性思维”所包含的各项能力开始，分析了父母们在生活中应该如何为孩子提供养成批判性思维能力的有效环境，还分享了有关“成长型思维”、“项目制教学”和“营地教育”的精彩论述。



北京市新英才学校“i创空间”揭牌

2017年11月28日，北京市新英才学校“i创空间”揭牌暨新英才第一届科技周启动仪式隆重举行。蓝春校长与嘉宾以及学生代表一起激活以新英才校歌《四季芬芳》为灵感来源的联动装置，新英才“i创空间”成功揭幕。

爱迪学校校本课五周年盛典

在新年即将到来之际，爱迪学校校本课五周年盛典也如约而至。同学们在艺术课上的书法、国画、电脑绘画等作品被纷纷展出，在表演现场，同学们的才华也令所有观众惊艳。

简报 THE CIRCUIT

孟京辉做客鼎石教育沙龙

1月24日，中国著名当代先锋戏剧导演孟京辉来到北京市鼎石学校，做客鼎石教育沙龙，以《戏剧使我有力量》为题，和在场的大观众们、小观众们面对面交流，分享自己对戏剧的思考和看法。



BEIJING INTERNATIONAL
BILINGUAL ACADEMY
海嘉国际双语学校

Respect
Responsibility
Rigor
Relationships

尊重
责任
努力
友情

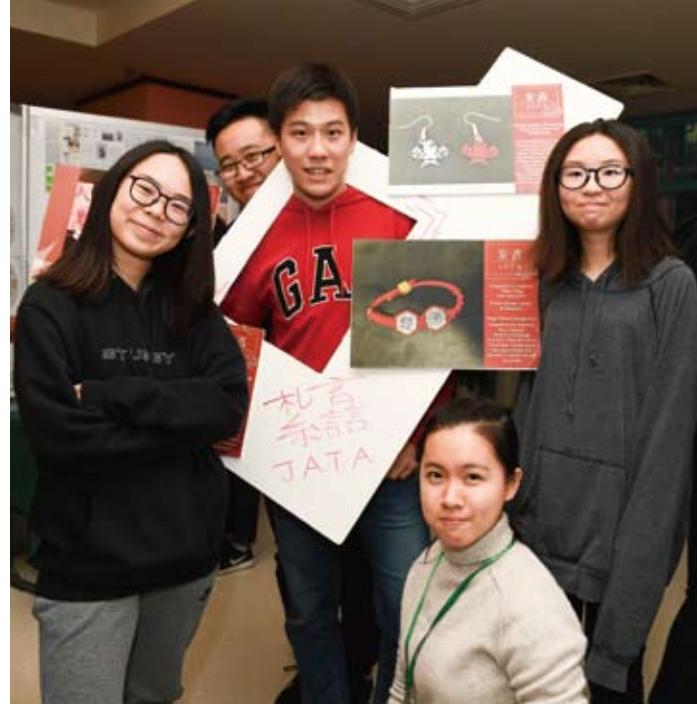
No.1 Yumin Road Houshayu, Shunyi, Beijing
北京市顺义区后沙峪裕民大街1号
+86 10 8041 0390
info@bibachina.org
www.bibachina.org



“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huodongbj@jingkids.com或微信号“青彩活动”（JingkidsFun）。

北京加拿大国际学校艺术体验课

为了庆祝‘How We Express Ourselves’单元课程的圆满结束，北京加拿大国际学校（CISB）幼儿园4岁班的小朋友们分别在1月22日、23日及24日前往Atelier美术学校进行课程体验。小朋友们利用各种不同的材料及工具进行作品创作，度过了非常充实又有趣的一天！



北京乐成国际学校10年级“珠宝+”设计展

1月，北京乐成国际学校（BCIS）举办了一场十年级“珠宝+”的设计展，同学们将珠宝设计与各种元素叠加在一起，创造出了更多富有想象力与个性化的作品。其中一组同学就是将珠宝和油画“嫁接”到了一起。她们将梵高杰作《星夜》和其本人自画像作为元素，用羊毛毡的手法制作了一对耳环和一枚胸针。

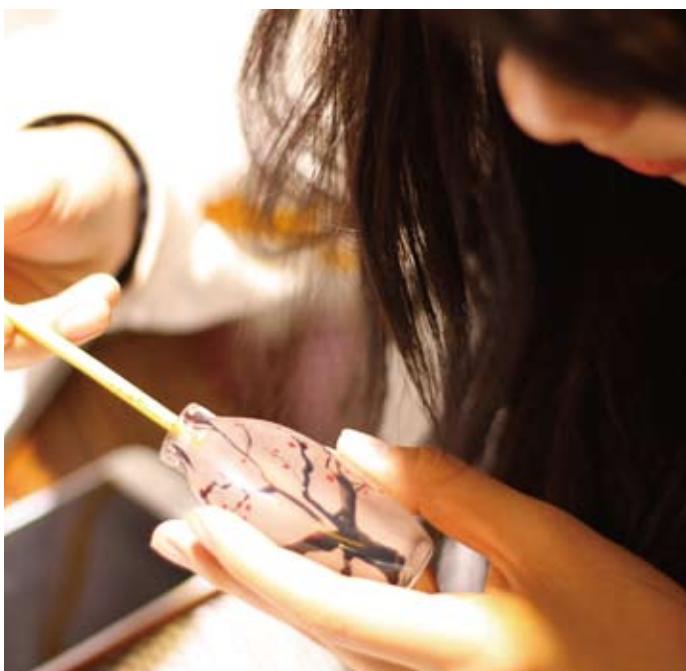
哈罗北京春节联欢

春节将至，哈罗北京（Harrow BJ）的孩子们以体验中国传统风俗、演绎中国风歌舞乐器等一系列庆祝活动迎接春节的到来！舞台上的小演员们身着传统服饰，将民族、武术等中国特色节目演绎得韵味十足，校园里年味洋溢。



爱迪学校学生感受民间艺术

1月4日，爱迪学校艺术高中的同学们来到北京南锣鼓巷，在感受胡同文化的同时，学习即将失传的民间艺术——内画鼻烟壶。同学们在瓶画师傅的耐心指导下，耗时4个小时终于完成了自己的创作。瓶画作品有的绚烂多彩，有的朴素雅致，各有千秋。



伊顿学生录制央视少儿频道节目《异想天开》

12月15日-17日，伊顿幼儿园第一次参加中央电视台少儿频道《异想天开》栏目的录制。在3天井然有序的录制过程中，学生们录制了科学实验、互动游戏、才艺表演等丰富的内容，收获了成长和快乐！



北京市新府学外国语学校
BEIJING XIN FUXUE INTERNATIONAL ACADEMY

基础教育最具优势的国际化学校

An International School Blending the Best of
Eastern & Western Education.



在多元文化下绽放“数学+”优势

Xin Fuxue has devoted relentless efforts in math
teaching and research.

小学 | 初中 | 高中 12年一贯制双语特色国际化教育

A 12-year school featuring bilingual and characteristic
education from elementary school to high school

2018-2019学年开放申请，面向国内与国际家庭招收KG-G10年级的学生

Tel: 010-89420199 (小学初中) 010-89437206 (高中)

Address: 北京市海淀区京师路99号

Website: www.xinfxue.com

E-mail: admissions@xinfxue.com



BISE2018 北京国际教育暨学校博览会

2018年1月13-14日，菁kids和beijingkids联袂举办的第十届北京国际学校博览会 (BISE) 在北京富力万丽酒店盛大召开。现场不仅有来自国内外90多家国际学校和教育服务机构齐聚，还有逾千个家庭，超过5000人亲临现场，与学校老师面对面交流。展会更是吸引了央视前来现场报道！下面，让我们带您回顾一下展会的精彩瞬间。升级版的2019菁北京国际教育暨学校博览会 (JISE) 将于2019年1月12-13日在北京国家会议中心举行，期待与您再次相遇！(现场摄影: Uni You、Dave's Studio)





BISE2018VIP教育沙龙暨鸡尾酒会

2018北京国际学校博览会主展会场闭幕活动, BISE2018VIP教育沙龙暨鸡尾酒会在富力万丽酒店四层的R Lounge圆满举行。主讲嘉宾、荟同学校的创始人、爱文世界学校的联合创始人兼前CEO魏克礼 (Chris Whittle) 先生到场, 为到场父母及教育界人士做了名为《创建一所现代学校》(the Making of a Modern School) 的主题演讲。随后, 四位特邀知名教育者就该话题与在场家长畅所欲言、倾情互动。



儿童活动精彩纷呈、家长咨询秩序井然

今年的展会现场，除了特设的儿童特色活动区外，不少学校展台也特别设计了多种寓教于乐的益智项目和游戏，带孩子的家长可放心逛展，孩子在游戏区体验，家长则在一旁专心与参展学校老师充分交流、沟通。





Kidsphoto
摄影

为学校和家长免费建设照片云数据库
FREE CLOUD-BASED PHOTO SHARING FOR SCHOOL AND PARENTS

10 YEARS SCHOOL PHOTO EXPERTISE

专注学校摄影 10 年

Schools Sports Yearbook Dance Commercial

kidsphoto_beijing@163.com / www.kidsphoto-beijing.com

13810479970 中文 / 13401032482 English



TIAGO HOME KITCHEN WF CENTERAL GRAND OPENING

411B 4F, East Building, WF CENTERAL,
No. 269 Wangfujing Street, Dongcheng District

010-8517-9177

TIAGO
HOME KITCHEN



菁kids上海
扫码订阅
每期杂志快递到家

菁
kids



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



ZSA国际课程

精选全球最优质
教学内容和实践的课程

北京中山实验学校

挑战未来 你准备好了吗？

• 双母语思维 • 中外籍班主任 • 植根本土文化 • 创新课程设置 • 户外自然探究



QR CODE
微信公众号

010-84829307

北京市昌平区天通苑4区9号



菁kids 特约家庭摄影工作室

MIROUR 镜键 智能摄影

做自己专业的摄影师

独创智能拍摄系统
2800万像素广告片级高清博锐照片
3~5秒/张出图效率
为您带来前所未有的拍摄体验

企业形象照
个人肖像照
ID头像照

闺蜜照
亲子照
全家福

北京双井店
北京市朝阳区双井富力广场五层
502-1 镜键智能摄影
010-5922 0447
www.mirour.com

北京国贸店
北京市朝阳区国贸商城北区
502-1 镜键智能摄影
010-6561 8981
www.mirour.com

BE YOUR OWN PROFESSIONAL PHOTOGRAPHER

DAVE'S STUDIO
大卫摄影
KIDS/FAMILY/BUSINESS/
FOOD/PARTIES/ART
WWW.DAVESTUDIO.ROCKS
18812943881 中文 / 13910342128 英文
ADD:HEGEZHUANG VILLAGE,LAO FACTORY BE
A 5 MINS WALK FROM
HARROW INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING

蓝思视觉摄影工作室
LENS VISION PHOTOGRAPHY STUDIO
地址:北京市朝阳区百子湾路32号二十二国际艺术区B1-C3-8
电话:13911763969

OUFFI VISION
大女主的杂志封面
地址: 01068513400
www.vshvision.com
摄影:王思思 摆洋艺术设计
电话: 13911763969
微博公众账号

大象摄影
品牌介绍:
大象摄影由著名人像摄影大师王太平先生创办，
本着创建世界一流摄影水平、
一流服务的儿童摄影，
儿童摄影结合熟龄摄影事业专注为贫困儿童献爱心帮助需要帮助的儿童，
让更多孩子快乐的童年。
大象摄影(北京)有限公司是致力于高端品质的儿童摄影，
提供自然、真实的田园生活，用心记录每真实的感动。

拍摄地址:北京市朝阳区西大望路珠江帝景B区1号写字楼(合生财富广场北侧)2901室 2902室
拍摄电话:010-58634808 18801186519 拍摄微信:18801186519

“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:



2018-2019

北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选93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，1所全球范围内招生的学校，按学校中文名的字母顺序排列，排名不分先后。

招收中外籍学生

国际、双语学校和幼儿园 [共80所]

幼儿园[共25所]

- 爱朗国际幼儿园
- 艾毅多元智能幼儿园丽景校园
- 艾毅国际幼儿园
- 艾毅双语幼儿园
- 安杨蒙特梭利小屋
- 宝威幼儿园
- 北京福禄贝尔国际幼儿园
- 北京禾光国际幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区卓悦童国际幼儿园
- 博识梦飞国际幼儿园
- 北京伊顿国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 汇佳幼儿园
- 嘉德蒙台梭利双语幼儿园
- 家育苑（建外SOHO校区）
- 金翼德懿幼儿园
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 米来未来
- 三为园-蒙德梭利教育国际标准示范园
- 悠恩儿童之家幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 彩虹小镇幼儿园
- 嘉杉嘉华儿童之家
- 北大公学北苑双语国际幼儿园

国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）

[共55所]

幼儿园至四年级（K-4）

- 培德书院
- 3e国际学校
- 好思之家学校及幼儿园
- 北京市朝阳区赫德双语学校
- 李跃儿芭学园

幼儿园至九年级（K-9）

- 北京博华外国语学校
 - 北京市第五中学分校·大厂分校
 - 北京市中芯学校
 - 启明星双语学校
 - 耀华国际教育学校
- #### 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
 - 北京临川学校国际部
 - 北京市鼎石学校
 - 北京青苗国际双语学校
 - 北京市二十一世纪国际学校
 - 北京市力迈中美（国际）学校
 - 北京市私立汇佳学校
 - 北京市新府学外国语学校
 - 北京市新英才学校
 - 北京世青国际学校
 - 北京天悦学校
 - 北京王府学校
 - 北京乐成国际学校
 - 橄榄国际学校
 - 格瑞思国际学校
 - 海淀外国语教育集团
 - 鸿誉学校
 - 君诚国际双语学校
 - 明悦教育
 - HIS国际学校
 - 未来领导力学校
- #### 幼儿园至十三年级（K-13）
- 哈罗北京
- #### 一年级至九年级（1-9）
- 海德京华国际双语学校
- #### 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）
 - 北京六力国际教育
 - 北京市第八中学怡海分校国际校区
 - 北京师范大学亚太实验学校
 - 清华附中国际学校
 - 黑利伯瑞国际学校
- #### 七年级至十一年级（7-11）

- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部

七年级至十二年级（7-12）

- 北京大学附属中学
 - 北京市第八十中学
 - 北京新东方外国语学校
 - 美达菲国际学校
 - 中央音乐学院鼎石实验学校
 - 北京潞河国际教育学园
- #### 八年级至十一年级（8-11）
- 北京圣保罗美国学校
- #### 九年级至十一年级（9-11）
- 北京市山谷学校
 - 北大附属实验学校
- #### 九年级至十二年级（9-12）
- 北音柯斯理学校
- #### 十年级至十二年级（10-12）
- 北京四中国际课程佳莲校区
 - 北京外国语大学国际课程中心
 - BACA国际艺术学校

幼儿园至六年级（K-6）

- 北京蒙台梭利国际学校
- 北京英国学校-三里屯校区

幼儿园至十二年级（K-12）

- 北京法国国际学校
 - 北京加拿大国际学校
 - 北京京西学校
 - 北京顺义国际学校
- ### 幼儿园至十三年级（K-13）
- 北京德威英国国际学校
 - 北京耀中国际学校
 - 北京英国学校-顺义校区

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
- #### 七年级至十二年级（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]

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

全球范围内招生的学校

[共1所]

- 孔裔国际公学

只招中国籍学生

国际学校 [共2所]

七年级至十二年级（7-12）

- 创新国际教育-南、北教学区

八年级至十二年级（8-12）

- 美国达罗捷派学校

只招收外籍学生

幼儿园、国际学校和国际部

[共11所]

国际学校（含幼儿园、小学、初中、高中）



扫描二维码，进入
2018-2019北京择校指南
jingkids.com 专页，
了解学校详情。

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

朝阳区	
三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
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
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
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
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#(工人体育馆北门正对面)
紫苏庭(三里屯店)	朝阳区工人体育场北门正对面胡同/工商银行后面
鼎泰丰餐厅(渔阳店)	朝阳区新源西里中街24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号屯三里永利国际大厦
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
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
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
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
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
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
小王府	朝阳区光华东路东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华东路甲15号日坛商务楼888号
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
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
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
启明星双语学校(三里屯校区)	朝阳区三里屯东四街13号
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
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
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
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
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

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。

凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
绿叶子(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
皮卡少儿中英文图书馆	朝阳区三元桥凤凰城商街10#F305
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
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
艾利欧意大利餐厅	朝阳区朝阳公园西门一号
例外果汁	朝阳区东三环北路2号天元港中心B1-09
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
新元素(蓝色港湾店)	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
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
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
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
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
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
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

顺义区

米来未来旗舰园	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287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
启明星双语学校(北皋校区)	朝阳区顺白路2号奶东工业区
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
婕妮璐超市	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
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
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
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	顺义区裕丰路16号院会展誉景2号楼204-205
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
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
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



扫描二维码,
了解更多《菁kids》北京取阅点!

课外班的三个问题

Three Questions About Hobbies

在大女儿申请美国高中的时候，我在她填写的申请资料上，看到了这样三个问题：

1. 你有什么课外活动和兴趣爱好？
2. 你为这个兴趣爱好每周花多少时间？
3. 在这个兴趣爱好上，你目前达到什么水平？

这三个问题非常简单，但很多学校都要求填写，包括申请大学的时候也经常会遇到。我第一次看到之后的想法是，如果十几年之前就能看到它们，该有多好。

我和女儿坐下来，理了一下她从小到大自己尝试过，或者我带着她去尝试过的课外活动，确实有很多。它们大致可以分为三大类：

- 浅尝即止类，这些也包括孩子勉强上了半年，最后拒绝再去的那些课外班。
- 被妈妈强迫类，因为妈妈坚持，才一直上到现在，但孩子不愿意作为自己的爱好填入申请的。
- 全心投入类，只要孩子真心喜欢，无论时间长短。

第一类显然对于申请学校没有帮助，看上去纯属浪费时间和金钱。但其实，没有这一类，很难找到第三类那些孩子真心喜爱的活动。这也是为什么美国有很多家长说，在孩子12岁之前，应该多让他们尝试不同的活动，目标是找到真心喜欢的爱好。12岁之后，孩子就要专注投入到这些自己喜欢的事情上。

对于第二类，孩子认为是浪费时间，我却有所保留。当然，这一类对于申请学校也没啥帮助。可是，参加课外活动也是培养技能，不只是为了升学。退一步说，至少时间没有浪费在看手机上。进一步看，也许将来某一天，孩子会突然发现其实自己很喜欢，从小打好的底子就用得上了。当然，这是做妈妈的一种典型思维逻辑。

幸好还有第三类！孩子真心喜欢的活动，可以欢欢喜喜地填入表格。但马上，她就遇到第二个问题：

这是你的爱好，不是学校规定课程，是完全由你自己选择的。那么，为了这个如此喜欢的爱好，你平均每周花多少时间？

时间很好算。上课时间、练习时间、比赛时间，加在一起，孩子就



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年搬回加州湾区，现自由撰稿，有两个正值青春期的女儿。

看出区别了。有的她真心喜欢，可是玩一会儿就丢在一边。想起来了，就再玩儿会儿。平均下来，时间凑不了许多。放在表格里，实在没有什么说服力。她开始有些后悔。我也想，如果当初多支持她，把时间多花在这里就好了。

那些孩子很自豪、又确实花了很多时间的活动，一般都有些外部驱动力。比如，学校刊物要定期出版，辅导老师监督着，作为小主编，孩子还要去管理别的同学，自己无法偷懒。内心动力和外界压力结合起来，自然就“废寝忘食”了。孩子回想起来还有些吃惊：自己哪里找来的时间能做这么多事儿的呢？

第三个问题更进一步地问孩子：你既然这么喜欢，又花了这么多时间，那么，你目前达到了什么水平呢？有没有比赛拿名次、得奖励、进阶升级，或者做出了什么贡献，取得了什么突破性的进展？

孩子想起来，有的课外班，无论上了多少次，一直没什么进步。时间是花了，但心里没有目标。即使有，也很放松，没有那么急迫地要达到那个目标。

真正有成就感的，都是那些无论遇到多少问题、多少障碍，都咬着牙完成的项目。这些最能展示孩子做事的态度和能力的成长。我想，这也是学校通过这三个问题，最希望看到的吧。

如果十来年之前，在孩子一张白纸的状态下，我在忙于看课表、找老师之前，先把这三个问题拿过来，认真看一下，试着画一个培养孩子真正爱好的路线图，我也许就不会那么急吼吼地报课外班了。

毕竟，真正对孩子有实际意义的，其实是很少几个爱好，甚至只要有一两个就足够了。这些爱好是什么，也没有那么重要。

为了这些爱好，孩子究竟付出了什么，有了什么成就，这些是最能让孩子的能力和性格闪光的。

申请学校的过程，也是家长和孩子一起回顾，进一步了解自己的好机会。如果都委托给别人包装，课外活动什么的填的越多越好，孩子不但失去了这个机会，也难以得到启发。我想，这其中的努力与否，学校也是能看到的。

还有一种教育叫“无用”

The “Useless” Knowledge Matters



陶太

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。

我好奇地一张张纸条浏览，想知道人们会在“幸运曲奇”上挂什么。填写纸条的大多都是青年人和孩子，祈求健康平安自然是中国人最喜欢的主题。除此之外，还有一个热门主题，就是有关应试的。完全不用费劲找，就至少有六个愿望跳进了我的视野：有人祈祷考研成功，有人盼望考试成绩更上一层楼，有人希望下学期成绩别退步。这和香火鼎盛的土地庙、灵验道观里的求考中几乎是一式一样。

为什么在希望书写“这个城市与时代的签语”的期盼里，出现的是一个放之四海而皆准的烧香式祈福？

为什么幸运曲奇在中国失灵了，那些“关于生活、关于城市、关于未来、关于爱”的美好憧憬，人生的意外惊喜，都让位给了一个好分数？

为什么在一个拥有世界上最优美的园林，有过富庶的姑苏繁华，有过昆曲的华丽婉转，有过悠久历史的城市里，会有着主题为分数的“同一个梦想”？这样的尴尬，就好像你坐苏州地铁，这个城市明明有无数能让人一见钟情、古韵悠长的地名，却有一站叫“中央公园”，而下面还有一站是“时代广场”？

原因可能有很多，但是我认为，如此伤害中国人的好奇心和想象力，连带民族文化的自信心，与应试教育的盛行、课外补习的泛滥、超负荷的过量知识学习，一定是分不开的。

在当下的中国，无论是一线城市，还是二、三线城市，甚至是四线城市，绝大部分家长都在给孩子们课外“进补”。课外班内容不仅普遍超前，难度系数还与日俱增。

前不久，远方的亲戚微信求助，他上小学的孩子带回一道奥数题，孩子不知道选A还是选B。我赶紧帮忙找了两个出身清华的牛爸。结果两个牛爸废寝忘食算了半个时辰后，一个告诉我选A，一个告诉我选B。我只好又把

你喜欢“幸运曲奇”吗？它就像一个空心的小饺子，藏着一张小纸条，上面写着有趣的话，说者有心，听者有意，让你觉得生活充满了小惊喜。

这几乎是美国中餐馆的标配。虽然知道是游戏，但每次吃到小纸条时，我还是很开心。

2018年寒假，我们一家去苏州旅游，慕名去逛诚品书店。一进大门，我们就看到了名叫“幸运曲奇”的互动艺术装置。这是香港著名设计师刘小康的作品，他使用传统的竹扎艺术，做成了曲奇骨架，邀请人们在小纸条上写下对城市和未来的祝福或者预言。

皮球踢了回去，让亲戚自己看着办。

中国孩子没有“安息日”，家长也是。你能想象吗？在21世纪的今天，就在北京这样非常国际化的城市，很多家庭的生活水准已经不亚于欧美发达国家，还会有孩子只上半天主课，下午的副课统统不上，请了假去外面补习，只因为家长觉得这些音乐、体育、美术课是“无用”的。家长当然也得全程护送。

而我一位海归的好友，因为忧心孩子的英语不过关，过度焦虑之下，居然让孩子停学去上课外班补习英语。急得朋友们对她说发动围攻，让她想想回国究竟是为什么？好说歹说下，好友终于幡然醒悟，带着孩子回美国正常上学了。

这都是发生在身边的真实故事，而且那么近，那么普通，那么习以为常。整个中国都在进行“有用”的教育。2岁的孩子开始聘请外教，上了小学的孩子几乎没有了真正宽松的童年，小小肩头背负了沉重到成年人都拎不动的书包，还有周末、寒暑假从早到晚的奔波。

也有人想规避这样的成长路径，为孩子选择国际学校或者私立学校，甚至送孩子出国读书。但是为孩子补习已经成为了一种习惯，根本就停不下来。一位朋友说，她见过一个移民到美国的华人家长，在国外找不到补习班了，就一口气为孩子请了七位家教，除了负责各门课程的“进补”，还有人专门负责补作业。

当家长总觉得孩子学习的知识不够多，学习进程提前量不够多的时候，他们却主动选择忽略了过度教育和过度学习的危害。

关于硬塞知识，德国科学家洪波尔特的一句话发人深省：“对于一个人的心智进程来说，过量的知识或消化不良的知识都可能给心智带来负担。如果只是将知识作为心智的脂肪储存起来，它是毫无用处的。”

所以，你看到放学的孩子们，大都面部表情呆滞，除了玩手机游戏，对别的东西都不感兴趣。孩子们为课外班付出的代价如此沉重，以至于整个国度，似乎都丢掉了一段“无用”的时间，那个失物的名字叫“童年”。一同丢弃的，还有创造力、多元的个性，以及有趣地憧憬未来，温暖地触摸自己的城市和城市中的人们。

其实，“兴趣才是学习和求知的最大动力”。而教育本身，是一个根系庞大、互相效力的过程。除了有用的知识，还有无用的乐趣。比如倾听自然的声音，比如观察一颗种子发芽，做原始的手工，还有大声地歌唱。

是对周遭世界全景的认知、自身的进化与反省，以及具备情感的能力，决定了每个孩子的个性和创造力。这是有用的教育和无用的教育的综合体。

如果有一天，中国家长认识到“无用”的好处，中国孩子的补习班会慢慢减少；如果诚品书店的奇迹仍然存在，“幸运曲奇”依旧存在，希望自然发育、快乐长大的中国孩子，能在“幸运曲奇”的竹支架上系满各种丰富有趣的、“无用”的心愿，而不是只期待“有用”的分数。

那将是人生真的惊喜，你咬开一个精致的小点心，里面满满的全是想象力，自然又美好。



CANADIAN
INTERNATIONAL SCHOOL OF
B E I J I N G
北京加拿大国际学校



Commitment to Excellence



Reputable Program 全球认证课程

Montessori Nursery (18 months) to Grade 12

Canadian (New Brunswick) Curriculum

IB PYP, MYP & DP

幼儿园/学前教育 - 高中12年级课程

加拿大NB省课程/全IB课程



Diverse Community 多元文化

1000+ Students with 55 Different Nationalities

128 Teachers with 19 Different Nationalities

1000+在校学生，来自超过55个不同国家及地区

来自19个不同国家的128名外籍注册教师



Holistic Learning 丰富多彩的课程体验

Diverse After-School Activity Program

Extensive Field Trips & Week Without Walls

Duke of Edinburgh Awards

多种课外活动课程

一日/多日户外教学课程



Beautiful Facilities 设施完善的校区

2 Modern, Technology Focused, Air Quality

Controlled Campuses in Downtown Beijing

市中心共有2个校区

拥有现代化设施及整楼空气净化系统

Visit Us! 欢迎访校参观!

admissions@CISBeijing.com (8610) 64657788

www.CISBeijing.com



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