



“中国吼”与“中年心”

Stop Scolding, Tutor Leniently



封面故事

扪“心”自问， 我们健康吗？

Giving Psychological Wellbeing the Attention It Deserves





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



一所真正的未来型学校
不为迎合任何一种“潮流”
凭着教育初心和敏锐的时代嗅觉
不断打破陈规
只为创造更多可能



25年历程，蜕变出全新的“汇佳未来空间”：14万㎡创意重组的学习空间，100+实验室，完全科研驱动的学习模式，
还有更多，都超越你的想象……

未来已来

2019-2020学年北京市私立汇佳学校办学政策宣讲会10月正式开启

汇佳学校创始人携团队成员将与您的家庭面对面，带您走进“一所真正的未来型学校”

了解更多，欢迎咨询汇佳学校招生办公室或关注微信公众号“北京市私立汇佳学校”

☎: 400-889-1993

www.huijia.edu.cn



探究·创造
超越自我

中学开放日

Secondary School
Open Days

11.14 | 12.08



开放日报名通道

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





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
Executive Managing Editor 执行主编
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编
Senior Editor 高级编辑
Editor 编辑
Special Contributor 特约撰稿人
Translator 翻译
Contributor 撰稿人

马春蕾 Toni Ma

曹新星 Christina Cao

齐琰 Emma Qi

武嘉 Jolie Wu

姬方 Frances Ji

褚研君 Mavis Chu, 李婷 Tina Ji

罗雯 Sophie Luo, 武静妍 Chrystal Wu

吴竞波 Wu Jingbo, 罗雪辉 Luo Xuehui,

刘莹 Beth Liu, 马多佳 Hippo Ma, 李以诺 Enoch Li,

张茹 Ruby Zhang, 李源 Li Yuan, 金雪妮 Emily Jin,

Andrew Killeen

Shanghai Edition 上海版
General Manager 总经理
Executive Managing Editor 执行主编
Digital Editor 数字媒体编辑
Editor 编辑
BD Manager 商务拓展经理

江小小 Xiaoxiao Jiang

闻琛 Wilma Won

陈天娇 Rachel Chen, 高晴 Cherry Gao

胡苏敏 Sumin Hu, 李佳莹 Stella Li

梁悦 Michelle Liang

Art Director 艺术总监
Art Designer 设计师
Production Manager 制作部经理
Photographers 摄影师
Sales 销售部

罗肃 Susu Luo

吴婷雯 Vila Wu

郭挺 Joey Guo

尤思宇 Uni You

颜晓蓓 Irene Yan, 吴瑾 Veronica Wu,

唐奥 Gladys Tang, 李希雅 Olesya Sedysheva,

尚雁宇 Sharon Shang, 凯雯 Ceinwen Michael,

岳爽 Crystal Yue

Marketing & Distribution 市场发行部

杨莎莎 Lareina Yang, Pablo Vidal,
王玉珏 Echo Wang,
魏翀 Kris Wei, 韩海林 Han Hailin,
陈彪 Chen Biao, 李梦清 Carrie Li (上海)

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

HR & Admin 人事部

Editorial 编辑部

Advertising 广告部

Marketing 市场部

Distribution 发行部

Content Marketing 内容推广

Website 官方网站

罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Cao Zheng
bianji@jingkids.com
010-5941 0368, sales@truerun.com
marketing@truerun.com
010-5941 5499, 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
978-7-900747-77-8



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



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids, 菁kids上海

我们不是 “孤独的疯子”

We Are Not Lonely Lunatics

刚刚过去的国庆长假，菁kids内容团队得以暂时从这期杂志的采编工作中抽身小憩。而纽约当地时间10月2日中午，一名大一留学生在地铁进站时从月台跳入轨道，当场身亡。这是纽约大学今年第二起已知的中国学生自杀案。

时空远隔万里，这一事件却与我们菁kids的读者社区息息相关。如果这个18岁的年轻生命没有戛然而止，那不正是我们无数家庭视为榜样并为之奋斗的教育目标吗？

关于这一事件，美国《世界日报》中文报道中写道，“耶鲁大学曾有一项关于抑郁症的调查，结果显示，中国留学生中明确表示有抑郁症倾向的比例高达45%，而美国学生仅有13%”。文章还提到，来自美国和澳洲大学的调查和研究显示，中国社会意识形态下形成的“特定文化”使中国学生更易产生焦虑情绪，而“望子成龙、望女成凤的压力”，以及中国文化里潜在的“成才”观念让留学生不愿找学校的心理中心交流，这些都导致了那些“跃入龙门”的中国孩子更易遭受抑郁症等心理疾病的困扰。

十四年前的冬天，我第一次遭受多日彻夜无眠的煎熬，从最初白天整日不愿出门，到后来有了无法遏制的念头，想从24楼的公寓窗口纵身一跃……幸而新婚的先生Mike及时发现，我不“仅仅”是“累了，不舒服”，他握住我的手说：“亲爱的，你病了，咱们需要去看心理医生！”那个从小被教育“做人要坚强乐观、永不服输”的我，当时年纪还不足30岁，自然不愿承认自己病了，而且还是心理疾病，因为在潜意识里，那不就是承认自己“疯了”吗？

幸运的是，在Mike的帮助下，我挣扎着度过了长达三个月的黑暗。他竭尽全力地帮我重回生活常态，用新的运营项目逼我回归工作。他让我相信，只有自己才能挽救那个还未开始就要夭折的新刊，让我重拾自信，看到阳光……

我原以为那只是一次不会重复的意外或噩梦，直到抑郁的“黑狗”隔三差五地回来找我，间隔一年、两年、三年不等……我不再抗拒去看心理医生，接受咨询、治疗，坚持自我康复；我不再认为自己“疯了”，而是接受并坦然面对“抑郁这条黑狗”将是我的“终生挚友”。从小范围向最亲密的朋友坦陈自己病情，到向员工、客户公开自己的真实状况，并把“普及心理健康知识”作为与工作和生活并重的日常之事。就像我关注的心理健康类公众号“渡过”的创办人、新闻媒体人张进老师说的“知行合一，渡己渡人”那样，我们携手一起渡过。

所以，每年《菁kids》都会抽出时间和版面邀您一起来关注心理健康，从我们自己，到我们的孩子、我们的老人……你要知道，在生活和健康这条路上，我们都不是“孤独的疯子”。

Toni Ma 马春蕾
《菁kids》创始人兼出版人
2018年10月于北京



BEIJING INTERNATIONAL BILINGUAL ACADEMY
海嘉国际双语学校

SOAR HIGH, BIBA.

根深中华，心怀天下

做双语教育的典范——培养每一个孩子，在变幻的世界中，成为推广多元文化间互相理解、尊重及共融、具有国际心的双语使者。
Our vision is to be the model for developing internationally-minded bilingual ambassadors, who promote inter-cultural understanding, respect, and integration in a dynamic global community.

OPEN HOUSE 全校开放日
2018.12.01 (ECC2-G12)

扫码报名开放日
OPEN DAY REGISTRATION

海嘉国际双语学校(BIBA)
预约咨询电话Contact No.:
幼儿园ECC: 80410390-8060
小学部ES: 80410390-8017
中学部MSHS: 80410390-8005
招生专线Admissions Tel.:
80410392

UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations
Cambridge International School

NO. 1 YUMIN ROAD, HOUSHAYU SHUNYI DISTRICT,
BEIJING CHINA 101300
北京市顺义区后沙峪福民大街1号

+8610 8041 0390
info@bibachina.org
www.bibachina.org

目录 CONTENTS

2018年11月刊



03 出版人手记 Publisher's Note
05 编者按 Editor's Note

- 菁彩推荐 / 菁彩回顾 Essentials**
- 06 菁彩活动 Upcoming Events
 - 08 家庭推荐 Family Favorites
 - 09 校园之星 School Stars
 - 10 热门话题：又是一年滑雪季
Hot Topic: Hitting the Slope
 - 53 学校新闻 School News
 - 54 简报 The Circuit

- 封面故事 Cover Story**
- 14 扪“心”自问，我们健康吗？
Mind Matters: Are We Really Healthy?
 - 16 玩耍的魔力
To Play or Not to Play?
 - 24 关系透视镜——剖析儿童问题背后的家庭密码
Cracking the Code of Children's Misbehavior
 - 28 孩子玩游戏上瘾，游戏业内人士怎么看？
Behind Video Game Addiction
 - 30 老爸的抑郁症诊断之路
Dealing with Depression in 60s

- 学无止境 Learning**
- 32 在学校：笑语背后的阴霾——国际学校学生的心理健康问题解析
Schooled: How Students Deal with Mental Health Issues
 - 46 未来艺术家：来自北京天悦学校的学生艺术作品
Blank Canvas: Student Artworks from JOY EL International Academy (JOY EL)

- 父母社区 Parenting**
- 40 中西文化对对碰：你的孩子在学校焦虑吗？
East Meets West: Under the Pressure of School Anxiety


- 美食菁选 Dining**
- 42 少年厨房：创意健康简餐——寿司甜甜圈
Kids' Kitchen: DIY Kid-Friendly Sushi Donuts

- 玩出花样 Playing**
- 44 玩转室内：金缮尽美——不完美的“完美”
Play Inside: The Perfect Fix

- 全家出动 Family Travel**
- 49 普者黑，想说爱你不容易
Puzhehei, Not the Countryside I Dreamed Of

- 专栏 Columns**
- 36 懂点心理学，生活更轻松
Understanding Psychology
 - 38 还有32850天
Knowing Death at a Young Age
 - 62 “中国吼”与“中年心”
Stop Scolding, Tutor Leniently
 - 64 远距离与近距离
Long-Distance Parenting

- 分类信息 Listings**
- 59 学校信息 School Listings
 - 61 杂志免费取阅点 Distribution



本期封面模特 On the Cover

李以诺 Enoch，作家、企业家，育有一子一女。她曾患有严重的临床抑郁症，依靠玩具熊走出阴霾，并结合自身经验创立了Bearapy（小熊创意法），致力于减轻工作环境给人们带来的疲惫感，让人们通过游戏心理学关注心理健康。

摄影：OUFEIVISION 影社绘（伟超）

聆听心里的声音

Listen to Your Inner Voice

大二的时候，我在图书馆偶然读到了一本关于心理学的书，名字叫《我的哭声无人听见》，从此打开了我对心理学的认知大门。虽然只是浅尝辄止地读过一些书，上过一些课程，但它们对我的影响很大，让我学会了认识、分析自己和别人的行为及背后成因，继而寻找解决办法。

大部分认识我的人，都觉得我是个好说话、脾气好的人，好像什么事情都能“逆来顺受”，不会轻易发脾气。殊不知，在我父母的眼里，我大概是天底下脾气最不好的人，因为动不动就惹老妈生气，和老爸翻脸吵架，还一度闹出了打砸家里的“大型事故”！好在爸爸是“刀子嘴、豆腐心”，每次吵架过后，他总是会主动给我台阶下，我也会在他三番两次的“示好”下，一笑和解。

就像作者詹姆斯·林奇在书的第七章“爱的接触”中写的那样，“孩子从父母那里学习语言、语法和修辞。这些言语，尤其是修辞用语，可以让一个人产生希望、乐观或是惧怕、绝望和担心等自动反应。例如，若是一个孩子从父母那儿学到‘我爱你’这句话的同时，却受到了父母的责骂、虐待或伤害，以后若是有人讲出‘爱’这类字眼，他们就会因为条件反射，而产生恐惧的自动反应。”原生家庭对人的一生影响巨大，不仅会影响我们的性格、生活习惯和待人接物的方式，甚至于我们教育孩子的方式，也都在无形中受到了父母的影响。

虽然这些影响不是绝对的，但幼年的孩子，总是或多或少会受到父母的影响。父母与人为善、热情大方、广结好友的性格影响了我待人处事的方式，让我从小到大人缘极佳，结交的都是真心实意的知心好友；父亲爱好文学，我从小耳濡目染，最终也走上了文字创作者的道路；母亲脾气火爆，从小被她的“关爱”和“呵斥”夹击（她连生气的时候骂我，都会骂“贱乖乖”），导致我虽然理解她爱我的初衷，却还是因此习惯了从小“看人脸色”，总是不太会直接表达愤怒，很多时候会选择调侃的方式诉说自己的遭遇，避免引发进一步的冲突。这也导致了我一旦心情不好或是和人吵架，便会引发生理上的不适——胃疼和心悸，所以日常生活中我总是避免冲突，尽量化解和他人的矛盾。

一开始我不明白，了解了心理学后我才知道，人的心理和身体是紧密相连的，如果我们的身体没来由的生病，多半是心理上的问题。我曾有大半年的时间遭受着不明过敏源的折磨，眼圈红肿、溃烂，在皮肤科怎么治疗都不见好，医生也无能为力。直到遇见一位经验老道的老中医，他告诉我，我的病是“心火”导致，放宽心，把心里的愤怒发泄出来就好。我顿时如醍醐灌顶一般。依照他的建议，我找到了愤怒的根源，将积压在心头的满腔发泄了出来，病症果然就好了。

心病还需心药医，心理问题也不是什么小概率事件。现代社会，每个人或多或少都有些心病——爱的缺乏、长期寂寞、社交孤立……这些都会导致我们的心理健康出现问题。而选择“心理健康”作为这一期的主题，我们也是希望大家能正视自己的情绪，感受自己的情绪，从而找到与情绪共存的方法。

曹新星 Christina Cao
《菁kids》北京 执行主编
2018年10月17日





文什 忠信 Empowering and Inspiring through Challenge and Compassion

Shine at BCIS!

加入北京乐成国际学校

2019 - 2020 学年招生现已启动

奖学金申请同时进行

希望在梦想之路上与你同行

登录学校官网 www.bcis.cn

在线提交入学申请

请扫描二维码或搜索“北京乐成国际学校BCIS”关注学校公众平台服务号。





活动备忘录EVENTS

您有适合亲子参与的精彩活动想发布在《菁kids》的活动备忘录上吗？可以赶紧通过电邮：huodongbj@jingkids.com，或加“菁彩活动”（JingkidsFun）为好友，向我们投稿！



菁kids北京将通过杂志、官方网站与微信公众平台，为您实时更新北京国际学校的开放日、春节游园会、冬令营等信息。欲了解更多学校资讯，请关注菁kids微信公众号（Jing-kids），随时接收来自北京各个国际学校的最新动态。



北京耀中国际学校开放日

在开放日当天，北京耀中国际学校的教职员工将向您介绍学校独特的合作教学模式，以及耀中独特的双语课程和创新教学方法，课程旨在让学生顺应新时代的变化和挑战。
时间：10月23日 9:00-11:00
地点：北京市朝阳区后八里庄5号红领巾公园
预约：enquiry@bj.ycef.com

艾毅双语幼儿园环保周艺术展

艾毅双语幼儿园远洋校园邀请小朋友们用小巧手发挥创意，将身边的废旧材料变成有价值的东西。
时间：11月23日 14:00-16:00
地点：北京市朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座底商
咨询：wenwen.gao@ivyschools.com

3e小学部开放日

3e国际学校邀请家长和学生参加小学开放日活动，了解学校的特色双语沉浸式教学项目。届时，家长将参观3e国际学校小学校区，了解1-6年级的双语课程。
时间：11月30日 9:30-11:30
地点：北京市朝阳区新锦路3号
咨询：admissions@3einternationalschool.org

3e讲座：如何更好地进行亲密关系间的沟通

本次讲座，3e邀请了“你我”文化公司的创始人Amy和资深讲师David讲述亲密关系间沟通（夫妇之间的沟通、同父母的沟通、与孩子的沟通）的特点，以及如何更好地进行沟通。参加讲座的家长们将了解如何认识自己和他人的性格，并学习几种沟通技巧，帮助您提升与亲人间沟通的质量。
时间：11月14日 13:30-15:00
地点：北京市朝阳区将台西路9-1号
咨询：community@3einternationalschool.org

好思之家兴隆校区家庭日

好思之家兴隆园区即将在今秋开园。好思之家创建于2007年，目前有来自10多个国家的250多名18个月至11岁的孩子在此就读。在成功地创办了顺义和朝阳公园校区后，好思之家即将在兴隆地区开设第三所幼儿园，并于10月20日举办家庭日，邀请家长们前往感受园区优美的环境，体验独特的主题式教育，对话好思之家早期教育的负责人及中外籍教师。
时间：11月10日 9:30-11:30
地点：北京市朝阳区朝阳路兴隆庄甲8号A座
咨询：admissions@hokschools.com

汉声中国童话互动体验展

本次展览从汉声《中国童话》这套书的362个故事中精选100个，运用AR互动、360度沉浸式剧场、互动投影与手工学习桌等形式，深入浅出地让孩子接触国学。展览通过数字技术，结合寓教于乐的设计，将祖祖辈辈传承下来的、饱含智慧与哲学的经典民间故事以及传统文化展现给北京的家长与孩子们。
时间：截止至12月9日 每日11:00-20:00
地点：北京蓝色港湾1号楼BLUE HOUSE
费用：50-180元/人
购票：票牛网

哈罗北京开放日

哈罗北京致力于为2至18周岁的学生提供英式教育。学校以严谨的学术要求和为每位学生提供个性化关怀辅导而著名。在本学期的开放日活动中，家长们将有机会参观校区，并与学校卓越的教学团队会面，了解哈罗独特的教学理念。
时间：11月21日 8:30-11:30（安贞校区学前部）
11月6日 8:30-11:30（何各庄校区中学部）
11月14日、11月20日 8:30-11:30（何各庄校区小学部）
地点：北京市朝阳区安贞西里四区五号（安贞校区）
北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号（何各庄校区）
预约：cityadmissions@harrowbeijing.cn（安贞校区）
admissions@harrowbeijing.cn（北京何各庄校区）



家庭推荐 FAMILY FAVORITES

哪家餐厅适合家庭就餐？

我们推荐中粮祥云小镇的园景餐厅（Parkside），那里的食物品种多样，非常适合全家一起就餐，特别是有孩子的家庭。我们全家都还挺爱吃辣的，所以也喜欢去红堡（Redfort）吃咖喱料理。

周末通常有哪些活动安排？

周末如果天气好的话，我们一家通常会去户外，比如骑自行车，我家附近就有适合骑车的地方。

在北京通常去哪里玩？

朝阳公园是我们全家最常去的地方，那里既有自然风光，又有丰富多彩的活动，孩子们很喜欢在那里划船。

遇到雾霾天气，全家人会怎样打发时间？

我们在家玩儿桌游，家里有各种各样的小游戏，“大富翁”是我们全家人的最爱！除此之外，我家还备有很多手工材料和粘土游戏，遇到雾霾天，我们依旧可以在家玩得很嗨！

你们有什么家庭传统活动吗？

孩子现在还小，所以我们每晚会在一起读书，最近正在读*Worlds Worst Children 3*这本书。周五我们全家会在一起看电影，吃披萨、爆米花，喝柠檬汽水，共享家庭时光。

最近有什么新发现的好去处可以分享？

我们推荐飞鹰山地单车公园（Eagle Hub），那里有北京最大的山地车道和不同级别的Pump Track。你可以在那里玩平衡车、bmx和山地车，而且他们都有对应的专业课程。

我的家在北京

The Talabi Family Introduces Their Family Favorites in Beijing

编译：Frances Ji 图：Uni You

妈妈Tara Gillan来自英国，是北京海嘉国际双语学校幼儿园园长；爸爸Bankole Talabi来自尼日利亚，是一家采购公司的CEO。他们在北京待了十多年，育有两个孩子——9岁的Anu Talabi和7岁的Tobi Talabi。这个十一月，让我们跟随Talabi一家的脚步，看看北京有哪些好吃、好玩的去处！

SCHOOL STARS 校园之星



张凯琳，七年级

张凯琳曾荣获小升初校长特别奖，她有着优异的中英文演讲能力，擅长以互动的方式调动听众的参与热情。演讲练就的上佳心理素质使她在学术和艺术方面得以全面发展。她还获得过CCTV希望之星英语演讲比赛北京总决赛一等奖。



肖紫兮，五年级

肖紫兮热爱花样滑冰，曾蝉联多项花样滑冰比赛冠军，她还擅长芭蕾舞、民族舞、现代舞、游泳和马术。今年寒假，她远赴洛杉矶参加了IMTA全球模特大赛，获得了八个大奖。但对于肖紫兮来说，最具挑战的还是在花滑赛场上克服恐惧和紧张。



辛亿，六年级

辛亿在学习生活中有原则、爱探究，汇佳丰富的课程不仅满足了他广泛的兴趣爱好，而且全面提升了他的综合能力。他的中文、数学、英语等学术成绩一直保持全A，在艺术、体育方面也全面发展，并在国内外诸多赛事中取得了骄人的成绩。

来自北京市私立汇佳学校的 校园之星

School Stars from Beijing Huijia Private School

文 / 图：学校提供 编：Frances Ji

刘亦桐，十一年级

刘亦桐是个专注、酷爱钻研的孩子，喜欢在各种挑战中探索自己。她曾做过风力发电的独立研究，得到了业内专家的高度评价；她带队参加了CTB（China Thinks Big，创新研究项目大挑战），并荣获全国三等奖；她还在MIT（美国麻省理工学院）做暑期科研；在国内外各种钢琴比赛和学科竞赛中获奖。



康婕琳，七年级

康婕琳多才多艺，游泳、滑冰、田径、钢琴都是她的强项。不仅如此，她还喜爱演讲和表演，在全国小金话筒主持人大赛中获得过第二名。在担任学生会主席期间，她成功策划并导演了班级专场音乐会，得到师生们的热烈反响。爱好广泛的她还客串了电影《美人鱼》，并在2015第六届名著新编短剧大赛获得个人最佳表演奖。



李静怡，七年级

李静怡热爱体育和摄影，曾获多个等级游泳赛事的冠军。她充满爱心、开朗乐观，有着优秀的领导才能。在日常生活中，她还积极参加各种公益活动与社会实践。作为班级和宿舍中的佼佼者，她不但以身作则，带头遵守班级和学校的规章制度，维护班级荣誉，而且能够带领同学们努力做到更好。





又是一年滑雪季

Hitting the Slope

采 / 文：禾子 编：曹新星 图：受访者提供

对滑雪爱好者来说，每年的滑雪季就是一场“计划已久”的邀约。转眼岁末，大人与孩子们都期盼着第一场雪拉开2018滑雪季的大幕。今年的滑雪季，您打算依旧做“局外人”，还是鼓起勇气做一名初学者？身为滑雪发烧友，您想征服的下一个目标是什么？国内外滑雪度假村品类繁多，您为自己和家人选好合适的雪场了吗？这个滑雪季，《菁kids》特别采访了有北京和瑞士两地滑雪经验的Maureen女士、抱着两岁娃滑雪的甄璐一家，以及助力2022年北京冬奥会的密苑云顶乐园高级副总裁束文先生，希望对您今年的滑雪季安排有所启发。



北京、瑞士滑雪双城记

Maureen是土生土长的新加坡人。25岁那年，她移居到北京工作，并且组建了自己的家庭。Maureen在北京的第一份工作是在thebeijinger杂志做市场推广，因为要组织读者滑雪活动，她第一次接触到了滑雪。“当时最令我印象深刻的是，在北京万龙雪场滑雪的人大多是中国和韩国的专业滑雪运动员。在我看来，他们的滑雪水平真是太高超了！几年后，我开始在南山滑雪场尝试滑雪。我记得那时候南山的雪都是人造的，雪道很短，而且到处都是人。所以自那以后我就不滑雪了，因为当时的滑雪体验不是很理想。”

40岁在瑞士学滑雪

两年前，为了孩子的教育，Maureen一家人搬回了先生的祖国瑞士。年近40岁的她在瑞士重拾滑雪不是因为热爱这项运动，而是因为那里几乎人人都会滑雪。如果不会滑雪，你就没有了社交生活。同时，在孩子上的瑞士公立学校，滑雪几乎是一项强制性运动。“瑞士的滑雪景观美极了，雪道通常长达100多公里，所以你不用一次次地到山坡下排队等缆车。我们通常会去比较高的山，那里的雪呈粉末状，雪质非常棒，不像人造雪那么硬。最重要的是，我喜欢去开在半山腰的咖啡厅和酒吧坐坐。在那里，你可以中途小憩，喝上一杯红酒或啤酒，吃一个热狗，和周围的陌生人聊聊天，也和来自世界各地的人交朋友。休息好之后，继续滑雪。”

作为俩娃娃妈，Maureen快40岁才开始学滑雪，怎么听起来都需要勇气。联想起雪场上的各种摔，不难想象她初学滑雪时的不易。“当然，我也害怕摔跤。我的建议是放松，因为放松可以让我们的关节和肌肉不至于很僵硬，就算摔倒了也不太会伤及骨头。”即便如此，滑雪意外时有发生，就在上个赛季，Maureen6岁的儿子还在滑雪的时候摔断了腿，打了三个月石膏才恢复好。然而，这次意外并没有打击到她和孩子的滑雪热情。“这次事故提醒我们全家滑雪时不要太快，在追求速度的同时要量力而行。”

滑雪带给Maureen的不仅是运动体验，更是一种亲子互动。“当孩子们比我滑得更好更快的时候，他们总是会问我怎么样、好不好，这种被孩子关心照顾的感觉特别好。”

中、瑞雪场大不同

相较而言，滑雪在瑞士是全民运动。几乎每个孩子从三四岁就开始学滑雪。冬天，公立学校会组织滑雪作为户外运动，很多家庭周末也会去滑雪。在中国，很多人小时候并没有条件接触滑雪。如今为人父母，因为孩子开始接触滑雪，却只是充当接送孩子滑雪的司机、保姆，自己不愿或不敢体验滑雪的速度与激情。

对此，在北京和瑞士都生活过的Maureen有着自己的理解：“我想，这是因为中国还没有形成家庭滑雪的文化和传统。家长们往往乐意把孩子送去滑雪，而自己却没有做好滑雪的准备，毕竟以家庭为单位相约滑雪还不是很普遍。客观讲，滑雪在中国还处于起步阶段，但我相信在不久的将来，随着中国滑雪运动的发展，会有更多的父母愿意参与到这项运动中，因为滑雪会越来越社交化，就如同在瑞士一样。”

作为全球最知名的滑雪胜地之一，瑞士以其得天独厚的优势吸引着世界各地的滑雪爱好者。这份吸引力不仅针对滑雪发烧友，即便像Maureen这样的初学者也非常迷恋，“就我个人而言，瑞士的雪质、滑雪度假村和滑雪文化三方面都非常吸引我。”

如今，Maureen在瑞士顶级雪场Andermatt Swiss Alps工作，她很喜欢Andermatt，不仅因为那里位于风光如画的Ursem山谷中，有天然雪的保障，给人一种田园般的放松感觉，还因为雪场临近国际机场，交通便捷。

对Maureen和家人来说，滑雪最初只是一项运动，现在则更多是一种休闲。谈及滑雪最吸引自己的地方，Maureen说：“在滑雪的时候，你只受自己的意念支配，很自由，这是我最享受它的地方。”

抱着娃，滑雪去！

对滑雪爱好者来说，每年的第一场雪足以引爆内心积蓄已久的骚动。一落座，滑雪爱好者甄璐就兴奋地告诉我：“你知道吗，北京周边的山里已经下了今年第一场雪了！”

惨痛的摔伤经历

甄璐和先生都在外企工作，最初与滑雪结缘主要是迁就先生的爱好。2009年，她在南山滑雪场请教练教了半天双板，能在初级道滑上几个来回。后来，随着滑雪次数越来越多，她的技术也越来越好了。

有人说，摔跤是滑雪的一部分，不摔跤就学不会滑雪。甄璐也有过惨痛的摔伤经历。“一次是在我生完孩子一个月以后去滑雪。当时，外婆带着孩子在酒店休息，我滑雪两个小时后回房间给女儿喂奶。就在快上缆车的时候，雪里有块石头我没看见，绊了一下就劈叉了。



我还是接着上了缆车，滑下来的时候就感到不对劲，腿很疼，后来医生诊断是左腿韧带拉伤。当时走路就有点瘸，回北京休息了两三个月才好。我仔细想想，还是刚生完孩子身体没完全恢复，70%的受伤都跟身体疲劳有关，所以人在累的时候一定不要勉强逞能。”甄璐回想起那段摔伤经历仍心有余悸。“不过受伤归受伤，我会总结经验教训，下次小心。我对滑雪的热情不会因为摔伤几次就减少了，反而是越来越喜欢。”

抱娃滑雪的拉风体验

甄璐的女儿没出百天，就在滑雪场的酒店静候妈妈滑雪归来喂奶。到了两岁，步子刚刚走稳，她就被甄璐和先生抱去雪场开始体验“飞一般”的感觉了。游龙道是万龙滑雪场的中级道，雪道长3公里，坡度较缓，甄璐和先生觉得这是带女儿初次体验滑雪的最佳选择。

“我先生把闺女抱在怀里，女儿和爸爸面对面，这样孩子背着风，还能看见爸爸，很安全。我跟他俩后面拍视频，我跟女儿事先说好了，如果她

觉得哪里不舒服就伸手示意，我可以第一时间发现并暂停滑雪。

“整个滑雪过程，女儿跟你伸手了吗？”“没有。她很好奇地到处看。雪场一片白雪皑皑，两边是树影婆娑的白桦树，风在耳边呼呼作响，感觉自己像在飞。我猜她很享受这种飞翔的感觉吧！”

抱着孩子去滑雪是甄璐和先生一拍即合的想法，这既让女儿体验了滑雪的乐趣，又解决了大人滑雪孩子没人带的问题。

为了抱着孩子滑雪，甄璐事先做足了功课。第一，备齐装备。小孩子适合穿连体滑雪服，这样风不会从腰间钻进去。滑雪服、雪地靴、头盔、雪镜、手套、脖套（可护嘴）这些在迪卡侬可以全部搞定。第二，选择晴朗、风小、温度不太低的天气滑雪。雪道的坡度要缓，最好人少避免冲撞。第三，跟孩子约好不舒服就伸手示意。第四，量力而行。自己滑和抱着孩子滑完全是两回事，需要很好的身体状态。因为滑一次需要10分钟，这对臂力要求很高，浅尝辄止，安全第一。

今年的雪季，对甄璐一家是个挑战。五岁的女儿要真正开始学习滑雪，她和先生期待着第一次穿上双板的女儿滑出人生第一道弧线。而对甄璐而言，单板学了一个雪季还没大的突破，不是跪着摔就是坐着摔。“双板入门快，但难在提高。单板则相反，它是入门慢，提高快。因为单板要绑着腿向前，逆着我们的日常，一个雪季没入门都很正常。”甄璐把学习单板看作是受挫练习，不过却越挫越勇，“如果没有滑雪，我都不知道冬天该怎么过！2018滑雪季，我们来啦！”

滑雪，一项上瘾的运动

2015年，密苑云顶乐园的滑雪公园被指定为2022年北京冬季奥运会自由式滑雪和单板滑雪比赛场地，有6个比赛项目将在此举行。束文既是云顶的运营管理者，又是一位爱滑雪的爸爸，我们请他给家长们支支招，帮助大家了解带孩子滑雪应该注意些什么。

菁kids：听说云顶为冬奥会新建了奥运会规格的U型池以及空中技巧跳台，这些场馆和设施会对公众开放吗？

是的，这些赛道向大众开放，来云顶的朋友可以提前一睹奥运赛道的风采。在非竞赛和非中国国家队训练期间，广大雪友还有机会体验云顶奥运规格的U型池，享受一把世界级运动员的待遇。

菁kids：您是什么时候开始接触滑雪的，水平如何？

我因为工作原因接触了滑雪，很快就上瘾了。我大概从2015年开始滑雪，雪龄3年，目前是中级水平，云顶的41条雪道我都滑遍了，基本上没有摔过跤。我是在云顶学习的滑雪，有专业滑雪教练陪同和指导，安全性很高。

菁kids：对家长来说，如何选择合适的滑雪场地？

选择滑雪场应该综合雪场距离、雪道数量、滑雪学校、酒店、餐饮等因素而定。

菁kids：怎样给孩子挑选合适的滑雪装备？

滑雪服要注重保暖和透气，防护装备要齐全，头盔、护甲、护膝、雪镜要选择质量可靠的品牌。滑雪鞋要多试，滑雪板要根据孩子的身高体重来选择。

菁kids：初学者宜选择单板还是双板入门，为什么？

滑单板还是滑双板是每个初学者面临的难题，这其实并不难选，喜欢哪个就选哪个。因为滑雪是一项运动，有很多技巧需要逐渐掌握，学习起来也各有难易。当然，如果你只想简单体验一下，双板会更容易上手一些。

菁kids：滑雪教练怎么样才算请对了？父母可以自己教吗？

专业的滑雪教练都是持有（滑雪）社会指导员国家职业资格证书或国际滑雪指导员资格证的。父母如果没有接受过滑雪教学的培训，不建议直接教孩子，因为会滑和会教是两回事。

菁kids：有哪些基本的安全事项需要滑雪者掌握？

初学者要请专业的滑雪教练，正确地学习滑雪。一定要在自己能力范围内的雪道上滑行，不要去超出自己能力的雪道上冒险。要遵从国际雪联滑雪者行为及安全守则的十条原则，比如：总是控制速度，能够停止或避让碰撞他人或物，不要在雪道中间停留，要避让前方的滑雪者，穿戴好头盔和护具，儿童乘坐缆车一定要有成人陪同等。

菁kids：很多家庭都对滑雪学校、滑雪营等项目感兴趣，您作为专业人士，建议家长们从哪几个方面它们的优与劣？

我建议家长从滑雪教练资质、冬令营场地、住宿条件、餐饮条件、课程设置等方面来考察滑雪营。青少年冬令营尤其要注重安全性，要看滑雪学校的教练是否具有国家或者国际滑雪协会认证的教学资质。其次，课程设置是否合理，有多少滑雪教学课，是否有体能课、科学实践课、滑雪文化课等课程。最后，住宿和餐饮是否安全、舒适，是否适合孩子。



束文

密苑云顶乐园高级副总裁



与人合作解决问题

我们为未来世界培养具有领导力的人才。



在哈罗北京，追求卓越是我们不变的传统，塑造领导力是我们永久的动力。如需了解如何让孩子成为哈罗大家庭中的一员，请与我们联系。

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

Leadership for a better world



关注我们



扪“心”自问， 我们健康吗？

Mind Matters:
Are We Really Healthy?

文：曹新星 图：影社绘（伟超）模特：Enoch、Charlie (black dog)



丘吉尔曾经说过：“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”在那之后，黑狗（black dog）便成了英语中抑郁症的代名词。如今，抑郁症已然成为了现代社会的“隐形杀手”，不知有多少人在暗夜哭泣，无法直面自己的抑郁情绪。

现在我们在谈健康的概念时，也早已不再单纯指身体上的健康，心理健康问题更是不容忽视。尤其是在生活节奏日益加快的今天，人们的心理压力越来越大，罹患抑郁症等心理疾病的人也越来越多。即便没有患上可确诊的心理疾病，日常生活中的一些行为背后，仍然可以反映出很多与心理相关的问题。

本期封面故事，我们从以下几方面分析了心理健康问题的外显和内因：从抑郁症中走出来的Enoch分享了她是如何通过玩耍重新认识和自己的情绪，进而走出抑郁症的阴霾；HIPPO从孩子的行为入手，分析了孩子作为父母行为的“镜子”是如何“照”出家庭中存在的隐性问题；Jolie采访了游戏设计者Jane，和她深入探讨了游戏背后的成瘾机制，以及家长如何避免孩子对游戏上瘾等问题；Ruby则分享了老爸患抑郁症的前前后后，给我们了解老年抑郁症患者提供了一手的材料。通过呈现这些或明或暗的心理问题，我们希望读者朋友能够理解到：心理问题并不可怕，只有正确地认识它，才能真正找到方法去解决它。



玩耍的魔力

To Play or Not to Play?

文：Enoch Li 译：罗雯 编：曹新星 图：影社绘（伟超）拍摄、部分由作者提供

作为中产中的精英，Enoch的成长经历与很多人类似——从小在优渥的家庭中长大，身上被父母寄予厚望，从求学到工作，处处都很优秀。然而，这样的生活却在生命的某个时间点突然崩塌，长久累积的压力像洪水一般排山倒海而来，她因此不得不面对患上抑郁症的事实。然而，抑郁症没有将她打倒，她靠着“玩具熊”的力量慢慢走了出来，找回了单纯的快乐。她这才意识到，那些童年丢失的快乐，都藏在玩耍之中。

“你的作业写完了吗？！”

听到这句话的时候我惊讶极了。从小在香港长大的我，不知道多少次听人问过我这句话。如今，在北京的地铁和街上，我也经常听家长在回家的路上这样问他们的孩子。但是，我没想到会在这里听到这句话。

“这里”是北京南城的一间教室，我和50多位家庭及儿童治疗师、咨询师正在一起听一堂关于游戏治疗法的课。老师让我们用手指布偶做一个角色扮演的游戏。我挑了一个孩子模样的布偶，我们组其余三个人扮演家里的其他成员。我学着孩子的样子跳来跳去，拿着妈妈布偶的人走上台，她能想到的第一句台词竟然是：“你的作业写完了吗？”

我听完差点哭了。在这个满是治疗师和咨询师的教室里，这位“妈妈”第一个想到的却是孩子的作业！他们本该是支持孩子多做游戏，鼓励他们走出创伤，帮助他们处理在学校及家庭中遇到的问题的人。然而，就是这样脱口而出的一句话，让我深深地意识到，我们中国社会对于游戏的负面看法是多么得根深蒂固。他这样说，就好像工作和游戏是截然不同的两件事，或者说，如果一个孩子在玩儿，他肯定是不做作业的。我们仅仅是用手指布偶做表演就已然如此，我不敢想象现实生活中的孩子们是如何成长的，多半是被作业、课外活动班和辅导班裹挟，在家长的不断唠叨下做这做那，因为只有这样，他们才不会在竞争中垫底。

但是，为什么玩耍也很重要呢？
因为玩耍是孩子们的天性。
因为玩耍可以促进孩子们的学习，
激发他们的创造力。
因为玩耍能让孩子们放松。
还因为玩耍可以救命。
它曾经救过我的命。

中产精英成长记

作为一个典型的中国中产家庭出身的孩子，我的生活经历相信不少人会有所共鸣。

我在竞争激烈的香港长大，在好学校读书，在学校里拿奖。我不但学习好，还全面发展，体育、辩论、音乐、社区活动都不在话下。我的“虎妈”所做的这一切都是为了我好。然而，那些她让我做的、或者她觉得对我有利的事情，我既不想做，也觉得做了没有多大意义。不管怎样，在她的督促下，我考上了名校，拿着奖学金去海外深造。后来，我在全球五百强的大公司找了一份待遇很好的工作，衣着光鲜地在世界各地飞来飞去。那个时候，我觉得自己是成功的。

我们都有追求：或许是在职场中不断晋升，或许是拥有美满的婚姻和家庭，或许是获得名誉和声望。这些我都有，至少在外人看来是这样的。可就在那时，我的生活轨迹开始发生了变化……

时年28岁的我在一家国际银行担任外籍高管，福利待遇优厚。我曾先后与伦敦、巴黎和东京工作，生活光鲜亮丽：定期上瑜伽课、参加社交活动、健康饮食、旅行、谈恋爱，努力工作的同时也尽情享受。我一度以为自己很了解自己，生活和工作平衡得很好。于是，我忽略了那些明显的迹象，觉得自己常感冒是因为办公室的空调开太大了。

2009年，我又获得了一次晋升的机会，从东京调到了北京。初到北京的那个周五下午，我又开始头痛了——我想，可能是因为北京的夏天太热了吧。我回到酒店，吃了“心理痛”（止痛片）就睡了。

“怎么才算是‘足够’优秀呢？我不知道。我只知道我应该努力去争取，从小到大，我就是那样迎接了一个又一个挑战，最后得到了一柜子的奖杯。然而，在这个过程中，我并不快乐，也体会不到成功的乐趣和价值。”

次日凌晨两点我就醒了，头痛欲裂。酒店的保安陪我去附近的一家医院。在昏暗的医院走廊，我独自蜷缩在长椅上，浑身发冷、头晕眼花，难受地吐了一地，给保洁阿姨找了不少麻烦。医生轻描淡写地说，我的病是疲劳所致，还告诉我折磨我的是偏头痛。

后来，我找遍了各路专家，但偏头痛还是折磨了我好几个月。有时候我一周头痛一次，有时几天痛一次，有时每天都会头痛。医生建议我去找缓解压力方面的专家看看。我不屑地笑了，说：“我才28岁，哪有什么压力，我能应付。”于是，我就带着一堆止痛片出差去了。

我的偏头痛变得更严重了。除了头痛，我还会时常眩晕、呕吐和心悸。我太虚弱了，有一次我早上五点起来去赶飞上海的第一班航班，竟然晕倒在了卧室里！因为我不能动弹，我的男朋友Timmie（后来我的丈夫）还打电话到诊所叫医生过来。医生说，需要打一针吗啡来镇痛。

听上去不太乐观。

困在50英尺厚的雪中

就这样，严重的偏头痛让我不得不请一段时间病假。一天下午，我终于同意去看心理医生，因为我已经出现了幻视——我看到自己淹死在浴缸里。心理医生把我列为危急病患，他告诉我：“Enoch，你患上了严重的临床抑郁症。”我却平静地问医生：“我什么时候可以回去工作？”

从那时起，我才意识到自己患上了抑郁症。一时间，我失去了活力。我从没感觉到如此痛苦，就好像自己被困在了50英尺厚的雪中，全身被冰水浸透，周围是漆黑的一片，没有任何出路。我不想吃东西，体重掉了差不多30多斤。我一整天都拉着窗帘在睡觉。我哭过、喊过、尖叫过，还不停地用头去撞墙。我试着吞服大量的安眠药和抗抑郁药，我眼前开始出现幻觉，总以为有人会在街上袭击我，我感到特别的无助。我还把工作辞了，把自己关在家里。

我怪自己得了抑郁症。我曾经拥有一切——青春、事业、前途、成就……我到底怎么了？

回想起来，我的抑郁症其实是有征兆的。偏头痛就是一个被我忽视的先兆。不断累积的压力，拒绝承认需要帮助，以及我对自己的高标准、严要求和对周围人期望的在意，都促使我患上了抑郁症。我的身体和精神都垮了。

我们每个人都或多或少承受着来自工作的压力。对我而言，我给自己的压力更甚：我必须晋升，必须要拿到那个知名的工商管理硕士项目的录取通知书——到底是我自己想学，还是因为周围人都在学？我不得而知。

我揣摩着社会对我的期望，暗暗告诉自己，一个女性领导者必须要“坚强”，所以我需要不断地证明自己。

当我在Facebook上看到朋友们“晒”出的生活美照时，虚荣心作祟的我也觉得，是时候展示一下自己最近吃过的美食了——幸好八年前还没有微信朋友圈！我觉得自己必须要紧跟时事，尽可能地阅读每一篇爆文。这就是我当时的心态，生怕自己不够优秀。

但是，怎么才算是“足够”优秀呢？我不知道。我只知道我应该努力去争取，从小到大，我就是那样迎接了一个又一个挑战，最后得到了一柜子的奖杯。然而，在这个过程中，我并不快乐，也体会不到成功的乐趣和价值。

“我哭的时候，在我身边就好”

当我躺在客厅的地毯上嚎啕大哭时，我的丈夫Timmie只是躺在我身边陪着我。他递给我纸巾，没有问我为什么哭，也没对我说别哭，只是静静地抱着我。我哭累了就睡着了。当我醒来时，我感到无比的放松和舒服。

无疑，在我最抑郁的那些时候，我的想法是“不理智”的。我对生活非常悲观，我不断抱怨每个不够体面的生活细节。尽管我有那些所谓的成绩，但我对自己还是没有信心。我心中没有希望，每天我都告诉Timmie，我觉得自己没有活下去的必要，我讨厌工作，我恨我自己，我宁愿待在家里烂掉也不愿意出去运动。

一开始，Timmie尽量跟我讲道理，告诉我怎样生活会比较有意义，通过什么方式我可以帮助别人，我可以换一个什么样的工作，他试图让我知道是我夸大了我的担心。他努力为我描绘一幅比较画面：和别人相比，我有更幸福的生活和许多其他值得感恩的事情。但对于他所说的每一件事情，我都有反面论据。

这让他有些泄气，也让我感觉很糟糕，心里愧疚不已。最终Timmie意识到，当那些想法在我的脑子里高速运转时，跟我讲道理是起不到任何作用的。我当时反驳也不是为了争论。我需要的是同理心，或者至少是同情心——他只需告诉我，感到伤心和受挫是没问题的。重要的是，我能够先充分感受我的各种情绪，同时不会因拥有这些情绪而感到内疚。只有充分了解了各种情绪，我才能够破译产生这些情绪背后的那些思想密码，进而找到对付这些情绪的办法。

玩耍的意义

当成年人听到“玩”这个词时，他们首先想到的就是“玩游戏”“玩具”“孩子们做的事情”，或是“浪费时间”。我在给公司做咨询的时候，经常听到这样的描述。

其实，“玩”有很多种定义，心理学家、人类学家、社会学家、教育家和行为学家对“玩”有各自的定义。大部分人都认同荷兰人类学家、《游戏的人》（*Homo Ludens*）一书的作者约翰·赫伊津哈对“玩”下的定义：（1）充满趣味性；（2）本质上为目的性；（3）包含不确定性、意外和乐趣元素；（4）涉及想象力或夸张感觉。

简而言之，人们做任何让自己享受的事情，都算是在“玩儿”。比如，幻想、运动、阅读、写作、艺术创作、玩玩具、跳舞，和其他人玩游戏……你可以以你能够想到的任何形式来玩耍。玩耍的过程包含了沟通、思考、语言、想象、创造力和独立思考。

《联合国儿童权利公约》第31条规定，玩耍是儿童与生俱来的权利。该公约是获得全世界认可的国际法之一，中国也是该公约的缔约国之一。

然而，和许多人一样，我长大一些之后就不再玩儿了。玩儿被当做是一件不重要的事情，我的大部分时间都在做作业、考试和上课外辅导班，甚至连做体育运动也是为了参加比赛。工作以后，我甚至连周末也在忙于完成硕士学位的学习和准备特许金融分析师的资格（CFA）认证考试。我觉得出去喝一杯，和朋友聚会，出去野餐这些活动都是浪费时间。

当时的我并不知道，没有了玩乐，自己后来的生活会有多糟糕。

重新认识自己

我感谢抑郁症。它让我重新认识了自己，了解我讨厌自己的地方，让我懂得不要活在别人的影子里，让我质疑自己的预设，也让我找到了新的生活方式。最重要的是，抑郁症让我重新学会感受自己的情绪。

那段时间我躲在家里，经历着愤怒、自怜、愧疚和绝望等情绪的大起大落。Timmie见我这样，便硬拽着我去附近的一家购物中心透透

气。在他去卫生间的时候，我偶然来到了一家玩具店。他从卫生间出来时，意外地看到了他几个月都没看到的情景——我冲着个北极熊玩偶笑。他马上买下了玩偶送给我，让我给它取个名字。我想都没想就说“Floppie”，因为我觉得这个北极熊一天到晚没精打采地躺着，肯定是除了看电视什么也不做。”

后来，我发现这个玩具熊的品牌出了各种颜色和大小的熊，我就开始收集这些小熊。我给每个玩具熊都起了名字，赋予了它们不同的个性。等我渐渐好一些的时候，我带着这些小熊去旅行，给他们拍照，我还给每个照片编了一个小故事，并做成了一系列的旅行博客，记录着他们的旅行，就像我会记录自己的旅行故事一样。

这些玩具熊让我重新开始社交了。抑郁症把我孤立起来，而和这些玩具熊玩变成了解药，是它们让我有勇气走出门去。心理治疗和药物缓解了我的抑郁症，但是让我重拾自我的却是这些玩具熊。每一个小熊都代表着我性格中的一个方面——这其中有我喜欢的，也有我不喜欢的一面。面对自己很难，特别是要直面我的恐惧和阴影。

有些玩具熊代表了“曾经的我”，或者是我藏在心底的形象。比如，我的玩具熊Fuzzie就是一个银行家，它特别爱算计，只会帮助那些帮助过自己的人。Fuzzie让我想起了在企业打拼时的我，以及我对别人的怀疑和我待人接物的方式。那个时候的自己很难真诚地与他人相处，特别是在竞争激烈的职场。但是我也接受这样的自己，因为我不是圣人。当我把自己不够真诚的一面放在可爱的玩具熊身上时，正视自己变得不再那么难了。

玩具熊让我可以安心地把自己的恐惧投射在它们身上，让我去分析、面对自己。我用这种方式来驾驭我的大脑、想象力、幻想、想法、情绪和理智。它们让我找回了生命的活力。

我又开始玩儿了。

在玩儿的时候，我再次找到了自己的创造力，还治愈了心灵的创伤。和玩具熊玩耍让我不再反复思考自己的不足，也让我走出了负面情绪。Timmie把这叫做“小熊创意法”，即通过玩具熊来治疗我的抑郁症。这些玩具熊让我明确了我对自己、对他人，以及周边环境的感受。我这才认识到，我的大部分情绪都只是停留在“开心”“不开心”和“还行”这三种，最后这种甚至都不算是一种情绪。

我以前太习惯于硬撑了，总是装出一副乐观、坚强、快乐、成功的模样。这样硬撑就压抑了其他的情绪——孤独、失望、不满、愤怒、羞愧、愤世嫉俗。没有人能总是保持快乐和积极的状态。

当然，风雨过后才会有彩虹，但是当我的脑海里全是暴风骤雨的时候，我没有理由不去应对暴风雨，并承认这一切。

让孩子放声去哭

和玩具熊玩耍的经历让我认识到，在我患上抑郁症之前的30多年，我都是戴着面具在生活。我故作坚强，觉得哭泣是脆弱和失败的表现。我不愿表现出伤心、痛苦、孤独、失望等负面情绪，因为我害怕别人会因此瞧不起我、拒绝我。

否认我们的真情实感对身体伤害很大，对抑郁症患者伤害更大。因为只有承认我们“不太好”的时候，我们才会去寻求帮助，从而康复起来。我就是个很典型的例子。

做了母亲后，我更加重视情绪的感知。当孩子们哭的时候，我不会对他们说：“没事儿的，不要哭了。”相反，我知道孩子哭是有原因的。如果孩子们摔倒后哭了，那是他们真实的反应，哭也是正常的。我的孩子们有时会觉得摔倒了很好玩，不管他们会不会哭，我和丈夫都会如实地告诉他们：“你摔倒了。”我们不会告诉他们应该如



何感觉，或是摔倒了到底怎么应对。如果孩子哭了，我们就说：“你哭了，是不是因为摔疼了？”

我从网上找了一个海报，上面是一个小女孩的各种表情，我把它打印出来。从女儿一岁多开始，我们就会和她聊情绪，教她用语言描述自己的感受。慢慢地，即便当时她还不会说话，但是只要她不高兴，她就会跑到海报前面，指着上面流泪的小姑娘。高兴的时候，她也会指一指海报上笑着的表情。我们还会给她读关于情绪的故事书。

我遇到的不少人都会对负面情绪置之不理，就好像不想不开心的事情，他们就不会被坏情绪影响一样。通常，我们会听他们说“别闹情绪，一切都会没事的”或是些类似的话。这样做就是在压抑情绪，相信我，总有一天这些坏情绪会爆发的。

我的女儿今年四岁，儿子15个月大，他们还不知道什么是心理健康。但是，我能帮他们认识自己的感受，不轻视自己的情绪。我们也不会给情绪贴上“积极”或“消极”的标签，因为情绪只是情绪而已。我们也许会感到不高兴，但是不能把它简单地归类为负面情绪，就好像有这样的情绪就是错误的一样。

随着孩子们慢慢长大，他们也会开始感觉到自己的情绪，我希望他们能把情绪健康和心理健康联系起来。如同身体会生病一样，心理也会不正常。所以，如果你感到焦虑、躁郁、抑郁或是疲惫不堪、郁郁寡欢，你要知道，有这些情绪也很正常，没什么大不了的。

在我们看来，所有的情绪都是人的正常反应，因为他们都是真实的。

转变观念

压力是真实的，考试是真实的，竞争也是真实的，我们改变不了世界。但是身为父母，我们可以改变自己，改变我们的思维方式，改变我们教育孩子的方式和自身的状态。

从孩子们小时候起，我就常常带他们去一个室内游乐场玩。这个场地是我精心挑选的，因为市面上虽然有很多类似的场地，但只有少部分真的懂得如何帮助孩子成长。我很喜欢他们的理念，那里的硬件设施安全又干净，很有创意，也很适合孩子们。还有一点，就是那里没有吱吱作响的玩具，而且工作人员都热情又可爱。

问题就出在照顾孩子的人身上。

探索是孩子的天性。我看到一个孩子把玩具捡起来，想坐在上面。孩子的奶奶看到后赶紧把玩具拿走，对孩子大吼：“不能这样玩玩具。”

为什么不行啊？

另一个孩子正在蹒跚学步，可他才迈出三小步就没有地方可走了，因为孩子的妈妈护在一边，保姆护在另一边。他们这样做是为了保护孩子，生怕他在这个没有任何坚硬物的地上摔倒。

孩子们没有空间了。紧紧盯着孩子的父母自己太焦虑了。可惜的是，他们并没有意识到这一点，还把焦虑转嫁到天真烂漫且恢复力极强的孩子们身上。

每次在游乐场看到那里的父母和孩子互动我都犯愁。我有好多话想跟照顾孩子的人说，我也知道让爸爸、妈妈、奶奶、爷爷和阿姨转变观念有多难。我看到好多家长去上“有效育儿”之类的课程，学习如何和孩子们沟通。我在想，如果那些家长都不知道如何和自己交流，也不了解自己，上那些育儿课对他们来说到底有什么用。

市面上有不少早教中心、活动中心、兴趣和带儿童活动区的餐厅，我好奇当中又有几个能践行它们的理念，试图帮助父母们改变思考和育儿的方式呢，还是仅仅是看上去还不错的商家呢？

我们总是希望从外界寻找解决问题的办法，觉得只要花钱上育儿课，加入早教群，我们就能成为好孩子的好父母了。不是去哪个游乐场，加入哪个昂贵的俱乐部，或是住在哪条街上就能提高孩子的情商。说到底，是家长的理念需要转变。

最重要的是，让孩子们尽情地玩耍。

玩耍能激发孩子的创造力，让他们学会放松和管理情绪压力。我们在做游戏的时候，大脑会释放一种荷尔蒙，连接我们的学习神经，从而激发创造力，催生保持快乐的化学元素。这就解释了为什么玩玩具熊能帮我治疗抑郁症。玩耍对儿童学习和发展至关重要，爱玩儿的孩子心理韧性更强，抗压能力也更强。那些关心孩子学习成绩的家长大可不必担心，研究表明，会玩儿的青少年考试成绩更好，而会玩儿的成年人的平均寿命则长10年。

给孩子们尽情玩耍的机会吧！如果他们想坐在玩具上，就让他们坐，没有什么所谓的“应该”或“不应该”怎么玩。



不要和“别人家的孩子”比

我的成长经历似乎每天都在各地上演。我和共事的外企高管聊天，发现他们和我一样，从小都被父母拿来和“别人家的孩子”比。甚至于他们中的有些人至今仍活在和别人比的阴影里，压力山大。

其实，上课外辅导班本身并没有什么问题。父母们需要反思的是，为什么要给孩子报辅导班？是为了和张三或李四家的孩子比？还是因为父母们怕错过什么宝贵的机会？是因为爷爷奶奶的要求？还是因为辅导班的广告做得太好？

关于育儿的理论有很多：RIE育儿法、瑞吉欧育儿法、蒙台梭利教育理念、华德福教育法、森林学校、传统教育体系，或是主张儿童到六七岁再开始学习写字的芬兰教育体系。你可以自己收集数据，阅读相关的书籍，研究抽样信息，然后自己拿主意。

选择幼儿园、活动小组或是社交群需谨慎。要找理解孩子天生爱玩的老师。对于那些和我在育儿方面意见不一的家长，我会选择不和他们来往。人 and 人不一样，即便你不是育儿专家，你也可以选择自己想关注的专家。另外，不是每个专家的理论都适合你的家庭和孩子，或是你的生活方式。

许多父母和阿姨在室内游乐场看到我的孩子可以自己穿脱鞋、扔垃圾、用杯子喝水、把玩具放回架子上，都很羡慕。我只是笑着点头，感谢他们的夸奖。我心想，你们给孩子自己做事情的机会了吗？奶奶抱着孩子让阿姨给脱鞋，爷爷在旁边给孩子收拾垃圾，到底是孩子不够“独立”，还是你们剥夺了他们独立的权利呢？

还有一点，就是不能只看重孩子的成绩。记得有一次，我数学考试的成绩从70分进步到了85分，我开心地回家告诉我妈，结果她瞟了一眼考卷后问我：“你怎么没考100分呢？”我能想象当时自己有多伤心。我的努力没有得到认可，我的父母只看结果。我丈夫是澳大利亚人，他曾经告诉我他上学的时候，考试后老师会给两个成绩，一个是卷面分，一个是进步分。而他的父母只看进步的成绩，看孩子有没有努力。和我相比，我的丈夫不会被结果限制住，他懂得享受过程。

孩子们努力了，我们就应该祝贺他们，引导他们继续努力。否



则，孩子们长大了就会像我一样，只看成绩和目标，只知道要一个接一个地达成目标。

成人也要会玩儿！

抑郁症不好对付。它在心理疾病中就如同感冒。感冒不严重的时候人也就是流鼻涕，不影响上班和日常活动。然而，感冒一旦严重起来，你就会发烧、浑身痛，起不来床。有人把抑郁症比喻成一只尾随你的大黑狗。其实，生活中许多人都患有轻度抑郁，他们就这样过着每一天，照顾孩子、上班。严重抑郁的话，人就特别虚弱了。

在抑郁症发作之后的几年，我时常会感觉到郁闷和焦虑：当我对自己的事业感到迷茫时，在我生了第一个孩子后，在我创作新书的时候，在我生了第二个孩子之后，在我创业艰难的时候……有时我觉得我又把自己累坏了，给自己太大的压力。

不一样的地方就是我能看到抑郁的迹象。我知道自己什么时候会抑郁，我也知道如何支撑自己重新振作起来。

我不排斥抑郁症，说实话我在抑郁的时候文思泉涌。现在，我会把抑郁当做一个信息：我的生活出什么问题了？我是不是又回到了以前的状态？还是说我还需要更多玩儿的时间？

世界卫生组织把抑郁症归为困扰全世界的疾病，因抑郁死亡的人数已经超过了心脏病和癌症患者。每天有3亿5千万人遭受着抑郁症的困扰。抑郁症导致的员工停工、医疗保险和低工作效率每年让全世界的公司损失一亿多美元。但是，仍然有许多人不承认自己得了抑郁症，因为人们觉得得了这病很丢脸，会被认为是在“求关注”。

抑郁症是真实存在的。小时候大人就教我们不要哭，不要悲伤。他们还下意识地让我们掩盖自己的负面情绪，直到我们感觉不到这些情绪。我不是突然就得抑郁症了，而是不断被否定的负面情绪日积月累让我患上了抑郁症。当时我也不知道该如何求助，因为我不知道该怎么表达我的感受。

认识到这些问题之后，我决定把我的个人经历、我了解的心理学知识，和我在企业的工作经验相结合。我试着研究组织行为、游戏心理学，以及玩乐与日常活动和企业文化之间的关系。后来，我成立了自己的公司——Bearapy（小熊创意法），致力于减轻工作环境给人们带来的疲惫感，让人们通过游戏心理学关注心理健康。我还会组织游戏工坊，为企业员工、管

理者和大众做心理健康方面的培训。

我希望大家能多关注自己，不盲目跟风，认识到心理健康的重要性，同时找回自己心中的快乐。

我希望公司能够关心管理者的心理状态——不仅仅是让他们上瑜伽和冥想课，也要在心理支持、人员招聘，甚至是办公室装修和打造个性化办公空间方面提升企业文化。

我希望父母们不要过度关注自己天真的孩子，他们需要身体和心理上的空间去自己尝试做不同的事情。我还希望父母们能够认识到，竞争的焦点其实在他们自己身上。

不要让你的孩子像我一样。首先你要做的，就是加强理性的自我认识。



Enoch Li 李以诺

作家、企业家、小熊创意法（BEARAPY）创始人。2018年被国际职业女性协会中国分会授予“年度社会贡献奖”。她的新书*Stress In the City: Playing My Way Out of Depression*于今夏出版发行。她拥有欧洲工商管理学院改变培训和咨询管理硕士学位及伦敦大学法学硕士（荣誉）学位，并完成了加拿大儿童游戏治疗初级培训课程，以及若干个塔维斯托克团体关系小组培训课程。她还开设有博客NochNoch.com，网站Bearapy.me，以及微信公众号Bearapy小熊创意法。

Enoch结合自身经验，整理出了十句不能对抑郁症患者说的话，以及听到这些话时他们的心理活动，分享给大家作为参考：

一、“保持乐观！”

我心想：“哼！我知道啊——但是我能怎么办呢？我的现实世界已经坍塌。我很生气 / 沮丧 / 悲伤 / 孤独 / 憔悴 / 无助 / 绝望……为什么你们不能理解我呢？”

我觉得：“我之所以紧紧地缩在自己的壳里，躲避与外界的联系和没有意义的意见，是因为你们从来没有告诉过我如何保持乐观！”

二、“不要那样想……”

我心想：“为什么不能呢？我那么想有什么错呢？我诚实地说出了自己的心声。我真的是这么想的。纵使它是消极的，但它却是我的想法，这有什么错呢？那么我该怎么想呢？像你们一样？但是我并不赞同你们，要是我的想法和你们相同，那我不就变成了你们？”

我觉得：“我从某个特定的角度想问题确实不妥，你们也谴责了我的这种想法。那么，我收回我的想法，并且严责自己不应该那么想问题，接着我又由于内心的自我谴责而陷入了抑郁。”

三、“振作起来” / “重新振作起来”等等类似的话

我心想：“怎么振作？振作什么？我也不想这样，你觉得这很好笑吗？”

我觉得：“自己很没用，很绝望，我不能让自己振作起来。抑郁症如同滚雪球一般，带着我的力不从心，越来越严重。”

四、“为什么你要抑郁？”

我心想：“嗯……我不知道，我多希望我知道。医生说是因为我的血清素不平衡。我不知道！我不知道！我不知道！！”

我觉得：“得了抑郁症就像犯了重罪被指控。我很疑惑，因为我不知道自己为什么会得抑郁症，我不知道这一切都是怎么发生的。我很迷茫，因为我不知道如何摆脱抑郁症。我觉得自己颓废、糟糕，所以我躲着你们，因为我不想让自己显得那么格格不入。”

五、“看看你自己有多幸运吧！你要感恩。”

我心想：“我很感激我所拥有的一切。但是这与抑郁症能扯上什么关系呢？医生和我看过的每个网站都说抑郁症有生物学上的因素，对待抑郁症也需要像对待其他病症一样。你们也是幸运的，保持感恩吧——不要再在我呼吸的空气里释放令人寒心的细菌了！”

我觉得：“自己被误解为一个被宠坏、不懂得感激的小女儿，而我不是。我对被误解感到很沮丧，我大哭、呜咽，悲伤泉涌而来。我会再一次蜷缩进我的壳里，躲起来。”

六、“去做点事情，你会感觉好些的。”

我心想：“去做什么？我不能被打扰。我很累，没有力气，什么都提不起兴趣。我只想睡觉。做事情不会让我更好受，就让我自己待会儿吧……”

我觉得：“疲惫和困倦交织，我没有精力去想该做什么。我很烦，因为你们一直让我去做点事情。”（注意：相反地，不逼着我做任何事情反而让我感觉好些，我的丈夫带我出门散步、随意的聊天，没有一次问到我感觉如何，或者我是否感觉好些了。）

七、“你怎么了？”

我心想：“我多么希望自己知道答案。你能告诉我吗？有人能告诉我吗？我不想变成这个样子。为什么我会这样？！”

我觉得：“绝望充斥着我的整个脑袋，因为我不知道自己为什么会变成这样，我找不出自己患抑郁症的原因。我非常鄙视自己，我很气愤。连这件事情都解决不了，我还不如去死。”

八、“你应该做……”或者“你不应该做（比如自杀）……”

我心想：“为什么？这是我的生命。如果我想，我有权利结束它。为什么我要吃东西？我根本就不饿！”

我觉得：“自己被居高临下的语气命令（即使你的本意并非如此）。我拒绝做你希望我做的事。这对我逐渐减少的自信心是另一个沉重的打击——你成功地让我感到更加绝望，更加抑郁了。”

九、“看看那些可怜的人们吧，他们没有食物，感激你所拥有的！”

我心想：“你们告诉我不要拿自己跟别人比较，而我要告诉你，我很嫉妒那些比我得到的还多的人。只因为那些人没那么幸运，我就要跟他们比较了吗？这也太有双面性了！我知道你们只是告诉我要懂得感恩——我有，我也相信我做到了。但是这可以治好我的抑郁症吗？虽然我很感激自己所拥有的一切，但我仍觉得自己不值得活在这世界上。我太累了，以至于不能继续走下去、尝试下去了。”

我觉得：“为什么有时你们说不应该比较，而有时你们又让我作比较，我觉得很奇怪。我不能理解，为什么保持感恩的心会让我感觉好些，我现在拥有的对我来说没有任何意义和价值，我只想死。也许我死了，没有食物的人会有更多的食物。我想从30层的窗户跳下。”

十、“这一切都是你的脑袋惹的祸……”

我心想：“不是的！但我知道。我怎样才能改变自己的想法呢？这不是我的错。我也不想这样。但我无法控制。我尝试了，但是我做不到！”

我觉得：“我对自己不能控制脑袋和思想非常愤懑。我想做的所有事情我都无法完成，而且更糟的是，我还让你们失望。只是没人能懂我。我疏远自己，我注定要失败，那还不如去死……”

也许你们会觉得，我们的反应和情绪非常无理。我不会争论什么。不过你要记住，患抑郁症的人的确会有许多“不理智”的想法。但是，这是我们必须要面对的状况，并且我们完全相信它，不管它是否理智。所以，不要与我们争论或者试图说服我们。这样，你们只会把我们推向绝望的更深处。

我的论点是，一句不该说的话，会不知不觉地把一个抑郁症患者推向绝望的边缘。这不是宿命论，因为世界上60%的轻生者都患有抑郁症——如果你们不相信我，可以去问问世界卫生组织。请给我们一个喘息的机会。如果我们能够选择，我相信任何一个人都不会想在抑郁症中逗留。

如果你不知道该说什么，那就什么也不要说。只要坐在我们身边，让我们尽情哭泣，或是采用其他的发泄方式，这才是我们当下需要的。把责备病人的任务交给医生吧，比如心理医生，他们会从专业角度开导我们。

除了不该说的十句话，Enoch也分享了可以对抑郁症患者说的话和做的事情，感兴趣请扫码阅读。



爱迪学校冬季文化家庭日
Aidi School Winter Family Day

小创客·大梦想
We are Makers

11.17(周六) 10:00-16:00

北京爱迪学校 朝阳区楼梓庄路7号

Saturday, Nov.17th

Beijing Aidi School,
No.7 Louzizhuang Road, Chaoyang District

WE EXPLORE

爱迪潜水、击剑和艺术课开放体验

WE CREATE

与千名小创客共同沉浸艺术创作

WE ASK QUESTIONS

身临其境感受未来科技课堂

WE COLLABORATE

超过40个趣味互动项目

WE INSPIRE

完成挑战赢取创客大礼



本活动免费入场，欢迎您与家人、朋友共同参与
请扫描二维码预约报名

Enjoy free entrance to the event with your family and friends.
Please scan the QR code to book your tickets.

关系透视镜

——剖析儿童问题背后的家庭密码

Cracking the Code of Children's Misbehavior

文：HIPPO 编：曹新星 特约模特：Coco一家 图：Uni You

从降生的那一刻起，我们每个人便吸引着整个家庭的关注。不同个体的性格和人生经历是一个家庭乃至家族关系的集合呈现。幼年的孩子天然淳朴、足具智慧，他们往往能够细心观察父母的举止，察觉出父母自己都意识不到的潜意识行为，并对此作出反应。通过孩子的成长状态，我们或多或少可以发现家庭关系中存在的隐性问题。如果你能够及早发现问题，也好提早“打针吃药”。

孩子需要适当而必要的关注

9岁的亮亮（化名）刚刚开始三年级的生活，相比小学的前两年，他的课业压力有些增加，亮亮产生了明显的厌学情绪。即便是在奶奶的辅导下勉强完成作业，他也要拖延到很晚才睡觉，第二天便没有精神起床上学。随着学业难度的增加，奶奶能力有限，无法再继续辅导作业，亮亮就干脆拒绝完成作业，老师的批评和惩戒也无济于事。

面对这种局面，学校无计可施，只得请来亮亮的父母沟通情况。他的父亲是一家民营企业的高管，工作压力很大，经常去全国各地出差，在家的时间少之又少。亮亮妈赋闲在家，随着孩子长大，她也逐渐开辟了事业第二春，开了一家童装店，专心经营几年后，生意越做越大。两人非常忙碌，学校和他们邀约了几次才得以见面。听到孩子的情况，亮亮的父母认为，这些问题是学校学业压力太大、作业太多导致的，他们反复跟校方强调，亮亮很聪明，从小听话又懂事，学习不会差。班主任老师则完全不认可这样的说法，双方渐渐产生分歧，一段时间之后，爸爸干脆给亮亮转了学。

本着给孩子创造一个相对轻松的学习环境的目的，加之家庭的条件优渥，亮爸便为亮亮选择了一所私立寄宿学校，主打封闭化管理，学生住校，免去了家长接送的麻烦。父母本以为这样可以让亮亮在学校安心学习，不用每天堵车往返回家，会促进他学习成绩的提升。不料一段时间之后，老师又请了家长。原来，亮亮在新的学校不仅成绩依旧不理想，还经常借口生病，躺在宿舍里不肯上课。由于转学时间不长，亮亮在班级内也没有结交到小伙伴，他的性格也变得越发孤僻。

本以为换环境会起到“妙手回春”的效果，谁想到亮亮的状态反而更加消沉。亮亮的父母这才意识到事情的严重性，确定不是学校的问题后，他们开始反思，问题究竟是在哪里？

经过这半年的“折腾”，亮亮的父母终于明白，亮亮之所以学习不好，实际上他是在用这种“特殊”的方法引起父母对他的关注。以前亮亮在家里生活，父母很晚才会回家，他的起居全部由奶奶照料。有时难得和爸爸妈妈聊上几句，很快就会被电话打断，甚至在周末父母也很少关心他的生活和学习，亮亮在学校的事情也只能和奶奶分享。转学住校后，他更是和奶

奶也见不着面，进入陌生的环境，亮亮顿时产生了不安全感，更别说获得关注了。于是，他继续用这样的方式抗议，似乎只有自己学习不好、厌学、请家长，才能吸引到家长的关注，直到父母看清了问题所在。

小学阶段的学生，其实仍然需要父母及家庭给予必要的关注、适当且必须的陪伴，以及真诚和谦和的回应。但恰恰在这个阶段，正值中年的父母们也处在职业发展的重要阶段，努努力拼一把或许就能更上一层楼。父母这样做也是为了家庭的未来，强大的社会压力让他们不得不努力拼搏。看似双方都没有错，但相比职场的未来，孩子的心理健康显然更为重要。

意识到亮亮的厌学问题之后，全家经过商议，亮亮妈将童装店出租他人，不再经营，也暂时取消了寄宿安排，改为每天接送亮亮上下学。亮亮的爸爸虽然还很忙碌，但他保证每个周末会推掉所有工作和家人在一起。除了日常的陪伴，爸爸妈妈也积极参与到亮亮的学习中，以往由奶奶代劳的听写工作也由妈妈承担起来，爸爸则在周末陪亮亮踢球和游泳，或全家一起爬山郊游。一个学期过去了，亮亮的成绩虽然依旧徘徊于班级末尾，但学习态度已经有了很大改善，他从不缺勤，上课听讲的专注度也有了明显提高。

可见，父母对孩子合理而必要的关注有着怎样的作用。从婴儿呱呱坠地到长大成人，对孩子的“关注”始终非常重要。在幼儿园阶段，我们常常会发现一些带有攻击性的孩子，他们有时会毫无来由地大声尖叫，让周围不明所以的人吓一大跳；有些孩子在面对冲突时会通过咬人、挠人等方式来暴力处理问题；有些孩子会在父母聊天或和他人说话时故意打断，或频繁地重复一段看似无聊的内容，这些行为其实都是在索取父母和他人对他们的关注。在幼儿或小学阶段，孩子无法每次都选用正确的方法，有时他们会用自己独特而有效的方式获取关注，比如攻击他人等等。

夫妻关系是家中第一要务

七岁的萱萱（化名）刚上小学，在老师和其他小朋友眼里，梳着两根马尾辫的萱萱有些“不受欢迎”。在体育课上，老师带领小朋友们玩扔沙包的游戏，萱萱每次被打中，总会委屈地哭一阵子，并对打中她的同学恶语相向。比赛跑步时，萱萱很卖力，总想得第一，但身材矮小的她暂时还没有这个实力，每次输了比赛，她总是指责别人抢跑，不能接受自己的失败。加餐吃苹果的时候，萱萱又会以“我的苹果不够甜”为由，要老师换一个新的给

她。两个月后，有点任性和娇气的萱萱渐渐被小伙伴们疏远，很难再加入大家的游戏了。

另一个叫阳阳的小朋友也总是形单影只。同学们愿意和阳阳一起玩儿，但他却不喜欢和大家在一块儿。课间时，他总是一个人坐在老师旁边，除了上厕所外几乎不离开教室。阳阳很腼腆，说话声音特别小，上课回答问题时也有些扭捏，很多问题他明明知道答案，却不敢说出来，举手投足间很在意别人对他的看法，常常脸红，常常躲在老师身后。

萱萱和阳阳的问题虽然表现形式不同，但形成的原因却相似——低龄儿童性格孤癖大多是家庭关系出了问题，而这其中最重要的，是家庭中的夫妻关系出了问题。

萱萱的父母是大学同学，虽然就读于不同专业，但两人还是在学生时代打下了坚实的感情基础，毕业几年后喜结连理。刚结婚的那几年，两个人一起努力工作。萱萱降生后，家庭一度幸福美满。萱萱爸爸从事工业设计工作，每天面对复杂的数据和图纸思前想后；萱萱妈妈则从事市场宣传工作，每天迎来送往，忙碌于人际交往。随着两人事业的发展，他们在各自的领域小有成绩，钱包也越来越鼓。然而，完全不同的工作领域改变了他们的性格，他们之间的共同语言越来越少，日益忙碌的工作也冲淡了昔日的感情，情感的交集只有萱萱。爸爸经常给萱萱买高级的玩具、时髦的电子产品，却丝毫没有想过它们是否适合这么小的孩子；妈妈则关注萱萱的生活品质，名牌裙子买了一条又一条，还经常光顾高级餐厅。在他们看来，给孩子创造优质的物质条件是他们各自努力的目标，却没有意识到，他们一家三口已经很少一起去动物园了。

相比物质条件的丰厚，夫妻关系的淡漠对孩子的影响巨大。父母都把自己对这个家庭的“爱”投射到萱萱身上，宠爱渐渐变成了溺爱，萱萱上学后无法适应没人让着自己的集体，性格变得骄横自私。在萱萱眼里，她是家庭的“中心”，父母都围着她转，会满足她的每一个要求。但一年级二班的师生们却不认可她的“中心地位”，巨大的心理落差让萱萱难以接受，只好用眼泪诉说委屈。

不要让亲子关系高于夫妻关系，对萱萱这样的家庭是一个挑战。我们习惯了将孩子置于家中最核心的位置，但从心理学角度看，在一个三口之家，夫妻关系是第一位的，夫妻关系是否和睦，会直接影响子女的成长之路。

阳阳家中也有类似的问题，他的父母都在单位从事基层工作，多年来郁郁不得志，两人的关注点便落在了家里鸡毛蒜皮的小事上，经常为了买菜的贵贱相互指责。对待阳阳的教育，他们也有同样的问题，爸爸指责妈妈太早教阳阳认字，事倍功半；妈妈则指责爸爸经常纵容阳阳玩手机影响视力。总之，他们对于对方都有很多不满，都认为自己很爱阳阳，却不知阳阳早已被卷入了他们夫妻矛盾的漩涡之中。父母每次吵架阳阳都在旁边，尚且七岁的他并不明白父母因何发怒，却深深记住了父亲的怒吼、母亲的叫嚷。对于幼小的孩子来说，他们认为自己是全能的，是世界的中心，当遇到父母争吵时，孩子会认为是自己的“过失”造成了这样的结果，会产生自责的想法，这些感受会在他们长大后内化为孤僻、冷漠的性格，甚至会导致自我封闭。



德国著名心理治疗师海灵格将孩子称为“家庭中的救世主”，因为孩子天生有一种保护家庭稳固的本能。当家庭出现问题时，阳阳会自然而然地制造出“各式各样的问题”，引发父母对家庭关系和夫妻关系的关注，从而改善现在的局面。不过，孩子在这个过程中付出的代价是巨大的，甚至是不可挽回的。

俄狄浦斯期，爸爸的角色很重要

五岁的壮壮（化名）即将开始幼儿园大班的生活，作为孩子的主要看护人，壮壮妈妈主动担负起了孩子吃喝拉撒等事务，壮壮爸爸平时工作很忙，少有时间照顾家庭，夫妻二人“男主外，女主内”的状态还算融洽。

周末的一天，爸爸陪壮壮下棋，三盘都是爸爸赢了，壮壮有些委屈，输到第三盘时，他“哇”地哭了起来。爸爸见状，有些嘲讽地笑了，壮壮哭得更加委屈了。这时，壮壮妈急忙从厨房走出来，边走边说：“你怎么又惹他哭了，你让他点儿不行么？”爸爸说，“不就下棋输了嘛，这孩子让你惯得太娇气了，这么点小事都哭！”妈妈反击道，“你平时管过孩子吗？好不容易在家待一天，不能好好陪孩子吗？瞧壮壮哭得多可怜！”说着抱起孩子好生劝慰，壮壮趴在妈妈的怀里擦着眼泪，偷偷地看着拂袖而去的爸爸。因为这件事情，夫妻间闹得有些不快，吃晚饭时，他俩又因为饭菜的咸淡吵了起来，壮壮显然和妈妈更加亲密，嚷嚷着说：“打爸爸！不要爸爸！”

相信这一幕在很多家庭中都会出现——爸爸每日忙碌在外，难得有一天在家，却发现儿子和妈妈早已结成了“统一战线”，自己完全不了解他们的游戏规则，无奈之下只好选择“退出”。殊不知，在儿童三至六岁的这段时间里，父亲的角色非常重要，对于男孩子来说尤为明显。

从婴儿降生到长到三岁，母亲在这个过程中扮演着绝对重要的角色，孩子会把自己和母亲视作一体，认为他和母亲是一个人。三岁开始，孩子会逐渐意识到自己和母亲是不同的，这个阶段也是儿童自我意识形成的重要时期，孩子会意识到自己和母亲的不同身份、不同性别，但却排斥同性家长，更喜欢和异性家长亲近，这是心理发展阶段中著名的“俄狄浦斯期”。作为

男孩子，他希望“杀”掉父亲，迎娶自己的母亲，取代父亲的角色，也就是说，男孩从这个阶段开始，有意识要成为一个男人。

但在家庭中，由于这个阶段的孩子自理能力还比较差，母亲往往给予孩子过分的照顾，比如每天给孩子洗澡，陪孩子睡觉，甚至像壮壮妈那样为了让孩子不哭哄着、惯着孩子。在男孩心中，此时他本来就是“爱”妈妈的，妈妈和他的“一呼一应”恰巧迎合了他的期望，会让他觉得自己和妈妈才是一家人，而爸爸本来就很少见面，还是当做“外人”吧。这个阶段的男孩看到父母亲密地拥抱或亲吻时，都会跑过来阻止，他们不希望爸爸妈妈是亲密的，觉得应该是自己和妈妈亲密才对。

俄狄浦斯期对人的一生起着非常关键的作用，如果在这个阶段，男孩和妈妈“亲密过度”，那他长大后很可能会有“恋母情节”，女孩则容易形成“恋父情结”。社会上被各种调侃、指责的“妈宝男”就是这样诞生的。

由于男孩表现出的依恋会令妈妈感觉良好，甚至他和爸爸一起“争宠”会让妈妈有种备受关注的感觉，所以有些妈妈会变相鼓励男孩和爸爸竞争。尤其是在一些夫妻关系不和的家庭中，女性会把对丈夫的依赖和喜爱统统转嫁到孩子身上。这对孩子将来组建家庭是非常不利的，他的重要关系一辈子就系在妈妈身上，走不进新的夫妻关系。

要帮助男孩顺利渡过俄狄浦斯期，父母要在孩子面前合理“秀恩爱”，让孩子意识到，爸爸妈妈都爱他，但首先是爸爸爱妈妈，妈妈爱爸爸。随着孩子渐渐长大，妈妈要有序地“退出”孩子的生活，培养他的独立性，爸爸则要在这个阶段更多地参与家庭教育，以身作则，让孩子看到男性的力量和父亲的责任。慢慢地，孩子便会认清并模仿父亲的行为，意识到一个和谐的家庭应该是什么样的，他未来要如何演绎男人的角色。

每个家庭都有自己的风格，每个家庭呈现的状态和问题也各不相同。通过以上这些家庭故事，你会发现，无论孩子出现什么问题，归根到底，都是父母的关系有待改善。一个家庭中存在着很多关系，父子与母子关系、长辈与晚辈的隔代关系、子女之间的长幼关系等，在这之中，夫妻关系是所有关系的根基，重中之重。



HIPPO

80后北京人，深度自驾游爱好者，自由撰稿人；酷爱地理历史，热衷组织家人朋友一起看世界。深根北京及中华文化，也渴望看到世界的不同，认为行万里路才能回到内心深处，用一颗好奇的心看待苟且的生活，最期待的永远是下一趟旅程。

好思之家兴隆园区 金秋开园！

家庭日

11月10日 上午9:30-11:30



- 世界范围内广泛认可的国际早期课程
- 通过主题式教学方法培养孩子的创造力和自信
- 外籍主班教师全天在班级内提供真正的双语语言环境
- 广泛的课后课程及周末课程选择
- 11间设备齐备的教室、图书馆、厨艺室、游泳池、小剧场等

预约咨询：
admissions@hokschoools.com
400 650 7747

HOUSE OF KNOWLEDGE
好思之家学校及幼儿园
hokschoools.com



顺义校区：北京市朝阳区马泉营路18号，泉发花园北门
朝阳公园校区：北京市朝阳区朝阳公园南区15号，维多利亚花园公寓
兴隆校区：北京市朝阳区朝阳路辅路兴隆庄甲8号A座

孩子玩游戏上瘾， 游戏业内人士怎么看？

Behind Video Game Addiction

采 / 文：武嘉 编：曹新星 图：Uni You

“孩子一天到晚拿着iPad和手机打游戏，把电子设备收起来，他就到处找，甚至产生逆反情绪——不让玩儿，作业干脆也不做了！”“给他制定规矩，要他每天只玩儿半小时，可是他总是超时，制定的规则根本就没用！”这些可能是很多现代家长面临的问题。对于该不该让孩子玩电子游戏，家长们也很矛盾。为此，我们采访了游戏公司的资深美术设计师Jane，请她从设计者的角度聊了聊电子游戏为什么会让人上瘾。



Jane Yuan，建筑学出身，因为喜欢画漫画，读书期间自学了板绘、CG常用的Matte Painting，以及概念设计和游戏设计系统课程，并因此爱上了游戏。大学毕业后，她在腾讯某子公司就职，期间升任高级原画师、独立游戏项目主美术。一年前，她进入娱乐设计教育行业，现在是一个深居简出的自由概念设计师。

游戏的成瘾机制

“总的来说，游戏之所以让人成瘾，是因为在日常生活中，我们付出的努力得到正向反馈的周期非常长。但是在游戏中，我们取得成功、感受到正向激励、得到奖励的反馈是非常快的。虽然家长们想知道游戏为什么会让人上瘾，但拿出最多钱去研究这件事情的，反倒是游戏公司。如果要解释游戏成瘾的机制，我们可能需要先讲一讲所有游戏设计的一个基本心理学原理——斯金纳强化原理。有趣的是，它不仅是游戏设计的基本原理，也是儿童教育的基本原理。” Jane说。

斯金纳是美国心理学家、行为学家、社会学者及新行为主义理论的代表，他最著名的心理学实验就是“斯金纳箱”。在他设计的箱子里，箱壁的一边有一个可供按压的杠杆，杠杆旁边有一个放置食物的小盒子。动物在箱内按下杠杆，食盒就会往箱内投食，动物可以取食。斯金纳将一只禁食24小时的小鼠放入箱内，开始的时候，它在箱内探索，偶尔按下杠杆时，会获得食物。白鼠开始时没有将二者关联起来，但重复几次后，它就形成了压杆取食的条件反射。试验结果是：小白鼠学会了拉拉杆。

通过反复实验，斯金纳认为：有机体做出的反应与其随后出现的刺激条件之间的关系对行为起着控制作用，它能影响以后有机体反应发生的概率。

这其实是一种“正强化”的学习机制，游戏中的操作方式可以与之一一对应，并且游戏将这种操作性条件反射进行了最大化的利用。实验中食物的掉落次数，对应着游戏中的升级曲线，升级曲线会不断提高玩家的容忍值，延长玩家在游戏里的停留时间。而随机掉落原理则能够使玩家更长时间地停留在游戏中。事实上，赌博成瘾也是依赖于随机掉落经久不衰的刺激。

我们会发现，游戏中你做对一件事情，它会不断地给你正向刺激，让你养成一个习惯。但是游戏机制里从来没有惩罚措施，可见消极强化并不是一个很好的教育方式。

就像另一种斯金纳箱，箱内是通电的，只有小鼠按下拉杆，箱子才会断电。实验的结果是：小白鼠学会了拉拉杆。遗憾的是，一旦箱内不再通电，小白鼠拉拉杆的行为便会迅速消失。“惩罚”作为奖励的邪恶双生子，可以迅速建立行为模式。然而，惩罚具有一定的副作用：它建立起来的行为模式来得快去得也快。一旦惩罚消失，行为模式也会迅速消失。

对于游戏公司来说，设计一款游戏就是要在赚钱的同时让玩家玩得开心。就像斯金纳箱的原理，本质上是在帮助你形成一个习惯。

家长们不懂的“游戏江湖”

说到江湖，基本上是指多人在线网络（MMO）游戏。从玩家的角度来说，首先，MMO是社交性活动。有些孩子会因此在网络游戏上认识新朋友，这类团队游戏不光让他们结识新朋友，还可以连接他们身边的人。现在大家不像过去都居住在一起，放学后和好朋友相约在游戏里一起玩耍这个社交性是不容忽视的。再加上准入门槛低——这类游戏一般都是免费的，只要你有一部智能手机就可以玩了。

对于孩子玩游戏，家长应该怎么看待呢？“我觉得首先还是一个理解的问题。游戏本质上是一种娱乐，这种娱乐和大人看电视剧、看小说没有区别。家长可以给孩子定下一个娱乐的时间。如果你的孩子玩的是MMO游戏，家长也需要理解下，他可能是和同学或朋友约好了在什么时间一起玩这个游戏，而且一局没结束是没办法停下来的。一旦强行离开游戏，他可能会被其他几个同学埋怨，这可能也会加剧孩子和家长之间的冲突。

而且，家长们可以在玩游戏的时间上和孩子做一个沟通，双方建立良好的诚信约定更有利于问题的解决。很多因为孩子玩游戏引发的问题，并不一定是游戏本身的错。”作为一个既懂得孩子，又理解家长的中间人，Jane表达了自己的看法。

那么怎样避免易上瘾的游戏，帮孩子选择优质游戏呢？“作为游戏业内人士，在我看来，很多独立游戏具有非常优秀的巧思，甚至有



美育作用，其中3A（通常指高质量、高投入、高销量的最高级别）游戏又具有非常优秀的讲故事能力，这类游戏可以为你展现一个新世界，有时比看书、看电影更有营养。

从教育孩子的角度来讲，分辨好游戏和坏游戏，本质上在于分辨游戏能传达给你的信息量。对于孩子来说，从游戏中重复地获得快感这件事不应该是首位的，家长在了解了斯金纳箱的游戏机制后，就可以很容易地分辨出哪些游戏就是一个斯金纳模型的产物，而哪些游戏能带给我们更多不同的视角和信息，从而更加积极地看待游戏。” Jane如是说。

Jane为大家推荐了几款适合
家长和孩子一起玩儿的游戏。
详情请扫描二维码了解：



老爸的抑郁症诊断之路

Dealing with Depression in 60s

文、图：张茹 编：曹新星

“抑郁症也容易被误诊，因为抑郁是一种再正常不过的心理状态。每个人都会有抑郁的状态，而从一个状态到一个病症，会有很多其他的病理特征或心理状态去支撑。”

老爸六十岁的时候，还有着一头黝黑闪亮的板寸，这让身边早就开始染发的朋友们都羡慕不已。老爸引以为傲的头发，却在某一天突然开始往下掉，一块一块的如铜币般大小，从此掉了长，长了掉。

这种事情发生在处女座又爱美的老爸身上，被视为“满清十大酷刑”也不为过。从此，家里多了一系列治疗斑秃和掉发的瓶瓶罐罐，每天吃药涂抹，各种注射也没少打。掉了好几年头发，情况一直也没见改善。掉头发的时候，老爸也在日渐消瘦。他心里急，担心自己是糖尿病。尽管医院各种血糖检测都证明他血糖不超标，他还是很不服气，把饮食都改成了糖尿病人吃的。去医院做体检得到一切正常的结果后，老爸反而有一种一无所获的失落感，我和老妈总在他耳边安慰他：“千金难买老来瘦！”老爸依然黯自伤神。

随后几年里，老爸胳膊疼、腿疼、头疼、便秘、拉肚子……各种病症没歇着，我和老妈看在眼里急在心里，最急得是很多都查不出病因。脑部CT查了没问题，又以颈椎增生治了好几个疗程。老爸的性情似乎也从前不大一样，那个曾经豁达、开朗、幽默的父亲变成了一个整天郁郁寡欢、爱抱怨的老头。那时候，我最怕接到老妈的告状电话，这三天一大吵、两天一小吵的日子，让我也是战战兢兢、如履薄冰。每次和老爸通话都得注意自己说每一句话，生怕一个词没说周全，就伤了他的“玻璃心”。

最近，老爸老是抱怨自己整天脑袋昏昏沉沉，像进水了一样，视力也开始模糊了，我们都急得像热锅上的蚂蚁，不知该如何是好。老爸药盒子里的药日渐增多，老妈抽抽搭搭地打来电话：“你爸疯了，每天乱七八糟地吃一大把药，中药西药轮着来，但还是不见好转。”

最终，老爸自己也顶不住了，也许是觉得“死马当活马医”，跑去挂了个精神科，医生和他一聊后，妥妥地确诊为抑郁症，给他开了药。回家后，老爸吃抗抑郁的药不到半个月，脑袋不昏沉了，视力也清晰了，一切渐渐明了——原来，还真是得了抑郁症！

其实早在三四年前，老爸就被我一个精神科医生朋友诊断过：“老头子怕是抑郁了吧！”对抑郁症这样的精神疾病，我虽然有些了解，但总觉得这病跟老爸应该扯不上关系，不就是消瘦了，掉点头发吗？老年人多少有这里那里的小疼小病，精神萎靡不振才是抑郁吧。在我看来，老爸虽然性格似乎有点变化，但不像是抑郁的感觉。老爸更是视此诊断为人格侮辱，在他心里，抑郁症是和神经病挂钩的。老人家认为，自己怎么可能是个神经病呢？那是骂人才说的话。所以，老头子很坚决地否决了我朋友的诊断，更别说去精神科治疗了。

通常来说，精神疾病是很难被确诊的。通过血检，我们能确诊糖尿病；通过活体组织检查和医学成像，我们能确诊癌症；但精神疾病一般都是根据测试表和病人自述来确诊的，我的朋友当时通过和老爸对话其实已经确诊了他的病情，但是对于我们这种不了解抑郁症的患者和家属，完全有可能忽略和否决掉这个诊断。

抑郁症也容易被误诊，因为抑郁是一种再正常不过的心理状态。每个人都会有抑郁的状态，而从一个状态到一个病症，会有很多其他的病理特征或心理状态去支撑。老爸这种浑身上下哪里都不舒服又检查不出病因的症状，恰恰是抑郁症的表现之一。

根据“国际疾病分类诊断标准”，识别老年人抑郁症有五问：

一问是否每天情绪沮丧、郁闷，认为活着拖累家人。

二问是否对喜欢的事情提不起兴趣。

三问是否特别容易感到疲劳，休息也不能缓解。

四问是否常常难以入眠，或早醒或睡得过多。

五问是否有定位不清的身体不适感，经多方就医、各种医学检查排除了相应的疾病。

我一看，老爸几乎条条都中。不管怎么样，查明了病因，我们心里都踏实了很多。而老爸自从确诊以来，似乎也吃了一颗定心丸，接受了自己精神方面的疾病，毕竟折腾了多年，身体也检查了个遍，只有抗抑郁的药才让他的身体明显得好转过来，接下来就只需要坚持吃药治疗了。对于这几年的误诊之路，我们回过头来看看，只能一笑置之，没想到21世纪这种“时髦疾病”真让老爸给遇见了！当然，我们也安慰自己，和癌症等重疾相比，抑郁症还是相对好治疗一些。

至于老爸为什么会得抑郁症，我也一直在反思，除去遗传和生物化学因素，我对近几年老爸的生活环境转变做了总结与揣测：

到底是抑郁症引起的掉头发，还是掉头发引起的抑郁症？还是两者都有？

也许是最近几年没有让老爸帮忙带孙子的原因？

还是因为老爸平时没有太多兴趣爱好？

亦或是作为女儿的自己对不够关心体贴？

事事追求完美的老爸，看不破这世间百态，最终引起了抑郁？

也许这些都有，心病还需心药医。对于抑郁症，专家给出的“小药方”是：多晒太阳、多运动、多聊天、多参加活动，以及多点兴趣爱好。但我还要强调的一点就是，对于治疗抑郁症药片里的说明书，那密密麻麻列出的、如洪水猛兽般可怕的各种副作用：请坚强！请忽略！千万不要被吓着！因为药还是得吃的，特别是老年人。

针对抑郁症的治疗措施应当是综合性的，包括生活、心理和药物的共同治疗。美国匹兹堡大学的精神病学家查尔斯博士在一项临床研究发现，对老年抑郁症的治疗来说，可能是衰老使老年患者出现了一些脑部的变化，丧失了部分精神功能，致使其与年轻患者的心理治疗相比，药物治疗的作用更加明显。所以，他建议老年患者最好长期服药治疗，可能的话，可以终生服药治疗，这也是我精神科的朋友给我老爸的建议。她还强调，“老年抑郁不同于年轻患者的抑郁，老年患者得抑郁症起来病更隐匿，多是各种各样的身体不适主诉，但是多方检查，又没有问题，那就要到精神科就诊。”

其实，不管是年老还是年轻，正面看待这种疾病，坚持吃药，调整心态，放松心情，才是抗抑郁的第一步。而作为晚辈的我们，则需要给予父母更多的陪伴与关爱，千万别让父母抑郁了，因为父母抑郁了，你的日子也不会好过，不好过了，你也要抑郁了！



张茹 Ruby

外企工作多年，同时辅助先生做托福教育及留学工作室。佛系中年少女，育有一娃，喜爱摄影，也爱写写画画，希望能用照片和文字出一本时间记录手帐。

笑语背后的阴霾

——国际学校学生的心理健康问题解析

Behind the Smile: How International Students Deal with Mental Health Issues

文: Emily Jin 编: 曹新星 图: Adobe Stock

抑郁症、焦虑症、厌食症……当心理疾病的阴霾笼罩在孩子头上时，家长应该如何应对？作为国际社区的一员，哪些心理健康问题需要特别注意？带着这些问题，我们的特约记者Emily采访了Raffles Medical的心理医生Theo A. Cope博士。她结合Cope博士为国际学校学生咨询、治疗的案例，以及自己在国际学校、海外大学就读的经历，探讨了学生心理健康问题背后的成因。

据Cope博士介绍，在国际学校学生群体中，出现最频繁的心理问题是抑郁、焦虑、厌食与药物滥用。值得注意的是，出现心理问题并不代表它们会最终演化成心理疾病，如果及时发现、正视问题并进行心理疏导乃至干预治疗，有很大几率可以在心理疾病成型之前将其扼杀。

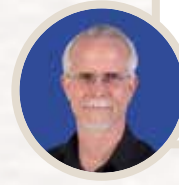
就拿抑郁症来说，在心理学诊断通用的DSM-5手册中，只有抑郁情绪（感到自己无价值、时常想哭、对什么都提不起兴趣等）与异常生理表现（嗜睡或失眠，暴食或全无胃口）明显持续两周以上，才可以确诊。这和我们常说的“I had a bad day.”是需要区分开的——我们每个人都会有突然感到低落、抑郁的日子，也会因为生活中某件突如其来的负面事件而一蹶不振，但这并不足以使我们草率地判断“我患上了抑郁症”。在心理医生所做的工作中，有很大一部分就是通过现象去看本质，从学生的情感倾诉之中敏锐地抓住问题所在，并在每一次的咨询过程中逐渐帮助学生自己觉察到问题所在。

举一个厌食症的例子。故事发生在我的大学同学身上，大学二年级的时候，她患上了交替性厌食暴食症，有严重的催吐

习惯。有时她会一连几天都无法进食，直到上课时因低血糖被搀扶到校医院；有时她则会在自助食堂里吃下足足三人分量的食物，一盘盘主菜后又是大量的酸奶、冰激凌、巧克力饼干，接着她便会消失很久，最后面色苍白、满头冷汗地回到公共休息室。直到有一天，她被朋友偶然撞破，大家才知道，原来她在突如其来的暴食之后，总会选择通过催吐来缓解胃部的不适与内心的愧疚。

对她而言，伸进喉咙的手指和熟悉的胃部泛酸感，就是暴食后的“后悔药”。后来，她不得不开始接受心理治疗，每周一次定期去校心理诊所与那里的专业人士交流，并按照心理医生的嘱咐，详细记录每一天的饮食。我们这些朋友也持续地监督她的恢复进程，每周听她汇报。

治疗之初，不管是我们还是心理医生，都以为她的厌食症源于对外貌的追求，毕竟在罹患厌食症的无数年轻女性之中，这个理由是最常见的。可是，随着治疗的深入，医生逐渐分析出了更深层的原因：原来，在她患病的同一时间内，她的父亲被裁员，整个家庭由于外界的不可抗力而变得摇摇欲坠。这让她产生了极大的失控感，她眼睁睁地看着父母陷入忧愁、争执与互相责怪之中，却又无法通过任何方式去解决这个摆在面前的问题。为了缓解这种失控感，她选择的平衡方式，就是对自



Theo A. Cope医生是经过认证的家庭心理咨询师、积极心理学治疗师。他从2014年开始在Raffles Medical做常驻心理医生，擅长正念减压疗法、荣格精神分析法、认知行为疗法等，对抑郁症、焦虑症、厌食症等有丰富的临床处理经验，曾多次受邀在国际学校开展心理健康讲座。

己的身体施以数倍的严苛控制：与本能的食欲做斗争，逼迫自己的胃接受超过它容量的食物，再逼迫它将那些食物统统吐出来，让身体乖乖听从大脑的指挥。在这个过程中，她才能获得在日常生活中缺失的掌控感。

从这个例子可以看出，许多心理问题虽然起因不同，但它们却有可能通过某一种特定的方式展现出来。一个人患上厌食症可能是因为追求美貌，另一个人却是为了生活中的其他压力找一个发泄口；一个人患上焦虑症可能是因为极度的完美主义，另一个人却是因为父母在童年的苛责留下了阴影。用一个比喻来说，心理问题仿佛是人心之中忽然多了一团“黑色的能量”。从能量守恒定律的角度看，人的能量负荷是不变的，新的黑色能量势必会挤占人心中正能量的位置。往满水的杯子中倒水，水就会流出来；同理，黑色能量不可能凭空消失，也不可能被永久封存，它只会被内化或者以外化的形式展现出来。心理上的问题也会影响生理上的反应。

在Raffles就诊的国际学校学生中，大部分人的心理问题都是以心理（抑郁症、焦虑症等）或生理疾病（头痛、休克等）的形式展现的；还有一小部分人，则选择了更极端的手段对抗心理问题——酒精和药物。据北京的国际学校与部分心理诊所的不完全统计，青少年对酒精与药物的依赖逐渐成为了不可小视的问题，国际学校的学生群体在饮酒与药物使用率上已经远远超过了北京普通学校的学生群体。

我高中时期的经历也可以佐证这一点，学生间最流行的社交场所就是散落在三里屯的各个酒吧，由此引发的同辈压力是不可小觑的——如果你拒绝和同学一起喝酒，你便会被他们视作“不酷的人”，轻则交不到朋友、无法在中学的“社交阶层”中拥有什么位置，重则会遭受冷落与霸凌，被嘲笑是玩不起的“乖宝宝”。美国的饮酒年龄限制在21岁，而欧洲大部分国家则是18岁，在购买酒精和进入酒吧之前，都会有严格的身份年龄验证。然而，在中国，由于缺少对于饮酒年龄的管控，即便是14、15岁的中学生，只要打扮成熟一些，即可毫无阻碍地获得各种烈酒。不满18岁的未成年人，自制力较弱，更容易被唾手可得的刺激所吸引，因此比成年人更易成瘾，从而出现各种问题。

对于国际学校的学生来说，最易出现的、会催生心理问题的现实状况主要分为以下几类：学业、人际、家庭，还有自我认知。如我母校京西这样的IB学校，IB的压力宛如巨石悬在学生头顶，尤其对于那些想要考取欧美名校的学生来说，论文、实验报告和社会实践将他们的生活填得不能再满了。落下哪怕一项作业、一天的课程，就会面临拼尽全力追逐也无法赶上同学的窘境。在这样的高压环境下，焦虑和并发引起的失眠、焦虑、心悸等症状是非常普遍的。

在人际上，冷落排挤、霸凌、歧视、小圈子分分合合等问题，在国际学校也十分常见。家庭方面，国际学生的父母往往更加忙碌，出差离家如家常便饭，时常会把孩子留家里。这就容易导致正值青春期、需要家长加倍关注和理解的孩子与家长之间产生疏离感，甚还会有龃龉摩擦。当孩子无法顺利地对家长倾诉、与家长沟通交流、获得家长在心理上的支持时，他们的坏情绪得不到及时的抚慰，心理问题也得不到解决。

最后就是自我认知。正值青春期，学生的身体和心理都在发生着巨大的改变，身体的发育与人生观、世界观的急速变化交织在一起，很容易引起迷茫的心绪。他们开始对未来渐渐有了规划与期待，开始在与身边异性或同性的交往中探索着自己对亲密关系的需求，开始思考宇宙、世界、变动的社会与日新月异的科技——在这个建立自我认知的关键阶段，他们的大脑几乎每天都处在高速的运转状态，哪怕一丁点儿小小的刺激都有可能让情绪决堤。

因此，在某种意义上，青少年在这个独特的年龄段，也加倍需要获得心理方面的引导与支持。

需要关注的是，有一些与文化相关的心理问题，几乎是独属于国际学校学生的。近年来，心理辅导愈发关注文化背景对于学生心理健康的影响。以种族文化多元的美国举例，各大高校已经开始陆续聘用能够根据学生的不同成长背景“对症下药”的心理辅导师——在白人、非裔、西班牙裔和亚裔等不同家庭长大的孩子，所面对的主要困扰、压力源和与父母的相处模式自然也千差万别，不能一概而论。唯有将不同的文化背景纳入考量，才能更有效地分析学生心理问题背后的深层因素。

从这个角度看，国际学校可谓是文化最为多元的一类校园——一所学校足以囊括来自几十个不同国家和地区的学生，且不说绝大部分人都对中文一无所知，作为课程和日常社交通用的英语，也极有可能是一些学生的第三、第四语言。在多元文化的融合之下，诞生了一个全新的词汇——“第三文化”。假设一个学生是金发碧眼的瑞典裔孩子，他出生在美国，拿着美国与瑞典双重国籍，却从小在中国长大，那么他究竟该算是瑞典人、美国人，还是中国人呢？这个答案，恐怕连学生自己都说不清楚。

“心理疾病不是矫情，更不是脆弱，它和生理疾病一样需要得到重视。几乎所有人都曾在生命的某个阶段受到过心理问题的困扰，这不是你的错，你也绝不孤单。”

强烈的无归属感、文化认同感的缺失、频繁的搬家与告别，是国际学校学生最常面对的问题。首先，由文化差异产生的迷茫感，会催生强烈的孤独与无助。作为生活在中国的外国人，他们首先从外貌和语言上就几乎不可能融入这个社会，连融入都做不到，又何谈有归属感呢？可是，他们若回到了自己的家乡，也同样会面对着无法融入的困境。他们生长在中国，在家乡没有旧友，没有熟悉的景色和街道，即便与同胞在外貌和语言上没有隔阂，经历和所思所想却也会截然不同。

其次，离别的悲伤也是极其鲜活的。我九年级时朝夕相处的好朋友，十年级时便搬去了美国，至此以后只见过一两面；有些人才刚刚尝到初恋的滋味，就不得不在两三个月内面对突如其来的分离。相较于在单一稳定环境中成长的人，有些十六七岁的国际学校学生已经提前经历了比四五十岁的成年人还要多的离别，演练过了无数次“相遇——产生依赖——迫不得已断开依赖”的过程。有一部分学生会因此感到疲倦，认为“反正交了朋友，到了最后也是要分离的”，从而不再愿意敞开心扉、带着真挚的情感与与人交往，选择将自己孤立起来，在压抑中逐渐产生了严重的抑郁情绪。

那么，作为家长，究竟可以给孩子怎样的帮助呢？首先，家长需要明确的是，正处于青春期的孩子已经不再是懵懵懂懂的儿童了，他们早已有了自己的想法。强烈的自我意识，往往伴随着许许多多细腻的情绪和秘密。千万不要小瞧他们，不要在他们流露出倾诉欲的时候以一句“小孩子家家懂什么”掩盖过去，更不要对他们的困惑与情绪妄下评判。

当孩子主动来找家长倾诉苦恼的时候，即便说的是无关紧要的小事，那也有可能是他在发出某种求救的信号。如果这个时候家长表现出来的是不耐烦（“去学习，讲这些有什么用？”），或是马上就做出评判（孩子向家长坦白自己有酗酒的习惯，家长顿时如临大敌，辱骂孩子，并称其是“坏孩子”），都有可能关上孩子与外界连通的唯一——扇门，增加他们心中的负疚感与孤独感。

当孩子被原本该依赖、信任的对象推开之后，他们便会“学乖”，开始压抑自己的负面情绪，或是以其他更为激烈的方法实现情绪爆发（如做出暴力举动等）。总体来说，只有将自己的孩子当做是可以平等对待与尊重的人那样去倾听，肯定他们的困惑与情绪是有意义的，他们才会得到安慰，产生信任感，从而形成良性循环。

学生也可以学会一些实用的情绪处理方法，不仅可以自救，而且可以帮助身边的同龄人。例如，有意识地训练自己去感知自己的情绪，在发现内心产生负面情绪的时候，不要忽略

或压抑它，而是要追根溯源，询问自己：“我感受到了什么？我为什么会有这样的感受？”这样的话，如果连续多天都发现自己沉浸在抑郁或是焦虑情绪之中，你便可以在这些负面情绪演化成心理疾病之前提前进行干预。

在《哈利·波特》中，J.K.罗琳用摄魂怪来比喻抑郁症——冰冷、漆黑、黏黏糊糊的，当它靠近你的时候，你就感觉好像自己的活力都被吸光了。对抗摄魂怪的咒语“呼神护卫”则需要施咒者努力在脑中回忆自己最快乐的记忆，心情越是快乐，咒语就越是强大。放在现实生活中，快乐的记忆其实就是我们对抗心理疾病的守护神。你可以找一个小本子，把令自己感到快乐的事情都记下来，心情低落的时候翻看一下，或是在心里为自己构建一个“安全领域”，一旦感到焦虑就努力平心静气，深呼吸，想象自己回到了那个幻想中“绝对安全”的地方。尽管这样的方法无法彻底解决问题，但它们就像是低血糖

时的巧克力，可以为你提供一点点恰到好处的能量。

说了这么多，其实我认为最需要铭记的，恰恰是这样几句非常简单的话：

“心理疾病不是矫情，更不是脆弱，它和生理疾病一样需要得到重视。几乎所有人都曾在生命的某个阶段受到心理问题的困扰，这不是你的错，你也绝不孤单。勇敢地求助，勇敢地倾诉，勇敢地信任与依赖，与它和解，或是战胜它。”



Emily Jin

北京京西学校校友，2017年毕业于美国文理学院（Wellesley College），获比较文学和心理学学士学位。目前从事翻译、写作工作，曾为东方出版社、微信文化、美国的《Clarkesworld》科幻文学杂志、凤凰网等媒体撰稿。

北京市房山区诺德安达学校
NORD ANGLIA SCHOOL
BEIJING, FANGSHAN

为了孩子出色的明天，
我们与您同行

You want
your child to *excel*.
So do we.

开学*
Opening

2019年9月
September 2019

北京市房山区诺德安达学校

info.beijing@nacis.cn
www.nasbeijing.cn

欢迎参加我们即将举行的家长说明会
Attend one of our upcoming information
sessions, scan the QR code to register

懂点心理学，生活更轻松

Understanding Psychology



刘莹（Beth）
皇城根下长大的北京人，在职场摸爬滚打近20年后，回归家庭陪伴女儿共同成长。爱读书、爱学习，更爱研究各种教育理念，崇尚自由平和的养育方式，目前是一名美国正面管教认证家长讲师。

今天一早，我看到了这样一个视频。

一个十岁左右的小姑娘，应该是做错了什么事，被妈妈批评了之后，她回到了自己的房间，想关上房门静一静。但是妈妈穷追不舍，不光不允许孩子关门，还一遍又一遍地质问：“你今天的事情是对的还是错的？”“你改不改？”“你该不该得到教训？”……尽管小姑娘在第一时间已经承认自己错了。

最终，在妈妈的强力攻势下，小姑娘终于大哭起来：“我已经承认了错误，你们为什么还要来弄我？我已经按照你们说的做了，为什么还要凶我？”而那个妈妈依然不肯停嘴，要求小姑娘写检查。看到这里，我好想给那个小姑娘一个拥抱，安抚一下她那颗受伤的心。

视频中的妈妈在我们身边绝非少数，大多数家长都会以孩子小、什么都不懂、需要管教为借口对孩子发号施令，孩子“惹”家长生气的时候当然是最好的管教时机，于是乎家长大呼小叫、各种指责、说教，孩子则满腹委屈、不被理解。虽然我们自己是在这样的教育方式下长大的，但是时代变了，00后的孩子们需要的远比我们小时候多得多。

女儿成长的这些年，我被她“气到”的次数不胜数，和家人因为某些理念不同发生分歧的情况也时而发生，看到周围妈妈们各种“晒”后产生的焦虑感更是一波又一波，所有这些都促使着我踏上了心理探究这条路。

然而，当我和朋友、老公提及我在阅读心理学方面的书籍时，出乎我意料的是，好几个人都不屑地甩给我一句：“你可别搞成神经病了！”

可见，大家对心理这个词有着深深的误解。

心理是什么？说白了，就是一个人脑袋里的想法、心里的情绪和引发的行为三者之间的关联。我们的脑袋每天都会不停地冒出各种想法——靠谱的、不靠谱的；我们的心里时不时会产生这样那样的情绪——正面的、负面的，这些

都可以归结到心理学的范畴。这样看来，心理学其实贯穿了我们生活的每一天。那些敢于去寻求专业心理帮助的人并非是心理扭曲到病态，只是他们早早地了解了，健康的心理可以让我们的生活更加轻松、美好。

我今天就来谈谈，生活中，懂一点心理学，能给我们带来哪些帮助。

先来回顾一下文章开头的那个故事。视频中那个妈妈为什么重复指出孩子的错误？孩子明明已经承认自己错了。仔细想一想，类似这样的场景是不是也在我们的生活中出现过？面对孩子的一点点“毛病”“问题”，我们是不是也曾经不停地唠叨过？如果在事发时，你稍微感知一下，也许你会发现，好像内心有那么一股不吐不快的能量，想拦也拦不住。

所谓心理学，其实就是告诫我们，在面对生活中的各种问题时，不要盲目地做出本能反应，而要学会向内探究，看看自己内心真正的想法是什么：我为什么会这样做？我产生了什么样的情绪？我为什么会产生这样的情绪？

理性心理学认为，大脑控制理性思考和控制情绪的部分隶属两个不同的区域，是无法同时工作的，当一个人的情绪脑开始工作的时候，理性脑的开关就关闭了。这就是不要在气头上乱说话的原因，因为你说出来的都是非理性的、伤人的话。让情绪脑停下来最好的方法就是积极调动理性脑，想一想是什么让自己这么生气？当一个人开始这样思考的时候，他的情绪就会开始慢慢缓和下来。我们故事里的这位妈妈，当她在气头上的时候，她完全可以试着把指责换成内观，我为什么这么生气？有几种可能的原因：

- 孩子跟我顶嘴，我的权威被挑战了，这怎么可以？家长就代表权威，孩子就要无条件服从，我一定得把她这个毛病扳过来。
- （深入思考：家长真的就是绝对权威吗？）
- 孩子考试没考好，还一脸无所谓的样子，

这怎么可以？成绩不好今后就没有好的发展、找不到好工作，她可不能再重蹈我的覆辙。

（深入思考：原来是把自己的恐惧与自卑感映射在了孩子身上。）

当我们学会思考的时候，现场就不会像视频中那样火药味十足，不光大人有情绪，孩子也是一肚子的情绪无处释放。

个体心理学的鼻祖阿尔弗雷德·阿德勒在他那本经典著作《自卑与超越》中说到，自卑感是人类进步的底层动力，每个人都可以通过与他人合作来实现自己的目标，而要合作，就要时时刻刻想着自己的合作方，双方建立平等的关系，夫妻间如此，父母与孩子之间也是如此。

那么这个案例中，双方该如何合作呢？妈妈可以用“我感到……”而不是“你+评价”的方式（你改不改？你该不该得到教训？）来表达，因为通常以“你”开头的句式，往往带有一种指责的意味，难道还指望孩子与你合作不成？

心理学在分析一个人的性格和思维偏好时，喜欢先探究这个人的童年成长环境，也就是时下非常流行的“原生家庭”这一概念。每个人的成长环境，家长、老师对他的教育方式，兄弟姐妹、同龄人对他的态度，都深深地影响着他今后的价值观和对自己的认知。一个管束严厉的家庭可能就会养育出一个胆小、自卑、不自信、不善表达自己的孩子（屈从型人格）。当然，也可能教育出一个反叛、特立独行、藐视规矩的孩子（攻击型人格）。家长可以通过反观童年来找出自己现在很多行为方式背后的深层原因。如果你不喜欢自己的某些个性、思维方式，或者对待事物的某些反应，那么就尽量不要用同样的方式对待你的孩子。父母当年养育我们的行为模式和我们现在养育孩子的行为模式，很多时候存在着高度的一致性，虽然我们主观上并不想这样做。

比如我小的时候，妈妈对我的管教很严，家长要求什么，我就要照做，不许顶嘴（那个年代典型的乖孩子）。在这样的教育下长大的我，不会主动表达自己的需求和感受，在工作上任劳任怨，不会替自己争取应得的权利。在家庭中，我不爱做决策，凡事总是拿不定主意，希望有人替我做主。在意识到自己身上这一系列的因果关系之后，我在对孩子的教育上就会格外注意不要走

我父母的老路。但是，我的很多无意识的行为却依然和父母如出一辙。所以，改变首先来自于对自我的观察（“自我认知”），而这正是心理学教会我的。

前边我们提到了，心理学就是探究想法，想法会导致情绪，情绪会引发不同的行为。

我们先来说说情绪。一提到情绪，大家的第一反应是负面情绪。其实呢，情绪是人体内的一种正常的能量，会自然产生，也会自行离开。客观地讲，情绪应该是中性的。大家的误区来自于过度崇尚正能量，抵制、压抑负能量，即负面情绪。试想，一个积极阳光的人，大家当然都喜欢和他相处，而一个满满负能量的人，大家都会避而远之。于是，人们开始积极地展示自己正向的一面，同时把负面的一面小心翼翼地藏起来，不示之以人。殊不知，久而久之，这股被压抑在身体里的负能量便会伤及我们的身体和精神。

所以，心理学提倡理性地对待自己的各种情绪。一方面，有情绪的时候，给情绪找个合适的出口，让它自己离开，不用批判自己。有的时候，仅仅是和自己的情绪安静地共处一会儿就好了。另一方面，减少情绪的出现确实可以让我们生活更加阳光。那么怎么减少呢？

被称为“理性情绪行为疗法”之父的美国著名应用心理学家阿尔伯特·埃利斯的ABC理论，就是我非常喜欢的一个应用心理学理论：

- **A-adversity代表不好的事件，客观事实；**
- **B-belief代表信念体系，即你对事情的看法；**
- **C-consequence代表情绪，可以是生气、愤怒，也可能是悲观、抑郁或者心里落差。**

我们通常认为，是不好的事A导致我们产生情绪C，然而心理学家认为，A使当事者产生了B，最终是B导致了C。如果我们能转变B，C也随之改变了。观察一下我们的周围，对待同样一件事，有些人就觉得不是事儿，而有些人却觉得是天大的事儿，原因就在于此。当一件不好的事情发生了，多想想自己的B是什么，多和自己进行一些积极的对话。

举个例子，现在很多家长看到孩子不认真写作业，拖拖拉拉不集中，一会儿跑去吃东西，一会儿又在本子上画小人儿，火就腾一下窜起来了，于是一场家庭战争就爆发了。我们总爱开玩

笑说，熊孩子把我气得都快得心脏病了！可是仔细想想，孩子不好好写作业这个A，真的是我们发脾气产生的情绪C的罪魁祸首吗？B可能会有以下几种，甚至更多的情形：

- 因为不完成作业家长可能会被老师点名，面子上过不去呀！
- 为什么别人家孩子可以自觉完成作业，我家孩子不行？（比较）这不是说明我没教育好吗？
- 不写好作业，考试就考不好，今后就考不上好大学，找不到好工作……家长把问题给放大了，产生了灾难性的想法。

是我们的种种想法B，最终导致了C的爆发。

了解了这些，是不是觉得情绪有救了？

再说说“比较”这个比较常见的现象。不光大人自己之间会比较，谁的工作职位高，谁挣的钱多，我们也经常拿孩子和孩子作比较。你看隔壁小明考了100分，你怎么就那么笨，永远考不了100分！

有这样一个“银牌脸”现象。有研究人员分析了2004年雅典奥运会柔道选手的面部表情，发现93%的金牌得主在领奖时都露出了笑容，70%的铜牌得主也露出了笑容，但是没有一位银牌得主露出笑容。为什么呢？银牌运动员会拿自己与金牌运动员比较，心里想着我要是再努力一点，也许就能拿金牌了，而铜牌运动员会与第四名作比较，会想自己很幸运拿到奖牌了，而第四名什么都拿不到，自然很开心。

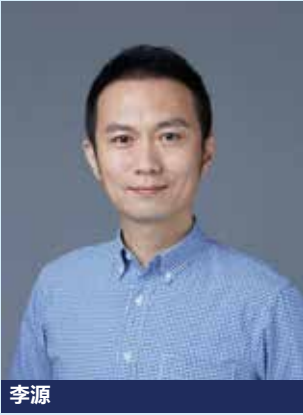
这就引出了三种比较：上行比较（让人沮丧），平行比较（激发潜能）和下行比较（让人愉悦），这个概念在《怪诞关系学》这本书中做了详尽的介绍。所以，大部分家长拿自家的孩子和别的成绩好的孩子作比较，就是一种上行比较，很多孩子是非常不开心的，家长所期待的激励效果往往也很难达到。

说了这么多，心理学是不是没有你想象得那么恐怖？如果你也想多了解一些心理学方面的小常识，其实完全无需一本一本啃大部头的著作。现在很多手机软件，比如“得到”，就会把很多书籍整理摘要出来读给你听，省时省力，如果哪些理论吸引到你，再深入阅读也不迟。我很喜欢“做个终身学习者”这句话，多学、多思考、多改变，我们的生活一定越来越轻松、美好。



还有32850天

Knowing Death at a Young Age



李源

俩男孩爹，清华MBA，任职于全球500强外企。业余时间担任企业内训师，国际教练联盟ICF认证教练，有意思教练平台特约教练及作者，Toastmasters Club（国际演讲俱乐部）会员，瑜伽与正念习练者。

我掏出手机计算了一下，告诉大宝，假设人的寿命是100岁，一个10岁孩子的一生还有多达32850天，日子还长着呢。

“这么少？”大宝难过地说，眼泪吧嗒吧嗒地往下掉。

我愣了一下，觉得也是，对于整天把“古哥尔”（googol，10的100次方，也是“Google”名字的来源）挂在嘴上的小男生而言，3万也太少了。

大宝边哭边说：“我害怕死。”

没想到，大宝的青春期竟然是这样开始的。

我要对大宝说“有什么好害怕的”吗？我要对大宝的非理性恐惧一笑置之吗……

停不下来的眼泪

我们一家人刚结束为期两周的德国探亲之旅，两个孩子时差还没有倒明白，一天半夜，二宝突然坐在床上哭起来。娃妈赶紧抱着他，问他怎么了，二宝说想德国，想德国的小舅舅。原来是旅行结束后的落寞，我们深度共情了好久，帮他把心里的情绪都抒发了一通，后来说到从德国带回来的好吃的，二宝突然不哭了，擦擦眼泪，兴高采烈地从床上跑下去找好吃的了。

我们松了一口气。这时候，终于轮到在旁边一直没说话的大宝发言了。大宝说：“弟弟哭完，我也想哭。”我心里说，两兄弟连哭也要竞争吗？

不过我只猜对了开头。弟弟只哭了这一次，情绪就过去了，接下来的日子继续乐呵呵地过。

而大宝在接下来的几天里，常常不由自主地落泪。我安慰他：“爸爸小时候每次暑假来北京和表哥表姐玩儿过后回到湖北家里，都会难过地哭。”我相信他也和我一样，毕竟是自己儿子嘛。而且现在有微信，大宝每天还可以跟德国的小舅舅视频聊天，比我们小时候先进多了。

可是过了快一个礼拜，大宝每天还是会难过得落泪，尤其是晚上。看到他刷牙的时候流泪，洗澡的时候流泪，我这才意识到，大宝比当年看《少年维特之烦恼》时的我还多愁善感。

当他说出“爸爸，我害怕死”的时候，我意识到我要陪他一起渡过这次危机。

情绪的秘密

看到一个10岁的小男生突然特别“怕死”的时候，我并没有觉得他莫名其妙。作为爸爸，我有点为他心疼。他好像打开了一个潘多拉盒子，突然不知所措了。

情绪是表象，也包含了很多信息，不管是积极的情绪，还是消极的情绪。我有一套情绪卡片，里面是各种情绪的名称。

一天晚上，我和大宝在书房面对面一起坐下。我让他挑出符合他当下情绪的卡片，他仔细地浏览了所有的卡片，最后留下了两张——“悲伤”与“害怕”。

然后，我请他描述这两种情绪里面分别有什么。原来，“悲伤”和“想念”有关，旅行太快乐，所以想念那些日子、那些地方、那些人，包括阳光、蓝天、森林和空气。而回到家，就要开始想还没做完的作业，以及北京的雾霾。

而“害怕”则跟“死亡”和“别离”有关。大宝说，快乐的日子“嗖”地就过去了，而照这个速度，一生很快就会走到尽头，他不想死，也不想爸爸妈妈死，不想任何亲戚朋友死，他害怕和我们分开。

大宝哭着说：“我不想离开你们，永远也不想。”我说：“一想到我们爱的人终有一天要离开我们，就会很难过是不是？”大宝点点头。

我接着问他：“你觉得你什么时候会跟我们分开呢？”大宝说：“读大学、结婚啊。”我心想，操心操得够远的！我笑着说：“你是不是觉得和我们在一起又安全又好玩？”大宝点点头。

“等你大了，你一定会想用自己的方式出去看世界的。不过，只要你想和我们在一起，我们就永远陪着你。”大宝看上去安心了一些。

“孤独只存在于孤独之中，一旦与别人分享孤独，孤独也就不再存在了。”

——《直视骄阳》，欧文·亚隆

快与慢

我知道他说得对，一生其实很短，不过也不是那么“快”，于是就有了关于32850天的对话。

我让大宝去想一想，地球自转一周是一天，如果这个速度是不变的，它并没有在今年夏天变得特别快，那为什么快乐的一天比无聊的一天过得快？

那如果每个人类的寿命差不多，你明知自己大概还有32850天，那你究竟是愿意快乐地快一点度过每一天呢，还是愿意慢一点无聊地度过？

虽然我们无法选择自己的寿命，但是我们可以选择让自己更快乐一点，即使那意味着日子过得快了一点。

我们的存在就像秋天的云那么短暂
看着众生的生死就像看着舞的律动
生命时光就像空中闪电
就像急流冲下山脊，匆匆消逝
——《西藏生死书》，索甲仁波切

生死哲学

如果每个人都不死的话，这个世界会怎样？既然大宝开始思考生死，正好提醒我给他看一套压箱底好多年的儿童哲学启蒙书。没想到，大宝还真的立刻捧起那本书，阅读了“生死”那一章。

如果每个人都不死的话，那就没有什么事情值得着急了，因为总有更多的时间可以慢慢做，也没有什么经历值得珍视了，因为总会有机会重来。连活在有限人生里的人都会有拖延症，如果人能永生，只怕是没有什么事情可以做完了。

而且，如果每个人都不死的话，世界上就没有地方给新生的孩子住了，甚至都不需要新生的孩子了，那多不公平。

你想留下什么

我继续问大宝，既然我们人类和所有动植物一样都有有限的生命（我们比较了一些动物的寿命，比如蜉蝣的生命只有一天），就算现代科技能把人类的寿命再延长，那也就是100多岁。那你希望怎样过得更有意义呢？

大宝有点想不出来，我说：“你可以多做一些自己喜欢的事情。

如果心里有什么话就说出来，比如你喜欢爸爸妈妈，就大声地告诉我们。

如果你真的特别怀念什么，就把它表达出来。你可以写日记，可以写诗、画画、雕刻，还可以创作音乐。这样即使你离开这个世界，这些作品也会留下来。

如果你喜欢蓝天白云和森林，就去保护它。如果你喜欢这个世界，就多去看看它。”

大宝点点头。

在这个月里，他和做手作的干妈学了刻橡皮印章，他立刻爱上了这门艺术。创作，让人积极地感受活着的乐趣。

真正的问题是“应该怎样活着”，而不是“我们会死”。
——《写给孩子的哲学启蒙书》，碧姬·拉贝米歇尔·毕奇

正念与视觉化练习

有一天，大宝满屋子转悠，嘴里发出听不清是什么的嘟囔。我问他怎么了，他说脑袋里都是各种想法，还是害怕，就是没法儿做任何事情。

我把他带到书房，让他舒服地在我腿边躺好，然后我引导他做了“身体扫描”——让他关注自己的呼吸，然后用自己的注意力跟着我说出的身体的部位，觉察全身上下的感受，并随之放松。

最后我说：“想象你的那些恐惧和难过，好像头脑里一些硬硬的黑块，想象爸爸妈妈的爱像温暖的阳光包围着你，慢慢地照射着那些黑块，那些黑块在阳光下慢慢融化成一滩水。我们继续用阳光照射它，最后连那滩水也变成气体挥发了，不留一点儿踪影。”

一分钟之后，大宝醒过来，我问他怎么样，他说好多了，然后他安心写作业去了。

如果心这头大象被专注的绳子从各方面牢牢绑住那么一切恐惧就会消失
完全的快乐就会来临

——《西藏生死书》，索甲仁波切

你需要友情和尽情地玩耍

虽然生死这个话题很沉重，但对于一个10岁的男孩子来说，和好朋友们尽情地玩耍就能让他快乐。如果只是窝在家里跟弟弟玩儿就没有这种效果，因为这本来就是他的日常。

最开始的几天，即使我带着他下楼骑车，他也没有什么心情。

为了让大宝活跃起来，娃妈开始四处给他约小伙伴，和同学看电影，去发小家里玩耍，还给他安排了人生第一次不在家里过的生日趴——去蹦床公园，并且邀请了他的好朋友们。

男孩子们在蹦床和海洋球池里面尽情狂欢，出了好多汗。大宝的那些悲伤和害怕，似乎也随着汗水排出了体外。

有一天，大宝从朋友家回来后告诉我们，他在朋友家玩耍的时候，伤心和害怕就少很多。和所有的男孩子一样，饭总是别人家的香，玩具也是别人家的。

开学的时候，弟弟也上一年级了，作为过来人老大哥，大宝承担了更多的责任，给弟弟各种上学的建议。

这也让他忙碌起来。

珍贵的体验

大约在从德国回京两星期之后，我有一次问大宝，跟之前安心快乐的时候比，心情恢复了多少？他想了想说，大概是70分吧。

又过了两周，我再问他，他说，差不多恢复到85分了，而且上学也觉得挺好的。

我说，虽然离100分还有一点点距离，不过你长大了，也许你并不会和以前一模一样了。

我看着这个男孩，心里对他说，这是一次珍贵的体验，你应该庆幸自己在这么早就开始思考生命的意义，去体会亲情和友情的珍贵，去思考自己最喜欢做的事情，虽然你仍然还是一个懵懵懂懂的小男孩。

希望我们的爱，永远陪伴着你们。

你的孩子在学校焦虑吗？

Under the Pressure of School Anxiety

采／文：武嘉、Andrew Killeen 译：武静妍 编：曹新星 图：锦谜、受访者提供

相关数据显示，我国中小学生的学业压力主要来自学习本身、父母、老师、同伴、环境、自我发展和时间几个方面。你的孩子在学校是否会因为学习、考试或者其他方面的事情而感到焦虑？本期，我们就“孩子在学校遇到的压力”这个话题采访了来自中西方的两位家长，看看他们的孩子在学校面临着怎样的压力。

您的孩子在学校有没有感到焦虑或压力？

我没有感觉到孩子有学业压力，他平时自己该学学，该玩玩；但是，我自己和身边的家长们都是很焦虑的，因为大家都在“往前跑”，我们身边的很多孩子都很优秀。

满满今年9月刚升入西城区一所优秀中学上初一，学业也更加繁忙了。小学时，他的主修课只有语文、数学和英语，现在除了这三门课程，他还要学习历史、地理、生物、物理、政治，而且作业也变多了。虽然他从小都是在公立校读书，但是家里计划让他出国读高中，也一直在为此做准备。从小学三年级开始，满满就在专业机构学习英语，今年，他已经学完了SSAT的中级，现在在上TOEFL基础班。最近几年寒暑假，我们都给他报名参加了北美本地学校夏令营，让他熟悉当地环境。现在，孩子每天除了完成学校的任务，还要复习TOEFL英语和背单词，做完所有作业都已经是晚上11、12点了。

爸爸（刘刚）经营着一家印刷公司，妈妈（谭静）是全职妈妈，兼理自家和朋友公司的会计事务，12岁的满满（刘翰林）就读于北京市第十三中学分校，一家三口都是土生土长的北京人。



您是怎么知道他的感受的？他是否告诉过您？您是否主动询问过他？

说实话，因为这次的采访，我才知道孩子有学习压力。我昨天问他有没有感受到学习压力，孩子说：“我怎么没压力啊，妈妈，每天老师都监督着我们，你也老催着我。”

您对此怎么看？您当时的反应是什么？

孩子说自己有学业压力，我当时还是有些意外的。因为在我眼里，孩子平时都挺高兴的，也很顽皮，完全没有感觉到他有什么压力。我每次问他“作业多吗？”他都说“还行。”我一直觉得他学习还是比较轻松的。不过，我觉得有压力也不一定是坏事，没有压力就没有动力。孩子现在就读的中学对学生的学习态度、学习内容和学习方法等细节都很重视，再加上他自己的努力，相信他一定会做得更好。

您有没有为此做过饮食或生活方式上的调整？

一般考试前孩子压力会比较，这段时间我会注意饮食清淡些，也让他早点睡觉。因为平时他做完作业都很晚了。

您跟学校谈过他的学业压力问题吗？

我和身边的家长交流过孩子学业上的问题，大家普遍都是这样的，中学生比小学生忙，好学校比普通校忙，这些只能自己去适应。

您还做过什么对此有帮助的事情？

孩子在考试前，我会安排他多做一些运动，比如游泳、打篮球、踢足球，或者散步，让他放松。

这样做结果如何？

孩子和我都在不断适应中学的学习生活，将小学思维转变为中学思维。开学短短三周，我们都有了很大的进步。

如果家长或学生遇到类似的问题，您会给他们什么建议？

我会建议他们和孩子多沟通，并且有针对性地提供帮助。比如，满满的TOEFL阅读要求了解莎士比亚的作品，他在公立学校读书肯定不熟悉，我们就找了相关课程的老师给孩子补习。一段时间之后，孩子也看到了自己的进步，就不会那么焦虑了。

您的孩子在学校有没有感受到焦虑或压力？

有。当时在很短的时间内，我们的生活发生了很大的变化，我们家没有一个人真正准备好搬到另一个国家生活。我们刚搬到北京时，Karsten在上托儿所，这边的托儿所和他在美国上的差不多。今年8月，他开始上小学一年级，那是他最焦虑的一段时间，我们全家也跟着很紧张。那时候，每天坐校车时是他最焦虑的时候。

您是怎么知道他的感受的？他是否告诉过您？您是否主动询问过他？

简单的说，就是他遇到了麻烦。在刚开学的一周半里，Karsten老是在家里发脾气，经常哭闹，而且也不和妹妹玩儿了，这根本不像他！学校每天有家校联系本供学生和老师联系，那里面清楚地记录着他在学校的表现。我知道他不喜欢校车，但是我不明白为什么。这种焦虑渗透到了他生活的方方面面，他说他不喜欢学校，也不想去上学。当我看到老师的留言时，我才突然明白了为什么。老师在家校联系本上写道：“Karsten在校车上表现很不好，也不服从阿姨的管教。”好吧，我终于知道原因在哪儿了，他怎么可能听阿姨的话，他基本上听不懂普通话，而那个阿姨也不会说英语。我坐下来和他谈了这个问题，问他为什么不听阿姨的话。他说，他听不懂，而且这让他很心烦。

您对此怎么看？您当时的反应是什么？

说实话，我当时很生气而且肯定是向着自己孩子的。“我们上的可是一所国际学校。”我当时在想，“为什么我的孩子会因为这种事情被骂……”我立马开始在家校联系本上给老师写留言。写着写着，我先生和我聊了聊怎样才能帮助孩子尽快适应新的环境。渐渐地，我的情绪也平复了一些，在留言写到一半的时候，我终于平静了下来。于是我在本子上写道：“我们在家里是不说中文的，说英语、德语和法语，但我们现在是在中国生活。作为家长，我们需要为孩子做好接受中国文化的榜样。显然，我作为他妈妈，并没有在文化接纳这方面做好表率。我们决定改变这一现状。”

您为此看过医生，咨询过顾问，或使用过什么干预手段吗？

搬来中国，不仅是换学校的问题，所有事情都不容易。我们讨论过为孩子找一个咨询专家和他聊聊，然后在10月份的时候评估我们的选择。

您有没有为此做过饮食或生活方式上的调整？

我们确实改了！我儿子很喜欢吃糖，如果他能自己决定的话，他一日三餐都只吃巧克力。我们开始在早餐时加入富含蛋白质的食物，这有助于稳定他一天的血糖。我们还把巧克力藏了起来，告诉他家里的巧克力吃完了。

您跟学校谈过他的焦虑问题吗？

是的！我的第一反应就是跟学校反映情况。问题是和学校息息相关的，所以学校有必要了解。如果孩子持续出现行为不当，很可能是潜在的焦虑导致了这些问题。我儿子还很小，他很难表达自己的感受，这些感受会以不同的方式表现出来。重要的是，我们想知道他在学校里都发生了什么，与老师开诚布公的交流是非常重要的。

您还做过什么对此有帮助的事情？

我现在会积极参与他们学校的活动。我见过他的老师、学校的工作人员、家委会成员——Karsten喜欢我这样做！看到妈妈勇敢而热情地接

爸爸Eric和妈妈Christine分别来自美国东西两岸——Eric来自北卡罗来纳州的夏洛特（Charlotte），Christine则来自华盛顿州的瓦拉瓦拉（Walla Walla）。Eric是一名土木工程师，在北京的新环球影城工作；Christine正在创建一家移动分析公司，并参与中国的女性科技运动。他们5岁的儿子Karsten Thomas就读于北京耀中国际学校，2岁的女儿Emmylou Reya现在最热衷的事情就是家庭出游时各种被拍。



受新学校是很重要的，因为这可以为孩子树立一个榜样！现在我们全家都在这样做。

这样做结果如何？

效果特别好！在我给学校留言后，耀中国际学校马上采取了措施。他们派了学习中心的一位女老师来帮助他，以减轻他在校车上的焦虑和克服语言障碍。Karsten现在完全变了个样儿，变得活泼开朗多了！他总是问我能不能把帮助他的那位老师带回家里吃顿饭。他还谈到了规则的重要性，以及为什么人要遵守规则，还顺便学会了一些简单的中文。总之，耀中的行动确实在缓解他的焦虑中起了很大的作用。

如果家长或学生遇到类似的问题，您会给他们什么建议？

我会建议他们多和学校交流，和自己的孩子交流，找到一个解决方案。如果我凭着自己的第一反应来处理这件事，我们可能解决不了任何问题。如果我没有和学校反映，Karsten就不可能接受来自学校的帮助。当然，如果你的孩子更大一点，和他们交流时会更简单。家长还要为孩子建立一个良性的支持体系，让老师能更好地帮助他。另外，家长也要以身作则，当孩子在学校的压力达到峰值时，帮他们放松身体可以让整个家庭氛围变得更好！

创意健康简餐——寿司甜甜圈

DIY Kid-Friendly Sushi Donuts

文：Frances Ji 图：Uni You

这是一个食物混搭、融合的时代，拉面汉堡、乌龙茶啤酒、华夫饼塔可、火腿Gelato等，新奇有趣的吃法层出不穷，看似不搭界的两种食物创新组合，没准会给你的味蕾带来全新的感受。在网络大热的寿司甜甜圈凭借其清新的外表、健康的搭配和简便的做法，迅速受到了时髦人士的热捧。本期，《菁kids》特别请来自ITO伊藤酒菜处的黄嘉乐主厨为大家带来适合孩子在家制作的健康简餐——寿司甜甜圈。

准备材料

微热的熟米饭适量、寿司调味料（盐、糖、寿司醋按1:5:10比例调匀）、烤脆的寿司海苔若干、任何你想加入到寿司甜甜圈内的食材、甜甜圈烘焙模具，少许无特殊味道的熟油



制作方法



· 在米饭中加入寿司调味料，拌匀，如果你不喜欢调味料，这一步可以省略。



· 在洗净、擦干后的甜甜圈模具内抹上薄薄一层熟油（方便脱模），将米饭填入模具内，用手压实。



· 小心地将米饭圈从模具中脱出。



· 将自己喜欢的食材码到米饭上，再将寿司甜甜圈移到海苔上，稍作整理定型即可。
· 另一种做法：将切片的食材事先整齐码在甜甜圈模具内，再填入米饭，压实、脱模。



第一种做法适合切丁食材，第二种适合片状食材，可根据自己的喜好来操作。



*如果还有米饭和海苔剩余，可以将其制作成寿司手卷。
制作方法：只需将米饭均匀铺在海苔1/2处，加上喜欢的食材，握成“锥筒”型即可。

位于北京侨福芳草地商圈的ITO伊藤有蒲烧活鳗、河豚干、澳洲和牛、自制海盐冰淇淋以及特色炉端烧等招牌美食，餐厅内还设不同尺寸包厢，可供朋友小聚或团体聚餐，方便各种就餐选择。餐厅详情可扫码了解。

地址：北京市朝阳区芳草地北巷甲1号
电话：010 8561 3757



金缮尽美——不完美的“完美”

The Perfect Fix

采 / 文：武嘉、李潘健 编：曹新星 图：受访者提供

金缮，即利用天然大漆粘合、修复破损的器物，并辅以黄金或者白银装饰。这样做不但可以还原本已破碎的原作，更能增加一种难以言喻的“残缺之美”。面对不完美的物事，“金缮”用一种近乎完美的手段来修复。本期菁kids带你走进“单独TERRA”工作室，了解神秘的金缮修复术。



日常活动：金缮修复、漆器制作、中国茶道、琵琶课程、故宫漫步
活动语言：中文、英文

漆，又名大漆、生漆，一种从漆树皮层采集的乳白色黏稠汁液，是一种天然涂料和粘合剂，具有耐高温、抗酸碱、防护保护等功能。中国是世界上最早利用漆的国家，已经有至少8000年的历史。

准确地说，金缮是漆艺的一小部分，即利用天然大漆粘合、修复破损的陶瓷、木器、玉器、紫砂等，辅以黄金或白银在表面装饰，不但可以还原本已破碎的原作，更能增加一种“残缺之美”。

这门手艺的出现源自人们对贵重瓷器的爱惜，以及对残缺表象的崇拜。用金修补，也就是用最贵重的物来修补残缺，展现出人们在面对不完美时应有的姿态——坦然接受、精心修缮，而非掩盖。

每个器物都有着自己的生命，从被制作出来到被人们使用，难免磕磕碰碰，就好像一个人的生命历程中总会遇到一些事情，难免遭遇伤害和折损。金缮代表的这种坦然接受生命中不完美的态度，在无常的世界中恪守心中那份对美的向往，化残缺为美好，在不完美中追求完美，由此获得升华，反而超越原有的层面，达到更高的境界。

说到“金缮”，就不得不提到“大漆”这种令人又恨又爱的天然材料。首先我们要对它的漆性有所了解——刚割出来的漆是乳白色的，但会在空气中迅速氧化，变为深褐色。尽管大漆是无毒的，可仍有不少人对漆过敏，你需要正视这个材料的特殊性并处理好自己和它的关系。日本匠人们认为漆引起的过敏反应，是一件很平常的事，自然地接受它就好了。

金缮修复大致分为缺口的处理、粘合、水磨、刷漆和上金几步，具体步骤如下：

第一步：缺口的处理。器物的破损分“破”与“损”。以一个茶杯为例，“破”是指被摔成几块，但可以完整地拼接好，只需要粘合即可。“损”是指有部分丢失了，出现了缺口需要填补。拿到一个器物，师傅首先要进行缺口处理。如果缺口平整，直接粘合的话，在最后刷漆刷金之后会产生厚度，使得杯面有凸起的部分，在后期使用时，金面也会有相应的磨损。所以，师傅会先用工具把碎的两边分别磨出一个小凹槽，合上的时候就可以看出来有一些缝隙。

第二步：粘合。金缮的粘合使用的是大漆，大漆本身是没有可塑性的，所以需要里面添加面粉调和，涂在缺口上，顺着缺口把瓷器粘合在一起。由于受到挤压，缺口会有部分漆溢出，这个时候需要顺着口沿把多余的部分刮掉，这样可以减少口面打磨的时间。如果还有缺口，就用胶合漆按同样的原理填平缺口即可。

第三步：打磨。粘合完瓷器之后，一定要放到胶合漆完全干透，才能进行下一步打磨。打磨的时候要注意用水磨，而且不能够太用力，因为瓷器的釉面会被磨损。如果是紫砂壶，则更容易磨损光泽。在一次打磨之后，如果有没有填补平整的地方，需要重复粘合和打

“做金缮的过程中，你能体会到人和器物是一样的，都会存在不完美和残缺，金缮不是掩饰碎裂的方法，而是强化碎裂的美感。”

——张哲豪，单独创始人之一



磨，直到达到最佳效果。

第四步：刷漆。刷漆需要下手非常得稳，尽量做到不重复用笔，否则漆面易有细小的纹路。

第五步：上金。用刷子蘸着金粉轻轻扫在创面上；或者用金箔做成合适的大小，慢慢地贴在创口上面。上金之后，把修补好的器物放置在安全的地方，一段时间之后，再重新使用。

现在，工作室除了提供金缮修复，更针对零基础的同学开设了基础金缮技艺教学，大家可以在老师的指导下全方位认识并掌握这门古老而美丽的修缮技术。课程结束后，工作室还会举办毕业茶会，展示学员的金缮作品，分享大家的美学心得，聆听琵琶演奏，颇有古典意蕴。

单独 TERRA

地址：东城区沙滩北街中老胡同28号

微信公众号：单独TERRA

更多有关茶会和琵琶课的内容，请扫描二维码





DAYSTAR ACADEMY
启明星双语学校
An Ivy Education Group School · 安福教育集团旗下校





JOIN OUR OPEN HOUSE

启明星双语学校三里屯校区

11月25日 校园开放日

*请扫描二维码进行预约
北京市朝阳区三里屯东四街13号 • (010) 8532 2500 • admissions-dt@daystarchina.cn

Courage to Change and Inspire
勇气 改变 激励

来自北京天悦学校的 学生艺术作品

Student Artworks from
JOY EL International Academy (JOY EL)

文、图：学校提供 编：Frances Ji

本期，北京天悦学校的学生为我们带来了多组艺术作品，不仅有油画、水彩画，还有时装插画和手工艺品。通过这一系列作品，我们可以看到孩子们对生活的抽象描述。



Portrait of Jean-Michel Basquiat,
Ruth Adovelande, 10年级



Tracy Fang, 4年级



Luffy Chen, 4年级

Portrait of Leonardo da Vinci,
Kevin Lee, 9年级



Still Life , Jennielyn Santos, 9年级



David Li, Jack Zhang, Park Sarang Chandola, Nicole Wu, Eva wang, 3年级



Fashion Illustration, Belinda Zhang, 8年级



Self Portrait, Emma Qian, 8年级



Self Portrait, Maria Ma, 8年级



Self Portrait, Flora Fei, 8年级

菁kids北京
扫码订阅
每期杂志快递到家

菁
jingkids北京



普者黑，想说爱你不容易

Puzhehei, Not the Countryside I Dreamed Of

文、图：刘莹 编：武嘉

今年暑假，带娃走遍五大洲，对美国、日本、北欧情有独钟的Beth，一改以往的旅行基调，带着9岁女儿来到云南普者黑。在这里，她们有着一段“想说爱你不容易”的旅行经历。

第一次见到普者黑，源于第一季《爸爸去哪儿》。第一眼看到喀斯特地貌特有的青山绿水及倒影里的柳叶小舟时，我心里那颗种子就一发不可收拾地萌发了。那个世界这么美，我一定要去看一看。

对我这个在北京长大的城市人来说，农村一直对我有种莫名的吸引力，尤其是有着淳朴的居民、美如水墨画一般的乡村。也许我本不属于这钢筋水泥造的繁华城市，只有贴近泥土及植物的自然之处才是我的栖息之所。看着朋友圈的好多朋友一到过年或放假就纷纷回乡，体验田间地头的原始生活，我总是羡慕不已。因为我没有一个可以听鸟鸣虫叫的乡村归宿，只能带上耳机，一遍又一遍地听着周杰伦的那首《稻香》。

今夏，普者黑就这样召唤着我。所有攻略里都建议游玩两天足矣的普者黑，被我安排了整整四个晚上，不为游玩，只为满足一下我想在乡间多住几天，享受自然与宁静的愿望。

初遇

我带着9岁的女儿一早从昆明出发，下了火车，再转汽车，两个多小时后，终于进了村。首先吸引我们的是一路上来来往往的马车。村里虽然允许汽车通行，但是对于游客们来说，去各个景点不远不近的距离，坐马车刚刚好，还能体验一下不同的交通方式。女儿十分兴奋地看着身边经过的一趟趟马车，叽叽喳喳地跟我商量着要坐在马车的第几排。

我们投宿的第一家客栈坐落在普者黑村村口，青龙山脚下。通常大家知道的普者黑景区包括普者黑村和仙人洞村，前者规模较大，交通比较方便，后者人少相对安静一些，我打算把两个村子都体验一下。

拖着箱子进了普者黑以琳客栈，掌柜的彝族小伙子热情地把我们迎进了他的家——一个带月亮门的小院子和标准的彝族二层小楼，楼前一片小小的荷塘。8月正是普者黑荷花盛开的季节，虽然赶上阴雨天，但是荷花的娇艳丝毫未减。当初，我之所以在网上看中并预定这家客栈，就是因为他家每晚都有篝火晚会。我想象着身着少数民族服装的村民们围着篝火跳着他们传统的民族舞蹈，一定热闹非凡，正好让女儿见识一下什么叫民族风。

一进房间，女儿就被彝族风格的房间装饰吸引了。我一直觉得，小朋友的住宿要求其实特别简单，无需多豪华的星级酒店，只要有特色就好。所以此次旅行，我特意选择了当地撒尼彝族的特色客栈。

热情的欢呼随着女儿拉开卫生间门的一瞬间变成了惊呼——怎么是个蹲式的厕所？没

有马桶！我心里也咯噔了一下：对呀，怎么预定的时候没有发现这个细节呢？但是，没关系，想想自己，从小不就是在只有公共卫生间的环境下长大的嘛，这点算不得什么大事！于是，我轻描淡写地给女儿讲了我儿时的如厕环境，还顺便嘱咐了她一句：没什么可大惊小怪的！

普者黑的夏天是张多变的脸。我们出门的书包还没收拾好，大雨便倾盆而至。

客栈正对着青龙山，雨中的青龙山和客栈脚下的农田别有一番风味：田里的绿苗被雨水冲刷得更加油绿，隔着雾气都能感受到。远处的马铃声渐渐稀疏了，想必是主人心疼马儿，都跑去避雨了。心里骚动不安的我，在客栈的走廊里各种拍照——拍荷花，拍雨滴落下的痕迹，拍农田里躺在烂泥塘里的水牛……

两个小时过去了，雨渐渐停了。虽然天气依然是雾蒙蒙的，但我实在按捺不住激动的心情，想去青龙山顶看普者黑的全景。虽然网上所有美片都出自日出光线正好的时刻，但我不是专门来摄影拍片的，也不准备凌晨5点睡眼惺忪地爬上山顶。那就择日不如撞日，趁雨停，去吧！踏着满地的积水，我们朝山而去。

顺路而行，两旁满满的野生荷塘，那些白色的、粉色的荷花，还有数不尽的莲蓬并未露出被大雨戏虐过的痕迹。踢踢踏踏的马蹄声又响起，一路伴随着我们奔青龙山而去。

每每马车与我们擦身而过，女儿便皱着眉头，大声宣布：“我回头一定要坐在马车的最后一排，因为马太臭了！”我试探着问：“那我们这几天不坐马车了，走路吧？”小朋友纠结地说：“不行呀，虽然臭，但还是要坐一坐的，毕竟平时见不到！”突然间，我的记忆穿越回十多年前，那是我最后一次在北京东三环的大马路上见到一辆偷偷进城卖菜的马车。从此，马车便消失在我的城市记忆里了。

青龙山坐落在普者黑村头以西，山不高，仅两百米，但是登上山顶却可以俯瞰整个普者黑村。我们刚登上山顶，天又开始下起大雨，一道道闪电时不时划过远处的山头。虽然没有我向往已久的金色阳光普照整个村落，但我还是忍不住举起手机各种狂拍。虽然我知道，再美的景色也只会永远留在记忆里，手机里的照片只是一张张旅行的纪念，以证明我曾经来过此地。

雨水弄得我们满腿满脚的泥，平日里十分讲究的女儿嚷着要下山，但是做过功课的我却兴致不减，想要走遍位于各个山头的观景平台。女儿无奈，只能跟在我身后。其实我已不止一次发现，女儿对风景的迷恋远远不及我，但是，我是个旅游起来“六亲不认”的妈妈，既然出了门，就跟着我走吧！

与自然相处

时下，《三生三世十里桃花》的拍摄地已成为普者黑排名第一的打卡景点。我没看过电视剧，自然对这一景点兴趣全无，但是冲着自然风光，走上一遭倒也无妨，顺便再凑凑热闹。毕竟，昨天在山顶远观，确实有一番田园诗一般的景致。

出发前，先插播一则早餐期间的趣闻：



客栈的早餐地点在月亮门的院子里，因为餐桌是纯露天的，又在乡间，飞来飞去的苍蝇早已是这里的常客，而且它们还敢大胆地钉在你身上，挥之不去。头天刚到客栈与彝族小伙子聊天时，我就发现了这些小生物。小伙子任其在身上停留，完全不去理会。

我们久为城里人，与大自然里的其他生物共存的容忍度也大大地退步了。我坐在小地桌上吃米线，女儿在一旁大呼小叫地帮我赶苍蝇，连饭也吃得不够踏实。我那一颗本来强装淡定的心，也被她的一惊一乍所感染，开始觉得浑身不自在起来。

去三生三世拍摄地的游客好多啊，没想到一部电视剧能有这么大的旅游号召力。本着人少风景好的原则，我们选择了另一条路。没有了太阳光的普者黑更多了一番乡间小路的感觉。在这里，你完全不需要去寻找所谓的景点，随性地闲逛和慢下来的生活节奏，足矣。

沿途，我们随时可以停下脚步，看看站在水塘里抓鱼的人，原来那无底的竹筐是抓鱼的工具。路边的老奶奶一边剥一边叫卖着新摘下的莲子，那是我们在城里从未尝过的美味。我们一头扎进路边的“花海”里，花痴般地摆拍，却一不小心和蜜蜂狭路相逢。又或者，就是停下来，看看休息的马儿吃草、吃玉米、吃胡萝卜，有一匹马似乎很喜欢我们，频频冲我们点头。

若不是这连绵的阴雨，一切就完美了。

对于城里长大的女儿来说，这样原始的自然环境终究是远离了她的舒适区。满脚的黄泥水，空气里阵阵的马粪味，汽车、马车、电动车混杂在一起，让人不得不一步三回头以确保安全的

马路，都在挑战着她的忍耐力。

最终，我不得不放弃了寻觅普者黑各式石桥的计划。我们在享受着乡村最淳朴风景的同时，也不得不面对它尚处发展阶段的基础设施。尤其是当我们为了避雨回到客栈时，我才发现由于连着两天的阴雨，我们屋内“原始”卫生间终于露出了它的可怕嘴脸，这回，连我也受不了了！幸好，明天就要换地儿了！

一叶柳舟水上漂

普者黑风景区不收门票，唯一收费的是沿着青龙山码头和蒲草塘码头之间的水路，需要乘坐当地特色的柳叶小舟。不知是谁率先想出了夏季里边乘船边打水仗的主意，于是打水仗成了这趟水路游览的主题，连客栈老板都一直劝说我们，一定要下午去坐船，一定要体验打水仗。（下午天气暖和些，打湿了衣服不会太冷。）

但是，我只想安安静静地看风景，有洁癖的女儿自然也不愿意被绿色的湖水浇得全身湿透，我俩一拍即合——不要打水仗。于是我们一大早起来，直奔青龙山码头。

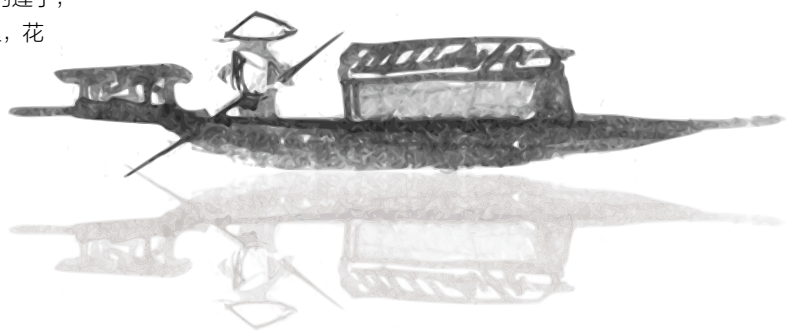
柳叶小舟因为形似柳叶而得名，是村民的主要水上交通工具。船夫摇起桨，小船会随着桨势轻轻摇摆。其实，一早来专心看风景的人不在少数，你只要跟船家讲明不打水仗，他们就会尽量远离来往的船只；而迎面过来的船，看见我们赤手空拳，没有任何作战工具，也就转而寻找下一个对手去了。

清晨的普者黑，宁静的湖面笼着淡淡的雾气，耳畔只有船夫划桨激起的水声，连平日里如鸟雀般闲不住嘴的女儿也变得安静许多。擦身而过的荷花、横跨河两岸的各式小桥、临水的农家客栈，无不散发着淳朴的乡村风味，连清澈的湖水中摇曳的水草都引得我傻傻看了半晌。

记得客栈小伙子说，这里的湖水从前是可以直接喝的，他们就是这样在湖边玩，喝着湖水长大的。可现在，越来越多的游客涌入这个小村庄，伴随着村民尚未提高的环保意识，湖水也在一天天地被污染。想来很是痛心！难怪，当船行在靠近普者黑村和仙人洞村附近的时候，湖水是碧绿的，只有在两个村子之间的那段水路上，我才见到了清澈透亮的湖面。

小舟摇着晃着，仙人洞村已经远远地映入了眼帘。当地有一种说法，“如果普者黑是龙身，仙人洞就是龙眼”。据说，整个村子原本只有一百多户人家，民风淳朴、夜不闭户。但随着旅游业的持续升温，村子里的房子大多已改为客栈经营了。想着今天就可以住进仙人洞村了，我心里暗自祈祷，希望这里客栈的基础设施能够好一些。

下了船，我们回到客栈收拾行李。主人一家老小都在厨房忙碌着，为客栈住客准备午餐。想想这彝族一家祖孙三代，每日打理房间、烹制三餐，外加每晚自编自演的篝火晚会，着实辛苦。有时，何必要做到面面俱到呢？





仙人洞村一游

仙人洞村靠近蒲草塘码头，湖边一条细窄的柏油马路是进出村子的唯一通道。司机大哥载着我们一路唠叨着，这村子好进不好出啊。确实，村子的主路刚刚够两台车错车而过，两旁除了纯一色的木制二层彝族风格小楼，还有沿街的各种小摊小贩及露天大排档。

我第一眼被吸引过去的固然是特色的民族风小楼，但是身处其中不需多一会儿，便厌倦了那些几乎出现在所有国内景区的小摊贩——千篇一律的民族风小饰品，各种廉价小玩具，还有烤白薯烤玉米。

当然，当地的特色银饰小店还是很吸引人的，不光有成品可看可买，还可以现场观摩工匠师傅们如何敲打、抛光银器。我借机和女儿探讨：哪些商品出现在景区更能够吸引到游客？为什么当地居民会选择出售这些我们完全不会去购买的小商品？也算是小小地激发一下她的商业思维。

仙人洞村虽小，空间略显局促，但作为一个旅游接待村落，它的整体格局及基础设施已经相当令人满意了。尤其经历了普者黑客栈的“卫生间”事件，如此干净的乡村客栈瞬间瓦解了女儿本就无几的游览欲望。“我们去登密枝山看风景吧？”任凭我怎么劝说，她就是无动于衷，沉溺于客栈房间——“这里有马桶耶！”

我承认我有点“景点控”，明知很多景点不过是到此一游，还是忍不住想去看一看。这几年带女儿出游，她的慢悠悠、自由散漫、不按计划行事，也经常让我不得不放弃很多计划中的景点。错过了上山观景的好时机，我只得在傍晚的村子里随便走走，却意外发现了村边沿水的一条风景线。



农村感悟

普者黑之行的最后一天，我们决定去坐一趟马车。对于快10岁的女儿来说，坐马车倒并未给她带来什么特别的感觉，倒是马车夫扬鞭抽打马屁股时发出的那一声响，深深地烙在了她的心里。马会不会疼？为什么要这样对待它？种种疑问缠绕着她。

其实，我也给不出个答案。无论如何，女儿再也不肯坐马车了，尤其是听我给她讲了鸣沙山的骆驼在旅游旺季因为驮太多游客被累死的故事后。“它拉一车这么多人，太累了”，孩子天生都有颗善良的心。

剩下的时间，我们就在村旁的天鹅湖畔赏荷喂天鹅，居然意外看到了天

鹅展翅飞离湖面的场景！你知道吗？他们原来是靠两只脚快速地拍打水面来帮助自己“起飞”的，这场景不禁使我联想起武侠剧里的“水上飘”！聊到这儿，我和女儿相视对笑了半天。

旅行接近尾声，当初我设想的“采菊东篱下”的神仙日子并未成真，想当神仙隐居乡野，就得受得了原始、简陋的物质生活环境——泥泞的道路、与苍蝇为伴的路边餐馆、有味道的卫生间等等。

久居城市里的我们，对旅行中吃喝住行的硬件设施有着太强烈的依赖，当外界环境无法完全满足我们的需求时，放松地去感受乡村的生活，领略这里的美景也不自觉地被打了折扣。原本想带女儿体验农村生活的我，最终，自己也几乎被农村的生活环境打败。

后记

我之所以选择在8月5日停留在村子里，是因为这天是彝族的火把节，它相当于彝历的新年，彝族人要在这天祈求火神赐福，庇佑全村人畜兴旺、五谷丰登、村寨平安。据一年前的一篇网络游记记载，这天晚上，仙人洞全村居民都会穿上他们最漂亮的传统民族服装，一起围着篝火跳起当地特色的民族舞蹈。

这也是我此行最期盼的。但是当晚，穿着民族服饰的村民们却不知去向。可能是因为女儿不喜欢歌舞，我们离去的太早？也可能是这一年来游客太多，村里为了满足旅游的商业需求，改为组织游客们热热闹闹地举着火把群魔乱舞？再或许，村民们想在这特别的日子，安安静静不受外界打扰地去完成他们神圣的祈求仪式？我们不得而知。

带着些许的失望与遗憾，我问自己，像我这样迷恋乡村的淳朴与自然，传统与民族特色的，今后还会踏上这样的旅程吗？理想与现实之间，我应该优先照顾哪一边呢？作为一个城里人，难道我们从此就只适应生活在现代化的城市环境里吗？

可我们终究离不开土地，离不开与自然的连接。难怪《爸爸去哪儿》要带着爸爸和孩子们来到最原始、简陋的乡村，锻炼他们缺失的适应能力。

三生三世十里桃花源的青山绿水，你的美本无可挑剔，但爱上你，真的不容易。



刘莹（Beth）

皇城根下长大的北京人，在职场摸爬滚打近20年后，回归家庭陪伴女儿共同成长。爱读书、爱学习，更爱研究各种教育理念，崇尚自由平和的养育方式，目前是一名美国正面管教认证家长讲师。

School News

学校新闻



NASA宇航员与汇佳学生分享太空体验

9月25日晚，NASA宇航员Barbara Morgan在北京市私立汇佳学校的枫紫剧场与小学部的孩子们见面，分享乘坐宇宙飞船进入太空的种种体验。Barbara Morgan是一位是小学教师，也是第一个成功进入NASA“太空教学计划”的宇航员。此次，她不仅为孩子们讲述了宇宙飞船的构造、在太空中生活的独特感受，还回答了孩子们热切的提问。



哈罗北京安贞校区正式开学

9月12日，哈罗北京安贞校区正式开学。安贞校区校长Franziska Herting女士对小朋友们表示了热烈的欢迎，并寄语孩子们在全新的校区中茁壮成长，在自信和关爱的环境中全面发展各项技能，成为未来的领导者。



德威学子在2018年度IGCSE考试取得优异成绩

北京德威英国国际学校2018年度IGCSE考试成绩喜人，69%的学生取得A或A*的好成绩。其中，Jason R取得音乐科目“中国第一”；Mina J取得拓展数学科目“世界第一”；而新生Angel L则取得商务研究科目的“世界第一”。



英国赫德伍德豪斯公学戏剧大师对话中国戏剧教育先锋

9月19日，北京赫德双语学校特邀姐妹校——英国顶尖私校Hurtwood House的表演艺术主管Doug Quinn与中国戏剧教育的先锋郝燕共聚“赫德之光：分享智慧的流光溢彩”系列大师堂，为家长们带来了一场别开生面的东西方戏剧教育对话。



青苗国际双语学校顺义校区迎来新中方校长

北京青苗国际双语学校顺义校区迎来了新的中方校长钟焱莉女士。她曾在国内外多所知名IB学校工作近19年，有着丰富的教学管理经验，并于2011年起担任IB考试第一学科组中文A阅读官，熟悉MYP和DP的全部课程。

简报 THE CIRCUIT

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

thebeijinger国际披萨节圆满成功

10月13、14日，由《thebeijinger》杂志主办的2018北京国际披萨节在中关村软件园国际会议中心盛大开幕，吸引了中外美食达人的热情参与。美味的披萨、风味各异的小吃、个性十足的DJ和乐队、充满异国风情的表演，以及丰富多彩的亲子娱乐活动，让整个活动现场活力四射。



更多精彩现场活动照片，
请扫描右方二维码浏览、下载。



哈罗北京中学部远足旅行

9月5-8日，哈罗北京中学部开展了为期四天的远足活动。各年级师生前往全国各地，在自然和历史的怀抱中感受冒险和文化碰撞出的火花。



教育从来不是简单的事情

资深幼教专家Ryan和你
聊聊幼儿园里的那些事儿

► Ryan已在幼教工作12年



远洋校园
近期校园特色活动
环保周艺术展 11月23日
大师音乐体验 12月14日

电话：(010) 84467287
邮箱：Admissions-OE@ivyschools.com (招生部)
地址：北京市朝阳区东三环北路2号远洋新干线E座



新英才举办第十一届田径运动会

9月30日，北京市新英才学校第十一届运动会以“融汇中西，点燃创意”为主题，集中展示了新英才的特色体育文化。开幕式上圣火传递、各学部师生组成的团队入场式、升旗仪式、开幕式表演等环节创意满满，令人难忘。



WillowTree为爱迪开设工作坊

近日，美国最大的独立移动应用公司WillowTree在爱迪学校开设了为期两天的工作坊，带领爱迪学生参与设计其将在中国的Apple Store（应用商店）发布的APP，帮助学生了解手机应用程序背后的设计过程。



乐成ES厨房设计装饰月：用艺术装点生活

北京乐成国际学校小学部厨房已于新学年正式投入使用。在视觉艺术老师Liza Botha和Anna Harbottle的带领下，孩子们将泥巴变成瓷砖胚，并在上面不断尝试各种设计图样。未来他们每人都将会有一块属于自己的陶瓷艺术作品装饰在厨房中。

好思之家“十月节” 德式返校派对

9月14、15日，好思之家学校及幼儿园分别在顺义和朝阳公园校区举办了具有德国特色的返校派对，热烈欢迎所有返校及新入学的孩子及其家庭！



金翼德懿幼儿园返校派对

9月15日，金翼德懿幼儿园（Eduwings）举办了欢迎返校夏日派对，活动主题是世界各地的文化，老师们根据自己的文化背景准备了很多具有本国特点的活动，深受孩子们喜欢，新、老家长们也借此机会相互熟识，交流心得。



北京世青国际学校小学部野餐会

9月12日至20日，在北京世青国际学校家校联合会（PTA）的精心准备下，世青小学部的学生、家长和老师们一同度过了欢乐洋溢的野餐会。大家在参与游戏、享受美食的同时，感受着整个世青大家庭的温暖。

挥杆冲刺美国名校，
职业赛场就是我的目标！

丁文一 汇佳高尔夫专项奖学金全额奖学金获得者
6岁开始打高尔夫，在全国高尔夫比赛屡获冠军

我爱高尔夫 我选择汇佳

汇佳高尔夫专项奖学金现已开启招募，
成就高尔夫精英，
大胆追逐你的世界梦想！

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

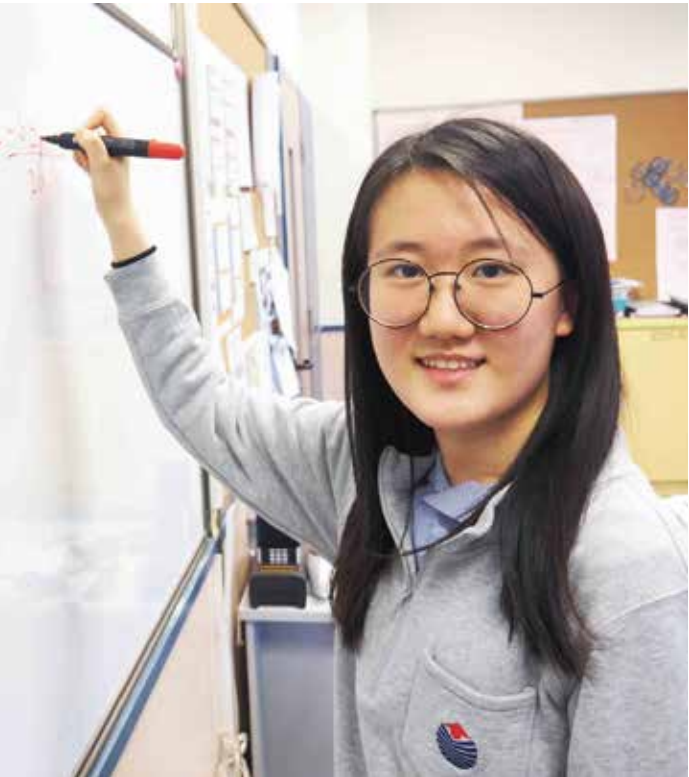
☎ **400-889-1993**
www.huijia.edu.cn

微博 网站 微信

WUJIA GOLF

耀中学子荣获“世界顶尖”的殊荣

北京耀中国际学校祝贺耀中学子在IGCSE考试中取得的优异成绩。在众多优秀的学生中，Hyunju Ju以100%的高数成绩获得了“世界顶尖”的殊荣。



青苗国际双语学校秋季“故宫游”活动

这个秋天，青苗东润校区的孩子们和老师一起，走进故宫古老的宫墙，用他们的眼睛和小手，将故宫的精彩记录下来。孩子们借此机会，一同欣赏最美的故宫秋景，感受数百年的文化底蕴。



乐成8年级科学实验室：揭秘海洋酸化的过程及其影响

北京乐成国际学校（BCIS）八年级的学生在实验室模拟海洋酸化的过程，并探究其对海洋生物环境的影响。同学们分组进行实验，有的组重在观察酸化过程，有的组则将重点放在其影响结果上。其中一组别出心裁，选取了粉笔作为壳类生物的代表品，从粉笔在酸液中溶解联想到了酸性海水对海洋中壳类生物的影响、腐蚀与侵害，激发了他们保护海洋的使命感。

培德书院国际双语幼儿园与兔爷一起过中秋

9月15日，培德书院国际幼儿园的老师们给孩子们带来了住在“广寒宫”里的“嫦娥仙子”和“兔儿爷”，并与他们一同参与了在中粮祥云小镇举办的中国传统手作活动。孩子们在那里做月饼、画花灯、做茶包、做兔耳朵，每个人都玩得不亦乐乎！



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
- 悠思儿童之家幼儿园
- 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]

- 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

- 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
- 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
- 哈罗北京
- 海德京华国际双语学校
- 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

- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部
- 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
- 北京圣保罗美国学校
- 北京市山谷学校
- 北大附属实验学校
- 北音柯斯理学校
- 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

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）

- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部
- 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
- 北京圣保罗美国学校
- 北京市山谷学校
- 北大附属实验学校
- 北音柯斯理学校
- 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

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



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。



对话摄影

一个可以学习摄影的公众号

一个可以交流摄影的小群体

聊聊摄影 聊聊修图

咱再侃侃大山



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，

儿童摄影结合慈善事业专注于贫困儿童献爱心帮扶需要帮助的儿童，

让更多孩子绽放的童年。

大象摄影（北京）有限公司是致力于高品质服务的儿童摄影，

拍摄自然、真实的拍摄手法，用心记录最真实的感动。

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



YIFEI FANG PHOTOGRAPHY

广告/肖像/静物/旅行

ad/portrait/still life/travel

WWW.YIFEIFANG.COM

info@yifeifang.com /156 0027 8619 (中文/English)



菁kids

特约家庭摄影工作室



MIROUR 镜镜

2000万像素广告片级高清数码照片

3-5秒/张出图效率

为电商电商网淘定制的拍摄体验

· 企业形象照 · 服装照

· 个人肖像照 · 亲子照

· 儿童写真 · 全家福

北京宣武店 北京国贸店 其它方式

北京宣武店 朝阳区 朝外大街 广福里 502-1 德福中心B座 010-5822 9447

北京国贸店 朝阳区 朝外大街 广福里 502-1 德福中心B座 010-6561 8081

其它方式 mirour.com 北京市朝阳区 朝外大街 广福里 502-1 德福中心B座



蓝思视觉摄影工作室

LENS VISION PHOTOGRAPHY STUDIO

地址：北京市朝阳区西子湾路32号二十二院街艺术园B1 c3号

电话：13911763969



DAVE'S STUDIO 大卫摄影

DAVE'S STUDIO

18812981861 中文 / 1391038203 ENGLISH

ADD: HECHUANG VILLAGE, RED FACTORY B3

A 5 MINUTE WALK FROM

HARROW INTERNATIONAL SCHOOL BEIJING

“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。

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 Caf é	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
婕妮路(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）
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
莫劳龙堡西餐-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
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
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号
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
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
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。每刊物物免费发行到学校、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
婕妮路朝阳公园店	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
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素（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
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	顺义区天竺镇裕翔路99号地下一层
乐活城欧陆苑店	顺义区天竺荣祥广场608号
婕妮路超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路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
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)	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
阿特黎尔艺术工坊顺义校区	顺义区裕丰路16号院会展景2号楼204-205
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号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！

“中国吼”与“中年心”

Stop Scolding, Tutor Leniently



陶太

自由撰稿人，两个孩子的妈妈，热衷写作的主妇，记录五味杂陈、历久弥新的生活。

天下老母“一声吼”！
为什么？
因为谁在第一线谁暴躁。

如果说哪个群体需要心理疗愈，爱吼作业的中年老母个个都需要心理辅导。

“吼作业”是当今中国一大特色，可简称为“中国吼”。朋友说，自她搬家去美国后，她就一直没“吼作业”。只是前不久，女儿课表换了，去上了一个难度比较高的课程，她开始陪女儿刷题，才忍不住又发了一次脾气。据说，在美国“吼作业”的，也大多是亚裔家庭。

“中国吼”的普及程度，可谓海内存知己，家家若比邻。人到中年，还能听到邻家声嘶力竭，一般不是吼老公，肯定是在吼孩子。四十不惑后，知道需要吼的老公都是榆木疙瘩，再也开不了窍。中年老母时间精力宝贵，才不会浪费“中国吼”的子弹。

吼娃的原因有千百种，比如患上“假期拖延症”的，一定要赶作业到最后几秒钟；比如玩手机游戏废寝忘食的；比如笨，一道算术题也想半小时的。吼到最后，老母们都只有一句总结陈词：你看人家谁谁的孩子？

吼娃的副产品也有千百种。有朋友吼着撕了娃的作业本，有朋友下定决心不打娃，忍得实在辛苦，拍桌子竟然把自己的手拍肿了。

“中国吼”就像是一座桥梁，把全中国的中年老母亲联合起来。

朋友前不久去修车，修车店老板是一个妈妈，孩子上高一。两个此前完全陌路的中年老母一见如故，竟然慷慨激昂地围绕着“吼孩子”聊

了大半个时辰。

在当今社会，只有“中国吼”才不分阶层，不论出身。

“中国吼”常常与经济的发达程度正相关，比如北上广深，城市生活越不易，“中国吼”的频率和分贝就越高。

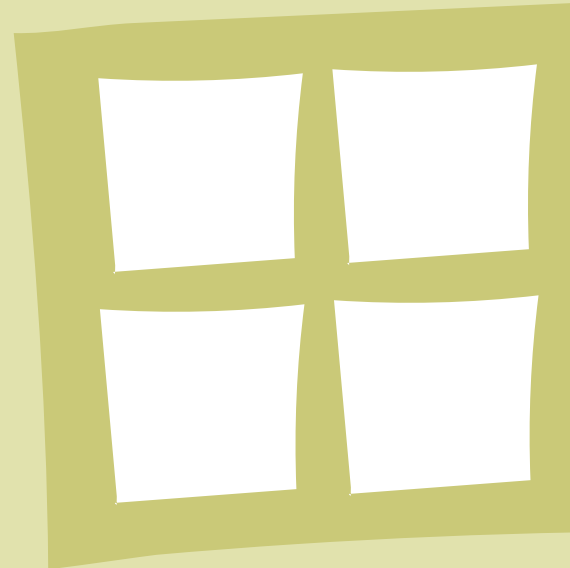
“中国吼”也与教育资源抢夺的激烈程度正相关。比如住在海淀区的老母亲，基本上从小学一年级就开吼了。

不是海淀老母亲变态，而是光应付个“小升初”，母与子就得经历九九八十一难，坑班之外还有“坑外坑”班。何况比拼的都是“狼孩”。朋友说，海淀的有些学霸娃，学业简直是妖孽，非人类娃娃的水平。

“中国吼”绝对是精神病的一种。有诱因，无规律，瞬间爆发，殃及全家。急火上来，不仅动口，还动手。那种怒，真的是急火攻心，犹如飓风，不仅心理不健康，连生理都不健康了。常见的症状是血压飙升、心悸胸闷。最重要的是，它还毁容！如果那时突然想起来揽镜自照，一定是面目狰狞、青筋直爆，妥妥的一幅魔鬼嘴脸。

心理咨询专业人士分析说，中年老母之所以跟娃暴怒，是因为我们不敢面对我们自身的弱小。对于纷乱复杂的世界，我们早已认怂投降。但是，在弱小的孩子面前，我们的自恋会被激发出来，想控制他们。一旦孩子“不争气”，让我们感觉无能为力之时，我们就难免会受伤，从而导致暴怒。

没错，孩子的学业就是一面“照妖镜”。我们自己的生命状态不平衡，盘踞在中年老母亲内



心的掌控欲、焦虑、恐惧、骄傲、挫败、不接纳，就像是“潘多拉的盒子”被打开了，统统借着“中国吼”释放出来。虽然孩子转眼就变小天使了，但是老母亲从心梗到心碎，需要最少一个晚上，甚至一周来修复。

老母吼一吼，孩子抖三抖。“中国吼”不仅伤身，还严重伤害亲子关系。有段时间，我女儿表示，早上要搭邻居家的车上学，因为别人的妈妈不吼不叨叨。而我，会因为她早上出门时再找根皮筋而大发雷霆，从晚五分钟、路况大不一样入手，到借题发挥，痛斥她不珍惜时间，不能够抓紧时间背背背，最后疾言厉色、大声呵斥：“你看，五分钟，你的人生就大不一样，你还是直接去捡垃圾吧！”

其实，一边骂娃，我一边暗骂自己有病，晚五分钟怎么了？地球照转，天没塌，城市不需要人捡垃圾吗？凭什么你的娃就不能捡垃圾？事实证明，晚五分钟，啥都没耽误，除了我们母女俩都脸色铁青，不欢而散。

老母亲天天不想吼，天天都要吼，吼过以后，又心痛到极点，觉得不该那么对待祖国未来

的主人翁。中年老母天天都挣扎在“中国吼”的浑水中，一身泥，一脸汗。不仅孩子嫌弃，老公也嫌弃。有一天，老公拍案而起，问我何时才能不对着孩子咆哮那些车轱辘话？

“中国吼”是病，得治。

我们先追溯一下“中国吼”的源头，之所以吼，无外乎是因为孩子学业太多、时间太少。得帮助孩子学习时间管理。可惜，这个重大任务我自己都从来没完成过，你行你试试。

还有一种“中国吼”无非是期望太高，失望太甚。我们恐惧自己、自己的孩子、孩子的孩子，成为一个平凡的人。我们自己就没能当上成功人士，想让孩子圆了这个梦。其实，与其“吼作业”着急上火，还不如老母亡羊补牢，人到中年再出发。有帮娃爬藤使出的狠劲，自己爬藤也差不多了。

此外，真的不能只拿娃和自己当年比。我当年考不上大学就没有活路，娃考不上，还有我和孩子爸兜着呢。时代变了，考试成绩的度量衡也要升级换代了。

当然，“中国吼”的症状还是有差异的，需要根据家情不同，对症下药。有些要去火，有些要去寒。一个朋友告诫我说，想大吼时一定要考虑到娃是亲生的；而另一个朋友的妙方是，千万不要想着娃是亲生的，只当充话费送的，而且合同签到18岁，话费就花完了。

如果实在属于易怒体质，又想彻底远离“中国吼”，那就大撒把。大学闺蜜眼不见为净，孩子平时的作业托付给阿姨，周末的作业则托付给老公，她只负责惆怅一下生活的无奈即可。也有朋友说，看看名下的存款，就算老公不仁、儿子不义也能养活自己，就不吼了！

只是，对于大部分中年老母亲来说，怒吼肯定是不对的，但是完全不吼也违反了人性，需要控制“中国吼”的度和节点：少量、高质。这是一门“吼叫”的艺术，你我都在摸着石头前进。

今年9月，在孩子开学典礼上，校方送了中年老母们一句话“少说话，多做饭”，我越品越觉得妙不可言。这的确是缓解“中国吼”症候群的奇方。

作为一位中年老母，我有一个梦想，希望有一天，当我回顾起我与女儿的关系，我能说：“我没吼过她，她没恨过我。”



远距离与近距离

Long-Distance Parenting



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。自媒体公众号：硅谷近距离。

女儿在美国东部上了四年的寄宿高中。这四年，孩子过得很快乐。但对我这个做妈妈的来说，还是有些艰难的。

这里面的艰难，四年当中没有细想过。不细想，也不敢想。因为总觉得，做妈妈的当然挂念孩子，但女儿的教育，应该更重要吧。

今年女儿高中毕业，回到加州上大学。孩子终于和我们同住一个州，打电话再也不用全球时区白天黑夜地计算。虽然还要6小时车程才能相见，但我心里一下子踏实很多。8月底送孩子入学，别的家长忍着眼泪，我们就像家庭庆祝。

人一放松，过往被压抑的记忆开始冒出来。经历了这四年，如果时间再倒流回去，我是否还会选择让孩子小小年纪他乡求学？这个问题问得自然合理，但却是我目前没有勇气去回答的。横跨东西两岸的分离好不容易结束了，有哪一位妈妈会想要重新品味分离的滋味呢。

有一位妈妈说过，孩子离家求学，就好像自己的一部分也跟着被带走了，从此不再完整。这也是我过去四年的状态。带着不完整的身心，思念着远方的孩子，忙着眼前的一切。

记得第一年送孩子到校，我忙前忙后置办生活用品。为女儿的被子套上她最爱的淡红色小格子被罩，铺好床，我对她说，妈妈的一位朋友说过一句话，现在送给你：

“人在哪儿，哪儿是家。以后你人在这儿，这里就是你的家了。”

孩子的爸爸当时在北京，他在微信上说：“以后孩子在哪里，哪里就是我们的家。”

与孩子告别之后，家长们聚在学校餐厅外面的露台上，站着坐着，围成一圈。校长看着大家说，请放心，把孩子交给我们。有几对中年夫妇，用手臂紧紧揽住对方，仿佛要靠彼此撑持，才能度过眼前的分离。

分离的艰难，在于相隔千里而牵肠挂肚。“牵肠挂肚”这四个字，不够优雅。但做妈妈的都知道，想念孩子，那是实实在在的身体感觉，难以找到更贴切的词来描述。

第一年学校放感恩节假，女儿没有回家，独自飞到芝加哥的小姨家度假。从她前一晚收拾行李，第二天登上校车，到达机场，通过安检，登机，降落，我在北京用手机跟了一路，一整夜都没有睡。直到女儿顺利地见到前来接她的姨夫，我才合一会儿眼，然后洗洗去上班。

四年高中，女儿飞来飞去很多次，有时候半年内就飞去三个国家。

只身在外，衣食住行上孩子成熟得很快。我也跟着长进很多，学着放手，也就放弃“追踪”了。

远距离，平日里一颦一笑、一言一语的陪伴不能再有，取而代之的是每周的通话，和每隔几个月的短期相聚。这样的方式像过滤器。孩子在远方独自生活，交流和相聚都不易，双方会提前思考，汇总出重点，鸡毛蒜皮的唠叨不再进入日程。

过滤之后还有浓缩。平日积累的许多话，孩子身上不知来龙去脉的各种变化，相聚初始的兴奋，离开之前的紧张，中间对彼此的观察和适应，如此循环反复，给双方都带来了要“表现最好”的压力。

现在回想起来，孩子成长阶段的起起伏伏，因为远距离，而被放大了很多。电话上孩子高兴，我会跟着高兴好几天；孩子情绪波动，放下电话我会猜这猜那，越想越多。还没想明白，到了下一次通话，孩子已经走出十万八千里，又有新话题了。

这与小女儿在身边上学，感觉大不相同。

在本地公立学校的小女儿经常在客厅做作业，边做边和同学视频连线。这个年龄段的孩子，感性率真、声音甜润、彼此友爱。我在厨房做饭，听得身心愉悦。有时候被问到，就插进几句。

这样的朝夕相处，十分珍贵。对孩子、对她的朋友日益了解，交流上更容易就事论事。轻重缓急，相对容易判断些。如果没有和大女儿的对比，我会对这一切习以为常，不以为意。

对于处在远距离的大女儿，该不该说、如何说、说多少，很难把握到位。最后往往都归结到心疼孩子——“那么小就自己独立生活，实在不易”，然后就一带而过了。

时间长了，我学会了压抑心里的思念。学会了女儿不在身边，照样过日子。学会了经常告诉自己，你在远方，我不想你，就不会难过。

这样远距离做妈妈，很容易在心里积攒出一堆要说的话。等到好不容易见到女儿，爱还爱不过来，或者压着不说，或者根本忘记了。积攒多了，往往因为一两件小事情，就开了个口子爆发出来，像坐过山车，一坡接一坡，上上下下。等到与孩子分手，往往需要休息好几天，才缓过劲儿来。

缓过来，就又开始自省，开始想孩子，又开始新的循环。循环往复，女儿也就长大了。



耀华国际学校
Yew Wah International Education School

北京亦庄校区
Beijing Yizhuang Campus

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



用心传承80年优质教育

Heritage: 80 Years of Quality Education

(86 10) 8783 6006
8783 6000

enquiry.bj@ywies.com
www.ywies-bj.com



北京
Beijing

上海
Shanghai

广州
Guangzhou

深圳
Shenzhen

重庆
Chongqing

青岛
Qingdao

烟台
Yantai

日照
Rizhao

英国萨默塞特
Somerset, UK



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，我们提供三项奖学金：
创始人奖学金、“君子”奖学金和鼎石“学者”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