



拨开大学升学
指导的迷雾
Guide from College
Application Counselors



封面故事

当孩子被剧场点燃

When Kids Enlightened by Theater



GRADUATE WORLDWISE.

德威中文课程培养学生的语言技能和跨文化意识，
让学生们可以成功立足于21世纪。



扫描阅读详情

DULWICH COLLEGE | SHANGHAI |

| PUDONG | PUXI |

上海德威外籍人员子女学校 | 浦东 | 浦西 |



SHANGHAI · BEIJING · SUZHOU · SEOUL · ZHUHAI · SINGAPORE · YANGON

JISE²⁰¹⁹ BEYOND SCHOOL CHOICE 教育不止择校

相遇、探讨、激发
所有最前沿的
所有经历时间检验的
教育理念和实践
探索和创新
齐聚JISE2019



2019年3月 与您相约

同一周末、同一地点
沪上顶级学校展示
知名教育专家演讲和论坛
父母亲子教育论坛



2019年1月开启家庭在线报名
敬请关注菁KIDS上海微信公众号

目录 CONTENTS

2018年12月-2019年1月刊

07 卷首语

Editor's Note



14

社区报道

08 活动备忘录

Events

53 简报

The Circuit

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution

18



12

当孩子被剧场 点燃

When Kids Enlightened by Theater

14 剧场启蒙：让“小不点”有“大视界”

Cultivating Regular Theatergoers

18 尔多儿童剧团：教孩子演戏，不能从形体和台词开始

How to Teach Kids Play a Role in Drama

22 国际学校里的戏剧教育

Drama Education in Wellington College International Shanghai

24 美高学生Joyce：我的戏剧之旅

A High School Student's Journey with Drama

26 华师大二附中话剧团：学霸们的“戏精”时刻

Straight A Students' Excellent Performance on Stage

22



话题

32 拨开大学升学指导的迷雾

Guide from College Application Counselors

34 提前准备，避免匆忙草率

Plan Ahead!

35 咨询升学指导老师是着手大学申请的最好方式

The Best Way to Start Your University Application

36 大学申请亦是学习和成长的过程

University Application Is Also a Process of Growth and Learning

教育

在读
Reading

30 如何理解一个暴力逐渐减少的社会?

The Better Angels of Our Nature



菁沙龙
Jing Talks

37 比物质满足更深层的需求：依恋关系

Attachment: A Deeper Need than Material Satisfaction

家庭推荐

Family Favorites

40 上海是我们的家!

The PEK Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai



校园之星
School Star

41 来自上海市奇思幼儿园的校园之星

School Stars from Kids 'R' Kids Shanghai

父子说

Father and Son

42 戏如人生

Life Is Like a Play

为人父母

父母社区

Parents Corner

04 如果你的孩子开了一个公众号

When Your Child Starts a WeChat Official Account

05 孩子的未来无法规划

No One Can Know What a Child's Future Holds

45 戏剧教育是一种什么样的教育?

Drama Education: What's It Really All About

64 旅行与Pad之间的你死我活

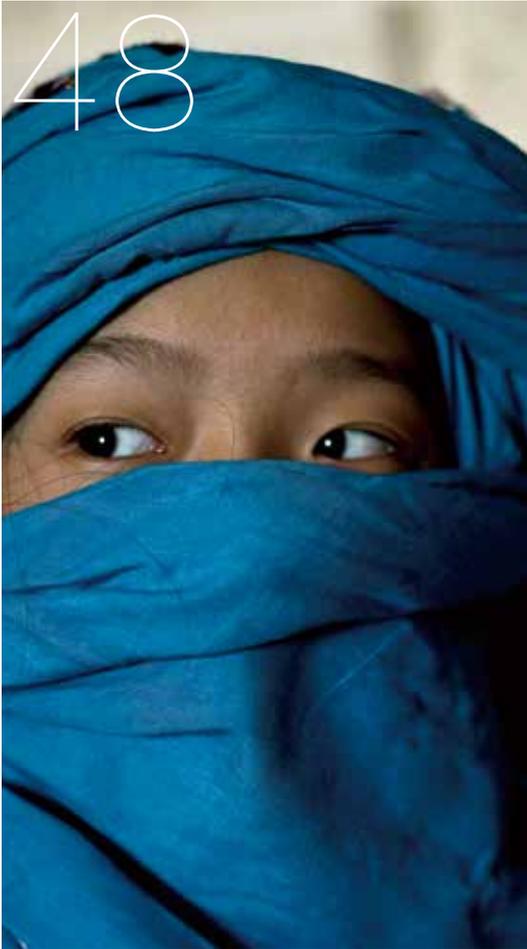
Travel, Or Tablet?

美食娱乐

超·爱美食
Food Enthusiast

46 暖暖一碗，心中被爱充满：三款快手面条

A Story of Birthday Noodles



看世界

Family Travel

48 跟着女儿遛弯儿：记今夏欧洲之旅

Just Follow My Girl



本期封面模特：

本期封面模特是王越、贺晓蕾、张至善同学，他们均为华师大二附中话剧社成员。特此致谢！

摄影：镁光人生

如果你的孩子开了一个公众号

When Your Child Starts A WeChat Official Account



李梓新专栏

非虚构写作平台“三明治”创始人，儿童教育机构“故事星球 StoryLand”联合创始人。曾任《外滩画报》主笔，采访过多国大选和名人政要。家有两孩，最近致力于中产育儿现象研究。

2015年，为了鼓励儿子其乐写中文文章，我就给10岁的他开了一个公众号：其乐无忧角。

当然，像很多一厢情愿的家长一样，这样的期望一般不会有好的着落。那个公号在随后的三年里只更新了两篇文章，就像一个孤独的树洞。

今年年初，我带其乐第一次去印度。13岁的他变得成熟一些，我也提出旅行的要求是要写一篇游记。让孩子写游记的方式，可以是让他在旅途中的每一天记一点日记——有时要做到这样也不容易，在一天走得筋疲力竭之后，舒服地躺在床上，还要爬起来写。但如果不写，新的一天的感受又覆盖上来了。

只要多一点点坚持和鼓励，特别加上13岁的孩子也拥有一个小手机可以自己拍照了，图文的结合使他的表现力变得丰富——最终发出来一篇5000字左右，整合了一个星期日记的印度游记。这让他收获了不少赞扬——因为读者对孩子的文字还是乐于鼓励的。

那次的经历让他多了一些动力，尤其是他设置了打赏，开始拿到除了父母以外第三方的零花钱。

到了今年暑假，他去斯坦福参加两周的音乐夏令营。我当然也要求他写微信公众号。虽然两周的行程最终也只是汇成一篇公号推送，但那篇文章给他带来了近2000元的打赏。

小孩子开公众号太有“红利”了，爷爷奶奶、伯伯婶婶这些家里亲戚自然会打赏一番。爸爸妈妈的朋友圈转发之后，又有很多叔叔阿姨慷慨解囊。这成了其乐保持公众号更新的动力。特别是，当我们说到斯坦福的夏令营很贵，明年不一定要来，希望他能自己通过公号打赏赚学费时，他立了一个小目标。

回国之后，我刚好开设了一个儿童新闻课，其乐也参加了。作为一个曾经的媒体人以及到现在还保持写作的内容创业者，我一直想把新闻业里面一些好的精神和价值传递到今天的孩子身上。但是，第四种权力、无冕之王、舆论监督……这些与新闻有关的词语在今天的中国听起来很遥远，对于孩子们，也不容易理解。而炮火纷飞的战地报道、高大上的国际人物专访、大国之间的角力，孩子们虽有兴趣，但终不是他们的日常。

只有谈到自媒体，他们才觉得有趣和熟悉起来。一个平日常读《经济学人》原版的女孩想写她的东西方观点和故事，一个喜欢同人文的小姑娘想写她们的圈子，一个喜欢做手工的五年级女生想做一个手工自媒体，一

个喜欢传统文化的七年级男生想传播诗词文化。

这就是他们这个时代的媒体和传播。尽管在传统新闻看来，这些大多只是“副刊”或者个人专栏。但新的时代来临，每个人，无论年纪长幼，都可以成为一个独立发声的个体，借助新媒体的平台，获得自己的一席之地。

当然，对于孩子们来说，写公号第一个最大的考验，就是如何从他人的角度想问题。你要考虑读者如何接收来自你的信息，他们喜欢或者不喜欢什么，什么样的主题、什么样的笔触，什么样的版式会让内容更受欢迎。这对于从出生以来相对自我中心的孩子们来说，是一个切换过程。

第二大考验便是持续，很多孩子也就尝尝鲜。开个公号写了一下，就很难坚持了。那样的公号也就变成了僵尸号，直到你重新把它捡起来。

其乐在2015年就开通的“僵尸号”还是有意义的——它拥有了原创保护和留言评论功能。而2018年3月以后新开的微信公众号，已经没有留言功能了，这是非常让人遗憾的。

但即使这样，公号还是为想写作的孩子们保持了一点刺激和动力。回想我的小时候，写作的动力可能是为了入选某本作文选，或者被地方刊物印成豆腐干大小的铅字。现在的互联网传播无远弗届，真的应该好好利用。

最近，其乐新开了一个“鸡翅”栏目，记录他自己想出来的“金句”。他写道：鸡汤只是鸡汤，但鸡翅是“有血有肉”的。

现在，他也得适应坚持一个小小公众号的寂寞，再也没有那么多持续慷慨的打赏者了，每篇文章能收到几十块钱，就是一种常态。我希望他坚持下去，开始发布自己创作的音乐，虽然到现在，他还没有开始这样做。

孩子的未来无法规划

No One Can Know What a Child's Future Holds



竞波

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

将年年底，美国申请大学的截止日期也即将临近。这是孩子们和家长们都很焦虑的时间。我家去年也经历过，确实不好过。这里先岔开话题。

在加州硅谷，我们有一对结识多年的忘年交，麦克夫妇。他们两个定期和我们聚会，麦太太还经常约我一起登山锻炼。她人都80岁了，爬起山来，比我走得都快。

他们在本地居住近50年，养大了三女一男共四个孩子。现在，孩子们的下一代也到了青春期。尽管空巢多年，但家里还是经常有孩子们来来往往，孩子的朋友们也喜欢来做客。

虽然年龄有差距，但我们在一起可以聊的话题很多，最主要的当然还是关于孩子。老人喜欢孩子，每次见面，他们都会仔细地地问，大女儿如何，小女儿如何，有没有长高，在学校是否开心，有什么好玩儿的故事。

我很喜欢和他们聊家里的事。无论我讲什么，两位老人都微笑着听着，从来没有大惊小怪。他们最爱说的一句话是：我们见过的孩子多了，你们的孩子绝对没有问题，不用担心。

麦克夫妇的四个孩子出生于同一个家庭，成长在同一个社区，从小学到高中，上的是同样的学校。但每个人的性格不同，人生轨迹也截然不同。

大女儿从小不爱学习，经常逃课，体育课是从来不上的。对于自己的第一个孩子，麦太太当时没少费心，但说什么孩子也不听。后来孩子勉强高中毕业，进入一所社区大学。

没想到，就在这所社区大学里，孩子开始醒悟，用功读书，才第二年就转入竞争激烈的伯克利大学；本科毕业后念了硕士，在硅谷找到很好的工作，后来还自己创办公司。老人的大女婿也非常能干，俩人现在是事业成功，家庭美满。

而二女儿原是家里的优等生，一路成绩拔尖，顺利被理想大学录取，毕业后又收到硅谷顶尖高科技公司的聘书。不过，工作没有几年，她就决定追寻自己的心愿，放弃高薪工作搬到纽约，开始自由写作的作家生涯。10年间，她先后出版了几本书，但销量不算大，在经济上远远比不上当年在硅谷公司的收入。

我问麦太太，二女儿有没有后悔过，麦太太很兴奋地说，完全没有！女儿说，给我多少工资，也换不来这些年的经验。

轮到麦家唯一的儿子，两位老人讲到，他小时候在男孩中个子不高，哪个球队都进不去。后来发现，羽毛球对个头要求不严，个子小反而更灵活。于是他开始练习羽毛球，越打越好。到了高中，孩子长到1米9，再也没有

人因为他个子小而欺负他了。成年之后，男孩因工作搬到印度尼西亚，身背羽毛球拍下了飞机。来接他的当地同事惊喜万分，原来羽毛球是印尼国球。他以球交友，在印尼过得很快活。

每次讲到这里，80多岁的两位老人都会总结说，孩子们的事，我们是无法预测的。他们在我们身边的十几年，我们只能照顾和陪伴。不要为任何事而焦虑，焦虑没有用。

故事和道理听完了，我回家看到孩子，还是忍不住唠叨，人生不可控，只能靠努力，将来进入好学校，才能打开更多的门。

这个习惯性思维很难改变。如果有一天，我被赋予能控制孩子一生的权力，估计唠叨才会停止。那时候，孩子要啥咱们就给啥。

可是，世界这么大，孩子怎么能知道自己想要什么呢？作为妈妈，我又如何知道孩子应该要什么呢？我想要的，我想让孩子获得的，都被自己的经验和视野局限着。孩子在我们的视野之外，她们不断探索的一生很长。她们要经历的失败和成功，是我们有多大能力都无法挡住的。

随着孩子一年年长大，我越来越认同麦克夫妇的说法。

我当年花了很大力气想培养的，很多都被孩子们放弃了。而她们身上那些令人惊艳的亮点，完全不是我按计划“教导”出来的。

我知道，如果一个道理反复讲，孩子会不爱听。但我不知道自己什么时候说的一句话，会令孩子得到启发，从此记在心里，反复回味。或者当时没听懂，几年之后想起来，才恍然大悟。

这好比盲人摸象，我为着眼前孩子的某个行为而烦恼，但孩子的人生之路却被每一天的经历铺就着，通向我們看不到的远方。

在这个大学申请的关键时期，借用网络上位父亲的话与家长们互勉：

让我们停止为孩子焦虑的几点建议：

学习如何做位更好的家长，知识会减少恐惧。

深呼吸，做冥想。

怀抱感恩之心。

想象一下最糟糕的结果可能是什么，以及发生的概率有多大。由此你会意识到，脑子里因想象而引起的恐惧，大大超出实际情况。

社交网络上总有人发布坏信息，避免在网络上花太多时间。

每天运动，哪怕只是走路。

在小家庭之外建立朋友圈，分享心得，分担烦恼。



A Publication of
True Run Media

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

True Run Media 出版制作

Advertising Agency

Beijing Agenda Advertising Co., Ltd

广告代理

北京爱见达广告有限公司

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

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

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
General Manager 总经理 江小小 Xiaoxiao Jiang
Managing Editor 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 李佳莹 Stella Li, 胡苏敏 Sumin Hu
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao
BD Manager 商务拓展经理 梁悦 Michelle Liang
Intern 实习生 黄俊仪 Joy Huang

Beijing Edition 北京版
Managing Editor 主编 张欢 Grace Zhang
Executive Managing Editor 执行主编 曹新星 Christina Cao
Digital Managing Editor 数字媒体运营主编 齐璇 Emma Qi
Senior Editor 高级编辑 武嘉 Jolie Wu

Contributors 撰稿人 李梓新、竞波、师偃、吴慧雯、Joe、Joyce、Lin、俞恺、俞皓蓝、顾佩超、芮娅

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

Sales 销售部 颜晓蓓 Irene Yan, 吴瑾 Veronica Wu, 李希雅 Olesya Sedysheva, 唐奥 Gladys Tang, 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, 王玉珏 Echo Wang, 刘静竹 Anissi Liu, 魏翀 Kris Wei, 李梦清 Carrie Li (上海), 韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

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

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

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

出版发行: 云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
地址: 云南省昆明市环城西路609号,
云南新闻出版大楼2306室
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊
978-7-900747-62-4

ISBN 978-7-900747-62-4



9 787900 747624

True Run Media

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

为您制作



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

“发现” 儿童

The Discovery of Child



法国历史学家菲力浦·阿利埃斯在他的代表作《儿童的世纪》中提出了一个很有意思的观点：“儿童”这个概念原本并不存在，是17世纪时才被“发明”的。在此之前，他们仅仅是被当作缩小版的成人来对待：给孩子穿的衣服不会特别考虑他们的生理特点，大人也不会特别关注孩子的心理需求。

之后，随着家庭生活与公共生活的分野，人们的生活重心开始向家庭转移，一对父母和一个或多个孩子组成的“核心家庭”（Nuclear Family）出现，学校教育也取代学徒制成为帮助孩子获得成年后生存技能的主要方式。

这么看来，孩子从家庭的边缘走向中心已有数百年历史。事实上，正是因为对他们的关注，我们这些无聊的大人才能在某些时候重新获得感知童真的能力，比如在剧场中。

本期封面故事，我们要聊一聊“戏剧教育”。戏剧被誉为“最综合的艺术”，剧场被称为“最包容的地方”，因为它包含了表演、写作、设计等多种艺术手段。戏剧教育的教学成果通常是一场演出，但在具体实践中，我们也会接触到一种更为灵活的方式，即教育戏剧（TiE, Theatre in Education），就是在常规教学中引入戏剧策略，从而更好地实现教学目标。不管是戏剧教育还是教育戏剧，都能很好地激发孩子的想象力、创造力，提高他们的表达能力和团队协作能力，并在潜移默化中给予他们美和艺术的滋养。

在这个专题中，我们采访了以引进国外优质儿童剧而为沪上家长所知的“小不点大视界”亲子微剧场的创始人Forrina陈忌谱，也采访了致力于本土原创儿童音乐剧发展的尔多儿童剧团导演张忱婷。她们一个要选好戏给孩子看，另一个则要带着孩子们排好戏。和菲力浦·阿利埃斯一样，她们都充分了解儿童的特别之处，知道被剧场点燃以后的孩子有多么强大的小宇宙。

同时，我们也把目光投向了学校的戏剧教育，上海惠灵顿外籍人员子女学校的艺术总监Michael Larsen-Disney为我们介绍了他们学校的戏剧课程和演出；就读于美高The Hill School希尔中学的Joyce同学分享了她的戏剧

学习之旅；而华东师范大学附属第二中学话剧社的同学则讲了戏剧带给他们的改变。

本期话题，我们聚焦的是“生涯规划和大学升学指导”。升学指导对孩子未来发展路径的选择有着举足轻重的作用——不仅事关他们能否如愿入读适合的大学，甚至也关系到他们能否在未来“入对行”。上海闵行区民办德润学校、上海新加坡外籍人员子女学校和上海美国外籍人员子女学校的升学指导老师分别向我们介绍了各自学校提供的升学指导支持。在即将面世的2019年青kids上海《择校指南》专刊中，我们也在高中学段的学校中增设了“升学指导”这一项，希望对大家有所助益。

在最近一次的菁沙龙中，来自ELG上海学建的职能干预专家陈湘婷老师，与参加沙龙的家长们分享了“依恋关系：比物质满足更深层的需求”这一话题，分析了造成不安全依恋关系的原因，并就如何构建健康安全的亲子关系给出了专业建议。你可以在本期杂志中读到该次沙龙的精华实录。

曾多次在“父母笔记”中与我们分享育儿心得的“奶爸”师偃本期回归，在读书栏目“在读”中，他写下了对《人性中的善良天使》这本书的理解。在碎片化阅读侵占了我们大部分闲暇时光的今天，这样的严肃阅读显得尤为珍贵。

闻琛

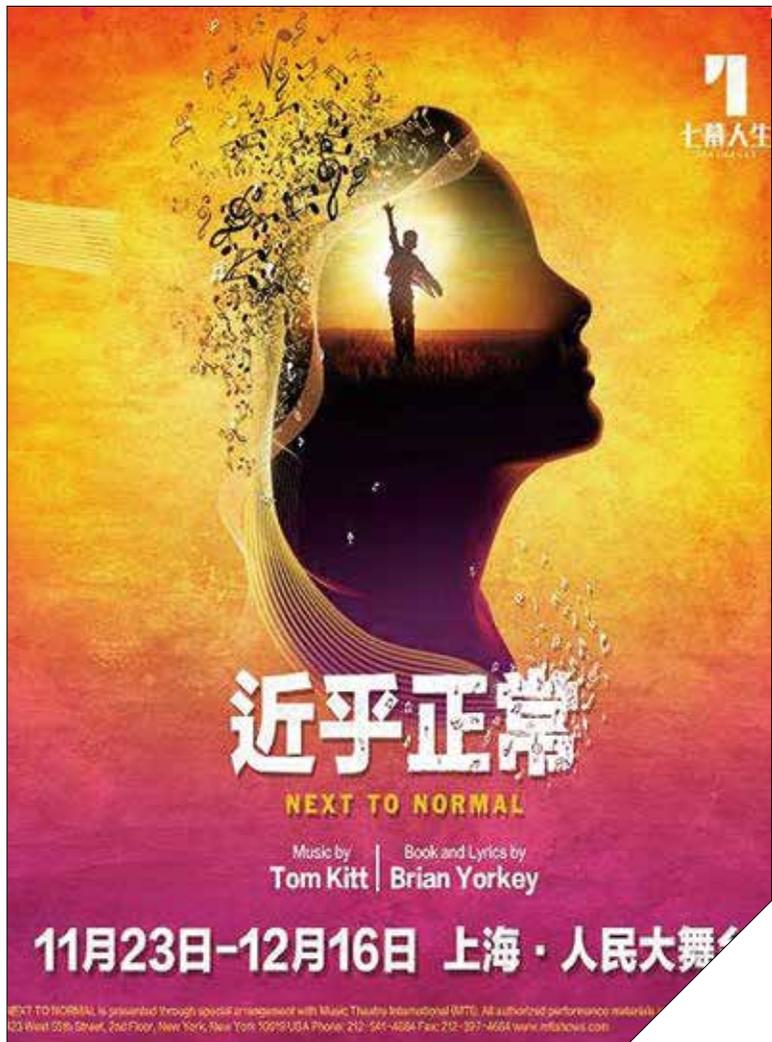
闻琛

《青kids》上海版 主编



活动备忘录 EVENTS

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



HELLO火星（太空嘉年华巡展第二季）

2000平米超大互动空间，STEAM寓教于乐理念，可玩、可学、可拍照。14大高科技互动展区，带你身临其境漫步火星！除了高科技互动项目，现场还设计了很多有趣的展板，隐藏了天文小知识。对于孩子来说，有些问题并不是一下子能找到答案的，请给他们多一点耐心，让他们自己来摸索。
时间：11月22日～2019年02月28日
地点：普陀区中山北路3300号上海环球港四楼演艺空间
费用：39-179元（1米以下儿童免票）

《致敬达芬奇》全球光影艺术体验大展

一位来自500年前的全能型艺术家，一支创造过全球光影展奇迹的团队，意大利达芬奇博物馆馆长亲自参与策划，曾在北京创下最高单日参观人数近万人的光影艺术大展——《致敬达芬奇》全球光影艺术体验大展终于来上海了！
时间：11月22日-2019年3月3日
地点：浦东新区世纪大道100号上海环球金融中心4F艺术空间
费用：60-120元

百老汇音乐剧《近乎正常》中文版

百老汇独家授权，21世纪第一部获普利策戏剧奖的音乐剧。它讲述的故事我们不一定经历，但剧中每个人的困境和挣扎都有让人感同身受的地方：妈妈Diana多年前患上了躁郁症，爸爸Dan操碎了心试图维系家庭。儿子Gabe是一个典型的高中男生，妈妈的心思都在大儿子身上，爸爸的心思都在妈妈身上，于是女儿Natalie总是被忽略的那一个……
时间：11月23日-12月16日
地点：黄浦区九江路663号人民大舞台
费用：149-928元

魔都泡面博物馆-全球奇葩泡面品鉴

人气爆棚的“孤独泡面展”升级为泡面博物馆，拥有网红深面池、5000+巨型泡面墙、100种奇葩泡面展、10+泡面回忆场景、5+泡面沉浸式互动体验。环球奇葩泡面品鉴——既可以看到，还可以吃的博物馆。
时间：12月7日-2019年3月10日
地点：黄浦区徐家汇路618号日月光中心
费用：58-88元



儿童剧《小王子》

小王子住在一颗很小很小的行星上，并和这颗星球上的一朵玫瑰花成为了朋友，他决定为他的朋友做些什么，于是他来到了地球。在这里，小王子遇到了蟒蛇、狐狸、地理学家等许多奇怪的角色，他们似乎不能明白小王子的勇敢，并嘲笑他的善良和执着。

在沙漠的夜里，飞行员的出现解答了所有人的困惑，小王子用他的善良换来了友谊和信任。

时间：12月8-9日

地点：浦东新区张江路69号张江戏剧谷

费用：80-290元

CAFEEX上海咖啡与茶展 & 上海咖啡节

上海，以独有的海派文化包藏着中国最大的咖啡与茶消费市场。在这里，一杯咖啡、一杯茶早已超出了它们自身的功能价值，被赋予了别样的意味，成为热情、机遇和成功的化身。这是一场汇聚世界顶尖咖啡、茶饮、甜品文化，集艺术、品位于一身的潮饮食尚盛宴！现场将带来数十个国家地区300+高端品牌的精致生活体验。

时间：12月9-11日

地点：浦东新区龙阳路2345号上海新国际博览中心W5馆



最后14堂星期二的课

体育专栏作家米奇毕业16年后，偶然从电视上看见大学时期的教授莫利，莫利罹患了“肌萎缩性脊髓侧索硬化症”，无药可医，只剩下最后几个月的时间可以存活，米奇决定启程与教授相见……这门课没有课本，也没有阅读书单，可是谈到的题目很多，爱情、工作、家庭、社区、宽恕、老年……还有死亡。这门课在星期二，只有一个学生……

演出：金士杰、卜学亮

时间：12月13-15日

地点：徐汇区肇嘉浜路1111号

美罗城5楼上剧场

费用：425-617元

大提琴的一万种玩法——亲子互动体验音乐会

这是一场特别的亲子体验式玩趣音乐会，有耳熟能详的古典音乐、有激动人心的电影音乐，还有需要和演奏家一起完成的趣味曲目……不仅能够聆听音乐会，还可以和台上的音乐家一起创造属于自己的音乐。

时间：12月15日

地点：黄浦区北京东路780号黄浦剧场-中剧场

费用：158-334元



活动备忘录 EVENTS



东野圭吾奇幻温情巨作《解忧杂货店》话剧

东野圭吾三大代表作之一，全球发行超过500万册的《解忧杂货店》首次中文舞台化。三个小偷为了藏身躲进偏僻小镇上一间废弃的杂货店。奇怪的是，深更半夜有人从卷帘门的投信口扔进一封信，是一个年轻姑娘关于情感的求助信，更为匪夷所思的是，这封信竟来自于30年前……

时间：12月22-31日

地点：黄浦区九江路663号人民大舞台

费用：130-680元

俄罗斯芭蕾国家剧院芭蕾舞《胡桃夹子》

俄罗斯芭蕾国家剧院是俄罗斯国家文化部直属领导的国家级艺术团体，具有国际一流的演出品质及荣誉。舞剧取材于德国浪漫派作家霍夫曼的童话《胡桃夹子与鼠王》，在圣诞节狂欢会上，女孩克拉拉接受了教父的礼物——一个丑陋的胡桃夹子，克拉拉抱着礼物进入梦乡。玩偶打败老鼠国王率领下的老鼠。胡桃夹子变成了英俊的王子，他邀请克拉拉一起漫游雪的王国。

时间：12月28-29日

地点：浦东新区丁香路425号东方艺术中心歌剧院

费用：233 - 616元

NOW YOU SEE ME LIVE (《惊天魔盗团》魔幻现场大型魔术秀)

还记得电影《惊天魔盗团》里，杰西说的那句“距离越近看得越仔细，就越容易被骗”吗？这一次，“四骑士”将在全球开启现场大秀，让你与他们毫无距离，但你能看穿他们天衣无缝的魔法吗？重量级电影IP《惊天魔盗团》推出现场版同名魔术秀，全球巡演将于中国首秀！

时间：12月29日-19年1月1日

地点：静安区汶水路116号静安体育中心-体育馆

费用：256-1380元

英文版音乐剧《乱世佳人》

它是美国最高销量的文学经典，它催生了好莱坞最经典的电影，它开辟了音乐剧的新巅峰，英文版音乐剧《乱世佳人》全球首发。每一个女人心里都有一个斯佳丽，在掌握人生的路上不断犯错，但依旧坚定不移地挑战命运、执着地掌握人生、勇猛地捍卫自己的事业与家园，并且在每一次失败之后，依旧对未来野心勃勃志在必得，对自己说“明天又是新的一天”！

时间：12月29日-19年1月13日

地点：黄浦区复兴中路597号上汽上海文化广场

费用：230 - 1066元



儿童励志音乐剧—《未来我来》

这是一出适合全年龄段观看的儿童剧。安妮是一位热爱音乐的女孩，她出生在一个不被关爱的家庭中。父亲是一位商人，从不过问她的生活，母亲为安妮安排了满满的课外补习，但这并不是安妮自己的意

愿。在一次偶然的会中安妮认识了若伊，若伊是一位患有先天罕见病的女孩，她与安妮同龄，她们诉说着各自的经历并互相鼓励着……

时间：12月30-31日

地点：静安区乌鲁木齐北路459号光影车间-静剧场

费用：120-450元

海底小纵队3—惊涛骇浪

舞台剧版《海底小纵队》一经上线立刻深受孩子们的喜爱和家长的支！在蔚蓝的海洋，有一群活跃的小小探险家，他们有着各自的爱好与独一无二的特长，他们展开惊险刺激的旅程，向着未知的海域不断探索前进，不打怪、不除魔、不

捣蛋、不整人，他们英勇出发拯救海洋动物、排除海底可能发生的危险。其中还穿插着大量海洋知识和动物识别知识、生活常识哦！

时间：12月30-31日

地点：黄浦区北京东路780号黄浦剧场-中剧场

费用：83-1170元

Shared Learning, Shared Values, Shared Play.

Baby Class to K2 (18 Months – 6 Years Old)

宝宝班-大班 (18个月-6岁)



XIEHE EDUCATION



海富幼儿园
Fortune Kindergarten



WWW.FKIS.COM.CN

当孩子被剧场点燃

When Kids Enlightened by Theater

策划：本刊编辑部 图：镁光人生



我们为什么要讨论戏剧教育？因为戏剧是最综合的艺术、剧场是最包容的地方，戏剧教育能提高孩子的综合能力和审美品位。这几年戏剧教育有点火，其中一个明证就是——无论学校还是课外机构，都纷纷将戏剧课纳入了课程安排中。

戏剧教育真的有那么神奇吗？在本期专题中，我们将从剧场、剧团和学校戏剧教育三个角度，来展示孩子被剧场点燃时的状态，无论他们是学龄前还是高中生，是观戏还是演戏。



让剧场启蒙 小不点有大视界

Cultivating Regular
Theatergoers

文: Joe 图: 受访者提供





观看戏剧演出、逛展览、听音乐会……这些与审美相关的艺术活动向来不乏拥趸。而在上海这样的城市，上述公共空间中的艺术启蒙可能在孩子三五岁的时候就早早开始了——只要活动本身没有年龄或身高的限制。

如果说这几年有不少上海小孩的剧场启蒙是在一个叫“小不点大视界”的亲子剧场完成的，恐怕并不为过。“从国外引进优质儿童剧”、“专为亲子打造的微型剧场”、“看完剧还有手工材料包可以带回家”等等特质，将它与别的儿童剧演出区分开来。

这里不演经典童话改编剧、没有声光电色和直白说教——如果说通常的儿童剧是热闹的，那小不点的剧就是安静的；通常的儿童剧是把孩子当孩子来看，要“喂”给他们大人以为小孩喜欢的东西，小不点的剧就是把孩子当作一个小小的人儿来对待，尊重他们的感知能力和他们看待世界的独特视角。

正是这样的独特性，让我们在做戏剧教育专题的时候很自然地就想到了“小不点”，并和它的创始人Forrina陈忌潞有了一次长谈。

“给低龄孩子的戏天然地带有教育属性，所以要特别谨慎”

“我要谢谢我的女儿，是她让一直只看大人戏的我，接触到了可以纯净到把人融化的儿童剧。”在创办小不点之前，Forrina的工作是为上

海国际艺术节做外联。从大二当志愿者开始一直到辞职，她每年都需要联络来自世界各地的艺术家，也因此接触到了音乐、戏剧、舞蹈、装置等各个领域有世界水准的作品。十二年间，她看了不少戏，却不曾关注过儿童剧，直到女儿出生。

孩子两岁时，Forrina辞职做了半年的全职妈妈。因为自己喜欢看戏，她便试着找了一些儿童剧，带着孩子一起去看。“当你去看戏的时候你就晕倒了，完全是用给大人做戏的方式在给小孩做戏，完全不考虑孩子的眼睛、耳朵会不会受伤害。”Forrina回忆道。当时女儿经常中途离场，最夸张的一次只看了三十秒钟就说“妈妈我不要看了”。

作为一个资深戏迷，女儿这么“不爱看戏”让她有些着急，当然Forrina知道主要还是因为戏不够好。她开始向周边的朋友和国外的艺术家朋友求助——国内没有好戏，国外有没有呢？朋友们陆续向她推荐了各种儿童艺术节、儿童剧团、儿童剧场，她先后去了日本、加拿大、澳大利亚、丹麦、英国，“也是参差不齐，但是好的真是挺多的。而且当真正好的作品出现时，不仅孩子会很投入，能从头到尾一动不动地看完，大人也很喜欢。”Forrina说，“有的人认为孩子最容易糊弄，音乐灯光热闹一些，故事好玩一点，孩子就会喜欢，其实根本不是这样。孩子的感知力、创造力、想象力、对抽象事物的理解能力特别强，所以大人在给予孩子东西的时候要特别谨慎，要怀着敬畏之心。”

“儿童剧是最高级的戏剧形式”

毕竟有着多年的选戏经验，自称“戏剧杀手”的Forrina很快就搜寻到了世界各地的优秀儿童剧演出信息，开始了带女儿去国外看剧的旅行。一场场儿童剧，一次次难忘的亲子旅行，使Forrina产生了一个想法：为什么不把国外好的儿童剧引进国内呢？

2015年，在一位热心的妈妈观众的支持下，小不点大视界在大宁国际商业广场开设了亲子微剧场，不仅为国内的儿童剧市场注入了一股清流，也开创了在商业地产中建剧场的先河。

这些年，来自世界各地的艺术家为孩子们献上了一出精彩的戏：西班牙多媒体人偶物件剧《大脚小鸟》、爱尔兰创意游戏踢踏舞剧《大浪之舞》、澳大利亚多媒体动画说书剧场《小岛漂流记》、荷兰色彩迷宫互动音乐剧《声临其境》……Forrina说自己一年中有一半的时间是在世界各地看戏，引进国内的20多部戏是从她看过的200多部戏中选出来的精华。她不相信视频，因为看视频看不出现场感，很多现场才有的感动会在这个过程中遗失。



有自己的审美”

作为亲子剧场的经营者，Forrina坦言，从市场角度看，他们的竞争者是所有“争夺”亲子时间的活动。为什么要花这一个小时来看戏，而不是去打球、逛公园、玩乐高？这也恰好引出了我们关心的另一个问题——观看戏剧到底能带给孩子什么？

Forrina自己的感受是，一个经常看戏的孩

——落座。待所有观众坐定，他开始在这个纯白的小世界里，用极其温和的语调讲述大海的感觉。简单的道具、优美的音乐，所有的孩子都专注地听，好奇地看，大人看完以后也会有有一种所有疲惫都消失了的感觉。”讲起当时的那一幕，Forrina至今仍很动情。之后，她便把《海的眼睛》引入了国内，还请来濮存昕为该剧配音。

小不点引进的最受欢迎的一部儿童剧是俄罗斯的《魔法师的白手套》，舞台极其简单，什么道具都没有，只有9名身着黑衣的演员用戴着白手套的9双手，巧妙地变幻出世间万物、环球风光、四季更替、艺术经典，而音乐又是大家都耳熟能详的俄罗斯古典名曲……孩子们被这种出神入化的创意深深吸引，家长们也看得心潮澎湃。这样的戏剧制作精良，老少咸宜，市场反馈就很好。

但也有一些小众剧，比如一出叫“Narrow”的比利时儿童剧，她自己很欣赏，但观众却反应平平，甚至觉得无聊。“其实它的故事层次很丰富，演出了夫妻之间、邻里之间、朋友之间的关系，有磨合，有矛盾，有友好。大人看了很沉默，小孩看了很欢乐，他们看到的东西是不一样的。但票房非常不好，因为它太简单了，没有故事情节，就是很典型的比利时剧，很当代——‘我讲完了，你自己悟’，不讨人喜欢。”

Forrina再三强调，不好看和质量好不好是两码事。戏剧的特点就是每个人都能有自己的评价，而且有讨论的空间。像“Narrow”那样的戏，喜欢的人会非常喜欢，会有大段大段的评论，而且角度都不同，非常专业。Forrina笑称自己的团队就是很“作”，哪怕是很抽象很挑战观众的戏，只要够独特，质量上乘，有业界口碑，对孩子有正面影响，他们就会继续引进。

“经常看戏的孩子会特别专注，



子和一个不太看戏的孩子一起坐在剧场，她能立刻分辨出来。“经常看戏的孩子坐在剧场里，常常两眼如炬，非常专注，因为他对艺术有敏锐的感知力，感官都调动了起来，这样的孩子倾听能力就非常出众。”经常看戏的小朋友还能跨年龄段看戏，比如4岁小朋友看7岁的戏，也能看得进去，他看的可能不是7岁小朋友能理解的程度，但还是有很多东西可以看。

她以讲大自然灵性的德国儿童剧《木精灵》为例，介绍了戏剧的另一个特别“功用”。该剧所有的道具、乐器都用木头做成，就靠一名

当被问到什么是“好剧”时，Forrina沉吟片刻，给出了她选剧的几个标准：

首先，得既适合小孩看，也适合大人看。对孩子来说，不要说教，要有自由开放的空间，故事性不一定很强，只要一个戏够带劲，即便非常抽象，小孩也完全能从头到尾非常专心地看完。而从家长角度来说，这个戏要有不同的层次，小孩能看到小孩的东西，家长也能看到家长的东西。

其次，创作者要有很高的专业素养。Forrina说，国外是最好的艺术家在为小孩做戏，比如某位音乐家，可能是交响乐团的首席，专业素养足以支撑其在最好的音乐厅为成人演出，他来做儿童剧就能让剧目在音乐方面达到专业水准。而反观国内，很多时候是“大人戏做不来，那就去给小孩做吧”。其实为小孩做戏需要特别懂小孩，创作的时候可能就要到幼儿园去，把想表达的东西表达给孩子们看，看他们的反应。在她看来，没有足够的艺术素养，没有对孩子的尊重、敬畏是做不出好的儿童剧的，“儿童剧是最高级的戏剧形式”。

她回忆起自己看加拿大帐篷戏《海的眼睛》时的场景，“一位花白头发的老先生，就是我们说的那种老戏骨，在一顶洁白无瑕的帐篷里，用极其纯净的目光迎接每一位观众，并目送他们



Forina看来,对这个年龄段的孩子而言,培养艺术品位和对艺术的兴趣远比技艺的训练更重要,所以他们采用了孩子最熟悉的语言“玩”,来调动孩子们全身的感官。而在这一过程中,融入了舞蹈、音乐、设计、视觉艺术、故事创作等几乎所有艺术门类的戏剧是最常用的载体。

“艺术不是我们的目的,而只是一种手段和方法,让孩子能够有一个出口去探索他自己,了解自己到底喜欢什么爱什么。通过这些课程,我们希望能提高孩子的沟通能力、团队协作能力、审辨式思考的能力、创造力和想象力。”

说到现在大多数的戏剧教育最后都会以一场演出来作为教学成果的展示,Forina坦言,与结果相比,他们更重视过程。准确地说,他们做的不是以舞台表演为目的的“戏剧教育”,而是“教育戏剧”,即在教学中引入戏剧的形式,让孩子们在艺术家的推动下,实现他们天然生发出来的想法,从而更加自信地表达自己。

无论是2015年开始做剧场,还是如今研发艺术课程,小不点一直在做非常精品化的、看起来不怎么赚钱的事情。在采访中,我们也向Forina表达了这方面的疑虑。

Forina说,三年来儿童剧的市场环境其实并没有变好。唱唱跳跳、娱乐性很强的IP当道,固化了很多家长对儿童剧的认识,他们本来还挺愿意带孩子去剧场的,看过一次后就再也不愿意去了,这就推高了像小不点这样没有太多市场预算的内容供应商培养观众的成本。“我们需要花很多精力去跟家长沟通,告诉他们我们这个剧场是很安静的,塑料袋都不能带进来。冲着钱来做儿童剧的人越多,我们的处境就越困难。”

目前,小不点在上海、北京和杭州各有一个剧场,基本能做到收支平衡,也有余裕做一些原创剧和艺术课程方面的探索。当被问及未来是否会引入投资时,Forina说除非投资人非常理解他们所做事情的价值,而不仅仅把它当作赚钱工具,“我的价值是让孩子有深度体验,陪伴他们成长。对我来说,只要生存下来,就成功了。”

而为了生存下来,他们一方面会继续保持作品的高水准,对于这一点,Forina想得很清楚:“做内容供应商,最重要的就是要拒绝平庸,如果去迎合讨好观众,那就死掉了。我们不跟随市场,而是要引领市场、挑战观众。”另一方面,他们也会花更多心思帮作品找到对的观众,“作品卖得不好,不能怪作品不好,而是因为没有找到对的观众,我们要做的就是如何让这些高深的事变得跟观众有相关性。”

演员和一位音乐家撑起了40分钟的戏。木头会“瞪”一下变成活的,有角色定位,小孩立马就会发现,“哦,这是个老人,这是个胖子”,而大人反而没那么灵敏。最后的环节是艺术家用整个木堆开辟成很多小道,每个小朋友都非常有神圣感、有仪式感地慢慢走过去,就好像那些木头真的有生命一样。有时候,两个小孩会在中途相遇,他们需要自己想办法来解决这些问题,比如是往回倒还是稍微侧开一点点。“这就是艺术家背后的设计,孩子可以有很多种选择,没有对错。我们的孩子现在太没有自由了,什么都是被

大人设定好的,而在这个地方,他们有自由的空间去自己做决定。”Forina说。

“经常看戏的孩子身上还有个特点,就是审美能力特别强,”她以自己的女儿为例:“她会很明确地说这件衣服好看,那件不好看,有自己非常独特的审美,而这种审美是长大之后很难再滋养的。”

事实上,除了引进好剧,小不点也在研发一些实验性的艺术课程。他们与来自国外的教育艺术家(teaching artist)合作,为幼儿园中班到小学三年级的孩子开设数周的艺术主题课程。在



看过音乐剧《寻找声音的耳朵》，内心涌出一种“相见恨晚”和“除却巫山不是云”的感觉。在上海大剧院的舞台上，小演员们灵动、跳跃，像风和火一样极具感染力。

时下，儿童戏剧教育领域一片火热，国内儿童剧门类繁多，从国外引进的也不少。为什么《耳朵》这部剧能紧紧抓住家长和孩子们的心，脱颖而出？为了找到这个问题的答案，青kids特别采访了这部剧的导演——张忱婷。

2003年，《寻找声音的耳朵》的最初版本《耳朵》诞生了，主人公是一个小女孩。“我想把爸爸妈妈的声音装进瓶子，然后放进马桶里冲掉！”张忱婷导演（下文称张导）说，“当我听到这个小女孩特别形象地跟我表达这份感受时，一个强烈的画面感一下子就涌现出来了！”这便是《寻找声音的耳朵》（下文称《耳朵》）这部亲子剧最初的灵感来源。

张导带着孩子们在上海、北京的学校和剧院里演了一场又一场，然后就开始拿奖，国内的奖都拿遍了。没有经纪公司，没有市场团队，仅仅是靠着观众和家长们的人口口相传，15年了，《耳朵》一直演到现在。

让孩子来演戏，训练成人的一套根本不适用！

张导很不同，她排戏，一切以孩子为本。“我一直觉得，孩子的世界和成人的世界不太一样，他们更诗意、更故事化、更五彩缤纷。”《耳朵》演到今天，已经有34个版本了。这是一部没有剧本的戏，每演一场，它的台词、配乐，包括舞台布景都是不同的，张导会结合每一轮小演员的特点和时代特征，和孩子们一起完成新版本的编排。

“传统戏剧的表演形式，就像我自己接受过的戏剧教育——从拿到剧本分析人物开始再到排演，并不适合用在孩子身上。小孩不是专业演员，他的人生经历决定了他根本不可能把剧本里写好的桥段，精准地在舞台上呈现出来。传统戏剧教学还常常从形体和台词开始，这其实就是在往孩子身上一层层地套枷锁，顺序全搞反了。为什么现在有那么多呆板的儿童剧？就是因为忽略了孩子自身拥有的梦幻和奇想。”在张导的排练厅，孩子是主创，每一场的剧本都是在和孩子们的游戏中、在十分松弛的状态下，一点点地被挖掘出来的。

“假的台词是没有感染力的，也不会触动观众，所以我不会教孩子们哪句话怎么讲，所有的讲解归根到底都是死的。我会告诉他，一段戏，你内心的感受是怎样的，就怎么表演，这样出来的东西才是真实的，具有感染力的。”张导说。

比如今年的《耳朵》里，就有“小妖精”“小美人”以及“用什么充电——颜值”等这样的表达出现在台词里，演员们大多是小学生，这就是时下他们的校园语言，是接地气的、

尔多儿童剧团：教孩子演戏，不能从形体和台词开始

How to Teach Kids Play a Role in Drama

文：齐璇 图：受访者提供





具有生活气息的，也因此更有感染力。

除了坚持把孩子们鲜活的语言带上舞台，张导还坚持要做接地气的、具有中国本土特色的、能引起家长和孩子共鸣的亲儿童剧。在她看来，尽管西方有很多好的戏剧作品，但因为和我们的生活缺少交集，就很难产生强烈的情感共鸣，这也愈发坚定了她要做本土原创音乐剧的想法。

排戏前先打开内心

其实不仅仅是理念，张导排戏的方式也非常独特。孩子们跟着她排大戏时状态非常

松弛，跟她的关系也特别“铁”。“铁”到什么程度呢？不敢跟父母说的话，会在夜里偷偷发信息跟张导说，还叮嘱她看完要删除不能被爸妈看到！

张导说，她教表演的第一步就是激活皮肤记忆，就拿哭来说，很多人都觉得让孩子演哭戏是很难的事，但张导剧组里的小演员们却能做到十秒钟之内哭出来，张导自己的绝招——三秒起鸡皮疙瘩更是看呆了孩子们，常常是戏也不排了，就拉着张导给他们“变魔术”。张导说，只有导演和演员的内心无界限，彼此信任，才能做到在真正放松的状态下释放天性，打破常规，用内在感知调动身体最自然的反应，从而赋予角色真实的生命。

打开内心，是小演员们进剧组后的第一件事。关“小黑屋”是张导打开小演员内心世界的法宝。什么是关“小黑屋”？就是小演员和张导被关在一间屋子里聊天，张导说：“我能发现孩子内心世界最敏感的那根神经，他会大哭，然后整个人就打开了。”

“戏剧的其中一个功能就是把人内心的敏感开发出来，成人的内心很难被打开，因为被包裹得太多了，敏感的东西几乎没有了。而我的作用就是把包裹在孩子心外的枷锁一层层卸下来，露出根本的东西，让他们自然而然地表达出那些活生生的体验。”张导说，“一旦这种感官的感觉出现，将产生不可估量的能量，能激发孩子们的创作灵感，使他们在表演时充满张力。”

同时，心被打开了，不仅对演戏有帮助，孩子的性格、心态、生活方式、亲子关系等等也会发生相应的改变。

《耳朵》的男二号“马师”和另一个角色“小妖精”的扮演者，来剧团面试的时候都是很乖很腼腆的孩子，排练时完全不敢看导演的眼睛。后来被张导关过“小黑屋”后，状态完全不一样了，他们的父母来看演出，差点没惊掉下

巴。

问及“小黑屋”的聊天秘诀，张导说：“没有秘诀，我形容不出来，因为这就是我内心的感觉。就像我选演员，和孩子对视一眼，就能知道他会不会演戏。我选的很多演员一开始并不被其他人看好，但是最终的结果令他们非常惊讶。”张导的慧眼和匠心与她近二十年的戏剧教学经验分不开，也与她大二时，一位从英国来的戏剧老师的点拨分不开。“那种感觉很痛快，她在的时候，我几乎天天盼着上台表演。”如今，张导就好像当年打开她内心的英国老师一样，也成了孩子们每天迫不及待想要见到的人。



最早跟着张导的一批孩子，现在都已经上大学了，有些还因为儿时在心中播撒的戏剧种子，选择在国外的艺术院校学习电影和戏剧相关的专业。

不仅仅是孩子们，家长也一样痴迷于尔多剧团真实接地气的演出。除了《耳朵》这部剧，剧团还有音乐剧《胡萝卜》和藏语音乐剧《多杰》。“有爸爸妈妈带着孩子从北京、山东过来追剧，《耳朵》和《胡萝卜》这两部剧5刷以上的不在少数。”张导说，“对于热爱戏剧的家庭来说，过去和现在没什么差别，热爱的继续热爱。”

在张导的戏剧观里，最核心的部分就是“从内部感知开始去开发整个人”，而不是停留在表面的技巧。一个角色，如果没能打动观众，就不算成功。当然，用真情实感去演戏不是一件容易的事，每一场演完，剧组的大小演员们都会抱头痛哭。因为真诚，也因为累。“小孩演戏都是来真的，和成人不同，他们很少用技巧。”张导说，“能够用自己的真实情感，把第一场当成第一场来演的，就是小孩。”

耳朵的声音，其实意指内心的声音，张导说，如果一个人喜欢表演，那他只是满足于掌声和鲜花带来的荣誉感；然而热爱不同，热爱是那

种即便台下没有一个观众，演员也依然能沉浸在角色中，享受表演带来的畅快淋漓，享受在舞台上的每一分钟。“我的孩子们现在都是这个状态，他们演戏的时候很痛快。”张导说。

现在，《耳朵》已经被拍成电影了，未来《多杰》、《胡萝卜》也会被拍成电影。荒诞的、青春的、现实主义的、魔幻的……不管是什么形式，张导说：“戏剧都只是一个载体，重要的是让孩子借助这个载体打开内心，让他们听到自己内心的声音，抓住自己身体里的那根敏感神经，理清楚自己想要什么，想做什么，然后全力以赴去实现它。”

Drama Education in Wellington College International Shanghai
访上海惠灵顿外籍人员子女学校艺术总监Michael Larsen-Disney

国际学校里的戏剧教育

在国际学校的课程设置中，戏剧是一个重要的组成部分，而每年的年度大戏也往往会收获全校师生关注的目光。国际学校里的戏剧教育如何开展？我们请上海惠灵顿外籍人员子女学校的艺术总监Michael Larsen-Disney介绍了该校的戏剧课程及相关活动。

请与我们分享一下上海惠灵顿外籍人员子女学校的戏剧课程。有哪些年级的学生参与到了戏剧活动中？

在上海惠灵顿外籍人员子女学校，我们始终相信学习戏剧会在孩子的整个教育过程中发挥积极的



作用。我们在学前教育阶段就通过课堂教学传授戏剧元素，从3年级开始，在核心课程中开设戏剧和舞蹈方面的专业课程。这些课程将持续至10年级，学生可以选择学习戏剧作为IGCSE的科目。此外，12年级和13年级的学生可以在剧院深入学习戏剧方面的IB课程。

除了在核心课程内提供的戏剧课程，我们也在各年级的辅助课程教学活动中开设广泛的戏剧学习课程，这些课程将有助于学生扩大他们在戏剧方面的知识储备，引导他们有朝一日可以站上舞台参与演出、音乐会和戏剧表演。

戏剧教学中最具挑战性的是哪个部分？你有什么特殊的教学方法或策略来帮助学生参与到这些项目中吗？

我认为戏剧教学中最具挑战性的部分无外乎鼓励性格内向或害羞的学生参与到这个项目中来，并承担我们所说的“创造性风险”。所有的学生都能从课程所教授的知识中受益，但对于一些学生来说，迈出具有创造性的第一步可能是一个挑战。我们为学生提供的一个安全的、不涉及任何评

判的环境，并鼓励他们全面参与到其中。因此，我们对学前教育部至8年级的学生都不设立任何的戏剧成绩评估机制，戏剧成绩评估仅仅针对高中部的学生，以便他们在选择IGCSE科目时作为参考。

音乐剧是戏剧的主要流派之一，我从学校网站上了解到惠灵顿经常举办音乐剧表演。你能给我们介绍一下惠灵顿即将上演的音乐剧吗？

在惠灵顿，我们为学生提供演出机会的同时也为他们打造了一个表演所需的专业环境。我们相信音乐剧是学生学习戏剧的一个极好工具，因为它将三种主要的表演技巧结合在了一起。我们的学生需要学习表演、唱歌和跳舞，甚至以一个接近专业水平的年轻人的要求进行表演。惠灵顿目前每年制作3部大型音乐剧。其中一部是3到5年级学生演出，一部是5到8年级学生演出，最后一部为全校或高中部学生演出（取决于节目类型）。

我们目前正在排练高中部学生的音乐剧《绿魔先生》（Little Shop of Horror），这次演出已获得纽约MTI的授权制作。这部音乐剧由大约40

名表演者、8名表演乐队成员以及10名教师带领的道具制作团队参与制作。演员和工作人员的年龄从13岁到18岁不等。

作为这部作品的导演，制作《绿魔先生》是我的梦想，因为它将一个美好的娱乐享受之夜所需具备的所有元素，如美妙的音乐、真实的戏剧、喜剧以及展示我们技术能力的机会结合在了一起。

这个故事讲的是一个温顺的花匠，Seymour Krelborn，无意中发现了一种新的植物，将它取名为“Audrey II”——以他的同事Audrey也是他的暗恋对象的名字命名。这个满嘴脏话、



唱着R&B歌曲的肉食植物（Audrey II）承诺，只要Krelborn不断地喂它血，就会为他带来无穷无尽的名誉和财富。然而，随着时间的推移，Krelborn发现Audrey II远远超越了它本身的力量，甚至意图统治全世界！

演出将于12月6日、7日和8日晚上7点在我们美轮美奂的惠灵顿剧院上演。

作为一名专业的表演艺术老师，你认为年轻学生将如何从戏剧教育中获益？

戏剧是最重要的科目之一，我认为任何学生都可以学习戏剧，因为它可以培养一个人的前瞻性，并为他在未来的学习和生活中遇到的各种挑战做好准备。戏剧课程的核心技能是创造力、沟通能力和团队合作能力，这三种能力对于任何职业而言，都是成功的必备要素。当我们最年轻的学生在接受他们当前教育的同时，世界也正在发生着未知的变化。我们通过向学生提供上述基本的、可活学活用的技能，使他们能够以一种开放并具有创造性的方式与世界进行不同形式的交流，迎接许多挑战。



Please share with us the drama curricula/ programs at Wellington College International Shanghai. What year groups are involved in drama activities?

At Wellington College International Shanghai, we fundamentally believe in the benefits of learning drama throughout a child's education. We deliver elements of drama in the Early Years and Pre-Prep through classroom teaching and then have specialist lessons in drama and dance from year 3 within our core curriculum. These classes extend up to year 10 when pupils can choose to study an IGCSE in drama and culminate in the ability to take an IB in theatre in years 12&13.

As well as the drama offered within the curriculum, we also have extensive co-curricular activities in drama offered throughout the College, where pupils will have the chance to expand their knowledge and ultimately have the ability to perform in productions, concerts and plays.

What is the most challenging part in teaching drama? Do you have any special teaching methods/strategies to help students engage in the program?

The most challenging part about teaching drama is to initially encourage the more introverted or shy pupils to engage with the subject and take what we call “creative risk”. All pupils benefit from the elements taught within the curriculum but taking the initial step to be creative can be a challenge to some pupils. We provide a safe, non-judgmental environment to encourage full participation. We also do not do comparative assessment of pupils until senior school and at that time only to guide choices in IGCSEs.

Musicals are one of the main genres of drama, and I have learned from the school website that Wellington regularly performs musicals.

Can you please give us an introduction of your upcoming musical?

At Wellington we have performance opportunities within a professional environment. We also believe that musicals are very good vehicles for pupil learning as they incorporate the three main performance skills in a performance. Our pupils need to learn to act, sing and dance, and perform to a level as near to professional as a young person can. We currently produce 3 major musicals a year. One is for years 3-5, one for years 5-8 and finally a production which is either whole school or Senior School (depending on the show).

We are currently rehearsing ‘Little Shop of Horrors’ for the Senior School which is produced under license from MTI (Music Theatre International) in New York. The production has approximately 40 performers, 8 show band members and a team of 10 teacher led prop makers who are creating the plants. The cast and crew range in age from 13 to 18.

As Director of the piece, ‘Little Shop of Horrors’ is a dream, as it combines all the elements essential to a good night's entertainment with good music, some real drama, comedy and the chance to flex our technical muscles.

The story is about a meek floral assistant, Seymour Krelborn, who stumbles across a new breed of plant he names “Audrey II” - after his secret love, Audrey, his co-worker. The foul-mouthed, R&B-singing carnivorous plant (Audrey II) promises unending fame and fortune to the down and out Krelborn as long as he keeps feeding it, BLOOD. Over time, though, Krelborn discovers Audrey II's out of this world origins and intent towards global domination!

The show will be performed on December 6, 7 and 8 at 7pm in our incredible College Theatre.

As a professional performing arts teacher, in your opinion, how can young students benefit from drama education?

Drama is one of the most important subjects that any pupil can learn as it can future proof a pupil and prepare them for challenges in both education and life. The core skills learned within a drama curriculum are creativity, communication and team work; skills required to be successful in any career. The future is unknown in terms of what jobs will even exist when our youngest pupils are through their required education. By giving them the essential, transferable skills listed above, we enable them to engage differently with the world and meet the many challenges in an open and creative way.

文：Joyce 图：Joyce摄影

A High School Student's Journey with Drama

美高学子Joyce... 我的戏剧之旅



看着演员们在观众的热烈掌声中逐一谢幕，站在后台灯光操控间的我，心头涌上一股感动与自豪。在那一瞬间，我们为整整一年的筹备，画上了句点。4组学生剧团，13位场务，24位演员，240位观众，千里戏剧社团队、志愿者、以及赞助商，我对所有人都说了感谢。作为戏剧节的组织者，看到大家愿意为了戏剧付出这么多时间，也看到戏剧给他们身上带来的改变，让我感到欣慰，也再次坚定了在戏剧这条路上走下去的决心。

被戏剧的魅力所吸引，我踏上了去美高的路

我从小就开始接触舞台。5岁起学习民族舞，7岁开始练习琵琶，从小学到初中，我经常跟着舞团或者乐队去演出、比赛，也常常在学校里表演。所以，面对舞台，我不会怯场，反而有一种亲切的感觉。

初中时，通过学校的社团和每年的文艺汇演，我开始尝试小品剧和西方戏剧。初二暑假，我独自去了美国，参加了一所私立寄宿高中的“美国文学与戏剧”夏校。那是我真正意义上的“戏剧初体验”。每天早上的英文文学课，我们阅读并讨论《了不起的盖茨比》中的内容；而在每天下午的戏剧课上，表演老师则带领着我们排出由书中内容改编的剧本场景。

我非常喜欢美式的课堂：文学课上，学生们围坐在木制圆桌旁，互相提问讨论，每个人都可以发表自己的见解；表演课上，老师也偏向于让学生们站成一圈、或者一对一做表演练习，并且鼓励我们不要害怕、多去尝试。相处久了，互相之间都比较亲密、放松，学生和老师更像是朋友的关系。也正因此，一开始有些拘谨的大家，在表演课上也逐渐放开了。

在了解美国课堂之外，我也第一次体验了在“黑匣子”剧场的表演。所谓的“黑匣子”剧场就是指内部被涂成全黑的剧场，这样的剧场尽管体积偏小，用途却非常灵活多样，有很大的发挥空间。由于夏校的演出规模较小，我们并没有用到很多灯光、道具和服装。然而，在之后的访

校过程中我发现，几乎所有的私立寄宿高中，都会有一个音响、灯光配备齐全的可以容纳几百位观众的舞台，后台也有专门的道具制作间和服装间。学校每年都会有两到三场大型演出，话剧或者是音乐剧，由专业的戏剧老师指导。

这样丰富的戏剧学习资源以及学校为了课外活动兴趣花费的大量人力物力，远远超出了我的预期。在有了夏校和访校的经历以后，我觉得自己更加喜欢并适合美国学校的课堂氛围，也想要在课业之余，有机会多深入学习戏剧。于是，我决定去美高读书。



台上，台下

我的第一位戏剧导师Mr. Merriam，对我的戏剧学习及生活都有很大的帮助和影响。进入高中后，我先是跟着他学习了两年的戏剧表演（戏剧是我的常规课程之一）。他的表演课主要是基于俄国戏剧大师斯坦尼拉夫斯基（Konstantin Stanislavski）的方法演技（Method Acting），采用一种令演员完全融入角色的表演方式。

我们经常练习独白，通过建立角色的背景故事，了解角色本身的性格及生活，并通过揣摩角色说台词时的心理活动，来进入角色。同时，我们也要观察生活中的细节以及不同人的行为习惯，应用到角色身上，演活角色。

在了解角色的过程中，我也更加清晰地认识了自己，因为常常会发现自己和角色的不同或者是相似之处。两年中，我在学校里出演过最有挑战的角色是在导师原创的短剧《商场里跳

楼的人》(The Mall Hopper)中饰演跳楼的人(The Jumper)。为了了解这个角色,并且弄清她的自杀动机,我阅读了一些有关抑郁症和自杀倾向原因的书籍,也参考了学校心理咨询师和一些朋友的经验。基于上述信息,我开始建立这个角色的背景故事,比如她的成长环境、她的性格特点,以及一系列发生在她身上的、最终导致她有自杀念头的事件。

进入这样一个角色会比其他一般的角色耗费更多的精力,角色本身情绪的波动也会比较大。尽管如此,对于作为演员的我来说,有机会从一



个全新的角度来看待生活,也更加深刻地体会到了心理疾病患者内心的挣扎与不易。演出结束之后,许多观众告诉我他们看完这部短剧以后感触良多,也意识到了心理健康和人与人之间互动、关怀的重要性。通过系统地学习表演,我体会到演员要演好一个角色,需要花费许多时间和精力,而一个好的角色,往往也能给观众带来感悟与反省。

一出未上演的戏

学习了两年的表演以后,第三年我和戏剧导师做了一个独立的导演课题(学校并不提供导演课程)。通过自己分析莎士比亚《第十二夜》的主题和角色,设计角色的舞台走位、服装、场景布置和灯光,我更加全面地了解了戏剧,并了解了戏剧各部门之间如何相互协调、合作才能最完整、清晰地讲好一个故事。

除了写剧本和角色分析,我还按比例做了一个舞台的模型,以便更加真实、立体地展现不同场景的布景。很久没有画画的我,为了设计服装,重新拾起了儿时的素描和水彩笔,揣摩不同颜色给观众带来的不同观感。在周末和假期,我在美术教室里一坐就是一个下午。每当有新的灵感,总是异常激动,会立马放下手中的事,转而去去做课题里的内容。

我最喜欢的一个设计就是让剧中的雕塑都由真人演员代演。当角色靠近时,在特定的时机这些雕塑会干扰角色。尽管观众看得出来,在舞台



Joyce 浦新源:

初中毕业于上海张江集团学校。高中开始赴美读书,现就读于The Hill School 希尔中学12年级。喜欢艺术、阅读、运动,以及一切运用创造力的事物。希望有一天能创作出有影响力的作品。

上的角色认为这些雕塑应该是不会动的物体,所以会怀疑自己是否出了问题——这样做的出发点是因为《第十二夜》是一部喜剧,而我所设定的主题是“让人出糗”。

在剧中,我设计了许多类似的细节,来突出这一主题。尽管这出戏并没有真正排出来,但这次导演课题却让我学到了如何通过戏剧去表达或传递一些想法,为以后的戏剧学习打下了基础。

创办夏令营与戏剧节

2017年夏天,我在上海组织了第一期学生戏剧夏令营。通过一周的专业老师指导的表演训练,学生们出演了一部全英文的改编版《仲夏夜之梦》。创办夏令营的初衷,是想把我在戏剧课上学到的、感受到的东西分享给国内的同学们。

去年的夏令营结束以后,有许多同学想要参与到夏令营项目的筹备中。我招募到一些志同道合的小伙伴,并由此组成了“千里戏剧社”,意为“戏剧传千里”,因为团队成员都是对戏剧感兴趣的北美留学生,我们想把自己的所学所感传到国内。有了团队合作,加之去年的经验,第二届戏剧夏令营准备得更加充分,还吸引到了上海中学、华师大二附中和交大附中的学生剧团前来参演,“千里戏剧节”就这样诞生了。

尽管与商业化成熟运作的戏剧节相比,我们的学生戏剧节还多少有些稚嫩,但不管是演员还是幕后的工作人员,都以专业的标准来要求自己。作为戏剧节的总导演,最开心与感动的,莫过于结束后,参演的同学们告诉我他们通过此次戏剧节受益良多,希望明年还能来参加!

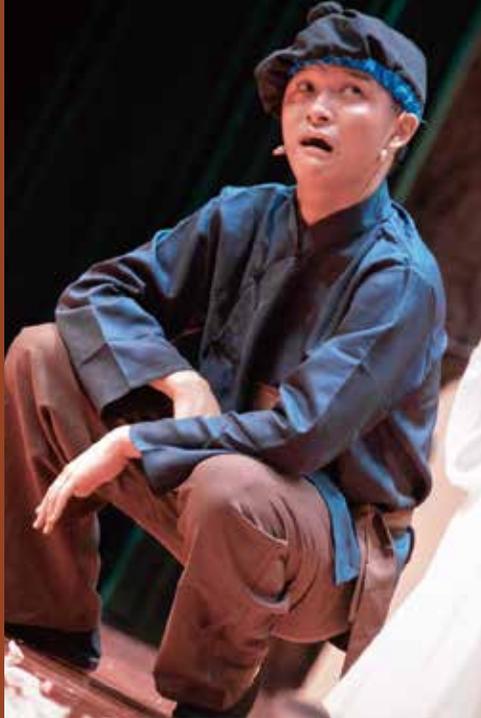
上美高之前,我只是把戏剧作为一个想要探索的兴趣,却从未想到过戏剧会渗透并影响自己生活的方方面面。在戏剧中,我找到了自己的舒适圈,变得更加自信,也懂得如何在舞台上自然地表达自己。我有机会尝试不同的角色,也认识到形形色色、有趣也敢于展现自己特点的人。

通过举办千里戏剧节与夏令营,我了解到其实国内也有许多对表演有兴趣的同学,但由于课业压力和人们对戏剧表演的不了解,很多人在高三时就不得不放弃戏剧社团的活动。相比之下,美国对于戏剧学习的接受度就普遍较高。同时,美国人文、艺术、科学融合式的大学教育(liberal arts),也使得学生可以同时兼顾学业和自己的兴趣爱好。而这一切,与美国社会浓厚的戏剧氛围不无关系。未来,我想要在传播戏剧的同时,也能够创作出有影响力、能引起社会共鸣与反思的作品。

文：Wilma 图：镜光人生

华师大二附中话剧社：学霸们的“戏精”时刻

Straight A Students' Excellent Performance on Stage



华东师范大学附属第二中学是学霸云集之地，该校话剧社在千里戏剧节上的出色表现又让我们看到了学霸们“戏精附体”的一面。他们是怎么“修炼”到这种程度的？演戏对学业繁忙的高中生意味着什么？

带着些许好奇，菁kids这一期的封面拍摄就来到了华二的剧场。趁拍摄间隙，我们与话剧社的成员李文轩、池正昊、王越、张至善，以及指导剧社的刘强老师聊了聊。

问学生

Q：为什么会加入话剧社？

池正昊：初中就读的学校就有剧社，当时很喜欢演那种自编自导自演的短剧，但只在预备班和初一的时候参加，后来就没时间了，挺不过瘾的，所以高中一入校就报名参加剧社了。

王越：我本来只想参加像模联和电视台那样的大社，来这儿就是跟着同学一起凑热闹，结果别的团都不要我，只有话剧社收留了我。

Q：平时都怎么排练？

李文轩：周一下午有40-60分钟的社团课，周五晚上有70分钟。会请上戏的老师过来指导我们的走位、动作、台词，对于一些比较关键的角色，会在晚自习之后抽出来单练。演出前夕的周末也会来学校排练。

池正昊：我平时会自己找些视频揣摩，在排练不是特别紧张的时候，我们也会有一些放飞天性、舒展动作的活动，比如集体做一些游戏，或者动作训练，所有人都演一只动物。戏里有些特殊的动作，比如京戏，就需要练京戏的步伐，找了上戏的老师来给我们拗动作。

Q：你们觉得参加话剧社有哪些收获？

池正昊：首先是认识了更多人，也让更多的人来认识你。然后，性格也变得更开朗了，人际交往

时更有亲和力。还有就是会留下一段美好回忆，演出结束以后我们会有庆功宴，把所有桌子拼起来叫外卖，谈笑吃喝，这些经历可能很难再经历一次。

李文轩：提高了团队协作的能力。庞大的专场需要很多人通力合作，不可能所有人都有角色，但需要有人去改剧本、舞台设计、灯光、音效、秩序维持和老师沟通联系、场务、做道具。会去研读剧本，不光会去想舞台怎么设计，也会去想作者为什么会写这个剧本，他到底想表达什么，看



现场演出、看视频，从各种资源里获取信息，学习别人怎样借助多媒体手段来表达自己的，甚至也能学习一点如何委婉地表达一些不太适合表达的东西。

王越：对自己有了更清醒的认识。我原本以为自己在这方面很擅长，进来以后才发现不是这么回事，经常被学姐说讲话速度太快、口齿不清、语音语调奇怪。来到这儿是一个精益求精、专业化系统化的过程。

张至善：我曾经是脸皮薄的人，一开始是觉得话剧很好玩，后来发现演话剧并不简单，第一学期



并没有接到什么大的角色，第二学期会真的觉得话剧是一门艺术，当你尊重它的时候就会觉得它并没有那么可笑。

问老师

Q：您平时是怎么指导话剧社的？

刘强：主要是帮他们看看剧本，看看人物设置是否合理，台词上把把关，另外就是看看道具、上下场的方式。社长是总管，我是剧务，主要就是去各部门协调，帮助学生实现他们的想法。他们在专业表演上是非常自由的。在舞台表演方面，

我们还邀请了上戏的专业老师进行指导。

Q：通常都演些什么戏？

刘强：去年演的是《仲夏夜之梦》，之前还演过《十二怒汉》、《天堂的隔壁是疯人院》、《雷雨》。演中国现代的戏，学生会模仿得更多一点，再创作的空间不大，但我很高兴的一点是，他们从来没有演过一出纯搞笑的、穿越的剧。

Q：您怎么看待参加话剧社给孩子们带来的变化？

刘强：现在的孩子最大的特点是很需要话语权，喜欢表达。但是应试教育体系给孩子的机会不多，通常一个班四十几个人，班级授课制，每个同学发言的机会不多，因此学校的这部分社团课就能满足他们的需求。这种教育才是真正以人为本的，在课堂上很难实现。

现在的孩子也有一个缺点，就是缺少一种共情的能力，不能站在对方的角度去考虑问题，因为他在自己成长的世界中就是中心。一旦要到舞台上竞演一个角色了，失败了，怎么办？只能报两个角色，如果第一志愿失败了，第二志愿也已经有人选了，就只能挑别人不要的角色，所以他们就必须体验从世界中心到边缘的一种落差。

另外，参加话剧社也能培养他们人际交往的能力。以上两届社长为例，他们对戏剧都特别有热情，但处理事务性的事还不太成熟。比如要做道具的时候，需要得到物业和后勤老师的支持，我就会教他们怎么去协调，这是他们作为社长的必修课。

此外，审美、思维、艺术教育都和人的幸福密切相关。像二附中这样的学校，孩子们除了成绩要好，学校也需要为他们提供更多选择和平台，为他们二三十年之后的幸福生活奠定基础。



▲ 哈罗公学:具备450年教育精髓

▼ 哈罗草帽:哈罗学生的标志



▼ 孩子享受学习



CHILDHOOD
DEVELOPMENT
小狮幼儿发展

源自哈罗的 小狮幼儿发展中心

秉承哈罗英国450年历史的英式高端教育

在哈罗“全人教育”的理念下,我们以英伦传承和中国视角,培养孩子成为学贯中西、出类拔萃的未来行业精英,让孩子在玩乐和探索中快乐学习。

欢迎任何国籍的2-6岁孩子来到小狮!

**小狮将于2019年2月25日新学期正式开学,
立刻报名免费享受提前入学的福利!**



▼ 小狮上海园区

寓学于玩 ▲



会见园长



Paul Cunningham先生
小狮总园长



Michelle Kimberley女士
小狮上海园区外籍学术园长

你会知道:

- 哈罗450年历史的教育精髓
- 什么是英国早期基础阶段教育体系(EYFS), 如何让孩子通过游戏学习和成长
- 小狮如何巧妙地制作不同年龄的园区时间表
- 品尝我们为您的孩子设计的菜单
- 还有更多

日期和时间:

12月1日(周六)上午10时到正午12时

12月1日(周六)下午2时到下午4时

12月2日(周日)上午10时半到正午12时半

地址:

浦东新区张杨北路3221号

查询:

153-1792-5705

网站:

www.littlelions.cn

扫码预约!

名额有限, 先到先得



如何理解一个暴力逐渐减少的社会？

The Better Angels of Our Nature

文：师偃

《人性中的善良天使》

副标题：暴力为什么会减少

原名：The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined

作者：[美] 斯蒂芬·平克

出版社：三辉图书 / 中信出版社

译者：安雯

出版年：2015-7

近来读完了语言学家、心理学家斯蒂芬·平克的著作《人性中的善良天使：暴力为什么会减少》。

此书是为说明，人类历史可以看成“暴力在减少”的历史。作者先是引用诸多统计数据，从多方面阐述“历史上暴力的确在减少”，然后依据他在演化心理学、神经生物学、社会学、历史学等诸多领域的专业知识，来说明这种“减少”现象的原因是什么。

概论中，平克总结：

“如何理解在家庭内、在邻里中、在部族之间和其他武装割据之间，以及在主要民族和国家之间各个层面上都发生了暴力的消减。如果每一个层面上暴力历史的轨迹各有其特质，那么它们就应该各有专著论述。但让我一再惊讶的是，回顾过去，世界上各个层面的暴力几乎呈现一致的下降趋势。这就有必要在一本书中集结文献，寻找这些发展在何时、如何并为何出现了这些共性。”

“暴力的减少”是社会变迁的表现之一。本书对暴力减少的原因的探究，实际上回顾了人类自启蒙运动以来进入“现代社会”的历史，亦即是人们观念变化的历史。这个过程还在朝着既定的方向继续着。

因而，本书也可说是用古典自由主义、启蒙人文主义的意识形态，对人类冲突、合作，与人心之“德化”的历史做了阐述，并对未来社会人际关系、国际关系、伦理学、社会思潮等领域范式的价值趋向，做了符合此种思潮的乐观期待。

暴力减少的证据

作者举出几千年来人类历史的六大“趋势”，每个趋势都显示：暴力在减少。

首先，国家组织尚未出现的蛮荒时代，因暴力冲突而导致死亡的比例约为15%，可是到了烽火连天的20世纪，战争造成的死亡只达全世界人口的3%；在尚未形成国家的原始部落社会中，每10万人有500多人死于暴力冲突，但即使在20世纪遭战火严重蹂躏过的德国、俄国，这个数字也只有130

人（于10万人中）。平克称这个演变为“平靖进程”，他将其归功于霍布斯所言的“利维坦”，即中央政治权威，也就是某种“国家”的建立。

第二，个人之间暴力相向的情况在减少。从欧洲的中世纪到今天的西欧社会，凶杀案的比例从每10万人每年超过100件，降到了20世纪50年代的每10万人每年0.8件。对这种转变，平克借用社会学家诺伯特·埃利亚斯（Norbert Elias）的术语，称之为“文明的进程”，其原因包括了“利维坦”的作用：政府的治安、司法力量的提升，以及经济基础从“血与土地”的农业转向合作互惠的贸易，人们的博弈模式从零和博弈转向正和博弈。

第三，平克称之为“人道主义革命”：各种残暴酷刑，特别是法定的酷刑与死刑，都有显著减少。人类殚精竭虑设计的各种酷刑、以人献祭的习俗、猎杀女巫、残杀宗教异端、宗教战争等等，曾经盛行几个世纪，如今都已不复存在。此外，酷刑与死刑原先不仅频繁，而且往往公开举行，人们饶有兴趣地围观评论，18世纪以来，人们对这些行为日渐持鄙夷、恶心的态度。

人道主义革命的主要动力，平克归功于印刷技术发达、书籍报刊普及及流通、书报读者大幅增加，以及人口流动、城市聚居：阅读帮助人们设想他人的经验与感受，提高人们的共情能力，人口流动、族群融合、城市聚居则带来人们思想的交融，进一步拓展人们的见识，帮助人们换位思考，这都有助于降低人心中的酷虐。

接下来，平克整理人类历史上战争、内战以及种族屠杀的演变，提出长期和平与新和平两大趋势：战争的数目在减少，战争直接、间接致死的人数相对于世界人口的比例在减少，种族屠杀的发生次数也急速减少。平克认为，这些趋势的外因正是康德在《论永久和平》中所言及的：民主制度、商贸以及国际组织。

最后，平克关注到“权利革命”的趋势：民权（少数种族权利）、女权、儿童权利、同性恋权利、动物权利等方面的重大改进。他用具体数字显示，各类种族歧视、性别歧视的法律与言行在20世纪大幅度改善；强暴、家庭暴力都显著减少；对儿童的体罚、虐待，校园的霸凌、打架逐渐遭禁止；同性恋除罪化，受到的敌视与攻击也大为减少；动物保护领域，狩猎活动不再流行，素食人口快速增加，保护动物的立法也越来越普遍。

今天人们对这些领域格外关注，固然是因为这些议题在生活中天天遇到，另一方面也是因为战争、凶杀、各种集体迫害、酷刑等形式的暴力，已经不再是眼前威胁，人类稍有余裕去关注并非直接生死之事的权利议题。

“自私的基因”如何实现“德化”

此书的第二项工作，是说明这些趋势的原因。尤其，平克利用演化心理学、社会学、数学模型、概率论、博弈论等现代科学理论，着重说明了人脑

从古至今都有的那些特质，如何与社会环境的变迁相适应，从而导致人们对暴力的观念发生了变化：

“自私的基因”如何通过“理性计算”推导出最佳博弈策略（或者“自然选择过程”选择了作出最佳博弈策略的观念），从而实现了某种“德化”——切实的道德进步。

“暴力下降……只是基于不同历史阶段、不同人类群体行为的一组统计趋势。对此，它需要我们给出心理学和历史学的解释：人类心智是如何应对情势之变的。这本书的很大一部分是在探讨暴力和非暴力心理学。我大量援引的心智理论（the theory of mind）是对认知科学、情感和认知神经科学、社会和进化心理学，以及其他有关人性的科学研究的综合。在我的著作《心智探奇》（*How the Mind Works*）、《白板》（*The Blank Slate*）、《思维探秘》（*The Stuff of Thought*）中，我探讨过这些理论。我从中认识到，心智是一个具有认知和情感功能的复杂系统，这些功能由大脑实现，而大脑的基本构造又源自进化过程。这些功能的某些部分让我们产生各种暴力倾向，而另一些功能——比如林肯所说的‘我们本性中善良的天使’，则把我们引向合作与和平。解释暴力减少，也就是辨识文化和物质环境中有哪些变化，让我们天性中爱好和平的动机占了上风。”

平克特别强调，他并不假定人性本善还是本恶，也不假定人性在历史上有过明显的变化、改善。他认为，人性中间有一些动机会促使人向善（他称之为“心魔”），但也有几种动力会促使人为善（他借用林肯的字眼，称之为“善良的天使”）。至于实际上哪些动机会发挥作用，使人倾向于暴力还是倾向于利他与合作，则往往取决于环境因素的触发。

“侵犯性不是单一的动机，更不是一种日渐迫切的冲动。它是几种受环境触发、内在逻辑、神经生物基础，以及社会分布形态影响的心理系统的共同产物。”

本书提到，五个“心魔”为人脑所固有：

捕食或工具性暴力仅仅是作为实现某种目的的实用手段；**支配欲**表现为对权威、声望、荣誉和权力的追求，表现形式可以是个人之间的叫阵，也可以是种族、部落、宗教和民族集团之间的权力之争；**复仇心**激起人类的道德冲动，施行报复、惩罚和伸张正义；**虐待狂**以他人的痛苦为快乐；**意识形态**则是一个共享的信仰体系，通常具有一种乌托邦式的幻想，而为了追求无限的善可以不择手段地使用暴力。

而四位“善良天使”亦为人脑所固有：

人之初并非性本善，亦非性本恶，但是他们生来就具备某些动机，引导他们离弃暴力，趋向合作和利他。**移情**，特别是同情意义上的移情，让我们对他人的痛苦感同身受，并和他人的利益产生认同。**自制**，让我们能够预测冲动行事的后果，并相应地加以抑制。**道德感**将一套规则和戒律神圣化，用以约束和管治认同同一文化的群内相互关系。有些时候，这些规则和戒律使暴力减少，但部落的、威权的和道学的规则却经常会增加暴力。**理性**让我们得以超脱有限的视角，思索我们的生活方式，追寻改善的途径，并引导我们天性中的其他几种美德。

“本书的着眼点是变迁的环境条件：不变的人性在不同历史环境变化中的不同表现。”

所以平克在解释几千年来暴力减少的原因时，完全不诉诸人心的向善、人性的改良、“道德感”等内在因素，而是引入心理学和历史学，辨识那些有利于人类的和平动机和驱使暴力成倍下降的外生力量，外在于人心、人性的几种社会、经济、制度性的外在推力。平克总结为五种历史力量：

利维坦，即国家和司法垄断了武力的使用，可以化解掠夺性的攻击，抑

制复仇的冲动，避免各方自以为是的自利式偏见。

商业是一个各方都可以是赢家的正和游戏，技术进步使产品交换和思想交流可以跨越的距离越来越远，参与的人群越来越大，他人的生命也因此更有价值。他们也就更不会成为被妖魔化和非人化的目标。

在**女性化**这样一个过程中，文化对女性的利益和价值越来越予以尊重。既然暴力主要是男性的消遣，提高妇女赋权的文化总是更少鼓吹暴力，也更不会在无所寄托的年轻男性中滋生危险的亚文化。

世界主义的力量，包含识字率、流动性和大众媒体，都有助于人们换位到与自己不同的人的角度思考，扩大同情的范围，善待他人。

最后，**知识和理性**在处理人类事务中具有越来越重要的作用——理性的滚梯（作者注：滚梯的比喻是指，理性一旦开启，就会朝着特定方向不断上升、前进，中途可能会卡住、停顿，但人们最终会得出“合作”的结论。）使得人们认识到暴力循环的有害无益，克制将一己之私置于他人利益之上的特权，并且重新审视暴力，将其看作一个需要解决的问题，而不是一场争夺胜负的竞赛。

激发和培养“人性中的善良天使”

如果真是历史的大趋势，那么以“暴力的下降”为表征的社会，也是一个重视个人自由、追求个人福祉、通过理性人以自利原则参与博弈来形成现实伦理规则的社会。

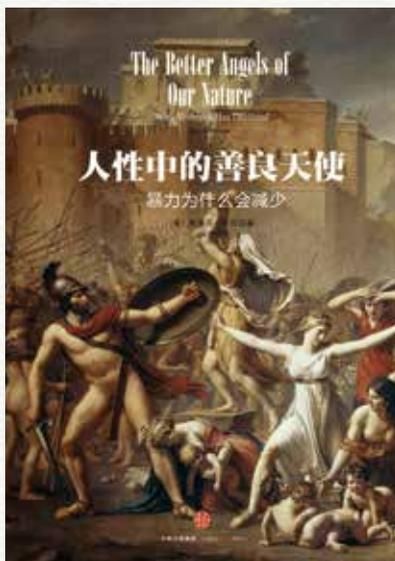
这样一个社会中，这些价值受到倡导：自由、自主、公正、民主、信用、权利、科学、创新、理性、交换、合作、守法、仁慈、和平，等等，而传统社会中分布于“内群体忠诚”（如稳定、传统和爱国主义的价值观）、“贞洁/神圣”（如礼貌、体面和宗教仪式），以及“权威/尊重”（如尊重权威、顺从宗教教条、承认男女不同的社会角色、军人服从命令）等领域的价值，其分量则会下降（当然，这些在伦理法则历史序列中更为基础的价值肯定不会消失）。

未来社会是有别于传统社会的现代社会、是马克思·韦伯所言的法理型社会，是人的社会（而不是神的社会）、是民主的社会（而不是威权的社会），是科学与理性的社会。

因此，教育，就需要为这样一个社会做好准备。

“移情”、“自制”、“道德感”、“理性”四种人性中的善良天使在养育中应该善加激发和培养。教养的方式应该是让孩子们从小就习惯于“自由选择、自主承担”，这个过程实际是各自自由自主的孩子相互博弈、形成规则、学习规则的过程。

在自由、公正、理性的基础价值之上，孩子们会在重复博弈中自然形成自己的社交规范，而且随着孩子们年龄的增长、理解能力越来越强，从具象思维进入抽象思维、思维范式越来越复杂，突破自我中心、体认他者，发展共情能力，孩子们自己会形成未来社会的道德法则。其具体形式我们现在可能都想象不到，但其基础与核心，仍不过是自由、公正、理性，其所仰赖的生物基础仍不过是这些自人类物种存在以来就存在于我们脑中的“人性中的善良天使”，这也是一种“理性滚梯”的结果。



师偃

毕业于中国人民大学外交学专业，因为不喜欢大城市的氛围，也一直有出去浪的梦想，在北京做了两年杂志记者后，和媳妇儿先到丽江生活，做过酒吧歌手，2012年至今住在大理，2013年女儿弯弯出生，变身专业奶爸。目前很享受在家中应用和实践一系列育儿理念，并开了公众号“师偃茶事”（ID: shiyanchashi）记录心得。

拨开大学升学 指导的迷雾

Guide from College
Application Counselors

策划：本刊编辑部 图：上海新加坡外籍人员子女学校提供





在前往理想高校的旅程中，接受升学指导无疑是重要却繁琐的一环。指导课程包含哪些内容？如何找到最合适的学校？与家长发生分歧时怎么办？申请过程中遭遇挫折又该如何？

本期话题我们分别采访了来自上海闵行区民办德闳学校、上海新加坡外籍人员子女学校、上海美国外籍人员子女学校的几位升学指导老师，为读者拨开迷雾，也供或早或晚将陪伴孩子们经历这一过程的家长一探究竟。

提前准备，避免匆忙草率

Plan Ahead!

访上海闵行区民办德闳学校升学指导老师李娟



L=李娟
J=菁kids

J: 如何看待大学申请与学生未来职业发展的关系?

L: 选择大学是一个重要决定，这一决定将很大程度上影响年轻人未来的职业生涯。大学申请的关键是学生找到和自己最匹配的大学，最适合自己的大学。学生在做申请的时候更要意识到，自己即将要到一个地方去生活数年，而不仅仅是去学习数年。

大学的申请和未来职业有很大关系，但是本科阶段的教育背景不是未来发展的绝对影响因素。本科阶段教育是打基础，偏重通识教育，重视综合素质的培养。学生工作实习过一段时间后，可通过研究生、博士阶段进修，进一步深入到某一专业领域进行专才教育。世界不断发展变化，学生应更加注重在本科阶段锻炼学习沟通能力，探索获得知识的多种方式，培养可转移的技能。

J: 学校的升学指导课程包含哪些内容? 指导会从几年级开始?

L: 为了让学生在追求升学与职业生涯规划的过程中获得充分的信息，避免最后一刻的匆忙，学生们从六年级开始接受规划与辅导。学生将了解

个人学习方式、目标设定和兴趣优势。随着逐渐成熟并进入高中阶段，升学指导老师帮助学生了解世界各地的大学课程、申请要求、大学选择、经济援助、奖学金、就业要求和考试准备等信息，便于学生在升学、职业生涯的选择中找到“最适合”自己的大学。

J: 除了学术成绩，综合素质也十分重要。对于课外活动、实习工作和夏令营的选择，您是否有建议?

L: 我们鼓励学生在初中阶段尽情探索兴趣，充分参与课外活动，不论课内课外，校内校外，通过多种形式的活动挑战自己，发现自我。学生可以根据个人喜好来参加实习类、科研类、公益类、竞赛类、运动类、兴趣类、领导力培训等等活动。通过早期广泛接触，锁定最热衷的一个或两个项目坚持下去，使其富有质量和深度。

J: 为学生推荐大学时最主要考虑的因素是什么? 学生如何才能找到最适合自己的学校?

L: 学生在选择大学时需要考虑的因素很多，其中包括课程设置、地理位置、气候、规模、教学环境、生活环境、交通、师生比、申请程序、入学要求、期限等等。学生需要提前做好准备，避免最后一刻的匆忙草率，根据自身喜好与实际情况，理性地面对整套程序。自我管理、时间管理

很重要。

J: 如今获取信息轻而易举，但选择越多学生就越容易混乱。您认为了解一所大学的最佳途径是什么?

L: 充分了解一事物没有捷径，唯有做好充分准备。学生可通过网站、媒体、校友资源、教育展、咨询招生官和实地访问学校等多种方式去了解一所大学。

J: 除升学指导课程之外，学校是否还提供其它途径以供学生了解国外大学?

L: 今年是德闳学校成立的第二年，除了给学生提供生涯辅导课程外，我们还将会邀请多个国家的大学招生官访校为学生和家长做讲座、答疑；及时向学生分享身边的教育展、说明会；我们也会在自己的学校举办大学展览；为学生组织校友分享会等。作为德威国际学校的姊妹学校，德威教育集团也会协助德闳学校，分享多种教育资源。

J: 申请大学是一个漫长又艰苦的过程，对于可能遇到的起起落落，学生该如何调整心态? 您有何建议?

L: 提前做好足准备，按照时间节点完成各个步骤，也可以使整个申请程序变得紧张而有序。

学生应根据自己的意愿和自身情况，对目标有一个清晰的认识。不要过分迷信排名，排名可以作为选择学校的起点，但切不可当作衡量一切的标准。标化考试没有必要反复刷，它并不是个人能力的体现，何况越来越多的学校开始不强制学生提供此成绩。

在申请的过程中，尤其是美国排名靠前的学校，由于竞争激烈，学校为了保证其多样化，再加上一些隐性因素，申请结果是无法控制的，申请者需要用平和的心态看待录取结果。在收到录取通知书后一定要继续努力学习，不能松懈下来。等待录取结果的时候也不要烦躁焦虑。由于申请人数众多，招生官们处理成千上万份申请和审核，有时候信息的滞后也是时有发生。

成功升入自己心仪的高等教育学府并不是圆满终点，倒是人生马拉松的开始，我们始终鼓励学生不忘挑战极限，保持持续努力的状态。学生不仅要接受最新的知识，更重要的是思维方式和个人综合能力的培养。

咨询升学指导老师是着手大学申请的最好方式

The Best Way to Start Your University Application 访上海新加坡外籍人员子女学校学生辅导主任Mark Donagher

M=Mark Donagher

J=菁kids

J: 学校的升学指导课程包含哪些内容? 指导会从几年级开始?

M: 升学指导课程实际上早在七年级和八年级就开始了, 因为这个时候学生们开始专注考虑: 他们喜欢什么专业课程; 这些课程如何联系职业发展; 以及他们在升入大学后想要学习的专业。

九年级学生们开始了解课外活动的重要性。到了十年级, 学校会给他们介绍IBDP课程, 并帮助他们做出适合他们的选择。

十一、十二年级学生会了解他们即将做升学申请的主要国家、地区的大学申请系统, 如: 美国、英国、加拿大、香港、澳大利亚。我们的目标是, 我们的学生都清楚地知道如何申请心仪大学的基本流程与必要信息。并且, 贯穿这个过程始末, 我们会提供专业的建议, 帮助他们提升成功申请的概率。

J: 学校升学指导老师与学生的比例是多少? 老师如何兼顾每一位学生的需求, 为他们提供个性化指导?

M: 学校升学指导老师与学生的比例由年级水平决定。一般而言, 当学生升入高一点的年级(十至十二年级)时, 师生比会降低到一个辅导老师负责大约60个学生。

每个学生每两周参加一次辅导课, 课程都是按年龄段安排的, 帮助他们处理相应年龄段的问题。学生们只要有需要, 可以随时约见辅导员, 我们有“办公室开放”政策。辅导老师所负责的KPI, 其中之一是必须知道所负责辅导的每个学生的名字。对于负责七至九年级的辅导老师来说, 这是一个不小的挑战。但是清楚地知道每一个学生的名字, 是与学生建立联系的重要方式, 让学生们知道他们每一个人同样重要。

J: 指导老师是否会与学生和家长进行一对一的咨询聊天? 在此过程中若是发现了家长与学生的意见存在分歧, 老师会如何应对? 能否提供您印象较为深刻的案例?

在大学申请的过程中, 我们至少会和学生及其家长见面三次:

十年级选择IBDP课程时;

十一年级开始时与他们讨论大学目标;

十二年级刚开始时, 看看学生们要申请什么学校, 以及我们在什么时间段要做什么。

在升学决策上, 家长和学生确实时不时会产生意见分歧。我们工作的一部分就是设法帮助他们达成一致意见。家长往往忘记了是自己的孩子要上大学研读某个专业四年, 而不是他们自己。学生往往忘记了承担学费的是他们的父母。

总体上, 我们都能帮助他们达成意见统一。通过沟通, 让他们知道这一年大概是他们一家人住在一起的最后一年, 孩子读大学后就开始独立生活了。他们需要好好利用这段时间, 珍惜彼此生活在一起的时光, 而不是因为升学之事而造成家庭隔阂。

J: 除了学术成绩, 综合素质也十分重要。对于课外活动、实习工作和夏令营的选择, 您是否有建议?

M: 课外活动应该着重质量而不是数量。学生需要选择一到两个他们喜欢的活动, 然后深入学习。校外实习很好, 我十分推荐, 但是不要在自己的家族企业里实习。夏令营和相关课程也是了解大学生生活和专业的一个很好的方式, 可以关注和选修一些学生心仪的大学开设的暑期课程。比起名校里私人企业运营的付费型暑期课程, 我更推荐选择大学直接开设的暑期课程。

J: 为学生推荐大学时最主要考虑的因素是什么? 学生如何才能找到最适合自己的学校?

M: 在与学生们选择大学时我会考虑一下几个维度的要素: 成绩是否有足够的竞争力; 学生想在哪里读书? 美国? 英国? 学生想研读什么专业? 家庭可以负担的经济支出, 想花多少? 能花多少钱?

在确认这些信息后, 我们再看学生心仪学校的其他辅助信息: 学校规模大还是小, 地理位置在大城市还是乡村?

咨询本校的辅导老师是学生着手申请大学的最好方式。通过了解以上信息, 辅导老师可以帮学生走上大学申请的正轨。

J: 如今获取信息轻而易举, 但选择越多学生就越容易混乱。您认为了解一所大学的最佳途径是什么?



M: 了解一所大学最好的方式就是去实地参观! 如果不能的话, 那么当这些大学访问上海的时候, 最好能去见见学校派来的招生代表做咨询沟通。在上海新加坡外籍人员子女学校(下称“SSIS”), 我们每年有超过170个大学的招生代表造访, 这是了解一所大学的很好途径。

J: 除升学指导课程之外, 学校是否还提供其它途径以供学生了解国外大学?

M: 正如我刚提到的, 参加大学招生巡展和大学招生讲座是收集信息的一个行之有效的办法。每学年都有大大小小的大学招生巡展在上海举办。我们SSIS的大学招生巡展将在2019年3月14日10:00am-12:00pm举行, 活动也对其他学校的学生和家长开放。去年我们有超过85所大学参加, 我们预计在2019年3月有超过一百所高校出席。

J: 申请大学是一个漫长又艰苦的过程, 对于可能遇到的起起落落, 学生该如何调整心态? 您有何建议?

我在和学生的沟通中一直强调的是, 他们需要尽自己最大的能力做好事情, 避免将来后悔自己原本可能做得更好。我希望他们在学业上用尽全力, 在大学申请时也十分用心。还有很重要的一点是, 为防止第一志愿学校落选的情况发生, 在填报志愿的时候需要有个能保证录取的学校垫底。如果学生们都遵循这个建议, 那么最终肯定能找到一所适合他们的学校。

大学申请亦是学习和成长的过程

University Application Is Also a Process of Growth and Learning
 访上海美国外籍人员子女学校升学指导老师Mark Moody和Mindy Rose



MM=Mark Moody

MR=Mindy Rose

J=菁kids

J:当家长和孩子对选择学校有不同的想法和期望时, 您会建议父母怎样处理?

MR: 想要如何度过自己的一生会影响一个人的大学选择。对父母来说, 首先要明白的是“上大学是孩子成人的标志”, 这也是他们表达自主权的开始。即使孩子的选择与父母想象的不同, 家长也要知道这样的结果通常植根于家庭价值观的引导。

J:中国家庭往往在孩子高中时期就开始去计划大校园的参观。对于访校您有什么建议? 除了实地参观, 还有没有其他方式能够帮助家庭找到最适合孩子的学校?

MR: 对于一个年轻的高中生来说, 最好的策略

是参观一系列不同规模和结构的大学, 以便他们了解自己可能取得成功的地方是什么样的。孩子应该考虑大学的地理位置、环境(城市或农村)、选拔性(获得入学资格有多困难)和院校规模(综合型大学还是文理学院), 关注每个学校所属的不同类别。试着去感受不同的环境, 有助于孩子发现自己最关心的是学校的哪一方面。

J:顶尖大学常常很重视领导力, 然而并不是每个人都是天生的领导者, 对于这些孩子而言, 他们如何展现出自己的优势?

MR: 学院之所以重视孩子在课堂以外的活动参与, 是因为这些有意义的活动表明这个孩子已经形成了超越成绩和分数的自我意识。他们乐于将他人带到自己的团队中, 领导力往往就在这个过程中得以锻炼并发展。但并非总是如此, 最重要的还是做自己。

J:大学申请是一个艰难的过程, 学生们应当如何应对其中的起起伏伏?

MM: 许多年轻人历经磨练, 守得云开见月明, 终于通过了大学申请, 以下是根据他们的经验列出的必要因素:

诚实的自我评估: 这基于学生对自我有一个符合实际情况的清晰认知, 他们的教育经验随着高中生活里他们的兴趣、优势和愿望的形成而增长。

开放的心态: 如果一个学生或者家庭已经在脑海里存有一个特定的学校, 就可能错过无数对其他学校未知情况的了解途径。去了解新学校, 或是去想想为什么一个特定的名声对你来说是重要的, 这将有百利而无一害。真正决定你的大学体验的, 不是学校的名声, 而是这个地方是否能够提供给你所想要的东西。

一些调查和机构询问: 使用一个文件夹或文件盒将所有学校的特点分门别类整理好; 制作一份电子表格, 记录好校名、截止日期、联系方式和网站登录信息等笔记; 用手机记录好你访问的学校以及与招生代表交谈后的即时想法, 同时也要保留好校园参观的照片。把申请大学当作在高中时期申请其他课程或活动同等重要的事。

沟通与交流: 学生和家长应当共同谈论择校问题, 但不要无时无刻讨论它。每周指定一次谈话时间, 这样择校就不会成为压力的来源。如果

有升学顾问, 学生应当与他们进行深入交流, 并保证老师能够及时获悉学生的需求和申请结果。

对很多学生来说, 可能会在大学申请过程中第一次体验到不确定性和被拒绝, 这个过程的磨砺会让学生学着去处理“未知性”: 你不能掌控大学申请的结果, 而且常常不知道产生结果的原因是什么。

申请合理数量的大学(少于10个)并确保你的申请列表是符合现实的, 是通过精准数据分析后由可能性最大、你最喜欢的学校组成, 不要让申请大学这件事占满你高中的最后一年时光。

提交完申请后, 就继续做你喜欢做的事情, 享受与朋友和家人相处的时光。

如果你保持着一种成长的心态去做这些事情, 并且对自己的申请列表与规划相当重视, 你一定会有所收获, 这是一个学习和成长的过程, 并非难以实现!



比物质满足更深层的需求： 依恋关系

Attachment: A Deeper Need than Material Satisfaction

主讲：陈湘婷 整理：Stella 图：Rachel

编者按：亲子关系牵扯着父母的心。尽管父母对孩子全身心地投入，亲子关系却未必如想象中那般健康安全。在最近一次的菁kids线下沙龙中，我们邀请到了ELG学建的职能干预专家Chantal陈湘婷老师，与现场读者分享亲子依恋关系的三种模式与调整策略。Chantal老师还带来了干货满满的练习方法，指导家长们如何通过游戏与孩子增进关系。以下为本次沙龙的实录精华。



婴猴实验（图片来源于网络）

什么是依恋关系？

最早有关依恋关系的研究是从亲子互动开始的，科学家从中发现了许多有趣的现象，并把这种对父母的依赖称之为“依恋关系”。为什么比起物质它能满足更深层的需求？我们先来看一个研究。

哈利·哈洛是英国上世的比较心理学家，他曾做过一个著名的实验——比较铁丝母猴和绒布母猴谁让小猴更依恋。

他和他的同事们把一只刚出生的婴猴放进一个隔离的笼子中养育，并用两个假猴子替代真母猴。这两个代母猴分别是用铁丝和绒布做的，按哈洛的说法就是“一个是柔软、温暖的母亲，一个是有着无限耐心、可以24小时提供奶水的母亲”。刚开始，婴猴多围着“铁丝母猴”，但没过几天，令人惊讶的事情就发生了：婴猴只在饥饿的时候才到“铁丝母猴”那儿去，更多的时候它都与“绒布母猴”待在一起。

研究告诉我们，孩子除了基本生理，如吃、喝需要被满足外，还需要更深层的关系上的满足，他们需要有一个稳定的个体为他们提供安全感。我也希望藉由今天的讲座跟各位家长分享，我们如何去帮助孩子获取更安全的依恋关系，如果当下有不安全的依恋关系，又该如何慢慢去调整。

依恋关系的三种模式

孩子哭了该不该马上去抱他？这是一个颇有争议的话题。而从依恋关系的角度看，照顾者回应孩子的不同态度会在一定程度上形成不同依恋关系模式。

当孩子哭的时候，如果父母能马上出现并询问小朋友的需求，就容易发展出安全的依恋关系。因为孩子知道当他有需求时，外界可以给他一个敏感

且稳定的反应。久而久之，即便偶尔父母无法立刻满足他的需求，他也不会害怕或焦虑，因为他知道父母总会出现。这样的依恋关系会让孩子变得很有自信，更能面对挫折。

如果孩子哭了，父母却一直都没出现，会发生什么？孩子可能不哭了，也可能哭得更厉害。不哭的孩子久而久之会不信任外界，因为他觉得外界无法满足他的需求，下一次出现此类情况时他会选择靠自己。慢慢地，小朋友容易发展出逃避型依恋关系，他会害怕与他人建立亲密关系，害怕投注感情后会受伤。这样的孩子遵从度很高，很可能成绩名列前茅，但他在情感上非常独立，不愿与人分享他内心的挣扎与困难。

也有的孩子在大哭几分钟后家长终于出现，孩子从中得到的信息是，当他的需求无法得到外界回应时，需要增加强度。而照顾者的回应可能很不一致，有时会满足他的需求，有时会拒绝。对小朋友而言，他不知道自己的需求何时会被满足，他只能尝试，一下靠近你，一下又疏远。这就是焦虑矛盾型依恋关系。他们通常表现出有很多需求，有较多挑战别人的行为，不太容易沟通。

依恋关系与大脑发育

大学毕业之后，我与有特殊需求的儿童一起工作了十年，我发现父母处于离婚阶段的孩子是最容易发生状况的，比如会在学校打同学、跟朋友起争执，等等。其实当父母状态不好的时候，孩子的状态也会受到影响，这与我们大脑中的镜像神经元有关。

我们人脑中的神经网络，一般被认为是储存特定记忆的，而镜像神经元组则储存了特定行为模式的编码。这种特性不单让我们可以想都不用想就执行基本的动作，同时也会让我们在看到别人做出某种动作时，也跟着做出相同的动作。

这与我们今天的话题有什么关系呢？

人的依恋关系有一个主要的基调，可能是安全，可能是逃避，可能是焦虑。每次的亲子互动都像是让神经元在孩子脑中跑一次的过程，久而久之链

接会越来越强化，直至固化下来。所以之后的人际互动，神经元都会跑这一条链接。孩子会发展出的模式就是，无论什么事情，我先跑这一条，因为它是最安全最快最有力的途径。

所以在孩子成长的过程中，他们的行为会越发固化，因为我们的大脑要再去发展出其它的回路是很累的。我们的大脑在六岁前发展得最快，神经元最多，而六岁之后孩子的整个性格会比较固定，因此我们很强调早期疗愈。若是发展出了不安全的依恋模式，家长应警惕已被强化的脑回路。

但怎样才能让逃避型与焦虑型的依恋模式向安全型转化？

建立安全依恋关系的五条指导原则

第一条策略：试着建立良好的依恋关系，《建立依恋关系》（*Building the Bonds of Attachment*）一书的作者Dan Hughes博士提出过一个P.A.C.E模式，即充满童心（Playfulness）、接受（Acceptance）、保持好奇（Curiosity）、有同理心（Empathy）。在与孩子互动时，尽量遵守这四点。

充满童心——如果孩子今天跟你说“妈妈，我想去露营”，“听起来不错，你想怎么玩而？”会是一个充满童心的回答。当我们决定要变成父母，或是决定从事儿童教育这一领域时，我们就要下定决心自己应充满童心。

接受——当你得知孩子在学校打了同学，你的第一反应会怎样？我们可能会脱口而出“你这么对吗？”或是生气，这时可以让自己学习克制生气的情绪，先问孩子“为什么”，这需要练习。

保持好奇——随时随地好奇孩子今天做了哪些事情，比如“你今天去露营好玩吗？你跟你的同学朋友玩了什么学了什么？”

有同理心——家长可以做一个有关同理心的练习，两人一组，其中一人说出自己的感受，对方做出回应。想一下当你讲出类似于“我心情很低落”、“我的孩子与同学处不好”、“我失业了”这样的话时，对方给你的反应是什么？

第二条策略：家长需要去尊重孩子的情绪发展年龄。想想孩子所处的发





育阶段是不是还不能很好的控制自己的情绪，他可能会大哭大叫，没有办法好好说话。

我们要从另一个角度协助他，他没有安全感，或许我可以抱抱他。也可以提供环境上的支持，比如我们在上课时可能会用到充气背心或懒人沙发，它们可以带给身体重压感，让孩子有安全感。

第三条策略：结构化。结构化是指我们在应对小朋友的反应时，要给他界限，给他一些引导，逐步给予指令。同时，家长和学校老师也需要有比较一致的态度。

第四条策略：适时介入。我们在上家长课时，或多或少都有听过Time-out这个策略。当孩子做犯错过时，我们会先把他们隔开。我不会说完全不能做Time-out，但是要看好时机。

如果孩子是因为情绪原因而做错的事，Time-out就不是很好的选择，因为我没有回应他情绪上的需求。不妨退一步想，他为什么会做这件事？我要给他再一次选择的机会，让他去做对的事情。

举个例子，今天孩子挥了他同班同学一巴掌，同学受伤了。此时一般的做法会立刻拉开两个孩子，隔离到另外一个房间，或者是不让他上体育课。可是对于孩子来说，打人跟他不能上体育课有直接联系吗？为什么要用禁止他做喜欢的事来惩罚他？

面对这种情况，我觉得第一件事可以先让孩子静下来，我不会在他想跟我说什么的时候不理他。我会问他，刚刚发生了什么事，你为什么要打同学？如果我们再来一次的话，你会怎么做？这一条也不只是针对小朋友，对青少年或者成人都一样，每一件事情都是有原因的，他不可能随随便便去做一些不合理的事情。

与孩子建立连结也很重要。当你去安抚他的情绪时，需要对他有同理心。我们要去观察孩子，比如是否有心跳加快、手心冒汗、手脚冰凉的情况，因为我们自己在紧张或焦虑时，身体也会有类似这样的反应。

这里有一个关于建立连结的练习，可以在家里跟孩子一起做。3到4个人围成一个圈圈，大家坐下来，先张开眼睛，传一杯装满水的杯子，慢慢过渡到闭着眼睛去做这件事。当你闭着眼睛的时候，你只能依赖跟对方的熟悉感，需要预期他可能等一下会怎样接过杯子，你要放到什么位置，这对于观察小朋友的身体语言很有帮助。

家长同时需要注意说话的语气、音调和内容。通常我们在讲话时或多或少都会带有一些批判性。这是我们需要练习的，也同样需要教给孩子，比如当他要跟同学吵架时要让他问问自己：我这么说是不是过头了？我要在这个时间说吗？最后一条策略：减少刺激。当孩子在在一个比较不安全的依恋关系中，他很容易对很多事情都过度反应，比如妈妈只是说了一句“你没有做好”，他就有很大的情绪反应，并且一直延宕在那个情绪里没办法出来。所以有时在跟孩子互动或在调整环境时，要尽量减少刺激，让他不需要一下子去处理这么多事情。

举个例子，我们经常要求孩子“你要坐好，现在跟我讲你要做什么”对不对？其实对小朋友来说他很混乱，他要坐好、理解你说的话、又要说他要做什么，是很大的信息量，他们没有办法回应你希望他回应出来的东西。此时你应该去减少刺激量，让他可以通过练习慢慢建立安全感。

这是调整依恋关系的五条策略，希望对大家有帮助。



Chantal陈湘婷

职能干预专家，就职于上海学建（ELG）
高雄医学大学职能治疗学士
英国伯明翰大学认知神经心理学及康复治疗硕士

一家人喜欢在哪家餐厅就餐?

川菜, 我们选择在上海国金中心的“金孔雀”餐厅。意大利菜, 在周末和家人朋友一起, 选择的是金桥碧云休闲中心的Cameo卡美奥意大利餐厅。如果是我们的两人浪漫晚餐, 会选在外滩的Mercato by Jean-Georges。我先生非常喜欢吃火锅, 位于东郊的井格重庆火锅餐厅得到全家人的喜爱。鼎泰丰则是我们吃点心的首选。

给大家推荐一个最为地道的马来西亚餐厅。位于浦东嘉里城的The Cook自助餐厅, 那里有几乎所有的马来西亚小吃, 马来西亚烤鸡翅、咖喱面、星洲米粉、粿条汤、鱼头米粉汤、海南鸡饭、咖喱椰浆饭! 你还会看到来自马来西亚主厨忙碌的身影和热情的微笑。

课外活动安排有哪些?

Bella非常喜欢舞台表演, 我们常常组织孩子们一起去观看舞台剧演出。苗江路的上海儿童艺术剧场, 每个月都有来自各个地区的获奖儿童艺术作品上演。

周末会有哪些活动?

我非常喜欢组织家人和朋友一起外出活动。在过去的两年间, 我们一共组织了43场班级周末活动, 孩子们在放松休息的过程中也学到了很多。上海博物馆、上海自然博物馆, 还有历史博物馆都可以安排不同的主题, 多次前往。如果就读于国际学校, 可以利用春季假期的时间, 错开周末和节假日的高峰。

百欧欢农场也是我们经常选择的户外活动地点, 那里一年四季有不同的有机蔬菜。孩子们可以学习到很多关于农场的知识, 同时还能了解不同节气的蔬菜。

如果是下雨天, 我们选择在家里看电影, 吃爆米花。全家人一边看电影, 一边谈谈自己对于剧中人物的看法, 是很放松又很有意义的交流。

短途旅行选择去哪里?

我们全家人都非常喜欢杭州, 喜欢杭州的风景、人文和美食。我们计划明年的春天再次前往, 这一回一定要体验一下龙井采茶。

上海是我们的家!

The PEK Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

大家好! 我是李焱, 来自中国宁波。15年前和我的先生Patrick PEK在上海相识。当时他担任马来西亚国家石油公司PETRONAS进出口贸易公司的首席代表, 而我担任A1GP世界赛车组织中国地区市场部总监。

4年前, 我的先生再次被总部任命来中国就职, 担任马来西亚石油公司PETRONAS化工进出口公司中国地区CEO, 我辞去了马来西亚U Mobile电讯公司媒体品牌部总监一职, 回到上海。不同的是, 这次回来, 我们带着我们的女儿Bella PEK。

我的先生一直以“宁波女婿”为豪, 这次工作的调动, 在很大程度上也是为了让Bella更多地了解中国文化, 学好中文这个博大精深的语言。

现在Bella就读于上海哈罗外籍人员子女学校, 是小学二年级的学生。哈罗对于教育高标准高水平的追求, 非常适合Bella勇于挑战自我的性格。全方位的学业和课外活动的结合, 为孩子搭建了一个非常坚实的教育发展结构。同时哈罗也非常重视中文教育, Bella的中文和对中国传统文化的理解在这几年中得到了很大的提高。

来自上海市 奇思幼儿园的 校园之星

School Stars
from Kids 'R' Kids
Shanghai



王梓安

我叫王梓安，我的英文名叫William，4岁半，活泼开朗，热情好客。我对老师恭敬有加，对同学体贴关爱，是一个有界限、有责任感的小男孩。我喜欢和爸爸一起做好吃的点心，常常站在凳子上跟爸爸学炒菜，尝试分担洗碗和拖地的家务，还能照顾自己心爱的小狗。



陶梓欣

我是陶梓欣Zoey，今年5岁半了，我在Kids R Kids幼儿园上学，现在已经是大班的小姐姐啦！我喜欢幼儿园，也喜欢去参加很多的兴趣班，因为那里可以学到很多我喜欢的事情，我喜欢画画、跳舞、看书，最近还特别喜欢跟爸爸妈妈姐姐一起下国际象棋。我还喜欢坐在我的书架边看书，有一次放学回家，一口气听了30几本绘本，妈妈说我都要变书呆子啦！

顾思齐

我叫顾思齐，Jayden，4岁，这是我在奇思幼儿园学习的第二年了。入园前我基本都在跟着爸爸妈妈旅行，我们坐着大游轮去了30多个国家，绕着地球转了一圈，我也成为整条船上年龄最小的乘客。后来，我又作为上海长风海洋世界的“海洋环保小使者”亲身去了北极，见到了“圣诞老人”，也找到了北极熊，并为白鲸姐妹带回了来自家乡的海水！至今我已经去过35个国家和地区，我喜欢旅行，去看这个大大的世界。



孔德谔

KRK伴我一路成长，让我从一个情绪化的小宝宝变成了班里的小哥哥、老师的小助手，除了常常协助老师维持课堂秩序，我还被老师任命为小管理员，管理班级里的图书角。课堂上我特别爱问问题，跟老师讨论关于自然和天文的话题。课堂之外，我从三岁起开始学习画画和练习橄榄球，但我最喜欢的还是假期跟爸爸妈妈一起去旅行，我们在北海道乘破冰船看浮冰，在希腊克里特岛看五千年前的宫殿遗迹，因为爸爸妈妈常说，了解世界才能更好地认识自己。



樊宇扬

曾经的我是一个胆小又敏感的小孩，害怕与人相处、害怕表达自己。在奇思老师们一直以来的耐心陪伴下，渐渐地我开始发生改变。现在的我喜欢弹钢琴，虽然我的小手力量还不够大，但不影响我喜欢和感受音乐。我喜欢骑马，虽然那一次从马背上摔下来让我心有余悸，但坚持不放弃是我最好的骑士精神。我喜欢打高尔夫，虽然一次次用力挥杆磨破了我的小手，但作为男子汉我喜欢看到努力之后有好成绩的自己。越努力，越自信！





戏如人生

Life Is Like a Play

文：俞恺、俞皓蓝 图：Unsplash 漫画：Brightly Shen



Brightly

俞恺：
70后，经营公司和家庭，健身，写作。

最近一年，因为女儿到了上幼儿园的年龄，我们一家总算可以在周末一起去电影院看看电影了。每周六晚被命名为movie night，通常以11岁儿子的意犹未尽和5岁女儿整场躲在妈妈怀里的戏剧化方式度过。

电影当然有别于戏剧，但两者在剧情设计、角色塑造等方面还是有很多共通之处。和孩子一起观影，让我对戏剧作品里呈现的角色和主题越发感兴趣，忍不住会想，影片到底想让我们得到些什么呢？

在我的经验里，戏剧有时候比生活无聊，生活有时候比戏剧还精彩。那些看上去无聊的作品，就像不幸的家庭，各有各的不幸。而那些精彩的戏剧，之所以让人记忆深刻，大都是遵循着一定的创作手法和情节发展路线图的。

在精彩的作品里，我们通常能看到曲折起伏的剧情、关键人物的情感冲突、主角类似于英雄探险的经历，以及他和周围角色的内心成长。很多作品看上去很熟悉，总觉得是某部经典作品的翻版，就是因为戏剧创作中，也有所谓的现代化的“柔性生产线”——它采用相同的工艺和方法，能根据不同的情感诉求，在同一条生产线上“装配”不同的作品。这套创造故事的方法，早就以神话的方式在人类文化中出现了。

美国神话学家约瑟夫·坎贝尔于1949年出版的著作《千面英雄》系统研究了世界范围内的神话，通过与卡尔·荣格的心理学结合，提出“神话是公开的梦，梦是私人的神话”。《千面英雄》这本书，成为很多戏剧创作者的重要灵感来源，因为他将造梦的理论和方法呈现给了世人。《星球大战》的导演卢卡斯就奉坎贝尔为自己的精神导师，《哈利·波特》的作者罗琳也多次提到坎贝尔及其作品，坦言坎贝尔影响了她的小说创作。

坎贝尔的作品是无数好莱坞大片以及百老汇巨作成功的基础。而将坎贝尔研究神话的理论和方法加以整理、精简和推广，并在世界范围内将这种方法标准化的，则是作家克里斯托弗·沃格勒。他在上世纪九十年代，根据《千面英雄》的内容手写了一份关于影视创作的备忘录，这份备忘录迅速在业内流传，备受好评。日后沃格勒在这份备忘录的基础上，写出了一本名为《作家之旅》的书。自那以后，很多剧作家开始遵循《千面英雄》创造神话的理论和《作家之旅》展示的路线图进行艺术创作。

对于好的作品，我们不会问喜欢它的人有没有看过、有没有看懂、有没有记住情节，而会问他们看了多少遍、哭了多少次、笑了多少次，哪个特定的角色说的哪句话还能背出来。也许当你说出那句台词第一个字的时候，他已经情不自禁地念完了所有的台词！这样的作品，就算我们对它的情节倒背如流，知道它讲述的是英雄的成长，正义压倒邪恶，光明战胜黑暗，有人牺牲，有人重生，有人返乡，有人复活，就算看过三遍，也还会寻摸着什么时候再去看看第四遍。

为什么知道了它创作的套路，知道了结局，还能被它深深吸引呢？在这些作品里，有什么神奇的成功密码吗？所谓大道至简，几千年来，人

类虽然用不同的语言、不同的形式讲着各种各样的神话，但是这些神话归根结底都可以归结为“一个英雄的经历”。

在英雄的探险历程中，他会遇到英雄、信使、导师、边界守卫者、叛徒、变形者、阴影、伙伴。我们感兴趣的不是他的旅程，而是他在和这些人物的互动中展开的冒险、碰撞出的情感和冲突。这些形形色色的人物丰富了我们的感受，加深了我们在故事中投射的深度，让我们觉得这似乎不是一个虚构的世界。不知不觉中，我们不再是在看戏，而是在那段时间里过着戏一般的人生。

孩子们喜欢交流那些引人入胜的场面：主角历经磨难，濒于死亡，最后重新获得自由。剧作家设计这样的场景，就是要把观众的心压到水底，然后通过剧情的释放和宣泄，让这颗心犹如按到水底的篮球突然冲向水面，凌空跳起——观众喜欢的，恰恰就是这样的感受。

我相信很多作家和编剧都如沃格勒所说，具备萨满巫师般的“神性能量”。他们不仅作为空想家到其他世界去，还会像有魔力的巫师一样，把这些世界装到瓶子里，用故事的形式带回来和大家分享。他们的故事有治疗的能力，让世界焕然一新，还能给人们隐喻，让观众和读者更好地理解人生。

我们认真看戏的人，应该学着去寻找那些作家、编剧和导演带给我们的隐喻。不仅要清楚在他们创造的世界里，英雄是怎样成长的，还要知道帮助他们成长的非常世界是什么，他的伙伴、导师、骗徒、阴影和边界守卫者是谁。电影散场回家的路上，可以和孩子一起讨论讨论：谁是英雄？他从哪儿来？他死的时候会发生什么？故事的意义是什么？英雄适合待在哪里？他的英雄之旅去向何方？谁是他的导师？谁是他的伙伴？谁是他的骗徒？谁又是边界守卫者？对于一个能够坚持看完作品的孩子，几个这样的问题也许能让他的思绪飘得更远一点。

坎贝尔说：俄狄浦斯最新的化身正站在第五大道和第42街的交叉口等红绿灯，将持续写美女与野兽的浪漫故事。你看，如果按照他的这个思路，戏里英雄的化身是现实生活中的我们，那真有点戏如人生的味道，如此，我们不妨借着看戏的机会，细细品品生活的味道吧。

Brightly



俞皓蓝：
00后小学生，学习，游戏，击剑，耍酷。

戏剧对很多人而言是一种最爱，但我不知道它对我重不重要。所以今天，我就和你们一起探索一下我的戏剧生活，最后给出我对戏剧的评分。我们需要从往事中获取信息，从经验中反思对错，所以我决定先从我上的戏剧课开始讲起。

我对戏剧的兴趣主要来自我们学校的戏剧课。这个戏剧课是一种游戏和表演的结合，也是怪事出没的地带。

一上课，我们先按照老师排好的位置坐成一个圈。安静下来后，游戏就开始了。我的戏剧老师通常会让我们玩Wink Murderer杀人游戏，玩法是指定几个同学当“凶手”，他们要眨眼杀人，同时不被过会儿进来的“侦探”发现。我们有时还会玩一些练基本功的游戏，比如Magic Stone。当老师说“Magic stone, Magic stone, turn to elephant!(魔法石，魔法石，变成大象!)”，我们就要用自己的方式来演一头大象。我通常会用一条手臂假装长鼻子，另一只手做成夹子的形状模仿渴望吃苹果的大象嘴巴。

我们的戏剧老师来自英国，身材高大声音巨响，显得很威猛。但其实他心地善良，除非我们

不遵守戏剧规则。今年我们一直在练希腊神话中描写神仙的小诗，比如这个：

宙斯是众神之王
也是天空之神
他喜欢对那些，走来走去的人类
丢很多闪电镖

(以上中文翻译由我提供)

我们学校还有一个剧团，但我没时间参加。我喜欢表演，但不喜欢排戏，因为人太多了，不能保证每次效果都好。好的也有，比如去年演的《罗密欧与朱丽叶》和《孙悟空》。

戏剧也不是永远都好玩，比如我上的音乐剧课。这门课很苦，每个星期天4个小时，每小时只有5分钟休息时间。所以体力跟不上的同学上到后面就会很累，有次一个同学还累得直接在地板上睡着了。

我们的训练被分为三个部分：2个小时练形体，1个小时唱歌，最后1个小时练习语言台词绕口令之类的。虽然累，但努力排练下来的演出确实不错。我们有AB两组，我所在的A组演了美国著名歌剧《猫》，而B组演的是《约瑟夫的七



Photo by Xuan Nguyen



彩衣》。表演《猫》的时候，我们要把自己装成一只只可爱的小猫，学猫如何伸懒腰、喝水、抓老鼠，做许多对人类来说不正常的动作。

我学过不同类型的戏剧，如果要用 $A+B=C$ 来描述我喜欢的戏剧风格的话，那就是“速度激情+搞笑=我也不知道”的类型。这种表演有三大特点：一，搞笑；二，空手无道具；三，速度快动作多，包括瞪大眼睛摇摇头。我比较爱演这三点，因为小孩子看不懂悲伤……用不起道具……对乌龟（无表情无动作）也不感兴趣。这种“我的风格”在小孩中往往很受欢迎。

在学校里有时候很无聊，所以休息的时候难免需要一些好玩好笑的事情让人从学习中跳出来。这就是戏剧的精髓，在快乐中创造悲伤，在平淡无奇中创造激情。我的风格只能在台下表演，在舞台上就会显得低级。我对动作的刻画很细心，比较喜欢的有歪嘴眯眼睛、把脚并在一起、快速转动手指、叉腰等等小动作。我还喜欢在表演的时候说一些外星语，这样会更好玩。即兴表演是没有道具的，我反而觉得这样更好——用空气来代替道具不仅能让观众受到距离的冲击感，更能显示演员本人的高水平。

在《猫》这个音乐剧中，有一部分讲的是猫们会爬到一棵树上去采果子。可能是因为预算的原因，我们没有道具树（也可能是因为有树它们

也不会爬）。所以排练的时候很多人就迷茫了：到底怎么爬上一棵空气树呢？有个同学事后问我，我觉得最恰当的解释是“用脑子爬”——想象一下你面前有棵树，你自己是一只猫，树上有果子，你的手是两只锋利的爪子，然后你就可以在表演中装着一步一步往上爬了。

在短时间内，速度也是缺不了的。你一慢下来，看戏的人就会觉得不耐烦。在所有剧种中，我觉得喜剧更难演。悲剧演员需要足够的时间来演出悲伤，更要给观众一点感到悲伤的时间，那么整出戏就会有点慢，这也正常。但是碰到喜剧，如果在观众看得正高兴时突然慢下来，他们就会想：这也太不对劲儿了吧！所以激动人心、搞笑好玩的场景千万不能一下子停止，而是要缓缓地平息。

总体而言，我对戏剧的评价还蛮高的，从1到10，我打8.5分。戏剧对我来说是一扇通往不同时空的门，我可以演出大人们的世界，也可以演出小孩子的快乐。但它也有不利之处：学习专业的戏剧需要投入大量的时间、金钱和精力，对收获却不能抱有太大的期望。一年之后我就没再学4个小时的音乐剧了，因为我还有很多别的事情要做。

我不会用戏剧能力来考虑我将来的事业、学术或者生活，也不打算考专门学戏剧的大学。戏

剧虽然不好学，但是戏剧元素分拆后对别的场合很有帮助：比如在演讲时加上手语和表达感情的动作，或者在说话时加上一点戏剧感。

未来，戏剧可能不重要了。人们都忙着挣钱，偶尔想看戏的时候，也不需要找人演，只要用机器创造一个。但是它也可能变得更重要，因为当所有人都在忙着挣钱生存的时候，需要一个可以把人带动起来的东西。

未来的戏剧风格也可能会和现在的天差地别。表演形式会从现在的电影、剧院，变成高科技眼镜——戴上它就能看到机器创造的世界各地的表演。在未来，可能我所说的“通往不同时空的门”将被关闭。我们不需要通过一场电影来知道一个人物的成长与他的英雄旅程，也不需要“说、学、逗、唱”了。因为说不过“电子嘴皮”，学不过“电子模仿”，逗不过“电子逗乐”也唱不过“电子噪音”。人们会把力气和时间投入到机器做不了的事情上，而不是机器可以制造的戏剧。我也不知道戏剧未来的走向是繁荣还是衰败，演员将会是明星还是穷人，戏剧表演将会是一个很有地位的职业还是一个没人想干的活儿。

这些问题的答案可能要问我们的孩子了……也许戏剧到那时候还会一样，没有改变，因为它是很多人的最爱。

戏剧教育是一种什么样的教育？

Drama Education: What's It Really Talk About?



吴慧雯专栏

十年媒体人，历任外滩教育主编、顶思内容总监和“爸爸真棒”主编，国际教育独立观察者，以时代之心记录中国教育变革。

戏剧教育是一种什么样的教育？如果你的脑海中第一时间跳出的仅仅是舞台——炽亮的灯光、夸张的服饰——那么你对戏剧教育的理解就还是浅表的一层。

在我的脑海中，一直留存着一幅这样的画面：

乔：我们今夜应该来排练一下。艾米，你来表演一下昏过去的一幕，因为你演来僵硬得像一根拔火棍。

艾米：我也没办法呀；我从来没有见过人家昏倒的样子，我也不愿意像你那样直挺挺地摔倒在地，让自己跌得鼻青脸肿的。如果我能轻轻地倒下，我就跌下；如果不能，我就在椅子上保持优美的姿势；我才不管雨果是不是带着手枪来袭击我呢。

乔：这么演，要这样十指交叉，跌跌撞撞地走过房间，发疯似地叫，“罗德列戈！救救我，救救我！”

乔发出了一声真有点惊心动魄的夸张的尖叫，出了房间。

艾米接着表演，但她僵硬地伸出双手，身体不断地扭动，好像被机器牵拉着似的，而她那“啊”的一声叫，不像出于恐惧和痛苦，倒像是针刺着了。乔发出无可奈何的呻吟，梅格干脆大笑起来……

你要是觉得这是一个剧组的“磨戏”现场？那你就错了。这段让我多年后记忆犹新的场景，出自美国经典小说《小妇人》。清贫家庭中的四姊妹梅格、乔、贝丝和艾米，会以编剧与表演作为她们的传统家庭“游戏”。上面这个排戏的场景，发生在小说的第一章，梅格最大，其他孩子都在10岁上下。

这个活灵活现的画面，经常会成为一个可参照之物，照进我读到的作家生平故事中去。写下《简爱》、《呼啸山庄》的勃朗特三姐妹好像也正是以类似方式度过她们的少年时光，一起编故事、表演，积淀下她们最初的文学作品；还有著名的兰姆兄妹，他们编写的《莎士比亚故事集》是“莎士比亚入门宝典”——似乎就是在兄妹从小“搭戏”的游艺中，慢慢形成了这部故事集，以及，成就了在文学史上举足轻重的散文家查尔斯·兰姆。

所以戏剧教育对孩子来说究竟是怎样的一课？是有文学天赋孩子的游戏？给他们机会去读、去理解、去改写、去表演？我得说，这样的理解仅仅还停留在术的层面。

还是《小妇人》中的那个画面。乔就是那个有文学天赋的孩子，四姐妹排演的故事，都由她来改编剧本。妹妹贝丝说她“是一个地地道道的莎士比亚”。但艾米呢？即使是一小段场景描写，我们也能看出，艾米是那种既对文学没什么兴趣，也没什么表演天赋的孩子。

她在戏剧中能得到什么？是表达、沟通，并得到同伴的反馈，更重要的是，体验。如果不经历这样的“戏剧时刻”，她可能永远也不会去思考，“昏倒”是怎么回事。换我们也一样，除非亲身经历过昏倒，否则谁

会去想昏倒是怎么一回事？

但实际上这才是戏剧教育中对孩子极富意义的地方——体验。今天孩子的成长环境中，容易出现一个缺失，那就是生命体验。生命体验包括两方面，一种是对生活的体验，一种是对自我的体验。

成年人的世界已经因为技术发展和行业细分，变得简单而且狭窄。这是现代文明的一个特征，但其实并不是一种有利于人格健康的状态。成年人的世界尚且如此，对孩子就更是这样。不要说冒险，不要说跌宕起伏的经历，甚至连普通的平顺的生活，也被父母“承包”了一大半。

孩子看起来在“生活”，实质上不过是以作业的形式消耗他们的时间，长大以后再换成工作的形式。我们当然也可以希望孩子一生平顺度过，但中间但凡经历挫折、拒绝、失败，一个没有通过生活体验建立起自我人格的孩子，是经不起一点点摇晃的。

这才是真正令人担心的事。

我不是说戏剧教育一定能解决这件事，但戏剧教育是个绝好的形式。《小妇人》其实是19世纪中期（首版1868年）受爱默生影响的一部女性平权主义小说，乔实际上有着作者路易莎·梅·奥尔科特的许多投射。她从小是家里的“编剧”，组织兄弟姐妹排演家庭剧。奥尔科特身处对女性要求严格的年代，内心却十分独立，有着许多在那个时代会被视作叛逆的想法，但在戏剧中，她可以通过演反面角色表达她压抑的情绪，也可以通过饰演男性角色，去体验自由。

表演就是这样一件神奇的事，哪怕角色从个性到生活，完全在一个孩子的反面，但他只要愿意去演，就有可能愿意去体验，去按照自己的方式理解，给出自己的解释，再表达出来。通过这样的表演，他的内心就丰富了那么一点。

没有父母愿意孩子经历坎坷，但体验坎坷并从中获得对人生的感悟，实际上是我们特别希望孩子能多少明白一点，却不知该怎么去传递的部分。戏剧实际上是可以的。

戏剧教育的综合性和丰富性，使其在任何国家都是一种“打底”的教育形态。在美国，从1994年的《2000年目标：美国教育法》开始，戏剧就是其基础教育的核心课程；英国在1992年通过了法案，正式把教育戏剧纳入国家课程标准之中；在德国，戏剧也是贯穿K12的一门必修课。而在中国，尽管各式各样的戏剧教育形态逐渐丰富且多样化起来，总体去看，仍是一种被低估的教育类型。



暖暖一碗，心中被爱充满：三款快手面条

A Story of Birthday Noodles

文：顾佩超 图：顾佩超提供

本期主题：面条

面的故事总比面条要长些。

前几天我吃了一碗五味杂陈的生日面。

到家、开门，放眼望去，小女孩伏在案上，时而思索时而落笔，看到这一幕，我心里略感安慰了一些。换好鞋，深呼吸了一口气，走近，刚想开口表扬一下今天做作业还算积极，话还没出口，看见孩子拿着笔在涂画着的完全不是作业，正想仔细看清楚，几乎同时，孩子警觉地用自己的双臂遮住了。

凭借模糊的印象，我断定这正是她这几天一直在忙碌的那幅画，不满意再重来，如此反复了好几次，累计花了有近2小时了吧。

我又想起下午，正在欢天喜地给自己购买生日礼物时接到老师的微信，说最近女儿课堂小练习连续两次都做得不是很理想。瞬间，心里堵得慌，断定必是这不务正业的画画导致的。

猜得没错，“母慈子孝”的画面还没来得及登场，就直接转到了“鸡飞狗跳”……

当我非逼着她把“不务正业的画作”拿出来时，她哭了说着：“妈妈，你不要生气！不要把这个东西扔掉！……这是我在给你做的生日贺卡。”于是，有点意外的，我收到了人生第一张没有完成涂色的生日贺卡。

今年生日的心情真是如同过山车一般。晚上吃生日面时，孩子悄悄拿

了份小礼物给我，是一张“万能愿望卡”，她说因为不知道给我买什么，所以给我写了一张愿望卡，等想好了可以拿着卡跟她换取一个愿望，她一定会努力去做到！

有那么一瞬间，我想拿这卡说，能不能换一次一百分。但我终是没舍得这么做，我问自己，一百分真有那么重要吗？顿时释然了。

吹完蜡烛，切完蛋糕，吃完生日面，孩子轻轻地问我，等做完作业是不是能继续去完成那张尚未涂色的生日卡。我想想说不用了吧，已经很漂亮了。但其实我是想留着时刻提醒自己。

孩子对我们的爱是毫无保留一如既往的，但我们却会随着孩子的成长，不知不觉间开始在这份爱前加一些条件，比如听话，比如分数……分数重要吗，重要！但不能光是“你——（分数）若安好，便是晴天”。那天，我默默许了个愿，愿女儿对妈妈的爱始终如眼前这碗长寿面般绵长，更愿我们始终简单纯粹，不忘初心，积极面对生活。

我想大抵以后的每一次生日，我都会想起这碗生日面和这张生日卡。

言归正传，这一期给大家推荐3种面条，分别是口碑极佳的阳春面，做法变化极多的汤面和小朋友们都比较喜欢的意面。这些都是我们家宝宝平日比较爱吃的。做法简单，尤其是汤面，不论是早晨来一碗暖身，还是深夜食堂来一碗暖心，都是极好的。



顾佩超

自由撰稿人，也是一位家中育有一儿一女的全职妈妈。7年来坚持家庭美食烹饪和烘焙。认为做饭是一种爱的表达。

【跟我尝试做】家常快手阳春面

“面条，最为素净，既是简朴的果腹之物，也可以衬托任何食材，容纳万千滋味……”《舌尖上的中国2》里头大抵这么说过。谈到素净，我想这一碗一定是最好的代表了：面条根根利爽，淡酱色面汤清澈见底，汤上浮着大大小小金色的油花和翠绿色碎葱花，阵阵香味扑鼻而来……

材料准备：面条适量

调料准备：盐、猪油、生抽、葱花

**开始跟我做：**

a、准备工作

- 1、在面碗中放入猪油、生抽一勺、少量盐
- 2、在放了调料的面碗里放入适量沸水，化开调料

b、开始做

- 1、取一个锅，放入适量水，加入面条，煮熟；
- 2、面条捞出，放入之前准备好了调料的碗中，撒上葱花。

小提示：

- 1、传统的阳春面，猪油是最重要的一味调料。家里没有猪油的朋友想尝这一口，可以现用切片

五花肉煎，煎好的油倒入面碗里就好了。煎好的五花肉用来做回锅肉，或者干煸土豆片都是极好的。

2、如果时间有限，没有五花肉又没有猪油，可以在面碗中倒入适量食用油和少量麻油，虽说不上是传统阳春面了，但味道也是不错的。

【跟我尝试做】真材实料看得见的菌汤面条

材料准备：挂面适量、香菇、小青菜、西红柿

调料准备：蚝油1-2勺、生抽1-2勺、盐少许

**开始跟我做：**

a、准备工作

- 1、蔬菜洗净，香菇切小丁、半个西红柿切片

b、开始做

- 1、热锅，倒入适量油，待油温热后放入切成丁的香菇，中火翻炒。翻炒时候可以加一点点盐，随着水分开始析出，香菇变软了，菌类的香味开始越来越浓。这时继续炒，直到香菇粒的汁液有点浓稠；
- 2、加水，放入蚝油2勺、生抽2勺，略煮至蚝油融化；
- 3、打开盖子，下入面条，及时用筷子搅散；等水开了，再适当加入些凉水；
- 4、等面条5分熟，下绿叶菜，面条七八成熟没有硬芯就可以在锅里扔几片西红柿，煮上几秒就可以盛出并装饰面条了。

善意小提示：

- 1、烧香菇时候要在锅里中小火炒到微微浓稠，看起来像勾芡了一样，这样香菇的味道才会被完全释放出来。
- 2、汤面其实是可以变化多样的，你可以选择炒制自己喜欢的菜来下面条，比如制成烂糊肉丝面、番茄鸡蛋面……也可以下好了面，将单独炒好的浇头盖在面上，就又成就了一碗热腾腾的盖浇面。

【跟我尝试做】蘑菇意面

材料准备：意大利面、培根、白蘑菇、牛奶、黄油适量

调料准备：淀粉、少许盐、少量胡椒粉

开始跟我做：

a、准备工作

- 1、意大利面用水煮好，沥干，放一边
- 2、白蘑菇6-7个（数量看自己口味），洗干净，切片

b、开始做

- 1、取一个平底锅，下点橄榄油，煎香培根，然后盛出；
- 2、同一个锅子，倒入切片的蘑菇，我喜欢用煎培根后的油煎蘑菇，我觉得更香；蘑菇炒着会有点缩小出水的状态，那就差不多了，可以撒点黑胡椒；
- 3、锅子洗干净，热锅，融化黄油；
- 4、放入少许生粉，拌入黄油里，搅匀；
- 5、倒入牛奶，中火，看到冒泡变浓稠后，可以适当放一点点盐调味；
- 6、转小火，拌入培根和蘑菇；
- 7、最后倒入事先煮好沥干的意大利面，搅

拌到白汁均匀地裹到每根面条上；

8、出锅，装盘，撒适量胡椒粉，开吃！

小提示：

- 1、牛奶也可以替换成淡奶油，香味会更浓郁一些。
- 2、没有生粉也可以不加，加了会有点稠稠的感觉，不加成品应该会略稀一些，不影响味道。

最后和大家分享一个下面条的小诀窍：不要等水完全沸腾后才下锅开始煮，最好在锅底冒小气泡的时候下面，然后搅动几下，盖好盖，等锅里的水开了再适量添些凉水，等水沸了面就煮好了。这样煮面速度快，面条柔而汤清。煮面时加点冷水，能更好保持面条的口感，也能减少面条碱性渗出，食用过多的碱会损伤肠胃。煮面时加一点点油，面条也会比较软滑哟，快来试试吧！





文：Lin 图：Lin提供

记跟着女儿溜弯儿：今夏欧洲之旅

有女儿之前，我就一直挺喜欢逛陌生的地方，好像总想摆脱老待在一个地方的一成不变。旅途中尤其享受那种模糊了时空的感觉——那种不知身在何处何年的错乱，让堆积在脑子里各种陈旧的念头，幻作灵动新鲜。

有了孩子后，变成拽着女儿一起溜弯儿。和女儿一起的旅途，自然有着不同于以前的各种变化，但令我更加热爱出发：不管是熟悉还是陌生的路径，和女儿一起走一遭，都能发现簇新的视角，特别有意思。

大家喜欢说，带着孩子看世界，但对我来说，似乎正好相反。一开始，还总是我为她讲解、带着她转悠，但溜着溜着，发现其实是我一直跟着女儿在溜弯儿。

贴身小老师

跟着女儿溜弯儿，总能从她那里学到很多东西。无论是在意大利逛美术馆和博物馆，还是在希腊膜拜神庙与神像，孩子们总是能记住那些拉丁文或希腊语的词语，而我根本无法立即掌握这些发音复杂的词条，常常需要事后再请教女儿。

“那个来自海岛的泥瓦匠们在雅典卫城脚下建筑的那一片岛式民居，叫什么来着？”

“Anafiotika呀！”

这样的对话，是旅途中常有的场景。

今年夏天在希腊，边逛，边和女儿讨论那些她早已了如指掌的希腊神话故事。在雅典的阿塔罗斯柱廊（Stoa of Attalos）漫步时，看到一尊标明“疑是狩猎/月光女神”的塑像，就叫女儿来看她青睐的女神（雅典娜和阿忒弥斯一直是她最喜欢的两位希腊神话人物）。

女儿看了后却断言：不像阿忒弥斯哦，她可不会穿得这么华丽，阿忒弥斯的着装，总是简简单单。然后，我也从我的贴身小老师（虽然几年前她还是被我启蒙的学生）那里得知了古希腊人穿的衣服叫做叠裳（chiton）。

在女儿的指导下，我还终于实地分清楚了古希腊建筑中，柱子的几种常见柱式和它们的英文名称。帕提农神庙的多利克柱式（doric order），宙斯神庙的科林斯柱式（corinthian order），以及胜利女神神庙的爱奥尼克

柱式（ionic order），都成了我的现场教科书。

四处溜弯儿时，从女儿那学到的点点滴滴，五花八门。

在阿姆斯特丹散步，看见市中心的一座大楼上，飘扬着一面颜六色的旗帜。我便开玩笑地说：荷兰国旗加了好多道颜色啊。女儿马上告诉我：那是LGBTQ的旗帜！L就是lesbian（女同性恋），G是Gay（男同性恋），B是Bisexual（双性恋），T是transgender（变性人），Q是Queer（对自己的性别感到困惑的人）。女儿接着告诉我，有数据说，青少年中的这个特殊群体有高达40%的自杀率，所以在学校，他们都常去参加LGBTQ俱乐部的活动，给他们一些支持。

女儿的启发

除了学习或复习各种有趣的知识，从女儿特有的思路里得到的启发，更是妙趣横生。例如，去美术馆博物馆，以前多是我说她听，但近年来，我更爱倾听女儿的评论。

这种变化，似乎开始于三、四年前我俩的“欧洲美术馆之旅”。

当时我们从罗马、梵蒂冈逛到佛罗伦萨，再北上尼斯，之后继续北上巴黎、伦敦。那一路溜达，带着我们从文艺复兴之前，一直走向后现代。

在伦敦泰特现代美术馆（Tate Modern），看到美国抽象派画家艾格尼丝·马丁的一句话：美，是生命之谜，它不在我们的眼里，而在我们的头脑中。女儿摇摇头说：真正的美不在头脑中，而在我们的心里。女儿的这句话，当时令我联想到了太多太多，于是开始更加认真地倾听孩子的小声音。

今年夏天，又重访或初访了一些博物馆和美术馆：阿姆斯特丹的国立博物馆和梵高博物馆、荷兰古镇的Edam博物馆、巴塞罗那的米罗美术馆，以及雅典的卫城博物馆，巴黎的奥赛博物馆，达利蒙特空间 and 巴黎浪漫生活博物馆，等等。



在奥赛，女儿在她喜欢的新印象主义画家专场里来回踱步。她说较之印象派，她更喜欢新印象派——近看因为点彩而失真，远看却挺写实，画面透出的那种很“软”的感觉尤其令人喜欢，而每一幅的色彩，又都是那么优美。我说，雷诺阿的画，也很软很美啊。女儿答道，他的画，过于软，又太真了，不够vibrant（有生气），而且颜色有些dull（闷）。

听了这话，我稍微愣了一下。和女儿的评判正相反，雷诺阿其实一直享有用色明快、人物活力盎然的名声。女儿的点评，令我不禁再仔细琢磨一番：新印象派的点彩，不在调色板上调色，而直接在画布上使用纯色，当然有着雷诺阿比不过的艳丽活泼。同时，极其讲究黄金比例分割图的新印象派，打造的画面总是那么梦幻有韵律，也

太恰当了。另外，unfinished这个词，恰好是当年瞧不起印象派画家的批评家们常用的字眼。也许正是这种和某些邻国的高贵讲究大相径庭的、疏于人工打理的特质，这片土地才能孕育出那位充满了生命原创力、能将自己随时从别人眼前的“现实”里解放出来、从平凡里找出无穷魔力的梵高。

孩子们都有着惊人的观察力。我在旅途中的许多意外收获，也来自女儿的一双敏锐的眼睛。

在布拉格，我们从老城堡往卡夫卡博物馆附近溜达时，女儿说有点饿，我们就停下，在路边一个小食品门脸儿买热狗。

小店里的捷克



就是女儿说的“软”；而雷诺阿的软，是被描绘的对象的可爱好好吧，和新印象派“软”的意蕴，还真不是一回事。

今夏在荷兰遛弯，我问女儿，和法国、比利时相比，这里的景色有啥不同吗？女儿听了，居然答得不假思索：Unfinished（没好好打理的，没弄完的）。

接下来的几日，我们一直住在荷兰乡下，混在当地人里，购物、下馆子、跳运河，享受着当地人一样的日常，很快乐。尤其有趣的是，在那些只有当地人的去处，我们撞上许多如同从梵高的人物画里走出来的面孔，粗糙而生动。

我对女儿说，你用的unfinished这个字眼，

姑娘忙着准备食物的当儿，女儿忽然说：你店里，全是猴子。我仔细一看，窄小的店铺里，还真是摆满了玩具猴子。

这时，坐在路边的一位约莫60岁的男子，边搭腔边朝我们走过来：“是啊，猴子。往店名那里看，Vopicka，那是由英伦半岛的祖上带来的名字，和捷克语里的猴子，Opoce，发音类似。所以我的朋友们总爱送我猴子玩具，我就把它们都摆在这里。”

顷刻间，我们和查理桥下的布拉格店家一下拉近了距离，还学会了怎么用捷克语说“猴子”。旅途中，这种从女儿观察到的细枝末节中获得的意外乐趣，层出不穷，不断地提醒我重新拾起因“成年”而缺失的那些由细致入微的观察所带来的启发和喜悦。



被“爱屋及乌”

和女儿一起遛弯儿，往往会被异国的人们“爱屋及乌”，走到哪里都比以前更受待见。

有女儿之前，我对巴黎人的印象不是很好——曾切身领教过典型的巴黎式的傲慢高冷甚至蛮横。但自从有了女儿，每次来巴黎，总会随处遇到各种不同形式的亲切和关爱。

在巴黎，大多数地铁站都不设电梯。但只要我带着孩子提着箱子有片刻的停驻，一准有人主动帮我接过箱子上下楼。出了地铁站，巴黎已入夜，女儿Bonjour（你好）地恳求一声，就有位时髦的法国女郎停驻身旁，耐心地一起看地址查地图……临别时，亲亲女儿又亲亲我，再嘱咐她的男友帮着拖箱子护送我们直达住处。

两年前，也在巴黎，适逢世界杯，我和女儿在从巴黎三区逛向七区的途中，被路旁的一间酒吧吸引——里面放了许多披着法国国旗

别，三位小伙子都热情地和我们互道珍重。事后，我和女儿都说，太喜欢他们的笑容了——那么开心、放松和亲切。

在其他的各处溜达，感受到的人情味儿，自然不会比巴黎的少。荷兰人似乎不像巴黎人那么眉飞色舞地乐于表达情感，但今年夏天在荷兰，当地人那种冷静外表下流露出的关爱，令人体会深切。

开车误入阿姆斯特丹市中心的天价地下停车场时，正在打扫的工作人员放下手中的扫帚，主动走过来说：太贵了，你们应该在网上订票。我俩问怎么买？二话没说，高大的荷兰小伙子俯下身来，趴在车窗，开始用我的手机帮我们在网上购票，果然打了个大折扣。



女儿跑到当地人

聚众玩水的地段耍，一位带着四、五岁小女孩在船头跳运河玩的荷兰爸爸，主动过来邀请女儿和他们一起跳，还特意摆好姿势三个人同时跳入水中，好让我拍照。

在阿姆斯特丹北郊的住所外风景优美的运河旁散步，披着夕阳走过来一位叫Helda的女子，笑吟吟地说：我给你俩拍张合影吧。拍完照片后我们答谢着，就这么聊了起来。女儿问运河是咸水还是淡水？Helda说是淡水，但近年来海水频繁侵入，造成土地腌渍化，给工农业和生活都造成许多问题，目前荷兰人正在想各种办法应对。再问到为什么海水会入侵，就又聊到女儿感兴趣的全球变暖话题——气候变暖带来的海平面上升。Helda又举例说，这一带原来每年冬天举行滑冰节，在河道上开展滑冰比赛，已经变成深受

的猪玩具。我们停下拍照，结果戴着蓝白红三色公鸡帽子的店主跑了出来，说为什么只照猪不照他呀！然后拉着女儿，请我们进到店里看更多的猪，还一定要搂着女儿合影。

两个月前抵达巴黎的那个晚上，出门觅食，拐入路边一个小小的家乐福Express，女儿想要鹅肝酱，就去问店员小伙子有没有。我们就这么和店里的三个小伙子聊了起来。临走时，小伙子们说，送给你们一束花吧，是我们今天卖不完的。于是这一大束被捧回酒店的美丽红玫瑰，陪伴了我们这个夏日欧洲行程的最后几天。临离开巴黎前，我们特意去几天来一直购物的小店道



当地人喜爱的传统。但由于运河已经无法结冰，已经有十多年无法举办这项活动了。聊到后来，Helda主动问我们需不需要一些游玩的建议。女儿说她想游泳，Helda就告诉了我们当地人都爱去的一处海滨，还有好吃的海鲜餐厅。我说想找一个颇具荷兰风味又不是旅游热点的古镇走走，Helda说近处的Edam就很有趣啊，那里有长得歪歪的、摆满古董家具、厨房底部有一间流着河水的“浮动储藏室”的16世纪老房子，原汁原味；有一座特别有意思的地方博物馆；还有一家非常不错的咖啡屋。

……

言听计从的妈

迎着迎着，女儿从坐手推车的小小娃，蜕变成了旅途上的主心骨。每次出行前，她会仔细检查各种旅行文件；在法语西班牙语国家，她是点菜、问路和记地名等的大拿；在马拉喀什、巴塞罗那之类的繁杂闹市，她会叮嘱我看好随身物品；在高速上，她会监督我不要超速……尤其是

要做重大决定时，依着她的分析或直觉做出的决策，往往会成为我们最好的选择。

我们从尼斯赶到巴黎北站，准备乘“欧洲之星”去伦敦，却被告知圣潘克拉斯火车站闹大罢工，全线停运。工作人员正努力说服乱哄哄的乘客：根据我们的经验，今天“欧洲之星”无法运行了，你们赶快去改签，散了吧。就在我几乎要放弃、随大流开始找当晚巴黎住宿时，女儿冷静地拦住我：我们再等等吧！既然他们没肯定地说今天不发车，我们就应该还是有今晚赶到伦敦的希望！凌晨就爬起来随着我转战南北的女儿，当时披头散发带着丝丝倦意，小眼神却格外坚定。我马上言听计从，随即斗志昂扬地摇身一变，成为已经涣散瘫软的乘客队列的头阵，和一众工作人员对峙着，阐述着今晚到伦敦的必要性。死磕三小时后，“欧洲之星”的闸口终于打

开，宣布加行一列特别快车，将在场等待的乘客们送往伦敦。

今夏在巴黎去蒙马特高地溜弯儿，我们准备把浪漫生活博物馆作为第一站。出门前，我有些犹豫地对女儿说：浪漫，好像少儿不宜哦。女儿正色道：不是那种男女的浪漫好不好！是关于浪漫主义艺术运动的博物馆！去吧。结果，那日，我们在那所法国19世纪浪漫主义的乐园、荷兰-法国肖像画家Ary Scheffer浪漫的故居里，循着乔治桑、肖邦、屠格涅夫、狄更斯等当年常客们的足迹，心满意足地流连了大半天。

“随便逛”的乐趣

自从一心一意地跟着女儿溜弯儿以来，本来就喜欢随便乱逛的我，对旅途中那些不经意的片段，更是情有独钟。

今年暑期，除了回国看望亲友，我们基本上就在欧洲各处溜弯儿。问女儿最喜欢的部分是哪儿，她说除了她自己选的希腊，就是在法比荷一带的乡村晃荡的日子，尤其是在法国北部的闲散。

说到法国北部，大概没有多少人会选这里作为旅游目的地。也许，比起我们过去溜达的南法，法国北部似乎有点无趣。而且，历史上一到打仗，这里就会遭殃。历史上的德法战争，一战二战等，总是让这片土地沦为战场。但这一带，正好在从巴黎往返阿姆斯特丹的路上，而且我们从来没走过，加之女儿坚持不想把时间都花在大城市（巴黎），所以就在乡间住了几天。这种顺带，却成了女儿在夏日旅途中最满意的一段，再一次为我俩“随便逛”的喜好，做了漂亮的注脚。

在法国北部乡间，我们住在老乡家中，享用着自家制的各种食物，和老乡们天南海北地聊。聊累了，就去和猫狗马鸡鹅等各种家养动物玩耍，从前院耍到鸡窝，从鸡窝耍到马厩，再从马厩耍向田野。再不，就骑着车在小镇里的教堂和人家间穿行，或跨上马背去看旷野间卷得整整齐齐的草垛，然后和着漫天晚霞放歌。一天下来，没有什么计划，没有非去哪里打卡的压力，只是随心所欲地沉浸在一个暂新而惬意的环境里，慢悠悠地、一点一滴地感知着周遭。

总之，每次跟着女儿溜弯儿，只要投入地走在我们一起选择的路上，怎么走，都很享受。每次溜完回家，总会带回来一个貌似变“弱”了的妈和一个无疑变强的娃。



Lin

10岁孩子的妈妈。年轻时留学日本、美国。喜欢“跟着”女儿在中国和世界各地溜弯儿。现与家人居住在美国波士顿。

简报 THE CIRCUIT

“简报”栏目以图文形式直击学校和家庭活动现场。想展示您的活动吗？请将活动日期和说明（150字）发送至editorsh@jingkids.com，编辑将与您联系图片事宜。



挪威国王与王后访问中国常熟世界联合学院

近期，在中国进行国事访问的挪威哈拉尔五世国王与宋雅王后来到了中国常熟世界联合学院进行访问，并与相识20年的老朋友、常熟UWC创办人王嘉鹏会面。宋雅王后是挪威红十字北欧世界联合学院的长期支持者，二十年前，王嘉鹏获得了宋雅王后给予中国学生的奖学金，才有机会前往挪威UWC学习，他的命运从此改变。UWC通过在全球155个国家的国家委员会选拔来自世界各地的优秀学生，并通过助学金确保不同社会、经济背景的高中生都可以接受UWC的教育。



上海泰宁外籍人员子女幼儿园举办万圣节活动

10月的最后一个周末，泰宁外籍人员子女幼儿园的小朋友们与父母聚集在上海花园校园共同庆祝万圣节。大家身着节日服装，一起玩游戏、照相，还跟着现场表演嘉宾一起唱歌。完成所有有趣的游戏和挑战后，就到了离园的时刻，每个孩子都获得了万圣节的礼包！





诗人Mark Grist来到上海闵行区民办德闾学校教学生为爱写诗

德闾学校的Diversity系列活动在近期迎来了英国诗人兼表演家、教育家Mark Grist。此次，Mark Grist向4-7年级的学生介绍了他的一首原创诗歌《我的忏悔》(My Confession)，这首诗歌极具画面感，他的精彩演绎让同学们笑得前仰后翻。随后，Mark Grist还为4-7年级的学生开展了诗歌工作坊活动。学生们需要通过Mark Grist给出的包括动物、场所等一系列生活化的主题进行诗歌创作，并尝试通过押韵，让诗歌读起来有愉悦感。学生们都积极投入创作中，认真的样子让Mark也十分惊喜。



上海科技之星在燎原闪耀

燎原双语学校学生与多所上海国际化名校学生一起，参加了由上海市科技翻译学会举办的跨学科青年学术论坛，分别做了航空航天基础知识项目的科普展示。论坛的举办受到参会师生的热烈欢迎。每个学校的学生都应用自己的科学知识，结合论坛主题，递交了自己的研究报告。他们分别用视频介绍原理，运用了动图、实验操作模拟视频对轨道设计进行了演示，让深奥的科学理论变得通俗易懂。演讲结合了可持续发展和轨道的改造，会场反响热烈。





上海中山幼儿园三周年庆

近期，上海中山幼儿园庆祝了自己的三岁生日，以小而美的温馨方式和孩子们一起度过。阳光洒在中山幼儿园的草地上，上面铺着一张大画布，是过去一周由师生共创彩绘的画布，孩子们带着爸爸妈妈或爷爷姥姥在画布上盖上手印、写下祝福。活动开始，Christian老师弹着吉他，带着小朋友一起唱英文儿歌，一起唱生日歌，一起切蛋糕。中大班幼儿和老师利用上课时间特别规划了许多闯关游戏，如钓鱼、套圈圈沙袋、水枪游戏、拍球比赛、吹泡泡、画花脸等，大班的哥哥姐姐还要肩负关主的角色，照顾摊位，负责收费和解释游戏玩法，让全园一起玩起来。



上海耀中外籍人员子女学校25周年校庆

近期，上海耀中外籍人员子女学校举行了25周年建校庆典，并与其姊妹学校——耀华国际教育学校以及全球其它耀中网络的学校一道，共同庆祝其创始人曾楚珩女士创办耀中耀华机构86周年。耀中国际学校（YCIS）及耀华国际教育学校（YWIES）行政总裁兼校监陈保琼博士（耀中创始人曾楚珩女士之女）与朋友、家人和学生共同参加了此次校庆，并发表演讲，深情回顾了耀中一路走来的发展历程及对未来的憧憬。耀中、耀华两所姊妹学校全球各校区，包括美国硅谷耀中的数万名学生通过高速网络直播与上海主会场一起，共同庆祝耀中耀华的这一盛典。





上海惠灵顿外籍人员子女学校成功举办第五届惠灵顿艺术节

11月1日，上海惠灵顿外籍人员子女学校的圆顶剧院上演了一场集诗歌、音乐、朗诵和灯光表演等多种艺术形式为一体的“ZOOM表演”。这场表演由多名当代英国知名艺术家为第五届惠灵顿艺术节特别制作，700名上海惠灵顿外籍人员子女学校的4至13年级学生共同参与。精心编排的诗歌朗诵、特别制作的音乐舞蹈和美轮美奂的灯光秀同台展现，多元的当代艺术在舞台上争奇斗艳又相互融合，为现场观众带来了一次集视听享受、诗乐情怀于一体的艺术盛宴。



蒙雅蒙特梭利：纽约青年艺术家TengTeng的微观艺术沙龙

近日，来自纽约的青年艺术家TengTeng把自己原创的小画微观艺术从纽约带回了上海，在上海金茂大厦蒙雅蒙特梭利和30多位小朋友一起分享了微观艺术的魅力。活动期间，TengTeng向孩子们展示了如何构思一幅小画的设计。与孩子一同前来参加的家长也表示非常喜欢这样的艺术形式。只要给孩子足够的自由去表达，每个孩子都是艺术家——TengTeng也希望通过这样的方式来激发孩子对艺术的热情。





北大附属嘉兴实验学校国际部《毫无线索》戏剧演出

近期，北大附属嘉兴实验学校国际部组织的《毫无线索》(Clueless)戏剧表演在黑匣子剧场圆满举行。演出现场，同学们全身心投入，情绪饱满，塑造了一个个性格鲜明的人物形象，戏剧情节紧张连贯、扣人心弦。此前，国际部初、高中的老师和同学为这次演出进行了一次又一次的排练。演出结束后，师生们又为后续的戏剧活动筹集了经费。



上海浦东新区民办协和双语学校举办建校十周年庆典

近期，以“中西融合，逐梦十年”为主题的浦东协和双语学校建校十周年庆典，在上海浦东新区万国体育馆举行。小学弦乐队、室内弦乐团、合唱团先后表演了《匈牙利第五协奏曲》、《弦乐小乐曲K525》、《当我闭上眼睛》和《拉起手》曲目。两支啦啦队分别带来健美操舞蹈《爱之列车》和《与我联系》，律动鲜明，舞姿坚实有力。舞蹈《将进酒+流星群》则唯美动人。集体朗诵《少年中国说》及武术表演，显协和学子立足时代、珍惜本源、允文允武的风采。最后，全体师生大合唱《校歌》。十年，从萌芽孕育到繁盛发展，协和浦东把一个个梦想变为现实。





无锡南外国王国际学校举办创校开学典礼

无锡南外国王国际学校（NKCS Wuxi）于今年9月正式开学，这是由南京外国语学校 and 英国国王学院学校两所顶级名校合力打造的教育品牌。近期，学校成功举办了创校以来的第一场开学典礼，荣幸地邀请到了无锡市委常委、组织部部长周英女士，江苏无锡经济开发区党工委副书记、管委会副主任杨建平先生，两所合作学校——南京外国语学校 and 英国国王学院学校的校长邹正先生与 Andrew Halls 先生为典礼致辞，学生代表表演了合唱与古筝弹奏。



人大附中杭州学校举办首届开学典礼

近期，人大附中杭州学校（RKCS Hangzhou）落成暨首届开学典礼于余杭区校园内隆重举行。余杭区政府及教育局领导、英国驻沪总领事、狄邦教育集团领导及两所合作学校——人大附中联合总校副校长杨连明、英国国王学院学校校长 Andrew Halls 受邀出席并致辞。学生代表于典礼上发言，立志勤奋学习的同时，开发自身天赋与特长，做一个有家国情怀、独立创新、融贯中西的人。



菁kids 特约摄影工作室



您的家庭影像师
Professional Family Photography


VC Photography



TEL: 156 18353299
vivianbwithu@hotmail.com

ID. PHOTO

• 以创意 • 专业性 • 私人订制
• 高品质 • 个性化 • 全球网络







☎ 457132580068
🌐 www.idphoto.com.cn
📍 上海静安区南京西路1266号静安中心1601室 (南京)
Phone: 021-32580068 / 021-32580069

“菁kids特约摄影工作室”，拥有丰富的家庭、儿童摄影经验，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。

2018.02

 菁kids上海

博雅教育与自立
English Education & American Education, What's the Difference?

英式教育与美式教育，有何异同?

MY DREAM SCHOOL

择校指南
SCHOOL CHOICE GUIDE
2018 - 2019

想成为菁kids特约摄影工作室？
请扫描二维码查看详情并填写申请







Remember The Times

BARRYPAN
家庭纪实摄影师

2018-2019 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选109所(杂志+网站)上海幼儿园、国际和双语学校,排名不分先后。

只招外籍学生幼儿园(2所)

上海市泰宁外籍人员子女幼儿园

宋庆龄幼儿园国际部

招收中外籍学生幼儿园(42所)

Apple Montessori

安乔国际双语幼儿园

橙色熊猫国际日托中心

德意学堂

菲索幼儿园(碧云校区)

菲索幼儿园(松江校区)

国际儿童社区

海富幼儿园

胡姬港湾幼儿园

JES Island English Academy

嘉宝学校

Lucton幼儿教育中心

LUC国际儿童中心

Montessori Academy

蒙雅蒙特梭利之家

启禾儿童国际教育

启星学校

青瓦花园

上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园

上海闵行区摩根亨利幼儿园

上海浦东新区惠立幼儿园

上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园

上海普陀金宝幼儿园

上海青浦区世界外国语学校

上海圣地亚歌幼儿园

上海市静安双美亲子教育培训学校

上海市闵行区万科幼儿园

上海市浦东新区民办碧云幼儿园

上海市普陀区美星幼儿园

上海市普陀区奇思幼儿园

上海私立蒙特梭利幼儿园

上海维多利亚幼儿园(浦东园)

上海徐汇区民办安淇儿幼稚园

上海徐汇区民办四季方馨幼儿园

上海悦田幼儿园

上海长宁民办哈比桥治幼儿园

上海中山幼儿园

伊顿国际学校上海校区

宜乐儿童之家

中欧国际私立学校

阿波罗双语学院

上海艾思坦国际幼儿园

只招收外籍学生国际学校(21所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

复旦附中国际部

上海不列颠英国外籍人员子女学校

上海德威外籍人员子女学校(浦东)

上海德威外籍人员子女学校(浦西)

上海法国外籍人员子女学校

上海哈罗外籍人员子女学校

上海虹桥国际外籍人员子女学校

上海惠灵顿外籍人员子女学校

上海美国外籍人员子女学校

上海市进才中学国际部

上海外国语大学附属外国语学校国际部

上海西华外籍人员子女学校

上海协和国际外籍人员子女学校

上海新加坡外籍人员子女学校

上海耀中外籍人员子女学校

上海英国外籍人员子女学校(浦东校区)

上海英国外籍人员子女学校(浦西校区)

上海长宁国际外籍人员子女学校

上海中学国际部

宋庆龄学校国际部

苏州新加坡国际学校

招收中外籍学生国际学校(43所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)

美国诺科学学校上海分校

上海枫叶国际学校

上海光华学院(浦东校区)

上海光华学院剑桥国际中心

上海赫德双语学校

上海康德双语实验学校

上海莱克顿学校

上海美高学校

上海民办包玉刚实验学校

上海闵行区民办德润学校

上海闵行区诺德安达双语学校

上海浦东新区民办更新学校

上海浦东新区民办沪港学校(上海耀华临港校区)

上海浦东新区民办万科学校

上海浦东新区民办协和双语学校

上海七宝德怀特高级中学

上海青浦区世界外国语学校

上海师范大学附属第二外国语学校

上海市燎原双语学校

上海市民办复旦万科实验学校

上海市民办尚德实验学校

上海市民办中芯学校

上海市闵行区万科双语学校

上海市世界外国语中学

上海市世界外国语小学

上海市位育中学国际部

上海市文来中学国际部

上海长宁区耀华专修学校(上海耀华古北校区)

学建

华东康桥国际学校

昆山加拿大国际学校

宁波鄞州赫德实验学校(鄞州校区/海曙校区)

中国常熟世界联合学院

苏州工业园区海归人才子女学校

无锡南外国王国际学校

威雅公学

耀华国际教育学校浙江桐乡校区

华东师范大学附属双语学校

上海阿德科特学校

上海浦东新区民办惠立学校

上海协和双语高级中学

上海新纪元双语学校

上海诺美学校

招收中外籍学生海外学校(1所)

英国国家文理中学



扫描二维码, 进入2018-2019上海择校指南
jingkids.com 网页, 了解
学校详情。

杂志免费取阅点

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

若您希望杂志派送上门，请联系：distribution@truerun.com，电话：(021) 6131 6691

长宁区

上海长宁耀华专修学校（上海耀华古北校区）	古北路600号
拾点十分咖啡pauline	延安西路1566号龙峰大楼1楼
唯儿诺	富贵东道199号(古北花园对面)
St Michael Hospital 上海天坛普华医院	红宝石路 388 号
上海天坛普华医院	红宝石路388号1楼营运部
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept	虹梅路3211号泰豪大厦508-9
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街内(近延安西路)
蓝蛙南丰城店	遵义路100号1-L119&1-LM12单元(近紫云路)
上海长宁国际外籍人员子女学校	虹桥路1161号
一针一线	虹桥路1438号高岛屋4楼
GREEN&SAFE/高岛屋店	虹桥路1438号高岛屋4楼403 (近红宝石路)
齐民市集/高岛屋店	虹桥路1438号高岛屋7楼704 (近红宝石路)
德真会齿科	虹桥路1438号高岛屋百货5楼
WISE Academy 唯思教育	长宁区延安西路2633号美丽华商务中心B302/B311/A209
明美齿科	虹桥商务大厦 上海长宁区虹桥路 2268号 2 楼
新视野	虹许路480号1楼
优顾 Urgoo 全球 留学顾问共享平台	茶陵北路20号越界X2创意空间2号楼401室
上海耀中外籍人员子女学校	荣华西道18号
上海长宁民办哈比乔治幼儿园	上海市长宁区淮阴路489号
学通国际教育（总部校区）	天山路1717号SOHO天山广场T1幢901-902
Ismile 永颜口腔	水城南路59号明珠大楼5楼502-503室
玉海力 Yu Hai Li	宋园路109号3楼
华睿洋塾	天山路310号海益大厦9楼G座
快乐心乐园	天山路341号缤谷文化休闲广场301A
上海民办包玉刚实验学校（小学部）	武定西路1251弄20号
Wagas	仙霞路86号108室
德真会齿科	兴义路8号万都商城3楼
新元素古北店	延安西路2088号7幢一层B101-5单元商铺
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
上海虹桥外籍人员子女学校	伊犁南路218号市场招生部
上海圣安儿科门诊部	伊犁南路85号
Wagas	长宁路1018号1层1051&1053室
剪酷儿童美发	遵义路100号南丰城北309（靠近内侧连廊）
新元素旗下Vital tea	长宁区遵义路100号虹桥南丰城
上海和睦家	茅台路1068号天祥大厦705室
卓艺宝贝艺术教育中心	仙霞路80号天虹大楼4A卓艺宝贝
布鲁餐厅	华山路620号-1
上海众心国际社区中心 (上海蒙特商务咨询有限公司)	延安西路1228弄2号8GH
上海万豪虹桥大酒店	上海市虹桥路2270号
Viva	上海市虹桥路2270号
美迪森国际教育	水城南路59号明珠大厦803室
KOREA韩国童感宝宝	富贵东道169号(近黄金城道步行街)
上海百佳妇孺医院	虹梅路1045号贵宾楼大堂

浦东新区

惠灵顿双语幼儿中心	上海市浦东新区高青西路328号
蒙特梭利之家	碧云路1087号
蓝蛙金桥店	碧云路633号1层R3

彼德西餐 Peter's	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美齿科	碧云路650弄2号
百汇医疗（瑞浦门诊部）	碧云路997号
上海市进才中学国际部	峨山路26号国际部
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
Wagas	芳甸路199弄证大姆指广场31号
小小运动馆	芳甸路300号联洋广场A区301
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄233,281号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号上海哈罗国际学校C203市场部
飞狐	红枫路225号
Big Bamboo(金桥店)	红枫路381号
新元素金桥店	红枫路331号
德意学堂	红枫路450弄1楼
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）	沪南公路2729弄康桥半岛600号
Qkuts(儿童美发沙龙)	Qkuts(儿童美发沙龙)
新元素浦东嘉里城店	花木路1378号浦东嘉里城1楼
嘉里大酒店	花木路1388号4楼儿童探险乐园
卡乐咪早教中心	花木路868号1011室
上海市平和双语学校	黄杨路261号国际部
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号院长室
儿童艺廊（kids Gallery）	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
星巴克咖啡	锦绣路2580号星河湾商业街1号101铺位
上海市金苹果双语学校	巨峰路1555号
启德儿童国际教育（张江校区）	科苑路88号德国中心
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
新元素正大店	陆家嘴西路富城路口正大广场底层西北角
儿童科技馆	梅花路1099号1层105室
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号市场部
沃德医疗	南泉北路399号六楼
新加坡伊顿国际幼儿园	浦城路40号市场部
德真会齿科	浦东丁香路1198号(近大拇指广场)
德真会齿科	浦东蓝校路160号（德威学校北侧）
新加坡伊顿国际幼儿园	浦东南路1570弄25-26号
SEIPS 中欧国际早教中心	浦明路1999号云天地广场2号楼，200127
上海市民办中芯学校	青桐路169号
新元素环球金融中心店	世纪大道100号2楼205室
小小运动馆	世纪大道100号环球金融中心2F
Global Health care GHC全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
蓝蛙环球金融中心店	世纪大道100号上海环球金融中心B109室
百汇医疗(金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦裙房一楼
Wagas	世纪大道8号上海IFC商城LG1层16单元
上海尚德实验学校国际部	秀沿路1688号
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号海富耀华幼儿园园长收
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号市场部
星扬体育文化	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼
Wagas	张扬路3611弄3座一层120室
上海圣欣门诊部	长柳路58号101室
启德考培浦东校区	长柳路58号证大立方大厦1705室
新元素张江店	祖冲之路1261号E1楼07室
华师大二附中国际部	祖冲之路736号 201203
爱绅文化传播文化公司	浦东南路1078号1088号广场2F-18

宜乐儿童之家	浦东锦和路80号A座1楼
上海平和双语学校	上海市浦东新区海科路669号, 筑桥小学图书馆
上海浦东新区民办协和双语学校	浦东新区雪野路48号
嘉宝学校	张杨路1550弄陆家嘴公馆5号楼1楼
普瑞姆蒙台梭利幼儿园	上海浦东新区金豫路450号
星期五餐厅(富都店)	富城路16号(近正大广场)
上海浦东新区民办万科学校	上海浦东康桥路1700号
奇而思少儿英语	上海市浦东新区成山路1760号
奇而思少儿英语	浦东新区高科东路777号阳光城商业街208室
奇而思少儿英语	浦东新区梅花路1099号博览汇广场二楼
奇而思少儿英语	羽山路373号2层奇尔思少儿英语
上海儿童医学中心浦滨儿童医院	滨江大道1616号(其昌栈码头东侧)
阿拉丁国际儿童摄影	陆家嘴西路168号正大广场6楼66号
Lilliput粒粒堡亲子餐厅	芳甸路1188弄1-4号证大喜玛拉雅中心2层
馨哈国际早教(联洋中心)	杨高中路2797号联洋社区市民中心6楼
瑞和月子会所	花木路1883弄1703号
贝拉公主芭蕾舞蹈	芳甸路1188弄1-4号证大喜玛拉雅中心南区1MF
睿宝儿科	花木路1743号-1747号(近浦东嘉里中心, 御翠园内)
和睦家医院(浦东分院)	红枫路525号A区
金宝贝早教中心(金桥中心)	台儿庄路255号金桥翡翠坊2楼(近长岛路)

静安区

迪士尼英语	延平路121号三和大厦20B室
嘉会医疗(上海嘉静门诊部)	上海市静安区常熟路88号101室
百汇医疗(瑞新医疗中心)	南京西路1376号上海商城西峰203-4室
静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号
新元素	南京西路1376号上海商城112室
新元素	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
外联出国顾问集团	南京西路1539号静安嘉里中心2座7楼
Big Bamboo	南阳路132号波特曼后门
Wagas	胶州路265号1楼
全康医疗	南京西路1788号1788国际中心303室
青瓦花园	静安区江宁路958号501室
剪酷儿童美发	南京西路芮欧百货4楼
新元素静安嘉里中心店	南京西路1551号静安嘉里中心1楼
上海威海幼儿园	威海路730号
贝儿福儿童摄影	淮安路668号4楼
飞思乐	愚园路168号A座903B
齐民市集(芮欧店)	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
上海文艺活动中心	延安西路200号2号楼3层知慧学院
花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号(富民路)
寺库奢侈品(上海库会所)	南京西路758号汇银大厦1-3楼
梅龙镇酒家(梅龙镇广场店)	南京西路1038号梅龙镇广场6楼
席家花园	巨鹿路889号巨鹿花园别墅院内龙凤楼对面
鹭鹭1985	延安中路901-909号(近陕西南路)
Moller Villa 衡山马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
麦隆咖啡mellow coffee(静安寺店)	铜仁路70号
Legend Taste 滇道云南特色料理	康定路1025号, 近武宁南路
Maya Mexican Restaurant 玛雅墨西哥餐厅	巨鹿路568号四方新城俱乐部1楼
PHOCO 越南小馆	长乐路920弄1号,近乌鲁木齐路
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
Must grill	武定路881号2号楼1楼(近常德路)
渝信川菜(招商局店)	成都北路333号招商局广场3楼
workcafe(沃咖咖啡西餐)	南京西路818号818广场三楼
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦25楼
布鲁餐厅	华山路620号-1
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
途尚咖啡	南京西路931号1楼(近泰兴路)

剪酷儿童美发	西藏北路198号大悦城北楼B201
蓝蛙大宁店	共和新路1918号6幢102A-103A室
番茄田艺术	光复路195号a(地铁1号线新闻路站1号口外面)
中华国际教育交流协会上海办公室	汉中路158号汉中心广场509室

青浦区

上海西华外籍人员子女学校	徐泾镇联民路555号
宋庆龄小学	业辉路2号
上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海法国外籍人员子女学校	徐泾镇诸光路399弄30号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
宋庆龄幼儿园(业辉路校区)	佘山赵巷业辉路1号
上海私立蒙特梭利幼儿园(青浦园)	高泾路586号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠龙村281号

闵行区

上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海中学国际部	吴中路633弄明申花园124号
上海英国外籍人员子女学校	金光路111号
海富幼儿园	莲花路2151弄上虹新村74-1号
上海美国外籍人员子女学校(浦西校区)	华漕镇金丰路258号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
倍趣科学	沪星路105号3楼
美吉姆早教中心	沪星路289弄2号顺恒国际商业广场2楼
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302(莘庄龙之梦对面)
CuCuGua早教中心	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
新视野	虹许路480号1楼
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
上海天坛普华医院	红宝路388号1楼
Big Bamboo	虹梅路3338弄20号虹梅休闲街(老外街)内
创意顶 Creative Arts	虹许路741号一层
上海市燎原双语学校	平阳路150号
Little Huia	虹梅路3911号1号别墅(靠近延安西路)
花花姐姐亲子餐厅	七莘路3573-2号
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301室
上海闵行区万科幼儿园	星站路356号
启星学校	翠钰路8号6楼
上海不列颠英国学校	古北路1988号
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
诺德安达双语学校	金辉路1399号
Heetravel亲子游泳中心	吴中路1050号盛世莲花广场5栋北楼101-102
上海德威外籍人员子女学校(浦西校区)	上海市闵行区马桥镇浦泾路2000号
哈比桥治幼儿园	上海市闵行区七莘路1588号3388-3900
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
摩根亨利幼儿园	闵行区华漕镇金丰路567号
赛百味(美国学校店)	运乐路569弄丰尚广场105单元(近运乐路金丰路)

黄浦区

玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
小小运动馆	徐家汇路618号日光中心徐家汇区3楼45-47
美吉姆早教中心	徐家汇路618号日光中心3层C区
蓝蛙无限度店	淮海中路138号上海广场商场118室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
天道教育	黄坡北路227号中区广场7楼
百汇医疗(华鹰门诊部)	南京西路389号明天广场裙房四楼
上海当代艺术博物馆	花园港路200号
NBA PLAYZONE	湖滨道150号新天地湖滨道购物中心2楼

新元素	寿宁路98号永银大厦6楼
Wagas	淮海中路300号K11艺术购物中心B127-129
云南菜一坐一忘	湖滨道购物中心湖滨道150号近济南路3楼
新元素K11店	淮海中路300号K11购物艺术中心 4层402号商铺
瑞尔牙科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
One Hour	淮海中路99号大上海时代广场5楼515号铺
ZOO COFFEE 动物园咖啡	马当路388号SOHO复兴广场1楼
花园饭店/白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店32楼
瑞金洲际酒店/大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店2号别墅
笙馆/中国总裁俱乐部	绍兴路54号(近陕西南路)
新荣记	思南路51号思南公馆55号楼
慧公馆	思南路55号思南公馆酒店59号楼
Jamaicablue 蓝色牙买加咖啡	湖滨路222号1号楼2层10号铺
东田造型	淮海中路222号力宝广场3楼
新荣记	淮海中路138号无限度广场5楼
Vital Tea 源素茶	西藏中路268号上海来福士广场B1楼
Lost Heaven on the bund 花马天堂	延安东路17号, 近中山东一路
黄浦会	中山东一路3号外滩二号5楼
慧公馆	圆明园路97号安培大楼3-4层, 近北京东路
威斯汀酒店/帕戈意大利餐厅	河南中路88号威斯汀酒店2楼
Jamaicablue蓝色牙买加咖啡	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
Green Court Serviced Apartment 碧云花园服务公寓	北京西路55号
新世界丽笙大酒店/名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Pâtisserie Chantilly 266法式甜点	武定路266号
Mr Pancake House 松饼先生	武定路877号(常德路武定路)
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Skandina斯堪底那	南京西路1168号中信泰富广场501G
Long House 长屋东南亚餐厅	中山南路505号弄老码头7号楼105栋
Joffre Lab	中山东二路88号外滩SOHO
尚读国际教育Shining Education	瑞金一路139号复兴商务中心四楼
Baker st 贝克街221B	瑞金二路50号

徐汇区

代果美语	安东路599号正大乐城二楼1-205室
精英博蒂 Prestige Education	零陵路231号天迈商务楼1号楼501-508室
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
星贝儿童馆	田州路159号10单元
小小运动馆	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11
JZ School	武康路280弄12号
美华妇儿服务	华山路800弄6号裙楼5楼
两块积木创意馆	虹桥路808号加华广场D112
米迪雅托育园The Magic Play School	徐汇区柳州路138号HappyPark101-102室
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号
Little Bugz国际儿童会所	建国西路285号2楼201室
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园	衡山路9弄2号
上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海市世界外国语小学	浦北路380号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
美国医疗中心	田林路888弄1号东楼
上海新加坡外籍人员子女学校	徐汇区华泾路1455号
上海瑞和门诊部	虹梅路1801号凯科国际大厦2楼
费尼餐厅	中山南二路699号正大乐城2-104室
上海保加医疗美容诊所	兴国路89弄5号
上海红枫妇产医院	徐汇区淮海中路1209号
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
PISTOLERA	衡山路838号
新元素港汇店	虹桥路1号港汇广场1楼163室
上海维多利亚幼儿园	华亭路71弄1号
上海客堂间酒店管理有限公司(游者意大利料理)	永嘉路335号
上海马赛餐饮有限公司-MARDI GRAS	兴国路372弄1号
greensafe超市	肇嘉浜路333号亚太企业大厦304室

拉蒂娜	虹桥路1号港汇广场内街166号
美吉姆早教中心	徐家汇路618号月光中心3层C区美吉姆
故事星球	建国西路691号1幢3楼
大董海参店(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸广场L6室
Y+瑜伽生活馆(安福路店)	安福路322号1楼(近武康路)
鹭鹭小馆(港汇店)	虹桥路1号港汇恒隆广场尚味美食街
新斗记(永新坊店)	天钥桥路131号永新坊1楼
方太生活家上海馆	上海市徐汇区桃江路8号方太
Garlic大蒜土耳其餐厅	永嘉路698号(近安亭路)
寰宇保险代理(上海)有限公司	淮海中路1329号19楼
The Garden Restaurant	乌鲁木齐中路99弄汇贤居会所1楼

卢湾区

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

虹口区

上海外国语大学附属外国语学校国际部	中山北一路295号
UP激战联盟青训营	东江湾路444号
橙子派	虹口区花园路128号运动loft 7街区A座3061
岩舞空间	花园路128号德必运动LOFT一街区A座105室

松江区

上海民办白玉刚实验学校(中学部)	三新北路900弄1800号
雲崑	松东路219弄29号颐思殿广场2楼
上海赫德双语学校	茸北路336号
佘山3号花园俱乐部	泗陈公路4388号

杨浦区

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

普陀区

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

宝山区

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

嘉定区

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

崇明区

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



旅行与Pad之间的 你死我活

Travel, Or Tablet?

芮娅专栏

加籍华人，自由撰稿人。资深亲子旅行策划，专注研究儿童的旅行教育。

“就这样了，这回不带pad了，试试看！”在与麦子反复探讨出门旅行不给儿子MJ带pad的可行性和替代方案后，我们咬咬牙，达成了一致。但是一想到从多伦多到华盛顿10个多小时的车程，我心里还是感到深深的不安！

MJ对长途自驾旅行已经习以为常了，应该说从来没有在一天十几个小时的车程中制造过麻烦。我们通常会为他带上pad，提前下载电影、音乐，作为旅途的主要娱乐工具。尽管也会限制时间，但是有pad这一杀手锏在手，心里就感到无比踏实。然而随着年龄的增长，在最近一两年的旅行中，我们发现了大问题：MJ开始无法抑制对pad的依赖，在车上不再观察路边的风景，到达目的地也不在乎身在何处，出门在外就一心惦记着回酒店，早上睁眼第一件事是争分夺秒玩pad，旅行对他来说，变成了与pad的更亲密接触！

为此我们使出浑身解数，不惜“威逼利诱”，类似“下回不带pad，要不就不带你”的话说过了无数遍，但在每一个“下回”到来的时候依然狠不下心。原来，不仅是他控制不了对pad的依赖，我们不也是把pad当成了救命稻草吗？正是我们一次次的让步妥协，导致了pad和旅行之间的你死我活、非此即彼！

终于，为了避免两败俱伤，我们下定决心“戒”。在上一次旅行中就已经定下基调，晓之以理、动之以情，MJ明白了“不带pad是为了带pad”的道理——如果能够在旅途中重新还原一颗善于发现、乐于观察、勇于体验的心，有那么一天，pad仍然可以回归，pad与旅行之间的硝烟也将不复存在。于是，再出发的时候，MJ居然主动说：哦！对！这次不带pad了！

我们是抱着“试试看，实在不行再临时想招儿”的心态上路的，留下了pad，带上了绘画本。整整十一天的旅程，MJ一次“pad”都没提，似乎完全忘了曾经的亲密伙伴，就连长途驾车的时候他都不再嚷嚷“i'm bored”。我和妻子通过后视镜默默观察着，一次又一次无声地用眼神交流彼此的惊讶与欣慰。

他喜欢流行音乐，边听边唱，麦子给他当DJ，旅行结束时他又学会了好几首歌，还说他最喜欢的歌手就是Michael Jackson；他花了更多时间在画画上，天马行空地画途中所见所闻，无论到哪，都就地趴下开始创作；他还很投入地读书，路过一个小镇上的书店，他进去挑了一本一见钟情的漫画，从此爱不释手，在他完全不感兴趣的地方，我们玩我们的，他在一旁静静看书；他全身心地投入我们的旅行，带着他的相机捕捉他爱的画面，甚至还有路人请他帮忙拍照，他说找他拍照的都是他的朋友；他还爱上了做白日梦，默默地靠在车窗上，凝视飞驰而过的风景，放飞自我.....我们一起天南

海北地聊着，嘻嘻哈哈地游戏，兴致盎然地分享旅途故事和感受。从来没有一次旅行让我感觉到一家三口如此亲密，没有pad的日子，让我们更加关注到了彼此！

这是一次圆满的家庭旅行，把pad留在家是一个明智的决定，一次大胆的尝试，一个成功的改变！但是，任何变化的完美实施都不是一蹴而就。在决定不带pad的同时，我们也制定了辅助行动方案，减少不定因素，让长途自驾旅行变成享受：

不开车日（No-drive Day）：每3-4天中至少有一天不开车，花一天的时间参观博物馆，长徒步，逛主题公园，以此解除对连续开车的抵触情绪。

慢旅行（Leave early, go slow）：需要一天之内长时间驾驶的时候，我们会早早出发，天黑前到达目的地。中途多停几站，哪怕是在小小的街心公园玩5分钟跷跷板，在加油站的便利店挑一个喜欢的零食都让MJ感到满足。

竞赛（Competition）：MJ到了什么都要论个输赢的阶段。在车里，我们投其所好地开展了各种竞赛活动。MJ最喜欢的比赛有两个：竞猜美国各州的州府所在地；比赛途中看到的警车数量。这两项我都比不上他，举手投降之际，从后座飘出的“i won”总是让我松了一口气，他高兴就好。

心中的圣地（Holy Grail Destination）：并非所有目的地都是为了MJ而去，所以我们要包装，把它包装成他心中的圣地。比如Cornell University，他知道他平时常玩的识鸟APP（Merlin Bird ID）就是在那里研发的，于是我们一连去了两天他都还嫌不够；比如National Geographic Museum，他日常最爱的系列读物就是National Geographic Kids，带着杂志去朝圣自然不用劝；还比如每次徒步时，我们或者鼓励他打破自己的最好记录，或者累积里程，用以兑换礼物。

承诺（Promise）：MJ很注重承诺，答应的事情一定会记住，同样，我们的承诺对他也一样具有吸引力。哪怕微不足道如一盒冰激凌，一袋sour patch，都会让他顿时上满发条，欣欣然配合集体行动。

从美国的这次长途旅行回来，我跟同事朋友分享了“远离pad，与高科技隔绝”的体验，我说没有pad的干扰，这是一次完完全全的“你中有我，我中有你”的家庭旅行。他们的第一反应是：这也行？感觉没有什么比不带pad更糟糕的了！我耸耸肩，手一摊：“我觉得没有什么比这个更美好的了！”

True Run Media

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

为您带来



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



thebeijinger

beijingkids





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



为什么选择我们学校?

Why Choose Our School?

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

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

咨询及校园参观 *Family Campus Tour*

欢迎访问学校官网, 预约到校咨询及校园参观了解学校更多信息。

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

Accredited IB
World School



正式授权的IB国际学校

Scan our QR to
find out more



关注微信号
获取更多信息