



封面故事

毕业季

Graduation Season



True Run Media

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

为您带来



thebeijinger
Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



beijingkids
Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



菁kids 北京
Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



菁kids 上海
Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com

thebeijinger

beijingkids



Way to Go Bobcats!

CISB2019届毕业生，我们为你们感到骄傲！
2019届共计30名毕业生，已拿到超过82所大学的录取通知书，其中：

Top 10

Imperial College London
University College London
University of Washington
University of California, Berkeley

Top 25

University of Michigan
University of California, Los Angeles
University of California, San Diego
University of Toronto

Top 50

University of Bristol
The Chinese University of Hong Kong
Hong Kong University of Science and Technology
The University of Hong Kong
The University of British Columbia
University of North Carolina
New York University
Boston University

Top 100

Vanderbilt University
PennState University
University of California, Irvine
University of Southern California
University of California, Santa Cruz
The University of Warwick
University of Southampton
University of Birmingham
McMaster University
University of Montreal
Emily Carr University of Art and Design

Arts School

University of Westminster
University of the Arts London
Ravensbourne University London
Savannah College of Art and Design
Emily Carr University of Art and Design
OCAD (Ontario College of Art and Design)

www.CISBeijing.com

Admissions@CISBeijing.com





又一个起点

Another Starting Point

每每翻到相册里的毕业照，都要被硬生生拉回时光的隧道：那个最后一排留着假小子头发嘟着嘴的幼儿园小朋友是谁？那个留着童花头、眼神怯怯的小学生又是谁？还有那个眼神倔强、霸占C位的高中生，那个顶着杀马特发型、笑到眼睛成一条线的社会新人……一张张毕业照串联成一部自我成长的进化史，所谓毕业的意义恐怕在于有那么一场仪式、有那么一个时间点供人回忆和喟叹，而真正意义的成长并不在那一刻定格的画面中。

成长是我们终其一生追寻的命题。千禧年前后，一部名为《Felicity》的美剧悄咪咪地火起来，讲的是几名少男少女步入大学后的故事。要离开父母、去另外城市开启全新的生活，他们寻求精神独立、财务独立，寻求自己的才华被看到，却因为自身的天真、缺乏经验，每每被现实打击，一路走来，吃尽苦头、伤痕累累，但或许这就是生活该有的模样。剧集伊始，孩子们穿着学士服在毕业典礼上，Felicity终于鼓起勇气问了暗恋多年的Ben的大学去向，当听到去纽约时，Felicity暗暗已在心中下了决定，放弃了斯坦福医学院的offer，追随Ben来到了纽约。

香港作家陶杰曾说：什么时候出国读书，什么时候决定做第一份职业、何时选定了对象而恋爱，什么时候结婚，其实都是命运的巨变。只是当时站在三岔路口，眼见风云千樯，你作出选择的那一日，在日记上，相当沉闷和平凡，当时还以为是生命中普通的一天。所有的选择在当时的当口都是最好的选择。Felicity选择了去纽约的大学，剧情层层推进，对亲密关系的探索、与父母关系的处理以及直面内心的种种挣扎，这些话题是一个人成长中不可缺席的步骤，如果在青年时期不曾经历过，前方永远有个坑在等着你去交学费。所以，好想对毕业季的小伙伴们说一声：趁着青春正好，做你们想做的事情吧！

本期杂志我们十分应景地做了一期毕业生特刊，通过征集的形

式向各学校发出采访邀约帖，由学校推荐了有特色的毕业生采访对象，反馈出其意料地一致，都是每所学校今年最优秀的毕业生：不仅收到了名校的offer，而且在各方面的表现都出类拔萃。和每一个被访者聊天都让人眼前一亮，不自觉地回想起自己当年这样的年纪里，竟汗颜到抬不起头来。

这一群年轻人身上有一些共有的特质：自信、对世界充满好奇、充满勇气、敢于探索……面对这些优秀的孩子，我曾问过他们同样一个问题：你怎样定义成功？你认为成功的人生是怎样的？其中一位女同学的回答令人印象深刻：我认为成功就是在人生的每个阶段把自己的角色做到最好，比如当学生就要认真学习，工作了就要做个上进的员工，做了父母要做一个理智的父母。让人不禁感叹：能给出这样精妙回答的孩子，她的未来真的无可限量！

当然，千人千面，本期采访15位毕业生只是万千毕业生中的一个缩影。其实，更令我们心生好奇的是那些没有被学校推荐的更多有趣的灵魂，将来你们会在世界哪个角落发光发热呢？

张欢

《菁kids》北京主笔
2019年06月10日



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
Managing Editor 主笔
Content Marketing Manager 定制内容经理
Senior Editor 高级编辑
New Media Editor 新媒体编辑
Contributor 撰稿人

马春蕾 Toni Ma

张欢 Grace Zhang
曹新星 Christina Cao
武嘉 Jolie Wu
金鑫 Kim Jin
李源 Li Yuan, 吴竞波 Wu Jingbo, 周蕾 Zoey Zhou
罗雪辉 Luo Xuehui, 陈阳 Chen Yang, 刘莹 Beth Liu
李婷 Tina Li, 赵宇欣 Zhao Yuxin, 韩轩 Han Xuan
龚勋 Gong Xun, 包原铤 Bao Yuanyi

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主笔
Senior Operation Editor 高级运营编辑
Editor 编辑
Community Operation Editor 社群运营编辑
Senior BD Manager 高级商务拓展经理
Senior Business Executive Manager 高级商务执行经理
Intern 实习生

闻琛 Wilma Won
陈天娇 Rachel Chen
李佳莹 Stella Li, 胡苏敏 Sumin Hu
高晴 Cherry Gao
赵云 Zoey Zhao
梁悦 Michelle Liang
刘慕洁 Stacie Liu

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, 唐奥 Gladys Tang,
尚雁宇 Sharon Shang, 王雅美 Alex Wang,
刘玥 Liu Yue, 马月红 Antonia Ma,
岳爽 Crystal Yue

Marketing & Distribution 市场发行部

杨晓彬 Victoria Yang, 魏翀 Kris Wei,
王玉珏 Echo Wang, Pablo Vidal,
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao,
潘笑苇 Sherry Pan (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

罗永宝 Tobal Loyola, 曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部

bianji@jingkids.com

Advertising 广告部

010-5941 0368, sales@truerun.com

Marketing 市场部

marketing@truerun.com

Distribution 发行部

010-5941 5499, distribution@truerun.com

Content Marketing 内容推广

DCmarketing@truerun.com

Website 官方网站

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
978-7-900747-61-7



9 787900 747617

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

毕业了，是时候发现一个未知的自己了

Time to Discover an Unknown Self



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。

在我做教练的经历中，职场话题是特别热门的一个领域，“接下来我的职业发展要往什么方向去？”这个话题在我的来访者里面，几乎是从大学在校生，到新毕业一两年的新鲜职场人，到工作十几年的资深员工都在探索的一个话题。那么，这个话题对于刚刚高中毕业的学子们意味着什么呢？

山本耀司最著名的一句语录是：“自己”这个东西是看不见的，撞上一些别的什么，反弹回来，才会了解“自己”。越早地通过与这个世界“碰撞”来了解自己，就越早掌握在人生里为自己掌舵的能力。很多人的这一课发生在工作好多年之后，然后发现“补课”的时候内心特别煎熬。因为就和人的腰椎一样，年级越大越缺乏柔韧度，即使活动的幅度和难度都不大，却很容易疲倦和疼痛。

有些来访者，在工作了若干年后，突然发现自己被眼下的工作困住，但是又不知道下一步要去什么方向，当我问起他们做什么事情最有热情的时候，他们却因为过去的工作只是被别人安排，只是因为责任的原因把工作做完，而其他的事情又尝试的太少而想不出来。

那接下来，无法避免的就是，来访者还是要自己安排时间精力去学习新的东西，尝试新的角色，扩大对自己的认知。人生没有预先写好的正确答案。如果时间可以倒流的话，这些来访者如果可以在职业发展早期，乃至回到学生时代就开始这个探索的过程和保持探索的习惯，也许后来会少一些迷茫。

2018年领英发布了《第一份工作趋势洞察》报告，报告中指出：70后的第一份工作平均超过4年才换，80后则是3年半，而90后骤减到19个月，95后更是仅仅在职7个月就选择了辞职。

虽然很多老职场人都抱怨90后“不靠谱”。不过从另外一个角度来看，首先随着家庭经济状况的普遍提升，90后的年轻人明显在生存这件事情上的焦虑降低了很多，所以他们辞职的时候不太有后顾之忧；第二，随着互联网经济的繁荣，出现了很多非传统的职业形态，比如美妆博主，比如电竞选手，不管是朝九晚五还是996都不是必然的选择。

这也意味着，这个世界带给年轻人的选择越来越丰富了。与此同时，每个人每一天的时间不多不少还是24小时，所以，对于自己的人生道路的探索，早一点开始，早一点让自己“撞”上什么，失败和试错的代价反而比较小。

从大学开始，可能是刚好的时机。那么怎么能够从学生时代就开始寻找适合自己的人生道路呢？

1.学习不是一切

因为在之前的12年的中小学时代，每天的绝大多数时间都聚焦在学习这件事情上面。所以出于习惯，我们在大学里可能还是放在学习上。甚至有很多学霸从入学第一天可能就瞄准了更高的学位。学业成绩好，对于毕业的时候得到好的推荐机会，乃至得到校招企业的青睐，肯定是有帮助的，但这不是全部。

从我自己以及很多来访者的经历来看，更高的学位并不一定会让你对于“什么是自己的人生道路”这件事情有更多的认识，甚至变成一种阻碍。因为你实在花了太多时间在学习这件事情上，乃至连换专业都会心疼你之前付出的沉没成本。所以，对于有学霸体质的同学而言，反而是要挑战自己突破路径依赖，尝试参加不同的社团和活动。

我在上大学的时候做过的最蠢的事情之一包

括：拒绝了英语俱乐部主席的邀请，那个时候我的理由是，我已经学得很出色了，参加俱乐部似乎并不能让我学得更出色。在我脑子里，当时仍然只有“成绩”这一件事情。

2.尝试不同的角色从大学开始

中国学生出国喜欢扎堆，这个可以理解，毕竟人生地不熟，老乡在一起有个照应有安全感。不过如果都毕业了还是“人生地不熟”的状态，那就有点浪费生命了。一个人的视野和能力的拓展和他去过哪里关系不太大，和他多大程度迈出过自己熟悉的舒适区的关系比较大。

在今年的ICF（国际教练联盟）北京分会国际教练周的时候，有一名人大的在校生来和大家分享她大学四年的探索。她在人大就读“新闻专业”，但是她的业余身份是“原创音乐人”。她小时候被父母引导经常参加电台电视台的演出，并且因此选择了“新闻专业”，但是她不想就这么被“定义”。所以进了大学之后，她开始尝试各种不同的活动，比如表演小品和相声，去支教，去参加学术竞赛。

然而在与教练的沟通过程中，她意识到，一次次的，她从小喜爱的音乐向她召唤，后来她决定认真地付出，而不只是把那个热情当作消遣的一时兴起：她利用大学每一个假期先后学了声

乐，学了混音配乐编曲，吉他和钢琴，在别人游山玩水刷朋友圈逛淘宝的时候，她悄悄地孕育出一条原创音乐人的“第二身份”。

类似的，在我参加的辅导来自偏远地区的女大学生的“心熠公益教练”的项目里，我也发现，来自家庭条件艰苦的孩子们，反而在大学里如获至宝地尝试各种活动和角色。对她们而言，大学这四年从第一天起就是宝贵的拓展自我的机会。

3.学会在体验中了解和认识自己

虽然说我们鼓励大家尝试不同的圈子和活动，不过我们并不是只是为了活动“多样化”而

“多样化”。因为未来当你面临职业选择和面试的时候，有一种问题你肯定会面对：“你的核心优势是什么”？即便你在简历里列了长长的一串课外活动和学习，展示了很多能力，你还是要回答“你的核心优势是什么”，“你能因为这个职位带来什么价值？”

这个就是考察你对自己的认知。你和同学们都参加了各种活动，尝试了各种角色，那你自己究竟在这些活动里使用了自己的什么优势，在什么样的事情上有热情，你是怎么处理团队协作的，你是怎样处理冲突与失败的，你带给他人和团队的价值是什么？

这些问题都依赖于你平时对自己的行为模式、思维模式、心得感受的觉察与反思。所以，不要只是为了满足好奇感和新鲜感去尝试“多元化”，而是通过与“团队”，“挑战”，“冲突”这些东西发生碰撞来了解自己，你可以给自己找一个导师或者教练来进行定期复盘。这样，你会更早地发现与认识自己与这个世界的结合点在哪里。

这是一个不断变化的世界，没有唯一的答案，没有唯一正确的选择，没有唯一正确的道路，只有你能为自己的选择负责。

是时候迈入更精彩的世界，发现更精彩的自己，探索未知的道路了，祝你们好运。



留下？ 回国？

To Go or Not to Go?



虎妈

高校教师，海淀家长，现在在美国中西部某公立大学做访问学者。

老二每周一下午放学后就去参加大学组织的免费科学课后班，这是公立大学回馈社会服务社区的一部分。

大学有专门机构设计课后班活动，然后从大学生里招募志愿者，培训之后上岗，来参加的都是附近的小学生，家长负责接送。大学生志愿者带领小孩子们做各种游戏，在轻松的氛围中领会科学知识。

有一次活动里，大学生志愿者看上去是中国人，她跟老二说了几句中文，老二立刻用中文回应，于是我们攀谈起来。

她的父母上个世纪九十年代赴美留学，取得学位后在美国定居生下她。四年级至八年级，妈妈回北京工作带上了她，九年级又回到美国读高中。如今她在美国一个家北京一个家，隔一年回一次北京，“我还挺想北京的！”在北京那几年，满满的都是美好的回忆。

说起来，她居然跟老二是小学校友，所以老二叫她“校友姐姐”，两个人打得火热。

校友姐姐中英文俱佳，在两种文化之间游刃有余。她邀请我们周末去看她参演的话剧，原来大学里的中国学生自发组织了话剧社，平时排练，每年上演一部话剧。

虽然以往的日子里只有四分之一在中国度

过，四分之三在美国度过，然而校友姐姐在美国大学里，交往最多的还是中国朋友，这学年排练中文话剧，更是占据了大量的课余时间，这当然是她自己的选择，她很享受演话剧的感觉。

这个暑假，她想回北京找实习机会，正在投简历。根据她的专业，我建议她可以考虑深圳，她还没有去过深圳，有点憧憬又有点担心。

大概每一个在美国的留学生都会面临留下还是回国的选择吧。在我访学的大学，我看到的趋势是越来越多的中国学生选择回国。回国的理由五花八门：美国好山好水好寂寞，国内生活热闹丰富；很难在美国融入当地生活，更合适中国的生活方式；难以获得美国工作签证，只好回国；国内处于上升期机会多，留在美国，生活按部就班有点乏味……这些理由的背后，都显示着过去二十年中国社会的崛起和进步以及美国吸引力的相对下降。即使像校友姐姐这样的ABC，也想去中国寻找更多机会。

我想到的是留学性价比的问题。四年大学学费生活费加起来接近30万美元，对很多中国家庭来说都是一笔不小的开支，留学之后工作多少年孩子才能赚回这笔钱？如果他赚不回来，还要不

惜一切代价送孩子出国留学吗？

这几年，申请美国高中的行情越来越火爆，顶级寄宿美高的录取比藤校还难。如果孩子在美国读了高中和大学，就像这位校友姐姐一样，八年过去，孩子依然想回国就业，那么，回想当初送孩子留学的决定是否正确呢？

知乎上有个帖子，有个贴友说，父母如果把孩子留学的200万人民币拿出来买房，四年过去房价上涨，只赚不赔，从此不担心生计问题；而用来留学，花掉就是花掉了，赚钱的影子还见不到，人生进入艰难模式。“父母一方面支付学费让教授给我制造焦虑，另一方面又帮我付账单让我缓解焦虑。跟他们比，我有什么资格焦虑？他们实在是太惨了！”

还有留学圈子的问题。美国大学没有班级的概念，上课集中下课走人，美国学生都在课外俱乐部活动里认识朋友，中国学生一定要积极参加俱乐部才能扩展社交圈，这对听力口语都是不小的挑战，靠补习得到的高标化成绩对大学扩展社

交圈毫无帮助，而补习——或者是刻苦学习——正是大多数中国留学生的制胜法宝。

很多留学生不关心本地美国新闻，只关心中国新闻，而美国报纸电视里很少出现中国新闻，所以留学生看不懂美国电视和报纸，跟美国同学无法找到合适话题进行沟通。

我们这里冷，一年有七个月在供暖，冬天除了室内健身无处可去，所以酒吧文化盛行，尤其是周末，学校附近的酒吧塞满了大学生，两个陌生人一杯啤酒就开始天南海北地瞎扯几句，聊完了，投缘的就留下联系方式，不投缘的就拜拜了，再找一个陌生人聊天。中国留学生大多不适应这种交友方式，不擅长开启跟陌生人的对话，要不停寻找话题，英文口语恐怕也不能支撑跟美国学生对话两个小时。所以酒吧里少见中国学生，即使有，中国学生也容易扎堆。

很多父母对于留学生扎堆这一现象并不满意，认为自己出了那么多钱，孩子交往的还是中国学生，出国留学的目的好像打了折扣。留学生扎堆的现象，有个人性格的原因，也是个人选择的结果，我觉得英语能力恐怕是一个重要原因。

英语不能支撑跟美国学生无障碍交流，所以转而寻找中国朋友。

跟本国学生在一起扎堆的留学生，等于从一开始就明确了回国，四年大学一步步在往回国方向走，大学毕业只不过最终挑明了这个选择。

从个人职业发展的角度来看，回国有其合理性。但是细分一下，不能留在美国而被动回国，与放弃美国机会主动回国，二者的区别还是很明显的。

想留在美国工作，签证也是一大难题。校友姐姐可以很轻松地在中国找到一份工作（最不济就是教英语），她想去其他国家找工作貌似并没有那么难；然而，普通留学生恐怕没那么容易在美国找到一份工作，工作签证的抽中概率越来越低，每一名留学生即使能力到位都要做好回国就业的心理准备，在中国就读的普通大学生恐怕没人毕业后出国就业。过去三十年，中美差距在缩小，然而在某些领域，还是会让人感觉到美国优势。人才自由流动，是未来的趋势，我真诚希望有一天，中国大学的毕业生也能够去海外就业，把中国的人才优势推广到全世界。

每周四开放日预约
Book your visit for the open house every Thursday!

OPEN HOUSE

伊顿国际双语幼儿园, 零距离国际教育全体验!
Etonkids International Bilingual Kindergarten hands-on interaction with an International Education Experience!

400 818 9098

Etonkids International Kindergarten
Etonkids国际幼儿园

目录 CONTENTS

2019年7-8月刊



03 编者按
Editor's Note

菁彩推荐
Essentials

10 家庭推荐
Family Favorites

11 校园之星
School Stars

54 学校新闻
School News

55 简报
The Circuit



封面故事
Cover story

12 毕业季
Graduation Season

14 学习是为了更好地认识世界
——访CISB毕业生Zoe
Learning Is to Know the World Better

16 我的梦想属于联合国
——访汇佳毕业生史睿敏
My Dream Belongs to the United Nations

18 从公立到国际的“空降兵”
——访“海嘉”毕业生Olive
A Paratrooper from Public to International School

20 抵达帝国理工，他的全程“真实有料”
——访王府毕业生侯佳亿
Wonderful Learning Experience

22 与梦想一同闪闪发光
——访青苗毕业生Ashley
Shine with Dreams

24 “音乐让我回归本真的我”
——访中音鼎石毕业生崔紫茜
'Music Brings Me Back to Who I Am.'



28 成功就是在每个阶段做好该做的事情
——访德威毕业生Yi Wen
Do Your Best at Every Stage of Your Life

30 去牛津圆文学梦
——访京西毕业生桑田
Pursuing a Dream of Literature in Oxford

32 爱写诗的女孩，
什么都要试一试
——访YCIS毕业生Deborah
A Girl Who Likes to Write Poems Likes to Experiment

34 非刻意“雕琢”，只是成长空间够大

——访乐成毕业生崔云鹤
Plenty of Room for Growth That Led to Her Success

36 爱挑战，爱尝新，不断蜕变
——访哈罗毕业生Vicky
Love Challenges, Love to Try New Things, Change Constantly



38 美本名校offer收到手软，她却一切只是“顺其自然”
——访新东方毕业生邢子馨
Face the Achievements with Peace of Mind

40 不一样的学霸
——访鼎石毕业生邢云菲
An Atypical Top Student

42 申请治好了我的拖延症
——访BISS毕业生刘函雨
Application Cured My Procrastination

44 给自己一个间隔年
——访爱迪毕业生高元龙
Enjoy My Gap Year



学无止境
Learning

52 未来艺术家：来自北京英国学校—
顺义校区的学生艺术作品
Blank Canvas: Student Artworks from the British School of Beijing (BSB) Shunyi

全家出动
Family Travel

46 高棉的微笑，和二宝柬埔寨“不插电”度假
A Fantastic Family Trip to Cambodia

专栏
Columns

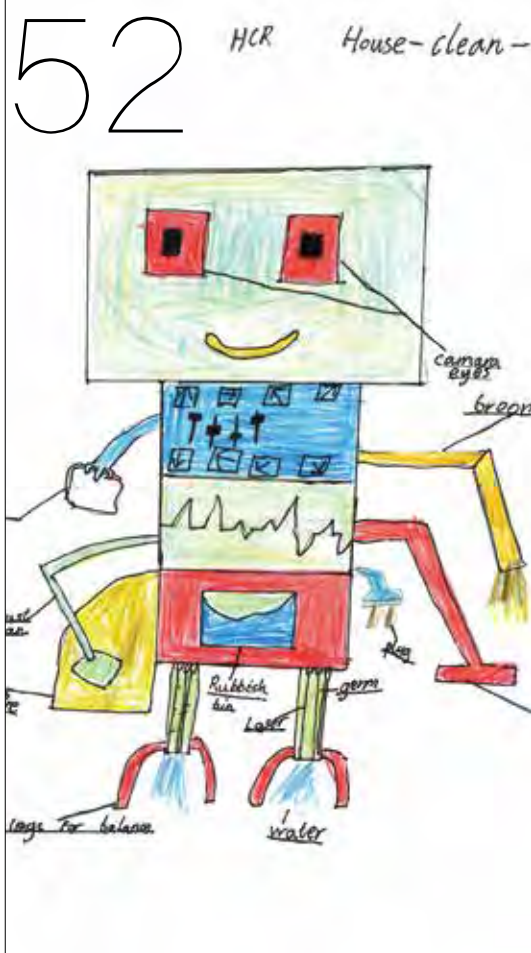
04 毕业了，是时候发现一个未知的自己了
Time to Discover an Unknown Self

06 留下？回国？
To Go or Not to Go?

62 选择
At the Chosen Intersection

63 永远的毕业生
Forever Young

64 美国高中升学地图消亡史
No More College Map



59 分类信息
Listings

61 杂志免费取阅点
Distribution



本期封面模特：
Zoe, 北京加拿大国际学校12年级学生，目标专业分子细胞生物学，爱好绘画、架子鼓和旅行。

摄影：
锐堂摄影工作室

平时家庭中有庆祝活动最喜欢去哪家餐厅？

没有孩子之前，庆祝活动和宴请会去京兆尹、白家大院、北京宴、梧桐、福楼法餐厅等。有了孩子后，如果带孩子过生日去庆祝可能会去朝阳公园的失重餐厅、工体的站点比萨、合生汇的Buffy小黄鸭茶楼等娱乐性强、适合孩子口味的餐厅。

最近和孩子一起阅读的一本最喜欢的书是什么？

孩子最近特别喜欢自己看《米小圈》，上面有拼音，故事又风趣易懂。我们亲子阅读最近正在看的两本书是《哈利波特与魔法石》和《神奇树屋》。

北京的郊区有哪些推荐的地方可供孩子们玩？

山吧、清凉谷、仙居谷、雁栖湖、古北水镇、云峰山童话树屋等等。这些地方集吃住玩于一体，非常适合亲子游玩。

一般会带孩子去哪里运动？室内还是室外？

经常会带孩子们去乐图空间、Vfly、空气工厂蹦床馆放松一下。冬天有时会去崇礼滑雪，而且现在的室内滑雪馆内滑雪机特别好，教练调整动作比露天滑雪更精准更规范。室外运动的话，每周会带孩子上两节高尔夫球课。

最近有什么新发现的好去处可以分享？

最近带孩子去过红砖美术馆、798的尤伦斯当代艺术中心，还有松美术馆。

暑假有什么安排？

学校会安排一些国外的夏令营和一些社会活动。孩子们可以增加很多知识与见闻，也能锻炼自理能力与责任感，这些活动丰富有意义。

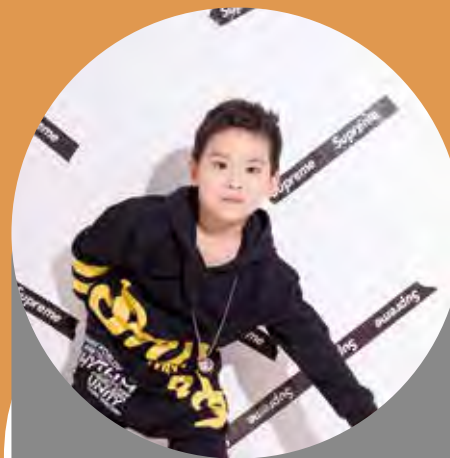
周末或假期你们会为孩子安排什么活动？

哥哥上小学前周末的活动相对丰富些，当时住在朝阳区，会去合生汇、朝阳大悦城、富力广场等地方吃吃逛逛玩一天。也会去欢乐谷、奥森公园的萌宠俱乐部、蟹岛、北京动物园等适合亲子的户外场所玩。假期通常都是去国外旅行，寒暑假还会让他短期在国外插班上幼儿园。哥哥上了小学后，我们搬到了顺义。通常周末会留出一天给他写作业。剩下一天会带他们去祥云小镇、意大利农场玩一玩，有时也会带他们去看电影、儿童话剧、音乐剧或美术馆看展览。

我的家在北京 Zhang's Family Favorites in Beijing

编：张欢 图：家庭提供

爸爸张延林从事医药健康食品行业，工作繁忙，是个“空中飞人”；妈妈赵璐曾从事记者编辑工作，后来专职在家带娃，现在也帮着家里打理一些公司的运营；哥哥张云赫7岁了，在新府学外国语学校一年级就读；妹妹张安艺4岁半，正上幼儿园。



霍然
幼儿园预备班

这是一个酷爱运动、充满活力和自信的小健将。曾在“北京市青少年冰球俱乐部联赛”中荣获“最佳拼搏奖”。他也是个爱阅读，勤思考，会观察的小朋友。阅读已融入了他的生活，成为了每天必做的事。



单靖喻
小学部6.6班

新英才之星，顺义区三好学生，曾获顺义区艺术节一等奖。她对美术有与众不同的视角和理解。有恒心有毅力的她为了实现成为一名服装设计师的理想，练习的美术作品叠起来已有一米多高。



安宣霖
小学部5.3班

新英才十佳歌手，“风铃草”合唱团优秀团员。艺术学习路上收获颇丰，6岁获北京市国际钢琴音乐节金奖，7岁获香港国际音乐节金奖及“点亮未来”青少年艺术节舞蹈一等奖，还曾获得2019舞蹈世界“最具影响力小演员”舞蹈一等奖。

来自北京市新英才学校的校园之星 School Stars from Beijing New Talent Academy (BNTA)

编：张欢 图：学校提供

黄奕梵
小学部5.5班

学校舞蹈队优秀队员。曾代表学校赴英国参加“第32届世界音乐教育大会”，参加顺义区艺术节个人舞蹈项目获得一等奖。目前被选拔参加国内舞院的附中艺考，实现自己的舞蹈梦想。



褚越
AP国际中心高一.2班

新英才十佳歌手，以演唱抒情歌曲见长的他，被称为“情歌小王子”。热爱歌唱，嗓音软、高、纯、厚，歌声阳刚而细腻。在本届顺义区艺术节声乐类比赛中荣获一等奖。



郭馨阳
剑桥国际中心9D班

品学兼优，多才多艺，曾获UKMT英国数学竞赛金奖，澳大利亚科学竞赛BSC二等奖，澳大利亚信息数学竞赛CAT三等奖等。认为艺术应该融入生活，自创音乐作品《ECON之歌》。



我们毕业了！

The Graduation Season Is Coming

图：锐堂摄影工作室



学习是为了更好地认识世界

——访CISB毕业生Zoe

Learning Is to Know the World Better

采、文：周蕾 编：张欢 图：锐堂摄影工作室

对很多人来说，学习是一件目的性很强的事情。人们希望通过学习来获得好的成绩，好的教育背景，以便在日后有一份好的工作或事业。但在加拿大国际学校的毕业生Zoe看来，学习并不是一件功利性的事情，它是人们认识世界的过程。“学习是世间所有事情的基础，每个人的人生观、价值观都是在知识的基础上形成的。” Zoe说。

从小到大成绩一直很优异的Zoe，将学习视为开阔眼界的方式。她说自己努力学习，并不是为了在物质上获得满足，那不是她所认为的成功。她认为的成功，是一种精神上的提升，她希望在不同知识的碰撞中，找到属于自己人生态度和人生价值。

爱读书，文理科都爱！

一直以来，人们对文科和理科生都有一些刻板印象，觉得文科生的逻辑思维不够强，理科生的情感不够细腻。但在Zoe身上，文科和理科的界限并没有那么清晰。她不仅感兴趣生物分子科学，同时也热爱文学。

她喜欢读英文原著，目前最欣赏的文学作品是马尔克斯的《霍乱时期的爱情》，里面有段文字令她印象深刻。“有一句话占了一整页的篇幅！我很喜欢他的写作风格，不拘一格，很有特点。我常常会从这些文学作品中获取灵感，不断完善自己的英文写作。”

近两年由于学业压力，Zoe读原著的机会并不是很多，所以她选修了学校的文学课。在课堂上，她有机会跟来自不同文化的同学一起阅读和分析中英文原著。“我知道有的人喜欢理科多一点，有的人喜欢文科多一点，但我真的都喜欢。”

Zoe是个学习态度非常开放的人，从小到大，她阅读了很多书籍，里面不仅有她感兴趣生物医药，还有文学、哲学、心理学、历史等方面的内容。她非常着迷于不同知识间的碰撞，这种碰撞会带给她不一样的视角。

比如在理科的论证中，她获得的是严谨的逻辑思维；而在文科的情感碰撞中，她获得的是人文视角。当她把两者结合起来去观察一个实验、做一项调查的时候，不仅会考虑这件事情在科学上是否合理，同时还会想它在社会实践中是否可行。这种多维度的思考，让她看待问题更加深入。

“我始终认为，学习是所有事情的基础，是所有事情的前提。虽然有人认为，硬知识从生活中的其他方面也能获得，不需要刻意学习。但在我们生活经历没有那么丰富的情况下，我仍然认为，读书多才能开阔眼界。”

9岁之前，Zoe一直跟妈妈生活在美国，父亲在国内从事科研工作。在美国读小学的经历，是Zoe养成阅读习惯的开始。她回忆说，从小学三年级开始，老师就会布置一些阅读作业，内容涉及各个学科。第二天上课时，老师会在课堂上听写单词，而这些词语都来自于阅读作业。

“感觉美国的小学非常注重阅读量和词汇量的积累，我的阅读习惯就是从那时候养成的。” Zoe说，她对学习有一种很强的驱动力。一方面源于好奇心，希望通过阅读来增加见识，另一方面则是自己对自己的严苛要求。

“家庭没有给我什么压力，压力全都来自于自己。” 9岁从美国回到北京之后，Zoe进入了北京加拿大国际学校。始终处在多元文化下的她，除了着迷于不同文化之间的碰撞之外，也感受到了多元文化交流下的压力。

“就拿文学课来说，小组讨论的时候，我们差不多有八个不同文化背景的同学在一起交流。这时候，你不仅要理解他们的观点，同时还要有自己独特的观点，这样才能与大家产生碰撞。这是一件很有挑战的事情。”

正是这样的环境压力，让喜欢阅读的Zoe更渴望在知识的世界中，找寻自己的人生态度。所以，无论学习压力多大，空闲的时候，她都会抽时间阅读。有时，手上的书还没读完，她就已经知道下一本该读什么了。

择校升学，全都自己来！

与很多进入高中才确定自己职业方向的学生不同，Zoe从小就很明确自己未来的发展方向，那就是跟随父亲的脚步，从事生物医学研究。

Zoe的父亲是一名生物医学方面的科研工作者。从小对父亲的崇拜，让Zoe在年幼时就对生物科学产生了兴趣。“我从小到大看了很多生物相关的书籍，这让我积累了很多专业词汇。专业词汇是理工科学习的基础，我没有背过单词，这些在阅读中积累起来的词汇量，让我在申请大学时省了很多力气。”

进入高中之后，除了保持阅读之外，Zoe每周还会到父亲的办公场所待上一两个小时，观察工作人员怎么用器材，怎么做实验，同时还参加过三个与生物相关的夏令营。她说这样可以在工作实践中，找到自己最感兴趣的专业方向。

进入11年级之后，申请大学变成了每个学生最重要的事情。而在考大学这件事上，从选学校到选专业、再到准备材料，整个过程全都是Zoe独自完成。

她首先咨询了加拿大国际学校的升学顾问，顾问给她的建议是“不要看学校的综合性排名，而要看单科专业的排名”。基于这个理念，学校顾问给了Zoe一些她之前从没考虑过的学校名单，最终Zoe申请了20所大学。

之后她开始准备文书写作和备考IB考试。最终，凭借1560分的超高分和专业上的优势，Zoe收到了11份录取通知书，其中包括她心仪的加州大学伯克利分校（University of California, Berkeley）。

回顾自己的备考过程，Zoe觉得时间规划最为重要。比较合理的时间规划应该是11年级末开始构思文书，12年级初把标化成绩考出来。

“如果所有的事都堆到12年级初再做，压力会非常大。” Zoe说。除了时间规划，平衡业余活动和学习也非常重要，不能因为时间太少或者压力太大，出现一些成绩下滑的情况。“个人建议在12年级时适当减少业余活动，将更多的时间放在标化考试和准备文书上。”

对于即将到来的大学生活，Zoe有着自己的期待。她说，大学已经不再只是一个单纯学习硬知识的地方，而是一个人成年生活的标志。所以她希望将之前所学的知识，在大学里不断实践、运用、交流，最终形成自己对未来生活的态度和价值观。



我的梦想属于联合国

——访汇佳毕业生史睿敏

My Dream Belongs to the United Nations

文：huijia 编：张欢 图：锐堂摄影工作室

“专注而笃定”，汇佳升学指导中心杨主任这样形容学生史睿敏。聪明、踏实、低调、敢想敢做、坚持梦想……都是这个女孩的闪光点。掌握英语、法语、古希腊语、拉丁语四种语言，高三阶段GPA全7，从初中起就开始从事古典学和文化保护的相关研究，并积极投身于国内外的文化遗产保护项目……在人生至关重要的节点上，史睿敏收到了来自她的“梦校”——美国顶尖文理学院斯沃斯莫尔学院（Swarthmore College）的橄榄枝。

为自己筑梦

斯沃斯莫尔学院是美国最顶尖的文理学院之一，2018年的新生录取率不到10%，与加州理工学院相当，比麻省理工学院还要低，而入学新生的平均SAT成绩比杜克、哥伦比亚、康乃尔大学的学生都要高。对于史睿敏来说，收到“梦校”的offer既是惊喜，又在意料之中。回头看她在汇佳的这些年，既充实又自在。在父母和学校的支持下，她不断地拓展自我。在一次又一次的机遇中，这个不轻言放弃的女孩，不断朝着自己的梦想一步步靠近，直至梦想照进现实。

史睿敏初中转学到汇佳。其中一个很重要的原因，是一直在汇佳读书的堂姐在那一年如愿拿到了UCLA（加州大学洛杉矶分校）的offer。进入汇佳后，史睿敏逐渐意识到，自己一步步迎来了更广阔的世界。

9年级那年的MYP社区设计，史睿敏选择了自己颇感兴趣的“非物质文化遗产保护”主题。这个主题让史睿敏第一次有机会以自己的力量去为文化保护做点什么。也是在那一年的社区设计里，史睿敏意识到，如果能够持续地将文化保护这件事进行下去，甚至当成未来的事业，那么这样的人生会更有意义和价值。

从那时起，史睿敏便萌生了未来去联合国教科文组织UNESCO工作的想法。这一点，或许也是受到了家庭的影响。史睿敏的父母十分重视对孩子文化素养的培养。全家人经常去欧洲，每次出发前，都会做好功课，对每一个要去的地方做深度的学习与了解。长久的耳濡目染，史睿敏对古文化的兴趣和对文化的保护意识渐渐萌生。“父母常常买书回来，一家人共读。其中，有相当一部分都是与古文化和历史相关的。”

如果说，家庭在孩子兴趣培养方面不仅给予启蒙，更带来深远的影响，那么学校则是帮助孩子延伸兴趣发展的平台。史睿敏的升学指导老师周老师说：“睿敏是个内驱力和执行力都很强的孩子。她会努力寻找一切可能的机会，让自己离梦想近一点再近一点。”十年级和十一年级，史睿敏和香港的一个朋友共同发起了一个保护古老村落的项目。他们找到了在云南的“雨崩村”及西藏的“洛通社村”，以“口述历史”的方式记录下了村落里的点滴，并拍摄了大量的影像资料，呼吁更多人了解并保护古村落文化。

十一年级暑假时，史睿敏参加了斯坦福夏校Stanford Summer Humanities Institute。在那里，她跟随斯坦福教授学习主题为“Revolution（革命）”的相关课程。在最后的作业里，史睿敏重点研究了“对比苏联大革命中对乌克兰文化的破坏与文化大革命对西藏文化的破坏”，得到教授极高的认可。

“古典学、考古、人类学和文化保护，这些都令我深深着迷，并愿意为之不断努力。在不知多少个日夜的研究、数不清多少页的paper和脚下无数公里的足迹里，渐渐地，我与梦想越来越近。”史睿敏说。

努力成为“海绵”的女孩

梦想照进现实需要多久？这个看上去云淡风轻的女孩，其实和

很多梦想实现的孩子一样：外人所看到的漂亮成绩仅是冰山的一角，背后，其实有着更多不为人知的付出和努力。就像海绵，她借助一切机会吸纳养分，让自己成长。

史睿敏兴趣丰富，喜爱阅读、追剧、滑冰、网球以及各类博物馆。来到汇佳以后，她参加了多种社团，并在IB Gravity社团中担任文编部部长。各类比赛中，常有她的影子。她不仅是汇佳MUN模联队的成员，还是戏剧大赛的活跃分子，并在2018年高中中文戏剧大赛中获得“最佳导演奖”；此外，她还参加了CTB（中国大智汇），和队友拿下了全国二等奖和北美总决赛银奖，她还在康奈尔大学举行的2016 Cornell International Debate Tournament辩论赛中获得了小组赛银奖和团体赛金奖。各种人文社科类的活动或比赛，对于史睿敏来说似乎都不在话下。但只有她自己知道为此付出了多少努力。

在学习古典学的道路上，史睿敏逐渐发现语言是一个难以逾越的门槛。为此，她利用课余时间自学了古希腊语和拉丁语。2018年，她参加了希腊考古夏令营，每天，她和来自世界各地的古希腊爱好者一起，走访每一个古迹，在古建筑和艺术中，深入古希腊文明，这令她收获颇丰：“每天，除了睡觉的时间，基本我都在学习，这段时间我的古希腊语、考古学和古建筑学知识有了飞跃的提升。当然，我也在小时候就听到过的希腊神话故事中，找到了更多的线索，比如：在阿尔忒弥斯的神庙，古希腊时期女性主义由此萌生……”

忠于内心，选择最适合的学校

如同当年选择汇佳一样，史睿敏认真地选择自己未来的梦校。不同的是，这一次的选择，她更有主见、更知道自己想要什么。为此，她从十年级开始就利用假期走访国外各个学校。和身边的很多同学一样，她知道，适合自己的才是最好的。

看过令人望而生畏的“藤校”，也看过小而精、学术氛围浓厚的文理学院。在走访中，史睿敏用心感受每个学校的独特气质，她在给自己的梦想寻找一个最适合栖息的“理想国”。她也利用一切可能的机会，走进课堂，听教授的课，感受每个学校独特的课堂氛围和授课模式。

“令我印象最深刻的是2018年国庆期间，我来到了Swarthmore，并在那里听了一节Professor Ledbetter的关于Plato的课程，其中，教授讲到了柏拉图的‘申辩’和阿里斯托芬的‘云’。课堂上，大家都讨论得特别激烈。而Ledbetter教授全程以提出问题为主，更多时间留出给学生们自发讨论，课堂上洋溢着学术的活力和思想上的激烈碰撞，这种教育模式我很喜欢，这就是我理想中梦校的样子。”从此，Swarthmore便成为了史睿敏的“梦校”。

选择Swarthmore对于史睿敏来说只是个开始。正如她在文书里写到：“希望来到Swarthmore以后，我可以在这里导演一部关于西藏文化的戏剧，让更多人意识到民族文化的内涵和价值所在，并加入保护的行列中……”期待这个充满无限可能的女孩，有一天在联合国更大的舞台上，闪耀属于她的光芒。

从公立到国际的“空降兵”

——访海嘉毕业生Olive

A Paratrooper from Public to International School

采、文：禾子 编：张欢 图：锐堂摄影工作室



高挑白皙的模样，恬静轻柔的性格，看久了有点像从上海弄堂里走出来的模特杜鹃。土生土长的北京女孩儿Olive现在是海嘉国际双语学校(BIBA)12年级的学生，眼下正在冲刺IB最后几门课程的考试，但心中申请大学的那块大石头已经落下。几个月前，Olive收到了来自美国布兰迪斯大学、加拿大麦吉尔大学、英国UCL等众多名校的offer。令人想象不到的是，Olive曾一直接受的是公立教育，而从公立学校“空降”到国际学校学习IB课程，仅仅两年时间。

高一的抉择

两年前，正在北京市第八十中学读高一的Olive和所有同学一样，在努力地啃书本、刷题，向着高考的目标奋进。Olive所在的直升班并没有中考压力，从初中直升到本校高中能看出班级的整体学习水平颇高。而在这样竞争激烈的集体中，学习压力并不是特别困扰Olive的事情。在学习—考试—学习的循环中，Olive倒也有一套应对的方法。真正困扰Olive的是学习的意义在哪里？“我并不喜欢为了提高成绩不停地刷题这种学习形式，即便我这样学下去考上了国内的大学，可能还是逃不掉这种学习形式。”那段时间，Olive经常会问自己为什么要学习，自己真正喜欢的学习是什么样的？“我觉得学习的意义不在于提高考试成绩，也不是挣钱的工具，而是单纯地汲取知识，满足我对这个世界的好奇。”

Olive渐渐明确自己真正需要的是多元化的学习环境，能够自主选择感兴趣的课程，尝试更丰富的活动。她在心中权衡了利弊，决定向父母“摊牌”转去国际学校学习的想法。“高一那年，全家去日本北海道旅行，我在那个时候跟父母说了想转学的打算。刚听到这个想法，他们明确表示反对。”在父母眼中，Olive是公立教育下的好学生，这样一路走下去参加高考顺理成章。而就读国际学校，出国留学并不在他们的预期中。

反对的声音里或许有父母对女儿突然转换轨道的不安，或许误以为孩子是在逃避学习压力，又或许是担心女孩出国不安全。但通过一个月的沟通，Olive最终说服了父母。“我反复告诉爸爸妈妈我真正喜欢的学习是什么样的。我到国际学校学习就是想有自由的选择，让自己可以更广泛地涉猎各个领域，比如艺术、体育，这些在国际学校都是均衡发展的，而不是副科。”得到父母的支持后，Olive迅速在网上调研起国际高中课程和学校。Olive觉得公立学校国际部采用的AP不太适合自己，A Level选课三门有局限性，于是更倾向可以自由选课的IB课程。Olive最终缩小择校范围，锁定采用IB课程，同时招收非外籍学生的学校。“我认识一个学姐是从公立转到海嘉的，从她那了解到海嘉的教学理念和课程，我就和妈妈预约参观了海嘉。那天学校刚好有体育联赛，我看到学生们训练完坐在台阶上边吃三明治边聊天，那种感觉很舒服。”Olive回忆说：“我的语文、数学和口语考试都很顺利，再加上海嘉不是特别大的学校，这样会有更多的机会发展自我，所以我最终选择了海嘉。”

“空降”的痛与乐

看似顺利地从公立学校转入国际学校的11年级，但融入IB课程却是非常大的挑战，更何况允许Olive适应的时间只有短短两年。

海嘉申请导师Grace说：“学习IB课程的学生需要一种经过长期培养而形成的‘软实力’，也就是思维能力、调研能力、沟通能力、自我管理能力和社交合作能力所形成的合力。”

事实上，从公立“空降”到国际的Olive用了整整一年去磨合，其间她承载了很多迷茫和压力。“我的语言天赋还不错，转学前的托福是90分，后来是110分，但还是不太敢张口，所以交往的朋友主要是中国人。后来一个韩国女生对我非常友好，教我学英语改错题，我慢慢地敢说英语，朋友圈也扩大了。”

语言、社交是“空降”后第一关，与此同时，学习方式也在挑战着Olive。在国际学校，自主学习是学习的重要组成部分。面对词汇量巨大的电子教材，毫无学习方法的Olive一度感到非常厌倦。“公立学校打下的基础很扎实，数学、物理、化学这些学得比较容易，但经济是零基础，再加上开始没有掌握学习方法学起来很痛苦。”幸运的是在韩国朋友的帮助下，Olive终于掌握了一套实用高效的学习方法。“第一，一定要看老师给的大纲，考试不会超过这个范围。第二，通过可汗学院学习，很多优质的在线资源都能起到很好的辅助作用。第三，认真读教材。”

掌握了有效的学习方法，加上老师亦师亦友的指导，Olive的IB课程学习渐入佳境。“数学老师 Mr Nadari对学生就像朋友一样。有一次我研究的课题是如何用数学的形式表示和弦的分解，因为我喜欢用吉它弹唱，所以想把数学和音乐结合起来。但这中间会有不清楚的地方，Mr Nadari就自费下载相关的APP，和我一起完成这个课题。后来申请大学写文书的时候，我也会发给他看。当时Mr Nadari在机场修改了我的文书，对我帮助很大。”

除了学业，Olive越来越敢于为自己的想法发声。曾经不善言谈、安静内向的Olive自发地筹办了一场BIBA Ideo音乐会，旨在让更多热爱音乐的学生以独唱、弹唱、乐队等多种形式展示自己。从给校长写发起音乐会的提议，到物色合伙人，寻求音乐老师的指导，再到初赛、复赛、决赛，历时一个月BIBA Ideo终于精彩落幕。音乐会义卖款项都捐赠给了一所打工子弟小学，Olive的韩国朋友发起的公益组织曾在那里开展支教活动，Olive也经常为那所学校的初中生教课。打工子弟学校离海嘉没多远，学生也不比Olive小几岁，但是却深深地触动着Olive的内心。“他们的条件非常简陋，吃饭和上课在一间教室里。有时我正在上课，老师就在旁边炒菜，但我仍然能看到学生们渴望学习的眼神，我会鼓励他们关注一些学习的公众号，看看TED演讲视频等。”

两年的时间，Olive顺利地完成了从公立到国际的转轨。今年夏天，她将远赴加拿大麦吉尔大学攻读心理学专业。“我最终选择加拿大麦吉尔大学，是因为我想在更多元，更国际化的环境里成长。”Olive的每一次选择中都在挑战自己的舒适区，都在不断地挑战中收获内心的丰盈。

抵达帝国理工， 他的全程“真实有料”

——访王府毕业生侯佳亿

Wonderful Learning Experience

采、文：新一 编：张欢 图：锐堂摄影工作室



从小学到高中辗转北京、广州、青岛多地；又因焦虑症被迫休学在家，却又通过“打电子游戏”找到治愈之法…这位来自北京王府学校（Beijing Royal School）的毕业生名叫侯佳亿，他的求学经历可谓与众不同。更让人感到好奇的是，他到底是如何实现从公立学校顺利过渡到国际学校，一举拿下“G5超级精英大学”英国帝国理工学院的Offer的呢？

没人做过的实验

初见侯佳亿，他手里抱着笔记本电脑，似乎刚从忙碌中抽身而来。虽然稳拿顶级大学offer，但临近毕业，让他接连奔走的事情不少。“准备毕业典礼、排练音乐会，还有计算机课上的一个小项目正在收尾……”聊起手头的“工作”，侯佳亿热情十足，他所说的“小项目”出于乐趣，更重要的是为毕业留个念想。了解之下，这其实是他们几位喜欢玩编程的同学凑在一起，开发的一款基于王府学校的小游戏。

“类似于翻牌闯关式的，进入后有很多种选择，可以相应地加减生命、经验、金钱。”侯佳亿解释，比如里面设置一个NPC（非玩家角色）是校长，在线发钱（虚拟货币），玩家做完任务后到他那领取奖励。

像这样有趣的游戏环节，均是基于在母校的学习、生活的经历。“更重要的是有许多大家熟知的情节及共鸣感在里面吧。毕业多年后，如果再回头玩这款游戏，一定充满回忆。”侯佳亿虽然对“敲代码”感兴趣，但他并不是技术宅，反而他即将在大学里学习的是生物科学专业。

谈到选择该专业的原因，侯佳亿认为是“更具优势”。去年7月，他带领学校的团队，参加了2018 SDGo可持续发展挑战比赛，以“微生物燃料电池项目”脱颖而出，夺得“SDGo 2018可持续发展挑战”中国区优胜奖。并于今年1月16日~18日，出席日内瓦联合国驻欧洲总部的费尔曼模联（FerMUN），分享了该项目。

“项目大概从11年级就开始了，当时导师确定做研究类型后，召集我们8个人以小组形式来做。”项目需要融合生物、物理、化学三科知识，培养调控微生物、降解检测造纸过程中产生的化学污染物，优化产生电流电压条件，实现跨学科研究，作为小组长的侯佳亿当时有些摸不着边际。

“没人做过！”也正因如此，他充满斗志，探索的热情被完全激发出来。从文献查询到设计实验，从样品提取到送去清华大学环境学院进行高级分析，侯佳亿的专注与投入对项目的成功起到了关键性作用。而这段精彩历程，无疑助力了他敲开帝国理工的大门。

休学一年半

说到最精彩的，恐怕要数侯佳艺“换学校”的经历。小学就读于北京实验二小，随父亲工作南迁到广州东风东路小学，之后到青岛念初中，最终插班转到北京八中。自初三进入王府学校之前的这段求学经历，听起来着实让人感到复杂和辛苦。

“小学阶段还好，我记得那时候去广州，感受南北方的文化、环境差异也挺不错的，但进入初中之后就明显不同了。”侯佳艺渐渐感到学业上的刻板带来的压抑，尤其是腾挪多所学校带来的不适应，虽然父母并没有提出严格要求，但他不自觉地会在内心催促自己。

直到回到北京八中念初二时，一天早上从家里出发，他到楼下取自行车，却怎么也迈不开步子，闷在那里很久，才折返上楼跟父

母说：“我今天能不上学吗？”从那以后，侯佳艺又尝试了几次去学校，但感觉依然不适。为此，父母带着他去找知名的心理医生做辅导，希望能找出治愈之法。回顾这段经历，侯佳艺淡然一笑，还不忘调侃自己是幸运儿，患了许多学生梦寐以求的“学校恐惧症”。

确诊后，父母相信医生开的方子：“尊重孩子自己的选择”。于是，侯佳艺选择在家休学了一年半，随心所欲地玩游戏、尝试自己感兴趣的事物。“我喜欢打游戏，但并不成瘾。”谈到这段真空期，他说反而让自己能静下心来思考自身及未来。

换校幸运儿

经历了休学的一年半以后，父亲在同事提出“何不去国际学校试试”的建议下，带他来到王府学校从9年级开始念起。“刚开始一天只上1、2节课，看自己能否适应。”让侯佳艺记得清楚的是，父亲每天送他来上课，然后在校门口接待室等他下课，接他回家。让他意外的是，王府学校的教学体系与方式与自己的个性相当契合。在这里，他课堂表现变得活跃，主动认真完成老师布置的任务。

与公立学校的教学法所不同，侯佳艺领悟到“授之以渔”的内涵。“老师总是让我进一步观察对于问题做出解答，而不是直接告知结果。”比如在学习AP物理课时，侯佳艺至今记得老师带着他们进行“波长”测量的实验。

侯佳艺坦言自己并非学霸，而是“从底下一步步爬上来”的。他刚进入王府学校的成绩不过中等水平，要说有什么秘诀，他只反复提到“坚持”“踏实”等几个关键词。道理简单谁都懂，可难就难在实际行动。无论是编程开发小游戏，还是微生物燃料电池项目，侯佳艺以饱满的热情与惊人的毅力投入其中，并收获了最满意的结果。

“爸妈很开心！他们根本没想到我会被帝国理工录取！”谈到最理想的录取结果，侯佳艺觉得父母对自己的期望其实并不高。从小到大，父母一直是侯佳艺成长路上的守护者，悉心引导并尊重他的选择，给予他极大的空间。同时，受父母均出于经济学背景的影响，侯佳艺对未来发展的规划清晰且理性。对于选择生物科学这一新兴研究领域，他计划本科后能继续深造。

有关在申请过程当中有哪些值得分享的经验，他提到了项目与文书。“项目开展要保持一条线，注意连续性，千万不要指望蒙混过关。”侯佳艺说，而文书要想得到校方的肯定，必须反映更多细节。比如在申请加州理工时，令他感受最深的问题是：“请描述你典型的一天”。“遇到看似简单的问题，反而会突然卡壳写不出来，要么就是不明就里所以写太多，不符合规范。”侯佳艺认为，这方面的技巧更需要提早培养，引起重视。

访谈快结束时，侯佳艺的手机响了，是管弦乐团里的小伙伴催他到场排练。本来练习长号，却临时换成小号演奏，侯佳艺似乎在哪里都可以成为不可缺少的角色。看来，只要他愿意，他可以做得更好。

与梦想一同闪闪发光

——访青苗毕业生Ashley

Shine with Dreams

文：April Shao 编：张欢 图：锐堂摄影工作室

问：大概是从什么时候开始，确定了自己想去的学校和专业？

Ashley：我是在十年级的时候决定往时尚领域发展的。记得当时筹备学校“个人项目”时，老师们一直让我们思考，如何在个人项目中发挥自己的优势，让挑战和兴趣融合。从小我就对各式各样的服装充满好奇和兴趣，妈妈也是时尚圈的资深出版人，在时尚方面她一直给了我很多引导，我因此获得了不少宝贵的学习机会。于是当时就萌发了服装设计的创意。

我将名画中的元素提取出来，然后把它们手绘在我设计的晚礼服上，这件衣服在学校成果展上获得了很多人的关注。在兴趣的指引下，通过学习和努力，初尝到成功喜悦的我开始意识到，也许“爱美”真的可以成为未来一生可以从事的事业。也正是从那一刻起，我第一次对未来的努力目标开始萌生更加具体的想法和期待。

问：在具体的申请学校过程中，遇到的最大困难是什么？回顾这段经历，有什么感受可以跟大家分享？

Ashley：申请艺术类专业需要提交的各式作品集是大学认识我们的关键途径，也是我们接触自己所选择的专业的重要步骤，在完成作品的过程中百分百的参与和思考是必不可少的，能少走很多弯路。

我申请专业时提交的作品是一篇关于时装的新闻性论文，讨论了著名设计师山本耀司的设计理念，着重分析了他对“女权主义”的见解，并且对比了西方与东方的观念差异。其实，这些观点大多来自平时积累，老师们总是鼓励我们平日多发掘自己的兴趣，我经常关注时尚博主们分享的经验帖，从中吸取为我所用的时尚理念，看似“不务正业”，现在回头看才发现，这些经历在专业方面为我打好了不少铺垫。就像IB一直要求我们的那样：多涉猎、多反思，非常重要。

问：听说你是八年级转学过来的，还记得第一次来青苗的场景和感受吗？在青苗这四年，最大的收获是什么？

Ashley：对，四年前，我从生活了14年的老家上海来到北京。来北京之前，我和家人一起研究了几所不同类型的学校，选择青苗很重要的一点是因为它很温馨。记得我第一次来这里，走廊里遇见的所有人都非常亲密地打招呼，感觉整个学校的每个人互相都认识。

校园里这种暖融融的相处方式让我很向往。

我曾经是一个特别缺乏自信心的小孩，所以妈妈希望我可以在青苗得到这方面的培养，逐渐学会正确的面对自己，最终能够变得更加优秀。在老师和同学们的鼓励和帮助下，新城市和新学校给我带来的陌生感和恐惧感渐渐化解。曾经我在人多的场合一讲话就会发抖，但现在我不仅可以即兴公开演讲还能从容讲几个笑话，回想当初，感觉自己简直就像变了一个人。我想，我在青苗最大的收获就是在LCF的电话面试中直接获得了面试官的认可，我相信这与我在青苗获得的自信有着密不可分的联系。

问：从小到大，有过哪些让自己印象深刻的成长经历？这些对于自我认知和了解有什么帮助？

Ashley：在DP阶段，学科课程、拓展论文、TOK论文等一系列课业压力无数次使我萌生想要放弃IB文凭的想法，但每次我都告诉自己：“走都走到这一步了，为什么不再坚持一下呢？”每完成一项IB requirements之后，我都感觉如释重负，这种感觉着实非常幸福。通过这样一段艰难却非常宝贵经历，我想自己可以更坦然地面对其它困难，在不同问题出现的时候冷静地思考、从容地解决。

还有一段经历也很重要，11年级时我竞选上了那一届的学生会主席，在与所有成员和辅导老师的合作下，我们一起举办了不少活动，其中包括各大节日的联欢会，也有青苗的传统“冬眠日”。任职学生会主席的这一年是我非常宝贵的回忆，不仅得到了许多挑战自我、历练能力的机会，也得以和许多愿意为学校出力的同学们合作。通过这一经历，我更加意识到了自我认知、沟通和反思能力的重要性；不过更重要的是，在大家的帮助下我知道了如何去做一个好的领导者，并且会继续一直向更好的方向努力。

问：即将步入大学生活，对未来有什么期待和向往？

Ashley：即将步入大学，其实我又激动又紧张，一个即将到来的陌生新环境似乎在像5年前的北京一样召唤着我的恐惧，不过这么长时间对自信的培养和经验积累让我更加期盼未来的到来。我希望自己能够在LCF继续努力学习和积累，成为那里学生团体的一份子，在几年以后发现可以成为更好的自己。

Ashley是今年北京青苗国际双语学校的毕业生，过完这个暑假，她就可以如愿进入伦敦艺术大学伦敦时尚学院（London College of Fashion）开启人生的新阶段。伦敦时尚学院是国际时装教育界专业细分最全面的院校之一，它开设的近百个专业方向基本上覆盖了当今整个时装界的每一个细分领域，其提供的许多课程在英国也是独一无二的。采访中，阳光下Ashley的笑容闪闪发光。说起即将到来的大学生活，脸上洋溢着对未来无限向往的她，如同春日里生机勃勃的小树。



“音乐让我回归本真的我”

——访中音鼎石毕业生崔紫茜

‘Music Brings Me Back to Who I Am.’

采、文：赵宇欣 编：张欢 图：锐堂摄影工作室



从“普高”学生转型为钢琴演奏专业中的“艺术生”，崔紫茜凭借自己对音乐的浓厚兴趣和明确的学习目标，成为了首位在中央音乐学院鼎石实验学校举办个人钢琴独奏音乐会的学生。

在今年申请中，她已经收到来自曼哈顿音乐学院、纽约州立大学帕切斯音乐学院、罗斯福大学芝加哥表演艺术学院、隆基音乐学院、纽约市立大学皇后学院等众多名校发来的Offer。而她最终选择了自己梦想学校——曼哈顿音乐学院继续音乐之路。

每件该做的事都是一个小目标

在学习上，崔紫茜坦言自己的专业课能力并不算特别强，为此她积极和学校沟通，将专业课、练琴和英语学习做了合理分配，并把每件应该做的事情都在心里设定了小目标。

能成为首位在学校举办个人钢琴独奏音乐会的学生，对崔紫茜而言，最初只是一个疯狂练琴的理由。“因为我弹琴经常出错加上自己慢吞吞的性格，在和老师商量后，决定给自己设立一个短期的小目标——开一场个人音乐会，一方面激励自己练琴，在现场的失误中发现问题；另一方面也可以模拟一下去大学面试的场景。”从海报的设计、节目单的制作、服装的准备到音乐会上的解说词和对嘉宾的邀请，所有流程崔紫茜都亲力亲为。音乐会结束，她真正体会到老师所说的：开一场音乐会是对一个人全面能力的考验。“当我穿着礼服坐在钢琴前演奏时，体会到了跟平常练琴的截然不同，也让我深刻理解了演奏古典音乐的态度和情绪。”

对于如何选择国外的学校，崔紫茜心里也早早有了计划和目标。“选择学校除了要考虑家庭经济实力外，一定要特别理智地看待自己的专业水平，不能自负，也不能气馁，决心很重要。”崔紫茜把自己所选的学校分为三类：和自己水平相当的学校、略高于自己水平但通过努力有望考上的学校以及略低于自己水平的保底学校。“每个学校都有自己的一套标准，考生达到了标准就能入学。”崔紫茜说：“现在我考上的曼哈顿音乐学院就是我的Dream School。”考学这件事情虽然会有很多因素在影响，但目标明确并为之努力，就是崔紫茜的成功秘诀。

音乐把我变回了原来的我

在妈妈的眼睛里，儿时的崔紫茜是一个活泼开朗又对音乐有感觉的孩子，“小时候妈妈常带我去邻居家听邻居哥哥弹琴，每当弹到动人之处，妈妈说我也会跟着流泪。”于是，崔紫茜也开始了自己的学琴之路。

最初学音乐的时光崔紫茜是开心的，可是好景不长，学校每天做不完的作业和考试的压力让她不得不放弃了自己喜欢的音乐。

“每天学业的压力让我没有时间练琴，甚至没有时间思考，分数是一个硬性的指标，很多时候努力了成绩依旧达不到自己的期望，会让人特别沮丧，我的性格也因此开始变得孤僻，不愿意与人交流。”

初三下半学期，崔紫茜决定走出这种每天都在刷题的状态，她

选择钢琴作为自己的专业并计划出国读书。“重新开始学习音乐后带给我的改变是巨大的，它丰富了我世界，改变了我的性格，让我变回了原来的我。”

通过弹奏不同时代的音乐作品，崔紫茜了解了许多音乐作品背后的历史和人类情感。2018年，前往纽约大都会艺术博物馆举办的Met Gala，“时尚与宗教”主题的现场展示让正在练习巴赫作品的崔紫茜理解了如何演绎巴洛克时代的庄严；参加第三届纽约大苹果音乐节，除了让崔紫茜有机会与名师上课，能走进林肯中心听一场音乐会更是让她难忘：“那是一场非常正统的音乐会，不论是演奏者还是观众，所有人的状态都告诉我一场真正音乐会应该是什么样子。”

多元丰富的学习状态也让崔紫茜变得善于与人合作与沟通。室内乐演奏也逐渐成为了她最喜欢的方向。在布拉格音乐节上，与临时匹配的演奏者合作演出让她兴奋。“在纽约大苹果音乐节上，能够和大提琴声部以及交响乐团合奏，对于我来说也是一个新的感觉。”正如崔紫茜所言，她非常开心自己的简历上能呈现出很多与别人合作的经历，而这一点也正是留学申请中大学招生官所看重的。

不想成为只会弹琴的人

从“普高”生转变成为一名钢琴音乐专业的“艺术生”是崔紫茜顺应内心的决定和选择，如今，成功拿到曼哈顿音乐学院录取通知书的她，对未来的规划却是：不想成为只会弹琴的人。

相对于国内音乐院校将专业能力作为考核的标准，国外音乐院校不仅要求学生在专业领域有很高的造诣，还要求他们有过硬的综合能力。国外音乐院校不但会设置专门的写作中心，要求学生进行乐评写作练习，还会与综合大学开设合作课程，让在校学生能接触更多的知识。“每个人找到自己真正想从事的职业其实并不容易，但是国外这种教学模式可以让我接触到除了专业以外的更多知识，帮助我发现自己热爱的东西。”崔紫茜表示，她不会专门把自己局限在成为演奏家这条道路上走下去，“也许有一天我发现自己喜欢了经济或管理我也会去学习。”

考上大学后，崔紫茜还做了一件自己喜欢的事情，她在微信上开设了自己的公众号并用自己最近喜爱的一首歌曲In my head来命名。“我想把脑海中所想的东西记录下来，可能是留学干货，也可能是某些情绪和感受，它没有一种固定的模式，一切随性随心就好。”





成功就是在每个阶段 做好该做的事情

——访德威毕业生Yi Wen

Do Your Best at Every Stage of Your Life

采、文：周雷 编：张欢 图：被访者提供

“我认为的成功，就是在每一个人生阶段，我们都尽自己所能，做好当下的角色。”
“我们还很年轻，资历尚浅，所以如果能多听长辈和老师建议，就不用从零基础开始，而是站在巨人的肩膀上不断进步。”

北京德威英国国际学校的Yi Wen是一个很符合人们期待的好学生。她成绩优异，擅长辩论，热衷于参加各种学校活动。同时她对社会规则和长辈经验也十分尊重，是老师和同学眼中的Super star。
正如她自己所说，她以为的成功，就是在每一个人生阶段尽自己所能，做到最好。她说目前自己的身份是学生，所以首要任务就是把学业完成好。她确实完成得很好，如今已经拿到了剑桥大学法学院的offer。

学会站在巨人的肩膀上

Yi Wen是一个有着丰富国际教育背景的学生。她出生在马来西亚，先后到过瑞士、卡塔尔、迪拜生活。八年级时她来到北京，进入了北京德威英国国际学校。

Yi Wen从小对辩论情有独钟。在迪拜上小学5年级时，一堂英语课上的简单辩论，打开了她的兴趣之门。从那时以后，Yi Wen彻底爱上这种博弈的感觉。她喜欢脑海里不断产生争论观点的过程，也很享受在大家面前表达自己。

从小到大，Yi Wen参加过很多大大小小的辩论赛，在The Association for Global Debate(AGD) 和The World Scholar's Cup (WSC) 两大有影响力的辩论赛中都获过奖。进入高中之后，Yi Wen开始担任德威辩论校队的领队，并在2019年初组织了一次全国性的辩论比赛——Debate for Change Tournament。

这是一个全新的辩论赛，有全国9所学校的200多名选手参赛。首次以组织者的身份出现，让Yi Wen觉得很新鲜。她说组织一场比赛并不是一件复杂的事情，只要你做好规划，一步步完成就好。最终比赛进行得很顺利，同时还为三个慈善机构募捐了三万多元人民币。

“能够做好这次尝试，我很感谢德威。Debate for Change Tournament是一个全新的项目，但学校很放心地让我去尝试。德威一直鼓励我们创新，勇敢尝试，年轻人应该不怕失败，即便失败了，也要勇敢站起来再接再厉。”

出于对辩论的热爱，Yi Wen最终将大学专业定在了法律。“我是从十年级开始思考考大学的事情。当时父母看见我这么喜欢辩论，就问我要不要考虑读法律。后来我找了一些法律相关的书籍来看，觉得挺感兴趣的。”

为了更加深入地了解法律专业，十一年级暑假，Yi Wen去了一家律师事务所实习，同时还去过几次法院旁听。在这个过程中，她发现法律就是自己的热情所在。

“我在申请大学的过程中，有一个强烈的感受，就是学校对你是否有相关的实习经验并不是特别看重，事实上，他们更看重你对这个专业是否真的有热情。”

在十一年级的暑假，Yi Wen去了一趟英国，实地参观了几所学校，最终确定了自己的目标大学。回顾整个学习和升学的历程，Yi Wen觉得老师和父母给了她很多帮助，提供了很多非常有用的建议。

“父亲常说，上帝给了我们两只眼睛、两只耳朵和一个嘴巴，就是让我们多听多看然后少说话。作为学生我们还很年轻，资历尚浅，如果我们多听长辈和老师建议，就不用从零基础开始，而是站在巨人的肩膀上不断进步。” Yi Wen说。

事实上，当下很多年轻人会以个性来标榜自己，觉得长辈一代人的说辞已经过时了。但Yi Wen觉得，这种个性化的表达与创新，与尊重长辈经验之间并不是矛盾的。

“年轻人可以有自己的看法，但也要尊敬长辈的看法。如果长辈认为这件事情是好的，那么他们一定会支持你。如果他们认为不好，而你尊敬他们，把他们的建议和解释好好来听，也会收获很多。所以这两者并不是相悖的，只是要多沟通。” Yi Wen说。

在每个阶段做该做的事情

事实上，每一项成功的背后，都有一个坚定而有力的驱动力。在Yi Wen身上，这种驱动力是对“学生身份”的全力以赴。在每一个人生阶段做好自己应该做的事，是Yi Wen对自己的要求，也是她对成功的理解。

很多人认为上名牌大学，日后有很高的社会地位是一种成功。但她觉得，成功不应该被定格在某一个阶段，而是应该放眼每一个阶段。如果每一个人生阶段我们都能做好自己，不断地求上进，那就是成功。

“学生阶段，我们应该把学业完成好。日后成为了父母，我们也应该教育好孩子，享受陪伴他们的过程。每一个阶段尽自己所能，做好当下的角色，就是我所认为的成功，也是我想成为的人。”

在迪拜上小学的时候，Yi Wen所在的学校组织了一次沙漠露营，老师在辽阔的沙漠中给学生上了一堂生动的沙漠动植物科学课。从那时候起，Yi Wen对学习产生了兴趣。但她坦言，在学习的道路上，并不是每一个学科她都有兴趣。有时候为了应考，有些科目即便不喜欢，也必须要学好。

“我们常常说去做自己喜欢的事情很重要，但我觉得，喜欢上自己正在做的事情也很重要。我们不可能喜欢每一个学科，但为了应考，你需要尽量去喜欢它。”怎样才能喜欢上自己不感兴趣的知识呢？Yi Wen分享了自己的心得。她说每个学科都有自己可爱之处。我们之所以看不到这些可爱的地方，是因为不够了解它，不能完全理解它，所以感觉很闷。但如果坚持下去，就会发现有有趣的地方。

Yi Wen一直以来都不太喜欢物理，但进入十一年级之后，为了应考，她开始尝试阅读一些与物理相关的书籍。当她慢慢读下去之后，真的发现了一些感兴趣的地方。“我们生活在这个世界上，不可能每一件事情都很喜欢。但我们需要坚持做下去，而且一定要有耐心。慢慢地你会明白其中的内涵，发现它们可爱之处，学习的动力也就慢慢有了。”

Yi Wen是一个心态非常积极的人，她说自己很少有失落或者消极的时候。这是因为她对自己没有太多的期待。“当我选择做一件事情的时候，我就尽自己最大的能力做好它，结果是好是坏，我都能欣然接受。”如果说成功有什么诀窍的话，Yi Wen经历给我们展现的秘诀就是，对自己认定的事全力以赴。

去牛津圆文学梦

——访京西毕业生桑田

Pursuing a Dream of Literature in Oxford

采、文：曹新星 编：张欢 图：受访者提供

在这个处处标榜“成功”的社会，决定大学潜心攻读文学也许需要很大勇气。而北京京西学校*（Western Academy of Beijing, WAB）的桑田（Tina Sang，下文简称Tina）从没想过这些，对她来说，阅读和写作是最让她感到兴奋的事情。如今，这份执着的热情终于有了沉甸甸的回报：她不仅被五所英国顶尖大学录取，还如愿获得了梦想学府——牛津大学的录取通知书。此外，她还作为京西的“Confucious Scholar”在毕业典礼上带来了精彩的演讲……

克服“文化冲击”成为社交达人

Tina成长于一个典型的高知家庭，父亲是植物学家，母亲从事教育事业，两人大学毕业后前往美国留学，之后留美工作。自小在密歇根州一个小镇长大的Tina，上完小学才和父母一起搬回北京。她坦言，刚回到北京那会儿确实经历了“文化冲击”，有些不适应。

“回国以后父母把我送到清华大学附属中学国际部上学。但那里的学生大部分在国内长大，看的电视节目、聊的话题，甚至开玩笑的笑点都和我熟悉的美国文化很不一样，当时我有种‘被孤立’的感觉。我花了很长

时间克服这些文化冲击带来的不适。现在回看那段经历，觉得自己成长了很多。”Tina说。如今的她散发着自信的光彩，不仅学业成绩优秀，还在业余时间组织参加了很多校内外的活动，是个十足的社交达人。“我很喜欢和人打交道，也许这就是写作者的本性吧，总是喜欢听别人的故事。”

9年级时，Tina转入北京京西学校上学，学校多元的文化环境让她如鱼得水，不仅加入了学生会，发起了创意写作俱乐部，担任了一年国际学校学生杂志*UNIT-E*的主编，还和京西国际教育认证委员会的老师们一起代表学校接待了国际文凭组织的到访。此外，她带头组织了京西全球问题

论坛，邀请知名学者来校演讲，协调各个俱乐部准备相关活动，还要忙前忙后准备活动现场的布置、开幕演讲、闭幕仪式等等。她还是京西的“学生大使”，你还可以在学校的各个活动，如新生见面会和开放日上看到她的身影……

申“牛”之路不易

受美国文化的影响，Tina的家庭氛围一直比较轻松，父母于她，是良师更是益友，一直鼓励她追求梦想。“有时候我也会想很多，会不自信，这个时候父母会在旁鼓励我，让我‘有机会就去争取，面对挑战要勇敢向前！’就连全部申请英国的学校，向牛津发起挑战，也是在父母的鼓励下才做到的。”

因为自小接触美国文化，又在学校学习美国课程，Tina自然而然地想去美国进一步深造学习。然而，父亲的一句话点醒了她：“有机会就多尝试，没准儿你会喜欢呢！”经过一番调查，Tina发现英国大学的导师制确实更适合她的心性，于是决心申请英国的大学。

Tina至今还记得，当她兴冲冲地跑去告诉升学指导老师自己的目标是牛津大学时，刚来京西执教的Stokes老师深吸了一口气，说：“这所学校可不容易呀！你接下来两年要好好加油才行！”

Stokes老师的文学造诣很高，Tina除了找他商议



申请的事宜外，还会经常找他帮忙分析文本，探讨文学问题。她笑言这位指导老师就像自己的另一个“爸爸”，严肃又充满温情，给了她很多的帮助。“去牛津面试前，一向不轻易表扬学生的Stokes老师告诉我，他觉得我是他执教十年来唯一一位申请牛津没问题的学生，这句话给了我很大的鼓励！知道被录取的时候我打电话给他，隔着电话我都能感受到他和我一样激动！”

回想起去牛津面试时的情景，Tina感叹自己的幸运：“整个面试过程就像和导师上一节课一样，每个考生只有30分钟的时间给导师留下印象，特别锻炼人的临场反应能力。包括我在内，一共有25位学生受邀来牛津新学院（New College）面试，最终只录取8个人。有趣的是，我在和一位英文系在校学生聊天时得知，我带去的一本关于T.S. Elliot（T.S.艾略特）的书刚好是导师最喜欢的一本，面试的时候我就专门提到了这本书，老师当即和我探讨了一番。还有一位老师也很有意思，她上来就问我怎么看待中文和英语两种语言的不同，这个刚好是我比较感兴趣的话题，回答起来很顺畅。我觉得自己很幸运，有这样一位能够理解我身上多元文化属性的导师和我探讨这些问题，这也让我感受到牛津大学对多元文化的尊重。”



从去年10月15日递交申请到12月3、4日面试，再到今年1月9日公布结果，Tina申请牛津的过程就像按了快进键一样。等待结果的当天晚上，当她看到来自牛津的邮件开头写着“We are pleased to offer……”时，一颗悬着的心才算落了地，激动地和亲朋好友分享这个好消息。

“写作是我情感宣泄的出口”

在父母的影响下，Tina自小就意识到追求热爱的事情有多重要。通过英语阅读和交流，她了解到了更广阔的世界。6年级时，Tina开始尝试写作，从此便一发不可收拾。

“虽然写作是件极费心力的事情，有时会让人感到孤独、压抑、与世隔绝，但它却是迄今为止最让我感到兴奋的事情！我也经历过稿件被拒的挫败，但能坚持到现在说明我是真的热爱这件事。”Tina接着说，“写作和阅读对我来说就像对话一般，是一个可以和别人交流的方式，既可以倾听别人的想法，也可以在他人观点上延伸出自己的看法，这种互动非常有意思。”

初中时，她写了自己的首部英文小说*Warrior Girl*，这些年她一直笔耕不辍，写日记、写诗歌、写自己的生活。最近，她正尝试写一本以“信件”为体裁的书，内容像是写给一个特别的人的信，目前已完成3万多字，她计划暑假能最终完稿。

她喜欢读一些有强烈哲学思考的文学作品，目前最喜欢印度魔幻现实主义作家Salman Rushdie，她称他是一位“勇敢的作家”——“他的作品集合了各种不同的文学写法，非常深奥，里面的所有意象、喻体环环相扣，非常美妙！”采访最后，Tina引用美国作家Virginia Woolf的一句话来总结她与文学的关系，十分精妙：“人生中最烦恼的事是不能完全了解他人，这会让很多人难过，但通过阅读和写作，你可以和别人心灵相通。”



爱写诗的女孩， 什么都要试一试

——访YCIS毕业生Deborah

A Girl Who Likes to Write Poems Likes to Experiment

采、文：刘莹 编：张欢 图：被访者提供



见到Deborah之前，得知这个女孩会写诗，还出了本诗集。于是，我便不自觉在脑海中编织着，诗一般的女孩到底是个什么样子呢？“我从小就喜欢写诗，可能是受了奶奶的影响吧。高兴的时候、压力大的时候，都会想写，把这些感受都写进诗里。”听Deborah聊写诗，让人感觉，写诗原来是这么自然和轻松的一件事。虽然很喜欢诗，但是Deborah申请大学选择的是心理学专业，目前已经收到了加州大学伯克利分校（UC Berkeley）、福特汉姆大学（Fordham University）和加利福尼亚大学戴维斯分校（UC Davis）等好几所学校的录取通知书。

什么都愿意去试一试

在美国长大的Deborah五年前随父母回国，三年来来到了北京耀中国际学校（以下简称YCIS）就读。刚回国的時候有一点不适应，主要是文化方面。和美国同学的轻松状态比起来，中国的学生普遍比较认真。环境的变化给Deborah带来了机会与改变，因为YCIS的班级规模比较小，课堂上有很多讨论，需要跟老师有更多的沟通，不发言似乎不可能的。以前比较害羞、不太爱发言的她，现在已经能自如地参与到课堂讨论中。

Deborah看待事物的态度给人的感觉是比较轻松的——喜欢过程，而不太在意结果。她认为，太在意结果反而不一定会有很好的结果。当一个人享受过程，真心想要做一件事，就会非常认真、投入，结果就是自然而然的事情了。

比如，参加校乐队吹黑管，虽然吹得没有多么精湛，但是整个过程很轻松、很有意思。在美国时Deborah就是乐队成员，到了YCIS，Deborah依然加入乐队，继续黑管演奏。相比之下，当年被父母要求学弹钢琴时一首曲子弹十遍的过程就没有那么有趣了，最终只得以放弃收尾。

抱着享受过程的心态，许多事情就会愿意去试一试。“每个地方都会去试一试，参加了，发现原来没有那么可怕，就会愿意尝试更多的事物。慢慢的，自己就变得越来越开朗了。”Deborah这样描述自己的成长。

Deborah在组织慈善活动方面一直很活跃。“我就是喜欢去做，做的过程很有意思。”Deborah参加慈善活动不是因为申请美国大学有这样的“要求”，而是因为过程好玩。“有些慈善活动需要筹款，我们就要想各种各样赚钱的方法。这样做既能帮助到那些需要帮助的人，如果我们的活动策划得有趣，学生们也会喜欢，何乐而不为呢？”筹款活动当然不能一味地在学校摆摊卖东西，形式要有趣。比如Deborah就曾经策划在情人节组织学生付钱邀请老师现场唱歌的筹款活动，效果非常好。

通常，策划一场活动需要很多前期的准备工作：给副校长发邮件，提出自己的活动方案，以及接下来跟学校来来回回地沟通，还有团队成员之间的沟通和实际组织工作的落地执行；很多细节需要考虑。听起来很繁琐，但是，当目的不是为了“完成”一次慈善活动，而是“我可以有趣的方式帮助到需要帮助的人”，整件事就会变得有趣了。

严格教养源自父母的良苦用心

采访过程中，Deborah给人的感觉一直很轻松、自然，无论

是参加乐队、运动团体，还是参与学生会和慈善活动，没有哪一样是刻意为之，所有的行为都是发自内心的。但事实并非如此简单。Deborah说，很多她喜欢的事情做起来并不容易。这时，她就会问自己：我想要的目的是什么？我愿意为之付出什么？说到这里，她话锋一转：我也不是每件事都想去做，有些事情是理性地觉得做了会对自己比较好。

这种思维模式是父母对她的影响。父母是第一代美国移民，Deborah从小就看到，父母每天很辛苦地做很多事情，却总保持乐观的心态，这种态度给她留下了深刻的印象。

虽然生长在美国，Deborah的父母依然和很多中国父母一样，从小要求她每天放学后补习数学、学弹钢琴，这些都是她美国同学不会去做的。很小就习惯了比身边人多付出、多努力，小的时候真的会觉得不公平。上了中学以后，Deborah才逐渐体会到父母的良苦用心——这些额外要求都是为了她好。因为当初在家额外的学习确实能帮到她，让她在学校的学业中能有更好的表现。

关注事情本身而不是结果

喜欢文科类的Deborah曾经考虑过学英文专业，但是又不确定将来的职业打算。在学习IB选修的高阶（HL）心理学课程的过程中，她发现自己对心理学，尤其是心理学偏理论研究的部分非常感兴趣，便这样确定了大学的学习方向。

没有额外学过心理学的知识，没有经历过什么“特别”的事件引发她要去研究心理学，仅仅就是上了IB的高阶选修课。这个抉择的过程听起来有点单薄，但是Deborah的想法却是扎实的。“我很喜欢心理学的理论研究，不会往心理疗愈那个方向走。心理学的研究需要写很多东西，我喜欢的英文刚刚好可以帮到我，所以IB选课时，同时选择了高阶英文，作为今后心理学研究的辅助工具。”

谈到未来会不会从事心理学方面的工作，Deborah坦言目前还没有想好。在美国，仅仅拿到心理学的本科学历是不可以直接从事心理学相关工作的，那么未来，可以继续攻读心理学的硕士，也可以转学其他专业，比如法律，毕竟心理学与很多学科是相通的，很多工作都需要了解人们行为背后的动因。

作为今年即将在毕业典礼上致辞的优秀毕业生，Deborah会向学弟学妹们传达什么样的信息呢？“多鼓励他们吧”，Deborah稍微思考了一下，“重要的是你付出了多少。不论你想取得什么成绩，你都要学会去享受过程中的痛苦。当然，收获取决于你付出的多少。”还有“关注事情本身和做事的过程，而不要一味只关注结果”。

非刻意“雕琢”，只是成长空间够大——访乐成毕业生崔云鹤

Plenty of Room for Growth That Led to Her Success

采、文：新一 编：张欢 图：受访者提供

为人生远行做足准备

即将步入象牙塔，崔云鹤正为出这趟远门做充分准备。要说远，其实也并不算远。自去年京港高铁开通后，北京至香港的旅途耗时缩短为9小时以内。当然，如果航班准点，不到4小时即达。虽然还需要等她的IB成绩出来后才能确定最终留学去向，但崔云鹤在收到来自美国、加拿大、香港等多个国际及地区的知名大学Offer后，早已心有所选。

“有一段时间在香港大学和Mount Holyoke之间纠结，因为这两所都是我很中意的学校……” Mount Holyoke全称“Mount Holyoke College”，中文译名为“曼荷莲女子文理学院”，是美国第一所女子学院，也是全美最负盛名的顶尖文理学院（liberal arts college）之一。之所以青睐这所学校，是因为符合崔云鹤心目中“经典、小规模、高质量的本科教育”的期待，而港大作为综合型大学，在崔云鹤的理解中，正如一个“小社会”般真实，又能在此看到两岸三地难得的风景。

可能与其他同学会选择留在国外发展不同，崔云鹤很明确自己会回国发展。所以，她在专业的选择上，早已有了自己的打算。“一个选择是教育学专业，另一个是英语文学专业。未来我很大可能会成为一名教师。”就此对应的文凭修习程度，崔云鹤也计划得十分精细。不过，对于未来所从事的职业，算不上是一开始的“梦想”，只是这两种选择，都是她发自内心所喜爱的。

暑假放松下来，让她有了更充足的时间学习课本以外的知识，比如培养自己最基本的独立生活的能力。“以前觉得自己什么都不用管，只用‘学习’就好了。现在想想，这样的好日子恐怕要到头了。”她打趣道，但内心又渴望能迅速成长，飞出去独立生活。

个性自带光环

之所以将“成为教师”作为自己的人生目标之一，除了受母亲曾从事教育的影响之外，崔云鹤对课堂有着不一般的迷恋。尤其在自己喜欢的选修课上，她感到“如果能够遇到一位非常棒的老师就再完美不过了！”所以，换位思考之下，她渴望成为那位可以成就学生的老师，这对她来说，是一件极有意义的事情。

“这种感觉就好像受人点拨后的豁然开朗，你在自己所感兴趣的领域获得新知。”不过在性格上，崔云鹤觉得自己与作为一名教师所要求的素质尚有一定差距。“我的性格比较内向，不太爱说话。”崔云鹤坦言，以前当着很多人发言时，会感到莫名紧张，但经过参加演讲等社交活动的锻炼后，倒是能够处之泰然。

其实，我们是第一次见面，在采访话题逐渐深入的过程当中，崔云鹤给我留下的印象反而不是紧张、沉闷的，她是一个富有爱心、懂得为他人考虑、个性沉稳的女孩。这些似乎成为了她的优势。在朋友眼中，她不仅

学习优异，人缘也极好。朋友过生日，她送上亲手制作的刺绣小礼物；朋友有烦恼，她成了第一个想到的倾诉对象。

崔云鹤无意中跟我说了一个她的小“癖好”：对于那些关系不太亲近的朋友，每次她有求于别人时，总会在发送信息之前，在记事本中预先写好措辞。长期以来养成的耐心、细致的习惯，对她的成长大有裨益。尤其是在学习品质的培养上，有韧性、持之以恒、时间规划能力强大，让她在高中阶段从未因学业而产生过困扰，也从未让父母操心。谈到刚过去的IB大考，她虽然没有十足把握，但还是很坦然地告诉我，估分至少40分。对此，崔云鹤丝毫没有扭捏，且带有一种天然的自信。

被放大的成长空间

崔云鹤并不是一开始就成长于国际学校。她曾就读于北京培新小学，5年级时，美国一所学校举办的夏校活动给她留下深刻印象，也给她的父母带来国际教育的全新视角。“与公立学校对比之下，国际学校的氛围更让人放松，不用那么紧张，学习上也有更多的独立性及自由度。”在乐成求学的时光，崔云鹤给老师留下“自觉”“踏实钻研”的独立个性。

10年级时，她特意选修了一门自己钟爱的戏剧课，并根据选择的戏剧家的理论，创作了许多小短剧，包括12年级时一部自编自导自演的“独角戏”——《开往巴黎的列车》。“大概时长7分钟，利用多媒体的功能合成各类音效、视频等，实现一人分饰多重角色。”热爱戏剧也来源于崔云鹤对文学、写作的爱好，她爱读张爱玲，爱读《第二炉香》《金锁记》等，自己偶尔也抽空写一些，都是讲述“家庭悲剧”的故事。

不过，与实际生活中正相反，作为家中独生女的崔云鹤有一个温暖的家庭和一个强大的妈妈。“在家里谁说的算？”我开玩笑问。“我妈！开家庭会议都是她先发言，做决定基本都听她的。”崔云鹤笑着回答，自己的性格比较像父亲，沉默内敛，但正是妈妈的“决定力”，才最终把她送进国际学校，有了今天的成长。且让崔云鹤十分佩服的是，只要关乎自己学习需求的事情，无论是择校还是其它，妈妈总是能够通过各种网络渠道，收集到详细资料。而对于爸爸，崔云鹤也同样感受到深沉、温暖的爱意。她还记得，每逢学校组织出游活动，其他家长们将孩子送上大巴车后陆续散去，唯有自己的父亲站在她就座位置所对应的车窗之下，一直目送车子离去。

对于课外能力的培养，父母也不会给自己压力。学音乐时，崔云鹤找不到乐感，会的仅是葫芦丝之类的简单乐器，父母不会强求她去参加培训；自小接触手工后便产生浓厚兴趣，虽然对早已度数颇高的视力负担不小，但父母也不会劝她放弃。至今，掌握各种刺绣手工技艺成为崔云鹤颇有成就感的事情。而她的成长，更接近于一种难得的真实的自由。



与众多国际学校的优秀毕业生相同的是，崔云鹤带有一种天然的自信，对未来有着清晰的见解与规划。但有所不同的是，这位来自北京乐成国际学校（以下简称“乐成”）的毕业生，却有着一些少见的独特品质，在访谈的不经意间，我被她的真实成长故事所打动。

爱挑战，爱尝新，不断蜕变

——访哈罗北京毕业生Vicky Z.

Love Challenges, Love to Try New Things, Change Constantly

采、文：刘莹 编：张欢 图：被访者提供



五月末的哈罗北京，很多教室门口都摆放着“考试中”的指示牌。同样面临好几门大考的Vicky Z.如约接受了采访。忙得过来吗？我们心中自然免不了有这样的疑惑。Vicky很淡定：“我已经习惯了同时做好几件事情”。之所以总是会同时做好几件事情，是因为Vicky是个喜欢挑战的人，用她自己的话说，“我每年都会尝试新的事情，每年的性格都会发很大的变化，每年都认不出去年的自己。”

找到感兴趣的专业

尝试的多，喜欢的也就多。这曾让Vicky很难决定大学应该选什么专业。传媒、文学、历史、经济，她都曾考虑过。在初步锁定了经济方向后，Vicky利用暑假专门参加了相关的研究活动，却发现经济并不是最令自己满意的专业，反而是历史这个包罗万象的专业涵盖了自己所有的兴趣点。

透过研究历史，可以研究任何自己想研究的东西，而政治又和历史联系紧密。换个角度说，历史是研究过去，学习历史会对解决现在的问题有帮助，而政治是一种改变未来的力量。最终，Vicky选择了学习历史与政治专业，并被伦敦政治经济学院录取。

关于未来的打算，Vicky目前为自己规划的是更加深入地研究如何解决文化上的冲突，如何

传扬中国文化。她认为，经济上的冲突本身也是文化上的冲突，如目前的中美贸易战，源于很多美国人不了解中国文化，因此做出的某些决定缺乏同理心。反观自己，中国在经济上崛起的同时也需要在文化上崛起。所以，Vicky很想投身到文化传播中去：“我不会纯粹专注于研究，打个比方，如果你给一个外国人一本研究类的书，他们保证看不进去，但是，如果我换一种形式，比如写个故事、写个剧本，用他们能够看得懂的方式、能接受的娱乐形式，效果可能会更好。”

谈及对大学的期望，Vicky很有条理。第一、做好时间管理，用最少的时间完成好学习上的各种事情。第二、剩下的时间能用来做更多的事，希望可以更多地当一个领导者，对身边的人产生积极的影响。第三、挑战一些从未尝试过得事情，虽然目前还不太清楚会是什么。第四、还希望能够参加一些研究或者实习类的工作，做更专业的事情。

树立目标，自我驱动

写剧本、写故事，这个想法绝不是空穴来风。Vicky喜欢创作，主编父亲和记者母亲给了她很大的影响。她从小就把家里的书读了个遍，书读得多了，自然就开始尝试写东西。家里有本父母们认为她读不懂的《人生必读的60首诗》，偷偷地翻看了好几遍后，Vicky自学成才，在小学六年级那年学会了写诗，诗歌被收录在了小学的校刊上。再后来，读诗写诗成了Vicky的爱好。她开始四处投稿，不光是诗歌，散文、论文也陆续发表。可别小看发表这件事。需要自己找到期刊杂志的联络方式，尽可能做到广撒网。很多知名的期刊通常不会理会一个无名的学生创作者，Vicky就自己摸索着调整定位，先把文稿投送给适合同龄人看的期刊，积攒成功经验后再投往知名的期刊。

为了能进入心仪的话剧团，Vicky专门花了两个月的时间学习声乐和舞蹈，最终，成功地被话剧团录用。这样强大的内在驱动力得益于父母的教育方式。Vicky说，父母对她的要求很严，体现在给她设定很高的目标，让她自己去感受压力。大约四年前，全家人在一起聊Vicky的未来——想做什么？想去什么样的学校？为了达到目标，这几年要做哪些事？每年要达成什么目标？为了达到每年的目标，要去参加什么比赛？要如何锻炼自己？这就是父母对Vicky的教育方式。

“他们让我自己对自己有要求、有压力，所以，我就会主动去寻找机会锻炼自己。” Vicky这样说到，“他们尊重我的意见，从没有逼



我去学些什么、做些什么，所有参加过的比赛都是我想去、我报名。甚至有一次，直到闯进四分之一决赛，父母才匆匆赶来看我比赛。”

注重积累，勇于尝新

说到比赛，Vicky参加最多的就是辩论与演讲比赛了。小学、初中就开始参加学校的辩论活动，觉得很有意思、很喜欢；初二第一次参加比赛；11年级时参加了中国高中生美式辩论联赛（National High School Debate League of China）并夺得冠军；同年，参加了CCTV希望之星英语风采大赛（高中组），获得北京市第三名并进入全国总决赛。“辩论、演讲，真的没刻意学过，都是在日常读书的过程中培养出来的，是一种思考与表达的能力。”要想在全国性的比赛中胜出，就只能通过多听比赛、记笔记，不断积累经验。每一场辩论比赛都要准备上百页的资料，准备好正反两方的论据。Vicky天生享受舞台上的感觉：“我不认识台下的人，却能占有他们的时间和关注，感觉特别刺激，也特别享受。”

从给自己设定明确的目标，到自发的内在动力，都离不开家庭的影响与教育。每每提到父母，尤其是母亲，Vicky的语气中就不自觉地流露出钦佩的口吻：“我妈是我的女神！她的工作中尝试了很多事，每一份都做得特别好，从做记者到创办自己的公关公司。她这种敢闯敢做的精神鼓舞着我，让我也不断去尝试新的事物。”

这个勇于尝试的女孩在学校也尝试着不同角色：作为知礼社的核心成员，宣扬中国文化并组织与传统文化相关的活动；作为Shaftesbury Society的主席，为学校慈善社团提供支持 with 业绩评估；作为学生级长，组织、协助学校的各种活动，接待来访客人。在毕业季即将来临之际，她又肩负起组织校外毕业舞会的重任。这就是Vicky，一个爱挑战，勇于尝新的女孩儿。当她步入大学，并回首中学时代的自己时，会不会又已认不出去年的自己呢？

美本名校offer收到手软，她却说一切只是“顺其自然”——访新东方国际双语学校毕业生邢子馨

Face the Achievements with Peace of Mind

文：武嘉 图：北京新东方国际双语学校提供

出身医学世家，很早就对生物专业产生浓厚兴趣；美本名校offer收到手软，同时被加州大学洛杉矶分校（UCLA）、北卡罗来纳大学教堂山分校、罗切斯特大学和凯斯西储大学四所美国高校录取，平日里兴趣爱好广泛，在大家眼中长成的“别人家的孩子”——邢子馨，却以一颗平常心看待自己的努力和获得的成绩，认为一切只是顺其自然。也许，正是这份简单随性和对一切发自内心的好奇，让子馨从未停下尝新的步伐，一直听从自己内心真正的声音不断向前。

五月一个阳光明媚的午后，我们在北京新东方国际双语学校见到邢子馨——这个如今天天气般灿烂的17岁女孩。当时，她正忙碌于后天的高三年级毕业典礼总导演工作，午餐后匆匆接受我们的采访，整个交谈就如她爽朗的性格，言简意赅，速战速决。

为什么选择UCLA的生物专业

开门见山，第一个问题当然是——为什么最终选择UCLA的生物专业。子馨告诉我们，因为爸爸妈妈都是医生，从小耳濡目染，对医学和生物产生浓厚的兴趣，所以大学学习生物专业是早就确定下来的事情。在2018年暑假，子馨干了三件事儿：一是在罗切斯特大学实验室参与一个面向高中生的研究项目，二是参加杜克大学夏校，三是旁听UCLA新生说明会。这几件事既是为她的本科申请做功课，也让她对自己的志愿大学增加了不少感性和理性认识。

关于罗切斯特大学实验室项目，子馨是以高中生身份参与了中美两国实验室关于生殖系统癌细胞的课题，这也是她第一次走进专业实验室，该项目为期一个月，在这里除了跟随导师做实验和研究项目，子馨还结识了就读于罗切斯特大学的实验室主任的女儿，通过平日里的交谈，子馨对这所大学有了不少新的认识。同时，参与到世界顶级项目的研究中，也让她对生物学科的最新发展有了更多了解和期待。

谈到杜克大学夏校的收获，子馨告诉我们，她申请的是为期四周的生物基因方面课程，主要目的就是体验大学学习，考察自己适应能力，收获大学学分，而且这段经历对充实申请文书也有辅助功效，一般情况下，夏校选择上都会是自己的志愿学校。

“顺利完成夏校课程，让我变得更加自信，同时我也爱上这里自由的学习氛围、独立的学习方式。老师们的友善温柔、同学们的认真刻苦，也给我留下美好的印象。另一方面，通过亲身感受这个州的整个气氛，让我对离杜克大学不远的北卡罗来纳大学教堂山分校也有了一些了解，为我申请这所学校打下基础。”子馨接着说。

关于参加UCLA2018新生说明会，子馨说：“之前只是通过资料了解到UCLA在2018-19Wall Street Journal、Times Higher Education以及US News多个排名中均高居美国公立大学第一，在2018福布斯最具价值大学排名中位列全美第一，是美国申请人数最

多的大学，被誉为美国商业金融、高科技产业、电影艺术等人才的摇篮。教职员和毕业生中共有24位诺贝尔奖得主、4位图灵奖得主、3位菲尔兹奖得主、31位麦克阿瑟天才奖得主和7位普利策奖得主……让我对它心生向往，通过这次近距离接触，我才对这所学校有了真正的感性认识和期待。”

论给力升学指导老师的重要性

子馨特别提到，学校升学指导部的老师给予自己的帮助：“在申请过程中，Michael Wang老师给了我很多建设性意见和方向性的引导，根据我实际的学术能力、一直以来学术的表现和成长，以及职业方向和专业兴趣，提出很多建议，而且他的想法很长远，不仅仅是针对本科的选校和匹配，还有未来研究生阶段的规划，选择的本科学校会对你有怎样的影响等。”

“在文书准备上，老师会倾听我的故事，帮我挖掘自己的闪光点，再根据主观点提问我，由我自己提出几个主题思路，之后老师再帮助我进行判断和调整，到最后阶段文书主体完成之后，学校的外籍老师还帮我进行了最后阶段的修改和优化。”

“在选择高质量的课外活动方面，老师也会给予中肯的意见。除了夏校和实验室项目，我还选择了Pioneer在线研讨，类似线上夏校的概念，提供的是高中和大学课程的对接，围绕科研课题展开学习和讨论，帮助我拓宽了学术思维，因为对接的都是美国一流的院校，所以含金量还是很高的。”

“对于最后选择去哪所学校，Wang老师也给到我客观的分析。对于UCLA和北卡教堂山这两个最佳选择，老师认为我选任意一个都可以，北卡教堂山是美国TOP30学校里名副其实的大公立，研究生院也是特别棒。但是两个学校是不同地域的文化，一个在加州，一个在北卡罗来纳，两个学校的人文环境也差异比较大，UCLA会更有钱些，但是本科学生也多，都是大课，不过资源也更加丰富，而且洛杉矶的医学和生物相关领域也很发达，社会资源对口是很好的；北卡教堂山的本科教育会更踏实一些，本科投入的人力、物力会比较多，对于学生打基础会有帮助。针对我的情况，老师给出的意见是：加州的整个大环境会有更多的资源和输入，对我的长期发展会更加有利。”





不一样的学霸

——访鼎石毕业生邢云菲

An Atypical Top Student

文：北京市鼎石学校市场传播部 编：张欢 图：被访者提供

“要相信，你播下的种子，流过的汗水，付出的努力，最终都会以你想要的方式来到你身边。”在收到布朗大学录取通知书的那一刻，邢云菲更加坚信了这个道理。作为常春藤盟校之一的布朗大学，是全美最古老的学府之一。在布朗大学700多位老师中，就有7位诺贝尔奖获得者。今年不到7%的录取率，更是让无数莘莘学子望尘莫及。但邢云菲做到了。这个瘦瘦小小的女孩，在迈进布朗大学的门槛后，回过头来，露出了她惯有的谦虚而有些羞涩的笑容。

在不断努力中成为更好的自己

10年级时，邢云菲和鼎石老师、同学们一起去美国访校。那次，她参观了很多学府，包括布朗大学。令人惊叹的学术成就，开放式的教学方式，让布朗大学成为邢云菲的梦想大学，大概在那一刻，邢云菲就暗暗下定决心，要通过自己的努力，到达心中的理想之地。

邢云菲就是这样一个有明确目标的人，制定好目标以后，继而不会遗余力地付出行动和努力。很多时候，人们喜欢为自己找一些借口：时间不够、精力有限、课程太难……循着这些借口，很自然地放弃向前更近一步的努力。再加把劲，也许能做到9分，但很多人停在了8分，甚至7分，但邢云菲不会，她总是那个往10分去努力的人。

对自己的严格要求，并没有让邢云菲成为书呆子，并没有让她背着沉重的学习包袱跌进学习的漩涡，这得益于她良好的时间管理能力。“其实我没有很严格的时间表，只是在心里有一个大概的规划，比如我这周的学习安排、在截止日期里需要完成的事情应该从什么时候开始做，要如何计划等，不会漫无目的地花时间想自己要干什么，只是对自己要做的事情很有概念，有自己的节奏。”

在很多人眼里，数学是枯燥难懂的。但在邢云菲看来，数学却是一门充满无限乐趣的学科。

与公立学校的教学方式不同，邢云菲所在班级的数学老师，更侧重于培养学生们的自主探究能力。讲解完本堂课的知识重点以后，老师会留给同学们大量看书思考和做题提问的时间，同学遇到解答不了的题，就去讲台的黑板上做，一边做一边给同学们讲自己的解题思路，通过自己的讲述和老师的引导，会很快发现自己“走偏”的地方，也能很快学会正确的解题方法。“这种方式很有效果，如果老师直接讲述解题思路，大家其实只能吸收一小部分。但自己动手动脑，加上老师点拨的过程，理解起题目会容易很多。对着同学们讲，又多了一个输出的过程，你的逻辑会更清晰，理解会更透彻，对同类型题的记忆也会更深刻。”邢云菲说到。

更进一步认识到数学的魅力，是参加了“先锋学者项目”以后。在这个项目中，邢云菲跟着美国华盛顿与李大学的Greg Dresden教授，通过线上学习的方式，研究了斐波那契数列的几何证明方式，通过深入学习和探索以后，需要学生自行提出斐波那契数列的相关扩展定理并做出证明。在Greg Dresden教授的指导下，邢云菲完成了一篇有11个新定理、长达16页的研究论文，并得到了教授的认可。

很难想象，一个高中生能够完成如此复杂、超越课业范畴的工作，但邢云菲，用认真的态度和专业的能力，证明了自己的卓越。更重要的是，通过此次研究，邢云菲认识到了数学之美，并因此下定决心，把数学作为进入大学的主修专业，进入更广阔的数学世界。

这个学霸不一样

如果你以为邢云菲是一个很难接近的学霸，那你就错了。用同学及好友孙九鼎的话说，邢云菲应该是12年级人缘最好的女生之一。“如果用一个词来形容邢云菲，我会选‘粗中有细’。”孙九鼎说到，“‘粗’是说她是一个很简单很直接的人，有一说一，有二说二；‘细’是说她的用心和真诚，一直默默关心着周围的同学。”“在我眼中，邢云菲是一个很真实、很爱笑的人。平时跟她交流的时候感觉很亲切，没有一点学霸的距离感。”邢云菲的同学汪照添这样说道。

邢云菲也是那个能给大家带去正能量的学霸。12年级的濮天旭说，“和她在一起，时常会感到，如果我不努力，同她之间的距离会越来越大。但这种影响，并不是令人压抑的影响，而是一种愉快的、积极的影响。如果学霸分为很多种，那邢云菲就是最富有亲和力的那一种。”

生活中的邢云菲还是一个很可爱的学霸。“她的生活常识很丰富，出去玩，她是记路记得最清楚的那一个；吃火锅，怎么点菜最优惠，什么菜煮多久会熟，问她，她全部都知道。”邢云菲的同学蔡花花笑着说。

而在校内外活动中，邢云菲又是个行动力超强的学霸。无论是宿舍长、服务委员会、去云南支教还是参与筹备鼎石TED演讲……邢云菲都表现出了在行动中领导的能力。她不是冲在最前面、张扬自己的那一个，但她一定是完成度最好的那一个。

领导力有很多种类型，有聚焦型的，也有行动型的。邢云菲无疑属于后者。她低调谦虚，不会第一个去发表自己的见解，不喜欢在同学面前指手画脚，不喜欢争风头，但她很愿意为集体去奉献自己的力量，如果有一件事情需要完成，那邢云菲是最能推动这件事情完成的人。

除了学习，邢云菲积极参与了很多活动，但她从来不是被动的参与者，而是一个有心的求学者。“不管这个活动是服务类的、探索类的，还是体验式学习，她都会花很多心思。如果现在大家一同从林间走过，邢云菲的篮子里一定是鲜花和果实最多的那一个，因为她会用心去采集。”对于邢云菲，鼎石大学升学总监闫晓辉老师这样评价到。

大学申请已全部结束，很多同学都松了一口气，终于感受到些许的放松。但邢云菲却依然保持着之前的学习状态，并着手规划接下来的学习和生活。良好的习惯养成不易，一旦养成，却能受用一辈子。考上布朗大学，邢云菲也并没有表现出与以往有不同的地方。在教学楼遇见，她依然摆手招呼，并露出她惯有的谦虚而羞涩的笑容。



申请治好了我的拖延症

——访BISS毕业生刘函雨

Application Cured My Procrastination

采、文：杜淮 图：被访者提供

“IB课程和申请治好了我的拖延症。”马上将从北京BISS国际学校毕业的学生刘函雨说着，随即爽朗地大笑。几个月后，这位刚满18岁的姑娘将成为加拿大多伦多大学（UT）心理学专业的学生。除此之外，她还获得了阿尔伯塔大学、西蒙菲莎大学等多所学校的录取通知书。“如果说申请学校这几年中我最大的收获，就是让我知道了时间管理的重要性，这对以后的学习生活都太重要了。”



决心出国：享受国际学校教育

刘函雨做出出国读书的决定时，多少有点突然。“虽然小时候我妈妈就希望我出国读书，但我一直没这个想法，我离不开她，也怕自己想家。”说起申请出国的经历，刘函雨很坦诚。因为自己一开始并不想出国，初中时她就是在普通中学就读。直到初三她对心理学萌生了兴趣，看到国外心理学的发展和前景，便决定出国读书，于是中考后她来到了北京BISS国际学校就读。

来到国际学校，刘函雨第一个要过的“坎儿”就是英语关。“我英语太烂了！老师上课就是他说他的，我听我的，什么都听不懂。”说起来，刘函雨的中考英语成绩几乎是满分，但在国际学校初来乍到，她才发现自己最大的问题是无法交流，如果不做出改变，这将成为她出国留学的最大障碍。于是，她花了将近半年的时间疯狂补习，终于追了上来。

随着英语关被攻克，她逐渐融入国际学校的生活，也发现了IB课程体系的乐趣。她不仅可以根据自己的兴趣选择课程，还相当享受BISS的小班教学。“小班授课真的超酷！生物课就我一个人，历史课是一对二，老师对你特别了解，有特别多的机会和老师深入交流。”

这种融洽而自由的课堂氛围，让她想到有一次去美国的中学就读视听的情景，“美国那边上课就是这样的方式，学生上课作报告，同学有问题就会直接问，教授也会直接回答，学生特别乐观积极，这种感觉在中国的普通中学比较少有。”

更重要的是，老师会在课上给同学们讲很多历史文化知识。“我记得一个老师给我们讲英国南北部的口音差异很大，特别有趣。”刘函雨现在说起来还忍不住笑，“其实老师想告诉我们，如果要申请英国的学校，要注意当地不同的口音，这对我们的申请都很有帮助。”

申请经验：时间管理最重要

选着自己喜欢的课，有着负责任又有趣的老师，刘函雨说自己在读11年级时过得太美好，觉得像“放飞了自我”，以至于12年级申请是有点手忙脚乱。“如果说申请有什么经验或者教训，那就是一定要做好时间管理。”刘函雨总结到。

想在IB课程体系中毕业，不仅每个科目都要写一个课程论文，还要自选完成一个大论文。“最好就是在11年级暑假放假前就定好大致的题目，在暑假就可以做很多准备，也可以随时和老师沟通，我当时开始得就有点晚了。”12年级的11月份前后是申请最忙碌的季节，虽然学校非常贴心地从新加坡专门请来一位老师帮助同学们申请，但同时还得兼顾申请和课

程，她还是感觉手忙脚乱。“我清楚地记得申请的学校中，第一个截止日期是1月17日，在那之前要把所有的材料准备好。那简直是一段‘不是人的生活’！”

渡过那段日子，刘函雨觉得自己“脱胎换骨”了。说起大学生活，她变得非常有规划。“我们现在就可以选课了，选什么课、怎么安排课程时间都是要考虑的，都会关系到大学的GPA，如果不在规定时间退课还会留下黑历史。”刘函雨想得很全面，甚至还规划到了本科毕业以后。“我设想过很多种情况，希望可以在加拿大继续读研究生。”

“这些确实需要早早有个计划，如果时间管理做得好，结果都会更好，这就是我读IB过程中发现的。”说着，刘函雨又一次大笑：“IB治好了我的拖延症。”

“放养”成长：充分发展个人爱好

听刘函雨把申请经验说得头头是道，如果以为她就是个一门心思死读书、做申请的学生，那也不准确。其实，她花了相当多的精力在做自己喜欢的事情。

有一年暑假，她就和教她11年级生物的老师一起去了非洲的马达加斯加，参加一个国际项目，考察当地的生物多样性。那些天里，她每天早上四点起床，然后去森林里抓鸟，抓住了鸟就量它的嘴长，观察它的生活习惯，还可以为它带上标记，追踪鸟的行踪。课程结束时，她和生物老师一起完成了一个报告。

除此之外，刘函雨还从小坚持学习画画，对心理学感兴趣之后，她发现不少自闭症儿童在绘画方面很有天赋，于是就去做中国社会福利基金会自闭症儿童志愿者。“自闭症儿童不爱说话，但是他们的画就是心灵的一扇窗户，有的孩子画得真的非常棒。”刘函雨说。

之所以能有这样丰富的课余生活，刘函雨自己把它归结为“放养式”的家庭教育。“我从小到大，妈妈都不会命令我必须做什么，我想干什么她也不会干涉。”刘函雨说，自己在申请前有一段时间在经济学和心理学之间纠结，“我妈只给我意见，说每个专业的利弊，但决定都是我自己做。”后来，刘函雨查了好多资料，对比了经济学和心理学的内容、面向和未来的发展，最终觉得心理学更适合自己的。

“妈妈一直是让我发现自己更适合什么、更喜欢什么，也让我有自己的爱好。”刘函雨回忆说，后来她到国际学校读书时，老师也告诉她，“你选什么课不要只为了申请有用，还是要关注自己的爱好，而且，经历丰富也是申请时的加分项。”相信，这也是她收获了那么多录取通知书的原因吧！

给自己一个间隔年

——访爱迪毕业生高元龙

Enjoy My Gap Year

采、文：赵宇欣 编：张欢 图：被访者提供



高元龙在同学眼中是一个“超级爱折腾的人”。高中时期，他曾尝试过创业、申请了专利，在澳洲国际高考中，高元龙更是以 ATAR 98.75 的成绩名列前茅，但就在澳洲八大名校的大门都向他敞开的时候，他却选择了给自己一个间隔年，冲刺自己更加向往的大学并投身公益活动，体验与以往不同的生活。

今年，高元龙收到了来自伦敦政治经济学院、北卡罗来纳大学教堂山分校等众多知名大学的 offer。

公益情怀被唤醒

“已经收获了这么好的成绩，为什么选择 Gap Year 让自己停下来？”“你学习的是澳洲高中课程，为什么要申请美国的学校？”高元龙身边这些无数的不解和疑问，其实都源于他 2017 年暑假去美国参加耶鲁夏校（Yale Summer Session）的经历。

“美国学校的教学理念以及平等开放氛围打开了我的视野。”高元龙激动地说：“那时我们晚上经常会聚在一起聊平权，聊社会的身份地位以及母系、父系社会的差别是由什么导致的等等。”回到北京后，高元龙更加坚定了自己赴美留学的决心，同时也把更多的目光投向了社会。除了重新申请学校，在 Gap Year 的这一年里，参与公益项目是高元龙生活中最重要的一部分。

“教育扶贫”是高元龙参与的首个公益项目。由于教育资源的分配不均，许多贫困地区的学生都无法接受良好的教育，四川省攀枝花市盐边中学就是众多学校众多一所。”为了让这些孩子接受到平等的教育，2017 年 12 月 14 日高元龙加入了“Future China”（林荫公益）发起的教育扶贫公益计划：用“一块屏幕”连接成都七中和盐边中学，通过网络直播课程改变教育资源分配模式。

通过参与具体的项目，高元龙心底的情怀被越来越多地唤醒，他心疼孩子们只能翻着唯一的一本小学五年级的教材，也意识到扶贫这件事情不是仅靠钱来解决，而是要真正赋予他们自己创造财富的能力。于是，高元

龙又来到了湖南湘西的康来村，参加了赋能乡村公益项目，

在康来村的三个月，高元龙每天都是激动与开心的。为了改造一间保留苗族传统文化的民宿样板间、他自学设计，亲手帮村民们量桌椅、画 3D 效果图，甚至因为农忙找不到电工徒步两个小时到镇上请人帮忙。因为高元龙的诚意，镇上超市老板不但开车到村里为他们解决了电路问题，还送了射灯和电线。“改造好的民宿让老乡们惊喜，而更不可思议的是我们只花了 514.3 元。”高元龙自豪地说。

作为一个地道的蒙古族大男孩，有了做公益的想法和经验之后，高元龙也很希望为家乡贡献出一份力量。“我是蒙族人，但不认识一个蒙文，感受到的蒙族文化也几乎为零，每次回内蒙古，发现大家对蒙族文化的宣传和普及也越来越淡漠。”经过长期的调研和筹划，由高元龙主导的 Mongolian Again Initiative（关于蒙古族文化倡议保护的组织）成立，他希望通过这个组织，引起人们对蒙族文化的兴趣，改善渐渐遗失的蒙族传统文化。

“我发现内蒙古的酸奶和意大利酸奶的味道、制作工序惊人相似，但食用方法却大相径庭时，决定制作印有“Difference Between Mongolian Yogurt and Sour Cream”的 T 恤，穿着这些衣服走在街上，派发并向大家解释这些蒙族传统文化是很简单有效的一种手段。去美国面试的时候，我也给招生官带了这些 T 恤，希望他们也能了解蒙族文化。”

发明的灵感源于生活和兴趣

善于思考，创意天马行空，只要脑海中出现想法，高元龙就愿意付出行动把点子变为现实。在很多人眼里，高元龙如同一个商业奇才，因为高中毕业前他就已获得了七项发明专利。

“我所有的发明都源于生活和兴趣。”谈到自己发明的智能化乒乓球台，高元龙甚至将其“归功于”自己的稚气。“小时候我和我爸都特别喜欢打羽毛球，但是每次陪我训练时，他总是耍赖。我们总会为是否压线和出界这个事情争论。”从那时候开始，高元龙就琢磨着要想个办法解决无人判球问题。

“那时候我喜欢看科幻电影，电影《碟中谍》里面的高科技给了我灵感，男主角用手触碰到屏幕，摸到哪里，哪里就会亮。于是我就想如果羽毛球落到哪里，哪里也会亮，那就没人能耍赖皮了。”再加上数学课的平面直角坐标系和小便池上的红外感应系统的启发，高元龙联系到了爱迪学校 16 届毕业生朱忠闵和隋东林两位学长，希望能够给予计算机科技和工程方面的支持。由于考虑到羽毛球里加入感应芯片会让羽毛球重量变大，以及运动时对于场地震动的干扰。三个人商量决定改做智能化乒乓球台。

智能化乒乓球台的成功，不仅能够解决落点判断的问题，并且它的捕捉能力是任何级别比赛中最大扣杀速度的两倍，同时它还可以在比赛结束后呈现失分点报告，为接下来的训练进行智能化指导。

随着智能体感瑜伽垫、便携哑铃等发明专利的增多，高元龙坦言自己在高二时也曾因为机敏的商业嗅觉而过度自负，于是他选择停下来重新审视自己。

“学习思维模式比学习技能更重要”

当所有人都认为这个拥有七项发明专利的高中生，应该在进入大学后继续学习商科或与之相关的专业，但高元龙却选择跨专业申请“人类学”。他认为锻炼一种思维模式，比学习一项技能更能够帮助他未来做好准备。

虽然还没有进入大学，但是通过观察身边的同学和搜集资料，高元龙意识到：一个人心理变化和心智成熟最快、转变最大的时间段就是本科的这几年。“这个阶段是要学会思考的阶段。我会思考澳洲、英国和美国的学校对我有什么差别？学习的意义和价值是什么？”在高元龙眼中，知识分为有边界的和无边界的。“相对于商科的局限性，人类学、社会学，经济学，特别是哲学，这些学科是教会人如何思考的，是没有边界的，例如人类学就是因地制宜，带着一双没有偏见的眼睛去当地了解，就会收获很广。学会如何去思考，比学会一门技术要重要太多了。”

对于自己的职业规划，高元龙认为一切都会随着环境而改变，“拥有极强逻辑、抱有内心情怀、保持充分自知”是他对自己的未来构画与约束。

在宾夕法尼亚大学面试的时候，面试官对他说：“我可以看出你很喜欢追逐你所拥有的不确定性和各种可能性。”他回答道：“对于我来说，这就像清晨花园里的花蕾，你不知道哪一朵将会盛开得最绚丽。对于未来唯一能够确定的一点就是：没有任何事情是确定的。”

赴美前，高元龙决定自驾前往西藏，他十分享受在路上的感觉，他已再次准备好接受新的心灵洗涤。



高棉的微笑

A Fantastic Family Trip to Cambodia

文、图：龚勋 编：武嘉





作为一个资深文艺女中年，柬埔寨是一定在我的旅行LIST上的。七年前的春天，我还属于我自己的时候，就做好了去柬埔寨旅行的计划，连签证都办好了，但是最后阴差阳错没去成。七年后的春天，我已不再属于我自己，带上我最最甜蜜的负担——两个大宝贝（儿子Leslie6岁，女儿Ivy3岁半），终于开启了令我心驰神往的柬埔寨之旅。

行前我给孩子们介绍我们要去旅行的国家，讲讲柬埔寨的传统服装、吴哥古迹、地理气候、还有特色食物，孩子们听得云里雾里。Leslie反复问我这个国家是不是叫埃及，是不是有金字塔和木乃伊……Ivy最关心的就是柬埔寨有没有美丽的公主。孩子们最擅长的就是脑洞大开、天马行空，其实对孩子们来说一个国家听起来也只是一个名字而已，即使你出发前给他们做了一些功课，讲了关于这个国家的资料，他们还是很难直观地了解这个国家和民族，更无法形成一种真实的、深刻的感受。带孩子们去行万里路，让孩子们靠自己的眼睛和心灵去发现、去探寻，那些旅行中的美好记忆是成长岁月中最珍贵的财富。



考虑到柬埔寨不是一个很大的国家，而我又希望尽可能全面地游览这个国家，所以我把这次的柬埔寨之行设计成了10天！对，你没看错，就是10天！先去金边，想了解一个国家，无论如何首都还是不能略过的；再去马德望，一个殖民地文化保持相对完整的小城市；最后压轴的是暹粒吴哥，举世闻名的世界级文化遗产，这也是我最想让孩子们见识的人类文明。

金边，岁月静好

我在飞机上时就开始猜想，一个经历过如此之多苦难的民族，今时今日虽然已经获得了一定程度的独立和平，但是国家依然贫瘠，旧日的创伤还在隐隐作痛，这样的民族会是个什么样子呢？作为带孩子旅行的父母，顾虑的问题也会多一层：他们会对孩子们友好吗？会给孩子留下美好的印象吗？

从走出金边机场开始，我们感受到的柬埔寨是微笑的模样，就像吴哥古迹中那著名的“高棉的微笑”，充满着善意平和、豁达从容。

客都为她鼓掌。

我们的目的地是一个叫Silk Island的小岛。岛上的村民按照最传统的方式将蚕丝织成丝绸，整个丝绸制作过程很直观，有导游进行详细的讲解，很适合带孩子们参观。村里还养着两只大鳄鱼和一条来自亚马孙河的体型硕大的怪鱼，以及古代村民居住的高高的茅草屋可以爬上去参观。这些玩意儿全都“不插电”，却也让孩子们获得了难得的原生态娱乐。最后Leslie和Ivy每人买了一条村民织的围巾，兴高采烈地离开了Silk Island。

在金边名气最大的景点就是皇宫了。这里绝对是金边最引人注目的建筑了，典型的高棉风格，建筑的屋顶中央都有金色的高高尖塔，屋脊两端尖尖翘起，造型美观，气派非凡。



皇宫的金碧辉煌与周边的贫穷混乱形成了强烈的反差。皇宫附近就是柬埔寨国家博物馆，非常值得一去。虽然这个博物馆朴素到连空调都没有，也没有什么高大上的互动多媒体展示效果，但这里却是世界上拥有高棉艺术收藏最多的博物馆之一。

整个博物馆的建筑风格也很有特色，是把传统的高棉风格与法国殖民风格做了融合，回字形的开放式展厅，中心有凉亭、花园和鱼池。来自柬埔寨各地的出土文物，就静静地呆在那里，沉默着与我对视，那一刻我感到文明的永恒之美。

离开金边是在一个清晨，灼热的太阳刚刚要开始它的统治，我们坐在开着空调的汽车里驶离。金边的街道依然混乱拥挤，可是金边的一切又都显得那么恬静自在，脑中再一次浮现出那著名的“高棉的微笑”。

马德望，蓦然回首

坐了5个小时的车，终于来到马德望，全家入住在一个法国殖民地时期的老别墅里。我们的房间在二楼，房间很大，前后通风，设施古典，特别是老式别墅中让人愉悦的层高，不需要开空调房间里就凉爽宜人。我们对房间都很满意，孩子们虽然看不懂什么古董别墅，但是宽敞的空间和舒适的床铺以及庭院里迷人的小游泳池，满足了他们“不插电”度假的一切需求。

第二天一早，我们在旅馆的庭院里享受了一顿非常惬意的法式早餐。早晨空气清新凉爽，巨大的绿植围绕着我们，旅馆提供的早餐虽然简单，但恰恰是我最喜欢的烤面包配自制果酱、黄油，还有





煮鸡蛋和红茶。8点钟，TUTU准时来接我们开启了精彩的一天。

Bamboo Train是一项马德望特有的娱乐活动。当地人用几块竹子制成一个长条竹板，下面有四个小滑轮，用于在火车轨道上滑行，竹板尾部是发动机。

孩子们非常兴奋，纵然头顶烈日，但是高速的行进带来了凉爽。周边的乡村景色也很不错，一路上经过了迷人的田野、绿色的植被、悠闲的村庄。这趟Bamboo Train之旅绝对是这次旅行中孩子们最喜欢的行程了！

接下来我们去探索了马德望周边几个非常棒的古迹：Wat Ek Phnom寺、Wat Banan寺和Phnom Sampeau山。

这些古老寺庙都非常幽静，且韵味独特，与吴哥建筑风格惊人的相似，它们比吴哥历史更加久远，甚至可以说是吴哥古迹的前身，只是没有吴哥建筑群的宏大。最惊人的景象应该是我们行程的最后一站，日落时分，在山脚下观看蝙蝠出洞。上百万只蝙蝠成群结队飞出洞外，在天空中组成一条黑色的长龙，整个出洞过程持续一个小时，景象十分壮观。

回旅馆的路上，孩子们还在津津乐道地讨论着这一天在马德望去到过的有趣地方，甚至连Killing Cave都给他们留下了深刻的印象。有时候，并不需要太多丰厚的物质条件也可以为孩子们带来精彩的旅行。整个柬埔寨都在以这种简朴单纯的方式向世界娓娓道来高棉文明的生命力。

暹粒，大美吴哥

终于来到此行最后一站，也是心中最向往的暹粒。随身带着一本蒋勋的《吴哥之美》，买了三天期的通票，吴哥之旅就这样开始了。介绍吴哥古迹的各种书籍、画册都很多，在写这篇文章的时候，我更希望以亲子游的视角和体验，来谈谈在吴哥的旅行。

我一直认为旅游体验是相当重要的，再出众的景色如果人流量过大，让人无法静心观赏的话，也会是一场灾难。更不要说还是带着孩子的亲子旅行了。三天的吴哥之旅总结下来，我推荐几个旅游体验好又非常适合带孩子去的寺庙古迹。

巴戒寺，位于吴哥王城内，拥有著名的“高棉的微笑”。据说巴戒寺正是建造者吴哥王朝皇帝——阇耶跋摩七世，由信仰印度教转信佛教的时期修建的，因此整个寺庙的54座佛塔上都四面雕刻了含有佛教普度众生意味的“高棉的微笑”。我们选择黄昏时分来巴戒寺，此时炎热褪去，游客稀少，佛像的微笑在柔和的光线中沉静而又安详。孩子们在寺庙中上上下下，看看寺庙墙上美丽有趣的雕刻，探索一下人迹罕至的神秘佛塔内部。

塔布茏寺，这里是电影《古墓丽影》的拍摄地。但这里最棒的地方在于几乎保持着当初法国探险家发现时的原貌和风格。塔布茏寺完全被丛林吞没，盘根错节的巨树缠绕着佛塔，与之形成了一种共生的状态。这里特别受孩子们的喜爱，虽然我们来这里时恰恰是上午很热的时候，但是由于塔布茏寺独特的风貌，寺庙里有阴凉的地方，巨大树根缠绕包裹下，往往会出现一个石门，多么神秘的感觉！小小探险家们争先恐后地进入那些神奇的区域，一探究竟。

女王宫，它的建筑以小巧玲珑、精致剔透、富丽堂皇而著名于世。这里绝对是古代高棉雕塑的最精华杰作，全部为红色砂岩修建而成，充满精致的浮雕，出片率相当之高。孩子们喜欢这里最主要还是因为这个寺庙非常迷你，完全不需要费力地爬台阶，当然对于家长来说也自然不必担心安全的问题；而且女王宫颜值真的太高了，徜徉在这里也是一种美的熏陶和洗礼。

崩密列在一个距离吴哥遗址群相对较远的地方，建议最好是坐汽车去，TUTU的话恐怕太过费时，通票是无法使用的，需要单独支付5美金参观，但依然是非常值得前往。这是一座破败隐秘的寺庙。但正由于它的原始风貌，带给我们视觉和心灵上的冲击相当震撼。寺庙坍塌严重，被丛林严密包裹着，内部也没有道路，只有高高架起的栈道。对于孩子们来说，这里绝对是一个探险的好地方，庙宇在时间的长河里，被树木肆意缠绕，我们沿着迂回的栈道前行，欣赏着这个破败神秘的寺庙废墟，你永远想象不出前面一个转弯后会有什么样的景观。

不去吴哥景区时，暹粒市也还有几个适合孩子们玩的活动：参加当地的制陶工坊，体验一把自制陶器的乐趣，最后可以把成品带回家；欣赏传统的高棉歌舞演出，品尝正宗美味的柬埔寨大餐；晚上观看暹粒杂技团的精彩杂技表演，在热烈的氛围中，为那一个高难度的杂技动作叫好鼓掌！

“高棉的微笑”是柬埔寨的文化象征，你在这个国家里得到的所有印象好像都源自于这一象征。我经常会同想起，衣着褴褛的柬埔寨儿童们纯真的笑脸，温柔殷勤的TUTU司机，博物馆里静默的高棉艺术品，每一座古代遗迹中散发出的豁达与从容。

这个饱经战乱的民族，没有因为苦难和贫困而失去那迷人的微笑，相反高棉人用这种达观去向世界证明，文明的魅力永恒，人世间的善良最美。

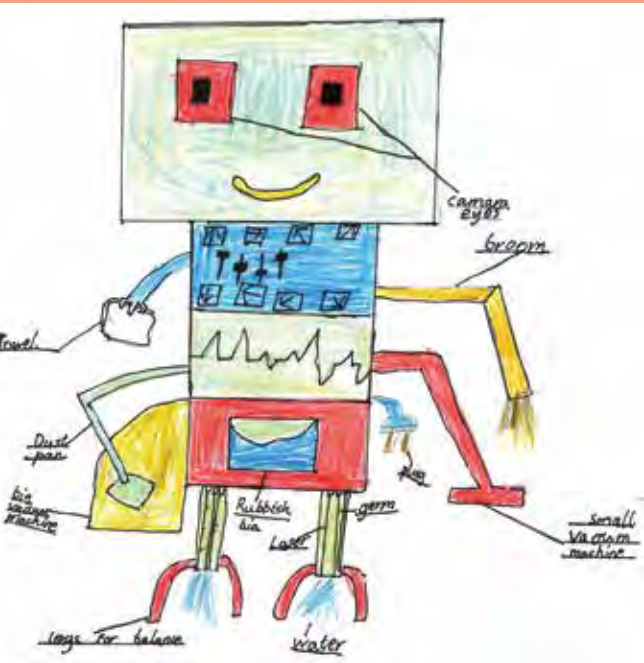
带孩子们探索我们生存的星球，一直是我重要的育儿手段。每一次的旅行都让孩子们成长，看尽世间繁华，体会人生百味，永远保持内心的宽容善良，为一个更美好的世界而努力。



来自北京英国学校-顺义校区的学生艺术作品

Student Artworks from the British School of Beijing (BSB) Shunyi

文、图：学校提供 编：张欢



Alex Zhang , 3年级
家务机器人

我的机器人可以帮助你清洁厨房、卧室、桌椅、地板、沙发、墙面、门窗和时钟。你可以将家务活儿信任地交给它，而且它还不需要吃饭，不会给你添乱，不会抱怨，只是安静地工作。它还可以赶走老鼠，清洁灰尘并消灭病菌。



Liam Huang, 3年级
回收利用机器人

我的想法是制作一个大的机器人，可以使用它清洁家里内外。清洁时还可分拣金属、塑料、木头和纸张。它将每种材料保存在一个单独的容器内，稍后你可以轻松地取出这些材料。这个机器人让清洁和回收变得简单，让你有更多的时间享受生活。



Vihaan Prabhakar , 3年级
发电夹克

我们在学习或玩耍时，总是在发出热量。我发明的夹克衫里有一块可以将热量转化为电能的热量收集板，可以为手机、iPad、灯以及其他各种用电的装置充电。它不会浪费化石燃料，这样就可以帮助保护地球，这个发电装置是清洁和安全的，还可以永久使用。

Daniel Kwon, 3年级

家庭作业打印机

如果你不会家庭作业，别担心，因为这个机器人会把答案打印到你的作业本上！如果你的作业是一张习题页，机器人可以扫描习题页，复制并再次把习题页打印出来，这次就包括答案啦。



Matteo Galveo, 3年级

环保型厕所

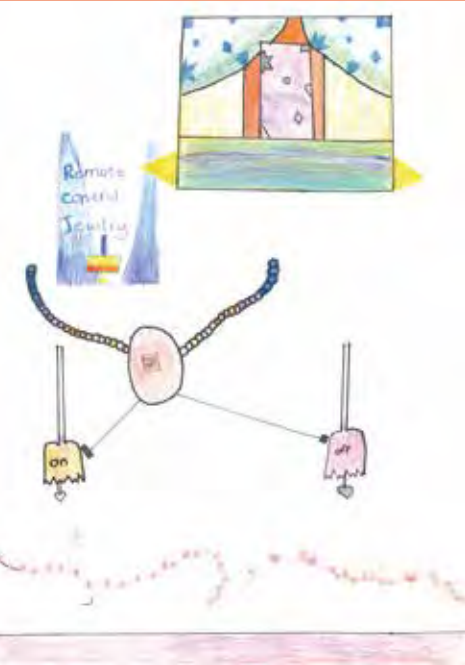
我的创意是制造可以将尿变为水的厕所。它是这样工作的：首先是你进入厕所撒尿，尿液冲下去以后，然后有一个特殊的管子可以清洁，再经过一个可以把尿液变为水的机器，最后直接到达饮水机。



Jonathan Deng, 3年级

剩饭变佳肴

我的机器人可以帮助人们把剩饭变成新的食物，这样剩饭就不用被扔进垃圾桶了。它可以帮助厨师、爸爸妈妈和所有人。在机器人的中间有两个方口：一个是投入剩饭的，另一个则是取新食物的。



Anne Wang, 3年级

遥控饰品

我的发明是一个项链，中间有一个宝石，一按宝石就可以控制家里面的电灯和各种电器。这就省了家里要使用多个遥控器的麻烦。其他的饰品也可以这样使用——手环、胸针、戒指、皮带、手表……



Kiki Wang, 3年级

穿衣机

走进我发明的机器，然后选择所有你喜欢的衣服和鞋子。只需按下按钮，它就可以为你穿衣打扮。所有衣物都已经清洗干净，也熨烫好了，随时可以穿着。当你回到家中，你只需站在机器中，机器就会脱下你的衣物并清洗。

School News

学校新闻



海嘉学子世界学者杯绽放异彩

3月16-17日，23名海嘉学子在世界学者杯（WSC）的舞台上与世界各地的学生展开了激烈的角逐，共计荣获132枚奖牌和4座奖杯，其中21名学生取得了下一轮全球巡回赛的资格，他们将在更广阔的舞台上与世界各地的5000多名学生一同交流、竞争。



新英才迎来校庆嘉年华

5月是新英才人的节日。5月18日，11年校庆之际，学校组织开展丰富多彩的“校庆嘉年华”活动，孩子们度过了愉快而有意义的一天。



Giulietta Welman女士出任好思之家幼儿园园长

4月，Giulietta Welman女士出任好思之家顺义和朝阳公园校区幼儿园园长。Giulietta来自南非，从事教育工作已经超过18年，涵盖幼儿园至小学阶段。她将全面负责两个园区的教学、教师培训及日常管理工作。



哈罗北京年度艺术展盛大开幕

5月16日，哈罗北京举办了2019年艺术展开幕式。一年一度的艺术展是为IGCSE和A Level艺术学生进行作品展示而举行的庆祝盛典，高水准的学生作品出色地代表了哈罗学生强烈的个性、丰富的想象力和对艺术的敬业精神。



北京一夜：耀中举办慈善晚宴

6月1日晚，一年一度的耀中慈善晚宴在北京康莱德酒店举行。来自北京耀中的学生带来精彩表演，当晚的所有慈善收入将捐赠给北京青草地慈善基金会。

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huadongbj@jingkids.com或微信号“菁彩活动”（JingkidsFun）。

海嘉迎来缤纷国际日

3月29日，一年一度的海嘉“国际日”拉开了帷幕。“国际日”是海嘉的一个传统节日，学生、教师和家长都努力展示其国家的传统文化，是海嘉校园理念及多元性的集中展现。



乐成幼儿园夏季运动会亲子意味浓

5月22-24日，北京乐成国际学校（BCIS）幼儿园举行了一场为期3天的“夏季奥林匹克运动会”，在这个艳阳高照的初夏，奔跑、跳跃、游戏，感受流汗带来的放松与健康。运动会还邀请了各位家长同孩子们一起进行了一系列亲子运动，如过独木桥、寻宝、套圈等等。

北京耀中举办小提琴音乐会

4月25日，北京耀中国际学校（北京耀中）举办了一年一度的1-3年级小提琴音乐会。北京耀中的小学生进行了一场美妙绝伦的音乐表演，证明了学校小提琴课程的出众实力。



十佳歌手大赛唱响新英才校园

5月16日，新英才学校迎来第五届校园十佳歌手大赛决赛之夜，这是一个属于孩子的舞台。



新府学迎来2019草坪音乐节

5月31日傍晚时分，新府学2019草坪音乐节大幕拉开。在音乐中，孩子们尽情享受夏天的夜晚；在舞蹈中，孩子们是炮击青春内心的最佳射手。

北京英国学校顺义校区举办夏季义卖会

6月16日下午，BSB顺义校区夏季义卖会拉开帷幕。这是BSB每年举办的最大型活动之一。孩子们可以体验充气城堡、不同游乐项目和水上乐园等带来的乐趣，还有各种摊位提供各色美食。



好思之家父子日派对如约而至

5月11日，好思之家朝阳公园、兴隆和顺义校区分别举办了好思之家特有的父子日派对。在这个没有妈妈出现的上午，父亲与孩子一同参加有趣的互动游戏、互相配合制作手工、协同完成亲子比赛，校园内充满了欢声笑语。



爱迪LAKE乐队绽放五棵松华熙Live广场

在Young Sky国际青少年音乐节上，爱迪学校LAKE乐队从众多学生乐队中脱颖而出，并受邀前往美国参加国际青少年摇滚音乐节。5月25日，LAKE乐队参加了Young Sky国际青少年音乐节在五棵松华熙Live广场的现场演出。作为首发嘉宾，点燃了现场的热烈气氛。

哈罗北京小学部个人发展周

5月13-17日，哈罗北京小学部开展了丰富的个人发展周活动，从体验老北京传统民俗、参观博物馆，到远足野营、水上运动等，全方面地进行了领导力、团队合作力和个人能力的探索和提升。





禾光幼儿园开启儿童公益市集

5月，禾光幼儿园举办了一次盛大又富有爱心的市集活动。孩子们化身义卖小摊主，将家里不需要的玩具、书本等日常小物件带到市集进行义卖，所筹集的款项全部捐赠“小爱也温暖基金会”为需要帮助的小朋友送去爱心与温暖。



好思之家第五届慈善集市举行

5月18日，好思之家第五届慈善集市继续与众多慈善机构合作。学生们在家长的协助下做起了“小生意”，小学部的学生们也捐赠了在认知世界主题课程中设计和制作的艺术品，这展现了好思之家“企业家精神”和“共情”的核心价值观。



世青五月慈善游园会落幕

一年一度的世青游园会近日成功举办。全校师生和家长们或精心制作手工艺品，或特地准备美食靓饮，或倾情奉上才艺表演，以各种独特的方式，一同赴这场“家庭日”之约，并将最终活动所得捐赠于慈善机构，助力公益。

2019-2020 北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选131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117所]

日托 [共3所]

艾荷美国际日托中心
樂陪托育中心
小拾贰国际日托

幼儿园 [共43所]

- 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
- 爱朗国际幼儿园
- 爱之园幼儿园
- 安杨蒙特梭利小屋
- 宝威幼儿园
- 北大公学北苑双语国际幼儿园
- 北京禾光幼儿园
- 北京积爱国际学院
- 北京乐成幼儿园，四合院园
- 北京蒙特梭利小镇国际幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区福禄贝贝幼儿园
- 北京市朝阳区卓悦童国际幼儿园
- 北京市二十一世纪国际幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 北京伊顿国际幼儿园
- 博识梦飞国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 芬爱国际幼儿园
- 哈科教育美国之家
- 鸿誉国际幼儿园
- 汇佳幼儿园
- 家育苑（建外SOHO校区）
- 嘉德蒙特梭利双语幼儿园
- 嘉杉嘉华幼儿园
- 将府丛林幼儿园
- 金翼德懿幼儿园
- Kids 'R' Kids Academy
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 蓝莓果国际儿童学院
- 米来未来
- 柠檬幼儿园
- Reading Garden国际蒙特梭利儿童之家
- 瑞士德思幼儿语言艺术之家
- 三为园-蒙德梭利教育国际标准示范园
- 童梦童享国际幼儿园（九龙山校区）
- 万朵幼稚园
- 唯德国际教育社区/幼儿园
- 小节奏庭院私塾
- 馨德家国际双语幼儿园
- 悠恩国际儿童之家

国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）[共71所]

- 培德书院
- 3e国际学校
- 北京市朝阳区赫德双语学校
- 北京市中山实验学校国际部
- 好思之家学校及幼儿园
- 幼儿园至四年级（K-4）
- 幼儿园至六年级（K-6）
- 北京市中芯学校
- 北京市第五中学分校·大厂分校
- 启明星双语学校
- 田思谷学校
- 耀华国际教育学校
- 幼儿园至二年级（K-12）
- 北京爱迪学校
- 北京德闳学校
- 北京芳草外国语学校 英国国王伍德公学北京学校
- 北京海嘉国际双语学校
- 北京明诚外国语学校
- 北京青苗国际双语学校
- 北京世青国际学校
- 北京市鼎石学校
- 北京市二十一世纪国际学校
- 北京市力迈中美（国际）学校
- 北京市实验外国语学校
- 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
- 北京天悦学校
- 北京王府学校
- 北京新东方国际双语学校
- 北京新学道临川学校国际部
- 北京乐成国际学校
- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）
- 橄榄国际学校
- 格瑞思国际学校
- HIS国际学校
- 海淀外国语学校教育集团
- 君诚国际双语学校
- 君望星星国际学校
- 明悦教育
- 未来领导力学校
- 北京市实验外国语学校
- 一土教育
- 幼儿园至十三年级（K-13）
- 哈罗北京
- 一年级至六年级（1-6）
- 北京市朝阳区芳草国际学校
- 一年级至九年级（1-9）
- 北大附属益田同文学校
- 北京布拉森姆文化发展有限公司
- 海德京华国际双语学校

一年级至二年级（1-12）

- 北大附属实验学校
- 北京朝阳凯文学校
- 北京海淀凯文学校
- 北京六力国际教育
- 北京师范大学亚太实验学校
- 北京市第八中学怡海分校
- 北京市房山区诺德安达学校
- 黑利伯瑞国际学校
- 康福/凯博外国语学校
- 清华附中国际学校
- 美国威塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部
- 卓尔大方学校-美国马凯特学校北京分校
- 北京大学附属中学
- 北京潞河国际教育园
- 北京市第八十中学
- 美达菲学校
- 中央音乐学院鼎石实验学校（中音鼎石）
- 八年级至十一年级（8-11）
- 北京圣保罗美国学校
- 九年度至十一年级（9-11）
- 北京市山谷学校
- 九年度至十二年（9-12）
- 北音柯斯理学校
- 十年度至十二年（10-12）
- BACA国际艺术学校
- 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

只招中国籍学生

国际学校 [共2所]

- 七年度至十二年（7-12）
- 创新国际教育-南、北教学区
- 八年度至十二年（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12所]

国际学校（含幼儿园、小学、初中、高中）

- 北京蒙台梭利国际学校
- 北京英国学校 - 三里屯校区
- 幼儿园至十二年（K-12）
- 北京法国国际学校
- 北京加拿大国际学校
- 北京京西学校
- 北京顺义国际学校
- 幼儿园至十三年（K-13）
- 北京德威英国国际学校
- 北京耀中国际学校
- 北京英国学校 - 顺义校区
- 公立学校国际部
- 一年级至十二年（1-12）
- 清华大学附属中学国际部
- 七年度至十二年（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。





给孩子的摄影课

低阶课程 # 我的超现实世界#8-14岁
4月7日#4月14日#4月21日#4月28日（周日）
下午1点30 - 5 点30

高阶课程 # 实验性肖像画 # 11-16岁
4月6日#4月13日#4月20日#4月27日（周六）
下午1点30 - 5 点30

报名电话: 13911763969 张老师
上课地点: 北京市朝阳区黄厂路1号易心堂文创园40C 锐堂影棚（京哈高速五方桥南侧）



YOUFEIVISION

大女主的杂志封面

定制电话: 01069513408/15011395211
www.yshvision.com



MIRROR 镜摄 kids

特约家庭摄影工作室

· 拍摄 写真 微电影 ·
· 2500万像素广画片超高清 后期精修 ·
· 3-15岁儿童 突出闪光点 ·
· 为每个孩子留下珍贵的影像记忆 ·

· 北京东直门 · 摄影棚 ·
· 个人肖像 · 亲子照 ·
· 儿童写真 · 家庭照 ·

北京总店: 1010-5022-9447
北京分店: 1010-5051-8081
其它方式: 1010-5051-8081



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)



DAVE'S STUDIO

大卫摄影

18612947661 中文 / 1591038201 ENGLISH
ADD: JIECHUANG VILLAGE, RED FACTORY B3
A 3 MINE 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 5499

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
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子（杰座店）	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
鹿港小镇（工体店）	朝阳区工体西路6号（工体100南面）
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
莫劳龙蛋西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#（工人体育馆北门正对面）
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)	朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区3楼S3-30号(近工体北路)
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
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
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
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
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
小马悠悠绘本馆	朝阳区三元桥凤凰汇c座底商103
德南面包房(好运街店)	朝阳区枣营路29号好运街27号

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

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（酒仙桥店）	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	香江北路2号院8号楼
启明星双语学校（北皋校区）	朝阳区顺白路2号奶东工业区
婕妮王	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
绿叶子（顺义店）	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
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
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号学校
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪裕民大街5号
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京英国学校	顺义区安华街9号学校
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号裕京花园别墅
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边婕妮商店
好思之家幼儿园	朝阳区顺白路48号马泉营比目鱼创业园
法派1855	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
克莱儿音乐中心	顺义区欧陆广场5号



扫描二维码，
了解更多《菁kids》北京取阅点！

选择

At the Chosen Intersection



夏生

集丧气与元气于一身的二点五次元灵魂，妄图遁形于书影中的纸媒编辑。爱读、懒写，唯望有生之年能够做一点有意义的事。

“请问，招聘结果出来了吗？……啊？新人都开始上班了？可是，上回不是还说在二选一吗？……那我，能问问我落选的原因吗？……您也不清楚呀，啊没关系没关系，谢谢。”

“你傻呀，什么理由人家又怎么可能告诉你！”刚放下电话的晓寒还没来得及消化自己的失败，就听到镜子前正描眼线的室友丁颖数落她。

丁颖和晓寒，都是今年即将毕业的应届研究生。但在应聘方面，丁颖可谓身经百战，实习经验、兼职经验一张A4简历纸都写不下。跟她相比，真“一张白纸”的晓寒觉得自己就像走夜路崴了脚又掉进没井盖的下水道一样——根本不知道路在哪儿。

“我只是，只是想吸取教训，争取下次表现得更好点吧。”她嗫嚅。然而这一次应聘，是无数次石沉大海的简历投递中唯一的一朵浪花。

从初试、复试再到两次面试，随着一次次走进那家国企所在的僻静胡同，晓寒的期望也在一点点放大。连丁颖都说，你的运气一向好，真让人羡慕。直到听说对方领导在两位候选者中举棋不定，一次次的电话问询成为她最后的稻草。

“啧啧，这种事很难说呀，”涂完睫毛膏、左右端详自己的“作品”半晌，丁颖扭过头来，“毕竟是有编制、有北京户口的工作，谁又知道‘那边’使了什么劲儿？唉，找工作哪有那么容易呀。”

这一次，身经百战如丁颖也觉得“蜀道难”了。距离毕业越来越近，毕业班的同学们已铆足了劲地各显神通。隔壁专业的姑娘，因为本专业师资稀缺，直接被留校做了教员。

“谁让人家学了个好专业，学习又拔尖呢！再看看咱们，你知道我现在得拿着本科专业去应聘吗？当初我是多想不开，才学了咱们这个专业。”每次说到专业，丁颖都一脸忿恨。现如今，丁颖最大的心愿就是留校，哪怕只是留在行政岗。可即使如此，同年级的竞争者也快挤破脑袋。

几天前，丁颖回宿舍后镇定自若地对晓寒讲了她的遭遇：一位行政岗领导把她叫到自己的车内，没说几句话，就伸手摩挲着她的腿说，你可真漂亮。“我就回他：‘老师，您要是让我留校，咱们相处的日子还长呢。’”而后对方讪讪地收回了手，让她走了。丁颖说从那时起，她就觉得留校一事怕是要“凉”。然而在晓寒看来，他们仿佛用了一套暗语在交谈，所说的内容却不是自己能轻易解读的。

果然，两周后学校张榜了毕业生留校名单，丁颖未在其中。尽管失落伤感，但她其实已有预感。完全出乎意料并给丁颖致命一击的，是她的男友。

“他跟我说：‘我以为你能留下的，谁知道会是这种结果？你也知道我找的工作没有户口，

把希望都寄托在你身上了，等来的就是这个？’打击太大了，我接受不了。”一开始我强打精神安慰他，回过味来才发现不对：失去理想中工作的人明明是我，他凭什么还要我来安慰？他和我在一起就是为了我的户口吗？还是他以为，不能留校我就再找不到有户口的工作了？”话及此处，丁颖的满面泪痕中透着倔强与不甘。

丁颖和男友分手了。

没几天，晓寒听到了同班好友廖斌的好消息，他成功应聘为一所西南地区大学的讲师。丁颖说，廖斌是真正的聪明人，懂得自己要什么，最终得偿所愿，她很羡慕。但晓寒想，丁颖其实也很清楚自己的所求，但人与人追求各异，蜜糖砒霜，相互羡慕不来。晓寒觉得自己或许更钦佩廖斌的勇气：毅然离开北京，去一座并非自己家乡的远方城市，不是谁都能下定得了决心。

后来晓寒才听说，分手之后的丁颖疯狂地寻找每一个可能的工作机会，因错过了最佳时机，绝大多数地方早就没了岗位，只剩一处专业不算对口、她最初并不想去事业单位，但她还是努力而坚决地争取到了这份有户口的工作。

“不单是为了争一口气，丁颖本来就是目标清晰的人呀。”感叹的同时，晓寒也为自己感伤。毕业典礼近在咫尺，同学们渐次找到各自的位置，有的远赴异地，有的去了高校，有的做了村官，极少数拿到博士录取通知书的同学最方便，只需搬个宿舍。只有她自己，毫无着落，仍然在暗黑的下水管道中摸索，找不到方向。

丁颖和同宿舍的其他人都搬走了，只剩她一个人。

“总想等待，可馅饼是不会从天上掉下来的。”晓寒无奈苦笑。

手机铃声突然响起。

“喂，师姐？……去新媒体工作？我也不知道我行不行……唔，我可以先试试吧。什么时候面试？”

忽而今夏，又到毕业季。

朋友今年特地飞赴美国，参加儿子大学毕业典礼。毕业后，他即将去美国陆军任职。已经多年未见过他成年的模样，只记得他童年时可爱得像洋娃娃的时期，以及少年时的英姿勃勃。突然就开始分担朋友的忧虑，不晓得她的儿子将来会被派驻到哪里？你明白他翅膀已经长硬，从此脱离妈妈的手，要远走高飞，万分不舍。

毕业季对成年人最大的意义，就是一种仪式感，让你意识到孩子们在成长，仿佛是音乐阶梯一般，一步步向上，而后渐行渐远。

我家二宝今年四岁，正在上幼儿园小班。昨天拿到了女儿的小班毕业照。小小的脸孔都还没有完全长开，面对镜头，还有孩子笑嘻嘻在做鬼脸。家长群们已经是一片惊呼，难道都毕业了吗？我瞬间想到的，是刚出生时的那个小肉团。还在襁褓中，我和老姐推着她穿过哈佛校园。有一天，恰好碰上哈佛举行毕业典礼，校园的入口都封锁起来，重新对公众开放的时候，毕业典礼已经结束，可是桌椅还没有收起来，到处都是喜洋洋的欢庆痕迹。我清晰地记得老姐蹲下来，轻轻对躺在婴儿车里的二宝说，：“你看，这是你学长们的毕业典礼。”

不晓得女儿将来是否可以真的有一场豪华如斯的毕业典礼，可是我知道，她即将以“全A”成绩，完美从幼儿园小班毕业了。如今，她已经学会了刷牙，交了朋友，会当众演讲PPT了。明年，她要学习使用筷子了，她会从幼儿园中班毕业。

我们都曾经是“毕业生”。记得当年大学毕业，每人租了一件黑袍子，一个个轮着照相。看那时的毕业照，几乎个个都踌躇满志，以为从此就踏上了黄砖路，一步就跨入罗马。

可惜，一出校门，便是各种历练，职场宛如修罗场，而后一脚踏进婚姻，跌跌撞撞到了中年，才忍痛对各种试炼“断舍离”，因为逐渐发现，自己无力拯救世界，甚至连爱自己都艰难。

永远的毕业生

Forever Young

有时无意中翻出老照片，看到当年的毕业照，几乎吓一跳，为啥那时明明是只“青苹果”，却自诩为老江湖。

其实，人生不过是从一个赛道转到另一个赛道，永远在举行各种毕业礼。有些是成人礼，有些是换个职业，有些是换个伴侣，有些干脆是换种活法。轰轰烈烈如高更，人到中年时，没和妻子商量，就辞去了证券交易所的工作，离开安稳美满的生活，掉头开始学习绘画。他的人生穷困潦倒，生活境遇悲惨，可是他的画作惊天动地，成为了最优秀的美术“毕业生”。

对于普通人来说，不断从生活的各种学校中毕业，就意味着你在为人生的意义和不可知的未来，不断奋斗，不断折腾。而毕业前的你，永远是一只“青苹果”。

无论选择正确与否，毕业都是生命的一种仪式。

试问谁的毕业不是化蛹成蝶？美国经典老电影《毕业生》中，达斯汀·霍夫曼所扮演的角色，起初面对的就是雾茫茫的人生。在经历强烈的试探和诱惑后，才鼓足勇气追寻真爱，其间，要经历多少蜕皮的痛苦？

即使知道虚空过后不过是虚空，毕业之后还要接着毕业，蜕皮后也有可能无法涅槃再生，从此一败涂地，我仍然是一万个同意，人生的关键时间节点，还是需要一个毕业典礼的。那就像一对正经夫妻，绝大部分还是需要一场庄重的婚礼，即使经历了无数的心痛、神伤，即使已经疲倦到说不出“我爱你”，但仍然需要在混沌的世界中寻找一线生机，憧憬爱或被爱。

只是，如果我们知道人生后来的轨迹不过是兜兜转转，会不会年轻时就调校一下远大方向，警惕无谓的牺牲，避开那些让你无法顺利毕业的人们。譬如假若时光倒流，在大学的时候，多读书，少恋爱。读过的那些书，会变成气质；可爱过的那些人，毕业多年后，仍然见一次，尴尬一次。



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。

美国高中升学地图 消亡史

No More College Map



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。

在美国上学，除了体育，很少会按成绩排名。大多数学校都会尽量避免任何可能引发同学之间横向比较的教学方式，老师也经常引导要看纵向，相比上学期、上个月，自己有没有进步。

但是，这并不意味着就完全没有排名了。美国的高中，其实有一个终极排名，这就是每年5月，各校都会公布的毕业班升学地图。美国大学的录取通知，从11月的 ED 早申请录取开始，至来年3月底，总共4~5个月时间，陆陆续续差不多就发完了。不少学生会拿到几个学校的录取。大学为了吸引他们，会邀请学生在4月份到校体验几天。体验完毕，4月底5月初，最后去哪个大学，基本就确定了。这个最后决定既要通知给大学，高中的升学顾问也会来收集。一般在5月中旬左右收集完毕之后，作为每届毕业班的成果汇报，各校就会发布一个升学地图。

这个地图一般会有电子版，也就是在网络地图上，本校本届毕业班升入的所有大学，按其地理位置一一标注。鼠标移动到某大学，就会出现一个小窗口。窗内，升入该校的共计人数以及每位同学，全都显示出来。谁升入哈佛大学、耶鲁大学，谁进入社区大学，姓甚名谁，清清楚楚。公开透明的程度，连我这样在国内教育体系长大，习惯了大考小考都排名公布，自觉很能“抗造”的妈妈，都有些不适应。至少，在这样的“高科技”面前，不会有人谎报升入某某名校了吧。

如果一个孩子，在美国，从学前班到高中，一路上学12年，和同你学你好我不走心。临到毕业，看到这个升学地图，会是什么样的震撼，这我无从得知。不少家长从孩子刚升入9年级，就开始关注这个升学地图。每年，大家的问询主要集中在两个时间点，一个是得到什么学校的录取，另一个就是最后决定去哪所学校。

我家小女儿的高中 Palo Alto High (PALY)，也有一个升学地图。和很多学校一样，被称为 College Map，在网站和报纸同时发布。报纸寄送到家，地图足足占两个整版。这是每个学年结束前的最后一刊，估计也是校报最受关注的一期。

发布升学地图，是学校的老传统了。2017年，地图被当时的校报编辑改名为Annual Post-Paly Map，年度毕业去向图。名字中，去掉了大学 College。内容里，在大学之外，增加了间隔年 Gap Year、工

作和旅行等类别。到了今年，2019年5月23日，在美国大学申请贿赂案的众多报道之后不久，这个毕业去向图，被现任校报编辑部完全取消了。

校报由学生主编，做出决定的是四位学生编辑。在与斯坦福大学仅隔一条街的 PALY 上了几年高中的他们，决定得非常干脆。他们在联名信上写道：“我们认为，学生应该担起改进校园文化责任。关于申请大学，如果我们讨论的方式不改变，思维不改变，文化就不会有改变。这就是今年我们决定取消发布升学地图的原因。”这个决定，得到了学校和老师的支持，加州湾区深具影响力的大报《圣荷西水星报》也前来报道。

本地另外一所高中 Gunn High，早在2015年，就已经取消发布升学地图了。加上今年的 PALY，从此，本地仅有的两所高中，都结束了多年老传统。我们这些本地家长，也失去了“毕业成绩单”的官方来源，以后只能互相打探了。

去年大女儿高中毕业，我赶去学校，在为孩子帮忙的空隙中，在校园里四处走了走，教学主楼里的一面墙引起了我的注意。上面贴满了毕业班学生收到的大学“不录取通知书”。有从私立藤校发来的，有从著名公立综合高校发来的，也有从欧洲发来的。这样的通知书一般很短，开头总是感谢和夸赞，很快就进入解释环节，或者是位置不够，或者是申请人数太多，归结到最后，是一个“无法录取”，加上几句道歉和祝福，就匆匆结束了。

女儿当时17岁。读着每一篇“不录取”，想象着她和同伴们，离家千里之外，在长达4~5个月的时间里，收到这样的通知，做妈妈的眼泪一下子涌上来。但是，孩子们好勇敢呢。那位收到拒绝信，第一时间公布到墙上的同学，以及后来一封接一封跟着贴上来的同学们，这样的年轻和胆气，又令人禁不住笑起来。

参考文章：
<https://www.mercurynews.com/2019/05/24/college-scandal-this-bay-area-student-newspaper-nixed-a-popular-map-of-where-seniors-are-bound-for-college/>
<https://thecampanile.org/2019/05/28/post-paly-plans/>

☎: 400-889-1993
www.huijia.edu.cn



彭峥
录取于顶尖学府加州大学伯克利分校
(University of California, Berkeley)

风轻云淡花渐笑
繁花未开催人急
雏莺待风空中吻
谁人真知母真心
谁人曾见父流泪
只待学成归来日
*承载
弃总 勿忘我莫身



史睿敏
录取于美国最顶尖的文理学院斯沃斯莫尔学院 (Swarthmore College)




周艺爽
录取于享誉世界的帕森斯设计学院
(Parsons School of Design at The New School)

在汇佳

每个孩子都是独一无二的个体

他们遵循自己的节奏生长

一步步找到属于自己的热爱、梦想与人生方向



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

直至近期在课上马不停蹄地刷题，才让我真切地意识到，大考要来临了，高中这三年用故事将迎来个大结局了。于是我时常回望这三年，脑海中往往会闪现不同的情景，心中泛起不同的思绪。高一时的风平浪静，晚自习持续的欢声笑语，升到高二时与标准化考试和GPA斗智斗勇，最后到高三为大考和申请操劳而熬3天，熬了眼圈，但也常在体育场重获快乐与满足，想来也着实更令人感到充实的三年了。感谢同学、朋友、老师们这一路走来无条件支持与帮助！未来请一定保持联系，我个人赴美大学的路必将更苦，更艰辛，希望大家（包括我自己）能以一颗乐观的心态去面对！加油!!!

史睿敏



悦纳 | 感恩 | 成长

ibg school
爱之园

双文化沉浸

个性化学习
individualized

自然教育

2019年9月，爱之园与孩子们一起编织秋天的童话。

请扫描二维码预约参观



爱之园西城校区
ibg school xicheng campus

招生邮箱: admissions@ibgschool.cn
招生电话: 0086(10)6760 8899
学校地址: 北京市西城区北礼士路西六条1号