



jingkids 上海

今天你上  
网课了吗?

Do You Have  
Online Courses  
Today?



封面故事

毕业回眸

A Glimpse of Graduation

ISBN 978-7-900747-61-7



9 787900 747617





菁kids上海  
扫码订阅  
每期杂志快递到家

菁  
jingkids上海



50+ 优质国际化学校、幼儿园



12组名校讲座嘉宾

敬请期待!

位于市中心、交通便捷的会场

**教育，  
旨在未来**  
EDUCATION FOR THE FUTURE

2019  
10/20  
静安瑞吉  
酒店三楼

# 目录 CONTENTS

2019年07-08月刊

## 07 卷首语

Editor's Note



## 社区报道

### 08 活动备忘录

Events

### 56 简报

The Circuit

61

分类信息  
Directory

62

杂志免费取阅点  
Distribution



10

## 毕业回眸

A Glimpse of Graduation

### 12 每天向前迈出一小步，无论是一步还是一小步

——复旦附中国际部毕业典礼教师代表致辞

FDIS Graduation Ceremony Keynote Address: One Step A Day, No Matter How Small

### 14 惠灵顿毕业生：大学申请可以尽早开始准备

Wellington Graduates: Start College Applications Early

### 16 西华毕业生：多为未来的自己打算

WISS Graduates: Plan for the Future

### 18 我的美高四年

My High School Days in the United States

### 20 十年回首：我的英国求学路

Studying in the UK



## 话题

### 32 关于线上课程，家长们如是说

Online Courses: What Parents Think

### 34 对话线上课程出品方：宝莉英语

Dialogues with Ponyelab

### 35 对话线上课程出品方：骑象少年

Dialogues with Elephant Youth

### 36 对话线上课程出品方：外滩教育

Dialogues with the Bund Education



# 教育

## 特别报道

Special Report

### 28 唯儿诺儿科创始人：当妈妈后，我成了诊所最大的产品经理

Interview with Bonnie Liu: Founder and "Chief Product Manager" of Wellem Clinic



## 家庭推荐

Family Favorite

### 24 我的家在上海

The Yang Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

## 校园之星

School Star

### 37 来自上海诺美学校的校园之星

School Stars from North America International School

## 父子说

Father and Son

### 38 毕业回忆

Graduation Memories

# 38

## 在读

Reading

### 48 你可以体验到的德国幼教

Preschool Education in Germany

## 未来艺术家

Blank Canvas

### 46 来自上海惠灵顿外籍人员子女学校高中部学生的艺术作品展

Artworks from Senior Students of Wellington College International Shanghai

## 为人父母

### 父母社区

Parents Corner

### 04 一百年后，那些去国外读文科的年轻人

Study Liberal Arts Abroad

### 05 那些在美国过暑假的中国家庭

Follow the Trend and Holiday in the US

### 44 毕业季教给我们的三件事

What Graduation Season Taught Us

### 64 拖家带口在拉斯维加斯的一场豪赌

A Huge Gamble in Las Vegas

# 美食娱乐

## 看世界

Family Travel

### 52 跟着绘本游日本

Traveling in Japan with Picture Books

# 52



# 健康

## 心理咨询室

Ask the Psychologist

### 25 孩子“落单”了怎么办？

Learning to Be with Others



#### 本期封面模特：

本期封面模特为上海西华外籍人员子女学校毕业生 Ambre Gestin、Aldo Roos，以及11年级学生 Jena Hwang 和 Dennis Shin。特此致谢！

摄影：Ivy Yu

# 一百年后， 那些去国外读文科的年轻人

## Study Liberal Arts Abroad



### 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。

在上海某重点高中组织的TEDx活动上，一位即将就读耶鲁大学的高中毕业生讲者在分享。她的词句高密度地夹杂着英文单词，但即使在这些零星的英文单词上，都能让人感到其发音的地道，语感的娴熟。她谈及自己所学的多门语言——英语、法语、日语、韩语，以及参加过的“语言奥林匹克比赛”。这些多年积累的基础，最终把她带往耶鲁就读语言学专业。

1938-1941年间，“中国现代语言学之父”赵元任曾经在耶鲁大学教过语言学。他于1910年赴康奈尔大学留学，后于1915年进入哈佛攻读哲学博士并辅修音乐。1925年，33岁的他回清华任教，与梁启超、王国维、陈寅恪一起被称为清华“四大导师”。

比赵元任大一岁，出生于1891年的胡适，也是同期出国，后来在哥伦比亚大学哲学系师从名家约翰·杜威。杜威本身也是一位出色的教育家。胡适比赵元任更早回国，26岁时便回到北京大学任教授，掀起了轰轰烈烈的白话文运动。

赵元任、胡适，也就是100年前的“90后”，民国时期和他们一样到欧美诸国修习文科的年轻人还有金岳霖、吴宓、梁思成、林徽因、季羨林等等。他们都对近现代中国的文化领域产生了深远影响。

很难说今天的文科留学生能不能复制一百年前的辉煌。但历史确实来到一个有趣的时间节点。留学大潮在20世纪中期一度陷入数十年的停滞，直至1980年代才重新开启。重启之后，由于国家发展的需要以及社会的普遍意识，理工科先行。由于大多数留学生是在国内完成本科学业才出国，他们的意识观念和语言基础在国外社会人文领域的融入较为困难，而理工科则相对困难较小。

到了2010年代之后，越来越多的中国小孩在国际化的环境下熏陶长大，更有很多从幼儿时期便学习英文，拥有丰富的出国机会，他们在意识观念和语言基础上与国外人文社科对接已经不是问题。而到了18岁成人选择留学专业时，他们一贯的独立意识，使他们想选择自己喜欢的专业，而不是选择过去大多数父母所热衷的金融、法律等专业。

曾经有一位妈妈来找我，说她的孩子想选择比较文学专业。“这究竟是读什么呢？读出来之后可以做什么？”她很苦恼。这个孩子毕业于上海顶尖的民办学校，SAT1560分，托福115分。她可以申请的学校和专

业很多。最终她还是选择了法语和比较文学这个方向。而她的父母也支持她按照个人意愿发展。

对于中国父母来说，这不是一个很容易的决定。毕竟讲究“投入产出比”的思维在教育上还是普遍存在，社会的舆论压力有时也是杀手。但出生于上世纪60年代末70年代初的这批中国家长，是中国全球化浪潮最早的受益者，他们比起前一代父母有更开阔的视野，他们中的一批人也有足够的财力支持孩子去做这样的个人选择。“养儿防老”的观念到了他们这一代，已经不完全意味着孩子对自己的金钱回报。可以说，这是一种社会进步。

不仅是文科，艺术类的学生在近年来也大幅增加。自小拥有富裕物质基础的孩子们，追寻艺术是一种再自然不过的选择。但这条道路确实并不好走，有一些人走了之后才发现自己并不喜欢，有很多人发现艺术是一个需要耐得住寂寞的领域，也有一批人选择离开。

甚至，文科留学生的精神压力也会相对更大一些，他们意识到自己选择的道路是很难在短期内像金融、科技一样带来巨大金钱回报的，也就是说，他们很难在毕业后短短几年内“偿还”父母之前数百万的教育投资。尽管这笔钱不一定要还，但对于他们来说，仍然是一种精神影响因素，可能会左右他们的道路选择。我计划追踪研究这个现象。

总体上，我还是看好，新涌现的出国读文科的年轻人中，能出现像百年前民国大师这样的人物，去引领21世纪中国文化的多元化发展。

# 那些在美国过暑假的中国家庭

## Follow the Trend and the Holiday in the US



### 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。

家在硅谷，每逢暑假，习惯了国内亲朋好友的密集来访。不少朋友飞过来，把孩子送去夏令营，大人们就约了见面，重叙旧话。

而即使出门在外，遇到国内家庭也是常事儿。比如我家小女儿每年都参加的全美击剑大赛，往年基本都是美国选手。2018年底，为了吸引包括中国在内的更多国际选手，美国击剑协会特意在香港主办了第一届国际赛区大赛，向世界各地的青少年选手开放。成绩达到前32名的选手，即可获得资格参加今年7月在俄亥俄州哥伦布市举办的全美大赛。

于是，我们这次来，就很欣喜地看到，有不少来自国内的父母，期末考试还没完就陪着孩子来比赛，接着全家一起在美国玩儿一阵。据说这次大赛，参赛选手人数空前——多达5400多人。

和这些国内家长聊起来，很有感触。

我们自己在留学之前，还从来没有到过国外，不少同学连飞机都没坐过。结果头一次出国，就离家几十年，在陌生的土地上安家立业。而现在的孩子，小时候就跟着父母常来常往，好吃好玩儿。

孩子长大些，家长首先不满足于单纯做游客了。这些行动力极强的家长在语言上、心理上无障碍，以孩子增加见识和体验为第一要紧，各种海外适龄的夏令营、比赛和活动信息都能搜索到，借着互联网跨洋注册不是个事儿。

国内来的小选手也非常棒。之前我们就听说有不少国内少年高手要来参赛。他们初来乍到，时差还没倒完，就稳稳地站在剑道上，看着金发碧眼的对手，一脸平静。而旁边的家长，对孩子输几分赢几分，很坦然，注意力放在学习新规则上，前些年那种火急火燎看不到了。

作为 ABC 美国华裔的我家妹妹，与国内来的中国选手在剑道上对峙，这样的场面其实很令人兴奋。我高兴的是，美国的青少年活动对中国越来越开放，中国家庭参与得越来越多，他们在活动中的表现，也越来越有国际范儿。而妹妹感觉，与这些远道而来的选手能在一个频道上交流，他们的实力和认真令人佩服，是可以仔细切磋的好对手。

边看比赛，边与国内来的家长们聊，免不了谈起孩子的升学与留学，美

高的，本科的，或者有的初中就来了；还有前一阵的留学预警，签证政策的改变，美国的校园枪击案，国内的学业压力，还有就是哪些学校好，大藤与小藤……在这方面，家长的心，都是希望世界和平与扁平，保持互通有无，孩子也因此能和欧美各地的同龄人享有同等机会。这个大趋势，最好不要改变。

有了大环境支持，父母又这样用心，可以想像，10年、20年之后，中国会有整整一代中西兼通的牛娃成才。这对国内、国际的经济与社会发展，应该只有好处。而我另外也关心的，是对我家的 ABC 华裔小女生能有促进。看着他们暑期忙着拿驾照、打工，忙着各种活动，口口声声改变社会。我有时想，国内的孩子们都在用功吧。

妹妹对此不以为然。她说：

“我当然知道国内的学生是在更加严格的教育体系里长大。他们更加用功，基础也很牢固。语言对他们来说也越来越不是障碍。但是，作为移民第二代，我有机会来想更多的问题，也有资源去寻找适合自己的路。这条路可能与你和爸爸想象的有所不同，但我有条件、也应该去寻找，这当然还要感谢你和爸爸提供的环境。”

“能不能先把功课学好呢？”

“我也在努力学啊，但这不是最重要的。”

美国的 ABC，已经与埋头工作的上一代有了不同的视野，竞选总统也有华裔候选人了。而中国的年轻留学生们，也不一定都是为了美国更好的生活而苦学打拼。毕竟现在美国也处于转型阶段，国内某些领域的发展可能更快，以前 Copy to China，现在美国也有了 Copy from China。

开眼界，增见识，长本事，为社会做贡献，已经成为更重要的目标，这也是很大的进步。





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  
Managing Editor 主编 闻琛 Wilma Won  
Senior Operation Editor 高级运营编辑 陈天娇 Rachel Chen  
Editor 编辑 李佳莹 Stella Li, 胡苏敏 Sumin Hu  
Community Operation Editor 社群运营编辑 高晴 Cheryl Gao  
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao  
Senior BE Manager 高级商务执行经理 梁悦 Michelle Liang  
Intern 实习生 刘慕洁 Stacie Liu

Beijing Edition 北京版  
Managing Editor 主编 张欢 Grace Zhang  
Content Marketing Manager 定制内容经理 曹新星 Christina Cao  
Senior Editor 高级编辑 武嘉 Jolie Wu  
New Media Editor 新媒体编辑 金鑫 Kim Jin

Contributors 撰稿人 李梓新、竞波、吴慧雯、Riya、曹安雨、焦霖、Raina、Daisy、戴如月、俞恺、俞皓蓝、Dr. KC Lee

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

Marketing & Distribution 市场发行部 魏翀 Kris Wei, 王玉珏 Echo Wang,  
Pablo Vidal, 韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao,  
李梦清 Carrie Li (上海)

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

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  
地址: 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  
责任编辑: 欧阳鹏, 张磊  
978-7-900747-61-7

ISBN 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



# 是终章，也是序曲

## Graduation: Overture, as Well as Coda



五六月份的时候，编辑部陆续收到不少学校的邀请，邀我们共同见证毕业生们的高光时刻。典礼、舞会、戏剧大赏……当所有充满仪式感的细节汇聚到一起，即便是像我这样已经离开校园多年的人，也还是会被感动到。而其中最令人感慨的，是毕业生们举手投足间的落落大方。

不同于我们那时一直被校服包裹至高考结束的青春，在一些国际化学校，学生们在高中最后两年拥有“服装自由”——日常无须穿着校服，只须遵循商务休闲（smart casual）的穿衣法则。也许正是因为这将近两年的练习，他们穿上正装后自在舒展，成熟而有朝气。青涩吗？不存在的。

衣着的变换具有某种象征意义。

高中毕业生们正处于由不知愁滋味的少年向成人过渡的阶段，因此这一次毕业就具有了更多“转折点”的意味。本期封面故事“毕业回眸”，我们收录了复旦附中国际部毕业典礼上的教师致辞，Alex Gregory先生在致辞中提及的那些校园生活中的点点滴滴，大概是只有与学生朝夕相处的老师才能捕捉到的。相信这些已成过往的时光会长久留存在师生们的记忆中。

我们也采访了惠灵顿外籍人员子女学校的毕业生Leigh-Ann和Kevin Gong，以及西华外籍人员子女学校的毕业生Aldo Roos和Ambre Gestin，他们回顾了自己的高中时光，总结了一些经验，也分享了未来或切近或长远的计划。我们还邀请了刚从美国加州私立寄宿学校撒切尔高中毕业的曹安雨，聊聊她四年美高生活的收获和思考。

这一专题的最后，是已毕业多年的“资深留学生”焦霖的故事。她回顾了自己的英国求学之路，为我们展现了剑桥的学术氛围和伦敦亚非学院的多元文化——最重要的是，她如何经由这些探索，真正确立自己的兴趣和职业方向。

本期“话题”讲的是线上课程。自从能在朋友圈刷到拼课链接，就意味着网课已经变成一个“深入群众”的存在了。从最早的全球性综合性在线教育平台MOOC、Coursera，到现在针对不同年龄段、科目众多的课程，“网课”俨然已成为又一重要的教育资源品类。特别是针对K-12阶段孩子

研发的课程产品，让妈妈爸爸们又多了一个埋单的对象。但与此同时，课程质量良莠不齐、师资不稳定等问题也逐渐暴露了出来。

林林总总那么多网课，学习效果究竟如何呢？我们开了一次“家长圆桌会”，请热心家长们分享了孩子上网课的体验。同时，也邀请了三家线上课程出品方，从课程设计、用户服务等方面讲讲这些课程出炉的幕后故事。

对学龄前的孩子而言，教育中的哪些部分才是最重要的？本期“在读”推荐的《德国幼儿园原来这样做》也许能部分地解答这个问题。说到孩子0-6岁的黄金时光，我们会焦虑起跑线问题，也用了很多自以为能助孩子一臂之力的方法，而德国父母会更关心孩子“快不快乐”。正如本文作者所言，该书“将两种文化下不同的理念及带来的冲击加以描摹，让人更清楚地洞察教育体制内外的一些问题”。

七八月份是旅行度假的季节。本期“家庭旅行”，已经带着孩子“数刷”日本的作者戴如月分享的是跟着绘本去旅行的路线。想象一下见到与书中一模一样图景时的亲切和兴奋吧，大人尚且如此，孩子的欢喜雀跃就更不言而喻了——这大概也是越来越多的家长愿意带着孩子，跟着绘本或者课本去旅行的原因吧！

闻琛

闻琛

《菁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



## 法国音乐剧《放牛班的春天》中文版

时间：8月8-25日  
地点：黄浦区人民大道300号上海大剧院

费用：172-924元  
1949年的法国乡村，失意的音乐家克莱蒙特·马修来到男子寄宿学校当助理教师。这里的孩子大多是难缠的问题儿童，校长只顾自己的仕途，用残暴的方式对待这些孩子。然而马修尝试用自己的方式改变现状，他组织合唱团，决定用音乐来打开学生们封闭的心灵……30余首经典歌曲，天籁童声现场演绎，带你重温电影中的温情感动。

## 《生在宇宙》中国航天艺术科技大展

时间：7月16日-2020年1月12日  
地点：浦东新区杨高中路2100号

费用：58元起  
中国航天艺术科技大展——《生在宇宙》正式降临上海！整个展览占地约2500平方米，带来超震撼体验，带你认识不一样的中国航天。多个“曾经进入太空的实物”会出现在展览现场，是了解地球和宇宙的绝佳时机，也是距航天展品最近的一次。此外，还有多位艺术家参与其中，打造出科技与新媒体互动的沉浸式展览，这是一场科技与艺术的盛宴。

## 《物理秀》中文版

时间：7月26日  
地点：闵行区都市路4889号上海城市剧院  
费用：189-480元  
在一间复古神秘的实验室里，怀着科学信仰的WHY博士（外国籍）以及他的助手（中国籍）用诙谐有趣的表演，在舞台上演示数十个经典物理实验，展现力学、光学、电学、声学等多个领域的奇妙现象，让小朋友和大朋友们了解到身边的物理世界有多么神奇！科学原来这么酷！

## 大梦微城火车模型主题展

时间：4月10日-9月30日  
地点：黄浦区河南南路489号香港名都2楼30-40  
费用：90元起（成人票）  
世界级尖端科技全沉浸式、全方位、全新立体感官动态交互式体验的室内游乐主题乐园。这个1:87的微缩世界中铺设了超过2000米的铁轨，超过300个可自动道岔，通过最先进的数字控制系统，超过100辆火车拖动超过1000节车厢在这个巨大的迷你世界中立体穿梭。





### 马克·布拉德福特：洛杉矶

时间：7月27日—10月13日  
地点：徐汇区龙腾大道3398号龙美术馆(西岸)  
费用：免费  
这是迄今为止马克·布拉德福特在中国举办的规模最大的展览，展览以他的家乡为主题，那也是他一直工作与生活的地方。“马克·布拉德福特：洛杉矶”是一个特定场域的展览，探讨了他在过去十年间的演变以及他对当下美国文化议题的处理。布拉德福特可以说是美国最重要的当代艺术家之一，他的作品在美国以及全球范围内产生了广泛共鸣。

### 乔萨和魔法小提琴世界绘本大师情境趣味音乐会

时间：8月17日  
地点：嘉定区白银路159号上海保利大剧院-大剧场  
费用：30-82元  
柏林爱乐乐团、瑞士伯尔尼交响乐团等十余家世界著名乐团的家庭音乐会，当代最负盛名的儿童绘本大师雅诺什·醉心于儿童音乐会创作50载的作曲家维尔弗里德·席勒和中国富有创造力的儿童启蒙音乐会出品团队西区爱乐联手打造的一场幽默、意境深远、充满想象力的儿童绘本故事音乐会。

### 大型多媒体亲子音乐剧《爱丽丝镜中奇遇》

时间：8月10日  
地点：静安区南京西路1376号上海商城剧院  
费用：80-480元  
《爱丽丝镜中奇遇》是英国作家刘易斯·卡罗尔继《爱丽丝梦游仙境》之后，于1865年创作出版的又一儿童文学作品，将爱丽丝的奇思妙想发挥到极致。本剧在忠于原著精神的基础上，对故事进行了新的创编，让孩子明白“每个人都有自己的节奏，要在正确的时间做正确的事情”。

### 浮槎于海：法国凯布朗利博物馆藏太平洋艺术珍品展

时间：5月16日-8月18日  
地点：黄浦区人民大道201号上海博物馆  
费用：免费  
由上海博物馆和法国凯布朗利博物馆共同主办。150件来自凯布朗利博物馆的太平洋艺术珍品呈现了大洋洲群岛上人与人、文化与文化之间的关系，也反映了这片区域本身的运转、交流与联系。展览为中国观众提供了一个绝佳的视角，去认识一个拥有多重身份的广袤文化区域，以及辽阔的地域背后人们身上所展现出的同源性的东西。

# 毕业回眸

## A Glimpse of Graduation

策划：本刊编辑部 摄影：Ivy Yu

在你的求学生涯中，哪一次毕业令你印象最为深刻？大学？中学？毕竟那是逐渐告别懵懂、世界在眼前慢慢打开的阶段。但再看看现在幼儿园大班孩子们煞有介事的毕业典礼、毕业旅行，我们似乎也不会因为他们的少不更事而轻视这些甜美、温暖的瞬间。

本期封面故事，我们撷取了几个不同的角度来聚焦毕业这件事。其中既有复旦附中国际部老师在本年度毕业典礼上的致辞，也有我们对惠灵顿、西华这两所外籍人员子女学校应届高中毕业生的采访。一名刚刚从美高毕业的女生也回顾了自己丰富饱满的高中四年，而本期压轴之作，则由一位十年前留学剑桥、现执教于国内高校的老师所写。借由他们的视角，我们可以对“毕业是终章，更是序曲”这句话有更好的理解。









# 每天向前迈出一步， 无论是多小的一步

One Step A Day, No Matter How Small  
**复旦附中国际部毕业典礼教师代表致辞**

文：Alex Gregory（复旦附中国际部英语语言与文学教师） 译：刘慕洁 图：复旦附中国际部提供





各位来宾以及复旦附中国际部的各位领导，家长们，老师们，同学们，大家下午好。

非常荣幸有机会作为教师代表在2019年毕业班的毕业典礼上发言。尽管距离我毕业已经时过多年，但往事历历在目，那时的我，坐在你们现在的位置，激动地等待走上讲台接受毕业证书。

在那些日子里，大多数毕业传统与今天相似。不过当时没有手机。我们那时候使用一种叫CD的东西来听音乐，而“云”只出现在天空中。信不信由你，我们还能在没有“自拍”的世界中生存。尽管存在这些微小的技术差异，但我确信，就像我一样，在你人生旅程中的这个重要的十字路口，你会为向前走而感到兴奋不已，同

时对未来的道路感到某种程度的不确定。

在这个有象征意义的场合，我希望你们回顾一下自己的成长历程，以及为我们学校社区做出贡献的方式。我还想鼓励大家，利用你们多样的才能，实现你们的梦想，并在你们的人生旅程中产生影响力。

将时钟拨回到2017年9月，我记得你们很多人充满期待地来到国权路384号的校园，这是你们第一次准备踏上IB和AP新世界的旅程。在这个重要的场合，你们都有梦想、抱负和目标，同时可能会对未来的挑战感到忧虑。

感谢你们在这两年中坚持不懈的努力，你们所拥有的个人成就令人难以置信，但更重要的是，回顾你们共同取得的成就，以及你们利用独一无二的才能为学校社区做出的改变：

Studio Mustangs团队和复旦附中国际部杂志团队，你们竭尽全力拍摄令人难忘的照片和视频、制作联合学校社区的出版物，来突出我们的学校活动。好样的！

还有那些观众席中拥有运动才能的你们，是诸多运动队中的一员，我们为你们的决心和成功感到自豪。尽管取得了一些惊人的胜利，但最大的成就是你们所展现的团队合作，以及作为团队成员做出的努力和对队友的指导。这才是真正的体育精神！好样的！

现在让我们来回顾一下去年的CAS（编者注：即Creativity, Activity, Service, IBDP课程中的“创造、活动与服务”模块）之旅。所有的团队都有出色的表现，通过各种你们自主发起的筹款活动，独立筹集超过15000元人民币。你们甚至为学校社区之外的人们提供了帮助。这是一项了不起的成就！好样的！

如果不提及我们令人难忘的学生会成员ELSA以及那些参与今年许多重要活动的人，我可能无法继续我的演讲。从本学期初的运动日和学校篮球锦标赛开始，你们的确在团结学校社区方面发挥了重要作用！

复旦附中国际部的杰出成就清单还有很多页。你们是音乐家、艺术家、漫画家、辩手或任何我没有提到过的人。好样的！

你们所有人都是胜利者和冠军。知道原因么？

每一个成功的故事，我们都会看到有才能的人积极向上的形象，照片中有笑脸或享有声望的奖项。他们可能是体育名人、企业家、作家、艺术家或攀登珠穆朗玛峰的冒险家。我们没有看到的，是他们为到达终点所承受的痛苦，以及他们日常面对的突如其来的困境，或是推动他们渡过困境抵达终点的决心。

当比赛失利，没有人知道足球队克服失败所经历的困难，也没有人知道他们经历了怎样艰

苦的训练，下了多么巨大的决心，才重新站上球场，迎接那比赛哨声的吹响，并最终6比0赢得比赛，进入上海杯半决赛。

当CAS旅行还只是一个不被看好的想法时，没有人看到团队筹集资金时经历的失望，直到他们的决心使这个想法生根开花。

当学生会会在背后为我们学校社区努力工作时，没有人注意到他们的辛苦或是好奇他们策划的活动能否成功。

当任务或测试未按计划顺利进行而被驳回，没有人认识到团队为了成功曾付出了多少努力和决心。

我知道虽然你们每个人都有想放弃的时候，或者觉得目标遥不可及，但正如丘吉尔所言：“所谓成功，就是不停地经历失败，并且始终保持热情。”

你们可以将目标视为若干小步骤，毕竟没有人可以在一天内实现人生目标。作为一名马拉松运动员，每一步和每一次呼吸都使他慢慢靠近终点线。世界上很多人都在做梦，但他们与你们之间的区别在于你们已经将这些梦想付诸实践。你应该为此感到自豪！好样的！

现在我想聚焦于你们面前的道路。与已经走过的道路相同，你们肯定会遇到前所未有的独特挑战。有时你们会感到不知所措。还有一些时候，你们会对取得的进步感到失望。

有这些想法是很自然的事情，你们也应该铭记这些想法，因为在每一个成功故事里，主人公已经战胜了多次困难。

你知道吗？在1995年，一位名叫J.K·罗琳的女士身无分文，在为支付房租而苦苦挣扎。尽管花了大量时间写作，她的新书《哈利·波特》却遭到了12家大出版社的拒绝。她本可以放弃，但她没有！她决定战胜失败，这也成为我们今天所熟知的成功故事。

在1919年，另一个名叫沃尔特·迪斯尼的人因为明显“缺乏想象力和创造力”而被堪萨斯州的一家报社解雇。尽管如此，他仍然重新振作并继续追求自己的梦想。如今，他创立的公司估值达980亿美元。

请记住，每一天你都应该向前迈进一步，就像你在复旦附中国际部学习时，无论是多么小的一步。请记住，没有什么完美的，但也请记得要高昂起头，当遇到困难时、你的决心动摇时，要坚持走下去！请记得充分利用你的环境和所拥有的资源！请记得继续前进！

最后，我想对你们每一个人表示祝贺，请记得回顾你们的美好记忆、你们终身的友谊以及你们对学校社区的贡献。也不要忘记时常回来，看看你们在这里的老师。我衷心祝福你们，未来一切顺利。

# 毕业生说： 大学申请可以尽早开始准备

Start College Application Early  
访惠灵顿外籍人员子女学校毕业生



## Leigh-Ann

**请与我们分享一些你的基本信息，比如，你来自哪里？是什么时候加入惠灵顿的？**

我是中德混血。我五年前来到惠灵顿，那是惠灵顿在上海开办的第一年。

**在IBDP课程中你选择了哪六个科目？选课时老师们有给你提供什么建议吗？**

高级课程我选择了生物、商务管理和电影；标准课程我选择了数学、西班牙语和英语文学。我的老师们对我的影响很大，他们不断激励我学习我感兴趣并且热爱的科目。他们认为，如果我打算深入学习一门专业，我的学习动力将有助于我顺利完成高难度的课程。

**你参加了哪些课外活动？你最喜欢哪项活动？**

作为一名运动员，我的大部分课余时间都花在了训练上。惠灵顿拥有一流的体育运动设施。我很荣幸能代表惠灵顿参加各项体育活动，如足球、游泳、田径等。

**你打算去哪里上大学呢？学什么专业？为什么决定去那儿呢？**

今年秋季，我将进入克莱蒙特·麦肯纳学院（Claremont McKenna College）学习，打算主修心理学。在我最初了解了这所学校之后，我就喜欢上了他们的文科教育类课程。克莱蒙特·麦肯纳学院是一所招生要求极其严格的大学，大约只有1300名学生。我选择申请这所学校，是因为我希望未来的导师不仅仅知道我的名字，还知道我是怎样的人，以及我所取得的成就；我所在的班级规模较小，可以向讲师提出并探讨任何我想要了解的问题。克莱蒙特·麦肯纳学院以氛围融洽、关系紧密而著称，因此我很想成为那儿的一份子。

**关于大学申请，你有什么经验想分享吗？**

如果申请美国的学校，我建议大家早点开始。努力取得一个出色的升学考试成绩；在学校保持成绩优异；建立优秀的课外活动档案，来展现你的

兴趣和你是一个什么样的人。为你的申请书定一个“主题”将帮助你脱颖而出，从而让招生老师记住你。

**你在很多方面都取得了成就，比如体育运动和电影制作，甚至建立了一个帮助听力障碍人士的项目等。作为一个忙碌的IB课程学生，你对时间管理有什么建议吗？**

在完成这两年的学习之后，我发现时间过得出奇地快。不管是不是IB课程的学生，我发现早起能让我每天拥有更多的时间。通常，早起的这段时间我会去游泳或者锻炼。保持充足的睡眠一直是至关重要的。因为当我感到疲劳的时候，一切都会不顺心，我会感觉一整天都被浪费了。保持健康的生活方式可以让我集中精力去应对所有的挑战。

**你在高中生活中遇到的最大挑战是什么？对在校生有什么建议吗？**

我以前最大的挑战就是健康问题，我患有脊柱侧弯，这现在依然影响着我的生活。为了保持健康，我每周花费大量时间进行锻炼。这减少了我学习的时间，甚至与我家人朋友相处的时间。但是保持健康也促使我更加努力地学习，并且有效地利用时间，防止脊柱侧弯所投入的精力对我的学业产生了一定的影响。它给了我更多的力量变得优秀，最重要的是，保持健康。对于较年轻的学生，我建议他们永远把自己的健康、幸福和心理健康放在任何人或任何事情之前。

**你今年夏天的计划是什么？未来五年的目标是什么？**

我在这个夏天终于可以享受轻松自在和独立的感觉，所以计划放松一下，和我的家人一起旅行，拜访老朋友，然后在9月份开始我在麦肯纳的新旅程。在接下来的五年里，我的目标是在克莱蒙特·麦肯纳学院顺利完成学业，然后在一所知名大学获得硕士学位。



# Kevin Gong

**请与我们分享一些你的基本信息，例如，你来自哪里？是一个什么性格的人？**

我来自江苏无锡。我是一个待人友善、努力上进、做事有条理的人。

**从公立学校转到惠灵顿这样的国际学校时，遇到的最大挑战是什么？**

学习如何自信地用英语交流是我最大的挑战。

**你在IBDP阶段选择了哪六门科目呢？**

高级课程：商务管理、英语B、数学。  
标准课程：普通话A、物理、化学。

**惠灵顿为学生提供了许多机会来发掘他们的兴趣和潜力，哪一个给你留下了最深的印象？**

惠灵顿的辅助课程教学活动（CCA）让我有机会

探索我的各种兴趣爱好。学校还鼓励我们组织一些有意义的活动，这些活动真正锻炼了我们的组织能力。

**你要去哪里上大学？打算学什么专业？**

我要去南加州大学学习哲学、政治和法律。我非常喜欢洛杉矶这个城市，对这一专业也很感兴趣。

**关于大学申请，有什么经验可以分享吗？**

尽早开始准备，并且要知道自己想学的专业。心中一定要有计划。不仅要申请你梦寐以求的学校，也要申请一些其他的学校，这样你就会有更多可考虑的后备学校。

**作为一名毕业生，你对在校生有什么建议吗？**

追求喜欢的东西，永远不要给自己后悔的机会。

**你今年夏天的计划是什么？未来五年的目标是什么？**

我准备继续在我感兴趣的学科上深入研究，寻求机会找到有助于成长的实习岗位，获得更多的社会和专业经验。也许将来我也会申请报考研究生。



# 毕业生说： 多为未来的自己做打算

Plan for the Future

访西华外籍人员子女学校毕业生



## Aldo Roos

### 请做一下自我介绍。

我叫Aldo Roos，来自南非，2014年成为了WISS八年级的学生。

### IBDP六门选课分别是什么？在选课时老师是否给出了建议？

我的IB Higher Level选课是数学、化学和生物，Standard Level选课是英语A、西班牙语和商务管理。在西华，如果学生对课程选择有任何疑问，老师都会为我们解答。老师会问我们喜欢哪些事物，然后建议我们选择相应的合适课程。比如我想成为一个医生，老师就会让我尽量选择科学课程。

### 是否参加了课后活动？最喜欢哪个项目？

在WISS期间，我参加了游泳俱乐部、斯托克城足球俱乐部和吉他课。我最喜欢的是斯托克城足球俱乐部，它是最受重视的课外活动，由专业的教练管理，他们知道关于足球的任何事，而且能把学生推向极限。我们每周有三次课程，热身、训练、打比赛。教练通过培养纪律和尊重的习惯来激发我们最好的一面。我强烈推荐这项课外活动。

### 即将前往哪个大学？学习什么专业？为什么会选择这所大学？

我已被复旦大学的医学专业录取。选择复旦大学不仅是因为它的学术水平，也因为我喜欢上海这座城市。作为一个学生，我能在上海增长许多见识，周围的人们也都很好，以后能在上海工作也是一个不错的选择。

### 关于大学申请，你是否有经验可以分享？

大学申请对我个人来说相当顺利。我的父母和西华的老师帮助我，他们让我的升学体验十分通畅。我们的升学指导老师会一对一和每一个学生沟通，了解学生向往的国家与学校，随后他会电邮学校，确认录取条件，并帮助我们达成要求。

### 你在高中阶段遇到过的最大挑战是什么？对学弟学妹有什么样的建议？

在高中，最大的挑战是我得不断地保持动力，并持续努力。我会建议他们找一个热爱的目标或职业，这样会容易很多，因为你有了动力，就会很容易朝着深爱的方向努力。如果你没有朝着对你个人有意义的长期目标努力，就很难很好地完成学业。

### 你是否已为这个夏天制定了计划？未来五年的长期规划又是什么？

今年夏天，我会休息一下，为即将到来的人生中至关重要的几年做好准备。我打算在上大学之前学习汉语，对汉语有最基本的了解，这样就可以在没有太多语言障碍的情况下在中国生活。我打算阅读并继续学习我所热爱的学科。五年后，我将步入在医学院的倒数第二年。医学院毕业后，我打算在我喜欢的国家的医院里当一名医生。



**请自我介绍一下。**

我叫Ambre Gestin, 来自法国, 今年18岁。我在2015年八年级的尾声来到西华, 至今已有四年。我刚刚在这里获得IBDP文凭。

**IBDP六门选课分别是什么? 在选课时老师是否给出了建议?**

我的三门DP Higher Level 课程是英语B、经济、生物, Standard Level是 SSST ( School Supported Self-Taught ) 法语、数学与电影。

其实在我选课时我还没有确定未来自己想做什么, 所以选的课程比较杂, 只是看了可供选择的课程, 并从中挑了我喜欢的几门。法语是我的母语, 而我在来到上海之后才开始学习英语。老师同样不建议我选择两门科学课, 因为那样挑战会很大。

有一阵我喜欢经济学, 就想着是不是可以做点与之相关的事, 但随后发现事情并非如此。在学校里我与Aldo待在一起的时间很多, 他总会告诉我许多关于医学的知识, 因此我兴趣越发浓厚, 直到最终确定这是我将来想要从事的事业。

**是否参加了课后活动? 最喜欢哪个项目?**

十年级时我经常参加课后活动。我参加过舞蹈团, 还在橄榄球队待过一个季度。橄榄球是我最喜欢的一项课后活动。

**即将前往哪个大学, 学习什么专业? 为什么会选择这所大学?**

我将去复旦大学就读临床医学专业。复旦大学声誉很好, 排名也很高, 而且我的专业支持英语授课, 这是我选择复旦的理由。

**关于大学申请, 你是否有经验分享?**

大学申请挺具有挑战性的, 尤其是当你对未来没有明确目标的时候, 但学校对我们做了不少引导。我和父母也有过择校分歧, 他们都希望我能够回法国读书, 但我想留在上海, 升学指导老师就列出了两方的优势与劣势供我和家长参考, 最终我说服了他们。

**你在高中阶段遇到过的最大挑战是什么? 对学弟学妹有什么样的建议?**

对学生来说, 时间管理比较困难, 尤其是在八、九年级的时候。在学习DP课程时, 自律帮了我许多。我认为年轻学生应该多为未来的自己做打算, 而非为当下的自己。为了达成目标、取得成就, 你必须有所取舍。当你完成学业时, 一定会对一直以来努力的自己感到满意, 而你现在就是那个一直努力的人。

**是否已为这个夏天制定了计划? 未来五年的长期规划又是什么?**

这个夏天, 我会通过旅行来放松自己。我也会学一点化学, 因为直到最近我才明白未来想学什么, 所以我没能上DP的化学课。我的长期目标是完成医学院的学习, 因为这个项目将持续6年。在那之后, 我将继续我的专业研究领域。



# Ambre Gestin

# 我的美高四年

## My High School Days in the United States

文：曹安雨 译：刘慕洁 图：曹安雨提供

大约两个月前，我和朋友Fiona去Upper Field为我们学校的长曲棍球队加油助威。当我们离开时，不经意回望了一下，一幅美景便映入眼帘：阳光洒落在托帕托帕山脉（Topa Topa Mountains）和连绵起伏的丘陵上，球员冲过广阔的绿色操场，我们的朋友、老师以及他们的孩子坐在一起。这样的场景在这儿很常见，这就是我每天都为自己感到幸运的原因。

我所就读的撒切尔高中（The Thacher School）是一所小型寄宿学校，位于加利福尼亚州奥海镇（Ojai），夸张点说，就是一个荒无人烟的地方。学校里的每一个人都互相认识，我们同吃同住，学习在一起、玩在一起。校园很美，学习资源丰富，还有一群热爱和支持我们的老师。回想起来，这是一个非常完美的地方，我们将它称之为“撒切尔泡泡”（Thacher bubble）。我很清楚，在撒切尔之外，大多数人都没有我们所拥有的东西，我们享受着特殊待遇。

这所学校的一个独特之处是，新生必须得参与一年的骑马项目，这意味着你得清理马粪、喂马、清洗马匹和骑马。高年级学生可以选择是否继续参与这个项目，大多数人都没有，因为继续意味着你每天都得早早起床去清理马粪，这可不是什么理想的生活。但我选择了继续骑马，因为我知道毕业后可能再也没有这种机会了。说到校园生活，我最喜欢的时刻中一定包括骑马部的负责人Winters先生带我们骑着马去放牛。骑到Cow Arena，我们就放出十几头牛，并且练习放牛——从城市中来的我从未想过这会是高中生活的一部分。

当然，撒切尔高中也并非十全十美。

我和朋友Defne在12年级时为争取学校的多元性和包容性做了诸多努力，与学校行政人员及老师的对话对我影响很大。我们经常说，撒切尔在把学校多元化之前（意味着有色人种数量增加），必须要做好相应的包容性工作，而我的另一位朋友Fatou和我在校园里遇到一些问题时，也总是有一种“失望但并不惊讶”的感觉。我说这些并不是为了“自曝家丑”（因为撒切尔正在努力改善），而是告诉未来想去美国上学的学生，你真的可能会变得美国化——也就是试图像白人一样，它会让你质疑你是谁，你代表什么，



也会让你时不时质疑自己本来的文化。

我想说，在确定我的身份和我所代表的立场方面，我比白人同龄人成熟得更快。作为一名有色人种，身处白人之中，我获得了很多经验教训，我也会把这些经验教训带到大学。我还有个建议，那就是寻找支持你的人。如果没有我刚才提到的两个朋友、没有愿意和我进行有意义的对话的老师，我可能就无法顺利度过12年级。

在许多方面，撒切尔改变了我的人生，比如爱上语言学习。我从高一开始学习西班牙语一级课程。刚开始学得很糟糕，后来开始用功，并且在学年末获得表彰。从11年级开始，我既学西班牙语又学法语，还在课外学习古希腊语和阿拉伯语，并跟着外面的老师学日语。

简而言之，我学了很多语言，因为学校的语言浸入式课程（在西语和法语课堂上师生绝对不用英语）为我创造了探索的机会。我们有很棒的教师，他们鼓励你学习并真正理解这些学习内容。

教心理学的Arceo先生是我最喜欢的老师之一，他每月都会为我订阅美国心理学会的杂志，因为我请求他提供补充阅读材料。我曾经问过：

“如果有一天我在其中一期杂志上看到你的名字，会怎么样？”他回答说：“更好的是，如果我看到你的名字，会怎么样？”我在撒切尔遇到了一些真正关心学生身心健康的老师。在这个年龄段有人支持你，对于一个试图定位自己的青少年来说非常重要。因为Arceo先生的AP心理学课程，我有了学习神经科学专业的想法。最终我是否会真正走上这条道路，让我们拭目以待。

两周前，我高中毕业了。毫无疑问，我很想念我的朋友和老师们，以及学校的点点滴滴。这个暑期，我会在上海：阅读、看《实习医生格蕾》、和一名博士生一起研究癫痫病、与朋友聚会、做烘焙、练拳击，并为即将在芝加哥展开的新篇章做好心理准备。

在这个世界上，我希望能够一直竭尽全力尽我所能，直至倾尽所有。我为此激动不已。





About two months ago, my friend Fiona and I went down to the Upper Field to support our varsity lacrosse team. As we were leaving, we looked back at the mountains right before our eyes. It was a gorgeous sight to behold: sunshine spilling across the Topa Topa Mountains and the rolling hills, the players sprinting across the giant green field, and all of our friends and faculty and their kids sitting in groups on the track. Such sights aren't rare at the Thacher School, which is why I consider myself such a lucky person every single day.

I have to say that attending Thacher was a unique experience. This is a small boarding school in Ojai, California (a.k.a. the middle of nowhere) where everyone in the community knows each other. We study, learn, eat, sleep, and play in the same space. We live on a beautiful campus with resources at our disposal and people who love and support us. Looking back, it was very much an ideal place, which is what we call the "Thacher bubble." I am well aware that outside of Thacher, most people don't have what we have and that we are extremely privileged.

One thing that is unique about Thacher is that new students have to complete one year in the Horse Program, which means you muck, feed, groom, and ride a horse. Upperclassmen can choose whether or not they want to continue to ride. Most of us don't because it means you wake up early to clean horse poop (not ideal). Anyway, I chose to keep riding since I'll probably never get to ride again after graduation. My favorite moments from Thacher definitely include ones where Mr. Winters, our riding department head, took us to herd cattle on horseback. We would ride up to the Cow Arena and let out the dozen of cows and practice herding cattle. Coming from a city, I did not envision this to be part of high school, so I'm really grateful for special experiences that I've been fortunate enough to have because of Thacher.

Of course, Thacher had its problems. Diversity and

inclusion work was one of the biggest things my friend Defne and I fought for during our senior year, and our conversations with the administration and faculty impacted me in a huge way. We often said that Thacher diversified the student body before it did any inclusion work, and my other friend Fatou and I literally had a saying "disappointed but not surprised" whenever some issue arose on campus. I am not saying this to air out Thacher's dirty laundry (because Thacher is trying to improve), but rather to tell prospective students of American schools that becoming Americanized (a.k.a. trying to act white) is a real thing and it makes you question who you are and what you stand for and your cultural values at times. I would say that I matured a lot faster than my white peers in terms of figuring out my identity and what I represent, and I will take the lessons that I learned from being a person of color at a majority white institution to college. I would also recommend finding people who support you; I wouldn't have gotten through my senior year without the two people I just mentioned and amazing faculty who were willing to engage in meaningful conversations.

In many ways, Thacher changed my life. Thacher is the reason why I fell in love with learning languages. I took Level One Spanish during my freshman year and I was pretty terrible until I started working at it and received a language commendation at the end of the year. I then doubled in Spanish and French starting my junior year. I also studied Ancient

Greek and Arabic as extracurriculars and learned Japanese with a tutor. Long story short, I learned a lot of languages because the language immersion program (meaning absolutely no English is spoken inside the classroom) at Thacher allowed me to explore. We have wonderful faculty who encourage you to learn and truly understand the material. One of my favorite teachers, Mr. Arceo (who teaches psychology), always gave me the monthly subscriptions to the American Psychological Association magazines because I asked him for extra reading material. I once asked him, "What if I see your name in one of these magazines one day?" To which he replied, "Even better, what if I see yours?" I encountered some teachers at Thacher who really cared about their students' wellbeing, and having a support system at this age is really important for a teenager who is trying to figure out their place. It's because of Mr. Arceo's AP Psychology class that I want to major in neuroscience; we'll see if I actually end up going through with it.

I graduated two weeks ago and I definitely miss my friends and faculty and all the small yet beautiful details about Thacher. In the meantime, I'll be in Shanghai, probably reading, watching Grey's Anatomy, researching epilepsies with a Ph.D. student, meeting up with friends, baking, boxing, and mentally preparing myself for the next chapter in Chicago. I could not be more excited to keep doing the best work in the world that I can, till the best I can do is all done.



曹安雨 (Phoebe)

高中就读于美国加州的私立寄宿学校撒切尔高中 (The Thacher School)。美高四年期间, 她热爱马术, 一直悉心照顾马匹并参加马术训练; 她是学校报社的记者和主编, 热心地为低年级同学辅导文科写作; 她也喜欢学习各门语言, 高中阶段学习并接触了西班牙语、法语、古希腊语、阿拉伯语和日语。今年秋天, 她将前往芝加哥大学, 并计划在大学学习神经科学。



# 我的英国求学路

## Studying in the UK

文：焦霖 图：焦霖提供

又到毕业季，距离我2009年去英国读书已经过去了十年。从人民大学新闻系毕业，经历了一年的gap year后，我申请到剑桥读性别研究的硕士，毕业后又到伦敦大学亚非学院攻读了博士学位，如今回到国内继续教学和学术研究的道路。回望来路，这段英国求学之路的确是我人生的巨大财富，提笔写下，希望对想要出国深造的学子有所助益。

可能每个大学生在入学时都会考虑未来做什么，但大概没有几位像我一样，把能选的路几乎都付诸了实践，以至于毕业时手忙脚乱，一事无成。

刚刚进入大学时，由于高中读书时产生的厌学情绪，我铁了心的要毕业即工作，于是一头扎在了社会实践里，参与社团、在公益组织做志愿者。一年之后觉得工作不能让我感到充实，于是重新燃起了对知识的渴望，开始认真读书。

我的兴趣太杂，一直找不到未来的方向，对本专业“新闻”一直没有太大的热情，可能是由于专业的实践性过强，让我没有那种实实在在学到东西的蜕变感。我修哲学系双学位，对古希腊哲学和后现代哲学产生了兴趣，曾经准备考北大哲学系的研究生，学法语准备申请法国哲学系。

然而所有的阅读兴趣在我接触到了性别研究后，都变得暗淡了。凭着对《第二性》和戴锦华著作粗浅的阅读，我打算在硕士阶段任性一把，学“女性主义文化研究”（feminist cultural studies）。

本科毕业后，拖拉的我没完成出国申请的准备，于是gap year了一年，申请了香港的文化研究硕士。机缘巧合，也是命运眷顾，最终申请到了剑桥大学的性别研究硕士。

文化研究和性别研究有什么用？应该没什么用。当时的我还没有想好是否要继续读博士，所以想法就是，既然硕士有可能是我学生生涯的终点，那么就读一个自己有热情的学科。事实证明，兴趣和热情是支撑每个人最重要的动力。

### 剑桥一年

在剑桥一年的生活彻底改变了我的人生轨迹，在那里，我开始最初的学术训练，也让我强化了要继续在英国求学的想法。很多人认为一年的硕士教育学不到什么东西，那可能是因为他们没有受过英式硕士的摧残。

初到剑桥，文化冲击是免不了的。直到现在，我还会经常想起在剑桥最经常被问到的一句话：“你在做什么研究？”剑桥人对于研究的热情与尊重，都浓缩在这一句话里。在剑桥的学院、咖啡馆、餐厅、酒吧，每个角落、任何场合，大家对严肃的讨论总是充满热情，对不同的研究领域都保持着单纯的好奇心。三五好友坐在一起，每个人介绍自己的研究领域，就能让人大开眼界。这对于不喜欢闲聊，只喜欢阔论的我来说，简直是天堂。

除了按照院系划分之外，剑桥和牛津的学院制度也是他们引以为傲的。每个学院都招收不同







院系的学生，也有不同院系的老师，大家在学院里住宿吃饭交流，产生不同学科之间的碰撞。

每周，学院会安排正式的晚宴，不同院系的同学和老师身着正装、外披学士服在餐厅就餐。哈利·波特式的学院晚餐就是以牛津剑桥的晚餐为雏形的。正式晚餐前，一般会安排餐前酒，本科生、硕士生、博士生、已有所成就的学者、白发苍苍的老教授聚在一起，随意聊天，永恒的话题就是最近的研究方向。后来得知这种交流的深刻用意，除了促进不同学科的研究者相互交流之外，用三言两语向外行人解释自己的研究，一方面能考验学者是否真正能够抓住自己研究的核心，另一方面也锤炼了研究者自我推销的能力。

在剑桥，不论在哪个学习阶段，周围人对你的期待都是一个独立并有创见的学者。当时第一次出国学习的我，对此还很不适应。试想在国内的大学，大概没有人会问一个硕士生的研究课题是什么。而牛津和剑桥是以独立研究为导向的，鼓励探索和发展自己的兴趣。一个曾在剑桥教中文的老师说，剑桥中文系本科学生在四年结束时，不仅中文十分出色，毕业论文也相当成熟，宋代的艺术、清代的铁路系统、当代中国的电影下乡都有人涉猎。

挫折也是无可避免的。大学时期的我不是一个传统意义上的好学生，经



常翘课，总是坐在课堂的最后一排看和课堂无关的内容。这一方面导致我自主地发现了兴趣，另一方面也导致了学术训练的缺失，让我初到英国时吃到了苦头。

09年的剑桥，虽然很多院系已经有大量中国学生就读，但我所在的性别研究所，却只有我一个亚洲学生。我还记得第一天走进课堂，听完大家的自我介绍后的恐慌感。除我之外的9位学生，都是欧美国家名校的毕业生。超过一半的同学本科就读于牛津和剑桥，还有来自加拿大和巴西的同学，都是名校出身。加之没有中国学长可请教，一切全凭自己生涩的英文和有限的学术基础，每写一篇文章都深深地怀疑自己。

剑桥那一年，是我人生中抽烟最多的时期，每每压力巨大的时候，叫上室友，在楼下抽根烟，咬咬牙继续战斗。和朋友们出门喝酒聊天、独自出门散步，都是我缓解压力的方式。也有时压力大到哭，不过哭过后，也只能回家继续看paper、写论文。

剑桥独特的指导方式里还包括导师与学生的一对一交流，我常常在遇到瓶颈时寻求中心老师的帮助。记得有一次我曾经和中心主任Jude表示过同学们的背景太过优秀，Jude立刻就说：that doesn't mean they are better than you. 这句话后来成为了我剑桥生活的转折点，从那以后，我再也未曾对自己的“出身”感到自卑。





学校让我感到非常人性化的是，我竟然和平地换了导师。刚到剑桥时，我的导师A是一位研究南非同性恋的学者，而我关注的却是中国近现代的性别发展史。A既不能在学术上给我太多的帮助，又让我在情绪上产生了反感。

记得在一次交流中，我对论文写作毫无信心，无法自控地哭了，A面无表情地等我哭完，继续讲论文。做了老师之后，我理解了A，毕竟当时他能做的事情有限，等学生哭完继续讲也许是最好的方式了。不过当时的我感到绝望无助，结束讨论后坐在Jesus学院门口的草地上大哭。

后来，在同学、朋友和学院老师的帮助下，我换了另外一位历史系的女老师作为指导老师。她对我的研究题目感兴趣，能够理解我基础有限，几乎手把手地引领我走进历史研究之门。经此之后，A也未对我产生敌意。这次换导师的风波让我充分地感受到了学校处处为学生着想的人情味。

剑桥对学生的关怀，也体现在对情绪抑郁的学生的态度上。聚集了英国乃至世界精英的剑桥，学生面临的课业压力巨大，心理崩溃和抑郁是常有的事。学院在此刻提供的帮助贴心到家。

我的一个朋友曾因压力过大而患上了抑郁症，拒绝走出自己的房间。学院不仅帮他预约心理医生，还找到学生志愿者和他聊天。为了不耽误课程，学院的老师定期到他的房间为他单独辅导。还曾听朋友说起，一个学生在考试时忽然心理崩溃，学院找来了她的导师陪她在校园散步，直到心情平静可以继续考试，而监考老师要为了她一个人加班几个钟头。

出国之前，我可能像其他未在国外生活过的同学一样，对欧洲有着“玫瑰色”的幻想。而到了之后才发现并非如此。

首先我幻想欧洲人更关注性别平等的议题，可是英国妇女从事工作的比例却大大低于中国妇女。在剑桥也有些不愉快的经历，让我对性别研究在国外的状况也有了更加深切的了解。刚刚抵达剑桥时，我热情地和所有人介绍我的专业，却被一位来自北欧的白人男性问到：学了性别研究以后能做什么工作呢？去卫生巾公司嘛？这位男同学彼时在商学院就读MBA。我很久之后才明白，资本的逻辑哪里都是一样的，这位男同学在公司里已做到管理层，作为既得利益者，为什么要关注性别平等？



剑桥大学作为具有八百年历史的院校，也保留了相当多的仪式感。比如每次正式晚宴之前，都有学院的学者念一段拉丁文，然后敲锣以示开餐。剑桥的毕业典礼也十分有特色。仅繁文缛节的练习，就需要两个小时，包括学士服应该如何穿戴（不同的学院、学位和专业都有细微的差别），如何入场、如何转身、如何领取证书、如何退场……正式的仪式开始时，毕业生分学院批次进入Senate House——一座始建于1722年的礼堂。每位学生的证书都由大学校长或学院的院长发放。学生单独走到正襟危坐的校长面前，双膝跪地，双手合十，等待校长将双手握在外面，用拉丁文阅读毕业证书的信息，然后将证书发给学生。全程可以邀请三位亲友观看。仪式结束后，亲友也可以加入毕业午宴或晚宴，体验一下剑桥的学院生活。

## 在英国左派大本营读博士

硕士毕业后，我在国内的一家出版社工作了一段时间，但这段工作并没有给我带来成就感和快乐，我很清楚自己仍想继续求学。我寻求在英国读书的机会，最终决定在伦敦大学亚非学院的历史系就读，仍然做自己喜欢的性别史的研究。

回顾这个决定，我觉得自己非常幸运，在中国近现代史研究方面，亚非学院当时能够提供的学术资源应该超出了剑桥大学。不过如今亚非学院面临资金上的困难，不知是否能够挺过这一关。

亚非学院给我带来的是完全不同于剑桥的冲





击。如果说剑桥是英国精英教育的顶端，那么亚非学院就是多样化教育的代表。剑桥的学生是英国社会顶端的精英人群，精英到几乎长得都差不多，男生女生都是瘦瘦高高，清瘦挺拔，肤色白里发红，一头软软的金发。路上随便看到一位，颜值都和抖森有得一拼。正式晚宴时，西装礼服穿上，更是显得风度翩翩。

曾经一度我以为英国人都长这样，没有胖子，没有不漂亮的。而伦敦给我带来的是完全颠覆性的感受。首先，胖子变多了，大胡子变多了，不修边幅的人类学家式的学生变多了。亚非学院有相当大比例的非洲裔、中东裔的学生。我很少见到亚非学院的学生穿西服领带和西式礼服裙子，在学校的白人学生因为对亚洲和非洲文化的热情，常常穿着带有亚洲非洲风的“奇装异服”出现在学校里。

我曾经一度对过于“自由”的校园感到不适应。记得和亚非学院的导师谈起过对剑桥和牛津的看法。导师的观点又一次让我感到惊讶，与我对牛津剑桥保护传统的赞赏完全相反，导师认为现代社会不应该保留“中世纪”式的仪式感（穿着学士服参加晚宴、考试等等），她认为这种仪式本身是阶层分化的标志。所以她并未像中国人一样，拼命地想把孩子送进牛津剑桥。恰好，她的女儿也不喜欢牛津剑桥的那种贵族气质，最后选择了一所伦敦的大学。

我从那一刻开始更加深入地理解了英国的多样性。每个学校都有自己的价值观念，每个学校都能够自由地表达和传递这些观念，每个学生都有自己的判断和喜好——并不只有牛津剑桥是最好的学校。从此，我对剑桥式的精英教育也有了批判性的视角。有在剑桥执教的朋友就曾讲，牛津式的精英教育培养出来了一批“非常聪明的利己主义混蛋”，毕业后从事最精英的政治、经济和教育领域。这和钱理群教授批判中国教育培养了“精致的利己主义者”并无二致。相反，我看到亚非学院的学生充满了朴素的“共产主义”精神，组织学生抗议学校对待教师、助教和清洁人员的不公正，组织罢课为老师涨工资。

亚非学院在英国具有非常独特的位置，如果想在英国学梵语、藏语、斯瓦希里语、甚至闽南话，亚非学院几乎是唯一的选择。这所学校最初是英帝国殖民世界的产物，保存着大量东印度公司、溥仪的教师庄士敦、第一个来华办报纸的英国人罗伯特·马礼逊的档案。英国的殖民力量在二战后急剧衰落，在殖民地的独立风潮后，西方学术界开始反思殖民主义给全世界带来的遗产。这也是亚非学院目前研究的一个重心。很多学生赴阿富汗、伊拉克这样的地区做田野调查，毕业后有众多的学生就业于国际组织，继续从事公益事业。

如今我已完成了学业，开始在国内继续从事



教学和研究的的工作。能够做自己感兴趣和有热情的事情，是非常幸福的一件事。正是那些灰暗的等待offer的时光，和写不出论文时的无眠夜晚，以及给我带来人生和智识上无限启发的老师们，使我成长，变得坚韧和淡然。2019，距我第一次出国已有十年之久，如今大学生的学习资源已不可同日而语。很多新晋的大学生从幼儿园就开始

学习英语，到了大学已经有很好的外语水平，出国交流的各种项目激增，也可以出国参加夏校，视野比我们当年开阔太多，应该不会有我当年在剑桥如刘姥姥进大观园般的感受。但我仍然认为，出国学习是人生非常宝贵的经历，如果能积极地体验观察，能学会更加宽容、开放、有创造性地去看待这个世界。



**焦霖**

先后毕业于人民大学、剑桥大学、伦敦大学亚非学院。现执教于北京外国语大学，从事性别史研究。

**全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？**

自从有了孩子，我们更愿意去适合溜娃的商场里的餐厅吃饭。每周我们都会去浦东嘉里城，而最近去得比较多的餐厅是商场二楼的食庐。

**周末的话，一家人会有什么活动安排？**

周末除了孩子们上课外课以外，其他时间我们一般会安排户外活动，或者去看电影、舞台剧。等她们大一点周末应该会带她们一起看阿森纳球赛吧。

**如果是下雨天，会安排什么活动？**

下雨天我觉得挺适合去室内游乐场，亲子餐厅，或者看电影、看舞台剧之类的。

**如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪？这一天是如何安排的？**

江浙有太多适合短途旅行的目的地了，既有自然景色又有历史人文风光，也不缺乏城市的便利性。最近会再去一次杭州。想更好地感受西湖同时又避开人流，西湖国宾馆是一个很好的选择。不一定要住那里，去酒店中餐厅品尝一顿杭帮菜，然后在没有人的西湖边走走就非常惬意了。

**你最喜欢去哪里购物？通常买些什么？**

虽然手机购物越来越便捷，我觉得在实体店铺里购物还是有无法比拟的感官体验的。如果为家庭采购食品、生活家居用品我会比较喜欢去Ole超市和Muji，如果是一家人逛街我觉得迪士尼边上的奕欧来小镇也是很不错的选择。

**如果是为孩子买东西，通常去哪里购物？**

以前小朋友还小的时候我经常去浦东嘉里城，因为那边有很多亲子相关的店铺，而现在孩子们慢慢长大了，我也会带她们去书店选购她们喜欢的图书。

**会不会定期举办一次家庭聚会？会做些什么？**

除了小朋友的生日会，平时偶尔我们也会邀请孩子的小伙伴们或者我们的朋友全家来我们家。小朋友们可以在院子户外玩，而大人们可以一起聊聊天，我也会自己烘焙一些蛋糕饼干之类的小点心，或者一起采摘院子里果树的果子，我家院子里有橘子树、石榴树、杨梅树等。这个月正是杨梅树结果的时候。最近我们还在考虑在院子里添置一个户外烧烤设备，这样以后可以举办烧烤派对。

**在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍。**

在上海，室内孩子活动场所有挺多选择的，比如各种游乐场，也可以看各种演出或展览。户外的话，我家孩子喜欢在公园骑车、玩滑板车；也喜欢去亲子农场参与采摘活动。

**最近有什么新发现的好去处可以和大家分享？**

前几天开车时候听电台，听到上海现在有一个“中国货币史中的白银”的展览，因为现在孩子们在幼儿园阶段都认识到了钱币，包括中国的人民币和国外的货币，但是对于古代的货币肯定不是太了解，所以我觉得这个展览挺有意思的，可以给孩子们科普古时候的货币是怎么样子的。

**会为孩子安排哪些课外活动？**

我会安排舞蹈、乐器、戏剧表演和游泳。

# 我们的家在上海

## The Yang Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

我们是四口之家，我先生姓杨，英文名叫做Peter，所以我是杨太太，也可以叫我Winni。我们有一双活泼可爱的女儿，姐姐Ceci和妹妹Sofia，她们分别是6岁和4岁，目前就读于上海普瑞姆豪台梭利幼儿园，姐姐Ceci8月会去上海耀中外籍人员子女学校就读。我和我先生各自从学生时代开始就是英国阿森纳足球俱乐部的球迷，所以我们是因一起看阿森纳球赛而相遇相知到相爱的，今年我们也已经结婚快10年了。我先生是从小在上海出生长大的上海人，而我因为父亲工作的关系高中才回到上海读书。我和先生早在10多年前就一起创业，目前主要从事玩具模型和运动健身行业。



# 孩子“落单”了怎么办？

## Learning to Be With Others

文: Dr. KC Lee 译: 刘慕洁 图: Unsplash

编者的话：不管是成年人还是孩子，“落单”的滋味都不好受。对于心智尚未成熟的孩子而言，尤为如此。本期“心理咨询室”专栏，我们继续有请Dr. KC Lee，来讲讲“孩子落单后怎么办”这个话题。

如果你也有心理方面的困惑，欢迎发送邮件至editorsh@jingkids.com，我们将选择典型问题并邀请专家在下期栏目中解答。请在邮件主题中注明“心理咨询室”。

**Q：孩子在班上原本有非常固定的玩伴，并坚定地认为这个玩伴就是自己的好朋友。但这个好朋友突然交新的朋友了，孩子受到了冷落，不开心。他也想去交新朋友，但别的同学又有自己的小团体，他觉得融入不进去，就有点烦恼。这个时候家长该怎么开导他、帮助他？**

A：你是否还记得童年时期第一位最好的朋友？是否记得你们一起玩耍、一起度过无忧无虑的时光是多么美妙？幸运的话，你们可能现在还保持着联系，或许多年来还能时常相聚。但是，对于许多人来说，这段童年密友关系仅仅是过去的一段甜蜜记忆。即使你们保持着联系，随着你们各自的成长和发展，你们的关系也很可能已经经历了不同的阶段。

这就是社会关系的本质，尤其是在人来人往

的国际化大都市。人际关系，包括那些我们认为非常重要的关系，都会发生变化，甚至走向终点——尽管这些变化可能并不是我们的行为使然，或是出于我们的主观意愿。

我们通常都会和孩子强调交新朋友、与他人相处、构建健康和彼此尊重的人际关系的重要性。因为作为成年人，无论走到哪里，我们都要依赖这些技能。但是我们也知道，有时由于环境改变（例如搬家、父母分离等），人际关系可能会随之改变，人和人之间可能变得冷淡、渐行渐远甚至关系破裂。作为社会生物，我们知道有时想维系某段关系也是不可能的。

对于小孩子来说，这可能是他们第一次面对不断变化的人际关系。尽管会让人忧心，但这其实也是一个引导孩子认识人际关系本质的很好机会。随着孩子长大，上不同的班级、不同的学

校，经历不同的生活阶段，也会搬家、和不同的邻里相处，这些都不可避免。变化不仅仅是自然而然的事，也是值得期待的事。无论孩子们现在的玩伴是谁，学年结束或家里房租到期后，他们或是他们的玩伴都可能走自己的路，继续前行。

根据孩子的年龄，可以在关键的时间节点上教孩子学会和伙伴分开，各自玩耍，即使他们仍“混”在一起。由于种种原因，人与人之间的关系有时难以维系，有时会短暂中断，有时确实需要一些偶然的因素才能让我们继续维持与某人的关系。父母可以利用这个机会教育孩子珍惜他们现在拥有的东西，或者他们曾经拥有的东西。总有新的人际关系开始，也有另一段人际关系终止或暂时中止，这都不可避免。于是就可以顺势提出——如何才能学着成为一个人人都想与之交往的好玩伴呢？

假如没有人陪他们玩，孩子该怎么获得乐趣和自我满足？对于新一代的孩子来说，这是一个特别的问题，许多父母忽略了孩子们在独处中获得舒适感的重要性。这与沉溺于科技设备（如屏幕依赖症）不同，尽管他们可能在这种独处中获得“舒适感”，但这是一种单向的、让人头脑麻

木的体验。和依赖数字屏幕或玩伴截然不同，孩子最好能够自我娱乐，抚慰自己的不适情绪，如孤独、无聊、被遗弃或被孤立的感觉（如“没有人想和我一起玩”这种想法）。

家长可以通过什么方式帮助孩子养成健康的独处方式，保持良好的社交圈（在这里或其他地方），同时能够找到方法来发现乐趣——即使周围没有其他人（没有人能够或想要）与他们一起玩？

不同的孩子会有不同的偏好，需要不同的指导：有些孩子可能会在角落里安静地阅读；另一些孩子可能会对美术或是音乐产生兴趣，从而填补需要独处的时间；而有些孩子可能会寻求大人的陪伴。父母需要对孩子加倍强化父母的爱和安全感，同时鼓励他们探索恰当的方式，让他们应对问题并学会独立。人际关系经历变化是自然而然的——从开始，到高原期，到关系破裂甚至终止。他们可以从这些经历中得到什么经验教训？可以从这些变化中形成怎样的健康的自我意识（我是一个友好的人，我总能结交新朋友/别人不喜欢我的脾气/虽然我的朋友已经离开是一件糟糕的事情，但我现在可以……？/下次当我遇到一位新朋友时，我会……）？

对于父母来说，重要的是警惕孩子的不良应对机制，例如退缩，直至完全孤立的状态（社交退缩），抑郁（持续/重度悲伤或麻木），利用电子游戏、食物或其他物质来应对（情绪麻木），或者形成不健康的社交模式（采用与以前的自我形成鲜明对比的方式，例如极度冷漠、疏远或极端倔强、极度依赖等）。

没有人喜欢孤身一人。但是在特定的人生阶段，独处是很自然的事。我们不能在任何时候都依赖他人来安慰和陪伴自己。在人际关系变化时，要学会淡然处之，并在不同的变化中适应环境。这是在人生初期学到的至关重要的一课。父母可以帮助和引导孩子在成长过程中经历这些自然发生的变化，同时确保他们的孩子能够进行调整。在儿童出现异常行为或陷入困境的情况下，得到专业咨询和建议可能大有裨益。没有人生来就是父母，随着孩子成长，我们都需要在不同的阶段学习不同的技能。

社交关系的出现、改变或是缺失是孩子社交能力和应对能力的明显影响因素。帮助孩子进行功能性社交和适应性社交，是你可以授予孩子的最重要的技能之一，但同样重要的是，让孩子能够在适当的时候自我安慰并自我满足。请记住，你的孩子是一个独一无二的个体，在这种情况下，对你或你的其他孩子有用的东西可能对这个孩子不起作用。在引导孩子的过程中，需要进行试验，并且发挥创造性。虽然你的孩子可能认为这种变化是他们社交生涯的终结，但作为成年人，我们知道事实并非如此。通过自然而然的引导孩子，并让他们形成自己的应对策略，这可能是最好的教养方式。



**Q: My child had a regular playmate in class previously and he was so sure that they were the best of friends. But then one day his friend made other new friends and my child now feels that he's left out. He's upset and unhappy because of this. While he had thought about making new friends but by now everyone seems to settled into their own little social circle and he finds it hard to join in. What can parents do to help children facing such social changes?**

Remember your first childhood best friend? How wonderful and lovely it was during those days where you played together and spent all those worry-free days together? If you were lucky enough, you might still be in contact with each other, or perhaps even hanging out consistently over the years. For many of us, that relationship is now only a sweet memory in the past. Even if you had maintained contact, it is likely that your relationship had gone through various natural phases as the two of you developed and grew.

Such is the nature of social relations, especially for big metropolitan and international cities where huge numbers of people move in and out constantly, and on occasions, abruptly. While

it may not be to our own doing or to our own liking, relationships do go through changes, and sometimes they run their natural course and come to an end, even for relationships that we deemed to be primary and priority.

We often emphasize how important it is for our children to make new friends, get along with others, and form healthy and respectful relationships. Because as older adults we know and depend on these skills through life wherever we go, moving through different life stages, geographic locations, job postings or personal relationships. But we also know that sometimes because of various circumstances (such as moving away, parental separation etc.) relationships might change, cool down, distant away or even break off. As much as we would like to maintain these relationships, being the social creatures that we are, we know that maintenance is not always possible.

For young children, situations as these might be the first time they are faced with the changing reality of relationships. While it can be concerning for parents, this is a great opportunity for parents to guide their children through the nature of relationships. As children grow, they will inevitably move through different classes, schools, life stages,



perhaps even family homes and neighbourhoods. Change is not only natural, it is expected. Whomever they might be playing with today, as the current term, school year or housing lease ends, they or their mates might be moving on.

Depending on their age, this is a natural juncture to teach your child to learn to part ways, or play separately, even though they may still be in the same group. Unfortunate as it seems, relationships sometimes do not continue for a variety of reasons, or sometimes relationships take small breaks in between, or that it does take some opportunistic factors for us to continue to be with certain individuals. Parents could use this opportunity to teach their children to cherish what they have at the moment, or what they had prior. And that there will always be other relationships starting, and others

isolation (“nobody wants to play with me”). What are some ways parents can help their children to develop healthy ways of being comfortable to play on their own, maintaining a healthy social circle (here or elsewhere), while being able to find ways to discover fun and enjoyment even when no others are around (or able/willing) to play with them?

Different children will have different preferences, and will need different guidance: some might find solace in reading quietly in a corner, others might turn to art or music to fill their time in such instances, while some might seek out the company of adults. Parents will need to doubly reinforce their child of their parental love and security, while encouraging their child to explore ways that is natural and healthy for them to cope and learn to be independent. And that it is natural for

What is important is for parents to monitor for unhealthy coping mechanisms, such as retreating into complete isolation (social withdrawal), depression (constant/ intense sadness or numbness), use of video games, food or other substance to cope (emotional numbing), or developing unhealthy socialising patterns (being ways that are dramatically different from their previous selves, such as being extremely cold, distant, or overly temperamental, dependant etc.).

Nobody likes being alone. But at certain stages in our lives it is natural that we are on our own. We cannot always depend on others to sooth us or accompany us at all times. Learning to be comfortable through relationship changes, and finding our own feet amidst various movements in life is a crucial lesson that is best learned early on in life. Parents can help and guide their child through such natural occurring changes as they grow while ensuring that their child is well adjusted. During instances where children develop problematic behaviours or seemed to be stuck, getting professional counsel and advice can be immensely helpful. Nobody is a born parent, we all need to learn different skills at different parenting stages as our child grows.

The presence, change or absence of social relationships are clear indicators of your child's social abilities and coping skills. Helping them to be functional and adaptive socially is one of the most crucial skills you can impart on your child, but equally important is for the child to be able to self-sooth and be self-sufficient at appropriate times. Remember that your child is a unique individual, and what worked for you, or your other children may not work in this instance. Experiment and get creative in guiding your child. While your child may perceive such changes to be the end of their social world, as adults we know it not to be true. Guiding your child through natural changes and allowing them to discover ways to formulate their own sense of coping can be some of the best parenting you do for them.



ending, or taking a break. How can they learn to be a wonderful playmate that everyone wants to hang out with?

Even when no one is around for them to play with, how can they still be fun and self-sufficient? This is a question particular to the children of this new generation, many parents overlook the need for children to be able to be comfortable in their own company. This is not the same as being absorbed in any technological devices (i.e. screen addictions), although they may appear ‘comfortable’ on their own, but this is a one-directional, almost mind numbing experience. It is dramatically different from being able to entertain oneself, not depending on a digital screen or a playmate, and sooth one's own emotional discomfort, such as loneliness, boredom, perceived sense of abandonment, or

relationships to go through changes - beginning, plateau, breaking or even ending. What are some lessons they can extract from these instances? What is a healthy sense of self that they can form from these changes (I am a friendly person and I can always make new friends/ My temper is not liked by other people/ It's too bad my friends have moved on but I can now...?/ Next time when I meet a new friend, I will be...)?



**Dr. KC Lee**

Dr. KC Lee是英国特许心理学家，也是一名心理教练。他在伦敦取得了咨询心理学博士学位，并拥有新加坡专业咨询社会科学硕士学位和伦敦心理学硕士学位。Dr. KC Lee拥有12年的临床经验，曾在英国国家医疗服务系统(NHS, National Health Service)、新加坡航空公司、百汇医疗集团(中国)工作，并在新加坡经营自己的私人心理诊所。他在帮助面临学业、家庭和关系等问题的父母和孩子方面经验丰富。

# 唯儿诺儿科 创始人：

## 当妈妈后， 我成了诊所最大的 产品经理

Interview with Bonnie Liu:  
Founder and "Chief  
Product Manager" of  
Wellem Clinic

文：Raina 图：唯儿诺提供

“2015年我的医疗合伙人回美国了，为了将唯儿诺做下去，我把北京的房子卖了。”

看着边上人惊讶的眼神，唯儿诺创始人兼CEO刘潇潇平淡地继续开口：“是不是感觉我就像在说别人的故事？其实我的性格就是这样，既然选择了做自己认可的事情，就会一直坚持下去。”

从GE美国总部驻中国投资总监到离职创立儿科连锁诊所唯儿诺，作为将美式医疗带入国内的先行者，刘潇潇毫无疑问是一位行动派。

### GE高管的创业梦

刘潇潇自幼家境不错，家里一直想要个男孩而不得，因此爸爸决定干脆把她当男孩子来养。尽管期望甚高，但是爸爸却给了她足够多的自由空间和时间去探索自我。这也使刘潇潇养成了这样一种性格：总能清晰找到自己需要什么，并为之坚持到底。

大学毕业后，面对四大、GE等诸多offer，刘潇潇毅然选择了GE，即使四大提供的薪水是GE的两倍。理由很简单，GE的全球财务管培生项目非常符合她当时对自己的职业规划：先在一个重要职能领域拥有超强的技能储备，然后走向综合性管理人才岗位。

管培生项目后，刘潇潇以优异成绩破格进入GE全球审计团队（CAS），那是业内有名的“黄埔军校”。CAS采取726工作制，要求候选人每天从早上7点工作到凌晨2点，每周6天。在项目周期内两个月考核一次，如果通不过就会被劝退。刘潇潇坚持了下来，顺利通过并在之后回国负责GE驻中国战略投资。在GE的10年，她接触了航空、能源、金融、影视等行业，参与了多项重大收购和合资，岗位也越来越重要。与此同时，



她心中自己创业的想法也越来越清晰。

最先确定的是创业方向，医疗行业成为她的首选，首先是因为她想从事民生相关行业，做些实实在在的事情。此外，在研究美国数十年经济发展的过程后她发现，唯有医疗和教育，无论经济高潮或者低潮，都有着持续而又

旺盛的需求。更重要的，在美国做管培生的经历让

刘潇潇体验了美式医疗，她一直很有兴趣将这种家庭医生模式引入中国。

### 美式儿科诊所落地生长

2013年，刘潇潇遇到了一位经验丰富且有同样创业想法的美国儿科医生，从事儿科20余年的他一直想将美式医疗体验带到中国，这与刘潇潇的想法一拍即合。

在刘潇潇看来，美式儿科家庭医生模式的优点至少有三：

首先，常见疾病一站式解决。和一般的社区儿科医生不同，美式儿科家庭医生以全科为主，儿童的常见疾病绝大多数都可以在其诊所内直接得到诊治。对于少数需要专科配合的情况，家庭医生可以通过咨询或者联合诊疗的方式，持续跟踪并继续作为儿童健康的直接负责人与家长进行沟通。这在很大程度上避免了儿童及其家长来回奔波于不同医疗机构，以及面对不同医生的繁琐和困惑。

其二，美式儿科侧重于保健预防，避免过度治疗。在这里，家庭医生会根据美国医学会建议的体检保健计划，定期对儿童进行体检。体检过程中，





三个字而带来的紧张、抗拒都会慢慢地在这个奇妙岛上化解。

入口处的玩乐区就像一个游乐园，之后的“嘉宁岛大冒险”，则是从一个环形的机场跑道开始的。沿着跑道一路走去，孩子们会遇到“健康守卫队”的成员。“跑道”两侧，是被设计成各色“机舱”的不同诊室。“机舱”里，来自复旦大学附属儿童医院、复旦大学附属五官科医院和九院的专家正在为孩子们提供详细的保健和治疗方案。

嘉宁岛内听不到小朋友的哭声，有些看完诊的小朋友甚至还会拉着妈妈不舍离去。而这一切，除了医护人员的耐心细致亲和力，还得归功于IP旗舰店完全从儿童的心理和视角出发所做的设计。去过儿童医院的家长都知道，如果孩子因为进入医院这个飘着来苏水味儿的环境而紧张抗拒，就诊就会成为一场令人头疼的拉锯战。而在眼科、齿科这些需要孩子高度配合的科室，孩子的哭闹更是会升级成一场灾难。IP旗舰店好玩的情境设计却能让孩子们一下子放松下来，看医生也因此有了愉悦的体验。

唯儿诺不仅在“让孩子玩着看病”这件事上不遗余力，对家长保健知识的科普也很用心。“跑道”两边的墙面上，就张贴着一些卡通图示，以兔子美美为例，就能让父母们知晓孩子视力的发展情况，比如：不同年龄阶段的视力成长处于哪个范围才是合理的；除了近视、远视，视物清晰与否还与大脑视觉神经的调节功能是否发达有关，等等。

## 创业与家庭生活的平衡

和每个创业妈妈一样，刘潇潇面临的一个很现实的问题就是，如何平衡创业与家庭生活。她直言，这样的平衡其实非常难，她也没有强求自己非要在时间上平衡分配。更准确地说，刘潇潇将创业和家庭生活有机地结合在了一起：每周和每天的固定时间，她会尽可能地抽出时间来高效陪伴儿子；而在陪伴的过程中，自己孩子在医疗和保健方面的需求也会反过来激发她对唯儿诺儿科相关服务产品的开发。比如她发现，孩子到了2岁以后，父母对孩子健康的注意力就开始转向眼睛和口腔。针对这个需求，唯儿诺很快就建立并加强了眼科和口腔科，持续为大年龄段的儿童提供家庭医生服务。

此外，在她和身边一些朋友的孩子成长过程中，她也意识到，儿童的很多健康问题需要全科和专科医生一起解决。以幼年时期常常被家长忽略却非常普遍的口呼吸问题为例，就极有可能是由口腔或者耳鼻喉科的多重原因所导致。为此，唯儿诺又特别推出了多专科的联合门诊，一站式为儿童解决类似的问题。

对于儿子的教育，刘潇潇采取的策略是尊重天性，就像爸爸曾经对她的教育方式一样：给予大量的自由，但有明晰的界线。她并不强求孩子必须在什么年龄达成什么目标，更希望他能充分发展天性，激发出自己的潜能。而这，也恰与唯儿诺的美式医疗理念不谋而合：保护和培养孩子自身的免疫力，不过度治疗和干预孩子本身的特性，让他拥有足够的储备，去迎接未来成长中的挑战和风险。

坐在唯儿诺嘉宁门诊部舒适的前台等待区，注视着一看到自己的眼科家庭医生就扑上去的儿子，刘潇潇笑言：“当妈妈后，我成为了诊所最大的产品经理。”

家庭医生会对家长进行科学育儿的

知识科普。同时，家庭医生会奉行不过度治疗的医学原

则，意在激发人体本身的免疫力。

其三，美式儿科以患者为中心，陪伴儿童成长。医生会根据诊疗规范，长期跟踪儿童的疾病和保健情况，对儿童及其家庭成员的生活习惯和病史都非常了解。在这样的前提下，家庭医生能获取全面的健康信息，因而可以个性化地定制更加有效的保健和治疗方案。这种长期陪伴的模式不仅在医学上有其合理性，同时也为儿童及其家庭提供了更加方便和高效的贴心服务。

在中国，优质的儿科医疗资源因为庞大的人口基数而显得稀缺，公立医院的医生很难做到对每个孩子的病史有全面的了解。而且家长们的儿童健康保健知识也比较匮乏，而提倡“医教结合”的美式医疗，恰恰能弥补这一点。正是这些显见的价值，坚定了她创业的决心。

经历种种摸索，在刘潇潇和合伙人的努力下，2014年底，上海第一家美式儿科诊所——唯儿诺终于在古北地区开张了。开业后几个月，看着越来越多的父母带着宝宝来到唯儿诺，刘潇潇的脸上慢慢绽开了笑容。但困难就像海啸一样，没有丝毫预警。2015年夏天，让这个蹒跚起步的儿科诊所几乎倒闭的事情发生了——由于家庭原因，刘潇潇的合伙人不得不退出这项事业，回到美国去。失去核心的医疗资源，对于一个儿科诊所来说，相当于失去了品牌背书。

周围的朋友都劝她关掉算了，但刘潇潇的人生字典里是没有轻易放弃这个词的。而且创业以来，妈妈们对美式医疗这种全新医疗体验服务的积极反馈，也让她充分认识到了自己所做之事的价值。她不仅把房子卖了来支撑诊所的运营，还做了一个大胆的决定——逆势扩张。经过几年的努力，如今的唯儿诺儿科已进入高速成长期，在上海、深圳、香港、杭州、无锡等地拥有15家诊所，每月为超过一万个家庭提供优质的医疗服务。

## 让孩子玩着看病，让家长更懂保健

在唯儿诺不断拓展的版图中，IP旗舰店是一个独特的存在。不同于普通诊所，IP旗舰店因为引入了大IP而自带主题乐园般的光环。位于上海延安西路嘉宁国际六楼的“嘉宁岛”就是这样一个让孩子们乐不思蜀的地方。

走进这里，小朋友们就像进入了另外一个世界，所有因“看医生”这

# 今天 你上网课了吗？

Do You Have Online Courses Today?

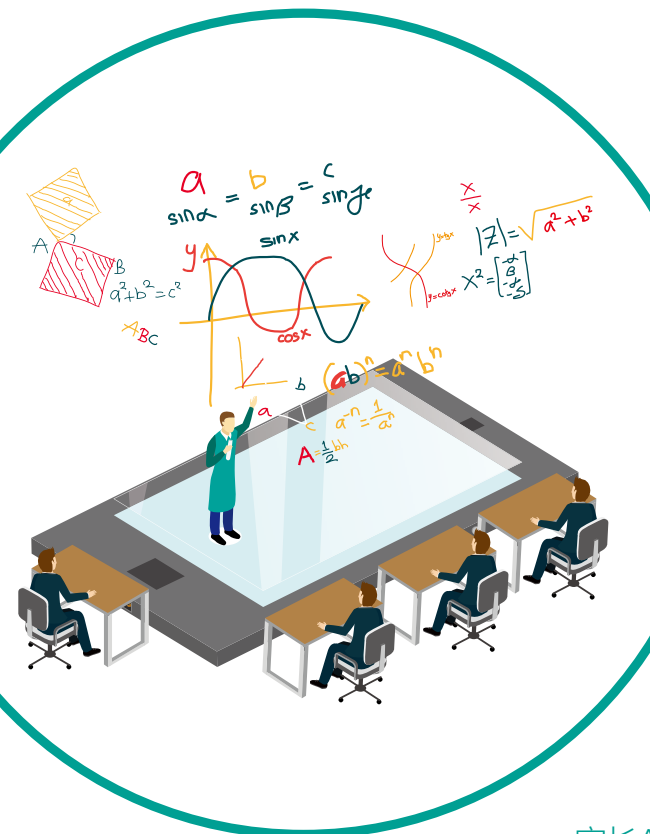
策划：本刊编辑部 图：Pixabay

这几年，“网课”很红。与线下课相比，因为免去了四处奔波之苦，又有价格优势，家长们很乐意尝试。网课的效果究竟如何？孩子们喜欢这种学习方式吗？它真能满足家长们的预期吗？本次话题，我们邀请了四位家长来分享他们对孩子上网课的看法，也邀请了三家线上课程出品方来讲讲他们设计课程的初衷与逻辑。









# 关于线上课程， 家长们如是说

Online Courses: What Parents Think

家长A：家有两个女孩，分别是二年级和四年级

家长B：家有一个男孩，三年级

家长C：家有一个女孩，二年级

家长D：家有两个女孩，分别是四年级和幼儿园大班

## 你购买过哪些网课？

A：英语口语课和英语文学精读课。

B：一对一、一对多的英语课；一对一的编程课；绘本、魔方、财商、防性侵、游览名校及博物馆等的各种视频课。

C：钢琴一对一陪练课、英语一对一口语课。

D：老大的英语外教一对一课、写字课、写作课、围棋课、魔方课、思维导图课，老二的网上乐高课。

## 一般会怎么判断一门课好不好？

A：品牌及服务、是否有系统的教材和课程体系、师资是否专业、小朋友是否有兴趣上。

B：会咨询周围的妈妈，也会考察老师的教学方式，比如如何对孩子进行引导、只是根据教材按部就班还是会因材施教、是否能够激发孩子的主动思考。也会看使用的课程体系和教材，看孩子是不是感兴趣。曾经上过的一对一英语课，老师不固定、上课内容比较水。后来固定下心仪的老

师就不会有这个问题，但是抢手的老师也有上课模式固化，下课后一分钟都不耽误、孩子还在打招呼老师就下线的状况，感觉太商业化。

D：主要看师资，看老师的讲解是否清晰有条理，表达是否清楚。另外对于一对一英语外教课，我觉得老师能不能因材施教，能不能引导和启发孩子多思考、多交流很重要。

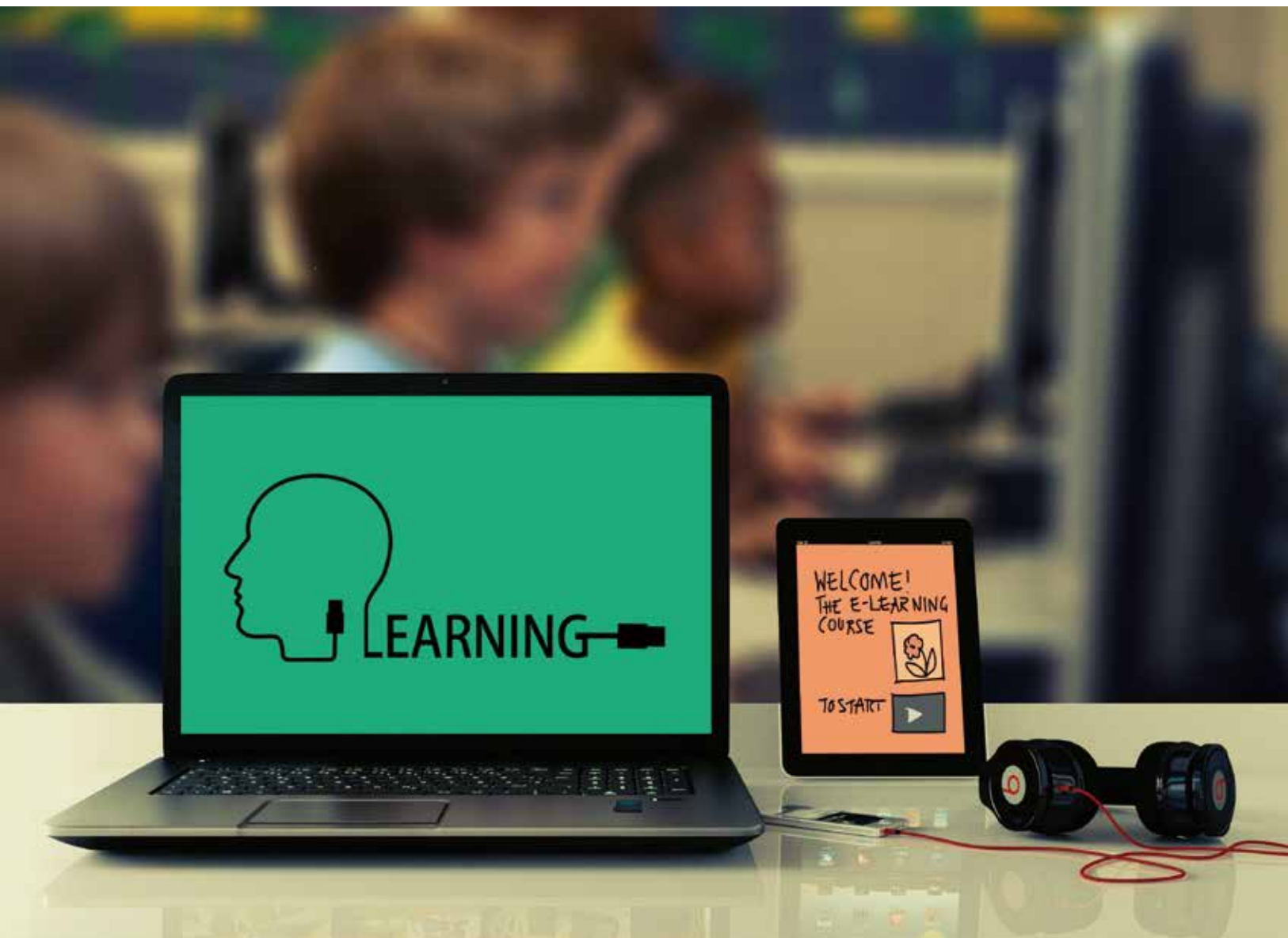
## 有没有哪些课你觉得很好，孩子却并不买账？这时会坚持让孩子上吗？

A：有，不会逼着上，兴趣还是很重要的。

B：有，孩子词汇量不足的时候，上一对一英语课自信心不足，不怎么肯开口。我在旁边心疼这一节课两百多块钱，孩子却每节课嘴巴紧闭。不会逼迫他，会引导他发现自己能力的不足，让他继续上更适合他的一对多课程。

D：给老二报的乐高课，我觉得挺好的。孩子平时在家喜欢拼搭，但是不会机械原理，只会搭一些静止的物体。我报的是乐高的机械课，会教孩





子拼搭一些可以动起来的物体，比如会转动眼睛的小狗、会行驶的船，但孩子就是不喜欢。她说她更喜欢自己创造的东西，喜欢自己看着图纸拼搭。不过我还是尽力引导她一周上一次课，陪她一起完成课上的作品。

#### 根据你的观察，上网课的利弊分别有哪些？

A：网课方便，节省时间，大部分相对线下课较便宜，可以获取异地优质资源。但不太适合对互动性和融入感体验要求高的低龄孩子，而且电子产品对视力有损害，也缺少同学间的竞争感。

B：时间相对自由，不用每节课都风雨无阻地跑来跑去；很多课都可以回看，家长比较容易把控课程内容和进度；可以根据孩子的特点选择老师，以前的编程课是一个特别温柔的女老师，每节课都被孩子牵着思路走，后来孩子爸爸觉得不合适就换了个老师，这个老师的主导性就比较强；容易受别人影响的孩子上网课不会受到太多干扰。但喜欢群体活动的孩子，可能会觉得上网

课比较枯燥无趣；电脑看时间长了伤眼睛；老师无法及时把控孩子上课的情绪和状态。

C：与传统的钢琴课相比，网课有利于培养孩子的兴趣，但是不利于精练，尤其是手型等基本功方面，而且很少会有老师自己现场演练。如果要进行深度的学习还是需要参加面授课，网课可以作为辅助。

与传统的英语课相比，网课有利于激发孩子的兴趣，增强孩子说英语的自信心，也能接触不同外教的教学风格、了解西方文化。但是网课只能提高口语，笔试中的语法等其他部分还是需要线下教程去强化。

D：网课的兴起解决了老母亲和孩子来回奔波的苦楚，省时省力。但是鱼龙混杂的网课也很考验家长，我就碰到过孩子英语网课老师因为喝醉酒而睡着的情形，也碰到过钢琴一对一陪练试听时，老师完全不知道孩子有没有弹完曲子的情況，所以我觉得网课的最大弊端就是你不知道老师的真实情况。



# 对话线上课程 出品方： 宝莉英语实验室

Dialogues with Ponyelab

课程品牌：宝莉英语实验室英文启蒙系列课

创立时间：2016年9月

课程类型：语言类

面向人群：0-8岁儿童及其家长

**最初是什么动力让你们开始打造线上课程的？这些产品从无到有，有什么重要故事可以分享吗？**

我们的微信公众号“宝莉英语实验室”在2015年1月发出了第一篇文章。我们记录女儿宝莉的成长和语言方面进步的文章得到了很多爸妈们的积极反馈。很多父母认识到早期语言启蒙的好处，希望能够尽早在家中开展双语启蒙。

但是面对父母都不是英语母语的环境，英文启蒙这件事情并不简单。我们很想把自己研究和认同的语言启蒙的理念及方法分享给大家，这样可以让父母们少走冤枉路。

2016年9月，我们试着在线上开设了第一堂课程《0-3岁宝宝，如何搞定英文启蒙？》，当时直播间仅提问就收到100多条。后来我们一连研发了近10门课程，有的课程有几千名报名，很多爸爸妈妈都是反复学习收听的。

**你们是如何了解不同家庭的需要，并以课程的形式击破这些痛点的？**

一路走来，不论是社群还是公众号，我们都会收集大家的需求，然后根据痛点来打造课程。

举个例子，绘本这几年在国内特别流行，基本上关注阅读的妈妈都会囤大量的英文绘本，但是因为不会利用只能任其落灰。为此，我们团队

开发了52本经典英文绘本精讲课程，从挑选合适的绘本到总结一套好用的讲绘本方法，让爸爸妈妈们不再为讲一本绘本而发愁。

后来，随着孩子们语言水平的提升，又到了学习独立阅读的节点，我们又相继打造了分级阅读、自然拼读等课程。

**教育本身是一个特别慢的过程，而线上课程又是一个典型的互联网产品，需要根据用户需求迅速反应。你们如何把握这其中的快与慢？**

我们的线上课程，从前期的课程需求调研、课程教研以及最终的录制课程上线，一般都需要2-3个月的时间。这样的过程有时被认为慢，但当我们看到学员的反馈和孩子们每个阶段的记录变化时，会觉得我们实现了最初的梦想。现在的市场，付费内容被淘汰的速度很快，最后留下的，一定是那些勤奋且真正精进了自己内容的参与者，因为他们让自己和用户双方都能有长久的收获。

**线上课程针对性强，购买和上课都很方便，很容易出现买的时候很开心、学的时候就逃避的情况。面对“囤课党”，你们有哪些具体措施来确保学员真正有所收获？**

针对听课效率的问题，我们也做过用户统计，确实存在一些囤课不上课的情况。我们通常的做法是，课程期间都会拉群，在群聊中，课程助手每次开课前都会提醒上课时间，课程如果有作业，也会督促完成。后来，开发了课程打卡小程序，完课效果提升了30%，可能是家长和孩子都看到了自己的进步，所以更有动力。

**一般会通过哪些方式收集学员反馈？**

一般是社群内反馈、课堂直播间反馈和用户主动反馈三种形式。

**作为从业者，你认为线上课程行业面临着哪些挑战？你们有哪些对策？**

线上课程的第一大挑战是课程内容鱼龙混杂，用户容易挑花眼，无从下手。我们的对策是坚持原创自己的精品课程，突出课程的亮点，给父母和孩子真正的帮助。

另一大挑战就是流量大的平台抢用户，以低价课的形式拉用户，使得很多原创课程品牌无法抗衡。我们的做法是积累和沉淀自己的种子用户，通过学员的口碑传播带来更多的用户。



# 对话线上课程出品方： 骑象少年

## Dialogues with Elephant Youth

课程品牌：骑象少年  
创立时间：2018年3月  
课程类型：大语文教育  
面向人群：K12阶段学生

**最初是什么动力促使你们开始打造线上课程的？这些产品从无到有，有什么重要故事可以分享吗？**

我们发现很多爸妈对孩子语文学习都很焦虑，每逢剁手节就下血本买书。看上去孩子书是没少读，但考试的时候，阅读理解照样丢分严重，作文写不出来。

我们的大脑不是天生就会阅读的，需要通过眼睛来输入，再通过大脑加工成“声音”从中获得信息。和开口说话不一样，阅读技能不是天生的，需要靠一系列有针对性的训练才能练出来。

骑象小学堂创始人、资深媒体人曾进早就注意到了这一点。在深入了解国外的阅读方式和策略后，她又研究了如何将国外的阅读策略本土化。她先在自己十岁的儿子身上做了尝试，当孩子有明显进步后，她才开始成体系地将整本书阅读的理念做了深入的研究推广。

于是，基于美国CCSS阅读培养标准，又结合了中国小学语文阅读能力教学目标的《骑象阅读笔记》问世了，团队又在此基础上研发了一系列阅读课程。

**你们是如何了解不同家庭的需要，并以课程的形式击破这些痛点的？**

和其他科目比起来，语文有一个突出的特点，就是没法“临时抱佛脚”。语文教育中，阅读能力

很重要，但课堂上更侧重“篇章”解读。以新教改后的《语文课程标准》为例：小学生的课外阅读总量不少于145万字，老师根本没有时间和精力在课堂上把这些书全部讲解一遍。

我们的线上课程主要基于三方面的考量：

第一，国家课程标准对学生语文能力的要求；第二，学校在教学中的，教学能力无法满足的；第三，提高学生的语文素养，以适应越来越难的语文考试。

骑象小学堂依托《骑象阅读笔记》配套一系列的阅读课，通过70多种阅读策略的训练，为孩子提供阅读的支点。

当然，对孩子来说，阅读不应该仅仅是一种应试能力。它应该是一项陪伴终生的好习惯，促进个人从品格到能力的全面提升。

**教育本身是一个特别慢的过程，而线上课程又是一个典型的互联网产品，需要根据用户需求迅速反应。你们如何把握这其中的快与慢？**

在教育领域，用户需求本身不会有迅速的变化。针对语文新教改方案，我们可以很重度地沉浸在整本书阅读领域的研发，但输出的是很轻的产品，适合学生的多种场景、多种角度、多个能力的训练。

比如，骑象阅读笔记是顺应整本书阅读的形式，是一个比较成熟的产品，但家长们会询问如

何使用，我们就针对不同学段，开设了阅读直播课、主题训练课等，有针对性地对学生的阅读能力进行训练。

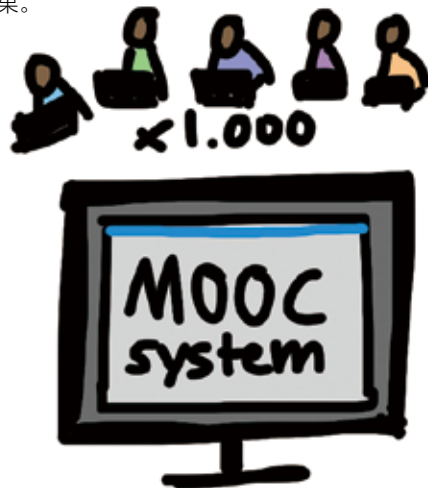
**线上课程针对性强，购买和上课都很方便，很容易出现买的时候很开心、学的时候就逃避的情况。面对“囤课党”，你们有哪些具体措施来确保学员真正有所收获？**

首先，产品在推出时，会对产品进行直观、详尽的介绍，有试用的机会，让用户判断是否值得购买。购买后，课程顾问会一对一跟进课程使用情况，包括：学习目标、使用方法、使用体验等。我们也会跟随课程，设计一些免费训练营，巩固学习成果。

**作为从业者，您认为线上课程行业面临着哪些挑战？你们有哪些对策？**

线上课程的挑战在于互动性以及学习效果的反馈。在增强互动性方面，我们采取社群分享、打卡工具点评、直播课过程中的互动问答等方式。同时利用一些数据类工具对教学过程进行统计研究，调整教学方案。

另外，我们还深入学校，对学生的整体阅读水平进行评估，通过多种能力维度的测试题来评估阅读水平，采集大量数据，以不断提高学习效果。





# 对话线上课程 出品方： 外滩教育

Dialogues with the Bund Education

课程品牌：外滩教育

创立时间：2016年

课程类型：能力素质教育，包括数学思维训练、阅读写作训练等

面向人群：小学至高中学生

## 最初是什么契机促使你们开始打造线上课程？

外滩教育最初只是一个单纯的K12教育媒体，发展几年积累了很多读者。在我们介绍和报道优秀老师时，总会有家长热切地期盼我们能够开发一些由这些老师授课的线上课程。

2016年暑假，我们采访到耶鲁大学的写作课老师Emily，她关于学术写作的理念和方法很受欢迎，我们就与她合作开发了“来自耶鲁大学的学术写作课”。这就是我们做在线教育的开始。

## 课程产品从无到有，有什么重要的故事可以分享吗？

我们与美国奥数队总教练罗博深教授合作，开发小学生数学思维训练系列课程。第一次录课是在2016年圣诞节，罗教授作为卡耐基梅隆大学的教授，只有假期有空，我们从早一直录到晚。在拍摄现场，我们发现小学生童言无忌、开心快乐，初中生就比较内向收敛，而且不少学生经过大量校外培训后，思维反而变得僵化，看到从未见过的题目就不会思考。这更坚定了我们“数学思维能力的培养要从小学开始”的想法。

## 你们是如何了解不同家庭的需要，并以课程的形式击破这些痛点的？

我们有几十万的家长，差异非常大。有一二线城市，也有三四线城市的；有公立学校的，也有

双语和国际学校的。家长对学习效率、效果、性价比和体验的要求都不同，学生的学习能力也有差异，课程本身也各有特点，所以我们一般有录播课、小班直播课、大班直播课三种形式。

自学能力强的学生，通常会选择录播课自学；但大部分家长会选择小班直播课，因为学习体验好，性价比高。我们很受欢迎的数学思维分级课、英文批判性阅读写作课、英文演讲辩论课都是小班授课。少量名师直播课，比如台湾语文名师陈丽云老师的课，由于稀缺性，就设计成了大班授课，辅助助教小班答疑和作业批改。

## 教育本身是一个特别慢的过程，而线上课程又是一个典型的互联网产品，需要根据用户需求迅速反应。你们如何把握这其中的快与慢？

在线教育的核心仍然是教育，而教育的核心是品质，不管快与慢都要从品质出发。

基础设施的打造，如教研、课程设计开发通常是慢的，老师的招募、筛选、培训也需要时间。课程服务团队和技术平台的打造也相对会慢。一旦开始上课，得到学生和老师们反馈之后，又能够很快地对课件和教学过程进行调整迭代，这个环节相比于传统线下教育是快的。

## 线上课程针对性强，购买和上课都很方便，很容易出现“囤课党”。你们有哪些具体措施来确保

## 学员真正有所收获？

我们经历了三个阶段：

第一阶段是录播课，这个阶段很容易产生“囤课党”，因为老师好、价格不高；

之后有了第二阶段的小班直播课，这是真正的在线教育，有教和学，有课堂引导，还有及时反馈和练习，完课率很高，几乎不会有囤课；

现在正逐步进入第三阶段，从以教为中心到以学生为中心、以效果为目标，更加个性化。

## 作为从业者，您认为线上课程行业面临着哪些挑战？你们有哪些对策？

在线教育面临的挑战主要有三个方面：

第一还是提升教学质量，这是基础和根本，包括教研环节、教学环节和师资培养，每个环节都需要时间积累；

第二是如何增长，现在的在线教育招生成本太高，成本高企的情况下很难盈利，也很难有规模化的健康增长；

第三是技术的挑战，越来越多的人机交互学习技术、人工智能技术开始应用到在线教育上，相信这只是一个开始。

真正好的教育，对教育者和受教者而言都需要时间成长，很难被资本催熟，但是厚积薄发，积累到了，发展的速度就会越来越快，和办一个好学校没什么两样。



# 来自上海诺美 学校的 校园之星

School Stars from  
North America  
International School



索枫淇

我是来自上海诺美学校11年級的索枫淇 Mike Suo。在学校，我参加了很多活动，也从中收获了很多友谊和知识。在学校举办的两次音乐会中，我有幸分别通过吉他、钢琴进行自弹自唱；也在老师的指导与训练下，成为学校声乐团的指挥。作为学校篮球队队长，我很享受与队员们共同训练的时光，我们一起提升，一起赢球，共同进步。



江铭一

大家好，我是来自上海诺美学校11年级、在工科中感受生活的江铭一。我爱好摄影、计算机、电子工程。我喜欢将所有我脑中幻想的东西付出实践，最喜欢的事情莫过于独自一人在市中心的高楼上鸟瞰整个城市的脉动。按下快门按键、反光板升起、快门帘打开瞬间产生的机械碰撞的声音在我看来就是这个世界上最美的声音。

林珩

大家好，我是来自上海诺美学校11年級的林珩。平日里我酷爱音乐，喜欢听古典、爵士、乡村、摇滚。听音乐就像是在倾听他人的故事，不论碰上什么低谷，音乐都能够安慰我、激励我。我也喜欢自己玩乐器，只要一拿到吉他，就可以在椅子上坐一天。我会拿着吉他写写歌，写出自己的故事后，再去不同的地方倾诉出自己的情感。玩音乐，就是我最快乐的时光！



余雅清

我叫余雅清，一个17岁的女孩。原本的我内向，甚至不自信，但到了国际化学校之后变得外向和自信了很多。我喜爱音乐，也很乐意将我的歌声带到这个高中的大舞台上。同时我也很擅长跑步，在运动会的时候，我积极将我的疾速移动的身影留在了学校操场上。我追求完美，所以平时总是比较认真仔细。做作业的时候，我喜欢安静；玩的时候，又比谁都疯，正好印证了“玩起来好好玩，学习时好好学”这句话。



武籽怡

大家好，我是上海诺美学校十年級的武籽怡。在诺美读书的这段时间，我从学习习惯到性格都有了很大的改变。在小组中，我常起着领导作用；同学中，我一直是大家信任的伙伴；课堂上，老师的问题我都会积极回答。除了学习，我也有很多爱好，比如跳舞。跳舞能让我找到自我，是忙碌学习之余的放松，还是释放压力的好方法。我也是一个爱表现的人，在学校里参加过多次表演。此外，听一些节奏感很强的音乐也是我的爱好，尤其当心情不好时，钻进音量满格的耳机所营造的小世界，能让我获得一种无与伦比的快感。





# 毕业回顾

## Memories of the Graduation

文：俞恺、俞皓蓝 图：Unsplash、Pixabay 漫画：Brightly Shen



Brightly

**俞恺：**  
70后，经营公司和家庭，健身，  
写作。

### 毕业那些回忆

毕业对有些人来说不是句号，而是一个逗号，从小学而初中，从初中而高中，从高中而大学，这些逗号串成了他生活的轨迹，一路向前；而对有些人来说，毕业更像是一串省略号，未来不可预测的生活隐藏在省略号里，等待岁月揭开面纱；对于另外一些人来说，毕业就像是破折号，他们可能在经历了毕业之后，生活和学习完全变成了另一番模样。

没有微信的年代，有的同学毕业后就再没见过。不管你用了多大的努力，凭借多少线索去寻找，他就好像在你的生活中凭空消失了。你对他所有的印象，都停留在同学的那段日子，越是找不到，对同学时互动的某些片段的记忆就越发清晰。

我有一个高中同学，在我上大二的时候，从他的学校来到我们学校，和我一起在校场上谈心。那个下午我们坐在球场边的看台上，谈了很多自己的理想和学习目标。那天送他，夕阳西下，他缓缓走出校门，转过身，向我招招手，笑着说，说不定下周还会来找你。可是从那以后，他再也没找过我，之后也再没联系上。突然间，就此别过了。

有的同学毕业了，依然在新的学校、新的环境甚至新的工作岗位上重聚。我有两位同学，从幼儿园起就同班，大学是上下铺，最后分到工作岗位，还在一处上班，难得的是“朋友一生一起走”，更难得的是相看一生两不厌。

我是一个晚熟的人，在求学的大部分阶段，对别离都没有特别的感觉。相比告别过去的惆怅，对新同学、新伙伴、新环境的极度憧憬更占满了我的心房。直到进入青春期后，我才对毕业有了一种异样的惶恐，因为分别所意味的，从一个班、一所学校，变为了一个具体的人，一个喜欢的人。

每一次毕业本身并没有给我留下深刻的印象，之前忙着准备考试，之后忙着期待假期。倒是每次毕业之后的那个暑假，对我都有特别的意义，仿佛那才是我成长的季节，对开始与结束的感悟推动着我不得不跳跃至生命的下一个站点。

小学毕业是在考完数学的那一刻开始的。当

我出了考场和同学对答案时，看见父母在校门口等我。我感觉特别奇怪，因为这是他们第一次在学校门口等我。妈妈急急地拉着我的手，问我考得怎么样，我告诉她估计能考100分，然后她就急急匆匆对我说，爷爷病危，爸爸已经买好了去西安的火车票，要和我马上赶过去照顾爷爷。我甚至没有对小学生活做任何的回顾，就直接跟着父亲去了火车站。在接下来的一个多月里，我和父亲两人每天二十四小时轮流在床前照顾爷爷，直到最后办完他的后事。初中开学前一天，我终于回到家，开门迎接我的是新邻居——和我年龄相仿的三姐妹，这刹那的画面成了我对小学毕业永生的记忆。

初中毕业我甚至都忘了最后考的是哪一门功课，只记得考完第二天，就一个人坐上火车去了青岛。在那里，我第一次看见大海，每天吃着舅舅准备的龙虾，跟着表哥的同学吹牛聊天，还有一个比我小一岁的邻居女孩天天陪我去海边游泳。到今天我都特别感激她，正是那个夏天在她的鼓励和陪伴下，我学会了游泳。之后我又一个人从青岛去了北京，火车上的人太多，以至于最后被几个大人先安置到行李架上，到晚上十一点后又让我爬下来，用一块塑料布垫在身下，躺在座椅底下睡了一个晚上。

这是我人生中第一次离开父母独自在外生活40多天。我记得下雨的一天我跟着自己在报纸上找到的当日旅游团，在故宫的城墙听回音，在大殿的龙椅前发呆。坐在故宫一个广场的长椅上，望着头上飞过的信鸽，心中突然感到一股成长的力量。当妈妈去车站接我回家，走进车厢，走过我的身边，却并没有认出我——她完全想不到那个晒得黝黑，因为海鲜过敏吃得满脸长痘的男孩就是她的儿子。

高中毕业的印象依然是伴随着考试的，只是考完之后，同学们之间作鸟兽状四散而去，没有太多的伤感，也没有太多的惊喜，好像所有十几年的期望在刹那间都平复了。突然静默，突然变得索然无趣。

我现在也不知道为什么，大学毕业居然连拍集体照都没有参加。以至于每次大学同学聚会有





人谈论这事，问我原因，我只好笑笑。我想不起来究竟是因为什么，让我错过了那么一场对任何人来说都还算挺重要的事，是因为年轻的心，虽带着眷恋，却已经向前飞奔而去了吗？还是因为步入社会的压力，生活的混沌已然拉开序幕？

等到研究生毕业的时候，大家对“毕业”这两个字已经司空见惯了。没有特别的仪式去庆祝，我们只是在教学楼前静静地排成几行，把老师让在中间，待摄影师咔嚓几张后，就结束了。

我们这一代人其实挺有意思的，好像永远在新旧两个时代中徘徊。对新的事物，做不到一开始就主动去拥抱，对旧东西也不能总义无反顾地舍弃。所以在对待人生最后一场毕业典礼这件事上，我并没能像现在的孩子那样，邀请自己的父母、亲人，身着盛装前来观礼。等到我参加太太的研究生毕业典礼，那个情形就完全不一样了。

场面可以算得上恢弘，气氛称得上隆重。参加庆典的家人朋友，身着华服，现场充满喜乐。有的同学甚至意犹未尽，又去香港本部参加了一次毕业庆典。

最近和小满一起看了于谦主演的电影《老师好》。当片尾曲响起，大量来自现实生活中不同年代、不同地区、不同学校的毕业照涌现。每一张毕业照都是一个时代凝固的音符，是一个时代可以触摸的脉搏。随着岁月流逝，师生之情、同学之情成为记忆中永远存续的一种亲密关系。

刚好此时小满也步入了小学毕业的季节。十一二岁的年纪，随着认知和社交边界的扩展，毕业已经不仅仅是学校的转换，往往还面临着情感的迁移。小满的学校每个年级都会重新分班，班主任也只教一年，然后把孩子们传递给下一个年级的老师。分分合合对这所学校的孩子来说

已经习以为常，因为总感觉即使明年不能同班同窗，也会在过道上、校园中相遇。每年也有一些同学离开，或是回到自己的祖国求学，或是跟随父母的工作迁移到下一个国度，或是远走他乡寄宿留学，但哪一年都没有毕业这年的变化多。老师和孩子们的眼泪从毕业典礼的排练场，到告别合影的舞台，及至最后一天的班级派对上肆意流淌。这个时代的孩子，虽然有更便捷的联络工具，却也有更广阔的迁徙范围，更丰富的生活路径。人生境遇的分叉越来越大，联络工具也不能填补联络内容的渐次丢失，这正是让人伤感的地方。

对儿子的毕业，我心里是有一种矛盾的。一方面我很高兴。看着他顺利进入中学，继续自己的学业。另一方面，我也能明显地感受到，随着中学生活的开始，他将渐渐褪去孩提时代的



童真。对父母来说，那个曾经在你面前萌萌的孩子，不会再出现了。那个乖乖的甜甜的嫩嫩的，宠都宠不过来的孩子，终将留在你的记忆里。而你今后要面对的是一个个子越来越高，声音越来越粗，身体越来越壮，思想越来越寻求独立的人，一个需要你不断去适应、去接纳、去共处的成年人。真是一则以喜，一则以忧，我想这样的感情，是任何一个家长都必须面对、必须接受、必须时时刻刻调整自己去适应的。

我让小满用一段文字来纪念自己的毕业，并告诉他，人生其实没有几场毕业，所以要用一种为10年后回头再看而写的心态，来记录今天的毕业。盛大的毕业典礼，数百张纪念照片，甚至同学之间互赠的礼物，都不能代表自己在当下对于毕业这件事的真实感想，而文字是能完整记录这场事件最可靠的伙伴和工具。当他把自己毕业这一年发生的一些对他影响重大的事件细心记录，全部写完读给我听的时候，我骄傲地告诉他：有一天，你一定会感谢我今天逼你做的这件事，你也一定会感谢现在的你，为10年后的自己做的这件事。

我能设想出一些画面：当他20多岁，回头再看今天写的这段关于毕业的文字，可能会觉得有一点可笑，可笑自己这个时候，思想和口气这么傻，这么幼稚，做出的事情是这么不可理喻。他也会用一种成人的世故来挑战自己现在看来貌似成熟的想法，“小不点儿说成人话”，他会觉得有趣。我也能猜到20多岁的他，面对这个小学毕业的孩子，有一种恨不得当初就把这些道理早早告诉他的遗憾。也许他会感激这个小学毕业的自己，在这样的文章里，为自己设定了一个方向，因为有了方向，他就能一往无前地继续努力下去。当然我能猜到的远比我不可预知的要少得多，正是因为这种不可预知性，让这篇毕业文章就像那些毕业照片一样带着似乎暗示未来的隐秘。

我告诉小满，希望他能在每一次毕业的时候都用一篇文章来向自己表达祝贺。虽然小满在得知这份祝福要求用6000字表达后一度崩溃，用一种在他后续文章中提及的、他的同学们都能够理解的、基于青春期激素作用下的“嚎啕大哭”来回应。

谁说这一场哭天抢地不是一场毕业的礼赞，自我新生的啼哭呢！





Brightly

## 毕业展、毕业照、毕业歌曲 (来自泪水中6000字的节选)



**俞皓蓝：**  
00后初中生，感觉自己已经像个大人。喜欢击剑、雕塑、画画和工程设计。希望用写作和校外的世界对话。

我毕业了，从我上台拿到毕业证书和奖品开始，我不再是小学生了。在这所学校上了整整六年的学，说再见真的很奇怪，很难想象离开一个陪伴我半个生命的学校（注：今年12岁），不光伤心，也有一些害怕和紧张。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，感觉时间就像一块石头被吞了下去，回味一下六年就过去了。六年前我还过着松散自由的生活，没有压力，没有忧郁，只有欢笑，那时候我在滑梯上和“对手”互相扔衣服，一起挖西瓜虫，一起用纸板造出大炮发射炮弹，但好日子没过上一年我就升入了一年级（注：小学从学前班开始到五年级结束）。

一年级是一个很大的跳跃，开始有作业、日记，做事情有明确的规定，不能随心所欲想干什么就干什么了。

二年级和一年级在一个级别，除了任务更难以外没什么两样。真正有变化的是我，我从一个只想着什么时候可以玩的小男孩，变成了一个想当领袖把事情做好的大孩子了。我也有了一个现在回想起来都能笑出声的喜好：穿有鞋带的鞋子，并且在上课时没事就练习解鞋带，然后再系上。

三年级我开发了自己的演讲能力，变得更加外向，更喜欢和人沟通交流。

四年级是我的“小巅峰”时代，只要有重大活动，我几乎都参与其中。与三年级不同，我更

注重自己的东西，很少只是为社交而社交了。

五年级是我的“大巅峰”，不仅大小活动都有我，而且老师对我的评价也很不错。

当然今天的主题是毕业，所以我来讲一讲我毕业前的最后两个半月。

毕业展和我们的毕业密切相关，如果毕业是小雨，那么毕业展就是乌云。毕业展是一个小学生可以拿到PYP文凭的大测试，方式很独特。形式是选一个主题，然后变成这个主题的专家，我们组选的主题是“学生压力”。我们先提出了超过100个开放式问题，然后再把类似的问题合并在一起，最后把留下的问题拿去做深度研究。我们采访了两位心理学专家，向他们学习压力是如何产生的，以及怎样缓解压力。其中一位在上海有心理诊所，为许多青少年和他们的父母提供帮助，另一位是专门研究青少年心理的学者。为了做问卷调查，我们还特意拜访了一所小学和一所高中，了解不同学校不同年龄的学生都有哪些压力。

小组合作是最有意思的，每个人的自尊心都很强。以前是你说一说，不管怎么样同学们最后都会去做的。但现在同学们都长大了，只有你的方法对所有人都有利，而且你说话的态度够好，大家才会听你的，不然就会吵起来。

有一次我的一个组员因为没有带iPad被我说了一顿，他说是父母不让他带，我说那让老师给



你父母写信，但是他感觉根本没戏压力很大，于是就跑到门外去哭了一场。5分钟后他又回来工作了，也正常了。

这在五年级很常见，因为青春期到来的一个生理反应就是情绪波动。

我们的项目因为做得好，所以被放到了一个单独的教室进行展示。别的项目共用一个大教室，每组只分到一个小桌子和一片空地，而我们独立展厅的空间有他们的6倍大。我们买了一些装饰书把主题关键词贴在了书的侧面，然后再一本一本地把书垒起来布置我们的展厅。

整个展厅中最有特色的部分就是我们的压力空间和放松空间，压力空间中书本、纸和笔扔满了桌子和地板，一片狼藉，就像怪物之家一样，带上耳机后还会听到我们自己录的压力两分钟，那是包括中英文两个版本的家长训话：“快点！做不完？做不完是我的问题吗？再做不完就把你的书包从窗口扔下去！”

在这种环境下是没法好好学习的，接下来我们就会邀请你进入放松空间。为什么放松空间可以放松呢？因为所有东西都被整整齐齐地放在指定地点，书在书架上，笔在笔筒中。我们自制了一个“腿吊床”，可以把小腿搭在上面放松，再配上舒服的椅子，往后躺下，戴上耳机，海风声

和让人感觉清凉的音乐钻入耳中，一切都很美好。

在毕业展当天，我们先对所有人做了一个TED风格的小演讲，内容很简单，就是说说什么是压力，怎样缓解压力。效果很不错：有一位同学的奶奶，听完演讲后来到我们的展台，都没有认真听我们的讲解就直奔放松间，坐在椅子上，脚搭在吊床上，听着音乐就睡着了。我们第一次叫她是10分钟后，她说“好”，然后又睡了下去，最后是因为我们展厅的人流量实在太把她吵醒了。

人们在体验完我们的压力之旅后，都觉得十分有趣，毕竟把一个有点无聊的主题做得那么有创意还蛮让人意外的。我们还用PVC管和纸板做了一个两米高的巨人，参观者可以把感受写在上边。巨人是一个蹲下来的孩子，两条腿并在一起弯曲着，两只手抱着膝盖，头因为压力和烦恼而陷在了两条胳膊中。为了凸显他的身躯，他整个人被涂成了鲜红色。他的周围是一些花里胡哨的颜色，那些颜色一点也不搭，会对参观者造成视觉上的压力。

总之，毕业展就和我们研究的主题一样，是小学毕业前压力最大的项目，一个人是不可能完成的。所以人的成长不光可以从他自己的思考深





度和内心情感看出，其实更多的还体现在他能不能和团队沟通、他在他人眼中是怎样的形象。

毕业展后离学期结束越来越近，我们又开始拍毕业照和发放年鉴了。毕业照分为三个部分：个人照、班级照和整个五年级照。看完一部叫做《王牌特工》的电影后，我对西装有了新的认知，不是说电影里那些带毒的皮鞋或是定时炸弹手表，而是，穿上西服后的帅，那种优雅的气质。一身西服不需要定制，不需要名牌更需要价值50万（王牌特工每一身西服都价值50万左右），只需要一个把它当回事的人去穿。

六年前一件120cm尺码的西装穿在我身上时，我完全不能理解为什么非得穿一身全黑又紧又不舒服的衣服。我更不理解，为什么“要隔天熨好挂好”，为什么“不可以叠起来”，为什么“要把衬衣塞在裤子里”，为什么“领子要翻好”，还有为什么“领带要收紧，不能松”。

拍照的时候我更是把“有必要吗？”挂在嘴边。“上半身45度侧向左转——有必要吗”；“头稍微往上抬一点，眼睛睁大——有必要吗”；“手放口袋里，大拇指伸出来——有必要吗”；“裤子往上拉，衣服三个扣子全扣起来——有必要吗”；“头发要喷水——有必要吗”？

我三年级时的班主任是个打冰球的壮汉，他只要穿上一身棕色的西服、带上红色的领带就会显得更帅；我四年级时的班主任是个瘦长但充满肌肉的光头，他每次有活动都会穿上一身午夜蓝的西服，使得台下众人只能咂嘴称赞。这两位老师都改变了我对一身奇奇怪怪、又紧又不舒服的衣服的看法。

反正说了这么多，我只想强调一点，**穿着西服拍照是一个学生的荣耀。**

个人照和班级照很快拍完了，对于有六年西服拍照经验的我也就是侧着身子笑一笑的功夫，“咔嚓”就结束了。当150个黑衣人（Man in Black）迈着沉重的步伐走向操场上的5层拍照梯子时，这才是毕业前最大的挑战。那天天气特别热，把我们身体中的水分都吸干了。老师——整理着我们的领子、衬衣和裤子，等了十几分钟，开始让我们陆陆续续登上梯子。试了三四次后，所有的毕业生才按身高被匀称地排在了梯子上。我和一个朋友肩并肩，下面一个台阶上也有我的一个朋友，我们瞎聊了10分钟后，大家终于都准备好了。我对着镜头屏住笑容瞪大眼睛十几秒，这才终于全部结束。

打开年鉴第一件事是看自己的照片，每次看到照片中的自己都会是新的惊喜。我的发型每年都在变，脑海中的自己也在变。我觉得人们会在无形中想象自己、塑造自己、捕捉自己的脸，所以“图片中的自己-脑海中想象出来的自己=惊喜”。

在看完自己和别人的照片后，我们就开始找人签名了。年鉴上专门有一页用来签字留言的，有些同学会写祝福，比如“祝你好运”，或是“我会想你的”，有的只是签个名。整个签字花了两个小时，有的找老师签，有的找同学签，有些人甚至会跑到别的教室找人签名。我不是一个爱要签名的人，因为我觉得都可以拍照了，或者当面说“祝你好运”，为什么还要签字呢？我不是说写比说差，只是觉得说出来可能会带来更多的感情吧。我宁可跟同学合影。

实际上我也不喜欢要明星签名，相比之下，唱他们的歌更让我感兴趣。这几个星期我们都在排练毕业典礼，我们的毕业典礼包括两首歌，“You Raise Me Up”和小虎队的《再见》。“You Raise Me Up”讲述了一个人对歌者的帮助。在我们这里，you就是家长和老师，me就是学生。这首歌词美妙，仅仅用16行字就把一个生动的故事写了出来。歌的旋律也非常感人，像在泪水中笑，在笑中流泪一样，很多老师都因为听到我们唱这首歌而落下了感动的泪水。

我们的第二首歌是小虎队在《青苹果乐园》后的另一首经典《再见》。一开始排练的时候，我们都感觉这首歌很可笑，可能是因为我们不懂什么叫做比喻。随着毕业典礼一步步临近，我们开始懂得了这首歌的含义，为什么说“我的心已告别青苹果”，或者说“当蜻蜓不再飞翔”、

“当蝴蝶不再流浪”。我最喜欢的部分是那段“请相信……”，就是说再见不是道别，而是再次遇见，把离别唱得很乐观。

《再见》这首歌中间有两个空档，一个13秒，一个16秒。我和一位女生会在那两个空档各作一段很短的毕业演讲。我负责16秒的那个空档，讲的内容翻译过来大致就是，大多数人在这所学校都从学前班一直上到了五年级，在这六年中我们遇到了很多很棒的朋友，被很多优秀的老师教导过，我们不仅收获了很多，而且也玩得很开心。人总要前进的，所以就让我们对学校说再见吧。

音乐老师是我们公认最好的老师之一。他很擅长教，而且只要听过一遍曲子，就会一边听一边弹出来，甚至还会用他那搞笑又充满力量的中文唱起来。他让我们背歌词的方式也很独特：他坚信听是背歌词的最好方法，他弹一遍我们背一遍，如果背不出来可以让他再弹一遍，通常在他弹奏4遍后我们就背出来了。

我们喜欢这个老师还有一个原因，就是他自己对音乐有激情，也想让我们对音乐有激情。他不希望我们对音乐的热情被唱歌的技巧磨掉。只要我们能尽最大力唱，并且唱的时候带着热情和对音乐的向往，他就会心甘情愿地为我们弹，哪怕是弹10遍也乐意。他不限制我们的歌声，也不叫停我们的歌唱，更不会在一个学生因为唱嗨的时候站起来跳舞，而叫他坐下去手放好。就是他的这种开朗、愿意让我们释放出潜能的教学方式，才让我们的好几次演出都大获成功。我们班的学生非常热爱音乐，没学过唱歌或不学乐器的人也一样。

我们想把这首歌唱好，那我们就会去唱；我们想成为五年级歌声最吸引人的班级，我们就做到了。**我们的歌声中蕴含着一种比歌本身更有魅力的东西，那就是我们在歌唱中和观众、和我们自己沟通毕业的伤感。**

一生中几次重大的毕业。为了这次毕业典礼，我们和学校都花了很多功夫。毕业典礼那天下着很大的雨，我们联合校区的校长来了，摄影师来了，就连本来应该在上課的低年级老师也来参观了。

当歌唱完毕，全体毕业生走下舞台的时候，我们走得很慢，因为这也许是我们最后一次站在小学礼堂的舞台上。我因为和一个女生在歌唱间隙演讲，所以站在单独的位置。等所有人下台之后，我又让女士优先，所以就成为了在毕业典礼上最后一个走下台的人。这可能不算什么，但是在我心里，这就是我的毕业记忆中最独特的一个片段。

毕业典礼就这样在看视频、听演讲、领证书和唱毕业歌中结束了。感觉结束得真的有点快。

人生中毕业不过几次，所以小读者们，请珍惜你的第一次毕业。

# 毕业季教给我们的三件事

## What Graduation Season Taught Us



### 吴慧雯专栏

从传统媒体到新媒体，教育行业独立观察者。历任外滩教育、顶思、爸爸真棒主编，现开创EDU东西公众号，致力于从媒体角度发现与记录这个时代教育的发展与价值。

栀子花已经开过这一季，蝉声还未鸣，一年之间的重大节点，朋友圈比物候变化更快触达我们的感知。

从幼儿园小朋友兴高采烈的九宫格毕业秀，到一年一度的高考话题如潮水般漫过手机，再慢慢退潮，毕业季的欢乐与哀愁，像印花滚轮一样，将自己的色彩，染过新一年的初夏。

毕业的心情总是复杂的，这样的情绪却被一个幼儿园小孩一秒破功：“我再也不能像以前一样快乐了！”这句话全网走红，一方面因为反差萌，另一方面何尝不是因为——千千万万老母亲隔着视频暗自点头：对的，你真相了。

毕业对一个孩子到底意味着什么？孩子觉得这一霎，离愁别绪，踌躇满志，天地都要为之让位，这是青春可爱可贵的地方，而成年人，多走了几年路，就想多说几句，告诉孩子如何从这个伟大的霎那，走回到更开阔的生活里去。

毕业季，我最想多说的“几句”，是这样三件事。

第一件事，离别。

离别可能是毕业季最重要的一课。天下无不散的筵席，毕业本质是一个阶段的“散场”。相亲相爱、亲密无间的好同学，在这一刻面临分离，而孩子，也正是通过一次次毕业分离理解到，没有人可以永远相伴，而前方亦有同样有趣的灵魄。

中国传统文化中，对分离的态度亦很多元，有“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”的伤感，也有“海内存知己，天涯若比邻”的洒脱。这可以是两种不同的体验，也可以是两种不同的选择，或者说，一种更好的成长方式，在“自古多情伤离别”的情绪之后，看到“海内存知己”的开阔。

这便是一种经由离别、向前一步而完成的成长。

生命像一列要经过不同站台的列车，有人上车，有人下车，情谊是一段路程中的共振，生出美妙的和声，但终归每个人的手中，握着他自己的一张票，要去寻找生命的目标和风景。同路很好，不同路的时候，也可以在精神上呼应于江湖。

第二件事，收获。

读懂收获也是毕业季的重要一课。

三四年的埋头学习，走到一个阶段性的成果，不论这个结果是满意还是不满意的，时间是一个更重要的馈

赠，在这个节点可以去回顾，去整理，所有付出都可以包装成一个给自己的礼物。

这很像农事。今天的孩子多数已经看不见农事。春天播种，秋天收成，丰收则喜，歉收则悲，这种确定性的回报不仅确立了人类生活的规则和意义，也奠基了文明的基础。

人生也是一样。18岁以前的人生，学段标记着我们的生活，考试似乎是一个句点，但考试仅仅是一个句点，而不是全部的收获。在过去的时间里，付出什么，收获什么，此刻是一个再好不过的回顾节点。

收获不仅仅是“拿到”一个结果，也意味着反省与反思。这些在每一个节点所做的及时总结，最终会成为一个人重要的认知逻辑与经验，就像社会建立它的文明。

第三件事，启程。

所有终章皆为序曲。

在毕业季这个时间点里，除了可以让孩子思考一个阶段如何结束，同样是个机会促使他们思考如何开始。对未来的踌躇满志总是有的，但那仍然是情绪。对一个新开始的真正思考，是基于对收获的“整装”之后，知道自己将在哪些即将到来的路线上“待发”。

这是一个需要在一次次节点中形成的习惯。人生就是这样一段又一段的历程，读书时，有被安排好的节点，从学校走入社会之后，这样的节点，可能就需要自己去安排，去设计，去不断地重新启程。如果一直对始终无感知，或沉浸在茫然的过程中，或跟着别人的节奏行进，都是一种随波逐流的状态。

在毕业季，让孩子明白这一次次不断的终章，都意味着不断的启程，是教他们看到，在结束的结束后，有一个开始的开始。

这三件事，是我想在每一个毕业季说给孩子听的。  
与青春共勉。



# 菁kids 特约摄影工作室



“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。



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





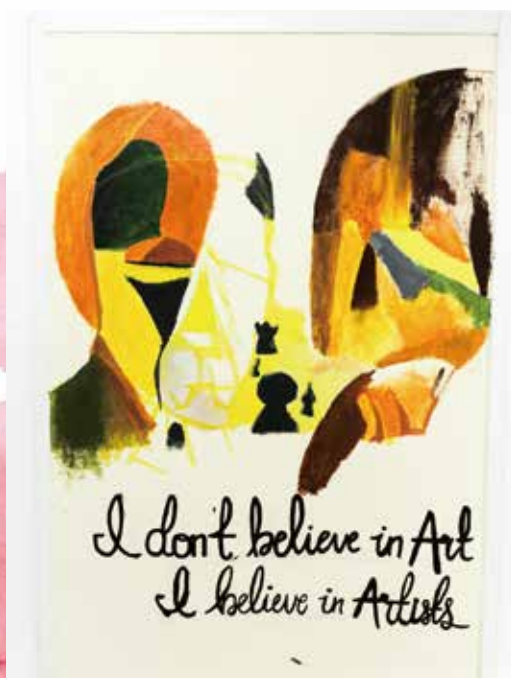


# 来自上海惠灵顿外籍人员子女学校 高中部学生的 艺术作品

Artworks from Senior Students of Wellington College International Shanghai









# 你可以体验到的德国幼教

## Germany's Preschool Education ——从《德国幼儿园原来这样做》一书讲起

文: Daisy 图: Daisy提供



我育有两女，姐姐三岁半，妹妹两岁。她们是那么的精力充沛，从一早睁开眼，到最后一刻才会断电。我常想，该怎样让自己的续航能力强一点；该怎样让她们玩得有意义，而不只是把家里搞得一团乱。

最近到了为姐姐考虑入园的时候：是就近入实惠的公立园，还是选择私立园？我觉得入公立园也不错，但公立园没有开放日，唯一的参观机会是报名工作全部完成以后，我只能用很多的“听说”来了解女儿对口的公立园。私立园至少“看得到会比较放心”，但学费的确颇高。想到未来，我们正面对一个水涨船高的教育市场，心里不免有些压力。这一路上，我可以为孩子选择什么样的教育？若条件有限，我又可以做怎样的预备或者补充？

带着这些疑问，我读完《德国幼儿园原来这样做》一书。并非觉得外国的月亮比较圆，只是好奇不同的国家有着怎样的文化和教育方式，希望可以有所借鉴，也帮我形成对幼儿园的价值观念。

本书的作者庄琳君，有着十年幼儿园教师经验。她早期执教于台湾，随后赴英国求学并远嫁德国，继续从事幼教事业。她将这些年的观察、思考和自省记录下来，希望提供给幼教老师或家长另一个视野。

我被本书吸引，是因为看到作者能够将两种文化下不同的理念及带来的冲击加以描摹，让人更清楚地洞察教育体制内外的一些问题。她说，比起学了多少英文词汇，德国父母更重视孩子玩得开不开心——这0到6岁的黄金时光，我们都不想“让孩子输在起跑线上”，方法有很多，但重要的是帮孩子打底，让他们探索自己、了解自己，从而相信自己。

我总结了本书三个尤为重要，同时简单易行的观念：

### 01 德国优质教育： 以孩子为学习的主导者

作者描绘了她第一次见到的德国幼儿园环境：幼儿园里每一层楼都有不同的主题教室，如画画、音乐、室内运动场等等。奇怪的是，每个教室里都有几位幼龄孩子独自活动，老师们穿梭



于不同的教室，似乎在忙着不同的事情。事实上，老师不用跟着协助孩子，只要小孩需要帮忙的时候找到老师就好了。这是德国幼儿园最常见的状态。

尽管书里强调了孩子“玩”的重要性——“快乐会带来一切的学习能量”——我还是忍不住在书中搜索：德国幼儿园到底让孩子学些什么？

首先我认为父母对孩子的教育责无旁贷，不应该只是交给学校或者机构；另外，学习本身充

满了很多乐趣，要给予孩子一定的引导和机会，这也会促进亲子关系。但是，关于学习的具体内容，在书中的确没有涉及太多。作者强调的是父母和社会对于学习本身应有的态度——以孩子为主。在书本的一开始，作者给出“德国幼儿园一日作息和教育观察表”。

可以看到，德国幼儿园一日大约9个小时中，有4个小时是自由玩乐。室内的活动项目包括捏面团、穿线游戏、拼图或小火车等。此外还有一些教学活动，从周一到周五，分别有陶艺

（自费）、艺术创作、讲故事、幼儿瑜伽（自费）和幼儿打击乐（自费）。

这里要强调的是，教学活动时间绝不能超过孩子的自由玩乐时间，仅占一小部分。自由玩乐意味着老师不一定要有教案，花时间去观察和了解孩子比教导孩子来得重要。每周甚至有一天“无玩具日”，老师会收起所有的玩具让孩子学习自己玩，一个旧纸箱就能让孩子玩很久。自由玩乐中，户外探险是德国学前教育每天的重头戏，有些活动场地甚至不在园所内部，需要孩子步行10分钟左右到达，这一路会遇到迷人的大货车和可爱的狗狗。沙子、树枝和水坑永远是孩子最好的玩具，玩得越是狼狈越开心。

作者原本来自于“课程密集”的幼儿园体系，对德国教育中“玩”之于学前教育的意义印象尤为深刻。她强调“孩子每个阶段都有不同的学习任务、在孩子本该大量在户外探索玩乐的年纪，让他们整日忙着学东学西，回家还得写功课……如果为了学习过多的知识课程，而让孩子童年充满压力……这就称不上是优质的幼儿教育”。

目前我还处于在家陪伴孩子的阶段，除了让她们自由玩耍，我也尝试给她们英语启蒙，教一些数学概念。关于“教”这件事，我有时会矛盾：如果“不教”，怕错过孩子的各种“敏感期”；如果“教”，对于孩子和自己或多或少都是有压力的。我看过一些牛妈的学习项目表，用“脑图”的方式，内容涵盖市面上所有知识领域。我认为这不可行，因为给自己和孩子的空间都太少了，孩子无法吸收和消化这么多。低幼儿童的学习，贵在量少而坚持，哪怕每天10到20分钟，都会对孩子有所帮助。我想，我可以安心下来，给孩子更多自由玩乐的空间和时间，鼓励她们用自己的想象力去探索身边的玩具和环境。

## 02 学习生活自理：不因为赶时间、嫌麻烦，而剥夺小孩的学习机会

在一日作息表里，占据另外一半时间的，就是与孩子生活有关的各样事情：吃饭、睡觉以及穿插在其中的穿衣、整理、清洁等等。我不断看到两个重点：练习自理能力，练习做小决定。

大部分时候，我需要独立照顾两个相差一岁半的孩子，时常为了省事而忽略给孩子学习自理的机会，例如喝水用水杯还是吸管杯，自己穿衣还是我帮忙……

记得有朋友说过，妈妈需要照顾孩子，但绝对不是保姆。而且一旦有些事情习惯了父母代劳，孩子就会失去自己动手的动机和能力。例如姐姐两岁多时可以自己穿脱鞋子，入冬后，她的靴子比较难穿，我就每次都帮忙，到了春天再穿回原来的鞋子时，她已经不会穿了。

11:30~12:30	12:30~2:30	2:30~3:00	3:00~6:00
午餐	午休	吃點心	自由玩樂時間 & 放學
<b>練習做小決定</b> →訂製每星期午餐時，會給兩歲以上的孩子兩個選擇：從主食到佐料選出自己偏愛的菜色。	<b>練習做小決定</b> →不睡覺也可以，會提供幾個靜態活動讓孩子選擇：看故事書、拼圖或剪紙。		*3:00吃完點心，家長可以開始接孩子回家。
<b>練習自理能力</b> →讓孩子自己拿叉子、湯匙用餐； →午餐結束後，自己收拾餐盤、水杯； →到洗手台接過濕毛巾，練習把沾滿醬料的手、臉擦乾淨； →大孩子練習擺餐具、擦桌子……	→和孩子解釋午睡之所以必須壓低音量，是為了不干擾其他孩子。 *這時解釋選項背後的原因，不僅能幫助孩子練習如何做決定，家長也能趁機教育孩子在不同的時間和地點，選擇的範圍是有局限性的。		<b>室內活動選項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>說故事</li> <li>音樂律動時間</li> <li>藝術創作</li> </ul>
	<b>練習自理能力</b> →午睡前後讓孩子練習穿脫衣物。		<b>戶外活動選項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>去公園玩</li> <li>在幼兒園的花園騎波比車(Bobby Car)</li> <li>*兒童充氣泳池(夏日限定)</li> </ul>

7:30~9:00	9:00~9:30	9:30~10:00	10:00~11:30
陸續入園	早餐	晨間律動	自由玩樂時間
*超過9:00，只開放9:30第二次入園機會。	*超過9:30就不再讓孩子入園。	*9:30入園孩子的早餐時間。	<b>練習做小決定</b> →通常老師會選擇一種戶外活動，孩子自行決定要不要參加，或選擇留在室內兩個不同教室進行喜歡的活動。
<b>練習自理能力</b> →脫鞋襪、衣服、穿室內鞋 *如果鞋子穿到二十分鐘脫掉鞋子，就給予他所需費用的時間，不能因為什麼規則而延誤時間，也不輕易代為幫他們完成。	<b>練習自理能力</b> →學用餐具吃飯、用水杯喝水、拿水壺倒水…… *德國幼兒園之所以堅守入園時間，最主要的原因是希望孩子能保持規律的生活作息；其次是，不希望干擾其他準時到校孩子的作息。	<b>練習做小決定</b> →老師會問孩子們今天想唱什麼歌，或聽什麼手指謠。 *學習做決定是自理能力中的一部分，孩子必須從「小的決定」開始練習，然後累積經驗，去明白每個決定所帶來的結果。	<b>練習自理能力</b> →換外出服、外出鞋； →整理隊伍、判斷路途安全、管理自己的隨身物品…… *開放的紀律方式能激發孩子的學習能力，因此德國幼兒園雖對少帶遊戲活動，也盡量不干涉孩子的玩法。
		<b>戶外活動選項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>去公園玩</li> <li>圖書閱讀室</li> <li>湖邊散步、磨鴨</li> <li>搭公車去市集採買蔬果、麵包</li> <li>體育課(跑、跳、平衡……)</li> </ul>	<b>室內活動選項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>捏麵團</li> <li>樂高拼組</li> <li>穿線遊戲</li> <li>玩拼圖/小火車</li> <li>*主題教學(早晨：德國國歌、星期三：故事時間)</li> <li>*自費課程(早晨：手工藝、星期三：瑜伽課、星期四：幼兒打擊樂)</li> </ul>





既然孩子还小，每日并没有太多要赶的时间表，我为什么不多给孩子一点时间练习自理？我既然有时间给孩子做各种启蒙，难道还没有时间教她们好好穿衣服吗？主要的原因还是自己不够重视，也缺少一些仔细的教导。

后来有幸与从事幼教工作的好友一起照顾孩子，我见到他如何把“学习自理能力”这件事变得很有趣。那天有四个两岁左右的孩子一起在地垫上玩耍，其中还穿插着吃点和画画环节，这就意味着孩子要多次离开地垫去洗手。我提议直接抱着孩子们去洗手，省得来回穿脱鞋子。但好友却说，我们不赶时间，可以让孩子多练习几次。他会坐下，让孩子找出自己的鞋子，顺便说一句“你的鞋子好可爱”之类的，然后问孩子，“要我帮你穿，还是你自己穿？”有些孩子还不会穿，也可以教导他们练习说“请帮忙”，然后他一边帮孩子穿鞋，一边给孩子描述穿鞋的步骤，鼓励孩子自己尝试做一部分。重点不是穿鞋这件事本身，而是我们带着有趣的心态去和孩子一起完成这件事，不要催促，不嫌麻烦。原来“生活自理”可以像游戏一样玩起来，最大的收获就是孩子们专注的小眼神，以及他们因为进步而有的喜悦。

教导孩子“自理能力”体现了德国人务实的精神，作者也给出孩子学习穿脱衣服的关键：

（1）选择可以轻松穿脱的衣物。据我观察，带纽扣的衣服、“漂亮”的裙子对幼儿来说实在不太方便。

（2）情况允许时，让孩子自己决定要穿的衣服。早晨已经够混乱了，我可能无法打开整个衣柜给孩子选择，但可以用二选一的方式让孩子选衣服。这样孩子可以更有动力自己穿衣。

（3）父母的耐心和毅力是关键，请把孩子的练习期拉长。不要期待孩子一下就学会了，穿衣的练习可能要持续半年。

另外，多用鼓励代替纠正，收起“不对”“错了”这样的字眼，代之以“我觉得可以这么做”或“我来帮你调整一下”，孩子的感受立刻会变得不一样。

在“生活自理”的部分还看到德国人守时的习惯从幼儿园就开始了。超过9点，幼儿园只开放9点半的第二次入园机会，之后就不再让孩子入园。9点到9点半是孩子的早餐时间，为了保证老师和孩子不被打扰，迟到的家长必须在外等候。每个人都会有自己迟到的原因，但尊重他人







的活动安排也是必需的。

我在书中看到练习“生活自理”是强调一种“爱与尊重”的教育：孩子懂得照顾自己，照顾他人，懂得为自己负责，重要的是，孩子在一步一步努力的过程中培养了自信。我记得父母以前会说，你只要学习好，其他的都不用管了。但我相信，如果我的孩子不会自己好好吃饭穿衣服，将来也不会静下心来好好学习。

### 03 放手让孩子去探索： 相信孩子的能力，练习不担心

孩子爱探索，尤其是在户外，做父母的能否心大一些，学会放手？作者描绘了这样一个画面：两岁半的孩子在玩攀登架，因为身高不够而显得很吃力，眼看就要跌下来了，作者马上过去推了一把，孩子开开心心地继续往上爬。结束后孩子还想再挑战一次，而作者却变得很紧张，一直站在孩子背后保护着。这时，另外一位德国老师提醒她，“你应该相信他爬得上去，而不是担心他会摔下来。”

每个父母都非常熟悉这个场景。在“安全”与“探索”之间，到底怎么掌握呢？

快两岁的妹妹胆子很大，网状的攀登架照爬不误，一开始很想在一边保护，但心想，如果她踩空，就是一条腿卡到网眼里，会有点不舒服而已，不会有严重的伤害，我何必在一边提心吊

胆。如果我比较放松，就不会那么累，因此妹妹也可以多些时间探索，岂不更好？当我给妹妹探索的空间后，发现妹妹其实很有自我保护意识，她会想办法不让自己摔到，尽量保持平衡，她的能力超过我想象。

我家小区附近有个小型的滑板广场，是孩子的乐园。我原本不想让姐姐玩，但她很想尝试。一开始，她没法跑到弧线坡道的顶端，试了几次后居然连抓带蹭地爬上去了。那次她玩了很久，彻底地“放电”，听到她的笑声我自己也非常欢乐。

最近的尝试让我体会，以安全为前提，我要学习预判并给孩子多尝试的机会，只要不会发生严重的伤害。多运动，多到户外呼吸新鲜的空气，孩子才会有强健的体魄，这也是孩子成长和学习的基础。低幼的孩子可能喜欢一段可以跳上跳下的矮墙，在灌木丛中捉迷藏，甚至爬上一颗大树。作者说，德国父母总是乐见孩子的勇气和行动力，放手让孩子不断自我挑战并欣赏孩子的冒险天性，而不是帮孩子设下种种限制去杜绝危险。

关于教育，尤其是幼儿教育，很多时候没有太高深的理论，作者所阐述的一切，读起来似乎都有种“我早知道了”的感觉，但细究其中的理念，并运用于养育孩子的日常生活，还是有冲击和指导意义的。不一定需要全盘接受，哪怕择其一二，不断运用，也一定可以体会其中的智慧。



Daisy

坐标上海，曾经的职业是建筑师、室内设计师，现为全职妈妈，育有两个年纪相差一岁半的女儿，热爱园艺、手工和居家设计。因为本身酷爱“学习”，平日喜爱在游戏和学习中与孩子建立亲子关系，同时期许自己成为“成长型”妈妈，在育儿中获得知识和灵感。





# 跟着绘本游日本

Traveling in Japan with Picture Books

文：戴如月 图：戴如月提供、绘本扫描



带娃旅行这个话题在家长圈里有一定的争议性，尤其是带年龄很小的婴幼儿。旅行的好处大家都懂，但真正实践过的父母回来都会觉得那是一场极限挑战。

我在儿子一周岁的时候精心策划了他的第一次旅行——公务舱、飞厦门、亲子酒店、玩水，结果呢——哭全程、怕密闭的机舱、怕玩水、感染了疱疹型咽峡炎。所以后来我几乎放弃了带娃旅行的念头，直到有一天，我对儿子的早教老师表达了自己对小孩可能发育有所滞后的担忧，当时他大概15个月大，是个爬行高手，但还不会走路，也没有要尝试站立的意思。这位早教老师给我的建议是：“你们要不要试试看带他出去旅行，换换环境也许会有不一样的表现。”于是一切从这里开始了。

经过几个月的自我说服和心理建设以后，我和先生带了18个月大的儿子去了东京，去的时候勉强可以扶站，回来以后已然会走会跑；2岁多的时候不会说话，也没有半点想要模仿的意思，去了冲绳，回来以后不仅会喊爸妈，七大姑八大姨全都能喊；3岁不到的时候，典型terrible two，乱发脾气很难相处，去了北海道，回来以后变得平易近人、爱笑、爱社交。这以后，自主吃饭困难、如厕训练困难、分离焦虑严重等等，都通过旅行解决。换个环境回来，问题即便不能根治，情况也会有有一定改善。这个办法不一定适用于所有的娃，但在我儿子身上可以说是屡试不爽。

在一次次靠旅行解决育儿难题的过程中，不知不觉在两年多时间里去了5次日本，东京两次、北海道、冲绳和名古屋各一次。去了第一次以后发现，除去地震海啸核泄漏这些事情，日本真是带娃旅行比较轻松的选择：飞行时间短、几乎没时差、母婴用品实惠、饮食习惯清淡、卫生条件好、服务态度热情。而且我儿子的长相似乎很受霓虹人民的喜爱，每次去日本走在路上，总有路人看到他以后用很夸张的语气大喊“卡哇伊”，以至于第一次从东京回来的时候，儿子除了会喊爸妈，还会说“卡哇伊！超卡哇伊！斯高卡哇伊！美加美卡哇伊！”都是在日本听到的各种称赞他可爱的版本。

最近一次去日本旅行是今年年初，儿子快四岁，上幼儿园快半年，也足足哭了快半年。为了解决这个问题，我们决定再次出发。是的，回来以后变得爱老师爱同学爱学校，一想到周末没幼儿园上心里就难受。

这次的行程是去名古屋和东京。在名古屋主要玩了乐高乐园，还有近郊的高山市和白川乡。在东京主要玩了羽田机场，没错，就是机场本身。除了乐高乐园以外，这个行程看上去并不亲子，但其实选择我高山、白川乡和羽田机场，都是因为儿子非常喜爱的绘本《坐电车出发 坐电车回家》、《第一次坐飞机》描绘了这几个地方，所以这次的主题是跟着绘本去日本旅行。

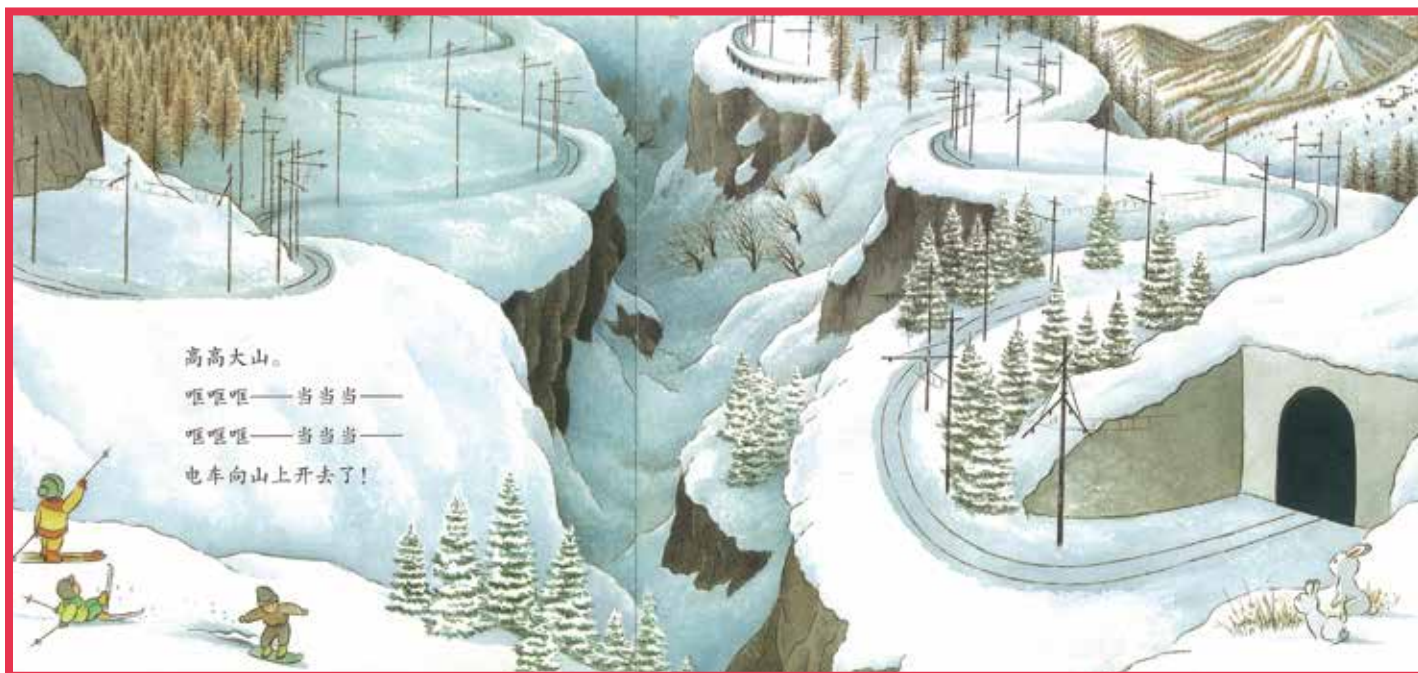


## 途经30个隧道，抵达白雪茫茫的高山

《坐电车出发 坐电车回家》是日本一套国民度很高的绘本《开车出发系列》中的第一册，中文版在国内由21世纪出版社出版。这个系列绘本的图文作者是间濑直方，画风清新朴实。尤其在描绘城市和乡村的大场景时，既有漫画感同时又不会过分夸张，让人看绘本的时候就能感觉到作者画出的都是实景。所以在旅行时看到和绘本上类似的情景，不需要我们提醒，小朋友就会立刻发现，然后特别激动地喊道：“这就是那本书里面的！”

这本书从正面开始读起，书名是《坐电车回家》，描绘了从开满油菜花的“大海站”坐电车最后到达白雪皑皑的“高山站”的沿途风景变化；也可以从反面往前读，书名变成了《坐电车出发》，相当于坐着电车又从“高山站”回到了“大海站”。书中描绘风景的方式很特别，从出发开始，第一个大开页是鸟瞰角度的全景式风光，下一个开页就是电车进入黑洞洞的隧道，乘客们在车里的样子，紧接着的开页是出了隧道以后的风景，下一页又进了隧道。整本书都是全景风光和进入隧道穿插着轮流出现，翻看的时候特别有身临其境的感觉。我原本以为这只是作者的巧思，但到了那里才知道，高山一带的隧道特别多，从名古屋出发到高山，一路上小朋友都数着隧道的编号，大约经过了30多个。所以风景和隧道来回切换，真的是沿途的实际感受了。

严格来说，绘本描绘的场景是高山更北部的富山一带，不完全是高山和





白川乡；而且我们考虑到路程较长选择了包车，一路走了高速公路，并没有坐电车。也就是说，还是根据实际情况，对绘本之旅稍做了调整。但和绘本上呈现的情景一样，沿途的风景在不断的进出隧道中、明暗交替间来回切换。而且特别凑巧的是，从名古屋出发到高山的一路上正如从绘本中的“大海站”到“高山站”一样，窗外的风景从晴朗渐渐变成飘雪，最后到达高山时是一片白雪茫茫。

高山有“小京都”之称，充满了浓浓的年代感和传统气息。游客们爱游览的地方主要是高山阵屋和三町筋古街。高山阵屋是一处保存比较完好的古建筑，曾经是高山城主的宅邸，也曾任明治时期被用作当地政府的分支机构。不过，既然是带着小孩的旅行，在欣赏古建筑这件事情上只能是走马观花了。

比起参观老房子，儿子对于门口卖腌渍酱菜和甜食的小摊子明显更感兴趣。三町筋古街是从江户时代起就很繁华的商店街，小朋友一到这里兴致马上就来了。商店街上各种各样的小店，到处有酱油丸子、牛肉串、煎饼、咖啡的香味，还有让小朋友误以为是玩具店的手工艺品和纪念品商店，可以让他有耐性在这里边吃边逛一阵。

高山市所在的地区叫做飞驒。拥有“全国最优秀牛”奖项的飞驒牛肉一定要尝试一下，好吃到感动天地，带娃旅行的艰难困苦也在牛肉入口的一瞬间被全部抛到了脑后。我一边往儿子碗里送烤好的牛肉，一边介绍说“这是很厉害的飞‘弹’牛肉”。旁边的服务生听不下去了，用中文纠正我说：

“不好意思，是飞驒，tuo，第二声。”

其实离高山市不远有个飞驒市，新海诚的动画电影《你的名字》就大量取景自飞驒市的街景。但考虑到我们时间有限，而且儿子并没有看过这部电影，所以此行未去飞驒。据说有很多影迷在飞驒市找到了对应电影中的画面，拍了一些很有意思的对比照片。

从高山出发开车约1个小时，就可以到达“世界文化遗产”白川乡合掌村。村落里的房子为了减少受风力和调节日照而建造成了所谓的“合掌造”，这种建筑的屋顶像一本微微打开的书，倒扣着形成一个三角形。

村口的山上有一个可以鸟瞰全村风景的展望台，站在那里眺望山下雪景中的村庄，真的有置身童话世界的梦幻感。如果开车的话，可以直接到达展望台处，但搭乘巴士的话，到站以后需要步行大约30分钟上山。所以，如果雪天带着娃，没有雪地装备的话，还是不要轻易尝试步行上山。

白川乡的雪景和绘本虽然相似，但并没有可以完全对应上的页面，不过这不影响儿子的游玩热情。对于没怎么见过积雪的南方孩子来说，站在没过







膝盖的雪地里扔雪球实在是非常稀罕又兴奋的体验。当然前提是他把雪球扔我们身上，不能是我们扔他身上。

从名古屋出发到高山的车程大约2.5~3个小时，从高山到白川乡约1个小时。如果觉得当天来回名古屋太仓促的话，可以考虑在高山住一晚传统的日式温泉旅馆，但要注意有部分传统旅馆不接受儿童入住，所以一定要提前做好功课。

## 原版复刻小开心和小淘气的羽田机场之旅

和跟着绘本在飞騨高山的旅行相比，跟着《第一次坐飞机》的羽田机场之旅更严格地将实景对应上了绘本中的场景，这一点让小朋友着实兴奋。

《第一次坐飞机》也是日本的儿童绘本，作者是滨美由纪，中文版在2018年由北京科学技术出版社出版。书中的主人公是小开心和小淘气两个会飞的小精灵孩子，她们要在无成人陪伴下独立乘坐飞机从东京飞往福冈。她们在地勤姐姐的带领下探索了羽田机场的里里外外。虽然故事的主人公是虚构的小精灵，但绘本中机场的情景都是实景，候机楼、塔台、跑道、客舱、驾驶舱等都画得十分真实。

我们那天首先按照绘本中小开心和小淘气的方式，从东京市内搭乘单轨电车到达羽田机场。在电车上可以看到窗外东京湾的彩虹大桥，这和绘本第一页的场景完全对应，小朋友激动地在车上手舞足蹈。

到达羽田国际线候机楼以后，通常我们办好登机手续都是直接出境过安检然后就避免税店了，一般不太会在海关外多逗留。但这次，根据绘本的介绍，在候机楼还未过海关的地方坐电梯上到三楼，有一处叫做江户小路的地方，重现了江户时代的街景，甚至还复制了日本桥。江户小路的两旁是精致的商店和餐饮，让人几乎忘了这里是机场。而且这里餐厅的味道和价格都比出关以后要好很多。

再上去一层，在四楼跟着绘本找到了可供旅客操作飞行模拟器的地方。四台模拟器操作上有难易之分，门口第一台可以给三岁以下小朋友当作飞行游戏来玩，最里面两台可以给成人模拟比较真实的操作客机的感受。儿子到机场以后就不停问：书里画的那个开飞机的地方在哪里？着急想要过一把当机长的瘾。不过玩飞行模拟器是需要投币的，所以带娃来这里之前，一定不要把硬币都用光了。

五楼的室外部分是可以眺望停机坪和飞机降落的观景台。在观景台上看到一排排ANA的飞机整齐地排成一列，小朋友又激动起来，因为这个情景正是这本绘本的封面。看着书上的图画就在自己眼前，我们的情绪都被小孩带动得很兴奋。

五楼除了观景台还有室内区域，室内左右两边分别写着“cool zone”和“hot zone”，所谓的冷区和热区，其实两边都有餐饮和商店，最大的



区别就在于“hot zone”有开电动玩具赛车的大型赛道和卖各种模型的玩具店。好在绘本中并没有描绘这一区域，作者实在为家长考虑得很周到——如果没有要给孩子买新玩具的计划，就千万不要带娃去那个“hot zone”，走过路过那些店，小孩不可能不被吸引进去。此外，这一层的洗手间就在“hot zone”穿过玩具店的后面，所以不急的话还是去别的楼层用洗手间比较稳妥。

登机以后在客舱内的情景书中也有描绘，指着绘本上的内容提醒小朋友系好安全带，调整椅背，收好小桌板等注意事项，似乎也更有说服力一些。绘本的最后，小开心和小淘气看着窗外的蓝天白云感叹道：“坐飞机旅行好开心啊！”翻完绘本的最后一页，儿子终于在飞机座位上睡着了，我们也终于可以感叹一下，“娃睡着以后的旅途好开心啊！”



戴如月

牛津大学教育学硕士，出版社德语编辑，高需求男娃的老母亲，向往吃不胖的美食和不带娃的旅行。



# 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。



## 上海虹桥国际外籍人员子女学校春季汇演圆满落幕

6月11日和12日，上海虹桥国际外籍人员子女学校一年一度的春季汇演在学校彩虹剧场顺利举行。各个年级的学生轮番登台表演，尽情展现自我，释放青春活力。唱歌、跳舞、奇幻灯光秀、戏剧、音乐剧……丰富多彩的节目让现场高潮迭起，掌声不断。今年戏剧和音乐演出的主题为IB探究单元之一的“分享地球”，老师鼓励学生们自己制作布景、服装，乃至剧本。学生们提倡可持续发展的生活方式，促进学校社区健康成长。春季演出是整个学校社区欢聚一堂的难忘回忆，今年参与观摩的家长人数更是创下了纪录。家长与学校共同见证了孩子们一年的进步与成长。



## 上海民办位育中学Family Day圆满落幕

5月28日，上海民办位育中学首届Family Day家庭日活动圆满落幕，23位学生家长受邀参与。Family Day 家庭日活动是一次促进亲子沟通、家校合作的大型校园活动，由民办位育2017级朱柯亨和余梦欣两位同学发起，学校各大社团、学生会各部门联合打造。家庭日活动旨在打开校门，让家长走进生态校园，了解孩子日常学习生活，并在形式丰富的活动中促进亲子沟通与了解。本次家庭日活动特别打造了以家长为中心的“助力升学，职业远景”工作坊，成功邀请到5位家长分享职业体验和感悟，为同学们开拓视野、了解未来职业要求、选择专业发展方向提供了优质的渠道与平台。







### 上海不列颠英国外籍人员子女学校西班牙之旅

六月初，Britannica的学生在西班牙Mallorca度过了难忘的帆船之旅，并参观了位于西班牙的姊妹学校——Balearics国际学校。两校学生通过丰富多彩的互动活动结下了美好难忘的跨国友谊。每天大家都迎着晴朗的蓝天醒来，然后下水学习航行，并学会了如何组装船的不同部分。除了动感的水上活动，学生们也体验了Mallorca各种各样的文化活动，品尝了新奇可口的西班牙美食。大家都已迫不及待地盼望着明年的航海冒险了！



### 上海诺美学校第一届戏剧节完美落幕

近期，上海诺美学校举行了两场“大制作”、“大场面”的戏剧表演。在Mr. Trenton的指导下，高中部的每位演员将每个表情、每次对话完成得淋漓尽致，达到最完美的状态。全英文戏剧《女主角》在校内演出时收获了同学们的欢笑与掌声，在公演时更收获了家长们的一致好评。







### 上师大附属第二外国语学校“欢乐嘉年华”

近期，上师大附属第二外国语学校举办了“欢乐嘉年华”。快闪表演中，热烈的鼓点击打着人们的心底；庭院里的趣味蹦床、“魔鬼赛道”指压板、“穿越火线”绕铁环，又仿佛让人置身于迪士尼乐园；移步长廊，则是货品琳琅满目的跳蚤市场，有藏家收藏多年的奇异矿石、科技感十足的平衡车、手工制作的牛轧糖和寿司饭团、精美的原装英语绘本……多元文化在这里碰撞，生动地诠释了上师大附二外是一所“与世界融合的中国学校”。



### 美星幼儿园亲子运动会

近期，美星幼儿园迎来了激动人心的夏季亲子运动会。钻山洞、推小车、母鸡下蛋、两人三足、大脚丫和小脚丫、射箭大赛，雪糕筒和无敌风火轮……爸爸妈妈与宝贝们使出了浑身解数，配合默契，卖力比拼。赛场上弥漫着浓浓的亲情，洋溢着温馨与快乐。丰富多彩的游戏锻炼了体魄，培养了意志，更重要的是，孩子与爸爸妈妈在活动中享受着亲子陪伴的快乐，收获了成长。







### 上海交响乐团走进惠立幼儿园：水滴弦乐四重奏特别演出

6月10日，惠立幼儿园迎来了上海交响乐团水滴弦乐四重奏的四位音乐家。演奏家们现场指导了两位孩子如何将手指放在琴弦上、如何握住琴弓，并向在场的所有人展示了发出不同乐声所需要的精确指位和力度。水滴弦乐四重奏演奏了贝多芬、施特劳斯的作品及电影《加勒比海盗》的主题曲，幼儿园的音乐老师也在最后加入了钢琴伴奏的行列。这次演奏会对孩子们而言是一次很棒的体验。他们不但聆听了动听的音乐，还学习了如何成为一名懂得尊重他人的优秀听众。



### 德威国际2019生态营

近期，德威浦西成功举办了第三届生态营活动，130名来自德威国际不同校区的学生参加了此次活动。在为期3天的户外露营活动中，学生们参加了18个具有实践性的生态教育工作坊。德威浦西的学生是可持续发展和环境保护的积极倡导者。在过去的12个月里，他们在杜绝一次性塑料及减少校园垃圾方面取得了极大的成功。他们提倡停止使用塑料吸管、咖啡纸杯及塑料盖子，大大减少了校园垃圾。







## 2019皇马足球夏令营开幕仪式在上海美高双语学校举行

7月1日，2019皇马（中国）青少年足球夏令营开幕仪式在上海美高双语学校举行。皇马巨星莫伦特斯的空降，热情四射的精彩表演，装点了美高，挥洒了青春。此次活动，学校还邀请到皇马足球基金会代表Mr. Pol Sagues Canadas及众多嘉宾。作为皇马足球基金会在中国唯一的足球夏令营合作学校和官方认证场地，上海美高双语学校一直都在致力于推动青少年校园足球普及工作，帮助喜欢足球的孩子参与其中，在足球中得到快乐、健康成长。



## 2019端午节国际象棋锦标赛圆满落幕

2019端午节国际象棋锦标赛是由SCA组织的目前为止规模最大的一次国际象棋比赛，有186名来自上海20多所国际学校的学生参与了本次锦标赛。比赛在上海耀中国际学校（浦西）虹桥校区举办，严格按照国际比赛规则进行。SCA总经理、国际棋联大师Robert Krzesaj也来到现场，带来了精彩的比赛解说。





# 2019-2020

## 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选116所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

### 招收中外籍学生幼儿园(48所)

Apple Montessori  
阿波罗双语学院  
安乔国际双语幼儿园  
德意学堂  
德英乐幼儿园  
FGA未来成长学院  
菲索幼儿园（碧云校区）  
国际儿童社区  
海富幼儿园  
JES Island English Academy  
嘉宝幼儿园  
康文幼儿园  
Lucton幼儿教育中心  
LUC国际儿童中心  
蒙世学堂  
蒙雅蒙特梭利之家  
启禾儿童国际教育  
启星学校  
青瓦花园  
上海艾思坦国际幼儿园  
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  
上海浦东新区民办东方小莹星幼儿园  
上海浦东新区民办惠立幼儿园  
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幼儿园  
上海圣地亚歌幼儿园  
上海市静安双美亲子教育培训学校  
上海市美星幼儿园  
上海市民办格林菲尔幼儿园  
上海市浦东新区民办碧云幼儿园  
上海市普陀区奇思幼儿园  
上海市乌鲁木齐南路幼儿园  
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  
上外贤达学院实验幼儿园  
宋庆龄儿童教育实验基地-上海临松幼儿园  
小狮幼儿发展

新加坡伊顿教育集团上海校区

学乐星幼儿园

宜乐儿童之家

中欧国际私立学校

### 只招收外籍学生幼儿园(1所)

上海市泰宁外籍人员子女幼儿园

### 招收中外籍学生国际化学校(上海)(38所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

华东师范大学附属双语学校  
美国诺科学校上海分校  
上海阿德科特学校  
上海枫叶国际学校  
上海赫德双语学校  
上海宏润博源学校  
上海金苹果双语学校国际部  
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  
上海民办光华中学  
上海闵行区民办德润学校  
上海闵行区诺德安达双语学校  
上海诺美学校  
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）  
上海浦东新区民办惠立学校  
上海市浦东新区民办万科学校  
上海浦东新区民办协和双语学校  
上海浦东新区民办筑桥实验小学  
上海七宝德怀特高级中学  
上海青浦平和双语学校  
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  
上海市民办芯芯学校  
上海市闵行区万科双语学校  
上海市世界外国语小学  
上海市世界外国语中学  
上海民办位育中学（原位育中学国际部）  
上海市文来中学国际部  
上海协和双语高级中学

上海新纪元双语学校

上海长宁区耀华专修学校（上海耀华古北校区）  
学建

### 只招收外籍学生国际学校和国际部(20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

### 招收中外籍学生双语学校(非上海)(9所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

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）  
人大附中杭州学校  
苏州工业园区海归人才子女学校  
威雅公学  
无锡南外国王国际学校  
中国常熟世界联合学院  
苏州新加坡国际学校



扫描二维码，进入2019-2020上海择校指南  
jingkids.com网页，了解  
学校详情。

# 杂志免费取阅点

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

## 长宁区

上海长宁耀华专修学校（耀华国际学校上海古北校区）	古北路600号
上海长宁国际外籍人员子女学校	虹桥路1161号
上海长宁民办哈比桥治幼儿园	淮阴路489号
上海耀中外籍人员子女学校	荣华西道59号(近水城南路, 荣华西道环形路中间)
上海民办包玉刚实验学校（武定校区）	武定西路1251弄20号
上海虹桥国际外籍人员子女学校	伊犁南路218号
唯儿诺儿科（古北门诊部）	富贵东道199号（近黄金城道步行街）
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄老外休闲街20号（近延安西路）
上海万豪虹桥大酒店	虹桥路2270号
PureSmile普诗美尔（虹桥店）	虹桥路2272号虹桥商务大厦2楼P座
学通国际课程	天山路1717号SOHO天山广场T1幢901-902
华睿洋塾	天山路310号海益大厦202室
Wagas沃歌斯（虹桥万都中心店）	仙霞路86号108室
Twinkle耀童亲子餐厅（尚嘉店）	仙霞路99号(尚嘉中心2层L211)
德真会齿科（虹桥诊所）	兴义路8号万都中心大厦3楼S301室
新元素餐厅（嘉顿广场店）	延安西路2088号嘉顿广场一层
WISE Academy（唯思教育）	延安西路2633号美丽华中心B302/B311/A209
圣安门诊部	伊犁南路89号（古羊路与伊利南路交叉口）
汉舍中国菜馆(虹桥南丰店)	遵义路100号虹桥南丰城南区5层L508号

## 浦东新区

蒙世学堂（碧云路校区）	碧云路1087-1097号D栋
上海市进才中学国际部	峨山路26号
LUC国际儿童中心	芳甸路779弄230-231号
上海哈罗外籍人员子女学校	高西路588号
上海师范大学附属第二外国语学校	拱极路2151号
上海浦东新区民办筑桥实验小学	海科路669号
德意学堂（碧云校区）	红枫路450号1楼
上海市平和双语学校	黄杨路261号
海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号
上海普瑞蒙特梭利学校	金豫路450号
上海金苹果双语学校国际部	巨峰路1555号
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）	军民公路2888号
上海浦东新区民办万科学校	康桥路1700弄2-4号
启禾儿童国际教育（张江德国中心校区）	科苑路88号德国中心
蒙世学堂（灵山路校区）	灵山路2000弄56号
上海协和国际外籍人员子女学校	明月路999号
新加坡伊顿教育集团（浦东南路校区）	浦东南路1570弄25-26号
上海市民办中芯学校	青桐路169号
蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦群房时尚生活中心一楼（近花园石桥路）
上海浦东新区民办惠立幼儿园	桐晚路215号
上海市民办尚德实验学校	秀沿路1688号
上海浦东新区民办协和双语学校	雪野路48号
海富耀华幼儿园	耀华路550弄1号
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
嘉宝幼儿园	张杨路1550号5号楼
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
bluefrog蓝蛙（金桥店）	碧云路633号1层R3
LearningLeaders（领利德浦东学习中心）	碧云路650弄5-10号商铺
百汇医疗（瑞浦门诊部）	碧云路997号

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。

浦江荟	滨江大道1850号A楼
奇尔思少儿英语（锦绣中心店）	成山路1760号
曜影医疗（前滩世贸门诊部）	东育路255号前滩世贸中心1期S7号203室和3楼全层
Big Bamboo（金桥店）	红枫路381号（近碧云路）
新元素餐厅（浦东嘉里城店）	花木路1378号浦东嘉里城1层
QKUTS剪酷儿童美发（浦东嘉里城店）	花木路1378号浦东嘉里城商场B131a
上海浦东嘉里大酒店	花木路1388号（近芳甸路）
睿宝儿科（浦东花木门诊部）	花木路1743号-1747号(近浦东嘉里中心，御翠园内)
馨心婴幼学院	花木路868号1011室
Puresmile 普诗美尔口腔	金桥碧云路650弄1-4号
宜乐儿童之家	锦和路80号101-301(东建路)
儿童艺廊（kids Gallery)	锦绣路2486弄星河湾商业街7号楼2楼
德真会齿科(金桥店)	蓝桉路160号(近碧云路)
晶浦会(上海中心大厦店)	陆家嘴环路479号上海中心上海之品商场4层
上海览海门诊部	陆家嘴环路533号
新元素餐厅(正大广场店)	陆家嘴西路168号正大广场1层
上海沃德医疗中心	南京北路399号1-6楼(近乳山路)
iStage Academy爱绅双语艺术学院	浦东南路1088号1088广场2层
小小运动馆(环球金融中心店)	世纪大道100号环球金融商务中心2层211(服务台背后)
全康医疗中心（浦东）Global HealthCare PuDong	世纪大道100号环球金融商务中心2层212室(服务台背后)
新元素餐厅(上海环球中心店)	世纪大道100号环球金融中心2楼（近东泰路）
百汇医疗(汇星金浦门诊部)	世纪大道88号金茂大厦裙房金茂时尚生活中心一层
和睦家新城医院	新金桥路1598号
Lilliput粒粒堡亲子餐厅(喜玛拉雅店)	樱花路869号喜玛拉雅中心1楼

## 静安区

静安双美亲子教育培训学校	胶州路149弄10号
威海路幼儿园	威海路730号
小小萌树少儿英语	安远路1号一楼
Porto Matto 意大利餐厅	常熟路83号2楼(近巨鹿路)
嘉会医疗（嘉静门诊部）	常熟路88号东艺大厦101室（近长乐路）
布鲁餐厅	华山路620号-1
Wagas沃歌斯（胶州路店）	胶州路265号1楼
滇道云南特色料理（康定路店）	康定路1025号
麦隆咖啡(中信泰富店)	南京西路1168号中信泰富广场5楼
新元素餐厅(南京西路店)	南京西路1376号上海商城1层
全康医疗中心（浦西店）	南京西路1788号1788国际中心303室
美吉姆国际儿童教育中心(闸北中心)	平型关路108弄108创意广场39号2楼(近俞泾港路)
马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
七田真早期教育(协信星光广场店)	寿阳路99号协信星光广场南区1楼
MUST(武定路店)	武定路881号创意园2号楼1楼(近常德路)
QKUTS剪酷儿童理发(静安大悦城店)	西藏北路166号南区6楼L619
臻景医疗中心	兴国路78号兴国宾馆5号楼3楼

## 青浦区

上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海私立蒙特梭利幼儿园（西虹桥园）	高泾路586号
上海悦田幼儿园	沪青平公路1358号161栋
上海西华外籍人员子女学校	徐泾镇联民路555号
安乔国际双语幼儿园	徐泾镇蟠华徐公路487号
上海法国外籍人员子女学校	徐泾镇诸光路399弄30号
宋庆龄学校国际部	赵巷业辉路2号



闵行区	
上海不列颠英国外籍人员子女学校	古北路1988号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
上海民办协和双语学校（虹桥校区）	虹泉路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
摩根亨利幼儿园	华漕镇金丰路567号
上海美国外籍人员子女学校（浦西校区）	金丰路258号
上海英国外籍人员子女学校	金光路111号
上海闵行区诺德安达双语学校	金辉路1399号
海富虹桥幼儿园（国际园）	莲花路2151弄74-1号
上海德威外籍人员子女学校（浦西校区）	马桥镇西浦泾路2000号
上海市燎原双语学校	平阳路150号
哈比桥治幼儿园	七莘路1588号B楼
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海闵行区万科幼儿园	星站路356号
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301室
CuCuGua早教中心	程家桥支路201-211号智地大厦F楼06室
美吉姆国际儿童教育中心(闵行龙盛中心)	都市路3759号龙盛国际商业广场2楼西区(好爱广场)
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
Little Huia（虹梅路店）	虹梅路3911号1号别墅
New Horizons（古北中心店）	虹许路480号一楼（近虹松路）
上海众心国际社区中心	华漕镇幸乐东路360号2楼
Heetravel亲子游泳中心（古北中心）	吴中路1050号盛世莲花广场1层(吴中路莲花路路口)
LearningLeaders(领利德浦西学习中心)	先锋街66号3楼

黄浦区	
上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园	江阴路57号
上海七色花小学	雁荡路56弄13-46号
Green Court Serviced Apartment碧云花园服务公寓	北京西路55号
百汇医疗(新瑞医疗中心)	淡水路170号3楼
帕戈意大利餐厅(河南中路店)	河南中路88号威斯汀大饭店2楼
NBA乐园（湖滨道店）	湖滨道150号湖滨道购物中心2层
QKUTS剪酷儿童美发(湖滨道店)	湖滨路150号湖滨道购物中心2层
一坐一忘丽江主题餐厅（新天地店）	湖滨路150号湖滨购物中心3层
唯儿诺儿科(新天地中心)	湖滨路202号企业天地2号楼216室
上海怡和览海门诊部	淮海中路300号53层
天道留学	黄坡北路227号中区广场7楼
PIER 39(进贤路店)	进贤路172号(近陕西南路)
Jamaica Blue(九江路店)	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
圆和医疗（圆和新永门诊部）	茂名南路205号瑞金大厦1207-1209室
花园饭店白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店2楼
瑞尔齿科（南京东路店）	南京东路300号恒基名人购物中心404室
上海当代艺术馆	南京西路231号人民公园7号门内
百汇医疗(瑞鹰门诊部)	南京西路389号4楼南侧（明天广场裙房内）
名轩(丽笙店)	南京西路88号新世界丽笙大酒店3楼
Joffre求府国际教育	人民路292号外滩SOHOD座102、105
荣府宴	思南路55号思南公馆内
新元素Vintage餐厅(新天地店)	太仓路181弄新天地北里1-3层
Long House长屋东南亚美食(老码头店)	外马路469号
小小运动馆(月光中心)	徐家汇路618号月光中心广场3层
花马天堂云南餐厅(外滩店)	延安东路17号甲
慧公馆MAISON DE L'HUI(洛克外滩店)	圆明园路97号安培洋行3-4楼

徐汇区	
上海私立蒙特梭利幼儿园（徐汇园）	东湖路21号
上海徐汇区民办安琪幼稚园（衡山园）	衡山路9弄2号
上海新加坡外籍人员子女学校（徐汇校区）	华泾路1455号

上海维多利亚幼儿园（华亭园）	华亭路71弄1号
青瓦花园	龙腾大道2937号百汇园一楼1-3室
上海市世界外国语小学	浦北路380号
上海中学国际部（浦西校区）	上中路400号（近龙川路）
小伊顿双语幼稚园	宛平南路592号
Y+瑜伽会所(安福路店)	安福路309号3楼
美吉姆(徐汇漕宝日月光中心)	漕宝路33号3楼L301
凯文咖啡西餐厅	衡山路525号凯文公寓1楼
衡山宾馆	衡山路534号
大董(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸iapm商场L6室
Little Bugz国际儿童会所（徐汇店）	建国西路285号2楼201室
方太生活家体验馆(桃江路店)	桃江路8号(近衡山路)
上海智课教育徐家汇校区	天钥桥路333号腾飞大厦702室
小小运动馆（星游城店）	天钥桥路580号星游城2楼F10-F11室
The Garden Restaurant & Bar	乌鲁木齐中路99弄汇贤居小区旁
JZ School	武康路280弄12号
上海保加医疗美容门诊部	兴国路89弄5号
圣瑞医疗	永嘉路718弄1号
新元素（美罗城店）	肇嘉浜路1111号美罗城商场2楼A区
戈果美语(正大乐城分校)	中山南二路699号正大乐城1区2层205

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
乐艺创享艺术中心	大连路1053号卢比克魔方B栋3楼(新港路)
Wagas沃歌斯(宝地广场店)	唐山路1018号宝地广场1层

松江区	
上海民办包玉刚实验学校（松江校区）	三新北路900弄1800号
上海赫德双语学校	茸北路336号

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

普陀区	
上海市普陀区奇思幼儿园	金沙江路200号
阿波罗双语学院	云岭东路651号
上海美星幼儿园（靖边园）	靖边路276号
上海普陀金宝贝幼儿园	枣阳路461号
小小运动馆(长风大悦城中心)	大渡河路178号长风大悦城3层301
上海嘉庭俱乐部	沪定路46号
七田真早期教育(近铁城市广场店)	真北路858号近铁城市广场南座B1层
希尔森学建教育	真南路209弄19-20号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	中潭路91弄45号

宝山区	
上海伊派幼儿园	水产路2696号
小小运动馆(宝山大华虎城中心)	真华路928号大华虎城第三空间B1楼下下沉式广场110号
美吉姆(宝山中心)	永清路700号宝山体育中心北翼生活馆1楼

嘉定区	
华东师范大学附属双语学校	安亭新镇南安德路800号
上海私立蒙特梭利幼儿园（嘉定园）	希望路1313号



# 拖家带口在拉斯维加斯的一场豪赌

## A Huge Gamble in Las Vegas

### 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。

四年前，我们下了决心带着三岁的MJ挑战美国国家公园，事实证明，三岁的娃也一样可以徒步。以拉斯维加斯为起点，近2000英里自驾，我们穿越了美国西部4个州、8个国家公园、2个印第安部落领地，上天海拔9600尺，入地海平面以下250尺，见识了大自然化腐朽为神奇的力量。每一天，日出日落间，心都在震撼中起起伏伏。

大饱眼福后回到拉斯维加斯，返程的飞机是晚上12点。红眼航班在维加斯这座不夜城司空见惯的，毕竟，人们来这里，是不睡觉的。我们早上懒懒地起了床，慢条斯理地享受着五星套房里的最后一顿早餐。麦子扒拉着手机突然发问：为什么我们不去死亡谷？原本的悠然被瞬间颠覆，为什么不呢？我们顿时像热锅上的蚂蚁开始忙碌起来。距离死亡谷两个小时的车程，确实可以在飞机起飞前赶回来。查了路书，选择了“风景最美线路”，浑身都在燃烧着，穿着准备逛维加斯的坠着亮片的连衣裙，夺门而出，向这次旅行的最后一个国家公园飞驰而去。

欢乐的细胞麻木了我们在旅行中的一贯谨慎，完全没有察觉到前方的险阻，一个多小时后，我们与洪水不期而遇。死亡谷周边地势极低，在前几天的暴雨后，很多地方发了洪水。在我们眼前的是一片激流，从路的一侧向另一侧奔腾着倾泻。更令人捉急的是，我们的油箱“适时地”亮起了缺油警告。其实过了洪水区就是加油站，我们却只有望沟兴叹的份。于是决定掉头绕个弯，在途中的一家营地打听之后，心又凉了大半：前方也是一样洪水封路，曲线救国也行不通！但是我们别无选择，即便马上返程，剩下的油也不够坚持到最近的加油站，因为，出了维加斯就没有加油站，也就是说，我们真正走投无路了！

带着侥幸心理问营地买汽油，他们左右打听，终于翻腾出剩下的最后5加仑，愿意以5美金一加仑的价格卖给我们。这5加仑汽油就像救命稻草一样，在往油箱里灌的时候就像在往我们心里注入希望。带着对这个营地的感激涕零，我们又回到了之前的洪水区，眼瞅着一辆皮卡趟水过来，立刻上前一探究竟。原来是专门检测水位的，一早上已经来回趟了好多次，司机说：现在的水位已经降到很低了，走路中间，慢慢开。好在我们开的也是辆SUV，一壮胆，就真的过去了！欢呼着，奔向几公里开外的加油站。

到了加油站，才意识到冒险者的游戏并没有结束。加油站所在的小村落

因为洪水整个停运，连电都没有，更别说加油了！麦子打听了一圈，带回来一个坏消息，一个好消息。好消息是：这里加油站的标价就是4.8美元一加仑，人家营地真心没黑我们！坏消息是：村民们都说，洪水封路，死亡谷，今天，不~开~门！我瞪着眼睛半天没回过神，拒绝接受这样沮丧的消息！难道折腾了这么久，使出了浑身的力气，好不容易走到这里，就白搭了？死亡谷一带，手机没信号，连信息的真实性都没法验证。看到旁边一个电话亭，我脑筋短路地问麦子：打公用电话呢？麦子白眼一翻：没电记不记得？这时候，只听旁边另外一个游客模样的人遗憾地嘟囔着：开了一天车，专门来看死亡谷的.....好吧，比起他，我们还不算最糟！

一万分不甘心，我们第三次掉头，好在回城的油足够。往回开的路上，我正暗自琢磨是不是要去就近的其他景点碰碰运气，就看到了两个警察在另一处洪水区指挥交通。在他们的指引下，我们又一次跨越激流，停在警察身边，“听说死亡谷关门了？”麦子打问道。“是么？”警察挑挑眉，反问。我顿时打了鸡血一样激动起来，竖起了耳朵，要是关门警察没有理由不知道，也就是说他要是都不知道的事那就是不存在的事！麦子追问：那边的村民说国家公园里也洪水封路了！警察更正：只是局部地区封路，大部分地方还是开的！我下意识地看了他腰间的对讲机，警察得到的信息应该是最及时和准确的吧。麦子看了我一眼：看来我们又要U Turn了！我伸出双臂，欢呼！

终于，我们来到了死亡谷国家公园大门。整个大循环中，没有在任何个国家公园大门留念，这里，我们却都激动地跑下来，拥抱“死亡谷”这几个大字。任何事情，得不来的，才尤显珍贵。

在死亡谷中马不停蹄地打卡了几处著名景区，最后来到Masquite Flat Sand Dunes。当来到这一片沙丘的时候，已近傍晚，夕阳从我们身后斜斜地洒来一把光，眼前一片金黄！我脱下鞋，用脚掌轻轻摩擦着沙地，细软如绸，滑润如丝，这是真正的沙漠耶！麦子争分夺秒搞创作去了，我拉着MJ在沙丘上肆意跳舞，奔跑。亢奋，让这来之不易又短暂的停留变成永恒。

返程回到维加斯一帆风顺，吃过晚饭到机场托运了行李之后离登机时间还差一个小时。当尘埃落定，回想这一天发生的一切，仿佛梦一场，原来，死亡谷之行是我们在维加斯的一场豪赌。



# 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

青  
jingkids 北京

青  
jingkids 上海



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

为了孩子出色的明天，  
我们与您同行。

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

我们中西融合的双语教学，接轨国际课程，  
为我们的毕业生提供通往成功的途径。

Our bilingual blended Chinese and  
International curriculum offers graduating  
students global pathways.

我们为何如此特别？ *Key facts about our school*



班级平均人数  
Average Class Size  
**24**



学生教师比例  
Teacher-Student Ratio  
**1:9**



小学 | 初中 | 高中  
6-18 years old

了解更多！  
*Find out more today!*



课程体系  
Curriculum

上海市中小学二期课改课程，融入受到广泛  
认可的国际课程教育理念和教学方法  
Shanghai National Curriculum  
integrated with international elements

咨询电话 HOTLINE  
**(021)2403 8800**  
ext.4019/4020/4021/4027/4045

咨询邮箱 EMAIL  
**apply@nacis.cn**

**www.nacisminhang.cn**