



你想做“放养型” 还是“圈养型”父母？

Which Parenting Style
Do You Prefer?



封面故事

你好，高中！

Hi High School!



ISBN 978-7-5587-1984-4
9 787558 719844 >





JINGKIDS
INTERNATIONAL
SCHOOL
EXPO
菁国际学校博览会

2019 菁上海国际学校秋季博览会
JINGKIDS INTERNATIONAL SCHOOL EXPO FALL 2019, SHANGHAI

Education for the Future 教育，旨在未来

50+ 优质国际化学校、幼儿园

12组名校讲座嘉宾

位于市中心、交通便捷的会场

敬请期待！

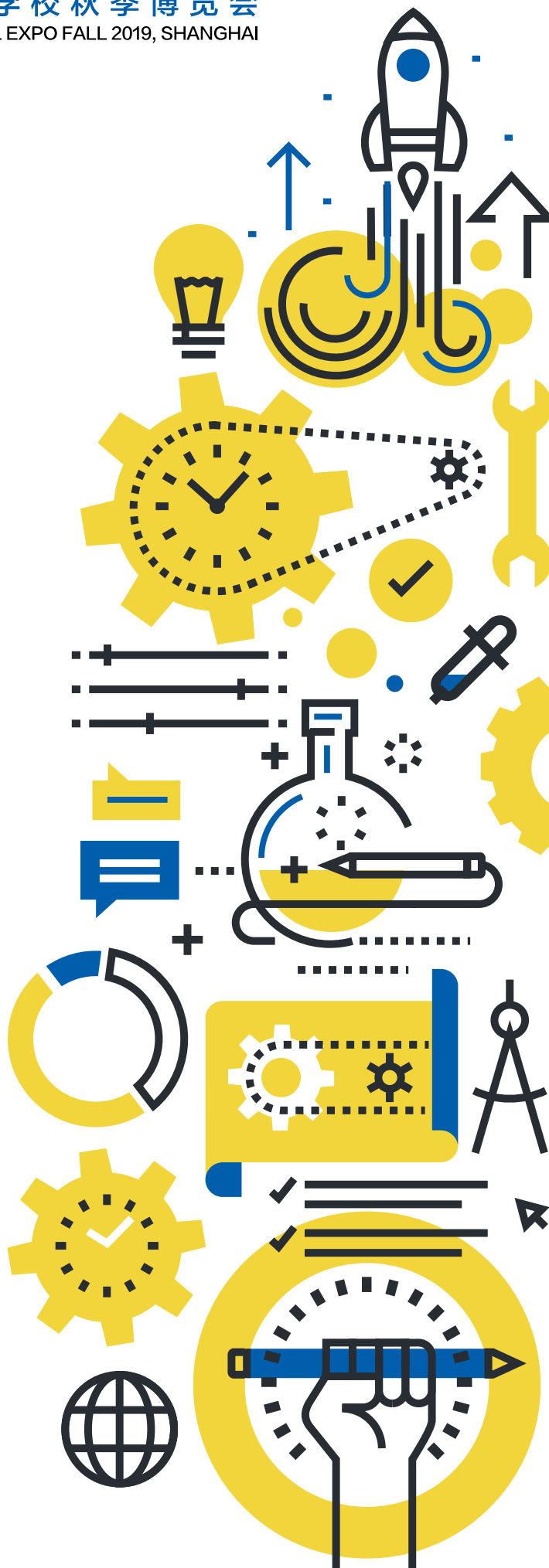
2019/10/20
10:00 - 17:00

上海静安瑞吉酒店3楼

3F, ST REGIS SHANGHAI JING'AN



展会免费向所有家长开放，
扫描二维码提前注册
Free for all parents,
Scan the QR code to register





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

目录 CONTENTS

2019年10月刊

07 卷首语

Editor's Note



社区报道

08 活动备忘录

Events

60

分类信息
Directory

62

杂志免费取阅点
Distribution



14

你好，高中！

Hi High School!

16 上海哈罗外籍人员子女学校：精细化支持，让逐梦少年找到心之所向

Harrow Shanghai: a Place Where Young Adults Find Their Passions

20 中国常熟世界联合学院：三年，让稚嫩的高中新生变为“现实的理想主义者”

UWC Changshu: Practical Idealists Are Growing Here

24 上海协和国际外籍人员子女学校：教育的三重准备

Concordia International Shanghai: Prepare Students for the Future



话题

32 你想做“放养型”还是“圈养型”父母？

Which Parenting Style Do You Prefer?

34 给孩子一个自由的成长环境，让他舒展开来拥抱世界

Create a Relaxing Environment for Your Child

38 关于教养方式的推荐书单

Recommended Books on Parenting Styles

健康

心理咨询室

Ask the Psychologist

28 怎样帮助十几岁的孩子应对压力?

How to Help Teenagers Deal with Stress



教育

校园笔记

Campus Notes

12 来自上海私立蒙特梭利幼儿园学生的校园笔记

Campus Notes from Children of MSS

校园之星

School Star

40 来自上海泰宁外籍人员子女幼儿园的校园之星

School Stars from Tiny Tots International Pre-school and Kindergarten

52



未来艺术家

Blank Canvas

46 来自上海浦东新区民办惠立学校学生的艺术作品

Artworks from Students of Shanghai Huili School

在读

Reading

48 写给青少年，也写给还在困惑中的大人

Worldly Wisdom for 14-Years-Olds

美食娱乐

超·爱生活

Life Enthusiast

52 百变秋葵

Okra: Simple but Yummy

看世界

Family Travel

54 大人爱的美食，小朋友也觉得好吃吗？——自由散漫的南洋美食之旅

A Free-style Cuisine Tour in Singapore

为人父母

父母社区

Parents Corner

04 写在即将送儿子登机去英国前

Thoughts on My Son Leaving for UK Boarding School



05 从学车谈圈养和放养

Be the Driver of Your Life

44 漂流与雕琢，教养的两个隐喻

Two Metaphors of Parenting

64 有一种信任，叫做放养

Don't Worry Too Much About Children



本期封面模特:

本期封面模特为 Josiah Castle、Philip Kuo、Brightly Shen、Ziyu Xu 同学，他们均就读于上海哈罗外籍人员子女学校。特此致谢！

摄影: Vivian Chen

写在即将送儿子登机去英国前

Thoughts on My Son Leaving for UK Boarding School



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。

明天，我和太太即将送儿子其乐坐飞机去英国读书。

这个暑假过得漫长又快速，一下子溜到了这最后的尾巴。

这个尾巴意味着，满屋子摊开的行李箱，选择困难症的跨国搬家，顺便进行的断舍离，和不经意间冒出来袭击到每个人的小小离愁。

一个男孩子长到14岁，开始迈出门远行，似乎比传统的18岁早了几年。但对于今天普遍早熟独立的孩子来说，对于需要更早规划的求学道路来说，这一切又都不算早。

同伴之间的离愁，对于其乐来说还好。他们当初从六年级上来的4个班级，三年之间已经有约摸一个班级的人数出国留学。在接下来初中的最后一年，他们即将重新分班，把四个班合并为三个班。原来的班级也就解散了。这也是国际路线学校的常态。

这个暑假对其乐是多出来的一大片时间，没有作业，没有要求。之前的学校已经告别，新的学校充满未知而且还未来到，像是在海面行驶的一只远洋航船甲板上所需要消耗的时光。

他在这个暑假独立和同学约出去玩。一批同学约着去打真人CS，穿着短袖的他带着两胳膊的“子弹”伤痕回来了。到了这个初步可以独立研究路线、乘坐地铁的年龄，他却要离开这座城市了。

能够自己约同伴出去玩，是一件好事。但有时也会令人担忧，一群男孩子约在一起，可能比较感兴趣的是在一起打游戏。见了面，大家其实还是在网络世界交流。这是现代人的吊诡之处。

对于男孩子来说，游戏是一种让人又爱又恨的东西。我还记得自己在中考结束后，也会在同学家过夜，玩足球游戏、一起看球赛。游戏是男孩子的一种交流方式，但是又太容易让人投入过多的精力和情感。

特别是，我们来到了一个所有东西都在电子化的时代。每个人揣着一个手机出门，像一个秘密的黑匣子，可以看综艺视频、可以听歌、可以聊微信，一天下来也不会闷。但正因为这样，我们很难切除自己和这个电子世界的联系，甚至很难切除这种电子化的生活方式：紧

盯屏幕，滑动手指，肩椎酸痛，对周遭真实事物无感或者失去兴趣，对书本上的文字看几行就想睡觉……

如果一直这样，即使到了另外一个国度求学，也会继续封闭视野，而不能打开眼界。这是我们所担心的。

为了让所有人放下手机，在其乐出国前，我们组织了一场去呼伦贝尔大草原的旅行。一来是让他脱离开对上海城市的固定印象，知道国内也有大好河山。二来，也是感受大自然的力量。

我们的包车沿着中俄国境线迤迤而行，更冲上山坡眺望俄罗斯外贝加尔地区，青山连绵不绝，牛羊隐约闪现。陆地本无国界，只是人为划分，数千年数百年下来便带来观念的分野。今天，要让躯体跨越国界容易，要让思想真正融合更难。我希望孩子能够有平衡的全球化观念。所以需要让他更早去感受全球化的学习氛围。

草原、山川和河流也令人有释放躯体能量的冲动。可惜在中国的城市里，体育设施和运动观念对于学生而言仍然匮乏。这也是我想让孩子出去锻炼筋骨的原因。英国的学校里，每周都有大段大段的时间强制学生进行体育活动，并经常组队比赛。在那里，其乐将体验他从未尝试的橄榄球、壁球，也将继续踢足球、打乒乓球和游泳。

至于他以后要读什么大学，处于什么样的竞争位置，我从不愿过早去想。我对他说，想想你的创作力和表达力在哪里，每天怎么保护和培养它们？这可能是一辈子最重要的事情了。

“我每周都有写歌，但是我觉得现在条件还不成熟，还没有想把它们放出来，就先存着。”其乐说。

他喜欢写Rap歌词，用电脑编曲。但我却几乎没听过几首。但也不想强求他。

我期待着他半年一年之后的变化。

从学车谈圈养和放养

Be the Driver of Your Life



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。

刚刚过去的暑假里，大女儿路考通过，拿到驾照。孩子爸爸带着她，高兴买了辆二手车开回家。

这之前，两个女儿的出行，除了近距离可以骑自行车，其他基本上靠我和孩子爸爸车接送。她俩在计划性上有待成熟，难免忘这忘那。长到十几岁，也不好意思向父母开口。那些事到临头才说的，都是“别的方法走不通只有求爸妈”一类。偏赶上我们两个又忙，日历上提前填空，没有多余空间应付“突发事件”。所以，一家人经常要在协调时间上费一番力气。

终于有了自己的车，想去哪里就开去哪里，万事不用求人，大女儿很兴奋。孩子爸爸也松了一口气，再不会临时被抓差当司机了。而我却忽然意识到，这是一个转折点。

做妈妈十几年，“圈养还是放养”这个话题，也聊了十几年。现在，孩子有了车，等于自己做了主。家里有圈没圈，妈妈放还是不放，都不用聊了。

这种失控，滋味不好受。操心事儿却只多不少。孩子能开车，本事长了。可是面对的世界更大，需要应付的更多。以前担心的，是晚上不睡觉，早上起不来，作业没按时交，机场没听见登机公告而误了航班。现在，眼看着孩子上午开车出去，路上不知道顺不顺。回家来讲，高速公路高峰堵车，和上班族并行换道，出口错过开到陌生城市，卫星导航迟两秒，转来转去找不到回家的路……一边听着孩子讲，一边还要提醒自己，就事论事，想象力不要任意发挥。

这时候再回想过去，孩子成长十几年，圈养，要是放在学车上肯定行不通。爸妈前排开车，孩子在后座一路看视频。到站上下车，怎么开过来的完全不用管。这样跟着爸妈，即使走过大江大河，也没有什么长进。

新手想成为老司机，只能靠自己多上路多练习。遇到问题反而是更好的学习机会。比如不小心碰了马路牙子，要找地方停下来，检查一下车轮轮胎，不留隐患。如果车胎有异常，就需要测试气压，甚至更换车轮。这都是事到临头才学得飞快的本事。

现在学开车，很容易被GPS指哪儿走哪儿。走了多少遍，一旦信号有问题，导航慢一步，就完全不认路了。不像我们当年要学着看地图，识别东南西北、认路牌，走错了还要想办法转回来。就好像习惯了一切由父母做

主，不动脑筋，到了自己该拿主意的时候就慌了神儿。这是另一种的被“圈养”，对行车与安全无益。

完全放养肯定也不行。毕竟是孩子，有很多没走过的路，遇到状况不知道如何处理，停个车都要来来回回磨几遍才停直了。有个成年人一旁指点，拿来别人的经验用，比以后亲身经历几十年才领悟要高效很多，还可以减轻心里的压力和慌乱。

人生也如此。最近有研究显示，“直升机父母”——孩子有需要就随时降落，并不一定是完全负面的育儿方式。近20-30年，年轻人要面对的学业、情感、社交、职场、经济等各方面都更加复杂，需要更多的指导。亲密而保持关注的亲子关系，往往能提高孩子的适应能力和人际关系能力，尤其是和老师与资深同事的关系会更加融洽。即使在强调个人独立的美国，整个社会也在更多地鼓励家长关注孩子，关注的时间也在延长。

回到孩子学车，我以前从没想过目标究竟是什么。而现在的期望，当然是她们成为技术娴熟而风格稳健的好司机，无论到世界上任何地方，都能自信地开上车，找到路。这对于女孩子自立尤其重要。为了这个目标，在孩子开车上路之前，甚至之前5年、10年，我希望自己曾经了解并给予孩子的，有这样几条：

在我自己开车的时候：

培养感觉 - 让孩子体会不同车速的感觉，以及车速对于驾车的影响；

懂规矩 - 解释交通规则；引导孩子观察路上其他车辆，识别车辆打灯的意图；

培养方向感 - 一起用地图计划行车路线；让孩子帮着找路线，看方向。

学习保养车辆 - 参与洗车、加油和简单维修。

学习应对突发事件 - 如果遇到剐蹭，遇到警察叫停，全程示范给孩子如何应对，并事后总结步骤。

还有就是，在我们还可以陪着孩子的时候，让她们把可能会犯的错误都经历一遍。没有责备，多学习解决问题的方法。这也许是个奢望吧。



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、Dr. KC Lee、齐琰、顾佩超、戴如月

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,
潘笑莘 Sherry Pan (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
978-7-5587-1984-4

ISBN 978-7-5587-1984-4



9 787558 719844 >

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

菁kids上海家委会

Friends of JingKids Shanghai



Baoni Huang

她是两个女孩的妈妈，在家庭教育中信奉“Lead by example”。作为中国人民大学校友，担任在校创业导师，创建校内最大的女性团体并开设公众号“RUC她世界”。

Carrie Meng

她是一个精力充沛，爱吃爱玩、爱旅行、爱运动的超级辣妈，希望四年级的女儿和还在读大班的儿子“玩的时候尽情疯玩，学习的时候认真对待”。经营咖啡连锁品牌和潮流粤菜品牌。



Christina Li

她是一名“斜杠”女士，身兼母亲、房地产公司财务总监、Afficient Academy上海首席家长大使、高级芳疗认证讲师等数职。对孩子们的最大期望是能独立思考、为自己喜欢的东西全力以赴。微信：Christinaboo。

Connie Wang

她是“狮城二宝妈”，推崇全人教育理念及自信自律自爱价值观。爱旅游、爱潜水、爱戏剧，有娃前曾是业余潜水教练助理一枚。现任某医药企业战略市场总监。微信：conniewang0822。



Jessica Chen

她是EliteAcademy创始人，希望能在力所能及的范围内为孩子们提供最适合他们的教育资源。重视亲子陪伴，不希望孩子成为电子时代的“孤儿”。微信：kinkiray。

刘蓉

她毕业于互动设计专业，因养育孩子而对儿童心理学产生好奇，是执照的国际催眠师、少儿心理咨询师。相信“最好的教育就是让孩子成为最好的自己”，创办有公众号“阅读能量棒”。



Maggie Ge

她信奉家庭关系是一切活动的基础，两个女儿“圈着散养”。稚菁教育CEO、NRSI美国国家阅读学会认证培训师。常年关注自闭症和盲童群体，目前正在撰写帮助家长破解孩子天生学习风格和学习难点应对方法的书，以此对抗焦虑情绪。微信：busyMaggie。

Vivian Sun

她是一个初中男生的妈妈，愿意俯下身用孩子的视角看待世界，坐下来用同龄人的方式和孩子交流探讨，从兴趣爱好、择校、未来规划等与孩子共同体验，一起成长。微信：SuperVivian1112。



记一次“缓释焦虑”的下午茶

A Tea Party for Parents to Release Their Anxieties

秋季学期刚开始那会儿，菁kids上海编辑部请了一些一直以来关心和支持我们的热心妈妈喝下午茶。作为一个致力于传递国际教育社区最鲜活资讯的媒体，我们拒绝闭门造车，而妈妈们关心的话题无疑是我们选题的最佳来源之一。

下午茶开始，我这个主编先简要介绍了一下菁kids上海当前正在做和未来打算做的事，算是抛砖引玉。紧接着，二十来个妈妈开始挨个儿介绍自己、怎么与菁kids结缘，也分享了关于孩子教育的诸多感触——如果中间跑偏，还会被无情地拉回来，因为妈妈们要在三点钟准时结束聚会，去学校接孩子！

说起“孩子教育”这个不时释放焦虑的话题，这些在职场上超能扛的妈妈似乎都有自己的应对法则，听来让人如沐春风。也正是在这次下午茶期间，我们提出了成立“菁kids上海家委会”的设想，希望通过家委会，了解走国际教育路线的读者家庭真正关心的话题，从而生产出更符合大家期待的媒体产品。

经过自荐申请，第一届“菁kids上海家委会”已经出炉！八位成员全是对教育有自己心得的妈妈，她们的孩子均就读于沪上国际学校和双语学校。当然，除了“妈妈”这个角色，她们也有自己非常精彩的生活。一起来认识她们吧！

闻琛

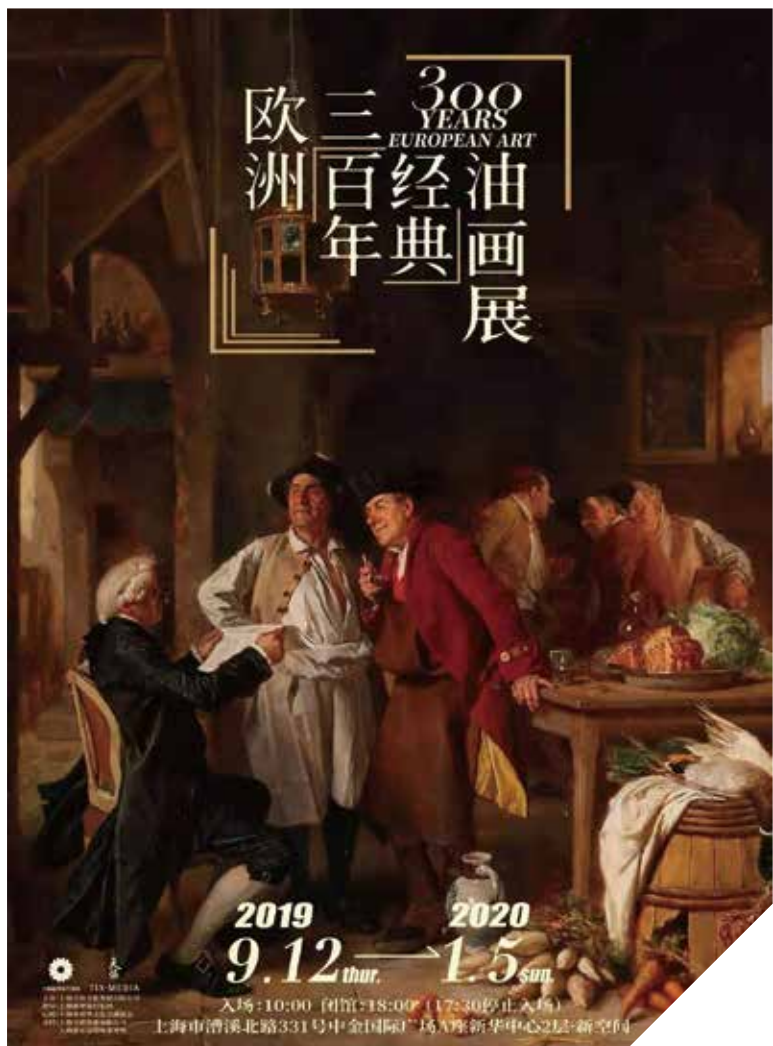
闻琛

《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



协和国际第二届秋季大学博览会

时间：10月13日9:30-11:30

地点：浦东新区黄杨路345号

费用：免费

Concordia即将举办第二届秋季大学博览会(CFUF)，展会为上海的高中生接触全球顶尖大学代表提供了机会。超过125所大学参加了去年的活动。本次博览会旨在为高中11、12年级学生提供机会，让他们能够在大学申请季与大学代表见面。秋季博览会只对上海地区的高中11年级和12年级学生开放。参观需提前注册，您将收到一张免费的入场券，可供一个学生和一个成年人参加。注册请关注公众号“CWUF”。

奇幻童话亲子剧蓝马

时间：10月26-27日

地点：徐汇区肇嘉浜路1111号

美罗城5楼上剧场

费用：100-536元

琦琦自小和外公一起生活，外公把外婆留下的吉他送给她。心情不好时，琦琦拿起吉他，弹奏起外婆以前唱过的歌。此时，房间的窗外突然出现一匹蓝马。琦琦瞒着父母，养着这匹蓝马，用歌声帮助蓝马恢复健康。蓝马带着琦琦回到它的国度，在那里，曾经灿烂蓝色的马都已经变成灰色。琦琦鼓起勇气，努力歌唱，全心投入拯救蓝马国度的工作……赖声川私人定制“床头故事”，上剧场特别呈现！

猫的异想世界Welcome to MeowMeowLand

时间：即日起至12月28日

地点：静安区西藏北路166号—

198号静安大悦城

费用：58元起

这是一个集动画、音乐等多种艺术形式于一体的全新沉浸式展览，利用先进的多媒体技术构建的猫猫眼中的MeowMeowLand，光和影的交织将打造奇妙的梦幻空间。本次以大“橘”为重的胖橘猫橘座为猫猫们的代表，将橘座的可爱日常通过沉浸式的展览方式带给大家。展览现场更有真猫入场，一边撸猫一边看展，逍遥赛神仙。

欧洲三百年经典油画展

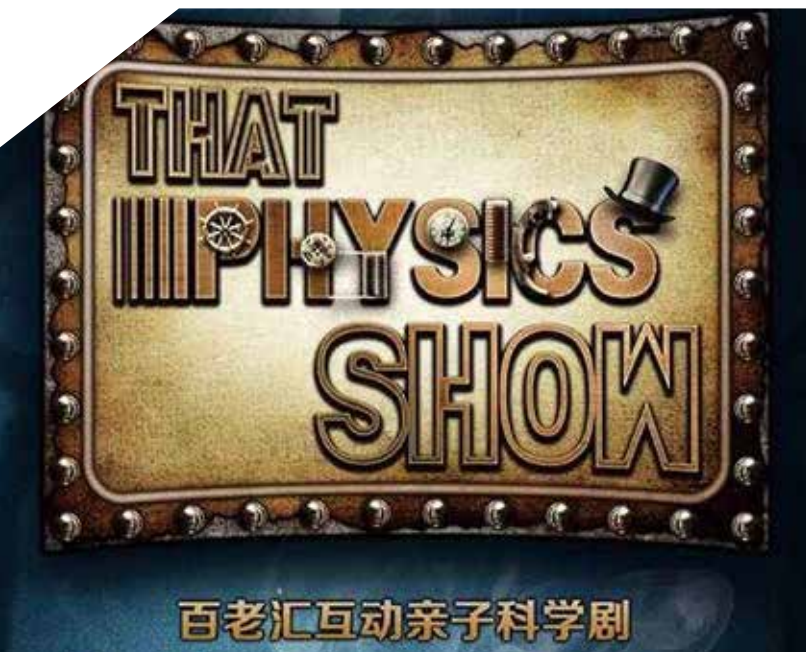
时间：即日起至2020年1月5日

地点：徐汇区漕溪北路331号中

金国际广场A座新华中心2层

费用：19元起

在这里，你不仅能感受到一系列风格流派的激变，和那些来自欧洲黄金时代的神话宗教、民俗生活、人文风景，还能管窥到17世纪到20世纪间，岁月的年轮碾压在艺术中的痕迹。50位馆藏级名家，53件油画佳作，跨越3个世纪的艺术史。凡·戴克、汉斯·罗腾哈默、弗朗斯·伊根斯等人将带我们进入到欧洲绘画史上最精湛美妙而又无与伦比的黄金时代，让你了解著名画作背后的故事。



展览地点：上海市历史博物馆 东楼特展厅 西楼第一展厅

Exhibition Site: Shanghai History Museum

East Building special Exhibition Hall West Building Exhibition Hall 1



百老汇互动亲子科学剧 《物理秀》中文版

时间：10月11-13日

地点：黄浦区延安东路433号
ET聚场

费用：72-420元起

一间复古神秘的实验室，怀着科学信仰，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、声学等多个物理学领域的奇妙现象，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！

白色金子·东西瓷都—— 从景德镇到梅森瓷器大展

时间：即日起至11月3日，周一闭馆

地点：黄浦区上海历史博物馆
费用：免费

景德镇，千年窑火不熄；梅森，欧洲制瓷工业的发源地。这两座因瓷结缘的城市被称为“瓷韵双城”。本展览以中国瓷器对欧洲的影响和东西方文明的交流互鉴为主题，让“瓷器命运共同体”中的景德镇与梅森进行一次跨时空对话。本次展览展示了景德镇的精品瓷、中国外销瓷中的典型器，以及日本瓷、德国梅森瓷器等精品瓷器共计75组、136件。




海富 国际融合课程
大班课程 + 幼小衔接
注重幼儿中英文阅读准备能力的培养
对标协和双语浦东校区国际融合部

6877-2096
6877-2086

Email: jinkui@fkis.com.cn
浦东新区金葵路550号（金葵路560弄慧智公寓内）



**Shared Learning,
Shared Values,
Shared Play.**

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




AdvancED WWW.FKIS.COM.CN



活动备忘录 EVENTS



小马宝莉中文版舞台剧《友谊的皇冠》

时间：10月12-20日

地点：静安区平型关路1222号
上海大宁剧院

费用：120-617元

《友谊的皇冠》围绕友谊与爱，讲述了一场动画片、大电影中未曾有过的精彩故事。六匹小马悉数登场、还有神秘大反派想要夺走小马谷，冒险、友爱、勇敢、魔法、力量……静待开启！震撼舞美音乐，互动参与体验，除了完美还原小马宝莉动画片中的招牌场景与音乐，还根据故事情节定制了新的歌曲和场景。寓教于乐、互动感极强，让小小观众们跟随主角们一起去冒险！

MOTSE墨子：瘾瘾作乐新媒体艺术展

时间：即日起至11月2日

地点：闵行区宝龙美术馆
费用：48元起

此次展览带来新媒体互动影像、机械动力装置、静态雕塑等各类形态的十七件大型艺术作品。120分钟的观展时间里，观众置身2200平方米的艺术空间中，经历一场如梦似真的新媒体艺术之旅。展览以“瘾瘾作乐”为主题，带着观众试图脱离社会生活赋予的身份桎梏与欲望枷锁，重新定义自我身份。



让-吕克·米蓝：天堂之秋

时间：即日起至12月8日

地点：徐汇区龙腾大道3398号
费用：50元

让-吕克·米蓝专注于鸟类摄影，在四十多年里，他走访了全球众多鸟类的自然栖息地，并长时间于郊野中观察，用相机捕捉鸟类稍纵即逝的瞬间。此次上海龙美术馆（西岸馆）的展览展出了让-吕克·米蓝约40幅于1979年至2008年间创作的作品，展现了米蓝在创作中与梵高相似的、处理自然的手法，以再现式创作将时间结晶化。

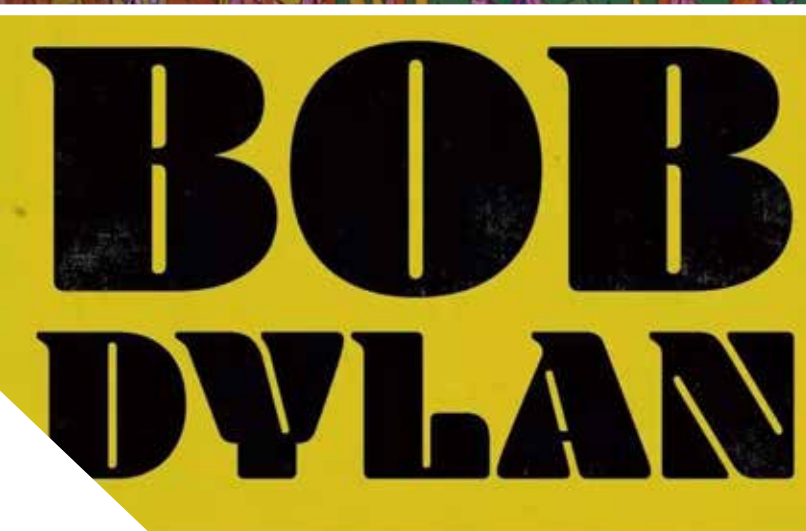
沙中房间 La Camera Inssabiata

时间：即日起至10月27日

地点：黄浦区建国中路10号2号楼

费用：100元起

《沙中房间》由无数巨型黑板建构起浩瀚的虚拟空间，以VR虚拟实境互动技术构筑陈旧阴暗的无垠世界，将观者置身于艺术家所建构的虚幻场景。体验者将依次进入以粉尘、舞蹈、树木、写作、声音、水、犬、字谜为主题的八个房间，文字、符号与声音的各种线索，穿梭在相异的时空向度之中。每一位观众都将在这场沉浸的幻象里，展开一场对生命与自我的深刻探索。



花格子大象艾玛

时间: 10月18-20日

地点: 黄浦区延安东路433号

ET聚场

费用: 137-335元

《花格子大象艾玛》系列绘本畅销30年, 被译成30种语言, 全球超过2亿儿童读者, 掳获了无数孩子的心。音乐剧讲述了一头大象的故事, 这头大象以其拼凑的彩色皮肤和幽默感脱颖而出, 他可爱而开朗的性格让每个人都保持着快乐嬉戏的情绪, 直到他厌倦了与众不同, 并试图融入到人群中。但他最终意识到朋友们一直喜爱和珍视的是他独特的性格……

RETROSPECTRUM

鲍勃·迪伦艺术大展

时间: 即日起至2020年1月3日

地点: 徐汇区滨江大道4777号
艺仓美术馆

费用: 48元起

这次展览是鲍勃·迪伦在中国的首次综合性大展, 将精选从二十世纪六十代至今, 鲍勃·迪伦最为重要的三百余件艺术作品, 包含手稿、素描、油画、雕塑以及影像等资料, 展现鲍勃·迪伦作为音乐人、诗人之外的另一重身份, 可视化、立体化地呈现鲍勃·迪伦里程碑式的传奇人生。



持续热招中

—— 婴幼儿班 / 苗苗班 / 小树班 ——



AMERICAN MONTESSORI SOCIETY®
Education That Transforms Lives
Montessori Method Online



Multiple States Association of Colleges and Schools
Commissioners on Elementary and Secondary Schools



徐汇 静安 虹口 闵行 嘉定
T: 54037699 T: 59885688 T: 34031000 T: 59102208

www.montessorisos.com



Trinity Montessori
Education Center
传育蒙特梭利教育中心

有兴趣成为蒙氏老师吗?
快来加入我们吧!



致电 86-21-3403 1011 或访问 www.tmec-sh.com



REDWOOD
DEVELOPMENT CENTER
红杉发展中心

专业复健 & 教育机构

T: (8621)59885074
(8621)54560078
E: rdc@montessorisos.com



来自上海私立蒙特梭利幼儿园 学生的校园笔记

Campus Notes from Children of MSS



A



Fannie 西虹桥园

我的学校是彩虹城堡，很漂亮。我觉得自己是红楼的小公主，我爱MSS。



Jane 嘉定园

今年是我在MSS的第二年，我喜欢和我的老师Lily, Julie和Yaya一起玩。这是我画的他们。



Tony 徐汇园

我喜欢MSS，在那里我有很多朋友。我也喜欢我的老师。学校的饭菜很好吃。



Evy 徐汇园

我喜欢我的幼儿园和它的Logo，我最喜欢挂书包的小钩子、漂亮的操场，暑期我们还能在户外玩水。从我班级的窗户往外看可以看到很漂亮的花，一直被太阳晒着很温暖。我们的校长也美丽又温柔。

B



Xiaoxiao 徐汇园

终于迎来了开学，暑期的时候就一直盼望着开学，长大后我想要做私立蒙特梭利幼儿园的园长。



Kate 闵行园

更无柳絮因风起，唯有葵花向日倾。



Wakey 嘉定园

我喜欢攀爬架和那辆可以骑的车。我喜欢教室里的点心。我喜欢在我的学校学习。



Annie 嘉定园

太阳时常照着我的学校，有小树、好多花，学校顶上插了一面中国国旗，我喜欢我的学校。

你好，高中！ Hi High School!

策划：本刊编辑部 摄影：Vivian Chen



高中是少年向成人的过渡期，当一个人逐渐从懵懂走向心智成熟，学校教育将在多大程度上影响他，甚或塑造他？这是我们所好奇的。于是，策划一期以高中生为主角的封面故事便被纳入了编辑计划。

在走访了上海哈罗外籍人员子女学校、中国常熟世界联合学院和上海协和国际外籍人员子女学校这三所各有其独特风格的学校，并采访了校长、老师、家长，当然还有几名高中校园里的主角后，这一辑封面故事诞生了。校园文化、课程设置、升学指导、课外活动……这些最能体现一所高中“软实力”的维度，你都能在这里感知一二。





哈罗上海首届毕业生100%被第一志愿大学录取

上海哈罗外籍人员子女学校：

精细化支持，让逐梦少年找到心之所向

Harrow Shanghai: a Place Where Young Adults Find Their Passions

文：李佳莹 图：Vivian Chen、学校提供

上海哈罗外籍人员子女学校（以下简称“哈罗上海”）传承英国哈罗公学近450年的办学传统，从2016年8月创建那一刻开始，就成为了沪上关注国际教育的人们热议的对象。三年过去，这里已经走出了第一批高中毕业生。无论是对家长还是对关心该校表现的人来说，哈罗上海都交出了一份令人满意的答卷——所有学生都被第一志愿高校录取，其中不乏剑桥大学这样的世界名校。

谈及首届毕业生的表现时，校长Charles Ellison抑制不住自豪的笑容：

“在我的职业生涯中，从未见过一所学校的毕业生可以100%地进入第一志愿大学。”

哈罗上海是怎么做到的呢？校长在采访中无心透露的一点似乎能很好地解答这个问题——他希望学校保持适度规模，让每一名学生都能得到细致关照；老师能从升学指导、课程设置、情感支持等多方面给予学生精细化的培养；而他自己，也将继续保持与每一个新入学家庭的倾听恳谈，了解他们的关心与期待。



校长Charles Ellison先生



升学指导：环环相扣，为每名学生定制最合适的升学方案

哈罗大学的升学指导从11年级开始。“然而，现在已经有小学三年级孩子的家长来寻求我的建议了。”升学指导老师Felix Baden-Powell打趣道。

在他看来，为学生做升学指导最关键的是考虑他们的兴趣与能力。谈到兴趣，Felix提起了申请过程中学生与家长时常发生的专业选择的分歧问题。曾经，他指导的一个学生一心想要申请心理学专业，可父母认为学商科更利于未来就业，希望Felix能帮助他们说服孩子。Felix深知兴趣才是最好的老师，但他也理解家长的期望，于是便提出自己的观点供他们参考：“心理学可以帮助人们深入理解人类的行为，探究人们做出各种决定的原因。学习心理学专业其实对于洞察人们的商业行为非常有帮助。”当家长了解到两者之间的紧密联系后，深以为然，也转而开始支持孩子投身于自己所热爱的领域中去。

至于能力，则主要体现在学生的综合水平能否与学校的要求相匹配。鉴于美国、英国、欧洲其他国家或是澳洲均有

各自不同的升学流程，所以Felix做的第一件事就是了解学生理想的留学目的地，随之而来的第二个问题便是：“你想学什么专业？”很多时候，学生们并不能给出明确的答案。相比起向往的专业，他们似乎更确定自己想上那些排行榜上的名校，Felix的辅导工作于是正式开始。在一次次的见面交谈中，他会逐渐了解学生对高校的期待，包括学术、社交、人文地理环境等不同方面，进而根据平时学业水平、A Level预估成绩等综合评估出孩子们现阶段的实际能力，平衡理想与现实，帮助挑选出几所最适合他们的大学。随着升学时间节点的临近，在12年级的第三学期，学生对于升学目标与要求都已了然于胸，升学指导老师便会及时安排一对一面谈，查漏补缺给予学生更深入的个性化指导。

值得一提的是，对于想申请牛剑、常春藤联盟等名校的学生，哈罗还有自己的“独门秘笈”。在刚过去的九月，来自世界各地表现优异的哈罗十一年学子们齐聚哈罗曼谷，参加精英学者大会（Elite Scholars Conference）。这是一个为期四天的活动，本身就受教或任教于顶尖高校的老师来到了现场，给予了学生们宝贵的个性化意见。从中，学生

们增长了学识，提升了自信，还收获了满满当当的面试技能。而在哈罗上海，也有为毕业生们特别安排的模拟面试。Felix为孩子们请来了牛津、伦敦大学学院的校友与博士生，这些前辈不仅有过名校面试经历，而且通常都与学生们想申请的专业相匹配，能提供各自专业领域的第一手乃至最前沿的信息，这也进一步拓宽了孩子们的学术视野。

由于深知大学专业与未来职业选择的高度相关性，哈罗上海也为学生们创造了深度了解各行各业的机会。去年，学校组织了名家巡讲活动，请来了来自英国政府、亚洲基础设施投资银行、科学、技术、工程等各行各业活跃在上海的行业先锋，向孩子们展示了自己的工作日常，并解答了他们的疑惑。Felix提到，去年一名热爱且擅长数学和科学的11年级学生，就深受讲座中火箭工程师的启发，意识到工程师于她而言是一个令人心生向往的职业。今年，这样的活动仍将继续。

“演讲者们将告诉孩子们不同职业的工作要求和所需技能，感兴趣的同学就能更有针对性地进行准备。为孩子们提供接触不同行业的机会很重要，这将帮助学生们找到激情所在，找到最适合的职业道路。”Felix说。

尽管哈罗拥有出色的学生以及完善的升学指导体系，但被问及这一届毕业生为什么会有如此

就是这一课程体系。但哈罗上海选用A Level并非仅仅出于传统，最根本的原因在于，他们认为这套课程与大部分中国孩子的学习特点高度匹配。

Kitty是哈罗12年级的学生，在学习IGCSE期间她就发现自己不太擅长历史、政治、地理等人文学科，但在接触了两年商业学科后，她发现自己不仅富有天赋而且还很喜欢。抱着非常强烈的未来想要从事金融的想法，她在A Level中选择了商业、数学和高阶数学，还有一门用来陶冶情操的艺术，若13年级时无暇顾及，也可以暂且放一放。在选择高阶数学时，她曾担心课程太难，但在得知这门课会覆盖一些大一经济学的知识点，甚至抵扣大学学分时，她便下定了决心。她坦言自己有些偏科，A Level的课程框架更适合她，而基于自身的热爱，往后两年的学习也变得更加容易。

Lisa比Kitty小一届，现正读11年级。Lisa的妈妈曾经是医生，她的哥哥也立志在这一行业有所发展，耳濡目染之下，Lisa决心日后从事生物学专业。即便离A Level选课还有一年的时间，她也已经做好了生物、化学和数学的选课决定。Lisa原本就读于IB学校，但由于她理科优势明显，且已经规划好了未来的专业领域，便转学到了哈罗上海，在A Level体系下继续学习。



升学指导老师Felix Baden-Powell先生

优异的表现时，Felix认为A Level的课程体系与学生的高度匹配发挥了很大的作用。“在A Level的环境下，学生们能够真正专注地挖掘学科深度。”Felix说。

A Level与Super Curriculum：深入钻研与热情探索完美融合

在英国，A Level课程证书是所有大学招收新生的入学标准，英国哈罗公学一直以来选用的

校长Charles也曾经在IB学校担任过校长，他为我们解析了适合这两种课程的不同人群：

“IB非常适合想打下宽厚学术基础的学生，以西欧人為例，他们习惯于使用多种语言，喜欢人文学科，同时也想接触其他学科，因此他们的考试包含了六七门不同科目。这样的教育模式已经在西欧国家存在了几十年，他们十分擅长应对不同事物。但A Level更适合知道自己热情所在，或是在高中阶段就已经明确了大学专业的学生。”

对于不少人心目中存在着的A Level申请美国



公共演讲课程

高校没有优势的想法，Charles也为我们拨开了这层“迷雾”：在他以往的任教经历中，选择A Level课程的学生中大约50%前往了美国。事实上，包括常春藤在内的大部分美国高校都接受A Level的成绩，而在面试环节时，A Level的学生甚至时常因为对专业领域的热情以及钻研的深度而给面试官留下深刻的印象。

A Level需要学生对学科的高度专注，因此兴趣与热情是学生选课前需要考虑的重要因素。据哈罗上海学术部主任Tom Corbett介绍，为避免掉入一味苦读来寻求A*、最终培养出“机器人学生”的陷阱，学校想方设法为孩子们提供找寻兴趣的机会。除了课外活动，针对五年级至A Level选课前的所有学生，学校开设了每周三节课时的Super Curriculum。



U13女子英式篮球队

这一课程充分利用了学校现有的教师资源。教师若想在哈罗上海任教，不仅需要有良好的学术背景和丰富的教育经验，最好本身就是一个“多维度”的人。现任职于哈罗的老师中，有前股票经纪人，也有前律师，还有环游美国的骑行者，更有老师是铁人三项爱好者。除了传道授业，他们还能把自己对所热爱领域的执着与热情传递给孩子们。Super Curriculum包含天文学、流行音乐、工程学、戏剧等既有趣又可能涉及未来A Level知识的学科，学生们可任意选择其中一门感兴趣的科目，却无需参加额外的考试。这意味着孩子们完全是被热情推动着去主动学习，而非由考试鞭策。

回溯到1585年，在伦敦一位富商的帮助下，哈罗建立起了自己的校舍，并开始帮助当地没有

学习条件的男孩接受教育。450年之后，哈罗已是享誉全球的名校，但哈罗人始终没有忘记自己的创建得益于慈善，也没有忘记哈罗的使命宣言“Leadership for a Better World”。如今，哈罗还想为孩子们做出更多，为了让极具天赋、雄心勃勃期待改变世界，却又无力支付高昂学费的学生获得优质教育，哈罗即将推出A Level奖学金计划。学校将搜寻在各个学科领域具有卓越表现的学生，他们获得的每一份奖学金都将从哈罗公学毕业的知名校友命名，以寄予哈罗对他们的厚望。

Charles将这称之为“涟漪效应”，“当他们在哈罗上海取得优异的成绩后，将前往世界顶尖名校。哈罗上海将改变他们的人生，而他们的才华也将改变更多人。”



11年级学生Lisa



中国常熟世界联合学院： 三年，让高中生从稚嫩小孩蜕变为“现实的理想主义者”

UWC Changshu: Practical Idealists Are Growing Here

文：李佳莹 图：学校提供



“常熟挑战”



如果要给UWC（United World Colleges，世界联合学院）的学生画个像，“热情”“实干”“勇于变革”无疑是最能体现其特质的几个词。1962年，当Kurt Hahn博士提出要让“世界各地不同背景的优秀青年汇聚在一起学习、生活，以增进国际了解、促进人类和平”时，上述特质便已经根植在了UWC的基因中。

2016年初，正在为寻找一所心仪高中而四处奔走的Coco，来到常熟UWC参加招生面试。常规的笔试、面试之后，是小组活动环节，Coco与几位同去面试的学生被分在了一组，玩起了一个名为“牧羊人”的游戏：团队中有一人扮演“牧羊人”，只能通过吹哨子的方式指引由其他同学扮演的看不见路的“羊”进入“羊圈”中。怎么才能达成目标呢？他们展开了热火朝天的讨论，但最终只有一只“羊”被赶进了“羊圈”——完成度显然不算高。但从天马行空到具体落实、经历过分歧与妥协，Coco豁然开朗，也从中领悟到了合作与沟通的重要性。

说起为孩子选择UWC的原因，Coco的妈妈Wendy提到，孩子十岁之后几乎每两年就会跟随家庭在国内外来回迁移，每一次都需要去面对截然不同的生活环境，随之而来的语言、文化和习俗的差异非常考验跨文化理解和相互尊重的能力。一次偶然的机会，她知道了常熟UWC，经过之后的深入了解，Wendy意识到，学校所注重培养的能力也正是她希望Coco能具备的。于是，Coco便顺理成章地选择了入读常熟UWC。

在UWC的三年，如同面试日一般，每天都有不同的环节在考验着Coco和她的同学们。

知行合一，止于至善

判断一所学校“好不好”，我们通常会从环境、师资、课程、课外活动等多个角度去考量。常熟UWC不仅有完美融合中国传统建筑哲学和新兴科技的“大楼”，更有来自全球各地、有着丰富经验和开放心态的“大师”，课程则采用以培养全才为目标的IBDP体系。但最能体现UWC创立初衷、也最能确保UWC毕业生能在高中和大学间无缝衔接

的，则是这里丰富多彩的旨在培养各种能力和软实力的课外活动，这也是UWC体验式教育的重要组成部分。

IBDP有六大核心模块，其中一个模块便是“CAS”（即Creativity、Activity、Service），中文通常译为“创造、行动、服务”。在常熟UWC，它有一个更能体现中国文化基因的名字——知行，语出明代思想家王阳明的“知行合一，止于至善”。

“知行”由中国文化、青年领导力和环境保护这三大支柱构成，目的是帮助学生将学到的知识、技能和建立的价值观念运用于社会服务中，发展至今已有80余个项目。这里的每日课表从下午三点半开始就全部留白，在此之后一直到熄灯前的时间全部由学生自己安排。

作为一所地处中国的世界联合学院，常熟UWC开设了不少有中国文化特色的活动，比如体育类的舞龙舞狮、龙舟，艺术类的书法、国画、民乐、中文戏剧等。对于中国学生而言，在常熟UWC的两三年将是他们在前往世界各地高校就读前，与母语和母国文化亲密接触的最后一段时间。清楚自己是谁、对祖国文化有明确的认识，年轻学子们才不至于迷失在多元文化中。一位中国学生曾在DP一年级时成为了舞龙队队长，到了二年级还想连任，问起原因，他答道：“出国以后，我很难有机会再接触舞龙了。”

而对于外国学生而言，这也是一个深入了解中国文化的契机。不少外国学生在体验完舞龙舞狮后都说：“中国人的活动太讲究集体合作了，一条龙需要所有人互相配合，缺少一个都不行。”书法课也深受外国学生欢迎。中文在常熟UWC是必修课，从零基础到母语水平的课程均有开设，而外国学生中的大多数又对中国文字颇感兴趣。于是学校便为他们开设了书法课，任教的则是从小习练书法的中国学生。这些“老师”深知书法入门困难，便会精心备课，也会告诉外国同学中国书法有哪些字体，不同字体通常会以怎样的形式出现在哪里，比如扇面、对联等。也有学生将古琴带进课堂为书法伴奏，外国学生们由此顿悟了古琴音乐与书法之间共通的行云流水。

青年领导力更多地体现在影响身边社区上。负责学校



Coco (左) 和她的同学

知行项目的冯婷婷老师说：“如果只关注学业，从没尝试过在学校平台发起一项活动号召大家，走上社会后学生也无法一夜之间变为领袖。”将艺术课带进常熟的新市民学校，是令冯老师十分骄傲的一个活动。小组成员们结合自己多元文化背景的优势，每周都会带上不同风格的艺术作品和创作材料，去给小朋友上艺术课。但他们并不满足于此，经过反思，他们意识到仅仅做这些对孩子们的帮助还是有限。于是又将小朋友的作品带回学校进行二次创作，并据此设计出环保袋、笔记本等周边产品，又通过线上线下的义卖，用所得收入购买更多艺术材料，或捐给学校。这发生在小组诞生的第二年，组员们深入细致的探索正让项目变得越来越完善。

与上述几个项目一样，其他知行项目也几乎都由学生自行组织，多是两三个志同道合的学生一起提出想法，找寻实施途径，并利用课外时间去实践。做出尝试与改变时难免遇到困难，如何带领团队、协调人员分配、承担不同责任以完成共同目标等等都是需要思考的问题，合作意识、领导力等就在这将想法变为现实的过程中习得了。而担任组长的同学，还会在一年任期结束时留下工作笔记、交给下一任组长并提出发展建议。

高年级带动低年级，“同伴影响”塑造独特校园文化

常熟UWC要求学生们至少选择两项知行活动，但同学们实际参与的往往只多不少——不为CAS成绩，仅仅是因为“喜欢”。而出现这种情况，又与校园中的“同伴影响”密不可分。

每一学年开始时，学校都会组织一次全校性的“常熟挑战”。老师们在城中设立四个站点，每个站点都匹配相应的任务，学生们需前往打卡，最后安全回到学校。对于熟悉常熟的市民而言这几乎称不上挑战，可对刚来学校报道完的新生来说，常熟是完全陌生的地方，他们甚至没有手机，而手中经费平摊到每人头上只够吃一碗面。

陌生的环境、炎热的天气、有限的经费，如何应对挑战？学校派出了DP二年级的老生来帮助一年级与预备课程的

新生们度过这一天。挑战不会一帆风顺，组里的矛盾无法避免，即便是走路或交通工具的使用、餐点的选择都可能成为一触即发的导火索。二年级的学生如何化解矛盾、最终顺利地达成团队目标便成为新生们生动的第一课。

对学校而言，筹备这样的活动承担着巨大压力，校外的不可控因素意味着前期准备时巨大的工作量，包括路线勘测、安保配备等。但这样的活动无疑又是相当值得的，高中生在很大程度上会受到身边人的“塑造”，这样的机会既能让老生们发挥领导力，也会让新生受到感染，甚至可能就此在心底默默为自己鼓劲：“我以后也要成为这样的人。”

在校期间，Coco参加了ASAP（All Students for Action Program），帮助组织每年为期九天的Mini-UWC暑期项目；也参与了TEDx，邀请不同行业的先锋人物，来到校园与同学们近距离交流；此外，她还是校篮球队的一员，与队友一起拿到了2018年的SYAC Tournament冠军。

如何平衡学术与与如此密集的活动？每学期开学前，Coco都会认真筛选值得继续参加的活动与跃跃欲试的新活动，并预估将在这些活动中投入的时间。学期中，每周她都会抽空反思自己的日程表是否健康合适、有没有需要改变的地方，并做出相应调整。日常生活中，她会提前在日历上标好所有活动时间，并安排空余时间完成作业。学校将学业、社交和课外活动的安排全权交给学生自行管理，也是在这样的过程中，孩子们成为了自律的人。

结语

采访时值学校迎新日，来到校门口时，新生大多是不知所措的状态，有的甚至把行李落在了大巴上。回头想起时，二年级学生已将他们所有行李都拿上，准备送他们去宿舍。看到这一幕，冯老师颇为感动，她仍能想起这些二年级学生初入校园时的稚嫩，而一转眼他们就已经变成了能给予他人支持与关怀的人。

Coco这样总结自己在常熟UWC就读的经历：“在多元的环境里，我们诞生了全球公民意识，有问题不再等着别人改变，我们会自己采取行动。”





Mini-UWC项目



昆曲课





上海协和国际外籍 人员子女学校： 教育的三重准备

Concordia International School: Prepare
Students for the Future

文：刘慕洁 图：学校提供

升学指导老师Patrick Love先生

1972年联合国教科文组织国际教育发展委员会主席埃德加·富尔，在全球教育基础会议上提出的《学会生存——教育世界的今天和明天》主题报告中指出：“教育的使命，正是为了准备未来，使我们的受教育对象学会生存。”

教育，为未来做准备——这也正是上海协和国际外籍人员子女学校(以下简称“协和国际”)所践行的教育理念。未来，虽然充满着不确定性，但

总是让人心向往之。谈及高中生的未来，离不开升学、就业这些话题。那么协和国际的高中生又是如何为未来做准备的呢？带着这个问题，我们采访了协和国际高中部校长Aaron Chowning先生和12年级学生Alice Choi。Aaron校长以教育者的远见，向我们介绍了学校是怎样为学生的升学、就业以及未来的人生之路这三重挑战做准备的；Alice则分享了她自己在学校的经历。



挑战一：为升学做准备

升入一所理想的大学，是多数高中生最重要的阶段性目标之一。如何对学生进行有效的升学指导？如何帮助学生申请到理想的大学？协和国际高中校长Aaron Chowning先生认为，首要的一点是帮助学生认清自己的理想。在考虑申请学校时，学生首先要考虑自己的理想是什么？自己究竟想做什么？而后思考自己更看重学校排名还是专业排名，是更想去一所通识教育资源丰富的综合性大学，还是师生关系更为紧密的小型文理学院。他坦言：哈佛大学可能人人向往，但却不一定人人适合。如果学生钟情于海洋生物专业，该专业全球领先的德克萨斯A&M大学（Texas A&M University）也许更适合他。

协和国际的大学升学指导始于9年级。从9年级到12年级，每位学生都有一名升学咨询导师，从探索学生兴趣出发，针对优势和能力，进行全方位、个性化指导，和任课老师、家长一起帮助学生完成大学申请。

Alice Choi来自韩国，在来上海之前，她已经在北京生活了好几年，今年是她在北京协和国际的第五年。Alice说，在她大学申请的过程中，她的导师Mr. Love给予了很大的帮助。在当前的申请季，Mr. Love协助Alice梳理待申请的大学名单，提醒写推荐信的注意事项，为她修改个人陈述。Alice说：“在紧张的申请季，我脑子里时时刻刻绷着一根弦，Mr. Love是我的精神支柱。没有他，有些事情我根本无法做到。”

除了个性化的指导，协和国际每年春天会举办“世界大学博览会”（CWUF）。这个活动已经有八年的历史，面向全上海的高中生，在这里可以接触到来自全球200多所大学的招生代表和校友。

除了一年一度的春季博览会，学校还开始举办秋季展览会。春季展览会向所有年级的学生开放，既适合处于探索兴趣阶段的低年级学生，也适合目标逐渐明确的高年级学生；秋季博览会规模较小，但往往目标更为明确。在申请截止日期之前举办，为毕业生和院校在申请季的尾声提供进一步彼此了解的机会。在秋季展会上，参展的大学也会对一些学生进行针对性的访谈。

从自身出发，探索个人兴趣，明确自己的目标，辅之以个性化的辅导和丰富的院校资源，这大概就是为升学做的最好准备。

挑战二：为未来职业做准备

未来，每个学生终究要步入职场，自己究竟适合怎样的职业？理想和现实之间又有怎样的差距？协和国际为学生未来职业做了信息资源和实践机会上的准备。在这里，每年都会举办“职业日”，邀请各行各业的职场人士对个人领域的工作进行详细介绍，学生可以根据自己的兴趣听取不同职业者的故事。同时，在实践上，协和国际也鼓励学生在高中阶段进行实习，这不仅是对学生履历的丰富，更是通过真实的体验来启发学生对于未来职业生涯规划深度思考。

在协和国际，学生进入11年级之后，需要根据自己的兴趣进行选择，完成某一职业领域的实习任务。学校为学生提供实习机会，涵盖从医学到商业的任何领域。实习的场所包括兽医诊所、非政府组织、律师事务所、跨国公司、学校、媒体等。在实习期间，学生和职场人士并肩工作，提前感受作为“职场人”的酸甜苦辣。这不仅是个让学生理论和实践相结合的机会，也通过真实的职场体验让学生对自己的职业规划产生进一步的思考，对未来有更合理的规划，从而明确自己的努力方向。

Alice在进入12年级之前，有过两次实习经历。暑假期间，她在徐汇区的一所小学进行了为期三周的实习，为1至5年级的学生讲授韩语和英语。Alice对教育行业一直抱有浓厚兴趣，那次能够走上讲台，投身教育实践，对她来说是个难得的机会。“在小学实习的机会不仅让我有机会体验中国的教育文化，用教师的视角走进中国的小学课堂，也让我与自己学校以外的人建立了新的关系。如果没有亲身体会过教师这个职业，我对它的认识只停留在书本。”谈及未来的计划，Alice表示自己仍然考虑成为教师，并希望与学生保持联系。

在10年级时，Alice的一名同学有阅读障碍，学习上比较吃力，这引发了她对社会上弱势群体的思考和关注。之后，她成为Learning Ally组织的志愿者。Learning Ally是一个为盲人和有阅读障碍者制作有声读物的国际组织。与此同时，Alice的朋友Jane在BABEL做志愿者。而BABEL是一个本地组织，通过举办包容性活动和出版杂志，关注社会边缘人的真实故事，来促进社会大众对于被排斥者的包容性。两人一拍即合，决定在协和国际组建一个社团——unEXCLUDED，旨在帮助那些校园里的弱势群体。“在我参加的所有课外活动中，unEXCLUDED对我影响最大。”Alice说，“作为社会上弱势群体的发声者和支持







者，unEXCLUDED让我富有同情心、谦卑心。我也愿意花更多的时间和身边的弱势群体进行交流，尽自己所能来帮助他们。在为盲人和阅读障碍者录制有声读物时，我不知道我努力的终点在哪里。但是在回复视力障碍儿童的电子邮件时，我逐渐意识到，如果有时间服务下去，另一个人的生活可以改变。”目前，社团不断发展壮大，从最初的两人，发展到48人，Alice拥有了越来越多的同行者。

然而Alice并没有停止对于弱势群体服务工作的探索，她开始在BABEL的实习，负责组织、管理和录制CRITICA艺术节。CRITICA艺术节是BABEL每年举办的一次活动，活动会邀请世界各地的艺术家通过各自的作品来传递社会包容性的主题。今年，受邀的艺术家有大师级的诗人、摄影师、舞蹈家、画家和电影制片人，其中还有一位聋哑人。他们的作品反映的问题包括性别不平等、身体或精神残疾等。Alice的工作包括翻译、发送邮件，以及制作活动的小册子。在节日期间，她还负责摄影和录像，用影像记录活动。“我之所以选择在这里工作，是因为在这里，我和一些可能不会出现在我生活中的生命有了交集。看着聋哑诗人用手语表演，尽管我不明白确切含义，但也会为之动容。”

谈及两份实习经历，Alice发现了作为学生角色和职场角色的大不同。“作为学生，学校为我们提供的是一个安全又包容的环境，允许我们犯错和弥补，然而在工作中往往没有第二次机会。我需要有更强的组织和协调能力，提高时间管理能力，用更强的责任感去对待工作。”

挑战三：为未来生存做准备

当我们和Aaron校长谈及未来时，他表示，未来，最大的特点是不确定性。“我的父辈，一生待在一个地方，拥有一份事业；到了我这一代，我也拥有一份事业——教育，但是我曾在15个地方工作；到了我们下一辈，未来的学生，我敢断定，他们一生中会拥有5-7份不同的事业，在不同的地方工作。”他说。

在Aaron校长看来，未来会涌现出大量的新兴职业，也会有大批的职业消失或被重新定义。等到学生10年后，从大学毕业，步入职场，我们根本无法想象他们的工作。学校的任务是使学生和5年、10年后的未来建立联系。教育能够预知未来的一点是：我们知道未来学生需要的能力是什

么。我们要培养的不止是学生赖以谋生的手段，更是日后必备的生存技能。

其一是合作。在协和国际，单打独斗式学习可能会很难。合作，不仅是重要的方法，也是步入社会的生存之道。当学生毕业之后，工作和生活离不开团队，个人的成功也很大程度上取决于团队合作以及团队领导力。

其二是沟通。这里的沟通包括公共演说和写作能力。要让学生能够表达自己的想法，书写自己的观点。

其三是灵活性和变通性。这样学生才能适应瞬息万变的未来，实现从一个职业领域跨越到另一职业领域，在多份事业之间游刃有余。

最后，运用科技，而不是受控于科技。未来必定是科技时代，科技浸润校园，这已经是个趋势。所以，科技是一个和学生必然谈及的话题。而学生要能懂得：拥抱科技，而不是受控于科技。

在课程设置上，协和国际的应用学习课程（Applied Learning）无疑体现出对学生技能的培养。这是让学生在真实情境中学习，解决真实世界的问题。学生根据自己的兴趣，选择应用学习课程。在老师的带领下，探索真实世界的问题。例如，在“大数据”课程中，老师带领学生研究大数据如何影响生活并且应用于生活。前几天，他们在学校咖啡厅安置了一个摄像头，通过影像记录，找到使学生移动更有效的桌椅摆放方式；在“流行病”课程中，通过“outbreak”App在整个高中模拟一场流行病爆发，让学生感受到传染病的传播速度，并思考应对措施。Alice曾选择“国际关系”这门课，从这门课程开始，她养成了定期阅读新闻的习惯，了解亚洲以及亚洲以外的地区正在发生的事。“在学习这门课程之前，我生活在自己的世界中，在我的圈子里汇集了有限的信息。这门课为我提供了国际视野，允许我的思想遨游到无边无际的区域。”同时，课堂也不局限于教室之内，学习本就是时时发生，处处发生，应用学习课程将课堂放在广阔的世界当中。到云南骑行，到北京学习烹饪，到中国甚至是世界的各个角落去学习，这也在课程范畴当中。

每个学生的未来都独一无二，既有未知的挑战，也必定会有无限精彩，未来的可能掌握在每个学生的手中。谁也无法精准地预测未来，但今日的教育却可以为未来做准备。也许教育的目的其实很简单，就是让学生说出那句：未来，我们准备好了！

怎样帮助十几岁的 孩子应对压力？

How to Help Teenagers Deal with Stress

文: Dr. KC Lee 译: 刘慕洁 图: Unsplash



编者的话：在如今这个竞争激烈的时代，十几岁的孩子基本已经告别无忧无虑的童年，“成长的烦恼”，尤其是来自学业的压力，与日俱增。本期“心理咨询室”专栏，我们继续有请Dr. KC Lee，来讲讲“怎么帮助十几岁的孩子应对压力”。

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：我的孩子上高中了，准备申请国外的大学。他功课很多，既要准备考SAT、托福，还要参加各种课外活动，常常熬夜。他对自己要求很高，想申请比较top的学校，心理压力挺大的。我不知道该怎么帮助他疏导压力，您有没有什么好的建议？

A：青少年时期是一个锻炼能力和勇于冒险的时期，这个阶段决定你未来的道路能够走多远。在这个充满竞争的大环境下，学生自然而然会对自己有很高的期待，尤其是在家人给予鼓励、学校给予支持的情况下。这些超出能力范围内的尝试可能是一种激励，也可能是一种压力。保持积极的心态，拥有切合实际的期待和培养应对失望的能力，这些至关重要。青少年完成自己能力范围内的挑战，可以增强自信；但是承受过多压力，则可能适得其反，导致失败或是倦怠。由于这个过程充满不确定性，对于不熟悉这些经历的青少年来说，这可能很有压力。

压力是把双刃剑，其本质不是一件坏事。当我们没有足够的压力或是缺乏合适的刺激时，就会变得冷漠、注意力不集中和懒散。手头的任务似乎不重要或是与自己不相关，大多数人都会自然而然地去找其他的激励方式。但是当我们过度紧张时，又会变得焦虑不安，忧心忡忡，会去胡乱摸索。不同的人会以不同的方式应对压力，一些人会拖延或是逃避，另一些人可能会感到焦虑和坐立难安。

很明显，这些心理状态多数情况下都于事无补。对于青少年来说，这一点尤为明显：所有一切都发生在大多数青少年自我认识的形成时期，他们拼命想要证明自己。很多人不能判断自己的实际能力和优势，大多数人还没有形成面对失败和失望的韧性和坦然的心态。这种令人困惑的状态加剧了青少年正在承受的压力。

对于这个案例，另一个原因是您的孩子尚未养成调节欲望和管理抱负的能力。这就好比让一只小狗不受控制地吃食。大多数小狗都不知道什么时候该停下来，它们会过量进食，产生不适，从而导致消化问题。您的孩子如同一个快乐的孩子在自助餐餐桌前，把他的盘子装满食物，直至食物溢出。他仅仅关注着他想要拿的食物，而不去想自己到底能吃下去多少。

这个现象的一部分是文化因素。作为亚洲人，人们往往强调教育和学业成绩。通常情况下，除了绝对的成绩（例如学业分数、体育、音乐才能等），家长没有其他的方法来评价自己的孩子。然后您看到的是一个接受典型评价方式的孩子：学业成绩是实现价值的唯一方法。这个孩子有着这样的认知：只有自己有成绩优异（成就=优秀，更多成就意味着更多的评价），自己才是有价值的，才是惹人喜爱的。这尽管在客观上不是真实的，但是孩

子在主观上感受就是这样的。

以下的方法是在不削弱精神和意愿的前提下，帮助您孩子找到一个合适的成就水平和压力水平。在所有的科目中，分数是否可以衡量一切？当然，获得分数所要付出的代价是什么？（复习的时长、额外的付费课程、额外的习题等。这些对孩子是否有实际意义？）是否有人坐下来并且帮助他计算和确定实现这些学业成就所需要的时间、精力和资源？如果有课外活动，数量应该是多少？什么是现实上可管理的？在这些需求中，时间应该如何划分？家长可以帮助孩子在很多特定的方面探究自己的动机和目标。尝试一切是根本不可能的。孩子必须做出哪些牺牲？他可以在暑假、今天、下半年或是考试之后参加哪些项目？这将有助于他们以更有条理的方式表达他们的意图和动力，帮助他们更好地关注并更有效地利用他们的时间和资源。

每个人一天都有24小时，一刻不多，一刻不少。制定一周的时间表，看看如何分配和安排活动时间，并且避免过度紧凑的时间安排，这或许是有帮助的。如果它不符合实际情况，影响了睡觉、吃饭和休息等基本需求，那么这个时间表可能就是过度紧张的。请牢记，还将有通勤需求（从一个地方到另一个地方），还有其他的非正式的学习和成长方法，比如和朋友相处、自我反思、志愿服务或是其他娱乐活动。一个健康的时间表应当反映出青少年整体发展的方方面面，而不仅仅是和学业有关的活动。在充分考虑优先事项和公共事业的前提下，需要平衡在不同活动上花费的时间。

作为家长，我们可以帮助孩子检查他们的努力和策略，来帮助孩子树立更为健康的自我意识和更强的自尊感。如果您察觉到孩子安排了太多科目和其他课余项目，或许这是个家长和孩子一同探索孩子行为背后动机的好机会：他们是否缺乏自信，从而导致不断“证明”自己？或者难以与同龄人恰当相处，导致他们终日藏在书本后面？是不是因为糟糕的家庭环境使孩子利用“活动”来逃离家庭？如果你的孩子正在遭受霸凌或者承受其他影响健康的压力，这是否是导致目前行为的原因？这种对话也许还能揭示出更严重的问题，但面对并解决这些问题无疑是值得的。和孩子们一起应对，让他们知道你为他们着想，这是父母能给予子女的最大的支持与肯定。

尽管青少年时期是尝试的时期（就好比试试你的赛车，看看它能跑多快一样），但是有时青少年会做得过火，就像很多极端案例里一样，青少年会精神崩溃，无法接受失败，甚至在没能达到特定分数或是在其他方面失败后设法自杀。作为家长，我们必须安抚和管控孩子，以防止他们出现崩溃和倦怠的情况。我们必须密切关注孩子的整体健康状况，包括身体健康、心理健康、良好的人际关系和积极的人生观。学业成绩固然很重要，但孩子在学校教育之外的生活经历也很重要。

Q: My child is now in high school and is preparing to apply for universities overseas. He has a lot of homework, and he needs to prepare for his SAT, TOEFL, while participating in several extracurricular activities, and he often works late into the night. He has very high expectations of himself, and wants to get into top universities, and he is facing a lot of pressure. I am not sure how I can help him manage his stress. Do you have any suggestions?

A: Teenage years is all about testing your abilities and taking risk to see how far you can get. In a competitive environment, it is natural for students to develop high expectations of themselves, especially when given appropriate family encouragement and supportive school environment. These overreaching attempts can be both rewarding and stressful at the same time. A positive mindset, realistic expectations and the ability to cope with disappointment is imperative. Taking on challenges that the teenager can accomplish, can strengthen a teenager's sense of confidence, but taking on too much and fail or burning out is foolhardy. As the process is essentially

filled with uncertainty, this can be stressful for teenagers that are unfamiliar with such experience.

Stress works both ways: inherently it is not a bad thing. When we have insufficient stressed or lack suitable stimuli, we become disinterested, distracted and lazy. The task at hand seem unimportant or irrelevant, and most people do what is most natural to them: find other stimulations. But when we are overstressed, we become anxious, worried, and we fumble about. While different people would respond differently to a stressed state, many would procrastinate or avoid, while others might get agitated and restless.

Obviously, these psychological states are generally unproductive for most people. And for a teenager this is especially apparent: All of this takes place as most teenagers are still formulating their sense of self, while desperately trying to prove themselves. Many are unable to realistically gauge one's actual abilities and strengths, and most still have yet to develop the resilience and grace to face defeat and disappointments. This confusing state compounds the stressors that teenager experience.

For this particular case, another aspect is that your son has yet to establish an ability to regulate his own desires and manage his aspirations. It is like letting a puppy eat uncontrollably. Most puppies will not know when to stop and overeat to the extent of discomfort, leading to digestive issues subsequently. Your child is like a happy child at a buffet table that is loading his plate to the extent of spilling over, not understanding that there is a limit to what he can actually consume, while only focusing on what he wants to take.

Part of this phenomenon is cultural. As Asians, a lot of emphasis is placed on education and academic achievements. Often, families do not have many other ways of validating and acknowledging their children aside from implicitly agreed achievements (such as approved academic scores, sports, musical talents etc.). What you then observe is a child that is exposed to a typical format of validation: academic achievement is the only way to establish their worth. The child is under the impression that he is only worthy, valuable and lovable if he has good grades (achievement = good, more achievements = more validation). While this may not be objectively true, it is what the child perceived to be real for them.

The idea is to help your child establish an



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。



APPROPRIATE level of achievement and stress without dampening their spirits and aspirations. Is it possible to score as in all his subjects? Of course. What are the PRICES that he has to pay to achieve it? (How many hours of revision, extra tuition classes, additional practice homework etc. that is actually practical for him to take on?) Has anyone sat down and helped him calculate and establish the hours, effort and resources needed to achieve such academic results? If there are extracurricular activities, how many should there be? What is realistically manageable? What kind of time allocation is divided between all these competing demands? To what end? Parents can help their child enquire into their motivations and goals in many particular aspects. It is highly unlikely that they will be able to attempt everything. What are some SACRIFICES he will have to make? What are some projects that he can take on perhaps during summer break or later in the year instead, or after the exams? This will help them formulate their intentions and motivation in a more organized fashion, help them focus better and utilize their time and resources more effectively.

Everyone gets 24 hours a day. Not a moment more, not a moment less. Perhaps it might be helpful to draw out a week's time table and see how

programs are allocated and arranged, and notice any overcrowding, or overly stretchy scheduling that takes place. If it could not fit into a practical schedule without affecting basic needs such as sleeping, meal times and resting periods, your schedule is probably over stretched. Bear in mind that there will also be logistic needs (getting from location to location), and other informal methods of learning and growing: spending time with friends, reflecting or journaling alone, volunteering or other recreational activities. A healthy schedule should reflect diverse aspects of a teenager's holistic development, not just academic-related activities only. It should also have a sensible balance between the amount of time spent on different activities, given their priorities and utilities.

Parents can also help their teenage children build a healthier sense of self and stronger self-esteem through helping teenagers examine their efforts and strategies. If you notice your child is taking on too many subjects and side projects, perhaps it is a good time to explore with your child what are some of the motivations behind their actions: Is it a lack of self-confidence propelling them to constantly 'prove' that they can? Or perhaps difficulties in establishing proper relationships with their peers resulting in hiding themselves behind their books? Is it because

of chaotic or problematic home environments that the child is using 'activities' to get out of the house? What if your child is experiencing bullying or other unhealthy pressure that is causing him or her to take such actions? Such conversations may uncover bigger issues but it is certainly worth facing and resolving, working together with your child to let him or her know that you have their best interest at heart is the best support and validation any parents can give to their child.

While teenage years are the years of trying (it's like taking your race car out and see how fast you can go with it) but sometimes teenagers do over do it, as seen in extreme cases where teenagers having mental breakdown, unable to accept failure, or attempt suicide over not achieving a certain grade or other failures. As parents, it is imperative that we mitigate and manage our children to prevent them from a crash and burn situation. Keep a keen eye on your child's overall well-being, which includes being physically healthy, being psychologically well-adapted, having healthy and appropriate relationships with diverse groups of people and a positive outlook in life. Academic achievements are important, but so is your child's experiences in life beyond their formal education.

你想做“放养型” 还是“圈养型”父母？

Which Parenting Style Do You Prefer?

策划：本刊编辑部 图：Unsplash

你对“放养”、“圈养”的定义是什么？“放养”还是“圈养”，这是一个没法简单二分的选择题。

当我们选择家庭的教养方式时，除了受到自己童年经验的影响，还有当下环境的紧逼、未来的不确定，这些都是变量，且变量之间常常狠狠打架，以至于要做出一个判断就变得尤其困难。有人选择随波逐流，不再细究，有人选择负重前行又时常自我怀疑……为人父母的难，就在于我们太想做好、做对，然而并不存在唯一的答案。

本期话题，我们展现了一个故事，还推荐了几本书，希望对你做这道选择题有所助益。





给孩子一个自由的成长环境，让他舒展开来拥抱世界

Create a Relaxing Environment for Your Child

文：齐璇

人总是向往自由的。谁也不愿意生活在一个处处受限的环境中，大人不愿意，孩子自然也是一样。可是，在当下这个有点浮躁且盛产焦虑的大环境中，收起紧张，为孩子营造一个自由放松的成长环境，实属不易。

但是，Wendy的父母做到了。

正在美国宾州州立大学攻读教育学专业的Wendy，今年秋季开学上大三。在老师和父母的眼里，她是一个自立、有个性、有主张的姑娘。她善于沟通、懂得规划，自己一个人能张罗很多事情。开学前夕，Wendy的父母陪着她一起到宾州的新校区适应了几天。“其实如果不是换校区，我们就不送她了，以往都是她自己张罗开学的事。”Wendy的妈妈说道。

给孩子足够的空间，我们只负责帮他搭好一个大框架

育儿是个大课题，我们常说，没有千篇一律的孩子，却有着千篇一律焦虑的家长。面对一个柔软鲜活的小生命，没有哪一对父母会不心生期待。然而在孩子的成长过程中，这份期待究竟会变成铠甲让孩子束手束脚，还是会化作羽翼，带着孩子一起探索飞翔？

相较于事无巨细为孩子规划好每一步成长历程的“圈养型”家长来说，Wendy的父母应该算是典型的“放养型”家长了。Wendy从小就显现出鲜明的个性和独立的行事风格，这与父母对她的包容态度和民主、自由的成长空间分不开。父母会鼓励她按照自己喜欢的方式学习与处世，有不同意见时，也会认真倾听她的想法，和她一起讨论方法和对策。

“回想我自己的成长过程，从小也不是被‘圈养’着长大的。我觉得圈养是基于家长的经验而来的，可是家长的经验到底是对还是错，是需要时间去考证的。就好比这代人，活到四十几岁再回头看从前，很多想法都变了，二十年前父母教给我的经验，今天看来也不一定全是对的，或者说是全适合我的。”

“如今的孩子看很多书，去很多地方，比起我们当年，不知道要成熟多少倍！世界一直在变化，我觉得会思考很重要，给孩子足够的空间让她按照自己的想法去发展，我们只负责帮她搭好一个大框架。”

Wendy妈妈所说的“框架”，就是家庭教育。“给她一个有爱的环境，她就能学会爱，家长以身作则，什么能做，什么不能做，孩子心中自有答案。”家长看问题的角度和生活中处理事情的方式方法，都在一点一滴潜移默化地影响着孩子。在她看来，孩子的人生观、处事原则、态度立场和思考方式无一不折射着家庭教育带来的影

响。

两年前Wendy申请大学，整个过程完全由她自己主导。其实依着Wendy的分数，完全可以申请更好的大学，但是为了减少家里的开支，她最终选择了美国宾州州立大学。这个选择，不仅仅只是一个高中生在为未来而选择，也意味着她是作为家庭一份子，带着理性去选择的。正如Wendy妈妈所说，她在一个有爱的环境里长大，就会学会爱，学会体谅和理解身边的人。

发掘孩子的闪光点比纠结短板更重要

Wendy是土生土长的上海姑娘，出生在教育世家，从小就梦想成为一名老师。虽然不是“学霸”，但并不影响她想当老师的热情。

一年级刚入学没多久，她就显现出很强的组织和沟通能力，班主任王老师临时有事的时候，她可以帮助老师管理班级，并且管得像模像样，以至于后来隔壁班的老师都称她为“小王老师”。至于她的成绩，从小学到中学，父母都很宽容，在他们眼中，成绩并不是评判孩子优不优秀的唯一标准——“她身上有很多闪光点”，Wendy妈妈说。

高一暑假时，Wendy参加了一个社区活动——给街道里的小朋友上课。她自己找教材、设计课程，更有趣的是，她除了能教好小朋友，与接送孩子的爷爷奶奶们也相处得很融洽。从老师到客服，所有工作她一个人全包了，家长们都很喜欢她。

高中时，Wendy去上海图书馆举办的世界图书馆论坛做志愿者，从论坛现场的协调到周边的出行介绍，帮助很多从国外前来参加论坛的图书馆馆长解决了非常多的实际问题，从几十名志愿者中脱颖而出。最后还作为唯一的一名志愿者代表，受邀参加了隆重的论坛晚宴。

Wendy的“独当一面”就是她的闪光点，因为这背后蕴含着勇敢、智慧、细致和坚持。成绩固然重要，可是在父母的眼里，这些品质的重要性都远远大于分数。

说到成绩，Wendy妈妈说：“对小孩子来说，鼓励比打压更重要。如果孩子一直生活在父母的批评中，就会一直觉得自己不行，反过来你鼓励他说，他可以，他也许就真的可以了。”

“成绩一般”这件事，真的很考验家长的心理素质。“在孩子的求学过程中，最大的军功章一定要颁发给‘鼓励’，不切实际的目标别去追，每个小孩的发展峰值都是不一样的，横向比较只会伤害孩子。”

Wendy考试成绩不好时，妈妈都会鼓励她。“孩子本身已经很忐忑了，在她最需要安慰的时候，我们给她理解和安慰，就是对她

莫大的鼓励。”Wendy妈妈小时候，她的父亲就是这样对她的，如今，这份“感同身受”也延续在她的育儿宝典中。

给孩子试错的机会，Plan B时刻准备着

高中时，有一次妈妈去学校参加家长会。席间，老师分享了一个学校成功帮助孩子申请到名校的案例。老师说，本来这位同学是倾向于学计算机专业的，但是依照他的成绩，家长和学校都觉得可以申请到更好的医学专业，最终他放弃了计算机专业，成功进入了一所医学名校。

这本来是一个成功案例的分享，是用来鼓励学生的，可是Wendy听到这儿立刻站起来提出她的疑问：“那么，到底是孩子的梦想更重要，还是家长的意志更重要？”

家长们一下哗然了，同学们纷纷鼓掌。Wendy接着说：“我还这么年轻，为什么不给我试错的机会？”Wendy的发问触动了在座的老师和家长们，也引发了不少家长和孩子之间的讨论。

“当然Wendy的观点并不一定是对的，但至少说明她是一个有想法的孩子，面对选择，她认真思考了。”妈妈说。

妈妈在Wendy很小的时候就告诉她，凡事都要做好规划，而且必须对自己所做的事承担责任。所以从小到大，有很多事情前期的规划都是Wendy按照她喜欢的方式做的，毕竟有兴趣才有动力。当有意见分歧的时候，妈妈会和她一起分析讨论，如果Wendy很坚持，那么妈妈就放手让她做，但与此同时，妈妈也会准备一套预案，在Wendy需要的时候支持她。

Wendy妈妈的专业是财务，有Plan B几乎是工作中的常态。职业习惯使然，这个特点也被带到了生活中，在陪伴孩子成长的路上，Wendy妈妈并不会把自己已有的经验强加给孩子，而是会在一些重大事情上做好预案，当孩子碰壁的时候，在背后默默地支持她。“试错是必要的，有时候走弯路撞破墙才知道这件事情不能这么做，我们也不能什么都给孩子准备好，否则她自己就没主张了。”

无用之用，方为大用

尽管Wendy的父母给了她足够自由的成长空间，但是有三件事情，是Wendy的父母认为从小就要培养和坚持的——阅读、运动以及一技之长。

Wendy小时候，几乎每个周末都会和爸爸妈妈一起去图书馆待上大半天，看书、借书；拥有一项一技之长则意味着坚持，不管练什么，这都将是一个有始有终的过程，同时也是一个建立自信心和宣泄情绪的途径。Wendy喜欢爵士鼓，心情好或不好的时候，敲鼓都是抒发情绪的好方式；体育竞技则需要非常强大的心理素质，一项自己热爱的体育运动可以为自己培养一颗强大的内心，赢得起，也输得起。

这些看似“无用之用”的学习，正是造就一个孩子执着、热情的根本。Wendy妈妈认为，孩子长大后，除了成绩外，拼的就是心理和体力，这两者越强大，处理问题的能力就越高。说到这里，Wendy妈妈笑着说：“就好像Wendy，她成绩平平，但内心强大，并不认为成绩是影响她一路大步向前走的绊脚石。”

当然，和其他小孩一样，小时候Wendy也会去上课外班，但妈妈的原则是，孩子喜欢的就去上，不喜欢的从来不强迫，而且每周末还会空出一天让Wendy自由支配。

可是时间久了，当别人家的小孩甩出一张张漂亮的成绩单时，内心难道一点都不焦虑吗？“当然有。但也只能自己调整，尽量不把焦虑的情绪传染给孩子。”Wendy妈妈打趣道，“小时候班级微信群里经常有家长感叹自己的孩子考试没考好，我一开始天真地认为他的孩子可能考了60多分，可是没想到人家考了90多分！经过那一回

我就知道了，他说的‘没考好’和我认为的‘没考好’，完全是两码事。”

“其实刚开始的时候，我也纠结过成绩的问题，后来还是觉得不能光以成绩论英雄。追不上的学霸，就不要让孩子拼命追了，每个小孩都有自己的发展空间，只要明天的我比今天的我好，那就是进步。”

举步维艰时，别放弃

Wendy高二时去瑞士交流学习了一年，妈妈说，那一年的收获格外大——离开家的孩子才知道家是最温暖的、父母的爱是无条件的。

期间发生过这样一件事：刚到瑞士没多久，Wendy就生病了。她给老师写了假条后出去买药，结果被本地同学看到，以为她逃课，就拍了她乘坐公交车的照片，还发到了社交媒体上，几乎被全校的师生看到。

逃课对于交流生来说是非常严重的事情，又是以这样的方式被传开，Wendy一度面临被遣送回国的风险。出国之前，Wendy接受过相关的培训，对于交流生在国外可能遭遇的低潮期她是有心理准备的，却没想到来得这么快。虽然事情最终在住家妈妈的帮助下得以解决，拍照的同学也向她道了歉，但整件事情对Wendy的影响并没有马上平息。

同学对她的议论持续发酵，当她在空无一人的车站第一次哭泣的时候，妈妈跟她说：“人生有时候就是这样，你明明没有错，却要承担很多。如果你觉得不快乐，不如争取去换一个环境试试看。”

后来，Wendy申请换了班，找到了脾性相投的伙伴，逐渐渡过了难关。

离开父母的怀抱，在外面的世界里得到爱，实在是一件太难的事情。有很多朋友问Wendy妈妈，出去交流一年，回来就等于晚一年考学，不着急吗？妈妈说：“不着急，一年的时间对于孩子的一生来说并不算长，可是这一年的经历带给孩子的，却远不能用短短一年的时间来衡量。”

放养，不代表不参与

如果说圈养型的家长会事无巨细地参与孩子的生活，那么当一名“放养型家长”就意味着参与得少吗？其实不然，只是参与的方式不同而已。

就拿Wendy小时候画画来说，妈妈并非只是待在一旁干别的，而是拿着画笔和Wendy一起画。两人各画各的，Wendy画什么妈妈并不干涉；再比如看书，Wendy看什么书妈妈并不多问，但是Wendy看的书，妈妈也都会看，无论是动漫还是小说。

所以其实Wendy妈妈的放养方式并不是大撒手不管，而是给孩子留有选择的余地，培养她独立的人格。“如果完全不知道孩子在干什么，不参与孩子的生活，这不现实。”

现在女儿已经长大了，回头再看看这一路走来的经历，Wendy妈妈感慨万千。“真的不用着急，今天做操不会的动作过两三天就会了；这周不会做的数学题过段时间也总会搞明白。我们要做的其实是管好自己的情绪。龙应台不是有一句话——孩子，你慢慢来，我认为这句话里的‘慢慢来’其实是说给家长的，考验的是家长的心态。”

“每一对父母陪伴小孩一起成长的过程，其实都是一个试错的过程，因为这是我们和孩子共同的‘第一次’，孩子教会我们的东西未必就比我们教给他的少。所以，不如放下紧张，和孩子一起，在一个轻松有爱的环境里，一起探索，一起成长，一起飞翔！”

puresmile©

Orthodontics & Dentistry

普诗美尔口腔

几岁是矫正最佳年龄？

请扫二维码了解更多

PureSmile has given me a smile
I can be forever proud of!

普诗美尔口腔给了我为之自豪的笑容！

-Antonia Kleinjung, NAIS Pudong



静安：+8621 63636388

静安区南京西路818号1201室

虹桥：+8621 62376969

长宁区虹桥路2268号2楼P座

闵行：+8621 34909068

闵行区远乐路569弄10号

浦东：+8621 61059400

浦东新区金桥碧云路650弄1号



关于教养方式的推荐书单

Recommended Books on Parenting Styles

养育孩子，你最看重什么？身为父母，我们日常的行为和远期的目标之间，逻辑是否自治？父母自身是否保持着谦卑、成长的态势？

青kids编辑部列了一份与教养方式相关的书单，从育儿书、心理学、社会学到经济学，涵盖了方方面面，希望可以帮助读者从更广阔的角度去思考这个问题，而不是囿于有限的自我经验和“别人说”。当然，书里也没有现成的答案，但愿我们因为阅读而多一份敏感、一份觉察，在养育的路上走得稳步踏实。



①《园丁与木匠》

作者：[美] 艾莉森·高普尼克

出版社：湛庐文化/浙江人民出版社

副标题：顶级心理学家教你高手父母的教养观

译者：刘家杰 / 赵昱鲲

出版年：2019-7-25

豆瓣简介：

在本书中，国际儿童学习研究泰斗艾莉森·高普尼克以其毕生的研究深刻地揭示出，每一个孩子都是天生的学习高手，如果你想做有远见的父母，那千万不要让孩子过早进入成人学习模式，更不要用成人的思考模式给孩子设限。

本书带你走出传统“让孩子成才”的教养误区，告诉你养孩子不是套用公式，具体的教养方法根本不重要，重要的是，你是一个什么样的人，以及你与孩子的关系怎么样。高手父母与普通父母的根本分野，在于你是园丁，还是木匠。真正的高手父母，都懂得为孩子搭建成长生态。



②《教养的迷思》

作者：[美] 朱迪斯·哈里斯

出版社：上海译文出版社

副标题：父母的教养方式能否决定孩子的人格发展？

译者：张庆宗

出版年：2015-9-1

豆瓣简介：

《教养的迷思》是乔治·米勒奖（美国心理学会颁予的杰出心理学作家奖）获奖者朱迪斯·哈里斯的代表作。

传统心理学观点认为父母在对孩子的塑造中扮演着影响深远的角色，但是朱迪斯·哈里斯质疑这个传统观念。

朱迪斯·哈里斯用众多证据证明，在孩童的成长过程中，父母的影响力并没有大家想象中的大，真正具有影响力的是孩童在家庭之外的同辈群体。



③《不平等的童年》

作者：[美] 安妮特·拉鲁

出版社：北京大学出版社

副标题：阶级、种族与家庭生活

译者：宋爽 / 张旭

出版年：2018-6

豆瓣简介：

所有的父母都希望自己的孩子能够得到最好的照顾和教育，然而，父母

能够给予自己深爱的孩子们的资源、天赋、机会却不尽相同。

本书以内容丰富的故事情节和极富洞察力的生活细节，考察了贫困家庭、工人阶级家庭、中产阶级家庭孩子在学校和在家里的生活，从而确认了，父母的社会地位会以一种在很大程度上是无形的但又是强有力的方式冲击着孩子的人生经历，并标识出了不平等的社会地位是如何影响教育方式的。



④《爱、金钱和孩子：育儿经济学》

作者：[美] 马塞厄斯·德普克 /

[美] 法布里奇奥·齐利博蒂

出版社：格致出版社

译者：吴娴 / 鲁敏儿 / 王永钦（校对）

出版年：2019-6

豆瓣简介：

从美国到中国，无论富裕抑或贫穷，不管男孩还是女孩，世界各地的父母都希望孩子能快乐成长，有所成就。然而，他们实现这一目标的方式却千差万别。美国和中国的父母越来越权威、专断，“育儿战争”日益激烈；而北欧的父母相比之下更为宽容。这种转变背后的原因是什么？

从中世纪到现代社会，从美国、英国、北欧到中国和日本，本书跨越了时间与空间，研究了经济激励和约束如何影响了不同国家的育儿习俗，以及什么才是好的教养方式。



⑤《如何让孩子成年又成人》

作者：[美] 朱莉·利思科特-海姆斯

出版社：四川人民出版社

副标题：斯坦福大学新生教务长给父母们的建议

译者：彭小华

出版年：2018-3-15

豆瓣简介：

一本具有挑衅意味的宣言式著作，直指当代父母的过度养育问题及危害，就如何让孩子真正成人，在未来世界施展拳脚，提出了另一套养育哲学。

18岁前，孩子必须拥有哪8种生活技能？20种糟糕的体验，如何帮助孩子成长？如何通过巧妙提问培养孩子的独立思考能力？如何在不确定的未来给孩子确定无疑的成功要素？

美国知名教育者、曾任斯坦福大学新生教务长10年、被称为美国“国宝”的朱莉·利思科特-海姆斯借鉴相关研究，通过与众多招生官、教育者、雇主、家长及学生的交流，融入自身作为母亲与教务长的洞见，在书中给出了答案。



不一样的奇妙与成长
An Extraordinary Learning Experience

快来体验玛歌瑞特奇妙的学习与教学环境！
Experience MAGART extraordinary learning and teaching environment!



有关玛歌瑞特 About MAGART

上海玛歌瑞特国际幼儿学校，我们致力为6个月至6岁的幼儿提供一个优质全人发展的国际学习社群，我们着重培育幼儿生活技能、学术及修养兼备，崇礼尚教，以达至孩子全方位均衡发展，为日后发展奠定良好基础。本校的国际课程采用优化的英国早期基础教育 (EYFS)，同时深受意大利瑞吉欧教育理念 (Reggio Emilia Approach) 及探究式学习 (Inquiry Approach) 的启发和影响。

在玛歌瑞特，我们深信每个孩子都是独一无二的，他们是天生学习者，有着一百种语言、探索及表达方式。我们尊重孩子，启发孩子成为勤于思考、善于交流及积极探究的主动学习者，并创建一个不一样的奇妙与成长！

MAGART is an international learning community that provides a holistic education through focus on balance, academic achievement, development of character, etiquette and life skills. Our international curriculum adopts enhanced EYFS with strong influence and inspiration from Reggio Emilia and inquiry approach for children from 6 months to 6 years old.

At MAGART, we believe that every children is unique. Our children have 100 languages and 100 ways to explore and express themselves. We respect and empower our children to self-direct their learning, encouraging and enabling them to be communicators, thinkers and investigators as they navigate and create their extraordinary learning experience!



校园地址 School Address

康桥校区

上海市浦东新区康桥镇康沈路229-231号
☎ 021-58076238

虹口校区

上海市虹口区广纪路179号
☎ 021-55580703

顾村公园校区

上海市宝山区镜泊湖路501弄1号
顾村公园异域风情园内
☎ 021-56572608

闵行校区 (筹建中)

上海市闵行区吴中路2768弄51号

来自上海泰宁 外籍人员子女 幼儿园的 校园之星

School Stars from
Tiny Tots International
Pre-school and
Kindergarten



Mael

Hi! 我是Mael, 今年6岁半, 我是Tiny Tots Volcano Class的一员。我喜欢运动, 也喜欢学校里的科学课。我的梦想是长大以后成为一名科学家, 发明很多有趣的东西。我还想和爸爸一起做机器人, 创造许多拥有不同功能的机器人。



Beibei

我平时最喜欢看书, 无论在图书馆、书店、家里, 还是在Tiny Tots, 我都能找到很多有趣的书。我最喜欢的书是Mo Willems的小猪小象系列, 里面的故事很有意思, 我建议大家看看。Mo Willems还写过很多书, 我会慢慢看完, 希望以后可以讲给大家听哦。

Theo and Fritz

这是一对相亲相爱的双胞胎兄弟Theo和Fritz。

Q: “你们两个实在太像了, 我分不出你们谁是谁。”

Theo: “是的, 因为我们是双胞胎啊! 我下巴这里有个黑点(他不知道怎么说), 但Fritz没有。” Fritz: “还有, 我的嘴巴像妈妈, 而Theo的像爸爸。” 他们可真是了解自己又关心他人的好兄弟。



Alicia

大家好! 我是Alicia, 小名叫Ali。我总是很快乐, 看我的笑是不是像棉花糖一样甜美! 小小的我平时可是个“大忙人”。每天早上我都会准时出发去Tiny Tots上学。星期六我也不休息, 午睡起来, 吃个小点心我就要去上画画课了。我一点都不觉得辛苦, 因为学习是件很好玩的事, 真是太开心了!



Simon

大家好, 我是Simon, 我的中文非常好, 我可以用中、英文自由交流。在中文课上我很乐意听不懂的小朋友做翻译, 有时, 我还很喜欢当小老师。比如: 当我听到有小朋友把“红色”说成“空色”, 我一定会纠正他的发音! 这就是我, 一个热心又认真的语言达人!





WYCOMBE ABBEY SCHOOL

CHANGZHOU

威雅公学 · 常州

英式全人教育

British Holistic Education

- o 英国威雅公学(Wycombe Abbey School)在中国的第一所姐妹学校
- o 英式国际学校协会(COBIS)认证成员
- o 小班制 + 英式寄宿制度给予学生个性化关怀指导
- o 提供40种以上运动项目及各类课外拓展活动
- o 重视学生音乐修养的提升和创造性艺术潜能的开发
- o 毕业生被 剑桥大学、帝国理工、纽约大学 等世界一流大学录取

扫码约
开放日
Open Day



0519-8888 0681

www.waiscz.com

江苏省武进区环湖北路9号



学校公众号

幼儿园 | 小学 | 初高中

无国籍户籍限制

6周岁以上开放寄宿

星火燎原， 烛照无涯未来——

燎原20周年校庆

Celebrate the 20th Anniversary of Liao Yuan Bilingual School

文、图：LYBS提供



“在我眼里，学校未来将发生新的变化，会有更便利的交通。除了校车以外，还可能会有轨道缆车，这样我们去学校会更便捷更快速。很多建筑物都会改变，唯一不变的是旁边锦江乐园的摩天轮依然在周而复始地旋转，在每一个高度都有不同的风景，就像我在燎原从一年级到二年级到五年级，最后升到高中，不同的年级看到的风景都是不同的。学校发展的20年也是这样的，在不同的时期有不同的面貌，我们在成长，学校也在成长。就像锦江乐园大转盘，每一圈都有新风景，每一圈都有新发现。”

图文来自：燎原四年级学生秦臻

燎原，这所坐落在上海标志性建筑——锦江乐园旁的学校，是上海市40多所民办双语学校中屈指可数的校史达到20年的学校之一。可能很多人都想不到，这所学校已经有这么长的历史了。

如果真要认真追溯的话，其实燎原的历史比20年还长。燎原双语的前身是上海市燎原实验学校，创建于邓小平南巡的同一年——1992年，几乎与中国确定市场经济政策同时，作为公办教育的补充，颇有时代特色。

燎原是1999年迁址到平阳路150号的，同年创立了上海市燎原高级中学（现更名为上海市民办燎原双语高级中学）。

1999年，在新旧千年交汇之际，在徐汇和闵行交界的空间叠合处，燎原完成了基础教育的全面覆盖。

20年，尊重自己的节奏

当外界说到燎原——

不是很了解的，会说，就是锦江乐园旁边的

那所双语学校吧？

了解一点的，会说，就是那个海外大学录取率蛮高的学校，80%毕业生被世界排名前30的大学录取。

比较了解的，会说，这个学校的小学初中部现已被国际文凭组织IBO授权，成为PYP认证校和MYP候选校，是以中国国家课程为基础融合IB探究理念的新式双语学校。高中阶段开设普通高中和国际课程班，每年升学率都是100%，很多毕业生进入了世界顶尖大学。

燎原这个学校一直是不紧不慢地在发展，和这个新民办双语学校不断冒出、资本大量涌入的时代有点不一样，它比较尊崇自己的步调。

这些并不妨碍燎原的教育产出，反而让教育产出更为稳健和优质。根据燎原的官微显示：2019年，燎原学子共收获226份全球名校的录取通知书，其中包括多伦多大学、滑铁卢大学、约克大学、麦克马斯特大学、加州大学、伯克利音乐学院、密歇根大学、华盛顿大学、伦敦艺术大

学、悉尼大学、英国利兹大学、迈阿密大学、犹他大学、伯明翰大学、英国创意艺术大学、雪城大学等世界知名学府。2019年的升学情况相比2018年，质量和数量都稳步上升。

聚焦全人教育，引领终身发展，是燎原的教育宗旨。

要让孩子“成为全人，终身发展”，基础教育阶段必须稳扎稳打，稳稳地走。

育人，是让孩子燃烧自己的热情

“燎原会点燃我们学习的欲望，用引人入胜的课程组合。我们的学习热情被点燃，自我感觉气场都会和原来不同，并且每一个人都很容易受到旁边同学强大气场的感染，然后会更加认真学习。星火燎原的氛围大概就是这样形成的。”

——燎原双语初中部的Allen认为，燎原对他的启发是火焰式的，像燎原LOGO的那一团火。

点燃孩子学习热情，IB探究式的教育理念是最合适的。



识更为明确：未来世界发展期待人性之光，而教育就必须塑造既具备科学理性又具备人文之光的全人。

星火燎原廿年，筑梦未来百年！

散落在天涯的燎原人

也许，你正奔波于多伦多大学图书馆和宿舍之间；

也许，你正背着乐器徜徉于伯克利音乐学院的草坪；

也许，你正在麦克马斯特大学训练着AI机器人；

也许，你正和悉尼大学的同学在公园BBQ；

也许，你正在密歇根大学实验室设计实验路径；

请一定要来参加燎原20周年校庆！

未来的燎原人

也许，你正和同伴在科技馆游览；

也许，你刚刚来到上海这座新的城市；

也许，你期待更安全有效的海外留学途径；

请一定要和爸妈们来参加燎原20周年校庆！

这一场20周年校庆，不一样！

首先你应该会在时空长廊中徜徉。燎原20年压缩在时空长廊中，一步一景，一景一陶然。

从时空长廊走出，欢声笑语阵阵袭来：多种形式的liveshow、好玩的体验项目、有趣的创意集市、还有中外美食……在这个Big Day，燎原的每个角落都藏着惊喜！

然而，有你的参与，整个场景才会活起来。你，就是那串联起校庆所有场景的灵性主体！

燎原人和未来的燎原人，说的就是你！快来参加燎原20周年校庆日活动吧！

有你，燎原20周年校庆才真正称得上是圆满呢！

番心思，组织优秀教师，创建了独具特色的课外探究课程体系——非常学院。

非常学院开发了六大类课程板块，包涵全球视野、国学传承、人文素养、科学探究、生命健康、人际关系等100多门特色课程，免费对学生开放。

在这些课程里，孩子可根据自己的兴趣和学业最急需的知识技能选修戏剧、机器人、剑道、高尔夫、篆刻等等或凝结中华文明智慧、或深度融合前沿科技、或传授国际通用技能的课程，让生命体验边界不断被拓展。

燎原20周年校庆，金秋十月，邀您同游

从千年之末到现在21世纪10年代，燎原经过的这20年，正好是互联网从萌芽到全盛，再到初见AI智能之光的20年。

燎原20年发展历史，让我们对教育功能的认



2018年7月燎原双语正式通过了IBO国际文凭组织的审核，成为上海第4所民办双语IB PYP认证学校和IB MYP初中项目候选学校。

做到这些，燎原用了3年时间。燎原于2015年正式启动以IB国际文凭组织项目为框架的融合课程的研发。聘请了具有丰富经验的课研团队来将IB理念、IB探究式学习方法融于中国国家课程，并招募了一大批中西方教师为融合课程做实践教学。

帮孩子打下扎扎实实的学术基础和人文基础，IB的概念式学习方法也是最合适的。

IB对于孩子科学理性和学术习惯培养的全面性是世界公认的。例如，MYP初中阶段的实验课，与传统实验课已经设计好步骤不同，学生需要自己设计实验。实验过程、思路、路径的设计，是实验中最核心的能力，也是最不可能被AI取代的能力。从幼儿园时期帮助孩子设计项目的探索路线，到小学阶段引导孩子设计探索计划，再到初中阶段让孩子自己设计实验和项目，IB的教学方法让孩子的科学理性渐进式强化，为未来终身学习打下优质的学术基础。

燎原IB课程的6大跨学科主题包括：我们是谁、我们身处什么时空、我们如何表达自己、世界如何运作、我们如何组织自己，以及共享地球。每一大主题都是终极的人文问题。每一学年，燎原的孩子在这些潜移默化的IB式思考引领下，对6大主题认识由浅入深、由泛到精，不断追问探索，人文素养悄然内化，为未来终身学习打下深厚的文化基础。

让孩子在生命的早期阶段即接受包容开放的中西融合教育方式的熏陶，让孩子初看这个世界时，视野边界就可触达全球乃至外太空还有我们的内心，这应该是每一个家长的愿望。

怎么让孩子热情延伸到课外？

孩子精力旺盛，到读初中、高中了，休闲时间不科学利用，总会被其他无效活动占据。怎么让孩子少做无效的活动，体会戏剧、话剧、表演、机器人设计等活动的魅力？燎原用了一

燎原双语二十周年校庆
LIBERATING FUTURE, BRIDGING WORLD, WISDOM, LOVE, THE POWER OF EDUCATION

过去、未来的燎原人
期待这个十月
与你们相聚

“码”上报名

预约燎原20周年校庆活动日
联系电话：021-64806128

漂流与雕琢，教养的两个隐喻

Two Metaphors of Parenting



吴慧雯专栏

从传统媒体到新媒体，教育行业独立观察人。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。

又到开学季，家长一则以喜，一则以忧，喜的是孩子终于又有去处了，忧的是，上完学回来又得盯作业、做规矩、“追踪”成绩K线图。

在这个时间点上跟朋友聊天，很容易演变成虎妈和猫妈的站队，现在微信公众号上可以随手采撷的理论那么多，两个阵营都能有理有据，下午茶秒变奇葩说现场。

虎妈常严谨，爱谈目标与规划，未经分解成十二时辰时间表的人生不值得一过；另一厢，佛系的猫妈看重的是天性 with 自由，创造力与未来主义。

虎妈批评猫妈，放养模式的最大问题是难以建立勤奋与深耕的习惯，就算有天份，大概率也会浪费掉。

“世上哪有随随便便的成功”；猫妈则批评虎妈是“圈养”式教育，等有一天孩子进入没有时间表“牢笼”的社会与人生，很可能无法踏出试探的一步。

你看，都好像有道理无法反驳，是不是？

不过，我主张“跳出来看”。

最近有点空闲，集中读完一系列美国教育社会学的经典书目：《不平等的童年》、《我们的孩子》、《园丁与木匠》。从这些书里，我读出一种趋势，那就是美国中产阶级对教育这件事，从“放养”进化到“圈养”，几乎是一段必然之选，而当圈养变得极端，对放养的反思也会回潮。

中国的教育逻辑，其实有点复制这一发展路线图的意思。

父母教育孩子，今天的我们跟几千年前的逻辑其实并没有什么本质变化，无非是教会孩子“打猎”，有能力养活自己。

真正的放养，那种父母不管孩子，让孩子自生自长的教养模式，通常发生在资源均衡性贫乏的时期，经济环境决定了大部分父母无力精细化地参与孩子教育，而教育资源对不管哪个阶级都一样少，所以放养式教育会是社会文化主流。

经济与资源的分化，是圈养式教育的背景。不同父母的“打猎”方式有了变化，站在不同的资源层，父母看到的社会运作逻辑就有不同格局，能力越大的人决策权越大，决策权越大的人，越觉得可以改变世界的地方很多，生而有涯，志愿无涯，恨不得一秒掰成24小时来花，以这样方式生活的家长，怎么可能不把自己的“打猎”技能和时间观念提前给孩子？

但孩子毕竟是孩子，当孩子还未建立目标、却先被时间表框死时，圈养就走到了反面，“虎妈战歌”式母女冲突还不是最坏的，当孩子展现出失去了对生活的热情、好奇和勇敢时，圈养的缺失就会被广泛讨论，社会文化重现转向对“放养”的思考。

在教育社会学经典《不平等的童年》中，研究者就描述过工人阶级和贫困家庭的孩子在游戏中展现的主动性和创造性。社会给这类孩子的机会仍然不多，但他们在人生中展现的生命力之光，还是会被更多人赏识。而当社会出现多元化的机会越多，这部分价值就越发珍贵。

所以说圈养也好，放养也好，方式方法都是伪命题，跳出来看的意思是，如何从孩子人生的角度，偶尔跳出家长的生活经验，去思考我们该给孩子什么样的教育。

我一直很喜欢西方文学中“漂流”这个概念，少年派漂流、鲁滨逊漂流、奥德赛漂流，人生本质上是一场不知道会遭遇什么的漂流。

很多时候我们面对孩子，会不自觉地陷入一种“塑造责任”中去，以为我们是一位雕刻师，可以把孩子雕刻出完美的样子，但其实孩子不是木料，我们也从来不是罗丹，顶多就是在孩子漂流开始时一段水路的撑船人。

我们不能随波逐流，但也无法圈定孩子要走的路与方向。我们的责任是，将孩子引渡到一片广阔的水域，然后，目送就好。

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





Yitong - G4 - House Portrait



William - G4 - Dystopian Architecture



Bonnie - G3 - Like Picasso

来自上海浦东新区民办惠立学校的 艺术作品

Artworks from Students at Huili School Shanghai



Abby - G7 - Me and the Moon



Anna - G6 - See Me in a Crown



Eros - G3 - Sunscape



Rosina - G6 - Distorted Body



Sindy - G2 - Chanel Tree



Simon - G3 - Get Your Cray'on



Chris - G6 - Hybird Plant



Arnold - G2 - Little Sea Creatures



Jason - G2 - Terrordactals

被你嫌弃的昆虫们

〔日〕海野和男 著
杨珍珍 译

不要忽视你的心理世界

〔日〕斋藤环 山登敬之
杨珍珍 译

来说说媒体的谎言

〔日〕宫岛茂树 著
丁丁虫 译

给想成为医生的你

〔日〕熊渡久善 著
丁丁虫 译

虽然人人都说暴力不好

〔日〕萱野稔人 著
烨伊 译

歧视也没什么错

〔日〕张金青山 著
刘羽阳 译

你为什么没朋友

〔日〕桥下彻 著
孙文静 译

不努力好像也没关系

〔日〕寻幸哉 著
杨珍珍 译

女生的世界里总是硝烟弥漫

〔日〕

不要成为无聊的大人

〔日〕小山薫堂 著
杨珍珍 译

关于『工作的幸福』这件事儿

动物园的生死告白

〔日〕阿部弘主 著
烨伊 译

你没那么笨

〔日〕竹内薰 著
〔日〕中村纯司 绘
杨珍珍 译

以书为友

〔日〕水江朗 著
〔日〕武马 著
烨伊 译

写给青少年， 也写给还在困惑中的大人

Worldly Wisdom for 14-Years-Olds

采访：苏敏 图：读库提供





偶然看到读库出品的“14岁懂社会”系列，光是一串书名就很吸引我：《以书为友》、《你没那么笨》、《动物园的生死告白》、《女生的世界里总是硝烟弥漫》、《不努力好像也没关系》、《你为什么没朋友》、《歧视也没什么错》、《虽然人人都说暴力不好》、《给想成为医生的你》、《不要忽视你的心理世界》、《被你嫌弃的昆虫们》……

都说了些什么呀？好想知道哦！带着这样的心情，买了几本读起来。读着读着便忘了这是一套写给青少年的书，再想起来时又想拍一记大腿——我小时候怎么没有这样的书呢？

“不要以为新闻报道是在播放‘真相’，它们所传达的信息，顶多只能当作‘素材’，最终还是需要你自已得出结论。换句话说，一个人仔细思考、做出判断，才是不轻易受信息迷惑的方法。”——摘自《来说说媒体的谎言》，作者是一名独立新闻摄影师。

《不要成为无聊的大人》说，要重置生活中那些理所当然的想法，不管是工作、常识、还是活着这件事本身，都需要打破常规。作者是小山薰堂，节目策划人、剧作家。电影《入殓师》的剧本就是由他撰写的。

“降低期待或许是为了达成目标而绕的远路。人很容易产生虚荣心，将目标定得过大，所以请尝试重置自己吧。偶尔故意低看自己，从中找寻证明意义上的落差。”他说。

降低期待？如今更流行的恐怕是反思自我认知偏低吧？尤其是女性，我们难道不是常常太低看自己了吗？哈哈，流行不算什么。作者想说的是，通过降低期待，冷不丁发现自己的优秀，从一个不常有的角度观察自己，从而看到一个更威武的自己……的确啊，我们定目标时很容易高估自己，过每一天时又容易批判自己，太分裂了。降低期待不失为一个策略。这就是“重置理所当然的‘认定’”之一种。

《关于“工作的幸福”这件事儿》作者是一位因为热爱迪士尼，从28岁开始尝试五次应聘，终于进入日本迪士尼做保洁的“迷弟”。

他最初被分配到夜班保洁的岗位——也就是大半夜在乐园里打扫卫生，很苦恼，觉得没有价值。想象深夜的迪士尼，既没有观众，也没有上司，

很难有及时的良性反馈。但为了顺利开园的目标，作者反倒在深夜沉下心来工作，渐渐发现自己不再介意他人的眼光了，真是一个意外的收获。大部分人在年轻时很难做到这样笃定而潇洒吧？谁不是在这个世界兜兜转转寻找坐标呢？能有人这样对职场新人倾囊相授，多好啊！

正如该系列的文案所言，它们不只针对当龄的少年少女，也适合十四岁时未想过这些问题，或至今还在对此困惑的人们品读。

我一方面感叹书籍真是人们的好朋友（正如该系列第一本《以书为友》的书名），如今出版界的繁荣对孩子来

说真是不可多得的好资源，不管多么孤独，总还有书籍的大好世界可以遨游探访，那是一个多么深邃和丰富的世界啊！任凭你有多少的困惑不解，书都可以提供某种答案。（当然，尽信书不如无书。可通常情况下，书还是比媒体要靠谱许多的。）一方面又不太确定，他们喜欢这样的书吗？毕竟距离我的14岁已经过去快二十年了，我的喜好又怎能代表他们呢？

还没能读完全系列，代表青kids采访了“十四岁懂社会”系列的责任编辑李蓓蓓，有了以下的对话，与读者分享。

青kids：如何发现并决定引进日本河出书房新社的“14岁懂社会”系列？做书的过程中，有什么有趣的故事吗？

A：2015年，在读小库初创阶段寻觅选题时，是版代首先推荐了这套书中的四本，我们审读后，决定签下其中三本，也就是最早的《以书为友》、《你没那么笨》和《动物园的生死告白》。

当时并没有打算把这套书做成一个系列，只是单独选择适合我们的。不过在编辑这三本的过程中，发现了这套书的美妙。美妙之处在于，它以平等且真挚的态度讲述作者自己的人生经历和这过程中的思考，老少皆宜，对少年少女是启蒙，对成年人是补缺与反思，非常符合我心中“一本书该有的内容”。

于是我找到河出书房新社“14岁懂社会”的全系列，开始正式以“系列”的方式引进和编辑。不过也有与中国国情和社会文化不符的选题，会想办法在后期以原创选题的方式弥补。

目前，这套书已经从“读小库”归到了“读库”，无论是青少年还是成年人，都是这套书的读者对象。

我在编辑这些书的时候经常干两件事：一件是把打动我的段落发给同事，让他们分享我的激动，并进行一些深入的讨论；还有一件就是哭，我很少因为编一本书哭，但这个系列经常会触动我心里隐秘和柔软的部分，所以编着编着就不由开始流眼泪。

青kids：请介绍一下这本书最初在日本是如何被策划和制作出来的？在日本的销售情况如何？它也适合中国的青少年吗？

A：河出书房主要的杂志是《文艺》，此外还有“河出文库”、“河出BOOKS”、“世界的大思想”、“河出梦BOOK”、“河出道手帖”、“河出梦新书”、“九龙COMICS”、“奇想收集”、“世界文学全集”、“日本文学全集”等系列，而“14岁懂社会”，是它众多系列中的一个。

之所以有这么一个系列，是因为“14岁”在日本是个非常被重视的年





龄，是中二病和青春期的前奏，是从儿童到青少年的过渡，也是青少年开始接触成人世界的起点，重要性不言而喻。

所以不只河出书房新社，很多出版社都会围绕“14岁”进行策划和出版书籍。

不过河出书房新社对这个系列的策划更具系统性，它的选题从自我、学校、社会、国家、国际这种横向空间的从近到远，再从媒体、职业、人际、友情、暴力、歧视、心理这种纵向认知上的从浅到深，很好地涉猎与覆盖了一个人的知识面，以及建设三观的原料。

它在日本的销售情况网上没有明确的统计信息，但销量应该不错，因为其中不少书（单行本）被再版为文库本，这是书有一定市场和口碑后才会有的出版行为。【注：在日本被称为文库的出版品，一般都是平装，A6大小，为了普及的目的而再版。】

我觉得，人与人之间，比起差异，共性其实更多，人生的主题也基本类似（工作、婚姻、人际、社会认知等），这些点上，日本和我们并无不同，再加上同属东亚文化和历史渊源的交错，两国的共性会更多，所以这套书基本适合中国的青少年。

我觉得，人与人之间，比起差异，共性其实更多，人生的主题也基本类似（工作、婚姻、人际、社会认知等），这些点上，日本和我们并无不同，再加上同属东亚文化和历史渊源的交错，两国的共性会更多，所以这套书基本适合中国的青少年。

菁kids：这套书涉及的话题很多，心理、友谊、工作、媒体……等等，是时下的青少年所关心的、需要的内容。此外，你觉得还有什么其他话题是可以补充进去的吗？如果是中国人来写，可以请谁执笔呢？

A：这是个好问题，也是作为编辑需要思考的。目前，我们正在筹备一个类似的原创系列，不过更侧重“职业”方面。

而还能补充的话题，其实就是日本与我们水土不服的部分，以及中国特有的社会现状和议题，比如“早恋”、现有经济政策下的金钱观、高考与专业选择、如何理解高房价、为什么要出国留学与读研、如何看待中美贸易战等，这都可以普及给青少年，帮助他们在恋爱、金钱、人生选择以及对国家的理解上有更深入和客观的认知。

而找谁执笔，这个是秘密。



菁kids：对现在的青少年来说，他们获取知识、塑造价值观的渠道有哪些？书籍还是一个有效的能对他们产生影响力的载体？可否结合读小库的读者数据，聊聊你们所了解的中国青少年的阅读状态？

A：假设人是一个信息的容器，那信息的来源基本有四种渠道——

被动而间接的信息：来自学校的教育，信息的呈现方式是老师讲的道理和书本上的知识。

被动而直接的信息：来自家庭、社区、周边环境、学校环境，信息的呈现

方式是父母、邻居、朋友、同学、老师告诉你的东西。

主动而间接的信息：来自阅读（不限于书籍，也可以是电影、游戏、音乐等形式），信息的呈现方式是自己主动从外界信息的载体上搜寻和获取的内容。

主动而直接的信息：来自体验（旅行、参加活动），信息的呈现方式是自己主动去参与一种活动、生活甚至工作而获取的体验。

而信息是理解知识的前提，知识是建立三观的前提。青少年的知识、塑造价值观的渠道也无非就是这四种，但又以前两种为主，多是“被动”的，听父母的话，听老师的话，听朋友的话，听课本的话，哪怕是课外读物，也是学校和父母定的，他们很少“主动”获取信息，这和年龄以及自我认知的不完备有关系。

这个时候，父母和老师的引导起决定性作用，所以我们也希望通过影响父母和老师，来影响到这些青少年。

说点题外话。

青少年时期，父母和老师起决定性作用，但长大后，就靠自己主动了，不能再依赖和指望父母和老师，也不能再责怪原生家庭和教育制度。

要把自己交给自己，如果长大后放弃主动的阅读和体验，那人的心智成长和人格完善，会停滞，甚至倒退。

阅读书籍（也包括电子书）是主动获取信息最好的载体（在系统性知识的构建与深度思考上，书籍优于任何载体），书籍虽然提供的是间接信息，但也是延伸与完善直接信息的必要内容。所以阅读书籍的力量毋庸置疑，读到“对”的书，对一个人产生的影响是巨大而深远的。

这也是我们做“14岁懂社会”系列的初心。

菁kids：这套书每一本执笔者都选得很妙，但也可以说是一家之言，有比较主观的一面。我想，青春期的少男少女或许会比较乐于聆听除爸妈以外的“大朋友”的人生故事，但同时，如何帮助孩子们受到比较正面的影响，而不是走偏呢？作为编辑您是怎么看待这个问题的呢？我在看《女生世界硝烟弥漫》这一本时，会觉得作者帮助女孩子融入群体的一些tips很可爱，但也会怀疑“是不是太在意他人的眼光”了。

A：人都是主观的，必定会以自己的经验和思维惯性考虑问题和提供建议，这个系列的作者当然也不例外。

所以，需要培养一个意识，接受信息有个前提，就是任何人都是主观，任何书的内容也不能全信，要结合自己的实际情况来采纳。换句话说，就是培养孩子自我独立思考的能力。

再进一步说，获取信息的前提是“处理信息的能力”，通过信息的来源（书籍、公众号、电影、网站、闲谈、演讲等），提供者的背景（年龄、性别、时代、人格、知识、立场等）来更细致的筛选与判断，有了这个能力，无



论是隔壁二舅的话，还是马克思的话，都可以判断其重点与可信度，这样基本上不会走歪。

而这套书，信息来源是书籍（可信度非常高，因为书籍出版需要经过三审三校，有严格的出版流程），提供者的背景是各领域有所成绩的人、当事人、相关领域的研究者，再结合他们的年龄、性别、人格、立场基本就可以判断这些书的价值。

比如《女生的世界里总是硝烟弥漫》，作者是日本偶像文化和女性文化的研究与评论者，她收集的信息足够全，这点值得肯定，但她分析的角度有她作为一个女性的局限性，以及日本这个国家“在意他人目光”和男权主义的文化背景，所以需要综合判断。

菁kids：我真希望二十年前我认真看过这样的一套书。就像文案上写的，“14岁懂社会”系列不只针对适龄的少年少女，也适合十四岁时未想过这些问题，或至今还在对此困惑的人们品读。您个人最喜欢这个系列的哪一本，为什么？

A：说实话，每一本我都非常喜欢，不单纯因为我是它们的编辑，更是在编辑过程的反复阅读中，体验到了很多只读一遍体验不到的东西。

比如《歧视也没什么错》，这本书从逻辑上来讲比较混乱，所谓的干货也很少，因为作者自己就是残疾人，他无法超越自己的身份，因此就会陷入一种情绪性的倾诉，使得这本书可读性不高，豆瓣评分也最低，但我很喜欢，因为他的这种情绪和失控也是一种“纪实性”的，是对残疾人心理状况与现实境遇的反映。

如果一定要选一本我最喜欢的，应该就是《给想成为医生的你》（之后会出版一个法医写的《那些尸体告诉我的事》，将与这本并列第一）。

这本书让我见识到一个优秀的成年人是怎么面对工作和职业，怎么以一己之力担起社会责任，怎么面对人生的低谷与绝境。

其实，我们生活中充斥着各种负面和坏榜样的成年人，让我们以为这就是现实，这就是成年人会有生活，这就是社会该有的样子，但《给想成为医生的你》让我明白，并不是这样的。如果小时候能看到这本书，我很可能就去当外科医生了。

菁kids：在收到的读者反馈中，有什么令你印象深刻的对这套书（或某一本书）的评论吗？它们在青少年读者中的口碑如何？成年人的反馈又如何？

A：在这个系列的出版早期，我常听到朋友告诉我，有很多大人会买这套书，也很喜欢看，这也是我们后期会调整编辑和出版思路的原因。还有人很喜欢这些书名，起书名也经历了一些演化过程，最终形成了这个风格。

至于口碑，我觉得读库天猫店的读者评价和豆瓣评论能基本反映情况，不过像《歧视也没什么错》这种分数低的书，我也觉得很值得一读，但评论背后多是成年人，青少年比较少，或通过他们的父母间接反馈。

如果一定要选一条评论，应该是我把这套书送给一个朋友，对方看完后说：

“我怎么没早点遇到它们。”

花神展示厅咖啡·酒肆

FLORAL CAFÉ & LOUNGE

★★★★★

俯瞰步道江面,远观对岸霓虹,大隐于市花神咖啡酒肆,
静坐听雨无畏,无问西东求真,看什么、听什么、做什么、
和谁在一起,将芳华调和成一往情深,顺咽而下。
位于船厂1862三楼中庭,挑高15米跨层、18米超宽落地窗、
无遮挡180度江景露台和私密长桌宴空间。
低调奢华浪漫复古主义风格布置,
提供咖啡、下午茶、新意简餐、晚间酒食肆服务
不负遇见。



百变秋葵

Okra: Simple but Yummy

文：顾佩超 图：顾佩超提供



没吃过秋葵的时候，光看外表，是不是觉得它特平淡无奇？很多人觉得它长得有点像辣椒，不算太讨人喜欢。就这长相，在不爱吃青椒的小人儿那里真是一点讨不着好，一开始甚至是极其排斥。

好在，小人儿们又总是能够通过对表皮的小绒毛和里面种子形状的细心观察，发现秋葵与青椒的不同之处。是的，事情就这样慢慢开始有了转机。尤其是当我小心翼翼地横切一刀下去后，随着断面的展露，孩子们那清脆和激昂的欢呼声就会响起耳畔：

“妈妈，妈妈！你看！是五角星耶！”“看！我也有了一颗星星！”

所以说，不要以貌取人是亘古不变的真理。只要找到正确的打开方式，即便是这看上去硬硬的浑身长刺的家伙也会立刻向你展示它萌萌哒五芒星内在。

如果以后再有小公主跟你讨要天上的星星的话，你终于不用再苦恼了！

“我要什么你都会给我吗？”

“当然！”

“那我想要天上的星星呢？”

（拿小刀垂直切切切。）

“给！……”（此处应有掌声！）



顾佩超

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

秋葵的秋葵了，而且秋葵”的错觉。

于是特地查了一下，原来这种有趣的感受叫做视网膜效应。意思就是说，偶然因素随着自己对某个事物的关注加强，从而觉着是个普遍现象了。其实秋葵一直都在那里，一切的改变都只是因为我对其的感受不同了，从漠不关心变成了热爱。

那么我到底最爱秋葵什么呢？不是因为那可爱的五芒星，更不是因为它那未经证实的营养（zhù àng yáng）价值。我的理由就是两个字——快捷。

因为维生素和钾容易流失，秋葵不宜烹煮过久，一般快炒1分钟已足够，特别适合懒人菜、快手菜、一人食。另一方面，秋葵本身没什么味道，但恰恰又是因为这种寡淡，造就了它百搭的特性，既可炒食、凉拌、作汤，又可作泡菜、制罐头等等。所谓less is more就是这样吧。

于是，你就可以边看《贫民窟的百万富翁》边吃黄咖喱秋葵，也可以边看《深夜食堂》边吃酱油芥末蘸白焯秋葵，甚至还可以边看《舌尖上的中国》边把秋葵串成串放进烤箱，随手撒点盐，正好也可以降低秋葵黏黏的口感……秋葵的吃法实在是太多了！

如何料理秋葵

基础处理要点：

- 1、秋葵身上有白色小绒毛，毛越扎手代表越新鲜。亲身试验，剃毛前先往秋葵上搓点盐、互相摩擦一下更好。
- 2、洗干净后，丢进热水里氽一下。时间不能长，通常1-2分钟即可。
- 3、小窍门：秋葵焯水时加一些油和盐，能够保持秋葵的鲜绿。

如果一次买了一大包秋葵回来，直接作为主菜清炒凉拌当然是好的。但如果量有点大，一次性烧不完，建议可以留下少许几根放入冰箱：第二天拿两根来做一个秋葵蒸蛋，第三天拿5-6根和孩子一起来玩一个秋葵土豆……都是极好的选择。

秋葵无论作为主菜还是配菜都是美味和颜值并在。今天和大家分享几个快捷美味的秋葵做法吧。

【跟我尝试做】【香辣下饭】秋葵小炒肉

材料准备：秋葵250g、五花肉150g、小米辣2个、蒜4瓣、姜5片

调料准备：豆瓣酱15g、生抽10g



开始跟我做：

- 1、蒜切片，姜切丝，小米辣切段，五花肉切成2毫米左右厚的片，秋葵斜切成段（五花肉冻到稍硬会更好切哟）。
- 2、锅中倒入油，将五花肉炒至边缘焦黄，加入蒜片、姜丝、小米辣、豆瓣酱炒匀。
- 3、最后加入秋葵、生抽，大火翻炒一到两分钟出锅。

【跟我尝试做】【爽口】凉拌秋葵

材料准备：秋葵适量、大蒜4瓣

调料准备：生抽大约4勺、蚝油3勺、香醋1勺、糖1勺、香油1勺。



备选的配料有：葱、香菜、小辣椒圈、白芝麻（建议大家可按自己的口味自行调整添加）。

开始跟我做：

- 1、烧一锅水，水沸腾后加入少许盐和几滴油。放入洗净的秋葵焯约1分钟，捞出放入凉水中冷却。
- 2、将所有调料放入碗里，拌匀。
- 3、秋葵控干水分摆在盘中，淋上做好的蘸汁即可（小朋友吃就不要加辣椒圈啦；有时间可以

以把秋葵沿中间一切为二，可能会更入味）。

善意小提示：

△这里分享的这个蘸水大家也可以拿去搭配肉类，比如卤牛肉或者凉拌杏鲍菇之类的任意凉菜，都是极好的。

△简易变形：秋葵作为配菜参与也是不错的，比如我很爱的凉拌秋葵豆腐，只需加点生抽和醋，撒点木鱼花或者海苔丝，脆脆的秋葵配上绵软的豆腐，是一道很开胃的凉菜哟。



【跟我尝试做】【好吃好玩】秋葵土豆泥

材料准备：土豆中等大小2个、秋葵大概5-6根、火腿肠适量

调料准备：盐2g、白胡椒粉1g、牛奶30g



开始跟我做：

- 1、烧一锅水，水沸腾后加入少许盐和几滴油。放入洗净的秋葵焯约1分钟，捞出放入凉水中冷却。
- 2、氽完水的秋葵切片，蒂和最后面的尖不要，保留中间的切片（不想浪费呢也可以把最后的尖部剁碎，之后拌入土豆泥里哟）。
- 3、火腿肠切成小颗粒。
- 4、土豆片煮熟，压碎成土豆泥，并加入火腿肠粒、糖、盐、白胡椒粉和少许牛奶，拌匀备用。
- 5、选一个圆润的碗，从碗底开始，用筷子将秋葵片一片挨一片贴在碗里，贴满，尽量少留缝。
- 6、用勺子挖取土豆泥填入铺满秋葵的碗中，适当轻压，直到填满碗底。
- 7、在碗上扣一个盘子，翻转过来。小心翼翼地轻拍碗底，不一会儿，开出花来的土豆泥就呈现在你面前了。

小贴士：

- 1、夹秋葵片放碗里的时候一定要用筷子，秋葵有粘液，会很粘哦。
- 2、最后热5克黄油，加约10克蚝油，适当加点淀粉，加点水，简易做一个浇汁会更美味，完胜KFC呢，赶快来试一下吧。



大人爱的美食，小朋友也觉得好吃吗？

——自由散漫的南洋美食之旅

A Free-style Cuisine Tour in Singapore

文：戴如月 图：戴如月提供

从最早带娃旅行开始，先生每次提新加坡都被我否定了。我很坚定地认为，新加坡不适合亲子游，尤其不适合精力旺盛的小孩和悠闲懒散的父母这样的组合前往。

“新加坡不是亲子游圣地吗？环球影城、水族馆、日间和夜间动物园，这么多适合小孩玩的地方，攻略都不用做，很省力啊。”

“打个比方，在上海你要在几天时间里带儿子连着刷迪士尼、长风海洋世界，然后再赶去南汇的野生动物园，你觉得这样很省力吗？这到底是亲子游还是要体力极限挑战？”

是的，新加坡带娃的项目太多太密集了，因此长期不运动的我是不敢也不愿轻易挑战的。但“迈不开腿，又管不住嘴”的我最近迷上了珍宝蟹和肉骨茶，对新加坡经典美食很是向往。

于是先生又一次提出了新加坡：“不一定非要带娃刷游乐场，带他一起吃好吃的也可以啊。”

这个提议很诱人但也很不靠谱，不追求刷景点的确省力，可是有着“江南胃”的四岁小朋友对于异国风味美食的接受程度很难预测。对于我的担忧，先生如此安慰道：“你放心吧，我有个朋友带娃去东南亚旅游，最后因为小孩吃不惯那里的东西，最后一日三餐都去同一家鼎泰丰。”“那不是很惨吗，到底有什么可放心的？！”“新加坡也有鼎泰丰啊，还有好多家。”

很好，带着这样的觉悟，我们开始了带娃尝试新加坡美食的自由散漫之旅。去的餐厅都不是做了功课以后特地去的，而是走着走着偶然就被吸引进去了。在这些随机去的餐厅里，我们觉得好吃的美食，小朋友也会觉得好吃吗？

早餐

亚坤 (Ya Kun Kaya Toast)

亚坤是新加坡的老字号国民早餐连锁店，店



里最受欢迎的是养生蛋和咖椰牛油吐司，再配上咖啡或茶，就是一顿非常丰盛的热量早餐了。

养生蛋其实类似温泉蛋，淋点酱油进去拌在一起吃，口感温软爽滑，但很可惜的是小朋友对这种半生不熟的蛋不太能接受。好在咖椰牛油吐司受到了热烈欢迎，薄薄脆脆的热吐司涂上咖椰酱，再夹上一片牛油，咬在嘴里满满的香味。

咖椰酱是由椰子、鸡蛋、糖和班兰叶制成的果酱，临上飞机前我们还特地买了一罐，希望回来可以还原这个吐司的味道。儿子一口气吃了四片咖椰吐司，并拒绝和我们分享，这算是他对喜

欢吃的东西最强烈的表现了。

记得以前有新加坡朋友告诉过我，在新加坡点茶或者咖啡的时候会有一些术语，比如茶的发音是Teh，Teh O是茶加糖，Teh C是茶加奶加糖，光说Teh是茶加炼乳加糖，其他还有一些更复杂的关于茶的浓度以及加不加冰之类的术语，实在记不下来了。如果吃了甜腻的鸡蛋和吐司以后，希望来一杯苦味的咖啡或茶中和一下的话，千万不要点那个又加炼乳又加糖的版本，真的会闹到让人怀疑人生。考虑到小朋友的口味，可以配一杯薏米水或者冰美禄。

一个包含养生蛋、吐司和咖啡或茶的套餐是4.8新币，折合人民币大概25元左右，这个价格的早餐在新加坡还是比较实惠的。



中峇鲁 (Tiong Bahru Bakery)

这是家法式烘焙店，据说是由法国烘焙大师 Gontran Cherrier 所开。但其实我们之前并不知道这家店的来头，纯粹是被烘焙的香味吸引进去的。店里摆满了琳琅满目的面包和糕点可以外带，也提供全日早餐可以坐下来堂吃。我抱着猎奇的心态随便点了一个“甜咸吐司”（sweet & savoury toastie），价格大概在人民币45元左右，事实证明随便点有时真的会失败。

上来了一片甜吐司上面涂得白白的，一片咸吐司涂得绿绿的。无论是咸的还是甜的，我各尝了一口就没办法继续了——味道组合过于丰富，以至于超出了接受范围。这时我才拿起菜单仔细阅读了小字，上面详细解释了甜吐司的内容是酸面包涂上奶油芝士配蜂蜜撒上百里香碎叶，咸吐司的内容是牛油果泥配混合果仁加上海盐和烟熏红椒粉。

不过神奇的是，小朋友对于这两种口味的吐司却吃得津津有味，尤其是对那个又有牛油果又有盐和烟熏红椒粉的组合赞不绝口。看来小孩有时对于异国风味的食物接受度可能比成人更高。

观察了一阵周围客人的选择以后，我加点了——一个最普通的牛角面包配咖啡。刚出炉的牛角面包，咬上去发出“咔嚓咔嚓”的声音，新鲜酥脆，再配上一口咖啡效果惊为天。我强烈推荐儿子吃一口热烘烘的牛角，他尝了以后却表示远不如他的咸吐司好吃有嚼劲。

The Coffee Academics

这家店早上9点才开门，所以不适合早起的人来吃早餐，可能更适合下午茶。来这家店吃早餐是因为起太晚错过酒店早餐了，所以就近看到





这里生意很不错就走了进去。后来在网上搜索了下才发现这是家来自香港的精品咖啡店，还有个厉害的名头，就是曾经被BuzzFeed网站评为全球25家此生必去的咖啡馆之一。虽然不知道其他24家都有哪些，但我们至少来了其中一家。

店里咖啡豆的品种多到眼花缭乱，还都标了水洗和烘焙程度，非常专业。先生和咖啡师聊了好一会儿，最后点了一杯当季某种印尼咖啡豆的冷萃。冷萃咖啡放在红酒杯中品尝很有意思，味道好到——某人一直到现在还惦记着。这家店有几个招牌咖啡虽然没有尝试，但听着就很新鲜，比如墨西哥龙舌兰花蜜和黑胡椒拿铁、印尼爪哇椰糖和班蓝叶玛奇朵、麦卢卡蜂蜜拿铁、冲绳黑糖卡布奇诺。

小朋友主张很大，坚持要自己决定吃什么。他指着菜单点了一份“Orh Nee Nuggets”，其实就是炸芋泥球，但配上了冰激凌和莓果，摆盘和味道都是一流。还例行点了一杯可以让他振奋很久的Babyccino——热牛奶加奶泡，再撒上厚厚的可可粉和棉花糖，装在意式浓缩咖啡杯里，让他有种自己也在喝咖啡的感觉。这种含糖非常高的饮品一般在出来旅行时才放开，主要目的还是为了让他接下来游玩的日程中能够更好地续航，所以Babyccino一定要用在刀刃上。



正餐

Kopi Tiam 咖啡店

“Kopi”在马来语中是“咖啡”的意思，“tiam”是福建话里的“店”，这家店的店名就叫“咖啡店”，但其实不是一家咖啡店，而是一家主打新加坡菜和印尼菜的餐厅。我们点了海南鸡饭、砂锅炖鸡、叻沙、咖喱鱼头、炸豆腐沙拉和例汤。

这里面小朋友最喜欢的还是海南鸡饭，不管是鸡腿还是鸡胸，肉质都一样嫩滑，骨头边还丝毫不带血，合所有人的胃口。砂锅炖鸡和炸豆腐沙拉等虽然和想象的味道不一样，但小朋友也还算可以接受。砂锅炖鸡配有木耳和香菜，放了一种颜色类似玫瑰腐乳的酱料，口味是甜甜的还伴有香料味。例汤喝上去是红萝卜加上奇异香料的口感，刚开始觉得很新鲜，多喝几口还是感觉有点不习惯。叻沙和咖喱鱼头，儿子完全不能接受，属于尝一口就紧皱眉头的那种，可能因为有辣的感觉，小朋友边喝水边说头疼。

其实这家店的菜式在路边摊或者熟食店都可以吃到，价格也会更便宜。但带着娃在新加坡的炎热天气里，可能还是在一个有冷气的舒适环境里比较不容易有亲子矛盾。

Jumbo Seafood 珍宝海鲜

这家店上海也有，吃过很多回，也正是因为喜欢这家店，所以这次特别想去新加坡吃看看当地的珍宝海鲜有没有不一样的地方。到了店门口就发现，和上海一样，不赶早或者不预定的话只好排长队等位。从菜单上看似乎也没有很大区别，就是这里除了正餐菜式还提供港式点心。

从“不饿”等到了“很饿”，总算等来了座

位，还接受了和别人拼桌。黑椒牛柳、苏东油条、麦片虾和珍宝蟹都是平时的必点项目。对比下来的感受是：黑椒牛柳和上海的一样嫩，但是酱汁更辣一些；苏东油条里面油条少一些，但配的水果更多一些；麦片虾是小朋友的最爱，确切地说是最爱里面香甜的麦片，在服务员建议下改成了麦片虾球，解放了爸妈不用给娃剥虾，很不错；珍宝蟹虽然最有名气的做法是获奖辣椒蟹，吃完螃蟹以后还可以把米饭放在蟹壳里拌酱汁一起吃，非常完美的组合，可惜带着娃吃不了辣，就只能放弃这个做法。不辣的吃法有葱姜炒、咸蛋黄焗和花雕蛋白清蒸，这次我们选了花雕蛋白清蒸，并减少了花雕的量，这样小朋友也可以一起吃。

总的来说，口味和服务都跟上海差别不大，价格似乎稍便宜一些，但优势不明显。可能因为等位太久，儿子这天胃口非常好，他爸爸在旁边拆蟹的速度跟不上他吃蟹的速度，感叹最好店里可以提供现场拆蟹服务，觉得这是个靠谱的建议。

黄亚细肉骨茶

肉骨茶其实就是猪肋排炖药材汤，里面并没有茶叶，可以拌米饭吃，也可以用油条蘸汤吃，口味重的话还可以加酱油、碎辣椒和蒜蓉调味。

上海有一家叫作满金香的新加坡餐厅我曾经非常喜欢，那里的肉骨茶带有少量的胡椒味，同时又有淡淡的药材清香。大概开到第三年的时候，因为换了厨师，那家店的肉骨茶也跟着变了味道，变成了浓烈的胡椒味，同时抛弃了药材的清香。餐厅老板特意解释说这才是正宗的新加坡



味，新加坡风味的肉骨茶就是有很重的胡椒味，马来西亚风味的肉骨茶才会有股药材味。

所以这次一定要在新加坡确认下，到底正宗的新加坡风味肉骨茶里胡椒味有没有这么重。

圣淘沙岛的美食街上就有一家招牌很大的黄亚细肉骨茶。在点餐机上自助点餐，交1元新币押金取托盘拿餐食，吃完以后自己收拾好并退回托盘就可以取回押金。一切都是自助很方便，性价比也很高。

招牌肉骨茶配油条和米饭，胡椒味的确非常重，比在上海吃到的任何一家肉骨茶都要重很多倍，汤喝上去有一种刺激的辛辣感，可想而知小孩是肯定吃不下了。汤喝不了，但是汤里的肋排儿子还是啃了不少，明明平时吃不了辣，但是却觉得这个胡椒味很香，口味好像遗传了他爸。

如果接受不了那么重口的肉骨茶，店里还有卤大肠、卤猪手、卤豆干，配白米饭吃味道也都还不错。



小吃

乌节路老爷爷冰淇淋

从乌节路上的百丽宫商场门口出来可以看到一个冰淇淋摊，儿子看到冰淇淋的一瞬间就立马说走不动了。冰淇淋统一价新币1.2元一个，折合人民币大概6元左右。吃法是先选择吐司或者华夫饼，再选择冰淇淋口味，然后卖冰淇淋的老爷爷就会像制作三明治一样，把冰砖形状的冰淇淋夹在吐司或华夫饼当中递给你。儿子选了彩虹吐司夹树莓味冰淇淋，和他爸爸两个人大概在半分钟内就分享完了。

先生对这种创新的吃法赞不绝口，因为他不爱吃吐司也不爱吃冰淇淋，但是这两样东西夹在一起却莫名的好吃，而且也非常适合新加坡街头，补充能量还能够解暑。他自主张地总结道，美国街头有hot dog，这种吃法的冰淇淋应该可以叫作Ice dog。

吃完以后过个马路又看到一个冰淇淋摊，和刚才那家几乎一样，也是老爷爷在摆摊，区别就是对面的摊位撑了个红色的遮阳伞，而第一家摊位撑了个黄色的遮阳伞。红伞这家挂了很多明星的照片，号称自己才是正宗的那家。

儿子提出，刚才那个是和爸爸分享的，没吃爽，要求再来一个。于是在红伞老爷爷这里又买了一个抹茶味的，爷俩又一次半分钟内吃完。我多嘴问了句：“哪家好吃呀？”爷俩同时回答我，前面那家黄伞的好吃，然后居然又过马路到对面再吃了一次。

这次散漫的旅程中偶尔还是吃了几次中餐来调节一下的，比如添好运、鼎泰丰和莆田。尤其是港式茶餐厅添好运，每道菜、每笼点心都好吃到感人，而且还不用排队。把菠萝包和叉烧结合在一起的脆皮焗叉烧包，小朋友可以一口气吃两个半，心满意足。

自我感觉这次美食之旅还算满意，适合小朋友玩的游乐项目也兼顾到了一些。在回程的飞机上我问儿子：“你觉得这次来新加坡旅游好玩吗？最好玩的是什么？”“太好玩了！最好玩的就是这架波音787飞机的窗户会变颜色！还有它反推力装置的声音好大！”“哈？！那这几天吃的东西好吃吗？最好吃的是什么？”“太好吃了！最好吃的就是那个水蜜桃味的软糖。”“哈？！那个酒店大堂免费提供的糖吗？好的，你开心就好。”



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。

2019-2020

上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选122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及托育园(54所)

Apple Montessori
AAA双语
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
F*托育园
菲索幼儿园（碧云校区）
Guidepost蒙特梭利
国际儿童社区
哈立国际成长学院
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
玛歌瑞特国际幼儿学校
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
上海观化启蒙园
上海黄浦区民办玛诺利娅主题幼儿园
上海集美凯斯幼儿园
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学校
上海圣地雅歌幼儿园
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）
上海徐汇区民办安琪幼稚园
上海徐汇区民办领幼幼儿园
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
新加坡伊顿国际教育集团上海校区
学乐星幼儿园
中欧国际私立学校

只招收外籍学生幼儿园(1所)

上海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
上海市民办中芯学校
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
威雅学校
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。



we.

Discover a problem.
Assess the needs.
Design a solution.

Together,
we transform lives.



Find out how.



Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI

上海协和国际外籍人员子女学校

杂志免费取阅点

申请成为杂志发行点，请联系：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
观化启蒙园	愚园路749弄23号
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号日月光中心广场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儿幼稚园（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
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号3号楼2F
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



有一种信任， 叫做放养

Don't Worry Too Much About Children

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。

前两周刚从加拿大纽芬兰省自驾旅行回来，那是一个驼鹿比人还多的海岛，被称为the Rock。岛上很原生态，处处海天一色，群山跌宕；民风淳朴，岛民的热情可以轻易同化任何人；物资基本齐全，但是蔬菜较少，黄瓜是稀罕物；最大的支柱产业是捕鱼，小渔村比比皆是。我们沿着海岸线开了半圈，带着帐篷睡袋，一路安营扎寨，劈柴做饭，在点点繁星的闪烁下烤火，在滚滚浪涛的伴随中入睡，当然，也要时时与蚊虫飞蝇进行殊死搏斗。

当我回到办公室与同事激情四射地描述这往返7400多公里的自驾露营之旅，感叹像鲁滨逊漂流记之余，问题接踵而至：你真的带孩子去了么？不怕他这么远坐不住么？不怕他睡帐篷会冷么？不怕他吃不好么？不怕他被蚊子咬么？

讲真，面对这些听起来很现实的问题，我想说，其实是我们的恐惧在作祟。

所以关键的问题是：

我们要不要带孩子去旅行？

我们为什么带孩子去旅行？

旅行是第一手资料，孩子在旅行中认识的人、去过的地方、体验过的文化都是他们的所见即所得，无法通过学校书本的想象取代。在日本参加茶道表演，亲手制一杯绿茶；在台北夜市品尝亚洲美食，知道除了披萨汉堡热狗的美味还有那么多.....每一次旅行都会为他们打开一扇认识世界的窗。

旅行需要分工合作，所以孩子在过程中有机会承担更多的责任，学会当领头羊。哪怕是捡个柴火，搭个帐篷，跑跑腿问个路，他们都会很骄傲。

旅行是自信心的催化剂，不管是爬上了一座不曾到过的高峰，还是克服了曾经畏惧的雷电，或是帮助了路上需要帮助的人，孩子都会见证自己的成长，变得随机应变、从容无畏。

旅行让孩子学会求同存异。成人总是会先感受到自己与他们的不同。对旅行而言，不同的语言、不同的饮食、不同的文化都可能在一定程度上成为障碍。然而，带孩子上路的次数越多，他们就越会自发主动地在陌生环境中寻求共同点，这也是为什么不同肤色、讲着不同语言的孩子可以瞬间无缝混到一起，快乐玩耍。

旅行是把磨刀器。都说孩子顽皮好动，对任何事情只有三分钟的热度，旅行就是磨练耐性的最好机会。在机场等待飞机的时候、在长途汽车上的时候、在远足徒步途中、在表演拉开序幕之前，孩子们通过亲身体验明白了为

什么“waiting is not easy”，却也在实践中开动脑筋，想出各种自娱自乐的方法。

旅行让我们处变不惊。常在河边走，哪有不湿鞋。经常旅行的人都会经历各种糟糕的情况，行李被偷了、护照丢了、误了飞机、天气突变、酒店double book了.....孩子们从小就经历过这些突发事件，他们不会再把困难当作绊脚石，相反，他们变得更加泰然，视变化为常态。当我们都相信计划可以让旅行更完美，期待不可期待的也会让旅行更丰满。

然而，所有这些带娃去旅行的好处都有一个前提。想不通，做不到，就只会在旅行中变成孩子奴，就只会让旅行变成死胡同。相反，认同了，领悟了，带娃旅行就会成为真正的可持续发展的家庭旅行。

这个前提条件就是：在旅行中学会放养！放养，也是一种信任，对孩子的信任，对自己的信任。

为娃牵肠挂肚的父母们如果不能平衡“放”与“不放”的跷跷板，即使天天生活在舒适圈里也依然不能躲避恐惧和担忧的困扰。

我曾经听说一位妈妈因为孩子沿着一条景观大道走了不到2公里而心生不满：“我儿子走得太多了，再过几天还要参加体育训练呢。”对这位妈妈，我想说句心里话：如果你把已经快十岁的孩子保护成了个连路都走不了的人，参加体育训练又意义何在？！

在这些年的家庭旅行中，我最大的收获就是学会相信我的孩子，“永远不要低估孩子的潜力”。目前他的所作所为仍在一次次地刷新我对他的认识：当他凭借自己的执着攀上806米的高山、走完16公里的山路的时候；当他在我们丢了房车钥匙深夜还在四处求助，疲倦不堪的他依然扛着困意默默陪伴我的时候；当曾经爱住酒店的他跟我说更爱露营，因为他可以“enjoy the breeze of nature instead of the breeze of air conditioning”的时候；也当向来不喜欢软组织食物的他尝试吃了个蜗牛的时候。所有这些都并非多了不起，而在于他有一颗渴望改变的心，愿意学习、探索和体验，突破自己。

出发去旅行的那一刻，我们把担心恐惧留在家门口。昨天在朋友圈看到朋友一家去魁北克旅行，她的女儿从83米高的瀑布上空飞身而过，朋友尽管双腿已软，仍不负众望，拍下了女儿高空滑索的帅气！

不要因为忧虑而折断孩子的翅膀，而是学习用爱来放养他们的梦想，相信他们，可以的！

十月
26-27
周六 & 周日

BROUGHT TO YOU BY
RELX 悦刻

11AM
至
8PM



光音广场，陆家嘴金融城

微信扫码购票



True Run Media
X
RELX 悦刻

青
jingkids 上海

GALA BAY
尚悦湾

比萨 **PMQ**
杂志 PIZZA MAGAZINE

FUSION
融合

食料仓
www.51clc.com

247
247tickets.com

Experience a *love* of learning

Early Years Open Morning | 6th November | 9:00 - 11:00 am

Join us for a morning of fun, play-based educational activities in our fantastic new Early Years environment. You and your child will be free to explore the many different learning zones and meet our outstanding teachers, experiencing first-hand what it is that makes NAIS Pudong such a special place to learn.

Register now to see how our *engaging learning environment* will ensure your child will love coming to school.



NORD ANGLIA
INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI, PUDONG



naispudong.com