京育

jingkids北京

国际教育·家庭生活·社区活动

2019.11

封面故事

体育精神

Sporting Spirit

ISBN 978-7-900747-70-9

HARROW
BEIJING

CAROL CONCERT

2019/12/12

来哈罗北京，与我们一起欢度
别具特色的圣诞节吧！

哈罗北京诚邀您参加2019圣诞颂歌音乐会。请与我们一起庆祝这个全球性的冬季节日，聆听永恒的圣诞颂歌，欣赏老师和学生们带来的精彩表演！

时间：12月12日（周四）晚6:00－7:15

地点：哈罗北京何各庄校区剧场，北京市朝阳区崔各庄乡何各庄村287号

www.harrowbeijing.cn

+86 10 6444 8900

本场音乐会免费对公众开放，
请扫描二维码订位。

HARROW
BEIJING

Leadership for a better world

才者，德之资也；
德者，才之帅也。 —— 司马光

兼具才能与品德
启明星学生将成为终身学习者

Let Daystar Academy nurture
your child's talent and virtues

沉浸式双语双文化教学
Bilingual and Bicultural Immersion

个性独立的品德养成
Character Development

社交与沟通技巧的实践和精炼
Social and Communication Skills

三里屯校区 Daystar Sanlitun Campus:
(010) 8532 2500

北皋校区 Daystar Beigao Campus
(010) 6433 7366

美国共同核心标准（英文课）
中国国家课程标准（语文课和数学课）

US Common Core Standard (English) and
China's National Curriculum (Chinese and Math)

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

预约校园开放日
Please scan to register Open House

关注启明星官方微信
Please scan to follow us

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
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
Senior New Media Editor 高级新媒体编辑 周蕾 Zoey Zhou
Senior Education Editor 高级教育编辑 王晓希 Daisy Wang
Contributor 撰稿人 路明 Lu Ming，吴竞波 Wu Jingbo，刘园园 Liu Yuanyuan，李婷 Tina Ji，包原铱 Bao Yuanyi，相梅 May Xiang，罗雪辉 Luo Xuehui，李建亚 Sherry Li，龚勋 Gong Xun，晓谈

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 Cherry Gao
Senior BD Manager 高级商务拓展经理 赵云 Zoey Zhao
Senior Business Executive Manager 高级商务执行经理 梁悦 Michelle Liang
Intern 实习生 刘慕洁 Stacie Liu

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo
Photographers 摄影师 尤思宇 Uni You
Sales 销售部 颜晓蓓 Irene Yan，唐奥 Gladys Tang，尚雁宇 Sharon Shang，王雅美 Alex Wang，刘玥 Liu Yue，John Nuega，岳爽 Crystal Yue

Marketing & Distribution 市场发行部 杨晓彬 Victoria Yang，曹新星 Christina Cao，魏翀 Kris Wei，王玉玨 Echo Wang，Pablo Vidal，韩海林 Han Hailin，陈彪 Chen Biao，潘笑苇 Sherry Pan（上海）

IT 技术部 福山大 Alexandre Froger，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，曹筝 Cao Zheng
Editorial 编辑部 bianji@jingkids.com
Advertising 广告部 010-5941 0368，sales@truerun.com
Marketing 市场部 marketing@truerun.com
Distribution 发行部 010-5941 5499，distribution@truerun.com
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com
Website 官方网站 www.jingkids.com

云南出版集团
云南科技出版社有限责任公司
云南省昆明市环城西路609号，
云南新闻出版大楼2306室
欧阳鹏，张磊
978-7-900747-70-9
ISBN 978-7-900747-70-9

True Run Media
Helping the international community get the most out of life in Beijin
为您打造

Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com

Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com

Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com

Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com

北京 上海

扫描上面二维码，
关注微信公众号：
菁kids，菁kids上海

Education with Impact

在北京乐成国际学校，我们崇尚严谨的治学态度，赋能学生从实践中学习知识与概念；与此同时，我们不遗余力地提升学生的社交与情感能力。在这里，学生决定自己的学习与方向，应对个性化的学术挑战，全面、持续、均衡地成就自我。

文行忠信 Empowering and Inspiring through Challenge and Compassion

欢迎报名参加中学部校园开放日

扫码报名

日期：2019年11月22日（星期五）

地点：BCIS主校园

面向人群：6年级及以上的家庭

BCIS
BEIJING CITY INTERNATIONAL SCHOOL
北京乐成国际学校

+8610 8771 7171

admissions@bcis.cn

www.bcis.cn

运动精神的人情味儿

The Human Spirit of Sports

清晨6点，天蒙蒙亮，闹钟声里我闭着眼睛一激灵坐起来。都说北京的秋天短得像渣男的爱情，我看不如，简直是白垩纪的恐龙，压根儿没见过。自己先热乎抖擞一下，赶紧把娃弄醒。嘿嘿嘿，儿子起床了。“妈妈，今天周几？”儿子揉着小眼儿，泥菩萨似的歪坐着，对我抛来灵魂一问。

“今天？今天不是周三吗？天哪，怎么就周三了呢？微信读书免费额度明天到期了，书架那本《我是个妈妈，我需要铂金包》还有三分之二没看完；keep这周又荒废两天，晋升KG9是没希望了；快到年底了，年终总结本周就要交稿……”不到两秒的时间里，脑子里白马跑了好几圈，过了一遍一个中年老母的残破人生。故作镇定地回答：“周三啊，怎么了？”“妈妈，今天运动会！”“呃……”

“运动会”三个字对我而言简直五雷轰顶，说起来在工作和生活中，与时间赛跑我过关斩将，从来都是信心满满，而真实的运动赛场我是个彻头彻尾的loser，从心理上到身体上。

从小我就是个运动低能儿，每一次上体育课都如同要去法场被当众行刑。不能说没有努力过，每一次起跑鸣枪声一起，我也是奋力地按照老师教授的方法努力向前，可毫无意外的，永远离及格标准差了好远。可以说，体育课的教育就是一种“为了赢”的刻板教育，体育成绩甚至成为评选优秀学生的一个维度，那时候运动精神在我的心目中变得没有人情味儿，它并没有考虑每一个学生的基本身体能力，没有让孩子在运动中体会到愉悦。

反而是人到中年开始练习瑜伽，慢慢学会与自己的身体和解。原来运动不仅只有更快、更高、更强，而应该是一种身体的自我选择，选择一种更舒展地释放精神的方式。在运动中学会了动，也学会了静；学会了控制，也学会爆发；学会了超越自己的极限，也学会做团队的一员。

儿子竟然也继承了我的渣渣运动能力，今天的运动会也有些怯怯的，而我此刻轻轻地拍着他的背说：去努力就够了，不用去赢。

《菁kids》北京主编

2019年10月17日

True Run Media

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

为您带来

thebeijinger
Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com

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

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

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

thebeijinger beijingkids jingkids北京 jingkids上海

目录 CONTENTS 2019年11月刊

04 刊首语
Editor's Note

菁彩推荐
Essentials

08 家庭推荐
Family Favorites

09 校园之星
School Stars

56 学校新闻
School News

57 简报
The Circuit

封面故事
Cover story

14 运动改造大脑
Exercise Remodels the Brain

16 运动精神的培养与学校的IB教育已融为一体
The Cultivation of Sportsmanship Has Been Integrated with IB Education

20 培养孩子的“剑客精神”，比成功更重要
Cultivating Children's Swordsman Spirit is More Important than Success

24 荣耀永存的腰旗橄榄球队“大白鲨”
The Glorious Flag Football Team "Jaws"

26 步步为“营”：让体育精神伴孩子成长
Growing Up with Sportsmanship

28 体育，下一代的生活方式
Sports, the Lifestyle of the Next Generation

32 那个被CCTV5喂大的孩子，后来怎样了
The Child Who was Fed by CCTV5

36 以幸福出发，以幸福为终点，培养朝向幸福的孩子
Students' Happiness Matters

学无止境
Learning

54 未来艺术家：来自哈罗北京的学生艺术作品
Blank Canvas: Student Artworks from Harrow Beijing

父母社区
Parenting

10 在读：阅读力，究竟是一种什么能力?
Reading: Reading Power, What is a Kind of Ability?

38 中西文化对对碰：“全职爸爸”是一种怎样的体验?
Talk About Stay-at-home Dad

菁选美食
Dining

40 如何制作一份令人感动的意大利面?
How to Make a Perfect Plate of Pasta?

玩出花样
Playing

42 在北京，体验纯正、优雅的法国马术
Experience Authentic and Elegant French Equestrian in Club Beijing

全家出动
Family Travel

48 带孩子们去巴黎吧！——用艺术装点童年，让美好永留童心
Take the Kids on a Trip to Paris

专栏
Columns

35 爬山
Climbing the Mountain

47 中国式体育精神
Chinese Sportsmanship

64 妈妈我在退步
Mom, I'm not getting better

61 学校信息
School Listings

63 杂志免费取阅点
Distribution

本期封面模特：
北京私立汇佳学校初中生唐宇涵

摄影：
Uni You

我的家在北京

Andrew's Family Favorites in Beijing

编：张欢 图：家庭提供

Andrew Morrissey是BCIS中学部的老师，他已经在北京生活了16年，妻子Andrea是北京人，两个孩子都在这里出生。哥哥Liam现在14岁，妹妹Joy现在5岁。

周末或假期你们会为孩子安排什么活动？
我们住在市区，所以周末经常会选择户外活动，例如去公园。我们喜欢去团结湖公园和日坛公园，这里有游船等游乐设施，孩子们很喜欢。

北京的郊区有哪些推荐的地方可供孩子们玩？
如果离开市区，我们更愿意去较远的地方玩，例如延庆。那里夏天很漂亮，冬天的冰雪节也很有趣。

最喜欢北京的哪个区域？为什么？
靠近北京市中心的地区——双井、光华路、日坛附近。

最喜欢的中国菜是什么？
重庆辣子鸡。

最近和孩子一起阅读的一本最喜欢的书是什么？
Dr.Seuss的《帽子里的猫》中的故事我们都很喜欢，还有三个关于霍顿的故事都不错——《霍顿与无名氏》《霍顿孵蛋》和不太知名的《霍顿和古格巴的故事》。

学校假期时有什么安排？
国庆节我们将待在北京，寒假我们计划去老挝旅游。

平时家庭中有庆祝活动最喜欢去哪家餐厅？
这取决于个人口味。我们家非常喜欢去合生汇楼上的一些餐厅。撒椒味道很棒。玛尚诺披萨也不错。甜点的话我们喜欢DQ。

一般会带孩子去哪里运动？室内还是室外？
我们一般比较偏好户外运动。如果室内我们会去合生汇。

最喜欢逛的网站、看的微信号是什么？
theBeijinger，城市漫步——北京、天津和苏州，Sixth Tone，中国日报，ChinaWire。

最近有什么新发现的好去处可以分享？
国贸和双井都是不错的地方。

来自新东方国际双语学校的校园之星

School Stars from New Oriental Academy

编：张欢 图：学校提供

任浩瑜是一个积极向上，有领导力，做事执着、有毅力的孩子。

他热爱学习，勤于思考，经常与老师同学分享自己在学习方面的心得，同时爱好广泛、钢琴、足球、羽毛球都是他获取灵感、展示才华的舞台。

他具有良好的领导力，在团队中有担当精神，善于协调、组织同学参加各项活动，是老师们不可多得的小助手。

曾禹涵是一个懂得分享、善于交流、关爱他人的学生，他兴趣爱好广泛，喜欢艺术，擅长网球、乒乓球，冰球运动更是学习了4年之久，每天坚持在冰上刻苦训练几个小时，练就了他坚毅的性格。他还喜欢阅读，善于思考，读到感兴趣的地方喜欢与他人分享阅读感受。

刘以均同学学习认真、刻苦，理科成绩尤其突出，上学期参加AMC国际数学竞赛获得三等奖，是学校数学和生化社团的社长；他积极参加社会实践活动，多次参加牧羊地志愿者活动，并获得18-19学年度社会贡献奖学金；作为学校飞盘队的主力队员，多次代表学校参加全国各级飞盘比赛，并取得优异的成绩。

余维克同学好学上进，是学校商协副社长，学生会生活部部长；作为班长，他率领班级分别获得校园头脑风暴、运动会总分、拔河比赛，篮球赛第一名；热爱学习的他，还在英语演讲比赛中获得第一名，在双旦音乐节演出中为大家奉献了一场精彩绝伦的乐队演出。

王诗璐琪同学成绩优异、兴趣广泛、积极参加集体活动，连续两年获得学术优异奖学金和校长奖学金。她多次代表学校参加极限飞盘、VEX机器人等项目的国内外多项比赛，上一学年率领团队参加世界VEX机器人锦标赛，获得了全球排名第十的佳绩。

阅读力，究竟是一种什么能力？

Reading: Reading Power, What is a Kind of Ability?

文：晓谈 图：Toa Heftiba on Unsplash

晓谈

毕业于上海交大，曾就职于上海某三甲医院和五百强外企，现在全职妈妈一枚，家有两个可爱的宝贝。2014年全家移民加拿大，与几位妈妈一起创立非营利组织“温哥华故事妈妈”，倡导儿童阅读。

去年曾经和朋友带孩子们一起去墨西哥玩，在一处沿海溶洞，当我在阅读关于溶洞的英文说明时，朋友的孩子也过来跟着一起读，才刚满7岁的孩子竟然把“地壳”、“二氧化碳”、“钙化”这些英文名词流畅地读了出来，让我非常吃惊！

但是，孩子读完后，他对我说，他完全不懂这些是什么意思。

今年女儿上了二年级（注：作者一家居住在加拿大），我和她的班主任老师交流她在阅读方面的进步。老师说，从reading level上来说，女儿可以阅读三年级的书了，但是她的阅读理解能力还是在二年级左右。

也就是说，和朋友的孩子一样，女儿在“会读”与“读懂”之间存在着Gap。我们常常觉得英语的阅读能力等同于词汇量和对语法的掌握能力，但其实不然。

什么是阅读力？

第一次见到“Reading Power”这个词，是在女儿教室的小黑板上。老师解释说，阅读力是加拿大BC省很多小学都会推出的课程，培养孩子在阅读中思考的能力。

孩子在阅读的时候，如果朗读，他用到了嘴；如果指读，他还要用到手指；当然，阅读时一定要用到眼睛。但是，孩子在阅读的过程中，他用脑子了吗？换言之，他是如何思考的？

在2002年，温哥华的一位小学教师和语言研究学者Adrienne Gear带领团队发起了一个“阅读力”项目，并相继撰写了《阅读力》（*Reading Power*）、《非虚构阅读力》（*Non-fiction Reading Power*）和《写作力》（*Writing Power*）三本书。近十多年来，阅读力越来越被重视，阅读力课程也获得了BC省大部分学校的推广。

为什么关注阅读力？

在孩子学习英文阅读的过程中，主要用到两种技能，一种是“Decoding”的能力，一种是“Comprehension”的能力。

Decoding就是对词汇的解构，它决定了阅读的准确性和流畅程度。Decoding单词是有技巧可循的，比如低年级的孩子学习Phonics（自然拼读），就是在学习解构单词的一种方法。

Comprehension能力则是对文字和上下文的理解能力，它决定了从文章中获取信息的能力。

简单说来，如果把阅读比喻成盖房子的话，Decoding就是搬砖的能力，而Comprehension则是把砖头盖成房子的能力。

我们在家陪孩子阅读时，大部分关注的都是孩子是否认识某个单词，或者能否准确发音。但是，我们很少去关注孩子在阅读时候的理解能力。

事实上，学校都会教给孩子“Decoding”单词的技巧，孩子可以通过阅读自学很多单词，但是随之而来的问题是，孩子理解能力的不匹配，就像我们说的，“知其然而不知其所以然”。这样的现象对在英语环境中长大的孩子十分常见。

阅读力包含哪些能力？

思考本身是一个很抽象的过程，而阅读力培养的是阅读时候的思考方式，侧重于对与Comprehension能力的提升，也就是“盖房子”的能力。阅读力包含有五种能力，关联（connect）、质疑（question）、视觉化（visualize）、推理（infer）和转化（transform）。

BC省小学的阅读力课程是针对孩子阅读思考能力的系统性训练，按照年级的不同，对以上五种能力进行循序渐进的训练。

这些专业名词看上去似乎有些高深，但其实在阅读的过程中我们都会用到。下面，我结合一些例子来说明，作为家长，我们如何通过一些简单可行的方式来帮助孩子提升阅读力。

关联

我记得女儿读一年级时，有一次特别主动地让我带她去图书馆借关于Terry Fox的书，原来她在学校参加了Terry Fox的长跑。那几本书她读得非常认真，有一本还借阅了第二遍。更巧的是，

她在一次去博物馆时偶然碰到了Terry Fox的展览，见到了Terry Fox的奖牌、假肢等，她开始去辨认这些是不是和她曾经在书里看到过的照片一样。有一次路过温哥华图书馆，附近有Terry Fox的雕像，她非要下车去和雕像合影，还顺带提到了这是她在一本书里看到过的雕像。

关联能力，是一种将书里的内容与个人生活和感受连接起来的能力。正所谓一千个人心中有一千个哈姆雷特，我们阅读时候的感受，与我们自身的生活经历是分不开的。

和大人一样，孩子也需要在阅读中寻找生活的共鸣。当书中出现的场景、人物、事物或者情感也曾出现在孩子的现实生活中时，往往能让孩子获得更深层次的阅读感受。

因此，我们在陪孩子阅读的过程中，可以经常停下来，表达我们自身的感受，比如我们可以说“读到这里，我想起了……”同时，也适时引导孩子运用关联能力，说出他的生活感受，最简单的问题就是：“读到这里，你想起了什么？”

质疑

爱因斯坦曾说，重要的是永远不要停止质疑，好奇心有存在的理由。阅读的时候，学会提问甚至比回答问题更为重要。一个好的阅读者，常常会提出两类问题，基于文字的问题和基于推理的问题，或者说快速提问与基于深层思考的质疑。

女儿前一阵子读了一本关于南丁格尔的绘本，里面有一页讲到南丁格尔小时候喜欢给洋娃娃看病和开医院，后一页讲了南丁格尔长大后，不顾家人的反对要去做护士。她当时问我，为什么南丁格尔要去做护士？

一瞬间，我觉得这真是个“蠢”问题，她显然没有理解“前后铺垫”的这种联系。我说，前一页都讲到了，她从小就很喜欢护士呀。

女儿想了想说，小时候那是玩游戏，我喜欢玩Paw Patrol，我以后没想去做个Paw Patrol。

听她这么一说，又觉得她不无道理。她的问题，其实是基于她个人体验进行“深层思考”的问题。

所以，当孩子提问时，即使是你看来“愚蠢”的问题，也不要去否定孩子，而是要鼓励任何形式的提问。当孩子不知道如何提问时，可以引导孩子经常使用5W问题，也就是Who? What? Where? When? Why?

视觉化

凡是根据知名小说或者大IP改编的电影或电视剧，无论拍得多么成功，总会有书粉吐槽甚至抵制，因为它不符合这些书粉的“视觉化”想象。

我们在阅读的时候，常常会把文字变成我们脑中的形象，这就是视觉化能力。孩子天生有着非常丰富的想象力，但是，如果看电视或者打游戏过多，脑中的视觉化能力就难以得到锻炼。

在女儿学校，教室和走廊的墙上经常展示着孩子们的涂鸦作品，往往是孩子们根据某一个主题故事创作的。低年级孩子写作文时，一般都采用图文并茂的形式，写短短几句话再配上图片来表达。因此，鼓励孩子根据文字来绘画，是一个培养孩子视觉化能力的好办法。

在家里，我们不要吝啬给孩子读故事，让孩子享受做一个纯粹的听众。当故事中出现孩子熟悉的物品或场景时，我们可以停下来问问孩子：“你想象一下，TA是什么样子的？”更进一步，可以一起讨论触感、气味、声音等，这样，孩子的感官就通过文字被全部调动起来了。

推理

熟悉凯迪克奖项的人可能会发现，很多凯迪克获奖图书都是无字书和文字很简洁的书。这些书初看起来，可能对孩子的词汇量完全没有帮助，但是它锻炼的是在阅读中最复杂同时也极为重要的一种能力——推理能力。

推理，是根据文字或者画面去思考作者没有直接表达出来的内容，换句话说，是解读作者的“话外音”。

因此，Adrienne Gear很推崇无字书或者只有简单文字的绘本来给孩子阅读，锻炼孩子的推理能力。

我们和孩子一起阅读绘本时，可以通过“O-W-I”方法引导孩子进行推理。其中，“O”指的是孩子观察（Observe）到的事实，“W”指的是在这个事实上进行的提问（Wonder），“I”指的是推理（Infer）。也就是说，我们可以常常提这三个问题：你看到什么了？你觉得有什么问题？你认为这是怎么回事？

转化

转化，是用书中传达的信息来更新或改变我们的认知。事实上，我们接触到的一切信息都在潜移默化地塑造着我们的认知，而对于孩子来说，阅读是构建知识体系最好的方式。

读虚构类的图书，像故事、小说，孩子能学到某些道理或者产生情感的共鸣；读非虚构类图书，像历史、科普读物，孩子获得的是基于客观世界的信息和知识。

我们小时候在学习课文时，被灌输了许多的“道理”和“中心思想”，感觉被洗脑了。所以在教育孩子时，我们很多人都意识到不能给孩子讲太多“道理”。但是，如果孩子读完一本书而不知所云，并不见得是好事。

我记得女儿读了一本关于奥巴马的绘本，书里讲到奥巴马出生在夏威夷，在印尼度过了童年后去美国读中学，同时他的妈妈是白人，爸爸是非裔黑人，所以他少年时代很为自己的归属感而困扰。成年后，他找到了他的归属感，把美国人、非洲人、印尼人都当成了他的家人。

我也借此和女儿讨论起她的归属感问题。女儿虽然没有困扰，但是也常为更喜欢中国还是加拿大而纠结。读完那本书，她自己说，中国和加拿大她都喜欢。

因此，我们可以通过启发式的方式去引导孩子思考书里传达的重要信息，比如就此问问孩子，“你以前是怎么想的？”，“读完这本书，你现在是怎么想的？”

体育精神

Sporting Spirit

BAUER
BAUER
HUIIA
GREEN DGONS

运动改造大脑

Exercise Remodels the Brain

文：本刊编辑部

2008年，约翰·瑞迪著的《运动改造大脑》一书首次在美国出版发行，向全世界的人们传递了运动能够改善情绪、调节与优化大脑功能的启示。“运动不仅能健身，还能锻炼大脑，改造心智”——此书一经出版便风靡全球。该书重印超过16次、是被译为10种语言风靡全球的革命性读物，19000名中学生验证的运动奇迹，全球12个国家和地区正在流行。今年年初在一次活动上，瑞迪教授带来了一场题为“运动改变未来”的主题演讲，与现场观众一起分享他的运动与大脑健康之道。菁kids为读者精选了讲座干货与大家分享：

1. 运动是如何影响大脑的呢？

额叶皮层是大脑的主要控制者。它指导着我们的思维，帮助我们整理信息、计划、组织、实施、结果评估等。运动尤其影响我们的执行功能，因此，通过运动激活大脑会让我们成为更好的学习者和工作者。

思考的大脑实际上就是我们运动的大脑。当人们运动（锻炼、玩耍、游泳）时，我们所使用的大脑次数比其他任何活动都要多。运动会激活我们的思维大脑，让我们做好应对新挑战的准备。 大脑就像是一块肌肉，我们用得越多，它就会变得越强壮，所以激活我们的大脑有助于我们变得更聪明。

如果儿童对水感到恐惧，克服恐惧可以极大地增强他们的自信和自尊。这种新建立的自信可以延伸到社交场合，让孩子与同龄人互动，发展他们的社交技能。孩子们享受与其他孩子进行交流，在那里他们找到了共同点。提升自尊可以逐渐让孩子建立一种积极的体育锻炼态度，这对其以后的生活也大有裨益。

2. 运动是如何影响孩子的学习呢？

运动在三个层面上提高人的学习能力。首先，它完善思维模式以提高警觉力、注意力和驱动力；其次，运动让神经细胞准备就绪，并促使他们相互连接起来，这是连通新信息的细胞基础；最后，运动激发海马体的干细胞分化成新的神经细胞。

运动提高了理解力，增强了注意力和兴致，减少了紧张和不安，让人更富有激情和活力。运动让我们的大脑做好准备，提高了大脑记录和处理信息的潜能。同时运动可以让孩子们更加专注，运动使孩子的认知和心理方面的能力都得到增强。

实验表明，运动使大脑更活跃、更兴奋、更乐于学习和做事情。2001年SAT（学术水平测验考试）结果证明，体育成绩越好，阅读、数学成绩都越好。

3. 像骑车这样的运动和孩子大脑发展之间有什么联系呢？

骑车有助于从多方面训练大脑：尤其是刺激小脑，我们自动习得并记得如何骑车，小脑控制平衡、运动和协调（肌肉运作的方式）。骑车让孩子更聪明，更有创意。学会这种技能是一个成就，是自信的基石，能让孩子受益终生。

回忆下自己第一次骑自行车的情景：大脑必须时刻想着蹬踏板、保持平衡，控制方向，看路，而且必要的时候还要急刹车。但学骑车的过程中，神经元会来回输送消息，直至大脑形成一个通路。现在骑车可以什么都不想，是因为神经元已经帮你建成了一个“骑车”通路。

4. 体能训练对于孩子有什么样的促进作用呢？

首先，体能训练可以让孩子们变得更加强壮与优秀，结合游戏等形式的训练也很吸引人，可以让孩子爱上运动，同时还可以获得新技能。控制身体即控制大脑，给身体的挑战越多，大脑就用得越多。大脑是肌肉，越用越强，运动形式越复杂，大脑生长得就越多。尤其是对大脑前部的调动——即执行功能区域，它是我们大脑的CEO，控制注意力。所以，体能训练可以促进孩子大脑发育，成为更优秀的学习者。

5. 运动对ADHD（注意力缺陷多动障碍）的儿童有什么样的影响呢？

ADHD（注意力缺陷多动障碍）这个病症非常普遍，但是不管是多动症的动物还是人类，药物治疗都不是最好的办法，事实上，运动可以帮助他们控制好自己的情绪、焦虑感和注意力。建立严格的运动计划对于ADHD有很好的治疗作用。

我们熟悉的奥运游泳冠军菲尔普斯就患有ADHD。 9岁时，菲尔普斯就曾服用过利他林来治疗ADHD。幸运的是，之后他选择了游泳来帮助缓解病症。到10岁时，他的游泳成绩在全国同龄人中名列前茅，游泳运动让他控制了自己的情绪，让他成为了自己人生的发球者，养成了健康的习惯，从而受益终生。需要注意的是，每个人注意力缺陷的程度各不相同，所以我们要尝试着找到对自己有效的运动规律。

6. 运动可以改善我们的情绪吗？

体育运动的另一大作用是调节情绪，运动不仅降低了肌肉的静息张力，还由此中断了传向大脑的焦虑循环。一旦身体平静下来了，大脑的担忧情绪也就更少了。不但如此，运动还产生了有镇静作用的化学反应。锻炼不仅有助于管理我们的情绪，还可以优化我们的认知功能。 现在许多研究都表明，在治疗抑郁症患者方面，运动和我们的抗抑郁药效果一样好，并且有助于预防情绪低落和焦虑症状。

运动精神的培养与学校的IB教育已融为一体

The Cultivation of Sportsmanship Has Been Integrated with IB Education

文：sherry 图：Uni You 编辑：Jolie Wu

“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。人生不是一定会赢，而是要努力去赢。”
2019年9月28日，中国女排3-0完胜塞尔维亚，提前一轮赢得世界杯冠军，一时间“女排精神”再度被谈及，而郎平的这段话可以说是对“女排精神”最完美的诠释。宽泛点说，这也是运动精神的真谛。
运动精神在塑造人格的过程中至关重要。直到今天，在国际化教育理念中，体育与学术并重依然是一条至上法则。在北京私立汇佳学校里，这也是其教育精髓。在这里，学科、体育、艺术，三足鼎立，让每个孩子能成长为一个“怀祖国心，做世界人”的伟大的中国人。

“三点支撑”，促进体育教育蓬勃发展

9月下旬，金秋的北京天晴气爽，秋老虎又一次发了威，我们来到汇佳学校探校。下午四点，校内的绿雪冰场和高尔夫球馆内也是火热一片。孩子们正在进行各种训练，其中高尔夫球馆内，四五名小学员正在做一种叫“穿越火线”的高尔夫游戏训练。

自1993年建校以来，汇佳始终倡导将体育作为教育的“三点支撑“之一，学科、体育与艺术并列为同等重要的位置。校方不仅从学时上保证每个孩子每天的运动时长，更通过丰富的国际化运动设施，令每个孩子都能在运动中找到属于自己的快乐，并养成终生爱运动的好习惯。

2017年汇佳绿雪冰场的落成及上学期“双优菁英计划”的推出便是汇佳重视体育的一个缩影。

汇佳绿雪冰场自2016年1月开始实施建设，总建筑面积达5000平方米，设计采用绿色、智能、环保材料，是国内第一所承办中国冰球锦标赛事的校内冰场，也是北京第一家为校内中小学生开设滑冰普及、花滑和冰球俱乐部等项目教学的学校。同时，汇佳学校与加拿大冰球协会、全球顶级冰球运动装备品牌Bauer建立紧密合作，成为加拿大冰球协会First Shift Program的第一个海外落地学校。

汇佳教育机构董事长王志泽谈及建设冰场以及推广冰雪运动的初衷时曾指出，“体育教育的本质实际上是全人教育，拥有健康的体魄和健全的人格是每一个孩子健康成长的基础，也是未来发展和幸福生活的基础。汇佳向来以‘学科、体育、艺术’为三大支撑，就是要为孩子打造一个健康的、全面发展的环境。汇佳绿雪冰场的建成就是要将冰上运动真正普及到基础教育阶段，让冰雪运动项目成为常规的体育课程，让每个孩子认识和享受冰雪运动的乐趣。”

绿雪冰场总监王玮老师告诉我们，冰场建成后，2017年2月学校便开始对学生增开了滑冰课。目前，针对冰上项目，汇佳不仅为学生们开设了冰球、花滑等冰上俱乐部，还为热爱冰球、有冰球特长的学生提供“双优菁英计划”项目，为他们的冰上运动特长提供最适合的平台。

现就读汇佳七年期的Emma便是一个受益于此的孩子。Emma学习冰球时间两年多，小姑娘爱上冰球不得不说与学校冰场的建成有关。

从小，Emma的兴趣爱好包括钢琴、长笛、游泳等，但冰球并不在列。她说自己之前不知道冰球这一运动，而是看到弟弟打冰球后才有所了解，后因汇佳建成冰场后才开始尝试冰球，“学校普及滑冰课。可能是因为我好胜心比较强，学了以后便爱上这一运动，”Emma说，她很喜欢冰球团队合作打配合的感觉。如今，Emma已是北京市小女冰队队员，曾获得第一届全国中小学生U系列比赛U12组女子冠军。

冰球、高尔夫与IB教育的无缝衔接

从欧美国家教育体系课程设置来看，国外都非常重视学生的运动兴趣和体育精神的培养。在汇佳，为了培养孩子的运动兴趣和体育精神，也是将体育与其IB教育体系无缝结合在一起，如今拥有了高尔夫、网球、冰球、马术等极具优势的国际化培养体系。

其中在高尔夫教育上，汇佳高尔夫球馆于2005年建成并投入使用，该馆占地11934平米，其中室内馆1098平米，室外区域拥有上下二层共30个打位的挥杆区；室内是体能区、高水平练习和测试区；拥有各类专业青少年高尔夫训练设备和设施。早在2005年6月3日，汇佳便被中国高尔夫协会授予“中国第一所中小学高尔夫教育试点校”称号。而在软件建设上，汇佳学校更是引进了以原国家队教练李晓光和史虎老师为核心的教学团队，创建了以IB教育体系为基础的12年高尔夫培养体系和计划，本体系为国内首创。

史虎老师向我们介绍，这个体系将国际领先的高尔夫青少年训练理念与汇佳全人培养教育理念相结合，共划分为四大模块、十个方向和五个阶段。该体系涵盖了兴趣、技术、身体、头脑、内心等方面的细分培养，它分“健康生活”“身体”“技术”和“比赛”四大模块，对应了6-8岁兴趣培养、9-11岁全面成长、12-13岁比赛准备、14-15岁正式赛事、16岁以上比赛成绩这几个阶段。

在汇佳，从兴趣培养到俱乐部再到“双优菁英计划”、校队，高尔夫的教育从幼儿园阶段一直贯通到大学。史虎老师告诉我，在汇佳的高尔夫培养计划中，孩子从低龄阶段开始介入，形成自己的特长，养成良好的品格及运动精神，进而有助于欧美留学，“到了孩子12岁以后，我们便会分批次组织他们参加美国的青少年巡回赛，获得相应的积分。”

探校那天，我们看见了高尔夫球馆室外区域四、五个小学员正在挥杆练习，史虎老师说同学们正在进行的是“穿越火线”。寓教于乐，是汇佳高尔夫教育在兴趣培养阶段的特色，“在这个阶段，我们所有课程的导入都是以游戏为背景来设定。”

类似“太空大战”中，教练员们会让孩子设想自己是战士，球杆是武器，球是子弹，敌方的战舰在不同的方向。为此，战士们需要挥动球杆向不同的方向挥球，“在这个游戏中，我们训练的其实是孩子对球杆的操控能力，对球飞行能力的理解，这些童子功在游戏中就被潜移默化地开发出来。”

与此同时，在游戏中，高尔夫精神也在潜移默化中灌输给了孩子们，类似诚实、认真、坚毅、有耐心。在史虎老师看来，这些高尔夫精神与IB教育理念是一脉相承的。

在冰球中也将IB教育贯串始终。IB的十项学习者目标包括“探究者”“知识渊博的人”“思考者”“交流者”“有原则的人”“富有同情心的人”“敢于冒险的人”“反思者”等。在王玮老师看来，这十项目标在冰球的训练和比赛中均能得到锻炼。类似“交流者”“敢于冒险的人”“富有同情心的人”“反思者”，都在冰球的训练中有所体现。

王玮老师说，就拿“交流者”来说，我们都知道体育有助于提高社交技巧。一个孩子会打球，无论走到哪里，都可以交到朋友。冰球属于欧美流行的体育项目，“通过这个爱好能很快地结交欧美的朋友，否则即使出国了也永远在中国人的圈子里，很难融入当地社会。”

“反思者”的教育也在冰球场上完成。守门员Daniel G现在汇佳就读六年级。每次比赛，Daniel G的妈妈除了观战外，还随身携带一个本子记录每一次的打门、扑球情况，进而在赛后母子俩进行成功率的计算，引导孩子反思怎样让自己的防守技术更趋成熟。

在运动中学会成长

伙伴、汗水、奔跑……这才是成长。仅仅从本能而言，我们都知道，运动可以强身健体，锻炼品性，还有助于提高社交技巧。但通过运动，孩子能收获到的不仅仅是这些。

Miller现就读汇佳学校七年级，是汇佳冰球“双优菁英计划”学员。他告诉我，自己第一次上冰是在4岁，“当时是被教练强行拉上去的，刚开始摔了十多次，后来越打越好，就越来越自信。”此后从滑冰到打冰球，Miller很开心通过打冰球结交了很多志同道合的朋友，大家之间相互鼓劲。

在冰球这项运动中，孩子们也学会了团队合作的重要性。Miller说，在冰球中，一个比较弱势的队伍很有可能凭借默契的配合而胜利，这让自己知道了团队合作的重要性。反哺到学习中，他们也能更好地进行团队协作，“我们在课上，小组讨论、小组作业都会需要大家共同去完成一个目标。”Miller很清楚地知道冰球带给自己的成长不仅仅是强身健体、锻炼品性。

Emma在冰球运动中也进行了一次自我发现的实践。汇佳冰球双优项目和校队主教练王建业在日常训练中，一开始不会固定每个人的角色，大家都可以尝试不同的位置。Emma以前一直打后卫，此后发现前锋更适合自己，“在这里，每个人都有充分的机会去尝试，才能更好发挥出自己的特点。”

关于运动的价值，大部分的中国父母并非不知道。只不过，一直以来，为了学习，运动是可以被牺牲的。但是在国际化教育理念中，运动与学习之间并不矛盾。

Kobe Zhang现就读汇佳六年级，去年刚从一所公立学校转来，学习高尔夫运动已经有五六年，2017年入选北京队二队，获得过不少高尔夫比赛荣誉。他告诉我，自己热爱这项运动，以至于在五年级时学业有所加重后，父母开始考虑为其转轨，从公立学校到了汇佳，让他的体育爱好能更好地坚持下去。

事实上，运动与学习的双赢是一个热门话题，这种关注度不仅仅是教育界，还有科学界。类似哈佛医学院教授约翰·瑞迪曾对此话题进行研究，并于2013年出版了《运动改造大脑》一书。约翰·瑞迪指出，运动与学习之间并不矛盾，不仅不矛盾，而且运动是学习最佳的准备，运动带给我们的不只能健身、锻炼肌肉，还能锻炼大脑，改造心智与智商，“运动能激活孩子用来学习的所有大脑细胞，它唤醒整个大脑。”

汇佳学校在高尔夫、冰球、网球体育项目中推出的“双优菁英计划”也是一个佐证。在此计划中，学业与特长项目得到了完美结合，也将有助于日后的留学申请。在冰球的培养计划中，王玮老师告诉我，“双优菁英计划”中对学生的学业要求有着比较严格的标准，她在多年的带队过程中发现“打冰球的孩子都很聪明，只要他们拿出那种在比赛中的拼劲，学业自然不会差。”

在王玮老师的记忆中，今年一场北京市校际联赛的比赛中，汇佳的冰球小队员们就可以为了不影响自己在场上的滑行速度，一直没有喝水，“这种拼劲让我印象深刻。”

可以说，通过体育，学生们学会了输，也学会了赢；学会去领导，也学会被领导；学会超越自己的极限，也学会做团队的一员，这正是教育的应有之意。

回到我们热衷于谈论的运动兴趣有助于留学申请这一略带功利性的话题，我们也不得不反思，运动兴趣之所以会成为欧美名牌大学pick的重点，不正是因为“人生不是一定会赢，而是要努力去赢”的运动精神，培养出的是更为健全的人格么！

李建亚

资深文化传媒人，十余年传媒江湖中从科学新知转战艺术、收藏领域，喜欢用码字去观察、思考我们所处的世界。

培养孩子的“剑客精神”，比成功更重要

Cultivating Children's Swordsman Spirit is More Important than Success

文：刘园园 图：学校提供 编：Jolie Wu

击剑运动被称作格斗中的“芭蕾”，速度、优雅与礼仪的完美结合。舞动起来需要体力，更考验谋略，像是“用身体在下围棋”。这项运动拥有源远流长的历史文化，但提起它，不少人或许有着说不清道不明的陌生感，甚至会产生一丝误解。为真正了解击剑运动在国际学校里的开展情况，我们走访了北京第一家开设击剑项目的国际学校——北京爱迪国际学校（Aidi School）。

2017年北京国际学校击剑联赛荣誉台前合影
前排为刘畅教练，右二为耿昊宇

学击剑，是为锤炼孩子心中的“剑”

开设击剑项目近9年的时间，北京爱迪国际学校（以下简称“爱迪”）致力于在幼儿到高中学生中推广击剑运动，最早成为中国击剑协会注册会员学校之一。同时，爱迪也是北京唯一一所拥有击剑校队和专业击剑馆的国际学校，超过200名学生在这里学习击剑。

国家一级运动员、中国击剑协会注册教练及裁判员刘畅在爱迪担任击剑教练已有近7年光阴，自小学到高中的击剑课程，均由她负责。

在谈到与击剑相关的事情，她依然保持着在赛场上拥有的活力与兴奋。

“击剑看似激烈，其实很安全，不容易造成运动伤害。它对身体素质也没有太高的要求，门槛并不高。并且击剑集优雅与智慧于一体，是可以陪伴孩子一生的‘好朋友’。”

刘畅介绍，在爱迪，很多孩子在小学时接触到击剑便喜欢上了它，大部分都会在初、高中阶段以体育选修课的形式继续学习。表现优秀的孩子可以参加校队，进行更专业的训练，去参加国内外的比赛。

“10岁、12岁、14岁的孩子就可以开始参加一些美国大区的击剑赛事来获得经验和积分，还有机会获得美国大学击剑教练的青睐，为将来的留学做铺垫。”

击剑项目在爱迪学校已经形成了独特的文化。为开拓孩子们的眼界，学校还曾邀请击剑奥运冠军阿隆·斯拉奇、李娜前来亲自指导，并且与北京各个俱乐部和国际学校一起，举办多场赛事，为孩子们打开更丰富的击剑世界，搭建更高水准的成长平台。

从小在孩子心里埋下这枚“剑”，帮助孩子培养专注的心态和不断自我反思的学习方式，在成长过程中从容地面对困难和挑战，这种剑客精神，比成功更重要。

击剑带来的“延迟回报”

杨振宁先生曾说：“教育就是发现偏好，培养偏好，发展偏好。”

孩子能从一项运动身上，发现自己的优势和擅长，锻炼勇气、胆略、礼节和斗志，就是教育的目的。

爱迪培养了许多热爱击剑的孩子，击剑为这些孩子们带来的，不仅仅是一个兴趣爱好。

耿昊宇是爱迪澳洲高中12年级的学生，他热爱体育运动，喜欢打篮球、滑雪，尤其是击剑，他曾多次获得击剑比赛的全国冠军和国际学校击剑联赛冠军。

回顾击剑陪伴他度过的7年多时光，耿昊宇认为“延迟回报”是带给他最大的受益！

“像篮球，滑雪这种运动，可以立马让你的肾上腺素水平升高，感受到运动带来的刺激，而击剑需要坚持一段时间，慢慢感受到它的魅力，然后喜欢上它，击剑是延迟回报最好的体现。”

因为击剑，父母也曾担心过耿昊宇的学习，为保证理想的学习成绩和好的训练效果，他不得不让自己学会“时间管理”，学会把击剑中养成的心态，运用到学习中，这也是击剑给他带来的“回报”。

在每一次比赛结束后，耿昊宇都要与自己内心的博弈一番，回顾在比赛中自己为什么会输掉对方，又是凭借什么赢得了比赛。在一次次的反思与总结中，慢慢提升自己的水平。

在练习了击剑以后，独自面对和承担胜负就成了常态，让耿昊宇对待输赢有了平常心的同时，也更加努力去练习。

“我相信，练击剑的人几乎都有一个共同点，就是喜欢把事情做到最好。”

据学校老师反映，耿昊宇不仅是学校篮球队队长，而且在班级中担任多项班干部职务，成绩十分优异。

耿昊宇在比赛中

击剑奥运冠军阿隆等人到访爱迪

有关击剑运动的知识点：

1. 击剑是“小众运动”吗？

据刘畅教练介绍，爱迪全校3000多人，有10%的学生会选择学习击剑。由于太受欢迎，小学阶段开班甚至要限制人数。

近几年来，国内击剑运动发展势头不错。据相关统计，2017年，全国参与学习击剑的总人数已超过10万人，2020年预计达20万人。

击剑并没有我们想象的那样“小众”，对孩子有帮助的运动，终会走向“大众”。

2. 为什么要学击剑？

“击剑是一项个体的运动，需要孩子勇敢地去面对场上的任何问题。”

刘畅教练认为，这种身体的对抗和“单打独斗”的机会，是其他运动中少有的。

像足球、篮球，更多的考验的是孩子团队协作能力，胜败也是大家共同承担，但击剑在大部分时候是需要孩子独自上场，独立思考做出判断。

除了运动本身，击剑的历史传统所沉淀出来的文化浸染，能很好的帮助孩子提升综合素质。

从礼仪到规则，从思维模式到心态。孩子通过练习击剑，能把这些熟稔于心，把这些好的习惯渗透到学习和生活中去。

3. 学击剑花费高吗？

看起来精致、高雅的击剑运动，给人的感觉是“很烧钱”，其实，2000~3000元就能购置一套击剑装备。

如果在俱乐部学习击剑，每年的花费大概2~3万元。而在爱迪，小学每学期3000元，初、高中免费，跟随顶尖的专业老师系统地练习，在学校独有的击剑馆中享受它的乐趣。

4. 练习击剑对申请留学有帮助吗？

除了作为一项兴趣爱好之外，拥有击剑特长，是申请美国大学一个不错的优势。

一位凭借击剑进入哈佛大学的学生，其家长向我们提供了这样的信息：

在美国，击剑是常春藤联盟的传统项目，一些高校在录取时，会将击剑列为加分或者推荐项目，美国每年都有学生因为击剑项目而被招特招进入大学，比如哈佛大学SAT一般要求2300分以上，但优秀的击剑学生2000分就可以。

还有一些学校，比如美国圣约翰大学、俄亥俄州立大学、宾州州立大学，对优秀的击剑运动员，SAT分数要求也相对较低。

其实，升学并不是最终的目的，最重要的是运动背后的人格教育。

“升学不是家长最关注的，家长最关注的还是培养孩子们的精神，让孩子有自控能力。”刘教练说，学习击剑的精髓，是对骑士精神和剑客情怀的传承。

随着时代的发展，这些品质尤为稀缺，在教育孩子勇敢向前冲的同时，知轻重、懂进退，点到为止，也是不能忽视的品质。击剑特有的规则，也让孩子在练习中，不知不觉就学会了优雅、礼貌和风度。

荣耀永存的腰旗橄榄球队“大白鲨”

The Glorious Flag Football Team "Jaws"

文：禾子 图：学校提供 编辑：Jolie Wu

腰旗橄榄球运动被称为“聪明人的游戏”和最富有“团队感”的运动，在30多个国家的青少年中广为流行。在新东方国际双语学校，腰旗橄榄球队“大白鲨”已成为一支成绩最为出众的校队。从2015年起，大白鲨几乎包揽中国腰旗橄榄球赛北京赛区乃至全国U19的冠军。本期《菁kids》将带您走近腰旗橄榄球，了解大白鲨的故事及其背后的体育精神。

“聪明人的游戏”

“比赛一开场，以速度见长的郭刘彬晓同学一骑绝尘，达阵拿到6分；随后双方你来我往，中场结束大白鲨以13：8领先。下半场对手加强了防守，大白鲨多次尝试突破均被拦截抢断，比分僵持在13:14——最后一次出击，四分卫赵睿宽一记大胆精准的长传将球稳稳地送入郭刘彬晓怀中，冲刺——达阵！反超！19:14！夺冠！！”这是2018NFL中国腰旗橄榄球全国总决赛的火爆现场。这个赛季，来自北京、上海、广州、成都等全国14座城市的3250位运动员进行了长达4个月的较量。北京新东方国际双语学校大白鲨橄榄球队作为中国北部赛区冠军杀入总决赛，经过鏖战，在比赛的最后13秒反超对手获得U19全国总冠军！时任大白鲨橄榄球队队长的张之上对最后绝杀的一幕记忆犹新。“当时我们防守对方的四档进攻后还剩13秒，需要传出超过半场的长传才能完成绝杀。在观察完对面的防守是1盯1后，我们最后的战术选择左面的外接槽外接手和中锋一个顶一个，最后在右边进行的我们的外接手和对方角卫的单挑。对面的杀四启动速度很快，四分卫刚出手就感觉能达阵。但我们外接手的速度和接球水平都很高，几乎是压哨完成了这次大码数接球达阵。绝杀成功！”

2018NFL中国腰旗橄榄球赛U19全国冠军是目前大白鲨所获得的最高殊荣。而从2015年起，大白鲨几乎包揽中国腰旗橄榄球赛北京赛区U19的冠亚军。作为新东方国际双语学校腰旗橄榄球队的大白鲨，从建校伊始到现在，已成为成绩最为出众的校队。腰旗橄榄球运动被称为“聪明人的游戏”和最富有“团队感”的运动，在30多个国家的青少年中广为流行。腰旗橄榄球只需要通过扯下对方腰两侧挂的腰旗就可以阻止对方进攻，不需要像冲撞橄榄球那样擒抱擒杀。在美国，4岁的孩子就开始有专业的腰旗橄榄球训练和比赛了，因此它是一种相对安全的运动。谈及腰旗橄榄球和新东方国际双语学校的渊源，负责该项运动的夏国培老师介绍道，“作为国际学校，我们发展运动项目时优先选择国外的一些能培养学生身体素质和技能的优秀运动项目。正好我们

在看运动装备的时候遇到了当时北京橄榄球教育第一人唐海岩老师，唐老师跟我们讲解了学习、练习橄榄球对孩子的影响和帮助，于是我们邀请唐老师作为学校腰旗橄榄球的建队教练。球队的第一任主教练弈老师跟我们说过，球队成立第一年的时候，训练总会遇到困难。当时我们的四分卫出现了一点“问题”——这个孩子传球很好，但是传球时机把握不太好，领导力不够。一般来讲，四分卫就是队长，在队伍中需要具备超强的领导力和决策力，否则这个队伍会缺乏战斗力。因为这个最关键的位置不太稳定，我们的球队的状态也是起伏不定。最后，我们忍痛启用了新的四分卫，用了一个跑锋来代替之前孩子的位置，队伍才开始慢慢稳定。让我们感到特别可贵的是，无论是替补队员还是“临危受命”的队员都竭尽全力，为队伍的成长和进步做出最大努力。替补的孩子虽然刚刚成为四分卫，压力非常大，但是他坚持不懈地训练，每一堂课都倾尽全力，在时机把握准确的同时，开始重点克服自己传球不好的短板。就这样反复练习、反复磨合，一支队伍没有因为关键位置的更换而成绩下滑，也没有人因为队伍调整而闹情绪、耍脾气，心中有大局，抛开个人想法，为集体荣誉而战！可以说，在唐老师的带领下橄榄球队蒸蒸日上，取得了北京乃至全国的冠军。”

目前，新东方国际双语学校除了开设橄榄球，还有飞盘、篮球、足球、排球、羽毛球、田径、舞蹈、游泳、空手道等多种体育社团和活动。体育教育对于“全人”的培养有着重要的意义，它是学生在校期间最重要的抗压教育、挫折教育，还有助于培养学生们的团队合作意识和冒险精神——这些素质对当下的孩子来说，尤其是独生子女可能都有所欠缺。某种意义上说，体育竞赛更是一场可以帮助同学们认清自我的人生洗礼。带过四届橄榄球队的学校社团协调员马彦迪老师说：“有一年冬天下大雪，到了操场我跟孩子们说，大家看看整个操场一片白雪，这么恶劣的天气没有任何人和社团在活动，我们将会在这里成为唯一留下脚印的人。从此以后橄榄球队的训练绝不会因为天气、身体、场地等原因暂停，永远风雨无阻。这也是为什么橄榄球队员身上有这种坚韧、拼搏的精神。在安全的前提下，体育课教授给学生的是一种生命技能。希望每位同学都能找到热爱的体育运动，形成终身体育的意识，成为一个终身学习者。”

体育连接的“社会圈层”

最近，一部纪录片火了——《他乡的童年》在豆瓣获得高达9.2分的好评。这部由剑桥大学国际关系硕士、前新华社驻巴以地区记者周轶君制作、导演、主持的纪录片将镜头对准他乡的童年与教育。其中“英国”那一集解读了英国教育的重心：体育。事实上，英国是全世界唯一用学术时间来参与团队体育运动的国家。在纪录片中，资深英国研究员李爽如此解读英国的教育：“精英教育和我们的概念中最大的不同就在于体育。礼仪教育，其实更多的是一种外在。而体育带来的精神面貌，是一种内在的礼仪：你必须要尊重规则。体育带来的是团队概念，除了同一个学校之外，体育将人连接在一起，成为一个‘社会圈层’。”

大白鲨的不少老队员都已被国外大学录取。如今，在美国Temple University念国际商务专业的冯嘉浩坦言，“我在橄榄球上获得的荣誉，对美国申请大学来说是个加分项。因为欧美对体育非常重视，虽然人家没有明说是因为什么录取的，但是我想有个不错的体育爱好肯定是有帮助的。”今年夏天，刚到美国念大一的冯嘉浩正努力摸索着新环境，希望橄榄球成为他迅速融入圈子的媒介。“这边学校有橄榄球队，但进队门槛高。我目测校队的队员身高在1米85以上，体重180斤左右。现在我还保持着运动的习惯，会去健身房做做运动。有时候真的很想打橄榄球，特别怀念大白鲨这帮哥们儿。到美国以后我买了一只橄榄球，天天抱着睡。”与冯嘉浩共同拿下2018NFL中国腰旗橄榄球赛U19全国冠军的原队长张之上，目前在密歇根州立大学读大一，他觉得自己的学习、生活、社交始终离不开橄榄球。“我现在在美国打球的机会不多，一是因为刚来对环境比较陌生，二是美国的校队门槛确实高。球员实力很强，未来很多要成为职业的橄榄球运动员。但是业余打球的机会是有很多的，这也是个很好的方式去帮助融入美国的环境，可以跟美国人一块看Super Bowl，NFL，也可以认识很多朋友。”

在已经退役的大白鲨队员心中，最不舍与辛酸的记忆是退役仪式上的一句话：“学校操场上再也不会有你的故事。”凡是过往，皆为序章。告别大白鲨，负笈海外的人生赛场才刚刚开启。“事情只要努力做都能解决。在面对质疑和艰难的环境下可能无奈过、痛苦过甚至迷茫过，但是我们从不放弃。”张之上笃定地说。“能拿100分不拿99分”和“荣耀永存”这两句队训，如同信仰一般激励着每一个大白鲨橄榄队球员！

步步为“营”：让体育精神伴孩子成长

Growing up With Sportsmanship

文：王晓希 编：曹新星 图：Uni You摄、学校提供

“7，10，7”，这三个数字对不少国际化学校的家长来说并不陌生，即早7点到晚10点、一周7天，这是在北京市朝阳区凯文学校就读二年级的Fischer每天的作息安排。除了平时的学校课程、课外班之外，他会把30%-50%的时间放在体育运动中。虽然忙碌，但乐在其中。

冰球小子养成记

“我最喜欢的运动员是99号得分王！”从5岁就开始学习冰球的Fischer对自己喜欢的体育明星花名张口就来，足以证明他对这项运动的喜爱。

Fischer接触冰球运动并非偶然，用他妈妈的话来说，这是她精心挑选的体育项目。

早在Fischer上学之前，他的妈妈就已经对国际化学校孩子们日常学习的体育项目有了一定的了解。往长远了说，在未来的升学规划中，在体育方面擅长一个团体项目和一个个人项目几乎是每个国际化学校学生的必备技能。

为了给孩子更丰富的体验和选择，Fischer妈妈为他选择了橄榄球和冰球这两项可以充分调动男孩荷尔蒙的运动，目的是让他在增强肌肉、运动肢体的同时，也能将成长过程中的一些负面情绪通过运动的方式更好地宣泄出来。

“因为老蹲着，所以冰球运动员的臀大肌和胸肌线条都练得特别好看，前凸后翘。从我们家的基因来看，他爸爸属于瘦高型，所以我想让他从小就练点肌肉，这样形体更好看。”Fischer妈妈说。

Fischer的身材比例是1:2，腿相对较长，这对他在冰上跑动的稳定性造成了一定的影响，但经过一年半的刻苦训练，他已经有了不小的进步，这让他妈妈很是欣慰。

“能穿上冰鞋站在冰上行动自如就已经很难了，何况要在这个基础上拿一根杆，在高速运动的时候一边闪避，一边用杆把球拨到各种角度争取攻进球门。所以，冰球还是挺锻炼孩子的身体协调性和脑子的。退一万步说，练这个运动除了锻炼身体，我觉得还可以让孩子变聪明一些。”Fischer妈妈说，“有教练跟我说，冰球是世界上最难的运动，如果能把冰球坚持下来，那么所有运动其实都没那么难。”

Fischer的冰球之路并非一帆风顺，对于是否要放弃，母子俩的沟通大概持续了一年。通过不断沟通，妈妈发现，问题可能出现在孩子敏感早熟的性格与教练的沟通方式不适合上。于是，她和爸爸带着孩子接触了不少教练，一边也帮他做着心理上的调整，并不打算轻言放弃。对于孩子和家长来说，这也是一个考验与成长的过程。现在，Fischer终于找到了适合自己的教练，对冰球的热情也与日俱增。

“我们认为，一项团体运动的成功不是靠张扬个人英雄主义，它一定是团队协作的结果。我们让他参加团队运动的核心就是让他体会‘不抛弃、不放弃’的体育精神，体会团体协作，再就是学会成就别人。球场上很多人握着球杆，当你拿球准备进攻球门时，教练会喊传球，因为传球打配合才能够打进更多的球，这就是成就别人。”Fischer妈妈说。

体育梦想在营地中发芽

在冰球学习小有成效之后，Fischer的个人体育项目顺理成章地提上了日程。游泳曾是他的备选项之一，而真正令他对游泳产生强烈兴趣，则是在学校在今年暑期开设的游泳夏令营。

早在北京市朝阳区凯文学校建校之前，凯文教育集团就成立了下属的体育公司，那时还只停留在普通的体育技能训练上，其教学内容包括日常教学时间内的体育课和课外课，课外课除了体育公司的教练外，还会请国外的专业运动员和教练进行一对一授课，成本巨大。

“那时花了大价钱，但其实干了很小的一件事。我们和校方及集团的教育学术委员会进行过多次讨论，达成了一个共识：体育教育不光是技能的训练，它更是全人格教育的一个载体。”凯文体育总经理赵扬表示，“我们国际化学校的学生学体育要解决两个事情，一个是强身健体，另一个就是规则意识的建立和社交能力的培养。”

国际化学校的学生未来目标都是出国读书，但走出国门并不是这段旅程的终点，如何在国外的学习生活中更好地适应和融入环境是需要在国内就提前培养和训练的技能之一。体育就是一个最好的社交话题，能够帮助留学生通过运动认识新朋友。

平日里，学校通过体育课的时间让学生体验不同的体育项目，有特别感兴趣的再通过课外课去延伸拓展和加强。

假期，营地世界会根据学生们的兴趣喜好设计出各种丰富多彩的营地活动，让学生们获得更加广泛且深入的体验。

通过去国外一些学校实地考察，凯文营地总经理孙佳发现，在寒暑假时，国外的学校非但不冷清，反而更加热闹。而营地，正是在180天教学时间以外承载体育教育的绝佳平台之一。各种各样的营地活动不但带动了本校学生的参与积极性，甚至连附近社区的孩子们都加入了进来，这便是营地教育的魅力。

为了充分发挥体育教育优势，凯文教育集团将已有的设施、师资、课程等教学资源进行重新整合，成立了凯文营地世界。凯文营地世界围绕营地教育、研学体验、社会公益、论文产出、竞赛培养等方面，致力于孩子全方位的能力培养、背景提升及升学规划，并为其提供专业的成长解决方案。

以体育为主题的营地活动不但会对学生进行运动技能方面的培养，还会将体育英语、体育文化、体育精神等内容融入其中，令学生们潜移默化间知其然亦知其所以然。

目前，凯文陆续推出了侦探主题、艺术主题、演讲主题等一系列营地活动，丰富学生们在课堂之外的世界的同时，发掘他们的语言能力、科学天赋、创造追求，从而完善其表达、探索与创新的全面素养。

除了丰富了学生的课余生活，体育教育也是凯文学校升学指导的重要一环。据孙佳介绍，凯文学校计划为6年级及以上的学生设立“学生档案”，帮助学生梳理、总结、记录学习过程中参与的每一场重要比赛、活动和营地项目，以便他们在将来的升学准备中能够以此为参考，也让招生官们对学生的体育成长轨迹有个全面的了解。

赵扬告诉菁kids，国外的学校在招生时之所以注重学生在体育方面的表现，首先是看重体育精神对于孩子的影响，因为要将体育技能练得纯熟需要付出大量的时间和努力，考验的是学生的自控能力、时间管理能力和毅力。

其次，练体育的学生家庭背景、经济实力、文化底蕴都不会差。第三就是规则意识，包括反规则意识，真正规范训练过体育的学生在这方面意识非常强，这在某种程度上也是一个人诚信的缩影。

这个暑假，Fischer通过在游泳夏令营的学习，已经基本掌握了自由泳的泳姿。而通过多项体育运动的锻炼，他对体育精神也有了自己的理解：“对待队友要友善一点，对待对手友谊第一，比赛第二。”

体育，下一代的生活方式

Sports, the Lifestyle of the Next Generation

文：路明 编：张欢 图：作者提供

不急不缓，以科学的方法，引领和培养兴趣为先，是我对孩子体育教育的核心原则。陪伴为主，必要时也亲自下场一起玩，是我这个当爹的能做到的。在一旁看着他们在训练中进步，也是我生活的一大乐趣。

一场难忘的比赛

9月2日星期一，是女儿小学五年级开学正式上课的第一天。当晚FIBA男篮世界杯，中国队小组赛第二场，会在五棵松对阵波兰，只可惜之前票订少了，这场中国男篮面对小组赛最强对手，票却只有两张，女儿最终用眼泪战胜了竞争对手——她的妈妈，获得了和我同去观赛的机会。

其实，女儿之前对篮球认识很浅，并不知道男篮世界杯，也不知道易建联。但她应该是感觉得到，老爸都说这场球值得，那必是错不了。对的，作为一直从业体育传媒行业的我，现在甚至很少看球了，工作必须的除外。既熬不了夜，也有很多比赛觉得不入法眼。但在“五棵松”看场有主队的大赛绝对不一样——换算成足球，基本相当于中国男足在鸟巢踢一场世界杯吧，而且有机会赢。

这场比赛的过程和结果，很多关心体育的人都知道，那天全队打得不错，几乎可以说是这届打得最好的一场，可惜最后主教练李楠和队员周琦都犯了很低级的失误，眼看赢下的球，输了，男篮当晚也难得登上了热搜榜首。

除去输赢，当晚现场的氛围绝对让女儿难忘：在中国最好的篮球馆里，国际最高级别的比赛，有自己的主队可以支持，心情跟着比赛一同激烈与紧张，间隙还有搞怪的DJ带动现场两万人一起活跃，即便之前不是球迷，女儿也会因为场上每一个精彩瞬间，和所有人一起，不自觉地欢呼雀跃。置身于此，真是能让人体会到多巴胺分泌持续分泌几小时的快乐。

当然，生活中不会总有那么高级和有价值的比赛让你感受，不像在欧美，周末现场看球是很多人全家的日常和生活的一部分。但让孩子从小就感受、参与体育，是我必然的行动指南，因为我相信，体育——是最好的教育方式之一。

“佛系练体育，孩子有兴趣”

十岁女儿的“体育课表”比较简单，每周三次羽毛球课，每次两小时，周日有时一次马术课，或者我带她游游泳。总耗时不太多，但锻炼身体加修身养性够用了。而且每一样活动都是她自己要求的，我顶多算是个引导。

花时间最多的羽毛球是这样接触上的：三年级时，学校组织课后的羽毛球社团，一帮零基础的孩子们积极得不行，当然校内的延时服务都基础得不能再基础，混时间看孩子玩耍而已，想学得好点，练的像样子点的孩子和家长，就都逐渐转化为校外班的生源了。

最开始是每周一次，看看她有没有兴趣，度过最初的基础步伐、挥拍动作这样较为枯燥的阶段，感觉女儿的兴趣越来越大。我试探着问她“要不要给你加一节课啊？”“随便啊”！我特别知道，这家伙嘴里的“随便”，就是“好啊好啊”的意思。两年内加了两次课，一周三次貌似时间可以了。一旦学起体育，你会发现周围总有比你兴趣大又刻苦的孩子，那些打得好的孩子，基本都是一周6-7次课还加私教的。好吧，我们没那么求上进，差不多得了。

关于马术，其实早已经不算是啥贵族运动了。三年前参加了一次马术体验课，孩子看到有灵性的动物都会感觉更亲切些，嚷嚷着要学，买了张100鞍时的卡，到现在还没刷完。一方面，马场有点远，每周都约课对于得全程接送陪同的家长来说，时间成本有点高；二是寒暑假太冷太热，又总不在北京待着，也就没强求持续系统。

最重要的是，作为比较专业的体育人士我知道，每个项目都有一个最合适的介入阶段，像马术这种运动，几岁的孩子腿部力量差的很远，根本不足以驾驭那样的高头大马，你既不想走职业道路，家里也没马场，事倍功半的时候，佛系一点好。

说说游泳，现在美国很流行，国内的国际学校也是，但我没让女儿参加系统训练。当然没有太多时间了是一方面，更重要的是，我自己从小接受过半专业的游泳训练，深刻感受到，类似于田径、游泳这样的项目太过枯燥，不适合培养孩子对于项目的兴趣。我自己从上小学开始，十岁前每周训练6天，每天至少一个半小时，十岁开始每天两练，需要早起出早操，训练的主要内容就是一圈圈地游呀游呀，四种姿势、各种强度，一节课五千米，两节课近万米，日复一日、年复一年……对于孩子来说，这样的训练几乎不会有主动和兴趣可言的。所以，我顺应了自己“佛系练体育，孩子有兴趣”的中心思想，在自己教会了女儿标准的蛙泳后，就仅限于周末全家去泳池游个千儿八百米，然后跟她还用泳圈的弟弟一起玩耍戏水了。

如今，上学前感觉身体一般、时而发烧的女儿身材修长精瘦，很少生病；每年参加校运会，短跑基本是年级前三名；平时精力旺盛，偶尔作业多点学习晚些也不当回事儿；全家出去旅游时肯定她是体力最好的；每周5节体育课之外，依然很期待每次校外的体育训练班；最让我欣慰的是她对体育，尤其是亲身参与运动，一直保有浓厚兴趣。

以身作则，兴趣也能培养

虽然没什么特别的成绩，但把体育视为重要教育方式的我已经足够为女儿骄傲，但对姐姐的喜悦感不能代替弟弟，正当我觉得弟弟也会自然喜欢运动，追随姐姐的路径之时，我们愈加发现儿子是个宅男。更郁闷的是，五岁的他在今年幼儿园体检时，有一只眼的视力已经不到5.0了。这样的结果让我们有些意外，于是赶紧炒掉了电视和iPad这俩“育儿帮手”，自己亲自上阵，带弟弟多去户外。

儿子出生以后，我就想过让他学学足球。作为一个体育传媒人，我从工作开始就跟足球的渊源深厚，而作为一个体育爱好者，曾经最大的快乐是痛快踢上一场好球。但因为天赋有限，我总是在球场上羡慕那些野球高手，有时碰上有专业背景的，虽然不至于像韩寒儿时跟后来的国脚于海踢过一场球后出现“阴影”，也足以像他一样，感慨“不要用自己的爱好挑战别人的专业”。所以，把自己踢一脚好球的小愿望转嫁到儿子身上很正常。不过以我的了解，小孩子5岁开始可以接触一些体育训练了，但不宜多，毕竟幼儿的生长发育有其科学规律，这时候的体育更应该形容成“引导性的玩耍”。而我这时让儿子接触足球，已经成了对小宅男运动兴趣的补救式开发。

兴趣这东西，孩子之间天然会有不同，但也能培养，尤其是那些容易产生兴趣的项目。最开始，每周一次的足球课儿子是不爱上的，因为在宅男看来，即便是玩耍，也不想那么累，况且这也不如iPad里的跑酷游戏好玩。这时候，我毅然决然地站了出来，每周拿出一两次时间和儿子在楼下单挑足球，结果自然是他每次都险胜老爹。几次下来，每周上课时，他不再闹着要下场休息，或者站着发呆。自己能参与游戏中了，也能融合进团队，知道带球、射门和得分是很棒的事情，兴趣也就随之产生了。

作为从事体育行业的家长，我自信对孩子参加的体育培训机构和教练有一定的自主判断力。建议大家一定要挑选方法科学，尤其不以扼杀孩子身体成长和项目兴趣为代价换取短期运动成绩提高的机构。

正确的幼儿身体训练，包括协调性、敏捷、耐力等各项的科学发展，能让孩子长大后更加事半功倍地适应各项目的专业需求，而对体育的兴趣，则是他们能否坚持，把其作为真正人生爱好的核心。

体育可以锻炼孩子的身体，其实这仅仅是一方面，让他们走出舒适区挑战自我，塑造自信、独立、专注的性格，培养他们的规则意识、团队精神和领导力、决策力，抗挫折能力和应变能力，这都是别的教育方式所无法比拟的。而稍加坚持，孩子还能收获一生的技能和爱好。所以说在良好的文化教育基础上，体育才是高端的增项教育，也是一种Lifestyle，陪伴孩子，终身受益。

给孩子更多的选择

中国孩子的家长在教育方面一点焦虑没有是很难的，可惜的是，体育却常成为先被忍痛割爱的选项。很多基层体育青训机构都知道，中学阶段，接受各种体育培训的孩子会大大减少，往高水平方向精进的人数则会呈断崖式下降，原因当然是在高考指挥棒的重压下，家长一种无奈的取舍。

殊不知，真正体育项目水平的精进和跨越，最多会发生在中学年龄段。对于中国的竞技体育和职业体育来说，在这个年龄段，也会失去掉大多数有天赋的人才。当然，对一般家长而言，竞技体育和职业体育并不是我们的选项，因为知道这条路才是独木桥，成材率低的可怜。但究竟是让孩子一直这么随便玩玩，还是在一定程度上精进一下，也是我目前心里小小的问号。说实话不论让孩子练点啥，总会有些期待，但和大家一样，目前我也看不出来孩子在哪个项目上，相对她自己更有天赋，起码现在从事的项目中都是周围就一大堆比她厉害的，即便是随便挑一个或者换个项目想精进些，也要面临做减法的问题，怎么减呢？容我再想想看看吧。

女儿两年后就将进入初中，如今我们几乎已经决定，那时要让她从公立教育转向私立双语教育体系，相对来说，这样的选择意味着基本上就要和公立教育体系诀别了。这主要是教育路径和生活规划的选择，顺便也可以试试，在稍微宽松的环境下，孩子能否坚持甚至精进一下体育的某个项目。不过，能否精进随缘，坚持和爱好才最重要。我甚至认为，中国私立教育体系的人群中，是下一个体育人才的宝库。不是说一定要有多少人拿冠军，打职业比赛，而是真正能支撑我们体育产业健康发展的一群人，将体育作为日常消费和生活重要组成部分的一群人，当然，出几个冠军也很正常。

纪录片电影《零零后》的导演张同道在接受采访时说：“他们的父母已经铸造了一定的经济基础，00后们有了选择的权利……人生有那么多好玩的东西，我打球行吗……什么时候中国人不再争着当官，不再争着挣钱，就是发达国家……”我也相信是这样的。

有时我想，在宏观教育方式上我们把握好了，就完全无需焦虑，因为我们有信心，已然给了孩子们不错的大环境，再以体育这样阳光的方式帮助他们塑造性格，强健身心，获得爱好，这也是那些最发达国家中产们验证过的不错道路。我们努力过了，这会让孩子们会有更多选择的机会，他们将来不一定是自己行业里的顶级精英，或者就是普通人，但那时的他们，早已选择了自己的未来，快乐自信地做着自己生活的主宰。

路明

前资深体育媒体人 现体育产业创业者。北京狮博美体育文化传媒有限公司创始人， 全国体育运动学校联合会教育发展委员会委员。

那个**被CCTV5喂大的孩子**，后来怎样了？

The Child Who was Fed by CCTV5

文：May 编：张欢

如果有一件事，对你的大脑会立即产生正面的好处，包括心情和专注都会受惠，且能持续很久的时间并保护大脑免于诸如抑郁症、阿尔兹海默症或失智症的侵扰，更重要的是，持续这件事，可能只需花费很小的金额却会潜移默化提高孩子的成绩和优化性格，并有可能强大到被藤校录取，你们愿意做这件事吗？身为纽约大学神经科学教授的Wendy A. Suzuki 博士在她的TED演讲中通过实验结果和理论推导告诉我们：这件简单的小事，就是运动！

从小埋下爱体育的种子

是个不折不扣的被CCTV5喂大的孩子。青年时曾为专业运动员的老爸保持着每天晨练的习惯，家里的电视铁打不动只看体育频道。在这样的熏陶下泡大的我，虽然对跑800米还心存芥蒂，但对体育还是从小萌发了亲近的好感。尤其如盛宴一般的奥运会和足球世界杯，对我和老爸来说，更像过节一样。

小学和中学的暑假，我会守在电视前等待4年一次的奥运开幕，还会认真地准备好纸笔，记录下每个入场的国家和地区。第一次认识到地球村的广袤便是由此而来，有这么多肤色各异的人们能聚在一起欢笑，便是奥运给予我的最初地理启蒙。所以你看，虽然我们小时候并没有条件行万里路，但体育带来的开眼界的机会一样不少。每一种比赛的乐趣，每一分得到的喜悦和失去的坚持，待我现在成为了父母再回头看，也是对孩子最好的教育机会。

尤其如万花筒一般的奥运会，在我心底种下了着迷的种子，并成为驱动我学习外语，想去看更大的世界，以至在2004年抛下当时正如日中天的外企起步职场考入北京奥组委。

难忘的奥运情结

很幸运，我加入了当年筹备北京奥运会的初期团队，得以在20出头的年纪和国际奥委会的专家们切磋。当时令人感触最深的是——奥运会吸引着人们乐此不疲地参与其中：运动员在这里收获职业生涯的最高荣誉；工作人员在这里享受权倾投入的职业快感，甚至有雅典奥运会的工作人员在赛后忍受不了大幕落下的孤寂选择自杀……虽然听起来震惊，但同样的失落在2009年时却也真切地袭来过。这种大起大落的快感也是浓缩了人生精华的奥运馈赠。

奥运会的精髓在一个Games，既是竞争的巅峰，更显游戏的愉悦。而游戏，才是人类从孩童时的天性最爱。参与体育，热爱体育，便是唤醒我们体内原始人性的张扬。小到社区足球赛，大到奥运会和足球世界杯，体育不仅是“与人斗、与己斗”的竞技赛场，也是人类精神集大成者的展示舞台。16天的奥运会，各个举办国家呈现出了自家最美的文化盛宴招待宾朋，最让人感动的《奥运休战协议》，更试图以体育的力量感化停止世界的战火硝烟。同样让全球疯狂的足球世界杯也是如此，在体育面前，巴别塔的隔阂似乎不见，人类只懂规则这一种fair play的语言，在赛场内外携手欢腾。

在人类竞技体育的长河中，无数站上奥林匹亚山顶的高手以其或传奇或励志的成名之路告诉我们：虽然年轻时曾将天赋放在鄙视链的顶端，但高处不胜寒后才明白，勤奋付出、坚持不懈才是开掘天赋这个沉睡宝藏的工具！

“体育好者得天下”

可喜的是，运动的益处在沉寂了这么多年后，终于在国内的教育界迎来了春天。总是被无故占课的体育老师也好像一夜被转了正，炙手可热起来。从教育部颁布的各种文件来看，体育不仅在课堂上的学科占比成绩越来越重要，在下午三点后的课余时间里也愈加吃香。无论是国际学校暗戳戳比拼的游泳，还是公立小学课堂外每小时动辄需花两三百还报不上名的跳绳，大众的小众的集体的个人的，各种体育培训如雨后春笋，一夜间全都冒了头。

除了对身体好的追求，家长们对体育追捧的趋之若鹜也是对坚韧不拔、团队协作等各种“soft skills”给予了厚望。一个朋友在给孩子报名了橄榄球培训后感慨到，结束训练时教练的话给了她很大收获。教练首先强调了纪律而不是个人能力。因为在一个集体中，不遵守纪律会使得这个团队整体效率都变低。其次强调了Team，即与他人合作的重要性。尤其在团队项目中，每个孩子都是不同的个体，不需要和别人比。因为每个人的独特性可以被给予不同位置的安排—不需要你是最棒的，而需要你是最合适这个位置的，发挥出自己的优势即可。有学者明确表示，“运动场就是人生的缩影。”这么看来，果不其然！

另外，从经济学角度看，对体育教育的投资就像给予了地球一个支点，杠杆作用下撬动的不仅是身心的健康，也是“进可攻退可守”的另路追求：进，体育可以成为一种特长，尤其美国顶尖的大学里有种类丰富的体育奖学金可申请；退，坚持参与体育，从幼儿园开始砸钱上体能培训对孩子也是百益而无一害：身体好，吃得香，不生病，耗电快，也减轻了家长的耗能。

随着对国际教育的深入了解以及庞大需求，更多家长也恍然大悟：其实国外校园里更受老师和同学欢迎的可是橄榄球队、足球队、篮球队甚至冰球队的队长；学霸们也不是戴着厚厚眼镜的书呆子，而是领导力十足、会学会玩的运动好手！

常春藤联盟（Ivy League）最初指的便是由美国东北部地区的八所高校组成的体育赛事联盟。顶级大学对体育的重视也便昭然天下——在美国的青少年体育体系下，竞技和学术一样是必不可少的环节。家庭普遍知道，美国大学对于学生运动员的学术方面也有重点关注，因此大环境下，青少年和家庭会很自然地在成长过程中，找到各自对于体育和学术的偏好或平衡，以求做到体育和学习的“双优”，为未来发展提供更多可能。

“体育好者得天下”越来越成为一种共识，无论是从奥运冠军，还是众多社会成功人士的身上，家长们愈加坚定地认识到：四肢发达的人，头脑一定不简单！而且四肢发达的人，会拥有在竞争中更持久的战斗力！

一路追随奥运梦

现在的父母不遗余力地培养孩子，不外乎让孩子成为一名合格的“世界公民”。而从2001年7月13日萨马兰奇喊出让全中国热血澎湃的“北京”起，我们的家门口就成为了链接更大世界的窗口。我有幸登上了北京奥运那艘快艇，在初入职场时看到国际规则如何运作，学习国际视野如何思考。在我们还没能强大到成为规则制定者和游戏掌舵者的时候，遵守国际惯例，汲取国际通行操办细节里的每一处营养，都是让自己快速成长的良方。

北京奥运的精英荟萃，如魔幻水晶球折射万千。在北京奥组委，我有幸收获了一批因为奥运梦想而聚成一团火的同道“战友”；在我的领域“媒体运行”，我有幸见识了国际一流的媒体是如何团队作战，顶尖的记者是如何谦卑有礼。奥运的精髓在于遗产的传承：除了有形的基建设施，无形的从奥运精神的着魔到职业素养的贯彻则更为重要。

由己及人，这一点我最佩服日本媒体。每一场国际大赛，他们的敬业、职业、抱团、谦恭都能让人印象深刻。奥运会里对媒体报道有POOL的特权，早年只给予电视媒体如NBC，BBC等，通讯社如美联、路透、法新、Getty，但在重要的日本队参与的比赛中，常见日本媒体在媒体工作间聚首开会，最终会有一家如共同社这样的领头代表来和我们的媒体经理谈判争取机会，有理有据不卑不亢。除此之外，职业化也来自敬畏。常因为对细节的执拗而把我们搞“崩溃”的美联社老Bud，便是追随了一辈子奥运会的从业者，从记者到报道团队的负责人，满手指的五环大戒指闪耀着他对体育对奥运的不离不弃。通过和他们这帮大咖的合作也让我领悟：敬畏理想，善待细节，放之四海皆准。

想当年五湖四海意气风发的同辈青年相聚奥组委被问及求职原因时会说：想参与这件“一辈子只一次”的大事，等老去的时候和孙辈吹吹牛。如今这夙愿只能实现一半，因为太多盛事甚至奥运会都会在中国再次举办（2022年的北京冬奥）。祖国强大得够快，我们也正奔袭在成为规则制定者的路上。这是新一代的幸事。

所以，我这个从小被CCTV5喂大的孩子，着了体育的魔，也因此把他当成了职业。在为人父母之后，也矢志不渝地将体育培养列为对孩子教育的重点。正如姚明总结过：体育的目的是锻炼体魄，塑造积极的人生态度，而「以体育人」是我们开展体育运动永远的目标，这也是体育长存、体育精神长在的重要原因。没有白流的汗，也不会有白走的路，让我们和孩子一起，向着更快、更高、更强的未来去奔跑！

爬山

Climbing the Mountain

文：夏生 编辑：Jolie Wu

正午，雾气早已散尽，日光直射在山腰的石级上。层叠的台阶似乎望不到尽头。刺眼。可我早已顾不得刺眼，也顾不得防晒服下蒸烤似的皮肤和沿着帽檐和发梢淌下的汗。我只觉得心脏在胸膛里疯狂地跳着，仿佛一只困兽想要一跃而出却苦于没有出路。

我停在了狭长石级的正中央，用手背摸着自己通红的脸，大口喘着气。

“哎，你别站在大日头底下。”一个女声从斜上方传来，“这边有阴凉，上这儿来歇会儿。”

我想笑着拒绝，但发现自己连拒绝的力气也一点没剩，于是只能勉力爬了几级。那个说话的女生，把我让到一旁的石椅上。

“看你脸色不好，是不是身体不舒服？”

“嗯，心跳得厉害，喘不过气。”

“你是不是心脏不好呀？我看你嘴唇发紫，我妈也是这样，她也心脏不好。”抬头看去，她正关切地看着我。白衣黑裤的她学生模样，面色红润，朝气蓬勃。

我没有说话。

“呀，心脏不好，爬山的时候就不能太急，更得慢点了。”小姑娘倒是不认生，侃侃而谈，“其实啊，多锻炼就好了。我妈自从跳了广场舞，身体也比以前强了不少。现在的人呀，就是太缺乏运动了。我今天陪我姐姐姐夫来爬山，结果俩人磨蹭得要死，你看我都在这等了半天了，他俩还没上来呢。”

我冲她笑了笑，用手摸了摸自己的脉搏，心里估摸了一下：怎么也得130以上？

“你自己爬山吗？”她问我。

“没有，和朋友们一起。不过他们爬得快，早都上去了。”我自嘲地笑了笑。

“没事儿，咱们一起先在这歇会儿，等会儿我陪你爬！”

我感到有些羞愧。

其实我的心脏一点毛病都没有。我只是……身体素质太差。但最初，我并不好意思反驳她，正如我也不好意思让矫健的朋友们等我一样。承认自己只是因为太逊而爬不动山，未免……太逊了。然而现在，我却要开始“冒充”心脏病人。

一周前，朋友们相约一起出门爬山的时候，组织活动的队长很贴心地说：“这座山相对轻松，不但风景好，还有很多处索道，爬不动的同学可以选择坐缆车。”而当时的我听了这话只觉得：我必须、不能被大家小看啊！都爬山，只有我坐缆车，肯定会被笑话。就算不被笑，以后有户外活动人家也不愿意“带你玩”了。

于是，在走到缆车乘坐点时，我果断拒绝了坐缆车的提议。当队长要帮我背包时，我把包又抢了回来。本以为可以顺利打破“弱者”形象，但此时此刻，我卡在了半山腰。

深吸一口气，我从石椅上站了起来。还能怎么办，自己选的路，“爬”也要爬上去。

“诶？你休息好了吗？那，咱们开始爬啦！”小姑娘兴奋地说。

我点头。

“慢点爬，别着急啊！”

“嗯，我没事。”

“跟你一起爬山的人，怎么也没等等你？”

“是我，让他们，先走的。你姐姐、姐夫呢？”

“哈哈，他俩估计还在哪磨蹭着。歇会吗？”

“好。”我们坐在石阶上。

从上面的石阶上下来了几位拄着登山杖的老者。

“还有多远呀？”小姑娘问。

“哎哟，远着呢，不过最难爬的也就还有两段了。”

“听见没，曙光已经在前面了，要加油呀！”小姑娘给我打气，忽地向下喊话：“姐！快点快点，到这儿再歇。”

一男一女缓缓爬到我们身边，姐姐一屁股坐了下来，“妈呀，累死我了。”

“你们可真差劲。你看看人家。”小姑娘向他们指了指身后爬上来的一位矍铄老者，“您从山下爬上来用了多长时间呀？”

“一小时吧。”

“看看，你们用了多久，3个小时！”小姑娘嬉笑着数落着姐姐。

夏生

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

我站了起来，“你陪姐姐再歇会，不用陪着我了。”

“啊，你自己没事吗？”

“没事呀，朋友们还在前面等着我呢。”我笑着跟她道别，转身走上眼前的石阶。

台阶依然陡峭，似乎还是望不到尽头。但我开始有了计划：爬20级，休息10秒。效果显著，心脏果然不再猛跳。

我边在心中默数边想，爬山其实也很像人生：也许会有人给你加油打气，但没有谁能够代替你爬上去。只有让自己变得更强壮，才能走得更远，更好。

“加油，夏生加油呀！”透过晃眼的日光望去，朋友们都在山顶给我鼓劲儿。我仍旧觉得心里不是滋味。但，不是现在，我告诉自己。书到用时方恨少，山到爬时始怨高——早干嘛去了？

“喂……！”“你好……！”“我来了……”山顶，人们呼喊着、倾听着山间回声。

“夏生，你想什么呢？若有所思的样子。”

“队长，我正想问你，给我推荐一双跑鞋吧！”

以幸福出发，以幸福为终点，培养朝向幸福的孩子

Students' Happiness Matters

文：曹新星　图：Uni You

人们常说，“一位校长，一所学校”，校长对一所学校的重要性不言而喻。今年五月，北京市朝阳区凯文学校迎来了一位新校长——徐涛，她的到来给这所建校三年的学校注入了不少新的活力。究竟她给朝阳凯文带来了哪些改变，她的理念又是如何落实到学校的管理之中？为此，菁kids独家专访了这位新校长，听听她怎么说。

根深路远，打造一条真实、开放、多元的成长途径

“在过去的五年里，北京国际化教育发展非常迅速，也因此带来了理念和管理上的挑战。”加入朝阳凯文之前曾在北京耀中国际学校工作21年的徐涛校长开门见山，一针见血地指出了当前国际化学校“井喷式”发展带来的种种问题。

“国际教育本质上是把不同国家的孩子培养成具有全球视野的世界公民，让他们在自己的能力范围内发挥天赋。遗憾的是，尽管很多国际化学校做得很成功，但它们不可避免地把公立学校中一味追逐排名和考试成绩的文化带了进来，把考上牛剑、藤校等名校变成了新的培养目标，从而产生了所谓的‘洋高考’。在我看来，这是对国际教育的扭曲。”

在耀中工作的20余年间，徐涛有11年在学校担任中方校长，也曾担任耀中集团的课程和教学总监，积累了丰富的教学管理经验。此次转型来国际化学校担任校长，她坦言是源于自己的个人情怀：“今天的中国是国际化的一部分，如何运用我在国际学校积累的经验，把我们的孩子培养成充满创造力和领导力的未来公民，是我一直想做的事情。”

而选择朝阳凯文，正是因为她看到了这所学校的不同。“很多学校为了出成绩，不惜扭曲家长的教育观，要孩子为了学业成绩放弃其他方面的学习，这一点我很不赞同。但朝阳凯文并没有那样做，它提供了一种更加开放、多元的成长途径，让学生在学术优秀的同时，鼓励他们发展个人天赋，并将艺术、体育和科学创新打造成了一条真实可行的成长路径。通过艺术、体育、科创等方面的优势，孩子们一样可以进入到综合排名靠前的优秀大学，一样可以成才。”

在国际教育领域工作多年，徐校长深知无论国际教育和本土教育，都应该致力于学生的母语教育和根文化。“一个对自己的国家和民族缺乏归属感和自豪感的孩子，也不可能在未来成为一个真正的全球公民。”因此，从加入朝阳凯文开始，她便在学校倡导“根深路远”的教学理念。

“很多国际学校在教中国文化时，容易简单地把它等同于国学，这其实是一种很狭隘的想法。因为中国文化是一个不断发展的过程，我们不能只看到一个古老的中国，而是要看到三个层面的中国——传承的中国（悠久的历史和文化，即我们的‘根’）、发展的中国（当下的中国故事）和未来的中国（对未来中国建设的参与），这也是我提出的‘根深路远’理念的三个内涵。因为根深，所以路远，孩子们的未来和中国的未来、世界的未来是连在一起的。”

理念很好，但如何将这种理念落实到日常的教学中才是家长和学生最关心的问题。作为一所IB候选学校，朝阳凯文的PYP（小学）和IBDP（高中）这两个阶段通过和世界上许多知名IB学校的合作及教学交流，已经达到比较成熟的水准，均在认证中。而在中学阶段，朝阳凯文则在IB课程理念的指导下，采用将剑桥课程体系（IGCSE）和中国国家课程相结合的方式来进行教学，并在高中提供AP、A-Level和IB DP三种课程路径，待学生升入高中时可自主选择意向课程。

值得一提的是，凯文还为有艺术特长的学生专门开设了国际艺术高中

和国际音乐高中两个项目，同样以IB课程理念为指导，课程以“综合学科”与“艺术学科”相结合的方式，不仅打破了传统艺术、音乐教学模式，采取多维度、跨学科教学等方式激发学生的灵感与创作。

不仅如此，学校还特邀世界知名艺术院校招生官来校访问，让学生直接与招生官面对面咨询、面试。在刚刚过去的9月，国际艺术高中的第一届毕业生在英国顶尖艺术院校UCA（University for the Creative Art）访校面试中直接拿到了12个offer，成绩非常亮眼。

此外，学校还非常重视中国文化课，并将“中国文化元素”融入到了各个课堂之中，丰富孩子们对中国历史和文化的认识和学习。而历史课程和研习课程，则为孩子们提供了更丰富的今日中国故事，让学生们理解发展中的中国。

创新是未来中国的方向，科学创新课程一直是朝阳凯文的的优势课程，不仅雨果机器人俱乐部在去年和今年的Botball国际机器人大赛上屡屡获奖， 9年级学生还在化学老师Edward教授的指导下与两所美国大学合作，在业内有影响力的Toxins期刊上发布了一篇研究论文，彰显了学校的科研学术水平。

被低估的艺术教育

据徐涛校长多年的观察，艺术在我们的文化里被低估了。“很多人认为，只有学习不好的人才会去学艺术，而且艺术是副业，只能陶冶性情，没有人认为艺术在一个人的成长中是非常重要的。反观英国，你会看到学艺术的人都是极其优秀的人，很多伟大的演员都是毕业于牛津剑桥这类高等学府，足见他们对艺术的重视。

在我看来，艺术是一个人创造力最为突出的一种表现，创造力不是简单的表演和绘画，而是通过表演和绘画所激发出的人的那种潜能和创造力，这种创造力是跨界的，是未来社会特别需要的一种品质。让孩子们在基础教育阶段广泛地接触艺术，不仅能提高他们的艺术修养，更重要的是，它能锻炼孩子们的性格，给他们带来自信和力量。”

文静的李迪霏从来没想过自己有一天会登台表演。刚从公立学校转来朝阳凯文时，她为了适应新的教育方式吃了不少苦头。在老师的帮助下，她通过不断的自我调整，不仅渐渐改善了学习模式，慢慢适应了新学校，而且凭借着优异的表现成为了2019-2020学年“英鹤奖学金”获得者。

在这个过程中，她坦言戏剧给她带来了不少能量。由于美术、音乐和戏剧是7年级的必修课，她由此接触到了系统的戏剧课程。“刚开始我就特别喜欢Omar老师 ，他会了解每一位同学，之后给予针对性指导，我就这样一点点入门，表演更大胆、发声更正确，慢慢地，就有了自信。”

在2018-2019学年的年度大戏*Once Upon a Stormy Night*中，李迪霏被分配到了一个“巫婆”的角色，一开始她不太高兴，但最后还是说服了自己。“戏剧是一个有机整体，跟场上所有演员都关系密切，不管是好人还是坏人，想给观众留下印象都不容易。巫婆的戏份多，对自己也是挑战，与其抗拒不如接受。”后来演出大获成功，她扮演的“老巫婆”一出场就吓哭了小朋友，表现十分抢眼。

从刚开始不敢说话到惊艳全场，李迪霏在表演的过程中更加了解自己，也在和大家一起的合作中成长了很多。

为了丰富学生的戏剧学习，今年朝阳凯文还积极开展和莎士比亚环球剧院的合作，不仅在学校开设了戏剧工作坊，还安排了包括戏剧冬令营在内的一系列活动，让学生与一流的戏剧大师学习与合作。

用体育培养品格

作为京城国际教育圈中知名的“体育强校”，朝阳凯文丰富、专业的体育课程是不少家长选择该校的原因。

“我觉得运动要有一个培育过程，它是生活的一部分。运动不仅能锻炼身体，它对意志的培养，领导力的培养非常有帮助，这也是运动在国际教育里特别重要的原因。运动能培养孩子团队协作的能力，培养他们坚毅的品质，特别是在挫折、错误中学习的能力，这都是在运动中培养领导力的重要体现。”徐校长说。

朝阳凯文不仅设置了足球场、篮球场、网球场、田径场、冰球场、游泳馆等各类体育场馆，还与曼联、美国职棒（MLB）等国内外专业运动机构合作，聘请了专业的中外体育教练，为学生提供各类运动项目的指导。不管是体验游泳、滑冰、冰球，还是足球、网球、击剑，朝阳凯文的学生在体育上都有机会去体验并发现自己喜欢的体育运动，并针对自己感兴趣的运动选择课外课加强训练。除此之外，学生还可在假期参加凯文营地，进行专项训练。

干货满满的幸福课，给家长的实用育儿手册

从五月份加入朝阳凯文至今，徐校长面试过不少家长，也做过不少在校生家庭访谈。经过数据分析，她发现现在的家长并不像某些媒体炒作的那么“焦虑”和“盲目”。

在徐校长和团队整理出的“凯文家长的十大期待”中，居于榜首的竟是“积极的师生关系”。由此，徐校长总结道：“做了那么多家庭访谈之后，我意识到家长们选择国际化学校不是简单地看学校设施多豪华、有多炫的国际课程，新型中产家长对教育的期待更指向孩子的幸福和未来，他们非常希望优质的师生关系，而这个特别符合教育的原则，因为成人和孩子之间的积极关系能激发孩子的学习动机和情感共鸣。这个调查结果也显示，选择凯文的家庭，更专加注孩子的个体成长。”

除了家长对孩子教育的期待，徐校长还观察到，现阶段家长的科学育儿意识都不低，但具体落实到行动上，不少家长还是一头雾水，不知道该如何做起。为此，自今年8月起，她带领团队开设了“幸福课”，不仅在朝阳凯文公众号上每周更新，还入驻了喜马拉雅公开课，深受家长欢迎。

采访时徐校长刚录完最新一期的幸福课，谈起开课的心得，她直言将自己多年的教育经验转为家长可实操的“干货”策略非常有必要，因为“家长的焦虑其实来自于认知的误区和缺乏行动策略，彻底解决这种焦虑需要教育的支持，需要家长把焦虑转化为策略，用实际行动带来改变，和孩子一起成长。”

未来，她计划邀请家长参与到课堂中来，分享他们的育儿困惑、对策，让他们不仅是课程的享受者，更是成为课程的建设者和参与者，和学校一起培养朝向幸福的孩子。

“全职爸爸”是一种怎样的体验？

Talk About Stay-at-home Dad

文：Jolie Wu 图：家庭提供

近几年，“全职太太”的形象刚刚在人们的脑海中尘埃落定，一种颠覆传统家庭观念的新角色——“全职爸爸”又悄然登场了。相比全职妈妈，他们打破“男主外”的传统，更引来一些人不解的眼光。本期菁kids采访了生活在北京的中西方家庭“全职爸爸”，我们一起来听听他们内心真实的声音。

爸爸Matthew Lin和妈妈Olivia Ann是清华大学的师兄妹，爸爸是一名酒店设计师，在设计院独立带团队全程总控项目方案和设计进程。因需要照顾俩娃，项目密度较小，时间较自由。妈妈独立创业，正在close第三轮融资，非常忙，压力也非常大。大儿子Martin，小学前姥姥带大，现在在北京史家小学分校上六年级，喜欢打棒球，但学的有点晚。二爷Shawn就读于莱萌国际幼儿园，摩羯座小孩，像德国人的性格做事认真，有学霸潜质。

你成为“全职爸爸”之前是做什么工作的？是什么让你决定成为一位“全职爸爸”？

我是学环艺设计专业的，2000年大学毕业后一直从事大型公共建筑设计方面工作，09年以后开始专注于酒店设计。因为同期项目密度大，我和孩子妈妈工作都特别忙，把大儿子交给姥姥，一直带到小学二年级。老人毕竟隔辈亲，各种溺爱导致孩子专注力差，很早就因长时间看电视而带上眼镜。当我们有了二爷后，我就下定决心，宁可少接项目少挣钱，也要亲自把老二带大。同时把大儿子接回自己身边，一点点纠正小时候养成的各种坏习惯。

当你告诉别人自己是“全职爸爸”时，他们会有怎样的反应？

说实话，我不太关注、也不在意别人在这方面的看法。之前我的设计工作完全是因为我喜欢，顺便保证一家人的生活品质；现在少挣些钱，也不会让家庭生活水平有明显下降，花精力培养自己的孩子，其实就是我这辈子最好的设计作品。

做一个“全职爸爸”，对你的妻子（或伴侣）有着怎样的要求？

全力支持我太太的创业项目，因为如果成功，也实现了我的人生理想（当时开始决定创业时，我俩经过分析，觉得我太太更适合这次创业，也就定下了她主外我主内的家庭格局），这是一件能改善全国儿童营养状况的事情，比我做设计的个人爱好要伟大的多。所以，我对她的希望就是别累坏身体，努力完成这次创业，实现人生价值！孩子交给我，不让她有后顾之忧。

你最喜欢和孩子们待在家里做什么？

应该是各自读书吧。我希望做一个学习型的爸爸，好的家庭氛围胜过任何说教。

作为一个“全职爸爸”，你会面临什么样的压力？

我觉得是平衡我的设计工作与陪伴孩子的时间方面的矛盾，从而产生的压力吧。现在好多了，因为大儿子已经是大孩子了，不用（或者说这个年纪的孩子不希望你事事关注他，开始需要自己的空间，开始同父母保持一定距离了）时时陪伴；二爷从小养成了自律的好习惯，已经可以自主学习了，我能用于工作的时间也越来越多。

成为一个“全职爸爸”，对你有了什么样的永久性改变？

陪伴孩子带给了我很多之前没有体会过的情感，是儿子们让我换了一个新的角度理解如何爱和被爱。

做好父亲的角色，经历养育孩子的过程，帮助我成为一个更完整的人，让我不断完善自我，让我看清生命的意义。因为放下对未来索取的心，不求回报，我才真正享受到养育孩子的快乐。

成为“全职爸爸”，对你和妻子（或伴侣）、孩子的关系有哪些影响？

做为爸爸，因为“全职”照顾孩子，让父亲的角色完全回归了家庭，我太太会被很多她的闺蜜羡慕嫉妒恨，我们之间的感情也更为牢固。同时，父亲在家庭中占主导地位，我觉得特别适合养育男孩子。因为我也是从男孩慢慢长大，了解男孩各个阶段的心里变化和需求。更能和男孩子做朋友，做导师，做榜样。

在你的国家，“全职爸爸”是一个被广泛接受和尊重的角色吗？

在中国，各地的差异性比较大，就北京而言，我接触的大部分居民对我看孩子这件事，是比较宽容和尊重的。我身边就有一位全职爸爸的朋友。

你对未来有什么计划？你想尽可能长时间地待在家里陪伴孩子吗？

随着孩子们的渐渐长大，我是必最终会完全回归事业，但我会把事业和家庭区分的非常清晰。该属于家庭的时间，绝不会让事业侵占。一个有事业心的爸爸，会给脱离幼儿阶段的孩子一个清晰自然的榜样。让他们构建正面理想，能够经受挫折，勇担责任，自强不息地开创自己的事业和未来。

你成为“全职爸爸”之前是做什么工作的？是什么让你决定成为一位“全职爸爸”？

我曾在时尚和零售行业工作——主要是为奢侈品牌进入和拓展中国市场项目提供咨询。起初，我尝试成为主管，这样就不用全职工作，能够争取更多的时间和灵活性陪伴孩子。事实证明，在儿子出生前后，妻子的公司开始快速增长，这要求她更加专注于此，有更多的时间用于应对国内外出差。我自己也想花更多的时间和孩子们在一起，我认为孩子性格形成的这段时期是非常宝贵的，而大多数父母都没有充足的时间更多的陪伴孩子。因为我们很早就商量好，至少有一个人会在孩子们小的时候陪在他们身边，由于我妻子总是出差，所以我们最终决定，由我来做全职爸爸，同时在有合适的项目时继续我的咨询工作。

当你告诉别人自己是“全职爸爸”时，他们会有怎样的反应？

这取决与我跟谁说。外国人一般都能理解。中国的妈妈们（还有爷爷奶奶们）认为我真的太牛了（但是他们看不到我在哪儿做的不好），爸爸们则不以为然（也许是我有点炫耀了），可能成为我老板的人完全不能理解（通过简历）。我想就算是作为一个家庭煮夫来说，我也挺古怪的。我喜欢各种事情，从给女儿穿衣服，用纸箱做个真人大小的龙，到和孩子们一起进行各种户外冒险，即使有时只能靠我一个人；这就包括有些时候我左手托着女儿，右手抱着儿子，再拖着一大堆的行李。这是一个相当壮观的景象，很多人看到会很震惊，称我为“超级爸爸”(再说一次，他们不会看到我的那些缺点)。有段时间，我甚至在微博和微信上记录了这些创意十足的冒险时刻。

做一个“全职爸爸”，对你的妻子（或伴侣）有着怎样的要求？

虽然我是家庭煮夫，但我们仍然在分担抚养孩子的工作。我负责大部分实事:吃饭、户外游戏、午睡和晚上睡觉、早上准备上学、看医生等等。我妻子负责孩子们宏观管理的工作，比如学校注册、在网上购买衣服和食物——通常是确保一切“井然有序”。

我妻子是一个企业管理者，而我是一个全职爸爸，没有全职工作的收入和保障，这实际上给了她更大的压力，让她更努力地工作，并在自己的事业上取得成功。这也给家庭带来了压力。

你最喜欢和孩子们待在家里做什么？

我主要就是负责让他们开心。另外一件我最爱的事情，就是成为他们日常生活中的一部分，了解他们最细微的事，让我感觉我就是他们生活中的依靠，这给了我独自照顾他们信心，也让我们有更多出国旅行这样的享受生活的机会。我认识的一些爸爸甚至连换尿片都不会，更别提独自照顾孩子了。

作为一个“全职爸爸”，你会面临什么样的压力？

如上所述，没有全职工作，而我妻子是成功的职场人，这给家庭带来了一些经济压力。还有一种压力是，我必须保持一个“故事”，讲述我在做什么，以符合社会对我这个年龄(40岁以上)的男人应该做什么的观念，这种观念正在起作用；同时也影响了我的社交圈。我的自由职业是负责咨询项目，大多都是远程工作。因此，我每天接触的人基本上都是母亲、阿姨或其他通常是女性的儿童看护人，所以我很怀念在职业环境中与前辈和男同事的社交。

Tim Coghlan在澳大利亚长大，但他从小向往来中国生活。今年是他来中的第20多个年头，在中国他遇到了他的妻子，香港出生的Enoch Li。他们现在有两个孩子，5岁的Riviane是法国国际学校（LFIP）的一名学生，2岁的Arlen在Little Park Nursery上学。Coghlan是一名自由职业者，负责照看孩子，而Li是Bearapy的总经理，这是一家致力于保持和改善组织内部心理健康的咨询公司，使命是让世界所有人都心理健康。平时，一家人喜欢一起玩滑板，练习中国书法，和做其他艺术和手工类活动。

成为一个“全职爸爸”，对你有了什么样的永久性改变？

我变得不那么以自我为中心了，不再关心事业和头衔，不再把拥有某种东西作为个人价值和成功的标志。它也让我重新找回了创造力和机灵劲儿，因为我必须想出一些有趣的创意冒险活动来和孩子们一起玩儿——比如用纸箱做龙，或者找到哪个公园最适合爬上爬下的石头。

成为“全职爸爸”，对你和妻子（或伴侣）、孩子的关系有哪些影响？

与孩子们的关系变得更加亲密，正如我提到的，作为主要照顾他们的人，我非常了解他们。作为夫妻来说，我和妻子的婚姻和关系面临着和其他人同样的压力，生活在北京，必须在生活方式、教育、住房、健康和跨文化的家庭价值观上做出决定，就像这里的所有其他家庭一样，无论国籍或哪一方照顾孩子。

在你的国家，“全职爸爸”是一个被广泛接受和尊重的角色吗？

是的，在澳大利亚，我想这是被广泛接受的。

你对未来有什么计划？你想尽可能长时间地待在家里陪伴孩子吗？

父母的陪伴在孩子最初性格的形成期是非常重要的。这有助于建立父母与孩子之间亲情的羁绊，也有助于以我们希望的方式培养他们好的习惯，而不是一味地丢给别人——保姆或者是老人。现在我们已经这样做了，小儿子也已经长大了，也进入了幼儿园，我即将回到公司全职工作。

如何制作一份令人感动的意大利面？

How to make a perfect plate of pasta?

文：Jolie Wu 图：Uni You
场地提供：TIAGO HOME KITCHEN 顾堤港店
模特：芦赫恩

如何制作一份好吃的意面料理？首先，你得挑选搭配适合的意大利面和面酱，意大利面酱分为红酱（tomato sauce）、青酱（pesto sauce）、白酱（cream sauce）和黑酱（squid-ink sauce）。本期菁kids将带你走进TIAGO HOME KITCHEN 颐堤港店，用最纯正、最本土的意大利食材，制作两款美味的红酱和白酱意大利面料理，以后妈妈再也不用担心我不会做意大利面了。

奶油芝士咸肉斜管面

食材准备：

斜管面 170g
培根 20g
牛奶 250g
淡奶油 100g
帕马森芝士 15g
鸡蛋黄 1个
盐 1g
法香 1朵
黑胡椒椒粉 适量

制作步骤：

1. 将斜管面煮好备用。
2. 在锅中放入培根炒香，再加入牛奶、奶油、帕马森芝士、盐、黑胡椒。
3. 放入煮好的斜管面加鸡蛋黄，快速搅拌均匀。
4. 装盘放上一朵法香，根据个人喜好，撒上帕马森芝士，即可享用。

意大利面配澳洲谷饲牛肉酱

食材准备：

意大利细面 170g
肉酱 150g
帕马森芝士 10g
番茄酱 80g
橄榄油 15g
盐 1g
黑胡椒 适量
洋葱碎 10g
蒜碎 6g
罗勒叶 1片

制作步骤：

1. 将意大利细面煮好备用。
2. 在锅中倒入橄榄油，翻炒洋葱碎、蒜碎，炒香后加入肉酱继续翻炒，然后加番茄酱、盐、黑胡椒、帕马森芝士调味。
3. 倒入煮好的意大利细面，翻炒均匀。
4. 装盘，放上罗勒叶，根据个人喜好，撒上帕马森芝士，即可享用。

TIPS

怎样优雅地吃意大利面？

左手拿勺，右手拿叉，
先叉起意大利面，
然后在勺子上转动，
卷成一个小卷，
然后再享用。

TIAGO HOME KITCHEN
颐堤港店：北京朝阳区酒仙桥路18号 颐堤港购物中心一层 L173，010-6438 8772
王府中环店：北京市东城区王府井大街269号 王府中环购物中心东座 4层，010-8517 9177

在北京，体验纯正、优雅的法国马术

Experience Authentic and Elegant French Equestrian Club in Beijing

文：Jolie Wu 图：Uni You

马术起源于十六世纪欧洲王室，有着深厚的文化底蕴和历史传承，是一种体现品味和修养的时尚运动。马术运动承袭西方骑士精神，带有与生俱来的高贵气息，这项优雅的运动需要骑手和马匹默契配合，除了考验马匹的技巧、速度、耐力和跨越障碍的能力，更是对骑手和马匹伙伴关系的考验。其中，盛装舞步更被形容为“马的芭蕾”。

在法国，马术是一项非常传统的运动，法国马术的“术”不仅代表技术的“术”，更代表艺术的“术”。本期菁kids带你走进北京一家由专业法国团队运营的马术俱乐部，该俱乐部不仅是法国在华通过法国马术协会“法国马术学校”质量认证的五所马术学校之一，更有资格颁发法国马协GALOP®骑手证和CAE教练资格证书，同时还拥有北京最好的马匹福利。

从左到右依次为：Alice、Helene、Joel、Vanessa

这家马术俱乐部的管理和运营团队由1位中国人和4位法国人组成。老板冯总是中国人，作为团队的灵魂人物，出色地跨文化管理中法两国的教练员团队，让整个团队能够愉快、顺畅地配合和完成俱乐部的教学工作。Joel（在中国以“老周”这个亲切的名字闻名）和Vanessa分别是俱乐部高级顾问和主任，主要角色是保证俱乐部正确地运用法国体系，包括马和教练的管理和培训。Alice是俱乐部高级外教，负责马术队的训练和管理以及英语和法语学员的授课。Helene负责拓展，是一位精通中文，有商务管理专业背景，又从小热爱骑马，具有GALOP®7骑手资格的法国人。

采访当天Helene热情地接待了我们，更为我们解锁了许多疑问，比如法国本地马术运动发展现状，采用的马术教学课程体系，北京现有马术俱乐部和法国的实际差距，东方马汇和法国以及北京马协的合作项目；以及俱乐部面对北京国际学校和马术运动爱好者的课程，GALOP®考级和营地活动。

Q1：说马术是一项贵族运动，作为法国人，又从事马术教学相关工作，您认为这种说法准确吗？在法国，马术运动有着怎样的历史和现状？

A1：众所周知，现在马术依然被欧洲皇室青睐，只因它与贵族气质相辅相成，并非贵族选择了马术，而是马术塑造了贵族。仅仅把马术看成是一个贵族运动，是一种比较表面的看法，不是说你骑在高大上的马背上，你就成为贵族，但是学习马术可以培养你的贵族精神。首先，学习马术让你懂得尊重。尊重大环境、自己、他人和动物，当然包括尊重你的马。马术是骑手懂马，和马配合的艺术，尊重、倾听、理解、沟通、耐心、反省，是你和马相处要具备的能力，也是你一辈子都会受用的“宝贝”。

打个比方，如果作为管理者或者老板，你通过暴力去强迫下属做一些事情，只能达到一些短期的结果；马也是一样的，如果你对马的态度是压迫性的，马不得不配合，但是时间长了会有很多问题。反之，如果你和马的关系和睦，互相信任，你的马会愿意为你做好，这是你们平时的关系所决定的。马是人的伙伴、人的朋友，而不是一个被强迫的工具。马有它自己的灵魂，它不是一个简单地执行你的命令的一个东西，当然并不意味着作为骑手的我们，允许马想做什么就做什么，我们要做到公平，如果马做的不对，我们要告诉它这样做不对，要坚持让马完成指令和任务。这个过程中，骑手也会建立和塑造自己的性格、毅力、抗挫折力，克服自己的恐惧感，控制自己的情绪，提高自己的敏感度，这些都是马可以教会一个骑手的特别宝贵的东西。

五六十年前，在法国马术还是比较昂贵的运动，而现在普及的程度特别高，成为普通家庭大人和孩子都可以参与的运动，当然是作为普通会员来说，如果要成为马主，还需要有更多的费用。给马术贴上贵族运动的标签，和其在欧洲的历史也有关系，从以前欧洲的国王，到现在的英国女王确实都爱骑马，但现在早已并不仅限于贵族。法国人口现在有6500万人，其中有200万人骑马，这之中的100万人注册了法国马协，在比较规范的环境下玩儿马术。法国有6000家场地马术俱乐部，普及程度是非常高的，在这个基础上，还有3500个和马有关的俱乐部，经营内容包括马术旅游、野骑等项目。在法国，马术协会是第二大运动协会，马术是女人玩得最多的一项运动，也是自然运动中男女参加的最多的运动。

Q2：马术运动在法国这么受欢迎，学习马术能提高一个人哪些方面的能力？在法国，怎样才算是一个合格的马术俱乐部？在北京的马术俱乐部，和法国的相比较，有哪些不同？

A2：在马背上与马匹的协调运动，让骑手要被挺直腰腹用力，促进血液循环和骨骼生长发育，能够塑造优美体态，提升高贵气质。骑马讲究技巧大于力量，需要手眼心协调，注重平衡感的训练，能够促进小脑发育。通过学习和驾驭马匹，让骑手不断积累自信、增进胆识，积极面对和克服困难。利用肢体语言和马的沟通，帮助学习换位思考，更学会表达与合作。

在法国，是否算是一个合格的马术俱乐部主要考察以下三个方面：教学体系和教师的水平，马匹、设施，从而才能保证安全、教学效率和获得享受。

在法国和世界上很多国家，你如果想成为马术教师，需要达到法国马协GALOP®7的水平。（法国马术协会GALOP®体系是一套用于阶段性规划骑手学习过程的教学系统，适合各个年龄段的马术学习者，可引导和帮助初学者逐渐成为成熟的骑手。）什么是好的马术教师？这需要教师了解教学体系，并用科学的方法，按照这个体系去授课。

马匹方面没有好与不好，只有合适和不合适的马，这就涉及到：一是马的大小，骑马如同穿鞋，多大的鞋进多大的脚！多大的人，骑多大的马！大人骑大马，孩子骑矮马。

二是马匹的调教，不是说温顺的马就适合教学，让马匹明白人控制它的语言，作为教师要培养和马的感情，让它对你有信任。

三是作为一个马术俱乐部，需要具备不同水平的马，适合不同的学习者，初学者骑的马会比较温顺、安静、动作慢，随着学员水平的增长，马的敏感度也要增长，到一定程度，到了专业级的时候就需要自己买马了。一个俱乐部要具备满足GALOP®0-7级别学员的需求。

四是马工作量的管理，马每周都要调教，每天都要放牧，每匹马的课时数是要严格限制的，不能超过一定强度；马完成工作任务的前提是，它的身体和心理的健康，马在自然环境下一整天都在走路，它的脚也是它的心脏，通过走路可以刺激血液循环，也会防止马的消化系统出问题（这是马匹最常见的问题），马保持一定活动量，可以降低生病的风险；马和人一样，生活不能只是吃饭、睡觉和干活儿，它也需要享受生活。马是群居动物，它需要社交，所以我们放牧都是多只马匹一起进行，只有身心都健康，马才能好好给人上课。

设施上不同级别的教学区分开上课，能够更好地保证安全教学。放牧空间，保证马匹福利，只有马的身心健康，才能对人好，这对骑手的安全、骑手的正常进步和骑手的享受都是至关重要的。

中国马术俱乐部最大的问题主要是授课教师的水平上，因为体系不完善，无论是学员的培训和考试体系，还是教练的。教练方面，在法国是考完GALOP®7（法国马协通过的最高水平考试）后培训两年，再通过考试才能有教学资格。在中国则不是，事实上在2014年之前，中国还没有教练培训和考级体系，当时Joel和Vanessa认识了北京马术协会秘书长陈彻，陈彻秘书长很有远见地看到，中国国内马术只有发展好金字塔的底部，才能筛选出高级运动员，而发展金字塔底部的前提是教练员好，所以培养优秀的教练员是关键。在北京马协的委托下，Joel和Vanessa根据中国本土的实际情况，参考法国马术协会的体系，无偿设计了一套课程体系，分为两个部分：一个是青少年选手培训和考核体系，一个是教练员培训和考核体系。

2017年法国马协也参与到中国马术行业发展的工作，在Joel、Vanessa和在中国任教的法国马术教师的倡导下，法国马协出台了一套专门针对中国教练的培训和考核体系（CAE），相较于法国一步到位的教练培训系统，CAE分阶段培训考试的设计更加适合中国教练的实际情况。经过这几年的实践，发现一个比较严重的问题，就是无论是俱乐部老板还是教练本人，考过教练员初级资格以后就不再继续了，他们的目的就是拿证，持证上岗，但是水平只停留在可以教GALOP®1学员的水平，希望大家能够意识到这个问题，因为这直接导致正规或国外马术俱乐部的会员的水平比这些地方的教练的水平要高，比如我们的很多会员都有海外经历，也了解国际上的标准，在中国国内选择马术俱乐部时就很懂行。

Q3：东方马汇作为一家由法国团队运营的马术俱乐部，有着怎样的教练团队？

A3：俱乐部拥有3位法国马术协会资深老师和11位中国教练的国际化教练团队。高级顾问Joel具有51年马术教学和马术俱乐部管理经验，先后在法国、美国、西非、北非等多个国家执教；教学主任Vanessa是出色的骑手，更是严谨的教育家，具有25年的马术职业背景，主要负责提高团队的骑术和理论、马匹护理和教学水平；高级外教Alice毕业于马科学研究专业，是优秀的骑手，更是通过法国马协认证的马术教师。11位中国籍教练分初级、中级和高级教练三个级别，都是通过按照法国马术协会标准的日常严格培训，以便完全按照法国马术协会GALOP®体系的要求、框架和进度进行教学。

我自己（Helene）早在2002年来到北京，2002-2014年我除了回法国的时候以外，在北京没有怎么骑过马，原因是没有找到一个符合我的马术理念的俱乐部。2014年通过一个法国电视二台的记者朋友，我认识了Joel和Vanessa。2017年初我们三个人一起来到东方马汇。东方马汇的老板冯总选择我们这个三人团队的目的非常明确，就是让东方马汇发展成为符合国际标准和要求的马术学校。现在，东方马汇已经获得法国马术协会的质量认证。

值得一提的是，Joel、Vanessa和Alice都是法国马术协会的考官，所以学员在参加东方马汇组织的赛事的同时，更可参加比赛的同时，参加法国马协的考试。

Q4：俱乐部现在有哪些课程？这些课程分别适合什么样的人群？在马术学习中，家长们有哪些误区？

A4：俱乐部现在教授舞步、障碍等马术传统项目，课程分为三种：会员平日课程、国际学校课外课、各种集训班（包括冬夏令营和小假期的集训）。

会员平日课程，以骑乘课为主，同时特别鼓励学员提前到，参与备马，学习护理。

国际学校课外课，比如法国国际学校的马术课外课，每次的课程内容是：1节骑乘、1节理论和护理。

各种集训班，一整天的课程包括：4节骑乘、2节理论，剩下的时间学习护理。每年暑假，还会组织几期法国本地夏令营。集训班的最后一天，学员可以参加GALOP®的考级，事实上，集训班也是考前提高的非常有效的一种方式。考试语言可以是中、英、法文，年龄限制规定是5岁以上的青少年和成人。

这里想特别说明的是，有些家长不理解为什么学习中，严格要求大人骑大马，小孩骑矮马。认为骑大马会更帅气，骑小马看起来没有那种气质。事实上，这是一个控制的问题。矮马的大小和比例适合孩子，孩子能够真正控制马；如果孩子骑大马，最多能学习一些基本动作，一旦涉及到比如转向等动作时，孩子的力量是无法做到控制大马的。所以教练一定要给学员选择一匹适合自己个子的马。

还有一些家长希望孩子能够进行一对一教学，认为这样效果会更好，这实际上是一个误区。在法国的理念是——共享设施，共享教练，共享马匹，学习到一定程度之后，还会考虑自己买马。

这里要强调的是，小组教学有几个显而易见的好处——教学效率高，进步快，更加享受。通过和别人一起骑，你会遇到更多的挑战。举一个特别简单的例子，初学者要面临的一个问题，几个人一块骑的时候要保持安全距离（一匹虚拟马的距离），这个时时刻刻都在挑战你的控马能力；另一点就是互相学习，比如教练一直强调你的肩膀要向后，可能几次提醒下来你还是没有做到，你通过观察，看到旁边的同伴做到了或者没做到，你就突然明白什么叫“肩膀向后”。再一点就是互相鼓励，比如你害怕做某一个动作，比如教练让你跳一个小的障碍，你觉得教练高估自己了，不敢，犹豫，这时你看到比你小几岁、或者比你骑得少的人居然敢做，你就会说要不我也试一下吧。如果人多的话，还可以组织一些游戏，因为你一旦进入游戏的状态，脑子放一边，你会完全回到你的身体和感觉里面。

Q5：在俱乐部里，还有一家面向特殊需要孩子的马术康复机构HOPE，这是一家怎样的机构？

A5：HOPE是一个NGO组织，为北京及周边地区的特殊需要孩子提供马术康复治疗服务。

马术康复活动在美国和欧洲是被广泛认可的并对残障人士有效的治疗方式。马匹在行进中为骑手提供丰富的感觉体验，提高骑手坐、走及其他运动能力。与马互动、骑马能帮助残障人士愈疗、成长、学习，同时体验娱乐体育活动。此外，骑手常常与马形成一种特殊关系，提升他们的沟通与社会情感技能。

马术治疗可以是强大的心理与情感治愈手段。患者常常跟马形成一种特殊关系，有助于提升沟通能力。马匹的丰富感觉输入可以帮助患者的感觉统合。许多人，包括脑瘫、自闭症、感统失调患者，和那些虽然没有具体身体障碍但总体发育迟滞的人士都可以从马术治疗活动获益。

东方马汇将场地共享给HOPE使用，但是事实上，我们是两家独立运营的机构。

Tips

你了解马吗？请看看下面的安全规则：

马是非常善良的动物，如果你对它好，它绝对会对你好；如果它对你有所谓的不好的情况，这不是它刻意的，根源是马是一个被捕动物，在自然界它是被追、被吃的动物，它时时刻刻都要保持警惕，要保护自己，这就是为什么在任何情况下，不能让它吓一跳，吓一跳的反应就会变得不可控，它要保护自己的生命。

请了解导致马受到惊吓的因素，我们需要时刻控制自己做正确的动作。

1.不要大声喧闹，也不要突然做大动作，或吓唬马，这也会让马突然跑起来，这时牵马、骑马和周围的人都容易出现危险。

2.不能从马的后面过。马是看不见自己的正后方的，你突然出现的后面，马为了保护自己，有可能会条件反射地踢一下。

3.不要从正对面接触马。比如喂马胡萝卜的时候，是有讲究的，因为它看不见自己的鼻尖，所以它分不清哪个是胡萝卜哪个是你的手指头，所以需要从侧开一点的角度接触马，避开它的盲区，并把胡萝卜轻轻地推到它的嘴里。要从侧开一点的角度接触马，避开它的盲区。

东方马汇马术俱乐部 Oriental Equestrian Club

地址：北京市顺义区高丽营镇西王路村委会西500米

电话：010-6945 7995

微信：HeleneLina

网站：www.horseschool.cn

中国式体育精神
Chinese Sportsmanship

陶太

自由撰稿人，两个孩子的妈妈，热衷写作的主妇，记录五味杂陈、历久弥新的生活。

什么是中国式体育精神?

好多人第一反应就是女排精神。

其实女排精神，和普通人一毛钱关系也没有。女排精神的核心就是夺冠，夺了冠军，就是为国争光；丢了冠军，就变成路人甲、路人乙，中国人对体育就是这么现实和势利。

普通人如我，从小学到大学，体育考试能及格已经谢天谢地，不仅上辈子夺不了冠，下辈子也没指望，连铁牌、锡牌也不能替祖国母亲抢回来。如果体育精神等同于女排精神，那么体育就自绝于人民，群众就只能隔靴搔痒，赖在家里看体育比赛转播，假装自己在场。

其实真正的中式体育精神，充满了喜感，春夏秋冬都穿着集体主义的外套，且有里子和面子之分。

要里子的人，对体育讲求实惠，强身健体少生病，活长活舒坦是王道。中国大众体育的精髓，就是便宜。但凡是便宜的体育运动，都能迅速流行起来。前有呼啦圈，后有广场舞。中国真的是体育大国，绝对是全民锻炼，即使宅在家的，也会做些简单的体育活动，譬如捏个核桃球，上下叩叩牙齿之类。我把前者叫武打，后者叫文打。

要面子的人，则矜持自觉地与大众体育保持距离，动辄去爬珠穆朗玛峰，对8848这样一个数字有着狂热癖好。那是要有很多的钱，很多的钱支撑，可以雇得起向导，可以配得起装备，最重要的，可以说爬珠峰，拔腿就走，不用低声下气去向老板请年假，经验证明，时间上的自由远比财务自由来得艰难。钱和时间比你多，体能还比你好。这样赤裸裸的炫耀式体育，使得少数人才玩得转的体育项目成为中国成功人士的新型标识。

中国式体育精神就是这么两极分化严重，绝对没有中间路线可走，在中国式体育精神里，缺少中庸这项重要的基本原则，所以在中国城市化的摧枯拉朽的进程中，容易看到的大小广场多，可以随便进去遛弯的操场少，高大上的体育设施多，亲民的免费体育设施少。

不过，无论有钱没钱，玩法有多么不同，中国式体育精神的集体主义却是深入中国人血液的。对中国式体育精神而言，团结不仅是力量，团结简直是体育之母，连参禅打坐都要伙着去，更别说扎堆打太极，一窝蜂跑马拉松，当然还有红遍世界，大妈群集的广场舞。

只是，中国式体育精神，就像吃中国菜一样，喧嚣热闹，菜式复杂，煎炒氽炸，图的就是一个痛快，都是口腹之欲，并不走心。所以才会热热闹闹、呼朋引伴一起玩耍。典型的中国式体育都有交际功能。一起踢球的一定是个圈子。一起跳广场舞的，通常也都是临近街区，海淀大妈绝不会跑到顺义去跳广场舞，反之亦然。

随着年龄阶段、社会需求和生理功能的状况不同，中国式体育精神还呈现出鲜明的代际特征。

在我成长的上世纪80、90年代，青少年是为了爱国而锻炼。写这个题目的时候，鬼使神差，耳边一直想着一句话："发展体育运动，增强人民体质，锻炼身体，保卫祖国"，这是小时候背记的烂熟于胸的标语，每年学校里开运动会，都要学生们扯着嗓子喊这个口号，还每年邀请同学家长的单位来观礼。谁也不好意思空手来。我记得我父亲曾经代表单位来看我们的运动会，居然给学校带了一包糖，当然不够分。但是现在我陡然想明白，体育还就是一个纽带，各种错综复杂的人际关系依附其中，学校运动会就是一块试金石，就看哪个单位有眼色，像我父亲那样来送糖的，真是老实愚笨，我现在高度怀疑是父亲自己掏了腰包。

待我变成了中年老母以后，我发现体育精神就是为了拯救中年危机，力挽狂澜的经典疗法。一点也不夸张，有一天打开朋友圈，发现有想法的人、有个性的人、有咖位的人都去跑马拉松了，而且要坐着飞机全世界跑马拉松。每天在微信运动里打卡。随身携带小国旗挥呀挥。令我惊讶的不是马拉松这个项目，而是我的前同事、前前同事，风马牛不相及，而且绝无可能有生活交叉的人都跑得不亦乐乎，成为马拉松死忠粉。我曾经专门研究过这种心理，据说跑步时会产生一种类似谈恋爱时候的快活元素，令人精神一爽。我终于明白了，敢情马拉松就是中国人的精神出轨，以体育的名义。

如果说，马拉松成功地把油腻中年带出了自我垂怜的泥巴坑，广场舞则成为了感动中国的老年励志项目。中国人富了，出国容易了，连带着中国式体育精神，也向外输出，因为设备简单，操作方便，效果惊人。当革命歌曲响彻帝国主义的大街小巷，中国大妈扭起来，绝对吸引眼球，远胜过在时代广场大屏幕上一掷千金。

一开始的时候，我对广场舞充满了误解，大妈们一出场，我就情绪昂扬，坚持打电话向物业举报。直到被00后小朋友教训。00后看得开，他们觉得老年人出门跳个舞，总比窝在家里强。00后淡定地跟我说：将来自己老了，也是要去跳广场舞的，现在你嫌弃他们，将来别人也嫌弃你，瞬间醍醐灌顶。因为惊觉自己离被人嫌弃的年龄也不远了。虽然我确信自己老了不会跳广场舞，但是多少要为自己留个后路。比如，万一妈妈们想广场瑜伽呢?

中国式体育精神，无非就是为自己的生活方式打个洞，最好还留个门。

带孩子们去巴黎吧！

——用艺术装点童年，让美好永留童心

Take the Kids on a Trip to Paris

文、图：龚勋 编辑：Jolie Wu

法国大文豪罗曼·罗兰曾经说过：“世界上只有一种英雄主义，那就是认清生活的真相后，依然热爱生活。”在没去过巴黎前，我对这句话还只是一种宏观上的理解和认可。结束了这场为期八天的巴黎假期后，我才真正明白，这句话描述的就是法国人的生活态度和处事哲学。

巴黎这座举世闻名的城市，处处都充满着艺术化的精彩与震撼，强烈体现着人们对生活的无尽热爱与追求。应该说世界上再没有一座比巴黎更适合带孩子们感受艺术氛围，种植美好心灵的城市了。

对于亲子旅行来说，巴黎一点也不高冷，甚至可以用非常友好来形容；巴黎几乎处处都很美好，对孩子人文环境有执念的家长可以绝对放心；最令我们惊讶的还是巴黎作为“艺术之都”，给孩子们带来的感官艺术盛宴，前所未有的充实与华丽。

这次为期八天的巴黎亲子游，真的可以称得上是一个非常完美的假期，每一天与孩子们沉浸在巴黎独一无二的优雅氛围里，充满乐趣而又无比美好。

巴黎城市之美

巴黎是我去过的最具风格的城市。古典建筑与现代生活毫无违和感地交融在一起，纯自然风貌的河流树木竟都洋溢出人文的精神，建筑设计的艺术化普遍而广泛，巴黎就是这样一个高级又强烈的存在。走在巴黎的大街上，我们自己也成为这艺术化都市的一部分，自然而然地就会想要穿着有设计风格的服装，去做那些让自己精神愉悦的事情，享受美好，热爱生活，忠于自己。

名胜古迹

来到巴黎，孩子们心心念念的就是去看埃菲尔铁塔，但是当我们花了很长时间去排队，坐电梯，最终站在埃菲尔铁塔最高一层时，孩子们完全无感，还真不如从酒店露台远远看到埃菲尔铁塔时兴奋开心。这次假期我们只参观了几个巴黎最知名的名胜古迹——凯旋门、协和广场、玛德莱娜教堂、圣心大教堂、圣厄斯塔什教堂、巴黎歌剧院，其实也是考虑到孩子们年龄太小，历史文化知识几乎没有，很难去理解这些历史建筑背后的故事和意义。

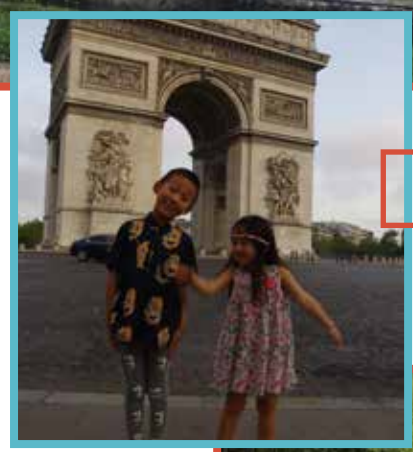
之前就有妈妈和我探讨过带孩子去这种地方旅游的意义究竟有多大，我也承认孩子们真的是看不懂，比如我在协和广场给孩子们讲解法国大革命的事，孩子们什么也没记住，就记得有国王在这里被砍头，因为这件事足够刺激足够惊悚。但是我也能观察到，孩子们在大教堂里瞎转悠，这边看看漂亮的花窗，那边又被教堂里闪烁的蜡烛吸引；埃菲尔铁塔和凯旋门的感官形象深深烙印在他们脑海中。在我看来，这些潜移默化的熏陶都算作是美感和求知的培育，是旅行的意义之所在。

城市暴走

我们全家都爱暴走，凡是2公里以内的地方，肯定会选择步行。巴黎简直就是步行爱好者的天堂，因为街景优美，步行过程中一直都有景物可以欣赏，有咖啡馆儿可以小憩，道路设计也都比较安全，很适合孩子们行走，这次旅行期间我们全家每天几乎都走2万步。

孩子们最喜欢的就是我们花了半天时间在蒙马特的步行之旅。蒙马特是一块高地，100多年前还只是个小村庄，归属巴黎后，现如今依然保有自己独特的乡野魅力。这里都是高高低低、蜿蜒曲折的小径，孩子们觉得充满神秘感与探索的乐趣，走着走着就会经过一些有故事的地方，比如传奇的浣衣舫、古老的狡兔酒吧、生气勃勃的蒙马特葡萄园等等，最有意思的是，我们走进空无一人的圣丹尼雕像园，孩子们竟然惊喜地发现了一个非常迷你的儿童游乐场。

在圣马丁运河街区的步行也非常有趣。运河周边的汇集了很多时尚有品位的商店，其中不乏一些小孩子们会青睐的小店，里面的物品色彩斑斓，新奇有趣，孩子们找到了很多时尚好玩儿的小东西，可爱的小口琴、YOYO、非常特别的服装、设计款的文具……走到圣马丁运河边，你会发



现这里绿树成荫，与塞纳河的感觉很不同，河面很窄，非常温馨，相隔不远就有一座人行铁桥。两个孩子又敏锐地发现了河边的儿童游乐园，他们在里面玩着，我在旁边的小超市买了一袋李子，孩子们一边吃李子一边玩耍，肆意消磨一个慵懒的下午。

巴黎近郊

我们去了两个巴黎的近郊景点枫丹白露宫和凡尔赛宫。枫丹白露宫距离巴黎相对远一些，我们是地铁换乘火车才到的。孩子们坐上巴黎的地铁和火车，都无比兴奋，中间要换乘好几次，难免会犯迷糊，但是友善的巴黎人一直在积极地用法语帮助我们，最终我们一家四口成功抵达枫丹白露宫。枫丹白露宫相比于凡尔赛宫要小众一些，所以游客相对少一些，游览的品质大大提升。宫殿的富丽堂皇自然不必说，珍贵的文物古董更是夺人眼球，但是孩子们最爱的就是枫丹白露宫优雅的花园，那里有一片宁静的池塘，我们租赁了一艘手划船，孩子们非常开心，周边的景色实在是太美丽，池塘中还有天鹅和小野鸭在游动。此时脑海中就只有“美好”这两个字来形容这一切了。

相比于美好的枫丹白露宫，我们的凡尔赛宫之旅不算是太顺利，首先是地铁线路停运，我们只好改乘出租车；那天早上还一直下着雨，我们无奈花了10欧元买了两把质量不佳的雨伞；又因为没带驾照，没有租成景区内的自驾电瓶车，孩子们很失望。最后改成乘坐小火车去往各个景点，孩子们总算又开心起来了。凡尔赛宫确实令人惊叹，气势恢宏的巴洛克风格的宫殿，修剪精致、一望无际的花园，还有皇家气派的海神喷泉和阿波罗喷泉。最后离开时，孩子们都依依不舍，也许是因为孩子们终于找到那些童话故事中王子公主的家了吧。

巴黎艺术之都

听说在巴黎会患上一种病——博物馆疲劳症，可见巴黎的博物馆与艺术馆数量是多么可观，城中有超过200座各种形式、各种风格的博物馆与艺术馆。相比于在北京的看展体验，巴黎实在是好太多，对于想给孩子进行艺术教育的家长来说，带孩子们来巴黎看艺术展真的是绝佳的选择！

我们此行从卢浮宫的古典主义，到奥赛博物馆的印象派，从蓬皮杜艺术中心的现代艺术，到凯布朗利的世界艺术，可以毫不夸张地说我用艺术体验撑起了孩子们的半个假期。对于如何带年幼的孩子看艺术展，我也有一些经验分享给大家。首先就是要选择高质量的展，这里说的高质量不光是指展品，还包括展出的场所和方式；然后就是考虑到小孩子的注意力保持不了太久，对于规模比较大的展览，我建议家长要事先做一些功课，挑选重点的、高价值的，以及孩子最感兴趣的展品优先参观；最后就是把握看展的节奏，发现孩子注意力涣散的时候，可以坐下来喝杯东西休息一会儿，或者对某些特别的展品展开一些讨论。

凯布朗利博物馆

我们最先安排去的是凯布朗利，这家博物馆在埃菲尔铁塔附近，主要展出的是世界各地的民间工艺品。我们去的那天正好赶上免费参观日，人竟然还不太多。非常优质的博物馆，无论从陈列安排还是展品本身，都很棒！孩子们超级喜欢这里的展品，哥哥钟情于来自非洲的古怪面具和手做武器；妹妹则沉醉于来自南美色彩艳丽的装扮和亚洲精美的布料和刺绣。博物馆的门口还有一个小小的池塘，里面养着几只小鸭子，孩子们驻足在池塘边和小鸭子聊天。远远看着俩人开心的身影，心中顿时感悟出最伟大的艺术一定源于一颗纯真善良的心！

蓬皮杜艺术中心

大名鼎鼎的蓬皮杜艺术中心充满生机与活力，是孩子们都会爱上的艺术馆。最不能错过的就是儿童画廊，名字是画廊，但是里面更像是一个可以让孩子进行艺术探索的空间。Leslie选择自己设计搭建一个彩色的帐篷，而Ivy则是用通心粉制作项链，俩人还在击打区域，边敲击节奏边跳舞，感受身体和节奏的关系。楼上的现代艺术展也相当吸引人，展出的内容让人眼前一亮，有雕塑，有装置艺术，还有影像的艺术作品，非常前卫。蓬皮杜艺术中心这座酷酷的建筑本身就是巴黎气息的一部分。黄昏时分，我们走出蓬皮杜，发现外面的广场上、台阶上三三两两坐着很多年轻人，享受着日落、艺术、自由自在的人生。

卢浮宫

卢浮宫是游览巴黎必来的艺术圣地，不论你是不是艺术爱好者，都会想亲眼看一看蒙娜丽莎的微笑，在高雅的卢浮宫里面逛一逛。带着幼小的孩子去参观这样一座浩瀚的艺术宝库，几乎就是个不可能完成的任务，而且卢浮宫本身的展馆规模也非常大，所以我事先设计好了参观计划：蒙娜丽莎、胜利女神、米洛的维纳斯，剩下的时间用来看Leslie最感兴趣的美索不达米亚和古埃及的古文明瑰宝。事实证明这个安排还是非常合理的，孩子们全程保持着对卢浮宫的兴趣，中间还在卢浮宫里露台咖啡馆休息了一会儿，忙里偷闲欣赏了一下广场上的玻璃金字塔和古典高雅的卢浮宫建筑本身。在孩子们开始博物馆疲劳症之前，成功撤出了卢浮宫。

奥赛博物馆

离开巴黎的最后一站，我们来到了由火车站改造而成的奥赛博物馆。这座艺术馆带给我们的视觉冲击是最大的，原来的火车站本身也是一座新艺术杰作，内部的空间感十足，还有十分巨大的玻璃钟，雕塑作品就直接陈列在大厅中央，酷劲十足。我们第一次为Leslie租用了语音导览器，Leslie非常兴奋，每一个带有编号的展品都认真地听了介绍，妹妹一直跟着哥哥，让哥哥给她讲。

巴黎吃喝玩乐

热爱生活的法国人把日子过得无比浪漫美好，我们在巴黎这些天着实体验了一把。每天早餐我们坐在酒店的露台上，或者是坐在街角露天的餐馆里，呼吸着清晨清新的空气，喝一口浓浓的热巧克力，再吃个精致的牛角面包，美好的一天就这样开始了。法国人对美食的追求才是他们热爱生活最极致的体现，但是往往小孩子们对那些奇异的美味完全无感，比如让我神魂颠倒的蜗牛和青蛙腿，韵味悠长的法国葡萄酒佳酿，还有摆盘精致漂亮的法式菜肴，但是法国的饭菜也有很多对孩子们非常有吸引力的，比如餐前的面包黄油，街头小吃可丽饼，儿童牛排和迷你汉堡，以及餐后总是充满惊喜的甜品。

在巴黎如果厌倦了博物馆，想躲开游客拥挤的景点，只是单纯让孩子们释放一下天性，也有几个好玩儿的地方。比如塞纳河边就是一个不错的去处，塞纳河几乎是巴黎的生命线，市政府也将塞纳河治理规划得非常怡人，可以带着孩子们沿着这条世界上最著名的河流散步，可以在黄昏时分坐在河边看夕阳，也可以坐上一艘游船，进行塞纳河巡游。

巴黎还有一件浪漫的事就是——野餐。我们选择了卢森堡公园，先在公园门口的食品店里买了三明治、沙拉、炒饭、果汁等，然后在公园里喷泉和绿树的陪伴下，享用了我们的午餐。孩子们非常喜欢野餐，虽然是极其简单的食物，但是两个人吃得可香啦！最后Leslie还收拾了所有的餐具和垃圾。饱餐之后，整个下午我们就在卢森堡公园里面玩儿。除了常见的儿童游乐设施，卢森堡公园最有特色的当属在池塘里的木制小帆船，这项活动绝对属于法式复古，孩子们可以花4欧元租一艘木制小帆船，把船放在池塘里，用长长的棍子推动船。Leslie和Ivy每人租了一艘船，俩人来来回回围着池塘转悠，目不转睛地盯着自己的小船，忘记了一切。难怪这项古老的儿童游戏长盛不衰呢！

孩子们对巴黎的热爱超出了我的预料，回到北京之后，我们时不常地还会安排牛角面包那样的法式早餐，纪念和回味我们心中那座可爱的城市。这次旅行最大的收获和意义，我认为是给孩子们幼小的心灵建立了一种热爱生活、追求美好的思维习惯和行为方式，用巴黎式的优雅渗透到孩子们日常生活中是完全靠谱的，用法式的艺术化美学去熏陶孩子们的眼睛、心灵和审美更是受益匪浅。

回想起出发去巴黎前，我因为担心第一次去欧洲旅行的孩子们会觉得拘束、不自在，就问Leslie:“你觉得去巴黎旅行最重要的是什么？”Leslie慢条斯理地回答：“优雅！”

原来一场旅行能带给孩子们的远比我们以为的要多很多……

来自哈罗北京的学生艺术作品

Student Artworks from Harrow Beijing

文、图：学校提供 编：Jolie Wu

这是来自哈罗北京中学部的院舍挑战作品。壁画的主题为人物品格优势，每张壁画大小约为2.5米×1.2米，由四个学生在三天内共同完成。哈罗北京非常重视积极正向教育，在校园生活中鼓励、实践并赞赏24种品格优势。学生们以院舍形式分组，每个院舍需描绘四种品格优势，并通过艺术将其形象化。附加规则是他们只能使用黑色、白色和他们所属的院舍颜色并尽量选取平面设计、漫画和街头艺术等形式来展示。学生们通力协作，成功地完成了这项挑战！这些作品不仅展示出他们所描绘的品格优势，也洋溢着所属院舍的独特个性。

——Leanne Kingston，哈罗北京艺术组组长

丘吉尔院舍

品格优势：希望，意义，判断力，公平

艺术家：Chris Z.，Jimmy L.，Danny L.，Kevin Z.

居里夫人院舍

品格优势：洞察力，美感，仁慈，宽恕

艺术家：Cherry H.，Ariel Y.，Tiffany Y.，Jenny N.

约翰·里昂院舍

品格优势：领导力，好学，幽默，热情
艺术家：Sam W.，Jason L.，Jack L.，Lewis Z.

裘锦秋院舍

品格优势：勇敢，社交智慧，感恩，自我控制
艺术家：Angelina D., Yunqi S., Gillian S., Angel W.

孔子院舍

品格优势：爱，谦逊，团队合作，毅力
艺术家：Martin H.，Nemo Y.，Max Y.，Edward Z.

宋庆龄院舍

品格优势：创造力，好奇心，谨慎，宽恕
艺术家：Anna W.，Emma L.，Tiffany M.，Hannah R.

School News 学校新闻

乐成四合院幼儿园盛大开园

9月28日，乐成四合院幼儿园,这所坐落在北京双桥地区的幼儿园举行了开园典礼，资深教育家陶西平先生、著名建筑师马岩松先生、乐成教育总校长尼克·博利先生、幼儿园创始园长阿曼达·克拉克女士以及在场的家长和孩子们共同见证了这一时刻。

北京市新英才学校举办新学期开学典礼

9月2日，在这秋高气爽、天地高远的时节，北京市新英才学校用一场庄严的开学典礼开启新学期。作为前不久热播电视剧《小欢喜》的取景地，希望每一位新英才人都能够在这里收获人生一个又一个小欢喜。

青苗海淀四季青校区和朝阳常营校区正式开学

1998年，青苗成为国内第一家由中国人创办的国际双语教育品牌。2018年，青苗探索中西融合办学20年，18所校区跨越六大省市。2019年10月7日和10月8日，青苗原东润校区喜迁常营，四季青校区进军海淀。青苗将继续用“爱、关心与支持”，让崭新梦想从这里发芽！

北京德闵学校举办中秋新生欢迎会

9月6日，北京德闵正式举办了中秋新生欢迎会，这是开学后第一次正式的“大家庭”活动。欢迎会以周校长与小学校长Mr. Barrett 动情的欢迎辞为开场，来自每个班级的学生代表就这一周来的体会和感受做了分享。

北京BISS国际学校举行新学期第一场开放日

9月27日，北京BISS国际学校举行了新学期第一场开放日，此次开放日以升学指导为主题，让参与家庭更近距离地感受到BISS的国际化教育及教学，也对欧美留学有了更宏观的思考。此次开放日干货满满，与家长分享了关于择校的方法路径，让家长更明确在未来择校的道路上如何帮助孩子。

简报 THE CIRCUIT

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

北京市新英才学校汉语中心举办中秋创客体验活动

9月10日，北京市新英才学校汉语中心以中秋节为主题，组织学生在创客课程中体验了“月亮灯”的制作过程。让孩子们在体验中了解中国文化、感受中国传统节日气氛，从而促进国际文化交流共融。

北京德闳学校沙克尔顿讲座之极限探险家来德闳

9月12日，创造了多项世界纪录的Ash Dykes受邀成为北京德闳学校沙克尔顿系列演讲的特别嘉宾，该系列讲座融合伟大探险者们的传奇故事，用冒险历程彰显人类逐梦的勇气，学校旨在通过本次活动让学生们学习挑战不可能的魄力和决心。

北京赫德双语学校举办“情系赫德、诗韵中秋”诗会

“中秋诗会”是每年北京赫德的经典活动，也是“中秋主题课程”的学习成果展示。9月12日，每个年级的学生、家长代表和校社团都准备了精彩的学习报告及演出，将中秋时节学习的大量诗词歌赋用不同的形式有创意地展现出来。

北京市新英才学校爱创班 家长学生一起“开学”

9月2日，北京市新英才学校爱创班举办了一场别出心裁的开学仪式。家长学生一同开学，半小时挑战2800圈“爱创奇迹圈”，最终孩子们顺利完成挑战。有家长感言：“人生第一次在孩子的学校学习如何当家长。”

禾光幼儿园禾光兴趣课程全面升级

禾光幼儿园为学生提供了一系列视觉和表演艺术课程以及运动课程，旨在培养孩子们的创造力并确保他们的学习平衡。新学期，禾光兴趣课程全面升级，更加丰富和系统化，提高对每个孩子的关注度，提供更有针对性的教学和指导，让孩子们受益更多。目前，禾光不同校区开设的兴趣课程科目有所不同，其中包括非洲鼓、高尔夫、钢琴、舞蹈、体能、游泳等。

启明星双语学校体验中秋文化传统

启明星双语学校两座校区的学生们在老师的带领下，从各个维度了解和体验了中秋的传统，希望这样亲近文化的经历，能够帮助他们无论在未来走到何方，都能看清自己和脚下的方向。以中秋文化传统为主题设计、贯穿的教学活动不仅令学习变得更加地生动鲜活、易于理解，更是我们与家人、社区一起了解我们的过往，共建美好回忆的机会！

3e国际学校举办“正面管教策略”主题家长课堂

9月20日，在3e国际学校以“正面管教策略”为主题的家长课堂上，3e的教学支持专家Ira Canada博士向大家讲述了如何采用积极正面的教养策略增进有效沟通，改善亲子关系；如何设定行为规范，原则导向，正面强化。

曼城足球队冠军奖杯全球巡展至朝阳凯文学校

9月19日，作为北京市朝阳区凯文学校合作伙伴的英国曼城足球俱乐部，在过去的一年中取得了前所未有的成就，实现历史性六冠伟业，包括英超联赛冠军杯，足总杯、社区盾杯、卡拉宝杯、女子足总杯和女足大陆杯。为了庆功，曼城足球正在举办一场全球的奖杯巡展，而朝阳凯文荣幸的被选为这次巡展中的一站。六座奖杯于19日下午在小学部操场展出，学生们争先恐后地前往拍照留念。有的同学还穿着带有曼城元素的服装与奖杯合影，因为曼城的队服是蓝色，所以我们称这一天为“天蓝日”（Sky Blue Day）。

莎士比亚环球剧院在朝阳凯文学校开展工作坊

莎士比亚环球剧院副导演Isabel Marr女士、编舞统筹Sian Williams女士于9月18日抵达北京市朝阳区凯文学校，以戏剧工作坊的形式向学生们面对面交流其演出创作过程，领略莎士比亚喜剧剧本的语言、人物设置及戏剧结构等方面，探究《错误的喜剧》从文本到舞台呈现的过程以及台前幕后的有趣故事，揭秘莎剧演员是如何炼成的。

北京世青国际学校IB大考再创佳绩

北京世青国际学校 2019 届毕业生在 IB 大考中再创佳绩——100% 通过率，平均分 35 分，远超今年世界平均成绩 29.63 分。其中，占比三分之一的 16 位世青学子取得了 40 分或以上的高分。不仅如此，该校年度杰出毕业生田若橦斩获 45 分满分。

哈罗北京中学部开展领导力与公益服务考察周活动

9月14-21日，哈罗北京中学部师生分组前往国内及海外地区，展开为期一周的领导力与公益服务考察。作为哈罗北京“领导力”课程的一部分，考察周为师生们提供了卓越的户外学习体验，学生们在多元世界中掌握新技能，发展友谊并挑战自己。

北京耀中10月底举办幼儿教育信息会

北京耀中计划于10月29日上午8:30在市区校园为未来学生的家长们举办一场全面的信息会。该活动面向幼儿园年龄孩子（2至4岁）的父母。请访问他们的网站进行注册。

北京乐成国际学校赏灯观影共享中秋电影夜

9月12日，北京乐成国际学校本学年的第一次大型社区活动——电影之夜（Movie Night）在中秋节前夜举行。社区成员利用可循环使用的串灯、树枝、干花、贴纸、皮绳等材料，以及自带的、创课教室平时收集的废旧饮料瓶，制作成灯笼。并一起观看了电影《蜘蛛侠——平行宇宙》。

北京英国学校顺义校区“世界学者杯”德班迷你全球赛获奖

由北京英国学校顺义校区派出的3支队伍在“世界学者杯”德班迷你全球赛荣获数个奖项，所有参赛晋级的学生获得11月在耶鲁大学举行的“世界学者杯”冠军联赛的参赛资格！3名学生被选中作为比赛闭幕式的旗手，其中Russel持新加坡国旗，Leticia持巴西国旗，Brandon持中国国旗。

2019–2020
北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选131所北京国际、双语学校和幼儿园，3所来华招生的海外国际学校，1所全球范围内招生的学校，按学校中文名的字母顺序排列，排名不分先后。

招收中外籍学生

国际、双语学校和幼儿园 [共117所]

日托 [共3所]

艾荷美国际日托中心
樂陪托育中心
小拾贰国际日托

幼儿园 [共43所]

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

国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）[共71所]

幼儿园至四年级（K–4）
- 培德书院

幼儿园至六年级（K–6）
- 3e国际学校
- 北京市朝阳区赫德双语学校
- 北京市中山实验学校国际部
- 好思之家学校及幼儿园

幼儿园至九年级（K–9）
- 北京博华外国语学校
- 北京市第五中学分校 · 大厂分校
- 北京市中芯学校
- 启明星双语学校
- 田思谷学校
- 耀华国际教育学校

幼儿园至十二年级（K–12）
- 北京爱迪学校
- 北京德闳学校
- 北京芳草外国语学校 英国国王伍德公学北京学校
- 北京海嘉国际双语学校
- 北京明诚外国语学校
- 北京青苗国际双语学校
- 北京世青国际学校
- 北京市鼎石学校
- 北京市二十一世纪国际学校
- 北京市力迈中美（国际）学校
- 北京市实验外国语学校
- 北京市私立汇佳学校
- 北京市新府学外国语学校
- 北京市新英才学校
- 北京天悦学校
- 北京王府学校
- 北京新东方国际双语学校
- 北京新学道临川学校国际部
- 北京乐成国际学校
- 北京朝阳凯文学校
- 北京海淀凯文学校
- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）
- 橄榄国际学校
- 格瑞思国际学校
- HIS国际学校
- 海淀外国语教育集团
- 君诚国际双语学校
- 君谊星星国际学校
- 明悦教育
- 未来领导力学校
- 北京市实验外国语学校
- 一土教育

幼儿园至十三年级（K–13）
- 哈罗北京

一年级至六年级（1–6）
- 北京市朝阳区芳草地国际学校

一年级至九年级（1–9）
- 北大附属益田同文学校
- 北京布拉森姆文化发展有限公司
- 海德京华国际双语学校

一年级至十二年级（1–12）
- 北大附属实验学校
- 北京六力国际教育
- 北京师范大学亚太实验学校
- 北京市第八中学怡海分校
- 北京市房山区诺德安达学校
- 黑利伯瑞国际学校
- 康福/凯博外国语学校
- 清华附中国际学校

七年级至十一年级（7–11）
- 美国威力塔斯学校
- 中国人民大学附属中学国际部
- 卓尔大方学校–美国马凯特学校北京分校

七年级至十二年级（7–12）
- 北京大学附属中学
- 北京潞河国际教育学园
- 北京市第八十中学
- 美达菲学校
- 中央音乐学院鼎石实验学校（中音鼎石）

八年级至十一年级（8–11）
- 北京圣保罗美国学校

九年级至十一年级（9–11）
- 北京市山谷学校

九年级至十二年级（9–12）
- 北音柯斯理学校

十年级至十二年级（10–12）
- BACA国际艺术学校
- 北京四中国际课程佳莲校区
- 北京外国语大学国际课程中心

只招中国籍学生

国际学校 [共2所]

七年级至十二年级（7–12）
- 创新国际教育–南、北教学区

八年级至十二年级（8–12）
- 美国达罗捷派学校

只招收外籍学生

幼儿园、国际学校和国际部
[共12所]

国际学校（含幼儿园、小学、初中、高中）

- 北京蒙台梭利国际学校
- 北京英国学校 – 三里屯校区

幼儿园至十二年级（K–12）
- 北京法国国际学校
- 北京加拿大国际学校
- 北京京西学校
- 北京顺义国际学校

幼儿园至十三年级（K–13）
- 北京德威英国国际学校
- 北京耀中国际学校
- 北京英国学校 – 顺义校区

公立学校国际部

一年级至十二年级（1–12）
- 清华大学附属中学国际部

七年级至十二年级（7–12）
- 北京市第五十五中学国际学生部

招收中外籍学生

来华招生的海外国际学校 [共3所]

- 北松中学（美国威斯康星州）
- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）
- 美国春之路国际学校（美国华盛顿州圣湖安群岛）

全球范围内招生的学校 [共1所]

- 孔裔国际公学

扫描二维码，进入 2018–2019北京择校指南 jingkids.com 专页，了解学校详情。

菁kids
特约家庭摄影工作室

“菁kids特约家庭摄影工作室”，经过菁kids认真筛选，为菁kids进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。

杂志免费取阅点

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

《菁 kids》杂志 全年12期，若您希望杂志派送上门，请联系：distribution@truerun.com，电话：5941 5499

朝阳区

三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
绿叶子(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮璐(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子（杰座店）	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
书虫	朝阳区南三里屯路4号楼
鹿港小镇（工体店）	朝阳区工体西路6号（工体100南面）
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
法派1855（东湖别墅店）	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
莫劳龙玺西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#（工人体育馆北门正对面）
鼎泰丰餐厅（渔阳店）	朝阳区新源西里中街24号
大渔铁板烧(工体店)	朝阳区三里屯路19号三里屯太古里南区3楼S3-30号(近工体北路)
一坐一忘丽江主题餐厅(工体店)	朝阳区工人体育场北路21号屯三里永利国际大厦
后院咖啡	朝阳区三立屯北小街2号
蓝蛙（三里屯）	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩卡站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
Tribe有机餐厅	朝阳区工体东路中国红街大厦3号楼1层丙2-3
北京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
安妮意大利餐厅（三里屯店）	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层
新元素（三里屯店）	朝阳区三里屯路19号三里屯village南区8号楼S8-31单元
蒲蒲兰绘本馆	朝阳区东三环中路39号建外SOHO13号楼一层1362
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路园2号
瑞尔齿科(华贸店)	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209 溜冰场旁
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
艾毅国际幼儿园（新城国际校园）	朝阳区新城国际公寓24号楼
喜悦泰国餐厅（远洋光华国际店）	朝阳区进桐西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧
固瑞齿科(国贸店)	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
漫咖啡(平安国际金融中心店)	朝阳区新源南路1号平安国际金融中心都汇天地1楼
新元素(嘉里中心店)	朝阳区光华路1号嘉里中心商场1楼
安妮意大利餐厅（阳光店）	朝阳区光华路阳光100对面首都经济贸易大学南门东侧
伊顿国际幼儿园-首府分园	朝阳区西大望路甲20号首府社区里
新元素（芳草地店）	朝阳区东大桥9号侨福芳草地LG 2层
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号A
凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
绿叶子（公园大道）	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
小马悠悠绘本馆	朝阳区三元桥凤凰汇c座底商103
德南面包房(好运街店)	朝阳区枣营路29号好运街27号
赛百味三元桥天元港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆-公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商
悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
托尼英盖	朝阳区东三环北路东方路1号希尔顿酒店大堂一层
乌巢	朝阳区霄云路35号
新元素（蓝色港湾店）	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
新元素（丽都店）	朝阳区将台路6号丽都饭店动力中心E01
漫咖啡（酒仙桥店）	朝阳区将台西路7号
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
沐奇游泳俱乐部	朝阳区芳园西路1号和乔丽晶H101
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号（东风公园南门）
新元素（颐堤港店）	朝阳区颐堤港商场1层
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
羲和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
北京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号

顺义区

米来未来旗舰园	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
北京蒙台梭利国际学校	香江北路2号院8号楼
启明星双语学校（北皋校区）	朝阳区顺白路2号奶东工业区
婕妮王	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
山河汇厨意餐厅	顺义天竺镇裕翔路99号欧陆广场L201
安妮意大利餐厅（香江店）	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层
北京鼎石国际学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
北京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
北京市中芯学校	经济技术开发区凉水河二街9号
汉堡王	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
北京首都机场希尔顿酒店	朝阳区首都机场三号航站楼三经路1号
绿叶子（顺义店）	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京世青国际学校(小学部)	朝阳区来广营新生村11号亚奥开园酒店用品市场5门对面
法国学校	顺义区第三医院附近
新元素餐厅（顺义店）	顺义区空港街道安泰大街9号院10号楼1层106号新元素餐厅
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号学校
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪峪民大街5号
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京英国学校	顺义区安华街9号学校
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号裕京花园别墅
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边婕妮商店
好思之家学校和幼儿园	朝阳区马泉营路18号泉发花园北门
法派1855	顺义区天竺镇裕翔路99号欧陆广场1层L111
克莱儿音乐中心	顺义区欧陆广场5号

扫描二维码，
了解更多《菁kids》北京取阅点！

妈妈我在退步

Mom, I'm not getting better

竞波

北京人，留美15年之后，回国居住12年，在上海加入英文媒体《Shanghai Family》，在北京参与创办国际教育媒体《菁kids》并担任执行出版人。2016年搬回加州湾区，现自由撰稿，有两个正值青春期的女儿。自媒体公众号：硅谷近距离。

今年秋季，小女儿升入11年级。这一年被称为美国高中最紧张一年。选课不是高阶就是AP，课业大大加重，还要准备升学应试。从小一直大剌剌的妹妹完全变了一个人，开始起早贪黑地赶功课，放学回家话也懒得说，先睡一小觉补精神，醒来又开始做作业。

她坚持了5年的击剑训练也受到影响。以前每周去4次，周末也常有比赛。现在，每周总有1-2次缺席。俱乐部里其他同龄学员也越来越少出现，有的干脆就不来了。

训练一减少，技能上的进展就慢下来。加上功课压力大，到了打比赛的时候，看到又蹦又跳的对手，妹妹很容易情绪低落。身心的疲累，立刻就表现在比分中。学年一开始的几场比赛，妹妹经常输，输得又气又累又伤心，哭着想，要不要放弃。别的同学就不用受这份罪，还有更多的时间做功课。

看着女儿辛苦，我这个做妈妈的心里很乱。功课当然不能耽误，明年就申请大学了，成绩是关键。击剑练了5年，如果放弃，实在可惜。妹妹逐年进步，再接再励的话，说不定今年发挥更好，对升学可能也有帮助。但是，这个话不能说出来，女儿不爱听，也不想为了升大学而击剑。

带着矛盾的心情，我们母女俩周六一早飞到科罗拉多的丹佛市，参加连续两天的地区赛。

第一天是19岁组，大多是资深选手。两个小时的飞机妹妹一直睡。下了飞机直奔赛场，一路上妹妹忧心忡忡，基本无话。这次的赛场是在丹佛市近郊，用旧库房改装出几个小空间，铺上赛道，选手和家长挤在墙边，比赛就在咫尺之外进行。

小组赛共7位选手。妹妹就在我眼前连着输，一场又一场。偶尔勉强得分，最后也扳不回来。我有些不敢再看，一边气妹妹动作和反应不够快，一边开始检讨，没准儿孩子说的对，这一趟两天一夜陪着跑，浪费钱、时间和精力，还把学习时间占用了，为了什么？？就为了来输吗？？

淘汰赛出局，我们得以提前到酒店休息。妹妹洗澡吃饭，默默地开始做作业。直到临睡前，我们才聊起来。

妹妹忍住哽咽，说了一句：妈妈我在退步。我可以打得更好，但不知道怎么了。

这句话，做妈妈的听了好难受，可是完全帮不了孩子。站到赛道上，面对各式各样对手的，是妹妹一个人。如何判断如何打，在那个时间点，只能由妹妹决定。白色击剑服下流了多少汗，身体是不是发虚，心里慌不慌，只有妹妹自己知道。

我不懂击剑，从旁指点肯定是瞎指挥。即使懂，也不能上场助孩子一臂之力。我再怎么在乎成绩和输赢，也只是一个旁观者，顶多啦啦队而已。孩子今天输了，明天能不能赢，我再着急，也不由我决定。

别的话不忍心讲，想来想去，只能和妹妹说，你输还是赢，对妈妈不重要。妈妈想看到的，是你对每一分的专注和努力。遇到再强的对手，都能头脑冷静，拼出120%，那无论输赢，你都是最棒的！

这些听起来像育儿专家的话，讲给沮丧的妹妹，我心里知道，输赢当然不同，自己当然在乎。只是不能讲，只能期盼，妹妹心里的小宇宙，某天某地某时刻，突然爆棚，从此哪吒问世，神力无边，救父救母救世界。

第二天16岁组，选手基本相同，赛场也变得熟门熟路了。妹妹运气好，小组赛第一场，遇到一位年纪稍小、水平稍弱的选手，连赢5分得胜。按她的水平本该不算什么，但是，这可是开学两个月以来得以正常发挥赢得痛快淋漓的第一次！妹妹精神大振，摘下头盔，灿然一笑。没来得及和我打招呼，下一场又开始了。

有时候，孩子需要的，就是一剂好运气强心针。这一天，果然是妹妹的好日子。小组赛连连得手。昨天5:0赢了妹妹的强大对手，今天反转 1:5，拼了命也只从妹妹手里得到一分。最终战果妹妹排名第5，与对手相持不下，从1到14分接连打平，差一分没能进入半决赛。

发奖仪式上，妹妹戴着奖牌，和其他前8名选手站在一起，被家长记者团拍照。看着腰板挺直、满脸笑容的妹妹，我心里充满感激。

感谢这样的比赛，让孩子既有机会遇到强手，也有机会享受胜利的喜悦。感谢孩子，带着妈妈，在短短两天的时间里，像过山车一样，经历了一上一下两个世界。让妈妈明白，各种分析和评判，在妹妹自己的赛道上，都是需要屏蔽的噪音。

启程回家，背着沉沉的书包，妹妹到了机场做作业，上了飞机接着做。一位也是带领“体工大队”的妈妈曾说过，运动和比赛，让孩子培养了平常心。输得再惨，赢了世界，离开赛道，回归日常。这样循环往复，真是无可替代的最好的性格培养。这样的孩子，应该不用我们担心了吧。

TECHNOLOGY CHANGES EDUCATION

科技改变教育

汇佳携手微软打造智慧校园

☎: 400-889-1993

www.huijia.edu.cn

未来课堂

人工智能与STEAM课程

最前沿的科研工作室与实践机会

……

教育创新，我们一直在路上

北京市私立汇佳学校

BEIJING HUIJIA PRIVATE SCHOOL

冰舞新星
陈宣
北京市新英才学校
八年级学生
正备战全运会
BNTA
Since 2008
北京市新英才学校
BEIJING NEW TALENT ACADEMY
爱·创造
Love and Creativity
WeChat ID
官方微信公众号
北京市新英才学校建立了以"爱与创造"为核心精神的育人目标体系，致力于为学生提供卓越的与世界同步的教育课程及体验，通过多元文化课程和特色主题课程，让孩子成为有爱心、有社会责任感、有创造能力、有国际视野、有民族自信的新英才。
学校位于北京市顺义区天竺开发区，是一所集特色双语幼儿园、精品小学、AP国际中心、剑桥国际中心、国外大学预科、汉语中心为一体的十五年一贯制国际化寄宿制学校。
招生咨询
www.bjnewtalent.com
(010) 8041 3001 | 8046 7116 | 8046 7117
中国·北京　顺义区 天竺开发区安华街9号