



三大国际课程扫盲帖
The ABC of Three Major
International Curricular

封面故事

高阶的表达缺什么?

Creative Expression



从上海 走向世界

*From Shanghai
to the World*

10月24日
SATURDAY 周六
10:00 - 17:00

上海静安瑞吉酒店三楼
3F THE 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



哈罗
小小班

比起赢在起点，
我们更在乎爱在起点。

在哈罗小小班，

- 挖掘孩子真正的兴趣与闪光点
- 培养孩子独立人格与群体意识
- 享受沪上鲜有的超大空间设计

扫描二维码，了解哈罗小小班更多信息！
联系我们：

+86 21 6881 8282*210/212
admissions@harrowshanghai.cn



Leadership for a better world



HARROW
INTERNATIONAL
SCHOOL
哈罗国际学校
SHANGHAI CHINA

图书在版编目(CIP)数据

· 一 昆明: 云南科技出版社, 2020.7
(菁系列丛书)
ISBN 978-7-5587-2559-3

I. ①毕… II. ①菁… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第120207号

菁系列丛书--毕业生生活
JING XILIE CONGSHU BIYE SHENGHUO
(菁系列丛书) 编委会 编

责任编辑: 洪丽春
助理编辑: 曾 尧
封面设计: Susu Luo
责任校对: 张舒园
责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-2559-3
印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司
开 本: 889mm x 1194mm 1/16
印 张: 4
字 数: 92千字
版 次: 2020年10月第1版 2020年10月第1次印刷
定 价: 30.00元

出版发行: 云南出版集团公司 云南科技出版社
地 址: 昆明市环城西路609号
网 址: <http://www.ynkjph.com/>
电 话: 0871-64190889

版权所有 侵权必究

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
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

Beijing Edition 北京版
Managing Editor 主编 贲悦 Ben Yue
Senior Editor 高级编辑 武嘉 Jolie Wu
New Media Supervisor 新媒体主管 刘园园 Liu Yuanyuan
Senior Education Editor 高级教育编辑 王晓希 Daisy Wang

Contributors 撰稿人 俞恺、俞皓蓝、竞波、吴慧雯、格蕾、Jessi、Audrey Liu

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, 王雅美 Alex Wang,
刘玥 Liu Yue, John Nuega, 岳爽 Crystal Yue,
刘绍庭 Adam Liu

Marketing & Distribution 市场发行部 杨晓彬 Victoria Yang, 魏翀 Kris Wei, 王玉珏 Echo Wang,
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

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, 何思玉 He Siyu,
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

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



创意表达是个技术活儿

It's a Skill to Express Creatively

也许是儒家文化推崇低调内敛的关系，曾经，在我们的文化语境中，愿意在大庭广众之下表现自己的人会被安上一顶“爱出风头”的帽子。这样的判断成了传统，我们就逐渐成了一个不爱在人前表达的族群。最经典的案例是——公开的讨论会上，来自国际学校的学生侃侃而谈，来自顶尖公立高中的学霸一边在心里嘀咕“好肤浅”，一边却还是不愿意开口。

近几年，这样的状况有所改变。一方面，比较切近的，当然是因为走国际教育这条路径的孩子和家长，知道国外名校偏爱善于表达的学生；另一方面，在职场上摸爬滚打的家长们自己也有感触，清晰准确的表达对提高部门间的协作效率有多重要。而创意表达，显然又更高阶一些，因为它要达到的效果，除了顺畅沟通，还需要让人听得进去、印象深刻。

本期封面故事，涵盖演讲、辩论、短视频、舞台剧等多种表达方式，展现了不同表达方式的特点，也探讨了经典的“输入”与“输出”之间的关系。其中有几个观点可以给我们一些新的认知。演讲辩论课外机构SpeechCraft“说匠”的创始人温庆霖老师说：“辩论很像给小朋友一根拐杖，在他没有办法独立行走之前，他会高度依赖辩论技巧与老师设立的条条框框，但在他相对独立时，就可以把拐杖丢掉，走出原创的可能。”iStage的创始人Penny说：没有内向的孩子，只有慢热的孩子，学习表演能让孩子发现自己内心真实的想法、喜好和善恶。

在“父子说”专栏中，爸爸俞恺用两个具体事例分享了自己在“怎么说孩子才愿意听”的道路上的探索；儿子俞皓蓝则写了自己如何成为“演讲达人”的故事。两篇长文，都有触动、启发人的点。

“父母社区”里的两篇专栏也很好看。“创意”能教吗？这恐怕是很多人都有疑问的点，就像“灵感”到底会不会凭空而降一样，值得讨论一番。专栏作者吴慧雯写出了她的思考。另一位专栏作家竞波则直接跳出了“创意表达”这个框框，介绍了美国宾州州立大学社会学系教授Sam Richards的课堂。的确，对于老师来说，上课就是一种表达，而要上好一门课，无疑需要创意表达——反正看完她写的，我是很想去搜搜那位教授的课看看了。

闻琛

闻琛

《菁kids》上海版 主编

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，担任在校生创业导师，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合适的教育资源。重视亲子陪伴，不希望孩子成为电子时代的“孤儿”。微信：kinkiray。



刘君

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。



目录 CONTENTS

03 卷首语

Editor's Note



12

社区报道

06 活动备忘录

Events

60

分类信息
Directory

61

杂志免费取阅点
Distribution



22

话题

22 三大国际课程扫盲帖

The ABC of Three Major International Curricula

10

创意表达

Creative Expression

12 德英乐教育：让“创意表达”成为一门必修课

DTD Education: Make Creative Expression a Compulsory Course

15 iStage Academy：舞台赋予孩子自信表达的空间

iStage Academy: A Stage is the Perfect Place to Polish Children's Expressions

18 说匠创始人温庆霖：撕开贴在辩论上的标签

Founder of SpeechCraft: A Debate is Far More Than Its Labels

20 华师双语短视频大赛：用镜头体现“IB学习者特质”

ECNU Affiliated Bilingual School: Express Your Understanding of "IB Learner Profile" with Vlogs



34

教育

学生党

Student Stories

34 SCIS毕业生Cindy Chen：

立志成为“无国界医生”的姑娘要去剑桥上大学了

SCIS Alumna Cindy Chen Steps Closer to Her Dream

父子说

Father and Son

38 两代人的创意表达

Creative Expression of Two Generations

校园之星 School Star

44 来自上海康德双语实验学校 的校园之星

School Stars From Shanghai Concord
Bilingual School

38



在读 Reading

46 怎样培养一个有自驱力的 孩子?

How to Raise a Self-Driven Child

写作少年 Young Writers

50 偷偷做一件事

Doing Something in Secret

未来艺术家 Blank Canvas

54 来自上海惠灵顿外籍人员 子女学校学生的艺术作品

Artworks From Students of Wellington
College International Shanghai

52



美食娱乐

健康 Health

52 流感高发季节又到了，要打流感 疫苗吗?

Flu Season is Here, But are Flu Shots Necessary?

家庭推荐

Family Favorites

56 我们的家在上海

The Anzanello Family Introduces Their Favorite
Spots in Shanghai

为人父母

家长手记 Parent's Note

34 G妈的课外机构打开方式

TV Anchor Audrey Liu on How She Selects
After-School Activities for Her Son

56



父母社区

Parents Corner

64 让我们互换历史

The Most Provocative Professor



本期封面模特:

本期封面和跨页模特为李奕凡 (Angelina Li), 就读于上海闵行区万科双语学校八年级。特此致谢!

摄影: ID.PHOTO



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



格雷沙姆·塔皮瓦·尼奥德个展：花从心里开出来

格雷沙姆·塔皮瓦·尼奥德在津巴布韦首都哈拉雷的贫民窟里长大。他的创作从贫民区的不安分中汲取能量和灵感，画面徘徊在具象、抽象与幻象之间。在他的作品中，具有象征意义的崩塌的人物、地面和椅子无处不在，借以讽刺城市环境中的阶级不平等和消费文化等社会问题。

时间：即日起-10月31日 每周二-周六
地点：普陀区莫干山路50号4号楼A座204室Vanguard Gallery
费用：免费
更多信息：微信号Vanguard_Gallery

动物狂欢节雕塑群展

动物在艺术史上一直占据着一席之地——从史前拉斯科洞穴的单线描绘，文艺复兴时期以动物为主体的艺术创作，到当代艺术中多元化的创作，艺术家与动物对话的欲望贯穿整个创作史。本次群展是杜梦堂对动物艺术在当代语境下的新含义与价值的呈现。

时间：即日起-10月31日
地点：徐汇区衡山路199号永平里105栋
费用：免费
预约：微信号DUMONTEIL

以花之名

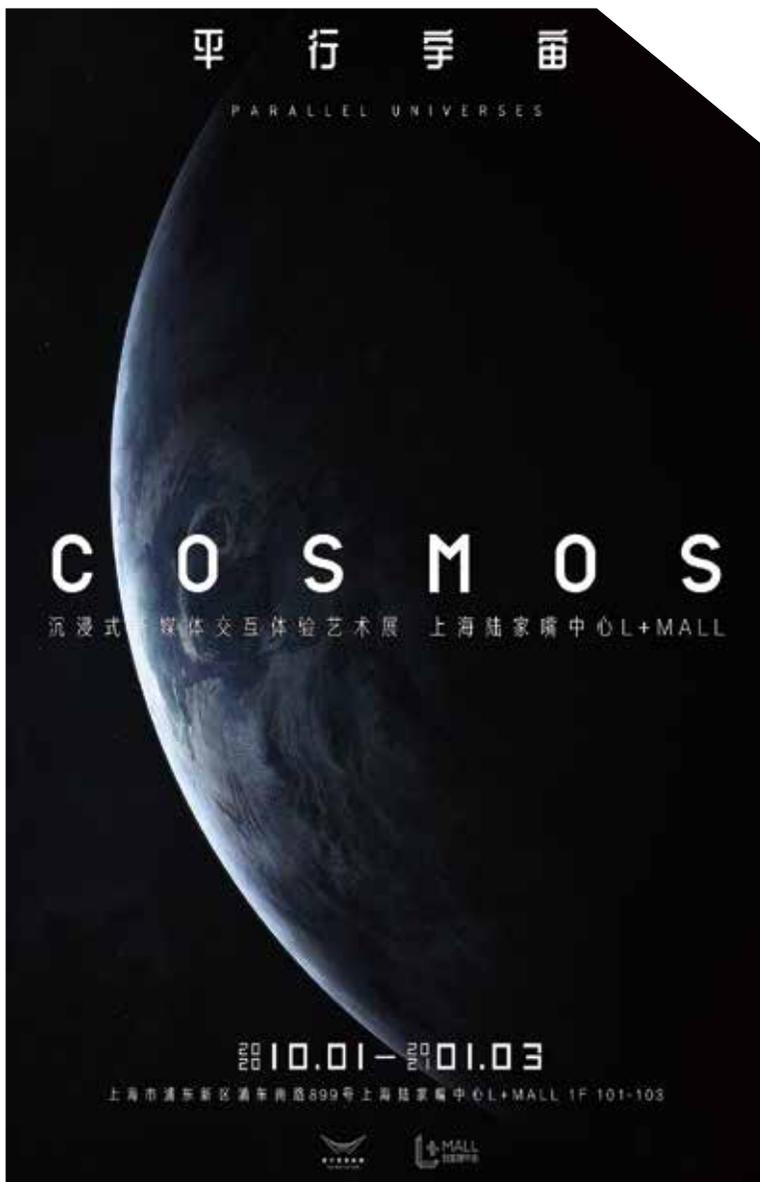
此次展览邀请来自世界各地的25位艺术家，呈现围绕“花”之母题展开的绘画、摄影、影像、雕塑、装置、行为表演和与空间有关的缤纷艺术创作。希冀通过当代艺术家们同一主题下相互关联又迥然各异的多元创作，探索艺术语言的新路径，提出人与自然、与他人、与自身之间的新议题，并尝试给出建设性方案。

时间：即日起-12月6日
地点：闵行区吴中路1588号爱琴海购物公园8楼明珠美术馆
费用：80元
预约：微信号 PearlArtMuseum

公·园

参展艺术家以各自不同的手法和语言，记录并讲述了关于公园的方方面面。另外，本次展览作品所涉及到的公园都位于上海，因此作品中的公园也成为这座城市的一个生动的侧面。它们不仅呈现出上海公园的一些特有的功用和气质，也将触发更多关于这座城市的社会和历史话题的思考和讨论。

时间：即日起-12月13日
地点：虹口区多伦路27号
费用：免费
预约：微信号 duolunmeishuguan



2020·致幻——都市景观与抽象艺术

上海的抽象艺术试图在城市景观的复杂多变中揭示城市浮华表象下隐匿的事物本真。上海抽象艺术家群体所体现的不仅是绘画性，还有置身于现代都市，面对纷繁复杂的社会现实，当代人的焦虑、忧思与茫然。本次展览邀请十位上海抽象艺术家，进行个案分析、研究、展示，代表了上海抽象艺术的别样风貌。

时间：即日起-12月20日

地点：上海明圆美术馆

费用：免费

预约：小程序“上海明圆美术馆”

蓬皮杜亲子沉浸式装置展，“穿越”童年时光

步入“穿越”展厅，观众将开启一场超乎寻常的冒险之旅：带着神秘微笑的红色巨型人脸引人注目，三米高的蘑菇、小小的猩猩、巨大的手套、鹿头及雪人期待与大家邂逅。十余个突破常规的角色，构成梦幻般的森林。漫步其中，你将感受到自身的渺小，周围的一切变得比例倒置、光怪陆离而又充满趣味。

时间：即日起-12月27日

地点：徐汇区龙腾大道2600智造展厅·游乐场

费用：免费

预约：微信号“西岸美术馆”

MoCA动漫美学双年展

上海当代艺术馆（MoCA）将携手《花生漫画》共同为史努比诞生70周年庆生。展览围绕“完美的一天”展开，意在打造一个令人忘却时间与烦恼的乐园。展览不仅囊括了从绘画、雕塑、音乐、影像、多媒体互动到创新科技的沉浸式体验，更是融合中国非物质文化遗产——“海天彩灯”的传统彩灯工艺，打造出一组装置作品。

时间：即日起-12月31日

地点：黄浦区南京西路231号上海当代艺术馆

费用：50元

购票：微信号MoCA_Shanghai

沉浸式新媒体艺术展《COSMOS·平行宇宙》

多位现代物理学泰斗的理论和思想实验，用新媒体的艺术表现形式宜静宜动地为你呈现平行宇宙的奥秘，包括薛定谔空间、洛伦兹虫洞、双膜理论、波函数的坍塌等。这是一次理性与感性思维的交流和碰撞，也是对科学和艺术的致敬。仰望星空，探索的意义永远比眼前看到的要多得多……

时间：即日起-2021年1月3日

地点：浦东新区浦东南路899号陆家嘴中心L+Mall一层

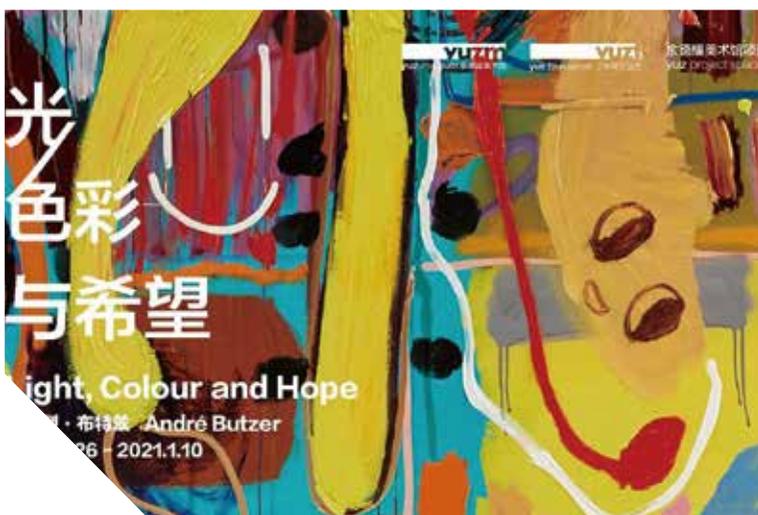
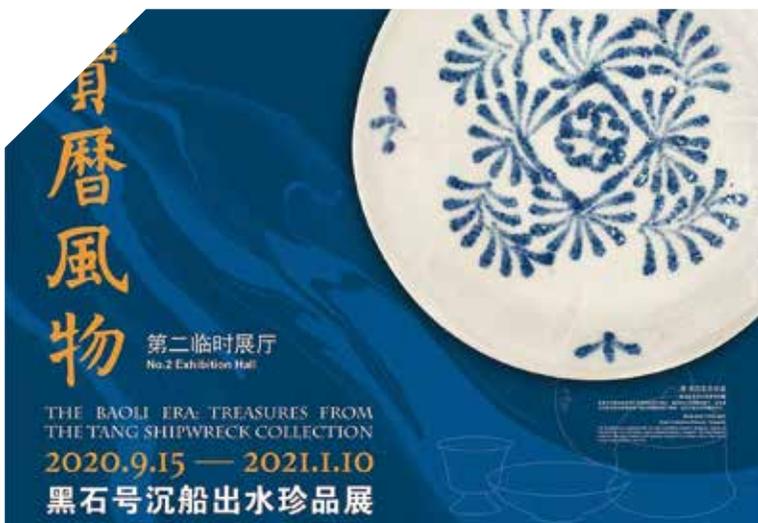
费用：88元起

购票：微信号“未来猜想”



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



宝历风物——黑石号沉船出水珍品展

为纪念中新建交30周年，上海博物馆与新加坡亚洲文明博物馆联合举办“宝历风物——黑石号沉船出水珍品展”。展览共展出文物248件/组，包括新加坡亚洲文明博物馆邱德拔展厅精选的“黑石号”沉船出水珍品168件。观者可在领略大唐盛世精致生活的同时，感悟其开放包容的文化精髓，共同见证唐代海上丝绸之路的历史。

时间：即日起-2021年1月10日
地点：黄浦区人民大道201号上海博物馆
费用：免费
预约：微信号SH-Museum

安德烈·布特兹：光、色彩与希望

余德耀美术馆项目空间推出德国艺术家安德烈·布特兹在中国大陆的首次机构个展“光、色彩与希望”。1973年出生于德国斯图加特的布特兹，在画布上构建了一个现实与梦境之间的精神故乡，借由对德国民族历史的追溯，对荷尔德林诗歌的共情以及对华特·迪士尼创作的衍生，展望了一种还人类生命本真的不朽生活。

时间：即日起-2021年1月10日
地点：徐汇区丰谷路35号余德耀美术馆
费用：免费
预约：微信号yuzmshanghai

上海奇境迷宫探险馆

25个趣味探险项目，1000平超大沉浸式体验馆，魔都首个模拟户外探险馆，3-60岁均可参与的室内娱乐新体验。你将经过彩虹峡谷、密道、火山、吊桥、盘丝洞、失重世界、魔幻丛林等奇幻空间，体验迷宫、滑索、攀岩、蹦床、射箭等多种项目，看你可否通过重重关卡，顺利抵达终点！

时间：即日起-2021年1月31日
地点：黄浦区淮海中路755号淮海755五楼
费用：68元起
购票：微信号yeguanjia-info

真情无界——纪念贝多芬诞辰250周年声音交互艺术体验大展

这是一场艺术与科技融合、沉浸式体验的科技展，也是一场深入走进贝多芬世界的教育展。贝多芬250周年诞辰之际，上海音乐厅将以修缮后的全新面貌，带来贝多芬250周年盛大纪念特展。

时间：即日起-2021年2月20日
地点：黄浦区延安东路523号上海音乐厅4楼
费用：78元起
购票：微信号SH_ConcertHall

创意表达

CREATIVE EXPRESSION

策划：本刊编辑部 摄影：ID. PHOTO

清晰表达、有效沟通的重要性毋庸置疑，在2020这个充满误解、有形无形的壁垒再度出现的特殊年份，更是再怎么强调都不为过。怎样表达才能让人愿意听、听得懂、从而形成高质量的沟通？《菁kids上海》10月刊以“创意表达”为主题，从演讲、辩论、艺术、戏剧等不同视角入手，展现学校、家庭和课外机构培养孩子表达能力的范例，共同探讨适宜的途径。





德英乐教育：

让“创意表达”成为一门必修课

DTD Education, Make Creative Expression a Compulsory Course

文：Jessi 图：德英乐教育提供

社会高速发展，信息爆炸式增长，我们被迫在大量言语中挣扎。走上舞台，你很可能只有一分钟的时间来展示自己——精准而又精练的表达正变得越来越重要。对于迟早要走出学校这座象牙塔的孩子们来说，在走向属于他们的未来之前，具备并提升自我表达能力成为了一件重要的事情。

德英乐“学生说”英语演讲大会，以“让世界倾听中国声音”为主旨，让我们看到了很多站在镜头前青涩却自信的面庞。作为德英乐教育的明星活动，该大会已经连续举办了两届，即便是今年的疫情也没有阻挡孩子们和家长参与的热情。参赛者来自德英乐下属的8所中小学和幼儿园，其中既有稚气未脱的小朋友，也有风华正茂的高中生，但他们都为屏幕前的观众带来了惊喜。你会讶异，孩子们小小年纪就已经可以精准地向外界表达自己的思考，并配合肢体动作增强表达的感染力，让成年人都听得津津有味。

这种良好的表达状态是如何产生的？有没有什么秘诀？带着这些疑问，菁kids采访了本次比赛G1-G2组冠军冯澄同学、G6-G8组冠军李奕凡同学，以及演讲大会的策划和组织者刘烨老师。希望借由讲述他们的故事，让更多的孩子得到启发，并因为高质量的表达而闪闪发光。

表达能力的养成是分阶段的，不同年龄阶段有不同的表达习惯和侧重点。相同的是，我们表达的起点都是从接受开始，从婴儿时期不会说话、只能听外界的声音，到幼儿时期能发出自己的声音，咿咿呀呀学语，再随着成长和不断学习，说出自己的想法、交流观点，并使得表达的内容随着思考的加深而越来越丰富而有层次。有鉴于此，演讲大会特别设立了6个不同的组

别，评分细则也根据年龄段做了相应区分。

学前阶段：倾听和模仿周围的人

“这一次的演讲比赛，最热情、参与度最高的是我们幼儿园组别的家庭。”本次活动的组织者、来自德英乐教育品牌部的刘烨老师告诉我们，“虽然幼儿园的孩子还不能有逻辑地完整地独立表达，但是比赛中孩子们的表现都很棒。我们知道，这和家长的支持是分不开的，帮孩子组织稿件，教孩子模仿演讲，家长的参与度非常高。”

根据蒙台梭利的观点，儿童在初级发育的阶段，会有对应某一方面的敏感期，而语言发育的敏感期占据了0到6岁的整个阶段。婴儿出生后一个月，就可以通过听来分辨熟悉的人和不太熟悉的人。我们每一个人都是从这样懵懵懂懂的听开始。越来越多的科学育儿研究也都强调，从小和宝宝进行交流有助于日后的表达。即使面对还不会说话的宝宝，父母都需要尝试和他描述这个世界，即便只是流水账式的表达，也能刺激婴儿语言发育。

前苏联教育学家马卡连柯曾说：“你们怎样穿戴，怎样同别人谈话，怎样谈论别人，怎样快乐或发愁，怎样对待朋友或敌人，怎样笑，怎样读报……这一切对儿童都有着重要的意义。”孩子会从父母的身上潜移默化学到很多社交技巧。这一点在本次演讲大会G1-G2组冠军、就读于复旦万科实验学校三年级的冯澄同学身上得到了印证。

据冯澄妈妈介绍，从孩子刚开始能说话开始，就会教他跟人打招呼、和



小区里一起玩的小朋友聊天；他们一家人外出用餐时，遇到事情也会鼓励孩子自己去和服务员沟通，培养他的自信，同时也让他通过这种“练习”更清楚地表达自己。正是这些看似很小的事情，一点点地锻炼着孩子的表达能力。在模仿家长和自我探索的过程中，孩子也有了很大的收获。

小学阶段：大量输入基础上的生动表达

小学阶段表达能力的培养和学前有些不同。现代教育心理学研究表明，这个阶段的孩子个体智力发展的一个突出特点是记忆力强而理解力弱，因此少年儿童时期应该是一个强化阅读、大量积累语言信息的阶段。这一阶段对表达能力的培养，更侧重在输入。

“我平时喜欢读三国演义。”接受采访时，冯澄分享起自己的阅读经验，“最近在听凯叔讲故事里的三国演义，最喜欢关羽，因为他武功高强，很厉害。”冯澄的妈妈表示：“他很喜欢看书，特别是冒险类、科幻类、魔法类的书，只要他喜欢看，我都不会干涉。他每天会在中英文阅读上各花半个小时左右的时间。有时没有大块完整的时间阅读，就会在休息时顺手拿起来读几页，这些碎片化阅读的时间加起来也很可观。”正是这样不断的输入，让冯澄“有话可说”。

除了输入，小学阶段也需要开始引导孩子进行输出。在校内，老师鼓励孩子们把自身经历的事情进行生动地表达，这也是小学阶段一项重要的教学目标。“我这次的演讲主题是疫情期间的在家学习，其中最满意的是我描写自己快速从床上爬起来时，用了jump这个词，因为这个词最能表现我当时急切又快速的状态。”冯澄说。

“在比赛前，班主任老师和爸爸的指导也起了很大作用。因为他爸爸本身喜欢研究心理学，也有一些表演基础，指导孩子演讲的时候，知道怎样讲才有感染力，才能抓住听众。”冯澄妈妈表示，孩子能进行打动别人的表达，除了使用生动的词汇，更需要配合肢体和情感，并不是写好稿子背下来那么简单。

的确，高质量的表达确实不止于的字面意思，环境、眼神、肢体，甚至某一个停顿都能产生微妙的效果。这也是为什么很多演员、演说家等，会把

自己的练习录下来的原因。只有通过反复对比、练习、改进，才能有最终的完美呈现。

初高中阶段：听说读写让表达闪耀思辨和创意的火花

中学开始，学生的认知基本上完成了向理论思维的转化。辩证思维和创造性思维有了极大的发展。他们的表达不再仅仅局限于事物的表面，开始有能力探索事物的内在规律。在这个阶段，完善表达的逻辑、深挖表达的意义成为重点。

“我这次演讲的主题是‘做一个好人’（Being A Good Person）。其实每个人对a good person的定义不一样，我有我的理解，你有你的。我的演讲不是为了求得赞同，更重要的是能引发观众对a good person的思考。我在演讲中需要表达我的观点，但是听众不同意我的观点也没关系，只要能引发他们的思考就可以了。”G6-G8组冠军、闵行万科双语学校八年级的李奕凡同学说。

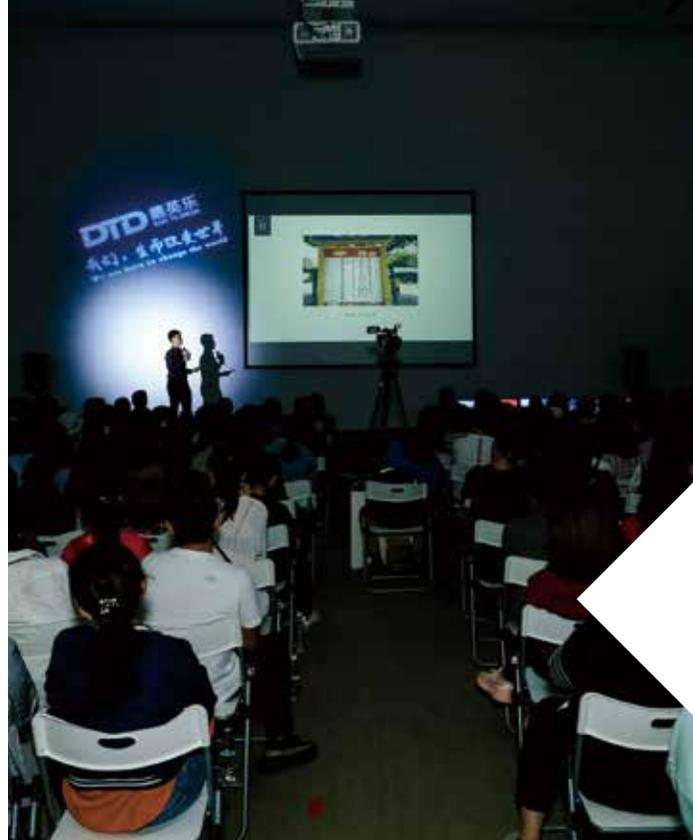
她对演讲结果所持有的开放心态令我们钦佩，追问下去，才知道这种思考深度得来并非偶然。据李奕凡介绍，她从四年级开始上公共演讲的课，而且学校每年都会举办演讲比赛，参赛是寒假作业的一部分，这也就意味着演讲在万科双语已成为一门必修课。

说到肢体语言在演讲中的作用，李奕凡说她会对着镜子练习，但是她也坦承：“除非稿子背得特别熟，而且讲到哪儿做什么动作大概有个准备，不然到舞台上既要想说什么，又要想语气和肢体语言，还要看观众的反应，一般就会考虑不过来。最好就是多说，在台上更放松，就会顾得上一些。”

“比起演讲，其实我更爱辩论。我喜欢抛出观点，让别人来反驳我，然后我再反驳回去的感觉，有来有往，很过瘾。”李奕凡认为辩论比演讲更有挑战，而且能推着她去阅读非虚构类的书。“低年级的时候只喜欢看小说，觉得非虚构的书没意思，但是学辩论以后，要花很多时间去查资料、做研究，上三个小时的辩论课，可能需要花三个小时以上的时间来准备，自然而然就会去读那些非虚构的书。”

说到阅读，她说自己现在“什么都读，小说、非小说，甚至去国外的時候，餐厅里的菜单、食材都喜欢研究一遍”，而小时候大人推荐的那些经典名著，其实是到了六年级以后才产生兴趣。“小时候，很多家长都会逼着孩子看非虚构类的书，但是我妈妈比较宽松，没有必须要阅读的书籍类型，所以我就广泛涉猎，也不会像别的同学对阅读这件事情有抵触情绪。”这个小时候喜欢《哈利·波特》和功夫小说，最近迷上《我的天才女友》的姑娘颇有些庆幸地说。

除了演讲和辩论，李奕凡还喜欢通过创意写作来表达自我。“平时练习的写作比较正式和程式化。我更喜欢创意写作，那种能让我发挥自己的创意和想象写出来的东西。”她从五年级开始上约翰·霍普金斯大学“天才营”的创意写作网课，从最初老师的一对一邮件指导到现在同学间的互评，接触



了描述性写作、说服力写作、诗歌等多种文体。在她看来，规范的学术写作需要学习，但是创意写作更能激起人表达的热情。

表达远不止演讲，每个孩子都需要“看见”

本次演讲大会的组织者刘烨老师表示，德英乐一直致力于培养每个学生的表达能力，英文演讲大会就是载体之一。“我们希望通过英文这个窗口，让更多的人听到中国声音。语言本身就承载着背后的文化，用英文进行表达，能让以英文为母语的外国人更好地理解中国。”

“当今社会，良好的表达能力是必备技能，展示自己也好、以后进入职场也好，渗透在生活、工作、学习的方方面面。我在读MBA的时候，时常需要将自己的作品展示出来，做presentation，所以觉得这方面的能力很重要，希望家长们也能重视孩子这方面能力的培养。”刘老师说。

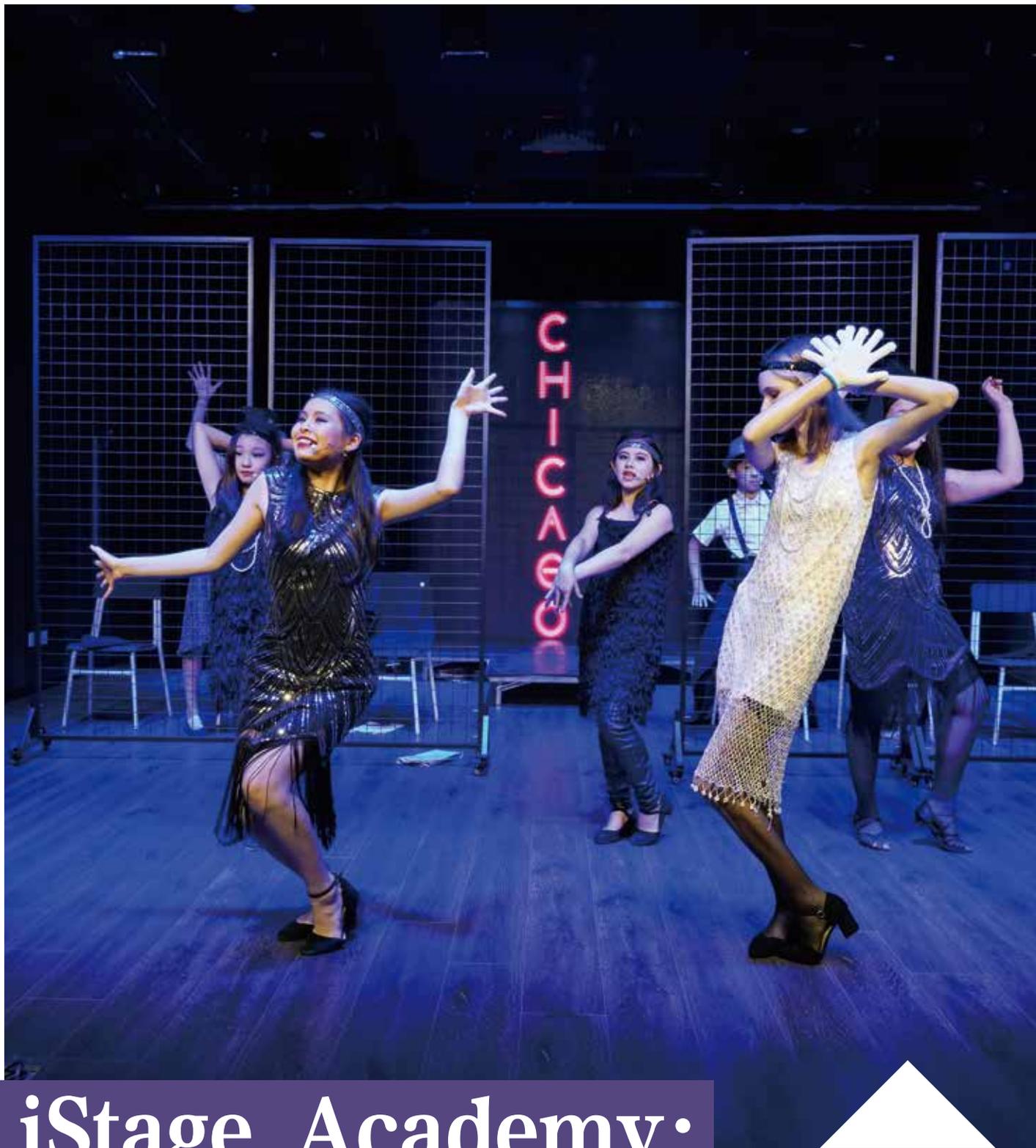
“这次演讲比赛和上一届很不一样，因为疫情的原因，比赛改为线上举行。从线下变为线上，对我们举办方和对家长而言都是一项挑战。我们在组织的过程中，尝试了很多直播软件，最后探索出把两种软件结合起来用的方式。对于学生和家来说，他们也需要学习使用新的软件，调整摄像头的位置和灯光，等等。疫情对我们每个人都提出了新要求，需要每个人能面对镜头，通过屏幕向大家展示自己。”刘老师说。

虽然学生们不能在这次比赛中面对实实在在的观众，但在后疫情时代，学会在镜头前更好地表达自己或许成为了一项新的能力要求。“其实，我们很多学生在申请国外的大学时，也需要进行线上面试，提前进行这样的锻炼很有必要。”在她看来，如何在不同的舞台上进行精准表达是必修课，是人與人之间连接的重要一步，演讲者的每一个语气、每一个动作可能都会对表达的最终效果产生影响。

刘老师也补充说，不会在人前表达的孩子，并不代表他们不优秀。“有些孩子不擅长说，但是热爱写作，绘画、音乐也都可以。我亲眼见到过一名男同学，不爱说话，很腼腆。但有一次我路过琴房，看见坐在钢琴前的他十分投入、十分自信，弹琴就是他表达的出口。”

在刘老师看来，演讲这种表达方式不一定适合每一个孩子，教育需要探索的是如何鼓励孩子们进行有创意地表达，鼓励不同的孩子找到不同表达的方式，让每一个孩子的想法都能被听见，被看见，同时也能“看见”自己和他人的独特之处。





iStage Academy:

舞台赋予孩子自信表达的空间

iStage Academy: A Stage is the Perfect Place to Polish Children's Expression

采编: Wilma 图: iStage提供



说到表达，尤其是创意表达，总让人联想到聚光灯下的舞台。语言之外，舞台上的表达会融合表情、肢体，甚至外在的灯光、布景等等，是一种更综合的形式。在与iStage Academy创始人Penny和表演艺术总监Karina Bes的交流中，我们了解到：无论是外放还是慢热的孩子，舞台都能为他们创造自由探索、自信表达的空间。

菁kids：从人的社会属性来说，表达和沟通是一种自然而然的需求，您觉得表达的技能需要刻意学习吗？

Karina：当然要学！沟通和表达是重要的生存技能，我们一直在不断地和周围的人沟通，而表演艺术恰恰能让年轻人提升这方面的技巧和自信。创意表达能帮助学生理解怎样因时因地而易，打破惯常思维，也能帮助他们更自信地面对陌生的情境。他们学着去相信自己的想法和能力，而且有足够的自信去表达自我。

他们学着去相信自己的想法和能力，而且有足够的自信去表达自我。

Penny：每个人都有创意和表达能力，但是如何让先天的表达和沟通需求变得更有创意，让自己的观点表达在与人沟通过程中变得更具有影响力和说服力，这是可以后天去训练和培养的。毋庸置疑，好的表达能力也能让人在人际交往中，在生活和工作中变得更加自信，更具有团队合作能力。

菁kids：与其他形式相比，通过戏剧来进行的“表达”有哪些特点？

Karina：在iStage的音乐剧课程中，学生们会学习通过多种途径同时表达

自我。他们学着更关注自己的表情和肢体语言，并将语言和肢体联系起来。举个例子，当学生在舞台上扮演一个角色时，他们首先会通过角色的台词去表达，会学习怎样表现角色的心理活动，与此同时，也会学习怎样通过手势等肢体语言将心理活动外化，并以此来支撑台词。

Penny：戏剧/音乐剧表演更能激发并提升人的创造性的表达能力。在英制和美制的私校里，戏剧表演是作为一个重要的人文学科来开展的，旨在提升学生的创造力，想象力和沟通表达能力。我们希望每个孩子都能尝试创意表达的音乐剧/戏剧体验，并在学习过程中培养一系列技能，发掘学生的表演激情和天赋。

菁kids：舞台上的表达和日常的表达毕竟不同，通过舞台表达所学到的技能/策略能迁移到日常生活中吗？

Penny：毋庸置疑，表达能力是相通的！学习表演艺术其中很大的一个好处就是提升创造能力和表达能力，由于角色需求，虽然舞台上的表达有时候会更具有戏剧性，但是舞台创作本身就源于生活，又会回归生活。当在镁光灯下，面对台下数不清的观众，能够自信地在舞台上表达，在生活中更能自如且从容地面对各种需要沟通和表达的场面。

我们有不少学生在来iStage之前是不善于在公共场合进行表达的。在我们的课程中，会教授学生技巧，除了如何运用自己的声音、呼吸和肢体语言去表达外，还会鼓励学生大声说话，以此增强自信。记得之前有一个学生在第一堂课的时候是被“拖进”教室的，经过一段时间的学习后，他



妈妈发来短信，说孩子第一次主动在学校登台进行了演讲。包括我的女儿，在参加了音乐剧课程后，我去观看她的课堂辩论，发现她是两个敢于大声清晰表达的孩子之一，老师对她的评价也是参加课堂辩论的时候非常自信，表达很流畅。

菁kids：从iStage小学员们入学前后的对比来看，他们原本面临着哪些表达方面的挑战？又是怎样获得提升的？

Karina：我们的学生很不一样，有些没什么表演经验，一开始会很害羞；有些已经积累了不少经验，正处于自信心稳步提升的阶段。我觉得他们共同面临的一个比较大的挑战是——学习怎样打破惯常思维。我们从小就被告知事情有对有错，但是剧场的美妙之处在于，我们可以打破边界，自由探索。我们常做的一个练习就是“物体转化”（object transformation），比如将一把椅子当成一辆摩托车或者一个笔记本电脑——作为演员，他们需要调动想象力，把一个平常的物件当成另一个东西，并且让观众也跟着他们的表演进入那个情境。看到孩子们成为一个个多才多艺的表演者和自信的个体，是一件让人很有满足感的事情。

Penny：iStage就像一个大家庭，很多学生和家把这个当成了“特别”的家。在这里，我们先给学生安全感，然后鼓励他们不怕展示脆弱的一面，以取得进步。

每个个体都是独一无二的，每个学生都有自己的特长，成长的轨迹和速度也都不一样，所以我们会鼓励学生进行创意性的表达和个性化的展示，也愿意包容个体差异，给孩子们不一样的成长时间。这也充分体现在我们的核心价值观和常规课程体系安排上：我们引导孩子爱上表演艺术，爱上表达，每个级别都需要两个学年的时间去内化和掌握，给他们充分的时间去成长，而不拔苗助长。除了课程大纲的设置，我们也会把iStage的教育理念充分传达给家长，做到家校紧密合作，共同帮助孩子成长。

菁kids：内向的孩子能通过学习表演打开自己吗？

Penny：在我们的理念里，没有内向的孩子，只有能否快速适应群体、是否善于表达自我的孩子，通常我们会说有些孩子比较慢热。美育教育让人类成为更美好的个体，艺术的本质是在人的内心不断自我否定和肯定的过程，逐渐形成价值取向。学习表演，很多时候是自己对话，去发现自己内心真实的想法、喜好、善恶，以变得更有同理心、包容心，更开放和自信。这对慢热的孩子尤为重要，因为慢热的孩子很多时候更喜欢和自己对话。

在iStage，有不少慢热的学生，在进行一段时间的学习以后，打开了自己的内心世界，变得更愿意去进行开放性的沟通和交流。比如Grow With iStage第三期的Melody，她是在iStage成立的第一天就入学的，跟着我们一起走过了四年半，从一个不到5岁的“小不点”成长为我们学院课程级别一级的学生。她刚来的时候非常害羞，说话很小声，但前段时间她妈妈告诉我，她获得了讲故事比赛全国总决赛的冠军，妈妈在获奖感言里脱口而出“感谢iStage! I am so happy to see her grow with iStage”。

还有第六期的姐妹花Maddie和Ellie，据她们的妈妈说，学习音乐剧提高了她们人际交往和情绪表达的能力。孩子们的社交能力变强了，可以和来自不同年龄段、不同学校的孩子成为朋友。尤其是姐姐Maddie，学习音乐剧给了她释放的机会，从一个文静害羞的孩子，变得自信快乐，学会了如何结交更多的朋友。

菁kids：作为老师，最让您有成就感的是什么时候？

Penny：有成就感的时候太多了。当学生们在舞台上成功演出后展现笑脸，相互拥抱祝贺；每个学期重新回归，跟着学院大家庭一起成长；变得更自信、更有想象力；不断增进和同班同学的友谊；遇到困难坚定不放弃；对表演艺术的热情和激情一点点开花结果……等再过1-2年，我们会迎来第一批在iStage毕业的学生，我觉得那种成就是无法用言语表达的。





说匠创始人温庆霖：

撕开贴在辩论上的标签

Founder of SpeechCraft: A Debate is Far More Than Its Labels

文：李佳莹 图：受访者提供

近几年，随着如NSDA（The National Speech & Debate Association）、WSDC（World Schools Debating Championships）等众多辩论比赛在国内的兴起，辩论成为了越来越多的孩子们充实课余生活的选择。诚然，参加这样一项对语言与逻辑能力要求极高的活动能为升学加分，但更多的原因在于，不少家庭越发地重视起了“沟通”这一必备的社会技能。它可以成为正处于青少年时期的孩子们重要的表达出口；它可以调动别人的情绪，甚至左右他人的想法；它需要孩子们尝试理解他人，进行辩证思考与反推。

对于这项“没有标准答案，也没有永远的答案”的活动，SpeechCraft说匠创始人温庆霖老师将其比作通关游戏，刺激的地方在于，辩手们永远都在尝试怎样的内容与表达才能令更多人接受。究竟辩论适合哪种性格的孩子？从新生菜鸟到成熟的学生辩手需要经历什么难关？它能为孩子带来哪些收获？温老师带来了他对辩论的深刻解读。

“对于内向的小孩来说，辩论不是太大的挑战”

时常与辩论被放在一起比较的活动是演讲，尽管两者看起来似乎都对外向的孩子更为友好，但对内向的孩子而言，前者要容易得多。演讲舞台上只一人站在正中间，所有的目光都聚焦在演讲者身上，压力过大，而赛场上的辩手就像考场中的学生一样，按照步骤来达成目标即可。“辩论很像给小朋友一根拐杖，在他没有办法独立行走之前，他会高度依赖辩论技巧与老师设立的条条框框，但在他相对独立时，就可以把拐杖丢掉，走出原创的可能。”温老师说。

但如果一定要为辩论设立一个心理条件，他认为，辩手需要非常能够接受挫败。“因为这原本就是一个会令学生不断挫败的活动，他们可能输，甚至输得非常惨。”他曾在一学期的课堂上给表现优秀的学生分发贴纸，学期结束后，有学生集满了贴纸，也有学生仍是空白，家长甚至私下找到他希望他能够将贴纸发给孩子，却遭到了拒绝。

“辩手需要能够面对挫折。内向与否反倒不重要，因为站到赛场上，所有人都能选择以自己的方式进行表达，扬长避短。规则允许他们充分发挥，属于自己的时间别人抢不走。”温老师说。

“辩论的前提是学会说话”

辩论的学习分为两大模块——内容和技巧，内容即打辩论时所需的论据支撑，大多是社会的基本运作原则，包括政治学、哲学、法律、经济学等社会类学科知识的学习；技巧即审题时如何解剖题目，思考时如何辩证地看待问题、比较不同论点，表达时怎样组织语句的结构、倾听时怎样分辨、归类不同内容。

温老师认为，辩论内容的难度之大劝退许多刚想要尝试的孩子，但通过上课、看书、看材料，孩子们总能上手。从国际关系、国际组织的运作、法律存在的合理性，到少数民族与大多数人的冲突、女权运动、扶贫等内容的学习，总共需要3-4年时间。

但技巧才是更大的难点。辩论赛场上的语速约为130词/分钟，语速飞快的情况下，孩子们需要倾听、速记、理解别人的论点、形成自己的思路，以模块化、结构化的语句表达，技巧的掌握显然相当具有挑战性。

针对年纪较小的孩子，温老师更注重技巧的教学，“我们给孩子更多的是一种辩证的能力，而不是内容的积累。辩论的前提是让孩子学会怎么说，这不同于一般的聊天。”

单以论点来举例，一个论点被分为三大模块：你的论点是什么、为什么这个论点是正确的、为什么我们要在意这个论点。在没有学过辩论的情况下，大部分人都会聊到前两点，但辩论会强迫孩子们去思考第三点。

以“应不应该禁止抽烟”的正方为例，前两点即“应该禁止抽烟，因为抽烟有害健康”，随后列出研究数据。但事实上，有害健康的事物非常多，为何把抽烟单拎出来？它和其他事物的差别究竟是什么？这才是辩证思维，也是温老师对处于小学阶段孩子们的强硬要求。当这一思维模式成为习惯，他们会自然而然地探索需要深究的问题，在此基础上，内容才会被叠加进去。

“打辩论的人不太会是杠精”

经过课堂的学习、比赛的打磨，成熟的辩手会对数据、证据、论据较为敏感，说话时逻辑性、结构感强，处理信息的能力强，将论据、论点自动归类，保留重点、滤去废话，形成条件反射。因此高效的沟通成为了他们的标记。

近几年来，热门辩论综艺的播出将这项活动带回大众的视线，看着节目中正反方的互相厮杀，观众们大呼过瘾，但辩手们咄咄逼人、一针见血的形象也令观众们产生了疑惑：现实中的辩手们也这么爱杠吗？

事实上，在设立辩论题目时，所有辩题都需经过测试，确保正反双方均有话可说，从而避免出现一方亮出论点后，另一方哑口无言的局面。辩论正反方的选择并非是让辩手选择自己的立场，而是更全面地了解为什么对方能持有他们的立场，对方考量的合理性是什么。“与其说是调整自己的思路，不如说辩手们需要掌握全局观。”温老师说。

优秀的辩手们在生活中也是如此，拥有成熟的思考能力后，他们只在了解事情各方面的前提之下，才做出评估。因为深知立场太易被反驳与推翻，他们从不轻易表达立场。

因此，辩论也在孩子们身上刻下了“较保留，不激进”这一层印记。

“划出100个小时来备赛”

10-12月正是辩论比赛最为密集的时段，温老师的学生们都已开始筹备起自己的辩论稿。他时常与学生和家长说，“准备一个辩题，除了上课外，还要划出100个小时来练习”，包括找资料、消化材料、读稿等赛前准备。温老师也做足了功课，带领学生们分析辩题，帮助他们了解辩题相关概念。

如最近在准备的辩题“国家应不应该对制药行业进行价格管控”，辩题

涉及制药公司的运营成本、盈利诉求、资本如何进入制药行业、为什么1元的投资要求20倍的回报等，温老师需要将相关知识点，及其背后的逻辑教授给孩子们，他们才能明白辩题存在的意义。在此基础上，学生们还需准备素材、搭建逻辑。温老师对学生的要求并非吸收特别多的内容，而是只站在自己的领域上，站得非常稳，不被驳倒即可。

但不同比赛的准备过程也不同。参加即兴辩论比赛的学生在比赛前15分钟才能获得辩题。15分钟的备赛时间里，他们不能上网搜寻，也不能查阅电子版资料，他们有的就是纸、笔和自己的队友。辩题可以很简单，如“应不应该禁止学校对生源的筛选”，也可以很难，如“美国应不应该停止对沙特阿拉伯的武器销售”。这样的赛制考验了学生平日对时事的关注以及对内容的解读能力，他们的备赛过程就是日常的每一天。

“从领跑变成陪跑”

在温老师看来，辩论和篮球、足球一样，是一个强调排兵布阵的游戏，因此，孩子们的心理素质十分重要。令温老师印象深刻的是去年的某场线下上海赛，半决赛时他临时想出了新打法，于是将孩子们聚在了一起，将打法告诉孩子们，随后就离开了。

仅仅5分钟的讲解便要直奔赛场复制粘贴，对于学生们而言是一件极其困难的事，这意味着需要推翻已经准备了三、四个月的辩论稿。“但有些学生就是能够做到，他们能够明白调整的原因并瞬间使用。当我看到自己的想法在台上通过小朋友演绎出来，感觉特别过瘾。”

直到现在，说匠的老师们还会参加比赛，不仅是跟成人打，还会和孩子们打。考虑到评审心中对小选手的同情分，老师们也会面临巨大的心理压力，甚至面对最终失败的结果，而学生的目标则只有一个：我要打败老师。

温老师认为，这是说匠的老师们在工作中最为重要的事情：带着孩子出去比赛，让孩子不只跟同龄人同台，而是小学生和初、高中生对打，初、高中生和成人辩手对打。也许在初中时，孩子们就能亲历世界级的讨论。

事实上，温老师的母语是中文，而他的学生中有许多以英语为母语，在语言方面，学生更占优势，“他们很快就会超越我。”温老师笑着说。

说匠的老师们在东亚圈位于前10%，甚至是5%的水平，教出的学生自然也是这个水平，渐渐的，老师在很大程度上成为了陪跑，“在这条路上，他们将发现的、他们将了解的，会比我们更深刻。”





华师双语短视频大赛：

用镜头体现“IB学习者特质”

ECNU Affiliated Bilingual School: Express Your Understanding of “IB Learner Profile” with Vlogs

采编：Wilma 图：受访者提供

暑假期间，华东师范大学附属双语学校（以下简称“华师双语”）举办了一次面向全校师生的短视频大赛。据组织这次比赛的李老师介绍，活动以IB的十大培养目标为主题，以大家喜闻乐见的短视频为载体，旨在通过创新的方式传达学校的教育理念、展示学生风采、挖掘学生创意潜能。

在提交的所有视频中，有三件作品令人眼前一亮。

外教James老师拍了一段视频来体现他眼中的中国。有感于疫情期间各国之间国境关闭、误解加深的状况，他特意选择了“胸襟开阔”（Open-mindedness）这一主题。

在写脚本、拍摄和剪辑这几个过程中，他感觉难度最大的是写作，“面对这个选题我思如泉涌，如果都写出来，恐怕10分钟都打不住。为了满足比赛‘3分钟’的规定，我精挑细选，倾心打磨”。

取景部分，James老师特地选了陆家嘴作为主要取景点来展现上海

的繁华和现代化，经历了多次折返于嘉定和浦东的“一日游”，终于获得了最佳的影音效果。为了选择最适合的背景音乐，在长达4周的时间里，James老师听了200多首曲子，最后终于邂逅了“Save Me”：烘托了激励人心的主题，大气而富有东方韵味。从影片中，处处可见James老师对中国的欣赏与喜爱。在鳞次栉比的摩登大厦、熙熙攘攘的街头巷尾，他向观众展示着一个充满生机的城市，传递“保持开放胸襟”的重要信息。

与James老师的细致构思与沉静独白不同，另一位外教老师Tom则邀请几十个同学出演了一场热热闹闹的“四大学院战灭霸”的戏。四名学生化身超级英雄，要将“灭霸”逐出校园。孩子们很喜欢这种方式，天马行空地贡献了各种创意，让角色活了起来，只用一个下午就完成了拍摄。之后，老师又花了一个晚上的时间完成了剪辑。这次活动大大增强了孩子们对“学院文化”（House System）的理解，提升了他们的学院荣誉



感。因为拍摄和剪辑均使用手机和免费软件，学生们跃跃欲试，乐在其中，并且从拍摄过程中体会到了“勇于尝试”的重要性。

中学部的顾盼同学用视频记录了自己在街道社会服务中心做义工的故事。她在做义工期间留心收集素材，精心构思脚本，用心剪辑视频，前前后后大概花了三周时间。当被问及她自己最喜欢哪个镜头时，顾盼说：“短视频是在所有信息传播的途径中最能引起我的兴趣的，我最喜欢的一个镜头是由一条半明半暗的路面开始，向前推进、直至满眼阳光。希望这个视频可以鼓舞那些对未来不确定的人，从迷茫走向光明。”

James老师的影片为“和而不同，胸襟开阔”做了最好的注解。“四大学院战灭霸”、展现了师生们令人惊叹的创意；在老师的引导下学生的自主学习动力被大大激发，学生们在轻松活跃的氛围中“勇于尝试，合作共进”。顾盼同学带着思考去社会实践。从她的视频我能感受她的温暖、积极、正如她所说的，在不知不觉中用自己的光照亮了别人，体现了IB提倡的“关爱他人，善于思考”。



SHANGHAI UNITED
INTERNATIONAL SCHOOL
GUBEI CAMPUS

248 Hong Song Dong Lu
gubei-en.suis.com.cn
+86 21 5175 3015



Oxford · Cambridge · Stanford · Dartmouth · U Penn
Cornell · Duke · Columbia · Imperial College London
Julliard · Royal College of Music · Berkelee College of Music
Wellesley College · Williams College · Johns Hopkins
The New School, Parsons · School of Visual Arts
Vanderbilt · Carnegie Mellon · McGill · Leiden · UBC

BE BRILLIANT TOGETHER

edexcel 

 UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

 Diploma
Programme

LAMDA



三大国际课程扫盲帖

The ABC of Three Major International Curricular

文：李佳莹 图：Unsplash

编者按：关于A Level、IB、AP这三大国际课程的讨论是国际教育领域一个经久不衰的话题。近期，菁kids上海编辑部盘点了上海及周边地区开设上述三种课程的学校，并梳理了一些常见问题，希望能澄清一些似是而非的说法，让大家对这三种课程有更准确清晰的认识。



Part1. A Level课程

A Level (General Certificate of Education Advanced Level) 是英国普通中等教育证书考试高级水平课程, 也是英国学生的大学入学考试课程。A Level总计提供70多门科目, 学生可以结合自己的优势与兴趣、想要选择的大学专业和对未来的职业规划等因素决定科目的选择, 因此尤为适合对某一门/类学科有极大的热情或已较为明确职业发展方向的学生。

01. A Level适合中国学生吗?

A-Level学制为两年, 第一年必修四门课, 第二年可从中选取三个科目。总的来说, A Level学校在中国越来越多, 考生越来越多, 成绩也越来越好。其中, 以2019年的数据来看, 中国学生数学得A*率高出全球成绩14%, 对于理科功底扎实的学生而言, 选择A Level便很有优势。

此外, 与IB不同的是, A Level课程不涉及大量的课外活动或是论文写作, 学生可以有更多的时间和精力去学习专业科目。不仅如此, 作为“英国高考”的A Level还规避了“一考定终身”可能带来的负面影响: 首先, 学生可以选择分阶段测试或是一次报考所学所有课程, 边学边考可减轻压力; 其次, 每门课程均有多次考试机会, 最终成绩以最好的一次计算。

02. 中国学生什么时候读A Level合适?

IGCSE阶段相当于中国学制的初三、高一, A Level阶段相当于中国学制的高二、高三。如果想从公立学校转轨至国际课程, 语言是一大挑战, 英语基础较为薄弱的同学建议在高一就读开设国际课程的高中; 但高二转学也有优势, 因为A Level与国内课程衔接较为顺畅, 高二恰好入读A Level第一年, 而国内的高一课程有利于学生打好数理化学基础。

03. 高中还没想好大学专业与职业方向怎么办?

A Level在第一年可选择四门课程, 这意味着学生有机会在三门考试科目之外, 选择一门同样感兴趣的科目进行学习, 第二年再决定是否继续。此外, 大部分学校会在IGCSE阶段为学生们提供多样化的课程, 从学术到艺术到体育均有涉及, 这正是学生们建立兴趣与爱好、判断将哪一门科目作为未来大学专业的阶段, 也为A Level的选课打下了基础。

04. A Level真的简单吗?

考生人数的快速增长意味着竞争越来越激烈, 以国内为例, 四年间考生人数翻了一番。而随着国际生的快速增长, 英国高校对成绩的要求也日益提升, 以下为2019年英国G5学校热门专业的录取成绩要求:

大学	热门专业要求	
牛津大学	AAA	A*A*A
剑桥大学	A*AA	A*A*A
帝国理工学院	AAA	A*A*A
伦敦政治经济学院	AAB	A*AA
伦敦大学学院	ABB	A*A*A



而2019年取得A与A*的学生, 比例只占总考生的25.5%。因此, 若想获得高分仍需付出百分之百的努力。

05. A Level各考试局之间的差别是什么?

在中国, 考生可选择牛津AQA、剑桥CIE和培生Edexcel三个考试局提供的A Level考试, 不管参加哪一个, 其成绩效力一样, 但科目难度不同, 考试时间也不同。据比较, 剑桥CIE的数理化三个科目是三家难度最大的, 而据英国本土考生拿A的比例来看, AQA比Edexcel要高, 因此AQA可能比Edexcel稍简单一些。

从考试时间来看, CIE安排在每年5月底6月初和10月; Edexcel每年有1-2月、5-6月、10-11月三次考试; 而AQA的考试在每年1月和5-6月, 因此考完CIE的考生, 如果觉得没有考好, 可直接继续参加AQA的考试, 不用再等半年。

06. A Level只能报考英联邦国家/地区学校吗?

包括英国、加拿大、爱尔兰、澳大利亚、新西兰、新加坡、中国香港、南非等在内的国家和地区的几乎所有高校都接受A Level成绩, 而事实上, 美国现也已有至少475所高校认可A Level课程成绩, 包括: 布朗大学、哥伦比亚大学、康奈尔大学、达特茅斯大学、哈佛大学、麻省理工学院、普林斯顿大学、斯坦福大学、宾夕法尼亚大学以及耶鲁大学等。由于A Level要求学生在某一学科领域极致钻研, 因此其成绩也可在一些美国学校内进行学分兑换。而美国本科通用申请系统(Common Application)在近几年也对A Level做出了认可, 明确表示A Level可以作为学术成绩申请大学。



扫描二维码, 了解更多上海及周边地区A Level学校详情

Logic

Inverter



XOR



$$X = A \oplus B$$

NAND



$$X = \overline{A \cdot B}$$

XNOR

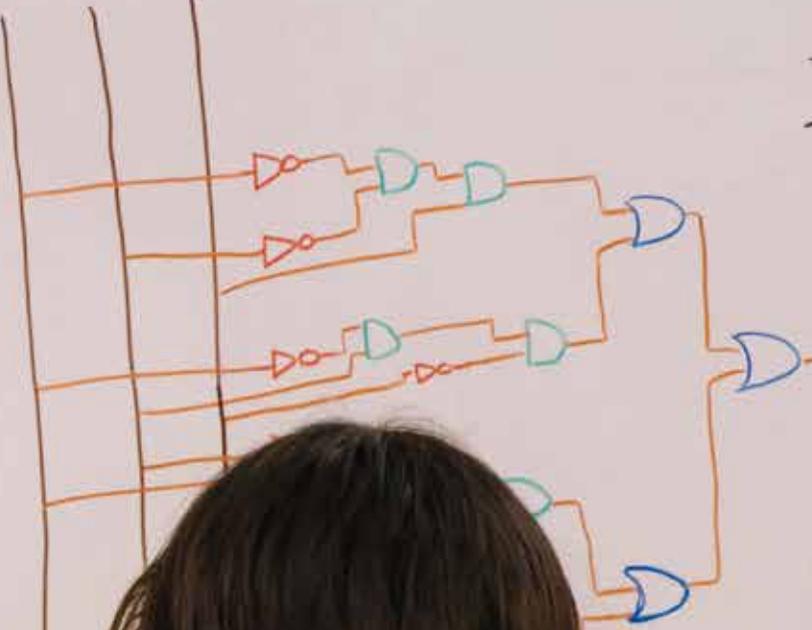


$$X = \overline{A \oplus B}$$

NOR



$$X = \overline{A + B}$$



⑥

number (8)

8	2
---	---

256 128

Ex 001000
64

Hexadecimal

16^4	16^3	16^2	16^1	16^0
--------	--------	--------	--------	--------

65536 4096 256 16 1

Part2. IB课程

IB课程是国际文凭组织IBO (International Baccalaureate Organization) 为全球学生开设的从幼儿园到大学预科的课程, 分为IB PYP、IB MYP和IB DP三个阶段。我们重点来了解一下大学预科即IB DP阶段的课程。

IB DP学生需要从六大类别中选择科目, 这六个组别分别为语言A (母语)、语言B (习得语言)、个人与社会学、实验科学、数学、艺术与选修, 学生必须在六个学科组中每组选一门进行学习。两组语言的选课中, 多数双语学校开设了中文A和英语B, 公立学校国际部开设了中英语AB, 以及日语、韩语, 而外籍人员子女学校在此基础上还开设了法语、德语、西语、荷兰语等欧洲国家语言的入门课程。

个人与社会学组的选课中, 经济、商业管理、历史是最为热门的科目, 一些学校也开设有地理、哲学和心理学; 实验科学的选课中, 物化生是标配三件套, 环境系统与社会和计算机科学也是较为热门的学科; 数学则被称为IB必修学科中的“万金油”, 分为分析与方法、应用和解析, 前者偏向于数学基础理论, 适合打算选择纯数、工程、科学或是经济专业的学生, 后者偏向于数学知识的应用, 适合未来学习商科、社会科学、医学、心理学等专业的学生; 艺术与选修的组别中, 视觉艺术、音乐、戏剧和电影是开设较多的科目。

01. IB是真的很难吗?

根据IBO官网显示, 2019年中国大陆的4439位考生中, 获得文凭的有近3300人, 比例为74.1%, 获得了34.16的平均分, 更有16位考生斩获了满分, 而全球平均分仅为29.6, 亚太地区也仅33.2。这说明中国大陆IB DP的教学质量优秀, 学生学术能力也十分突出。

然而, 大陆学生文凭的获取率比亚太地区的76.8%低了2.7%。随着IB学校数量的增加, 大陆考生的竞争越发激烈, 因此获得文凭需要更高的分数, 此外, 也不排除学生两极分化, 高分学生拉动了平均分的可能性。

再看一下IB每年通过率的趋势, 从2015年的80.8%到2018年的78.2%, 通过率逐年降低, 评分分值也随之降低, DP课程将变成更严格的文凭考试。

以上是基于IB大环境的分析, 总的来说, IB考生的竞争会越来越激烈, IB对学生的要求会变高, 学习也将随之变得更为困难。

IB的课程设置令其成为当之无愧的“最难国际课程”。IB DP是从6个“学科群”(语言和文学、语言习得、个人和社会、科学、数学、艺术)中选课, 除艺术为非必选外, 学生需从每个学科群中选一门课。与A Level要求学生钻研某一专业领域不同, IB DP要求跨学科的学习与整合, 对有偏科倾向的学生而言挑战较大。

DP除了六大科目外, 还有三大核心课程: 创造、行动与服务(CAS)、认识论(TOK)和拓展论文(EE)。CAS旨在提升学生社区服务的意识和人际技能, TOK旨在训练学生批判性和创造性思考的能力, EE模拟了大学学习中的学术调研过程, 旨在加强学生学术研究和学术写作能力。

IB要求学生两年学习期间, 必须达到艺术创新、体育活动、社区活动分别50小时、总计150小时的要求, 且拓展论文和认识论必须通过, 因此在学术学习外, 学生需将很大一部分精力放在这三门核心课程上, 这无疑加大了高中学习生活的挑战。

02. IB适合哪类学生?

不确定自己是否适合IB体系的学生可以问自己三个问题:

1. 我的英语足够好吗?
2. 我有没有偏科?
3. 我可以自己合理规划时间吗?

IB的学习需要运用调研与学术写作的能力, 英语能力将直接影响学习效果, 因此对英语要求将更高。

DP课程在外语、人文、科学、艺术和社会服务等方面要求平衡发展, 不偏科、不侧重某一方面, 文理一样优秀的学生可选择DP课程。若是偏科, 或是在初中或高一时就对某一领域的热爱、决定好未来要学习的专业, 那么IB CP (Career-related Program, 职业相关课程, 学生选择的文凭课程与自身选择的职业相关研究有联系)或是A Level课程会更为适合。

除了学术课之外, 学生需要在IB三门核心课程中投入大量时间, 因此是否具有学习自主性, 能不能平衡六大学科和三大核心课程之间的矛盾、能不能平衡专业与标化考试之间的矛盾就显得尤为重要。

03. IB学生的优势在哪里?

通过六个科目群和三门核心课程的考验, IB不仅能让学生在学术能力(学习的广度、调研能力、批判性思考能力)获得提升, 也能让学生在交流能力与自我管理能力的取得进步, 因此无论是美国大学的博雅教育体系, 还是更偏重专业精深程度的英国高校, IB学生都能较好地适应。

04. 如何选择IB学校?

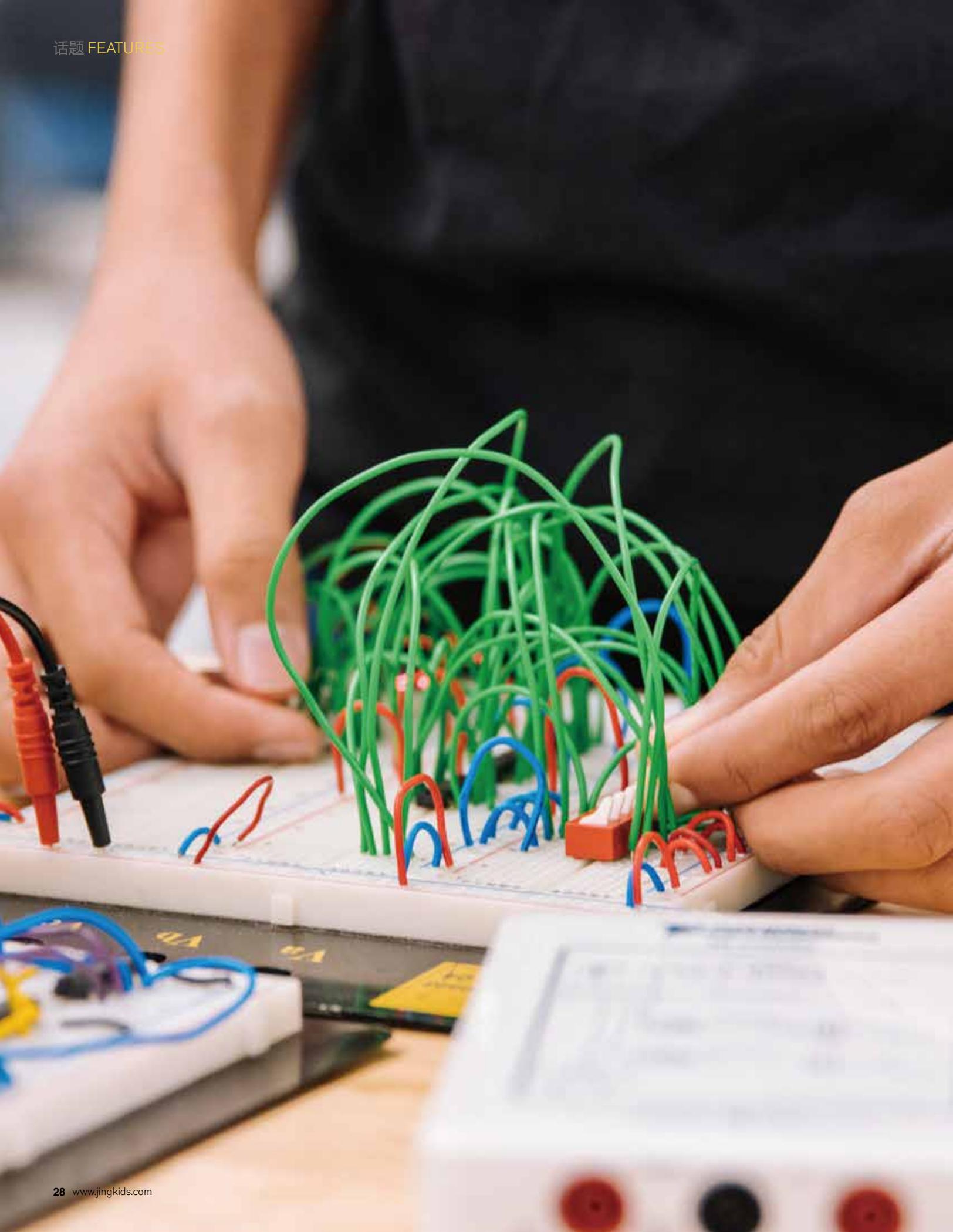
家长们首先需要看IB授权时间, 授权得越早则办学历史越长。但时间并非唯一决定因素, 许多IB新校的学生也能获得优异成绩。因此办学质量(文凭通过率、获得文凭的人数、IB平均分)、升学历史(每年录取世界各国高校的质量和数量)、授权科目数(六个学科组被授权的科目数和具体科目)也是判定IB学校的因素。

很容易被家长忽视的重要一点是学校CAS的资源, 这决定了学生是否可以在校内就完成CAS的活动要求。

最后, 家长也可以结合硬件设施、是否寄宿、周边环境、地理位置与学费等因素综合考虑。



扫描二维码, 了解更多上海及周边地区IB学校详情。



Part3. AP课程

AP (Advanced Placement) 课程, 即超前学习的学科, 是得到美国大学理事会 (College Board) 认证的美国高校先修课程。

最初, AP是为学有余力的美国高中生提前学习大学内容而创造条件, 但在演变过程中, 逐渐成为学生向大学展示自己学习能力的工具。对中国学生来说, 学AP也能够向美国高校招生官展示自己作为国际生的能力。尽管近几年IB课程风靡全球, 但AP还是凭借国内较丰富的教学资源 and 考试本身的灵活性, 吸引了不少学生。

但AP的性质与IB和A Level完全不同。IB和A Level都是高中文凭课程, 而前者虽有统一课程, 却并非针对高中基础教育。通常AP学校会搭配美高基础课程, 但AP同样接受社会考生, 即非AP学校的学生也能考AP, 所以AP也是许多在IB、A Level甚至是公立学校学生的选择。

目前AP课程共开设有37门科目, 学生可根据自身能力、爱好做选择。对于中国学生来说, 选择得较多的有经济、微积分、心理学和艺术, 而历史是较多文科生的选择。在上海, 一般读AP学校的学生会选择3-4门课, 而如果目标为美国Top30大学, 通常会多选2-3门。

除上述单一科目外, AP还开设有一门综合课程——AP Capstone, 包括AP Seminar和AP Research两门课, 旨在培养学生的逻辑能力、审辨式思维能力和学术研究能力。完成上述两门课程后, 学生可获得AP Capstone课程证书 (AP Seminar and Research Certificate™); 如在此基础上另修完四门课程, 则可获得AP Capstone文凭证书 (AP Capstone Diploma™)。



01. AP难度如何?

要衡量AP的难度, 需从学科难度、外部因素和时间因素三方面来考虑。

学科难度方面, 尽管学生可根据自己的优势和兴趣来选科, 给予了一定灵活度, 但由于是大学水平的课程, 因此单科难度较大。AP微积分、生物、化学、经济、心理学、历史等学科是大学一年级的课程水平, 而根据AP课程与考试手册说明, 语言课程需要学生完成大学三年总共六个学期的课程。

其次, 许多学AP的中国学生会觉得文科难度比理科大。原因在于AP最初是为美国本土学生设计的课程, 以美国历史为例, 在选择AP美国历史之前, 美国学生已经学习了好几年美国历史, 打下了非常扎实的基础, 这是国际生无法企及的。从这个角度来说, 理科成绩比较好的同学选择AP更具优势。对大多数学生来说, 理科科目的满分率较高, 而文科偏低。

此外, 艺术类学科的考试也并非如想象中那般容易, 如AP艺术史、AP音乐理论涉及众多概念和术语, 会考察学生对理论知识的理解、思考和辩证能力。

外部因素主要指大学对于AP分数的要求。

AP考试采取5分制, 一般3分以上的成绩可被大多数大学接受并折抵学分, 而顶尖大学要求至少4分才能获得认可, 5分-3分相当于大学成绩的A-C等第。以中国学生选择较多的经济、历史为例, 2019年得5分的比例为19.1%、8.6%, 高分竞争较为激烈, 而2018年, 中国学生完成了62744科次的考试, 得3分以上的学生占75%, 全国平均分为3.5分。

时间因素方面, AP考试于每年5月举行, 美国大学申请在十二年级, 而录取截止一般在高二的5月前, 因此如果能让AP成绩为自己的升学锦上添花, 就必须在高一、高二把申请的AP科目考完, 时间非常紧

张。成为高三生后, 即便考了AP, 其作用也仅限于进入大学后换取学分, 对升学的帮助非常有限。

02. AP课程有什么优势?

AP课程可以折抵大学学分, 减免大学课程, 帮助学生缩短学时、跳级, 省钱省时, 学生亦可利用多出的时间学习更多感兴趣的非专业课程。

03. 哪类学生适合读AP课程?

尽管英国诸多名校也将AP成绩作为录取标准之一, 英、澳也将此作为发放奖学金的主要条件之一, 但AP一定是北美方向考生的首选。若学生有较为擅长的科目, 尤其是理科成绩优异, 在学习AP时优势则会更为突出。尽管擅长文科的学生也可以选择AP, 但难度会稍大, 对英语能力的要求会更高。若想考多门AP, 则需要平衡选课。

04. 如何选择一所好的AP学校?

由于AP并不是高中基础课程, 因此判断学校高中基础课程的实力和水平就尤为重要, 在完成基础课程学习之后, 再学习AP难度的课程才较为合理。此外, 一所学校开设的AP科目数, 其实并不一定能直接反映学校的学术能力。目前来说, AP考试仍是较为应试的, 因为它有规律可循, 培训也有标准大纲, 因此不能单以学校开设的课程数量来评判好坏。

那么还应看哪些数据呢?

首先可以查看一下学校历年进入常春藤和Top10大学的学生数据, 它代表了顶尖生源的走向, 以及美国高校对这所学校的认可度。其次是Top30的数据, Top30是大多数家庭在选择海外大学时的目标, 也是中上游学生通过努力后有可能实现的, 因此Top30的录取率也非常关键。



扫描二维码, 了解更多上海及周边地区AP学校详情。

SCIS毕业生 Cindy Chen:

立志成为“无国界医生” 的姑娘要去剑桥上大学了

SCIS Alumna Cindy Chen
Steps Closer to Her Dream

供稿: Mikael Masson Perez 图: 受访者提供



在菁kids上海去年12月刊的封面故事中，我们报道了上海长宁国际外籍人员子女学校12年级学生Cindy的故事。这个和家人一起热衷公益的姑娘，希望自己未来能加入“无国界医生”组织，如今，她离自己的梦想更近了一步——她在IB大考中获得满分45分的成绩，即将前往剑桥大学攻读心理学和行为科学。以下为对她的采访。

请用一句话形容自己。

我是一个充满好奇、随遇而安的人，我的座右铭是“在一个可以成为任何人的世界里，做个善良的人”。

在上海这个国际化的环境中成长，对你的生活有何影响？

国际化的环境让我体验到了在上海生活的很酷的一面。能与来自世界各地的人相遇是一件美妙的事，而且很容易让人沉浸在不同的文化中，适应不同的环境。这些年来，我有机会了解圣诞节和复活节，在台湾我们不一定会过这些节日，而这些也正是我“何以为我”的原因之一。我们每个人都为国际社区贡献了一些独特的东西，与此同时，我们也在相互学习。在这里成长让我有了更宽广的视野，也学会了从多元文化的角度看待事物。

回首小学到高中的往事，你最美好的回忆是什么？

我几乎在SCIS度过了我迄今为止的整个学习生涯，这里就像我的家，有过许多难忘和喜爱的“第一次”。SCIS是我学习阅读、写作、画画、弹吉他的地方；是我学会游泳并最终赢得第一次比赛的地方。在这里，我开始喜欢比赛的刺激，体验团队的友情；在四年级的集市上卖指甲油赚了第一笔钱，并希望有一天成为一名企业家。在这里，我打了第一次架，参加了第一次中学舞会，玩了第一次水屋游戏，也申请了第一次实习，第一次领导了一个俱乐部，并第一次主持了社区活动。SCIS也是让我认识最优秀的人的地方，我会非常想念它的。

在IB考试中，你获得了满分45分，看到自己的成绩后有什么反应？

在看到成绩前我非常紧张，因为我的大学录取是有条件的，这意味着我的录取结果取决于我的IB成绩。如果我的成绩没有满足录取条件，就只能去美国的第二志愿读大学。我和家人在一家冰淇淋店查了考试结果，看到成绩时，我简直不敢相信！我终于可以上梦想中的学校了，长达两年的辛苦准备终于得到了回报。我高兴得跳了起来欢呼了起来，还得到了免费的冰淇淋！

你认为谁帮助你取得了这么优异的成绩？

如果没有这些年来遇到的优秀的教师、辅导员、教职员和教练，我不可能取得现在的成就。如果把他们都列出来，一整页都写不完。非常感谢他们的支持和鼓励。最重要的是我的家人，妈妈在我的每一步成长路上都陪伴着我，爸爸总是鼓励我实现远大的梦想，哥哥埃里克一直是我的榜样。

祝贺你被剑桥大学录取，你对去那里就读有什么期待？

我期待去探索一个新的地方，体验学校的百年传统。我期待遇上新的朋友，住在城堡里，在剑河上划船，在那里参加许多很酷的俱乐部，比如联合国儿童基金会剑桥分会、水球队、哈利波特俱乐部、莎莎舞俱乐部，甚至还想学学划船。

另一方面，我也很紧张，因为我从来没有去过英国，对那里的文化不熟悉。对于在那里学习也感到有点紧张，因为我听说那儿的学习相当辛苦，而且暑期阅读清单上的许多书我还没来得及看。另外也有点难过，因为我会非常想念我的家人和朋友。

大学申请过程如何？

说实话，一开始，情况相当糟糕。我是个优柔寡断的人，对自己想要的东西没有明确的方向。我没有一份明确的大学申请清单，甚至无法决定去哪个大洲学习。直到最后一刻才开始写文书，每次一研究学校信息就会产生更多的困惑和压力。

幸好我逐渐发现了自己想要的东西。非常感谢比尔德先生，他给了我很多建议，告诉我如何缩小研究范围，优先考虑我对一所学校最为看重的那个方面。当有了一份明确的学校清单后，写申请文书就容易多了。我在暑假里进行了“头脑风暴”，积累了一些写作的灵感。

你打算在大学中学习什么专业？

我想学习心理学和行为科学。目前的想法是成为一名精神科医生，加入无国界医生组织，为冲突受害者抚平创伤。之所以选择这个专业，还因为我觉得这个专业覆盖面非常广，适用于我感兴趣的其他领域，如法律、商业等。

你对学弟学妹们有什么建议吗？

我列出了我能想到或希望我做过的所有事情，是一份“超级愿望清单”，可以供大家参考：

提高暑期的效率：完成IB扩展论文初稿、实习、写下申请文书的要点、列出目标学校名单（这会帮助你节省明年的很多时间）。

在我选择专业时，父母对我很大的一点帮助是带我面见了很多不同专业领域的朋友，让我了解了每个行业的人都在做些什么，并能向他们咨询一些专业问题。

如果在课堂里有一些问题没有搞明白，在考试前努力解决掉，这样问题才不会越积越多。找到一种有效的方法来记笔记并分享。同学互批论文对我的帮助非常大，同时也要积极询问优秀的老师和辅导员的意见。

参加俱乐部或体育运动，并尝试成为一名领导者。参加这些活动不仅能为你的课外活动加分，也能让你学到很多东西，还有助于缓解压

力。

说到压力，如果你感到悲伤或没有动力，找个人聊聊。如果你在申请大学的过程中感到迷茫，不要恐慌，因为每个人在这个过程中都或多或少有这样那样的问题。不要羞于寻求帮助，最终你都能找到解决方法的。

不要害怕申请名校或所谓的高分校，你只会有所收获而不会有任何损失，勇于尝试才有成功的机会。

把IB内部评审初稿当作最终稿来对待，这样你就能得到很好的反馈。

试着优先安排你的时间，列好每周的待办事项清单，并把控好每一个重要的时间节点。

最后一点，虽然是老生常谈，但还是请尝试多多感谢你的家人！总有一天你会去上大学，那时你就会很庆幸曾经有那么多时间和他们在一起。

How would you describe yourself in one sentence?

I'm a curious, happy-go-lucky kind of person and my motto is "in a world where you can be anything, be kind."

How has growing up internationally influenced your life?

Growing up internationally definitely allowed me to experience a cool facet of Shanghai living. It's amazing to meet people from all over the world and it becomes easy to immerse yourself into different cultures and adapt to different environments. Over the years I've had opportunities to learn about Christmas and Easter, holidays that aren't necessarily celebrated in Taiwan but have also become a part of who I am. I think we each bring something special to the international community and in turn, we learn from each other. Growing

up here has given me an expanded worldview and I've learned to look at things from a multicultural perspective.

Looking back, what were some of your fondest memories from your time at school?

I've been at SCIS for almost my entire academic life, so it's home to me, and where I've had so many memorable and fond "firsts." SCIS is where I learned to read, to write, to draw, to play guitar. SCIS is where I learned to swim and eventually win my first ever competition. It's where I began to love the thrill of competition and the camaraderie of being on a sports team. SCIS is where I made my first profit selling nail polish on my 4th grade market day and decided that I wanted to be an entrepreneur one day. SCIS is where I had my first fight, attended my first middle school dance, participated in my first Water House game (Dodgeball), applied for my first internship, led my first club (Interact), and hosted my first community event (Heart of Stars). SCIS is also where I got to meet the most incredible people I've ever known, and I am going to miss it so much.

You earned a perfect 45 on the IB exam, what was your reaction after seeing your results?

I was so nervous before seeing my results because my university offer was conditional, meaning my acceptance depended on my IB results. It felt like my entire future depended on it because if I hadn't met my offer I would've gone to my second choice university in the US. My family and I opened my results at an ice cream store, and when I saw them I couldn't believe it! It was so relieving because I could attend my dream school after all. It was validating because it felt like such a happy ending



to two long hard years. I was so happy I jumped up and cheered. Also, I got free ice cream!

Who would you like to credit with helping you achieve this amazing feat?

I couldn't have done this without the amazing teachers, counselors, faculty, and coaches over the years. If I listed them all, this page would be too full, but I still want to thank them for all their support and encouragement. And most definitely to my family; my mom for being there for me every step of the way, my dad for always encouraging me to dream big, and my brother Eric for being my role model always.

Congratulations on getting accepted into the University of Cambridge. How do you feel about going there?

I'm looking forward to exploring a new place and experiencing hundred-year old school traditions. I'm looking forward to new friends, living in a castle, punting on the Cambridge river and trying out the many many cool clubs there such as UNICEF Cambridge, the water polo team, the Harry Potter club, salsa dancing club, or maybe even trying beginner's rowing?

On the other hand, I'm nervous because I've never even been to England so I'm not familiar with the culture there. I'm also a little nervous about the academics there because I've heard it's fairly intense, and I haven't gone through the many books on the Summer reading list. I'm also a little sad because I'm going to miss my family and friends so much.

How was the college application process?

To be honest, at first, it was pretty terrible. I'm a super indecisive person and didn't have a clear direction of what I wanted. I didn't have a definite college list, didn't have a specific continent in mind, didn't do my essays until the last minute, and every time I did research I ended up more confused and stressed.

I think what's special about my progress is that I sort of figured out and discovered what I wanted along the way, as opposed to some of my friends who knew right off the bat what they wanted. I'm so grateful to Mr. Beard because he gave me a lot of advice on how to narrow down my search and prioritize things I'm looking for in a school. Once I had a definite school list, the essay was pretty simple to write because I had brainstormed some story ideas over the summer.

What do you plan to study?

I'm going to be studying Psychological and Behavioral Sciences. As of right now, I hope to become a psychiatrist and join Doctors Without Borders to bring mental healthcare to victims of conflict. I also picked this major because I think it is pretty broad and applicable to so many other fields that I'm interested in- law, business, etc..

Do you have any advice to the younger students?

This is a super big list of everything I could think of or WISH I had done:

Try to do something productive over the

summer: finish your extended essay draft, do an internship, write your statement/brainstorm essay ideas, hash out your college list (you'll save so much time next year).

Something my parents did that I found helpful when picking a major is they had me talk to their friends in different fields so I could get a general idea of what they did and ask questions.

If you don't understand something right now in class figure it out before your actual exam so it doesn't accumulate. Find an effective way to take notes and share them. Peer editing for essays is always good but also take advantage of your amazing teachers and college counselor.

Participate in clubs or sports and try to get a leadership role, they not only look good for extracurriculars but you get to learn a lot and it helps with stress.

Speaking of stress, if you are feeling sad or unmotivated, find someone to talk to. Don't be too scared if you feel lost in the application process, everyone does and you will eventually figure it out, and don't be afraid to ask for help!

Don't be afraid to apply for a reach school, you have everything to gain and nothing to lose!

Treat your IA draft like it's the final draft so you can get good feedback on it.

Try to prioritize your time and make a weekly to-do list, and keep track of the big deadlines.

Finally, this sounds cliché but please try and appreciate your family more! One day you will be leaving for university and you will be glad you spent more time with them.





SAS BUS STORIES

Back in 2018, we decided to turn our buses into storytellers, outfitting each bus with its own unique graphic and a QR code you can scan for a little SAS story. It can be a little hard keeping track of all 160+ buses and stories though, so today we've gathered them all into one place. Scan the QR to read our *SAS Bus Stories Book*.

在2018年，我们决定让校车来讲故事，每一辆校车都贴上属于它自己独一无二的图案和二维码，让人们可以扫描获取SAS的小故事。要追踪到160多辆校车和故事可能有点困难，所以我们将所有的故事汇集到了一个地方。请扫码阅读《SAS的校车故事》。

STORYTELLING. EVERY DAY AT SAS.



Scan to read our stories
扫码阅读校车故事



SHANGHAI AMERICAN SCHOOL



G妈的课外机构打开方式

TV Anchor Audrey Liu on How She Selects After-School Activities for Her Son

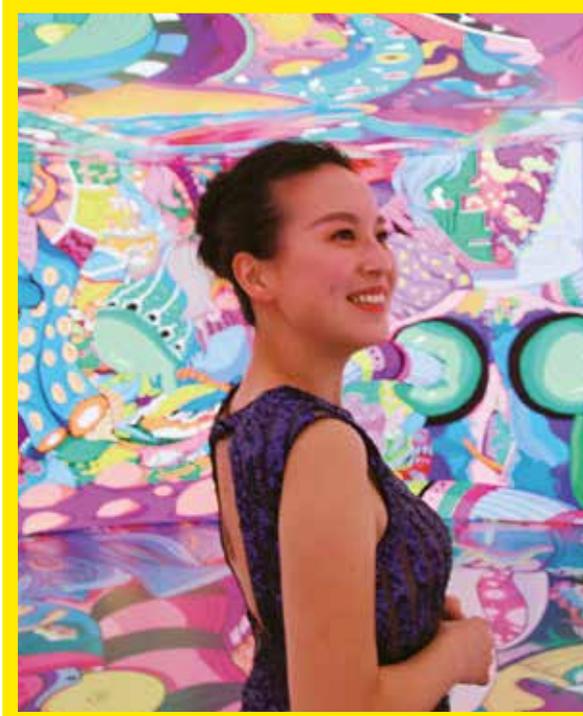
编者按：

因缘际会认识了G妈，聊到孩子课外机构的选择，她的涉猎之广、评测标准之清奇令我立马感觉挖到了一座矿，赶紧邀来写专栏。分享的目的不是号召大家抄作业，而是想请各位看看背后的逻辑。

先来认识一下G妈！

G妈：

- 上海电视台《财智对话》栏目主持人、《我的育儿私教手册》作者、公众号“Audrey Liu”主理人。
- 没当妈前，以“Audrey Liu”的名号行走江湖，儿子George出生后人称“G妈”。
- 高质量陪伴5岁孩子的成长，以“G娃先G己，不徐不疾，有章法才能出成绩”自勉。10年媒体采访主持经验，练就10分钟就能甄别优质教培机构的敏锐目光。



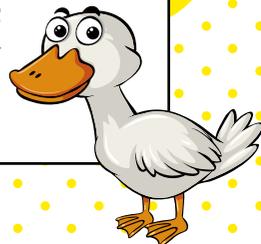
Audrey用一首暴露年龄的《回娘家》介绍她的育儿逻辑：“左手一只鸡，右手一只鸭。”身为一位战斗在魔都的妈，“鸡”的丰富内涵不言而喻。更有才华横溢的老母亲把它分类成“素鸡”和“荤鸡”。

Audrey的解读有些不按常理出牌。她认为“鸡”挺无辜的，不该如此饱受诟病。

在她看来，“鸡”应该是“激”的谐音，激发孩子对未知世界的求知欲和内驱力。当然，这只“鸡”不是孩子专属的，它也会陪伴家长的成长。闲庭信步的美娇娘终有一天会成为样样精通的女超人，因为她有一个光荣的称呼叫——“老母亲”，家长和孩子的学习是同步进行的。

而“鸭”则是“压”的谐音。激发了孩子的兴趣和内驱力之后，一定要认真观察孩子的反馈和成长轨迹，根据每个阶段的特点给予适当的压力。这只鸭子可不能“嘎嘎”地不停叫唤，这样孩子会嫌“吵”，也会影响到那只“鸡”的生活。因此，老母亲通常需要有一只招人爱的可达“鸭”相伴，偶尔出现一下能让孩子跑得更积极、不逆反。

Audrey曾在过往的三年中，采访了国内外近百名优秀的企业家和创业者，其中不乏各个赛道最闪耀的明星。每隔两三天，她就需要细致研究和观察一个企业和它背后的运营逻辑，而在2个小时的采访过程中，她更需要观察和揣摩受访者的状态。如今，她把调研企业的能力用在了研究机构上，把理解嘉宾的功力嫁接在了和孩子沟通的过程中，很有些“双剑合璧”的意思。



以下为菁kids和Audrey的问答。

问：为什么会花这么多心思在课外机构上？很多妈妈觉得课外课就是个餐后甜点，钱少事多离家近就得了。

答：我认为课外机构和学校一样重要。特别是在孩子比较小的时候，它的角色甚至比学校还重要，因为它还承载了亲子互动的功能。当孩子长大些，机构则成了他获取更多样的教学资源和社会关系的补充渠道。

问：选机构时你最看重的是什么？

答：哈，这也是我“老中医坐堂”前问得最多的一个问题。因为我在选机构这件事上有些心得，效果也不错，慢慢的身边的爸爸妈妈都开始来取经。我在分享前就经常反问他们：送孩子去机构，你最重视的是什么？

如同选幼儿园一样，父母要在出行距离、师资能力、上课时间、授课语言、孩子的吸收能力等各方面做一个排序。十全十美的机构是（基本）不存在的，所以，你必须做取舍。

最难的还是时间规划。现在的孩子比我们忙多了，时间不够用，样样精通的娃也是不存在的。因此，你需要自制一份《幼儿机构教学培养规划》，拿出你做商业计划书的劲儿，去细致地考量你家孩子的性格特点、兴趣爱好、专注程度以及体力。

这两个灵魂拷问完以后，你就已经有清晰的目标了。接下来最重要的课题就是——机构分类。



问：机构分类是个大工程啊，你是怎么分的？

答：没错，分类方法有很多，我从自身需求出发，主要梳理了这么几种：

- 线上VS线下
- 规模化教育集团VS小而美机构
- 知名师资VS知名课程
- 双语教学VS中文教学
- 短线学术突击VS长线素质培养

针对这些分类，我们大致可以和孩子的需求进行匹配。比如：对于0-3岁的孩子来说，他们对世界的感知大多来源于触觉和听觉，表达输出相对较少，因此线下机构是唯一的选择。即便是3岁以上的孩子，由于他们的看屏时间是严格控制的，选择的范围也会大大缩小。

问：都说上海的家长比较挑，你觉得自己挑吗？

答：算……也不算。上海的家长可能也是因为能接触的资源比较多，所以眼光也会高一点，希望能在机构中获得更多的“附加值”。比如在科学课和体育课上一并学习外语，在声乐和表演课上积累一些舞台表演或者比赛的经验，在围棋和钢琴课上能顺便把含金量比较高的级也给考了，等等。于是，家长在选择时也有了更高的要求。例如：英语老师是否是英语母语国家的老师，艺术类老师是否上音、上戏甚至海外艺术类名校毕业等。这些“要求”往往会影响他们对老师授课能力的认可度。我发现有许多爸爸妈妈特别较真地要找英美国家的教师来授课，发音好听好像还排在教学能力强前面。

问：这次疫情对课外机构冲击很大，闭店跑路的新闻也看到不少，怎么规避这种风险？集团化运作的大店会不会比小而美的单店要靠谱一些？

答：规模化的教育集团在运营过程中积累了一套成熟的体系，一般来说，师资年轻有活力、课程体系完整、运营管理能力强，教学点分布广也给家长带来了更多的选择机会。但“大而全”的机构课程创新性不高，师资流动也比较大，一个教学点基本只有1-2位老师是经验丰富的名师。而对于一些学习能力比较强的孩子，机构可能没法实现差异化教学。

而优秀的“小而美”机构，产品迭代快、师资少而精、能和管理层交流密切，调整性强是他们的一大优势。三年是“小而美”机构一个关键的分水岭，一般三年内能在妈妈群中广为流传的机构就算是比较优秀的了，可以说是凤毛麟角。这些机构“走红”的原因，大多是由于一到两位“灵魂”教师的课程研发能力特别强，在课程主体不变的情况下，可以根据家长的需求进行灵活的调整。例如有的英语教学机构可以根据不同年龄段的孩子开设一对一的阅读写作课，有的体育教学机构可以针对家庭的需求招聘西语指导老师等。

问：你们家George的课外课你是怎么安排的？能给我们做个案例分析吗？

答：我对George的未来并没有很具象的规划，每个孩子都是独立的个体，许多人生抉择需要他自己去完成。因此，我不会以短期的学术目的为导向来选择机构，我更重视的是孩子的兴趣、毅力的培养以及家庭的时间管理策略。

在0-3岁时，George的机构课程只有两种：体育类和语言类。他在2岁开始了英语和汉语的启蒙教育，3岁半开始了法语学习。大量的语言输入是为了给3-6岁的语言敏感期打基础，而体育课程是为了满足强健体魄、社交互动的需求。而在挑选机构时，我首先选择的是双语机构，但对于带课老师的挑选，我更倾向于找那些更懂孩子的老师，至于是否是英语母语国家，我并不介意。我觉得不同的口音能加强孩子的听力辨识能力，更有助于他们仔细聆听老师的指令。

而到了3-6岁，我把George的课外课时间划分为：体育、人际交往与竞技、艺术、学术四大类，时间配比依次递减。

“身体是革命的本钱”，因此，体育一直都是我最重视的课外课程。在延续了0-3岁的一些双语体育机构课程的同时，我也进行了一些调整，加入了个性定制的课程来提高一些动作的规范性，例如在强调耐力训练的团体游泳课之外加一节私教课来细致地学手部或者腿部动作。

而在艺术课程方面，我选择容易入门并在上海师资比较充沛的乐器——钢琴。对于乐器启蒙而言，选择老师是一件非常挑战的“工作”，他不仅需要专业过硬，还需要懂得孩子的语言习惯。因此，我并没有选择“教授”级别的老师，而是在众多机构的点评中做比较和筛选，然后开始一系列的试课。如果是参加考级的孩子，钢琴学习的周期一般在5-10年，也就是说，一个老师需要陪伴孩子成长10年。由此可见，选择一个和孩子心有灵犀的钢琴老师很重要。

在学术方面，我们主要选择和未来的K12阶段课程相关联的课程，但不会“提前学”。孩子对于知识的渴望应当是自发的，充满好奇的。在经历了一年的双语类的科学课之后，我们开始向机构提出定制全英语的科学课，当孩子对科学知识有极大的兴趣时，对于同一个知识点进行中英语翻译的形式就显得有些节奏拖沓，而在我提出这样的需求后，机构也愿意调整。

在家庭中，最好的课外课源自父母的陪伴和聆听，因此，在这些机构课之外，亲子阅读和家庭旅行也会成为我的自制小课堂。根据George在学校和机构中所学习的知识，我会有意识地在这些家庭活动中“重点复习”。



问：你对孩子培养的走心程度大概十分里面可以打九分了，但是身为媒体人，工作节奏也是很快的。你是怎么做到的呢？

答：作为一个工作忙碌的妈妈，我需要合理、高效地分配时间，从而平衡工作和生活之间的关系。因此，我的Family Time的侧重点也是在做动态调整的：

0-3岁阶段，亲子互动时间为主，寻找机构大多是益智类或者体育类的亲子幼教机构。

3-6岁阶段，“补缺”时间为主，这时候我挑选的大多是和幼儿园的主体课程形成差异化补缺的机构。例如，幼儿园无法提供足球或者是游泳设施时，我就需要在放学后挑选合适的机构加强这方面的体育运动能力；或者，孩子在幼儿园上完了科学课和音乐课，依然很感兴趣，还需要更多地学习时，我也需要相应的增加这方面的机构课程。

而在0-6岁阶段，“纯玩”时间是贯穿始终的，毕竟，“玩”才是他们最期待的事儿。去农场里跳泥坑，去艺术馆看达利，或者是去迪士尼乐园玩10086遍的巴斯光年，这些事儿我们也一直都在“无法自拔”地持续着。

妈妈金句

1

在选择线上机构的时候，父母往往需要和销售、班管、老师、助教层层沟通，前期花费的调研时间将会对后期的教学质量产生明显的影响。不调研不沟通，就很可能碰到不满意的老师，或一个容易“跑路”的平台。

教学能力是一家机构的核心竞争力。但是，老师上课上得好，并不代表机构运营得好。无论是“课程设计好，老师不会教”，还是“老师教得好，大纲乱七八糟”，都是在浪费家长和学生的时间。

2

3

面对素质教育和学科教育这个“世界难题”的时候，父母的天平也在不停摇摆。是针对幼儿园和学校上的课程进行拔高、提前学，还是静待花开，只上孩子感兴趣的艺术课、体育课？是五花八门样样来一点儿，还是专攻一项，“许愿”将来孩子会成为一代传奇？问这些问题前，都要回到那个最初的问题：送孩子去机构，你最重视的是什么？

创意是可以教给孩子的吗？

Could Creation Be Taught?



吴慧雯专栏

「看教育EnsignEdu」媒体创始人兼主编，资深教育媒体人，教育行业深度观察者。历任《外滩教育》创号主编、《顶思》内容合伙人，《爸爸真棒》主笔。

有件事我觉得相当有趣。现在好像每门学科都可以分出两条线路去学习。比如画画，就会有美术课与创意美术课；写作，也分作文课和创意写作课；音乐舞蹈甚至数学，或许也有类似的分支。

越来越多家长开始接纳、甚至寻求后面这条路，因为“创意”式的儿童教育似乎更尊重孩子的兴趣，也更强调孩子的创意。

不过“创意”说多了，难免让人心生疑问：创意到底是什么？怎样才算“好”创意？创意怎么来？如何让孩子有创意？

谈到这一步，往往孩子的“创意”就很难出来了。

创意的出现，应该像暗夜的烟花一样，噼里啪啦爆裂开来，照亮沉闷的表达困境。所以从某种层面上说，我一直觉得创意这件事本身，是不可教，也不可学的。

那么创意美术、创意写作这种儿童教育路线的存在，其实在教什么？

好的创意教育，是在教表达。

暂且放下创意的问题，来谈谈表达，实际上大多数教育归根到底都是在教孩子“表达”的能力。将这一点看作出发点，我们才可能对创意，以及我们更关注的所谓的“创造力”，有更实际的理解。

表达可以是一个非常窄的概念，像两根细细的织锦丝带，一条是“说话”，一条是“写作”。除了“说话”与“写作”，表达还可以是一个非常宽泛的概念。可以有多宽呢？我们由于内心的触动，所做的一切事情，都可以看作是一种表达。

当我们感知他人、感知世界、感知生活，一刹那的连接在我们心中激荡起情感的涟漪，这些荡起的涟漪可能是一幅由意念构成的画面，或是一段音乐，或是一段心灵中的独白与对话、一种气息与味道，甚至是一个化学分子式、一道数学公式……当我们把这些涟漪表现出来，与他人沟通，或只是为了留住这个瞬间给自己看——都是表达。

所以，表达本质上是一种在自我与他者之间、无形与有形之间，让“我”变得可认知、可理解、可沟通的能力，或者更高阶一点，能够被志趣相投的人欣赏的能力，甚至是爱与被爱的能力。

这种能力的建构与进阶，无论是说话与写作这种层面的表达，还是以艺术的方式表达、以多元造物的方式表达，在具体的能力路径上，都是有学习的必经之路的。

比如：说话这种能力，其实很需要逻辑与同理心；写作的能力，不仅需要逻辑，还需要大量阅读的支持；艺术的表达，比如视觉艺术与绘画，都有其技艺的部

分，而多元造物，你就能举出很多很多例子，插花、布艺、美食、珠宝镶嵌、建筑设计、AI技术与应用……但凡我们能在生活中设想出来的场景，希望以自己的方式定义它，哪怕只是微末的变化，其实都在“表达”我们的体验与观念。

先有表达，才有创意。创意其实是表达能力的一种体现。

什么是创意？其实我们不需要特别仰视“创意”这件事。我一直觉得，创意属于一个人的“出厂设置”，尤其是孩子，其实是最不缺乏“创意”的。但当我们从一个孩子的外部去寻找创意、学习创意的时候，这个“出厂设置”可能反而被抹掉了。

在我看来，高品质的“创意”有三个特点：自由、准确、敢于联想。在这三个特点中，自由指向生活经验，准确指向技艺，敢于联想指向思维品质。

自由是说要让孩子有真实生活的自由，处理日用世界的经验、对待自我与他人的经验，都需要在生活中积累，进而形成自己的理解。在这些经验的积累中，父母与师长可以与其探讨问题与困惑，但一定要保持一个自由的空间，肯定孩子自己的感受，鼓励他们从自己出发的表达。

准确是对表达方式的要求。说话的逻辑与层次，写作的结构与细节，绘画的色彩与比例，音乐的节奏与旋律……让自己的观念能够清晰呈现，同时让他人明白，是准确的目的。

敢于联想是距离创意、创新最近的一种思维品质。很多时候我们觉得一个人做出一个作品，非常有创意，细细体会，就会发现，这种“有创意”的感觉，是一种完全出乎意料的关联，准确地表达了主题。当孩子从小到大一直有机会自由而丰富地体验生活，积累对生活的感知，开始表达时，才有足够多的素材去迁移、对比，展开联想。由此，“敢于联想”又回溯到了“自由”。

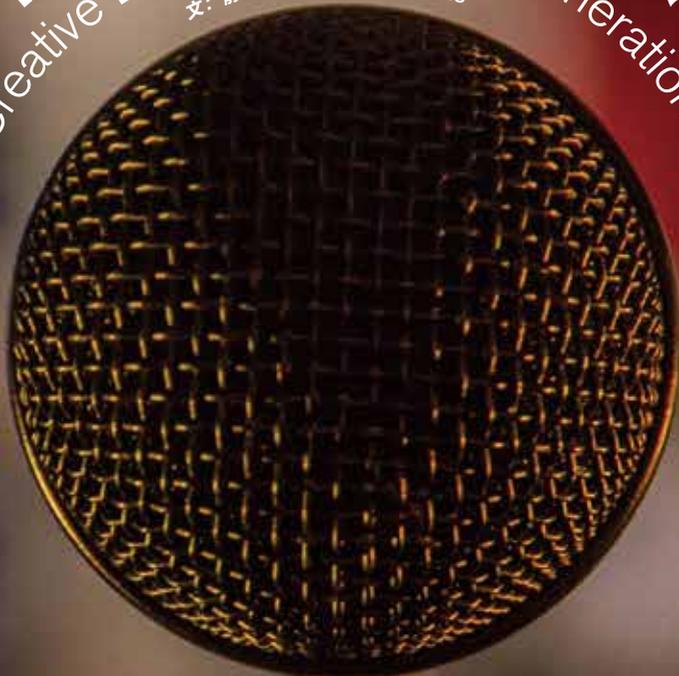
自由、准确、敢于联想，这三个特点其实好像一个环状结构，当这种结构在孩子的生活中正向运转的时候，创意表达无时无刻不在发生，它其实是我们的本能。

而创意的学习，本质上是一种教育的态度，我们回到孩子，发现TA的创意源泉，并且耐心守护这眼源泉，那么创意是可培养的。反之，如果我们以教育为名，封锁了孩子的真实生活，让“技艺”变成一种与TA自身无关的“精熟动作”，却又向往孩子最后能有充满创意的呈现，让孩子从模仿开始学习“创意”，那创意的能力，就真的没了。

两代人的创意表达

Creative Expression of Two Generations

文：俞恺、俞皓蓝 图：Pexels





Brightly

俞恺： 70后，经营公司和家庭，健身， 写作。

自然界的一切生命都各有自己的表达方式：大雁掠过树梢，鱼儿划过水面，风吹雨打……人类的表达在进化繁衍的过程中主要通过语言来实现，辅之以行为表情和姿态。进入文明社会之后，更是以艺术的形式加以升华：舞蹈、音乐、文学，乃至相声、小品、脱口秀。

一个人从呱呱坠地到长大后侃侃而谈，获得复杂的语言表达能力似乎是一件再自然不过的事情。然而，怎样用创意的方式进行表达却并不容易。大到竞选总统，小到家庭教育，听众都很容易厌倦陈词滥调。作为两个孩子的父亲，我已经在创意表达的路上摸索了很久。

在儿子小满还没满月的时候，我就买了一本《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》，买回来当天就看完了。当时信心满满地认为我可以轻松驾驭书中所罗列的那些方法，事实当然不是这样——小满上幼儿园中班的时候，我已经体会到了“怎么说他都不见得听，怎么听他也不太想说”。

最近，我又从书架上取下这本书，它跟我已经相识了十二年，可是每次读它，都能有一点新的启迪。首先让我印象最深刻的是对孩子赞赏的表达。根据作者的建议，如果我们想鼓励孩子相信自己，就需要避免一些带有“评价”含义的词，比如“好”“好极了”“真棒”。相反，我们应该描述自己看到的，比如，“哇，你的球从那么刁钻的角度入网了！”；或者描述我们的感受：“我喜欢你画的《田野春歌》，它让我感觉安详愉悦”。这种描述所看和所感受的方法，带来的结果不可思议，不仅肯定了孩子的努力，还

帮助他们相信自己。

当然，我最欣赏的是作者在“描述性赞赏”中引出的另外一种方法——用一个词总结你看到的。“你坐在那里一直把书看完，中间没有起身喝水上厕所，这就是我说的坚持”，“我看你咽了咽口水，最后还是把这块糖给了妹妹，这就是意志力”，“你没有把失败的原因推给别人，而是在自己身上找不足，这就是反省”。

除此之外，还有一种表达方式也很有创意，那就是在面对孩子的错误时，不去指责那个错误，而是换个角度，告诉自己：不管他完成了多少，向孩子描述他们已经完成的部分。与其指责孩子吃早餐花了那么长时间还没有结束，不如告诉他：“你已经自己穿了衣服，刷了牙，洗了脸，就剩下早餐了”；与其恼怒孩子十道题只做了两道，不如这样说：“这么难的题目你都完成了前两道，看样子你正在努力地做！”

如果我们真的找不到可以称赞孩子的地方，那么我们可以帮助他，让他意识到自己犯的错也是一次重要的发现。孩子失手打破了一个杯子，我们当然不能假装兴奋地抚掌欢庆，也不能当作什么都没有发生，而是可以对着有点失神的孩子，略带夸张地告诉他：“喔，你有了新发现！”孩子会问：“什么新发现？”接下来我们就可以告诉他：“走路的时候身体摇晃，杯子和手的接触面积太小以至于摩擦力不足，在地球重力的作用下引发了一次自由落体运动，玻璃杯因为与地面的碰撞发生解体，期间产生的能量使玻璃的碎片溅射四方……”我相信，这个表达比指责孩子的错误更能激发孩子的好奇心和幽默感。

总之，不管孩子做对做错，父母的话出口前都得“走心”。

小满今年快13岁了，直接说教威力已尽。我发现假手于某本书、某个综艺节目，甚至是某部动画片，并配合融洽环境和所观看内容烘托出的特定主题，有些事情更能自然表达出来。我把这样的沟通也列入到需要学习的创意表达中。

去年夏天，我有感于小满学了7年钢琴，对音乐还是提不起兴趣，感觉他学钢琴是为了弥补我没有接受过正统音乐教育的遗憾（而我的父母是大学音乐系教师）。在他身上我完全看不到音乐带给他的激情，那种享受旋律到忘乎所以的神态。看着他深入宝山多年，却对里面的宝贝置若罔闻，我心里很着急。无论如何讲理、煽情、换老师，小满已经决定不再学琴，那架从小就弹的钢琴像是认识了很久的陌生人，琴盖不再打开，家里也不再有了熟悉的琴声。

一次自驾旅行的路上，我们一起听一个音频节目，主持人在介绍《乐队的夏天》，分析每个乐队的特色，每个乐队成员的个性，还有每个乐队背后的成长故事。我听到很多青年时代耳熟能详的乐队名字，突然意识到就算过了这么多年，它们的歌声也一直在我心里，从未离开。很多曲子第一句刚唱出口，眼泪就不由自主地流出来，让人回忆起过往的点点滴滴。那种直击人心的歌词，表达无可比拟。

我带着这样的感受听完了节目，当下就决定带小满一起看《乐队的夏天》。暑假的一个晚上，我打开电视问小满看点什么，然后装作不经意地说：要不我们看看推荐的《乐队的夏天》



吧，他不假思索地回答：好的。我很庆幸他说“好的”，因为这句话，音乐再次回到了他的生活，并且深刻地影响了他，充满激情。

那个夏天，我们全家用两天时间看完了《乐队的夏天》的所有内容，包括幕后花絮，直至深夜。在此之前，我已经上网查了很多乐队的背景资料，做了功课，就为了在最恰当的气氛中貌似随意地附上我的殷切期望。我时不时丢一点看上去很随意的评价，透露一点乐队的逸闻趣事，通过这种经过设计的“创意表达”，我能感觉到音乐的火焰在小满心中点燃，那团火像是一个火种在心中沉寂多年，将要熄灭，然后突然遇到一个火引，瞬间注入巨大的能量，“嘭”的一声，在他的心中炸开。就像我们父子最爱听的新裤子乐队改编的《花火》：“变得像一团暴烈炽热的花火……”

开学后的第一个星期，小满的摇滚乐队成立了。乐队从课间的校园唱到学校的集会，又唱到《菁》杂志的露天派对。当我在台下看着他激情高歌，想起那个一度远离音乐的孩子现在这么沉醉，用自己的身心来拥抱音乐；看到他有时会情不自禁坐上钢琴来一段即兴伴奏，每每这个时刻，我的眼圈就不由自主地湿润了。

今年夏天，这个刚刚过去的暑假，是另一个创意表达的实践故事。

和一个自我意识逐步上升的孩子沟通是对我这样的家长最大的挑战。在这个过程中，我目睹

着小满变得自我、叛逆，既为他的成长而赞叹，也为他的不羁而忧虑。就像很多大城市的孩子一样，小满从来不缺少关注，但也从来没有被真正关注过。我们关注的是他的学业，他的运动表现，他的由兴趣班堆积起来的才艺，却较少关注他对于自我和对社会的认知。

于是，他不知道社会对他有什么要求，也不知道自己在社会中的边界在哪里。具体而言，就是对纪律不知敬畏，对他人漠不关心。这两件事，同样不是可以通过一般的讲道理就能让他体会的。为此，我一直在思考用什么样的方式与他有效沟通，也一直在留意是否有能够达到这一沟通目的的有效途径。后来我意识到，关于纪律和关怀，需要一套组合的形式来协作完成——既要有感同身受，也要有故事激励；既要有实实在在的践行，也要有理想主义的催化。

在决定把小满送去军事夏令营的那天，我在网上买了两本书：一本是世界著名军校介绍，一本是由著名海军毕业生写的传记。收到书的当天晚上，我就拿着那本著名军校介绍跑到孩子们的卧室，从序言开始给他们读起来，在他们的呼噜声响起时，放下书本，熄灯离开。接着我回到沙发，伴着夜灯，拿起那本毕业生传记细细品味。等到儿子去上军事夏令营的当天，关于著名军校介绍的书已经读完了，那本传记我自己也读了一半。小满整理行李的时候，我把传记交到他手里，跟他说：有空可以读读！

三个星期后，我们去夏令营接他回来，队列结束后，他走过来给我一个拥抱，晒得黝黑，满脸笑意：爸爸，我把带去的书都读了三遍。我接着他：我给你的那本书呢？他整了整军帽：我每天睡觉前都读，读了三遍，那些折起来的地方都是我我觉得很有意义的。爸爸，我想考军校，我想当海军！我盯着他看了一会：让你到夏令营受苦不是我的目的，让你接受队列训练也不是我的目的，甚至让你每天早上跑八圈，一个军姿坚持一个小时，这些都不是我把你送来的目的。我的目的是想让你知道，这个社会对你是有要求的，有些要求远远多过父母的要求，知道了这些，就不会觉得父母对你的要求有多么苛刻，心里就不会有太多的不情愿。送你那本书，也不是非得让你去考军校，去当海军，而是让你知道，我们每个人都都可以立大志，寻求更好的改变，爱护自己的团队，关心周围的事情。在做大事和小事之间，选择做大事。在做难事和易事之间，选择做难事。

通过两本书以及把他送到夏令营二十一天的训练，我为他找到了一个重塑自己的机会：他说他的内心发生了变化。开学前一天，他告诉我们：我想让自己的学校变得更好！我想参加学生会竞选，我要从我身边的事情开始做起！

“我们的乐队，我们的班级，我们的学校”，听他这样说，我心里竖起一个大拇指：有这样的想法真好！

Brightly



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

在这个信息量如此庞大的世界中，想要和他人有效沟通，不是件容易的事情。你说过的话，别人都说过；你总结的道理，网上早已被用滥。别人为什么要听你的呢？就算你是老板（家长），下属（小孩）必须听你的，那你怎么知道他听进去了呢？

不管我们是在跟谁说话，想要有效表达观点，现在都需要用到创造力。相比隔着距离的冰冷文字，现场演讲就是一种创意表达；相比苍白的稿纸，带有视觉设计的PPT就是创意表达。作业考试、学校生活，都用得到。

看看我们的考试形式，演讲能力越来越被重视。

小学一到四年级，我们的考试是这样的：中文、数学、英语、探究课（unit of inquiry，包含了一点点科学、社会学、地理学的一门综合学科）上，我们会拿到一张卷子，把自己的看法或答案写上面。笔试完全不需要动嘴，只要会写，就可以通过。这种考试对那些不喜欢说话的同学更加友好。

到了五年级以后就完全不一样了。考试不仅有笔试，也出现了口试，比如说六年级的考试是这样的：

中文：默写古诗+阅读理解+写作文=60%的总分。剩下40%要靠演讲。

地理：不仅通过笔试考一些国家的地理知识，还要让我们对一个国家的地理环境进行研究，并把研究成果展示给大家，通过演讲。

英语：如果这学期学了诗歌，那么考试的时候需要把自己写的诗当着全班的面表演出来，并且能够微笑面对老师的吐槽。如果你不喜欢开口，将丢失30%的总分。

演讲占比越来越高，说明它很重要。可是从另一方面来看，学校生活却在往相反的方向走。

上小学时，给学生发邮件或者微信通知是不普遍的。如果下星期要穿正装，那么周五集会的时候就会有老师上去演讲。虽然不算是那种在电影里鼓舞士气的励志演讲（pep talk），老师也不会讲太长时间，但是至少用了人与人直接沟通的方式。

进入中学，老师除了上课，别的时候不大露面。以前的师生对话、集会通知，变成Managebec上面的checklist，或者一封封邮件，每封底下有两位校长的签字。

我不是觉得这种方式不好，它更先进、更系统。但是，为什么老师对我们学生演讲能力的重视程度提高了，实际校园生活中对演讲的运用却减少了呢？我喜欢看老师演讲（最好身后再配上大屏幕），相比一纸（电子）文档，“校方”这个概念更有真实感，对我们发布的要求也更有诚意。就好像将军当面鼓舞士气，拿着麦克风让你们知道你们的目标在哪里。

想象一下马丁·路德·金的“I have a Dream!”，没有一封邮件或者一篇微信文章可以像这样让全场起立为之鼓掌。所以说表达分为两种：表达，和创意表达。

我的演讲经历要追溯到小学四年级。其实我早已学会了表达，但是创意演讲，这是一门艺术，是到四年级才认识的。我以前都以为演讲就是把稿子写好，深情地朗读出来。如果需要的

话，把演讲稿放入一个PPT，阅读PPT上的文字。四年级时，我们的班主任每周四早上会举办一场演讲大会，主题可以自己选，但必须要有创意。

第一个周四，我兴致勃勃地上台，把USB插在了老师的电脑里，点开我的PPT。屏幕上出现了几个大字：How to make a Steak。在这行大字下面，有一张我做的牛排的照片。我本来以为每个人都会像看到炸鸡一样对我的牛排说：“哇哇，好好吃呀！”但是，尴尬的寂静使我只能转过身，失望地对着屏幕读我的PPT。因为没有做好准备，也没有演讲稿，我的那次演讲尴尬极了。不光尴尬，我都觉得它不能被叫作演讲。

我看着大屏幕，手指向了一张生牛排的照片，并说出：“This steak is raw, it is from Australia”。然后，因为记得老师讲过眼睛要看着观众，所以我尴尬地转过了头，看了一眼对我的牛排毫无兴趣的女生观众，然后又转了回去。我的演讲《如何做一份牛排》用了两分钟。下台的时候，大家虽然鼓掌了，但那只是礼仪性的，不是真心的。

就是因为那一次的惨败，我开始摸索一种我沿用至今的演讲方法，要领就是要让观众觉得你控制着他们，你控制着整个场面。有了这种气氛后，再和观众进行互动，或是说让观众觉得你是在和他们说话，而不是跟空气说话。这是我在演讲方面迈出的第一步。

在下一个周四的前几天，我开始对着镜子排练。具体的演讲内容忘记了，但是我清楚地记得：我会走到镜子前，对着镜子说大家好，然后当镜子里的人（我），有任何一点皱眉头，忘



词儿，我都会打断他（也就是我），让他（也就是我），再来一次。有了这样的练习，我就知道如何控场，不要让观众有一种“这个人自己都说不好的，我何必听他”的感觉。因为，被你的观众发现了你的问题，那就是你的问题。

所谓的控制住场面，就是要有一种我知道我要做什么的气氛。你要沉稳，不能太疯，你的语气要流畅，但是就算慢了下来，也不能忘词儿。

我的第二次演讲，从掌声上来看，进步了。

随着后面越来越多的成功，演讲成了我的拿手活。几乎每一次学校有公开演讲，我都会在台上。但是我的演讲不外乎讲PPT，我知道不能只停留在演讲技巧上，事实上我的PPT看上去还是最原始的样子。我需要创意。只有创意可以打破PPT的边界，只有创意可以让我创造出一种属于我的

演讲方式。但是什么才是创意，什么才是演讲中的创意呢？

五年级的时候，期中探究课考试我的课题是“罗马军队”。我做了一个50页的PPT，或者说，50张图片。这50页的PPT中，没有一个字，除了图片就是图片，这是我在PPT上的创意。原来一页PPT包含100个字的内容，现在50张图片需要我记多少内容啊？这要求我在演讲本身上也有所突破，不拿演讲稿、不回头看屏幕那是最基本的，真正的突破在于：我会扮演不同的角色，切换角度，进行探讨。既然我研究的是发生在古罗马的事情，那么我就从那个时候的人——古罗马人——的角度来演讲。比如：

“嘿，那群野蛮人真的是恶心，一点队形都没有。我们一个弹弓，他们都死了。哈哈，罗马万岁！”然后变成一个观众说：“但是不对呀，罗马的军队这么厉害，最终罗马还是被入侵了，这是怎么回事？”最后化身为一



个教授说：“当一个国家的边界太大的时候，再多的军队也会漏掉小小的细节。渐渐的，外敌就会进来，最后占领了罗马。”

这就叫做“自导自演”。我把戏剧课的知识运用到了演讲这里，大家都没有想到。没有文字的PPT让观众对我说的话更感兴趣，这样棒极了！场面有笑声，有认可的点头，有老师欣慰的微笑，夹杂在我的讲话声中。这算创意吗？

老师的反应很有意思。可能是因为我PPT的长度、自导自演的形式、完全没有卡顿没看台词，老师的脸上带着惊讶的表情。当一个人被惊讶到了，从他的脸上你确信那是一种好的惊讶，那么这就是创意取得成功的表现。

创意表达虽然有风险（可能让老师觉得你不够严肃，把考试当玩耍，或是压根儿没有意识到你为了这种全新的方式所付出的努力），但好处

是：一旦获得理解，你在他人的眼中就变得不一样了。老师知道了我能做什么，信任我有能力突破，也会带来惊喜，更愿意把我放到台上面对全年级演讲。

6年级的地理期末考试，我和3个同学一起调查意大利的气候、地形、文化，做了一个具有艺术感的PPT研究报告。因为意大利是一个充满浪漫艺术的国家，我花了好长的时间设计PPT——用美丽的画框将图片框住，像在博物馆那样把每幅画挂在“墙”上。演讲的时候，也用了很多故事体现创意。

一切的一切都是从小事开始的：一份作业，一个考试，万丈高楼平地起。也许有一天我也会对很多人演讲！have a dream，故事的开头就是小时候在全年级面前演讲。谁知道呢？



来自 上海康德双语 实验学校的 校园之星

School Stars From Shanghai Concord Bilingual School



我叫胡佳霖，是实践部部长，主要负责同学们社会实践活动的开展，以及日常活动中志愿者的安排等相关工作。我很珍惜这个机会，希望能不断积累组织经验，提升领导力。我想尽自己的努力，和大家一起进步，成为最好的自己。



我是六年级的蓝焯林。我是一个活泼开朗的女孩，兴趣爱好广泛，如跳舞、长笛、羽毛球等。在学校，每天上课前我会做好当天的预习，课后我会及时完成作业并找空闲时间温习。如果同学有任何问题或有不会做的题，我非常愿意去帮助他们。我从小学一年级开始学习长笛已有六年多了，参加过很多比赛并顺利通过了十级的考核。加入康德大家庭后，我参加了学校的长笛室内重奏班，在学校一年一度的迎新晚会中、在瑞金医院的公益活动的演出中都有我的身影。

我叫包翰青，来自八年级屠呦呦学院。我学习认真，喜欢数学和科学。我擅长双排键电子琴的弹奏和毛笔书法，获得了双排键六级和书法七级证书，曾多次代表学校参加区级、市级比赛并获奖。我热爱运动，曾参加区里的射击队训练，并取得了不错的成绩。此外，我还是学校机器人战队的一员。正如我们学校的价值观“和、信、义”所言，我乐于为同学们服务，时常协助老师组织演讲、运动会、义卖等校级、班级活动。我们学院在各类活动中一直名列前茅，作为活动的组织参与者，非常自豪。



我是华懿文，是八年级的学生。我有许多兴趣爱好，喜欢主持、采访、戏剧表演、歌舞表演等。我曾担任学校圣诞晚会的主持人，也参加了教育者论坛并演讲“神奇的康德，自信的我”。我还参加了上海教育台“X sphere”的小记者试镜活动且顺利通过，成为了一名小记者兼小主播。曾作为上海记者团的一员前往日本北海道，走访当地的学校、养老机构、大米工厂、电视台、冰壶中心等。在采访的过程中，我不仅学会了如何与采访对象更好地交流，还领略了当地文化，拓宽了视野，也感受到了异国朋友的热情、严谨和善良。



我叫余快，是九年级的学生。我热爱学习，成绩优异，学习之余的午间活动课中也能发现我活跃的身影。学习之外，我还有很多兴趣爱好。我学习了7年的跆拳道，现在为2级，还多次前往其他城市进行比赛。我还爱好美术和书法，虽未曾考级，却也多次参加黄浦区艺术节的书法和美术比赛。同时，我还热爱球类运动，学习了4年的羽毛球，也参加了校足球队，进行了两年的训练。去年我还加入了校FTC机器人战队，正在为今年的比赛做准备，希望能取得好成绩。





菁kids 特约摄影工作室

DAVE'S STUDIO
专业级学校影像供应商
Professional Provider of School Portraits And Images

Family Package | Personal Package | Dave's Package | Business Package

您的家庭影像师
Professional Family Photography

VC
VC Photography

TEL: 15618353299
vivianbwithu@hotmail.com

Ivy Yu Studio
Photography

More info please scan it

ALL ABOUT LOVE

纯净自然
简约经典

Steps 四喜拍·摄影工作室
137-616-88606

重要的日子，带重要的人来拍照。

菁 kids 上海

“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

ID.PHOTO

Add: 上海市静安区共和路209号嘉里企业中心二座101-1单元
Tel: (021)62090068

在读 READING

怎样培养一个 有自驱力的孩子？

How to Raise a Self-Driven Child

文：格蕾 图：Unsplash





作者: [美] 威廉·斯蒂克斯鲁德 (William Stixrud) / 奈德·约翰逊 (Ned Johnson)

出版社: 机械工业出版社

译者: 叶壮

出版时间: 2020年5月

直接触发我要看完这本书的一件事,是在鸡娃群里看到一位家长激情展示如何使用积分制度令孩子乖乖就范,接受每日各种任务。一切都与积分挂钩,上课、读书、按时吃饭,这些都可以赚积分,有完不成的,就没收玩具。每天结算。

对了,这孩子不满5岁。

“

普通的鸡娃老母亲最怕什么?鸡娃不成,把孩子的学习兴趣整没了。在竞争起点不断提前的当下,如何在密集的时间表下,保护孩子的自驱力?这是我最想弄明白的事。

”

《自驱型成长——如何科学有效地培养孩子的自律》这本书,原名是The Self-Driven Child: The Science and Sense of Giving Your Kids More Control Over Their Lives。

这可以说是鸡娃的最高境界,谁不想有一个自动自发爱学习的娃呢?而副标题,让孩子更多地自主地掌控生活——看到这里就让人摇起头来,交给孩子?那能行吗?所有的过来人都会告诉你,“以后你就不会这么想了”,“等开始盯娃写作业,你就知道了”。

鸡娃的老母亲,怎么可能轻易认输?孩子是

什么苗我还不知道,但我肯定不会一上来就低头,做那种不讲方法、只知道逼孩子的低配虎妈啊!

这本书的作者有两位,威廉是临床精神心理学家,奈德创立了一家成功的教育辅导公司,二者都接触过无数拥有过度压力的学生,比如为申请优质大学焦虑不已。可以说,他们的目标都是:帮助孩子重新获得对生活的控制感,找到自己的内驱力,充分发挥自身的潜能,不被压力所束缚。

这本书的核心论点有以下四点:

一、严重或慢性的压力,对发育中的大脑具有非常负面的影响。

二、过低的控制感,是人类个体所能经历的最有压力感的事情之一。

三、所有健康的自我激励,都根植于控制感、胜任感或自主感。

四、培养出健康的控制感,会进一步带来各种积极结果,比如更高的身心健康水平、更充盈的内部动机、更优异的学业成就、更高水平的职业成功等。

“控制感”为什么很重要

养过人类幼崽的人会有经验,打从不到两岁,他们就发展出对自主性的要求。两岁,还算说得保守的,有时候是一岁上下,就想要自己动手拿勺子吃东西,虽然会糊得满嘴都是,他们并不介意。

这不是一本讲婴幼儿教育的书,主要针对的是学龄的孩子,但我想道理是相通的。第一章的标题就是“天底下最让人紧张的事”。你没猜错,答案就是——缺乏控制感。

很多孩子生活中最大的问题是,父母全方位管理着他们的生活和学习,包括交友活动、休闲,他们无法喘息,感到无力。父母当然是出于“为孩子好”。





“

所有家长都希望孩子成功，在学业上、在将来的事业上能够表现优秀。只有真正的自主动机才能使之成为可能，而自主动机是由胜任感或自主感发展而来。

”

我们不否认学龄前孩子在玩中学的本领，但也想提醒有些过度焦虑的父母，是否是强迫孩子在做他没有兴趣的事。对于学龄的孩子，更是要关注他们的内心世界。同样的时间表，不同孩子会有不同的感觉，没办法一概而论。

幼年、童年时期是很重要的，因为大脑会根据它被使用的方式得到发展和塑造。如果孩子习惯了高水平的压力和疲劳，别以为他们就能够“习惯”这样的生活，或者某种程度上，这话也没错，他们确实是习惯了，只是习惯了焦虑，“大脑会反复受到抑郁情绪的影响，或者发展为习惯靠化学制品、互联网或电子游戏来暂时逃避压力”。

听过来人传授育儿经验时，常常有这么一条：小时候管得紧一点，越长大管得越松。很多负面案例是反着来，小时候不怎么管，大了拼命管。不过我现在的想法是，这些松或紧，都是从大人角度出发的评价，关键还是孩子的感觉。

对小孩子，吃饭睡觉规律算不算管得严？这些是必要的，幼儿园也是这么做的。但是，让孩子在这些日常中感觉到被处处要求，就没有必要了。有的孩子生活在3-4个大人的注视下，耳边是密集的“这不要”“那不要”，但他好像都不听，是啊，如果都听了，他该多没有自主性啊！况且，大部分的“不要”都是基于大人的紧张，并不真的需要禁止。

所以我的假设是，如果父母要让孩子对自己的生活有掌控感，是从孩子小时候就开始的功课，而不是等到后来。

做孩子的顾问，不做老板

家长最好做“顾问”，而不是老板。孩子是你的客户，顾问可以指出问题、给出建议，但要

不要做出改变，是客户自己的决定。

前面提到过，大脑会根据它被使用的方式得到发展和塑造。有越多的机会掌握自主权，就越能帮助孩子的大脑建立一种应对压力的回路。每一次自己拿主意，即便是小到穿哪一套衣服这样的事，都能激活大脑的前额皮质，帮助建立更好的理性控制，没那么容易在重压面前丢盔弃甲，让杏仁核主导一切，变得敏感、防御性强，不太理性。

这是脑科学的理论。简而言之，越自主，越强大。这也是为什么要做顾问和权威型父母的原因，支持孩子，而非控制孩子。

我知道，你和我一样，在这里忍不住想说：“但是……！”

比如，给予孩子自主权，那孩子会不会无法无天呢？其实，让孩子来决定，与我们为孩子设立边界并不矛盾。我们不想养出一个绝对服从的孩子，反过来也一样，我们需要给孩子设定边界，在边界内，他们学习如何正确行动，学习与父母有良好的沟通和交流。对小孩来说，给他几个有限的选择，就能满足他自主权的需求。

关于“这事你来定”，以下是本书对不同年龄孩子的行为建议：

幼儿：给他们两件衣服，让他们自己挑选想穿的。给他们机会和时间尝试自己穿衣服。

学龄前儿童：让孩子决定时间如何分配。让孩子以非结构化的方式玩耍，也就是自己玩，比如过家家，他们就会决定怎么摆设娃娃屋，这都能让他们感受到良好的可控感。

还有一条建议是，为学龄前儿童提供日历，列出每日重要事项，比如户外活动、睡觉、点心等，让他们理解日子是如何度过的。随着孩子长大，他们能自己记录日程，这也是在发展控制

感。

小学生：选择更多了。尊重、引导，为孩子提供能做出明智选择的信息，对父母来说是非常重要的。

至于初中生和高中生，作者提到了择校，提到了同伴压力，我好像很难总结出“怎么做”。大的原则就是尊重。我的感受是，还是小宝宝时期简单多了。而亲子关系的基础，恰恰也是从孩子小时候就开始了。对年轻父母而言，这是一个好消息，我们还为时未晚，看着孩子从小就开始建立“做明智选择”的能力，当孩子进入青少年阶段，相信也能相对地减少一些焦虑。

家长的焦虑

一项研究显示，平静与焦虑的养育方式对大鼠幼崽的发育有不同的影响。低压力水平的母鼠在舔幼崽上花费更多时间，她们的幼崽更加平和，探索外界的能力更强。因为鼠妈妈给宝宝传递的信息是“世界很安全”，她改变了幼鼠身上参与调节压力的基因。

这本书倡导的就是，在高压的社会中，让家成为孩子安全的港湾。有时候，学校里面压力太大，令孩子没有控制感，如若在家中能得到足够的自由，反过来会帮助他更好地应对高压的学校环境。

如果回到家中，孩子依旧要面对会施以高压的父母，或者是那种采取紧迫盯人战术的父母，像铲雪车一样帮孩子把各种问题夷为平地，那么怎样才能让孩子为自己的生活负起责任呢？

此外，父母的焦虑孩子一下子就能识别出来的。花点时间面对自己的焦虑，这是令家庭和孩子都受惠的事。一味忽略自己，关注孩子，并不是明智之举。

如何培养孩子的内驱力

前面说了很多如何不做错误的事，回到看本书的初衷，究竟如何培养孩子的内驱力呢？这方面，书中给出了脑科学和神经科学的一致答案，可能你对答案也并不陌生：

一、成长型思维

二、自主性、胜任力和归属感

三、多巴胺

四、心流

下面一一解释。

拥有成长型思维（growth mindset），而非固定性思维（fixed mindset），意味着孩子会把注意力放在自己的努力上，不会仅仅关注一时的成绩。在自我驱动方面，成长型思维至关重要。这与小时候父母的引导也分不开。虽然我们无法改变社会和外界对孩子的评判，但还是可以尝试多鼓励孩子们做事情努力的态度，而非评价他们聪明与否。

自主性、胜任力和归属感，这是“自我决定论”所讲的人类的三项基本需求。当它们被满

足，人会获得比奖惩措施下更强烈的动力。

多巴胺能激活大脑，让大脑活跃起来。当人们预感到很棒的事情要发生时，多巴胺的分泌就会增加。当工作和学习让我们觉得无聊，前额皮质的多巴胺水平就在很低的状态了，消极怠工、无心做作业，都是这样的情况。

做完作业就奖励冰淇淋能激发多巴胺，但这样的“胡萝卜”长期而言不利于培养内在动机。所以帮助孩子建立多巴胺系统的最好办法，就是鼓励他们在自己感兴趣的领域努力。

第四点，心流，也与此有关。当你专注于热爱且有一定挑战性的事物时，时间流逝很快，精神高度集中，并不感到压力，这就是心流。一个8岁孩子专注抿着嘴拼搭一个乐高城堡，或一个数学爱好者挑战奥数书时，都可能触发心流状态。

心流能够使大脑更具动机和专注力，能够指导人们去努力、学习、追求成就。同样是休闲，是进入心流，还是荒废时间，差别就在这里。大部分时候，追完剧会让人感到空虚，做自己热爱且有挑战的事情让人更有活力和动机去做其他。

结语

最近我读到《三联生活周刊》一篇写青少年抑郁症的文章，印象深刻。这些年来，抑郁症有着明显的低龄化趋势。有研究显示，中国10-24岁青少年、青年抑郁障碍患病率自2005-2015年间显著增加，女高于男。在三联采访的一个抑郁

症社群里，还有9岁的抑郁症患者。

三联采访了《渡过》一书的作者张进，他曾是媒体人，2011年罹患抑郁症后，经过一年的治疗康复。他说，抑郁症和压力有关。压力下，大脑产生应激反应，身体高度警觉，调动生命潜能应对危机。危机缓解后，大脑会关闭反应，休养生息。一旦压力持续，应激反应长启不关，慢性压力就会让身体机能耗损，引发抑郁。

由此看来，了解如何帮助孩子培养内驱力，让他们拥有能掌控的生活，让大脑在正常程度的压力下发展，是非常有意义的。毕竟，最糟糕的结果我们不是没有看到，只不过没有发生在自己家。

引用澳大利亚注册临床心理学家，昆士兰大学心理学博士王怡蕊对本书的推荐语作为结尾吧：

“如果我们总想着安排孩子、规划孩子，用胡萝卜加大棒驱使着孩子按照我们的意愿行事，那么孩子很难成长为一个自我驱动的自律者。要让孩子走到台前，父母就需要隐入幕后。”

作者简介：

格蕾：家有学龄前女孩的妈妈，喜欢阅读和写作。



偷偷做一件事

Doing Something in Secret

曦蕊老师的话：

孩子们在课上读三毛的《胆小鬼》，文中，她写自己偷拿家中五斗柜上五块钱的事。读到“口袋里的五块钱就如汤里面滚烫的小排骨一样，时时刻刻烫着我的腿”，三、四年级的孩子们紧张又兴奋地分享起来：偷偷做一件事的感受就是这样鲜明的——明亮的光线、敏锐的耳朵，此刻都成了敌人；脚步不能太重，呼吸不能太响，推门务必当心，要是妈妈忽然走近，就要立刻缩回被窝里去……在长大之前，有那么多事都需要偷偷完成，不过好在，孩子们总能欣赏“偷偷”之乐。

《“糖贼”》



赵明轩 11岁

我在上海建襄小学读四年级。我喜欢看书、听音乐、打桥牌，还有吃意大利面！不能免俗，我也喜欢打电脑游戏！

一个处处虫鸣的早晨，太阳刚刚升起来，才5点45分，妈妈还在睡觉。我从被窝里钻出来，连拖鞋都不穿，怕发出声音被妈妈发现，轻手轻脚地拿出牙刷，开始刷牙。也就随便刷了半分钟，就不想刷了。到了最关键的一步：打开冰箱，拿出糖，可意外还是发生了，我放了一个屁，还是很响的那种！我赶紧停下脚步，往门缝里看了一会儿。“呼——”我轻轻地舒了一口气，于是我又慢慢地拿出了十块水果糖，关上冰箱，把糖揣在怀里，带到了卧室。幸好妈妈没发现。

到了卧室里，我拿出糖，准备大快朵颐。就在这时，我听到了开门声，我赶紧把糖塞在被子里。通过门缝一看，发现厕所里亮着灯，原来只是上厕所而已。我把糖拿出来，一颗一颗剥开来，放进嘴里。可是糖纸怎么办呢？有了，我把它们扔在床底下，肯定不会被发现。

“奇怪，冰箱里怎么少了十颗糖呢？”妈妈问。“会不会家里来了糖贼？”我一本正经地说，“哈哈哈哈哈……”

《钱沁榕的梅子》



唐嘉怡 11岁

哈罗！我今年6年级，喜欢啃鸡爪、打排球、玩滑板。学习嘛……额……不是很感兴趣。

钱沁榕是我小学时的一个好朋友。她很聪明，是班里的学霸，可是成了她的朋友后，我看到了她的另外一面：调皮、爱吃、机灵。

一天，钱沁榕偷偷地带了一包梅子片去学校（学校不允许带吃的）。因为我是她的朋友，她就告诉了我这个“秘密”，并且给了我一点点。这个梅子片很小，只有一节大拇指那么大，还很薄，一包只有两 three 片。她就每次抠一个小角下来，塞进嘴里。

别看这只是偷偷吃个梅子，还真的挺不容易的。不仅得防着老师，还得防着爱打小报告的同学。钱沁榕做起来非常熟练，看来这种事她做过不少次。她先从口袋中抠下一块，然后再让那片梅子粘到她的手指尖上。最后，趁老师不看她，把手放进嘴里，假装在咬指甲。那块梅子就成功地到她嘴里了。

不过，有一次钱沁榕的同桌发现了。我看到后被吓了一跳，为她着急。可是她却并没有露出一丝慌张的神情。相反，她淡定地和那个同学轻声说了几句话。接着，只见她从桌底下给了那个同学了一小块，后来啥都没有发生，那个同学满意地把梅子吃了，钱沁榕也继续吃她的梅子。

《偷偷在安静的教室里放一个屁》



李煜恒 11岁

我在上海尚德实验学校读
五年级，我喜欢画画，
画漫画是我的最爱，我还
热爱羽毛球、滑板、自行
车、游泳和小提琴。

有一天早上，我们班在上数学课，所有的同学都在安静地听讲，很安静，安静到连呼吸声都听不到了，只有老师讲课的声音和窗外车来车往的声音。就在这时我的肚子叫了起来，它饿了时会咕咕叫，要放屁时也会咕咕叫，这我再熟悉不过了！完了！完了！这下完了！我的肚子给了我一个警报，它说它们关着的“超级囚犯”跑了出来，那“超级囚犯”是——屁！

我看到讲课的老师和安静认真听讲的同学们，心想：“我放大响屁，大家都会知道是我，我放个臭闷屁，大家不知道是谁，可是，有些人鼻子很灵，一下子就像猎狗找上门来。这也行不通，那也不行不通，那咋办啊？”我一想到就打了一个冷颤，身体紧张得在发抖。“要不就不放，不让屁从肛门里出来？”我越想越发抖，“没法子了，只好豁出去了！”想着“屁——要——出——来——了——”，我做好了准备，和屁奋战到底！

我的肚子叫得更厉害了，屁股觉得麻麻的，感觉屁眼变大了，我的肚子在膨胀。我慢慢地先抬起一点屁股，或者屁股斜一点，好让屁出来时没有压力阻挡，一旦有压力阻挡，屁就会出声：“啵……”的一声。后面一点一点地把屁推出来，一点一点，它的气味几乎不会令人察觉，很快就散了，这样还是有好处的，我有经验，要是你们也有应急情况，就这么干，这么想。

我的表情很尴尬，有些人以前做过我正在做的事，所以全班都会看向表情尴尬的人。突然，班里的安静一眨眼便成了吵闹，有人大声嚷嚷：“谁在放屁，臭死我啦！！”有人在喊：“好恶心呀！”后来有人嗅来嗅去，像猎狗一样追踪犯罪嫌疑人。一开始安静如画的班级被我的“不速之客”扰得鸡犬不宁，鸡飞狗跳。我当时也趁乱装作我没放屁的样子，浑水摸鱼渡过了难关。

等大家自然安静下来以后，我才松了一口气，我当时吓得鸡皮疙瘩都出来了，我的屁没人追究了。下课了，我心想：“哎！放屁的时候也太……过……早了吧！我……我这差点被发现了！还好我有经验，装得像，不然人家要嫌弃我的。”想完，我也好想笑啊！

《偷偷看iPad（隐私）》



凌嘉怡 10岁

我在上海外国语大学附属双语学校读四年
级。我爱跳民族舞、画画、阅读，还有写
作！我觉得写作是无处不在的。

这件事情说起来十分平常。也问过好几个朋友，问他们是不是也做过这样的事，很多人都说有的，而结果都十分悲惨，大半都会挨打或被责备。

我要说的是——偷看iPad。

“我要走了，你在家要乖，不要看iPad！”妈妈背上了包包，准备去上班。听到这话我心里一直在偷偷地笑，但口头上却说：“好的，我不会看iPad，再见！”“砰”的一声家门关上了，家里安静得都能听到我的呼吸声，我害怕有人还在家里，便在家里小跑了一遍，眼珠子也“咕噜咕噜”地扫遍了每一个角落，我终于松了一口气，没人。

我飞奔到房间里一把拿起了iPad，手在屏幕上点来点去，找到了爱奇艺app，搜索到了蜡笔小新动画片，双眼紧盯着屏幕不放，连眼皮都不眨一下！突然我听到有开铁门的声音，我以为妈妈忘记了什么东西回来取，我愣了一下，身体僵硬着不敢动，几秒钟过后家里的大门没有动静，我觉得刚才是应该是隔壁邻居吧，于是继续看蜡笔小新。我瞄了一眼时钟，早上九点钟，我本来想看到十二点钟的，但是看着看着看入了迷，时间好像在和我作对，走得好快，不知不觉就到了下午一点钟。

突然，只听钥匙开门的声音，不好！我想：肯定是外婆回来了！我赶紧把iPad藏在被子底下，钻进被子里假装睡觉，我紧紧闭上双眼，听到了外婆正朝我的房间走来，我一动不动，就像僵尸一样躺在那里，我估计外婆应该是来看看我有没有做功课。她看我在睡觉便悄悄地走了。我想：嘻嘻嘻嘻！逃过了一劫。一下午有好长时间呢！我再看一会儿就去做功课。没想到躲在被子里看iPad的前十分钟我都保持警惕，后面的三个多小时我竟然睡着了，等我醒来的时候，已经快要吃晚饭了。

这时妈妈回到了家，她用非常怀疑的眼神看着我，问我功课做完了没。我突然心跳加快，胸口发闷，干咳了两声。就回床上去了，妈妈也跟了进来，掀开被子说：“别睡了，看书吧！”她一下子发现了藏在被子底下的iPad，接着我想你们都知道，又是一顿臭骂……



三
明
治
写
作
学
院

三明治写作学院：

由国内领先的非虚构写作平台“三明治”
(微信号China30s)于2014年创办。

面向当今及未来的中文世界，专注于提供优质
的儿童及成人阅读和写作课程。

流感高发季节又到了，要打流感疫苗吗？

Is It Necessary to Take a Flu Shot?

策划：本刊编辑部 图：Unsplash

转眼又到了流感高发的秋冬季节，给孩子甚至全家都接种流感疫苗又被提上议事日程。尤其是在新冠疫情肆虐的今年，大家对该话题的讨论尤为热烈。尽管如此，仍有不少家长担心接种疫苗带来的副作用。

到底要不要接种流感疫苗？它能在多大程度上保护我们不被流感病毒侵袭？如果决定去接种，又需要注意些什么？为此，菁kids上海特别采访了上海和睦家医院的庄小鸣医生，请她来为我们答疑解惑。



庄小鸣医生：

上海和睦家医院全科医生

先后毕业于同济大学医学院和香港大学医学院，拥有全科和内科的双重执业资格。致力于实践以患者为中心的循证医学，特别关注慢性病的预防以及治疗，对于内分泌疾病以及儿童保健也非常有经验。

菁kids：流感疫苗有必要打吗？

庄小鸣医生：流感是一种可以引起严重并发症甚至致死的具有高度传染性的急性呼吸道感染，尤其在儿童、老年人、孕妇以及有基础疾病的人群中。接种流感疫苗是目前所知预防流感、降低流感严重程度、减少并发症的最有效的方法。

在目前新冠肺炎全球大流行的背景下，注射流感疫苗尤为重要，因为流感和新冠的症状非常相似，注射疫苗可以减少这些易混淆的症状的发生，从而减少不必要的暴露、隔离、检测等。

另外流感病毒每年都会变异，当年的流感疫苗的成分都会根据预测流行的病毒进行更新；而且疫苗产生的保护作用也会随着时间的延长而逐渐衰减。这就是为什么流感疫苗需要每年接种。在科学家们的预测与当年实际流行的病毒相匹配情况下，当年的流感疫苗就会非常有效，而即使在流感疫苗没有那么有效的年份，它仍然可以帮助减少流感病例、降低并发症的发生概率以及减轻流感的流行。

菁kids：有些往年打过流感疫苗的家长反应，每次孩子打完就会发烧生病，这也导致了“劝退”现象，该怎么看待这个问题？

庄小鸣医生：流感疫苗的安全性在过去的50年间已经被大量的研究很好地证实。当然跟其它的疫苗一样，它也可能引起一些不适。最常见的为注射部位的疼痛、红肿，也可能发生低热、乏力、头痛、肌肉酸痛等，而这些不适通常持续非常短暂，大多一到两天就会缓解。在随机双盲的研究中，一部分人注射流感疫苗，另一部分人注射生理盐水，两组之间唯一的不同是注射位置的疼痛和发红，而肌肉酸痛、发热、咳嗽、流鼻涕等全身的症状没有差



因此提供的保护相对更全面一些。

我国现已批准上市的流感疫苗有三价灭活流感疫苗、四价灭活流感疫苗和三价减毒活疫苗——鼻喷三价减毒活疫苗。鼻喷减毒活疫苗在婴幼儿、学龄儿童的免疫反应较成年人好。

菁kids：不同年龄阶段的孩子分别适合打什么疫苗？

庄小明医生：我国上市的流感疫苗中，三价灭活疫苗用于≥6月龄人群接种；四价灭活疫苗用于3岁及以上人群接种；鼻喷三价减毒活疫苗为用于3-17岁人群。6个月到8岁的儿童，首次接种或既往接种2剂次以下流感疫苗的，均应接种2剂次，间隔≥4周。只要在适合的年龄，疾病控制中心对于这三种疫苗的推荐是等同的，不存在一种疫苗优先于另一种的差异。

6-24个月的婴幼儿，感染流感后出现重症的风险高，尤其需要接种流感疫苗；2-5岁的儿童虽然风险相较于2岁的婴幼儿低，但这个年龄阶段的儿童接种流感疫苗后的免疫反应要更强。

6月龄以下的婴儿不能接种流感疫苗，因此家庭成员和看护人员均应该接种流感疫苗。

菁kids：如果孩子有咳嗽发烧流鼻涕之类的症状，还能打吗？为什么？

庄小明医生：有些人会担心，生病时接种疫苗，可能会影响疫苗的效果，因为我们的身体已经处于“战斗”的状态。很多针对其它疫苗的研究显示，轻微的不适不影响疫苗接种之后的免疫效果。

疾控中心认为儿童在以下情况仍然可以注射流感疫苗：发热低于38.3摄氏度、流鼻涕、咳嗽、轻微腹泻。如果发热明显、有较为严重的不适，可以在接种疫苗之前跟医生讨论或者等到好转后再注射。

严重流鼻涕和鼻塞可能会影响鼻喷流感疫苗的效果，这种情况下可以改为接种注射疫苗。

参考文献：

- 《中国流感疫苗预防接种技术指南2020-2021》http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/bl/lxxgm/jszl_2251/202009/W0200911453959167308.pdf
- *Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines*. Available at <https://www.cdc.gov/flu/prevent/misconceptions.htm>
- *Flu Vaccine Safety Information*. Available at <https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm>
- *Key Facts About Seasonal Flu Vaccine*. Available at <https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm>
- *Flu vaccine (the basics) UpToDate*.

异。这些短暂的不适感不足以抵消流感疫苗所带来的益处。

有些人会将接种疫苗之后出现鼻塞、流涕、肌肉酸痛等感冒类似症状认为是真正的流感。这是一个误解。注射流感疫苗是灭活的（“死”的病毒）或者基因重组的，不会有活的病毒成分；鼻喷剂型虽是活疫苗，但经过减毒后病毒已经非常“虚弱”了，在肺部这样温暖的环境中，它也不能够继续繁殖。

菁kids：流感疫苗最好什么时候打？

庄小明医生：疾病控制中心推荐每一位6个月龄以上的人接种流感疫苗。对于高风险的人来讲，流感疫苗会更加重要。比如婴幼儿、孕妇、50岁以上的老人、患慢性疾病像糖尿病以及心肺疾病、免疫力低下的人群等。

疫苗最好在流感季节来临之前接种。通常认为九月和十月是注射流感疫苗比较好的时间，最好在十月底之前完成。接种流感疫苗后，我们的身体通常需要2周的时间来产生抗体，在8周之后这些抗体就会逐渐衰减。注射过早比如七八月份，疫苗所形成的保护可能不足以帮助你度过整个流感季节。如果没有在十月底完成，只要流感还在流行，也还是推荐接种疫苗的，哪怕是到一月或者更晚的时间。

菁kids：三价、四价和鼻喷减毒疫苗之间有什么区别？

庄小明医生：目前国内外上市的流感疫苗有流感灭活疫苗、流感减毒活疫苗和重组流感疫苗。按照疫苗所含组分，分为三价疫苗和四价疫苗。三价流感疫苗涵盖了三种不同的流感病毒：两种A亚型（甲流）以及两种B型（乙流）中的一种；四价流感疫苗在上述三种之外还多覆盖一种B型流感病毒，

感谢上海和睦家医院为本期栏目提供专业支持。

和睦家医疗(UFH)是一家经验丰富、全面、以病人为中心的综合性医疗机构，自1997年以来在中国持续为广大患者提供个性化、国际化水平的医疗服务。和睦家医疗上海地区成立于2004年，医疗团队来自多个国家和地区的200多名经验丰富的全职医生及300多名护士组成。

来自上海惠灵顿外籍 人员子女学校学生的 艺术作品

Artworks From Wellington College International
Shanghai



Miles Year8



Carol Year8



Coco Year 13



Wellington- Year 5- Anhua



Anna Year8



Year 12 Breanna



Year 13 Scarlett



Daniel Year8



Ella Year8



Hui Year8



Melody Year8



Felix Year8



Kai Year8

我们的家在上海

The Anzanello Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

大家好！我们是Okano Anzanello家庭，有四位家庭成员：Jeison Anzanello，40岁，民航飞行员；Michelle Okano Anzanello，42岁，医生；Sayuri Okano Anzanello，13岁，西华八年级学生；Enzo Okano Anzanello，5岁，西华幼儿园大班学生。

我们都是巴西人，出生在巴拉那州内的小镇托莱多。一年前因为我的先生获得了在春秋航空公司工作的机会，我们举家迁到上海。我们一直渴望体验新生活、学习新语言，并了解世界的另一端。所以我们来了！

我们从来没有想过会经历疫情，一开始信息很少，与亲人又相隔很远，在这个国家的经历也很少，但我们竭尽全力确保每位家庭成员的身心健康，这虽然还会持续一段时间，但也是我们所有人学习的好机会。

如果花一天时间去短途旅行，你会选择去哪？这一天是如何安排的？

如果需要当天来回的话，我可能会选择青浦、佘山。一家人可以在自然环境下踢踢球、看看风景，或是在传统老街上寻找特色小吃，让孩子们看看传统匠人的手艺，聊一聊我和我先生童年的回忆。如果可以住一晚，那苏州、崇明都不错，有很多亲子主题的农场、乐园。

一日游的话，你愿意去哪儿？

就我们最近一次的体验来说，我们搭乘火车，在苏州度过了一整天。这是个迷人的地方，有很多漂亮的园林，被联合国教科文组织列为世界遗产。我们流连忘返。

你最喜欢去哪儿给自己买东西？都买些什么？

我喜欢购买体育用品，因为我喜欢跑步、骑自行车，现在还喜欢打太极拳。我没有最喜欢的购物目的地，通常只有在有需要时购买，以性价比高的产品为目标。

为孩子购物时最好的地方在哪儿？

为孩子购物时我也没有最喜欢的地方。我经常使用中国的软件搜索价格，购买衣服、鞋子、配饰、玩具和文具用品。

周末你们会有哪些家庭活动？

周末我们总是带孩子们去开放的公园散步，进行体育锻炼。我们全家喜欢一起骑自行车，并选择一个不错的地方吃午餐或在家享用巴西烧烤。

你们有什么家庭仪式吗？（比如：每周五是披萨之夜。）

我们早睡早起，更偏爱寒冷的日子。我们比较耐得住高温。今年暑假是我们第一次在上海度过。因为爸爸是飞行员，我们没有特定的仪式。生命中的每一天都值得庆祝一番！我们习惯了等爸爸完成飞行任务回来时，在任意的日子里庆祝节日或假期。

你在上海有新的的好去处或新发现吗？

我们一直在寻找新的探索场所，无论是去新公园还是在不同的区闲逛或拜访朋友。

上海下雨的时候你们做些什么？

下雨天我们当然喜欢窝在家里抱着爆米花看上一部好电影或连续剧！我们也借机烹调一些不同的东西，孩子们一直都会来帮我们。Enzo最喜欢“扮演”大师级人物。

你觉得上海最好的户内外游玩场所是哪儿？

我们喜欢逛离小区较近的徐家汇和徐汇滨江公园。满是蹦床的Jump 360是令全家最开心的地方了。

为孩子安排了哪些课外活动？

Sayuri会继续练习游泳。



图：Anzanello家庭提供



WYCOMBE ABBEY SCHOOL

CHANGZHOU

威雅公学·常州

幼儿园 | 小学 | 初高中
Kindergarten | Primary | Secondary

常州威雅公学(Wycombe Abbey School Changzhou)是英国威雅公学在中国的第一所姐妹学校。英国威雅公学被公认为是世界上最好的学校之一，威雅公学在中国也迅速发展成为顶级学校，招收3-18周岁学生，无户籍国籍限制。作为其姐妹学校，遵循英式全人教育传统，我们不仅关注学术发展，还注重学生的人格培养及身心发展。常州威雅公学在沉浸式语言环境中为学生们提供最好的中英教育，为他们迈入一流大学做好充分准备。从常州威雅公学毕业的学生被剑桥大学、纽约大学、伦敦大学、帕森斯设计学院等世界知名大学录取。



小班制+英式寄宿
给予学生个性化
关怀指导



提供40种以上
运动项目及各类
课外拓展活动



重视学生音乐修养
的提升和创造性
艺术潜能的开发



毕业生
100%升入
海外名校



全人教育 Holistic Education

扫码约开放日

- 与校长面对面交流
- 校园参观与入学咨询
- 学生入学评估(需要提前预约)



申请入学

- 学校官方网站 / www.waiscz.com
- 微信公众号 / 常州威雅公学
- 联系招生部 / 0519-8888 0681



简报 THE CIRCUIT

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



Britannica的早茶面对面

9月11日，上海不列颠英国外籍人员子女学校举办了首次早茶活动，由校长和小学部选出的当周表现之星们面对面，庆祝他们回到学校一周取得的学业成功，分享重返校园的喜悦。副校长Mustoe女士也加入了早茶时间，与可爱的学生们一起畅聊学校发生的趣事。与校长的早茶面对面活动将在本学年每周五进行，这将有助于学校领导层真切了解到学生们的校园生活和身心发展状态，体现了上海不列颠英国学校将孩子放在首位的宗旨。

上海协和国际外籍人员子女学校庆祝“国际圆点日”

9月14日-15日，上海协和国际外籍人员子女学校的学生们参与到“国际圆点日”的庆祝活动中，主题为“大胆画出你的点，看它会引你走向怎样的精彩”。学前部、小学部沉浸在“点”的海洋中：大家穿上了“点”元素的衣服、阅读《点》的故事、聆听《点》之歌，并约定要把自己的创意“点”作品送给“心目中独特的人”。同学们在老师的引导下，在这个彰显“独特”的节日，一同探索创意、通力合作、展开互动，释放创造力。



上海惠灵顿外籍人员子女学校迎来新学期

在正式开学之前，校园各处的暑期修葺工程和安检验收逐一收尾，整洁明丽地等候惠灵顿学子九月归来，共同开启2020-21新学年。事实上，过去几个月开展的COVID-19预防措施，现在已成为学院的例行程序。重返校园后，惠灵顿教学部的老师们参加了一系列会议和培训课程。在8月28日举办的新生见面会上，校长Eleanor Prescott和副校长Andrew Willis分别在开幕式上致辞，随后家长和学生与院长及各科老师们进行深入交流。9月1日，上海惠灵顿外籍人员子女学校迎来了新学期。在度过一个丰富多彩的暑假之后，学生们兴奋地回归校园，期待一个充实的2020-21学年。





上海赫德中学抗疫剧《何时》上演

在历时一个多月紧锣密鼓的排演后，上海赫德中学部的学生完成了一部以抗疫为主题的大戏《何时》。1部戏，3个班，75名演员，不管是剧本创作还是舞台调度，都有着极大的难度，但也正因如此，它有了特殊的意义。徐薇老师独创性地采用了新闻播报的形式来处理台词，演员不断通过口播的形式强迫性地“推”着观众理性思考病毒天灾给人类带来的沉重打击。这部极具先锋性且有意义的剧作，浓缩了上海赫德既观照现实又放眼世界的戏剧文化，是赫德戏剧老师Mirror送给学校与3个班全体孩子的一份珍贵礼物。

JES ISLAND艺术节

近期，JES ISLAND校内开展的Art Exhibition得到了孩子和老师们的热烈响应。每个学生都充分发挥自己的创意，画出一幅画或制作一件艺术品。艺术展当天，走廊上挂满了大家的艺术作品。每个人都是评委，贴纸就是选票，看到自己喜爱的作品，就把贴纸贴上，贴纸最多的孩子获得了“小小艺术家”的称号和奖励。



2020首届金茂未来教育论坛暨品牌发布会顺利举行

2020首届金茂未来教育论坛暨品牌发布会于9月20日在金茂君悦大酒店举行，此次论坛主题为“对话世界，连接未来”。论坛邀请了近50位教育界权威人士，分为上下午两场，从多元领域和不同角度，对国际教育与未来教育进行深入的交流和探讨。金茂教育的揭牌仪式也在论坛现场举行。金茂教育是中国金茂旗下教育管理及资源运营平台，于2019年3月正式成立。致力于成为“未来教育的开拓者”，以教育创新培养未来胜任力为使命，坚持高未来性、高人文性、高选择性的理念，开办立足中华、面向世界，立足当下、面向未来的国际化未来学校。



2020-2021 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选132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(60所)

Apple Montessori
AAA双语
ARM瑞蒙美国儿童中心
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
观化启蒙园
哈立国际成长学院
哈罗小狮幼儿发展
海富幼儿园
宏文·蒙世学堂
华师大知序双语幼儿园
JES Island English Academy
嘉宝幼儿园
康文幼儿园
LUC国际儿童中心
MYKIDS Childcare
蒙雅蒙特梭利之家
启禾学前教育
启星学校
青瓦花园
上海艾思坦国际幼儿园
上海爱悠幼儿园
上海黄浦莱克顿幼儿园
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童星幼儿园
上海浦东新区民办惠立幼儿园
上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园
上海普陀金宝幼儿园
上海青浦区世界外国语幼儿园
上海圣地雅歌幼儿园
上海市宝山区哈贝幼儿园
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
上海松江区乐智幼儿园
上海维多利亚幼儿园(浦东园)
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园
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
上海伊派幼儿园
上海奕琪凯斯幼儿园
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
宋庆龄儿童教育实验基地-上海临松幼儿园
橡乐教幼儿教育中心
新加坡伊顿国际教育集团上海校区
学乐星幼儿园
KYE昱奕未来教育

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)(40所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)
华东师范大学附属双语学校
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
上海民办位育中学(原位育中学国际部)
上海闵行区民办德润学校
上海闵行区诺德安达双语学校
上海诺科学校
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
上海青浦区协和双语学校
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
上海市民办金苹果学校
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
上海市文来中学国际部
上海托马斯实验学校
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)
复旦大学附属中学国际部
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

招收中外籍学生学校(非上海)(10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
人大附中杭州学校
上海华二昆山国际学校
苏州工业园区海归人才子女学校
常州威雅公学
无锡南外国王国际学校
中国常熟世界联合学院
荟同学校深圳校区
爱文世界学校深圳校区

只招收外籍学生学校(非上海)(1所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)
苏州新加坡国际学校



扫描二维码,进入2020-2021上海择校指南
jingkids.com 网页,了解
学校详情。

杂志免费取阅点

希望免费拿到每期的青kids杂志吗? 看看下面哪个发行点离您最近。
杂志免费发行点包括学校、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。

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	水城路11号
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
观化启蒙园	愚园路749弄23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)
Miramar Apartment伦敦广场(东方伦敦花园)	古北路1000号
green valley villas绿谷别墅	哈密路1500号
上海天坛普华医院	红宝石路388号
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept Pilates普拉提工作室(虹梅店)	虹梅路3211号泰豪大厦508-509室
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄老外休闲街20号(近延安西路)
茶花园COFFE&BAR	虹桥路1438号地下一层05单元
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
Deluxe Family华丽家族古北花园	黄金城道555弄6号
巴美莱泳健会	黄金城道619弄
Le Chateau夏都花园	剑河路2000号
上海和睦家医院有限公司	平塘路699号
珈露梦咖啡(水城南路店)	水城南路28号
初代味藏(古北店)	水城南路37号古北万科广场1楼D座
申德医院	虹桥路2281号(剑河路北口)
Active Kidz Shanghai	遵义南路8号锦明大厦14D
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
拾点十分	延安西路1566号龙峰大厦1楼
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85号(古羊路与伊犁南路交叉口)
弗兰克牛排馆FRANK'S Steak house(愚园路路店)	愚园路1107号
Porcellino小猪意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
Wagas沃歌斯(龙之梦长宁店)	长宁路1018号龙之梦购物中心1层
QKUTS剪酷儿童美发(虹桥南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城北区309
bluefrog蓝蛙(南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城丰尚街1层119
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
宋庆龄幼儿园(虹梅路)	虹梅路3908号(近延安西路)国际部招生办
学通国际教育	SOHO天山广场T1幢901-902
优顾Urgo全球留学顾问共享平台	茶陵北路20号越界X2创意空间2号楼401室
德达医疗	延安西路2558号工人疗养院B座5楼
陈年灸艾养生馆	黄金城道703号2楼
上海康文龙溪幼儿园	青溪路345号
上海耀华教育管理有限公司	延安西路2111号扬子中心二楼
炼火	虹桥路1452号古北国际财富中心2楼
新元素(古北店)	虹桥路1665号星空广场1楼

浦东新区

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233, 281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

海富金太阳幼儿园	金杨路750弄57号
上海普瑞姆蒙特梭利学校	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学校	康桥路1700弄2-4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(陆家嘴校区)	浦城路40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
百汇医疗	世纪大道88号金茂大厦群房时尚生活中心一楼
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
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
黔香阁(1877碧云店)	碧云路633号
bluefrog蓝蛙(金桥店)	碧云路633号1层R3
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐(碧云店)	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美齿科	碧云路650弄2-4号
Learning Leaders(领利德浦东学习中心)	碧云路633号碧云体育休闲中心1D1商铺
百汇医疗(瑞浦门诊部)	碧云路997号
浦江荟	滨江大道1850号A楼
Wagas沃歌斯(浦东大拇指广场店)	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
飞狐	红枫路225号(近新金桥路)
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)
簪花日本料理(陆家嘴店)	花园石桥路66号东亚银行裙楼5楼
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)
Wagas沃歌斯(花木路店)	锦康路252号101室(近花木路)
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)
Wagas沃歌斯(陆家嘴环路店)	陆家嘴环路1188号L1商铺
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
上海沃德医疗中心	南泉北路399号1-6楼(近乳山路)
星扬体育文化	云莲路201号三林体育中心飞扬冰上运动中心2楼209室
bluefrog蓝蛙(环球金融中心店)	世纪大道100号环球金融中心B109室
和睦家新城医院	新金桥路1598号
圣欣门诊部	长柳路58号证大立方大厦101室(近丁香路)
上海碧云幼儿园	长岛路823弄87号
全康医疗	世纪大道100号上海环球金融中心商场212室
曜影医疗	东育路255号前滩世贸中心(一期)S7号2层203, 3层全层
上海美国学校	浦东三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海民办尚德实验学校	秀沿路1688号上海尚德实验学校国际部
上海莱克顿学校	浦红西路90号
惠立双语	林耀路235号上海浦东新区民办惠立学校
蒙世学堂幼儿园	耀江路9号远东宏信广场7楼 招生市场部
哈罗小狮	张杨北路3223号
上海德威外籍人员子女学校	蓝桉路266号
上海浦东民办小星星幼儿园	龙东大道4328号
Andance Academy	沪南路2727-1
惠灵顿Early Years Centre	浦东桐晚路195号

上海筑桥实验小学	海科路669号
兴致体育	世博大道1368号2L 203A
上海长和大儿科诊所	浦东新区浦东大道1868号
上海浦东昱奕未来托育有限公司(KYE未来教育)	自由贸易试验区世纪大道1788,1800号P1号
浦东嘉里城	芳甸路1155号305A
上海东方联合医院	浦东南路551号东方医院24楼
民办沪港学校	临港新城银莲路2号
新元素(张江店)	祖冲之路1261号E1楼07室
新元素(金桥店)	红枫路331号
Twinkle耀童亲子餐厅	世纪大道1192号世纪汇广场3层023铺
启德考培浦东校区	长柳路58号证大立方大厦1705室
Big Bamboo(金桥店)	红枫路381号
奇而思少儿英语	成山路1760号
奇而思少儿英语	高科东路777号阳光城商业街208室
奇而思少儿英语	梅花路1099号博览汇广场二楼
蒙世学堂总部	耀江路9号远东宏信广场7楼 招生市场部
德真齿科	丁香路1198号(近大拇指广场)
浦东香格里拉	富城路33号 浦东香格里拉大酒店浦江楼513公关部
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 21号楼
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 3号楼
唯尔诺(金桥)	张杨路3501号12座3楼唯儿诺(张杨路枣庄路路口)
唯尔诺(浦东)	花园石桥路66号东亚银行金融大厦302室唯儿诺
花旗银行有限公司	陆家嘴金融贸易区花园石桥路33号花旗集团大厦1楼
东郊宾馆花园别墅	金科路1800号东郊宾馆内

静安区

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)
bluefrog蓝蛙(大宁店)	共和新路1918号6幢102A-103A室
MAYA玛雅墨西哥餐厅(四方新城店)	巨鹿路568号四方新城俱乐部2楼
Lost Heaven花马天堂丝绸之路	巨鹿路758号
马勒别墅饭店	陕西南路30号(近延安中路)
百汇医疗(静安上海商厦门诊部)	南京西路1376号上海商厦西峰203室
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦22楼
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
中国福利会托儿所	华山路639号(近镇宁路)
席家花园(静安店)	巨鹿路889号
齐民市集(芮欧百货店)	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
全康医疗中心(浦西店)	南京西路1788号1788国际中心303室
寺庙	南京西路758号汇银大厦1-3楼
花旗银行(南京西路支行)	南京西路762号1幢A室和2楼
老吉士酒家(兴业太古汇店)	南京西路789号兴业太古汇2楼
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)
麦隆咖啡(静安店)	铜仁路70号
MUST(武定路店)	武定路881号创意园区2号楼1楼(近常德路)
臻景医疗中心	兴国路78号兴国宾馆5号楼3楼
文艺活动中心	延安西路200号
曜影医疗	南京西路1376号上海商厦西峰6层601
ICON 体验滑板(浦西)	康定路151号运动健身中心B201
格林新蕾幼儿园	胶州路561号
美国诺科学校上海分校	原平路128号
新元素(889店)	万航渡路889号悦达889广场壹层L1-15室
Wagas	胶州路265号1楼
新元素(商城店)	南京西路1376号上海商厦112室
一针一线	南京西路1618号久光百货四楼
上海众心国际社区中心	南京西路1376号上海商厦3楼354室
puresmile(普诗美口腔)	南京西路818号1201室
ID.PHOTO	共和路209号嘉里企业中心2座101-1单元
新元素餐厅(静安嘉里中心店)	南京西路1515号静安嘉里中心1层12号, 2层11号

青浦区

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
宋庆龄幼儿园(青浦校区)	赵巷业辉路1号
宋庆龄学校国际部	赵巷业辉路2号
青浦平和双语学校	朱家角路6号
上海圣地亚歌幼儿园	清河湾路1238号
上海宏润博源学校	朱家角镇课植园路178号
上海德国学校	高光路350号
上海法国学校	高光路350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
新元素(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海美高学校	北松公路1250号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
New Horizons(古北中心店)	虹许路480号一楼(近虹松路)
纸箱王纸火锅主题餐厅	联明路389号麦可将园区
小小运动馆(闵行七宝凯德中心)	七莘路3655号凯德七宝购物广场3层
Learning Leaders(领利德浦西学习中心)	先锋街66号3楼
“票”全日餐厅	元江路6600号绿城玫瑰园度假酒店
FGA未来成长学苑	陈行公路2388号银杏广场3楼
上海私立蒙特梭利幼儿园	都园路3852号
协和双语尚音学校	龙茗路185号
上海市民办复旦万科实验学校	星站路263号
上海美高双语学校	上海市闵行区华漕镇纪友路688号
燎原总部	闵虹路166号城开中心T3, 1509
上海新加坡外籍人员子女学校	朱建路301号
泰宁外籍人员子女幼儿园(上海花园校区)	古美路50号
上海市文莱中学国际部	虹莘路2166号招生部
民办德润学校	马桥镇曙光路1935号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
安格斯童话王国(江桦路店)	江桦路588弄万科早城6栋(江桦路浦锦路)
育莘教育	闵虹路166号城开中心1509室
小小运动馆	莘松路58号东苑丽宝4号楼3楼301-302
奇而思少儿英语	龙茗路974号
闵行区晓苗幼儿园	罗秀路1977号
诺德安达	保乐路158号
七彩足球少儿英语	七莘路1688号
puresmile(普诗美口腔)	运乐路569弄111室
精英博蒂古北校区	上海闵行区虹许路482号2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
身心佳中医门诊部	西藏南路760号安基大厦14楼05室
逗馆咖啡(河南中路店)	河南中路1号

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
一坐一忘丽江主题餐厅(新天地店)	湖滨道150号湖滨道购物中心3层
东田造型	淮海中路222号力宝广场B1
上海怡和览海门诊部	淮海中路300号53层
德真齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
青籁健身	普安路189号曙光大厦24楼CD座
Jamaica Blue(九江路店)	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
ZOO COFFEE	马当路388号SOHO复兴广场1楼
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
碧云花园服务公寓	北京西路55号
Joffre求府国际教育	人民路292号外滩SOHOD座102、105
瑞金洲际酒店大堂吧	瑞金二路118号瑞金洲际酒店主楼1楼
瑞金洲际酒店/Spa水疗健身中心	瑞金二路118号瑞金洲际酒店贵宾楼B1楼
百汇医疗(新瑞医疗中心)	西藏中路336号华旭国际大厦裙楼
晶浦会(思南公馆店)	思南路55号思南公馆35号2-3楼
荣府宴	思南路55号思南公馆内
慧公馆MAISON DE L' HUI(思南公馆店)	思南路59号(近复兴中路)
Long House长屋东南亚美食(老码头店)	外马路469号
小小运动馆(日月光中心)	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
瑞视眼科	西藏南路758号金开利广场2-3楼市场部
青禧荟(BFC外滩金融中心店)	中山东二路600号
罗斯福公馆	中山东一路27号
永昌学校	绍兴路5-4号
东京和食 Sun with AQUA	中山东一路6号
CASANOVA意大利餐厅(外滩店)	中山东一路6号四楼
上海康德双语实验学校	汝南街53号
新元素(永银店)	寿宁路98号永银大厦6楼
新元素(新天地店)	太仓路181弄新天地北里18号楼02单元
乐瓦击剑	肇嘉浜路182号3楼
逗瑞米戏剧英语	南车站路258号
瑞尔齿科	南京东路300号恒基名人购物中心L404室
友邦保险有限公司上海分公司客户服务中心	徐家汇路610号日月光中心写字楼7层长虹一处
SUNNY EDUCATION	皋兰路28号

徐汇区

上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海徐汇区民办安琪幼稚园(衡山路)	衡山路9弄2号
上海维多利亚幼儿园(华亭园)	华亭路71弄1号
米迪雅托育园The Magic Play School	柳州路138号HappyPark104、105室
上海市世界外国语小学	浦北路380号
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
古意湘味浓(富民路店)	富民路87号巨富大厦1楼A座(近巨鹿路)
凯文咖啡西餐厅	衡山路525号凯文公寓1楼
Coast知仕高端英文原著图书馆	虹桥路3号港汇广场2座7楼200000
小红楼La Villa Rouge	衡山路811号
雅诗阁衡山路服务公寓	衡山路99号
大董(环贸iapm店)	淮海中路999号环贸iapm商场L6室
故事星球	建国西路691号1幢3楼
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
American Medical Center 上海良远健康门诊部	田林路888弄1号东楼
Jamaica Blue(乌鲁木齐中路店)	乌鲁木齐中路82号
上海保加医疗美容门诊部	兴国路89弄5号
Garlic大蒜土耳其餐厅	永嘉路698号(近安亭路)
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
嘉宝学校	肇嘉浜路680号金钟大厦615室
爵士上海音乐学校	武康路280弄12号
缪思肖像摄影MUSEE FOTO	瑞平路230号保利时光里B1
欧登保龄球馆	衡山路10号甲欧登大厦3楼企划部
Soul dancing	复兴中路1199号明商商务中心A-418室
美华妇儿服务	华山路800弄6号
柚言英语学习中心	肇嘉浜路1065号飞雕国际大厦13楼1301-1302号
弋果美语(正大乐城分校)	东安路599号正大乐城二楼1-205室
上海永惠华门诊部	华山路800弄6号裙楼4楼
上海禾新医院	松江路102号近虹漕路后楼行销处
美华妇儿服务	宋园路155号美华医院17楼
徐汇盛捷服务公寓	陕西南路888弄1号楼5楼大堂
The Garden Restaurant & Bar	乌鲁木齐中路99弄汇贤居小区旁

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
新元素餐厅(瑞虹新城店)	瑞虹路188号瑞虹天地月亮湾1层122商铺
Wagas沃歌斯(宝地广场店)	唐山路1018号宝地广场1层
上海玛歌瑞特国际幼儿园	广纪路179号

松江区

上海赫德双语学校	茸北路336号
艾思坦幼儿园	朗亭路266-268号
上海临松幼儿园	中心路1520号
中庆瑞德幼儿园	佘山E谷(沈砖公路5398弄)9--10号楼
申鑫迈驰	镇林荫新路1158号月湖雕塑公园
世茂佘山庄园会所	佘北公路666、518弄
上海天马高尔夫乡村俱乐部	赵昆公路3958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
光华启迪国际教育	政立路500号创智天地企业中心七号楼1楼光华启迪
Penguin ABC	国安路255号

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
友邦保险有限公司上海分公司	金沙江路1977号金环商务中心16号楼902室
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
WEReaders ED	长寿路468号中环商务大厦10楼

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
上海玛歌瑞特国际幼儿园	镜泊湖路501弄1号顾村公园异域风情园内

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

崇明区

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

让我们互换历史

The Most Provocative Professor



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年又随全家撤回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。

如何培养创造力，这个话题的关注点很多放在孩子身上。这篇说的，是一位老师的创造力。

2020年的美国，面临很多挑战。其中之一是被疫情和经济衰退激化的种族矛盾。种族歧视、文化冲突，美国学生从小到大都在学习。大学阶段，还成为单独一门课。但这门课很难有教师愿意教。学生群体越来越多元化，种族话题越加敏感。随着社交媒体爆发式增长，教师说错一句，视频被疯狂转发，引起抗议以致停课的事情已经不见了。

但这门课，在宾州州立大学社会学系教授 Sam Richards 博士的教授下，却变成全美国最受欢迎的社会学课程之一。他的“SOC 119 - 种族、性别和文化关系”一课，学生近 800 人，在全美同类课程中人数最多，并每周二、四向全世界公开直播。

这样敏感的话题，这么多青年学生，面对全世界的好评差评，教授好比现代唐吉柯德，All In，全部真人实时挑战。他的教学被称为 Attack with Humor and Courage，以幽默为武器，专挑被世人回避的社会问题，直言不讳，大胆发问。

教授在俄亥俄州的 Toledo 市长大。父母工薪阶层，9岁丧父，妈妈只期望他做个法庭记录员。他爱读书，但不喜欢上学，经常逃课。后来偶读一篇关于监狱的文章，突然触发了想了解这个世界的愿望。从此放弃音乐，放弃打工，专攻社会学，一路读完博士，并到世界各地旅行做研究。

因妻子到宾州州立大学读博士，教授也来找工作。社会学系主任就把这门无人教的课派给他。尽管从来没接触过这门课，教授接下来，自发自创，一直教了30多年。

每次新课开始，教授都要分享自己的成长经历，鼓励学生成为一个思想者。他说，思考，不需要生来高智商。你只需要对现实好奇，开始提问。问题越多，越发现自己的无知，就越能接受不同观点，就越喜欢向真正有成就的人学习。

教授说，随着年龄增长，我不再认为别人的看法是愚蠢的、错误的，而我是正确的。只是复杂性上有差别而已。只有接触到更复杂的信息，在悖论和冲突之中分析思考，才能形成自己的思路，找到适合自己的答案。

所以，教授在课堂上尽力呈现更多不同的视角和观点。用各种方式，挑战学生原有的思维模式。让学生惊讶、困惑、眩晕，不得不清零，重新思考。教授说，这就是上大学的意义。我会推动你们所有人，离开舒适区。

有一节课讲种族歧视。教授请两位白人学生和两位黑人学生上台。他说，现在来互换历史。白人奴隶贩子带到美国，黑人在美国是多数，掌握

政府和经济大权。然后他开始放映图片：历史记录里的政治明星都是黑人；白人奴隶被贩卖；内战结束后白人虽获得自由，但失去生活保障而导致贫困；黑人三K党游行；白人不能上黑人学校，没有选举权。

角色置换带来强烈的震撼，学生们表情越来越严肃。教授问感受如何。白人女生说，我感到伤心、愤怒，为什么我们被这样对待，太不公平。白人男生说，他们占有权力，所以用各种方式来维护自己的地位。

教授问黑人学生：“你们想不想成为白人？”“不想。”教授又问：“如果白人告诉你，历史上我们一直受压迫，一直在社会底层，你们如何回答？”黑人学生说：“我不知道。你们早就获得自由了。那是历史，与我无关，我还要为自己以后的生活努力。”白人女生问：“凭什么你们比我们更好？”

“因为我们是黑人。”

全场会意大笑。

还有一节课——吸引力的标准。教授请来一位白人女生、一位黑人女生。三位事先约好的中国男生也走上讲台。一位高个，一位穿蓝色衬衫，一位穿黑色套头衫。教授请女生选择，哪一位男生最有吸引力。全场挤坐满满的学生既兴奋又紧张。

两位女生很是惊讶。稳稳神，白人女生说，我选那位穿蓝衬衫的，他脸部形状很好看。黑人女生说，穿黑色套头衫的男生，笑容好，鼻子曲线好。

众目睽睽之下被挑选的三位男生有些紧张，但还坦然，面带笑容。

教授对观众说，我们多数人在自己熟悉的文化里长大，对吸引力的判断，从幼年开始建立，深受文化影响。遇到其他族裔，我们是自带滤镜的。比如，如果你以前交往的男朋友都是白人，当你看到这三位亚裔男生时，你会选择长相和白人男性更接近的一位。

教授请女生猜，哪一位在中国最受欢迎？黑人女生说，不了解中国标准。这时，一位中国女生跑上台，她笑着说，我喜欢穿黑色套头衫的。教授问，那穿蓝衬衫的呢？“噢他是北京人，我是上海人，我不太喜欢北京人。”

女生的话引来全场大笑。教授大声说，看到了吗？我们都受到文化和社交讯息的绑架。

最后，教授问三位男生感受如何。始终没被选中的高个子说：我理解，白人女孩在我看来都长得一样。此话得到全场鼓掌欢呼。白人女生笑着说，我改了，我选这位高个子。全场再次欢呼。

一年学费多少? 😐

招生有什么要求? 😐

课程设置如何?
师生比例多少?
😊

课余活动选择范围? 😐?

你关心的择校重点
尽在2020-2021年度特刊
《菁kids上海择校指南》



新鲜出炉!
扫码立即下载!



如果您想阅读纸质版,
请扫描二维码, 我们送货到家!





We.
Transform.
Lives.



Find out how.

Concordia uses Columbia University's
Reader's & Writer's Workshops in our balanced literacy program.



Concordia
INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI

上海协和国际外籍人员子女学校