

青

jingkids 北京

10AM
绘画

1PM
巴西柔术

2PM
架子鼓

9AM
花滑

3

8AM
网球

4PM
数学

封面故事

跟时间赛跑的课外班

After-school Class Around the Clock



菁kids北京
扫码订阅
每期杂志快递到家



@ KERRY

欢乐夏令营 SUMMER CAMP

名额有限，
马上报名吧！

半天 (早9点至中午12点) 人民币**3700**元
全天 (早9点至下午2点30) 人民币**4800**元
套餐含每天课后2小时儿童探险乐园畅玩

加入儿童探险乐园欢乐夏令营，乐享运动新体验！丰富的运动项目，如**体操、游泳、篮球、羽毛球和跆拳道**等，由专业外籍教练指导，让孩子们在快乐中收获更多技能。

KERRY HOTEL
Beijing
北京嘉里大酒店

扫码线上购课



更多详情及预订，请致电 8565 2460 或邮件至
adventurezonebeijing@thekerryhotels.com
北京市朝阳区光华路1号北京嘉里商场三层

7月12日至16日 | 7月19日至23日
7月26日至30日
8月2日至6日 | 8月9日至13日

A组课程供4~7岁儿童选择
B组课程供8~12岁儿童选择

KSI

图书在版编目 (C I P) 数据

科技兴国 / 《菁系列丛书》编委会编
— 昆明: 云南科技出版社, 2021.5
(菁系列丛书)
ISBN 978-7-5587-3208-9

I. ①科… II. ①菁… III. ①科学教育学 IV.
①G40-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第072921号

菁系列丛书——科技兴国
JING XILIE CONGSHU: KEJI XINGGUO
《菁系列丛书》编委会 编

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

书 号: ISBN 978-7-5587-3208-9
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: 2021年05月第1版
印 次: 2021年05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
Owner & Co-Founder 联合创始人

魏思得 Michael Wester
马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人
Beijing Edition 北京版
Managing Editor 主编
New Media Supervisor 新媒体主管
Senior Education Editor 高级教育编辑
Contributor 撰稿人

马春蕾 Toni Ma

张欢 Grace Zhang
刘园园 Liu Yuanyuan
王晓希 Daisy Wang
李婷 Tina Ji, 吴竞波 Jingbo Wu, 王玲玲 Lingling Wang,
罗雪辉 Xuehui Luo, 马多佳 Hippo Ma, 张茹 Ruby Zhang

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主编
Senior Operation Editor 高级运营编辑
Editor 编辑
Community Operation Editor 社群运营编辑
Senior BD Manager 高级商务拓展经理
Senior Account Executive 高级客户主任
Operation Support Specialist 运营支持专员

闻琛 Wilma Won
陈天娇 Rachel Chen
李佳莹 Stella Li
高晴 Cherry Gao
赵云 Zoey Zhao
俞立涵 Charles Yu
张斯斯 Alina Zhang

Art Director 艺术总监
Art Designer 设计师
Production Manager 制作部经理
Photographers 摄影师

罗肃 Susu Luo
王晓晨 Josie Wang
郭挺 Joey Guo
尤思宇 Uni You

Sales 销售部

颜晓蓓 Irene Yan, 唐奥 Gladys Tang,
尚雅宇 Sharon Shang, 王雅美 Alex Wang,
刘玥 Liu Yue, John Nuega, 岳爽 Crystal Yue,
刘蓝擎 Morandi Liu, 王梓涵 Dora Wang

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 技术部
Finance 财务部

福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen
赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou

HR & Admin 人事部

罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu, 曹菁 Cao Zheng

Editorial 编辑部
Advertising 广告部
Marketing 市场部
Distribution 发行部
Content Marketing 内容推广
Website 官方网站

bianji@jingkids.com
010-5941 0368, sales@truerun.com
marketing@truerun.com
010-5941 5499, distribution@truerun.com
DCmarketing@truerun.com
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

北京 上海



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids北京, 菁kids上海

点燃心中的小火苗

Ignite the Flame of Interest in Our Children's Hearts



我，一个非典型帝都妈妈，既不在海淀，也不在顺义，对孩子从小就一直奉行不急不缓、按部就班的教育理念。本想这样的我不会被整个大教育环境的风气裹挟，普普通通的小学，普普通通的中学，孩子能安静成长，如此而已。哪知道从这个月开始，我也开始纠结孩子到底要不要从民办转回公立、本区的重点中学有哪些……像极了个打鸡血的妈，然而我知道自己骨子里根本不是。这，究竟是什么原因呢？只能解释为人到底是被环境影响了。

仔细回想一下，这股子内卷的妖风是怎么刮起来的呢？在孩子上小学之前，我必然没有这样的觉悟，也就是跟风周围的家长们，学学绘画、乐高、运动，说是开发孩子的潜能，找到他感兴趣的领域，其实还有一个私心，把娃的日常生活安排上，别一天天地在老母亲眼皮底下晃。当鸡娃的风潮愈加猛烈也就是疫情前后的事情，当上网课成为一种生活日常，各种形式的兴趣班、学术班的线上销售开始打爆了家长们的电话。家长之间也都在暗暗较劲，去学校上课实现不了了，网课给孩子加码得安排上，剧场效应愈演愈烈，不论是民办或者公立学校。

当上网外班（包括学术补习提高和兴趣班）把家长和孩子们都压得喘不过气，一个关于花费的疑问在我心中萌生。为了给子上这些班，家长一年到底要花多少钱？为此，我们选取了幼儿园、小学、中学的几所家庭进行采访，除了国际学校，也兼顾了公立学校。出乎意料的是选取的几个家长在课外班的花费上都在一年10万元以内，大大低于我们的预期，或许有极端的例子，只是我们没有找到罢了。另一个出乎意料的是，这届家长在给孩子选择课外班时极其理性和克制，同时在坚持和放弃的过程中也充满了自己的反思。

从Nathan妈妈的经验看来，孩子能否坚持课外班的学习，很大程度上取决于家长的态度，而家长的抉择与对孩子的观察和了解程度密不可分。放弃，是及时止损还是半途而废的选择，没有界定的标准。

安安妈妈坦言，在安安过往的课外班经历中，不管学习的时间长短，每一项课程都有收获。而且，孩子的课外班一定要让孩子参与选择，当她参与的时候，能够感受到一份责任感，是对自己的选择负责。如果家长不问孩子，直接想当然地去替她选择，那鸡飞狗跳的生活不要太酸爽。不仅浪费钱和精力，还影响家庭和睦与亲子关系。

丁丁爸爸认为，孩子不可能一直生活在无压力的环境中，所以感受适度的压力是必要的，因为她将来一定会碰到更困难的情况。孩子学花样滑冰时，当她经历过从不会滑到会滑到完全掌握的过程，相当于建立了一种心理基础：滑冰那么难都能学会，别的事情也一定能搞得定。无论是学花样滑冰，还是学任何其他的内容，遇到困难和压力，面对它、克服它，对孩子都是有好处的。

果果妈妈的经验是，孩子上中学以后，报班不报班还是跟孩子有关。一种是孩子和家长都确实觉得有必要报，报了她才会认真去听；另一种是家长觉得有必要，而孩子觉得没必要，这就有可能会出现问题消极怠工的情况，得不偿失。

本想让一期课外班账单的庞大数字让大家咂舌一番，看来只能让大家失望了。或许这也是一件幸事，做清醒的家长，不被焦虑裹挟着前行，不正是我们的初衷吗？借用采访中丁丁爸爸的一句话结尾：我们对课外班的期待并不是孩子要达到多高的专业水平，而是给孩子养成一两项她能够引以为豪的技能和爱好，让这些爱好陪伴孩子的一生，希望随着时间的推移，慢慢调整，慢慢地把孩子自己心里的小火苗点燃，让她自己燃烧起来。

《菁kids》北京主编

2021年04月30日

目录 CONTENTS



菁彩推荐

Essentials

06 家庭推荐

Family Favorites

07 校园之星

School Stars

10 热门话题：帝都夏季看展指南

Feature: Exhibitions in Beijing This Summer

56 学校新闻

School News

57 活动简报

The Circuit

20



专栏

Columns

08 全职妈妈高能预警

Warning! Full-time Mom

封面故事

Cover Story

14 坚持，一道父母与孩子共同面对的难关

Persistence, a Challenge that Parents & Kids Face Together

16 课外班的终极目标：帮孩子找到伴随一生的爱好

Finding Lifelong Interests is the Ultimate Goal of After-School Classes

18 报课外班，没有什么付出是白费的

No Pain, No Gain

20 课外班贵精不贵多，重在坚持

Better Quality Than Quantity for After-school Classes



22 一个公立学校孩子的课外班“加减法”

After-School Class Choosing For A Child In Public School

24 课外班海外大讨论

Extra-curriculars Overseas

特别策划

Special Planning

28 不确定的时代，国际教育怎么走？——JISE2021菁北京国际学校博览会举办

How Does International Education Go in Times of Uncertainty?

32 国际学校毕业生给父母的建议：怎样做才能真正帮到孩子

International School Graduates' Advice For Parents: What Really Helps Your Children?



学无止境

Learning

37 我在北京当老师

My Teaching Stories in Beijing

38 我，央美毕业，孩子7岁半，从未教过他画画

How to Enlighten Children With Aesthetic Education

54 来自北京致知学校的学生艺术作品

Student Artwork from the Beijing Enlighten School



菁美食

Dining

40 探味意面，意外收获一刻

亲子妙时光

Simple Pasta Becomes Something More, Are Your Taste Buds Ready?

42 蛋糕酸奶杯，夏日甜丝丝

Dessert Snacks for Summer

父母社区

Parenting

44 垃圾分类，你家怎么做？

How Do You Do Your Garbage Classification in Your family?

46 疫情之下的回乡游学之旅

Taking My Child to Elementary School in My Hometown

48 宝妈们为何对瑜伽情有独钟？

Why Do Moms Love Yoga?

全家出动

Family Travel

50 疫情常态化，玩转国内亲子游

Epidemic Era Travel for Parents and Children



62

学校信息
Listings

63

免费取阅点
Distribution



模特: Celine Tan 谭画容
哈罗北京9年级学生
爱好音乐、体育、
美食和旅行

摄影: 锐堂摄影工作室

我的家在北京

Meng's Family Favorites in Beijing

编: Daisy 图: 家庭提供

爸爸孟克和妈妈朱然以前就职于地产企业,工作非常忙碌。为了更好地陪伴孩子们成长,妈妈辞去工作成为一名全职妈妈,也把家从工作生活便利的市区搬到了更适合孩子成长的郊区。哥哥孟嘉然7岁,就读于北京新府学外国语学校。妹妹孟雨然5岁,就读于顺义金宝国际幼儿园。一家四口很喜欢旅行,他们认为在旅行中体会家人间的相互陪伴、感受孩子们的成长,是一件温暖又奇妙的事。

1.周末或假期你们会为孩子安排什么活动?

平时的假期过得比较规律,周六我们会陪伴孩子参加他们喜欢的兴趣班,比如书法、美术、空手道;周日会根据天气状况选择室内外的场地活动,有时会在姥姥家度过一天“家庭日”。稍长一些的假期,我们会带着孩子们到其他城市去游玩,在陌生的环境里体验充满新鲜感的假期。

2.北京的郊区有哪些推荐的地方可供孩子们玩?

爸爸和哥哥是滑雪爱好者,冬天非常推荐密云的南山滑雪场和平谷的渔阳滑雪场。还有我们常去的海湾半山温泉酒店,室内有超大的儿童乐园,室外有非常适合孩子们攀登的矮山,玩累了就去泡酒店里的特色温泉,非常充实。

3.最喜欢北京的哪个区域?为什么?

因为住在顺义,所以最喜欢在周边的怀柔、密云活动。郊区有清新的空气,优质的自然环境,没有嘈杂吵闹和无处不在的拥堵,非常适合放松和孩子们的成长。

4.最近和孩子一起阅读的一本最喜欢的书是什么?

《鄂温克的驼鹿》。

5.平时家庭中有庆祝活动最喜欢去哪家餐厅?

昌平小汤山的香木香羊,那里的烤全羊非常美味,还有种满了果树的超大院子,孩子们可以肆意奔跑。

7.最喜欢逛的网站、看的微信号是什么?

最喜欢的微信号是“罗玲的空间”。罗玲老师是作家、教育专家,她分享的内容就像一本实用的“教育宝典”,在育儿路上遇到难题和困惑时,总能通过她的文字得到解答和宽慰。

6.一般会带孩子去哪里运动?室内还是室外?

空气好的日子,爸爸会带着孩子们到社区公园跑步,或是社区球场踢足球。



来自哈罗北京的校园之星

School Stars from Harrow Beijing

编: Daisy 图: 学校提供



David S 四年级

David勤奋好学, 喜欢挑战自己。虽然他只有九岁, 但在钢琴方面已取得了杰出成就。他在ABRSM英国皇家音乐学院联合会组织的音乐会中脱颖而出, 并通过了钢琴最高级八级演奏考试, 还曾在新加坡国际钢琴比赛预赛中获得第一名。



Mila Z 五年级

足球是Mila最大的爱好。从八岁开始, Mila每天放学后都会坚持两个小时的训练, 无论刮风下雨, 还是酷暑严寒。在寒暑假, 她会参加全日集训。在Mila看来, 足球使她自信、勇敢, 真正懂得了与他人合作的重要性。Mila现已入选北京市朝阳区女足少年队。



Olivia L 六年级

Olivia自幼便对英语学习产生了浓厚的兴趣, 曾多次在校内写作比赛中获奖。在2021年初《菁kids》英文版Jingkids International举办的创意写作比赛中, Olivia改编的童话故事“白雪公主与七个小矮人”入选优秀作品, 并刊登在杂志数字平台上。Olivia从生活中积累素材, 喜欢表演、阅读、旅行、绘画的她在写作中尽情地释放灵感与创造力。



Atom Y 八年级

Atom在针对十一至十三年级的2020年英国UKMT高级数学挑战赛中, 作为八年级唯一的参赛选手, 获得了全校最佳的成绩, 并成功入围难度更大的英国数学奥林匹克竞赛。Atom在地理、历史、戏剧、计算机等学科领域也有着十分出色的成绩。



Simon W 十二年级

Simon是不折不扣的理工学霸, 在化学、物理、生物和数学IGCSE考试中均获得最高评级“9”。Simon尤其喜欢化学, 曾多次在国际化学竞赛中获得大奖。他在2020年参加了斯坦福大学国际预科学院的夏季化学工程项目, 获得了教授的高度评价。平日里, Simon喜欢欣赏古典音乐, 在小提琴演奏方面也展现出突出的才华。



Cici S 十三年级

2020年, 极具潜质的青年艺术家Cici举办了人生中首场个人展览, 取名“Dream of Dreams”。在个展中, Cici针对人际沟通在新冠疫情期间的变化, 以及疫情所导致的社会停摆状态来展开创作, 她认为艺术是从另一个角度启发观众重新审视世界和评估时代的困惑。

全职妈妈高能预警

Warning! Full-time Mom



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。

一桩离婚官司最近在网上被炒作得沸沸扬扬，据媒体报道，北京一位全职妈妈被离婚，法庭判给女方5万元家务劳动补偿费。吃瓜群众因此而争论不休，焦点是5万块赔多了还是赔少了？

俗话说，清官难断家务事。十年恋爱，五年婚姻，生儿育女，却不得不对簿公堂，撕破脸皮算总账，内情有多伤人，情节有多狗血，都不足为外人道。一桩常见的离婚官司，一笔并非巨额的赔款，之所以变成了网红事件，无非是因为这笔钱是为婚内家务买的单。

5万块钱的积极意义在于，它第一次从法律的层面，把全职妈妈视为了一个工作岗位

全职妈妈不工作难道还想干家务活？结婚做家务难道不是天经地义吗？铺天盖地的质疑声，无非是一些网友觉得，为家务活索赔，疯了。其实还是没有被逼到那个份上，无法产生共情。谈银子的时候，固然伤感情，可是伤感情的时候，就得谈银子。谁误了谁，细节先免谈，一个全职妈妈，带着孩子，如果没有太多积蓄，离婚后又不能尽快找到一份收入，就会成为“北京折叠”的牺牲品，生存都是问题。

不要钱，难道要人吗？每一分钱都值得扑出去争取，何况是5万块钱，这笔钱即使很节俭地花，在北京也支撑不了太久。5万块钱的积极意义在于，它第一次从法律的层面，把全职妈妈视为了一个工作岗位，把曾经理直气壮无偿占有的家务劳动视作了职务行为，并且可以定价，可以衡量。而之前，印象里只有日本全职妈妈才可以这样肆无忌惮。

中国全职妈妈自此成了一个具备剩余价值，有资格被剥削的工作岗位。如果婚姻存续，这就是一个无固定期限合同。如果合约变成废纸了，

那也只好愿赌服输，该争取劳动赔偿就千万不要温良恭俭让。

问题是，这笔钱真不敢细细算，更不敢细想想。有人帮着算了一笔账，平均一月833块钱，一天的家务劳动报酬是27块钱。在北京，这个薪资标准远远低于北京市最低工资标准每月2200元，日工资甚至低于北京钟点工时薪。5万块钱的家务劳动赔偿金，狠狠地打了中国全职妈妈的脸。哪有那么多举案齐眉、岁月静好！扯下全职妈妈的遮羞布，那就是一个随时会失业、会失宠，会失语的弱势群体，貌似闲闲的皮相背后，是内心有一万匹草泥马在狂奔。

如果把全职妈妈视为一个行业，在中国，这个职业要求技术含量之高，评判价值之低，发展机会之渺茫，未来保障之脆弱，几乎令人绝望。操着总理的心，干着民工的活，拿着义工的待遇。别的不说，光是需要自费全资购买医疗保险及养老保险这条，就让全职妈妈的职业福利大跳水。不可否认，在中国阶层日益固化，贫富差距日益增大的今天，中国的全职妈妈其实是有巨大的阶层差异的。同样是全职妈妈这个工作岗位，大家所处的象限不同，职业福利和发展也很不一样。

在中国，笼统地说全职妈妈几乎毫无意义，除了普遍缺失安全感，圈子和资源以及生活方式，不同阶层的全职妈妈仿佛两个平行宇宙。好比有人进入的是世界500强企业，有人进入的是央企，有人进入的是创业小公司，家庭可支配月收入能从1万到10万+。

个人能力也不同。有人是家政全能高手，有人缺乏基本的生活自理能力。生活日常更不同，有人有司机有住家保姆，日常是逛街喝茶买包包，有人却天天为猪肉涨价心惊肉跳，屯米屯面

屯油，永远缺银子缺觉，转眼熬成黄脸婆。

5万块钱赔偿金，其实是给中国中产工薪家庭敲响了警钟，全职妈妈的职业初心是锦上添花，而不是雪中送炭。

拿到5万家务赔款的全职妈妈，正如同大多数普通全职妈妈一样，处在全职太太这个职场食物链的末端。企业规模不大，家务帮手有限，活多钱少资源少，升级进阶无门。都可以想象得到，她不得不从全职太太这个岗位被解雇，不得不转岗求职的过程中，不得不面临的处处碰壁。

5万块钱赎买的，其实不是5年付出的家务劳动，而是5年原本可以用于个人精进的职业发展机会，以及选择生活方式的权力。如果金钱也是一种公允的评价标准，普通全职妈妈失去的那么多，得到的那么少！

5万块钱赔偿金，其实是给中国中产工薪家庭敲响了警钟，全职妈妈的职业初心是锦上添花，而不是雪中送炭。家中有矿的人也许还可以静观风云骤起，可是做“矿工和矿工之妻”，就得仔细思量家庭分工。

你依我依，经济条件尚可的时候，选择做全职妈妈可以承担，但是一旦遭遇情变，或者面临钱运、时运变化，面对灾难性打击，全职妈妈就会手无缚鸡之力，率先成为牺牲品，即使有一点劳动补偿，还是杯水车薪，沉没成本大得惊人。

后疫情时代，世界将面临更多的不确定性。全职妈妈作为社会安全、稳定、繁荣的衍生品，正遭遇不确定性的高度挑战。

一夜间失去的，可能是一个终身职位，或者是高薪收入，甚至可能是健康，是生命。家里的经济支柱一丁点不稳，都会累及家庭。选择做全职妈妈的职业风险系数不是翻番，而是呈指数级增长。普通全职妈妈固然职业安全堪忧，已经获

得财务自由的全职妈妈也要承担更多的政策风险，受到复杂时势的影响更甚，与世界财富涨跌起落捆绑，是真正的一荣俱荣、一损俱损。

后疫情时代，全职妈妈行业面临着从上到下的发展危机，前方高能预警，职业吸引力减弱，给家务劳动付酬不能挽狂澜。没有人知道真正的社会拐点何时到来？全职妈妈这个行业届时是会更好，还是更坏？

如果喜欢当全职妈妈，那就要接受损失，拥抱变化。中国女性长期以来，事实上是在同时打两份工，一边上班，一边育儿，常常是摁下葫芦起了瓢，顾此失彼，能够有机会全职带娃，专心致志地把一件事干到最好，是很多女性都希望有的，也是母亲的天性使然。

如果全职妈妈是不得已而为之，一定要见好就收，学习急流勇退。你也许不必全职上班，但是至少要做一个斜杠妈妈，有点技术专长，一有风吹草动，能够凭特长找到活路，而不是只会蒙头带娃、做饭、拖地、擦马桶的工具人妈妈。

如果你幸运地可以在全职妈妈的岗位上长治久安，也要设法让自己的灵魂修炼的有趣，学会三两知己慰平生，千万不要奢望永恒保鲜的爱情。除了上等男人，很少人会维系与全职妈妈的平等情感关系，老公变成老板后，总有那么一点志得意满，指手画脚，不经意间，关系就错了位。

全职妈妈的生活，衡量标准不是幸福和不幸，只有满意和不满意。而靠谱贴心的爱人，其实永远是你自己。也许有一天，对全职妈妈而言，最具备诚意的誓言，不是我养你，而是我承诺离婚会分你多少身家，有10万块钱绝不给你5万块。

帝都夏季看展指南

Exhibitions in Beijing This Summer

编：兆兆 图：官方网站

随着气温的逐渐上升，人们渴求出去玩儿的心也蠢蠢欲动起来。出门踏青、野餐、徒步是一种选择，流连城市里各大艺术场馆也是一种选择。因疫情停摆的各种优秀展览在这个夏季集中呈现，帝都不愧为汇聚各类艺术资源的宝藏中心，这是一个适合全家去看展览的季节，快些行动起来吧。



01

// 曹斐：时代舞台 //

2021.03.12—2021.06.06

UCCA大展厅

票价：90~130元



► 作为中国最杰出的当代艺术家之一，曹斐运用影像、戏剧、虚拟现实技术和装置等多元媒介，以超现实的表现方法反映了全球化浪潮下中国社会的时代变迁，以及社会疾速发展对个体生活的影响。展览遵循其一直以来通过艺术反思自身所处时代，反映中国改革开放40多年时代巨变的创作脉络，根据作品所指涉的主题和地域，以“南方游戏”“都市乐园”“车间内外”和“另类实境”四个主题展开。这是UCCA尤伦斯当代艺术中心呈现曹斐迄今为止规模最大、最为全面的回顾展，对其过去二十多年的创作实践和艺术发展脉络进行集中呈现与梳理。

02

// 坂本龙一：观音·听时 //

2021.03.19—2021.08.08

木木美术馆（钱粮胡同馆）

票价：130~299元



► 这是坂本龙一首度在中国内地举行的美术馆个展，也是迄今为止关于他规模最大、最全面的研究型展览。展览围绕八件重要大型声音装置展开，这些作品重新定义了人们如何体验一张音乐专辑或一次艺术展览，并借助声音与技术探寻了解世界的不同方式。展览中，一架在2011年东日本大地震海啸的冲击中“幸免于难”的钢琴，掩映在忽明忽暗的光线中——令人不由得想起《圣诞快乐，劳伦斯先生》中那句经典台词，“远方有一堆篝火，在为久候之人燃烧。”

03

// 寻找隐匿的天才：薇薇安·迈尔 //

2021.03.21—2021.06.30

今日美术馆2号馆

票价：38~158元

► 本次展览汇集了薇薇安·迈尔83张表达自我和自拍像主题的作品。她的图像语言极为广泛，在自拍系列作品中展现出剪影式自我表达，以及清晰的个人肖像塑造。展览通过这一系列形式探寻了薇薇安·迈尔性格中不同的层面，和她在不断寻求自我身份时运用到的各种表达方式。



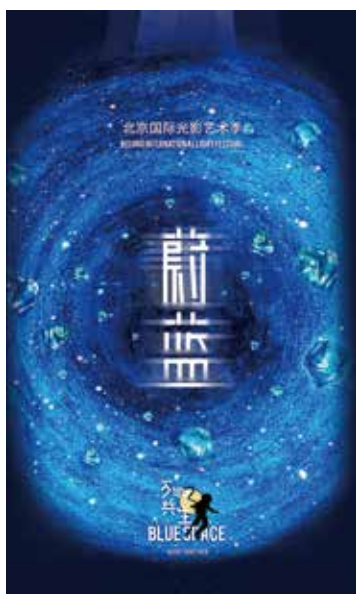
04

// 万物共生——蔚蓝 户外光影艺术体验展 //

2021.03.25—2021.10.10

玉渊潭公园

票价：68~88元



► 展览整体依托城市公园独特自然景观，在原有自然形态基础上进行艺术创作，结合国际前沿科技手段和特效装置，包括灯光、雾森、激光、交互、影像、造景、音乐、表演等。借景构景，将光影艺术与大自然融为一体，移步换景、虚实结合，通过震撼的视觉效果与科技感激发参与者对艺术的体验，感受每一个光影互动装置带来的奇妙沉浸感。展览选取水元素打造了启航、星途、碎星、水源、微光、斑斓、星脉、唤生、蓝雾、界限、苏醒、蓝洞、波动、蔚蓝巨塔、归途等十五个作品。

05

// 《小王子》75周年新版绘本画展 //

2021.05.01—2021.08.15

靠边走艺术空间Wrong Gallery

票价：89元/人【双人套票138元；家庭套票（2大1小）178元】



► 《小王子》是全球拥有最多读者和译本的儿童文学经典，不少艺术家曾参与创作，陋室五月Steven Choi是首位获法国官方授权绘制《小王子》的华人艺术家。本次展览名称为《小王子》75周年新版绘本画展：“爱与光的未来”，由靠边走艺术空间与羚邦集团联合呈现，展出作品含原著经典场景以及陋室五月全新创作从未曝光的《小王子》第二部故事画作，总数超30幅。届时展览现场除了丰富的原画、素描、版画以外，还将限量发售小王子盲盒第一弹异色版、独家精美雕塑、小王子第一弹盲盒隐藏款同款铸铜印章等精致周边。

跟时间赛跑的 课外班

After-school Class Around
the Clock





摄影：锦堂摄影工作室

对于很多《菁kids》家长而言，课外班花多少钱已不再是问题，但是选什么、如何安排确实大有学问！这背后是家长教育理念的体现，更是孩子精力与时间的投入。本期封面故事我们访问了五个来自不同学校孩子所在的家庭，期待他们为孩子选择课外班的经验，以及背后的思考，能给我们带来启示。

坚持，一道父母与孩子共同面对的难关

Persistence, a Challenge that Parents & Kids Face Together

文：Daisy 图：受访者提供

“妈妈，如果我一直学不会怎么办？”5岁的安安坐在高高的琴凳上，手指使劲儿砸向琴键，发泄心中的不满。这个砸琴键的动作令妈妈难以接受，母女俩一度陷入了僵持……



安安的课后账单

项目	上课频率	每次时长	全年费用 (RMB)
线下英语课	每周2次	-	14,000
线上英语课	每天1次	-	2,700
钢琴	每周2次	45分钟	19,200
画画	每周1次	-	5,600
跆拳道	-	-	4,000
游泳	每周1次	40分钟	7,000
思维网课	-	-	6,280
合计			58,780

幼儿园，多尝试课外班的好时候

2018年，年仅4岁的安安将面对人生中第一次舞蹈表演。当时仅学了4个多月舞蹈的她迟迟不肯去换演出服，躲在更衣室的门外不愿进去，说人多害怕。妈妈想尽了各种办法，温和地劝说、用吃的东西哄甚至是严厉地劝说都不管用，最后还是被老师带着才勉强进去换了衣服。父母只敢躲在门外偷偷地看着孩子，生怕被孩子发现就又跑出来黏着父母导致前功尽弃。

待到表演结束，安安兴奋地跑到父母身边说：“表演一点也不可怕，我完成啦！”

7个多月后，安安在鸟巢迎来了她的第二次表演，报名费不便宜，妈妈也担心她是否会出现第一次表演时的哭闹情况。好在担心是多余的，安安自信且勇敢地完成了第二次演出。

除了舞蹈课之外，安安的妈妈还陪伴她尝试过很多不同类型的课外班，如英语、钢琴、画画、跆拳道、游泳、乐高机器人、珠心算等。有一些至今仍在坚持，有一些则没有再继续。

“幼儿园阶段就是可以多多尝试的时候，走过了弯路，踩过了坑才能找到真正想要一直去坚持学习的。孩子的课外班，一定要让孩子参与选择，当她参与的时候，能够感受到一份责任感，是对自己的选择负责。如果家长不问孩子，直接想当然地去替她选择，那鸡飞狗跳的生活不要太酸爽。不仅浪费钱和精力，还影响家庭和亲子关系。”安安妈妈坦言，“在安安过往的课外班经历中，不管学习的时间长短，每一项课程都有收获。”

以安安妈妈的经验，为幼儿园阶段的孩子选择课外班，启蒙和兴趣最重要，要想清楚报班的目的是什么。比如让安安学跆拳道的初衷，是因为妈妈看过一些学校霸凌事件的新闻报道，觉得女孩子掌握一项防身技能很重要。在通过试课的方式比较了武术、散打和跆拳道三种不同的课程之后，安安自己最后选择了跆拳道，与妈妈的想法也不谋而合。

除此之外，因为孩子年龄小，课外班机构与家之间的距离也是需要考

琴童的笑与泪

在安安报过的课外班里，钢琴从来不是第一选择，甚至最开始都没有想过要去学钢琴。

妈妈曾在安安不到4岁的时候无意间问过她想不想学钢琴，孩子的回答是“不想学”。安安4岁之后，倒是提过好几次想学小提琴，妈妈曾带着她去小提琴培训机构咨询，获得的建议是等5岁再学。



等安安上了中班，有一次，幼儿园组织孩子们一起试听智能钢琴的课，引起了安安对钢琴的兴趣，回家跟父母说想学幼儿园的钢琴课。但幼儿园的钢琴课程是多人一起上的大课，在安安妈妈看来，乐器类的学习肯定是一对一效果最好，于是开始考察钢琴的教学机构。

“首先要看机构是否用心在做音乐教育这件事，环境是否适合学琴。再就是老师对孩子是否用心，孩子与老师的气场是否合得来，还有老师的稳定性、亲和力和教育方法。”安安妈妈透露。

在安安妈妈看来，学钢琴是一件只要坚持和努力就能看到结果的事情，她期望安安在收获坚持的同时也能收获一份自信。作为父母，能够在孩子的成长过程中帮她找到一份可以陪伴一生的兴趣，也是一种爱的陪伴。

虽然安安目前的钢琴学习还没有达到妈妈的预期，但相比刚开始学习的时候，已经有了很大的进步，不仅能够坚持认真地上课，还能每天坚持练琴，尽管很多时候还是需要家长的督促。

“所有课外班的坚持其实都是家长的坚持，孩子们没有那么有长性。当新鲜感过去，当畏难的时候，孩子都会想要放弃。当然，家长的坚持也需要经常自己给自己打气。因为孩子的状态会影响你，而你会反过来影响孩子。”安安妈妈对此有着深切的感受。

就在去年，5岁的安安面临更换钢琴用书的挑战，练习的难度不断加深，让她在弹琴的过程中时常感到挫败，她甚至会问妈妈：“妈妈，如果我一直学不会怎么办？”，还会用手指使劲儿

砸着琴键，发泄心中的不满。这个动作让妈妈特别难以接受，母女俩一度陷入了僵持，回想起那几天的折磨，安安妈妈只能苦笑着用“鸡飞狗跳”四个字来形容。

“我会问自己，也会问老师，孩子是不是不适合学钢琴，感谢安安的钢琴老师做了我们的心理后盾。”安安妈妈回忆。

等安安冷静下来，妈妈和安安坐下来进行了一场认真的谈话。妈妈描述了她如果继续学下去的场景，也列举了放弃后的可能，结论是：妈妈会尊重安安的选择，但安安要为自己去选择。如果选择继续学，母女俩就一起闯关；如果要放弃，就把课退了，钢琴卖了。最后，安安选择了继续学习钢琴。

经过这番恳谈之后，安安在练琴的时候难免仍会遇到困难，甚至一边练琴一边哭，但她没有再轻言放弃。当她经过不懈的努力，能够将一首曲子弹得好听的时候，收获的成就感也是满满的，这个过程让妈妈也感觉到一切的付出都是值得的。

“要判断是否真的该放弃，首先是孩子想放弃而家长也认同的情况，就可以真的放弃。而孩子在学习过程中的情绪表达，有时是因为畏难，在这种时候，更需要家长温和而坚定的鼓励，及时的表扬也是要有的。”安安妈妈总结，“在幼儿园阶段，有时间也有精力去尝试各种不同的课外班。随着孩子年龄的增长和课业压力的增大，未来课外班会慢慢地更精简，留下一到两种一直去坚持的。无论做什么，都需要付出精力和时间才能做好。”

丁丁的课后账单

项目	上课频率	每次时长	全年费用 (RMB)
花样滑冰	每周3次	60分钟	40,000
线上美术课	每周1次	-	5,000
合计			45,000

夜幕降临，室内冰场在灯光的照耀下亮如白昼。一个小小的女孩如飞翔的小鸟一般在硕大的冰场上自在滑行、跳跃，偶尔摔倒很快爬起来，就这样反复练习直到冰场关门。这是正在王府学校读一年级的丁丁每周二、四放学后的固定“节目”，风雨无阻。



课外班的终极目标： 帮孩子找到伴随一生的爱好

Finding Lifelong Interests is the Ultimate Goal
of After-School Classes

文：Daisy 图：受访者提供

让女儿成为那样的女孩

为孩子选择课外班，几乎是全天下父母必经的一个摸索和尝试的过程，丁丁的父母也不例外。

从丁丁2岁上早教班开始，父母就通过早教知识的学习意识到从多方面、多角度培养孩子的重要性。丁丁4岁左右时，父母开始为她发掘兴趣爱好，便报名了当时家附近的一家商业冰场开设的滑冰课，初衷只是想让孩子锻炼身体而已。

在一次上课的过程中，丁丁的爸爸注意到冰场上有一个八九岁的小女孩在独自练习跳跃，由于动作还不够娴熟，女孩一次又一次地摔倒，但完全没有表现出沮丧和挫败，而是一直坚持练习。后来，他在冰场见到这个女孩很多次，发现她不但阳光爱笑，而且快乐、自信。

“那个女孩的样子让我觉得将来也要把我女儿培养成这个样子，就坚定了让她继续学习滑冰

的想法。”丁丁爸爸回忆。

起初，丁丁的滑冰课程安排得并不算密集，每周只是在周末上一次1个半小时的课程。学了一年多基本入门，爸爸意识到如果想快速建立基础进一步升级，这样的上课频率和练习强度还远远不够。

为了让孩子在更专业的环境学习和训练，爸爸安排5岁的丁丁从商业冰场转到了一家冰上艺术中心。在冰上艺术中心滑了一年三个月，因为丁丁上小学一家人搬到了昌平，家附近是否有冰场也成了搬家之前考虑的一项重要因素。

新家附近的冰场里有很多不同级别的教练，有国际级、国家级等，但这些高级别的教练不太可能带基础还没成型的孩子。爸爸按照丁丁的水平，物色了几个合适级别的教练，把孩子

的基本情况和练习视频发给教练，几经尝试与磨合，最后终于匹配到了一位合适的教练，一直学到现在。

关于教练的选择，丁丁爸爸颇有一番心得：“主要还是看孩子的水平匹配，其次是看教练的耐心程度，因为滑冰技术是很难的一件事，孩子不可能一教就会，所以耐心很重要。再就是教学方法 and 经验，看教练能不能发现问题，有没有办法去解决问题和帮助孩子提高。”



在课外班的压力中成长

随着孩子学习花样滑冰的不断深入，丁丁父母对于花样滑冰这项运动的理解也通过与其他家长的交流中慢慢提炼了出来：花样滑冰是一项考验综合能力的运动，下肢运动需要跑跳基础，上肢动作需要舞蹈基础，而高级别的自由滑又需要对音乐有很好的理解，所以整体来说，花样滑冰是很难的一项运动，能够在各个方面给孩子提出挑战和要求。

“无论最终孩子能够达到什么样的水平，这些积累都是有益的。”丁丁爸爸说。

在日积月累的学习过程中，丁丁的身体素质得到了明显的提高，对温度变化的适应能力增强，自从开始滑冰之后，几乎没有生过病，偶尔着凉发烧也没超过一天，她甚至成为上小学第一个学期班上20多个学生里唯一没有缺过课的学生。

花样滑冰给丁丁的运动能力打下了良好的基础，跑跳等各种活动她都是班里女生中的佼佼者。学校里的游泳课一周学两次，半年下来她已经会游了；去年冬天开始滑雪，在没请教练的情况下她也能够触类旁通，上雪道就能滑，还很快掌握了转弯的技术。

丁丁也慢慢感受到了花样滑冰带给她的快乐。爸爸原本的计划是让她每天晚上7点半放学后都去冰场练习，刚开始孩子难免有情绪，会念叨“为什么今天要去滑冰”。但后来爸爸根据孩子白天的其他体育类课程安排情况，将滑冰调整成了一周四次（周二、周四、周六、周日），孩子的抵触情绪少了很多。

尤其是最近几个月，教练开始安排一些团体课，让丁丁与几个同级别的小朋友一起练习，让

她更加愿意上滑冰课了。每次下课后，如果还有时间，她还会在冰上多玩一会儿，爸爸偶尔也会到冰上跟她一起玩，她甚至还可以指导爸爸做一些动作，那是她每次训练结束后最开心的时刻。

除了身体素质和运动能力的提高，丁丁的抗压能力也得到了很好的锻炼。在丁丁爸爸看来，现在的学校教育倾向对孩子正面引导，即使有错误也不会很严厉批评，反而变相形成了一种基本无压力的成长环境。滑冰则不同，教练有自己的教育方式，以引导为主，但有些动作孩子屡次做不好的时候，教练的语气也会很严厉，家长在一边听着都觉得心里不好受，丁丁也因此没少流眼泪，但是慢慢也就学会了在有压力的环境下寻求进步。

“站在家长的角度考虑，孩子不能一直生活在无压力的环境中，所以感受适度的压力是必要的，因为她将来一定会碰到更困难的情况。当她经历过从不会滑到会滑到完全掌握的过程，相当于建立了一种心理基础：滑冰那么难都能学会，别的事情也一定能搞得定。无论是学花样滑冰，还是学任何其他的内容，遇到困难和压力，面对它，克服它，对孩子都是有好处的。”丁丁爸爸如是说。

学习花样滑冰的这些年里，丁丁从来没有明确说过想放弃，也许是因为还没有遇到过能让她想放弃的高难度动作。放弃的想法却往往来自家长，比如孩子某个阶段没有什么进步、某个动作一直做不出来、看到同龄的其他小朋友水平明显更高等。丁丁的父母讨论过不下5次要不要放弃滑冰，也许孩子在这个方向上没天赋，但是每次

讨论的结果都是：再坚持半年看看。

这个五味杂陈的过程，对于家长来说也是一种考验，除了金钱方面的投入，更多的是心疼孩子投入的时间成本。

“回过头看看，把孩子一年前的水平和现在相比较，发现她还是一直在进步。孩子有自己的成长曲线，也许刚开始比较慢，但是一旦开悟了，就会快起来。这点也借鉴到了我们对孩子的其他期望上面，比如学习各种知识，慢慢地就不会太焦虑，让孩子找到自己的节奏，让她慢慢地成长。”丁丁爸爸感慨，“孩子的时间会越来越宝贵，学业和课外班的冲突会越来越明显，我们要做的是慢慢地更加聚焦，然后提高效率。我们对课外班的期待并不是孩子要达到多高的专业水平，而是给孩子养成一两门她能够引以为豪的技能和爱好，让这些爱好陪伴孩子的一生。希望随着时间的推移，慢慢调整，慢慢地把孩子自己心里的小火苗点燃，让她自己燃烧起来。”

No Pain
No Gain

报课外班， 没有什么付出是白费的

文：Daisy 图：受访者提供

一节在室外进行的网球课上，7岁的Nathan打得格外投入，为了接到球，他不惜一次次地扑倒在地，裤子磨破了，腿也擦破了皮，眼泪在他的眼眶里打着转。但，也仅仅是打转而已。

Nathan的课后账单

项目	上课频率	每次时长	全年费用 (RMB)
网球	每周2次	60分钟	400/小时 (教练费)
			300/小时 (场地费)
钢琴	每周1次	60分钟	12,000
武术	每周1~2次	-	10,000
学术类网课	每周2次	-	28,800
合计			85,800

报课容易坚持难

在京西学校读2年级的Nathan虽然年龄不大，但跟他的很多同龄人一样，已经经历过也正在经历着各种课外班的“洗礼”。

他的一周除了在学校常规学习活动时间以外，几乎每天放学以后都见缝插针一般地安排了课外班：周二上思维类网课、周五学网球、周六学钢琴、周日学武术。还会根据时间机动安排学术类的网课、绘画等，之前他还报过足球、游泳、数学、乐高等其他课外班。

“从疫情到现在，尤其最近这一年半，我觉得在报课外班这件事上可能稍微理性了一点。”Nathan妈妈说，“如果能重来，有些课外班我可能不会报，但是之前报过的我也不后悔，不同的学习经历对孩子还是有一些潜移默化的帮助的。”

早在Nathan幼儿园时期，爸爸就送他去学足球。个性温和的Nathan踢足球时从来不会跟人拼抢，只能跟着别的孩子跑。有人把球传给他，他就踢一脚，没人传给他，他就只是跟着跑，也不会去推撞别人。

Nathan的父母始终觉得男孩必须有一个坚持下来的体育项目，对于孩子未来的身体发育和身心成长都会很有裨益，既然他不擅与人争抢，也许网球这种不需要进行直接身体对抗的球类运动会更适合。

经妈妈的朋友介绍，5岁的Nathan来到一家专业的网球培训机构学习网球。有了之前的经历，Nathan妈妈这次也下了决心，她认真地跟儿子谈了一次话表明态度：“所有的事都可以商量，但不上网球课，你想都别想，只要你还在上学，这网球课该上你就得上，这将成为你坚持一辈子的事情。”

这一次，妈妈的态度前所未有的强硬，倒还真断了Nathan轻言放弃的念头，他只能乖乖地去上网球课。

偶遇严师和踩过的“坑”

Nathan在机构上了一段时间的网球课之后，一次偶然的机会，原本带他的教练当天刚好有事，机构安排了一位新来的教练给Nathan上课。

这位张教练虽然是初到这家机构授课，但他是专业的网球运动员出身，教学风格硬朗，对孩子要求严格，不像有些教练会说好话哄着孩子们练习。一节课下来，Nathan的运动量相比之前上课时大了很多，课程结束时，Nathan的状态明显是体力耗尽，跳不动也打不动了。

下课之后，张教练问Nathan：“下节课还来找我吗？”Nathan一听就哭了，因为觉得太累了。而Nathan的妈妈却觉得这个张教练不错，与其花了时间却达不到训练效果，还不如不去，便坚持之后的网球课也安排张教练来上。

“我在这些方面还是有点强势，虽然也跟孩子商量，但也只是‘表面上的民主’，事实上我已经定了。”Nathan妈妈坦言。

跟张教练相处了四五节课，Nathan对张教练的态度竟发生了180°的转变，从此绝口不提换教练的事，还表示除非张教练以后不教球了，只要他还教球就只跟他学。

后来张教练离开了培训机构，Nathan虽然还继续在机构跟着其他教练上了几节课，但明显感觉心不在焉。直到在机构上的最后一节课，Nathan的爷爷奶奶去现场看，他那节课打得特别好，妈妈才意识到其实孩子可以掌控自己打球的状态好坏，只是因为心里想念着张教练。

去年的四五月份，国内疫情稍有缓解，网球场线下机构开放，Nathan的网球课也从最开始的一对三、一对四，变成了离开机构专门找张教练进行一对一学习。这样的选择除了疫情防护的考虑，与教学效果也密切相关。没从一开始就选择一对一，是Nathan妈妈认为孩子学网球以来唯一踩过的“坑”。

“孩子一开始上网球课就是一个老师带三四个孩子，练了差不多有一年。学费相对便宜，但效果特别不明显。从跟教练一对一开始，我才明显感受到孩子的水平进步特别快，而且体力比原来好多了。”Nathan妈妈回忆。

跟回自己喜欢的教练，Nathan上网球课时的状态也重新振奋了起来。有一次在室外上课，为了接到球他一次次扑倒在地，裤子磨破了，腿也摔破了，眼泪在他的眼眶里打着转。但，也仅仅是打转而已。他忍住了眼泪，在球场上奋力奔跑着、挥舞着球拍。

看着儿子一点一滴的变化，妈妈的心里充满了欣慰：“我觉得无论是打网球还是练武术，多少都能让孩子吃点苦，有好几次我都觉得他要哭了，但是他一咬牙就挺过去了，对于他性格的塑造还是有变化的。”

坚持还是放弃，是永恒的问题

孩子能否坚持课外班的学习，很大程度上取决于家长的态度，而家长的抉择与对孩子的观察和了解程度密不可分。放弃，是及时止损还是半途而废的选择，没有界定的标准。



途而废的选择，没有界定的标准。

从Nathan妈妈的经验看来，课外班的选择跟孩子的性格有很大的关系，性格会决定孩子学习下去的意愿。比如学游泳，Nathan连着上五六节课都是从进去一直哭到出来，每次去上课之前会找各种理由说自己身体不舒服不想去上课。每次从游泳馆出来，自知表现不好理亏，平时特别不喜欢学的英文字母、数字他都主动念出来，这种行为上地向父母示好令妈妈也感到很心疼。

“按课时包交了钱，上了几节课再退的话会亏好多钱，但最后我们也退了，是觉得这东西也不是必需的，家长和孩子如果因为学这些而都感到特别痛苦，且每次都很难痛苦，那就算了。”

钢琴，是Nathan自己主动向妈妈提出要求学的，原因是班上的同学都至少会一样乐器。在学钢琴这件事上，妈妈没有提出必须考级之类的要求，反倒减轻了孩子学琴时的压力，让练琴的过程也变得轻松愉悦了许多。

“上课外班建议还是得在孩子5岁以后，最起码老师说的东西孩子都能理解。尤其像钢琴这种乐器，我觉得六七岁学最好，三四岁他也听不懂，也不爱练，我到现在都觉得没有让他那么早去学乐器是正确的。还有一点很重要，让孩子学的东西家长也得喜欢，家长自己就不喜欢，又怎么能带孩子坚持到最后？”Nathan妈妈建议，“在报课外班之前，可以带孩子多试课，别着急买大的课时包，这样万一孩子不喜欢，也不至于在经济上损失太多。”

课外班，贵在坚持

Better Quality Than Quantity for After-school Classes

文：Daisy 图：锐堂摄影工作室

Celine的课后账单

项目	上课频率	每次时长	全年费用 (RMB)
巴西柔术	每周1~2次	60分钟	≤15,000
打鼓	每周2次	-	≤15,000
数学	每周1次	-	200~300/节
合计			≤50,000

2018年7月，就读于哈罗北京的12岁女孩Celine在“海马杯”巴西柔术国际大赛天津站的赛场上击败了同组的最后一个对手，现场的日本裁判却以犯规为由判定她输。而这个结果并不是故事的结局，紧接着，出现了戏剧性的反转……



让人更聪明的运动

Celine家最先与巴西柔术结缘的是她的爸爸。早在20世纪90年代初，对搏击类运动十分感兴趣的他机缘巧合地接触到了巴西柔术这项小众运动。

巴西柔术脱胎于日本柔道，是一种主要在地面进行身体缠斗的技击技术。跟站立的搏击技术在攻防上有很大不同，但是其精神实质是一致的，都特别强调对抗、坚持和头脑冷静。柔术对技巧的使用和战术设计要求非常高，通常在面对比自己高大的对手的时候，如果对手不了解柔术，弱小一方是可以通过技术获得优势胜利的。在世界顶级、规模最庞大的职业综合格斗赛事——终极格斗冠军赛（简称UFC）中，前几届的冠军基本都花落柔术世家选手之手。

“巴西柔术这个项目是能让小朋友越来越聪明的运动。”Celine爸爸坦言，“柔术已经成为专业徒手格斗运动员的必修课，它的技术特点是要求进攻方不断利用自己的身体位置、四肢对对方的各处大关节进行锁闭和擒抱等反关节攻击，因此，它对人体杠杆的利用特别多，特别要求从事这项运动的人全身的协调性、头脑的灵活性以及战术的有效性，总的来说非常锻炼头脑。”

在过去的五六年里，巴西柔术才逐渐在国内兴起，也陆续出现了一些相关的培训机构。在爸爸的耳濡目染下，Celine很早就对巴西柔术的基础知识有所了解，加上她性格外向，喜爱各种体育运动，11岁便在家附近的一所培训机构正式开始了巴西柔术的学习。

巴西柔术本身不是表演型的项目，更倾向于实战，所以常见的培训方向也分为两种：比赛型柔术和战斗型柔术。Celine的性格并不喜欢对抗性强、偏击打型的方式，她认为以摔为主、倾向地面缠斗的柔术动作更帅更酷，于是选择了学习比赛型的柔术。

每节巴西柔术课的时长大约1小时，其中35分钟用于热身及体能训练，25分钟则会安排对抗训练。

“对抗训练是必须的，就像是游泳必须在水里才能学会，不能光在岸上学动作，要真正下水去练习才行。巴西柔术中的对抗动作也是一样，在对抗中才能领会某些动作怎样才能使出来，为什么这么使，只是练习动作体会不了对抗中的感觉。”Celine爸爸透露。

2018年7月8日，“海马杯”巴西柔术国际大赛天津站的比赛在天津大学北洋校区体育馆打响，学习了半年柔术的Celine第一次站上正式比赛的赛场。

巴西柔术作为非常小众的非奥运会比赛项目，在国内练习这一项目的人几乎全部都是业余选手，本次比赛的参赛者多来自北方大城市的柔



术俱乐部。幸运的是，Celine所在的组别遇上了几个年龄、体重相当的小对手可以同场较量。

终于来到决定冠军归属的一战，就在Celine击败了同组的最后一名对手之后，现场的日本裁判却判Celine输，理由是涉嫌犯规。赛事的官方语言是英文，从小在国际学校的语言环境下成长的Celine英语沟通流利顺畅，她与父母、教练拿着比赛录像与裁判据理力争，最终裁判改判Celine没有犯规，要求两名参赛者加赛一场。而此时，经过一场苦战的对手已然在体力上处了下风，主动提出弃赛，Celine争取回了本就属于自己的金牌。

比赛结束后，爸爸与Celine没有在胜利的喜悦中沉浸太久，而是对比赛进行了认真的复盘。虽然Celine整场比赛的发挥非常好，但通过回顾比赛视频还是发现了1个可笑的失误：1个三角绞的动作整个做反了，当时正专注于比赛的Celine浑然不知，在做错的情况下还在拼命用力。这个小细节上的失误令爸爸回忆起来仍忍俊不禁：“一方面说明她紧张，再就是平时基本功还是不扎实，动作怎么能做反了呢？”

当课外班遇上学业

Celine并不是家里唯一一个学习巴西柔术的孩子，她的弟弟4岁开始学习搏击，5岁学习巴西柔术。虽然受到年龄差、身体条件和技术水平等多方面因素的制约，姐弟俩没有办法真正地互相切磋，但共同的兴趣爱好为他们平时的相处增加了不少话题，有时会一起看比赛，探讨训练时学习的动作。在弟弟初学柔术打退堂鼓的时候，姐姐还会以调侃的方式激发他的斗志。

除了巴西柔术之外，Celine在小学阶段还报过网球、游泳、拉丁舞、打鼓等课外班，总体来说以运动类为主，对此，Celine爸爸别有一番心思。

“首先，从我们的个人经历来看，小学的学习内容从难度上讲不是很大，应该利用这个阶段让小朋友尽量去开发兴趣、培养爱好，因为到了中学之后随着学业的增加，可能就没有这么多时

间去学习其他了。其次，我们认为运动类的培训和学术类的一样重要，甚至是更重要。运动对小朋友的性格塑造和人生成长有极其重要的帮助，我自己也深有体会。我们帮他们选择的运动类型课外课，都是比较大众型的运动，在北京这样的城市，这类教学资源非常充足。同时，我们不过分强调老师的名气，只要是具有资质的、正规的运动类的培训班，老师的水准足以教他们。”

在选择课外班时，Celine爸爸真正考虑得比较重要的因素有两个：第一是接送是否方便，离家不能太远；第二，培训机构要有一定规模。虽然在报班时没有有意为孩子设定预算额度，但原则上还是要控制报班的数量，尽量不占用周末，至少给孩子留出一天自己的时间与家里的长辈或是朋友相处。原则上每周的课外班数量不超过3个，每次课不超过2个小时。

“课外班报得多不如报得精，而且能够长期坚持下去。在小学阶段，要给小朋友更多的大人看似无意义的玩耍时间。”Celine爸爸如是说。

Celine如今已经从小学进入了中学阶段，课业难度逐渐加码，她也感受到了与身边公立重点学校及一些国际名校同龄孩子之间在学业方面因为比较而产生的同伴压力，课外班的选择也在原本的基础上增添了学术类的选项。

国际学校理科方面的教学内容、训练强度和评价方式与公立学校有很大的不同，一些经历过公立应试教育的父母们难免对孩子的学术水平有着更高的期待，学术类的课外班也许或多或少会帮助他们和孩子缓解心中的焦虑。

Celine最近报了一个数学课外班，每到周末就自己坐车去一家教学机构补习，但是她的巴西柔术也并没有因学业而搁置。

“作为家长，我不希望孩子每天在做题，一周有个两次运动换换头脑，可能对做题还有好处。她从小在国际学校环境下长大，我们对于她的学业也从来没有要求过什么，只是希望她讲效率，该读书的时候读书，该玩的时候玩，就目前看她自己学习和玩的时间都掌握得很好。”Celine爸爸表示。

一个公立学校孩子的 课外班“加减法”

After-School Class
Choosing For A
Child In Public
School

文：Daisy 图：受访者提供



相比奋力“鸡娃”的大多数公立学校家长，果果的妈妈已经算是很“佛系”了。目前在北京汇文中学就读8年级的果果，小时候也没少尝试各种课外班，但现在只精简为一个课外班。这样的安排与公立中学学业紧张有关，但更多的是一种成长的写照。

果果的课后账单

项目	上课频率	每次时长	全年费用 (RMB)
地理、生物	每周1次	240分钟	12,000/28次课
合计			12,000

学英语，坚持最久的“业余爱好”

果果虽然是公立学校体系下成长起来的孩子，但她对待英语学习的认真劲儿从未有丝毫懈怠，甚至已经远远超过了对母语中文的热爱。果果妈妈始终难以忘记，隔着培训机构教室的玻璃，看到女儿在英语课上与老师积极地交流，眼中闪烁着自信的光芒。

在果果不到3岁时，妈妈就把她送到了一所双语幼儿园。当时的托班只有5个孩子，配备了8个老师，其中一个外教老师。与果果同班的一个孩子的家长特别重视语言的教育，在孩子们3岁之后，这位家长便与果果妈妈商量把外教老师请到家里单独辅导两个孩子的英语。

外教老师的课程一周安排一次，一次一个小时，跟两个孩子以日常对话的形式进行教学，无形中将语法、概念也融入其中。这样的“私教”式学习持续了一年，时间虽不算长，但果果妈妈觉得效果显著，为果果从小就建立了很好的英语语感和思维基础。

果果有两个从小一起长大的好友在国际学校就读，每年过年，三个孩子都会找一天凑在一起住一晚上。到了果果三年级时，两个朋友在一起聊天都习惯用英语，因为怕果果听不懂，在跟她说话时会转成中文。尽管只是好友无意识的贴心之举，但让自尊心强的果果很受刺激，便开始更加发奋地学习英语，看了大量的英文原版视频，英语水平在这一年突飞猛进。

等到果果四年级这年再与好友聚会，便已经可以流利地与两个好友进行英语对话了。其中一位好友的妈妈甚至拉着果果妈妈询问孩子这一年是怎么学英语的，居然进步如此神速。

看到果果学习英语的决心和语言天赋，果果妈趁热打铁，为她报名了一家英语培训机构的剑桥FCE考试补习班，交了一年的学费。刚补习了半年，果果就以优秀通过剑桥FCE考试。剩下的半年补习班课时则转为更高级的剑桥CAE考试补习，果果很快再次以优秀通过了CAE考试。

“对于给孩子报学习类的补习班，我是以结果为导向的，这种结果并不仅仅是针对升学，而是希望用结果来激励她达到更高的层次。”果果妈坦言。

在顺利通过了FCE和CAE考试之后，果果妈又继续安排七年级的果果去学习托福，准备八年级参加托福考试。

“我会定期给她安排一个考试，让她有个目标，不然拿什么来考察她的学习状态？”果果妈在为孩子甄选课外班时从来都不盲从、不跟风，“我就是挑最权威的班。首先我骨子里不喜欢小班课，要不就一对一，要不就选最权威的大班课。介于二者中间的小班课有很多，但同班孩子的水平可能参差不齐，或者是老师、机构不够正规。”



课外班的自然淘汰与取舍

孩子就读公立学校，并不意味着从小就精神紧绷如高考，在学业相对轻松的小学阶段，文艺体育类的课外班也同样可以尽可能多地尝试，果果也不例外。

果果小时候报的第一个课外班是声乐，起因是妈妈觉得自己唱歌不好，从小没有受过相关的训练，不希望果果重蹈覆辙。于是以不跑调为目标，让果果学了一年半，早早地过了几级考试，便没有再学。

从5岁到小学四五年级，果果一直在学钢琴。原本计划是希望她能够考级，但每到考级之前，反复练习曲目相对太过枯燥，令孩子非常烦恼甚至反感。加之四五年级的学业负担逐渐加重，孩子的课外时间变得越发紧张，在钢琴考到4级之后，便没有再以考级为导向逼迫孩子学习钢琴。没有考级的压力后，果果的钢琴学习变得自主且愉快。

在数年的钢琴学习基础上，果果看谱和指法都已经掌握，虽然达不到专业水平，但自娱自乐已经足矣。遇到喜欢的曲子，她会自己上网查找琴谱，找资料自学，钢琴成了她日常排解学习压力的一个有效的渠道。与钢琴一样殊途同归的还有游泳、乒乓球等体育类的课外班。

“所有文体类课外班的停掉都是自然而然的。”果果妈妈表示，“乒乓球、游泳这些班我都还有课时没有上完，因为疫情的影响再加上学习紧了，就都不得不停了，但是随时想上随时都可以去上。孩子学业压力大了，她自己也长大了，有时候这样的上课对她来说反而是个束缚，她更愿意自己玩这些运动，比如自己去游泳，或者跟爸爸在家打乒乓球。”

随着孩子年龄的增长与思想上的逐渐成熟，

对于课外班的安排早已不再是照单全收的态度，而是学会了根据自己的情况进行取舍。

因为觉得孩子的语文成绩一般，果果妈妈曾找过一个一对一的线上语文老师给孩子补习，学费都交了，但果果上了一节课之后，到第二周上课之前突然对妈妈说不想继续跟这个老师学了。妈妈一开始表示无法理解，但果果说了这样一句话：“妈妈，你要这样想，我继续上也可以，但是不好好上，耽误这两个小时，你又能把我怎么样。”妈妈原本想再等等看女儿的态度是否会转变，但发现果果始终很坚决，便也只好将语文课退掉。

“孩子上中学以后，报班不报班还是跟孩子有关。一种是孩子和家长都确实觉得有必要报，报了才会认真去听；另一种是家长觉得有必要，而孩子觉得没必要，这就有可能会出现消极怠工的情况，得不偿失。”果果妈妈总结。

上中学之后的果果，已经几乎没有任何文体类的课外班了，唯一的一个小班课是为了中考专门补习的地理、生物两门课，每周日下午在线上上4个小时，和同班的四五个同学一起上。

“现在各个中学抓这两门课都抓得很紧，是因为都想让孩子尽可能在这两门课里取得很好的成绩，到初三压力也会轻一点。”果果妈妈说，“至于报课外班到底有没有用，这就是家长焦虑的问题，家长花了钱买内心的平静。效果好坏已经不用想了，就图最后考试能取得成绩，这班就算没白报，没有一个好的标准。也许这课外班报也是双满分，不报也是双满分，家长会收获一份心理安慰，反正我给孩子把钱花了。这就是为什么教育和老人的钱最好挣，老人是愿意用钱去买他的寿命，而家长愿意花钱为孩子买更好的未来。”

课外班海外

Extra-curriculars Overseas

文：竞波 编：兆兆 图：freepik

大讨论

当国内课外班学习已经如火如荼，我们不禁要问国外孩子也上课外班吗？特别是带孩子迁居海外，华一代家长们对孩子上课外班是什么态度？面临新环境、新学校、新的价值体系，家长们对于课外班教育是如何考虑的呢？我们通过线上会议的形式采访了来自海外的家长们，听听他们的说法。



话题1：哪些课外班值得上？

美国家长

我把课外班分三类：运动、艺术人文以及孩子自己选择的项目。同一个时间段，孩子需要在每一类中选一门。美国的初中、小学压力不大，所以，每学年加三个课外班也不会太忙。我会和孩子沟通，开始新的课外班，需要坚持3个月，不可以半途放弃。

我女儿从3岁多开始上了8年芭蕾课。老师以前在俄国皇家芭蕾舞学院，非常严格。常规课之外还加私课，100多美元/次，挺贵的，但我觉得很值得。孩子从形体姿态到肢体表达，还有不怯场，都是芭蕾课打下的基础。虽然现在她放弃了芭蕾，改学舞台剧，从小的童子功还是帮了她很多，很值得。

小时候妈妈让我练钢琴，那时候我不喜欢，现在却很感谢妈妈让我坚持下来。最让我受益的是，音乐让我感知到了生活的美，演奏的时候会有一种代入感，让我领会作曲家的心境。另外，在钢琴比赛的时候，难免遇到紧急情况，也经常有挫折和失败，但现在长大了回头看，感觉从小培养逆商还挺重要的。

美国所有学校都有自己的校报和电台。做小记者很能培养综合能力。采访他人，孩子需要集中精力，边交流、边观察、边思考。写文章，需要分析综合，抓住要点，各种题目的文章都需要驾驭。编辑出版是团队合作运营，美国学校甚至还有广告销售。这些都是由学校老师在课外免费辅导的。

另外，孩子在采编中可以学习分辨主观与客观，从自己的世界里走出来，真正看到周围，看到对方。发现别人看不到的点。运用到今后的工作中，就是对用户、对产品的洞察能力，这在高科技硅谷非常需要。

我的儿子从小尝试了很多运动项目。6年级的时候，发觉更喜欢击剑，而是也比较擅长，就停了其他的课外班，专注在击剑上。后来几年发展不错，14岁在国内积分排名第一，也经常打香港地区的俱乐部联赛。但信心满满来到美国，却遇到大挫败，差点儿就放弃了。

在美国，击剑是小众项目，没有很多资金投入。国内的硬件比美国好太多了，击剑馆很漂亮。美国更注重实战，这里的比赛、教练和训练水平都很高。幸好孩子坚持练了下来，我们也支持，陪他在美国俱乐部训练，到处比赛，花费不菲。后来他获得很多奖牌。最主要的是，击剑磨炼他的意志和专注力，大大提高了他的学习效率和自律性，挫折教育也提高心智。他没有参加什么补习班，但是成绩在学校里名列前茅，今年得到很多顶尖大学的奖学金。我觉得之前所有的投入都非常值得。

游泳能强身健体，也是终身受益的生存技能。一定要学。美国的滑冰课很便宜，能很好地培养孩子的体能和平衡协调能力。我的孩子学了滑冰课，冬天去滑雪，听大人解说几句就会了。学得很快很好，感觉花了一门课的钱，学到两个技能。

我自己并不擅长体育，但美国是全民体育，我们来到这里，就入乡随俗了。在国内时我痛恨各种补习班，所以我们不送孩子去补习，除了写作课。和国内相比，美国这边的体育资源太好了，价格方面也很便宜，尤其是team sports。篮球、手球、橄榄球、曲棍球，还有滑雪、帆船我们都试了一遍。

这边的氛围和国内不同。教练的专业技术都很好，但很多教练同时也是家长，他们的孩子也在队里，大孩子毕业了，小孩子又来了，他们就连续做了很多年。助理和后勤人员也都是家长志愿者，所以花费很少，平均下来，每次训练也就20~30美元。每次训练和比赛，很多家长都去捧场，像一个热爱运动、热爱竞技的大家庭。无形中，孩子就增加了对运动的热爱，而不是刻意要培养某个特长。从这一点上看，国内的运动队稍显商业化。而在中文、艺术方面，国内有些小众课质量很高，也可以通过网络上课。我们可以各取所长。

教练非常重要，孩子可能有天赋，但如果碰到不好的老师就是一场灾难。另外，团队运动项目里也要关注队里的其他孩子，孩子之间如何互动。孩子与孩子、与教练之间互相的影响，对孩子的发展非常重要，这是一个非常复杂的事，家长一定要留意。

加拿大家长

我喜欢写作，也让孩子去上写作课。阅读可以学到很多，提升对世界和自我的认知，但读的还是别人的东西。写作要输入自己的想法，与别人的思想融合，重新解构，然后输出表达。能够把学到的知识写出来，才是有效的学习。其实很多课外班是与学校课程脱节的。我鼓励孩子就在学校里跟老师学，多向老师提问，和老师一起做项目，跟老师建立很好的关系，对成绩也有帮助。学校老师的辅导都是免费的，不用额外花钱。孩子小的时候应该多去尝试，先放宽，慢慢收窄，找到真正的兴趣，把他的长处发挥到极致，聚焦孩子的优势，做最好的自己。



话题2:

迁居海外，为什么还要送孩子去课外班？



美国家长

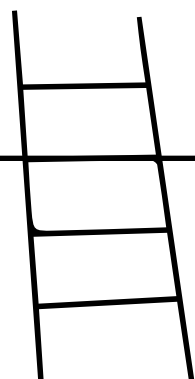
上课外班，是孩子探索未知的过程。无论在中国在美国，只要家里有能力，都应该支持孩子去多尝试，多了解一下其他的领域。在美国，送孩子去课外活动、上兴趣班，很普遍，很重要，一定要有。有些美国家长看到一些亚裔孩子只是做功课考试，没有任何课外活动，他们会很惊讶。

课外班能培养孩子的好奇心和广泛的兴趣，从这个角度出发，我就完全让孩子自己选择。她学过绘画、舞蹈、钢琴，并没有哪一个领域拿奖或者参加什么比赛，但是过程比结果更重要。她尝试了很多，有惊喜，也有不喜欢。她在准备大学申请文书的时候，课外活动十几项还没有写完，都是因为她有兴趣，爱去尝试。

美国一般私立学校的课外活动很多，学校安排得很好，所以不用额外参加课外班。公立学校则主要靠孩子自己，在公立学校让孩子脱颖而出的一个非常重要的方式，就是在课外活动中锻炼领导力。有很多社团孩子可以去尝试，如果没有自己喜欢的，可以联合同学和老师创建自己的社团，自己拉队去比赛。这都是非常好的锻炼，对升学也很有帮助。

加拿大家长

我的孩子刚刚6岁和4岁。在这个年龄，我觉得最重要的是找到一家人可以一起玩的的活动，比如我跟孩子爸爸特别爱滑雪，孩子从一两岁就跟着我们滑。我在家弹琴，他爸爸也弹琴，孩子看到，自然就喜欢。孩子真心喜欢，就会去找资源自学，然后直接运用，这可能比去上课学更重要。





新加坡家长

我周围一些新移民家长，让孩子在小学三年级的时候去补习，考天才精英班。我和女儿商量好，你可以去考，但是我不给你报，就算你考上了，我们也还是留在原来学校。我不想让孩子承受那么大压力，有时间学习自己真正喜欢的，或者有一些天赋的东西，这样既省孩子的时间，也省家长的时间。



日本家长

找到兴趣很重要，我觉得练习同样重要。乐器的学习是肌肉记忆，需要大量时间练习，所谓的1万小时理论。但是，很多家长不愿意花时间陪伴孩子，走过从入门到渐入佳境这一段路程。孩子一周上两三节课，初级班可能一周只有一节课。不练的话，即使上更多的课，也很难有进展。我见过很多家长，花了大量的钱，结果“成功地”让学钢琴变成了孩子童年的噩梦。精通才会带来热情。如果希望让孩子去学一门新技能，家长可以先想想有没有时间和精力去陪孩子练习。

各个国家的风气不同。美国的中小学学业不重，家长选择不让孩子上补习班，也不会感到很大压力。我在日本东京，这里的作业也是量大。小学一年级不补习，小升初就可能赶不上。日本的妈妈要提前两三年准备起来。日本上学不需要交学费，但补习班特别多，补习费用和国内差不多。



澳大利亚家长

澳洲有很多新移民家长，把所有的时间和精力全部放在孩子身上，每天都在送孩子去上各种课外班的路上。我女儿的学校里20%是华人，但是学校年度音乐会，在台上演奏的80%都是华人。很多华人孩子的爱好是很同质化的，这也是大学招生官不断提问的：为什么华人孩子都是有同一个爱好，不是在打网球，就是在弹钢琴。

不确定的时代， 国际教育怎么走？

——JISE2021菁北京
国际学校博览会举办

How Does
International
Education
Go in Times of
Uncertainty?

文：兆兆 图：拍立享



4月17日，由《菁kids》主办的2021菁北京国际学校博览会（以下简称JISE）在北京昆泰嘉瑞文化中心举行，活动吸引了超过1000个家庭参加。本届JISE秉承着“为孩子选择合适的教育，父母先成为教育专家”的理念变身为“择校家长学院”，在一天的时间里，邀请教育行业的专家，度身定制父母成长课程，让家长在为孩子择校的过程中不迷茫。此外，博览会精选了50+京城国际学校与幼儿园，来到现场与家长面对面，共同探讨在不确定的时代，国际教育之路怎么走。

择校前，父母先成为教育专家

过去的一年，“不确定”是整个世界的调性。此时，教育的价值愈发凸显了出来。如何在如洪水般铺面而来的资讯中去伪存真，如何在碎片化的信息里遴选事实与真相，如何用批判性的思维看待周遭各执一词的争论。家长们都希望孩子具备用理性和独立思维形成对现实以及未来的看法的能力；希望孩子通过教育更清晰地认识自己，了解社会，找到自己在社会中的价值和定位。

一个孩子的成长是社会、家庭与学校三方共同培育的结果，但为孩子选择什么样的学校依旧是困扰每个家长的问题。作为一个在北京国际教育行业耕耘的独立媒体，《菁kids》在近十年的时间里，举办了8次国际学校博览会。面对整齐划一的学校展台、多元的教育理念，家长们依旧不知所措：我知道要选择适合孩子的学校，可什么是适合？这么多选择，我应该怎么选？

针对家长们普遍存在的问题，本届菁北京国际学校博览会将打破常规，变身“择校家长学院-父母先成为教育专家”。在一天的时间里，邀请教育行业的专家，度身定制父母成长课程。当父母成为教育专家时，什么样的学校才是适合孩子的学校这个问题也将迎刃而解。

“择校家长学院”现场，京城小升初、中高考学业规划、志愿填报及政策解读专家吕付国以《公民同招政策下，选择国际学校的思路及方法》开场，从政策、标准、课程、出路帮助家长为孩子选择升学道路厘清思路。

随后，第74届科幻雨果奖得主、清华大学天体物理硕士、经济学博士郝景芳以《面向未来的教育是什么样的》为题进行了一场精彩的演讲，告诫家长们应放眼长远，不仅仅将目光聚焦于学校，而是聚焦于孩子的一生，从未来的职业发展、社会发展的角度去倒推今天的孩子需要什么样的教育。什么样的知识体系能让孩子综合成长、健康成长？郝景芳的答案是：能够具有顶层的格局，让孩子视野开阔，并且让孩子能够有横跨东西方古今中外这样的一种知识体系，即所谓的通识教育。

百万畅销书作家、当当影响力作家赵星是两

个孩子的妈妈，居住在顺义社区的她对精英家庭的教育观有着自己独立的观察，“顺义妈妈”的优势，除了“资金雄厚、资源强大”以外，对待教育的思路、方法和统筹规划能力，才是她们身上值得学习的精髓。

当“内卷”入侵教育领域，“鸡娃”更是“鸡”出新天际。北京一所著名中学的两位校长曾在采访中表示，靠教育军备竞赛长大的孩子，有一种很不一样的气质，教师内部戏称为：没有热爱的勤奋，没有灵魂的卓越。疯狂的“鸡娃”之后，却以最悲哀的“空心病”收场。教育到底是为了什么？怎样避免培养出一个“空心病”孩子？心理学博士孙大强通过案例讲解和理论提升，帮助家长看清孩子，重塑教育目标。

关于“鸡娃”还是“佛系”，自媒体MIKI粥创始人、“顺义妈妈”这一名词的始作俑者沈柯为大家分享自己多年来对于教育圈的深刻观察，无论是海淀妈，还是顺义妈，大家的最终目标并不相悖，前提是要考虑每个家庭的基本情况，看清楚孩子的真实能力。



倾听国际学校毕业生的声音

从初中到高中，再到面临大学申请，身在国际和双语学校的孩子们，一边经历青春期荷尔蒙对身心的冲击，一边应对着更为繁重和复杂课程学业。然而这个时候，父母们却显得心有余而力不足，孩子不再愿意像小时候一样分享所有的心事，以英文为教学语言的课程，更让众多中国家庭父母爱莫能助。尽管每个学校都会就升学为父母举办专题培训和辅导，但这些并不能完全化解家长心头的疑问和焦灼。

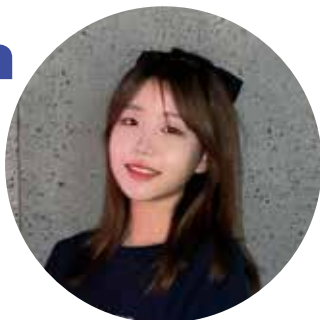
为此，主办方《菁kids》邀请到5位来自鼎石、乐成、ISB、德威等北京知名国际学校的毕业生来到“国际学校毕业生论坛”，分享各自在在初高中这几年经历的挑战和积累的经验，旨在让更多走在国际教育路上的父母能够更好地理解孩子在高中阶段需要什么样的支持和帮助，从孩子的视角更好地理解作为父母的责任和边界，不再盲目焦虑。

这5位学生分别是北京乐成国际学校（BCIS）12年级学生Cathy徐菲洋，顺义国际学校（ISB）12年级学生JX婧萱，德威英国国际学校（DCB）毕业生Kristal杜韵仪、德威英

国国际学校（DCB）12年级学生Annika唐安妮和北京市鼎石学校12年级学生Alisa何佳祎。在分享完各自的学习经历后，面对“父母应该给予自己怎样的支持”这个问题时，大家不约而同地达成共识：希望父母更信任和尊重孩子，给予孩子更大的空间和精神上的支持。

在国际学校毕业生论坛的最后，主办方《菁kids》宣布将成立“菁北京国际校友会”，此次参与分享的5位同学是校友会的创始届会员，校友会旨在联结通过国际教育路径从“北京走向世界”的学生，让他们从世界各地反馈自己的声音，为后来者提供更多生活和教育经验。

Cathy



JX



Alisa



Kristal



Annika



JISE 2021

**与国际学校面对面，提升择校效率**

除了严谨的父母专家课程学习、国际学校毕业生论坛，《菁kids》还精选了50+国际学校与幼儿园，覆盖从幼儿园至高中所有学龄段，邀请他们现场展示。无论升学还是转轨，无论中国籍还是外籍，在课程间隙家长都能与心仪的学校面对面交流，将课堂所学付诸实践，问出自己关于择校最关键的那个问题。

菁北京国际学校博览会（JISE）的全称为“Jingkids International School Expo Beijing”起源于2012年举办的北京国际学校择校展“beijingkids International School Choice Fair”，原本旨在满足定居北京的外国家庭子女择校需求，经过多年的发展，JISE秉承着从家长的需求出发，力图搭建起家庭与学校无障碍沟通的桥梁，如今已经成为面向北京国际化家庭社区规模最大的年度教育和养育盛会之一。



国际学校毕业生给父母们的建议： 怎样做才能真正帮到孩子



International School Graduates' Advice For Parents:
What Really Helps Your Children?

整理：禾子 编辑：Yuan、Daisy 图：拍立享



在2021年4月举行的菁北京国际学校博览会“国际教育毕业生论坛”中，菁kids创始人Toni现场对话来自德威、ISB、乐成、鼎石四所知名国际学校的五位优秀毕业生，回顾高中生涯的收获与挑战，分享她们的父母在成长道路上给予的支持和帮助，相信能为家有高中生的父母带来一些启发。

初筛学校，德威Head Girl的父母这样做

女生代表（Head Girl）是Kristal在北京德威念书时获得的最高殊荣，她不仅是学霸，还是运动健将。Kristal从小到大坚持参加足球、篮球、排球、手球等运动，学习与运动兼顾让她在中学时代受益匪浅，这也离不开父母的支持。

“上初中时，我差不多每天要运动两个小时。我觉得我能够当上女生代表，很大的原因是我参加了许多运动项目。团体运动帮我增强体质、释放压力，还能在团队中结识同学，获得帮助，真正融入校园生活。父母在这个阶段对我的兴趣没有任何干涉。”

之所以选择临床心理学专业，是因为Kristal的母亲曾有过被心理问题困扰的经历，Kristal曾目睹她接受心理疗程康复的过程，因此，她在13岁时就明确了想通过学习心理学帮助更多人的目标。

回想起一年前申请大学时父母给予的帮助，

Kristal说：“我在选择大学时有清楚的标准：不要非常大的学校，以小班教学为主。但学校要在大城市里，这样便于就近获得实习机会。因为德威只让报10所大学，美国有这么多大学，真要缩小范围到10个是非常困难的一件事情。父母给我最大的支持就是帮助我做了最初的学校筛选。”

“在兼顾学业的同时，我没有办法上那么多学校的网站做研究，所以父母把我的要求梳理了一下，列出了一个20~30个学校的名单。我母亲在学校的名单上帮我注明了这些学校的强势学科是什么、治安环境如何。我父亲对学校是否是大公司的target school比较了解，对城市是否能够给予我优质的工作或实习机会也很熟悉。当然，父母帮助我做了初筛，最终选择还是需要我自己拿主意。”



杜韵仪 Kristal

——北京德威英国国际学校（DCB）

2020届毕业生、女生代表

——现在在美国埃默里大学（Emory university）

临床心理学大一学生



唐安妮 Annika

——北京德威英国国际学校（DCB）2020届毕业生

——美国塔芙茨大学（Tufts University）大一学生

去探校，让自己离梦校更近一步

在北京德威英国国际学校就读期间，Annika的剑桥国际高中课程（IGCSE）——10门成绩为A*，国际文凭高中预科成绩（IB）——43/45，并曾先后在希腊Ritson难民营和深圳为蓝低碳发展促进中心实习。

从小独立、成绩好的她，在高中阶段感受到学业激烈竞争带来的压力，是父母帮助她巧妙化解：“其实我从小一直是一个缺乏信心、害羞的人，我很清楚自己没有与生俱来的聪明才智，所以我会花更多时间学习。对我来说高中最后两年特别难，最大的压力就是保持成绩。”

“从IGCSE转到IB之前挺简单的，只要刷题就可以考好，但IB不是靠刷题就能得到好成绩。我和同学就觉得压力特别大，经常熬夜。现在看来有点后悔，因为我觉得6分和7分的区别不是那么大，为了一分要放弃很多时间做自己真正喜欢的事情很可惜。事实上，大学也不只看成绩，我认为我应该把更多时间投入到真正的爱好当中。”

“在高中阶段有压力也有挑战，最让我自豪的不是一张成绩单、一份实习经验，而是我一直

在挑战自己。我妈妈会支持我说：‘如果你要踏入现实社会，就必须要有勇气，勇敢一点！’在高中，我不仅在学业上挑战了自己，社交方面上也在挑战自己，这些挑战让我变成了更全面发展的人。”

申请大学时，环境优美、艺术氛围强、人文关怀强的塔芙茨（Tufts）让Annika心仪，所以收到来自该校的ED Offer，她就立即收回了对其他学校的申请。

回忆起申请过程和父母给予的帮助，Annika记忆犹新：“选大学对我来说特别困难，因为我脑子里一直在想的就是大学的排名，好像如果不申请哈佛、耶鲁，就等于没有成功。当时对我来说，最大的帮助就是妈妈一直安慰我、表扬我。在申请大学的过程中，我妈妈做了一件非常重要的事情，就是带我去美国探校。因为当时我在网站上都看不到大学的环境是什么样子的，当妈妈带我去美国时，我才真正地意识到我特别想去塔芙茨大学。如果妈妈没有带我去参观大学，有可能我会选择别的大学，在那里我有可能不会过得那么快乐。”

心仪商业逻辑，拥抱科技未来

Cathy（徐菲洋）曾经就读海淀区知名的公立小学、中学，教学管理体系严格，当时，Cathy承受了很大的课业压力：“实话实说，那时候的我屡屡经历学习的挫败。我一直认为如果再不转学，未来可能要面临上职高和大学之间的选择，而不是选择上哪一个大学。”

Cathy的父母觉得或许让她转入国际教学体系会更适合，于是在初中二年级，Cathy转入了国际学校。

“九年级的时候我特别宅，躺在床上想自己学习的动力是什么？因为当时的课程并没有让我特别感兴趣。后来我读了心理学、商科，突然意识到自己不是不会学习或者不喜欢学习，而是没有学习到喜欢的东西。”

我喜欢与人打交道，也喜欢商业社会的逻辑。父母常常聊起股票市场的话题，让我也逐渐对金融感兴趣，会看一些与投资 and 股票相关的书籍、电影。后来我在学校拿到奖学金以后，也开始了自己的股票投资实践。一开始投资股票，我会因为某一天的盈亏紧张、难过、焦虑。但长线持有有一个股票后，我的心态也越来越好，思维也越来越理性。在金融市场锻炼出来的心态，在学习

上也帮助了我很多。不要慌！所有事物都有变数，自然也有转机。”

尽管明确了自己对商科的偏爱，在最初申请大学时Cathy却意外地屏蔽了内心的召唤：“一开始我一心想去加州，因为加州生活好。我为了能进UCLA，就选了性别研究专业，其实我更想学商科。我很佩服的是我爸妈可以完全不干预，就算我选性别研究，我妈也没有阻止。后来有一次我跟我妈聊天，她说在我报性别研究之后，就知道我大概率就不会去加州的大学了，因为那相当于放弃了自己的商科梦想。”

这之后，我的申请有了一个比较大的转变。最初我把生活放在学业前面，觉得加州生活会更舒服一些。但是我在研究以商科为优势专业的大学之后，我发现卡内基梅隆大学（CMU）特别高科技，是一个面向未来的大学，这点是吸引我的关键。

卡耐基梅隆大学是我的dream school，它的商科和计算机都很好，我计划去上学后再学一个computer science专业。虽然我很喜欢和人打交道，也很喜欢商科，但金融如果只是金钱游戏，是走不长远的，未来一定是科技社会。”



徐菲洋 Cathy

——北京乐成国际学校（BCIS）十二年级学生
——ED申请被卡内基梅隆大学（CMU）商科录取



何佳琦 Alisa

——北京鼎石学校十二年级学生
——被加州大学伯克利分校（UCB）
密西根大学安娜堡分校（UMich）录取

非功利地学知识，“佛系”地申请大学

曾经在海淀民办学校读书的Alisa，从小学三年级的时候就萌生了出国念书的想法：“陌生的体验吸引着我，父母也非常鼓励我尝试不同的事情，出国念书就变成了一家人的共识。”

感兴趣是一方面，达到与之匹配的能力又是另一个问题。Alisa五年级第一次面试申请入读国际学校时，招生老师明确地评价：“英语能力确实不够，听课会跟不上。”于是，Alisa选择休学，专攻英语。

“念国际学校是我自己想达到的目标，我得自己去努力，这是我的责任。”不久，Alisa如愿收到国际学校的录取信，学习生涯也发生了转变。

“我在高中最大一个转变就是开始做社区服务，我作为第一批学生去了山东泗水地区的一个贫困小学，让我拓宽了视野。尽管我可能在校外活动上花太多时间了，但我的父母还是继续支持

我。社区服务塑造了现在的我，父母会经常跟我谈一些比较深刻的概念，也增强了我批判性思维的能力。”

谈及自己申请大学的经历，Alisa笑称自己非常“佛系”：“我申请大学的经历比较随意。我在九十月份的时候，当时是一心想去英国大学，但是最惨的是申请完了到目前为止是一个offer都没有收到。”

对于美国的目标是排名前30的学校，老师给了我一些建议，我就去报了。收到录取的时候，我才去了解这些学校到底是什么样。”Alisa对录取的结果很满意，觉得自己的运气还不错，并坦言这其中有父母的功劳。

“父母的鼓励和支持很重要！我爸妈对我申请学校并没有特别多的干涉，鼓励我去学自己想学的专业，报自己想报的学校，鼓励我追求自己的梦想。”



靖萱 JX
——北京顺义国际学校 (ISB) 十二年级学生
——ED申请被罗德岛设计学院
(Rhode Island School of Design) 录取

毫无悬念地将艺术进行到底

JX (靖萱) 申请大学的时间节点和所有高中生一样, 可是她思考申请什么样的大学却比同龄人要早了很多年。

“从小学的时候, 我就开始考虑要申请什么样的大学, 将来到底要做什么。小时候, 父母经常带我去看各种博物馆、艺术展和纪录片, 他们也很爱给我读散文、绘本。我从两三岁开始学画画, 第一次认真思考学艺术是因为我的绘画老师。他毕业于中央美院壁画系。有一次我问他为什么要学艺术, 他说‘如果没有艺术, 就感觉你不是自己了, 有一种活不下去的感觉, 你才去学艺术’。”

在那一次谈话以后, JX用了很长时间思考自己为什么要学艺术。慢慢地, 很自然就决定将艺术作为未来的学习方向了。现在的JX谈起艺术时眼中有光, 自信满满, 与彼时那个不够自信的她相比已经蜕变。

“其实刚转到国际学校的时候, 因为我英文不好, 就不敢跟任何人说话, 自信心也特别差。高中阶段, 我从一个从来不敢在众人面前说话的人, 到现在可以在这么多的人面前说话, 这是国际学校带给我的最大收获。”

JX的父母一直尊重、支持、鼓励女儿走上艺术的道路, JX受益于这一点, 也给家长们提出了自己独到的建议:

“我父母在我九、十、十一年级暑假带我认识了一群做艺术特别厉害的人, 我和他们一起在暑假开了画展, 还把画展赚的钱捐给了慈善机构。大部分家长并不是在国际学校的体系接受教育长大的, 可能不太会理解自己孩子的三观, 用孩子的视角去了解他们为什么做某个事情, 尊重他们的选择, 平时多做沟通, 共同进步, 共同成长。”

写在最后

“2021 JISE毕业生论坛”结束后, 我们收到众多中小学家长发来的私信, 他们渴望听到更多国际学校毕业生的声音, 从他们的故事、经验、感悟中学习。为此, 我们决定举办“2021首届菁北京国际教育毕业生大会”, 邀请2021届及往届毕业生, 通过演讲、对话、圆桌讨论等形式, 全方位分享他们接受国际教育的亲身体验、感悟、思考以及对广大父母的建议。

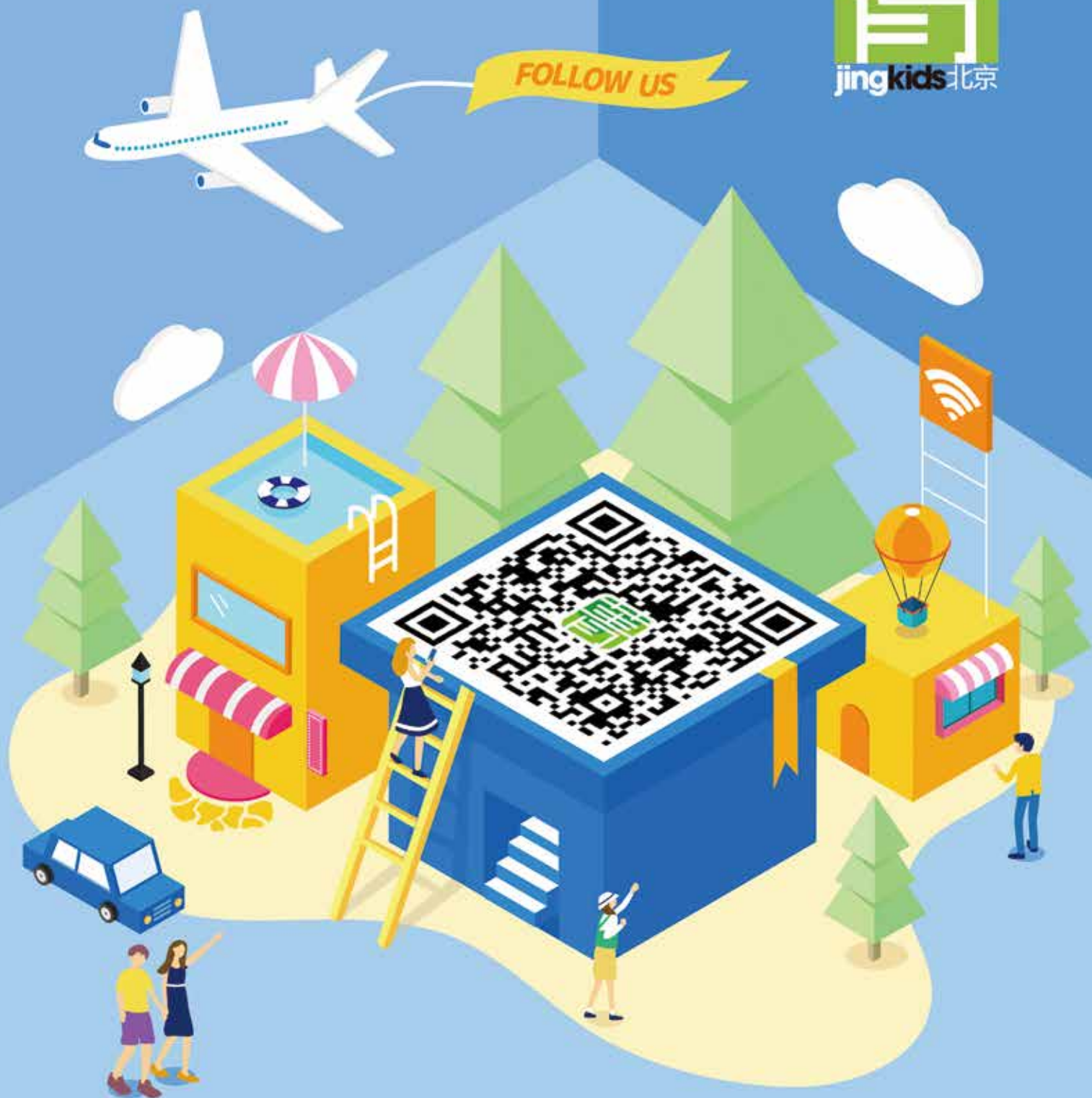
亲爱的毕业生们, 请把你们的故事和想法抛过来吧! 回顾总结成长历程, 分享你的思考, 惠及更多学弟学妹和他们的父母们! 扫码报名, 让我们的内容团队, 通过采访帮你梳理精彩故事。



中小学的爸爸妈妈们, 你一定有很多问题想要这些国际学校的毕业生回答, 扫码提问吧!



FOLLOW US



北京国际教育和社区资讯首选中文平台

扫码关注微信公众号

我在北京当老师

My Teaching Stories in Beijing

文: Daisy 图: 受访者提供



北京乐成国际学校
Beijing City International School (BCIS)

Alexander Davies
小学部创新与设计导师

01/ 你从哪里来? 来北京多久了?

我来自英国曼彻斯特, 已经在北京9年了。

02/ 你教的科目和年级是? 在现在的学校工作多久了?

我目前教授小学1~5年级的创客空间、IT和信息技术相关课程。我已经在BCIS任教9年了, 之前的6年我在中学部担任设计与技术教学组的组长, 教授6~12年级MYP和DP的设计与技术课程, 最近3年我都在小学工作。

03/ 目前做的一个有趣/有挑战性的项目是?

我最近在玩一款桌游, 是一种使用微缩模型作为游戏部件的美式足球。为此, 我最近一直在学习如何使用iPad进行数字雕刻, 刚刚利用3D雕刻和3D打印技术绘制完成了两组完整的微缩模型, 这些成果可以应用于这个桌游。我花了3个月的时间才完成这两组模型, 但我对成果感到非常自豪。

04/ 为什么做教师?

还是学生的时候, 我在酒吧和商店都打过零工, 但从小我就对设计非常感兴趣, 长大之后, 我意识到与他人分享自己解决问题和创造事物的热情能带给我更长久的愉悦感。在BCIS的工作体验非常棒, 我喜欢和这些有创造力的老师和学生们一起工作。

05/ 平时都有哪些娱乐?

业余时间我喜欢自己做点儿东西, 通常会组装一些东西、画模型、进行3D雕刻, 或是其他类似的事情。除此之外, 我还喜欢看电影、玩游戏, 或是陪伴我的妻子和猫咪。

06/ 最近看了什么好看的电影/电视剧/图书?

我非常喜欢《金刚大战哥斯拉》这部电影, 我是一个超级怪兽迷, 这部电影带给了我很多乐趣。

07/ 你对网课的看法是?

对于我教的这种实践型的科目来说, 网课不是一个理想的教学方式。但是经过一段时间的磨合, 我发现只要你设计的项目可以吸引住学生, 能够引导他们自主学习, 那么网课这种形式也是没问题的。话虽如此, 但我仍觉得面对面与学生建立联系才是更愉快和有效的。

08/ 北京你最喜欢的一个地方?

我喜欢鼓楼东大街的胡同, 那里有很多你意想不到的有趣的地方。

我



央美毕业，

孩子

7岁半



从未教过他画画

How to Enlighten
Children With
Aesthetic Education

文、图：韶玲

我的孩子已经七岁半了，我还从来没有教过他。平时动个不停的，画起画来能安静好久，他从不喜欢画某个对象，而是画自己喜欢的那些东西——机器人、地图、迷宫、宇宙……

回想起自己这些年“教”过好多孩子画画，但似乎也并没有教他们什么。无非是讲讲艺术家的故事，告诉他们材料怎么用，给一些开放式的主题，鼓励他们画出他自己。

孩子们刚学会拿毛笔画线条，就开始搞创作了，天上飘满了妖怪，妈妈带着孩子们排排队……想到自己画画还要构思、起大形，还要想怎么营造画面效果，而他们边想象画，一气呵成，这么多有意思的想法，我对他们只有羡慕的份。





“娃三岁了，是不是该学画了？”

因有央美学习背景，常有朋友问我：“娃三岁了，可以学画画了吗？”，我觉得这个问题很难回答，难就难在“学”字上。理论上来说，当孩子的手可以抓握画笔时就可以开始画画了。但需要学吗？不需要。孩子天生就是艺术家，他们从纸上画出第一道线条，就开始了对于“美”的探索。而成人这时候去“教”他们，不但毫无意义，还会适得其反。

不管那些线条在你眼里如何拙劣，那是属于孩子自己的感觉，他涂抹得酣畅淋漓，你非要在在一旁指手画脚，最后孩子烦了，行了行了，不画了。美育之路到此结束。

这个阶段，你只需要给他一两支粗粗的蜡笔或水彩笔，切不可多，牌子靠谱，可水洗的最好，再给他一张大纸铺在桌子上，行了。再看看你的孩子：他（她）专注，愉快，不必打扰。等他说画完了，你就张贴在自家墙上，发自内心地称赞宝宝真棒，大功告成。过不了多久，孩子的小手越来越灵巧，画的线也会越来越流畅。

记得我的孩子正是两三岁猫狗都嫌的时候，我给他画笔和纸马上就能安静下来。有一次纸笔都没用了，我不得不祭出“终极武器”：一块雕塑油泥。他立马全神贯注地投入到折腾那块油泥上。而我这雕塑专业出身的，只给他示范了一下这泥能用手捏，其他什么都不多说，到旁边歇歇去了。

“娃四五岁了，该学画了吧？”

到了四五岁，孩子笔下的画越来越具体，开始有意识想要画出某一种形象了（以前都是先画再想画的）。这个时候，我们最应该做的，不是给他找个培训班，而应该多带他出去走走，看看大好河山，古代建筑园林，逛逛博物馆美术馆。

如果家长能再勤快些，出门前先做功课，一边逛跟孩子聊一聊中国古代建筑里的斗拱榫卯，讲一讲艺术家的故事，孩子会得到更全面和深刻的感受。他手下的画面，必定会更为丰富。

还可以带孩子逛逛美术商店，把孩子喜欢的材料买回来，与孩子一起探索材料的特性（颜料、纸黏土、水溶性画笔等），考验他们创造力的时刻到了！

与幼年不同，这个阶段他们大多会有目的性

地画画，所以家长也可以问问孩子：“宝贝你画得是什么啊？”，他会兴高采烈地向你描绘他的画面，仔细听，他们一定会给你惊喜！

我有一位好友，四五岁的儿子每次跟妈妈出门，回来都要伏案画画，把当天看到的画下来。有地铁上的人，军事博物馆的大飞机，他记得那么清楚，描画得如此仔细，连很多大人没注意的细节他都画出来了。

“娃七八岁了，总该学画了吧？”

七八岁的孩子需要“学”画吗？依然不需要。我说：找个美术班不是不可以，但是要慎重，要是找到个不好的班，还不如不去呢。

“好”或“不好”，区别在哪里？首先，教简笔画千万别去；老师要是说涂色没涂出线的就画得好，这样的画班也千万别去；还有，如果看到班里孩子们画画全都一个样，那离他们越远越好！

为什么呢？简笔画让孩子去学习一种画画的模式，涂色是不是涂到线外面来从来不是评价一幅作品好坏的标准（这跟孩子的年龄和性格有关）。之所以是创造，就应该是开放式的，教师只起到引导的功能。

想要孩子发挥自己的创造力，要给他们最大限度的自由：只要你想这么画，就可以这么画。如果你的想法别出心裁，那就最棒了。

记得小时候，跟一位老画家学国画，有一次他教我画鳊鱼，我从来没见过鳊鱼，怎么画都不像，但老师拿着我的画不停称赞，说：“这鱼画得很有意思，但就不像鳊鱼怎么办呢？那就起名叫怪鱼吧。”于是我高高兴兴在画上写上“怪鱼”。老师帮我装裱好，跟他画的鳊鱼拿去一起参加画展去了。

后来到了高中，跟一位油画家学油画，她常去花店门口捡被丢弃的残花来画，但画出来的花却特别漂亮。她跟我说：“事物只是一个参照，我们要画自己的感觉。”

我庆幸自己遇到的都是好老师，如果从小被打击自己画不好一条鳊鱼，可能很难坚持下来。人的自信是融入作品中的，如果没有自信，根本无法下笔，更别说年龄尚幼的孩子们了。

画画是人的天性，我从未遇到过不喜欢画画的孩子。如果有人说哪个孩子就是不喜欢，我会说，那一定是遇到了不好的老师，或者家长的教育方法出了些问题。

以下有一百种打击孩子绘画热情的方式：

- 1 给他做示范，孩子一看，自己没大人画得好，不画了
- 2 告诉他（她）你画错了，这花就应该是红的，叶子就该是绿的
- 3 说谁画得好谁画得不好
- 4 画不好给我画十遍
- 5 不画好不准吃饭

……

启蒙老师如此重要，他必须有足够的艺术素养，能够引导孩子走入美育的“正途”。凡是学过美术的，素描色彩都不在话下，但有艺术素养的，能给孩子们传达正确的美育观念的人却并不多。而观念恰是指引年幼的孩子进行美育的关键因素。

好在家长们并不需要专业出身，只要有正确的观念，就完全可以当孩子的美育引路人，多夸夸孩子画的线条和色彩多么漂亮，想法多么特别，你为他感到骄傲。

写生、素描也有遵循的时间表

孩子八九岁时才开始写生训练，而专业的素描训练，大概要12岁左右学习比较好。素描对孩子各方面的发育和能力有更高的要求，需要良好的理解能力、观察能力和分析能力。让一个小年龄的孩子去学习素描，会觉得特别枯燥而难以继续；而孩子一旦到了能理解的年龄再来学习素描，进步会非常神速。

与学习乐器不同，绘画并不需要童子功，需要的是对绘画持之以恒的兴趣和创造的热情。事实上，除非孩子主动要求，专业的素描训练可以到此为止了。画各种石膏体瓶子罐子，需要大量的时间精力。如果可以的话，学习些国画、书法和水彩之类，对孩子帮助更大。

毕竟，我们进行美育的目的，是孩子未来的生活和工作能更好，而不是走专业的美术道路。让孩子懂得欣赏美，感知美，创造美。让他的生活更丰富，他的心灵受到艺术的滋养。让他自信乐观，工作中思维更具有创造性，而不会拘泥于程式。

最后，我们来看看没接受过专业训练的墨西哥国宝级画家弗里达·卡罗的画，毕加索曾站在她的画前，说：“我永远也画不出这样的画。”再看看离我们近一些的，70多岁才开始拿起画笔的被称为中国“梵高奶奶”常秀峰的画，你能瞬间被这些画吸引，被画里蓬勃的生命力所感染，谁说这样的画不美呢？



韶玲

12岁开始习画，后毕业于中央美院雕塑系，做过大学教师，创过业，目前全职妈妈一枚。在她看来——“美育完全无关贫富，不需要昂贵的工具，也并没有标准，只要孩子画出自己的感觉，那就是最好的。带着这样的观念，每个人都可以成为孩子的美育老师。”

探味意面， 意外收获一刻亲子妙时光

Simple Pasta Becomes Something
More, Are Your Taste Buds Ready?

场地提供：LEO by FLO 福楼·艺面

文：yuanyuan

图：Uni You





对于日常忙碌的中年人来说，周末聚餐是难得的亲子关系“高光时刻”。挑选一家有氛围的餐厅，全家人一起大快朵颐，畅聊谈心，简直可以化解一周的劳累。恰逢福楼·艺面菜单上新，笔者在带孩子亲自品尝后，可以负责任地告诉大家：喜欢意面的小朋友有口福了。

位于建国门外大街1号国贸商城南区B1层的福楼·艺面地理位置交通便捷，地下即是停车场，乘坐地铁10号线到国贸站，步行5分钟即可抵达，餐厅内随处可见欧洲元素、意面艺术品、香草叶和橄榄树、温暖的灯光，放松而惬意。

儿童套餐，小朋友的知己

当小朋友的目光停留在儿童套餐内页的那一刻，笔者就知道这顿饭有料了。福楼家的儿童套餐包含Leo肉酱意面、鲜榨橙汁、新鲜水果，色、香、味面面俱到，荤素搭配恰到好处，营养均衡，盛放意面的盘子被设计成小狮子的造型，深得小朋友的喜爱。

上完菜，小朋友很自然地拿起叉子，毫不客气地大口吃了起来，不一会儿就完成了“光盘行动”。

一碗意面升华为“艺面”

这一碗意面可不简单，是菜单上的经典。

酱汁经过20余种食材的搭配，10个小时的精心熬制，慢火炖煮下完美融合了食材的滋味；意大利面均为当天制作，有不同的形状选择，斜管意面、蝴蝶意面、干层面、珍珠意面……筋道可口；意面上层的芝士碎由工作人员现场手工洒入，可以根据自己喜好要求量多或量少。小小的一碗面，是新鲜、技艺与情感的诚意之作，由此升华为“艺面”。

餐厅另有意面制作原料的展销区域，可以买半成品回家享用。



细细品尝，处处皆诗意

福楼家除了意面，还有更多匠心美食，以下三种必打卡：

健康果蔬汁：由新鲜水果和蔬菜的汁精制而成，入口酸甜，营养丰富又健康。

惠灵顿牛排：这道菜曾是美国尼克松总统的最爱，精选澳洲和牛牛柳，搭配法国芥末酱、松露蘑菇酱，加入鹅肝、帕尔马火腿细细烤制。

LEO海鲜饭：这个超大份的海鲜饭可供两人食用，食材有甜椒香肠、虾仁、鱿鱼，可根据自己喜好附加牛油果、帕尔马火腿、牛肉丸子、香料烤鸡、香煎三文鱼。



蛋糕酸奶杯， 夏日甜丝丝

Dessert Snacks for Summer

文：兆兆 图：Uni You 场地提供：北京瑰丽酒店

初夏时节，草莓鲜艳欲滴。燥热的午后，花费半小时时间，烤几枚玛德琳蛋糕，调制一杯透心凉的草莓酸奶，享受惬意的亲子时光。

北京瑰丽酒店行政西点主厨托马斯Thomas Cabrit出生于法国戛纳，作为专业的糕点厨师已有20年工龄。他为《菁kids》读者精选了两款适合夏天的美食，家长和孩子自己动手就能实现下午茶自由，跟随五星酒店厨师学起来吧！





玛德琳蛋糕

准备材料

蛋糕粉 …… 500g	蜂蜜 …… 75g
白砂糖 …… 325g	橙花香精 …… 1g
泡打粉 …… 25g	黄油 …… 500g
牛奶 …… 150g	
鸡蛋 …… 360g	
香草籽 …… 2.5g	

制作步骤

1. 将蛋糕粉、白砂糖、泡打粉、牛奶、鸡蛋液等原料放入厨师机里搅拌5分钟
2. 再陆续放入香草籽、蜂蜜和橙花香精
3. 黄油融化成液体状态也倒入厨师机，再次启动搅拌2分钟
4. 玛德琳蛋糕的原料准备妥当了，挤入模具中，上烤箱，230度烤8分钟左右，出炉



草莓酸奶杯 (4人份)

准备材料

草莓 …… 200g	白砂糖 …… 50g
罗勒叶 …… 少许	原味酸奶 …… 500g
饼干碎 …… 若干	草莓汁 …… 100g

制作步骤

1. 将草莓切成碎丁，和新鲜罗勒叶碎混合在一起
2. 下面开始摆盘
 - (1) 取透明玻璃杯
 - (2) 最下面一层铺上草莓、罗勒叶碎
 - (3) 上一层铺上饼干碎
 - (4) 再往上铺上混合了白砂糖的酸奶
 - (5) 酸奶层上面倒入草莓汁，当然也可以选择别的果汁
 - (6) 果汁上面撒上少许饼干碎和罗勒叶做装饰

一杯色彩鲜明、清凉诱人的草莓酸奶杯就做好啦。过程中可以让小朋友动手来碾碎饼干或者帮助摆盘，自己做的吃起来格外可口。





垃圾分类，你家怎么做？

How Do You Do Your Garbage Classification in Your family?

采、文：Grace、Mina 译：依然 编：兆兆 图片：被访家庭提供



去年5月至今，北京开始实施生活垃圾分类已经一年时间了。从对各种垃圾进行认知，到分类垃圾桶的摆放，整个社会对于垃圾分类的意识逐渐提高。在中西家庭中，对于垃圾分类这件事是怎样做的呢？大人如何教导？孩子如何参与？我们选取了中西家庭各一组，听听他们的说法。

爸爸是一位图书编辑和出版人，平时喜欢看书和科幻电影。妈妈曾是一名教师，现在是全职妈妈。张沐禾是个活泼开朗的女孩，喜欢游泳，郊游，听音乐，和朋友一起玩儿，还爱吃大草莓，现就读于乐成四合院幼儿园。

1. 全家是怎样学习垃圾如何分类的呢？

作为家长，我们很关注环境对孩子的影响，坚持环保理念也一直是家庭成员的必修课。2019年7月1日开始上海就开展了垃圾分类，当时我们在电视新闻中了解到这件事感到非常欣慰，因为环境问题和我们每个人息息相关。

去年5月北京也开始实行垃圾分类，我们看了一些关于垃圾分类的文章，并且和孩子一起看过一些关于垃圾分类的小视频。

首先让孩子认识垃圾箱的不同彩色和不同标志，因为她才三岁五个月，对许多环境概念还不能充分理解，但是不影响她记住一些垃圾的简单分类。

2. 家里为垃圾分类做了哪些准备？

我们会和孩子玩一些练习垃圾分类的小游戏，比如把菜叶、果皮、电池、矿泉水瓶、旧毛绒玩具放在一起，然后按厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、其他垃圾分类，看谁分得准确。

我家借鉴了“两桶一袋”的分类方法，两个垃圾桶分别放厨余垃圾和其他垃圾，可回收垃圾和有害垃圾放在塑料袋里，等到投放垃圾时再分门别类地丢进各自所属的垃圾桶，这样不仅方便，还节省了空间。

3. 垃圾分类过程中遇到了哪些疑惑？哪些垃圾是最难分类的？

垃圾分类过程中确实有让人头疼的部分，比

如吃完玉米粒的玉米棒，熬骨头汤剩下的棒骨还有坚果，大多数时候我们认为这些是厨余垃圾，其实它们属于其他垃圾。后来我们发现了一个规律：短时间内不可降解的垃圾是属于其他垃圾。这样想分类起来就方便多了。

另外一个易分错是使用过的脏纸巾，我们认为纸是可回收再利用的，但如果是脏的纸巾已经被污染了就要放入其他垃圾。还有个小口诀分享给大家：能卖钱的蓝桶桶，易腐烂的绿桶桶，有毒有害红桶桶，三者不是灰桶桶，这样是不是好分多了？

4. 孩子为家里垃圾分类付出哪些努力？

在沐禾很小的时候就对扔垃圾感兴趣。她会



肯尼迪一家是真正的旅居家庭，在过去的16年间他们一直在国外生活，六个月前他们来到了北京。妈妈艾米在 Girl Scout女童子军工作，爸爸David是一位IT经理。他们最大的孩子Avery正在读大学，两个小不点Claire和Luke则就读于北京京西学校。

1. 您的家庭是如何学习垃圾分类的？

我们所在的社区张贴了垃圾分类的通知，然后我们会按照垃圾箱上的提示标识来进行分类。

2. 在您的家庭中是如何进行垃圾分类的呢？

我们家中有可回收和不可回收两种垃圾箱。我们通常会用一个碗把厨余垃圾收集起来，再投放到社区的厨余垃圾箱里。

3. 在垃圾分类的过程中您都遇到了哪些问题？哪种垃圾是最难分类的？

塑料的分类比较困难，以及外卖包装，特别是沾上油和食物残渣之后，就变成不可回收物了。

4. 在家中，孩子们都为垃圾分类做了哪些功课？

孩子们会在家中参与垃圾分类，并会轮流把

家里的垃圾带到楼下社区的垃圾箱里。

5. 您社区的垃圾分类工作开展得怎样？您觉得还有哪些可以改进的地方？

自从北京实施了新的分类方法之后，垃圾分类就得到了很大改善。在此之前，社区只有两个垃圾箱：厨余垃圾和可回收垃圾。很多人还是没有意识到需要分类投放垃圾的问题。有很多地方只有一个厨余垃圾箱，没有其他选择。我觉得如果能够设置不同种类的垃圾箱，将会有助于社区垃圾分类工作的开展。

6. 您会和孩子聊关于环境保护的话题吗？都聊些什么？

我们会有意识地尽可能让他们选择可持续的生活方式，并且避免购买那些很快就会被丢弃的

东西。包装食物时，我们都会尽量使用可循环使用的袋子来取代塑料袋，从而减少不可回收垃圾的产生。

7. 您和孩子参加过哪些支持环境保护的活动？

我丈夫和儿子加入过童子军，并在那里参加了垃圾清扫的活动。很快他们还会在一个营地活动中参加植树活动，帮助当地造林。几年前，我们还参加过女童子军组织的衣物交换活动，我们也会把孩子们穿不下的衣服捐赠给其他人。在家里，我们会在每周食谱中加入很多素食，从而减少环境中的碳足迹。我们也正打算学习家庭堆肥的一些知识。我们想做的事很多，也会尽力从身边的小事做起。

把吃剩的橘子皮扔到厨房的垃圾桶里，在公园里玩儿会把矿泉水瓶扔到可回收垃圾箱，现在她已经了解到更多垃圾分类方法， she 会把电动玩具里没电的电池放进一个小盒子里，快收满的时候我们带她一起去把电池扔进有害有毒的红色垃圾箱，每次我要扔口罩时总会提醒我把口罩向内对折好，“要不大病毒会跑出来。”

5. 自己小区的垃圾分类做得怎么样？有哪些需要改进的地方？

我们小区的垃圾分类做得很不错，各色垃圾箱在垃圾棚里一字排开，每个垃圾箱上还有一个不用触摸垃圾箱打开盖子的小拉杆，方便卫生。当你扔垃圾不知道该扔哪个箱时，会有物业的阿

姨帮你分，一边分还一边和你介绍说明一些分类方法。

如果说改进的地方，我觉得可以把容易混淆扔错的垃圾做一个特别告知贴在垃圾桶前的宣传栏里，这样更加一目了然。

6. 自己会和孩子一起谈论环保类话题吗？聊些什么？

沐禾非常喜欢海洋生物，《海底小纵队》是她的最爱，她一直的愿望是去大海潜水，拜访她心里认识很久的这些生活在大海里的朋友们，大鲸鲨、小海马、水母、寄居蟹、小飞鱼、大海象……

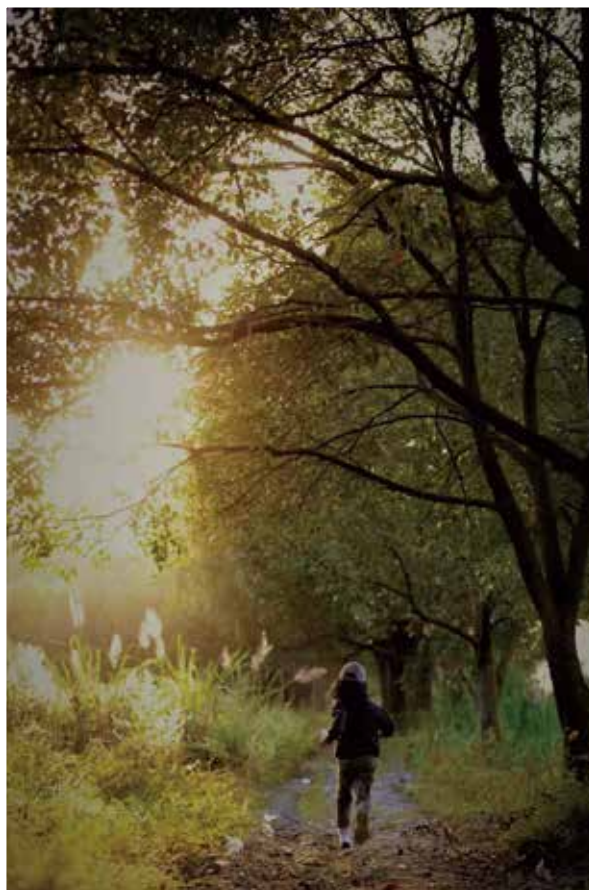
最近我们聊的就是乱扔口罩对海洋生物的影响，

根据海洋保护组织Oceans Asia去年年底发布的报告称2020年约有16亿个口罩进入到海洋，这对海洋生态产生不可逆转的威胁和破坏，因为一个口罩可能需要长达450年时间才能分解，但它不会消失，口罩的主要原料是聚丙烯，它是一种不可降解的塑料，虽然被分解但它会以微塑料的形式继续循环在人的食物链中，然后它会轻松地进入海洋生物体内，最终会怎样？最大的可能是被我们吃了。更不要提口罩上携带大量病毒，鱼儿吃下它，我们再把鱼儿做成我们餐桌上的美食。所以我和沐禾讲不要乱扔口罩，因为她会伤害到你的那些海洋朋友，保护你的海洋朋友们其实就是保护我们自己。

疫情之下的 回乡游学之旅

Taking My Child to Elementary School in My Hometown

文、图：Ruby 编：兆兆



有人说，大城市容不下肉身，小城市装不下灵魂。

去年决定带娃从北京回老家小镇上学的时候，身边的朋友都来相劝：“那里的教育怎么能和北京比！”，“父母的圈子决定了高度！回去要谨慎”我只能笑而置之。

在北京生活了二十多年的我，早已混淆了他乡与故乡，决定让孩子离开北京读小学其实是我和孩子父亲很早之前的决定，结果碰上了疫情，我们的就读范围忽然就缩小到了国内，陪着孩子的回乡游学之旅自然成了首选。

对于刚入小学的孩子来说，怎样的变动他都会欣然接受；我和孩子父亲在疫情里把工作都挪到了线上，这样说走就能走的回乡之旅，一拍即合。

慢下来拥抱自然

不知不觉回到家乡已经半年，流过家乡小镇的江水弯弯曲曲，呈一个“几”字形，江上有很多座桥，开车横跨整个小镇不会超过二十分钟。

总有人说大城市与小地方的节奏不一样，小地方慢很多，而生活的节奏其实都是自己过出来的，在大城市有无数可以自由安排时间看似悠闲的人，在小镇也有无数朝九晚五匆匆忙忙的身影。

看着疫情里的流调，那是大城市的常态，城市赋予你的氛围，由不得你怠慢。那里有动力有拼搏有激情但也有抛不开的压力与焦虑，小城市赋予你更多的是一种云淡风轻的生活感，你依然还是可以选择匆忙，或者就地享受闲逸。

对于父母来说，大城市的教育资源比小镇真是丰富太多。

离开北京前，我是个爱带着孩子四处打卡的妈妈，只怕漏了哪个好玩的没体验到：去参加斯巴达小勇士赛；去使馆里当小小外交家；逛博物馆、体验各种各样的课程、听动漫视听会、看儿童舞台剧，就连各种好玩好吃的亲子餐厅、网红游乐场都不会放过打卡的机会，每个周末都在满城奔走。

而现在带孩子去得多的就是爬山徒步，去江边看水玩沙，看沉甸甸的稻子压弯了腰，或是溯溪而上，在田里与鸭子嬉闹，去乡下人家蹭饭，触手可及的田园与山水是小镇孩子们的游乐场。

孩子欣然接收了一切，十分钟就能走到桥下玩沙玩水的地方，对他来说已经十分的美好，虽然也会想念远方一起长大的小伙伴。

从小镇经过一小时高速车程，就会到另一座城市，孩子说：“妈妈，这里也有地铁，和北京一样！”是的，那里也有各种玩乐的设施，孩子却很少主动要求去，我会留意一下博物馆和音乐厅的演出，安排出时间带他去走一走。

其实，城市有城市的热闹，小镇有小镇的风光，孩子的眼里，这些都是值得去探索的世界。梭罗曾说：“嬉戏地生活着的儿童，反而更能发现生活的规律和真正的关系，胜过了大人。”而学着去拥抱自然，学着放下焦虑，是我回到家乡第一时间需要去直面的课程。

误打误撞进入一所推崇幸福教育的学校

确定孩子的学校只用了三天，因为这是老家一所新建的校园，硬件条件优越，有泳池、音乐厅、钢琴室，整个园林式的校园由风雨连廊连



接，孩子们不用担心南方的多雨。

新学校的师资力量，我并没有特别的去关注，具体好与不好，是需要以后慢慢在孩子的学习中才能了解与体会到的，我们也做好了随时全身而退的准备。

还好，一学期过去，感觉孩子每一天都是开心快乐的。学校对习惯与纪律要求高，但校长推崇的主要是幸福教育，各种丰富多彩的社团课，三天两头的主题活动，孩子隔三岔五拿回来各种奖状，集满了三张还可以换小礼品。

班主任是刚毕业的大学生，也许其他家长们比较忌讳的年轻与没有经验，我却很是喜欢，年轻人有活力和孩子们相处更有同理心，少了很多圆滑世故的东西。

最主要的是孩子还小，开心排在第一。对我来说，只要他每天能期盼着上学，这就足够。是金子哪里都能发光，是学渣那也做一个快乐的学渣。

感受时光的变化

十几岁离开家乡后，只有逢年过节我才会回到小镇看看，有时候甚至隔上好几年。而北京是孩子出生和长大的地方，你要问他是哪里人，他不会说美国人（爸爸是美国人）也不会说中国人，他说他是北京人，对于妈妈出生的南方小镇，他是没有太多印象的。

北方的春天和秋天总是美好而短暂，南方的小镇四季分明，虽然有时候淅淅沥沥连绵不绝的雨让我无限怀念北京的阳光，但如若冬日有暖阳高照，不用隔着玻璃也能晒得全身发热的久违感，会让人心生欢喜，孩子的户外时间因此多了很多。

此次回到小镇，也终于让我有时间静下来，带着他慢慢寻找小时候的那些旧时光，经过自己小学的校门口，我会蹲下来告诉他：“妈妈以前就是在这儿上的学，和你现在一样，是个小学生！”

那条街的树真的是高了很多，拉着孩子的小手，看着这条三十多年前每日要走的路，感叹时光飞逝里生命的成长与轮回。而初高中六年的时光，每天清晨骑着自行车从家里出发，经过一座老大桥，半个小时后就会到达几公里外的学校，晚上放学再骑着车从桥上飞奔回家。

即便高楼平地起，那些挥霍的懵懂与青春，都藏在街角巷尾、江边寺庙、浮桥单车里。与其说陪着孩子回乡，不如说是孩子陪着我做了一次时光的追溯。

从家门口走上几分钟路，就会到达一片寺庙，寺庙依山而建，山下连绵的江水缓缓流淌，这是我爱带着孩子来攀爬晨练的地方，像极了四页先生的那句话：“没有奶酪也没有渡世迷津，你只是挑着半生欢喜涉过世俗的桥，听一个头有戒疤的老和尚敲了一大清早的晨钟，活得有声有色。”

出去兜兜转转了二十多年，不过是走了大多数数人都在走的路，工作、恋爱、结婚、生子……虽然不知道此刻归乡长短，能在嘈杂的世界里暂时抛开生活的焦虑与压力，回到家乡生活一段时间，于我是一件既幸运又开心的事情。

而孩子的成长经历里又多了许多的蓝天白云和小桥流水，把自己儿时的记忆慢慢复制粘贴一点到孩子的小脑瓜里，我想他会刷成自己的格式存储在脑海，因为这里的桥与水将会是他带着温暖记忆的人生底色。

宝妈们为何对瑜伽情有独钟？

Why Do Moms Love Yoga?

编：Daisy 图：受访者提供、Unsplash

倒立是不是练瑜伽所追求的目标？

什么样的瑜伽流派适合自己？
亲子瑜伽是不是智商税？

青少年瑜伽可以从什么年龄开始？
.....

瑜伽，这项深受广大女性尤其是宝妈们欢迎的运动，其中潜藏着很多理解上的差异和练习过程中的误区。为此，菁kids采访了一位专业的瑜伽教练Cici，请她就一些常见的瑜伽问题进行解答。



2006年，Cici办了张健身卡，由此第一次接触瑜伽，之后一直断断续续在练习。2019年，已是俩娃妈的她参加了系统的培训，成了一名专业的瑜伽老师。从曾经的瑜伽练习者到现在的瑜伽老师，Cici通过她的亲身经历向《菁kids》的读者们给出了她的答案。

Q1: 据您观察，瑜伽为什么越来越受到很多宝妈的青睐？

瑜伽不仅受宝妈喜欢，很多女性都喜欢，确实，在我们课堂上30岁以上的女性更多。我想是因为当了母亲的女性，更加关注自己身体和心灵的健康。另外，瑜伽馆的能量场很好，一进入就会让人放下疲惫，卸下焦虑，让人在琐碎、紧张的生活能放松一下，给自己充充电。

Q2: 每天用多长时间做瑜伽比较能够达到训练的效果？

没有定数。一个人每天的状态不同，今天能量饱满一点，那就可以多练习一点，60分钟、90分钟都可以。如果今天很累，那闭上眼睛静坐冥想15分钟，也是在瑜伽练习。

如果强行给自己设定一个量，不管身体当下的状态，我认为是不可取的。

Q3: 有的人天生身体僵硬，是否也适合练瑜伽？

这是我经常听到的问题。就我个人来说，在2019年接受培训的时候，我已经38岁了，是班上数一数二年长的，而且也真的是最僵硬的。但是通过两个月的练习，我的身体柔韧性比我十岁的时候还好，身体感觉轻盈了很多。

从理疗的层面的来讲，一个僵硬的人，需要柔韧性；一个柔韧性很好的人，需要力量来稳定。柔韧和力量平衡，才是身体健康的一个前提。

所以，身体僵硬的人，是可以练，也是需要练习瑜伽的。而且我会建议TA们练习一些阴性的拉伸练习，疏通经络。当经络通畅，人的身体会慢慢变得柔软，性格脾气也会改变。

Q4: 很多人把倒立作为练瑜伽追求的目标，有这个必要吗？

每个人有每个人的追求，而且同一个人在不同时期的追求也会不同，倒立也好，劈叉也好，这个无可厚非。但要在安全的前提下练习，这个非常重要。

Q5: 如何判断什么样的瑜伽流派适合自己？

首先各种不同流派的都去尝试一下，找到自己喜欢的。这通常是第一阶段，都是喜欢哪种，练习哪种。过了这一阶段，一部分人会进入第二阶段，补短板练习。

比如，我力量好柔韧差，一开始我就喜欢练习强度大一些的，比如流瑜伽这类（火箭流、寰宇、阿汤等），能让我出汗的。

练习一段时间发现，柔韧性不好限制了我的练习，就会去上一些拉伸类的课程，身体就在这时得到了阴与阳的平衡。

总体来说，身体比我们的头脑更聪明，关注身体的感受。当你练习完这一节课，你是感觉自己变得轻盈了，好像充电了；还是感觉更疲惫了，半天都提不起劲来，那么这个课对你当下来讲，就是在耗电。你自然会知道要去上哪些课。

Q6: 在家自己练和找专业的瑜伽教练学习有什么本质上的区别？

有些东西是没有办法通过网络教学的，必须面对面教学，瑜伽就是这样的。因为是否正位，哪里该启动，哪里不该启动，有没有代偿，你的呼吸如何等，这些一定是需要面对面来细致观察，询问，并及时调整的。

练习不对，就会对身体造成不必要的损伤。

Q7: 您的两个孩子如何看待和理解瑜伽？

他们懵懵懂懂的，我也没有刻意要去教他们。但是，只要我铺开垫子，他们就会争抢着上去，翻跟头，拉伸，倒立，推轮什么的。所以，

这也是我没办法在家练习的一个原因。有时候，我上课的时候，也会带姐姐或者弟弟去瑜伽馆。他们比较爱运动，大运动能力都很好。我想这大概是瑜伽对他们潜移默化的影响吧。

Q8: 亲子瑜伽是不是智商税？

练瑜伽本来就是耍要全身心的投入，大人带着小孩一起有可能大人练不好，小孩练不到，没必要的。一般也不会有瑜伽馆专门开设亲子瑜伽的课程，最多就是搞一个会员活动日带孩子过来玩儿一下，作为一种娱乐项目，并不会真正去开展一堂课，定时定期地完成。

Q9: 青少年瑜伽可以从多大年龄的孩子开始？练习的强度、时长是怎样的？

瑜伽练习，是讲求正位和心静的。从身体发育层面来讲，我建议至少10岁以后练习。这个阶段的孩子大概能听懂老师的引导，而且脊椎曲度和足弓发育基本完成。太早练习的话，小孩子太好动，坐不住，没办法待在垫子上。另外，青少年的身体特点是灵活性好，肌耐力不够，因此在体式上不要坚持太久，5个呼吸可以退出体式了。一堂课的时间也可以适当缩短一点，比如45分钟。

Q10: 什么样的瑜伽动作可以有效地帮助孩子调整体态？

我观察到现在很多小朋友圆肩驼背，头前引，还有的出现脊柱侧弯，都是要及时调整的，否则对孩子的生长健康很不利。家长在关注孩子学习成绩的同时，也要去观察孩子的体态。一旦发现，要及时找专业的机构或者老师去调整。

具体什么动作需要具体情况具体分析，比如“XO”型腿、圆肩驼背、骨盆前后倾、膝超伸、脊柱侧弯引起的高低肩等，都需要具体分析，制定理疗方案。



疫情常态化， 玩转国内亲子游

Epidemic Era Travel
for Parents and Children

文、图：Hippo 编：兆兆

持续一年多的疫情对旅行爱好者来说无疑是一次灭顶之灾，出国看看外面世界的心愿遥不可及，国内自由玩耍一度也成了奢望，而对于知识和眼界正在成长的孩子，走出课堂去体验和感受是必不可少的。

去年疫情有所缓解的时候，我照旧带着全家自驾出游，这是我们多年来惯用的旅行方式，不过疫情的到来让自驾游变得麻烦了许多。那时虽

然全国已均属低风险，无须核酸证明通行。但自驾经过省市检查站时，除了例行的常规检查，还要逐一核验健康码，本就拥挤不堪的车流更加堵塞。类似的麻烦不仅会出现在检查站，更常见于高速路的休息站，即使是去卫生间，也要绿码通行。几次疫情反复，各地区不同的防控要求让游客一头雾水，既然全世界都被疫情改变了，我也顺应“潮流”，换个玩法。

长白山 国际度假区



01 度假式旅游，难得的亲子时光

只要疫情稍有缓解，京郊附近的度假村都会一房难求，这大概是所谓的报复性出游，或者是对疫情再次反复的担忧，及时行乐才是活在当下。找一家度假村作为旅行基地成了更多人的选择，度假村内吃喝玩乐全都有，不用舟车劳顿外出寻找，也减少了出行中的疫情感染风险。

我们也加入了度假式的旅游，把目的地选在了吉林长白山国际度假区，这里兼顾了度假和观光，是个不错的选择。度假村的酒店有多种选择，品质整体较高，消毒等服务也更有保障，园区占地面积极大，经过一次烦琐的入住手续便可以在园区内停留几天，一劳永逸。夏季的水上乐园和冬季的优质雪道是游客们的首选，园区内还有巨大的草坪花海，供孩子们肆意玩耍。度假区距离长白山西坡景区仅有20分钟车程，可乘坐度假村专线巴士前往，避免了乘坐公共交通可能产生的疫情风险。除了著名的长白山景区，还可以在附近游览讷殷古城、锦江木屋等非典型景

点，游客较少，更为原生态。吃饭问题也可以在度假村内解决，十多家餐厅丰俭由人，不必外出寻找。

我们在度假的时光非常悠闲，从长白山西坡和北坡两次眺望天池，晚上的闲暇时间，我准备了有关长白山的纪录片和孩子一同观看，这个过程不仅让儿子对于长白山有了大概的了解，同时产生了一堆的问题，比如，长白山天池的水是哪里的？长白山到底有没有水怪？长白山既然是一座休眠火山，未来还会不会喷发？中国和朝鲜的界碑修在哪？带着这些问题，我们会在第二天的游览途中一同寻找答案，根据问题制定第二天的出行计划。

度假旅行既是一次旅游，也是放松的好机会，和孩子一起读读书，谈谈心，享受一下一家人轻松的氛围。除了吉林长白山，河北北戴河，浙江乌镇、杭州，海南三亚，广西桂林，都有非常优质的度假资源，快来寻找一个自己中意的目的地吧！

旅行小贴士

1. 尽量选择基础设施和酒店条件好的度假村，体验感更好，更重要的是消毒防疫措施规范严格。
2. 除了必须参观的景区，吃喝玩乐尽量都在度假村中进行。
3. 大多数度假村在官网和官微上都有吃喝玩乐优惠套餐，预定时除了参考旅游平台网站，直接联系酒店也是个方法。
4. 提早预订时务必关注酒店的退订政策，一旦疫情在您的居住地或目的地突发，极有可能影响出行。



青岛

02 研学心态带来全新旅行视角

以往的旅行中，大人和孩子的假期时间都有限，总想多去些地方，疫情来临后，反而让大家慢下了脚步，能够细细地品味一个城市的内涵，研究一个地方的人文历史，用边玩边学的研学心态带孩子一种新的旅行视角。

暑假期间，我和儿子一起计划选择一个目的地深度游，为了避免城市间周转产生的疫情风险，我们准备找一个自然风景和文化知识兼并的城市，最终选择了青岛。为此，我特意准备了丰富的地理历史资料，出行前一周每天给他讲一些知识，虽然对小学生来说听起来会有些抽象，但到了青岛之后，一个个去对实地对应，那种感觉让孩子兴奋不已。

去到一个城市，首先要了解这个城市的历史，青岛在作为中国半封建半殖民地时代重要的港口城市，简直就是一部活历史，如此重要的背景，要先让孩子明白。清朝末年，因为巩固海防，青岛作为一个城市的萌芽才刚刚开始，而真正改变这片土地的是德国著名的地理学家李希霍芬，他曾在中国实地考察数年，之后向德国政府提议占领青岛。青岛和天津等港口城市相比，就像一张大白纸，可以任由德国人规划蓝图，德国在青岛开展了详细的土地勘察测量，完成城市规划之后才开始全面建设。从地图上可以看出，现在的青岛老城就以当时的德国总督府为中心建设，外围的基督教徒，天主教堂，总督府官邸等等，均保留着曾经的制式。

儿子小时候，我们曾一起去德国旅行，他对德式风格的建筑有一些印象，来到青岛也更加好奇。在一个炙热的午后，我们从位于老城区中心的总督府开始，用脚步去感受一百年前德国人对这片土地的革新。儿子手里拿着地图，自己设计徒步路线，把出行前学到的历史建筑

全走了一遍。

渐渐向城外走去，德式建筑风格淡化，取而代之的是日本殖民时期的里院式建筑，对于这段历史，我们了解有限，不过儿子对于日式建筑的内部设计充满了兴趣。在一个书店的咖啡厅歇脚时，恰好看到了有关里院建筑设计的书籍，于是那个下午变成了户型设计图的专用欣赏时间。

青岛带给我们的惊喜还不止建筑和历史，啤酒更是当地最重要的文化属性，作为一次极为深度的研学式旅行，我们在青岛啤酒厂博物馆预留了将近一天的时间。从德国人建厂的历史到发酵工艺的纪录片，从日本殖民时期的销售记录单到新中国成立后的工作日志，从酒瓶刷洗车间到打包流水线，都一一详细参观，自动灌装车间成了他的最爱，贴着橱窗的玻璃一步步研究机械是如何工作的。这个过程中儿子萌发出很多问题，比如自动灌装流水线上酒瓶倒了怎么办，打包机怎样区分正反面等，我们在博物馆的休息区把这些问题一个个查询或请教工作人员，儿子还在体验区品尝到了人生的第一口啤酒。

带着研究历史文化知识的心态，我们在青岛停留了一周多的时间，作为单一城市的旅行，这个时间已经足够够长了。爬上了崂山之巔，到海边参观中国地理测绘水平线基准点，体验帆船出海等等，这已经不是一次简单的旅行，而是知识和文化的延伸。

儿子说站在青岛的山上俯视，让他想起了在德国游览过的海德堡老城，对比了不同地域相同风格的建筑，他在旅行的过程中也有了满满的收获，清晰地了解了青岛自清朝末年的历史脉络，知道了很多历史建筑曾经的用途，通过建筑物的外观特征区分大致年代等。如果说此前国内外的旅行为他开阔了见识的广度，疫情后的旅行则为他带来了知识的深度。

旅行小贴士

1. 选择单一城市深度游，出发前要给孩子讲解城市的历史文化、地理知识等，做好充分的准备工作。旅游结束后和孩子一起用日记或海报的方式总结知识和见闻，效果更佳。
2. 为避免随时突发的疫情，酒店和目的地尽量靠近，出门靠步行或共享单车，尽量减少乘坐公共交通。
3. 如果对美食没那么挑剔，只选择一到两个餐厅反复用餐，降低感染病毒的风险。
4. 博物馆等室内参观场所，务必佩戴口罩，即便是闷热的夏天，忍一时安全第一。

03 研学心态带来全新旅行视角

疫情发生以来，北京应对的政策主要归纳为“非必要不出京”，学校执行得尤其严格，这也直接导致每逢周末和小长假北京市内的景点和酒店客流爆满。要想又不出京又躲避人潮，恐怕只能另辟蹊径了，和经典的景区相比，寻找一片非典型的出游目的地也是个不错的选择，下面为大家推荐几个京郊出游的方向路线。

妙峰山赏玫瑰

相较北京西部的其他山，妙峰山地势相对平缓，而且可以自驾直至山顶。山上林木葱茏，山坡栽满玫瑰花，已有几百年历史，其更以品种纯正而被誉为“中国的玫瑰之乡”，每年6月开始进入盛花期，娇艳欲滴。

密云遥桥古堡—遥桥峪水库

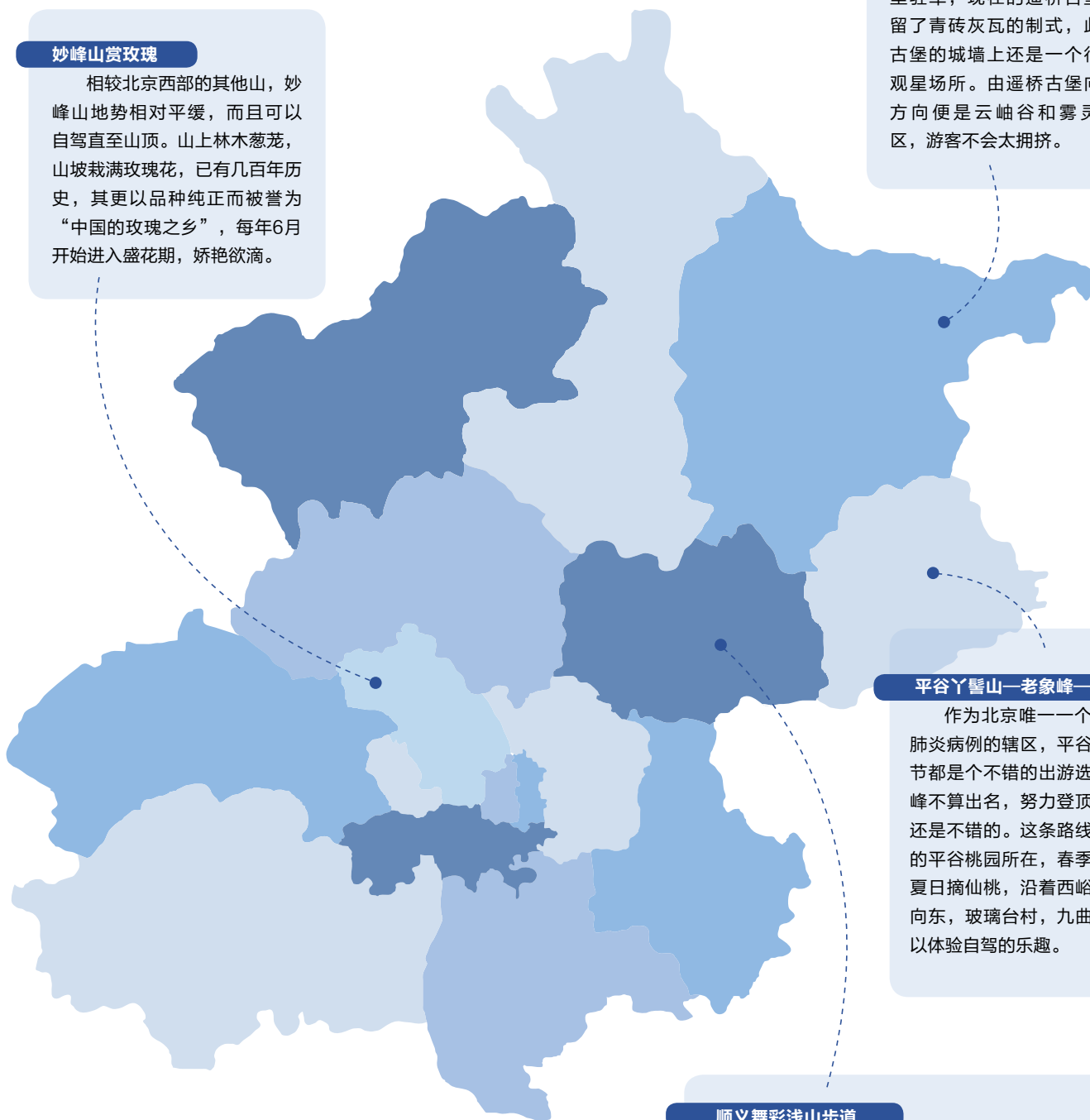
如果想在节假日避开古北水镇的客流，向东不远处便是遥桥峪，明代的卫戍部队曾在这里驻军，现在的遥桥古堡还保留了青砖灰瓦的制式，此外，古堡的城墙上还是一个很好的观星场所。由遥桥古堡向东南方向便是云岫谷和雾灵山景区，游客不会太拥挤。

平谷丫髻山—老象峰—西峪水库

作为北京唯一一个没有新冠肺炎病例的辖区，平谷在春夏季节都是个不错的出游选择，老象峰不算出名，努力登顶后的风景还是不错的。这条路线正是著名的平谷桃园所在，春季赏桃花，夏日摘仙桃，沿着西峪水库一路向东，玻璃台村，九曲十八弯可以体验自驾的乐趣。

顺义舞彩浅山步道

对于登山和徒步爱好者来说，这里算是距离市区不太远的一个选择，节假日虽然游客不少，好在有多个出入口可以选择，山势不高，适合全家一起登山锻炼。



1

《路》



作者: Billy, 6年级

作品简介: 这幅画选择绿色为主色, 想表达一种自然的感觉。两条直线代表两条道路, 圆圈像是行走中的人, 在徘徊。



《彩角》

作者: Charlie, 6年级

作品简介: 这幅作品借鉴了蒙德里安和康定斯基作品中的一些元素——形状、线条, 这张画颜色虽然很多, 但是颜色很深, 想传达一种深沉的感受。

2

来自北京致知学校的学生艺术作品

Student Artwork from the Beijing Enlighten School

文、图: 学校提供 编: Daisy

北京致知学校的学生和老师们致力于将探究式学习融入视觉艺术课程, 他们一部分课堂时间在美术教室度过, 但也会利用整个学校的环境, 寻找创新的方式来展示艺术成果。致知的“光线画廊”位于二层走廊, BES社区的每一位成员每天去餐厅或二层教室的时候都会经过这里, 并停留欣赏。学校会在“光线画廊”分享学生们的作品, 让它们在自然光亮的映衬下, 显得格外耀眼。致知希望在问起孩子们“你在想什么?”时, 每个孩子的脑海里都会浮现一些与艺术相关的东西。

3

《梦》



作者: Christina, 5年级

作品简介: 紫色的天空给人一种舒服的感觉, 白色的云朵飘飘渺渺, 营造出一种神秘的氛围。

《夜》



作者: Angel, 5年级

作品简介: 这幅画的背景是黑色的, 有一种夜晚的感觉。一只猫在窗边欣赏夜景, 眺望远方。

4

5

《红海》



作者: Hanya, 4年级

作品简介: 用大部分蓝色和小部分红色形成一种自然美, 混合在一起有一种自然现象的感觉。

7

《山黄蒙梦》



作者: Sevilla, 3年级

作品简介: 这幅画的名字来源于几本书和作品的组合, 这张画也是一张纸张和黏土的组合。

8

《伦敦男孩》



作者: Alice, 1年级

作品简介: 我喜欢鲜艳的色彩。我觉得伦敦孩子非常活泼可爱, 印度红是一个很酷很帅的颜色, 浅橘色像橘子的颜色, 所以我选了这些颜色来画这幅画。

6

《空虚的海》

作者: Cindy, 4年级

作品简介: 灵感源自我经常游泳, 想在作品中体现逐渐变得恐惧和空虚的感觉。



School News

学校新闻



中華國際文憑學校協會
CHONG HWA INTERNATIONAL BACCALAUREATE SCHOOLS ASSOCIATION



汇佳正式加入中华IB学校协会（CISA）

近日，以深厚的IB教育教学经验为依托，汇佳学校正式加入中华IB学校协会（CISA），成为大中华区首届协会会员；汇佳学校执行校长李艳丽女士担任协会副会长一职，承担协会宣传理事职责，并出席4月8日举办的协会成立大会；汇佳初中部MYP协调员李晶玉老师在大会上以《MYP项目与国家新课程标准融合实践》为题进行了分享。



欢迎A Level奖学金获得者入读哈罗北京

哈罗亚洲奖学金获得者可入读为期两年的A Level课程。经过数百位顶尖学子的激烈角逐，5名同学获得了奖学金。其中，作为获奖者之一的Michael Z将于今年9月正式入读哈罗北京12年级。



MSB召开30周年发布会，传承·创新主题盛会见证未来

北京蒙台梭利国际学校于3月27日在北京举办了30周年校庆活动，隆重展示了学校新的品牌形象，庆祝学校在国际社区深耕的第30个年头。本次活动以“传承与创新”为主题，威德国际教育集团董事长Shirley Wu女士和MSB负责人Ben Farrell分别致辞，并与专家、家长和校友们分享了MSB“传承与创新”主题活动的理念与成果。



海嘉“国际日”隆重举办

阳春三月，一年一度的海嘉“国际日”在校园里隆重举办。“国际日”是海嘉国际双语学校的一个传统节日，也是海嘉校园理念及多元性的集中展现。每年的国际日，学生、教师和家长都会通过一系列的活动展示不同国家的传统文化，使“国际日”成为海嘉的一大盛事。



达罗捷派学院五一期间安排开放日活动

时值五一假期，达罗捷派学院在5月4日安排了校园开放日活动，家长们可以利用这一机会与达罗捷派师生深入沟通，体验生动的美式课堂。

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）。

朝阳凯文举办创意图书周活动

4月，朝阳凯文学校举办了图书周活动，从校长团队前往小学班级为同学们讲故事到种类丰富的原版书展，从知识竞赛到充实的阅读课程……学校通过一系列活动，激发孩子们的主动阅读兴趣，帮助他们思考文字背后的故事，引导孩子们在已知与未知之间探索，精彩纷呈。



汇佳在CTB与NEC全国赛中斩获全国大奖

在2021全美经济学挑战赛（简称NEC）全国赛中，来自北京市私立汇佳学校的26位参赛选手斩获9项团队奖、5项个人奖，1支队伍获得全国团队总分银奖，并晋级全球总决赛。在2021中国大智汇挑战赛（简称CTB）全国赛中，汇佳学校的两支学生队伍荣获全国总决赛二等奖，全部顺利晋级全球总决赛。其中一个小队还获得了“最佳研究设计”单项奖的殊荣。因表现突出，汇佳学校被CTB官方授予“学校PBL教学杰出探索奖”。

耀华国际教育学校北京亦庄校区举办植树节活动

3月29日，耀华国际教育学校北京亦庄校区举行了全校植树活动，同年级的学生三人一组共同协作种植一棵小树，每棵树都会记载孩子们的名字，和孩子们一起成长。这项活动不仅能够培养学生的动手能力、协作能力，同时可以亲自参与环保事业。



朝阳凯文中学部年度大戏《拜访森林》上演

4月，朝阳凯文中学部年度大戏《拜访森林》如期进行公演，孩子们生动形象地展示了一段精彩奇妙、魔法重重的森林之旅。演出感染了在场的每一位观众，也为孩子们这几个月来的排练画上了完美句号。



世界冠军、女篮前国手马宗青教练正式执教NOA篮球队

3月10日，世界冠军、前女篮国手马宗青签约成为北京新东方国际双语学校篮球队历史上第一位世界冠军级别的主教练。马宗青教练在运动员时期，曾多次入选中国国家队并代表国家参加世界级赛事，收获多项冠军。签约仪式后，马宗青教练带领学校篮球队进行了她上任后的首节训练课。

汇佳小学部师生发起“粉色风暴”活动

3月22日，汇佳小学部一年级全体师生统一穿着带有粉色元素的服装，发起了一场“粉色风暴（Anti-bullying Day）”活动。在拒绝校园暴力欺凌主题班会上，老师向孩子们普及了什么是校园欺凌以及自我保护的方法。随后，每个孩子在粉色心形的卡片上写下了自己的理解。



汇佳家校联盟正式成立

3月15日，为了增强家校之间的相互理解与沟通，达成教育理念共识，群策群力为学生提供丰富的学习资源、发展机会和锻炼展示平台，汇佳家校联盟正式成立。汇佳家校联盟由学术、公益、健康、艺术、体育5个小联盟构成，既代表了汇佳学校重要的5个培养方向，也体现了学校一贯坚持的全人教育理念。

耀华国际教育学校北京亦庄校区举办中小学运动会

3月20日，耀华国际教育学校北京亦庄校区迎来了一年一度的运动会。运动会是同学们每年最期盼的活动之一，可以在春日的阳光下尽情奔跑，展现青春的活力和别样的风采。



朝阳凯文学校举办“地球月”活动

四月，朝阳凯文学校全体师生参与了一系列丰富的“地球月”活动：学生的“交换商店”、各班级的学生前往绿园种植、四月每周素食午餐……全校师生通过“地球月”活动，唤醒环保意识，用跨学科、多实践的融合思维，使同学们在活动中塑造创造力和领导力，成长为真正的全球公民。

海嘉12年级IB学生举办艺术展

3月，海嘉12年级IB视觉艺术课的学生们在中学部一层艺术展区展示了他们的艺术创作成果。从雕塑、装置艺术作品到摄影、绘画，学生们以丰富多样的艺术形式，表达两年来于日常生活中的感悟，将微观而宏大的世界具象化呈现并分享。



哈罗北京举办图书周活动

3月22至26日，哈罗北京举办了2021年图书周活动。百变图书人物、与世界著名作家、画家、诗人畅谈阅读与创作、校园寻宝等活动让整个学校沉浸在快乐中，深入感受阅读的意义与力量。



禾光幼儿园组织探究“季节”主题踏青春游活动

春天是万物复苏的季节，为了让孩子们能与大自然亲密接触，欣赏春天的美景，进一步感受春的气息，结合本月主题教学活动，禾光幼儿园于4月20日在城市绿心森林公园开展了主题春游活动。此次春游活动的开展，给孩子们的童年生活留下美好的回忆。



“心流·艺境”汇佳艺术教学成果展成功举办

4月17日，汇佳联合爱佑慈善基金会在798艺术区“悦·美术馆”举办汇佳艺术教学成果展。以“心流·艺境”为主题，展出汇佳小学、初中、高中3个学部学生百余件艺术作品和创作日志。展览现场对学生们的艺术作品进行慈善义卖，共拍出61件作品，累计筹款53622元。所得善款将全部用于在中国欠发达地区筹建汇佳公益艺术教室，将美的教育传递给更多需要的孩子。

海嘉阅读月活动启动

林语堂说过：“智者阅读群书，亦阅历人生。”从3月底到4月初，海嘉阅读月活动如约而至，在浮躁、焦虑的时刻给人以温情脉脉的书香，以润物无声的形式，温润着孩子的心田，播撒他们对于书籍的热爱。



耀华国际教育学校北京亦庄校区举行幼教部运动会

4月2日，运动不仅是儿童身体协调性、肌肉力量以及免疫能力发展的基础，更是儿童其他各大发展领域的重要助力。对于耀华国际教育学校北京亦庄校区幼教部的小朋友们来说，运动会的重点并非得分或输赢，而是敢于尝试的勇气、努力坚持的毅力、竞技规则的理解以及团队意识的养成。

汇佳小学部校长与“魅力之星”获奖学生共进午餐

3月11日，汇佳小学部校长Hollister Hunt女士与“魅力之星”获奖学生们共进午餐。这是汇佳小学部的一项传统，也是对获得“魅力之星”奖项学生的最高奖励。“魅力之星”是学生里的优秀代表，基于汇佳“尊重、感恩、关爱、责任、创新”这五大核心价值观，满足各分支中共计74项细化要求选拔而出。



世青学子走入大自然探索无界课堂

春季，世青学子们从繁华的城市前往绿树成荫的郊区，在青山绿水中重新起航。长城徒步、露营野炊、定向越野、攀岩扎筏、生存技能与野外急救培训，世青把课堂搬进山间与湖边，让学生体验和懂得人与自然和谐共生的意义。

2021-2022

北京择校指南网络版收录学校名录

菁kids编辑精选122所北京国际、双语学校和幼儿园，1所来华招生的海外国际学校，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109所）

日托（共1所）

- 艾荷美iHommy蒙特梭利日托中心

幼儿园（共47所）

- 艾毅国际幼儿园
- 爱朗国际幼儿园
- 爱越智树湾幼儿园
- 艾儿思美国幼稚园北京华盛顿园
- 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
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区福乐贝贝幼儿园
- 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
- MUFFY'S博识梦飞国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 东方悦稚教育集团
- 芬爱国际幼儿园
- Guidepost蒙特梭利北京呼家楼校区
- 哈科教育美国之家
- 好思之家三语幼儿园
- 鸿誉国际幼儿园
- 汇佳幼儿园
- 积爱幼儿园
- 家育苑（双井校区）
- 嘉德蒙特梭利双语幼儿园
- 嘉杉嘉华幼儿园
- 将府丛林幼儿园
- 金翼德懿幼儿园
- 京学国际双语幼儿园
- 杰思中英法三语幼儿园
- 凯斯国际幼儿园
- 卡尔安娜国际儿童会馆
- 米来未来
- 柠檬幼儿园
- 培德书院
- Reading Garden国际蒙特梭利儿童之家
- 三为园-蒙特梭利教育国际示范园
- 童梦童年国际幼儿园（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
- 悠恩蒙特梭利幼儿园
- 意大利儿童之家
- 乐成四合院幼儿园
- 乐成公园幼儿园

国际、双语学校（含幼儿园、小学、初中、高中）（共61所）

- 幼儿园至六年级（K~6）**
 - 3e国际学校
- 幼儿园至九年级（K~9）**
 - 北京市中芯学校
 - 北京金融街润泽学校
 - 启明星双语学校
 - 耀华国际教育学校
 - 北京致知学校
- 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
 - 北京海淀凯文学校
 - 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
 - 北京市朝阳凯文学校
 - 北京市朝阳区赫德双语学校
 - 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
 - 橄榄国际学校
 - 海淀外国语教育集团
 - 君诚学校
 - 君谊星星国际学校
- 幼儿园至十三年级（K~13）**
 - 哈罗北京

一年级至六年级（1~6）

- 北京市朝阳区芳草国际国际学校

一年级至九年级（1~9）

- 益田翰德学校
- 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
- 康福/凯博外国语学校
- 清华附中国际学校

七年至十一年级（7~11）

- 北京威力塔斯国际学校
- 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

七年至十二年级（7~12）

- 北京大学附属中学
- 北京潞河国际教育园
- 北京市第八十中学
- 北京圣保罗美国学校
- 中央音乐学院附石实验学校（中音附石）

八年至十二年级（8~12）

- 达罗捷派学院

九年至十一年级（9~11）

- 北京市山谷学校

九年至十二年级（9~12）

- 清华志清国际（高中）
- 十年级至十二年级（10~12）**
 - 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

天津、河北地区（共6所）

- 大厂幸福学校
- 黑利伯瑞国际学校
- 美达菲学校
- 天津惠灵顿学校
- 天津六力学校
- 天津茱莉亚学院大学预科部

只招收外籍学生

幼儿园、国际学校和国际部（共13所）

国际学校（含幼儿园、小学、初中、高中）

幼儿园至三年级（K~3）

- 北京京西学校瑞士部

幼儿园至六年级（K~6）

- 北京蒙特梭利国际学校
- 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
- 北京澳大利亚国际学校

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1所）

- 布兰克森霍尔亚洲学院（济州岛）



扫描二维码，进入北京择校指南jingkids.com网页，了解学校详情。

免费取阅点

了解《菁kids》北京更多免费取阅点，请联系图书发行部：distribution@truerun.com，电话：5941 5499

朝阳区&东城区

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
米来未来旗舰店	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
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
鼎泰丰餐厅（渔阳店）	朝阳区新源西里中街24号
建国饭店	朝阳区建国门外大街5号
北京瑜舍酒店	朝阳区三里屯路11号院1号楼
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
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
北京辉盛阁国际公寓	朝阳区光华路7号
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
瑞尔牙科（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101室底商
喜悦泰国餐厅（远洋光华国际店）	朝阳区进德路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
北京市朝阳区凯文学校	朝阳区宝泉三街46号院
崔玉涛育学园	朝阳区太阳宫中路16号院冠捷大厦
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

希望免费拿到《菁kids》吗？看看下面哪个发行点离您最近。

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。

鸟巢	朝阳区霄云路35号
新元素（蓝色港湾店）	朝阳区蓝色港湾湖畔美食街BS-06
新元素（丽都店）	朝阳区将台路6号丽都饭店动力中心E01
漫咖啡（酒仙桥店）	朝阳区将台西路9-7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
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
莱佛士北京国际诊所	朝阳区新东路新源里16号琨莎中心一座105室
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
莫罗龙西餐厅-工体	东城区新中街红五楼1-2#（工人体育馆北门正对面）

顺义区

婕妮王超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路2号院8号楼
北京市鼎石学校	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
蓝蛙（祥云小镇店）	顺义区安泰大街9号院10号楼一层103、104号
汉堡王	顺义区天竺镇梨树村荣祥广场1栋1层318号
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
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
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号学校
海嘉双语国际学校	顺义区后沙峪裕民大街1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
北京市新府学外国语学校	顺义区京顺路99号
君诚国际双语学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
丽思·嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区水木兰亭街前一街58号
海德京华国际双语学校	顺义区后沙峪安富街9号学校
北京世青国际学校	顺义区来广营西路临27号正门
北京京西学校	顺义区来广营东路10号
绿叶子	顺义区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京哈罗英国学校	顺义区崔各庄乡何各庄村287号
启明星双语学校（北皋校区）	顺义区顺白路2号奶东工业区
北京致知学校	顺义区顺白路300号
太荔素食餐厅	顺义区中粮祥云小镇南区3-203



《菁kids》订阅

若您希望派送上门，请扫描二维码



TRM SHOP商店

了解更多品牌周边产品，请扫描二维码



菁kids

特约家庭摄影工作室

MIROUR 镜界

独立影像拍摄系统
2000万像素高清广告片级画质 超微镜头
3-5秒/张出图速度
为应用带来前所未有的拍摄体验

- 专业影像师 · 摄影师
- 个人肖像照 · 亲子照
- 商业写真 · 全家福

北京双井店
北京市 朝阳区 双井富力广场五层
502-1 镜界影像摄影
010-5922 0447

北京国贸店
北京市 朝阳区 国贸新城大厦五层
5A5007 镜界影像摄影
010-6561 8081

其它方式
www.mirrorf.com
公众号: MIRRORF 镜界

YIFEI FANG PHOTOGRAPHY

广告/肖像/静物/旅行
ad/portrait/still life/travel

WWW.YIFEIFANG.COM

Info@yifeifang.com / 156 0027 8619 (中文/English)

DAVE'S STUDIO

Professional
Provider of International School
Portraits And Images

国际学校专业影像供应商

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

服务网络: 中国、北京、朝阳区、回龙观镇、龙泽园一路1号悦童文化创意园
服务网络: 中国、北京、朝阳区、回龙观镇、龙泽园一路1号悦童文化创意园

OUFEIVISION

大女主的杂志封面

服务热线: 01068513406
www.yshetian.com
朝阳区望京乡望京艺术区D2

微信公众号

“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。

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 《菁kids北京择校指南》

2021-2022年度特刊



如果您想阅读纸质版,
请扫描二维码,
我们送货到家!





点
亮
未
来
/
静
待
花
开

ENLIGHTEN
OUR
FUTURE



北京致知学校
BEIJING ENLIGHTEN SCHOOL

北京市朝阳区顺白路300号
www.enlightenschool.cn
E-mail: admissions@enlightenschool.cn

Tel:
8610 - 6431 9970
8610 - 6431 6935



扫描二维码
关注致知学校
微信公众号