



爱拖延，  
就一定是坏事吗？

Is It All Bad  
to Be a Procrastinator?



# 2021 毕业生特辑

Ready for the New Adventure





耀童亲子餐厅

# twinkle PREMIUM KIDS CLUB



*Hygiene* • *Safety* • *Love*  
洁净 安全 爱

让妈妈和宝宝都幸福的第三空间



上海港汇恒隆店 TEL: 021-5436 2006  
上海市徐家汇虹桥路1号 新楼三里 359/360  
Grand Gateway 66 Store  
Xuhui District, Hongqiao Road No.1, 3rd floor 359/360

上海新天地店 TEL: 021-6333 1708  
上海市黄浦区湖滨路150号湖滨购物中心2层E09  
Xintiandi Store  
Huangpu District, Hubin Road No.150, 2nd Floor E09

上海联洋广场店 TEL: 021-58645879  
上海市浦东新区芳甸路300号  
Lianyang Plaza, 300 Fangdian Rd.  
Pudong, Shanghai

上海奉贤店 TEL: 021-67180533  
上海市奉贤区南桥镇达政路219号201室  
Room 201, No. 219, Dazheng Road,  
Nanqiao Town, Fengxian District, Shanghai

上海尚嘉中心店 TEL: 021-6211 0809  
上海市长宁区仙霞路99号尚嘉中心2层1211  
Gubei L' Avenue Store  
Changning District, Xuanxie Road No. 99, 2nd floor 1211

商务合作邮箱 EMAIL:  
marketing@twinklekidscafe.com  
商务合作电话: 18602188242

Follow us

# 2021

# 毕业生特辑

Ready for the  
New Adventure



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 芜  
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08月第1版  
印 次: 2021年08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.ynkjh.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](mailto: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  
马春蔚 Toni Ma

**Publisher 出版人**

马春蔚 Toni Ma

**Shanghai Edition 上海版**  
**Managing Editor 主编**

闻琛 Wilma Won  
陈天娇 Rachel Chen

**Senior Operation Editor 高级运营编辑**  
**Editor 编辑**

李佳莹 Stella Li  
高晴 Cheryl Gao

**Community Operation Editor 社群运营编辑**

赵云 Zoey Zhao

**Senior BD Manager 高级商务拓展经理**

俞立涵 Charles Yu

**Senior Account Executive 高级客户主任**

张斯斯 Alina Zhang

**Operation Support Specialist 运营支持专员**

陈奕宁 Cynthia Chen

**Intern 实习生**

**Beijing Edition 北京版**  
**New Media Supervisor 新媒体主管**

刘园园 Liu Yuanyuan  
王晓希 Daisy Wang

**Contributors 撰稿人**

李梓新、Jessie、竟波、吴慧雯、Olivia、Audrey Liu

**Art Director 艺术总监**  
**Production Manager 制作部经理**

罗肃 Susu Luo  
郭挺 Joey Guo

**Sales 销售部**

顾晓蓓 Irene Yan, 唐奥 Gladys Tang,  
尚雁宇 Sharon Shang, 王雅美 Alex Wang,  
刘玥 Liu Yue, John Nuega, 王梓涵 Dora Wang,  
杨茗暄 Silver Yang

**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**  
**HR & Admin 人事部**

赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou  
罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu,

**Editorial 编辑部**

曹筝 Cao Zheng

**Advertising 广告部**

bianji@jingkids.com

**Marketing 市场部**

177 6512 0249, bd@jingkids.com

**Distribution 发行部**

marketing@truerun.com

**Content Marketing 内容推广**

010-5941 5499, distribution@truerun.com

**Website 官方网站**

DCmarketing@truerun.com

[www.jingkids.com](http://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](http://thebeijinger.com)



Since 2006 | 2006年创始  
[Beijing-kids.com](http://Beijing-kids.com)



Since 2012 | 2012年创始  
[Jingkids.com](http://Jingkids.com)



Since 2014 | 2014年创始  
[Jingkids.com](http://Jingkids.com)

北京

上海



扫描上方二维码，  
关注微信公众号：  
**菁kids北京**, **菁kids上海**



# 走出高中校门， 他们准备好了吗？

## Ready for the New Adventure

六月，我们举办了首届“菁kids毕业生峰会”。三十多名来自北京、上海、深圳三地国际化的学校的高中毕业生，以TED式演讲和圆桌讨论的形式回顾他们的高中生活和大学申请历程，向学弟学妹们慷慨分享作为“过来人”的真知灼见。话题包括：我所体验的真实的IB学习、如果高中重来一遍、高中时代的冰与火、怎样在校园探寻自己所热爱的领域、国际教育教给我什么，以及我从大学申请中学到了什么，等等。

本期封面故事，我们的主角就是这些热心的毕业生分享者。

毕业于上海德威外籍人员子女学校（浦东）的Yoran Beisher，分别在上海的公立小学、夏威夷的蒙特梭利初中和德威浦东接受了中式、美式和英式教育——这样的成长经历对他意味着什么？中意混血、会四国语言的Serena Wang毕业于上海惠灵顿外籍人员子女学校，即将前往伦敦政治经济学院攻读政治学专业——她怎样在高中时代就迈出了改变世界的第一步？

初升高时从传统公立学校转轨至国际高中的窦竞萌和江鹏宇，分别毕业于上海耀华临港校区和上海德英乐学院，他们结合自身经历，讲到了转轨的时机和可能遇到的挑战。被剑桥大学兽医学专业录取的黄千柔，毕业于上海耀中外籍人员子女学校，关于专业和大学的选择、实习和面试，她分享了不少心得。毕业于上海美国外籍人员子女学校的马沁怡，现就读于美国塔夫茨大学国际关系和环境研究专业，经历过从新加坡公立小学到美式教育环境的差异，她学会了拥抱不同文化的独特性，并在不断的调试中对自己有了更清晰的认识。

在毕业生峰会上海场的回顾篇中，你还能读到上海七宝德怀特高级中学毕业生何佳璐、上海哈罗外籍人员子女学校毕业生Michele Cazzoli的精彩观点。期待在下一届的毕业生峰会上，能有更多的联结、分享和启发在我们的读者社区中发生。

除了毕业生故事这出重头戏，本期杂志还探讨了拖延症、艺术学习、运动与专注力的关系等话题，更有新栏目“同龄视界”——首期特邀编辑、上海交通大学附属小学五年级的方亦安同学采访了几位好朋友，请他们推荐了自己最喜欢的书籍、音乐和电影。如果家中有同一年龄段的孩子，不妨转给他们看看！

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、Efficient Academy上海首席家长大使、高级芳疗认证讲师等数职。对孩子们的最大期望是能独立思考、为自己喜欢的东西全力以赴。微信：Christinaboo。



**Connie Wang**

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



**Jessica Chen**

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



**刘若**

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

## 社区报道

### 55 简报

The Circuit

60

分类信息  
Directory

61

免费取阅点  
Distribution



## 10 2021 毕业生特辑

Ready for the New Adventure

### 10 上海德威外籍人员子女学校 (浦东) 毕业生Yoran Beisher: 历经中美英三种教育, 我这样发现 自己的最爱

Dulwich Pudong Graduate Yoran Beisher:  
Experience Breeds Passion

### 14 上海惠灵顿外籍人员子女学校 毕业生Gioia Serena Wang:

中意混血, 会四国语言, 这个热爱  
政治学的女孩在高中踏出了改变世  
界的第一步

Wellington Shanghai Graduate Gioia Serena  
Wang: A Little Step Towards My Big Dream

### 18 上海耀华临港校区毕业生 窦竞萌:

#### 我这样应对转轨的挑战

YWIES Graduate Nino Dou: Challenges  
I Coped With After Transitioning to the  
International Track



### 20 上海德英乐学院毕业生江 鹏宇:

#### 收获帝国理工录取, 他是众多 转轨学生的缩影

DTD Graduate Bennu Jiang: Enrolled by  
Imperial College, Here Is My Story

### 23 上海耀中外籍人员子女学 校毕业生黄千柔:

#### 自幼对动物的喜爱使她走进剑 桥大学

YCIS Graduate Sheryl Huang: My Love for  
Pets Led Me to Cambridge

### 26 上海美国外籍人员子女学 校(浦西) 毕业生马沁怡:

## 克服不同文化带来的不适感， 认识我自己

SAS Graduate Qinyi Ma: My Multicultural Experiences Gave Me a Better Understanding of Myself

## 28 2021菁kids上海毕业生峰 会回顾

A Recap of JingKids Shanghai International Education Graduate Summit

32



## 话题

### 32 爱拖延，就一定是坏事吗？

Is It All Bad to Be a Procrastinator?

## 教育

### 未来艺术家 Blank Canvas

### 06 来自上海西华外籍人员子 女学校IB学生的艺术作品

Artworks From IB Students of Western International School of Shanghai



### 菁沙龙 JingTalk

### 40 你的孩子为什么坐不住？

Why Your Child Is Not Able to Sit Still

### 校园之星 School Stars

### 45 上海七宝德怀特高级中学的校园 之星

School Stars From Shanghai Qibao Dwight High School

### 同龄视界 Peer Presents

### 46 五年级的学生喜欢什么？

Recommendations From Grade 5 Students

### 写作少年 Young Writers

### 50 人物小传 Biographies



本期封面和跨页模特为窦竞萌、Gioia Serena Wang和Yoran Beisher，他们分别是上海耀华临港校区、上海惠灵顿外籍人员子女学校和上海德威外籍人员子女学校（浦东）的毕业生。特此致谢！

摄影：天真蓝Navie Blue

## 为人父母

### 家长手记

Parent's Note

### 36 左手莫奈右手白居易，引领 孩子通往“美”

The High Quality Arts Education



### 父母社区

Parents Corner

### 44 和儿子去帕米尔高原

A Trip to the Pamir Mountains With My Son

### 54 未尽的夏天

The Ongoing Summer

### 64 梦想远大，期待放平

High Hopes, Low Expectations

# 来自上海西华外籍 人员子女学校IB学生的 艺术作品

Artworks From IB Students of Western International School of Shanghai (WISS)



*Amnesia was her name, she had beautiful eyes.*



*Fashion Design Collection 2*



*Fashion Design Collection 1*



*Fashion Design Collection 3*



*Icarus*



*Close Up*



*La Marseillaise*



Drowning



Growing



Illusions of the Surface



She



Brainy Forest



From grave to the stage you're natural babe.



I am the fifth dimension and ill split the atom.

2021  
新学期  
Ready for the New Adventure

策划：本刊编辑部 摄影：天真蓝Naive Blue



高中三四年，是一个人向成年过渡的重要时期。世界一点点在眼前打开，选哪所大学、读什么专业，甚至未来从事什么职业……来自现实生活的灵魂拷问接踵而至，少年们的心智也在这一次次抉择中日渐成熟。

本期封面故事的主人公是今年和去年的高中毕业生，他们分享自己的成长与思考，既是一种自我沉淀，也是对后来者而言分外宝贵的一手经验。





# Yoran Beisher 上海德威外籍人员子女学校 (浦东)毕业生

历经中美英三种教育，我这样发现自己的最爱  
Dulwich Pudong Graduate Yoran Beisher:  
Experience Breeds Passion

文：Jessie 图：天真蓝Naive Blue、受访者提供

第一次和Yoran Beisher见面，发现这个男孩非常热情自信。互联网时代的社交，大部分人都躲在屏幕后，陌生人见面十分拘谨，Yoran却让人体体会到一种久违的亲切感。

## 从中式到美式再到英式，历经多国教育

Yoran的爸爸是美国人，妈妈是上海人，跨国组合的家庭让他的教育经历与众不同。小时候Yoran在上海上公立小学，小学毕业后跟随家人搬去了夏威夷，在那里的一所蒙特梭利学校上完了初中。2018年，他又和家人搬回了上海，进入上海德威外籍人员子女学校（浦东）学习。刚刚高中毕业，Yoran就已经体验了中式、美式和英式三种不同的教育方式。

“上海的学校抓得比较紧，更专注于语文、数学和英文这样的核心课程。初中到了夏威夷以后，完全是另外一种风格。”Yoran说，“那儿很自由，有大把的时间可以探索自己喜欢做的事情。”在夏威夷读书的时候，Yoran喜欢上了机器人俱乐部，课后就花了很多时间在上面。“回到上海，进入英式国际学校德威后，我发现同学们会更喜欢把时间花在课外课上。”在Yoran看来，英式教育就像美式和中式的中和，宽松的氛围下还是对学术保持着一份严谨。

中国教育的专注、美式教育的自由以及英式教育的严谨似乎在Yoran身上产生了一种化学反应，让他敢于不断尝试去寻找自己的最爱，并持续投入时间和精力。

## 从零开始创办Dulwich TV

Yoran特别的一点是，很少在一件事情的后果和回报上纠结，在产生想做某件事情的想法之初，他更多考虑的是如何快速开始和解决困难，而不是犹豫不决。13年级时，Yoran在学校创立了Dulwich TV。那是IB的最后一学年，课业压力繁重，大学申请的时间节点也一个紧接着一个，而他却能在极其忙碌的毕业年创设一个新的社团，并在半年内使团队从0发展到30人，实在让人惊叹。

“我萌生创立Dulwich TV的想法是因为有一次和一位老师聊天，他苦于无法让学校里的同学和老师知道他的活动。我发现这是一个大问题，学校有很多精彩的活动或信息，但没有合适的宣传和推广渠道，于是便想着做点什么。”这个校园里的“小困难”就这样成了Yoran开始的契机。创设新社团需要投入大量的时间和精力，Yoran没有想太多。他的想法很快得到了老师的 support，学校市场部还给了他不少参与报道的机会。

“我以前没有接触过媒体，媒体对我而言是个全新的领域，刚开始我连mp4、m4a这些文件格式都不知道，也不知道怎么用摄像机以及剪辑软件。”技术难题需要攻克，招不到合适的成员也是一大难题——初创团队除了毫无经验的他，还有三名毫无经验的7年级学生。但这些困难都没有阻挡Yoran的脚步，从零开始，遇到问题解决问题。

“我大概每周要花10个小时在Dulwich TV上，做计划、剪辑，哪怕制作一段只有5分钟的视频，也需要花很多时间一遍一遍地过。因为白天要学习，时间很紧张，所以有时不得不牺牲睡眠时间。”

Yoran有超强的责任心和领导力，在他的带领下，团队不



断壮大，最初的“小朋友”都磨炼得能独当一面了。现在的Dulwich TV已经有两三个小组可以分头报道不同的活动，就像一个初创企业那样稳扎稳打，良性发展着。

## GO FOR IT，在不断试错中找到热情

Yoran是个实践派，很喜欢什么都去做一做、试一试。

“没有人天生就知道自己热爱什么，只有去做了才会明白这不是自己想要的。”

Yoran也有很多失败的经历，他曾参加过Dulwich Architect社团，该社团希望以工作坊的形式，让学生们学习如何使用电动工具来制作家具和其他装置，并在校园中展示。在这个过程中，他发现自己的时间和能力根本跟不上，于是放弃了。他在Student Government的经历也不是很愉快，因为那儿有很多规则要遵守，然而他喜欢更自由地表达和实现自己的想法，于是他也放弃了。

在这些失败的经历中，Yoran才慢慢发现自己真正热爱的是去交流沟通，并且学习去引领一个团队。这些经历让Yoran在创立Dulwich TV时有了自己的领导风格，他基本上不会拒绝每一位想加入的孩子，认为只有给他们机会尝试，大家才能明白这是不是自己想要做的。

而至于团队人数激增所带来的管理上的挑战，Yoran表示慢慢解决就好。这样的特质让我们仿佛看到了一个创业领导者的格局，给自己机会，给“员工”机会，然后一起成长。

在课外，他的经历相当丰富，除了创立Dulwich TV，他还帮助学弟学妹创立了机器人社团，并利用空闲时间做了大量的实习，他做过数字营销、市场营销以及项目研究员，还在ACAMIS（中蒙国际学校协会）做特邀发言人。

学校之外，Yoran还参与了一些志愿者活动，比如在上海市儿童医院做志愿协调员、派发食物给贫困者、无偿为新教师培训英文，等等——一个高三毕业生拥有的经历，甚至胜过大部分大学生。Yoran从不浪费自己的时间，他把时间都用在了寻找自己热爱领域的过程中。

目前Yoran已经被不列颠哥伦比亚大学尚德商学院录取，他很坚定自己未来的发展方向，就是将商业运用在更多领域，为人类繁荣发展创造更多条件。而为了实现这一目标，他想不断提升自己的适应力、勇气和沟通能力。

# Yoran Beisher: Experience Breeds Passion

*Written by Jessie Translated by Yoran*



When you first meet Yoran Beisher, you will be immediately greeted by his enthusiasm and confidence. Most young adults during first impressions come off as quieter or reserved due to a lack of social interaction with strangers; Whereas Yoran, on the other hand, has no qualms of greeting new individuals warmly and intimately.

## From Chinese to American to British Experiencing education across borders

Yoran's father is American and his mother is from Shanghai. His multinational family allowed him to experience a very unique education. When he was a child, Yoran attended a public elementary school in Shanghai. After graduating from elementary school, he moved with his

family to Hawaii, where he studied in a private Montessori middle school. Finally, in 2018, he moved back with his family to Shanghai and studied at Dulwich College Shanghai (Pudong). Upon graduating from high school, Yoran has already experienced three different education systems: Chinese, American, and British.

"Shanghai schools emphasize the importance of core subjects such as Mandarin, Mathematics, and English. However, this all changed when I moved to Hawaii for Middle School." Yoran commented. "Students have a lot more free time and are encouraged to use that free time to explore their hobbies and passion." While studying in Hawaii, Yoran discovered his interest in the school's robot club and invested a significant number of hours into fostering that interest.

"Once I returned to Shanghai and entered the British International School Dulwich College Shanghai, I found that students continued to pursue co-curricular activities despite the challenging curriculum." In Yoran's view, British education is a balance between the American and Chinese educations. It maintains a rigorous academic approach while also encouraging students to pursue co-curricular activities. The focused approach of the Chinese education, the laissez-faire approach of the American education, and the balanced approach of the British education created a spark in Yoran, daring him to continue discovering new avenues and projects that'll challenge him and benefit his community.

## Founding Dulwich TV from scratch

Something outstanding about Yoran is that he does not dwell on thoughts of failure or the amount of energy that is required to complete a project. Instead, he focuses on the steps or procedures needed to overcome the next hurdle and challenge.

When Yoran was a year 13 student at Dulwich, he founded Dulwich TV – a student news that produces weekly segments promoting school activities. Back then it was the last year of IB for him, with heavy academic pressure and time constraints from university applications. But he decided to press forward and created a student news organization that grew from nothing to over 30 students within half a year.

"The idea to start Dulwich TV originated from a conversation I had with a teacher, who was complaining about the lack of suitable outlets to advertise student activities and achievements. In my time at Dulwich, I have also noticed the same problem. Many students were involved in a wealth of different activities and projects, but nobody knew about them!"

This "communication difficulty" on campus thus became an opportunity for Yoran to launch his newest endeavor – Dulwich TV. While the investment of time and energy would have been significant for Yoran to start a student news channel, he did not mind the undertaking. His proposal quickly gained traction as it received the support of both teachers and the school's marketing department. "I have never worked in the media field before, and it was a completely new experience to me. In the beginning, I lacked many of the basic skills needed to run a news outlet. I didn't know the difference between mp4 and m4a computer files, nor did I know how to operate a camera or use a video editing software." While many technical problems needed to be overcome, getting the right team together was also a challenge. Initially, only three inexperienced 7th grade students were interested in joining the organization. However, none of these difficulties stopped Yoran from achieving his aim and building his dream organization.

"I spend about 10 hours a week on Dulwich TV, planning,

recording, and editing each segment. Even if each segment was only 5 minutes, it takes a significant amount of time to perfect each second, and because I have to study during the day and there are only so many hours in a day, often this would mean losing sleep." Yoran has a strong sense of responsibility and leadership, and under his leadership, Dulwich TV continues to grow, and the original members are trained to be independent. Now Dulwich TV has over 30 students reporting on different activities in groups, and it continues to grow steadily.

## GO FOR IT

**Discover your passion**

**Through relentless trial and error**

Yoran is practical, he prefers to experience every task firsthand. "No one is born knowing what they love. Instead, it is only through trial and error do they begin to understand slowly what they wish to gain from in life."

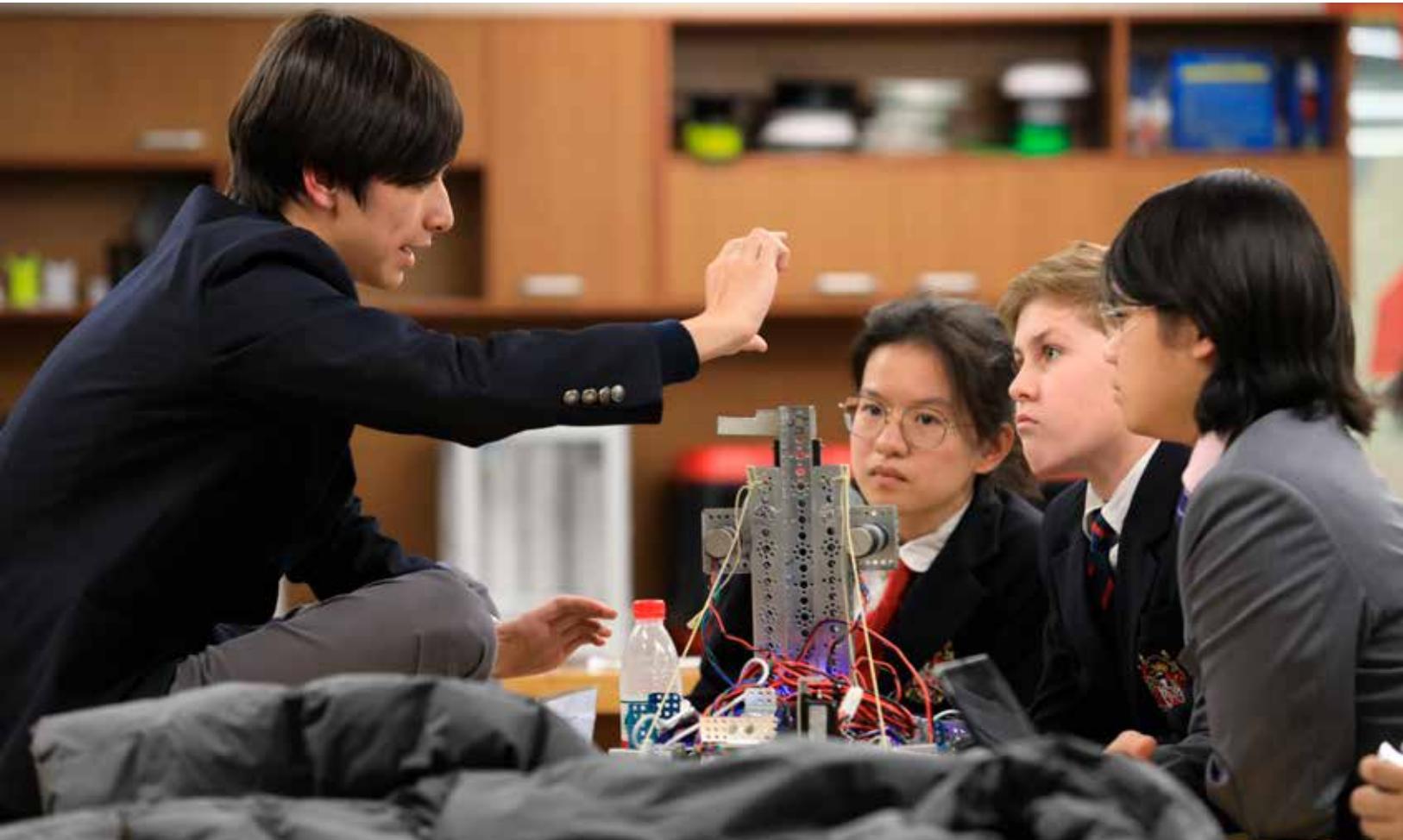
Yoran's past has not been all success and glory, instead, is also littered with countless failures. One of the many projects Yoran has tried to start – Dulwich Architect – sought to promote hands-on learning through woodworking and other workshop skills. However, in the process, Yoran found that his ability could not keep up with the complex nature of the skills needed to navigate a workshop, so he gave it up. His experience in Student Government was not pleasant either. His style of freely expressing and realizing his ideas did not fit well with the many rules and regulations within student government.

Within each failure though, Yoran slowly discovered that what he truly loves is to learn through leading. These experiences helped Yoran shape

his own leadership style when he founded Dulwich TV, and with that, he accepted every student that wanted to join the organization, no matter the number. He believes that the only way to foster a productive and enriching atmosphere is by giving everyone an equal chance at proving their worth. As for the logistical challenges that come with the surge in members, Yoran will solve it like he does every other challenge, by taking things one step at a time. This characteristic of his is reminiscent of an entrepreneurial leader, giving "employees" an equal opportunity to grow together.

Yoran's wealth of experience also extends well beyond the classroom. In addition to creating Dulwich TV, he also founded a robotics team in junior school to help promote STEM. He is also involved in many professional development experiences, having worked as a digital marketing intern at a multinational corporation; a project researcher at a tech start-up; and a regular speaker at the annual ACAMIS Technology Conference.

Yoran also doesn't slack off when it comes to volunteering: Having worked as a volunteer coordinator at Shanghai Children's Hospital; participated in poverty alleviation events; and also train English teachers at migrant school. Yoran tries his best to invest every minute of his day into discovering new passions and areas to challenge himself. Presently, Yoran plans to pursue his higher education at Sauder School of Business at The University of British Columbia in Vancouver, Canada. He plans on studying commerce while continuing to make a positive impact wherever he goes, using business and commerce as a platform to contribute to the prosperity and development of mankind. To achieve this goal, he believes that adaptability, communication, and the courage to dive head-first into industries are essential.





# Gioia Serena Wang 上海惠灵顿 外籍人员子女学校毕业生

中意混血，会四国语言，  
这个热爱政治学的女孩在高中踏出了改变世界的第一步

Wellington Shanghai Graduate Gioia Serena Wang: A Little Step  
Towards My Big Dream

文：李佳莹 图：天真蓝Naive Blue、受访者提供

Traveling  
with  
my  
mom

## 星火迸发的那一刻

Serena家的饭桌上时常蹦出一些激烈的对话，比如就餐该用筷子还是刀叉、饭菜是放在桌子中间还是各自的碗里，话题通常从食物衍生开，到家务、生活和就国际新闻而展开的有趣的争论。母亲热情、自由的意大利文化和父亲体贴、细心的中国文化在语言的来来回回中互相影响着，被影响的同样还有Serena看待问题的方式。

印象最深的一次来自她的英国朋友：因地铁上他人长时间的注视而感到被冒犯，原因在于在西方国家这代表着怀疑和可疑。Serena听后以自身中国文化的背景向朋友解释道：在中国这仅仅是对陌生人的观察。误会由此解开。

“很多时候，人们争论的不是逻辑冲突，而是文化冲突。”Serena意识到，指出文化差异是解决问题的唯一办法。久而久之，生活在国际化的环境中，每当Serena与身边人持有不同观点时，对方来自哪里、拥有怎样的文化背景成为了她最先思考的因素。

双文化背景的优势还体现在语言学习上，和爸爸说中文、和妈妈说意大利语、和朋友说英语的Serena还学习了几年西班牙语。尽管对目前的她而言，听西语母语人士说话的语速依然像“200公里每小时的车速”，但她仍觉得能用自己掌握

的3.5种语言和世界各地的人们用他们的母语交谈很酷。就像曼德拉曾说过的，“你用一种对方能听懂的语言和他交流，触动的是他的大脑；用他的母语和他交流，触动的是他的内心”。

身处在对文化十分敏感的环境中，加之优秀的语言能力，人文类学科学习的优势不言而喻。她曾尝试过历史、哲学和法律专业，最终，却因为在课堂上学到的关于国内制度和全球制度的起源、法律与和平概念的演变而深深吸引，当然还有她最感兴趣的，国家与政府如何塑造公民的世界观。

那一瞬间，她想起了父母在饭桌上的争论，想起了那些关于出生在西方“自由至上”的母亲的言论和出生在东方国家注重群体、社会、和谐的父亲的反驳。就是在父母的日常生活中，她清楚地看到了社会关系对他们的影响，并找到了前所未有的认同感。于是，对社会关系和政治学，她开始了更进一步的钻研，不止于读书看报，更是实地考察，亲身体验。

## 她去了非洲

如果说母亲是影响女儿最深的人，那么Serena无疑继承了母亲的三个特质：好奇心、开放性，以及对陌生文化的憧憬和欣赏。

Serena的母亲出生于意大利，这个三面环海





的半岛国家把她对未知的憧憬深刻在了基因里。在威尼斯的大学修得中国语言和历史本科学位后，她动身来到中国，在上海的大学亲身体验了中国文化。自那之后，她的冒险精神又将她带往了阿富汗、巴基斯坦、印度和非洲大陆。亲历的故事、与当地人的谈话都被母亲写成了游记，这份被珍藏的文字记录成功开启了Serena的好奇心。

2019年的夏天，在终于有机会踏上非洲大陆时，她毫不犹豫地动身前往，跟随Sage Experience（非政府组织，旨在将全球发达国家和发展中国家的高潜力学生联系起来，与当地团队一起解决社区现实世界的挑战）访问加纳，在过程中学习倾听、包容、谈判、规划等领导力技能，并在最后一周用所学技能组织自己的领导力发展项目。

就读高一的Serena选择将目光置于教育。尽管学生们活力四射，但加纳基于板书和记忆的教育系统让学生们成为了教室里被动的参与者，教育环境将他们牢牢地禁锢在思维定式中。关注到这一现象的Serena决心带领当地的学生体验不同的学习形式，于是在一位麻省理工学院学生的指导下，他们合作在Wli Village为初中生们举办了一场社区科学展。

取代原先仅仅是将实验假设和实验结论写在纸上的课程，学生对实验过程的亲历能够培养他们独立思考的能力。当实验结束后，每组学生需向社区群体展示自己的实验成果。于是他们的学习过程不再局限于自己和老师，亲朋好友的参与在丰富学习体验之余，也完成了信息共享的步骤。

在加纳度过的时光、与当地人们建立的深厚友谊让Serena充分体验了非洲的音乐、食物、人文和历史。但对中非关系的

参与也令她发现，尽管中国大力帮助了非洲许多国家的经济发展和基础设施建设，但中国人民和非洲人民其实并不了解彼此，于是她渴望着在两国民众之间架起一座桥梁。回国后，在母亲的帮助下她寻找到在上海留学的非洲学生，采访并写下他们在在中国的文化经历，发表在中非项目网（chinaafricaproject.com），帮助两国读者深入理解双方文化。

## 偏科的IB生

在很小的时候，Serena就知道自己和理科无缘。小学就读于上海某顶尖双语学校的她数学曾拿到过65分，而STEM学科也着实无法引起Serena的兴趣，于是她试图寻找一个更适合自己的新环境。初中时，她转入上海惠灵顿外籍人员子女学校，成为了创校学生。升入高中后，由于她早早确定了专业，IB选课变得自然而然——选择人文学科，避开高难度的理科科目。于是，Serena选择了HL历史、HL经济、HL生物（对她最友好的理科学科），SL西班牙语B、SL数学和SL英语。

尽管中国学生强势的数学成绩给予了家长们“理科好的学生选择国际课程更具优势”的印象，但事实上，IB作为公认难度最大的国际课程，对文科生却十分友好，原因就在于其包括日常作业、研究报告和拓展论文（Extended Essay）在内的巨大的文字书写量。于Serena而言，这一页页的白纸正是她把对人文学科的一腔热情付诸实现的地方。

比如，在数学课的研究报告里，Serena用博弈论预测了第三次世界大战爆发的可能性。以伊朗和美国为例，她分析了两国的所有政治策略，列出了报复、制裁和平和三大结果，以



国际声誉、经济损失、人员伤亡等诸多因素为条件，逐一计算美伊的不同行为将为它们带来的利益和损失。尽管国际关系瞬息万变，但Serena仍将她已掌握的信息与博弈论的各大理论相比较，最后得出结论：和平是最理想的结果，伊朗将损失最少，而美国将获得最多。在作业中投入了多大的兴趣，最终就能拿到多高的分数。即便是对数学极其不感冒的Serena，在研究中融入了万物皆可与之关联的政治学后，数学也变得可爱了起来。

校园里，她时常能够看到周围选择HL理科的同学恐慌的身影，就算是最以理科为豪的中国背景的学生也是如此。但对于爱好文科的学生而言，选课时避免短板科目是其一，文字能力的加持是其二，两大优势都能令文科生在IB之路上走得更顺利。

## 美申转英申的体验

受到电影文化的影响，一入高中，Serena曾对她的留学目的地不假思索——美国。但随着成长，她发现其实英国的高校体系更适合自己，原因在于：她发现自己的论文写作非常需要老师结构性的指导，平时的学习任务也通常是在deadline来临时才会完成。这意味着，相比于自由探索的能力，她在学习的严谨性上更需要外力的助推。

专业方向已然十分明确，不必在美国本科的第一年探索自己的兴趣与热爱；

伦敦政经的校园氛围和Serena待了七年之久的惠灵顿十分相似，国际学生占比70%。尽管她曾经的梦校加州大学洛杉

矶分校有漂亮的校园、友善的同学和美味的食堂，但她显然更喜欢在国际化的环境中学习和生活，体验不同文化、结交更多第三文化群体的朋友；

美国本科+硕士总共6年，而英国只需4年；

持有意大利护照的她从未沉浸 in 欧洲，体验欧洲文化。

于是，8月中旬开学后，Serena做出了英美双申的决定，而短短一个半月后就是英国申请的截止时间。在她看来，在申请的最后阶段将留学目的地改为英国令她面临了一个巨大挑战——文书，这同样也是两个国家申请流程中的最大差别。确定申请伦敦政经后，她曾将原先申请美国高校的文书发送给升学指导老师，老师却几乎通篇删减，退回时附上了一句评语：“你到底在写什么？”

那之后，在老师的指导下，她认真修改了七八个版本，并悟出了英美文书的不同之处：美国文书提倡个人特色，自由的风格贯穿始终，而英国的文书却不仅注重严谨性和逻辑性，更为重要的是学术兴趣与专业能力的体现。于是，最终版的文书体现了她平日里关于政治学的全部所读和所学。结果出乎意料，她不仅收到了所有学校的录取通知书，有些甚至还愿意提供奖学金。

即将前往伦敦政经就读政治学之际，关于未来的职业选择，她也已然展开了幻想。驻外记者能令她前往不同国家探索异域文化，而报道那些不曾被挖掘的故事也将满足她最初对专业抱有的期待——打破国与国的文化壁垒。但她的内心同时认为，国际组织不失为一个好的选择：“我一人改变不了世界，但借助它们的力量可以改善数以亿计人类的生活，对吧？”



# 窦竞萌 上海耀华临港校区毕业生

我这样应对转轨的挑战

YWIES Graduate Nino Dou: Challenges I Coped With After Transitioning to the International Track

文：李佳莹 图：天真蓝Naive Blue



初中毕业后，一心想要就读海外高校的窦竞萌转入了上海耀华临港校区。关于“转轨”，正处在交叉路口来回摇摆的人们总有一些担心：现下是不是最合适的时间？面对两种截然不同的教育体系，孩子能否适应自如？如太多其他的转轨生，在全新的环境中，窦竞萌也面临了不小的挑战。压力之下，她如何走出自己完美的大学之路？

**Q：作为从公立转轨至双语学校的学生，进入高中后你是如何适应新环境的？在你看来，两种学校对学生的要求有哪些不同？**

A：在双语学校，无论学习IB还是A Level，都需要用英语听课、读题、答题，但入学后各个学科的专业词汇突然迎面袭来，所以对我来说最难适应的一点是上课听不懂。我的做法是把课本上不会的单词全部背下来，随着多听多看多背，这方面改善还是挺大的。实际上，就转轨而言，我认为我的优势在于打下了非常扎实的理科基础，转到双语学校后，只要克服语言问题，学科知识对我来说不算太有挑战。

至于学校对学生的要求，双语学校更需要学生自主探索的能力，因为它的考核体系和体制内学校有很大区别：中高考的学生一入学就在既定的道路上走着，知道自己要学些什么、未来要考些什么，因此更偏向于消化知识的能力，但国际课程要求我们自己做调查研究、写小论文，理科还包括实验的考核，这些都需要自主探索的能力。

**Q：高中期间遇见的最大挑战是？**

A：我觉得国际化学校的高中生活更锻炼了我的社交意识。同龄们的背景各不相同，就好像一个小社会，各式各样的人都会生活在其中。比如，有的学生特别爱学习，有些则不然，有时

那一小部分人会打扰到别人，以至于产生矛盾。在这样的过程中我还是能够学到挺多东西的，也开始慢慢懂得，我不能要求别人迎合我，也不能强求自己融入别人。现在碰到一些与我不同的人时，我也会选择尊重他们。

**Q：你为什么选择生物化学这一专业？**

A：在高一升高二的暑假，我参加了一个关于剪切DNA的实验项目，这套实验常用于凶案现场DNA的对比和亲子鉴定，非常吸引我，让我了解到了DNA的神奇之处。

**Q：谈谈你的大学选择与申请过程。**

A：我曾经去过一次纽约，对那座城市没有眼缘，所以选择了英国。之所以把伦敦大学学院当作第一选择是因为它是一所比较多元化的学校，并且在生物领域拥有不错的口碑，学校里不仅有很多业界大牛，科研器械也非常齐全，又位于伦敦，对之后的实习会有很大帮助。

申请方面，除了成绩以外，我觉得最重要的是文书，需要凸显对专业的热爱和探究精神。比如，我的文书写到了剪切DNA实验的经历，以及我去伦敦国王学院参加关于人体生物学夏校的故事。此外，我还加入了自己对美术的热爱。我曾创作过一系列描述海洋污染的作品，提倡大家保护环境，这一方面体现了自己的兴趣爱好，一方面也与生物学有关联。

**Q：你为自己的未来立下了什么目标？**

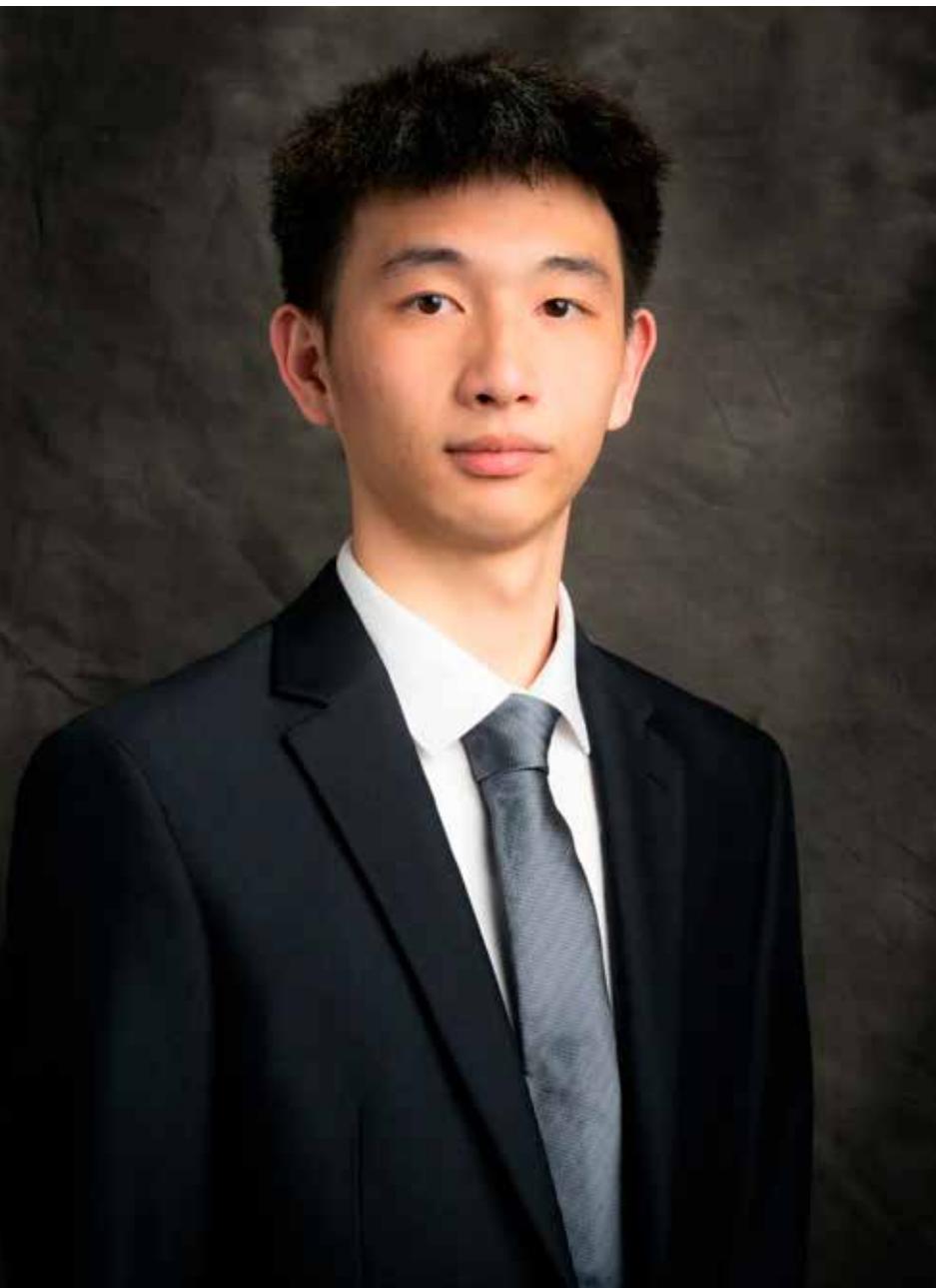
A：希望自己可以顺利毕业，找到一份满意的工作。其实我对科研并没有十分热衷，如果可以的话，我想进入类似欧莱雅这样的公司，研究、制造护肤品、化妆品。除此之外，从事医美行业也不错。

# 江鹏宇 上海德英乐学院毕业生

被帝国理工录取，他是众多转轨学生的缩影

DTD Graduate Bennu Jiang: Enrolled by Imperial College, Here Is My Story

文：李佳莹 图：受访者提供



最早开始为毕业生专题做准备时，一个个模糊的影像就已经从脑海中划过，他们或许是天赋异禀的，或许是学术成就极高的，或许是最终被多少人都望眼欲穿的梦校所录取的。但直到我的采访对象站在我面前时，所有的想象烟消云散——眼前不过是一个刚满18岁，有些高瘦的男生罢了。

采访持续了两个小时，最开始苦于他的故事太过平淡，但当细细回想一遍过后，我开始欣喜——就是在这么一个算得上内向、不太自信、偏科、爱打游戏爱追剧，甚至有点宅的男生身上，我看到了太多普通的学生所拥有的特质：怠慢过学业，从曾经浑浑噩噩的状态到如今奋发进取的真切转变，以及对踮起脚尖也没能够上的高校所存留的些许怨念……

如今，三年时光换来了他的梦校——帝国理工大学的录取通知，他的故事，或许同铺天盖地的让家长看得兴奋不已的牛娃故事一样有价值。

## 学业：天赋不够，时间来凑

Bennu来自厦门的公立学校，中考语文的失利加之母亲工作的调动，来到上海就读双语学校成为了不二选择。对赛艇充满向往的他在兜兜转转后进入了德英乐，而一心喜欢英联邦，又自知更擅长理科的双重因素也让他最终选择了A Level课程。

和大多从公立转轨的学生一样，在高中刚接触国际课程那会儿，他总带着一股迷之自信：“中考的时候大致都学过，IG的考试也算简单，只是换了一种语言和答题形式。”于是，打打游戏、混混日子那种没有目标但有些许快乐的状态持续了一段时间，直到第一年下半学期的一次ESL (English as Second Language) 听力考试直接打破了他“对英语的认知”。

“每个词我都认识，但连在一起就是不知道什么意思。当你听到的句子带着很大很长的从句时，你会发现它压根不是你认识的英语。” Bennu说。一次令他震撼的，最终拿到了F的听力考试带来了前所未有的危机感，改变势在必行。



# D/D



&gt;&gt;

## 定一个小目标

在那之前，Bennu算不上一个有规划的孩子，即便是定个目标也只会往长远了看。同学告诉他，目标拉得越远，就越难完成，他只能感觉到丧。而一周、两周、一个月的阶段性小目标却能帮助他得到鼓励和成就感，找到自信。于是他定下了高中阶段的第一个小目标：ESL的听力考试起码拿到B的成绩。

几次练习下来，Bennu发现自己的问题在于找不到听力材料中的关键点，他记下的笔记永远与考题无关。于是课后，他开始主动寻找老师，询问关键点记忆的诀窍。这样的状态慢慢地从英语辐射到其他学科，在经济、物理、化学课上，他都立下了自己的小目标。

&gt;&gt;

## 时间管理技能

时间管理技能的学习“师从”他的同桌——Bennu口中一个自律、对自己高要求，同时又爱追星的女生。

令他印象最深的，是同桌对课间休息时间的合理使用。“刚下课时她不会和大家一样休息，而是留出三分钟左右的时间温习上节课的内容；在之后的五分钟里，她会刷会儿iPad追追星；再在最后的两分钟里去趟厕所。十分钟刚好就用完了！她的每一节课间都十分规律，既完成了学习任务又满足了爱好需求，而我有时站门口聊会儿天，有时看看操场上同学打球，稀里糊涂就这么过去了。”

受到同桌的启发，Bennu也开始了时间管理技能的锻炼。他曾尝试过列出一天计划，但缺乏约束性加之时常发生的变化都让他觉得收效甚微。后来，他得出了结论：时间管理就是要学会控制自己。他开始下载锁屏软件，给自己定下了每小时只刷五分钟手机的指标。

“一开始我也总是想点‘再玩5分钟’，但潜意识里总在告诉自己，忍过这五分钟，我就能忍过第二个、第三个、第四个五分钟，慢慢我就会习惯了。” Bennu说，“像我这样没有自制力的人，只能逼自己”。

学会时间管理对Bennu这样天赋不算极高的理科生而言至关重要。事实上，从初中开始，他就知道自己算不上多有天赋。

在初中入学考试时，他与他的同学分数相当，这样的状态持续到初二进入学校开设的奥数班。“初中的我在面对当时的奥数题时，可能需要花十几分钟才能解出一道题，虽然知识我都学了，但我就是想不到解题的关键点。但我的同学，尽管基础和我一样，他只要看一眼，就懂怎么解题。”每每同学告知他解题思路时，Bennu都觉得恍然大悟，但“每次都是我在恍然大悟，就没有自己解出来的那一刻”。

选择土木工程专业的他至今仍在感叹学习纯数需要天赋，但多的是没有天赋的普通孩子。Bennu说：“天赋不够的时候，你就得努力，只要肯花时间就行。”

高一下学期养成的良好习惯帮助他顺利度过了高二下和高三上那段充满了文书、活动和标化等最累的时间。当太多的事情推着他不停往前走时，他不得不放弃曾经一闪而过的“休息一会儿”的念头，Deadline催促着他不停提高自己的效率，而当效率提高后，他发现自己还能做得更好，一个良性循环就这样形成了。



## 升学：择校就像找女友

14级台风登陆的夜晚，Bennu居住的高层晃动得厉害，他内心不由担心建筑是否会倒，但一晚过去了，安然无恙。于是土木工程成功地引起了他的好奇，专业方向就这么确定了。

对Bennu来说，选择英国作为留学目的地也是早早就做下的决定。不仅是因为英国的安全系数相对较高，以及他已然确定的专业方向，更在于他内心深处的绅士情结：看见英剧里身穿西装的绅士精英帅气，但内心却活泼又坚毅，“这样的反差感让我觉得挺牛的”，Bennu说。

于是，他的申请方向缩小到了英国高校的土木工程专业。即便如此，他的清单里还有四五十所学校，而他只能从中选出5所，他开始看排名、看宿舍、看校园环境……“我觉得申请就相当于在找女朋友，为了追求到自己喜欢的学校，我必须要做很多努力。”

文书就是他遇到的第一个难关。德英乐的第一届高中毕业生共有30人，分为两组，分别由两位升学指导老师负责文书指导。Bennu担心自己的文书进度，于是在交稿后的第二天下午，他就跑去办公室催老师看文书了。

老师只能放下手边的事，边阅读边告诉他可以修改的细节。Bennu回忆到，在老师的帮助下，他至少修改了十几个版本，每次的修改都有老师陪同在一旁实时给出建议，一坐就是半个小时，以至于老师最后不得不加班。“虽然有点对不起他，但我真的很感谢他。”Bennu说。

申请的道路上大概率也免不了“爱而不得”的故事发生。于Bennu而言，剑桥就是这样的存在。

剑桥设置了一轮笔试和两轮面试。尽管Bennu为笔试刷了很多题，但他依然觉得自己“没有考得特别好”，以至于影响了后来的两轮面试。两轮面试共有四位教授参与，总共设置了四道题。“其实相似的题目在准备时我也都做到过，但可能我的反应太慢了，语言逻辑也不够清晰，所以也许教授觉得我没有灵性。总之剑桥的面试挺玄学的。”Bennu说。

复盘时，他觉得或许是IGCSE成绩不够高的影响，或许是内心的不自信所带来的心理暗示，抑或是真的天赋不够，但他始终认为，倘若当时再逼自己一下下，他可能会做得更好。但这终究成为了Bennu的遗憾。

尽管Bennu的最终版文书上呈现了那个台风夜的故事，但这个专业其实也是他最自然的选择：父母皆从事相关工作，理科的优势又让他能够对进阶数学和物理得心应手。但他自认为对这个专业“谈不上很热爱”，至于最爱的事物，他坦言还在寻找之中。

被问及未来的职业选择时，他同样给了我们一个最开放的答案：“我始终相信‘计划赶不上变化’，就像我从来没想过有朝一日我会来上海读双语学校一样。可能我以后会做工程，也可能再学学法律，甚至可能会创业，但我觉得只要在当下的阶段尽力把事做好就好。”

黄千柔

# 上海耀中外籍人员子女学校毕业生

自幼对动物的喜爱使她走进剑桥大学

YCIS Graduate Sheryl Huang: My Love for Pets Led Me to Cambridge

文: Wilma 图: 受访者提供



# YCIS Shanghai Class of 2021 Graduation Ceremony

## 上海耀中2021届13年级毕业典礼



兴趣能把一个人引向何方？在Sheryl（黄千柔）迄今为止的人生剧本里，兴趣正一点点地生长为她的职业方向。

两周前，已在上海耀中外籍人员子女学校度过整整十五年的Sheryl迎来了她的高中毕业典礼。却顾所来径，这个手握剑桥大学兽医学（Veterinary Medicine）专业预录取通知书，正在等待7月6日IB大考成绩放榜的女生，与我们分享了她这一路的成长。

### 专业： 经济学、心理学还是兽医学？一部纪录片成了那颗关键的砝码

虽然现在“宠物经济”大热，但真的去学兽医与平时当当“猫奴”或“铲屎官”毕竟还是有着质的差别。Sheryl又是怎么决定申请这个专业的呢？

“其实我之前也考虑过读心理学或经济学，但最后还是循着兴趣，把兽医学作为最主要的申请方向。”Sheryl说，“11年级的暑假，我看了一部名为《宠物医院》的纪录片，片中的动物有的伤有的病，但经过治疗后就能再度快乐地跟主人生活在一起了，我就觉得这种付出非常值得。”

再往前追溯，Sheryl说她从小就喜欢小动物，小时候还特别爱看《国家地理》（National Geographic）中那些介绍野生动物的那些片子。8岁时，她哭着喊着求妈妈买下一只狗，并承诺由她来负责照顾。妈妈拗不过她，于是家里便迎来

了新成员——泰迪狗乐乐。“乐乐现在快10岁了，算是老年犬了，身上有不少病，像甲减、胆砂这种，每天要按时喂药，吃的方面也要特别注意。”说起乐乐的近况，Sheryl俨然已经有了兽医的专业视角。

在做大学申请的前期调查时，Sheryl发现，本科阶段就开设兽医学专业的大学并不多，美国和加拿大的大学就不行，所以最后锁定了英国方向。除了剑桥以外，她还关注了皇家兽医学院和爱丁堡大学，这三所大学的兽医学专业在业内都颇受认可。其中，剑桥属于研究型大学，每年只招收70名学生，国际生更是少之又少。但考虑到剑桥的学术氛围更浓郁，能认识更多不同专业的同学，而且可以在第三年选修第二专业，最后获得双文凭，Sheryl还是决定试一试。

### IB选课： 把路子拓宽一点，让自己有更多选择

在上海耀中，12年级和13年级的学生读的是IB DP课程，学生们需要在11年级时完成IB选课。选课前，学校的大学升学指导老师（University Guidance Officer）会给予一定的指导，学生和家长可以通过“Information Evening”对IB课程有一个大致的了解，学生也可以选择几门感兴趣的课程试听，看看自己是不是真的喜欢。

在没有完全确定申请专业之前，Sheryl的想法是“把路子拓宽一点，让自己有更多选择”。她和妈妈查了几所拟申请大

学的官网，了解了意向申请的几个专业对课程的要求，比如有哪几门必须选高阶课程（Higher Level），由此初步确定了数学、经济学、心理学、生物四门HL课程，以及英文、西班牙语两门SL课程的组合。这样的组合确保她之后可以申请数学、经济管理、心理学、生物医学等多种方向。

自从被《宠物医院》打动，决定申请兽医学专业后，她又及时把心理学换成了化学，因为剑桥要求化学HL达到7分。

## 诊所实习： 经历宠物医院医生的日常，累但值得

决定申请兽医学方向后，Sheryl开始了专业实习。她先去了一家叫“顽皮家族”的宠物医院，跟着不同的医生、去不同的科室，接触了不同的病例。热心的院长不仅向她推荐了专业书籍，还为她准备了一些印有不同手术器具的小卡片，方便她对比实物随时翻看。当得知Sheryl准备申请剑桥大学时，又把她引荐给了专科医院康科蒂亚，因为那儿就有一位剑桥兽医学专业毕业的医生。

之后，Sheryl每周日都会去康科蒂亚，开早会、接待病患、协助准备手术器具，也在麻醉、B超、CT等环节帮忙。在这个过程中，她了解了不同的仪器和不同类型的手术，学到了不少东西，经历着一个医生的日常，也切身体会到了这份工作的辛苦。“第一次我只去了四个小时，一直站着，从第二个小时开始就已经吃不消了，只能靠墙站着，后来才慢慢习惯。”Sheryl说，“因为我是实习生，还能按点吃饭。真正的医生一天是排得非常满的，经常是7点多吃早饭，下午4点多才能吃上午饭，中间没有时间休息。但是我觉得为救助生命而做出这些牺牲，是非常值得骄傲的一件事情。”

在宠物医院实习，就免不了面对小动物的生生死死。有时候整个团队都努力了，但就是抢救不回来，这也让Sheryl真切地感受到有些事情并不在医生的掌控之中。因为自己本身就爱小动物，所以很能共情宠物主人的情绪，“面对这种情况，我自己先得做好比较强的心理建设，另外怎样与宠物的主人沟通也需要好好学习。”Sheryl说，“有时主人的意愿不一定是最好的选择，但我们最终都会尊重主人，毕竟跟动物相处了那么久的是他们，我们只是帮助他们实施一些治疗手段而已。”

## 面试： 准备了十多页的信息都没有用到，教授更看重 “可教性”

剑桥的面试通常是跟所申请学院的教授进行两场各30分钟的面试，但因为疫情的特殊情况，Sheryl就选择了在上海面试。面试官是一位老教授，虽然不教兽医医生，但是经验非常丰富。

“面试之前我做了下小调查，他可能已经面试了二三十年了，我准备了十多页的信息全都没有用到，他问的都是我没有准备的问题，其实当时心里特别慌。”但因为之前看过一些模拟面试，知道面试官要考察的是“你在不知道的情况下会怎么思考”，所以Sheryl告诉自己不能坐在那边什么都不讲，只好硬着头皮试着去回答教授的问题，并一步一步告诉教授自己是怎么思考的。

在宠物医院实习时，Sheryl还碰巧遇到了那位剑桥毕业的医生的夫人。夫人不仅热情地指导她面试、帮她看文书，还在最终需要选择两所学校递交申请时提供了很多建议，让她从不同的方面去思考自己是否适合某一所学校。这些都让她心存感激。

至于学成之后的就业方向，Sheryl也已经做了一些调研。目前看来，兽医学专业毕业后，既可以去宠物医院当医生，也可以继续深造，往研究型方向发展，去实验室或者去政府部门研究畜牧业。

“我会更想成为手术方面的专科医生。”Sheryl说，“如果真的达到了兽医学专业的录取标准，这个暑假我还想回医院继续实习，学一些基本操作，再接触一些不同方面的知识，为入学做更充分的准备。”



# 马沁怡 SAS毕业生

克服不同文化带来的不适感，认识我自己

SAS Graduate Qinyi Ma: Multicultural Experiences Gave Me a Better Understanding of Myself

文: Wilma 图: 受访者提供



“我是一个安静又外向的人。”接受采访时，马沁怡 (Qinyi Ma) 用这两个略有些张力的词形容自己。

在6月份举办的“菁kids上海毕业生峰会”中，马沁怡是圆桌论坛的分享嘉宾之一。她毕业于上海美国外籍人员子女学校 (Shanghai American School, 以下简称“SAS”)，现在是美国塔夫茨大学 (Tufts University) 国际关系和环境研究专业大二的学生。

当主持人请大家用两个关键词来概括“国际教育教给我什么”时，马沁怡的回答是“性格”和“交友”。这多少与她的成长经历有关——从新加坡的公立小学毕业后，马沁怡随家人一起来到上海，入读SAS。从一个班四五十人、以听老师讲为主的新加坡传统学校，到有很多讨论、需要尽可能多地表达自己的美式学校，即便不至于经历“文化休克”，两者之间明显的差异还是给马沁怡带来了一些挑战。

“刚进SAS的时候，我还是地道新加坡口音，上课讨论的时候也不太插得上话。”马沁怡回忆说，“老师觉得我不太开心，一次开家长会还特意问我爸，为什么我一直闷闷不乐的，其实我也没有特别不开心，可能平时就是习惯性苦瓜脸。但那之后，我就开始努力调整自己，会去细看《生活大爆炸》《摩登家庭》这样的美剧，不懂的英文词就截屏下来查字典，基本上能达到听到一句台词就知道下一句会讲什么的程度，渐渐也有了标准美式口音，能更好地融入到朋友和老师们中间去。我觉得自己的适应能力还是不错的。”

## 学业：自称“slow learner”，同时得益于AP和IB两种课程体系

SAS高中部既开设AP课程，也开设IB DP课程，学生可以选几门AP选几门IB，比如在学AP心理学、AP历史学、AP生物学的同时，也学IB艺术、IB中文，可以完全遵循自己的兴趣，因此马沁怡有机会同时体验这两种不同的课程体系。

也是在她那儿，我们听到了比较这两种课程时一个鲜有人提及的视角：“AP会同时学习好几个主题，进度很快，需要记和背的东西也很多，而IB可以很深入地去研究一个主题，可以和同学讨论、做实验。我是一个‘slow learner’，所以还挺适应IB的学习方式的。”

每个IB DP学生都要选三门高级别（Higher Level）课程和三门标准级别（Standard Level）课程，马沁怡的HL选的是历史、心理学和英文，而SL则选了生物、数学和中文A。有意思的是，她曾经是个“历史盲”——因为在新加坡读小学时完全没有接触过世界史，她曾一度以为非洲是个国家。

从“历史盲”到选历史HL课程，再到大学主修与历史有着千丝万缕联系的国际关系专业，这中间到底发生了什么？

这似乎得归功于她打开历史这扇门的方式。

“高二时我选了AP美国历史，虽然老师教得很慢，但我对历史的兴趣很多都是通过这门课建立起来的。在那门课上，我了解了美国肉类加工业的发展史，知道了因为《屠场》（The Jungle）这本书而引发行业变革、让很多人树立食品安全意识的过程，也从中看到了新闻传播的力量，并对环境问题产生了兴趣。”

AP对不同主题的快速覆盖，加之IB所创造的深入研习某一特定主题的机会，使得马沁怡既能在短时间内建构起自己的历史知识谱系，又能选择自己真正感兴趣的点深潜下去，这也为她之后选择大学专业打下了基础。

## 大学和专业选择：从学校官网获得直观印象

对于高中生来说，选择申请什么样的大学是一个重要的课题，马沁怡也向我们分享了她做决策的过程：

首先，做一张Excel表格，把自己关注的各种因素（如食物、天气、地理位置、交通等）一一列出来，并按照喜好程度筛选出5-10所学校做更深入的调研；

其次，多参加高中升学指导部门和大学招生办组织的信息会、讲座，尤其不要错过那几所特别感兴趣的学校；

再者，就是逛大学的官网，相信自己从蛛丝马迹中获得的直觉判断。

马沁怡之所以会选择塔夫茨大学，很大一部分原因就是因为在学校网站上看到了他们的“Experimental College”项目。“那是学生和教授们开设的课外课，比如《星球大战》中的心理学、华尔街大佬的投资心理学之类的，角度很特别。直觉告诉我这里的学生可爱得奇葩，大家都对自己做的事很有热情。”她说。作为一所兼有研究型大学和文理学院特点的学校，塔夫茨的教授们会把更多精力花在本科生教学上，这也是马沁怡比较看重的一点。

至于专业，她选了国际关系和环境研究两个方向。选择前者，是因为国际关系是一个交叉学科，涉及历史学、政治学、地理学、心理学、社会学等，有很大的探索空间，这让马沁怡觉得很有意思；选择后者，则是因为她从小就有很强的环保意识，从事净化水行业的爸爸也给了她潜移默化的影响。“高中时没有做太多环保方面的事，有点遗憾，我想在大学里做一些环保相关的项目，也有兴趣做这方面的创业尝试。”马沁怡说。

## 《弄堂之歌》：采访上海弄堂里有故事的人，让外国人多一个了解上海的维度

虽然高中时没有做环保项目，但她做了另一件同样有意思、有意义的事。

马沁怡喜欢读人物传记，也喜欢写关于人的故事。高二那年，她发起成



立了“恩颂上海”（Unsung Shanghai）项目，和十几名志同道合的同学一起，走访上海的弄堂、采访居住在弄堂里的人，并以图文并茂的形式把他们的故事展现出来。如今，这个口述史项目的第一项成果《弄堂之歌》（Songs of the Alleyway）已经制作完成。

聊起做这件事的缘由，马沁怡介绍说：“我和爸爸妈妈都喜欢在上海走街串巷地闲逛，一次路过愚园路的一个弄堂，看到一些边摇扇子边聊天的老人，觉得特别温馨，就跟他们聊了起来。虽然对他们来说，我们完全是陌生人，但他们丝毫没有芥蒂，很亲切地跟我们聊起了自己的生活经历。回家以后我就想，我和朋友们平时都只关注上海时髦潮流的一面，几乎不了解上海的历史，弄堂能让我瞥到上海的深度和厚度，不如就去写写弄堂里的人。”

之后，一些同样对这件事感兴趣的同学加入了进来。一开始，大家雄心勃勃地想写一百个故事，而要写故事，首先就得寻找采访对象。他们先是在地图上找弄堂，再一个个去敲陌生人家的门，在没有任何了解与信任的前提下，结果可想而知。“我们第一天出去的时候信心满满，觉得收集到二十个故事不在话下，后来才发现非常难。”马沁怡笑着说。

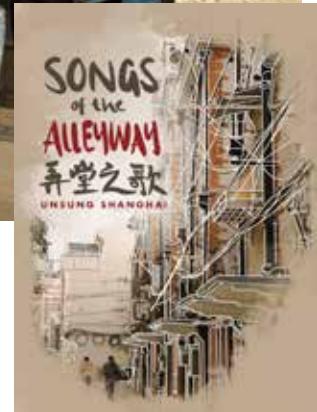
后来，通过朋友牵线搭桥，他们终于找到了几位愿意分享的热心的采访对象，其中包括著名物理学家杨振宁的哥哥杨振汉、上海作家马尚龙、退伍老兵相守荣等。“虽然数量上没有达到预期的目标，但是写得比较深入，而且从采访、转录、翻译，一直到撰文、插画，都是我们团队的成员自己完成的，大家各司其职，分工协作。”

《弄堂之歌》的完成前后历时两年，尽管团队成员们学业繁忙，他们还是克服了种种困难，热情满满地投入其中。马沁怡说：“这本书的目标读者是刚到上海的老外，他们想了解上海，但因为语言障碍，不知道怎么沟通、跟谁沟通。我们希望这本书能让外国人多一个了解上海的角度，毕竟，要了解上海，光靠跟出租车司机聊天是不够的。”

这个暑假，马沁怡的目标是多读几本历史原典，比如柏拉图、马基雅维利的经典著作，也想看一些历史题材的小说，跟上同专业同学们的步调。从新加坡到上海再到塔夫茨，她丢失了一些东西，比如新加坡口音，但同时也得到了一些新的东西，比如清晰的自我认知——知道自己是一个什么样的人、喜欢什么、想做什么。

在Unsung Shanghai的网站上，有一句话让人印象深刻，大意是：请记住，不只是上海有珍贵的历史，在你曾经停留和即将前往的每一个地方，都有未曾被讲述的故事。

期待她能在未来讲述更多精彩的故事。



# 2021

## 菁kids毕业生峰会回顾

国际教育=难不过高考的国际课程+繁琐的申请步骤?  
亲身经历的毕业生们这样诠释它

A Recap of JingKids International Education Graduate Summit

文：李佳莹 摄影：天真蓝Naive Blue



6月26日，“2021菁kids上海毕业生峰会”如期举办。来自上海八所知名国际、双语学校的8名毕业生齐聚一堂，用幽默、动人、恳切的演讲和火花四溅的圆桌会议，分享了他们的高中校园生活：在应对高难度的国际课程和繁琐的大学申请之余，仍为自己真正热爱的事物义无反顾，在压力、迷茫和挑战之下挥洒青春汗水。

回顾往昔，毕业生们现身说法，向即将进入高中或申请季的学弟学妹和家长们提供了宝贵的一手经验，并分享了他们对于国际教育的看法，以及从中收获的成长与感悟。

活动在上海协和双语高级中学7年级学生、《菁kids》杂志“父子说”专栏作者俞皓蓝的主持下正式开始。

毕业于上海七宝德怀特高级中学，即将前往康奈尔大学就读英语专业的Jasmine何佳璐；毕业于上海德英乐学院，即将前往帝国理工学院就读土木工程专业的Bennu江鹏宇；毕业于上海惠灵顿外籍人员子女学校，即将前往伦敦政治经济学院就读政治学的Gioia Serena Wang；毕业于上海德威外籍人员子女学校，即将前往不列颠哥伦比亚大学尚德商学院的Yoran Beisher依次踏上舞台，为观众带来了十分钟TED式精彩演讲。

Jasmine首先为观众分享了她所经历的真实的IB学习。她认为，虽然IB的学习很累，但注重阅读、分析、沟通和创新的教学方法却真实提高了她的合作和沟通能力、全球化思维和批判性思维，并帮助她找到了自己的心之所向。尽管如此，她也提醒道：IB繁重的写作任务、严苛的时间管理，以及对英语流利程度的高要求都值得学生在深思熟虑后再做选择。



*"I think one very good thing about IB is that it helps me to become a better person with time management skills. My suggestion is to plan ahead through things like memos and notes, and for me I kept a small notebook before exams to note down all the timetables and seats and revision plans."*

Bennu带来了名为《如果高中能重来一遍》的分享，从最初转轨自公立学校，轻视国际课程，到后来发愤图强，却还是与剑桥大学擦肩而过，演讲中他以幽默却真诚的态度仔细反思了高中三年的校园生活，为观众理清了转轨生们可能踩到的雷。



*"In learning aspect I should be more modest, because in year 10 I just transferred from the local school system to an international school. The subjects in international schools are slightly different, so I need to adapt to the new environment. The learning style is also different. If I had known earlier, I would have been more prepared. I think the first year is the most difficult, but after adapting to the new environment, I feel more confident and capable."*

Serena则讲述了自己高中时代的冰与火，即遇到的挑战与收获的荣耀。她提到，在三年的



高中生活里，她经历过争吵和青春期的情绪化，也体验过压力和孤独，幸运的是，她始终得到好友的支持，从未放弃拓展学识和眼界，并清晰立下了未来的目标。她总结道：对高中生而言，困惑和错误是成长的必经之路，而沟通才是解决一切问题的关键。



*"The first lesson is communication is key, as a cliché it sound, please ask for help from the teachers or peers or parents, even your pets. It's so much easier to go through all with all the people by your side than being alone."*

*The second one is don't take anyone for granted, appreciate the support your friends and family have given you throughout this time. Please remember to treat people nicely even though you're stressed out.*

*The third one is confusion and mistakes are necessary for growth. Mistakes are necessary to make you understand what is going on. We're all capable of great things, we just have to turn our misfortune into valuable lessons.*

*Last but not least, you have to take a break. One or two episodes of Friends or Rick and Morty is not going to ruin your life as long as you control*

*yourself and you pun ahead. In high school it's just the beginning of a very exciting life full of adventure, good food and many interesting people and stories to tell."*

高中生活显然不止学习，Yoran就是个在学业之余，找到了人生热情所在的幸运儿。在德威建立校园媒体的经历让他偶然发现自己真正感兴趣的，是指导他人和创造新事物。青少年该如何寻找自己的热情？Yoran以自己的经历为例，告诉观众，好奇心、工具和人是必不可少的三要素，并鼓励大家勇敢追求那些能点燃灵魂之火的事物。



*"These three thing combined won't necessarily help you figure out what you want to pursue in life, but instead it will just be a nice starting point. The curiosity will help become the initial spark, the tools will help you figure out where you fit in, and the people you care about will be the motivation that pushes you forward when times get tough."*

四位毕业生以真实的案例向观众诠释国际教育的艰辛与欢乐，为正走在/将要走上国际化教育道路的家庭带来鼓舞和借鉴，也为即将面临申请季的学生带去一份理性和从容。



演讲告一段落后，菁kids毕业生峰会又迎来两场圆桌会议。

毕业于上海美国外籍人员子女学校，目前就读于塔夫茨大学的Qinyi Ma；毕业于上海耀华临港校区，就读于伦敦大学学院的窦竞萌；毕业于上海耀中外籍人员子女学校，即将前往剑桥大学的Sheryl Huang；毕业于上海哈罗外籍人员子女学校，即将前往英国及爱尔兰现代音乐学院的

Michele Cazzou也加入到分享者的队伍中，为观众带来了自己与国际教育的故事。

第一场圆桌论坛以“国际教育教给我什么”为主题，向观众诉说了各自与国际教育结缘的始末，以及从国际教育里得到的最大收获。

### 请用2个关键词形容你们从国际教育里得到的最大收获。



**Yoran Beisher:**

Understanding——Being in international education means that you're surrounded by so many different people of different cultures and back. Being able to be with such an international community really helps remove a lot of stigma and help understanding these different cultures.



**江鹏字：**

成长和成熟——从体制内为高考奋斗的小同学成长为知道自己喜欢什么、为自己的将来做决定的人。



**Qinyi Ma:**

性格与交友——国际化学校的教学形式与内容和传统学校完全不同，这意味着你必须向老师提出你的困惑和需求，也必须时常和同学沟通，因此国际教育改变了我的性格，让我在与人交流时变得更加自信。



**窦竞萌：**

探索自我的能力与独立性——种类丰富的课程给了我们很多尝试的机会，我在高一、高二时对艺术很感兴趣，所以A Level选择了艺术、生物、化学和数学，但在学习的过程中，我发现自己对生物化学更感兴趣，因此最终选择了生物化学专业。但A Level的艺术课程仍然给予了我艺术创想的能力。此外，学习国际课程的同学们应该都有体会，老师可能只是起到引导作用，很多时候要靠我们自己去搜索一些课外资料、阅读相关书籍。

## 什么时候开始国际教育好呢？



### 窦竞萌：

初中或高中前期进入国际课程比较好。我小学和初中在体制内上学，高中才转到国际学校，我觉得其实体制内对于理科的基础培养还是非常好的，为我们高中学习国际课程的理科打下了非常坚实的基础。在体制内上过学的同学们可能也会觉得国际学校的理科相对来说比较容易上手，仅仅是英文词汇和表达上需要下功夫。



### Qinyi Ma：

I think you gotta start in middle school. The main reason for that is in international education, it's not only the content that are different, it's the format. You're gonna rely a lot on your writing skills and even you're in science and math classes, there's a lot of writing. And if you're not used to write in English in some of those class, then I guess it's a harder journey to adapt to and you would want to start early for that. Besides the writing-heavy element, I would say also just the different formats in the lessons you have like the round-table discussions, you have to get used to doing a lot of public speaking and presentations in front of your classmates.

随后，在“我从大学申请中学到了什么”的圆桌会议里，毕业生们更分享了家长们颇为关心的大学申请小秘诀，以及选择海外留学目的地和高校时所需考虑的各种因素。

## 请与我们分享一下申请海外高校的小秘诀。



### Serena Wang：

Applying for UK, they really care about your personal interest in your major. Read a lot of books on your major if you're planning to the UK.

Try to utilize all of the reading and all the things you learned in your personal statement.



### Michele Cazzou：

When you start your middle school and high school curriculum, you really need to be serious with yourself and ask yourself, by the time I graduate, what do I want to be doing for the rest of my life or what do I want to be doing for a significant portion of my life. You need to make sure that when you are going through school, you always are critical of your interests, and you should always ask yourself, am I OK with doing this thing for a very long time. If you get to the end of high school without knowing what you want to do, you have so many choices still available to you. So a bit contradictory but you kind of want to figure out what you want to do as soon as possible, but if you don't, don't worry, there's still lots of time.



### Sheryl Huang：

Don't be discouraged by the step backs that you haven't encountered. Be positive and also keep your head up because even though I knew my chances to get into Cambridge was low, I still gave it a try and turned out OK.

## 寻找留学目的地时你们考虑了哪些因素？



### Sheryl Huang：

Before you apply, you should see if you're really determined to one major, if you are then, maybe UK is a better choice. If you're undecided yet, maybe US and Canada would be a better choice for you. And it also depends on what major you're applying, for example, you're applying for medicine or dentistry, they don't offer a bachelor's degree in the US or Canada, but only in the UK. For US and Canada, it's 8 years long and for the UK, you can go straight into the major which is about 5 years long I think. So it depends on your major and what country you really want to go to and the time length of that major.



### Michele Cazzou：

Do your research on every country that has university that has your course, every country is very different, even in the UK alone, so many different cities that are completely different to each other. London is completely different to Exeter, they are almost two different countries, the accent is so different that almost two different languages. So make sure you do your research on every city within that country.

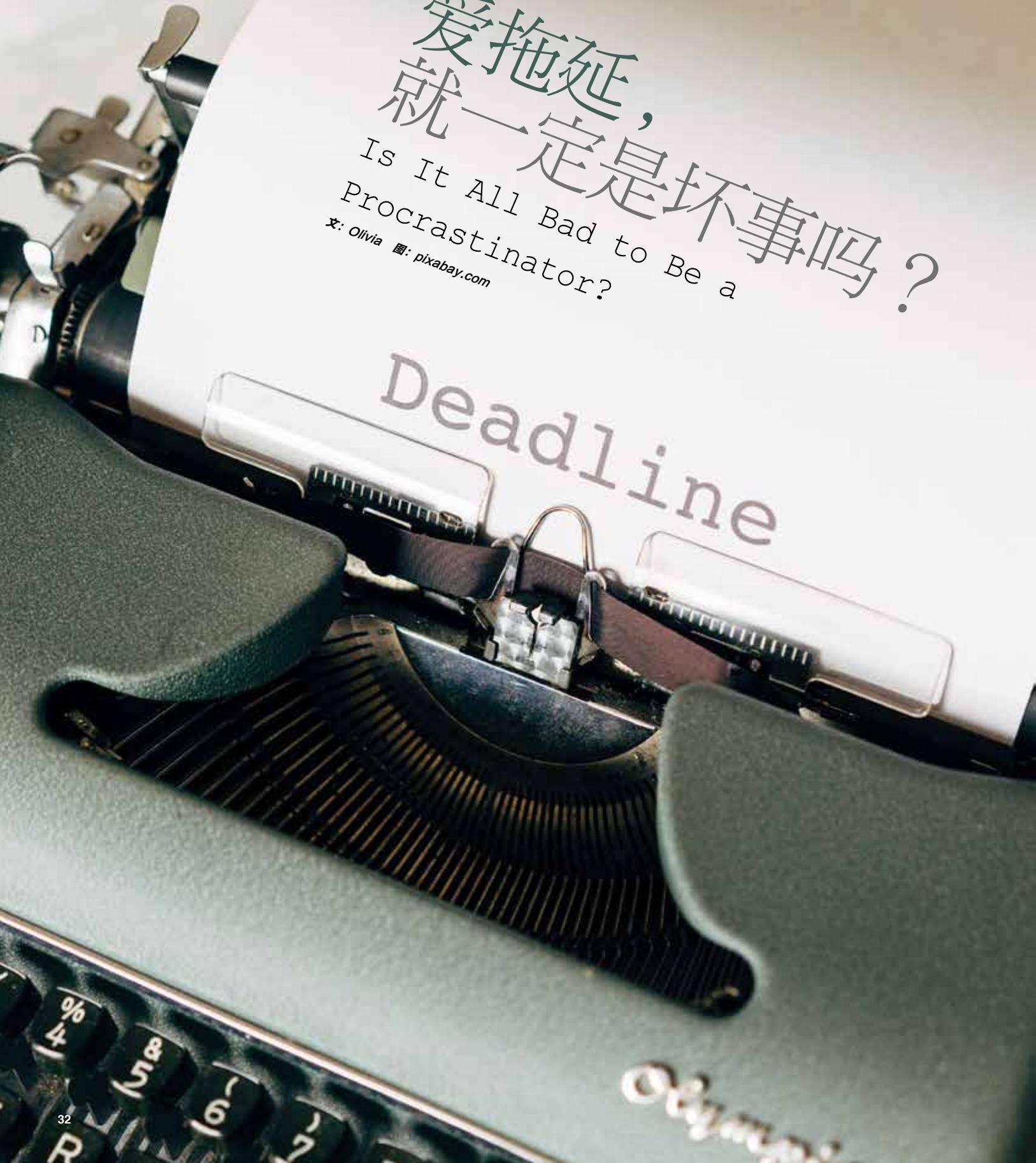
在毕业生们真诚的分享中，观众们给予了阵阵掌声。这是一场零距离的思想盛宴，让大家通过思维的碰撞收获对国际教育的全新认识。

爱拖延，  
就一定是坏事吗？

Is It All Bad to Be a  
Procrastinator?

文：Olivia 圖：pixabay.com

Deadline



最近听一位留学生分享她大学时有关“拖延”的回忆——

“我大学时选修了一门音乐课，可平时太贪玩了，缺了不少课……考试前一晚，我翻开那本无比厚的教材，发现全都是专业术语，整整一本书要一夜学完，多么崩溃能想象吗？我一边查词典一边记笔记，一整晚除了喝红牛就是上厕所，最后的心态是能学多少是多少，就这样一直坚持到开考。”

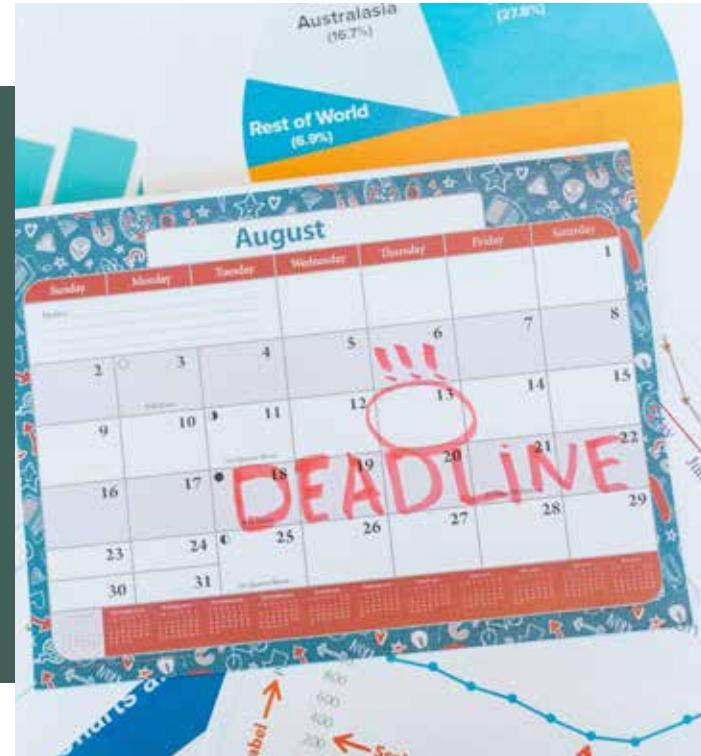
“那后来呢？”

“过了。还好这门音乐课的算分方式是按weighted GPA，真的是超级侥幸。”

“如果能重来，还会拖延吗？”

“那绝对的。”她回答得斩钉截铁：“险胜了，那下次肯定还拖啊。”

拖延不分年龄，放眼周遭的青少年们，从他们的日常作业中就能看出，几乎人人都有着不同程度的拖延症。Deadline前上传了作业可不等于在心理或行为上没经历拖延。



## 那么，拖延症“患者”们有救吗？

身边孩子们的拖延往往分两种：

一种是挑任务拖延——以被迫完成的、没兴趣的、挑战性太大的任务居多，这类孩子对自己感兴趣的事儿不拖延，甚至很积极；

另一种是做任何事都能拖则拖。拖延的心理动因很复杂，拖沓的表象背后要么有着“完美主义者”的灵魂——太想把每件事做好以至于难以开始；要么有着“害怕自我缺点暴露”的自卑在作祟——如果不开始，便不会暴露出自己在学业上的短板。

一旦拖过deadline被批评了，会把责任推给“时间管理不利”，而非“我个人能力有限”，他们非常在意自己的能力，因此心比较重；而过于严重的，比如被诊断为ADD（注意力缺失症）或 ED（执行功能障碍）的，就需要专业治疗的介入了。

如果说所有的拖延症患者们（其实没几个人会觉得自己毫不拖延）的脑中都有着一个Tim Urban（American Idol选手）所描述的“及时行乐的猴子”和一个在deadline来临前处于休眠状态的“理性的执行者”，对于青少年们来说，那个“及时行乐的猴子”往往更为猖獗地享受“Easy and Fun”，这是怎么做到的呢？

不止一个孩子告诉过我，在deadline没来临时，获得的不只是“时间红利”，而是丢掉约束后“我自己的时间自己做主”的全能感，这与美国发展心理学家Erik Erikson所主张的青少年的心理发展阶段正处于对“自我同一性”的探索与确认恰恰是契合的。

不少拖延症的研究将拖延与自责、愧疚、挣扎这类情绪密切链接，但是在一些青少年身上，相关性并不强。如果说Tim Urban曾把“该做任务之时的行乐”喻为“暗黑操场”，毫无疑问，孩子们是可以在这个暗黑操场玩儿得最乐不思蜀的一群人。他们还会坦白告诉你：老师，我在某天之前，完全可以把这个作业置之脑后，纵情玩乐、毫不纠结！

当然，也有大量孩子们的表现是纠结的，痛并快乐着，因为在行乐之余，任务的提醒不时跳入脑内，但很快就被作为背景音乐消弭了。

除去之前所说“全能掌控感”对他们及时行乐的鼓励外，过往拖延经历给他们的最大“红利”是：高估自身在deadline前的“第一生产力”，他们的放纵也源于对自己最终总能完成且可能获得不错的反馈/分数的自信。

“险胜感”既刺激又奏效，人在面对时间时成为了侥幸的赌徒，无法止损，所以拖延症不是一次性，会重复不休。

而且青少年的同僚黏性极强。有人不完成功课的理由是：我今天刷了下朋友圈，谁谁跟谁谁，他们都还没开始呢。我才不是一个人呢！这一对比，拖延的借口便又多出一筹！

## 青少年的“拖延症”，拖到何时是个头儿呢？

长线来看，“拖延症”的发展自带乐观光环——因为他们总会成长。伴随着高中后期去修自己选定的科目，一直到自己参与到心仪的大学和专业的拣选与申请，成长之路其实就是找到心之所向的过程，专业和兴趣的相关性帮助他们“窄化”了所需要应对的任务。

不少孩子在中学时，因为要应对很多科目而不时拖延，可一旦倾力于专长，完全可以是主动且高效的学习者。不少国际学校也都有让学生拓展自我兴趣与专长的项目，这些都是客观环境对于“拖延症”自行褪去的极大助力。

从个体人格发展来看，人格的完善与成熟包括自律、责任感等方面建立——家长们会在某天感到“孩子一下子懂事了”，心理学家John W. Santrock在研究青少年长大成人时提到他们“会变得更加自控”，对时间管理的积极和主动是自控力的体现之一。

时间总是良药。可眼下孩子们面对作业的拖延，不令人头疼吗？



01

持续用一种时间管理方法，  
切忌花哨。

使用一个时间管理工具完全足够，或是随身装一个附有日历的手写记事本，完全不需要下载N个时间管理APP。管理时间本是为了将时间用得更好，越花哨的工具越容易化简为繁。

做一件事的时候专注力比什么都重要，灵感与效率并进，会给人极大的愉悦感与成就感。

02

“分解任务”永远好用，  
可辅以“及时犒劳”。

分解任务的意义不只在于化繁为简，更在于每完成一个小任务带来的成就感和激励作用。把“月任务”分解为“每天任务”确实很奏效，每做完一小步，辅以“犒赏机制”会更奏效，娱乐、食物、运动都行，依照孩子的兴趣来。很多青少年也深谙“自我犒赏”的乐趣。

03

善用“Peer pressure”，  
平衡社交与学习。

“我习惯做事的时候对面坐着我朋友，哪怕他是在玩手机，但是有人陪着我，就比较有效率。”成人未必有这样的工作习惯，但是孩子们会有。

“我喜欢看我闺蜜的进度，她一般比我快一拍，在我这里有些榜样的力量。”这两句话对我有所启发。对青少年来说，如果有一个或多个“陪伴者”“检查者”“督促者”，对遏制拖延是有直接帮助的。



04

接纳自我习惯，趋利避害

我从不奇怪一个青少年在打开作业本前先查一下星座运势或天气，因为你永远不知道影响他们学习效率的点会在哪里。有的人知道自己在阴天的效率很低，或者下午三点半放学后的两个钟头必须休息，因为坐在那里也看不进去书。

先了解自己高效能和低效能时的“身体时间”和“心理时间”，比较容易制定有效的个人时间管理表。

05

永远留出“时间余地”

有的孩子会在deadline前只留出三天来计划该怎么做，下一次会再给自己多加两天，如果感觉还是太仓促，那么继续追加“余地时间”。为内心那只“及时行乐的猴子”留出行乐子的余地的同时，让时间和拖延达成了“协作”；

其次，我很欣赏部分高年级学生做法：多留出的“时间余地”，用于最终检查、润色。

在家长眼里，拖延是一种令人不快或不满意的表现。但家长很难想到的是，借由拖延，孩子们掩饰了他们希望掩饰的部分，使自己处于一个相对安全的心理舒适区。

你害怕失败吗？

你是否将“效率”与“能力”划等号了？

你是否将自己的表现与“被爱或认同”挂钩？

其实，对以上问题每一个肯定的回答背后，都藏有恐惧源。有时只是孩子们的恐惧，有时，是孩子和大人共同的恐惧。

美国心理学家Jane B. Burka说：“一切都与爱有关。在有的家庭，爱是无条件的；在一些家庭，爱是有条件的。”

对拖延症个体而言，能给予他们力量感的，是愿意接纳他们的“支持体系”——不加好恶评判、无附加条件，接纳他们作为一个独立的、完整的个体。

一旦感到“全部的我”是可以被接纳的，太好了，终于不必用拖延来保护和掩饰“某一部分的我”了。

# 左手莫奈 右手白居易

引领孩子通往“美”

The High Quality Arts Education

文、图：Audrey Liu



前段时间的工作有点忙，连追剧都变成了碎片式阅读。《小舍得》的回看我一集都没空看。但是，公众号上带着“焦虑”的标题，顺便卖货导流的文章倒是看了不少。

边看这些文章，边对照着找找自己身上有没有电视剧里妈妈们的影子。说没有，那是不可能的，毕竟这是部基于社会现实而创作的剧。

找到影子的同时，也找找阳光吧，不然没法自我“排毒”。

众多公众号里，有一个描绘欢欢画作的花絮视频，挺有意思的。片子提到，欢欢的画并不是美术道具组的作品，而是小演员自己画的。而我最喜欢的，是她用蓝色水笔在笔记本上给米桃妈妈画的画。

这幅画反映了孩子脑海中米桃妈妈的样子，特别真实。米桃妈妈生活中需要的物品和她的形象特点都刻画得很细致。这幅画的美，并不在于技巧有多好，而在于它有故事，有记录，也让观众看到了情感。

基于这样一种感受，我开始动笔写那些我眼中的儿童艺术美育启蒙机构，更通俗的说法是“幼儿画画课”。



Audrey Liu

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。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育机构的敏锐目光。



# 大致能罗列出以下这些类别：

## >> 01

### 以教孩子画得像、画得好为主要目标的机构

它们教学点的展示区域通常会张贴许多作品，画风工整，且和老师的指导及“课程大纲”有着很强的关联性，很少“旁逸斜出”。而等孩子们回到家里自己创作的时候，那个看似乱涂乱画实则无拘无束的小灵魂又回来了。

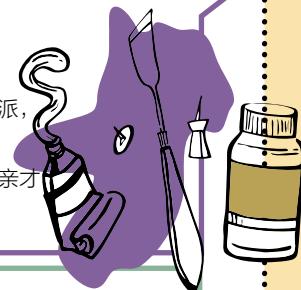


## >> 02

### 以美术史为引导，结合平面绘画或创意手工为主要课程的机构

这类机构对老师的学术要求比较高，需要有较强的表达能力，关键是要让4~6岁的小不点们听懂宏大的艺术流派，让孩子能在几千年的艺术长河中寻找到一些线索。

有一天，当孩子的认知从量变到质变的时候，他们就有可能在观展时旁征博引。只有到了那时候，老父亲老母亲才会对那位曾经耐心地“慢火炖”的艺术史老师满怀感激。若不然，可能会觉得：“这么小的孩子，能听懂吗？”



## >> 03

### 以室外采风、室内临摹为主，博物馆参观课为辅的机构

这类课程相对比较适合那些喜欢看展、喜欢大自然的孩子。他们可以在撒欢奔跑之后，寻找一些释放自己灵感的渠道。家长们也许看不懂他们画的是什么，但他们却能把自己的创作解释得头头是道，因为那是他脑海中最直观的想象呈现。而在博物馆看展的时候，他们也可以跟随讲解老师的指引，一步一步地了解画作背后的故事。

但是，这样的课程往往需要顾及大部分孩子的体验。上一次课，队伍小的大约10人，大的，浩浩荡荡大约有20人之多。这样一来，老师就不能在一幅作品前逗留过长的时间，否则便会引起其他观众的不适。可这恰恰又会困扰那些想沉浸在一幅作品中好好欣赏的孩子。



## >> 04

### 以实验艺术创作为主、艺术作品展示为平台的机构

这股艺术教育的风尚最早是在欧洲的一些大学里兴起的，通俗来讲就是“教艺术的老师不教你画画，只教你握笔和想象”。老师们通常会给你一些艺术创作的原材料和一个相对比较宽泛的灵感主体，至于做出什么样的作品，完全由学生自己来决定。

他们大多会先给孩子体验一个生活场景，例如感知水的温度、观察一组色彩、寻找自己过往一周所经历的一件开心的事情或者伤心的事情。随后，依循这些内心的感受，用画笔、布料、木头、铁艺等素材创作自己的“故事”。孩子们有着不一样的故事，自然也就会有截然不同的作品展示。

这样的机构对老师和运营团队的挑战非常大。

首先，他们需要花时间向家长介绍这样的课程内容为什么有价值。

其次，需要在体验课上让孩子们在将近3小时的时间里专注地去思考，去创作。

最重要的是，机构创始人必须是一位“实验艺术”的专家，和团队一起研发一套既经得起时间的考验，又不容易被大规模复制的课件。只有这样，才能在残酷的同业竞争中活下来。那么，我们到底需要什么样的艺术课程呢？和孩子的一次偶然的对话，让我理解了我的孩子需要的究竟是什么样的艺术教育。在艺术教育这件事情上，父母的选择没有“对错”，只有“是否匹配你的心理预期”之说。

去年，我和George一起去看莫奈的油画展，回家后他写了一篇天马行空的梦游记。如同凯蒂在博物馆经常也会在梦中去画作里游历一样，George在自己的游记里去了莫奈的花园，并在那里看到了“偷采白莲回”的小孩子。

他说：“妈妈，莫奈的睡莲没有被撑小伞的小娃偷走，这个小孩的故事是我加进去的，是不是很搞笑？”

我这才反应过来，原来他说的是白居易的《池上》。George这次无厘头的“恶作剧”让我认清了学习艺术的“目标”——帮助孩子在纷繁的世界历史事件中寻找一个坐标。

每个国家在不同的时期，都会有一群优秀的艺术家通过各种形式的艺术呈现方式来表达他们对社会、历史、文化的认知。这些作品在孩子的幼儿时期会带来高于文学作品的冲击力，孩子们可以基于色彩、旋律、动作等元素去探索背后的故事，艺术和历史事件都在他们心中留下了坐标。

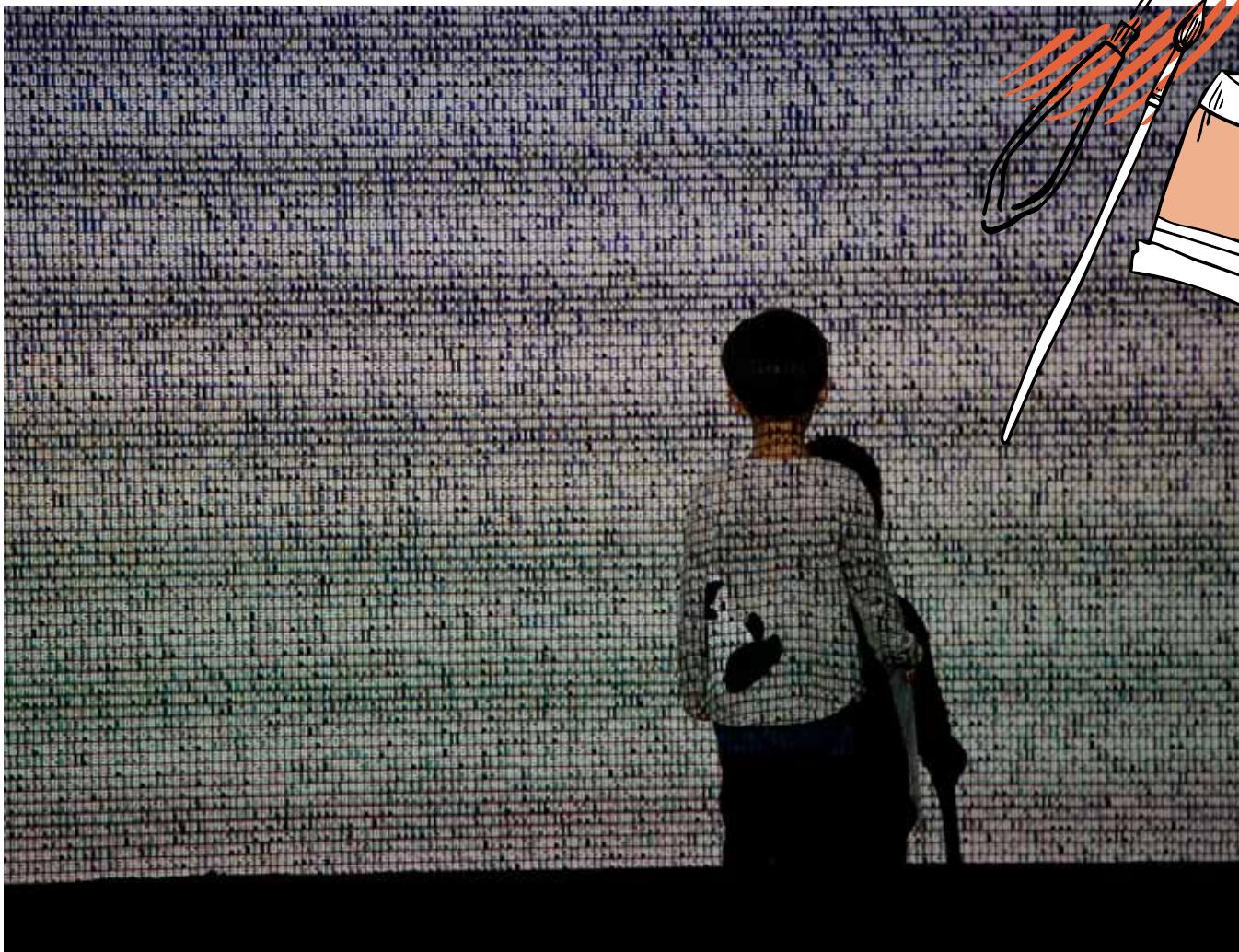
他们并不需要记住作品的创作年份、创作者的家世背景，当吸收达到了一定量之后，自然就会有比较和输出。就如同莫奈和白居易会跨越时间和空间同时出现在一个孩子的脑海里一样，一幅油画作品带来的不只是“光影的处理”“笔触的变化”“黄金分割法则”等等，还可以是欧洲印象派诞生的时代背景、亚洲人对于莲花的民俗解读，以及诗歌绘画之间的关系，等等。

学习艺术是为了给孩子一片“高压线”之下的“解忧湖”。这首白居易的《池上》是小学阶段的必修内容，对于George来说，“高压线”或许就是将来有一天，他需要背诵默写这首古诗；而“解忧湖”就是让他爱上这首诗所描绘的场景，当他在看到一幅来自西方的油画时，能投射出这首东方古诗的意境。

艺术史会背不难，难的是理解画家的创作心境，感同身受。而这片“忘忧湖”或许能在孩子的漫漫人生路上成为一个倾诉烦恼和忧愁的通道、表达喜悦和快乐的舞台。当他们追求自己的挚爱时能别出心裁地制造视觉的浪漫，当他们褒奖自己的成功时能用独特的审美去描绘一个休憩的空间。

学习艺术是为了解读一种全新的思维逻辑——个体和全局的意识。每一个学科的启蒙教育都会给幼儿的逻辑思维开发带来影响。当孩子画一幅油画时，他会发现：一件艺术作品是先由许多细小的“零件”组成一个“项目”，再由许多个“项目”组成一个“大工程”，最后才会展现出一幅“清明上河图”。每一个细小人物或者建筑的描摹偏差，都会导致项目的中断。

这其实是一个“非团队”合作的PBL（项目制学习）的案例，考验着孩子的细节把控能力、肢体协调能力、思维创新能力，以及心理调适能力。



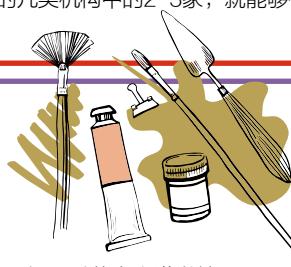
## 那么作为家长，我们可以做些什么呢？以下是我一些感触。

### >> 01

#### 不是科班出身，多听多看多比较

大多数家长并不是美术专业的毕业生，所以，当我们在评判一个机构的艺术课程时需要多看多比较。这或许比语言类、体育类的机构更难做抉择，因为家长不仅要考量距离和价格，还需要衡量那些可能自己都无从判断的“师资的专业性”。

我的切身体会是，大约在你确立了需求之后，走访我提到的几类机构中的2-3家，就能够有一个基本的判断。在确定了类别之后，再缩小范围，考察机构老师的上课状态和课程设置。



### >> 02

#### 寻找一个运营培训超过十年的创始人

艺术是需要一种舍身忘我的热爱的。对艺术教育者来说，不仅要对艺术充满激情，还要对教育事业孜孜以求，而两者兼具的机构很难找。

有一个相对比较便捷的方式是：去寻找有十年办学经验的创始人。我们很少看到一个艺术家会提出退休的想法，因此，十年，对于一个热爱艺术的人来说不算很长时间，对于教育工作者来说更是如此。一个葆有初心的创始人是衡量一个机构品质的重要标准。

### >> 03

#### 寻找兼具鉴赏和展示功能的机构

鉴赏和展示并不是指带着孩子去看名家的作品，而是指艺术机构自发地呈现孩子们自己作品的比赛或者展览。我并不是提倡孩子在低龄阶段就去参与竞争和排名，而是通过一些艺术类的比赛或者展示平台去感受自己的“不同”，或者是给自己的创作带来一些启发。

而对于一些美术机构来说，老师也不仅是教孩子如何划线、如何涂色，更多地应该是带他们发现我们身边的“美”，这些美，有的是在博物馆和画廊，也有一些是在大自然里、在建筑里、在诗歌乐曲里。比如，当你听了《欢乐颂》，第一个想到的是什么样的画面？把音乐给予你的灵感画出来，这就是一节非常有趣的美术课。

在选择机构时，如果能同时看到他们有这些鉴赏和展示的属性，或许你可以预约一节试听课，看看老师是否适合。



### >> 04

#### 尽力做一位通识艺术的家长

我常常会和孩子一起在艺术馆里或快或慢地游走观赏。走得快是因为他对一些主题的画作并不感冒，走得慢是因为他喜欢和一些装置或者视频作品互动。慢慢地，我也摸索出了那些能够让孩子产生共鸣的艺术派别和艺术场景。对于3~6岁的孩子来说，当代艺术展会是一个非常好的切入口。我和George常会去一些能参与互动的装置艺术展，他会在玩和艺术之间寻找自己的乐趣。

兴趣是最好的启蒙老师。我并不会对他的观点或者选择做出评价，这正是艺术带来的冲击，而每个个体都有他自己独到的观点。家长需要做的是解读艺术创作背后的故事，就像读绘本一样，分享给孩子。

例如，在我们看到一些用几何形状的玻璃拼凑出来的装置艺术时，就可以适时地去介绍毕加索和蒙特利安的作品；看到草间弥生的点点时，或许也可以聊聊乔治·修拉的点点们。在这些对话中，家长自己需要有一个通识的艺术理解，孩子们也会有自己的解读。每一个孩子都是自由的“艺术家”，他们的想象力和创造力都会超出我们的想象。别让作品和课程束缚住他们的思想，寻找一位合适的老师，为孩子建一条通往“美”的长廊吧。

# “菁沙龙回顾： 你的孩子为什么坐不住？”

Why Your Child Is Not Able to Sit Still

文：菁kids上海编辑部 图：菁kids上海编辑部、Pixabay

相信所有的老母亲都有一个头疼的问题——娃怎么总是闲不下来？纵使你扯着嗓门喊“别跑啦”、“别跳啦”，孩子们却充耳不闻，根本停不下来。给娃读故事吧，他就开始东倒西歪，甚至倒挂在床上……每当这个时候，内心总有个小声音在嘀咕：“我家的娃该不会有多动症吧？”

《运动塑造孩子的大脑》一书的译者方菁表示，这样的焦虑其实大可不必。



## 「观点」 打破“坐不住”的偏见

要理解孩子为什么“坐不住”，先从理解人的“控制系统”——大脑的发展规律开始。

研究表明，我们与生俱来的神经元只占总数的很小一部分，一般而言，正常人的大脑有着将近2000亿个神经元（神经细胞），其中发育飞速的阶段在0-6岁，6岁时孩子的大脑重量可达人大脑重量的95%。

也就是说，在这个阶段，孩子大脑内神经元连接的可塑性是最强的。大脑的神经元连接越多，大脑对信息进行加工处理的速度就越快，人的反应也就越灵敏、更聪明。

那么重要的问题来了，如何才能让孩子的大脑产生丰富的神经元呢？答案让人出乎意料，那就是各位老母亲担心的“坐不住”！

孩子们需要与环境互动，通过看、听、摸、嗅、尝才能刺激大脑形成神经元。所以孩子动得多，学得就多，当求知欲被打开，他们会想要了解更多东西，从而就会动得更加多，这可以说是一个良性循环。

所以，孩子“坐不住”真的不是一件“坏事”。

大脑发展金字塔图展现了大脑的构成比例，每个部分分工明确，大脑的发展顺序是从低到高，只有低级功能实现之后，才能向上一层发展。

在孩子们幼年时期，大脑主要集中发展脑干和中脑，以保证生命最

初的生存、感官体验和肢体需要。

只有先实现了“动作的自动化”（即大脑不需要参与身体就自动能做出动作），孩子才能进行更高级的思维活动，也就是“坐得住”。

例如，当我们想要让宝宝阅读时会发现，他们喜欢先拍书、翻书，因为只有“翻书”这个动作实现自动化以后，他们才会对需要理解、想象的故事感兴趣。尽早让孩子完成“动作的自动化”，就意味着释放了占用的内存，让大脑有更多空间处理更为复杂的高级运算活动。

仔细思考一下，很多时候，我们对于孩子“坐不住”的焦虑不是来自于我们自己，而是来自于这个社会，城里长大的孩子不仅早早被要求“坐得住”，还要“坐得长”。

从幼儿园开始，孩子就要被送进各种各样的学习机构，中班的孩子在机构连续上一个半小时的课是普遍现象。如果在课上孩子很好动的话，老师会立刻提醒家长——“你家的孩子上课不专心啊”。

在这些机构甚至某些幼儿园老师们眼中，“坐得住”等同于“注意力”，这是极其不科学的。事实上，学龄前孩子的注意力集中时间本身就不长，小班只有10到15分钟，中班也才能达到20分钟，大班则是半个小时，过早要求孩子长时间“绑住手脚坐端正”，事实上是对他们的一种“伤害”，也切断了他们探索世界的自由。

## 「感知」 学习从来不是静止的

0~6岁儿童的认知过程，是一个从感知到建立概念的过程。他们借助视觉、触觉、味觉、嗅觉、听觉等感觉器官去观察、体验，最终在成人的帮助下，整合成一个完整的概念。孩子们需要“动”起来理解这个世界。比如要教孩子理解冷热，就需要一杯冷水和一杯热水，让孩子自己去感受，从而明白冷热的概念。孩子们感知得越多，他对这个世界的认知就越多。学习从来就不是静止的。

在视觉、触觉、味觉、嗅觉、听觉这五种感知觉中，很多父母会忽略孩子触觉。方菁表示，生活在城市里的很多孩子，很少有机会接触到工业制品之外的东西，孩子们摸到的都是光滑的、干净的东西。一些小朋友可能会有洁癖，不愿意玩沙子，怕脏。这时候就需要父母及时进行调整，带孩子多体验触觉，刺激触觉发育。例如可以买一些干净的沙盘，在尊重孩

子意愿的情况下，让他有更多的机会去触摸、玩耍，并且尽可能接触不同的材质，刺激触觉部分的感知。

根据世界权威学前教育专家，西方运动圣经“A Moving Child is A Learning Child”作者Gill Connell的研究，大脑所需要的营养如同膳食金字塔一样，也需要不同的动作族群。他设计出了一套能够满足幼儿所需的动觉模型，包含——

开启宝宝学习的感官类动作

培养专注力的平衡感动作

训练自我认知的直觉类动作

锻炼大肌肉的力量类动作

锻炼精细动作的控制力动作

训练左右脑的协调性动作

孩子动得越多就学得越多，家长们需要做的是尽量平衡地让孩子感知这个世界。





## 「发育」 想让孩子专注，得先让他们动

前庭系统位于人的内耳，孩子的空间感知能力、平衡感和运动能力都是前庭系统在起着关键作用。此外，前庭系统还负责接收脸部正前方视、听、嗅、味、触的信息并作出过滤，再传入大脑，使得大脑不至于太忙碌，才能集中注意力，选择更重要的信息做回应。前庭系统对信息的接受影响最大，被称为“大脑的门槛”。

然而如此重要的前庭系统是在运动中发展的，因此如果你想让孩子长大后可以静下来好好学习，那么在他小的时候就必须让他多动。有很多动作可以刺激前庭系统发育，比如旋转、摇摆、转圈、倒挂等，这些动作也都是孩子们喜欢做的，有的小朋友很喜欢转圈圈，这就表示他的大脑渴望前庭刺激。

在幼儿园，有一些孩子总喜欢坐在最后面，他们不能很安静地坐着，喜欢扭来扭去，这并不代表他们对课上发生的事情不感兴趣，事实

上，他们正在努力集中注意力，坐立不安就是他们想要专注某件事情的信号。所以在学龄前，父母对于孩子在课上“不守纪律”的表现不用过于焦虑，只要他还能说出课上发生了什么，就表示他还是专心的。

学龄前喜欢动来动去的小孩，看起来无法集中注意力或者缺乏毅力，更有可能是肌肉缺乏耐力造成的。最简单的方法，就是带他们做一些“气喘吁吁”的运动。

方菁老师就自己设计了一个“超级飞侠送货物”的活动，让孩子站在跳袋里面跳着送货，小朋友很喜欢这样“送快递”，这个活动既释放孩子的精力，又锻炼耐挫力。家长可以根据孩子的喜好设计类似的游戏，让他们一边玩一边“锻炼”，从而刺激前庭系统，越动越聪明。

# 「方法」

## 如何给孩子选择合适的运动

以上对于孩子“好动”的原因和必要性的解释可以给家长带来很多启发，在为孩子挑选合适的运动时更加有的放矢。

好的运动和游戏项目就像弹钢琴，需要用到孩子的每一块肌肉，我们要培养通用体质的孩子。如果让小朋友过度专注于某一项技能的提升，可能会忽略其他重要能力的充分锻炼，所以我们应该让孩子每天的活动都尽可能丰富多彩。

第一，家长要考虑孩子的发展阶段，让活动适应孩子，而不是削足适履，让孩子去适应活动。

比如，三岁左右的孩子最显著的特征是喜欢推动边界。他们还没有准备好细致优雅地进行某项运动，所以这时候让他们去学习一项体育项目并不合适，他们需要的其实很简单，就是疯玩。

多给这个时期的宝宝以机会让他们做全身运动，并且有多一点儿空间进行跑、跳，高耗能的大空间活动能够帮助宝宝建立自信心，从而完成幅度更大的全身运动。

第二，结合孩子的能力，制定近期、中期和长期的动作需求和目标。

这能帮助孩子建立自信。在他的能力范围内提出挑战，并留给孩子充足的完成“动作自动化”所需的时间。我们可以用金发姑娘原则来评估这个活动是否适合孩子，让孩子处于“刚刚好！有挑战且有意思”的状态可以让他们不断进步并坚持下去。

第三，帮助孩子保持运动兴趣和习惯十分重要。

在活动或者体育运动中，孩子很可能会遇到各种各样的问题，家长们一开始不能急功近利追求名次。不同形式、不同领域中的努力，都是孩子成长过程中宝贵的经历。

比如，有的孩子第一次尝试就完成了目标，有的则需要尝试三次，还有的甚至要尝试三十三次才能成功，这其中，每一次尝试都是宝贵的，有意义的。

明确了以上三点，我们就可以为孩子选择合适的运动项目了。方菁表示，比起跟风报名一些运动类兴趣班，她更关注运动中的“副产品”。

首先，在运动中，教练的方式是否游戏化，孩子是否能得到快乐的情绪体验，这一点非常重要。

其次，这项运动是否具有社会性，即是否可以培养孩子的规则意识、团队协作，以及处理与他人的关系的能力。运动在孩子长大后会成为一种重要的社交工具，有良好社交作用的运动可以帮助孩子扩大自己的社交圈。

最后，关注这项运动是否能让孩子处理与目标之间的关系，在运动中培养学习态度和习惯，以及好奇、坚持、专注和秩序感等品质。方菁为孩子选择了柔道和橄榄球，当然足球、篮球、跆拳道等运动也都是很好的选择，然而最重要的判断标准还是孩子的那句“妈妈，我还想去”。



# 和儿子去帕米尔高原

## A Trip to the Pamir Mountains With My Son



李梓新专栏

三明治写作学院创始人，家有青少年和学龄前儿童各一名。

土黄连着土黄，在越野车窗外流畅衔接着。人的精神和身体都被卷入其中，在高反的作用下有轻微的麻醉感。

从喀什市区出发，去往更南的南疆。需要沿中巴友谊公路，国道314，稍稍往西北，去往红其拉甫口岸的方向，经过旁边的克孜勒柯尔克孜自治州，我们的目的地是全国唯一一个塔吉克族自治县——塔什库尔干。

塔吉克人是欧罗巴人种，像欧洲人一样金发碧眼。他们的语言是波斯语，但是他们和伊朗的联系已经很遥远了。我们车队的一个司机就是塔吉克族男人，大家都叫他“老胡”，从他名字发音的第一个字而来。他说自己曾经参演过姜文的电影，在里面饰演一名苏联军官。他有着欧式的俊朗面容，发型像是退役的法国球星吉诺拉。在他们族人里，他的普通话算是不错的了。

我从小就喜欢读关于西域的研究。那些繁复的国名和地名于我非常遥远，但却有内心的牵引。“葱岭”是其中一个关键的地域，因传说山地上布满野葱而得名。唐玄奘经此去印度取经。而当它变成“帕米尔高原”这个名字的时候，已经成为一个卷入近代政治纷争的地名。在其乐16岁这一年，我带他去往一个我在少年时格外好奇的地方。

这已经是我和其乐的第五次父子单独旅行。从纽约到印度，从旧金山到香港。在过去的几年里，世界发生了很大的变化。其乐也是。他先是在2019年9月到英国留学，因为疫情又在今年初转回国内的国际学校。从去年开始，他的个头超过了我，脸上长出了不少青春痘；rap成了他的日常，嘴巴里经常念念有词地练习着，对于世界依旧天真，却对最诡谲的政治和历史感兴趣。

喀什老城的街道，正在旅游业复苏中慢慢变化，有了几家在其他城市随处可见的文艺咖啡店，手工艺品摊上满是可以身上敲敲打打的木头制品，其乐淘到了一把胡杨木做的弹弓。一家婚礼旅行门店大门紧闭，可以想见艰难时刻还没有过去。网红风格的民宿开始蔓延到小巷里，本地向导说接下来一年这一大片民居都将变成民宿，这是让一些人开心一些人伤心的发展。

在那些没有通道的小巷里，维吾尔孩子的眼神非常清澈，他们尽兴地拿着手里的水枪互相喷射。老城里不通汽车，孩子们可以在巷道里互相串门，玩耍，还有一些小秋千可以荡漾，像极了八十年代我们的成长环境。这令我羡慕，也令并没有经历过这种氛围的其乐陌生。

“如果你想研究人类学，可以来这里租一个房子，住三个月，天天和他们泡在一起。”我半认真半开玩笑地向其乐提议。

其乐不置可否。他正处在开始探索自己未来专业和兴趣的初始阶段。十六年来，他在学科上基本上是无欲

无求的。但现在，学科的要求标准突然即将和他接下来几年的生活去向接壤，这让他处在两个世界的边缘上若有彷徨。

这一代接受体制外教育的孩子，有很多是活在当下的。物质的充足让大脑皮层细胞不会倾向于去思考未来。在一些天生小聪明的作用下，偶尔的一些考试关口也跨越了。如果没有痛苦的煎熬，人生自然未能那么深刻。

我想起16岁的自己，在广东四线小城潮州的老房子里，准备着几个月后即将到来的中考。虽然大概知道自己应该能够通过考试留在这所本地最好的中学，但是对“万一”的担心，也有对名列前茅的期待，让我压力很大。半夜，窗外在装修的隔壁小区，脚手架还没有拆，一个水龙头汨汨地流着水。我开始持续地失眠，不知道是因为那水声，还是无法安放的情绪。

那个时候，我们的阶段目标是线性的，从好的初中去往好的高中，学习和考试的内容都是被安排好的，没有选择的余地。在高中我唯一需要作出的选择是选理科还是文科，然后朦胧地选择大学志愿，去往我们没有一丁点现实接触的大城市继续求学。

而今天，对于一个体制外路线的16岁孩子，他们要做的选择太多了。或许包含了IB还是A Level的选择，不同的中学，令人眼花缭乱的大学专业，以及要申请它们所附带而来的种种要求：学科成绩、标化成绩、个人项目、活动、自述、经历……

中国孩子现阶段的教育选择是两个极端。应试教育的“分数决定一切”使很多孩子根本不需要接触外部世界和思考未来，要先拿到“分数砝码”才能有充分的选择权。而对于体制外，特别是选择美国方向的学生，要准备和选择的东西实在太多了。他们需要在尚且有些懵懂的年纪，去做一些显得自己已经对人生有些规划的证明，讲好一个故事，同时还要接受之前显得陌生的分数标准要求。很多孩子并不像留学机构包装的“牛娃”一样都非常有自主思想，懂得如何时间管理，能有条不紊地安排一切事项。

像其乐，去年的大部分时间，他还在伦敦思考学校所教授的知识是不是无用。在去英国读书的时候，他降了一级，然后发现不需要怎么努力，成绩也名列前茅，这让他产生了一些错觉。他还沒有接触到A Level核心的课程和要求，却被一场疫情席卷回国，回到IB体系，并骤然需要面对一年后开始的大学申请。

不管怎么样，他还要继续认知世界和社会，才能在一片纷繁中初步做出人生方向的选择。

我们的旅行又开始了。

# 来自上海七宝德怀特高级中学的 校园之星

School Stars from Shanghai Qibao Dwight High School



## 11D 剁雨檬 Ella Kuai

我是一个热爱艺术的女孩，在学校担任班长、学生会秘书长及校团支部副书记。进入七德以后，我选择了IB视觉艺术课程，参与了China Think Big项目漫画创作、Tao Te Ching项目的插画及人物设计、第十六届宋庆龄少年科技绘画赛、安徒生（国际）艺术展，还开设了自己的艺术公众号推送原创作品。此外，我获得了贵州科学考察项目“最佳摄影师”的称号、2020“未来杯”闵行学生社会实践项目三等奖、2020中国环境奥林匹克赛银奖。

## 11D 张嘉怡 Sonia Zhang

我是校学生会主席，学习学术课程是我的一大爱好，比如中文、英文、生物、经济。我善于将学术所得融会贯通，应用到各项工作项目中。在校学生会的工作中，我将学者思考创新的理念贯彻在领导之中，立志于在校园中传播关注世界、创造美好世界的理念。在我领导的道德经绘本项目中，我和团队通过图像转化的方式，将中国哲学思想和文化向更广泛的群体进行传播。这种学术素养和领导力的结合，让我受益匪浅。



## 11E 邓皓曦 Jacky Deng

我是邓皓曦，现在是一名高二学生，运动是我的一个好朋友，也是唯一让我能够坚持两三年的爱好。七德有很多体育活动，比如美式飞盘、足球、橄榄球、越野等、等，而我最爱的依然是最早接触的篮球。每天我都会抽至少一个小时的时间去打球，IB学习的辛苦劳累常常能因为篮球刷网的声音以及助攻队友进球的喜悦而消失殆尽。希望我以后能够保持现在的热情，通过运动成就更好的自己。



## 12A 何佳璐 Jasmine He

我是一个善于感知生活中点滴细节的人，热爱人与人之间最真诚的交往，每一个望进他人眼眸中的时刻，对我来说都是无限的馈赠和温柔。在七德的三年中，文学和演讲让我找到了与他人和世界沟通交流的平台，也给了我重新认识自己的机会，还助我被康奈尔大学录取。作家的一笔惊鸿，台上的侃侃而谈，是生来所向，也是在平淡生活中慢慢确定的志趣。往后的每一个清晨、傍晚、日暮、黎明，都是淬炼中柔软坚韧的光，也是未来披星戴月的方向。



## 12E 江云峰 Jason Jiang

作为一名选择电影课程的学生，我对于电影中镜头的处理很感兴趣。平时自己会去看一些评分较高的电影，也会浏览其他人的电影分析。我也是学校电影社团里的一员，在各类活动中我会和社团其他人一起构思策划并最后制作出成片。在另一方面，我也对建筑设计比较感兴趣。平时会自学Blender这一软件来锻炼我的建模水平。这一兴趣也促使我前往美国的卡内基梅隆大学的建筑系来系统化地深入学习，和有着共同理想的人一起努力提升自己。

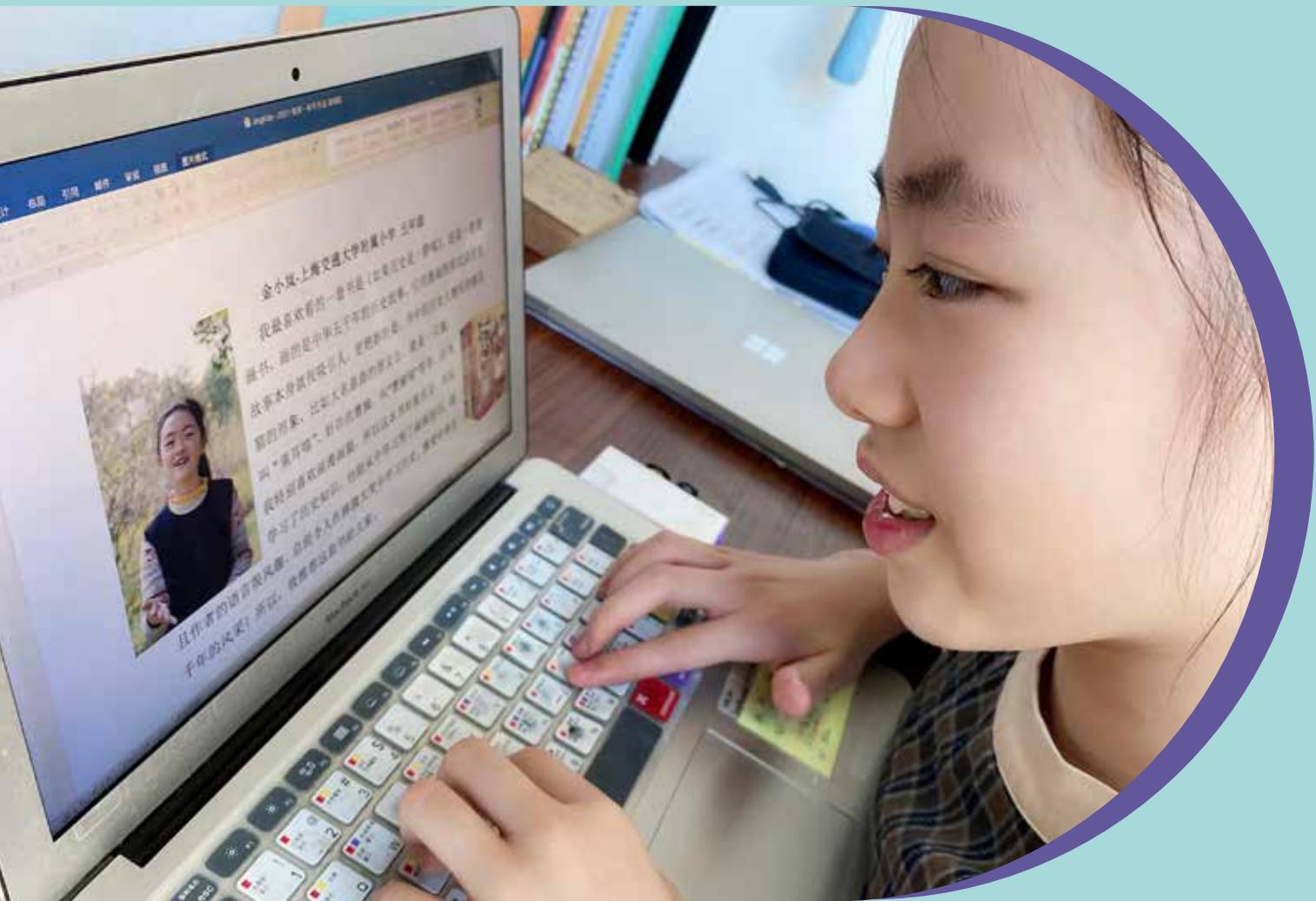


## 12F 潘政韬 Kaven Pan

我是一个热爱音乐创作的人，选择了IB音乐课程，曾多次为学校创作风格各异的音乐，也是校园乐队的键盘手和编曲。在短暂的一年作曲学习经历后，我通过不懈努力最终拿到了约翰·霍普金斯、伯克利音乐学院等大学的录取。学习之余，我曾为独立游戏《深沉之火》完成一整套游戏配乐，也搭建了自己的个人网站、B站账号，创作过一些风格各异的独立作品，并且以专辑的形式发布在各个音乐平台。

# 五年级的学生 喜欢什么？

Recommendations From Grade 5 Students



很多父母都热衷于帮孩子收集优质的书单和片单，希望能为孩子提供营养丰富的精神食粮。然而，有时候父母满腔热情地找来名家推荐的清单，孩子却并不买账。那么孩子就不读书了吗？并不会，他们有自己的“视界”，有自己的流行法则。于是，我们就开设了“同龄视界”这个新栏目，每期特邀一名学生编辑，请TA采访自己的同学好友，问问他们喜欢读什么书、听什么歌、看什么电影、玩什么游戏。

本期特邀编辑是来自上海交通大学附属小学五年级的方亦安同学，她不仅推荐了自己喜欢的书，也征集了另外五名同学的最爱，一起来看看吧！



**金小嵒  
推荐书籍：  
《如果历史是一群喵》**



**推荐理由：**

这是一套漫画书，画的是中华五千年的历史故事。用漫画的形式讲历史故事本身就很吸引人，更绝妙的是，书中的历史人物用的都是猫的形象。比如大名鼎鼎的晋文公，就是一只猫，叫“重耳喵”，奸诈的曹操叫“曹操喵”等。因为我特别喜欢画漫画猫，所以这本书对我而言，不仅能学习历史知识，也能从中学到画画技巧，而且作者的语言很风趣，总能令人在捧腹大笑中学习历史，感受中华五千年的风采！所以，我推荐这套书给大家。



**滕青宇  
推荐书籍：  
《谁是谁？》世界名人传记丛书**

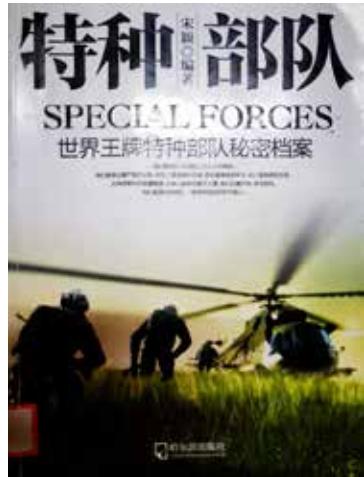


**推荐理由：**

这套丛书精选了科学、艺术、文学、政治等各领域的世界著名人物，他们积极向上的时代精神影响着我们。每一个伟大人物都不是生来就伟大的，在他们的传奇经历里，勇气、智慧、创新、探索等优秀的品格都值得我们学习。这套丛书深入浅出地介绍了名人成长经历和相关历史事件，书后还有英语词汇表、人物年表等；中英双语，方便英语阅读学习；图文并茂、插画风趣。

我最喜欢的一本是《谁是尼尔·阿姆斯特朗》。第二次世界大战期间，尼尔参加了童子军，热衷于和小伙伴们一起制作飞机模型，为将来成为全球登月第一人打下了扎实的根基。尼尔在十几岁时已经取得了飞行员执照，当上了试飞员。1969年7月16日早上九点，阿波罗十一号准备发射，尼尔成为了三名宇航员中的指挥官。7月20日，尼尔和巴兹登上了月球，尼尔说“这是一个人的一小步，却是全人类的一大步”。人类从此进入太空时代。美国前总统奥巴马曾称赞尼尔是美国最伟大的英雄之一——不仅是他的时代，而是所有时代的英雄。

这套丛书让我明白：只有一天一天的点点滴滴、日积月累，才能一步一步靠近梦想，将来才可能成为强者，做出一番事业。



吴文凯  
推荐书籍：  
《特种部队——  
世界王牌特种部队秘密档案》



#### 推荐理由：

作为男生，我从小就喜欢军人、武器、战争史等。能成为一名保家卫国、身怀绝技且非常酷炫的特种兵也是我的一个梦想，因此我特别关注特种兵的故事。

这本书由宋颖叔叔编著，以丰富具体的资料，对世界王牌特种部队进行了介绍，告诉了我很多鲜为人知的内幕，以及特种兵与敌人惊心动魄的战斗故事。另外配有大量真实的图片，更形象和直观地展示了特种部队的训练、战斗和生活。

书中有没有我们中国特种部队的故事呢？这里先卖个关子，期待大家来探秘。

希望大家也喜欢我的推荐哦！



陈禹昕  
推荐专辑：《白马村游记》



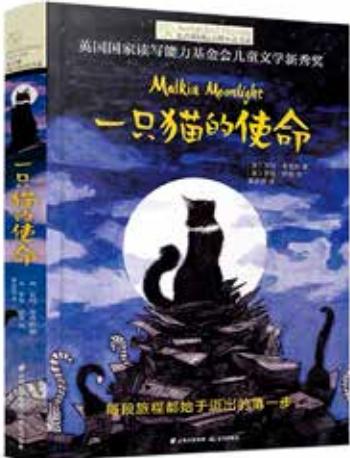
#### 推荐理由：

自从前几天听了一场音乐会，我便喜欢上了一部音乐专辑《白马村游记》，推荐给大家，希望大家喜欢。

**专辑的创作背景：**《白马村游记》专辑是上海彩虹室内合唱团的艺术总监、团长金承志在家乡温州养病时创作的三部合唱套曲之一。

**专辑介绍：**这个专辑一共收录了8首曲目，包括《榕树》《竹马》《渡口》《灯花》《南浦云》《西山雨》《村口迎佛》和《吃饭》，由金承志创作，由上海彩虹室内乐团演唱。

**“听”后感：**这8首富有诗意的原创音乐作品，将听众引入一段奇妙的音乐之旅，能够让听众体会到身临其境的真切感。歌手们的天籁之音，时常回荡在我的耳边。也请大家去感受，去体验这种感觉。



**方亦安  
推荐书籍：  
《一只猫的使命》**

**推荐理由：**

我很爱看书，我拥有的书已经堆满了一个柜子和三个硕大的箱子。但在这么多书中，我最爱的一本还是《一只猫的使命》。

这本书的情节让人感到惊心动魄，它主要讲了这样一个故事：一只无名的小黑猫出生悲惨，但月神告诉他，他叫摩今，有一个重大的使命等着他去完成，而且他的勇敢和善良会让他找到一个幸福美满的家。不久，摩今和一只家猫小柔交上了朋友，他们一起探索世界，一起冒险，打败了凶残的水貂，救出了天鹅的丈夫。这对好朋友相爱了，他们结婚了。小柔决定不再做家猫，她要和摩今永远在一起。他们来到了一个垃圾场，里面住着一群猫，垃圾场的另一边也住着一群猫，他们是烂猫（恶心的猫），两群猫是仇人。但经过几次战斗，烂猫的首领同摩今和好，接着，两群猫都和好了，摩今找到了一个真正的家。

我爱这本书，是因为它关于爱与友谊，告诉我们无论遇到多大危险都要做好事。摩今的勇敢和善良深深打动了我，使我从头到尾完全被吸引住，根本无法放下这本书！



**陈齐尧  
推荐电影：  
《哈利·波特与魔法石》**



**推荐理由：**

第一个理由是这部电影让我明白共同的经历能铸就友谊。在电影的中段，主人公哈利、罗恩、赫敏遇到了一只巨怪，他们与巨怪展开了一场非常激烈的搏斗。最后，他们打昏了巨怪。哈利以前从来没有朋友，所以他对友情是极度渴望的。这让我体会到友情的重要性，我要珍惜身边的每一个朋友。

第二个理由是电影让我明白了爱是世界上最伟大的魔法。哈利在与奇洛搏斗时，利用奇洛碰到哈利时身上会着火的特点，烧死了奇洛。为什么奇洛碰不了哈利？因为哈利的父母是为保护他而死的。奇洛如果碰触一个身上标有如此美好印记的人，就会剧痛难忍。

第三个理由是它留给了我许多思考的空间：如果赫敏没有撞倒奇洛，哈利会怎么样？如果斯内普发现他身上着火了，停止念咒，先去灭火，哈利又会怎么样？这些“如果”是多么有趣！



# 人物小传

## Biographies

### 一次受伤的经历

王瀚谊 10岁  
盛大花园小学

我喜欢打篮球和羽毛球，想要养一只小宠物。我讨厌画画、打武术等枯燥不堪的项目。我最喜欢的一句话是：先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

一阵嘎吱声传来，爸爸从自行车上摔了出去，手机嗖地飞了出去，砰地一声摔在马路中间，我的脚被车轮夹住了。爸爸焦急地跑来，把压在我身上的自行车给扶起来，又把我的脚从车轮里拔了出来。我的脚随之痛起来。

我小心翼翼地把鞋子脱下来，放在一边，看到袜子上有一大块鲜红色，还有一小块深红色。我尝试着把袜子脱下来，但血粘住了我的皮肤。爸爸帮我用力一拉，我“哇”地一声叫了起来，爸爸还是没能帮我把袜子脱下来。没办法，我们只能先回家，我只能一条腿跳着走路，因为受伤的地方一碰到地就要疼一下。

妈妈决定带我去医院。不一会儿车就来了——爸爸也伤得不轻，没办法开车了，我一下了专车就又喊又叫。妈妈给我挂了骨科，医生说要拍X光片。拍X光片的房间都是大灰门，灰门后面就好像是一个黑色的漩涡，要把我吞噬掉。经过一个小时的等待，医生又说没有骨折，要去手术室清理伤口。我听到里面有小孩子在哇哇大哭，心中不免担心：我也要经历那么恐怖的过程吗？妈妈用“激将法”激我，说她要在外面等着听我的猪叫。我走了进去，女医生先把我的袜子强行脱下来，血痂破了，血哗哗地流了出来。她又用麻利的手，不管三七二十一，迅速给我绑了几层纱布。绷弄破时，有一股说不出来的疼痛瞬间布满全身，好像有人一直在给我发危险信号。

虽然伤成这样，却没有影响我上学。妈妈不知从哪儿翻出了一辆

婴儿车，每天送我去上学。我的伤痊愈后，脚的一块突出的骨头上面留了一块疤。每次我洗脚、洗澡要脱袜子时，都会看到这块疤。我一看到它，就会想起婴儿车，想起那个动作麻利的女医生，也想起了生病时，老师和同学每天都帮助我的情景……



## 第一次去医院

孙康致 10岁  
上海市民办平和学校

我最喜欢和朋友一起打羽毛球。我并不是那么喜欢写记事类文章，我更喜欢写想象类的。说不定以后我还会成为一个小说家呢！

那天晚上，我在电脑前看着哥哥写作业，当时我刚6岁。

我们家的书房里有两把滑轮椅。哥哥要做一个小报，我很想知道小报是怎么做的，于是就在旁边看着。看着看着，已经过去半个多小时了，我已经坐不住了。于是，我做出了令我后悔一辈子的决定，我开始尝试用一只脚站在滑轮椅上。没错，一个没站稳，我往前倾，滑轮椅随之往后滑，在那短暂的时间里，我的额头上就已经出了好多汗。要知道，我是在看哥哥写作业，也就是说，我面向的地方，是这个桌子最尖的角。过了一秒，我从空中落了下来，在半空中还磕到了下巴。顿时感觉，下巴就像被烧了一样，很疼，还在发热。

很显然，哥哥沉浸在他的作业上：“别蹦了，你好吵啊！”直到我哭出来的时候，他才看了我一眼，他好像是看到我的下巴的时候才说：“哇！你怎么啦！没事吧！”看来我肯定出血了。哥哥没有能力处理这件事，所以把妈妈叫了过来。妈妈没批评我，反倒是教训了哥哥一顿。哥哥很不服气：“又不是我弄的，他自己非要搞，搞得把自己弄伤了，我服了呀。”妈妈拿了张餐巾纸过来，捂住我的下巴，跟我说这样能止血。

她要带我去医院了。她抱着我跑到了地下室放进了车里。在那一刻，感觉我好没用啊，还为我们家丢了脸，我都6岁了凭什么还要让妈妈抱啊？在车上的时候，我感觉妈妈都要急得哭了出来。我闭上了眼睛，渐渐地就睡过去了。



到了医院，我感觉下巴好像裂开了，下巴又变凉了，是血吗？妈妈把我放到了病床上。她没跟我说要干嘛。我问她：“我会有事吗？”“放心吧。”她回答。紧接着，医生已经把我的眼睛蒙上了，我只能看到一丝丝灯光。我感觉有针插进了我的下巴，真的好疼啊，要是我动了，后果将不堪设想。我尽量让自己睡着，可惜我做不到。终于，结束了。眼罩被摘下来了，我抱住了妈妈。以后，我再也不敢站在椅子上了。



我通常吃得都比别人快，还比别人多。我还非常喜欢看书，最爱看希腊神话有关的小说和哈利波特。别人几天才能看完一本小说，我一个小时就读完了。读得快的秘诀是，让眼睛离书远一点，这样可以一下子看到一整行，随后快速把信息录在脑中。

“吃饭啦！”

随着外婆的女高音尖叫，我们家的周末午餐就开始了。我是跑得最快的，每次吃饭前我都在楼上小说。可是一听到这喊声，我就像离弦的箭似的飞奔下楼坐到餐桌前。爸爸妈妈一般也很快，但他们跟我不一样，我是跑过来的，而他们是急匆匆地走过来的。外公是最慢的，每次吃饭前他都在地下室玩电脑，我不得不下楼去大叫一声“外公，快来吃饭了！”他才恋恋不舍地放下鼠标，慢吞吞地走上楼来。

## 在餐桌上 于岳 9岁 北蔡镇中心小学

我爸每次吃饭都狼吞虎咽的，好像吃完饭马上要去干急事似的。别人吃饭都是筷子夹菜送到嘴里的，而我爸吃饭则是把头伸到筷子跟前儿，像撸烤串似的把菜撸下来的。他无土豆丝儿不欢，每次家里吃土豆丝时，他都要夹一大束放到碗里拌饭吃。每当外公在餐桌上时，他总是要和外公一起喝一杯白酒。他喝酒的样子像极了一个小孩子正在喝可乐，喝完之后还满足地眨巴眨巴眼睛。他们一边喝酒一边谈论这酒的味道和质量。我外公判断酒的品质比我爸内行多了，通常是我爸先喝一小口，他咂巴咂巴嘴说：“这酒还行。”外公马上抿了一口，皱起了眉头，摇摇头说：“不，这酒一尝就是酒精勾兑的。”听得我一脸懵圈，真不知道外公是怎么判断出来的。

我的妈妈因为想减肥，所以经常吃素（虽然她每次见到肉都很馋，有时候还没忍住，夹上两块）。她吃饭的时候，通常都是腰背挺直，右手拿着筷子伸得老远去夹菜，再像火车返程似的把手臂收回来，把菜送进嘴中。她吃完饭，通常都要再吃几个橙子之类的水果（虽然有的时候还没忍住，会吃热量爆表的土耳其蜜饯）。

我吃饭的时候，特别喜欢两个胳膊肘支在桌面上，不坐凳子，屁股撅得老高。我通常都去夹肉类的荤菜，虽然有些肉食我不吃，比如说猪耳朵，我感觉它很恶心，怎么能把猪生前在泥浆里打滚儿盛满泥浆的耳朵给我吃呢？！我每次吃饭都慢吞吞的，有时还吃不完。所以我刚开始的时候，就把饭拨掉一大半（但有些情况除外，比如有干饭神器——咖喱牛肉这道菜的时候）。每次夹菜时，因为我比较矮，袖子总是碰到一盘菜的尖尖，所以一顿饭下来，我的袖子下就沾满了油，怎么洗都洗不掉。

我外婆吃饭的时候，就像欧洲皇室一样举止优雅，每次她要夹菜的时候，都轻轻拿起筷子，胳膊先轻轻抬起来，然后伸到那盘菜的正上方，夹一块慢慢地拎到碗里，像一个马达不怎么好的抓娃娃机。外婆总是特别爱吃炒芹菜，而且每次吃的时候都像兔子吃芹菜一样发出“咔哧、咔哧”的声音，听上去非常解压。

随着爸爸把盘子里的最后一口菜拨进嘴里，我们家欢声笑语的周末午餐就这样闭幕了。

## 我的妈妈

张梓萱 11岁

复旦五浦汇实验学校

我的爱好广泛，但击剑和画漫画是我的最爱。长大后我想做一名专职的漫画家，还想兼职做脱口秀演员，所以学会表达对我很重要。

一阵铃声响起，我猛然从美梦中惊醒。嘿嘿，我设了闹钟，今天我总该是这个家里第一个起来的啦！我悄悄地套上珊瑚绒睡袍，慢慢地打开门……

“今天早起要去值日吧？快去刷牙洗脸换校服吧！馄饨马上好了！”刚一推开门，妈妈的声音就从厨房里传出来了。

“哦，好的。”我抓了抓乱蓬蓬的头发，百思不得其解妈妈是怎么知道我今天要早起30分钟的？等我出了卫生间，一碗热气腾腾的馄饨已经出现在了餐桌上，旁边还有一碗切好的苹果。但妈妈人已经在客厅和厨房，主卫生间门口的影子让我马上明白，妈妈已经神不知鬼不觉地“瞬移”到了卫生间，自己化妆去了，她的眉毛画得就像两条又黑又粗的毛毛虫！

妈妈化完妆后又开始像个大老板一样，坐在绿色小板凳上，翘起了二郎腿。催我戴红领巾啊，快点穿鞋啊，书包里还有什么东西没带啊……后来实在等不下去了，就打算到外面去摁电梯了，我清楚地看到，妈妈还狡猾地向我瞄了几眼。妈妈刚把家门开一个缝，外面的风就涌了进来，把暖气都劫走了。我只好加快速度套上大棉袄，笨重地朝门外走去。

就因为这件事情，一整天，我都在生妈妈的气。

但是，每当我一回家，看到了桌子上的饭菜，气便都消了，然后当作什么都没有发生一样。

“回来啦？快去洗手吃饭吧，今天作业多不多啊？默写错几个啊？等会有钢琴课啊，不要忘了啊。”妈妈一边用拖把用力擦着地，一边头也不回地问我学校的情况。

“都挺好的，没啥事儿。”我洗着手，漫不经心地回答妈妈，眼睛却目不转睛地盯着餐桌上香喷喷的酸汤肉圆。妈妈似乎看透了我的心思，又露出了一个诡异的笑容，对我说：“我就知道，馋了吧，自个儿去盛饭。你先吃，我和爸爸一起吃饭。”

“好嘞！我这就过去。”我激动地奔向厨房的电饭煲。妈妈慢慢地放下拖把，挑了挑上面的头发，往垃圾桶里面一扔，便起身去了他们的卧室。我也顾不上妈妈去干嘛了，反正我现在要干饭去了。卧室

中传来了“窸窸窣窣”的声音，我知道妈妈一定是在叠我们全家的衣服了。这时，电子门响了起来，“滴滴滴滴，开门。”

“马米，我回来惹！”爸爸从门外探出个脑袋，两个突出的大眼珠子不断上下左右地转动，看到这情景，我忍不住笑了。真是可惜了，妈妈没能看到如此有趣的场面。爸爸回来还代表着另一件事，那就是，我不能守护和单独享用大餐了。这时，厨房中传来叮叮咣咣的声音，爸爸一定又在好奇妈妈准备什么好吃的……

晚饭后休息了半小时，是时候写作业了！我拿出了寥寥无几的作业，并告诉自己要珍惜现在的时光，等到六年级下，说不定作业就堆积如山了，估计写都写不完啊。

“又走神了是不是！”一句话打断了我的思绪，哼，又是妈妈。她每次都像猎豹一样紧盯着它的猎物——那个写作业的我。当我有任何不会的题目，只要给妈妈看一看，妈妈就会立刻做出来，然后为我讲解。我不知道她脑子里装的是什么。作业帮？小猿搜题？爱作业？题拍拍？

拥有这样一个妈妈真的是一件很累，又幸福的事。



# 未尽的夏天

## The Ongoing Summer



吴慧雯专栏

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

在这个夏天到来之前，我没想到假期聊得最多的竟然是补习班。

一直有朋友来向我打听：接下来补习班真的要关掉吗？关掉了我们怎么办？

对此我也很困惑，因为来打听的朋友一向是不主张“内卷”式竞争的，也一直宣称不会给小孩报鸡血的课外班。

那么补习班禁还是不禁，真的关她什么事呢？想到这一点，我们的聊天就从“她有问题”，变成“我有问题”。

其实补习班有或是没有，家长选择跟进还是不跟进，都是一些虚空悬浮的问题，家长真正关心的问题其实是：我的孩子将去向哪里？

就像我的朋友来找我，聊到深处就发现，她没有选择送孩子进课外班，认同与否倒在其次，根本原因是她觉得送补习班已经“不划算”了，以这种方式投入竞争，在今天的“成本边际”已经递减到她不太能接受的地步。

但是为什么又担心补习班关闭呢？因为一切权衡都是动态的，如果有一天“不鸡血”的结果逼近淘汰，她也是不能接受的，在那时候再进入补习班的丛林里，拼出一个不太高的要求，再结合其他选择，她觉得“仍有机会”。

什么样的机会？孩子成功的机会。

不同群体对孩子“成功”的理解是不同的，我朋友理解的成功，是孩子有一份光鲜的职业，最好同时是她的兴趣，有不错的平台去支持孩子建立广阔的视野，不断自我提升——成功的定义里包含着深刻的幸福感。

所以她不赞同在孩子求学的过程中，出现这样的体验：为了某种成功，无止境地将自我意志交换出去。

所以家庭中的很多决策，包括要不要上补习班，权衡的过程都有孩子的参与。

对这样的家庭来说，不喜欢补习班，却也不排斥它的存在，因为选择权说到底在自己手里。但是对另一些家庭而言，“成功”是完全不同的定义，这导致补习班的意义也完全不同。

在今天，教育在很多家长的理解中，仍然是一条一步也不能行差踏错的单行道。抵达名校的步骤是环环相扣的，这个沉重的锁链比自我的意义重要，比孩子本身的感受重要，也比生活的质量、家庭的幸福重要。

但很多时候，我们也不能替换处境，去设想这样的家长可以放弃这种执念，因为很可能他真的看不到别的选择与机会。

所以谈到补习班，谈到坐在我对面的朋友，“应该”去做什么样的选择，是容易的，但是谈到教育在何程度上回归本质——一种能让人在自己的现实基础上，把生活过好，把精神世界建立得自治的能力——是极其困难的，因为从社会文化角度上说，我们也没有对这种教育的本质有全民共识，以及恰如其分的奖赏。

最后再回到“内卷”这个词，如果仅仅将内卷等同于过度竞争，的确令人感到绝望，但刘润最近的一篇文章，让我有些不一样的思考。

他说“内卷本质上是经济增速放缓，从增量时代向存量时代切换”。难道我们的教育已经到从粗放型到精细化转变的节点了吗？

答案是存疑的。如果将孩子的创造力（以及未来转化成生产力的潜能），看作教育中真正的“存量”，那我们对“存量”的开发简直太贫瘠了，更别说精细到内卷的地步。

只有让那些觉得补习班是重要甚至唯一通路的家庭，看到孩子有更多适合他的选择，补习班的继续或被禁，才真的会成为一桩无足轻重的事情。也只有到那时，教育才会真正从无效竞争中摆脱出来。



# 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

**ID.PHOTO**

· 照相馆 · 摄影棚 · 个人写真  
· 影楼 · 婚纱照 · 孕妇照

Family Package | Personal Package | Business Package

纯净自然  
简约经典

Steps 内袋拍·摄影工作室  
137-616-88606

重要的日子，带重要的人来拍照。

**菁**  
jingkids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

# 天真蓝 naive blue

## 品牌介绍

天真蓝 成立于 2010 年。它率先在全国范围内推广“美观证件照”概念，实现证件照写真模式，被用户亲切地称为“最美证件照”。

目前，天真蓝 以提供美观证件照、个人形象照、家庭 / 企业合影、轻写真为核心服务，以对细节和品质的苛求、核心业务的专注博得了众多美誉和信任。

多年坚持，天真蓝 已为数百万提供了“拿得出手”的小照片。

**小照片的传奇**  
**the legend of tiny photos**

微信扫码  
立即预约

[naiveblue.com](http://naiveblue.com)

# 简报THE CIRCUIT

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



## 上海新加坡外籍人员子女学校开启25周年新篇章

6月25日，上海新加坡外籍人员子女学校迎来了25周年开幕典礼，奠定了该校自1996年创校以来的重要里程碑。庆典以“新篇章”为主题，承载着迈向未来教育新征程的美好祝愿。校庆活动的主要目的之一是尽可能多地让学生积极参与活动、主导活动，成为主动的学习者和参与者。正如周年纪念歌曲的名字所言，未来掌握在下一代手中。SSIS作为一所K至12一贯制国际学校，致力于培养具备坚强意志和博爱精神的终身学习者，创设支持型的、以学生为本位的学习环境，促进每个孩子健康成长。



## 上海哈罗外籍人员子女学校举办慈善舞会

6月19日，一场盛大的哈罗舞会圆满落幕！哈罗的家长与员工们齐聚一堂，庆祝又一个硕果累累的学年画上句点。哈罗大家庭在美食、乐队表演、Freestyle舞蹈的陪伴下，共度了一个美好的夜晚。除了庆祝这一丰收学年，本次舞会还有一个重要目标：通过拍卖为WILL Foundation慈善基金会筹集资金。最终，哈罗舞会通过竞拍筹集善款135200元人民币，并全部赠予WILL Foundation。WILL Foundation致力于为孤儿们带来希望和未来，这些孩子身患残疾、曾被抛弃、被学校拒收，又历经了难以想象的磨难。之后，哈罗也将与该慈善组织密切合作，开展领导力与服务项目，为这些孩子带来更多希望。





## 与世界分享创意之声：耀中耀华TEDx一日活动

6月27日，上海西岸美术馆迎来了一场持续9小时的TEDx活动，这是耀中耀华第二次发起TEDx。但这一次，活动的主办方从第一届的上海耀中扩展到了包括上海耀中、上海耀华临港校区、上海耀华古北校区和浙江桐乡耀华在内的华东四所学校。耀中耀华期盼通过演讲、音乐会、展览、工作坊等不同形式的活动，为学生搭建起一个具有空前规模和影响力的作品、创意及思想的交流展示平台。本次TEDx活动主题为“携手建立更美好的世界”，这寄托着耀中耀华对活动的展望，也回应了一个近90年历史的国际教育机构举办这样一场活动的初衷。



## “浦东德威周”在上海环球金融中心举办

月初，“浦东德威周”活动以家庭花园盛会的形式在上海环球金融中心隆重举办。活动现场，魔术、音乐表演、DIY制作、工艺研讨、美食和游戏陪伴浦东德威大家庭度过了有趣的两天，而中学部“身心健康与领导力发展”总监Peter Rogers先生以及小学部校长Victoria Foster女士更为学生及家长们带来了两场精彩讲座。此外，学校七年级学生创作的“中华村落”建筑项目也在二楼中庭区域持续展出了数周。“中华村落”项目对于七年级学生来说，是一次亲近中国文化历史的好机会。他们创造出了一个生动、逼真的微型“街区”，处处彰显了他们丰富的想象力和对细节的精益求精。





### 上海惠灵顿外籍人员子女学校迎来新校长

上海惠灵顿外籍人员子女学校迎来了新校长Brendon Fulton的到来。Fulton先生从阿联酋来到惠灵顿，他曾在迪拜英国学校（Dubai British School）担任集团内三所学校的执行校长。Fulton先生来自南非，他的职业生涯始于IT行业，后来转行到教育行业，担任计算机科学教师和员工IT技术发展协调员。他还担任过南非、英国和卡塔尔教育机构的高级技能教师、学科主任、学生关怀主任和学校副校长等职务。Fulton先生说：“上海惠灵顿外籍人员子女学校为孩子们提供了最好的机会，让他们发现自己的才能，并将其发展成一种激情、职业和生活方式。我非常荣幸和自豪能够成为上海惠灵顿外籍人员子女学校的执行校长。”



### 上海协和双语高级中学《摇滚校园》成功上演

近日由上海协和双语高级中学师生协力打造的音乐剧《摇滚校园》成功上演。该剧改编自同名电影，由学校音乐部与戏剧部联合制作，近百名学生担纲台前幕后演职人员。这一缜密、大胆、充满艺术与激情的项目，充分展示了学生们创造力与领导力。该音乐剧从布景设计、灯光、音效、服化道都由学校8到10年级的学生参与设计、制作。值得一提的是，整场音乐剧的配乐也由高年级学生担纲。他们所展现出的艺术才能令人赞叹。学校一贯以来都对艺术有着超凡的热情，不懈追求高水准的学生演出。相信接下去的新剧目届时也会给大家带来耳目一新的体验。





### 上海闵行区民办德闳学校年终盛会

这是一场属于德闳的年终盛会，所有现场节目均由德闳学子自主创作和演绎；这也是一场彻底展现德闳社区公益爱心的盛会，每一位在场之人都在传播爱心能量。近30个义卖摊位上，各类义卖商品琳琅满目，叫卖声、咨询声、讲解声，体育馆里、义卖摊位前，充满着集市的活力。初当“小老板”，掌管摊位的孩子们能卖则卖，毫不吝啬。作为买手，挑选商品的孩子们能买则买，慷慨解囊。通过义演和义卖筹集善款，孩子们让公益爱心之花盛开。在统计和整理后，学校会将此次活动所得全部款项捐给慈善机构，让更多的人能够因此切实受益。



### Kristen Gu & Edison Chen Florence Yang, Coco Huang, Vincent Gu, Travis Wang & a Guest Bassist!



### 常州威雅中学部达人秀

在暑期来临前的最后一个周末，常州威雅中学部各年级的学生欢聚一堂，展示自我，高歌青春，共同角逐2021年度的中学部达人秀冠军之位。没有老师们的从旁协助，这是完全由学生们主导的舞台。在场观众们被现场的乐器演奏、舞蹈、魔术、摇滚乐队演奏、音乐剧表演深深震撼，更有幸聆听到一些原创曲目的首次公演。除了学生们独立组织、各司其职，一些老师也参加了本届达人秀。弹钢琴、唱歌，展示了他们在各自教学领域之外的技能和本领。



# 2021-2022 上海择校指南收录学校名录

菁kids编辑精选134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 (58所)

Apple Montessori  
Alpha Montessori School  
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  
Embrace K.I.D. 予时教育  
FGA未来成长学院  
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  
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  
蓝堡学苑  
蒙雅蒙特梭利之家  
启禾儿童学前教育  
启星学校  
上海艾思坦国际幼儿园  
上海爱悠幼儿园  
上海哈比桥治幼儿园  
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  
上海谨峰国际幼儿园  
上海美聿国际幼托中心  
上海闵行区摩根亨利幼儿园  
上海浦东新区民办惠立幼儿园  
上海普瑞姆蒙台梭利幼儿园  
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）  
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园  
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  
上海奕琪凯斯幼儿园  
上海悦田幼儿园  
上海中山幼儿园

豫乐教幼儿教育中心  
新加坡伊顿国际教育集团上海校区  
学乐星幼儿园  
银星艺术幼儿园  
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)(42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）  
上海闵行区民办德闳学校  
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  
上海市民办平和学校  
上海市民办尚德实验学校  
上海市民办协和双语尚音学校  
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  
WLSA上海（复旦）学校  
耀华国际教育学校上海古北校区

## 只招收外籍学生国际学校和国际部(21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）

爱文世界学校深圳校区  
常州威雅公学  
荟同学校深圳校区  
华东康桥国际学校  
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  
无锡南外国王国际学校  
中国常熟世界联合学院  
世华学校

## 只招收外籍学生学校 (非上海)(2所)

（含幼儿园、小学、初中、高中）

昆山加拿大外籍人员子女学校  
苏州新加坡外籍人员子女学校



扫描二维码，进入2021-2022上海择校指南  
jingkids.com主页，了解学校详情。

# 免费取阅点

申请成为发行点,请联系: distribution@truerun.com, 电话: 177 6512 0249

希望免费阅读《青kids》吗?看看下面哪个发行点离您最近。

免费发行点包括学校、课外机构、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。

## 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COFFEE&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
诺美-菁英未来校区(长宁校区)	长宁区长宁路88号KING88广场1层23室
巴芙莱泳健会	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(剑河路东北门)
新元素(古北店)	虹桥路1665号星空广场1楼
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
炼火	虹桥路1452号古北国际财富中心2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Urgoo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

## 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
新加坡伊顿国际教育集团(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
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)
上海市浦东新区民办碧云幼儿园	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
上海美国外籍人员子女学校(浦东)	浦东三甲港凌白路1600号上海林克斯社区
上海浦东新区民办惠立学校	林耀路235号
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
哈罗小狮幼儿发展	张杨北路3223号
上海德威外籍人员子女学校(浦东)	蓝桉路266号
上海浦东民办小莹星幼儿园	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
上海长和大蕴儿科诊所	浦东大道1868号
KYE昱奕未来教育	世纪大道1788-1800号1号商墅
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
上海莱克顿学校	浦红西路90号
德真会齿科	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
得意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 21号楼
得意学堂	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
蒙台梭利儿童之家	灵山路2000弄56号
启德儿童国际教育(张江校区)	科苑路88号德国中心

## 静安区

威海路幼儿园	威海路730号
小小萌树少儿法语	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(静安上海商城门诊部)	南京西路1376号上海商城西峰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
寺库	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)
诺美-菁英未来校区(大宁校区)	静安区万荣路777号大宁音乐广场1座204-207
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
ICON体验滑板(浦西)	康定路151号运动健身中心B201
上海诺科学校	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号上海商城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号上海商城3楼354室
puresmile(普诗美尔口腔)	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
上海青浦平和双语学校	朱家角路6号

上海圣地雅歌幼儿园	清河湾路1238号
上海宏润博源学校	朱家角镇课植园路178号
上海德国外籍人员子女学校	高光路350号
上海法国外籍人员子女学校	高光路350号
上海青浦区协和双语学校	业锦路32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)	虹桥路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹桥路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(浦西)	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)	马桥镇茜浦泾路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(近红松路)
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
LearningLeaders(领利德浦西学习中心)	先锋街66号3楼
“景”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
育莘教育集团	闵虹路166弄中更环球创意中心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	虹桥路2166号招生部
上海闵行区民办德闳学校	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(江榉路店)	江榉路588弄万科早城6栋(江桦路浦锦路)
燎原高级中学	顾戴路35弄58号燎原高级中学
精英博蒂古北校区	上海闵行区虹桥路482号2楼
奇而思少儿英语	龙茗路974号
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(普诗美尔口腔)	运乐路569弄11室

## 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号威斯汀大酒店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)	湖滨路150号湖滨购物中心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
德真会齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
青籁养身	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
菁禧荟(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
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园(衡山园)	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
诺美-菁英未来校区(万体校区)	徐汇区田林东路75号汇阳广场5层
雅诗阁衡山服务公寓	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
上海康文龙溪幼儿园	龙兰路388弄向西100米
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号明园商务中心A-418室
美华妇儿服务	华山路800弄6号
袖言英语学习中心	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	钦江路102号近虹漕路后栋行销处
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
荟学蒙特梭利学校	建国西路262号
上海康文龙溪幼儿园	龙兰路388弄向西100米
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学校	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	余山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

复旦大学附属中学国际部	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
WEReaders ED	长寿路468号中环商务大厦10楼
上海美星幼儿园(靖边园)	靖边路276号
上海普陀金宝幼儿园	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	泸定路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

## 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学校	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
----------	------------



《菁kids》订阅

若您希望派送上门  
请扫描二维码

# 梦想远大，期待放平

## High Hopes, Low Expectations



竞波

北京人，留美15年之后，回国居住12年，在上海加入英文媒体《Shanghai Family》，在北京参与创办国际教育媒体《菁kids》并担任执行出版人。2016年又随全家搬回加州湾区。有两个正值青春期的女儿。创办有公众号“硅谷近距离”。

小女儿今年高中毕业了。

她上学4年的校园，曾是加州湾区最早开设的公立学校之一。校园原属斯坦福大学，1919年由斯坦福大学以一美金一英亩、总价\$30美金出售给本地社区，以建设本地第一所公立高中。1919年的一美元，相当于2021年的\$15.7美元，孕育了硅谷众多独角兽创业公司的斯坦福及周边社区，其房价、地价在疫情中依然高涨。当年区区\$30美金售价，可算是为斯坦福家属能够就近上学而做的捐赠了。

每逢毕业季，斯坦福大学的毕业典礼在网络上备受关注，但在本地，并不算社区大事，反倒是公立学校的毕业典礼更受大家的关注。原因在于：一是斯坦福面向全球招生，即使仅隔一条街，能被对门录取的学生人数还是太少；二是公立校长年经费不足，本地家庭K-12年年出钱出力，每一届毕业生都是大家共同努力十多年的结晶，值得举城欢庆。

女儿的年级，是这所公立高中的第124届毕业班。受疫情影响，美丽古朴的校园自2020年3月就开始关闭。直到15个月之后，2021年6月2日的毕业典礼上，这届600多毕业生，才得以重聚。这一年多来第一次、也是最后一次，全年级在校聚会，然后，就是彼此告别了。

去年的2020届，精心策划的毕业典礼被取消。原计划12月补办，遇上疫情反复，也取消了。所以，当我们在典礼当天进入学校露天运动场，坐在高高的看台上，虽然离舞台几百米，完全看不到女儿上台，也无法拍照，心里还是很庆幸和感恩的。

好久没有橄榄球比赛的运动场，在蓝天白云下，被600多名身穿绿色礼服头戴礼帽的毕业生相隔6英尺坐满一半。一侧的看台后面，时常有长长的加州通勤列车，一来一往呼啸而过，为典礼平添不少气势。

远远的讲台上，校长对着话筒说：

我们一直不敢确定，典礼能否顺利进行。现在，让我们做一个深呼吸，来一起感受这个时刻。

这一刻，我们终于相聚。

我们被迫分离的时间已经太长，我们经历了很多痛苦。

而为了这一刻，所有的坚持和努力都是值得的。

祝贺你们！

这位新校长于2020年3月13日宣布上任，就在同一天，学校关闭。他到

校的第一天，校园一片寂静，没有一名学生。他说，自己可能是学校124年的历史上，仅有的一位直到毕业典礼才与毕业生相见的校长。

去年被取消典礼的2020届，也来了两位学生代表讲话。两位女孩子上台先笑着说：“不用怕，我们没带水汽球，不是来捣乱的。”

她们随后又说：

“这是百年不遇的经历，这个毕业之年可能不如你想象的美好，但你们的经历会被记入历史。

肯定有太多人对你们讲过这些话。作为大一学生，我们所知甚少，不够资格提供人生忠告。大学第一年，我们是在父母家、在自己从小长大的卧室里度过的。这就是我们跨入成年的第一步。可能，只有我们这一届，了解你们在过去的一年里都经历了什么。

如果在这一天，你只能记住一句话，我们想说，keep in touch, stay connected。过去一年的网课，已经证明了我们彼此的连接，如何重要。”

最后发言的是毕业班代表，一位酷爱美国乡村音乐的亚裔女生。典礼限时两小时，留给她的只有短短几分钟，但她平稳而清晰地说：

“我爱乡村音乐，因为那些歌里讲述的故事。今天的毕业典礼，没有能按我们原来的设想进行，但没有关系。在这里，我送给大家几句乡村音乐家Zane Williams的歌词。”

It's gonna take high hopes and low expectations

A little of both to keep your sanity

They'll see you through some messed up situations

High hopes, low expectations

这就是她分享的歌词——在那些困难时刻，你需要怀有远大的梦想，同时把期待放平。两者兼有，保持你的清醒。

我以前常想，这个竞争激烈、脑力强大、高度关注教育的社区，养育出来的孩子，会是什么样子。疫情中，正逢女儿大学申请，孩子不得不宅在家里，远离朋友、同学、老师，独自应对全天网课。而我经常对孩子讲的，无非是作业、考试、申请、录取。

那天，坐在高高的看台上，听着孩子们对彼此的倾诉，我开始有些明白，这一年多，孩子经历了什么，孩子最需要的是什么。看着远处排排坐着、被加州阳光暴晒的孩子们，眼泪止不住涌上来。

一年学费多少? 😊

课程设置如何?  
师生比例多少?

招生有什么要求? 🤔

课余活动选择范围? 🤔

你关心的择校重点  
尽在2021–2022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!





JIAHUI HEALTH  
嘉会医疗

# 微笑从“齿”绽放 共筑生命之美



**嘉会国际医院**

⑨ 上海市徐汇区桂平路689号

**嘉会医疗(静安)**

⑨ 上海市静安区常熟路88号101室

**嘉会医疗(杨浦)**

⑨ 上海市杨浦区江湾城路99号3幢1-2层



关注我们



Follow us

400 868 3000