



封面故事

国际教育圈里的职业教育

Career Education



True Run Media

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

为您带来



thebeijinger

Since 2001 | 2001年创始

thebeijinger.com

jingkids International

Since 2006 | 2006年创始

Beijing-kids.com



菁kids 北京

Since 2012 | 2012年创始

Jingkids.com

菁kids 上海
Since 2014 | 2014年创始

Jingkids.com



thebeijinger

菁jingkids

菁jingkids北京

菁jingkids上海

国际教育圈里的
职业教育
Career Education



图书在版编目 (C I P) 数据

课余生活 / 《菁系列丛书》编委会编
— 昆明 : 云南科技出版社, 2021.9
(菁系列丛书)
ISBN 978-7-5587-3209-6

I. ①课… II. ①菁… III. ①学生生活 IV.
①G455

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第186500号

菁系列丛书——课余生活
JING XILIE CONGSHU: KEYU SHENGHUO
《菁系列丛书》编委会 编

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

书 号: ISBN 978-7-5587-3209-6
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: 3
字 数: 69千字
版 次: 2021年10月第1版
印 次: 2021年10月第1次印刷
定 价: 30.00元

出版发行: 云南出版集团 云南科技出版社
地 址: 昆明市环城西路609号
电 话: 0871-64114090

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
New Media Supervisor 新媒体主管
New Media Editor 新媒体编辑
Senior Education Editor 高级教育编辑
Jingkids User Management 菁kids用户运营
Contributor 撰稿人

马春蕾 Toni Ma
刘园园 Liu Yuanyuan
张纳言 Vevila Zhang
王晓希 Daisy Wang
唐奥 Gladys Tang
晓潼 Xiao Tong, Angeli Zhao, Cynthia Zhang,
李源 Li Yuan, 林琳 Lin Lin, 彭悠悠 Yoyo Peng

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 高级客户经理
Operation Support Specialist 运营支持专员

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

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

罗肃 Susu Luo
郭挺 Joey Guo
冯亚敏 Feng Yamin
尤思宇 Uni You

Sales 销售部

颜晓蓓 Irene Yan, 尚雁宇 Sharon Shang,
王雅美 Alex Wang, 刘玥 Liu Yue,
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
HR & Admin 人事部

福山大 Alexandre Froger, 严文 Yan Wen
赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou
罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu, 曹笋 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



扫描上面二维码,
关注微信公众号:
菁kids北京, 菁kids上海

职业教育跟我的孩子有什么关系？ 该在什么时候开始？



What does career education to do with my child?
And when should it start?

“职业教育跟我的孩子有什么关系？”不少读者家长会这么想。“那是学习成绩不好，被分流到职高的孩子和家长操心的事儿，我的孩子将来是要出国念书的”。

也难怪，大众媒体关于“职业教育”的宣传总把年轻的蓝领技术工人拿出来做榜样。

我们要谈的职业教育，更准确地说包含了职业技能、职业生涯、事业规划的教育。而这一切，如果从大学毕业、哪怕大学入学开始，恐怕就已经晚了。

大学生、研究生毕业想找到一份有称心有前途的工作，绝不是仅靠光鲜的文凭和优秀的成绩单就能搞定的，哪怕是名校毕业生也不例外。企业不论大小，喜欢的都是来了就能用的人。

有效的实习经验是竞争优势，多数情况下甚至是必备条件。头脑机灵的创业者看到机会。朋友的孩子入职了这样一个公司：专门给即将毕业的海内外大学生进行职业规划和实习安排。客户主要是那些早年没好好想过要干什么，也懒得去实习的大三四大学生们，这里面不乏海外名校学子。而学子们付费的大头儿是请该公司帮助在“大厂”“名企”找实习工作，大多是远程在线的。

且不论这样的实习经验是否有用，也不说这公司的业务是否是灰色地带。单从购买者的踊跃程度中可见：实习经验重要，提前进行职业规划跟读书考学一样重要。但凡有清楚认知，都会早早开始筹划，不必等到最后时光花大价钱抱佛脚。

所以，职业教育跟中产家庭的每个孩子都有关系。

实习经验和职业规划是相辅相成的，都包含在职业教育中。

去真实的职业环境中实习工作，才能真正理解“职责”的意义。20世纪70年代，一个美国小学生找了份周末送报纸的活儿，第一个月完成得不错，挣了几块钱；第二个月天冷下雪，小学生送了几家后，心想反正没人知道，就把其余的报纸给扔了。月底去结账时，面对教训他深刻地领悟了不劳无获的道理，还有什么“读职”。就此铭记一生。

去真正的工作环境中实习，才知道什么是自己适合的、喜欢的、愿意投入时间和热情去做的，然后才有规划。有了职业规划，回头可以去找与其方向匹配的实习机会。上面那个小学生，大了几岁后去给邻居家剪草坪挣钱，电动割草机开动两分钟草没剪掉，电源线被剪断了。更多几次不同教训后，让他早早意识到：自己不是个体力劳动者的料。

这个孩子后来读了新闻专业、做了记者、编辑，读了MBA，然后创业。他就是我的先生Mike - True Run Media 和 thebeijinger 的创始人。

刚刚过去的暑假，20多位中学生来到我们办公室，在jingkids International 编辑部实习，他们来自北京各大国际学校和美国私立高中。中学生被编成两班轮流来公司，有自己的主编，被要求像我们的全职员工一样开晨会，报选题，外出采访，按时交稿。他们中的不少人第一次坐地铁，而且是在早高峰像上班族一样挤地铁；有的人第一次骑共享单车跟着工作伙伴一起去吃午饭；有的人平生第一次面对面采访自己不认识的成年人……

他们也有拖稿、搞砸的时候，但是最终交上了一份令人刮目相看的“完美职业实践”答卷：数十篇高阅读量的微信文章，一本自己采编的“Student Takeover”英文特刊。还有几位，成了我们长期的特约学生撰稿人。

这期杂志里，您将读到他们受访讲述的实习故事和感悟。还有一众成年人回顾的，自己儿时对职业的认识如何造就了今天的自己。

职业教育，要从早开始。

我们，《菁kids》也准备筹备2022年夏天的中文编辑实习团队。

《菁kids》联合创始人

2021年09月07日

目录 CONTENTS



03 编者按

Editor's Note

菁彩推荐

Essentials

06 家庭推荐

Family Favorites

07 校园之星

School Stars

08 热门话题：“双减”来了，家长、学生、机构、老师的真实反应如何？

Hot Topics: How Did Parents, Students, Institutions and Teachers React to "Double Reduction"?



42 学校新闻

School News

43 简报

The Circuit

封面故事

Cover Story

14 国际学校孩子们眼里的“打工挣钱”

How Do Students From International Schools 'Make Money'?

18 这个暑假，我体验了一个月的打工人生活

What's My Working Life Like in This Summer Vacation

20 父母的工作经历，怎样影响了“我”的职业选择？

How Did My Parents' Work Experience Influence My Career Choices?



24 跟孩子谈就业，父母更新自己的职场发展认知了吗？

Have Parents Updated Their Understanding of Career Development When Talking to Their Children about Employment?

学无止境

Learning

28 外教档案：我在北京当老师

Cool Teachers: My Teaching Stories in Beijing



40 来自好思之家三语幼儿园的学生艺术作品
Student Artwork from House of Knowledge International Kindergarten

父母社区

Parenting

30 在读：内卷下的中国家庭，应该向这所美高学一学
Reading: What Shall Chinese Families Learn from This American High School?



32 “文艺范儿”妈妈养育二孩：家庭才是美育的主场
What I Have Done for Aesthetic Education at Home

玩出花样

Playing

36 野餐归来，我把碎片式溜娃变成主题式探索
How to Make Parent-Child Picnics More Fulfilling



46
学校信息
Listings

47
免费取阅点
Distribution



模特：蒋沐宏（Muhong） 启明星双语学校
三里屯校区G5学生

摄影：Dave's Studio



周末或假期你们会为孩子安排什么活动？

我们会为孩子安排适合的体育锻炼或者出行郊游。

学校假期时有什么安排？

我们会安排去北京郊区的郊野公园，或者去外地旅游观光，体验当地不同的风土人情，或参加各种有趣的营地活动。

北京的郊区有哪些推荐的地方可供孩子们玩？

我们推荐：古北水镇、云峰山树屋、日光山谷、12星座帐篷酒店、平谷金海湖、大运河森林公园、温榆河公园。

平时家庭中有庆祝活动最喜欢去哪家餐厅？

Rodeo西部牛仔精酿啤酒酒吧。

一般会带孩子去哪里运动？室内还是室外？

室内：网球、游泳；室外：足球、滑雪。

最喜欢哪个区？为什么？

我们最喜欢朝阳区，因为朝阳区生活设施丰富且便利、国际化氛围浓厚。

最近有什么新发现的好去处可以分享？

环球影城，中农春雨休闲农场和圣露庄园。

我的家在北京

Junhao Ruan's Family Favorites in Beijing

编/Daisy 图/家庭提供

8岁的阮君豪就读于青苗国际双语学校阳光上东校区，父亲阮东从事金融行业，母亲严希佳从事教育行业。

来自北京致知学校的 校园之星

School Stars from Beijing Enlighten School

编: Daisy 图: 学校提供



汪芷伊, 一年级

汪芷伊是一个认真、专注、努力的孩子。在过去的一学年中,她在学术方面取得了非常大的进步,也呈现出了很多优秀的品质。她懂得关爱他人,在学习和游戏的过程中积极投入,是同学们愿意合作和游戏的同伴。最可贵的是,汪芷伊对待每个人、每件事都非常用心,这让她在收获进步的同时也更加勇敢自信。



左望轩, 三年级

左望轩是一个有着旺盛精力和强烈好奇心的探究者,对自己感兴趣的领域总是充满热情,并孜孜不倦地发问、尝试、反思。他会挑战很多对逻辑能力要求高的高阶任务或活动,提供的解决方案和创意总让人耳目一新。他也是一名有趣的交流者,乐于与所有学习社区的成员分享他对于各类事物的独特见解。



杨子萱, 五年级

杨子萱热爱游泳,成为奥运冠军是她的梦想,为此她坚持每日训练,积累比赛经验并获得诸多奖项。她是一个有恒心、有耐力、抗压能力强、善于团队合作和自我管理、身心健康的优秀学习者。探究学习过程中,她总保持着浓厚的兴趣,展现出色的中英语言能力、数学思维能力、研究技能、沟通技能等。



赵博涵, 五年级

赵博涵热爱阅读和美食,成为知识渊博的大厨是他四年级时的理想。阅读让他心胸开阔、谦逊平和;美食让他可爱、可亲。作为一个勤于思考、积极探究、及时反思、善于交流的学习者,他总是对探究学习充满热情,进步和荣誉也自然随之而至。



赵菲君, 七年级

赵菲君在她的作文《心愿》中提道:“冰球是我人生中最激烈和最刺激的项目,我的心愿就是进入中国冰球国家队,努力把冰球打到最好,让更多的人了解喜欢并参与到冰球运动中来。”她四岁进入冰球队,八年内斩获八次冠军,冰球造就了她内敛朴素、坚韧不拔、积极进取的个性。



张坤烁, 八年级

张坤烁乐观、积极、有爱心,作为致知的创校生,平时他对学弟学妹们都十分关爱与照顾,尤其对新同学照顾有加。他更是一个多才多艺的孩子,酷爱赛艇运动,并多次取得优异的成绩。他博学多才,擅长演讲,多次在学者杯全国赛中获得骄人的成绩。

“双减”来了， 家长、学生、机构、老师的真实反应如何？

How Did Parents, Students, Institutions and Teachers React to “Double Reduction”?

文/Yuan 编/Daisy 图/《小舍得》剧照、网络

“三胎政策开放”“北京启动暑假托管服务，不组织学科培训”“西城再次强调严炒学区房”等各种措施陆续出台，“双减”更是引来了教育界的地震。家长们如何看待“双减”？机构会面临退费潮吗？学生作为受益者会暗自窃喜吗？

为此，菁kids采访了北京公立、国际、幼儿园的家长，线上、线下培训机构，以及老师和学生。

关于“双减”，先来个简单的回顾：

7月23日晚间，在美国上市的教育类中概股出现罕见调整，国内教育三巨头好未来当晚最终收跌70.76%，高途集团收跌63.26%，新东方收跌54.22%

7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，从培训机构数量、培训时间、培训价格的限制和禁止资本化运作等方面做出了严格规定，减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担，简称“双减”。

7月26日，《人民政协报》发表评论称，优化生育政策，从推倒影响生育意愿的一座座大山出发，而教育就是其中一座大山。A股相关教育股批量闪崩。

“双减”直接限制了学科类校外培训机构的规模，缩减了其进行课外培训的时长，对校外培训机构而言可谓是影响巨大。然而，治教培机构易，治教育焦虑难。“双减”来了，家长、培训机构和学生的真实反映到底如何呢？



家长篇

@Xin忻 | 国际学校高中生家长 | 爸爸群主
“用业余时间补课真的不值当”

我个人认为“双减”是一个改变教育环境的巨大努力，给孩子减负，让他们能够有机会全人发展，同时按着自己的个性和能力自然发展，是个大好事儿。

拿我自己的切身感触来说，我一直在学校里是中等，即使读了北大研究生，也不属于好学生，但是那又怎么样？在社会上，成绩不是最主要的，更多的看能力和资源等方方面面，远比成绩要重要得多。

业余时间补课真的不值当，在社会上立足和发展，需要是多方面的能力。然后还有一句大实话，就是顺其自然，既然政府都如此大规模地、不惜工本地减负，我们为什么还舍不得把内部的负担丢掉呢？完全没有必要。



@琦 | 高中生妈妈 | 金融投资 | 孩子6年级转入双语学校
“留学方面目前不受影响”

我们从小在公立学校读书，三岁以前上过早教课，五岁起学画画，幼儿园的课后班，英语、奥数、钢琴、轮滑……基本上一个不落都学过。

小学上奥数，我发现很多家长都是陪着孩子上课，别说孩子听没听懂，大部分家长课后都要去问老师有些题到底是怎么做的，家长都不会。当时学奥数的一些方法纯属瞎掰，当孩子学到高阶数学的时候，自然会做出更简单的解法，强行拔高真的是毫无意义。

孩子在公立学校英语每年考试都是100分，在课外英语班里，外教老师对他的反馈也非常好，但转到双语学校第一年都傻了，上课什么都听不懂，后来天天和外教老师交流，才慢慢练出来了。

我们正在上美国方向的课程，我特意问了一下新东方，留学这块的业务目前是不受影响的。

@悦悦 | 国际幼儿园家长 | 孩子4岁
“和老师保持长期联系”

“双减”之后，我们妈妈群也在讨论会受到怎样的影响，有位妈妈说，像贝达、VIPKID这种需要境外老师的，实际上可能就和滴滴一样，不能出新的，但原来就存在的还是能用，先抱着观望的态度报课吧。

最主要的是要和老师保持联系，你觉得哪个老师好，就和他长期保持联系，有需要的时候再想办法。英语也不是非得跟着老外学，跟中国老师也一样能学得很好。

@郝先生 | 3年级&7年级两个女孩的爸爸
“补课也许会陪伴孩子一直上大学”

我的两个孩子在同一所国际学校，学术成绩中等，在国际学校一直有补课，我们直接选学术性的课程，像英语、数学、科学，英语、数学的辅导我是直接从学校里请他们的助教，课外的兴趣班有芭蕾、高尔夫、美术。孩子对于补课的态度，已经习惯了。

线下一对一、网课、机构，各种各样的补课形式我们都尝试过，合适的才是最好的，想要找到合适的东西也很难。比如孩子之前上过新东方，它的大纲和教学方向 and 孩子的体系其实是不一样的，孩子的成绩并没有提高，但孩子很喜欢那个老师。

现在我们在顺义上一对一的线下课，一小时650元左右，我的观点是等孩子自我学习的能力真的上来以后，就不再需要补课了，但妈妈的要求比较极致，希望孩子做到完美，也许补课会一直陪伴孩子到上大学。

@LY | 公立学校初一学生家长
“教育形势依然严峻”

许多家长有负面情绪，这么做其实是增加家长负担。该补的课还是会补，需要投入更多的钱，请老师来家里补课。有条件的就1对1，1对2。现在中考8科+体育，据说从今年开始高中只录取49%，强制51%去职高，教育形势依然严峻。

机构篇

受到“双减”影响最大的培训机构怎么样了？网上流传着一些说法：

“培训学校干不下去了！我家跟前的一家英语培训机构今天装修完毕，变成了一间书店。里面的书全部都是教材，书店老板还是原来的校长。书本不卖，只是租借，月卡600，季卡1500，我就纳闷了，收这么贵，有人缴费吗？校长说，贵有贵的道理，我们的服务是很到位的。租书有专人辅导，看不懂可以问服务员，这些服务员你都认识，以前那些老师。现在他们不是老师，是服务员。”

“附近的一家培训机构重新装修开张变成了饮品店，老板是之前机构的王校长。过去拜访时，看到菜单上赫然写着：橙汁198元，牛奶268元，咖啡388元，诸如此类，于是问王校长，你这饮品怎么卖这么贵？王校长机智而又神秘一笑：我们果汁虽然贵，但是我们服务员水平都比较高，以前都是优秀教师出身，点饮品可以免费帮孩子辅导一小时。”

以上也许只是网友编出来的段子，也许确有其事。就“‘双减’对机构有什么影响”这个问题，我们问了几家机构：

某线上AI启蒙课机构答复：“这个政策主要是针对直播模式的课程，那个课程的套餐很多都是上万的了，所以对直播课程的机构影响大些。我们是启蒙课程，没有多大影响的。”

一家线上外教直播课机构答复：“xx是属于线上的，针对孩子语言能力提升的，通过语言能力提升更好地认知世界，这次国家管控的重点是专门针对应试考试学科类培训机构，减轻孩子课业负担的，本质是为了规范行业良性发展，而不是让所有的机构都关门，因为家长对于孩子的教育需求并不会减



少或者消失。这次整顿，很多经营混乱的教育机构会退出市场，能够留下的就是合规合法的机构，家长也可以放心选择。”

某线上思维小班直播课机构答复：“目前我们关注到了相关的信息，但是公司还没有收到相关的通知。如果说后续主管部门有要求的话，我们也是会根据主管部门的要求进行落实。有调整的话，肯定会及时通知家长的，也请您多多留意咱们平台的消息。平台会积极配合并落实相关政策，给宝宝和您提供一个良好的学习体验。”

由此可见，机构大多处在观望之中，等待《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》下达后的进一步指示。有家长表示，之前常被机构鼓励的发朋友圈兑换课程的操作，已经悄悄下线。

线下机构中，一位北京综合类培训机构的工作人员透露：朝阳区一共只有十几家培训机构有资质，目前营业的机构有3家左右。有资质，没上市，没拿资本的钱，营业意味着就要定期被教委审查，线下培训依然进行中，目前没有收到进一步的指示。

一家外企培训机构的校长直言：“双减”之后，学科类补课更加两极化，有钱的家庭继续找私教补课，没钱的家庭上不到课，学校的课就那样。

学生、老师篇

“双减”之后，直接的受益者是学生，他们会感到轻松吗？下面是《菁kids》编辑与一位私立学校初中生的对话：



学生的态度相当佛系：不会高兴，阻止不了，该上还得。

还有一位在国际学校任职五年的语文老师表示：作为老师，感觉其实在给孩子增负，规定不允许在编老师对外开设小班授课，却很有可能出现更多的一对一式教学，或请退休老师给学生补课。

关于“双减”的探讨仍在继续，我们一起静观其变。

让我们“喂”爱进行到底

和睦家以妇产科、儿科起家，综合发展24年后继续深耕妇儿领域，帮助新晋妈妈们为宝宝提供科学、正确的早期养育，提倡母乳喂养。

但关于母乳喂养，很多产后妈妈仍然会有许多疑问，例如：产后多久才有奶水？宝宝饿了会有什么表现？奶水少是缺乏营养吗？诸如此类的问题，让我们一起来听听专家的解答吧。

Q1

宝宝刚出生，需要多久喂一次奶？

绝大多数宝宝需要每2~3个小时喂奶1次，24小时喂奶10~12次，每次喂奶20~30分钟。宝宝吃饱了，给奶也不吃；饿了，不喂奶就会哭。所以，如果到了喂奶时间，宝宝不吃，那么就过一会儿再喂。如果还没到喂奶时间，宝宝哭闹，喂了奶就不哭了，就不需要严格遵照喂奶时间，按需喂养即可。

Q2

宝宝饿了会有什么表现？

饥饿性哭闹；用小嘴找奶头；当把奶头送到嘴边时，会急不可待地衔住，满意地吸吮；吃得非常认真，很难被周围的动静打扰。

Q3

妈妈如何知道宝宝吃饱了？

吃奶漫不经心，吸吮力减弱；有一点动静就停止吸吮，甚至放下奶头，寻找声源；用舌头把奶头抵出来，再放进去，还会抵出来。再试图把奶头放进去，宝宝会转头，不理你。

Q4

妈妈奶水少怎么办？

1. 饮食平衡

尽可能吃各种营养成分不同的天然食物；每次喂奶前，试着喝一杯水或果汁。营养不良会导致精神紧张、身体疲劳，影响母乳供应。

2. 适量加餐

月子里不必遵守一日三餐，除每日三顿正餐可有一至四次加餐（早餐前2小时、早餐与午餐之间、午餐与晚餐之间、晚餐后2小时）。适量加餐对增加乳汁更有帮助。

3. 注重营养

多吃新鲜的水果、肉、蛋、奶、鱼和坚果，避免吃营养少的糖果等食物。

4. 补充水分

妈妈体内要有足够的水分来制造奶水，所以每天至少要喝6~8杯开水（约1200~1600毫升），以没有口渴感为准。妈妈排尿少且颜色深黄，表明体内水分不足。

5. 充分休息

充分休息与放松，很快会使母乳分泌量增多。



6. 勤喂乳汁

勤喂非常重要。试着抽出24~48小时的时间（如您的奶水实在太少了，可抽出更长的时间），什么事也不要做，专心喂奶和休息，且每次喂都尽可能让宝宝吃的时间长一些。一个爱困的婴儿，需要妈妈不时把他/她轻轻唤醒，鼓励吃奶。两乳都要喂。这样不仅保证宝宝获得充足的母乳，同时也充分、均衡地刺激了母乳的分泌。

Q5

担心奶水不足，怕宝宝生长发育受影响，要不要进行混合喂养？

哺乳期妈妈有心理压力和压力，这本身就会使母乳量减少。妈妈们不需要担心、惧怕，要正确认识宝宝的生长发育指标。只要宝宝体重增长在正常范围内，就说明乳汁是充足的，不需要盲目追求宝宝体重的最高值。是否要添加配方奶，最好向专业医生咨询，不要自己随意添加。

Q6

宝宝湿疹严重，哺乳妈妈如何饮食？

宝宝的湿疹并非都是因为妈妈吃了海产品。有的宝宝对乳蛋白过敏，有的宝宝对大豆蛋白或其他植物蛋白（如花生）过敏，有的宝宝对海产品过敏，有的宝宝对菌藻类过敏。但过敏一般只是针对某类中某一种或几种食物，不会对该类所有品种食物都过敏。妈妈可以尝试先吃一种产品，做好记录——哪天吃的？吃的是什么？吃了多少量？吃了多少次？宝宝湿疹是加重了，还是减轻了？哪天加重的？这样就能明确哪种食物要少吃或不吃，一种一种排除就可以了。并不是宝宝出现了过敏症状，妈妈就什么也不敢吃了。给婴儿做过过敏原检查意义不大。

Q7

宝宝大便次数多、便秘，认为是对母乳不耐受，需要改吃“治疗腹泻的配方奶”吗？


如果连对母乳都不耐受，那么对配方奶耐受的可能性不大。配方奶往往有各种功效，但并没有哪一种具有治疗作用。在任何情况下，母乳都优于配方奶。妈妈们请勿因为怀疑吃母乳导致宝宝腹泻，而改喂配方奶。

为了帮助孕产妇家庭获得更专业的养育指导，和睦家长期向孕期及产后妈妈提供有关母乳喂养的线上和线下课程，欢迎关注“北京和睦家医院”（BJU59277000）微信公众号，了解并参与优质课程。



国际教育圈的 职业教育

Career Education



谈起职业教育，人们往往想到让孩子“打工挣钱”。对于国际教育圈的孩子来说，“挣钱”已经不是最主要的问题了，“打工”的意义往往与钱本身无关，他们通过打工获得的财富是什么呢？

“通过付出获得相应的回报”是会给人带来幸福感的！学会把所得更好地利用起来，更是“财商”的表现。如何提高对收入的规划，让“钱生钱”？

真实的打工生活中，把兴趣和工作结合起来，会产生什么样的火花？

“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子会打洞。”父母的职业对孩子的职业选择和发展的影响到底有多少？

如何与孩子谈就业，让孩子得到更好的职业发展？

本期专题，探索了国际教育圈的孩子与父母的众多真实案例，将会带给您答案与启发。



国际学校孩子“打工挣钱”

How Do Students From International Schools 'Make Money'?

文/晓潼、Angeli Zhao 编/Daisy 图/Pexels

小时候的我们，靠什么“挣钱”呢？

记得我小时候，帮妈妈打瓶酱油，或是买个菜，剩下的零钱就归了自己。那些几毛几块的零用钱舍不得吃舍不得花，统统都会放到存钱罐里。用最原始的储蓄方法，积累着自己的小小愿望。

今非昔比，目前国内城市之中甭说零钱，纸币都难得见到。孩子们也没地方给家长打酱油了，有些孩子过年的压岁钱都是以百为计算单位，甚至动辄上千上万。“钱”看上去已经不是最主要的问题了。那对于现在的孩子，“打工”的新意义在哪里呢？“钱”又该怎么处理呢？

这个暑假，Jingkids International（菁kids的英文姊妹媒体，以下统称Jingkids）来了一批实习生，他们都是目前就读于各个国际学校的中学生，我们问了问这帮孩子，看看他们对“打工挣钱”这件事是怎么看的。

实习生信息



Amber
15岁

即将11年级，
来自北京京西学校



Helena
17岁

即将12年级
(year13)，
来自北京德威学校



Sophia
15岁

来自北京乐成国际学校



Jenny
16岁

11年级，
来自北京巴基斯坦大使
馆学院



Angeli Zhao
15岁

10年级，
来自北京英国学校

· 关于“打工”那些事

Q1: 你之前打过工/实习过吗？讲一讲你最难忘的那次经历吧！

Amber: “在没来jingkids做实习生之前，我在一家酒店实习过，也曾经帮不同的人家照看过孩子。不过，令我印象最深刻的，还是在jingkids当实习生这段经历。”

Helena: “我在2020年12月份的时候跟几个同学在一家律师事务所实习过。我们需要把一些中国古代的法律文件翻译成现代汉语还有英文。这真的是很难，而且谷歌翻译把我们‘害惨了’，那些奇怪的翻译让我们更困惑了。不过我们还是坚持了下去最后按时完成了任务。我们还完成了一期公司的月度刊物，这意味着我们要写关于案件的文章。”

我当时真的很喜欢律师们的日常工作和他们的社交生活。不过，这次实习也让我意识到我将来不会把律师当作我的职业。”

Q2: 在实习过程中，有什么是跟预想的不一样的地方，你觉得这样的差异是好事还是坏事？

Sophia: “我起初觉得工作应该会比在学校更有趣，但是大多数的工作，人们只是在重复他们所做的，所以也就没有它们看上去那么有趣。这也是为什么上大学之前去做一些实习工作是有必要的，它会让你知道你到底喜不喜欢这份工作，或者你选择的工作是不是适合你。”

Jenny: “我本来期望的是大家都能够每天准时来办公室上班，不过事实发现不是这样，有些人就会晚那么几分钟，比如我自己。”

Amber: “来到jingkids实习以后，我没想到除了写文章之外还可以参与其他活动，这点挺好的，比如拍拍有意思的视频啦，有的时候还能试吃一些新品之类的，不错！”

Helena: “我很享受现在工作的感觉，我可以认识很多志同道合、性格迥异的新朋友。与人一起工作的时候，你也很难有拖延症了。不仅如此，大家会彼此鼓励，相互支持。有人生病或者思路堵住的时候，大家会想办法一起去解决困难。”

Q3: 你觉得上大学之前实习是必要的吗？怎么找实习工作？

Angeli: “我觉得实习是在走进大学/社会之前最能够积累工作经验的方法。实习工作可以促进人的独立性，也可以迫使你有机会处在一个成人世界之中。比如我自己这次的实习经历，就可以让我从一个全新的角度去探索和

了解中国。因为之前自己生活的环境相对优越，我从来没有从不同的角度去了解中国。实习确实是获得工作经验最简单的方式，但是中国对童工有严格的限制，未成年人做兼职还是不太现实。”

Amber: “其实我不认为上大学之前非要去积累什么工作经验。不过提早接触一些真实世界确实还是有好处的。你可以问问身边的大人谁需要帮忙，或者你也可以直接问他们能不能在他们身边学习。像jingkids的这个实习工作，是我爸当时在微信里看到相关的帖子，就告诉了我，然后我就来了。”

Sophia: “我想通过这次实习来提高我的摄影技巧，这样我就可以用手机拍更多更好看的照片。我也想通过这次实习结识一些新朋友，让自己变得更善于交际，更外向。”

Helena: “我觉得一些工作/职业经验对青少年来说是一个很好的了解自己的方式，通过这样的经验也可以获得一些大学时期或是进入社会的宝贵经验与相关能力，比如责任感，守时，还有奉献精神。通过这些经验，学生们就可以了解到什么是自己未来想要去做的，或者什么样的工作是自己不喜欢的。就好像我，在律所实习的经验就让我意识到，即使我对法律相关的工作很感兴趣，但是在未来我不会成为一名律师。”

我们可以去做一些志愿活动，或者问问身边的成人可不可以提供实习机会。有的时候学校也会为学生提供一些实习机会，比如德威的学生就会收到老师们发给我们的一些实习机会邮件。

如果你对记者、写作方面感兴趣，jingkids就是一个很好的实习机会。我觉得作为学生，不要惧怕跳出舒适圈，去寻求潜在的机会，并且获得成长很重要。”

Q4: 在你们学校，实习是必须的吗？学校有没有职业教育相关的项目或者课程？

Amber: “是的，在我们学校高中WoW (World of Work) 项目是必须的。其实我来jingkids实习就是我们学校WoW项目的一部分。这个项目中，我们会学到怎样写简历，学校还会搞一个调查，问你是否需要学校提供一些与个人兴趣相匹配的实习地点，如果你选不需要，那就意味着你已经找到实习的地方并且不需要学校的帮助了。”

Sophia: “就我目前所知，实习不是必须的。学校里面有一些慈善工作或者活动，如果这些也算的话。还有一些志愿者活动你可以去参加或者去帮忙



什么的。”

Helena: “我们并不强制实习，不过我希望更多的同学去尝试一下。通过实习，你可以积累一些宝贵的经验，并且可以挑战自己。德威为学生相关方面提供的平台还是挺多的，比如Worldwise Academy, Crimson Education。大学展览会或者一些模拟活动（virtual events），学生们通过这些机会可以跟自己的父母或者其他大人学到很多不同的职业经验。”

Q5: 你的朋友、同学之中，有多少人这个暑假去实习了，都干些什么工作呢？

Amber: “我想不起来有哪些同学这个暑假去实习了，但是我弟弟刚刚面试了方派披萨的实习工作。”

Angeli: “据我所知，我学校里的的好朋友这个暑期都没有相关的安排。他们中的大多数人其实对‘实习’这个概念都不太熟悉。我知道有一个马上就要上12年级的朋友实习马上就要结束了，但我不太确定细节。我还有一个要从美国搬来的朋友，下学期她会去北京顺义国际学校，我会和她一起在冬奥会参加一周的实习工作。”

Helena: “我不太确定有多少朋友中有过实习的经验。通常这种问题除非你问人家，别人也不会主动跟你讲。我的一个朋友在帮一个研究生做一些科学研究。我的姐姐在一家华尔街的公司实习，但是她已经高中毕业了。我相信还是有很多学生会利用这个暑假去做一些实习工作或者找点带薪的工作的。不过我目前没什么具体的例子。”

Q6: 你打工挣的钱怎么花的？对所得有过什么规划吗？

Amber: “我替别人照看小朋友的时候拿过薪水，我打算用这些钱把我的手机修了。事实上，我就是因为要修手机才去赚钱的，哈哈！”

Helena: “我的这些实习工作和志愿工作都是无偿的。不过如果以后我有了一个带薪的工作机会，我会把赚到的90%的钱存起来，然后拿10%的钱去做公益。”

可见，与我们相比，现在的孩子们选择很多，他们对待工作的态度和心态都比我们更加成熟。真希望以后社会可以多多为下一代们提供更多接触社会的财富！

· 打工挣钱了！如何“钱生钱”？

我们在小调查中发现，大多数的孩子们对“劳动所得”还没有什么概念，对于收入的支配也没有什么具体的规划。其实，“通过付出获得相应的回报”还是会给人带来幸福感的！而学会把所得更好地利用起来，更是一种“财商”的表现。

实习生Angeli Zhao提供了一个适用于学生的“理财小秘笈”（英文原文发布于菁kids英文姊妹号Jingkids）。

译文如下：

北京的青少年们是怎么“搞钱”的？

我既不是什么股市大牛，也不是什么金融投资专家。所以事先声明：以下这些建议仅供参考。

不过可以肯定的是，尽管我在金钱方面的知识储备并不丰富，但作为学生的我们已经可以通过在手机上指指点点就可以挣些小钱了。

今天就带大家看一看，怎么利用微信就可以“钱生钱”？

1. “零钱通”

对于捆绑了中国居民身份证认证的微信用户来说，这个冷知识可能大多数人都不是太了解（如果你没有拿身份证捆绑，也不用担心，下文会有其他方法）。

打开微信钱包，你会看到一个非常有用的工具条叫作“零钱通”。通过“零钱通”，你可以随存随取你的零钱，并开始赚取收益。一开始，放在里面的钱可能不多，相对收益也并不是很高。但这样的小小投资至少没什么风

险（从两年前使用到现在，我还从来没亏过）。

如果你现在相对拥有较多数量的钱，可以放在里面做长期储蓄。你也可以拿它当个存钱工具，为自己养成一个长期投资的习惯。现在很多人都会选择有持续收益的储蓄方式。

2. 金融理财：“理财通”

很多人都认为“股市有风险，入市须谨慎”，只有那些金融系毕业的专业人士和深谙财富金融的大牛们才能搞得定。其实，这也不是什么高深莫测的“绝技”，如果连我都可以，看文章的你们也一定可以。不过，最好还是找一个懂一些买卖股票基础知识的朋友、成年人或者老师，可以为你讲解一些相关基础词汇，会有很大的帮助。

在微信里，点击下方“我”进入“支付”页面，在“金融理财”下有一个“理财通”，点击进去。虽然接下来弹出的页面看上去会让你绷紧神经，不过不用太过担心，点击下方“稳健理财”（这意味着更加稳定，低风险或中风险的投资产品）。进入页面之后，点击“安稳理财”旁边的“更多”就可以获取查看更多安稳理财产品（这种产品主要投资于能持续带来利息收入的固定收益类资产，收益相对长期稳健，风险相对偏低）。

在仔细研究了这些产品信息后，根据产品后面的风险提示（分为低风险、中低风险和中风险），作为小白的我会从低风险产品入手（通常都是年化净值增长率在1.9%~3%之间的产品）。如果你想确保安全，你也可以选择“历史100%正收益”一栏下的产品。最后，打开你深思熟虑之后的产品页面，点击下方的“买入”，输入想投入的金额。

你的第一笔投资就完成啦！

不过，可千万别误会我的意思，你不可能一夜之间就变成巴菲特，但至少会收获一份稳健、安全、易操作的长期回报。如果你更加勇敢，还可以试着看看“进阶理财”选项里更高风险，也更高收益的产品（我曾经在三个礼拜的时间内将75块钱变成525块钱！）。

即使你看完这篇文章依然没有投资计划也没关系，文章带来的理财意识本身就值得去探索。拥有投资意识对个人而言还是非常有用的，很多人会以投资的思维去建立自己的养老金计划或是去实现自己的个人目标。

如果说到现在还是没什么吸引你的话，这里还有一些其他的赚钱方法适合青少年朋友们。虽然这些都跟股票投资一点关系没有，有的还会牵扯到一些副业，但是通过工作获得回报总会令人满足不是吗？况且，谁知道这些机会还会带给我们什么意外惊喜呢？

3. 倒腾二手货

现在有很多App（如“闲鱼”）可以提供二手交易的平台，你可以在上面把你不太喜欢或是不再需要的东西卖掉赚点小钱。我见过很多朋友把她们穿不了的衣服拿出来交易。卖闲置并不需要什么复杂的手续，在微信上开个小号然后开始进行宣传，你的闲置出售小生意就可以做起来了！

4. 家教辅导

家教总是靠谱又传统的赚钱方法。无论你是想要把备考IGCSE的一些宝贵经验分享给即将参加考试的学弟学妹们，还是给英语初学者辅导英语，你都可以让家人朋友帮你宣传宣传。比如我们一起实习的Kathy，她给别人补IGCSE科学课，别人就会用奶茶作为报酬！

5. 照看小宝宝

如果你不介意照顾小朋友，其实在我们周围总会有一些爸爸妈妈非常渴望有人去帮他们照顾宝宝，以便可以抽身去做自己的事情。我了解到有一些朋友在上学期间也在帮人照顾孩子，暑假期间这样的需求尤其旺盛。

说到底，这些都是想法。但那些伟大的公司往往都源于难以置信的创意，所以我衷心地希望大家可以跳出条条框框去想一想“赚钱”这件事，有无限可能哦！





北京市新府学外国语学校
BEIJING XIN FUXUE INTERNATIONAL ACADEMY

小学、初中、高中

12年一贯制

做赋能学生
未来20年
成长的教育



学部制 纵向管理

境外生存训练
终身跟踪应答
海外危情支援
归国创业辅导

英语学部

美国大学理事会指定AP课程授权学校
CAIE、AQA考试中心双重认证ALEVEL课程学校
加拿大实体高中OSSD教学中心

艺术学部

独立艺术中心，全职艺术教师团队
意大利公立艺术高中合作学校

小语种学部

最早开设小语种课程学校之一
韩国驻华使馆多次访问我校



招生电话：
010 - 89420199（小学、初中）
010 - 89437206（高中）
学校地址：
北京市顺义区京顺路99号

这个暑假，我体验了一个月的“打工人的生活”

What's My Working Life Like in This Summer Vacation

文/Cynthia Zhang 编/Carl Guo、Daisy 图/Jasmine Wan

注：原文刊载于“北美留学故事”微信公众号

我忽然觉得自己老了。

在家蹲了一年的时间过得太快。秋天再次返校的时候就11年级了，大学申请也越来越迫在眉睫。但是眼前的暑假已经足够让我头疼——我不能再像去年暑假一样忙这忙那，补这补那，不知不觉地混过去。

这次，我想把暑假填得满满当当，可是夏校、补课、支教，比赛，科研这类活动又让我觉得乏味空虚。我想给自己再找点不一样的事儿干。我想，我的暑假不能只为大学申请而活，而是要为我以后想读什么的苦恼做出一些指引，让自己不那么迷茫。

于是，我选择去做一次实习。



· 我与写作

小时候，我沉迷于杂七杂八的英文小说。同学们抱着数学练习册的时候，我抱着geronimo stilton系列的最新一本。而正是因为读了太多小说，第一次真正尝试写作也是从小说开始的。

在两个月的时间里，我利用英语老师每天空出来的十来分钟flex time写完了一本choose-your-destiny的书。读者在书里充当主人公，需要在不同情景中做出选择，并翻到相应的页码继续做选择，最终决定在这场游戏中是否幸存。

通过这本入门小说，我开始将对阅读的热情转化为自己创作的故事。慢慢地，我对世界有了更深一层的认知，经历了更多酸甜苦辣，想找到答案的问题随之增加。我像电影回放一样将这些素材分解并拼凑在一起，一边将它们记录在纸上，一边细细品味这个过程。

写作迫使我面对曾经压抑、不愿回想的记忆，释放了过去一直藏在心里的怨恨，我也变得更加坦率、真实。写作就像我的知己，它是我抵抗外界声音的避难所；写作将我的自言自语外化，使我能够探索人与人之间的微妙连接，剖析社会问题背后的谜团。

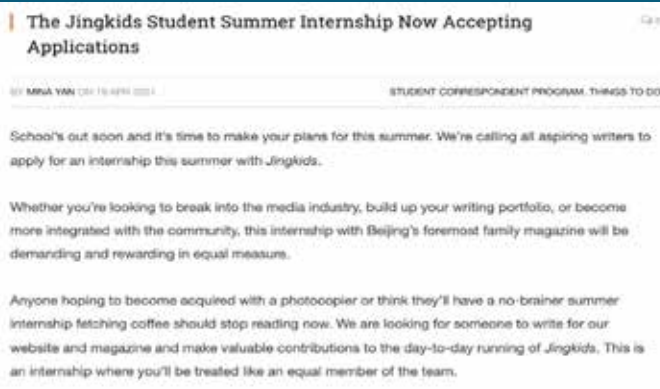
我认为写作的终极目标是去揭露、阐明真相。不是共识的真相，不是他们的真相，而是我的真相。

· 实习的契机

美高是我写作生涯的转折点。

严重偏科的我，最终没抵住周围理科成绩好的女生带给我的压力，突然不愿意被贴上“文科女”这个标签。于是，我做了两个决定：课内为了机器人而放弃了新闻写作的选修课；课外为了辩论社而放弃了校报。随波逐流这一年的我并没有收获任何东西，除了证实我真的不是学理工科的那块料。

直到九年级快结束了，我才意识到这种拿别人的长处跟自己的短处比的



心态有多么危险。已经晚了，这一年，我已不知不觉地暂停了一切有关写作的课外活动。我忘记了自己的初衷。

趁着暑假，我连忙开始捡起写作的一切，于是将我的简历投给了一家招收高中实习生的外文杂志社。我苦苦等了两周，却没有收到回复。

当时我还非常不解，现在我一点也不惊讶。在我的简历中，2019—2020年的写作经历几乎为零，在这之前我也没有涉及任何新闻媒体写作的经验。我凭什么被录用？好在我并没有被这次的失败击退，而是找回了之前写作的状态，在暑假期间积累了一些作品。

九年级，我成熟了不少，开始懂得抓住机会。我在校内校外投稿写作比赛，担任不同写作平台的编辑，创建了人文公益平台，并如愿以偿在校报里开始工作。虽然只是个撰稿人，但我已经非常满意。在校报老师的指导下，我开始钻研op-ed 去分享自己对某个话题的观点，撰写feature来深入报道一个人物或事件。通过我的文章，更多人愿意去结合校外发生的时事新闻发表自己的观点，校报的内容也就不再局限于校内发生的所有事情了。

回到开头的问题，我在寻找的那个“不一样的事儿”，正是在我九年级时错失的实习机会。本来以为不会再开放招募实习，打开官网却发现今年还将继续。

我重新制作了简历，附加了三篇在校报写的文章，投到了编辑部的邮箱。这次投的时候，我没有像上次那样抱有太大的期望，而是多了一丝紧张和忐忑。

（在此之前，我上了一个新闻写作的夏校，那里所有的媒体人告诉我们，他们曾收到过无数封的拒信，被录用才不正常。所以我的心态才这么平和。）

一周后，我惊喜地收到了来自杂志社主编的回信，经过了视频面试后，我被录用了。

· 做一名新闻工作者很累

尽管我在本篇文章的标题中把这次实习经历称为“打工人的生活”，但我知道这份实习工作并不能反映一个普通打工人的工作日常，毕竟我一周只用到两次办公室，每次只需要在办公室工作四个小时，早上坐我爸的顺风车，午休的一个小时不用点外卖，可以走到三里屯找饭吃。这跟“996”的白领生活差远了。所以，我为什么还把这次经历跟打工人的生活作比较？

在校报工作期间，我一般一个月出一篇700字的文章。在这次实习中，我一个月出了四篇1000—1500字的文章和一篇2000字的文章。我以为这是我能轻松完成的任务，毕竟我曾经可以在一周内写完4000字的论文。

但是，面对来自的同伴的压力，自己设定的目标，荒废掉的通勤时间，以及在实习的基础上再去兼顾一个每晚四个小时的化学夏校，比我想象的要困难，也跟我在学习中遇到的任何坎坷的体验要不一样。所以，“打工人的生活”表示的是我对上班族生活方式的敬畏。

首先谈谈来自同伴的压力。来实习的所有学生都很热爱写作，也非常认真对待这份工作。每次走进办公室，大伙不是在讨论什么社会议题，就是在

分享写作经验。我总是能从他们的对话中学到点东西。但是真正的压力来源不是他们做人的才华和口才，而是那股拼劲儿。

我们杂志社有一个传统——每天开始工作前要开一个15分钟的小会，总结今天的目标以及根据核心价值观选择一个“最佳员工”，被提名次数最多的一位实习生会得到奖励。还有一个奖励机制是每篇阅读量过800的文章会收到100块钱的赏金。

大家会为了这两个奖励拼尽全力，有的一周写出来三篇文章，有的去参加视频组的录制，有的下班了还给主编打下手。这种竞争激烈的工作环境，让我忽然意识到，原来办公室同事之间的比拼，不亚于学霸之间的较量，因为大家都想当那个宠儿。在这样的同伴压力下，我也不知不觉地有了一股拼劲儿。

看着别人在努力，我更想努力。与其说努力超过他们，不如说我在努力突破自己的能力范围，我开始主动“加班”。为了一篇关于北京外卖小哥现状的文章，我读了一篇又一篇的新闻和研究。时间过得很快，4个小时的时间我读了约30篇报道。巧的是那次加班的时候，主编也在加班。她留意到了我的坚持不懈，在第二天的小会中表扬了我的专业态度。被表扬的感觉真的还不错，也让我觉得累点也值得了。况且在工作的时候感觉不到累，只有在工作完才能感觉到。

再来谈谈上下班路途中的浪费的时间。虽然我需要10点才到办公室，但是我爸每天10点就要到他所在的公司，所以我每天8点起，8点半坐上车，9点半到达目的地。早晨宝贵的一个小时就这么浪费了。对于一个以码字为生的新闻工作者来说，这是一种眼睁睁看着时间被吞没的折磨。

3点下班后，我一般还会在办公室待到6点，然后赶着晚高峰的地铁去找我爸。很多次，我下班的时候已经累到不行了，多么想一屁股坐在车上，可是我告诉自己忍着，不能叫那40块钱的滴滴，因为这种奢侈的事情不在一个打工经济能力范围内，所以他们永远不会做出这种事。好在我每次都忍住了。

· 写出新的东西很难

什么叫“新”？

新闻工作者不工作的时间也在码字，愁这一篇文章怎么写得更好，愁下一篇文章怎么开始写。在这种“推翻，重来，推翻，重来”乏味的工作模式下，我们即使在讲述一个被大家讨论到烂的话题，要怎么才能抓住新颖的角度让读者眼前一亮呢？

这是一名文字记者永远在寻找的答案，需要秉持的工作态度和使命，也是我在实习的时候遇到最大的难题。

我很感谢这次的实习经历，它刷新了我对新闻工作的认知。

很多人说做一名记者很苦，因为可能一辈子都只能做个记者，上升空间很小。我想，记者这份职业之所以经久不衰，大概是寻找真相、解开谜题的过程会让人忘记了所舍弃的物质上的东西，也是为了让更多人了解一个我们能够还原的故事吧。



父母的工作经历， 怎样影响了“我”的职业选择？

How Did My Parents' Work Experience
Influence My Career Choices?

文/晓潼 编/Daisy 图/Pexels

“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子会打洞。”这句俗语生动地表现出了父母对于孩子未来发展的影响。而对于孩子职业上的启蒙，最早都是从家庭开始的。

德国从事儿童职业发展研究的学者舒伦伯格（Schlenberg J.S）曾经指出，家庭环境在儿童成长早期就以一种可见的方式影响着儿童的发展。家庭职业意识的教育其最大特点就在于受家庭具体职业环境的影响。家长，作为儿童了解社会、了解职业的第一个窗口，扮演着举足轻重的角色。

为了讨论职业教育这个话题，我们采访了身边来自不同国家的、现已为人父母的同事们，让他们回忆一下自己如今的职业选择是否与父母当时从事的职业有关，又有哪些童年的记忆影响了自己今后的职业发展？除此之外，这些父母身上的故事，对我们抚养下一代又具备什么样的借鉴意义呢？

我们这一期采访对象们的家庭职业故事，大致可分为以下四种“派系”：

>> 01 “子承父业”系

妈妈是金牌销售，现在我也走上了销售的道路 (Sharon, 客户经理, 中国人)

我的父母都是非机关单位的个体户，在我小时候一直做生意，爸爸总是出差，基本上都是妈妈把我一手带大。妈妈在大型家居卖场做销售，从民用家具到办公家具，她都是名副其实的销售冠军。这使得我从小就对销售这个职业充满敬畏，在那时，我就觉得销售是一个虽然高薪但又很辛苦的工作，既需要动脑沟通，又要牺牲私人时间，能力要求全面，同时又充满挑战的职业。

虽然我从来没有想过自己长大之后要做销售，但我也并不畏惧从事这项职业。直到我现在走上了销售的道路，感觉一切像是冥冥中注定一般。

从小看妈妈记账的我，后来做了财务 (Judy, 财务总监, 中国人)

我妈妈对我的影响比较大。我从小看着她记账，她的账本兼具日记与回忆录功能。每次我妈翻着几十年前的账本，看着上面记录的账目都能回忆出当时的故事。虽然她做的都是些家庭账本，但她在收支、预算、现金流、资产盘点、投资等方面一点也不含糊，可以说是无师自通。虽然我家当时只有我爸一个人赚钱，但因为妈妈的合理规划，我和我姐从来没有觉得生活紧巴巴。于我而言，我也喜欢记账算账，每天给自己复盘做一些总结。现在的我从事财务工作，也算是发挥所长了。

>> 02 “另辟蹊径”系

家人都在做与数字打交道的工作，而我选择了HR (思玉, 人事经理, 中国人)

我的家人都在做财务和统计相关的工作，每天跟数字打交道。大学填报志愿的时候，我最想选的生物、有机化学这些我感兴趣且擅长的专业都被家人否了，最后他们让我选了财务管理专业。虽然后来我的专业课成绩不差，但我真的对天天和数字账目打交道的工作没有兴趣，最终我还是“背叛”了原本的专业，选择做了HR。但可以肯定的是，懂点财务总归会对工作有所帮助。

工厂大院长大的我，不要做一辈子看到头的工作 (园园, 新媒体编辑, 中国人)

我从小在工厂大院长大，身边有很多人家里世代都是同一个工厂的员工。我也有很多同学毕业后都继承了父母的岗位。在我所在的社区，大家都彼此相互熟识。

在这样的环境下长大，我就更加坚定了不要做这种一辈子看得到头的工作，我要逃离这种熟人社会。



>> 03 “言传身教”系

跟着女强人妈妈到处飞，我的童年更像“企业管培生”

(Mina, 英文主编, 中国出生, 美国长大)

我在单亲家庭长大，父母分开后，我与母亲一同生活，妈妈拥有自己的公司。记忆里妈妈很忙，而我则跟着她工作，出差，全世界到处飞。这样的状态贯穿了我整个成长过程，所以我对职场环境习以为常。

妈妈有时在会议结束后会跟我brief一下整个过程，也会简单跟我解释一下发生了什么，还会分享针对问题的处理方式和解决办法。现在想来，这样的耳濡目染让我在心智上变得更加成熟，也更早地了解到了一些人情事故，懂得如何察言观色，增添了一些“职商”。从小跟着女强人妈妈长大，所见所闻跟企业管培生也差不多了。

父母的“一身正气”让我从小不喜欢溜须拍马那一套

(Vic, 市场总监, 中国人)

我的爸爸曾是教育局局长，也当过我们学校的校长。妈妈是公务员。他们两个人是大学同学，之后又一起上山下乡。因为父母的工作性质，导致我从小就不喜欢溜须拍马那一套。他们也教育我做人要正直善良，认真努力。我也相信知识改变命运。他们的言传身教对我价值观的塑造很有影响。

>> 04 “圆梦”系

父母曾是剧场志愿者，我在大学选择了戏剧专业，“圆了爸爸的梦”

(Cindy, 英文编辑, 美国人)

小时候我们总是去爸爸工作的图书馆，或是暑假的时候跑到妈妈做数据录入的工作单位。在我5岁到10岁的这段时间里，爸妈自发在社区组织了一个公益剧院，我继承了他们对于剧场的热爱，所以我大学选择了戏剧专业。

还记得爸爸跟我一起去我最喜欢的纽约大学参观时，他说他很后悔没有在高中学业的时候去纽约从事他热爱的戏剧写作，这是他心中的遗憾。所以我的父母全力支持我去追逐自己的梦想。

由此可见，我们在童年时期对于父母职业的观感，多少影响了我们成年后对于职业的选择——有的人耳濡目染爱上了与父母相同的职业，有的人则是立志打破一成不变的局面。除此之外，对于父母职业行为的感受，也潜移默化地塑造着孩子们为人处事、待人接物的“社会化能力”。

那么，为什么会有人继承父母的专业，也有人发誓绝不重复家长的老路呢？有学者认为，这更多地取决于家长对于自身职业的“冷热反馈”。

怎样与孩子聊工作？

家庭的职业环境可以是孩子们的职业启蒙，但同时也也在一定程度上束缚了孩子们的职业体验。如果爸爸妈妈在孩子面前对待工作总是积极向上，充满热情，孩子自然会对相关职业怀有正面的印象；相反，如果父母对于自身工作没有激情，或是极少谈论起自己的工作，孩子也会对相关的职业提不起兴趣。

讲到这里，或许会有很多娃爸娃妈们有一大堆的问题：道理都知道，但是谁能保证自己每天对工作都充满激情？如果工作着实无聊，要怎么才能跟孩子讲出“花”来？孩子那么小，我噤里啪啦讲一堆，TA真正理解的又有

多少？如果是没去过办公室的全职妈妈，又该怎么办？

或许，我们对职业启蒙的理解还太过“狭隘”。跟孩子聊什么，怎么聊，这里面大有学问。

从小事出发

我们可以根据孩子的年龄，从小事出发，每天跟TA聊一聊工作中都发生了什么。有这样一个故事：妈妈早上要去上班，但是孩子哭着闹着不让自己出门。



孩子：“妈妈，妈妈，再待十分钟再走。”

妈妈：“妈妈再不走就要迟到了。”

孩子：“迟到又不会有人发现。”

妈妈：“妈妈公司是要刷脸打卡的，会有记录。而且妈妈的同事们都已经开始工作了，但是妈妈还没有到公司，也不开始工作。这对他人不公平，不专业也不职业。”

……

简单的几句对话，透露的信息着实不少。这段对话不仅向孩子传达了迟到的不职业，还藏着如“刷脸”“打卡”这样的职场行话。

做妈妈的大可以趁着这个机会简单地跟孩子聊上几句，多说一些职场场景中的细节画面，待到有机会接触到真实情景的时候，让TA亲身参与一些职场的小操作，这样孩子的职场意识就会丰富深刻很多（当然了，前提还是抓紧时间，不要迟到）。

避免在孩子面前表现出“职业倦怠感”，多多增进参与感

有学者曾经做过研究，十年前，中国父母的一般生育年龄为25.1岁（其中城市为27岁），如果按照孩子自我意识开始形成发展的3岁阶段算起，那时的父母一般是在28~40岁的年龄阶段。放在现在，这个年龄段恐怕还要延后。

这段时期的爸爸妈妈，不是正值事业的初始建立阶段，就是在巩固、打拼事业的黄金期。如果年龄延后，则更是在职场大展拳脚之际。这两个职业阶段的父母往往忙于打拼，无暇给予孩子相应的职业反馈；而40岁之后的职场父母，职业生涯渐渐趋于稳定，例行的事情越来越多，极易产生一定的职业倦怠感。

职业启蒙教育的有利条件是，父母已经获得了稳定的职业，并能够将体验到的职业幸福感传递给孩子。为人父母的我们，在日常的工作生活中，还是要多多注重自身调节，也要不断保持自己的学习状态，避免把消极的倦怠感传递给孩子，造成不好的职业印象。

另外，当孩子对于我们的工作感到好奇的时候，也不能“只报喜，不报忧”。如果只让孩子感受到了工作带来的光鲜一面，而对背后所付出的艰辛

知之甚少，极容易让孩子产生好高骛远，眼高手低的职业价值观。

而最好的职业启蒙，就是“言传身教”。身为父母最大的优势就是可以将自己的职业作为孩子职场体验的第一站。把孩子带到自己的工作场所，为TA创造全方位观察真实职场的机会（现在很多大型公司都会举办“家庭日”或“亲子参观日”）；还可以让孩子力所能及地从事一些简单的职业性劳动，比如分发资料，摆放物品等。身为家庭主妇的母亲也可以让孩子参与到日常的工作中来，成为自己的“小帮手”，这些亲身的体验，会在孩子们的大脑里留下深刻的印象。

在孩子面前，妥善表达配偶的职业描述

值得注意的一点是，身为家长，我们还应妥善处理与配偶之间的关系，不要忽略这方面因素对孩子职业观的影响。

在采访的过程当中，我们也听到了这么一个故事：

“我的爸爸是一名外科医生。在我小的时候，他总是跟我讲一些他工作中的‘高光时刻’。那些工作中的不愉快，他从不提及，直到我成人之后，他才会慢慢地说一些。其实小的时候我还是对医学医药方面非常感兴趣的。不过自打我父母分开，我与母亲一同生活之后，从事医药行业基本上就不太可能了。因为我妈会觉得我想要成为我爸那样的人。”

对于一个孩子来说，父母的接纳对于其早期形成自我认知起到决定性的作用。对于单亲家庭来说，孩子往往为了得到父母一方的肯定而被迫“站队”。在职业意识的培养中，作为家长的我们应该尽量客观呈现更为全面的家庭职业环境，为孩子提供更多元的职场视角，避免孩子长大后对于职业产生片面理解。不过，这道理说起来容易，做起来很难。全面的视角，并不意味着事无巨细，最起码我们可以做到当孩子问起另一方的职业细节时，可以提供一些客观的描述，就很棒了。这点无论是对于单亲还是双亲家庭，都适用。

其实，职业启蒙并不是什么高深的学问，我们大可以从每天的一件小事开始，多跟孩子讲一讲今天爸爸妈妈在公司发生了什么，耐心地解答一些孩子关于职业的问题，甚至也可以什么都不说，默默地坚持着自己的职业精神。因为不知道什么时候，孩子们的一些小小职业种子，就在这种悄无声息中，慢慢发芽了。

跟孩子谈就业， 父母更新自己的职场发展认知了吗？

Have Parents Updated Their Understanding of Career Development
When Talking to Their Children about Employment?

文/李源 编/Daisy 图/作者提供、Pexels、网络



“

钱就像你旅程中的汽油，你可不想路上车子没油了，不过这不意味着这就是一段加油站之旅。”

——Tim O' Reilly



我觉得Tim O' Reilly这句比喻非常妙。因为很多人恰恰就是把本可以精彩的（职业生涯的）旅程变成了一段加油站（关于收入）之旅，或者因为对油（工资）的看重，或者对于“缺油”的恐惧，把自己活成了加油站之旅的工具人，还引以为傲。

不信的话，我们随便看看微信公众号文章的标题，就可以发现这个时代对于薪资数字的执着和迷恋：“百万年薪程序员必会的x种技能”“xx公司招百万年薪天才少年”“入职x年，怎么拿到百万年薪”“为什么那个百万年薪的人不是你”“推荐一个适合全职妈妈的副业，月入x万”，包你看完之后浑身焦虑。

那这个Tim O' Reilly是谁呢？他可是个很有趣的人，他只有本科学历，而且学的是古典文学。你肯定会想，难怪他的比喻这么精妙。不过，你大概猜不到，他还是“开源软件”和“Web 2.0”这些当年的网络词汇被大众广泛接受和使用的背后推手。

今天当你听到“开源软件”（open source）这个词的时候肯定不陌生，不过在1998年之前，大家一般还只知道“免费软件”。1998年，作为一个技术出版商，O' Reilly张罗了一场免费软件峰会，在那次大会上，“开源软件”这个词战胜了其他名字，O' Reilly还为此发布了新闻，让它从此成了未来这一类软件形态的名称。

Tim O' Reilly用一种异于一般科技人士的人文主义视角看待软件和互联网，在2000年互联网泡沫破裂之后，他又倡导了web 2.0的概念（也就是每个互联网的使用者都可以同时也是互联网内容的主动创造者）。直到今天，我们看起来很时髦的短视频、抖音、快手这些东西，也没有脱离O' Reilly十多年前对Web 2.0的核心思想。

Tim O' Reilly其实毕业之后最开始是从从事虚构写作与传统图书出版的，但是一连串的机遇，将他带到了科技文档写作领域，而他对科技趋势有着一种过人的敏锐洞察，成为非常有影响力的科技趋势观察者和科技媒体人。

结合O' Reilly的有趣经历，我想分享两点启示

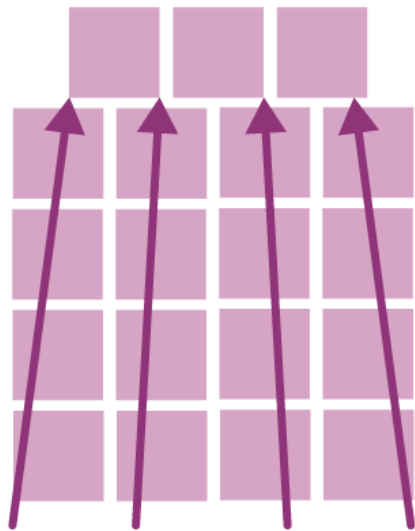
第一，真正限制我们的其实是我们对职业的狭隘的认知。

我们接受的教育以及在学校选择的专业的确很大程度上会影响我们的第一份工作的选择，但是它不会永远限制我们的选择。

举两个身边的例子，我自己在一家大型高科技公司工作，光是我知道的，就曾经有一个前台接待员转型成了我们公司的技术工程师，走上了专业路线；而还有一个前台接待员升至总裁秘书，后来跳槽到别的公司转行做了销售，再后来自己创业开了猎头公司。她们所具备的学习能力和内在特质，既突破了别人对前台接待员的刻板印象，也打开了自己职业转换的道路。

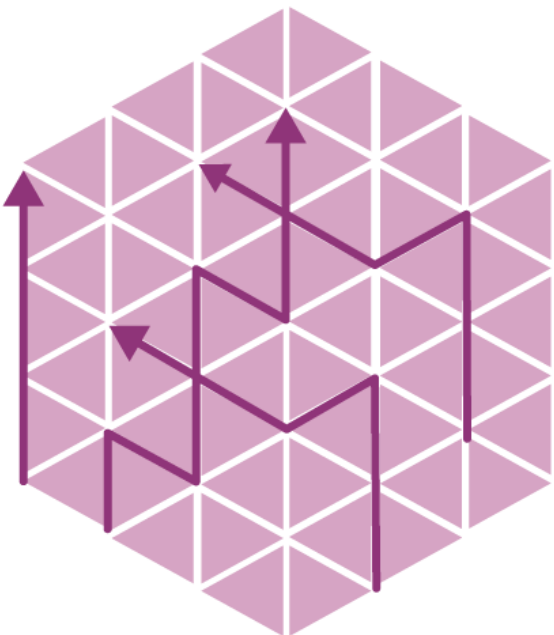
在这我介绍一个概念：职业晶格（也叫职业网格，career lattice），与之对应的就是我们传统的使用了很久也很广泛的职业阶梯（career ladder）的概念。

2010年，德勤的首席人才官Cathy Benko在HBR（哈佛商业评论）发表的一篇文章引入了这个概念。



Example of linear career paths

线性职业路径



Example of varied paths for growth and development

多元职业晶格

左边这张图就像我们传统公司的职级金字塔，越上面的管理岗位越少。而每种角色有自己的职业阶梯，比如助理产品经理、产品经理、高级产品经理、产品总监、高级总监，以此类推。而公司定薪资标准的时候，通常都会横向考量，总监有总监的薪资范围，不管你是战略总监还是设计总监。

而右边这张图，已经没有明显的阶梯结构，而且你可以把它想象成一个立体的魔方，而不是一个单一的平面六角形，它甚至没有上下之分。使用职场晶格思路的公司，在设计薪资的时候，不会严格地与职级挂钩，而是与这个角色能带来的价值以及在市面上寻找这样一个

人才的代价做参考。这个时候，一个产品经理的薪资范围就不一定需要参考本公司财务经理的收入。

我的一个教练客户，他的三次重大职业转型，从传统视角来看，都是降薪降级，不被家人、朋友、老同事理解。但是每次转型不久后，他的能力就会被新的组织看到，然后快速升职，获得关键资源与机会。他的经历打破了身边的人对传统的职场晋升路线的认知。

所以，当我们谈到传统意义的职场天花板，如今如果你愿意，上下左右前后六面皆是道路，反过来说，如果你内心有限制，那面面都是天花板。

第二，关注你的转型资本，而不是月薪。

以互联网企业为例，企业变得越来越平，内部重组以及岗位的职责和角色定义也频繁发生。就以当下的K12教育领域巨变为例，一个公司内的某些产品线可能会迅速消失，迅速转向，你昨天还是高薪跳槽过来，今天可能就需要重新为自己的转型做计划。

绝大多数工作，对我们在学校所学过的专业技能的要求都少之又少，所以很多人工作之后，都觉得学校的学习都没有用武之地；包括很多高校学生毕业前在公司找到假期实习机会的时候，大多会有一种失望感。

反过来，雇主会觉得很多关键能力，在员工身上凤毛麟角，难以寻觅。而这些关键能力，是需要长期积累和无数次掉进坑里自己爬出来之后学到的。

这些关键能力其实完全可以从上一份工作带到下一份工作中去，也叫可迁移能力，它是转型资本中重要的组成部分。

去年，顺丰快递小哥汪勇集结起一众素不相识的同伴，自发搭建了一条医护后勤服务保障线，为武汉抗疫一线的众多医护人员解决了一个又一个难题。后来他被顺丰公司连升三级、破格提拔为手下有200多名员工的分部经理。

非常巧的是，汪勇和O’ Reilly有一个共同的突出的能力，就是快速“攒资源组局”，汪勇先是攒了金银潭医护人员接送的志愿司机群，后来又还攒过“医护防护物资”“医护饮食改善”等各种各样支持金银潭医护工作的资源。O’ Reilly则攒了开源软件峰会和Web 2.0峰会，大大促

进了软件业与互联网的认知转型。

汪勇的特质，即使从一线快递员连升三级做快递分部经理，也完全能胜任。

再说最近的事，郑州智慧妈妈杨晓杰（新闻中的化名）通过互联网线索远程救助，在热心人的帮助下使被困在车里的孩子和孩子姥姥成功获救的故事，估计你已经被刷屏过了。

我的一个高管客户最近跟我分享，她就开玩笑说，如果可能的话，这样的人给她来一打。我把杨晓杰身上体现的可迁移能力总结如下：

- 情商高，处乱不惊（安抚孩子姥姥不要紧张）
- 巧用力，挖掘资源（使用外卖和点评软件寻找附近的人）
- 勤尝试，多管齐下（给便利店老板打电话，发朋友圈求助）
- 可信任，使命必达

如果有一天，你去面试的时候，面试官请你讲述一下共情能力在职场的重要性，以及你是如何使用共情能力的，不要感到意外。员工要能够共情领导的压力，领导需要共情员工的情绪状态，设计师需要共情使用者的情感需求，疫情期间的线上会议主持需要共情分布在各地的线上参会者的疏离感……这种重要的可迁移能力，可能在传统的岗位说明书里，并不会

看到。

另外一种重要的转型资本，就是转型人脉。

对于很多来找我咨询的寻求转型机会的伙伴，我都会问一个问题：你对于目标行业有什么更直观的认知吗，有认识的业内人士吗？如果都没有，只是见过网上的文章，只是见过招聘广告，而对方也只能通过求职简历认识你，那我就建议他花一些时间接触这个圈子。

那怎么能快速接触一个圈子或者成功破圈呢？我提供三个贴士：

- 参加短期课程并积极刷脸。现在是知识付费盛行的时代，很多业内资深人士会提供短期线上或者线下课程或者讲座，这是拓展圈子的好机会，但是要积极刷脸，勤提问，才有机会获得更多的信息。比如主动担当训练营的班长、营长、助教，主动分享个人课堂笔记心得。
- 直接向业内资深人士进行职业访问，善用朋友圈介绍，在业内资深人士的微博或者公众号留言请教，或者利用“在行”这样的付费平台。
- 通过组织兴趣俱乐部或者担当志愿者来提高个人影响力，不管是舞蹈、艺术、戏剧、读书会、演讲俱乐部，其实都是接触各行各业人士的好机会，你为大家提供的价值越多（比如帮忙组织，帮忙推荐场地资源，帮忙介绍有趣和有影响力的朋友），大家也会越有机会看到你身上的可迁移能力。

Tips

给学生和家长们的三条建议

第一，不要小看非实用专业学科。

虽然大家从毕业就业的角度来看，很多理工科、工商管理学科都被广泛看好，比如国内新基建的一些领域，都被视为未来若干年有需求有保障的技术类专业参考。但是毕竟有很多孩子的优势和兴趣是在非实用学科类的专业，如果家长从小就给孩子灌输只有实用专业学科有出路的思想，其实就相当于给孩子的职业发展认知上了一个枷锁。

美国布鲁金斯学会的汉米尔顿项目的跟踪研究表明，在职场早期，那些实用专业学科的一般起始收入的确优于非实用专业学科，但是等到了职业成就期的时候，政治、历史、哲学等专业的高成就者的职业生涯累积收入开始超过了实用学科的高成就者，而他们的职业生涯的生命周期也更长。

第二，用新眼光看教育，未来也会出现教育晶格。

在当前“双减”政策下，未来学校教育也会从现在的传统的阶梯状小学、中学、高中、大学线性的连续的教育形态，以及学校、退休的线性生活轨迹，转为多元的网格形态。

也就是说，即使孩子一开始进入了职业教育，当他觉得需要在理

论和研究层面深造的时候，也会有很多机会和自由重回高校教育，而喜欢钻研职业技能的高校毕业生也有可能回到职业教育中去上职业技能的选修课。

到那个时候，教育不仅仅只有一种“往上爬”的选择，学校也不再是“教育”的唯一平台。

第三，社会实践和企业实习，质重于量。

比如在国内外高校期间，很多头部企业会面向在校内开放实习机会。虽然很多学生都会找到实习岗位，但是能在实习期间，充分发展和展现自己的可迁移能力的同学，那又是凤毛麟角了。

不要只是完成别人交给你的任务，多思考一下，为什么会有这个任务，这个任务还有什么其他更好地完成思路，你还可以提供什么额外的价值？你可以向谁提问和讨教？

如果在你的实习简历上，能有一堆大公司的名字，那当然好。不过，如果你的少数实习经历里面有很多可迁移能力的亮点和故事，那更宝贵。这能够真正体现你的自我认识以及你对于职场胜任力的成熟了解。

最后的补充

当你有选择的时候，尤其当你进入了职场中期，请考虑为自己的热情与爱而工作，这会让你与身边的人都能更幸福。

不管是汪勇还是杨晓杰，你很难不承认，他们被人赞赏的所作所为，很大程度上，是来自于“爱”。

我在北京当老师

My Teaching Stories in Beijing

文: Daisy 图: 受访者提供

1. 你从哪里来? 来北京多久了?

我出生在美国, 是哥伦比亚移民之子。我在一个多文化双语家庭长大, 会说西班牙语和英语。四年前, 我和妻子保拉(Paula)、儿子圣地亚哥(Santiago), 以及女儿玛丽安娜(Mariana)从哥伦比亚搬到北京。2020年3月, 我们又有了一个儿子塞缪尔(Samuel)。

2. 你教的科目和年级是? 在现在的学校工作多久了?

来北京之前, 我在哥伦比亚教了11年英语, 在美国教了7年西班牙语。今年是我在朝阳凯文学校的第5年。目前, 我在中学部教戏剧, 也是中学部负责教学的国际协调员。在晚上和周末, 我还和凯文艺术学院合作, 为中小學生提供多彩的戏剧体验。

3. 目前做的一个有趣/有挑战性的项目是?

目前我正在进行两部新作品的创作: 与凯文艺术学院小学高年级学生排练的《马达加斯加》少儿版, 在中学部进行创作的《名扬四海》。

4. 为什么做教师?

在教书之前, 我曾梦想成为一名摇滚明星。我有一个乐队, 还差点儿有机会走红。白天我专注于教学, 夜晚、周末和暑假都属于音乐。然而, 这些都会成为过去, 我会变老, 但教学永远不会。教学让我每天都能尝试不同的事情, 为学生的生活带来改变。这从来都不是件易事, 但永远值得。

5. 平时都有哪些娱乐?

我在周六的上午要工作, 工作完成之后, 就是家庭时光——去教堂、购物、看医生、看电影、外出就餐、做家务、玩耍和做作业。

6. 最近看了什么好看的电影/电视剧/图书?

小猪佩奇算吗? 今年夏天我在网飞上看了两季《指定幸存者》(Designated Survivor), 尽管它是虚构的, 但它让我对政府领导人每天面临的挑战有了独特的看法。

7. 谈到教育, 你的偶像/英雄是?

我上五年级时的Jean老师是我的英雄, 她知道如何仁慈并济地对待每位学生。那一年我学到的生活技能可能比其他任何一年都多, 我希望有一天能像她一样出色。

8. 你对网课的看法是?

在线课程是必要的, 使我们学习了新技能; 然而, 任何方式都不可以取代面对面教学。

9. 最近有什么新发现的线上教学资源可以分享?

Dramanotebook.com是一个很好的网站资源, 不仅对戏剧老师来说如此, 对英语老师和家长来说也是如此。网站上有许多语言学习者很容易理解的游戏、课程和脚本。学生们非常享受表演上面的场景, 谈笑风生的过程也激发了他们的语言表达和创造力。

10. 和学生相处过程中, 让你印象最深刻的一件事?

去年, 50多名学生参加了《走进森林》的试镜, 这是一个演员阵容有限、对歌唱能力要求很高的节目。好在我们还可以安排未能通过试镜的学生来帮助调节舞台灯光和声音。一个六年级的学生接过了举照明板的任务, 她做笔记, 提出建议, 耐心地等待指导, 并参加额外的排练保证任务完美完成。

11. 北京你最喜欢的一个地方?

我很爱我的家人, 和他们一起去的任何地方都会成为我最喜欢的地方。除了长楸天街, 我们还经常去王府井和天安门广场, 在这些地方我们可以一起做很多事, 品尝各种美食。就我个人而言, 我享受在朝阳凯文学校剧场独自一人的感觉。这是一个神奇的空间, 我与许多老师和学生在那有过合作, 坐在那里会激发出我满满的灵感。



北京市朝阳区凯文学校
Omar Florez
中学部外方协调员、戏剧老师

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!



内卷下的中国家庭， 应该向这所美高学一学

What Shall Chinese Families Learn from This American High School?

文：林琳 编：Yuan,Daisy 图：Pexels, 网络

20世纪50年代，雇主最青睐的技能有三项：能够进行快速和长时间的工作、能够记住细节和操作指南、数学运算，是为了让人适应工业革命时代的大生产。

如今，时代变了。据《福布斯》统计，解决复杂问题的能力、批判性思维、创造力、情商成为21世纪的雇主最需要的能力，也是一个毕业生能站稳职场的刚需。而这些素养，在当时美国的义务教育里鲜有被顾及，大部分的课堂依然在采用工业革命时代培养标准化人才的模式。

这一点，被美国一所名不见经传的学校看到了，他们决定来场颠覆性的改变，并且创造了奇迹。《准备》这本书便记录了这样一个故事。



《准备》这本书里讲述了萨米特的高中从一无所有，到成为美国最好的高中之一，让学生从以往传统的教育方式中解脱出来，用“面向未来”的方式进行教育探索。

在这所学校里，每一个孩子都考入了四年制的大学，获得了学术上的成功同时，还获得了度过幸福人生的重要能力。

求的学校的权利，能够在我所热爱的工作领域践行我个人的价值观，真的太不可思议了。”

这所学校能建立起来，首先得益于100多位非常关心孩子教育的家长。他们认为当时的美国高中是不合格的，没有为孩子进入社会做好准备。他们不满足于仅仅让孩子考上大学，还希望孩子能过上幸福的生活。

然后这些家长成立了社区高中基金会，通过各种研究和权衡，他们发现又快又省钱的方法是成立公立特许学校，就是在公立学校里“另起炉灶”，通过注入民间资本来重新打造一套教育体系。

但是，找谁来设计和运营学校呢？家长们找到了斯坦福大学教育研究院，经教授推荐，他们联系到了斯坦福毕业后一直从事教育工作的塔文纳。

这就是我们常说的，好的教育一定是家庭和学校共同努力的结果。

理想很丰满，现实很骨感。一所新学校没有成型的教育体系，自然很难招生。

用塔文纳自己的话说，很多来学校报名的都是“走投无路”的家长，他们的孩子在传统的高中绝不可能考上大学。这些孩子，有的曾经混迹黑社会，有的来自问题重重的家庭，有的身患重疾无法适应传统的学业压力，有的则是不满意传统的教学方式，想探寻其他受教育的可能性。

6年后，萨米特高中迎来了第一届毕业生，所有毕业生都达到了四年制大学的录取标准，而全美平均水平仅为40%。

萨米特高中接近100%的升大学率并非依靠选拔“精英”学生来完成，这与一些一流的公立、私立高中有着本质上的区别。

走投无路的家长和从零开始的学校

2001年对于生活在美国加州的高中老师戴安娜·塔文纳（Diane Tavenner）来说是意义非凡的一年。

5月份，她终于迎来了自己的第一个孩子雷特，两个月后，她又迎来了第二个“孩子”萨米特高中（Summit High School），她将担任该学校的校长。

用她自己在《准备》一书中的话说：“我们确实赢得了建立一所梦寐以求



导师制，PBL和“区块时间表”

萨米特改变了老师和学生的关系。

他们打造自己的导师队伍，每一位导师和学生都会建立一对一的私人关系，同时，导师负责的整组学生会经常待在一起，导师小组就如同学生在萨米特的一个家。

小组成员的挑选，要平衡性别、种族、学习能力和经济背景。导师的责任是让学生牢记学校的价值观并亲自践行，导师小组会定期会面，分享各自的目标，并互相帮助解决问题，每周学生都会与导师单独见面。

同时，学校还会定期对学生进行家访。塔文纳在书中写道：“我们会倾听每一个家庭的痛苦和梦想。”

为了帮助家长，萨米特创立了网站preparedforsuccess.org，上面提供了很多有价值的资源，包括不同年龄孩子可以做的项目，个人成长案例等，很多家长看了书也不太清楚如何运用到实际生活中，可以上这个网站学习。

老师“专业的爱”让每一位学生知道这里是一个安全的地方，在这里大家熟悉且彼此了解，可以来此寻求帮助。

为了能让学生们学习到对未来真正有用的知识和技能，萨米特的老师们自己开发了上百个学习项目，让学生们70%的学习时间都使用项目学习法PBL（Project-based-learning）。

PBL是一种以学生为中心设计执行研究项目的教学和学习方法。在一定时间内，学生提出问题，规划方法，解决问题，然后进行反思和改进，这种方法能有效提高学生独立思考和解决实际问题的能力。

在这个过程中，老师不再是站在讲台上独自讲课的人，而是引导、帮助学生达到更好的学习效果。

同时，为了让课堂效果更好，萨米特采用“区块时间表”（Block schedule），把40分钟小课替换成了70~90分钟的大课，这样学生们可以就研究课题进行深入学习。

Block schedule的优势是老师在一天内教授较少的学生，从而可以给予每个学生更多的关注时间，教学时间充裕，老师便可以提供更加多样化的教学实践。

由于一节课时间的延长，较长的学习活动可以在一节课中完成，例如在科学课堂，可以腾出更多的时间去实验室。学生一天处理的课程信息量较少，这样针对单门课就会有更多的思考时间。

他们把这些青少年培养成了热爱学习，有独立思考能力，能解决生活中复杂问题的人。萨米特回归常识的教育，让很多本来没有希望考上大学的孩子实现了人生的逆袭。

如何为未来做好“准备”

据网络上的公开资料显示，这所四年制综合性公立高中（总校）在2019至2020学年，录取了1150名学生。

除了学术必修课程，学校提供40多门选修课，涵盖人文艺术、社会科学、自然科学、职业培训和各种生活技能，同时还提供30多种体育课。

学校在文字介绍中特别强调，他们拥有获得过全国奖项的表演艺术团队和法证团队。是的，你没有看错，是法证（Forensics），这是一种利用科学手段处理、解决与司法体系利益相关问题的科学，其主要针对刑事和民事案件。这门科学我上了大学才知道，而在萨米特高中，这只是学生众多有趣课程中的一门。

萨米特在每一大类专业学科下都进行了细分和拓展，并且加入了部分大学课程。这样做的好处是在高中时就能拓展学生的眼界，挖掘他们的兴趣和特长，为进入大学选择专业做好准备。

比如英语类，相当于我们中国的语文，除了常见的学术课程，萨米特还开设了创意写作、新闻学（分四个级别）、媒体&传播学、演讲&辩论、电影制作等非常实用的课程；在科学类里，你不仅能看到物理、化学、生物等常规课程，还能看到环境科学、心理学、解剖学、航天学、物理工程设计、动物学、海洋生活学、科学研究方法等专业性更强的课程；社会科学类课程包括世界历史、国际政治、政府政策、法律、社会学、经济学、金融学等。

此外，各种生活技能类课程也非常多，比如驾驶、烘焙、厨艺、营养学、婴幼儿护理。学校还提供职业技术培训和实习机会。这些课程在各个层面增加了学生对生活的常识，让他们具备过好人生的知识和技能。

结语

萨米特的教学方式在中国的公立初高中只能小范围尝试，无法大面积推广。他们的项目学习法和区块时间表，很多学校都有尝试，但是占比很低，无法成为学生的主流学习方法。

项目学习法和区块时间表非常适合家庭操作，家长是最了解自己孩子的人，可以根据孩子的特点制定有趣的研究项目。

中国推行“双减”之后，高质量的亲子陪伴将是教育投入产出比最高的方式。

我们不应忘记，每一个孩子在幼年时期都曾经是“完美的学习者”，他们对学习充满热情和好奇，敢于冒险，喜欢动手操作。是什么因素导致一些孩子在成长过程中失去了这些能力呢？这是值得每一家庭反思的问题。



当“文艺范儿”妈妈养育二孩： 家庭才是美育的主场

What I Have Done for Aesthetic Education at Home

文、图：幽悠 编：Yuan

在带娃长大的一天天里，吃喝拉撒屎尿屁，已经满地鸡毛了，要是妈妈的心中再没有一点儿“真奇妙呀”的感受力，不主动在琐碎得要命的日子里制造点儿惊喜，那日子真的是太黯淡了。如今，我的“妈龄”快八年，哥哥即将小学二年级，妹妹4岁半。回头看看，起初对“美育”的关注，都是出于自己的兴趣和本心。

在当妈妈之前，我是一个文艺女青年，喜欢看话剧、逛书店、听讲座、写文字，敏感于日常生活中美好的事物和细节，也敏感于内心的细微感受。成为妈妈之后，这种“文艺”的属性，成了我注重家庭美育的原因。想一想，在带娃长大的一天天里，吃喝拉撒屎尿屁，已经满地鸡毛了，要是妈妈的心中再没有一点儿“真奇妙呀”的感受力，不主动在琐碎得要命的日子里制造点儿惊喜，那日子真的是太黯淡了。

如今，我的“妈龄”快八年，哥哥即将小学二年级，妹妹4岁半。回头看看，起初对“美育”的关注，都是出于自己的兴趣和本心。最近两年，美育被频频提起，今年又被纳入中考项目，成为很热门的话题。与此

同时，很多父母也开始思考：在家庭里，可以如何给孩子做美育？如果自己没有任何艺术基础，或者职场工作很忙，没有专门的时间，那要如何开展呢？

我在这几年的实践和探索中，也有了自己对于“家庭美育”的理解：它并不需要被拆分成美术、音乐、舞蹈、书法等一个个类别去对待，也并不需要父母有专业的艺术素养或者在自我学习之后再教孩子。同时，相比学校和培训机构，我认为，家庭才是美育的主场，因为它有着天然的优势，也更接近美育的本质。

以下，是我整理的一些经验和方法，希望会对大家有所借鉴和帮助。

01

家庭美育，最重要的是营造好的环境和氛围：情绪平和、气氛愉快、干净整洁、舒适自在，如果还能加入一定的设计美感，就更棒了。在这样的家庭环境中成长的孩子，身心自然会得到好的滋养。爱与美，是一对同义词。心中有爱的孩子，更容易看到事物中美好的那一面。我喜欢台湾亲子教养作家蔡颖卿说过的一句话：“养育是一种需要学习的美感，那份美感，任何人都会称它为爱。”作为养育者，若能以美为标准，其中定是饱含爱意的。

爱的流动，是看不见却最重要的家庭氛围。看得见的家居环境，也时刻影响着小朋友的情绪与审美。在干净有序的空间，人的思维都会更敏捷，也更容易保持专注。但如何让家有俩娃，面积不到一百平方米的空间保持整洁有序，对我也是非常大的课题。我非常佩服日本的女性，她们在断舍离、家庭收纳、整理术上不断精益求精，有许多实用有效的书籍和方法可以借鉴。

最近又读到一本亲子收纳的书《会整理的孩子更聪明》，书中用游戏的方法启发孩子对收纳的理解，并归纳出简单好用的整理法则。你看，家庭整理这件事情上，也完全可以作为家庭美育的一个课题，带孩子共同实践。如果面对满屋子的东西一时不知如何下手，那么，我建议可以从打造一个美好的角落开始。我将它命名为“家庭美育角”，可以是一把舒服的沙发椅+小书柜+一盏落地台灯，或是一顶印第安帐篷+几个柔软的靠枕。

总之，把这里布置得特别好看特别舒服，你和孩子都会喜欢来到这里，读书、聊天、画画，从一个小的角落蔓延出去，会收获越来越多的特别时光。

02

妈妈并不需要成为孩子的美育老师，相比教会孩子什么技能，更重要的是，带着孩子去打开感受力，鼓励孩子自由地表达。以小朋友画画为例。家里两个小朋友都从小喜欢画画。在哥哥两岁多的时候，我和先生就考察周边的美术机构，给孩子报了一对一的机构课程，并且每节课都会提前跟老师沟通课程设计。几年下来，在孩子的美术学习上花了不少钱和精力，但也得益于这样的投入，让我对孩子在不同年龄段究竟要如何去做艺术启蒙，有了更深的认识。

我发现，对于启蒙段的孩子，创意美术机构的课程设计，主要是带着孩子尝试各种美术材料，认识色彩、线条，接触艺术大师的作品。但其实，在课堂上已经设计好的教程框架内，孩子们的创意美术作品大同小异。这中间，最让我觉得缺失的，是孩子的感受力，和她自己内心的表达。

我曾经观摩过机构里的一节课《莫奈的睡莲》：先介绍莫奈、印象派，然后讲冷暖色、快速竖刷法，接着让孩子一步步画出天空、池塘、荷叶、睡莲、小桥。构图和步骤是老师设计好的，荷叶是提前剪好的卡纸，油画颜色也是选好的，最后的画面效果也不错，但那幅画跟孩子并没有多大的关联。我在家里带着妹妹画花反而很简单。我给她一些画材，她可以自由选择用水彩笔、油画棒还是颜料。

画之前，带着她先去观察眼前的花朵，也不需要多说，提问即可：



花瓣是什么颜色？什么形状？有几个花瓣呢？花蕊是什么颜色？只有一种颜色吗？它的茎叶呢？闻一闻，是什么味道呢？摸一摸，扎手吗？……然后，就交给孩子了，她会选择合适的颜色（选不到粉紫色，她就会自己去调色），也会去选择不同的画材（她用白色油画棒涂出了花瓶里的水），线条和构图都由她自己来画，不用提示她。

结果呢，我发现，孩子越是自由大胆，构图越是无拘无束，远超过我这种下笔前斟酌半天的大人。相比一幅好看的作品，我觉得孩子画画的过程更为重要——调动所有的感官，通过观察、发现，内化为自己独特的感受，再去选择喜欢的方式表达出来。这个过程，才更接近美育的本质。

如果时间充裕，父母也可以提前设计艺术主题，搜集一些大师的画作和参考的图片，如果没有时间，就让孩子自由大胆地去画他想要画的内容吧。

家长需要做的，仅仅是给孩子丰富的画材，对它的作品给予大大的鼓励和赞美。

家庭美育，不用去拆分成音乐、舞蹈、画画、手工、绘本……把它们融合在一起，然后插入在日常的生活缝隙里。艺术表达的原动力，是来自内心的触动。当我们面对一处美到不可言喻的风景，或者心情好到爆棚时，就会忍不住用各种方式去表达心中的感受，可以手舞足蹈，也可以大声歌唱，可用吟诗作赋，也可以诉诸画笔。对于孩子更是如此，多元的表达方式之间无所谓界限。

如果家长自己也对各门艺术都很喜欢，就更能从一个主题，延伸出各种的表达形式。比如，我们和孩子读完一册有趣的绘本，就可以把故事变成一出角色扮演的情景剧；书中的对话，不用语言来说，编个节奏就可以唱起来；肢体舞动，模仿书中小动物的动作，又是一出舞蹈的形式。

这样的美育，有整块的时间来策划执行固然更好，若没有时间，只要有意识，也可以插入到亲子相处的缝隙里。比如，送孩子上学的路上，一起观察云朵的形状、路边又绽放了什么花朵，或者店铺招牌的设计好不好看，都能够提升孩子的视野，培养敏锐的观察。

我曾经和一位字创艺术家米茶策划推出了一门线上课：如何在一日三餐的饭桌上，跟孩子玩语言的创意游戏。比如，今天做的菜是番茄炒鸡蛋，我会跟孩子提议，我们给它重新取一个名字吧：“红黄配”“鸡蛋的变身”“日出”……穷尽脑汁的发散思维就得到了放飞。

我们还可以从食物的形状、色彩身上，去问孩子，为什么胡萝卜是橙色的呢？为什么辣椒是辣的？孩子们的答案真的会让你大吃一惊。有一次，哥哥用语言来形容辣的感受，竟然很像是一首诗：

辣是什么呢

文=哲也
记录=yoyo

它有一点辣
咸咸的辣
香香的辣
吃一口
喝一口水
可以被浇灭的辣

风吹进嘴巴
把辣也吹进了肚子
不会辣到舌头的辣

猜猜，它是什么

《辣的诗》





04

最后，去制造一点属于家庭的仪式感，可以增强家庭成员之间的情感流动，也可以让我们更好地打开感官，在孩子的脑海中留下深刻又美好的记忆。比如，每年安排一次家庭旅行，比如，每周一次的外出看展、看剧、拔草新的餐厅。

我们家的孩子很喜欢去住民宿，所以，每年，即使不去其他城市旅行，我们也会去住几次特色民宿。我们去过山谷里有一整个儿童乐园的亲子酒店，夏天的帐篷营地，冬天人工造雪的圆形洞穴房……经历这些时，他们不过三四岁的年纪，到现在却依然记得。

在有仪式感的活动里，也可以融入许多的家庭美育。比如，带上手账本，画下当天发生的特别故事；在生日纪念日，让孩子亲手做一份礼物；在逛展览的时候，拍照、临摹、画下来。

说到这里，也许你会觉得，“美”是一个虽然无处不在，但又很抽象的概念。但是，我要说，在这些建议里，其实存在着“美育”的共性。“美”是什么？美是一种包含了感知、思考、表达的综合能力，“观察、感受”是输入的过程，输入越多，创作的灵感素材就会越多；“思考”是艺术创作的内在转化过程；“表达”则是输出的过程。

如果你会运用这个“公式”，那么，你会发现，美育可以浸润在每天的日常生活里，每一次和孩子读书、听音乐、讲故事、户外游玩、逛美术馆的机会，都是美育的好途径和方法。

美育，是一个过程教育，过程中收获的各种能力与情感，远比一幅漂亮的画、一首流畅的乐曲更重要。而过程后的结果呢，是让孩子拥有内心自洽、好好生活的能力，是在平凡的日子里也能看见闪闪发光的“火花”。

野餐归来， 我把**碎片式遛娃** 变成**主题式探索**

How to Make Parent-Child Picnics More Fulfilling

文、图：Yuan 编：Vivi、Daisy

如果说2020是中国人的“野餐元年”，那么今年夏天就是野餐的“暴发之年”，一到周末就无处安放的人类幼崽们，一到户外就瞬间满电，撒泼打滚，小宇宙爆发，老母亲终于可以安静一会儿，任由他们自由探索，享受片刻的轻松惬意，然后坐等幼崽们电量耗完，收工回家。

这个暑假，通过几次独自带娃野餐的经历，我意外收获了一种有目的、有规划、可以长线安排，并且简单易实现的遛娃方法，在家也能带孩子进行“主题式”学习，在这里分享给大家。



一个刚下完雨的周末，老母亲我夜观天象，掐指一算，温度、湿度、光照度、心情愉悦度“天时地利人和”，宜野餐！然而孩子的爸爸加班去了，“两大一小”的理想配置只好变成“一大一小”，我决定来一场easy模式的单人带娃野餐行。

我盘算了以往所购置户外装备的利用率，决定把帐篷断舍

离，保留餐垫、吊床和孩子最爱的小玩意。野餐垫是直接影响到野餐舒适度的单品，柔软、防水、易清理、好收纳、面积大最好不过了，在夏日的微风下，躺在柔软的垫上，简直是一天中最惬意的时刻。餐垫是扎营担当，吊床就是舒适担当，还能变成小龄孩子的秋千，对自然环境的要求不高，简单易操作，屡试不爽。



野餐之意，在于“野”

如果你执着于野餐的色香味俱全，又会增加单人带娃野餐的难度。像现场烧烤，需加热的食物就放弃吧，冷餐、速食才是更现实的选择。户外活动不能面面俱到，单人带娃野餐，**最重要的是：保存体力、保存体力、保存体力。**出发前，我原计划趁天气好多拍点视频和美照，可当我把沉重的相机放到包里，左手牵娃、右手背着装备时，发现自己连站立都困难，只好进一步“断舍离”。一次户外活动想要的不能太多，**放弃完美主义，才能心无旁骛，享受亲子相处的时刻。**

想尽情“野”，享受大自然，别太在意吃的是否丰富，穿得好不好看；想享受美食，不如考虑去专业的烧烤门店；想拍视频和美照，就要牺牲孩子玩耍的自由度……不然，你可能准备2个小时都出不了门，在户外还把自己累得狼狈不堪。

“森林系”溜娃带来探究式学习的灵感

人类幼崽天生就知道如何亲近大自然，一接地气儿，就把工业产物的玩具抛向脑后，树枝、树叶、泥土、石头才是心头大爱。小朋友会自带玩法，无须大人的任何的引导。

放“崽”归山后，小朋友仿佛吸收了天地精华，在陌生环境的激发下探索欲爆棚，开启好奇宝宝模式，观察昆虫、摘果实、刨土筑城……玩得不亦乐乎。玩累了，收拾，回家！“野餐溜娃局”可以完美收场了？按照以往的节奏，到这里就结束了。

没心没肺的玩耍固然天真有趣，如果能带一些收获与思考，会让这次野餐更加充实。小朋友马上就要5岁了，理解能力、语言表达能力也从“宝宝”进入了“孩子”阶段，稍做了一下功课，我打算把这次出行变成“主题式”探究的开始。

放弃完美主义，才能心无旁骛， 享受亲子相处的时刻。

P A R E N T - C H I



野餐半天，“消化”半年

在玩耍的过程中，我不断地观察小朋友最大的兴趣点在哪里。小朋友对昆虫很感兴趣，在一只蓝色的金龟子面前停留了许久，提出了各种问题：妈妈，为什么它是蓝色的，它吃什么呀，它的家在哪里？一只蜗牛也可以打开小朋友的脑洞：蜗牛为什么要往树上爬，它为什么背着一个大大的壳……

这些问题我一时还真不知道如何回答，好在，**稍微开动一下“搜商”，就可以快速得到答案。**百度搜索的“识万物”功能，还有一个叫“形色”的App，可以识别出不常见到的昆虫和植物的名称，暂且帮助老母亲“解围”。

但小朋友似乎觉得意犹未尽，想要了解更多关于它们的知识，我通过各种搜罗，买回了这些书籍：《法布尔昆虫记系列》《神奇校车系列—跟踪昆虫》《拉鲁斯儿童立体百科全书——昆虫世界》……当作他的睡前读物。

我又翻出了一部自然纪录片《小小世界 Tiny World》，探索各种小

型生物的生命力。

有了一些知识背书，再带他去野餐的时候，他就会说：“妈妈，今天下雨，明天就可以看到好多蜗牛了。”通过阅读和观影得到的知识，不知不觉中就结合到了生活中。

通过这次体验，我总结了一套简单又容易实现的主题式探究方法：**生活中的观察+主题阅读+衍生体验。**从生活中感兴趣的东西出发，有针对性地阅读这方面的绘本，欣赏孩子理解能力范围内的纪录片，不知不觉就完成了家庭版的“主题式探索”。

我还带小朋友进行了“火车”主题的探索：一次长途火车旅行引起了孩子的兴趣，通过带他阅读《给孩子们的火车图鉴绘本》，逛东郊铁道博物馆，观察家附近的一个货运火车站来探索火车的世界；还有“恐龙”主题的探索：参观古生物博物馆，阅读《白垩纪的恐龙》《恐龙大世界》等绘本，看纪录片《恐龙星球》《恐龙末日》，动手DIY恐龙化石……了解恐龙的演化和灭绝。

L D P I C N I C S



生活中的观察+ 主题阅读+衍生体验

把“碎片式”遛娃变成“主题式”探索

还有更多主题的活动，都会随着小朋友的兴趣逐步开始，以往他感兴趣的内容也会在日常生活中不经意地展开，把“碎片式”的溜娃变成有体系的“主题式探索”。

最近北京下暴雨，我们开始了关于“天气”的学习：从在阳台上观察云彩的分层变化、闪电开始，了解雨是怎样形成的；在读绘本的时候，我

有意选择了《拉鲁斯儿童立体百科全书——气象灾害》；用周末的纪录片时间看《天气档案》，了解他没有见过的洪涝、台风等天气现象。

这样，周末的出游计划和长短途旅行，就更有了目的性，优先从“正在探究的主题”中选择，不断地将生活体验和知识体系建立起连结。待小朋友一天天长大，我期待着他的探索能够不再只有广度，更会增加深度。

启发他在主题式探索下养成自主学习的习惯，用身边的事物激发他对这个世界的兴趣，这条自然学习之路，便由这场野餐开始的。能够让孩子感受着大自然所给予的纯粹快乐，还能收获知识，就是做老母亲的初心。

来自好思之家三语幼儿园的学生艺术作品

Student Artwork from House of Knowledge International Kindergarten

图：学生提供 编：Daisy

夜晚的绚烂花朵

大班 卢珺杨 (Julia Lu)

作品简介

即使在夜晚，五彩斑斓的花朵们也都盛开着。它们如此富有生命力，在恬静的夜晚里，陪着我听着知了叫声，一起进入梦乡。



树叶的形状

中班 田伊柔 (Amber Tian)

作品简介

在今天的户外活动中，我捡了各种形状的树叶。不同纹路的小树叶被我保存在了纸张上，然后我还用画笔，用自己的手指沾上蓝色颜料，就像水滴滴在了树叶上。



鸭皇后与鸭公主

大班 卢珺杨 (Julia Lu)

作品简介

鸭皇后带着她的小鸭子公主出游啦！波光粼粼的湖面上，她们一直前进，赶着与小伙伴汇合，要去新的地方看看。

新年来啦!

大班 王可宣 (Annabelle Oswald Wang)

作品简介

这是我在春节前画的腊八粥。今年又是和爸爸妈妈一起开开心心迎新年、红红火火过新春的一年!



美丽的海洋动物

大班 王可宣 (Annabelle Oswald Wang)

作品简介

三亚的海洋动物——夕阳下，深蓝的海水、美丽的海洋动物让人流连忘返。鱼儿快乐地游着，置身于它自己的海洋世界。

过生日的圣诞老人

大班 张骥宸 (Akinas J Zhang)

作品简介

圣诞老人的生日怎么过? 我想除了美味的生日蛋糕, 一定还有雪人、麋鹿、和其他小伙伴们一起给圣诞老人庆祝生日。



汽车世界

大班 张骥宸 (Akinas J Zhang)

作品简介

小小的汽车里, 有着大大的构造哟。它有引擎、旗子、轮子、座位, 而且有四层! 坐上小汽车, 我们一起去郊游吧!



美丽的大城堡

大班 张骥宸 (Akinas J Zhang)

作品简介

在城堡里, 各种各样的小人们、动物们和谐相处在一块儿。城堡顶端的太阳花还可以通过接收太阳的能量, 给城堡发电呢。



School News

学校新闻



北京乐成国际学校新校长到任

前不久，刚刚过完15周年生日的北京乐成国际学校迎来了新校长Tom Egerton。这位来自澳大利亚的教育家拥有29年国际教育经验，曾在英国、新加坡、菲律宾、缅甸、德国等国家任教或担任校长职务。Tom校长被乐成社区的文化氛围、多样性、包容性和创造力所吸引，也为这所学校赋予学生创造未来的教育理念所感召。



哈罗北京开学

九月伊始，哈罗北京的学生们重返校园。新生入学，老友重聚，校园内恢复了往日的热闹，萦绕着轻松愉快的学习氛围。



朝阳凯文举行开学典礼

9月1日，朝阳凯文学校举行了本学期第一次的全校升旗仪式。学校邀请到曾参加国庆阅兵的战士们，来到校园为全校师生升起了五星红旗。当天，学校分别举行了中小学部集会，对过去的成绩进行总结，对新学期寄予期待。



北京市私立汇佳学校举办2021—2022新学年开学典礼

9月1日、2日，北京市私立汇佳学校各学部举办开学典礼。校长们表扬了学生们在过去一学年中所取得的进步，为上一学期优秀学生颁奖，同时分别提出了新的希冀与期待。



北京市房山区诺德安达学校小学部和中学部的毕业典礼

7月9日，北京诺德安达迎来了小学部和中学部的毕业典礼！教学楼前的花儿悄然绽放，夏日的阳光照耀着整个校园，时间在五彩斑斓中转瞬流逝。

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）。

2021RoboRAVE国际教育机器人大会，青苗小将包揽金银奖项！

9月20日，2021年度 RoboRAVE 国际教育机器人大会亚洲分会在北京正式落下帷幕。青苗国际双语学校 BIBS HRC RACER 和 ROVER 两支队伍一路过关斩将，以雷厉风行、冷静自持的比赛风格赛出水平、赛出实力，最终在亚洲赛初中组比赛中力克群雄，包揽冠军和亚军！



北京爱迪学校国际竞赛—共赴金牌时刻

7月20日，127名爱迪学生参与澳大利亚科学思维挑战赛，包揽15个一等奖，11个二等奖，33个三等奖等50多个奖项；在世界学者杯上海全球赛上，我校有22人、共8支学者队伍与全国1400多名学者同场竞技，囊括4金26银，其中3支队伍晋级耶鲁大学冠军赛。

北京爱迪学校国际艺术高中敦煌研学之旅

近日，北京爱迪学校独家定制创意夏校——“艺术敦煌”圆满结束，师生们踏入历史长河，探访洞窟，剖析壁画、雕像背后的艺术特性与文化背景，在莫高学堂学习壁画保护，在线上课程与海外教授进行文化交流。



3e国际学校举办体验式学习夏令营

7月21日—7月31日，3e国际学校小学部在海口观澜湖举办的体验式学习夏令营体现了双语学习、文化欣赏、体育和冒险的完美平衡。除了英语、汉语和艺术课程，还有在世界著名的体育中心（包括NBA中国青年训练中心和巴塞罗那足球学校）进行篮球、足球和游泳训练，以及在电影城和水上世界的冒险体验，这是一次难忘的为期10天的夏令营体验。

联合国项目事务署(UNOPS)李楠司长莅临3e国际学校丽都校区参观

8月19日，联合国项目事务署(UNOPS)李楠司长莅临3e国际学校丽都校区参观，与3e国际学校理事长，香港新华集团主席蔡冠深博士就教育、科创、新能源等领域交换了意见。同日下午，国家发改委地区经济司副司长安利民莅临3e国际学校参观调研，与蔡冠深博士进行了亲切会见。



北京市私立汇佳学校执行校长李艳丽受邀参与“2021哥伦比亚中国与世界论坛”并作主旨发言

8月7日，“2021哥伦比亚中国与世界论坛”顺利落幕。本次论坛由哥伦比亚大学国际与公共事务学院大中华学生会(GCI)主办，哥伦比亚大学国际与公共事务学院(SIPA)和哥伦比亚大学全球中心支持，着眼于后疫情时代内外环境变幻的世界风云，探索经济金融、科学技术、环境能源、文化教育领域中国与世界合作发展的新契机、新动能。在本次活动中，北京市私立汇佳学校执行校长李艳丽女士受邀出席，并在文教传媒分会场发表主旨演讲。

北京市私立汇佳学校举办2021—2022新学年新生试学活动

8月31日，为了让新生们快速熟悉北京市私立汇佳学校的校园，体育中心联合各个学部设计了颇具创意的“定向越野”活动。在活动中，新生们不仅能够按照路线熟记枫蓁剧场、健康中心、中央草坪、高尔夫球场、气膜馆、图书馆等场所的位置，还初步体验了北京市私立汇佳学校的网球、高尔夫、马术等特色体育课程，对即将开始的学习生活充满期待。



“汇佳中学部新媒体工作室”正式成立

9月1日，随着传媒行业热度上升，北京市私立汇佳学校内涌现出非常多对该领域感兴趣的学生。为了给他们提供学习成长、发挥能力的舞台，本学期，“汇佳中学部新媒体工作室”在汇佳学校市场部正式成立。参与工作室的学生，将以自己的视角深入汇佳，利用视频、文字、摄影、设计等擅长的形式进行个人创作，同时提高创意思维能力、传播实操能力和团队协作能力。

朝阳凯文学校迎新报到

8月30日，随着暑假的结束，朝阳凯文迎来了朝气蓬勃的新生家庭。当天，学校特意准备了两场中小学部的迎新报到。

新生家庭们在指导下，有序的提交材料、领取校服、配置设备、和班主任见面，完成了自己在凯文的第一天注册登记。更少地排队等候，更多的沟通和交流，让每个家庭安全舒心地办理入学手续。



朝阳凯文学校“燃”日迎来全体学生返校

8月31日，朝阳凯文终于迎来了全体学生返校。这一天被称作“燃”日，意为点燃激情，唤醒灵感。

在这一天，小学部通过带领同学们进行破冰游戏，让同学们了解规则，在班主任的带领下建立和学习班级秩序。中学部同学们则需要完成一系列活动，如领取课本、体能测试、拍摄搞怪的图片、进行实验游戏等。



蒙台梭利国际学校焕然一新开启新征程

9月1日，蒙台梭利国际学校各年级的同学回到了校园。他们收到了新书包和印有新吉祥物飞马的校服，也惊讶地发现校园里发生了一些新的变化。为更好地服务学生的全面发展，学校已于整个夏季进行设施翻新及升级工程：重新装修了多功能厅，增加了地板和篮筐，让学生有了更好的舞台展示他们的才华。在操场上建立了五个精心设计的新装置，为幼儿们户外玩耍增添更多乐趣。

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
- 北京永光幼儿园
- 北京巧智博仁国际幼儿园
- 北京市朝阳区福禄贝贝幼儿园
- 北京市朝阳区卓悦童国际幼儿园
- 北京市二十一世纪国际幼儿园
- 北京市威廉和玛丽国际幼儿园
- 北京伊顿国际幼儿园
- MUFFY'S博识梦飞国际幼儿园
- 德育苑（望京校区）
- 东方悦雅教育集团
- 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-蒙特梭利教育国际标准示范园
- 童梦童享国际幼儿园（九龙山校区）
- 万朵幼稚园
- 唯德国际教育社区/幼儿园
- 小节奏庭院私塾

- 馨德家国际双语幼儿园
- 悠思蒙特梭利幼儿园
- 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
 - 北京德闾学校
 - 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
 - 北京市朝阳区凯文学校
 - 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
 - 海淀外国语学校教育集团
 - 君诚学校
 - 君道星星国际学校
- 幼儿园至十三年级（K~13）**
 - 哈罗北京
- 一年级至六年级（1~6）**
 - 北京市朝阳区芳草地国际学校
- 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
- 中央音乐学院鼎石实验学校（中音鼎石）

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	
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
北京天悦国际学校	朝阳区来广营东路8号北京天域新城大厦一层
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口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）	朝阳区进德西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧
固瑞牙科（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
清华附国际学校	朝阳区林萃路2号国家网球中心莲花馆

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
北京市朝阳区凯文学校	宝泉三街46号院
哈罗国际语言培训学校	安贞西里四区五号
北京蒙台梭利国际学校	朝阳区香江北路2号院8号楼
北京世青国际学校	朝阳区来广营西路临27号正门
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
绿叶子	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京哈罗英国学校	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
启明星双语学校（北皋校区）	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京致知学校	朝阳区顺白路300号

顺义区	
婕妮王超市	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
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	顺义区天竺镇花梨坎村荣祥广场1栋1层318号
固瑞牙科（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	顺义区后沙峪峪民大街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	顺义区水木兰亭桥前一街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
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

国际教育圈里的
职业教育
Career Education



为每一个孩子注入改变和激励的勇气 Instill the Courage to Change and Inspire in Every Student

- 📍 三元桥园 Sanyuanqiao Campus
- 📍 三里屯园 Sanlitun Campus
- 📍 新城国际园 Central Park Campus



智能+人格的双重培养模式
Holistic education for young children that
develops both mind and character



亚洲多元智能认证机构
The education organization in Asia
Certified by the MI Institute



专业稳定国际化的师资队伍
A professional and stable international team
Of teachers



纯正、沉浸式全英文教学
Pure and immersive English learning



**IVY
ACADEMY**
艾毅幼儿园

IVY EDUCATION GROUP

进入小程序
锁定学位



Register for a visit here

关注公众号
了解我们的教育故事



Learn more here