

菁
jingkids 上海



奇妙的情绪

The Wonderful World of Emotions





诺德安达双语学校上海闵行区
NORD ANGLIA CHINESE INTERNATIONAL SCHOOL
SHANGHAI



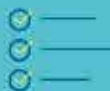
主题式, 差异化授课模式



中西方文化兼容并蓄
中外学习理念优势互补




云集世界名校合作课项目
(茱莉亚音乐学院, 麻省理工)



走读, 寄宿两种选择

联系我们

 (021)2403 8800 ext.4019&4045

 apply@nacis.cn

 NACISMINHANG.CN

 上海市闵行区金辉路1399号



INNOVATION. EVERY DAY AT SAS.

创新，就在上海美国学校的每一天。



60 seconds at SAS

SHANGHAI
AMERICAN
SCHOOL

EST. 1923

图书在版编目(CIP)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 曾芾 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: 4
字数: 92千字
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
马春蕾 Toni Ma

Shanghai Edition 上海版
Managing Editor 主编
Senior Operation Editor 高级运营编辑
Editor 编辑
Community Operation Editor 社群运营编辑
Senior BD Manager 高级商务拓展经理
Senior Account Executive 高级客户主任
Operation Support Specialist 运营支持专员
闫琛 Wilma Won
陈天娇 Rachel Chen
李佳莹 Stella Li、潘思青 Carol Pan
高晴 Cheryl Gao
赵云 Zoey Zhao
俞立涵 Charles Yu
张斯斯 Alina Zhang

Beijing Edition 北京版
New Media Supervisor 新媒体主管
New Media Editor 新媒体采编
Senior Education Editor 高级教育编辑
Jingkids User Management 菁kids用户运营
刘园园 Liu Yuanyuan
张纳言 Vevila Zhang
王晓希 Daisy Wang
唐奥 Gladys Tang

Contributors 撰稿人
徐佳琪、一清、Jo March、袁博、齐琰、Yashu、竞波

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
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,
曹箐 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
bianjibu@jingkids.com
177 6512 0249, bd@jingkids.com
marketing@truerun.com
010-5941 5499, distribution@truerun.com
DCmarketing@truerun.com
www.jingkids.com

True Run Media

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

为您制作



Since 2001 | 2001年创始
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始
Jingkids.com

北京 上海



扫描上方二维码,
关注微信公众号:
菁kids北京, 菁kids上海



和“情绪”做朋友 Making Friends With Your Emotions

20世纪70年代，随着社会心理学、发展心理学及神经科学的发展，人们对“情绪”有了新的认识。愤怒、恐惧、哀伤、厌恶、惊异、期待、信任、喜悦……很多时候，我们的行为都被这些情绪支配着。

情绪的神奇之处在于它难以捉摸，作为一种主观感受，不同的人对同一个刺激可能产生完全不同的情绪。另一方面，它又威力巨大，积极的情绪能产生莫大的主观能动性；消极的情绪则会让人变得低迷、阴郁。

本期“封面故事”，我们就来聊聊奇妙的情绪。从幼儿期的分离焦虑到青春期的心灵风暴，因为对安全感的高需求或者自我意识的觉醒和强化，这两个阶段都容易产生情绪的波动。前者表现为哭闹、焦虑、粘人，后者则容易让人钻牛角尖，而且更加隐蔽——内里暗流涌动，表面却若无其事，甚至故作很酷。此外，一位就职于某国际学校的心理老师也撰稿分析了不太为人所关注的厌学现象。

在“校园心理支持”板块的征稿中，我们欣喜地发现：全职心理老师已日渐成为国际化学校的标配，针对其他教职员工所开展的心理专业知识培训也已成为教师职业发展培训中的重要内容。

“双减”政策落地，课外补习偃旗息鼓。当全社会都在关注这一话题时，我们也很自然地把目光转向了国际化学校的学生。通过对几名学生及其家长的采访，我们了解了这部分学生补习的内容和原因——简而言之，就是有个性化提升或弥补短板的需求，这一点与走高考路线的孩子并无二致。凡事过犹不及，在补习这件事上，也要特别注意适度原则，确保孩子身心健康。

在“菁父母故事”中，我们分享了二年级小学生家长Christina Tan的故事。她通过逻辑清晰的整理和收纳，让家变得洁净清爽，也培养了孩子良好的整理习惯。读完她的故事，让人身心愉悦，忍不住也想像她那样行动起来。

正如Christina会经常审视家中的物品是否被妥帖安置了一样，我们也需要时不时地从纷繁复杂的情绪中跳脱出来，正视它、辨识它，进而寻求适当的宣泄渠道，让自己恢复到平静安然的状态。

闻琛

闻琛

《菁kids》上海版 主编

菁kids上海家委会 Friends of JingKids Shanghai



Baoni Huang

她是两个女孩的妈妈，在家庭教育中信奉“Lead by example”。作为中国人民大学校友，担任在校生创业导师，创建校内最大的女性团体并开设公众号“RUC她世界”。

Carrie Meng

她是一个精力充沛，爱吃爱玩、爱旅行、爱运动的超级辣妈，希望四年级的女儿和还在读大班的儿子“玩的时候尽情疯玩，学习的时候认真对待”。经营咖啡连锁品牌和潮流粤菜品牌。



Christina Li

她是一名“斜杠”女士，身兼母亲、房地产公司财务总监、Afficient Academy上海首席家长大使、高级芳疗认证讲师等教职。对孩子们的最大期望是能独立思考、为自己喜欢的东西全力以赴。微信：Christinaboo。



Connie Wang

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



Jessica Chen

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



刘君

她毕业于互动设计专业，因养育孩子而对儿童心理学产生好奇，是执照的国际催眠师、少儿心理咨询师。相信“最好的教育就是让孩子成为最好的自己”，创办有公众号“阅读能量棒”。



Maggie Ge

她信奉家庭关系是一切活动的基础，两个女儿“圈着散养”。稚菁教育CEO、NRSI美国国家阅读学会认证培训师。常年关注自闭症和盲童群体，目前正在撰写帮助家长破解孩子天生学习风格和学习难点应对方法的书，以此对抗焦虑情绪。微信：busyMaggie。



Vivian Sun

她是一个初中男生的妈妈，愿意俯下身用孩子的视角看待世界，坐下来用同龄人的方式和孩子交流探讨，从兴趣爱好、择校、未来规划等与孩子共同体验，一起成长。微信：SuperVivian1112。



目录 CONTENTS

卷首语

Editor's Note

03 和“情绪”做朋友

Making Friends With Your Emotions



16

社区报道

06 校园新鲜事

What's New

60

分类信息
Directory

61

免费取阅点
Distribution

20

14

奇妙的情绪

The Wonderful World of Emotions

16 如何应对孩子的“分离焦虑”？

Dealing With Your Kid's Separation Anxiety

20 青春期，如何让孩子安然穿越心灵风暴？

Helping Adolescents Survive Extreme Mind Games

24 那些躲在家不去上学的孩子

Thoughts on School Refusal

28 国际化学校里的校园心理支持

Mental Health Awareness at International Schools

教育

专栏

Column

32 孩子沉迷手机、游戏成瘾？将他们拉回现实，方法其实很简单

Solutions for Video Game Addiction



42

特别报道

Special Report

34 上海协和双语高级中学：一所推行全人教育的学校，如何为学生创造全面发展的机会？

SUISGB: A Holistic School Cultivates Students' Well-Rounded Development

校园之星

School Stars

41 上海市民办协和双语尚音学校的校园之星

School Stars From SUIS Shangyin Campus

写作少年 Young Writers

42 夏天的落叶是什么颜色的?
What Color Are the Fallen Leaves?



菁父母故事 Parent Story

46 陈宜琳：掌握这些整理秘籍，你会对家再一次怦然心动
Christina Tan: Organize Your Room and Fall in Love With Your Home Again!

未来艺术家 Blank Canvas

56 来自上海德威外籍人员子女学校（浦东）学生的艺术作品
Artworks From Students of Dulwich College Shanghai Pudong

58 来自耀中耀华国际教育学生的艺术作品
Artworks From Students of YCYW

50



美食娱乐

家庭推荐 Family Favorites

40 我们的家在上海
Bohan's Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

旅行 Travel

50 顶着台风，路遇疫情，这趟没带娃的闺蜜贵州游有点难
An Unforgettable Trip to Guizhou

话题

36 走国际路线的学生，为什么也在补习?

Why Do Students on an International Track Also Seek Tutoring Services?



为人父母

父母社区 Parents Corner

64 在这一刻，我很好
Right Now, I'm OK



本期封面和跨页模特为李彦潼Yoyo和她的哥哥潘隆欣Lucas。Yoyo就读于民办瑞虹幼儿园，喜欢芭蕾、唱歌和戏剧；Lucas就读于浦东新区民办协和双语学校，喜欢国画、民乐、吉他和篮球。兄妹俩都很热情开朗，特此致谢！

摄影：Steps四袋拍摄影工作室



上海协和国际外籍人员子女学校

新校长Steven Winkelman

随着2021—2022新学年的到来，Concordia迎来了新校长Steven Winkelman。来到上海之前，Mr. Winkelman已在上海协和国际位于越南河内的姐妹学校担任总校长长达12年。

在美国及亚洲教育领域深耕27年，从一线教学、学校建设、战略规划，到教育咨询、政府关系，Mr. Winkelman经验丰富，深谙办学之道。

在与Concordia家庭的初次会面中，Mr. Winkelman说：“2021—2022学年，同学们投票选出的Concordia年度关键词是‘繁盛’，这也是我们每个人的希冀——希望新的一年中，我们能一同繁盛成长。我们会不断寻找和突破新机遇，促进Concordia在学业水平、校园建设领域繁盛发展，与各个家庭，乃至整个上海共同进步。”



上海康德双语实验学校

新执行校长Oliver Kramer

作为目前黄浦区唯一一所十二年一贯制民办双语学校，上海康德双语实验学校在这个学期迎来新任执行校长Dr. Oliver Kramer（中文名：柯韩力）。

柯校长生于德国，在英国爱丁堡大学完成博士学位，后在伊顿公学工作超过10年。2008年柯校长来到中国，担任最早批开设A Level课程学校的校长。以往的教育教学经验使他不仅擅长打造学术严谨的专业办学环境，流利的中文也使得他能在日常与中国家长的沟通中游刃有余，达成家校间的高效理解及互动。

如今，在中国工作生活已经13年的柯校长加入上海康德双语实验学校，也势必为这所上海知名的英式教育特色学校带来新的气象。





上海浦东新区民办惠立幼儿园 新园长Charlotte Knight-Benjafield

Ms. Knight-Benjafield是上海浦东新区民办惠立幼儿园的新任园长。她毕业于牛津大学，并在牛津布鲁克斯大学获得学前教育专业的教育学研究生证书（PGCE）以及英国教师资格认证（QTS），在英国和亚洲地区有着多年的早期教育管理 with 教学经验。

Ms. Knight-Benjafield具有多年的国际教学经验，十分重视培养高效教学团队的重要性。她认为为教师的成长营造良好的文化氛围和环境，是助力孩子教育的最佳方式。教师得到充分的支持和帮助，他们对教学的热情也会自然地迸发而出，继而更好地鼓舞孩子成为求知、独立的思考者和学习者。她将和上海惠立的领导团队共同带领惠立幼儿园走向卓越。



上海赫德双语学校

小学部新外方校长Ken Kitchens

九月第一天，新学年准时按下播放键，上海赫德的孩子们终于重新回到生机盎然的校园。

新学年，赫德小学部迎来了新的外方校长Mr. Ken Kitchens，来自美国的他拥有巴里大学教育领导学和印第安纳大学教育学双硕士学位，以及华盛顿大学哲学学士学位。在加入上海赫德之前，Mr. Kitchens带领学校成功获得了IBDP的授权，同时协助完成了WASC、IB PYP&MYP的再授权访问。

随着新学年的开启，上海赫德还获得了WASC认证和IB学校的候选资格。这对上海赫德来说，无疑是国际化教育水平的最好证明，意味着在培养具有中国精神的世界公民这条路上，上海赫德将走得更远，走得更坚定。





上海华二昆山国际学校

新高中校长Jeffrey Walkington

8月27日，随着暑期教师培训的圆满结束，以高中校长Dr. Jeffrey Walkington为首的数十位教学经验丰富的老师，正式加盟上海华二昆山国际学校。

新学年，升级后的师资力量将成为又一亮点：

他们来自19个国家和地区，代表着不同的文化背景，100%具有跨文化学习或工作的经历；他们曾就读或就职于各大名校，如Dr. Walkington曾在培养出多位诺贝尔奖获奖者的知名美高担任校长近10年；他们不仅在自己的专业领域取得了突出成就，且具有跨学科或融合课程的教学资质和能力。

相比单纯追求高分来说，学校多元化的教学团队将带来更丰富的教学资源，创造一切可能的机会，为学者提供高质量的教学体验。



上海诺美学校

新校长王普；新学术副校长刘娅芳

2021年8月26日，新学年开学日如约而至，师生们带着对新学期的无限期许重返校园，期待着在诺美即将开启属于他们的时代！

除了新生加入之外，新学期诺美学校引进了两位国际教育领域资深校长：王普校长，担任校长职务；刘娅芳博士，担任学术副校长，重点聚焦师资培训、A Level及AP课程教学、牛津剑桥学生辅导等工作。目前，上海诺美学校拥有多位国际背景的博士，他们积累了多年知名国际学校一线教学工作经验，并曾帮助80多名学生进入常春藤盟校或牛津剑桥等顶级院校。



上海西华外籍人员子女学校

全新开设IBCP航空学

对航空、空中交通管制、航空科学、工程学、物理以及军事和民用航空感兴趣的学生来说，航空学、工程学和航空商务的学习是一个前所未有的机会。航空学是西华最新的IBCP专业，IBCP使得学生在高中时期就涉及职业相关的学习。

对于航空学专业的学生来说，从字面上毫不夸张地说是“天高任你飞”。学生通过该专业获得的终身技能和适用技能将助力他们在未来从事航空领域工作，从飞行员到飞行工程师再到国防工业设计等，不一而足。

目前，西华IBCP提供四种专业选择。西华是中国大陆目前唯一在全IB课程里提供IB职业相关项目（IBCP）的学校。



上海七宝德怀特高级中学

全新开设棍网球选修课

七宝德怀特长长的选修课列表上又新增了一项激动人心的运动——棍网球（lacrosse）！新学期的选修课总数由此达到了60门。棍网球起源于北美洲，数百年前，印第安部落将它作为解决争端或是祭祀庆典的一项游戏。它将足球、篮球、曲棍球和冰球融为一体，被称为世界上最快的球类运动，在美国、英国、澳大利亚、日本的校园里广受欢迎。在七德的开学准备周中，2021级新生已经迫不及待地体验了一把这种集体能、速度和技术兼备的运动。





上海闵行区万科双语学校

开设初中部“Mind Explorer 探索者”课程

9月6日，闵行万科双语发布全新“Mind Explorer探索者”特色课程，该课程分为生涯规划课程、人文与科学项目制课程、Advisory导师主题课程、可持续性发展目标下的项目制学习课程（SDG PBL课程）四个部分。

作为初中部学生的必修课之一，“Mind Explorer探索者”特色课程为每个学生配备一对一的中外方导师，从知识层面、沟通交流、设计与制作、过程表现等多方面对学生进行综合评价。学生可通过公开演讲、海报或艺术作品展示、网站或视频制作等多种形式展示学习及研究成果，从而让学生认识自我、认识世界，培养其独立思考、终身学习和不断探索未知的能力。



上海哈罗外籍人员子女学校

新建森林学校与多功能体育场

开学伊始，神采奕奕的哈罗学子们将欢声笑语撒满了校园的每一个角落。新学年，新期盼，哈罗学子将和老师们一同遨游学海，咀嚼新的智慧之果，用饱满的精神迎接全新的征程与挑战。

2021—2022学年，校园也发生了大变化！整个暑假，哈罗团队不遗余力地改造校园，用崭新的校园面貌迎接新学年。哈罗在幼儿园户外区域修建了“森林学校”，萌宝们可以走出教室，自由地探索自然，感受花鸟虫鸣。学校还新建了多功能体育场，各个年级的同学们可以在这里踢足球、打篮球、游戏玩乐。期待哈罗学子在新学年书写全新的篇章！



上海市民办协和双语尚音学校

安装全新多点触控智能白板

今年，协和尚音在所有教室都安装了全新的多点智能触控白板，让智能电子设备助力每个学生的成长。为了呵护学生的视力，尚音特别选择了画面清晰、分辨率高的电子屏幕，在明亮的课堂中依然保持高品质的视觉感受。电子屏视角广阔，教室两侧的学生也可以清楚观看。而多点触控功能，让孩子享受沉浸式的互动学习氛围。新学期来临，坐拥3间信息科学实验室和近40块智能白板，科技感十足的尚音校园整装待发，让孩子们登上“尚音号”列车，开启一段奇妙的学习之旅吧。

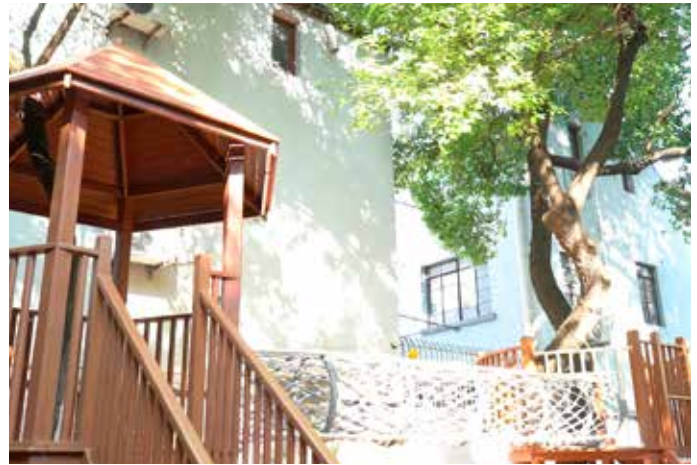


上海美国外籍人员子女学校

改造学习空间

上海美国学校（SAS）在今年暑假对两个校区高中部的部分学习空间进行了改造。浦东校区的创新研究院整合了社会学、科学、英语和艺术课，是一个以项目为基础的跨学科学习课程，在培养学生批判性思维的同时，促使他们利用学到的知识解决现实世界的重要议题。浦西校区全新的音乐空间将新兴科技融入音乐课堂，该空间最亮眼的部分就是达到国际音乐厅标准的声效反馈系统，让学生在先进的技术和专业的音乐环境中思考、创作、演奏。





上海泰宁外籍人员幼儿园

新建树屋与篮球足球场设施

开学啦！2021—2022学年是上海泰宁外籍人员幼儿园的第25个学年。在过去的1/4个世纪里，泰宁一直坚持创建时的初心，为在沪的外籍家庭提供优质的早期教学服务。过去25年的风风雨雨成就了让泰宁骄傲的3500名毕业生，他们像星星般散落在世界的各个角落，在不同的行业中闪闪发光。带着过去的经验，泰宁将再接再厉，为学生提供一个成功的开端，让学生建立自信和对学习的热爱。今年暑假，校内的操场迎来了孩子们喜爱的树屋，以及篮球足球场等设施，让孩子们有更多体能锻炼的机会。校内的色调也进行了更新，为幼儿提供一个更舒适的学习环境。



上海新加坡外籍人员子女学校

制作树墙

今年是SSIS建校25周年，新学年开启，SSIS的校园建筑也迎来了新面貌。

走廊里，可以看到一面崭新的“树墙”，用色彩斑斓的“树叶”拼接而成。一片片独一无二的“树叶”是全校K-12年级的每个孩子，用自己喜欢的颜色、自己的想象，在瓷片上绘画而成。这些作品有的色彩缤纷、有的脉络清晰、有的线条粗犷、有的细腻精致，就像可爱的他们，各有自己的性格、自己的特色。

在这里成长的孩子，就像一片片各有姿态的树叶，SSIS把这些色彩斑斓的树叶作品拼接成一面树墙。年复一年，每个孩子承载着SSIS精神，成长壮大，也让学校更加茁壮。





上海中山幼儿园

改造照明设备与运动场地

为了迎接新学年的到来，给孩子们营造最棒的学习与游戏氛围，中山幼儿园将园所内的照明设备全部汰换，为孩子们更换了护眼防眩的LED灯、网格灯罩等。

中山幼儿园相信“环境育人”，为了给孩子们提供品质更好的运动场地、为即将开始的网球课做准备，园所将原有的草地升级为国际网联ITF认证的Tiger Turf网球专用人工短草，也成为目前沪上唯一拥有国际标准网球场的幼儿园。

卫生安全是孩子健康与安全的基础，因此园所认真做好开学大扫除，不放过任何角落。

此外，班级老师重新装饰了幼儿园室内和户外环境，为孩子提供了一个充满新刺激及新挑战的环境。



威雅·常州

新建音乐录音室、赛艇码头与学校厨房

近年来，常州威雅在陆续建造了全国最大校园内气膜馆、全面升级了物化生多功能实验室并增设20多间独立琴房之后，又在2021年暑假对校园进行了进一步改造。在学校剧院的一楼，音乐部新设了一间专业的音乐录音室，学生们可以在此学习专业音乐技术与制作领域的知识和技能；为优化学生们的赛艇训练体验，学校利用暑假修建了一个崭新的赛艇码头，并对水域情况重新进行了检测与维护。从一方码头直通西太湖天然湖泊，学生们在广阔的自然天地里不断挑战自我；餐厅厨房也进行了翻新，餐食准备区、烹饪设备和食品供应设施一应俱全，为所有学生和教职职工提供更营养和多样化的膳食。



奇妙的**情绪**

The Wonderful World of Emotions

策划：本刊编辑部 摄影：Steps四袋拍摄影工作室





“情绪研究”是心理学研究中一个重要的分支，人们对它的关注由来已久。本期“封面故事”，我们用三篇文章，分别聚焦幼儿期分离焦虑、青春期心灵风暴和厌学现象。

在“校园心理支持”板块的征稿中，我们欣喜地发现：正有越来越多的学校开始重视学生和教职工的心理健康问题。我们精选出五则投稿，有助于大家了解国际化学校中校园心理支持现状。

如何应对孩子的

“分离焦虑”？

Dealing With Your Kid's Separation Anxiety

文：徐佳琪博士 图：Unsplash



我在读本科的时候，曾经在香港的某间国际幼儿园做过一段时间的助教，工作第一天的情景至今仍历历在目。那是那个学期开学的第一天，我被分配到了2岁的托班教室。那天早晨，从学校开门开始，整个教室便充斥着此起彼伏的哭声。有些小朋友会从进校门一直哭到中午回家；有些小朋友可能一开始看到大家都哭了，就跟着哭几声，熟悉环境后便默默开始跟随老师进行各种活动。

那一整天，大部分的时候，我都抱着一到两个哭得特别厉害的小可爱。记得那天收工后，我累得几乎说不出话来，左右手臂上都是湿漉漉的口水鼻涕，这才知道幼教是一份特别需要爱心和体力的工作！

在幼儿园的那段时间，我发现通常每个星期一或是长假后的第一天，教室里哭声就会比较大。每个班级里也总有几个孩子哭得特别伤心，这也就是我们常说的“分离焦虑”现象。

“分离焦虑”是大部分婴幼儿都会经历的一个发展阶段。在孩子1岁前直到3岁左右，离开自己的妈妈爸爸或者其他主要照顾者，都可能产生一定的焦虑、不安的情绪反应，在行为上则表现为哭闹、发脾气、抓住亲人不放，等等。

每个孩子在和父母分离时情绪波动的程度和表现不同，这是孩子需要经历的一个成长阶段，情况会随着孩子的成长而改善。对于孩子在分离时表现出来的不安或哭闹，家长不必过于担心，因为这是正常的情绪反应。在这个成长阶段，他们开始认识到谁是自己最亲密的照顾者，自己的生存和安全依赖这些人，所以在离开这些人时很自然会产生不安和焦虑感，特别是当他们身处新环境、面对新挑战的时候。

很多父母都曾经历过需要时时刻刻在家中陪伴孩子的情况，甚至只要在孩子醒着的时候，就难以把孩子交给其他人。孩子在和亲人分离时的表现容易让家长倍感压力，也可能会使得孩子在一段时间内难以适应学校的生活和学习。在这里教大家一些小技巧，可以帮孩子缓解这种阶段性的焦虑感。



充足、频繁的预告

充分的预告能够帮助孩子在遇到变化时，缓解紧张和焦虑。和自己最亲近的照顾者分离，对于孩子来说是生活中相当重要的变化，所以家长可以尝试在分离前，做足够的预告。即便在向孩子预告时，他们仍然会有情绪反应，但总比突然而来的分离容易接受些。

如果是一个比较大的变化，例如不但要和亲人暂别，还需要独自在陌生的环境生活，家长可以在分离前做一些更细致的演练。比如给孩子看他要去的学校的照片、老师的照片，告诉他什么时候会暂别、到学校后的时间表、在学校会做些什么，以及什么时候又可以再看见家长。这些练习可以从开学前的2~3个星期开始持续进行到开学。

循序渐进

除了预告，时常练习一些短暂的分离也可以帮助孩子慢慢适应更长时间的分离。比如告知孩子自己会去买个东西离开片刻（可以从10~15分钟开始），然后在说好的时间点回家。可以慢慢地增加离开的时长，帮助孩子循序渐进地习惯家长会离开但也会回来的状况。

有些幼儿园在开学的第1~2个星期也会安排一些适应周，比如第一天允许爸爸妈妈在学校陪同进行活动，然后逐渐变成独立地在幼儿园待1~2个小时、半天，最后过渡到能够独立地在学校度过一整天。

02



信守诺言

我见过不少父母或者祖父母为了想让孩子顺利地离开自己进入学校，哄孩子说自己5分钟就回来，却直接离开了。这样的做法虽然能解决一时的问题，但可能会在之后让孩子丧失对你的信任。相反，如果家长可以说到做到，比如说了下课后马上来接，或在约定的时间回来继续陪伴他，都能增加孩子以后应对分离时的信心。

03

徐佳琪博士：

香港大学教育心理学硕士、香港大学精神医学系博士、香港注册教育心理学家。任职于香港某大型非营利教育机构，为学校系统性地推展正向教育（Positive Education）；为儿童青少年提供评估、诊断和相应的辅导及治疗服务；英国“Mindfulness in School Project” Paws b完训静观导师，在学校教授孩子静观课程。

简短、轻松的再见

虽然我们暂别孩子的时候也可能会觉得有些担心和伤感，但尽量尝试用简短且轻松的语气和神态与孩子告别。你也可以想一些在分别时候欢乐、鼓励的语句作为一个小小的仪式，比如和孩子拥抱、挥手，并鼓励道“在学校玩得开心哦”“回来和妈妈分享你玩了什么哦”“一会儿见，勇敢的XXX！”，等等。

有效的赞扬

对孩子进行及时、具体的赞扬，对于很多行为问题都非常有效。每当孩子可以成功地离开一段时间，家长便可及时地对孩子的具体表现进行赞扬，表扬他的勇敢、耐心、独立，或一起庆祝他的成长。这样不仅可以提升孩子对自己独立的信心，也可以让他知道他的努力和勇敢爸爸妈妈是看得到的。

办法总比困难多，上述方法大家不妨一试。需要一提的是，有些孩子对于与父母或主要照顾者暂别的恐惧特别强烈，和同龄孩子相比出现过度的、持续过久的焦虑感，且在一长段时间内（儿童一般在一个月或以上）没有任何好转的迹象；有些甚至可能会担心失去父母，或害怕父母会遭遇意外而不愿意和父母分离，或同时表示自己有一些身体不适，或拒绝上学、影响日常的生活学习。这样的情况是和发展阶段不符的，家长需要进一步寻求专业人士的帮助。

还有几句要唠叨：很多家长看到孩子在和自己分离时伤心欲绝的样子，心里也特别不好受。但要明白，亲子之间的情绪很容易相互影响，如果孩子的照顾者也表现得过于紧张和担心，可能会加剧孩子的负面情绪，所以首先要照顾好自己的情绪喔！



三月廿期 如何让孩子安然穿越心灵风暴？

Helping Adolescents Survive Extreme Mind Games

文：一清 图：Unsplash



一位刚工作不久的朋友最近跟我说她想尽快换工作，问如何转行谋生。她的声音略有些激动，仔细询问，先是说离父母太近感觉时间久了有压力，话题慢慢展开，她的声音哽咽了起来，原来她所任教的那所初中有个孩子突然就跳楼了，没有征兆。

她轻轻地说着，似问非问：我也不知道他是为什么跳楼，是因为压力大吗？还是别的原因？忽然就疑惑我们正在做的事情还对不对，想清楚之前可能离开一阵比较好。

我问她是否读过网上流传的弃世学生留下的一些只言片语，也许原因并非那么复杂，不过是一句话、一件小事、一段痛苦经历、一个童年阴影……她显然不能接受如此简单的缘由竟能将青春期的孩子逼上绝路，但事情就是那样发生了。

黑塞曾经在《德米安》中写过一个十岁的男孩因为一次意外撒谎而经历了一段心灵风暴，由此打开了自己的青春期篇章。出生于中产家庭的男孩逃离自己的街区去寻找贫民区的不良少年玩耍，为了融入那群孩子而编造了谎言，他感觉到不安，但也体会到因不守常规带来的刺激感。后来，他被其中的一个人金钱勒索，虽然并不是很多钱，但在男孩的心中已经是一笔巨款，而且他与不良少年的秘密即将为父母所知，一切将万劫不复。

那男孩的经历似是一段隐喻：旁人如上帝般俯瞰，觉得芝麻绿豆大的事何苦大动干戈；然而对于十岁出头的少年，却感觉地动山摇之晕眩。青春期的摧枯拉朽，其实早在十岁时就开始酝酿。

十岁之变

十岁，常常被认为还是很纯真梦幻的年纪，其实已经萌生了容易被忽视的复杂性和深度。

大约是春夏之交的一个周末，我跟一名十岁的学生及其家人在约好的时间地点碰面。我们在靠近门口的餐桌坐下，比起里面的座位，这个角落光线要明亮得多，我们更容易看清彼此的脸色。

我跟家长寒暄了几句，余光里看到学生对我们的聊天丝毫不感兴趣，低着头，偶尔瞥眼看一看自己的父母，隐约能听到一丝叹息。

事出有因，在一次偶然的谈话中父母告诉我孩子对我有一些怨言，似乎是为了我说过的一句话，这件事令她闷闷不乐很久了，直到有一天她突然请假。这件事令我警觉，遂约了父母与孩子一起见面，想直接与孩子沟通一下。

寒暄完，我转头跟学生说：“听说你对我有一些怨言，让你闷闷不乐到现在，不知道是否可以让我知道得更详细一些，如果是我的过错，



一清

自然教育导师

松鼠与大山自然社区 (Squirrel & Mountain Nurturing Community) 主理人

我希望能向你道歉。”她先是愣了一下，然后低声告诉我在某一次对话中，我使用了比较重的语气，让她觉得非常不舒服，以及觉得老师不应该那样对待学生……她讲完兀自松了一口气，然后就跑去了洗手间，但一直没有回来，我们后来发觉她就躲在不远处的墙边观察我和她父母的对话。

十岁的她，忽然之间就开始选择保持距离，选择质疑成人，选择消极抵抗。当我想到她，看到的是时而天真，时而乖张的少女；也有些时候，她的眼睛里充满了愤怒，仿佛要与人殊死决斗。

我选择向孩子道歉，承认错误之处，不是为了讨好孩子，而是希望将真实与真诚留在孩子的成长记忆中。可惜的是，我们常常出于无知，对孩子的表现妄自评判，或是不屑一顾，从而错过了一次很重要的与孩子建立深层连接的时机。

如果说青春期是一场大戏，十岁就仿佛是这出戏的前奏，它是山雨欲来前的风鸣，可以预知即将到来的风暴威力几何。我们可以趁机加固门窗，弥补漏洞；当然也可以关上门窗，静静等待风暴平息。

青春是抛硬币的游戏

有一次去拜访一位朋友，走到正屋时恰好碰到她的儿子，多年未见，他已经飞速地长成了一名细高个的青年。他客气地与我打招呼，却也不多话。

当我跟他母亲聊完准备离开时，看到了院子里的围墙上用涂鸦的方式画了好几幅带英文脏话的画，我转头看他时，只见他眼神惊恐地看着我，身体僵直，仿佛在等着我向他不识英文的母亲揭发他的行为。

我跟他说：“画得不错，如果以后需要帮助，我可以帮忙寻找合适的涂鸦素材。”

离开朋友家后，我很快收到了一条微信加好友提醒，是他向母亲要的我的联系方式。他发来信息道歉，也询问我为什么没有向他的母亲报告涂鸦的事。我回复了他“相信你”三个字，就结束了这次谈话。

一直到今年，我也没有跟他的母亲说起这件事。夏天到来之际，他给我发来消息，说收到了自己喜欢的国际艺术学院的录取通知书，想与我分享他的喜悦。正当我准备发贺词的时候，他却给我发来他电脑里存储的几张旧照，是我带领他们一起野营时拍的糗照和哈哈大笑的emoji表情。气氛一下子热烈起来，我们像老友一样回忆过去很多事，没有客套，也无年龄之别。

青春正盛的孩子，常常有大量爱恨情仇的极致表达，写最肉麻的情书、说最绝情的话；在学校里是风度翩翩的少年，与人为善，谈笑风生；回到家里径直躲进房间，不跟父母说半个字，可以一整天不出门。

如果我们不清楚背后的原因，眼中的他们仿佛瞬间变得陌生，他们的行为、情绪和思想都不再是昨天那个可爱乖巧贴心的孩子。如果有人要立权威去指挥他们，他们会竭力反抗，为自己的选择作争取，让你想要为他们“安排”的意图屡屡受挫；如果有人对他们抱持着怀疑，他们也许不会与你争辩，但立刻就将真心藏匿起来，让你觉得他们仿佛换了一个人。

比如说荷尔蒙和性幻想，是危险丛林还是另有深意？

面对青春期孩子的生理变化时，我们本能地害怕他们遭遇危险，所以会出面劝止孩子的一些冲动性的想法和行为。如果回忆一下自己在青春





期时的胡思乱想，那些恍惚的冲动，以及对禁忌的试探，可能会更容易找到与孩子沟通的语言。

人类拥有的繁殖力，从青春期开始萌芽直至成熟，似乎从性的角度看，繁殖成为一种天然表达。但我们的发育只是为了人类的繁衍吗？如果仔细观察，青春期的孩子非常热衷于挑战现有事物，在规则中寻找破绽，在秩序中搅入混乱，这部分不破不立的力量恰恰是人类创造性的源泉。

再比如说学业期待，何以对青春期孩子造成跳楼的影响？曾经我们以为主要是来自父母的盲目攀比与压迫，似乎那些父母并不太了解学业竞争到底意味着什么。事实并非如此，除了部分受教育程度不高的父母对孩子有错误的管教方式之外，许多学业上相当成功的父母面对一个学业平平的孩子时，反而会释放出更大的误解与评判，将自己的社会身份压力与羞耻投射到孩子的身上。

我们需要做翻天覆地的改变吗？其实大可不必，我们只需要学

会观察，学会倾听孩子，学会闭嘴，就可以保持清醒地帮助他们从青春期万劫不复的黑暗中走出来。

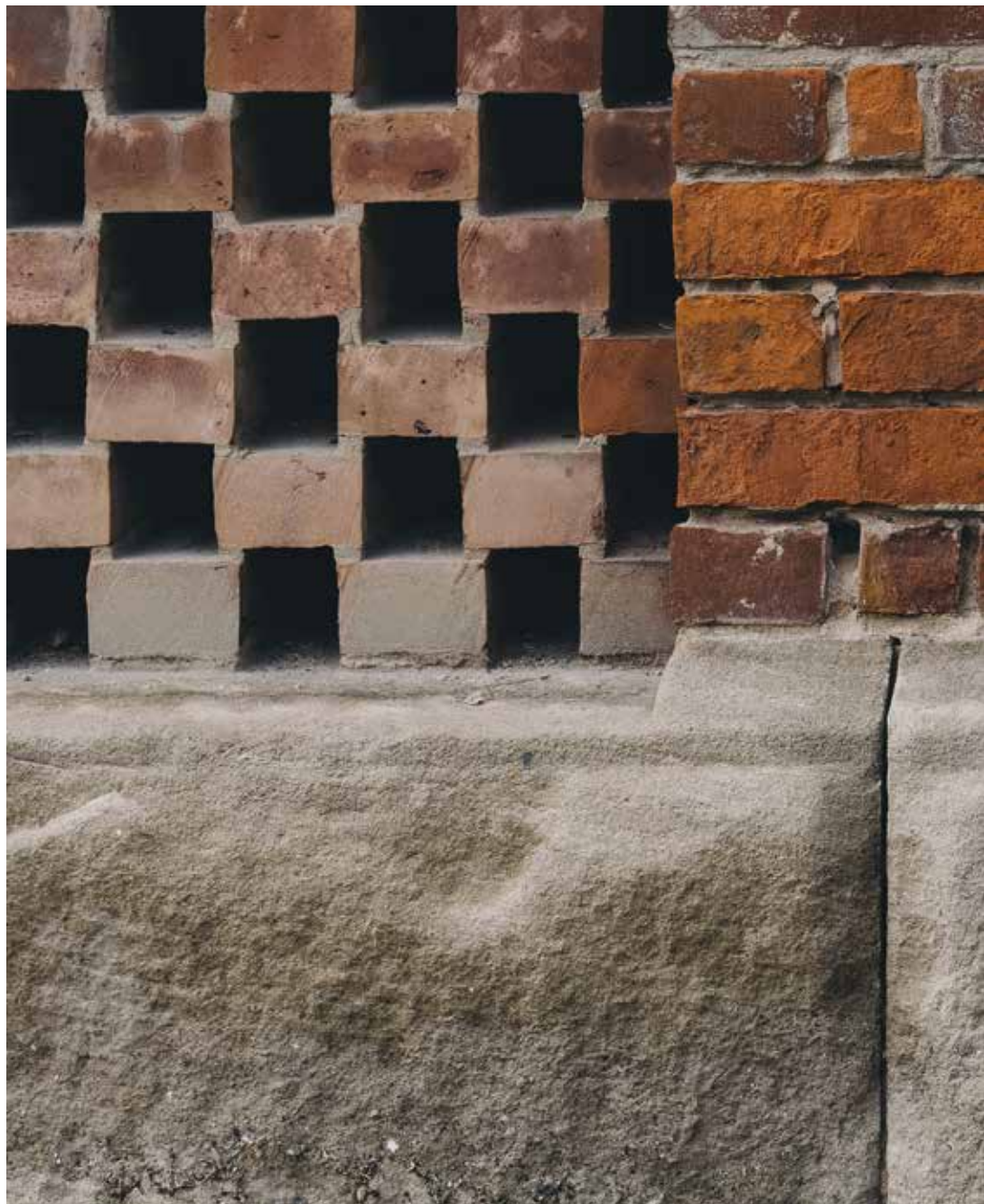
当他们被真正看见，那些极致的情感如同大海的潮涨潮落，汹涌而来，狂奔而去。兴奋时，他们对这个世界会有很多的洞察，创造力蓬勃，他们口若悬河，渴望对这个世界发表意见，创造新事物的同时抨击与批判原有的一切，仿佛温和的话语便是谎言；彷徨时，他们高涨的情绪就着黑夜迅速退去，作为个体的平凡与无用可以瞬间将他们击溃，如何才能实现与众不同的价值？未知中，他们因为忧虑而变得缓慢，仿佛生活中有没有自己的存在都一样，不如一股脑儿钻进自己的小世界去。我们需要做的，是给予他们时间与空间，让他们可以凭借自己的力量沉下来和走出去。

青春的声嘶力竭，往往因为他们渴望被看见，被平等与真实对待。当他们可以沉下气来，成熟就在向他们招手了。

那些躲在家不去上学的孩子

Thoughts on School Refusal

文: Jo March 图: Unsplash



我刚开始在学校担任心理辅导老师时，遇到的第一例学生个案并不是抑郁症、焦虑症或者有自伤行为，而是厌学——那名学生在将近一年没有回学校。

后来基本上每半个学期，都会遇到四五个这样的学生。我震惊于他们是那么不被人看到，除了焦虑的父母，好像并没有人知道他们的存在。同学和老师们照常每天上学放学，一开始也许还有同学会关心为什么某某某没来学校，但时间一长，好像大家都不再关注、也不记得了，他们在家的时间也越来越长。



关于“厌学”

很多人一看到“厌学”这两个字，第一反应是这个孩子很调皮、有很多行为问题，或者不喜欢上学、每天捣乱、逃学不做作业。但我说的“厌学”跟这些关系都不大。我说的“厌学”（School Refusal），是指孩子主观上很想好好学习，而且害怕自己跟不上，非常想回到学校，可就是迈不出那一步。一想到学校，他们就像泄了气的皮球一样，一下子没了力量。

从请假开始

这类厌学一开始都是从请假开始的，可能是躯体问题（比如头疼、肠胃不适等），也可能是心理问题（比如抑郁倾向、焦虑情绪等），慢慢地，一天变一周，再遇到节假日，一周很快变一个月，最后半个学期都没来。

我特别想了解这一现象背后的原因，不清楚到底是心理问题牵绊着我的学生、导致他们不来上学，还是因为他们一开始抵触上学而导致后面更多的心理挑战。于是我开始翻阅一些文献，也从中理出了一些思绪。

事实上，从20世纪90年代开始，美国就已经出现了不少研究厌学问题的文献。在《校园心理期刊》（*The Journal of School Psychology*）里，曾经有一篇文章写过如何为这类孩子做诊断，他们的很多症状都与抑郁症相似，但又不能完全归类于抑郁症。到目前为止，美国精神疾病诊断标准（DSM-V）都没有明确把“厌学”列入其中，但有很多学术研究都表明：与其他孩子相比，厌学的孩子绝大多数都有抑郁症或者抑郁倾向。

我自己的观察是：他们一开始请假也许是因为心理问题，在家休息后，发现家庭可以给予他们一种安全感，于是在家的时间越来越长，慢慢就变成了“厌学”。但同时，他们也明白上学的重要性，所以不可避免地会产生焦虑的情绪。这些情绪里面夹杂了太多的感受，有抑郁，有焦虑，有孤单，有羞愧，有不安，有害怕……当一件事情变得如此复杂的时候，往往也就表明没有标准的解决方案，表明这不是一个可以依靠个人力量就能解决的问题。

这是一场需要多方协作的持久战

我刚开始在X学校工作时，遇到过一个将近一年没回校的学生。我们花了半年时间把他唤回来了，他目前在学校过得很平静，已经顺利度过半年。之所以说是“我们”，因为应对这一挑战的是一个团队，这其中包括学生家长、校外的心理咨询师、学校的领导、关键的老师、我（心理辅导老师），也包括学生自己。在把厌学的孩子拉回正轨这件事上，非常需要团队协作。

透过现象看问题

我曾经为我们学校的老师做过一些培训，发现他们对产生心理问题的学生不知所措，对应该如何

以老师的角度去应对也知之甚少。不同国家在心理健康方面的培训有不同的流程，现在国际学校里各个国籍的老师都有，如何在这样一个多元化的团队中发展出适合中国文化的心理健康支持体系，值得思考。

我在文章的开头也提到，很多时候这群“厌学”的孩子会慢慢被遗忘，似乎没有人去阻止他们请假。从为学生提供心理支持这个角度看，我认为宽松的请假政策其实在一定程度上助长了孩子“躲”在家里的行为。学生可以休学多久？休学需要提供什么资料？这些都应该有明确的规定，而不应该仅仅一通电话，就能让孩子长时间留家里。

此外，很多家长都觉得孩子只是在休息，调整好了就会回去，然后一个月变三个月，三个月变一年。在为学生做支持的过程中，我的体会是：家长千万不能掉以轻心，我们并不是在跟任何人竞争，而是在跟时间比赛——一个自闭症儿童，如果没有在6岁之前得到相应的支持，接下来的进步速度会很慢；一个在大班还未发展出基本社交技巧的孩子，到了小学还是会需要支持；一个被诊断为多动症后没有得到相应支持的初中生，到了高中也许就会厌学……

这些孩子的小伙伴在成长，每一年都在升入新的年级。如果一个孩子长时间待在家里，最后面临的不仅仅是学习上的脱节，更是与社会脱节。如果孩子的身体没有器质性的问题，却长时间不去上学，这时候就需要家长及时介入。

心理辅导老师的重要性

对于“厌学”的孩子，很多国家有完善的教育法和社会支持系统。以美国为例，如果孩子长时间请假，老师就必须准备好这期间学生需要完成的所有作业；如果孩子必须长时间请假，那学校的心理专家也需要给出一份完整的如何支持学生的报告。

目前在国内，大多数学校还做不到这些。那我们能做什么呢？在我学生的个案中，我做的第一件事情是让这个学生知道，学校希望他可以回来。我会每周给他发邮件（即使他不看），分享学校内除学术以外的事情，比如要办圣诞集市了、有大学的宣讲会等；也会给孩子的父母打电话，约见面；还会找他以前的老师聊，鼓励他们发邮件给这个学生，恢复与他的联系。后来他开始给我回邮件，来学校见我，慢慢为新学期做准备。在这期间，我也得到了学校领导的支持，我们一起把这个学生唤回来了。

在“唤回厌学学生”这件事情上，没有谁比心理辅导老师更专业，更应该去做一些事情，所以也在此呼吁学校的心理辅导老师们能行动起来。

最后，我想对那些还在家的孩子们说：不着急，慢慢来，学校是一定可以回得去的。同时，也希望你能有多一点点勇气，找一位称职的心理咨询师，让他来帮助你。





国际化学校里的 校园心理支持

Mental Health Awareness at International Schools

1 上海七宝德怀特高级中学

在七宝德怀特，每年5月是心理健康月，11月的第一个考试周为心理健康周。为了呵护同学们的心理健康，学校组建了儿童保护团队（CPO）和同伴导师（Peer Mentor）项目，鼓励老师和学生共同加入，以帮助需要心理支持的同学。2020年心理健康周的主题是“在一起，更强大”，每天校园中都开展了不同主题的趣味减压小活动，如拳击、冥想、弄堂游戏等，师生们互赠鲜花与签语饼，表达鼓励与感恩。



上海协和国际外籍人员子女学校

从幼儿园到高中，Concordia各学部均配备心理辅导老师，为学生开设“社会情绪”学习课程，在全校范围内构建全面的、以研究为支撑、预防性的情绪能力培养体系。

针对处于不同发展阶段的孩子，心理辅导老师会相应引入各类技能，如执行功能、规划与组织、自我管理、情绪调节、问题解决、社交等，为学生的成长保驾护航。

同时老师们会通过各种方式，培养学生的抗逆力：让孩子相信自己有能力适应变化，面对挑战坚持不懈，并能够持续学习新技能，帮助他们取得学业、事业，乃至未来人生的成功。



上海市民办协和双语尚音学校

协和尚音的校园心理团队致力于研究前沿的脑科学，开发每个孩子的潜能，支持每个孩子的学习。

可能很多人会以为，心理辅导老师只会关注个别有特殊需求的同学。但在尚音，校园心理团队关注的是每一个独立个体的发展。除了特殊教育以外，尚音的校园心理支持项目更重视研究脑科学、培养资优生、营造积极的家庭氛围、制定个性化的成长方案。校园心理团队还会定期为所有教师开展教育心理培训，帮助每个尚音教师成为善于发现孩子特长、关注孩子感受，理解孩子需求的良师益友。



上海市民办平和学校

我们都会被大大小小的烦恼困扰，希望被听见、被认可，但有时却找不到一个合适的契机去诉说。于是，自2020年九月起，在上海市民办平和学校几位高中学生的共同努力下，The Ents——一个由上海学校学生发起的有回应的“树洞”诞生了。与其他“树洞”不同的是，The Ents致力于同辈支持在学生群体的应用，并强调回应的及时性和深入性。在这里，来访者都可以与一位The Ents的成员进行双方匿名的线上交流。

The Ents目前已经取得一定的服务经验与影响力。成立至今，The Ents已经服务十余例文字、语音形式的同辈来访者，成立了7所学校的分部，并与CHN HOSA学生社团开展了合作。



上海新加坡外籍人员子女学校

创校25年以来，SSIS一直致力于通过全面而均衡的教育，培养学生对生活的热情和对学习的孜孜追求。我们认为拥有全面健康的身心与严谨的学术态度同样重要。

开学前，坐落在主教学楼全新的学生健康中心业已落成。健康中心会为小学部和中学部学生提供更多的平台和机会，让学生自主设计并领导课外活动，在身心、领导力和品格发展等多个方面提升自我。辅导老师也会定期开展心理健康讲座，指导学生的社会情感发展，培养、锻炼学生的应对能力，引导学生认识健康的重要性，积极实现更健康、更快乐、更充实的生活。

新成立的SSIS健康团队由学生发展团队、辅导团队及体育部等多个部门协作组成。他们将与教师团队密切合作，关注学生各个健康维度的发展，助力每一位学生获得健康与成功。



上海德威外籍人员子女学校（浦西）



在上海德威浦西，学校的目标是让孩子和员工了解什么是身心健康，并将其落实到学校的方方面面，如课程体系、联课活动，师生关系乃至家校关系。学校的核心是提倡全人教育，让孩子不仅能接受最优质的教育，还能满足他们的社交和情感需求。在德威浦西，学习是一种快乐、有趣和有意义的体验，孩子们将体验成功并学习如何克服困难。这些技能是发展学生身心健康的核心，且身心健康会随着时间的推移而发展。

生活中可能会遇到种种意外，比如财产损失、友谊破碎或家庭问题，甚至有可能经历重大的逆境和困难。对学校来说，当学生的身心健康受到损害，应当有完善的措施来支持和帮助他们。近日，上海德威浦西正式获得AS Tracking（情感社交追踪）认证，成为STEER Education的认证学校。STEER Education是一个世界性的学校认证组织，为学校主动且有针对性地追踪学生成长提供了理论基础和数据支持。在中学部，STEER将成为学生保障工具，用于跟踪学生的幸福感和心理健康。学校能够采取相应措施，如提供咨询或者外部服务，帮助学生健康成长。同时，德威浦西也与和睦家医院密切合作，在校内设有社会关系和情感顾问及升学指导顾问。这些人力和资源在监督和支持学生身心健康方面发挥了重要的作用，能够最大限度地保护儿童身心健康，提升抗压力和学习能力。

家校合作同样至关重要，因为家庭是影响孩子身心健康的主要因素。上海德威浦西通过提供家长课程和举办研讨会来帮助父母学会关注孩子的身心健康，如友谊问题、行为规范和心理健康。家长们通过定期参加咖啡早茶会、老师家长沟通会，来了解学生，共同构建一个强大的支持网，由此学生们也会倍感安全，为成为世界公民打好基础。



孩子沉迷手机、 游戏成瘾？

将他们拉回现实， 方法其实很简单

Solutions for Video Game Addiction

文：袁博（威雅学校董事、副总裁） 图：Unsplash

关于孩子沉迷手机、游戏成瘾的问题，早已不是什么新鲜事儿。相信大家日常生活中总能看到抱着手机不放的孩子，甚至成年人。我还记得念高中的时候，有段时间也特别喜欢和同学去网吧，沉浸在虚拟世界里，虽然没到“上瘾”的程度，但出于孩子喜欢玩耍的天性，经常一待就是好久。有一次，还被教导主任抓住，一个一个揪了回去。

从事教育行业之后，我碰到许多家长都会来咨询孩子手机成瘾的问题。一些父母看到孩子不好好看书、窝在那儿玩手机，往往会气不打一处来，骂孩子、砸手机的情况都有。我自己也是三个孩子的父亲，也设想过——如果这样的情况发生在我家里，我会怎么办？我想，作为家长，第一点要做的，一定要先深吸一口气并控制住自己的情绪，透过现象看本质，深入分析这背后的原因。

那么，将孩子牢牢定在那一方小小电子屏幕前的“魔力”，究竟是什么呢？

游戏成瘾背后

藏着三个不可忽视的心理因素

电子游戏对我们有这么大的吸引力，其实是出于人类的天性。游戏设计背后的逻辑是围绕心理学与行为学来展开的，目的就是让用户能够一直玩下去，一环扣一环。不要说孩子了，就连成年人也常常深陷游戏不可自拔。

打开一款游戏，无数挑战扑面而来，当你经历了“关关难过关关过”的场景，通过自己的智慧与灵巧，一步步取得高分、攻克进下一个关口时，内心的那种成就感不言而喻。

此外，许多游戏都是团队作战，你可以和队友组成一个小分队，共同渡过难关、赢得胜利，在这个过程中，我们的社交需求得到了极大的满足，甚至你的团队协作能力、认同感、归属感与领导力，都在这个过程中得到了发挥与锻炼，即便隔着屏幕和网线，我们也知道，那是队友，他们在那里等着自己。

最后一个让我们如此热爱游戏的因素，也和“社交属性”相关，我们每个人都渴望获得他人的认可，对于孩子而言，尤其如此。

青少年处于身心都在成长发育的关键时期，在这个阶段，他们的自我意识不断增强，渴望获得同龄人的认可，更渴求父母长辈的“看见”与表扬。

可惜，在日常生活中，太多家长在处理这个问题时，会采用非常粗暴的方式去解决，比如很情绪化地去抢、砸、骂。长此以往，往往会损害孩子内心深处对获得父母长辈认同的渴望。而且，这种用情绪化方式来处理问题的手段，是会“遗传”的，父母的一言一行，都会在潜移默化中成为孩子的“榜样”，等孩子长大后，即便他们曾经厌恶父母的这种方式，还是会潜移默化地延续情绪化、粗暴解决问题的方式，并用这种方式去对待自己的朋友、伴侣乃至下一代。

这样做的第三个弊端，则是会将沉迷手机的孩子推得越来越远，甚至走向极端。之前我们提





到，孩子内心天然就拥有对社交的渴求，以及获得他人认同感的强烈需求。当这种认同感无法在父母长辈这里得到满足，他们只有一条路——那就是以叛逆的行为、不服管教的态度，去获取更多来自同龄人的认可。青春期大脑的生理构造和运作，使这个年龄段的孩子的前额叶（主要处理计划、体验、理解、因果关系等）大部分功能是关闭的。如果无法得到及时的调整与正确的引导，就会有一部分孩子为了获得社交属性上的认可，选择去做一些成年人看来特别愚蠢、甚至违反道德法律的事情。不仅沉迷游戏的现象无法禁绝，还会产生更大的问题。

将孩子拉回现实 方法其实很简单

既然我们已经知晓了游戏成瘾背后的几个重要因素，也明白了解决这个问题时“不建议”采取的方式方法，那么，到底该如何将孩子拉回现实呢？在揭晓这个答案之前，我想先给大家讲两个小故事：

第一个故事，是2021年春节的时候，我和常州威雅的员工们聚餐，碰到了一个正在放寒假的在校生（也是员工的孩子），他在手机上打一个足球的游戏。我就问他，你是愿意去足球场踢一场，还是愿意在这里打游戏呢？这个孩子不假思索地说：“当然是踢一场啦！只是放假了，没人跟我踢，只能连线跟同学在游戏里面线上踢球了。”然后这个孩子还马上补充了一句，说他不希望和比自己小的孩子踢球，因为不想“虐草”。

第二个故事，是我一个朋友之前向我求助，说自己的孩子在放暑假时，天天就知道抱着手机打游戏，说了好几次都不听，完全不知道该怎么办了。因为我知道这位妈妈的孩子是个“篮球迷”，就问她：“如果这会儿孩子的同学叫他出去打篮球，你觉得他是会出去打球，还是继续抱着手机呢？”这位妈妈略加思索了一会儿，十分肯定地说：“出去打球！”

从这两个小故事中，相信大家一定已经听出了我所倡议的这个解决办法，那就是——在真实而丰富的大千世界中，为孩子找到那个最喜欢也是最擅长的“替代品”！我一直坚信，每个孩子都是生而不凡的，他们每一个人都不平庸，都是DNA不同的花朵，在家庭与学校的浇灌下，都能生根发芽、吐绿抽枝，绽放为自己最美好的样子。这里的“绽放”，指的就是孩子们终将发现心之所向，在最美好的年纪，播种下一颗名为“热爱”的种子，无论这颗种子是体育、是音乐、是绘画，还是戏剧、户外探索……

我们不仅要对孩子有信心，也需要有一双善于发现的眼睛和一颗能接

纳的心。为什么说接纳呢？因为孩子的闪光点有

可能不是你所“期望”的。举个例子：你心里对孩子的期望可能是成为一位优秀的工程师，但孩子的闪光点可能是强大的艺术天赋。我们要有鼓励与引导孩子将个性化禀赋与特质发扬光大的决心，并提供让孩子茁壮成长的阳光、雨露与土壤，那么不仅是手机成瘾，孩子教育中许多其他方面的难题也会迎刃而解。

就以上述两个孩子为例吧，巧的是，这两个孩子都热爱体育，也都是现实生活中暂时无法满足这一热爱的时候，才转向了手机游戏。回过头来分析，当一个孩子喜欢打球，可能从一开始不会投篮，到轻轻松松三步上篮；从一开始球门都瞄不准，到十个球里面能踢进七八个……这种克服困难、取得进步的成就感，和游戏里“闯关打怪”是别无二致的；其次，当你打球、踢球的时候，一定也会有团队作战的时刻，一支球队对抗另一支球队，在一次次跌倒和爬起、一轮又一轮的输与赢中收获的队友情，也一点儿都不会比游戏里形成的团队感情差。这种团结协作的过程，一样可以满足孩子在生理和心理上对社交的需求。最后，从认同感的角度来看，那就更不用说了——当你球打得越来越好，甚至当选队长，无论老师、父母、同学，都会发自内心地尊重你、认同你。这一点也满足了孩子在成长过程中被“看见”、被认可的渴望。

体育运动可以很好地满足孩子心底对于成就感、社交属性及认同感的追求，其他领域的兴趣爱好——科学、美术、音乐、戏剧等，也都能起到类似的作用。最关键的，是我们能否在一个丰富多彩的现实世界中，引导、鼓励、支持孩子找到那个可以让他们获得成就感、满足其社交需求，并时刻让他们感受到“被认可”的替代品。



上海协和双语高级中学： 一所推行全人教育的学校，如何为学生创造全面发展的机会？

SUISGB: A Holistic School Cultivates Students' Well-Rounded Development



Janet还记得自己六年级开学的第一天迟到了。来到校门口时，除了一位在旁负责迎接新生的学长外已空无一人。她是被那位学长带入礼堂的，直至后来在舞台上看见他的演讲，Janet才知道，原来他是一位Prefect。无论是引导新生时温暖的身影，还是站在舞台上自信的发言，闪闪发光的样子都令她对Prefect这一学生职务心生向往。

如果你是哈学十级学者，一定不会对Prefect这一单词感到陌生。在J.K.罗琳的小说中，从邓布利多校长到卢平教授再到多位韦斯莱兄弟，都曾担任过霍格沃茨的Prefects，即级长。他们的领口始终佩戴着金灿灿的P字徽章，穿梭在魔法学校的各个角落，在开学典礼时引导新生、平日里帮助执行教授的命令……他们的共通之处并不难找——都是学生中的佼佼者。

上海协和双语高级中学（以下简称“协和古北”）沿用了这一传统英式制度，并使之成为学校贯彻全人教育的方式之一。Prefects由11年级学生中的25人担任，分别为四个学院的学院长（House Captain，主要负责组织学院活动与竞赛），以及媒体、公益、运动、社区、学术、艺术、音乐等7个部门的负责人。他们需要相互合作，为师生举办校园内大大小小的活动。来到12年级，经过师生的选举后，Prefects中最优秀的四人会成为学生会主席（Head Boy/Girl）。学生会主席将带领新任的Prefects熟悉各自的职责，并逐渐放手让他们承担更多责任，直至他们成长为合格的下一任学生会主席。

后来，Janet凭借自己优异的摄影能力与丰富的演讲和主持经验，成了负责校园媒体的Prefect。和Janet已合作了一年之久，同时也顺利晋升为学生会主席的还有Clement、Nomy和Toshihiro，他们共同开启了一段挑战与成就并存的学生会主席旅程。

成为Prefect有多难？

“这一届的竞争太惨烈了，”四位同学不约而同地说道，“有九十多个同学参加了竞选。”

选拔的衡量标准分别为学习成绩、活动经验、奉献精神和时间管理技能，覆盖了学术、兴趣特长



及生活习惯的多维度考核。

学业成绩是考核的第一步，尽管占比不高，却能反映竞选者的学习态度。老师们认为，不影响学术学习是参加竞选的基本条件。

过往的活动经验能够体现学生的工作能力。以Clement为例，他曾自主开设了学校课外课中的院前医疗急救课程；Nomy则参与了大大小小的校园戏剧与晚会，得益于舞台监理的经历，她的控场能力得到了快速提升；Toshihiro更是精通多种运动，是校排球队与校飞盘队的一员，除此之外还热爱短跑、攀岩、滑板与跆拳道，最终当选为Sport Prefect。

奉献精神由面试来考察，诸如“你为什么想成为Prefect”“你想对学校提出哪些改进意见”等考验了学生对学校事务的关心程度；如何兼顾学业与校务直接关系到能否胜任Prefect一职，而时间管理技能本就是每个IB学生都绕不过的坎，对此，四位同学道出了自己的心得体会，总结如下：

1. 只要做得足够早，deadline就赶不上你。换言之，deadline是为有拖延症的同学准备的。

2. 科技是第一生产力。对于爱拖延的同学来说，在电子设备的日历里标上待办事项十分有必要，打开电脑后看到跳出的待办通知栏时不信你没危机感。

3. 磨刀不误砍柴工。整洁的环境能够带来更高的效率，将学科资料分门别类放好等细节能决定学习过程是否轻松与顺畅。

4. 适当设立奖励机制。有奖励才会有动力，完成任务后或是酣畅淋漓地运动一番，或是昏天暗地地睡上一觉，或是终于有了难得的与自己相处的时间，这一切都将治愈你，帮助你以更好的状态面对接下来的挑战。

平日里，Prefects轮流担任着学校各项活动的组织、执行及宣讲，从年级集会上的活动通知，到家长会上担任翻译并为家长答疑解惑等。正当他们日渐得心应手时，突如其来的困难又打开了新的大师级副本。

提前获得解决真实问题的经验

那是校运动会前的周五，Toshihiro意外地接到了老师的紧急通知——活动经费不足。在协和古北，老师通常只担任辅助工作，大大小小的活动都由学生主导。Prefects作为领头人，则承担了从设计、组织、筹集经费到落地的每一个环节。

离运动会只剩五天了，如何筹集足够的经费成为一大难题。一整个周末，他们都在讨论可行的方案，最后达成的共识是——要筹集经费，要么提供产品，要么提供服务。

接着，他们分组负责不同的产品，如运动场边不可或缺的矿泉水和功能性饮料，以及观众们喜爱的冰淇淋。他们需要预估能够卖出去的份数，确定大致的预算，进行成本控制，购买材料并完成最终定价。至于服务，Toshihiro在当天悄悄为同学们带去了一份小惊喜。

运动会的前一天，具备风险意识的Toshihiro和所有Prefects再次碰了头，理清可能遇上的突发状况，并确认每位Prefect对运动会当日各自所应承担的任务了然于胸。

运动会大获成功。Toshihiro的小惊喜——恐龙服的租赁成为一大亮点，操场上奔跑着的“恐龙”们留下了一张张动人的相片，运动会最终筹得4000元活动经费。

也许正是得益于那一次的历练，Toshihiro在11年级末时，成功当选为新一届学生会主席中的一员。

Clement与Janet已是合作多回的最佳搭档，从圣诞晚会到毕业典礼，作为组织者与主持人的他们见证了校园里一次次温馨、动人又充满意义的时刻。他们的心得可用“未雨绸缪”来形容，只要花下足够的时间与精力，就能自信地走上每一个舞台。

作为负责社区活动的Community Prefect，Nomy可算是最忙碌的一个，一年中所有的活动都离不开她的协调与安排。单是每年期末举行的PROM晚会，筹备时间就长达半年之久。从确定场地、酒店接洽到活动策划、物料采购，用Nomy的话来说就是：“周末跑场地，周中考了个试，又要跑场地了，然后又考了个试。”对她而言，Prefect的职责已经与她的生活密不可分，甚至每场活动结束后，面对突然放慢了的生活节奏，她会感到些许的失落与空虚。

升入12年级，四人已成为学生会主席。如今，作为校园中最年长、最资深的学生领头人，他们也成为学生与校长之间沟通的桥梁。比如，在他们的提议下，IB学生可在紧张的学习之余，自由选择周三至周五的最后一节课是否留下上体育课，极大地增加了学生们运动的机会；原本仅有顶棚遮挡、铺着水泥地面的体育馆焕然一新，变成了敞亮的数字化室内体育馆，校篮球队也终于拥有了自己的主场。

“Prefect System”让Janet和她的同学们能够发挥所长、学着为社区发展贡献一己之力，同时提升解决真实问题的能力。作为一所倡导全人教育的学校，这样的成长空间在协和古北还有很多。以课外兴趣课为例，和Clement的院前医疗急救一样由学生自主创办的课程还包括模拟联合国、世界学者杯、全美经济挑战赛、初级国际象棋、中国大智汇以及学校体育微信专栏grizzlies TV灰熊频道……正是得益于学校提倡全面发展的教育理念，同学们在一次次大胆地尝试与历练过后，原本普普通通的“麻瓜”们也成了让人刮目相看的魔法师！



走国际路线的学生， 为什么也在补习？

Why Do Students on an International Track
Also Seek Tutoring Services?

文: Yashu 图: Unsplash

7月，“双减”政策落地，大量中小学校外补习机构开始谋求转型。政策出台前，走中高考路线的学生中补习之风盛行，但据菁kids了解，走国际路线的孩子在校外补习的也不少。这其中，既有高中生去补IB、AP、A Level这些国际课程的，也有小学初中生去补数学语文的。如果用“应对考试、助力升学”作为衡量标准，托福雅思、SAT这些标化考试的备考培训也可以看成广义上的“补习”。多个家庭向我们反映，他们花在一个孩子身上的年均补习费用高达6~8万元。

上国际化学校本身已经需要支付一笔不菲的学费，家长为什么还愿意为补习买单？这些孩子通常会补哪些科目？习惯了校内自由自在的课堂氛围，他们抗拒补习吗？

带着这一连串问题，菁kids采访了几位计划送孩子出国留学的家长，也与学生和补习的老师聊了聊。

Fiona 儿子就读于双语学校8年级，准备申请美高

第一眼见到Fiona是在他儿子补习的数学工作室。工作室不大，一张桌子周围四五个凳子，白板上画着规整的几何图。Fiona在我们对面坐下，没顾上喝一口水，就开始向我们介绍孩子的补习史：

“最早想让我儿子补数学是在他3年级的时候，那时发现他心算不行，去超市买东西算个账都困难，跟我们小时候简直没法儿比。我们一开始尝试在家里解决这个问题，给他买了各种心算书，但发现很难坚持，然后就送他到机构里去学……”

Fiona的儿子在上海一所双语学校上8年级，正准备申请美国的高中。她自己曾长期在外企工作，之所以送孩子去体制外学校，也和她自身的工作经历有关。

“我跟我们公司老外一起工作时发现，我的基本素质并不比他们差，但在创造力、表达能力方面却差很多。”更好地培养孩子的创造力和表达能力，是Fiona看重国际教育的一点。

可是这些能力的培养却可能以一部分“基本功”的缺失为代价。一方面学习的时间此消彼长，培养创造力和表达能力的时间多了，“刻意练习”的时间就少了；另一方面，也与国际化学校老师的教育理念有关，中国家长认为重要的心算能力，老师觉得交给计算器就好了，至于奥数，更不会全班总动员。学校里的数学课程难度低，作业少，一个知识点后配上两道能轻松解决的习题，“开开心心就下课了！”

“即使我儿子在学校里学得不错，当面临更大范围的竞争时，他的数学仍然会是个弱势。”Fiona说。

当然，妈妈的出发点也不全是功利的，除了希望孩子考上好学校，也想让孩子体会到数学学习的乐趣，领略数学的美。学校里的数学课难度不高，意味着孩子鲜少有机会得到智力上的挑战，很难获得解决难题之后的满足感，同时也无法体会数学的精妙之美。

带着这样的初衷，妈妈先是把儿子送去了几家有名的培训机构，但效果都不尽如人意。机构老师的教学风格很难被习惯了国际化教育的孩子所接受。

在朋友的介绍下，Fiona来到了现在这家数学工作室。幽默风趣的老师很快赢得了孩子的喜爱，老师在国际数学课程教学方面经验丰富，用的教材也是上海国际学校家长圈中公认的某神校的自编教材。这套教材适当引入了“刷题模式”，虽然比起公立学校的数学教程仍然简单不少，但比起大多数“没有教材、不刷题、内容简单、作业少”的国际数学课程来说，还是给了家长一粒定心丸。

果然，在工作室补习不久后，Fiona儿子的数学成绩就稳定在了A+。

孩子上了初中后，Fiona又为他请了一位德语家教。德语是孩子在校的必修课，同时也考虑到将来IB课程中选德语容易拿高分，所以希望他能好好学。和很多带孩子参加语言补习的家长一样，Fiona发现，补习班的中国老师善于讲语法，讲课条理清晰，这点是学校的外教所不及的。上了一学期的家教后，孩子的德语成绩也突飞猛进。

除了数学和德语，Fiona的孩子还在校外参加过留学申请必要的托福和SSAT培训，以及棒球、黑管、吉他、编程等兴趣班。

“现在申请美高的小朋友一拿出手，都是一门乐器、一门运动，标化没话说，学校课程全A。”Fiona说。即便是重视学生自由发展的国际教育，升学带来的竞争仍然让家长感到焦虑。他们一方面想让孩子接受国际化教育，有更多自主探索的空间，但另一方面，也仍然需要类似刷题、讲语法这样的传统教学方法帮助孩子提升在校成绩。

国际教育体系中的考核不是单维度的，孩子的未来不再被一个分数决定，这是很多家长选择体制外学校的原因。但在那里，孩子面临着另一项考验——他们需要努力做到全能。

杨女士 儿子就读于双语学校11年级， 准备申请美本

好的补习结果自然是家长和孩子们都希望看到的，但补习一定能带来好的结果吗？

在采访了Fiona之后，我们又连线了另一位双语学校孩子的家长——杨女士。

杨女士的儿子也在一所双语学校就读，开学上11年级。不同的是，他到10年级才转到体制外学校，之前在一所公立学校读初中。

为什么决定转到双语学校？杨女士说，她想给孩子创造更多自主学习空间。在现在的学校里，老师会布置长期作业，也不要求家长督促学生完成任务，孩子的自我规划能力明显有所提升。

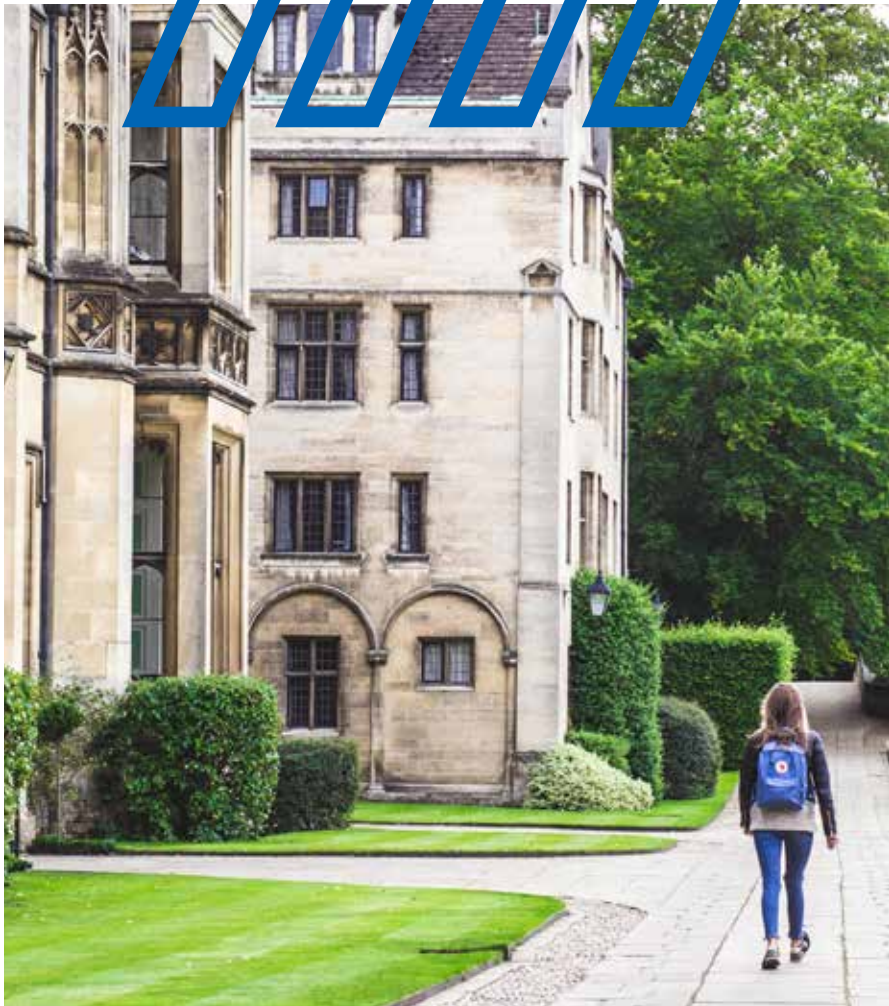
公立转轨意味着学习语言从中文变成英文。由于孩子英文底子还不错，适应能力强，他很快习惯了双语学校的学习环境。

可是当初的备考并非一帆风顺。学校要求学生入学时的托福成绩达到90分，于是家长在孩子初二时送他去读托福。据杨女士描述，孩子当时是很抗拒的。

因为托福对初二的他来说太难了，不仅没有帮助，反而给他心理上留下了负面影响。孩子高一那年，家长又劝他去上了一次托福。“好说歹说，终于去上了，但也没有学得很投入。”

如今回想起来，杨女士有些后悔当初的选择。“学校要求学生的英语达到一定水平，但为了达到这个要求去突击标准化考试，似乎是走偏了。”如果可以重来，她会提前培养孩子的语言能力，而不是让他过早接触太难的应试课程。

孩子第三次上托福是在今年暑假，这回是他自己提出要上的。即将升上11年级，他认为是时候上了。相比之前，这次学习有明显的成效。



比起很多高中生，杨女士儿子参加的补习班并不多。除了标化考试培训，就只有AP心理学，上AP心理学也纯粹是因为学校里不提供这门课。

除此之外，值得一提的是，杨女士还给儿子在一家专注学习认知的机构报了一门职业规划课。她发现现在不少学生很迷茫，能考上好学校，却并不知道将来想做什么，她希望孩子能通过这门课了解自己的特长和兴趣，提早规划未来的专业道路。

孩子对职业认知学习是明显认可的。妈妈第一次带他去机构上试听课时，机构老师跟孩子单独交流了一小时，再给家长提供了一些反馈。他事后对妈妈说：“这个老师的大学没有白读。如果以后的课都像今天这一小时这么有质量就好了。”

我们很少听到孩子对课外辅导有如此高的评价。

杨女士孩子的经历让我们想到，课外学习不一定是补学科知识，也可以是学会了解自己，明确当下接受的教育和未来长远发展的关系。

“人的一生很漫长，升学只是阶段性目标，”杨女士说，“就算孩子考上了名校，他是不是能顺利毕业？毕业后工作表现如何？未来的家庭是否幸福？这些都需要去考量。有名校文凭最终也是为了以后生活更加幸福。”



J同学和S同学 主动提出补习的IB学生

这次和我们分享的还包括两名高年级的IB学生。计划申请美国大学本部的J同学目前是某双语学校12年级学生，在校外补IB语文、数学、生物、历史、经济，同时接受托福和SAT培训；另一名国际学校学生S同学刚被英国剑桥大学录取，曾在校外补IB数学和化学，而备考剑桥大学入学考试NSAA（Natural Science Admissions Assessment）和雅思则主要靠自己复习和刷题。

虽然补习内容不同，但J同学和S同学的反馈比较一致：进入高中后，出于升学压力，她们主动向家长提出要补习，课外补习也的确有效地帮助她们攻克了数学、科学等较难的IB科目。学校学得广，补习班学得精，两者能够较好地互补。同时，听补习班的老师用中文再讲解一遍学校里用英文所学的内容也有助于加深理解。

至于是上班课还是一对一辅导，孩子们认为各有利弊。在机构的小班里和其他学生一起备考会更有动力，而一对一辅导的优势则在于它的个性化教学。

两名学生也都强调，补习不是必需的，在父母的强迫下去补习未必有好的结果，认真完成校内功课也一样

可以学得很好。刚被剑桥大学录取的学生认为，在升学指导方面，学校提供的资源甚至比较外的留学机构起到了更大的作用。

也并不是所有家庭都认可补习班的教学。另一位双语学校的家长表示，她即将升4年级的女儿已经尝试过多家数学和英语培训机构，学习兴趣和能力却没有得到提升。“校内教学松散，校外好老师难找，孩子配合度不高。”这可能是很多体制外学校家长的忧虑。

那老师们怎么说呢？我们也采访了一位拥有十余年教龄的写作外教。他认为补习班能帮助孩子为升学做好必要的学术准备，但并不建议学习习惯欠佳或抵触课外补习的孩子来上课，因为那样的补习，无论是对于学生还是老师，都事倍功半。

从这些家长、学生和老师的经历看来，有自主学习能力的孩子更有可能从补习中获益。补习的确有助于学生更扎实地掌握学科知识，在升学竞争中取得优势。但也正如杨女士所分享的那样，升学只是孩子成长过程中的目标之一，比起通过补习提高成绩，更重要的是帮孩子找到内在的动力和持续学习的热情——无论走高考路线还是国际路线，都是如此。



全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

家门口就是巨鹿路、淮海路和南京西路，各种美食汇聚。更爱的是学校门口东湖路的那一排“食堂”。Bohan小朋友会钟爱“Le Bec”这样的有花园的法式餐厅。在这里，全家一起享受了许多美好的下午茶和晚餐。

如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪？这一天会如何安排？

以上海为中心，一天往返的选择颇多。远到可以去西湖上泛舟，去杭州花圃辨识花草。近郊的古镇和崇明的农场也都是不错的选择。短途旅行我们多半会选择以自然为主题。

你最喜欢去哪里购物？

购物活动一般在家附近的淮海路商场以及新天地附近的商场，如iapm和湖滨道。

周末的话，一家人会有什么活动安排？

天气好的周末会去滨江，野餐、运动、朋友聚会。上海有太多可以带小孩参与的周末活动，从夏季艺术盛宴到全国首发的舞台剧和音乐会。

会不会定期举办一次家庭聚会？会做些什么？

我们全家都非常喜欢聚会，经常邀请朋友们（我们可爱的邻居，Bohan同学一起画画和跳舞的朋友等）来家里聚餐。大人们负责烧烤，谈天说地。小朋友们一起做游戏，分享玩具。

最近有什么新发现的好去处可以和大家分享的？

之前和班上同学们分享过一个宝藏遛娃圣地——杨浦滨江的卡其乐园：有近在咫尺的浦江美景，如跑道、沙坑、攀岩、滑滑梯之类的儿童设施一样都不少。春天可以赏花阅草，夏天可以在旁边的滩涂上抓小螃蟹。重点是人少，设施好，还可以点外卖！

如果是下雨天，会安排什么活动？

下雨天，一家人会在家里听音乐、看书、看家庭电影。有时候，在三楼看雨滴敲打玻璃顶，也很有趣。

在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍。

上海的户外活动通常会选择亲子公园，比如动物园、世纪公园、共青森林公园都很不错，还有附近的复兴公园。室内推荐去自然博物馆、科技馆，还有纯玩的Twinkle和Minimars。

会为孩子安排哪些课外活动？

目前小朋友还是幼儿园阶段，课外基本是兴趣类：绘画、Hip-pop、钢琴、游泳、篮球和围棋。英文、数学和汉字这些内容，我们的主教老师引导得很好，小朋友回家还会自己要求继续学习。在老师的鼓励下，Bohan还主动学习了大量中外地理知识。在私立蒙特梭利幼儿园已经度过两年时光的他，已经从敏感害羞的小宝宝成长为可以自信站出来，与大家分享经验和知识的大班孩子了。

我们的家在上海

Bohan's Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

图：受访家庭提供

我是Bohan的妈妈Emma，出生于魔幻5D之都重庆，彼时的四大火炉之一。自小生活在老城区的中心，后前往英国普利茅斯大学就读工商管理硕士，曾就职于“民族之光”华为公司，现任圣戈班Adfors高性能材料事业部中国负责人。偶然一次，途经上海，梧桐树下的斑驳阳光、历史留下的独特风情，不经意的相遇，改写了人生的轨迹。

宝爸Robert从事生命科学事业，世代生长于让我流连忘返的那些花园洋房间。其父是沪上早期的建筑师，设计过浦东滨江标志性大楼。

宝妈和宝爸以前整天全球飞来飞去去开会，而现在希望多一点时间陪伴Bohan的成长。

Bohan小朋友出生于2016年夏天，地道的上海暖宝宝，现就读于上海私立蒙特梭利幼儿园。

上海市民办协和双语尚音学校的 校园之星

School Stars From SUIS Shangyin Campus



我叫王梦熙Kathy，性格开朗活泼，好奇心强，乐于学习新知识。音乐、舞蹈、绘画都是我喜爱的艺术，也是协和尚音的特色课程。我学习这3门艺术已经快4年了，指尖蹦出的音符、足尖上的翩翩起舞，还有色彩交织的线条都让我内心无比愉悦。

我是闫玥如Ula，一个美丽热情的8岁女孩。我热爱学习，在学校里经常参加数学、棋类游戏，对逻辑思维特别感兴趣。我也很善于表达，热爱艺术，喜欢弹钢琴、跳舞蹈、表演音乐剧。热情自信的我，拥有灿烂的笑容，会永远像太阳一样温暖和帮助身边的朋友们。



我是协和尚音“蛙姐”——陆佑Bella。为什么称我为“协和蛙姐”呢？因为在协和所有校区的游泳联赛中，我获得了蛙泳比赛的冠军，比五年级的选手都厉害！为什么我总拿第一？因为我每周都参加尚音游泳校队的训练，无论是刮风下雨，还是酷暑严寒。感谢尚音让我发现了自己的特长，成了一个热爱运动的人。

我是来自协和尚音的周子洋John，今年11岁，现在是一名驾驶着OP帆船在水里颠浪的小伙子。在协和尚音的五年里，我学会了坚韧不拔，适应变通。在比赛里，我经历过大风、酷暑、雨淋、涌浪，还有倾覆，但我相信，我的帆会一直飘扬在湛蓝的海面上，因为我眼里有星辰和大海，心中有勇敢和坚持。



夏天的落叶是 什么颜色的？

What Color Are the Fallen Leaves?

写作和做饭很像，一位好的大厨会在食材挑选上花费很多心思。最新鲜的食材，往往只需要简单的烹饪，就可以做出美味。写作也是这样，写作素材就像食材，写作技巧就像是烹饪手法。有时候在一篇作品上穷尽技巧，可依旧觉得少了些什么，觉得作品死板而缺少灵气，这往往是因为素材出了问题，不够新鲜有趣的素材，不管如何烹饪，都不会好吃。

我们的自然写作工作坊，便是引导孩子在日常生活中寻找可以书写的素材，通过自然观察和记录，锻炼观察能力和描述能力，这也是一切创作的基础。

在观察能力方面，我们引入了许多自然知识，比如如何观察一片叶子，要从“形”“色”两个角度观察，还介绍了各式各样的叶形、叶缘、叶脉。在外出观察天空之前，我们也对十种常见云的名称和形态做了详细笔记，这些基本的自然知识，打开了孩子们的思路，原来夏天不只是“绿油油的叶子”，天空也不是简单的“蓝天白云”。孩子们说，自然写作工作坊除了像自然课，还像画画课。为什么一定要画画呢？我们的目的不是训练绘画技巧，而是通过绘画的过程，进行细节的观察。就像孩子们面对一块公园里常见的大石头，容易一笔画个圈就算看完了，但是在细致绘画的过程中，就会细细打量石头的大小、形状、花纹等各种细节，从而发现面前这颗石头的独特性。

在描述能力方面，我们在分享作品时，大家都从读者的角度去对作者进行追问，有的小作者说“这片叶子很大”，大家便纷纷追问“很大是多大？”当有的小作者说“今天的天空很蓝”，大家纷纷追问“到底是哪种蓝？每天的蓝都不一样啊！”就在这样的反复训练中，孩子们锻炼了把自己观察到的细节精准描述出来的能力。

如何从日常生活中寻找可以书写的素材？就像这些“发现家”一样，从头顶的一朵云、路边捡到的一片叶子开始吧。



菲菲老师的话



黑天鹅、 水蜘蛛和知了

张译丹：10岁，
就读于上海民办新世纪小学

“ 我喜欢看书、游泳、打乒乓。我还喜欢写诗，妈妈帮我整理了一本诗集。我有点慢热，如果你想跟我交朋友，大概要多给我点时间。”

这些黑天鹅生活在汇金湖那波光粼粼的湖面上，湖面中央还长满了荷叶一样的茭菜，让人一看就觉得很舒心。黑天鹅的嘴部是胡萝卜色的，翅膀的末部是白色，其余部分都是乌黑乌黑的。当黑天鹅拍打翅膀的时候，会发出啪啪的声音。见到有人在观察它，便会游过去，好像想让他们再仔细观察它一遍似的。这近距离观察让他们发现黑天鹅在展翅远眺时，脖子是伸长的，而在游泳走路时，却是往后缩着的。

同样生活在这汇金湖里的就是水蜘蛛了。水蜘蛛的身体和头部是一体的，像小冰棍的棍子一样大，只是抹茶绿的而已。它的头上长了一对触角，四肢跟牙签似的，末端还有一个像盘子一样的东西。水蜘蛛受到惊吓时，四肢一划绿色的水，就滑出去半米多，不比鱼游得慢。

这是会在夏天唱歌的知了，它们的歌只有一个词：“知——知——知——了——，知……”知了的头部和眼睛都是黑色的，身体、脚是巧克力棕色的，一对透明的翅膀总是收在背后，整个大约比橄榄球小一点。

夏末秋初左右，知了会一只接一只地掉落下来，有时候，能在树周围捡到一两只掉落的知了。有人甚至抓起还奄奄一息的知了，放在纸巾上，它立马就不动了，那人吓了一跳，可把知了放生后，它又动了起来。呵！它还会装死呢！当知了到了命终的时候，会分泌出一种浑浊的薄荷黄的稠液，从尾部流出。



“我热爱自然，喜欢饲养昆虫和观察花草。书是我的好伙伴，阅读是每天不可或缺的项目，此外我还喜欢游泳、书法和打羽毛球。希望你们喜欢看我写的故事。”

下午3点，我们和老师一起来到楼下的建国西路上。往东走过了吴兴路，就能看到一家古董店，店门口挂着四个鸟笼，有一只八哥、一只鹩哥和两只金丝雀。八哥和鹩哥都是黑色的，但鹩哥的脸和喙是金黄色的；而八哥只有眼睛是黄的。他们的邻居——金丝雀的个头却要小一半，全身是橘黄色的。

在往高安路走的时候我们发现了一个有趣的规律——每两棵悬铃木间隔着一棵枫杨。枫杨掉下的果子很像苍蝇，肚子大大的，长着两扇绿色的翅膀。

靠近高安路口右手边有一家不起眼的小店——南京汤包，里面有个老奶奶会做我最喜欢吃的老鸭粉丝汤，鲜香美味，鸭胗是我的最爱。

汤包店的对角线位置上是一栋独立的洋房，红白相间。菲菲老师跟我们介绍说这是一栋法式的建筑。外墙是小鸡黄拉毛的篱笆墙，地上铺有一手掌宽的鹅卵石，看起来很讲究。洋房有三层楼，楼上好像还在施工。透明的窗玻璃上映射着路边绿色的树，就好像窗户是绿色的似的。洋房的庭院里还种着一棵高大的悬铃木，比街边的看起来要大一倍。二楼阳台就面对着高安路建国西路的路口，站在阳台上能看到车水马龙的街道。

路口有个禁止开车的标志。我观察了一会儿，原来高安路上所有的汽车都是往一个方向的，是单行道。

我发现市中心的街道和浦东有个很不同的地方，就是不是所有的路都有自行车道。在建国西路的街区，只有南北方向才有自行车道，而东西方向却只有汽车道。不知道为什么这么设定？难道是路不够宽吗？



街景

宋祥辰：8岁，
就读于上海福山正达外国语小学



我是一个一刻不停的活力女生。我喜欢用自己的眼睛去观察，用自己的语言去描绘周围的天地。我的爱好非常广泛，希望有机会认识更多的朋友。

值得一见的叶子

吴沐菲：9岁，
就读于包玉刚实验学校

这是片悬铃木的叶子，它在树上就被我发现已经发黄干枯了。我一看它，它就不知怎么慢慢悠悠东飘西飘地落下来了。仔细观察后，我发现叶子上那干枯的黄色里面还透着一点青苹果绿和青苔绿。这是不是说明这片叶子只干枯了刚一小会儿，还没完全干枯？大部分的绿色都聚集在叶子的底部和茎部。茎上的像青苔绿，底部的像青苹果绿。颜色说完了说形状。悬铃木的叶子和梧桐树的很像，边框像手掌一样坑坑洼洼。接着，我又将叶子凑到鼻子边上闻了闻，一股浓浓的草药味袭来，再把叶子一折，就听吱吱、咔咔、咔嚓几声响，叶子碎了。这个叶子挺脆的。

这是一片南天竹叶，整个叶子都被深绿色布满。这颜色并非独一无二，可我却想，走南闯北我什么叶子都见过，就没见过这么古怪的叶子。叶子左边又大又胖，右边细细的瘦瘦的，两边一点都不对称。更稀奇的是，叶子顶端尖如松针，叶子下半部分比较胖。如果叶子拟了人，一定会成为头小肚子大的人！叶子摸起来光滑得似地板，又似电脑屏幕。南天竹叶不像悬铃木叶那么易碎那么脆。折一下它，它弹回来，撕扯它，它就悄无声息地裂成两半。虽然叶子没味道，但是这是一片值得一见的叶子啊！





陈宜琳

掌握这些整理秘笈，
你会对家再一次怦然心动

Christina Tan: Organize Your Room and Fall in Love
With Your Home Again!

文：齐琰 图：受访者提供

9月的上海，隐约有了初秋的味道，空气变得凉爽，思绪也不知不觉跟着清爽起来——又到了适合整理的好时节。

整理，是近几年在国内悄悄火起来的领域，大部分人一提到它，首先会想到收纳和简化。确实，整理就是一个让生活变得简单和便捷的过程，但它的效应又远不止如此。如果把这个减法努力做好并保持下去，我们收获的就是无边际的加法——用来找东西和归置物品的时间、花费在无用之物上的钱、有条理的思绪、更加充足的空间……当一切都简单下来，你会发现音乐是可以在家中肆意流淌的，生活变得诗意，内心充实而平静。

这样听上去，整理是不是更像一门艺术？Christina——“Bless The Mess（半透明整理）”的创始人，就把这门艺术做到了极致。在这个初秋，菁kids拜访了她。



井然有序的环境，为生活带来宁静与专注感

今年是Christina一家从香港搬来上海生活的第六年，他们有一个可爱的儿子，目前在包玉刚实验学校读二年级。走进Christina的家，首先映入眼帘的是一个开放式空间，这个超大空间兼容了客厅与餐厅两个功能性区域，两扇落地窗从视觉上很自然地将它们划分开来。整个居所采用了清爽的浅奶油色系装饰，加上窗外高低错落的红顶建筑与蓝天所带来的延伸感，使得整个空间看起来既干净又通透。

这个干净漂亮的居所，怎么看也不像是一个有着七岁男孩和三只小狗的家。“我的朋友们来了也都这么说，其实我们的日常生活真的不需要那么多东西，合理的规划加上一些设计和收纳技巧，每个人都可以做到。”

Christina带我们参观了她的家，与其说是参观，不如说是开启了一段有关家居设计和收纳整理的治愈之旅。

Christina的整理方式很特别，她称之为“半透明”，意指并非所有的物品都需要被完全隐藏，通过整理我们能清楚地知道每个物品存放的位置。同时，当关上柜门、合上抽屉，它们又都可以隐藏在视线之外。

比如：厨房里的五谷杂粮、饼干、零食，以及品类繁多的调味料，用统一规格的透明或不透明的密封罐装起来，在瓶身或者盒盖上贴上醒目的标签，打开橱柜便一目了然；抽屉是存放小物件的好地方，但如果没有条理，很容易成为杂物堆积的“重灾区”。Christina有很多透明的专项收纳盒，比如电池收纳盒、化妆品收纳盒，把物品放在收纳盒里，再放入抽屉，这样无论什么

时候拉开抽屉，都能一眼找到想要的物品。

当儿子邀请朋友们来家里玩，Christina也有高招。可折叠的儿童桌椅完美解决了孩子们一起学习、活动或用餐的需求，因为和家具色调相同，所以就算平时存放在角落，在视觉上也可以起到“隐藏”的效果；“孩子的文具也不需要买很多，用完了再买，这样他还会学会珍惜。玩具也是一样，不需要把所有的玩具都摆出来，孩子的专注力是有限的，我们可以每隔一段时间把收起来的玩具拿出来换一批，交替着玩。”

在Christina看来，简化和整理是营造美好环境的关键。“家是我们的港湾，我们都希望生活在一个简洁、令人放松、井井有条的环境中。物理环境的清晰可以带来宁静与专注感，当一个人变得更有条理时，他就更容易实现自己的目标。”

整理是一次旅行，而不是目的地

Christina对设计与整理有着独到的思考和眼光，一方面源自她的成长环境，另一方面来自多年与“策划”相关的工作经历。

Christina在美国长大，母亲爱干净，父亲爱张罗，外婆对整理很在行。在家人的耳濡目染下，Christina从小便是一个很有条理的人。她高中时担任学生会主席，为学校组织各种活动；大学毕业后跟随自己内心的热爱投入到市场策划领域；来到上海，又在朋友的启发下一点点开始了她的整理事业。

2020年底，Christina正式创建了Bless The Mess品牌，此前，她还专门参加了被誉为“日本整理女皇”的Marie Kondo的认证课程。

通过学习和不断的实践，Christina逐渐整理出自己的思路——“整理是一次旅行，而不是目的地，通过帮助别人整理和挖掘生活中的乐趣，让人们再次爱上自己的空间，获得平衡和幸福感，是我当下最想做的事。”每当被朋友们邀请入户整理，看到自己能给朋友们的生活带来真实的改变，Christina都会感到由衷的快乐。

当然，并不是每一次入户整理都那么容易，当客户既不愿意断舍离，又期待着巨大的改变时，挑战就出现了。有些物件虽然被束之高阁已久，但它们通常都承载着主人的回忆，Christina特别理解这种情感，因此绝不会用“丢”“扔”这样的字眼，而是说要为这些物品找到一个“新家”，继续发挥它们的功用。

这种充满善意的共情往往能使断舍离变得容易些，而事实上，为了让旧物件有合适的归宿，Christina也确实找寻、亲测了多种回收渠道。

整理规划，是一项能让孩子终身受益的技能

保持大脑条理清晰，对Christina来说仿佛是很自然的事情，她对一切规划性的工作充满激情，角色也随着身份的变化自如地切换在不同的场景中。除了是工作室的创始人、朋友客户的整理委托人，她还是孩子学校的热心家委、一个强有力支持先生的妻子和关注孩子成长的妈妈。

Christina有一个充满爱和快乐的童年，她对此非常感激。反观自己的成长经历，她深知家是一个能为孩子带来积极影响的重要场所。“我喜欢营造一个共享共治型的家，只有家庭中的每个成员都遵循相同的规则，家居环境的秩序性才能得以维持。”

她从不限制孩子玩耍，哪怕把家里弄得一团糟，但原则是，事后必须让孩子参与清理的过程，要让孩子知道他也是保持家中环境美好的关键人物之一。

其实，整理对于孩子来说，并不仅仅停留在“把家收拾干净”这个浅显的层面，它还有助于培养孩子的纪律感、责任心和独立性，对时间管理以及计划掌控等方面也非常有帮助，这是一项能让他们受益终身的技能。

那么，如何引导孩子拥有整理意识并习惯于付诸实践呢？

Christina分享了一些小方法。

通过“玩游戏”让孩子看到自己的进步——制作一张整理任务图表，激励孩子通过完成整理任务而获得奖励。比如在孩子把玩具放回指定位置后，奖励他们一张贴纸，或者用有趣的颜色、图案在表格上做标注，日积月累，孩子可以清楚地感受到自己的进步。

积极强化，让孩子感受到整洁环境带来的愉悦感——当孩子清理干净自己的房间后，将此刻洁净的房间和他们喜爱的活动联系起来。比如和孩子一起读一本他最喜欢的书、跳一支舞，让孩子切身感受到清爽的环境所带来的愉悦感，这可以激励孩子在每一天结束时整理好自己的物品。

树立楷模，为孩子制定管理角色，以此来培养主动性——孩子最会模仿大人了，所以在家中树立榜样并尽早让孩子参与进来，是培养孩子保持条理性的好办法。当厨房变得一团糟的时候，可以邀请孩子一起帮忙完成整理，在示范整理步骤和方法的同时，分派给孩子一些管理任务，让他更有主动性。Christina说：“在我们家，餐具柜里有很多玻璃储存罐，其中就有我儿子需要管理的罐子，只有当他的罐子变空时，我们才去超市买东西，这有助于避免购买过多的零食，也能确保买回来的食品有空间存储。”

珍惜当下，是整理与生活的关系精髓

从某种意义上说，整理，是对过去的暂别，对现在的尊重，对未来的准备。“我们都生活在一个忙忙碌碌、充满诱惑的世界中。对我来说，最重要的是学会活在当下，明白生活最重要的构成元素不是物质，而是情感和经历。而整理，正是让我们梳理思绪，找到生活目标和意义的过程。”

在整理艺术这条路上，Christina还在不断地挖掘与尝试。平时，她也会在公众号Bless The Mess上分享自己的整理心得。

“我渴望有一天能拥有自己的整理产品系列，也希望与世界各地的整理专家分享不同的策略，帮助屋主和企业理解整理艺术，相信它是一种可以分享、学习并应用于日常生活中的实践。与此同时，也期待着我们能够在上海建立一个有联结和互动性的整理爱好者社区。”她说。





Christina 荐书 《怦然心动的人生整理魔法》

作者：Marie Kondo

一本很棒的指导手册，作者分享了六条基本整理原则，适合不知道从哪里开始入手的朋友。

1. 下定决心整理；
2. 想象你理想中家的样子；
3. 首先把家里不必要的东西清理掉；
4. 按照类别整理，而不是按照空间位置；
5. 按照顺序去整理；
6. 只留下那些令你感到怦然心动的物品。

家庭大清理的三大秘诀：

1. 从你最想整理的地方开始；
2. 带着感激之情断舍离，请相信，你不再需要的旧物品，可能会给别人带来很多幸福感；
3. 按类别开始整理，而不是房间。

为什么按类别而不是按房间整理？

大家通常会将同一类型的物品放在多个地方，当以房间为单位整理时，相当于在每个房间做了一遍重复的工作，因此，很难掌握同类型物品的总数。按照类别整理可以形成全局观，为它们找到一个合适的存放位置。

顶着台风， 路遇疫情， 这趟没带娃的闺蜜 贵州游有点难

An Unforgettable Trip to Guizhou

文：齐琰 图：齐琰、圈子摄影



7月的最后一天，我和闺蜜两人窝在贵州小七孔风景区附近的荔波古镇上，哪都不敢去。镇上已经空了，前一天来自各地的游客还纷至沓来，夜里还能听到酒吧里微醺的旅人在高歌，转头，就如同进入另一个世界，小镇安静得像一个晒场，除了阳光，一切都是静止的。

客栈老板眯着眼睛在躺椅上打盹，说，一夜间房间全取消了，团队也不来了，旅游旺季就这样结束了；镇上，餐馆门口的服务员见到我们也懒得问一句“要不要吃饭”；朋友圈，看到西江苗寨给我们拍照的小姐姐发来的视频，前几日还热热闹闹的寨子，转眼间也清静了，她说，那几天每天都能拍十五六位客人，现在最多也就五六位……

因为今夏这场疫情的反复，很多人不得不取消行程，我和闺蜜这场策划了很久的“不带娃闺蜜游”，也不得不提早结束。

大连那对母女25日凌晨由贵州铜仁起飞到西安中转，而闺蜜正巧是26日一早经西安飞抵铜仁，路线正好相反，前后也没差几小时，坦白说，当我们看到这宗新闻时，冷汗从脚心直冒到后背，唯一心存安慰的是，闺蜜经停的航站楼与母女俩的不同，我们只能祈祷没事发生。紧接着第二天又爆出张家界的事情，张家界离贵州的铜仁凤凰机场只有3个多小时车程，凤凰古镇则更近，38千米的距离，开车只要不到1小时。



彼时，我们的贵州行才刚刚完成了梵净山和西江苗寨，接下来还有大小七孔、天眼和黄果树，以及附近的几个小镇。查了回家的航班，能改签的直飞航班都没有了，全都是中转，我们实在不想坐中转航班，觉得还是直飞安全些，所以就硬着头皮前往下一站“小七孔”，计划去小七孔风景区附近的荔波古镇看看情况——如果人不多，就住下来，然后取消后面的行程，等回家。

所以，最终这一趟闺蜜贵州游，我们只打卡了三个景点——梵净山和山脚下的云舍村、西江苗寨以及小七孔。这趟旅行是我们俩计划了多少年的事情，虽然只完成了一半的行程，小有遗憾，但也算梦想成真了。

有遗憾才更有动力，贵州很美，存着，给下一个夏天。

临时改行程，顶着台风出发

我和闺蜜生活在不同的城市，所以我们的出发地不同，我从上海走。

原计划我们26日在目的地铜仁碰面，但不巧赶上台风“烟花”登陆，我临时把行程提前了一天，并且为了保险起见，把飞机改成了高铁，就这样，我在台风登陆前成功出逃。

另外要特别感谢菁kids上海家长群里的Emily，出发前我在群里咨询攻略，Emily热心地分享了她的行程给我，并告诉我一个很有用的信息——无须在同一个城市飞进飞出。贵州每一个景点都相距大约100~300千米不等，如果从贵州出发，一路玩到铜仁，结束旅程后，从铜仁飞出即可，反着走也行，这样比较节省时间。

根据这个信息，加上热心群友的“群策群力”，我们制定了如下行程：

- Day 1: 到达铜仁，直接去梵净山脚下的云舍村
- Day 2: 游“梵天净土”梵净山
- Day 3: 游西江千户苗寨
- Day 4: 到达小七孔附近的荔波古镇
- Day 5: 游小七孔

之后是列在计划中但没走完的景点：

天眼、黄果树瀑布、青岩古镇，贵阳（返程）。

梵净山和山脚下的云舍村

这趟旅行，包包里没带孩子的水壶干湿纸巾消毒液备用口罩零食画板和七七八八的旅途玩具，换上口红粉饼和防晒霜，这种感觉好奇妙。本来我们还计划租一辆车边开边玩，但临出发前河南的大雨和西部山区的泥石流又让我们打了退堂鼓，天气未知，我们还是决定到当地看看情况再定夺。事实上，因为我俩“轻装上阵”，一路交通都特别灵活，包车、高铁、巴士，我们都尝试了。

和闺蜜在铜仁汇合后，我们包车从机场直接到了梵净山脚下的云舍村，车程1小时。云舍村不大，很美，傍晚时分，很有宫崎骏漫画里的意境。

我们在云舍村住了两晚，第一晚住在云舍姑苏小院，第二晚在卜拉。云舍姑苏小院主理客栈的小哥哥非常热心，有关交通和门票的问题都乐意解答。第二天一大清早，除了准备早饭，还特意给我们带了煮鸡蛋和酸奶，因为我们是从小西门上山，徒步的时间比较长。

去梵净山玩，需要提前三天在梵净山的微信公众号预订门票。



票，目前是早上8点开售，半小时基本就售空了，所以如果确定去梵净山的话，一定记得提前查看官微的公告。我们因为太关注台风而忘了提前买票，等反应过来的时候，只抢到两张西门的票。

梵净山的东门和西门，相距1.5小时的车程。大部分游客会选择从东门上山，一是因为离云舍村近，开车大约20分钟就到了，二是可以乘索道上山；西门相当于梵净山的后门，从云舍村出发，需要先坐1.5小时的车，再徒步5.5千米，才能到达梵净山最漂亮的景点——老金顶脚下。

从西门上山的优势是，人很少！特别是旺季，很有可能在东门的游客顶着太阳排2小时的队等缆车的时候，西门的游客已经在画中游了。不过西门徒步不适合老人，四年级以上的小朋友，个人倒是觉得没什么问题。

在云舍村包车也十分容易，无论住在哪个客栈，请老板推荐一位当地的司机师傅就可以了。

别有风情的西江千户苗寨

从云舍村到西江苗寨，包车的话全程大约3个半小时。我们选择了高铁：从铜仁站到凯里南站，高铁大约1小时，出站后有巴士到西江苗寨，车程40分钟。这两个高铁站都很小，不需要提前很久到，特别是铜仁站，就只有一个候车口。比较意外的是巴士上有导游，有什么问题可以提前咨询，比如预订离开时的车次，还挺不错的。

之前在网上订房，看到“观景台、风雨桥、博物馆”等地标时，其实对位置并没有具体的概念，到了之后弄明白了——西江千户苗寨的北门在山脚，以博物馆为中心，周围吃饭看表演等活动比较方便，有很多旅拍店，也有蜡染、苗绣这些当地特色的小店可以逛，客栈所在位置都无须爬高，适合带着老人和小孩的家庭。

西门在山上，主要看风景，特别是在观景台附近的客栈，景观房能俯瞰整个寨子，云、山、房子、梯田……很漂亮。就是出



入有点挑战，上下台阶又多又陡，更适合年轻人。

观景台附近有不少餐厅和咖啡厅，人多的时候没必要在观景台凑热闹了，附近的咖啡厅景色一样，但安静很多。

很多去过的朋友都说，苗寨的住宿都很一般，是因为实际条件所限，木质的小楼，上上下下就是会有嘎吱嘎吱的声响，所以不要期望太高就好了。我们住在一家叫蒹葭的客栈，因为疫情的关系，很多团队都取消了房间，所以那一晚很安静，我们睡得很好。

小七孔、荔波古镇和酸汤牛肉

西江苗寨景区外有直达小七孔的旅游巴士，如果时间不是那么紧张的话，可以先去荔波古镇住下来，休整好，第二天一早再去游小七孔。跟巴士司机打个招呼，可以在荔波古镇停一下。

荔波古镇其实是一个“打尖住店”的地方，作为中转站休息一下而已，并没有非去不可的理由，较之小七孔景区的优势是吃饭和住宿的选择比较多。我们住在“御门客栈”，对面还有一家“御门精品民宿”，是一对来自北京的小夫妻开的店。店里干净整洁，设施比起山里的客栈要好很多。

从荔波古镇往返小七孔东门，打车一会儿就到了。大小七孔挨着，票是通用的，可以分两天玩。

去小七孔，可以先乘观光车从东门上山，从山上的卧龙潭一



路玩下来，这样一边下山一边玩，轻松点。卧龙潭漂流和鸳鸯湖划船都很好玩，但因为都是手划船，建议取其一，要不然真的很累。

另外，小七孔的门票需要在官微上买，刷身份证入园，但进入景区后购买船票的话，一定不要在官微上买，验票处不接受电子票，在微信上买的船票要半小时以后才能换纸质票，不如直接去乘船处买纸质票方便，价格一样。

去小七孔建议穿舒服防水的运动凉鞋，因为可以踩水，漂流

也会弄湿鞋，所以运动凉鞋是最佳选择。

吃的话，古镇里的豆花鱼和牛肉粉、酸汤牛肉都很赞，特别是手切牛肉，又实惠又好吃。

至此，我和闺蜜的行程就算告一段落了，在镇上窝了两天后，我们坐车从荔波古镇直接到贵阳机场，车程3小时，顺利踏上返程的飞机。

如果下一站去黄果树瀑布，除了包车，镇上的汽车站和小七孔景区外都有直达巴士。

TIPS:

1. 雨衣和雨伞要随身装，即便是太阳天也要备着，因为不知道什么时候就会下一场清清爽爽的太阳雨。
2. 防晒，不涂的话一天晒黑一个色号，是真的。
3. 带防蚊喷雾。
4. 上海到铜仁有高铁，但在“铁路12306”App上直接搜“铜仁”是没有车次的。要搜“铜仁南”，从铜仁南转车到铜仁即可。
5. 山区客栈的条件有限，建议自己带洗浴用品，如拖鞋（人字拖和普通一次性拖鞋）、浴巾。另外，订房间的时候和客栈老板联系一下，问清楚最佳路线（从景区的哪个门进比较好）或者是否能帮忙接一下。
6. 如果带老人和小孩一起出游，推荐包车或者租车自驾的方式；如果是自己玩，景点之间的距离虽然远，但交通不必太过担心，巴士、高铁、打车都很方便。
7. 在各个景区吃饭的时候，提一句自己住的客栈名字，大多是可以打折的。



菁kids 特约摄影工作室

PHOTO DESIGN

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

Steps 四袋拍·摄影工作室
137-616-88606

重要的日子，带重要的人来拍照。

ID. PHOTO

13710299988
www.idphoto.com.cn
上海静安区四川中路100号静安中心1011室
Room 1011, 100 Szechuan Middle Road, Jing'an District, Shanghai

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

来自上海德威外籍人员 子女学校(浦东)学生的 艺术作品

Artworks From Students of Dulwich College
Shanghai Pudong



Vanessa, Year 13, Child



Sienna, Year 10, Through the Lens



Jennifer, Year 11, A Walk Through Time



Michael, Year 9, Inventor



Erika Year 10 Medley



Kiera, Year 10, Nostalgia



Jasmine, Year 10, Psyche



Ying, Year 10, Ponder



Nandita, Year 13, Chin Up



Adeline, Sage, Ben, Lilian, Maetra, Katelyn
Year 8, Curious Characters

来自耀中耀华 国际教育学生的 艺术作品

Artworks From Students of YCYW



China's Treasures,
上海耀华幼儿园碧云园, K2-K5学生



Looming Ink Flowers,
上海耀华幼儿园碧云园, K4&K5学生



Our colors, Our dinosaur! 上海耀华中浦东校区, ECE学生



Starry Night in Shanghai,
上海耀华幼儿园碧云园, K5学生



Games with wheels paintings,
上海耀华幼儿园碧云园, K2-K5学生



In this together 创作过程
上海耀中浦东校区, 小学及中学部共同完成



Color of Happiness Installation, 上海耀华幼儿园碧云园, K2-K5学生



Space half-dimensional paintings,
上海耀华幼儿园碧云园, K2-K5学生



In this together, 上海耀中浦东校区, 小学及中学部共同完成

2021-2022 上海择校指南收录学校名录

《菁kids》编辑精选135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 (59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
哈利国际成长学院
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
墨伊教育
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
上海美隼国际托幼中心
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
上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园
上海普陀金宝幼儿园
上海青浦区世界外国语幼儿园
上海圣地雅歌幼儿园
上海市宝山区哈贝幼儿园
上海市静安双美亲子教育培训学校
上海市美星幼儿园
上海市民办格林菲尔幼儿园
上海市浦东新区民办碧云幼儿园
上海市普陀区奇思幼儿园
上海市乌鲁木齐南路幼儿园
上海私立蒙特梭利幼儿园
上海松江区乐智幼儿园
上海维多利亚幼儿园(浦东园)
上海徐汇区民办安淇儿幼稚园
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
橡乐教幼儿教育中心

新加坡伊顿教育集团上海校区
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)
上海闵行区民办德润学校
上海闵行区诺德安达双语学校
上海诺科学校
上海诺美学校
上海浦东新区民办更新学校
上海浦东新区民办沪港学校(上海耀华临港校区)
上海浦东新区民办惠立学校
上海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网页,了解
学校详情。

免费取阅点

希望免费阅读《菁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。

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

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幼儿园	淮阴路489号
上海耀中外籍人员子女学校	水城路11号
上海民办包玉刚实验学校(武定校区)	武定西路1251弄20号
上海虹桥国际外籍人员子女学校	伊犁南路218号
观化启蒙园	愚园路749弄23号
唯儿诺儿科(古北门诊部)	富贵东道199号(近黄金城道步行街)
Miramar Apartment伦敦广场(东方伦敦花园)	古北路1000号
green valley villas绿谷别墅	哈密路1500号
上海天坛普华医院	红宝石路388号
上海和德门诊部	红宝石路396号
Body Concept Pilates普拉提工作室(虹梅店)	虹梅路3211号泰豪大厦508-509室
Big Bamboo(虹梅路店)	虹梅路3338弄老外休闲街20号(近延安西路)
茶花园COFFE&BAR	虹桥路1438号地下一层05单元
上海万豪虹桥大酒店	虹桥路2270号
PureSmile普诗美尔(虹桥店)	虹桥路2272号虹桥商务大厦2楼P座
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
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(古羊路与伊利南路交叉口)
弗兰克牛排馆FRANK'S Steak house(愚园路路店)	愚园路1107号
Porcellino小猪意大利餐厅	愚园路753号B幢1楼(近江苏路)
Wagas沃歌斯(龙之梦长宁店)	长宁路1018号龙之梦购物中心1层
QKUTS剪酷儿童美发(虹桥南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城北区309
bluefrog蓝蛙(南丰城店)	遵义路100号虹桥南丰城尚岗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(虹桥路)	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
Twinkle耀童亲子餐厅(尚嘉店)	仙霞路99号(尚嘉中心2层L211)
德达医疗	红宝石路188号3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

蒙特梭利之家	碧云路1087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	雷野路48号
上海惠灵顿外籍人员子女学校	耀龙路1500号
华师大二附中国际部	祖冲之路736号
黔香阁(1877碧云店)	碧云路633号
bluefrog蓝蛙(金桥店)	碧云路633号1层R3
Peter's Tex-Mex Grill彼德西餐(碧云店)	碧云路633号碧云体育休闲中心B23-24号
尚美齿科	碧云路650弄2-4号
Learning Leaders(领利德浦东学习中心)	碧云路633号碧云体育休闲中心1D1商铺
百汇医疗(瑞浦门诊部)	碧云路997号
浦江荟	滨江大道1850号A楼
Wagas沃歌斯(浦东大拇指广场店)	芳甸路199弄证大大拇指广场31号
飞狐	红枫路225号(近新金桥路)
Big Bamboo(金桥店)	红枫路381号(近碧云路)
新元素餐厅(浦东嘉里城店)	花木路1378号浦东嘉里城1层
蒙雅蒙特梭利之家	世纪大道88号金茂大厦裙房一楼
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
予时托育	杨高中路2795号1层101予时托育
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
蹦蹦跳跳托育	张杨路3548号

诺美-菁英未来校区(浦东校区)	东建路528号米衢坊2层
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	浦江西路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
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 21号楼
德意学堂	锦绣东路2777弄 锦绣申江 3号楼
唯儿诺(金桥)	张杨路3501号12座3楼唯儿诺(张杨路枣庄路口)
唯儿诺(浦东)	花园石桥路66号东亚银行金融大厦302室
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
更新学校	唐陆公路2400号
iStage	陆家嘴商城路889号波特营A1栋2楼203

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(静安上海商厦门诊部)	南京西路1376号上海商厦西峰203室
Smile Designer 齐美矫正	南京西路1468号中欣大厦22楼
上海百诺门诊部	南京西路1468号中欣大厦2505室
中国福利会托儿所	华山路639号(近镇宁路)
席家花园(静安店)	巨鹿路889号
齐民市集(芮欧百货店)	南京西路1601号芮欧百货4楼(近常德路)
全康医疗中心(浦西店)	南京西路1788号1788国际中心303室
寺库	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
ICONX 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号上海商厦112室
一针一线	南京西路1618号久光百货四楼
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
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

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

上海不列颠国外籍人员子女学校	古北路1988号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
摩根亨利幼儿园	华漕镇金丰路567号
上海美国外籍人员子女学校(浦西校区)	金丰路258号
上海英国外籍人员子女学校(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)	马桥镇西浦泾路2000号
上海市燎原双语学校	平阳路150号
新元素(七宝万科广场店)	漕宝路3366号七宝万科广场1层109A号
上海闵行区万科双语学校	七莘路3568号
上海美高学校	北松公路1250号
创意顶顶儿童视觉艺术中心	合川路3380号B栋105
New Horizons(古北中心店)	虹许路480号一楼(近红松路)
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
育萃教育集团	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	虹莘路2166号招生部
上海闵行区民办德润学校	马桥镇曙光路1935号
蓝蛙丰尚国际	运乐路569弄7号楼
安格斯童话王国(江桦路店)	江桦路588弄万科早教6栋(江桦路浦锦路)
燎原高级中学	顾戴路35弄58号
精英博蒂古北校区	上海闵行区虹许路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111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号威斯汀大饭店2楼
NBA乐园(湖滨道店)	湖滨道150号湖滨道购物中心2层
一坐一忘丽江主题餐厅(新天地店)	湖滨道150号湖滨道购物中心3层
东田造型	淮海中路222号力宝广场B1
上海怡和览海门诊部	淮海中路300号53层
德真会齿科	淮海中路93号大上海时代广场办公楼4楼
青藤健身	普安路189号曙光大厦24楼CD座
Jamaica Blue(九江路店)	九江路700号南新雅大酒店1楼铺面E座
ZOO COFFEE	马当路388号SOHO复兴广场1楼
圆和医疗(圆和新永门诊部)	茂名南路205号瑞金大厦1207-1209室

花园饭店白玉兰中餐厅	茂名南路58号花园饭店2楼
瑞尔牙科(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(日光中心)	徐家汇路618号日光中心广场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
瑞尔牙科	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号日光中心写字楼7层长虹一处
SUNNY EDUCATION	皋兰路28号

徐汇区

上海私立蒙特梭利幼儿园(徐汇园)	东湖路21号
上海徐汇区民办安琪儿幼稚园(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
弋果英语(正大乐城分校)	东安路599号正大乐城二楼1-205室
上海惠华门诊部	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园	广纪路179号

松江区

上海赫德双语学校	茸北路336号
艾思坦幼儿园	朗亭路266-268号
上海临松幼儿园	中心路1520号
中庆瑞德幼儿园	佘山E谷(沈砖公路5398弄)9-10号楼
申鑫迈驰	镇林荫新路1158号月湖雕塑公园
世茂佘山庄园会所	佘北公路666、518弄
上海天马高尔夫乡村俱乐部	赵昆公路3958号

杨浦区

复旦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
上海普陀金宝贝幼儿园	枣阳路461号
小小运动馆(长风大悦城中心)	大渡河路178号长风大悦城3层301
友邦保险有限公司上海分公司	金沙江路1977号金环商务中心16号楼902室
上海嘉庭俱乐部	沪定路46号
七田真早期教育(近铁城市广场店)	真北路858号近铁城市广场南座B1层

宝山区

上海伊派幼儿园	水产路2696号
中国工业设计博物馆	逸仙路3000号3号楼2F
上海玛歌瑞特国际幼儿园	镜泊湖路501弄1号顾村公园异域风情园内

嘉定区

华东师范大学附属双语学校	安亭新镇南安德路800号
上海私立蒙特梭利幼儿园(嘉定园)	希望路1313号

崇明区

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



《菁kids》订阅
若您希望派送上门
请扫描二维码

在这一刻，我很好

Right Now, I'm OK



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”。

养孩子20多年，回想起来，实在是一个与自己和解的过程。快乐当然有，但焦虑、恐惧、失落、愧疚、困惑，一路伴随。疫情当下，这些情绪，为人父母普遍拥有，跨国界，跨种族。

疫情宅家，看着孩子日夜在眼前晃，心里总有个声音说：

当初为什么让孩子早上学？

如果坚持上舞蹈班就好了。

从小少吃糖就好了。

像别人家孩子一样，从小养成优良学习习惯就好了。

……

这个声音，没有累的时候。一看到孩子，就冒出来品头论足。以前的我，以为这是当妈应有的状态——连我都不操心，还有谁会为孩子操心呢？

后来意识到，这声音点评的哪儿是孩子，明明就是我自己。育儿之路本崎岖，越到艰难时刻，这声音越是跳出来，拿着预言家、检察官的腔调，明察秋毫，上纲上线，只有严判，从无手软。

有这么个判官盯着，当妈越久，“证据”越多，心里越是发虚，越是焦虑。本以为自己胆小，后来看专家分析，原来，由于缺乏经验和上岗培训，养育之路普遍被家长们不断放大，平添许多不必要之烦恼，所谓 Pain of Parenting，育儿之苦。

有位朋友曾说，家长们一开口，就能听到他们内心的恐惧。到底恐惧什么，家长们有没有想过。我心里说：这么可爱干净一个孩子，交给无经验无智慧的我，养成什么样不可控，大概率与期待相反，平安不见人，有事必须到，这哪里能培养勇敢品质？！

吐槽归吐槽，对付焦虑点评师，自然少不了仙人指路。而且，仙人也是一位共享育儿之苦的孩子妈。

几年前，我在小女儿的高中活动里遇到 Felicia，她在斯坦福大学和周边社区用中英文教授冥想课。那时我的大女儿正申请大学，小女儿刚上高中，家里又准备装修。每天早起，我有一个很长的做事清单，但越忙头绪越多，一天下来，清单上增的多，减的少。身体累了，脑子里停不了，未来与过去重重叠叠。

也许因为孩子同校同级的关系，我与 Felicia 一见如故。她温声细语，复杂的情绪问题，她用简单、理性、又共情的语言娓娓道来，光听着就身心放松。我决定试一下她的冥想课。

冥想在美国社区，包括公司和学校，就像健身一样普及。我曾觉得离自

己很远，后来才知道，对于大脑和神经系统的了解已进入新时代，冥想对于大脑的作用已经有了几十年研究成果，早已跨出宗教范畴。

第一次上冥想课很困难，坐不住，脑子乱。老师说，有念头很正常。人类大脑每天会冒出一万多个念头，像吹泡泡，让它们飘一会儿。你可以观察，不需要压制，不需要忘却。跟着它们走一会儿，然后，深呼吸，与思绪拉开距离，回到感官。留意外界的声音，扫描一下身体。大脑紧张，也会带动身体绷紧。体会哪些部位很紧张，去试着放松。

这样简单的练习，我从只能坐5分钟到连坐30分钟，用了半年。几年下来成为习惯，每遇紧张，就找机会冥想一会儿。之后，感觉充满电，脑后清凉，神清气爽。面对做事清单，不再急着上手，孰轻孰重，先做理性分析。

老师说，人在焦虑时，接受外界信息的“带宽”开始缩小，注意力会聚焦在对我们不利的负面信息上。大脑的应激反应部位随之启动，逻辑思维被压制，神经系统开始增强对负面信息的敏感性，因此更容易焦虑，焦虑再次升级。如此反复频繁，应激反应部位会逐渐增大，产生更多焦虑。

这是人类在原始时代进化出来的野外生存应变能力。而现代社会，没有那么多要逃命的危险。我们要学习的，是如何降低敏感度，增大带宽，吸收更正面、更全面的信息，多进行理性思考。已有脑神经研究证明，这方面，冥想就是一个非常有效的工具。冥想时间长的人，大脑负责逻辑分析的部位也有增长，而应激反应部位因为很少启动，就逐渐变小了。

那个内心的评判声音还会在。它有时雄心勃勃，有时忙于策划，有时愤怒，有时恐惧。有两句话，是老师经常说的：

This is what it is right now. 事情就是现在这个样子。看清现状，平静接受，不再回避和否认。

Right now I'm OK. 在当下这一刻，我很好，我没事儿。立足当下，放宽视野，接纳和包容。

在冥想中，可以想象那个声音坐在眼前。可以不加评判地观察它，接受它，体会它的真实需求。在暴怒、苛责等负面情绪后面，往往是，“我受到伤害，我需要帮助，我不明白”。

再进一步，孩子学习冥想，有益于大脑发育和培养情绪管理能力。这里的关键是家长要练习，让孩子看到练习之后的成效。也可以利用生活中的小小瞬间，和孩子一起深呼吸，一起体会激动的情绪如何缓和下来，让冥想在不知不觉中成为孩子生活中的工具。

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!





it starts
here.



Concordia

INTERNATIONAL SCHOOL SHANGHAI

上海协和国际外籍人员子女学校