



jingkids 上海



# Z世代的职业准备

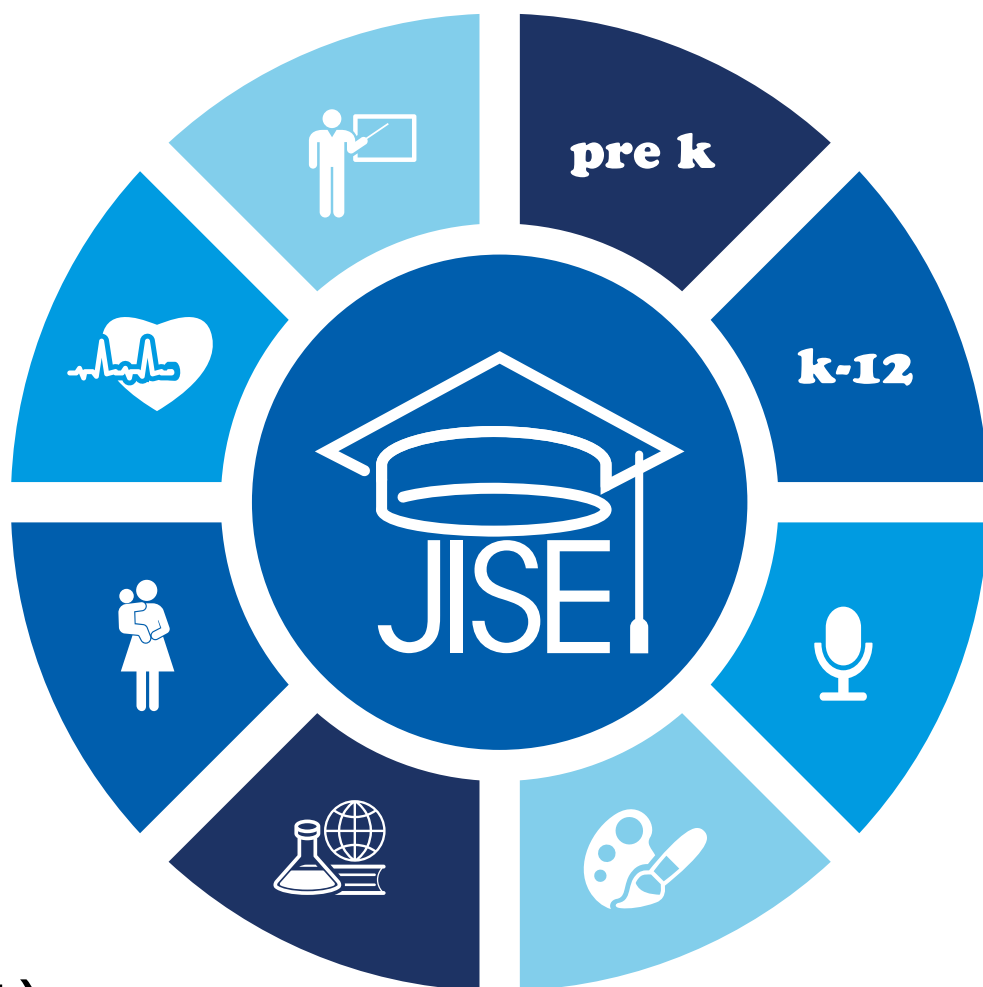
Generation Z Knows  
Their Future Career Best



2022 JINGKIDS INTERNATIONAL  
SCHOOL EXPO 2022, SHANGHAI

# 菁上海国际学校博览会

相遇、探讨、激发  
所有最前沿的  
所有经历时间检验的  
教育理念和实践  
探索和创新  
齐聚JISE2022



2022年3月6日（周日）  
静安瑞吉酒店 3F  
与您相约

同一周末、同一地点  
沪上顶级学校展示  
知名教育专家演讲和论坛  
父母亲子教育论坛



2022年1月开启家庭在线报名  
敬请关注菁KIDS上海微信公众号

# Z世代的职业准备

Generation Z Knows  
Their Future Career Best



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 曾芃 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 魏思得 Michael Wester  
Owner & Co-Founder 联合创始人 马春蕾 Toni Ma

Publisher 出版人 马春蕾 Toni Ma

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

Beijing Edition 北京版  
Managing Editor 主编 刘洋 Mina Liu  
New Media Supervisor 新媒体主管 刘园园 Liu Yuanyuan  
New Media Editor 新媒体编辑 张讷言 Vevila Zhang  
Senior Education Editor 高级教育编辑 王晓希 Daisy Wang  
Jingkids User Management 菁kids用户运营 唐奥 Gladys Tang

Contributors 撰稿人 齐琰、格蕾、Vinnie、何佳璐、竞波

Art Director 艺术总监 罗肃 Susu Luo  
Production Manager 制作部经理 郭挺 Joey Guo

Sales 销售部 颜晓蓓 Irene Yan, 尚雁宇 Sharon Shang,  
王雅美 Alex Wang, 刘玥 Liu Yue, 王梓涵 Dora Wang,  
孟鲁玉 Candice Meng, 许然 Hiroki Xu

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

IT 技术支持 福山大 Alexander Forger, 严文 Yan Wen

Finance 财务部 赵蕊 Judy Zhao, 崔璇 Vicky Cui, 周鑫 Susan Zhou  
HR & Admin 人事部 罗永宝 Tobal Loyola, 何思玉 He Siyu,  
曹箐 Cao Zheng

Editorial 编辑部 bianjibu@jingkids.com  
Advertising 广告部 177 6512 0249, bd@jingkids.com  
Marketing 市场部 marketing@truerun.com  
Distribution 发行部 010-5941 5499, distribution@truerun.com  
Content Marketing 内容推广 DCmarketing@truerun.com  
Website 官方网站 www.jingkids.com

**True Run Media**

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

为您制作



Since 2001 | 2001年创始  
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始  
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始  
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始  
Jingkids.com

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



# 职业规划： 先探索，再锚定

## Career Planning: Explore Wider Before Diving Deeper

最近听到两个故事，巧得很，都跟“精算师”和“厨师”有关。

在第一个故事中，高中在读的小伙子酷爱烹饪，想以厨师为业。父亲听了二话没说就请了一个礼拜的假，带他去了日本的几家米其林餐厅。在其中一家，菜品让人惊艳，又正好有机会跟主厨聊天，一聊才得知原来厨师是通过特定方法减少了食材中氨基酸的种类，所以能让味蕾感到新奇。又追问为什么会有这样的创新，对方答曰自己是生物化学专业出身。

小伙子由此意识到要当一个厉害的厨师绝不简单，回去老老实实读书，现在是一名精算师。

第二个故事的路径恰好相反，主角是一个原本打算当精算师的男生，但他在职业认知教练一连串的灵魂拷问之下，终于认清自己看重的是什么。之后便一步一个脚印去实现梦想，如今是上海一家颇受食客追捧的米其林餐厅的副主厨（详见本期封面故事）。

精算师和厨师，看似风马牛不相及，在有关职业选择的案例中却成了反差很大的两极。两个故事放在一起有点戏剧化，也正好能引发我们的思考：什么样的职业教育才能帮助现在的年轻人更好地确立职业发展目标？怎样才能让眼高手低、干什么都提不起劲的职场新鲜人快速适应新的环境？

近几个月以来，职业教育引发热议，我们也把视线转向了国际教育领域的职业教育。虽然都叫“职业教育”，其实内涵并不相同，大众媒体多指向 Vocational Education，而我们所关注的则更偏重 Career Planning，通常也叫“生涯规划”。

我们在采访中发现，因为国际学校中职业教育与大学专业方向的选择紧密相关，其实已经发展得相当成熟：上海西华外籍人员子女学校开设了国际文凭组织的职业课程IB CP，上海协和外籍人员子女学校高中部至今已举办了11年“职业日”，华东师范大学附属双语学校则开设了可延伸至小学和初中的“全生涯规划”项目……此外，我们也与开展职业体验和探索项目的三家校外机构聊了聊，同样受益匪浅。

其中，有几点让人特别赞同，值得拎出来加深一下印象：

首先，选对职业的前提是相对准确的自我认知，刨根究底的灵魂拷问和测评工具可以结合着用。在职业选择上切忌跟风从众，只有发掘出自己真正有热情去做的事，才会持续专注地投入。

其次，体验和实习的环节很有必要，它能让学生打开视野，以较低的试错成本去探索、比较、确认。我们之前的实习大都在大学临毕业前进行，而现在已经前置到了高中阶段，学生能在上大学之前就有机会去试探，看看那些听起来很美的专业是不是自己的真爱。如果不是，还可以调整方向，不至于再搭上大学四年去读一个并不喜欢的专业。另一方面，这一环节也能让孩子感知真实职场的挑战，做好必要的心理建设。

再者，具体的职业在迅速更迭，一些职业在消亡，另一些在兴起，但某些底层技能是通用的，教育者要着力培养学生“可迁移的技能”和终身学习的能力。

的确，根据“世界经济论坛”（World Economic Forum）去年发布的《2020未来职业报告》（*The Future of Jobs Report 2020*）显示：我们现在所做的工作总量，到2025年，将有一半会由机器来完成。40%的雇员需要在六个月或更短的时间内学习新技能，94%的雇主期待雇员能学习新的技能，而在2018年，这个数字还只是65%。

身处媒体行业，对于上述趋势特别能感同身受——原本传播的主要载体是文字和静态图片，现在更多的是视频，有没有拍摄和剪辑的技能眼看着就要从plus变成must；原本整理采访录音需要老半天，现在机器转录几分钟就能搞定，虽然准确率有待提高，但只要数据库够大，准确率的提升指日可待。不过话说回来，干这一行最核心的竞争力还是创意，即便某一天机器能依据算法习得有效传播的套路，那也只是套路。当受众对某一种套路审美疲劳时，谁能开启新的戳中人心的表达呢？还是人呀。

闻琛

闻琛  
《青kids》上海版 主编

# 目录 CONTENTS

## 卷首语

Editor's Note

### 03 职业规划：先探索，再锚定

Career Planning: Explore Wider Before Diving Deeper



## 社区报道

### 06 校园新鲜事

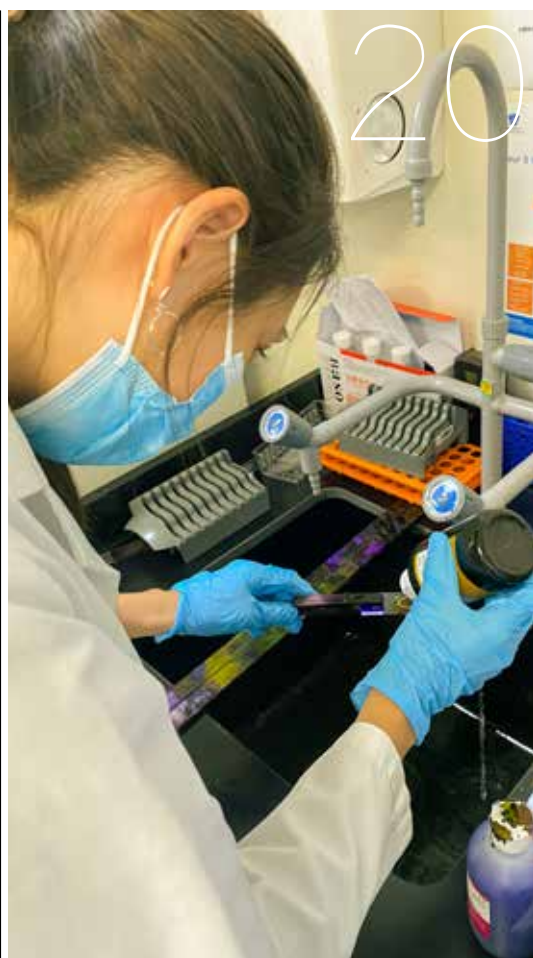
What's New

60

分类信息  
Directory

61

免费取阅点  
Distribution



## 14 Z世代的职业准备

Generation Z Knows Their Future Career Best

### 16 上海西华外籍人员子女学校： IB职业教育，让学生多一个选择

Western International School of Shanghai: Proudly Providing IB CP Programme

### 20 上海协和国际外籍人员子女学校： 高中生如何将兴趣沉淀为职业方向

Concordia International School Shanghai: How High School Students Find Their Career Paths



### 24 华东师范大学附属双语学校： 全生涯规划，帮助学生尽早明晰未来发展路径

ECNU Affiliated Bilingual School: Preparing Students With the Whole Career Planning Program

### 28 校外职业探索： 体验与认知并行

Career Exploration off Campus

### 35 国际化学校里的职业规划教育

Career Planning Education in International Schools

# 教育

同龄视界  
Peer Presents

## 38 IB学生课余时间看什么？ 听什么？

Book, Movie and Music Recommendations  
From IB DP Students



校园之星  
School Stars

## 40 上海新加坡外籍人员子女 学校的校园之星

School Stars From Shanghai Singapore  
International School

写作少年  
Young Writers

42 玩法  
Amusements

在读  
Reading

## 46 二胎世界入门书

Book Recommendations for Families With  
More Than One Child



家长手记  
Parent's Note

## 50 晚一年去剑桥： 我和女儿的“间隔年札记”

Cambridge Can Wait: Notes on the Gap Year With  
My Daughter

留学生专栏  
Column

56 雨落与图书馆  
A Rainy Day at Cornell

未来艺术家  
Blank Canvas

## 58 来自上海七宝德怀特高级中学 学生的艺术作品

Artworks From Students of Shanghai Qibao Dwight  
High School



本期封面和跨页模特为Max、Jolene、Kyle和  
Pearl，他们是上海西华外籍人员子女学校IB  
CP项目11年级学生，目前均已确定大学专业方  
向。感谢他们参与本次拍摄！

摄影：镁光人生

# 美食娱乐

家庭推荐  
Family Favorites

## 54 我们的家在上海

Mathieu's Family Introduces Their Favorite  
Spots in Shanghai



# 为人父母

父母社区  
Parents Corner

64 寻找和寻找的能力  
Job and Search





### 上海协和国际外籍人员子女学校举办零食野餐会

近期，Concordia学前部开展了“我的家，我的伙伴，还有我”社会学习单元。注重家校互动，打造大家庭氛围是Concordia的理念之一，本单元特别设计了“零食野餐会”活动，邀请家长参与到孩子们的学习日常中来。

本单元中，同学们分享了对友谊的理解，学习做友善的朋友。大家制作了图文并茂的手绘书，记录有关友谊、亲情、关怀的小故事，向身边的人展现爱、善良与理解。

活动当天，大家排好队、背起小书包，前往公园与家庭成员们汇合。大家相互分享零食，和家人人们一起阅读了自己的手绘书。伴着暖暖的阳光，大朋友小朋友们共享了这段美好的学习时光。







### 上海不列颠英国外籍人员子女学校学院大比拼

近期，不列颠英国学校小学部举办了学院阅读比赛。学生们选择各类感兴趣的书籍并在有趣的地点和景色下用照片记录。节后，组织此项活动的四年级主任Mr. Benson收到了超过60组参赛照片。学生们的创意精彩纷呈，难分伯仲。最终，龙院以微小差距夺得此次活动桂冠！阅读不但可以培养和增强孩子们的语言感受力，更是了解不同文化、历史、人文的重要途径。不列颠英国学校深知阅读对于语言学习的重要性，鼓励学生们阅读不同体裁的书籍，学习不同的创作风格，并尝试运用在自己的写作中。



# What's



## 上海惠灵顿外籍人员子女学校庆祝联合国日及美食节

10月21日，上海惠灵顿外籍人员子女学校在轻松愉快的气氛中欢庆了一年一度的联合国日及美食节。来自40多个不同国家的学生们身着各自民族特色的服装，手持不同国家的旗帜缓缓步入惠灵顿校园。在奥运开幕式般的巡游之后，学生们欢聚在校园内，享用来自世界各地的学生、家长及老师亲手制作的丰盛可口的国际美食。联合国日及美食节对学生、家长和老师们来说是一个展示民族特色、实现民族大融合的机会，且有助于帮助惠灵顿学子学习跨文化交流与多维度思考。





### 苏州荟同学校正式亮相

10月16日，苏州荟同学校发布会在苏州博物馆西馆隆重举行，宣告荟同在中国的第二所学校正式启动。

苏州荟同学校坐落于美丽的苏州相城，总建筑面积约12万平方米。正方体的庭院建筑和空中花园景观，暗合中国古典建筑风格。高低错落、层层递进的空间布局，高度借鉴了江南一带建筑群排布，与苏州文化一脉相承。

苏州荟同学校的设计标准达到世界一流水准，有百老汇级别的演艺中心、三座赛事级体育场馆、水上运动中心、400米跑道体育场、大型图书馆及多个先进的交互式学习空间。现代化的校园建筑，也将让苏州荟同学校成为孩子们走向世界的最佳起点。





### 常州威雅学校室内演奏会

近期，常州威雅73位小小演奏家与80位家长齐聚常州威雅表演艺术中心，一起见证孩子们音乐学习之路上的阶段性成果。本场室内演奏会受到学生和家长们的一致好评，充分展示了威雅音乐家们的才华及学校对音乐教育的重视。

常州威雅继此前在新北雅马哈音乐厅成功举办首场室内音乐会之后，再次交出了全体师生辛勤耕耘的又一完美答卷。学生们合理地规划平衡了学术、运动、音乐及其他诸多课外活动的时间，并在不同领域都达到了相当出色的水平。





### 耀华国际教育学校上海古北校区20周年庆典

10月8日是耀中耀华楚珩日暨上海耀华古北校区20周年庆典日。学校特别构建了“时空长廊”，借历史相片诉说发展历程。庆典上，耀中耀华教育机构副总裁许学军博士亲临现场致辞，学生的精彩表演将气氛推向高潮。全体师生家长共同创作了8个不同主题的巨幅艺术画卷，玩转魔方塑造像素风耀华Logo，用热熔工艺制作挂件，在运动游戏中为庆典画上圆满句号。





### 上海浦东新区惠立学校二期南楼顺利启用

10月16日，上海浦东新区惠立学校举行南楼启用仪式。

惠立南楼是采用一流的设计标准，精心设计的综合性、多功能教学空间，为学生在学术、艺术、体育等全人教育各领域发展提供完备丰富的空间支持。

惠立剧场配备了整套专业级别的音视频系统，专门设置了舞台机械，升降乐池为艺术表演提供方便、安全、新颖的演出效果。

为了让学生学习、体验多样化的运动项目，惠立学校在现有的室外操场、室内游泳馆基础上，又在南楼配备了专业级别的体育馆。在安全第一的原则下，场馆可以灵活地在教学训练和体育比赛的场地中自由切换。





### 第六届LUC未来成长教育展成功举办

10月22日，第6届LUC未来成长教育展在上海世博洲际酒店举行。今年的教育展围绕“未来教育、未来能力”主题展开，并强调素养类学科学习。

“小学”，是幼儿园孩子家长们所面临的“最近距离的未来”。面对幼升小这关键的一步，LUC教育集团为LUC和FGA在校家庭量身定制了本次专题教育展，邀请了25所沪上知名国际学校、公立学校国际部以及双语学校的代表亲临现场。同时，在未来成长教育论坛上，LUC教育集团请来教育界的多位重磅嘉宾为家长们深入解读教育热词，通过多方视角，共同探讨“双减”后的更多择校可能。



# Z世代的职业准备

Generation Z Knows  
Their Future Career Best

策划：本刊编辑部 摄影：镁光人生





出生于1997年~2012年前后的这一代，被媒体称为“Z世代”。他们中最早的已经大学毕业，开启职业生涯。作为互联网和社交媒体的原住民，Z世代有更多的机会去了解不同职业，并在此过程中加深对自我的认识。本期封面故事，我们走近三所国际化学校，来了解不同维度的校内职业教育；同时，也将目光转向近年来蓬勃发展的校外职业体验项目和职业认知教育——两者一起，能让我们对“Z世代的职业准备”有更多了解。





# 上海西华外籍人员子女学校： IB职业教育，让学生多一个选择

Western International School of Shanghai:  
Proudly Providing IB CP Programme

文：李佳莹 图：镁光人生、学校提供

由全球职业发展数据库WokSop发布的《2021留学生归国求职意向调研》显示：2020年，海外留学归国人员达80万人，2021年又在此基础上增加了48%。大量留学生在回国后并不能获得预期的收入回报，甚至面临“毕业即失业”的困境。

尽管他们具备国际视野和语言优势，但缺乏职业规划（出国前没有想好将来就业方向就盲目选学校、专业）和工作经验，学校所学与实操之间的鸿沟更是加大了就业的挑战。

是否有一种国际课程能够融合学术与实践，并帮助学生早早地规划好未来的职业发展道路？

国际文凭组织职业教育项目IB CP（International Baccalaureate Career-related Programme）就是这样一种课程。选择这一课程的学生不仅能更好地为大学和就业做准备，甚至能提前获取大学学分、缩短大学修读时间。此外，因其难度与深度兼具，专业方向上表现优异的学生还有被授予奖学金的可能。

与我们通常的认知相悖的是，选择这一职业教育项目并不意味着失去了入读顶尖大学的机会，在过往的案例中，就曾有学生获得剑桥大学建筑专业的offer。

Stewart Paterson老师是上海目前唯一一位负责运营校内IB CP项目的协调员。两年半前，正是通过他，我们第一次认识并了解了IB开设的职业教育项目。彼时的学生已经毕业，项目也经历了升级。

再一次与Stewart老师面对面，他办公室的墙上挂着两件苏格兰队的球衣，与网球运动员穆雷的合影也赫然映入我们眼帘。当然，四周还张贴着CP项目的各种海报，“Turn your passion into your profession”的宣传语道出了该项目的核心特点。Stewart在苏格兰教育中成长，对体育的热爱让他成为了一名教练和体育老师。直至几年前，他遇见了IB CP——一种能够帮助学生更快、更扎实地走向所热爱的职业道路的方式，才开始担任该项目的协调员。

CP是国际文凭组织自2012年开始在全球推广的项目，为已然找到所热爱专业或流露出特别天分的高中生提供兼具难度与深度、理论与实践的课程，助力他们未来在相关领域的发展。2017年8月，上海西华外籍人员子女学校（以下简称“WISS”）引入了CP项目。

CP与其他国际课程相比有哪些不同之处？

什么样的学生适合CP？

它如何助力学生的职业发展？

Stewart老师和在WISS读IB CP的学生——解答了我们的疑问。

## 比IB DP更职业导向

### 什么样的学生适合CP？

本次共有四名学生接受了我们的采访。他们来自不同的成长背景，入读WISS的时间也不尽相同，却因为相同的原因选择了CP：已然发现了自己所爱，并规划出了一条较为清晰的职业道路。

享受艺术创作的Kyle选择了由萨凡纳艺术与科学学院（SCAD）提供的交互设计和游戏开发专业（Interactive Design and Game Development），希望未来进入游戏行业，创造自己的角色和世界；

同样选择SCAD项目的还有Jolene，喜欢设计且想从事相关职业的她选择了平面设计专业（Graphic Design）；



Max则是在他父亲——一名体育老师的耳濡目染下爱上了足球，期待通过CP获得奖学金，成为一名在NCAA（美国大学生体育协会）注册的学生运动员，并由此打开自己的职业道路；

梦想创立音乐厂牌的Pearl选择了由瑞士顶尖商学院SUMAS提供的商业和可持续发展专业，她相信包括领导力在内的商业能力将更好地帮助她实现梦想。

还记得上一次采访时，学校仅开设两个CP项目，如今已增至航天航空学、商业和可持续发展、艺术与设计的体育共四个项目。同时，项目下的专业也更为细分，比如：航空航天学下设航空科学、航空商业及行政、航空工程三个分支；艺术与设计项目更是提供从设计、美妆到香水等不同类别的共十条分支。Stewart打趣道：“如果明年再来采访，我们可能又会新增几个项目。”

### CP不如DP难？

尽管四名同学在选择CP时得到了家人的一致支持，但也免不了面对外界的一些质疑，其中最多的就是：都说IB DP太难，选择CP的学生是不是退而求其次？

答案当然是否定的。

CP的核心内容与DP并无太大差别。首先，CP学生需要选择2~4门符合他们专业的DP课程，比如，航天航空学需要选择数学和物理，而SCAD项目则需要选择艺术板块的课程；其次，两者均包含社会服务部分，均须完成书面任务（DP的Extended Essay与CP的Reflective Project），均须培养审辨式思维和探索知识的能力（DP的Theory of Knowledge与CP的Personal and Professional Skills）。

尽管培养的技能相同，但DP的设计为学生探索兴趣提供了更多可能，而CP则基于职业框架，为已经找到兴趣的

学生提供深层次探索的机会。

CP的专业课是与DP最大的不同点。目前，CP的专业课既可以由学校自主开设，在通过国际文凭组织的审核后向学生开放，也可选择国际文凭组织合作伙伴提供的课程，比如SCAD、SUMAS，以及被誉为“天空中的哈佛”的安柏瑞德航空大学（Embry-Riddle Aeronautical University）。据学生们反馈，课程内容与大学专业课无异，正因其难度与深度兼具，不仅有利于申请大学，在12年级结束前，还能获得大学学分，从而缩短大学修读时间。比如，对于就读航天航空专业的学生来说，获得足够学分可直接作为大二学生入读安柏瑞德航空大学。

### 比A Level注重实践

说起学习深度，大家往往会想到另一国际课程A Level——学生可以选择3~4门与未来专业相关的课程，灵活组合，深入学习。那么与之相比，CP又有什么特点呢？

#### 实践

来到WISS时，CP Sports的学生正在上专业课。与想象中体育课应当挥汗如雨的画面不同，学生正跟随老师Gary Halcrow在体育馆里四处走动，不时敲击着手上笔记本电脑的键盘——原来他们正在做体育馆里各项设施的风险评估。

平铺在地上的训练垫可能让奔跑的小朋友滑倒而造成骨折，垂挂在攀岩墙上的保护绳也可能在孩子打闹时勒到他们……在运动健康与安全（Sports Health and Safety）这门课中，学会评估风险是重要的一环。

问及现实生活中哪些场合需要做上述风险评估时，Gary老师说：“这其实是体育老师每天都要做的工作，在校园外，任何体育场所也都有专人负责风险评估。”

CP专业课的老师们始终致力于创造一个如同现实世界的学习环境，帮助学生亲身体验工作职责。

#### 实习

实习是职业教育中关键的一环，它不仅能帮助学生培养专业技能，同时也能积累人脉，为日后求职打下基础。

CP项目要求学生在高中时期就开始自己的实习。两名选择SCAD项目的同学曾分别任职于运动品牌和食品公司的市场部，而Pearl也曾为一家注重环保与可持续性发展的二手书和衣物集成店进行推广。实习经历帮助他们厘清了行业内的分工与合作，也发现了自己的优势与不足。

除了校外实习，WISS也向CP学生开放校内实习机会。Max就即将成为助教，参与到低年级体育课的教学中。体育生还可以加入学校斯托克城足球学院的教练团队，跟随经验丰富的教练学习绿茵场上的排兵布阵，或是为幼儿安排课程计划和班级管理，保障他们的安全和健康。

#### 反思

一辆有轨电车驶来，前方的轨道上有5个人，此时你手





边有一根拉杆，拉动之后电车会变道，但变道的轨道上也有1个人。考虑以上情形，你是否应该拉动拉杆？

这是CP反思项目的课堂上，Stewart老师带着学生们了解的经典案例，旨在帮助学生了解现实工作中可能遇到的道德困境。四名学生一致认为Personal and Professional Skills是最大的挑战，但在学习过程中又确实提升了自己的研究能力、写作和沟通技能，以及创造力。

在查阅资料并讨论分析过后，学生们需要寻找自己专业领域中可能会遇到的困境，并写下反思。选择以游

戏开发为专业的Kyle敏锐地注意到了行业内普遍存在的一个现象——盲盒装备。在游戏里，以一定的金额购买盲盒装备，玩家可能得到的是与金额相匹配的装备，但也有机会获得价值远高于金额的装备，“以小博大”的本质令Kyle联想到了赌博——对于这一虚拟世界里的灰色地带，是应该禁止，还是应该出台一定的管控政策如年龄限制？

通过这门课，学生们亲身体会了现实世界中会面临的进退两难的境地。他们需要运用所学，分析并处理可能遇到的问题。

## 结语

前一次采访时，Stewart老师曾提到，他最重要的工作之一是让更多高校了解CP项目和CP学生的优势。如今，在学校与学生的共同努力下，越来越多的大学已经认可CP项目，而已经毕业的学生也交出了令人满意的答卷——他们的足迹遍及英国、加拿大、澳大利亚和中国等地的顶尖高校，去年的八名毕业生更是获得了总额高达五十万美元的奖学金。

作为仍在蓄力的项目，开设CP项目对一所学校而言意味着大量的投入。为何WISS能够持续稳定地提供该项目？通过时间跨度达两三年的这两次采访，我们总结出了三个原因：首先，不仅有仍处于职业兴趣探索阶段的学生，也有已经找到兴趣所在的多元化的学生；其次，有愿意为学生的兴趣发展创造有利条件的开放包容的学校氛围；再者，有能够为学生提供从课堂到实习等全方位支持的专业老师。

IB CP，让学生多一个选择，也期待有更多高中生拥有类似的选择机会。





# 上海协和国际 外籍人员子女学校： 高中生如何将兴趣沉淀为职业方向

Concordia International School Shanghai: How High School Students Find Their Career Paths

文: Carol Pan 图: 学校提供



如今不少家长都有意识地让孩子从小接触多样的领域，试图发掘他们的兴趣所在，但当步入高中，要决定申请哪所大学哪门专业时，却仍少不了纠结。

所谓兴趣能成为专业吗？喜欢某个领域，和真正要从事这个领域的工作，会产生冲突吗？一个高中生真的能做出不让自己后悔的选择吗？

Elie W.是上海协和国际外籍人员子女学校（以下简称Concordia）高中部12年级的学生，刚升入高中时，她与大多数同龄人一样，对学术兴趣和专业方向摸不着头脑。但现如今，Elie已经十分确定自己未来要从事医疗保健领域的工作。

她是如何逐渐确立自己的目标的呢？一起来了解一下Concordia那些颇具特色的职业生涯规划项目。

## 进入职场，将兴趣沉淀为专业方向

11年级时，所有Concordia的学生需要完成暑期实习项目，法律、金融、医疗、生物制药、非营利组织……可以选择的行业领域十分广泛。学生们不仅能直观了解真正的职场，与业内人士建立联系，拥有一份和目标专业契合的实习经历更能为大学申请加分。

Elie W.在学习AP世界历史和AP生物课时，萌发了对医疗保健领域的兴趣。于是暑期实习时，她选择了上海和睦家医院。在各个科室轮岗期间，一线医生和护士的忙碌日常，让她切身感受到从事医疗工作所要具备的专业精神。

除了专业知识，带教医生还给出了她许多不同职业方向、发展前景方面的宝贵建议。亲眼目睹医患关系与互动后，也让她对这份职业产生了新的思考。

Elie在跟着医生查房的过程中，遇到过罹患阿尔兹海默症且拒绝吃营养餐的老太太、带着爽朗笑容康复出院的年轻女孩、因打针而焦虑不安的孩子……所见所闻让她发现，从事医疗保健工作，要具备的不仅是科学和生物知识，还要具备同理心、对人的关怀和坚韧的精神。

用自己的知识和爱为他人和社群带来改变，这是Elie未来想继续追求医疗保健事业的原因与目标。

不少学生与Elie一样，通过实习更坚定了自己的兴趣与专业方向。

Bennett T.在决定去Dentons Law Office律所实习时，同样是出于兴趣。案例研究、解读法条、起草合同……这些听起来乏味无趣的基础法务工作却让他收获满满。四周的时间里，他以

“中美欧数据隐私法”为主题，完成了一份60页的调研报告。

Bennett 事后总结道：“实习中我学到了很多实用技能，并且更加深刻地意识到自己对帮助他人的热衷。这段经历加深了我对法律职业的兴趣，真的收获很大。”

也有同学在实习中，发现了某一职业以往不曾了解的精彩之处，找到了自己更感兴趣的方向。

一名曾在投资和对冲基金公司黑骏资本实习的同学说：“实习中我非常宝贵的一次体验，是对一家公司开展了深入的市场研究，在此之前我并没有意识到在公司的一次展示介绍背后需要有怎样的投入。这一过程也让我发现，比起销售和公司产品市场调研，我还是对市场营销更感兴趣。”

在非营利性组织实习的同学则说：“通过实习，我发现自己最感兴趣的还是故事、图片，而不是数据。所以将来，我应该会去找一个更加关注调动人们情感、分享故事的工作。”

## 校内创业，挑战真实商业营销

Concordia有许多应用学习项目，其中最能让学​​生接触到社会与商业世界的，是一门名为“社会公益创业”（Social Entrepreneurship）的课程。

如果你在Concordia喝过咖啡，或许手上的那一杯便来自学生们自己创办的咖啡品牌——Third Culture Coffee Roasters。通过社会公益创业课程，11~12年级的学生能拥有“白手起家”的体验。

每次项目启动前，老师会先物色企业，和CEO或创始人讨论适合学生的项目课题。在几节市场调研、展示设计等基础课程后，学生们以3~4人为一组独立完成项目，老师从旁辅助。学生也能与CEO直接对话沟通，答疑解惑。4~6周后，学生们将向企业展示最终解决方案。

一家名为Wobabybasics的有机棉服装公司给到学生们的课题是创始人当下真正在思考的问题：

- “如果企业将原料供应从土耳其转到国内，可行性有多大？为公司推荐供应链，国产有机棉的生产地，并阐述理由。”
- “为企业制定营销方案以扩大中国市场，包括线上线下销售渠道、广告投放、形象包装。”
- “如果使用国产有机棉，为企业进行市场定位，打造品牌形象、推荐核心产品、制定定价策略。”

很难想象如此高专业度、实打实的公司运营方案要交给一群高中生来完成，但Concordia的学生们做到了。

依照“设计思维方式”，3组学生拿到课题后，稳打稳扎地从彻底了解企业和消费群体双方的需求开始，描绘用户画像、寻找客户痛点、进行实地用户采访和市场调研、头脑风暴……最终每组学生都为创始人提供了各具特色和亮点的方案。

另一家企业NAKED nut butter提出的课题是“策划品牌战略，提升品牌认知度和社交媒体影响力”，最后的方案让创始人Meredith Sides赞叹道：“学生呈现出的思考深度和调研的扎实度让我感到惊喜，他们太聪明了！我们已经在考虑如何在实际运作中植入他们的方案了。”

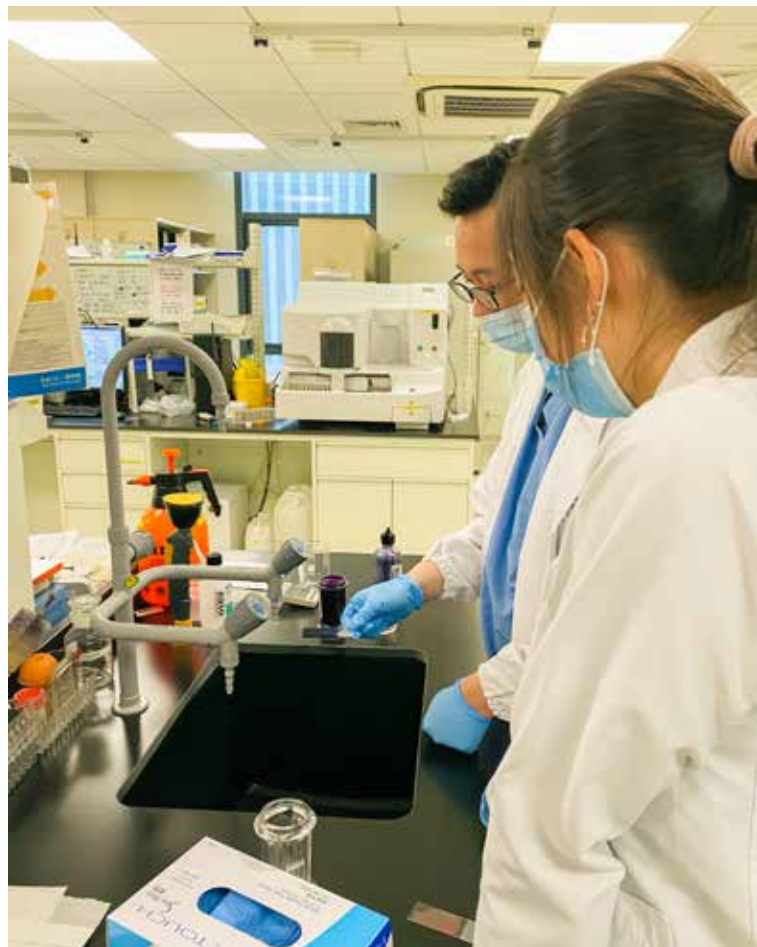
社会公益创业老师Anne Love说，设立这门课程的初衷，是为了让学生接触、解决存在于公司运营中的问题，并思考以下三个问题：

- 企业和企业家们都具备怎样的特征？如何对社会产生影响？
- 身为学习者、领导者、思考者、合作者，对自己来说分别意味着什么？
- 我如何用自己的知识和力量产生影响力？

如此实战型的应用学习方式也让学生觉得收







获颇丰，Selena M.同学评价说：“能参与到真正的商业项目中，这是我这个学年最有意义的项目。”

除了通过实践项目，让学生走出校园、走入职场与社会，每个学生从高中一入学起，都会与顾问老师（counselor）“一对一”绑定。选课、升学、就业、心理健康、家庭关系，顾问老师都将成为他们的后盾。

以“有热情、有使命，为更崇高的良善引领变革的人”为愿景，Concordia的顾问老师在职业生涯辅导中，不仅会考虑职业发展，更会帮助学生寻找人生方向与意义。将兴趣、热情、社会需求结合，展现“怀揣远大目标并为之奋斗努力”，也是顶尖大学所青睐的。

每年，Concordia还会举办高中部职业日，邀请福特、通用、巴斯夫、赛默飞世尔科技、可口可乐等不同领域的企业精英们，与学生们分享专业知识、职场生活和学习经历等。

这些充满热情的专业人士，往往能为学生们打开视角，了解到职业生涯的曲折、行业的最新发展、哪些技能对工作有价值……今年2月，在阿里巴巴副总裁带来的大数据讲座后，便有学生兴奋她表示：“这次讲座让我对大数据技术和云分析有了很多新认识，考虑以后要在这个领域中拓展事业。”

另外，以“保持好奇，不自我设限”的心态来面对选课、社团、活动，也能为孩子们打开更多的可能性。选课时除了擅长的科目，不妨挑一门从未涉足过的领域；感兴趣的社团，即便里面都是陌生人，也鼓起勇气加入；多与老师与专业人士交谈，建立起的联系能给你带来意想不到的机会。

对于高中生来说未来的路还很长，方向或许还会发生改变，但只要能享受学习和过程，找到自己的节奏和目标，无论将来走怎样的职业道路，总能引领你走向快乐和成功。

同学小A，自幼学习舞蹈，喜欢，也有天分，因此跳得很好。与此同时，她功课也不错，很擅长数学和经济学。高中时面临国际课程和大学专业的选择，你猜他会怎么选？

这是华东师范大学附属双语学校（以下简称“华师双语”）升学指导办公室王明明老师分享的一个案例。在华师双语，一个名为“全生涯规划”的项目已正式启动。该项目旨在将终身学习和通用技能融入课程，鼓励学生通过探索和收集信息，整合分析、获得能力、设定目标、做出决定并采取行动，学着去把握和应对未来的各种机遇与挑战。

为了对“全生涯规划”有更深入的了解，我们采访了王老师，请她对项目的缘起、具体内容和实施情况等做了详细的介绍。



升学指导课程

# 华东师范大学附属 双语学校： 全生涯规划，帮助学生尽早明晰 未来发展路径

## ECNU Affiliated Bilingual School: Preparing Students With the Whole Career Planning Program

采访：闻琛 图：学校提供

**Q：听说华师双语开设了“全生涯规划”项目，能为我们介绍一下这个项目的具体情况吗？**

A：“全生涯规划”是一个从“生涯规划”衍生出来的说法，最早是黄雪锋校长在和我们升学指导办公室开会时提出来的。项目主要包括升学指导课程体系、个人提升项目体系、学生自我探索课程体系、专业及职业探索课程体系，以及可迁移技能培养体系。

在我们这样一所K12学校的语境中，“全”字主要体现在横向和纵向两个维度：从横向上说，它不仅包括职业规划，也包括更贴近学生需求的学业规划、成长规划和升学规划。纵向则是指该项目的第一阶段以高中部为起点，通过不断完善，到第二阶段希望能延伸至中小学部，助力学生的成长和发展。

**Q：设立该项目的初衷是什么？**

A：全生涯规划项目的提出主要有几个出发点：

第一个是学生和家长在高中阶段的实际需求。学生和家长在进入国际课程的初始阶段时通常会感到迷茫，如何在国际课程中获得理想的学习成果、如何符合海外院校的升学要求等是普遍比较焦虑的点。同时，在高中阶段，学生还面临很多其他选择，比如：社团的选择；课程体系的选择，是IB还是A Level，以及如何选择具体的课程组合；大学专业的选择；课外活动的选择等。

第二是升学指导办公室在实际工作中遇到的问题，比如：如何帮助和指导学生进行合理的高中规划？如何让学生搜集足够的信息，在面临各种选项时能做出理性的选择？如何帮助和指导学生实现自己的升学甚至是未来的职业目标？

第三是学校长期以来一直思考的问题，就是如何激发学生的学习兴趣和潜能，让学生能够在高中学习和生活中有所收获、获得成功。

此外，建立全生涯规划体系还有一个重要的考量，就是建立学生生涯发展档案。希望通过编写和发放全生涯规划手册来促进学生的自我记录和评价，提升家长、教师学生生涯发展规划的参与度，更好地帮助学生树立目标、明确任务、进行规划和促进实施。

我们讨论得出的结论是：全面的学生生涯规划在高中阶段是必不可少且及其重要的，对学生在高中学习的生活，以至于未来的大学学习和职业发展都具有现实意义，建立高中部的全生涯规划体系势在必行。

**Q：在高中阶段开展生涯规划教育可以理解，很多学校也确实这么在做。对于初中生特别是小学生来说，是不是太早了？**

A：先来说说初中生。华师双语初中部有针对国际高中升学的玫瑰班，可见学生和家长在这一阶段已经明确了未来海外升学这一大的方向。因此他们对于高中规划、生涯规划的需求更加迫切，尽早规划可以使学生和家长对未来的路径更加清晰，有利于学生树立目标，合理地安排高中学习和生活。此外，在国家职业教育政策的指引下，部分初中毕业生也会进入高中阶段的职业学校就读，升学规划和职业教育在初中部也有一定的需求。

再说说小学生。的确，大家可能会觉得放到小学太早了，其实我们中小学开设的“道德与法治”课程中，就有教学生认识自己、认识社



会、认识世界、怎么与他人相处的内容，是生涯规划的重要组成部分。另外，我们前期做课程调研的时候，也发现其他国家，比如英国的苏格兰地区，教育部门给孩子做生涯规划就非常早，是从3岁开始的。根据美国职业生涯规划大师舒伯（Donald E. Super）的生涯发展理论，人的发展可以分成几个阶段，第一个阶段是0~14岁。在这一阶段，学生对自己、对环境会有一个基本的认知。国外的中小学会有学生和家长的角色扮演活动，在这样的活动中，家长从事什么职业，孩子就会相应地扮演成从事该职业的人士，用展板或演讲等形式来呈现该职业的特点。这其实也符合孩子的成长规律，现在的孩子身心发展的阶段在不断提前，越早接触越有余地去探索，能收集更多信息，做决定时才会更理性。

**Q：全生涯规划中几个板块的侧重点分别是什么？**

A：华师双语学校的升学指导体系是从建校伊始就开始建立并逐步完善的。升学指导办公室的主要工作内容是针对海外大学的申请要求，通过升学指导课程、讲座、研讨会、大学宣讲、小组会议、一对一面谈等形式指导协助学生进行学业规划、职业规划、活动规划、考试规划、大学申请规划与辅导等。

个人提升项目体系主要包含心理和学术两个部分。心理部分是由我校心理学老师Dr. Brad Jurica创建并开展实施的，该项目属于Performance Enhancement Psychology的范畴，旨在为学生提供一个学习心理调节技能的机会，并将其应用于学习和专业发展。学术部分的主要是以小组的形式开展，由专业相关课外阅读、学术、自主研究项目、大学入学考试、面试以及学术拓展课程几个模块组成，旨在建立学生学术档案，提升学生的学术自信，为学生挑战海外名校提供充分的指导和支持。

学生自我探索课程体系主要包含四个模块：兴趣探索、能力探索、性格探索、价值观探索，主要以测评、测评解读、讲座、学生活动的形式开展。

专业及职业探索课程体系主要以职业与专业讲座、小组讨论、职业采访、行业考察、模拟招聘会等形式开展。

可迁移的技能培养主要包含三个模块：领导力、信息素养、沟通写作。领导力部分通过领导力相关主题讲座、华师双语课外活动体系中学院、社团为载体来开展实施。信息素养课程每两周一次在9-10年级学生中进行，为学生更好地适应IB、A Level课程打下基础。沟通写作技能的培养主要是融入到英语课程中，培养学生英文沟通写作技能，为学生在海外大学学习生活打下基础。

相对高中阶段，中小学阶段更侧重学生的自



我认知探索、可迁移技能的培养以及学习规划。

**Q：能否重点介绍一下学生自我探索课程体系和专业及职业探索课程体系？**

A：学生自我探索课程体系主要包含兴趣探索、能力探索、性格探索、价值观探索这四个模块。学生会从9年级开始做相关测试，如霍兰德职业性格测试、多元智能测试、学习方式测试等，完成测试后会形成相关报告，反映学生的学习习惯、擅长/不擅长的领域，并由此形成对职业选择的建议。这些报告需要解读，我们就通过自我探索课程来解读学生的报告。

兴趣探索是以霍兰德职业兴趣测评为主，结合学生测试的结果，以及学生、家长的认知，把兴趣点和未来可能从事的职业联系起来，这对学生高中阶段课程的选择和大学专业的选择有一个导向性的作用。当然学生的兴趣是在不断变化的，但对于刚刚进入国际课程体系的学生和家长还是很有参考意义的。

能力探索是指有兴趣从事某一职业，但是不是真正能做是和所具备的能力相关的。现在有一个很好的概念，叫“可迁移的能力”，包括解决问题的能力、适应能力、时间管理能力、表达能力、领导力、信息素养能力等。不同的职业需要不一样的能力，当学生认知到自己的兴趣，并了解到未来可能从事什么样的职业，就可以通过职业来倒推自己需要具备哪些能力，比如商科，需要很强的领导力和表达能力，还有解决问题的能力，如果欠缺，就要着力去培养这些能力。

性格探索主要通过MBTI性格测试及其解读来展开。与兴趣和能力一样，性格也是影响学

**升学指导个别辅导**





职业相关讲座

在稳步开展，当然我们也在挖掘更前沿更新颖的内容和方式，不断优化项目。全生涯规划项目的其他部分也正在一步步融合到华师双语高中部的课程体系之中，同时我们也开展了多次职业相关的主题讲座和活动。

全生涯规划项目的开展实施，调动了学生学习和活动的积极性，同时为学生和家长解答了很多高中、大学以及职业规划的疑问，整体的反馈是积极正面的。但家长和学生对它的认知还存在不足，我们会通过各种方式和渠道，包括家长学院、学校课程和一对一咨询等，让学生和家长更了解它，让更多的学生受益于这一教育服务。

说回小A，“全生涯规划”又是如何帮助她逐渐明确自己的升学和职业发展方向的呢？

入学伊始，升学指导老师就询问了他的留学目的地偏好和课外活动规划，了解到她兴趣爱好广泛，而且家长对他的选择并无限定，只希望他能在充分了解后再做决定。

小A自己在舞蹈专业和其他更“经世致用”的专业之间踌躇，老师就建议她向业内人士深入了解不同的行业：一方面，向她信任的舞蹈老师了解舞蹈行业的情况；另一方面，鉴于她父母从商，也建议她向父母了解商业相关的情况。

经过一番思考后，小A决定学习商科，未来运营与舞蹈相关的事业，把自己擅长的两个领域有机结合。在确定升学目标后，老师又指导她总结和构建自己的课外活动列表，做具体筛选。经过了解，她决定参加社团，通过社团活动来锻炼自己的领导力，为未来学习商科打下基础。

生生涯发展的重要因素。学生面临各种选择的时候，性格特点使得最终的选择结果具有明显的个性化特质。我们在具体的课程模块中除了通过测试让学生了解自己的性格特质外，还会布置相关任务让学生了解在他人，如家长、老师以及同伴眼中自己的性格是怎样的。结合以上信息，参考MBTI性格与职业对照表，了解自己可能适合的职业方向，并进行进一步的探索。如学生的测试结果是I（内向）+N（直觉）+T（思考）+P（感知），对应的职业方向会有工程师、信息技术等，学生获得相关建议后，可以查看具体大学相关专业设置、入学要求、未来的职业发展方向等。

价值观探索主要是引导学生思考“哪些事情对我来说是比较重要的”。通常我们会在第一节课做案例分析，会有一段话，面临大学专业的选择。主人公喜欢音乐，但是也喜欢数学和计算机，对他来说这两个方向的兴趣和能力其实都具备，那就需要再考量一下价值观。音乐是梦想，如果选计算机，可能会让家人高兴、未来可能有不错的薪资报酬、职业发展相对稳定——在这样的案例分析中，不同的学生会有不同的选择。学生通过这样的价值观探索，能了解不同职业所面临的两难境地，只有当他们充分了解到这一点的时候，才能在未来有比较理性的选择。

#### Q：在选择专业机构的测评产品时，有哪些主要的衡量标准？

A：选择测评产品的时候我们首先考虑的是现有的，可以快速上手的资源，如目前升学指导办公室使用的升学指导平台中的相关测评。其次考察

测评产品的理论基础和数据库，目前通行的主要是MBTI职业性格测试、多元智能相关测试等。第三，我们咨询了华东师范大学心理测评领域的相关专家，对相关测评量表进行了基本评估，以及对现有的测评进行了基本的了解。第四，是考虑到学生和家长对于测评系统可操作性的需求。最终，我们选择了现有升学指导平台的测评，测评结果为双语、有解读、有建议，同时专业职业相关有拓展部分供学生参考。

#### Q：项目目前实施的状况如何？学生和家长的反馈如何？

A：升学指导课程、个人提升项目已经在华师双语高中部实施了几年的时间，相对比较成熟，正



个人提升项目小组活动

# 校外职业探索： 体验与认知并行

## Career Exploration off Campus

曾经，人们会用一句“男怕入错行，女怕嫁错郎”来形容选对行业和找对伴侣的重要性。如今看来，从互文的角度去理解这句话才更妥当——无论男女，职业和婚姻的抉择都很重要。

说到职业，问题就来了：我喜欢做什么？擅长做什么？想从事这一行需要做哪些准备？而要想清楚这些问题，体验、试错和规划就必不可少。我们精选了三个校外职业体验和认知项目，它们在目标上各有侧重，但都能让孩子们从不同角度提前感知职业世界。一起来看！



# 未来研究所：

## 从“未来咖啡店”到“超级城市”，对小学生也友好的职业初体验

文：齐琰 图：受访者提供

### 用一次360度的工作体验，打开孩子对职业本质的认知

你知道吗？在上海，没有一滴地沟油在餐饮业流通，哪怕是路边摊，因为有政府监管的专业回收渠道，而且这些废弃的食用油会被再加工制作成生

物柴油，作为汽车能源再利用；用可回收垃圾再生产而成的“海绵体”路面也正在广泛应用于上海的城市道路建设中，在台风等灾害天气带来强降水时帮助吸收地表水，同时还能净水、蓄水，储存的水作为景观水源或浇灌绿地二次利用……

这是未来研究所——一家青少年职业体验中心推出的“超级城市”系列课程中，有关环卫方面的课程内容。据悉，这个系列的课程只要一上线就会被“秒光”，除了因为其内容贴近生活，能够加深孩子的理解外，更重要的是，未来研究所在设计课程时，会把孩子代入到相关的职业角色里，让孩子以“职场人”的身份去体验，了解该职业在整个社会运行过程中扮演着怎样的角色。

“我们的初衷是让孩子对职业产生全方位的认知，不仅是光鲜的一面，其背后的辛苦，甚至是风险，我们都希望孩子们在体验的过程中能有所感知。通过积累，逐渐在脑海中形成对某一职业或某一行业的深度认知。”未来研究所的创始人Kin向菁kids分享道。

拿PBL课程“未来咖啡店”这个项目来说，模拟开一家咖啡店，每个孩子在“创业之初”都是兴致勃勃的，有很多很好的想法，但经过专业的经济学工具测算会发现，有些运营策略是亏钱的；在“产科医生的一天”这个项目中，也有一个重要的医生分享环节。通过医生分享对这份职业的真实感受，让孩子们知道，在这个神圣的职业光环下，医生需要付出很多倍的辛苦，比如当同龄人已进入职场，医生还在读书；工作后加班是常态；从实习医生开始，晋升之路颇为漫长。

“回顾我们自己的经历，当初选专业的时候，并没有太多可参考的信息，一旦毕业后进入职场，就会发现所学的专业和想象的完全不同。而现在，我们有很丰富的资源可以支持孩子们去深入了解一个行业，那为什么不打磨一些真正对孩子职业认知上有帮助的课程呢？”Kin说。

## 创编孩子读得懂的行业手册，不做企业课程的搬运工

把对一个行业的深入剖析转化成孩子能够接受的课程，并不是一件容易的事。一个课程最终能够落地，前期需要投入大量的工作。很多企业本身就有比较成熟的培训课程，但未来研究所坚持不做这些课程的搬运工，而是通过与企业大量的沟通与磨合，研发出既有深度又容易被孩子理解的、课堂理论与工作实践相结合的、同时承载着企业文化的“职场培训课”。与此同时，未来研究所的课程研发团队还专门为孩子们创编了易懂的行业手册，并配置了专业的师资。

孩子们通过未来研究所体验过的职业种类非常丰富，从博物馆讲解员、体育赛事小主播、新闻媒体制片人，到私人财富规划师、职业赛车手、生物学家，还有室内设计师、摄影师、高端酒店运营者等。所合作的单位也通常都是该行业的领军者，如新民晚报、汇丰银行、丽思卡尔顿酒店、中国移动咪咕视讯等，除此之外，还得到了中科院巴斯德实验室以及上海市市容环卫局等政府部门的大力支持。

## 推进“社工”项目，让社会责任走进孩子的认知

除了日常生活中比较常见的职业，“社工”也是未来研究所正在大力推行的职业体验项目之一。Kin表示，推进这个系列课程的原因，是希望孩子们从小便能够对社会责任感有所感知，对于特殊人群的关怀不只停留在心理包容和宣传的层面。

“用微光照亮微光”是未来研究所目前正在进行中的一个社工项目。他们与上海市浦东新区辅读学校和腾讯、GAP等企业合作，为特殊青

年的两个就业项目——咖啡厅和秀坊策划商业方案，一方面帮助他们实现创收，另一方面，让孩子们通过实际行动去真切地体会企业社会责任的意义。

未来研究所目前已经开发的课程主要面向小学和初中生，时长则从几小时到几天不等。让孩子们从好奇心爆棚的小学阶段就开始进入企业去听、去看、去感受，去“研究未来”，了解各行各业的情况——这就是未来研究所希望创造条件让孩子们去做的事。





# 普华永道You Plus Achiever Program:

咨询界顶流打磨高中生创新教育项目，让真实商业世界触手可及

文：李佳莹 图：Unsplash



用1~2周的时间为客户打造一套创意宣传方案，并完成一份商业计划书——对于高中生来说，这是mission possible的吗？

2020年，“四大”之一的普华永道（以下简称“PwC”）旗下创新教育事业部就开设了一个名为“You Plus Achiever”的体验式教育项目，面向高中生，由来自普华永道不同业务线资深导师团队潜心打磨数月，集结商业和能力提升的学习系列，旨在为学生开展商业领域的职业启蒙。

对于计划出国留学，尤其是申请美国大学的高中生而言，通过课外活动全面提升自己的能力是“刚需”。商业项目因其复杂性而具有丰富的可探索空间，是培养领导力及“4C能力”（沟通、协作、创新和审辨式思维）的有效载体，很多面向高中生的商赛便由此应运而生。

与常规的商赛相比，“You Plus Achiever”究竟有哪些独到之处？1~2周的时间，真的能刷新学生对商业世界的认知吗？为深入了解这一项目，普kids来到PwC，采访了负责该项目设计和落地的几位老师。

## 沉浸式商业实训

事实上，PwC创新教育事业部最早开设的是帮助大学生跨越校园与职场鸿沟的课程。基于多年对CEO们所做的调研，他们发现，企业需求端和人才端之间存在较大的gap，需要一些培训项目帮助应届生在最短的时间内从“学生思维”中跳脱出来，切换视角，转变做事的方式方法。

在发现越来越多的高中生也有商业启蒙的需求后，PwC将课程向低龄方向做了调整：降低商业专业知识的比重，强化核心技能的培养。项目分为Immerse（6天）和Commerce（2周）两种类型，聚焦公益课题策划和商业思维培训，学员最终需要完成一份创意宣传方案/商业计划书。

得益于PwC长期以来所沉淀的海量真实商业案例和各行各业的合作伙伴，学员能在沉浸式的项目体验中学习得相关知识与技能。为了让学生快速感知商业世界中的思维方式，熟悉一套行之有效的的方法论，课程采取理论与实践相结合的方式。在完成项目的实践过程中，学员们如同身处真实的职场，大家在合作中竞争，又在竞争中达成让客户满意的目标。比如，You Plus Achiever曾与公益组织Hopeful Hearts合作，为救助先天性心脏病儿童制作一则公益广告。他们需要思考“如何分工合作”“谁担任Leader”“怎么恰当地提出自己的建议”等一系列问题。

## 提升职业成熟度

实训开始后，面对一个个接踵而至的难题，学生们时常会在苦思冥想后问“该怎么做”，其实是想寻求一个传统课堂上的标准答案，PwC的老师们将其称之为“学生思维”。然而，职场没有标准答案。条条大路通罗马，关键是最终能否打动客户与观众。体验过后，学员们终将明白，一份出色的方案是需要通过不断的反思和修正来打磨的。

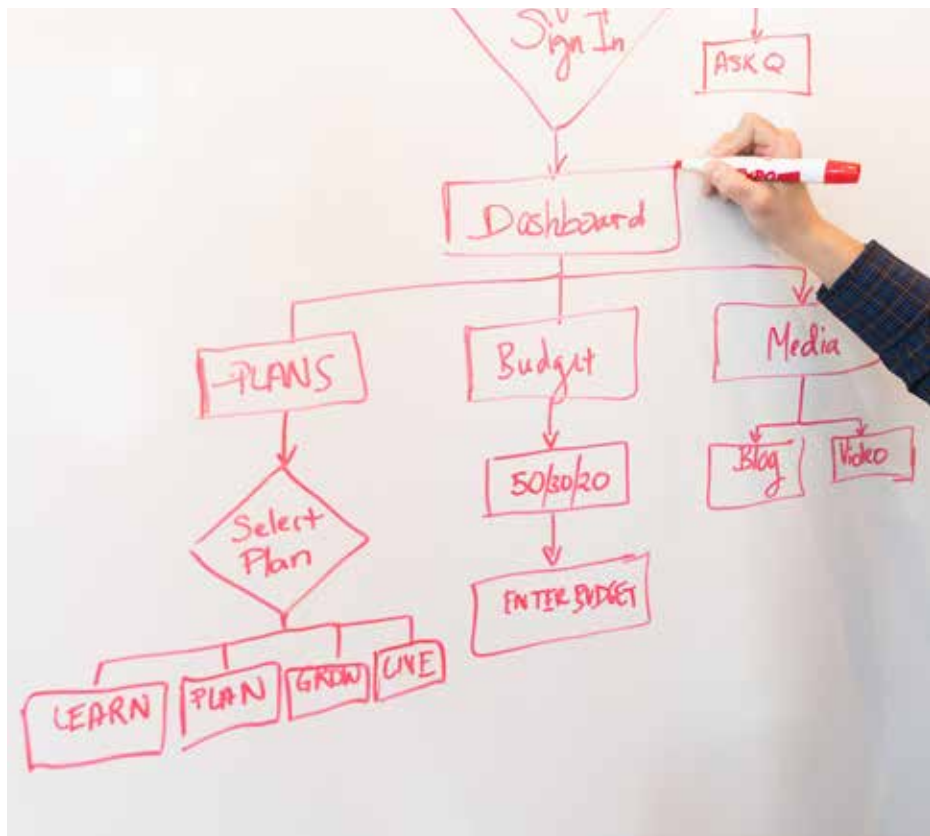
在跳出“学生思维”后，学员们将进一步学习商业技

能。在两周时长的项目里，学员的任务是打造一份商业计划书。他们需要从零开始，在项目中思考如何将点连成面，站在战略层面发现问题的根源，并找出解决问题的方法，最终交付一份商业解决方案，这培养的是学员们的“结构化思维”能力。

在完成项目的过程中，学员们会被分为若干组，每组4~5人。他们通常具有不同的学习背景和性格特质，有的学习IB，有的学习AP；有的擅长表达，有的执行力超强，有的则具有很强的领导力。从一开始讨论分工，到头脑风暴时倾听他人想法并说服成员采纳自己的方案，非常锻炼学员们的团队协作能力。一名女生还曾在项目结束后反思，自己应该更勇敢地去表达意见，而不是一味回避冲突。

除了沉浸式实训和真实案例分享，Achiever项目还有不少优势，如：资深导师团队都在PwC不同业务线积累了丰富的咨询经验，不超过20人的小班制教学，有一群同样充满学习热情渴望打开视野的优秀同龄人，等等。此外，在藏龙卧虎的PwC，学员还能与PwC的正式员工交流，这一分享环节同样让大家受益匪浅。前辈的分享能让学员看见实现梦想的希望，帮助他们找到未来的方向。

据悉，目前申请Achiever项目的学生大致分为两类：一类已初步决定未来学习商科，前来体验该专业是否真的适合自己；另一类则倾向于学习人文或理工学科的学生，希望通过商业实训来了解商业逻辑、拓宽视野，同时结交良师益友、体验真正的职业氛围，让未来的职业选择具备更多可能性。



# TheNewProject:

认识你自己！选择专业前，需要一次充满灵魂拷问的职业认知教育

文：Carol 图：Unsplash、受访者提供





媒体曾将迷惘的大学生称为“空心人”，“毕业即失业”近年来也成为了一种苦涩的调侃。为什么本应意气风发踏入社会的大学生们会失去方向和目标？问题出在了哪里？

菁kids采访了TheNewProject认知教育（以下简称“TNP”）创始人任意君。任意君拥有十余年青少年教育经验，是北美认知科学协会、青少年和儿童发展研究会会员。

在上海交通大学和浙江大学出国培训中心任职时，任意君发现这些同龄人中的佼佼者，宁可把时间花在谈恋爱、打游戏、出去玩上，但就是不想上课、不想写作业。她在与学生的聊天谈心寻根溯源，发现隐患早已在无形之中埋下。

而任意君和TNP正在做的，是用科学的方法帮助6~12年級的青少年认识自我，发现核心优势，找到专业方向，从而获得持久的内驱力。6年间，她的学生中没有一个人选择的大学专业是重复的。

### 寻找内驱力，从认识自己开始

如果问一个孩子“未来想做什么”，几乎一半的人会一脸茫然，还有一半尽管能说出个大概方向，但一细问大都是因为父母的灌输。

任意君刚认识学生C时，他说以后想成为精算师。被问到为什么，学生C说因为想要高薪。但再进一步追问后会发现，他对精算师这一职业基本一无所知。

“我们不会对学生的想法进行价值判断，重点在于赚取高薪的最终目的是什么。”任意君对菁kids说：“那个学生告诉我，他喜欢做菜，以后想开一家餐厅，邀请自己喜欢的人和朋友，一起享受生活。”

“高薪”是欲望，“做自己喜欢的事，和朋友一起享受生活”是需求，后者才是被挖掘出的真正内驱力来源。

为了帮助孩子更好地认识自己，任意君和她的团队们基于认知科学设计了一套教具卡牌，每张牌上写有一个价值观，例如“诚实”“正义”“财富”“舒适感”等，孩子将所有牌分成“最重要”“可有可无”“最不在乎”三类，几轮筛选，最后留下3张“最重要”和3张“最不在乎”，并说出原因。

随后老师布置给孩子思考作业。例如，如果你留下了“舒适感”的牌，那么你认为舒适感的反义词是什么？在舒适感的坐标轴上，你所处的位置在哪里？怎样更能达到舒适的目标？类似的“灵魂拷问”在认知课上还有很多。

自我认知中，还有很重要的一块是意识到自身的限制性信念，即孩子在外界影响下形成的观

念。例如“这是女生喜欢的东西，我不适合吧”“我是女生，理科不好是自然的”“父母和周围人都这么说，所以我就这样做”……无论当下改变与否，重要的是帮助孩子建立深入思考的习惯。

很多孩子每次上完课都感叹“感觉被掏空”，但也正是如此不断的深度自省，自我画像才得以一步步清晰起来。

## 成绩只是表象， 核心优势才是竞争力之本

我们将孩子的长处和职业进行匹配时，往往会想当然。例如一个孩子数学很好，就认为适合从事金融行业；能说会道就有成为律师的潜质。

“同样是擅长数学的孩子，他们的核心优势可能是不一样的。”任意君向菁kids解释道，“之所以能有好的数学成绩，是因为勤奋努力善于解题，还是因为理解概念一步到位，还是因为有好的想象力甚至发散思维？这些点才是核心优势所在。”

例如学生C，他高中时在乐高社团担任社长，按一般思路，大家可能会想，他是不是应该走高科技工程类的专业方向？但实际上，他更擅长外联工作，管理运营才是他更擅长的。

如果孩子对自我没有足够的认知，没有产生过自己的想法，也不知道自己真正的优势是什么，而是一味顺着别人安排设想的道路走下去，那么当他遇到职业瓶颈时，倦怠与迷茫是一个几乎不可避免的状态。

当我们帮助一个孩子时，不再局限于“成绩好”“擅长某类活动”的表象，而是去寻找根源，找到核心优势，孩子便会有机会发展自身的潜力，从而实现“我想做什么，就能做成什么”的目标，这正是任意君和TNP的初衷。

## 搜索匹配专业信息，认识大咖体验行业

在解释专业认知时，任意君说：“专业认知其实是一个确立自我认知，以及发展行动能力的综合过程，并不代表孩子未来一定要从事什么职业。”

同样是计算机方向，可以分为硬件设计、软件工程、人工智能等很多细项，美国大学甚至还会不断冒出新的跨学科方向，例如卡耐基梅隆的计算机生物学（Computational Biology）。

要认识到如此多的可能性，学生要做大量的搜索。从一个模糊的职业兴趣出发，反推有哪些大学提供相关专业，未来能进入哪些产业，哪些公司会招聘类似的岗位，他们各自的要求是怎样的，工资中位数如何……

通过专业引导而展开的搜索过程，喜欢戏剧的孩子认识到，未来成为商业制作人能够实现自己的梦想；原本以为工业设计就是和硬件打交道的孩子，发现其实游戏设计也是出路；想成为篮球训练师的孩子发现，非运动员出身的背景，也能找到相对应的发展路径。

既然已经通过专业搜索找到了行业地图，孩子们剩下的最后一环就是实践。在TNP行业顾问的帮助下，他们进入实习项目，完成自我探索，甚至有些孩子最后还将行业顾问发展成为了自己的人脉。

说回学生C的故事，通过TNP行业顾问的资源，他结识了上海米其林餐厅的法国主厨，对运营一家餐厅意味着什么有了更切身的了解。尽管中间还经历了很多“少年愁”、很多对未来的顾虑和纠结，最终还是遵从内心，申请了餐饮管理专业。做出选择后，这条路反而走得坚定起来。

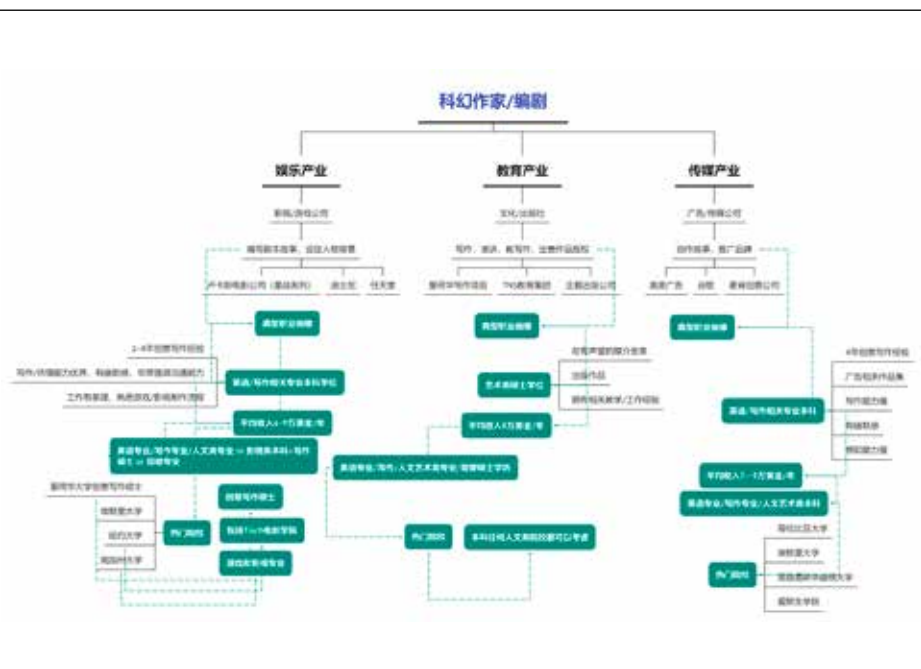
金奖去往美国大学后，学生C坚持每年夏天飞回上海，到主厨的餐厅实习，这样亦师亦友的关系也成了人生的转折点之一。大三时他毅然退学，拿着主厨的推荐信，重新申请进入位于里昂、世界顶尖的保罗·博古斯酒店与厨艺学院。

任意君曾去那里探访过学生C。当时他正在里昂的二星餐厅实习，从早上8点开始连轴转到晚上11点半；餐厅为了考验选拔人才，没有指派任何帮手辅助他经营副牌。虽然才20出头，但是C不仅一路坚持了下来，还出色完成了经营任务，获得了圈内的一致认可。如今，这位年轻人已经回到国内，成为顶级米其林餐厅的二把手。

随着世界的不断变化，个人阅历的不断增长，年轻人的未来方向或许还会发生改变，但重要的是，基于对自我的认知和专业信息的搜索，他们扎实掌握了一套从目标到行动的思维方式。

在采访中，任意君还和我们分享了一个小故事。一个家境普通，本满足于毕业后找份好工作学生，有天突然打电话给她：“我以前总觉得稳定的工作是最想要的，你以前鼓励我要dream bigger我总觉得这不现实。但是现在我开始觉得我有新的想法了。我觉得我会站在世界开发者大会上，分享我的智能家居设备，我想帮助人们在不适宜居住的环境下，打造出完全宜居的室内环境。我觉得科技不仅仅是用来改变世界的，更重要的是要让人本身过得更好，更有尊严，更幸福。”

Dream bigger, never too late.



# 国际化学校里的职业规划教育

## Career Planning Education in International Schools

### 中学

### 1 上海七宝德怀特高级中学

在七宝德怀特，职业教育正以一学年Spark Class的形式在高一新生中开展。课堂糅合真实案例分析和在线测评工具，帮助学生定位个人职业偏好，探索多样的职业道路。此外，学生还将学习信息检索、简历写作、面试技巧等职业技能。课程结束时，学生需完成：对一名职场人士的采访，一份自己的简历，一场全程录像的模拟面试。

七德对学生职业发展的支持贯穿始终：入学后，有经验丰富的升学指导出谋划策，为在校生按照其职业愿景来定制规划大学申请；毕业后，学校仍继续为校友保驾护航，提供源源不断的实习机会和生涯指导。



### 2 上海哈罗外籍人员子女学校

在哈罗，职业教育始终贯穿在各个年龄段的教学中。从小学起，学校开设了PSHE（个性、社会、健康与经济）课程，旨在培养学生自信、健康和独立生活的技能，让他们能在应对各种挑战时更加自如。到了初中（Year 6起），学校为每位学生分配了同学院的导师，有任何学习、生活上的疑问，学生们都可第一时间与导师沟通。进入高中后，学校经验丰富的高等教育与职业负责人将会提供一对一的支持，为学生们的未来职业道路与大学选择提供专属建议。本学期，学校还将举办职业教育日，邀请来自各行各业的领军人物来校与学生们分享不同职业的成长赛道、真实日常以及面临的各种挑战，为学生们刻画最真实的职业画像。



# 3 上海法国外籍人员子女学校

每年，上海法国外籍人员子女学校学生都有机会前往一家企业参观学习，增进学生对不同职业的热情及认知，加强与企业的沟通与交流。今年，LFS为学生们安排了前往华为、佛吉亚（Faurecia）和马培德（Maped）的参观学习活动。

职业规划及高等教育的选择是学生们人生的重要决策。参观学习活动，能增进学生对于企业内部的认知。非常感谢那些敞开大门并为学生们提供教育机会和专业指导的公司。



# 4 上海新加坡外籍人员子女学校



上海新加坡外籍人员子女学校致力于培养与支持学生的未来发展。9年级的学生通过升学指导计划逐步完成自我认知过程，为了解和选择最适合自己的未来学府及职业做准备。学生通过各种性格和学习评估，了解自己的性格特征，判断如何在未来最大限度地发挥自己的潜力。10年级学生有机会了解16个常见职业类别，接受各种职业相关评估，了解个人性格特征，以确定哪些类型的职业更符合他们的个性，以及需要哪些技能来准备进入他们选择的职业。升学指导老师除了协助学生寻找校外的实习机会，也会安排学生们到校园内各部门进行为期一周的实习。

除此之外，SSIS还会定期举办“领航”系列访谈活动，邀请各领域的学者、创新者和意见领袖与学生分享他们的专业知识、个人经历与思想。

# 1 上海德威外籍人员子女学校（浦西）

德威浦西小学部近期举办了一次企业展，来自德威浦西家长社区的企业家们现身说法，让孩子们感受到了榜样的力量，同时也进一步激发了他们对未来的渴望。

上海德威浦西校区认为，让孩子们接触特定领域的优秀从业者是非常重要的。学生将成为未来职场的主人公，甚至会成为公司或行业的改革创新者，因此学校提供各种机会，帮助孩子们做出正确选择，也培养他们的责任感和使命感，在未来做出自己的贡献。

在企业展上，孩子们探讨了企业的社会责任。参会的家长企业家们也慷慨地分享了自己企业的一些方式和做法。最后，老师和孩子们一起对未来可能工作的企业提出了很多问题，比如他们正在考虑这些企业是否与他们自己的个人价值观和理念相一致。孩子们对于市场和道德的理解逐步发展，毫无疑问，这些小种子一定会在未来开花结果。



# 2 上海闵行区万科双语学校



在闵行万科双语一年级学生的职业日上，众多校内与校外的嘉宾齐聚一堂。执行校长程敏女士、IT邢老师、校食堂厨师长Eric、校医吴老师以及在医学、珠宝、金融、法律等行业任职的学生家长为小朋友们带来各自的职业讲解、分享职业体会，帮助小朋友们进一步了解“什么是职业”，并引发对自己在未来想要从事哪一类职业的思考。

# IB学生

## 课余时间看什么？听什么？

### Book, Movie and Music Recommendations From IB DP Students

编者按：本期同龄视界，我们的特邀编辑是来自上海协和双语高级中学12年級的Janet Hu。她和她的同学推荐了他们的心头好，其中既有中英文书籍，也有电影和音乐。



**推荐者：Clement Chevalier**  
漫威系列粉丝，热爱排球、足球，以及用钢琴演奏蓝调音乐。

**推荐书籍：小说《头号玩家》**  
(*Ready Player One*)  
作者Ernest Cline

我推荐的书是《头号玩家》，这是一部有着丰富流行文化元素的科幻小说。不论是它的文本、电影，还是音乐，都能带你回到20世纪七八十年代。我认为，在学校学习科学、数学等严谨的学科之外，也要适当地放松自我，拓宽自己对其他文化元素的了解。如果你对这类题材感兴趣的话，这本书将会是一个很好的选择。



**推荐电影：漫威宇宙系列24部电影，《太空旅客》**

我最喜欢的电影无疑是漫威宇宙的全部24部电影。至今我都能回想起2012年我还在上小学时，父亲在我放学后带我去看漫威电影的情景，那也是我对于漫威宇宙热爱的起源。我喜爱这一系列电影，不仅是因为它们的动作戏和故事线，还因为我能在银幕英雄中看见自我。漫威宇宙的24部电影之外，我个人最喜欢的单部电影是由克里斯·帕拉特和珍妮弗·劳伦斯主演的《太空旅客》，讲述了一对情侣身处孤独太空的故事，关于坚持与牺牲。

**推荐音乐：作曲家Hans Zimmer的“Death of a Hero”音乐合集**

在为IB考试做准备的过程中，我经常听一系列的电影音乐，特别是德国作曲家Hans Zimmer的音乐。他为电影《星际穿越》(*Interstellar*)所创作的音乐给予听众宛如飘浮在空中的体验，令人身心放松。除电影乐曲外，我也非常喜欢油管上一个名为“Death of a Hero”的音乐合集。虽然这个合集的名称听起来有点悲观，但却能给予我每日继续学习的动力。





**Janet Hu**  
喜欢看小说和各种创意写作题材。

**推荐书籍：《变形记》(The Metamorphoses)**  
作者：Ovid

如果要我推荐一部我喜欢的既有教育意义又鼓舞人心的作品，那就是Ovid的史诗《变形记》。那些伟大的冒险故事、传说中的怪物和前去处理他们的英雄、神和凡人戏剧性的背叛，以及统治罗马人时代的神话吸引了我。这本书对于希腊和罗马神话的爱好者，以及喜欢看冒险和富有戏剧性故事的读者来说是一本不容错过的书。Ovid通过罗马人的传说展示了他们的信仰，塑造了基于当时社会的人物形象，并揭示了男性和女性的地位。造物主的故事、主神的感情史、复仇的赫拉、木马屠城的传说，以及许多更著名的故事都汇集在本系列中，是具有挑战性但非常吸引人的读物。



**Mr. X**

**推荐书籍：《现代西方思想讲义 哲学汇总类书籍》**  
作者：刘擎

用简短的篇幅海纳百川，把西方近代哲学家如尼采、诺齐克、韦伯等的思想融合到了一本书中，能让读者从不同角度去探索世界、拓宽思维，特别适合功课繁忙的学生。这是一本非常好的哲学入门书，包含了哲学家对“个人-团体-国家-阶层-种族”等的理解。读完这本书后，去批判、反思、自我辩论各大哲学家的理念也是一个享受的过程。



**Roslyn Hong**  
空闲时间喜欢跳舞、追剧。

**推荐音乐：At My Worst**

我是一个正在进行IB第二年学习的学生。IB的第一年充满了挑战，在此期间，我花了很长时间来适应繁重的学习。在某些困难时期，我听了Pink Sweats乐队的歌曲“*At My Worst*”，这首歌的旋律轻松、甜美，它平静的旋律能帮助我缓解压力。我最喜欢的一句歌词是“*Know I'm not perfect, but I hope you see my worth*”（我知道我不是完美的，但我希望你看到我的价值）。这首歌缓解了我在IB学习期间的紧张情绪，也真实呈现了我与IB课程的关系。虽然我可能有缺点，但这并不能改变我不断挑战自己、努力实现目标的事实。



# 来自 上海新加坡外籍人员子女学校的 校园之星

## School Stars From Shanghai Singapore International School



**Cheuk Yin MOK (G11)**  
**SSIS 体育奖学金得主**

那是2019年的春天，伴随着SSIS体育馆内的欢呼声和鞋子磨擦地板的吱吱声，我开始了一场排球之旅。我还清晰记得，远处学长们的笑脸、连续的击掌声，还有排球落地发出的“砰砰”声。那时的我还只是躲在角落、害羞胆小的女孩，但我的内心却被他们鼓舞着，并渴望能成为像他们一样的人。

流过热血、汗水和泪水后，现在的我可以幸运地与队友们在球场并肩作战。我们分享着每一次欢笑，见证每一次欢呼，不断地支持和激励着彼此，共同奋斗，越战越强。前辈们的表现都特别优秀，我意识到我们不能仅仅做到“像他们一样”，更要走出自己的路，创造属于我们自己的回忆。我非常感谢 SSIS 社区给我们的鼓励，也感谢他们成为我们的“铁粉”！正如我们的口号一样，我们确实是#stronger together!

**Xin Yi HOO, Grade 12**  
**SSIS IBDP优秀奖学金**

我七年级时加入SSIS，在这五年的学习中，我对医学产生了浓厚的学习兴趣。我很感激SSIS给予我机会通过丰富的学习形式追求自己的梦想，例如居里俱乐部课后活动。我也很感激这里有兢兢业业的科学教师团队，全力支持我做研究学习。其实，直到2017年开始在SSIS学习之后，我才真正发觉自己对科学的兴趣。在七、八年级的综合科学课程中，我通过实验、研究和调查探索学习生物学、化学和物理学的基本概念。九、十年期间，我选修了IGCSE课程中的三门科学课，进一步激发了我对医学的热情。我很感谢SSIS科学部及升学辅导老师们，让我清楚知道自己未来的梦想是从事医疗工作，也让我知道进入IBDP学习后，应该往哪方面努力。

此外，SSIS积极的学习氛围让我很早就做好申请医学院的决定。加入Sabres体育队后，我参加了羽毛球、排球和健身训练，在团队里我感受到了SSIS的仁爱精神，得到了教练和队友们的关爱和支持，这让我对生活的方方面面都充满自信。



**Diya DINESH (G12)**  
**SSIS IBDP卓越奖学金得主**

我从三年级时就开启了SSIS的学习之旅，这里是我的第二个家。SSIS见证了我从一个小女孩蜕变成一个自信的过程，并且成为两次荣获IBDP卓越奖学金及开拓奖的优秀学生，我很荣幸能够获得学校的认可。

我曾担任学生会秘书和副主席，积极组织活动为公益事业筹集资金，我一直努力为同学们树立榜样。无论是学习小提琴、加入管弦乐队，还是代表学校D2排球队出赛，我从不害怕尝试新事物，我相信积极参与社区活动并不会阻碍我保持优秀的学术表现。

所有SSIS老师都鼓励我努力践行校训“追求卓越”，学校给予我足够的空间做真正的自己，我的同龄人都十分优秀。在这里我找到了能陪伴终身的朋友们，即使明年毕业了，SSIS的记忆也会永远伴随我。





### Paarth Kaustubh SHARMA (G12) SSIS 科技与创新奖学金得主

教育已经超越了传统模式，如今学生主导项目也受到了重视。一所好的学校理应当让学生能够在教室之外继续追寻自己的热情所在，SSIS的教学氛围很好地反映了这样的理念。

过去三年里，除了常规学习，我努力尽己所能为社区做贡献。我联合主持了模拟联合国会议（MUN），参与撰写了MUN参会指南，代表SSIS前往吉隆坡参加世界学者杯比赛，并前往新加坡参加会议。我主导了一个虚拟现实项目创建校园虚拟导览体验，让SSIS成为上海首批成功实现虚拟导览的学校。

我知道，无论我的新想法有多么疯狂，都一定会获得老师们的大力支持，对此我真的非常感激！



### Yun Ze CHEN (G12) SSIS IBDP 优秀奖学金得主

SSIS的校训是“追求卓越”，这是我做任何事情都全力以赴的原因。我常常自省，并从中汲取经验。学校从一开始就教导我们，不要害怕向老师或者教练提问。在与老师们的交流中，无论是学习还是体育方面我都能得到进步。学校的课后活动课程对我而言尤其卓有成效，定期的体育训练给予了我们与教练交流的平台，像居里俱乐部这样的学术俱乐部则能够帮助学生拓展学习兴趣的学术领域。

此外，SSIS的学校文化鼓励同学们走出舒适区，作为一个敢于尝试不同事物的学生，我有不同的机会在台上展示自我，发表公开演讲，这样的经验帮助我在众多领域建立自信，丰富了我的校园生活。



### Ye Won KIM (G12) SSIS 美育奖学金得主

SSIS是一所帮助我建立自信、走出舒适区的学校。过去我总是安静地待在自己的舒适区中，无论排练再多就是无法克服上台表演时的焦虑感。

SSIS才艺秀给了我突破自我的机会，从第一次上台，到每周午餐时间为同学们表演，一次次的机会让我对舞台表演越来越有经验。后来我当上了中学部弦乐队的首席小提琴手，带领乐队表演并挑战舞台剧。我很享受舞台带给我的挑战，现在的我没有焦虑感，反而在与师生的表演交流中找到了满足感与成就感。

### Qi Ru SOH (G11) SSIS IBDP 卓越奖学金得主

我很幸运在SSIS大家庭里有一直支持我的朋友们以及待我如朋友一般的老师。是他们教会了我要关注自我成长，不断提高自己，找到自己的爱好。

我的爱好就是打排球，排球队里的队友和教练是我在学校里的“第二个家”。每一句问候，每一次欢笑和泪水，都会让我感受到“stronger together”的力量。正是在这种充满爱的环境中，我找到了自己的目标，不断激励着自己追求卓越。我相信，没有什么比构建自我价值观，成为更强大的自己更重要了。



# Amusement Sensibilities 玩法

## 曦蕊老师的话：

谁说现在的小孩无趣？读过《浮生六记》，大家都来与沈复芸娘一较高下：课间掷橡皮如斗兽，家中小小孺鼠可教，班级换笔生意内有谍战门道。方寸生活，随手可玩，样样好玩。



## 方楚涵：12岁 就读于上海尚德实验学校六年级

大人老是说小孩子们一点想法都没有，但事实是，有时候小孩的脑洞比大人还要大。

笔是一种书写工具，我们用它来涂色、写作业、划单词。但是三年级的时候，我们发现其实笔不仅仅能做这些，而且这个世界上不只有铅笔。于是，收集笔的爱好在强光灯的照射下华丽登场了。

也不知是怎么的，有一款笔在我们中间一炮而红，被大家都捧得高高的，那就是百乐可擦笔。大家都想要这样一款笔，但是有些家长不买，所以，我们的童年便与笔的交易游戏狭路相逢了。

一开始，大家都老实地做交易。哪种笔最受欢迎，那种就最贵。有一次，我为了拿到一套红蓝黑的百乐，把整一笔袋的笔都换了出去。当笔最火的时候，那些“大笔主”们甚至可以让大家在老师面前说好话，来包庇自己的过错。

但是这换东西啊，老老实实在地搞，必定得亏损，于是换笔换着换着就变了味。一开始，有人想了个办法。他先借来一支很好的笔，然后，将这支笔换成了很多支还可以的笔。然后他又高价售出这组笔，换来两支同样品牌的超好的笔，还回去一支，剩下一支归自己。一下子，笔袋里就多出来一支好笔。这个脑回路是不是很复杂？别急，后面还有更加疯狂的呢！

随着操作变得越来越复杂，班里“商人”的脑回路也变得越来越奇葩。慢慢的，又有一位神秘杀手登上了舞台。这，就是笔芯。

这一发现，是在一个下午。一位同学发现，那支他刚刚换来的笔竟然写不出字，他立即发现自己被坑了。刚刚换来的笔是没水的！他愤怒至极，郁闷了一天。后来，越来越多的人发现了这一点，于是有很多人就会用坏的笔，或者快要没水的笔来换一支满墨的笔。这样的事情干多了，自然就露了馅。于是，像我这样，在笔的交易市场里面摸爬滚打了几年的老手就会在成交前

“热衷于各种运动，足球、羽毛球是挚爱，静下来的时候也喜欢画画和看书。”

多一个步骤——把笔拆开，对笔的性能进行“全方位检查”。

随着笔芯的推广，我们的市场上又多了一个概念——墨有多少。一支墨水寥寥无几的笔，就算品牌再好也不值钱了。一支笔的精华在笔芯，但有些人不知道这一点，所以他们就容易被骗。有些狡猾的“卖笔商”就会把笔芯换掉，这样的话，这支笔基本上就没有什么特别的了，而有些人却仍然一无所知。

有一次，我的好朋友换来了一支特别让人羡慕的笔。我本来也特别羡慕他，但当他又跟我炫耀这支笔的时候，我发现了一个不对劲的地方——这支笔的笔芯上有字，我不记得这个牌子的笔芯上面会有字呀！于是我立即把那支笔拆开，一看，嗨，原来是被换过芯的。这件事传出去的速度比高速列车还快，他立刻就变成了班里的笑柄。

就这样，慢慢的，笔本身已经不足以让我们玩出新花样了。这时，班里面就多了一个职务——修笔工。别看“修笔工”的名字很土，要求可是很高的。首先，你得非常清楚笔的构造和部件。此外，还得有一双特别灵巧的手和一个转得很快的大脑。他的主要工作就是要将废弃的笔里面能用的部件提取出来，再将这些零件重新组装，变成一支能用的新笔。好的笔工可以把一堆不能用的笔加工成一支品牌很好的笔。这样的二手货还能卖一手货的价钱，但是你要想让这样的修笔大佬给你修笔，那也是要花大价钱的。

在我们的学校，笔被我们彻底玩变了样，成了流通货币。其实每一个东西都有不同的用处，只要你愿意，世界上还有成千上万的玩法在等着你去发现。



**钱沁榕：12岁**  
就读于包玉刚实验学校七年级

自从有了仓鼠，每天晚上一定都要和他玩一会儿。吃完晚饭，爸爸妈妈上楼工作，只剩我孤零零一个人在楼下。我没事可做，仓鼠变成了我唯一的玩伴。他叫“黄油”，是一只金黄色的小仓鼠。

我打开了仓鼠笼子顶上的两盏灯，以便更好地看到他，又拿出一大袋他的零食，趴到了笼子面前。小仓鼠一听到我来了，立马来到了笼子的前方，站在后脚上，把两只“手”贴着塑料笼子，不停地挥舞着“小手”，仿佛在迎接我，想让我陪他玩。我打开笼子的盖子，他又迅速地跑到了笼子右上角的高平台上面，用黑色的水亮亮的眼睛看着我的手。

“你好呀，小黄油！”我向他问好，用食指摸了摸他毛茸茸的头。他试着用两只前爪抓住我的手指，可我已经把手拿走，伸进了零食袋。我拿出一颗他最喜欢吃的花生，把花生举得高高的。“看这是什么？”我用轻轻的口气说，像

“外表安静、思想活跃、阳光自信的小个头女孩。享受烹饪，热爱表演，正在努力学习用中文记录生活，表达自我。”

是在和一个小婴儿讲话一样。黄油看到花生，立马转过身来，两眼放光盯着花生。他用前腿努力试着去够花生，可怎么也碰不到。

“黄油，记得我们昨天练习的吗？你要站起来，我才给你花生。”它仿佛听懂了我说的话，站在后腿上，用两只短短的前腿够着花生。我把花生放在它的“手”中。他满意地蹲在后腿上，用两只前腿举着比他的头小一点的花生，啃花生壳，吃壳里的两粒花生。

黄油吃完花生，我又拿出了一颗瓜子。“这次你要站起来往前走，我才给你瓜子。”我把瓜子举在他头顶，慢慢地往前移。黄油也站了起来，用后脚跨着小碎步，往前走着。他的脚掌踏在软木平台上，发出了“嗒嗒”声，真是可爱。

“真乖！”我把瓜子递到了他手中，又向他宣布了下一个要求：“你能不能只看着我的手，往前走？”黄油转向我，从他渴望得到更多零食的眼神中，我默认他接受了挑战。他看向在他头顶的手指，站起来，看着我的手指往前移，他也跨出一步又一步。“耶！真聪明！奖励你一只面包虫吧！”

我把瓜子举在黄油面前，顺时针地转，他也跟着瓜子的轨迹走，我教会了他转圈。我把瓜子放在另一个平台上，把周围的攀爬玩具拿走，教会了他怎么跳远。黄油不仅学会了新技能，还收获了一大堆食物。我则和他说着话，摸摸他的毛。

忽然，一声从楼上传来的“怎么还不快去写作业！”打断了黄油的大餐。我赶紧拍拍他的头，说了声：“拜拜！明天见！”关上了笼子的门，关掉了客厅的那两盏灯。

## 万雨岑：六年级 一个普普通通的女孩

橡皮，是我读四、五年级时最流行的玩具。我曾问过我的一位朋友：“橡皮有什么好玩的？”他说：“其他玩具老师都不让带，但橡皮是必须要带的，这样就算老师发现了，最多也就收上来罢了，不能不让我们不带啊！”当时我也就耸耸肩，可现在想来，倒还真的挺有道理。

橡皮共有两种玩法：一是抛，二是弹。“抛”最先是抛绳子变过来的，把绳子往空中使劲一抛，趁它往上和掉下来的时间飞快地拍手。谁拍的次数越多，谁就是赢家。可抛橡皮就不一样了，同样是往上抛，重点却在接不接得住。因为这比的是橡皮的大小。橡皮越大，就越抛不高，拍手的次数就越少，落下来时就越接得住；相反，越小，往上抛时就越高，越快，拍手的次数就越多，落下来时就越接不住。所以，谁的橡皮小，落下来时还接得住，谁就厉害。接橡皮靠的是眼力，有时你明明觉得它离你的手很远，可它却正好对着你的手心；有时你明明觉得它就对着你的手心，可它却离你远得多。只要那人能接住很高、很小、落地很快的橡皮，那他/她一定是个视力5.0的天才！

第二种“弹”不像“抛”，只说“厉害”或“不厉害”，这种可是要排名次的。而且橡皮比的不是小，是大。弹橡皮是一个多人游戏，只要场地足够大，全班一起玩都不是问题，一般都是两人局和三人局。两人局就是两个人面对面坐着，各自拿出和对方相等数量的橡皮，种类不限，随后通过猜拳来决定谁先出手。他们会用两种手法来弹，一种是将拇指和中指围成一个圆，随后慢慢地，将手小心翼翼地靠近橡皮，突然猛地把中指往前一弹——快到恍惚间好像看到了中指弧形的残影。另一种是用你的食指“踢”开你的橡皮。一般大家都用“弹”，只有实在没有把握的时候才会用“踢”。有的橡皮上甚至还会钉

上钉子，这样一来，它便能转得飞快，可是不稳，中看不中用，被轻轻一碰，便滚下桌子，输了。

还有一些人，为了赢还特意去买了一些“超大号橡皮”，这橡皮就算是在桌子的边缘，它也不一定能掉下去——太沉了，你根本打不动它。被这橡皮一碰，你的不是掉下桌子了，就是在桌子的边缘上了。可这橡皮也有缺点，就是不适合远程攻击——就连橡皮的主人自己有时候都弹不动它呢！

橡皮给我带来了许多的乐趣，还要在这里悄悄感谢它给我提供了一篇文章的素材。

三明治文学社成立于2014年，是面向5~15岁孩子的优质中文阅读和创意写作学习项目。孩子们通过阅读风格各异文学作品，感受人性的丰富、世界的多彩、文学的深邃，以写作去认识和发掘自我，成长为优秀的读者与时代的记录者。

“在陌生人面前通常都很温柔友善，但在好朋友面前会有点“疯癫”。喜欢读书，经常因为投入而忘我，最近刚看完《成长是多么不容易》，觉得很有意思！”

“  
三明治  
文学社



# 共读入界世器一

Book Recommendations for Families

With More Than One Child

文：格蕾 图：Unsplash





今天要推荐三本很不错的二胎入门书。我认为，准备或已经二胎、三胎的中国年轻父母很有必要看点儿多子女家庭相关的育儿书。

啊？不是都说一胎才照书养，二胎都照猪养了吗？有必要这么一板一眼吗？

我国目前的育龄大军，大部分是以独生子女的身份成长起来的，特点是尤其能够共情“被瓜分了爱”的老大，对于多子女对家庭关系复杂度的改变没有相关的经验，因而也缺乏切身的理解和体会，甚至往往还对“手足之情”“同胞之爱”有着不切实际的浪漫幻想……

如果说，一孩时期我们尚能从自己的童年追溯到一些个体成长的经验，二孩则远不是多一个娃这么简单。当我们养育一个孩子，小家庭是三角形结构，三条边相当于三组关系，二孩则直接造就了一个四边形，加上对角线，

全家一共有六组关系，这还没讨论有祖辈参与的情况。

那么，在没有可参照经验的情况下，搞定新问题最简单、却最牢靠的办法就是阅读、学习。靠着直觉育儿不是不可以，的确有那种天生特别擅长育儿的人。但据我有限的观察，养育二胎容易踩坑的真不少，希望这些书能帮助我们少被自己的经验局限或误导。

进入二胎（多胎情况相仿，下文不再重复）世界，绝对绕不开的话题就是手足之争。从老二降生、老大产生嫉妒情绪，到童年时期各种打架争吵，甚至成年后，可能各自心中都有着一杆秤，衡量着父母是否偏心另一方。只看到手足之间的亲密无间，忽略争端，显然是掩耳盗铃。今天分享的三本书也花了最大的篇幅（甚至全部的篇幅）聚焦于此。

## 第一本： 基础入门

- 大宝嫉妒老二，该无原则地包容吗？
- 拿孩子们作比较，只有“不乖”的那个会受伤吗？
- 克制不住地偏心，怎么办？

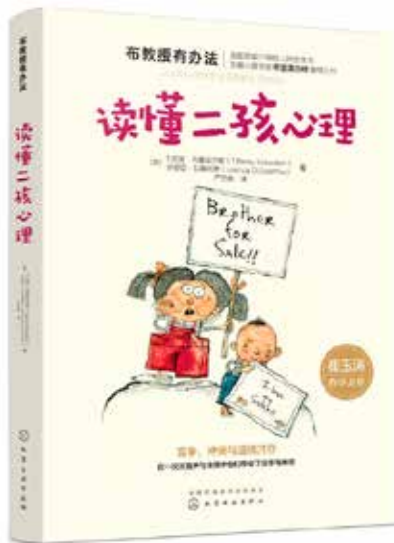
### 《读懂二孩心理》

原名：**Understanding Sibling Rivalry**

作者：**【美】T. 贝里·布雷泽尔顿**

译者：**严艺家**

出版社：**化学工业出版社**



这本书的英文原名是Understanding Sibling Rivalry。的确，全书都是关于手足之争的内容……书很简单好读，比较实用手册的那种类型，没太多理论。

当小宝宝出生，大孩子会产生嫉妒的情绪，或做一些“坏”的事，以此来争夺家长的注意力。但这时候还不是最棘手的。当小的半岁以后，可以翻身、可以移动，手足之战就是一触即发的状态了。

大宝攻击性比较强，父母对他的期待又比较高，所以容易失望。但这些把戏都说明了大宝内心的需求，他需要“界限清晰的安抚”。

首先，肯定还是要安抚他，而不是一味的责备和批评；第二，让他知道明确的界限，安抚不代表捣糨糊，也不意味着过度心疼大宝的爱被“剥夺”而产生不必要的补偿心理。

比如，大宝要扔花瓶，你可能很着急，但可以不用马上放下新生儿奔过去，而是可以说：“把花瓶放回桌子上，我说过的，一分钟以后我会过来。”当教他一个对的做法，也是在表达：“你不是一个坏孩子。”这很正面。

还可以教他命名和接纳他的各种情绪，比如：“妹妹把你正在玩的东西都弄乱了，你觉得烦死人了。”帮他表达出来。

讲到这里，“二胎年龄差”也很值得一提。我们身边比较主流的观点就是，不要相差太大，头两年苦一点，后面就轻松多啦。这样妈妈在生育上比较节省时间，重回职场的难度也就小一些。

《读懂二孩心理》反倒认为，四五岁是“最理想”的生育间隔。原因是，老大可以最大程度享受自己作为一个小宝宝的时光，并且最有可

能愿意模仿照顾宝宝的行为。即便会对爱被分走感到愤怒，他的成熟度和对同龄人的兴趣能很好地帮他处理这些愤怒。有计划多生育的朋友，可以综合衡量一下各个因素再尝试怀孕。

等孩子们都长大一些，要注意让他们学习团结，不要纠结于找出谁才是始作俑者，而是把争端看作一个让他们学习为手足共同体负责的机会。

对犯错的孩子来说，他可能是为了争夺父母的关注，或有别的动机，针对他的说教很可能反而让他觉得，那这样捣蛋也不错，至少父母不会忽略我，也就是说，说教解决不了孩子不良行为的问题。

对“乖”的那个，也没有什么好处，他更可能陷入“乖孩子”的自证预言，虽然看起来不错，但内心容易冷漠，只关注自己做没做好，做没对，缺少了对他人的关注。

虽然争宠的情况很可能是持续不断的，但大宝同时是小宝学习的榜样，对小的拥有很大的正面影响力。大宝也会意识到弟妹的学习兴趣，能获得小宝的狂热关注，会让他觉得满足，有时，他会“成熟”地调整自己的行为到一个比较低幼的标准，好让小宝成功地模仿。

虽然说了很多二胎的“雷”，希望二胎的这些好处能让父母们淡定一些。

如何避免偏心？书中的建议是：诚实面对你的内心；和每个孩子有单独相处的时间；珍惜孩子们的差异；向孩子们，也向自己强调，他们不同的强项；和配偶谈论某个孩子时需要私下进行；如果你和某个孩子关系不好，为他寻找别的家人对他提供指引和喝彩。

书中还有很多值得一读的内容。



## 第二本： 理论+实战

- 孩子们争吵，大人该不该管？或，怎么管？
- 独生子女的社交能力比多子女家庭的孩子差吗？

### 《平和式教养法》（多子女篇）

副标题：让孩子停止纷争，保持亲密情谊

作者：【美】劳拉·马卡姆博士

译者：孙璐

出版社：上海社会科学院出版社



这本书非常值得推荐，它改变了我原先一个简单粗暴的观念：孩子们哭闹打架，除了客观的纠纷，更多的是为了引起父母的关注，所以才会很夸张地哭喊。不要落入他们的“圈套”，要淡定，才能有效减少这样的争执。

其实也不是说完全错误。但现实没那么简单。

《平和式教养法》指出，没有父母的干预，兄弟姐妹的确较少打架，但这可能是因为孩子觉得无法说服兄弟姐妹考虑自己的需求，所以放弃了争取。残酷的说法就是：弱者只能服从。

也难怪，我很少看到二胎父母面对孩子们的争端时能够做到“袖手旁观”，毕竟手心手背都是肉（而且还有外人的眼睛看着）。但他们一定也有些纠结吧：“或许慢慢地，就不需要介入了吧，孩子们早晚会学会如何和平相处的吧！”

不少研究表明，在有兄弟姐妹环绕下长大的孩子，社交能力并不比独生子女更好，而且大多数兄弟姐妹会争吵多年。也许问题就在于，同胞互动并非都是积极的。也许正好相反，孩子可能从手足那里学到了欺凌的技巧，而不是如何去爱。

父母比较容易犯的错误就是做裁判，做裁判意味着：一方被裁定为胜方，一方则被驳斥。在同胞关系里面，孩子们很难客观看待这一切。只要有人在父母的干预下“赢了”，即使他真的没错，另一个孩子也会觉得父母偏心，于是心怀不满，于是更有可能引发下一次的战争……

我一下子觉得有点压力啊。父母的责任真不小啊！到底该怎么做？是的，答案是：既不要做孩子们的裁判，也不是坐视不管——这是两个极端。

我回忆起小时候和姐姐的互动，的确，大人要么是不管，要么是不公正地介入，即便年幼时，我也能感受到这两种处理方法都不怎么高明。

是啊。简单的“让孩子自己想办法”，几近一张白纸的孩子会有温良恭俭让的办法吗？首先我们在游乐场里就不能接受这样的规则，除非我们的孩子是善于欺凌的那个角色。那在家里，其实两个小崽和在游乐场里互不相识的孩子，差别并不大，承认吧，“血浓于水”很少发生在家庭情境中，在外面倒是很有可能一致联合对外的。

平和式教养法提出的观念是：这种时候，父母可以重申家规，然后帮助孩子们向兄弟姐妹表达自己的需求，让孩子有信心通过满足双方的需要来解决问题，并借此发展出更好的解决问题的能力。

让孩子自己想办法，有时候皆大欢喜，有时候，破坏性模式就不知不觉地蔓延开来……我们当然应该在这个人类关系的关键领域做孩子的引路人。

我想，这样的“正途”的确不容易，因为在孩子们真正长大成人之前，如此的教导恐怕要重复一万次。而跳进去做裁判，或是压根就忽略不管都是更为简单粗暴或直觉式的做法。

书中还涉及了如何设定玩玩具的家规，以及如何帮助孩子用尊重、平和的方式表达自己的需求等具体场景和话题，都有非常详细的阐述。如果深入其中使你感到太过于细枝末节，记得，不管在哪一个场景下，教导孩子们练习好好地表达自己的需求，并彼此尊重，是一以贯之的原则和功课。

## 第三本： 案例多多

- “一碗水端平”是必要且可行的吗？
- 兄弟姊妹之间小时候吵吵没关系，长大关系自然会好——是这样吗？

### 《如何说 孩子才能和平相处》

原名：*Siblings without rivalry: how to help your children live together so you can live too*

作者：【美】阿黛尔·法伯 / 【美】伊莱恩·玛兹丽施 / 【美】肯伯利·安·蔻

译者：王欧娅

出版社：重庆出版社

“二胎三部曲”中的最后一部，看完，理论基础就差不多有了，剩下就是见招拆招。

这本书是讲同胞竞争的同类书里面的“鼻祖”了。全书以主题课堂的形式展开，因为两位作者有很多自己的实战经验（都是三娃妈妈），又在全美各地办了多期讲习班，所以书的内容都是活生生的案例，还配以漫画，几乎没有什么理论，蛮通俗好读。

内容主要涵盖：

允许孩子宣泄负面的感受，但不可以用武力表达。

“比较”是件危险的事，把孩子当作独立的个体。

“Equal is less”这一章里，提到了几个努力一碗水端平的父母的例子，有的令人哭笑不得，有的发人深省。

比利和罗伊的妈妈给孩子们讲了一个比利山羊三兄弟的故事，引发了罗伊的不满，因为没有一只山羊叫罗伊。妈妈承诺会努力找一个有罗伊的故事……

姐姐出生时，这位妈妈因为一些医疗方面的问题无法喂母乳。到妹妹出生时，这个问题不再，但因为不想让老大感觉自己某些权利被剥夺了，她选择不给妹妹喂母乳。

妈妈在清理车库冰箱的冰霜，三个孩子在边上捡冰块玩，并比较妈妈给谁的冰块比较大。他们玩得很兴奋，一直在尖叫，好像谁的冰块大就代表妈妈的爱多似的。孩子们似乎永远不会满足。

——“得到同等的爱，某种程度上意味着得到的爱更少。得到唯一、独特的爱，也就是专属于自己的那份爱，意味着得到我们所需要的尽可能多的爱。”我觉得这段话说得特别好。

#### · Siblings in roles.

不要给孩子们贴标签，那会给他们画地为牢，自证预言。不要根据孩子的现实面目来决定如何对待他们的方式，而应该以我们希望他们变成什么样的状态来选择对待他们的方式。

#### · 打架的问题。

#### · 处理过去自己与弟兄姐妹的问题，讲和。



· 在孩子们幼年时就把争宠问题处理好的必要性。

在孩子们还年幼的时候就创造出良好的关系氛围，未来发生冲突时，他们的关系是有存款的。这比他们长大后还要来自己面对和处理手足问题，要事半功倍得多。

相信这些都是二胎（多孩）父母所关心的话题。

#### 作者简介

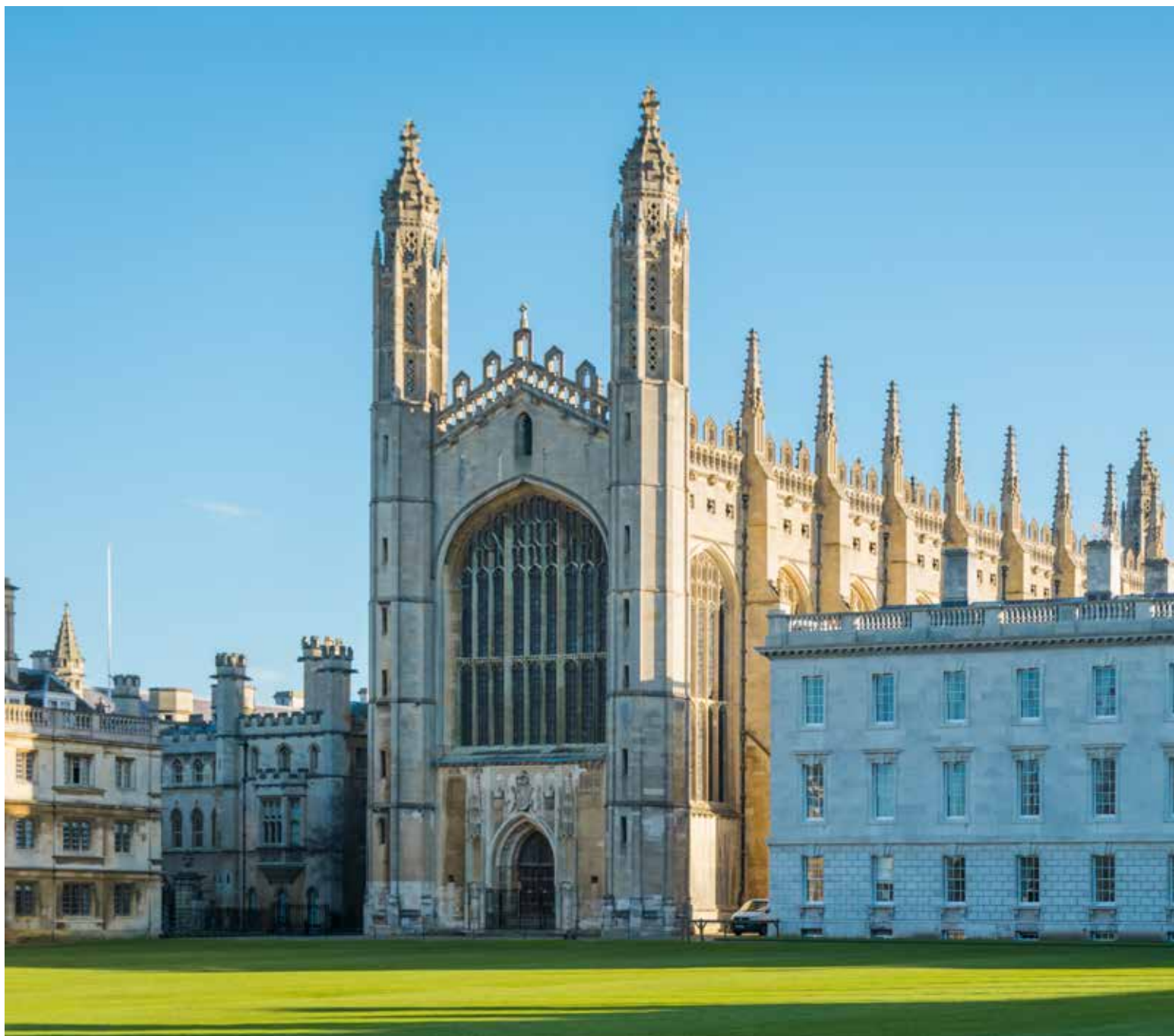
格蕾：家有两个学龄前的女孩，喜欢阅读和写作。



# 晚一年去剑桥： 我和女儿的“间隔年札记”

Cambridge Can Wait: Notes on the Gap Year With My Daughter

文: Vinnie 图: Vinnie、Unsplash



编者按：去年被剑桥大学录取的台湾姑娘Cindy，因疫情原因，向学校申请了一年gap year。这一年，她和妈妈一起经历了许多温馨有趣的事。两周前，Cindy正式入学，妈妈在回程的路上，记录下这一年珍贵的经历。



算算时间，两周前的今天，是女儿搬进学校宿舍的日子，正式向长达一年的gap year告别；而一周前的今天，是我和她挥手暂别的日子。我离开了，把女儿留在离家一万公里外的英国。

### 一个仓促的决定

去年七月，女儿正式被剑桥大学录取。但那时新冠疫情依旧严峻，到我们出发前一个月，英国每天都有破万的确诊人数，作为母亲，我内心感到很不安。经过全家人的讨论，最终，女儿以我们担心疫情为由向学校提出了gap year的申请。

那时距离我们计划启程前往英国已经不到三天。没想到隔天就收到学校的回复。那封信让我印象非常深刻，它彻底体现出东西方文化的不同。

校方表示：我们想知道你是怎么想这件事的，而非父母的看法。

如果女儿可以详细说明，他们愿意考虑。

在哥哥的帮助下，女儿写了一封说明信寄出，那时距离我们出发已不到两天。隔天，我们收到了申请被通过的信函，信上说：现在可以和父母讨论你的决定了。那时距离我们出发已不到24小时。

之所以频频记录时间，是想表达这个决定下得很仓促。因为疫情，女儿从2020年过完年之后就没有再上过学，所以她非常期待开学，学校的指导教师和同系的同学已经开始拉群聊天了，忽然决定的gap year，一下子又让她远离了大家。更重要的是，接下来一年做什么？那一刻，别说是孩子，连我也一点概念都没有。

### 渐露曙光

那时我脑袋还一片空白，但有一个想法是很笃定的，就是她不能停止学习！这与剑桥指导老师在收到女儿延迟一年入学的申请后给出的建议

“Never stop learning”一致，剩下的，我希望给她最大的空间去探索各种可能性，但前提是保持正常作息。

女儿在台湾出生，不到四岁就移居上海读书直到高中毕业，所以她对台湾的一切并不熟悉。那时已经九月中旬，台湾本地学校都开学了，我们错过了所有因应疫情启动的临时就读方案。匆忙下，我请教了几位在大学任教的朋友，看看有什么应急之策能够进入正规的教育系统内学习与交友。因为从小不在这里生活，女儿几乎没有同龄朋友，而上网课，效果肯定是欠佳的。

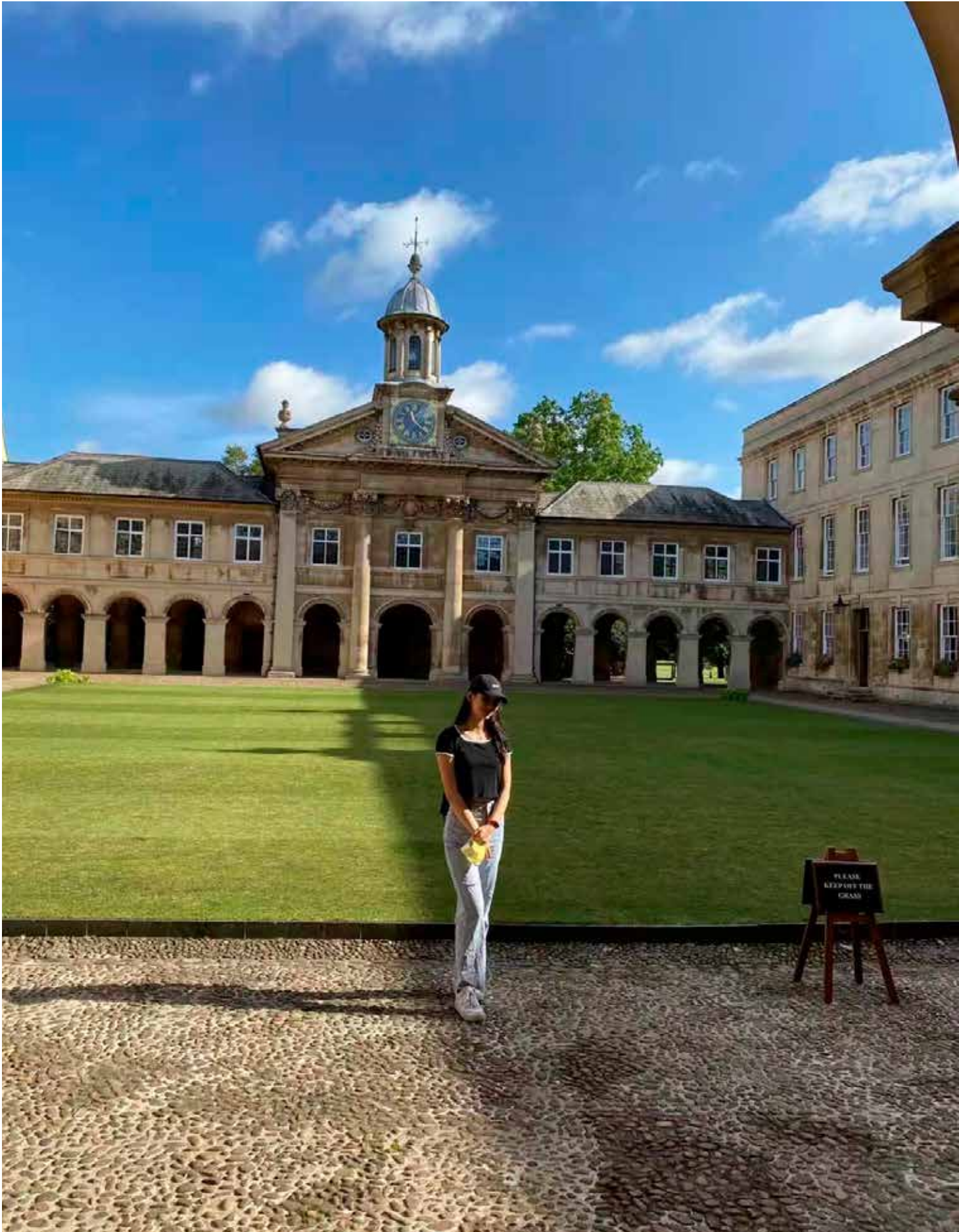
很幸运，女儿在报名截止前两天，以社会人的身份进入台湾师范大学修学分。我只坚持她进入学校学习，但修几门课、修什么课完全由她自己决定。我建议她选修和未来专业完全无关的课，趁机拓展知识疆界，结果她选的课果然很杂，包括美术心理学、debating以及欧洲文化史。

就这样搞定了第一步，但还是有很多时间空档。我继续和女儿聊想做的事，她列出一张长长的名单，在第一个学期结束前，她做了下面这些事：

- 丢出近20份简历后得到一份线上工作
- 同时教八位学生英文
- 上了5门Coursera的课
- 尝试开网店创业（贩卖成衣与手作首饰）
- 维持三个月FB & IG日更

后两项是我们母女俩一起进行的探索与学习。先说说FB与IG吧。

女儿设计了一个“呆呆”的造型，取名“daily 呆”，以它为自己的化身，通过网络每天分享心得。她负责创意，我负责写。我每天交稿供她审核，但有时也会被退稿。她退稿的理由简单粗暴，一句“我不喜欢”，我就要重写。对我来说，要揣摩一个18岁姑娘的心思很难，但我很珍惜和她合作的机会。



Cindy设计的项链



手作护唇膏

网店生意也是如此。一开始她想批货卖衣服，我陪着她去挑货，谈价钱、定价，看着她设计logo以及研究线上付款与配送的问题；后来她改卖手工项链与耳环，我陪着她四处买材料，尝试手作，然后和她讨论如何把创意卖给品牌公司。

女儿有很多天马行空的想法，但是我从未轻看这些想法，认真地陪着她一一讨论。虽然这些生意最后都因为某些因素没有成功，但也从中学到很多。

## 下半场的战役

第一学期结束前，女儿通过了台湾大学的“新冠疫情专案”，可以以学生的身份去修课、参加社团。女儿选了六门课，有法语、WTO法律实务、英国文学、脑与语言、疫情后的全球影响和体育课。此外她还参加了扑克社、游泳社以及服务社团。

开学前，她去朋友所在的一家保险公司，帮一名孕妇代两个月班。后来临近开学时，公司临时要多加一个月，我原本希望女儿别同意，但是她拗不过人情，还是签了。所以开学后的第一个月非常辛苦，只要有空就跑去公司，忙完再回学校。我很心疼，但也尊重她的决定。

在这些忙碌的日子里她还创作了大约20首歌曲、参与帮助肯尼亚妇女募款、跟着爷爷学打高尔夫球。为了积攒生活费，她的家教工作也一直持续着。

今年五月中旬，台湾疫情爆发，课业全部改

为线上，原计划去乡下支教的活动也被迫取消了。

女儿很沮丧，但脑子没有停下来。我们一起把小时候编过的一个虚拟宠物故事写成了小说；她研究做护唇膏，并成立了个人品牌；我们俩还合作参加了一个电信业的年度音乐与短文征文活动；同时女儿开始每天变着花样下厨，为留学生活提前准备。

## 曲终人暂别

一年的时间过得很快，又到了准备出国的日子。前一年所有的流程全部重走一遍，最终我在9月17日带着女儿和将近80公斤的行李出发了。10天后正式入住学校宿舍，结束了整整一年的gap year。

回首过去一年，宛如一场梦。我很幸运，多了女儿一年的陪伴；更幸运的是，因为她的闲不住，拉着我尝试了好多新事物。我陪着她创业、听她所有赚钱的点子、当她的股东、参与每一个环节。

她做护唇膏时，我是工厂小工，帮忙擦拭溢出的油膏；她做纪录工作时，我帮忙整理会议记录，但也平分她按件计酬的薪资；她上学时，我也在同一所学校修课，一周一次，我们相约放学

后一起吃晚饭，再一起回家。

很多时候我并没有把自己当成妈妈，而是兴高采烈地跟着她一起玩。因为知道即将分开，所以我很珍惜这些难能可贵的时光。但毕竟我是妈妈，总会有看不惯的地方，也希望她照我的意思去做。所以很多时候我需要辨别什么时候该出声，什么时候要克制自己，还有看着她做出错误的决定时，再三忍耐，让她练习为自己的选择负责。当然，我们也有意见不合起争执的时候，不过我们会在吵架后彼此轮流向对方道歉。

我慢慢练习放掉当妈妈的架子，撇开约定成俗的概念，尊重她、欣赏她，随着她有趣的想法翩然起舞。这一年也像是我的gap year，要不是女儿那些异想天开的点子，我都没有机会参与这些让我感到莫大幸福的精彩。一年后，女儿带走了丰厚的血汗薪水与好多特殊的第一次，我则留下诸多合伙人的名号，以及十数万字珍贵的文字记录。

女儿的人生想必会越走越宽，越走越精彩，也不可避免地越走越远。这些许多年后或许会觉得可笑的小念头不知道会在她的记忆里怎样泛起，但对于我，一个面临空巢期的母亲，这一年留下的是和女儿一起依偎努力、哭哭笑笑的珍贵回忆。

# 我们的家在上海

## Mathieu's Family Introduces Their Favorite Spots in Shanghai

图：受访家庭提供

我们是三口之家。我叫Natasha，今年35岁，出生在中国兰州市，在非洲津巴布韦长大。我先生叫Nicolas，今年38岁，出生在法国北部的一座小城。我们有一个儿子名叫Mathieu，出生在上海，今年7岁，目前在上海法国外籍人员子女学校杨浦校区就读小学二年级。我先生在法国乐斯福公司任职策略部经理，自从生下儿子我就做起了全职妈妈。2007年，我和我先生相识于夏威夷，那个时候他在工作我在读大学。2008年我先生来到了中国，我们在2009年结婚，之后一直定居在上海。

### ● 全家人一起出去吃饭的话，最喜欢去哪家餐厅？

全家人一起吃饭一般我会选择意大利餐厅或者日料。Mathieu比较喜欢的餐厅有Senso和La creperie。

### ● 如果花一天时间去短途旅行，你们会选择去哪？这一天是如何安排的？

迪士尼

### ● 你最喜欢去哪里购物？通常买些什么？

五角场或者迪卡侬，买的东西一般看需要和心情。食品和生活用品一般会在盒马采购。

### ● 如果是为孩子买东西，通常去哪里购物？

不固定，取决于给他买什么。如果是玩具的话一般会去玩具反斗城，衣服和鞋子一般不会专门去购买，都是平时看见合适的顺便就买了，或者是网购。

### ● 周末的话，一家人会有什么活动安排？

周末一般我先生和Mathieu分别会有足球比赛，偶尔我们也会参加一些朋友聚会。

### ● 最近有什么新发现的好去处可以和大家分享？

金山城市沙滩，夏天可以带小朋友去挖沙。

### ● 如果是下雨天，会安排什么活动？

下雨天会去看电影、室内泳池或者去儿童游乐场。

### ● 在上海通常去哪里玩？户内户外请分别介绍。

户外：共青森林公园、玛雅水公园、T98（每周六参加足球比赛）  
室内：各种儿童游乐场，例如Mini mars、Jump 360……或者小区的室内泳池。

### ● 会为孩子安排哪些课外活动？

钢琴和足球





# 菁kids 特约摄影工作室

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

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

ID.PHOTO

· 证件照 · 毕业照 · 个人写真  
· 头像照 · 形象照 · 企业肖像

137-616-88606  
www.idphoto.com.cn  
上海静安区南京西路2019号静安中心10楼1011-1室  
Room 1011, Caspary Bankhigh City, 2019 Hong An Road, Shanghai

纯净自然  
简约经典

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。

菁kids上海

“菁kids特约摄影工作室”，拥有丰富的家庭、儿童摄影经验，经过菁kids认真筛选，为菁kids进行媒体图片拍摄，同时推荐给我们的读者家庭。

想成为菁kids特约摄影工作室？  
请扫描二维码查看详情并填写申请

MGF  
Photography & Film

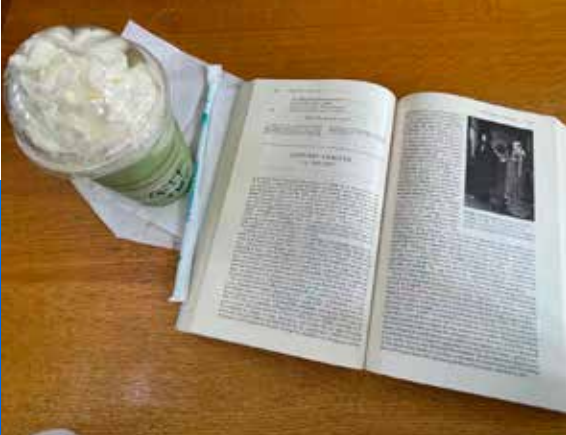
图书馆里，变化的蓝



# 雨落和图书馆

A Rainy Day at Cornell

文、图：何佳璐 (Jasmine He)



#### 作者简介

上海七宝德怀特高级中学2021届毕业生，现就读于美国康奈尔大学，主攻英语语言文学。

写这篇文章的时候我正拧着头发，肚子里满是刚刚煮完的面条和鸡蛋。洗发水在手上有一点点淡淡的芳香，空气里是银耳汤和红枣的味道。

并不是不想去食堂吃饭，只是向这么久以来见到的最大的一场雨投了降。周四早上，晨风很有些肃杀的意味，穿着印有学校logo的红色卫衣走在路边，不自知地紧了紧衣领。不知为什么，有末日来临的预感。

今天只有两节课。从Statler Hall的玻璃门里望出去，三三两两的同学戴上了卫衣帽子，两只手插在兜里，“咻”的一声。奔跑的速度，也是嘴里毫无意识的叹息。我终于养成了每天早上查看Weather App的好习惯，游刃有余地从书包里拿出塑料袋，撑开雨伞，走出去。特意穿了双不会漏水的鞋子，橡胶底踩在路面上噼里啪啦，打了个滑。

两节课之间的间隔，有足足一个多小时。快走到Olin Library的时候，耳边的声响突然被放大，啪，啪，整个世界从四面挤压着我，雨水在红色伞面上连成一条线，珍珠串儿似的，从微微突出的伞骨上滑下来。那瞬间的烂漫让我笑起来，有点不合时宜地，迈开的步子更大了。

图书馆里的Café永远是我们的第一选择。我站在队伍最末端，一个个饮料的名字在眼前蹿动：是照旧点抹茶星冰乐呢，还是不久前尝试的pink drink？给自己兜头一棒的iced coffee，又或者是适合此刻天气的热可可？

窗外的雨声为我做了决定。外头那样肆虐的，呼啸的，不顾一切的雨声，在图书馆里听起来却格外清爽，甚至安静。突然很想喝巧克力，让那指尖相触时沉默的暖意到我心底，一点点融化掉九月最后的焦虑。

当然会有焦虑。作为一个未来的English major，每时每刻都沉浸在这样那样的reading中。除了一门经济，我选的课程全部都和英语文学有关，连fws（first-year writing seminar），都是薄伽丘的《十日谈》。这样的选课就注定了我的日子不会太好过。实质上的作业并不多，然而所有的阅读也是另一种形式上的作业，不放在assignment里，但作为老师的期望而存在着。

于是我突然就忙了起来。开学三周左右的生活，和想象中的完全不同。以为freshman就意味着无限探索和大把的空闲时间，然而理想丰

满，现实却总是那么骨感。每天除了上课，还要放很多精力在学习上，无论是莎士比亚的新剧本，抑或writing assignment的due。有几天甚至连中午吃饭的时间也要找个好位子，坐在牛肉汉堡和芝士的面前，慢慢翻着下一章的内容。

一开始以为只有我，或者，学文学的人是这。然而环顾四周，带着降噪耳机埋头学习的人比比皆是。从Olin图书馆的1层到6层，总能看到各种各样“学习的盛景”。昨天下课了，在图书馆一直待到了晚上8点。坐在靠窗的位子上，看着窗外时间的流逝。总是那么美，绿茵茵的草坪和树，毛茸茸的，团团揉在一块儿，簇拥着红墙灰瓦的古老建筑，在雨声里安静地伫立。有时候从文字间抬起头，便看到那朵朵的云，深灰的色调，一层铺在一层上面，雨珠在窗玻璃上流动，有着清晰的轨迹。

那一个瞬间，突然觉得无比幸福。好像我曾经想象的那么多快乐，都一点一点呈现在我眼

前。因为指间翻书时的清脆，巧克力热气腾腾的香味，软软的卫衣，沉静的空间，窗外的雨。因为在了解我所热爱的一切，它神秘的变化，浓厚的历史。翻到最后一页的时候，从喉咙里发出小小的、满足的声音，等着窗外的世界，由薄荷色变为沉郁的蓝。

那真是一个美丽的世界。我正喜欢着的世界，有着我所有的期待和自由。

回宿舍的时候，一路灯火通明。不少教学楼里还有上课的师生，同学们撑着伞匆匆奔向公交车站，赶赴下一段夜晚的旅程。那时候下着小雨，车上看上去，黑色和蓝色混成一块，却并不让人感到冷意，就仿佛那慢慢移动的云朵，不舍缓缓绽放的灯光。

一天的时间将要过去，雨声迫近，才下眉头，却上心头。这个回忆里巧克力香味的夜晚，带着它独特的暖意与温柔，或许可以陪伴我很久很久。



# 来自上海七宝德怀特高级中学学生的 艺术作品

Artworks From Students of Shanghai  
Qibao Dwight High School



Miki Yan, G12, Reborn



Catherine Yu, G12, Architecture Flows



Carrie Zhu, G12, Collapse of the Babel Tower



Sara Zhang, G12, Self-Portrait



Sophia Zuo, G12, Underwater



Sally Han, G12, Ear Fantasy



Candy Wang, G12, Birds in Plastic

Nicole Wang, G12, See It Differently



Angie Jin, G12, Invade



Sara Zhang, G12, Synthetic Unfamiliarity



Mandy Song, G12, Breakthrough



Kelen Leng, G12, Mending the Heavens



Carry Wang, G12, Appendages

# 2021-2022 上海择校指南收录学校名录

《菁kids》编辑精选132所（杂志+网站）上海幼儿园、国际和双语学校，排名不分先后。

## 招收中外籍学生幼儿园及托育园 (56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  
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  
上海美聿国际托中心  
上海闵行区摩根亨利幼儿园  
上海浦东新区民办惠立幼儿园  
上海普瑞姆蒙特梭利幼儿园  
上海普陀金宝幼儿园  
上海青浦区世界外国语幼儿园  
上海圣地亚歌幼儿园  
上海市宝山区哈贝幼儿园  
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  
上海徐汇区民办安琪幼稚园  
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

新加坡伊顿国际教育集团上海校区  
学乐星幼儿园  
银星艺术幼儿园  
KYE昱奕未来教育

## 只招收外籍学生幼儿园(1所)

上海泰宁外籍人员子女幼儿园

## 招收中外籍学生国际化学校 (上海)(42所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)  
华东师范大学附属双语学校  
上海阿德科特学校  
上海枫叶国际学校  
上海赫德双语学校  
上海宏润博源学校  
上海康德双语实验学校  
上海莱克顿学校  
上海美高学校  
上海民办包玉刚实验学校  
上海民办光华中学  
上海民办位育中学（原位育中学国际部）  
上海闵行区民办德润学校  
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  
上海不列颠英国外籍人员子女学校  
上海德国外籍人员子女学校  
上海德威外籍人员子女学校（浦东）  
上海德威外籍人员子女学校（浦西）  
上海法国外籍人员子女学校  
上海哈罗外籍人员子女学校  
上海虹桥国际外籍人员子女学校  
上海惠灵顿外籍人员子女学校  
上海美国外籍人员子女学校  
上海市进才中学国际部  
上海外国语大学附属外国语学校国际部  
上海西华外籍人员子女学校  
上海协和国际外籍人员子女学校  
上海新加坡外籍人员子女学校  
上海耀中外籍人员子女学校  
上海英国外籍人员子女学校（浦东校区）  
上海英国外籍人员子女学校（浦西校区）  
上海长宁国际外籍人员子女学校  
上海中学国际部  
宋庆龄学校国际部

## 招收中外籍学生学校 (非上海)(10所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)  
爱文世界学校深圳校区  
常州威雅公学  
荟同学校深圳校区  
华东康桥国际学校  
人大附中杭州学校  
上海华二昆山国际学校  
苏州工业园区海归人才子女学校  
无锡南外国王国际学校  
中国常熟世界联合学院  
世华学校

## 只招收外籍学生学校 (非上海)(2所)

(含幼儿园、小学、初中、高中)  
昆山加拿大外籍人员子女学校  
苏州新加坡外籍人员子女学校



扫描二维码，进入2021—  
2022上海择校指南  
jingkids.com 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](mailto: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

上海不列颠英国外籍人员子女学校	古北路1988号
上海协和双语高级中学	红松东路248号
上海民办协和双语学校(虹桥校区)	虹泉路999号
上海七宝德怀特高级中学	虹莘路3233号
摩根亨利幼儿园	华漕镇金丰路567号
上海美国外籍人员子女学校(浦西校区)	金丰路258号
上海英国外籍人员子女学校(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)	先鋒街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号威斯汀大酒店2楼
NBA乐园(湖滨道店)	湖滨道150号湖滨道购物中心2层
一坐一忘丽江主题餐厅(新天地店)	湖滨道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

# 寻找和寻找的能力

## Job and Search



### 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”。

家长为孩子焦虑，不外乎升学与升学之后的工作。孩子将来做什么工作，这个话题，从孩子刚出生就开始聊，一直聊到现在孩子进入大学，就有点儿聊不下去了。

当年我们从美国带着孩子回中国，很重要的原因是，想让孩子从小浸润中华文化，中文英文一起学，慢一点儿也没关系。中国经济高速发展，将来的世界肯定需要双语人才。那时候两个孩子一个4岁，一个才6个月。

十几年兜了一圈儿，我们又搬来美国，两个女儿也回到美国上学。而现在在中美关系进入调整期，受疫情影响，全球化阻力更大。当年一起海归的朋友，孩子都处于相似年龄段，不是进入大学，就是高中青春期。再聊起他们今后的职业发展，大环境的不确定性增加了。另外，养育孩子多年磨炼，朋友们心里明白，聊也没有用，孩子不管有没有自己的想法，都不太会听我们的了。

我家妹妹今年秋季进入大学艺术系。周末通话，她说不想现在就定专业。艺术课上得越多，越觉得，这可能只是个业余爱好，想退课。“那退了课，拿什么课来替代呢？”妹妹说，目前还不知道自己想学什么，还在找。孩子爸爸做投资，有各种年轻企业家成长故事巴不得借这个机会分享。电话那边的妹妹渐渐没了话，只是哼哈应和着。

姐姐在过去三年中，想法一年一变。大一下学期热爱语言学，大二下学期热爱新闻。暑假实习记者两个月，部门老板才华横溢，哥伦比亚大学新闻系硕士。有一天，她和孩子说，自己30来岁，到了考虑为家庭打好基础的年龄，媒体不准备继续做了，要换个工作。暑假回来，大女儿说有了新想法。我们心里暗喜，这话也只有老板说，孩子才听得进去。

改想法，试来试去，我们能接受。我们当年高考，毛孩子什么也不懂就要选定专业。进入大学，发现转系不可能。之后的考研、工作，甚至留学，就顺着17岁的选择走下来。至今同学聚会，还有同学聊到，小时候脑洞大开选的啥专业，或者，爸妈硬给选，造成一辈子的错，好像旧时代包办婚姻一语定终身。这样的烦恼，孩子当然不能有。

这一代父母，很多见过大风大浪。职场上跨国、跨行业、跨专业的转变太多。也是在变动和选择中，才有机会发现，自己对什么真正有热情，擅长什么、不喜欢什么。这个漫长的过程，我们自己走过。所以，孩子的职业发展，找到什么工作，不一定立即要答案。

重点，可能在“找”字上。科技和创新为各行业带来大变革，很多如今热门的工作，几年之后大概率就消失了。寻找，可能是一辈子的事，也很考验孩子的能力。

在信息爆炸时代，选择困难症越来越普遍。简单如买把勺子，都有成百上千的选择和海量信息直送到眼前。孩子每天学习的，是从哪里开始综合了解，然后划主次，细分类，逐步发现自己喜欢什么，想要什么，不要什么，建立过滤器，去掉过多信息，重点聚焦，以深入高效的独立思考与亲身实践，找到最适合自己的决定。

职场发展也如此。孩子如何寻找，如何尝试，如何发现自己真正的特长和兴趣。然后，如何在寻找中改变，发现新的自己，培养新的兴趣和技能。这些可能才是信息时代的家长们更加关注的。

最近有幸在心雨茶话语音房间里，和几位从小随父母移民的华裔1.5代年轻人对话。一位男生说，自己进入大学开始独立生活后，很多事不太和父母讲。而父母从手牵手变为一下子放手，面对很多重大人生选择，他其实经历了一个迷茫期。

另一位男生说，父母一代白手起家，在国内、在海外打拼几十年，为下一代建立了全新的生活环境、家庭环境、教育环境。作为1.5代，他们感到压力很大。“我们需要怎么做，才能创造出同样巨大跨度的改变？”

一位女生说，希望家长们能多分享自己曾经艰难的选择，以及脆弱的时刻。“如果我们知道父母曾有这样的时刻，以后自己遇到挑战时，压力就不会这么大了。”

选择只能靠自己，而选择很困难。相比上一代，年轻人的压力自然不小。除了按捺住急于把孩子与自己比较、与别人家孩子比较的心情，我们家长能做的，是为孩子每一个选择鼓励、加油，在他们需要的时候，贡献一点不加评判的心得分享。

# 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



# 威雅·常州

WYCOMBE ABBEY SCHOOL  
CHANGZHOU

幼儿园 | 小学部 | 中学部  
Kindergarten | Primary | Secondary

常州威雅 (Wycombe Abbey School Changzhou) 招收3-18周岁适龄学生并对7岁以上学生开放学院制寄宿。学校采用小班制教学,秉承“每一个孩子都卓越”的教育愿景和全人教育办学理念。不仅重视学生卓越学术能力的培养,更通过音乐、艺术、运动等全方位高品质课外课程以及丰富且有挑战性的研学旅行项目,深入挖掘每一位学生天赋和潜能,全面提升核心素养和全球化视野,帮助学生未来进入世界名校和终身发展奠定坚实的基础。



小班制+纯正学院制寄宿  
给予学生个性化  
关怀指导



提供60种以上  
运动项目及各类  
课外拓展活动



重视学生音乐修养  
的提升和创造性  
艺术潜能的开发



毕业生  
100%升入  
海外名校



## 全人教育 Holistic Education

### 扫码约开放日

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



### 申请入学

- 学校官方网站 / [www.waiscz.com](http://www.waiscz.com)
- 微信公众号 / 常州威雅WASCZ
- 联系招生部 / 0519-8888 0681

