

国际教育·家庭生活·社区活动

2022 毕业生特刊



# 2022 毕业生特刊

2022 Graduates Stories







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

截至2022年6月

**混申特色！  
实力彰显！**

新府学AP / A-level课程学生

**一举获得三个  
英国G5大学  
热门专业录取**

伦敦大学学院 (UCL)  
数学与统计专业  
数学与物理专业  
经济与金融专业



陈鹏羽

伦敦大学学院  
爱丁堡大学  
曼彻斯特大学  
多伦多大学  
墨尔本大学  
悉尼大学等  
总计：7枚海外大学offer



杜欣钰

伦敦大学学院  
曼彻斯特大学  
加州州立圣芭芭拉分校  
加州州立尔湾分校  
加州州立戴维斯分校  
墨尔本大学等  
总计：13枚海外大学offer



庞博丰

伦敦大学学院  
伦敦国王学院  
曼彻斯特大学  
华威大学  
多伦多大学  
墨尔本大学等  
总计：9枚海外大学offer

截至2022年6月，新府学2022届毕业生已斩获435枚offer，在“升学立交桥”的制度助攻下，人均收获7~8枚offer，新府学的三枚G5大学正式录取，有两份来自A-Level课程班！

### A-level课程学生

A-level课程学生全部被  
英国前10位大学录取

### AP课程学生

40%的AP学生被  
美国前30大学录取

### OSSD课程学生

86%的OSSD学生被  
全球排名前50大学录取

**15%**

学生获得  
世界排名前10的录取

**77%**

学生被全球  
排名前30大学录取

**89%**

学生被全球  
排名前40大学录取

**100%**

学生被全球  
排名前100大学录取

除了经济、商科、数学等全球火热并且新府学“拿手”的专业方向外，我们还收获了伦敦艺术大学、伯恩茅斯艺术大学、伯克利音乐学院、芝加哥艺术学院、纽约视觉艺术学院、萨凡纳艺术设计学院、瑞玲艺术设计学院、加州艺术学院等众多艺术、动画、媒体、电影相关专业的优质offer。



招生办二维码



新府学公众号

电话：010-89437206

网址：www.xinfuxue.com

地址：顺义区京顺路99号

# 为每一个孩子注入改变和激励的勇气

## Instill the Courage to Change and Inspire in Every Student

使用“激励课程”

Featuring the Ivy Courageous Curriculum

培养多元智能全面发展的孩子

Providing whole-person education  
for children with multiple intelligences



智能+人格的双重培养模式

Holistic education for young children that develops  
both mind and character



亚洲唯一多元智能认证机构

The only education organization in Asia  
Certified by the MI Institute



专业稳定国际化的师资团队

A professional and stable international team  
Of teachers



纯正、沉浸式英文教学

Pure and immersive English learning



**IVY**  
ACADEMY  
艾毅幼儿园

IVY EDUCATION GROUP

进入小程序  
锁定学位



Register for a visit here

关注公众号  
了解我们的教育故事



Learn more here



图书在版编目 (C I P) 数据

毕业展望 / 《菁系列丛书》编委会编  
— 昆明 : 云南科技出版社, 2022.8  
(菁系列丛书)  
ISBN 978-7-5587-3211-9

I. ①毕… II. ①菁… III. ①职业选择 IV.  
①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第021786号

菁系列丛书, 毕业展望  
JING XILIE CONGSHU: BIYE ZHANWANG  
《菁系列丛书》编委会 编

出版人: 温翔  
责任编辑: 曾尧 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 978-7-5587-3211-9  
印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司  
开本: 889mm × 1194mm 1/16  
印张: 3  
字数: 69千字  
版次: 2022年8月第1版  
印次: 2022年8月第1次印刷  
定价: 30.00元

出版发行: 云南出版集团 云南科技出版社  
地址: 昆明市环城西路609号  
电话: 0871-64114090

版权所有 侵权必究

A Publication of  
**True Run Media**

Helping the international community get the most out of life in Beijing  
True Run Media 出版制作

Advertising Agency

**Beijing Agenda Advertising Co., Ltd**

广告代理

**北京爱见达广告有限公司**

Advertising Hotline/广告热线: 010-5941 0368, sales@truerun.com

**CEO & Founder 创始人及首席执行官**  
**Owner & Co-Founder 联合创始人**

魏思得 Michael Wester  
马春蕾 Toni Ma

**Publisher 出版人**  
**Beijing Edition 北京版**

马春蕾 Toni Ma

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

刘洋 Mina Liu  
刘园园 Liu Yuanyuan  
张谏言 Vevila Zhang  
王晓希 Daisy Wang  
唐奥 Gladys Tang  
禾子 He Zi, 颜小孩 Yan, 张小芮 Ree, 林宇平 Janet Lin,

**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**  
**Operation Director 运营总监**  
**Senior BD Manager 高级商务拓展经理**  
**Operation Support Specialist 运营支持专员**

闻琛 Wilma Won  
陈天娇 Rachel Chen  
李佳莹 Stella Li, 潘思青 Carol Pan  
高晴 Cherry Gao  
胡晓娜 Sheena Hu  
赵云 Zoey Zhao  
张斯斯 Alina Zhang

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

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

**Sales 销售部**

颜晓蓓 Irene Yan, 王雅美 Alex Wang,  
王梓涵 Dora Wang, 时黛 Priscilla Shi

**Marketing & Distribution 市场发行部**

杨晓彬 Victoria Yang, 王玉珏 Echo Wang,  
王天 Wang Tian, 张帆 Zhang Fan  
韩海林 Han Hailin, 陈彪 Chen Biao

**IT 技术部**  
**Finance 财务部**  
**HR & Admin 人事部**

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

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

**True Run Media**

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

为您制作



Since 2001 | 2001年创始  
thebeijinger.com



Since 2006 | 2006年创始  
Beijing-kids.com



Since 2012 | 2012年创始  
Jingkids.com



Since 2014 | 2014年创始  
Jingkids.com

北京 上海



扫描上面二维码,  
关注微信公众号:  
**菁kids北京, 菁kids上海**

# 什么样的底色， 可以让新一代站上更广的舞台？

*What kind of World Awaits This Generation of Graduates?*

2022年是新冠疫情下的第三年。

世界从最初的局部封闭到逐步打开，人们迈向“后疫情”时代。当复杂（complexity）、多变（volatility）、模糊（ambiguity）、不确定（uncertainty）渐成未来趋势，我们该靠什么去迎接未知？

与上一代相比，新一代的年轻人对此更有发言权。他们站在比前辈更广阔的世界舞台，也面临着更复杂的新挑战——前人栽树，后人乘凉的“老路”少了，需要摸着石头过河的“新路”多了。

疫情下的学习之路就是一个近在身边的例子。设想对于一名今年毕业的高中生来说，高中三年，也是受疫情影响的三年。学生们开始习惯上网课，开始习惯突如其来的变化，开始习惯户外活动的接连取消。远的不说，就说刚刚过去的毕业季，最令大家难忘的毕业旅行都无法成行。

不过，也正是因为这三年，疫情下毕业的学子们收获到了比以往毕业生更多的经验。他们更好地适应不确定，接受了多变的环境。抱有乐观的态度，学会了坚持，也获得了在纷繁中寻找方向的能力。

这个夏天，菁kids在视频号平台发起了“毕业生访谈”系列直播，那么多优秀的2022届毕业生，每个人背后都有着独一无二的故事。而《毕业生专刊》也把他们的故事编辑整理，为更多的读者带去力量。

幼年一直在北美生活的Henry，中学时期回到北京。他抓紧一切机会积极参与校内外各项活动，用积极、乐观的态度鼓舞着身边的同学们；

拥有外籍身份，在公立学校国际部就读的Richard，面对身份转换和课程的变化，他迅速调整，在新的校园中收获了友谊与学术的追求方向；

一路走来被他人视作“学霸”的Helena，有着清晰的目标和长远的规划，却在大家都对她今年的升学抱有期待

的时刻毅然选择了“间隔年”，调整自己，更好地出发；

Jeffrey多年来一直为“城中村”的孩子们教授知识，创办“小读伴”公益项目，号召同学们和身边同龄人一起，拒绝做与真实社会隔绝“真空”里的孩子；

曾身处巴以交界，战火纷飞的环境，回到北京之后的Qinglan，用音乐、环保的力量影响着周围的人们，同大家一起在世界舞台发出这一代年轻人的声音；

今年秋天即将走进耶鲁校园的Jack，对美食、篮球，以及历史学科充满热爱，同时也是一位高效的“多面手”。很少熬夜的他一路坚持，一路向上，为同龄的伙伴们树立了优秀的榜样。

“音乐才子”Jason出生于理科家庭，伴着对音乐的热爱，他从校园舞台出发，即将前往伯克利音乐学院。以音乐为笔，他在校园里书写着自己的青春生活，为同伴们贡献着精神力量。

勇敢、乐观、热爱、坚持，这些特质在上述年轻人身上体现得淋漓尽致。

纵使环境再多变化，有了这样的“底色”，人生的多彩尽可想象。

让我们祝福这些新一代，在更广的舞台上更好地生长。  
未来可期。



刘园

《菁kids》北京主编  
2022年02月10日



刘园园 (Liu Yuanyuan) 新媒体主管  
负责内容定制和特别策划栏目  
yuanyuan@truerun.com



王晓希 (Daisy Wang) 高级教育编辑  
负责封面故事、学无止境等栏目采写，家庭推荐、校园之星、未来艺术家、学校新闻简报等栏目信息收集编辑  
daisywang@jingkids.com

# 目录 CONTENTS



## 03 编者按

Editor's Note

## 热门话题

Feature

### 06 从国际学校毕业前，校长对毕业生们说了些什么？

Speeches on 2022 Graduation Ceremony

### 10 疫情第三年，记录毕业生们意义非凡的“成人礼”

——2022年，国际学校的毕业典礼有何不同？

What Happened This Year at International Schools' Graduation Ceremonies



## 封面故事

Cover Story

### 13 “幼年勇闯北美，中学回国就读国际学校”17岁的他如何从内向少年蜕变成全球公民？

How to Become a Global Citizen by Age 17

### 16 从Busy Bee到停下来，18岁的德威女孩选择送自己一个“间隔年”

What Happens When a "Busy Bee" takes a Gap Year

### 19 从耶路撒冷到剑桥，这位北京女孩用一件“平凡小事”走向世界舞台

From Jerusalem to Cambridge, a Beijing Girl Made Her Way onto the World Stage

### 22 从京城名校迈向耶鲁，“多维少年”背后有着怎样的成长故事？

Jack He's Story: From Beijing to Yale



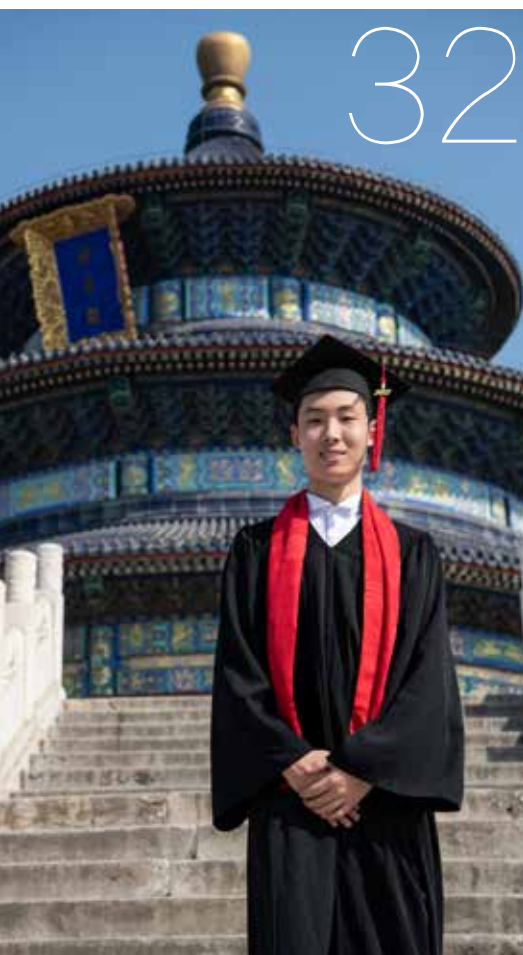
### 25 出走公立，转向国际教育，外籍身份中国“芯”的他如何叩开美国名校的大门？

No Longer an Outsider: Success for Richard Hou

### 28 理科生爸妈培养出“音乐少年”：走过公立、国际两条路的他，如何问鼎世界顶尖音乐学府？

Jason Li: From Songwriter to Attendee of a Top Pop Music School





**32** 他在别墅区长大的，却为“城中村”儿童做了一件事，美国顶级高校伸来橄榄枝

Jeffrey Weng: Helping the Children of "Urban Villages"

**35** 社区服务，全球公民，可持续发展！国际学校高中生是如何从身边着手创建美好未来的？

Building a Bright Future: Community Service, Global Citizenship, Sustainability



## 过来人故事

Alumni Story

**38** 从国际学校出来，选择“小众专业”的毕业生，现在怎么样了？

The Wisdom of Choosing a "Less Popular" Major

**41** 弟弟在国际学校读书，从公立学校毕业的，有话想说

My Views about International Education and Public Education

**44** 采访京城国际学校毕业生：告别校园后，让他们念念不忘的竟然是这些事儿

International Graduates' Most Impressive Memories in High School



47

免费取阅点

Distribution



模特：北京乐成国际学校 Katrina Shi,  
北京加拿大国际学校 Henry Han,  
北京德威英国国际学校 Helena Zhao,  
北京朝阳凯文学校 Jason Li

摄影：Uni You



# 从国际学校毕业前， 校长对毕业生们说了些什么？

## Speeches on 2022 Graduation Ceremony

编/Daisy 图/学校公众号

每逢毕业季，京城所有国际/双语学校的毕业典礼上，总有一个不变的环节——校长致辞。作为给毕业生们的最后的“礼物”，校长寄语中往往饱含着让毕业生们在大学甚至未来都能受用的宝贵人生经验和对毕业生们的殷切期望。

菁kids精心整理了北京部分国际/双语学校校长在毕业典礼上的致辞节选，供国际社区的家庭品读与借鉴。

2022毕业班的同学们，我有三条简单的临别寄语想要送予你们。即：PAL。第一，P，Polite：彬彬有礼；第二，A，Attitude：态度为重；第三，L，Listen：慎言多听……请在开启你人生新旅程时，带上BCIS精神、谨记BCIS箴言——‘文、行、忠、信’而继续前行吧！最后，我想用一句中国诗词表达我对你们的未来期许：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！

——北京乐成国际学校校长Tom Egerton



沃伦·巴菲特曾说过一句名言：你会和那些和你有联系的人行走的方向一致，明智地做出选择。反思一下那些你在BSB做出的选择，以及那些给你带来积极影响的允许你成长的人，运用这些经验在新的一年里选择新朋友。

阅读！阅读！为了学习阅读，为了快乐阅读，为了保持开放心态而阅读。和别人交谈，真正地沟通，一定要聆听，在对话中寻求自己能学习的内容，而不是想着要启发和你沟通的人。

温斯顿·丘吉尔说，成功需要在一个又一个失败之后依然不丧失对事物的热情。我希望你们能够坚持不懈，也希望你们能够在一次次的失败中、在最终通往成功的道路上学到更多东西。

我要为所有的家长朗读一段美籍黎巴嫩诗人纪伯伦的诗，它直接说到了家长们的心坎里：“你的孩子不是你自己的，他们乃是‘生命’为自己所渴望的儿子和女儿，他们是借你们而来，但不是从你们而来。他们虽和你们同在，却不属于你们。你们可以给他们以爱，却不可以给他们以思想，因为他们有自己的思想。你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂。因为他们的灵魂住在‘明日’之宅中，那是你们在梦中都无法拜访的地方。你们可以努力去模仿他们，却不能使他们像你们，因为生命是不倒行的，也不与‘昨日’一同停留。你们是弓，孩子是从弦上发出的生命之箭，那射者在无穷中看定目标，也用神力把弓拉满，使他的箭矢迅速而遥远地射了出去，请你们在射手手中‘弯曲’成喜乐吧，因为他爱那飞出去的箭，也爱那静止的弓。”

——北京英国学校顺义校区校长Jayne Needham

时间从来不为任何人停留。从今往后，你会觉得时间过得更快。我们经常说活在当下，这到底意味着什么呢？有时候，我们并不放任自己享受当下的时刻，因为我们忙于思考过去的遗憾或未来的痛苦。事实上，活在当下要简单得多。活在当下意味着享受每一天原本的样子，如果今天过得不愉快，请记住，它已经过去，而且永远不会再回来。

我希望毕业生们记住哈罗的教育价值观“勇气、荣誉、谦和、互助”，这将指引你们不偏离航道。努力做出正确的决定，尽管有时候做出决定很困难。不要忘记每一段旅程都是从一个简单的步骤开始的。

——北京市朝阳区礼德学校（原哈罗北京）校长Rachel Dent





亲爱的毕业生们，曾经的你们浸润在清华附中国际部中西合璧的文化土壤中，在课堂内外践行着清华附中国际部的核心价值观，传承着“自强不息，厚德载物”的清华精神。相信今天的你们已经将这种深植在内心的文化与精神化为一种力量，一种坚定，能够勇敢地面对人生路上诸多的不确定，能够自信地面对未来的挑战！

希望大家把自己的人生梦想和社会发展结合起来。无论你的梦想是什么，永远要牢记于心的是：清华人应当有大格局，大担当！因此你们的志向绝不应该仅仅停留在谋生或赚钱上，一定要为社会进步和发展做出自己的贡献。

——清华附中国际部执行校长 李文平



马丁·路德·金说：“智力加上性格——这是教育的目标。”我相信，你在与我们一起学习的过程中已经获得了优质的教育，我同样相信，你们深知我们将每一位学生塑造成成为关心、善良、乐于助人、参与、支持、值得信赖、能让世界变得更美好的年轻人的价值所在。

我要你们带着激情生活——追随自己的内心；在对与错之间做出正确的选择；用正义战胜邪恶；关心胜于逃避，爱胜于恨。我们的世界比以往任何时候都更需要像你们这样的年轻人。

——加拿大国际学校校长 Mr. Douglas K. Prescott

疫情三年，彻底改变了人们的生活。俄乌战争、能源与粮食危机，生在这个充满了变化与不确定性的时代，是一种难得的经历，也是一种终生难忘的人生考验。

面对即将展翅的未来，两份嘱托送上：

1. 把握好奋斗的青春：铭记“怀祖国心 做世界人”的汇佳校训，作为新时代青年，勇于担当自己的责任，立下志愿而勇敢践行。

2. 坚守自己的初心与热爱：相信时间赋予你们的力量，相信每个人有自己独特的个性与才华，只要坚持自己的本真与自我，梦想与热爱，不断求知探索，都可以找到自己的人生轨迹和最适合自己的那条路。

——北京市私立汇佳学校执行校长 李艳丽



毕业，一个满怀憧憬、喜悦和不舍的时刻。我们不止为你们收到心仪的录取通知书骄傲，更为你们的成长自豪，为你们追求梦想的努力姿态点赞。

教育带给人的影响是非常深远的，是超越知识和能力的。今天，我选择凯文品格“智慧”作为我毕业典礼演讲的主题。因为智慧不等于智商、不等于知识、不等于经验，希望你们始终好奇，始终学习，从而在面对未来的挑战中，解决问题、打破规则，在创新中发展。

——朝阳凯文执行校长 徐涛

当你们回望高中生活，除了优异的毕业成绩，还有友谊和老师给予的帮助。丘吉尔说我们靠获得的东西生存，但我们靠给予的东西生活。所以你们要铭记凯文品格，去做一名“给予”的人。

——朝阳凯文外方校长 Andrew Leale



在毕业之时，我想请各位毕业生思考如何让自己的大学经历更有意义、更有效？我们可以从分析大学的使命宣言开始，探索大学教育的目的。你会发现大学的目的不仅仅是在更高层次上学习，而是把年轻一代培养成为有用的人，为我的世界做出有用的贡献，为他人的生命创造不同。例如，在香港大学、哈佛大学和伦敦经济学院的使命宣言中，出现了“促进人类知识发展并造福社会”“迈向一个更公正、公平并充满希望的世界”和“创造一个更美好的世界”等关键词。

因此，请大家记住，在大学里，仅仅取得好成绩和GPA高分是不够的。我们必须充分利用大学的经历，为他人的生命创造不同，成为有用之才。因此，上大学时，要始终思考你可以通过哪些方式采取行动并带来改变。无论是将学科知识运用到研发项目中去，还是组织俱乐部和社团，再或者通过社区服务和非政府组织活动为他人造福。探索你们的兴趣所在，发展你们的人生哲学，采取行动并创造不同。然后把这些经历升华为更有意义的、指导人生的生活信条，大学生生活将变得充满意义和成就感。

——北京市海嘉国际双语学校总校长 彭敬慈博士









# 疫情第三年，记录毕业生们 意义非凡的“成人礼”

——2022年，国际学校的毕业典礼有何不同？

What Happened This Year at International Schools' Graduation Ceremonies

文/Mina.L 编/Mina.L 图/学校提供

2022年是疫情下的第三年。

对于今年毕业的高中生来说，整个高中时光都与变化及不确定性为伴。而临近毕业之际，一场户外举办的毕业典礼甚至都成了奢侈。

令人欣慰的是，北京多所国际、双语学校依旧以不同形式举办了他们的2022届毕业典礼，菁kids整理了这些美好时刻，记录了毕业生们意义非凡的“成人礼”瞬间。

1.

## 北京京西学校

京西沿袭了以往学校的传统，在长城脚下拍了毕业照。高中毕业年级的学生们在京西的“相印桥”上自西向东走向中小学部，接受低年级学生的祝贺，之后回到桥上。部分胆子大的同学此时会纵身跳入鸭子湖中，庆祝他们高中生涯的结束。大家互相欢呼，好不热闹。





## 2.

## 北京德威英国国际学校

2022届的德威毕业生表现出了强大的适应性，并将这种积极态度一直持续到最后在校期间。传统的毕业庆祝活动一再更改，学生们经历了过山车似的心情。在充满关爱的亲朋好友与敬业的老师携手合作之下，毕业典礼得以顺利举行。他们的毕业不仅标志着中学教育的完成，也象征着他们步入成年，准备好了用父母和老师培养的技能去征服现实世界。



## 3.

## 北京英国学校-顺义校区

北京英国学校的毕业生们在毕业之前提前在天坛拍下了毕业大合照，之后却由于疫情的关系，毕业典礼只能在线上举行。

即使有些遗憾，但屏幕上学生与家长灿烂的笑容，以及线上师生彼此的祝福，还是为这一个历史时刻画上了美好的句点。



## 4.

## 北京乐成国际学校

灯光闪烁，战鼓骤起，教师鼓乐队用铿锵有力的战鼓带领着乐成师生拉开了毕业典礼的序幕。2022届毕业生们穿上毕业服，从闪耀的蓝色星光路踏上耀眼的红毯。虽然因为疫情不能使本届毕业生全员出席，但大家还是普遍克服困难，共襄盛举。毕业十年的校友也通过网络连线参与到毕业典礼中，2022届毕业生合唱团和学生乐队也带来了精彩音乐表演。



## 5.

## 北京市朝阳区凯文学校

2022年6月9日，朝阳凯文第三届毕业典礼拉开帷幕。31名毕业生，在这阳光明媚的夏日，定格属于他们的时刻。绿草茵茵，笑声朗朗。凯文学校特有的“标志黄”在蓝天绿茵的映衬下，格外“夏天”。





6.

## 清华附中国际部

作为近几年来备受关注的公立学校国际部，清华附中国际部的毕业典礼也颇有自己的风格。受疫情影响，起初国际部中学部的全体师生、家长和特邀嘉宾都相聚在云端，欢度了线上典礼。之后，在学校和大家的努力下，毕业生们得以重返校园接受了毕业证书授予和拨穗仪式。典礼上，毕业生们将对十年后的自己想说的话和美好愿望写在了许愿卡上投入许愿箱。毕业生们每人收获了一束向日葵，祝愿他们拥有一个阳光灿烂的学业和人生，做一个时刻温暖他人，照亮自己的人。

7.

## 青苗学校

青苗2022届毕业生身着“青苗绿”参加盛大的毕业典礼晚会。学生们在舞台上表演着各式节目，抒发着自己对学校，对伙伴的感情。同时，在毕业典礼上，青苗学校还正式推出了“青藤奖学金”，用以奖励被藤校录取的学生。这份奖励不仅是对学生努力学习的一个肯定，同时也是为了鼓励未来毕业的青苗学子们，在未来取得更好的成绩！



8.

## 北京新英才学校

新英才2022届毕业生被学校称为“与众不同”的一届，云开学，云艺术展，云升旗，云课堂，云考试……终于，在毕业典礼之际，大家得以欢聚一堂。不同学部学生们制作的毕业视频颇有新意又令人感动。毕业典礼上，毕业生们进行了成人礼宣誓，把18岁的拥抱送给爸爸妈妈。牵着爸爸妈妈的手，相拥走过成人门，走向成才路。



9.

## 北京市私立汇佳学校

2022届的汇佳毕业典礼，首次在汇佳的户外中央草坪举办，也是二十二年来汇佳高中毕业季的首次。在这人生中重要的一天，他们将身穿毕业服、走过红毯、从师长手中接过毕业证书和戒指，披戴荣光，扬帆起航。与此同时，历时3个月，100+高三师生参演，汇佳学校毕业留念MV也在毕业典礼当天对外正式亮相。







# “ 幼年勇闯北美， 中学回国就读国际学校 ”

## 17岁的他如何从内向少年蜕变成全球公民？

### How to Become a Global Citizen by Age 17

文/Yiran 编/Mina.L 图/受访者提供

一个平常的夜晚，9岁的Henry沉浸在自己的小世界里，并没有注意到爸爸正在远处看着他，脸上一副若有所思的表情。

在和Henry简单交谈了几句之后，爸爸突然话锋一转，问出了一个让他至今难忘的问题：如果我打算带你去外面的世界看看，你愿意吗？”

外面的世界？Henry懵懵懂懂，但隐约觉得应该是非常有趣的事情。他天真地回答“好呀！”爸爸笑了，然后把一个重大的决定告诉了Henry——他们要带Henry出国留学。

## Henry

就读学校：  
北京加拿大国际学校  
11年级



# 出发

## 初生牛犊，勇闯北美

彼时的Henry完全不理解出国意味着什么，跟着爸爸妈妈，举家迁往了加拿大。

“以我爸爸的性格，如果我坚决不想去的话，他肯定也会尊重我。”Henry这样说道。但当时年纪尚小的他没有考虑太多，他选择相信爸爸的决定，因为他一定有这样做的理由。

就这样，Henry一家来到了一个距离温哥华不远的小岛上，在这里度过了三年时光。

初来乍到，Henry经历了一系列的不适应。腼腆的他一向不太知道如何跟别人打招呼，常常要躲在父母身后……而远渡重洋后全新的环境之下，新的学校，新的伙伴，这一切都成了他必须面对的挑战。

还好，从小在双语学校学习的经历帮了他大忙。

自幼浸润在英语环境中，加上新学校所在年级中没有中国学生，使他不得不完全用英语交流。在学校，面对这个新来的亚洲面孔，老师和同学也从未对他有过歧视和差别对待。即使有的时候Henry的英语表达还没有特别准确，老师也会表扬他、鼓励他。

就这样，Henry的社交技能逐渐被解锁，他开始积极地参与课堂活动，和大家一起踢球、交朋友。一个学期下来，他的英语和球技突飞猛进，朋友也交了一大堆。

长大后的Henry回过头看这段经历，才逐渐了解，当初爸爸看似轻描淡写与自己谈起出国的决定，实际上是他和妈妈花了很长时间进行调研和筛选的结果。

为了更纯粹的英语环境及大城市的资源辐射作用，父母选定的目的地是一个华人不多、离大城市又不太远的地方。为了让Henry享受到更优质的教育资源，父母把他转入了当地一所教育水平一流、拥有百年历史的私立学校。

和Henry相比，他的一位学长就没这么幸运了。这位学长的父母也希望孩子能够出国接受良好的教育，却忽略了家人陪伴和前期调研的重要性。在好不容易把孩子送出国之后，这对父母发现孩子无法融入当地生活，没有朋友，整个人也逐渐消沉。

不得已，这对父母又把孩子接回了国内念书，白白浪费了很多金钱和精力。

“许多家长一心只想把孩子送出国，觉得孩子出国了，英语就会好，眼界就会开阔。但其实并不是这样。”Henry说。在他看来，贸然送孩子出国，没有家人的陪伴，可能会出现各种不适应的情况，不仅不能提高孩子的能力，反而会让孩子感到压力和挫败。

# 回国

## 国际学校的别样历练

在加拿大度过小学时光之后，为了不让Henry彻底忘记中文，父母在和Henry商量过后决定回国学习。

经过一番研究，他与家人最终选择了北京加拿大国际学校。在这里，除了日常的生活学习，有两个地方让他心向往之。一个是宽阔的足球场。还有一个，就是模拟联合国社团（以下简称模联）。

由于在加拿大参与过模联，刚到学校不久，Henry就加入了模联社，成了整个社团的“团宠”，这与他坦率的性格不无关系。

初出茅庐的他敢想敢说，在会议中面对颇有经验的高年级同学也毫不畏惧，常常把对方“怼”得哑口无言。

但渐渐地，Henry发现了自己的问题，那就是自己的立场和发言一直进步缓慢，有很多逻辑上的问题无法靠自己解决。

正当他为此发愁的时候，高年级的学长学姐向他伸出了援手，他们用无微不至的关心和专业的态度，帮助Henry修剪枝杈，打牢基础，让他逐渐成长为模联社里的“顶梁柱”。

就这样，凭借自己持之以恒的努力，加上老师和前辈的悉心指导，Henry渐渐变得稳重成熟，最终成长为模联社社长。现在的他已经扮演起了当年学长学姐的角色，开始将自己多年积累的经验向学弟学妹们倾囊相授。

Henry说自己很感谢模联的前辈们，感谢他们在自己什么都不懂的时候能包容他，鼓励他，手把手地教他如何写好一篇演讲稿。“如果没有他们的帮助，就成就不了今天在模联会议里游刃有余的我。”Henry感叹道。

这种互相成就的氛围深深影响了Henry，也让他开始探寻身边帮助他人的机会。

10年级暑假，一个偶然的契机，他参加了湖南江永苗寨为期一周的支教项目。当地的孩子在30多度的高温天气中刻苦学习，手里甚至没有一件完整的文具。这个从来没有吃过苦的少年，也第一次体会到了手上沾泥却没有自来水洗手的滋味，体会到了在酷热的教室里，一边讲课一边流汗的滋味。

这段经历给了他极大的触动。他突然为自己曾经的偷懒和任性感到愧疚。这也让他对教育公平有了更深的理解和感悟。





# 蜕变

## 全球公民初长成

在2022年北京毕业生峰会初选中，Henry把演讲主题聚焦在了“全球公民”。在他看来，“全球公民”的意识是从一点一滴的小事积累起来的。

“全球公民不仅要有开阔的眼界和宽广的心胸，也要有理解和共情的能力，能够接纳和尊重与自己不同的事物。”

此外，开朗的性格和乐观的心态也是必不可少的，Henry这样评价自己：“随便把我扔在哪里，我都能活得很好。”这种平和乐观、随遇而安的心态，和父母开明的教育理念是分不开的。

从小生活在音乐世家的他，对音乐的爱好程度却远不及体育运动。妈妈是音乐老师，但他却对练琴提不起兴趣。尽管如此，父母还是充分尊重了他的选择，没有强迫他把音乐作为未来发展的选项。

比起学习成绩，他们更关心Henry的身体健康，一到晚上，问得最多的一句话就是：什么时候睡觉啊？

“我的父母从不逼迫我做我不愿意的事情。”这样宽松的家庭氛围也造就了Henry和父母间良好的互动关系。

也正因为这样，Henry在成长过程中很少瞻前顾后，总是保持着乐观积极的态度，充满自信地迎接一个又一个的挑战。父母在能力范围内给予他最大的支持，为他做好评估和筛选，其他的一切都交给Henry自己去掌握。

目前，进入DP阶段的Henry更加忙碌了。不仅要完成课业内容，作为学生会主席的他同时还要兼顾模联及支教社长等工作。

在改掉拖延的毛病之后，Henry的时间管理能力在重压下发挥出了奇效。一个月内，他不仅以学生会的名义，创办了一个学生中午可以小憩的休息室；还完成了自己在TEDx大会的演讲稿。

学习之余，他还会挤出时间进行足球和排球训练，同时完成模联和支教社的日常工作。在一点一滴的磨炼中，这个未来的“全球公民”已经逐渐找到了属于自己的节奏。

“如果重新回到9岁的那个夜晚，当爸爸再次问出那个问题，我的回答依然是yes。”Henry说。他很感激这段出国留学的经历。每一段经历，如今回看，都成了他飞向世界的一片羽翼。

“我很喜欢一句话：海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。Henry笑着说道，眼神中透着自信充满希望的光芒。

当支教接近尾声，Henry萌生了继续帮助这些贫困孩子的愿望。和领队老师沟通之后，他决定在校园内成立支教社，通过录制视频课程的方式，继续给这些孩子传递知识和希望。Henry自发组织了几个同学在校园中进行宣传和“教师招聘”，他根据工作性质还为岗位做了简单分工，有主讲师、副讲师、字幕制作、材料整理等。虽然过程磕磕绊绊，也经历过否定和怀疑，但最终他们还是坚持了下来。

如今，支教社的工作已经成为他生活中重要的一部分，每周和成员一起修改教案、整理材料，也变成了繁忙生活中一种快乐的调味剂。

“如果说一开始去我还抱有‘丰富履历’的目的，但在我决定成立支教社的那一刻起，我的心里就没有其他杂念了。”Henry毫不避讳地说道。

“比起我教他们的，其实那些孩子教会我的东西更多。”从江永回来，Henry仿佛一下子长大了。他改掉了拖延的坏习惯，开始认真对待学习和自己的未来。

当地的留守儿童也成了他心中最温暖的牵挂，不忙的时候，他们会一起在手机上手打打游戏。即使进入紧张的DP阶段，他也会在节假日给彼此送去“真人原创”的真挚祝福。

Henry说，待申请季结束后，他还计划再回到那个小村庄，看一看曾经教过的孩子们。

# Henry



# 从 **Busy Bee** 到 **停下来**,

## 18岁的德威女孩 选择送自己一个 “**间隔年**”

What Happens When a “Busy Bee” Takes a Gap Year?

文/依然 编/小西 图/受访者提供





在这个飞速变化的世界，心理问题低龄化已经成了一个无法被忽视的社会话题。

来自北京德威英国国际学校的18岁女孩Helena一直都在关注着心理健康与青少年成长的问题。

她通过亲身感受和深入研究，意识到心理健康对人的重要意义。看到周围的同龄人一路攀登，承受着来自升学、竞争、社交等多方面的压力，却从不敢停下前进的脚步；与此同时，他们对未来的不确定性又充满担忧，对自我定位感到迷茫。

这些都让Helena开始思考，成功的定义究竟是什么？而自己如何能够利用所学，帮助深处于痛苦之中的人们？



# Helena

## 从Busy Bee到停下来，小小年纪就参悟到了人生哲理

Helena对心理健康的关注，始于对身边亲朋好友的关心。

在她初中毕业那年，就曾遇到有朋友因压力产生过不小的心理负担。当设身处地感受到由此带来的痛苦，她在心中默默决定：一定要努力找到帮助他人摆脱心理困境的办法。于是她开始利用业余时间进行调研，学习心理学知识。

令她吃惊的是，她发现身边的人或多或少都被心理问题所困扰，这些心理问题会反过来影响他们的身体健康。再深究下去，Helena还发现，和身体疾病不同，许多人对心理治疗存在着耻感和恐惧感，不敢和别人吐露心声，更不愿意接受专业的治疗。

作为十六型人格中的ENFJ，Helena天生就是一个积极乐观的主人公角色，“我能给别人做些什么”的想法一直贯穿于她对生命的思考之中。这一次，她决定利用自己擅长的写作来帮助他人。

Helena把自己对心理健康的理解创作成一首首小诗，鼓励人们“风雨之后终会见到彩虹”。在疫情期间，她创作了100多首诗，集结成一本诗集

出版。在毕业演出时，她第一次站在台上，表演了自己创作的小诗。

“这是我第一次在全校面前朗读自己的诗，我紧张极了，”回忆起当时的场景，Helena的语气中有说不出的骄傲。在朋友无条件的支持下，她最终站上了舞台，完成了这次特殊的表演。

在这之后，意想不到的事发生了：许多同学和老师都特地找到她，表达了自己对她的诗歌的喜爱。他们都被深深触动和治愈了。这给了Helena巨大的鼓励，先前的自我怀疑也一扫而光，让她更加坚信自己所做的事是有意義的。

通过了解心理学，Helena自己的生活也在悄然发生变化。她形容从前的自己是一个“Busy bee”，永远在忙忙碌碌地生活，把日程安排得满满当当，不让自己停下来。但这样的生活让她很疲惫，似乎有个声音告诉她，这是不对的，生活不应该这样。

后来Helena才知道，这种过度“积极”的生活状态，其实潜意识里是一种想要向别人证明自己、获得他人认可的方式，本质上仍是在伤害自己的身心健康。

如何爱自己，如何让自己学会停下、充电、再出发，则是她最应该学习的课题。这也是Helena在今年的青Kids毕业生峰会上选择以心理健康为切



入点、探讨全球公民话题的原因。

现在的她已经意识到心理健康和身体健康同等重要，如果无法成为一个健康、独立的人，又何谈全球公民的养成呢？如果不能首先认可自己、爱自己，又何谈去爱别人、帮助别人呢？

理解了这一点之后，Helena也逐渐学会了放松和休息，她会通过写作、跳舞、运动等兴趣爱好给自己充电，重新获得前进的能量，尽管改变心态很难，但她已经勇敢地迈出了第一步，并且仍在与周围人一起，努力践行。

## 好心态离不开好的家庭教育

积极、阳光、热情、开朗、充满正能量、乐于助人……这是他人对Helena做出的评价。而阳光少女的养成，与良好的家庭氛围分不开。

在Helena家里，她最佩服的人就是妈妈。谈起妈妈，她的话匣子就收不住了。当年妈妈克服语言不通的困难，坚持在异国他乡生下了她们姐妹三人，在这样的耳濡目染下，Helena也学会了勇敢面对生活中的每一次困难和挑战。

作为家中的老二，Helena从未觉得自己被忽略。相反，她得到了和姐姐、妹妹一样的爱与尊重。同时，与姐妹的相处也让Helena学会了如何与不同年龄的人打交道，懂得了理解和包容的内涵。

Helena除了有一个好妈妈，还有一个开明的爸爸。父母从不会盲目地跟随世俗的价值观限制她的发展，而是鼓励她追求自己内心的渴望，做自己想做的事。

最令Helena骄傲的是自己从没有上过课外补习班，相反，她把别人补习的时间都用来发展自己的兴趣爱好。即使是在学校选课，父母也完全不干涉，会放手让她自己选择。

在Helena家里，最重要的一项活动莫过于家庭会议，一家人围坐在一起，聊聊今天发生的事，分享自己的快乐和伤心，探讨生活中遇到的小问题该怎么解决，经常一两个小时就这么过去了。家庭会议成了一家人加深联系的纽带，也让Helena感受到自己被深深地关爱着。

爱、尊重和交流，构成了这个家庭牢不可破的三角结构，让Helena从小就被包裹在满满的安全感之中。这样长大的她，也自然懂得了如何推己

及人，帮助他人、奉献社会早已成为了刻在她基因里的习惯，让她随时随地都能从中找到自己存在的意义与价值。

## 疫情期间，送自己一个“间隔年”

如今，Helena已经拿到了来自英美5+所大学的Offer，三年的努力终于获得了回报，而她却做出了一个大胆的决定：给自己放一年的长假，完成过去三年里未完成的心愿。

其实一开始Helena并没有想过给自己一个间隔年（gap year）。“因为我非常喜欢学习和校园生活，恨不得能早点进入大学。”她笑着说。但疫情期间，姐姐的间隔年经历让她改变了想法，她也决定利用这一年时间，稍稍停下奔跑的脚步，重新审视自己，同时做一些一直想做的事，尝试一些新东西。

一年之后，Helena就要进入大学。她为自己选择了哲学专业，这一次，父母仍然选择尊重她的决定。

许多人不理解，认为她应该学习心理学。但在Helena看来，是哲学让她深入了解了生活、生命的意义，从而更加感激、热爱生活；而心理学在某些程度帮助自己更好地探寻生命背后的多样性，两者相辅相成，帮助她探索更多未知。就像她热爱创作、热爱舞蹈、热爱生活一样，她不想在大学期间给自己设限。

“人们都很害怕改变，我也是。但我总是劝自己，我们没有办法控制我们控制不了的事，那就去做好我们能掌控的事。人生在我们自己手中，我们可以选择用什么样的态度去面对它，那就尽情享受吧！”Helena说。

未来的世界会变成什么样子，自己要成为怎样的人，这是现在的Helena还无法回答的问题。

也许领导力十足的她会成为某个公司或领域的领军者，也许热心公益的她会加入某个NGO或慈善组织，也许她会成为一个商人，用心打理自己的生意，也许她会借助社交媒体的力量，化身健康博主，继续用自己的创作给大家带来温暖和启迪……


不论如何，现在的她已经不再焦虑和迷茫，只想享受当下的每个决定，然后静待生活赠予她的礼物。当生命不再设限，未来也就拥有了无限可能，等待着这个18岁的女孩去发现和创造。



# 从耶路撒冷到剑桥， 这位北京女孩用一件“平凡小事” 走向世界舞台

From Jerusalem to Cambridge, a Beijing Girl Made Her Way  
onto the World Stage

文/Janet Lin、小西 图/受访者提供



2020年，11年級的Qinglan踏上了從耶路撒冷飛回北京的航班，她在飛機上哭了一路，心中對這片異鄉戀戀不舍。

即便是對於她這樣在不同的國度與文化間穿梭游刃有餘的“世界公民”，也難免會為了離別而感傷。不過，對環境的迅速適應力也讓她很快從感傷中走了出來。

北京，始終是她出生的地方，是她的根。

2021年，Qinglan作為連續兩年“樂成創始人學術獎學金”獲得者從北京樂成國際學校畢業，即將進入劍橋大學攻讀法律專業。



# Qinglan

## 早早体验这个世界，我却没有真正的“家”

“对于‘家’的定义，一直令我很纠结。”

Qinglan出生在北京，4岁便跟随父母迁往伦敦。作为学校里唯一的亚洲人，Qinglan比母语中文更早学会了英文的读写，适应了新环境的她将伦敦作为她的“家”。

13岁时，Qinglan随父母搬到耶路撒冷，在当地学会了希伯来语，适应了中东文化的庆祝活动以及巴以冲突的紧张局势，耶路撒冷成了她的“家”。

2020年，11年級的Qinglan踏上了从耶路撒冷飞回北京的航班，她在飞机上哭了一路，心中计算着何时能够重返耶路撒冷。

很快，Qinglan再一次适应了周围的环境，她越来越喜欢北京的广阔、拥挤的地铁、城市的灯火辉煌，北京成了她的“家”。

“把不同的地方称为‘家’是每个国际学生生活所必须经历的一部分。对于一些人来说，上大学是他们第一次进入一个新环境，而对于有些人来说，他们已经习惯了迁徙的生活。”

对我来说，我很大程度上被我称之为“家”的地方定义了。因此，我有时很难回答一些基本的问题，比如‘我是谁？’和‘我从哪里来？’。在北京的朋友说我不够中国，而在耶路撒冷的同龄人说我太中国了。

但我觉得这是一场美丽的争议。这意味着我正在跨越不同的文化，也许在不久的将来，我将能够融合不同的文化。” Qinglan如是说。

## 9年级，我记住了世界上所有的国旗

9年级的一堂人文课上，老师要求我们在一周之内学会认识近200面世界上不同国家的国旗，还要以此作为考试内容，当时课堂上的每个同学都慌了。

“我们怎么可能学会这么多旗帜呢？”接下来的一周里，Qinglan一直听到身边的同学们重复着这句话。

为了准备考试，Qinglan找到了一个关于世界各国国旗的在线测验，一开始就停不下来了，她每天都通过测验多学习和记住几面国旗，测验的分数也一天比一天高。她从不觉得这样的学习是一种负担，反而觉得自己与每面不同国旗背后所对应的历史、文化和人更近了一步。

到了考试那天，Qinglan失望地发现试卷上只考了几个主要国家的国旗。在那一刻，她意识到自己研究国旗不仅仅是为了应对考试，而是为了更加了解周围的世界。

“当我一个接一个地研究这些旗帜时，我意识到我看到的不仅仅是漂亮的图案还有颜色。每一面国旗的背后都是一个有着自己独特文化和习俗

的国家，每一面旗帜背后都有无数个人，他们的故事融入了历史，融入了国旗的图案和颜色。” Qinglan直到现在仍然对国旗测试乐此不疲，以此来巩固这些关于世界的记忆和兴趣。



## 我在耶路撒冷践行环保

“我发现世界总是比你想象的要大，外面有很多不同的观点和看法，其中很多都挑战了我的基本信仰，这种文化冲击和文化差异真正塑造了我的世界观。”

当Qinglan居住在耶路撒冷时，很多小事在潜移默化地塑造她对世界的认知和高度的包容。

“我记得在我和邻居旁边有一个户外音乐会，我和妈妈去看了，我们走进了人群，然后一个男人吹了一声口哨，告诉我们站在外面，那里有一扇纱门，可以把女人分开，这样男人才能被优先考虑。这只是其他文化中的性别不平等如何震惊到我的一个小例子。还有诸如此类的许多这样的例子，我看见它们、经历它们，它们也在我身上培养了一种全球意识。”

这种全球意识让Qinglan的关注点不仅仅局限于自己和家人，她在试图从更高的视角出发，开始思考为整个人类社会做些什么。

推进环保事业，就是Qinglan一直在做的事情，而“环保”事业的落地形式，从最基本的“捡垃圾”开始。

“两年前新冠疫情刚开始的时候，我发起了清理耶路撒冷的环境倡议，



我想以某种方式帮助我的社区，而不是待在家里看着世界分崩离析。一开始只有我和一个朋友。耶路撒冷不像北京，在这里没有人负责清洁街道，所以即使在市中心，每个角落都塞满了垃圾。在我们第一次清理的时候，班上的另一个学生路过，自发地决定帮忙，最后，我召集了大约40名参与者。”

Qinglan认为，每个居民都可以为自己的社区做一些这样的小事，她坚信微小的行为也有改变世界的力量。

“很多人认为帮助他们的社区必须是一件伟大而有影响力的事情，真的没必要这样，社会上有很多小问题没有引起注意，我觉得我们都可以找一些自己真正能关注到的小问题，然后着手去做。”

活动的组织和推进过程也并非一帆风顺，但Qinglan始终带着让街道更整洁的强烈目标，没有终止这个项目。

“最难的是找到机会，就像我在耶路撒冷的时候，我联系了很多建设和平的组织，但是他们不要我，因为我不是以色列人或者巴勒斯坦人。你可能会发现自己对社区服务充满热情，但却无从下手。”

2020年10月，Qinglan和家人搬回了北京。

“我想继续我的清理项目，所以我和我的学校进行商议，以促进项目进行和申请资金，最后，我成功地召集了一群对此感兴趣的同伴，我们定期进行清理工作。我们的群里现在有来自北京各地的90多人。”

可是困难依旧存在，Qinglan发现她很难说服人们加入“捡垃圾”这个活动。

“很多人认为捡垃圾是一项‘低级’或‘不卫生’的工作，所以我总是为我们的活动准备手套、垃圾收集工具和消毒剂，以确保让每个人都感到卫生和安全。但是许多人认为在别人后面捡东西的想法是‘低人一等’的，最困难的事情就是改变这种心态。”

问题一直存在，但Qinglan没有退缩，而是试图和多方沟通，以期待解决这些棘手的问题。

“我认为作为一个健康的，身体健全的人，我有责任回报社会。如果我不捡起来那些垃圾，那谁会捡起来呢？”

去年4月，Qinglan收到了来自 ACAMIS 的2500美元拨款，用于资助她的项目，并与学校合作，让其他人也可以在她今年5月毕业后继续这一项目，继续清理北京。

毕业之后，Qinglan还计划把这个项目带到她上大学的地方，并在那里作为一个学生组织来管理，Qinglan的目标是使这个项目更加国际化，以便在世界各地都有“据点”。

Qinglan说自己一直很幸运，在回馈社会的过程中，认识了各种各样的人，她觉得自己正在以一种课堂上学不到的方式了解世界。

正如英国诗人约翰·多恩所言，“没有人是一座孤岛，可以自全，每个人都是大陆的一片。”



## 微小的力量，也可以影响世界

“做小事并不意味着我没有作为全球公民的伟大梦想。”Qinglan在青kids毕业生峰会的演讲中提到。

住在耶路撒冷的那段日子，Qinglan看到了战争的暴行。当其他学校进行消防演习时，Qinglan所在的学校进行的是地堡演习，以防被轰炸。她跟随记者父母在边境目睹过以色列和加沙之间的战争，她看到加沙人民在放装有炸药的风筝，并越过铁丝网进入以色列领土，也曾亲耳听到以色列士兵们的枪声。

“在那些时刻，我真希望自己能做些大事来恢复世界的和平与秩序。但是，我能做什么呢？作为一名在耶路撒冷的中国高中生？我甚至不会说当地的语言，更不用说影响持续了几十年的冲突了。所以我告诉自己要从小事做起，因为全球公民身份是关于小事的。做小事并不意味着它们不重要或影响不大，它只意味着一步一步地解决问题。”

Qinglan丰富的爱好和尝试让她从很多方面同时释放自己的影响力，她总在不停地尝试以自己小小的力量，去影响自己所在的社区和所处的世界。她一直酷爱音乐，喜欢用音乐这种全世界通用的表达方式传递自己的心情和态度，几乎在校园社区里的每一场活动里，你都能听见她纯净美好歌声。

音乐之于她来说，不仅是持之以恒的热爱，更是有关寻求自我的体验和无国界的诚挚交流。Qinglan曾在耶路撒冷参加过以色列-巴勒斯坦青年合唱团，音乐无国界，通过她的音乐天赋和领悟，成功打破了不同文化间的交流障碍。

新冠疫情在全球持续蔓延，让全人类遭遇了一场前所未有的公共卫生危机，也让世界上的种族主义和偏见不断出现。这也促使彼时在海外的Qinglan撰写并发表了一篇文章《新冠疫情！但我昂首挺胸》(Corona! But I Held My Head High)，这篇文章针对的是当时普遍存在且未得到充分讨论与解决的反亚裔仇恨。

去年夏天，Qinglan写了一篇关于中文名字西化的文章，引起了广泛的共鸣。

“这是一件非常私人的事情，我考虑了好几年才最终把它带到谈话中，我一直想知道为什么我必须有一个适合国际社会的英文名字，但从来没有真正挑战这个信念，直到写这篇文章。”

对Qinglan来说，写这篇文章是她真正接受自己中国身份的第一步。

“我记得有人评论这篇文章，说他们读了之后产生了共鸣，赞同我的观点。写完这篇文章后，让我有信心写出关于这个主题的学术陈述，同时也让我摆脱了在学校和校外有一个首选的英文名字的‘必要心理’。”

Qinglan的文章激发了她所在的环境对当今世界面临的一个重要问题的有意义的讨论。

对于Qinglan来说，音乐和环保是她最珍视两件事情，如今，她将带着对美妙音符和环保事业的热忱入读剑桥大学，也将伴随着一路上作为“世界公民”的见闻和思考，迎接更多的挑战和精彩。



# 从京城名校迈向耶鲁， “多维少年”背后 有着怎样的成长故事？

Jack He's Story: From Beijing to Yale

作者、编/Mina.L 图片/受访者提供







耶鲁放榜那天，一切发生得太快，Jack本人起初还有些没反应过来，直到之后反复确认录取结果，才慢慢意识到这是真的。

被耶鲁录取，Jack创造了自己的历史，也创造了学校的历史。鼎石学校在毕业季以“第一位被耶鲁录取的鼎石学生何俊实”为题发布了Jack的专题报道，如一枚重磅炸弹在京城乃至全国国际教育圈中产生了不小的轰动。

“鼎石”“耶鲁”，太多人好奇这位自带“流量密码”的少年背后的故事，以至于坊间还曾引发了不少的猜测。

在同学和老师的口中，我们依稀可以描绘出这位刚满18岁的大男孩的模糊画像：

“从不熬夜，妥妥的‘零压力尖子生’！”

“是美食家，还是厨神。”

“性格谦虚，极具想象力，对历史抱有真挚的热情……”

“身上带有一种特有的幽默感”

“一位值得交往和学习的榜样”

……

他何以有这么多的精力做那么多事，还能雷打不动地每天保持健康的作息？这位学术能力、软实力兼备的“多维少年”背后有着怎样的成长故事？

## 1.

### “多维”少年

Jack身上有很多亮眼的“标签”：耶鲁准历史系学生，学生会主席，宿舍舍长、校篮球队队长、实习英文记者……做好其中任何一样，都需要时间和专注。而在老师和伙伴们眼中，上述这些角色，他都做得很好。

受热爱烹饪、美食的妈妈影响，Jack也对食物富有情感。他曾笑言，如果不走学术路线，去考法国蓝带也是一个不错的选择。

他曾以实习英文记者的身份在菁kids姊妹号Jingkids International上撰写过题为《姥爷的糍粑也许不适合所有人，但对我来说它就是整个世界》的英文文章，通过对老家特色美食的描写，用文字注入了自己对家人、家乡的情感。

Jack的姥爷平日在北京居住，每年夏天都会去青海的乐都地区住一阵子。而Jack自己也拥有一个藏语名字：“德赞穹培”，意思是“聚集所有祝福，并被佛光保护”。他会与亲人时不时回到青海，享受着在城市中很久都没有吃上过的糍粑。

即使糍粑对这位长期居住在北京的男孩来说并不可口，但食物背后祖父的爱和家乡的一切对于Jack来说都是自己文化的印记。

能够通过食物探寻文化，Jack有着敏锐的洞察力，善于发现不同事物之间更深层的联系。这种多维视角也帮助他找到了自己学术上的热情所在，那就是历史。

Jack坦言，自己起初并没有发现历史学科的魅力，直到在高中遇到了自己的世界文明史老师，也是他十年级的指导老师Deborah Johnston博士，这种热情才被唤醒。

历史对他而言不再是尘封的过去，而是可以通过不同视角焕发全新的生命力。那些过去的人和事、历史事件得以被再次挖掘，而这种挖掘可能是无穷无尽的，这让Jack欲罢不能。

Jack在历史探究的道路上一发不可收，站在历史的经纬线上，他又继续在地理学、社会学、心理学等领域拓展深入。

Jack曾经在学校对他的专访中说过，自己兜兜转转，直到11年级下学

期才算真正确立了未来要以历史学科为自己的研究方向。

“大学申请其实是一项多轨道的长跑，即便你现在还无法确认自己的方向，也没有关系。保持开放的心态，尽可能去充分利用好学校提供的资源和机会，你的热情自会指引你前往你想要去的方向。”

而学术之外，另一个热情所在即是篮球。如果说研究历史是他“静”的一面，那么篮球则充分展示了他“动”的力量。

Jack的父亲曾是北京四中的篮球队员，这或多或少带给他一些“运动基因”。平日里，父子俩时常会在家附近的篮球场切磋一下。

与一般人料想的不同，Jack一开始并不是样样精通的体育达人，相反，他曾经历了很长时间的“板凳选手”岁月。真正技艺上突飞猛进，还要归功于疫情居家期间的“卧薪尝胆”。

之前，鼎石篮球校队从未打进过国际学校圈中的ISAC决赛，“团队荣誉高于一切”，自己能否在校队中贡献绝对力量，对青春期的每个男孩子来说都很重要。

很长一段时间，Jack都是队伍中的替补队员，有时只能在比赛快要结束的时候才匆匆上场，还没开始发挥终场哨就已经吹响。Jack会自己跟自己较劲，不断地训练，一度还影响到了自己的学业和身体。

曾是过来人的父亲教自己的儿子“慢”下来，当心态发生变化，一切开始发生变化。

疫情期间，不同于其他队员将训练搁置，Jack却始终坚持自我训练，回归校园之后，他迅速从“板凳队员”蜕变为“队伍灵魂人物”。

待新赛季来临，Jack所在的鼎石篮球队破纪录打入ISAC总决赛。这对当时担任篮球队队长的他来说，所有的努力在这一刻有了答案。

回首自己的高中时期，Jack用三个词做了总结：戏剧化——“你会觉得有时候自己的高中生活真的就像典型的歌舞青春剧一样，有泪有笑。”个人化——“我在这段经历中更关注于自己的成长，完成了很多个人上的蜕变。”热情——“我对生活充满热情，对历史、体育充满热爱。”

## 2.

## 效率达人

在采访当中，有一点让菁kids非常惊讶，那就是“身兼数职”，学术、体育皆达人的Jack基本不会熬夜，很少有超过夜里12点还没睡觉的情况。

我们发现，有相当一部分优秀的学生，他们并不是每天挑灯夜读，埋头苦学，而是在有限的时间里，最大化高效率地完成多线程任务。

关于时间管理，我们希望Jack可以给学弟学妹们一些经验。与预想的说明不同，“不要强迫自己”反而是他提出的重点。

“还是要更多了解自己，为自己喜欢的事情做规划。这样既有热情，也会在气馁、枯燥的时候再坚持一下。”

Jack强调，“有的时候，想玩、想放松就不要强迫自己，也不用同他人比较。只有自己知道真实情况，要学会对自己负责，平衡自己的学习和生活。”

除了Jack自身自驱力的作用，寄宿生活也在潜移默化地为他养成了一些良好的习惯。

Jack从九年级开始寄宿。寄宿生活中规律的作息、学校对生活方面的一些规章制度，也从侧面营造了相对积极、正面的环境。

“寄宿生活中其实有很多的规矩，我懂得了如何自我约束，这一点非常受用。”Jack告诉菁kids。

Jack妈妈也觉得寄宿生活在儿子的成长过程中起到了关键的作用。

“有时候家长在家，孩子可能会不听你的，但在学校则不同，比如电子产品有固定的使用时间，作息规律，孩子学习之余还要学会打扫宿舍等等——学校有规则 and 标准需要遵守，这些对孩子的塑造有很多好处。”

## 3.

## 妈妈的教育“哲学”

谈起自己的教育方式，Jack的妈妈坦言自己一直在学习。家里有两个孩子，一儿一女，Jack是哥哥。

妈妈自幼在一个非常严格的家庭环境中成长，在北京四中完成了高中学业，之后出国深造，也是一名“学霸”。曾经单一、快节奏的学习生活使她不希望孩子“重走自己的老路”。

起初在Jack刚刚上小学的几年，妈妈也是沿袭了略微严格的教养方式。后来，因为开始学习心理学及儿童成长发育的相关知识，了解到孩子们不同时期的不同特质，心态才开始趋于平和，也渐渐理性了起来。

“孩子需要时间和空间去成长，他们并不是成人，不能按照成人的标准去苛求他们。”Jack妈妈向菁kids谈起自己的反思：儿子、女儿本身就是自驱型的孩子，自己为何不放轻松一些呢？

在Jack寄宿之后，妈妈重返职场。工作的忙碌让她不再将重心完全放在孩子身上。

“这是一件好事。”Jack妈妈认为，随着孩子慢慢长大，自己日渐年长，孩子独立的空间变得愈发重要。“一切刚刚好。”儿子寄宿之后，大家都开始慢慢走向独立，达到了一种平衡。

除了心境上彼此独立，家庭氛围也尤为重要。

“每个孩子都是不同的，要真正去观察自己的孩子，并要注意自己的一言一行。你跟孩子说了什么，你在孩子面前怎样做，这些都很重要。”

说到与儿子、女儿的相处方式，妈妈表示还是有所差别。“我跟儿子相处起来更直接一些。他对自己的要求很高，本身压力不小。这时候我不会说太多，相信他自己能够调整得很好。”

另外，学校学生领导力的项目也非常受用，通过这样的项目孩子学会了如何与不同年龄，不同身份的人打交道，一些解决问题的能力也在这之中建立起来了。



妈妈目前在鼎石担任家长与校友关系协调员，有时候会在校园里与儿子“低头不见抬头见”。

“我知道妈妈跟自己一个学校有时候挺尴尬的，尤其对正处于青春期的孩子来说。所以我都是尽量给彼此空间。”Jack妈妈笑言，“现在应该是孩子站在舞台中心的时候了，家长要退居幕后。”

Jack之前在中芯学校度过了七年的时光，从幼儿园时期到小学毕业。之后转到了鼎石学习，后又在鼎石走过了六年。

两所学校，Jack待的时间都不短。

“对于孩子来讲，一个稳定的学习环境非常重要。”Jack妈妈提到，周围也不乏将孩子转来转去、送出国又返回来，孩子因环境的改变而发生状态的变化的故事。

“我个人认为这不值得提倡，孩子本身学业就比较重了，他们需要更多的时间专注在自身。稳定对他们而言很重要——只有环境稳定了，他们才会有自信。”

Jack妈妈表示，青春期正是孩子们自我发现，自我认同的关键时期，一个相对稳定、安全的环境带给他们安全感，可以在这样的环境中犯错，对塑造他们的自信心有好处。

“如果你当初选择一所学校，你相信这儿的环境是好的，那么就选择信任学校。”

## 4.

## 耶鲁只是结果

据Jack回忆，当时耶鲁的面试时长本来是30分钟，但他却与招生官整整聊了一个半小时。

而问及他本人，为什么会被耶鲁录取，Jack总结道自己的学术成绩虽然也可圈可点，但并不是那么的“十全十美”。

“可能是我将真实的自己，以及真切的个人感受呈现了出来，因此打动了招生官。”

“另外还有一点，”Jack再次谈起了热爱，“无论是历史，还是篮球，都是我的热爱。这种热爱是持续的，并且是多年如一日的。我觉得这种长期坚持下来的热忱也是做好事情的关键。”

诚然，无论是在历史学科中的深入研究，还是在篮球场上挥洒汗水，抑或是在学生会担任职务，这些都是Jack从心底的热情所在。

这也正是他想告诉学弟学妹的，只有真正热爱，才会坚持，才会享受其中而丝毫不觉得辛苦。

而受到名校青睐，是自然而然的结果，而不是从一开始就伴有功利的目的。

未来，Jack将在耶鲁的校园中继续他对历史与体育的热爱，可能还会与新的伙伴们分享亲手烘焙的美食。抑或探索出新的精彩人生。

祝福这个大男孩继续向上，向更广处持续生长。



# 出走公立，转向国际教育， 外籍身份中国“芯”的他 如何叩开美国名校的大门？

No Longer an Outsider: Success for Richard Hou

文/禾子 编/Mina.L 图/受访者提供



经历过从海外到中国，从公立学校转到国际学校，“如何融入”这个问题，对于清华附中国际部毕业生Richard来说，并不那么容易回答。

当身份带来的危机，具化成语言上的冲突，情绪上的混乱与恐惧，Richard一度觉得自己在学校里像是个“局外人”。

评价自己为“标化成绩并不突出，GPA中上等”的Richard是如何一步步走出社交困局，走向梦校的？



## Richard Hou

毕业学校：清华附中国际部

收获offer：埃默里大学、多伦多大学

### · 中国人还是外国人？我在两个身份间游走

“当那群同学从我身边呼啸而过，叫着我的外号试图挑衅我时，我握紧了拳头。耳边传来了他们歇斯底里的笑声。但最终，我决定无视他们。我试着礼貌地请他们不要再这样叫我，但他们从来没有听。有时我在想：同样生活、学习在同一个学校，我们真的说的是同一种语言吗？”

Richard将这段文字写在了申请大学的个人文书的开篇。

对Richard来说，经历过从海外到中国，从公立学校转到国际学校，“如何融入”这个问题，并不那么容易回答。

Richard出生在加拿大，很小就随父母回到中国，在北京一所口碑不错的公立学校接受教育。他是大人眼中的“乖孩子”，喜欢学习，热爱体育。虽然在公立小学里适应得不错，但他总能感觉到同学们对自己的“另眼相看”。

“对同学来说，我是一个‘外国人’，我应该说英语而不是中文，尽管后者也是我的母语。”Richard回忆起自己的小学生活。“即使我们每天都在用中文交谈，但和同学们之间还是会有距离感。”

不知道是父母对自己的感受有所觉察，还是出于对未来教育道路的规划，小学五年级时，父母提议Richard转到国际学校。

“我当时不想转学，因为这里的一切都熟悉了，很惧怕陌生的环境。”彼时只有十岁的Richard对未知充满了抵触。父母答应他如果不适应还可以转回原来的小学，这才让年幼的Richard迈出了试探性的一步。

清华附中国际部是Richard和父母共同探访的唯一一所国际化学校。

一进国际部，他便感受到了不同的氛围。学校的课堂和公立学校的“排排坐”不一样，同学们都是围坐在方桌前上课；校园的媒体区也不是“专时专用”，可以供学生自由使用；与公立学校不同，随处可见的外教以及外国学生也让初来乍到的Richard感到新奇。与之前自己“外国人”的身份不同，国际部里大多数学生的母语都是英语。Richard的身份也相应产生了微妙的变化，在这里，他更多被看作是“中国人”。

Richard的成长课题，从之前在公立学校要怎么融入集体，变成了如何快速跟上新学校伙伴们的节奏。虽然都是说英语，Richard自觉还是与同学们区别很大。

“HAGS是什么意思？（Have a good summer!）我刚来的那段时间疯狂开始了解最新的俚语和缩写。”尽管从小就注重英文阅读的Richard语言底子不差，但在转学后还是尝到了学习跟不上的苦头。

开学伊始，老师就让他们学习马丁·路德·金的文章，刚加入的他完全跟不上节奏，也不知道同学们在讨论什么。

“好在老师特别好，会给我一对一额外辅导，帮我补充历史知识，教我一些英文阅读方法。”大约过了一个学期，Richard就适应了。不过有时候，他依旧会听不懂同学们的笑话，不明白让大家哈哈大笑的梗是什么意思。

“我当时处于一种身份危机中，这种危机具化成为一种语言上的冲突，情绪上表现出来的是丝丝混乱和恐惧。局外人的感觉一直都在。”Richard这样评价转学之初的心理活动。





## · 找到摆脱“局外人”困境的那把钥匙

随着年级的升高，Richard找到了他的热爱——生物学。从进化论到生态学，从解剖学到细胞和基因学，他沉迷于这一切。

和同学平时聊天时，Richard也会不自觉就把话题带到生物学上——同学们讨论喝咖啡来防止自己打瞌睡，他就为同学科普腺苷如何让人们感到困乏，咖啡因可以代替腺苷先一步堵住腺苷的传感器，让腺苷无法诱导人类的神经系统使人感到疲惫。

如此“科学向”的聊天方式，使得Richard与大部分同学的难有“共鸣”，一切好像又回到了小学的起点。

幸运的是，几个月后，在一个生物暑期课程上，Richard遇到了Devin，他忽然找到了知音。两人聊天的时候，会谈到将GFP基因插入质粒的不同方法、噬菌体作为某些细菌性疾病的治疗方法，以及咖啡因对神经系统的影响。

“我们时不时就会异口同声，思考的路径非常相似。所以经常都是对方说了自己想要说的话之后一起哈哈大笑。我终于找到和我有共同语言的人了。”至此，Richard找到了“同道中人”，这让他兴奋无比。

有了合拍的同伴之后，Richard借着生物学这把钥匙，打开了他的社交圈。

2021年，Richard召集了10名生物“发烧友”，共同参加了iGEM（国际基因工程机器大赛）。他所在的THIS-China团队参赛的项目名为“通过大肠杆菌构建传感器检测口腔内牙菌斑的数量”，这个项目名称的确立与他的童年经历有关。

Richard笑说，他从小爱吃糖，讨厌刷牙。久而久之，牙上就出现了一个洞，引发了牙痛。“我还记得牙医告诉我，有一种叫作细菌的小生物生长在牙齿上，糖把它们喂饱了，于是就在我的牙齿上面挖洞。”当时的Richard一知半解，但“细菌”这个词在他心里却扎下根来，也为他未来立志将生物学知识带到现实世界埋下了伏笔。

在学校接触了遗传学和合成生物学后，奇思妙想出现了：为什么不能使用合成生物学技术来帮助人们在产生牙洞之前就发现这些细菌呢？借助iGEM的平台，Richard与伙伴们一起合作，将这一想法兑现。

Richard与他所在团队操纵了大肠杆菌的基因，使它们在检测到牙齿上的有害细菌时可以改变颜色。“我们研发的这个产品能帮助人们确认自己的牙齿是否被彻底清洁干净，还可以提醒用户定期去看牙医，洗牙洁

牙。”作为THIS-China的队长，Richard和团队成员凭借这个理论联合实际的优秀项目从世界各地的300多所学校中脱颖而出，斩获了iGEM大赛的铜奖。

## · 收获名校offer，兴趣是敲门砖

毫无疑问，生物学是Richard最热衷的学科，这也让他在申请大学挑选专业时目标明确。

“我其实是一个标化成绩并不突出，GPA中上等的学生。相比较刷成绩，我会把更多的时间和精力投入到自己真正感兴趣的事情上，比如参加iGEM。这需要非常多的投入，前前后后准备了一年。”

计划申请大学的时候，Richard首先做了深刻的自我剖析。他先是基于自身实力，在早申时就锁定了生物专业TOP 5的美国大学。另外，他偏爱小班教育，希望能得到老师的关注以及更多的实验机会，师生比也成了一项重要的考量因素。

经过认真的调研和准备，Richard如愿拿到了自己的梦校——埃默里大学生物专业的offer。“找到真正的兴趣、找准自己的定位，掌握关键的方法，你就会获得自己想要的东西。”这是Richard申请大学过程中的真实感受。

对Richard而言，发现自己的兴趣，并将兴趣运用到实践中有四个关键点：

一是批判性思维；二是基于背景，基于前人经验的调查研究；三是对将要做的事做可行性的判断；四是坚持不懈。

在Richard看来，持之以恒不是重复做一件事，而是可以在每一次做相同事情之时，都可以进行深度的思考并在原有基础上有所改进提升。

“以日常锻炼为例，关键不是每天跑5公里，而是第二天如何多跑100米。这多出来的100米就是让你脱颖而出的关键。”

从最初为获得“身份认同感”而自我挣扎，到找到志趣相投的伙伴与毕生追求的专业方向，Richard是幸运的。

“对我来说，生物学就是我用来自了解世界，也让世界了解我的‘语言’。”

在未来，Richard希望借助这门语言，前往梦想的学校，去追逐更大的世界，站上更宽广的舞台，发出更响亮的声音。

# 理科生爸妈培养出“音乐少年”： 走过公立、国际两条路的他， 如何问鼎世界顶尖音乐学府？

Jason Li : From Songwriter to Attendee of  
a Top Pop Music School

文、编/Daisy 图/受访者提供



朝阳凯文学校五周年校庆当天，全校晨会的大屏幕上，校歌《逐梦》的MV正式发布。

一名校服笔挺的少年略带拘谨地出现在画面中，一边弹着钢琴，一边唱着他亲手为母校谱写的歌曲。

李润实（Jason）看着视频中的自己和熟悉的老师、同学们，听着旋律响彻整个校园，高中生活的点点滴滴仿佛在他的脑海中重演了一遍。



## 从公立到国际，父母说学音乐好过打游戏

Jason出生在一个理工氛围浓厚的家庭，小学6年在公立学校度过，父母一开始并没有想把他往音乐方向培养。随着年龄的增长，Jason接触到了越来越多的游戏，小男孩难免欠缺对时间的控制能力，花费在游戏上的时间比较多。

“我父母说，学音乐总好过打游戏。”Jason有些不好意思地笑谈。于是，从小就喜欢音乐的Jason参加了合唱团、学习了钢琴、架子鼓和电子音乐制作。小学毕业后，Jason初中转到哈罗北京，正式开启了他的国际教育之路。

“（国际教育）这条路是父母帮我选的。他们希望我在小学时把基本功打好，初中开始接受国际教育更有利于开阔视野。”Jason如是说。

从公立学校转到国际学校，学习环境的改变是必然的，除了硬件设施上的不同，软件上也让Jason受到了不小的触动，一开始面对的最大挑战便是语言关。

“国际教育对学业的要求并不低，对英语的要求甚至要向母语看齐，科学的理论加上各种专业名词的理解记忆，着实需要下些功夫。在国际学校学习的确不是一件轻松的事。”回想自己初到国际学校时的状态，Jason不由得感慨。

在Jason逐渐适应了学校的全英文教学，跟上学习进度之后，国际教育注重学生个性化发展的培养方式和氛围，让他找到了自己内心真正的喜好与努力的方向——音乐。他开始主动查找各种音乐相关的资料和书籍，请教老师或与同学交流。

9年级下学期，Jason无意间在网上看到一段英国流行乐歌手Ed Sheeran在Wembley体育场的演出视频，视觉、听觉与心灵感受到了全方位的震撼。

“硕大的体育场上，只有他一个人站在台上，靠他的声音、一把吉他和一个循环踏板，在现场制造出了能够震撼整个体育场的音乐，一下子让我对吉他产生了浓厚的兴趣。”Jason言语间掩饰不住对Ed Sheeran的欣赏。

有学钢琴时的乐理基础和打架子鼓培养的整体节奏感打底，Jason学习吉他很快便驾轻就熟，仿佛此时他才找到了真正适合自己的乐器。

Jason的第一次弹唱演出，是他学吉他的机构举办的新年音乐会，台下的观众不过几十人，大多是小朋友和家长，他至今仍清楚地记得当时弹唱的曲目是Ed Sheeran的《perfect》。随着不断地练习精进技术，Jason也慢慢喜欢上了登台表演，陆续参加了校内外的很多场演出，对待舞台的心态从最开始的紧张怯场变为了兴奋、激动。

“不管台下观众的多少，我都会尽我所能把演出做到最好。”这也算是Jason对自己许下的一个承诺。

## 当个写歌的人

2019年暑假，一部记录Ed Sheeran制作专辑过程的纪录片《Songwriter》，为Jason打开了新世界的大门：为什么不自己写歌呢？Jason写的第一首歌叫《Broken Pen》，历时近两个月才完成。这首处女作现在看来虽然粗糙，但从那时起，他开始关注身边的人和事，为音乐创作积累素材。

“我不是一个特别擅于语言表达的人，所以，我想要写歌，想当一位唱作人，借音乐去抒情。我想要走出国门，去了解这个世界，感受不同国家的文化和历史，通过音乐记录下我的所思所想，用我的歌词和旋律去呼吁，去影响更多的人。”Jason在菁kids毕业生峰会的演讲稿中诚恳地写道。

在坚定了选择音乐方向继续深造之后，2020年9月，11年級的Jason转到了北京朝阳凯文学校，成了凯文音乐高中(KMP)的第一届学生。

转学之后，Jason明显感受到课程体系上有了很大的调整，音乐专业方向的课程量明显增加。虽然他喜欢音乐，但在某些专业课程上长时间反复刻意练习也是很枯燥的。不过，他告诫自己：既然做了选择，就必须坚持。

加入朝阳凯文不久，Jason收到了上一届学生会会长的邀请，作为表演



李润实  
(Jason)

毕业学校：北京朝阳凯文学校

收获offer：伯克利音乐学院、洛杉矶音乐学院、  
美国现代音乐学院、利兹大学、利物浦大学

者参与一场帮助盲童的公益演出。“那是我第一次站上凯文的舞台，面对台下陌生的观众，我的内心非常紧张。但是当台下响起热烈的掌声时，我第一次深深感受到了学校师生的团结和温暖，这让我很快地融入了朝阳凯文的大家庭。”这次演出从幕后到台前都由学生会的同学全权负责计划和实施，让Jason见证了学生会筹办活动的执行力与不懈的努力。

## 想为母校写首歌，他向校长“毛遂自荐”

转到朝阳凯文1、2个月后，Jason注意到这所比较新的国际学校还没有属于自己的校歌，而他作为音乐班的学生，觉得可以尽自己所能将对学校的热爱写进一首校歌里。

“虽然并不确定能写出什么样的作品，但还是想尝试一下。”带着这份初心，Jason开始与校领导和老师们沟通，详细了解校方对校歌的标准和要求，他的热情打动了校长们，班主任也给了他很多的帮助与指导。

于是，学校决定将创作校歌的重任交给了他。得到校方的支持后，Jason动力十足，听了很多种不同类型、不同风格的其他学校的校歌，走访学校的老师、同学，更深入地学习和了解朝阳凯文学校的理念和文化，试图从校园的每一个角落寻找创作的灵感。历时一周，Jason完成了校歌词曲创作的雏形，他抱着吉他走进了校长办公室。

“当时我已经完成了校歌主歌的歌词和旋律，一间办公室里，几位校长围着我坐了一圈儿，我就抱着吉他给他们唱。这可能是我最紧张的一次表演，也是非常有意思的一段经历。”Jason回忆。

校歌的雏形得到了校领导们的初步认可，也收到了很多反馈和改进意见。在音乐老师Louie的帮助下，Jason对歌词和旋律进行了不断地调整和完善，终于确定了校歌《逐梦》的最终版词曲，Jason和几个KMP的同学利用暑假的时间在录音棚完成了录制。

“对我们每一个参与其中的同学来说，这都是一次非凡的体验！”Jason激动地说。

朝阳凯文学校五周年校庆这天，学校晨会的大屏幕上，校歌《逐梦》的MV正式发布。Jason看着视频中的自己和老师同学们，听着自己一个个音符写出来的旋律响彻整个校园，高中生活的点点滴滴仿佛在他脑海中重演了一遍。

Jason



## 创校第二届学生会长的责任与使命

“通过校歌的机会，我深切感受到了这个集体的热情，我也想要尽我所能去回报这个集体，发自内心地想为学校 and 同学们做些事。”2020年12月初，Jason决定参选学校的学生会主席，递交了资料，参加了面试。

“以前我没有很多担任学生领袖的经验，所以请教了很多前辈，也查了很多资料，从一个学生的角度去思考有哪些是我希望改变的，同时也从老师和校领导的角度去考虑提案的问题或者折中的解决方案。”

2020年圣诞音乐会，Jason正式当选朝阳凯文学校建校以来的第二届学生会会长，也成了唯一一位凯文英鹤全额奖学金的获得者。激动之余，Jason也感觉肩负了更多的责任与使命。

“作为学生会会长，我认为最重要的能力是Leadership，能够带领大家以一个团队的状态去面对问题，给每一位同学分工，制定计划然后实施；最重要的品质是Time Management，因为我有很强时间观念，做事情不会拖延，合理分配时间，这样就有更多的精力去带领学生会组织活动，也不会影响到我的日常学习；还有就是Communication Skill，要能够与老师和校领导们交流，了解他们的想法，然后明确地传达任务和与同学沟通。”

当选学生会会长之后，Jason和学生会的成员们开展了很多由学生主导的校园活动，比如在中学的运动会上增加了水桶挑战、扔袜子挑战、躲避球等娱乐项目，在传统的体育竞技之外增添了很多需要默契与配合的有趣考验。学期末，同学们组织了慈善嘉年华，用捐款兑换门票，畅玩由同学们自己设计的活动项目，赢取奖品的同时也为需要帮助的儿童送上爱心。

一次偶然的机会，Jason以前在哈罗的同学Cici邀请他和朝阳凯文的女学生会会长Sissi参加了她组织的“EGRC For Her”慈善演出。演出结束后，两所学校的同学一拍即合，决定继续联手把更多的公益活动带入朝阳凯文的校园。

Jason和Sissi开始与学校对接，在校方和EGRC的支持下，利用朝阳凯文艺术周的契机，将公益募捐和朝阳凯文的Talent Show合并，成功策划了一次校园慈善活动。

“我所理解的‘全球公民’，是对我们思考问题的高度、立场的要求，也是对行动的指导。比如一次简单的公益演出，其背后有着很大的意义，我在用我的能力帮助需要帮助的人，这些人应该是不分国界、不分种族的。同时，这些行动必须是发自内心的热爱、喜欢，而不是简单地对付。”

## 去流行音乐的最高殿堂逐梦

2021年12月16日晚上11点多，Jason在睡前查阅邮件，邮箱里静静地躺着一封来自洛杉矶音乐学院的邮件，这是他在今年申请季收到的第一封offer，兴奋之情难以言表。

之后的几个月里，好消息陆续传来，Jason收到了伯克利音乐学院、美国现代音乐学院、利兹大学和利物浦大学向他抛来的橄榄枝，接下来便是权衡和做选择的时候。

“总体上讲，美国音乐学院的实力更强，锻炼机会更多，但我也担心商业氛围太浓。英国学校的环境我比较喜欢，课程设计也很好，但相对来讲规模小一些。最后还是准备选择伯克利音乐学院的Song writing方向，毕竟是流行音乐的最高殿堂，也是我这两年一直努力的方向，相信那里的专业和环境是适合我的。”Jason表示。

从学习音乐、演出、创作到走上专业路线，Jason将此形容为一个“顺其自然”的过程。

“我的父母一开始当然也有些担心和顾虑，但还是很支持我，他们说很多人一辈子都找不到自己的兴趣和爱好，我找到了并有机会发展，算是一种福报。”

对于即将开启的大学生活，Jason充满了期待，希望在梦想中的高等学府既学到知识，提升自己的音乐能力，又能结交一群志同道合的朋友。也许，还能有机会去现场看一次Ed Sheeran的演唱会。

“我想去感受一下那种现场的震撼力，可能会对我今后的音乐生涯有更多的启发吧。”



# Toni问校长

带您一起对话国际化学校的校长们

Featuring the heads of China's internationally minded schools



扫码关注视频号

# 他在别墅区长大的， 却为“城中村”儿童做了一件事， **美国顶级高校伸来橄榄枝**

Jeffrey Weng: Helping the Children of “Urban Villages”

文/颜小孩 图/受访者提供

Jeffrey Weng

毕业学校：北京德威英国国际学校

收获offer：约翰霍普金斯大学克里格文理学院、  
伦敦大学学院、伦敦国王学院、伦敦政治经济学院



在美国人眼中，community是个与文化认同紧密联系在一起的概念，你是什么样的人，与你来自什么样的community密切相关。

作为大学申请中重要的衡量指标——社区服务（community service），是一种向招生官表明：你不仅关心社区，而且能够很好地管理你的时间，是平衡志愿者工作和学业的一种很好的方式。

这一概念，近年被国内各大留学机构无限炒作和放大，并呈现了比较明显的包装、投机等迹象。

因此，担任哈佛大中华区招生官长达21年的Sally Champagne也曾在采访中失望地表示：“曾经我收到过某一地区的申请者，有十几人同时提交了去某国保护动物的活动。其实在我看到他们文书中写到的对动物的怜悯时，我对他们这种浪费时间精力的行为也是很怜悯的。因为我的第一反应的确不想关心他们为动物做了什么，而是想通过整体材料去判断他们这个活动的机票钱是哪儿来的，结果显而易见：均由父母支付。”

我今天要介绍的，恰恰是一位因社区服务打开了关注他人、关注世界的大门的学生，希望他的经历能够让大家一窥美国大学人才选拔与培养的理念。

## · 离家一公里的公益

在申请文书中，Jeffrey没有写下任何高大上的经历，而只是平实地讲述在一个平常的秋日早晨，他主导创立“WE社区小读伴（Weekend Enrichment）”项目的场景，以及之后他的反思和行动。

“WE社区小读伴”项目去年在菁kids上被报道了之后，引起过不小的反响。

当时看报道的我，也曾以为这是一个由家长所主导的项目，直到我亲自听到Jeffrey跟我侃侃而谈当时的画面和对他的触动，我才确信这个孩子开启这个项目时的真诚初心。

五年前，一次偶然的机会，因为送阿姨回家，Jeffrey跟着妈妈去了顺义别墅区里的“城中村”罗各庄村。

简陋破旧的村屋，街道两旁无人问津的垃圾，阿姨一家四口挤在10多平方米的房间，这一切画面都与这个别墅区长大的孩子格格不入。

他在阿姨家环顾一周，看到床上放着一本书，《三只小猪》的英文版。

这是阿姨儿子的书，终于看到自己熟悉的东西，Jeffrey喜出望外地问道：“你喜欢英语吗？”对方含蓄地点了点头。“你在英语课上学了什么？”Jeffrey进一步探究，结果得到的答案居然是“我的英语老师最近都没来。”

“就在那时，我意识到，除了物质条件之外，我们之间最大的区别在于教育机会的差异。”Jeffrey觉得很悲伤，但他并没有止步于悲伤。

回家路上，擅长英语，并打算开设英语角来赚零花钱的Jeffrey做了个决定：要免费举办英语角，并邀请阿姨的儿子和他的朋友们来参加。

怀着这个目标，Jeffrey开始招募教学团队并设计课程，“WE社区小读伴”也就这么诞生了。

这群满怀善意和热情的孩子们，也开始每周雷打不动地坚持义务给帮扶孩子们辅导英语。

“这件事情彻底改变了我对公益的概念。”Jeffrey坦言道。

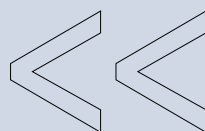
曾经，Jeffrey也去过全国各地参加各种各样的公益活动：去贵州农村



修图书馆，在廊坊聋哑学校为学生举办嘉年华活动，和妈妈一起在孤儿院做义工……

“当时总感觉这些与我的日常生活是分离的，就像是一次旅行，一到家就结束了。而这件事情之后，公益对我来说，是离家一公里的社区服务，是每周一次的英语辅导。”

## Jeffrey Weng



## · 公益并不是单方面的付出

“很多人对公益有误解，觉得公益就是单方面的付出。但从我的经验看来，在服务他人的过程中，你会不断发现问题，也就有了机会不断从各个方面提升自己。”

Jeffrey开始细数一系列让他发现问题的“事件”：

比如，当Jeffrey和团队发现，每周只有一小时英语课的局限性之后，他们便开始尝试将在课堂上的学习与课堂外的世界联系起来，如和学生一起做热巧克力，唱圣诞颂歌来庆祝圣诞节。“我们试图培养学生对语言及其背后的文化的热情。”

比如，在与学生交谈的过程中，WE团队发现作为北京市的“移民”，他们经常感到与城市文化脱节，于是“北京印象”项目成立了；他们带着学员们参观天安门广场和故宫，参观海洋馆、博物馆，在艺术工作室体验绘画，全方位地感受这座城市的文化魅力；

再比如，当WE团队发现学生的学习热情和习惯等受家庭影响很大，他们决定启动“家长支持计划”，与心理专家一起举办家长研讨会，倡导加强家庭纽带，传递积极的亲子沟通技能。

创建不久，“WE社区小读伴”就开设了年度夏令营，逐步从每周一次的英语课发展成为一个多方面的伞状服务组织。到今天为止，他们的40多名志愿者已经帮助支持了200多名流动儿童。

“这200名学生对于我来说意义很重大。很多机构可能会误导大家，他们一味地强调人数，让人感觉如果你的公益项目没有帮助到成千上万的人，就是无效的。而我觉得，去帮助他人最重要的点在于，你能不能持续地去做。”

这时，Jeffrey提起那些小学毕业后，不得不返回老家上学，以便能参加中考和高考的学员们。在北京生活多年的他们，在家乡很不习惯，因为没有朋友，老师还可能会体罚学生。

“我们努力想办法帮助他们，疫情前，他们暑假回北京的时候加入我们的夏令营，感觉特别亲切。我们把他们和国内大学生志愿者进行配对，开展‘灯塔计划’，这些大学生也是从外地考到北京的，他们对于如何准备高考，考回北京比我们更熟悉。总之，我们就是希望能够在他们回到老家之后，依然持续地帮助他们。”

## · 社区服务是同理心和热爱的结合

“我觉得做‘WE社区小读伴’给我自己最大的帮助就是，我看事情变得更全面，因为我会更多地考虑别人的视角，别人的出发点，以及困扰别人的一些问题。公益让我真正放下自我为中心，去思考他人真正的需要，让我变得更有同理心。”

Jeffrey感慨地说道：“这种同理心对我的学术、生活都有很大的帮助，因为我能放下偏见，去了解不同的视角，倾听别人，看到更多问题的本质。”

在中国申请美国本科的学生们，大多是家庭条件优渥的孩子。在美国，特别是藤校的申请者中，有相当比例来自全美收入前1%的家庭。

面对这些优厚物质条件下长大的学术精英们，高校也更希望能引导培养学生们同理心，让他们主动去帮助那些没能享受同等教育资源的群体。比尔·盖茨就曾在哈佛呼吁：“For those much is given, much is expected.”

在杜克大学官网的Application Overview上，也鼓励申请者参与社区服务，他们认为社区服务有重要意义：除了能平衡学习与生活以外，社区服务也是发掘自己热情与兴趣所在的方式之一。

Jeffrey发起的“WE社区小读伴”一直在寻找真正富有同理心且充满热情的志愿者。

他坦诚地说，的确有人参加志愿者的出发点，仅仅是为了填写大学申请表的需要，但这种功利性自然难逃招生官的法眼。

“为了规避这些，我们对志愿者老师也是有要求的，我们有面试申请志愿者及其家长的流程，也会要求考勤。大部分志愿者都能够持续坚持。其实，当你在参与社区服务时，有一股由衷的热情，不仅自己能乐在其中，更能持之以恒，有更多的收获。我相信大学的招生官也自然更青睐这些发自内心去做，而且更有可能把这份服务意识带入大学校园的学生，而不是把它当作入学敲门砖的人。”

Jeffrey今年八月就要去美国求学，对于自己坚持了五年多的“WE社区小读伴”，他做好了让其持续发展的准备：“我们已经培养了一些年龄小一点的志愿者老师，选好了接班人，他们已经在主导每周的教学和管理。有了前面5年的多种尝试和不断提升，相信‘社区小读伴’会越办越好。”

用自己擅长或者热爱的事，持之以恒地来回赠你成长的环境——这便是我从Jeffrey的故事里看到的本质，而我相信，这也是美国大学人才选拔与培养的理念，更是教育的根本出发点和归属点。



# 社区服务，全球公民，可持续发展！

## 国际学校高中生是如何从身边着手创建美好未来的？

Building a Bright Future:  
Community Service, Global Citizenship, Sustainability

整理/Daisy 图/学生提供

去年，第一届“菁kids毕业生峰会”上，毕业生们分享了他们在校期间和申请大学中面临的压力、迷茫和挑战。

今年，第二届“菁kids毕业生峰会”由于疫情的影响未能如期举行，但计划出席峰会的来自北京11所知名国际化/双语学校的14位2022届毕业生、即将在2023年毕业的在校学生仍按照今年的演讲主题精心准备了他们的演讲稿。

本届“菁kids毕业生峰会”话题聚焦“社区服务”，“全球公民”及“可持续发展”，以“TED式”演讲的方式，帮助更多在校学生和家长们理解国际教育在学术成绩之外的使命和含义，并从他们真诚的分享中借鉴应该如何开始行动。

以下是部分演讲稿节选。



**当**我还是个孩子的时候，我对社区服务有着非常不同的看法。虽然社区服务的概念对我来说并不陌生，但我一直认为社区服务与我的日常生活是分离的。就像是一年一度的旅行，一回家就结束的旅行。

而当我离开阿姨家时，我对社区服务的理解被颠覆了。第一次，社区服务不再让我感到遥远，不再是我每年一次的中国之行，而是离我1公里远的社区。我下定决心要帮助我所看到的社区：教孩子们英语。对我来说，英语远不止是一种工具：它是通往不同文化的大门，这些文化背后的人，以及他们所承载的世界观。教孩子们英语不仅可以在学业上帮助他们，还可以为他们展示一个在他们所处环境以外的世界。

——Jeffrey Weng

北京德威英国国际学校2022届毕业生  
即将就读约翰霍普金斯大学社会学国际研究专业

**当**提到全球公民时，你可能会想到一些宏大的事情，比如世界和平。但实际上，为了成为世界公民，你我可以做很多小事，学习认识不同的国旗就是其中之一，清理垃圾也是。11年级搬回北京之后，我经常拖着我的朋友从学校坐3个小时的地铁和公交车去山里捡垃圾。在气候变化这个大的议题中，我的行动收效甚微。但如果你坐下来问问自己如何解决气候变化问题，你会发现能采取的具体的、有意义的行动是很难的。全球公民是关于小事情的，识别你有能力做的事情并付诸行动。这些可能是小事，但如果它们是有意义的小事，它们终将通往更大的目标，这就是全球公民的意义所在。

——Qinglan Du

北京乐成国际学校2022届毕业生  
即将就读剑桥大学法律专业



**要**成为更好的全球公民，我们首先需要接受自己，因为只有这样，我们才能回报世界。人类有着非常相似的情感，所以，要与他人联系，我们首先需要与自己的灵魂联系。因为当你和别人说话或敞开心扉时，听到他们说“我也是”，这是一种非常强大的力量，感同身受。但要让他们看到你，理解你，首先要承认自己的存在，先学会爱自己。我知道爱自己说起来容易，实现起来却很难，我也仍然在学习如何善待自己。这段旅程很漫长，甚至可能是一生的旅程，但最终的目的地是值得我们去思考和期待的。

——Helena Zhao

北京德威英国国际学校2022届毕业生  
Gap year



**批**判性思维的关键在于“批判性”这个词。我坚信问“为什么”和“怎么做”总是一个好的开始。我这个项目的灵感来源于我的牙痛，而这背后的原因让我着迷。在问了很多为什么和怎么做之后，知道什么问题让你感兴趣，下一步让你想解决它。在我问自己为什么牙痛后，不可避免地了解了牙齿上的细菌。然后，经过一番思考，我自然想到了一个问题：我们有什么方法可以预防牙痛？此外，批判性思维不仅仅是问为什么和提出正确的问题，更重要的是如何将你已知的知识与你提出的问题联系起来并解决问题。

——Richard Hou

清华附中国际部2022届毕业生  
即将就读埃默里大学生物专业

**我**从兴趣出发，在学校的IDEATE课程和项目中，实操为学校的图书馆设计并且制作了一张多功能的学习课桌。看着产品投入使用并得到大家的喜爱，我也受到了鼓舞。由此，我发现室内设计不仅能为社区环境做出意想不到的贡献，也激发了我更深入的思考。

随着人们对于环境认识的深化，我们逐渐意识到解决生态平衡，关注生存空间与可持续发展观念将是21世纪环境艺术的宗旨。绿色生态设计可以为人们提供合理的、高效低能的环境，注重可持续发展的设计需要我将艺术、人文、自然进行整合，创造出较高文化内涵，合乎人性的空间。我想这就是我与世界的联系——从热爱出发，创造有价值的影响。

——时欣然 (Katrina)

北京乐成国际学校2022届毕业生  
即将就读普拉特学院室内设计专业



**尽**管内化的羞耻感是难以克服的，但我希望可以一小步一小步地帮助实现正常化看待月经的过程。一开始我有雄心勃勃的梦想，想在北京所有的国际学校建立起卫生巾补给站，但我很快意识到这样的计划是以后才会实施的，在我自己的学校，月经羞耻都没有办法在短时间内消除。社区服务不在于目标人群有多广或是能走多远，而在于能在一个地方挖掘多深。

——Olivia Li

清华附中国际部2022届毕业生  
即将就读乔治城大学





**对**我来说，全球公民从来不是一个目标，而是一种身份，它让我努力变得有同情心、有批判性和参与社会活动。这样一个笼统的词，通过一个勇敢的举动进行了诠释——如果不去探索那些“超出我能力范围”的事情，我永远不会知道自己的价值。如今我意识到要超越从前的自己，成为帮助别人的桥梁，发现并放大最微弱的声音，获得别人的信任而非感激，最后才能收获快乐的时刻和难忘的回忆。

——刘子嫣

北京王府学校2022届毕业生  
即将就读阿姆斯特丹大学媒体与文化专业

**对**许多人来说，社区服务意味着帮助改善环境，帮助我们的社会，帮助我们的社区，做影响他人的事情。这些都是完全正确的。但就社区服务而言，从个人操作的层面上看，我认为重要的是考虑你真正感兴趣的东西和你想要改变的东西。当你决定采取行动的一刻非常美好，但也要考虑到活动或者倡议可能会对社区造成的负面影响和副作用。如果你的行动最终给他人带来了积极的影响，效果也达到了预期，无论行动是直接的或是间接的，从某种程度上说，这样的行动对于社区来说就是有意义的。

——Edward Oh

北京市海嘉国际双语学校  
11年级在读



**如**果我想成为一名全球公民，对社会产生影响或造福社会，我需要具备领导能力，能够表达和带领一组成员、全校同学，甚至作为社会的一员，去做对社会有益的事情。这只是集体主义的一部分。我不仅仅是一名学生，也代表着整个家庭、整个学校，整个社会，甚至整个国家的一员。我不仅要考虑我个人的发展，还要考虑更大范围的发展。

——金凯伦

北京市新英才学校  
11年级在读

**我**们是否需要立即清除所有可能产生的垃圾？我们可以就此关闭电力和工厂吗？在我们生活的世界里，这几乎是是不可能的。尽管如此，这并不意味着我们不能在生活中做出小的改变。可持续发展不是一蹴而就的事情，没有一个人可以做出巨大的改变。但如果每个人都做一点，那么改变可能会被看到，比如少用一张擦手的纸巾，离开房间时关灯，甚至是偶尔骑自行车上学。

——Lucy Carroll

北京英国学校顺义校区  
12年级在读



**回**顾这些年的努力工作和投入，我不记得经受住了多少挑战，也不知道从中收获了多少成长。我原本是一个大家眼中比较害羞和保守的人，但是从PYP到MYP，再到现在的DP，我不仅仅是要增强人们对疟疾的认识，给急需的人们捐赠蚊帐，我还训练和提高了自己的领导和组织能力。现在，我和我团队中的伙伴们仍在继续努力，也想号召大家一起向仍然受到蚊子致命威胁的儿童和家庭伸出援手，在全球抗击疟疾。

——Acelynn Qiao

北京京西学校  
11年级在读

# 从国际学校出来， 选择“小众专业”的毕业生， 现在怎么样了？

## The Wisdom of Choosing a “Less Popular” Major

文：张小芮 编：Mina 图：作者提供

### >>01

小学四年级，夏靖宜因为父母工作的原因，开启了她在北京的成长之旅。高中从人大附中朝阳分校毕业后，2021年，她从纽约巴德学院摄影专业“云毕业”。

现在回想起来，高中时的课业和大家对于国际学校的轻松印象不同，学校管理相对严格，外加上她自己一直在不断地探索、考量自己的未来，每天饱满而充盈。

不过，靖宜有时也会深感压力。

一部分压力与她自己选的课程有关系。学校采用英国高考体系A-Level，每个学生选三门自己喜欢的课去上，之后参加考试。在有限的范围里，靖宜选了经济、数学和艺术。用她自己的话说，“经济跟数学感觉都是凑数的。”

她把更多的时间花在了艺术课上，连周末都没有休息：周一到周五在学校学习、住宿。到了周末她就去画室做作品集，一待一整天。

当时的高中有两位艺术老师，一位毕业于中央美院，主要教授美术课；另一位是一名俄罗斯裔的美国人。随着课业不断精进，靖宜感觉自己渐渐萌发的“艺术家性格”与偏重考核的A-Level教育体系，有一些侧重点的不同。艺术更偏主观一点，而国际学校里的艺术课，难免需要匹配考试机制下的某些要求。

说起靖宜对于艺术的偏爱，很有可能来自家庭的熏陶。

母亲从事教育方面的工作，父亲则是一名艺术家，创作以中国水墨、书法为主。靖宜自幼经常在父亲的画室里待着，父亲在创作或者读书，她就在一边玩耍，那些画材、书帖、笔墨就成了她孩童时期最亲切的玩具。有时候，她还会随着父母一起去参加画展开幕式和展览活动。

艺术就像掌纹一样，伴随着这个小姑娘的成长，渐渐生发。

父亲在靖宜艺术启蒙的路上，沿用了艺术家风格的“放飞”。曾经父亲也试过专门来教女儿写书法，但对于一名孩童来说，除非特殊的热忱，这件事本身确实比较枯燥，所以此事没坚持多久即作罢。

相较培养，父亲更看重孩子是否可以自由快乐地抒发性情，至于手头功夫，都在其次。父女俩日日共处，对于创作活动本身已经相对熟悉，虽



然彼此各画各的，但交流不断。不做带有目的性的引导，而是把孩子当作一个值得认真看待的创作者。

毕加索曾经说过：“我12岁就可以画得像拉斐尔一样好，但我毕生只想画儿童画。”——在绘画面前，成年人不一定比孩子做得好。



## &gt;&gt;02

靖宜对艺术的理解在进入大学之后发生了改变。

申请大学时，靖宜是冲着艺术史专业去的。对于从小“混迹”艺术世界的她而言，艺术家们是可爱的，美术馆，画廊或聚会的咖啡厅就是自己的日常，艺术和生活处处交织。

她希望自己可以通过学习艺术史为艺术家们做一些服务性的工作，如研究、策展、写作等。

而进入大学校门之后，靖宜偶然发现摄影其实可以作为一种有意思的艺术媒介：摄影可以无处不在，而摄影艺术也是一种较为年轻的创作方式，并且更直接，感染力更强。

自从大一第一学期报了节摄影课后，靖宜每学期都会报摄影课。“最后我顺理成章成了摄影系的毕业生”，艺术史和摄影双学位的审核都已经通过。

靖宜觉得，在巴德学院学摄影是一件很幸运的事。摄影系用最传统的方式来进行教学。大一第一学年，学校都会让学生去拍黑白35毫米胶片。每周在暗房里洗胶卷、放大照片，靖宜都很享受。

学校这样安排，不仅是对基本功的重视，也是在奠定学生对摄影这个媒介的理解和感知。其他学习摄影的朋友，大多从大一就开始拍数码，而靖宜是等到大三才开始。

暗房里的两年学习经历，塑造了她对“什么是一张好照片”的理解。

每周拍完照片，学长学姐们都会一起帮低年级的同学们挑选，不同于选择题有答案ABCD，在摄影里，对错的边界并没有分得那么清楚。

奇妙的地方在于，遇到一张好的照片，大家会不约而同地“哇”，感叹；一起上完课，critic环节不是只有老师的讲述，还有大家互相评论。在这样的过程中，学生们可以不断得到反馈，继而再去尝试新做法，之后又再次接收反馈，形成了良好的循环。

系主任是世界著名摄影师斯蒂芬·肖，他曾史无前例地开了一节Instagram摄影课，这门课不对摄影系学生开放，更像是一个实验，主要面对其他各专业的学生。

刚知道有这么一节课，靖宜就开始激动，自己一定要去报这门课。巧的是后来的一天，她刚从洗手间出来，就碰到了斯蒂芬·肖老师。



“之前我给他的Ins上面发过私信，他没有回我。”靖宜回忆起来也说是趣事一桩。“所以那天我就突然抓住他，没头没脑上来就跟他说，我特别想上这节课——跟表白一样。”

老师面对这个些许紧张的大一新生，告诉靖宜可以直接发邮件给他。靖宜把颇具中国人特色的朋友圈做了一个作品集交了上去，包括九宫格如何排列，图片怎么搭配文字等。最终，她成了唯一的大一摄影系学生，出现在了课堂上，与其他的文、史、哲、理工科学生一起学摄影。“这真的太奇妙了！”

课程作业也非常有趣，那就是根据老师布置的主题，每天发一张Instagram。暑假期间，她把自己的摄影作品投稿，又机缘巧合地制作出了一本像火柴盒一样的摄影集。

靖宜有一个特点，就是很多想法都会“随性出发”。大多数人其实都会有各种各样的想法，但与他人不同的是，这个女孩几乎把她的想法都付诸行动了。

上学的假期，她给自己安排了画廊的实习，通过工作确认自己更加偏重创作，而不是围绕艺术家去做服务的工作。

她还安排了去日本学习。在东京时收到朋友的邀请函，参加日本著名摄影师森山大道的展览开幕，她去了以后才发现，是一个只有20多人的私人开幕式。

靖宜说自己在场日语说得最差的，“可能去日本最大的收获是见到了森山大道，还和他聊了聊艺术。”

在纽约的校园待了两年半后，靖宜又去了柏林的校区交换，进入了文理学院。课程模式为distributional requirement，所有学科分成大概9个

## 03&lt;&lt;

学术领域，需要每个学生毕业前在每个领域里都修满四个学分。靖宜除了要上摄影课，还要找时间学计算机、自然社科、文史哲、人文通识类课程。

可惜的是，在柏林学习了两个多月，疫情开始了。

起初，朋友圈和新闻上的相关报道，以及千里之外家人的担忧尚且还存在着地理距离。可当靖宜所在的柏林校区被确认有了密接人员，情况还是发生了变化。



靖宜有一个特点，就是很多想法都会“随性出发”。大多数人其实都会有各种各样的想法，但与他人不同的是，这个女孩几乎把她的想法都付诸行动了。

上学的假期，她给自己安排了画廊的实习，通过工作确认自己更加偏重创作，而不是围绕艺术家去做服务的工作。

她还安排了去日本学习。在东京时收到朋友的邀请函，参加日本著名摄影师森山大道展览开幕，她去了以后才发现，是一个只有20多人的私人开幕式。

靖宜说自己是在场日语说得最差的，“可能去日本最大的收获是见到了森山大道，还和他聊了聊艺术。”

在纽约的校园待了两年半后，靖宜又去了柏林的校区交换，进入了文理学院。课程模式为distributional requirement，所有学科分成大概9个学术领域，需要每个学生毕业前在每个领域里都修满四个学分。靖宜除了要上摄影课，还要找时间学计算机、自然社科、文史哲、人文通识类课程。

可惜的是，在柏林学习了两个多月，疫情开始了。

起初，朋友圈和新闻上的相关报道，以及千里之外家人的担忧尚且还存在着地理距离。可当靖宜所在的柏林校区被确认有了密接人员，情况还是发生了变化。

家人开始频繁地给她打电话询问最新情况，去到之前常去的亚洲人开的花店，竟然也会被反复盘问是哪个国家的人，店主还会戏剧性地戴上口罩捂住鼻子。

那段时间，令人焦虑的不是身边有感染病例，而是一些说不清楚却蔓延开来的情绪。

那段时间，靖宜过着简单而自律的生活：上课、学习、自己做饭、出门遛弯、静静待着……直到后来回国，疫情也始终未能好转。她也开始了居家网课。

不过，在北京居家隔离期间，靖宜也没闲着。她看了日本纪录片导演想田和弘的《这世上的偶然》，里面的一些经历、理论和原则给她带来了创作的动力。机缘巧合下，她得知在父母老家湖南益阳，有一群年轻人在学校里专门学习花鼓戏。于是决定隔离结束后，挑假期的时间回老家完成纪录片拍摄。

纪录片的第一阶段拍完之后，靖宜又去长沙逗留了一段时间。本来计划玩个一周就继续回北京上网课，没想到竟是另一部纪录片的缘起。

她在长沙认识了一些爱好音乐的年轻人，他们的成长经历与自己之前认识的朋友都不太一样，这很吸引人。“在长沙，我接触到了一种野生的，充满烟火气的，放松的世界。”

虽然这些新认识的朋友们可能没有出国留学，有的甚至没上过大学，但在和这些朋友的相处中，靖宜感受到了纯粹的热爱和鲜活的生命力，这成了她创作中的最佳养分。

不过，靖宜也自觉不能在长沙待太久，恋恋不舍后回到了北京，踏踏实实完成了自己的课程。之后决定去北京电影学院进修。

靖宜在北影进修的是电影摄影，特意选择这个专业是因为她发现这个专业里绝大部分都是男生。“电影摄影需要更多的女生。”靖宜说出了她的想法。

这与艺术史的世界相似，学习该专业的学生约有95%都是女性，但绝大多数重要的相关专业职位、教授席位却都是男性。这让靖宜产生了思考：“在艺术的世界里，女性一定要为男性服务吗？女性也可以创作出好的作品，有一些男性艺术家的作品也做得不怎么样。”

细数靖宜一路走来的“小众专业”路，始于儿时熏陶，忠于内心所想，当下正伴随着过往丰富的经历继续向前探索着。

最近，靖宜的“长沙系列”纪录片进行到了第三个阶段的拍摄，她希望可以在今年把后期给做完。

正如森山大道曾经说过的那句：“摄影是一种青春的行为，如果哪一天我没有了青春的感性，那么我的摄影也就完了。”靖宜的感性创作和纪录，还在一帧一帧地跳动着。





# 弟弟在国际学校读书， 从公立学校毕业的我，有话想说

My Views about International Education and  
Public Education

文/Janet Lin 编/Mina.L 图/Pexels

作为疫情下毕业的这拨人，可能很多人都和我一样，似乎觉得少了点什么。

没有热闹的毕业典礼，没有正儿八经的毕业照，我们就这样“毫无感觉”地与过往的青春告别了。

我一路从公立系统毕业，8岁的弟弟目前在接受国际教育。虽然弟弟上学不过几年，我还是从他身上看到了些许相同和不同。



# 01

小初高我读的都是公立学校，接受的是非常传统的“中国式教育”，我很感激这段教育经历，其间也得到了很多温暖的关爱和真挚的情谊，学校对我而言，是家一样的地方。离开之后，我开始想念它。

“素质教育”和“通识教育”的概念，我其实在很小的时候就已经接触到了。

记得初中时，老师带着我们按照专题读书背诗词，演红楼、读金庸，含着泪为我们朗诵舒婷的《致橡树》。生物老师捡猫头鹰的“便便”拿给我们“炫耀”，为了给我们看脊骨的构造；还曾“斥巨资”买了一整条羊蝎子，吃干抹净然后把骨头带来学校。

在“研学”的概念还没有盛行的时候，老师就带着我们去考察京西古道，给我们讲永定河沿岸的人文和地理，带我们参观中轴线，讲“允执厥中”，在国家博物馆为我们讲述中国何以是今天的中国。

我们还会一起爬山，一起绕着雁栖湖骑行，一起上游泳课，一起在梨花盛开的季节坐在梨树下上课、开音乐会。

“中国式教育”在一些人看来不免有些保守，也不可避免地与小升初、会考、中考、高考等应试目标相联系。“鸡娃”这个词也是我在毕业之后才了解到的，现在回想起来，好像那时候我的很多同学们也被无意识地裹挟其中。

初中毕业后，我顺利地留在了本校继续高中学业。高一一开始，我就很明显地感觉到了周遭气氛的变化，大家都在拼命学习，一切不再那么有趣，开始变得紧张和压抑。

大家每天都按部就班地学习，就我自己而言，有一些瞬间我会感到迷茫，不知道这样日复一日究竟是为了什么；在学习内容和学习方式上虽然会感到有些被动，却也还没有想要去改变的念头和可以改变的能力。

现在回过头去看自己，当设立的目标并不是出于强烈的自我意愿，便有可能会失去全心投入去努力的能动性。

好在这种没有鲜明自我的情况在十八岁以后有了改善，我拥有了更多自主选择的权利。许是长大了的原因，自己在做什么，想做什么，也慢慢开始清晰。

# 02

我是文科生，但是在大学里学习的却是一个和计算机相关的理科专业，所学专业使用英文教材、由英语母语的教授授课、每一次期中期末考试和quiz也都是用英语进行，频繁的presentation更是常态。

借助不同的语言学习，我了解到了不同的思维方式，这也帮助我打开了新思路：应该如何去看待我们所处的世界，以及我们正在学习的知识？

曾经有位老师跟我说：“没有经历过怀疑的相信，不是真正的相信”。

我了解到一些不同的文化，带着欣赏与批判，在心态上更加开放与平和，更客观地看待长短利弊。我开始更多地了解世界，开始更好地了解我们的国家，也由衷为我们悠久灿烂的文化而感到自豪。现在我心里的文化自信，自豪不带迟疑、充满底气。

与我一直在公立体系接受教育不同，弟弟目前还在国际教育的路上前行着。

据我观察，无论是在公立系统还是接受国际教育，学生家长都累。虽然国际化教育和公立教育面临不同的教育语境和学术路线，但是家长和学生都有各自的压力和辛苦。毕竟，没有一条路是轻轻松松不需要付出的。

我们的课程设置、教育成长体系、生涯规划，都有比较明显的区别，孰好孰坏不能妄下评断，目前只是看到了不同而已。

弟弟拥有更多的兴趣类课程，受启发和引领的机会比我当初更多、更早。孩子们所处的环境、接触的人也更集中、更单纯。课业压力比我那会小得多，但是在当今状况下，依然免不了课下开小灶加紧学习的状况，并不能称为“快乐教育”。

我曾在本科期间，认真考虑过出国继续深造，挑好了学校和专业，查好了租房攻略，准备好了雅思成绩和文书材料，一切“只欠东风”。

后来遭遇疫情，我也恰巧在国内找到了自己更喜欢的发展方向，遇到了更合适的机会，这才选择留在了国内。我很坚定并享受着我的选择，如果以后有合适的时机，我还会继续考虑去看看外面的世界。



## 03

偶然的机会，我去了一所国内顶尖大学的研究中心做助研，课题是我喜欢并擅长的领域，我庆幸自己可以在这里和优秀的老师、同学一起探索，收获了优于过往的思考框架和探索问题、解决问题的能力，学会了做事情要有方法有毅力，最重要的是有始有终，遇到困难要相信自己，并及时寻求方法。

后来，因为兴趣，我又去了几个广播电视和外宣相关领域权威的媒体做实习生，在那里我开始接触更多优秀的人，开始更深入地了解社会，了解各个行业。

业余时间，我还做了各种各样、各行各业的兼职和尝试，这些选择看似都是“一时兴起”，但在这个过程中，我不仅迅速增长了见识，且一直甘之如饴。我也因此结识了许多不同领域不同年龄的朋友们，这些对我来说，是一笔珍贵的财富。

人生需要有用的技能变来养活自己，也需要“无用”的技能来充实自己。恰巧是这些“无用之用”为人生带来更多出人意料的可能。

我有很多爱好，这些爱好使我成了一个很少会觉得无聊的人。我非常爱吃，所以看过了几乎市面上所有的美食纪录片，也一直都在学做各种自己爱吃的中餐西餐。

我喜欢看展，会尽量不错过国家博物馆的每一场新展和讲座；平时会按照自己的兴趣听一场胡琴音乐会，看看喜欢的画展。

我还做过雅思老师，做过博主，在平台上收获了不少可爱的粉丝朋友们，和大家一起交流进步是很开心的事情。

总之，我感兴趣的都会去尝试一下，正是这些看起来“没用”的爱好和事情，帮我默默拓展了我的精神边界。

如果说我在一路上有什么小小的心得可以分享给弟弟的话，我觉得有些时候，如果你还没有找到自己的热爱，那就先从“远离不爱”开始，不能立刻选择的时候，先做排除法也不失为一个好办法。

有时候，我们可能根本不知道自己喜欢什么，尤其是在信息、选择和机会都如此多的今天，那不如直接去做，经历之后的感受，就是筛选爱与



不爱的判别方法，也是觉察内心，确认自我的过程。

我一直告诉自己，要保持自己的好奇心，勤于反思，必要的时候大胆改变；要勇于结交不同的朋友，学会筛选和判断友谊；要善于平等、有效地与人沟通，需要的时候要及时寻求帮助；要练就快速学习的能力，懂得如何收集、判别信息；要拥有终身学习，持续学习的意识；要勇敢不胆怯，遇事不逃避，经历挫败后也要迅速调整，重新振作。

其实，所有好的品质都不是浑然天成，它们需要大量的经历和长久的训练，我们能做的就是有意识地去磨炼自己，让自己拥有这些品质，有了这些，也自然会越走越稳。

无论接受教育的体制如何，只要可以掌握学习的主动权，掌握人生的主动权，掌握快乐的主动权，就都是成功的。

在《无声告白》这本书中，有这样一句话：“我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。”

其实，当你变成一个了解自己的人，“喜欢什么”“去做什么”“该怎么做”这些都不再是困扰你的问题，因为你已经开始学会聆听自己内心的声音，已经有了为自己规划路线并完成的能力。

无论是怎样的教育经历，我们能选择的都太少，想要理想的生活，就必须去做出相应的选择和努力，我坚信好运藏在努力里，也相信真正的蜕变是开始自我教育的时候。

# 采访京城国际学校毕业生： 告别校园后，让他们念念不忘的 竟然是这些事儿

International Graduates' Most Impressive Memories  
in High School

文/Vivienne Rush 编译/Daisy 图/受访者提供

回想国际高中生涯，令你印象最深的回忆是什么？

做不完的试卷？写不完的论文？改不完的申请文书？还是马不停蹄的补习班和分身乏术的社团活动？

又是一年毕业季，菁kids的姊妹媒体Jingkids International邀请了在北京的国际学校高中毕业生们，分享他们最美好的高中回忆。从他们真诚的分享中，你会发现令国际高中生们真正难以忘怀的事情，出乎你的意料。



**Martin Wong**

清华附中国际部

“我最好的高中记忆绝对是在高中最后一年参加的ISAC第二组排球锦标赛。这是我加入学校排球队的第六年(也是最后一年)，在北京与其他技术精湛的国际学校球队比赛。在多次逆转之后，我们最终赢得了比赛的第二名，以一枚银牌结束了我的高中生涯。”

“疫情之前，大约三年前，我们学校组织了一支探险队前往云南省，在起伏的山区完成一项高强度的骑行计划。我们每天要骑行将近9个小时。出于安全考虑，我们不允许彼此交谈，但我们之间培养了一种特殊的友谊，因为我们要有意地感知到对方的存在，大家都累坏了，但没有一个人从自行车上下来放弃。老实说，在活动之前，我跟一些同学并不认识，但在那天之后，我们之间形成了一种无形的联系，这是我高中生活中最精彩的部分。”

**Albert Zhang**

北京市朝阳区礼德学校  
(原 哈罗北京)

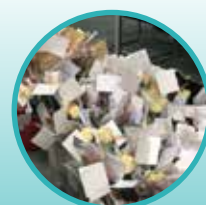


**Qinglan Du**

北京乐成国际学校

“我最喜欢的高中经历是我们高三时去静修，有一个很大的湖，我们不应该在里面游泳，但我们却在里面游泳了！”它是如此美丽，又如此深刻的一段经历。”

“13年级时，我们需要为毕业舞会筹款，而我们能赚大钱的方法之一就是在白色情人节卖玫瑰！今年，我们成功赚到了17000元。销售、包装和配送的过程都非常有趣，令人难忘！”



**Gillian Shen**

北京市朝阳区礼德学校  
(原 哈罗北京)



“我最美好的高中记忆，是参与了学校的音乐剧演出。从我上中学开始，我每年都参加演出，最难忘的是高中毕业前的最后一部作品——《律政俏佳人》(Legally Blonde)，我获得了扮演主角Elle的机会。这促使我必须尽自己最大的努力，当主角意味着我肩负着把剧演好的重任。所有的努力都是值得的。我永远不会忘记我在排练和最后的表演中留下的有趣的回忆。我真的鼓励大家在高中期间多参加社团活动丰富体验。”



**Ellyza Mae Malibiran**

北京英国学校顺义校区

**Aidan Xavier Ker-Foz**

北京京西学校

“我最好的高中记忆，就是和我的朋友们聚在一起，在两个不同的场合看完了《暮光之城》系列电影还有其他几部烂片。虽然电影本身并不是那么令人愉快，但一起看烂片的经历比自己看这些电影更有趣。”

“在哈罗的日子里，我一直是学校运动队的一员。从7年级开始，我参加了很多运动，对排球产生了浓厚的兴趣。回想起来，ACAMIS和排球比赛成为我高中生活中最美好的回忆，能够与朋友和队友们一起外出，为学校的荣誉而战。我珍惜那些激情燃烧的时刻，不管结果如何，我们总是保持着积极向上的态度。”



**Sissi Chen**

北京市朝阳区礼德学校  
(原 哈罗北京)



**Hazel Lee**

北京英国学校顺义校区

“我最喜欢的高中记忆之一是去年的北戴河出游！尽管当时的疫情难以预测，但我们非常幸运地实现了这次旅行。我和好朋友们留下了很多美好的回忆，这是我在BSB就读期间最难忘的旅行之一。我们玩了很多以前从来没尝试过的水上运动，比如皮划艇和帆船，还在北戴河和秦皇岛海滩地区发现了很多绝美的拍摄地点。这是我们在BSB的最后一次学校旅行，绝对是我将永远珍惜的回忆和经历之一。”

“我高中最好的回忆之一是在11年级刚开始，当我得知所做的所有事情都必须为IB做准备。曾经历过很多低谷的时刻，几度以为自己无法完成，但是当我完成最后一项学习任务时真的感觉很值得，因为在那些几乎要放弃的时刻，我庆幸自己还是没有放弃。不放弃帮助我突破了自己的边界，完成了我以前认为太难的事情。”

**Prudence Andrews**

北京海嘉国际双语学校



**Aria Cowell**

北京京西学校

“我最好的高中记忆是在疫情出现之前的10年级，当时我的朋友约瑟芬和我一起玩《超级玛丽兄弟》最难关，看上去完全赢不了。从来没想到能够在沮丧的同时还能那么开心。”

# 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



# 免费取阅点

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

## 朝阳区

三里屯幼儿园	朝阳区朝阳门外大街吉庆里3号
朝阳威斯汀酒店	朝阳区新源南路1号
三里屯酒店Village Café	朝阳区三里屯北街11号院1号楼
绿叶子(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
婕妮路(三里屯店)	朝阳区三里屯北小街1号
绿叶子(杰座店)	朝阳区幸福一村西里5号楼1层
米来未来旗舰店	朝阳区马泉营观唐别墅区西门幼儿园
哈罗北京	朝阳区崔各庄乡何各庄村287号
为人民服务-三里屯	朝阳区三里屯西五街1号
启明星双语学校(北皋校区)	朝阳区顺白路2号奶东工业区
北京致知学校	朝阳区顺白路300号
安妮意大利餐厅(香江店)	朝阳区来广营东路5号和平大厦一层
鼎泰丰餐厅(渔阳店)	朝阳区新源西里中街24号
建国饭店	朝阳区建国门外大街5号
北京瑜舍酒店	朝阳区三里屯路11号院1号楼
尚水长廊铁板烧餐厅	朝阳区三里屯Village北区3层N4-30
蓝蛙(三里屯)	朝阳区三里屯路三里屯Village
摩卡站	朝阳区三里屯路81号那里花园1层
法派1855(幸福村店)	朝阳区幸福村中路55-1杰座大厦
北京辉盛阁国际公寓	朝阳区光华路7号
北京善方医院	朝阳区工体北路13号院世茂国际中心4号楼
安妮意大利餐厅(三里屯店)	朝阳区三里屯中国红街大厦3号楼一层
意库	朝阳区三里屯北路81号那里花园2楼
意库	朝阳区新源里西20号金尚1楼
伊顿学校新城国际校园	朝阳区朝外大街6号新城国际19号楼1层
北京德福双语幼儿园	朝阳区东三环南路大路口2号
瑞尔齿科(国贸店)	朝阳区建国路华贸中心公寓16号楼101室
北京JW万豪酒店	朝阳区建国路83号华贸中心
小王府	朝阳区光华路东里2号楼
申德勒加油站西餐厅	朝阳区光华路甲15号日坛商务楼888号
赛百味国贸店	朝阳区建国门外大街1号国贸1座地下2层NB209 溜冰场旁
中国大饭店	朝阳区国贸写字楼1座B2层
蓝色牙买加咖啡馆-新城国际	朝阳区朝外大街新城国际公寓16号楼107商铺
艾毅国际幼儿园(新城国际校园)	朝阳区新城国际公寓24号楼
喜悦泰国餐厅(远洋光华国际店)	朝阳区进桐西路10号远洋光华国际AB座一层东北侧
固瑞齿科(国贸店)	朝阳区建国门外大街1号国贸商城B2楼NB210号
漫咖啡(平安国际金融中心店)	朝阳区新源南路1号平安国际金融中心都汇天地1楼
安妮意大利餐厅(阳光店)	朝阳区光华路阳光100对面首都经济贸易大学南门东侧
北京市朝阳区凯文学校	朝阳区宝泉三街46号院
崔玉涛育学园	朝阳区太阳宫中路16号院冠捷大厦
希尔顿酒店	朝阳区东三环北路东方路1号
北京海航大厦万豪酒店	朝阳区霄云路26号
凤凰城	朝阳区曙光西里甲5号凤凰城E座2911
绿叶子(公园大道)	朝阳公园南路6号公园大道商业中心11号楼
小马悠悠绘本馆	朝阳区三元桥凤凰汇C座底商103
德南面包房(好运街店)	朝阳区枣营路29号好运街27号
赛百味三元桥天港店	朝阳区东三环北路丙2号天元港B1-08
蓝色牙买加咖啡馆-公园大道	朝阳区朝阳公园南路6号公园大道底商

希望免费拿到每期的《菁kids》吗？看看下面哪个发行点离您最近。每期刊物免费发行到学校、课外班机构、高端住宅区、医院诊所、餐厅咖啡厅、零售等读者经常出入的场所，在此选登部分地址方便读者免费取阅。

悠庭保健会所	朝阳区燕莎桥东方东路19号外交会所一层
京城俱乐部	新源南路6号京城大厦50层
鸟巢	朝阳区霄云路35号
咪呀咪呀	曙光西里甲5号凤凰汇购物中心地下一层B1
京典口腔	霄云路40号国航世纪大厦一层102室
京A	朝阳区幸福村中路57号楼利世楼
北京体育俱乐部	朝阳区将台路6号丽都乡村俱乐部2层
牛排家	朝阳公园6号蓝色港湾国际商务区15号楼L-LW-02
北京和睦家康复医院	朝阳区姚家园北二路1号(东风公园南门)
悠航鲜啤	朝阳区南三里屯路6号
丽都皇冠假日酒店	朝阳区将台路6号
羲和雅苑烤鸭坊(颐堤港店)	朝阳区酒仙桥路18号颐堤港1楼50号
北京东隅酒店-Feast 餐厅	朝阳区酒仙桥路22号
莱佛士北京国际诊所	朝阳区新东路新源里16号琨莎中心一座105室
绿叶子	朝阳区香江北路1号香江乡村俱乐部一展
北京京西学校	朝阳区来广营东路10号
北京世青国际学校	朝阳区来广营西路临27号正门
法派1855(东湖别墅店)	东城区东直门外大街35号东湖别墅大堂
莫罗龙堡西餐-工体	东城区新中街红五楼1-2#(工人体育馆北门正对面)

## 顺义区

婕妮王	顺义区优山美地别墅俱乐部对面
北京蒙台梭利国际学校	顺义区香江北路2号院8号楼
北京市鼎石学校	顺义区后沙峪镇安富街10号
北京市新英才学校	顺义区天竺开发区安华街9号
蓝蛙(祥云小镇店)	顺义区安泰大街9号院10号楼一层103.104号
汉堡王	顺义区天竺镇梨树村荣祥广场1栋1层318号
固瑞齿科(欧陆口腔诊所)	顺义区天竺镇裕祥路99号欧陆广场B1楼LB07-LB08号铺
培德书院	顺义区后沙峪罗马湖中路甲1号
北京法国国际学校	顺义区第三医院附近
冠图家庭运动中心	顺义区天竺镇府前二街13号
北京顺义国际学校	顺义区安华街10号
北京市海嘉国际双语学校	顺义区后沙峪裕民大街1号
北京英国学校(顺义校区)	顺义区安华街9号
北京临空皇冠假日酒店	顺义区天竺地区府前1街60号
裕京花园别墅	顺义区后沙峪乡榆阳路7号裕京花园别墅
婕妮商店	顺义区裕祥路日祥广场旁边婕妮商店
北京市新府学外国语学校	顺义区京顺路99号
君诚学校	顺义区后沙峪火沙路古城段15号
丽思·嘉洛德国际双语幼儿园	顺义区水木兰亭府前一街58号



《菁kids》订阅  
若您希望派送上门  
请扫描二维码



TRM SHOP商店  
了解更多品牌周边产品  
请扫描二维码

**DAVE'S STUDIO**

Professional  
Provider of International School  
Portraits And Images

Family Package | Personal Package | Dove's Package | Business Package

拍摄地址: 中国北京 朝阳区三里屯太古汇中心B1层 | S.O. Red Factory Artist Complex Chaoyang District, Beijing, China  
分馆地址: 中国北京 朝阳区三里屯太古汇中心B1层 | Xingzhongmen Longgangtinghuanlu West Chaoyang District, Beijing, China

# 菁kids 特约家庭摄影工作室

**MIROUR 镜界**

独立影像拍摄系统  
2000万像素高清广告片级画质 拍摄照片  
3-5秒 / 零快门延迟  
为应用带来前所未有的拍摄体验

· 专业影像 · 摄影棚  
· 个人肖像 · 亲子照  
· 婚礼摄影 · 全家福

北京双井店  
北京市 朝阳区 双井富力广场五层  
500-1 镜界影像摄影  
010-5922 0447

北京国贸店  
北京市 朝阳区 国贸新城中心五层  
500-1 镜界影像摄影  
010-6561 8881

其它方式  
www.mirour.com  
公众号: MIROUR镜界

**YIFEI FANG PHOTOGRAPHY**

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

**WWW.YIFEIFANG.COM**  
info@yifeifang.com / 156 0027 8619 (中文/English)

**Ray Town VISUAL**

大夏造物

广告 / 商业人像 / 产品 / 写真  
Ad / Commercial portrait / Product / Personal photo

悦堂 (北京) 文化传播有限公司  
Ray Town Cultural Communication Co., Ltd.  
地址: 北京朝阳区望京亚力山大广场一期一层1111室  
AIXO National Cultural Creative Park, No. 1111 Hanyuan  
q Road, Dongzhiming Chaoyang District, Beijing  
Tel: 136170388

**OUFEIVISION**

大女主的杂志封面

官方微信: 01068513406  
www.yshreivision.com  
朝阳区望京亚力山大广场D2  
微信公众号

“菁kids特约家庭摄影工作室”，  
经过菁kids认真筛选，为菁kids进行  
媒体图片拍摄，同时推荐给我们的  
读者家庭。





**CANADIAN**  
INTERNATIONAL SCHOOL OF  
**BEIJING**  
北京加拿大国际学校

联系方式

Admissions@CISBeijing.com

(8610) 64657788

www.CISBeijing.com



## CISB Develops Learners into Passionate Leaders.

- 全球IB认证课程
- 校园位于市中心亮马桥地区
- 学生来自于55个国家和地区
- 近两年IBDP平均分为37
- 超过百种课外课活动可以选择



微信公众号



在线申请



**TOGETHER IS BETTER!**





**QINGLAN**  
2022届IBDP毕业生

“如果你对某件事充满激情，那就无畏挑战，立刻采取行动起来吧。”

剑桥大学  
法律专业



**WALLINGTON**  
2022届IBDP毕业生

“如果你都不开始，怎么知道会不会成功呢。”

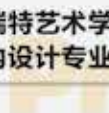
波士顿大学  
心理学专业



**KATRINA**  
2022届IDEATE毕业生

“相比冷冰冰的电子设计图，真正的实践和成果更能打动人。”

普瑞特艺术学院  
室内设计专业



**MAGGIE**  
2022届IDEATE毕业生

“乐成让我认识到真正的领导力是给别人机会分享观点并有同理心。”

罗切斯特大学  
心理学专业



# 从乐成走向世界

- 2-18岁一贯制国际化教育
- 为11-12年级学生提供创造未来的个性化升学选择创思课程(IDEATE)
- 2022届近50名毕业生共计收到超10个国家的近200封大学录取通知书
- 14届逾481名乐成高中毕业生遍布全球超过20个国家和地区的大学



**BCIS**

BEIJING CITY INTERNATIONAL SCHOOL  
北京乐成学校



+86 10 8771 7171

admissions@bcis.cn

www.bcis.cn

Beijing City International School

Beijing City International School

@BCIS Online