AIDI 启迪

创刊号 2017.09



破解每个人“基因中成功的密码”

Crack the Unique “Genetic Code” for Success

艺术学习路在何方？

Art Study - the Way Ahead

成长道路上的选择与安排

Growing by Making Choices

在爱迪走过不可复制的成长之路

Seeding for the Unique Path of Development

卷首语 *Preface*



Every country in the world is looking into the future of education. With the growth of artificial intelligence, many current work skills will be made redundant and social skills will become ever more important as the society our children will inhabit goes beyond our current imagination. Every child is unique and there are many pathways to successful learning. Education is about inspiring the human mind and ensuring that each individual is free to develop their talents and become better equipped to deal with the future through social education. Aidi was established 18 years ago and was one of the first international schools in China. It has continued along the road to international education through the introduction of advanced international courses and customized educational ideas to help more than 10,000 graduates to move from here to world's best universities. From the innocent 3-year-old up to the 18-year-old with the door open to the world's universities, Aidi guides them through the most important growth stage of life, helping them find their own unique pathways to growth.

It is our belief that through the "enlightenment" of the school we can bring better educational resources to our Chinese students and hope that more families will share our educational philosophy. In this magazine, education experts will share their thoughts about nature of education, parents will discusses their concern during children's growth, and Aidi students will show you how they find their own way to perceive the world.

Certainly we cannot hope to describe all our many ideas in just a few dozen pages of magazine. But I hope that some of these words will give you inspiration and encourage our effort on exploring the road taken during the children's growth and development.

近期的一部教育纪录片《Most Likely to Succeed》(叩响成功之门)引发了教育界的热议，影片以美国新型的项目制教学方法对一直倍受追捧的美国传统教育模式进行了反思，称其早在 1893 年设计的教育大纲在经济和科技飞速发展的今天，已经不能满足这个社会对孩子的教育需求。

而这样的担忧和讨论，不只存在于美国，在世界任何国家，都面临着同样对未来教育之路的探索。因为我们的孩子，将会生活在一个超越我们想象的社会，人工智能的发展将迫使现有的众多工作技能被淘汰，而对孩子的社会技能提出更高的要求。

每个孩子都是独特的，成功学习的路径也不止一种，我们要做的教育，是启迪人的心灵，让每个个体都能天赋自由，给他们更适应未来社会的教育。以“爱”启迪，为之“爱迪”。本着这个初衷，18 年前，我们创建了爱迪学校。作为中国最早建立的国际学校之一，18 年以来，爱迪学校在国际教育的道路上砥砺前行，以先进的国际课程和定制化的教育思路，成功帮助逾万名毕业生从这里走向世界优秀大学。从 3 岁还未经雕琢的童真，到 18 岁开启世界大学的大门，在爱迪，孩子们经历了人生中最为重要的成长阶段，找到自己独一无二的成长之路。

能够将更好的教育资源带给更多的中国学生，是我们一直以来的信念。我们创立《启迪》这本校刊，也是希望能通过这样一种方式，与更多家庭分享我们的教育理念。在这里，您能一览教育专家对教育本真的探究，听到教师和家长们对孩子成长的关注与反思，看到爱迪的学生们如何在国际教育的环境中用自己的方式感知世界。

诚然，一本杂志薄薄几十页，并不能尽述我们的理念和构想。但希望能以这里的一字一句，在探索属于每个孩子的成长道路上，与各位共勉。

Lydia Liu 博士
爱迪学校 校长





Education is such an important and informative part of a person's life, often having a profound affect on our future and success. Because of this, it is so important that every student receives a quality and meaningful education. However, as any educator will tell you, this is easier said than done! There are many quality education programs available around the world, but simply choosing a quality program does not guarantee success. Success comes from finding a quality program that suits you - your goals, your interests, your studying style. At Aidi, we look at each student as an individual, as someone with immense potential. We then look at each student's personality and learning style to tailor their academic courses and extracurricular activities to enable them to reach that potential. Every child is different, some children thrive in academics and theory, some are more practical and hands-on, some are artistic and creative; the important thing is to allow each student to find their strengths and their passions, and then structure their education to make the most of their skills and help them maximise their potential, directing them to a future where they will be happy and fulfilled, as well as successful.

作为爱迪学校的学术校长，我想要首先感谢您翻开首期爱迪学校校刊。通过这本杂志，我们希望能够与您分享爱迪学校的教育理念，以及我们如何通过与学生和家长的共同努力实践取得成就。

教育在一个人的成长中扮演着至关重要的角色，接受高品质的教育对于取得成功的重要性更不言而喻。全球化的形势为我们提供了多种多样可供选择的教育体系，然而并非选择优秀的教育体系就等于取得成功，重要的是，要找到符合每个孩子兴趣、目标及学习方式的最优选择。我在给家长介绍的时候时常举一个“怎样度假”的例子：您最理想的假期是什么？有人会说去海边，有人会说去都市；有人希望安排的紧凑充实，有人希望安排的悠闲放松。假设旅行社告诉您，只有一种“最佳假日模式”可以选择，您一定会觉得这很可笑。因为所谓的“最佳假日模式”是因每人的需求而异的。教育又何尝不是如此？一个“最佳的”教育模式需要适合每个孩子的个性和目标，它是定制化的，从某种意义上来说，是不可复制的。

每个孩子都具有无穷的潜力，他们有的以学术和理论见长，有的热衷于动手和实践，有的极具艺术的天分与创造力。作为学校和教育者，我们需要关注每个人的性格和学习方式，并为他们找到合适的课程体系和兴趣活动，来帮助他们寻找并充分开发潜能，引导其走向一个快乐且成功的未来。

爱迪学校一直以定制化的教育见长，通过校刊，您会看到爱迪的学生正在广泛尝试各种学术、实践和创意活动。在学术方面，我们的学生通过一系列世界先进的课程体系选择并追求适合自己的发展方向；学术之外，他们活跃在种类繁多的课外活动中：从模拟联合国大会到 21 世纪技能演说，参与音乐剧、话剧的表演，践行公益与社会责任，投入多种多样的体育与健身活动，学生们在这样的体验过程中不断认识自己，构建他们的价值体系。而每一种不同的发展路径，都能在这里得到鼓励和支持。

最后，我希望每个学生都能够拥有一个愉快的学习之旅，如果爱迪校刊中的故事和观点能够或多或少地在孩子们的教育过程中为您带来一点启发或是探讨，那将是我们最乐意看到的。

Paul Keatley
爱迪学校 学术校长



爱迪学校
AIDI SCHOOL

AIDI 启迪

总编：Lydia Liu

主编：赵阳　连虓

副主编：张璐

编辑：赵旖旎　铁婧

翻译：Nicholas Paul Betts
　　Jason Stiles

英文校对：Studart Johnson

设计：运天祥

插画 / 排版：王佳晶　韩欣怡

图片拍摄：李智

封面及家庭故事摄影：杰思明影像馆

市场合作：孙超

封面人物：刘锦鹏　翟羽佳　黄天佑　郝悦宁

特别鸣谢：韩汝楠及其家人

杂志订阅及推广合作：

marketing@aidi.edu.cn　84392266-8630

招生信息咨询：

400-800-4033

学校地址：

北京市朝阳区楼梓庄路 7 号　北京爱迪学校

学校官网：www.aidi.edu.cn

学科专题　Subjects

04　揭秘剑桥国际小学科学课程
Uncover the Cambridge International Elementary School Curriculum

06　体育成就的精英品质：亦体育，亦人生
The Many Benfits of Physical Education

亲子空间　Parenting

10　亲子瑜伽
Parent-child Yoga

话题　Feature

在爱迪走过不可复制的成长之路
Seeding for the Unique Path of Development

12　破解每个人“基因中成功的密码”
Crack the Unique “Genetic Code” for Success

14　毕业生专访：优秀源于强大的价值观
Outstanding Graduates Interview:
Strong Values Make Excellence

20　在豆蔻年华，遇见更好的自己
Meet a Better Self at a Blooming Age

家庭故事　Family Story

22　成长道路上的选择与安排
Growing by Making Choices

目录 Contents

教育资讯 Advisory

26 艺术学习路在何方？
Art Study - the Way Ahead

艺术长廊 Art Gallery

30 艺术长廊
Art Gallery

校园生活 Campus Life

32 与太阳同行的青春
Walking with the Sun:
a Story of Youth, Love and Sharing

36 孩子们的博物馆
Fun in Museums

38 当假期作业变成一件趣事
When Holiday Homework is Fun

学生文学 Students' Literature

40 《忆经年》
Memories for Years

41 《黑与白》
Black and White

42 在爱迪的一天
One Day in Aidi

推荐书单 Recommended Reading

44 推荐书单
Recommended Reading

爱迪学生说 Students' Forum

46 成长的烦恼
Growing Pains

特约文章 Expert's Viewpoint

48 真正需要成长的，其实是家长
It's the Parents Who Need to Grow Up

50 适时体检，给孩子成长的定期“考核”
Timely Health Check for Early Intervention

新闻动态 News & Events

52 新闻动态
News & Events



With an increasing number of international courses available the trend for starting earlier has intensified, and more and more families are sending their children to international primary and middle schools as well as high schools. The Cambridge International Primary School Course is the most suitable for Chinese students due to its flexibility, and compatibility with the Chinese curriculum. This has made it the first choice international elementary school curriculum. This article will take the Cambridge Elementary School Science curriculum as an example to demonstrate the qualities and focus of the Cambridge International Elementary School curriculum.

揭秘剑桥国际小学科学课程

Uncover the Cambridge International Elementary School Curriculum

随着国际课程的选择日渐增多，留学低龄化趋势加剧，越来越多的家庭不再满足于高中阶段将孩子送去读国际学校，中小学国际课程渐渐引起了家长们的关注。目前国内小学阶段的国际课程包括剑桥的 Cambridge Primary 课程，IB 的 Primary Year Program（PYP）和 International Primary Curriculum（IPC）课程。其中，剑桥国际小学课程因其兼具灵活性及与中国课程的兼容性，堪称最适合中国学生的国际小学课程，成为国际小学课程的主流选择。本文将以剑桥小学科学课程为例，为大家揭秘剑桥国际小学课程的设置及培养重点。

国内的小学科学课程板块可以划分为物质科学、生物科学、地球与宇宙、技术与工程四个领域；相比而言，剑桥课程主要从物理、化学、生物、科学探究四个方面来学习。虽然两者划分的类别不同，但相对于国内的科学课程，剑桥课程涵盖了国内课程的所有知识点，并且在知识的深度上有所增加，涵盖的知识面也更加丰富。

在剑桥小学科学中，生物和物理占得比重较多，化学比重较少，并且有环境意识和科学史的知识嵌入在学科知识中。科学探究贯穿于整个学科的知识点，主要是斟酌想法、评估证据、规划、调查、记录和分析数据。

剑桥科学特点一：灵活进行教学安排

国际剑桥课程体系不主张在国际教学领域放之四海而唯一的教育理念，对于知识的学习提供一些建议和素材，具体的学习和实施可根据学生的具体学情而设定。教材按照物理知识、化学知识、生物知识三个方面划分为不同的章节，其中化学知识和物理知识会更多的涉及到一些小实验，生物学知识更多的和实际生活相联系，在一册书中不同章节间并无知识上的联系，任课教师可以根据学生的需求选择知识的讲授顺序。这也是为什么它能够与各国的教学模式很好的兼容。

剑桥科学特点二：培养学生探究能力

相对于国内而言，剑桥科学更注重学生的探究方法和过程，以及探究能力的培养，侧重培养学生解决问题的能力。每节课都设有活动环节，学生通过小组讨论总结解决问题的方案，自己动手实验，得出结论，在这个过程中可以很好的激发学生的好奇心和学习主动性，培养学生的创造力，问题解决能力。在活动设计的过程中，注重团队合作，一起思考问题，讨论问题。

剑桥科学特点三：分板块进行考核

学习剑桥科学课程的小学六年级毕业生可参加 Checkpoint 考试，每年分为 4 月份和 10 月份两次考试。相对于国内的考试，所学的内容体现在一张试卷上，满分 100 分，60 分及格，Checkpoint 考试更注重学生各方面知识的掌握情况，把考察内容分为物理、化学、生物、科学探究四个方面，对于每个类型的知识点进行单独核算，最终成绩折合成 0–6 分，考试成绩采取不合格、合格、良好、优秀四个等级，总分达到 2 分既可以达到合格，6 分为优秀。每个版块分别考察，不仅仅是看最终的整体得分，更注重每个版块的知识掌握情况。

剑桥科学特点四：注重知识的连贯性

剑桥科学课程对于同一个知识点在不同年级都有涉及，由浅到深，逐渐提升知识的难度。如讲述电路的知识点时，国内教材四年级让学生了解电路是由开关、电池、导线等元件组成的，会拼接一个简单的电路；剑桥教材四年级教授基本同样的内容，在此基础之上，六年级学习如何拼接一个复杂的电路，在知识上由浅到深，具有连贯性，每一个电路的知识点都有实验设计，锻炼学生的动手能力以及与其他同学的合作能力。

由于剑桥科学课程在知识上具有由浅到深的连贯性，学习了小学剑桥科学课程，初中继续学习剑桥课程会更加的容易掌握。同时，因为剑桥科学课程从广度上而言涵盖了国内科学的所有知识点，并且在知识的深度上有所增加，如初中选择公立初中，学生在知识掌握和探究能力上，不会存在衔接问题。



THE MANY BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION

体育成就的精英品质
亦体育，亦人生





Sport is not simply physical movement, but the development of mental will and determination, and of teamwork and collaborative skills. Real Physical Education is about physical and mental improvement. We want to cultivate an elite student with the confidence to control his or her body, mind and spirit.



体育，不等于简单的运动，它是一种意志力教育、协作教育和规则教育。真正的体育教育是通过身体的运动来改变和提高自身的各项“品质”。我们希望将学生培育成真正的精英，让他们能够自信自如的驾驭自己的身体、思维和精神。因此，爱迪学校为学生开设了11门体育选修课，基本项目的练习、俱乐部的专业培训、参加校队进行竞技体育比赛，不同等级的教学为学生的发展提供了更多助力。

从某种意义上说，意志力通常是指我们全部的精神生活，而正是这种精神生活在引导着我们行为的方方面面。

在体育活动中，锻炼人的意志品质，首先是锻炼人对事物的判断，提出明确而客观的目标。无论是在赛场还是生活中，敏锐洞察力、决断力都是成功的关键。缺乏观察会看不到机会，游移不定会错过机会。在爱迪的击剑课上，老师会组织学生通过以赛代练的形式增加实战经验，要求学生能在攻防交锋中迅速判断对手行为，转换策略。在乒乓球、羽毛球场上，学生也需要根据对手的表现找准时机扣杀对手。在一步一步的学习训练中，学生们可以逐渐学会经过冷静思考观察再做果断决定，不盲目、不犹疑。

其次，是找到好的实现目标的锻炼手段。台球，是一项动中有静，静中有动的运动，如果击球时心绪不宁，就不会达到预期的结果。学校教授台球，是希望学生通过学习可以学会冷静做出最有利的判断，而非遇事就慌张乱了阵脚。在球台上的每一次击球都要仔细计算走位，每一次出杆也要判断出杆方式。越是严峻的情况越是需要选手冷静思考，利用已有的物理知识、几何原理、角度计算等知识克服盲目性，找到出路，才能进一步实现目标。

其三，才是通过克服心理与体力的障碍去实现目标。体育训练是一个与疲劳做斗争的过程，是一个与竞争对手进行体力与智力比拼的过程，是一个需要有投入成本的过程。没有良好的意志品质，就很难坚持到底。由于水的性质的特殊性，导致游泳比其他的运动需要更多的体力，也意味着学生在学习游泳时需要比其他人有更多的毅力去克服心理难关坚持练习；同样，健身需要体力去做器械运动、平板支撑等项目，但更需要耐力去完成它们。在学习中体验，不仅是为了使学生拥有强健的体魄，更是想要向他们传达要全力以赴，持之以恒的向目标冲刺的信心。

篮球、足球是众所周知的需要团队精神的体育项目。在球场上，一个人带着球跑来跑去，“单打独斗”不会为整体带来胜利。而成员间的默契信任、协同合作才能将团队的效率最大化，一个眼神就能








传达战略，一个动作就能传递信息。每个学生都不是独立生活在社会中，在教学中为他们潜移默化的渗透协作优势，培养大局意识，也是为了他们能在以后的生活学习中能够更好的融入到各种团队中。

对规则的理解与遵守，是一个人融入现代社会的一个重要标志。体育重视规则，社会同样重视规则。体育课堂为规则教育提供了其他学科无法替代的场所、时机和情境。在爱迪的击剑课堂上，老师要求学生们每次练习都必须要穿上保护服，这种要求看似只是细小环节，但没有做到就是会增加自身危险系数。遵守规则才能更好的保护自己。此外，爱迪校队的训练，在时间、队规等方面有着近似军事化管理队伍的规则，遵守训练时间按时抵达训练场地，有事耽误提前按规定请假不得无故缺席。无论是运动着装还是训练标准，严格的要求就是为了落实规则的意义，在老师们营造的严密科学的情境中，让学生感受规则并不是空洞的理论、纸上谈兵的制度，而是可以在实践学习中可以逐渐培养的意识。

体育是一种国际语言，人们甚至不需要翻译、不需要解释，就可以自由交流。参与体育运动，就像是加入了一个范围广阔的社交平台，可以与世界各地的人产生共同语言。2017 年，爱迪学校体育中心新开设了潜水和棒球两项在国外学生课余生活中极受热捧的体育项目，帮助同学们在日后进入海外大学学习和生活时更加快速的融入到新的环境中。

体育不仅仅是学生通往健康的路，更是学校精英教育的重要环节。爱迪学校为学生提供的多方向选择课程和课程相应的培养目标，也是希望可以更全面的为学生“定制未来”。

亲子瑜伽

Parent-child Yoga

在孩子的成长过程中，父母有效的陪伴有着至关重要的角色。在繁忙的工作之余，把健身的时间和亲子互动的时间有效的结合，既能提高父母与孩子的互动质量，又能帮助孩子从小培养体育锻炼的习惯与爱好。柔软的身体是宝宝的强项，也是成人希望锻炼达成的目标，在舒缓的音乐，轻松愉快的氛围中一起练习一段亲子瑜伽，与宝宝一起共享天伦之乐。

Parents, as their childhood companions, have an important role in the development of a child. When busy with work it is important to spend quality time with their children, to help the child throughout their early training and sharing in their hobbies. The baby has a supple body making it resilient but the adult hopes also to achieve this goal through exercise. Parent-child yoga with its soothing music and a relaxed atmosphere can be a nice experience for child and parent.



适合人群：家长男女皆宜，孩子年龄 2–5 岁
父亲：孟令宇，现任爱迪学校体育中心教师
儿子：孟德昱，3 岁，现在爱迪学校幼儿园就读



上犬式
改善体态，强健脊椎、手臂、手腕，伸展胸部和肺部、肩膀以及腹部。此动作需要保持 20~30 秒。



斜板式
增强手臂力量，缓解精神压力，强化免疫系统，消除臀部、腰部、腹部、大腿等部位的多余脂肪，使身体线条优美、流畅。此动作需要保持 15~20 秒。



幻椅式
强健背部及双腿，促进灵活性。此动作需保持 20~30 秒。



坐角式
伸展腿部筋腱，促进骨盆区域的血液循环，缓解坐骨神经痛等。此动作需保持 20~30 秒。



弓式
伸展颈部、肩胛骨和整个脊椎，减轻肩部僵硬，加强脊椎的弹性及灵活度。扩展前胸及肺部，增加肺活量。促进腹部周围的血液循环，改善消化，缓解椎间盘突出。塑造流畅臀部曲线。此动作需保持 30 秒。



骆驼式
伸展和强壮脊柱。它促进血液循环，特别是使脊柱神经得到额外血液的滋养而受益。它对于纠正驼背和两肩下垂的不良体态有极佳效果。此动作需保持 20~30 秒。

连虓
北京爱迪学校城市校区执行校长

澳大利亚阿德莱德大学教育心理学硕士，著名的教育心理学专家，澳大利亚注册教师，长期在国内外从事教育，具有丰富的教学经验，在国内外多家主流媒体发表文章，访谈和论文阐述国际教育的核心内容。

We all have the instinct to survive. That we are here today, through millennia of evolution – survival of the fittest – shows that we have this written in our genes. The educator's mission is to help students to discover these instincts, and abilities, to unlock the "gene password", the key to success, and to create the conditions to maximize the power within these survival instincts.



在爱迪走过不可复制的成长之路

Seeding for the Unique Path of Development

破解每个人“基因中成功的密码”

Crack the Unique “Genetic Code” for Success

成功的定义，是让现实更接近理想

我们做过一个调查——爱迪学校毕业的学生是通过什么样的道路取得成功的。调查发现在爱迪学校以往的 11000 多名毕业生中，有 35% 的学生走的是发展学术的道路，45% 的学生走实业或创业道路，剩下 20% 选择了艺术道路。再研究学生的家庭背景，我们发现，他们的发展方向并不是和他们的家庭背景高度相关的。比如说，走学术道路的学生中，只有 55% 的父母是高级知识分子；选择艺术道路的学生，只有 30% 的家庭具有相关的艺术背景。

如何定义一所好的学校，当然，培养出多少成功的学生是一个非常显著的标准。最近中考结束，录取分数线出炉，很多好学校的录取分数线都在 550 分以上。这些学校以后毕业的学生在学术上普遍都有很高的成就，不可否认他们是成功的。然而作为一个教育工作者而言，成功的定义远远不只是在学术上取得成就或者将来财富的高低，学校的定位也要更多的关注到具有不同的发展道路的学生。我认为成功的定义在于，首先他是能够在社会中产生正能量的。更重要的是，他能够使自己的理想和自己取得的结果最大程度上的接近。从教育者的角度而言，学生能够树立自己的理想，并且能够在接近理想的道路之上得到我们有针对性的支持，按照他们的理想送入大学，这就是我们希望实现的。

教育不光要“授予”，还要去“发现”

人都有本能去生存，在物种优胜劣汰的竞争中，走向同类中的前沿，这是一个人取得成功最原始的动力。作为一个教育者的使命，就是去发现学生的这种本能，并创造条件，把他的本能放大，它就会去开花结果。这是一件很有难度的事。我们现在普遍关注学生的考试成绩，这是一种很容易的衡量方式和指标。而要去关注每个学生独特的本能，这对老师的水平与投入的程度都是有很高要求的，这也是为什么我们说“伯乐难求”。

我们最近举办了一场毕业生沙龙，请往届的毕业生回校进行分享。他们有的在专攻学术研究，已经在行业内的国际峰会作了报告；有的就职名企，通过自己的努力不断升职加薪；有的还在读大学，但其艺术方面的天赋已经展露锋芒。他们成功的道路并不是完全可循的，但相同的是，他们都找到了自己的独特的，本身固有的能力，这是他们在学生阶段就展现出的本能。

特别是在人才辈出，职业道路的细分和增加成几何式增长的信息时代，赋予教育的一个新的定义和功能，就是我们不光要去“授予”，还要去“发现”。发现的过程并不是说“我们认为怎样”，或者是给出一些指标来进行测量，而是一个给学生机会去实践、去尝试，去证明他自己的过程。因为孩子的成长之路是很长的，在学校期间选择的道路也并不一定是最终的选择。而我们通过去发掘他们本能的尝试，让他们看到自己具备什么样的能力，有什么样的渴望，让他们获得在以后的日子中追逐成功的力量。从这个意义上来讲，每个人都有可能成功，因为人的基因决定，人都有生存的本能，而我们通过教育，破解每个人“基因的密码”。

关注教育的本质——积蓄前进的力量

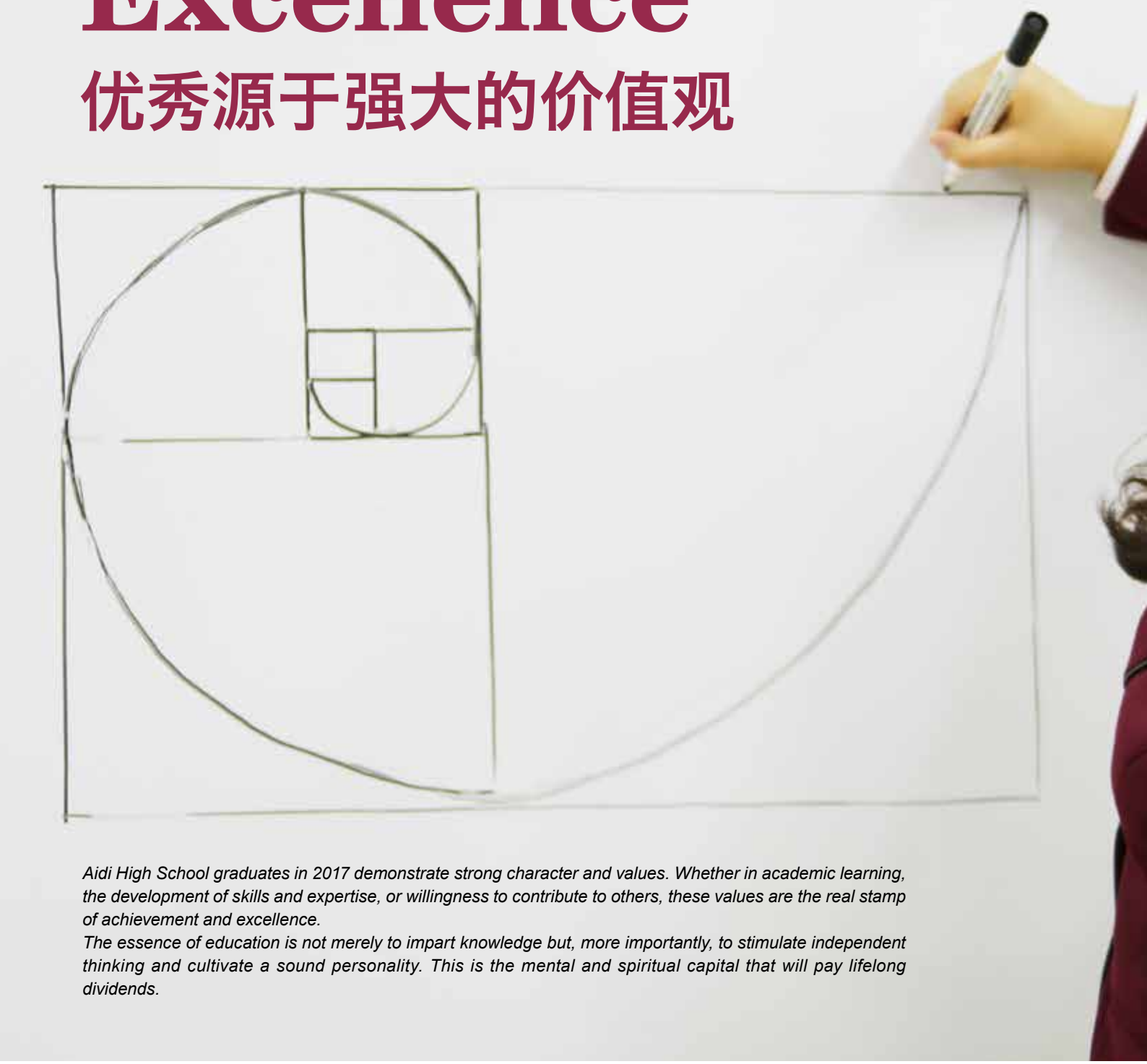
目前我们对教育的研究大多停留在教育的现象，并没有去研究教育的本质。孔子是一个伟大的教育家，但他首先是一个哲学家，他所提出的所有教育观念都是从哲学的角度出发的。“教育”一词最早提出来，是“教”和“育”两件事。而现在我们似乎都在“教”，而忽略了“育”。“育”的过程，就是发现的过程，定制的过程和积蓄力量的过程。

我认为教育的最本质目标，就是给予学生一种前进的力量。无论是从老师的规划与指导，学校平台提供的尝试与锻炼，还是从中已有经验中获得的成就感，都成为了学生为以后的生活蓄力的过程。这种力量像一枚导弹的发射动力，即使在之后的道路上不断调整轨道，但这种初始的动力保持了它前进的脚步。

“定制未来”不是一个口号，首先这是一种社会责任感。我从事教育 14 年，在这 14 年中，国家在变化，社会在变化，学校面对的学生群体也在变化。但学校必须把为学生提供定制化的教育作为一种使命，让更多学生找到不同的成功之路；其次，这也是我们一直以来努力的方向，并且已经具备的能力。无论是从学习内容设置，课程体系，还是从教职人员的培养理念，爱迪学校都具备了支持学生实现独特的成长、成功之路的实力。“因材施教”是很久以来就有的一个概念。而爱迪我认为是在实践是已经做到领先的。而且我们也仍然在这一方向上继续前进。

Strong Values Make Excellence

优秀源于强大的价值观



Aidi High School graduates in 2017 demonstrate strong character and values. Whether in academic learning, the development of skills and expertise, or willingness to contribute to others, these values are the real stamp of achievement and excellence.

The essence of education is not merely to impart knowledge but, more importantly, to stimulate independent thinking and cultivate a sound personality. This is the mental and spiritual capital that will pay lifelong dividends.



周凡童，爱迪学校美国高中 2017 级毕业生，入读加州大学戴维斯分校运筹学专业。她曾多次获得爱迪学校 top 10 学生奖；在数学与科学课堂上，她展现出极强的逻辑思维能力与分析解决问题的能力；在戏剧节上，她是学生导演兼艺术总监，统筹学生掌控全场；在中国文化的课堂上，她优美的文字创作能力和对中国传统文化的理解令人印象深刻…她说人生就像斐波那契螺旋线一样，由一点出发向外无限延伸，看似在数列上毫不相关的点，连起来却成就了完美的螺旋线。

周凡童：
绘制人生的斐波那契螺旋线

周凡童从小就对数学感兴趣，在爱迪读书期间也经常参与物理、数学竞赛，多次获奖，纯理科生的思维赋予了她极好的逻辑思考能力，面对学术问题时“不以常规思维对待，另辟蹊径寻找解题办法”的她在其他方面似乎也不同于其他学生。跳出学术的圈子，对于数学的美感，周凡童在采访的时候给我们提出了不同的见解——“我没有特别喜欢的句子，但是特别喜欢的数学图形倒是有一个，这个图形对我而言有特殊的意义”。

斐波那契螺旋线，也称“黄金螺旋”，是根据斐波那契数列画出来的数学图形。这个图形的奇妙之处在于，他可以跟自然界中与许多黄金比例的图形结构惊人的相吻合。不同于别人的名言警句，周凡童选择了一个图形作为人生的格言。在她看来，正是所有在她生活坐标轴中看似零散毫无关联的点，帮助她一步一步成就了更多的可能，不断地向外拓展，绘制出更加完美的人生曲线。

每年爱迪高中都会举办各种各样的大型活动，在多次参与策划安排工作之后，周凡童凭借丰富的经验成为美国部年度大戏《暴风雨》的学生导演和艺术总监。这无疑是对统筹全局能力的实战演练。正是在类似这样的一次次的实践锻炼中，周凡童优秀的统筹策划能力得以充分的施展。

在老师发觉了周凡童在策划方面的杰出能力和文学上的领悟之后，开始逐步让周凡童着手美国高中部官方微信公众号文章撰写和编辑工作，字里行间流露出的新奇的创新能力和轻松诙谐的风格，搭配不时分享的干货经验深受同学们的喜欢。

“开始我是为了在更大的平台上宣传我们的戏剧，后来就逐步接手平台运营。其实我是那种有点‘爱管闲事’的人，比如我早早的就把办理留学的相关体检、材料办理好了，从经验上来看觉得网上的相关信息很不完善或者已经过时了，所以就根据我自己的办理经验整理了一份攻略分享在微信平台上供其他同学参考。”

在她运营微信的过程中，我们看到了一个不仅仅在数学数列里畅游的学霸，更是一个在文学海洋中运筹帷幄的全方位发展的学生。

“她很认真，无论做什么事情都能够深入做大量的研究，并表现出创作的激情。她也很聪慧，超乎常人的创造力又经常成为剧组的灵感来源。她不仅是一个优秀的学生，更是一个优秀的搭档。”这是周凡童的老师对她的评价。术有专攻，这是她螺旋线的中心；全面发展，勇敢的尝试新的事物，一步一个脚印地为生活开拓出无限的可能，这是她螺旋线前进的轨迹。



李哲瑞：学习的本身就是一种尝试，过程比结果更可贵

李哲瑞，爱迪学校澳洲高中 2017 级毕业生，预计入读墨尔本大学精算学专业。他从初中就来到爱迪，在高中阶段他的成绩保持在年级前三，并且在 11 年级取得了雅思 8 分的成绩。作为同学们口中的“英语大神”，他却表示自己没有把学好英语作为自己的目的，更多的是希望借助英语，来为自己打开更多学习的窗口。

当问到“为什么要选择精算？”李哲瑞的回答是：“30% 出于我对数学的热爱，30% 出于我和父母一同做的决定，而剩下的就是我的好奇心”。他坦承自己在做决定之前，有很长一段时间都不清楚精算究竟是要学什么，做什么。曾经有同学和老师跟他提到过精算的高强度学习和压力以及精算师认证的严格考核标准，而这便是他好奇心涌上来的时候。“这可能算是一种挑战吧。努力去学，未尝不可？”对于他来说，学习总是有用的。“我并不是在强调我们总是能学到有用的知识和理论。学习从本质上讲就是接连地做出尝试。尝试的过程往往比最终的成就来的可贵。”

他一向认为，他自己最大的“兴趣”就是尝试去发掘尽可能多的爱好。他热爱经典的电影作品以及展现多重人格色彩的漫画；他热爱带有传统元素的电子音乐；他享受晚自习过后在足球场上的每一秒钟。

英语也成为了他众多爱好的基础。最初，他把自己对于书籍和文学的爱好当作是自己消遣时间的理由或是娱乐的替代品。而他对语言的理解能力的逐步提升成为了转折点，他逐渐开始触碰到这些东西的外表下的本质。比如说，他学会去欣赏电影及小说的原著《未来简史》，《奥德赛》，《伊里亚特》……，他自己曾经从未试想过有生之年会去读这些单听名字就很乏味的书，但是现在却能够带着浓厚的兴趣把它们读完。“单纯只学好英语并不是一个能让人引以为豪的资本或技能，对于我们每一个人它仍旧是第二外语而非母语。因此不要带着过强的目的性去盲目学习这门语言，而是要慢慢接受它，让它渗入到你生活的每一部分，这会让你有焕然一新的感受。”这是他本人对这件事情的一种独到见解。

对于他而言，英语更多的是一种工具，一种通向更广阔世界的通道，带他领略更多原汁原味的文化和观念。而其他方面的学习也是如此——学好这一科并不是他的最终目的，而是他在不断尝试，不断挑战过程中的收获。

吕媛媛：愿所有付出的温柔都能不被辜负



吕媛媛，爱迪学校英国高中 2017 级毕业生，在校期间成绩一直处于 Top10 行列中，多次在加拿大滑铁卢大学举办的欧几里德数学竞赛及其他世界级学术竞赛中获奖，并且收到帝国理工大学、爱丁堡大学、伦敦大学学院、国王大学等 7 所世界名校的预录取。有机会就去尝试新领域的她在丰富的课余生活中得到了同学们的信任理解，也收获了真挚友情。她说：“待人的温柔是真诚务实，待己的温柔是尽力就好，不苛责不强求，只愿付出的所有温柔都不被辜负。”

吕媛媛告诉我们，她严谨的思维是得益于学习理科。在平时学习的过程中，虽然没有刻意强求，理性的思维模式却已经悄无声息地融入到生活中，办活动时对于细节的斟酌更加仔细，反复思考可能出现的问题并想出对应方法以防万一，与人交流沟通时说话也变得有理有据，条理分明。

在学习之余，吕媛媛还积极的把握机会尝试学校的各种各样的活动，她认为参与一个活动，想要锻炼组织力和领导力，首先是参与人员的角色要从参与者转变为组织者，最起码要成为一个主要负责人，承担起一定的责任才能促使人去认真策划并且推敲细节流程。哪怕只是从一个活动的 10% 开始参与，也能慢慢累积经验积少成多，而且这些经历能在很大程度上培养人的自信心。

谈起在广播站的当选心得，吕媛媛在竞选的时候她也是秉承自己一贯的真诚风格，切合实际的去表述了自己的优势长处、缺点不足和对于部门发展的想法。“我认为人就是要真诚和务实，不能只是空泛的许下一个承诺但是不能落地实践，我想也是因为这样我才能有机会和大家一起做事，才会得到同学们的信任和理解，才会交到朋友。”

吕媛媛还分享了让她印象深刻的一次支教经历，这也是她最骄傲的一件事。在一次学校组织的支教活动结束即将返程的那一天，她代课教过的一个四年级的小女孩从班级跑到她跟前，送了她一个礼物，感谢她为他们上了一堂英文课。一堂还不成熟也不够专业的英文课却得到了别人的认可与肯定，吕媛媛自那以后就明白，待人以真诚，付出的东西才会得到肯定。

我们常说“愿我们被这个世界温柔相待”，但在吕媛媛心中，她认为更重要的是“愿我们所有付出的温柔都不被辜负”。尽力就好是对自己的温柔、严谨学习是对学习的温柔、真诚待人是对他人的温柔。



刘炫廷：热爱让我学会坚持

刘炫廷，爱迪学校澳洲高中 2017 级毕业生。被称为音乐天才的他，五年级便通过了电子琴十级的考试，初一完成了民谣吉他十级的课业。同时热衷于街舞、英文说唱、口技、MC 等嘻哈文化，并且成为了网易云认证音乐人。在学习方面，他以中考全州第二的成绩入读爱迪学校，目前也一直稳定地保持着优异成绩。

爱迪学校 2017 年“与太阳同行”夏季公益音乐会，让更多人认识了这个才华横溢，腼腆却又在舞台上挥洒自如的大男生——刘炫廷。他在毕业期间为学校创作的歌曲《与太阳同行》被学校作为同名音乐会的主题曲，并且在享誉中外的北京保利剧院进行了歌曲 MV 的首发。他与同伴成熟的音乐、舞蹈创作和演绎让所有人为之赞叹。

18 岁的他已经接到了专业的娱乐公司和新兴艺人的邀约，但是他表示他没有想要把音乐这条作为谋生的道路，他有志向，并且也有信心能够到澳洲排名前三的大学去学习金融专业。在他眼中，学习依旧是他作为学生的要务，并不是“额外的负担”。

刘炫廷在初三的时候开始尝试音乐创作，他表示那时侯还很不成熟，从构想到使用设备录制是很复杂辛苦的过程，但是却让他发现，原来自己还可以在一件喜欢的事上坚持这么久。期间他没有从事任何专业的学习，全部是靠自己的钻研和坚持的毅力来提高自己的水平。后来刘炫廷还自己学习了非洲鼓、口琴、葫芦丝、尤克里里等乐器，对于舞蹈，他坚持每周不断编舞排练，时刻保持着高涨的热情，用他的话来说，是“热爱让我学会了坚持”。

“音乐给我带来的最大的改变，就是无论做什么事情，都希望去把他做好。不管是学习，还是音乐方面，我都希望能够把他做的有模有样，而不是说‘还行’‘差不多就好’。”

“在表演乐器或者在跳舞的时候，你会遇到很多人，他们可能只是为了在别人面前出彩。他们也很想把这件事情做好，但是却没有投入实际的努力，也没有足够的热爱。在舞台上，他们和真正付出努力的人之间的对比就非常鲜明。如果一件事做不好还要拿出来展示，这是我非常不愿意的。当你找到一个热爱的东西，你就会发现整个人的心态都会被改变。在你有了追求之后，不论做什么事情，你都会变的更有信心，更有能量。”

曾致诚：
体验更多才能收获更多



曾致诚，来自台湾，爱迪学校澳洲高中 2017 级毕业生，从小学三年级来到爱迪学校，一直以来，他都是同学们公认的校园明星。同学们对他的评价是“外表出众”、“成绩优秀”、“多才多艺”、“性格开朗”、“近乎完美”... 老师们表示“舍不得他毕业”。作为学校人气最高的“校园男神”，曾致诚无论在哪里都会成为大家的焦点。他兴趣爱好广泛，唱歌、跳舞、打爵士鼓、阅读英文原著，学校里大大小小的演出、活动和社团，都少不了他的身影；有知名媒体曾为其撰文，称其为“校园学霸宋仲基”；甚至走在街上，也会有人因为他上过的综艺节目认出他来，上前跟他打招呼 ...

在见识了“男神”在学校内的受欢迎程度之后，我们对他的第一个问题就在于：“面对这样的追捧，有没有使你感到自我膨胀？”然而他的回答，以及他对自己的描述，都让我们看到了一个踏实，谦逊，甚至有些不自信的男生。

“我没有什么特长，好像之前学得时间最长的乐器就是钢琴吧，还有打鼓，但是现在也都很少练了，然后就是跳舞，但我觉得这个仅仅是爱好，不能算特长，比我跳的好的太多了。”

曾致诚也并不是没有认识到自己的受欢迎程度，只是用他自己的话来说：“我也不知道他们喜欢我什么”。多年以来，他已经能够坦然面对这样的一个身份——接受其带来的便利与困扰。他说如果不是在校园里这样的知名度，他也不会有更多的机会去锻炼与提升自我，并且结识更多优秀的人。

他说他很庆幸选择了爱迪，这里能有那么多优秀的同学和朋友，这让他明白“强中自有强中手，莫向人前满自夸”的道理。对于校园明星的光环为什么没有给他带来自我膨胀，他告诉我们，每每在他自满的时候，他的生活里总会有“一盆冷水”让他醒悟过来：当他沉浸在年级 TOP10 的优越感时，身边的学霸是“一盆冷水”，让他见识到别人对知识的融会贯通；当他感觉自己舞技高超的时候，身边的搭档是“一盆冷水”，让他明白他离完美还有距离。

丰富的课余活动让他体会到时间的重要性，想参加活动，就必须提高学习效率，制定精准的作息时间表，管理好自己，和时间赛跑。只有这样才能为社团活动争取时间。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，社团活动对一个学生的职业规划有着很关键的作用，他坦言之所以大学选择经济学专业，就是来自于之前在磨课社的经历。在磨课社他有机会接触到国外剑桥、耶鲁等顶尖大学的经济课程，激发了他的学习兴趣，如果没有这种社团经历可能现在他依旧不知道自己的大学该如何选择。

“其实我并没有觉得我有多聪明，我也并不完美，我身上所有的光环其实都是同学们为我带上的。我偶尔也会有一下负面的情绪，也会有鸵鸟心态。老师和同学们对我寄予的希望是我迎接挑战时的动力和勇气。”

如您喜欢我们的内容，请扫描二维码关注爱迪学校官方微信，回复“毕业生”浏览专访全文及视频，并分享链接给您的朋友。

在豆蔻年华，遇见更好的自己

Meet a Better Self at a Blooming Age

The learning process for children involves a constant search to understand their own strengths, their interests and to develop their own ways of thinking. In the transition period between childhood and adulthood known as puberty which occurs during the junior high school stage of school, students experience new thoughts related to this stage of development. Thoughts about the existence of life, the universe and their place in it and their relationships with others. It can seem to some that it is like an illness as many children become rebellious, anxious and develop negative feelings about themselves. But at the same time as we look at the world through their eyes, we also see a gorgeously rich, kaleidoscopi like world. As like new born buds growing in different directions out of the rich earth.

滕芳艺

如痴如醉于妙笔丹青的艺术境界



我从很小的时候就开始喜欢画画。看着笔尖勾勒出美丽的线条，看着缤纷的颜色渲染出一片片风景，我在心里就开始暗暗发誓，总有一天我也要成为一名画家，画出自己想要的世界。进入画室，仿佛进入了另一个世界，那里的每一样物件都是鲜活的，动感的，我的生活也随之被点亮。画画让我不再孤单，无聊的时候，拿起笔就可以开始梦想之作：我可以漫步繁华的都市，可以仰望璀璨的星空，可以感受静谧的海滩带来的清风呢喃。绘画让我的眼睛变得澄净，让我感情变得美好丰富，让我的心灵变得宁静淡泊。

关可昕

带给我幸运的魔法小白球



记忆中，我的高尔夫球生活是既枯燥乏味却又充满着憧憬与希望的。这项运动需要我每天在练习场上挥杆无数，虽然简单却要不断重复。同时我又期盼着有一天能够捧回属于自己的奖杯。于是凭借着那股不服输的劲儿，我练习得更加投入，挥出去的小白球也越来越多。每次我都是果岭上最后离开的那个。越努力越幸运，在练球的三年，我入选国家青少年高尔夫球二级队，并在去年 8 月晋级为国家二级运动员。如今小白球已经成为我生活中密不可分的好朋友，带给了我无限快乐，更让我在享受优雅高尚的同时，并不惧风雨的来临。

张萌

做一个舞动的精灵



我爱舞蹈，她仿佛是我生命中的不可或缺的一部分，像呼吸，像灵魂，深入我的血液。她让我学会执着，学会坚定，更让我尝到了坚持后的甜蜜果实。排练的过程总是痛苦的。每天重复的是劈叉、压腿和下腰，练习舞蹈期间，我对妈妈哭过、闹过、想放弃过。是老师的鼓励和爸妈的劝慰让我又重新拾起坚持下去的决心与勇气。经历过酸、甜、苦、辣，现在回想当初，认为坚持是对的选择。如果没有坚持，舞台上就没有我优美的舞姿，就不会有现在的我。这使我懂得一个道理：付出总有回报，只要坚持就离梦想近一点。

常彤菲

唱念做打，一招一式，浅唱低吟，自有韵味



遇见京剧，要追溯到四年前。见那白粉与黛墨勾勒出的绝代佳人咿咿呀呀，在台上一笑一颦、一盼一顾，那风姿，真是让人错不开眼睛。我真想身在其中，身披华彩，去演绎流转千百年的传说。时光流转，我在京剧的浸染下，越来越热爱这种古老的艺术形式。京剧，是国粹，是中华文化的集大成者。它洋洋洒洒的集成了中华文化的美术、音乐、雕刻、文学、舞蹈等多种艺术形式，在方寸舞台上将中华文化的精髓完美演绎。这是一门很难却非常值得付出的艺术。身在国际学校的我们，终有一天会走出国门，身为一个中国人，将国粹传承下去，传播开来，是我们对于这种伟大艺术的责任。



庞雅静

咖啡的世界很小，但绝对精致和深邃

我坚信，一杯好的咖啡，它是富有情感的——带着咖啡师的手温，倾注了他的心血，同时也融入了追求卓越的精神品质。今年四月份，我参加了国内首批 SCA 青少年咖啡师协会认证考试，成为 40 名拿到欧洲精品咖啡协会金杯萃取与咖啡基础双认证的人员之一。咖啡让我的世界充满了馨香，让我更深入地了解到工匠精神的可贵。我喜欢咖啡在沸水翻滚旋转的快乐，这很像人生，必须经过努力拼搏才能展示出自己的精彩！我也喜欢咖啡那种先苦后甜的味道，这又像我们的生活，若没有经历过磨练，怎么会有苦尽甘来的幸福和喜悦呢？

学习的过程，也是一个不断寻找自己的兴趣、认识自己的长处、开发自己的潜能的过程。特别是在初中阶段，在孩子与成人的过渡期，有着青春期特有的对人生、宇宙、自己、他人和身边的事物的思考。有人说他们是“中二病”，是对这一时期呈现出的叛逆、焦虑、自我的负面特征的总结。但同时，我们透过他们的眼中，看到了万花筒般丰富而又斑斓的世界。仿佛初生的新芽，顺着不同的方向，葳蕤盛开出丰富的人生。



受访人—父亲 韩岩　母亲 任江红

大儿子韩汝琛，25 岁，2005 年考入爱迪初中，2010 年以国际状元的成绩考入澳大利亚国立大学精算系，2013 年获得了该校精算系五年空缺的唯一荣誉硕士，目前就职悉尼的德勤会计师事务所 。二女儿韩汝楠，11 岁，2015 年考入爱迪学校，目前就读五年级。楠楠学习成绩优秀，并且在许多方面展现出过人的天赋：曾获得过香港第六届国际钢琴公开赛一等奖、2015 年北京钢琴音乐节金奖；在一个假期内独自完成了 2 万多字的原创英文小说；她的绘画作品也曾受到中国油画院著名画家的赞赏。



Let's hear the wisdom and experience regarding family decision making of one parent who has raised two excellent Aidi students – Ruchen Han, the older brother who graduated from Aidi in 2010 as one of the top scorers in the WACE Tertiary Entrance Examination, and Runan Han, the younger sister who is an outstanding Year 5 student in Aidi Primary School. Ms Ren told us that, instead of making choices for children it is better to empower children to make their own decisions. There are times when you have to strike a balance between parents' arrangements and children's own wills, but in her family this never seemed much of problem. Disputes were few as the children became decision makers.

成长道路上的选择与安排：帮她决策，不如教会她如何做决策

Growing by Making Choices

关键时候听她的，你会收获惊喜

楠楠是个兴趣爱好广泛的孩子，从小就一直坚持着校外的钢琴、绘画、英语学习，也获得过不少的奖项和认可。在不断学习的过程中，她也不断对自己提出严格的要求，甚至有时候，在时间和精力有冲突的情况下，她都选择坚持不放弃。

四年级的时候，楠楠的功课多了。我们跟她谈话，让她放弃绘画，保留钢琴和英语的课外学习。她坚决不同意，说如果功课成绩下滑就听从我们的建议。最后还是她说服了我们，四、五年级两年成绩丝毫没有下滑，在班上依然保持了“学霸”的位置。

2017 年初的时候，楠楠获得了由著名交响乐队伴奏，在北京音乐厅独奏 15 分钟钢琴协奏曲的宝贵机会。当时正值临近学校期末考试，我们征求她的意见，要不要跟老师沟通，放弃参加期末考试。她选择两者不都不放弃，并在双重压力之下，二者都有了出色的表现。这让我都不得不佩服她的决策和执行能力。

楠楠在校外学习剑桥英语的第四年时想过放弃，当时我们家从海淀搬家到朝阳，剑桥英语老师也换了，剑桥 PET 考级的时候，孩子没有及格。我们依然没有强求，同意她暂时放弃。两周后，在一次校内布置的英语周记课上，老师专门讲解了楠楠的周记，并告诉所有的同学：“这是我经历了十几个国家，教了几百名学生所看到的最好的一篇周记。”周日上午楠楠又背起了书包继续坚持校外的英语学习。

帮她决策，不如教会她如何决策

在我看来，这种决策能力的锻炼，更多是一种习惯的养成——主动去思考和权衡事物的利弊，而不是一味的接受。比如说在楠楠两岁半的时候，我们带她去超市。像很多孩子一样，她也会要买一些无用的东西。我们没有去阻止她，而是在回家之后，带她亲手把自己买的，证明无用的东西，辣的吃不了的零食丢进垃圾桶，让她看到自己的决定带来的浪费的后果。同样在生活的方方面面，我们都注重让她学会自己选择，并且承担决定的后果。

当然，在孩子不懂事的时候，家长还是要花时间精力发现她的能力，支持她的发展。其实所谓的天赋，只是孩子的勤奋和坚持所展现出来的结果。楠楠最初接触钢琴、绘画、英语都是在四五岁的时




Bösendorfer







候，通过非常偶然的机会进行了一些尝试，后来她在这些方面非常感兴趣的原因是：我花力气去发现与楠楠性格匹配的老师，去关注老师与孩子的默契，暂时忽略孩子学了多少知识和老师的专业性怎么样，保证孩子的入门非常快乐。但要实现更加好的发展，还需要更加专业严格的老师，完成这个过渡必须先保证孩子在这些方面已经建立了足够的兴趣。

记得有一次在楠楠练习钢琴的过程中，有一个需要反复弹 10 遍的作业。这对于孩子是非常枯燥的。我当时费尽心思地买了 10 个漂亮的香薰蜡烛，她每弹完一遍，就点亮一根蜡烛。就这样激励着她带着兴趣完成了任务。孩子需要收获完成任务之后的成就感，尝到坚持带来的“甜头”，而不是因为压力而被迫完成。

希望孩子快乐成长，我们尊重她的选择

我们的家庭跟着爱迪学校已经走了 12 年。当初选择爱迪学校是在 2004 年的一次教育展上，被爱迪的教育理念打动，我们为大儿子选择了爱迪学校。楠楠小学三年级前一直在海淀上学，成绩也非常优秀，但就是有点压抑。学校的功课挤占了大部分的课余时间，她能够做自己喜欢的事情的时间越来越少。升入小学三年级时，有一个普通的周末，楠楠光语文作业竟然就布置了 5 种，有字词、作文、阅读、日记、背诵，我和楠楠同时都疯掉了，最后花了 5 个多小时才完成。她自己要求转学到哥哥就读的爱迪学校，这也成为了我们做出决定立马转学的最终原因。

我们一直认为，衡量一个学校好坏的标准在于，是不是适合孩子个性的发展，能不能让孩子快乐的成长，于是我们决定尊重孩子的选择，让孩子转学到爱迪学校。

基于哥哥在升学方面的成功经验，我们在对孩子的课程规划方面也有了一些认识：国外的名牌大学其实非常看中学生各个方面的综合实力。同样的时间，如果全部用在学习上，你仅有的成绩优势并不代表着你就是一名优秀的学生，也不一定能被国际名牌大学录取。这样的教育观点与爱迪学校达成了共识。学校提供的校本课程多种多样，楠楠根据自己的兴趣选择了舞蹈和声乐，在短短两年之内，楠楠已经有了在北京国家会议中心、北京保利剧院登台演出经历。

我们鼓励楠楠可以尝试做更多自己喜欢的事情，并且在过程中协助她完成自己的目标计划。关键时刻我们非常尊重楠楠的意见和决策，即便是她决策错了，我们也会培养她对事情的判断和决策的能力。其实孩子与家长的矛盾主要责任在家长身上，陪伴孩子的快乐成长非常关键，不攀比、不拔苗助长、不强加孩子的意愿、协助孩子完成目标计划。到后来即便没有太高的成就，也希望她能够有很强的自主选择能力——明确自己的方向并且一直坚持下去。对于孩子未来的成长，我们依然觉得，要靠她自己来决定发展的方向。我们无法给她做好所有的安排，更重要的是教会她如何自己做出正确的决策。

* 如您有独特的教育观点或家庭故事愿意与我们分享，
请邮件联系 tiejing@aidi.edu.cn

Art Study – the Way Ahead

艺术学习路在何方?

Art is integrating with academic disciplines, as traditional art crosses over into computer and technology, management, marketing, business and other disciplines. In recent years the United States has added art to its national education strategy, turning STEM into STEAM. Its essence is summarized as taking mathematics, science and technology, through engineering to express design. Art and design, as a social discipline, focuses on the expression of ideas using culture, science and technology, communication, and other fields, helping students establish a unique design concept; as a practical discipline art education cannot be separated from other academic subjects.





30 年后，孩子靠什么与机器抗衡？

马云说过：“不让孩子去体验，不让他们去尝试艺术，我可以保证，三十年后孩子们将找不到工作，因为他没有办法竞争过机器”。这句话听起来有些绝对，但是仔细揣摩，就会发现这句话非常有道理。

随着社会不断发展，现在的企业的竞争已经从简单的产品功能、实用性、使用效果，延长到了产品的艺术性。美国国家教育科学院曾做过一个有 5 万多毕业生参与的问卷调查，其中有一个问题是“什么知识最有用”，结果令人颇感意外。毕业 1–5 年的学生答案是“基本技能”，毕业 6–10 年的回答是“基本原理”，毕业 11–15 年的结论是“人际关系”，而毕业 16 年以上的则提出：艺术最有用。

艺术教育另一方面也是对孩子美学感受的培养，帮助孩子提升审美能力以及感受，从而提升幸福指数。美学是感性的能力在结合了理性的认知以后的一种综合能力。从艺术领域走出来的孩子普遍具有很强的创造力，支撑这个孩子的创造力的因素有很多，例如：分析能力、视野及观察能力、判断力、认知能力和接受能力，任何一门学科教育都无法做到同时完成这几点的培养。现在我们已经来到了消费升级、竞争创意、竞争感性思维的时代，将美育教育和学科教育相结合，才能培养出有综合素质的优秀人才。

当今时代，艺术学习何去何从？

随着国内文化创意产业的蓬勃发展，一方面，创意设计人才的需求与日俱增，行业对艺术专业层次的需求也在不断提升。另一方面，传统艺术正与计算机技术、管理、市场、商务等学科不断交叉，衍生出许多新的专业，使得学习艺术的方向有更多的细分。除传统的平面设计、服装设计、广告设计、建筑设计、多媒体设计与制作，更增添了许多新名词，如 UI（用户界面）设计，虚拟现实交互设计等。

近年来美国将艺术纳入全国性教育战略中，将 STEM 转变为 STEAM。有人总结其精髓为：“以数学为基础，科学和技术通过工程和设计被表述出来。”艺术设计作为一门社会学科，注重的是思想的表达，因此文化、科技、沟通等领域的知识能够帮助学生建立独特的设计理念；而作为一门实用性的学科，艺术教育也不能脱离其他知识体系。

据留学相关行业数据显示，国内艺术留学人数在 2009 年到 2015



* 爱迪学生艺术作品



年间，从 3574 人增加到 17026 人，增加了近 5 倍，成为人数增长最快的留学专业。2018 年国内艺术留学人数预计将突破 20 万。国外优秀艺术大学的教育注重个性的发展、潜力开发与创造力的培养，加上西方艺术产业发展较为成熟，中西方文化的碰撞与视野的拓展又能够为艺术设计带来不一样的启发与灵感，这使艺术留学成为很多希望接受艺术教育学生的最佳选择。

近两年全球奢侈品市场普遍走低，但以中国设计师为主力的时尚产业却蓬勃发展，各类时装设计比赛中越来越多中国设计师身影的出现。年轻一代中国设计师的更为多元化，受到家庭的支持，他们更有机会到海外求学，接受以伦敦、纽约等城市为代表的西方教育，因此其作品逐渐延伸出各种维度的特征风格。从服装工艺、技术、人文以及商业角度出发，中国设计师呈现了令人惊喜的多样性。主流媒体称：“年轻中国设计师不仅有着完善的理念，更有着相应的技术手段来使得这些想法得以实现。”

如何打破学科学习与艺术学习的界限？

国际知名艺术院校在录取时注重学生跨学科的综合运用能力，而这些都建立在运用专业语言自我表达的能力之上，这就对学生的艺术专业能力、学科综合能力和英语语言能力都提出了较高的要求。对于国际学校或者传统公立学校希望培养艺术特长从而出国留学的高中生而言，在追求艺术留学梦想的道路上，需要面临的都是来自学科课程、艺术专业课程及语言能力方面的多重挑战。他们需要在繁重的课业压力之外，从事课余的专业辅导，以达到国外优秀大学的课程及艺术专业标准。这对于学生精力和家庭财力都提出了很高的要求——他们绝大多数都需要牺牲自己的周末及其他课余时间，来接受专业辅导，并且承担高额的培训机构支出。

而对于传统的专业艺术高中而言，在学科交叉与跨领域发展方面的培养的缺失，导致了艺术生就业道路狭窄的担忧。许多艺术高中的学生们在申请国外大学时，在英语方面感到力不从心。目前对于大多数学生而言，选择艺术留学意味着学校、艺术培训机构和留学中介的人力物力多方投入。

如何突破传统学科留学与艺术留学之间的界限，使得艺术培训不再作为学生高中学业的额外负担，并且更好的与国际教育课程，如计算机、市场、会计、管理学等专业相结合？

爱迪国际艺术高中在这种背景下应运而生，在培养学生艺术素养的基础之上，涵盖文科、理科、商科的内容，提供艺术专业与综合专业双通道课程。艺术高中由中外教师共同执教，帮助学生建立可用于申请全世界艺术大学的作品集。爱迪学校的国际艺术高中课程将从艺术零基础开始，着重培养学生的科学、人文及艺术基础素养，为艺术留学做好准备，帮助学生申请全球顶尖艺术大学。学生可以在高中学习的过程中逐步建立对艺术专业的认知与了解，从而规划自己高中以及本科的学习方向；并且可以兼顾学习国际学校课程，保留综合专业走向的选择，将艺术特长作为申请海外顶尖大学的优势。





《蕉叶飞鸟》
李泽夫 12 岁



《海棠蛱蝶图》
10 年级 陈芊孜



《工笔画——地涌金莲》
王泊宇桥 12 岁



《事事如意》
张雨萱 12 岁



《白描》
杨健坤 12 岁



《桃花山鸟图》
10 年级 金亦菲



《荷塘牧鸭》
李艾芯 9 岁



《大碗岛星期天的下午》10 年级
李思缘 孟珂珂 李滢蕊 龚珺 彭海阳 于浩博



《版画》
王蕴怡 12 岁

STUDENTS' ART WORK



《拥抱》10 年级
王晓丹 董可昕 黎俊汎



《猫》 肖泽美怡 王佳 蔡林珊 9 岁

WALKING WITH THE SUN

a Story of Youth, Love and Sharing

与太阳同行的青春

2017 年 6 月 12 日，爱迪学校在北京保利剧院举行“与太阳同行”公益音乐会，并将音乐会票款收入 21 万元全部捐赠给北京打工子弟中学——蒲公英中学，用于其新校舍的修建及音乐教育的发展。



“我们用音符将爱传递出去，此次音乐会不只是捐款支持蒲公英中学，更是要让孩子们知道爱不只是给予，更是责任和相互的支持，就像一首歌中唱的一样：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。

—爱迪学校校长 Lydia Liu

Sunshine brings us light and hope, and art teaches us to appreciate all the beauty in life. What music brings us is an uplifting of the spirit. “Walking with the Sun” is a song composed by two Aidi High School students, who dedicated the song as a gift to the school before graduation. The school named its charity concert after this song, and donated all proceeds to a charity school, in the wish that every young life will have a bright future. This is a story of how music and love brought two schools, five hundred Aidi volunteers, and 600,000 audience members together in one shared vision of hope.



随风飘荡的蒲公英

我国目前流动儿童加留守儿童大概有三亿人，北京大概有五十多万。这其中有 30% 的学生需要就读打工子弟学校，因为他们的家庭无法提供他们所需的资源，去就读公立学校。

蒲公英中学是位于大兴区的一所为打工子弟而建立的公益中学。虽然没有像贫困山区学校那样的满目疮痍，但是第一次来到这里却也给爱迪学校孩子们的内心带来了极大的震撼。2017 年 4 月 23 日，当大多数人还在周末的美梦中时，爱迪学校的师生们已经出发前往这里。“与太阳同行”公益音乐会项目把爱迪学校和蒲公英中学的孩子们联系到了一起。

蒲公英中学的孩子们一日三餐的伙食费只有 12 元，可能还不及爱迪有些同学的一顿早餐；孩子们的宿舍阴暗拥挤，12 个人住在一间 10 平米左右的房间，夏天宿舍高温难耐，降温的设备只有一台挂在墙上的小风扇；在他们成长的过程中，父母和社会的关爱普遍缺席，优质的教育资源无法被他们所享受，更多的是生活的艰辛与各种问题的层出不穷。

出于希望用音乐与艺术帮助打工子弟学校孩子们打开心扉的初衷，爱迪学校以 1590 公益社团为代表的学生们，率先投入到蒲公英中学的音乐教育建设中。第一次见面，年长几岁的爱迪学校高中生们很快成为了亲切的哥哥姐姐或者是朋友。一起完成了装饰画创作，一起粉刷了音乐教室墙壁，一起用餐，这群“小哥哥小姐姐”们也从弟弟妹妹身上获益匪浅。

在随后的三个月中，包括爱迪学校篮球队在内的更多学生和老师多次来到蒲公英中学，一起进行音乐、篮球方面的互动教学，一起见证了蒲公英中学昏暗破旧的音乐教室重新修缮，装饰了共同完成的油画，增加了更多的乐器设施，并挂上了“爱迪音乐排练厅”的牌子。

“与太阳同行”铸就圆梦舞台

《与太阳同行》是爱迪学校的两位高中生刘炫廷和曾致诚在毕业之际为母校创作的歌曲，他们把想对母校说的话，都融入了他们擅长的音乐和舞蹈中，用明快而富有现代感的旋律体现了他们在爱迪度过的校园时光。MV 里的青春故事明亮、鲜活而又温暖，让人不觉羡慕他们的青春年华——所有的孩子都应该在阳光下快乐成长，这又何尝不是教育者们的初衷？

爱迪学校用“与太阳同行”命名了在保利剧院举行的夏季音乐会，近 500 位爱迪师生以志愿者的形式参与演出及幕后工作，音乐会以《与太阳同行》歌曲的 MV 发布开场，以中西方经典音乐的融合为全场观众展现了一场精彩的表演。在北京保利剧院这样一座享誉国





内外的艺术殿堂，爱迪学子们自信地演绎着钢琴、竖琴、吉他与管弦乐，又将民乐、民歌、京剧等中国音乐诠释地生动又赋予底蕴，展现了一所国际学校的学生们对于中西方文化的领悟。在《让世界充满爱》的童声合唱中，音乐会落下帷幕，观众在歌声中用每人手中的烛光点亮了一片爱心的海洋，让温情在每个人的心中传递。

蒲公英中学的学生也在音乐会上与爱迪学校的学生一起呈现了精彩的合唱，在舞台与掌声中收获了些许自信和温暖。他们的歌中唱到：“别轻言放弃，别丢掉骄傲，勇敢坚强地去拥抱炙热的生命”，让很多现场的观众都流下了热泪。

与其说是捐赠与帮助，不如说是参与者之间共同的鼓励与成长，这也是公益活动希望传递的意义。





青春无畏挑战艺术圣殿

“你们的胆子真大！保利剧院是连专业演员上台都会紧张到发抖的地方！”与太阳同行音乐会艺术顾问，艺术家章怀冰老师在得知音乐会将在北京保利剧院举行时如是说。保利剧院作为首都重要的演出场所之一，有不少享誉盛名的国内外艺术团体都曾在此登台献艺。在准备过程中，同学们都为能够登上这样的舞台而兴奋，但却没有意识到保利剧院对于演出水准和项目统筹几乎严苛的要求意味着什么，但也许就是凭着这股“无知者无畏”的劲头，大家都自信地沉浸在对自己演出的练习中。

临近演出的最后一周，音乐会的总监制文艺制作大师于洋老师在审核节目后对所有演职人员提出了高标准严要求，多个节目都被“勒令”重排或整改，时间紧迫，这让很多演员和指导老师都一度陷入迷茫。

在音乐会上每首歌都引发观众感动和共鸣的吉他弹唱《致光阴》就是其中一个，原本以为只是需要简单弹唱的他们，遭受了导演组的“当头棒喝”。节目时间过长、表演状态不活跃、面部表情僵硬……种种问题的暴露使得他们遇到了从未想过的压力。这个节目的演员由不同学部的学生和老师组成，原本并不熟悉的他们要相互配合，原本完整的曲调需要截取合并，突如其来的改变让大家的状态陷入低谷，甚至面临在最后时刻被淘汰的结果。但大家扪心自问“这么久的努力难道要白白付出？”，答案当然是“不！”。大家调整好心态，互相动员鼓励，在一次次的磨合排练中渐渐培养默契，因为对音乐的热爱而成为了朋友，也让节目总算最终成型。

在音乐会的京剧演唱环节，表演老师神韵十足，台上小演员们带着精致妆容身着华丽服装完美为大家展现国粹的精髓，选段词曲典雅，意境深远，回味悠长。几位“小贵妃”们登台亮相就引发台下掌声无数，为了呈现专业的舞台效果，学校特意请来专业京剧化妆团队来为孩子们造型，演员们用一个半小时来化妆、上行头并一直带妆彩排直到全场演出结束，对小学的孩子们来说非常辛苦。

不但演出部分全部由爱迪师生完成，幕后的各项筹备工作也全部由爱迪的老师们进行，每个看似微小的环节都关乎着演出的成败。由于彩排时间有限，仅有一次演出当天下午在保利剧院的实地排练的经验，这对于既不熟悉场地又不是专业剧务的各位老师们来说是巨大的考验。节目指导带队、催场、检票、义卖、观众接待、安排用餐、观众及演员车辆协调、紧急医护等等，每个环节都至关重要。

就是在这样的压力与挑战中，373 位学生演员，187 位来自学校的工作人员用他们的执着与干劲，征服了一般人不敢挑战的舞台。所有工作人员精心细心地做好每一个环节，各司其职，兢兢业业，为演出顺利进行扫清障碍。在演出的最后全场观众点亮自己手中的电子蜡烛，在《让世界充满爱》的童声合唱中，挥舞着，久久不忍离去，把保利剧院变成了一片温暖的爱的海洋。他们被孩子们真挚的表演所打动，也为自己真正参与到这场传递音乐和爱的力量的公益音乐会中而激动不已。

扫描二维码
欣赏《与太阳同行》歌曲 MV

扫描二维码
观看音乐会全记录

孩子们的博物馆 Fun in Museums

The first few years of life are vital in the development of a child. Through novel experiences and play they unwittingly learn social skills, engage with the world around them,broaden their horizons, and cultivate the habits for and love of learning. Museums provide such experiences, where young children encounter science, nature, history, culture, sociology, and art in an engaging and inspiring setting that stimulates them to discover their own interests and perspectives. Museum visits make great holiday outings, where possible, dragging youngsters away from the ubiquitous small screen in life today. Aidi Kindergarten enriches early years learning with such excursions to the numerous and diverse museums here in Beijing.

世界之大，在每个转角都充满了精彩和奇幻。博物馆在社会教育中是一个很重要的环节，孩子在包容万象的博物馆总能够找到自己感兴趣的点，找到他自己观赏的角度。

在博物馆新奇有趣的场景中，体会科学、社会学、自然、历史、文化、艺术的乐趣。在玩中学，在学中玩，不知不觉的，小朋友们开阔了眼界，认识了世界，更重要的是，学会自己寻找资源，培养终生学习的习惯。

在电子设备广泛普及的今天，从室内银屏中解放出来，投入到博物馆的大千世界中，是孩子假日休闲的最好选择之一。爱迪幼儿园从丰富的外出活动经验中，为大家总结了小朋友在北京参观博物馆的一些好去处。

自然博物馆

地址：东城区天桥南大街126号
开放时间：周二至周日9:00—17:00

自然博物馆里最能满足小朋友们的好奇心，他们会瞪大双眼探索物种的起源、学习了解动植物的变迁、感受大自然的神奇、亲眼见证地球的沧海桑田。
最让小朋友们兴奋的非恐龙馆莫属！馆里的每一个小细节都吸引着他们，眼前这些庞大物种，虽然已经消失了6600万年，但它们无尽的神秘感也能最大程度的激发孩子对自然科学的兴趣。



汽车博物馆

地址：丰台区南四环西路126号
开放时间：周二至周日9:00—17:00

在汽车博物馆里，零件与零件相互碰撞，引擎相互交织，小朋友们沉醉于新奇的汽车世界里，享受着速度与激情带来的乐趣。从中国到世界，从历史上的第一辆汽车到现在的新能源跑车，漫漫的汽车发展史中，孩子慢慢感受到科技的变迁。在汽车博物馆里，小朋友们不仅能够了解到汽车发展的历史，看到极为少见的汽车模型，还能看到被一步步分解后的汽车零件，亲自动手体验机械游戏。





3D博物馆

地址：朝阳区酒仙桥路4号798艺术区751D-PARKC座C12

开放时间：10:30-18:30

3D博物馆，这里是小朋友最喜欢的地方之一。在3D艺术画中，能够身临其境般感受到自己成为画中的一部分，近乎极致的参与感与互动性让小朋友们笑得合不拢嘴！在一幅幅3D图像前，小朋友们探索视觉空间，感受视觉差带来的神奇效果，同时还开发了逻辑思维，可以说是一举多得。



电影博物馆

地址：北京市朝阳区南影路9号

开放时间：每周二至周日:09:00— 16:30

在电影博物馆里，小朋友们穿梭光影之间，从最原始的手动电影放映机到最先进的数字放映设备，在新奇的电影世界中，一块小小的胶片都能让孩子们问出许多问题。在这里，他们能了解到历史上第一部电影的制作方法，看到他们最爱的动画片是如何拍摄的，化身小导演与每个可爱的卡通人物互动并亲身体验动画制作过程。

博物馆是一本厚书，鉴往知今，知史明理。博物馆也是文化的殿堂，静静的等待着孩子们去发现和探索蕴藏的宝藏。博物馆更是一座激情和创意的摇篮，用绵远的文化滋养孩子们幼小的心灵。爱迪幼儿园的体验式学习，让小朋友们身临其境的感受、了解不同领域的知识。正确地引导孩子们的好奇心和兴趣，让小朋友们自己在真实的感受中学习，才能真正令他们获得积累，得到提高。小朋友们在行走中学习与成长，在收获快乐的同时，也收获宝贵的知识。



当假期作业变成一件趣事

When Holiday Homework is Fun

Aidi Primary School believes the holidays should be both productive and fun, hence Project Five, completing five different tasks, developing five different skills. These were: read a good book, learn a life skill, find the message in an English story, produce something small, and practice a part of civilized etiquette. These may seem simple and fun but developing mind, dexterity and social skills is a major requirement. By breaking the goals into small tasks, and allowing students to achieve them in accordance with their own interests, they achieve and become more well-rounded people.






减轻学生课业负担，致力于创新作业形式，在轻松快乐的氛围中学习知识，激发创造力，培养学生真正实用的能力一直是爱迪小学部教育教学前进的方向。老师们经过研究，以更加开放的模式让孩子度过一个开心充实的假期生活，设立“五个一工程”。这“五个一”看似简单，却对于同学们的动脑、动手和社会实践能力是个不小的要求。每一个达人养成目标里都藏有一个小任务，孩子们在假期中依照自己的兴趣完成此项任务，每完成一项技能，爱迪老师都要求孩子们对自己习得的技能进行归纳和总结。通过归纳和总结，得到的知识或技能经过自己的思考加工后完全被掌握，把原来的被动学习变成为主动学习，让孩子从中找到学习的乐趣，从而提高孩子们的思维能力，这是整个学习过程中最核心也是最重要的一个环节。根据不同的年级，老师们分别准备了形式不一的说明指南，解释了每一项作业完成的具体要求和完成形式，同时，还列举了一些以往完成的优秀学生的作业作品作为参考。让爱迪的同学们化身成为各个领域的“达人”。

学习一项生活技能—体验生活的乐趣

选择一项生活技能来学习实践，用一张 A3 纸，利用文字、照片、图画方式做出一张宣传画，画中要展示出学会的一项生活技能的步骤、重点、坚持后的变化。

践行一项文明礼仪—让美德成为一种习惯

指导身边的人践行一项文明礼仪，向对方详细说明践行这项文明礼仪的原因，具体步骤和重点，将文明礼仪的好习惯传递给身边更多的人。过程中同学们需要把指导过程和成果用视频、文字或图画的形式记录下来，内容充实有宣传价值。

读一本好书—用文字装扮你的世界

根据学校制定的推荐阅读书目，利用假期时间读书，每阅读完一本书，根据阅读指南完成阅读小报告，分享阅读收获。

学说一个英语故事—开启不一样的英语学习

需要根据学校推荐的英文阅读书目，选择喜欢的英文绘本或故事书，完成英文阅读。并将所读到的英语故事记录下来，在开学后与同学们分享。低年级的同学可以通过绘画或录制成视频表达出故事情节，高年级的同学可以利用 PPT 的形式展现。

做一项科技小制作—发现科学的奥秘

利用身边的旧物、废弃物，对它们进行改造，变废为宝，做成装饰品或手工艺术品。高年级的同学们可以结合所学的科学知识，发挥想象力和创造力，动手做一件模型、生活工具或电子设计。

“五个一工程”的意义不仅在于充实暑假生活，更重要的是为学生们创造了认识社会、感受生活的机会。这样一种极具创新性，挑战性的假期作业模式，已经陪伴着爱迪小学部的同学们度过了许多难忘而充实的假期生活。每年开学后的“五个一”工程展示活动中，老师和小朋友一同分享假期的美好时光，在分享中品味快乐、体会成长，同学们通过现场分享，原景再现，现场互动，视频播放等形式，将自己丰富多彩的假期生活和精心完成的作品与在场的同学们进行分享和交流。在过程中孩子体验到践行文明礼仪的快乐，亲自查找实验原理，动手制作科技小发明的惊喜和别样的收获。老师和同学们总会期待着在每年可以涌现出更多闪耀着同学们奇思壮采，腾天潜渊的优秀作品。



忆经年

王睿欧

孤山茅草炊烟起
长白亿诺谁空念
碧落泉下销骨泪
可寄人间雪连天
掌灯一盏自看窗外雪
刹藏海花落尘间
恍惚相约生死共赴黄泉宴
而今飞雪连天
当初聚散少不了些许光
望极山巅掩不了几道伤
不空念 不相约来生再见
经筒见轻声祈愿
忆经年
应是铜臭骨枯回家路远
夜难眠
怜寂寞空悲切
思无邪
痴人无由再逢故人之面
哽咽时间
好久不见
何人愿
空守这巨门年年无变迁
刻骨念
篝火旁的人间
再十年
若能换你重回天真无邪
无需多言
我心甘情愿
哽咽时间 约定好你的十年



无言独眠千绪过
怎掩的婆娑伤
叹往昔
叹今年
何处叹愁肠
青梅祭酒点花笺
含笑再约下年
望不念
盼不见
奈何意不愿
望君念 盼君见
又奈何君不愿
轻言劝
回首怜
莫等泉下销骨怨
低眉看尘间
傲然细嗅山间雪
青灯黄卷
世俗路远
小娴间
再逢君笑颜

* 欢迎更多同学与我们分享你的文学作品，联系邮箱 tiejing@aidi.edu.cn

黑与白

宿诗堃

我在空落落的房间醒来。

房间生硬地分割成两个颜色：黑和白。

“我是谁？”我躺在黑与白的交界处，不断思考着。

“我是谁？”一个声音忽然传来。

“你是谁？”我终于把目光从交界处移开。周遭却还是一片寂静。

墙壁四周却忽然开始传来无数的“我是谁”的声音。

我开始迷茫，从未有过的迷茫。墙壁后面，到底有多少个世界。

我喊着“你是谁？”周遭寂静了一下，又再次传来无数个“你是谁”的疑问。

我是谁，我是躺在黑与白交界处的空间的一个…一个谁？

几千年过去了，我还是一个人躺在黑与白的交界处，从未移动。

几万年过去了。

忽然有一天，墙壁被打破了，我惊恐地回过头去。那是一个与我长得很像的东西，他向我伸出手，

“我不知道我是谁，不过我们可以一起寻找这个问题的答案。”

我望着交界处的印记。半晌，“我与你一起。”

走向黑的那一刻，黑白交换，白色的变成黑色，黑色的变成白色，斗转星移，我的房间，变了个样子，一切开始颠倒。

“房间…变了。”

“因为你已经做出了选择。”



在爱迪的一天

One Day

—— 朱忠闵

06:20 am in the morning

Garmin 手表的闹钟准时震起，雷打不动，分毫不差，每在这个时候都会让人不得不感慨起自然规律（Patterns）的伟力，时钟信息经过复杂且美丽的算法从地球同步轨道的卫星或各个对时机构以及天文台的铯原子钟里经过重重距离，和相对论的校正进入到我们的可移动电子设备里，而我们在平时对此却毫无察觉，这是不是可以说明工程师们在和大宇宙意志的战斗中越来越成功了呢？

在互联网世界里的大众思考能力的显著下降已经是不争的事实了，就像大前研一所著的《低智商社会》一书所描述的那样。而在这个场景下，工程师却为何能够独身事外，甚至成为加速这个过程的催化剂呢？或许这就是思维能力的动态力学第二定律？群众作为系统外的高熵贡献者，而学者则成为个体思维能力收益的局部系统逆熵群体。

新的一天即将开始，我不由想到，如果就此停歇地睡下去，我是否也会成为群体的高熵贡献者之一呢，唯独这是不能接受的，我不希望未来的某一天成为一个无法自己理解这段话的一个人啊。不能逃避，不能逃避，不能逃避！真是的，现在终于可以理解喜欢的某位作者对长跑这件事情的评论了，怎么会有人能够毫无困难的从床上爬起毫不犹豫的去跑上几个小时呢，这想法对谁都没什么不同，无非有些人能够用更强大的意志力克服罢了。

06:28 – 06:32 am in the morning

就在每天清晨例行胡思乱想之际，熟悉的音乐声也再次响起，很明显这里的广播系统是没有接入统一的联网对时系统中的，不准确时间让人产生微微的不安全感，但换一个角度思考问题又会觉得很有趣不是么？我正生活在一个封闭的环境里，这里每个地方，每栋楼房的时间都或多或少的有些许不同，可能是几秒钟，或者是几分钟，此时如果发生迟到或者早退，又应该以什么坐标系作为基准进行评判呢？是遥远的某地存放的铯原子钟的时间，所在位置的广播时间，亦或者是规则的制定者所拥有的主观时间？不管采用哪几种时间，我们可以自豪的说自己每天都忙的要跨越几个时区也是没有错误的。

起床后，穿上号称可以提高肌肉供氧量并减少颤动的压缩衣，外面再套上校服，独自小跑着亦或者和喜好辩论的精通形上学的室友一起前往老地下的食堂吃早饭。

在早餐时间听上一曲 Podcasts 绝对是享受一样的行为，不管是偏向学术的 TED 或者 Google Talk，亦或者听一听休闲的旅游和文化节目，都能让索然无味，分毫不变的早餐变得多彩起来。

回到教室，冲上一壶来自埃塞俄比亚的瑰夏咖啡，或者泡上一壶花茶，然后享受上近一个小时休闲阅读时间，打开 iPod，把已经褪了色的 AIWA V14 插进便携式耳放里，放上一个勃拉姆斯的交响大包子或者打开 17 世纪的专辑 “The High Road to Kilkenny”。有些时候老东西会有着让人眼前一亮的魅力，不管是早已停产数十年的 V14，几个世纪之前的音乐，亦或者是像《王立宇宙军》和《蒸汽男孩》这样的动画作品皆是如此。

11:50 am in the morning

十分钟的时间可以用手机游戏轻松打发，也足够完成一组简化的热身活动，脱掉校服，就可以畅快的奔跑上几圈了，不论春夏秋冬，烈日或者暴雨，都无法停止一个跑者想要踏出步伐的心，或者说，在烈日下跑步可以让人或多或少的进入一种形上学的状态，就像村上春树所说的，“我跑故我在”吧，而在暴雨的时候跑步，又能感受到另外一番风情。

04:00 pm in the afternoon

在班级后面，有我的一个图书角，我会把还没有看过的，亦或者想要重温的书放在那里，随时可以抽出一本来翻看，在从 Amazon Kindle Paperwhite 一代一直用到三代，然后又使用过 Kindle Voyage 和 Kindle Oasis 之后，我仍然觉得看传统意义上的书有着电子读物无法比拟的观感，或许在这一点上我落后时代了？但是我并不感觉遗憾，反而有乐在其中的感觉。

in Aidi

作为一个杂食读者,大部分类别的书籍或多或少都有涉及,还包含着一些当下流行的畅销书。说到畅销书,我实在是无法忍住吐槽的欲望,畅销书或许是阅读圈子里最大的笑话了。假如我们把畅销书分为两类: 一类是没有包含充分实际信息的消遣用畅销书(exempli gratia:《暮光之城》),这类书籍往往能够抓住主流群体的眼球,提供代入感,针对对象往往是过分多愁善感的年轻女性以及渴望异质性、特殊化的年轻男性们。不得不说在这方面它们确实很成功,但这类书籍一直是我所没有兴趣涉及的类别。第二类则是包含较多信息且家喻户晓的科普、半学术类别的书籍(exempli gratia:《自私的基因》,《快思慢想》)。

着实讽刺的是,大部分购买了第二类书籍的人,在阅读几页之后便将它们小心的放在书架上展览起来,等待着某一天和心仪的男生 / 女生约会时或许才能重见天日。然而被大部分读者阅读完的书都是属于第一类的畅销书。

纸质书籍由于我一个人能够见到并记住的样本量实在是太少,对此妄作评论还是有偏颇的,但是 Amazon 的数字书籍却有着后台统计的大数据所支持: Amazon 在调查过用户在 Kindle 上购买的书籍平均阅读位置之后得出这样一组数据:学术类畅销书平均的阅读位置大概在 6–10%(算上引言和目录这些大部分读者都会跳过的章节,6–10% 大致应该在一本书的第一章中途或结尾处),而幻想类畅销书的平均阅读位置则可以高达 60–80%。

对于我来说,用《快思慢想》来举例子无疑是最棒的,想当初学校在颁奖典礼上还发出去很多册《快思慢想》来着,但是当我在交流中使用类似于“系统一”和“系统二”来描述自己的心理活动时,绝大多数拥有《快思慢想》这本书很长时间的人都表现得非常迷茫。

22:30 pm in the night

作为一个坚持效率最大化的人,我一向认为在任何情况下最应该优先保证的便是睡眠了,至于用白天的工作太多无法完成,或者要努力学习到深夜这样的借口来说服自己实在是没有任何意义,历届的高考高分者中也有很多人不需要学习到深夜,而你再仔细想想,自己在白天的时候真的有效的利用了自己的时间吗? 有没有进行长时间的无意义的 Gossiping,有没有拿出手机玩最后一场手游? 有没有趴在桌子上睡上一觉? 有没有一边完成任务一边玩手机,聊天? 好了,是时候去睡觉了,晚安,好梦。





《送你一颗子弹》Send You a Bullet
刘瑜 著 by Liu Yu

在这本书里，被“审视”的东西杂七杂八，有街上的疯老头，有同宿舍的室友，有爱情、电影和书，大到制度，小到老鼠。由于作者写这些东西的时候，出发点并不是写一本书，所以不同文章往往风格迥异，长短不一，质量不均，随着社会形式、荷尔蒙周期以及她逃避生活的力度而起伏。读比自己年纪大的人的书，可以汲取很多生活的养分。当女人不再年轻，她们各有风韵与自己的故事，比如宛若夜河般宁静的席慕容，比如宁静如诗的龙应台，再比如这位刘瑜。总是那么真实，让生活以清晰的脉络呈现，好像冬天的风，刺骨的寒风刮痛了我们的脸庞，可同时也让我们清醒。

A variety of items are examined such as crazy old men in the street, dorm mates, love, movies, books, mice ... and even regulations. The passages differ greatly in style and length, for she did not intend to write a book when she started her writing, and her mood waved a lot as a result of the change in physical condition and social situation, which both made her tend to escape life somehow. Books by aged people are rich in life experiences. Sophisticated women vary in their separate style of writing. Liu Yu's style is like this—she depicts life with such a clear skeleton that her words make readers awake, just as piercing wind shaves their cheeks.

《窗边的小豆豆》The Little Girl at the Window
黑柳彻子 著 by Tetsuko Kuroyanagi

《窗边的小豆豆》讲述了作者上小学时的一段真实的故事。作者因淘气被原学校退学后，来到巴学园。在小林校长的爱护和引导下，让一般人眼里“怪怪”的小豆豆逐渐成了一个大家都能接受的孩子，并奠定了她一生的基础。本书中巴学园的背后存在着一种教育的理想，这种理想非常地相信儿童、尊重儿童、热爱儿童。这本书带给我们太多的笑容与温暖，让我们不仅回到自己的童年时光，来回首往事，同时对于现代教育的意义也非常大。

This book tells about a real story happening to the author when she was at primary school. The young girl was expelled from school because she was regarded as naughty. After that, she went to "Bus School", where she received careful love and instruction from the school master Xiao Lin and finally became a child well accepted by people, which laid a good foundation for her whole life.

Behind "Bus School", in fact, lies an educational ideal, with which children are fully respected, trusted and loved. Taking readers back to their childhood memories and leaving them with much warmth and happiness, this book has a great influence on modern education.





《追风筝的人》 The Kite Runner
卡勒德·胡赛尼 著 by Khaled Hosseini

12 岁的阿富汗富家少爷阿米尔与仆人哈桑情同手足。在一场风筝比赛后，发生了一件悲惨不堪的事，阿米尔为自己的懦弱感到自责和痛苦，逼走了哈桑，不久后，自己也跟随父亲逃往美国。成年后的阿米尔始终无法原谅自己当年对哈桑的背叛。为了赎罪，阿米尔再度踏上暌违二十多年的故乡，希望能为不幸的好友尽最后一点心力，却发现一个惊天谎言，儿时的噩梦再度重演，阿米尔该如何抉择？这本书，描写了一种最为诚挚的情感，而且它让你相信。在这个没有人相信承诺的年代,让人再次看到承诺背后那些美丽复杂的情感,会让自己重新思考人生。

Amir, the 12-year-old Afghan rich young master, shares a brotherly love with his servant Hasan. Influenced by a terrible incident happening after a kite-flying competition, and driven by self-regret and grief resulting from his cowardliness, however, Amir urged Hasan to leave him. And soon, he himself fled to the USA with his father. Grown-up Amir has never been able to forgive himself for his betrayal to Hasan. In order to make up for the hurt to the servant, Amir returned to his hometown after separation for more than twenty years, only to make his last effort for the poor friend. But what he discovered was a surprising lie, the nightmare in his childhood reappearing. What's the choice for Amir? In this book, a sincerest love is displayed, which enables you to reflect and believe that there still exists commitment, with beautiful and complex love hidden behind it, though it has been forgotten by the world.

《绿山墙的安妮》Anne of Green Gables
露西·莫德·蒙格玛利 著 by Lucy Maud Montgomery

一部最甜蜜的描写儿童生活的小说。安妮是个身世凄凉的小女孩，出生不久即父母双亡，成了孤儿。好心的邻居把她养到六岁之后她又到另一户人家看孩子，后来被送到了孤儿院。十一岁的时候，绿山墙的马修和玛莉拉收养了她。安妮天性活泼乐观，想象力极为丰富。她的天真和幻想使她闹了不少笑话，但她的善良和直率也使她赢得了友谊和真挚的爱。她聪明而勤奋，凭着自己的努力考取了大学，但为了照顾玛莉拉，她又放弃了学业。这是一个孤儿长大成人的故事，朴实而绚丽，充满着童心和梦幻。

This is a novel about life of a young child, Anne, who has a hard life. Soon after her birth, she lost her parents and became an orphan. A kind-hearted neighbor adopted her until she was six years old. Then she went to babysit in another family. After that, she was sent to the orphanage. At eleven years of age, she was adopted by Matthew and Marilla at the Green Gables. Anne has a lively and enthusiastic character, with rich imagination. Although her imaginative innocence did make herself look absurd, her kindness and frankness, on the other hand, earned herself friendship and sincere love. Clever and diligent as she was, Anne was successfully admitted to university on her own. But she gave up this opportunity to look after Maria. This plain,interesting story of Anne's growing up is full of childlike innocence and fantasy.

● 爱迪学校图书馆推荐

成长的烦恼

Growing Pains

成长就是一罐酸酸甜甜、味道不同的糖果，个中滋味，值得每个人去细细品尝。烦恼是成长的必修课，从懵懂无知的孩提时代，到意气风发的青春年华，成长的烦恼伴随了孩子的每个阶段，回头看，却像是沙滩上留下的一个个金色脚印，真实而又鲜活。

本文采访了爱迪学校从幼儿园大班到高中12年级的学生，从他们的口中，了解成长的不同阶段所面临的烦恼。从他们真实而又琐碎的描述中，你也许能够感受到他们的心理状态。细细品味，你会发现烦恼中有最真实的成长。



黄天佑 9岁

我的烦恼就是，又开学了，刚做完假期的作业，要有新的作业了。但是我觉得长大了也还是一样，我哥哥告诉我，上班了也还是得学习。

刘玥辰 10岁

我的烦恼就是跟妈妈吵架，我觉得妈妈不去了解事情，没有理由的就会来说我。





郝悦宁 5岁

有一次我不开心，是因为我们在课上制作一个小人儿，老师帮助我做的小人儿我不喜欢，我喜欢王心儿（音）的那个。



王保宝 5岁半

最近一次哭是因为住在幼儿园里想念妈妈，但是那是小班的时候，我现在都已经不哭了。我想快点长大，长大了就能穿高跟鞋了，我特别喜欢，还可以把自己的指甲涂成五颜六色的，穿着裙子，背着包去上班。



耿绍元 5岁

我的烦恼就是我有一些小毛病的时候，比如我走路的时候左脚尖会向内撇，爸爸妈妈就会生气着急，就会说我，我不喜欢妈妈说我。



亓妙 9岁

我觉得起床的时间太早了，到了学校就很困。



李怡帆 15岁

刚刚被分入“全英班”，在班里学习成绩不算最好，有时会有些跟不上进度。面对全班同学的水平，不知道从何下手去努力，迷茫，没有准确的专业想选，仿佛没有目标，不知道如何奋斗。



褚天舒 13岁

有时候觉得家长不能懂你的想法，会强迫你干一些你不想干的事情，又不好沟通，因为觉得毕竟他们是长辈，他们也是为了你好。我希望这是我自己的问题，随着我慢慢长大，这个问题会自动解除。



李哲瑞 18岁

我担心自己某一天突然失去“目的感”。尽管现在我会用足球、书籍、试题和街舞来“填充”自己的时间，我仍时常在想自己的兴趣在未来会发展到何种地步，或是以后在社会上给自己的定位。“选择了特定的专业”，“制定了特殊计划”以及“日夜不停地学”并不代表你在找寻真正的目的。



常彤菲 13岁

上了初中，同学们之间都开始比较注重面子，有了争执之后，或者有一些误会和矛盾没有解除，就一直都不会解决，久而久之就开始疏远了，心里挺难过的，也不知道怎么去处理。



张一堃 13岁

我觉得我有我自己的行事风格，做事有自己的节奏，但是我爸妈特别容易着急。还有一些事情我不愿意跟爸妈透露，但是他们特别想听。我说了之后又开始给我指正，提出负面的反馈。



李浩仟 16岁

最近遇到的烦恼是有关于提升自己的能力（在学习、体育、课外社团方面）与时间的冲突。只能做出一些取舍，并没有什么很好的解决办法。



陈子涵 13岁

我特别想知道怎样才能去做好一些事情，比如说锻炼、健身和生活中的一些小事，我想知道怎样才能变得更加自觉，有自制力，而不是被爸爸妈妈或者老师强制去做。



杨莉

营天下创始人

英国布里斯托大学传媒硕士。国际教育领域择校专家，全球营地教育的优选专家和积极推动者，国际营地协会 (ICF) 会员。曾就职于中央电视台担任记者、编导及执行主编，及新媒体互联网公司总编辑及商务总监。

真正需要成长的，其实是家长

It's the Parents Who Need to Grow Up

Many parents feel that if a child has a happy, safe and loving family environment and go to a good school then this is sufficient. So a child is to a parent what a greenhouse is to a flower, they rely on their parents, they are emotionally fragile and lack life skills. When in fact it is the parents who need to develop, they must release the child to experience the world outside and be exposed to different experiences. The child needs to explore new pathways by themselves, away from parents, teachers and their familiar friendship groups.

中国人努力奋斗，追求成功，但成功又是为了什么？著名儿童心理学家孙云晓说："真正的成功不仅要实现奋斗的目标，更要获得心灵的幸福"。最终，我们的努力是为了获得幸福美好的人生。

我和孩子的成长故事

人生需要规划，但也有些人喜欢不走寻常路，比如我。高中时听家长的建议，选了一个热门专业：医学，我甚至考取了职业医师执照。但毕业后的第一份工作就去央视做了记者，因为我更喜欢传媒。做了几年记者，我去英国读了传媒硕士，但回国时互联网媒体已经风起云涌，于是开始了互联网媒体生涯。

我曾是别人眼中的成功白领，但当我做了妈妈，我才发现：我的幸福人生是和"妈妈"的角色紧密相连的！我的两个宝贝，他们是两个乖宝宝，在他们快乐的背后，却让我看到了潜在的危机：快 9 岁的儿子从来没有单独出过小区的大门，甚至不敢自己过马路，6 岁的女儿还需要妈妈陪睡……他们像两株温室里的小花朵，美好却娇弱。我们期待的独立呢？自信呢？坚韧呢？通通都欠缺。

以前我觉得，只要孩子快乐，平安，其他都不重要，那时我认为好的教育就是好学校加良好的家庭教育。

这样就够了吗？为什么我们做到了，孩子却有那么多让人担忧的地方？一次偶然的营地经历，改变了我对教育的看法。

营地，让孩子在经历中成长

2015 年的冬天，那时在我的心中，儿子是胆小马虎、生活自理能力不强、丢三落四、不能吃苦……至少可以加 20 个定语的 8 岁半的小男生！为了锻炼他，我为他选择了一次营地活动，他们要一直住在野外，帐篷里，还要完成野外生存、高空攀岩、海岛救护等高难训练。我知道他胆小恐高，最重要的是这次没有一个他认识的小伙伴和他一起，他能适应吗？想到这里，我心中已经打了 100 次退堂鼓。没想到，他却很坚定地说：妈妈我想去！

就这样他飞走了，一去就是 8 天！那几天我度日如年，我想着他可能会出现的各种问题。每天最盼望的时光就是夜里营地老师们发到家长群的照片。看到他第一天形单影只，没有朋友，眼泪险些掉下来。对孩子的各种担忧，只有第一次让孩子参加营地的家长能够体会。不禁想起了儿童心理学大师 M T 说的：孩子参加营地时，最需要帮助的往往不是孩子，而是家长。我当初就是那个需要帮助的家长！

营地归来，那天我记得异常清楚，当他拎着背包，手拿防潮垫，一身漆黑的出现在我眼前时，我都认不出了——一个勇敢自信、眼睛里放着光彩、对生活充满希望的小男生是我的儿子！他回来第一句话就是告诉我："妈妈我可以！我交到了好朋友，我还帮助了他们，导师说我管理自我很棒，我还学会了很多救生的本领……"

短短几天，孩子就发生了巨大的改变，那次是我第一次感受到了营地教育的魔力。

在哥哥的影响下，曾经被我认为是"豌豆公主"的妹妹也深受鼓舞，她不仅参加了特种兵训练营，还和哥哥一起参加了为期三周的美国夏令营。那时她刚满 7 岁，是营地里最小的营员。想想当初她可是一个走土路、住农家院都不能适应的娇娇女。

美国回来，他们对自己信心满满了，居然决定徒步进入柴达木沙漠，四天完成 100 公里，对于 7 岁的妹妹的确不容易！每天她平均要走 10 多个小时。老师说，她把幽默和快乐留给了陪她走的每位导师。有两个晚上，她在帐篷里偷偷抹了眼泪，但她一直坚持到最后。当她终点冲刺时，等待她的不仅有队友，有老师的拥抱，更有她战胜所有困难后获得的一份自信和坚毅！

孩子们完成了从温室的小花到沙漠仙人掌的蜕变！他们也跳出了人生的舒适区，飞翔到到了更广阔的天地。这三年，他们的假期被航海、草原、飞行、滑雪、骑行、徒步填满，重塑了他们的童年时光！

营地教会孩子什么？

经历过国际学校多年的熏陶，我深知中国国际学校的孩子有哪些硬伤，就像之前我家孩子一样，他们被过度保护着，甚至国际学校里也不能给他们提供更多冲破舒适区的锻炼。他们需要在户外，在不同的环境下去体验、经历和成长，他们需要离开父母，离开老师，甚至离开众多熟悉的小伙伴，去自己经历一段新的旅程。

让孩子真正学会独立

面对一个将我们推至安逸地带之外的新环境，要孩子学着适应，学会应对技能。每天给孩子们布置新的任务、设计新的挑战。离开父母的庇佑，孩子想不独立都不行。在这样的过程中有的孩子第一次学会了整理皮箱，有的孩子第一次学会自己洗衣服，有的孩子甚至可以第一次帮助其他小朋友整理物品。

让孩子体验"小社会"

在营地里，"破冰"让彼此陌生孩子们在最短的时间内彼此认识，直至熟悉。不同的孩子脾气秉性必然不同，尤其在一个营房住的小朋友，闹别扭的情况也时有发生，但是通过完成团队任务以及专业老师的教导，孩子学会与他人相处，自己也会总结出一套为人处世之道。



孩子需要"赢得"自信和自尊

我想向家长强调的是，自尊不是被给予的，而是靠自己赢得的。孩子需要更多的机会去尝试掌握新事物——无论是剑术，绳索还是游泳，而这无疑提高了他们的自信。要知道，让孩子们提高自尊的是能力和信心，而不是那些无意义的彩带和奖杯——仅仅为了奖励他们获得了小成功甚至是出席了活动。

让孩子发现了自己真正的兴趣所在

在营地中，有着特定的兴趣爱好的孩子们齐聚一堂，孩子们彼此分享自己的经历互通有无，因为有兴趣，他们会感到兴奋投入，而不会觉得无聊而沮丧。这会给他们中大多数人都带来全新的感受。

让孩子学会自律，学会爱与感恩

营地活动是集体性的，每个成员都必须遵守营地的规章制度，否则在其他孩子们集体行动的时候，他就只能在旁边看着。空间是与营友共享的，自己的物品要摆放整齐。不能因为想家就不停哭泣，不然就会被嘲笑"爱哭鬼"。离开父母，他们才会记得父母的爱，才会理解爸爸妈妈的唠叨。营地导师会把爱传递给孩子，孩子在放松、舒适、自然的状态下感受他人情感的世界，孩子在这个爱的环境中汲取能量。营地结束了，爱却不走。



适时体检，
给孩子成长的定期“考核”

Timely Health Checks for Early Intervention

在孩子的学习过程中，老师和家长会通过大大小小的考试测验学生的学习水平，从而有指导性的进行后续发展的规划。而对于孩子身体的成长，你有没有注意给孩子进行一个定期的“考核”？本期，我们请来丽都美中宜和妇儿医院儿科中心主任医师黄建萍教授，为我们普及儿童体检方面的相关知识。

In the course of learning, students are regularly assessed for the benefit of students, teachers, and parents, to monitor progress and enable better planning. Equally, children's physical development needs to be assessed. We have consulted with Professor Huang Jianping, Head of Pediatrics at the Amcare Women and Children's Hospital, to give some advice for our children's physical examination.



黄建萍

博士生导师 丽都美中宜和妇儿医院主任医师

1984 年毕业于北京医科大学医疗系，1990 年于北京医科大学研究生院获医学博士学位，毕业后在北大医院儿科从事儿科的医疗、教学、科研工作。现于丽都美中宜和妇儿医院儿科中心担任主任医师，兼任中华医学会儿科学会北京分会常委等职务。

在生活当中，做为父母的我们，凭借什么可以断定孩子身体是健康的？肤色？饮食？体重？欢蹦欢跳？也许凭借我们肉眼观察到的这些外在因素，不能够足以证明孩子的现有健康状况。

0 至 18 岁的孩子定期体检是非常重要的，它可以帮助家长及时发现孩子在成长过程中出现的这样或那样的问题，做到早发现、早治疗、早干预，把一些不必要的疾病扼杀在摇篮当中。

在儿保科门诊上经常遇到这样一种情况，家长当发现孩子存在一些异常，比如体重或身高明显的低于同龄孩子，这时才来就诊。医生要制定饮食方案，甚至服用一些微量元素，来保证孩子的成长所需，但是，如果我们从一开始，定期的体检，及时调整，也许，我们的孩子就会一直处于健康状态。还有一些孩子有多动倾向，从幼儿园时就已出现，但并未及时就诊，一直以为孩子是调皮，可是注意力不集中，停不下来。这些异常问题，作为家长的我们，一定要注意、关注孩子。出现这样的情况及行为，只要我们及早的进行行为治疗、学习辅导、家庭治疗等，就完全可以治愈。

在正常情况下，新生儿应 1–2 周作一次检查；6 月龄以内的婴儿每月 1 次；6 月龄以上，1 岁以下的婴儿每 2 月 1 次；1–3 岁幼儿半年 1 次；3–18 岁每年 1 次。

儿童体检重在监测生长发育情况，及时发现体格和智力发育异常。儿童体检有几个特有的项目与重点，像铅含量、微量元素、骨龄、智力水平、听力检测等等。其中，微量元素中的铅是唯一的人体不需要的微量元素，影响智力和骨骼发育，造成消化不良、贫血，破坏肾功能和免疫功能。即使人体内有 0.01 微克铅的存在，也会对健康造成损害；那么铅在自然界中，在我们的生活当中，是无时无刻存在的，要怎样预防及排除，就是我们最主要做的了。

据调查，贫血的孩子往往比同龄正常孩子矮 2 厘米至 10 厘米。铁缺乏会降低免疫力，影响认知能力，造成行为怪异、多动；体内的锌低于正常 1/2 水平的儿童有 80% 存在严重发育迟缓。孩子要想长高，锌的含量很重要；钙、镁是一对必不可少的微量元素，相辅相成促进发育。钙缺乏、高血钙都会影响生长发育，甚至引起疾病，因此，钙不能随便补充，必须检测后遵照医嘱补充。据国外最新资料显示，偏头痛与脑内镁元素的缺乏有关；近视的孩子往往体内缺铬，缺铬也会影响免疫力。

骨龄测定主要是根据 X 光片分析评判青少年的身高潜力和发展。据科学研究显示，青少年出现骨龄发育提前趋势，严重影响青少年的身高、体型。过去常说，“二十三，蹿一蹿”，但现在，有的孩子 16 岁就不再长个儿，饮食结构不合理，特别是一些孩子爱吃洋快餐和服用各种营养品，是孩子骨龄发育提前的主要原因。

体检可以预防“成人病”，很多成人的疾病其实都始于儿童期，如果从小孩时就开始注意，可以大大降低成年后的发病率。

例如：

肥胖症： 近年来，儿童肥胖症发生率呈上升趋势，引发小儿肥胖症的原因比较复杂，有遗传、环境、个人体质特点等因素。一般来说，已有肥胖倾向的儿童，每日热量的摄入要控制在 5040–6300 千焦，其中包括主食 200–250 克、蔬菜 500 克、瘦肉类 150 克、牛奶 250 克。这样既可保证营养，又不影响儿童的正常生长发育。除了注意合理的饮食外，还要鼓励他们参加各种体育活动，帮助孩子消耗体内过剩的热量。

高脂血症：儿童高脂血症，往往是在体检测定血脂时才发现的，一般容易被忽视。

高血压： 现代医学研究表明，成人高血压往往是由于儿童期高血压发展而来的。在日常饮食中，小儿应避免摄入过多的食盐，并预防肥胖症的发生，必要时适当控制饮食，鼓励儿童多参加体育活动。

冠心病： 值得一提的是，儿童被动吸烟会造成动脉壁受损，并可使血胆固醇升高，在孩子体内种下动脉粥样硬化的祸根。因此，吸烟的家长，为了孩子健康成长，应尽快戒烟。

孩子是我们一生的财富，孩子健康更是我们做父母最幸福的事情，我们不仅要给孩子一个温暖的家，丰富的精神物质财富，同时我们也要科学的养育，定期体检，防范于未然，家和万事兴。

精彩少年，华丽绽放

儿童节，爱迪小学和幼儿园先后举办了多场精彩缤纷的狂欢盛宴。小学部盛大的欢乐嘉年华在操场上举行，自编自演音乐剧《森林奇幻记》在爱迪报告厅上演。爱迪幼儿园里，小朋友也伴随着不断的欢乐和惊喜度过了属于自己的节日。孩子们的歌声与欢笑点亮了整个校园，留下了难忘的美好回忆。





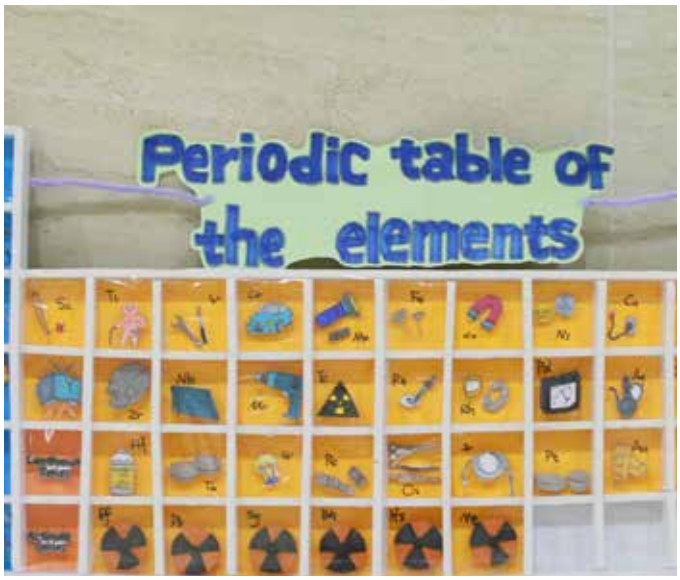
爱迪学校举办夏日嘉年华活动

夏日嘉年华是同学们每年夏天最期待的活动之一，夏夜的爱迪学校被灯光、音响布置为欢闹的海洋，为同学们提供展示自我的平台。每个学部的嘉年华活动都各有千秋，同学们用歌声彰显自己的魅力，用舞蹈诠释爱迪的精彩，为所有观众献上了一场视听盛宴。



校内模拟联合国大会成功召开

爱迪学校模拟联合国社成立以来，曾多次远赴哈佛、耶鲁等世界名校，与各国学子进行交流。本学期，爱迪学校召开了第一届校内模拟联合国大会。大会下设两个英文场，一个中文场，“各国”代表们站在国家的立场就“欧洲难民问题”、“水净化问题”、“建立中东无核区”三个议题展开了一番精彩的“博弈”。



元素周期表趣味教学活动

爱迪学校澳洲高中 10 年级的化学老师为了帮助同学们更加熟悉元素周期表，记忆主要元素的符号、名称等，理解逻辑性与元素的排列规律，开展了制作立体化学元素周期表的趣味教学活动，引导同学们大胆创新，运用各种材料，动手创作出各种形式新颖的元素周期表。



体验式学习走向世界各地

暑假爱迪的同学们到世界各地体验学习，走访澳洲聆听艺术家解读土著艺术符号、加入野生动物救助站保护野生动物；参加乔丹营和偶像亲密接触、远足探险游览美国西部风光、体验太空梭；泛舟康河、探索哈利波特魔法世界、走访戴安娜王妃的母校。通过走访不同的国家同学们锻炼了独立能力，体验了多元的文化生活，收获了一份独一无二的经历！

国际学校击剑联赛：以剑会友，齐聚爱迪

6月10日，爱迪学校承办了第五届北京国际学校击剑联赛，来自北京、上海、天津、沈阳等地的28所国际学校，代表14个不同国家的130名击剑爱好者齐聚爱迪学校，2012年伦敦奥运会女子重剑冠军获得者李娜女士出席了比赛。爱迪学校最终斩获了男子佩剑U12、U16、16+冠军，男子佩剑U16季军，女子重剑U16亚军，团体总积分第一的优异成绩！



爱迪学校开展系列毕业季主题活动

盛夏的到来拉开了毕业的序幕，爱迪学校从幼儿园到高中，各个学部为毕业生举办了别开生面的毕业展演、舞会及典礼。又一批优秀的爱迪学子将带着对母校的眷恋与不舍，从爱迪走向世界。





A-Level 成绩放榜，爱迪学子斩获佳绩

6月份的A-Level考试爱迪学校英国高中的学生们再创新高，在他们的战场上斩获佳绩，拿到了开启国际名校大门的敲门砖！有两位同学取得了A*AAA，还有众多同学获得了全A或者AAB以上的成绩。其中，傅坤柔同学以A*AAA的成绩，获得了英国金砖五校之一——帝国理工的录取。吕媛媛同学以AAA的成绩考取了伦敦大学学院。



开学报到，家校配合齐上阵

9月，爱迪学校迎来了新学年，全体老师迎接新同学报到以及老同学们返校归来。高中报到当日遇到大雨，学校为同学们准备代步车，老师和志愿者们帮助同学们提行李，完成报到手续。初中小学的孩子们在报到当天用稚嫩的笔画在签名板上写下自己的名字，在操场进行游戏互动，聆听现场音乐，与家人一起体验爱迪生活。很多同学和家长纷纷表示，对于老师们的热情非常感动，对于今后的爱迪生活也抱有极大期望。

音乐就是我们的造型

新学期伊始，爱迪学校音乐社的同学们自发举办了《Shape of You》的演唱会。本次演唱会可谓集齐了爱迪音乐界“风云人物”，涵盖嘻哈、饶舌、抒情、摇滚等不同音乐风格风格，部分歌曲为学生原创。为了呈现出最佳的演出效果，表演的同学们经过了多次的彩排，并安排学生乐队现场伴奏，爱迪学校街舞社作为表演嘉宾也为观众呈现了激情动感的表演。现场不时传来欢呼与呐喊，演员和观众们一起度过了一个活力激昂的夜晚。



教师节，为自己最爱的老师“打 Call”

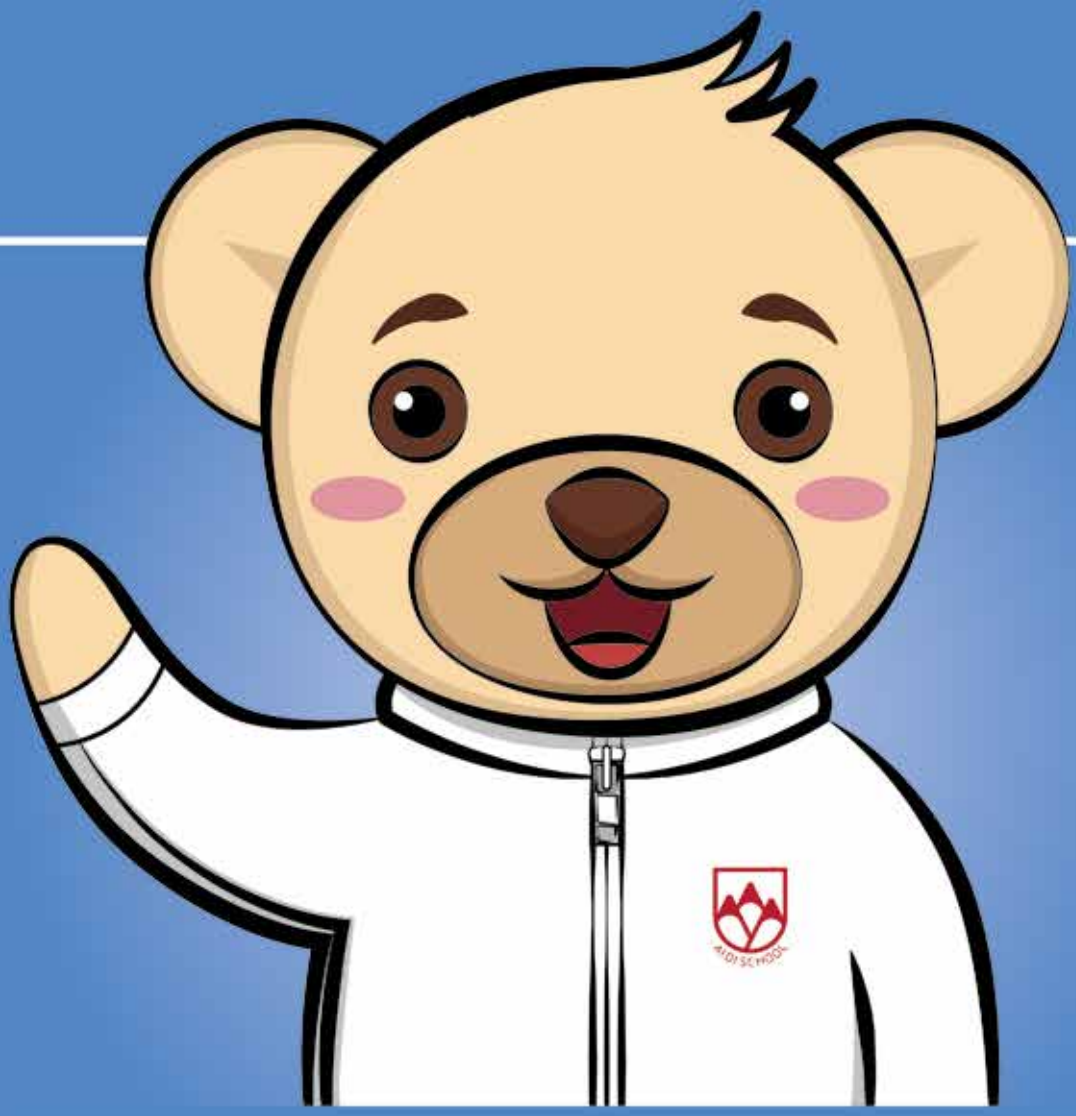
教师节来临之际，爱迪学校的学生们自发在名为“用爱填满空白”的校内留言板上为老师写下节日祝福。巨大的留言板半小时就被填写得满满当当，为了让自己最爱的老师的名字在众多留言中更加突出，同学们也各显神通，画画、涂色、加粗、放大，这样的举动背后都是他们对老师的情谊。老师们看在眼里，温暖和惊喜也深入心中。





莎士比亚剧场年度话剧精彩上演

盛夏时节，爱迪学校年度戏剧《一仆二主》精彩上演。该剧设有编剧、导演、人物造型、舞台设计、舞美、灯光、剧务、道具，甚至市场和销售经理等完善的职位分工，从台前到幕后都是学生们自己的发挥。这部哥尔多尼经典的意式幽默喜剧在同学们的大胆创新和编排下，被赋予了新的生命。



关注教育，我也有话说！

《启迪》是爱迪教育集团的教育刊物，每个季度，我们都会为读者呈现国际教育及爱迪学校相关的热点资讯。为了营造一个更加开放的交流平台，我们欢迎您订阅校刊，并诚挚地邀请您与我们分享您最关注的国际教育信息，最想要了解的校园动态，或最期待与我们讨论的教育话题。

您可以通过以下方式联系我们：

爱迪学校官方微信

电子邮件: marketing@aidi.edu.cn
电话: 84392266-8630



爱迪学校
AIDI SCHOOL

定制你的未来
Tailor Your Future

每个学生都是独特的，我们致力于发现、培养和激发每个学生的潜能，为他们量身定制教育课程，帮助他们进入最适合的优秀国际大学。

We believe that every student is unique, and we are committed to discovering, developing and actualizing each individual's potential. To facilitate this, we provide a tailored education pathway, enabling students to enroll into prestigious international universities that will further enhance their talent and passion.

400-800-4033 www.aidi.edu.cn

北京市朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区 100018
CBD International Education Park, NO.7 Louzizhuang Road,
Chaoyang District, Beijing 100018