

大学生、准大学生微整形增多，专家建议慎重“求美”——

莫拿颜值赌明天

HK 热点话题

A 大学生对微整形认可度高

去年6月份，刚高考完，海南籍准大学生小何就去整形美容医院做了双眼皮手术，并注射玻尿酸垫高了额头，花费将近2万元，这也是在父母的资助下进行的。由于玻尿酸垫额头的效果只能持续一段时间，今年春节后，小何又一次注射了玻尿酸。“注射玻尿酸还好，属于微调，面貌不会有太大的变化，家长同学们也都能接受。”小何说，以后再根据自己的个人喜好再决定是否继续注射。

据了解，目前在海南，大学生微整形早已经不是什么隐私的事情，并且有不少学生都亲身体验，或者身边有同学朋友体验微整形。

海南大学材料与化工学院大一学生小彭说，高中毕业的时候，身边就有很多同学做了微整形，大家也不觉得有什么不可接受的，只是为了让自己变得好看一些而已，感觉跟敷个面膜、化个妆性质差不多。

记者走访海南大学、海南工商

职业学院等高校发现，很多学生表示曾在校园里接到过整形美容医院的宣传单，并且很多整形美容医院也针对大学生推出了分期付款的微整形付费方式。海南工商学院大三学生小刘坦言，自己就曾经做过微整形，同学们都说好看，并且身边的同学朋友对瘦脸针、美白针、玻尿酸之类的微整形均表示可以接受，弥补容貌天生缺陷，也让自己感觉更有自信。

同时，记者走访部分整形美容医院，大多整形美容医院工作人员表示，与前几年相比，现在23岁以下的女孩子做微整形项目的比例越来越高，也有部分男孩子加入到微整形的行列。“每年暑假，从高考完到10月份之前，都是整形美容的一个旺季，高中毕业生以及大学生都会选择这个时候做一些微整项目。”海口市海甸岛某整形美容医院工作人员表示。

B 微整形要注意安全性

微整形因整形幅度小，微创、风险小等原因，被广大年轻人接受，同时，大多数人不认为微整形会影响身体健康，然而事实并非如此。

微整形医学博士、海南整形美容医院院长林蔚茜说，微整形由于对技术要求更精细，其实更要求整形医生有非常专业的医学知识，由于玻尿酸、瘦脸针都是要往肌肉里

注射，注射不到位，也会影响身体健康，严重者有可能导致失明、脑梗等。

从事整形医学30多年的林蔚茜表示，最近几年大家在追随审美潮流，“网红脸”的潮流。“微整形其实是为了弥补有些人容貌的天然缺陷，如果所有人都追求一样的微整形效果，这说明很多人的微整形是有着

很大的盲目的。”林蔚茜说。

林蔚茜提醒广大消费者，应树立正确的审美观，追求个性化差异审美，而不应盲目追随别人，如果打算主意要做某项微整项目，也一定要做好承受一切后果的心理准备。

在选择整形机构上，首先要了解该机构的营业执照经营范围，微整形项目一定要在整形医院做，不

要选择美容会所、诊所，因为会所、诊所在医学整形手术上会有很多限制。更不能随便便去街边的小店或者某宾馆酒店去做微整形项目。

“微整形项目看起来微乎其微，其实对一个人的影响也是一生的，消费者需慎重选择，更不可迷恋过分整形。”林蔚茜说。

C 要从内心接纳自我

微整形是为了追求自我被接纳程度更高，但是并不是所有微整形之后都会感觉更好。

“不管做不做微整形，人最主要的是对自我的接纳程度，对自己的认可。”海南大学心理健康教育中心主任、北师大心理学博士吴九君说。

同时，吴九君讲述了这样一个案例：有位女同学自小对自己的容貌不太满意，在成年以后，用自己的积蓄去做了微整形，刚刚做完时非常高兴，但是做完两三个月之后，这位同学产生了一种奇怪的感觉，觉得不能完全接纳自己，对自己也产生了怀疑，这样的

结果让其本身也意想不到。

同时，吴九君建议广大学生，应从自我接纳上下功夫。“世上没有十全十美的人，每个人都是世上独一无二的，学生应学会接受不完美的自己，也学会接受不完美的世界，接纳能力加强，也会练就自身更强大的内心。”

现在很多即将毕业的大学生将找不到好工作归结为自己外表不够美，其实这种认识是一个误区，大多用人单位还是比较重视毕业生的内在素质和工作能力，所以学生们应从自身素质上进行提升，而不是把希望寄托于容貌的改观上。”吴九君表示。

孩子，我想告诉你 诚实有多重要

惠君老师：

您好！我是一名年轻的高中班主任，最近我遇到一件让我纠结不已的事情。在两天前年级的月考中，我发现一个成绩一向优秀的学生在用手机作弊。老实说，我真心不想抓他并记其作弊。但监考老师的职责在身，且考虑到对诚实的考生不公平，我还是狠狠心没收了他的手机并做了作弊记录。该生当时恼羞成怒拂袖而去，之后拒绝参加下一科考试，躲到一个角落垂泪。看着他的焦虑与颓废，我内心很矛盾，担心因处理不当造成不良后果，这两天一直寝食不安，不知道该如何妥善处理这样的事件？请您给我一些建议。

一名年轻老师

您好！

来信收悉。首先，我要肯定的是，你当时的处置是合情合理也合规的，你有责任按规则处理事件，教给学生正确的社会规范并要求其遵守也是教育的本分。你的应对没有任何不妥之处，大可不必为此食寝不安。我们需要处理的是作弊学生的情绪。

他如此明目张胆的作弊，且被人赃俱获后不是羞愧而是恼怒，之后还有一些不当的行为，其背后一定有原因。你要做的第一件事是，了解这个背后的原因，是迫于什么压力他要采取这样的行为？是父母期待的压力？同伴比较的压力？不良习惯的压力……了解真正的原因，方能给予体贴恰当的帮助与指导。

但你更需要对作弊学生强调的是，老师之所以记你作弊，不仅是履行职责和对事实的尊重，不仅是教会你尊重和遵守规范，更是希望教会你诚实和对自己的行为负责。不论出于什么原因，做一个诚实的人真的非常重要。

首先，诚实做人做事才能遇见真正的自己。考试作弊是用不真实的手段去拿一个虚假的成绩。它唯一的好处是，帮你在他人面前树立一个虚假的自我形象。虽能一时忽悠他人，却难忽悠自己。最可怕的是，久而久之，你会与真实的自己渐行渐远。每个生命都是独一无二的有期限的存在，我们这一生最应该花大力气去做的事情，是认识自己，找到自己，并成就自己。当你终其一生努力扮演一个虚假的角色时，却掩饰了自己本真的面目，荒废了天然的优势与资源。一个不曾遇见自己做自己的人，是否可以说，是对自己生命的辜负，在是暴殄天物？

其次，诚实做人做事才能遇上适合自己的生活。一个虚假的成绩，一份不真实的人生，整天戴着面具生活在假象中，且不说面具多累赘，一份谎言要由几百个谎言去补漏，提心吊胆于哪天东窗事发，惶惶不可终日，这些都会耗费你太多的心力，使你再难有时间和精力去过自己的生活，去思考什么样的生活更适合自己的生活，最终那张硬贴上去的面具嵌入血肉里，只能继续伪装下去。于是，你离真正适合自己的生活渐行渐远，只能违心地过一份身不由己、言不由衷的生活。唯有诚实做人做事，以真实的面目对待生活，你才能从中觉察到自己与生活相匹配的程度，找到适合自己的自在的生活方式。

第三，诚实做人做事才能享受够得着的幸福。诚信应试，诚实做人做事，你会从中发现自己的底线、优势与可企及的高度，从而规划和成就一份自己力所能及的人生。它的好处是，你永远无需劳神讨好他人和伪装自己，永远无需担心做了亏心事半夜鬼敲门，永远可以君子坦荡荡、表里如一的做人，身心合一的做事，心口同一的与人交流，永远是一张清爽真诚的面容，尽自己的本分，过不亏不欠的生活，追求够得着的幸福，无忧无惧地轻装前行。这样生活的每一天，身心是舒展的，内心是自在而幸福的，这才是一种够得着的靠得住的幸福。

事实上，诚实做人做事是对他人和所做的事情的尊重，也是对自己生命的尊重与爱。你只需付出真实，就可以遇见你自己，遇见适合的生活和够得着的幸福。这是世间成本最低却获益最大的付出，如此一本万利的生活态度岂能错过？

真心祝福你走出纠结，带着学生找回自己、爱上真实的生活！

惠君



惠君信箱

hnjhun@126.com



入形入心塑根本
传统文化进校园
诵《弟子规》

3月17日，海口市秀峰实验学校，学生在张晓煜老师的讲解下学习剪纸技艺。该校结合学生的兴趣与本校老师资源，开设传统手工剪纸、手工绘画、拼贴画等特色课，让学生在学习中去感悟传统美，提高自身审美力、观察力，从而使民间技艺得到传承，也促进学生的全面发展。

学剪纸



3月6日，海口市城西中学操场，千名学生进行“跆拳礼仪广播体操+跑操”大课间体育运动。为加强推进优秀传统文化进校园，提高学生核心素养，该校研发并使用的特色校本课程，每天积极开展跆拳礼仪跑操和国学经典诵读等活动，并将跆拳礼仪跑操课程纳入课堂。通过跑操让“礼仪 廉耻 忍耐 克己 百折不屈”的精神在孩子们的每一个动作展现出来，打造学校的“精气神”。

做跆拳礼仪广播操



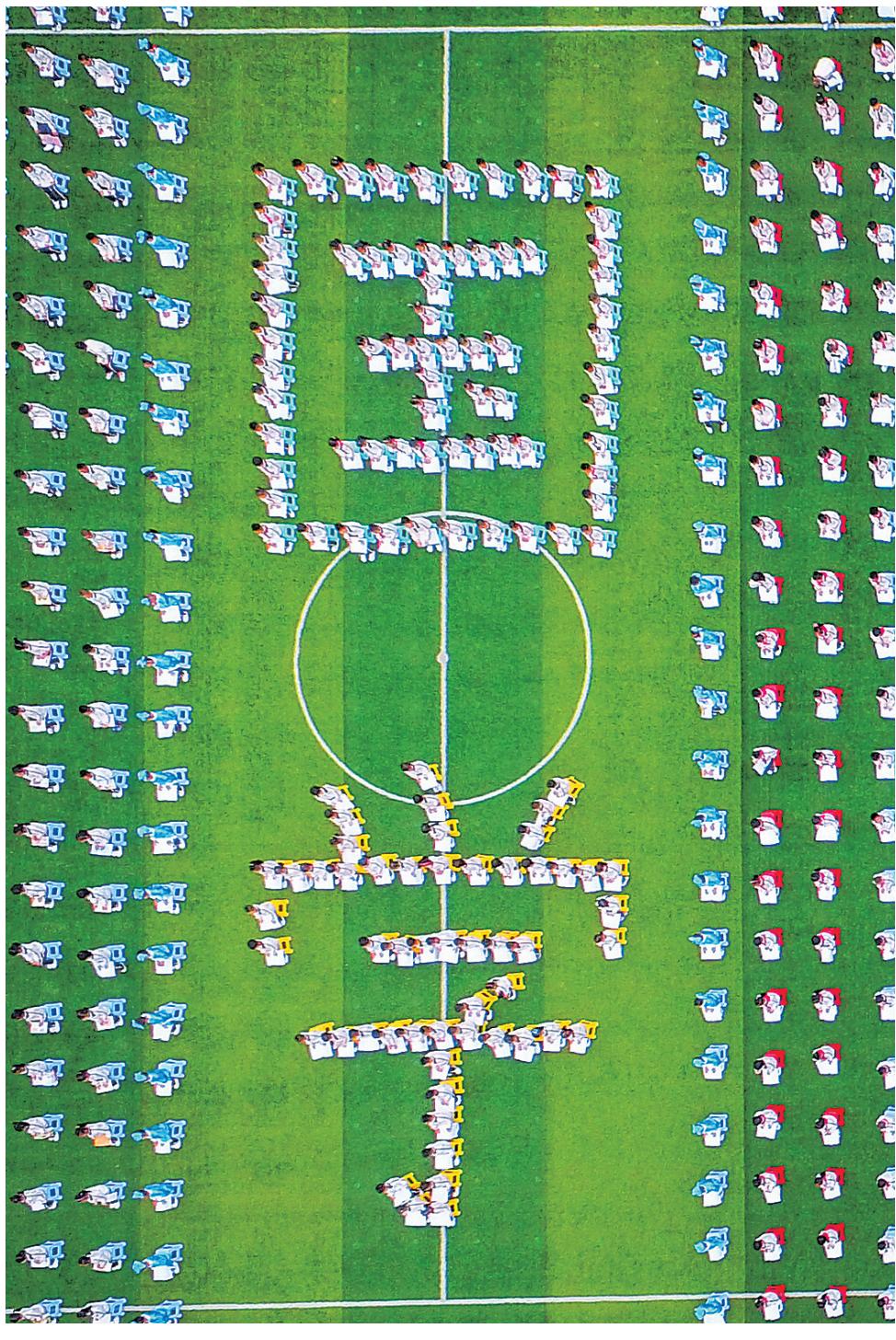
码上读

摄影/张茂 剪辑/吴文惠

(扫码看视频)

本组照片均由

本报记者 张茂 摄



做最美教师

向世人诠释了教师之美。爱与责任是师德的底线，又何尝不是教师之美的真谛。关爱学生，敬畏课堂，是一名教师的师德底线。善待学生就是善待自己。使学生感受到学习快乐与成长幸福的教师是最美的教师。

教师之美，美在平凡中的坚守。有人说，教师就是一天的工作，周而复始。但我要说，教师是一生的工作，我们今天的工作会影响孩子一生，会改变孩子一生。所以，教师虽然清贫、虽

富有情趣的课堂里自主探索学习。

教师之美，美在心境。做最美教师，就是要我们守住属于教师这份称谓的宁静与清高，就是要求知识之真，行诲人之善，守平凡之美。

我们要静下心来培育这份心境，感受这份美丽，守住这份底线。

当教师就要做最美的教师。最美的教师就是最幸福快乐的教师。

(作者：琼中黎族苗族自治县红毛希望小学校长)

HK 师说心语

■ 韩永春

我们选择了教师这个职业，就要感受教师之美，做最美教师。教师之美，美在这份职业与岗位。前几天，我拜读了一位普通退休教师给学校的信，信中尽是对岗位的不舍、对职业的眷念，令我十分震撼，我明白，失去的才是最珍贵的。教师这份职业与岗位，我们拥有更应珍爱。诚然我们清贫，我们责任重大，我

们工作繁琐，社会对我们期望与要求更高，但这不是我们褪色美丽的借口。我们工作稳定，有寒暑假，每天都面对鲜活的生命，每天都在从事着改变人、培育人、创造生命奇迹的工作。我们放春风，虽不立竿见影，但我们积攒我们的生命资源。若干年后，一份贺卡，一份祝福就是对我们教师职业与岗位美丽的最好诠释。

教师之美，美在大爱无私、爱心无限。最美教师张丽丽用生命的代价，

然平凡。但我们面对的是生命，面向的是未来，需要我们在平凡中坚守。虽然我们今天的付出，明天不可能就是参天大树，甚至不一定有对等回报。但我们对自己、对职业、对孩子、对社会，无悔于心，这就是教师之美。

教师之美，美在魅力的课堂。作为一名教师要不断完善自己，在教育教学中以自己的人格、学识、个性、形象感染学生，让学生对学科知识产生浓厚的兴趣，在充满生机、充满灵性、

富有情趣的课堂里自主探索学习。

教师之美，美在心境。做最美教师，就是要我们守住属于教师这份称谓的宁静与清高，就是要求知识之真，行诲人之善，守平凡之美。

我们要静下心来培育这份心境，感受这份美丽，守住这份底线。

当教师就要做最美的教师。最美的教师就是最幸福快乐的教师。

(作者：琼中黎族苗族自治县红毛希望小学校长)