

编者按

长相是天生的,可能有一些不如意,但这正是每个人自己独特的样子,我就是我,不需要去羡慕别人。而且人的外貌是会随着时间改变的,只要健康有活力,优雅有学识,修炼好自己的气质和内涵,就会由内而外散发出自己独特的美。

什么是真正的美

专家观点

接纳真实的自己

建设北路小学 马 婧

什么是美?自己是否是美的?在人生的旅途中,我们也都遭遇过类似的困惑吧。有的人坦然接受自己的容貌,乐观而阳光;有的人却因外貌而深感自卑,陷入了自我否定的误区。

对于未经世事的孩子来说,成长中会遇到各种各样的问题。有的孩子发现自己的不完美,皮肤黝黑、牙齿不齐、头发稀少,苦恼不已;有的孩子无意中听到他人对自己的负面评论,就觉得自己哪都不如别人,并为此产生自卑心理,影响了身心健康。

不可否认,精致的外貌的确是人际交往中的加分项,但绝不是必须项。人的价值可以体现在很多方面,颜值只是锦上添花,并不是人生的决定因素。一个人不会仅仅因为好看就成功,也不会因为不好看就失败。生活中,孩子对自己的长相不自信时,家长该怎么办呢?

第一,告诉孩子真正的美是什么。孩子注重自己的形象,这个行为本身是积极的。我们鼓励孩子注重形象的同时,也要让孩子明白外

貌并不是衡量一个人的唯一标准。真正的美,是能够经得起时光流逝、岁月沉淀仍历久弥新的优雅气质与高尚品质,而不是单单从容貌来判断一个人的美与丑。所以,父母除了鼓励孩子对改善外貌做出的努力外,也要多强调孩子的其他优点,譬如心灵手巧、心地善良、乐于助人、学习上进、开朗乐观……让孩子受到多方面的肯定,这样他不会过于看重外貌,也就不会把过多精力耗费在颜值方面了。

第二,提升孩子自身的内在美。这世界上并不存在“丑”的人,只存在“不一样”的人。家长要从小给孩子灌输一种思想——长相是天生的,但内涵却能让人走得更远,走得更好。因此家长要引导孩子注重内在的提升,认清自己存在的价值,去追求真正的美。自律、健身、阅读等,很多方法都可以让人变得更加自信和美丽。要知道“腹有诗书气自华”,内心富养的孩子远比外表漂亮的孩子有趣得多。

第三,帮助孩子建立自信心。儿童教育学



绘图 威礼

家多萝茜·洛·诺尔特说过:“如果一个孩子生活在鼓励之中,他就学会了自信。”每个孩子都是宝藏,需要我们用心去发掘他的闪光之处。在日常生活中,家长要多鼓励孩子,帮助孩子认清自己的优点及不足,努力保持自己的长处,不断修正自己的短处;多去观察孩子,用发现的眼睛去鼓励他,用欣赏的语言去赞美他,找到孩子的兴趣所在,并利用兴趣点去激发孩子的潜能。

爱美之心,人皆有之。对于“美”,每个人的定义与追求不尽相同。拥有一双善于发现美的眼睛,从内而外感受美的真谛,改变我们能改变的,接纳我们无法改变的,相信每个人都能闪耀着属于自己的光芒!

注重内在美

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):我不觉得外表的美有多重要,我认为心灵美才是最重要的。那天,我看了一篇小短文《推车的老汉》,一位年轻人拉着一辆装满货物的平板车,车辆陷入泥坑里,他用尽全力往外拉,车后有一位老汉用肩膀往前推。路人看见也过来帮忙,终于把车子拉出了泥坑。这时,大家才看到这位老汉个子矮小,还是驼背,走起路来一只脚还有点跛。虽然他的外貌一点都不美,但他的行为值得我们学习,内心的美才是真正的美。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):去年暑假,我读过一本书,这本书的名字叫《谢谢你说我丑》。我从这本书中懂得了一些道理,那就是不要以貌取人。在我们身边,有很多人其貌不扬,但他们有一肚子的学问,能力水平都很强,为社会做出了很多贡献,这样的人才最美。

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:自古以来人们就把打扮自己作为一种文化,优雅的外表也是对别人的一种尊重。孩子们在进入青春期之前一般不会太在意自己的形象,都是由着父母打扮。随着孩子慢慢长大,他们对自己的形象会越来越在意,再大一点可能还会去做美容甚至整容。说实话我并不赞成这样做,我认为我们应该给孩子树立正确的观念,在个人素质上多下功夫,因为无论任何时候,最终胜出的都是知识能力出众、能造福社会的人才,而不是徒有外表的花瓶。

小记者张娅琪的妈妈:人人都爱美,尤其是外表的美。但在我看来,在社会上,最受人尊重的都是那些品德高尚、志向高远、有过重大贡献的人。所以,我告诫孩子,要不断充实、丰富自己,做一些对社会有意义的事,让人们都能受益。真正的美来源于心中的纯洁和高尚,那才是永恒的美。

提升自身素质

白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101248):我觉得一个人的外表形象固然重要,但是内在的个人素质更重要。我们不能只依靠一个人的外表来评判这个人能力的高低。有些人就是因为太过于重视外表,把大部分时间都用来整容、化妆,却忽视了自身素质的提升。如果只有一个光鲜亮丽的外表把自己的其他能力都忘却了,那光有外表有什么用呢?所以我们应该加强各方面的能力,不但要成为一个形象阳光的小学生,更要把自己培养成为一个各方面能力均衡发展的人。

陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:S102331):我是一个普通的中学生,身材瘦高,瓜子脸,外表并不出众,而且我的眼睛一个是双眼皮,一个是单眼皮,同学们老笑话我,为此我很苦恼,经常跟妈妈抱怨。每当这个时候,妈妈总会耐心地开导我:“作为一个女孩子,你自然会更加注重外表,但美丽的外表不能带给你知识,不会给你带来财富,你应该首先有一个美好的心灵,乐于助人;你必须努力学习,获取更多的知识养分,充分体现出你内在的美,将来才能在社会上立足,才能出类拔萃。”逐渐的,我转变了对美的认识,不断充实自己的内在。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我是个女孩子,天性就爱美,爱穿漂亮的衣服和鞋子,爱背漂亮的书包。我经常问妈妈:“我长得好看吗?”妈妈总是这样回答:“你笑起来非常好看。”她是想让我明白,长得漂亮并不一定就是美。当我帮助他人后,妈妈就夸我行为美,她说这些内在的美才更让人敬佩,心灵的美比外在的美更加招人喜爱。当我取得好成绩后,妈妈就会说有才华的人才会拥有更多成功的机会,颜值与才华相比,才华更有魅力。

勇敢做自己

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):我比较在乎自己的外表,因为把自己的外表打理好是对别人的一种尊敬和礼貌。即使自己的外表不美丽,那也没有关系,最美丽的还是自己的心灵。再说了,你长得丑和别人有什么关系。我们不要生活在别人的眼光里,要勇敢做自己,做一个内心强大的人。

郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):每一个女孩都想拥有美丽的外表、漂亮的容颜、苗条的身材。小时候,每每听到人们说:“你家小孩儿真可爱,胖胖的。”我心里特别开心。随着年龄慢慢长大,看到身边一些哥哥姐姐为拥有好身材而减肥,再听到人们说我有点胖时,我心里就有一种说不出的滋味。说实在话,我并不属于特别胖的小孩儿,只不过比以前胖了一些,但是现在的我比以前更健康了。想到这里,心中的不快就一扫而光了。毕竟健康的身体比苗条的身材更重要。

征稿启事

电视剧《小舍得》中,有一段剧情触动了广大网友的神经,引发强烈热议。家庭聚会上,南俪亲自伴奏,和女儿一起演唱了《同一首歌》,博得了满堂彩。田雨岚也不甘示弱,让儿子当众背诵圆周率。亲爱的小记者们,亲友聚会时,你被要求展示过才艺吗?你愿意吗?家长朋友,你也曾这样要求过孩子吗?

截稿时间:5月19日