

临沧采茶女孩张镜被北大录取

生活在云南大山深处的女孩张镜,从小跟着妈妈采茶长大。高考考了 670 分的她,最近如愿收到了北京大学录取通知书。

一罐八宝粥成为童年的“甜味勋章”

张镜来自云南省临沧市云县大朝山西镇邦旭村。7 岁前,大朝山一眼望不到头的山峦和茶垄,便是她的全世界。

那时候,她经常跟着妈妈上山采茶,一采便是一天,八宝粥就是最好的午餐奖励。“妈妈会让我全部吃掉,我也会给妈妈尝尝。”

直到小学毕业,张镜第一次走进临沧市区读初中,“高楼大厦让我震撼,原来这就是外面的世界!”

陌生的环境、一个月才能回一次家的思念,也曾让她手足无措。“好在自己有一颗强大且乐观的心。”她轻描淡写地带过了那些独自消化压力的日子。

在临沧一中就读的高中三年,压力如影随形,但张镜有属于自己的光。运动会上奔跑的身影、舞台中央翩跹的舞步、同学间深夜的倾心长谈相互鼓励……“这些片段像酒酿,时间越久,越见醇香。”张镜说,压力并

不可怕,每个人要找到化解它的办法。“拿我自己来说,我喜欢跑步和打羽毛球,出出汗,烦恼和压力也就烟消云散了。”

《钢铁是怎样炼成的》是张镜最喜欢的一本书。“小说里的主人公虽然经历了很多磨难,但都能勇敢克服。”

钢是在烈火里燃烧、高度冷却中炼成的,这让她的内心滋养出一种不断前行的力量。

踏实努力是她学习的“制胜法宝”

谈及学习中的“制胜法宝”,张镜说:“踏实努力一直是我的一个优势。”

有一次,她数学考了 58 分,宿舍熄灯后忍不住哭了,但她又尽量不哭出声音。第二天起床,张镜就跟换了个人似的,“夜里流过了泪,白天便不再悲伤。”

接下来的一段时间,张镜对数学发起了“总攻”,向老师和同学请教,不断寻找突破口。她知道,只要坚定地走下去,很多学习和生活中的难题终将被一个个击破。

近日在邻村举办的一场交流学习活动上,张镜手写了一封信,引用了哲学家洛克的一句话:

“感恩是精神上的一种宝藏。”

她在信中感恩采茶的母亲、托举她的师长、关心她的同学,更将善良与乐观、坚持淬炼成三把钥匙,赠予大朝山的同学们。

2025 年高考已经结束,张镜说,她只是千千万万考生中的一员,每一名考生都付出了自己的心血,无论结果好坏,都值得被赞颂。

高考不是终点,而是一个新的起点。“我们以后都会在不同的地方、不同的岗位闪闪发光。”信的结尾,她写下青春宣言,“理想是少年信手拈来的武器,韶华是岁月赠予其盛大的贺礼。”

对故乡的眷恋是她心底最柔软的坐标

从学校回家的班车单程需要 2 个小时,“每次经过村口那棵大树,就知道自己回家了”。这份对故乡的眷恋,始终是张镜心底最柔软的坐标。

谈及未来规划,这个眼神坚定的女孩说:“先在北京潜心求学,但终将回到这片生养我的土地。”

山高路远,挡不住梦想的脚步;前路漫漫,终将绽放璀璨光芒。加油,张镜!

据新华社、云县融媒



张镜和父母分享被北大录取的喜悦

网络截图

杨丽萍专用化妆师刘超云南大师班开班



刘超(左)现场复原杨丽萍《凤鸣朝阳》造型
本组图片 都市时报全媒体记者 孙文洁



刘超



模特惊艳亮相

都市时报讯(全媒体记者 孙文洁)7月29日,被誉为“舞者灵魂彩绘师”、孔雀仙子杨丽萍的专用化妆造型师刘超,与蜜丝卡伦艺术研修院(以下简称“蜜丝卡伦”)合作,在云南昆明设立大师班。学员们将在大师班中学习如何将抽象概念转化为具体妆造,以及舞台妆与日常妆的区别,掌握从临摹到创新的路径,学会从生活中汲取灵感。

刘超以为杨丽萍打造的众多充满东方灵性与视觉震撼力的经典舞台造型蜚声业界,是公认的将艺术想象力与精湛技艺完美融合的顶级大师。开班仪式上,刘超现场完整复原了杨丽萍《凤鸣朝阳》舞台造型。从底妆的细腻无瑕到眼部神韵的精准刻画,再到极具象征意义的头饰与彩绘的完美呈现,每一步都堪称教科书级别的演绎。当模特身着复原造型惊艳亮相,现场瞬间爆发出经久不息的掌声与赞叹。在

大师班培训课程中,他将通过公开课,毫无保留地向学员分享其独树一帜的创作理念、面对高要求舞台环境的实战技法,以及对东方美学元素在妆容中创新运用的深刻见解。收费标准为 298 元/人。

蜜丝卡伦艺术研修院校长贺锡宪介绍,蜜丝卡伦提供针对不同人群的美容化妆培训课程,如新娘跟妆。高级课程需 6 个月,针对有志于影视特效行业的人,侧重专业技能提升,课程涵盖化妆、美甲、美睫、半永久等美业核心领域,独创“网红教学”“旅拍教学”等前沿模式,年输送专业人才超 15000 人。大部分毕业生选择创业或直接就业,美甲和美睫是热门创业方向。此外,学校还提供设计类课程,旨在将化妆师转型为形象设计师,强调技术与艺术的结合。

据介绍,蜜丝卡伦在成都、

西安、昆明等地设立了 6 家超千平方米商业综合体校区。“在西安,我们致力于传播汉文化;成都作为时尚之都,我们主要与艺人展开合作;云南是多民族聚居地区,在课程设置上,我们以文旅领域的妆造文化为切入点,结合云品进行传播。比如,在刚刚结束的南博会上,我们的‘菌藏山海’野生菌创意时装秀,融合少数民族特色与国际化路线,让整个妆造更易被大众接受,展现国际化视野。”

贺锡宪介绍,此次与刘超合作设立大师班,学校将建立专项档案,对学员进行持续成长追踪与职业发展支持,包括优先推荐参与高端项目、提供进阶深造机会等,确保他们的潜力得到最大释放,真正成长为推动中国美妆造型行业发展的中坚力量。“未来我们会有更多的大师班,从美妆、美甲美睫、摄影等行业邀请更多大师,为学生增加更多的学习机会。”贺锡宪说。