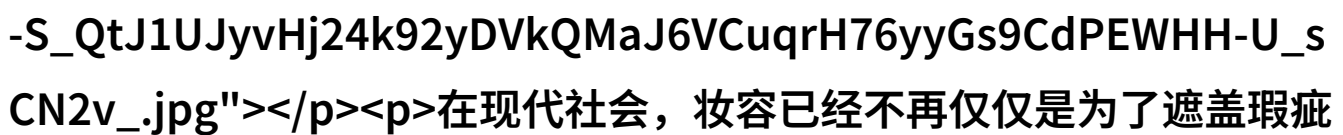
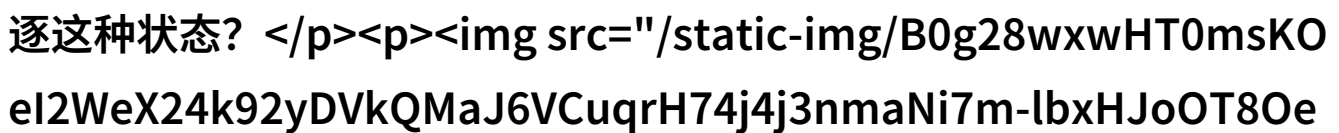


胭脂乱色彩斑斓的妆容失控

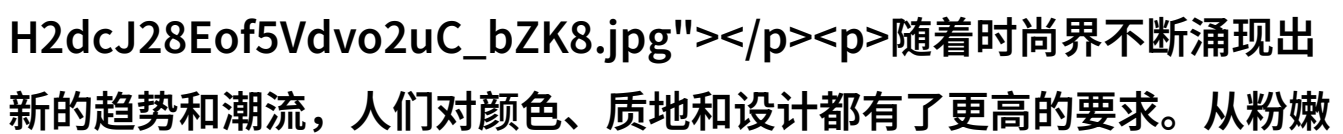
为什么胭脂乱成这样？

在现代社会，妆容已经不再仅仅是为了遮盖瑕疵，而是成为了一种表达个人风格和情感的方式。然而，有些人在追求完美的过程中却陷入了“胭脂乱”的境地。

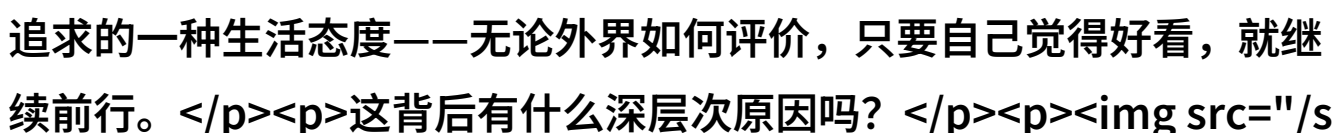
是什么让人们开始追逐这种状态？

随着时尚界不断涌现出新的趋势和潮流，人们对颜色、质地和设计都有了更高的要求。从粉嫩柔和到鲜艳夸张，从精致简约到华丽复杂，每一种妆容都像是需要一个小宇宙去支撑它的存在。在这样的背景下，“胭脂乱”便成为了很多人追求的一种生活态度——无论外界如何评价，只要自己觉得好看，就继续前行。

这背后有什么深层次原因吗？

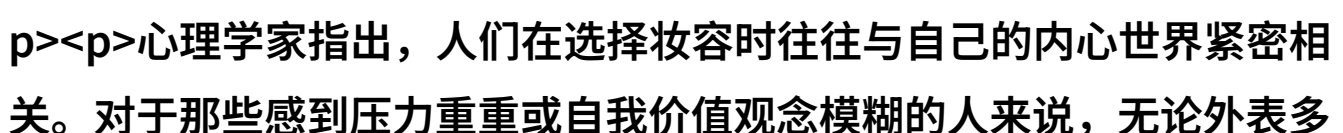
心理学家指出，人们在选择妆容时往往与自己的内心世界紧密相关。对于那些感到压力重重或自我价值观念模糊的人来说，无论外表多么华丽，都无法填补内心的空虚。而对于那些渴望被关注或想要逃避现实的人来说，不断变换妆容也许就是一种逃避现实的心理机制。

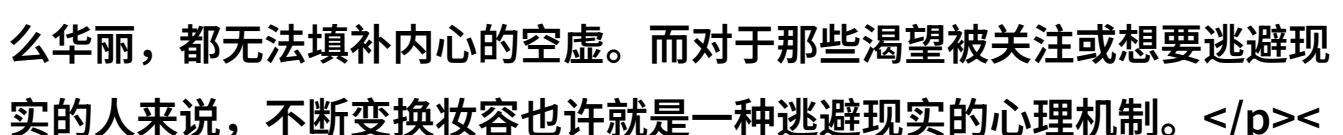
如何才能摆脱“胭脂乱”的困扰呢？

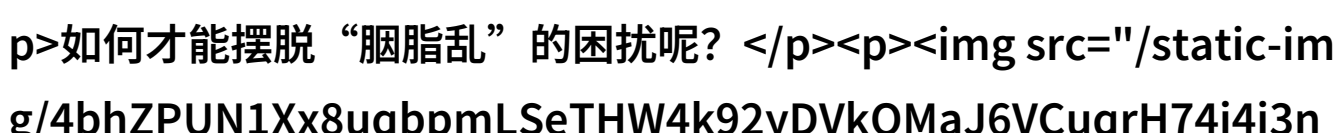


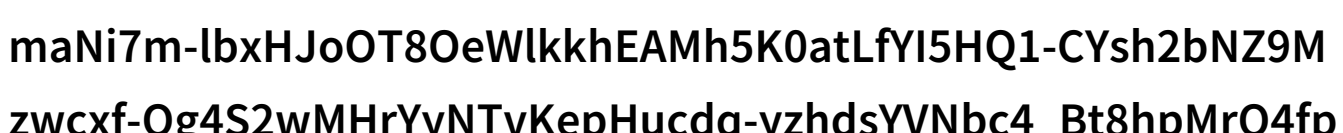












lTRhGAv7C6elYxR0gVH2dcJ28Eof5Vdvo2uC_bZK8.jpg"></p><p>首先，我们应该认识到每个人的脸型、肤质都是独一无二的，因此适合自己的妆容才是最重要的。如果每天都试图走向别人的标准，那么必然会感到疲惫不堪。其次，我们可以尝试通过一些放松技巧，比如冥想或瑜伽，以减少日常生活中的压力。此外，与朋友交流，也许能从他们那里得到一些不同的视角，让我们更清晰地了解自己真正想要的是什么。</p><p>这是不是意味着要放弃一切变化？</p><p></p><p>当然不是！变化总是好的，它可以带来新鲜感，也可以作为一种创造性的表现。但关键是在于是否能够找到平衡点，即既保持个性，又不至于过度沉迷于改变。这就需要有意识地管理自己的行为模式，以及建立起健康的心理状态。在这个过程中，每一次尝试都会更加接近那个真正属于我们的自我。</p><p>最后，这样做对我们的社会又有什么影响呢？</p><p>当更多的人学会了尊重并且欣赏自己独特的声音，那么整个社会文化也将因此而发生改变。不再是一味追求物质上的光鲜亮丽，而是更加注重精神上的满足。当大家都不再因为恐惧被发现而忙碌时，那份真诚与自然所带来的美丽就会显得更加珍贵。这正是我们努力朝向的一个目标。</p><p>下载本文pdf文件</p><p>