

## 适合夏日的四大妆容

夏日的日常妆面,更追求自然、轻盈活力,色彩上可以更加鲜亮,给夏日注入一丝鲜活。下面为大家介绍几款适合夏天的妆容,如果你还没有妆容灵感,不妨跟着小编一起去体验夏日的浪漫吧。

### 元气蜜桃妆

今年粉色的哑光妆容重出江湖,夏天真的很难抗拒这种慵懒十足的粉嫩感。桃子一样的腮红和口红,搭配上眼影中一点点酒红色和粉色,营造出的浓浓氛围感,整体的妆容才会浓淡相宜,有层次感的同时也更加有辨识度。选择一款浅粉色或者浅棕色的眼影来打底,保证整个眼眶都要扫到,之后选择红色的眼影来加深眼窝和下眼睑,使妆容看上去浓郁热情。最后可以选择淡淡的腮红和高光涂在脸颊上,能让人的皮肤看起来光滑细腻,整体的气色也能提升很多。

### 美艳轻泰妆

泰妆近几年非常流行,而且东南亚正是热带,泰妆也非常适合露肤度相对高的夏天。泰妆不像欧美妆那么浓,更适合亚洲人;也不会像韩系妆容、日系妆容那么清淡,给人英气十足、气质大方的感觉。泰式妆容追求立体的轮廓和眉眼的浓度,以及干净自然的底妆。底妆通常是哑光,而且不需要日韩妆容那么白皙,一般都是以自然肤色为主。眉眼则是泰妆的关键,比起我们常见的野生眉,泰妆的眉毛要偏长一些,眉毛头尾超过眼周,毛流感也很重要。眉峰上挑,看起来更加英气。除此之外,睫毛也是泰妆重点的部分,最好选择浓密纤长的假睫毛,才有泰妆的精髓。

### 美式白开水妆

白开水妆也很适合夏天,有一种自然的美,是那种看起来没有化妆也非常有元气的感觉。美式白开水妆比传统的白开水妆更不挑人,虽然口红色系也是低饱和的玻璃唇,但整体妆面比白开水妆更有层次感。眼妆就淡淡地铺上一层眼影,几乎全靠根根分明的太阳花睫毛来放大双眼。扫上大面积的腮红、随意点上几颗雀斑,不过分精致,却反倒让人感受到松弛和自如。

### 海洋蓝妆容

最近非常流行蓝色眼妆,在夏天有视觉降温的效果,也很符合去度假的心情。蓝色眼妆有种故意营造出眼影没有被晕开、色块堆叠在一起的感觉,搭配上整体造型,个性十足。我们可以选择更加清淡的蓝色,会更显白也更好驾驭。虽然这个妆不太日常,但是拍照非常出片。

夏天肆意热情,光彩夺目。穿最爱的裙子,化时下流行的妆容,在扮靓的时候,可以忘记无数烦恼。其实,发现一个更美的自己,也正是生活中的小确幸。

尚文

## 远离自我设限下的年龄焦虑

好友A名牌大学毕业,做品牌主管收入不菲,在迈入30岁的半年里,她陷入焦虑,她给自己定的硬指标——今年一定要把自己嫁出去!她努力去相亲,加入各种单身群……我无法改变她几近狂躁的紧张状态,我只是在她每每准备纵身跃入一段勉强的感情来完成出嫁目标时,会温和而坚定地问她,你真的要这么赶吗?



### 年龄焦虑源于自我设限

在人生的一些阶段,之所以会有年龄焦虑,来源于你给自己设下的限制。而之所以会给自己设下那些限制,是因为你不相信自己。不相信你是独一无二的、珍贵的,不相信自己的价值,也没有意识到保护自我得以自由绽放,这对于你只有一次的生命是多么神圣。

我在想,无论是好友A,还是和她一样被年纪困扰、犹豫要不要放弃坚持的女性,她们背后都有一种难以抵抗的压力,有一个一

直在后面虎视眈眈审视她们的标准,她们在这种审视和压力下,拼命奔跑,仓促而焦灼。

她们之所以会给自己设下时间限制,被时间捆绑,不得不放弃自己最想要的想坚持的部分,去完成某件事,是因为她们没有从自我中滋生力量,去与背后的压力和审视抗衡。

她们不是不知道自己在赶时间,不是不知道自己可能要一脚踏入潦草的人生,但是她们就是停不下来。

### 没有被滋养过的“真实自我”

生活中有许多这样的女性,她们特别在意别人的眼光,总觉得自己不够好。

总是活在别人的眼光里,对自己充满怀疑的人,其实都是内心没有接纳自己,没有真的爱过自己,没有真正去肯定过自己的价值的人。那个深处的“真实自我”一直没有被看见,没有被关注,没有被滋养,而心理学所说的“假性自我”则一直忙着疲惫不堪地讨好他人。

认知疗法是心理学中被普遍使用的一种方法,它的含义就是通过改变你对一件事情不合理的认知,来改变因不合理认知而产生的让你痛苦的情绪。

30岁焦虑最根本的来源是女性所拥有的不合理认知。你的心决定了你怎么看待自己和所处世界的关系,而你的认知则决定了你的心。如果你的认知觉得自己是糟糕的,或

者需要按别人的期望和标准来做才能算及格,那么你就永远无法过上自己想要的人生,自然也无法抵抗年龄的恐惧。

无论你是在怎样的年龄之中,永远都会有人对你不满意,无论你多么努力。但是,所有能够不被无处不在的审视追赶着的女性,所有按照自己的态度去生活的女性,所有珍惜自己不愿潦草度过人生,没有被时间捆绑的女性,其实都是经由独立思考而拥有了对自己坚定正确认知的人。

她们内心对自己的认知有一个共同点:我是有价值的,我的价值不由你来评判决定,人生不是赶路,不是在什么点做什么事就好,而是忠于自己的每一天都很好。

这个关于生命的认知,是自我智慧和力量的体现,这个认知可以给我们力量,让我们不再恐惧。

### 守住自我边界 赢得更好人生

30岁就应该感到恐惧吗?

主持人马东曾说过这样的话:“捆绑你人生的不是时间,而是你的执念带来的恐惧。不要把你的恐惧归结为年龄。”他说的执念,就是固化在一些有年龄恐慌女性心里的不合理认知,那是她们对自我的偏见。

“女人过了30岁就是别人挑你了!”“30岁还换行业,这不是瞎折腾吗?”“30岁带着孩子还敢离婚?”抱着这些执念和不合理认知的人,当然会有强烈的恐惧。有人说:“不是我自己想不明白,我想不结婚,我想换工作,我想换个活法,

可实在是无法面对父母的担忧和否定。”

人要离开父母才能成长,离开父母是给自己在心理上划出一个独立的自我界限,在这个界限以内,你要做你自己,实现对自己的爱和尊重。

每一个没有被时间捆绑、敢于做出自己选择的女性都很勇敢,因为她们愿意对自己负责,而不是将自己生命的责任交到别人手上,交到世俗价值观的手上,交到父母的手上。所以她们值得拥有更好的人生。

来源:新浪网

