

大家好,今天小编来为大家解答以下的问题,关于想打瘦脸针怕没有以前好看,想打瘦脸针又怕凹陷怎么办这个很多人还不知道,现在让我们一起来看看吧!

本文目录

1. [有什么办法能瘦脸](#)
2. [打瘦脸针有啥副作用](#)
3. [什么瘦脸的方法最好](#)
4. [打了瘦脸针后脸变的太瘦不好看,怎么办](#)
5. [越来越自卑,一直想整容怎么办](#)

有什么办法能瘦脸

现在是个看脸的时代,许多人都想着拥有一张瓜子脸。脸大的人天天想着怎样能使脸变小,想尽一切办法把脸上的肉给消掉。瘦脸的办法有很多,比如每天洗完脸之后用手从下巴往上推至耳垂下面,就这样反反复复的推上推下;还可以用瘦脸工具,网上有很多那种专门瘦脸的工具,实体店里应该也会有卖的。其实这原理都一样,就是反复摩擦,使肉渐渐消掉。这是最基本的办法。

还有就是也可以买瘦脸面膜,每天清洁干净脸部之后,抹一层那种瘦脸面膜,待干了之后,就能看到面膜使你的肉皱到一起去了,就感觉像是长了皱纹,感觉是提前看到了多年后长满皱纹的自己。这面膜的原理无非也是使你松散的肉挤到一块去,这样就让人感觉脸确实是瘦下来了。但这也并不是长久的办法,只可能是肉暂时到一块儿去了。要想有很好的效果,得长期使用。不过那面膜只是适用于脸上肉多的人,那如果脸大是因为骨骼大,咬肌大,那这面膜就不怎么管用了。骨骼大,咬肌大的人想要瘦脸就得去削骨了,不然这普通的办法肯定是不管用的,不过也许用第一个办法反复摩擦可能有点用,就像石头天天磨,早晚有一天也得磨平。

瘦脸也不是一天两天就能瘦下来的,关键还是得看决心。俗话说:只要功夫深,铁杵还磨成针呢!更何况是脸。只要有决心,不管用什么方法都是会有效果的!

打瘦脸针有啥副作用

如今人们为了让自己的脸型变得更加的完美,都选择了注射瘦脸针,打瘦脸针达到瘦脸的效果,主要就是去除多余的脂肪以及肌肉,让你的脸变小,是很安全的。打完瘦脸针会不会有副作用。

瘦脸针毕竟是一种毒素,在安全范围内注射不会引起副作用,但是如果过量注射或注射方法有问题,或者与其他一些抗生素同时使用,会造成很严重后果。避免瘦脸

针副作用的方法只有一个，那就是如果需要注射，一定要选择一家大型正规的医疗整形机构，这样的具有专业资质的机构才是安全与效果的最佳保证。

一些普通美容院也开展瘦脸针注射的瘦脸方式，但是是没有经过授权和没有经过培训的美容师，实际上瘦脸针注射对美容师的技术要求是非常高的，不同于传统的皮下注射。在美容院注射瘦脸针，很容易引发瘦脸针副作用。

瘦脸针副作用包括：瘦脸针注射部位淤青，瘦脸针不需特殊处理，通常在1周左右即可自行消失；极少数人在瘦脸针进行瘦脸治疗后数星期咀嚼坚硬的食物时会有轻微的无力感，但一般的饮食则不会受到影响。

大家都想拥有一张精致小巧的脸蛋才会去打瘦脸针，也不愿意出现副作用，以上就是一些关于打了瘦脸针会不会有副作用的解答，希望对大家有所帮助。

什么瘦脸的方法最好

你可以用鲜膜瘦脸啊，我觉得挺好的！！

1.孙悦说过，她减肥成功就是在家全身裹上保鲜膜，然后跑跑步机瘦下来的啊！！

我觉得管用！！

2.这样，即使瘦不了，还能美容了，你全身，擦点什么霜啊，然后裹上，吸收效果超好的啊！！

美容院上面膜后就用保鲜膜裹起来的啊....

两全其美，何乐而不为呢？？

美女，告诉你两大类瘦脸的方法，肯定对你有用！！

第一：瘦脸食物助你快速瘦脸

要像快速地在短短两个星期瘦脸成功，MM在平日的食物挑选上，就应该多多注意摄取含高钾质的食材，因为钾质能够促进体内代谢功能，排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题；此外，高纤维质的海藻类、豆腐、豆干及青菜、水果，都是小脸的好朋友。

菠菜：小小一把的菠菜就含有丰富的钾及维他命A和C，但是须特别注意烹调方式

，因为菠菜是相当容易流失营养的食材。

豆苗：绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养，其中当然少不了有利消除水肿的钾，而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果，是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品喔。

红萝卜：相当营养的红萝卜相信是许多人在小时候所不喜欢吃的东西，小芹也不例外，但是知道红萝卜的小脸功效后，小芹就爱上了红萝卜的滋味，每天早上喝一杯现榨的蜂蜜红萝卜汁，养颜又美容喔！

西洋芹：和以上食物一样，西洋芹具有营养价值及促进口腔活动的功能，不论拿来作为食材，或是在夏天最顺口、简单的生吃，西洋芹都是十分可口又健康的饮食呢！

纳豆：容易保存的纳豆是日式早餐的必需品之一，虽然有很多年轻人不喜欢纳豆的口味，但是含有丰富钾的纳豆，可说是日本人健康、长寿的食物之一。

小鱼干：柴鱼或是鲷仔鱼等鱼干都含有高优质的钾成份，因此，无论蒸、煮、炒或做汤时加些小鱼干，都有美味又营养的双重良效喔！

柿干：可以当零食、也可以当作烹饪食材的柿干，是台湾客家人的特产，干燥及软硬适中的特色，使得柿干也是兼具营养价值及促进口腔活动的健康食品

第二：三种神奇瘦脸化妆术

如果你已经努力地试过所有的瘦脸运动及按摩方式都毫无成效，或者你因为马上要出席一个重要的活动需要立即拥有一张漂亮的小脸，小脸化妆术就能马上帮你达成心愿，只需简简单单化个妆就能达到瘦脸的神奇视觉效果。此外，在日常护理中使用各种瘦脸产品也能起到一定的瘦脸效果。下面，我们就向你介绍三种瘦脸化妆术。

瘦脸化妆术之一：简单三步曲

1.修饰眉形可赋予脸部轮廓紧缩的效果。眉毛是决定五官平衡的重要关键，所以即使仅是稍稍地变化眉形，也会让人惊讶地发现，脸蛋变瘦小，五官显得立体多了。在眼珠外侧的延长线上画眉峰，眉尾稍微画长一些，这就是使眉毛看来纤细的要诀。此外，想让脸蛋变小时，一定要挑高眉头才有效果。

关键词：高挑眉

适合椭圆脸或圆脸；不适合长形脸

描画tips：

- 1.高挑眉最为重要的是确定好眉峰及眉尾的位置，注意眉尾不要过长。
- 2.如果眉型本来就是高挑型，顺着原来眉型描画即可。
- 3.如果眉型纤细且不够完整，可以将眉毛后半部分完全剔除，再用眉粉或眉笔补齐。
- 4.蓝色的眼影使整张脸看起来修长而利落。下眼皮画强烈一点的颜色，能使眼神深邃、引人注目，脸部也变得修长、利落。其次用棕色眼影刷上眼窝，也是制造出眼部阴影的技巧。此外，沿着眼眶画上深蓝色的上、下眼线，以强调眼部的存在。
- 5.玫瑰色口红有缩小脸蛋效果。

选择颜色鲜艳的口红，可以使脸颊看起来较瘦，脸也小多了。而且它还有使皮肤纹理细致、具透明感、表情漂亮等效果。一些色彩明亮的口红则应避免，它只会使唇型看起来更丰满更大。至于色系中的玫瑰色口红，对于五官的立体化和脸型的修饰，也有很明显的效果。但是如果使用太白或者高亮度的玫瑰红，反而会使唇部变厚，而不会缩小唇部。

瘦脸化妆术之二：全面、精致的小脸化妆法

利用粉底的颜色差，为小脸妆打基础想让脸神奇地变小

第一步要学会打粉底，利用“深色收缩、浅色膨胀”的原理，在较突出的T字部位使用白色粉底，强调五官的立体效果，并能造成视觉上的集中。而在两颊使用肤色粉底，可使脸颊看起来较瘦。此外，在脸部周围使用比肤色深一点的修容饼或蜜粉，更能修饰脸部的线条，给人小脸的印象。

具体方法是：

- ①取适量白色粉底涂抹于T字部位，并轻轻地推开；眼睛下方亦使用少许白色粉底。
- ②利用指腹将肤色粉底在脸颊部分仔细而均匀地推开；

③将蜜粉薄薄地按压在脸上，然后利用刷子蘸取颜色较深(比肤色深)的蜜粉或修容饼，于下颌线补刷一道。

强调高高的眉峰，拉长面部轮廓眉毛是左右脸线条及五官平衡感的关键

如果眉毛画得太长或太短，会使脸部轮廓看起来短而宽。最理想的眉毛长度，是眉尾不超过连接一条从鼻翼经过眼尾到眉尾的45度延长线。一个立体的眉峰有拉长面部线条的神奇功效，视觉上让脸看起来显小，眉峰在眼珠外侧3-5毫米的地方。

具体方法是：

①在眉骨部位刷上淡淡一层可以突显轮廓的白色眼影；

②利用眉刷整理眉型；

③用眉笔仔细地将眉头描绘出来；

④找出眉峰，并以挑高的方式勾勒出山型轮廓；

⑤最后缓缓地延伸眉峰到眉尾的线条。

水汪汪的大眼睛，让人忘记脸的大小

精致的眼线、长而浓密的睫毛，以及选用深浅不同的眼影，所画出来的深邃眼眸往往会使人忘情地将注意力放任眼部，相对的忽略脸部轮廓的大小。

具体方法是：

①将浅棕色眼影均匀地刷上眼窝；

②利用笔状眼线液在上睫毛的根部，由眼头描绘出一道圆滑而清洁的曲线，在眼尾部位轻微地上扬，再轻轻地将睫毛膏刷上睫毛。

善用唇彩，使脸产生视觉变小的效果

善用唇线笔描绘立体唇型，并选择和肤色接近的口红色系，再搽上具有集中光线、强调唇部立体感的唇彩，如此一来，利用唇部和脸部的落差所造成的视觉效果，脸便好像变小了一般。

具体方法是：

- ①用唇线笔仔细地描绘出上、下唇的轮廓；
- ②利用唇笔刷均匀地涂上口红，并和唇线充分融合；
- ③在唇部中央抹上唇彩。

请腮红帮忙，让圆脸变小脸

用接近肤色但比肤色稍深的腮红从脸颊斜斜地往太阳穴刷去，利用视觉上的错觉使得脸部有拉长的效果。

具体方法是：

- ①将腮红斜斜地刷上脸颊，延伸至太阳穴接近额头两侧的部位；
- ②最后再将刷子上的余粉淡淡地补刷在下巴处。

瘦脸化妆术之三：脸部五官变小化妆术

嘴唇显小的技巧

浓重的粉色容易聚集视线，使脸部突出，而用明亮的唇彩与唇色稍作调和，就使脸颊红润，充满朝气，立体感顿生。

首先，用手指将唇色涂于嘴唇中央，使唇峰突出，嘴角色浅呈粉红伞。把涂在嘴唇中央的唇色用手指轻轻向两侧晕开，使唇形富于立体感。使用唇刷将唇彩涂于嘴唇中部，自然立体的唇形就诞生了。

胖脸显小的技巧

面颊是塑造小脸美人的关键。加入黄色的珊瑚粉色效果最好。眼角用阴影霜营造立体效果，最后用与粉色相配的淡绿色眼影勾勒完成。不要将腮红涂成圆形，在颧骨以下斜斜地涂，腮红应上下晕开。将刷子蘸上腮红后轻轻刷于纸巾之上，调匀后再涂上脸颊。

小脸美人的眼妆

涂完粉底之后，在颧骨之上呈逆三角形点涂有高光作用的美白霜，用手指涂匀使眼部周围变得明亮，以突出眼部轮廓。在眼部下方重点处点涂与肤色相近的阴影霜，并轻轻揉开。在眼睑及眼角处点涂能够产生高光效果的阴影霜，并快速扫匀。

眼影

眼影从中间向两侧晕开，为取得平衡应在内侧眼角涂些亮伞。上眼睑和下眼睑外侧都应涂眼影，使眼角不留难看的空白。

眼线

用绿色眼影笔勾上眼线，从眼球顶部以下1 / 2处用指尖将色晕开。再从眼角开始画眼线至1 / 3处，增加明亮度，双目就会变得灵活。眼线如果过浓，务必要用棉棒擦去，以确保妆容的自然明丽。

生活中关于瘦脸的需要注意的细节

其实，在日常生活中，好多小细节只要我们稍加注意，也能达到瘦脸的效果，还免去了手术的痛苦和费用。记住，瘦脸8大原则：

- 1.远离烟酒，烟酒会破坏维生素C，对皮肤弹性构成威胁；
- 2.进食时慢慢咀嚼食物，以锻炼脸部肌肉；
- 3.用温水冷水交替洗脸，来促进血液循环及新陈代谢；
- 4.多喝咖啡以帮助排除多余水分；
- 5.多吃薏仁，帮助身体水分的新陈代谢；
- 6.改变高枕睡觉的习惯；
- 7.太夸张或面无表情的讲话方式都需要改善；
- 8.定期保养肌肤，防止皮肤因为失去弹性而松弛。

打了瘦脸针后脸变的太瘦不好看,怎么办

我也打了瘦脸针，是在南京正规的大整形院打的，两边各50单位，三针打法。现

已一个月，把自己的经历和感受拿出来和姐妹们分享。原来我的脸型是有点娃娃脸的，苹果肌咬肌较厚，有一个长长的厚实的下巴，无任何不良嗜好，体重40 - 41.5公斤，身高155厘米。

第4天时，脸颊忽然间瘦下来，下巴明显变薄了，这时我的预感不太好，因为下巴的变化肯定不是我想要的，我原本的下巴厚厚的略微上翘，侧面拍照有很好看的弧度。但我知道，我已经阻止不了事件的发生，肉毒素正在我的体内发挥着作用。朋友见了我都惊呼：哇，你怎么那么憔悴？我说打了瘦脸针，她们的反映是：你还要打瘦脸针？你的脸型很好的啊！

第21天，一照镜子，右脸像被刀削一样瘦了一大块，腮部深陷，颧骨突出，左脸的程度没那么严重，从左侧看，右脸的弧度成了葫芦型，是右腮塌陷较重的缘故，右边的下巴也比左边要瘦，下巴一抿，下巴上很不平整，有很多小凹坑。更严重的是右眼的眼角像被什么牵着，斜斜地被右上方吊住了。左右眼不在一个水平线上、左右脸一大一小，镜子里的自己像个怪物，绝望的心都有，打电话给整形院，说要么让我去一趟给他们看看，要么再等等看有没有好转。

第26天，右眼脚还是有些吊也就是左右眼还是不在一个水平线上，但比前几天右眼像飞起来一样的情况已有好转，去了整形院和打针的那位男医生讲以上这些情况，他没等我讲完就叫唤：不可能的，两边怎么会不一样呢，你们找院长找接待你们的人，我还有手术还有事。说完便跑。接待的女咨询师让人给我拍了照，后拿出打针前在她们这儿留底的照片对比，很明显打针前我右边脸还比左边大一点，打针后右边比左边小，而且呈明显的葫芦曲线，她没有昧着良心否认，说那现在只有一条路：等着代谢，完全代谢要一年，不过我赠送你一次我们院的射频，无任何副作用，只是辅助代谢吧。

目前：1、右眼角一天中忽上忽下，有时像被吊住一样又被斜牵上去了，但我想，应该会好转，因为右眼部的肌肉没那么紧了。

2、右脸还是比左脸小一些，但同时左边的咬肌也在慢慢地小下去。

3、下巴的变化依然明显：瘦、薄、短。

4、因为颧骨突出、腮部凹陷，显得没福气、很苦命。

不知道我的体制是否太敏感，也不知我是不是极为个例的倒霉蛋，在脸部出现一些惊悚的变化后，我在网上输入瘦脸针不良反映、失败、歪脸等词语，搜索的结果绝大多数是整形医院的广告，因为瘦脸针可以代谢，所以被宣传成无副作用、绝对安全。引起相邻肌肉阻止变化的可能性被省略不提，但我亲身的经历却是：左右脸不

对称、下巴变薄变短（肉毒素弥散到相邻组织）、右边眼角上吊，右眼部肌肉变紧（肉毒素弥散到相邻组织）、嗜睡畏凉（无法论证是否是肉毒素的作用），我亲身的感受是：如果你的脸部线条还算协调，不要轻易去尝试打瘦脸针，毕竟这是一种生物毒素，活得好好的，别给自己瞎添烦恼，别给肝肾添负担。如果我打针前看到有这样的真实劝告的帖子，我绝不会去打这个针的。

越来越自卑,一直想整容怎么办

说实话我以前也挺自卑的，羡慕漂亮的小姐姐，感觉怎么也不如别人漂亮，看见人家纹眉自己也纹，看见人家拉双眼皮也想去做，看见人家打瘦脸针自己也想去做，但是转念一想，一是花钱多，万一整不成自己想要的结果呢，必定整容失败的比比皆是，想要变回以前的自己那是不可能了。二是花钱不算还得受罪，在自己身上动刀子，想想都疼，我是剖腹产，所以我知道那种罪，就是打死我我也不会受那罪，三是我觉得长相问题都是爹妈给的，长得俊也是一辈子，长得丑也是过一辈子，主要是活出自我，必定全世界也就一个你，(除双胞胎长得像以外)没人和你一样，你就是你，是世界上独一无二的自己~~~~

我的心里寄托是什么呢？曾经小时候7岁被老师留下来后因为哥哥的一句话：你好笨，这么简单的题都不会做”让我悲凉，无助，自卑起来，当然那个时候的大人们也是这样被复印下来又复印给我，我从小把希望寄托在爸爸妈妈哥哥那里，后来寄托在同学朋友恋人身上，寄托在证明自己上，其实是自卑悲伤不敢表达在起作用，寄托在证明自己身上；通过心灵学习成长打开盲区，反省自查，传统文化的学习上，我慢慢的找回我自己了，打开了我知见的盲区，除了钱外还有亲情，爱情，友情外，我现在新的寄托在孜孜不倦学习传统文化上比如道德经，阳明心学，了凡生意经加上反省日记和美国修篮博士的零极限上，寄希望于自己浪子回头金不换，重新组装心的系统，重新出发上，也与你共勉。通过不断学习阳明先生心学说：心外无法，一切唯心所现，唯识所变，意思是心向内求才是正途，通过我自己的反省愈来愈觉得向内看写反省日记心内风光无限，心内宝藏礼物多不胜数。

不应该感到自卑，自己长什么样就什么样，女人三分长相，七分打扮。从外面包装自己，内在提高自己的修养，不要去想着整容两个字，而是要想着怎么去打扮自己，提高内在修养，内在美和外在美都重要。

内外兼修，对于自己外在形象感到自卑的你就要学会怎么去包装好自己，世界上没有丑女人，只有懒女人。整容会有好多的隐患，还是顺其自然好，不要看到有人去整容自己也跟着去整，不要有从众的心理。

注重自己的外在形象，学会穿衣打扮，穿衣不要不修边幅，破衣烂衫。学会保养自己皮肤，美丽是吃出来的，平常多吃蔬菜水果对皮肤起到保养的作用对身体也是有

好处，不要暴饮暴食。那些食物该忌口就忌口，不要觉得好吃就一味的去吃。美丽也是吃出来的。

注意自己的情绪，情绪好的人她脸上给人的感觉就会很舒服，一个人的情绪也关系到她自己的长相。一个人如果经常发脾气，情绪不稳定你看她的脸是不是不好看，一个人如果会掌控好自己的情绪她给你的感觉是不是会舒服好多。

自信的人才是最漂亮的，对自己一定要有自信心，自信是由内而外散发出来的。你自卑的心理就会影响你的心态，不要去想着整容两个字，而是要想着怎么锻炼自己的自信心。抛开一切的烦恼，要相信自己是最漂亮的风景，学会去欣赏自己，不要老站在不好的方面看。

积极乐观的人看到的就是积极的一面，好的一面，而悲观消极的人看到的就是消极的一面。你现在看到自己就是悲观消极的一面，看不到自己的亮点，只想着自己的形象不行，你接下来要做的就是怎么把外在和内在都提高了，而不是想着去整容。

不要去和别人攀比，自己要学会把自身包装起来，出门之前化个淡妆。穿衣打扮要得体，不要给人衣衫褴褛的感觉。平常要充实自己的大脑，多学习，多看书，书是人类进步的阶梯，看看书籍也许让你变得更明智。看书可以让我们的精神面貌越来越好，对自己的气质修养，文化内涵，谈吐有提升。

不要自卑，消除自卑的心理。从今天起，相信自己是最漂亮最可爱的人，学会欣赏自己的风景。永远对自己自信，自信的你才是最美的。

不要盲目整容，也不要对整容盲目排斥。如果决定整，事先必需了解手术费用以及可能达到的预期效果，不要抱有过高期望和过多恐惧，多数手术的技术已经很成熟，风险没你想的那么高，但同时，并不是整了就能貌美如花，先天条件在很大程度上决定了你通过手术提升颜值的幅度，有的人整一下能从两分变七分，但有的人砸再多钱也不过是三分变四分。再有，一定要去国内正规公立三甲医院。

就你描述的情况，个人建议可以做也应该做的是眼部整形，好不好看是次要，因为肿眼泡和内眦赘皮有潜在健康隐患，易导致倒睫甚至影响视力，同时，眼部整形技术已经比较成熟，风险小。

塌鼻子可以通过隆鼻解决，但我对此持中立态度。我也是塌鼻子，曾经也有过隆鼻的念头，因为不止一次被人说鼻子是我脸上最大败笔。然而查了现在的隆鼻技术，主要是注射隆鼻，植入假体，以及自体软骨隆鼻这几种。注射隆鼻的常见注射物是玻尿酸或自体脂肪，还是比较安全的，但是效果和维持时间并不理想，相对于价格而言不划算。植入假体的风险就比较高一点了，无论哪种假体，网上都能找到太多

的后遗症副作用案例，我个人感情上也很排斥体内植入异物。自体肋软骨相对安全些且效果好，但这种在自己身上“拆东墙补西壁”的手术方法实在需要很大勇气，手术恢复过程要比前两者长得多。因为塌鼻子不像肿眼泡内眦赘皮那样有健康威胁，一般都仅仅是美观问题，所以我个人不建议做。但我理解年轻人对美的追求，也知道鼻子在颜值中的重要性，所以，就看你自己的勇气决心和经济能力了。

脸上肉多和皮肤差，这两问题也许减肥和皮肤护理就可以解决。据说脸部可以吸脂，风险也不是太大，也许你可以咨询一下。

你说的没下巴，我就不清楚你的意思了，如果是颈部肥肉太多，那么减肥或吸脂即可，如果是下颌骨短小后缩，那么这实际上不仅仅是整形问题了，下颌短小后缩是一种颌骨发育异常，是病，得治。这种异常有可能同时伴随牙齿咬合不正，影响咀嚼进而影响消化危及健康，且容易在你中年以后诱发睡眠呼吸暂停综合征，这是一种可致命疾病。如果你是下颌骨发育异常，请尽快去正规公立三甲医院颌面外科或正规公立口腔专科医院就诊，一般需要正畸正颌联合治疗（戴牙套并做手术）。

如果你还有其他问题，我个人建议是：单纯影响外观但不影响健康的，能不动就尽量不动，毕竟再小的手术也有风险。当你到了一定年龄便不会那么介意自己的外貌。但若有潜在健康威胁，那么两害相较取其轻，该做的就鼓起勇气去做，不要盲目排斥。祝好运。

哎。想整容也没钱。现在只想能把痘痘弄好先把。做梦都能梦见来一场车祸像电视那样我就能整容了又不用花钱可惜车祸是来了容切没有整成。到是留下那么多的伤疤顺其自然了。死心了满脸痘痘治不好。又没钱工作的钱又得用来做手术给钱父母根本没有办法治疗痘痘。漂亮的人不敢跟人家玩。又没有朋友。痘痘多塌鼻子又大厚嘴唇单眼皮又仲还有病不敢去看也没钱去看现在手术也要钱以后能不能生孩子还是个问题。哎人生啊。老天爷我才16岁啊。为什么啊从小一出生就没有亲生父母被抛弃被人家捡来却是从小打到大被骂到大从小没有朋友。现在不打钱回家就被打。出车祸要钱动手术又得自己存钱动手术又得打钱回家我才16岁啊好累初中都没有毕业就得出来工作命运如此捉弄人哎。长得好看点的工作才好找像我这么丑的去应聘人家看都不想看我一眼。哎。

怎么说呢，如果真的到了很自卑的程度，那就整吧，但是你要找好的医院好的医生，不要盲目的图便宜去一些小型美容院。皮肤差就多做保养，既然你能想去做整容，我觉得条件也不是很差，就买好点的护肤品，多喝水多吃水果，外护加内养皮肤一定会变好。妈妈那块，可以找些好的案例对比给她看看，多开导开导。其实话说回来，纯天然是最好的，但现在这就是个看脸的世界，没有外在美谁会去发现你的内在美，爱美之心人之皆有，要有那个条件估计很多人都会去微整一下，只要你不大动，就只能叫微调，也别说的那么可怕。变美也不单单是整容，自身修养和气质

也很重要，颜值高，但是肥胖，弯腰驼背，估计也就没人去在乎她的脸了吧！平时多健身，多读书，夏天出门一定要防晒，学学化妆穿搭，女孩子化妆不只是自己变美也是对他人的一种尊重。

真正自信的人不在于外表的美丽，而在于内在的修养与自信，以及由内而外散发出的魅力。一个有着良好修养的人，他的举止言谈会比他的容貌更能展示自己的魅力。

韶华易逝，容颜易老。岁月悠长容颜易老，当经过尘世的浮躁繁华与喧嚣，才会发现原来一些的追逐与欲望只不过是场梦一样。如果内心不够充实，缺乏内在的自我修养与提升，相信无论有多么美丽的容颜，也会随着岁月的流逝而苍老凋谢。

气质可以撑起人的容颜。一个人的气质里，不仅藏着他读过的书，还有过往经历和阅历。读书可以保持初心，在这个物欲横流，容易浮躁的社会里，不容易迷失方向，让人的内心丰满、充盈，充满着正能量。经历和阅历让人越发从容，拥有遇事处变不惊的淡定，这是仅凭美丽容貌所无法拥有的。

相由心生，境随心转。一个人的仪容外表总受心理因素的影响，会随着心念改变而改变。面相里往往藏着人的过往经历和素质修养，映射着内心真实的模样。

你的内心善良、阳光，面相就更加温厚纯良；你的内心宽容、豁达，脸上便有安然的美感；你的内心明朗、简单，脸上便有孩童般的微笑；你的内心虚伪、做作，眼里便有游离的窘态；你的情绪低落暴躁，眉头就容易紧蹙.....

坚持运动，守住青春。总有一些女人，你永远猜不准她的年龄。有些人才30岁，却像50岁一样，但有些人明明40岁了，却像20岁。研究证明，经常锻炼身体确实具有抗衰老的作用，使人看起来显年轻，规律运动是对抗衰老最好的选择。

运动真的是一把整容刀，而且安全性高。只要你坚持运动一年、两年、十年、二十年.....你的外貌和气质会发生很大的变化。明星有着出众的外貌，很大程度上是因为对运动的长期坚持，运动给了他们逆龄的容颜。我们应当坦然接受人都会变老这件事，然后通过规律地饮食、运动，来尽可能的让自己保持健康、年轻、有活力！

支持你去整容。

美国经济学家早在1980年就有过研究，在能力差不多的情况下，长相姣好的人会比长相一般的人薪资多个12%左右-----DanielHamermesh。

相由心生，人们会觉得，长得好看的人，值得拥有更好的。

都说人是理性的，但是在外貌面前，还真不是理性。

实验证明，人观察一个人并且在心中留下第一印象，只需要不到1眨眼的时间。

心理学的首因效应也被人成为第一印象效应。

刚出生的小鸡，会跟随他见到的第一个事物，即使它是个运动的玩具，小鸡会把它当做自己的父母。

人性天生不爱思考，人们会对第一次遇到的事物，产生深刻的认知，并简单为成为后面的判断的依据。

给人留下的第一印象，80%会成为人们对你的最终印象。

人们总会被炫光晃了眼睛，进而忽略的其他物体。

当我们盯着一个极亮光斑看的时候，我们会忽略掉光斑周围的光环。当我们看到一个人的面容时候，我们也很容易忽略他身上其他的缺点。

这是心理学光环效应的解释。

有多少人，被外貌蒙蔽了双眼。抖音、电视上的明星，展现的都是美好的一面，所以他们一旦犯错，我们大多格外关注，因为颠覆了我们的认知。

身体发肤，受之父母。恐怕是最多人反对的理由之一。

清末期，中国男人留着长辫子，也是“身体发肤，受之父母”。

是的，我们的身体来自于父母，但我们的灵魂、自主意识是自己决定的。

我们尊重父母，跟我们是否去整容，一点关系都没有。

所以，为了你的自信与涨薪的可能，建议去整容（适当）。

以上。

为了让自己更开心，变得更好，或者获得更多的资源，微整微调个人觉得可以理解。

但因为自卑而整容，恕我直言，恐怕达不到想要的自信，而且后果可能会越整越自卑，沉迷整容不能自拔，最后恶性循环。

自卑感是指在和别人比较时，由于低估自己而产生的情绪体验。严重自卑感是心理上的一种缺陷。奥地利心理学家阿德勒认为，人从幼儿时期起，由于无力、无能和无知，必须依附父母和周围世界，就会发生一定的自卑感。

事实上，要成其为人就意味着感到自卑。这对于一切人都是共同的，实际上，这种情感是隐藏在所有个人成就后面的主要动力。一个人由于感到自卑才推动他去完成某些事业。在某人获得一项成就时候就能体验到一种短暂的成功感，但是与别人获得的成就相比较，有使他产生自卑感，这样就又激起他去争取更大的成就，由此反复有无止境。

自卑感是产生自我封闭心理的根源，而且是在青少年时代埋藏的祸根。父母与教师对孩子的评价都会对孩子产生巨大的影响，特别是贬抑性的评价，都可能严重挫伤孩子的自尊心，使他（她）产生自卑感。渐渐地蔓延、扩散，从而产生错误的心理定势，引发出人际关系障碍和许多行为上的困扰，妨碍学习、生活和人际交往这些活动的正常进行。这种病态心理如果不能及时而正确的治疗，可能会危害终身。

参照萨提亚冰山模型，最底层的一个人的“自我”就像一座冰山一样，我们能看到的只是表面很少的一部分——行为，而更大一部分的内在隐藏在冰山之下。根据萨提亚的理论，一个人和他的原生家庭有着千丝万缕的联系，这种联系有可能影响他的一生。

您需要思考的是外表容貌=自信，这个错误的逻辑来自哪里？这样扭曲的认知是如何形成的，为什么会严重影响您的正确判断？

另外可参照马斯洛需求层级理论，您最高层的自我实现难道就是整容实现价值嘛？

最后还是那句话，先看清内在的问题，再考虑整容or微调，否则会陷入恶性循环。

想去打瘦脸针，不知道有木有副作用

关于想打瘦脸针怕没有以前好看的内容到此结束，希望对大家有所帮助。