

现代社交 着装必读

赵雅平 编著



金盾出版社

现代社交着装必读

赵雅平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍现代社交着装知识的大众科普读物。书中根据社交礼仪对着装的一般要求,详尽讲述了现代社交着装的基本原则和不同社交场合对穿着打扮的不同要求,以及相关的服饰穿戴常识。本书内容丰富,时尚新颖,集知识性、实用性于一体,适合社会各界人士特别是广大年轻人和爱美人士学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

现代社交着装必读/赵雅平编著. —北京:金盾出版社,2009.3
ISBN 978-7-5082-5524-8

I. 现… II. 赵… III. 人际交往—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013710 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:156 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



俗话说：“人靠衣装马靠鞍”。意思就是，一个人的着装与外表，对于这个人给外界留下的第一印象来说，至关重要。人们可以通过一个人的穿着打扮，大致看出这个人的性格、作风与爱好，看出文化素养与品位，甚至可以判断出他（她）的社会地位与职业。据心理学家研究，一个人的内在意识和个性，往往会自觉不自觉地通过其外表肢体动作和所着衣装而显露出来。因此，我们可以运用衣着，把自己想要传达给外界的个人作风与爱好展示出来；反过来，也可将自己不愿让外人知道的某些不足与缺陷，巧妙地利用着装掩饰起来。可见，一件衣服，挂在商店的橱窗里，充其量只是一种没有生命的美丽商品，而一旦穿在人身上，则马上成为人与外界沟通的重要纽带。这就是着装在社交中的奇妙而又重要的作用。

随着社会的不断发展进步和广大群众物质文化生活水平的普遍提高，服装早已不仅仅是具有遮羞、保暖功效的一般生活用品，而是日益成为人们展示个人风采、塑造自身形象和增强自信心的重要工具和手段。特别是在现代社会，更是如此。事实告诉我们：在当今社会的人际交往中，一身得体、适宜的着装，会使你成为众人瞩目的焦点，给大家留下美好的印象，尤其是在某些重要场合的穿着，更是关系重大，影响长远。反之，一副糟糕的、不合时宜的打扮，则会令人为之



侧目摇头,甚至坏了大事。试想,如果有人随意穿着一身污渍斑斑的衣服去参加朋友的婚礼,众人会投来何种目光,邻座会有何反应?又如,倘若有人穿了一身奇装异服去参加国家公务员的面试,考官会有什么想法,面试会有怎样结果?答案不言而喻。总之,在现代社交中,着装问题不可等闲视之。

那么,在现代社交中,着装的基本原则有哪些,不同的场合对服饰有哪些不同的要求,不同款式的着装有哪些不同的功效和用途,等等,这里面都有很多的学问和讲究。然而,据调查,许多人对此并不十分清楚,只是一知半解,以至常常不知所措,甚至弄巧成拙。为此,我们专门编写了这本《现代社交着装必读》,以帮助大家深入了解社交着装的基本知识和一般原则,正确把握各种不同社交场合的着装要求及注意事项,知道该穿什么不该穿什么,该怎么穿不该怎么穿,从而使自己在任何场合的穿着打扮都能做到得体适宜,美观大方,尽显个人风采,赢得众人注目,为事业和友谊增光添彩。如果本书在这方面能够对您有所启发和帮助,便是编者最大的欣慰。祝您穿出美丽、自信与成功!

本书在编写过程中,得到了彭东光、粟仁、黄灵、袁睿风、赵悦、卢琮楠、韩冰冰、黄志平、张彦、杨胜等人的大力协助,在此表示衷心的感谢!

编者
2009年1月





一、社交着装的一般原则

着装要因时因地而变化 /2

穿出美丽从了解自身开始 /4

寻找适合自己的穿衣风格 /6

着装应与年龄相符 /9

着装需与肤色协调 /11

根据脸型择装 /13

根据体型择装 /15

不要在流行潮中迷失自我 /21

穿着坚持个性很重要 /23



二、社交着装款式的选择

套装——职业女性的首选 /27

礼服——展现女性美的风韵 /30

西装——男士社交场合的重要穿着 /34

衬衫——每个人衣柜中的必备品 /36

T恤衫——最为实用,好搭配 /40

裙子——女性性别的象征 /42

裤子——款式越简单越好 /46

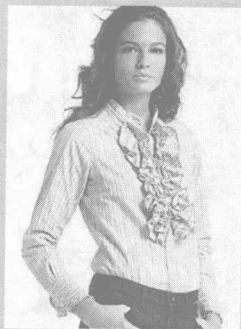
毛衣——深具女性魅力的服装 /48

旗袍——体现出婀娜多姿的女性美 /50

大衣——职业妇女们须仔细选择 /52

风衣——展现潇洒、靓丽的神采 /54

运动装——显示健康而富有朝气 /55





三、社交着装饰物的佩戴

- 首饰 /58
- 领带 /67
- 围巾 /71
- 手表 /73
- 眼镜 /74
- 太阳镜 /76
- 帽子 /78
- 鞋子 /80
- 袜子 /82
- 腰带 /83
- 手提包 /85

四、社交着装色彩的搭配

- 着装与色彩 /88
- 服装色彩的视觉效果 /91
- 淡雅的白色 /96
- 隽永的黑色 /98
- 稳重的蓝色 /99
- 柔和的浅褐色 /101
- 亮丽的红色 /102
- 色彩搭配的原则 /103
- 内装与外装色彩的搭配 /108
- 上装与下装色彩的搭配 /110
- 服装与饰品色彩的配套 /113
- 套装的整体色彩组合 /116
- 四季着装色彩搭配 /118

五、不同社交场合的着装

面试 /125

招待会、年会 /128

宴会 /129

舞会、联谊会 /133

电视谈话 /135

公开演讲 /138

拍照 /141

婚礼 /144

朋友聚会和生日晚会 /146

拜访师长和探望病人 /147

观看展览和时装表演 /148

送行接机 /149

商务旅行 /150

公司郊游 /154

寒冬外出 /155

雨天出行 /157

怀孕期间 /159

登山、划船、海滨 /162

约会 /163

散步、逛街 /165

周末、节日 /166

野营、乡居 /167

酒吧、歌厅 /168



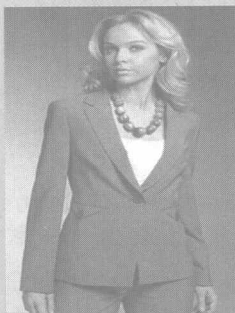


六、不同职场定位的着装

保守职场 /171

创意职场 /173

随意职场 /176



七、服装及饰物的保养

如何布置衣橱 /180

衣物的保养 /181

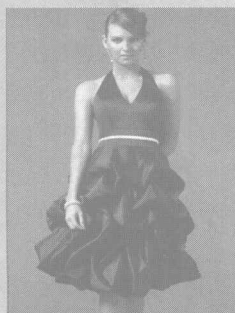
鞋子的保养 /186

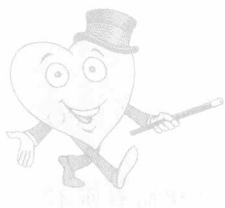
首饰的保养 /188

新衣服污渍清理 /189

衣物整理有窍门 /191

出行时衣物打包秘诀 /194





一、社交着装的一般原则

多数人的着装早已超越了保暖的低标准功能要求,而把追求的目标放在更高的审美层次上。就大多数人而言,为了实现这些追求而把目光紧紧盯在时装的潮流上。喜欢追逐时尚本无可厚非,但盲目地追求却并非是件好事,往往容易出错。

因为流行的东西并不适合每个人,各人的身材、脸型、肤色、年龄等不同,所适合的服饰亦不同。若一味地跟随流行的脚步,而不考虑自身的状况,盲目地将流行的服饰穿戴在身上,这就会给人留下庸俗的印象,而自身的优点反而会被掩盖。所以,要了解自身,提高修养,穿着打扮尽在尺度分寸中,保持穿着中的自我。



着装要因时因地而变化

关于社交场合的着装,国际上有一条公认的原则,即所谓的 TPO 原则,也有人称它为“魔力原则”,是指着装要考虑时间(Time)、地点(Place)和场合(Occasion)三个因素,要随着这些因素的变化而有所不同,使自己的形象与周围的环境、气氛相协调,达到整体美与和谐美。

TPO 着装原则盛行于欧美、日本等发达国家,这些国家的人们每天都随着时间和环境的变化更换着自己的服饰。随后,这一原则也被我国民众所采纳。

遵循时间的变化而选择不同的着装是 TPO 原则的首要要求。在不同的时间,人们的着装应有变化,如清晨起来要早锻炼、买早点,衣着很随便,到了工作时间,就穿起了各式的工作服或礼服;春、夏、秋、冬四季都要穿着不同的服装。

遵循地点的变化就是指人们若处在不同的地域环境就要穿戴与之相协调的服饰,也就是说要入乡随俗。如在夏日的海滩上,在绿草丛生的浓荫下,在幽雅清闲的酒吧里,在热闹欢乐的游乐场里,人们的服饰就如同演员进入角色一样进行变换。

场合是指服饰的穿着要与所处场合的气氛相和谐。一般来说,应事先有针对性地地了解活动的内容和参加人员的情况,挑选穿着合乎场合气氛的服饰,使自己的服饰与场合气氛相融洽。如在正式、严肃的社交场合,人们的着装应庄重、大方。在闲暇度假的时候,则不要穿得太正规,可穿上明快、整洁的便





装,要是西装革履的,反而与环境不协调。又如电视主持人穿上袒胸露背的晚礼服主持文艺节目是很正常的,但在英雄事迹报告会上若穿上一件晚礼服,这就与庄重的场合不大协调。

有这样一个笑话:一名外国留学生对中国的服装很感兴趣,便到商店买了一件寿衣,以为它是中国古代的服装,穿上它骑着自行车在校园内转完了又跑到外面转。所有见到他的中国人都用一种非常惊讶的眼光看着他,他因此非常得意,觉得自己的服装倍受别人关注,没有白费心思。直到他得知那是死人穿的衣服时,他才读懂了人们诧异的目光,并为自己的行为感到尴尬。

从上面这个故事中,我们可以认识到,在日常生活中,懂得应场合穿衣尤为重要。

搭配锦囊

日常生活中,人们在坚持 TPO 着装原则的前提下,还要注意以下几个方面:

◇ 要注意服装色彩的搭配。上衣和裤子(裙子)、内衣和外衣的色彩要相互协调。从领口看,由外向内的颜色要逐渐明快,这种组合、搭配更能显示出男性的庄重与精明干练。

◇ 黑、白、灰三种颜色最容易与其他色彩配搭并取得良好的效果,是所有色彩中最安全的颜色。一般情况下,全身上下不要超过三种颜色。如颜色过多,会使人感到太俗气;但如果全身只有一个颜色,看上去又过于单调,在这种情况下,男士可选择适当色彩的衬衣和领带进行调整,女士可选择色彩适合的丝巾或胸针进行点缀。

◇ 女性在正式场合一般要穿套装,建议最好穿套裙。裙子的长度不要受时装潮流的影响而过短,套装的花色不要过分花哨,款式不要过于夸张。

◇ 不要盲目跟随流行走,要根据自己的经济条件和个人的爱好,选择适合自己的服装,要穿出自己的个性。如果满街流行的都是同一种模式,美丽就开始走向了艳俗、单调和乏味。这种复制和潮流的美,



往往掩盖了自己独特的个性美。

◇ 服装穿着要以洁为美,如果不整洁,再好的服装,也起不到美化仪表的作用,尤其要注意外衣、裤子的平整和衬衫领子、袖口的洁净无污垢。

穿出美丽从了解自身开始

绝大多数人站在镜子前审视自己时,通常会感叹自己的不完美之处。例如,与身体的其他部分相比,臀部显得偏大;或者肩膀太宽,与整个体形不太协调;或者胸部太平,没有曲线之美;或者肤色暗黄,不光彩照人……众多的缺陷使人的心情沮丧,丧失自信心。其实,这没有必要,要知道,每个人都或多或少地存在缺陷,而关键在于如何有效地将缺陷掩盖,使自己显得更完美。

要想使自身的缺陷有效地掩藏起来,我们就要了解自己的优缺点,找出自我的整体穿衣特色,然后通过适宜的着装来遮蔽缺点,展现自身的长处与魅力。最有魅力的人不在于脸蛋长得是否漂亮,而是在于真正能够了解自己,学习并运用智慧来穿着打扮。



如果你的臀部不够丰韵,就应选择丰满的款式——例如百褶裙。也可以在衣服的后面加衬层以增加丰满的感觉,或者采用蝴蝶结等细节装饰。避免直筒裙类型的所有款式。如





如果你的腿比较短,应穿高跟鞋和高腰样式的衣服以创造较长的腿形。一定要避免穿翻边的裤子和长裙,而选择底边刚好位于或者略微高于膝盖的裙子比较妥当。如果你的腿太长,请放弃高腰的样式,但是翻边的裤子非常不错。你也可以考虑束腰外衣和直筒样式。如果你的腰比较粗,则切忌使用与衣服同样质地或者类似颜色的细腰带来强化这一点。选择公主腰、高腰或者直筒样式比较好。加衬的衣服会创造一个“无腰”的外观,从而掩饰腰的宽度。然而,如果你的腰比较长,那么请选择宽腰带或者腰边较高的裙子和裤子。如果你的肩膀很宽,应避免船形领口的样式和肩饰。垂肩和窄肩的人则会从衬肩和V形领式样上得益不少。

树立正确的穿衣打扮观念是找出自我整体特色的关键。在生活中,一些人虽然对于自身的缺陷很苦恼,但不采取积极的方法去解决,因为一些错误的观念驱使他们破罐子破摔。例如,许多人认为打扮是瘦人的专利,胖人无论怎么打扮都不会变得靓丽。其实,无论胖瘦,每个人都可以将自己打扮得漂亮大方,即使身材不够完美,也能因为良好的穿衣技巧,而使自己看起来很得体。要知道,正确的穿衣技巧,能帮助人们掩藏身材的缺陷,提升自我形象,让自己更加优雅迷人。

了解自己,找出自身的穿衣特色,根据自己的年龄、职业、脸型与肤色等来进行调整,从而找出自己的优点。服装是立体的彩色雕塑品,因此在搭配服装时,应从整体出发,考虑整体效果,要知道,正确的着装,应当基于统筹的考虑和精心的搭配。其各个部分不仅要“自成一体”,而且要相互呼应、配合,在整体上尽可能地显得完美、和谐。若是着装的各个部分之间缺乏联系,它哪怕再完美也毫无意义。

着装要坚持整体性,重点是要注意两个方面。

其一,要恪守服装本身约定俗成的搭配。例如,穿西装时,应配皮鞋,而不能穿布鞋、凉鞋、拖鞋、运动鞋等。

其二,要使服装各个部分相互适应,局部服从于整体,力求展现着装的整体之美,全局之美。

总而言之,要穿出美丽,就必须有整体的观念,在了解自身优缺的



基础上考虑多种因素。除了自身各种特质外,其他许多影响搭配的因素也都要考虑在内,只有考虑多种因素,才能搭配出完美的造型。

搭配锦囊

如果身材高挑的你想看起来娇小玲珑一些,在穿衣服时,需采取以下诀窍。

应选择:

◇ 用后裤兜、兜盖、裤脚翻边,大翻领、醒目的腰带和水平条纹突出横向。

◇ 色彩对比强烈的上装和下装。

◇ 中等大小甚至非常醒目的服装细节和饰物。

◇ 平跟鞋。

◇ 买适合高个子的尺码的服装,它的设计更适合你的比例。

◇ 非常合身的服装。过短的袖子或裤子会使你显得很失调。

应避免:

◇ 有太多垂直线条的服装。

◇ 过短的裤子或袖子(指长袖)。

◇ 太小的饰物、设计细节或花纹。

寻找适合自己的穿衣风格

服饰是一种无形的语言,它可以反映出人的性格与喜好,描述出我们具体的形象。每个人应建立适合自己的穿衣风格,只有适合自己风格的装扮才是最吸引人的。如果不了解个人穿着方向和特色,想以搭配技巧彰显自我风格是相当困难的。身上衣着的颜色、布料、款式、甚至于质感,都会微妙地透露出我们在生活上的定位。

如何才能建立起自己的穿衣风格呢?“风格”一词虽然人们耳熟能详,但若将风格与自己联系在一起,许多人就会产生这样的疑惑“我





的风格是指我的个性或是我的工作作风吗？”或者有人认为“我是个很普通的人，没什么风格”。也许就是因为人们对“风格”一词浅显暧昧的理解和使用，导致人们很少将它与自身的特点及穿着方式相联系。

与此同时，他们也就必定会面临着无数的装扮烦恼：留什么样的发型？穿哪种款式的衣服？配什么类型的包？选什么样式的鞋？为什么今年的流行款式别人穿上明明是好看的，穿在自己身上却这么不顺眼……从这些问题中不难发现，所有的烦恼其实都来自同一根源，那就是：到底什么适合我？而不是我适合什么！要想解决这些问题，就必须弄清楚自己的风格，因为只有弄清了自己的风格，才有可能继续深入地发现自身服饰与风格之间的密切联系！

建立适合自己的穿衣风格也就是指建立与自己独有的特色与气质相符的风格，适合自己气质、涵养、职业的装扮，是属于个人风格的一部分。建立自我的穿衣风格，穿出衣着的品味，是一门人人都应该学习的功课，而想要在这门功课中获得高分，穿出自我的风格，就要正确地认识自己的身体，建立健康的穿衣态度，在彻底地检视自己的状况之后，才能按照个人优缺点选择最适合自己的服装款式。

确定自己喜欢穿什么是找出穿衣风格的第一步。你喜欢穿什么？这是你首先必须问自己的问题，要找到自己真正向往的衣着风格，这不仅是首要的问题，同时也是最重要的问题。每个人应明确自己到底想要达到什么样的效果，你想让自己看起来像万宝路香烟广告上的那个男子汉，还是更愿意像意大利服装设计大师乔治·阿玛尼所发布的广告中的时装模特儿？到底想要什么样的效果由我们自己决定，也只有自己最清楚，只有穿着自己最喜欢的衣服，那才能够显示出你真正的一面。

在生活中，当我们在大街上行走时，总会有一些陌生的行人引起我们的注意，他们的装扮让我们目光一亮。从那些容易吸引我们眼球的对象中，我们可以确定自己衣着偏好的脉络线索。

穿什么衣服感觉最好是找出穿衣风格的第二步。服饰是一种语汇，穿上哪一件衣服，就代表你心中想传达出来的意义。衣服的款式



不同,个人的感觉亦不同,什么样的衣服感觉最好由我们自己决定。在生活中,不少人有过这样的体验,从事户外活动时,身上穿着漂亮的短裙或套装,结果拘束得完全轻松不起来;参加好友的结婚典礼,脚上穿着华美昂贵但与脚型不合的名牌高跟鞋,结果双脚疼痛不已,且还必须强颜欢笑。这些体验说明,漂亮的服装不一定适合自己,而自己感觉好的服装才是真正适合自己的。

总之,要发掘出自己的着装风格,首先要从了解自己外型的轮廓特征和体型特征开始,还要了解自己的面部、身材、神态及性格等与生俱来的元素以及它所形成的特有气质、氛围给人带来的、最有冲击力的视觉印象,以此找到自己的风格类别和归属。只有真正寻找到你适合的那种装扮风格,才可能真正打造出你光彩照人的个性风格。

搭配锦囊

身材较胖的你若想让自己看上去苗条一点,适宜的着装可以帮你创造出苗条的假像,减少肥胖带来的糟糕视觉效果。下面告诉你一些特别的小技巧,可以使你看上去苗条、修长。

应选择:

- ◇ 用垂直线来显高显瘦。
- ◇ 从头到脚同一颜色,包括鞋袜。
- ◇ 中间色或深色,脸部附近用鲜艳显眼的颜色来将注意力从身体上引开。
- ◇ 突出肩部的线条以使其同较胖的下半身相协调。
- ◇ 锥形的筒裙和筒裤也能显瘦。
- ◇ 选择柔弱、有垂感的织物做成的长裙。
- ◇ 用腰带来突出较细的腰部。
- ◇ 长领巾或较长的首饰(如长项链),可以构成垂直线条,从而显得苗条。

应避免:

- ◇ 软沓沓、无形状的衣服。

