

现代少女丛书

少女的 穿着



- 穿出你的女性美
- 职业女性的穿着
- 四季的服装及搭配
- 追求美的装扮技巧

· 海南摄影美术出版社 ·

前 言

在熙来攘往的人群中，我们的眼光常常会被一些打扮入时的女孩子吸引住，那漂亮时髦，新潮秀丽的穿着固然使人的眼光为之一亮；那高雅脱俗，清新可喜的装扮也会令人留下深刻的印象。我们不禁会赞叹道：那服装几乎和她们个人融合为了一了，甚至会想着：她们是怎么装扮的？用什么物件来搭配？这些问题本书都将一一为你解答，并告诉你一些穿着上的技巧——服装的搭配，颜色的选择等等，使你也能成为被羡慕的对象。

要被人羡慕，首先就得穿“对”服装。职业女性穿着合宜，必能博得同事的好感；运动时穿轻松的服装将更舒适；外出时穿得体服装，更能展现气质与风姿。这种种穿着原则，我们都专章为你详细介绍，只要你运用巧心慧思，必能消除“穿什么衣服才好？”的苦恼，进而赢得赞赏。

饰物、配件之于装扮，就如同装潢之于房子，都能增添无限的美感，而如何配合你的体态，脸型与服装，就得看你的智慧了。饰物、配件能让你整体的美感显得益发有魅力，既有此画龙点睛之妙，你怎能错过“饰物与配件”的介绍呢？

穿着的乐趣是不足为外人道的，且在审美的能力与创造的灵感下，你对自己的穿着必会充满某种程度的眼光和信心。当然，装扮都是外在的，所以你若还能不断的充实自己，培养自己优雅的风度及高贵的气质，那么你在穿着上必然是最成功、最受喜爱、最备受瞩目的。但愿你看了本书之后，每次都能漂漂亮亮地出门，而愉快地渡过每一天。

目 录

前言	(1)
穿出你的女性美	
美人的条件是什么	(2)
修饰穿着以显示整体的美感	(5)
穿着也是一种情趣	(6)
打扮自己是最难的	(8)
要有个人独特的风格	(10)
职业女性的穿着	
穿对衣服上班	(16)
职业女性必备的基本服装	(27)
外出及运动时的服装	
上餐馆的衣着打扮	(44)
参加舞会	(48)
观光旅行	(49)
参加婚宴	(54)
四季的服装及搭配	
春天的服装	(62)
夏天的服装	(72)
秋天的服装	(81)
冬天的服装	(89)
女人的第二层肌肤:内衣	
怎样选购合身的内衣	(100)
穿着内衣的艺术	(103)
饰物与配件	

你懂得佩戴饰物吗?	(106)
眼镜	(109)
领带	(110)
领巾	(112)
围巾	(115)
披肩	(119)
胸针	(120)
皮包	(121)
皮腰带	(124)

追求美的装扮技巧问与答

看起来最美的裙子要多长呢?	(128)
请告诉我能够衬托出脸的美丽颜色	(128)
好想戴帽子,但	(129)
说明拼布的技巧	(131)
是大人了,但想要结蝴蝶结	(131)
对于决定上班服装的主题方面	(132)
想要享受露出肌肤的装扮乐趣	(132)
说“简单”,结果是如何呢?	(134)
有享受便服乐趣的秘诀吗?	(134)
想更技巧地穿着毛衣	(135)
在晚礼服上要披上什么呢?	(135)
考虑渡假服装的重点是什么呢?	(136)
衣服的替换,春季与秋季有差别吗?	(136)



穿出你的女性美

美人的条件是什么

欧美人天生即与亚洲东方人的肤色、发色、骨骼、生活习惯、饮食、宗教以及过去的历史和现代的观念皆回然不同，所以欧美人条件是和亚洲美人的条件不同的。

欧洲人所想像的美人条件之基础，乃具有古代希腊神话中的美丽女神之姿态。比方说，他们对于女神维那斯即有着传统的崇敬。

流线型的黄金色头发配合蛋形脸、眼鼻端正、海蓝色的眼睛、牛奶颜色的肌肤以及具有均匀感的丰满姿态，这些美丽是东方人所无的特色。

虽然具有这些基本条件，可是，从历史过程着眼，每一时代所追求的美人条件仍有所改变。在这些变化中，有些是部分性的强调，但仍令人产生无比的兴趣。在此，依时代之经过而来简单的检讨。



至希腊时代初期，杏仁型的眼睛、两端稍微翘高的嘴唇以及柔軟的头发等等都是美人的特征。

中世纪文艺复兴时代的女性美可能由于受到基督教的影响，因而重视内涵（精神方面）胜于外貌，甚至有人认为圣母玛利亚所具有的和蔼亲切、丰满感以及温和性才称得上是女性美。

十八世纪是文化灿烂之时代，此时代的女性美确实引人注目。当时，美女的至要条件乃是优雅、优美、纤细、高尚，这种观念流传至今。

那么！中国的美人条件又是如何呢？

汉朝时代的中国美人条件却是瘦得弱不禁风的女性，例如赵飞燕。至今，仍有人说燕瘦环肥，“燕瘦”即指赵飞燕的美人型。

但是，武则天时代以及唐朝时的玄宗皇帝时代，却又以稍微肥胖、矮小、小脚为美人的条件。著名的杨贵妃正是矮小肥胖的美女，肌肤白晰，又有一头乌黑的头发以及樱桃小嘴。后来，又由于女人必须缠脚，因而中国女人的腰部即有了异常的发达，这种美人的观念也出现了各种旖旎的形容词。譬如，“似黑鳗般的又黑又光亮的头发”、“新月型的眉毛”、“似玉葱般的手指”、“柳腰”等等。

至今，中国女性仍很羡慕雪白的肌肤，所以，自古以来，即喜爱采用白粉的化妆品。

现代的美人条件，大致如下：（1）具有健康的身体；（2）令人有清洁感；（3）均匀的姿势；（4）开朗、活泼的个性；（5）虽然经过装扮，可是，表面上似乎没有装扮的自然美；（6）对于社会状况与世事，有概括的认识等等。

所以，古代只为了让男人欣赏的女人，如今，却也必须是会工作的健康又活泼者，才称得上是美人。

因此，天生即有缺陷的体型或脸孔，对于现代人而言，丝毫不必再悲观。由于现代女性皆明白无论任何人均无百分之百的优点。每一个人皆有其优点与缺点，只要在美容方面巧妙地弥补其缺点而增添其优点，如此，即可使自己显得更美丽动人，此亦即现代美人之特征。

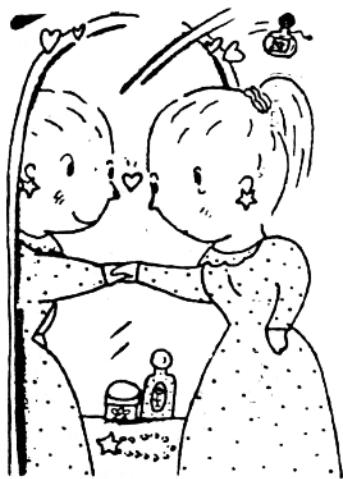
用镜子来发现自己的缺点

“无论如何，必须了解自我本身。”我们经常可听到这句话。

虽然我们都能了解这句话的意思，可是，真正要观察自己却是一件不容易的事。也可以说，人总是不愿承认自己的缺点的。倘若一个人能虚心接受自己的缺点而来修正，则必定可变得更美更具魅力。真正地了解自己的身高、脸型之大小、腿的长短、肤色等等，如此，才可选择合乎自己的色调、发型、衣服之设计、帽子、皮鞋以及手提包等等。

有些女性并未认清自我本身，即随意模仿他人的妆扮，或由于模仿服装杂志的某些服饰，因而往往装扮得很怪异且引起众人的讥笑。

想要确切的了解自己时，必须有一面大镜子来照映出自己的全身。有些女性领到了公司的奖金时，立即购买宝石、项链、戒子、高贵的毛皮大衣，但为了能配合自己的脸型、表情，也必须有一面大镜子，以便于观察装扮后的自己全身。这一面大镜子必须置于随时皆可照映出自己的自然姿态与表情之



要想更美丽动人，即必须以镜子作良伴

场所。

当女性端坐于镜子前来观察自己时，其仪容自然是很端正，如此，即无视真正的自我本身，所以必须要用第三者的眼光来观察，才可了解自我本身的姿态，而很自然地察觉镜中的自我本身以及举止行动，也唯有如此，方能得知自己是否很自然，是否有不正的姿态，表情是否黯淡，也才能察觉自己意想不到的部分。

察觉了镜中的自己外貌，而了解其缺点，再想法如何弥补缺点。

修饰穿着以显示整体的美感

我们经常听到“好修饰”这句话。人经过一番修饰后会更加美丽动人。从古至今，女性皆讲究修饰，因为经过修饰后就不会令人产生不快感。因此，修饰与装饰打扮却有着根本不同之意义。

现代人的服装样式很多，而每一个人都可选择自己所喜爱的服装来加以装扮。也有不少女性以貂皮大衣搭配牛仔裤等等来穿着，倘若牛仔裤过分肮脏或破烂，则也许他人会以为所穿着的貂皮大衣可能是偷来的或借用的。穿



喜爱修饰者就必要注意穿着打扮

着设计美观的绢布衣服而且与一般的绵制品衣服搭配时，若这件绵制品以熨斗烫得很平，则确实能搭配得美观大方，若衣领肮

脏，则必定令人感觉不雅观。

因此，若能善加装扮，则自己的修饰才会显得更引人注目，如果这二者不配合，往往会令人感觉恶心。为了显示整体上的美感，就必须多加注意小节上的装扮与修饰。

穿着也是一种情趣

你能否享受人生的每一刻，服饰乃要素之一。话虽如此，但服装并非是你生活的全部。

生活是必须学习许多事情，是必须拥有多样的兴趣及享受各方面的情趣，同时也必须对政治、经济有所了解，对社会问题抱着关心的态度。故音乐、旅游…等，亦与服饰所带来的愉悦相同，抱着这种态度，服装生活的情趣才会弥漫整个生活层面。请不要忘记下面这点：裤子、裙子变短又变长、变窄又变宽，从整个世界的情势来看，这就如茶壶里的水只能做有限度的翻滚而已。

时常反省：“我如此满足吗？”（不限于时装），是很重要的。因为不断的反省自己，可以鞭策自己、激励自己、锻炼自己，使自己不断进步。反之，不时常反省自己的人不会进步的，而且将无法实现自己的理想，为了做一个明日成功的女性，请不要忘记时时保持反省自我之心，走向人生之路。

穿着短外套时，鞋要选无带女鞋较适合。
便装打扮时，不妨跟毛衣配合，若毛衣比短外套更长时须塞入裙内。



打扮自己是最难的

虽然你看来是沉默的，而你的服饰却正代表你的思想、身份，因为服装是一种不用言词的语言。因此，我们要特别打扮和生活方式有极密切的关系。

有一事实，是非常明显的，当别人问你：“你是属于什么典型？”时，能立刻回答的人却很少。一般人很难了解自己，而要她做合乎自己生活方式的打扮，当然会越想越不知所措了。最后以“我缺乏打扮的灵感”而放弃表现自己的人，还真不少呢！

于是，过份保守的人，经常穿着平凡通俗的服装，丧失了对时装的兴趣。而过份随波逐流的人，自己是否正迷失在流行的漩涡中？对于这些人，我们特别建议你：不要因挫折，而放弃寻找适合自己的服饰。相信你在不断的尝试之后，更能发现适合自己的打扮，不要因为畏惧、迷惑、失败，而放弃穿的艺术。

“我不知道怎么打扮比较适合自己，毕竟我没有这方面的灵感，我无法……”对这样绝望的人，可参考下面。

颇富盛名的服装设计师——美露克·托列安特女士，由法国到日本演讲时，被安排和一位服装设计师一同工作。各位猜得到吗？在她演讲前的三天，她竟然烦恼地对那位设计师说：“演讲那天我该穿什么服装？”

平常她能轻而易举地把一个乡下姑娘装扮成优雅大方的贵妇，而她对自己的衣着却茫然不知所措，由此可见“打扮自己”，是最困难的了。

所以读者们亦不要认为自己不善打扮，而感到没有信心，因为“打扮自己”即是向非常困难的事情所做的挑战。

当你每天面对这件困难的问题，最好的顾问可能就是你的父母、女儿或丈夫，和平常与你亲近的人，他们有时会启发你装扮的灵感，或提供你一些宝贵的意见。

把围巾、裙子的花色稍做变化较为好看，但若色调搭配得不调和，则反而会弄巧成拙，此点乃是须发挥高度审美观之处。



但是，有时对于他们所讲的话也必须注意，因为他们所说的话，常含有他们个人对你的期望，在他们的言语中经常融入主观的偏见，而非客观的认同，故这点是不可忽略的。譬如，你父母的个性如果非常保守、拘谨，便会建议你的打扮要平实，以避免引起他人的侧目，这样，反而使你的衣着受到限制了。

要有个人独特的风格

在街上闲逛时，最大享受莫过于欣赏一些漂亮时髦的女孩子。当你眼睛的视线随着穿梭的人群移动时，你或许会盯着一张清新脱俗的脸孔，而下一个或许是她那婀娜多姿的体态吸引了你，再下一个或许是她一身新潮的打扮使你目不转睛。但是对于这其中任何一种情形，只是留下片断的印象而已，至于服装与个人融合后所产生的整体性美感，却是不容易捕捉到的。



上等的皮质短衣及格子摺裙、戴上贝雷帽、围巾，是典型的学生式的款式。

出众的女孩子在人群中，会自然地发出一股吸引力，并不见得是她的容易吸引人，或她的服装有过人之处，但是她表现出来的却是与众不同。很显然的，这种不同处是发自她内在的气质和个性，以至于影响到她对服装的选择或某种偏爱，同时也表示出她个人对服装的成熟态度，以及正确的装饰性知识。她不需要刻意模仿别人的穿着，也不会穿着使她感到不舒适的服装，更不会盲目地追求流行，而屈服于时髦下的一种奴役力；相反地，她会主动由各种流行趋势中，挑选出强调个人美感的部份，并且配合自己的生活方式。在相互协调下加入些新鲜时髦的玩意，这样，就会使服装在生活中显得富于变化。所以说，想要配称得上“会穿着”，最基本的条件，



短外套搭配长裤时，外套质料有点男性化的感觉，所以最好把衬衫改为丝织，或在饰品方面比平常更用心强调女性气息，鞋子采用无带高跟鞋，还有不打领带为宜。

就必须懂得如何发展出吸引人的服装个性，让别人在看到某类服装就会联想到你，那么这样才能算是有个人的风格。



稍热的日子里，在洋装上穿件背心，不扣钮扣，也很美观。