

东 晨 / 著

让您拥有亮丽的风采……

美
的
生
活
丛
书

赢
得

选
美



四川文艺出版社

目 录

目 录

第一章 衣着——赢得赞美的第一着	1
选购最适合你的衣服	2
女性，穿出你迷人的色彩	4
男士，搭配出你潇洒的着装色彩	6
女性，穿出你动人的款式	15
西装：男士的风度	23
多姿多彩的男士着装	29
第二章 用衣着艺术掩饰你的身材缺陷	37
衣着掩饰艺术令女士们风姿绰约	37
男士，让着装技巧掩饰你的美中不足	45

第三章 特殊场合，穿出特殊的你	49
舞会装	49
音乐会上的着装艺术	51
宴会装	52
参加丧礼时的着装	54
情侣装	55
第四章 设计最美的发型	57
短发的发型设计	57
中长发的发型设计	59
长发的发型设计	62
盘发的设计	65
第五章 化妆：使你美上添花	68
永远拥有美丽的冰肌雪肤	69
眼部化妆：明眸漾秋波	78
唇部化妆：呈露千般风情	85
斑斓绚丽的印象妆	90
第六章 举止：表现你的翩翩风度	96
举止的基本要求	96

手在举止中的运用	99
避免不良举止习惯	102
“点石成金”的特殊举止	105
第七章 谈吐的艺术	110
谈吐的基本要求	111
日常谈吐技巧	113
与人谈话的忌讳	121
特殊情况下的谈吐及技巧	124
第八章 交际：成功的85%	131
交际至关重要	131
人际交往的基本原则	133
影响人际交往的心理障碍	134
给人留下良好的第一印象	138
让人喜欢上你	144
人际交往的技巧	147
与上司融洽相处	156
与同事和睦共处	159
第九章 礼仪：体现你的文明与修养	168

见面时的礼节	168
日常交往中的礼仪准则	169
日常礼仪	171
送礼的艺术与技巧	180
后记	187

第一章

衣着——赢得赞美的第一着

“人靠衣服马靠鞍”，在与他人和社会的接触中，最能直接、迅速地表现个人的个性、展示一个人的良好外在形象，从而赢得他人赞美的，莫过于优雅得体的衣着了。成功的衣着可以在别人认识你或了解你的人品、才华之前，就对你建立起良好的第一印象，而且这个第一印象往往将在其心目中长久地保持下去。适当地花一些必要的功夫在衣着上，无疑会使你在社会生活中赢得许多事半功倍的效果。因此，我们不妨把衣着视为赢得赞美的第一着并切实有效地付诸行动。

选购最适合你的衣服

为了穿出个人风采，塑造出良好的自我形象，就必须拥有适当的衣服储备。因此，我们首先得选购衣服。

挑选时，一要注意质料，二要注意款式。在档次上，宁取价格虽然昂贵一些，但质地、款式、做工均考究的，切不要贪图便宜买劣等货。须知，“精”比“多”更重要。拥有几套上档次的衣服，并注意整烫、清洁，即便经常穿，也比购买一大堆质劣价廉的衣服好得多！——而且，后者在花费上未必比前者划算，但在自我形象塑造的效果上二者却有霄壤之别。

但这并不意味着将经济原则置之不顾。事实上，选购衣服是件颇具悟性和创造性的事：既要合乎美的要求，又要合乎经济的原则。选时，不妨遵循这样一些原则：

——多逛几家商场，比较其中衣服的设计、价格并权衡适合与否；

——穿着或带着想搭配的衣服去，这样既可以获取最佳搭配效果，又能有效地避免营业员的胡乱推销和自己的冲动购买；

——务须试穿，因为衣服是用来穿的，即便挂在商场里看上去美观动人，但如果穿起来不合身，也就毫无购买的必要；

——倘若看起来喜欢，穿起来合身，那么接下来就该仔细地查看质地、做工，了解清洗方法了。需重点检查的是衬里和缝制。通常，衣服的表面都易伸，而里布都易缩，因此缝制前就务必计算一番。选购时，需将表、里反过来检查，若发现里布发紧，则有问题；若里布正好盖住表面，而且腋下及下摆的缝线均足够，则没有问题，因为即便里布缩水，也不至于影响到表面。缝针方面，需检查上下针是否均等，有没有跳针；最后的缝针也需注意，倘若不规范，则会影响观感，并可能绽开。

——考虑洗后的情况。棉质衣服应比合身的尺寸长两三公分为宜，丝、麻及其他质料的衣服则以合体为准。

——购买后需注意存放。服装商场里的衣

服之所以随时都可以穿，就在于它们没有皱，一直保持平整。因此，衣服买回家后，只要根据质料、款式选择适当的存放方式，就可以随时取出来穿了。一般说来，夹克、外套之类厚重的衣物，需用较厚、肩部幅度较宽的衣架来吊挂，如果用较薄或肩部较窄的衣架，取出来穿时就会发现有衣架的痕迹。针织品、T恤之类，则宜于折叠；但折叠宽罩衫和衬衣时务必注意保护衣领，放置时也不要将衣领重叠在一起，否则会使之变形。

女性，穿出你迷人的色彩

稍微留心商场里或媒体广告中的服装，不难发现大部分都是为女性顾客设计的。一个不得不承认的事实是，女性对衣着打扮几乎到了斤斤计较的地步，总是百般挑剔地追求完美。对于颜色和款式的精心挑选是绝大多数女性的生活必修课。掌握一些必要的要领和技巧，对于女士们来说，既可省心，又能更好地穿出一身备受赞美的美丽衣着来。

给人以纯洁印象的白色，特别适合二三十岁的年轻女性。纯白色的套装、休闲装，对于洁净、高雅的办公室环境尤为适合，而白色的裙装在夏季则更显清凉飘逸。

蓝色带着几许静谧和幽秘，宜于富有浪漫情怀的女孩。蓝色的T恤、短袖衫和针织毛衫动静皆宜，颇具时尚风采，是春夏季节极为生动美丽的服饰颜色。

天生活泼好动的女性，宜着色彩明艳、灿烂而引人注目的服装。绿色便是这类追求明亮感觉的女性的理想颜色：绿色的短装和休闲装能时时透出活力和大胆；绿色的职业装可使白领丽人在写字间里洋溢着动感和温馨且不失优雅。美国电影《乱世佳人》里的女主角不就是以一身绿色而显得美丽动人吗？

皮肤白的女性，可选择紫红、深蓝和橙黄色，这样容易使你在人群里显出独有的女性风韵。但切忌口红颜色太深，否则会“喧宾夺主”，减损本应有的美丽。

少女们如果穿上以玫瑰色、咖啡色或浅紫色为主色调的长裙，能够毫不费力地聚焦周围

的视线。——因为这样的年龄配上这样的颜色，显得清纯而妩媚，古典美人的气质顷刻四溢。

长期从事公共事业而不得不穿制服上班的女性，不妨试试选择传统、庄重的颜色来展示自己的风采。一般地说，蓝色是较为普遍的制服颜色，你只需在领口或袖口搭配一些冷色或稍微鲜艳的颜色——如纤尘不染的白色或极女性化的粉红——就能在威严感中保留女性的温柔，给人留下极深刻的印象。

上班族或正在寻找工作的女性，最好选着淡雅色调的服装，这样能够使你在办公室里显得落落大方，又能流露出知识女性特有的内涵。

工作环境里不适合色彩夺目、尤其是带有性感倾向的服饰。因此，女性务必要考虑衣服的主打色调与工作环境之间的协调性。

男士，搭配出你潇洒的着装色彩

女性无疑能穿出迷人的色彩，男士又何以

会当仁而让呢？如果你身为一位男士的话，只需注意以下的一些要领和技巧，就可使自己的衣着搭配出潇洒的色彩来。

深褐色的铅笔条纹变化不大，却非常合眼，朴素而富有活力与朝气，很适合上班族。然而四十岁以上的男士不宜此色，因其显得老气。褐条纹西装十分适合各色领带的搭配：灰淡色棉质领带显得文质彬彬，土黄色领带高雅礼貌，橄榄绿上点缀小圆点珠花的领带则清爽文雅、优美活泼。

浅褐色上衣配以灰棕色下装是古典的配色习惯。棕色和灰色的法兰绒长裤和灯芯绒长裤与浅蓝、米黄色衬衫搭配可显出十足的休闲味。棕褐色哗叽直筒式混纺长裤质地坚挺，保形性好，在春秋季节和初冬季节，若上身套以V字领羊毛衫，显得传统而明快。夏令季节，黑色使人产生紧缩和发热的感觉，故夏季切忌经常穿黑色长裤。

花格子长裤易显露开朗情绪和青春气息。暗红色小格长裤兼具文静优雅和动感年轻的特点；清爽的蓝白相间或绿白相间的小格长裤带

给人校园气息和异国情调；大花格长裤则可烘托出男士粗犷豪迈的气概，同时又能展现其成熟魅力；草绿色西装和棕色大格长裤搭配可渲染出古典的田园风味和原野情怀。

深蓝是极具中国情调的传统男士服饰颜色，它明亮雅致，富于胸襟开阔感，并且一年四季都可作为各类服饰的主色。如果在深蓝色外衣的领口处露出白衬衫的尖领，会显得朴素而高雅，非常适合中国男人含而不露、宽容有礼的民族气质。深蓝色衬衫或西装若与宝蓝色斜纹领带搭配，则显得文雅而清爽；圆点的珠花领带与深蓝色西装搭配，会呈现出高雅精致的风貌；深蓝色衣服与同色的领带相配也相得益彰，追求简洁舒畅的男士不妨一试。

潇洒的灰蓝色强调自由与不羁，适合肤色偏白的男士。常见的灰色比较耐脏，常睡懒觉且缺少洗涤时间的上班族男士最宜这种颜色。灰色在色调上颇富弹性和随和性，放得开收得拢。不过，灰色因太普通而不抢眼，所以力求在服饰上标新立异的男性朋友不宜选择灰色。虽然极具大众化特点的灰色无论怎样搭配都不

能给人“异军突起”的感觉，但如果将全身的色调搭配成灰色系列，则将给人一种严谨、正直的良好印象。灰色的休闲装有一种舒适、飘逸的品味。需要提醒你的是，中庸的灰色最好不要同鲜红色、明黄色、橙红色等灿烂的鲜色搭配，否则将导致不伦不类、弄巧成拙的后果。

三十岁左右的男士在选择外衣方面可考虑淡蓝色和白色。这两种晴空俏丽的色彩特别适合伴你度过休闲时光。无论素色、条纹还是格子，都能显出轻快和朝气蓬勃的气息。浅蓝和白色的上衣最容易搭配长裤及领带，不管什么颜色的下装与之搭配都富有整体的协调感，且质地软硬皆宜。但领带和皮鞋的颜色须尽量统一，全身的颜色太多反而会产生杂乱感。

炎热的夏日穿上浅蓝色的亚麻布便装极富清爽气息，是白领男士休闲时的最佳装束，若加上白色条纹或深蓝色条纹则更觉青春洋溢和清凉怡人。同时，浅蓝色还与东方人的美感极吻合，纯洁高尚又不乏柔和高雅。所以，朴素的浅蓝色短袖装或便装是二三十岁的男士最佳

的夏季服饰，并且也容易给人留下作风踏实认真的印象。应聘时如果换上此类色调的衣服，哪怕款式极普通，也很可能会有意想不到的好运降临。

绿色与灰色相混合形成极富帅气的砂绿色，最初会给人粗糙的感觉，然而它毕竟有一定的明亮度，因此时间一长就会发现这种颜色非常耐看，具有出奇的宁静感和庄重感，不论棉质的还是各种混纺的都很适合在正式场合穿。砂绿色西装与各种颜色的衬衫搭配，如洗朱色、湖蓝色、土黄色、象牙色等，都将散发出时代感和男性特有的温柔美。年轻的异性对砂绿色、宝蓝色、白色、咖啡色一向比较敏感。倘若你周末去朋友家参加小型舞会，不妨换上砂绿色雅皮式西装，再选一条合适的领带稍加打扮，整个人便洋溢着“坏男人”的味道和挡不住的魅力。酒红色方格领带会使你时髦漂亮，令女孩一见倾心；水珠领带会带来贵族气息和一些间接的野性，将男性的豪放与文质彬彬巧妙地融合其中；穿着考究的男士如果系上一条散发着田园牧歌气息的格子花纹领带，

会使人一望便知是高品味的穿着。

驼色在欧美的使用频率非常高，然而对中国人来说却不是那么适合。黄皮肤与黄褐色的驼色比较难于搭配，而且整体效果与中国传统的审美趣味有偏差，所以一般不宜。不过，驼色可以作为长裤的选料，质地以灯芯绒和哔叽较佳。切忌上下均选用驼色，个头较矮或骨架小的男士尤为不适。

好运动的男士宜体现活泼的粉红色。它在春夏季节能使人眼前一亮，显得青春怡人；在寒风萧瑟的秋冬季节也显明亮鲜艳，透出一抹男性的款款温柔。粉红色的休闲装和薄毛衣都充溢着柔和与动感。

粉红色的羊绒衫在春天容易给人留下健康和充满活力的好印象，与朋友一起出游踏青时穿上它会将自己衬托得阳刚壮美。粉红色的毛衣也特别抢眼，去友人家里拜访时换上它，会显得精神抖擞，而且对主人也是一种礼貌。

混纺质地的粉红色夹克本身已具亮度，因此不必再用其他的亮点来点缀了。红色夹克与白色宽松休闲裤或黑色直筒裤搭配最漂亮。白

色的清凉，黑色的内敛，配以随和的粉红，几乎适合每一个非正式场合。

粉红系列须格外注意的是，不要与高跟皮鞋搭配。粉红本是休闲一族的重要一员，因此与旅游鞋、登山鞋搭配很能体现年轻人的朝气，不必再用其他修饰来画蛇添足了。

嫩黄色是最明亮、最自由自在的一种男士色彩，通常用于短上衣的配色。与嫩黄色外衣相配的应是深色高领衫和深色直筒裤，如此能最大限度地强调嫩黄色的清爽活泼。黑色牛仔裤与之搭配显得轻松自在，表现出一些少年的无忧无虑，所以成年男士穿嫩黄色外衣的机会不是很多。

水黄色是一种散发着凉意和清淡的颜色，虽然黄色的亮度很亮，但经稀释过的水黄色却明而不亮，望之有晓风拂面的清爽之感，因此极显青春活力，与其他颜色的搭配堪称“浓妆淡抹总相宜”。针对水黄色的这种特质，将它作为短袖或T恤的颜色较为理想，在夏季里是颇具现代感的俊俏装束。

薄荷蓝是近几年流行起来的，望之大有望