

女人要有型 **されど“服”で人生は変わる**

[日] 斎藤薫 著



中信出版社 CHINACITICPRESS



女人要有型

[日] 斋藤薰 著
吴乐寅 译

きれと“服”で人生は変わる

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要有型 / (日) 斋藤薰著 ; 吴乐寅译 . — 北京 : 中信出版社 , 2013.4

书名原文 : されど “服” で人生は変わる

ISBN 978-7-5086-3865-2

I. 女… II. ① 斋… ② 吴… III. 女性 - 服饰美学 - 通俗读物 IV. TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 039006 号

SAREDO “FUKU” DE JINSEI WA KAWARU

©Kaoru Saitou 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书仅限中国大陆地区发行销售

女人要有型

著 者 : [日] 斋藤薰

译 者 : 吴乐寅

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32

印 张 : 8.75 字 数 : 120 千字

版 次 : 2013 年 4 月第 1 版

印 次 : 2013 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2012-3557

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3865-2/G · 958

定 价 : 38.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

有型的女人会穿衣

我们赤裸裸地来到世上，但穿着衣服走过一生。穿衣随季节而变化，它是件再普通不过的事情。会不会穿衣有那么重要吗？好多人都会不由自主地有这种想法，对穿衣打扮很不上心，并且看不起认真穿衣打扮的人。直到有一天突然发现，自己的人生居然被会不会穿衣所左右。

在这里我想让大家知道，“会不会穿衣就是很重要”。你越看轻穿衣打扮，你的生活就会越发走“型”！

也许，有些人满脑子充斥的都是穿衣打扮，但实际上他们并不理解其中的含义。年轻时尽情打扮，压根儿不会去想穿衣打扮的意义何在。但是随着人生阅历的增长，如果脑子里依然还是这个想法，那就糟糕了。

因此，这是一本希望女人在人生的各个阶段都好好读一读的书。人生不顺遂的时候更应该拿起这本书。说不定，你人生遭遇的挫折就是因为穿衣打扮不当所致。爱情不能如你所愿的时候、缺乏幸福感的时候，或许都是因为在穿衣打扮上犯了一点点小错误。所以，你需要别人的提醒，听取他人的建议。

当你意识不到穿衣打扮的意义，或对穿衣打扮的欲望减弱，或打扮的结果反而是让自己越发失去光彩时，不妨也读一读这本书。

其实，学习穿衣打扮，看看时尚杂志就足够了。但是，如果你想了解服饰或外表是如何与命运息息相关的，那就请你翻开这本书，通过服饰读懂你的人生、领悟你的生活态度。

要知道，“有型”，就是有品位、有追求。而有型的女人会穿衣，会穿衣的女人更有型！

V 前言 有型的女人会穿衣

001 1 给觉得穿衣不当而吃了闷亏的人

003 女人穿，男人看

012 寻找会走路的镜子

024 与同性或异性约会时的打扮

035 女性朋友的影响力

043 吃亏的打扮和讨巧的打扮

052 女人真正换上熟女服的时机

063 2 给每天烦恼不知道要穿什么的人

065 如果你厌倦了追求时尚……

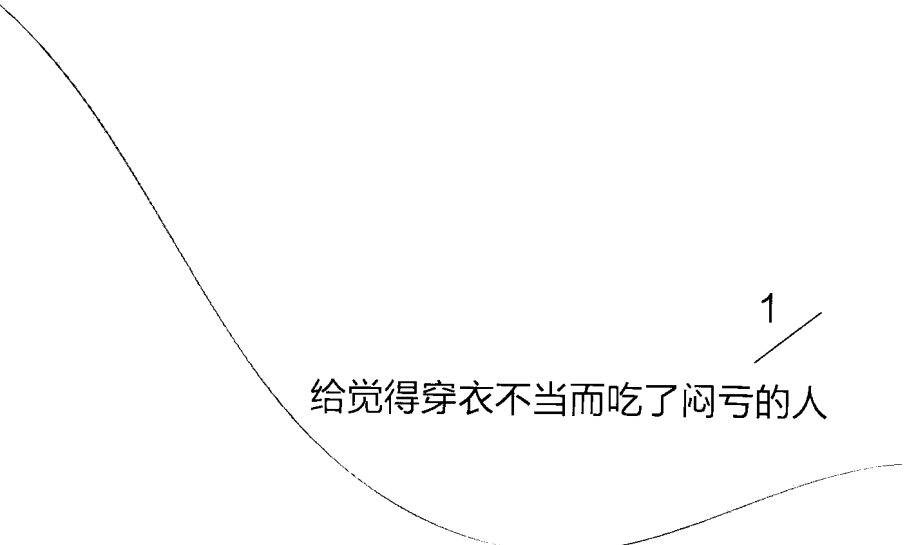
078 时尚的风水学

089 雨天也时髦

101 穿上幸福的时尚疗法

111 恋爱服的三段活用

123	3 给想知道自己适合什么衣服的人
125	大个子的衣服和小个子的衣服
133	脸与衣服
144	金饰女、银饰女、珍珠女
156	从大衣看出自我风格
164	女人与手袋
176	年轻服、显老服、扮年轻服
187	“害羞服”的真谛
197	4 给想要打扮得让人敬佩不已的人
199	摆脱一衣多穿
211	牛仔裤哲学
220	桃花女的黑色魔法
230	真的需要换季吗
239	打扮也要走出国界
248	用发型和服装让自己变瘦
256	用餐时的打扮
263	尾声 女人要有型



1

给觉得穿衣不当而吃了闷亏的人

女人穿，男人看

最容易被误解的“被爱”真相

有些人简单地认为“被爱”的人就是“可爱”，这种理解倾向在近年越发严重了。

让我们先理清一下思路。“被爱”是那么容易的事情吗？是单纯的因素就能决定的吗？“被爱”，是女人一生最大的愿望和最难得到正解的难题。要是觉得穿着可爱就能得到爱，那就太小看男人了。

因为急于“被爱”，我们简化了“被爱的方程式”，随随便便地把有点儿可爱的服装都算作“博得爱慕的服装”。在

在我看来，这就像用四舍五入法把数字 5 归成 10 一般粗暴。也许这只能是女人的一厢情愿。

也就是说，为了“被爱”，我们用自认最合适的方式得到了解决方案，就是穿上自己最喜欢的衣服，这件或那件。而女友之间一起选择的服装，其实只是“同性间最爱的服装”罢了。

想必大家都记得少女时期“最想穿的那一件”，会被大家称赞可爱，可是长大以后，那件当时“人见人爱”的衣服，因为过于可爱，以至于让人看不到女人的魅力和性感。

把得到爱的过程理解为献媚的女人仍然很多，而想让女人讨好自己的男人也不在少数。谁都知道，这世间最喜欢将女人当仆人的男人大有人在。

“被爱的服装”的定义如果这样浅薄，那么它也只会对浅薄的男人起作用。“被爱”就是这种浅薄的爱吗？难道不应该有更高的层次？让我们重新审视，“博得爱慕的服装”到底是什么样子。

进一步说，“博得爱慕的服装”不是指服装被爱，而是因为在这个契机引发对方对自己产生兴趣。首先，让我们从这里开始新的认知吧！

男人们希望得到的其实是“聪明的女人”

我们最容易忽略的问题是，男人们最终会爱上“聪明的女人”。

什么样的人会被爱，大家最先想到的是漂亮的、时髦的、有品位的，当然还得可爱，至于看上去是否聪明，好像没人在意。但事实上，当问到男人们这个问题时，“聪明”被认为是一个重要的前提条件。无论再漂亮、再时髦，前提都是她不能是“笨女人”。

也许“逢场作戏”除外，因为此时“聪明”是多余的。聪明只是“真命天女”的条件而已。男人和女人之间，不外乎以上情况吧？

不过有一点要说明，这里提到的聪明，并不是指学习好，也不是非得毕业于名牌大学，而是拥有做人的智慧。

在社交场合中表现自己的情商，主要集中在“谈吐”和“气质”上。“被爱的服装”必须是“让人看上去很聪明的服装”。

“看上去聪明”一定包含了“可爱”的因素。中规中矩的传统服装并不能表现头脑的聪明。只有“好品位”才

是“聪明”的表现，其中若包含可爱元素，就能发挥最好的作用。

也就是说，看上去聪明的打扮就是通过大脑充分思考得出的搭配。看上去很聪明的打扮才是风格所在，才是眼睛能够看到的“气质”。

综上所述，让我们重新审视一下。“被爱的服装”究竟是什么样的服装？体现“看上去聪明”的时尚究竟是什么样子？

男人们喜欢穿套装看上去十分性感的女人

从过去到现在，“博得爱慕的服装”似乎从一开始就没包括“套装”。但是在采访男人们之后，才发现原来“男人们很喜欢套装”。

很显然他们不是喜欢套装这种单品，而是喜欢“适合穿套装的女人”。

“在金融街看到穿着套装的漂亮女性时，恨不得跟着走。”“在办公室，看到平时穿着随意的女性，突然有一天穿着裁剪得体的套装出现，就会情不自禁地‘坠入情网’。”经

常会听到身边的男人们提到这些例子。

聪明隐藏在一个人的身体里，而套装把它表面化。特别是在办公室或者金融街，套装穿得美不美，如同一张试纸，能够验证一个女人是否精明能干、是否真是女强人。身材再好，如果是工作不出色的愚钝之流，也不一定适合套装。套装是一种需要素质的服装，需要以“聪明能干”为底蕴的服装。

还记得学生时代找工作时穿的“求职套装”吗？虽然尺寸合适，看上去却并不合体。相比之下，在电视台开始实习的女学生们，虽然也穿着同样简朴的灰色套装，但因为勤奋工作的状态，身上的套装看上去非常合体，有的人甚至显得很性感。

这足以说明越进入职场角色的女性，越能把套装穿得性感。不干活儿只会装腔作势的女人，只会惹怒掌管套装的女神，让她变成最土气的女人。

随着事业的提升和对工作的把控，女人对套装的把控也会越加自如。这时，在办公室和商业环境中的你，会让更多人“一见钟情”。你就是“真命天女”。

不做“悠闲的女人”

我常常这样认为，人在打扮自己上花费的时间越多，越容易被人看作“闲散的生物”。

例如，美甲太过夸张，就容易被认为“闲着没事做”。或者经常以飞快的速度变换发型以及打扮得没有任何瑕疵，也会被看作过于“悠闲”。

我并不是想讽刺“花时间折腾自己”的人，但是谁都不想被看作一天到晚只知道做美容或就会打扮的女人吧。因为不仅会被人误认为“其他的事儿都不想”，还可能被人看作无趣。

时尚从某个层面上说是非常复杂的科学，特别是对于男性来说，能够表达出很多语言无法表达的内容。女性之间的评价，无论多么漂亮、多么时髦，都能够用语言说清楚，但是在男女之间，时尚的鉴定往往源于更深层次的“眼睛看不到的地方”。

女朋友回家后穿什么类型的家居服？她和自己的父母如何交流？她是不是比自己挣得多？30年之后会变成什么样子？男人们竟然能从一个画面引申出如此具体的细节。表

面看似平静的男人，其实第六感和想象力是无穷的。潜意识里，男人们觉得这一瞬间的判断会严重左右未来的人生，因此集中了所有的心力来挑选伴侣。

此时此刻男人远远比女人眼光更准、思维更冷静。因为女人无意中会把各种单品换成金钱来计算，而男人不会，从女人的任何打扮中，他都能够分析出这个女人的内在。

男人追求的是什么？不用说，就是“这个女人的优点”。头脑聪明很重要，她还得是一个和家人和睦相处、善于和别人交际的女人，更是一个生活得有滋有味的女人。他要观察这些。因为眼前的这个人有可能将伴随自己一生，当然要挑选优秀的基因。

言归正传，女人千万不能看上去很闲，而忙得蓬头垢面更不可取。我们要做既会工作又会生活的女人。能干的女人绝不会看上去很闲，工作忙碌却丝毫不显慌乱的女人才最美丽。

什么样的女人才是“看上去精明能干的女人”？

前段时间流行过一种“editors bag”（编辑包）。顾名思

义，这种包的设计完全适用于工作繁忙的女性，确保 A4 尺寸的笔记本、电脑或者文件资料都能装下。附带的口袋设计很贴心，能把很多工作中用到的小物件收纳其中。

背这种包怎么看也不像是悠闲之辈，倒能透露出主人从事白领职业的线索。同样，有稳定感的鞋子或粗跟高跟鞋，也能酝酿出“看上去精明能干”的氛围。如果是一个行动力很强的女人，在绿灯闪耀时，一定会毫不犹豫地冲过斑马线，去赶一个绝不能迟到的重要谈判。她的行动力从她的鞋子就能体现出来。

当然，穿着细跟高跟鞋也让人觉得精明能干，才是真本事。随着职位的上升，细高跟不但不会给人“不安分”的感觉，还是实力的印证，再没有比穿着细跟高跟鞋穿梭于金融街更酷的事情了。

选择简洁衣服的同时，善于搭配各种漂亮的配饰更是事半功倍。配饰在一件简洁的服装上发挥的作用不容忽视。

在时尚领域，最能体现头脑聪明的不是衣服本身，而在于整体的搭配。首先想好穿什么衣服，然后考量如何能用与众不同却又看似漫不经心的搭配体现自我风格。“简洁服装 + 配饰”，这种“淡雅时尚”是最高级的表现形式，既能避