

新编36忌丛书
选题策划：杨岗

打扮36忌

柳李 萍欣 编著
绘画



中国经济出版社

打扮 36 忌

柳 萍 编著

李 欣 绘画

中国经济出版社

(京) 新登字 079 号

责任编辑: 杨 岗 (电话 8319291)

封面设计: 叶志刚

电脑制作: 张 良

打 扮 36 忌

柳 萍 编著

李 欣 绘画

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京昌平三工印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 1/32 6.875 印张 80 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数: 01—20 000

ISBN 7—5017—1948—9/G · 230

定价: 8.80 元

目 录

1. 忌自暴自弃	(3)
2. 忌不修边幅	(9)
3. 忌扬短避长	(15)
4. 忌从众	(21)
5. 忌无风格	(27)
6. 忌千篇一律	(33)
7. 忌华而不实	(39)
8. 忌盲目置装	(45)
9. 忌削足适履	(51)
10. 忌不分场合	(57)
11. 忌无目标	(63)
12. 忌袒胸露背	(69)
13. 忌心血来潮	(75)
14. 忌足下无辉	(81)
15. 忌喧宾夺主	(87)
16. 忌闭门造车	(93)
17. 忌买旧衣	(99)
18. 忌乱佩饰物	(105)
19. 忌内外不分	(111)
20. 忌衣走茶凉	(117)
21. 忌潦草从事	(123)
22. 忌讳疾忌医	(129)

23. 忌堆砌·····	(135)
24. 忌暗处上妆·····	(141)
25. 忌不卸妆·····	(147)
26. 忌滥施美容术·····	(153)
27. 忌贪便宜·····	(159)
28. 忌生硬·····	(165)
29. 忌一曝十寒·····	(171)
30. 忌无师自通·····	(177)
31. 忌风度不雅·····	(183)
32. 忌不护肤·····	(189)
33. 忌半途而废·····	(195)
34. 忌真假不辨·····	(201)
35. 忌少年老成·····	(207)
36. 忌老无所求·····	(213)



1. 忌自暴自弃

1. 忌自暴自弃

不知你是否留意到女孩子常有的这一类抱怨：“我太胖了”，“可惜我眼睛太小”，“要是能再长高点多好”！有的女孩子，也许还包括正读这篇文章的你，虽然从没抱怨过什么，可穿衣服也好、化妆也好，从来是低调处理。也许正因为内心深处有个声音在提醒你：打扮得漂亮醒目是漂亮女孩子的专利，我怎么能……

其实，这样想你可就大错特错了。漂亮并不是漂亮女孩子的专利，打扮起来使自己漂亮却是每个女孩子都有权有能力做到的。

索菲娅·罗兰的经历可以给你一些启迪。初次试镜头，挑剔的导演断定“鼻子太长、颧骨太宽”的她不适合观众口味，为了上戏应该去做个整容手术。索菲娅·罗兰没有轻信，最终她还是凭着这一副“大有缺陷”的容貌成为当红明星，导演乔治·库克有一句绝妙的话，不仅是说给索菲娅·罗兰听的：“充满自信的缺陷，远比缺乏自信的美更富魅力！”

听了这样富有鼓舞性的话，任何一个认为自己有缺陷的女孩子都会怦然心动。镜子中的我根本不是一无可取嘛！只稍微有点胖，这张娃娃脸不是挺可爱的。眼睛小了一点，眉毛长得秀气也不错。个子矮更是不用发愁，一双高跟鞋足以弥补缺憾。

由此可见，对于自身的缺陷不可用夸张、紧张的心态去看待。真正理想的美是不存在的，任何人都有缺陷。也有些你以为是缺陷、常常为之苦恼的，可能根本算不上什么问题。

究竟有哪些问题常令女孩子苦恼呢？

身材是最敏感的问题之一。哪怕一点多余的脂肪都能让人头痛不已。实际上，按照体重的公斤数等于身高的厘米数减去一百这一标准公式看，大多数女孩子都是合乎标准的，只是没有时下风行的模特般瘦削、高挑的身材而已。具备模特的风姿，首先要有一个一米七十以上的身高。寻常女孩子能达到的太少了。所以追求模特的身材是不可行的。比较切合实际的想法是拥有与自己的身高相匹配的体重，也就是上面提到的公式。自己的体重比按公式算出来的，即使超出百分之十左右，也是合理的。因此中等身材的女孩子们大可不必叹气，可以放心地吃一点自己爱吃的东西，只要别过多。

脸上的斑斑点点、青春痘、不时冒出的小疙瘩，是另一个常让女孩子伤神的问题。不用发愁，把手中的小镜子扔掉就可以了。女孩子照镜子，往往用手举起来，唯恐看不清似地离脸很近，一般都在十五厘米左右。这么近的距离之内，任何瑕疵都逃不过自己的眼睛。

大多数女孩子忽略了，正常情况下，交际中的两个人距离是多近，即使关系比较密切的朋友，相隔也至少有三十厘米。从这样的距离看来，脸上的斑斑点点除了特别醒目的以外，多数都无法被别人注意到。

这样一来，每天对镜叹息岂不有点好笑？所以放弃“手镜”为妙。当然不一定真的扔了小镜子，而是要扔掉类似“手镜”的自卑观点。

关于美丽的诠释有很多很多。怎见得你就不是美丽的？仪

态万千的歌星、影星、模特哪一个有着相同的特色，“千人千面”正是关于美丽的最好注脚。

有人说索菲娅·罗兰：“嘴太大，鼻子太长，下巴平平，嘴唇肉乎乎的，但却是个美女！”你，也有着独特的风貌，也许你不同寻常的轮廓正需要加以突出，才能显示出你是你自己，才能展现你的美丽！

美，有时候也需要发现。

好，现在的你，一定满怀信心，期待自己美丽起来。如何穿着打扮，如何掩盖缺陷，正是本书要告诉你的。但在穿着打扮之前，一定记住，自暴自弃正是妨碍你美丽起来的大敌。一定要有自信，没有什么比自信更能打扮女人的了。

请相信，有了信心，你也会漂亮、醒目！



2. 忌不修边幅

2. 忌不修边幅

走在人流熙来攘往的大街上，或是处身于拥挤的公共汽车，身边万千的人中，是不是总有一两个特出的人能抓住你的视线？他（她），不一定是异性，也不一定长得多么漂亮，但他（她）那整齐、利落的衣着，合体、适度的打扮，显得和周围暗淡的人群极为不同。

这，就是他们吸引住你视线的原因。整洁、利落、得体。

相比之下，身穿一件脏兮兮外套、胡乱戴着与外套颜色并不相配的手套、脖子上连条装饰的围巾都没有的你，是不是显得有点不修边幅？

有些时候，刚洗过澡，又剪了个精神的头发，一身衣服也搭配得很好。这样一个全新的你，走在街上自己都觉得畅快，更别提还比往常吸引到更多路人的目光啦！

你想不想每天都有这样全新的感觉呢？

答案当然是肯定的。既然想，那就该从现在行动起来。

首先，要放弃古板、单调的发型，根据自己头发的类型和特点，重新做出选择。当然，一般人认为，圆脸庞不适宜蓄刘海，还有人说，三十岁以上的妇女应该把头发剪短，因为披肩发只适合少女。

这些观点的对与误，要靠自己在实践中去尝试。也许一个长着圆圆面庞、很清纯的少女，蓄起刘海很好看；而三十

岁以上的女子，如果发质很好，非常适宜披肩发，就没必要非得把头发剪短。传统的观点、别人的建议应该加以考虑，但千万不要因此而束缚住自己。漂亮的发型有时需要大胆的尝试，墨守成规、缩手缩脚就只能单调和刻板下去。

关于发型还有一个重要的原则是舒适。如果你按照画报上的造型做了一个漂亮的发式；但伏案工作时，讨厌的头发总是挡到眼前，或者一天中需要数次梳理和随时捋平发梢。那么这个发型可就太让人为难了。你应该留一种和你的生活相协调、能让你感觉舒服的发型。

此外，当你想改一种新发型时，可得三思而行。一时心血来潮走进美发厅，很可能会事后懊悔不已。改回过去的形象是不容易的，所以一定在心平气和地再三考虑之后，再决定是不是进美发厅改换发型。

干净是甚于漂亮的最重要的原则。衣服的款式再漂亮，如果肮脏不堪，穿在身上又怎能体现出美？即便是换洗周期长的牛仔装，也不该连穿数十日不洗不换。

衣着得体的重要性仅次于干净整洁。

例如，工作在公司的白领阶层穿衣必然要谨慎、正统。身着牛仔短裙或运动套装上班很可能给自己招来“炒鱿鱼”的危险。盛夏季节，白领丽人倘若图凉快、追新潮，穿着短袜套乃至不穿丝袜上班，凉快是凉快了，不过何苦以遭批评、受斥责为代价？

尚在求学的女孩子，一味追求雍容华贵的贵族味儿，只能尽失本色，落得个东施效颦的结果。显现少女的纯真与活泼，穿上切合年龄的“学生装”，才是这些女孩子理所应当的着装方式。

围巾，常常为你的一身装扮造出意想不到的效果，使人

看上去更精神、更利落。除了穿运动服时不需要围巾，其他任何时候，不论穿西装还是毛衣外套，都离不开围巾的点缀。

西装搭配丝巾，在丝巾上打个松松的结，轻柔的色调、活泼的效果马上赶掉了西装给人带来的那份拘谨、古板。象灰色、蓝色的暗色调西服无论如何要配上一条色彩浓郁、风格热烈的围巾。藏青的西服，围纯白绸巾，整个人显得清纯、典雅。

冬天，一条长而鲜艳的羊毛围巾，定能冲去冬天凝重的气氛。长长的巾穗飘荡在风中，能使穿着笨重防寒服的你显得又轻快又苗条。

而这一切，也就是常常修饰自己，选发型，穿上漂亮的服装，你也能打扮得干净、利索。人如潮水的街上，你一样会成为别人关注的焦点。有了成功的喜悦，你自己就会告诫自己：可不要再不修边幅了。

