



WOMEN
DRESSINE

徐艺峰

朱宏

杜小琪

编译

女子衣着风采

女子衣着风采

徐艺峰

朱宏 编译

杜小琪

天津科技翻译出版公司

女子衣着风采

徐艺峰 朱宏 杜小琪 编译

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(天津市河西区吴家窑大街15号)

新华书店天津发行所发行

中国人民解放军第四二三六工厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 100 千字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数 1-21000册

* * *

书号: ISBN 7-5433-0048-6/Z·22

定价: 1.80 元

前 言

随着现代生活节奏的加快，人们的接触变得频繁而短暂。在不同的工作岗位以及在我们的生活中，语言和文学就显得不够用，需用衣着来表明自己的情感和意志。如果不借助衣着表示人们的内心世界，生活将会是比较单调乏味的。

衣着语言是一种重要的视觉暗号，直接反映出我们的天赋、我们的需要、我们的个性、情绪和愿望。简言之，我们的精神显现在我们的衣着中。

我们都曾经体验过，当自己感到容光焕发时，所受到的目光一定较好；我们的外表不甚整洁时，所受到的对待就会较差。我们的衣着会说：“我觉得很美”或“我是重要的”、“我跟你一样行，你非用这样的态度对待我才行”，衣着也可能显示“我对自己没有多大把握”、“我很沮丧”、“我很生气”、“我要再努把力。”人们忽视自己形象和风格，就容易给人一种无自信心、笨拙或臃肿的印象。

让衣着突出你的优点，能使人对你的能力和判断力增加信任感。事实上，清新明朗的个人风格能使你信心百倍，焕发你天生的气质，增强你的精神力量和扩大你的影响力。衣着是一种自我充实的自画像，它不会掩饰你的内心秘密，也不会随意暴露你的缺点，会以一种最为有力的方式显示你的才华和人生观。

怎样阅读这本书

书中的第一部分，告诉你衣着的语言如何发挥作用，如何影响你的生活和社会交往，如何控制你的行为。我们还会回顾过去和现在的“时潮”所造成的神奇现象，使你能按着自己的需要去适应时髦，不至于被它控制。

书中的第二部分。我们将谈到妇女生活中关系身体及衣着形象的一切因素，以及为什么妇女用衣着表达自己要较之男人困难。你将有机会对内在的自己作更多的探索，你可以将自己的那些特点渗透到衣着形象上，你可以订几个目标，一步一步达到。

第三部分将你和衣着语言结合起来，我们将谈及身体的比例，怎样掩饰缺点、显示优点。你将学到能够应付任何场合的衣着组合技巧。我们来一起检查你的衣柜，将那些不再能表现你的衣服重新安排，然后依照你生活方式中特殊的需要，帮你设计出一系列精采而且实用的新装。最后我们将新装并入你原有的衣服和你的生活之中，把你带入一个新的世界，此后你和你的衣着语言都会得到不断发展和日趋完美。

任何妇女对于将时间用在自己身上都不应感觉内疚。良好的穿着是会使人感到既不浮华也不愚昧，随着人民生活水平的不断提高，人们对美的追求也越来越高。人们都希望在众多的人群中能充分体现出自己的独特个性，而衣着就是表达独特个性的重要手段。

下面让我们做一个趣味性的自我评价。试答下列问题，你的回答将告诉你自己所掌握了衣着形象的现状和自己衣着艺术的技巧。

(一) 你是不是经常为身上的衣着向他人解释，或者觉得欠一个说明？

(二) 你的爱人、恋人、朋友，同事会被你的衣着吸引吗？

(三) 偶然一瞥镜子，你可喜欢镜中的自己？有几次你走在街上是否觉得全身妥贴？

(四) 每日梳妆对你可是一种乐趣？准备好出门时，你心里可否觉得舒畅？

(五) 面对任何场合，你都能在半小时内准备好了吗？你会因为没有合适的衣服穿而拒绝参加社交活动吗？

(六) 你可曾每天考虑到要给人们什么印象？或者只是有什么穿什么？

(七) 你所购买的服装在你的衣柜中有多少件“错误”（指不愿再穿的服装）？

(八) 你会不会因为朋友或服务员的怂恿而买下你不甚喜欢的衣服？

(九) 你一向都能吸引别人的注意力吗？你得到的注意是你所希望得到的那种吗？

要是你的回答指出衣着给你的困惑多于快乐，这本书将对你有所帮助。总之，这本书是写给每一个爱美的女性的，让我们承认，让我们重视衣着的力量和作用吧！

目 录

前言

怎样阅读这本书

第一章 漫谈衣着语言

- 一、衣着的力量 (1)
- 二、用衣着控制你的情绪 (3)
- 三、追求一个完美的形象 (5)
- 四、如何表达自己的意愿 (6)

第二章 衣着

- 一、衣着的喻意 (9)
- 二、你的着重点在哪儿 (11)
- 三、色彩是另一种独立语言 (14)
- 四、格调一致 (15)
- 五、话说流行 (17)

第三章 妇女形象的演变

第四章 寻找和表现自我

一、衣服的功用虽大但非万能	(35)
二、打破一成不变的模式	(36)
三、视觉艺术	(37)
四、定出一个高格调	(38)
五、年龄与穿着	(40)
六、穿的技巧	(41)
七、色彩的平衡	(44)
八、传统与求新	(47)
九、逐步形成个性	(50)

第五章 掩饰身材的缺点

一、量出一个身材比例	(53)
二、特殊体形怎么办	(54)
三、脸型与脖颈	(61)
四、肩膀	(64)
五、胸部	(67)
六、腰围	(70)
七、腹部和臀部	(73)
八、腿	(78)

第六章 如何使你更迷人

一、穿得好不如穿得巧	(84)
二、配件与衣服的协调	(87)
1. 围巾	(88)
2. 帽子	(91)
3. 腰带的选用	(93)

4.鞋的选择	(95)
5.手提包的选用	(97)
6.袜子	(98)
7.首饰	(99)
8.其它的必要饰品	(101)
三、冬夏季的基本服装	(102)
1.上装	(102)
2.长裤	(102)
3.衬衫	(102)
4.背心	(103)
5.裙子	(104)
6.大衣	(105)

第七章 衣柜、预算与生活方式

一、修改衣服	(110)
二、为旧衣服增色	(111)
三、布置衣柜	(113)
四、生活方式的安排	(117)

第八章 让衣服与你融为一个崭新的形象

一、穿衣的学问	(119)
二、打破常规	(121)
三、失败的形象	(122)
四、重大日子的穿着	(123)
五、风格的新纪元	(124)

我们总是希望别人看到自己最好的一面。我们常常煞费苦心地透过表面现象表达内部的自我。

在所有外显的信号里，衣着最能表达我们的个性，它反映出我们希望被人看到的外表，别人还可经由它认识我们心底真实的自我及内心。

一、衣着的力量

有些时候，衣服会成为认识我们个性的唯一的有形线索，譬如在我们不说话，也没有动作的时候，或在被人们远远端详的时候。即使在我们有语言有动作时，衣服仍然在不停地“发表意见”。衣着，家庭布置等，都是用来判断人们的层次格调的依据，其中最容易观察到的是衣着。从某种程度上来说衣着可能是现代社会评价人的主要参考。

每一个人真的都这么浮浅，这么势利吗？如果说要想获得成功，就得追求外表的时髦，而将内在的本质的东西放弃，这不是太不公平吗？难道真会根据外部衣着来判断一个人吗？衣服虽然浮在体表，但那并不是真正的你，有什么好在乎的呢？但即使这样，您还是不得不对衣着给以足够的重视。

当第一个远古人类将兽皮披在肩上，他可能披得非常庄严，也可能披得非常挑逗，也可能非常随便，这时候，他已经是在用它告诉人一些什么了，衣着语言由此而产生。如果你以为这个社会已文明到每一个人在下结论以前，会先等你开口，那你就错了。人们在认识一个人的过程中，第一印象

必然是主观而且情绪化的。理性的欣赏需要以后慢慢地培养。

当你第一次踏进一个房间、一间办公室、一辆公共汽车，你会拥有一个极短的“自由瞬间”。此时此刻，周围每个人的注意力都集中在你身上，对于他们，你是吸引还是厌恶，是有趣还是枯燥，就取决于这决定性的一瞬间。人们对陌生人作判断的时间也许比眼睛的一眨还要短暂，但是如果你忽略掉它，要想找到第二个塑造新印象的机会，就困难了。

“自由瞬间”大约等于一千句语言，或者说一千种机会。因为“自由瞬间”对彼此未来的发展影响很大。假使你问别人对你的看法，他们往往是这样开头的：“当我第一次见到你……”或“第一次看到你，我觉得你……。”想想看那些没被你问到的人，他们的想法又是怎样的呢？而又有多少次你觉得困惑、无措、甚至受到伤害，因为许多反应并不是你原先所期望得到的。

人类是唯一可以选择衣裳的动物，然而却最不擅长用外观表示出需要和企图。我们的衣着常常传送着与心理意图完全相反的信息，混乱的情形是到处可见的。你最近参加社交活动时是否有此例子？

每个人都必须清楚衣服如何表达我们的需要和意向，它如何连接实际的我和理想的我。对别人的衣着，我们往往反应强烈，这种反应有时是自己意识到的，有时却是下意识的，但两者都很重要。你可能以为自己从来不凭第一眼来决定人的印象，而其实不然，无论你是否承认，因为我们对别人衣着的反应是直接的，不受理性控制的。

人类相互传达的信息这样复杂，一套优美的衣服够用吗？实在不够用。所以每个人都有个衣柜容纳不同的衣服。衣服用途甚是繁杂，它能显示我们的出身、艺术倾向、性别、政治立场、对立或竞争的意向；我们穿衣去吸引、去恫吓，去寻求接纳获取安全与认同。我们的衣服是一种引力，是一种斥力，是一条安全毯，是一个神话。通常它既有外露，也有隐藏。

要是每个人都懂得衣着语言，而且能够运用适当，那么我们都能够在瞥之间了解对方的立场和意向，这个世界岂不简单许多？而即使我们对衣着语言陌生得如同外语，但我们吱吱呀呀的都在学讲，而且是在用尽全力把它讲好。也有人不擅于用衣服“说话”，便索性将文字写在T恤衫上，穿在胸前让人一览便知。这种方式虽然庸俗，但却很有效。

二、用衣着控制你的情绪

你的衣着不断地影响你及周围人的情绪。你是否注意过人们在穿马靴时的威风和穿高跟鞋时的庄重，在情绪上有何不同吗？你是否注意过，当你在家穿着很随便的衣服时，言谈举止都会随之轻松，不再那么字斟句酌。在一个蒙蒙细雨的周末，你决定在家中写几封信，如你换上件板正的衬衫和笔挺的长裤，这样写出的信和你穿着宽松的睡衣和便服所写的信一定不同。这种抽象的差异，不仅自己能有所体会，甚至读信的人都可以感受到，虽然他们并没见到你穿着什么衣服写此信，但却能间接地受到感染。

如果你留心不同的衣服对你情绪的影响，便知晓穿另一件围裙时，你的心情是否产生某种变化？

衣服可为举止确定范围，举止与衣服的不协调，最容易招来讪笑。记住，你每天早晨选择穿什么衣服时，等于是在给今天的举止订立一个不成文的规矩。穿着礼服上班，不仅不切实际，还会令别人困惑。



图1 穿上这套柔和的红色印花布裙——长长的抽褶袖子，腰间圆斜的垂摆，还有领巾上软软的荷叶边，更烘托出她的温柔。

有一天，我在公共汽车上看到一位少女穿着一套很漂亮、手工考究的衣服，可她的坐姿奇怪，双膝并着，两脚叉开。假使她穿的是一条灯芯绒的工作裤，这样的姿势也许让

人觉得舒畅，但配着她那讲究的服装，就显得不伦不类。

衣服甚至影响我们习惯性的手势和动作，无论走路、跑步、弯腰、蹲跪或安坐，诸种姿态都会受到影响。所以在饭店、学校和公共场所中衣服的效应随处可见。它不仅关系到我们的外貌，还起着控制我们行为的作用。

三、追求一个完美的形象



图 2 瞧，她那文雅的性格与这件连衣裙看上去很协调。

衣服要与你的性格配合，才能更好地发挥效应。这就如同衣服的每一个部分需要其它部分的协调配合一样。衣着语言必须与你的性格和修养相互协调。如果你发出的是相互矛盾的信息——譬如，一个成熟的人配上稚气很重的衣服；一件轻浮的衣服配着“敌意性”的眼神和动作——这时候人们就被搞糊涂了，甚至会感觉困惑不解，他们可能会不理睬你，因为你搅乱了他们判断的常识和规律。

正常情况下我们给人

的印象，人们对于你是胖是瘦也许不大注意，对你所穿的衣服是新是旧等都不是吸引人的决定因素，真正能吸引人们注意的是你整个人的完整与协调，也就是举止服饰是否和谐，如果你给人一个里外一致的印象，那么你便会留下一个美好形象。

衣服与个性如果是分离成两个的话，那么 $1+1$ 的结论可能会得到好几个答案。举例说：你用衣服说一句话，然而你的个性说的是另外一句，相应矛盾的结果是 $1+1=2$ ；而假如你的衣服将个性语言表达达到最好程度，这时 $1+1=3$ 。你可以用同样的公式来衡量每套衣服的作用。

四、如何表达自己的意愿

下面我们介绍两例国外妇女在参加家庭聚会时的打扮和修饰，从中可以悟出一些道理。

有两位女士，都在为参加对她们来说相当重要的宴会做准备。

凯蒂期望能在宴会中遇到意中人，并希望那人能注意她、欣赏她、而且主动接近她。于是她选择了一件非常暴露的紧身衣服。当她到了宴会不久，凯蒂就感觉这身衣服把她心里的想法毫不掩饰地全说出来了，她原来并不期望别人把她的意图看的这么清楚。这下她着慌了，她显得十分畏缩且很不自在，因此她给人造成了一种误会，接触她的人还以为她冷漠傲慢，但却不知其另有原因。那天晚上凯蒂也许真的会遇到意中人，却不大可能引起对方的兴趣。

丽莎也去参加一个晚宴。她决定要穿得保守一点，所以选了一条很普通很素雅的长裙和一件衬衫。当她进入那富丽豪华的大厅时，所有的宾客都抬起眼睛看她，她发现自己先是被人从上到下地审视，接着就被否定了。很快宾客们又各自回到原先的话题。她的出现没有引起人们更多的好奇或兴趣。这一瞬间对别人几乎是难以察觉的，但是对丽莎来说却表现出明显的意向了：她费力地想重新挽回失去的注意力，而这一切努力都失之勉强。她局促不安地走着，提高了音调，絮絮叨叨地数说着光荣的历史……。

当现实的一切努力不生效时，我们往往退缩回去，希望从以往的成功中证明自己的能力，可是这种方法很少奏效。因为，只有现在的这个“你”，才是人们视野中的你。丽莎后来由于极力补救，反而有失自然。那晚在她打扮停当的时候，她认为自己在说：“我是一个效率高，安份守己的好职员”，事实上她也确实如此。问题出在她过份强调一种特征，而抹煞了其它优点。那天晚上她给人们留下的印象是一个30来岁的棕发女子，穿着深兰色的A字形长裙，浅米色的衬衫，深兰色的平跟鞋，衬衫领子上别着一支小得难以觉察的别针（那的确是上等的红宝石，只是谁也没有注意到它）。丽莎的衣着主要是缺少焦点——没有好的花色，没有显眼的首饰、缺少魅力、趣味点、失去了特色。所以丽莎的朋友中有人会下意识地想，为什么要跟她打交道呢？加之后来她失常的动作；他们对她的评语想来不会太好。在丽莎所期望穿出一个优秀职员的形象过程中，她犯了一个错误，因为她不了解一个人穿衣时首先要愉悦自己。当你穿了一件自己并不喜欢或穿起来觉得不自在的衣服时，要想穿出趣味和格

调，是不可能的。

丽莎和凯蒂都是希望用衣着去达到某种效果或者说是自己所希望的形象，但两个人都失败了。一位是失之无度，一位是谨慎有余。如果她们恰如其分地将自己独特的个性表现在衣着中，那结果也许就全然不同了。二人缺少的都是个人风格。个人风格是一种先有自知之明，进而将其转化为衣着语言。但人们却往往忽视了解真实的自我，人们应学习如何透过衣着语言展示自我。当你学会了这门学问时，它将成为你的生活中随时都有用的工具。

前面说过，衣着改善，人们的格调也随之改变。当别人给我们一个全新的反应，自然会进一步影响我们的行为。

例如，假使你认为自己的衣着呆板或缺乏吸引力，这时你会产生退缩心理，周围的人对你的消极态度肯定有反应，他们也许报你以讪笑，也许找你麻烦，也许正面攻击你。

而假如你的衣着效果是肯定的，你可以从而获得自信，你会举止从容，言谈自然大方。

你是恶性循环地行事呢？还是良性循环？你会用畏缩褴褛的衣服来阻碍成功吗？你愿意在自己前进道路上设置障碍吗？或许你正准备求取新的经验、享受新乐趣，如果是这样，衣着语言将能帮你走向成功。