

The Style of Women



女人的情调

新女人情调资本：情致优雅 从容人生

The Style of Women

时代文艺出版社

女人的情调

方华/著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的情调/ 方华著. —长春:时代文艺出版社,

2002.5 重印

ISBN 7-5387-1459-6

I. 女... II. 方... III. 女性-生活-知识-普及读物 IV. 2228.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69649 号

女人的情调

作 者:方 华

责任编辑:邢爱光

责任校对:邢爱光

装帧设计:老 家

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:北京长阳汇文印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印 次:2002 年 5 月第 2 次印刷

印 数:5001-8000

书 号:ISBN-7-5387-1459-6/ I·1416

定 价:22.00 元

情致优雅 从容人生

女人的现实主义就是女人的情调之路。

女人的资本在于女人泉水般飞进的情调。

情调使女人的天性之梦盛开在人生现实的花园——个性色彩、宝石般的直觉、从容理财、温馨伴侣、育子成龙、芬芳居家、职场经纬、性爱自珍……

现代的女人容易接受新鲜事物。喜欢招呼朋友，在这种情境里自由地说笑，换取一份自然、轻松的心境。

女人的情调代表了一种春草般向上的生活理想。

正像城市向往山村的自然秀丽，山村向往城市的现代和新潮。女人的情调近在咫尺，就看人如何去创造发挥和体味。

女人的情调生活是简单而又丰满的。个人的品位和素养是打开从容、优雅之门的钥匙。

女人的情调应该是个性丰满的，像民族风味的东西尽管有时粗糙或者简陋，却具有独到的美丽和馨香。

哪怕是在一条安静的林荫道散散步也好，这时你所看到的，感觉到的，享受到的会是另外一种心理情致。

情调在别处。

女人的情调在自己的身上。

目 录

1. 女人的情调资本

- 情调打扮：崇尚自然 / 1
- 衣装的情调气韵 / 4
- 与星座同行的服饰风格 / 6
- 欲说还休的内衣情结 / 8
- 晚礼服：情调的火种盒 / 16
- 晚会必备：最基本的情调用品 / 21
- 环肥燕瘦 各有所求 / 22
- 准妈妈的衣着美容情调 / 24
- 情调女人的背部风景 / 27
- 美眉冬日扮 COOL 的要诀 / 29
- 情调着装让你“手到擒来” / 31
- 首饰：女人一生的朋友 / 32
- 让你的颈与耳鬓美充满情调与生动 / 36
- 围巾的情调妙用 / 38

背包的情调魔法 / 39

2. 女人的情调主张

- 新世纪新女性新情调 / 43
- 肤如凝脂不是梦 / 46
- 谁持彩练当空舞 / 52
- 伸出一双纤纤玉手来 / 55
- 情调警示：当心药物损害 / 56
- 一个富有情调的多变女郎 / 57
- 贪玩一族护肤的情调要诀 / 60
- 上班族5分钟的扮靓方案 / 61
- 遮盖瑕疵的情调要领 / 62
- 冬日美颜的情调学问 / 64
- 一白遮三丑 / 67
- 明眸善目传深情 / 72
- 拥有美唇的情调艺术 / 78
- 情调误区：藏在化妆背后的女人 / 84
- 夏洛蒂安妮的本色化妆术 / 86
- 若有若无总是情 / 89
- 鲜花美容的情调时尚 / 96
- 秀发是你的情调代言人 / 100

3. 女人的情调风韵

- 练出一个健康苗条的身材来 / 111
- 少女健美指南 / 119

忙里偷闲的情调保健	/ 122
五分钟情调健美体操	/ 123
情调个案：歌星李玟的健身秘诀	/ 124
保持苗条身材的情调秘方	/ 126
玉乳丰胸美容术	/ 131
情调健身“四期”	/ 135
孕期及产后健美的情调方法	/ 136
纤纤玉女的另类情调	/ 140
好习惯造就的靓女情调	/ 140
一把梳子塑造一个美人	/ 142
你的心理健康吗？	/ 143
性心理健康沉思	/ 149
五分钟找到快乐的窍门	/ 154
掌握色调做个美丽女人	/ 157

4. 女人的情调性爱

性感情调的解读	/ 160
美丽性感如是说	/ 161
情调性感新主张	/ 170
在情调中调情	/ 176
性爱的情调声音	/ 180
憔悴而美丽的性爱际遇	/ 183
性爱有规律	/ 187
识别伴侣的性暗示	/ 188
做爱前的准备	/ 189
打开性爱通道的技巧	/ 191

使丈夫达到性高潮的学问	/ 193
在性中快乐着你的快乐	/ 195
女性自慰	/ 199
高潮迷茫的情调释疑	/ 200
夫妻性爱的误区和戒律	/ 202
户外性爱情调：带上性爱去兜风	/ 206

5. 女人的情调智慧

情调女人的三个要素	/ 214
征服男人的梅花九弄	/ 217
婚姻的正面与反面	/ 220
经典示爱的情调暗示	/ 222
情场上女人的“红粉兵法”	/ 226
吻：一朵含苞的红玫瑰	/ 230
情调忠告：十种男人不宜做知己	/ 235
给恋爱中的女人提个醒儿	/ 237
别让嫉妒成为“第三者”	/ 239
恋爱中的十六宗罪	/ 240
幸福婚姻的禁忌	/ 243
用宽容这根绳子“拴”住丈夫	/ 245
性格各异夫妻的相处艺术	/ 247
家庭战争爆发时	/ 251
小资女人的爱情	/ 254
单身贵族的新女性独居时代	/ 257

6. 女人的情调效应

- 好的开始是成功的一半 / 263
- 永远“领先一步” / 268
- 你最棒的“啦啦队”是你自己 / 273
- 千万别做一个循规蹈矩的女人 / 276
- 年轻没有失败 只要亮出你自己 / 280
- 千里之行 始于足下 / 283
- 做个有心人 / 288
- 主动出击 / 289
- 女人与失败 / 296
- 别成为背叛自己的女人 / 299
- 在言谈之间“显山露水” / 302
- 走出迷惑的情调抉择 / 305
- 女人化“险”为夷的技巧 / 308
- 愈挫愈勇的女人味 / 311

7. 女人的情调方案

- 职业女性必备的“硬件” / 314
- “量体”择业 / 315
- 求职信：成功路上的敲门砖 / 320
- 别让自己在面试中搁浅 / 322
- 爱你在“薪”口难开 / 329
- 与同事相处的左右出击术 / 331
- 与上司温柔地周旋 / 334
- 你会做一个好上司吗？ / 339

- 上司给我的工作我不喜欢 / 340
- 化压力为动力 / 341
- 控制情绪做个快乐女人 / 345
- 忧郁是你的敌人 / 352
- 自重 换来别人的尊重 / 358

8. 女人的情调社交

- 美化自己就是尊重对方 / 363
- 工装：不追求修饰 / 365
- 女人职业着装的品位 / 366
- 优雅的仪态 / 369
- 上班一族的职场生活 / 372
- 接打电话的情调礼仪 / 383
- 社交中使用名片的规则 / 385

1. 女人的情调资本

情调和时尚，总是因为时代而发生变化。但是，无论女人的情调如何演变，她的情调仪态——时尚的终极目标，则完全是一个人后天培养出来的，品味、修养、格调、气质等，它影响着女人的情调，它决定一个女人的情调走向。

即使你的情调仪态有不尽人意之处，这并不要紧，重要的是你需要努力去改变它。在这种努力过程中，最好不要在人前显露出来，否则就会给人一种做作的感觉。我们所说的情调品位，并非扭捏体态，而是自然散发出来魅力，优雅从容的媚气是谁也挡不住的！

情调打扮：崇尚自然

一切的打扮都要像呼吸这样自然！

当你买了件新衣服回来，千万不要爱惜它而舍不得穿。而应该先在家中穿一阵子，习惯了，才可以穿到宴会或社交场合中去。

有些人穿了新衣服；因为不习惯，或者太爱惜，有一种浑身不自在的感觉，连旁人也感觉到她的不自在。这种情况下，新衣服又如何能增添你的魅力呢，更别说仪态万千了。

所谓仪态，其实是一个人后天培养出来的。见识、修养、学问、

思想等,它影响着人的言行举止,就是一个人的仪态。所以,即使你目前的仪态有不尽可人之处,还是可以通过努力来加以改变的。只是,这种努力最好不要在人前显露出来,否则就会给人一种做作、不自然的感觉。所谓扭捏作态,是女性们的大忌。

1. 只有合适于自己的衣服颜色才是漂亮的!

颜色对于人的美化有心理效能。例如:红色象征热烈、好动,热情的人不妨穿上它,可以显得青春浪漫;白色则意味着纯洁、高雅,性格沉静的女孩穿上它,会显得更加纯洁、迷人……

但场合也不可不注意:公关小姐不宜选虽然合体但却过时的衣服;商界人员不宜穿时装设计师推出的时髦风格;电影导演在工作时不宜穿过于正规的西服;而教师也不宜穿流行歌手式的服装……

问题是你得找出可以体现你生活方式、特性、社会身份和年纪的服装。

2. 聪明的女士在选择服装时应该注意以下几点:

(1)单一颜色的衣服可以受到“瘦长”的效果,而大胆的印花、格子布、花色布等容易使人产生“宽大”的错觉。

(2)线纹有使人“增高”的作用,横条纹——特别是在腰部的地方,会使身体有被“斩断”的感觉,从而产生变矮的效果。

(3)鲜明的色调给人膨胀的感觉,而颜色黯淡的则显得细瘦,不醒目。

3. 今日上班服

打开衣柜,找件上班服,可能不是黑就是灰。不是西服就是西裙。在以往的日子,这是最保险的颜色。但现在不同了,今日的上班服不再古板。你大可以给上班服玩玩花样。

有一位设计师说过:“我相信时装是会随着生活模式的转型而改变。在高科技的未来世界,时装与生活的关系肯定会更加紧密,

当生活愈电脑化,人与人之间面对面的沟通机会就愈少,衣服的象征意义便没意思了,取而代之的便是切合实际生活需求的服饰,同时,社会规范的减少,个体的自由度必然大增,当人可以真正随心所欲去打扮,多样化的打扮式样就会增加时装的派系,不同风格的时装将愈来愈多,这就是我根据时装与生活的关系而预测的未来时装发展方向。”今日的上班服的变化,在某种程度上也刚好与设计师预测的相吻合,世纪女性的上班服已不是传统观念上的穿着式样和形式,而是有了根本性的转变,这种转变是现象上的转变和更新,是世纪之交的转变,它彻底告别了古板、刻意,变得更有型、更醒目。

套装(裙套装和裤套装)走年轻化的道路,这是大势所趋,各大品牌的系列均变得年轻化,因为这是一个崇尚青春和朝气的新纪元,年轻化成了永恒的时尚,年轻化的新套装系列,简单中略带优雅,可以是绿、红、杏色,迎合了现代女性的心理需求,也是未来一段时间套装的发展方向。

捆边的套装已悄然兴起,在简洁修身剪裁的套装中运用捆边工艺,如同蜻蜓点水般富有诗意,修身裁剪的各种夹克配修长的长裤,再配一件缀珠毛衣,又可为参加晚宴提供方便,同时也体现了现代人对穿衣功能性的追求。

上下不同质料或不同样式的两件套装的设计,满足了女性随心所欲打扮的愿望,一反传统上下绝对统一的形式,黑色缀珠羊毛夹克与缀珠宽腰带、黑色长裤组成黑色的经典故事,象牙色丝质硬纱夹克,丝质硬纱衬衫配黑色羊毛长裤,都是反传统的设计组合,不同质感相互映衬,刚强与轻柔,形成反差,令女性更加娇美。

将男装的潇洒元素移植在女装中,使女装的性感在男性化的渲染下,更加迷人,将女性干练、妩媚展露无遗,体现了世纪末上班服的又一神韵所在。

高科技面料亦运用在套装中,有了科技的辅助,加上设计师的独特意念,使上班服更加前卫,带给女性的是从未有过的舒适感和科技感。

另外,与上班服相配的手袋材质有皮毛、尼龙、绒布等等,颜色遍及灰黑色、灰色、紫啡色等多种颜色,化妆方面较注意眼线液的运用,这是时尚女性不可忽略的环节。

今日上班服整体的色彩倾向,以自然色彩为主,米色、咖啡色、黑绿色,而骆驼色是今季的大热门,材料趋于多样化,上班服的整体语言是多情的。

衣装的情调气韵

面对千姿百款的时装,究竟穿哪一款哪一式才能使你显得最美丽动人呢?

生活中,有的人无论穿什么样的名贵高档时装,总让人觉得俗不可耐,可有的人哪怕是穿再简单素雅的衣服,也能显现一种迷人的超凡脱俗的美丽。何故?窃以为,着装者的文化素养、气质风格,与对服装的选择、搭配、衣着怠意产生的衣装气韵不同是其关键。

衣装气韵,是由服装的色彩、款型、质地和着装者的文化素养、精神气质、穿着方式,着装环境等多种因素在交流与统一中,表现出来的一种由衣装意境、韵味组成的状态美。同样是西装,有的男士穿着给人一种优雅洒脱、庄重稳健内涵丰厚的感觉,而有的男士穿着留给人的则是一种局促满身、木讷可笑、贫乏无知的印象;同样是旗袍,在有的女士身上能透着一种典雅、华贵的风韵,在有的女士身上,显现的却是一种矫揉造作的媚俗。因为,作为非语言性的信息传达媒体,服装在与人体造型的过程中,是能将着装者的气

质揉为一体,对衣物的形态美进行再雕塑,对着装者的衣装形象再创作的。

一袭靛蓝紧身牛仔褲,一款蓝白牛仔衬衫,配上各种质地款式的小马甲,这种学生们永恒的时装,展示着属于他们自己的青春风采。色调沉稳的长装短裙,丝袜皮鞋,将活跃在社会场合的白领丽人们包装得精干练达,气势夺人……服装作为一种文化,构筑着一种形态的美,服装作为社会心理的立体反映,又营造着一种通过意境和韵味表现的状态美。

有形的时装之所以能感染消费者,无不是有沉甸甸的无形文化在做深厚的底蕴。西方的动与东方的静,古代的恒与现代的变,华贵的时装总是由这无数的密码缝制而成的,审美的幼稚和文化的缺氧,又怎能解读款款华彩霓裳呢?

当一些女士不借衣装巧妙地掩饰起短弯腿肥胖臀而争穿紧身裤,当一些名流、艺术家穿着圆领衫去赴盛会显出一副傲视众生的神情,当一些父母官西装革履地在穷乡僻壤访贫问苦,当一些中学生穿西装打领带坐在教室里,用一套传统版型的西服套装裙来追求表面的成熟时,谁说这不是文化的匮乏与稚弱?作为一种深刻而复杂的精神文化心理的反映,服装与着装人修养气质文化意味不和谐,服用者就难以用服装将自己的社会地位、职业、政治信仰与主张,所担负的社会责任、经济基储文化素质、个性等传达给别人,就会在衣的包装中事与愿违。

深深扎根于时代文化形态中的时装,决定了着装入的学养风度能为其增色添彩,能对其再创造出各种各样的艺术效果,能使其增价升值。所以,求购挑选时装时,读懂了衣装的气韵,就不难找到能将自我装扮得风流倜傥、美丽迷人的时装。

修正着装人体型上的缺陷,张扬其长避其短—衣装美的首要功能。臀大腿短者,用长到盖鞋面的直筒裤,可造出腿部线条较长

的轮廓,而拥有双曲线柔和的修长玉腿者,用超短裙健美裤是可充分展露其美妙的。

正确表露自我气质和身份,展示属于自我的风采——择衣选装的首要标准。是青春少女,如学着包装出一副贵族少妇的雍容华贵样,显现的只是一些浮躁,失掉的则是无价的青春;一些男职业艺术家为舒展其不甘寂寞的躯体和袒露其天性,不约而同地留起胡子和长发,大得自在,而一些心灵并未入境者学此装扮,却显得做作不安无地自容。

依环境场合相得益彰地穿出个性特色——衣装礼仪美的关键。借服饰修饰体型,穿出个性的风采,只是衣装文化成熟的一个方面,使自我的衣装与要展示的环境和场合相称,才能真正表现一种衣装气韵的状态美。不少周旋于高层次交际场所的人们,常为自己衣装的花样不够繁多、档次不够顶尖而发愁,但交际场所表现的是人,而不是时装精品店中的各类高档的服装。

一袭衣装的衣摆领袖处,无不折射着时代的风度和气象,欲将自我装扮得更漂亮迷人,首先就应该拥有气韵这件人见人爱的、只有自己才独有的时装,这款不会因换季降价,也不会因岁月苍老而褪色的时装,会是你一生中最美丽的一件,又非金钱所能求得的时装。但愿我们每人都能有一件这样的时装!

与星座同行的服饰风格

1. 水瓶座的服饰风格:创意出位表现

喜欢创新的水瓶座很容易被新式的服饰所吸引,她们层出不穷的念头也体现在日常穿着上——紧随潮流,甚至创造流行。她们的打扮有时新潮,有时怪诞,她们对时髦的东西总是不遗余力地追求。

2. 双鱼座的服饰风格:休闲、轻松、随意的情调

双鱼座的人适合没有约束的服装,柔软的布料,宽松的外形,重重叠叠的搭配,轻松随意。太过整齐的搭配会让她们浑身不舒服,只有棉制的、麻制的休闲服才能衬托她们悠闲的气质。

3. 白羊座的服饰风格:利落的中性打扮

一爽朗、利落是白羊座与生俱来的性格倾向,所以体现白羊座率直个性最好的服饰风格是简单而直接,白羊座的女性更适合精练而略有男性或中性装扮的服饰,而非华丽繁琐的女装。

4. 金牛座的服饰风格:委婉含蓄的风格

金牛座的人很重视服饰品味对于服装画龙点睛的作用,因此更注重服饰的搭配和品质。圆润线条的服装能稍稍削弱金牛座固执的个性特征、悬垂性好且布料柔软的服饰也是她们的最佳选择。

5. 双子座的服饰风格:富有时代感的伶俐轻巧外形

由于双子座好动的习性,紧短或合身的轮廓才能令她们灵活运动,更显纤巧。各式几何图形极富现代感,正适合在都市中飞跃穿梭的双子座们。一些精致的细节能为她们的装扮造成视觉亮点。

6. 巨蟹座的服饰风格:宽大、平和、包容性强

巨蟹座的人适合较圆柔的服装轮廓,不需要太锐利的棱角细节。温馨浪漫的巨蟹座喜欢平和、安静的居家感觉,因此宽大的衣服和比正常尺寸大的罩衫能使她们觉得舒适自在。

7. 狮子座的服饰风格:华丽的皇家风范

绚丽而夸张的华服能令狮子座们感到安全而满足。金色的锦锻、大红和橙色的丝绒,或是镶满亮片的刺绣,最好再加上点皮毛镶边。这类皇家贵族的豪华服饰,让多姿多彩的狮子座充分展示风度。

8. 处女座的服饰风格:经典与完美的化身