



N 女性自我美化8分钟
NXZWMHBFZ

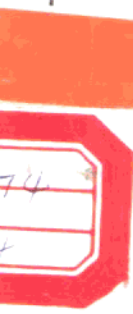


群华 主编

2分钟

着装术

辽宁科学技术出版社



女性自我美化 8 分钟

· 编者的话 ·

着装，是一种生活美的艺术。倘若你能有这样一本书，使你能在 2 分钟内，根据你的体形、脸型，以及你一天中最重要的活动，来迅速做出着装的最佳选择，以展示你的个性和风度，我想你一定会为拥有她而感到惬意。

——《2 分钟着装术》就是这样一本书。

目录

弥补手臂缺点的着装术	1
弥补胸部缺点的着装术	2
弥补臀部缺点的着装术	3
弥补腿部缺点的着装术	4
尖脸型女性的着装术	5
长脸型女性的着装术	6
方脸型女性的着装术	7
圆脸型女性的着装术	8
洽谈生意时的着装术	9
社交场合的着装术	10
参加联谊会时的着装术	11
出差时的着装术	12
逛街时的着装术	13
旅游时的着装术	14
在海滨游玩时的着装术	15
野营时的着装术	16
参加舞会时的着装术	17
参加音乐会时的着装术	18
参加晚宴时的着装术	19
星期天的着装术	20
去酒吧时的着装术	21
晚间散步时的着装术	22
到夜校学习时的着装术	23

弥补手臂缺点的着装术

手臂太细的女性，其上衣的袖长要以盖住腕关节为宜。必须穿无袖的衣服时，以能盖住肩膀为原则。

手臂太粗的女性，应该穿略微贴身的上衣，其袖口宜宽，短袖的长度应为上臂的 $\frac{3}{4}$ 。

手臂太短的女性，袖长要比一般人多出1厘米左右。假如手臂不很粗，袖子稍微紧一点无妨。

手臂太长的女性，宜穿短袖或是能盖住肘关节的半长袖。如果穿长袖的上衣，其袖的长度要到腕关节上面1厘米左右。



2分钟普美术

弥补胸部缺点的着装术

胸部太小的女性，应该穿宽大的上衣、长背心或短夹克，也可利用碎褶、花边、蝴蝶结等饰物扩大前胸的视线范围。

胸部太宽的女性，宜穿吊带式的露背装，或削肩、无袖的上衣。如果在衬衫的外面罩一件背心，可使胸部看起来较窄。

胸部太大的女性，宜戴无海绵衬垫或下端有钢丝托架的胸罩，前胸的花色尽量素雅，以直条花纹为佳。

胸部太窄的女性，应该穿用柔软衣料缝制的上衣，也可穿袖管蓬松宽大或有横条纹的上衣。



弥补臀部缺点的着装术

臀部扁平的女性，应该穿足以遮住臀部的长外套，同时要尽可能地束紧腰围。也可在裙子或长裤的左右髋骨处做口袋或花边，这样可使臀部看起来比较浑圆。

臀部肥胖的女性，应该穿能盖住臀部的上衣，也可穿花上衣、素裙子，以使别人的注意力集中到你的上身。

臀部窄小的女性，应该穿长衣及髋骨的夹克或毛衣外套。裙子、长裤的布料宜选用浅色的格子呢或其他有大型图案的品种。





弥补腿部缺点的着装术

腿部粗胖的女性，应该穿下摆较宽的A字裙、百褶裙、伞裙等，此外还要注意使裙、裤和鞋袜之间的色彩相互协调，不要形成强烈的对比。

腿部细瘦的女性，应该穿横条纹且质料较厚的裙子或长裤。裙长要及膝，或至膝下2—5厘米。

小腿肚太粗的女性，应该穿长度及膝的裙子，或裤管宽松的长裤。同时宜穿跟部稍高的鞋，它可使小腿看来较为修长。

小腿太细的女性，其衣裙的质料宜轻柔，长度恰好能够盖住小腿。灯笼裤、裙裤、马裤的长度要至小腿。





尖脸型女性的着装术

尖脸型的女性在服装领型的选配上，比起其他脸型要容易得多。无论是圆领、方领、立领都可以，但以大翻领为最佳，它可以通过领型外翻加宽的形式，弥补脸颊稍窄的不足。如果脸型过尖或颈部细长，要选择能遮盖住颈部的领型式样。这种脸型的女性对服装面料的色彩有较强的适应性，深、中、浅色均可。



2分钟替装术

长脸型女性的着装术

长脸型女性在着装时，一般规律是不宜穿V形领口或开得很低领口的服装，宜选择水平领型，如一字领、方领、圆弧形披肩领等等。此外，长脸型女性还要根据季节选择衣料的颜色，如夏季或春秋季节可选用浅色或中性色彩，像浅绿、藕荷、淡蓝、米黄、粉红色等，也可在领边上加深色花边。这样可调整人们的视觉，使脸型、领型相互协调。



9



方脸型女性的着装术

方脸型女性的着装要点是通过服装的选择，以减少脸型的棱角感。挑选领型时应以双翻领、青果领、领带领、小圆角领为宜。避免采用方形或横形领。面料的色彩以中性为佳，如淡黄、粉红以及宽条或窄条的色料。需要指出，方脸型中的老年女性，尤其是其中的胖者，其两颊的肉下垂，在服装领型的选配上要多采用深颜色的面料，它可使面目显得年轻，也可表现出老年人的庄重、大方。



圆脸型女性的着装术

圆脸型女性在着装时，其领型的选择与方脸型女性有所不同，在一般情况下，不宜选择大圆领或前阔后窄的领型，适宜选用略深一些的方形开领、尖领或低领口的服装。面料的色彩以深暗色为佳，如橙色、墨绿色等，能给人一种谐调、素净之感，并能扬长抑短，以达到比自身原有条件更加完美的效果。



洽谈生意时的着装术

洽谈生意的场合是比较正式的，不同于平时上班，着装要讲究一些，仪表要庄重一些，这样可以充分利用第一印象，促使谈判顺利进行。一般来说，穿西装套裙比较好，显得庄重大方而又老练。但是，单单一套西装套裙又太一般了，最好有些相应的点缀物来提高它的效果。西装套裙的颜色可以根据自己的体型和肤色而定，肤色较白、身材苗条的，可以选穿浅色的；肤色稍黑，身材丰满的，选穿深色的比较好。



2分钟替装术

社交场合的着装术

踏入社会以后,经常会有出席各种聚会的机会,这种时候就应该穿得体面一些。如果备有一套黑色或深蓝色的裙装,那么,几乎任何社交场合都可以穿得出去,非常方便。以参加酒会为例,黑色裙装只要在胸前戴上一枚别致的胸针或胸花,或戴一条项链,就可使黑色由沉闷变为豪华。深蓝色也是一种能衬托女性美的颜色,它还和黑色一样,是隐藏缺点的颜色,它可使着装者的身材看来更苗条,皮肤显得更美丽。



参加联谊会时的着装术

参加联谊会这样的活动，自然应该穿得出众一些，若平淡到无人注意，那就达不到所来的目的了。要引人注目，也未必非要大红大绿，或满身珠宝。有时候，只需在随意的装束上略动些脑筋，就能取得很好的效果。许多服装分开看都很平平常常，而组合在一起的效果就大不一样了，它可以不露声色地产生出动人的魅力，当然也能吸引众人的目光。



2分钟替装术

出差时的着装术

出差时一切都应从简，以方便为原则。所以，衣服不要穿得太好，以免带来不必要的麻烦，诸如弄脏、弄破之类。风衣是较好的选择，它既便于穿着，遮挡风沙，又可显示出翩翩的风度。需要着重指出，出差时不宜穿图案太大、太花、大方格及花纹太活的服装。以典雅、简洁为佳，细格、碎花或竖条纹的服装比较适宜。



逛街时的着装术

逛街时的着装要点是不一定非要去赶时髦。因为街上到处都是流行的服装，多一个你并不会引起别人的注意，何必亦步亦趋地跟着别人走呢？只有在简单而普通的服装上别出新意，融进自己的风格，那才叫棋高一招。一般的规律是，衣服的式样要以简单大方为原则。线条、款式一定要越简单越好，切忌混杂太多的色彩及使用太复杂的图案。花边、蕾丝繁多的服装少穿，否则会使人觉得“小家子气”。颜色以统一协调的色系为主，这样可显得高雅大方。



旅游时的着装术

旅游时一定要轻装，负担重了就无法达到游览的目的。因此，带的衣服一定要精简，以实用轻便为原则。裙裤最适合旅游时穿着，它兼有裙和裤的优点，方便凉爽，还可增添几分潇洒。薄质的牛仔衣裙也适宜旅游，可以带上一套。容易起皱，比较娇贵的衣服最好别带，因为旅途中条件简陋，没法“伺候”它们。不论春夏秋冬，旅游时都可以穿旅游鞋，它轻便结实，不管在山地或坡路，都能行走自如。

