

香港 崔宁 编

怎样穿着才漂亮



B834

3

怎样穿着才漂亮

香港 崔宁 编



1990 · 北京 中国友谊出版公司



Z025661

066959

怎样穿着才漂亮

香港 崔宁编

中国友谊出版公司出版
新华书店首都发行所发行
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{2}$ ·7.125·148,000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷
ISBN 7-5057-0336-6/Z·30 定价：3.80元

序

在熙来攘往的人群中，我们的眼光常常会被一些打扮入时的女孩子吸引住，那漂亮时髦、新潮帅气的穿着固然使人的眼光为之一亮；那高雅脱俗、清新可喜的装扮也会令人留下深刻的印象。我们不禁会赞叹道：那服装几乎和她们个人融合为一了，甚至会想着：她们是怎么装扮的？用什么物件来搭配？这些问题本书都将一一为你解答，并告诉你一些穿着上的技巧——服装的搭配，颜色的选择等等，使你也能成为被羡慕的对象。

要被人羡慕，首先就得穿“对”服装。职业妇女穿着适宜，必能博得同事的好感；运动时穿轻松的服装将更舒适；外出时穿得体服装，更能展现气质与风范。这种种穿着原则，我们都专章为你详细介绍，只要你运用巧心慧思，必能消除“穿什么衣服才好？”的苦恼，进而赢得赞赏。

饰物、配件之于装扮，就如同装潢之于房子，都能增添无限的美感，而如何配合你的体态，脸型与服装，就得看你的智慧了。饰物、配件能让你整体的美感显得益发有魅力，既有此画龙点睛之妙，你怎能错过第六章“饰物与配件”的介绍呢？

然而知道了以上穿着的技巧、知识，就能成为装扮上的宠儿了吗？不！因为一般人或多或少都有无法改变如个

1993/6/23

子太高、脖子过长、臀部太大等缺点，这些缺点都会使我们的装扮逊色不少，甚至有功亏一篑的反效果。所以我们还必须切实检讨，了解自己身材上的缺点，然后依照第七章的内容，善用服装、发型、化妆等来掩饰它们，如此你在装扮下就无懈可击了。

穿着的乐趣是不足为外人道的，且在审美的能力与创造的灵感下，你对自己的穿着必会充满某种程度的眼光和信心。当然，装扮都是外在的，所以你若还能不断的充实自己，培养自己优雅的风度及高贵的气质，那么你在穿着上必然是最成功、最受喜爱、最备受瞩目的。但愿你看了这本书之后，每次都能漂漂亮亮地出门，而愉快地度过每一天。

香港·崔宁 编

责任编辑：关 力

装帧设计：张晓光



2000.11

目 录

第一章 穿出你的女性美

- 1 美人的条件是什么 7
- 2 用镜子来发现自己的缺点 9
- 3 善用服装杂志 11
- 4 修饰穿着以显示整体的美感 12
- 5 穿着也是一种情趣 13
- 6 打扮自己是最难的 14
- 7 颜色的选配 15
- 8 要有个人独特的风格 16

第二章 职业妇女的穿着

- 1 穿对衣服上班 21
- 2 服装可帮助你谋职成功 23
- 3 什么是错误的穿着 29
- 4 职业妇女的穿着原则 30
- 5 职业妇女必备的基本服装 35
- 6 决定一种基本的颜色 36
- 7 工作中不要太注意流行 38
- 8 时髦的衬衫 40

9 西装妙用多	45
10 能赢得好评的短外套	48
11 “圣罗兰”风格的服装	52
12 可打扮成女学生的模样	55
13 长上衣与裤装	57
14 接见客户时的装扮	60
15 夏季的穿着	62
16 下雨天的装扮	67
17 职业妇女必备的小常识	70

第三章 外出时的服装

1 参加宴会	81
2 逛街	89
3 上餐馆	92
4 参加舞会	100
5 观光旅行	104
6 参加婚宴	118
7 度蜜月	122

第四章 运动时的服装

1 游泳	127
2 打网球	135
3 登山	137
4 跑步	139
5 打高尔夫球	139

第五章 女人的第二层肌肤——内衣

- 1 如何选购内衣143
- 2 穿着内衣的艺术146

第六章 饰物与配件

- 1 你懂得佩戴饰物吗?153
- 2 帽子154
- 3 眼镜156
- 4 领带158
- 5 领巾161
- 6 围巾163
- 7 披肩167
- 8 胸针169
- 9 皮包170
- 10 手提袋.....175
- 11 皮腰带.....178
- 12 丝袜.....179
- 13 鞋子.....182
- 14 马靴.....185

第七章 穿什么衣服来掩饰身体的缺陷

- 1 上半身长的人191
- 2 臀部低垂的人192
- 3 臀部大的人192
- 4 臀部小的人194
- 5 身材高大的人195

6 矮小的人	196
7 肥胖的人	199
8 瘦削的人	201
9 脖子又粗又短的人	202
10 脖子太长的人	204
11 脖子有皱纹的人	206
12 胸部太小的人	208
13 胸部太大而下垂的人	209
14 胸部不平衡的人	211
15 腰部粗大的人	212
16 下腹突出的人	213
17 胃部突出的人	215
18 大腿粗的人	216
19 膝盖不雅的人	217
20 小腿粗大的人	219
21 脚踝粗的人	220
22 O脚·X脚的人	221

第一章 穿出你的 女性美



1 美人的条件是什么

欧美人天生即与亚洲东方人的肤色、发色、骨骼、生活习惯、饮食、宗教以及过去的历史和现代的观念皆迥然不同，所以欧美人条件是和亚洲美人的条件不同的。

欧洲人所想象的美人条件之基础，乃具有古代希腊神话中的美丽女神之姿态。比方说，他们对于女神维那斯即有着传统的崇敬。

流线型的黄金色头发配合蛋形脸、眼鼻端正、海蓝色的眼睛、牛奶颜色的肌肤以及具有均匀感的丰满姿态，这些美丽是东方人所无的特色。

虽然具有这些基本条件，可是，从历史过程着眼，每一时代所追求的美人条件仍有所改变。在这些变化中，有些是部分性的强调，但仍令人产生无比的兴趣。在此，依时代之经过而来简单的探讨。

古埃及人对于美女之条件中强调必要具备大眼睛、神秘性闭着的嘴唇而整体上具有圆滑性的身材曲线。

至希腊时代初期，杏仁型的眼睛、两端稍微翘高的嘴唇以及柔软的头发等等都是美人的特征。

中世纪文艺复兴时代的女性美可能由于受到基督教的影响，因而重视内涵(精神方面)胜于外貌，甚至有人认为圣母玛利亚所具有的和蔼亲切、丰满感以及温和性才称得上是女性美。

十八世纪是文化灿烂的时代，此时代的女性美确实引

人注目。当时，美女的至要四条件乃是优雅、优美、纤细、高尚，这种观念流传至今。

那么，中国的美人条件又是如何呢？

汉朝时代的中国美人条件却是瘦得弱不禁风的女性，例如赵飞燕。至今，仍有人说燕瘦环肥，“燕瘦”即指赵飞燕的美人型。

但是，武则天时代以及唐朝时的玄宗皇帝时代，却又以稍微肥胖、矮小、小脚为美人的条件。著名的杨贵妃正是矮小肥胖的美女，肌肤白皙，又有一头乌黑的头发以及樱桃小嘴。后来，又由于女人必须缠脚，因而中国女人的腰部即有了异常的发达，这种美人的观念也出现了各种旖旎的形容词。比如，“似黑鳅般的又黑又光亮的头发”、“新月型的眉毛”、“似玉葱般的手指”、“柳腰”等等。

至今，中国女性仍很羡慕雪白的肌肤，所以，自古以来，就喜爱采用白粉的化妆品。

现代的美人条件，大致如下：（1）具有健康的身体；（2）令人有清洁感；（3）均匀的姿势；（4）开朗、活泼的个性；（5）虽然经过装扮，可是，表面上似乎没有装扮的自然美；（6）对于社会状况与世事，有概括的认识等等。

所以，古代只为了让男人欣赏的女人，如今，却也必须是会工作的健康又活泼者，才称得上是美人。

因此，天生即有缺陷的体型或脸孔，对于现代人而言，丝毫不必再悲观。由于现代女性皆明白无论任何人都无百分之百的优点。每一个人都有其优点与缺点，只要在美容方面巧妙地弥补其缺点而增添其优点，如此，即可使自己显得更美丽动人，这也是现代美人的特征。

2 用镜子来发现自己的缺点

“无论如何，必须了解自我本身。”我们经常可听到这句话。虽然我们都能了解这句话的意思，可是，真正要观察自己却是一件不容易的事。也可以说，人总是不愿承认自己的缺点的。倘若一个人能虚心接受自己的缺点而来修正，则必定可变得更美更具魅力。真正地了解自己的身高、脸型之大小、腿的长短、肤色等等，如此，才可选择合乎自己的色调、发型、衣服之设计、帽子、皮鞋以及手提包等等。

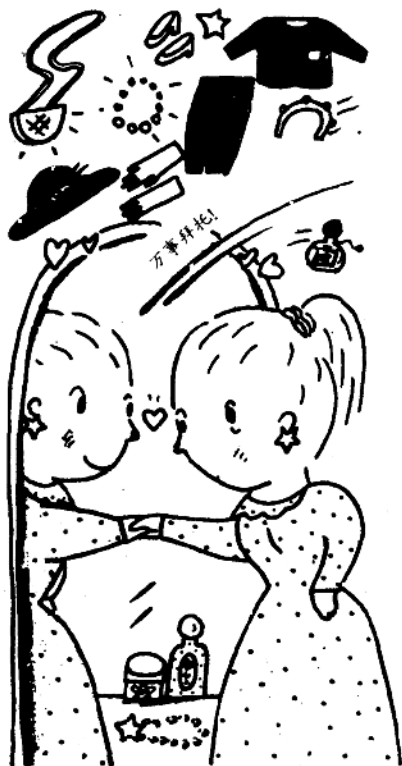
有些女性并未认清自我本身，就随意模仿他人的装扮，或由于模仿服装杂志的某些服饰，因而往往装扮得很怪异且引起众人的讥笑。

想要确切的了解自己时，必须有一面大镜子来照映出自己的全身。有些女性领到了公司的奖金时，立即购买宝石、项链、戒指、高贵的毛皮大衣，但为了能配合自己的脸型、表情，也必须有一面大镜子，以便于观察装扮后的自己全身。这一面大镜子必须置于随时皆可照映出自己的自然姿态与表情的场所。

当女性端坐于镜子前来观察自己时，其仪容自然是很端正，如此，即无视真正的自我本身，所以必须要用第三者的眼光来观察，才可了解自我本身的姿态，而很自然地察觉镜中的自我本身以及举止行动，也唯有如此，方能得知自己是否很自然，是否有不正的姿态，表情是否黯淡，也

才能察觉自己意想不到的部分。

察觉了镜中的自己外貌，而了解其缺点，再想法如何弥补缺点。



要想更美丽动人，即必须以镜子作为良伴

3 善用服装杂志

我们经常可在街头看见一些女性并不考虑自己的体型而穿着几乎拖地的长裙，也有些女性不考虑装扮的整体平衡感而随意穿着长筒鞋。

不明白装扮的平衡感，是要不得的，也由于不明白，往往自认自己的装扮才是最佳的。这种人必须要从最基本的装扮学习开始。

由于交通发达，现代人即可迅速的获知各种消息。比方说，巴黎所流行的各种消息或图片以及美国的服装模特儿所表演的服装盛况皆能迅速获知或观赏到。

也许有些人深感“如果我不知这些消息，一定无法跟随时代的潮流！”且因而产生不安感，这种人必定是占大多数。又当翻阅到某些服装杂志记载着今年所流行的服饰时，即感觉自己不久前所订制的衣服似乎已经落伍而不能再穿着了。

对于这些服饰讯息，若无故产生不安感，则证实自己在这方面仍属刚起步的时期。在此时期中，倘若自己专一学习研究，则未来在“美”的方面必定更深具灵感且更会装扮。

前面所说的学习研究并非极困难的事，仅须多加翻阅流行服饰的杂志以及阅读各种合乎时代的书籍，且了解世界之潮流，如此，自己即可很巧妙地来运用。

全模仿杂志所登载的服饰并不一定是最配合自己的身