

“十一五”国家重点图书

共青团中央青农部 组编



穿衣搭配技巧

袁燕戴超 主编



农村读物出版社
中国农业出版社

 **新**农村新青年文库

穿衣搭配技巧

共青团中央青农部 组编

袁燕 戴超 主编



农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穿衣搭配技巧/共青团中央青农部组编; 袁燕, 戴超
主编. —北京: 农村读物出版社, 2007. 1

(新农村新青年文库)

ISBN 978-7-5048-4993-9

I. 穿... II. ①共...②袁...③戴... III. 服饰美学—
基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158725 号

责任编辑	张鸿燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	中国农业出版社
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京通州皇家印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	4.875
字 数	117 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	6.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《新农村新青年文库》编委会

主任：

陶 宏 共青团中央青农部部长
刘增胜 中国农业出版社总编辑

副主任：

林 青 共青团中央青农部副部长
王立健 共青团中央青农部副部长
曹孟相 中国农业出版社副总编辑

成 员：

宁 澈 卫 洁 韩丽萍 蒋 华
刘冠宇 周承刚 张 豪

丛 书 前 言

党中央从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度，提出了建设社会主义新农村的重大战略举措，为我国新农村建设勾画了美好蓝图。伟大的时代成就非凡的事业，美好的前程激励不懈的追求。建设社会主义新农村，为广大农村青年发挥聪明才智、实现人生理想提供了广阔舞台和难得机遇。要在新的时代中建功立业，广大农村青年就必须着力提高文化科技素质，切实增长就业创业技能，积极培养市场经营能力，努力成为“有文化、懂技术、会经营”的新一代农村青年，这也是社会主义新农村建设和构建社会主义和谐社会的基础工程和重要任务。

竭诚服务青年是共青团一切工作的出发点和落脚点。努力服务广大农村青年实现增产增收、成长成才，关系当前，牵动长远。当前，共青团中央正全力实施“青春建功新农村行动”，重点推进服务农村青年转移就业创业、农村青年中心建设和乡村青年文化建设等工作，对引导农村青年积极服务社会主义新农村建设提出了具体

要求，推出了具体举措，取得了阶段性良好效果。为进一步满足广大农村青年日益增长的生产生活和学习成才的迫切需求，共青团中央青农部以“关注焦点、瞄准致富点、找准需求点、抓住热点、切入视点”为原则，编辑出版“十一五”国家重点图书——《新农村新青年文库》，包括和谐家园、发展生产、劳动力转移、科普宣传、文化教育、自主创业、小康生活、生态环保等八方面内容的100本书。冀此服务和帮助广大农村青年进一步丰富知识，开阔视野，增长才干，带头倡树文明健康积极向上的时代新风尚，踊跃投身社会主义新农村建设和社会主义和谐社会建设，为全面建设小康社会，为实现中华民族的伟大复兴，奉献青春、智慧和力量，努力谱写出新一代“我们村里的年轻人”的奋斗之歌。

前 言

世界是由男人和女人组成的。无论从择业到择偶，从交友到社交，从娱乐到商务往来，男人和女人都承受着选择与被选择的压力。这可以是纯审美需求意义上的选择与被选择，可以是纯功利需求意义上的选择与被选择，或者两者皆有。在选与被选过程中，男人和女人都不断寻找着、改变着。而作为人的外在形象——服装和服饰，则无声地透露着一切，成为内在人格的外在体现。高品位的服装和服饰搭配在一定意义上已成为人们进入社会的入场券，它们会使男人、女人赢得更多选择他人或被他人选择的机会和几率。这无疑是一个好的开始、一个成功的开始。

那么，如何装扮出一位雅致、精干、有品位的优秀男士，如何装扮出一位高雅、靓丽、脱俗的魅力女性即是本书的旨趣所在。本书主要从择业、择偶、交友、社交、业务往来等方面就男性和女性服装服饰搭配艺术进行介绍，旨在给读者以一定的指导和参考，同时也兼具娱乐欣赏性和满足拓展视野之需。

本书中的“男士服装经典”由马冬编写，“男士配



饰精品”由刘向东编写，“女装搭配艺术”由丛红艳编写，“女装饰物与配件”由周江编写，“美丽你自己”和“着装误区”由袁燕编写。全书由袁燕、戴超主编，袁燕负责统稿、绘图。

由于时间仓促，且水平有限，书中疏漏和不尽如人意之处在所难免，希望专家、同行和读者批评指正。

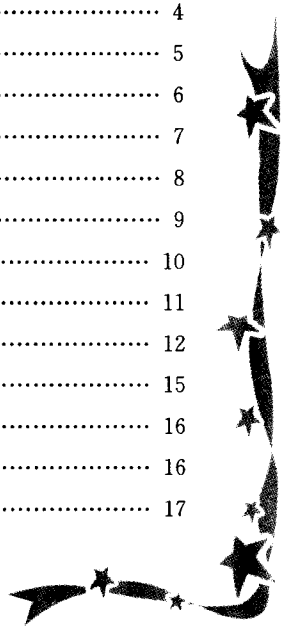
编者



目 录

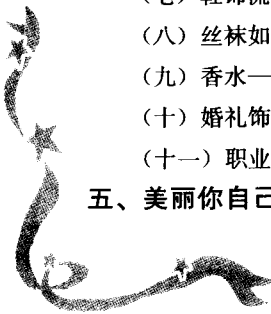
丛书前言 前言

一、男士服装经典	1
(一) 以“貌”取人另说	1
(二) 办公室着装掌故	1
(三) 正装经典——西服套装	2
(四) 了解正装，做有品位的男士	3
(五) 西服的挑选“招数”	4
(六) 西服穿着“基本法”	4
(七) 正装经典搭配	5
(八) 正装拍档——大衣与风衣	6
(九) 正装西服的伴侣——衬衫	7
(十) 西服的保养与“美容”	8
(十一) 巧着正装去面试	9
(十二) 商界着装话赢家	10
(十三) 约会巧着装	11
(十四) 特定场合的着装之道	12
(十五) 服饰新概念——周五休闲装	15
(十六) 舒适的日常休闲服	16
(十七) 活力轻松休闲装	16
(十八) 男性贴身个性服装	17



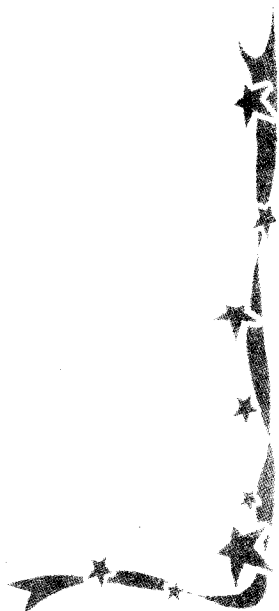


二、男士配饰精品	19
(一) 领带尽显男性魅力	19
(二) 男人的鞋	28
(三) 男人的袜	31
(四) 男士的首饰	34
(五) 尽显男士风采的手表	35
(六) 丝巾不再是女士专利	36
(七) 男人的腰带	36
(八) 香水与男士	37
(九) 面子：不可小觑	38
(十) 矮个男士也风流	39
三、女装搭配艺术	41
(一) 职业女性穿衣技巧	41
(二) 休闲女性穿衣之道	50
(三) 居家女人穿衣之道	64
(四) 幸福时刻的女人最美丽	69
四、女装饰物与配件	73
(一) 首饰与女性形象设计	73
(二) 发饰：“提醒”美丽的秀发	86
(三) 夏季如何选择太阳镜	88
(四) 选戴帽子的技巧	89
(五) 围巾的妙用	91
(六) 风华绝“袋”伴靓装	97
(七) 鞋饰流行风潮	100
(八) 丝袜如何显露魅力	104
(九) 香水——服饰的最后搭配	106
(十) 婚礼饰品大集合	107
(十一) 职业女性的配饰集合	109
五、美丽你自己	110





(一) 不完美者的美体着装策略	110
(二) 女性的仪态美	124
六、着装误区	137
(一) 美丽女人着装大忌	137
(二) 美丽女人包装误区	138
(三) 五大减肥纠错	139
(四) 不讨人喜欢的女人	141
(五) 令人反胃的男人	142





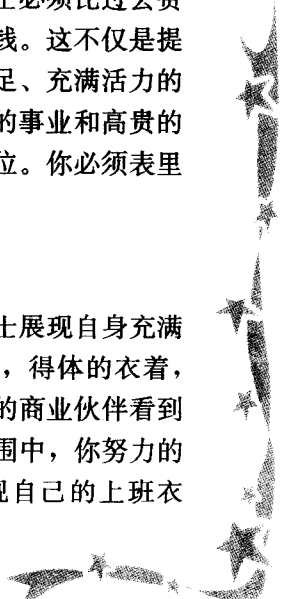
一、男士服装经典

(一) 以“貌”取人另说

现今的男士，着装不仅应当得体，甚至还需要穿出较高的品位。在某种程度上，衣着可以影响一个人在这个时代、这个社会获取成功的努力。美国男装设计师、意大利人沙尔斯萨雷尼(SAL CESARANI)认为，尤其是年轻人，现时更需有出色的衣着，他说：“目前工作的空缺不多，好的机会更少，如果一个刚毕业的年轻人，不能予人醒目、聪明的印象，又怎会获得聘用呢？”在这里，姑且不论以“貌”取人是否公平，现实世界中，机会确实往往首先是无法脱俗地戴着以“貌”取人的有色眼镜，向幸运儿绽出微笑的。现代社会中，客观要求男士必须比过去费更多心思在衣着上，当然还要包括投入更多的金钱。这不仅是提高个人生活水准和审美品位，更是这个越来越富足、充满活力的时代蕴育出的、对男士的社会要求：你应有成功的事业和高贵的品质，也必须要有优雅的风度以及相应的着装品位。你必须表里如一的完美，才够格做一个现代的优秀男士。

(二) 办公室着装典故

办公室是男士成就事业的地方，也是品位男士展现自身充满活力和自信的成功形象的最佳场合。优雅的举止，得体的衣着，可让上司欣赏、同事喜爱、下级拥戴，还会使你的商业伙伴看到你的实力和对他们的尊重。在这样理想的工作氛围中，你努力的工作将更易获取最大的业绩回报。请男士们重视自己的上班衣





着，认真对待以下给出的周一到周五最佳穿着安排。

周一：经过周末的休整和充电，你一定要以充满干劲儿的精干形象走进办公室。你最好穿深色西服套装，白衬衫，系色彩庄重的领带，并穿黑色的皮鞋。这样的“周一男士”，无论是向上司领命，或向下级布署，都将给人一种刚毅、扎实的可信赖的感觉。

周二：男士可将领带换成醒目的款式，小小的变化可使你的小工作环境略显轻松，很利于你工作中创造性思维的发挥。

周三：男士可换穿灰色或有条格的衬衫，领带也要相配。这种变化，让你在办公室中始终处于众目的“交点”，时时激励大家保持如一的工作热情。

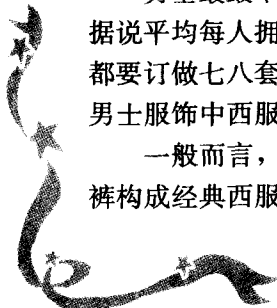
周四：男士可着浅灰色西服套装，或上深蓝下浅灰的西服搭配，脚蹬棕红色皮鞋。整体效果着重体现出一种潇洒和轻松的感觉，使你的办公室形象流露出丝丝“文武之道，一张一弛”的韵味。

周五：可是个大问题！美国的大公司，甚至包括 IBM 都在大刮办公室“周五便装日”之风，假若你的公司允许，你一定要穿便装，如果你的公司还未能赶上流行，有品位的你也要在周五的办公室中，多少穿出一点休闲的味道。有一个既安全又方便的办法：你仍保持周四的装束，但卸下领带放入手提箱中（急需时，仍可立即取出系上），一只手插在裤侧袋中走入办公室……

（三）正装经典——西服套装

男士最最不可或缺的衣着就是西服套装。日本的上班族男士据说平均每人拥有二十四套西服套装。而那些社会名流，一季度都要订做七八套西服套装。由此可见，在一个较发达的社会中，男士服饰中西服套装可谓当之无愧的主角。

一般而言，西服套装由上身的西服、西服马甲，下身的西服裤构成经典西服三件套，并与衬衣、领带、皮鞋和袜构成男士标





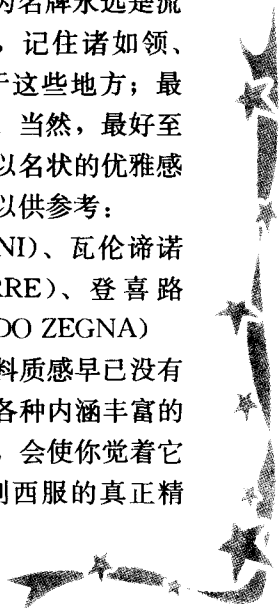
准西服套装整体形象。西服套装主要的轮廓风格大致分为英式、欧式和美式，其中英式可以讲是其他风格形式的母板体。时至今日，随着西服材料和缝制工艺的改进，世界文化的融合，各种风格的相互影响，相互渗透，在各国西服之间已不易找到风格上鲜明的地域性差异了。现在的西服套装，在某种意义上是几种世界性流行风格并存，如秉承英式贴身庄重风格的所谓古典风格，色彩浅艳、质感飘逸的地中海风格等等。对男士们而言，西服套装这种经典衣着的穿着方式也多变起来，出现了正装休闲化搭配的趋势，这实在是扩展了西服展现独有魅力的空间，无疑将会更加巩固西服在男士服饰中的主角地位。

（四）了解正装，做有品位的男士

西服制作考究，价格不菲自不必言，作为男士正装，它更要求着装者对西服具较高的认识水准，所谓了解正装，方能穿出品位。名牌西服的风格独具和缝制精良都是一般西服无法攀比的，一个想穿出正装品位的男士，应去名牌西服店，了解什么才算是好西服。首先你要认真记住名牌西服的款式，因为名牌永远是流行的先导；其次，你要细看轻摸它的面料质感，记住诸如领、肩、口袋等细节，西服款式的变化往往多集中于这些地方；最后，还要注意纽扣色彩和款式与整装的搭配效果。当然，最好至少先买一套好名牌，慢慢体味一下好西服那种无以名状的优雅感觉。以下介绍几个国内可以见到的国际著名品牌以供参考：

包斯 (BOSS)、阿玛尼 (GIORGIO ARMANI)、瓦伦蒂诺 (VALENTINO)、费雷 (GIANFRANCO FERRE)、登喜路 (AIFRED DUNHILL)、杰尼亚 (ERMENEGILDO ZEGNA)

看过这么多名牌后，你会发现现代西服的面料质感早已没有了季节之分，过去那些厚重的毛料、衬料，已被各种内涵丰富的薄型材料取代。一件柔滑而又有型不散的好西服，会使你觉着它似乎有生命、会呼吸，此刻，你也许才能体味到西服的真正精





神，才可以充分享受到做一个有品位的正装男士的美妙绝伦！

(五) 西服的挑选 “招数”

男士有了想穿好西服的念头，经费不成问题后，最要紧的就是尽快学会几手挑西服的招数。

(1) 进入西服店，先要找到一套一眼看去就有兴趣的西服，穿上身在试衣镜里看看大效果是否好。

(2) 细看镜中你身上的西服，肩部是否平直、对称；驳领高低、宽窄是否协调；前片是否饱满、平顺，胸衬挺而又柔；兜位是否对称；扣位是否等距且在同一线上。

(3) 抱臂、伸臂时，紧绷感是否适中。

(4) 手贴裤侧缝，侧对试衣镜，看袖长是否合适；肩、袖联结是否圆滑，袖上有没有竖向、或斜向打绉；前搭门、后身撇不撇，前后身是否处于同一水平线。

(5) 将西服穿在人台上，看后面收肩最细处是否在腰节上；后肩是否平直，后背是否服贴，与后袖笼弧线之间有没有鼓包和横向打绉。

(6) 西服上有超过1厘米的条格都必须注意对条格。重点查看背缝、前肩与后肩接缝、前袖笼弧线与前片的接缝处、兜盖以及所有肩道缝合处是否对上条格。

(7) 检查里布是否防静电，背后有无中叠缝，以便抱臂时不会绷破里布。

(8) 察看商标是否订正，扣线是否牢固，有无线头绽出。

(9) 向店家要求质量和退换承诺，付款后索要一张正式发票。

以上九招掌握娴熟，男士一定可以买到一件优质的好西服。

(六) 西服穿着 “基本法”

男士想穿出好西服的韵味，除了需先买一套好西服外，还必



须在穿着时遵循如下“基本法”：

(1) 西服正装的穿着，按传统要求，有着严格的制式。上衣、西服马甲和西裤这经典三件套，必须是同种面料。

(2) 西装造型严谨、袖子结构以线条美为主，实用性居次。因此西服内除马甲、衬衣外不能再加穿其他御寒衣。冬季寒冷时，可在外面穿一件大衣或风衣。

(3) 西服的领、袖，与衬衣的领、袖配合关系也非常密切。为保护西服领、袖口的清洁和减少直接与颈、手的摩擦，衬衣领的高度应比西服领高出 1.5~2 厘米，衬衣袖长也要比西装袖长长出 1.5~2 厘米。

(4) 西服经典三件套大大小小共有十四个口袋，各有各的用途。上衣两个下袋一般不放置任何东西，以保持上衣下半部分的平顺。西裤右腰节间设一小袋，用来放钥匙、打火机之类的小件。右胸上袋叫手巾袋，专供插一条装饰性手帕之用，决不能放眼镜、钢笔等厚重之物。上衣左右内袋是用以放证件和钢笔的。有些西服还有一个直口内袋来专放眼镜。背心所设的四个袋，用来放名贵的小东西，如古老名贵的怀表。西裤左右插袋做插手之用，两个后袋，右后袋专放手帕，左后袋有纽扣，用来装钱包和笔记本之类。

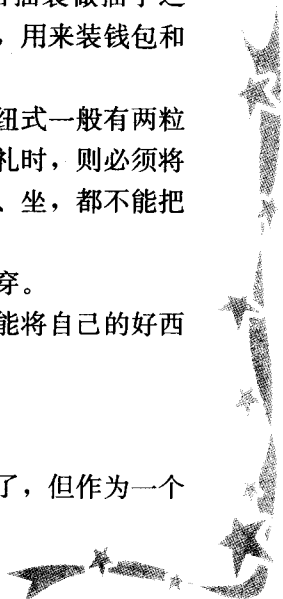
(5) 传统西服有单排纽式和双排纽式。单排纽式一般有两粒纽扣，平时可扣可不扣，但在站着参加仪式、典礼时，则必须将上衣一粒纽扣扣上。穿双排纽式西服时，无论走、坐，都不能把纽扣打开，否则都是不够礼貌的。

(6) 一定要将西服上衣左袖口的商标摘下再穿。

遵循以上的西服穿着法则，相信男士们一定能将自己的好西服穿出品位，穿出感觉！

(七) 正装经典搭配

现代正装西服的搭配方式已大大地丰富起来了，但作为一个





真正的正装男士，了解几个经典的西服搭配形式，是你在穿衣品位上由“必然王国”走向“自由王国”的必经阶段。下面将举数例：

英式搭配：上衣着双排金属纽、枪驳领藏蓝色西服，内穿浅天蓝大尖领衬衣，系红、蓝饰金边宽领带，下穿浅灰暗竖条卷边肥管西裤，足穿灰、棕斜菱格子袜，蹬棕红色系带牛皮底皮鞋。鉴于英式西服是其他西服的母体板式，最能表露传统正装古典、优雅的绅士风度。

法式搭配：上、下身着同色同质的单排纽西服和西裤，色彩或浅灰，或浅米，内穿深灰衬衣，系同色领带（上带小提花图案），足蹬敞口小牛皮软皮鞋，袜色同衬衣色。整体感觉既不张扬，却又一丝不苟、文质彬彬，于细微处流露非同一般的穿衣品位。

美式搭配：上衣深灰色或黑色单排纽西服，腰衣略宽大；内着白色加厚棉质衬衣，系棕色花卉图案领带；下穿米色西裤，脚穿黑色皮鞋。整体风格得体又不拘谨，色彩上鲜亮大气，扑面而来一种充满活力的健康气息。

（八）正装拍档——大衣与风衣

正装西服的穿着法则中，不允许在西服内加穿其他的御寒衣物。但在下雨飘雪的寒冷天气中，在户外仅着西服经典“三件套”，那一定会有损健康的。因此，在秋冬季与下雨时，男士在西服外可加穿大衣或风衣。

在深秋多雨时节，气候潮湿低温，男士在户外活动时，应在西服外加穿风衣。风衣面料一般都经过一定的防水处理。较经典的款式包括有：在风衣肩部另加一斗篷的“僧袍式”；插肩袖、暗扣的“上校式”；上袖带肩章的“军雨衣式”等。长风衣下摆及膝，短款下摆在西服下摆下约10厘米，袖长应比西服长3厘米。另外，风衣在腰节处有腰祥和腰带。风衣的色彩较单调，以