

# 别说你懂内衣

『外穿』的并不是内衣，而是对自己的疼惜  
在看不见的地方，你也一定要好好爱自己

菅原健介 COOCROSS研究会 著  
周翔 译

孙中芳 插图



吉林出版集团 | 吉林文史出版社

# 别说你懂内衣

菅原健介○○○○の研究会 著  
周翔 译  
孙中芳 插图



吉林出版集团 | 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

内衣“外穿”主义 / (日) 菅原健介著; 周翔译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5472-1346-9

I. ①内… II. ①菅… ②周… III. ①女服—内衣—应用心理学—研究 IV. ①TS941.717.9  
②TS941.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第298913号

SHITAGI no SHAKAI SHINRIGAKU by Sugawara Kensuke

Copyright © 2010 Sugawara Kensuke

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有  
吉林省版权局著作权登记图字: 07-2012-4047号

内衣“外穿”主义

NEIYI WAICHUAN ZHUYI

著 者 / [日] 菅原健介 COCOROS研究会

译 者 / 周 翔

插 图 / 孙中芳

出 版 人 / 孙建军

选题策划 / 袁一鸣

责任编辑 / 袁一鸣 钟 杉

责任校对 / 李洁华

装帧设计 / 森象工作室

出版发行 / 吉林出版集团

吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

网 址 / [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 / 长春科普快速印刷有限公司

版 次 / 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本 / 880mm×1230mm 1/32

字 数 / 100千

印 张 / 6

书 号 / ISBN 978-7-5472-1346-9

定 价 / 35.00元

直销电话/0431-86037500 版权所有 侵权必究 举报电话/0431-86037598

# 目录

## 内衣：外穿女人心……5

从遮遮掩掩到大大方方……8

女性与内衣的“心灵感应”……14

内衣是诱惑异性的工具吗……17

“需要被隐藏的衣服”……20

COCOROS 研究会……22



## “透视”女性内衣……25

### 女人需要什么样的内衣……26

内衣的历史……26

内衣塑造曲线……30

与外衣的分界越来越模糊……32

在看不到的地方也要好好爱自己……37

每个女人都有一件幸运内衣……38

外衣 VS 内衣……44

不可视的时尚……46

### 内衣心理学……47

内衣生产 = 汽车生产……47

内衣决定心态……49



- 凸显魅力 ..... 52
- 调整心情 ..... 53
- 治愈 ..... 56
- “内衣依赖症” ..... 58
- 用内衣治愈你 ..... 61
- 内衣也“励志” ..... 64



### 内衣“外穿” style..... 65

#### 男人眼中的内衣..... 66

- 犀利的男性目光 ..... 66
- 反着脱衣服 ..... 72
- “内衣革命” ..... 77
- 看内衣，男女有别 ..... 81
- 胸罩是未婚女性的专利吗 ..... 83
- 关于睡裙的争论 ..... 85
- 内衣时装化 ..... 89



#### 内衣“外穿”主义..... 92

- innerwear 还是 underwear..... 92
- “裸露风潮” ..... 95
- 哪种“走光”更“羞耻” ..... 98
- 内衣无罪 ..... 102

#### 裸露≠羞耻..... 104

- “露”不“露”，是个问题 ..... 104

千变万化的羞耻感 ..... 106

羞耻感“警报” ..... 107

性刺激的管理 ..... 108

脱衣与羞耻 ..... 110

关于脱衣的联想 ..... 112

裸露与性 ..... 114

### 当裸露成为时尚 ..... 115

裸露没什么大不了 ..... 115

羞耻心已经消失了吗 ..... 117

在公共场所喂奶OK吗 ..... 119

不是为了“露”，而是为了美 ..... 121

我“露”故我在 ..... 122

全民裸露时代 ..... 126



### 让身体与内衣谈场恋爱 ..... 127

身体，最熟悉也最陌生 ..... 128

身体与身材 ..... 128

理想的身材 ..... 131

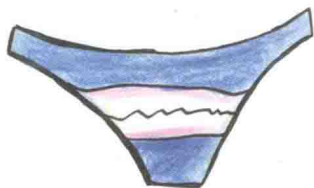
要么瘦，要么死 ..... 133

永不满足的女人们 ..... 135

日韩范 or 欧美范 ..... 139

“八头身美女” ..... 141

理想身材排行榜 ..... 141



五种理想体形……144  
“魔鬼身材”不是梦……146

女性对内衣的期待……149

与内衣一起优雅地变老……151

衰老与美……151

你的身体老了吗……152

年轻才是王道……154

抗衰老是无用功……156

越年长就越不安吗……158

“享受”变老……159

内衣唤回的青春……164

罩杯进化史……165

寻找完美内衣……167



## 新内衣时代——169

内衣也需要赞美……170

内衣的“魔法”……171

外衣“引爆”内衣……176

太爱内衣也是“病”……178

内衣是女人的LOGO……180



## 后记

爱内衣才配做“潮人”……183

# 别说你懂内衣

菅原健介○○○○の研究会 著

周翔 译

孙中芳 插图



吉林出版集团 | 吉林文史出版社





# 目录

## 内衣：外穿女人心…… 5

从遮遮掩掩到大大方方…… 8

女性与内衣的“心灵感应”…… 14

内衣是诱惑异性的工具吗…… 17

“需要被隐藏的衣服”…… 20

COCOROS 研究会…… 22



## “透视”女性内衣…… 25

### 女人需要什么样的内衣…… 26

内衣的历史…… 26

内衣塑造曲线…… 30

与外衣的分界越来越模糊…… 32

在看不到的地方也要好好爱自己…… 37

每个女人都有一件幸运内衣…… 38

外衣 VS 内衣…… 44

不可视的时尚…… 46

### 内衣心理学…… 47

内衣生产 = 汽车生产…… 47

内衣决定心态…… 49



- 凸显魅力 ..... 52
- 调整心情 ..... 53
- 治愈 ..... 56
- “内衣依赖症” ..... 58
- 用内衣治愈你 ..... 61
- 内衣也“励志” ..... 64



### 内衣“外穿” style ..... 65

#### 男人眼中的内衣 ..... 66

- 犀利的男性目光 ..... 66
- 反着脱衣服 ..... 72
- “内衣革命” ..... 77
- 看内衣，男女有别 ..... 81
- 胸罩是未婚女性的专利吗 ..... 83
- 关于睡裙的争论 ..... 85
- 内衣时装化 ..... 89



#### 内衣“外穿”主义 ..... 92

- innerwear 还是 underwear ..... 92
- “裸露风潮” ..... 95
- 哪种“走光”更“羞耻” ..... 98
- 内衣无罪 ..... 102

#### 裸露 ≠ 羞耻 ..... 104

- “露”不“露”，是个问题 ..... 104

千变万化的羞耻感…… 106

羞耻感“警报”…… 107

性刺激的管理…… 108

脱衣与羞耻…… 110

关于脱衣的联想…… 112

裸露与性…… 114

### 当裸露成为时尚…… 115

裸露没什么大不了…… 115

羞耻心已经消失了吗…… 117

在公共场所喂奶OK吗…… 119

不是为了“露”，而是为了美…… 121

我“露”故我在…… 122

全民裸露时代…… 126



### 让身体与内衣谈场恋爱…… 127

身体，最熟悉也最陌生…… 128

身体与身材…… 128

理想的身材…… 131

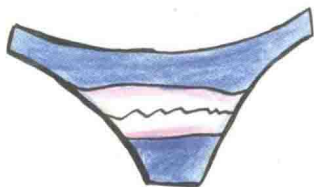
要么瘦，要么死…… 133

永不满足的女人们…… 135

日韩范 or 欧美范…… 139

“八头身美女”…… 141

理想身材排行榜…… 141



五种理想体形 ..... 144

“魔鬼身材”不是梦 ..... 146

女性对内衣的期待 ..... 149

### 与内衣一起优雅地变老 ..... 151

衰老与美 ..... 151

你的身体老了吗 ..... 152

年轻才是王道 ..... 154

抗衰老是无用功 ..... 156

越年长就越不安吗 ..... 158

“享受”变老 ..... 159

内衣唤回的青春 ..... 164

罩杯进化史 ..... 165

寻找完美内衣 ..... 167



### 新内衣时代 ..... 169

内衣也需要赞美 ..... 170

内衣的“魔法” ..... 171

外衣“引爆”内衣 ..... 176

大爱内衣也是“病” ..... 178

内衣是女人的 LOGO ..... 180



### 后记

爱内衣才配做“潮人” ..... 183

# 内衣：外穿女人心



## 从遮遮掩掩到大大方方 ∞

2005年夏天，品牌内衣生产商华歌尔的员工到访了我所在大学的研究室。他们在邮件中说，希望能够有机会见到我本人，并进行更多的交流。

我的研究课题是“视觉性心理学”。参与到社会生活中的人，自然无法避免来自他社会成员的目光，人生的方向也会被周围人的评价所左右。因此，在重要的社交场合中往往会特别留意别人的目光，谨慎行事。如何展现自己的实力，如何行事才不会被别人讨厌，坚强与软弱、表现欲和羞耻心、炫耀与羞辱，各种感情都复杂地融合在我们的行为中。入



职面试、职场上的讲演、向异性告白，甚至包括服饰和妆容、日常的人际交往等等，都是在我们这种谨慎与不安交织的心情中展开。而恰恰当我们的行为投射到他人的目光中时，我们才呈现出作为社会性动物的特征。通过分析这些现象，来解释人与社会的关系，就是我的研究内容。



说了这么多，那么内衣制造企业究竟起到什么样的作用呢？很久以前，内衣隐藏在外衣的下面，很少进入到他人的目光中。这种不会暴露在他人眼前的事物，可以认为是



在我们通常的自我防御范围以外的事物。我一直很想了解“通过内衣的色彩来了解人的性格”这类的心理测试如何选材，向内衣制造公司的人询问之后，我感觉这真的非常奇妙。这或许是近年来女性的自我意识极度增强的缘故。

“教授您作为一名男性恐怕很难有机会看到，现在的内衣店里，满眼都是各种花



