

华
梅
主
编

最正确的
穿出你的 **MR. RIGHT**

靓装巧扮

中国时代经济出版社

华 梅 著
朱国新

Dressing up with beautiful clothes



穿出你的 **MR. RIGHT**
最正确的
靓装◆巧扮

副主编

魏要华
伟彬梅

Dressing up with beautiful clothes

华梅 著
朱国新

中国时代经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

靓装巧扮/华梅主编. —北京:中国时代经济出版社,
2007.5

(穿出你的MR.RIGHT)

ISBN 978-7-80221-310-4

I. 靓… II. 华… III. 服饰学 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039972号

穿出你的MR.RIGHT
靓装巧扮
主编 华梅

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条24号 青蓝大厦东办公区
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825 (发行部) 68320422 (编辑部) (010)88361317 (邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2007年5月第1版
印 次	2007年5月第1次印刷
印 张	13.75
字 数	207千字
印 数	1~8000册
定 价	28.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-310-4

版权所有 侵权必究

——穿得正确助你成功

三十年来，我一直应邀在社会上搞有关服饰的讲座，其中为非服装专业的各行各业人士讲得最多的是“着装艺术与服饰文化”。

听课的人无数，问的问题却很集中，尤其是常问我有没有这一类内容的书。

由此我萌生了编写一套纯粹着装技巧丛书的想法，应该说每一个人都需要这种书。毕竟，每一个人都是着装者，而在社会上，着装又至关重要。

我讲“着装艺术与服饰文化”，主要分为六个小题，这就是：

服饰配套

着装应扬长避短

着装与时间、地点、场合

着装与年龄、性格、身份

着装与人种特征

着装与言谈举止

讲这六个内容之前，先要讲一下服饰的概念，服饰是什么？我们常见街上或媒体上有“服装服饰”的说法，其实这是重复用语。

应该说，服装与服饰的概念是基本上相同的，不存在服装是衣服，而服饰包括饰品这种解释。我写过《中国服装史》或《服饰与中国文化》等二十多部书，这两个词的所指到底有什么不同？没有，实际上是一样的。

无论服装还是服饰，都包括四个方面的内容，即：

衣服（主服、首服、手服、足服），如上衣下裳、帽子、围巾、手套、鞋、袜

等，特点是带有遮覆性。

佩饰，如头花、簪、钗、耳环、鼻环、项链、手镯、戒指、胸花、腰链等，特点是以装饰为主要目的。

化妆，包括原始人性质的文身、文面、割痕、烫痕、涂彩和现代人的纹眉、纹唇、隆鼻、双睑及化妆。特点是施以肌肤。

随件，如包、伞、佩刀、宝剑、文明棍等。特点是在人的整体服饰形象上，可有可无，如有，更能够充分、鲜明地显示出一个人的个性和身份。如佩刀还是佩剑，一般能让着装形象受众分辨出武将和文官。从一个人带的包上就能基本上判断出他的身份，如挎腰包，不是骑摩托的小青年，就是做买卖的小贩，一是为了携带方便，二是为了找钱方便。当然，什么都不是绝对的，开着私家车的倜傥青年或许也有挎腰包的时候，那是因为天热时衣服口袋太少。不过，到一定级别或是身份的人绝不会挎腰包的，谁看过局级领导也挎着个腰包？处级干部一般会拿着个手包，局长偶尔也拿，但省部级领导就不会自己挟着手包走进会场了，为什么？即使准备了手包，也是由秘书拿着……

服饰里学问很多，我平时讲的着装技巧实际上也不仅仅是技巧，它基于很深的服饰文化之中，哪一种着装技巧离得开服饰社会学、服饰生理学、服饰心理学、服饰民俗学、服饰艺术学？以上五个方面加上人类服饰发展史，就是我提出来的服饰文化学。而每个人每天都必须面对的着装技巧，其实就是以服饰文化学为基础的。

比如年龄，每个年龄段的人应掌握什么着装技巧的规律？我想说，年轻的少男少女不必太打扮，豆蔻年华的女孩子也不必化妆，青春本身就是美的，干什么要用脂粉将它遮盖？可是，女性一过三十，就必须有点淡妆了。为什么？不这么唇红齿白了，需要一支眉笔将眼眉画得浓一点儿，需要一支唇膏将双唇画得艳一点儿……五官清晰了，人也精神起来了。女性过了四十岁，除了发质特别好的，最好不要再留披肩发，因为头发开始发脆，没有多少油性了，难免显得干枯。一旦没有瀑布似的满头黑发了，就可以换一种形式，剪短或梳起来，都可以显得利索不少。不然的话，面庞有些灰暗，再加上枯黄的干发，极易给人一种早上起来还未洗脸的感觉。中年女性服装颜色也应有些鲜艳的成分，或是以艳丽的小面积

作点缀，如一条橙黄、桃红的围巾；或是上下任选一件鲜艳的衣服，总要有一些透亮的色彩，免得使人看上去毫无生机。年轻人可以穿灰的、黑的，中年人可不行，无论领带、坎肩，都最好选择干净一点儿的颜色，不要灰灰土土的。

改革开放近三十年了，老年人倒是越来越敢穿，常见满头白发的老太太穿一件大红毛衣或坎肩，确实比灰褐色的强了不少。其实中国历史上老年人衣服很鲜艳的，官员都可以大红大紫，官员夫人也随夫君衣服颜色与纹样，那是何等的衣冠大国风采？20世纪五六十年代时一味地强调无产阶级服饰形象，桎梏住大家的思维，谁都不敢穿显眼的衣服，只知道从众，最终导致了偌大一个中国，只有蓝、绿、灰三种衣服颜色，不成文化沙漠还成什么？多亏改革开放的春风，打破了坚冰，才迎来文化的春天。刚开始时老年人穿红衣只限于演艺界，到如今大家都放开了，以致大红衣服几乎成了老年人的专利。中老年人穿衣有一大忌，千万不要穿和自己头发、皮肤色相近颜色的衣服，模模糊糊一片，还怎么使人精神抖擞起来？

着装与人种特征，也是一个非常重要的问题，乍听起来，好像很专业，其实人们日常着装常会遇到这一方面的困惑。为什么巴黎来的时装很好看，而自己穿在身上根本找不到模特儿着装的效果？说起来很简单，20世纪70年代末打开国门最先涌入的喇叭口裤，不是很帅气吗？可是很多中国青年人穿上总有一种提不起来的感觉。这就因为欧罗巴人和蒙古利亚人的体型不完全一样。欧洲T台上流行低腰裤，日本年轻人趋之若鹜，结果怎么样？别人看起来特难受，我估计本人穿着也并不舒服，只不过为了图个时髦。日本人本来就腿短的多，再穿上低腰裤，不是更显得腿短了吗？

着装与言谈举止也有密切的关系。穿一身漂亮的衣服，人也漂亮，别人看上去觉得实在是爽眼，赏心悦目，秀色可餐嘛！谁不喜欢看好看的。可是，正当我们欣赏时，忽然有人不小心碰了她一下，本来很正常的，人家也没有什么恶意，谁知道这位小姐剑眉倒竖，杏眼圆睁，随口骂了一句脏话……一下子，我们那种美好的感觉全消失了，完全处于一种被欺骗的境地。着装与举止也很重要，举个例子，风衣应该很潇洒，更确切地说，穿风衣的人应该很潇洒，它本来就不应该是很拘谨的样子，可是有些人穿着风衣却缩肩收胸，两手交叉插在另一个袖口

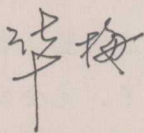
中，那还有什么潇洒可言？一副窘相。

有人说，过去人为什么没有这么讲究着装。我想说，过去是什么时候？古代？近代？错了，恰恰是那个时代人格外讲究着装，尤其是着装礼仪。中国战国、汉代时有《周礼》、《仪礼》、《礼记》，其中用大篇幅来写着装。不仅国家有严格的服装制度，老百姓着装的规矩也不少。只不过，相对统治阶级来说，平民的着装可以随意一些。

如今为什么大家都在重视着装了，主要是因为当今社会节奏太快，机遇往往会瞬间出现，但也会被人轻易地错过。信息社会怎么可能再与农业社会等同对待。我们给人的印象和别人给我们的印象，只在几秒钟内就会形成，而一些交往或交易的决定也就要在这几秒钟内决定。这时候，服饰形象就显得很重要了，你很难在这么短的时间里了解他的全部，那怎么办呢？你就只能利用最具形象性的服饰形象去进行推测与想象。当然，也许你从他的着装上感受到他敬业，感受到他精干，这些是正确的，或八九不离十。但也许你被骗了，因为骗子和小偷也会利用一身西装去隐蔽自己的真实身份。那就另说了。反正服饰形象是非常有现实意义的，这就是我们策划并撰写这套书的初衷。

为了更适合读者的解读习惯，也为了适合出版物的版面效果与内容安排，我们没有按我讲座的六个部分来分成六本书，而是分成五本书，这就是《格调衣衫》、《靓装巧扮》、《默守衣规》、《赢在细节》、《角色百度》，这样从书的内容上更概括也更集中，尤其出版以后会很具视觉冲击力。同时，也很实用。

总的目标是，愿我们大家形象更完美，事业更成功，生活更美好！这正是构成社会主义和谐社会的一个重要组成部分。



2007年2月28日

于天津师范大学华梅服饰文化化学研究所

■ 引言

服饰，使所有人都美起来

这本书的书名是《靓装巧扮》，我们的意思是与读者朋友共同来分析服饰文化中一个有趣的现象，那就是服装可以使人美起来。不用整容，不用在脸上、身上动刀动斧，就凭服饰的修饰，就可以使一个人在原有的基础上美起来。

当我们站在镜前时，总会对我们的容貌、形体有某些遗憾，不是这长得宽了些，就是那稍显细了些，总之常有不完美的地方。

想过吗？从古至今绝代佳人确实有，但是在我们生活中很难见到闭月羞花之貌，沉鱼落雁之容。那么，到底什么形象算是美呢？从当代来说，全世界共同认可的美人就是米洛出土的断臂的维纳斯。维纳斯是希腊神话中的爱与美之神，她的美几乎是无可挑剔的。即使这样，西方人前些年开了一个艺术玩笑，给这尊米洛出土的旷世之作——维纳斯量了一下三围，结果发现不符合现代美人标准，原因是略胖。当然，这仅是一个玩笑，因为雕塑作品需要体量，真的像生活中的人一样，那作品会显得过于单薄了。再说，希腊时期是一个崇尚健与美的时代，不要我们今天T台上的骨感美人。这就等于说，即使这么完美的艺术品都不符合任何时代、任何国家对美的标准，那更何况我们这些正常生长的人呢？米开朗基罗手下的大卫怎么样，那也许是特棒的美男子了，但是人们仍能挑出他身体上的一些毛病。看来经过千锤百炼，远远高于生活，集万美于一身的艺术品也难免有一些不尽如人意的地方，这样我们心理就平衡了。

每个人都渴求美，这是人类的天性。

按照整容业的宣传，你不喜欢自己的单眼皮，就可以进行“重睑”手术；你觉得自己的鼻子有些塌，就可以人工“隆鼻”；腰围粗了可以“抽脂”；乳房不够丰满可以



“丰乳”……不可否认，这也是人对自然的一种挑战。人老了，皮肤松弛了，可以通过“拉皮”手术使皮肤重新光亮起来，甚至嫌腮帮子大了些，都可以“削脸”，我有时想起“削足适履”，现在还真有了。为了使自己有一双完美的脚，以便穿进那漂亮的鞋，竟然真的去进行“削足”手术。对于整容手术，我不想加以褒贬，我只想说，无论如何解释，它都是一种人体异化行为。

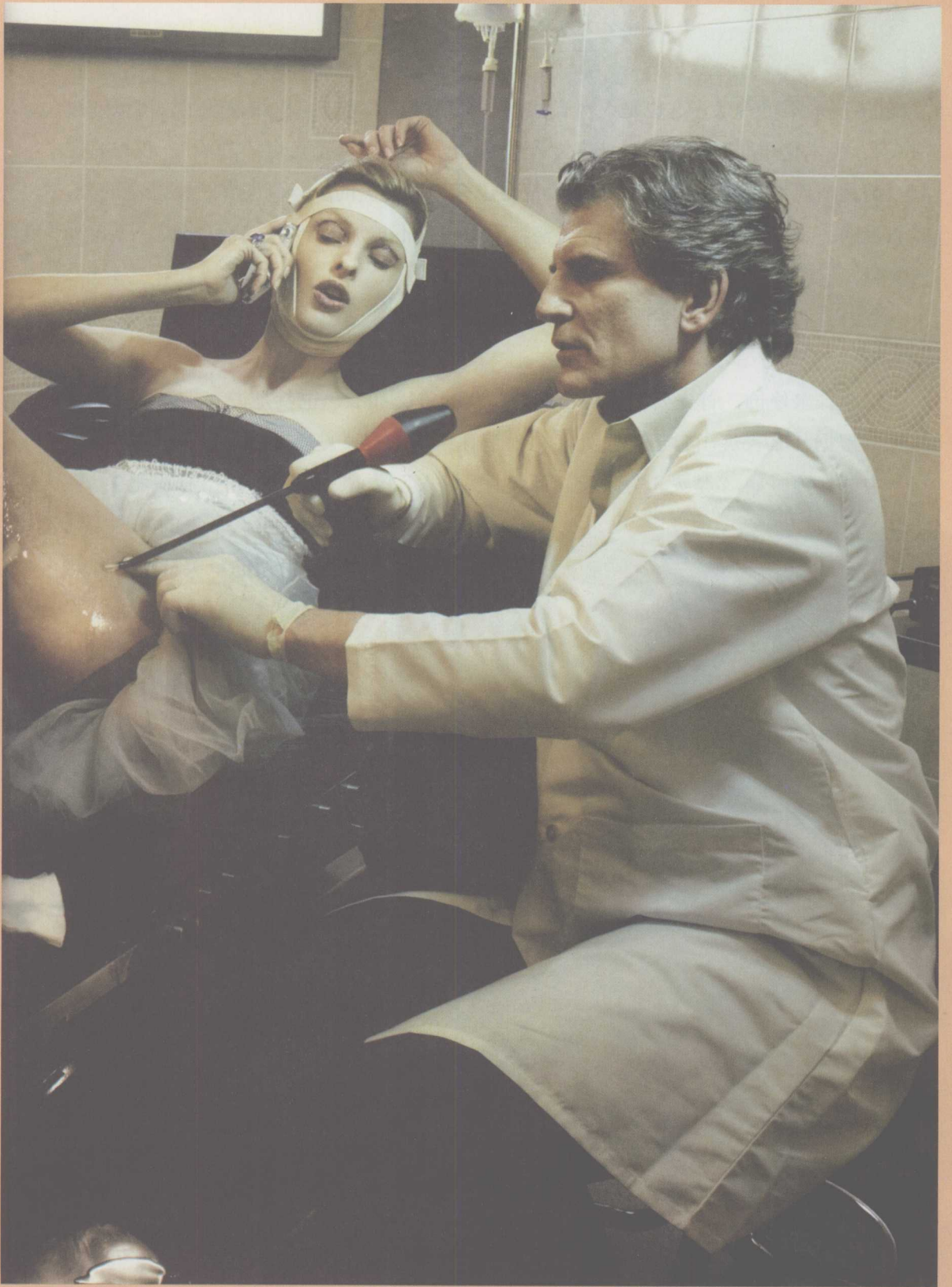
我总觉得，我们可以用服饰来弥补身体外形上的一些缺憾，这不是更好、更安全吗？

以服饰来修饰，首先要了解自己所处时代的审美标准，也就是说，我们怎样利用服饰，根据什么去突出自己的长处，从而遮住或说削弱某些不足呢？

中国战国时期，“楚灵王好细腰，而宫中多饿人”，看来那时就很讲节食减肥了。在

封建社会中，帝王的好恶无疑就决定人们的审美标准。如这时，细腰女子有可能升迁，那宫中女子当然都愿意追随这种美，而且希望以此来达到更高的地位了。汉代时讲究淳朴敦厚，人们的衣服也是将人体围裹成一个直筒。如果从社会统治思想来看，显然与“罢黜百家，独尊儒术”有关，汉代同时又是一个在封建社会中处于上升时期的王朝，因而速度和精干也是有其时代特征的。大家从画像砖、画像石上可以看到，那时的马都是四腿遒劲，奔跑如飞，甘肃出土的“铜奔马”是最具代表性的。“上前敲瘦骨，犹自带铜声”是当时人们





对马的赞誉，实际就表现出一个时代人们的追求与推崇。汉成帝为什么宠赵飞燕？赵飞燕就是瘦而不弱，能跳掌上舞，这些完全统一在汉代这一总的时代风格之中。汉代服饰即是极力塑造这样一种淳朴风韵与尚武精神。

魏晋南北朝时，讲究“超凡脱俗”，像王羲之那样“飘如游云，矫若惊龙”才是最美的。因而，“秀骨清像”罩上“褒衣博带”，原地不动，只要有风吹来，人就成了神仙。

唐代则不然，“回眸一笑百媚生”的杨贵妃，正因为“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂，侍儿扶起娇无力，始是新承恩泽时”应运而起，以致“姊妹弟兄皆列土，可怜光彩生门户，遂令天下父母心，不重生男重生女。”唐代喜欢的花是个大饱满、色彩鲜艳的牡丹，唐代人喜欢的马是“剪鬃缚尾，宽颈阔臀”。唐代美人的标准是“男无肩，女无颈”。唐女“裙拖六幅香江水”尚嫌裙子不能塑造出丰腴的身体，故而“八幅”、“十幅”、“十二幅”。这么多幅布料做成的硕大无比的裙子，还要系在腋下乳峰处，即使有腰，也难以在这么肥大的裙子里体现出来。经过晚唐以后的五代讲究柔弱灵活，女性的裙腰落至腰间，披帛也一下子窄长了。

宋代强调的是一种理学之美，“存天理而灭人欲”。理学之美，又将人们的躯体围成一个没有曲线的圆筒。当年流行的背子就是直腰身的，以此来束缚住人们的思想。明代人喜欢身材修长，细长的比甲把人们的躯体有意识地拉长了。

记得20世纪50年代，女孩子以秀气为美，那时女性个子高是一种缺憾。谁能想到，1978年12月18日党的十一届三中全会的召开，致使改革开放的春风将喇叭口裤吹遍神



州大地。这种裤是欧洲人根据水手服设计的，只适合头小腿长的欧罗巴人穿用，我们蒙古利亚人一穿，怎么也不得劲儿。在与国际接轨的呼声中，我们再要求身高时竟将男女身高尺度各提高了 10 公分。

改革开放二十多年来，我们打扮自己时，拼命的向西方人靠拢，这也别说好不好，对不对，眼下总的趋势是西化。说深了，这要追溯到工业革命，还要分析一下社会生产力。当然，在这里且不说这么多吧，只是说一说蒙古利亚人面对世界时尚之一——欧罗巴人的衣服，应该如何选择，如何取舍。

如今不是时兴高且瘦吗？身高不能腿短，体瘦不能无胸。那么，尝试着将垂直的头发盘起来，男士也不要留长发，这就会把观者的视线引向上；上身长下身短不要穿上下装颜色对比太强烈的衣服，这样恰好暴露你的短处，穿一身同样颜色的衣服，别人就不容易看出从哪开始是下半身了。腰粗的人最好不要把上衣扎在下装里，这样腰围、臀围就会一览无余，尽收眼底，何不以上装盖住腰呢？女性胸低的可以借助文胸，可以借助胸前的褶皱或绸带，男性则可以借助笔挺的西装……

着装是有技巧可言的，在扬长避短这一点上，关键是巧妙地利用人的视错觉。国旗有很多是条状的，制作时人们常将深色的条纹做得宽些，将白色的条纹做得窄些，这样的结果是，各色条纹的宽窄看上去是相等的。这就等于说，视错觉利用好了，我们想胖想瘦、想高想矮，都可以通过服饰来调整。

这本书的宗旨，就是帮助着装者扬长避短。着装技巧并不仅是这里所列举并论述的，但是我们可以借此来举一反三。掌握好着装艺术的原则，生活中的着装者，不就更美了吗？

会的，大家都会更美好。

目 录

■ 5	一、 穿着是再创作过程
■ 16	自我形象塑造
■ 25	最佳选择
■ 36	服饰组合
	服饰与普通着装者
■ 41	二、 先了解自己的“衣服架子”
■ 46	轮廓
■ 49	比例
■ 52	皮肤
	扬长避短 量体穿衣
■ 64	三、 以服饰调节体型
■ 69	胖可以变瘦
	瘦可以变胖

- 71 矮可以升高
- 74 高可以降低
- 76 胖高个的穿着
- 78 娇小玲珑体型的穿着
- 81 矮胖的人怎样穿衣
- 85 又高又瘦怎么穿

四、 局部粗细长短可以调为均匀

- 88 上半身肥胖者的装扮要点
- 90 下半身肥胖者的装扮要点
- 93 上身长的人怎样穿衣
- 95 下身长的人怎样穿衣

五、 以服饰塑造完美外貌

- 99 发型至关重要
- 103 脸部修饰很关键
- 108 脸型不同, 丝巾的系法也不同
- 110 脖子长短可调节
- 113 如何让脖子变得更年轻
- 114 各种肩形都可以穿出美丽
- 119 胸低也可以美
- 122 胸高可以收拢
- 125 什么样的胳膊, 什么样的袖

- 130 如何修饰你的双手
- 134 腰围可以调整
- 138 让腹部不再突起
- 141 臀部的调整方法
- 144 别小看腿的形状
- 151 不必削足适履

六、 让你的肤色更加动人

- 160 肤色与服色
- 162 肤色白皙的人怎样搭配服装
- 163 肤色偏黄的人怎样穿衣
- 164 穿出红润肤色的健康来
- 165 暗肤色女士的“靓”装扮

七、 不同年龄巧着装

- 169 穿出童年的稚趣
- 170 穿出青少年的朝气
- 173 中年人的成熟扮相
- 176 穿出“老来俏”

八、 巧解男人穿衣难题

- 178 如何掩饰“啤酒肚”
- 180 “水桶腰”如何穿衣

■ 181 “短脖子”男生的穿衣策略

■ 182 矮个男士的着装技巧

九、 以服饰塑造完美风采

■ 185 清纯与妩媚

■ 187 娴淑与俏丽

■ 190 优雅与高贵

■ 192 端庄与活泼

■ 193 中性与另类

■ 196 儒雅与疏狂

■ 198 刚毅与俊朗

■ 199 稳重与质朴

■ 201 洒脱与忧郁