

What should I Do



别为

Apparel at your ease

穿着烦恼

杨向阳 编著



天津科技翻译出版公司

What should I Do

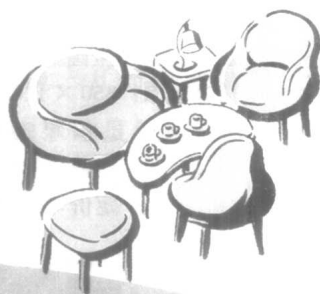


别为

Apparel at your ease

穿着烦恼

编著 杨向阳



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

别为穿着烦恼 / 杨向阳编著. — 天津: 天津科技翻译出版公司,
2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1350-7

I. 别… II. 杨… III. 服饰美学—通俗读物 IV. TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047425号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: ts-ttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 6.125印张 157千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:12.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就，事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

在这世纪更叠之际，社会经济高速发展，生活节奏日益加快，时光如白驹过隙，面对直面而来的日益沉重的工作重压和家庭负担，上班一族如何删繁就简，沉着应对，免于疲惫奔波之苦，多点时间，让生活添些斑斓色彩呢？您身边的这本小册子或许对您有所裨益。

本书从着装与打扮、健康与美容、化妆技巧、流行时尚等方面，广泛搜集那些简便易行、屡试不爽、在日常生活中无处不在的小技巧、小招法、小常识，分类汇集，以为上班一族贴身锦囊，应需取用。这里有些知识或许您早就知晓并谙熟于心，有些知识或许您是第一次听说，不妨一试，看看是不是省却了很多不必要的麻烦，这正是我们衷心期盼的。

编 者

上班族系列丛书

贴

◎ 别为穿着烦恼

身

◎ 别为工作烦恼

锦

◎ 别为健康烦恼

囊

◎ 头痛不再缠紧你

◎ 当颈椎病找上你

体

◎ 和失眠说再见

能

◎ 减肥一身轻

加

◎ 远离高血压

油

◎ 魅力，从“头”开始

站

◎ 警惕你的身体亮起红灯

◎ 闲暇好去处

——长假来临怎么办

晚

◎ 欢喜做个上班族

间

◎ 厨房里的坏心情

小

◎ 做饭其实很简单

憩

◎ 亲子，现代父母的心窝窝

目 录

男士着装打扮

如何包装男人	3
男士须记些什么	6
您知道男装的“衣”术吗	7
如何搭配牛仔装	10
职业男士商务着装	13
皮带，凝结着男人的阳刚之气	19
鞋，点缀着男人的绅士风度	21
衬衣，体现着男人的性格	24
男士服饰四季怎样搭配	28
男士服装怎样选才美	32
怎样打扮才有男人的样子	40
男士着装要遵循的规律	44
粗心大男人，服装怎样选	54
男人饰物怎样装备	65

男士穿什么样的袜子	77
男人穿着怎样搭配	79
您知道男人颈部也有艺术吗	82

女士着装打扮

穿衣如何巧搭配	87
您知道穿中也蕴含着艺术吗	91
冬季，如何打扮自己	93
如何塑造下半身完美曲线	98
愿上班族，天天都美丽	101
周一到周六女人穿什么	104
值得注意的女人着装细节	109
手袋如何领略款款风情	111
您知道时髦“衣病”吗	114
秋季，自己如何定造型	118
您了解乳罩吗	120
如何与男人巧购皮装	123
有关女性袜子的几个问题	127
内衣专家介绍“体会”内衣	128
对壮臂、粗颈、圆脸说再见	130

流行时尚

牛仔裤流行什么样式	135
BOWTIE 衬衣再度风靡	138
学学英国女人穿什么	141
伊莱克，绝对新潮	148
来自异域的时尚	150
沐浴洗风	153
化妆前应做哪些准备工作	161
您知道基本化妆的要诀吗	164
改变形象的八种化妆方法	173
office 漂亮小姐妆	178
5 分钟扮靓方案	182
美手八要	183

男士着装打扮



男士着装打扮

如何包装男人

如何包装男人

如何包装男人



如何包装男人

3



上班族必读



信息社会的社会活动不再仅仅满足于男人们“粗犷随便”的形象，它促使男人们塑造一个精明、干练、潇洒的现代形象。男人包装新概念是什么呢？服装新概念里，男装最普遍的是西装，许多男人都认为这再普通不过了，套上身便行。其实不然，西装的含义较前大为讲究和拓展了。

在面料上，如果出席酒会、会谈等正式场合，应选穿正统西装，正统西装的面料要求较为考究，可以是精良的厚粗呢、轻柔的羊毛呢或者精纺的涤、棉、麻等面料。近年来风行的休闲西装很适于日常生活或假日时光，从而打破了传统西服的拘谨沉闷，柔性是其重大特点。经过加工磨制的灯芯绒、粗羊毛呢或麻、棉、真丝都是不错的选择。悬垂感很好的面料令男人穿上舒适潇洒，越发有型。

在颜色的选择上，西装远远超越了过去几种单一色系。浅灰、米黄、钴蓝、浅棕、淡紫都是很出效果的色彩，搭配得当，能让男人看起来明亮而有朝气。当然还有各式格子花色，如英格兰风格的方格、碎花纹，规则或不规则的排列，使男人看起来温情而风度翩翩。

西裤的搭配当然也至关重要。目前的西裤在重视休闲回归的心态下，较以往更为轻松飘逸。在面料上，以手感柔软不起皱，垂性好又透气为佳。在颜色上，流行西裤都倾向于淡雅，此外，别忘了一双透气吸汗性能好的棉或丝袜。最后，还得要有一双洁净合脚的软皮鞋，以成功地迈出千里之行。

男性化妆品的开发、引进到应用虽然才几年，却已形成一个良好势头。越来越多的男性在接受美容这个观念与事实，并且参与其中。男士营养霜、发胶、摩丝、剃须水、洗发液、香水正占领着各个市场，男人经过恰到好处的修饰与不修边幅给人的感觉是大不一样的。男人的皮肤相对粗糙，有些人认为这是男性特征，无需保养，其实是毫无道理的。不仅是女人要抗拒衰老，男人也一样需要年轻。

社会的发展，文明的进程都已经在要求男人更好地关注自身。除了注重完善自身言谈、举止等内在修养外，还应包括对个人外在形象的包装。接受男性形象新概念其实完全不是女性化倾向的表现，对个人的修整、养护其实是一种生命本身的尊重与爱护。



别为穿着烦恼

男士须记些什么



头发梳理整齐，不要染发，指甲保持整洁，眼镜镜片要擦干净，衬衫要烫得平整，袖子只能见到一条“烫纹”，穿裤子一定要系裤带，不要穿白袜子，最好是买两双皮鞋。今天穿A，明天穿B，可以让皮鞋透透气，这么做皮鞋会更耐穿。

鞋子被雨淋湿了，应放在荫凉的地方让风吹干，裤子要合身。如果人瘦了，裤子变肥，应该拿去修改而不是束紧裤带马虎了事。西装外套袖长以弯曲手臂90度，袖口触及腕骨为标准。外套肩长越肩膀2厘米，裤长以露出鞋跟为标准，香水要清淡宜人。

您知道男装的“衣”术吗

怎样才能在一片沉闷的男装中突围，成为别人眼中高品位、高素质的男士呢？现在就学一下衣着不凡的基本原则吧。

整洁 现今的男士已经懂得不能穿得寒酸、滑稽，但整洁仍然被忽略。生活中常可见到某些男士上穿崭新西装，下面却穿着已经没有裤线的西裤和布满灰尘的皮鞋。西裤没有笔挺的裤线跟衣领肮脏的衬衫一样，即使是名牌也会让你的形象失色。干干净净才算男子汉。不做修饰的胡须，一头乱发，露出层层叠叠的内衣领，过于长大的裤或各种显脏的颜色，这一切均会给人不整洁的印象。整洁易被忽视的另一方面是衣着的顺序，从下往上，从内到外，一个人上着干净的工作服，下面如果是一条质地款式做工俱佳的裤子，仍能给人一种气度不凡的印象。

摆脱单调 据调查，女性对一年四季总是穿同样套装的男人感到乏味。时装界提供





给男性的服装款式本来就比女性少得多。如果自己再不精心挑选多种服饰，只在几种颜色式样中取舍，难免陷于单调。一个平时衣着极为朴素的人，刚开始尝试多种风格的衣装，除了要有勇气之外，还要有技巧。建议首先从模仿开始，你可以留意一些大众男明星的服饰打扮，他们一般均由形象设计师设计过，服饰品味自然不俗，在他们当中找到一个与自己气质相符的对象，多多观察他的服饰组配风格，向其靠拢，然后在模仿中取长补短体现自己的魅力。相信不久你也可能变成一个“帅哥”。

不忽视色彩魅力 有些男士穿西装时看上去无懈可击，一旦换上便装便流于平俗。原因就在于这类男士缺少色彩意识，老是将自己定位于蓝、灰、棕之类的颜色中。其实，脱下深色西装换上便装才是男士真正发挥魅力的时候。你可以尝试花格衬衫配穿深灰色牛仔长裤流露潇洒不羁；也可以选一件背面灰色而正面红色设计的夹克配穿黑皮裤，扮成一位摩托骑士；还可以穿红白相嵌的运动套装活跃于网球场上，释放青春活力；更可以穿