

A close-up photograph of a young man and woman smiling warmly at the camera. The man is on the right, with dark curly hair, and the woman is on the left, with dark hair. They are both looking directly at the viewer.

家庭生活的学问

洪海东 著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活的学问/洪海东主编. - 北京:中国国际广播出版社,1999.11

ISBN 7-5078-2364-4

I. 家… II. 洪… III. 生活-学问-家庭 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86766 号

家庭生活的学问

- | | |
|------|--------------------------------|
| 编 者 | 洪海东 |
| 责任编辑 | 熊 莹 |
| 封面设计 | 国广设计室 |
| 出版发行 | 中国国际广播出版社 |
| 社 址 | 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内) |
| 邮 编 | 100866 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京大同数字印务有限公司 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 6.5 |
| 字 数 | 117 千字 |
| 版 次 | 1999 年 11 月第一版 1999 年 11 月第一印刷 |
| 印 数 | 1-10000 册 |
| 书 号 | ISBN 7-5078-2364-4 |
| 定 价 | 9.8 元 |
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

目录

家政学	1
一、家政学的诞生和发展	1
二、家政学的含义	2
三、家政学的研究对象	3
1.人和人的关系	4
2.人和物的关系	4
3.人和环境的关系	4
四、家政学研究的目的意义	5
五、家政学研究的特点	5
六、家政学的研究方法	7
1.把家庭问题放到社会总体中去	7
2.具体情况具体分析	7
3.进行深入细致的调查研究	7
七、继承和发扬中华民族在家政问题上的优良传统	8
穿戴	8
1.色彩	9
一、色彩常识	9
二、色彩搭配	9
三、色彩选择	10
2.款式	11
一、年龄	11
二、体型、脸型及其他	11
三、场合	12
3.装饰品搭配	14
一、帽子	15
二、围巾	15
三、首饰及其他	15
四、手套和包袋	17
五、鞋袜	17
饮食	18
1.营养	18
一、营养素	18
二、人生各阶段对膳食的营养需求	24
三、常用烹饪原料的营养	26
四、减少烹调造成的营养损失	28
2.各地风味特色	31
北京	31
内蒙古	31
黑龙江	31
辽宁	31
吉林	32
河北	32

天津.....	32
山西.....	32
山东.....	32
河南.....	33
上海.....	33
浙江.....	33
安徽.....	33
江苏.....	33
福建.....	34
台湾.....	34
湖北.....	34
江西.....	34
湖南.....	34
广东.....	35
海南.....	35
四川.....	35
广西.....	35
贵州.....	35
云南.....	36
西藏.....	36
陕西.....	36
甘肃.....	36
青海.....	36
宁夏.....	37
3.饮品自制与选择	37
一、鸡尾酒	37
二、玫瑰酒	38
三、米酒	38
四、酸奶	39
五、咖啡	39
六、冰冻饮	40
七、饮料选择	40
4.家常菜	41
家常豆腐	41
生烧鸡骨酱	42
葱油鲳鱼	42
乳腐汁肉	43
椒盐排骨	43
走油蹄膀	44
清炒鳝糊	44
糖醋带鱼	44
大鱼头粉皮	45
家常蛋汤	45
5.家常套菜	46

一、周末菜单	46
二、节日菜单	46
三、季节菜单	47
6.分类菜点烹制	47
一、清炒	47
二、煸炒	51
三、爆	52
四、炸	53
五、熘	55
六、烧	57
七、烩	60
八、羹	61
九、清蒸	62
十、汤	65
十一、素类	67
十二、点心	68
十三、冷盆	74
7.家常西餐	79
一、汤	79
二、色拉	82
三、鱼	84
四、家禽	88
五、猪牛肉	91
六、饭点	94
居住	96
1.购房须知	97
一、商品房购买手续	97
二、商品房预售方法	99
三、私房买卖手续	100
四、房地产登记	100
2.换房须知	101
一、公房承租人之间的住房交换	101
二、公、私房承租人	102
三、差价换房	102
3.租房须知	103
一、公有居住用房的租赁	103
二、公有非居住用房的租赁	103
三、私房租赁	103
四、不得出租的房屋	104
五、租赁合同应具备的条款内容	104
4.居室设计	104
一、空间安排	104
二、色彩选择	105
三、设计操作	106

5.居室装潢	107
一、水电	107
二、泥工	108
三、木工	111
6.居室布置	112
一、家具安放	112
二、家电陈设	112
三、器皿陈设	113
四、怎样挂艺术壁挂	113
五、插花布置	114
六、果蔬装饰	115
七、生活器具安放	116
7.居室清洁卫生	117
一、打扫与整理	117
二、养成良好的个人习惯	118
三、防霉	118
四、自然降温	119
8.家具的选购和保养	120
一、与环境协调	120
二、符合实际需要	120
三、材料、价格和比较	120
四、保养	121
9.燃气的安装和使用	121
一、民用新装煤气的申请本市居民	121
二、民用液化气装置程序和费用规定	122
三、过户、移装及添装	122
四、新装户注意事项	122
五、如何节约使用煤气	123
六、常见异常现象处理方法	123
10.搬家	124
一、搬家前准备	124
二、请搬场公司搬家注意事项	125

家政学

说平平常常的家庭生活也是一门学问，你也许不信，但事实如此。有关家庭生活的学问就叫做"家政学"，这门学科已有一百多年的历史，还常常在大学讲坛上占有一席之地。

家庭是社会的细胞。在社会学上，称家庭为社会初级群体组织，家庭虽小，却是社会稳定的基础，是人们安居乐业不可或缺的场所。家庭在建设社会主义物质文明和精神文明中具有重要的地位和作用。俗话说："家家都有一本难念的经"，又说"清官难断家务事"。其难于何？就在于一个人和家庭的关系实在太密切了，剪不断，理还乱。因此，就需要"治家"，而"家政学"就是一门专讲"治家"的学问。

一、家政学的诞生和发展

"家政"作为一个词，在中国早就出现了。在东汉刘熙的《释名·释亲属》中，有一条对"伯父"的解释，说："伯，把也，把持家政也。"在这里，家政是指家事、家务。真正把家政作为一门科学来研究，始于美国。19 世纪初叶，资本主义国家随着工业化、都市化的加速发展，家庭在其功能、结构等方面以及人们对家庭的认识方面，都发生了前所未有的变化，从而引起了所谓"家庭危机"，这样就导致了有关学者和有识之士重新来审视、探讨家庭管理、家庭消费等一系列和"治家"有关的问题，于是，家政学就应运而生了。

1840 年，第一本家政学研究专著在美国出版，阐述了有关家庭预算、子女教育方面的问题。到 1890 年美国在大专院校和高中里，广泛开设家政学课程；1899 年，在美国纽约召开了首次家政学会议；1909 年，又成立了美国家政学会。到了 20 世纪三十年代，美国家政学界又搜集了大量资料，以充实家政生活教育，并研究家庭所需物品与服务的改进。家政课程的重点从操持家务逐步转到家庭消费上，家政学的内容也由"如何去做"转变为"为什么那样做"；家政学不仅研究个人和家庭生活的问题，还研究家庭问题所涉及的国家和国际方面的问题。

以美国为起点，家政学的研究和教学很快在北欧各国、日本、前苏联等国家和地区普遍开展起来。在这些国家和地区的高等院校，设有家政系，在职业教育课程中，还设有职业家政和消费家政。有的国家甚至还在中学开设家政课程。家政学一时引人注目，方兴未艾。

家政学传入中国，则是辛亥革命以后的事。起先，还只是在中学、小学开设一些家事、手工课，这只能算是家政学的雏形。以后，随着国人日益对家政的重视和对家政学的了解，便先后在燕京大学、震旦大学、华西大学、金陵女子文理学院等 10 余所高等院校开设家政系。直到解放后的 1952 年全国高等院校院系调整后，家政学才像社会学等其他一些学科一样，被视为资产阶级的学科而从大学中取消，家政学的教学和研究也随之而被迫中断。

进入了八十年代，家庭又成为人们关注的热点，全国出现了好几家以指导家庭生活为主旨的专业杂志，就是在其他一些综合类的报刊杂志上、广播电视节目中，也都辟出专栏或专题，来论述和讨论家庭管理艺术，而有关当家理财的书籍也相继出版。这样，家政学的研究又重显生机，一些大城市开办了家长学校、新婚夫妻学校、家庭科普学校、保姆学校等。即使在一些老年大学中也设有家庭生活方面的课程。一些社会团体如妇联，还专门举办不同规模的家政讲座、学习班。家政学虽然还没有在大学讲坛上恢复，但其发展的深度和广度，已远远超过了解放前。

二、家政学的含义

1970 年 6 月，日本召开家政学会，专门成立一个"家政学概论研究委员会"。在这次会上，该委员会郑重其事地为家政学下了一个定义，即"家政学是以家庭生活为中心也涉及与之关系紧密的社会事物、现象，并且包括人与环境的相互作用，从人和物两方面进行研究，在家庭生活提高的同时探讨人类的开发，为增进人类幸福作贡献的实证的、实践的科学。"两年以后，即 1972 年，国际家政学会召开第 12 届世界会议，又通过《关于家政学定义的宣言》，宣言指出："家政学是为最恰当地满足家族成员的身体方面、社会经济方面、美的方面、文化方面、感情方面、知识方面的欲求，探讨家庭生活的结构及其与地域社会间关系结构的科学。"尽管如此，关于家政学的定义并没有因此而统一，事实上至今仍然众说纷坛，莫衷一是。1977 年出版的美国《韦氏大学词典》称家政学是"持家之理论与实践"，而 1978 年出版的英国《朗曼当代英语词典》则认为家政学是"对家务，特别是购买食品及烹饪、洗涤等技巧的研究"。这两个定义，前一个语焉不详，失之空疏；后一个则未免过于偏狭。1980 年出版的美国《新时代百科全书》对家政学的解释似乎全面得多了。它说："这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：（1）对个人进行家庭生活的教育；（2）对家庭所需物品和服务的改进；（3）研究个人生活、家庭生活中各种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（4）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科六个主要方面之一的专家：艺术、家

政管理、家庭关系、儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。"比起《韦氏大学词典》和《朗曼当代英语词典》，这个定义的特点一是具体，二是突破了早先那种局限于家庭之内的、微观的狭隘含义。

在我国，对家政学定义的认定也同样不统一。在旧版《词源》上，列有家政学(Domesticeconomy)词条，其释文为："研究治家种种事项之学。凡家事经济、衣服、饮食、房屋、装饰、卫生、侍疾、育儿及家庭教育、交际、礼仪、役使婢仆等皆赅之。"以后随着家政学在我国教学和研究中被取消，家政学就从新版的《辞源》、《辞海》等辞书中消失了。

我国社会科学界开始对现代家政学基础理论恢复研究始于八十年代。这里特别要提到的是我国著名学者夏邦新、王翠云，他们对新时期开展家政学的研究可以说是起到了筚路褴褛的作用。他们在总结分析了国外关于家政学的定义后，提出了自己的看法："家政学是以提高家庭物质生活和精神生活质量为中心的一门科学。它研究各家各户怎样科学地安排好和做好各项家庭事物，研究社会各方面怎样为千家万户改善生活作好指导和服务工作。"以后在《中国大百科全书·社会学卷》中，夏邦新又进一步将家政学概括为"以提高家庭物质生活、文化生活、感情伦理生活和社交生活质量为目的的一门应用性学科。"而我国另一位学者陈铭卿在《社会学词典》中，提出了家政学的"狭义"和"广义"之说，陈铭卿认为：狭义是指研究运用科学知识和技能，使亿万家庭科学地安排家务，如家计、穿着、饮食、房屋、装饰、卫生、侍疾、育儿及家庭教育、交往、礼仪等；广义指除上述内容外，还包括研究社会各方面如何为亿万家庭提高生活质量作好指导和服务。

综观以上中外学者专家对家政学这一定义的表述，尽管不尽相同，但我们不难从中得出结论，家政涉及到家庭职能的方方面面，从家度经济到家庭结构，从家庭文化到家庭教育，都同家政有关。可以说家政学是一门内容极为丰富的大学问，完全是一门独立的学科。同时，从家政学定义的几经修订还可以看出，家政学又是一门开放的学科，其内容会随着社会的变迁发展而不断充实、更新。

三、家政学的研究对象

要弄清家政学的研究对象，首先要明确有关家政的两个概念，即家政的空间概念和时间概念。空间概念是指家庭、家庭生活；时间概念一般是指"八小时之外"，即指一个人于工作之余的家庭生活。虽然，有些人在下班之后，还要参加文化学习、文体娱乐活动，但不能否认，一个人在八小时之外的时间中，大部分是在家庭中度过的，更何况业余学习进修、文体娱乐活动本身也属于家政的一部

分内容。由于这段"八小时之外"的生活,在人的生命史上占了不小的比例,因此,家政在人们的生活中就占有十分重要的地位。

家政学研究的内容很多,范围很广,从不同的角度看问题,就会有不同的分类方法。从我们社会当前的实际情况来看,大致可把家政学的内容分为家庭结构、家庭职能、家庭关系、家庭管理、家庭教育、家庭伦理道德、家庭立法等几个方面,每个方面都有着具体内容。把这些繁多的具体内容归纳起来无非是三种关系:人与人的关系、人与物的关系、人和环境的关系。这三种关系可以说基本涵盖了家政学的研究范围。

1.人和人的关系

处理好家庭中的人际关系,是家政学首先要解决的。在正常情况下,一个家庭至少有两个或两个以上的成员,这就有个相互关系的问题。通过家政学处理好家庭中人和人的关系,并不是指谁管谁,谁统治谁的问题,而是指在相互帮助、相互照顾的基础上,达到保证家庭团结和睦的气氛,使家庭生活愉快、幸福;使家庭成员身心两方面都能保持健康;使家庭安全得到保证,不出意外事故;给家庭成员不断地发展进步以物质上的保障和精神上的鼓励,使家庭成为社会主义建设的稳固后方。

2.人和物的关系

这里所讲的物,既包括钱财,也包括物资。人要生存,就必须吃饭、穿衣,不断地消耗一些物资,而在目前商品经济条件下,这些物资基本上都要用金钱来换取,所以这两方面是一致的。通过家政学处理好家庭中人和物的关系,主要是争取达到以下三个目的:在交换(消费)过程中要提高消费效益,少花冤枉钱,使钱尽其用;在物质的使用过程中,充分发挥它应有的作用;在物资的保管过程中,使它少受损坏,尽量延长它的使用寿命。

3.人和环境的关系

家庭不是孤立存在的,它处于一定的社会环境之中,这种环境,既包括物质环境、文化环境,也包括人际关系的环境。物质环境是指家庭处于什么地区,该地区物质条件如何;文化环境是指家庭周围的文化气氛及其对家庭的影响。中国古代"孟母三迁"的故事就是古人重视家庭文化环境的一个例证。人际关系的环境是指邻里关系、亲朋关系以及与家庭成员工作单位的关系。这些关系虽然都是家

庭以外的关系，但是对家庭生活影响也很大。处理好人和环境的关系，可以使家庭和周围的环境协调一致，不致于造成一种冲突和对立的局面；使家庭接受周围环境积极的影响，从而排除环境中消极因素的侵袭。

四、家政学研究的意义

一门学科的发展程度取决于社会对这门学科的需要程度。现在，国外越来越多的家政学家都认识到，研究家政学的目的和意义不仅在于促进家庭发展，而且在于促进社会发展。美国出版的《新时代百科全书》中指出家政学这一知识领域所关切的，除了通过种种努力来改善家庭生活外，还要"促进社会、国家、国际状况的发展"，这一见解是有一定道理的。

许多事实表明，我国社会主义现代化建设，尤其是在当前改革开放的新形势下，仍然需要家政学。对家政学进行深入研究，将有效地促进社会主义物质文明和精神文明的建设。特别是我们一贯倡导的尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结等家庭美德，都可以通过家政学的研究，得到进一步弘扬光大。

社会主义现代化建设要求我们建立家政学。我们的家政学研究要充分体现我们党的传统、民族的特征和现代科学发展水平。建立社会主义家政学要经过比较长期的探索和努力。

五、家政学研究的特点

作为一门学科，家政学具有自己的特点，归纳起来有以下几项：

1.家政学首先是研究家庭理论的。它把人们家庭生活中许多常见的事情提到理论高度来分析、研究，总结出一些规律性的东西，用以指导人们正确认识家庭问题。但是，家政学又不仅仅限于理论研究，还要对一些有关家庭生活的具体方法进行研究，指导人们如何妥善处理家庭中的许多具体问题。当然，家政学对家庭理论的研究，不是指家庭历史、家庭发展趋势等宏观方面的研究；家政学对家庭生活中一些具体方法的研究，主要是探讨处理家庭关系和家庭问题的基本方法，论述家庭事务的管理原则。

2.家政学研究的内容是和男女老少每个人都密切相关的。因为每个人一般都要在家庭中生活，家庭关系是否融洽，家庭生活安排是否妥善，对每个人的思想、感情、工作、生活的影响都很大。所以，对于这门学科，男女老少、各行各

业的人都要学一点。家政学不仅涉及每个人，还涉及到每个人每天的生活。家庭中每日每时发生的具体问题，都可以用家政学的基本原则来分析研究。

3.任何学科都有它的发展变化性和相对稳定性。每门学科总是要随着社会实践的发展而不断发展的。但是在一定时期内，它的研究内容、研究方法、基本原理又有相对稳定性。家政学也是这样。然而，比起其他学科来说，家政学研究的相对稳定性要小得多，发展变化性也要明显得多。这是因为，家政学研究涉及家庭生活的许多具体问题，而这些具体问题的变化是很迅速的。例如，由于实行计划生育，从而使独生子女的问题很突出，家政学就要研究与之相关的许多问题，如独生子女的教育问题，独生子女心理健康问题，老人赡养问题，家庭关系等不一而足。还有，随着社会主义现代化建设的发展，城乡居民的收入日益提高，家庭电器设备越来越普及，于是家庭的经济管理和物资管理都会发生相应的变化：随着社会医疗卫生事业的发展，老年人在社会总人口中的比例迅速增加，使家庭人口结构、家庭关系都发生了新的变化；等等。对这一切变化，家政学都要加以及时研究。

4.家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。家庭生活看来很普通、很平常，无非是夫妻在一起生儿育女、吃饭、穿衣、睡觉、娱乐等，其实，这些看似普通、平常的事，要做好并不那么容易，它需要很多科学知识，需要运用很多学科的研究成果。例如，研究家庭结构和家庭职能，需要有社会学、历史学、经济学、人口学等方面的知识；研究家庭关系，需要有伦理学、法学等方面的知识；研究家庭管理，需要有管理学、医学、营养学等方面的知识；研究家庭教育，需要教育学、心理学等方面的知识。即使布置家庭环境，也需要有美学、艺术、植物学等方面的知识。总之，家庭生活要用科学来指导，研究家政学要有备门科学知识的广泛基础当然，对于这些内容浩瀚的有关学科，人们不必都一一涉猎，只要具备一般常识即可。但是，对于家政学研究者 and 家政工作者来说，就要学习这些有关学科，为家政学的研究打下坚实的基础家政学作为一门综合性的学科，它的发展要建立在其他各个有关学科发展的基础之上，从而广采众家之长；同时，家政学的研究成果又可以促进其他各个学科的发展，如家庭消费的构成及其今后若干年的发展趋势预测，是经济学研究的重要资料；在家庭关系维系的过程中，保持高尚的道德水平，将扩大伦理学研究的领域；家庭人际关系的研究更是丰富了社会学研究的内容；等等。

正因为家政学和其他各门学科关系这样密切，所以它不仅会随着社会生活的发展而发展，而且还会随着各有关学科的发展而发展。

六、家政学的研究方法

在我们今天的社会主义社会里，从事家政学的研究和家政工作有许多有利条件，但是要充分利用这些有利条件，使家政学迅速健康发展，还要不断地改进研究方法。

1.把家庭问题放到社会总体中去

考察家庭作为社会的细胞，绝不是孤立的。家庭生活中形形色色的问题无不受着社会制度、社会发展变化的制约。因此，只有从社会总体的角度来考察家庭问题，才能看清它的实质，找出解决的途径。例如研究家庭规模，不能离开国家的计划生育政策；研究家庭关系，不能忽视它的社会属性；研究家庭教育，不能忽视它和学校教育、社会教育的关系；研究家务劳动，不能离开社会经济条件。社会主义现代化建设的迅猛发展，新的技术革命的兴起，必将给予家庭生活以很大影响。我们只有站得高，看得远，才能从家庭生活中许多日常的、具体的、琐碎的问题找到正确的答案。

2.具体情况具体分析

我国的家庭有 2 亿以上，这些家庭的情况是各不相同的。这些不同表现在自然环境、民族传统、生活习俗、职业、经济收入、思想品质、文化素养等各个方面。所以，我们不仅要把家庭生活中形形色色的问题放到社会总体中去考察，还要把这些问题放到特定的具体环境中去考察。我们既要研究家庭生活的普遍规律，又要研究家庭生活的具体特点。因为不研究普遍规律就会迷失方向，不研究具体特点就会脱离实际。

3.进行深入细致的调查研究

进行科学的调查和统计，是研究社会学的主要方法，也是研究家政学的主要方法。在家政学调查中，从选点、抽取样本，到实地调查，再进行定量分析或定性分析，都必须科学化，力求避免主观性和随意性。搞家政学调查研究要努力做到调查者与被调查者互相信任，感情融洽，被调查者才能在家庭问题上无保留地提供真实材料。为了使家政学研究更具有科学性，还可以选择合适的社区作为家政学调查基地，定期前往调查，以便能将各个时期的资料进行对比，并且作出全面的分析。

七、继承和发扬中华民族在家政问题上的优良传统

家政学作为一门学科，虽然起始于美国，但中华民族对于家庭问题和家政的重视，却有着极其悠久的历史。其中最为突出的，就是中国古代的家训。家训本是传统宗法社会中，父母用以垂训子孙的立身治家之言。传统家训的形成，与我国古代社会的性质相联系。中国古代是以农业经济为主的自给自足的自然经济，具有浓厚的宗法色彩。家庭在社会结构中占有重要地位。家庭教育受到普遍的重视。"修身、齐家、治国、平天下"成为基本的教育纲领。家训文化，作为社会意识形态体现在家庭领域和家庭关系上，历经几千年的历史演变，已成为中华民族传统文化的一部分，并且日益规范化、条例化。它已作为家庭成员稳定的行为准则，并形成家庭的风范和文化心理。中国古代家训的内容十分广泛，涉及到为人处世、待人接物之道，读书治学、立身成才之道，理家聚财、和亲睦邻之道，做官任仁、经邦御民之道等诸多方面，可以说现代家政学所涉及的内容在古代家训中大多可以找到有关论述。古代家训大多以中华民族的传统美德为中心来教育子孙，勉励家人，成为继承和弘扬中华民族传统美德的重要渠道和方式。其主要方面是：第一，教育子孙、家人为官要勤政廉洁；第二，教育子孙家人为人正直、谦恭、诚实、守信；第三，教育子孙家人勤奋好学、立志成才；第四，教育子孙家人生活上要勤劳、俭朴。中国古代有些"家训"不是针对家庭某一具体成员的，而是面向全体家人，往往作为家规、家范，因此内容更加广泛、更加全面。明清之后，这种综合性"家训"更为流行，最有代表性的首推清代朱柏庐《治家格言》，俗称《朱子治家格言》。它集中了众多"家训"类中的名言警句，内容丰富，贴近生活，雅俗共赏，易懂易记。

当然，中国古代"家训"毕竟是中国封建社会的产物，免不了浸透着浓重的陈腐思想观念。因此，对传统的家训我们应该进行扬弃，即吸收其经过实践检验是合理的东西，批判其封建落后、僵化的东西。我们要研究现代家政学，就应该认真研究包括"家训"在内的古代有关家庭方面的文化传统，取其精华，弃其糟粕，以促进社会主义新家庭的发展。

穿戴

·色彩搭配

·装饰品搭配

·服装裁制基搯旧衣改制

1.色彩

服装的三大要素是色彩、款式、面料，其中色彩是第一要素，因为根据视觉习惯，眼睛对色彩最敏感。单独看起来，任何一种颜色都很美，然而几种颜色放在一起，有的和谐悦目，有的却特别刺眼，所以服装色彩的搭配也是一门学问。色彩还对人的心理状态有影响，比如：红色能鼓动人的情绪，绿色给人带来安宁，灰色让人沮丧，所以面对怎样的对象、场合，选择什么颜色的衣服，很有讲究。

一、色彩常识

色彩学上，人们将颜色按环状分布，称为色环，如图所示：色彩还讲究明度（色彩的明、暗程度）、彩度（色彩的鲜艳、混浊程度）。

单单一种红色，就有正红、鲜红、亮红、暗红、浅红等等区别；黄色可以有：正黄、明黄、杏黄、柠檬黄、淡黄、米黄、嫩黄等等。

色彩按照调配的情况，又分为三原色、第二级色、第三级色等。三原色为红、蓝、黄。第二级色由三原色调配而成，红、黄调成朱，红、蓝调成紫，蓝、黄调成绿。第三级色由三原色和第二级色调配而成。

色彩在视觉上，给人以温度感，因此分为暖色系、冷色系和中性色。暖色系包括：红、橙、黄、粉、咖啡。冷色系包括：绿、青、蓝、紫。中性色则为：黑、白、灰，这三种颜色又称为无彩色。

色彩还能表达一定的情感，比如：红色表示热烈，黄色表示开朗，绿色表示生机，粉色表示温馨，紫色表示高贵，白色表示纯洁。

另外，色彩还给予人们视觉上的膨胀感、收缩感，比如：穿上暗色服装，人就显得瘦。

二、色彩搭配

1.相似色、同色系的搭配

人们把色环上 90°之间的相邻色彩称为相似色，比如：黄与黄绿，蓝与蓝紫，紫红与红。相似色配在一起，本身比较协调，但要注意明度、彩度的变换，否则显得呆板。比如：淡黄的西服上装，配上黄绿的棉质长裙，长裙的黄绿不妨偏一

点灰，这样上浅下深、上亮下暗，亮丽和沉静就能很好地结合在一起。如果搭配得不好，穿一身嫩黄葱绿出去，显得极幼稚。

上面提到暖色系、冷色系，同一色系的色彩也可以搭配，比如：红与橙，蓝与绿，但也要注意明度、彩度的变换。比如：墨绿的长袖 T 恤配上浅蓝牛仔裤。

2.对比色、相异色的搭配

在色环上，恰好相对的两种颜色叫对比色，如：红与绿。有人以为红、绿配在一起很乡气，其实，只要懂得搭配，还能取得很好的效果。搭配方法如下：①改变红、绿的明度、彩度，暗红配浅绿是很雅致的；②以红色为服装的基调，用红、绿花纹的料子做领子、袋边、袖口等点缀；③在红、绿之间加进白色、灰色作为缓冲，这样，白底红绿花纹的衬衫、红绿灰三色的毛衣都很漂亮。

在色环上，以直线连接两种颜色，该直线不经过色环中心，这两种颜色就是相异色。相异色的搭配也要注意技巧，如：明度、彩度的变换；主色、陪衬色、点缀色的分配；介于两种色彩之间的过渡色以及作为缓冲的黑、白、灰色的运用。相异色中也有比较容易搭配的，如：咖啡和米色、大红与靛蓝、宝蓝与嫩黄。

3.黑、白、灰的万能搭配

黑、白、灰是无彩色，也叫中性色。它们本身搭配在一起，显得大方、素雅，比如：黑与白是永远流行的搭配。它们也可以和任何有彩色搭配，并取得很好的效果，比如：黑色毛衣配上红绿格子的苏格兰呢短裙，十分活泼可人。

搭配时要注意：上、下装的色彩搭配；外套与毛衣、衬衫的色彩搭配；服装与领带、饰物、包袋的色彩搭配。总之，浑身上下的服装色彩不宜超过三种颜色（不包括无彩色），并要注意协调统一，还要有变化。

三、色彩选择

1.根据自己的形体、性格选择。肥胖的人宜穿深色衣服，纤瘦的人宜穿浅色衣服；忧郁的人不妨穿明快的颜色；急躁的人不妨穿得淡雅一些。穿上灰、黑显得老成稳重；穿上粉绿、嫩黄就显得年轻活泼。

2.根据不同的场合、对象选择。节庆、宴会不妨穿得欢快明朗一些，增添节庆气氛；探病时要穿得淡雅一些，避免让病人感到眼花缭乱。

2.款式

一、年龄

1.童装。

孩子要打扮得活泼可爱，卡通图案、花边、褶绘、蝴蝶结、泡泡袖都可以采用在服装上。切忌成人化，孩子穿上小西装、小礼服就缺少童趣。

2.学生装。

学生应显得生机勃勃，茄克衫、棒针毛衣、运动衫、T恤、牛仔裤、背带裙都是很好的装束。学生处于成长阶段，平时活动较多，因此服装讲究实惠、耐穿，不要追求时装、名牌。

3.青年服装。

男子可配置几套西服、高级衬衣、羊毛衫、风衣、呢大衣等；女子则添置几套时装。当然，不宜穿得太老气，也不宜穿得太幼稚，看上去应和实际年龄相差5岁左右为宜。

4.中、老年服装。

男子往往发胖，有了“啤酒肚”，不妨去买一副背带，系住裤腰。女子不宜穿无袖、紧身、超短的服装，要注意掩饰突出的腹部；不宜穿得太花哨，但也要注意修饰，不要随便抓一件衣服就往身上套。

二、体型、脸型及其他

1.男子体型、身材与服装

标准而健美的男子体型为“倒三角”形：宽肩、瘦腰、窄臀。体型方面的欠缺，可以通过服装来弥补。肩膀较窄的，可以在西服里加垫肩；腰身过粗的，穿宽松的前克可以掩盖；臀部较肥的，不宜穿短装。偏瘦的男子要穿浅色、宽松、横条纹的服装；矮胖男子要穿深色、合体的服装，并且避免大口袋、宽克夫、方格子。

2.女子体型、身材与服装