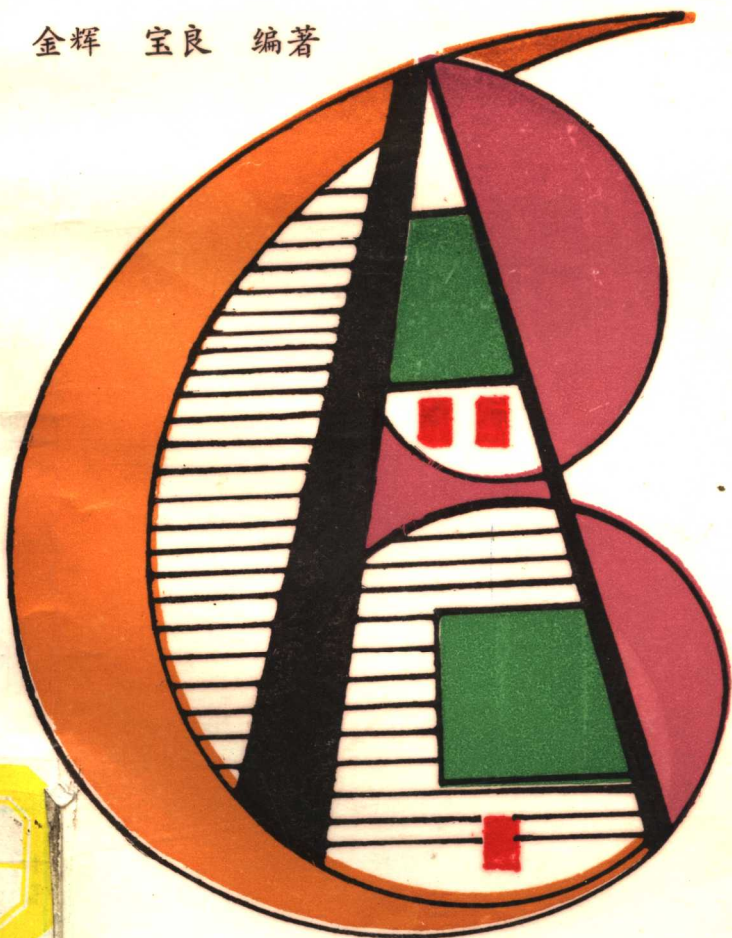


九十年代处世新语

当代生活 ABC

金辉 宝良 编著



中国世俗文化丛书

刘小灿 吴宝良 主编

当代生活ABC

——九十年代处世新语

金辉 宝良 编著

学苑出版社

1990·8

目 录

七 彩 虹

第一章 让“时髦”赶我 1

街头常常笼罩在“时髦”的旋涡里，人人赶“时髦”却忽略了生活就是创造。

第二章 朋友遍天下 21

你的一生，如果能获得众多朋友，那么，你将会很从容地度过常人似乎不可移除的障碍，心中将时时洋溢着朋友给你带来的快乐。尤其是九十年代，广交朋友更是你成功的基石。

第三章 一句顶一万句 30

一个人是否有力量，这种力量能否表现出来，很大程度上取决于他说话的能力。世事纷扰，人生不易。要想获得最好的效果，必须把话浓缩到最小限度。一句能解决问题，决不说第二句。

第四章 情侣增情术 40

爱是一门艺术，如同生活是一门艺术一样。如果我们想要学会如何去爱，那就必须象学习任何一门艺术一样地着手。

第五章 相见未语先动情.....50

与人相交，所求的只是一份默契，一份相应。
和相知友人默默而坐，面对夕阳，互握彼此的手，那其中蕴含着的，是一种极为恢宏的深韵，那时候所感受的，肯定比用言语说出的要美丽得多。

橄 榄 绿

第六章 培植家人亲密感.....59

人常说，每个家庭都有一本难念的经。吵吵闹闹的家庭是一种爱的失调，表面平静的家庭也未必不是一种冷漠的和谐。

第七章 一支笔的魔力.....69

无论是古代还是现代，一支笔的魔力是不可低估的。古代就有“一纸书信胜刀兵”的故事。

第八章 闲聊不可少.....80

从古到今，闲聊一直是人们生活中不可缺少的一种消遣方式。要是没有闲聊，人们的生活就会显得单调，缺少情趣。

第九章 自我调节法.....87

一个缺乏正确自我认识的人，是注定要与失败和痛苦结缘的。用自我调节的方法来改变消极态度，扭转对自己否定的评价，重新获得健全的自信，是完全可以获得成功的。

第十章 日常生活中的绝妙招数.....97

人们除了一天八小时在单位工作以外，其余大

部分时间都是在家中度过。如何把家庭生活搞得丰富一些，风趣一些，愉快一些，关键在于是否掌握了日常生活中的绝妙招数。

紫 罗 兰

第十一章 爱的谎言.....106

爱与谎言之间似乎并不存在一种内在的联系，但现实生活常常严肃地将它们联系在一起。

第十二章 不卑亦不亢.....114

只要一提到不卑不亢，自然而然就会想到一个人的风度、气质、形象……

第十三章 拒绝的艺术.....123

我们无时不在拒绝别人，也无时不在被人拒绝。人的一生就是在拒绝与被拒绝中度过的。

第十四章 享受痛苦.....131

一句多么轻松，多么美丽，多么富于哲理的话。自从有了人类，痛苦就伴随而来，多少个世纪，人类饱尝痛苦，渲泄痛苦，谈论痛苦，描绘痛苦，解除痛苦，以致享受痛苦……

第十五章 你会敷衍吗？.....141

敷衍是日常生活中最常用的一种交际手段。有人称它是社交主旋律中必不可少的一个音符；是人际关系大棋盘上的马和炮；是时时刻刻用得着的“常规武器”。

第一章 让“时髦”赶我

在赶“时髦”的时代，提出让“时髦”赶我，我就是我，以不变应万变，确实是够大胆和独出心裁的。

街头常常笼罩在“时髦”的旋涡里，人人赶“时髦”，却忽略了生活就是**创造**。为什么不**让“时髦”赶你**，创造出自己独特的**美**，那才是真正的你。

一位法国专家曾说过：“你应引起人们的善意微笑而不是打趣你”。

时装的特点是实用、观赏。

流行的东西不一定就好，盲目地赶潮流也是不明智的。每一款时装都有独特的风格，关键在于是否适合你自己。人们不仅要求穿得实惠、可体，而且还希望漂亮、入时。

每个人都有自己的生理特点：身材高矮不同，肤色深浅有别，肩膀宽窄各异，腰围粗细不一。同样一件衣服，穿在不同人身上，就会产生不同的效果。如穿在A身上可能十分悦目，穿在B身上，则可能恰恰相反。所以一切都因人而异，并没有一个固定的标准。衣着得体是穿衣本人唯一的标准。如街上流行超短裙，可并非谁穿着都好看。身材太高的人穿起它，两条长腿可能大出风头；身材细小的人穿起它，那就更显得“不够尺寸”了；而过于丰满者穿起它，会给人一种横向发展的感觉。

古今中外的服式，主要有遮盖、暴露、夸张这三种类型。

遮盖型服式，一般不显露人体原有的形态和曲线，甚至连脸、手、脚都不能暴露。如中世纪欧洲妇女出门必戴面纱。时至今日，中东个别国家的未婚妇女出门仍不准露出面

部。日本女子穿的和服，腰粗背凸；朝鲜女子的服装，上胸部紧收，以下部分，大幅度放宽，改变了女子原有的曲线。几十年前，我国男子穿的长衫，今天马里等国家男子穿的长袍，都属于遮盖型。这种服式，崇尚服装本身的华丽与精致，很少从显示人体美着眼。

暴露型服式，与遮盖型恰恰相反，它以显示和衬托出人体美为目的。当今世界上，使人眼花缭乱的时装，大都属于暴露型的。它们以种种不同的方式显示人体的曲线之美，肌肤之润。

暴露，既要考虑魅力，又要有艺术，否则，便不能为广大群众所接受，不能广泛、持久地流行。如牛仔裤问世多年，深受喜爱，久盛不衰，无论男士女士，穿上一条牛仔裤，都能给人以美感。

目前社会上流行的紧身衣，针织衣裤，超短裙、袒胸露背上衣，都属于暴露型的。暴露式之所以越来越受到重视，是与人类审美意识的深入发展分不开的。西方国家把人体美视为至高无上的美。画家、雕塑家，都以塑造人体美为追求目标。据此推断，暴露式服装的优势，还将日益增长。

夸张型服式，往往把人体某一部分特别凸出，以显示其雄健、威武，或妩媚等，达到既不显露人体曲线，使其不同凡响；又可显示其形象高大，以慑服他人。如西装上衣和现时流行的女垫肩服，都是为了衬托出雄健之气。

服式既然有这几种类型，那么在日常生活中，人们应怎样挑选服式，才能最有效地显示自身的美，使自己最富有魅力呢？最重要的就是根据自己的体型，扬长避短。如果一味求新、追赶时髦，结果可能是东施效颦，欲美反丑。

服装并不一定要名贵，而在于是否般配。街上皮裘衣时

髦，一些女孩子便争相购买，本来很有朝气的小女孩，一经穿上皮裘大衣，往往显得不伦不类——本身的那份天真与青春气息都被掩盖住了。花绸方巾流行起来后，有些脖子短的女孩子也不甘人后，花几十元钱装扮自己，结果倒把本来就够可怜的那一点脖子遮得严严实实了，让别人觉得这人生来就没脖子似的。有的人不管自己身材如何，只要看到时装店里模特儿穿得时髦，就马上买来穿上，当你给她指出，有些时装她穿着不合适时，她却会指问你，“模特儿能穿，我为什么就不能呢？”时装模特儿的着装与我们现实生活是有距离的，盲目模仿模特儿会失去真正的自我。

服饰的妙用，就在于它能利用线条、色彩、花纹、图案等手段造成一种错觉，来衬托出“主人”的身材、仪表上的光点，而把某些不足、缺陷淡化掉。以此而论，可以说服饰是一种扬长避短的艺术。

现在人们生活提高了，过去讲究的三转一响也变成了现在的以家里拥有一台钢琴为时髦。于是，不管孩子是否需要，大人是否会弹，家中也要购置一台，甚至常年不用，当装饰品也要摆在那里。

有人说得好，莫在赶时髦中失去自我。进入九十年代，人们本可以活得自由一点，随意一点，洒脱一点，遗憾的是有些人仍然爱赶时髦。西装时髦，多少人穿得不伦不类；化妆时髦，多少女性把自己的脸涂抹得叫人吃惊；出国时髦，多少心怀壮志的人在异邦陷入窘境；经商时髦，多少非商界人士被搅得心神不宁。

商店里有人高喊一声：“今年国际流行黑色！”于是，大街上的人流就象出殡的队伍，本来就肤色黝黑的人，变得浑身上下阴森森；那些脸色苍白的淑女，为了赶“国际流行

白色”的时髦，一身素白，令人惨不忍睹。

其实，服式美与不美，并没有一个固定不变的标准。主要是根据客观实际，提高自己的审美意识。时装不单是为了蔽体，还必须具有时代感，必须与穿着者的身份和出席的场合相配衬。

一个人的审美意识是要经过多方面培养才能日趋成熟的。我们闭塞得太久了，以致当我们打开国门面对一个精彩的外面世界时，眼花缭乱，急于吸收，相见恨晚，往往不自觉地把我们自己固有的好东西丢掉了。每个人都应该有自己的宗旨和特色，有鉴别的能力，懂得取人之长，补己之短。让“时髦”赶我决非艺术家的专利，在日常生活中，每个人都是艺术家。有篇文章介绍：约翰·肯尼迪的夫人，为了参加其丈夫的就职典礼，特地请最著名的服装设计师为她制作参加典礼的服装，并且叮嘱设计师：“一定要确保我的服装无论在款式上、用料上、颜色上，在世界上都要是独一无二的。”当总统夫人足登高筒女靴，身着配有深褐色衣领和皮手笼的米色羊毛外衣，雍荣华贵地出现在白宫检阅台上时，顿时光彩四射。特别是那顶米色圆桶形女帽，被美国女性视为一大时髦，趋之若鹜地纷纷模仿起来。

我们在日常生活中往往有这样的经验，当一件新颖时装问世时，有的人穿上的确很美，有的人穿上就不美；一块色彩鲜艳的花布，给姑娘们缝成一件合身的裙衫，穿在身上显得俊美、俏丽。如果将这件裙衫给一位老太太穿上，便会产生相反的效果。时装造型并不存在美与不美，时装的造型美必须通过与人体的结合才能体现。在选择时装时，应首先关心的是造型。而造型是由式样、衣料及色彩三方面构成的，有着鲜明的时代特征，是随着时代潮流的变化和社会环境、

生活方式、文化素养，以及人们的生理、心理要求而变化的，因而时装的造型总是在不断的变换之中。

时装造型的多变是社会富裕的表征，也是科学发展的产物。在九十年代色彩缤纷的物质世界中，服装要求以独特的艺术魅力突出体现人体的自然美。“简练就是丰富。”九十年代的服装特点就是简洁、质朴和大方。有人在一篇文章中说：美国现任第一夫人芭芭拉·布什穿着就出奇的简朴。她在公众场合出现时，经常穿宽松舒身的服装，端庄而不故作俏丽，满头白发也从不染色，常戴的一副三股式的项链是不到一百美元的假珍珠制成的，就连服装的颜色也偏爱比较素静的蓝色。就因为她的外表非常朴实，使记者们产生了好感，送给她一个“讲究实际”的美称。

服饰色彩具有不可估量的魅力。

九十年代的服装设计还十分注重利用色彩对人的视觉、心理及情感作用，着意使服装整体色彩形成一定的意境和情调，引起他人的联想和回味，加强服装的感染力。现代服装所选用的流行色中，常利用某种象征性、寓意性的色彩。

有人说：红色表示活力、力量和性感，还象征进取心和权威。如柬埔寨西哈努克亲王的夫人莫尼克公主，在一次随丈夫应邀出席印度尼西亚国庆典礼晚宴时，这位美丽的法、意混血儿既不穿西装，也没有穿柬埔寨服装，而是出人意料地披着红纱巾，身穿印尼妇女的传统装束，顿时引起全场宾客的注目，赞誉之声四起。人们在欣赏她的绰约风姿的同时，更为她这种表达两国人民友好的巧妙方式喝彩。

橙色表示富于创造力，感情丰富。一般喜欢橙色的人属外向型性格，擅于交际，平易近人，为人精明。

黄色象征光明，代表成功。竞赛的优胜者或事业的成功者

所获的奖章,大都是金黄色。有篇文章报道,第一次踏进政坛的阿基诺夫人采取了以当年群众欢迎其丈夫阿基诺回国时使用的黄颜色作为反对马科斯运动的标志,号召人们进行斗争。当阿基诺夫人和她的竞选班子中的女性们身穿醒目的黄色衣衫奔走于马尼拉的大街小巷时,被人们誉为“黄衫娘子军”,一时间名声大振。在这支娘子军的推动下,终于爆发了一场有数万群众参加的“二月革命”,长达二十多年的马科斯王朝在排山倒海的黄颜色旗帜、标语中土崩瓦解。难怪阿基诺夫人掌权后每逢出席重大活动,总是身着黄衫。

绿色代表生命和活力。喜欢绿色的人表示为慷慨大方,心胸坦荡,喜欢听取别人的意见。

蓝色代表忠诚、信赖,为人可靠和讲义气。它给人以典雅庄重的感觉,也代表权力,因此政府工作人员制服的颜色常用蓝色。天蓝色象征开朗、友善。

紫色代表高贵和探索精神,给人一种神秘的超凡脱俗的感觉。

颜色最能体现人的性格特征,你所选择的衣着颜色都和你的喜爱联系在一起。你选用的颜色就代表你自己,你想要人们看到什么样的形象?你想要人们注意你什么?在一定程度上,服装的颜色能表达你给人的第一个印象。因为颜色象征是一定的个性和人潜在的气质,为此,要选择适合于你自己的颜色。选用颜色还要适合你所处的环境,给你自己创造更舒适和轻松的气氛。如美国著名影星伊丽莎白·泰勒和简·方达,她们都能以与众不同的独具风格的方式设计自己的服饰,使在马路上与她们擦肩而过的人们,光凭她们的衣着就能推测出她们的身份。这种个人风格鲜明的服饰,具有极大的号召力。象这种名人的时装大多以“随意”的家常服饰

出现,这样既能体现个性,又给人以亲切之感,更具有吸引力。

有的颜色别人穿着适合,且能取悦于人,而对你则未必适宜。

色彩之间有对比或互比的关系,配合得当才能收到和谐的效果。一般说,身材瘦小的人,宜用浅色;身材较胖的人,宜用深色。皮肤白皙者,可穿各种颜色的衣服;黑皮肤者,应避免穿嫩色衣服,不妨以咖啡色、茶色为主;皮肤青黄者,不要穿青黄色的衣服,穿粉红色的、浅紫色的为好。选用颜色还要看自己的年龄。年轻时适合你的颜色,随着你的年龄和阅历增长,就未必再合适。因此,过一时期就要调整一下你所习惯用的颜色。这种调整会使你始终保持着对生活、事业的追求和活力。选择颜色还要随季节而变。春季万物更新,苹果绿、鲜红这些代表活力的颜色与春天的气息是协调的;夏季阳光明媚,乳白色、鹅黄色给人舒服明快的感觉;秋季天高气爽,一派丰收景象,偏重和深黄等颜色可使人产生丰硕和收获的联想;冬季则以黑色、深蓝为宜,可令人庄重、深沉,再配上反差较大的围巾和帽子,更能使你的形象显得突出和个性化。在颜色选用得当的基础上,根据自己的体型挑选合适的服饰,利用眼睛的视错觉,扬长避短,隐丑显美。使你的形象增添光彩。

身材高瘦者,宜选细花料与横条纹的,忌穿长条子、素黑色等暗淡的收缩色,质地也不应过薄,显得呆板,没有韵味。质地稍硬的料子会使瘦人看上去精神,最好不要穿窄腰或领口很深的连衣裙,否则露出突出的锁骨,影响美观;身材矮胖者,应避免穿横条纹或大花格料的。质地不能太厚,也不能太薄,否则,前者显得笨重,而后者则使体形暴露无遗、可穿深色、直条纹、质地厚薄适中、柔软挺括的料子。

身材矮小的女子，可利用颜色显出高度，让衣服鞋袜连成一色，看上去会有修长之感。上衣短些，腿会显得长些。避免下摆印花的裙子，同时裙子不能太短。腰部过粗的人，不宜穿紧身衣和连衣裙。应选择半卡型和流线型上衣，筒裙、西服裙、旗袍都适合。如能在胸部装饰一下更好，如一枚醒目的胸针，把人的注意点引到胸部，达到掩饰腰粗的目的。

忌用金属腰带等扩张腰部的装饰品，窄肩或溜肩的人，也不宜穿下摆有横向图案的上衣或裙子，这样会使上窄下宽，愈加显得不协调。穿有垫肩的衣服可以弥补这方面的不足。

臀部过大过高的人，不宜将裙子穿在衬衫外面，可选择卡腰、略短的上衣套在短裙上，看上去庄重大方。

腿短的人下装尽可能长一些。连衣裙的腰应略高于实际的腰部，上衣可略短。裙子对于腿短的女性是最理想的服装了。

90年代的女子夏装款式，将摆脱“男性化”的影响，出现复古倾向。裙装将恢复娇柔妩媚，自然飘逸的古典韵味。腰部贴身的上装，配以垂褶感极强的长裙，将是女性最称心的服饰。心形领，大V字领，一字领，装饰上镂空花边，亦将盛行。变化万般的立领，能显示出白皙优美的颈项；长的窄袖，能衬托出臂部的线条；自然简洁的颜色，能给人以轻松飘逸的感觉。有人认为：公主形花边领，双排扣上装突出纤细细腰，洋溢着一种异国情调。沿袭89年夏季裙裤风尚，但裙裤角更长更宽，质地更好，并且上装与裙裤同一颜色，同一面料，显得更加洒脱。直身贴体长裙，具有浓郁的东方情调，整体颇长的线条富于古典美。而新颖的套装款式，大蝴蝶结饰强调腰部，活泼但不花哨，风格独特。

一身入时的时装，再配上得体的饰物，如鞋、帽、围巾，

腰带、领带、手提包、胸饰等，更能收到画龙点睛之妙。

一双得体的鞋子可使衣服生辉，俗语说：“脚下没鞋穷半截”。对男子来说，黑色的皮鞋庄重大方，可配各种衣着。深褐色的适应性也很广，如配棕色上衣显得轻松和谐。

女士们可穿一双暗红色的皮鞋，它能配合黑色、海蓝色、红色以及夏季淡雅的色彩。夏天穿连衣裙，配上一双式样别致的布鞋，穿起来既舒服又别有韵致。

90年风行颜色鲜艳的女布鞋，包括粉红色的、紫罗兰色的、紫丁香花色(即淡紫色)的和黄色的。布鞋透气好，穿着适宜，优于皮鞋。今年的布鞋面料将用丝绸裁片；全棉布料或亚麻织物制成，最常见的将是富有弹性的可拉长的嵌饰布。高跟鞋不一定对每个人都适合，罗圈腿穿上反而会使腿部的缺陷更明显。

围巾和帽子对服装的整体美影响甚大，在冬季对于点缀色彩尤为重要。冬季人们的穿着较暗淡，围巾与帽子的颜色可鲜艳一些。如内外衣很艳丽，围巾与帽子就要素雅一些，否则让人感到色彩杂乱。

围巾款式是多种多样的，时下女士们最宠的还是那轻盈、飘逸、有着绚丽色彩与缤纷图案的丝绸花巾。丝绸花巾不仅可以系在脖子上，也可以系在腰间、发际，并且四季适用，它带给你的不仅仅是御寒或挡风，而且是装饰与点缀。丝绸花巾质地轻薄柔软，系法款式多姿多彩，即使你身穿一普通衣衫，也可令你添姿彩。有人提出以下几种系法：

1. 将花巾对角折成三角型，然后，再从两边向内卷成双管状，再扭成麻花状，打结绕两圈。歪歪地系于脖子上，有俏皮轻松的感觉。

2. 把方围巾对角折成带状，先在中间打个稍大的三角

结，再在两边各打一个小三角结，似一链带，别有风韵。

3.将丝巾折成带状，兜前脖绕一周，双叠打成补结，藏于衣内。此款给人俊雅清逸的感觉。

4.丝巾折成长方形，然后以对角线折成两个侧三角，沿直线两端打蝶翅结，此特点是围巾图案的大部分展露在肩前，而不在背后，显得大方稳重。

5.将围巾折成三角形，三角兜于胸前，藏于衣领底，巾端绕后向前打结。这是一种较为含蓄的装饰法。

另外，丝巾围于腰间，或为牛仔裙作点缀，或成为牛仔裤代皮带。此系法硬朗中透出娇媚。

夏季系丝巾似不合节令，其实不然，夏日炎酷，但也有雨后清凉爽快之时，于脖子肩系一条较小且鲜艳的丝巾，给夏日带来浪漫色彩，一改以往丝巾仅作御寒的旧观念。

丝绸围巾还可以成为你如云秀发的点缀物。

1.将丝巾折成三角形，罩于头部，以三个角端编成三股辫，娇俏可人。

2.丝巾呈条带状，顺辫绕上，辫子两边打蝶翅结，颇有书卷气。

假如春、秋两季你穿西装大衣、西服、卡曲衫、皮茄克等，你可选择西装围巾与之配套，它将赋予你气质和个性美。

如果你穿高档全毛西服，衬衫的领肩硬实、挺括、平整，如果拖一条软皮邈邈睛纶厚起绒质地围巾，就显得极不相称，好比赤膊戴领带一样令人可笑。围巾的原料、质地、档次要与西装、衬衫接近，或取高一层档次。如西装里面着普通羊毛衫，就应选羊毛质地或兔羊毛制织的围巾。

假如你是去参加宴会、舞会、演出，西装大衣内可系高档羊绒（俗名开司米）或驼羊毛围巾。这些围巾的原料具有

蓬松、轻盈、柔软、滑爽的特点，是目前国际上制织围巾理想的材料。

当你上下班挤车或外出旅游，穿的是普通混纺面料或化纤面料的西服，围巾可选图案较花哨的廉价仿羊绒晴纶，仿马海毛等仿真纤维制织的围巾最理想。

平时生活和日常工作在居室的，可选羊仔毛、雪兰毛制织的中等档次的围巾。

色彩具有表达感情和意蕴的作用。西装式围巾的主色调是围巾的总体精华。要根据与自己的性格、气质、风度相统一的色彩并与所穿西装颜色起协调作用。

①同类色衬映。

有些少女爱穿红色调西装，此刻配饰一条绿围巾就嫌惹眼刺目，配一条琥珀黄色围巾效果就会好一些。常见的褐棕色西装选配驼色为主色调的围巾，黑色西服选配花灰（俗名称烟灰）围巾也就完美无缺了。具有海派风格的奶白、本白色西服，选全白的围巾，尤使系围者显出典雅柔曼，娴静婀娜的风采。

②邻近色衬映

具有京派风格的大红色调西服可选配橙色或黄橙色调的围巾；墨绿色西服则选黄色调或藏青蓝围巾，着黄颜色西服的女士可选橙红色调的围巾，男士则选墨绿色调的围巾。邻近色的谐调配置可以增加人们的情趣感和兴奋感。

③对比色衬映

奶白色、本白色西服配纯红色围巾，浅灰西服配茜红或金黄色围巾，显得富丽堂皇，藏青西服选配橙色围巾，显得格外鲜艳醒目。

有人提出以下几种围系方式：

①呈交叉式围系在西装大衣内和西服外层

此系法适宜礼节性、会见式场合和外交界、教育界、工商界、学者名士中。显示温文尔雅、端庄大方气度。主要强调人格和身份。

②自由悬垂式与皮茄克、猎装配伍

粗犷、强悍、伟烈、强调装饰性，既可点缀美化前胸，又给人流云飘飞的豁达开朗。皮茄克，猎装的拉练可稍稍低一些或不扣钮扣，敞开前襟。最适宜室内采用。

③依依相叠于前胸与卡曲衫配伍。

主要在不系领带时采用。风大和拥挤场合尤为适宜。给人自然流畅，飘逸俊俏的青春感，适应好标新立异，喜与众不同的青年人围系。老年人围系可显得精神奕采。

腰带对于服装的整体效果是很重要的。比如，有的时候，仅仅因为增加了一条腰带，就可使一套本来很呆板的服装显出生机，使人显得有风采。

目前流行的腰带，有的用轻软的绸料在腰间缠绕两周，然后在腰侧或腰后扎结；有的用染色的皮革制成；也有的用发光的金属片、珠片或塑料配条编串而成。这些质地、款式不同的腰带可视季节变化、人的体型选用，不仅能起到很好的装饰作用，还有利于保护腰部。

宽腰带的系法在少妇装上和少女装上亦不相同：少妇多系于中腰，目的在于将腰线展现出来；而少女装则以斜挂于腰间最为妩媚。

一般说来，腰带上的饰物也不宜太多，以简洁、明快为好。少女和青年妇女的选择余地大些，宽窄均可，款式还可根据个人爱好而定。但是体形过于丰满的青年妇女应选择较窄的、图案简单的腰带。