

全国优秀畅销书《气质何来》姊妹篇

Pin Wei He Lai



羽茜◎编著

金城出版社

品位何来

活出品味来，女人一生更精彩！

Pin Wei He Lai



羽茜◎编著

金城出版社

品位何来

活出品位来，女人一生更精彩！

图书在版编目 (CIP) 数据

品位何来 / 羽茜编著. - 北京: 金城出版社, 2005.3

ISBN 7-80084-684-9

I. 品... II. 羽... III. 女性 - 修养 - 通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014558 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京市通县蓝华印刷厂印刷

787 × 1092 1/16 12 印张 150 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-684-9/B · 109

定价: 28.00 元

目录

CONTENTS

品位何来



第一章 衣之品位——衣装的品位时尚

建立自己的穿衣品位 /2

着装品位最重要 /5

服装搭配哲学 /5

穿衣与脸型和肤色 /7

时尚女人着装法 /9

穿出女人品位的套装 /10

裤装品位：露与不露之间的暧昧 /12

品位鞋装：摇摆出不同的韵律 /14

让内衣展现你的万种风情 /16

穿出你的服饰色彩 /21

品位女人的时尚流行服装 /24

用高品位的配饰“画龙点睛” /26

品位女人眼中的14个顶级品牌 /27

女人的品位与风格 /35



第二章 食之品位——饮食的品位文化

吃的十二字诀 /40

素食：未来的流行时尚 /41

品位女人的餐桌礼仪 /43



牛奶宴：品位女人的独特美味 /44

星巴克：时尚餐饮新神话 /45

烹制讲究浪漫花茶 /49

魅力独到的鸡尾酒 /50

醋饮，一“醋”即发 /55

品位新生活，质感威士忌 /55

女人和红酒的美丽传说 /59

第三章 住之品位——家居的品位构建

打造时尚与品位的空间 /62

从座椅透视生活品位 /68

品位沙发的四种风格 /69

客厅尽显时尚与品位 /70

用小家电扮靓时尚品位生活 /71

精致厨具：提升你的生活品位 /74

整体浴室：高品位生活的标志 /76

第四章 行之品位——旅游的品位格调

打点行囊去旅游 /80

仙人指路：此生不可错过的地方 /83

CONTENTS

品位何来



中国世界遗产产品读 /91

跟着名山去旅行 /97

中国公民出国（境）旅游常识 /99

出行新品位：到南极旅游去 /103

第五章 容之品位——美容的品位魔方

洗出面子来 /110

4个魔咒让肌肤永远年轻 /111

肌肤润泽的6个高招 /112

奇妙有效的蒸汽美容法 /113

经济简便的涂面美容法 /114

崇尚天然的自然美容法 /115

钟楚红的美容秘方 /116

容祖儿：水嫩肌肤靠保湿 /116



第六章 妆之品位——化妆的品位美学

从化妆细节看女人品位 /120

注意日常化妆 /121

注意职业化妆 /123

注意社交化妆 /125





教你速成 Party 皇后 /133

吸引男人的幸福开运妆 /135

化妆品的价格效应 /137

女人无法割舍的化妆品 /138

化妆中应当注意的几个问题 /139

香水让女人更有味道 /142

第七章 玩之品位——休闲的品位艺术

品位女人不可不去的 13 处休闲场所 /148

健美女人的运动“圣经” /151

最能溶入自然的高雅运动——伟大的 GOLF /157

青春与力量完美结合的球类运动——保龄球 /158

宠物与女人的时尚生活 /159

品位女人的音乐遐想 /161

女性买车的时尚品位消费 /162

第八章 心之品位——心灵的品位哲学

做一个有教养的女性 /168

读书的女人有品位 /168

幸福女人的心灵处方 /170

CONTENTS

品位何来



品位女人：听乐符从心头划过的声音 /173

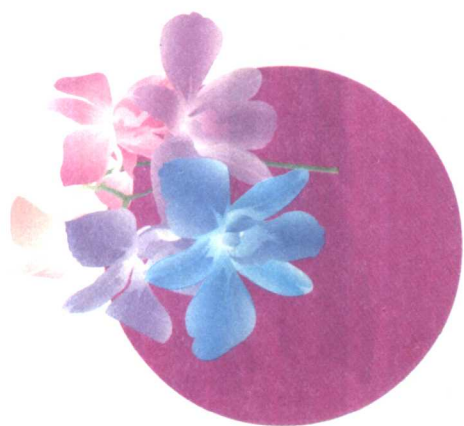
智慧：女人永恒的品位源泉 /176

内涵：言语不能表达的奥妙 /177

优雅是一种心态 /180

爱心瑜伽，女人的柔情品位 /182





第一章

衣之品位——衣装的品位时尚





建立自己的穿衣品位

1、选择着装的智慧

一个人的综合信息是完全可以看出来的，穿着上体现出来的，一般说来，最重要的经验性想争取的工作而穿着，而不是为你现有的工作而穿审视他的周围，寻找合适的人来填补某一职位时，你合适的人选。当然选择服装时还有其他一些因素需要

而且是从人的规则是：为你着。当你的上司看起来必须早就是考虑。

例如力量型人往往通过穿深色西服来传播。尽管研究表明穿着规则男女常有不同，但是关于力量型西服的结论是一致的。然而你不要老是使人看来像是强人，有时那会吓跑别人，以致把你看成是局外人。如果你要向外传递你具有公开性能信息，选择淡色比如驼色、灰棕色、淡蓝色或者粉红色会让他人感到更加舒服。

依照行业来确定，也许需要穿得更加富于创造性。在那种情况下，浅色和裁剪更时髦的西服或许恰如其分。

2、职业女性着装要领

不要把衣服视为一件无生命的东西，它一旦与穿衣人结合起来，便具有了生命力，它传达的信息往往是：我是个性独特的人；我热情好客；我是一个被社会淘汰的人……

今天，女性有更多的机会晋升，但是女性竞争者在具备了同男性同等的才华和能力后，在外表上亦要特别注意“权威性”的建立。因此，衣着的功能在这个竞争激烈的社会里，亦具有实际效应。

职业女性衣服的穿着，要注意以下三点：

要表现出专业人员的权威性。

要表现出你的进取之意。

要符合团队精神，在个性表现和群体合作上求得平衡。



职业女性在着衣时，一要保持女性化，二要体现职业性质，二者缺一不可，这样才相得益彰，突显职业女性魅力。

3、职业女性着装攻略

许多职业女性都不知如何装扮自己，实际上职业着衣有一定的标准可依，那就是大方而不失风度，美观而不缺风韵，年轻而不失优雅，简洁而不失有形。



庄重大方型

职业女性的着装正变得飘逸柔顺，渐渐走出“女强人”的模式。衬衫款式以简单为宜，与套装配衬，可以选择白色、淡粉色、格子、线条等变化款式。着装整体色彩上，可以考虑灰色、深蓝、黑色、米色等较沉稳的色系，给人留下干练朝气，充满亲和力与感染力的印象。此外，也可选择白色。考虑到职业女性一天近8小时面对公众，必须始终保持衣服形态整洁，因而，应当尽量选用那些经过处理，不易起皱的丝、棉、麻以及水洗丝等面料。

成熟含蓄型

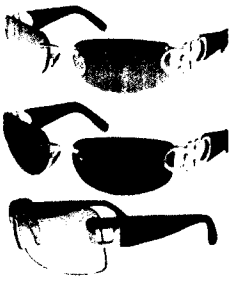
许多职业女性着装的原则是专业形象第一，女性气质其次，在专业及女性两种角色里取得平衡。

不同质地和款式的西服西裤，能穿出不同的感觉。总的来说，西服和西裤的搭配，显得成熟稳重，帅气潇洒，自由豪迈；边衣裙适合身材窈窕的女性，露肩的黑色连衣裙，长度及踝，流畅而华丽的线条，令身体的美无限地展示；神秘的黑适合成熟含蓄的女性，这样的服装可以出现的场合比较多。

优雅利落的套装，给人的印象井然有序。至于颜色，当然还是以白、黑、褐、海蓝、灰色等基本色为主。若嫌色彩过于单调，不妨系条领巾，或在套装内穿件亮眼质轻的上衣。

pin wei he lai





素雅端庄

职业型女性的着衣不但要合体、舒适、整洁，还要注意不能影响到工作，这样才能适当地展现女性的气质与风度。例如，女性的衣着如太暴露，容易让男同事不知所措，自己则要时常瞻前顾后，如此会影响自己的工作效率。

因此，职业女性的上班服应注重配合流行但不损及专业形象。原则是“在流行中略带保守”，是保守中的流行。太薄或太轻的衣料，会有不踏实、不庄重之感。衣服样式要简单明快，花色衣服则应挑选规则的图案或花纹，如格子、条纹、人字形纹等。

简约休闲型

许多职业女性的着装是简单中的优雅，舒适中的休闲，但简单的服饰可造就不简单的女性。白色或者深蓝色细格的棉质衬衫，修身的设计，半透明的质感，内着白色吊带背心，简约和性感混在一起，穿这样的衣服，会令你在单位人气大增。

清纯秀丽型

虽然多数工作比较单调，时间一长更觉枯燥，但女性天生聪慧，她们能够轻而易举地将流行元素融进枯燥沉闷的上班服饰中。时尚无需复杂，一双华丽斑斓的凉鞋、一个绣有花朵的书包，都可成为将职业装穿出流行感觉的点睛之作，职业形象也能带出甜蜜的感觉。



着装品位最重要

(一) 经典风格

经典风格的标志就是有上乘的质地和精致的做工。虽然外表简单、保守，但绝不呆板；款式现代，但不盲目跟潮流；剪裁简洁、大方、得体；布料手感柔滑，质地考究、高贵。一般说来工作中最理想的服装应该是经典风格。面部切忌浓妆艳抹，淡妆就很好。戴具有古典风格的首饰，如名贵的宝石或珍珠等，选择真皮的手包和鞋子。

(二) 自然风格

自然风格最重要的是可以随意活动。可以选择休闲系列和自然质地系列，如牛仔布、灯芯绒、棉布、斜纹软呢、法兰绒、小山羊皮、牛皮、格子面料及带有图案的毛织品和粗毛织品。可以选择珍珠、铜制品、木质品的饰物。化妆自然大方就会有较好的效果。

(三) 夸张风格

夸张风格适合于喜欢突出自己的女士，色彩对比强烈、亮丽、夸张，但界限分明。以黄、红、蓝3种基本色做底色，再加上黑色等其他色系，形成简单明显的组合，布料颜色对比也很强烈。如素色布料加上大胆的斑纹、大面积的几何图形等。选择形状大且色彩、款式夸张的饰物，整个妆容可浓艳些。

服装搭配哲学

所有人的身材都不是十全十美的，不过只是几斤的差别，你身上的赘肉就会让你觉得不安，穿起衣服来也没自信心。但任何一种女人，不论高矮胖瘦都有权利让自己显得美丽。如果一心只想着“等我瘦下来的时候，我要如何打扮”的话，那你恐怕永远都没机会在最适宜的時刻去打扮自己了。



pin wei he tai





穿衣原则

○ 如果没有自信，再美丽的衣服都不能使你变成天鹅。

○ 穿衣要诀很简单，就是掩饰缺点、展示优点。

○ 只要了解身材的优缺点，美丽就不是问题。



现在，在等你变瘦、变得更完美之前，先来学习穿衣的技巧吧！当你学会了针对身材缺点的穿衣技巧之后，你会发现，不论你曾经自认为有多丑，你都会从丑小鸭变成美丽的天鹅。首先，记住三条穿衣基本观念。

社会学家可可·查内尔说：“之所以时尚，恰恰是因为很快就会不时尚。”把这句话应用到服装上，的确流行的式样随时在变，但难道就没有永恒的高雅吗？尾随潮流将永远落后于

潮流，只有拥有自己的服装观念，才能成为时尚的弄潮儿。成功人士的服装搭配之所以成功，是因为她们深悟以下的几个搭配观念：

(1) 整体观念：服饰是立体活动色彩雕塑，所以不要把上下装分开来看造型，而要于整体上装扮。

(2) 肤色观念：脑子里要先有适合自己肤色的色彩系列。一定要注意所有服装是要穿在自己的“肤色”之上的，而绝不是配在白墙上或白色黑色模特儿架上的。如果你真的酷爱某一种颜色，你还是把它用来布置房间吧！

(3) 体型观念：体型不佳的人尤其要会用服饰掩饰，让人首先觉得你的体型的美丽与长处。比如说臀部较大，让人苦恼，但穿上皱褶的长裙，让人感觉出潇洒的田园风格。

(4) 配饰观念：配饰品与服装密不可分，买完衣服仅仅是万里长征走完了第一步，要预算出一半的钱来考虑配件。认为配件可有可无或不重视的人会被认为是没有品位的。

(5) 发型观念：服装设计师的最新作品，有时是通过奇特的发型展示出来的，头式的风格（尤其是色彩）决定着服装搭配，但很多人都没有注意这点。

(6) 妆型观念：不同的服装要搭配不同的妆型，能化更多不同风格的妆型，当然是最好的办法。如果妆型比较单一，就会影响服装的表现力。

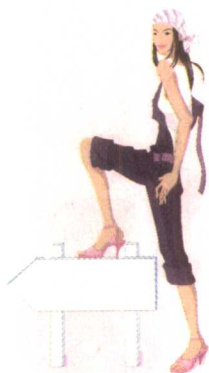
(7) 个性观念：年轻人对于流行服装有很敏锐的反应，但往往是粗线条的直觉，再加上不会搭配，反而显出没有品位。最聪明的人是把流行当



“调料”放进当季衣服中，使自己永远时髦又别具一格。

(8) 经济观念：肯定是质量越高服装越贵。衣服越是满街过剩，选择越是本事。最佳办法是确定购衣价格单，买衣服单价高一些，数量不要太多。同时列出配饰品的价钱来。

(9) 保养观念：这是一般人所有功课中最差的一项。这包括两个方面，一方面是服装的洗涤、熨烫、收藏和保管，另一方面是每周提前订出衣着计划。另外就是要在每周日晚上，了解下周气候及工作计划，将五天要穿的衣服分别配套放好，使自己每天都轻松地成为新鲜丽人。



穿衣与脸型和肤色

形象设计师告诉我们，服装是你的第二张脸。那么真正的服装应与脸型如何搭配呢？

(1) 圆脸型应选择马蹄领、V字领，U型领及方领衣服改变视觉比例，让脸整个缩小，肩膀也不至太单薄；开领设计则可露出美丽锁骨。不宜选用大圆领。

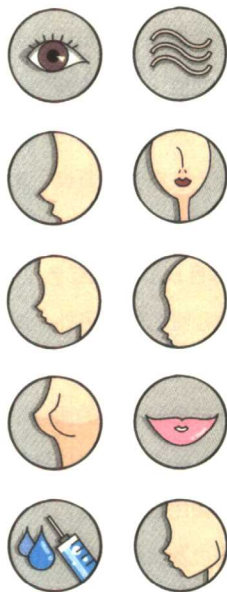
(2) 长脸型应选择船型领、高领、六角领、一字领、方领等，在视觉上有缩短脸部的作用。

(3) 方脸型应选择细长的V字领、小圆领、西装领或高领，以增加脸部的柔和感。

(4) 三角脸型应选择秀气的小圆领或缀上漂亮花边的大敞领，以使脸部显得不那么尖削。

(5) 脖子粗短忌穿套头衫，忌配戴饰品；宜选择领口较大（如方形领、大圆领）的衣服，将脖子部分完全展现；想有天鹅般高质的脖型，V字领是不错的选择。

东方女性的肤色普遍偏黄，而且是那种黄里带红的颜色，属于暖色调。这类肤色不宜穿对比度大的服装，如绿色、紫色等，同样玫红色对黄皮肤来说也是不适宜的。玫红和紫色的区别在于，玫红中红色成分大于蓝色，而紫色中蓝色成分大于红色，所以黄皮肤穿上玫红色也同样使肤色更黄。黄皮肤可以穿乳白色或浅黄色服装，如果在浅黄色里融进浅灰色，不但不会使肤色显得黄，相反，浅黄色和浅灰色相互



pin wei he lai



补充，会恰到好处地体现黄皮肤的清丽、古朴和柔美。

黄里带黑的皮肤，忌穿灰色系列，因为灰色系列常常使黄里带黑的皮肤显得更黑。当然我们说的灰色系列不是单指烟灰色，而是包括红灰、蓝灰、黄灰等在内的。黄里带黑的皮肤，也忌穿花纹图案模糊不清的服装。因为这样使肤色显得更暗，而是应该穿花型简洁、明朗，图案边缘比较清晰的服装，才会把肤色衬托得明亮些。

白里透红是最理想的肤色，它不但带有一种天然的光泽，而且显得很健康，很有朝气。最让人羡慕的是这种肤色和任何一种颜色的服装搭配，都是比较和谐的，而且有很大的宽度性。穿上暖色调的服装，显得温和、大方，如果再配上同类色的耳环和口红则更佳。配上冷色调的服装，显得文静、高雅，因为肤色和服色相互补充，使整体形象和谐、典雅。

白里透青的肤色，忌穿偏灰、偏咖啡色的服装。红色系列服装对这种肤色的人来说是适宜的，扇贝红、大红、桃红或单独使用，或恰到好处地配在一起，有一种豪华、文雅、热情的味道。当然，千万不要忽略了口红，口红的颜色应与服装的颜色和谐，这样能使青白的脸色显得柔和、健康。白里透青的皮肤，忌穿蓝、灰色服装，因为肤色为冷色调，再加上服装也是冷色调，青和蓝两种邻近色的搭配，不但显得不和谐，而且还会使肤色显得病态。

棕色皮肤和棕红色皮肤的配色原理是基本一致的，也是最忌和相近的颜色搭配，如咖啡色等。另外，深红色和绿色对棕色、棕红色皮肤也是不适宜的，只会使皮肤的颜色更暗。棕色皮肤宜穿乳白色和灰色的服装，因为乳白色和灰色能和棕色皮肤相互补充，较好地体现棕色皮肤的细腻、典雅，使皮肤的颜色看起来显得浅一些。另外，棕色皮肤宜穿花纹图案边及比较清晰、鲜明的服装，它会使肤色显得健康、干净。

总之，无论采用什么色彩的服装，都必须首先以自身的肤色为根据，这样才会使肤色和服装色彩相和谐，显得更加健美。



时尚女人着装法

21 世纪的女性已不再满足于传统的审美观点，而是追寻一种崭新的智慧型的美。所以说，追求时尚已成为女人最关注的问题。那么，怎样着装的女人才是最时尚的女人呢？

其实服装只是表现个人风格的媒介，只要掌握自己的原则，根据自己的身份加以变化，便可享受穿衣的乐趣。然而，是否每天穿同一款式、同一颜色的衣服，就是表现个人风格呢？不，这并不完全正确。

(1) 自己的感性与理性尤为关键

选择服装最重要的是不要刻意模仿他人，应根据自己的感性与理性选择服装。当然也有特别例外的，比如某电台台长 H 先生的秘书说 H 先生每天都穿一模一样的衣服上班。直到去世时，才从他的夫人口中得知，原来他有数套完全相同的西装、衬衫和领带。难怪旁人觉得他从未换过衣服。其实 H 先生是为了要表现个人风格，然而这种方式，未免太强烈太特别太单一了。

(2) 根据衣着预算理性置装

谁也不能不花一文钱而达到服饰动人的目的。但你只要多花点心思，就算花少许的钱，也能使你的穿着特别出色，令人刮目相看。

假使你的衣着预算有限，最好选购颜色朴素的衣服，这样，可佩戴各种精致的饰物，以变换花样。这远比花色醒目的衣服，穿几次后，就人人记住而不便再穿还实际。尤其注意，衣服要贵精而不贵多，你只要有几件质料不错，剪裁合体的外出衣服就可以了。要知道，将钱投资在少数几件高品质的衣服，要强过买一大堆次级货色。用不着冲着打折促销就心潮澎湃挑花了眼。事实上，质料好、剪裁完美的衣服可以穿上好多年。如果你把一套高品质套装穿上三到四年，就等于又买了一套衣服。

(3) 活动场合决定了你着装的礼仪风范

休闲在家，或在家做家务时，以穿着朴素的家居服或工作服为佳，至于参加聚

