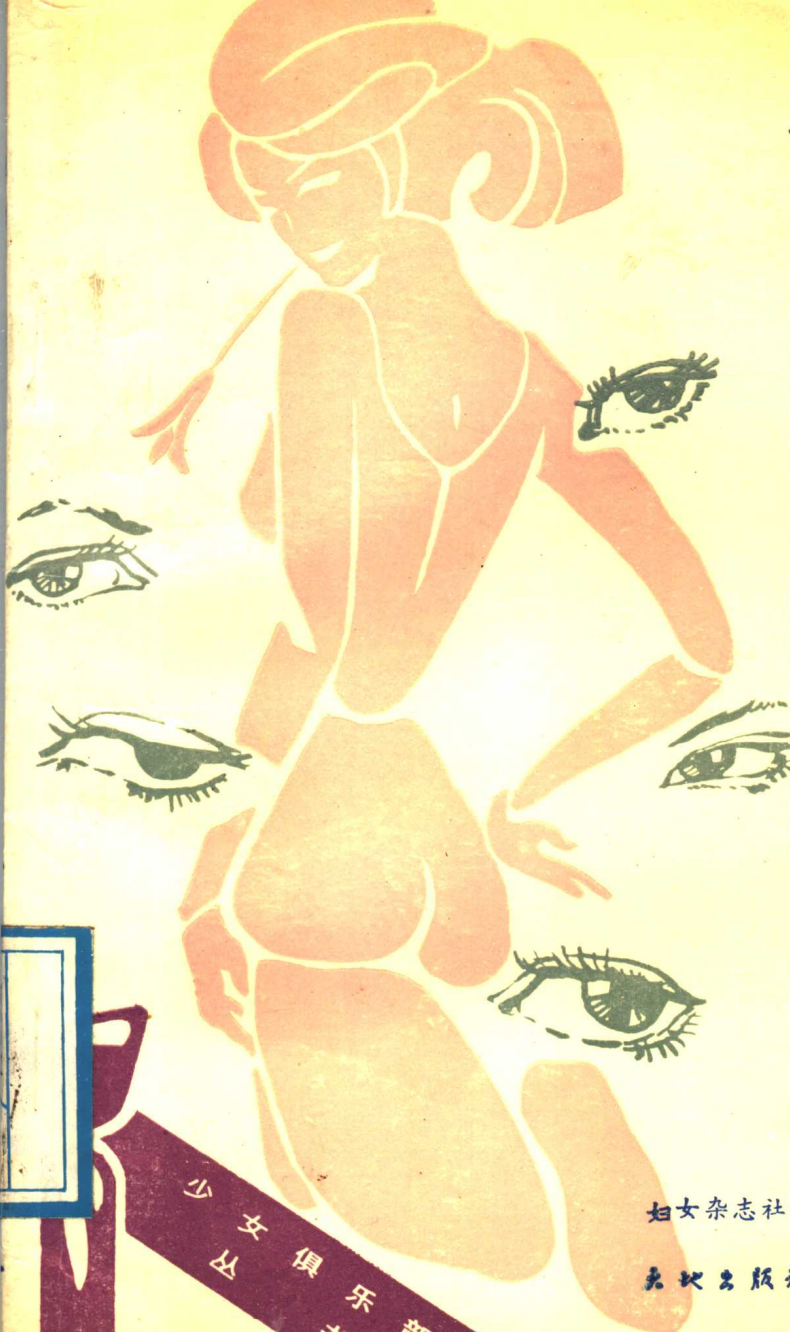


浪漫一身



少女俱乐部
丛书

妇女杂志社编

人民出版社

《少女俱乐部丛书》

浪漫一身

中国妇女杂志社编

大地出版社

书名 浪漫一身 (少女俱乐部丛书)
编者 中国妇女杂志社

出版 大地出版社
(北京沙滩北街2号)
印刷 北京景山学校印刷厂
发行 新华书店首都发行所
开本 787×1092毫米 32开 压膜
印张 4 字数 100千字
版次 1989年第1版
1989年5月北京第1次印刷
印数 1—30000册

书号 ISBN 7-80068-051-7/Z·14
定价 2.00元

简 介

这是为成长中的少女而编的一套有关社会道德规范，恋爱，青春期生理、心理等方面的丛书，少女和她的父母及男友都值得一读，从中受到启迪。

《浪漫一身》共收入了《少女衣着与色彩的最佳选择》、《恋爱期间的服装选择》、《穿高跟鞋如何走路》、《飘逸的青春式发型》、《愿你有双美丽的眼睛》等81篇文章，系统地介绍了少女的服饰、美容、仪表等日常应用美学知识，使少女能用科学的眼光直观自身、欣赏自身，在美好的生活中，勾勒出自己美的形象、美的风采、美的韵律，让丰富的年华永葆青春，让世界更充满精神活力。同时，使做父母的理解女儿的内心世界，以正确的方法和态度帮助可爱的安琪儿插上青春欢乐的翅膀。

目 录

色泽与个性·····	1
少女衣着与色彩的最佳选择·····	2
服装与国际流行色·····	4
流行色并非一种色·····	6
女时装的新特点·····	7
你会设计自己的服饰吗·····	8
美丽高雅，提神醒脑，紫色衣服不可少·····	9
黑色服饰朴实美·····	10
服饰与交往·····	11
体型与连衣裙·····	13
裙子配色的奥秘·····	15
窄腰款款味道不同·····	16
健美的V形装束·····	17
装饰的“不对称美”·····	18
少女，装扮出你的可爱和天真·····	20
少女郊游服饰变幻曲·····	21
恋爱期间的服装选择·····	22
风衣的魅力·····	24
女人的秘密——内衣·····	26
选戴胸罩有讲究·····	27

内衬艺术能使你美丽修长·····	29
内衣造型设计·····	30
内衣裤不应忽视·····	32
饰物与服装如何配搭颜色·····	33
衣领的妙用·····	35
服装的型号·····	37
如何识别这些商品的等级标记·····	38
拎包为你添风采·····	38
如何选购理想的坤包·····	40
与多姿多采的背囊结伴·····	41
帽子、围巾的装饰作用·····	41
绸巾增添姿采·····	42
高跟鞋 女性美·····	43
穿高跟鞋如何走路·····	44
凉鞋的选择·····	46
夏日裙的彩虹——腰饰·····	47
挑选及佩戴太阳镜的学问·····	49
少女戴眼镜的艺术·····	51
漂亮的花草帽·····	52
自制发带的几种方法·····	53
蝴蝶结东山再起·····	54
穿袜子的学问·····	55
怎样欣赏时装首饰·····	56
佩戴首饰的艺术·····	57
漫话戒指·····	58
如何正确使用香水·····	59

生活与美容·····	61
按月美容法·····	64
你会给自己化妆吗·····	67
为使面容白又嫩·····	69
天然化妆品 经济效果佳·····	71
眼睛是灵魂之窗要小心护理·····	72
愿你有双美丽的眼睛·····	73
眼睛不美的少女怎样打扮·····	75
割双眼皮·····	77
眉毛的修饰·····	78
口红相宜面增辉·····	81
口唇的保护与修饰·····	82
改唇型变形象·····	83
涂指甲油的方法·····	84
美容与牙齿·····	85
皮肤的保养·····	86
什么发型更适合你·····	88
飘逸的青春式发型·····	90
少女喜爱的新发型·····	91
脸型与发型·····	92
运动后出汗不会影响头发秀美·····	93
护发忠告·····	94
长发的夏季梳理·····	96
家庭美发工具的使用·····	98
美化你的双腿·····	100
你想有双健美的手吗·····	101

“缺陷少女”如何打扮·····	103
特体少女怎样选择服饰·····	106
矮个显高有妙法·····	108
从购物方式看少女个性·····	110

色泽与个性

美国一位行为心理学家布鲁斯韦汉博士曾指出，一个人对服装款式型类的选择，及对衣服色泽的喜好，最能显示出他的内在性格。

喜穿色泽柔和衣服的少女，包括粉红、浅蓝、浅紫或暗紫色，她们的性格都比较温驯。此种人个性平和，在生活上和人际关系中，经常寻求和谐融洽，极少显现进侵性。她们之所以选取此种色泽的服装，潜意识中要向人表示，她不愿与人竞争，希望别人对她们也同样采取温和的态度。

喜欢穿着款式新潮，设计特异与色泽璀灿服装的人，大多性格外向，坦率而具有进侵性。她们之所以选择奇装异服，主要是显示自己与众不同，特立独行。通常，服装奇异程度越高的人，个性越强，自视越高。不过，此类人大多天性乐观，快乐无忧。

选取色泽较深沉，剪裁较保守的人，个性端庄严肃，凡事紧守成规，一丝不苟，但是，如果她们在深灰或深蓝的服装上，配上一些色泽鲜明的“附件”，例如鲜色的丝巾、领结等，那末，她们便不单只要表示自己做事认真，具有做大事的潜质，而且要显示她们具有面对任何挑战的魄力。此类善于把握机会，勇于创新，自信力极强。

红色也是力量的表示，不过红色显示的力量，并非属于

权威的一类，而是与感情有关。红色多数显示诱感和魅力。喜欢穿红色的少女都是要表示，她们应付异性，有过人的能力，潜意识中，自视为异性的征服者，纵横情场，所向披靡。

少女衣着与色彩的最佳选择

有些少女在五光十色的服装店，感到无所适从，因为她认为似乎什么颜色都好，又似乎都不好，不知道自己真正喜爱什么颜色，什么颜色真正适合自己。

以下替你做个简单的分析，使你在今后的服装色泽挑选上做到匠心独运。

红色——它能激起大脑与脉搏增加兴奋功能，尤能促进食欲（菜馆、饭店多喜用红色或其变色，来装饰门面，布置内部，此为主因）。同时，它带有热烈的气氛，所以少女可以多穿红色，表现出青春的巨大活力。但对皮肤黝黑或神情抑郁者最好不穿。身材高大亦不宜穿红色，除非面貌出众的漂亮。

黄色——它是助长气势的，可以产生安乐和宁静的效果。据心理学家观察，黄色最能使儿童喜悦，从事幼儿教育工作的少女穿黄色衣服，可以引起孩子的好感。另外，皮肤比较白的少女也适宜穿黄色，更能显出她们的天真与俏丽。不过肤色青黄的女孩不要穿。

绿色——它是能够减轻痛苦，恢复疲劳，减少刺激的自然色彩。它代表青春、和平、自由。各种皮肤颜色的少女都适宜穿着。

蓝色——它归纳一种平稳安静轻松愉快的意念。不过，纯蓝色太素静了，只适合进入中年以后的女性穿着，较能显出壮严与高贵气派。如果有少女喜欢蓝色，就需要用别种色彩来调剂。普遍多用白色或其它鲜明的色来调配。显得少女恬静、大方。

灰色——这种色彩压抑着无羁的情感。在服装颜色中，是素净朴实的代表。近来灰色很流行，但几乎是上了年纪的女性的专利品。如果女孩子穿起来，特别显得成熟。所以女孩子不要选择这种颜色做衣服。但是浅灰色的风衣，少女也还是适宜穿着的，只是穿着时别忘了衬一条红、橙红或粉红的围巾。

棕色——它可以表现户外的气氛，适宜于25岁以上的女性。但纯粹棕色看起来比较单调，少女若要穿着，最好加上黄色、米色或桔黄色之类的点缀。

白色——它仪表纯洁，给人平实坦然的感觉。穿起来会产生脱俗之感，显得飘逸、文静、秀丽。适宜任何年纪的女性，特别是少女。同时，白色和任何色调相衬都好看。

黑色——它给人暗淡，壮严肃穆的感觉。所以穿着全黑色仍以上了年纪的女性为宜。但也有的少女为衬托她雪白的肌肤，特别喜欢穿黑色衣裙。

紫色——它似乎带点神秘意味，但在宗教上，却代表悲伤与尊贵。因为它是红蓝极端二色的混合，所以穿着上倒不大限年龄，更何况深浅色给人观感又不同，不过面色青黄的

少女不宜穿着。

服装与国际流行色

服装不仅仅以适用的面貌出现在人们的生活中，它还是很有价值的艺术品。古往今来，它起着修饰、塑造各种类型人物形象的作用，为体现时代的变迁、民族的特征，以及人与人之间重重叠叠的矛盾关系和复杂多变的心理状态，而起着其他工艺品所无法替代的特殊作用。

商店里，售货员介绍：“买这件毛衣吧，这是国际流行色。”于是顾客竞相购买。这并非表现了人们对时髦的追求，它恰恰代表了人们受社会客观现实的影响而产生的审美观。流行即时髦，色即色彩，流行色即时髦的色彩。时装和流行色是互相联系、互相促进的。流行色受社会经济和科学技术的影响。如，战争所引起的人们心理的变异，在服装中便出现了军装绿色。西方现代社会经济生活给人们带来的失望和苦闷，使人们向往和思念异样的生活情趣，衣衫中出现了追求含灰的高级建筑色调。六十年代人造卫星的出现，把人们的视野扩大了，把人们引向科学世界的遐想之中，于是朦胧的宇宙色、太空色调满足了人们对自然界奥妙的追求。近年来，国际流行色追求古典情调的复古色，服装也模仿东方的或者西方的古典造型和色彩。欧洲纺织品中洛可可式的装饰图案，古老的波斯纹样也相继出现。

服装的国际流行色是有它的特定性的，并非国际流行色的服装就适合每一个民族、每一个人。比如米色、咖啡色色调在欧洲十分流行，这是因为欧洲人多为金发、碧眼、白肤。米色加咖啡色与之相配显得协调悦目，因而受到欧洲人的喜爱，被美誉为“牛奶加咖啡”。东方人黑发、黑眼、黄肤、却恰好与藏青、紫绦色相吻合，因而这一色调在东方诸国广为流行。再如，我国的唐三彩色之所以被列入国际流行色，并不是以它整体的三种釉色取胜，而是那包含在三种大颜色之中的微微泛黄的白色，和大红、紫罗兰、果绿、金黄等色所揉合出的复色。这些色调互相映衬、对比，充分体现了中国古朴、含蓄、典雅的民族特色和东方神采迷人的魅力。

目前，根据国际流行色协会的预测和分析，流行色将由四种色调组成：浅色调、中色调、繁艳色调和深色调。其中尤以鲜艳色调最为突出。

国际流行色的魅力有多大，各种色调的周期有多久？这是不能以人的主观愿望来臆断的。它有时如“大雨滂沱”，骤然降临，使人追之莫及；有时如“细雨绵绵”静悄悄地轻扣柴扉；有时又如“昙花一现”，眨眼间花零叶落，只给人留下莫名其妙的回忆。但是，服装作为一门造型艺术，它能给人留下突出的难以磨灭的印象。

流行色并非一种色

不少人以为流行色便是清一色，要红，红一片；要蓝，蓝一群，这完全是一种误解。

其实，流行色是由一组不同色相组成的系列色，每年国内外发布的流行色一般有24~26种之多。这当中还分为深色调、浅色调、中性调和鲜艳的色彩等。用一个公式来表示：流行色 = 主导色 + 基本常用色 + 时髦色。所谓主导色是指带有流行倾向的色彩，比如：流行粉绿色，那么和粉绿较为接近的深粉绿、淡粉绿、淡绿、湖蓝绿等都是流行的主导色；基本的常用色是指我国每年都有很多人经常穿用枣红、酱蓝、黑、白、灰等颜色，而流行色通常是以主导色、基本常用色为主，以时髦色为点缀，新奇为特点。

具体应用的话，不是衣着选用了时髦色就时髦，也不能说，基本常用色就不是流行色。会选用流行色不仅可以在时髦色当中选，也可以从主导色、常用色中选。关键要注意色彩的搭配，色彩与时装样式的搭配，色彩与个人的肤色的结合等方面。比如：今春少女很流行穿粉绿色的羊毛衫，而这种颜色，皮肤较红或较黑的人却不易选用，这就象西欧常年流行的奶油和咖啡的颜色，欧洲白种人穿上就好看，而对于我们黄种人就不大适合是一个道理。

当然，我们所说流行色的多样化，并不是要求少女打扮

自己的时候，从头到脚，红、黄、蓝、绿，好象一个色彩大杂烩，那也不会产生和谐的美。颜色太多，不仅缺乏整体感，而且会显得零乱。颜色太少又会显得单调。总之，不要把流行色简单地理解为一种色而盲目地去赶时髦，注意颜色、肤色、时装样式的合理搭配，就会增加迷人的风采。

女时装的新特点

目前女时装流行的新特点是：女装男化，内装外化，天然纤维居多，色彩主调明快。

造型宽松简练，由过去的紧身、突出线条转向衣身宽畅、蝙蝠袖、背肩宽松，穿着舒适飘逸。

并崇尚无领低领；女装的领形由严且不露转向流行“低”和“露”的V形领、一字领、青果领、圈领等。

规格系列配套，格调多样，由均匀对称的时装格局转向不对称、不规则的时新款式。小如领口、口袋，大至袖子、衣摆、裙摆等整块结构都打破了正常的规矩。

装饰配件讲究领口、门襟、衣胸、袖边以及裙子、旗袍都要求配有各种绣、印图案等装饰。

你会设计自己的服饰吗

服饰,不仅包括服装,还包括服装的饰物,诸如项链、耳坠、手镯、戒指、发夹、发卡、手套、提包、腰带、围巾、帽子、眼镜、领结,甚至手表等等。少女要学会打扮自己,除了得体的服装外,服饰美更显出整体美。

那么,怎么设计才能恰到好处呢?如果你的个子不高,相貌一般,那么你的服装、围巾、手套等都应统一协调的色调,装饰的附件也应尽量用同色的。比如都是紫罗兰色、粉绿色、米黄色等等,这样就体现了从头到脚的完整设计。对于个子小的人来说,不宜打扮得过于零散、复杂,但高个子就可以适当地将头饰或服装的上下装从色彩及样式上有意地变化一下。如白上衣、黑下装、灰色的运动鞋,再围一条黑白相间的围巾,看上去就适中了。同样道理,胖瘦也要借助于整体设计来弥补其不足。胖型少女打扮时除考虑用人们视觉的错觉穿拉长感的竖线服装外,还可同时做竖直分割设计,比如一套毛织组合衣裙,可以将上衣的腰,做从上到下的直线分割,中间部分采用白色或黑色等。至于过分瘦弱的少女,首先应尽量选用有扩张感的色彩,如黄色、白色等淡浅色,从服装线条上选用水平分割的。色彩不要变化、跳跃太大,头饰、帽子、项链等都应尽量与服装的色彩一致。对于身材纤细的少女,可穿立领的服装,或下摆较大的裙装

(可掩盖腿部的不足)，使之体现出和谐统一。

由于每个人特点不同，在选择着装时应突出自己的长处，假如把头部作为一个整体，那么并不是把所有的饰物戴在头上才是美，还应注意人们的审美习惯。整体的装束，与协调的发夹，或略饰淡妆，加上庄重的举止和文雅的谈吐，都会给人以和谐的美感。

美丽高雅，提神醒脑，紫色衣服不可少

少女，你的衣柜中有没有紫色的衣服？如果没有的话，便应该考虑增添一两件了，因为颜色专家最近发现了一样惊人研究结果，说穿紫色的衣服，不但容易衬托出人体美态，而且还有提高情绪作用，令人看来更神采飞扬。

其实，西方国家长久以来，一直视紫色为权力的象征，都喜欢选择紫色作为旗帜、徽章和制服的颜色，在宗教上，紫色亦享有崇高地位，不少教派，都爱选择紫色作为教士礼袍的其中一个主要权力代表。

美国颜色学会的专家玛嘉烈·沃尔克对紫色有如此见解：紫色是很容易衬托一个人的美，它可以说是一个奇妙的色系，无论你的皮肤色调是深是浅，不同深浅的紫色，都会容易地配合到这个人的肤色系列。

白种人比较适合穿紫莲色、浅紫、粉紫色调，而肤色较深的东方人，和身型比较瘦小的，则适宜穿带蓝调子的深紫