



二十一世纪新人类

如何 穿出你的美



3 叁元丛书
SAN YUAN



叁元丛书

如何
穿出你的美

地质出版社
· 北 京 ·

内容提要 女性朋友常常为穿衣打扮而烦恼，本书就从多个角度向你讲讲穿衣打扮的学问。比如，如何选择衣服的颜色，如何通过衣着使自己的身材看起来更美，如何使佩饰搭配得和谐得体，如何根据自己的年龄、身份着装打扮，等等。文笔生动，内容丰富，相信你会有所收获。

图书在版编目 (CIP) 数据

如何穿出你的美/侯晓强编. -北京:地质出版社, 2000.1
(叁元丛书)

ISBN 7-116-02818-8

I. 如… II. 侯… III. 女服-服饰美学 IV. TS941.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 26592 号

总体策划: 王章俊 龚法忠

责任编辑: 柳青 何蔓 璋俊

责任校对: 关风云

出版发行: 地质出版社

社 址: 北京海淀区学院路 29 号, 100083

电 话: (010) 82310758

印 刷: 北京市京东印刷厂

开 本: 787 × 1092¹/₄₈

印 张: 2

字 数: 35 千字

印 数: 1—5100 册

版 次: 2000 年 1 月北京第 1 版·第 1 次印刷

定 价: 每册 3.00 元; 6 册 18.00 元

ISBN 7-116-02818-8/T·55

(凡购买地质出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行处负责调换)

目 录

穿衣打扮的学问

找到你的型	1
古典型的装扮	2
浪漫型的装扮	3
冒险型的装扮	4
颜色比身材更重要	5
适合多数人的颜色	6
找到属于自己的基本色调	8
具有强烈刺激的颜色——红色	9
明亮单纯的颜色——黄色	10
高贵神秘的颜色——紫色	12
娇嫩梦幻的颜色——粉红色	13
淡雅沉静的颜色——蓝色	14
稳重朴实的颜色——褐色	15
适合东方人的颜色——黑色	16

娇小玲珑女性的着装技巧	17
矮小丰满女性的着装技巧	19
高大丰满女性的着装技巧	20
高挑瘦削女性的着装技巧	23
了解自己的体型	24
弥补手臂不足的着装技巧	25
弥补背部不足的着装技巧	27
弥补胸部不足的着装技巧	28
弥补臀部不足的着装技巧	30
弥补腿部不足的着装技巧	32
弥补腹部不足的着装技巧	34
弥补腰身不足的着装技巧	34
弥补肩膀不足的着装技巧	35
弥补脖子不足的着装技巧	36

魅力着装巧搭配

衣服搭配数量不重要	39
颜色搭配要生动	41
体型服饰巧搭配	43
TPO 原则	46

II

配饰的妙用	48
内衣——女人贴身的风景	52

职业女性形象设计室

上班族淑女衣柜	55
上衣的选择	58
外套的选择	58
裙装的选择	59
套装的选择	60
裙裤装的选择	61
裤装的选择	62
内衣的选择	62
把时尚穿到“家”	63

靓丽少女时装表演台

漂亮女孩缤纷出门	66
想美丽，请跟我来	69
妩媚的裙装	73
穿上牛仔好潇洒	76
春天，女孩的五种服饰搭配	77

夏天，女孩的十二种服饰搭配	80
秋天，女孩的八种服饰搭配	84
冬天，女孩的十种服饰搭配	86

穿衣打扮的学问

贵并不等于好；喜欢并不等于适合；流行并不等于美丽；……穿衣打扮的学问大着呢！

找到你的型

这是装扮的重点。先做个测验吧，看一看自己属于哪一类。

(1) 将全部因素考虑的话，你会喜欢做一个……

a. 白领 b. 散文家 c. 登山者

(2) 闲暇时，你喜欢阅读

a. 杂志 b. 爱情小说 c. 军事信息

(3) 你最喜欢的动物是

a. 猎鹰 b. 迷你犬 c. 猎豹

你如果多选择 a，你属于古典型；若你先选的是 b，你属于浪漫型；若你选的大部分是 c，你属于冒险型。

古典型的装扮

古典型很容易装扮，也很容易搭配衣服，并且极易收到适中的效果，这是古典型的特色。古典型不会离流行太远，不会贴身或太暴露，也不会毫无造型可言。重要的是——**质感！**

古典型的服饰耐久，你会愈来愈喜欢。此外，古典型的服饰简单大方，耐看耐穿，而且舒适非凡。不论任何场合，这种古典型的装扮令人自然而然地注意到你的气质，而

不是你的衣服。古典型永远不会太刺眼。

古典型的穿着要点：

(1) 不要把古典型与其它型混在一块，你要依照自己的类别划分清楚。

(2) 古典型不是要你充当贵妇或淑女。你不一定要穿名牌的毛衣、针织衫等昂贵服饰，它只是要表现一种造型，并不是要表现身份地位。

(3) 不要太死板。你的衣橱里不妨也放些浪漫或冒险型的衣服和饰品。

浪漫型的装扮

轻灵、空巧、飘逸——这就是浪漫型的服饰给你的感觉。

浪漫型的服饰，仿佛呢喃细语，仿佛三月飞燕，仿佛杏园春花。流行式、浪漫式的合身裁剪，丝毫没有遮蔽或夸张你的身材，柔美飘逸的衣服，更使你散发一种迷人的色

彩。判别这种类型的衣服的要点是：如果衣服上有硬边或刺眼的颜色，它们就不属于浪漫型了。

浪漫型与其它型并不难区分，秘诀在于浪漫型具有柔顺的触感。如果你是一个非常浪漫的人，不妨试着穿镶有蕾丝领的上衣，外罩一件圆领毛衣；或是将有长蓬袖的上衣塞进牛仔裤里；抑或穿一件短的棉纱蓬裙，内配一条衬裙。

浪漫型的穿着要点：

(1) 浪漫型服饰的用意是要你看起来很柔美，不是俗不可耐，所以在特殊场合穿着时，你要表现得从容大方。

(2) 装扮要自然——如果你穿得颜色太妖艳，将会破坏浪漫型服饰的效果。

冒险型的装扮

有趣、别出心裁、永远受人瞩目——冒

险型的人始终站在流行的浪尖上，还会利用不同文化背景、不同生活习俗和不同民族服饰进行搭配、组合，可以使不起眼的衣服看起来显得特别。

冒险型的穿着要点：

(1) 如果每件穿在你身上的衣服都引人注目的话，你可能会被人们认为太过于标新立异，所以不妨偶尔来点古典或浪漫造型，让人耳目一新。

(2) 装扮要注意场合，不能在出席朋友或同学的宴会上这样打扮。特殊场合不妨改变改变自己。

颜色比身材更重要

不管身材看起来有多漂亮，如果衣着的颜色搭配不当，仍算是失败的打扮。但如果颜色搭配得好，却可以弥补身材的不足。

那么，你喜欢选择哪种颜色呢？是选择

适合自己的？还是容易和其它衣服调和搭配的？或是认为这个颜色漂亮或者别人劝你买这个颜色？或是你偏爱这个颜色等原因而挑选了这些颜色的衣服呢？

喜欢的颜色，不见得就是适合自己的颜色。许多人都喜爱粉红色，可是事实上，适合穿粉红色衣服的人并不多。你不妨把喜爱的颜色和适合自己的颜色分开来想一想。当然，如果喜欢的颜色正是符合自己的颜色，那你必定就是属于懂得打扮的人了。

所以，找出适合自己的颜色很重要。

适合多数人的颜色

灰色 永远流行的颜色，不论配什么样的服饰，都很谐调，例如穿上红衬衫蓝裙子，再配上灰色腰带和皮包，全身看来就很协调美丽。另外，灰色还是很时髦精致的颜色。虽然灰色本身是很朴素的色彩，但是年轻的

女孩，如果巧妙地搭配灰色的衣饰，可以充分体现青春的自然美。

褐色 比较调和的颜色，很适合东方女性。在大自然中，像树木、泥土等，很多颜色都是褐色的。所以，这个颜色可以给人很踏实沉稳的感觉，鞋子和皮包等常常用这个基本色。

白色 给人纯洁、干净、生动的印象，特别适合每一个年轻人。不过，白色是膨胀色，会使人看起来较胖。因此，胖人穿上白色的衣物时，就要系上红色或蓝色的皮带、围巾、绣花饰物，才不会使体型太显眼。

蓝色 一般学校和机关制服常使用的颜色，尤其是深蓝色，是女学生们最熟悉，也最安心穿的颜色。

黑色 一般说来，黑头发、黑眼睛的东方人，是很适合穿黑色衣服的。黑色除了可以隐藏缺点之外，还可以使体形看起来纤细一点，皮肤显得白一点。

找到属于自己的基本色调

确定一种属于自己的独特色彩，实在是你变漂亮的一大秘诀。

当然，并不是说所有的衣服都选择一种颜色，而是将一种颜色作为基本色，藉这个基本色来表现出自己的个性。绿色、黄色也好，褐色、蓝色也罢，只要选出一种你很喜欢并很合适你的颜色。然后，基本的衣服，像裙子、长裤、外套和毛衣，都尽可能准备这种颜色。其它的衣服，只要和你的基本色相调和就行了。这样一来，不管你的服饰怎样搭配，至少在色调上是绝对调和的，你所有的衣服就可以随意地搭配穿了。

想打扮得漂亮，并不见得需花多少钱。怎样以很少的衣服搭配成很多套衣饰，正是你该研究的重点。选择属于自己的基本色调就很重要。

具有强烈刺激的颜色——红色

在所有的颜色中，红色给人的印象最强烈，它是最显眼的色彩。广告上的文字、杂志报刊上的标题、运动员的服装等经常使用红色。红色也是很喜气的颜色，所以在结婚仪式等庆典上常常使用，而年轻女孩子穿上鲜红色衣服，更显靓丽。

穿上红色的衣服可以显得孩子气，也可以显得性感成熟，或是活泼、聪明。例如，鲜红色的上衣配上白裙子，或是白长裤，看起来就非常有精神、活泼；而低胸大领的鲜红上衣，配上正式的长裙，看起来就会显得非常性感了；镶荷叶边的红衬衫，配上碎褶式裙子，看起来就像年轻的女孩，十分小孩子气。

不过红色要穿得大方不俗，的确很难，要让红色的衣服穿在身上不显得俗气，有几

个秘诀：

首先，要尽量避免使用太多的红色。女孩子如果穿红色的外套和洋装，只会显得小孩子气，所以要尽量少用一些红色，才有效果。

另外，要注意和红色的搭配。最容易搭配的颜色就是白色，可以使红色更显眼；黑色也是很适合搭配的颜色。由于是强烈的对比色，所以不要用同比率的搭配法，例如红色的衬衫和毛衣，配黑色裙子、长裤等，必须以红色衣物为重点来搭配。灰色也是和红色很调配的颜色，不妨试着搭配一下。红色和白色、黑色、灰色等色彩搭配是较大方的。红色若和蓝色、粉红色、褐色等搭配，都是很失败的。若要和这些颜色搭配，最好再夹杂上白色，就会好一些了。如红、白、蓝相间，或是红、白、绿相间。

明亮单纯的颜色——黄色

黄色和红色一样，是很醒目鲜艳的颜色。