



最适合中国女性的优雅装扮时尚书

# 女人优雅一生的

# 装扮课

让穿衣打扮不再浮于表面，

真正融入你的心境，让生活变得更美好。

找到最适合你自己的就是最漂亮的，  
用心去追寻的就是最美丽的。

刘爽 著

中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



# 女人优雅 一生的 装扮课

刘爽◎/著

  
NVRENYOUYA  
YISHENGDEZHUANGBANKE

 中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女人优雅一生的装扮课/刘爽著. —北京: 中国画报出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0014 - 8

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物  
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 003509 号

**女人优雅一生的装扮课**

出版人: 田 辉

作者: 刘 爽

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 68469781 (发行部)  
010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghcbs.com>

电子信箱: [cpqh1985@126.com](mailto:cpqh1985@126.com)

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 17

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0014 - 8

定 价: 36.00 元

(版权所有 违者必究)



## 前言

俗话说：世上没有丑女人，只有懒女人。女人没有十全十美的，身材不完美，胖一点或者瘦一点，其实都不是重点，重点在你能不能学会爱你自己！当你懂得爱自己，身体自然会焕发出光彩，这时只要一点点的穿衣技巧，就能让你反败为胜，做个真实而亮丽的自己！

每当女人站在穿衣镜前都会感叹着说：“我该穿什么呢？如何穿才会让我变瘦3公斤呢？”其实穿衣服不难，难在当你穿完之后，站在镜子前面，脸上却能保持对自己赞叹的笑容！

到底是什么问题让女人视穿衣为畏途？最重要的是：有这样的问题的女人都将自己的身体视作敌人，就算她们的身材已经臻于完美，她们好像还是对自己不够满意！从现在开始，学习爱你自己的身体，找回你的身体意识，你才能真正的穿出自己的风格来。

不喜欢自己身体的女人，可能都是没有自信心，或是只喜欢吃东西，不爱运动的人！但是这些都是可以改变的！

根据科学家的研究，现代的女性都比过去同年纪的女人重了许多，这是营养过剩的问题，也是全人类的问题，再加上减肥风潮盛行，许多女人因此对自己失去了信心，认为胖就是丑，即使已经很瘦的人还口口声声说要再瘦一点。其实是错误的观念，任何一个女人，不论高矮胖瘦都有权利让自己显得美丽，不过，如果我们一心只想着“等我瘦下来的时候，我要如何打扮”的话，那你可能永远都要穿得像个欧巴桑了。

在等你变瘦，变得更完美之前，先来学习穿衣的技巧吧！等你学会了针对自己身材缺点的穿衣技巧之后，你会发现，不论你曾经自以为有多丑，你都能像丑小鸭一样变成美丽的天鹅！

学会穿衣的同时你还得化妆，不要小看化妆，它不仅仅可以掩饰自己身上的缺陷，使得自己变得漂亮，而且可以增加自信，无论是约会还是面试，都可以获得更多的发展机会。化妆也是礼貌待人的一种方式，如果你不修边幅，素面朝天，不仅影响自己的形象，更重要的是对别人不尊重。

无论服饰也好，化妆也好，都是外因，一个女人的最大的魅力自来内心的善良、纯洁，女人可以通过内外结合达到一个完美的境界。

心动不如行动，还不赶紧行动起来！女人的漂亮与否男人最具有发言权，本书通过一个男人的视觉，全方位地揭示了女性如何穿衣、如何化妆、如何修正心灵等等，希望各位女性朋友在这里能够找到属于自己的美丽方法。

最后祝愿全天下的女性朋友年轻漂亮，青春永驻！

## 目 录

### 第一章 女人你想变得漂亮吗?

- 色彩是女性选择的第一需求 002
- 自身色彩与服饰色彩决定你得光芒 003
- 不同类型女人如何找到属于自己的色彩 005
- 女性在日常生活中必备的时装 007
- 优雅女性购买服饰有技巧 008
- 服装是女性的另外一门“语言” 012
- 如何选择服装的面料与图案 013
- 尝试独特的创意, 搭配出个性服饰 016
- 无主意穿衣, 最好选择黑色 018
- 女性穿衣颜色相互搭配五项基本原则 020
- 肤色与服装完美搭配的法则 023
  - “黑妹”自信穿衣有道 026
  - “装色”与“妆色”和平相处的办法 027
- 不同身材与服装的选配技巧 034
  - “水果女人”穿衣, 发型及饰品之道 036
- 女性如何提升脸型与衣领的配合度 038
- 是女人就必须懂得的“量体穿衣”禁忌 039
- 不同身材如何穿仔裤的秘诀 043



- 矮小女生如何穿出高挑身材 0045
- 丰满的女孩也能穿浅色 0047
- 宽肩美人穿衣必胜的8大原则 0048
- 不完美体态完美裙装穿着法 0051

## 第二章 女人内美的秘密

- 衬衣，尽显女人味 0055
- 袜子，让女人的腿更加高挑修长 0057
- 长筒袜，半遮半掩中的魅力 0059
- 性感与诱惑的结合体：吊袜带长筒袜 0061
- 内衣，女人最贴身的“迷彩卫士” 0062
- 魅力女人如何做到“里应外合”巧搭配 0064
- 女人你会选择属于自己的内衣吗 0066
- 女人不要让“内伤”折磨掉你的魅力 0068
- 一件好文胸，可以让你胸“有起有落” 0070
- 内裤如此多娇，引无数男人竞折腰 0072
- 给梦一件华丽的外衣——睡衣 0074
- 女人穿着舒服，男人看着喜欢的睡裙 0077
- 束腹紧身衣，“扬长避短”尽显完美身材 0081
- 穿好贴身小背心，内外风采无限 0082
- 一件连衫衬裤，让女人更加女人 0084
- 穿衣懂禁忌，不让自己默默无闻受折磨 0084

## 第三章 穿出十足“女人味”

- 女人穿衣，首先得学会购买衣服 0088
- 如何选择合适的连衣裙 0091
- 女人哪种款式的连衣裙最适合你呢 0093
- 裙长决定女人风光的大小 0096

裙装决定了女人装扮的成与败	098
领导女性时代潮流的几款裙装	099
漂亮的裙装是搭配出来的	102
迷你裙，长短有限魅力无限	104
女人无限风光在腿上：长裤	106
梦里寻她千百度蓦然回首就是它	109
牛仔裤，女性年轻活力的标志	110
给牛仔裤“作乱”，让其魅力四射	113
保养好牛仔裤比新买一条更划算	114
不同款式的裤子打造不同性感的你	116
裤装与服饰显身材的绝妙搭配方法	118
一针织衫，展现无限活力与风采	120
花样繁多的款式，装扮出风采各异的魅力	122
花哨的毛衣款式，装扮风情万种的你	124
风衣，女人成熟而又洒脱的标志	127
大衣，简单随意中彰显女人魅力	129
烂漫的春天，穿出青春靓丽的表情	131
炎热的夏季，穿出美丽有禁忌	132
秋季穿衣，既要风度更要温度	134
“美丽不冻人”的穿衣之道	134
鞋子，女人无限魅力在足部	137
怎么穿鞋才能够穿出妩媚动人	138
因它使你腿美而又性感——靴子	140

## 第四章 小配饰，让着装锦上添花

选对配饰，让着装“锦上添花”	143
让自己的秀发飞扬起来	144
拿什么拯救我的秀发	146



- 染发，不仅仅是头的事 148
- 帽子佩戴一定要合适 150
- 遮挡背后的那双迷离的诱惑 153
- 围巾，围的不是脖子而是魅力 155
- 丝巾巧搭配，让青春随风飞扬 157
- 披肩，增加高贵典雅的气质 158
- 胸针，胸前别样的装饰 159
- 不同身材气质，选择搭配皮带之道 160
- “包”装你气质和品位的秘密 163
- 手提包，掌握在自己手中的魅力 166
- “男人看表，女人看包” 167
- 手机挂饰，彰显个性风格 169
- 做一个“色香味俱全”的女人 170
- 如何才能选购到称心如意的香水 172
- 正确使用香水，才能“一香到底” 174
- 是女人就应该“珠光宝气” 176
- 富贵女人不可缺少：钻石与珍珠 179
- 教女人正确保养珠宝九招 180
- 女人身上必备的“四宝” 183

## 第五章 漂亮女人是“妆”出来的

- 美肤从了解自己的肤质开始 186
- 想要漂亮，先要学会“妆”扮自己 188
- 妆前如何进行肌肤护理 191
- 巧用化妆术遮掩肌肤瑕疵 193
- 不同肤质的基础妆打造顺序 194
- 不同脸型修眉应该讲技巧 196
- 勾勒眼线，勾勒出妩媚眼神 198

腮红涂抹法应该以脸型而异	199
掌握唇彩画法，打造薄唇清爽感	200
卸妆时候如何洗脸更加快捷干净	201
美丽女人化妆包中的必备用品	203
清洁的化妆工具才有美丽的肌肤	204
安全使用化妆品的基本方法	206
简易方法识别化妆品中有害物质	209
如何鉴别化妆品的技巧	212
场合妆，任何场合都要光鲜耀眼	215
“特殊时期”的化妆注意事项	217
水润的女人才能芳香一生	219
“美颈保卫战”火速行动	222
女人要靠“妆”修提升气质	225
女人应该知道化妆的礼仪	227
女性化妆不得不知道的禁忌	230

## 第六章 女人的美丽不等于魅力

把自信当做外套，优雅地度过每一天	233
做女人应该人老心未老	234
女人更应常怀一颗感恩的心	236
聪明的女人懂得宽恕自己	238
要做就做个会爱的女人	240
女人内在智慧美是永开不败的鲜花	242
什么样的女白领才招人喜欢	244
男人的面子，婚姻的里子	246
原谅别人的错误是善待自己的最好方式	248
欲望太盛导致你无法快乐	250
宽容自我是女人对自己最大的解放	252

女人如何面对不公平的现象

254

能苦中作乐的女孩，是风中的一朵奇葩

256

女人千万不要成为金钱的奴隶

257

内在美永远重于外在美

259



那封内家书我写，山字如狼狼与胡尔尚里胡尔胡，只静好拉去安会神人个停  
修善那，情群的否合量非不却也急景可，美跟本愿面偏下整空，请批士天善，并儿必

## ◎ 第一章 ——>>> 女人你想变得漂亮吗？



## 色彩是女性选择的第一需求

每个人都会发生这种情况：明明衣柜里的衣服已经堆成了山，可经常穿的就那么几件；每天上班前，在镜子前面照来照去，可是总也吃不准最合适的搭配；眼看着别人穿着颜色鲜艳、款式新颖的衣服，可自己就是不敢尝试；别人化的妆都很漂亮很抢眼，可是一旦挪到自己脸上就怎么看都不和谐……这是为什么？

原来，每个人与生俱来就带有自己特有的色彩。如果有一天有人告诉你，你的前半生只穿出了个人魅力的一半，你肯定会懊悔，并奇怪是什么否定了你的努力。一项研究显示，我们每个人所关心的“第一印象”有67%是由你的外观色彩带来的。所以，魅力形象的打造应该从研究每个人的“颜色”开始。

目前，时尚界应用最广泛的“四季色彩理论”，是通过春夏秋冬四季型分类法把人的体色特征与纷繁的色彩科学地对应起来，并形成了和谐的搭配规律。

为了测试你的色彩意识和购物方式，请回答下列问题：

- 1.你打开衣橱能否看到彩虹般的颜色？
- 2.有些服装的颜色是否使你显得苍白，必须靠浓重的化妆来弥补？
- 3.你穿黑色服装是否更注重衣服而忽视面部化妆？
- 4.你是否有纯白色和象牙色的衬衣？
- 5.你是否有黑色、棕色和海军蓝的鞋子？





- 6.你穿套装时是否总用固定颜色的衬衣去搭配?
- 7.你是否既有桃色、赤陶等暖色调的又有紫红和李红色的冷色调的唇膏?
- 8.你一直坚持使用固定的几种色彩,是否因为它们所表示的效果比较好?
- 9.你有品蓝、淡蓝或灰蓝的衣服吗?
- 10.你在任何时候都只用一种颜色的唇膏吗?

如果你对两个或两个以下的问题作了肯定的回答,说明你非常善于使用色彩,这样,你只要偶尔作些调整就可以了。

如果你对3至6个问题作了肯定的回答,那么说明你对色彩还不了解,你过去一定枉花了不少钱财。

如果你有7个或7个以上的问题都作了肯定的回答,表明你纯粹是盲目消费,花了大把钱却无法展现你天生的美貌,你需要学会怎样运用色彩。

## 自身色彩与服饰色彩决定你得光芒

对你的眼睛、头发、皮肤等天生色彩进行细致分析,从而确定哪种颜色最能衬托你的形象。西方色彩理论将人分为春、夏、秋、冬四种类型,只要分析出你固有的色彩(指眼睛色、发色、肤色等天生的色彩),然后按照相关的春、夏、秋、冬的色谱去着装,就一定能够使你的服饰、化妆与你的头发和五官的天生色彩相得益彰,这样就能使你的形象更加大方自然和富于感染力。要记住,成功的色彩运用应使你本人更加美丽出众,而绝不能喧宾夺主,使自己被色彩所掩盖。

所有的色彩都是由3种基本颜色——黄、红、蓝经过不同的组合形成的。由黄组成的色调是暖色,以蓝色为主要成分的色调是冷色。

春季型的人在色盘中较容易创造出活泼可爱、休闲的形象;夏季型的人高雅、浪漫;秋季型的人沉稳自然;冬季型的人戏剧性、利落形象能展现真实的一面。



都说色彩能左右一个人的形象，大多数女性都希望能在公司给人留下利落能干的形象，而下班后，更倾向于戏剧性的华丽形象。这种形象的差别虽然根据脸型、体型、服饰的材质和造型才显得不同，但是其中以服饰颜色影响力最大。别人对自己的印象决定因素就在于颜色。例如相同的造型服饰，一个穿鲜黄色，另一个穿暗褐色，第一眼就会令人觉得穿黄色的人较活泼可爱，褐色的人较稳重。这就是色彩本身拥有的沟通效果。

最真实的形象就是将最适合的颜色发挥到最大效果，想要让自己看起来更有魅力，只要在最合适的颜色中善加利用搭配即可。亮的橙色皮包配绿鞋，有活泼可爱的感觉，适合约会或出游。咖啡色的皮包和鞋子有传统的形象，上班族最适合。

穿的颜色可影响他人对你的印象，相同的也会影响你自己的心情。穿淡粉、红色的洋装，这天的心情应该是愉快、温柔、直爽的；如果穿黑色，心情将有完全不同的解释。或者，想创造利落的形象，并穿上鲜蓝色，真的会带来注意力集中的效果；如果穿绿色和咖啡色的搭配，心情自然放松和谐；如果穿着红色时，感觉较有活力，行动亦较积极。



用色彩创造形象的同时也要配合自己的心情才能协调一致，想抛弃郁闷的心情，振作心情，或想转换心情时，只要充分利用色彩能量就行。

每一种季节色谱都提供了针对特定女性的样品色，但是，由于新的染料不断被运用到时装中，对于每年新出现的数不胜数的色彩而言，季节色谱不过是起了一个向导作用。一旦你确知自己所属的季节，你就能很方便地把衣橱里的衣物搭配得很协调了，因为每种色谱中的各种色彩本身就和谐，配合完美并非难事。

接受色彩理论的妇女一致公认，

这种方法不是对妇女的一种限制而是一种解放。她们从中学会了发挥自己本色中的美而不是设法去消除它。经过色彩理论指导的妇女，装扮起来比过去更加健康、更富有魅力和更加自信。她们再不会因为不了解自己的情况而购买了与原有服饰难以匹配衣物而懊恼不已。凡是学过色彩分析的女性都拥有搭配得当的衣橱。

## 不同类型女人如何找到属于自己的色彩

要知道哪种色彩适合你，你就必须对不同色彩的色度深浅进行测试，比如挑一个不化妆的时间，坐到靠窗的、光线明亮的大镜子前仔细观察。然后挑出用于测试的颜色。你只要将这些色彩（可以是围巾、T恤、运动衫甚至毛巾）置于脸的下方就能观测出效果了。要注意，你要测试的是这些颜色能否与你固有的肤色、发色和眼睛的色彩相配，所以，如果你染了发，你最好把头发盖住（用白色以外的其他颜色），只测试这些颜色与皮肤和眼睛配在一起的效果。你需要确定3件事：

1. 你能接受多大的色彩强度？并请自问：“我是主体还是颜色为主体？”

2. 你适合暖色调还是冷色调？并请自问：“哪一种看起来更自然？”

3. 你适合对比色还是同色系的混合色？并请自问：“哪一种看起来更华丽？”

有了答案之后，你再对应相关的色谱，就会发现有一个对你最和谐的季节





色彩配色谱,它含有适合你穿着的最悦目的色彩,而且,依据你的身体特点所选的某些款式、面料、设计和饰物会因之显得更加美丽动人。不必担心你会变得呆板落伍,你会有足够的余地演绎个人的色彩和风格,确保你最美的形象能准确、突出。

**春季型:**春季型人的肤色大多呈浅象牙色、粉色,肤质细腻,具有透明感;眼珠是明亮的茶色,眼白呈湖蓝色,瞳孔呈棕色;毛发的颜色则是柔和的黄色、浅棕色、明亮的茶色。组成春的色彩是一群清澈、鲜艳、靓丽、透明带黄色调的暖色群。它象征着春天的清新的朝气,春季型人在这一组轻快明丽的服饰色彩的映衬下,会显得神采奕奕。

**夏季型:**夏季型人的肤色一般是柔和的米色、小麦色、健康色、褐色,毛发的颜色是柔和的深棕色、褐色、柔软的黑色,眼珠呈现深棕色、玫瑰棕色,眼神柔和。夏季型人是最具有女人味的一族。组成夏季型的色彩是一级轻柔、淡雅、沉静、浪漫的以蓝为底调的冷色群,犹如黄昏时分灰蓝、粉紫、酒红、幽蓝的云霞令人神往、迷恋。

**秋季型:**秋季型的人,肤色是匀整而瓷器般的象牙色、褐色、土褐色、金棕色;毛发是褐色、深棕色、金色、发黑的棕色;她们的眼睛是浅琥珀色、深褐色。秋季型人是生活中最具都市女性味道的一族,正如大自然秋天带给我们的浓郁,丰盈一般,秋季型人是华丽的,她们属于暖色系,适合穿着以黄色的主色调的各种浓郁,华丽,自然生态的颜色,适合带光泽的颜色。

**冬季型:**冬季型的人肤色是青白色或略暗的橄榄色和带青色的黄褐色;眼珠为深黑色,焦茶色;头发则乌黑发亮,或是黑褐色、银灰、深酒红。冬季型人是生活中最出色的一族,正如大自然冬天冰与火的对立,冬季型人属于冷色系,黑、白、灰是永不过时的主题色,纯正的红、蓝、绿、紫与黑搭配可以突显冬季型人的冷艳与热情的风采。