



愿青年朋友 穿着更美

李艳萍 著

北京出版社

愿青年朋友 穿着更美

李艳萍 著

北 京 出 版 社

愿青年朋友穿着更美

Yuan Qingnian pengyou Chuanzhuo gengmei

李艳萍 著

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

安平印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 3.75印张 60,000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数 1—3,050

ISBN 7-200-00634-3/G·171

定价: 2.05元

序

白崇礼

作为老师，再也没有比见到自己的学生在事业上有所成就而感到欣慰的了。李艳萍就让我感到了这样的欣慰。

她原先是个舞蹈演员，曾在舞台上度过了16个春秋，因酷爱服装事业，才毅然告别舞台，跻身于服装设计师的行列之中。

记得1980年她刚到中央工艺美术学院学习时，我们见面第一次谈话，就使我感到这位思维敏捷的年轻人，对于自己将要从事的事业有着很多想法，而且显出强烈的自信心。凭着直觉，我相信她会在学业上取得好成绩的。

果然，她学习成绩优异，而且很快在服装设计领域崭露头角。她凭着对服装事业的执著追求和多方面的艺术修养，使她的才能得到了很好的发挥。她设计舞台服装，也设计影视服装，而更多的是设计时装。她所设计的服装，既有浓厚的民族特色，又有鲜明的时代感，深受人们的欢迎，并多次获奖。

1984年底，她在北京举办了个人服装设计表

演会，引起了新闻界广泛而热忱的关注。在国内，举办个人服装设计表演会，我的学生中她是头一个。我去看了，为她的成功而高兴。

过了一个春秋，她又在日本举办了服装设计展览会，许多海外报纸都作了详细报道。中国人在国外举办个人服装设计展览会，她又是头一个。

她总是喜欢做别人还没有做过的事。而且，一旦做了，就非求其成功不可。

现在，她又写起书来了。

两年前，她曾对我说，要写一本有关青年人穿衣打扮知识的小册子，当时我很赞赏她的这个设想。

确实，现在青年人都很讲究穿戴，可有些青年人又不大会穿戴。其原因是他们缺乏应有的服装美学知识。这就需要有人做这方面知识的普及工作。

李艳萍热衷于这样的普及工作，尽管她的设计工作繁忙，但还是忙里偷闲，断断续续写完了这本小册子。

她真是一个极有事业心的年轻人啊！

我希望有更多的服装设计师和美学工作者，能多写一些通俗的普及服装美学知识的小册子，以提高全民族的文化素质，更好地美化我们的生活。

1987年11月于中央工艺美术学院

目 录

“量体裁衣”	(1)
衣领的妙用	(8)
赤橙黄绿青 蓝紫	(12)
创造一个色彩和谐的世界	(18)
小服饰能起大作用	(23)
美感产生于和谐之中	(28)
不同场合的穿着	(33)
穿着要讲姿态美	(38)
穿出自己的个性来	(42)
衣服的一半属于别人	(48)
服装要有时代感	(52)
服装要有民族感	(56)
旗袍的魅力	(60)
后记	(66)

附 图:

1. 线条与图案在服装上的运用及效果
2. 部分时装款式及服饰

“量体裁衣”

生活中常有这种情况，同样款式的服装，有的人穿上很漂亮，而有的人穿上就不怎么漂亮，甚至使人感觉很别扭。

究其原因，与穿着者的体型、肤色、年龄、气质都有很大关系，而体型则是其中最重要的原因。因为每个人的形体不同，穿同样衣服的效果自然就不相同。

一般来说，同样款式的服装，形体健美的人穿上要比形体瘦弱的人穿上好看得多，这是用不着细说的。正因为这样，人人都希望自己有个健美的体型。不错，那修长的双腿，苗条的身腰，健壮而丰满的胸部，宽阔的肩膀，身高适中，胖瘦适度，整个身体匀称而健美，确实是令人羡慕的。可惜，生活中具有如此标准体型的人毕竟很少，大多数人的形体总是有这样或那样的不足与缺陷，就连时装模特和舞蹈演员们的形体，也并非十全十美。

然而，这并不意味着形体不大标准的人任凭怎么打扮也不会好看。我以为，不管你的形体如何，总会有与你的形体相适应的服装，它不但可

以掩盖你身体某个部位的短处，而且还能突出你身体的长处，使你的形体变得完美起来。

要想做到这一点，关键是你懂得如何根据自己的形体，选择合适的服装款式。这首先需要你对自己的形体有所了解。

人的体型，除去匀称健美的标准型之外，可粗略地分为四种：高大型、矮胖型、瘦高型、瘦小型。这里，我们先分别谈谈这四种体型的人，应该选择什么样的服装款式。

身材高大的人一般都肩宽体胖，服装的款式应力求简洁、朴实，避免繁琐、华丽。简洁、朴实，可以使人显得精干；而繁琐、华丽，如复杂的剪裁线条，过多的装饰（口袋、荷叶边、皱褶等），则会使人体显得膨胀、臃肿。衣服不宜过于宽松，宽松的衣服同样会增加臃肿感。

身体矮胖的人选择服装款式时更应慎重，除了避免繁琐、华丽之外，还应尽量减少剪裁的横向线条，诸如后腰节、宽大的肩攀、方形衣兜等，更不要穿带有横线条或方格图案的衣服。因为横线条和方格图案，都会让人产生横宽的视觉，使本来矮胖的人显得更矮更胖。相反，应该适当穿着带有竖线条或斜线条的衣服，这样可以产生身长的效果。矮胖的人大都没有腰身，所以不宜穿有卡腰的衣服，而应选择直筒式或卡腰小的衣服，以掩盖腰部的粗胖。同时，上装与下

装最好形成一个整体，这样可增加身体的高度感。如果上装是衬衣，不宜将下摆扎进裤子或裙子里，那样上下之间会形成一道明显的横线，象是把人分成两截，更显矮胖。

身材瘦高的人自然修长而苗条，但过高过瘦又会带来瘦弱、缺乏力度的倾向，这就需要在丰满、健壮方面下点功夫。过高过瘦的人最好不要穿紧腰身的上衣或连衣裙，面料也不宜选用带竖线条的，因为这些都会增加身体的细长感。不妨采取“膨胀”身体的一些方法，如，在剪裁上可适当地多用横向线条，减少竖向线条；面料上多用带有横线或方格图案的；女青年的上衣，可多些皱褶或大花型图案，袖子采用泡泡袖或灯笼袖，下身如果是穿裙子，最好穿大斜裙，等等。这些方法，都将会使你的身体显得丰满健壮一些。

形体瘦小的人选择服装款式时，有两点是要格外注意的，一点是不要穿太紧身的衣服，那样会使人更瘦小；另一点是款式不要太复杂，尤其不要选用大花型或宽线条的面料，而应着眼于简洁和淡雅。这是因为形体瘦小的人，身体的面积本来就小，倘若线条太多，花型太大，就会显得拥挤、杂乱。这好比在墙上挂画一样，墙的面积本来就小，可是挂了几幅很大的画框，墙的面积就愈发显得小了。衣服的线条少一些，花型小一些，可以反衬出你的身体高大些。

以上这些，仅就几种体型的一般情况而言，但各个人的形体千差万别，就是同一类体型的人，身体各部位的情况也不尽相同。比如高大形体的人，有的肩宽，有的肩窄，有的腰粗，有的腰细，等等。遇到这种情况，就不是上面的办法所能够完全解决的。所以，我们还应该了解服装款式与身体各主要部位之间的关系，以求两者尽可能完美地和谐起来。

下面，让我们按照人体由上而下的顺序，谈谈如何使服装款式与身体各主要部位完美地协调起来。

肩部。人的肩部可分为宽、窄、平、斜四种类型。

宽肩对于男性来说，不能不说是一种美，但对于女性来说，肩部太宽就会失去女性的柔美，这就需要通过服装的款式加以纠正。宽肩的人，要避免穿任何使之呈方形的服装款式，如带肩袷或带过肩（育克），除西装外，一般不要使用垫肩，尤其不要使用泡泡袖。可以选用套肩袖或蝙蝠袖，打破肩部明显的轮廓，在视觉上产生柔和与下垂的效果。

与此相反，纠正窄肩与斜肩所采用的办法，恰恰是纠正宽肩所要避免的。穿带有肩袷和过肩的衬衫或夹克衫，或是采用宽垫肩和泡泡袖，都是增加肩宽与肩高的有效办法。

胸部。胸部美是女性美的重要特征，偏大或过小，都会影响女性的魅力。调整的办法除选用合适的胸罩之外，还可从服装款式上进行补救。

胸部偏大，应尽量穿宽松合体的上衣，可起到掩饰的作用。胸部过小，最好不穿太紧的上衣，否则会暴露弱点，同时可在胸前打些皱褶，或是在前肩加以装饰，都会收到丰满胸部的效果。胸部偏大或过小的人，不宜在胸部过多地装饰，以免吸引他人的注意力。

腰部。人的腰身基本分为粗、细、高、低四种类型。

细腰身的人显得很美，尤其是女性，与隆起的胸部及臀部对比明显，形成柔和的曲线，显得柔美动人。所以，细腰身而身体匀称的女性，无论是穿衣服还是穿裙服，都适宜紧腰身的款式，以突出腰部的柔美。细腰身的男性青年穿紧身的服装，则显得精干、潇洒。

粗腰身的人比较普遍，但只要穿衣得当并不妨碍形体美。一般地说，粗腰身的人，服装款式不宜过紧，尤其不要在腰部采用卡腰，可在衬衫或连衣裙外，穿上一件宽松些的或敞襟的上衣，也可起到掩饰作用。

短腰节不是缺点，因为短腰节的人一般都显得腿长，腿长是很美的，应该尽量利用这个长处。比如女性穿裤子就比穿裙子更能显示腿的修

长。

长腰节虽然是个缺点，但也有补救的办法。最有效的办法就是把上衣或连衣裙的腰节往上提，同时还可将上衣加长，都可造成腰节缩短的视错觉。但腰身不宜过紧，而应采用半卡腰，以免暴露腰节的真正位置。另外，还可加长裤长或裙长，使上下身长的比例显得匀称。

臀部。臀部过于肥大，会直接影响人体美，应利用服装加以掩饰。其办法是：上衣的腰身要宽松些，下摆略长一些，可以起到掩盖臀部的作用。裤子或裙子应该松紧适度，太紧则暴露，太松又会增加肥大感。

腿部。腿形修长，而且粗细适中，可以说穿任何款式的裤子或裙子都会很美。最能显示腿部线条的，恐怕就是牛仔裤和健美裤了。如果喜欢穿裙子，裙衣不妨短一些，使腿部露得多一些，因为修长的双腿本身就是一种美。

腿短的人穿裤子时，立裆要短，裤腿要长，这样可以显得腿长些。腿短而粗的人，不宜穿牛仔裤或健美裤，那样会将缺点暴露无遗。腿形不美的女性，如腿太粗或太细，或“O”形，或“X”形，穿裙子比穿裤子更能掩饰缺点，但裙子一定要长些。

臂部。胳膊太粗或太细，都影响美观，不宜穿无袖的服装。胳膊太细的女性，穿泡泡袖或灯

笼袖的上衣效果会好些。胳膊太粗的女性，也不宜穿短袖，可穿半长袖，即袖口在小手臂的一半处为最佳。

总而言之，我们在选择服装的款式时，一定要根据自己的形体特点而定，切不可盲目地追随别人。这里用中国的一句老话叫“量体裁衣”，那就是力求突出自己的优点，而把弱点掩饰起来，从而使自己的形体更加完美。

衣领的妙用

和一切造型艺术一样，服装也具有音乐的旋律，是凝固了的音乐旋律。

如果把服装比作一首优美动听的乐曲，那么，衣领就好比是这首乐曲的令人心醉的主旋律。整个乐曲的轻重缓急，都是围绕着主旋律而演奏出来的。许多成功的服装设计，往往是从衣领开始，并以此生发开去，构思出整体。

衣领居于服装的中心位置，最引人注目。衣领的成功与否，关系到整件衣服的成败。

衣领又是服装上最富有变化的部位，因而也是最富于表现力的部位。刚健、沉稳、潇洒、轻松、活泼、柔和、恬静、俏丽、典雅等等的服装风格，都会在衣领的魔幻般的变化中得以实现。

如果说，服装的款式直接影响着穿着者的形象，那么，衣领的造型将直接影响着与其相邻的人体各部位的形象，即脸、颈、肩、胸的形象。

要想正确地选择领型，首先要了解各种领型的特点与功效。领型分为内形与外形，内形是基础，外形是在内形的基础上，根据不同的需要变化而成的不同的表现形式。领型虽然千变万化，

式样繁多，但我们仍可把它大致分为五种类型：立领、一字领、圆领、方领、“V”字领。

立领是我国传统服装（如旗袍、中山装、中式上衣）中最常见的领型。呈直立的封闭形状，领口小，紧包脖颈，给人严谨、稳重的感觉。

一字领呈一字形，多为连衣裙和女衫所采用，春秋穿的羊毛衫中也较为常见，它具有使脖颈修长及增加肩宽的功效。

圆领给人以浑圆、柔和的感觉，能产生减少脸与肩的棱角感的特殊效果。

与圆领相反，方领可以增加脸与肩的棱角感，给人一种洒脱、大方的美感。

“V”字领也称鸡心领，呈“V”字形，是采用较普遍的领型，西装的领型就是“V”字领。它的造形潇洒、挺拔，尤为青年人喜爱。它的内形深长，使脖颈与胸部裸露较多，因而有加长脸与颈的功效，同时又有调整肩部宽窄的作用。

选择什么样的领型，应根据穿着者的脸型、颈型、肩型、胸型而定。

选择领型，首先根据脸型。脸，可以说是人体中最引人注目的器官了。如果把脸比做一幅肖像画，衣领则是这幅肖像的画框。人的脸型千差万别，古人按汉字形状分为八种类型，称为“八格之说”，即“相之不外有八格：田、由、国、

用、目、甲、风、申”。按人们的一般习惯，可归为四种：长、尖、方、圆。

长脸型的人一般适宜选用圆领，如圆弧形披肩领、龟形领等，开领要浅，脖颈外露要少，这样可以造成缩短脸型的视错觉。

尖脸型的人选用领型的范围最广，圆领、方领、立领都很适合。尤以大翻边的“V”型领最为适合，以弥补脸颊尖狭的不足，但领口不宜太深，以免与脸型相似，增加尖狭感。

圆脸型的人可选用方领或“V”字领，领口要深些。这两种领型都可增加脸的棱角感。切忌用圆领，那样会使脸颊更圆。

与圆脸型相反，方脸型的人穿圆领衣服就要好看得多。穿“V”字领衣服，可以显得脸长些。倘若有意追求男性的力度感和粗犷感，方领型无疑最为适宜了。

选择领型，还要根据脖颈的特点来定。

长脖颈的人穿立领衣服是很美的，如立领旗袍、高领毛衫。倘若脖颈太长，而采用方、圆、“V”字领型时，领口应小些，免得增加脖颈的长度。

短脖颈的人不宜穿立领或高领服装，否则，脖子被衣领遮住，会显得更短。而应根据脸型的特点，采用领口大些的方领或圆领。最理想的是“V”字领，可以使脖颈显得长些。

得当的领型不但可以使人的脸与颈变得更美，而且对肩部也有扬长补短的妙用。

假如你的肩部较窄，或者较斜，你不妨采用一字领或方领。一字领的那条穿越双肩的横线，方领的直线和直角，都可产生肩部增宽变平的效果。

如果你的肩部很宽，而你想使它变窄一些，那么你可采用“V”字领。“V”字领既可使脖颈显长，又可使肩部显窄，其奥妙全在于“V”型所造成的视错觉。

对于女性来说，领型还可以掩饰胸部过大或过小的缺陷。例如大翻边的“V”字领，披肩式的方型领，都可起到掩饰胸部的作用。

最后，有一点需要说明，上而所讲的利用衣领改变脸、颈、肩、胸等部位形象的作法，仅仅是就一般的审美习惯而言。如果你想追求特殊的效果，比如说，你的脸型是方的，而你还想增加粗犷的男性美；又比如，你的肩本来很窄，而你想加重纤秀的古典美，等等，你尽可充分发挥衣领的妙用——它会使你如愿以偿的。