

# 男人衣·女人装

——日常衣着的选购



# 目 录

## 男人篇

1. 西装	( 1 )
购买	( 2 )
试穿	( 4 )
定做	( 6 )
选择质地	( 7 )
颜色与款式	( 9 )
衣服给人的心理联想	( 11 )
西装与运动服的对抗	( 15 )
选择你的风格	( 15 )
2. 衬衫	( 17 )
选择质地	( 17 )
试穿	( 19 )
选择样式与颜色	( 22 )
基本衬衫一览表	( 26 )
不宜的细微处	( 28 )
3. 领带	( 29 )
选购	( 29 )
选择质地	( 30 )
选择款式	( 35 )
谈蝴蝶结领带	( 40 )
4. 配件	( 41 )
皮夹	( 41 )

手提包	( 42 )
笔	( 43 )
伞	( 43 )
围巾	( 43 )
手帕	( 44 )
鞋子	( 44 )
袜子	( 45 )
手表	( 45 )
内衣	( 45 )
外套	( 46 )
5. 整体搭配	( 47 )
消除你搭配服装时的头痛	( 47 )
6. 价钱问题	( 55 )
计算成本	( 56 )
交叉式的购衣法则	( 57 )
分辨名牌	( 59 )
小心廉价	( 60 )
7. 用服装吸引女性	( 63 )
衬衫与西装应合身到什么程度	( 64 )
由女伴推断男伴的衣着	( 66 )
吸引女性的颜色	( 67 )
“自信”在女人圈中是否吃得开	( 68 )
如何配合办公室内女同事的穿着	( 68 )
8. 用服装求职	( 71 )
求职者最基本的服装系列	( 73 )
假如你刚毕业	( 74 )

周围的人如何穿着·····	( 75 )
如何使你更讨人喜欢·····	( 75 )
9.对某些职业的特别建议·····	( 77 )

## 女人篇

1.衣着与形象·····	( 81 )
何为形象?·····	( 81 )
衣着会说谎吗?·····	( 82 )
你应该介意别人的想法吗?·····	( 83 )
跻身赢家之流·····	( 83 )
你的身材合乎标准吗?·····	( 84 )
我们可以过分讲究穿着吗?·····	( 86 )
女性利用形象的方法千奇百样·····	( 88 )
你认为你是谁?·····	( 89 )
突出真正你——而不要屈服于环境·····	( 90 )
如果你偏爱标新立异该怎么办?·····	( 91 )
与领导进餐时该如何穿着?·····	( 91 )
天生引人吹口哨·····	( 91 )
你的丈夫希望你冰肌玉骨、性格 动人·····	( 91 )
过渡时期的形象变化·····	( 92 )
2.衣着与工作·····	( 95 )
让衣着成为你的代言人·····	( 96 )
新职业妇女的装扮·····	( 98 )
如何使初出茅庐的你看起来象经验 丰富的老手·····	( 102 )

穿衣服要考虑两方面——单位与你·····	(103)
颜色的选用·····	(105)
你的衣服真棒——少见!·····	(111)
你会妨碍工作吗?·····	(114)
灰姑娘十八变·····	(114)
特殊场合特殊装扮·····	(119)
漂亮的出击——应征工作的装扮·····	(119)
上台的装扮·····	(122)
舒适、自在与一板一眼·····	(123)
怎么穿才算“考究”? (适合单位举办的 宴会的衣着)·····	(124)
怎么穿才算“不考究”? (适合办公室以 外的场合的穿着)·····	(125)
轻松简装旅行去——适合出差的 装扮·····	(126)
自然、毫不矫揉做作的穿着·····	(129)
穿得更年轻, 但全无刻意修饰的 痕迹·····	(129)
更具有权威, 但不显得老气的穿着·····	(130)
你能穿着粉红色, 却依然不失为领导的 身份吗?·····	(131)
打破原来的型, 还是忠于原型?·····	(132)
从听命行事到发号施令、统筹一切·····	(134)
早晨起床后如何穿衣打扮·····	(136)
放在办公室里的急用百宝箱·····	(137)
3. 衣着的安排·····	(139)

衣服计划——小行动、大计谋·····	(139)
一加一等于三·····	(141)
生活是忙碌且多采多姿的，因此衣料的选择不要固定于某一两种·····	(143)
有终年适用的颜色吗？·····	(143)
讲究比例与匀称型——最基本的基本型·····	(144)
自然而赶上时代潮流·····	(147)
数量最少的理想衣橱·····	(148)
颜色的艺术与表现手法·····	(151)
“配件”是神来之笔，有画龙点睛之妙，有扭转乾坤之力·····	(155)
如何表现“质感”？如何分辨“质”感？···	(159)
如何发挥体型的长处？·····	(161)
如何无须照章行事？方法是什么？·····	(164)
让你一年十二个月都“出色动人”·····	(166)
什么是“公式化衣橱”，什么不是？·····	(172)
让自己一天二十四小时都“出色动人”的诀窍·····	(173)
逛街·····	(176)
将想逛的商店事先决定好·····	(176)
节省时间·····	(178)
节省金钱·····	(180)
勿错过贱卖时间·····	(180)
贱卖种类·····	(180)

购物原则.....	(181)
购买无季节之分的衣服.....	(183)
计算穿着的成本.....	(183)
在意想不到的地方往往有出其不意 的发现.....	(184)
购买窍门.....	(185)
买得巧、买得妙、买得呱呱叫.....	(186)
衣橱：井然有序或乱七八糟.....	(188)
寻找空间.....	(188)
塑造空间.....	(189)
征服空间.....	(190)
如何归类——为何要归类？.....	(190)

# 1. 西装

西装是每一位男人最重要的衣着——不仅因为它价格昂贵，而且因为它需要花最多的时间来选择和剪裁，它也是大多数人用来判断穿着者的身份、地位、个性与能力的衣着。当我们与人面对面交谈时，对方视线的焦点往往只集中在我们的上半身。由于西装遮盖了上半身，因此，西装便成为注目的焦点——西装能够建立我们在社会上的地位。

西装也是权威的标志。上流社会的人，那些在我们生活中做重要决定的人，通常西装革履。我们都相信，大家易于尊敬或服从穿西装的人，而未穿西装的人则易失去这份权威。

事实上，在我们的社会人，许多不穿西装的男人也做出了十分重要的贡献。然而，他们在我们心目中的份量往往不够。因为在各种社会阶层中，西装往往与权威、地位、权力连结在一起。



由于西装的重要性，也由于没有别的服装可以取代它，所以本篇的主题将着重于西装，本章先只谈些基本的。

## 购 买

大多数的男人相信，他们走进百货公司，径直来到西装专柜，选择，试穿，然后离去，总共只需花十五分钟。他们不只是相信这点，更糟的是，他们一直这样错下去。

如果某一天，你只有十五分钟的时间买西装，那么千万别在那天购买。如果你想买一套西装，请预先做好购买前的计划，决定你的需要：颜色、款式、质量、风格等等；并清楚自己的尺寸和花销预算。因为对每一位职业男性来说，购买一套西装，应该是一件很严重的事，应该深思熟虑，而不该视之为家常便饭。

购买西装时，你最好穿你的最好看，最合身的西装前往。如果你打算买一套带背心的西装，那你必须穿着背心去选购。最好穿能与新西装的质地与风格相配的衬衫。另外还得打一条好一点的领带，其颜色与款式最好不要与打算购买的西装的款式与颜色相去甚远。

如果你想添购需要系皮带的西装裤，也请系上一条皮带去吧。平常你在西装口袋里放多少东西，那天也在口袋里放一样多的东西，并穿一双与新西装相配鞋子。

随便找一个礼拜天，随意找一家高级服装店，你便能发现许多的富裕的人正在买西装。

唯一的问题是，他们大都穿牛仔裤或运动裤，配上羊毛衫或毛衣，穿着靴子或胶底运动鞋去选购。若是那一身打扮

可以买到一套合身、满意的西装，那可真是奇迹，而且穿上它也不会受到赞美。

事实上，如果你穿着适当的衣服上服装店买西装，店员会主动上前招呼你。你只需描述你想要的西装的款式和尺寸。这会立刻让他知道你的需要，他也就不会向你强迫推销他们店里的其他东西。

如果你找不到满足你最基本需要的西装，那就立刻掉头离去，千万别不甘心而走不出去，或干脆随便买一点东西。否则，到最后你一定会正事未办，而钱已经花了不少。

如果你已经找到一套合适的西装，请仔细地检查一遍，摸摸衣服用手感来判断质地。必要时看看商标，检查衣领后面的缝线，看看是否平整、牢固。接着检查布料，千万牢记，务必是织得十分牢固的，才耐得住干洗。大多数冬天的布料或适合各种气候的布料，总是全直线织法的较受欢迎。接着检查内袋，看看钮扣，是廉价的塑胶钮扣还是昂贵的骨制钮扣，是否缝得牢固。

如果这套西装有多种款式，先别考虑款式，应该仔细检查每一部分缝合的地方。衔接不恰当比选错款式给人的感觉更糟。因为那会立刻暴露厂商的偷工减料或手工粗糙——你一定不会花这种冤枉钱的。

如果上面提醒你的各部分及其他你所关心的部分均称心满意，便可以试穿了。先拉拉西装的两袖，然后象拧湿衣服似的拧一下。这时，请不要顾及店员的脸色。如果经你这么一拧，袖子会立刻恢复原状，就表示它很耐穿，如果出现许多皱褶……你总不至于想买会皱的西装回去吧。因为只要你坐一下，这种西装立刻会产生皱褶，使你看起来象一个无

业游民。这种投资就是浪费。

## 试 穿

当你相中一套西装之后，接着便面对一个大难题——试穿。当店员带你来到试穿间时，请你以委婉但坚决的语气告诉他，你希望让他在一旁协助试穿；或者如果可能的话，由制作这套西装的裁缝师协助你。

这时候，他应该会根据你的习惯、身份、地位，帮你找出合适的西装，而非只是一味奉承，以至令你做出不正确的决定。

现在，你正准备试穿西裤——仅仅试穿西裤。这时请你系上皮带，将平常放置在裤袋的大小物品，一起放进这个西裤袋里，而且你也应该穿上皮鞋。因为若不穿上皮鞋，便无法衡量西裤是否合适。

西裤往往是由上剪裁至下，所以，首先你应该注意的是腰围。裤腰的正确且适当的位置应该是稍微高于肚脐，与地面平行，裤腰成圆形，前面不该低于后面。这时，身旁的店员往往会告诉你，如何选择新西裤的长度。如果以前穿错了，那么，你应该改掉过去的习惯，听从他的话。中下阶层的男性，往往让裤脚垂在地上拖着，裤腰则松垮垮地挂在臀部上；而中上阶层的男性，一定穿着一身合身的西装。

假设裤腰的高度完全合适，接着检查宽度，既不应该太松，也不应该太紧。如果穿起来腰身不平整或一勒紧腰带便出现许多皱褶，则表示太松了；或当你一走动时，裤腰便往下滑，也表示太松了。如果你无法将手掌平插入裤腰之间，

就表示太紧了。

接下来你必须注意的是臀部的部分是否合身。如果臀围部分过大，这条西裤穿起来一定象套布袋似的，如果臀围部分过小，这条裤子穿起来一定太紧。如果有这两种问题，一定要妥善修改，使臀部的部分平整、舒适；无论站或坐，都很舒适。

最后一部分是检查裤管的长度。决定裤管是反褶或平褶，完全在于你。如果你喜欢平褶，前面应较后面长1.5厘米到2厘米。如果你喜欢穿反褶的裤管，通常裤管应与地面水平，而且当反褶之后，绝对不能露出任何皱褶。

如果这套西装有背心，你一定要试穿至合身才可，因为背心是贴身的衣服。尤其在层层相裹的效果之下，在西装与衬衫之间，多加一件合身的背心更是重要。

背心穿起来应该合身、平顺。无论或立或坐，均无拉痕，腋窝处的开口的也应该大小适中，以舒适为主，不能过大，否则便成麻袋口。背部在一般的活动范围之内，不应该产生皱褶或被提高。把背心穿在身上，随意做各种动作，直到你确定舒适、合身为止。如果不需要修改，则不必脱下，接着试穿西装。如果需要修改，则改穿上你穿来的背心。如果想买一套配有背心的西装，务必使二者搭配合宜，相得益彰。

穿上西装时，最重要的一件事是感觉。不管西装看起来如何，无论站、坐或走动时，感觉很不舒适的则千万别买它。因为一套西装得穿很久，所以千万不能将就了事。

西装外套的合身，最重要在上端与颈部，所以请你细看颈部部分。如果相当不平顺，即使没有皱褶或折痕，也请告

诉店员。还有一件事你务必知道，每一套西服装制完成之时，躯干部分早在领子裁下之前，便已裁好了。所以除了躯干部分合身之外，领子的合身与缝制工夫也相当重要。

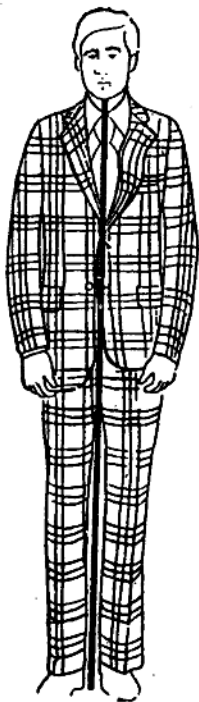
如果你的腰特别细，应该选择较贴身的西装，如果腰粗，则选较松的西装。理由是，当你坐下时，如果有一个大肚子，则西装一定会产生皱褶，如果你没有大肚子，当然就不会有这些烦恼。最好的判断方式是坐坐看，甚至连下摆一起坐在臀部下，等站起来之后，看西装会不会皱？顺不顺？如果有不平整之处，则务必更换。

判断西装长度是否适中的标准方式，是双臂放松垂直，手掌平贴于西装的二侧，手指微微弯曲，轻触西装的下摆。如果下摆恰好落在指头弯曲之处，表示长度适中；如果过长或过短，千万别买。当然，如果手的手臂过过或过短，则不妨向店员讨教，请他帮你找出适当的长度。

西装的袖口应该距离大拇指指端大约15厘米，多一分减一分都不行。

## 定 做

想定做西装的男性，可先由模特儿身上穿的那件样品，选择好自己想要的颜色与款式。接着是试穿，所有试穿的细节均和前述相同；不管买什么样的西装，一定得多试穿几次。



正确的西装(左)和错误的西装(右)

欲定做西装的男性，还须注意几件事、务必请裁缝师为你量尺寸，所有的内袋务必放进平日携带的物品，最后一定得确定整套西装各部分完全缝合。由于这种西装无论下摆、袖口或裤管，均尚未折好，因此在付钱之前，最好确定这些下摆是否均已按照需要折好。

有些商店会说上一大串借口，拒绝你的要求。无论如何，你最好陪着笑脸，一一要求他们按照你的要求来做。袖子不能太长，也不能太短。

由于所有的下摆，是整套西装最醒目之处，因此聪明的你，应该坚持到底。因为既然花钱定做西装，就要有其价值。否则，为何要受气买回不比大量生产好的西装呢？穿

定做的西装的确不错，但是必须看起来有那种很棒的效果才行。

## 选择质地

最好的西装料是羊毛。染色后的羊毛比其他人造纤维衣料的效果更好，而且不断线，穿起来贴身不变形，富弹性；冬天较保暖，也比其他的衣料经久耐穿。另外，其织法有许

多种，因此图案繁多。

第二种很好的西装料是多元酯与羊毛混纺而成的。虽然这种衣料早先只用来制作较轻便的西装，但是它的确拥有羊毛料的所有优点，而且售价较便宜。

以多元酯混合织成的西装料有好有坏，完全看其质地而定。不内行的人只好依价格判断质料的好坏。用多元酯混纺而成的布料，看起来雍容华贵，也像羊毛料一样易于剪裁，而且不皱，不变形。

由于其优点甚多，这种混纺的西装料，已逐渐取代针织的西装料，而且售价低廉，大受消费者的欢迎。针织的西装料非常糟糕，会断线、拉紧、松垮，更会缩水——反正一切你不希望发生的缺点它都有。而且针织料穿起来很热，价钱又不便宜。

多元酯与棉花混纺的西装料，非常适合制作较轻便的夏季西装，但是由于这种布料的颜色较淡，售价较低，因而所用的衬布与手工均差强人意，所以很少能穿过一个季节。而质料较你的多元酯与羊毛混纺西装，却很适合在温暖的气候里穿着，会给人一种华贵的感觉，而且穿的季节又长，所以最好买这种料子。

在温暖的气候穿着纯棉的西装料与麻纱料十分舒适；但是纯棉布易皱，因此就那些希望西装笔挺的男士们而言，并不实用。

此外，还有由十二种以上的料子混纺而成的西装料，但是，基于多方面的考虑，最好避免采用。以尼龙或人造丝缝制而成的西装，可能看起来很没价值。棱条花布与粗厚的斜纹棉布，深受一些时髦行业（广告业、广播电视业）里的男

同志所喜爱。但是就一般大众而言，应该只能穿出运动。

## 颜色与款式

选购西装时，除了试穿，最重要的是西装料的颜色与款式。最恰当的颜色是蓝色、灰褐色、灰色以及这三种色系内的各种深浅不同的颜色。每一位男性只要在这三种色系中选择，而不乱选一些杂色的青蓝色或青灰色或标新立异，或选择一些不合适的如靛紫蓝的深浅色，则必然能够穿着合适。

咖啡色与黑色，偶尔也能被接受，但是由于它们并不适合许多场合，因此我建议你们最好避免这两种色系。

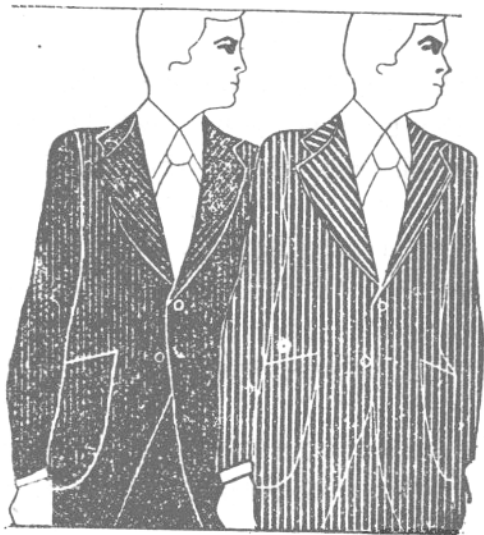
西装的款式，以简单、大方为原则。每一位男人的衣橱内，都应该拥有一些款式简单，且有一致性的西装为主；而这些西装如果都是穿着于交际场合，就应该有雍容华贵且柔软的外表。而麻纱料与厚粗斜纹棉布，看起来很华贵，但是并不柔软。

有两种条纹的西装料，也颇受大众的喜爱。第一种是细直条纹，即布料上掺杂一些非常细的直条纹。细直条纹的颜色，大部分采用白色或蓝色，虽然其他的颜色也可采用，但是以白条纹最受欢迎。桔色、铁锈色或紫色的细直条纹，则不太受欢迎，因为这些色彩，很难找到颜色相配的衬衫与领带，因此尽量少用。

另外一种是比较粗的直条纹，它比细直条纹粗些，一般宽为2厘米，这种条纹西装也很难处理。因为一套这种宽直条纹的西装，可能使你看起来既象谈判桌上的经理，又象街头伫立的社会青年——这期间只有些细微的差异（参看下图）。如果有套宽直条纹的西装，看起来很俗气，请别买它，如果



看起来很保守，可以买，但是最好配上一件短背心。



另外有几种格子花样的西装，也颇受欢迎。第一种是有几乎看不见的格子的布料。这种布料上面的确有格子存在，但是必须很仔细才得见。这种西装料通常以深色为主，再以同色系较深或较浅的线交叉纺织，而形成有格子的感觉。这种西装料甚受欢迎。

第二种格子的布料，可称之为标准的生意人的格子布料。这种料子的格子图案十分不明显，必须仔细看才看得见，它是用不同颜色的线，交叉织成格子图案，这种格子布料，在传统上被用于颜色较清淡的夏季西装，但是有时也可以被采用做冬季的西装。

“格兰格子”是一种较醒目的格子图案，选购这种花样