

# 第一章 社会生活常识

## 第一节 日常生活常识

### 一、日常衣服的挑选

大学生在日常生活中，必须注意相关的几个方面，符合一定的挑选、穿衣规则。T、P、O 是目前国际上公认的一条穿衣规则。T、P、O 是英文 Time、Place、Object 三个词的第一个字母。T 代表时间、季节时令，P 代表场所、环境，O 代表目的。因为，每一个人都生活在一定的时间、空间之中，任何人穿衣都带有一定的目的性。所以穿着除必须适合自身情况外，还要符合 T、P、O 规则。

#### （一）衣服面料的挑选

任何人选择内、外服装时，都要以不影响身体健康为根本标准，美观倒在其次。对于大学生来说，以穿性能类似的棉织品为宜，这样可以不刺激皮肤，吸湿性也比较好。化纤织物不适宜作为内裤，因为化纤织物的吸湿性、透气性很差，夏天太热。当然，合格的化学纤维产品本身对人体是无害的，所以我们不必担心穿化纤纺织品时对健康不利。但应该注意的是，在

化纤织品的生产过程中，掺入了一些其他物质如树脂整理剂等，洗涤不干净就会对人体的皮肤、粘膜产生刺激，使人出现痒感，重者可发生接触性皮炎。不过，化纤纺织品也有自己的优势，就是色泽鲜艳，经久耐磨，美观性强，

所以，在选择衣服时，一般情况下，内衣以纯棉织品为好，外衣以化纤纺织品为佳。另外，有些化纤纺织品对人体有一定的保健作用，比如氯纶棉毛衫裤。氯纶是一种良好的绝缘体。当衣服和皮肤之间摩擦产生电子时，电子很难在氯纶上流动，于是积聚在衣裤上。这些静电对人体的关节可以起到微量的、类似电疗的作用，给人以温暖、舒适的感觉。对神经痛和风湿性关节炎有一定的治疗和缓解作用。科学研究证明，贴身衣、裤目前以桑蚕丝产品为最好。因为桑蚕丝是天然动物纤维，由 18 种氨基酸构成，与人体蛋白成分相似，穿它不仅柔软、舒适，而且能增强皮肤细胞活力，使皮肤光滑滋润，并可预防表皮毛细血管硬化，对皮肤瘙痒症患者有治疗作用。但价格比较昂贵。

一般来说，夏天的衣料应该是轻、薄、疏、松、清爽的织物透气性强，穿在身上轻快、凉爽的。各种真丝绸即具有以上特点。其中真丝双绉的透气性是呢绒绸缎的 10 倍，是夏季理想的衣服面料。各种真丝印花绸做女式套装或连衣裙，既凉快又能体现线条美。夏季衣料的选用，还要考虑到它的吸湿功能。一般来说纯棉的织物吸水性能较好。目前，某些化纤、混纺也逐步具备了这一性能。其中富纤织物的吸水能力还超过了纯棉织物。但是，纯棉织物由于其纯天然性会备受青睐，将继续成为流行的主题。冬天羊毛织物纤维粗，刚性强，容易引起皮肤瘙痒。里面衬衣则多选用化纤混纺织物，选用具有吸湿

性、散热量大的面料为宜。外面罩衣则可精细选择结构紧密、透气性小的织物，具有款式合体，新颖大方等优点的衣服。

## （二）衣服色彩的挑选

大学生穿衣服要表现自己的个性，也要适合自己的特点，这在衣服颜色的挑选上就可以表现出来。色彩对人们的心理、情绪乃至健康都有一定的影响，因为不同的色彩所产生的波长不同，眼睛受到不同刺激会使大脑发出不同的讯号。由此便使人们产生了不同的情绪。

服装应该是对人的气质的烘托，肤色的美丑是没有标准的，肤色与服色成功的搭配才是美的真谛。中国人是黄种人，因而皮肤呈黄色。一般说来，黄肤色不宜与蓝色、紫色或偏黄色相配；暗肤色不能和深褐色、黑紫色相配；皮肤较黑的人宜穿暖色调的弱饱和色服装，最好不要选颜色比较暗的衣服，如深灰色、咖啡色等，这容易使脸色变得更暗，可以选择一些明快的色彩，如浅黄色、紫红色等；肤色偏红的人最好避免绿色系的服装，因为这样的颜色会与你的肤色形成强烈的对比；肤色较白的人，在衣着的色彩方面随意性较大一些，可以按自己的喜好选择，但相对地说不宜穿冷色调的服装，这样的色调会突出脸色的苍白，这种肤色的人以穿蓝、黄、浅橙黄、浅绿色等浅色服装为最佳。

一般来说红色、橙色、黄色给人以热烈、辉煌、兴奋的感觉，而青色、绿色、蓝色则给人以清爽、娴雅的感觉。从医学角度来讲，红色可以刺激和兴奋神经系统，增强血液循环；绿色可镇静神经系统，促进胃液分泌，帮助消化，并有助于消除疲劳；黄色可刺激神经和消化系统，有助于加强逻辑思维能力；蓝色有降血压的作用，可使脉率减慢，对消除紧张情绪，

减轻头痛、头晕及失眠症状非常有益；橙色能诱发人的食欲，有利于钙质的吸收；紫色对运动神经及淋巴系统有抑制作用，能维持体内血钾的平衡，对高血压患者及孕妇有镇静作用；白色有镇静的作用；黑色的压抑及凝重感，可增加病人的痛苦和绝望心理。对于居室、衣着，色彩同样起着十分重要的作用。如医院的病房、墙壁、窗帘多为蓝色和淡绿色，这样会加强镇静安宁作用；炎热的夏天穿上白色、紫色、绿色的衣服，会使人产生凉爽、轻松的感觉。因此，在日常生活与工作中，合理选择适当的色彩，不仅有助于身体的健康，还会提高工作效率，美化自己的生活。选择夏季衣料，宜用浅淡色。因为深色服装容易吸收太阳的辐射，而浅色淡色服装穿在身上感到凉爽。

### （三）体形与衣服的挑选

众所周知，人的体形与衣服的挑选的关系极为密切，大学生作为爱美的年轻人，要想穿出美观与穿得舒适，就必须量体选衣。

体瘦者在着衣上应选择米白、橙黄，具有扩张感的浅色系，也可用两种对比色调来对体型进行夸张。款式上宜选择不暴露身体的有领有袖的衣服，也可在服装上饰以花边，订上褶皱，装上泡袖，以给人视觉上的膨胀感。面料上宜选择不贴身的厚重料子，从而掩饰过分瘦削的身材。体胖者着衣时，应选深褐、墨绿、蓝灰等深而多光泽的颜色，由于此类色彩可以在视觉上给人以收缩之感，从而令体胖者显瘦。不宜选择坚硬无质感的面料，也不可太厚或者太薄，应选适中柔软的面料为佳。体胖者的服装款式应尽量简洁雅致，切忌花色繁多或宽松走形，图案以碎花直纹为宜。在腰身的处理上强调适当收腰，

同时衣肩内收，开低领口，切忌选择窄小领型。

矮个子女生宜穿着色调淡雅，线条简洁的服装。除了可选衣领与全身服装色彩相异的衣着以增加高度外，一般要使全身体上只有一种色调，或尽可能减少色彩的种类。可选择浅色高跟鞋、小裤管的中裤或迷你裙，切不可穿大喇叭裤、宽肩服或是低腰长裙。同时也要避免穿着厚重的鞋子，以免使身材看上去更加矮小，暴露缺点。身材矮小的女性在穿着打扮时应注意：利用一个颜色创出高度，衣服一色，连鞋袜也同色；选择没有浑色、有印花的衣料，如果你喜欢图案，以清雅小型为宜；穿狭长而式样简单的西裤能使短腿显得加长；斯文的高跟鞋与略深色的丝袜，能使双腿看起来也较长；T恤衫的衫裙最理想，因为狭长的衫身没有腰位，穿起来显得特别修长。

矮个男生的着装应尽量避免水平线条，以免使其手和腿的位置看起来更加偏低。同时，还应尽量避免上下呈一系列水平层次分布。上衣也不能过于宽松，裤子以直而平为宜。在颜色上，服装应有一个基本色调，上下装对比不要太悬殊。可以穿里外反差明显的衣服，如穿深色西装、白衬衫和深色领带，这很容易获得一种满意的对比色，使上身看上去视觉丰富，给人留下较深的印象。对任何一种把身材划分成几段的服饰，都不要因为时髦而去穿它，那只会突出矮个子的短处。另外，应注意选用一些比较老成的服装，这类服装要求质地较好，看上去简练优雅，如浅色西装配淡色衬衫及同色料西裤，加一条质地好的领带，就可显得老成而庄重。

另外，对于大学女生来说，臀部与腿部对于穿衣会有很大的影响。

如果女生臀部较为丰满宽大，应穿着褐色、藏青色、黑色

等深色系的宽松裤，使宽度与臀围相适，既不夸大也不缩小；上衣则应选择柔软、宽松的款式。若再加上臀部下垂，则可穿上平整的百褶裙，用皱褶来掩饰缺陷，切忌穿着对身材要求极高的旗袍或鱼尾裙。同时，也不要将过多的上衣束进裤子里，使原本丰满的臀部显得更大。臀部扁平，同臀位低垂一样，也是亚洲人较为普遍的缺陷之一。这种体型同样也很缺乏曲线美，为了增加曲线美，就有必要利用衣着来克服这个缺陷。比如用臀垫以增加臀部的圆曲感，用以掩饰臀部的扁平。臀围太大的人，可穿长一些，裤口窄小一些的西裤，穿裙子时，袜子颜色要淡，裙子颜色要深，这样可以调整形体上的差异。臀围较小的人，宜穿有腰的衣服，这样可显出腰，而让别人忽视其臀部。

腿部较短的人，应以短上衣搭配背心裙，修正长度，最好不要选择裤装，且尽量采用高腰设计款式。而男士修正的办法是选择长上衣，窄腿裤，尽量掩饰腰部和臀部的位置。腿部较粗的人，一定不要选择瘦窄的裤子或弹力裤，以免暴露缺点。长裙、肥腿裤加上半高跟或高跟鞋，可加长腿的长度，减弱腿型的暴露。腿长而细的人该怎样穿衣？腿长而细的人，不要穿紧身裤，应穿裤脚宽一些的长裤。腿部有缺陷时，可穿深色高腰长裤，裤腿要宽松，也可以穿短小的上衣配长窄裙，以显出修长的下半身。鞋袜则应选择素色浅口鞋配略深于肤色的袜子。

总之，学生应显得生机勃勃，夹克衫、棒针毛衣、运动衫、T恤、牛仔裤、背带裙都是很好的装束。学生处于成长阶段，平时活动较多，因此服装讲究实惠、耐穿，不要追求时装、名牌。男大学生可以配置几套西服、衬衣、羊毛衫、风衣

等；女大学生则可添置几套时装。当然，不宜穿得太老气，也不宜穿得太幼稚，看上去应和实际年龄相差 5 岁左右为宜。

## 二、鞋子的选择与保养

对于大学生来说，鞋子的选择与保养同样是日常生活中必须注意的一个方面。在选择与保养鞋子时，应该注意：鞋子必须合脚、耐穿、多功能及价格合理这几个方面。一般说来，鞋子的主要功能是用来走路，因此，能让自己的脚掌和脚趾自在地展开是选择鞋子的首要要求。在现实生活中，很多女生为了追求所谓的时髦，都喜欢穿尖头的高跟鞋，即使把脚趾挤在一起也在所不惜。这其实是非常有害的。

大学生由于社交生活与公共活动的需要，大都需要拥有一双或几双皮鞋、旅游鞋、运动鞋，因此，对鞋子的选择和保养必须注意。

### （一）鞋子的选择

在选择自己的鞋子时，应该根据自己脚的长度和肥瘦，选择皮鞋的尺码和鞋型。鞋的尺码号越大，尺码就越大。鞋型分一、二、三、四、五型，一型最瘦，三型适中，五型最肥。皮鞋不可过大或过小，以不夹脚不顶脚，走起路来舒适跟脚为合适。畸形脚的人应去鞋厂订制皮鞋，否则会很快使皮鞋变形。然后，检查皮鞋鞋面质量。皮鞋表面平滑细致，无皱纹和暗伤，颜色均匀光亮，用手指按一下皮面，皮面皱纹细小，放手后细纹消失，说明皮鞋弹性好，是好皮子。检查皮鞋面与底粘合处是否坚固、均匀。看两只鞋的长短、宽窄是否完全相同，鞋跟高矮是否一致。试穿时应不卡脚。另外，购鞋的最佳时间是下午 3 点半到 6 点之间，因为人们经过一天工作的劳累，通

过血液循环，下肢不同程度地会出现轻度浮肿，在这个时间选购的鞋，买时穿着合适，以后就不会再出现挤脚等不舒适现象。相反，上午选购的正合脚的鞋，下午、晚上就会因下肢浮肿而感到挤脚或其他不适。

皮鞋通常是以不同鞋面革的名称而命名，如牛皮鞋、猪皮鞋、羊皮鞋等。一双好的牛皮鞋，鞋面光亮，平滑、质地丰满、细腻、手感确实有弹性，毛孔细圆均匀，外观平坦柔润。猪皮鞋的鞋面，毛孔粗大，粘面层凸凹不平，粒面粗糙，没有牛皮鞋光滑，随着制作工艺水平的不断改进，猪皮鞋的光滑程度也不断提高，有的已与牛皮鞋不分上下。皮鞋的保养十分重要，不管是哪种皮鞋，都不能被水浸泡。被水浸泡，容易褪色，缝线易断，干后板硬与老化，所以雨天不宜穿。皮鞋被酸碱腐蚀，影响穿用，也不能同酸碱接触。要保持鞋面与鞋内清洁，需勤擦鞋面。

市场中的皮鞋，有动物革和人造革两种。在人造革中，又分泡沫革和合成革。泡沫革一看便知，合成革与真皮革就难以区分了。这里介绍一种简单易行的鉴别方法，首先，拿到皮鞋后，用手指按一下靠近底的鞋面边缘部分。如果是真皮，就出现细小的皱纹。优质皮少些，次一点的皮多些。手放开后，皱纹会自然消失，而合成革却不会出现这种现象。其次，从横断面查看，合成革没有天然革的纤维层，而只有浸渍聚氨酯的合成纤维底基。

旅游鞋，又称运动鞋、健身鞋，是很受欢迎的一种皮鞋产品。旅游鞋鞋面大部采用透气性的真皮革制成。鞋底制作特殊，使它具备了其他鞋类无法相比的优点。旅游鞋造型美，透气性能极好。鞋底轻巧柔软，富有弹性。鞋后跟往往后翘，呈

斜坡型底，走路时既可减轻韧带疲劳，又可起到减轻后脑振动，保护脑神经的作用。旅游鞋托底一般用发泡海绵制成，穿着舒适，而托底中间有一个“尺”角，可减轻平足走长路的痛苦。旅游鞋的鞋面有两种，一种是全皮革的，另一种是皮革加尼龙的。全皮革的一般选用牛皮，其次是猪皮。皮革加尼龙制成的旅游鞋属于中低档品种。此外，市场上还有一种“寒湿皮”、“含丝皮”的旅游鞋，这类鞋的面革有的选用碎皮、旧皮或合成材料经特殊处理制成，属劣质品。

购买旅游鞋时，应该注意：

### 1. 鞋面质量

鞋子做工是否精细。优质旅游鞋的质量，要求光洁度好，用手指轻按皮面皱纹应细而规则，无松面现象；针码平整而直，针距均匀，针脚密度无误差；全鞋做 360° 伸曲不走样，不开胶；滚口部位采用尼龙毛巾布、高强度绒布等柔软面料，其线条结构按脚腕特征设计得高而紧；同一双鞋的色泽要一样，皮革粗细要一致，即使是绒面革，同样要颜色一致，绒毛粗细，长短要一致。

### 2. 外观

是否雅致大方，确定购买旅游鞋的款式。旅游鞋的腰箍花色很多，有的较为新颖别致，适宜男女青年穿用；有的较为朴素大方，适宜中老年人穿着。在颜色方面，纯白、灰色为适合男青年穿用；红色、红白镶色、驼色的适宜青年女子穿着；棕色和深蓝色的适宜中老年穿用。

### 3. 鞋底

鞋子的鞋底是否平稳坚固，舒适柔软，耐磨性强。鞋外跟盘要大于鞋身，中、高档鞋的内垫底在腰窝（脚底心）部位

垫有与脚底弧度一致的海绵衬垫，鞋后帮下部有增强扩套，鞋底后跟部位设计有空气垫。

4. 选择鞋子的大小时，不宜过紧或穿着正好，而要稍大半码。因为在旅行或运动中，脚在鞋内容易受热膨胀。

5. 看透气性能是否良好。

6. 鞋子里面是否柔软光滑。

## (二)鞋子的保养

鞋子是人的门面之一，一双穿着舒适、保养良好、整洁干净的鞋子可以让作为大学生的你充满自信。一个注重个人卫生的人是会勤于保养鞋子的。而穿上光彩照人、样式优美的鞋子，也是最基本的礼节之一。好不容易买到自己满意的鞋子，应善加保养，以延长其寿命。

穿鞋时应先松开鞋带再使用鞋拔：平日小心着用，是鞋子保养的第一步。鞋子损坏多从后跟开始。因此，可多利用鞋拔子穿鞋。家中可准备长柄的，而平常则准备可随身携带的。另外，穿鞋子时不要硬挤，穿有鞋带的皮鞋应养成松开鞋带后再穿的习惯。

新买来的皮鞋，在穿用之前擦上一层鞋油，可以使其长久保持光洁，而且以后一擦就亮。这是因为新皮鞋的表面充满了毛细孔，先用鞋油擦一下，将其填满，以后擦起来就省力多了。皮鞋的耐穿与否，跟擦油的次数大有关系。有人在穿新皮鞋时，就经常擦油，皮鞋一旧就不大擦油了。其实，旧皮鞋的鞋面已经起皱发裂，更需要多擦油。一般的皮鞋在每月擦上四、五次即可，这样既保持了鞋面的光洁，又保护了皮革。尤其是皮鞋浸水晾干以后，一定要擦鞋油。擦油时，要用柔软的布和刷子，不要用粗糙的布和短毛的硬刷子；有折皱或易折皱

的地方要适当多擦些油，前尖和后跟可少擦些油。擦油后，要先用刷子刷一遍，稍停片刻，然后再用软布或棉花擦几遍。最好是第一天晚上涂上鞋油，第二天清晨再擦，这样能使鞋面既光亮又柔韧。这是因为鞋油中的松节油和石蜡等成分已充分被皮革吸收，起到了保护皮革的作用。擦油时，鞋油中可加一两滴醋，可使皮鞋的光泽鲜亮持久。擦油后，停 5 分钟左右，再用刷子将鞋面打亮。若再涂上一层牛奶，则可使皮鞋更耐穿。一次擦油不要过多且要注意厚薄均匀，否则皮鞋会走样，皮面会发花。

皮靴要经常保持干燥，切忌在雨、雪天穿用。如遇上了雨、雪水，应立即用干布揩干，并擦上鞋油，放在干爽处阴干。皮鞋要经常保持清洁，不沾污泥；穿着走路时，不要快跑，更不要蹦跳，以免让尖锐锋利或坚硬的器物把皮鞋碰伤；平时还应注意尽量避免与酸、碱类等化学物质接触，以防损伤鞋面。皮鞋的表面有了污垢，切不可用水或汽油擦拭。因为水能使皮革变硬，汽油能使皮革所含油分挥发而于裂。最好是先用软布或毛刷轻轻擦拭污垢后涂上一点凡士林，再用软布反复擦揩，可以除去污垢，最后擦上鞋油，即可光亮如新。皮鞋若久搁不穿，皮革已发硬，可涂些凡士林、牛油等于皮革表面，能起到滋润的作用。

皮革的表面一般采用牲畜皮革。这类皮革由动物油脂和肉质纤维组成，具有一定的韧性和良好的透气性。但是，皮革纤维组织有无数毛细孔，遇水会膨胀、松软，容易使皮鞋变形。因此，决不能把皮鞋当雨鞋穿。如遇上雨，皮鞋被雨浸泡，要用软布揩擦干净，再擦一次油，放在干燥通风处晾干，切忌在烈日下曝晒或在煤炉旁烘烤，否则皮鞋会受热收缩、发脆、干

裂，缩短其寿命。汗脚穿皮鞋时，要加一副厚薄、大小适宜的鞋垫，避免鞋里面潮湿，产生异味。

不要老穿一双皮鞋，最好有两双轮换着穿。因为皮鞋（尤其是猪皮鞋）穿的时间长了会随脚型变形。轮换着穿，可以使略有变形的鞋面得到休息，从而慢慢还原，保持美观，耐穿。

皮革表面经过工业处理，具有一层面粒细致、色泽光亮的色膜。穿着时应尽量避免踢撞或硬性摩擦。如果皮面脱色了，可以到商店去买染皮药水，按照产品说明书的要求进行涂染，然后擦上鞋油，即可恢复原有的光泽。

如果皮鞋是白颜色的，在保养时，要经常用白鞋粉和白色鞋油擦打鞋面，以保护革身。同时，鞋子不要放在潮湿和温度高的地方，以防发霉。应该注意鞋子避免与酸、碱和盐类接触，以防损伤革面和产生黄色斑点。如果沾染污垢，切忌用水或肥皂洗刷以及用石灰水涂抹，免得革面局部泛黄。应该先以湿布擦抹，并用干布擦干，然后再搽一些白鞋粉，最后用白色鞋油擦打光亮。受潮以后切忌曝晒，应该阴干，然后擦打鞋油。另外，白色皮鞋、皮凉鞋脏了可用橡皮擦在鞋面有污迹的地方来回地擦拭，然后用干布将上面的碎屑拭去。当白皮鞋、凉鞋沾上了带油迹的污物时，可以用棉布蘸上少许煤油，在皮鞋污迹处擦拭几下，污迹便可迅速溶解脱落，然后用干净棉布擦去脱落污迹，皮鞋立即光亮如新，如再擦上白鞋油，效果更佳。

如果鞋子有臭味，可以用以下方法除臭。每晚临睡前，用棉球或布头蘸少许酒精，均匀地抹在刚脱下的胶、球鞋内，待第二天早晨干燥后再穿。如此坚持二周后，鞋就不会出现臭味了；取适量脱水明矾或干石灰粉，用小布袋装好，每晚临睡前

放置鞋内，第二天鞋内湿臭即可消除干净；把几粒卫生球压成粉末，撒在洗干净的鞋内，再垫上一块鞋垫，这样穿时就不易臭脚了；新买回的胶、球鞋，其海绵底上均匀地洒足白酒，直至海绵底不能吸收为止，待其晾干后，穿起来就不会产生臭味了。

通常，保养鞋子应该有以下基本用品：鞋刷、清洁油、鞋油、布、防水喷雾等物。最好使用马毛的鞋刷，并至少拥有两支，较大的刷鞋子整体，小的刷细部。鞋油应与鞋色配合。而鞋油与清洁油性质不符时，鞋子可能会变色。

当然，正确的走路姿势是鞋子保养是否良好的关键：有的人走路呈“外八字”或“内八字”；还有的人走路不把鞋后跟抬到应有的高度，这样，都会使皮鞋帮及皮鞋底部变形。

### 三、正规场合衣服的挑选与保养（男生篇）

在大学生活中，大家会经常需要参加一些正规场合的活动。因此，各位大学生都需要添置一些适合正规场合活动的衣服。一般而言，西服、衬衫、领带等是适合正规场合的服装。

#### （一）西服

根据国际标准和流行趋势来看，一套好西服在款式上应该符合时代特色，面辅料挺括柔软，做工考究精细，并使三者之完美组合。一套好西服，裁剪出的造型线条要流畅全体，辅料的挺料性能要与面料搭配和谐，做工要考究精细。对西服的鉴别可以从以下几个方面来进行：

1. 在外观上，西服应给人一种舒展、柔软、立体感强的效果。
2. 用手触摸时，西服应该感觉柔软、滑润，有一定张力。

3. 西服穿着舒适，没有紧迫感，悬垂性好，没有多余的褶皱。领面平整、驳头对称伏贴、肩袖接缝舒展自然、前身后背挺括平伏等。

现代西装的发展和形成，已有近二百年的历史。其着装常识和文化定义已经普及成为国际常识。主流的西装文化印象是：有文化、有教养、有绅士风度、有权威感等。

1. 单排二粒扣西装，扣子全部不扣表示随意、轻松，扣一面上粒，表示郑重，全扣表示无知；单排三粒扣西装，扣子全部不扣表示随意、轻松、只扣中间一扣表示正宗，扣上面两粒，表示郑重，全扣表示无知；双排扣西装可全部扣，亦可只扣上面一粒，表示轻松、时髦，但不可不扣。

2. 西装的外面口袋已演变成一种程式化功能，其实用功能向内部口袋和手提袋发展。如驳头眼，本来是用作防寒钮洞的，后演变成插花钮或仅作装饰用；西装纽扣有装饰功能，扣法大有讲究：双排西装纽扣在任何正式场合都应扣上，否则给人以轻浮不稳重之感。单排扣西装如有两粒扣子，扣顶端一颗；3粒扣的，扣顶端前两颗。当然，单排西服也可以不扣，衣襟敞开，也能给人以轻松、潇洒之感；袖扣本为实用，现只是程式化的装饰，1~2粒表示休闲和运动，3~4粒表示正规；另外，穿着时袖口商标应取下，外袋只能放轻、薄的东西或不放东西。

3. 穿着西装应配以合体的衬衣，衬衣的颜色应与西装颜色搭配和谐。在非正式场合穿着休闲西装配以颜色相宜的高档休闲衬衫或T恤衫，也能显出另一种风格。衬衫必须保持洁净；衬衣袖口应露出1厘米左右，衬衣衣领应高出西装衣领0.5厘米，以保护西装衣领，增添美感

4. 正式场合穿着西装必须打领带。打领带时，衬衫领口纽扣应扣上。系领带时领结必须抽紧，卡住衬衫领口，与领角不能有空隙。领带的内页应短于外页。领带的色调应与西装颜色搭配和谐。在非正式场合可以不打领带，但应把衬衣领扣解开，以示休闲洒脱，避免给人忘记了打领带之感。穿单排钮的单件西装，可以不系领带，但穿成套西装及穿双排钮西装，必须系领带。

5. 西裤的裤线需烫挺烫直，一般应与上衣同色同料，也可同色系，有深浅。

6. 马甲可穿可不穿，但穿表示隆重，与上衣同料，也可用腰饰带代替马甲。

7. 穿西装一定要配皮鞋，同时要注意色彩及风格的统一；头发也要洁净、整齐。

在不同场合，西服的选择穿着有所不同。在日常生活中，一件西装可配上几条不同颜色的裤子，从而组成一系列色彩丰富的非配套西装。这种不配套的西装穿着场合广泛，机会较多，穿法也可不拘一格。春夏两季可将衬衫的领子翻在西装领子的外面，显得洒脱；冬季则可内穿高领毛衣，外套粗花呢西装，显得充满活力、精神昂扬。穿西装少不了要靠领带来装饰。一般在穿套装时，应该戴上领带，使西装、衬衫和领带组成一个和谐的整体，给人以文明庄重、有修养之感。如果不穿配套西装，领带则可戴可不戴。西装有单件和套装之分，其中套装又分为两件套和三件套。在参加一些较为重要的活动如宴会、婚丧事、重大会议，或礼节性拜访时，应该穿着套装，颜色以深色为宜，以显示出严肃、端庄的效果。舞会、晚宴、一般性会见、访问、高级会议或白天参加的活动，套装也是得体

的选择。颜色则以中等深浅、浅色或是较明亮的深色为好。而一般性的娱乐、游玩和会友等，则可视个人心愿或是穿套装或是穿单件装，对颜色的选择可以随便一点。

## （二）衬衫

大学生参加正规场合活动，需要穿着衬衫时，一般应该选择白色、淡蓝、中蓝等单色衬衫。轻松的活动场合时，可以选取深色衬衫和花纹衬衫，而白底条纹、格子的衬衫商务感较强，适合正规活动和高级商务活动。衬衫的八字领领型较大气，尖领则较秀气。男士衬衫有内穿型和外穿型之别，这在外国是极讲究的。内穿型衬衫合体，穿着严谨，凡衬穿在外套内的应选穿内穿型衬衫；而外穿型衬衫较宽松、穿着随意，适合于直接以衬衫为外衣的场合。目前，国内市场上普遍是内外兼穿的传统型衬衫，内穿型的极少。

选择衬衫时，对其款型要分清。正式场合配穿西装或礼服时，应选穿内穿型衬衫；衬衫穿在夹克衫或中山装里面时，以内穿型最好，内外兼穿型次之。当衬衫仅作外衣穿着时，外穿型或内外兼穿型是比较适当的选择。配穿西装时，衬衫的下摆忌穿在裤腰之外，这样会给人不伦不类，不够品位的感觉；反之，则会使人更显得精神抖擞、充满自信。正规场合应穿白衬衫或浅色衬衫，配之以深色西装和领带，以显庄重。衬衫袖子应比西装袖子长出一厘米左右，这既体现出着装的层次，又能保持西装袖口的清洁。

当衬衫搭配领带穿着时（不论配穿西装与否），必须将领口纽、袖口纽和袖叉纽全部扣上，以显男士的刚性和力度。衬衫领子的大小，以塞进一个手指的松量为宜。脖子细长者优先忌领口太大，否则会给人羸弱之感。不系领带配穿西装时，衬衫

领口处的一粒纽扣绝对不能扣上，而门襟上的钮扣则必须全部扣上，否则就会显得过于随便和缺乏修养。

### (三) 领带

选购领带时。领带的长度、宽度有一定讲究，但材料和颜色、花样是最重要的。较正规和高级的商务活动切忌戴化纤和做工粗糙、用料单薄的领带；首先单色和单色织纹领带，一般应选有蓝色、棕色、栗色、灰色领带，夏天选有淡灰色和白色领带，其次是选有深底色斜条、圆点及较规则花纹的领带。领带的一般配色原则应与外衣同色系或有同色成分，这样较和谐、得体、庄重；也可与外衣形成对比色，感觉年轻、活泼一些；更应注重衬衫、外套、领带有联系的配饰。领带也应与体型相配。个子高的人应选择外观朴素、雅致大方的领带，矮个子则适合系斜纹细条的款式。体胖者应系较宽的领带，脖子长的人则应避免领结而改系大花型领带。再者，领带还应与肤色相配。面色红润饱满的人应选择丝绸料的领带，颜色以素净为主，脸色苍白、晦暗的人则宜系明亮色系的领带。

领带的花色要与西装、衬衫的颜色相配，使之构成立体感强的套装。一般地说，当西服的颜色较深时，领带要选择与衣服色彩相同的浅色或相反色。穿整套的深色西服，可选购一条红色领带，这样在西服的驳头中露出一线鲜明的色彩，人便会变得活泼起来；穿暗蓝色西服、白色衬衫，应选购一条胭脂色或浅蓝色领带，使人显得文静、朴素；穿红色、蓝色、绿色、灰色的西服，可选购一条黄色领带，这样会令人感到快活、热情。作为年轻人，大学生可选购以枣红、朱红等浅色和套色较多、色彩明快的领带。

#### 1. 领结的打法