



21世纪高等学校立体化精品教材

大学生综合素养—— 启航,打造自己的亮点

主 编 李 翠 何 青

副主编 朱 玲

参 编 王静思 何佳为 史单碧 张曠捷

李 卉 胡 钢 邹嗣明 应宝丽

许 娟 刘青春 刘富强

内 容 简 介

本系列教材共分五册，本册主题为“启航，打造自己的亮点”，内容从广阔的文化背景出发，打破狭窄的专业知识的界限，围绕着基础知识、形象管理、心理健康、能力提升和职场启蒙五个方面展开，融汇了社会学、哲学、心理学、教育学等各类学科知识，系统地阐述了综合素养的基本内容。本书共十六章内容，包括：“衣”揽芳华；学色彩搭配，做时尚达人；百变物语，零基础学美妆；别让人生输在低情商；别让情绪左右你；狼与羊的生存法则；家是最小国；适应变化中的世界；责任胜于能力；碎片信息的化零为整；系统化学习的重要性；常用应用文写作；城市文化寻踪；敲开速记的大门；以物明史护传承；以画为骨的国学。

图书在版编目(CIP)数据

大学生综合素养：启航，打造自己的亮点/李翠，何青
主编. —哈尔滨：哈尔滨工程大学出版社，2019.8(2020.8重印)
ISBN 978-7-5661-2436-4

I. 大… II. ①李… ②何… III. 大学生—素质教育—
高等学校—教材 IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 181840 号

责任编辑 卢尚坤

封面设计 易 帅

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
地 址 哈尔滨市南岗区南通大街 145 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
印 刷 河北祥浩印刷有限公司
开 本 787mm×1 092mm 1/16
印 张 15
字 数 319 千字
版 次 2019 年 8 月第 1 版
印 次 2020 年 8 月第 2 次印刷
定 价 42.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

“素质冰山”理论认为，个体的素质就像水中漂浮的一座冰山，水上部分的知识、技能仅代表表层的特征，不能区分实质优劣；水下部分的动机、特质、态度、责任心才是决定人的行为的关键因素，由此鉴别优秀者和一般者。大学生的综合素养也可以看成是一座冰山：冰山浮在水面以上的只有1/8，它代表你的形象、资质、职业行为和职业技能等方面，是人们看得见的、显性的素养，这些可以通过各种学历证书、职业资格证书来证明，或者通过专业考试来验证。而冰山隐藏在水面以下的部分占整体的7/8，它代表你的认知、道德、职业作风和职业态度等方面，是人们看不见的、隐性的综合素养。显性素养和隐性素养共同构成了大学生所应具备的综合素养。由此可见，大部分的素养是人们看不见的，但正是这7/8的隐性素养决定、支撑着外在的显性素养，显性素养是隐性素养的外在表现。因此，综合素养的培养应该着眼于整座“冰山”，并以培养显性素养为基础，重点培养隐性素养。

亲爱的同学们：在大学生活中，你们将遇到来自五湖四海的同学，会学到更多、更深层次的知识，会开启更加精彩的人生。“青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。”当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术新模式新业态层出不穷。不论是成就自己的人生理想，还是担当时代的神圣使命，青年都要珍惜韶华、不负青春，努力学习掌握科学知识，提高内外素养，使自己的思维视野、思想观念、认识水平跟上越来越快的时代发展。

为此，我们编写了本系列教材，希望各位同学在学习的过程中能够真正有所领悟，将综合素养融入为人处世的思想 and 行为中，为以后的生活奠定必要的基础，为将来的事业提供有力的支持。

本系列教材共分五册，主题分别为“蜕变，成长的教育”，“启航，打造自己的亮点”，“奋斗，我们在路上”，“理想，在这里放飞”，“职场，你准备好了吗”。内容从广阔的文化背景出发，打破狭窄的专业知识界限，围绕着基础知识、形象管理、心理健康、能力提升和职场启蒙五个方面展开，融汇了社会学、哲学、心理学、教育学等各类学科知识，系统地阐述了综合素养的基本内容。只要同学们用心去学习、去体悟，必然能够有所收获。最后，祝愿各位同学能够学有所成，在将来的职业生涯中能够有所成就。

编者

2019年5月

第一章 “衣”揽芳华

案例背景	1
案例思考	1
本章导读	2
第一节 规范着装，人生添彩	2
第二节 了解自己，完美展现	5
第三节 搭配配饰，画龙点睛	10

第二章 学色彩搭配，做时尚达人

案例背景	15
案例思考	16
本章导读	16
第一节 令人眼花缭乱的色彩	16
第二节 巧用色彩穿搭	18
第三节 不得不说的色彩“幻觉”	28

第三章 百变物语，零基础学美妆

案例背景	31
案例思考	32
本章导读	32

第一节 化妆的基础知识	33
第二节 化妆的认识与技巧	35

第四章 别让人生输在低情商

案例背景	49
案例思考	50
本章导读	50
第一节 情商是什么	50
第二节 别让人生输在低情商	52
第三节 如何提高情商	54

第五章 别让情绪左右你

案例背景	65
案例思考	65
本章导读	66
第一节 情绪的基本认识	66
第二节 了解你的情绪	68
第三节 情绪的重要性	68
第四节 如何管理自我情绪	69

第六章 狼与羊的生存法则

案例背景	81
------------	----

案例思考	81
本章导读	82
第一节 竞争的作用	82
第二节 正确看待竞争	84
第三节 核心竞争力	91

第七章 家是最小国

案例背景	95
案例思考	95
本章导读	96
第一节 什么是家庭	96
第二节 家庭的文化	98
第三节 家庭成员间的相处之道	99
第四节 保持真我同时维持家庭 和谐	103

第八章 适应变化中的世界

案例背景	107
案例思考	107
本章导读	108
第一节 社会适应能力的基本 认识	108
第二节 掌握必要的适应行为	110
第三节 培养大学生的社会适应 能力	114

第九章 责任胜于能力

案例背景	119
------------	-----

案例思考	120
本章导读	120
第一节 人生中的责任	120
第二节 成功需要责任	122
第三节 责任胜于能力	123
第四节 责任意识培养	124

第十章 碎片信息的化零为整

案例背景	129
案例思考	130
本章导读	130
第一节 了解信息	131
第二节 信息收集	133
第三节 信息整理	138

第十一章 系统化学习的重要性

案例背景	143
案例思考	143
本章导读	144
第一节 什么是系统化学习	144
第二节 系统化学习很重要	151
第三节 怎样系统化学习	152
第四节 系统化学习的注意事项	156

第十二章 常用应用文写作

案例背景	159
案例思考	159
本章导读	160

第一节	应用文概述	160
第二节	一般性应用文	162
第三节	简单应用文——条据	163
第四节	复杂应用文——简报	169

第十三章 城市文化寻踪

案例背景	177	
案例思考	178	
本章导读	178	
第一节	什么是城市文化	178
第二节	体味城市文化	182
第三节	探寻城市文化的文明方式	188

第十四章 敲开速记的大门

案例背景	191	
案例思考	192	
本章导读	192	
第一节	了解我们的大脑	192

第二节	三大记忆模式	193
第三节	超级记忆力的核心	194
第四节	快速记忆方法	195

第十五章 以物明史护传承

案例背景	209	
案例思考	209	
本章导读	209	
第一节	狂野印记	210
第二节	繁华初定	211
第三节	盛世梵音	215

第十六章 以画为骨的国学

案例背景	223	
案例思考	223	
本章导读	224	
第一节	国画的起源和发展	224
第二节	国画中的骨气	228

“衣”揽芳华



案例背景

小丽刚毕业一年，在一家设计公司做销售代表，一起进来的有几个实习生，小丽属于肯吃苦、很上进的一个人。无论是跑外勤、做方案，还是接待客户，甚至跑腿打杂，小丽都努力认真地去做，毫无怨言。领导很欣赏她的认真劲儿，经常表扬她，还特意把公司里合作很久的一个老客户交给小丽对接。小丽也很珍惜这个机会，去拜访客户前做了充分的准备，无论是材料还是说辞都自认为准备充分。但是让小丽没想到的是，客户却并不认同她，反倒在领导面前告了她的状，要求更换对接的业务员。小丽很难受，更多的是不解，就跑去问领导，自己哪里做得不好。原因却让小丽哭笑不得。原来这位客户比较稳重，也喜欢办事踏实沉稳的人。小丽工作虽然做得不错，但那天的装扮却非常不像一个资深的销售业务员，这位客户不放心由小丽来做对接事项。小丽没想到自己处处小心谨慎，最终却败在看似与工作完全不相干的穿着上。



案例思考

“人靠衣装，佛靠金装”这句老话早就告诉了我们着装的重要性。而案例中小丽穿着的不合时宜，导致了她的失败。从古至今，着装都会第一时间替你传达出你的内涵和

能力等各种需要深入了解才能知道的信息。不同的时间、不同的职业、不同的场合，所需要搭配的衣服也会不一样，选择合适的衣服，会让你事半功倍，成功打开与人交流的大门。



本章导读

古今中外，着装从来都体现着一种社会文化，体现着一个人的文化修养和审美情趣，是一个人的身份、气质和内在素质的无言介绍信。从某种意义上说，服饰是一门艺术，服饰所能传达的情感与意蕴甚至不是用语言所能替代的。在不同场合，穿着得体、适度的人，会给人留下良好的印象；而穿着不当，则会降低人的身份，损害自身的形象。周恩来总理在着装方面为后人树立了典范。在任何场合下，他的衣着都整洁得体，姿态端庄，一举一动彬彬有礼，体现出光明磊落、谦虚待人、亲切诚恳的高尚品格。在社交场合，得体的服饰是一种礼貌，一定程度上直接影响人际关系的和谐。影响着装效果的三个重要因素是：一要有文化修养和高雅的审美能力，即所谓“腹有诗书气自华”；二要有运动健美的素质，健美的形体是着装美的天然条件；三要掌握着装常识、着装原则和服饰礼仪的知识，这是达到内外统一不可或缺的条件。

第一节 规范着装，人生添彩

着装从来都体现着一种社会文化，体现着一个人的文化修养和审美情趣。让我们静下心来好好想想，在现实生活中，因为着装不得体、不正确，多少人总被拒绝？有多少人不受欢迎？多少人情感流失？因为着装的问题，多少人总在困惑？多少人没有自信？多少人经历惨痛的教训？难道这些还不足以说明个人着装的重要性？还不足以说明它是我们人生当中重要的一笔无形资产？

世界著名形象学家英格丽·张也告诉人们：“这是一个两分钟的世界，一分钟让别人认识你，另一分钟就是让别人欣赏你！而机会往往就在这两分钟悄然而逝！”在当今社会，衣服的作用已经不再局限于御寒蔽体，它开始承担越来越多的社交功能。“先入为主”的观点的确是一种思维偏见，但是你无法消除这种偏见带来的影响。有研究报告表明，穿着更得体的人，不仅薪水会比普通人高一些，升迁的机会也更大。重才不重貌的时代早已过去，秀外与慧中同样重要！因此我们要不断提升自己，让外在与内在一同成长，让衣着为我们的人生添彩！

一、穿着整洁是最基本的素养

穿衣打扮，从古至今，最讲究的不是质地如何优良，花色如何华美，款式如何新颖，而

在于讲究干净整洁。无论在什么时间、什么地点,着装干净整洁都是最基本的标准。即便在物质匮乏、衣食不足的时代,老百姓只要能吃饱饭、有件衣服穿就满足,在这个不讲究山珍海味、锦绣华服的时期,干净整洁依然是最基本的礼貌和素养。一件衣服会穿很多年,“新三年,旧三年,缝缝补补又三年”,父亲穿完儿子再穿,大的穿完小的接着穿,这在当时是常有的事。在这样的条件下,“整洁干净”的原则却从来不曾改过。衣服旧可以,补也没问题,即便补了又补,成了“百衲衣”,也一定要洗得干干净净、补得周周正正再穿出来。这样的衣服穿出来给人的印象依然会是清爽、朴素的,并不会因为衣服旧而失了气质。同样,即使一件上等华美的高级丝绸衣服,如果任其脏污不堪、皱皱巴巴地穿在身上,也不可能给人留下好的印象。以前农村有句老话叫“笑破不笑补,穿旧不算丑”,丑的是脏破污秽的衣服还穿在身上,所以以前真正讲究的人家,不管日子多穷、衣服多旧,一定会精心地补缀完整、洗涤干净后才会穿上出门。所以干净整洁才是穿衣打扮基本的、首要的原则,也是一个人最基本的素养。这与贫富无关,与时代无关。

现如今,物质极大丰富,大多数人都生活无愁、衣食无忧。于是穿衣打扮也就多了很多讲究。但是不管有多少讲究,干净整洁永远是排在首位的。为什么现在很少有人提及这一条?是因为对于绝大多数人来说,这已经是最基本、最浅显的常识了,觉得根本没有必要专门来提了。但这个原则一定不能忘记,要把这个原则融入自己的生活、工作,使之成为自己自然而然的行为。时刻确保自己的衣装上没有任何污渍、掉色等问题,衣服穿在身上要贴身、整齐、平整、大方,无破坏整体美感的褶皱等。一个干干净净、清爽整洁的人,无论在什么地方、面对什么人,都会给他人留下良好的印象,因为从他的仪容外表已经表明了对他人的尊重、对自己的认真,这样的人当然也更容易获得别人的信任和尊重,更容易取得成功。

二、着装的 TPO 原则

TPO 是英文 Time、Place、Object 三个词首字母的缩写。T(Time)代表时间、季节、时令、时代;P(Place)代表地点、场合、职位;O(Object)代表目的、对象。着装的 TPO 原则是世界通行的着装打扮的最基本的原则。它要求人们的服饰应力求和谐,以和谐为美。着装要与时间、季节相吻合,符合时令;要与所处场合、环境,与不同国家、区域、民族的不同习俗相吻合;符合着装人的身份;要根据不同的交往目的、交往对象选择服饰,给人留下良好的印象。根据 TPO 原则,着装时应注意以下几个问题。

(一)衣着要与时间适应

不同时段的着装规则。大的时间原则可以按四季划分,穿着打扮要与季节、温度、环境搭配;小的时间原则可以按一天中不同的时段需要对应不同的服装,这一点对女性尤其重要。例如,白天工作时,女性应穿着正式套装,以体现专业性;晚上出席酒会或其他娱乐活动就需换上更显女性特质的晚礼服,换一双高跟鞋,并加以修饰,如戴上有光泽的配饰,围一条漂亮的丝巾等。服装的选择还要适合季节气候特点,还应当与当时的时尚

潮流大势同步，这些都是时间原则包含的内容。

（二）衣着要与地点相适应

地点原则说的是不同的地点有不同的着装要求。在自己家里接待客人，可以穿着舒适、整洁的休闲服；如果是去公司或单位拜访，穿正式的职业装会显得专业；外出时要顾及当地的传统和风俗习惯，如去教堂或寺庙等场所，不能穿过露或过短的服装。换言之，不同的地方对于我们衣着的要求也是不相同的。如果不注意这一点，也有可能穿错衣服，失了礼仪。

（三）衣着要与场合协调

不同的场合要注意不同的穿衣风格和不同的服装搭配。在什么场合着什么装，可以说是一条穿衣金规。庄重的场合，就该穿庄重的衣服；休闲的场合，自当有休闲的样子。看似无关紧要，但若穿错，必会引起尴尬。例如，正式社交场合，着装宜庄重大方，不宜过于浮夸。参加晚会或喜庆场合，服饰则可明亮、艳丽些。节假日休闲时间着装应随意、轻便些，西装革履则显得拘谨而不适宜。家庭生活中，着休闲装、便装更益于与家人之间沟通感情，营造轻松、愉悦、温馨的氛围。但不能穿睡衣、拖鞋去购物或去公共场所散步，那是不雅和失礼的。着装应与交往对象、目的相适应。与外宾、少数民族相处，更要特别尊重他们的习俗禁忌。总之，着装最基本的原则是体现“和谐美”，上下装呼应和谐，饰物与服装色彩相配和谐，与身份、年龄、职业、肤色、体形和谐，与时令、季节环境和谐等。例如朋友聚会郊游，大家都穿着休闲便装，你却穿着夸张的礼服，只会让自己浑身不自在；但如果是参加正式的宴会，人人都穿着一丝不苟的正装，只有你穿着卡通T恤、牛仔裤，不但是对宴会主人的不尊重，也会令自己尴尬。所以，场合原则务必遵循。要强调的是，所有的场合着装都是有一定规则的，绝不能随随便便。只有与场合协调的着装，才是最合理的。

三、穿着西服的礼仪

西服以其设计造型美观、线条简洁流畅、立体感强、适应性广泛等特点而越来越受人们青睐。西服几乎成为世界性通用的服装，可谓男女老少皆宜。西服七分在做，三分在穿。西服的选择和搭配是很有讲究的。选择西服既要考虑颜色、尺码、价格、面料和做工，又不可忽视外形线条和比例。西服面料不一定讲究高档，但必须裁剪合体，整洁笔挺，多数色彩较暗、沉稳且无明显花纹图案。但面料高档些的单色西服套装，适用场合广泛，穿用时间长，利用率较高。

穿着西服应遵循以下礼仪原则：（1）西服套装上下装颜色应一致。在搭配上，西服、衬衣、领带中应有两样为素色。（2）穿西服套装必须穿皮鞋，便鞋、布鞋和旅游鞋都不合适。（3）配西服里的衬衣颜色应与西服颜色协调，不能是同一色。白色衬衣配各种颜色的西服效果都不错。正式场合男士不宜穿色彩鲜艳的格子或花色衬衣。衬衣袖口应长

出西服袖口 1~2 厘米。(4)穿西服在正式场合必须打领带,其他场合不一定要打领带。打领带时衬衣领口扣子必须系好,不打领带时衬衣领口扣子应解开。(5)西服纽扣有双排、单排之分,纽扣扣法有讲究,双排扣西装应把扣子都扣好。单排扣西装,一粒扣的,扣上端庄,敞开潇洒;两粒扣的,只扣上面一粒扣是洋气、正统,只扣下面一粒是牛气、流气,全扣上是土气,都不扣是潇洒、帅气,全扣和只扣第二粒不合规范;三粒扣的,扣上面两粒或只扣中间一粒都符合规范要求。(6)西服的上衣口袋和裤子口袋里不宜放太多的东西。穿西装内衣不要穿太多,春秋季节只配一件衬衣最好,冬季衬衣里面也不要穿棉毛衫,可在衬衣外面穿一件羊毛衫。穿得过分臃肿会破坏西服的整体线条美。(7)领带的颜色、图案应与西服相协调,系领带时,领带的长度以触及皮带扣为宜,领带夹戴在衬衣第四与第五粒纽扣之间。(8)西服袖口的商标牌应摘掉,否则不符合西服穿着规范,高雅场合会让人贻笑大方。(9)注意西服的保养。保养存放的方式,对西服的造型和穿着寿命影响很大。高档西服要吊挂在通风处并经常晾晒,注意防虫与防潮。

第二节 了解自己,完美展现

每个人都是独一无二的,因为每个人身材、肤色、气质的不同,适合的衣服也各不相同。那么究竟什么样的服装最适合自己的,穿上后能为自己锦上添花呢?这就需要我们学会了解自己的身材,了解自己的肤色,了解自己的气质,从而选择最适宜自己的服装,精心搭配,展示完美的自己。

一、了解自己的体型特点

(一)别自卑,绝对完美的身材很少见

修饰身材,是服装最重要的功能之一。搭配适宜的服装能很好地掩盖体型缺陷,扬长避短,塑造完美身材。故而穿衣搭配时要关注自己的体型,才能在穿着上更胜一筹。很多人,尤其是女性,在穿衣搭配时,总有一种苛求完美的心态,总觉得自己这里不够好,那里也不够完美。每天幻想自己拥有像超模一样完美的身材,不管什么衣服只要穿上就好看。其实世界上哪有那么多人有着完美的身材呢?

那么,女性什么样的身材算得上是完美呢?在这方面,有关专家、学者进行了大量的研究,总结出女性完美身材的基本比例关系和要求。

理想身材的完美比例:

- (1)上、下身比例:以肚脐为界,上下身比例应为 5:8,符合“黄金分割”定律。
- (2)胸围:由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围,应为身高的一半。
- (3)腰围:在正常情况下,量腰的最细部位,腰围较胸围小 20 厘米。
- (4)胯围:在体前耻骨平行于臀部最大部位,胯围较胸围大 4 厘米。

- (5)大腿围:在大腿的最上部位,臀折线下,大腿围较腰围小 10 厘米。
- (6)小腿围:在小腿最丰满处,小腿围较大腿围小 20 厘米。
- (7)足颈围:在足颈的最细部位,足颈围较小腿围小 10 厘米。
- (8)上臂围:在肩关节与肘关节之间的中部,上臂围等于大腿围的一半。
- (9)颈围:在颈的中部最细处,颈围与小腿围相等。
- (10)肩宽:两肩峰之间的距离,肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

从上面这个标准可以看出,所谓完美的身材,最主要的是骨骼匀称、比例恰当、肌肉适度、肤色健康。但是,精确到厘米的标准,显然过于苛刻。毕竟每个人的高矮胖瘦不同,怎么可能大家都一样,像从一个模子铸造出来的呢?真正具有完美身材,与这个标准一模一样的人屈指可数,每个人因为遗传因素的不同、后天营养状况的不同,加之生活习惯的影响,都会有不同的身材和样貌。

在实际生活中,绝大多数人的身材都不能处处与完美标准契合,这里或者那里总是会有一些小缺陷。以女性为例,有的人上身比例完美,但臀部稍宽,腿稍粗;有的人身材过瘦,胸部太小;有的人腰粗;有的人颈短;有的人肤黑;有的人腿短;有的人太高;有的人太矮。这些都正常。所以,理智的女性不会拿完美的标准来要求自己,那只会让自己自卑到底,完全失去穿衣打扮的兴致。要相信,自己有自己的美,他人也有他人的不足,学会穿衣搭配,就能放大自己的美,弥补自己身材的不足,让自己越来越趋于完美。

(二)体型不同,搭配有异

要穿搭正确,首先要知道自己是什么样的体型,根据不同的体型来搭配不同款式的服装,让自己时刻美美的。每个人的身材都是独一无二的,但是基本可以分为几种:沙漏型身材、梨型身材、倒三角形身材、平板型身材、苹果型身材、娇小型身材和特殊型身材等。

(1)沙漏型身材及穿搭

沙漏型身材又称“X”型身材、葫芦型身材,是很匀称很受欢迎的体型。尤其对女性来说,这是经典的、理想的、标准的体型。其特点是肩膀同宽,腰肢比较细,身体各部分的长短、粗细合乎比例,是易给人以协调和谐美感的体型。这样的体型曲线优美,无论穿哪种款式、颜色的服饰都恰到好处,即使穿上最时新、最大胆的时装色彩也能显得不出格,世界上那些高级时装设计师就是以他们为假想对象来进行服装设计的。

从上衣来看,沙漏型身材适合“V”领上衣和瓢领口衬衫,这些款式能让胸部至脖子显得纤细,从而让整个身形在视觉上显得更加纤瘦。选择外套时,要尽量避免过紧或者太过宽大的上衣,不然上半身会显得肥大一些。不过可以为宽松的上衣系一条腰带,这样也能让身材显得很棒。

从裙装来看,沙漏型身材在比例上已经很好看了,所以可以选择张开下摆的裙装样式,让玲珑的身体曲线完美地展现出来。面料轻盈柔软的斜裁礼服同样能够达到完美的效果。因为有很好的腰部曲线,不妨系条腰带,会更有魅力。喜欢松垮风格的衣服,也不妨系上一条窄腰带,显出好看的腰线。还有 A 字裙、包臀裙、铅笔裙等,也非常适合沙漏

型身材,总之把曲线展现出来就对了。

从裤装来看,裤装可以考虑靴型、阔腿、低腰的牛仔裤或者西裤、喇叭裤,裤腰前边要扁平一些,让裤子的剪裁尽量贴合身体轮廓,把沙漏型身材苗条的身形展示出来。裤子的腰围记得要尽量合适,这样才能突出腰部曲线。不过锥形裤并不适合,可以选一些样式简单、面料平滑的直筒裤。

沙漏型身材已经算是很好看的一种体型了,所以在挑选衣服时要尽量挑选那些能突出身材优势的款型,不要把优势隐藏起来。例如,穿低领、紧腰身窄裙或八字裙,面料以柔软贴身为佳,这是十分性感、丰满而女性化的穿着,在大小上,要尽量挑那些符合自己身材的剪裁,不然会在视觉上显得略微丰腴肥大。另外,单色的衣服、配饰和腰带也能给身材带来很好的修饰效果。总之,让身材曲线的比例尽量平衡一些,会让沙漏型身材显得更加柔美优雅。

(2) 梨型身材及穿搭

梨型身材,顾名思义就是身材像梨的形状,也叫“A”型身材。这类身材的特征大多是上半身瘦,下半身胖,臀部比肩膀宽,臀部圆润腰肢纤细。有的腹部突出,臀部过于丰满,大腿粗壮,下身重量相对集中,整体上看下部显得沉重。这种身材的女性最主要就是“放大上半身,缩小下半身”,突出自己的窄肩膀、瘦躯干和纤细的腰肢。搭配衣服时要加强腰部和腕部的装饰,加宽肩部轮廓,穿能减少臀部体积的下装来平衡整体视觉效果。大多数亚洲女性有着典型的梨型身材,可以选择像A字裙、迷笛裙、背带裤等弱化臀部线条的单品,露出纤细的手臂和尖尖的下巴,这样就能看起来非常纤瘦轻盈了。

梨型身材万能穿搭首推蓬蓬裙,没有什么比短款的蓬蓬裙更能藏起大腿了。不过蓬蓬裙也会使下半身更加膨胀,所以最好选择收腰设计的蓬蓬裙,或者搭配修身的上衣,以达到平衡。再露出小腿来,既显瘦又清爽!小黑裙也是梨型身材女性的好搭档。款式选A字裙型最合适。A字裙不管是短裙还是长裙,都可以修饰梨型身材。如果腿不粗,则选短裙,小腿也粗的话,可以尝试A字长裙,这是最遮肉也是最好看的选择。如果你对自己的肩颈部线条非常自信,还可选吊带装露出肩颈部,可以让身材比例显得更修长。A字裙修饰下半身线条,长外套比短外套更能遮盖臀部,而亮眼上装也能达到转移焦点的目的。

如果想选择裤子的话,尽量选简洁收腿的裤型,臀部跟大腿有些胖的话可以搭配长款开衫风衣等进行弱化。哈伦裤对于梨型身材的女性来说,也是不错的选择。因为梨型身材大多是臀部比较明显、大腿显粗,所以,哈伦裤这种款式的裤子,非常适合梨型身材。高腰款式更能显出腰细的优势。短毛衣或皮短外套配哈伦裤,是非常不错的选择。上衣要视胸部大小来选择,胸部较小,可以选颜色较暗、单一色调的短裙,配以色彩明亮、鲜艳的有膨胀感的上衣(如浅粉色上衣),就能达到收缩臀部而扩大胸部的视觉效果,领线处可挂大饰物以转移视线,就会显得体型优美丰满。

(3) 倒三角形身材及穿搭

倒三角形身材也称“V”型身材,身体呈一个“倒三角”,特点是肩背宽阔、胸部丰满、腰肢纤细、臀部较小。对于男子来说,这是最标准、最健美的体型。这种倒三角形身材的男

子在着装上可轻易地显示男士的潇洒、健美风度。然而，“V”型身材对于女性来说，并不是一种优美的体型。虽然这是一种女性感特别强的体型，但肩部宽、胸部大、过于丰满，会使女性显得矮，与臀部及大腿的小而纤细形成鲜明对照，上身有一种沉重感。所以大多数这种体型的女性都不太满意自己的形象，总希望通过着装来改变身形，使自己显得高一些、轻盈一些。为此，选择服饰时，上衣最好选暗灰色调或冷色调，使上身视觉上显得小些，也可以利用饰物、色彩来强调和表现腰、臀和腿，避免别人的注意力集中到上部。上衣不宜选择艳色、暖色或亮色，也不宜选择胸部有绣花、贴袋之类的服饰。

这种身材如果衣服搭配好了特别容易有时尚感。如果穿裤子，选高腰裤、小脚裤、喇叭裤、短裤都合适，花色遵循“上繁下简，上简下繁”这一个原则就可以了。上衣的选择尽量避免过于修身的衣服，可以选择现在流行的轮廓型或者略微宽松型。最好不要一片式连衣裙，要选择分体式的裙装，裙子可以是铅笔裙或者A字裙。

(4) 平板型身材及穿搭

平板型身材也称“H”型、矩形身材。这种身材的特征是上下一般粗，腰线线条起伏不明显，整体上缺少“三围”的曲线变化。着装可以通过颈围、臀部和下摆线上的色彩细节来转移对腰线的注意。同时也可采用色彩对比较强的直向条纹的连衣裙，再加一根深色宽皮带，由对比强烈的直向线条造成的视觉差与深色的宽皮带造成的凝聚感，能消除没有腰身的感觉，从而给人以洒脱轻盈之感。在“H”型身材的人中肥胖型的人胸围、腰围、臀围等横向宽度都较大，因而服饰长度也必须相应地增加。全身细长的服饰色彩能改变肥胖笨拙的视觉体态，给人以丰满、成熟、洒脱的印象。尤其不宜在腰线处使用跳跃、强烈的色彩，以减少对腰部的注意。平板型身材的女性可以通过吊带装、一字肩设计、宽松T恤衫、有设计感的上衣和合体的半身裙等服饰搭配来弥补自己身材的不足，塑造出性感迷人的曲线。

(5) 苹果型身材及穿搭

苹果型身材也称“O”型身材，它的特点是下肢纤细修长，腰腹却突出、浑圆，类似于中年男性的体型。腰腹部过胖，状似苹果，细胳膊、细腿、大肚子，又称腹部型肥胖、向心性肥胖、男性型肥胖、内脏型肥胖。苹果型身材的优点是有苗条的臀部和腿。因此，穿搭重点要注意上半身尽量选择简洁的服饰，弱化视觉效果，或者利用长项链、围巾等配饰转移焦点。上半身尽量选择“V”领的衣服，整体上会拉长视觉比例，让上半身看起来比较纤瘦，既不能穿太收腰的衣服，也不能完全放弃修饰腰部，选择一片式连衣裙非常好，拉长比例分散腰部的注意力，切记颜色不要过多，尽量选择纯色或者一种花色的连衣裙。还有束腰或宽松的直筒连衣裙、皱褶上衣和低腰连衣裙，都能很好地隐藏小肚子。要选择可以最大限度地拉长腿部线条的裤子，如用一件罩衫搭配窄脚九分裤。小脚裤搭配尖头高跟鞋、靴裤搭配过膝靴，还有直筒阔腿裤都是比较时尚有气场的搭配。

(6) 娇小型身材及穿搭

身高在158厘米以下的属于娇小型身材，无论属于何种体型，由于受到身高限制，服装可变化的范围比高大体型的人都要小得多。娇小型身材的人不要以为穿上很高的高跟鞋或梳高耸的发型就能使身材显得瘦高，最佳的着装搭配是整洁、简明、直线条的设

计。垂直线条的褶裙、直筒长裤、从头到脚穿同色系或素色的衣服、合身的夹克都会使娇小型身材的人显得轻松自然。大型印花布料、厚布料、太多的色彩、松垮垮的衣服、大荷叶边、紧身裤等,在选择服装时都应避免,要尽量少穿或不穿色彩过重或纯黑色的服饰,免得在视觉上造成缩小的感觉。不要穿那些鲜艳大花图案和宽格条的服饰,应该挑选素色和长条纹服饰。在色彩搭配上要以温和的颜色为佳,极度深色与极度浅色都不太好,而且上下装最好在同一色系,反差太大、对比强烈都达不到好的效果。此外,个子矮的人若配上亮度大的鞋、帽,反而显得更矮。这是因为“两头扩大”“中间收缩”的缘故。如果身着灰色服饰,配上一顶亮度大的帽子,则可显得高一些。

(7)特殊型身材及穿搭

一是苗条型身材 身材苗条、胸部中等或较小、臀部瘦削扁平,没有腹部及大腿旁的赘肉。这种体型比较容易穿衣,但要避免穿紧身衣裤或低腰长裤。适合穿打褶的裙子、宽松的西服、宽松打褶的长裤。

二是肥胖型体型 这种体型不宜穿色彩太艳丽或大花纹、横纹等服饰,这样会产生体型横宽错视方面的问题。适宜穿深色、冷色小花纹、直线纹服饰以显清瘦。选色忌上身色深、下身色浅,这样会增强人体不稳定感。款式切忌繁复,要力求简洁明了。过厚面料还会使人显得更胖,而过薄布料也易暴露出肥胖的体型。

三是高大型身材 主要是指既高大又健壮的体型。这种体型不宜穿着颜色浅且鲜艳的服饰,而且最好免去大花格布,代之以小花隐纹面料,避免造成扩张感。

四是腰部突出型 俗称“水桶腰”,这种体型主要特点是小腹突出、腰部粗。应尽量选择无腰线设计的裙装,如娃娃裙、直线条裙及茧形裙都能很好地遮盖腰部的赘肉。如果选择分身搭配,则可在上身穿A字形剪裁的上衣,或者选择泡泡袖上衣,并搭配深色宽腰带,上衣尽量避免大印花,纯色和小碎花较有视觉收缩的效果。

穿衣搭配没有固定公式,适合自己的才是最美的。每个人从肤色、身材、气质乃至性格上都有所不同,了解自己的身材特点,找到自己的定位,就容易掌握适合自己的穿衣搭配技巧。

当然,每个人有每个人的喜好,也有各自不同的气质和肤色,搭配的方式也是多种多样的,绝非只有这些。关键是了解自己的身材,并尽可能地通过搭配使身材展现地更完美。

二、服装的色彩搭配

在现实中,我们面对的服装色彩实在是太丰富了,五彩缤纷,那么到底该怎样去挑选和搭配服装的颜色呢?再新颖的款式、再时髦的材质、再合身的剪裁,因为颜色没搭配好,不仅没起到美化自己的作用,反而让自己的形象气质大打折扣,这是许多人都遇到过的事情。

不同的色彩有着不同的象征意义。暖色调:红色,象征热烈、活泼、兴奋、富有激情;黄色象征明快、鼓舞、希望、富有朝气;橙色象征开朗、欣喜、活跃。冷色调:黑色象征沉

稳、庄重、冷漠、富有神秘感；蓝色象征深远、沉静、安详、清爽、自信而幽远；灰色象征高傲、神秘。中间色：黄绿色象征安详、活泼、幼嫩；红紫色象征明艳、夺目；紫色象征华丽、高贵。过渡色：粉色象征活泼、年轻、明丽而娇美；白色象征朴素、高雅、明亮、纯洁；淡绿色象征生命、鲜嫩、愉快和青春等。

服装的色彩是着装成功的重要因素。服装配色以“整体协调”为基本准则。全身着装颜色搭配最好不超过三种颜色，而且以一种颜色为主色调，颜色太多则显得乱而无序，不协调。灰、白、黑三种颜色在服装配色中占有重要位置，几乎可以和任何颜色相配并且都很合适。着装配色和谐的几种比较保险的办法，一是上下装同色，即套装，以饰物点缀；二是同色系配色，利用同色系中深浅、明暗度不同的颜色搭配，整体效果比较协调。利用对比色搭配（明亮度对比或相互排斥的颜色对比），运用得当，会有相映生辉、令人耳目一新的亮丽效果。年轻人着上深下浅的服装，显得活泼、飘逸、富有青春气息。中老年人采用上浅下深的搭配，给人以稳重、沉着的静感。服装的色彩搭配考虑与季节相适应与大自然色调相配也会收到不同凡响的理想效果。

同一件外套服装，利用衬衣的样式和颜色的变化与之相衬托，会表现出不同的独特风格，能以简单的打扮发挥理想的效果，本身就说明着装人内在的充实与修养。利用衬衣与外套搭配应注意衬衣颜色不能与外套相同，明暗度、深浅程度应有明显的对比。着装配色要遵守的一条重要原则，就是根据个人的肤色、年龄、体型选择颜色。如肤色黑，不宜着颜色过深或过浅的服装，而应选用与肤色对比不明显的粉红色、蓝绿色，最忌用色泽明亮的黄橙色或色调极暗的褐色、黑紫色等。皮肤发黄的人，不宜选用半黄色、土黄色、灰色的服装，否则会显得精神不振和无精打采。脸色苍白不宜着绿色服装，否则会使脸色更显病态。而肤色红润、粉白，穿绿色服装效果会很好。白色衣服任何肤色的人穿着效果都不错，因为白色的反光会使人显得神采奕奕。体型瘦小的人适合穿色彩明亮度高的浅色服装，这样显得丰满；而体型肥胖的人用明亮度低的深颜色则显得苗条等。大多数人体型、肤色属中间混合型，所以颜色搭配没有绝对性的原则，重要的是在着装实践中找到最适合自己的搭配。

第三节 搭配配饰，画龙点睛

搭配要重视细节，而细节的关键就在于配饰。经典的配饰只需一点点，就可以让审美品位和整体造型瞬间提升，看似不经意的点缀，却足以创造出画龙点睛的奇迹。

一、用丝巾提升气质

一条时髦的丝巾是服饰的绝好搭配，而女性颈部的风情，当然离不开丝巾。丝巾作为一件配饰，本身就是一种美丽的身体语言。丝巾的潮流早在十六七世纪就已经出现。丝巾体现着优雅，最开始只是贵族和上流社会人群的配饰，直到 20 世纪，它才开始风靡

街头并走入职场。丝巾更是女性展现美丽和风情的绝佳道具。喜欢系丝巾的奥黛莉·赫本就是典型的代表,一条丝巾系在脖子上,甜美大方。她曾说:“当我系上丝巾的时候,我从没有那样明确地感受到我是一个女人,美丽的女人。”一条绸缎丝巾随意地在颈间一结之际,女人瞬间由一个平凡的妇人成为优雅贵气的皇后。伊丽莎白·泰勒,当她站在罗马大教堂高高的台阶上,将一条小丝绸手帕在颈间随手一系,万种风情倾泻而出,万道阳光都在为她翩翩起舞,整个世界都变成了春天,所以丝巾绝对是最简单有效地打造全新造型的秘密武器。

小方巾或是短丝巾适合系在脖子上,短丝巾缠绕在脖颈上,于侧边打个结,充满了少女的甜美感。穿牛仔外套搭配深蓝色丝巾,同色系不担心出错,与运动风的鞋子搭配,青春又时髦。上班的时候不想看起来太过休闲?选择条形的长丝巾,细长的丝巾缠绕在脖子上显得优雅,垂下的丝带也很有飘逸感。黑白波点长丝巾来搭配身上的白色连衣短裙和黑色皮衣外套,颜色素雅大方,脖颈显得修长。上班族穿着小西服,也可以搭上长丝巾,优雅而干练。印花中长款丝巾打造的轻熟风能让初入职场的人摆脱学生气。

丝巾的系法很多,花样翻新。随意搭配,随性俏皮,不论是长巾还是短巾,都很好。轻松绕一圈的围法,看似随意,实际上却有一种慵懒自在的魅力,也很保暖;随意搭在肩上的围法堪称最简单、最容易的气质搭法,潇洒不羁的魅力扑面而来。丝巾点缀在肩上、领间、帽檐上,都有种欲说还休的妩媚。丝巾是服饰中永不凋零的时尚。一条丝巾代表着一种情绪,总在不经意间轻轻流露,每一次佩戴都会有不同的感受,它已经成为一个不可离弃的朋友和一段栩栩如生的记忆。完全不必拘泥于现有的丝巾系法,让规则抹杀了丰富的想象力和创造力。根据自己的情绪,可以随心所欲地把这一抹亮色点缀在身上,系在腰间、挂在胸前、围成头饰、绕在手臂上……

二、挂饰,让衣装灿然生色

挂饰即悬挂的装饰品,服装搭配上主要是项链和毛衣链。穿上一件近乎完美的服饰,怎么能让优雅的脖颈空荡荡的呢?一款精致又时尚的项链是女士们最不能缺少的,那一抹闪亮能让朴素的衣装也变得灿然生色。

项链在装饰上类似于挂件,有着和挂件相似的特性。质地不同的挂件,表达了不同的造型取向。项链的风格和款式也特别多。但不管什么样的项链,只有搭配好了才能给整体气质加分。脸部清瘦且颈部细长的女性,戴单串短项链,脸部就不会显得太瘦,颈部也不会显得太长。脸圆而颈部粗短的女性,最好戴细长的项链,如果项链中间有一个显眼的大型吊坠,效果会更好。椭圆形脸的女性最好戴中等长度的项链,这种项链在颈部形成椭圆形状,能够更好地烘托脸部的优美轮廓。颈部漂亮的女性可以戴一条有坠的短项链,突出颈部的美丽。颈部偏粗偏短的女性,佩戴的项链要相对长一些,不能选紧贴脖颈的款式,适合的服装则是“一”字领的外衫。长脖颈的女性基本上什么款式都是可以驾驭的。

秋冬最好的装饰无疑是毛衣链。它有着神奇的功效,能让普通的衣服和平凡的造型

焕然一新，为秋冬衣着添上了一份雅致与浪漫，也让佩戴者的形象光彩夺目起来。

毛衣链的材质一般并不特别，大多是一般金属、人造珍珠或高级一些的玉石或木头的材质，毛衣链大多较长，很有设计感，造型别致而且光泽闪亮，搭配秋冬时节深色的衣着无疑十分添彩。圆润强光的白色珍珠毛衣链搭配黑色毛衣，对比明显，凸显珍珠的效果，让人眼前一亮，还可以提亮肤色。如果厌倦了单双层的经典戴法，那么打结法会是一个更加时尚的选择。单结、双圈单结或是双结戴法，能拉长整体轮廓，修饰脸部线条、修长身形。毛衣外披上西式外套或是大衣，更显女性翩翩气质。而金属的毛衣链闪亮的光泽会给整体的衣着带来不一样的亮点。如紫色毛衣搭配一条银色的粗大长款的四叶草毛衣链，让有着与红色一样热情的紫与高贵的银碰撞在一起，不仅能很好地衬托出白皙的肤色，又显得特别有女人味。而白色高领毛衣则可以与镶水钻的长款毛衣链搭在一起，白色高领毛衣与水钻的耀眼组成清新纯美的情调，又衬出十足的淑女韵味。灰色宽松毛衣则可以搭配黑色三角形或是星星坠的毛衣链。灰色宽松毛衣没有丝毫的装饰，难免感觉少了点什么，而搭配一条黑色的星形毛衣链，就显得休闲范中多了几分亮色，低调，又不会过于浮夸。黑色的毛衣则可以让民族风的毛衣链大显身手。各式各样的小花拼接在一起很有甜美感。复古的钟表和钥匙形的挂坠，用彩色的结绳，更加活泼与灵动，与时尚的毛衣混搭出美丽风情。

挂饰这种配饰，有很强的点缀功能，特别是闪亮的金属光泽和极富设计感的款式，足以让普普通通的衣着灿然生光，所以选对配饰也需极高的搭配技巧。

三、胸针，带来别样优雅

胸针，又称胸花，是一种使用搭钩别在衣服上，佩戴在胸前或领子上的饰品，也有人称之为“别针”。一般为金属质地，上嵌宝石、珐琅等。可以用作纯粹装饰或兼有固定衣服（如长袍、披风、围巾等）的功能。

胸针的历史可以追溯到青铜器时代，其样式变化在考古学上可以用来帮助确定文物的年代。明末以来，随着海事开禁，特别是上海开埠后，大批的西洋物品涌进上海。与此同时，也带来许多西方的时尚元素。胸针从此便融入我们民族的传统文化之中，既带有传统的民俗文化，又蕴含西方的时尚元素，被当时追求时髦的年轻人所广泛接受。

胸针是服装搭配的很好配饰，穿一身得体的服饰，再配上一枚色彩、造型与服饰相称的胸针，能给人一种时尚美感和一种别样的优雅。佩戴胸针要与服装相匹配，在色调上要求与之协调。一般来说，衣服淡雅的，胸花宜鲜艳；衣服浓艳的，则胸花要素雅，即所谓“素中带艳”“艳中点素”。胸针要与脸型相协调，圆脸型人宜用长方形胸花；长脸型人，则用圆形胸花为好。

穿硬挺厚实的西装时，可以选择体积大一些的胸针，材质尽量选择硬质金属外壳的，色彩要纯正。穿衬衫或薄羊毛衫时，可以佩戴款式新颖别致，同时体积小巧玲珑的胸针。线条不对称、不规则的服装，如果将胸针别在正中部位，在视觉上可起到平衡的作用。若你在西服套装的领子边上别一枚带坠子的胸针，则令庄重之中增添几分活跃的动感。如

果你的服装色彩较简单,可以佩戴有花饰的胸针,这样能够让你在高贵与端庄中显出独特的风采。如果你的上衣是多色彩的,下身是较为深色的裙或裤,那么在这个时候就要在上衣上佩戴同下身一样颜色的胸针。胸针的造型不一,装饰功能很强大。若你穿着半高领的休闲服,切忌佩戴款式复杂的胸针。而造型简单一点儿的胸针,则洋溢着青春浪漫的气息。

年轻女性使用胸针不要过大,以别致型、趣味型为佳,在材料上没必要追求高档的金银珠宝。中年女性选用胸针形状、大小均可不拘,但要注意与服装质地匹配,如高级面料的礼服不宜搭配用塑料、玻璃、陶瓷为材料制成的胸针,因为这种胸针与高雅华丽的服装极不协调,只会给人一种品位不高的感觉。年老女性选用的胸针,最好是由深色的、大颗粒宝石镶嵌而成的,造型应典雅美观,不落俗套,颜色应鲜艳纯正胸针不宜太宽,太宽在灯光的照耀下会显得刺眼,不柔和。宝石胸针要对镶嵌的宝石质地进行挑选和鉴别。对金、银、铜等材料也要进行质地检查,以防假冒和粗制滥造。优质的胸针更能衬托出优雅的气质。



划重点

着装基本规则:干净整洁,风格要与时间、地点相适宜,还要根据自己的身材来选择着装风格和颜色。

胸针使用注意:胸针的风格和大小要与服装相搭配,也要与自己的气质和身材相协调,最后还要确定胸针是否撑得起造型。

极简风的穿衣技巧:①买纯色系的衣服时,记得选择版型好、面料质感好的款式,且不可忽略配饰的重要性;②线条、几何、波点等元素能为服装增添趣味,图案不在多、不在满,点到即止;③运用同色系和近色系的搭配显高,可以多准备一些不同比例、造型的配饰在衣橱,随时解锁新鲜造型。

