

《内衣“外穿”主义》

图书基本信息

书名：《内衣“外穿”主义》

13位ISBN编号：9787547213469

10位ISBN编号：7547213464

出版时间：2013-5-1

出版社：吉林文史出版社 吉林出版集团

作者：菅原健介

页数：192

译者：周翔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《内衣“外穿”主义》

内容概要

“外穿”的不是内衣，而是对自己的疼惜

在看不见的地方，你也一定要好好爱自己

所谓的内衣“外穿”，提倡的不是把内衣穿在外面，而是说女性应该像重视外衣一样重视内衣，这是一种爱自己的表现。穿着精致的内衣并不完全为了吸引异性，更多的是要达到凸显魅力、调整心情和治愈的目的。在本书中，作者对女性特有的内衣心理进行了深入分析。

《内衣“外穿”主义》

作者简介

菅原健介：

日本圣心女子大学文学部教授，研究方向为社会心理学和性格心理学，后转为研究“视线中的心理学”。最终将研究方向确定为“内衣心理学”，并与COCOROS研究会及内衣生产企业共同开展研究。

《内衣“外穿”主义》

书籍目录

从遮遮掩掩到大大方方
女性与内衣的“心灵感应”
内衣是诱惑异性的工具吗
“需要被隐藏的衣服”
COCOROS研究会
“透视”女性内衣
女人需要什么样的内衣
内衣的历史
内衣塑造曲线
与外衣的分界越来越模糊
在看不到的地方也要好好爱自己
每个女人都有一件幸运内衣
外衣 VS 内衣
不可视的时尚
内衣心理学
内衣生产=汽车生产
内衣决定心态
凸显魅力
调整心情
治愈
“内衣依赖症”
用内衣治愈你
内衣也“励志”
内衣“外穿”style
男人眼中的内衣
犀利的男性目光
反着脱衣服
“内衣革命”
看内衣，男女有别
胸罩是未婚女性的专利吗
关于睡裙的争论
内衣时装化
内衣“外穿”主义
innerwear 还是 underwear
“裸露风潮”
哪种“走光”更“羞耻”
内衣无罪
裸露 羞耻
“露”不“露”，是个问题
千变万化的羞耻感
羞耻感“警报”
性刺激的管理
脱衣与羞耻
关于脱衣的联想
裸露与性
当裸露成为时尚
裸露没什么大不了

《内衣“外穿”主义》

羞耻心已经消失了吗
在公共场所喂奶OK吗
不是为了“露”，而是为了美
我“露”故我在
全民裸露时代
让身体与内衣谈场恋爱
身体，最熟悉也最陌生
身体与身材
理想的身材
要么瘦，要么死
永不满足的女人们
日韩范or欧美范
“八头身美女”
理想身材排行榜
五种理想体形
“魔鬼身材”不是梦
女性对内衣的期待
与内衣一起优雅地变老
衰老与美
你的身体老了吗
年轻才是王道
抗衰老是无用功
越年长就越不安吗
“享受”变老
内衣唤回的青春
罩杯进化史
寻找完美内衣
新内衣时代
内衣也需要赞美
内衣的“魔法”
外衣“引爆”内衣
太爱内衣也是“病”
内衣是女人的LOGO
后记
爱内衣才配做“潮人”

《内衣“外穿”主义》

章节摘录

版权页：插图：对这一问题，研究身体与羞耻感关系的专家Hense Peta Decsule和以《类人猿》、《赤裸的猩猩》等著作而闻名的Dezemonto Moris得出了这样的结论：“从史前时代开始，人类的生存就很大程度上依赖于社会。在严峻的自然环境中，脆弱的人类为了繁衍和发展必须形成相互协同合作的体制。而异性间的结合坚固了这种相互合作的社会基础。因此，在人类社会中形成了婚姻制度，使两性关系规范化，同时禁止公共场合的性行为以及裸体。假如出现了没有特定对象的性诱惑，寻求发生性关系的人会怎么做呢？虽然可能存在短暂的快乐，但会扰乱社会的安定。这将对人类生存造成很大的威胁。周围人当然也会谴责这样的人。如果想要在所属的特定集团继续生存下去，愿意展露身体的人就必须具有强烈的羞耻感。人对于裸体感到羞耻的最基本的原因，可以从‘性刺激的管理’这一视角进行说明。我们称这一理论为‘性刺激管理说’。”

脱衣与羞耻CC首先，对于裸体感到羞耻，并不是人类与生俱来的本能。前文中介绍过的kaizaz曾指出，不同民族对于裸体的羞耻感是不同的，令人羞耻的身体部位也是不同的。对此，文化人类学者曾做过深入的研究。例如《Gusii 3——肯尼亚农民的生活与伦理》（松园万龟雄，弘文堂，1991年）中，详细论述了肯尼亚的Gusii社会对裸露的羞耻感。20世纪初，这些肯尼亚原住民只用山羊皮遮住身体的局部，但接触到欧美文化后，他们形成了用衣服遮掩身体的习惯，而之前用山羊皮遮挡的部位成为新的羞耻感的对象。最初只有裸露性器官是禁忌，但随着衣服遮挡身体的面积增加，羞耻感的范围也在增加。同样的情形也发生在巴厘岛的原住民身上。20世纪30年代的巴厘岛上，裸露上半身的女性很多，随着西洋文化的传播，女性们开始穿着女士衬衣，到了20世纪50年代，袒胸露乳的女性照片已经相当少了。她们开始习惯于穿着一种被称为“库巴亚”的蕾丝上衣，这种上衣也变得越来越薄，而上衣里的胸罩则变得越来越严实。这也是由于外衣能够遮挡身体从而产生了羞耻感，并且认为被看到身体是羞耻的。因此，对于身体的羞耻感是由于用衣服遮挡身体产生的。并不是由于羞耻而穿上衣服，而是由于穿上了衣服才感到羞耻。换言之，令人感到羞耻的不是“裸体”，而是“脱衣”。极端一点说，人类的身体原本并不存在性刺激的意味。但是，由于身体被布料遮挡面隐藏起来，反而拥有了这种意味。在他人面前脱掉身上的衣服，就可能意味着准备进行性行为，这就会引起周围人的警戒心和责难。因此，我们通常不会随便脱掉自己的外衣。

《内衣“外穿”主义》

编辑推荐

《内衣"外穿"主义》由吉林文史出版社出版。

《内衣“外穿”主义》

精彩短评

- 1、当做毕业论文来读还可以，这本书的名字应该叫内衣简史，各种数据各种追溯历史
- 2、学术与易读并重，不错读。
- 3、纯学术
- 4、基本上在阐述一些事实和手机来的数据至于“主义”，感觉并没有做出太多的诠释，不明白作者想要说什么
- 5、相当严谨的书
- 6、长知识系列一。《内衣文化论》1958年：“把女性的下身作为向男性进行性方面贡献的祭品，这种以女性的牺牲为代价的服装也丧失了合理性。如今的女性美是可以挑战男权的女性魅力……女性穿着内衣的做种目的不是迎合男性，而是光明正大地展现女性自身的魅力。”另外，详细成这样才叫社会调查，堪称教材。
- 7、作为一个已经胸下垂的女人，表示看此书看得迟了！55555555内衣真的很重要！！！！
- 8、起了个吸引人的名字，不过主要是介绍日本国内女性内衣的产业发展的，可以读下，但写得其实一般。
- 9、我觉得买错书了。看了没什么感觉。
- 10、内衣外穿的是宠爱自己的心
- 11、一双好鞋不一定能带你去幸福的地方，一件好内衣，一定能给你力量，治愈你的心灵。
- 12、内衣很重要！
- 13、不懂这本书流行的原因。。就是日本内衣简史。。不是么。。-_-||
- 14、书的印刷和装帧很潦草，内容很泛泛
- 15、内衣收藏癖对本书出版发来贺电！
- 16、本来挺有意思的主题，能不能把插图和文字弄得有点关系啊……
- 17、插图太糟糕，严重影响阅读
- 18、买其他书顺带的。可以随便翻阅一下，有猎奇想法的还是算了吧。日本人的写作风格就是淡淡的，什么也没说。
- 19、我很喜欢这本书，送给了外甥女，有趣易懂。
- 20、七拼八凑的这本书是有多差，除了引用其他著作的数据图表有一定价值之外，全是作者蜻蜓点水的碎碎念，既没有自己的分析理解，也没有成系统的介绍什么，就第二部分美其名曰“内衣心理学”，也就是拿了两张调查问卷统计结果的图表，文字翻译一通，就完事大吉了。插图占了大量版面，质量如何实在难以评价。书名：别说你懂内衣。这句话真要讲给作者自己了。为了这些历史图表以及作者引用的他人著作（确实有好的），我还是坚持看完。
- 21、内衣
- 22、有点意思，男生和女生都可以读读看。另外，本书主要的研究数据源于日本，可汲取观点，不必细究。
- 23、我做的书，各网站即将上架，谢谢支持！
- 24、其实一般般，打着内衣心理学的名号更像是华歌尔的软文。分析也不是很有逻辑和深度，内衣的概念稍微宽泛点。
- 25、后悔买了。
- 26、就是，一件合适的内衣让任充满自信
- 27、爱自己从内衣开始
- 28、开始拿到这本书的时候，我以为这是一本说教类的教你怎样穿Bra的技术贴集锦，翻了才知道，这本书讲了很多：比如与内衣有关的所有知识，如何用内衣治愈你，怎样接受男生犀利的目光，为何男生女生看待内衣的角度大不同（角度不同的又岂止是内衣呀），怎样优雅的裸露，千变万化的羞耻感和怎样与内衣一起变老……我归结为，本书讲的是如何让女性放松且投入的爱自己，从内衣开始，像任何的心灵瑜伽、养伤、运动一样和自己的身体和解，接纳自己，找到属于自己的那件内衣。
所以说这本小图文并茂的小书，女生实在是该买一本，不仅如此，男生更该买本给自己的女朋友。当体贴、关爱女生时，求求你少说点“多喝水，注意休息”的“废话”，拿点看得见的行动，用点温暖的小心思吧。

《内衣“外穿”主义》

- 29、心理学和美学的书籍 自己没有该领域的涉猎
- 30、纯学术论文
- 31、理论，不适用，被豆瓣某红人忽悠了
- 32、居然是理论。感觉没什么用。
- 33、就是一篇论文嘛，插图倒是很可爱。也能了解到一些知识，简单的内衣发展史和内衣心理学。没了。
- 34、生活的艺术

1、对于内衣，对于bra，在年少的时候印象最深的是学生时代住宿时代的一个室友。她是那种很普通很普通的妹子，可是她的内衣那是一个啧啧，在那个懵懂的年代和岁月里面我一直觉得她很闷骚，恩，是个“坏女孩”。可是每当夏天姑娘们穿的很少在宿舍呆着的时候我总会暗暗瞄她，其他女孩当然也和我差不多类似的想法。前阵子好基友来家里吃饭，看见我衣柜里面的内衣套装和bra之后回去给我的评价和我当年给宿舍妹子的评价是一样的。我对他说：你知道吗，一个女人爱自己不是说给自己买多少好看的外衣和包包或者是鞋子，而是了解自己的身体，给自己身体买到那些适合的，质感的，能让你更愉悦的内衣。一直坚信，女人的内衣一定要好好穿，精致的穿，懂得的穿。而懂得如何买更好的内衣的女人生活的更精致，也更有情趣，更懂得取悦自己。这本书并不是那种告诉你上下围差，和ba一样引导你买什么罩杯的内衣。而是从那个不穿内衣的年代到现如今各种款式，各种品牌充斥年代从数据告诉你不同时代的人和性别的人对待内衣的态度。而你会知道，你是属于哪一类。你也会从这本书看完之后反观自己，是否真的够爱自己。例如你可知道内衣是有治愈功能的呢？一个合适的性感的让你舒服的内衣，会让你更自信，在约会中更加有吸引力。我的母亲那个年代是没有内衣的，而且以胸大为耻辱会裹起来自己的胸，这也直接导致了后来胸部不适很美好的现状。所以在我开始发育的时候母亲会带着我去买内衣，可是从那会卖内衣的到买内衣的自己都是那种给了钱，随便拿一个看着好看的就回去。看，随便拿一个？随便？对待你的身体你如此随便，它就会在未来很随便的反馈给你。后来某一次的胸胀疼难以忍受的去医院检查，最初的医生摸摸之后就说你这个需要手术是什么来的，抱歉我忘记了，那会我太小也很震惊因为我在想：我的胸要被切掉了！！！。后来妈妈也很慌，赶紧找个熟人，重新检查了一遍才确定就是乳腺增生，吃点药回去多按摩就可以。妈妈和我都松口气，然后回去当天脱掉衣服对着镜子我告诉自己的胸，未来我一定好好爱你，你不要抛弃我。多希望在很年轻的时候就能读到这本书，在我母亲很年轻的岁月也读到这本书。让所有女人知道，穿内衣是一个美好的事情。而胸大胸小都需要你去好好对待你的身体，给他们一定的爱护，在不同的阶段给他们不同的外衣同样也会让你心情更加愉悦的。而你的身体你的胸部是值得骄傲的，也需要你用一定的精力去关怀它，知道它适合哪一类的内衣，然后通过内衣更好的衬托出你美好的身体。

2、纸张质量差，呃~雷人插图光占篇幅，完全不知有何作用。原著应该是没有插图的吧？此外，对内容期待值太高，拿到这本书，还是有些失望。更像是内衣品牌华歌尔软文。除却这些，也算小有收获吧。大致了解西式内衣在日本的发展历史。对内衣需求变化，款式风格如何多样化。很好奇，西式内衣在中国的发展又是如何呢，与日本有何区别？回看感情经历，在选择男友的态度与挑选内衣角度具有相似性。第一件文胸，上初二，我主动叫妈妈给买的，没有试穿，只是妈妈按目测尺寸乱买的。底围绝对没有80。购买第一件内衣，是因为同龄女生都开始穿，我也需要穿。以后我若有闺女，绝对不能这么马虎。好胸要从娃娃儿开始抓起。第一个男友，因为同室友几乎都已经恋爱，所以自己也要恋爱。为恋爱而恋爱。至于对方是个什么样的人，不重要。第“二”件文胸。挑选角度注重外观和款式。他最喜欢的颜色。极少试穿，遇到中意的颜色或款式，穿得不舒服也要买。第二个男友。经济条件，社会地位，足以满足自我虚荣心，品格差。不合适，不快乐，也要爱。第“三”件文胸。开始关注内衣面料材质，调整型功能，舒适度。第三个男友。注重对方品格，关注自身内在成长，调整和改变关系状态，更好的去爱人爱自己。每个女人都应该有一件幸运内衣。不同的内衣带来不同的心情。一双好鞋不一定能带你到达幸福的地方，但是，一件好内衣，一定能给予你力量，治愈你的心灵。以前不曾觉得，看了些书后，深感为然。在看不到的地方也要好好爱自己。

3、曾经看过一段文章，大意是说，如何判断一个女人要恋爱了，一个重要标志就是她爆发性地买新内衣——一个心思不活络的女人无论是贫富还是趣味与否，都会将买来的内衣穿到旧才换，虽然内衣价格花式不同。我大概在20岁左右专门学过点形象设计课程，里头有一节讲内衣，如何量自己的尺码，如何选择各种不同形状的罩杯，但其实这些都不是最重要的，最重要的那句话是老师说：“判断一个女人穿的好不好，不是看穿上好看不好看，而是看脱衣服，脱到每一层都好看。”念念不忘，至今回响。而某次我与好基友一起谈男性对于女内衣的审美问题，好基友从鼻子里哼粗来表示“他们懂毛球，无非是上身蕾丝越多越好，下身布料越少越好。”以上三个段子，其实核心想说的就是内衣这种事儿，不管平时注意还是不注意，其实和“性”与“性感”倒是真心分不开的。这种性感既是一种约定俗成的范式——对男人来说，内衣的意义在于勾引他们去脱掉；对女人自己来说，美好的内衣也是一种很隐密地自我爱抚，即使外头穿着死板的制服，而贴身的美好内衣让我们不会放弃那一点点自由

《内衣“外穿”主义》

以及娇柔的自我。可不知为啥，我国少女和熟女琢磨的都是钢丝、胸垫、3/4罩杯这种以“显大，有沟”为原则的文胸类型，或者无痕、收腹之类功能性的内衣关键字，听上去就让娇躯一紧，似乎内衣到成了红粉战袍，而在一部分女性那里似乎还流传着一个“要穿好成套的内衣以便随时stand by”的诡异说法……可其实应该让自己的身体舒展、健康，才有美丽绽放不是么……也许读内衣，便是读女人，亦是读一种心境。心有莲花，自然静美。

4、作为一个相貌平平、买衣只选黑白灰、没有两条直细白长腿的大龄女青年，最近我已经被微博上各种负能量击得节节败退，真的是充分感受到了世界的恶意。来，你们先随意感受一下。@薛好大：没人想操内在美，请朗读一百遍。@小麦店店长：世间哪有那么多的公平，就像“勤劳朴实温柔贤惠善良纯洁婉约干练真诚含蓄优雅文静大方开朗脱俗率直可爱天真独立”，都敌不过一个“丑”字。@幻灭妖僧：女人对男人的伤害，不一定是她爱上了别人，而是长得不好看还胖。@丁丁张：人瘦是好看的基础，不好看瘦了白瘦。……麻痹……就在我被喜欢的段子手们虐到万念俱灰之时，我讨厌的豆瓣红人女作家及时给了我自信。（这人生可真是奇妙难测啊！）这位女作家在一篇文章里写尽了自己对75C的推崇，“我心想，75C的女人还怕找不到男朋友？真搞笑。”“连75C都要因为失恋哭泣，世间没道理。”“那样寻常男人怎有福乐享75C。”这样的句子俯拾皆是，不信你们自己去看！矮马拥有一对75C的楼主表示顿时乌云尽散吐气扬眉人生又回到了正轨啊！既然只有这么一个优势当然要善待之啊！所以挣工资以来姐买的内衣都比大衣还要贵啊！而且疯狂地买，差点走上了变态收藏癖的不归路啊！话说高中时我是D罩杯，后来高考复读瘦了十来斤，就变成C了。那时我以胸大为耻，所以慢慢变得驼背含胸；发现一家做内衣的店，纯布料，紧绷，经常被憋得透不过气。我穿了三年这种内衣，因为只有这样，跑步时胸才不会乱晃，——这是多美好的青春的鲜活的肉体啊，可我曾经为之羞耻万分。然后，胸就变形外扩了。（我擦我真是用生命在写书评啊！这都奉献出来了！）可又有什么办法呢。从小到大没人教过我选内衣，没人告诉我内衣对乳房的重要性，这是我成长过程中第二大憾事（最大憾事是没人帮我选正确的书，害得我高中时沉迷于安妮宝贝，动不动就想割腕明志）。我觉得高中女生真应该接受一堂这样的教育：内衣为何重要以及如何选内衣。身体停止发育后，你就会看到无知的代价，完全没有办法补救。我在没有这种科学知识指导的前提下，在选内衣这件事上杀出了一条血路，可是也未免太艰辛了，那白花花淌出去的银子啊~~年轻的姑娘们，还有大龄的从不重视内衣的女汉子们，实在应该赶紧看看这本书，修正一下对内衣的认识。在看这本书的时候（我可没瞎说，你们要知道有一种东西叫“样书”），我常常觉得安慰，有一种“我不是一个人”的温暖感。又时常恍然大悟，原来我也不是丧心病狂，一切都有科学的心理依据。想起看过一个香港烂片叫《绝世好bra》，大老爷们古天乐设计出的内衣被模特们怒吼着一件一件扔出了试衣间。后来他问梁咏琪女人究竟需要什么样的内衣，玉女姐姐不发一言，解开衬衫扣子，拉过古天乐的手，覆在自己的胸上。十多年过去了，电影的情节早已遗忘，这个香艳而又准确的镜头却一直记得。一件好内衣，是对女人最温柔的呵护，它传递的是安全和治愈，一定有最舒适的触感。如果哪一天，我穿了自己最喜欢的内衣出门，在人群中走着，我会觉得我心里藏了一个快乐的秘密，整个人都会神情飞扬起来。这是内衣给我的自信，真的比漂亮衣衫带来的肤浅自得更让人笃定和踏实。那种秘密的雀跃，实在是很美妙。内衣对女人如此重要，可是我看到太多人内衣带穿到松弛变形，耷拉在肩膀上；罩杯过小胸从四面八方溢出；罩杯过大透过衣服也能看出来……夏天真是不会传内衣的女人们不自知的噩梦啊。几乎可以断言：如果你还没有找到最适合自己的内衣，那么，身为女人的人生，就还不算真正开始。平凡如我，偶尔也会在镜子前，看着只穿了内衣的自己而满心欢欣。脸不美就不美吧，好歹还有身体美呢。也许成熟的标志之一就是，能够坦荡地面对自己的身体，不再为了肉体的美而羞耻。发现它，正视它，欣赏它，然后，善待它。

5、刚看到这本书的题目瞬间就想到了那些白衬衣配黑色内衣的女人，那不就叫内衣外穿嘛。有时候也不理解为什么那么明显还要那么穿啊，不过后来想想也许与其让别人觉得：“这个女人的衣服好透，内衣都看到了耶，好搓啊。那还不如内衣外穿好了。不管你穿什么颜色哪怕是肉色的都能看出来。所以，就穿黑的好了。白衬衣搭配黑内衣可谓是魅而不媚，干净利落，诱惑中带点飒爽。另一种味道。而这本书所说得内衣外穿，提倡的不是把内衣穿在外面，而是说女性应该像重视外衣一样重视内衣。在认识我的闺蜜阿符前我根本就不熟悉任何的内衣品牌，更不知道什么叫猪油膏也完全无法理解一个女人可以细致到每天早上脸上擦六层东西，和她在一起的几年里我也开始注重身体的方方面面，内衣都会买好的，想想那个时候我19岁，自己的内衣百分之八十都是100块钱以内的，在她的影响下，我渐渐的变了，这种东西，就是要买自己经济承受范围里最好的。别的都可以退步，唯独内衣和鞋子，

《内衣“外穿”主义》

要好要舒服，冷暖自知啊，每次我犹豫的时候，都会想起“女人要对自己好一点”，然后就毫不犹豫的下手了。就像书中所说，外穿的并不是内衣，而是对自己的疼惜，在看不见的地方，你也一定要好好爱自己。而且我真的觉得，穿着好的内衣，整个人都会变的好看自信，虽然大家看不到。记得有句话好像是“黛安芬”的老板说的，「一个女人的内衣就是一个女人的品质」这句话记不清了，不过真的很有道理，虽然这句话看着扎眼，但是不能否认：很多人在选择文胸时，要求的只是要“聚拢”、“挤沟”、“托得够高”、花色好看等等，却不花时间去了解这款文胸是否真正适合自己的形体。在读这本书之前我以为我对内衣已经了解够多了，但是读过之后我的感觉就是，爱自己，真的永远也不要嫌够嫌多。如果你现在开始关注到这方面，那这本书无疑是最好的选择，作者对女性特有的内衣心理做出了深入浅出的分析，有一种幡然醒悟的感觉。是谁说过，自己是终生浪漫的开始。

6、5月14日，安吉丽娜·朱莉向媒体透露，由于发现自身存在“缺陷基因”，容易导致癌变，她已进行“乳腺切除手术”。她说，医生告知她患上乳腺癌的几率大约是87%，卵巢癌的几率是50%。于是，她决定采取预防措施，将患病风险降至最低。坊间有个传说，穿合适的内衣可以降低乳腺增生的几率，我不是专业人士，所以此传言是否值得相信我并不知道，但正确的穿内衣总不是个错吧。今早看协和医生的微博说：所有口服的胶原保健品，全部是骗人的，无论他宣传的疗效是什么。哈哈，我想这和爱情差不多，所有够不着的东西，总会让人产生不少诡异的幻想，同时又猜想这个真的靠谱吗？所以，对自己的爱护，有个人说出了我心目中的真理，《甄嬛传》里熹贵妃规劝嫔福晋：多想不明智，握在自己的手里的才牢靠。从这点来看，好的内衣比各种内服外用的保健品可靠上百倍，十几万的鱼子酱保养品和七万块的爱马仕包，是看不到工业源头的，想整也整不明白，但内衣是最能直接感受到的物品，你绝对最有发言权。那年在美国，路过“维多利亚的秘密”时，三位男同事让我进去帮他们媳妇儿选内衣，他们说话的内容基本是：她比你高点，你看着买吧……她好像和你差不多瘦，你挑一个吧……这些话除了暴露男生对女生的了解程度远不及女生对男生，但是也说明他们真的很在乎我们里面穿什么，即使是老夫老妻了（只是嘴上不说而已）。每年“维多利亚的秘密”新品发布会已成为全球大秀，不光是女人想看，男人更爱看，直播魅力直接抗衡全美第一大体育赛事超级碗啊！开始拿到这本书的时候，我以为这是一本说教类的教你怎样穿Bra的技术贴集锦，翻了才知道，这本书讲了很多：比如与内衣有关的所有知识，如何用内衣治愈你，怎样接受男生犀利的目光，为何男生女生看待内衣的角度大不同（角度不同的又岂止是内衣呀），怎样优雅的裸露，千变万化的羞耻感和怎样与内衣一起变老……我归结为，本书讲的是如何让女性放松且投入的爱自己，从内衣开始，像任何的心灵瑜伽、养伤、运动一样和自己的身体和解，接纳自己，找到属于自己的那件内衣。所以说这本小图文并茂的小书，女生实在是该买一本，不仅如此，男生更该买本给自己的女朋友。当体贴、关爱女生时，求求你少说点“多喝水，注意休息”的“废话”，拿点看得见的行动，用点温暖的小心思吧。

7、时装界曾流行过一种“背面的文化”。只重视衣物正面的装饰称不上是时尚，而正面毫不起眼，背面却有华美的刺绣，才可以称得上是经典。这种文化是伴随日本江户时代的禁奢侈令而产生的，而这或许正是当代“看不见的时髦”产生的源头。在心理学领域里有一门叫作“穿着心理学”的专业。穿着心理学研究看得见的衣服（outwear）对穿着者的心理影响，已经取得了相当丰硕的成果。

《内衣“外穿”主义》

章节试读

1、《内衣“外穿”主义》的笔记-封页

重视外衣一样重视内衣，爱自己的身体，爱自己的美丽，爱自己的魅惑，爱自己的自信.....调整心情，治愈不安，由内而外的凸显魅力妖娆美丽

《内衣“外穿”主义》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com