

# 《视觉魔法》

## 图书基本信息

书名：《视觉魔法》

13位ISBN编号：9787214069443

10位ISBN编号：721406944X

出版时间：2011-6

出版社：江苏人民出版社

作者：莎拉·克虏伯

页数：270

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](http://www.tushu000.com)

# 《视觉魔法》

## 内容概要

《视觉魔法:如何通过穿衣显瘦》将让你知道：如何在生活中的每一天都比实际上苗条靓丽，告别肥胖臃肿。不论在什么季节，不管你是何种体型，《视觉魔法:如何通过穿衣显瘦》都将教会你在任何场合的最靓搭配：夏季的泳衣、冬季的外套大衣，甚至是参加聚会的晚礼服，都可轻松搞定！你还将从书中获得始终不过时的流行资讯，它们出自不同领域三十多名顶级设计师们的金口，他们分别是时尚设计师、美丽达人、鞋样设计师、文胸专家、服装零售商、美容牙医、皮肤科医生、足科医生、整形外科医生、穿衣达人、眼镜专家、营养学家、健身教练等专业人士！

让我们从视觉上改变自己的生活！只要会穿衣，看起来就会更苗条，连“微胖”的流言都会消失。还有让你一夜变瘦的魔法环节！

每个人都适用的10条显瘦小贴士，让你今晚就苗条起来！

你可以不用再向你的丈夫、好友、男友、兄弟姐妹或者你的母亲询问：“我穿这样看起来胖吗？”因为，从现在开始他们的回答永远都将是：“不。”

# 《视觉魔法》

作者简介

# 《视觉魔法》

## 书籍目录

前言 如果你觉得自己看起来不够苗条，请举起手来

1 你穿的衣服让你看起来很胖吗？

2 胖脸如何显瘦

3 粗脖宽肩如何显瘦

4 蝴蝶袖手臂如何显瘦

5 胸围过大如何显瘦

6 松饼皮和背脂如何显瘦

7 大肚腩如何显瘦

8 宽臀肥腿如何显瘦

9 臀部过大如何显瘦

10 小腿过粗如何显瘦

11 宽脚宽踝如何显瘦

12 迷情之夏

13 冬季恋歌

14 运动装束

15 晚装之魅

16 视觉魔法大总结

致谢

索引

## 章节摘录

版权页：插图：事实上，我也觉得自己很胖！我也无法忍受自己长胖一点点！在过去的一年里，我的体重远远超过了我能接受的范围。我想，在每个女人的脑子里都一直萦绕着三个数字：梦想的体重数字、可以接受的体重数字，以及让我们觉得自己胖了的体重数字。我想，你肯定知道我是什么意思。我知道我自己的数字，你也了解你自己的体重。尽管，这个数字还在我这个身高（五英尺）的健康体重范围内，但是这些“多余的”体重还是让我在与外界接触以及穿衣的时候的自我感觉有了巨大的不同。糟糕的是，我发现与前几年比起来，我现在越来越难减掉那些多余的体重了。我在努力减，真的，我在努力——可能是因为过去的几年里，我的体重并没有持续增加。至少，我是这么对自己说的，就当是自我安慰吧！值得高兴的是，尽管我觉得自己胖，但其他人却不这样认为。其实那是因为他们没有看见我腰部已经分成了三截儿的赘肉；他们不知道我再也不能轻松地拉上那条我最喜欢的牛仔裤的拉链，即使费劲拉上了，也会有一大坨肉挤在腰上；他们更不知道我不得不换上更大罩杯的文胸；不知道我不穿外衣摇动上臂时的情况；也不知道我的高腰、长腿紧身塑形衣下面隐藏着大团大团的脂肪。如果你也没发现我所说的以上这些情况，那么，说明我已经成为一个隐藏自己身上肥肉的高手了。不是通过节食和运动——尽管我是这两者的忠实信徒——而是通过穿合身的衣服、适合的颜色和风格，并用其他一些辅助手段对自己进行美化：穿上高塑形文胸，这能将我的整个身体抬起来并提高两英寸；再穿上在我舒适范围内最高的高跟鞋；最后抬头挺胸，向后收肩膀，注意身体姿势。我已经总结了上千条类似的美丽小贴士，而且这些建议并不会把你的衣橱变成黑衣展览会，这样只会让人感到压抑却糊弄不了你们任何人（穿黑色就显瘦是谁都知道的道理）。换掉你的中分头，它只会显得你的脸更圆！试试偏分和大偏分吧！别太死板！死板的头发很显胖！而可以随意摆动的头发却不会！请用柔软的喷雾代替定型发蜡。也请选择柔软而非硬质的发胶。再也不要使用厚重的发蜡或者其他任何彰显笨重的东西。记住，尽量选择轻巧的饰品，那会让你更有魅力。管好你的鬃毛！那些飞散的绒发会使你看起来更胖！试试专门对付绒发的精华液、香波或者专为绒发设计的吹风机。此外，电吹风的凉风挡就可以帮你把绒毛定型。布兰迪建议我们在吹发定型的时候先用热风再吹冷风！不要忸忸作态！不要海蒂（德国童话主人公，其发型是在头上绕了一圈的辫子）那样的辫子，或者其他任何样式的辫子，因为那样只会增加你脸的宽度！不要让脑袋变得扁平，使用具有丰盈效果的产品可以解决这一问题。布拉德把那种头发紧贴在脸上的发型叫做“面团效应”——就像是有人从上面将面团扔到了你的脑袋上，而让你的头发全粘在脸上！当然，那样只会让你看起来胖极了！把那些像圣诞树装饰品的头饰都扔了吧！佩戴有些饰物就像是把节日服装错穿在了头上——铃铛、绿色和红色的饰片、驯鹿发箍……如果一定要戴发箍的话，最好是选择纤细点儿的，而不是很宽的那种！并且，不要在头上同时戴两个以上的饰品！另外还有比如香蕉夹之类的东西，请赶紧扔掉！因为它不仅使你看起来邋遢，更会毁了你的形象！习惯吹头发！一位吹头发的高手会让你的头发不仅看起来轻盈，而且自我感觉也很轻松！我母亲那一代人到现在仍然保持着每周去一次美发沙龙的习惯。如果你有时间，也愿意为自己花钱的话，每周去一次真的是个不错的主意。（在休斯顿，有的女人每星期要去三次美发沙龙。）最理想的是在每个街角、每个商场都有一家价格公道的快速美发店。但在那实现之前，你得跟你的发型师学学怎么给自己吹头发！为了保证最好的效果，你最好买专业吹风机和那些美发沙龙里用的专业产品。

# 《视觉魔法》

## 媒体关注与评论

“漂亮！漂亮！漂亮！”著名脱口秀女王奥普拉·温弗瑞曾三次打断节目进程、高举《视觉魔法》大声尖叫，并高声评论说：“1000种苗条方案，简单实用，让你天天都穿出新意，为女人们节约了宝贵时间！”——《时代周刊》爱不释手，这几个字是对《视觉魔法》这本靓丽流行指南的最好诠释！作为最受欢迎的女性造型专家，莎拉·克虏伯的目的就是要让所有女性都快乐地生活在时尚潮流之中。——《今日美国》书评这位女性很清楚自己在做什么、她不光自己出场演示最简单实用的苗条方案，她还撬开了三十多位时尚设计师的嘴，从中套取了他们的苗条心得，使这本书成为穿衣瘦身的全方位的最佳指南——《纽约时报》书评



# 《视觉魔法》

## 精彩短评

- 1、比较实用的书，就是太啰嗦，不是为了凑字数吧。有些话明显是多余的。图片搭配简单介绍是比较理想的，通俗易懂，从书店看后买的就是价格有点小贵
- 2、这本书是看了当当的推荐买的，我觉得总体上来说写的不错，不过里面有些东西在中国可不是那么容易找到的。女人爱美是天性，没有一个女人认为自己是完美的，所以书中的穿衣搭配和各种体型的禁忌还是蛮实用的，爱美的人不要错过。其实现在很多服装就是利用视错让人显瘦的，只不过我们平时没注意罢了。没有丑女人，只有懒女人！姐妹们，行动起来吧。让自己今天就能瘦的同时，千万别任由自己的水桶腰和蝴蝶肩发展下去，一定要配合健康饮食+运动减肥才行。
- 3、这本书很不错 对衣服 鞋子的选择有了明确的目标 也尝试买了几样上身后还不错 还在学习中。。。。。。。。。。
- 4、夏天到了，女孩子们展现自我魅力的时刻来临了，找本穿衣指导手册还是必要的。这本书系统详细的把女性穿衣时所遇到困扰自己的问题，进行了有针对性的解答。通过服饰合理的搭配，穿出自我的魅力，为生活增添一缕亮丽的色彩。
- 5、作者的目标人群是40岁以上女性。距离我有些遥远。
- 6、当时买这本书的时候还考虑了老半天。看评价觉得还是蛮适合自己的，所以就买了。图书质量不错，很精致的彩印版，文字和排版也很不错。内容很丰富也很实用。就说怎么辨别衣服是显胖还是不显胖的，作者就从形状、面料、颜色、搭配这四个方面来诠释，真是太贴心了，不仅教我们辨别衣服，还教我们如何驾驭衣服。
- 7、不是很适合中国女性，主要是外国人的穿衣经
- 8、让所有女性的着装产生耳目一新的视觉效果
- 9、还不错，包装，纸质都很好。里面是彩色的。比较出色的就是各种对比图。对穿衣着装有一定的用处。还不赖
- 10、视觉魔法教你怎么穿衣 有兴趣的朋友可以读读
- 11、之前虽然看过很多关于穿衣搭配的书籍和文章，但像这本书这么细致的还是少有，作者莎拉&#226;克虏伯为女性朋友设计了1000种服饰搭配的方案，并且对每一个身体部位都有很详细的说明，如脸部、肩部、肚脐、粗腿等等。其中特殊的是还有胸围过大显瘦的方法，呵呵，我想这个问题还是跳过去吧，现在都是以胸部丰满为美，丰胸暂且还来不急，那还有缩胸的道理呢？！不过其他部分，书中写的方法还是比较实用的，看看试试，也许会让你不可思议哦。
- 12、还不错
- 13、这本书很适合不同年龄段的胖美眉的穿衣指南。
- 14、早知道有这么书，就少了很多购买衣服的钱了，很喜欢，还没完全看完，学习中....
- 15、每次出门，打开衣柜都找不到合适的衣服，就算是一些新买的，也感觉不合身。这本书好就好在，它对细节部位有针对性的描写，使自己明确目标有的放矢。我就曾经为自己的宽肩膀痛苦过，朋友们有的时候开玩笑说我是女人中的大力水手，一度使自己有点自卑。到了夏天，吊带装都不敢穿，总是把自己包的严严的。现在我不再担心这个问题了，把这本书推荐给所有和我有同样问题的姐妹们，装扮自己，点亮生活哦。
- 16、衣服是女人最好的伙伴，所有的女人都明白衣服所具备的魔力。它们能帮助自己彻底地改变糟糕的形象。每一个善于打扮自己的女人都知道，当她们脱去那些装备的时候，自己看起来远没那么迷人。自然法则是不可对抗的，女人们都在变老变胖，但是这又何妨呢，有那么多可爱的衣服可以让我们掩盖自己的缺陷。不能永葆青春，但是可以永葆自信和美丽。这就够了。这也是这本书的价值所在，它能帮助人到中年的女人重塑对苗条身材的自信。
- 17、刚拿到 大致翻了一下 很实用 准备好好研究研究
- 18、女人该了解的穿着方法，别在为腰间那一两厘米的肥肉自怨自艾了！
- 19、这本书很系统的说了怎么穿不胖，还设计买什么东西。。。我认为非常不错，受益匪浅
- 20、看了视觉魔法，它会让人在四季都有合理搭配，让人靓起来，穿衣搭配难的问题都到彻底解决。文中穿衣前后都有对比，给人真实的效果。



## 《视觉魔法》

人靠衣装，马靠鞍。作为胖子的我按书上说的一穿，朋友说我显瘦了，其实高兴的还是我自己。

21、虽然书很厚，但看完还是很愿意再翻看，可以放在顺手的地方随时翻看，受益匪浅

22、看了这么多搭配书，就只有这本能站在肥人的角度来写的！每一条都很有用！对比起国内这些造型师砖家神马的陈腔滥调，不得不说还是外国人写的书实用。

23、大姨 胖是遮不住的好吗

24、有时候真的很苦恼怎么穿，因为减肥确实是减不下来，每天上班都在衣柜里翻来翻去，总不知道怎么搭配才显瘦，视觉魔法的作者真的太有智慧了，按照上面的指导去买衣服，搭配衣服，效果还真不错！大象腿遮住了，小肚腩没了，老公都说我好像年轻了几岁。

一本书能改变别人对自己的看法，你说这样的书怎样？

25、这本书较详细的写了如何正确穿衣，但方法有点少多一点就好啦！

26、很好，认真看完了

27、较为笼统，作为例证的图片太少。。。

28、书本分析得不错，而且又分类来分析问题，是不错的选择，不过这书衣服配饰不同类型的图片太少，有点乏味，但整体还是不错的

29、有点帮助，有一、二条的帮助，购物指南没用，那是在美国，篇幅较多。

30、正在看~~~从中间筛选了一些比较关心的章节看了。

思路清晰，建议明确！针对不同的问题，提出了有效的方案。但是综合问题的案例比较少，例如书中详细解答了大肚子、粗手臂等的着装要点，但对于同一个人出现大肚子、粗手臂、矮个子等问题的案例分析就鲜有涉及。大家需要自己综合实践一下才行。另外，因为是国外的书，即使书中列明了建议品牌相关网站等信息，但在国内还是比较难采购。

但相对同类型的书，内容已经很不错。希望整体看完后，能全部融汇贯通。

31、每天闲暇时间我都会翻看一下这本书，每次都会有点滴收获。学习是个永远不会停止的过程，这样才能每天都有进步。生命不止，学习不断！

32、这是一本很不错的书，可以教您如何搭配衣服

33、书中针对身体各个部位的肥胖逐一配前后换衣的对比图 事实告诉我变装后真的显瘦 而且每一章节后还留有写感受的地方 甚至还告诉我们不同显瘦衣物的价格 可惜都是国外的 但还是很不错 以上这些说明作者真的是很用心的写书 很喜欢！！

34、以前是穿衣盲啦，现在要毕业了，自然要注意一点，开始学习了，里面却是很多小窍门还有搭配技巧是自己以前注意不到的。呵呵，好好学习！

35、从中还是学到一点视觉法则

36、读了这本书确实不错，简单明了的语言通俗易懂，手把手的教给你如何去穿衣搭配打扮自己，提升外在形象魅力。有一句谚语叫人靠衣装，马靠鞍，一个人的外在形象非常重要。当去新的岗位面试时，当去见客户谈生意时，当为自己的婚姻大事去相亲时，如果你的衣服搭配不合理，很可能造成失败的结局。不会穿衣搭配的朋友，不用再苦恼了，有了这个私人造型师，一切的问题都可以迎刃而解。

37、看别人推荐买的，内容还蛮实用，将的有道理的。

38、印刷什么的挺不错的，大道理基本相通，就是有些和国情有距离

39、之所以读书是为了吸收知识，而此书达到了我得需求，让我享受到了读书的种种乐趣。收获了不少，对我的启发很大。

40、我是来学学怎么显得更瘦的.....（泥垢）

41、说理很详尽，也容易理解。但是觉得应该适合年纪大点的，然后身材走形的人参考。拿出来给老妈看不错。但是老妈们又不会打扮的这么职业。

42、没怎么仔细翻，看图片不是我喜欢的穿衣风格，除了搭配之外还教了一些如何买购物和省钱的方法

43、非常棒的一本书，我已经照着做了，收到很好的效果。

44、我翻了一页就喜欢上了。好！

45、所谓人靠衣装，马靠鞍，女人也是用穿衣服的品味来显示自己的高贵，时尚等性格的。像我这样不知道如何穿衣搭配的，也得想想办法，网上大家对这本书青睐，看来有他的原因的，我觉得自己买对了。只要对的，不买贵的，这是我的一贯原则。

## 《视觉魔法》

46、书的内容都是针对外国人写的，所以每章后面的商品推荐对我们来说没有太大意义，展示正确的穿衣搭配的图太少，不喜欢里面的外国明星照，一是面生，二是袒胸露背的穿衣风格不实用。每章的着装建议还是有可取之处的~

47、讲得深奥了点,而且图片太少,可能不太适合我的阅读习惯.

48、看了好多，才决定选这本，不错

49、书里讲的一些东西真地蛮有用的，不过也要分国情，有些穿衣习惯不适合中国的国情

50、这本书是我买给闺蜜当生日礼物的。好朋友从去年冬天开始就天天节食减肥，可是夏天都快过了一半了还是看不到什么效果，看着别人穿吊带裙、超短裙，她却天天还是遮肉的牛仔裤、宽松T。昨天她生日，当我把这本书送给她时，她真的惊喜万分啊，然后就立马根据书上的指导重新打扮了自己一番。等晚上吃饭，好多朋友都聚在一起的时候，他们都说她像变了个人，看着比以前舒服多了，不仅清爽了很多，而且赘肉也被巧妙的遮起来了。真是神奇啊。

书中有1000个方案告诉女同胞们不用节食、不用减肥，只要衣服穿得合适，就能立马变得苗条！后来了解了一下，这本书的作者在美国的时尚界貌似还比较有名呢，推荐一下哈。

51、漂亮的女人会穿衣

52、蛮不错的书 着装打扮确实很影响人的心情，书本身所讲的已经不仅仅是怎么穿衣 还有更多~ 蛮满意的

53、帮朋友买的，木有反馈不好

54、实用的技巧

55、人到中年，总感觉自己还不老，怎么穿衣服就不是那么回事了？看到这本书就想买来试试，感受一下，也找一找年轻的感觉，心理年轻，精气神也要年轻噢！

56、这是我买第四本书了 我拿来送朋友和介绍朋友看

不止对胖的有帮助 而且对魏胖的人看了之后也很有用

亚洲人普遍短脖子宽肩的人 真的太需要它了

57、

本身 世界就是一个牢笼 只是有人喜欢把他分成里面和外面

在监狱学会了如果在监狱活着 那就是听着 听着一群卑微的人说笑自己出狱后 学会如何在街道活着 那就是看着

看着摔倒的老人却不能去扶上一把

因为平淡 我们的爱情有时会游离原本温馨的港湾 因为好奇 我们的行程会在某个十字路口不 经意的拐弯 就在你意欲转身的刹那

你会听见身后有爱情在低声地哭泣

58、nice 根据胖子不同的部位给出显瘦的建议 减肥无力的人们，用穿衣来显瘦吧！这是件技术活！

59、书挺好，可是对我没用，因为老子哪里都胖.....

60、很棒，感觉多了一个老师，一个闺蜜

61、作者为读者考虑的方面很多，书很够分量。不错~

62、其实很多明星也就和你我差不多，可是为什么他们看起来就要时尚些，有范儿呢？主要还是在穿衣打扮上。比如说香港市民都称蔡卓妍为潮Sa，可见小妮子潮流感绝对一流。如果单看身材，阿Sa的身材偏瘦，平胸，绝对算不上好身材；至于个子，也就和你我差不多，脸型又圆，皮肤也不是很白皙。但有时候貌似很普通的衣服，几件搭在一起就混搭出时尚前卫的味道，成为众人瞩目的焦点。看看《视觉魔法》多研究研究服饰打扮的技巧，我们也是生活里的大明星。

63、文字太多，对比太少。书里应该多点图片。才能鲜明对比、还应该教各种风格的搭配。我觉得这本书如果和《别说你懂穿衣搭配》结合在一起，就非常完美了

64、一直想买这样的书，对我们中年人太有指导意义了

65、具体还没怎么看！

66、不错，教你如何穿出美，怎么修饰自己的不足之处！

67、这本书适合身材高大肥胖的人

68、有借鉴意义，正在细读

## 《视觉魔法》

- 69、怎么穿衣显瘦，虽然浅显，但值得每一个体重年内增加5kg以上的女性成年人看看
- 70、特别是看完了才评论的。很一般的书。对于现在的穿衣法则来说有点小过时。
- 71、后来发现内容更适合麻麻，就转送给麻麻，这本书彻底的从外在而改变一个人的内在，着实好
- 72、很不错的一本书，对自己穿衣非常有帮助的。
- 73、看评论和打分，忽然醒悟过来都是书托。不买了
- 74、质量内容都好，帮公司购买的，反正挺好的
- 75、在这本书上可以学会如何隐藏自己的缺点，突出自己的优点，对自己身材不满意的人可以看看。
- 76、需要多看几次，很有道理。但是我还是要说，减肥才是王道啊
- 77、不太喜欢，准备转让
- 78、衣服搭配不好影响一个人的生活品质和气质，更影响心情，买了这本书，就有了好帮手和指导老师，很有参考价值，
- 79、尽管有很多穿衣的小技巧，但是总觉得更适合35岁以上的人
- 80、这本书对我真的太有用了
- 81、语言轻松幽默 又很实用诚恳 不错
- 82、看了一部分，建议还行，就是写的很多建议的品牌在本地没有的~
- 83、一看就让人喜欢，包装很好，封面很美，至于里面如何，还没打开看，刚刚才收到的。我想应该不错！
- 84、书较厚，内容分类很详细，耐看，易懂。  
针对各个部位肥胖穿衣指导，实用性强。  
我看书速度快，勾勾划划，2天看了3遍，  
刚好周末去买衣服来印证学习到的东西，  
对审美观有所改观，挑衣服不在盲目了。  
挑到了一件满意的衣服，很开心。  
穿上后，老公说我很漂亮。
- 85、书本挺厚，图片很多，方法也很实用，大赞！
- 86、非常好，尤其对于矮矮，腿粗，腰粗的MM，经典的穿衣显瘦指南，赞！
- 87、小女子一直在为怎么搭配衣服发愁，花时间花精力，还不一定有效果。在朋友鼓动下我\*\*当买了这本书，越看越让我喜欢。有了这本教课书，我四季穿衣不再发愁。就这么一穿衣，在别人眼里，我突然变得看起来瘦一些，心里那个美啊，难以形容，总之，今后我不用刻意节食就可以看起来更瘦...  
...
- 88、都很详细的介绍身体的各个穿衣瘦法，妹妹说very good
- 89、胖人穿衣也有学问
- 90、非常实用，立刻有效的胖人着装书
- 91、我觉得适合欧美人多些
- 92、2013.1.8-15.省图借阅，简单实用很有收获。。。
- 93、有不少图片，整体还可以，但是个人认为比较适合中年人，年轻人不太实用
- 94、本书里面举了很多生动的例子，让读者可以一目了然，很好。。。
- 95、穿衣的技巧，色彩首饰的搭配，做漂亮女人的必然选择
- 96、图片很多。道理很浅。不是很上算
- 97、这本收内容其实挺好的，不过写给体形特胖的人看的。不是太胖的MM还是不必看了。]
- 98、书的内容倒是能够提供一些穿衣做事的新的想法。
- 99、通过穿衣瘦身，不用在节食就能让体态瘦下来，真好
- 100、我就是典型的宽肩膀，买衣服的时候总是慎之又慎，虽然自己也知道一些穿衣搭配的常识，比如不要买泡泡袖啊，不要穿垫肩什么的。但总是找不到要领，有时候穿衣服还是会被朋友笑话“哇，你穿的盔甲啊！”看到这本书的时候我就立即在目录找到针对宽肩膀的第三章，迫不及待地读完之后，发现自己对以后买衣服的准则清晰多了——我终于知道哪些衣服我穿着好看，哪些可以穿，哪些千万穿不得。我也才发现，其实宽肩膀也不用再遮遮掩掩了，就像书里说的，勇敢地露出肩膀是很棒的事！
- 101、啊...管不住嘴，管不住肉，还想要看起来瘦，一般人没办法吧，除了那种不长肉的。萨

## 《视觉魔法》

拉的这些穿衣的方法对于管不住肉的女生来说很有用，只要稍稍注意一点就可以穿起衣服来显得瘦，人还精神。整本书里面有实例，看起来确实不一样，还有一些方法，教你怎么挑，怎么搭，对于爱美的女生来说看这本书会很有帮助哦~



- 1、每一个人都在衣裳上留下了生命的痕迹，留下了过去的日子。尤其，当你是一个女人，美丽的衣裳如疏落的结绳记事，记载着曾经的青春岁月。那些有着故事的衣裳，那些看一眼就兴奋的像刀扎一样的衣裳，留下了我们多少体温和气息！深藏着多少心事和隐秘！将衣裳一件一件的穿上再脱下，看旧日的衣裳褪去光鲜的色泽，带走青春年华，看崭新的衣衫上寄托着憧憬和希望，看衣衫里的身体从年轻到衰老，看一个个穿衣裳的人从无到有。。。我们需要爱护她，爱护自己，爱护那些曾经陪着我们光鲜亮丽的衣裳。《视觉魔法》说，女人要对自己更好一点。没错，慎重选择自己最好的“伙伴”，她是美的守护者，我们需要驾驭她，而不是她驾驭我们！！轻松改变自己身材上得缺点。女人们，从此，不再需要努力的节食，锻炼。跟着《视觉魔法》走，轻轻松松克服缺点，让那个光鲜亮丽的我们更加闪亮迷人！！！！
- 2、这本书我觉得最主要的就是它的实用性，改变了女性追求美的误区。美丽和魅力不仅仅只是在自己的身材上做文章，吃减肥药、节食等等，不是最好的方式和方法。通过适当的运动和合理的服饰搭配，遮掩缺点表露优点，在悄无声迹间发生惊天动地的变化，使自己的爱人在不经意间眼前一亮，重燃激情燃烧的岁月，这才是一个懂得生活的女人应该注意的。仔细阅读和品位它，我们会在书中发现其实美丽的生活，并不需要太复杂。
- 3、有不少MM抱怨自己身材不好，胖了穿什么都不好看，实际上自信是基础，搭配是关键，永远记得，自信的女人最美，看看这位姐姐，气场多足。衣服很简单，但那个气势。。。衣服的质地也是重点，款式可以很简单，但务必精致，我们不能跟年轻小靓女去比青春靓丽，但我们有沉淀有积累，学会搭配，照样四十一朵花！！！！
- 4、市面上讲服装搭配和风格的书太多了，而且大都好高骛远——哪个普通女人一买衣服就是香奈儿风什么的啊。太不实际了。比起那些高大全的书，这本《视觉魔法》更像是一本随时上手的使用指南。书里的内容一点也不高深，全是最简单的道理，但非常有用。连那些书里推荐的牌子也都是平民与高档兼具，作者莎拉自己都说了，不选贵的，只要对的——这才是我们需要的嘛！
- 5、《视觉魔法》这本书的1000个穿衣显瘦的完美方案，我们肯定用不了那么多，但肯定能找到适合我们的方法。对那些因为胖而穿着不体贴的在职场面试中屡屡受挫的、在恋爱中特别不自信的女孩来说，把这本书称为她们的“救星”，一点都不为过。近年来随着人们生活水平的提高，肥胖人群逐年增多，我国的肥胖人口已经突破了9000万。对胖女孩而言，想减肥不是件轻而易举的事。吸脂减肥危害大，人体可能出现麻木现象、术后皮肤凹凸不平，导致肌肤松弛等；吃药减肥副作用也显而易见；“封”住自己的嘴节食也不现实，美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的心理学副教授特列西曼恩博士在对节食人群的研究过程中发现，长期坚持节食减肥的人群当中，有41%的人会反弹！原因主要有两个：一是要改变饮食习惯的确是非常困难的；二是即使成功减肥了，节食作用递减的规律也会发生作用。能不能不折磨自己？能，那就是在穿着上下功夫。而如何穿衣显瘦就成了美媚们最头痛的事。笔者的一个好朋友因为胖，非常不自信，总是为“我穿什么看起来才不胖”而紧张，并耗费了很多时间来试衣服、照镜子、看看自己是否胖……结果呢，却总是失算。于是就盲目托人找对象，想早点嫁人，生怕成为最后的“剩女”，嫁是嫁出去，她却感到不如意，后悔了。我想，如果她早看了这本《视觉魔法》，会不会是另外一番景象呢？书中认为，针对你的身材条件选择有效的穿衣方法是使你看起来不胖的秘诀。当然，你可以（也应该）减肥和运动，但是它们都不会像穿衣服那样，在一夜之间就能让你看起来减掉十磅、年轻十岁、性感十倍。这就是穿衣方法得当的魅力所在吧！书中针对不同的情况作了分门别类的指导。如，怎样搭配印花半身裙才能不显胖：千万不要上半身再穿一件同样显胖的白色棉质宽松长袖上衣。相反，你应该穿略微紧身的上装，因为你的裙子已经够显胖了。因此，你可以选择一件既可以包住你的身体，又能很好展示脖子、肩膀、背部、腰和手臂曲线的V形领上衣。要是你没有曼妙的上半身线条来弥补裙子的肥胖感，又该怎么办呢？没关系！你不穿那条印花裙子不就得了吗？比如你可以试着穿单色的裙子和裤子。看看后面相关的章节，你会发现你没有必要只穿黑色，也不会打扮得沉闷不堪。原来，穿衣也可以丰富多彩，令人陶醉！《视觉魔法》这本书图文并茂，视觉冲击力也很强。慢慢品味穿衣方法，你会感悟到：这就是适合中国女性的穿衣美学，穿衣就是一种享受，学习穿衣方法其实就是一种享受生活的过程，瞬间得到改变的过程，有快感、成就感、自信感。看完这本书，试试穿衣方法，你会发现原来也可以看起来处处适合黄金分割，这也许是这本书带给爱美女孩们的感受吧！

## 《视觉魔法》

6、<http://www.tianya.cn/publicforum/content/funinfo/1/2726889.shtml>由于豆瓣无法发送图片，所以只好发个帖子来了。“衣食住行”，衣居首位，而如何穿衣的重要性更不用提了。现代女性大都独立，各种社交活动越来越多，如何给穿衣打扮则成为当代女性生活中面临的一大问题。腿粗？腰粗？体胖？减肥吧，可是总减不下去？不妨看下本书，虽不会有本质上的变化，但是却可以让你度过很多难关，让你避免很多尴尬的时刻。读完本书，相信众多女性会在自己的穿衣着装上，有一个本质的变化。每天晚上读一点，明日清晨靓许多！活用视觉魔法，可以让你更加美丽，这点，不容人质疑，因为从范冰冰身上就能看出！

7、漂亮是终生的追求，但现在的媒体都太过集中于年轻群体，就像中老年人就不爱美，不需要漂亮了一样。比起青春的女孩来说，她们应该会遇到更多的难题，也没有人去用心关注她们的需求。而莎拉则以认真的态度面对这一群体，为她们也提供了多种方案。童鞋们，把《视觉魔法》推荐给身边的大姑大妈吧，让她们也迎来见证奇迹的时刻。

8、这本书我觉得最主要的就是它的实用性，改变了女性追求美的误区。美丽和魅力不仅仅只是在自己的身材上做文章，吃减肥药、节食等等，不是最好的方式和方法。通过适当的运动和合理的服饰搭配，遮掩缺点表露优点，在悄无声迹间发生惊天动地的变化，使自己的爱人在不经意间眼前一亮，重燃激情燃烧的岁月，这才是一个懂得生活的女人应该注意的。仔细阅读和品位它，我们会在书中发现其实美丽的生活，并不需要太复杂。

9、女人的衣服，在历史的画册定格了肌肤这样的画面：西施浣纱穿着的水红色裙裾，昭君出塞时的腥红色斗篷，宋庆龄素雅整洁的把女人勾勒得温文尔雅的旗袍。。。这是女人穿衣的一面旗帜！女人呢，要学会如何穿衣，如何搭配，如何更好地了解自己。。。

10、俗话说，“人要衣装，佛要金装”。一个人有没有魅力，除了其内在气质等因素外，还有外在的穿衣打扮艺术。不要忽视平常的穿衣打扮，其实那是内在气质和修养的一种体现，俗话说，人是“三分相貌，七分打扮”。充分说明了穿衣打扮的重要性。於服穿着搭配合理，既让自己舒服和增加自信又能够取悦别人。尽管以貌取人是肤浅的，但是人们的第一印象更多的时候总是看其衣着，因为从其衣着大概可以看出其性格、修养、为人处世的态度和职业素养。因此，我们一定要重视日常生活中的衣着，不能乱穿衣。

11、以前我是很随意的人，穿衣也是如此，后来发现这不是一个好习惯。穿衣可以休闲，但不能随意。穿的随意，首先给人的印象一般不会太佳，影响个人的形象，不利于交往。穿衣随意，也会使人不精神，所以本人认为，一定要重视穿衣的问题，给自己一份自信，一份好心情。而这本书里面讲了许多实用的穿衣搭配知识，犹如一个活生生的时尚顾问，叫我们如何穿的得体大方美观！

12、以前穿衣搭配，都是看一些时尚杂志或者是网站。看到一些流行时尚的服装图片也不管适合自己的或者不适合自己的都往身上穿，结果总是弄巧成拙，不明白到底哪里出了问题，只能怪自己不是天生丽质，没有气质，穿不出人家的感觉来。读了《视觉魔法》根据里面的指导，才真正的找到了根结的所在，其实我不应该苛责自己的身材，而是要懂得怎么搭配来突显自己的独特个性。现在卖衣服也不再盲目的跟随潮流了，穿的漂亮而且不浪费钱，这个最划算！！

13、有不少女孩子抱怨自己身材不好，胖了穿什么都不好看，实际上自信是基础，搭配是关键，永远记得，自信的女人最美，看看这位姐姐，气场多足。衣服很简单，但那个气势。。。衣服的质地也是重点，款式可以很简单，但务必精致，我们不能跟年轻女孩去比青春靓丽，但我们有沉淀有积累，注重搭配，学会搭配，照样可以，光彩夺人。

14、这本书不仅适合胖一点的女人看，对瘦小的女孩子同样适用。因为它包含了很多有用的服装方面的知识。包括外形，面料，颜色还有搭配。现在商场里卖的衣服款式太多了。如果不能对这些款式有一个基本的认识，根本不清楚什么样的款式适合自己，很容易就买到了虽然好看但是不适合自己身材的衣服。而这本书，它能让你对构成服装的各个因素有一个系统的认识。通读它，你会知道什么样式的衣服适合你，什么面料适合你，什么颜色适合你，还有怎么搭配才能凸显你的身材。所以，这是一本很实用的穿衣指南，每个女人都需要。它能让你为自己购置新衣的时候不再漫无目的，而是像个专家一样为自己找到最合适的服装。

15、大家都喜欢苗条的女孩子，对小胖妹就没那么感冒了。但是我有一个问题，95斤的美女，和90斤的美眉，大家能一眼看出来吗？我想，肯定有百分之99的人都不能分辨吧。但是95斤的美眉就想减肥到90斤，毕竟她自己知道自己有几斤几两吧。减过肥的美眉都知道这是个艰难的过程，但是95斤已经算是很瘦了。不必要再减肥了吧。所以我觉得，如果95斤的美眉穿衣得当的话，穿出来未必不会看的



## 《视觉魔法》

出来胖过90斤的美眉的。美女们都知道，穿衣的学问可大着呢。可是只要我们选择适合自己的穿衣方法，我们穿出来一定会很漂亮的。所以当我看到《视觉魔法》这本书的时候，我就急忙给我的朋友们推荐，叫她们不要再盲目的减肥了。减肥真的对身体不好，那为什么我们不从穿衣来改变自己呢。《视觉魔法》绝对没错，而且是适合中国女性的穿衣风格的一本书，非常的实在。

16、每次穿衣服都要试好久！！为什么我的腿这么的有肉感，还不长。。想穿牛仔短裤，可是每次照镜子的时候我还是放弃了。。。但是这本书让我找回了自己的style，知道自己适合穿什么，不适合穿什么了！！想说，这本书真的很有用，我现在每天都得翻一翻。它从发型到脸到衣服裤子鞋，都有很好的说明，爱死它了！！顶一个

17、夏天到了，女孩子们展现自我魅力的时刻来临了，找本穿衣指导手册还是必要的。这本书系统详细的把女性穿衣时所遇到困扰自己的问题，进行了有针对性的解答。通过服饰合理的搭配，穿出自我的魅力，为生活增添一缕亮丽的色彩。还有，这本书是我女朋友推荐给我的，看了以后受到一些启发，男同胞们有兴趣的话也可以借鉴借鉴，把它作为送给女朋友的礼物也是不错的选择，起码可以证明你是一个细心并关心她的好男人。

18、我是一名大学生，可以说是来自农村的大学生。初来这个城市的时候就有一种格格不入的感觉，我当然不自卑，但是非常想融入这个城市。首先我就觉得应该从穿着入手。幸运的是一天，我在书店看到了这本名叫《魔法视觉》的书。它讲的是关于中国女性的穿衣美学问题，一下子就吸引了我。带着好奇心买下了这本书。差不多用了一个星期的时间我就把它看完了。因为写的太有实际意义了，就想一口气把它看完。然后我就照着书里面讲的那样一样的做着改变。现在，我真的很感谢这本书，教会了我如何穿衣好看。因为这对我的生活帮助太大了。它让我在找兼职的时候充满了自信，感觉自己很有经验。我说了这么多，可能很多人还是不信，但是，只要你勇敢的去做了这件事收获真的会很大很大。

19、啊···管不住嘴，管不住肉，还想要看起来瘦，一般人没办法吧，除了那种不长肉的。萨拉的这些穿衣的方法对于管不住肉的女生来说很有用，只要稍稍注意一点就可以穿起衣服来显得瘦，人还精神。整本书里面有实例，看起来确实不一样，还有一些方法，教你怎么挑，怎么搭，对于爱美的女生来说看这本书会很有帮助哦

20、每次出门，打开衣柜都找不到合适的衣服，就算是一些新买的，也感觉不合身。这本书好就好在，它对细节部位有针对性的描写，使自己明确目标有的放矢。我就曾经为自己的宽肩膀痛苦过，朋友们有的时候开玩笑说我是女人中的大力水手，一度使自己有点自卑。到了夏天，吊带装都不敢穿，总是把自己包的严严的。现在我不再担心这个问题了，把这本书推荐给所有和我有同样问题的姐妹们，装扮自己，点亮生活哦。

21、俗话说的好，女为悦己者容。我相信每一个女人都喜欢在自己的心爱的人面前漂漂亮亮的。但是，又有多少女性成功地做到了这一点呢？我想还是很少吧。《魔法视觉》这本书的封面有一个副标题，叫做“适合中国女性的穿衣美学”，是不是很吸引人呢，说老实话，我就是被它吸引的。现在中国的时尚潮流大都是向美国欧洲国家学习，这本书得作者莎拉克虏伯在美国非常受欢迎，参加了很多节目，时尚秀等，所以从作者到这本书得封面就可以看出，这本书是非常值得我去阅读的。

22、其实很多明星也就和你我差不多，可是为什么他们看起来就要时尚些，有范儿呢？主要还是在穿衣打扮上。比如说香港市民都称蔡卓妍为潮Sa，可见小妮子潮流感绝对一流。如果单看身材，阿Sa的身材偏瘦，平胸，绝对算不上好身材；至于个子，也就和你我差不多，脸型又圆，皮肤也不是很白皙。但有时候貌似很普通的衣服，几件搭在一起就混搭出时尚前卫的味道，成为众人瞩目的焦点。看看《视觉魔法》多研究研究服饰打扮的技巧，我们也是生活里的大明星。

23、之前虽然看过很多关于穿衣搭配的书籍和文章，但像这本书这么细致的还是少有，作者莎拉·克虏伯为女性朋友设计了1000种服饰搭配的方案，并且对每一个身体部位都有很详细的说明，如脸部、肩部、肚臍、粗腿等等。其中特殊的是还有胸围过大显瘦的方法，呵呵，我想这个问题还是跳过去吧，现在都是以胸部丰满为美，丰胸暂且还来不急，那还有缩胸的道理呢？！不过其他部分，书中写的方法还是比较简单实用的，看看试试，也许会让你达到不可思议的效果哦。

24、每次冬天一过就要开始准备减肥T-T太痛苦了，这本书让我告别了那不堪回首的过去……减肥仍在继续，但是不用再那么疯狂了，能遮的就遮吧。勉强自己是不好DI。这本书上的穿衣法则确实很实用，特别对于遮掩我身上的游泳圈来说，不仅能遮住它，而且让我看起来确实瘦了不少！

25、这本书是一个快速的夏天减肥手册。有一些非常实用的建议,这样我完全可以将里面的内容，适用

## 《视觉魔法》

于我的日常生活。我尝试着改变了自己的风格和穿衣的搭配比例，周围的人都觉得效果很好，这本书真的是物超所值。我很喜欢里面关于泳装的那一章内容。要知道我已经N年没去过游泳了……无比怨念的，就是因为减肥一直不成功。虽然这章里面说的纱笼，和我们国内的所需不一样，但是在泳衣的选择上，确实给了我不少好的建议。在比基尼和一体式的纠结删上，我现在终于可以下个定论了！

26、在无意中发现这本书，觉得写得非常仔细，从发型，脖子，肩膀，手臂，胸围，腰围，臀部，大腿，小腿，脚踝出发，便装，工作服，连衣裙，运动服，T恤的款式选择，饰品搭配涉及到每一个点的显瘦搭配技巧，总结来说就是，胖的地方用宽松的，深色的来掩饰，瘦的地方一定要露出来。巧用视觉错觉来拉长身材的比例但是唯一不足则是中等微胖的姑娘能吸取的建议就稍微少一点，书中一直推崇的便是塑形裤，深色衣服，胖的地方能挡则挡，按中国姑娘比较矮小的体型，穿起来可能就是一坨深色，因为要挡的都挡了如果有更好的书籍，请互相推荐

27、女人的衣橱，也能体现一个女人的生活作风。有的女人她们的衣柜里只会装适合她们的衣服，如果她们胖，就只能买显瘦的衣服，不会刻意的去追逐当季的时尚。比如说，今年流行驼色的衣服，但这会显得她们更胖，所以在她们的衣橱里绝对不会出现驼色系的大衣。这种女人懂得取舍，懂得认识自己。。就想《视觉魔法》所说的，根据自己自身的特点，选择合适的搭配，才能让自己闪亮动人！  
！顶

28、我就是典型的宽肩膀，买衣服的时候总是慎之又慎，虽然自己也知道一些穿衣搭配的常识，比如不要买泡泡袖啊，不要穿垫肩什么的。但总是找不到要领，有时候穿衣服还是会被朋友笑话“哇，你穿的盔甲啊！”看到这本书的时候我就立即在目录找到针对宽肩膀的第三章，迫不及待地读完之后，发现自己对以后买衣服的准则清晰多了——我终于知道哪些衣服我穿着好看，哪些可以穿，哪些千万穿不得。我也才发现，其实宽肩膀也不用再遮遮掩掩了，就像书里说的，勇敢地露出肩膀是很棒的事！

29、衣裳对于女人，尤其意味深长。旷世奇才张爱玲是一个我行我素，独来独往，特立独行，别出心裁的女子，不喜欢抛头露面、搔首弄姿，却喜欢华丽奇艳的服装，甚至表现出某种偏执和病态。这就是衣服对于女人的意义！！疯狂地爱上蕾丝，疯狂地爱上连衣裙，疯狂地爱上高跟鞋。。。

30、读了这本书确实不错，简单明了的语言通俗易懂，手把手的教给你如何去穿衣搭配打扮自己，提升外在形象魅力。有一句谚语叫人靠衣装，马靠鞍，一个人的外在形象非常重要。当去新的岗位面试时，当去见客户谈生意时，当为自己的婚姻大事去相亲时，如果你的衣服搭配不合理，很可能造成失败的结局。不会穿衣搭配的朋友，不用再苦恼了，有了这个私人造型师，一切的问题都可以迎刃而解。

31、这本书是一个快速的夏天减肥手册。有一些非常实用的建议，这样我完全可以将里面的内容，适用于我的日常生活。我尝试着改变了自己的风格和穿衣的搭配比例，周围的人都觉得效果很好，这本书真的是物超所值。我很喜欢里面关于泳装的那一章内容。要知道我已经N年没去过游泳了……无比怨念的，就是因为减肥一直不成功。虽然这章里面说的纱笼，和我们国内的所需不一样，但是在泳衣的选择上，确实给了我不少好的建议。在比基尼和一体式的纠结删上，我现在终于可以下个定论了！

32、文：查研每个女人都幻想有一个完美的衣橱，里面装满所有自己想要的衣服。人们常说女人的衣橱里永远少一件衣服，但我认为这句话不对，我觉得女人需要的是一个真正适合自己的衣橱，这个衣橱决定着女人的生活品质。这里的品质与金钱无关，与名牌无关，这个品质是生活的一种形态。女人的衣橱，首先能体现一个女人的生活态度。善于整理衣橱的女人也善于整理自己的生活。我们在看美剧的时候会发现，但凡那些精明能干的女人，无论要出席什么样的场合，总能在最短的时间找到最合适的衣服。因为她们的衣服，永远都是分门别类罗列整齐的摆放在衣橱里，宴会装、会议装、休闲装、约会装，她们打开衣橱就能明确方向。而那些不善整理衣橱的女人，她们通常会在选择衣服上浪费好几个小时的时间。因为她们的衣橱永远是杂乱无章的，甚至她们的房间，我们可以在椅子上，床上，甚至床底下发现她们的衣服。这种品质体现在生活上更明显，善于整理衣橱的女人对待生活很理性，她们逻辑性很强，处理问题也很有条理。而不善于整理衣橱的女人通常是感性的，她们分不清重点和主次，将生活和工作总是牵扯到一块。前者，毫无疑问生活会轻松许多，而后者，总是限于一个又一个的问题，麻烦不断。女人的衣橱，也能体现一个女人的生活作风。有的女人，她们的衣橱里只会装适合她们的衣服。如果她们胖，她就只买显瘦的衣服。不会刻意的去追逐当季的时尚。比如说，今年流行驼色的衣服，但这会让她们显得更胖，她们就绝不会为自己的衣橱增添一件驼色的大衣。这种女人，懂得取舍，懂得拒绝。她们永远只选择适合自己的，感情上也一样。而有一种女人，她们的衣



## 《视觉魔法》

服形式多样。她们不舍得扔掉只适合十年前的自己的衣服，也乐于追捧T台上的流行风尚。她们才不会觉得那些只适合瘦女人的衣服穿在她们身上有什么不正常。这样的女人，她们永远是什么都想要，可是最终的结果是永远不知道什么才是自己所需要的，她们在得到的同时失去的更多。女人的衣橱，还能体现一个女人生活上的追求。很多的女人，到了一定的年龄就自动的放松自己，她们沉沦于哀伤逝去的青春和美好，不再主动去追求一些美好的东西。这体现在她们的衣橱里，就表现为里面只有宽大的基本款衣服，单调乏味的色彩。生活的琐碎和压力让她们不想再打扮自己，她们渐渐屈从于灰头土脸的生活。当然，她们时常也会问自己：“曾经那个年轻自信优雅的女人哪里去了，现在这个邋遢粗俗没有追求的女人又是谁？”而有一种女人，她们就不会这么做。碧姬曾经说过这样一句话：衰老让人哀伤，但成熟总是件好事。是的，很多的女人会感谢岁月的沉淀赋予自己的成熟和优雅，她们永远不放弃对美好的追求。她们善于发现自己最美的一面，并会将它展现出来，让生活也因此而完美。追求的高度决定着品质的高度，只有不放弃对美的追求才能打造完美的品质生活。美国知名时尚专家莎拉克虏伯即使一个善于整理自己的衣橱和生活，有着很高的生活品质的女人。她和我们身边的大多数女人一样，年过四十，身体变形，青春不再。但是，她依然是一个很有魅力的女人，数以百万计的美国女人信任她的时尚品味，这其中包括奥普拉。她曾说过：“莎拉克虏伯是我最信任的时尚造型师。”而她的时尚品味，就来源于对生活和工作中的总结，她在时尚杂志做了三十年的编辑，整理了上千条有用的着装经验，收集在她的新书《视觉魔法-如何通过穿衣显瘦》中，用来帮助女人们选择合适的着装，打造完美的衣橱。她也将她的生活理念带入书中，所有的女人都要善于打理自己的衣橱，善于整理自己的生活，善于选择，善于取舍，永不放弃对美的追求，打造完美的品质生活。

33、女人不像男人那样上个班就是西装和衬衣，每个男人穿上那一套都很精神。而女人则不是，她们有各自的缺点和优点，身体上和心灵上都是一样的。不仅要通过穿好衣服来突出她们的优点遮蔽她们的缺点，还要展现出她们独特的风情和魅力。身为女人没有哪一点比男人差，甚至更优秀。女人有这个资本去展现自己的魅力是很好的。但是要非常正确非常合理非常适合地去展现出来。这就不是自己一个人坐着思考得出来的东西，那还需要帮助，我们得了解时尚潮流元素，这才是正确的。如果我们每天都有一整套穿衣的方案现成的摆在那里，而不是在早上醒来了以后还在忙乱地想我今天该穿什么，这就不是一个好女人的样儿了。而我们有了方案，穿出了漂亮、穿出了苗条就是成功的，那么一天的精神就会更好，工作效率就非常高了。这就是魔法，就是魅力的所子啊。

34、前几天我读了一篇关于盛年女性的文章，它说现在很少有人开设盛年女装课程，设计师们不愿设计盛年女装。她们的服饰除旗袍、唐装外，市场上具有民族品牌的盛年女装稀缺少见，个性化的着装服务更是看不见、摸不着。盛年女性的穿衣打扮，也实在太差了。美国和欧洲国家的盛年女性，非常善于打扮自己，穿着的服装款式、颜色也很大胆。而我国的盛年女性是一个不太受重视的群体，多数盛年女性不会打扮自己。觉得穿什么都一样，还是胖胖的、有些邋遢的家庭主妇。复旦大学上海视觉艺术学院时尚设计学院副院长、中国服装设计师协会艺术委员会主任委员方敏说，随着年龄的增长，绝大多数人的身材和皮肤都会出现不同程度的变化，盛年女性的着装心态也由此变得非常谨慎，为自己设置了许多不必要的限制，比如这种颜色不能穿，那种款式不能穿，使自己的着装选择范围越来越狭窄。她认为，盛年女性要保持年轻的着装心态，注意选择不同风格的服装，并加入一些自己的装扮设计，使自己变得优雅时尚起来。我国知名美学家、首都师范大学教授普颖华说，任何年龄段的人都有自身的一种审美境界。研究盛年女性服装文化，要先研究群体服装设计，然后再按照个体进行突破。她认为，盛年女性的服装设计，不是单纯的尺寸放大，而应使她们的穿着打扮，因丰满、大气蕴含着的高贵而赢得社会认可。我觉得上面的专家都说的太好了，盛年女性的心态要摆好。我看过一本书《视觉魔法》，讲述了适合中国女性的穿衣的方法，有1000种不同的搭配方法供你选择，搭配相当合适中国女性，而且不是中国女性美。无论是腰部、臀部、大腿哪个部位，即使它们都有赘肉，它的搭配方法都会让这些肥胖的部位“消失”掉，出来的效果就是都可以穿出好看来。虽然你有些胖，但是穿出的整体效果搭配一起看的话，就是很美的了。我们穿衣当然是看整体效果，而不是看你的小蛮腰小细腿什么的。

# 《视觉魔法》

## 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](http://www.tushu000.com)