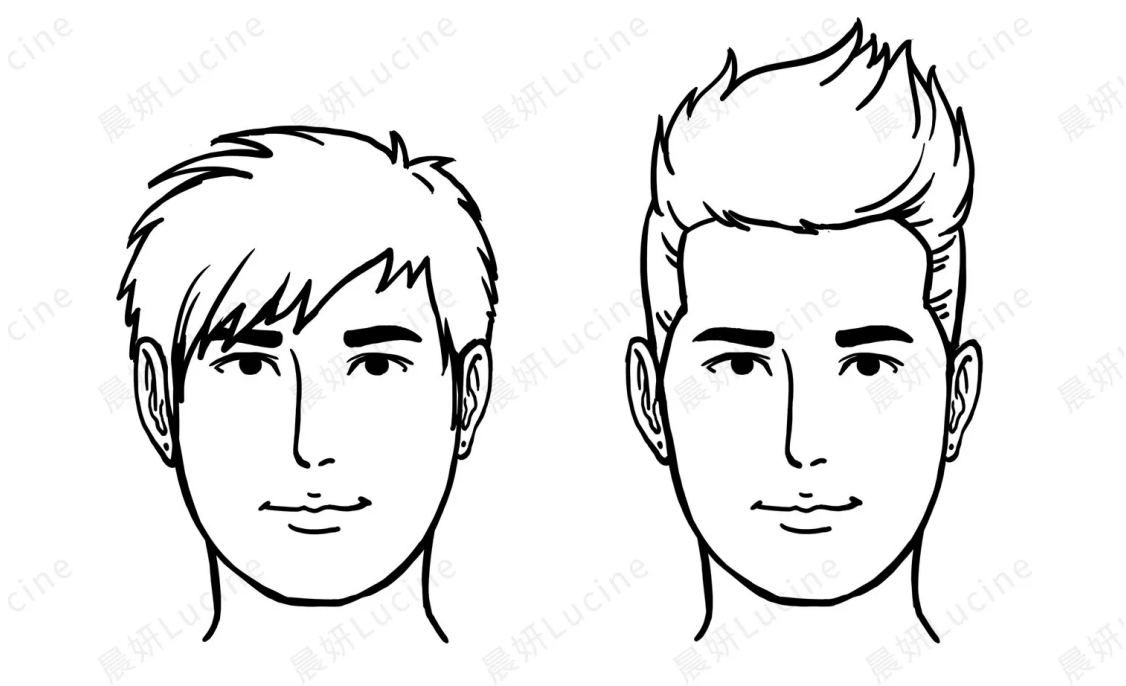


10 个提升男生形象的简单技巧

1、找到适合的发型

适合的发型，可以起到修饰脸部的作用。例如，让胖脸显瘦、让矮个子显高、修饰宽额头、让人显成熟等。



想知道「自己适合什么发型」，推荐 2 种方式：

1. 找个专业的理发师
2. 网上找个发型设计师

专业的理发师，会帮你分析、推荐适合你的发型，并且修剪出来。如果你找不到很专业的理发师，也可以在网上找个靠谱的发型设计师，他会让你把自己的正脸照片（露出额头）、侧脸照发过去，对方会帮你分析设计发型，还会教你「怎么和理发师沟通」和「平时打理头发方式」。

网上发型设计的价格其实不贵，一般 30 到 100 块钱就可以找到很靠谱的了（超过 200 块都算很高级了）。

不建议大家去网上看教程。因为网上的教程，大多都不实用，只会告诉你「某种脸型的人适合什么发型」、「某种发型可以起到某些修饰效果」。

但网上的教程不会告诉你：「大多数人并不知道自己什么脸型」，「很多人的脸型并不标准」，「发型不仅要参考脸型，还要参考五官」等。

(1) 大多数人并不知道自己什么脸型

很多人在自拍、照镜子的时候，都会无意识的调整角度。例如无意识的微微低头、无意识的让灯光打出脸部阴影。无意识的调整角度，会让自己显得更好看，但也使得**很多人观察不清自己真实的脸型。**

例如一个标准的圆脸，观察自己时因为自己是鹅蛋脸；一个方脸的人，观察自己时会认为自己的方脸。

(2) 很多人的脸型并不标准

例如有些人的脸型，太阳穴部分会内凹、额头会突出、下巴宽额头窄，或者上宽下窄。这些不标准脸型，网上的教程通常都不会告诉你适合什么发型。甚至很多有几年理发经验的理发师，都不知道什么发型会更加适合。

(2) 发型不仅要参考脸型，还要参考五官

合格的发型设计师，不仅要参考你的脸型，还要考虑你的三庭比例、五官轮廓、脸部质感、整体量感等。

额骨高和额骨低，适合的发型不一样；脸部质感强不强，适合的发型不一样；颧骨宽和颧骨窄，适合的发型又不一样.....如果你是长发的话，专业的发型设计师还要看你的肩背轮廓。

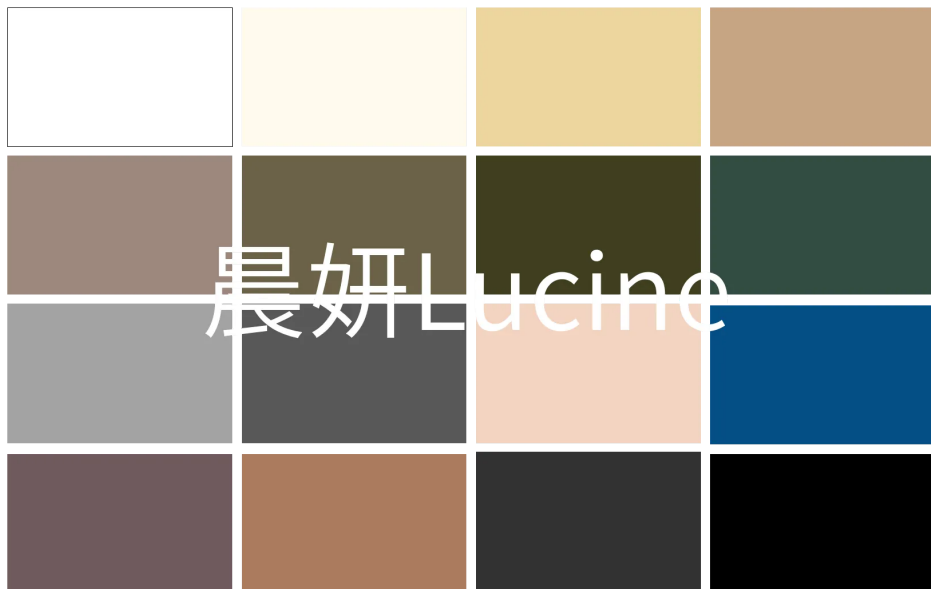
总之，不推荐大家看网上的发型教程，我们没办法客观、全面的分析自己的情况，而专业的理发师又比你专业太多了。想要找到适合自己的发型，对普通人而言，比较靠谱的方法就两个：

1. **找个专业的理发师；**
2. **网上找个发型设计师。**

2、万搭的颜色

平时买衣服、搭配的时候，如果实在不会搭配色彩，可以从下图中，随意选出两三个颜色。

万搭色



加载中...

这些颜色是很基础的「万搭色」，随意搭配起来都不会难看。搭配时，只需要注意「最好保证有一个颜色作为主导」。

这些「万搭色」也可以很轻易和其他颜色组合在一起，如果实在不会买衣服，优先选择这些颜色，一般都不容易出错。

3、客观观察自己

很多人在自拍、照镜子时，会无意识的调整角度。例如无意识的微微低头、无意识的让灯光打出脸部阴影。这些无意识的行为，会让镜子中的你显更加好看。

同时，人的大脑会自动美化我们的形象，会自动忽略自己脸部的瑕疵和色差，这使得我们看到的自己，会比真实的自己多一层滤镜，我们会认为自己长得比实际上更好看。

这种自我美化的过程，可以帮助我们避免自卑情绪的产生或加剧，但却也不利于我们认清自己。

要知道，解决问题的第一步，永远都是发现问题，然后承认问题所在。我们连自己的样貌都不能客观认清，是没办法解决问题的。

想要客观的观察自己，可以用一个小技巧：

1. 打开手机的后置摄像头，将摄像头对准自己的脸；
2. 将手机屏幕，对着镜子；
3. 通过观察镜子中的手机屏幕，来调整角度；
4. 拍摄至少三张照片：正面、左侧面、右侧面；
5. 观察照片中的自己，那是最接近真实的你。

过程中要注意，手机不能打开美颜，尽量保证周围光线自然。

拍出来的照片，很多人可能会发现「原来我的脸那么大」、「原来我的毛孔那么多」、「原来我有那么多痘印」、「原来我肤色那么不均匀」.....这些都是正常的。

知道了结果不需要自卑，我们要做的是针对自己已有的问题，针对性的改善。

4、临时矫正体态



加载中...

如果你有弯腰、驼背、圆肩等体态上的问题，这里推荐一个简单的矫正技巧：「站立的时候，偶尔有意识的手心朝前」。

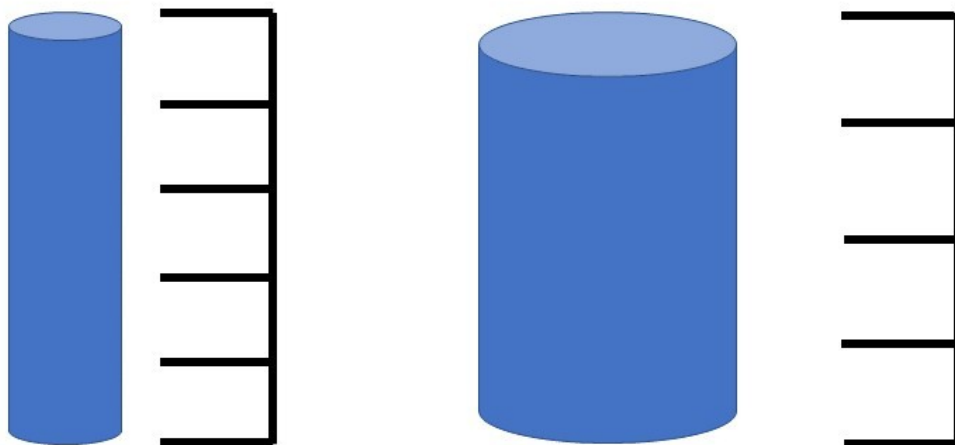
如果站立的时候，你感觉自己有驼背等现象，可以双手自然下垂，然后手心朝前。这样你会感觉到有一股力，在左右拉伸你的肩膀，来矫正你的体态。**平时走路的时候，就可以时不时让手心朝前，这样能够有意识的矫正你的体态。**

当然，想要根本上解决体态问题，最好的方法是锻炼相应的肌群。具体可以在网上搜索相关的矫正视频，通常每天锻炼几到十几分钟，长期坚持下去对体态会有很大的改善。

5、修饰自己的脖子

脖子常见两种情况：「短粗」和「细长」。通常瘦的人脖子普遍偏细，壮实的人脖子普遍偏粗。

下面的两个圆柱体，你第一眼觉得哪个更高？

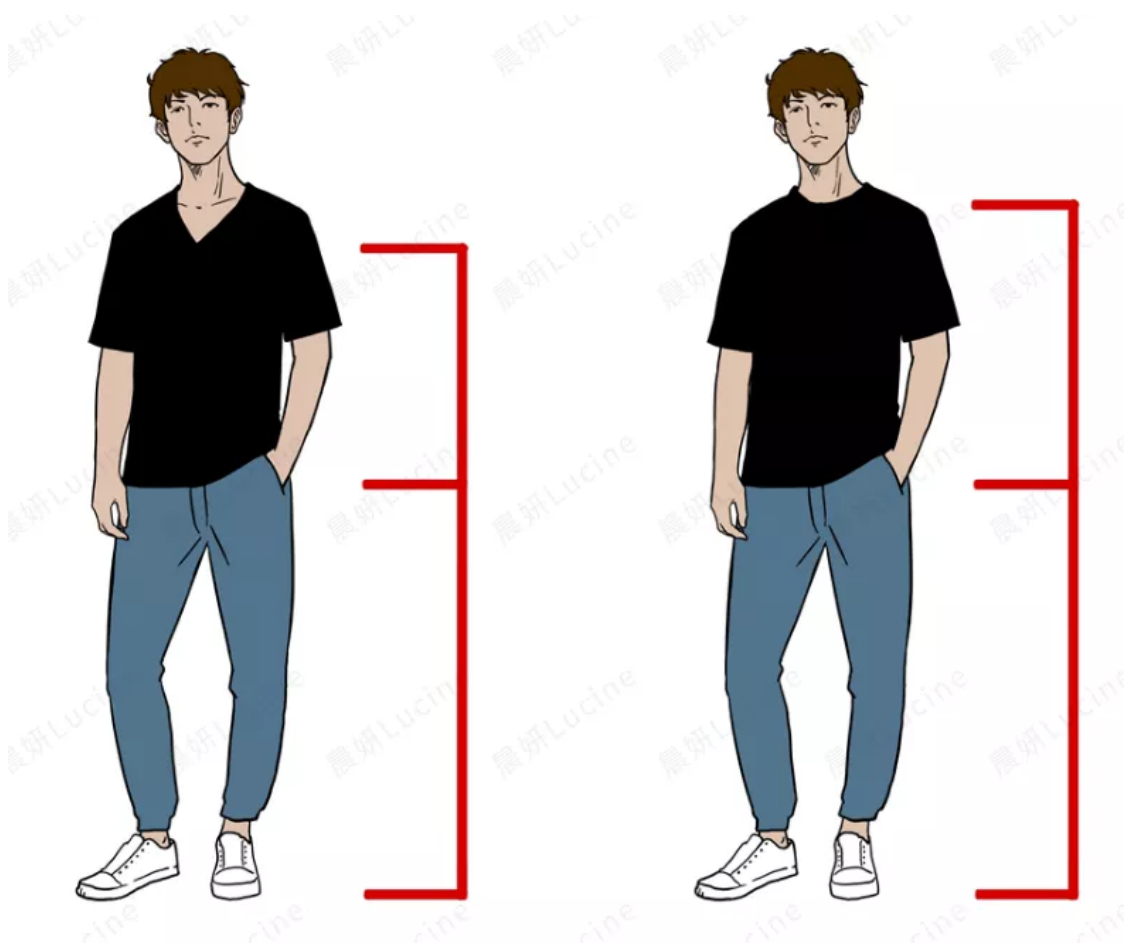


加载中...

大多数人的第一眼，都会认为左侧的圆柱体更高，但实际上，这两个圆柱体的高度是一样的。

这个视觉效应，运用在脖子上也是如此。脖子细的人，脖子会显得细长；脖子粗的人，脖子容易显得粗短，所以，**一般脖子会分成「短粗」和「细长」两种类型。**

脖子细长的人，推荐穿圆领的衣服，不建议穿 V 领。



加载中...

因为 V 领的衣服会拉伸脖子的长度，但对于脖子本身就很细长的人而言，V 领会拉低上半身的顶点，从而显矮。同时，脖子太长还会破坏上半身比例，影响整体观感。

脖子粗短的人，则推荐领口 V 形的衣服。

V 形的领口，能够拉长脖子，让脖子显长显细小。推荐 V 领 T 恤、连帽卫衣、衬衫、西装、开衫等：



V领T恤

连帽卫衣

衬衫

西装

加载中...

这些衣服的领口成「V 字」，都能够延伸颈部，让你的脖子显长，显得更好看。



加载中...

如果不想穿 V 领的衣服，也可以用一条项链，一样能够起到拉长脖子的效果



加载中...

戴项链除了能够修饰脖子外，还能够起到「转移注意力」的效果。让人的注意力分散到你的项链上，从而没那么注意你的其他身材体征。

6、修饰自己的肩膀

肩膀常见 3 种类型：肩膀宽、肩膀窄、肩膀圆

如果肩膀宽，可以很容易撑起大多数的衣服，所以在穿搭时不需要注意太多。

如果肩膀窄，容易撑不起衣服，让人觉得像竹竿。推荐选择硬朗的材质上衣，或者落肩款的衣服，来拉伸肩膀。



加载中...

如果肩膀圆（这种情况，主要发生在肌肉发达，或者脂肪比较多的人群上），也可以选择偏硬材质的衣服，来拉直肩膀的线条。



加载中...

还可以通过叠穿的方式，用几件单品堆叠出厚度。一样可以拉直肩膀的线条，让你显得好看



加载中...

7、衣服不要太薄

穿衣服时，最好注意不要凸点。如果容易凸点，一般建议：

1. 选择紧身的 T 恤，推荐选择修饰或者宽松；
2. 选择厚一点的衣服。如果 T 恤单穿，浅色 T 恤推荐选择克重 200g/m²以上的，如果是深色 T 恤，推荐 180g/m²

所谓「克重」指制作衣服时，使用布料每平方米的重量，通常可以用来衡量衣服的厚度。值得注意的是「克重」只是在「通常情况下」可以用来衡量衣服的厚度。因为服装的厚度，还受到面料成分、针织数、染料等的影响，即使克重相同，衣服的厚度也不一定相同。

8、修饰自己的肚子

瘦的人，不推荐选择紧身的衣物。衣服太紧，侧面看上去会很单薄，让人觉得弱不禁风。

建议技巧：

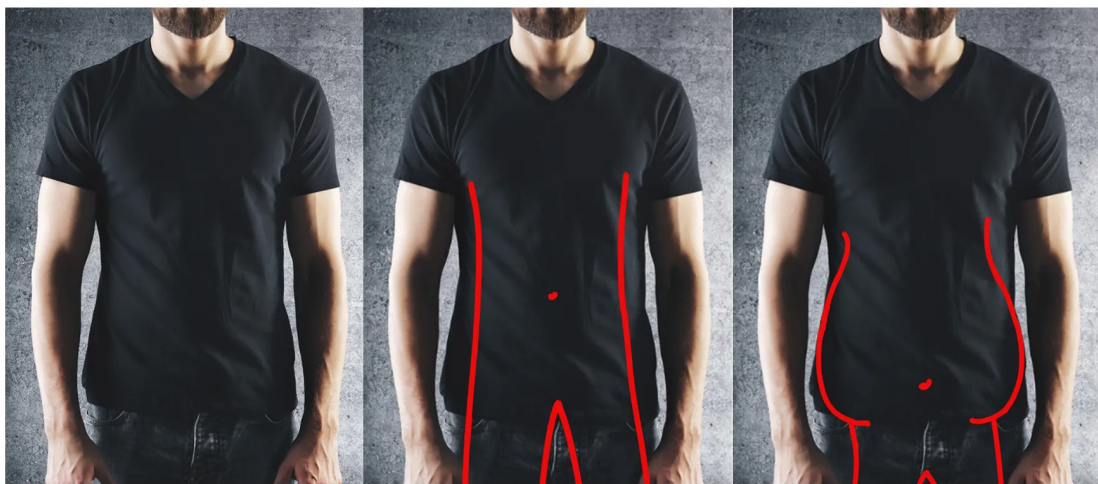
1. **选择修身或宽松的服饰：**修身的衣服，不会进一步暴露缺点。而宽松的衣服，可以显「潮」，掩饰掉瘦的缺点。
2. **叠穿出层次：**用 2 件或 2 件以上的单品，叠穿出层次感。可以掩盖瘦的缺点。



加载中...

胖的人，肚子容易凸显出来。这里推荐 4 个小技巧：

- **1、穿深色的衣服：**有一个视觉现象被称为：「光渗作用」，大概的意思就是：「同样体积的两个物体，浅色的会比深色的，显得体积更大一些」。



**最终的
效果**

**你以为是
肚子和大腿**

**实际上的
肚子和大腿**

加载中...

- **2、内搭与裤子同色系：**从视觉上，弱化重要线条，能够隐藏自己的肚脐。



加载中...

- **3、穿质感硬朗的上衣：**质感硬朗的服装，能够修饰身体的线条。



加载中...

- **4、拉高腰线：**通过穿高腰的裤子，或者利用衣服的线条来拉高腰线，可以让人觉得你的腰比实际更高、更细。



最终的
效果

你以为的
肚子和大腿

实际上的
肚子和大腿

加载中...

9、选择合适的裤子

(1) 将双腿张开站立，与肩同宽，观察胯下形成的三角形。如果三角形越高，说明这条裤子就更容易让你显高显腿长。如果三角形越矮，就越容易让你显得腿短。



加载中...

图中两个人身高相似、腿长差不多，但是左图明显让人感觉更矮。大家选裤子时，就可以用这种方法，看看哪种裤子更容易让你显高显腿长。

(2) 裤子不要太多的褶皱，太多褶皱表明裤子太大，或者裤管太大。



加载中...

(3) **注意裤管和大腿围的比例。**如果你裤管很细，但大腿很粗（或者裤子大腿部分，很宽松），这样很容易显得娘气。会让人觉得头重脚轻，不够稳重。



加载中...

所以，推荐男性不要轻易尝试紧身裤、小脚裤。

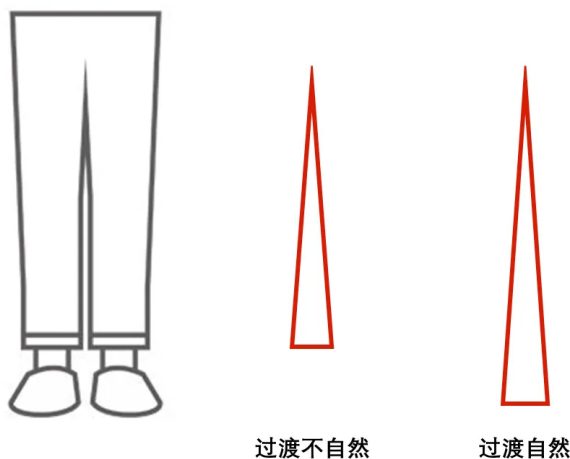
10、注意脚踝的连接



加载中...

图中两个人，除了裤管大小不同外，其余地方完全相同。但左边的人容易让人觉得腿粗、腿短、个子矮，而右边则会正常很多。这就是因为左边的人裤脚太宽厚，脚踝处连接不流畅。

人的大脑在划分「胯下三角形」时，是这样子的：



加载中...

中间的三角形，是裤脚太厚时，大脑潜意识划分的三角形。而右边的三角形，则是穿普通裤子时，大脑默认画出来的三角形。

由于裤脚叠的太厚，导致裤子和脚部有明显的划分，所以大脑潜意识里划分的三角形，会把裤脚所在的高度，作为底边。这使得三角形矮了很多。而这样就会让你的腿部显得很短、不好看。



连接不流畅



连接流畅

加载中...

所以，我们平时穿裤子时，要注意脚踝处连接流畅。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有