

# 内衣“外穿”主义



[内衣“外穿”主义\\_下载链接1](#)

著者:菅原健介

出版者:吉林文史出版社 吉林出版集团

出版时间:2013-5-1

装帧:平装

isbn:9787547213469

“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。

作者介绍:

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。

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  
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”  
• • • • • ([收起](#))

[内衣“外穿”主义\\_下载链接1](#)

标签

女性

内衣非常重要

要爱自己

自我完善

生活

爱自己

心理学

日本

评论

我做的书，各网站即将上架，谢谢支持！

-----  
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。

-----  
内衣很重要！

-----  
生活的艺术  
-----

内衣收藏癖对本书出版发来贺电！

-----  
插图太糟糕，严重影响阅读

-----  
后悔买了。

-----  
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。这句话真要说给作者自己了。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。

-----  
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。

-----  
爱自己从内衣开始

-----  
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。

-----  
相当严谨的书

-----  
纯学术论文

-----  
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。

-----  
学术与易读并重，不错读。

-----  
内衣外穿的是宠爱自己的心

-----  
什么鬼配图

-----  
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。

-----  
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

-----  
不懂这本书流行的原因。。。就是日本内衣简史。。。不是么。。。-\_-||

-----  
[内衣“外穿”主义\\_下载链接1](#)

## 书评

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...

-----  
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...”

-----  
纸张质量差，呃~雷人插图光占篇幅，完全不知有何作用。原著应该还是没有插图的吧？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， ...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
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...

-----  
[内衣“外穿”主义\\_下载链接1](#)