Cho đến nay, vẫn chưa biết được nguồn gốc chính xác của chiếc áo dài. Nhưng nối ngược dòng thởi gian, tìm về cội nguồn, hình ảnh chiếc áo dài với hai tà áo thướt tha đã được tìm thấy ở các hình khắc mặt trống đồng Ngọc Lũ cách đây vài nghìn năm.

*Thuyết minh về chiếc áo dài*

Mỗi quốc gia, mỗi dân tộc đều có những văn hóa, nét đặc trưng của từng vùng miền và trang phục truyền thống riêng. Phụ nữ Nhật tự hào với Kimono, phụ nữ Hàn Quốc nổi tiếng với Hanbok, phụ nữ Ấn Độ để lại cho ta ấn tượng rất đặc biệt với bộ Sari. Còn phụ nữ Việt Nam, từ xưa đến nay vẫn mãi song hành với chiếc áo dài duyên dáng và thướt tha.  
  
Áo dài có rất nhiều loại. Nhưng sơ khai của chiếc áo dài xưa nhất là áo giai lãnh: cũng giống như áo tứ thân nhưng khi ,mặc thì hai thân trước để giao nhau mà không buộc lại. Vì sau này, phụ nữ phải làm việc đồng áng hay buôn bán nên áo giai lãnh được thu gọn lại thành áo tứ thân: gồm bốn vạt nửa trước phải, vạt nửa sau phải, vạt nửa sau trái. Nhưng với những người phụ nữ tỉnh thành nhàn nhạ, muốn có một kiểu áo dài dược cách tân thế nào đó dể giảm chế nét dân dã lao động và tăng dáng dấp sang trọng, khuê các. Thế là áo tứ thân được biến cải ở chỗ vạt nửa trước phải nay lại được thu bé trở lai thành vạt con; thêm một vạt thứ năm be bé nằm ở dưới vạt trước trở thành áo ngũ thân.  
  
Ngoài ra còn áo dài Le Mur của một họa sĩ vào đầu thập niên 1930, áo dài Lê Phổ của họa sĩ Lê Phổ được thiết kế vào năm 1934, áo dài với tay giác lăng vào thập niên 1960, áo dài miniraglan danh cho các nữ sinh…  
  
Khác với Kimono của Nhật Bản hay Hanbok của Hàn Quốc, chiếc áo dài Việt Nam vừa truyền thống lại vừa hiện đại, có thể mặc ở mọi lúc mọi nơi: dùng làm trang phục công sở, đồng phục đi học, mặc để tiếp khách trang trọng trong nhà… Việc mặc loại trang phục này không hề rườm rà hay cầu kì, những thứ mặc kèm đơn giản: mặc với một quần lụa hay vải mềm, dưới chân đi hài guốc, hay giày đều được; nếu cần trang trọng (như trang phục cô dâu) thì thêm ái dài và chiếc khăn đóng truyền thống đội đầu, hay một chiếc miện Tây tùy thích. Đây chính là điểm đặc biệt của thứ trang phục truyền thống này.  
  
Áo dài có thể nhiều màu nhưng có lẽ đẹp nhất vẫn là chiếc áo dài trắng thể hiện sự thuần khiết của người phụ nữ Việt Nam. Trong trường học, không gì đẹp mắt và thanh bình cho bằng mỗi sáng, từng nhóm nữ sinh trong bộ áo dài, thướt tha, xõa tóc dài chạy xe đạp đến trường. Cũng nơi đó, những cô giáo, những người mẹ thứ hai của các học sinh nhẹ nhàng đón rón những đứa con của mình trước giờ vào học trong chiếc áo dài mới thực sự toát lên vẻ đằm thắm, và thương yêu. Trong những dịp lễ Tết, chiếc áo dài lại thêm một lần nữa thấp thoáng trên các ngã tư đường phố, cùng hoa va cảnh sắc của trời mới đất mới, khoe sắc ngày Tết. Áo dài giũa phố đông chật chội người và xe, ấm ào náo động, làm dịu lại cảnh sắc và làm mát lại những hồn người, làm cho ai đó phải quay lại ngắm nhìn dù chỉ một lần, dịu đi cái khó chịu và u uất vốn có trong bản tính mỗi con người bân rộn.  
  
Chiếc áo dài hình như có cách riêng để tôn lên nét đẹp của mọi thân hình. Phần trên ôm sát thân nhưng hai vạt buông thật rộng trên đôi ống quần rộng. Hai tà xẻ đến trên vòng eo khiến cho người mặc có cảm giác thoải mái, lại tạo dáng thướt tha tôn lên vẻ nữ tính, vừa kín kẽ vì toàn thân được bao bọc bằng vài lụa mềm lại cũng vừa khiêu gợi vì nó làm lộ ra sống eo. Chính vì thế, chiếc áo dài mang tính cá nhân hóa rất cao, mỗi chiếc chỉ may riêng cho một người và chỉ dành cho ngươi ấy, không thể là một công nghệ “sản xuất đại trà” cho chiếc áo dài. Người đi may được lấy số đo rất kĩ, khi may xong phải thử và chỉnh sửa lại thêm vài lần nữa thì mới hoàn thiện được.  
  
Thực vậy, trong các hội nghị quốc tế, ở hội thảo khoa học nhân kỉ niệm 100 năm ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh, một nữ học giả Mỹ đã vận một chiếc áo dài, và mở đầu bài phát biểu của mình bằng một câu tiếng Việt: “Xin chào các bạn”, cả hội trường Ba Đỉnh trang trọng khi đó bỗng tràn ngập một không khí thân thương trìu mến. Trong hội nghị cấp cao APEC lần thứ 14 ở Việt Nam, áo dài đã được vinh dự là trang phục chính cho các vị lãnh đạo nguyên thủ quốc gia của các nước mặc trong  buổi lễ bế mạc kết thúc hội nghị. Áo dài, như vậy có thể là đại sứ tinh thần của văn hóa Việt, mang nước Việt Nam cùng hòa chung vào dòng kinh tế năng động và nhiệt huyết trên thương trường thế giới, là một nét riêng của người phụ nữ Việt nói riêng và cả dân tộc Việt nói chung.  
  
Áo dài là hiện thân của dân tộc Việt, một vẻ đẹp mĩ miều nhưng đằm thắm, là một phần tất yếu trong mỗi phụ nữ Việt, là đặc trưng cho một quốc gia có người phụ nữ chịu thương chịu khó, luôn hy sinh, đứng phía sau để cổ động tinh thần cho nước nhà, cùng nhau hòa nhịp và phát triển. Trải qua từng thời kì, từng giai đoạn cùng với những diễn biến của quà trình lịch sử Việt Nam, tà áo dài Việt Nam luôn tồn tại theo dòng thời gian, vẫn mãi sẽ là tâm hồn Việt, văn hóa Việt, là tinh thần Việt và là trang phục truyền thống mang đậm tính lịch sử lâu đời của nước Việt ngàn năm văn hiến.  
  
Kín đáo, duyên dáng và gợi cảm là một trong những yếu tố đưa áo dài trở thành niềm kiêu hãnh của người Việt. Không chỉ là cái áo nữa - chiếc áo dài đã trở thành biểu tượng của trang phục phụ nữ Việt, tạo thành sản phẩm văn hoá vật thể truyền thống không thể thiếu cho vẻ duyên dáng của người phụ nữ Việt.