

靓丽人生丛书

台湾
畅销书

河北电视台
张敏霞

没有一个人的身材是天生完美的
服装的作用在于修饰身材的缺点
展现身材的优点

衣鸣惊人

(台湾) 简芝妍 编著

与气质美女媲美

中国人口出版社

(台湾) 简芝妍 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

衣鸣惊人:与气质美女媲美/简芝妍编著. —北京:中国人口出版社,
2008.6

(靓丽人生)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 911 - 8

I. 衣... II. 简... III. 女性—服饰美学—基本知识
IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第095607号

本书原出版者为大利文化股份有限公司,经授权由中国人口出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号:01—2006—5673

版权所有 侵权必究

衣鸣惊人
简芝妍 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 7.5 插页2
字 数 140千字
版 次 2008年10月第2版
印 次 2008年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 911 - 8/C · 380
定 价 18.00元

社 长 陶庆军
电子邮箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Preface



前言

穿对衣服，突显特性，展现自信！

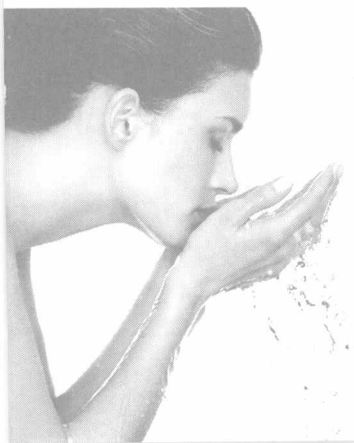
合宜的穿着，能带给人良好的印象，进而为你的职场加分，而不合宜的穿着，将会使你的形象大打折扣。

你懂得穿着吗？无论是社会经验丰富的上班族还是刚进入社会的人，对于服装的选择与搭配，其实都需要特别地留意。

由于穿着是一种立体且活动的色彩雕塑，当你穿着得体的服装，往往能够吸引到赞赏的目光；相反地，若穿着不适合自己的服装，往往会收到反效果，使得自身的优点被掩盖，而缺陷表露无遗。

因此，在本书中，我们强调并主张每个人在选定穿着、进行造型之前，应该先彻底了解自我，并且对于自己的身材有清楚的认识。

没有一个人的身材是天生完美的，而服装的作用就在于修饰身材的缺点与展现身材





的优点，而不是用来凸显身材缺陷。

所以，当我们在选择服装时，就要排除任何会对身材产生扣分效果的因素，不管是样式还是质料等。

不同的材质如亚麻、棉、真丝、羊毛、皮革，各代表着不同的风格，适合不同的出席场合，不同性格的人穿着。而不同的质料也有其特性，质料本身也具有修饰或凸显身材的作用。有的质料特别柔软，容易凸显出身材的缺点，有的质料则坚挺，能给予身材很好的修饰作用。而不同的质料也要搭配好的剪裁，才能创造出良好的修饰效果。

大家最为烦恼的，往往就是身材的缺陷，该如何通过衣着来修饰，其实这也是衣着的重要功能。应该要注意的是，衣着与自己身体是否能够产生协调性，对于身材本身的缺陷，是否能产生修饰的作用。如果是，才能算是完美的穿着搭配。

服装除了符合自己的身材与脸形、肤色等身体要素外，穿对场合与地点也非常重要。有的人喜欢将晚宴的服饰穿到上班场合，这往往会与周围气氛产生不协调的效果，显得非

Preface



前言

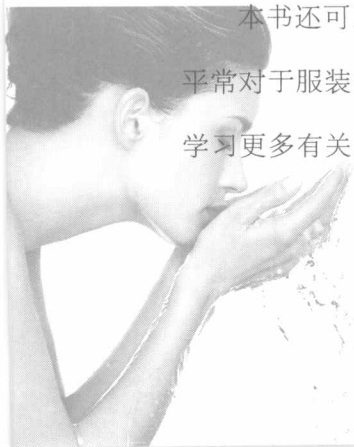
常突兀。

过与不及都会成为穿着上的问题。有的人是过度随意，即使出席晚宴或婚礼场合，也穿着普通的牛仔裤或休闲服，这样不仅对于自身形象显得不够重视，对于宴会主人也是相当失礼的表现。

本书依场合、身材、职业与特殊需求等篇章来谈，并针对其中服装的搭配与选择，有详尽的介绍与说明。另外，也针对职业场合的穿着特别提出建议，衣着的质料、款式、配件等，都能为本书读者的衣着产生加分效果。

男性的穿着类型虽然比女性要来得简单，但是其中的质料与样式的搭配，有更多的学问，而且男性的穿着更关乎着职场的地位与礼节，因此往往使得许多男性感到烦恼。本书也为男性的穿着，在造型与选择衣着上提出了特别的建议。

本书还可以作为刚进入职场的人学习穿着入门书，甚至平常对于服装没有概念的人，也可以透过这本书，来理解与学习更多有关穿衣的密码。学习百分之百爱自己的身体，并





且努力学习衣着的搭配法，运用各种衣着与搭配技巧，来衬托出每个人的特点。

希望通过这本书的介绍，让诸多对于自身穿着没有自信的人，能充分地理解自己的个性特质，重新认识到自己的身材优点，选择合适自己的材质来穿着，找到造型与搭配的乐趣，凸显自身的特色，展现独特的魅力，进而成为一个更有自信的人，成就完美人生。

Contents



目录

Part 1

BASE 观念

一、衣服为什么总是少一件 3

1. 买衣服前先列清单 3
2. 编列一季或一年的预算 4
3. 单品购买以能搭配为原则 5

4. 多看、多比较,不吃亏 6

5. 找人作伴一起血拼 6

6. 考虑职业、场合、休闲类型 7

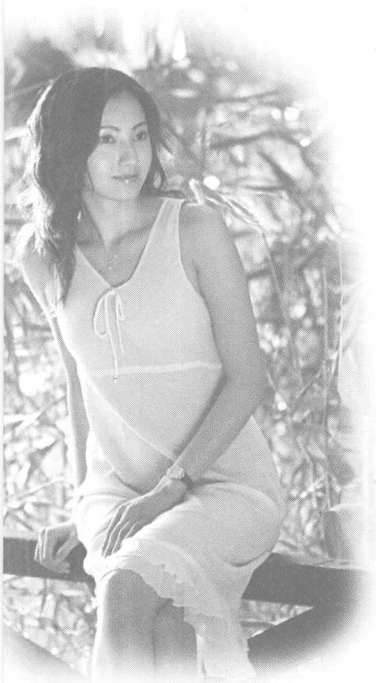
7. 衣服的选购也要考虑保养与
洗涤 7

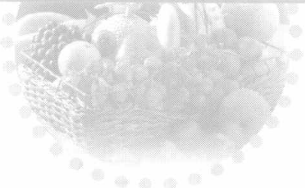
二、穿对衣服先从认识自己开始 10

1. 选择适合自己的流行风 10

2. 找出自我整体特色 12

3. 搭配出整体造型 15





Part 2

SENSE 美感

- 一、基本款 21
 - 1. 衬衫 21
 - 2. 外套 24
 - 3. 上衣 27
 - 4. 裙子 28
 - 5. 裤子 36
 - 6. 套装 43
 - 7. 运动服装 44



二、质料 46

- 1. 麻质 47
- 2. 棉质 47
- 3. 毛质 48
- 4. 丝质 49
- 5. 皮革 49
- 6. 人造皮 50



Contents



目录

Part 3

COLOR 色彩

一、你的肤色是哪一种 53

1. 暖色调肤色 54

2. 冷色调肤色 56

3. 偏黑色调肤色 56

4. 棕色肌肤 57

二、色彩的能量 59

1. 春季型 60

2. 夏季型 61

3. 秋季型 61

4. 冬季型 62

三、运用颜色搭配,有效修饰

身材 63

1. 颜色的收缩与膨胀效果 63





2. 颜色的轻快感与沉重感 64

3. 颜色的距离感 65

4. 颜色的平衡感 66

四、运用花色搭配,有效修饰身材 70

1. 花布——扩散效果 70

2. 格子布——效果大不同 73

五、选对颜色,突显形象 78

1. 黑色——专业、权威 78

2. 白色——专业、开朗 82

3. 红色——积极、热情 84

4. 蓝色——沉静、崇高 85

5. 绿色——温和、协调 86

6. 咖啡色——稳重、低调 87

7. 灰色——安全、平实 89

8. 紫色——华丽、优雅 90

9. 米色——优雅、亲和 90

10. 黄色——成熟、温暖 91

4





目录

Part 4

BODY 体型

一、不同体型的穿衣诀窍 96

1. 娇小身材 96
2. 葫芦形身材 100
3. 水梨形身材 101
4. 运动型身材 103
5. 上身丰满下身扁平型身材 105

6. 长腰型身材 107

7. 丰满型身材 108

8. 倒三角形身材 110

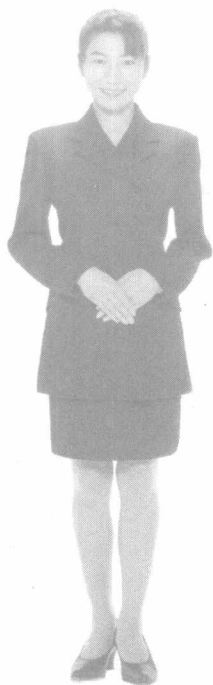
9. 整体肥胖型身材 111

二、局部的修饰诀窍 115

1. 修饰脸形的穿着诀窍 115

2. 修饰脖子的穿着诀窍 119

3. 修饰肩膀的穿着诀窍 121





- 4. 修饰腰部的穿着诀窍 124
- 5. 修饰胸部的穿着诀窍 127
- 6. 修饰臀部的穿着诀窍 130
- 7. 修饰腹部的穿着诀窍 134
- 8. 修饰大腿的穿着诀窍 136
- 9. 修饰小腿的穿着诀窍 140



Part 5

STYLE 风格

一、质料决定你的专业性 146

- 1. 与专业的领导风格相联结 146
- 2. 选择好质料的服装诀窍 147

二、专业的穿着款式 151

- 1. 套装 152
- 2. 长裤 153
- 3. 裙子 155



Contents



目录

- 4. 衬衫 157
- 5. 外套 158
- 6. 背心 160
- 7. 风衣与大衣 161

三、计划性穿出专业形象的诀窍 162

- 1. 出席的场合 162
- 2. 穿着类型 163
- 3. 整体造型的协调性 164

四、职场穿着造型原则 166

- 1. 尽量选择一个质感好的手提包 166
- 2. 要保持衬衫的干净 167
- 3. 头发的长度要适中 167
- 4. 职场穿着中要特别注意自己的鞋子 168
- 5. 职场穿着要注意根据环境的不同而调整 168





6. 职场中尽量选择相对保守的穿着 169

7. 职场负分穿着小提醒 170

五、男性如何穿着得体 173

1. 衬衫篇 173

2. 西装篇 181

3. 男性负分穿着小提醒 186

4. 周五上班日的穿着注意原则 188



Part 6

ACCESSORY 配件



一、手提包 193

1. 身材的特色考量 194

2. 色彩的选择 195

3. 大小的考量 198

4. 款式的考量 200

Contents



目录

5. 材质的考量 201

二、鞋子 204

1. 搭配与选择 204

2. 兼顾时髦与足部健康 20

3. 选购鞋子的诀窍 211

三、首饰 216

1. 项链 216

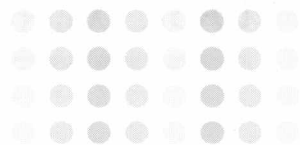
2. 耳环 219

3. 戒指 226



BASE GUANNIAN

Part



BASE 观念 

