

个性 成熟 品位 潮流

昕薇
Meek

《昕薇》杂志社 编著



又胖了

collection

《昕薇》杂志万名读者齐参与
穿衣烦恼解答

“诊疗”不同体型
穿衣弊病

穿衣篇

烦恼诊室



选什么
颜色?



牛仔裤
怎么穿?



穿衣达人
速成法则

为不同体型女生
定制穿衣守则

挑战“潮流”

烦恼算什么

中国纺织出版社

个性 成熟 品位 潮流

昕薇
Meek

《昕薇》杂志社 编著



· 烦恼诊室 ·

穿衣篇



中国纺织出版社

内 容 提 要

能成为“听式穿衣达人”是每个爱美女生的梦想，但在成为达人的道路上困惑实在不少，本书能迅速解决各种穿衣烦恼，将种种穿衣法则详细、完整地展现给大家，让不同身材的女孩都能站在时尚最前沿，成为名副其实的“听式穿衣达人”。

“听薇Mook”丛书之“烦恼诊室”系列，提出了“烦恼算什么”口号，让有各种烦恼的时尚女孩都能成为自己的诊疗专家，当问题出现时，不再慌乱，不再烦恼，做个真正的时尚达人。

图书在版编目(CIP)数据

烦恼诊室·穿衣篇 / 《听薇》杂志社编著. —北京:

中国纺织出版社, 2010.8

(听薇Mook)

ISBN 978-7-5064-6660-8

I. ①烦… II. ①听… III. ①女性—服饰美学—基本知识 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143579号

策划编辑: 吴惠文 宋联联 责任编辑: 宋联联 特约编辑: 黄晓莺
责任校对: 俞坚沁 美术设计: 刘 丹 金 刚 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

《听薇》杂志社

地址: 北京市朝阳区光华路9号世贸天阶大厦D座22层

邮政编码: 100020

营销中心: 010-59003707

<http://www.ixinwei.com>

E-mail: xinwei@ixinwei.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司制版印刷

各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 150千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

CONTENTS

穿衣诊室

昕薇
Vicki

季节篇 SEASON

08 Lesson 1 春季服饰色彩搭配

暖暖春季是各种艳丽色彩争奇斗艳的季节，但是当面对缤纷的色彩时，许多时尚女孩都会有难以选择的烦恼，马上解决烦恼吧，拥有属于自己的色彩组合，才能主导春天。

16 Lesson 2 夏季露肤装

炎炎夏日如期而至，又到了女孩好好享受露肤服饰的特殊时刻。不同体型的女孩都想要自己的露肤造型更加性感、靓丽，一起学习怎样将露肤装穿得性感吧！

24 Lesson 3 打造秋季诱惑身材

稍显寒冷的秋季仍然是秀出身材的季节，爱美的女孩子一定要在这一季成为时尚达人，懂得运用服饰对身材进行扬长避短当然很重要。

30 Lesson 4 时尚保暖的冬季穿衣

沉闷的冬季，多数爱美的时尚女孩都会害怕那些厚重的服饰让自己的美丽减分，其实只要穿的得当，我们依旧可以成为寒风中的那道靓丽风景线。

38 Lesson 5 季节变换着装密码

季节变换时的穿衣烦恼是否一直困扰着漂亮、时尚的你呢？喜欢的潮流服装是否能够跨季穿着呢？来吧，看看穿衣达人的绝妙穿搭吧！



C O N T E N T

48 Lesson 1 「“恋爱视界”着装法」

无论你是靓丽的时尚达人，还是甜美的可爱女生，在恋人面前都要展现自己最美的一面。因为恋人眼里永远不能NG！掌握男生眼中最有吸引力的穿着方法吧！

56 Lesson 2 「职场扮靓基本准则」

再美丽的女生在职场中都有为之忧恼的穿着问题，想将靓丽与智慧完美呈现，成为游刃职场又不失时尚的OL吗？马上一起来看看解决烦恼的基本方法！

68 Lesson 3 「旅行、度假Fashion秀」

风情万种的度假造型成为炎炎夏日里的一道闪亮看点，有哪些度假造型站在了时尚的最前沿呢？现在——公开打造度假女郎的夏日时尚密码。

场合篇 OCCASION



78 Lesson 4 「Party 绝对主角」

成为独一无二的Party Queen是每个女孩的梦想，赶紧行动起来，把自己精心的打扮一番，你也可以成为Party中最耀眼的那个女孩。

90 Lesson 5 「不同场合着装礼仪」

不同场合有着不同的穿衣法则，当然也会有不同的穿着礼仪，当你把两者完美结合，你将是最新的时尚达人。还等什么，赶紧学习一下吧。

C O N T E N T S



风格篇 STYLE

98 Lesson 1 「炫动80s复古风」

80s风格独占时尚鳌头的年代，无论是T台秀场还是名品店，随处可以看见它的踪影，要引领时尚潮流，就千万不要迟疑，来营造最炫的80s复古造型吧。

108 Lesson 2 「西部牛仔风来袭」

牛仔服饰今季卷土重来，重返时尚舞台的最前沿。无论是T台秀场，还是品牌店里，随处可见它的踪影，想要引领时尚的女孩，就一定不能错过哟。

116 Lesson 3

百变摇滚风

摇滚风格横行多年，无论当年当季谁在引领潮流，摇滚朋克总有它的一席之地。让我们彻底了解百变摇滚，就从现在开始吧！

124 Lesson 4

风情万种的波西米亚

最爱波西米亚那迷人的风情，它能给女孩带来：清新、柔美、浪漫、梦幻般的魅力，选择属于自己的波西米亚吧，它是永远的经典。

132 Lesson 5

混搭时尚最前沿

叠穿、混搭是展现自我个性的最佳选择，许多爱此风格的女孩总是小有烦恼，别着急，解决问题没有那么麻烦。



配饰篇

ACCESSORIES



144

Lesson 1

精致帽子搭配攻略

美丽女孩都喜欢各式各样精美的帽子，不要小看帽子的用途，它能对服装的整体搭配起到画龙点睛的效果，拥有属于你的帽子吧，让你瞬间成为完美的时尚达人。

152

Lesson 2

巧搭靴子制胜法则

冬季服饰搭配会显得过于单调，想成为冬季最时尚的穿衣达人，靴子的使用相当重要，拥有一款最具人气的靴子，就可以为你的装扮增添别样的色彩！

160

Lesson 3

裤袜搭配法则

天气较凉的时节，服装搭配中自然少不了打底裤袜的修饰，但随之而来的烦恼就是怎样才能正确的搭配，如果选择不正确，将会使腿形的缺点暴露无遗。

164

Lesson 4

超人气包包大集合

每个女孩都会有自己最为中意的包包，面对形色各异的包包，一定让你眼花缭乱很难选择吧？别着急，超人气包包大集合让烦恼一扫而光。

172

Lesson 5

妙不可言的小饰品

项链、围巾、腰带和各种精美小饰品都能为你提升魅力指数。别再为怎样选择和搭配而烦恼，让你的搭配变得妙不可言吧！



秋天到了，该去郊游了吧.....

穿衣诊室 Part 1★

SEASON

季节篇

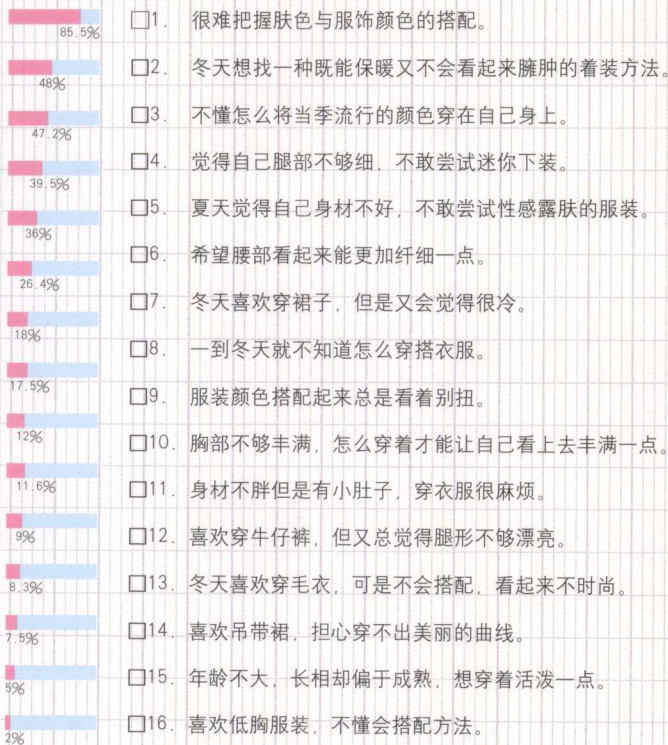
Part!

先从了解自身开始学会穿衣吧!

每天都要最漂亮

通过听薇网&新浪网对约1000位18~40岁女性的调查,我们得到了最真实、最详细、最现实的日常穿衣烦恼的完整数据,你是否也正在为每天的穿衣搭配而烦恼呢?也来测试一下吧?

日常穿衣烦恼大调查



Tip 1 根据肤色选择适合自己的服饰颜色。

Tip 2 穿露肤装,露出“真精彩”。

Tip 3 打造魔鬼身材,就从穿衣开始。

Tip 4 别让冬天黯淡无光,绚烂冬日服装色彩。

Tip 5 不同季节,一样的魅力无限。

Let's go

♥如何利用服饰色彩调节肤色呢?

春季服饰色彩搭配

暖暖春季是各种艳丽色彩争奇斗艳的季节，但是当面对缤纷的色彩时，许多时尚女孩都会有难以选择的烦恼，马上解决烦恼吧，拥有属于自己的色彩组合，才能主导春天。



Erin 25岁
留学生

我肤色有些偏红，搭配衣服时很困惑，怎样才能让我的肤色成为亮点而不是美丽绊脚石呢？



马璇 25岁
职员

我的肤色偏黄，朋友们常说我脸色不好，怎样搭配衣服，才能利用肤色美丽我的肤色呢？



张晓静 21岁
学生

肤色苍白一直是我的烦恼，能不能通过合理的服装搭配，让我看起来自然漂亮呢？

搭配法则网络问卷调查大公开！

读者烦恼调查报告



很喜欢彩色的服饰，但不想装扮得过分醒目，我该如何搭配呢？

A其实彩色的服饰并不是只能穿出炫耀醒目的效果。不太喜欢醒目穿着的女孩，可将色相相同，明度不同的渐变色服饰相搭配，这样既能穿出色彩的时尚感觉，又不会显得夸张醒目。



楠儿 25岁
设计师



很想尝试对比色的撞色效果，但又怕搭配得十分夸张？

A如果只是简单地将对比色相搭配，效果并不理想。只会显得过分刺激，让别人难以接受。但只要在对比色的服饰中巧妙地加入一个邻近色，就能带来意想不到的神奇效果。



硕硕 24岁
公务员

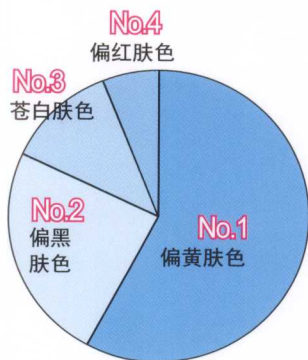


想在春季装扮得很靓丽，一定要选择抢眼醒目的色彩吗？

A春季是彩色的季节，不喜欢穿着鲜艳色彩的女孩，可以选择明度和纯度相对较低的服饰，或遵循邻近色搭配法则，将艳丽色彩的服饰演绎得更和谐。



飞飞 20岁
学生



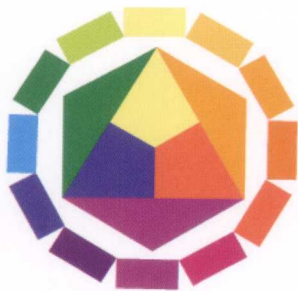
彩色服饰怎么和肤色搭配

简单易学的搭配法则

最简单的色彩着装法则就是三角搭配法则

A就是将色相环中的等边三角形相搭配，既非常实用又出奇简洁，为你带来色彩搭配新体验。

色彩的基础知识讲解



原色：红、黄、蓝这三种颜色被称为三原色，这三种颜色是任何其他色彩不能调配出来的颜色。

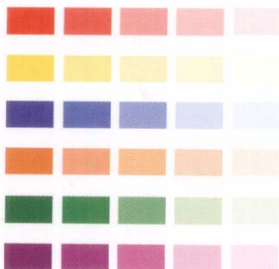
间色：两个原色相调和产生的颜色称为间色。如：红+黄=橙、红+蓝=紫、黄+蓝=绿，橙色、紫色、绿色就是间色。

复色：一种原色与一种或两种间色相调和，或两种间色相调和产生的颜色就是复色。

邻近色：指色环上比较相近的颜色相配，一般范围在90度以内，例如红色与橙色或蓝色与紫色，给人的感觉是比较温和、统一。但它

和同类色相比，又更加富于变化。

对比色：在色相环中每一个颜色对面的颜色称为对比色。



纯度：色彩的纯度是指色彩的纯净程度。即颜色中的色素饱和度，三原色纯度最高，接近黑白灰色的纯度则最低。

明度：色彩的明度是指色彩的明亮程度。各种有色物体由于其反射光量的区别，就产生了颜色的明暗强弱。

Point!

简单实用的

“三角搭配法则”

色彩完美搭配法则 三角搭配打造你的时尚与高贵☆

老师
指导

将色相环中的等边三角形相搭配，例如：红+黄+蓝或者橙+绿+紫。这样既简单又实用，想要装扮得时尚出众的你不妨尝试一下吧！

一从左至右：绿色百褶裙MIX橙色丝袜十分出众。紫色高跟鞋巧妙加入更是锦上添花。项链/Promod，连衣裙/PLEATS PLEASE。紫色高跟鞋/SABINE。三原色的服饰搭配彰显品位。蓝色连衣裙/PLEATS PLEASE，红色腰带/H&M，红色高跟鞋/真美诗。

Tip 2!

色彩的比例！

不同色彩比例展现
文静优雅的感觉

orange
x green
purple

red
x yellow
blue

最稳定的色彩
营造最绚丽的装扮

三种间色相搭配
同样很出众

Tip 1!

明度的选择！

三种同明度颜色
打造靓丽造型

三角搭配法则的point

1. 明度的选择

三种颜色相穿容易出现过分夸张的效果，给人以眼花缭乱的感觉。所以很多女孩都不敢轻易尝试。其实只要遵循三种色彩的明度保持相同的简单法则，就可以搭配出既有色彩的时尚感觉，又带有和谐巧妙的出众感觉，时尚的女孩快来尝试一下吧。

2. 色彩的比例

运用时，要注意三种色彩的运用比例，三种色彩在整身着装一定不可以平均。可以使用一种颜色占整身着装的主导色彩，其他两种颜色比例适当地减少；还可以两种颜色占整身着装的大面积色彩比例，另外的一种颜色只作为点缀，小面积地添加。



色彩搭配的初学者最为适宜

“简单色彩之渐变色”

想要装扮得甜美可人
渐变色彩是最佳选择

老师
指导

喜欢彩色服饰但又不想穿着得过于鲜艳的时尚女孩注意啦！在这里即将公开适合你的彩色服饰搭配秘籍。

Tip 2!

单色整体渐变！

明度高给人活泼
靓丽的感觉



鲜艳的色彩使你
成为春季亮丽的风景线



丝缎材质散发
高贵气质

Tip 1!

彩色渐变色！

彩色服饰本身渐变色
的选择可提升活泼感



Pink
X 渐变色



↑ 玫红色搭配紫色
最完美。横条纹上
衣/Promod。



↑ 格纹图案流行
指数No. 1。格
纹上衣/PePe。



↓ 娃娃款上衣十分
惹人喜爱。短款上
衣/Jessica。

Point 3

非常实用的色彩搭配法则

“简单色彩之邻近色”

端庄大方的穿着效果
以邻近色搭配最佳

老师
指导

选择简单的颜色，依靠邻近色搭配的方法，能迅速将你变身玩转颜色的高手。

Tip 1!

孔雀绿+柠檬黄

同明度邻近色突显青春活力

华贵的装扮关键来自于
丝缎外套×碎花连衣裙



Tip 2!

橙黄色+浅绿色

同色系色彩表现纯粹休闲风格



松石色在本季
人气直线飙升哦



暖色调可以让你
在春季更加靓丽



明黄色十分抢眼
让你即刻想拥有☆

Tip 2!

松石绿+宝石蓝

相近色彩体现优雅身型

Tip 4!

明黄色+大地色

跳跃邻近色提升视觉效果

搭配达人强力推荐

Point!

“色彩×色彩之撞色对比”

老师
指导

蜡笔色的重叠搭配是
不可错过的尝试

对比色的撞色效果可以让你成为色彩搭配中的高手，并
且在瞬间变得像明星一样闪耀，诠释色彩搭配的新体验。

Red
× 蓝 & 橙色

Tip 3!

+YELLOW邻近色!

亮黄色的鞋子尽显
色彩高手本色

绿色的点缀
激发青春活力

邻近色的加入
使着装色彩更和谐

Tip 1!

+GREEN邻近色!

抢眼的绿色
提亮整体效果

Tip 2!

+BLUE邻近色!

蓝色宽腰+鞋子
突显时尚感

↓ 花边装饰十分可爱。
连衣裙/iimk。

暖黄色的加入
使着装更活跃



↑ 衬衫裙/H&M



Point!

搭配高手新尝试

“色彩×色彩之面积对比”

大胆尝试不同色彩比例
打造与众不同的潮流着装

老师
指导

色彩高手不仅敢将对撞色彩成功地运用在穿着上，更能轻松地运用不同色彩的面积对比提升视觉效果，将时尚完全掌握。

Tip 1!

1:1 面积比例!

单色面积上下1:1
显示素雅大方



春季购买新装时
选择糖果色是关键



不管是绿色还是红色
都因蓝色的融入而和谐

Tip 2!

3:2 面积比例!

不同色彩3:2
突显混搭流行元素



↑ 小碎花裙散发春季浪漫气息。花裙/iimk。

PURPLE 85%
× YELLOW
GREEN 15%
× PINK



✓ 波普图案在这个春季大肆流行。连衣裙/olive des olive。

↑ 从左至右。黄色与紫色形成鲜明对比，绿色与粉红色活跃了着装层次感。毛线外套/sjs/ 3490元。黄色铅笔裤/H&M。艳丽色彩的搭配很值得尝试。围巾/H&M。针织裙/Cocoon 857元。蓝色高跟鞋/真美诗 728元。

Q&A

“如何利用服饰色彩调节肤色”色彩烦恼答疑

肤色和服色，
两者有
密不可分的关系。

本来肤色就重，
穿错颜色肤色
就显得更差了。

烦恼

偏黄肤色

Q 我的皮肤偏黄，朋友聚会，大家总是认为我生病了，怎样才能让我脸色看起来健康美丽呢？

A

东方人的皮肤大都呈黄色，有一种被阳光照射的美感。但另一方面，确实给人一种不够健康的印象。因此，面色偏黄的MM，可以穿蓝色或浅蓝色的上装，它能衬托出皮肤的洁白娇嫩。但是紫色上衣就会适得其反，因为紫色是黄色的互补色，只能把皮肤衬托得更黄。还有，尽量少穿绿色或灰色调的衣服，这样会使皮肤显得“病容”，给人没有精神的印象。可以去尝试粉色、橘色等暖色调服装，也会给你带来意想不到的效果。

适合的服饰色彩！

浅蓝色、粉色等一系列暖色调颜色。

Tip 1!

不适合的服饰色彩！

紫色、绿色或灰色调的服饰色彩。

Tip 2!

Right
Select!

适合的服饰色彩！

紫色、亮蓝色、红色、森林绿等纯正饱和的颜色。

Tip 1!

不适合的服饰色彩！

驼色、红棕色、灰绿色等模糊、混浊的颜色。

Tip 2!

烦恼

偏黑肤色

Q 我皮肤有些偏黑，穿衣也显得黯淡无光，有什么好的方法能让我看起来亮丽一些呢？

A

其实皮肤黑并没有什么服饰搭配方面的障碍。拥有这种肌肤色调的女性给人健康活泼的感觉。肤色偏黑的人相对来说肤色的纯度较高，适合选择饱和度高一点的颜色，即我们常说的纯正色彩。如：亮蓝色、红色、橙色、紫色、森林绿等纯正饱和的颜色。

而不适合色彩倾向较为模糊或带有混色效果的颜色。如：驼色、灰绿色、芥末黄色、红棕色等混浊的。如果你不想让肤色看起来过于黑的话，着装时不要上下身的颜色有强烈反差对比，这样搭配才会起到适当的作用。

肤色发黄看起来似乎不健康，真的很烦恼。

Right
Select!

烦恼

苍白肤色

Q

我的皮肤苍白，拍照时总是一张大白脸，要怎么搭配衣服才能让脸色充满活力呢？

A

拥有白皙皮肤的女性是幸运儿，因为大部分颜色都能令白皙的皮肤更加明艳动人。但过于苍白的肤色，同样会让人感到不够健康。

色系中以红色系与蓝色系最能凸显皮肤亮丽，而不会显得过于苍白。淡橙红、柠檬黄、苹果绿、紫红、天蓝等明亮色彩最适合不过。但是不要穿颜色太深的衣服，会反衬皮肤更加苍白。选择暖色调的淡橙红等亮丽色彩，会将肤色衬托得更加红润，光彩照人。



Right Select!



适合的服饰色彩！

暖色调的淡橙红、柠檬黄、苹果绿等亮丽色彩。

Tip 1!

不适合的服饰色彩！

墨绿、咖啡等过于黯淡的深色系。

Tip 2!



皮肤白皙竟然也有人说白得没有活力，苦恼。



偏红的肤色很少见，该搭什么颜色的衣服呢？



Right Select!

适合的服饰色彩！

淡浅、明亮、干净的暖色调。

Tip 1!

不适合的服饰色彩！

紫色、黑色以及深重的服饰色彩。

Tip 2!

烦恼

偏红肤色

Q

天天坐在电脑前工作，皮肤越来越敏感、脆弱，红血丝也来凑热闹，朋友们都嘲笑我像个圣诞老人，有没有办法在不改变生活方式的前提下，让我看起来依然漂亮？

A

肤色偏红的MM，比较适合淡淡明亮、干净的暖色调。比如：鹅黄、肉粉、淡绿、乳白、驼色等等。靠近脸周围的颜色最好是浅色，如果不是，可以通过露出浅色内衣来调节，带有蕾丝花边的内衣绝对是首选哦。偏红的肤色配上浅色的衣服，会显得红润健康，这就是色彩和肤色产生的和谐效果。但切记要避免紫色、黑色以及深重的颜色，这些颜色会让人失去轻盈、健康的感觉。

♥夏日露肤装扮的烦恼解答!

夏季露肤装

炎炎夏日如期而至，又到了女孩好好享受露肤服饰的特殊时刻。不同体型的女孩都想要自己的露肤造型更加性感、靓丽，一起学习怎样将露肤装穿得性感吧!

话剧演员
刘思羽 22岁

肩部过宽是我的缺点，是不是肩宽就不能穿露肩的服装了呢?

导游
范家麦 23岁

又到了可以穿露腹装的夏天了，有什么款式的露腹装适合胯部较宽的我呢?

学生
杨柳 20岁

哪些款式的迷你下装适合大腿部较粗体型的女孩子穿着?

2

低胸装

↓黄色低胸裙尽显女生甜美。



露肩装

↑白色抹胸衫更加具有时尚气息。



3

迷你下装

↑多层迷你裙提升双腿修长感



5

露背装

↑性感露背礼服裙突显诱惑身型。



4

露腹装

↑活泼露腹小衫吸引视线。

