

手绘

造型·场合·细节·趣味

365天的穿搭灵感②



[日]宫田理江·著 [日]蛭原明·图 马荧晗·译

Rie Miyata

Akita Ebihara

50条终极时尚技巧详解，最美生活时尚穿搭示范指南



漓江出版社

桂图登字：20-2012-153

图书在版编目 (CIP) 数据

手绘 365 天的穿搭灵感. 2 / (日) 宫田理江著; 马茨哈译. —桂林: 漓江出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5407-6229-2

I. ①手… II. ①宫… ②马… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ① TS941.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 315000 号

Motto Osyare no Chikamichi

© Rie Miyata/Akira Ebihara/Gakken Publishing 2012

First published in Japan 2012 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified Character translation rights arranged with

Gakken Publishing Co., Ltd. through Shinwon Agency Co. in Korea

手绘365天的穿搭灵感2

作 者: [日] 宫田理江

插 图: [日] 蛭原明

译 者: 马茨哈

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 王欣宇

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 3.75 字 数: 40千字

版 次: 2013年1月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6229-2

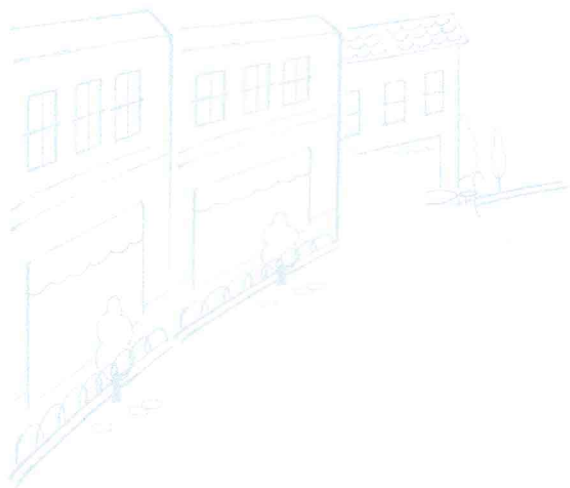
定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换

手绘 365 天的穿搭灵感 2

—— 造型 · 场合 · 细节 · 趣味



[日] 宫田理江 · 著

Rie Miyata

[日] 蛭原明 · 图

Akira Ebihara

马茨哈 · 译

◆ 漓江出版社

❖ 第 1 章 ❖

提升形象的魔法秘技

形象提升 + 01	面向镜子的 5 分钟决定了时尚度	006
形象提升 + 02	身高看上去增长 10 厘米的技巧	008
形象提升 + 03	上身搭配出锐角款式令整体看起来更纤细	010
形象提升 + 04	漂亮地展示腿部的秘密技巧	012
形象提升 + 05	袖子的形状决定手臂留给他人的印象	014
形象提升 + 06	借助衣服的衬托作用做露肩美女	016
形象提升 + 07	使臀部、大腿的肥胖感不显眼的掩饰之道	018
形象提升 + 08	能够提升“美丽”程度的女明星常用技巧	020

专栏 + 1

“不受年龄限制”的时尚装扮是一生的财富	022
---------------------	-----

❖ 第 2 章 ❖

依据场合搭配，更加光彩照人

办公室 + 01	裤装服饰搭配出流畅感比较得体	024
办公室 + 02	一眼就能看出“能干女性”特点的款式	026
办公室 + 03	如果能够灵活改变套装样式，	
	上班时间的装束也会有快乐感	028
办公室 + 04	即使在办公室也显得漂亮有活力的印花服饰	030
约会 + 01	为“期待下次见面”制造气氛的服饰	032
约会 + 02	用适度甜美的图案吸引男人的爱慕之心	034
约会 + 03	利用流苏达到制造性感和掩饰体形的双重效果	036
约会 + 04	点缀褶皱、花边使服饰变得有韵味	038
约会 + 05	穿着部分可视的透明装束做个轮廓美人	040
聚会 + 01	盼望被邀请时准备的“王牌裙子”	042
聚会 + 02	在成人正式场合穿着的闪亮服饰	044
下雨天	下雨的日子也不能忽略服饰打扮	046
假日装	看不出疏漏的住往处附近时的穿着装扮	048

专栏 + 2

不被“穿衣显瘦”的幻想所困惑	050
----------------	-----

❖ 第 3 章 ❖

把能起到作用的小饰品作为搭配的伙伴

鞋子 + 01	凉鞋不是夏季的专用搭配品	052
鞋子 + 02	绅士鞋只作为男士专用款就太浪费了	054
鞋子 + 03	搭配鞋子使腿部形象发生变化	056

打底裤、袜	腿部装束是脚下气氛的制造者	058
手袋 + 01	游玩时带上两个手提包或者带一款多用途可拆分的包	060
手袋 + 02	鲜艳的手提包能使款式简洁的衣服变得更漂亮	062
饰品 + 01	搭配动物纹路系列的小饰物塑造“可爱的感觉”	064
饰品 + 02	围巾 & 披肩与其“围上”不如“穿上”	066
饰品 + 03	利用头部饰品使视线向上转移	068
饰品 + 04	成为太阳镜达人的时尚之路	070
饰品 + 05	纽扣、拉锁也不能降低等级	072
专栏 + 3	与“闺蜜”互相分享服饰搭配的智慧	074

❖ 第4章 ❖ 挑战全新的风格

挑战 + 01	上街也能穿的运动样式的时尚装扮	076
挑战 + 02	通过撞色展现充满活力的时尚美感	078
挑战 + 03	穿着图案 on 图案的衣服搭配出时尚高手的风姿	080
挑战 + 04	即使是对于成年人也适合的动物印花服饰	082
挑战 + 05	波西米亚服饰能穿出成人的休闲感	084
挑战 + 06	穿着正合身的下装演绎出腿部的纤细	086
挑战 + 07	带腰带的双排扣风衣腰带要这样使用	088
专栏 + 4	音乐录像是穿搭灵感的来源	090

❖ 第5章 ❖ 不要使时尚之路变得迂回复杂

技术提升 + 01	用衣服图案穿出深刻印象	092
技术提升 + 02	不脱离时尚的“黑色”穿着法	094
技术提升 + 03	扔掉随意的牛仔服饰	096
技术提升 + 04	不佩戴饰品发挥出素颜美	098
技术提升 + 05	穿着“受到男士喜爱的服饰”并不能使自己被喜欢	100
技术提升 + 06	买衣服也有一定的方法和步骤	102
技术提升 + 07	在商店受欢迎的顾客和被讨厌的顾客	104
技术提升 + 08	把商店店员作为试穿的向导	106
技术提升 + 09	不要把喜欢的衣服扔掉 自己动手再改造	108
专栏 + 5	“时尚恐惧症”是可以克服的	110

结束语		111
-----	--	-----



前言 PROLOGUE

现在是一个热衷于评价“穿衣风格”是否展现个人独特魅力的时代。而穿衣打扮是需要智慧和技巧的。

但是，大多数的日本女性，装扮中都有一些没脱离开传统打扮模式束缚的部分。与此同时，她们又因为不愿意被别人说自己朴素、被别人盖过了风头，便总喜欢在服饰上稍微突出与众不同的特色，以此来搪塞他人的视线。

只是，总以这样的思维方式来继续选择流行款式的话，不论过多久，都很难找到自己的穿衣风格。

年轻女性往往纠结于如何利用手中仅有的预算买到更多的衣服。她们绞尽脑汁，在如何使一件衣服有多重穿法上下足工夫，“与这件衣服搭配穿着的话，或许会有另一种风格吧”，她们总这样反反复复地进行搭配试穿。

虽然偶尔也会有失败的案例，但是基于那些尝试的积累，她们磨炼出了搭配协调的感觉，并逐渐有了自己的想法。

正是因为有了之前无数次的冒险，久而久之才形成了符合自己的穿衣风格。

本书作为系列丛书的第二册，在上一册的基础之上，增加了即使少花金钱也能让自己看起来时尚漂亮的建议和技巧，还增加了配合插图的手绘文字，内容更加丰富多彩。

默默怀揣着希望，期盼遇到崭新的自己的女性朋友们，试着尝试一下与平时穿着不同的搭配风格吧，在发现自己风格这件事上，一定要做好充足的准备，来一些“小冒险”。

本书中的提案，如果可以帮助你打开自由穿搭的思路，并轻松获得一些启示，那么，穿衣服的片刻时光，一定会更好的体现你的自我风格，让穿衣成为你满足惬意的享受时刻。





STYLE UP

— 形象提升 —



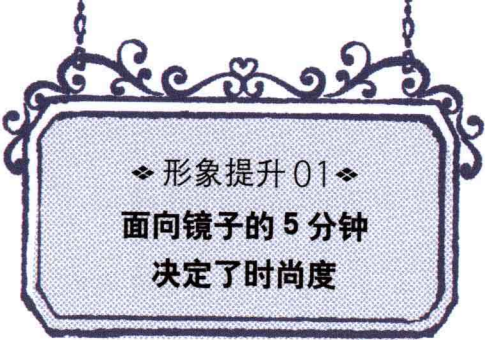
提升形象的魔法秘技

所谓的装饰打扮这件事

与搭配“平衡”是直接相关的

不论是谁，因为体形而产生的自卑感

都可以借助服装的力量消除！



◆ 形象提升 01 ◆

面向镜子的 5 分钟 决定了时尚度

未完成的衣着搭配 在穿衣镜前检查也毫无意义



想仅仅依靠 5 分钟的时间便提升时尚分数的话，那这 5 分钟应该在“镜子前面”度过。只是单纯地买服装和鞋子，是不能够提升穿着品位的。事实上，在镜子前面进行服饰的搭配整理，这最后的一个步骤是不可以省略的。

经常会遇到大致穿好衣服就在镜子前粗略检查一下这种穿衣习惯。其实在镜子前面检查的目的是为了确认全身装扮的平衡和整体印象，所以如果不能进行“全身”检查的话，就毫无意义。这也就是说，要在帽子、手袋、鞋子、搭配饰品等全部穿戴在身上以后，再面向镜子进行检查。

首先浏览一遍全身，以“整体平衡”的标准检查一下衣着主题，以及配色、搭配是否协调、穿着是否混乱、衣服有没有开线等问题。服装搭配是否凸显了自己的风格也是希望大家多加注意的一项。其次，再确认一下靠近脸部周围、袖口、脚等部位的细节。细致周到地检查领子周围以及多层叠穿的状态、与妆容达到整体协调也是检查的关键。



此外，最后务必要检查背后的状态，这是非常重要的。他人不仅能从正面，也能从背面看到你的穿衣姿态。所以一定要确认，在下蹲的时候不被他人看到裙子内以及衬裙。有很多的人习惯在门口处再选择搭配的鞋子，别忘了以穿着鞋子、拿好手提包的状态再好好地在镜子前面检查一遍。

举止的优雅、穿衣服的感觉也是很容易忽略的要点。比如，在抓住电车吊环的时候，在手腕上举的时候，上衣的衣长会多大程度地变短、是否会露出肚子、手臂周围是否过紧，这些情况要提前确认清楚，以防止不舒服的感觉和难为情的情况发生。

需要长时间坐着的场合，下装的外形是否会走样需要特别注意。我在需要长时间坐着的日子，是不会穿很容易就起褶皱的下装的。如果已经穿了易起褶皱的下装，身体稍微靠前，只坐一点椅子，可以预防褶皱的发生。

全身的装扮都展现在镜子前面时，如果已经把这一天的举止动作都进行了“演习”的话，那就可以放心大胆地出门去了。

检查全身的平衡感和
细节部分

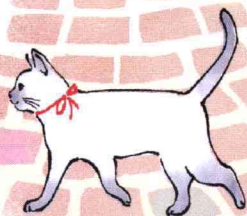
想象一下一天中的
动作，进行模拟演习

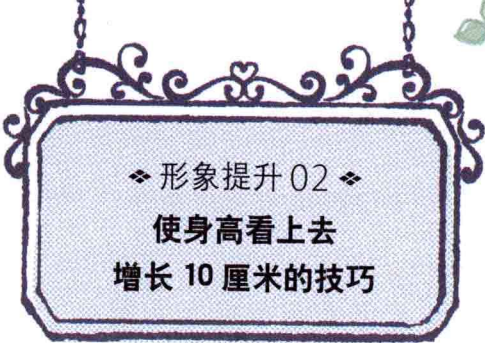
诸如举起手臂啦、长时间坐在椅子上等，在事前要对这些行为举止进行检验

衣服的开线、
污渍等问题也不可忽略

身后的搭配也不可偷工减料！

搭配鞋子 &
手提袋的状态
仔细观察





❖ 形象提升 02 ❖

使身高看上去 增长 10 厘米的技巧

利用帽子或者发型来增加身体高度 把他人的视线吸引到你身体的垂直方向



出席海外的高级时装新品发布会的时候，经常能看到穿着日常服饰的时尚模特那纤细苗条的身影。一个人身材高的话，即使是简单的搭配看起来也显得很流畅。不过，即使身高没有模特那么高，使看上去的身高比实际身高高上 10 厘米左右，也不是那么困难的事情。如果突出身体的纵长感，整体线条就会显得流畅清晰，因此增加身高与展现出纤细修长的身形是密切相关的。

增加身体高度最简单的道具就是：帽子和鞋子。礼帽、斜纹帽、高顶宽边帽等，都是能增加高度的帽子类型。我去人群聚集的俱乐部或者是音乐会、宴会等场合时，很多时候都佩戴帽子。在许多人聚集的场所，一般人很容易被淹没在人群当中，这时候如果佩戴帽子的话，就会格外引人注目。

厚底的平底鞋、楔跟鞋则能很好地展现出脚部的美感。最近，厚底鞋中很适合成年女性穿着的设计款式逐渐多了起来，

因此很容易就能达到增长身高的目的。与高跟鞋比起来，平底鞋、楔跟鞋不容易造成脚的负担，所以我很喜欢穿这种款式的鞋子。

发型也能使身体增高，如蓬松感较强的花苞头或者高卷式发型等，都有助于使身材看起来显得修长。再把大框的太阳镜戴在刘海上的话，更能把他人的视线吸引到头顶上面来。

还有一些能意外地发挥出视觉效果的事物。比如，肩带很长的肩背包。它能把他人的目光都吸引到垂直方向，会带给人一种身形细长的印象。垂下衬衣或者罩衫的下摆，并且在衬衣或者罩衫的外面叠穿上夹克衫或者针织衫，不同长度的下摆更能使身体显得修长。

下装的情况也是，如果选择高腰的裙子、下摆很短的短裤的话，就会给人一种身形修长的印象。

把帽子和鞋子等搭配道具一起使用，上下两个方向来增加身高，如果能很好地把这两种操纵他人视线的方法结合在一起的话，即使是“身高增长”10 厘米以上，也绝对不是不可能的事情。

帽子轻轻地
戴在头上，
很浅地戴

搭配上太阳
镜的话，头
发形状也UP

长款开衫搭配出修长的身体曲线

利用肩背包 & 纱巾塑造纵向曲线

穿着系带鞋
更体现出
脚的细长

粗线条和细线条的搭配
可以产生苗条的视觉效果

露出下摆的
叠穿方式显
得身形更加
修长

穿着厚底凉鞋
增加身高

◆ 形象提升 03 ◆

上身搭配出锐角款式 令整体看起来更纤细

V 领的搭配，
使整体更纤细、更流畅

使整体看起来更纤细的穿衣技巧中，
尤其不费事的是，制造出“锐角”这个技
巧。在衣服某处搭配出末梢尖形 V 字或者

脖子周围搭配
V 领口服装，
看起来更
苗条

挽起衬衣的袖口
露出手腕纤细的部位

竖起衬衣的领
口，突出脖子
的纤细度

属于橙色系的小麦色增加了欢快的感觉

带有流苏的经典
鞋子，高高的
鞋跟很能体现
女人味

搭配罗马风格的
凉鞋绷紧脚踝

宽松版型的针织衫
一边松散地滑落下来，
形成锐角的形状

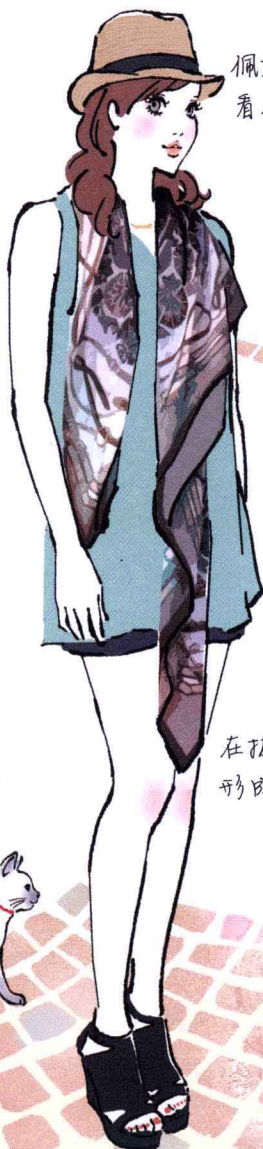
佩戴宽松的手镯，
强调出了手腕的纤细

细带垂下来，
增添纤细的
感觉

是楔形款式，就很容易留给他人一种身形细长的印象。其中的代表服饰就是V领口的针织衫。竖起衬衣的领口、打开前面的衣扣、在衬衣外叠穿上V领针织衫的话，就能产生相辅相成的效果。

无袖的连衣裙或者上衣也可以塑造出清晰明朗的感觉。也可以利用把长款披肩折成锐角垂下来的技巧，前后或者左右不对称的裙子，则是使腿部整体显瘦的有效搭配单品。

穿着无袖服装的时候，用小饰物分散旁人的注意视线



佩戴帽子使上身看起来更有分量

享受休闲款式的针织衫与裙子的混搭感

在披肩的末梢形成锐角形

隐隐约约看到的短袜，塑造出脚踝纤细的印象

穿着花边裙子塑造出浪漫飘逸的形象



后侧较长的裙子展现出收紧的腿部

◆ 形象提升 04 ◆

漂亮地展示腿部的 秘密技巧

通过化妆 掩饰膝盖的年龄

随着年龄的逐渐增长，很多女性对于展现出腿部这件事很容易变得胆小起来。本来就对腿部缺少自信，不知不觉就选择穿着把腰部以下的肌肤都覆盖住的衣服，这样的人也大有人在。但是，如果在展示方法上找到窍门，完全不必那样死板地遮掩肌肤。在炎热的夏季，露出腿部既显好看又比较凉快。

要领在于，要尽量避免极其鲜艳或者衣冠不整的状态。裸露肌肤的健康美是任何一种化妆都比不了的，所以需要灵活运用高明的展示腿部肌肤的小技巧。

最需要掩饰的部位是“膝盖”。因为膝盖是很容易出卖年龄以及保养情况的部位，所以如果可以在膝盖上加以修饰，可以恰如其分地展现出美感。可可·香奈儿曾说过，既然已经有规定“女性是不可露出膝盖的”，那选择长度在膝盖之下的裙子也未尝不是一种解决办法。而且，即使是能够被人看到膝盖，只要不过分引人注目就好，如果穿着下摆正面长度较短、后面较长的不对称的裙子的话，裙子

下摆形态就会富有动感，膝盖也会若有若无地展现出来，还能达到使小腿肚看上去纤细的额外效果。

穿着露出膝盖的下装的时候，可以把粉底擦在膝盖上。把含有珍珠颗粒的粉末擦在腿上，就像是穿着长筒袜似的，膝盖会变得如同绸缎一般柔软光滑。只需要擦上普通的粉底就可以马上完成“膝盖化妆”的程序，这是值得信赖的秘密技巧。

如果他人的视线不容易集中在膝盖区域，更能反映出腿部曲线的清晰和干净。穿着镶有宝石的鞋子，或者楔形鞋，可以把他人的目光吸引到脚后跟，就可以很自然地展现出漂亮的脚部周围。“使他人的视线离开膝盖”，以这样的打扮策略来应对，就更加能够享受到春夏季时尚装扮的乐趣了吧。



不再惧怕展示腿部肌肤，
把这些单品变成时尚搭配的小伙伴
吧，正面较短、后面较长、
燕尾形状的裙子是
时尚装扮的救世主

露出胳膊的
时候，颈部
显得很优雅

穿着不对称的裙子吸引视线
动感的裙子下摆修饰腿部线条



在迷你连衣裙外搭配长款针织开衫，使视线远离膝盖



戴有飘逸羽毛的
长款耳坠更加增
添了纵长的印象

在超短裙外搭配
长款衣服是搭配
的要领！

穿着镶有宝石的
凉鞋使脚部闪闪发光

在夏季巧妙地展示出肌肤之美

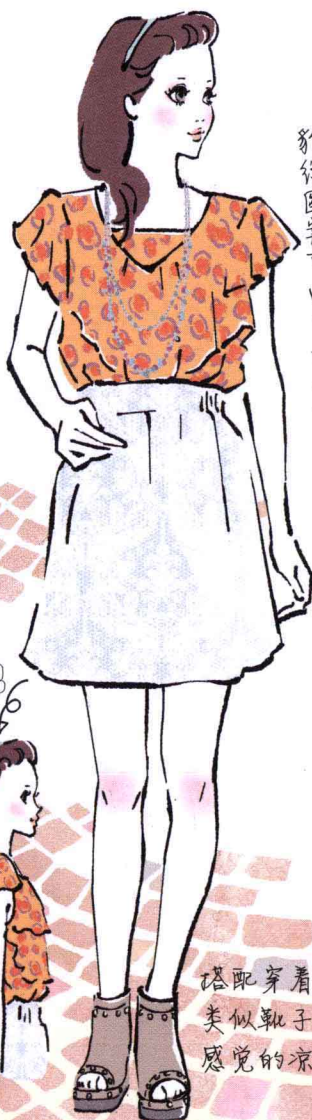
◆ 形象提升 05 ◆

袖子的形状 决定手臂留给他人的印象

长短合适的长袖
衣服把袖子向上
挽起，露出手臂
纤细的部分



略微宽过肩部的宽松荷叶袖
可以产生手臂纤细的印象



豹纹图案可以中和荷叶袖甜美的感觉

袖子像被隔断一样的连肩袖夹克衫
正好掩饰住上臂的肥胖部分的轮廓



下摆的两端是
斜方向向上剪裁
设计的短裤，
使大腿看起来
更修长

side

宽板版型的袖子
可以遮掩上臂的肥胖感



搭配穿着
类似靴子
感觉的凉鞋

如果使衣服宽度略宽于肩部 即使是无袖服装也没什么可害怕的

大多数人在选择服装的时候，“袖子”是最不被重视的部分。担心上臂形象的人，在选择衣服时要考虑从肩部开始直到肘部的设计要素。腋部宽大的蝙蝠袖或者灯笼袖等宽松款式的衣服，是使上臂的松弛感“消失不见”的值得信赖的衣服款式。

一直对无袖款式上衣敬而远之的人们，有的已开始尝试穿着肩部带有荷叶边的无袖款式的衣服。这种款式对于掩饰上臂来说起到了很大的作用。另外，在肩搭配上搭披肩，或者披上开襟毛衣以及夹克衫，都是可以展现出清晰的肩部美感的穿衣方法。这样搭配的关键在于，衣服要宽过肩部的实际宽度，并有一定的蓬松感，这样就会很直观地给人留下“胳膊很纤细”的印象。

如果是穿着正好合身的长袖衣服，或者是彰显朝气的紧袖夹克衫的时候，不妨向上挽起袖子，上臂附近就会形成褶皱。宽松的褶皱在很大程度上起到了掩饰上臂的作用。因为手臂中最肥胖的部分，所以只需要掩饰住那一部分，再适当地露出肘部或者手腕，这就是展示“漂亮手臂”的秘诀。如果手臂整体都毫无目的地被宽松的袖子所遮盖的话，那手臂整体就会显得肥大，反而会降低整体形象。

头发也按纵长方向束起来

露肩式服装
隐约展现出
漂亮的
肩部线条

叠穿无袖的印花连衣裙
搭配出游玩的感觉

不要过多的把全部肌肤都掩盖起来是穿衣的要领

搭配同色系的紧身裤
展现腿部曲线

