

# 我是穿搭女王

I AM THE

TRENDY QUEEN



曹静 著

88种超EASY  
搭配技巧

一次性解决  
所有穿衣困惑

史上最全面实用，穿衣造型第一书！

身材不完美？风格太单一？单品不会搭？钱包不充裕？

国内最SWEET服饰达人，陪你一起玩转衣橱，穿出气质！

广西科学技术出版社

# 我是穿搭女王

I AM THE TRENDY QUEEN



## 图书在版编目 (CIP) 数据

我是穿搭女王 / 曹静著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.3  
ISBN 978-7-80763-891-9

I. ①我… II. ①曹… III. 服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第310873号

WO SHI CHUAN DA NŪWANG

我是穿搭女王

---

作者: 曹 静  
责任编辑: 李 竹 崔 洁  
责任校对: 曾高兴 田 芳

封面设计: 古润工作室  
责任印制: 陆 弟

出版人: 韦鸿学  
社 址: 广西南宁市东葛路66号  
电 话: 010-85893724 (北京)  
传 真: 010-85894367 (北京)  
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社  
邮政编码: 530022  
0771-5845660 (南宁)  
0771-5878485 (南宁)  
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司 邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 150千字 印张: 10

版 次: 2013年3月第1版 印次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-891-9/TS · 24

定 价: 32.00元

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。  
服务电话: 010-85893724 85893722



## 这是一本什么样的服饰搭配书

我希望它能成为女生在穿衣搭配时用得上的放大镜和望远镜。

为什么这么说？因为我从事时尚编辑工作以来，观察到大部分人的穿衣心态，总结发现：许多人都急于塑造个人风格，而没有注重搭配知识的积累以及看单品、用单品的眼力培养。放大镜的作用正是要帮助这些人从细微之处理清穿衣搭配的思路，培养穿衣品格；而望远镜的作用则是想通过这本书开拓看待单品的思维，不要把单品唯一化，而是多用化。技巧上的娴熟加上对单品的了解，就能成为穿衣达人。

今年，我参加了多档电视台时尚节目的录制，每次都会到商场里以及品牌展台上给大家讲一些穿衣搭配的知识。和一些参与节目录制的女生交谈后发现，她们每年的打扮都会跟着潮流的大方向走，甚至只迷信一两个品牌，忽视自己的气质表现和身材要求，削足适履。而有些女生则完全相反，无视潮流变迁和自身的需要，只用一种穿衣模式，稍欠灵活。

穿衣智慧的修炼我认为可以分为四个层级。

**第一级：**从自身气质条件和身材要求出发，适时融入当下热门潮流趋势；

**第二级：**知道每种设计方式对身材的优化作用，能利用服装剪裁修饰身形；

**第三级：**服装风格的多变不完全依靠金钱消费来积累，要有旧衣新穿的智慧；

**第四级：**最高级，拥有一个独特的个人风格，并让这些大家都买得到的单品贴上自己的标签。

我希望这本书能成为穿衣智慧四层级修炼的通关手册，在这里大家不光可以看到新鲜单品的运用方法，还能了解到在衣橱里就很常见的款式新用途。希望大家在穿衣搭配这个庞大的发挥空间里，都装满适合自己的技巧以及智慧，塑造出让人过目不忘的风格。

# CONTENTS

目录

## CHAPTER 1

### 百搭单品 四季必备单品72变

- 1 春季 衣橱必入单品热打榜 012
- 2 春季 穿搭必备配件热打榜 013
- 3 夏季 衣橱必入单品热打榜 014
- 4 夏季 穿搭必备配件热打榜 015
- 5 秋季 衣橱必入单品热打榜 016
- 6 秋季 穿搭必备配件热打榜 017
- 7 冬季 衣橱必入单品热打榜 018
- 8 冬季 穿搭必备配件热打榜 019



## CHAPTER 2

### 基本穿搭 基本单品灵活运用

- 1 一步裙 最时髦的一步裙穿搭法 022
- 2 白衬衫 轻松驾驭四季的穿搭法则 026
- 3 连衣裙 经典样式突破身材选衣壁垒 030
- 4 短款上衣 百搭上装的实用派穿搭 034
- 5 宽松毛衣 温暖存在感应用四法 038
- 6 机车外套 四型风格搭配大作战 042





# CHAPTER 3

## 身材搭配 根据身材扬长避短

- 1 **I型身材** 单薄体型速成丰满窈窕 048
- 2 **P型身材** 丰满女的轻盈穿衣方案 050
- 3 **T型身材** 弱化上身的苗条穿衣法则 052
- 4 **Y型身材** 塑造高挑突破身材局限 054
- 5 **A型身材** 挥别梨形体态匀称穿衣 056
- 6 **O型身材** 重做腰精四种精心穿法 058
- 7 **H型身材** 心机穿法重塑腰臀弧线 060



# CHAPTER 4

## 场景装扮 随时随地闪耀全场

- 1 **休闲散步** 休闲和活力兼顾穿搭法 064
- 2 **朋友小聚** 把握潮流点细节胜出 066
- 3 **周末兜风** 轻松穿搭借意森女味 068
- 4 **运动健身** 迸发活力律动系穿搭法 070
- 5 **求职应聘** 简洁制胜穿出干练气场 072
- 6 **差旅出行** 演绎活力与正式两不误 074
- 7 **逛街购物** 推陈出新推动大胆穿法 076
- 8 **上镜拍照** 过目难忘高挑穿搭术 078
- 9 **约会相亲** 甜美旋风飙升心动指数 080
- 10 **晚宴品酒** 穿出优雅女主人气场 082
- 11 **喜宴欢聚** 喜气盈盈甜美穿搭法 084



# CHAPTER 5

## 一衣多穿 发挥衣服穿搭潜能

- 1 **牛仔短裤** 充分搭配长短各异不乏味 088
- 2 **小黑裙** 熟龄或青葱风格自如转换 090
- 3 **雪纺长裙** 刚柔并济的组合穿搭法 092
- 4 **圆点衬衫** 多种穿法发挥百搭效能 094
- 5 **西装外套** 不同格调四季实践宝典 096
- 6 **牛仔衬衫** 风格各异的实用穿搭法 098
- 7 **针织开衫** 自如控温穿出百转柔性 100
- 8 **波点裙裤** 四种穿法甩出自由弧度 102
- 9 **皮草马夹** 风格自由的四套率性方案 104
- 10 **长袖T恤** 基础单品施展穿搭能量 106
- 11 **圆领毛衣** 活泼或沉稳的两极穿搭法 108



# CHAPTER 6

## 泳装搭配 巧避缺点凸显身材

- 1 **背部厚实** 交叉系带泳衣炫耀美背 112
- 2 **大腿粗壮** V形裤泳衣美腿无上限 113
- 3 **腹部突出** 心机褶皱秘密收腰腹 114
- 4 **盆骨宽大** 裙式泳装化解梨形身材 115
- 5 **臀部肥大** 侧面细节掩护蜜梨臀 116
- 6 **胸部下垂** 轻盈颜色担当胸线救星 117
- 7 **胸部娇小** 立体褶皱巧加丰胸资本 118
- 8 **腰部粗壮** 腰线说谎专家运用印花 119



# CHAPTER 7

## 饰品运用 画龙点睛点亮全身

- 1 **爵士帽** 经典帽款的率性表达 122
- 2 **贝雷帽** 优雅取胜的女士之选 123
- 3 **大檐帽** 跨越国界的摩登风情 124
- 4 **画家帽** 经久不衰的艺术气息 125
- 5 **草帽** 徜徉假日的惬意旅伴 126
- 6 **礼帽** 传统和现代的和谐乐章 127
- 7 **丝巾** “复古腰带”和“水手领巾” 128
- 8 **丝巾** “点睛发带”和“包上蝴蝶” 129
- 9 **丝巾** 帽子的“帽围”和包包的“提手” 130
- 10 **丝巾** “无痛头箍”和“防晒披肩” 131
- 11 **围脖式围巾** 统辖全身的造型重点 132
- 12 **斗篷式围巾** 廓形至上的百搭配件 133
- 13 **方形围巾** 风格百变的多用单品 134
- 14 **长款围巾** 刚柔并济的全胜单品 135





- 15 **不规则小包** 小巧实用的活跃配件 136
- 16 **钱夹式小包** 低调内敛的好感单品 137
- 17 **矩形单肩包** 长居榜首的风格配件 138
- 18 **实用手拿包** 奢简自如的街拍宠儿 139
- 19 **皮带** 粗细有别和软硬不同法则 140
- 20 **皮带** 松紧差异和颜色区别用法 141
- 21 **亮色彩袜** 抢眼色泽延续线条美感 142
- 22 **深色彩袜** 经典用色调和整体色系 143
- 23 **踝上袜** 童真细节大玩减龄魔法 144
- 24 **短袜** 延伸线条打造曼妙曲线 145



# CHAPTER 8

## 穿衣Q&A 日常搭配排疑解惑

- 1 宽松毛衣怎么穿才不臃肿 148
- 2 肤色偏黑如何驾驭粉嫩色彩外衣 149
- 3 过气花裙怎么穿才能焕发新生命 150
- 4 打底裤怎么穿才能摆脱秋裤骂名 151
- 5 大盆骨女生如何穿出高腰裤的美感 152
- 6 土花布衬衣如何穿出时尚感 153
- 7 全白装束怎么搭才能突出存在感 154
- 8 鱼尾裙怎么穿才能不拖身高后腿 155
- 9 如何把香奈儿套装穿出自我风格 156
- 10 如何将抹胸单品穿出潮流感 157
- 11 小骨架女生如何撑起宽大外套 158
- 12 宽松T恤怎么穿才能突显身材 159
- 13 羽毛单品怎么穿才能冷艳高贵 160



..... Chapter 1 .....

# 百搭单品

## 四季必备单品72变

**连线题** (将左边的条件与右边相符的结果用直线连起来)

**Chapter 1中展示的经典单品，你拥有多少件？**

夏天只有T恤牛仔裤，冬天只有棉大衣

有5件以上类似或相同款式

大部分单品都在我衣橱里挂着

这里提到的我都有，这里没提到的我也有

老板，你的服装店开在哪条路

穿搭无概念菜鸟

你是一个对着装有要求的人

恭喜你踏上服饰达人之路







# 1 春季衣橱必入单品热打榜

不知道春天需要购置什么样衣服？每到春天总是感觉没有衣服可穿？实穿百搭、30%的适度露肌，并且衣料能轻松应对春季早晚温差的单品是这个季节采买的首选。



**一字领雪纺碎花上衣:**浪漫和成熟兼得的实穿单品，适度散发春日露肌的性感。配以吊带长裙或短牛仔裤，长短皆宜，充满惬意感。



**祖母绿中袖连衣裙:**甜美端庄的简洁裁剪，突出衣料垂坠感，颜色也符合春日的明朗气息。搭配细致腰带，或者搭配复古圆头高跟鞋。



**腰部抽绳雪纺上衣:**以抽绳设计完美修饰腰身，雪纺质地突出春日着装清爽感！配以简单的牛仔裤和中裤，混搭起来凸显俏皮活力感。



**果酱红大摆短裙:**艳丽色泽让春天的心情更加愉快，首次运用大胆颜色初尝甜美辛辣！搭配宽松的白衬衫束腰穿着，或者搭配针织上衣。



**波点公主袖雪纺上衣:**百搭实穿的雪纺衬衣轻松应对春季早晚温差，裙装裤装两相宜！可搭配膝上裙或者铅笔长裤，束腰穿着更大方。



**休闲风牛仔中裤:**未经水洗的原始牛仔布料，突出女性率真感，柔软布料适宜春季穿搭。可搭配收腰设计的上衣，质料为棉麻比较轻快。



**灯笼袖蕾丝上衣:**蕾丝突显轻盈质感，柔白效果美化肤色，让你肆意张扬白皙的春季肌肤。搭配可以收紧腿部线条的窄裤或者窄裙，就能让上半身显瘦。



**湖蓝拼色七分袖上衣:**多褶皱的短摆设计修饰腰腹缺点，轻薄质料又能遮盖冬天过后略胖的身材。下身尽量选择轻薄的搭配，可以是颜色轻快的长裤或者窄裙。

## 2 春季 穿搭必备配件热打榜

春天的配件以轻快素雅的颜色为主，在质料上也以透气、轻便的为佳。裸色无疑是春天的主打色，因为它兼顾了轻快和温和，能和这一季流行的棉麻、雪纺面料的衣服做配合。



**草编短檐礼帽：**最适合对发型绝不行摧枯拉朽之事的柔和春风！棉麻质地的宽松服装，摆动感强一些，和礼帽产生矛盾之美。



**拼色经典跑鞋：**穿着充满美式校园风格的跑鞋，在整个春天漫步都不够的！搭配轻薄的牛仔面料和长短袖T恤，绝对是适合春日远足的配件。



**荧光色剑桥包：**简洁利落的剑桥包就适合自然轻快的春天！和复合面料、创新设计、不规则剪裁的单品搭配，营造个性都市感。



**拼色梯形手提包：**金属复古夹扣赋予这款包包年代感和庄重气质，春天的第一次起跑就从这个包包开始！搭配简洁利落的职业装是首选，对身材自信的人可以挑战全白装束。



**三角镶珠戒指：**简洁有力的线条，代表品质至上的典雅裸金！和全黑色装束或者全白色装束能产生相得益彰的搭配效果。



**波西米亚风串珠耳环：**如同音乐一般欢快的颜色，宣告无趣冬天的终结和多彩春天的开始！可以搭配同样具有波西米亚元素的服装，或者具有民族图腾图案的上衣。



**哥特风多层叠链：**假如你对刚脱掉棉衣的春天没有太多穿衣灵感，就用饰品来补救！可以搭配领口单调的衬衫和雪纺面料的白色上衣。



**星空钉珠平底船鞋：**大热星空图案，手工镶嵌的黑色钉珠增加细腻程度！和春季常穿的九分裤搭配，露出脚背和脚踝，轻便性和舒适度都满分。



### 3 夏季衣橱必入单品热打榜

这个季节的主旋律就是各式花形图案和一切热烈的颜色，材质也以舒适的棉麻、丝缎为主，多加选择裁剪上更具有流动性的设计，会让你在这个夏天足够飘逸和活力。



**胸衣式吊带背心：**性感的胸衣设计，细肩带的妩媚传达，突出夏日活力与性感！搭配白色短打热裤和九分裤都是不错的选择，加入破洞元素更辛辣。



**热带风印花半身裙：**浪漫热辣的热带花卉图案，张扬裙摆活力，演绎夏日活力感觉！搭配简洁设计的衬衫款上衣或者配以同样元素的图案T恤。



**碎花抹胸蛋糕裙：**夏日衣橱中必不可少的一件就是抹胸裙，提升女人味必胜单品！可搭配镂空罩衫或者肩衣起到防晒作用。



**磨白牛仔热裤：**一件糖果色的热裤可以让你随意穿搭各种T恤和上衣！可搭配长度可遮盖到热裤口袋处的上衣或者宽松T恤。



**两穿雪纺鱼尾长裙：**长裙是夏日不可或缺的单品，突出轻盈身姿的好感利器！可搭配罗马凉鞋或者人字凉鞋，可多加手部饰品。



**逗趣图案T恤：**略有弹性的T恤必不可少，可准备几个颜色，提高自己对色彩的接纳度。搭配宽松的破洞仔裤和弹性布料的膝上裙都是不错的选择。



**印花休闲连裤装：**一件式穿搭能让你的整体感觉更加简洁大方，印花又突出了夏日的元素。可搭配平底鞋和一条编织款的茶色腰带。



**丝质半袖上衣：**一条质感上乘的短袖上衣约会和上班两相宜，成熟与甜美取得绝妙平衡！配上质地挺括的裤装适宜上班，裙装则适合高腰束腰穿着。

## 4 夏季 穿搭必备配件热打榜

请别对夏天树立一个框架，夏天的多彩之处就在于不没限。颜色的斑斓、形态的多姿、设计的撞击、风格的跨界，在这个季节的配件选择上你可以更大胆一些。



**格纹泳装罩裙:**穿上比基尼会害羞? 它会让你更自在地漫步沙滩! 内搭白色比基尼秀气大方, 内搭蓝色比基尼可撞出热辣混搭风。



**糖果色塑胶腕表:**纯度极高的糖果色腕表, 戴上它就等于抓住彩虹! 搭配网状沙滩罩衫和亮色背心, 沙滩上这样的你更受欢迎。



**大彩条雨靴:**金属方扣紧扣当下流行指标, 雨季摆脱坏心情的神奇单品! 玩趣十足的单品都可以搭配, 例如牛仔短裤和卡通T恤。



**撞色沙滩鞋:**在夏日艳阳下绝对不会埋没的出众配色! 夏威夷风格的裙装裤装都适合搭配, 现在就玩转色彩!



**果冻框茶色遮阳镜:**俏皮复古兼而有之, 和天气一样热的神秘感! 单品搭配建议: 搭配荧光色泳装和纯色沙滩装皆可, 亮点只能留给它。



**童话风兔头戒指:**夏日爱幻想, 但今天的童话故事就在指尖! 可以穿出你收藏在衣柜里许久的森女风格, 蕾丝、棉麻尽情展现。



**藤编串珠牛仔帽:**避免晒伤且具有点睛之笔的造型效果! 可以像西部牛仔一样穿上喇叭裤和刺绣夹克, 也可以和长裙共谱浪漫之曲。



**花朵拼贴草编手提包:**夏日里最宜欣赏无序肆意的美感! 用它搭配碎花和印花的图案都能证明你拥有超高的衣品。



# 5 秋季衣橱必入单品热打榜

秋季气温逐渐下降，但下午也偶有夏末带来的余热，不适合太保暖、穿脱不便的单品。如果你想在干燥风大的秋天穿出得体衣着，以下单品可能会帮你温度和美感兼得。



**经典款针织衫：**一件能轻松调控温度的针织衫是秋天必备的，能自如搭配夏天的连衣裙。可搭配裙装穿在初秋，深秋也可以内搭衬衫或者毛衣。



**军装风腰部抽绳马甲：**外搭顿时提升温暖指数，却不会增加臃肿度的厉害单品！可内搭宽松衬衣或者紧身弹性T恤，下装最好是裤装。



**连帽字母卫衣：**秋天和卫衣密不可分，拥有休闲感和100分舒适度，是不能不拥有的单品！初秋可搭配短裙和legging，深秋可搭配牛仔褲或者毛线窄裙。



**连裙打底裤：**遮盖臃肿的臀部，在秋天仍然能突出修长双腿的最佳下装！搭配宽松毛衣和卫衣都十分舒适。



**经典款牛仔衬衫：**中性帅气的牛仔质料为着装增加POP感，敞领和系完扣能穿出两种风格！外搭低领毛衣，可完全敞开衬衫内搭长款T恤。



**三件套长袖连衣裙：**多层次穿搭最适合秋季出门，加上外套就能征服各种突变的天气！Legging和球鞋是最不会出错的搭配，也可穿马丁靴和机车款皮衣。



**格纹哈伦裤：**色彩魔术打造摩登女郎，不挑腿形的哈伦裤是秋天下装首选！搭配具有设计感的上衣是首选，也可以是长度到腰部的毛衣。



**大地色格纹衬衫：**大地色最百搭且最适合东方人的肤色，是秋季色调的最佳诠释！搭配牛仔褲和卡其色长裤都能穿出格纹衬衫的惬意感。



**碎花长袖连衣裙：**One piece的搭配能力最强，变换袜子的厚度就可以轻松换季！叠穿毛线马甲和套宽领毛衣露出裙摆都是街头snap的穿搭套路。