

学军·著



横扫S码
所有体形
各种STYLE

S码女生 魔法穿搭

吴小莉、沈星、李湘 重磅推荐

百变美搭让你显高挑变完美，穿出大牌感明星范

主持界顶级搭配师为S码女生量身打造的独家穿衣方案

 广西科学技术出版社

S 码女生 魔法穿搭

学军·著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

S码女生魔法穿搭/学军著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-80763-895-7

I. ①S… II. ①学… III. ①女性-服饰美学 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第014187号

S MA NÜSHENG MOFA CHUANDA

S码女生魔法穿搭

作 者: 学 军

选题策划: 崔 洁 聂彩霞

责任编辑: 崔 洁

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

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: 710 mm × 980 mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 11.5

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-895-7 / TS · 25

定 价: 38.00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 团购电话: 010-85808860-801/802

学军 美的探索

Xue Jun mei de tansuo

爱美 与生俱来

上小学作为少先队员的年代，白衬衣、蓝裤子、白球鞋是最帅气的装扮。我总是用粉笔把洗得发黄的白球鞋涂得很白很白，总也像新的一样。

完美 追求极致

中学时代，父母给买的衣服，我没有一件没有自己动手改过。直到今天，我还是喜欢动剪刀，动针线，我必须我要的完美。爱上DIY，享受恰到好处、与众不同的美。

Contents | 目录

自序 006

Chapter .01

从比例入手 穿出S码高挑身材

1. 提高腰线，重塑上半身比例 010

收腰穿法 分割腰线重塑上下身分水岭 011

高腰穿法 腰臀线缩短上半身优化比例 016

短款穿法 利用衣襟线来划定上下比例 020

色彩穿法 运用上下色差优化视觉比例 025

腰带系法 借助腰带收拢曲线再造蛮腰 029

2. 拉长腿部，优化下半身比例 034

高腰穿法 提升腰线强调纤细超长腿 035

迷你穿法 重心调整技巧穿出完美比例 038

超短穿法 低腰超短心机展现紧致美腿 041

贴身穿法 线条管理高调张扬自身优点 044

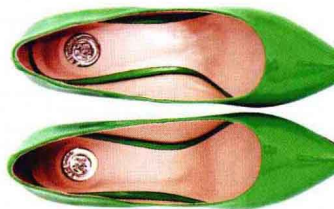
长款穿法 视觉延长技巧身材悄然显高 047

3. 运用色彩，全面规划全身比例 050

撞色技巧 对比色块重新定义视觉重点 051

顺色技巧 同色系使用法达成身长极限 054

从颜色入手 深浅肤色如何进行色彩选择 057



Chapter .02

从身材入手 突破S码穿衣雷区

A形 针对上窄下宽身形的穿衣 063

V形 针对肩宽髋窄身形的穿衣建议 068

O形 针对腰粗臀宽身形的穿衣建议 072

H形 针对曲线直板身形的穿衣建议 076

Chapter .03

从场合入手 锁定S码穿衣胜局

- 约会 烘托美好时刻的心跳系着装 082
- 上班 变身优雅干练的时髦上班族 085
- 逛街 制造超高回头率的个性配搭 088
- 旅行 疾走奔忙也时髦的轻便式搭法 091
- 居家 浮生偷闲的享受派穿衣法 094
- 派对 光芒四射的瞩目系穿搭守则 097



Chapter .04

从季节入手 理清S码穿衣思路

- 春季的穿衣思路 娇俏如花穿出轻盈姿态 102
- 夏季的穿衣思路 热辣性感炫出动人身姿 105
- 秋季的穿衣思路 碰撞混搭突出层次美感 108
- 冬季的穿衣思路 摒弃臃肿突破沉闷 111

Chapter .05

从单品入手 搭出S码纤细身材

- 沙漏连身短裙 最直接的收腰塑形方案 116
- 超短裙 能让翘臀细腿立竿见影 116
- 超短裤 纤长美腿的神奇催化剂 117
- 短款外套 重画上下比例的分隔线 117
- 打底裤 管理好身材的基础要件 118
- 裤袜 扬长避短的奇迹级单品 119
- 高跟鞋 立竿见影完善身材比例 120
 - 利用鞋的高度 超高/高跟/中跟/低跟/平跟/坡跟 120
 - 驾驭鞋的风格 清新/英伦/可爱/休闲/性感/奢华/朋克/波西米亚/知性/后现代 122
- 浅口高跟鞋 重磅单品优化全身比例 127
- 选鞋的智慧 根据鞋履特征选对单品 127

Chapter .06

从配饰入手 散发S码百变魅力



- 项链 借助项链营造服饰的层次质感 130
- 耳环 美化修饰脸形突出造型灵魂 132
- 戒指 装点丰富细节表达别致心思 133
- 手链/手镯 填补造型空白突显元素个性 134
- 胸针/胸花 树立个性标签营造视觉焦点 136
- 腰带 管理曲线赋予服装百变形态 137
- 帽子 统领全身维持上下搭配统一 138
- 眼镜 强调气质遮盖脸形五官缺点 139
- 围巾 突出重点发挥百变创造力 140
 - 大号正方形丝巾系法 正面蝴蝶结式/双层领巾式/帽衫式 141
 - 小号正方形丝巾系法 领带式/头带式 142
 - 大号长方形丝巾系法 对襟式/斜搭式/双环式 143
 - 小号长方形丝巾系法 头巾式/鱼尾式 144
 - 小方巾丝巾系法 领结式/侧花式 145

Chapter .07

从包包入手 表达S码个性主张



- 兔绒手包 随性由我的百搭配件 149
- 皮革手包 干练有型的气场单品 149
- 链条包 耐人寻味的经典之作 150
- 大单肩包 随性自然的万能配件 150
- 手拿包 闪耀张扬的个性空间 151
- 背包 朝气活力的配件心机 151
- 信封包 精致有型的都市格调 152
- 帆布包 轻便灵活的日常妙搭 152
- 编织包 清新恬淡的文艺质感 153

Chapter .08

从发型入手 增加S码细节之美

- 头发的长度 能提升气质的短发/中长发/长发打理方法 156
- 造型的方法 能突出五官的盘发/编发/扎发操作法则 160
- 发饰的运用 能丰富细节的头箍/发夹/发带运用秘诀 162

Chapter .09

从偶像入手 效仿S码穿衣明星

- “性感辣妈”小S 166
- “精灵天使”张韶涵 169
- “时尚教主”蔡依林 172



特别企划

从购物入手学习S码置衣智慧

1. 买对的，不买贵的，不以价格作为购物导向 176
2. 选择熟悉的店家，保持最适合自己的穿衣风格 177
3. 购买新品想着旧品，不要重复购买自己淘汰过的款式 177
4. 多试多穿，款式要贴身穿着才能检验适合与否 178
5. 选择合适的购物伙伴，告别冲动型干扰型消费 179
6. 审美培养随时随地，别放过生活中的学习课堂 180
7. 细节决定一切，码数、长短、质料都是不能忽视的选购细节 180

结束语 182

Preface | 自序

当出版社邀请我写一本给S码女生的服装搭配书时，一时千头万绪又兴奋不已，心情久久不能平静……可以说，“让美的奇迹在更多的人身上发生”这一心愿，正逐渐从混沌中变得更为具体，而现在已经清晰地展现在我眼前。

从北京电影学院毕业，我在电视台工作已经12年了。每天给电视节目主持人、艺人明星、节目嘉宾进行化妆造型，工作让我积累了丰富的心得和经验。近两年，我还会经常到朋友的服装店里为她的客人们搭配衣服，通过我的观察，把我的心得用于普普通通的平凡人身上。当我看到客人欣喜地一次性就买走十件或更多衣服时，又或者看到将黑色视为禁忌的客人打破常规地买走了许多黑色衣服的时候，我都感到巨大的成就感。

这些日子以来，我真正感悟到了一件事，只要掌握美的技巧，就能让更多人变得更美更漂亮。美丽不是高高在上的，它往往触手可及。美不仅能优化自身，还能直接给人带来愉悦和满足，正因为如此，我更加坚定了自己的梦想。同时我也要感谢她们，是她们让我进一步积累了对各种不同类型身材进行搭配的经验。我决心要写好这本书，让更多的人分享，把这本书当做送给爱美之人的礼物。

写书过程的辛苦超出我预计的数倍。我不仅要用心斟酌每一个主题、每一行文字，更要精心挑选和搭配书中模特的每一件衣服、鞋帽和配饰，为模特化妆、做发型、指导拍摄、指导后期……每一个环节都非常琐碎，但却不能掉以轻心。

我把这本书视作非常重要的作品，因此我都尽最大能力做到最好。当我沉浸在所有的工作细节中，我会忘记繁琐，忘记时间。工作中的每一秒都很辛苦，然而我却非常享受，因为我深爱着这份工作。

从小我就对衣服有着异乎寻常的喜爱和追求。即使是在那个物质匮乏的80年代，我也是穿着讲究的潮人少年：一件海魂衫从单穿，到底部破损后用外套挡着穿，再到最后改造成一个假领子用；一条牛仔裤或者一件风衣，我不断地对它们进行改造，变长短，变肥瘦，和其他衣服混搭变化……以至于同学都以为我的衣服数量可观，否则怎么能穿得出这么百变的成果。

有一次班里同学需要参加演出，他们非要来我家借衣服。直到打开柜子的时候他们才肯相信我柜子里真的只有那么几件；而我亲爱的妈妈却在我的床褥子下发现零零碎碎一大堆改造衣服留下的布头儿。

我一直相信，穿出美，首先是你非常在乎穿着这件事情。

人在其执着的事情上往往能发挥出巨大的潜能，灵感也是源源不断的。其次你还要喜欢衣服，喜欢挖掘一件衣服上所有的可能性。

今天，我们基本不太需要过多地动手DIY了，已经有非常多的衣服等着我们挑选，我们只需要付出金钱就能得到各式各样的衣服。但服饰打扮并非终止于消费，我们除了会买，更要学习一些基本的原则和技巧，更多的是需要用心去观察、主动去尝试适合自己的风格，并在尝试和体验中发现一个个的可能性，从中总结出最适合自己的，这样你才会最终穿出自己独一无二的风格。

通过这本书，我希望读者朋友不仅学到一些穿衣搭配的技巧和经验，更能通过我分享的对于美的探索、对美的感悟，改变您对于穿衣搭配这件事的态度和看法，最终开启您对美的追求，穿出精彩，活出自信！





Chapter .01

从比例入手 穿出S码高挑身材

穿S码衣服的小个子女生，做梦都想长高！这话说得其实一点都不夸张！其实S码女生也有高个子所羡慕的优点——娇俏可人的玲珑与可爱，娇小身材也能有大能量的爆发空间，凹凸有致颇具冲击却不夸张。要知道，“小鸟依人”从来都是男人的最爱。所以，“娇小”天生就是女人味的代名词；小身材、S码也从来都不是什么缺点。你们有独特的美，独特的迷人。只要穿搭得宜，小身材也可以有挺拔纤长的效果。



1. 提高腰线，重塑上半身比例

提高腰线，瞬间打造黄金比例。只要选择高腰线的美衣，身高即刻拉伸，完成视觉上完美的腰身比例！你的腰线提升了，会感觉整个人也高挑了。一个人看你的时候，除了直视你的双眼能感知你的高度以外，腰线的位置也能让人感知你身高。

腰线对女人的穿着来说，是最关键的一条线。它是体现女人S形曲线的关键点，也是一个动感的连接点。身为上下半身服装款式及色彩的分割线，腰线几乎决定了任何一套服装搭配最基本的成败。腰线做基础，衬托出女生上半身的亮点——胸线，再以肩线来定格人的气质和心态，完整的上半身搭配就完成了。女人选衣服，心中一定要有三条线：腰线、胸线、肩线。以这三个关键点形成思路去选衣服、穿衣服，就可以准确表达你所要表达的心思，穿出所要的风格。

腰线：就是人的腰部围度最小的那一条环线，这是人体区分上下半身的自然分隔，是服装造型整体结构感最重要的一条线。它决定上下半身的比例，决定身体S曲线的效果。身体自然的腰线未必在最完美的位置，所以可以通过腰带、服装款式等方式，调整改变腰线实际位置。

胸线：是由一条代表胸部高度的横线和另一条从下巴到领口代表胸前裸露深度的竖线构成。这是可以重点展现女性美的两条线。女性服装在领口设计上各具匠心，都是为了塑造完美的胸线，充分呈现女性独有的魅力。

肩线：就是连接两侧肩膀、穿越锁骨的一条线。这条线对于塑造女性气质和气势至关重要。裸露还是包裹、肩带还是肩章，不同的元素可以传递出整个造型气质上的根本性差异。

收腰穿法

分割腰线重塑上下身分水岭

裙子是女人的标志，也是女人的幸运物！各式各样的裙装可以制造出不同的造型效果，穿好裙子一定是女人着装最基本、最重要的第一步。身为S码女生，连身裙、沙漏裙是最值得拥有的必备服装单品。

高腰且有收腰效果的连身裙或沙漏裙以收身的款式为娇小的身材分割出清晰的腰线，让人的视觉重点集中在提升后的腰线上，立显女人的婀娜和高挑。另外，这种裙子通常留出了露肩、露胳膊、露腿的空间，自信与风情都能轻松呈现。

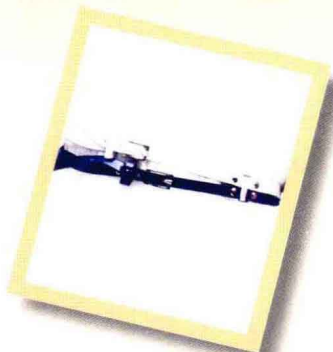


White Lace Strapless Skirt

纯白蕾丝露肩裙

蕾丝高腰连身裙，以腰带勾勒出的高腰线缩短了上半身长度，同时拉长了下半身比例，S码女生可以立刻显高。纯白色蕾丝布料可以制造出纯粹的青春烂漫与天真无邪气息，是少女系穿衣的经典元素。露肩且有带胸前蕾丝垂帘的设计，温婉而又有无穷的吸引力。

蓝白交织的细皮腰带，是整体纯白效果中一个亮点，避免了色调的单一，同时也让高腰线清晰呈现。带有蝴蝶结的高跟鞋，完美呼应了整体天真烂漫的风格，同时与腿部肌肤相近的裸色让S码女生的腿部更显纤长。



深色腰带可以在轻盈的白色基调上制造平衡感。纤细的腰带才能衬托出细腰的视觉感。

● 腰带（北京攻略）



● 白色蕾丝裙
(朝阳大悦城
X ELEMENT)



裸色鞋身和裙子颜色和谐搭配，蝴蝶结元素更是强调了甜美的风情。

● 裸色高跟鞋（HONGKEE）



TIP:

蕾丝、纱质、白色，蝴蝶结都是带有浓郁的浪漫少女气息的穿衣元素。

模特：徐子淳

领口重点搭配

颈部重点搭配

关键单品：

收腰沙漏裙

腰围测量：

-5cm

Cardinal Hongkiss Dress

鲜红色沙漏裙

高腰沙漏裙，蓬松的裙摆配合黑色肩部设计，一宽一窄的对比形成完美上半身比例。黑色腰带加水晶装饰，不仅锁定了高高的腰线位置，还成为视觉的亮点和焦点，精致的金属装置让裙子变得分量感十足，成功将视线往腰部吸引，让飘动的红色裙摆更加动人。

与裙装呼应，裙摆和鞋口之间的距离成就了视觉上的修长美腿。所以我们一定要记住这点——鞋的前端越小，脚部露出越多，就越容易形成腿部纤长的感觉。



充满性感气息的黑色蕾丝运用到肩带上，变得更加得体大方引人注目。

红色沙漏裙、腰带（北京攻略）



不仅在颜色上和裙子相互呼应，而且鱼嘴的设计也是让人显瘦显高的小秘诀。

红色高跟鞋（HONGKEE）

搭配建议2

腰部重点搭配

关键单品：

高腰蓬裙

关键配饰：

-8cm



TIP:

蓬裙裙摆打开的宽度越大越能修饰完美身形，让腰更细、腿更长，尽显S曲线，是S码女生必备单品。

Shirt Collars Sleeveless Dress

衬衫领无袖连衣裙

珍珠色高腰纱质连身裙气质非常清新简约，让人一见难忘。在领子以及腰带上的珍珠和蝴蝶结，都是为整体造型增添精致亮点的小心机，增添了不少淑女婉约的气息。所以我们可以从中学到，从细节处体现搭配的巧妙心思，可以让人感觉到简约而不简单的气质。穿上带有防水台的鞋立即提升身高，这一类型的鞋子不仅好看而且相对来说穿着舒适度较高，可以说是S码女生必备单品。同时要注意选择没有系带的鞋款，让腿部自然延伸至脚尖，更显腿部纤长。



衬衫领看上去非常恬静斯文，和半透明的肩部设计搭配碰撞出微妙的美感。

● 珍珠色纱裙、白色高跟鞋、腰带（北京攻略）



薄纱质感的裙摆非常轻盈飘逸，让人的气质也提升了不少，显得更俏皮可爱了。



TIP:

与服装同色系的腰带可使服装整体性更强，不经意间自然缩短上半身。

搭配提案3:

领部重点搭配

关键单品:

纱质连身裙

腰围缩减:

-5cm