



清爽

女人只需 10 件衣

[日] 富美 著 杨艳 译

寻找你的经典款，
一个简单衣橱就够了。

清爽

女人只需 10 件衣

[日] 富美 著 杨艳 译



图书在版编目 (CIP) 数据

清爽: 女人只需 10 件衣 / (日) 富美著; 杨艳译.
-- 北京: 中信出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5086-7344-8

I. ①清… II. ①富… ②杨… III. ①服饰美学
IV. ① TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 047065 号

FUKU O HERASEBA, OSHARE NI NARU

©2016 Ofumi

First published in Japan in 2016 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through JAPAN
UNI AGENCY, INC., Tokyo.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

清爽: 女人只需 10 件衣

著 者: [日] 富美

译 者: 杨艳

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4 字 数: 115 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2016-8773

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7344-8

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

写在前面

我上高中的时候，学校不提供统一的校服，而且要求学生每天必须穿不同的外衣。后来上了大学、进入社会工作，我的穿着更是多样。作为一个注重服饰搭配的人，我经常 would 买很多便宜的衣服……久而久之，衣柜里便塞满了奇奇怪怪的东西，而我，每天还在为“穿什么”而烦恼！

终于有一天，我下定决心：来个彻底地大扫除，让自己无乱一身轻吧。我开始“断舍离”，扔掉多余的家具，扔掉不看的书籍，扔掉用不到的餐具……终于要开始清理衣服了！打开衣柜，我脑子里一直闪现的问题是：这衣服是多少年前买的啊？我什么时候穿过它？丢掉旧的、不会再穿的衣服，衣柜顿时清爽了很多。这时我才意识到：正是因为拥有太多，才不知道如何选择。把不爱穿的衣服丢掉，精简出自己喜欢的，再根据季节的变化，以“一旦穿上这件衣服，整个人就放松踏实，不再为穿衣而烦恼”为标准进行筛选，我慢慢走上了“私服制服化”的道路。

这个习惯一直持续到现在。



富美 (OFUMI)

1988 年生。现在与丈夫一起生活。

一度过着什么都不愿意扔的“最大化囤积生活”，后来想要生活变简单，开始践行极简主义。

个人博客：极简日和

Instagram: @ofumi_3

仅用喜欢的衣服就能打扮得很美！

衣柜极简化的方法



1 考虑一下，自己到底想要什么风格

衣服是人的第二肌肤，是一个人的外表、风格的重要表现。通过衣着，人们可以异于他人，展现自我。如果将衣服精简到少数几款，个人风格就会很明显地显现出来；如果懒得做精简工作，整个人就会陷入“什么都想买”的恶性循环。

2 想象一下理想中衣柜的样子

我理想中的衣柜里，只挂着为数不多的、我特别喜欢的衣服。闭着眼想象这些衣服在衣柜里的状态，应该像排列整齐的军队吧。



衣柜里的衣服简简单单，看上去就心情舒畅。



3 与整体风格格格不入的衣物可以丢掉，但是不能蛮干

有些衣服风风火火喊着口号就丢掉了，日后后悔的情况不在少数。其实清理衣服这种事情急不得。可以慢慢舍弃，一步一步断舍离。

目录



Chapter 1

十大基础服装单品， 让一切没问题

衣服越少越美好 2

私服制服化 4

我的个人风格 8

横条纹上衣 10

喇叭裙 12

藏蓝色七分裤 14

灰色针织衫 16

黑色圆领开衫 18

阔腿裤 20

小翻领单排扣大衣 22

羽绒外套 24

驼绒披肩 26

白衬衫 28

个人服饰大公开 30

COLUMN 1 保持衣柜清爽的方法 32



Chapter 2 三双鞋子三个包，装点你的每一天

包有三个就够了 34

白色托特包 36

黑色双肩包 38

稍显正式的小挎包 40

工作包的变迁 42

包内物品大公开 44

便携式钱包 46

帽子，夏天、冬天各备一顶即可 48

我的十双鞋 50

舒适的软木拖鞋 52

小白鞋 54

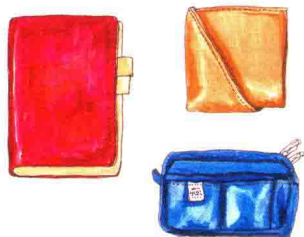
乐福鞋 56

黑色简洁款船鞋 58

牛筋底短靴 60

雪地靴 62

COLUMN 2 包包断舍离 64



Chapter 3 根据场合来穿衣

不同场合 每日服装的选择方法 66

scene 01 春秋旅行 67

scene 02 夏季旅行 68

scene 03 冬季旅行 69

工作装制服化 70

家居服制服化 74

我的全部饰品 76

命中注定的眼镜 78

打造熟女风 80



我最喜欢的袜子 82

指甲油，三瓶就够了 84

极简化妆包 86

发型固定化 88

COLUMN 3 鞋子断舍离 90

Chapter 4

只保留最喜欢的衣服 ——全身行头打造秘籍

挥之不去的“穿着多样化”魔咒 92

热衷自己做衣服的大学时代 94

现在想穿成衣 96

确定自己的风格 98

喜欢“质地精良、宽松舒适”的衣着 100

掌握流行的方法 102

量少而精，推陈出新 104

做一次骨骼诊断吧 106

做一次色彩诊断吧 108

对不再穿的衣服进行分析 110

了解流行趋势 112

购买前列出清单，购买后评价实物 114

入一出，保持定量 116

衣柜大公开 118

结束语 120



十大基础服装单品，让一切没问题



衣服越少越美好

以前的我，总是想拥有很多衣服。我注重搭配，完全不能接受连续两天穿一样的衣服。

被这种思想左右着，我经常去二手店买一大堆便宜货。因为衣服实在太多，到处堆放，结果我根本搞不清它们放到哪里了，我到底有些什么衣服。每当想穿某件衣服的时候，就陷入“根本不记得放在哪里”的深渊。真是压力巨大啊。

终于，“无论何时，无论去哪儿，我都要简装快行”的意愿越来越强烈，我开始清理身边的各种东西。不经常穿的，穿着让人无法放松的，容易皱巴巴的，自己手工制作的……我清理了一大批与我格格不入的衣物。

站在几近清空的衣柜前面，我发现：能清楚地知道自己有什么、东西都在哪里的感觉，真是太好了！

想穿的衣服就在随手能取的位置，衣柜里的衣服都是我喜欢的款式和颜色。拥有这样的衣柜，我觉得自己比以前更愿意打扮了。



能说出自己拥有什么， 都放在什么地方

衣服也好，东西也罢，作为主人总搞不清楚具体有些什么、都放在哪里，确实说不过去。每次费时费力找东西的时候，我才会意识到自己的物品管理能力太差了，进而否定自己，心情沉重。自己有多少东西，这些东西都放在哪里，如果一切都熟稔在心的话，整个人就会觉得轻松，心情也会随之大好。



好东西只需一点儿，就会让人心情愉悦

如果平时买很多便宜货，可用资金又有限的话，自己拥有的物品品质就会越来越差。如果想要每件东西都质地优良、品相良好，花费自然不菲。不过，如果能拥有喜欢的东西，每次看到它都会从心底涌出一种幸福感啊。当然，有时候内心也会有点儿纠结，觉得自己会不会太过浪费了呢。



私服制服化

每一天，我们都要为“今天穿什么好”之类的问题所困扰。但现实是，我们并不缺衣服，甚至衣服多到从衣柜里冒出来……虽然拥有很多，但是完全不能把握，买了大量相同或者类似的款。

以“穿上这件衣服，就能体现我的个人魅力”为标准，选择衣服进行基本的搭配，并以此确立自己穿衣打扮的基础风格。一旦拥有个人风格，整个人就会从不知穿什么的烦恼中慢慢解脱出来。



出发前30分钟开始选衣服。开始为“穿什么”而烦恼，心里忐忑不安。

一波接一波的烦恼来袭。这件衣服穿过，那件样子不喜欢，因为各种各样的理由引发了烦恼。

临出门才选到一套“还凑合”的衣服，留下一片狼藉，磨磨蹭蹭出门了。

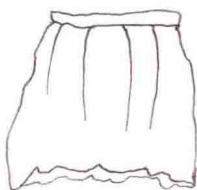
所谓“不知道穿什么”，实际上并不是没衣服穿——衣柜里满满当当的，而是因为衣着要考虑天气、用途、见面对象，做出最佳搭配，这就变得比较难了。

夏天和朋友相约去烧烤大会，如果穿厚重或者质地良好、脏了以后不好清理的衣服，就会显得奇怪。因此，要根据外出的具体情况（例如：今天旅行是全程徒步还是乘车）整理出几套固定搭配，以后就可以按照这个规则来挑选衣服。穿衣搭配“制服化”，出门穿什么的烦恼，就会随着“这样穿就OK”而消失。



300 日元（约 20 元）的外套

我曾经很喜欢逛二手服装店，并且热衷于去买“看上去还能穿”的衣服。这种占便宜的念头主宰了我的大脑，感觉像得了一种怪病。但其实买来以后，大部分衣服根本不会穿。



1000 日元（约 66 元）

的 MYSTIC 牌半身裙



500 日元（约 33 元）的意大利产开衫



500 日元的普通开衫



700 日元（约 46 元）

的手工半身裙

说起“私服制服化”，我脑海里立即浮现出两位先驱，一位是IT界的乔布斯，另一位是时尚界的安娜·温图尔。因为二人总有固定的装束和搭配，一提起马上就让人想到他们的个人风格。



鞋子坏了的话，马上就可以买一模一样的，不为选择款式浪费时间，这样也挺好的。

苹果原首席执行官乔布斯总是一套黑色高领衫、牛仔裤、运动鞋的固定搭配。正是因为他的衣着完全制服化，所以每天早晨不用为选衣服而烦恼，把省下来的时间都用在在了工作上。当然这种极端的制服化也不可取，还是可以稍微注意一下打扮。

时尚杂志主编安娜·温图尔，波浪头、喇叭连衣裙、复杂炫目的宝石项链成为了她的标签。无论何种场合，她的打扮都十分入时，细节方面也是紧跟潮流。“你穿的衣服决定了你的风格”，这是我一直以来的目标。在这方面安娜·温图尔就是我的偶像。



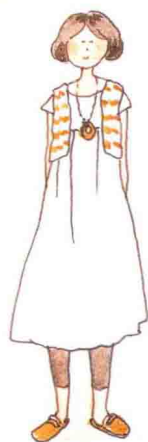
喜欢将私服“制服化”的人有很多。其中不乏拥有很多件同款衣服、每天穿搭都相同的人。不过我觉得每天穿同样的衣服真是太极端了。确立自己的穿衣风格, 然后紧随时代调整更新才是最好的。如果懈怠于更新, 容易被认为是过时的人。过去的这么多年, 服装的流行趋势一直在变化。根据自己的喜好, 吸取流行风格的精髓, 可以使个人风格不断丰富、变化。

每天都是同样的搭配。



我憧憬着衣柜里只有白衬衣和黑裤子……不过难度真的有点儿高。

过去数年间, 我的服装风格或多或少有了变化。以下是我自己的分析↓



2011

我还活在森女风的世界里。每天穿着像根子一样的连衣裙。



2012

森女风连衣裙已经不再穿了。这段时间流行针织短裤, 不过后来就慢慢不流行了。



2013

拖地长裙的极盛时期。不过之后, 叠穿这种穿搭方式慢慢退出流行舞台。



2014

包臀铅笔裙配披肩。将上衣扎进裤子里变成了潮流。



2015

凉鞋配短袜, 上衣是简单T恤, 颜色搭配逐渐向简单变化。

我的个人风格

我的发色从来不是纯黑，而是染成深棕色。保持及肩长波波头（LOB）的样式。



没有什么特别的理由，我就是不喜欢穿花色繁复的衣服。总是选择配色简洁、花纹样式低调的款式。上衣有时与流行趋势一致，有时却完全不同。服装不总是一个样子，能有一些不同的基本款搭配呈现变化，这是我一直努力的方向。



我只穿能健步如飞的平底鞋。当然，我有时也会憧憬穿上美丽的高跟鞋，但是想想我根本忍受不了穿高跟鞋造成的疼痛，所以只能向那些穿着高跟鞋的“英雄”投以佩服的目光了。



按照自己的风格，我会买固定的服装，精选样式，反复穿着。因为都是特别喜欢的，所以穿着的频率特别高，穿坏了再回购。接下来请让我介绍一下我会反复回购的特定款吧。

