

# COURSE

ONE TO ENHANCE THE TASTE

## 穿美36问

用最通俗的方式为穿美全面解码  
女性形象设计权威解决着装方案

张乐华博士<sup>著</sup>



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

# 穿美36问

张乐华博士 著

中信出版社

CHINA CITIC PRESS



# Contents 目录

开篇语 不美不行，想美不难····· 4

第一章 提升品位····· 8

1. 衣服很多还穿不出美？
2. 穿名牌还是不显品位？
3. 品位是否有标准？
4. 品位如何获得？
5. 如何快速上手？

第二章 服饰入门····· 16

6. 穿美的要领有哪些？
7. 难道穿好看了还不够吗？
8. 如何做到复杂的着装规则简单记？
9. 如何搭配包、表、饰品等？
10. 怎样让所有人都认可我的着装？
11. 女性如何用穿衣自信自由地表达自己？
12. 面料知多少？
13. 该不该追求时尚与流行？

第三章 打造风格····· 42

14. 如何营造服饰的和谐美？
15. 什么是风格？如何打造属于自己的风格？
16. 女性着装的8种典型风格有哪些？
17. 风格能改变吗？
18. 判断风格的简单方法有哪些？
19. 美是优雅吗？
20. 如何变优雅？



## 第四章 创造美 ····· 60

21. 如何创造服饰的共性美?
22. 颜色搭配的技巧有哪些?
23. 如何通过图案来制造丰富?
24. 什么是素色? 有哪些搭配技巧?
25. 如何轻松掌握配色的技巧?
26. 我穿什么颜色好看?

## 第五章 关于造型 ····· 90

27. 如何穿出好体形?
28. 通过服饰改变体形的技巧有哪些?

## 第六章 关于款式之间的搭配和穿法 ····· 102

29. 款式之间的搭配要领有哪些?
30. 如何穿出风采?

## 第七章 衣橱与其他 ····· 114

31. 怎样配备OL的衣橱?
32. 你到底需要几双鞋?
33. 如何选择适合自己的包?
34. 饰品是必须要有的吗?
35. 如何购物?
36. 如何打造高效衣橱?

## 总结 36计句句是箴言 ····· 146

## 作者简介 ····· 148





张乐华博士 开篇语

不美不行，想美不难

## 人人都能

我们经常能从幽兰女社的会员口中听到类似这样的感慨：“我过去是一个非常不会着装的人，作为一个企业的领导，却往往被误认为是一名下岗工人。公司需要我出去洽谈业务、上台演讲、出国考察，此时，如何着装成了我的难题。这方面的不足也在无形中成了我晋升的瓶颈。当我下决心来到幽兰女社学习并在这里掌握了着装的基本要领后，我的搭配技巧和审美意识与日俱增。我现在可以用比别人都少的钱搭配出不一般的效果。今天的我，再也不会面对一大堆价值不菲却穿不出感觉的衣服而懊恼，也不必再为自己的形象不够好而时时感到局促不安了。”这番话说出了为寻求改变而作出努力并收到效果的人的心声。只要你愿意，每个人都可以有这样的收获。

## 既容易又难的事

按道理说，我们每个人从孩提时代起就开始给自己穿衣服了，算起来，人的一生总也穿过上万次的服装了，人人都可谓“阅衣无数”。也就是说，着装这门学问好就好在我们每个人都有着非常丰富的实践经验。但为什么大多数人一辈子都搞不定这件简单而又重复了太多次的事情呢？这里有什么神秘的学问需要我们学习呢？本书出版的目地，就是要用最通俗易懂的方式为穿美全面解码。在此，我由衷地相信，翻开了这本书，你离穿美的理想已经不远了。

## 衣好，运好

总有一些女性，她们特别善长着装，无论她们穿上什么都令人啧啧赞叹。这样的女性往往容易找到一份好工作，拿到高薪。她们在情场上、社交场上也表现不俗。其实衣服穿好了，不仅会提升一个人的自信，更重要的是能让人们更专心致志地投入到自己的生活 and 事业中，而不必时时为自己的形象不符合自己的社会角色而受影响。

## 想美不难

请千万不必因为自己在着装方面的不足而感到沮丧，如果你今天对穿好服装的把握还缺乏自信，主要还是因为你过去在这方面花费的心思太少。事实上，只要你掌握了该书中介绍的服装搭配的基本规则和一些常用技巧，并学会从一个全新的视角去考虑自己的形象，从此以后，你就能每天把一

些简单而不贵重的服饰搭配出令人惊喜的效果。这样的进步，不仅会让你一天比一天更美丽，同时还一定会提高你对美的感悟力，甚至会让你成为半个艺术家，并将这种对美的感悟用在生活的方方面面。那么，你就会成为一个有品位、有格调的人。

## 36 句箴言造美女

我们在这本书里以36个问答的形式，独到精辟、简单易行而又深入浅出地向读者介绍了穿美所需要的一切基本知识。而这些知识正是我们在过去8年的教学中，就如何搭配出美的效果、国际上约定俗成的服饰礼节、服装风格的营造、款式对于个人体形的修饰，以及服装的购买与选择、保养和服装中的品位等多方面不断进行研究的汇总。该书的实用性极强，读者能立即掌握“需要多年摸索的”看似神秘的知识。如能认真读懂该书的内容，并按照其方法认真实践，你定将能以最短的时间、最低的投入、最少的努力，最快地达到穿美的效果，可谓“一书在手，终身不惑”。

## 适合人群

幽兰女社的系列出版物适合不同年龄、职业、风格的女性，特别适合追求职业成功与高品质生活的都市女性，也适合从事女性形象设计的专业人员。

## 结束语

本书中所采用的绝大部分搭配照片来自于自己的衣橱，但我在此要特别感谢我姐姐张宁·科利文勋爵夫人对我的厚爱，她的品位对我有着重大的影响。我怀着对她最深的思念、爱和崇拜完成了这本书。相信我和她身经百战的着装经验能使幽兰女社的会员和一切渴望拥有美丽的女性读者终身受益。

祝你成功、幸福、美丽！

幽兰女社社长 张乐华  
中华女性素质教育基金执行理事长兼秘书长  
2010年5月10日





CHAPTER

**第一章** 提升品位



### 问题1：衣服很多还穿不出美？

“我柜子里的衣服真的不少了，甚至很多都是名品，但我总是感觉不知道如何搭配，您看，我的问题到底出在哪里？”

**答：**当你的审美意识有所提高的时候，你的形象才会有所改变。

无论是出于什么原因，你从前一定对着装方面的“投入”不够，或追求的方法不对。因此，你必须从现在开始，加大投入。我可以肯定地告诉你，凡是看到的那些穿衣水平令人羡慕的女性，她们绝对都是在这方面比别人花的时间、精力都多。人的悟性、灵感大都来源于持之以恒的追求和反复多次的实践。

我在这里更需强调的是，一个人要想改变形象，首先最需要提升的是品位，即提升对美的理解的高度。**当你的审美意识有所提高的时候，你的形象才会有所改变。**我想说，请从现在开始注意花时间、精力，甚至是金钱，来改变你的审美观念。

### 问题 2：穿名牌还是不显品位？

“我都买了那么多名牌衣服了，难道名牌的衣服还能没有品位吗？”

**答：品牌不等于品位。**

这就像普通人用最好的原材料也不一定能做出一道好菜一样，好的厨师可以轻而易举地用很多不贵重的原材料做出色香味美的好菜，这就是普通主妇和专业厨师的区别所在。

无论多么高档的衣服，都需要和你的风格、体形、职业、你所在的环境协调，而这种“协调感”就是审美意识。有了较好的审美意识，再通过娴熟的打造美的技巧来搭配，就能穿出美来，就能充分彰显名牌服饰所产生的功效。否则任何一件单摆在身上的名牌，无论多么昂贵，都不能造就美女。这就是品牌不等于品位的原因。

### 问题 3：品位是否有标准？

“在多元化社会的今天，着装是否可以各自为政？”

**答：风格无优劣，品位有高低。**

我相信大多数女性的服装都是自己花钱从一大堆衣服中挑出来的，没有人会买自己认为难看的衣服。而且一旦穿上，大多数人都会固执地认为自己选中的就是最好的。

事实上，无论什么样的风格，只要达到极致境界，它们的美都应该是显而易见的。这里我特别想强调一句话——**风格实无优劣，品位确有高低**。这句话的意思是说风格可有多种，但每一种风格都确有品位高低之分。这就好像在川菜、湘菜、粤菜之间比较就会难分胜负，因为它们无可比性。而川菜与川菜、粤菜与粤菜相比，总能分出谁优谁劣。



#### 问题 4：品位如何获得？

“如何获得品位呢？品位是不是天生的？”

**答：获得品位需要追求、眼界与操练。**

品位就是美感的境界，它的获得来源于不断拓展自己的眼界。而眼界来源于环境，例如，生活在乡村的人和城镇的人品位有所不同，城镇的人与大城市的人品位也有区别，普通大城市与国际大都市的人的品位又有区别。品位有时又与审美情趣相关联。社会上不同群体和职业的人有着不同的审美情趣，如蓝领、白领、金领人群对颜色、面料的偏好很不一样；刚刚富有起来的人和几代都富有的人对着装文化习惯也很不同；有艺术气质的人和无艺术气质的人在搭配方法上有很大的区别。一个追求穿美的人应能从所有不同的人的审美情趣中获得滋养，而得百家之长，补千家之短。

一个希望在审美意识上有所提高的人需要避免井底之蛙式的固执和狭隘，让自己时时刻刻虚心地捕捉一切可以获得的美的信息，不断地拓展自己的审美宽度、高度和深度。

**提高审美意识的具体措施包括：**

- (1) 杂志常翻（时尚类）。
- (2) 时装秀多看。
- (3) 按季逛店。
- (4) 天天偷看（偷看街上穿得美的人）。

我曾在纽约工作多年，那时每天都要路过第五大道和麦迪逊大道。这两个大道是世界名品云集的地方，正是这样坚持不懈地向橱窗行注目礼，才为我今天的工作打下了审美品位的坚实基础。所以我奉劝大家，无论到了哪个城市、国家，都尽可能去当地最好的店参观（不一定要买），主要目的是提高自己的品位。

然而，比上面一切更重要的是：请不断地将学到的知识在自己身上实践，**着装的娴熟一定来自于身经百战的操练。**



### 问题 5：如何快速上手？

“我也订阅了很多杂志，买了很多衣服，但一进商店就无所适从，为什么好像穿什么都不觉得好，非常沮丧。”

**答：师傅领进门，入门绝不难。**

有时间和有经济条件的人，最快的上手方法就是先参加一个形象方面的培训班。尽管这类的培训课价格不菲，也不是所有的培训课都有“名师指点”，但是，无论我们花多少金钱和精力，充其量不过也就是一两件名牌服饰的价格，这样的投入会在未来的人生中为你节约大量的因为买了不合适的衣服而浪费的时间和金钱。另外，无论老师是否是“大腕”，他们总能教你几句箴言并传授给你一些经验，你获得的信息不是能用钱来衡量的。

如果你没有时间来参加这样专业的学习，就请你买几本关于服饰搭配的书，好好地精读数遍。尽管这类书的质量参差不齐，但你总是能从每本书中得到一些启发。在此，我当然特别举荐我自己出版的书，我认为这些书提供的都是超值的知识，是身经百战的经验。

另外，除了听课和看书，最好请形象设计师带你购物一次。我发现，无论一个人学了多少理论知识，但一进商场就懵了，面对琳琅满目的商品，还是不知如何下手。一旦买错了，就会万念俱灰，终于下定决心彻底放弃。但如果有一个好的形象设计师陪伴， she 会把适合你的服饰帮你挑出来，让你先是眼前一亮，甚至是茅塞顿开。“啊！原来有这么多适合我的衣服啊，而在过去，我可能永远都不会尝试这样的颜色和款式。”这种帮助会让你快速上手。





