

静老师 形象提升系列
国际时尚权威 靳羽西 联袂推荐
央视著名主播 徐俐

我认为静老师是中国最具专业实力的
形象顾问专家之一。

——靳羽西

清华大学、北京大学、中国人民大学、
中国传媒大学、上海外国语大学、中科院、
中央电视台、西门子、中国移动、
中国人寿、中国银联、美的集团等知名
学府、传媒机构及众多跨国企业的专
属形象培训专家



王静 / 著

识对体形 穿对衣

漓江出版社



识对体形 穿对衣

王 静 / 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

识对体形穿对衣 / 王静著. --桂林: 漓江出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5407-5202-6

I. ①识… II. ①王 III. ①服饰美学 - 基本知识 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133870号

识对体形穿对衣

作 者: 王 静
策划统筹: 符红霞
责任编辑: 张 芳 王欣宇
责任校对: 徐 明 章勤璐
责任监印: 唐慧群

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 010-85893190
传 真: 0773-2582200 010-85800274
邮购热线: 0773-2583322
电子信箱: ljcsbs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本: 965 × 1270 1/24
印 张: 8.5
字 数: 80千字
版 次: 2011年8月第1版
印 次: 2011年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-5202-6
定 价: 40.00元

漓江版图书: 版权所有 · 侵权必究
漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅美文化

“幸福女人关键词”

□宁静 □丰富 □独立 □光彩照人

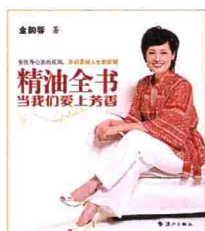


阅美文化 光彩照人 图书推介



美丽笔记
第2版

金韵蓉 / 著
2011年7月出版
定价：40.00元



精油全书
第2版

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：35.00元



选对色彩穿对衣
新版

王 静 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



10种风格玩转
生活妆

大 黄 / 著
2011年7月出版
定价：36.00元



我爱时尚

[韩]金性逸 朴太轮 / 著
2011年1月出版
定价：38.00元

Contents

目录

前言 006

第一章 穿出你的完美体形

- 1 完美体形是一个传说 010
- 2 奇妙的“体形穿衣术” 011
- 3 相信眼睛是个错 012
- 4 利用视错穿衣，越错越美丽 014
- 5 了解服装结构和身体部位的解析图 015



第二章 穿对衣让你变瘦变高

- 1 变高变瘦，穿衣技巧的重中之重 018
- 2 横条显瘦，物极必反 019
- 3 竖条显瘦，没那么简单 025
- 4 不对称的款式，让身材瞬间高挑显瘦 029
- 5 斜线越斜越长，显瘦效果越佳 030
- 6 全身一色打底，亮点越高个子越高 031
- 7 上下装色彩须连贯或呼应 034
- 8 上衣越短越显高 036
- 9 穿着精纺面料 038
- 10 花衣显胖，大图案显矮 040
- 11 优先深色，必备高跟 042
- 12 穿着让你更有自信的衣服 043



第三章 扬长避短的穿衣诀窍

- 1 用穿衣还你美丽 046
- 2 体形五分，遗憾犹存 047
- 3 最决定优雅度的曲线——长颈VS短脖 049
 - A 令短颈变纤长的穿着建议 051
 - B 长颈美女的穿着建议 060

4 最影响气质的线条——肩部 068

A 使溜肩变直、窄肩变宽的穿着建议 070

B 使宽肩变窄、端肩变平的穿着建议 076

5 最性感的线条——平胸VS大胸 080

A 令平胸变丰满的穿着建议 081

B 掩饰太过丰满大胸的穿着建议 086

6 纤纤玉臂有秘密——蝴蝶臂VS竹竿臂 091

A 掩饰粗臂的穿着建议 093

B 让细臂变圆润的穿着建议 101

7 热裤晒出琵琶腿——粗腿VS细腿 109

A 掩饰粗腿或琵琶腿的穿着建议 112

B 令纤细的竹竿腿变丰润的穿着建议 121



第四章 360度问题体形穿衣全攻略

1 最暴露年龄的曲线——粗腰VS细腰 132

巧妙遮盖，粗腰变细的穿着建议 134

2 比例的关键——长腰VS短腰 141

提高腰线的穿着建议 143

3 测一测“豪华臀”——宽臀VS窄臀 151

A 令宽臀变窄的穿着建议 154

B 窄小臀部变丰满的穿着建议 162

4 高臀秀长腿——高臀VS低臀 169

A 展示高臀魅力的穿着建议 171

B 提升低臀的穿着建议 177

5 胖妞妞的魅力翘臀——平臀VS翘臀 184

女性魅力翘臀的穿着建议 186

6 肚腩隐形大法——大腹VS小腹 190

掩饰小肚腩的穿着建议 192





阅美文化

“幸福女人关键词”

□宁静 □丰富 □独立 □光彩照人

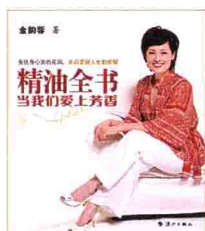


阅美文化 光彩照人 图书推介



美丽笔记
第2版

金韵蓉 / 著
2011年7月出版
定价：40.00元



精油全书
第2版

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：35.00元



选对色彩穿对衣
新版

王 静 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



10种风格玩转
生活妆

大 黄 / 著
2011年7月出版
定价：36.00元



我爱时尚

[韩]金性逸 朴太轮 / 著
2011年1月出版
定价：38.00元

阅读让生活更美好

图书在版编目(CIP)数据

识对体形穿对衣 / 王静著. --桂林: 漓江出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5407-5202-6
I. ①识… II. ①王 III. ①服饰美学 - 基本知识 IV. ①TS976.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133870号

识对体形穿对衣

作 者: 王 静
策划统筹: 符红霞
责任编辑: 张 芳 王欣宇
责任校对: 徐 明 章勤璐
责任监印: 唐慧群

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 010-85893190
传 真: 0773-2582200 010-85800274
邮购热线: 0773-2583322
电子信箱: ljcbbs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本: 965 × 1270 1/24
印 张: 8.5
字 数: 80千字
版 次: 2011年8月第1版
印 次: 2011年8月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-5202-6
定 价: 40.00元

漓江版图书: 版权所有 · 侵权必究
漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

Contents

目录

前言 006

第一章 穿出你的完美体形

- 1 完美体形是一个传说 010
- 2 奇妙的“体形穿衣术” 011
- 3 相信眼睛是个错 012
- 4 利用视错穿衣，越错越美丽 014
- 5 了解服装结构和身体部位的解析图 015



第二章 穿对衣让你变瘦变高

- 1 变高变瘦，穿衣技巧的重中之重 018
- 2 横条显瘦，物极必反 019
- 3 竖条显瘦，没那么简单 025
- 4 不对称的款式，让身材瞬间高挑显瘦 029
- 5 斜线越斜越长，显瘦效果越佳 030
- 6 全身一色打底，亮点越高个子越高 031
- 7 上下装色彩须连贯或呼应 034
- 8 上衣越短越显高 036
- 9 穿着精纺面料 038
- 10 花衣显胖，大图案显矮 040
- 11 优先深色，必备高跟 042
- 12 穿着让你更有自信的衣服 043



第三章 扬长避短的穿衣诀窍

- 1 用穿衣还你美丽 046
- 2 体形五分，遗憾犹存 047
- 3 最决定优雅度的曲线——长颈VS短脖 049
 - A 令短颈变纤长的穿着建议 051
 - B 长颈美女的穿着建议 060

- 4 最影响气质的线条——肩部 068
 - A 使溜肩变直、窄肩变宽的穿着建议 070
 - B 使宽肩变窄、端肩变平的穿着建议 076
- 5 最性感的线条——平胸VS大胸 080
 - A 令平胸变丰满的穿着建议 081
 - B 掩饰太过丰满大胸的穿着建议 086
- 6 纤纤玉臂有秘密——蝴蝶臂VS竹竿臂 091
 - A 掩饰粗臂的穿着建议 093
 - B 让细臂变圆润的穿着建议 101
- 7 热裤晒出琵琶腿——粗腿VS细腿 109
 - A 掩饰粗腿或琵琶腿的穿着建议 112
 - B 令纤细的竹竿腿变丰润的穿着建议 121



第四章 360度问题体形穿衣全攻略

- 1 最暴露年龄的曲线——粗腰VS细腰 132
 - 巧妙遮盖，粗腰变细的穿着建议 134
- 2 比例的关键——长腰VS短腰 141
 - 提高腰线的穿着建议 143
- 3 测一测“豪华臀”——宽臀VS窄臀 151
 - A 令宽臀变窄的穿着建议 154
 - B 窄小臀部变丰满的穿着建议 162
- 4 高臀秀长腿——高臀VS低臀 169
 - A 展示高臀魅力的穿着建议 171
 - B 提升低臀的穿着建议 177
- 5 胖妞妞的魅力翘臀——平臀VS翘臀 184
 - 女性魅力翘臀的穿着建议 186
- 6 肚腩隐形大法——大腹VS小腹 190
 - 掩饰小肚腩的穿着建议 192





前言

《识对体形穿对衣》在大家的期盼中姗姗来迟。

在我的专业形象顾问教学中，把色彩、体形、风格的分析称为形象DNA分析，而扬长避短、显瘦增高这些热门话题让大家更加关注体形。生活中完美的身材只有少数人拥有，而每一个人都拥有属于自己的特别的体形，有优点，也有属于自己的特点。实际上，识对体形穿对衣是很多企业团体希望我在形象管理讲座中热讲的内容，也是最令人关注的话题。每每讲座结束后，很多热情的学员都向我问一些详细的问题，诸如自己臀宽肩窄应该穿什么款式，小腿和大臂太粗该怎么穿，太瘦的人却想遮掩一下细臂细腿怎么办……问题还真是不少。

因而，我用心地对所有体形的优缺点进行了梳理，并亲自手绘了近500幅的服装款式插图，完成了这样一本全面详尽的体形书，让大家可以针对身体的每一个部位，无论是脖子、肩，还是胸、腰、臀、腹和腿，都能够得到明确而清晰的穿衣建议。

在阅读本书之初，特别提醒各位读者朋友两个问题。第一，如果您的体形缺点较为综合，例如您不仅腰粗，又有大腹和窄臀的体形问题亟待解决，当您在阅读这三处穿衣建议时，如果出现了某两个建议相互矛盾的情况，您可以放弃这两条建议，再去参照其他款式建议。因为每一种体形的穿着建议都给出了5到10条，所以选择空间很大。如果您的体形属于粗腰、大腹，那么基本上就算胖体形了，则可以在阅读完第四章时，返回第二章“穿对衣让你增高显瘦”，此章的穿衣建议更好用。

第二个问题是，如果您今年的体形较去年的体形不大一样了，那么建议您及时地查阅本书，改变自己改变以后的体形选择服装的款式，而不要以为看过一次就可以一劳永逸了。因为人的体形是会随着时间的推移而有所变化的。

这本“体形”书相比于上一本“色彩”书更为细腻而精致，比较注重细节。因为体形是多元而复杂的，因而也就更值得详细而具体地加以解读。本书秉承“实用，实用，再实用”的主旨思想，语言通俗易懂，手绘插图简洁生动，极具时尚感。真心希望本书能够帮助更多的朋友量体择衣，根据自己体形的特点选择适合



自己的服装款式，扬长避短，从而秀出最动人的自己。

从起笔到收尾，历时了两年。当然，其中的艰辛是起笔之初始料未及的，我在繁忙的授课之余挤出时间写书，大量的插图是让读者从读懂到会买的捷径，所以书中的体形插图和服装款式插图，都需要我亲手绘制，有在很多个宁静的夜晚反复推敲出来的，有在奔赴外地讲座时候机厅里斟酌出来的，还有在除夕之夜绘制出来的……

虽然很辛苦，但是我却觉得这是一种幸福，因为写作过程中我得到了那么多人的支持和鼓励，在此我要感谢很多人。首先是感谢一直厚爱我的读者朋友，因为你们的信任和关爱，我的第一本书《选对色彩穿对衣》才能够连续80周蝉联当当网美丽装扮图书畅销榜冠军。在感激之余就拥有了强大动力，决心将这本“体形”书以最完美、最翔实的状态呈现给读者，作为我对各位朋友最好的回报。感谢很多读者在当当网写下珍贵的留言和改善意见，帮助我将在第一本书中所出现的不足在本书中加以完善，真正满足了读者的需求。

当然，还要感谢我的家人，因写作此书春节未能与父母一同过节，在此致歉，同时感谢全家一直以来对我的默默支持。

感谢我的团队，北京典雅静界形象管理学院的每一位工作人员和我的专业形象顾问学员们，特别感谢阳光老师、刘鉴、茗涵、颜熙、李霞、闫芳等等。有你们，我很开心很快乐！

谢谢我的好友乌玛，在我写作过程中提供了诸多帮助，谢谢你不遗余力的支持！

还要特别感谢靳羽西老师一直以来对我的提携与支持，在写书接近尾声的时候，在环球小姐中国大赛杭州赛区，我与羽西老师在美丽的西子湖畔亲密相拥。她是我的偶像，因为她一直不懈地追求和推广着中国美。为了使中国的环球小姐刷新历史，她像伯乐一样四处找寻千里马，亲力亲为，令我备受感动。受羽西老师的鼓励，我也要竭尽一己之力，帮助中国的女性识对体形穿对衣，为展现出完美形象的中国女性喝彩！

王 静

2011年7月29日于北京

第一章

穿出你的完美体形





完美体形是一个传说



在美国的一项调查中，有95%的人都对自己的身材不满意。猜猜看，那5%对自己身材满意的人会是谁呢，莫非是T台上婷婷袅袅的模特儿？要是她们都不满意自己，那其他人可怎么办啊！

其实并不是这样，身材曼妙窈窕的模特接受采访时也许会说“我对外表非常自信”，但平日里模特碰见我，都会恨不得一下子把关于身材的苦水吐出来，让我帮忙——我就像是个医生，谁会对医生说谎呢？

无论是青春妙龄的花季少女，还是富态雍容的中年女士，我所遇到的女性中，没有一个人不对自己的体形抱有遗憾。甚至那些典雅端庄的电视台主持人，以美貌著称的演员和人人羡慕的模特儿，她们对体形的不满不比任何一个普通人少，即使是把自己定位在“演技派”、“实力派”的人，私下里还是会向我讨教：“静老师，您看我这身材要穿什么才好……”

再薄的一张纸也有正反两面，任何事物的存在都有优缺点。当你正在抱怨自己脖子太短而羡慕同学的美颈时，她可能正为不能像你一样拥有高个子而遗憾！所以啊，不必再去推测那5%的完美体形拥有者是谁，把“完美身材”当成美丽的传说吧！你想要身材高挑，就不可能娇小可人；想要健美的肌肉轮廓，就等于放弃了温润无骨的柔美；想要丰满的胸部，就难以打造帅气硬朗的中性风……说到这里你应该明白了吧，那5%满意自己身材的人并非拥有完美体形，而是拥有完美的心态！