

不靠体型 靠造型

50件经典单品塑造
你的时尚风格

想显瘦10斤？年轻10岁？穿出风格？

史焱老师教你如何

穿对 穿好 穿出色！

做女人 做美女 做女神！

史焱 著



不靠体型 靠造型

穿衣篇

my
favorite
must have
items

史焱 著

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

不靠体型靠造型.穿衣篇/史焱著. —北京:中国青年出版社,

2015.1(时尚经典系列)

ISBN 978-7-5153-3019-8

I.①不... II.①史... III.①服饰美学-普及读物 IV.①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第289775号

责任编辑:李凌

装帧设计:门乃婷工作室

出版发行:中国青年出版社

社址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)57350520

门市部电话:(010)57350370

印刷:北京科信印刷有限公司

经销:新华书店经销

开本:710×1000 1/16

印张:19.5印张

字数:180千字

版次:2015年1月北京第1版

印次:2015年1月北京第1次印刷

定价:55.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)57350337



黑色瘦腿牛仔裤 (Black Skinny Jeans)

21

衣橱里最重要、最重要的一件搭配单品
怎样将瘦腿牛仔裤穿到晚宴场所呢？



及膝铅笔裙 (Pencil Skirts)

31

一条裙子的百变达人
经典配饰可以提升优雅指数
万能百搭单品

瞬间高出 5 厘米的视觉魔法



针织衫 (Knitted Garment)

41

不做古板的“针织衫女人”
最佳搭配让针织衫成为气质单品
让穿着充满想象力
选购要领
说一说近年大热的棒针毛衣



牛仔衬衫 (Denim Shirt)

51

一件牛仔衬衫的艺术想象
弥足珍贵的自由
黄金规则：挺括的面料
选购要领：从 XS 到 XXL
牛仔衬衫的穿搭法则
复古牛仔风

不可战胜的常规款

contents



战壕风衣 (Trench Coat)

65

占据时尚 100 年的不朽单品
时光恒久远的坚定细节
风衣的艺术
像她们学习
搭配战壕风衣必不可少的元素

身材

塑形



小黑裙 (Little Black Dress)

79

1926 年，可可·香奈儿小姐，美国《Vogue》杂志
1962 年，奥黛丽·赫本，电影《蒂凡尼的早餐》
我的小黑裙就是我！
对于职场 Lady 的建议
小黑裙的魔术

瞬间纤瘦 5 公斤的视觉魔法



喇叭腿牛仔裤 (Flare leg Pants)

91

咦，我穿上也不错！
我最推荐的 5 种搭配方式
选择一条好的喇叭腿牛仔裤需要注意的要点
喇叭腿牛仔裤与其他牛仔裤不同的穿着理念

变老



性感深 V (Plunging Neckline)

103

绝不仅仅是一个领形
性感深 V 对女人心理的折射
性感深 V 的代表款式
深 V 的尺度，取决于我们的内心
唯一的指标：简洁设计
性感深 V 对于身材的修饰
怎样更加自由地在职场中运用性感深 V？



经典蜂腰外套 (Classic Jacket)

117

世界上最完美的上衣
黑白经典
时尚也是一种投资
最佳搭档

关于立体剪裁



紧身性感连衣裙 (Body-conscious Dress)

127

一条比你想象中好穿的裙子
更简单、亲和的驾驭方式
为优雅加分的穿着要领

性感



小白裙 (Little White Dress)

141

我一直在做一个关于天使的梦
你的小白裙就是你！
小白裙的轮廓
穿白裙，永远都要奉行“少即是多”的原则



复古印花衬衫 (Vintage Style)

153

什么是真正的 Vintage ?
古董衣情缘
寻找一件百搭的单品
一件胜过一万件
时尚转瞬即逝，唯有风格永存

你的 Logo 形象



芭比外套 (Barbie Coat)

165

一件很有情怀的外套
女友间心有灵犀的小秘密
一定不要做的尝试
关键词：简洁
29 岁的尾巴

打造完美的第一视觉三角区

深爱

情怀



牛仔短裤 (Denim Shorts)

175

一个惬意的午后
牛仔短裤之我见
穿牛仔短裤的禁忌
最佳搭配



比基尼 (Bikini)

185

关乎内心，无关他人
用阳光的色彩
不要将比基尼穿成可怕的灾难
比基尼沙滩装扮的最佳伙伴
我心仪的比基尼款式
乱穿比基尼
比基尼就是人生

伙伴

战衣



白衬衫 (White Shirt)

197

一周“白衬衫精英方案”
试穿白衬衫时，请有针对性地照镜子
你一定要做到！
搭配要素

目录 contents



马甲 (Waistcoat)

209

马甲能够轻易让你变得有型有款
马甲的款式与搭配建议
马甲如何与下装搭配出不同风格
选购要领



西装外套 (Suit Jacket)

219

时尚 Icon: 凯瑟琳·赫本
哪一款适合你?
令形象升级的西装外套购置法
几种不同风格的搭配建议
穿西装外套时的搭配小亮点
帮它返老还童? 穿出柔美感觉的搭配方法



机车夹克 (Motorcycle Jacket)

233

经典品牌
时尚 Icon: 不朽的机车夹克女郎
超级简单的 1+1 或 1+2 搭配法
最佳选择 & 购买指南

如何找到自己的优点



猎装外套 (Safari Jacket)

245

口袋里的秘密
功效型单品和气质型单品
选购指南
最佳搭配方案
更加时髦的搭配方法



复古伞裙 (Retro Dress)

259

回归经典心境
一条陪我十年的裙子
搭配建议 & 禁忌

再说一说我们挚爱的 *Chanel* 与 *Dior*



高开衩长裙 (High Slit)

271

不同款式高开衩长裙的搭配技巧
低调性感的小心机
鞋子是女性性感的延续



把花朵穿在身上 (Magic of flowers)

279

衣橱是你的秘密花园
属于自己的花语故事
令人惊艳的数码印花



雪纺长裙 (Chiffon Dress)

287

为什么必须拥有?
它应该是一条彩色的、有印花的裙子

雪纺长裙的搭配风格

最佳搭档

雪纺的 Notes



拖尾礼服 (Trailing Dress)

297

你当然也可以穿拖尾礼服！

成为自己的女王

从今年开始，成为焦点！

拖尾长裙是一个 ending

拖尾礼服的类型

如何拥有一件属于自己的拖尾礼服

目录

contents

不靠体型 靠造型

穿衣篇

my
favorite
must have
items

史焱 著

序

在这个世界上，有些女人是被人欣赏的，有些女人令人欣赏的。

那些外表姣好、美艳如星的尤物，是被人欣赏着的；而那些从骨子里散发出捕获他人的魅力的，是令人欣赏的。在我认识的女人里，史焱属于令人欣赏的那一种。

我和史焱相识、相知、相处就要12年了。对于每个女人而言，这12年，都是生命中最美好、最精彩的一段时光，也是我们最好的年华。一路走来，我看着她从女孩蜕变成女人，从一个编辑成长为职业的时尚从业者、塑造者、一名美的导师，更进而成为一个妻子、一个好母亲。一个女人将自己的生活和事业，经营得井井有条，并能从工作中获得无上的快乐，且乐于帮助他人、扮美他人——这是女人对自己的善解人意，更是对这个社会的福祉。

每天，每一次她从时尚大厦的工作走廊中走向我，都能使我眼前一亮，除了由衷的一句“你今天穿得很好看”，我对于她的赞赏，还包括她脸上满满的正能量，

my
favorite
must
have
items

以及举手投足间对于时尚、对于美坚定的实践和推行。正是这些素质，让这个姑娘成为我欣赏的女人之一。在这纷扰浮躁的浮华世界中，一个美好的人坚守自己的立场、执着地追求、不懈地努力，出书、做杂志、拍摄大片、跨界合作，秉持帮助他人的理念，为帮助更多女人找到自己的美丽而努力，是真的令人激赏的，也是让人感动的。

史焱这本书，据我所知，她已经为之努力了好几年，从开始策划到动笔、记录、拍摄、设计，持续了几年之久。这其中记录了一个优秀的时尚人对于美、对于生活、对于女性的感悟，也呈现出顶尖造型师“以简约时尚聪明地塑造自己”的诸多技巧，真实、实用、可行。

愿它能够帮助每一位女性穿出独一无二的自己。

苏 芒



史焱是我的好朋友，也是我认识的最年轻、最有造诣的造型师。我们的合作源于几年前，她虽然年轻，但非常有天赋。随后我就把自己放心地交给了她！她就像我的妹妹，真诚、直率，我常常向她咨询穿着打扮方面的建议。可以说，有她在的时候，是我对自己的形象最满意的时候。

刘晓庆

恭喜史焱的大作上市！史焱本人就是一个非常有造型感的女人，其实我觉得女生就是要懂得自己、打扮自己才是王道，所以这本书一定会让更多的女人变得更

阿雅

Vivienne 的爽朗和我如出一辙，是一位值得信赖和兼具“实用功能”的好朋友！Vivienne 的书好看、货真价实、功能性强，如她的人一般实实在在！

王珞丹

史焱，你终于出书了！其实你早就应该出书了。每次看你在节目当中给嘉宾搭配出那样漂亮的服装，就觉得你真的应该用书的形式来帮助更多人。真是想象不到你能在这么繁忙的工作之余集结成这上下两册的书，必须祝“大麦”！

汪涵

在我主持《芭莎绝对时尚》以及《必须时尚》这一年的时光中，史焱为我打造了无数个深得我心的完美造型，让我在镜头前变得如此美丽。相信史焱的书能够帮助更多普通的女性，在生活中获得美、感悟美、得到美的力量！

柯蓝

和史焱一起穿出真正的自己！

李宇春

我知道 Vivienne 对完美有着苛刻的标准和永恒不懈的追求，她对时装造型源源不断的灵感和永不枯竭的热情，让我感到钦佩。我喜欢 Vivienne 这样的人，聪明、有悟性、有坚持、有自我、有创新。

李艾

Vivienne 是优雅的，兼具独特看点，然而丝毫不哗众取宠。她将优雅和明媚融合得天衣无缝，能够夺走所有女人的心。

爱戴

与史焱老师一起合作《购时尚》的时光是最好的时光。我不得不说，史焱是我遇到过的最具有说服力和亲和力的时尚造型师，她将美、时尚、自我提升变得可操作和实用——时尚不再是高高在上的，而是每个爱美人士都可获得的。对于每一位女士而言，这是福音；对于男士来说，能在生活中看到更多的女人变美，更是福祉！

高博（主持人）

我的好朋友史焱盛邀我加盟拍摄她的新书图片，是我的荣幸！我信任史焱的品位，也信任她独到的眼光——这是我曾经参与的、最喜欢、最可爱的工作。她帮助我实现了一个女人梦想做到的“有品位的百变”。

查可欣（主持人）

亲爱的 Vivienne，感谢你这么多年来如闺蜜般的爱与关怀。我记得我们一起走过的那些路，也记得一起在南非、希腊、英国工作的每一天。世界各地都撒播下我俩之间的爱和友谊。你的新书是对每一个女人的福利！我相信，它一定会俘获更多爱美女士的心！

周韦彤（演员、名模）

史焱老师是一个大胆的拓荒者。我们曾一起在纽约做过拍摄工作，她令我印象深刻，也让我体会到另一个不同的自己。她帮我穿上了我从不尝试的翠绿色衬衫，时髦而优雅，让我看到了一个全新的自己。

尚雯婕（歌手）

史焱是一位有才华的造型师，她的聪明和对美的领悟是我对她最欣赏的亮点。在我们过往的合作中，我还认识到，她的敬业和认真，是很多女性所缺乏的。她对于美和细节的执着追求，是令人钦佩的。

毛戈平

我与史焱相识十多年了。从她身上和她的工作中，我看到美的多元的可能性。史焱身体力行着“最简单是最美的”哲学，她清晰地知道自己想要什么，她的创作能够被大多数人认定是“美”的——这令我肃然起敬。

王培沂（设计师）
