

搞 定 穿 搭 之 道 ， 你 就 是 人 生 赢 家



之 搭 配 心 经

人 人 都 能 成 为 穿 搭 高 手

S 掌握16种设计风格
R 16招应对人生8阶身份转换
P 匹配6大体型 7衣色 掌握6白类肤色



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHED BY ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
<http://www.phei.com.cn>



穿搭女王
是品牌控
之搭配心经

赵亦翀 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

穿搭女王是品牌控之搭配心经 / 赵亦靓著. —北京：电子工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-121-24519-0

I. ①穿… II. ①赵… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第239504号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：201千字

版 次：2015年6月第1版

印 次：2015年6月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



Those things, mother taught me not

那些妈妈没有教我们的事……

做时尚媒体十余年，早就发觉，杂志最受芸芸读者欢迎的选题，永远不是巴黎伦敦米兰纽约时装周或潮流 A to Z，而是详尽地教搭配；读者来信最关心的话题，也往往不是当月礼物，而是问如何搭配。

就连我身边的朋友，约她吃饭爬山喝咖啡可能会说没空，可一提“要不要去逛街”，个个都百分百果断地“啊太好了有空有空”，语气带着庆幸和欢欣，然后还总补充大同小异的一句——“正好你帮我看看，我早就没衣服穿了 / 没鞋子 / 想买个包 / 围巾旧了……你看该怎么搭配下？”

这么多高智商且高行动力的女性，难道会都不懂，真正的时尚之道，永远虔诚追随大师们指向的前方，而不是莫名其妙的穿搭法则？

要说我的交友圈子里，大多数人都是比较关心潮流和扮靓的，强攻也好、智取也好，都记了一脑门子的穿搭法则，比如短斗篷要配高跟靴之类。但，在实践装扮的时候，一半的自信和智商常常触礁，总是被“今天穿什么出门”这个千古难题考倒；另一半则是信心爆棚揽镜自得，身上衣装却抵消大半天生丽质，化神奇为平庸。

为什么呢？

呃……因为在“怎么穿衣搭配”这个领域，我们的妈妈也不懂。

好笑吗？

不，这才是真相。

如果你是一个巴黎姑娘，十岁时，你妈妈就会不经意在你耳边提起，怎么选条 Hermès 丝巾，正好可以搭配你的发色和眸色；

如果你是一个洛杉矶女孩，初中就每年参加学校一年一度的舞会，当然有许多机会跟深入校园做活动的香奈儿化妆师学几招，怎么把口红抹好看，以及裙子配手包的小秘密；

如果你是一个米兰少女，从记事开始，就每天被妈妈耳提面命：匹萨店门口那个美女的连衣裙花色正好衬她的米色肌肤，我女儿长大了也要这么漂亮；隔壁家胖大婶的领口够低却弧线不美，买衫不能只看款式要注重质地……

如果你是一个伦敦甜妞儿，哪里躲得开妈妈天天看王室新闻时必须伴随的咕哝，某公爵夫人的帽子是新款，或者女王的风衣实在是太经典了没啥可学的，以及王妃新找了一位鞋款设计师，不知他开店了没有？

如果你是一个东京姑娘，应该说格外幸运：妈妈那一代从茫然开始，跌跌撞撞学习了无数的穿衣之道，她们的无助和探索，正好可以增益女儿的衣柜，不必由零开始。

可是我们的妈妈……

她们是值得尊敬的，也是不幸运的：也许没有经历浩劫年代，但青春少女的审美，被漫长十年的绿军装风潮消灭了；从 20 世纪 80 年代开始，虽说灰黑褐色开始退潮，审美的台词却不是“这件衣服你真好看”，而是“街上都穿冯程程装，我也去做一件”！

面对“怎么穿衣才更美”这个人生必选项，妈妈们和女儿们的答卷水平岂止是悲哀地站在同一起跑线上，所以不能教我们？真相是，她老人家往往还没有你我这些做女儿的有眼界优势——起码我们懂得怎样向媒体、社交媒体以及朋友们求助是吧？

扯远了。

回到我们的主题，不管怎么学、跟谁学，现代高智慧女性们纷纷追求穿衣搭配之道，有效吗？

答案是：胶柱鼓瑟的所谓搭配法则，掌握了也许有效、也许无聊，但总比一无所知略好（强行学混搭的除外！）；但真正懂了穿搭之道，了解三要素 SRP 如何对穿搭起作用，偶尔辅助些小窍门如色彩搭配等，那最终的效果，绝对是惊天神器呐——

如吾友某艾，现在是某综合网媒的财经频道主编。大学时代本是苗条小美女，任职财经记者时期常被选为视频节目主持人。可结婚才一年就重了快十斤，原来的衣服都裹在身上，造型神速从互联网精英沦落为大妈。

某次我们一起在商场，为她挑到合适的连衣裙一袭，属于她从没穿过的款式，但美女英勇上前、毫不犹豫，试衣后发觉，多余的赘肉瞬间消失，那十几斤瞬间被隐藏。

立刻喜孜孜打电话向老公炫耀兼撒娇曰：“买了件新裙子就突然瘦了，你说，我还减肥吗？”

网友秋水，甘肃某高校教师。当初她通过天涯一个帖子联系上我，含蓄表白道，刚生完孩子灰头土脸，被老公各种隐晦的瞧不上眼，矜傲自信的她很受打击。

孩子刚刚脱手，她一边准备答辩、一边奋起学习穿衣搭配之道，每天打扮得美美出门，甚至在任教大学开课曰“个人形象管理”。

终于轮到老公心虚，温和地、委婉地劝曰“其实不用每天都打扮，日常一点也挺好的……”

萌女停云，清华大学博士在读。刚识得她时，穿衣造型是典型的黑乎乎五道口韩范儿。

她对审美的最高追求，从最初的“不求最美只求最萌”，流畅衍变成妖娆拗S专家，积极寻求符合自身体型和气质的穿搭之道，依旧美美地做着卖萌教主，还逐渐成为校园吸引赞叹视线的移动风景。

前阵子，还感叹万千地私信我“终于有人对着我的照片惊呼美女了！……终于！”

小友E妹妹，某搜索引擎项目经理。当初她英勇运动减肥豪情万丈，却始终对外貌毫无自信。

敦促她从改发型、换眉形等小事开始，逐渐加持合适的服装搭配，她恍然顿悟“原来我也是个美女”！逐渐喜孜孜来汇报“沉闷同事某

男在网上默默道，今天我发型好美”，或“加公司或同行的交友 Q 群，只要一扔照片，立刻就被求电话号码求吃饭求约会各种求……”

也许你从这些真实的故事里，感受到的是“学穿搭真心重要”，但其实这本书真正要做的事情，是努力弥补穿搭之道最基础、最根本的一些常识。

是的，常识。

因为那些妈妈没法教我们的事，我们身边超过 95% 的人其实没有系统的穿搭常识，往往凭经验或热情，在黑暗中摸索。而写书的我，也并不是站在潮流尖端的超级时装精，只是一个从事时尚相关媒体许多年，看过成百上千教导搭配选题的资深时尚媒体从业者，接触过许多时尚中人；正好又有许多网友和朋友、常常回答大家奇怪的疑问，懂得缺少基础常识，是多么无奈和无助的感觉。

不管你急于成为穿搭高手是为悦己者容、还是为悦己而容，掌握一些用品位和审美把自己变得更美的方法，当然大有裨益。

写这本书的理由和目的，就是尽力弥补穿着断层造成的常识匮乏，尽量传递一些最基础、最根本的搭配之道。

即使全部掌握了这本书的内容，你也很难瞬间加冕时装精。

但，了解“穿搭之道 SRP 三要素”后，再补充点配色常识，你将拥有一个根基，从而开始走上驾驭自身穿搭之美的路。

怎么说呢，就像你种下了一棵生机勃勃的砧木，确保能从天空大地汲取养分与水，但最后嫁接什么花木、发芽开花结果什么样子，还是必须取决于你自己。

——你已经迫不及待要赶紧开始扎根了？

呃，我们开始吧！

——为什么我穿上新衣，对镜常常会无法确定，自己是不是好看？

——为什么我们越关注潮流，就越容易对自己的形象感到绝望？

——为什么我一直在认真学习搭配法则，穿出来的效果还是不理想？

这3个问题，关乎穿搭之道最常见、最根本的担忧。于是，琢磨穿搭之道前，或者说探究穿搭怎么帮助你变美之前，最好先扪心自问一番。

一旦对这3问有了准确答案，甚或有了属于你自己的独特理解，你自然而然就能消解心结，拥有了魅力晋级的自信心。

C CONTENTS

前言 那些妈妈没有教我们的事…… x

写这本书，就是尽力弥补穿着和文化断层造成的常识匮乏，尽量传递一些最基础、最根本的搭配之道。

即使全部掌握了SRP三要素，你也很难瞬间加冕时装精。但，你会拥有根基——就像种下生机勃勃的砧木，从天空大地汲取养分与水。

Chapter 01 你要的，究竟是什么样的美？

这3个问题，关乎穿搭之道最常见、最根本的担忧。于是，琢磨穿搭之道前，或者说探究穿搭怎么帮助你变美之前，最好先扪心自问一番。

PART 01 弄清文明源流 004

穿搭基本之第一问：为什么我穿上新衣，对镜常常会无法确定，自己是不是好看？

我们“被动”地接受与学习现代西方文明，当然也就包括了基于他们的文明的服装，也丧失了服装层的独立审美权。

PART 02 救赎穿搭四宗罪 010

穿搭基本之第二问：为什么我们越关注潮流，就越容易对自己的形象感到绝望？

显然是你被媒体有意无意的暗示误导了，一不小心忘记关注潮流的本意——你不是为膜拜潮流而关注，根本还是为了造福己身，真正需要

的知识，无非“可以真正实用的穿搭手法”。

第一宗罪：向T台学习吧，创造潮流的大师们总是不会错的！ 010

第二宗罪：向明星穿搭学习，起码人家有造型设计师傍身，有丰富的穿搭经验…… 012

第三宗罪：各路穿搭高手纷纷表示，向名模日常装学习，天天穿奢侈牌的族群，审美自然不会差！ 013

第四宗罪：天下出来得瑟搭配的时尚博主、潮流达人好多，跟她们学总行了吧？ 016

PART 03 看透所谓穿搭法则 018

穿搭基本之第三问：为什么我一直在认真学习搭配法则，穿出来的效果还是不理想？

真正从业时尚圈的，根本没有人胆敢站出来总结“搭配天条一二三”这种类型的东东——因为世上根本没有可以奉为天条、普适众生的所谓搭配法则。这东西它根本就不存在。

穿衣之道的本质，并不在你学了多少搭配，而是“找到通向美的途径”。

Chapter 02 搞定穿搭之道SRP晋级人生赢家

核心3要素SRP：风格Style、身份Role、个人物理条件Person Physical condition

别太在意“今季最IN”，懂得你需要什么，就能坦然放弃做跌跌撞撞的潮流跟班，穿出更理想的外形，与人生。

PART 01 穿搭之道根基SRP三要素

“你合适”的重要性远远超过“我喜欢” 027

如果把穿搭之道的法则比作数学题，绝对不会是清爽简单加减乘除，而只能类比成三维函数——SRP三要素都是动态变化的，且每个变量的状况，都会影响最后的答案。

Style风格：根源在服装设计本身 027

Role身份：穿搭符合一个人的社会角色身份，才能成为
提升助力 028

Person physical condition个人物理条件：知己知彼才能
更上层楼 030

PART 02 SRP三要素缺一不可 必须全掌握，才是正牌人生赢家 033

如果箍一个木桶的诸多木板之中，每片高低不相同，那么它能储水多少，并不取决于最长的木板，而是取决于最短的那一块。穿搭之道也是如此。

若有SR，而缺P——人群中“正确”的那块平淡布景板 034

若有SP，而缺R——常与机会擦肩穿过的可叹红颜 036

若有RP，而缺S——被怀疑品位不够班的庸碌美人 036

Chapter 03 核心三要素之S 风格style的本质，来自服装

风格意味着核心在于服装的设计、材质、色泽印花等因素，而不是什么“找个穿搭风格来学习并固定下来”。女人天生有权利尝试和享受任何风格。前提是，你能驾驭它。

PART 01 服装意义上的风格 借由3种分类法，快速浏览天下时装根本 类型 044

第一类之基础课 以服装用途区分9大风格类型 045

都会风 特指以简约风格为主、现代美式尤其是纽约风格为代表的服装。 046

休闲风 并没有可以一言以蔽之的标准服装特征，但线条不那么严谨、选择材质丰富，比较生活化。 047

学院风 其实就比较讲究的学生装，以及装嫩专用！ 048

度假风 可以理解为艳丽沙滩装；也可以理解为不那么正式的小礼服。 048

田园风 穿上联想田园的花花草草。或者，方便照顾花花草草的田园生活衫。 049

军装风 男装夹克、男女风衣，以及海魂衫，都是最容易理解的典型军装风。 050

第二类之文化升级课 地域风尚4+3 051

美式：简洁风为主，中产阶级上班装和大众服装成就最高。 053

版型相对比较宽容，尤其对偏胖体型人士来说，显得比较友善。

英式：贵族气质是灵魂。说成英伦绅士味亦无不可，以其创始的西装为典型代表。 055

法式：诠释女性美之权威。 056

版型偏欧风，也就是适合腿长纤细的女性，哪怕身高要求并不算苛刻。

意式：矜贵绮靡、奔放性感两级的女装。男装却以材质和技艺见长。 058

奢牌版型都偏瘦，好消息是并不强求身高。

日式：星光集中于欧洲战果——彻底归降法式的奢牌Vs彻底解构欧洲服装线条的另类Hi-END 061

但究其最有价值的部分，却是造福芸芸众生的中低端时装：深刻解读欧美现代服装之后驯化版型，使之更适宜亚洲梨型身材。

北欧风：冷峻、淳朴交融，如哥本哈根时装周 064

冬装众多、尺码偏大，对特殊身段的助力一目了然。

民族风：作为西方文明自我优越感的见证而存在 064

如无意外，几乎专门用来考验身材是否接近模特……

第三类之文艺风 借鉴音乐、建筑、绘画、生活方式等元素，

百花齐放 066

PART 02 搭配意义上的风格纯属虚妄

只需2击，轻松破除习惯和误导造成的迷思 069

第一击：破除“穿搭风格”习惯性迷思 070

以“淑女风”为例辨别常见歧途，认识回归服装设计风格才是本源

第二击：破除媒体有意无意误导的迷思 072

经常拿来说事儿的所谓“穿搭风格”云云，或许只是有意无意的编织梦境

Chapter 04 核心三要素之口

契合身份role，是穿搭之道增益人生的根本

穿搭必须符合自己当前的社会身份，才能把简单的穿衣漂亮，融汇成自身资本的一种

PART 01 身份转换难度之最 初级通勤 080

从学生装转换成通勤OL女，造型调整确实不易，因为思路需要根本改变

初级OL穿搭宝典A：彻底告别校园美人 081

初级OL穿搭宝典B：更好的职场着装并不是高大上或精英范儿，而是最合适你的行业与职位 081

初级OL穿搭宝典C：置装要循序渐进，咬牙省饭钱买精英套装，意义不大 082

PART 02 身份转换预算之最 升职装 085

从不起眼的办公室一角变成管理者，调整穿搭也许不难，但预算绝对不能低！

升职大买诀窍A：搞定一只匹配职级身份的钱包 087

升职大买诀窍B：新置两双好鞋 088

升职大买诀窍C：优先配备两身西装套 089

PART 03 身份转换气质之最 恋爱中的女子 090

也许约会装也是“让你变漂亮的衫”，但，需要动用完全不同的逻辑、属于完全不同的另一个种类好吧……

约会穿搭必杀技A：终极诱惑是拗S，而且还必须是清纯天真
甜蜜的S！ 091

约会穿搭必杀技B：对症下药同样重要，根据他的职业或性格，微调你的style 092

约会穿搭杀技C：懂得他的需求，胜过你镜子前百般琢磨 094

PART 04 身份转换心态之最 新娘子 096

当然不是说婚礼如何，而是新娘告别女汉子，怎么变成婚姻中美好的新娘娘。这绝对是婚后需要迈过的一道坎！

PART 05 身份转换身段之最 新妈妈 099

蜗居在家带宝宝总是凭空添许多赘肉，骤然要回归写字楼，谁不是内心惶恐……

新妈妈光彩重生步骤A：要塑身，必运动 101

新妈妈光彩重生步骤B：不再苦苦留恋少女时代的衫，从新
开始 102

PART 06 身份转换色调之最 熟龄女性 106

不再光泽动人的肌肤，最要求助于服装的力量

Chapter 05 核心三要素之D

懂个人物理条件 Person physical condition对
穿搭的作用，漂亮从此UP

PART 01 关于年纪的事 116

皮肤状况决定色调、体型决定款式，唯一真正由年龄决定的，是审美
与心态。

少女气质，或，长成什么样子的人才适配青春品牌？ 117

25岁，女人一生中最光辉的岁月，美型典范 118

微熟女人，优雅或诱惑，风姿缓缓绽放 119

真·熟龄，岁月微醺如酒，优雅的老去 121

PART 02 显瘦！我想显瘦！ 123

未必只有瘦成一道闪电，才可以成为一道风景。但，多少懂点儿显瘦
之道的話，或圆润、或清瘦的你，都可以活得更美！

穿成一只黑乌鸦，就会显瘦吗？ 124

打底裤、紧腿裤与修身牛仔，哪个更显瘦？ 126

非常容易做到的显瘦神技：塑身内衣 128

PART 03 继续局部近似真理，附赠几条快捷有效的万能
搭配法则 130

裸色鞋：优雅的万能救世主 131

包包与鞋的辩证关系 132

OL生涯中，西装几乎万能 134

约会最强单品：连衣裙 135

Chapter 06 P要素之重头戏 懂得5大体型，从容规避6重陷阱

在三维穿搭的世界里，P也就是“个人物理条件Person physical condition”一项，年龄固然很关键，但也强调了是“你身段显示出来的年龄”，换言之，最核心的，其实就是体型。

上篇：了解自己体型，是穿搭升级的根本 143

X型：西方传统主流理想女性标准 146

A型：削肩细腰之古典美人 149

H型：游弋在弱质纤纤与女汉子的两极之间 153

Y型：设计师最爱的模特型 157

O型：脂肪蓄满智慧能量的快乐女人 159

自助鉴定，知晓属于五大体型的哪一种 164

下篇：懂体型法则，规避东方A型最常见6个穿搭陷阱 170

陷阱1，胸器天敌双排扣 172

需额外排雷体型：X型一级战备。O型躺枪。身高不到160cm的任何
体型胸器族，全都小心了！

陷阱2，“增肥神器”包臀裙 173

需额外排雷体型：A、O型一级战备。X型稍加小心。

陷阱3，裙带帮倒忙 175

需额外排雷体型：A、X型均一级战备。低于标准体重5%或更瘦
的，警报解除。

陷阱4，低腰裤Vs坑爹筷子腿传奇 177

需额外排雷体型：A、X、O型均一级战备。尤其腰臀比小于0.65