



STYLE CLINIC

怎么穿才时尚：

教你永远优雅得体的穿衣秘籍

〔美〕波拉·里德 著 纪睦红 译



穿出时尚并不是要你一味去穿大品牌，而是先要找对个人风格，这样才能永远不会穿错。

不同年龄、不同职业、不同场合、不同季节的完美穿搭秘籍，轻松玩转时尚，展现每个女人最迷人的一面，做美女，更要做时尚的气质美女！

中国华侨出版社



STYLE CLINIC

怎么穿才时尚：

教你永远优雅得体的穿衣秘籍

〔美〕波拉·里德 著

纪睦红 译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么穿才时尚：教你永远优雅得体的穿衣秘籍 / (美) 波拉·里德著；纪睦红译. -- 北京：中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-3226-4

I . ① 怎… II . ① 波… ② 纪… III . ① 服饰美学 IV . ① TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011043 号

STYLE CLINIC

Copyright ©2009 by Paula Reed

Simplified Chinese edition copyright ©2010 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese Media Agency.

All rights reserved

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2012-4920

怎么穿才时尚：教你永远优雅得体的穿衣秘籍

作 者：[美] 波拉·里德著

译 者：纪睦红

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茶 靡

封面设计：凌 云

文字编辑：肖玲玲

美术编辑：杨玉萍

经 销：新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印张：17 字数：205 千字

印 刷：中国铁道出版社印刷厂

版 次：2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3226-4

定 价：39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

我做时尚编辑至今已经有 20 多年了，当年在伦敦和纽约工作时，为了发掘最细微的时尚热点，辗转走遍了全世界；为了追踪最新潮流动向，来回地打飞的跨越大西洋；为了揭开最新时尚的神秘面纱，我不知花费了多少时间与精力。我曾经出席过约翰·加利亚诺（John Galiano）的处女秀，并且在伊夫·圣·洛朗（Yves Saint Laurent）的秀场闭幕式上举杯欢庆。这么多年来，我一直站在时尚前沿，以我对时尚的切身体会和深入了解，我可以很负责任地告诉大家，潮流瞬息万变，令人兴奋，包包、鞋子、服饰季季都会出新款。但是大家要记住一个真理：潮流，永远只能望其项背，不能与之同行，而风格一旦形成就会永远存在，历久弥新。

在红地毯上，在化妆间里，在镜头前，那些身穿昂贵的最新时装、赢来万众瞩目的女明星们，都只能在流行的当季闪耀一时，很快就如这潮流一般淡出了人们的视线。唯有那些能凸显个人气质的着装风格才能在人们脑海中留下印记：在巴黎的一次聚会中，一位 60 岁左右的法国女士身着小礼服，脚穿高跟鞋，这种简约的风格着实让在场的其他人感到自己的衣着太过繁复；某次聚会，某位名人的助理身着牛仔，佩戴着祖传的珠宝，在衣着呆板的宾客中显得格外另类；麦迪逊大街一家商店的开业典礼上，一个冒冒失失的小姑娘穿着芭蕾舞鞋，拎着浅橙色柏金包（Birkin），格外引人注目，要知道，当时正是场合大家都穿套装和高跟鞋。

真正的风格，就是那股让你备受瞩目的神奇力量，是与生俱来的。众所周知，基因决定了我们的与众不同，比如有的人皮肤很好，有的人新陈代谢很快，这对她们来说是天生的，毫不费力就可以拥有，但对另外一些人来说，他们却不得不千方百计地努力才能获得，有人甚至努力后也无法获得。值得庆幸的是，对于我们这些必须绞尽脑汁获取的人来说，个人风格是可以努力获取的。在我们继续讨论之前，有必要澄清一个事实：为中大奖而一掷千金的魄力，并不适用于塑造个人风格。事实上，巨额投入通常会导致两种结果：为时尚产业世界 500 强公司创造效益，把原本有机会光彩照人的女性变成名牌产品的受害人。

戴安娜·弗里兰（Diana Vreeland），《哈珀芭莎》（Harper's Bazaar）和《时尚》（Vogue）的传奇主编，她曾经说过：“优雅拒绝复制。”简而言之，时尚中人应该清楚地了解什么适合自己以及什么更适合他人（这个人可能与你的体形完全不同，或者过着一种和你完全不同的生活）。除非你能掌握这一点，否则你永远都称不上是时尚人士，而且不论你有多少衣服，还是会在时尚危机中一败涂地。从另一方面来说，只要你能掌握一些基本技巧，并能熟练地

应用，每天早上出门前你就不必再为不知如何搭配衣服而烦恼了。衣着得体让你信心十足，心情愉悦，无论发生什么事情都不会受到影响。

通过阅读本书，你会发现着装优雅得体并不是一件难事。书中提供了大量的实用建议和指导方针，帮助你从诸多选择方案中找到最适合自己一种。本书还重新解读了一些时尚界的经典准则，人们只顾追逐最新潮流，将这些准则抛在脑后，殊不知，只有对这些准则了然于心，才能真正步入时尚殿堂。建立适合自己的时尚准则手册，可以帮助你免受错误时尚观念和潮流的影响。记住一点：真正的时尚魅力植根于个人风格之中。

这不是一本教科书，书中列了一些购物清单和基本要点，只能指导你如何入手。但是千万不要灰心丧气，没有人一出生就懂得在各种场合如何着装才算得体。即使那些时尚达人也是在长时间的实践中，在不断犯错与修正中，在积累了宝贵的经验后，才成为专家的。在这个不断积累的过程中，本书能够给你提供帮助，书中没有那些让你头昏脑胀的专业术语，力求用浅显易懂的语言介绍时尚知识。你并不一定要达到凯特·摩斯（Kate Moss）的风格水准，但是每个女性都享有穿衣打扮的权利。如果对衣着邈遏的自己无动于衷，那这个人简直是无可救药了。

那么现在来检查一下你的衣橱吧。如果你的生活状态已经发生了天翻地覆的变化，比如年龄渐增，体重下降或上升，换了新工作……或者个人爱好已经改变，不再喜欢以前的着装风格了；或者只是舍不得丢掉穿了很久的衣服，以至于你的衣柜塞满了不合时宜的旧衣服，那就得逐步更新了。个人风格与时尚相关，却又远远高于时尚，到底什么适合你，你自己说了算。

风格跟时尚完全不同。
一旦找到适合自己的风格，
就好好保持它。

——汤姆·福特 (Tom Ford)

1 · 时尚与你，仅一步之遥 /1

如何取舍 /2

了解个人风格 /4

2 · 百搭风尚——万年大爱基本款 /11

衣柜必备品 /12

如何赶上潮流 /17

更新衣物的缘由 /18

时尚四杰：必备服饰大放异彩 /18

3 · 永葆时尚的“镇柜之宝” /33

经典款式 /37

快速颜色搭配 /48

4 · 扬长避短穿出好身材 /55

重中之重：明确并彰显自身优势 /57

如何选择最合身的衣服 /57

协调全身各部位：胸部 /68

5 · 不同年龄的着装：穿得对比穿得好更重要 /83

全新的规则 /85

常见难题及解决办法 /102

不同年龄的着装误区 /107

6 · 打造时尚衣橱 /109

实用购物清单 /111

购物前须知 /112

精明消费者的购衣全手册 /117

7 · 找准风格，买对外套 /127

完美的外套衣柜 /128

身材与外套 /133

适合各种场合的完美外套 /137

8 · 套装——找到让你与众不同的感觉 /151

不同场合的套装策略 /153

9 · 裤装——展现双腿的魅力 /161

裤装的十大真相（适用于各种体型） /162

各种裤装的搭配技巧 /164

10 · 连衣裙——裙角飞扬，彰显魅力 /181

适合各种场合的连衣裙 /184

适合自己身材的连衣裙 /192

如何选择最合身的连衣裙 /192

小黑裙 /193

11 · 半身裙，穿出最美的自己 /201

适合各种场合的半身裙 /203

如何选择适合自己身材的半身裙 /212

12 · 缤纷配饰，增一分靓丽 /215

鞋子 /217

手提包 /234

珠宝首饰 /243

帽子 /248

腰带 /251

手套 /252

袜类 /253

最后需要注意的问题 /254

附录 1：不同体型者选择上衣领口的技巧 /257

附录 2：不同体型的穿搭原则 /260

1.

时尚与你，仅一步之遥

我爱美国，也爱美国女性。但是有一件事深深地震撼了我——美国的衣柜。我不知道，衣服多得令人眼花缭乱，还怎么能穿着得体。

——法国著名室内设计师安德莉·普特曼（Andree Putman）

如果你确实有如此多的衣服，我敢肯定，通常情况下大部分衣服会躺在衣柜里睡大觉：曾经最喜欢的日常装束，特定季节才会穿的服装，还有你认为减肥后会合身的减价产品。更正这些时尚谬误并非易事，如果你的衣柜出现以下情况，那么是时候开始行动了：

- 你的衣柜毫无条理，所有的衣服都乱七八糟地堆成一团，你完全搞不清楚自己有些什么衣服。
- 某个季节接近尾声，你的衣柜里塞满了一次都没穿过或者只能搭配某件衣服，无法百搭的服装。
- 每日搭配服装让你不胜其烦，绞尽脑汁也无法让自己变得光彩夺目。如果你能对衣柜来一次大瘦身，如何取舍

对你来说或许很难，但完成这项工作后，你就会发现搭配服装不再是一件难事了。“轻而易举的时尚”是时尚界最大的谎言，没有人能不费吹灰之力就拥有完美的衣柜。

如何取舍

首先让我们认清一个事实：拥有一个完美的衣柜并不代表着你可以掉以轻心，就此高枕无忧了。清楚地了解你有哪些衣物，如何更好地搭配，可以为你节省很多时间。每天毫不费力就可以光彩照人，而且衣着得体可以让你更有自信。

你可能对衣物取舍的结果一直都不满意，这没关系，完美的衣柜需要长期努力，



不可能一蹴而就。然而，明确所需会使你成为一个理智的消费者，避免受到诱惑而冲动购物。审视已有的衣物可能会激发你的搭配灵感，搭配出你以前从未想到过的新风格，让“旧爱”焕发新生。

在此过程中，如果你能尽量坦诚，尽量狠心些（如果做不到，请找一个能够做到的朋友帮忙），很快你就能分清实用和不实用的衣服。那些实用的衣服可以帮你塑造个人风格，是你建立个人时尚准则手册的基础。给自己点儿时间，给自己点儿信心，风格一旦形成，在具体情况下，或许会做某些灵活的改变，但其指导性永远不会消失。

或许这个工程非常浩大，但你千万不要发憊。万事开头难，只要迈出第一步，接下来的路就好走了。

了解个人风格

周密计划

整理衣柜不可能在一小时之内完成，

因此你需要给自己留出足够的时间。一天应该可以腾出衣柜中叠放或悬挂衣服的空间，但是如果你还要大动干戈，比如重新油漆、悬挂格架，那最少也得两天的时间。准备好所有的必需品：一面全身镜，一些垃圾袋，若干衣架。

整理

腾空衣柜。把不应季的衣服收起来，可以减少衣物取舍的工作量。这个方法只是暂时的，在短时间内完成整理工作，会让你很有成就感。我们不是回避问题，那些收起来的衣物最终也要重新整理分类，但是至少你可以迟些再做。

分类

试穿所有的衣物。如果已经不合身了（不适合你的相貌、体型和品位），就毫不犹豫地处理掉。把所有衣物分成五类：干洗类，量身定制类，慈善义卖类，废弃类以及晚装类。最终，可能会出现一个“不确定类”，这很正常，但是千万不要让该类成员过多。“废弃类”和“慈善义卖类”衣物要及时收纳，不要随便乱塞，否则它们最终会再次回到你的衣柜里。碰到慈善机构和回收公司收集破旧衣物时，就立刻打电话给他们。

有人曾经说过：“**所谓的天才是不断承受苦楚。**”因此，当你打扮自己的时候，请全情投入，**关注自己，不要忽略任何细节。**一旦着装完毕，**就请尽情欣赏自己的全部吧。**

——戴安娜·弗里兰（Diana Vreeland）

如果你不愿这样做，可以把“废弃类”衣物拿到自家后院或者跳蚤市场（旧货和廉价商品市场）上换点小钱。成色尚新或是有收藏价值的品牌产品可以放在易趣网（eBay）上出售。

还有一种更好的方法，办一个服装交易会：你错误的时尚之选很可能变废为宝，成为其他女性朋友梦寐以求的晚礼服。剩下的衣物可以打包送到慈善义卖机构。

丢弃

- 所有臀部和膝部磨得发亮或破损的衣物。
- 所有会破坏你身体曲线的衣物。
- 所有无论多高明的裁缝也无法修改合身的衣物。一个着装得体的女性，必

定拥有一个专业裁缝，这简直是公开的秘密。如果你还没有，高档商场通常会介绍许多优秀人选供你选择。此时应该厚起脸皮，如果你不主动打听，你永远都享受不到专业裁缝的服务。

- 所有不合身（太大或太小）的衣物。
- 所有不是衣料的东西（包装纸、照片，以及书籍等一切应该在其他地方的东西）。

如果你对于什么应该扔掉仍然犹豫不决，就暂且把它归入“不确定类”中，然后运用“两年法则”进一步衡量：如果你已经两年都没穿过这件衣服了，毫无疑问，你该扔掉它。一旦完成这个步骤，你的衣柜里剩下的就都是最棒的衣服了。

例外的情况

- 晚礼服。穿到的机会比较少，因而不大可能穿破，如果你按要求收存，就

可以使它长期保持崭新的原貌。要知道，那些经典款式总是会周期性的引领潮流。



你最爱的颜色



早晚皆宜的
连衣裙

经典款式
的晚礼服



- 你认为值得收藏的衣物（如果朋友的妈妈留给她一件霍思顿（Halstons）的洋装，难道你不会心生羡慕么？）。尽量将你最喜欢的服装留给下一代，但是这并不意味着要将它们束之高

阁，不再穿着了。

- 经过筛选，那些你不知如何取舍，但质地精良的衣物。把它们跟“不确定类”的衣物收到一起，下次整理衣柜时再做取舍。



值得传承的衣物

永不过时
的最爱



值得收藏的衣物



值得收藏的经典款式



万能风尚定律

所有的衣服都有“有效期”。某件衣服开始时你可能每周都穿一次，之后可能变成每月穿一次，再然后，换季了，你就再也不穿它了——它已经过季了，这是必须面对的现实。

衣柜新条理

在把筛选保留的衣物放回衣柜时，可以尝试一种新的摆放方式，便于快速找到想要的衣物。下面是我喜欢的摆放方式，仅供参考，大家还可以按照自己的习惯摆放，只要有条理就好：

- 上装（衬衫、外套、开襟羊毛衫）
- 下装（长裤、牛仔裤、卡其裤、半身裙）
- 定制小西装（和配套的半身裙或长裤挂在一起）
- 连衣裙（按穿着场合分类摆放）
- 晚礼服和大衣（分类摆放）

谨记：把过季的衣物收起来。6月份没人会穿法兰绒衣物，2月也不是穿超短裙的

好时节。

保持劳动成果

- 取出的衣物要放回原位，尽量保持一切井然有序，这样就不用经常花很长时间整理衣柜了。
- 每逢春季和秋季，重新整理衣柜。
- 随身携带一个笔记本，以便随时记下自己的搭配灵感，这样才能使你着装更别致、更完美。你还可以记下那些节假日需要添置的衣物，以免到时遗忘。
- 混乱是衣柜的大忌。如果你经常找不到自己想穿的衣物，你就无法培养敏锐的时尚眼光。每逢季节交替，不要忘记清查存货。

