

从零开始 学穿搭

Dress Your Best

(美)克林顿·凯利 斯泰西·伦敦 著 陈 瑞 译



从零开始 学穿搭

DRESS YOUR BEST

(美) 克林顿·凯利 斯泰西·伦敦 著
陈瑞 译



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学穿搭 / (美) 克林顿·凯利, (美) 斯泰西·伦敦著; 陈瑞译. —北京: 中国华侨出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5113-2164-0

I. ①从… II. ①克…②斯…③陈… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ① TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015024 号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2012-1945

Dress Your Best by Clinton Kelly and Stacy London

Copyright © 2005 by Clinton Kelly and Stacy London

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

This translation published by arrangement with The Crown Publishing Group through Andrew Nurnberg China.

All rights reserved

从零开始学穿搭

作 者: (美) 克林顿·凯利 (美) 斯泰西·伦敦

译 者: 陈 瑞

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 杨 柳

封面设计: 凌 云

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 980mm 1/16 印张: 16 字数: 260 千字

印 刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2164-0

定 价: 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 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。

超好学的穿衣搭配术 打造各种人气造型

前言

P R E F A C E

每个人都希望拥有一个好身材，因为我们会想当然的认为身材好的人穿什么都好看。但有几人拥有完美的黄金身材比例？即便是大牌明星、国际名模，也同有体型上的不足之处，或腿短一些，或肩宽一些，或过于纤瘦，只不过这些缺陷在她们身上表现得不那么突出而已。其实体型本身并没有错，不论是哪种体型都能找到适合的衣装，只要衣服、饰品、鞋子搭配得好，穿得巧妙，就完全可以掩盖自身缺点，凸显优点，穿搭出适合你的最佳效果。我们可能偶尔会在大街上看到有些女孩很胖，可是穿得同样很时尚、很漂亮，比一些拥有好身材的人更耐看，这就是穿搭技巧带来的截然不同的效果。《从零开始学穿搭》就是这样一本教不同身材的人穿衣搭配的入门书。

本书作者是美国学习频道（TLC）著名电视节目“什么不能穿”的两位主持人——克林顿·凯利和斯泰西·伦敦，他们是时尚先锋，是美国时尚界的精英。在这一节目中，克林顿和斯泰西指导各种年龄和体型的女士和男士挑选服装、鞋子和饰品，通过巧妙搭配掩饰体型缺陷，改善外表，增强节目参与者的自信心。“什么不能穿”在美国影响极大，很多美国人都渴望在节目中改头换面，打造出全新的形象。克林顿曾担任《DNR》杂志的执行主编，斯泰西曾在《Vogue》杂志担任高级时尚编辑，也经常出现在美国的诸多脱口秀节目上，包括“奥普拉”、“今天”等。

《从零开始学穿搭》是根据“什么不能穿”节目而著作的，它不是为了使时尚的人更时尚，而是为每天都在发愁该怎么搭配服饰的你准备的，本书将教各类体型的女士和男士挑选最适合自己的衣装，穿出适合每个人的最佳效果。书中先将女性朋友的体型分为6种，即“倒三角体型”“正三角体型”“椭圆体型”“沙漏体型”“曲线不突出”“曲线过于突出”，每一类别下根据身高又各分为3类，总计18种体型。每一种体型都挑选了具有该体型的节目参与者做示范，作者会针对各种

体型，提出最佳的穿衣指导，包括款式、颜色、质料，教你搭配出最适合你的职业装、休闲装和晚礼服，让你在各种场合都能穿搭出最好的效果，成为人人瞩目的焦点。男士的体型分为“瘦小精干型”“身材适中型”“又瘦又高型”“运动肌肉型”“瘦削骨立型”“胸肌发达型”“腹部微凸型”和“腰臀肥大型”8大类型，同样由不同体型的参与者做示范，指导不同体型的男士穿得更有型、更得体、更有魅力，在工作、休闲和宴会场合都穿搭出最好的效果。

无论是何种体型的人，偏胖的，偏矮的，腿部较粗的，小腹凸出的，都能在这里获得专业的穿衣指导。如果你不懂穿搭，或从来未关注过如何搭配服饰，从阅读本书开始，你在穿衣品味、穿搭技巧上都将获得质的飞跃。



作者序

F O R E W O R D

我们了解你正经历着什么，我们真的了解。

买衣服真的是件让人头疼的事情，要塑造并保持个人风格简直太难了。由于找不到合适的衣服，你很可能会无奈地买一条简单舒适的运动裤了事。现在有了这本书，你就可以轻松一下了。更确切地说，我们希望这本书能帮你解决穿衣难题，或者能让你觉得买衣服是件快乐的事情。

打破常规能让你不再为买不到合适的衣服而烦恼。我们之所以会与众不同，一方面是把型号全部标准化非常困难——每个人都有不同的体形和尺码；另一方面，并不是所有的体形差别都可以简单地用数字区别开来的。无论如何，意识到这个事实并且接受它，是学习如何挑选适合的衣服，摆脱没有衣服可穿这种糟糕感觉的第一步。

我们努力使本书成为不同体形的人挑选最合适的衣服的指南。

当然，我们不可能把所有的体形都介绍到，但是我们尽最大努力介绍尽可能多的例子。在这里，非常感谢我们勇敢的模特儿们，愿意穿着游泳衣拍照，暴露他们体形上的缺陷。通过他们的照片，人们可以更加清楚地认识自己的体形，从而正确运用所学的知识。当然，为了公平起见，作为作者，我们也脱掉外衣拍了照。同时，还感谢你购买本书，使我们付得起那些帮我们克服心理障碍的医生们的报酬。

关于比例

我们都听说过，保持平衡是幸福生活的关键——该工作时工作、该娱乐时娱乐、该放松时放松。这个原则也同样适用于穿衣。看起来漂亮的关键在于通过穿衣使自己的体形达到一种平衡状态。比如，如果你的下半身比上半身胖一些，那么可以想办法把上半身突出一下，从而使你身体总体结构比例协调。在后文，你会看到具体的方法。

我们经常关注一对在美国最受欢迎的夫妇，他们的身体拥有黄金比例。可能

你会问，这对夫妇是谁呢？不，不是布拉德·皮特和詹妮弗·安妮斯顿，而是芭比和肯，这两个塑料玩偶的分手受到全世界的关注，就像布拉德和詹妮弗一样。

看到这里，您千万不要误会。我们并不是说金发碧眼、胸部丰满的女人最完美，也不是说男人必须要有像岩石一样坚硬的腹肌。事实上，我们只是在讨论黄金比例的体形。想想芭比娃娃那娇小的躯干、修长的美腿、纤细的小蛮腰和曲线突出的臀部，还有肯那宽肩窄腰的形体曲线。这些是你通过一点点努力就可能拥有的体形。

确定你现在的体形

这可不是复杂的高精尖技术，甚至没有卷尺也不要紧。你只需穿着内衣站在穿衣镜前好好打量自己就可以了，镜中的你可能会让你感到意外。（这样做之前，一定要做好心理准备，以免被镜中的自己吓到。）

首先，好好看一下你的身体比例。请女士们仔细审视自己的肩部、胸部、腰部、髋部，还有整个身段。同时别忘了转过身去，查看一下臀部。请男士们审视一下肩部与腰部，看看自己哪个部位最突出。当然，还要特别注意身高。

然后，好好想想你的衣服是如何与你身体的各部位相协调的。一条裤子可以穿上去，并且能拉上拉链，并不代表它就真的适合你。你得在穿上它以后，呼吸自然，走动和坐下来时舒服才行。如果裤子臀部合身，而腰部较紧，那么你可能属于身体中部比较胖的体形；如果外套和衬衫的肩部合身，胸部不太合适，那么你可能属于上半身曲线较为突出的体形；如果裤子的臀部合身，腰部较松，那么你可能属于下半身曲线较为突出的体形；如果你很难找到合适的成衣，那么你很可能属于曲线不突出的体形。在穿衣镜里找到最让你头痛的身体部位，将有助于你快速定位到本书有关章节，汲取知识，为你所用。

如何使用本书

你将会在书中找到最接近你体形的穿衣指南，



但是同时你会发现其他章节中的一些小提示也很有用。

衣服款式虽然有限，但是不同体形的人穿同一款衣服却有不同的效果。一个身材好的女孩可以穿铅笔裙（又叫弹性窄裙）以突出身体曲线，而身材不那么好的女孩也可以穿这样的裙子来创造身体曲线。请记住，阅读那些你认为不适用于你的体形的章节也同样重要。只有这样，你才可以理解为什么某些“造型”适用于一些人，而不适用于另外一些人。

我们刚刚提到的只是一些指导性原则，当然具体情况并不是一成不变的，每一种体形的人都有多种穿衣选择。另外，我们只选择那些市场上可以买到的款式，这也是对你的要求。比如，在本书第80页中，贝蒂穿了一件中长粗花呢大衣。如果你生活在迈阿密，并且在七月份的时候看到这本书，那么我们不推荐你跑出去买一件粗花呢大衣回来，除非你想中暑。如果你的体形与贝蒂比较接近，那么这种款式的大衣确实比较重要，你可以挑选一件款式相同、面料更符合气候条件的大衣。

我们还准备了一份专有名词表以帮助你理解本书中出现的一些专有名词，如带衬衫领的羊毛衫、山东绸等。

其他重要提示

按照你现在的身材挑选服装。千万不要等到减肥成功或者肌肉塑成以后才使用本书。虽然我们并不想打击有宏伟目标的你，但是我们的目标是把现在身材不完美的你打扮得更漂亮。而且我们了解到，如果你现在看起来不错，那么以后感觉会更好。穿着超大号的汗衫会让你看起来很颓废，而这很可能打击你的自信心，使你更加不注重衣着。现在，一个快速调整就可以让你终生受益，对此我们屡试不爽。千万不要对未来丧失信心，你现在的体形就已经很完美了。现在就请阅读这本书，然后去购买合适的衣服吧。

锥形牛仔裤

不知道为什么这种牛仔裤很畅销，但是我们还是建议你不要购买，因为几乎没人真正适合穿这种裤子。如果你恰巧拥有一条，那么请把它烧掉吧，也许这样制造商以后就不再生产这种裤子了。

修改

请记住：任何体形的人，只要对衣服稍加修改，就会使自己变得更漂亮、更



迷人。高档服装店通常会提供出色的服装改制服务。而对于我们一般人来说，对衣服进行一些修改以更好地适应我们的身材，会使普通的衣服看起来更上档次。我们发现女性大多会买比较接近自己身材的衣服，再进行修改，而男性几乎从不这样做。所以女人们将裙摆改短以免拖地、把腰围收紧、把长袖改短等，使得裁缝们总是忙忙碌碌。仅仅花一点儿钱，就可以使衣服便完美地衬托你的身材，何乐而不为呢？

宁缺勿滥

在美国，不知从什么时候开始，人们渐渐习惯于大批量购买东西——从牙膏到金枪鱼，从纸巾到花生酱。不幸的是，人们买衣服也养成了这样的习惯。事实上，与其买5件30美元一件的汗衫，不如买一件非常适合你的开司米毛衣。经常穿同一件衣服又有什么关系呢？你的同事才不会那么关心你的衣橱呢。如果他们关心这些琐事，恐怕早就被解雇了，因为他们没有把足够的精力放在工作上。真正重要的是你的衣服要使你看起来神采飞扬，而不是一周七天每一天都换不同颜色的汗衫。

好了，不说废话了。既然我们已经给出了一些基本原则，并且解释了一些应该做的和应该避免的，现在就看看这些原则在实践中是如何运用的吧。翻过这一页，我们一起前行吧。

目 录

C O N T E N T S

女士 12

就像数学领域的坐标一样，本书以体形为横坐标，身高为纵坐标，广大女性朋友不论高矮胖瘦，一定都在坐标轴形成的象限内。六种体形，三种身高，18个典型模特，总有一个适合你。此部分具体介绍了这18种典型身材的女性，应该如何通过服装搭配来扬长避短。场景不同，着装方式也应随之改变，本书主要构拟出三种最重要的场景，引导我们搭配服装的思路，那就是工作场合、休闲场合和宴会场合。姐妹们，只要你熟练掌握了这三种场合的穿衣技巧，就可以称得上着装得体的“达人”了。衣服是死的，人是活的，只要你掌握了搭配秘笈，万变不离其宗，跟上潮流，那简直太简单了，或许你还可以引领潮流呢。还等什么？Let's go!

倒三角体形 15

身材娇小的倒三角体形 17

中等身高的倒三角体形 25

身材高挑的倒三角体形 33

正三角体形 41

身材娇小的正三角体形 43

中等身高的正三角体形 51

身材高挑的正三角体形 59

椭圆体形 67

身材较矮的椭圆体形 69

中等身高的椭圆体形 77

身材较高的椭圆体形 85

沙漏体形 93

身材娇小的沙漏体形 95

中等身高的沙漏体形 103

身材高挑的沙漏体形 111

曲线不突出 119

曲线不突出，身材娇小 121

中等身高，曲线不明显	129
身材高挑，曲线不突出	137
曲线过于突出	145
身材较矮，过度敦实	147
中等身高，异常丰满	155
身材高大，体形饱满	163

男士 170

“臭美”可不是女性的专利哦，男士们，也要学习如何穿着得体，秀出更有魅力的你。此部分按身材特色将男性分为8类，和“女士”部分一样，（看看，“臭美”可是人类的“通病”呢！）以工作、休闲、宴会三种场合为背景，介绍各种体形的男士应该如何穿衣，在更好发扬自身优点的前提下，巧妙地遮掩体形不尽如人意的地方，不仅可以通过着装和外部环境更加契合，还可以展现自己的品味与魅力。不管什么场合，你总是不想让自己看起来很老土吧。那就别扭捏作态了，快来学习吧！

瘦小精干型	173
身材适中型	181
又瘦又高型	189
运动肌肉型	197
瘦削骨立型	205
胸肌发达型	213
腹部微凸型	221
腰臀肥大型	229

附录

专有名词表	236
本书选用的服装品牌	242
配色技巧	249
关于作者	251
后记	253

女士

女士必备服饰

- ⊙ 1 套黑色套装
- ⊙ 1 套稍微中性的套装或套裙（灰色、褐色、卡其色或藏青色）
- ⊙ 3 条中性色裤子
- ⊙ 3 条冬裙（其中一条应为粗花呢料子）
- ⊙ 3 条夏裙（其中一条应为粗花呢料子）
- ⊙ 3 件棉质开襟衬衫
- ⊙ 3 件宽松衬衫
- ⊙ 2 件色彩鲜艳的上衣
- ⊙ 皮夹克
- ⊙ 粗斜纹棉布夹克
- ⊙ 军用防水短上衣
- ⊙ 3 条牛仔裤（长度不同以适应平底鞋、高跟鞋和中跟鞋）
- ⊙ 黑色长裙
- ⊙ 纯色长裙
- ⊙ 印花或镂花长裙
- ⊙ 6 件毛衣（3 件中性色的，3 件彩色的，并且是圆领、V 字领、开襟等不同领形）
- ⊙ 3 件运动夹克（1 件夏装、1 件春夏秋装、1 件冬装）
- ⊙ 中长羊毛大衣

- ⊙ 配有两条表带的手表（一条皮质的，一条金属链状的）
- ⊙ 黑色手袋
- ⊙ 褐色手袋
- ⊙ 彩色或印花手袋
- ⊙ 黑色高跟鞋
- ⊙ 褐色高跟鞋
- ⊙ 彩色、印花或镶有装饰物的高跟鞋
- ⊙ 黑色靴子
- ⊙ 褐色靴子
- ⊙ 黑色平底鞋

（老实说，女人永远不会嫌包和鞋子太多。如果搭配合适，它们可以让最平淡无奇的衣服看起来很时髦，并且能使整个人神采飞扬……但是，我们这里讨论的是必备服饰，所以只罗列了上述衣物，你还可以根据需要自行添加。）

2010.10.20

时尚易逝，

风格永存。

——可可·香奈儿

倒三角体形

概述

一定不要穿非常紧身的裤子或者裙子，那样会使下半身显得更瘦，上下比例更不协调，而且胸部看起来也会更大。

一定要想办法让你的下半身看起来丰满（不是臃肿）一些，使整体线条更流畅。

必备品：几件你能买得起的最好的文胸和一条过膝的 A 字裙。对于这个体形的所有女士来说，裙子长度都必须过膝，这样才能平衡过于丰满的胸部。



