

三色妙穿搭

[日] 杉山律子 著
王丹阳 译

3
色



北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

三色妙穿搭

[日] 杉山律子 著

王丹阳 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

CLOSET WA 3SHOKU DE II

© Ritsuko Sugiyama 2017

First published in Japan in 2017 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

图书在版编目 (CIP) 数据

三色妙穿搭 / (日) 杉山律子著 ; 王丹阳译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5592-0154-6

I. ①三… II. ①杉… ②王… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第170548号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-1909

责任编辑: 耿苏萌

责任印制: 彭军芳

三色妙穿搭

SAN SE MIAO CHUAN-DA

[日]杉山律子 著

王丹阳 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 鸿博昊天科技有限公司

版印次 2018年10月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 6

字数 43千字

书号 ISBN 978-7-5592-0154-6

定价 59.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

目录

序言 3

第一章

明确自身体型， 入手基本服饰

- 第一步 了解自己的体型 26
- 第二步 遮盖体型 30
- 第三步 打扮得“微胖” 38
- 第四步 明确自己的理想形象 40
- 第五步 入手基本款下装 42
- 第六步 学会穿白衬衫 50
- 第七步 入手设计性物品 54

第二章

了解“颜色的统一”

- 第一步 制定基础颜色 60
- 第二步 白色是不可或缺的 66
- 第三步 首先，进行单色搭配 71
- 第四步 其次，进行基础颜色的三色搭配 76
- 第五步 用牛仔色和棕色扩大搭配范围 88
- 第六步 想进一步增加颜色就用添一色的方法 96
- 第七步 向鲜艳颜色发起挑战 104

第三章

打理包和鞋

- 第一步 包与鞋的颜色搭配 112
- 第二步 入手基本款无带女鞋 118

- 第三步 入手爆款包 124
- 第四步 入手白色运动鞋 127
- 第五步 入手实用的环保袋 130
- 第六步 入手基本款凉鞋 133
- 第七步 添置主角级别的包、鞋 136

第四章

选择饰品、披肩

- 第一步 饰品少为宜 140
- 第二步 首先学会驾驭小件饰品 142
- 第三步 掌握披肩的用法 145
- 第四步 添置具有视觉冲击力的饰品 148
- 第五步 摘掉手表 151
- 第六步 戴顶帽子 153
- 第七步 尝试入手围巾 157

第五章

让你的衣柜更好打理

- 第一步 打造好选衣服的衣柜 162
- 第二步 放弃“貌似瘦下来就能穿”的衣服 164
- 第三步 显胖的衣服，现在就赶紧丢掉 166
- 第四步 通过颜色精挑细选 168
- 第五步 统一衣架 170
- 第六步 灵活使用抽屉 173
- 第七步 将每个物品按颜色渐变法进行收纳 175

第六章

提升品位

- 线条比尺码更重要 178
- 尽量回避甜美风的上装 179

- 通过方格花布提升个人气质的秘诀 180
- 显胳膊细的无袖上衣? 181
- 给肩膀宽和溜肩膀的各位的建议 183
- 小个子的人单色搭配显得更修长 185
- 随着年龄增长, 领口要变深 186
- 穿宽松款上衣时要束起头发 188
- 试试把伞也弄成基本色 189
- 品牌折扣店是入手高质量商品的良机 190

三色妙穿搭

[日] 杉山律子 著

王丹阳 译

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

CLOSET WA 3SHOKU DE II

© Ritsuko Sugiyama 2017

First published in Japan in 2017 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.
Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

图书在版编目 (CIP) 数据

三色妙穿搭 / (日) 杉山律子著 ; 王丹阳译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5592-0154-6

I. ①三… II. ①杉… ②王… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第170548号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-1909

责任编辑: 耿苏萌

责任印制: 彭军芳

三色妙穿搭

SAN SE MIAO CHUAN-DA

[日]杉山律子 著

王丹阳 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 鸿博昊天科技有限公司

版印次 2018年10月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 6

字数 43千字

书号 ISBN 978-7-5592-0154-6

定价 59.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换
质量监督电话 010-58572393

序言

最近，我比以前多了不少廉价的衣服。快速时尚和网络营销，让我们轻而易举就能入手那些潮流商品。

另一方面，也有不少人说自己明明有大把的衣服，却总是搭配不起来，既没有人夸自己会穿衣服，也不知道什么样的搭配适合自己。

虽说跟过去相比，在现在的条件下入手一件漂亮衣服简直是小菜一碟，但在我看来，还是有相当多的人总感觉自己不够漂亮，对自己并不满意。

我进入造型师学校后，在造型师助理的工作中积累了不少实战经验，成为独立造型师后，我的工作涉及时尚媒体的多个领域。从2016年起，我开始做私人造型师的工作，前后约有150人就私人造型的问题向我咨询。

他们为此感到苦恼：大家都穿得很漂亮，而自己也有不少衣服，却不知道什么样的风格适合自己，不会挑选衣服，也不懂得穿衣搭配。

另一方面，整理收纳顾问也是我的工作之一，所以我很清楚大家并不能很好地发挥自己衣柜中衣服的

作用。

为了让有这类烦恼的人能够真正挑选到适合自己的衣服并自如地进行搭配，我设计了一个时尚讲座，而这本书就是基于该讲座的内容执笔而成。

我觉得没有人是不想“变美”的，但所谓“美人”归根结底是指什么样的人呢？请大家稍微想一想。

是那些把流行色与时尚汇聚一身的人吗？

还是像模特一样气质很好的人？

我是这么认为的——所谓美人，是不是那些非常了解什么样的风格可以把自身的“气质”和“体型”“合二为一”的人呢？

而且，我认为她之所以看起来很美，无外乎是因为这种时尚元素给她的个人魅力加了分。

没错，我指的就是“合适的衣服”。

这才是走向美丽的第一步。

这么一想，你就会知道自己无论穿多么时尚的衣服，都没有周围人夸你“真漂亮”的原因了。想变美，于是穿上时尚杂志的同款衣服，但总感觉跟自己格格不

入，其原因在于“穿的人”不同。不仅五官不同，体型也不同。

时尚杂志会根据模特的五官和气质去挑选适合他们的衣服，所以模特看着都很漂亮。因为给对的人进行了正确的打造，才得以让她闪闪发光，这是其他人照葫芦画瓢也模仿不来的。

另外，如果真的有模特那样的气质，是不是穿成什么样都丑不了呢——也并非如此。至于原因，是因为“穿衣能力”的不同。有人能把简单的T恤和牛仔裤穿出花来，那是因为他们对各种衣服的穿法了如指掌，能够最大程度地突出衣服的主要元素，所以看起来很漂亮。那么，怎样才能把握整体的平衡、款式与颜色呢？怎样才能让人眼前一亮呢？的确，对于美丽而言，漂亮得体的穿着和基本要领的掌握是不可或缺的。

小结一下我之前所说的，如果你想“变美”——

1. 就要穿“合适的衣服”。
2. 就要进一步了解能衬托你个人气质的“穿衣方法的根本”。

这两点十分重要。

这本书的目的就在于，让读者能做到上述两点。

“穿衣能力”，在我看来，是你跟时尚面对面接触了多少，就能积攒多少个人经验的一种能力。我认为它是类似爬楼梯一样一步一步往上提高的一种能力。

不了解基本要领的人，效仿那些高手，冷不丁地捣饬出一身入时的爆款服装，试图把衣服搭配得漂亮一些，但带给别人的感觉只有“花心思了”。到最后还是不知道怎么穿衣服。

是的。

美丽是忌讳跳级的。

但，如果清楚自己应该努力的方向，跳级也并非难事。

关于美丽的根本，即使是初学者也可以通过一步一步的进阶，不知不觉就有了很强的“穿衣能力”……说不定什么时候，就能把漂亮衣服穿出味道来了。能助你一臂之力的就是本书！

在这本书中，有过在媒体做造型师经历的我，将浅

显易懂地介绍自己在成为私人造型师后切身总结出的“美的步骤”。

多数为变美做了不少努力却往往事与愿违的人都是……

- 不了解自己的体型
- 缺少设计简单的基本款物品
- 引用了太多颜色

这本书会帮助你解决这些问题，总结出怎样将为数不多的衣服搭配得既能衬托你体型，也能提升你个人气质的要点。

你也许会觉得自己一直以来喜欢的款式和颜色被否定，从而有种挫败感，但不妨从你比较感兴趣的地方开始看，无论如何都请先读一读。

我相信读完以后，你的衣柜一定会变得熠熠生辉。

“这件衣服应该穿得上”“这件衣服稍微过段时间再挑战一下试试”，你应该会萌生诸如此类的想法。衬托你体型的设计款式，加上整齐划一的颜色，这两者的结合会引领你走向美丽。

好了，接下来让我们了解一下美丽的根本并付诸实

践吧。我敢保证你会对你衣柜里的衣服中，哪些可以提升个人形象，哪些会给你的形象减分等有更进一步的了解。希望那些迄今为止做了各种努力却还是未能如愿变美的所有在时尚中失去方向的人，都能重拾自信并骄傲地宣布：“我很美！”

杉山律子

目录

序言 3

第一章

明确自身体型， 入手基本服饰

- 第一步 了解自己的体型 26
- 第二步 遮盖体型 30
- 第三步 打扮得“微胖” 38
- 第四步 明确自己的理想形象 40
- 第五步 入手基本款下装 42
- 第六步 学会穿白衬衫 50
- 第七步 入手设计性物品 54