

优雅与质感 ③

——让熟龄女人的日常穿搭更时尚



[日] 石田纯子◎著 千太阳◎译

基本款
常见款



色彩搭配技巧
款式搭配技巧
配件妙用



耳目一新的
时尚形象

本时尚设计师**石田纯子**

30多年的从业经验凝结

不受年龄限制的穿衣法则

◆ 漓江出版社



优雅与质感 3
——让熟龄女人的日常穿搭更时尚

[日]石田纯子/著
千太阳/译

桂图登字:20-2013-155

图书在版编目(CIP)数据

优雅与质感. 3 / (日) 石田纯子著; 千太阳译. --桂林: 漓江出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5407-7339-7

I. ①优… II. ①石… ②千… III. ①女性-服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第234854号

大人の着まわしバイブル

Copyright © Junko Ishida/Shufunotomo Co.,LTD. 2012

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office,

Chinese simplified character translation rights © 2014 by Lijiang Publishing House

优雅与质感3: 让熟龄女人的日常穿搭更时尚

作 者: [日]石田纯子

译 者: 千太阳

编辑统筹: 符红霞

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

责任编辑: 王欣宇 王成成

责任校对: 徐 明

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcbbs@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 850×1310 1/32 印 张: 5.25 字 数: 60千字

版 次: 2014年11月第1版 印 次: 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7339-7

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

009 || 绪论

谁都可以提高品位。抓住搭配规则，掌握更高档次的搭配要领。

016 || Lesson 1

不落俗套的个性穿着

个性派

018 || 粗花呢外套的穿着

以领口的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

026 || 皮质上衣的穿着

通过领部的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

034 || 披肩式叠褶对襟开衫的穿着

改变造型

038 || 两种颜色搭配的穿着

改变造型

042 || 豹纹的穿着

改变造型

046 || 长上衣的穿着

改变造型

050 || 羽绒大衣的穿着

改变造型

054 || 开衫式连衣裙的穿着

通过领口的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

064 || **Lesson 2**

经典和鲜明的着装搭配

066 || **经典款式的穿着技巧**

067 || 石田派 累加搭配法

068 || 推荐四款有品位的基本款

经典款式

070 || 黑色西装上衣的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变上半身来改变整体风格

076 || 白色衬衫的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变上半身来改变整体风格

082 || 瘦腿裤子的穿着

“累加法”搭配范例/通过脚部的变化来改变整体风格

088 || 牛仔褲的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变脚部来改变整体风格

鲜明款式的着衣技巧

- 095 || 石田派 递减搭配法
- 096 || 推荐三款有品位的鲜明款服装

鲜明款式

- 098 || 带褶皱女士衬衫的穿着
“递减法”搭配范例/通过上半身的改变来改变整体风格
- 104 || 半长短裤的穿着
“递减法”搭配范例/通过下身衣物的改变来扭转整体风格
- 110 || 质感短裙的穿着
“递减法”搭配范例/通过脚部的改变来扭转整体风格

116 || Lesson 3

以当时当日的心情来选择

饰品的款式

- 118 || 项链的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 124 || 长围巾的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 130 || 短筒靴的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 136 || 长筒靴的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式

144 || Lesson 4

穿衣规则的决定版

146 || 通过搭配基本的普通套装，来掌握“穿衣打扮”规则

150 || 改变内衬衣物

152 || 改变上身衣物

154 || 改变下身衣物

156 || 给基本的搭配添加装饰

158 || 给基本的搭配添加鞋、包等装饰

Column

锻炼自己穿衣打扮的敏感度 我在意的搭配款式

062 || 不满足于一件事物
重要的是细小的差别

142 || 兼顾美和实用性
享受侧重点不同带来的快乐

160 || 细小改变，重塑形象
通过改变丝带的位置及绑法，来展现它的魅力。



优雅与质感 3
——让熟龄女人的日常穿搭更时尚

[日]石田纯子/著
千太阳/译

其实，很多人在穿衣方面都有以下几种经历。

好漂亮！第一眼看上的衣服，买回家一试穿却显得格格不入……

有的衣服自己认为最贵重、最喜欢，却又一年穿不了几次……

还有，像这件上衣和这条裤子是绝配，不能和别的衣服搭配的情况……

虽然有很多衣服，却经常穿同一件衣服……

衣柜里不穿或不经常穿的衣服多得装不下……

石田女士说，衣服要经常上身，日复一日，变成自己的东西才能越穿越好看，越穿越帅气。

不管多么价格高昂，多么名贵的衣服，如果不经常穿的话，就只能算是挂在身上，而不能穿出它的气质。即使是很美的衣服，穿出来也不好看。

对一个人来说，很实用又很有可看度的衣服，以自己的风格穿出来，就叫作穿衣打扮。

是穿作便服，还是穿作礼服，由此派生出了穿衣的方向性，围绕穿衣而产生的想法也多了起来。

关于穿衣，并没有复杂的规定，也不必拘泥于条条框框。总之，就是一个字“穿”。穿穿看。

扔掉经常穿的裤子，换上在衣柜沉睡已久的裤子，试着戴两条项链。在享受这种细小变化带给人快乐的过程中，也就产生了促进你穿衣打扮的力量源泉。编者旨在使读者领略到，只要在穿衣打扮上下功夫、思考和模仿，就会产生很好的搭配创意和想法。



009 || 绪论

谁都可以提高品位。抓住搭配规则，掌握更高档次的搭配要领。

016 || Lesson 1

不落俗套的个性穿着

个性派

018 || 粗花呢外套的穿着

以领口的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

026 || 皮质上衣的穿着

通过领部的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

034 || 披肩式叠褶对襟开衫的穿着

改变造型

038 || 两种颜色搭配的穿着

改变造型

042 || 豹纹的穿着

改变造型

046 || 长上衣的穿着

改变造型

050 || 羽绒大衣的穿着

改变造型

054 || 开衫式连衣裙的穿着

通过领口的变化来验证/通过脚部的变化来验证/改变造型

064 || Lesson 2

经典和鲜明的着装搭配

066 || 经典款式的穿着技巧

067 || 石田派 累加搭配法

068 || 推荐四款有品位的基本款

经典款式

070 || 黑色西装上衣的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变上半身来改变整体风格

076 || 白色衬衫的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变上半身来改变整体风格

082 || 瘦腿裤子的穿着

“累加法”搭配范例/通过脚部的变化来改变整体风格

088 || 牛仔褲的穿着

“累加法”搭配范例/通过改变脚部来改变整体风格

鲜明款式的着衣技巧

- 095 || 石田派 递减搭配法
096 || 推荐三款有品位的鲜明款服装

鲜明款式

- 098 || 带褶皱女士衬衫的穿着
“递减法”搭配范例/通过上半身的改变来改变整体风格
- 104 || 半长短裤的穿着
“递减法”搭配范例/通过下身衣物的改变来扭转整体风格
- 110 || 质感短裙的穿着
“递减法”搭配范例/通过脚部的改变来扭转整体风格

116 || Lesson 3

以当时当日的心情来选择

饰品的款式

- 118 || 项链的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 124 || 长围巾的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 130 || 短筒靴的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式
- 136 || 长筒靴的搭配
搭配休闲款式/搭配优雅款式

144 || Lesson 4

穿衣规则的决定版

146 || 通过搭配基本的普通套装，来掌握“穿衣打扮”规则

150 || 改变内衬衣物

152 || 改变上身衣物

154 || 改变下身衣物

156 || 给基本的搭配添加装饰

158 || 给基本的搭配添加鞋、包等装饰

Column

锻炼自己穿衣打扮的敏感度 我在意的搭配款式

062 || 不满足于一件事物
重要的是细小的差别

142 || 兼顾美和实用性
享受侧重点不同带来的快乐

160 || 细小改变，重塑形象
通过改变丝带的位置及绑法，来展现它的魅力。

Style 1 雅致的装束

印花短裙的穿着



短裙花纹的白色部分和短衫相接，着衣方法规整。鞋和包的颜色也尽量低调，主要突出花纹。

此款装扮以日常的花纹搭配浅色短外套，庄重而不失优雅。庄重感强烈的白色，将短裙的优雅也凸显了出来。

绪 论

谁都可以提高品位。抓住搭配规则，掌握更高档次的搭配要领。

——石田纯子

更会穿衣的关键，从挑战精神开始。

说到服装顾问，人们很容易想到，不管什么样的衣服，只要在他们手上就能马上搭配起来。当然，如果是固定模式的服装的话，他们的脑海里也会瞬间浮现出几种搭配模式，但是，这项工作的意义就在于，他们不满足于这几种固定的搭配模式，而是在工作中不断地追求怎样穿衣能引起人们的注意，让人们凝神驻足；怎样的穿衣风格能让人感觉更漂亮。

我们日常的穿衣打扮也符合这种心理。从职业的角度讲，服装就是一个人的名片，绝对不可以放手不管，但这毕竟是个人的事，即使把所有的服装都搬出来，也不能尽善尽美。虽然不想被别人认为是“啊，她今天又穿这件衣服啊！”但衣服也不能只穿一次。因此，衣服倒换着穿就成为了必要。“啊，今天这样穿这件衣服很潮很漂亮呀！”别人如此夸赞你新搭配的衣服时，自己也会很高兴。而为了追求这种效果，你又不得不每天不厌其烦地脱了换，换了脱。

那么，我们应该怎样在穿衣打扮上下功夫呢？总而言之就是大胆地“试穿”。即使刚开始认为这件衣服这样穿不合适，也不要放弃，总之，先试穿一下。有这样的想法就是提高穿衣搭配能力的开始。

Style 2
干练风格的穿着

印花短裙的穿着

长款的针织衫平衡了花色的分量，穿出了简洁感，长筒靴使得下半身搭配从腿到脚尖呈现出直线美。

长款的针织衫平衡了短裙的凸显度，使得此款搭配在单色的正式感中，又很好地突出了作为重点的印花短裙。此款搭配的亮点是，花纹中的浓茶色配以紫色打底衫，凸显出了成熟人士的干练。