

个人形象  
提升的关键

KNOW YOUR  
STYLE

# 风格的练习

[英] 艾莉森·沃尔什 (ALYSON WALSH) —— 著 郑亦丹 —— 译

[日] 高桥步 (AYUMI TAKAHASHI) —— 绘

风格从来不会被短暂的潮流趋势所摆布，它是从容而具有个人特征的。风格是完美地驾驭服装，让穿着者的风采不被着装所掩盖，更不会把你变成另一个人。

中信出版集团

KNOW YOUR  
STYLE

# 风格的练习

[英] 艾莉森·沃尔什 (ALYSON WALSH) —— 著

郑亦丹 —— 译

[日] 高桥步 (AYUMI TAKAHASHI) —— 绘

图书在版编目 ( CIP ) 数据

风格的练习 / ( 英 ) 艾莉森·沃尔什著 ; 郑亦丹译

· -- 北京 : 中信出版社 , 2019.5

书名原文 : Know Your Style

ISBN 978-7-5086-9388-0

I . ①风… II . ①艾… ②郑… III . ①女性-服饰美学-通俗读物 IV . ① TS941.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 196054 号

Know Your Style

Copyright © Alyson Walsh, 2017

First published in the United Kingdom by Hardie Grant Books in 2017

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

风格的练习

著 者 : [英] 艾莉森·沃尔什

译 者 : 郑亦丹

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029 )

承 印 者 : 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 10 字 数 : 150千字

版 次 : 2019年5月第1版

印 次 : 2019年5月第1次印刷

京权图字 : 01-2018-6483

广告经营许可证 : 京朝工商广字第8087号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9388-0

定 价 : 68.00元

图书策划 小满工作室

总 策 划 卢自强

策划编辑 卢自强

责任编辑 孙若琳

营销编辑 杨 硕

封面设计 鼎中 DESIGN WORKSHOP

内文设计 申亚文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

**KNOW YOUR  
STYLE**

MIX IT, MATCH IT, LOVE IT



## 前言

---

“了解你的风格”意味着什么？是了解自我，还是了解我们的外表——或是两者皆有？在我30年的时尚职业生涯里，无论是杂志举办的读者交流会，还是日常与朋友（包括那些看起来自信、自在又时髦的人）交谈，我常常会被问到与风格有关的问题。我们的话题总围绕着“不同单品的搭配方法”，比如什么配饰可以让造型更出彩，什么颜色相互搭配效果最好，如何做出最完美的混搭；又或者，穿什么出席特别的宴会，才既不用花很多钱，又不用担心自己穿得像酷爱粉色华服的作家芭芭拉·卡特兰那样浮夸。

知道哪些单品能够相互搭配，通常要靠直觉，但我相信风格也是可以学习的，你可以通过练习来掌握。当我和作家，同时也是前杂志主编的玛吉·奥尔德森聊到这一点时，她回忆起当年在*ELLE*杂志工作，最爱观察的就是年轻时尚助理们的穿着变化（像和平版的《穿普拉达的恶魔》）。年轻女孩通常会在第一天上上班时穿着新买的Topshop衣服，然后慢慢换成卡尔文·克雷恩（Calvin Klein）的斜裁连身裙和运动鞋……最后发展成更具个人风格的造型。

“我认为好的风格与自信有关。”英国版*VOGUE*杂志的时尚总监露辛达·钱伯斯告诉我，“风格不一定要时髦或优雅，它是恰好专属于你的东西，是与众不同的。”谢天

谢地，在社交媒体时代——也就是现在，我们已经不再需要追随潮流了。今天的我们更自由，严格的时尚规则也不复存在。生活十分忙碌，我们需要更多空间，让生活简单一点、少一点忙乱吧（请看第12页）。

理性又周到的消费观和拒绝快时尚的理念很重要。我也遵循着“一进一出”的衣橱原则，把不需要的衣服捐给慈善机构。我会购买自己喜爱的衣服，直到它们变得破旧。塞尔福里奇百货（Selfridges）和亨利·邦代尔百货（Henri Bendel）的前时尚总监、The Garnered网站创始人安娜·加纳也赞同我的理念：“价格从来不是关键，品质和买到更好的东西才是。有风格的人可以把一件衣服穿上30年，看起来依然有型。我喜欢不拘一格的单品，可以让穿着者更具个人特色。”

正如本书采访的几位业内人士所说，了解自己的风格，有各种不同的方式。无论你的个人风格遵循着某种特定的搭配原则，还是混搭风格，知道什么适合你的体形、生活方式和个性总是很重要。当你了解自己的风格，知道每天早上该穿什么，你的一天就是充满自信的。风格是自己的——拥抱个性，做自己吧！



## 前言

---

V

### 1. 为达完美，不断练习

---

001

### 2. 混搭与色彩，平衡之道

---

017

### 3. 时时刻刻，有型有品

---

039



4.	<b>鞋履万千，只选适合</b>	081
----	------------------	-----

---

5.	<b>小配饰，大不同</b>	095
----	----------------	-----

---

6.	<b>衣橱整理，明了风格</b>	121
----	------------------	-----

---

	<b>致谢</b>	151
--	-----------	-----

---

1. 为达完美，  
不断练习

Style –  
you can  
practise it!

# DO TRY THIS AT HOME

## 务必在家中练习

我们乐意为烹调美食、完善菜谱、  
练习瑜伽或弹奏乐器花费时间，然而对待服装和穿搭，  
却总是漫不经心，又奢望得到最好的效果。  
我们会反复使用那些经过尝试和调试的菜谱，  
一旦烹饪技巧变得纯熟，信心就会驱使我们尝试新的配料，  
做出更有创意的菜式并加入自己的想法。  
然而，风格练习的核心——为达完美而不断调整穿搭，  
却显然不太被大家重视。



“风格与品味不同，  
它更注重个人表达。  
品味源自你的喜好、  
你接触的文化、给你灵感的设计、  
你身边的事物……  
是你用来定义自己个性的那些工具。  
风格则是你表达个性的方式，  
造型上那些微小的细节，  
你系皮带或者丝巾的方式……  
是你想传递给世界的信息。”

卡洛琳·伊萨

Tank 杂志首席执行官、时尚总监

在为本书做调研时，与我对谈的几位女士承认，她们在家中都练习过如何搭配，并思考“不同单品的搭配方法”。她们尝试寻找规律，用不同方式组合服装，看看哪些搭配可行，哪些绝对不行。演员兼作家阿米莉亚·布摩，曾经把她的衣服铺在卧室的地板上，以求能对所有单品心中有数，然后选出完美的组合。插画家、面料设计师萨拉·阿内特，则是每天画下自己的造型，试图找出其中的规律。不过，我认为露辛达·钱伯斯的观点最精辟，她说：“我见过的最有型的女人都比较年长——一位已经80岁了，而另一位60岁。追求完美造型需要时间，这也是应该的。我觉得‘生来就有风格’这种想法没有任何道理，你应该去实验、去玩儿、去犯错，这些练习能让你更轻松地把握风格！”并不是所有人都有露辛达·钱伯斯那样出众的能力，但我们都可以练习。

练习需要时间去思索、计划、调整与平衡。而时间是现代社会的奢侈品，永远不够用，但我已决定时不时放下手机，给自己一些空间。每季花一个下午，或者每周早起一天去练习搭配，这样的安排不仅合理，还能让日后的穿搭变得更简单，有更多选择的余地。

“每天早上醒来，我要花15分钟躺在床上，

想想今天该穿什么，”萨拉·阿内特坦言，她每天都会变换不同的造型，“花一个下午试衣服并不是在浪费时间，这也是我工作的一部分，可以让我了解不同的搭配。”了解搭配，从色彩之间的搭配、色彩与肤色的搭配，到选出适合自己体形的服装廓形。正因为了解了这些，你在购物时才能清楚地知道自己该买什么，这点很重要。

“当我们把衣服穿上、脱下、穿上、脱下的时候，我们在做什么？你可以把这个叫作‘女生们才会做的疯狂事’，或者叫‘练习穿搭’。”阿米莉亚·布摩说，“别告诉我安妮塔·艾克伯格<sup>1</sup>天生就有品味。”阿米莉亚自青少年时期开始，练习穿搭就是她的爱好，她有一个笔记本专门用于记下那些“不错的搭配”。阿米莉亚继续说道：“每当我的丈夫保罗不在家，或是晚上独自一人时，我就会不停地试衣服，把衣橱搞得乱七八糟。我不好意思告诉别人这些，他们一定会觉得我的行为既疯狂又无用。”

从建筑师、馆长到针织设计师，所有我采访过的女士都有一个共同点：她们会花时间去组织整理和完善她们的造型。我们都会这么做。无可否认的是，与生俱来的天赋、直觉也有一定影响。“我认为每个人都会越变越美，”时尚造型师、美容企业家、模特儿琳达·罗丹如是说，“通过练习，一个人可以

<sup>1</sup> 安妮塔·艾克伯格 (Anita Ekberg)，女演员，曾出演意大利著名电影《甜蜜的生活》，她在电影中的造型十分经典。——译者注

搭配出完美的造型，但资质和轻松程度还是比不上那些血液里自带天赋的人。练习当然可以改进搭配技巧，但是无法改变天赋直觉，或者艺术灵感。”是的，有些人擅长雇佣法或会计学，有些人则在创意产业从事着诸如造型师、设计师或导演的工作。创意总是带着点魔力和神秘感，很难用实质性内容去解释（相信我，我试过），但露辛达·钱伯斯却对此跃跃欲试：“听起来像在吹嘘自己，但颜色与我有着某种共鸣。就像一种声音或身体的本能反应，当两件单品能有效地组合在一起时，我就是知道。多试错，你才会知道什么是对的。”

练习更多的是关于“什么搭配不搭调，什么搭配能协调”。在全身镜前穿穿脱脱，找到哪些搭配让你最好看，哪些搭配让你感觉不错，以及哪些搭配让你看起来像是摸黑找了一身衣服穿上。露辛达·钱伯斯说：“在我搭配造型时，我会不断往身上加单品，一直加，然后变得色彩十足——不是把单品满满地堆上身，而是去感受一个造型。如果哪件单品太多余，那就脱掉它。”

“有一套固定搭配很有用，”露辛达·钱伯斯继续说道，“花钱去投资一条漂亮的、剪裁精良的黑色长裤，一件细条纹男士衬衫，以及一件背心式外套吧。固定搭配能带给你信心。如果你没有信心，那么赶快找到一套固定搭配吧，这样你就不用动脑筋去想该穿什么了。一段时间之后，你可能就

想扩展一些新搭配，并且关注一些造型特别的鞋子、耳环或项链。”这就像我们前面讲到的完美烹调秘方，即使是很拿手的意大利面，用些新食材也可激发出不一样的风味。

所以，当一套搭配组合奏效时，就一直穿着它吧。想到这一点，我宽慰地意识到，很多女人像我一样经常一连两三天都穿着同样的衣服（除了酷暑天气）。这不是故步自封，而是人之常情。“我有很多双鞋，”琳达·罗丹说，“我会连续四天穿着同样的衣服，只是换换鞋子。搭配不同颜色的鞋子、靴子或运动鞋，整个造型就会变得不同。冬天我也是这么更换大衣来搭配的。”以前一天穿过的衣服为基础，第二天的造型会更出色。更让人满意的是，你无需为此太努力。衣服通常可以叠穿，所以两天重复穿一件衣服并不会显得邋遢。你也可以穿着同样的外套，然后更换内搭。我会一连好几天穿同一件牛仔裤和毛衣，但我的内搭是新的，长袖T恤也是。第二天，更换配饰——我用有设计感的耳环替换银色圆环耳环，再把头发扎起来，或者，像琳达·罗丹那样，换一件大衣或鞋子。

阿米莉亚临时起意为我展示她是怎样搭配造型的，我的手机里至今还保存着那些照片。阿米莉亚择衣的谨慎程度超乎我的想象，她没有一件花哨的单品。她的衣服都非常实用、低调，有些衣服甚至有些年头





**“混搭和叠穿造就了我的风格，  
我喜欢玩味不同的层次。  
我会叠穿两件剪裁修身的  
西装上衣或两件羊毛衫——  
有时也会在西装上衣外面  
套一件大号羊毛衫。”**

**艾米·德拉海耶**

博物馆馆长、服装史学家、作家、伦敦时装学院教授