


后浪出版公司

できれば服にお金と時間を使いたくない  
ひとのための一生使える服選びの法則

# 基本穿搭

适用一生的穿衣法则

[日]大山旬\_著 肖潇\_译

 四川人民出版社

できれば服にお金と時間を使いたくない  
ひとのための一生使える服選びの法則

# 基本穿搭

适用一生的穿衣法则

[日] 大山旬\_著 肖潇\_译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

基本穿搭: 适用一生的穿衣法则 / (日) 大山旬著;  
肖潇译. -- 成都: 四川人民出版社, 2019.3  
ISBN 978-7-220-11167-9

四川省版权局  
著作权合同登记号  
图字: 21-2018-618

I. ①基… II. ①大… ②肖… III. ①服饰美学—基本知识 IV. ① TS973

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 294435 号

DEKIREBA FUKUNI OKANE TO JIKAN WO TSUKAITAKUNAI HITO NO TAMENO ISSHO  
TSUKAERU FUKUERABI NO HOSOKU by SHUN OYAMA

Copyright © 2015 SHUN OYAMA

Chinese(in simplified character only) translation copyright © 2018 by Ginkgo(Beijing) Book Co., Ltd.  
All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese(in simplified character only)translation rights arranged with Diamond, Inc.  
through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

本中文简体版版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司

JIBEN CHUANDA: SHIYONG YISHENG DE CHUANGYI FAZE

## 基本穿搭: 适用一生的穿衣法则

著 者  
译 者  
选题策划  
出版统筹  
特约编辑  
责任编辑  
装帧制造  
营销推广

[日] 大山旬  
肖 潇  
后浪出版公司  
吴兴元  
李志丹  
吴焕姣 王 莹  
墨白空间·张 莹  
ONEBOOK

出版发行  
网 址  
E - mail  
印 刷  
成品尺寸  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
书 号  
定 价

四川人民出版社(成都槐树街2号)  
<http://www.scpph.com>  
[scrmchs@sina.com](mailto:scrmchs@sina.com)  
天津图文方嘉印刷有限公司  
143mm × 210mm  
5.5  
105 千  
2019 年 3 月第 1 版  
2019 年 3 月第 1 次  
978-7-220-11167-9  
45.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 [copyright@hinabook.com](mailto:copyright@hinabook.com)

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

## 目 录 *contents*

前 言 .....	003
目 录 .....	006

### Part 1

---

<b>只需牢记以下原则：服饰选择的基础之基础</b> .....	009
01 两类不擅长选择服饰的人 .....	010
02 选择服饰时，普通最重要 .....	016
03 穿衣打扮是为了给谁看？ .....	019
04 “基本款服饰”的选择思路 .....	021
05 不擅长选择服饰的人往往拘泥于细节和功能 .....	025
06 服饰选择七成由尺码决定 .....	027
07 质胜于量！给衣柜来一场断舍离 .....	030
08 总结 .....	032

### Part 2

---

<b>首先从选择店铺开始——</b> <b>按照预算和目的灵活选择店铺的技巧</b> .....	033
01 以什么样的标准选择店铺比较好呢？ .....	034
02 店铺的几种类型 .....	037
03 推荐的店铺和单品介绍 .....	039

## Part 3

---

<b>单品选择的基础之基础</b> .....	053
01 在引人注目的外套上不吝啬投资 .....	054
02 想要穿得大方得体的基础上装搭配 .....	066
03 下装左右整体风格 .....	084
04 灵活运用小物件做点缀 .....	098

## Part 4

---

<b>把店员当作同伴，购物乐趣会提升百倍</b> .....	111
01 店员最了解服饰 .....	112
02 和店员聊一聊，即使不买也没关系 .....	114
03 购物的最佳时间 .....	116
04 如何寻找气场相合的店员 .....	119
05 一定要试穿 .....	121
06 试穿时也要借助店员的帮助 .....	123
07 服饰选择的成功在于“三分的忍耐时间” .....	125
08 应该穿什么样的衣服去购物？ .....	127

## Part 5

---

<b>能力进阶所需的技巧</b> .....	129
01 了解成人服饰选择的基本色.....	130
02 在穿搭中加入两成的点缀.....	133
03 花心思营造出“随意感”.....	137
04 在袜子上增加小情趣的方法.....	139
05 选择造型简洁，更具质感的眼镜.....	142
06 选择饰品的思路.....	145
07 T 恤和 POLO 衫，选哪个才是对的？.....	147
08 经常提到的“清爽感”究竟是什么？.....	149
09 发型也要随年龄而改变.....	154
10 时尚单品的日常保养.....	158
11 服饰的处理方法.....	160
12 买一面能照见全身的穿衣镜.....	162
13 与其在意身材，不如在意身姿.....	164
14 杂志是磨炼穿搭技巧的教科书.....	167
15 记穿搭笔记.....	170
后 记.....	173

できれば服にお金と時間を使いたくない  
ひとのための一生使える服選びの法則

# 基本穿搭

适用一生的穿衣法则

[日] 大山旬\_著 肖潇\_译





# 前言

你有没有被下面这几条说中？

- 大部分的衣服来自超市和量贩店
- 与学生时代相比，穿衣风格几乎没有变化
- 喜欢穿尺码上略有富余的宽松服装
- 衣服大多是母亲或者妻子帮忙选购的
- 与简洁的款式相比，更喜欢设计繁复的服装
- 五年前购买的，已经皱皱巴巴的衣服至今还穿在身上
- 有很多当初一见钟情，之后却束之高阁的衣服
- 喜欢带有木耳边，稍显可爱的衣服

以上所提到的，都是在大街上常见的搭配例子。恐怕有些人看过之后会觉得“这说的明明就是人啊”。

提到服饰搭配，恐怕有人会觉得麻烦，或者认为那是热爱时尚的人才会乐在其中的事情，因此敬而远之。然而，这并不是什么难事，只要掌握一些基本知识，运用少量单品就可以完成出色的搭配。你需要的不是感觉，而是技巧。

作为私人造型设计师，迄今为止，我已经帮助 1000 多位客户改进了他们的穿搭方式。在我的客户当中，既有公司职员、公务员，也有全职太太，总之大部分都是平凡的普通人。

虽然是私人造型设计师，但我并不会一味强调设计，向客户推荐价格高昂的名牌商品。如果我们的目标是打扮成时尚杂志上所刊登的“100 分的装扮”，那样的物品的确是必不可少的。但是，一旦购买了那些设计独特的单品，就会发现它们很难与其他单品搭配起来使用，因此我并不推荐。

我想要推荐给各位的，是款式简洁的短外套、素色衬衫、直筒牛仔裤这一类非常普通的单品。实际上，拥有最低数量的这类普通单品，搭配起来最为方便。如果衣柜里全部是款式简洁的单品，那么无论怎样搭配都不会出错。永远不需要犯难，就能够轻松搭配出 80 分的好效果。而且，这些基本款的价格也多是在我们的预算内。这才是一旦掌握就会受用一生的择衣法则。

在本书中，我会把作为私人造型设计师所掌握的知识毫无保留地传授给各位。首先，只要阅读完讲述服饰选择基本思路的Part 1，选择合适的服装对各位来说就不再是什么难题了。Part 2之后的部分介绍的是具体的门店、单品的选择方法，以及与店员沟通的技巧等。读到最后，各位应该会感觉到选择服饰是一件轻而易举的乐事。

我们每天都要穿衣服。我们身边的人也会从你的每日装扮当中对你产生不同的印象。如果能够掌握服饰选择的技巧，人们对你的印象也会焕然一新，我们的工作和生活也会由此变得更加充实（实际上，从我的客户那里，也听到了很多类似的反馈）。服饰的选择当中，蕴含着改变人生的力量。

请各位随我一起，在轻松愉快的气氛中掌握服饰选择的技巧吧。

## 目 录 *contents*

前 言 .....	003
目 录 .....	006

### Part 1

---

<b>只需牢记以下原则：服饰选择的基础之基础</b> .....	009
01 两类不擅长选择服饰的人 .....	010
02 选择服饰时，普通最重要 .....	016
03 穿衣打扮是为了给谁看？ .....	019
04 “基本款服饰”的选择思路 .....	021
05 不擅长选择服饰的人往往拘泥于细节和功能 .....	025
06 服饰选择七成由尺码决定 .....	027
07 质胜于量！给衣柜来一场断舍离 .....	030
08 总结 .....	032

### Part 2

---

<b>首先从选择店铺开始——</b> <b>按照预算和目的灵活选择店铺的技巧</b> .....	033
01 以什么样的标准选择店铺比较好呢？ .....	034
02 店铺的几种类型 .....	037
03 推荐的店铺和单品介绍 .....	039

## Part 3

---

<b>单品选择的基础之基础</b> .....	053
01 在引人注目的外套上不吝啬投资 .....	054
02 想要穿得大方得体的基础上装搭配 .....	066
03 下装左右整体风格 .....	084
04 灵活运用小物件做点缀 .....	098

## Part 4

---

<b>把店员当作同伴，购物乐趣会提升百倍</b> .....	111
01 店员最了解服饰 .....	112
02 和店员聊一聊，即使不买也没关系 .....	114
03 购物的最佳时间 .....	116
04 如何寻找气场相合的店员 .....	119
05 一定要试穿 .....	121
06 试穿时也要借助店员的帮助 .....	123
07 服饰选择的成功在于“三分的忍耐时间” .....	125
08 应该穿什么样的衣服去购物？ .....	127

## Part 5

---

<b>能力进阶所需的技巧</b> .....	129
01 了解成人服饰选择的基本色.....	130
02 在穿搭中加入两成的点缀.....	133
03 花心思营造出“随意感”.....	137
04 在袜子上增加小情趣的方法.....	139
05 选择造型简洁，更具质感的眼镜.....	142
06 选择饰品的思路.....	145
07 T 恤和 POLO 衫，选哪个才是对的？.....	147
08 经常提到的“清爽感”究竟是什么？.....	149
09 发型也要随年龄而改变.....	154
10 时尚单品的日常保养.....	158
11 服饰的处理方法.....	160
12 买一面能照见全身的穿衣镜.....	162
13 与其在意身材，不如在意身姿.....	164
14 杂志是磨炼穿搭技巧的教科书.....	167
15 记穿搭笔记.....	170
后 记.....	173

P a r t

# 1

只需牢记以下原则：  
服饰选择的基础之基础



## 01 两类不擅长选择服饰的人

先说结论：想要将服装穿得大方得体，最需要的不是感觉，而是技巧。只要掌握了相关技巧，就能够展现出让周围人觉得“很有品位”的时尚感。然而，想要掌握最基本的技巧，最重要的是重新审视自己目前所拥有的服装，改变迄今为止对服装所持有的误解，以崭新的心情投入学习当中。

在日常工作中，我从各种各样的客户身上注意到不擅长选择服饰的人大致会分为以下两种类型。

### 无固定风格型

首先登场的是“**无固定风格型**”的人。此类人的特征在于对自己的穿着打扮没有太大的兴趣，穿着打扮方面与学生时代相比几乎没有什么变化。他们选择服装的标准有三项：“价格便宜”“穿着舒适”和“具备功能性”。同样用以上三点选择服装的人一定要引起注意。无固定风格的人，可以连续数年穿着皱皱巴巴的衣服，也可以一直穿设计过时的衣服，因此，很容易给周围人留下“感觉很疲惫”的印象。



## 无固定风格型



过大的格纹、  
带颜色的纽扣

带给人幼稚印象的  
花哨腰带

尺码不合适、  
松松垮垮的裤子

无固定风格型的人，对穿着打扮完全没有兴趣，因此会一直穿着多年前购买的衣服，这些衣服可能还是妻子或母亲帮忙选购的。由于服装设计多包括适应不同年份的流行元素，因此，数年以后，这些曾经的流行元素反而会让人觉得陈旧。此外，请别人代为选购的过程中缺少了试穿环节，这也是不对的。平时穿西服套装看不出什么，一旦换成日常的休闲款式，就会让周围的人产生一种幻灭感。