

# 日



# 常

CHANG



# 服

FU



# 饰

CHUAN DA BAODIAN

# 穿搭宝典

智海鑫 组织编写



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

# 日 常 服 饰



## 穿搭宝典

智海鑫 组织编写



化学工业出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

日常服饰穿搭宝典/智海鑫组织编写. —北京:  
化学工业出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-122-31917-3

I. ①日… II. ①智… III. ①服饰美学 IV.  
①TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第074128号

---

责任编辑: 张彦

责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳 陈闯

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 2018年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究



看场合选衣裳

穿对了自然有人缘

搭配好了

普通服装也能穿出时尚范儿

智海鑫图书策划组稿工作室

绘 图：谭钊琪 张素筠

文 字：刘 嘉 张 丽

版式设计：陈 闯

封面设计：尹琳琳

编 委 会：罗晓玲 张文达 罗治勇

殷泽惠 翟雪莹





# 目录

## PART 1

### 画龙点睛的穿衣之道

怎样根据自身条件搭配服饰	8
靓丽女性(18~30岁)穿衣之道	11
成熟女性(30~40岁)穿衣之道	15
盛年女性(40~55岁)穿衣之道	18
夏季如何着装	21
正确搭配春秋服饰	24
冬天穿衣有方法	28
正确着装,为面试和 职业生涯加分之男性篇	33
正确着装,为面试和 职业生涯加分之女性篇	39
社交应酬巧穿衣	45
休闲服装怎样穿	50
正确穿衣为约会加分	53

## PART 2

### 正确配颜色

颜色搭配基本原则	56	黄色:明媚的幸福之色	78
白色:飘逸的冰雪之色	61	绿色:充满活力的希望之色	81
黑色:神秘的魔幻之色	65	蓝色:沉稳的海洋之色	84
灰色:中庸的守恒之色	69	紫色:高贵的冷艳之色	87
红色:炽烈的能量之色	72	棕色:朴实的泥土之色	90
橙色:温暖的阳光之色	75	金色:炫目的财富之色	94

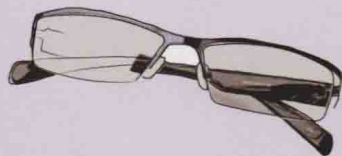


## PART 3 有效的穿搭技巧

内外衣搭配的和谐之道	98
长裙：梦幻女性之最爱	103
迷你裙：性感的代名词	106
花苞裙：夏季最美的绽放	110
波西米亚裙：浪漫情结	114
裙子和上衣的搭配方法	118
牛仔裤：洒脱不羁显个性	123
西裤：职场首选	127
打底裤：穿好有学问	131
裙裤情结	135
修身显瘦的铅笔裤	139
随意休闲的哈伦裤	143
充满异域风情的灯笼裤	146
情侣装	149
亲子装	156

## PART 4 画龙点睛看配饰

鞋：衣之侣，不离不弃	164
包：衣之伴，出行必备	169
帽子：四季之恋	175
丝巾：浪漫情怀总是诗	183
首饰搭配有乾坤	188
眼镜的佩戴技巧	193
服装领形莫忽视	199
发型，服装的重要配角	204



# 日 常 服 饰



## 穿搭宝典

智海鑫 组织编写



化学工业出版社

· 北 京 ·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

日常服饰穿搭宝典/智海鑫组织编写. —北京:  
化学工业出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-122-31917-3

I. ①日… II. ①智… III. ①服饰美学 IV.  
①TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第074128号

---

责任编辑: 张彦

责任校对: 边涛

装帧设计: 尹琳琳 陈闯

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 2018年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究



# 前言

莎士比亚曾经说，一个人的穿着打扮就是他的教养、品位、地位的最真实的写照。是的，服饰是一个人仪表中重要的组成部分之一，也是衡量穿衣人的品质和自尊感的一个标准，它会直接影响到一个人的整体形象。

要懂得服装搭配，首先要了解自己的风格。每个人都有自己的服饰风格，风格的形成越早越好，而服饰风格又会随着年龄成熟。自己的服饰风格是他人无法效仿的。独特的服饰风格可以给自己带来自信。外形、体量、面部、身材、神态、姿态、性格等，这些元素形成的气质和氛围，都会给人以不同的视觉印象。

服装有三个功能。第一个功能是实用性，比如保暖、遮羞等。第二个功能是社会性，服饰可以代表一个人的地位和身份。例如，在我国古代，明黄色的服饰只有帝王才能穿戴，它就是帝王、王室的身份和地位的象征。第三个功能是艺术审美，对于服饰的搭配、穿着，可以在无形中彰显穿衣人的品位和艺术造诣。

所以，服装的穿着和搭配，一要符合身份，二要注意扬长避短。因为每个人的身材都既有优点，又有缺点：有的人胖，有的人瘦；有的人肤色黑，有的人肤色白；有的人高，有的人矮。只有懂得搭配，才能根据自己的身体特点，选择正确的服装款式、颜色等。另外，服饰的穿着搭配一定要区分场合。不同的服装，有不同的穿着场合。例如，在职场上，对服饰的要求就是庄重保守，套装、套裙、制服才是最合适的选择；在社交场合，与熟人朋友应酬，比如宴会、舞会、音乐会、聚会、串门等，服饰的搭配可以显得时尚而具有个性，可以穿时装、穿礼服、

穿具有民族特色的服装等；在休闲场所，比如居家、健身房、观光旅游、逛街购物等，服饰只需要舒适自然就可以了。

饰物的佩戴也是有学问的。一般来说，身上佩戴的首饰越少越好，最好不要超过三件；佩戴的首饰最好同质同色，另外还要符合习俗。例如，十字架的挂件看起来可能显得时尚，但是，如果在信仰天主教的国家和地区，十字架的饰物就不能够经常戴，因为那是不吉利的标志。首饰的风格也要与服装的风格一致，比如高档的钻戒需要配时装，而不是搭配随意的牛仔装。具有民族风格的首饰最好搭配民族服装，等等。

本书重点介绍了服装搭配的基本常识和一些关键性的技巧，涉及穿衣的基本常识、颜色的搭配、各种服装的搭配技巧、配饰的选择和搭配，希望对急于了解服饰穿搭技巧的朋友们，能够给予一些实实在在的建议。

本书限于时间，在编撰过程中难免会有疏漏之处，肯请读者朋友们指正！

编者

2018年4月



# 目录

## PART 1

### 画龙点睛的穿衣之道

怎样根据自身条件搭配服饰	8
靓丽女性(18~30岁)穿衣之道	11
成熟女性(30~40岁)穿衣之道	15
盛年女性(40~55岁)穿衣之道	18
夏季如何着装	21
正确搭配春秋服饰	24
冬天穿衣有方法	28
正确着装,为面试和 职业生涯加分之男性篇	33
正确着装,为面试和 职业生涯加分之女性篇	39
社交应酬巧穿衣	45
休闲服装怎样穿	50
正确穿衣为约会加分	53

## PART 2

### 正确配颜色

颜色搭配基本原则	56	黄色:明媚的幸福之色	78
白色:飘逸的冰雪之色	61	绿色:充满活力的希望之色	81
黑色:神秘的魔幻之色	65	蓝色:沉稳的海洋之色	84
灰色:中庸的守恒之色	69	紫色:高贵的冷艳之色	87
红色:炽烈的能量之色	72	棕色:朴实的泥土之色	90
橙色:温暖的阳光之色	75	金色:炫目的财富之色	94

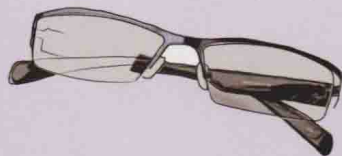


## PART 3 有效的穿搭技巧

内外衣搭配的和谐之道	98
长裙：梦幻女性之最爱	103
迷你裙：性感的代名词	106
花苞裙：夏季最美的绽放	110
波西米亚裙：浪漫情结	114
裙子和上衣的搭配方法	118
牛仔裤：洒脱不羁显个性	123
西裤：职场首选	127
打底裤：穿好有学问	131
裙裤情结	135
修身显瘦的铅笔裤	139
随意休闲的哈伦裤	143
充满异域风情的灯笼裤	146
情侣装	149
亲子装	156

## PART 4 画龙点睛看配饰

鞋：衣之侣，不离不弃	164
包：衣之伴，出行必备	169
帽子：四季之恋	175
丝巾：浪漫情怀总是诗	183
首饰搭配有乾坤	188
眼镜的佩戴技巧	193
服装领形莫忽视	199
发型，服装的重要配角	204





PART 1

画龙点睛的  
穿衣之道

# 怎样根据自身条件搭配服饰

脸型长的人不宜穿长形领、V形领和低领的衣服，也不宜佩戴下垂的长耳环，那样只会在视觉上使脸型显得更长。可以穿圆领或高领衣裳、马球衫以及帽衫，在视觉上会显得更协调一些；宽大的耳环也有在视觉上缩短脸型的效果。

脸型方的人不宜穿方领服装，也不适合戴宽大的耳环，那样只会使脸型看起来显得更宽。相反，V形领或者勺形领的衣服、耳坠及小耳环，能在视觉上使脸型看起来显窄显小。

脸型圆的人不宜穿圆领衣服，也不宜穿高领马球衫或者帽衫，更不适合戴又大又圆的耳环，这样容易使脸型看起来显得又圆又胖。而V形领或者翻领服装，以及耳坠、小耳环，能在视觉上使脸变小。

如果脖子比较粗，要避免穿关门领或者领口窄小的衣服，也不要使用又短又粗的项链或者围巾，这样容易



让别人的视线集中在脖子上。相反，选择宽窄合适的宽敞的开门式领形的衣服，或者佩戴长珠子项链，有助于引开视线对脖子的注意，更能扬长避短。

对于脖子短的人，要避免穿高领衣服，也不要佩戴紧紧箍住脖子的项链；敞领、翻领或者低领服装有助于在视觉上拉伸脖子的长度。

如果脖子比较长，那么可以选择高领服装，可以将围巾或者丝巾紧系在脖子上作为搭配，同时可以佩戴宽大的耳环，但要避免穿低领衣服，也不适合佩戴长串的珠子项链。

如果肩膀较窄，那么穿没有肩缝的毛衣或者大衣，以及穿又窄又深的V形领服装，只会使肩膀看起来显得更窄。相反，开长缝的或者方形领的衣服，或者泡泡袖服装，都有拉宽肩膀的作用，也适合穿有垫肩的衣服。

如果肩膀比较宽，要避免穿长缝的或者宽方领口的衣服，也不要穿泡泡袖衣服，衣服上的垫肩也不宜太大。无肩缝毛衣或者大衣，深V形领或者窄V形领，都有助于在视觉上缩小肩的宽度。

对于手臂比较粗的人，可以穿长袖或者中袖服装进行掩饰，不宜穿无袖或者短袖衣服，那样容易使手臂看起来显得更粗。



对于手臂比较短的人，衣袖的长度为手臂长度的 $\frac{3}{4}$ 为宜，但是袖口边不宜太宽。

如果手臂比较长，那么宽袖口的长袖服，或者短而宽的盒式袖的衣服都是不错的选择，但是不宜穿衣袖又瘦又长的服装，袖口边也不宜太短。

对小胸女性来说，除了不宜穿露乳沟的领口的衣服外，可以选择开细长缝领口的衣服，或者水平条纹的衣服。

大胸女性则可以选择敞领或低领衣服，避免穿高领衣服，胸围处有夸张的装饰或者褶皱装饰会使胸围显得更大，短夹克或者水平条纹图案的衣服也有突出胸部的作用，最好避免穿着。

腰长的女性不要系窄腰带，也不要穿腰部下垂的服装。腰带的颜色最好与下身服装的颜色相同，可以选择高腰或者腰围处有褶皱的罩衫，也可以穿有裙腰的裙子。

如果腰比较短，不要穿高腰服，也不要系宽腰带，最好穿看起来能使腰、臀具有下垂感的服装。如果需要系腰带，最好选择窄腰带，而且腰带的颜色与上衣同色。

对于臀围较宽的人，可以穿质料柔软合体、裁剪修身，能使人显得苗条的裤子或者裙子，裙子上有长排扣或者中央接缝，在视觉上对臀围具有收敛作用。但是，要避免穿大褶皱和碎褶的式样蓬松鼓胀的裙子，也不要穿袋状宽松的裤子。不管是裙子还是裤子，不要选择在臀围两侧有口袋的款式。

相反，臀围较窄的人则适合穿宽松袋状的裤子或者宽松有褶皱的裙子，如百褶裙、蓬蓬裙等，避免穿瘦长紧身的裙子或者裤子。

臀部大的人则不要穿长裤，也不要穿又紧又瘦的长衣，可以选择质料柔软合身的裙子和上衣。

总之，穿衣的基本原则就是根据自身体形、身高及其他特征，选择适合自己的衣服，起到扬长避短的作用。所以，对每个人来说，好衣服并非最昂贵的，也并非最时髦的，而是最适合自己的！