

穿出你的 品位与气质

现代女性衣装搭配的方法与技巧

朱博芳◎编著

CHUANCHU NIDE
PINWEI YU QIZHI

资深女性形象策划专家精心设计九大板块，
传授女性自我判断专属衣装风格与所需搭配元素，
打造现代魅力女性穿衣修炼术。



详细讲解现代女性穿衣搭配普及性的方法与技巧，
多角度探析女性魅力提升的基本内容，
简单好用的都在这里呈现。

人民日报出版社

穿出你的 品位与气质

现代女性衣装搭配的方法与技巧

朱博芳◎编著

常州大学图书馆
藏书章

CHUANCHU NIDE
PINWEI YU QIZHI

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的品位与气质：现代女性衣装搭配的方法与技巧 / 朱博芳
编著. — 北京：人民日报出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5115-5171-9

I. ①穿… II. ①朱… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS973

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第314185号

书 名：穿出你的品位与气质：现代女性衣装搭配的方法与技巧
作 者：朱博芳

出 版 人：董 伟

责任编辑：刘天一

封面设计：陈国风

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369844

网 址：www.peopledaily.press.com

经 销：新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：191千字

印 张：14.25

印 次：2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-5171-9

定 价：39.80元

追求美丽，是女人的天性，最直接的表现就是“爱穿”。“女人的衣橱里永远缺少一件衣服”，女性对此深表认同。对于女性来说，一身得体的漂亮的服饰不仅可以有效地遮掩身材上的缺陷，让平凡的女性变得光彩照人，充满自信，而且也在无声地展示着女性的品位、教养甚至经济地位。

但是，仅仅“爱穿”是不够的，真正要穿出风格，穿出品味，穿出美丽和优雅，必须懂得搭配的技巧。会搭配的人能把平凡普通的衣服穿出大牌的感觉，轻松穿出时尚与美丽，买衣服时也更加得心应手，把钱都花到值得的地方。而不懂搭配的人衣橱里装满名牌穿出来却土里土气，让人失望。特别是在特定的场合，比如面试、谈判、社交的时候，穿错衣服就等于已经输了。所以，要真正掌握穿衣的精髓，真正穿出美丽，引来赞赏与回头率，就需要好好地探求一下穿衣之道，多学习穿衣搭配的技巧，让自己越来越有气质，越来越有魅力。

然而，穿衣搭配是一门很大的学问，绝非三言两语就能说清道明的。相信大家都有体会，街头橱窗里绚丽多姿、让人眼花缭乱的衣物和配饰，如何正确搭配起来，完美地穿在自己身上，展示自己独特的气质，并不是一件容易的事。因为要衣着得体、漂亮，不仅与自己的身材、体型、



肤色、妆容密切相关，而且与时间、地点、场合联系紧密，同时还要兼顾自己的职业、身份、目的、要面对的对象等。不经过认真的学习和长期的锻炼还真不容易能成为一个搭配高手。

本书专门阐述了现代职业女性衣着搭配的一些基础性常识和关键点，针对及不同体型、不同肤色、不同妆容、不同身份、不同季节该如何搭配服装的方法和技巧作了深入的阐述。

俗话说，“三分相貌，七分打扮”，穿对了，搭配好了，每一个女人都是一道独特而美丽的风景。

第一章 穿搭讲规则，规范着装让自己更有气质

人们常说：“穿衣戴帽，各有所好”，想怎么穿就怎么穿。但在职场却不是这样，职场穿衣自有职场的规则，只有遵守这些规则，穿得规范严谨又端庄优雅，才能真正体现出职场女性的知性品位和优雅气质，更有利于自己的工作开展。

1. 穿衣并不是率性而为的事 002
2. 穿得整洁干净是最基本的素养 004
3. 穿着打扮要与自己的身份相协调 006
4. 重视服装的质量，质地优良的衣装更显气质 009
5. 远离穿搭误区，穿得“贵”不如穿得“对” 011
6. 学会整理和清洁，保持服装的最佳状态 014

第二章 在什么场合着什么装，穿错你就输了

在什么场合着什么装，可以说是一条穿衣金规。庄重的场合，就该穿庄重的衣服，休闲的场合，自当有休闲的样子。看似无关紧要，但若穿错，必会引起尴尬。

1. 遵守“TPO”原则，穿搭不出错 022
2. 正式场合，礼服不能乱穿 024
3. 公司派对时的穿着小心机 028
4. 玩点混搭，轻松搞定商务酒会 032
5. 最适合商务活动的正装搭配 034
6. 拜见长辈时还是正式一点好 037
7. 约会，不妨多点性感 039
8. 同学聚会，不输魅力 041
9. 休闲度假，要的就是舒适自在 043
10. 注意特殊场合的穿着禁忌 046

第三章 注意自己的职业和身份，展示独特魅力

职场不是秀场，而是战场，不论男性女性，每一个人都要使出全力拼命冲杀，才能争得一席之地。所以，职场穿衣不需要太多的性感和美丽，最需要的是专业和精干。着装时无论是简洁大方还是优雅得体，都要符合自己的身份和职业，在打造专业形象的同时，展示自己的独特魅力。



1. 办公室着装，远离过分时髦和性感	050
2. 白领女性的日常搭配	052
3. 公务人员，衣着不可随便	055
4. 教师的最保险搭配	057
5. 学生的清纯打扮	059

第四章 了解自己的体型，搭配得当展现完美身材

修饰身材，是服装最重要的功能之一。搭配得宜的服装能很好地掩盖体型缺陷，扬长避短，塑造优美身材。故而穿衣搭配时要关注自己的体型，选择最适宜自己的服装，精心搭配，从而展示完美的自己。

1. 别自卑，绝对完美的身材很少见	064
2. 体型不同搭配有异，了解自己的体型特点	066
3. “沙漏型”身材，经典匀称体型的任意搭配	071
4. “梨形”身材的搭配诀窍	072
5. “平板型”身材怎样穿出性感	074
6. 身材小巧要扬长避短	076
7. 谁说胖就只能穿大号运动装	080
8. V字领让你的脖子不再短	084
9. 精心搭配，让胸部更完美	086
10. 问题身材，巧妙穿搭	090



第五章 破解色彩谜语，找到最适合自己的“代言色”

每个人因为肤色、气质的不同，适合的颜色也各不相同。那么究竟什么颜色的服装最适合自己，穿上后能为自己增姿添彩、锦上添花呢？这就需要我们破解色彩谜语，选择色彩最适宜自己的服装，找到自己的“代言色”，使其与肤色气质相得益彰，更添神采。

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 探寻色彩的秘密 | 094 |
| 2. 找到最适合自己的“代言色” | 101 |
| 3. 不同的色彩展现不同的气质 | 106 |
| 4. 走进成熟，从灰色开始 | 109 |
| 5. 黑白配，永远的经典搭配 | 111 |
| 6. 裸色的诱惑和魅力 | 114 |
| 7. 单一的黑色也有霸气的时候 | 117 |
| 8. 豹纹，性感神秘的气息 | 119 |
| 9. 用好三色原则，搭好色彩，气质陡增 | 121 |

第六章 拥抱春夏秋冬，搭配四季的浪漫和缤纷

季节不同，穿着打扮不同。春夏秋冬，各有各的特色，我们的服装搭配也要应和四季的脚步，搭配出不同的风采，与季节共舞出绚丽与缤纷。

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 白色系随意配，演绎春天的清新可人 | 128 |
|---------------------|-----|



2. “森女系”的浪漫和随意是春天的开启方式	131
3. 柔媚飘逸的裙装，清凉度夏必备	133
4. 经典小黑裙，让不知如何穿搭的你简单大方	137
5. 与时尚潮流挂钩从秋天的灰色开始	139
6. 长靴和马甲，秋天不可错过的搭配	140
7. 喇叭袖上衣搭配烟管裤，把深秋的浪漫穿到骨子里	142
8. 温暖毛衣裙，演绎初冬的柔美	144
9. 高品质的大衣是过冬必备	145
10. 多彩羽绒服，美丽不“冻”人	149

第七章 搭配缤纷配饰，创造画龙点睛的奇迹

搭配要重视细节，而细节的关键就在于配饰。经典的配饰只需一点点，就可以让审美品位和整体造型瞬间提升，看似不经意的点点缀缀，却足以创造出画龙点睛的奇迹。所以追求完美的女性，不会忽视配饰的搭配。

1. 帽子优雅、贵气，可以搭配很多服装	151
2. 一条丝巾，令气质瞬间提升	157
3. 夸张的挂饰，让朴素的衣装灿然生色	160
4. 一枚胸针带来别样优雅	164
5. 包包的“百搭圣经”	165
6. 夏装搭配眼镜，更有味道	168
7. 内衣的搭配也不可忽视	171
8. 袜和鞋的风景，在于搭配	174
9. 美丽的耳饰可以掩饰脸型的不足	178



- 10. 更适合搭配手镯、手链和戒指的服装 180
- 11. 珠宝配饰，华贵的“乐章” 184

第八章 重视整体协调，让妆容和发型为衣饰添彩增色

完美的造型搭配并不单单只是服装搭配，从鞋袜、丝巾到珠宝手包，擅长穿搭配色的女性都懂得如何运用服饰小配件来为造型加分，但是，妆容也是整体形象协调的重要环节，妆容、配饰都能与服装完美搭配，整体的造型才会美感十足，协调和谐，带来美的享受。

- 1. 让发型与服装完美搭配 190
- 2. 妆容要与衣饰协调 193
- 3. 日常化妆基本步骤与技巧 196
- 4. 修饰脸型的化妆技巧 201
- 5. 化彩妆，别忘了要搭配服装的色系 204
- 6. 职业装搭配淡妆，无声的美丽 207
- 7. 浓艳的晚妆与华美的礼服才是绝配 209
- 8. 妆容与服装搭配的禁忌和误区 213

职场女性形象塑造与提升

第一章

穿搭讲规则，规范着装让自己更有气质



人们常说：“穿衣戴帽，各有所好”，想怎么穿就怎么穿。但在职场却不是这样，职场穿衣自有职场的规则，只有遵守这些规则，穿得规范严谨又端庄优雅，才能真正体现出职场女性的知性品位和优雅气质，更有利于自己的工作开展。





1. 穿衣并不是率性而为的事

职场穿衣，虽然不强求同一化，却不可率性而为，因为穿衣戴帽看起来是很私人、很个性的事情，实际上却对你的工作影响很大。穿着打扮太过率性随意，可能在不经意之间，客户都已经远离你了。

小丽对此感触尤深。那时她刚毕业一年，在一家设计公司做销售代表，一起进来的有几个实习生，小丽属于肯吃苦很上进的一个。无论是跑外勤、做方案，还是接待客户甚至跑腿打杂，小丽都努力认真地做，毫无怨言。领导很欣赏她的认真劲儿，经常表扬她，还特意把公司里合作很久的一个老客户交给小丽对接，等于给了小丽一个天大的好机会。小丽也很珍惜这个机会，去拜访客户前做了充分的准备，无论是材料还是说辞都自认为完美无缺。但是令小丽没想到的是，客户却并不认同她，反倒在领导面前告了她的状，要求更换对接的业务员。小丽很是难受，更多的是不解，就跑去问自己哪里做得不好。原因却让小丽哭笑不得。原来这位客户比较稳重，也喜欢办事踏实沉稳的人。小丽工作虽然做得不错，但那天的打扮却很随意



很休闲，不像一个资深的销售业务员，这位客户根本不放心由小丽来做对接。小丽没想到自己处处小心谨慎，最终却败在看似与工作完全不相干的穿着上。

难过之余，小丽终于明白了，一件职场上看似平常其实很重要的一件事：职场穿衣真不是一



件可以率性而为的事情，随随便便的穿着很有可能让你失掉很多机会，所以你的穿着一定要与职业相匹配！之后，小丽专门研究了职场穿衣打扮的一些规则，上班时间完全抛弃了牛仔裤、T恤衫及卡通图案等一切让自己显得幼稚、外行的穿着，而是选择庄重大方、更显稳重成熟的衣饰。特别是一些正式的场合，比如见客户、参加公司聚会、正规的会议等，更是特别注意穿着打扮是否与自己的职业和身份相适应，并且不再忘记给自己化一个淡妆。

可见，职场着装是相当严肃和重要的，容不得半点马虎，特别是在正式的场合。穿得不对，一定会影响到我们的形象。因为不管我们愿不愿意，大多数人第一次对一个人下定义时，都会通过对他的穿衣打扮和言行举止的印象来进行。这个人是精明干练还是拖沓平庸，是温和低调还是处事张扬，3秒钟就可以判定。所以，“你就是你穿的衣服”，你的一切，包括社会地位、收入状况、职业背景、知识修养、性格爱好甚至职业和能力，都会在你的穿着中无声地体现出来，并且决定着你在别人心目中的地位和受欢迎的程度。法国时装设计师香奈儿曾说：“当你穿得邋遢或是过于随便时，人们注意的就是你的衣服；当你穿着无懈可击时，人们注意的是你本人。”莎士比亚也说：“外表显示人的内涵。”女性尤其如此。所以职场女性一定要注意职场穿着的规则，遵守基本的着装原则，切不可随心所欲、率性而为。

一般来说，正式的职场着装，一定要以正装为主，也就是制服或深色的西装、套裙等，还要与自己的身份、地位、性别、年龄相契合，这样才能展现出职场女性应有的形象。那种花红柳绿、胡搭乱配、新潮时髦、装嫩卖萌、满身卡通图案甚至难分男女样式的随心所欲的着装，是需要摒弃的。职场女性要特别注意服装的款式、色彩和搭配，不能大红大绿，选取服装应当合乎身份，以庄重、朴素、大方为要。工作中所选择的服饰，



要符合常规的审美标准，保持服装的整齐干净。如果一个人的穿着与地位不相称，与环境不相配，与场合不相宜，形象就会大大受损，很可能会和小丽一样，失去一个大好的机会。

在职场，职位越高，穿着越显重要。如果你是一般职员，那么不要穿那些不适于工作的业余休闲服装。如果你为领导者、负责人，那么要穿质量过得去的衣服，让自己具有成功者的形象。女性对这一点尤其应当予以重视，切不可将新潮、浪漫甚至奇异的装束“引进”工作场合。

无论从事何种职业，位于何种职级，穿衣打扮符合职场身份，是对现代职业女性共同的要求。一定要有重视着装的意识，抛开那些所谓“穿衣戴帽，各有所好”的老套说辞，摒弃随心所欲、随随便便穿衣打扮的观念，做到规范穿着，树立良好的职场形象。



2. 穿得整洁干净是最基本的素养

穿衣打扮，从古至今，最讲究的不是质地如何优良，花色如何华美，款式如何新颖，而是是否干净整洁。无论在什么时候、什么场合、什么地方，这都是最基本的标准。即便是在物质匮乏、衣食不足，老百姓只要有口饱饭吃、有件衣服穿就满足的年代，不讲究山珍海味、锦绣华服，但干净整洁依然是最基本的礼貌和素养。一件衣服会穿很多年，“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”，爹穿了儿子再穿，大的穿完小的接着穿是常有的事。这样的条件下“整洁干净”原则却从来不曾少过。

衣服旧可以，补也没问题，即便补了又补，成了“百衲衣”，也一定



要洗得干干净净、补得周周正正了再穿出来。这样的衣服穿出来给人的印象依然会是清爽、朴素的，并不会因为衣服旧而失了气质。同样，即使一件上等华美的高级丝绸衣服，如果不洗不管，任其脏污不堪，皱皱巴巴地穿在身上，也不可能给人留下好的印象。以前农村有句老话叫“笑破不笑补，穿旧不算丑”，丑的是脏破污秽的衣服还穿在身上。所以以前真正讲究的人家，不管日子多穷，衣服有多旧，一定会精心地补缀完整、洗涤干净后才会穿上出门的。所以干净整洁，才是穿衣打扮基本的、首要的原则，也是一个人最基本的素养。这与贫富无关，与时代无关。

现如今，物质极大丰富，大多数人都生活无愁，衣食无忧。于是穿衣打扮也就多了很多讲究。但是不管有多少讲究，干净整洁永远是排在首位的。为什么现在很少有人提及这一条？是因为对于绝大多数人来说，这已经是最基本、最浅显的常识了，觉得根本没有必要专门来提了。

但是对于职场女性来说，这个原则一定不能忘记，要把这个原则融进自己的生活、工作里，使之成为自己自然而然的行为。时刻确保自己的衣装上没有任何污渍、掉色等问题，衣服穿在身上要贴身、整齐、平整、大方，无破坏整体美感的褶皱等。一个干干净净、清爽整洁的人，无论在什么地方、面对什么人，都会留下良好的印象，因为从他的仪容外表已经表明了对他人的尊重，对自己的认真，这样的人当然也更容易获得别人的信任和尊重，更容易取得成功。

3. 穿着打扮要与自己的身份相协调

无论你具体从事什么职业，持有什么样的生活态度，有什么特殊爱好，只要你期望做一个处处受欢迎而又得体的人，至少有一点是肯定的，就是你的着装要符合你的身份。有人把正装穿到迪厅和溜冰场上去，而有些人则在赴晚宴时也不肯脱下T恤衫和牛仔裤，这显然有些失“身份”了。职业女性要重视穿着与身份的协调性，这样更能体现品位和气质，对职业发展也会助力不小。

一般来讲，职业女性的着装以整洁美观、稳重大方、协调高雅为总的原则，还要考虑到服饰、色彩、样式与自身年龄、肤色、气质、发型、体态相协调，更重要的是要与自己的身份协调。当医生身穿白大褂时我们总会更信任他们，音乐家们按照我们心中的形象穿着时我们也会更喜欢他们的音乐，这是因为他们的服装向我们表明了他们的职业身份。

不同的职业对服装的要求不同，做教师的当然不能穿吊带装，而时尚杂志的编辑、记者也不要打扮得很古板，公务员、白领人员则不能太时尚和新潮，要庄重一些才好。不同的身份也有不同的着装风格和要求，不仅要符合职业特点，还要与自己的身份协调。比如一位企业总裁，与一位歌星的打扮肯定是不一样的。歌星可以时尚、新奇、妖艳甚至怪异，如果总裁也这样打扮，显然与他的身份不符，会给人怪异的感觉，只会让人在心中产生无尽的疑问：这样总裁到底是什么样的人？他这是要干什么？完全不可能产生信任感，更不可能让人放心把大宗的生意交给他了。但如果一位普通的员工却每天将自己打扮得像一位老总，也会让人觉得不伦不类。