

PLAN YOUR WARDROBE WITH CHATA ROMANO

服饰搭配圣经

Chata Romano 编著
上海远东出版社·香港万里机构

服饰搭配圣经

- 服装搭配得宜，能提升你的形象，令你信心大增，是自我完善的重要策略。
- 市场上瞬息万变的时尚信息互相冲突，本书令你识别优质时装之间的区别，分辨真正的潮流和短暂的时髦，了解在品质耐久的服装上如何“投资”。
- 本书提供翔实的资料，以400多张彩图及照片教你如何装扮自己，掌握服装的搭配艺术，让你能够充满自信，以最佳状态出现于各种场合。
- 作者独特的衣橱计划概念，有助你花费最少的金钱而得到最佳的效果。

作者简介

Chata Romano 著名的时装形象设计师，在时装、衣橱计划和职业服装方面，是一位备受欢迎的发言人和节目主持人。至今她已经为350多家公司



提供了服装标准，接待了5.5万多名代表参观她的工场。

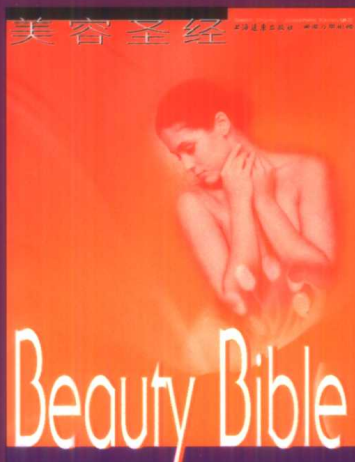
她独特的衣橱计划的概念得到认同，并于1992年获得由英国市场管理协会授予的杰出企业家奖。



名牌时装缝制秘诀

René Bergh编著

一步一图，解说清晰，即使你是门外汉，也可成为缝制时装的大师。一本缝纫工作者及爱好者必备的工具书。



美容圣经

Sarah Stacey · Josephine Fairley编著

内容涉及化妆、按摩、皮肤和头发的保养，以及如何消除紧张，适用于从繁忙到悠闲、低开支到豪华的各种生活方式。这部易懂的书将整个美容世界置于你的指尖之下，使你不必为一条只知道在某处见过的信息而在数不清的杂志中苦苦搜寻。

服饰搭配圣经





服饰搭配圣经

Chata Romano 编著

上海远东出版社 · 香港万里机构

Original Title: PLAN YOUR WARDROBE WITH CHATA ROMANO

Copyright in text © Chata Romano (Pty) Ltd 1998

Copyright in photographs © New Holland Publishers (UK) Ltd 1998, except the following: Revlon, Inc.: pp.4 (top right), 128, 129, 131; Stuttards: pp.55, 58, 59, 68, 74, 77, 81, 83, 89, 104; American Swiss: p.63

Copyright in illustrations © New Holland Publishers (UK) Ltd 1998, except the following: Revlon, Inc.: pp.132-145

Copyright in published edition © New Holland Publishers (UK) Ltd 1998

This Chinese edition is published in arrangement with New Holland Publisher (UK) Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

服饰搭配圣经／(英)罗马诺(Romano,C.)编著；包家仁译．—上海：上海远东出版社，2000.6

书名原文：Plan Your Wardrobe

ISBN 7-80661-010-3

I. 服... II. ①罗... ②包... III. ①服饰—基本知识
②美容—基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第25166号

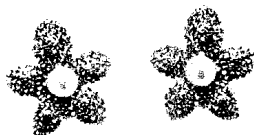
本书由香港万里机构出版有限公司授权上海远东出版社独家出版。
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

服饰搭配圣经

编	著／	Chata Romano
译	者／	包家仁
出	版／	上海远东出版社 (200233) 中国上海市冠生园路393号 香港万里机构
发	行／	新华书店 上海发行所 上海远东出版社
印	刷／	中华商务彩色印刷有限公司
版	次／	2000年9月第1版
印	次／	2000年9月第1次印刷
开	本／	787×1092 1/16
字	数／	100千字
印	张／	10

图字：09-2000-132号 ISBN 7-80661-010-3/TS·1 定价：58.00元



致 谢

感谢我的丈夫Avri。那一天，你卖掉了房子，开始了我们的业务。事情就是从这一天开始的。你不知道会有什么后果，但你对我有着绝对的信心。感谢你那不动摇的爱、你管理我们业务的非凡才能和如此出色的技巧。感谢你那永远照亮我生命的由衷的微笑。

感谢我所有的客户们寄来充满热情鼓励 and 良好祝愿的信。每一封信我都非常珍惜。

感谢我的最佳拍档Struik-Joy, Petal, Linda和Lois，你们和我们分享着共同的理念，感谢你们从不动摇的支持、友好的微笑和宝贵的专业知识。

感谢曾经与我紧密合作的人员：摄影师、发型师、化妆师。没有你们，我不可能成功。你们的工作是天才的工作，你们的才华是如此出众，你们的幽默是如此独特。感谢你们。

来这里做形象设计的女士们，在一天结束之时展现并感觉到了她们最美好的时刻，她们的生活因此而改变，看到这些是多么令人欣慰。感谢你们允许我舞动我的魔杖。

感谢Essentials, Rooi Rose, Saric及 Longevity杂志给予我不断的支持。

特别的谢意献给我们的赞助人Revlon, Stuttafords, American Swiss和Clairol。

最后，也是最衷心地感谢Philip Smith，你从一开始就相信我们能成功。



目 录

作者的话 — 8

前言 — 9

色彩 — 11

风格 — 23

服装配饰 — 61

对还是错? — 85

生活方式 — 91

衣橱计划 — 95

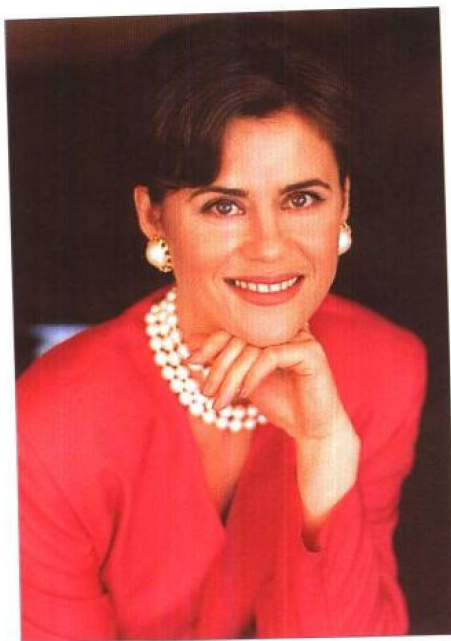
早/晚着装 — 117

整理行装 — 121

美容与护肤 — 129

头发 — 147

索引 — 160



作者的话

感谢我所有的客户。在过去几年里，你们来找我，力图在令人眼花缭乱的时尚世界里找出方向，并作出最佳表现。由于有了你们持续不断的支持，我才得以始终振作向前，并且把我乐意做的事——帮助他人——做到最好。我获得的满足和感激之情一直是推动我向前的动力，也是我写这本书的动力。

这些年来我收到了那么多的信件，为此，我感谢你们。这些来信，尤其是来自那些起初心灰意冷、看不到希望的人的来信，深深打动了我。

我的一位客户开始时不敢来找我，但是在朋友的极力怂恿下，她还是来了。会面结束时，她转过身来，说：

“Chata，在约见你时，我很紧张。我从许多朋友那里听说过你，读过你所有的文章，看见过你

的形象设计样板。虽然你一直在用普通人而不是用模特儿，但是她们看上去都是那么苗条、漂亮。而我，总觉得自己太胖，一筹莫展。我觉得自己一点希望都没有。

“自从和你会面以后，我觉得自己像换了一个人。我现在的样子既高雅又入时，你给了我一个完全适合我个人的外貌。照着镜子，看到自己苗条多了，心里很高兴。我觉得自己是那么漂亮！”

我期待着与你分享这样的新开端：你懂得了如何装扮去体现你的个性，盼望你从中获得的快乐与日俱增。

看到那些对你来说很重要的人眼里闪烁出特别赞赏的目光——但更重要的是，从你自己的眼里闪烁出这样的目光，这就是我们的目标。

Chata

前言

收集一批好的服装是对自尊的投资，是自我完善策略的重要部分。

我愿意透露一些有关我自己的数字，因为，与所有的猜测相反，我不是一个身材特别高挑苗条的时装模特儿。我33岁，身高1.52米，体重50千克。

我大部分工作是以膝盖为基础的。我用了一辈子时间去试图掩饰我那双很糟糕的膝盖。在工作室里，我勇敢地把长及膝盖的裙边提起3厘米（还不一定有那么多），请观众评议。通常她们尴尬地沉默不语。“来！”我鼓励她们，“随便看，说实话。我看起来怎样？我什么样的话都听过了，不会生气的。”

“肥”、“老土”、“没有线条”，自告奋勇者既坦率又无情。我很满意。然后我让她们看我怎样“修理”这一形象。我把裙边放下3厘米到膝盖中间。“现在怎么样？”我问她们。“太神奇了！你显得那么高，那么苗条！”不用说，这时我更高兴了。几秒钟之间，我的观众就完全改变了对我的看法。我的身体没有改变，我的体重既没有增加也没有减少。仅仅是改变了裙子的长度，就产生了如此不同的反响。

请面对现实——谁都不可能十全十美的体形。问题

是：“我们该做什么？”与其聚焦在缺点上，还不如全力突出我们的优点。

认识你外貌的潜质，拥有一份全新的自信心。欠妥当的外观并非总是由你身材的缺点造成的，而往往是因为你穿的衣服不合适。

当你清早醒来时，第一个念头是什么？是不是“今天我穿什么”或者“我没有衣服可穿”？

因为，虽然你有装满三个衣橱的衣服，这并不意味着你就有可穿的东西，相反，你可能更为困惑了。别沮丧，面对这种困境的不只你一个，大多数人都有过同样的经历。让我们永远消除这种难堪。

本书以尽可能实用的方式编写。我相信它会从可视和实用的角度，向你演示如何让你的衣橱为你服务。“衣橱计划”是引人入胜也是事关成败的关键。它关系到自我认识和可望实现的抱负，亦关系到投资和回报、感知和均衡、有创意的表达和技巧。

我们的课程正是发掘使你呈现最佳状态的要素。服装作为投资手段，从未像今天那么重要。要在竞争中成功，没有比让人注意并记住你的衣着更好的办法了。在购物的时候，由于你的心态良好，抑制了购物的冲动，避免买下最终证明是废品的东西。

有研究认为，与一个人初次会面，在45秒钟之内就能产生印象。我认为，在第一秒钟印象就产生了。

不管代表了怎样的消费能力，每一个衣橱都会装有不合身的衣服，它们是失望，也是十足的灾难。随着预算收缩，市场上瞬息万变的时尚信息互相冲突，想要知道买什么、花多少钱、怎样识别优质时装之间的区别、怎样识别真正的潮流和短暂的时髦、在品质耐久的服装上投资多少、为了好玩该买什么等等，已经变得越来越困难。更重要的是，穿什么和怎样穿也变得更困难了。

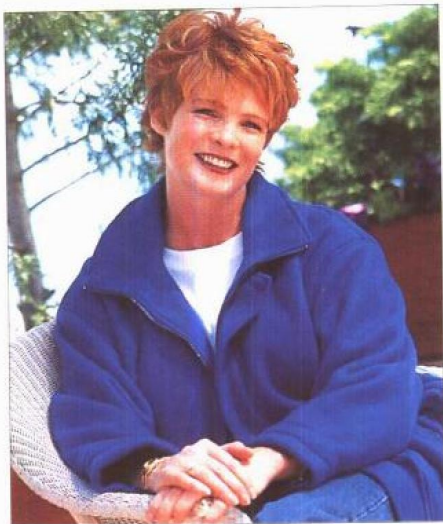
在家庭和工作中做计划是很自然的事。但谈到衣橱计划，我们便一片茫然。对于如何解释和理解时尚，似乎除了读时装杂志以外，我们别无他途。这就是我们购买时装的方法不对头，造成捉襟见肘的原因。

通过学习有关款式的策略，我们能消除着装的疑云。

有两件事能够改变你，那就是，你怎样看世界和世界怎样看你。

只有明确了你处在哪条路上，你才能整装待发。只要跟随本书的引导，你就再也不必问那个令人沮丧的问题：“我今天穿什么？”





色 彩

“简约就是美”

ISSEY MIYAKE

清晨，你梳洗打扮，看着镜子里的你，十分满意。这一天你听到的评论是：“你真漂亮！”“那颜色在你身上多好看！”再就是，你最喜欢听到的：“你减磅了？”一天下来，你感觉精神振奋，充满信心。

那天夜里，你早早上床，睡得像个婴儿。第二天一早，你醒来，活力充沛，心情愉快。你梳洗打扮，看着镜子，对你穿的那身衣服不是很满意。但你耸耸肩，不在乎，因为你心情很好。八点钟第一个见到你的人说，“你昨晚熬夜了？”“你不舒服吗？”再也不是前一天你听到的赞扬。一天结束，你

觉得心情压抑，萎靡不振。

无论你是巧用心思、穿戴整齐去出席一个特别的场合，还是随意穿着牛仔裤和衬衣，你都应该听取正面的评论。或许这是不公平的，但是大多数人判断你不是看你心里感觉如何，而是你的外表如何。他们最先注意到的（在一段距离外）是你穿的衣服的色彩。色彩对你的自我表现方式以及别人对你的反应会出现极大的差异。

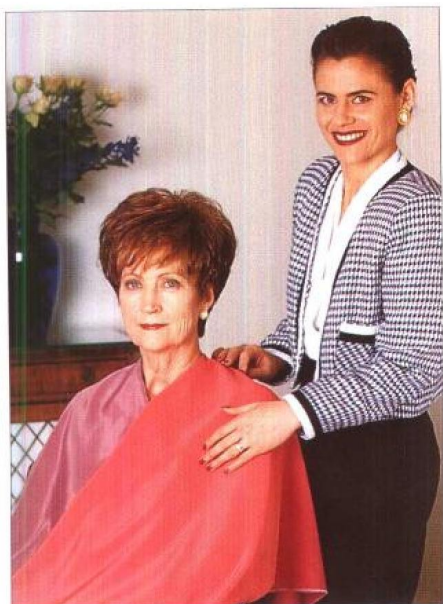
保持你的外观和内在的良好状态固然很重要，但色彩只是拼图板上其中的一块，除此以外，与之同样重要的是风格、面料和比例。

很少人能在靠近脸部的位置

采用暗淡的或不鲜艳的颜色。你可能拥有健康漂亮的皮肤，但暗淡的颜色会使你显得疲劳。在明亮的日光下站在镜子前面，拿一种暗淡的颜色靠近你的脸，看着你的眼睛和皮肤的色调，看上去难道不是一副无精打采的样子吗？想不想添一点胭脂和口红？

中度色调、洁净明亮的色彩会给你的脸带来生气和活力。在没有化妆和服装饰物的情况下，你所穿的衣服的颜色应该恰当地与你的脸部形成对比。正确的色彩会使已经不错的外表锦上添花。

关于色彩，要牢记的最重要的一点是你不能老是穿你喜欢的颜



Chata 为大家展示，对这种肤色来说正确的和不正确的色彩。正确的是右边那种。



左肩上的蓝色对这种肤色来说太暗淡，而右肩上的蓝色却清澈干净。

色。你必须只穿对你最合适的那些颜色，或从它们当中找出你喜欢的几种。忘掉你不喜欢的或穿上以后觉得不舒服的那些颜色。可能有一些颜色是你喜爱的，但没有在你的个人色彩表上列出来，那是因为它们不喜欢你！

在时装界，设计师们为春、夏、秋、冬各季节挑选了特定的色彩系列。制衣商们则制造出商品，把它们送到商店。可能有些色彩适合你，有些不适合你，但是，在一个季节里，总会有适合你的色彩。有趣的是，大多数颜色对大部分人是适用的，但是，色彩的强度和浓淡的程度决定了你用得对还是不对。拿红色为例。你穿深艳的红色可能很漂亮，但橙红色就不行。它们都是红色，但是强度和色调不一样。

你的衣橱应该由大约60%的彩色和40%的基本色组成。你不能漏

掉基本色(海军蓝、黑色、白色、青灰色、褐色、灰色)，因为没有它们，彩色(蓝色、绿色、粉红色，等等)就没有了配搭。然而，如果只有基本色，你就会一年到头都是一个样，自觉寒酸乏味。

如果穿鲜绿的衣服，比如翡翠绿，你觉得不舒服，那就不要买与翡翠绿配套的外套和裙子。你不妨穿一件绿外套和一条海军蓝的西装裙，从而把色彩降低到30%。或者，试穿一套海军蓝套装，上衣是一件翡翠绿的丝衬衫或紧身短袖衬衫。这样，你进一步把色彩再降低到了10%。

在国外有很多色彩顾问，他们会用各自的体系为你分析你的色彩。有的会建议你用从最浅到最深的颜色，有的会根据季节提供意见，还有一些会持一种理论，即你的眼睛的颜色决定了你衣服的颜色。甚至有人会说：“你的皮肤色

调很黄，你必须穿黄色基调的颜色。”假如你采纳了他们的建议，那你的皮肤就会显得更黄了。

我已经总结出一套新的、易于实行的系统，它能帮你判定应该穿什么颜色。

如果你的衣橱里有浅色、深色、中度色、暗淡色和明亮色的混合体，那它们当中几乎没有什么是可以相互协调的。我的系统帮助你把强度相同的颜色搭配起来，保证了颜色的一致性，并帮助你轻易地把不同的衣服混合搭配起来穿。从现在起，你买的每一件东西都要跟你衣橱里现有的两三件，甚至四件东西搭配，这并不需要费什么功夫。

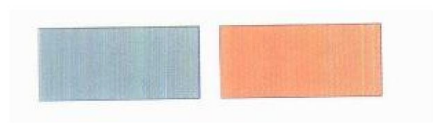
在后面的几页里，你会找到最适宜你肤色的不同颜色。

请注意，你不能根据手的颜色来判断什么颜色对你最适合。因为衣服不是穿在手上的。要把它与脸部作对比。手的肤色和脸的肤色是完全不同的。

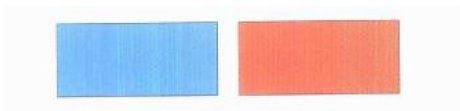
头发的颜色也是考虑的重要因素。假如你所选择的头发的颜色与你的肤色相称，那么当你把头发改变成这种颜色时，你个人的色彩并不会改变。

在继续讨论之前，你首先要理解我的色彩分析技巧。在后面几页里，我列举了三种不同的色度。请细读这几页，以及有关每组的“色彩个性”的内容。

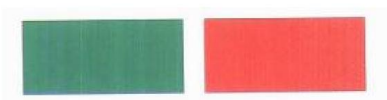
1. 暗淡色：无生气，泥泞状，阴深，沉闷。



2. 中度色：浓艳，深，光亮。



3. 清晰色：浅，明净，新鲜，清脆。



让我们从谁也不会穿的暗淡色开始谈起。对暗淡色的描述是无生气、泥泞状、阴深、沉闷。为什么要把它穿在身上去衬托最重要的部位——脸呢？

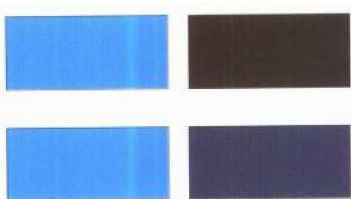
以下是一个测验，看你是否十分清楚明净色和暗淡色的区别。下表哪些是明净色？

	a	b
1		
2		
3		
4		

答案：1b，2a，3a，4b

黑色

◆ 黑色最适宜跟暖色搭配，与某些冷色(参见96页的色彩定义)配合也不错。黑色不宜和蓝绿色搭配，因为两者均不含有暖色，没有连接。然而，把蓝绿色和海军蓝放在一起，它们显得浓艳柔和得多。海军蓝几乎可以跟所有的暖色和冷色配合。法国海军蓝色调很深，几乎就是黑色，它跟所有的色度都可以很好地搭配起来。



◆ 上半身穿黑色并不适用于每个人。但几乎每个人都可以在下半身穿黑色。在靠近脸部穿黑

色显得太硬，尤其是如果你有白皙的皮肤，黑色令你显得疲惫无神、不可接近，更有甚者，令你显老。不要让黑色靠近脸部，不妨穿在下半身，或作为外套，但用一种浅色(或明亮色)衬底。

◆ 可以穿黑色套头上衫的只有那些带有对比色的人，例如黑头发、白皮肤。

◆ 全身上下都可以穿黑色。白天，一条简单的黑色连衣裙可以和凉鞋搭配着穿，晚上则可和一双引人注目的鞋搭配着穿。

◆ 黑色使人显得苗条，可以产生许多不同的形象——高雅的、冷艳的、别致的、性感的，甚至是悲哀的。它是永远不会过时的颜色，年复一年，春夏秋冬都可以穿。

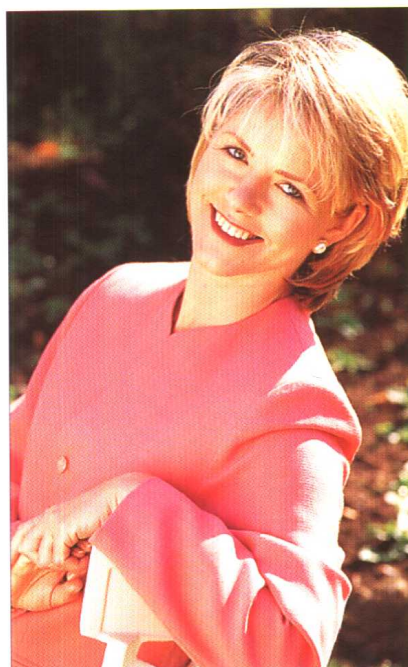


断定你的色彩

有三组色度，但可能你只适合于其中一组。你可能适合柔和色、中度色或深色。对照每组“之前”和“之后”的照片来看，你可以看到穿着恰当的色彩是多么的重要。



之前：如果你有白皙的肤色，不要穿深色的色彩。



之后：明净、清晰的色彩会令你的皮肤光亮。



之前：不要穿灰色上衣，因为它会使你显得老气。



之后：浓艳的色彩能呈现充沛的活力。

对比：(之前) 暗淡色彩令你萎靡不振，而浓艳的色彩(之后)增添了光亮。