

# 漂亮是穿出来的

出来的

## 三分长相，七分打扮！

石晓娜◎编著

根据自己的个性风格选择服装

根据自己的身材选择服装

根据自己的脸型、肤色选择服装

根据不同的季节选择服装

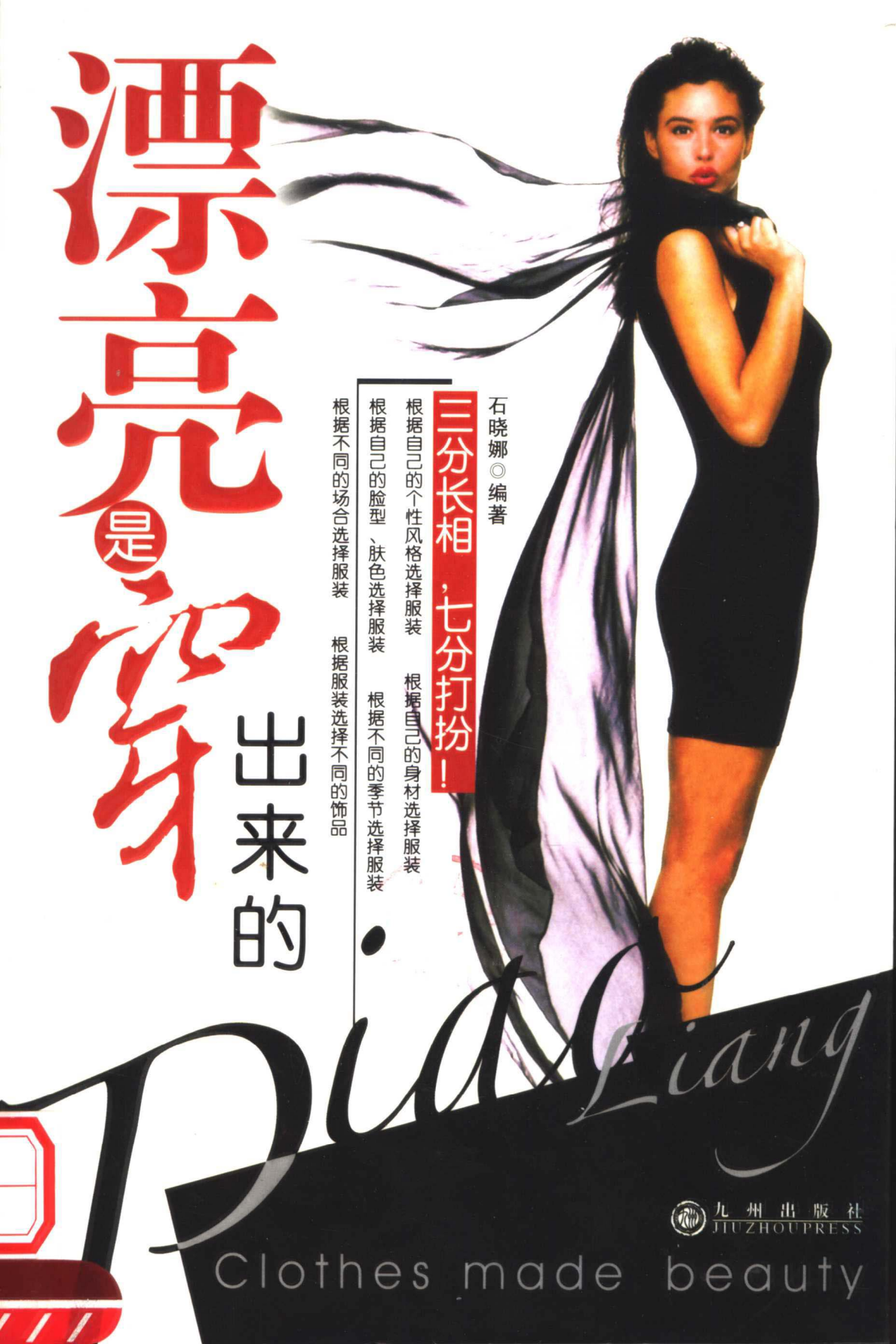
根据不同的场合选择服装

根据服装选择不同的饰品



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

Clothes made beauty



# 漂亮是穿出来的

出来的

## 三分长相，七分打扮！

石晓娜◎编著

根据自己的个性风格选择服装

根据自己的身材选择服装

根据自己的脸型、肤色选择服装

根据不同的季节选择服装

根据不同的场合选择服装

根据服装选择不同的饰品



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

Clothes made beauty

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

漂亮是穿出来的 / 石晓娜编著 - 北京: 九州出版社, 2006. 4  
ISBN7-80195-449-1

I. 漂... II. 石... III. 服饰美学 IV. TS976. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030151 号

### 漂亮是穿出来的

---

|      |                            |      |    |
|------|----------------------------|------|----|
| 作 者  | 石晓娜 编著                     | 责任校对 | 祝松 |
| 责任编辑 | 沈东云                        |      |    |
| 出版发行 | 九州出版社                      |      |    |
| 地 址  | 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  |      |    |
| 发行电话 | (010) 68992190/2/3/5/6     |      |    |
| 网 址  | www.jiuzhoupress.com       |      |    |
| 电子邮箱 | jiuzhou@jiuzhoupress.com   |      |    |
| 印 刷  | 北京秋豪印刷有限责任公司               |      |    |
| 开 本  | 960 × 640 毫米               | 16 开 |    |
| 印 张  | 13.25                      |      |    |
| 字 数  | 166 千字                     |      |    |
| 版 次  | 2006 年 5 月第 1 版            |      |    |
| 印 次  | 2006 年 5 月第 1 次印刷          |      |    |
| 书 号  | ISBN 7-80195-449-1/G · 358 |      |    |
| 定 价  | 24.80 元                    |      |    |

---

## 前 言

穿衣戴帽，各有所好，这是人们日常生活中很平常的事，也是所有人都会做的事，似乎没有什么可说的。但是我们知道，同样是穿衣，穿出的效果对于不同的人来说确实是大不相同的。一样的衣服，穿在丽丽身上大家会觉得潇洒，有气质；而穿在娟娟身上，人们会感到特别别扭，以至于认为糟蹋了衣料。为什么会有这样的感觉呢，关键在于人们对自己的肤色、长相与衣服颜色等协调的搭配。

在日常生活中，你是不是觉得自己衣橱里衣服很多，但却找不出合适穿的。看见衣服穿在别人身上非常好看，或挂在商店橱窗里非常引人注目，然而当你买回家穿在自己身上时却不是那么一回事。为此，你感到很困惑：我为什么会着装失败呢？事实上，本书的写作目的就是为了解答这个问题，其实，穿衣打扮并没有什么硬性规定，现在让我们来看看，成功服饰搭配的几个观念：

1. 整体观念。穿衣打扮时一定不要把上下装分开来看，而要从整体上看整个造型装扮。

2. 风格观念。如果你在着装方面感到烦恼，你一定对自己还不够了解。所以要想搭配出好的穿衣效果，你一定要了解自己的个性风格。

3. 体形观念。在现实生活中，大部分人的体形都是不完美的，所以成功的服饰搭配绝对是扬长避短的。这就是说，在穿衣打扮时我们要注意利用服饰发挥出自己体形的美丽与长处。比如说臀部较大穿衣就让人苦恼，但你要是穿上皱褶的长裙，就可以让人感觉出潇洒的田园风格。

4.脸形观念。在现实生活中，人的脸形也是大多数不完美的。跟体形观念一样，对于脸形而言，服饰的搭配也要做到扬长避短。掩饰脸形不足之处的关键在于脸形与领口的搭配。

5.肤色观念。这主要是在服饰颜色的选择上，一定要选择适合自己肤色的服饰。也就是说你喜欢的颜色不一定就适合你穿在身上，所以服装颜色的选择你不能随心所欲。

6.配饰观念。服装配饰的搭配是整个穿衣打扮的一个重要部分，也是体现你着装品味的关键之处。

7.发型观念。发型与服饰搭配的重要性是不言而喻的，有时一件服装的美就需要通过特定的发型才能展示出来。

8.妆型观念。不同的服装要搭配不同风格的妆型，也就是说一个人的妆形也会影响服装的表现力。

9.场合观念。在什么场合穿什么衣服，这也是我们必须要注意的，比如在比较庄重的场合我们就不能穿得太休闲，否则在别人看来我们很“掉价”。

10.年龄观念。不要认为穿衣打扮只是年轻人的事，上了年纪的女性就可以随便穿衣服了。这种想法是非常错误的，不管你的年纪多大，爱美的你也能穿出自己的个性风采来。

11.流行观念。在搭配服装时我们也要注意流行与时尚，最成功的服装搭配是使自己的着装永远时髦而又别具一格。

12.经济观念。当然，在选择服装时我们也要注意自己的经济能力。其实，服装不是越品牌就越好，最简单的方法就是一定要适合自己。

13.保养观念。这主要是服装的洗涤、熨烫、收藏和保养。

围绕这13个基本原则，本书一共分为八章，从一个人的个性风格、体形、脸形、肤色及着装场合、服装配饰、发型与化妆技巧等方面阐述了各种服装的搭配技巧。本书内容丰富，可读性强，具有现实操作性，是每一位爱美女性的生活伴侣。

编者

2006.4



# 目 录

## Contents



### 第一章 根据自己的个性选择服装

- 风格让你穿出美丽 / 2
- 选对衣服穿出个性品味 / 3
- 提高自己的衣饰修养 / 5
- 跟时尚学穿衣 / 6
- 整理一下你的衣橱 / 7
- 女性穿衣技巧温馨提示 / 10
- 测试自己的穿衣风格 / 12
- 青春自然型的人如何装扮 / 14
- 高尚典雅型的人如何装扮 / 15
- 温婉浪漫型的人如何装扮 / 15
- 戏剧贵妇型的人如何装扮 / 15
- 个性前卫型的人如何装扮 / 16
- 娇媚成熟型的人如何装扮 / 16
- 活泼可爱型的人如何装扮 / 16
- 潇洒干练型的人如何装扮 / 16
- 性感魅惑的人如何装扮 / 17
- 有女人味的人如何装扮 / 19
- 让“下半身”时尚起来 / 20

### 第二章 根据自己的身材选择服装

- 分析一下你的体形 / 24
- 测测你的体形 / 26
- 按规格买最适合的衣服 / 27
- 学会鉴别服装的用料 / 29
- 身材高大的人怎样选择服装 / 31
- 身材矮小的人怎样选择服装 / 31
- 身材肥胖的人怎样选择服装 / 32
- 身材瘦小的人怎样选择服装 / 34
- 脖子长的人怎样选择服装 / 35
- 脖子短的人怎样选择服装 / 35
- 肩部宽的人怎样选择服装 / 35
- 肩部窄的人怎样选择服装 / 36
- 胸部大的人怎样选择服装 / 37
- 胸部小的人怎样选择服装 / 37
- 臀部宽的人怎样选择服装 / 37
- 臀部下垂的人怎样选择服装 / 38
- 臀部肥大的人怎样选择裤装 / 38
- 臀部瘦小的人怎样选择裤装 / 39
- 根据腰围选择服装 / 39
- 腹部突出的人怎样选择服装 / 40
- 手臂较粗的人怎样选择服装 / 41
- 手臂较细的人怎样选择服装 / 42



- 腿部较粗的人怎样选择服装 / 42
- 腿不直的人怎样选择服装 / 43
- 身材瘦削的人怎样选择服装 / 44
- 矩形身材怎样选择服装 / 45
- 苹果形身材怎样选择服装 / 45
- 沙漏形身材怎样选择服装 / 45
- 梨形身材怎样选择服装 / 46
- 菱形身材怎样选择服装 / 46

### 第三章 根据脸型、肤色选择服装

- 圆脸的人怎样选择服装 / 48
- 长脸的人怎样选择服装 / 49
- 方脸的人怎样选择服装 / 49
- 尖脸的人怎样选择服装 / 50
- 高颧骨的人怎样装扮 / 50
- 你了解自己的皮肤颜色吗 / 51
- 服装色彩和款式的选择 / 52
- 把握自己的色彩“季型” / 54
- 服装色彩与肤色的搭配 / 56
- 肤色白皙的人怎样选择服装 / 57
- 肤色偏黄的人怎样选择服装 / 57
- 肤色偏暗的人怎样选择服装 / 57
- 肤色红润的人怎样选择服装 / 58
- 服装色彩搭配的其他问题 / 59

### 第四章 根据不同场合选择服装

- 选择合适着装应注意的原则 / 62
- 怎样选择居家服装 / 63
- 怎样选择上班服装 / 64
- 塑造办公室里的靓丽形象 / 65

- 白领女人如何穿出修养品位 / 67
- 怎样选择面试服装 / 68
- 怎样选择正装 / 70
- 怎样选择便装 / 72
- 怎样选择套装 / 73
- 约会时这样穿 / 75
- 遇到宴会应如何装扮 / 76
- 怎样选择泳装 / 78
- 怎样选择旅游服装 / 79
- 怎样选择衬衣 / 80
- 怎样选择牛仔装 / 81
- 成熟女人的牛仔裤战略 / 82
- 怎样选择裙子 / 83
- 怎样选择婚纱 / 85
- 怎样搭配毛衣 / 86
- 怎样选择旗袍 / 87
- 怎样选择风衣 / 88
- 怎样选择睡衣 / 89
- 吊带装的典型穿法 / 90
- 孕妇也应穿出自己的风采 / 91
- 中老年人的着装要领 / 92
- 各种场合下的着装 / 94
- 穿衣打扮的禁忌 / 95

### 第五章 怎样利用内衣塑造美

- 怎样选择内衣的尺寸 / 98
- 怎样选择内衣的颜色 / 98
- 怎样选择内衣的款式 / 99
- 怎样选择内衣的肩带 / 101
- 如何正确选择胸罩 / 104

如何正确认识你的乳房 / 105

佩戴适合你的乳罩 / 105

怎样选择内裤 / 106

内衣的洗涤与保存 / 109

怎样选择保暖内衣 / 109

外衣与内衣的搭配 / 110

外衣与内衣搭配法则 / 112

内衣怎样搭配晚礼服 / 112

穿内衣的禁忌 / 113

## 第六章 根据服装选择饰品

用配饰注解个性 / 116

首饰的使用规则 / 117

常见几种首饰的佩戴 / 118

身材与首饰搭配技巧 / 121

脸型与首饰搭配技巧 / 122

性格与首饰搭配技巧 / 123

怎样佩戴手表 / 123

怎样选择眼镜 / 125

皮包与服饰的搭配 / 127

怎样选择披肩 / 129

怎样选择围巾 / 131

丝巾 / 133

腰带的种类 / 134

腰带与服饰的搭配 / 135

腰带搭配的注意事项 / 136

身材和脸型与帽子的搭配 / 137

帽子与服装的搭配技巧 / 138

介绍几种时尚帽子 / 139

怎样选择手套 / 140

怎样选择鞋子 / 141

女人爱穿高跟鞋的理由 / 143

怎样选择袜子 / 144

美丽从巧妙搭配黑色开始 / 147

## 第七章 妆容、香水与服饰的搭配

如何保养肌肤 / 150

洗脸时应注意什么 / 151

打造好气色 / 152

如何化职业妆 / 155

如何化生活妆 / 156

如何化晚妆 / 156

不同的年龄怎样化妆 / 157

怎样借口红增添“神韵” / 161

妆容与衣饰色彩搭配 / 162

香水的品种和香型分类 / 166

香水让女人更有味道 / 167

正确使用香水 / 169

香水怎样搭配服装 / 171

香水的禁忌和保存 / 172

如何选购香水 / 173

## 第八章 根据不同的季节选择服装

春季穿着需注意天气变化 / 176

穿上迷人的风衣 / 177

初春让自己美得离谱 / 178

合身的小衬衫魅力无限 / 179

穿出白色长裤效果来 / 180

燃烧的夏天让女性活力四射 / 180

穿出凉快和健康 / 181



- 夏日女装迷你的时尚元素 / 182
- 让自己成为时尚亮点 / 183
- 穿超短热裤，秀修长美腿 / 184
- 夏季的“百搭”衣——T恤 / 186
- 选一条适合自己的裙子 / 187
- 小背心为炎热的夏季送清爽 / 188
- 裸露自己，兼顾美丽与清凉 / 189
- 穿衣搭配应力求扬长避短 / 189
- 绝妙混搭让漂亮“高开低走” / 191
- 繁琐腰带演绎的暧昧与缠绵 / 192
- 轻松拥有清透妆容 / 192
- 女性夏季穿衣的禁忌 / 194
- 秋季不妨乱穿衣 / 195
- 秋季流行女装大看点 / 195
- 把吊带装进行到底 / 197
- 秋天穿上永不褪色的白衬衫 / 198
- 白衬衫表情派对 / 199
- 秋天来了，围巾不可少 / 199
- 秋季时装巧搭配 / 201
- 用厚重的首饰为秋天增色 / 202
- 冬季不宜“全副武装” / 202
- 兼顾“保暖”与“窈窕” / 203



## 第一章

# 根据自己的个性选择服装



### 风格让你穿出美丽

现代社会的丰富多彩使人们越来越注重自己的穿衣品位，尤其是女性。事实上也是如此，一身大方得体的着装打扮，会在很大程度上提升你的整体魅力形象，给人留下很好的印象。那么，怎样才能通过穿着打扮使你显得更美丽呢？很多人认为主要在于服装的面料款式和品质，而很少人会将自身的风格和特点与自己的穿衣打扮挂钩。其实不然，外在的东西虽然重要，但是内在的东西却是起决定作用的。人的体貌特征是集人的灵肉于一体的外在表现形式，人的个性风格必然要通过人的表情、行为、动作反映出来，这也包括一个人穿着打扮的风格。俄罗斯大文豪果戈理说：“魅力等于内在气质和外在美的总和。”这就是说女性的魅力更蕴涵在其个性和风格中。所以，我们应该按照自己的个性风格来穿衣服，以使自己更加靓丽。

风格，或许你在怀疑自己是否有风格。其实风格是人人都有的，绝不是只有漂亮的人有钱的人才能谈

风格。所谓风格就是指每个人自身散发出来的一种与生俱来的内在气质和因此给人的感觉，是你的特点，是你与众不同的个性标志。无论你是怎样的外表和身材，地位如何，你都会有你确定性的风格和气质。风格不是“你想怎样”、“你要怎样”，而是“你是怎样的”、“你就是这个样的”。所以，你不要因为别人的身高和美腿而使自己黯然神伤，也不要刻意地去模仿谁，更不要盲目地跟随流行。你就是你，独一无二的你，你有属于自己的美，有自己的个性魅力，穿在别人身上显得很美很得体的服饰你穿上就不一定很好看。这就是说，如果没搞清楚自己是谁就随便穿衣服，结果有可能只是东施效颦而已，又怎能称得上是美丽。

穿着打扮的自我风格是一个人内在素质和修养的表现，这比时髦的外表包装更加有分量，甚至比漂亮的容颜更加具有魅力和内涵，是一种最本质的美丽。同时，风格也是一种最具说服力的自我表现方法。风格的形成越早越好，因为有了穿着打扮的自我风格，你的体貌个性特征才能与服饰更有规律性的结合，使你的形象给人一种无与伦比的贴切感，这就是你最美丽的表现。

服饰的美与不美，关键在于和谐，最主要的就是表现在与人个性气质的有机结合上。服饰本身的美是相对的，不同时期、不同环境、不同气质的人穿相同的服饰所表现出来的美并不一样。只要不破坏人与服饰的和谐美，朴素淡雅是美，雍容华贵是美，特立独行也是美。晚礼服的端庄典雅、婚礼服的高雅华贵、休闲服的清新舒适、职业装的和谐简洁等，都是在与人的结合中显现出来的。一个注意自己着装风格的人能不断赋予服装色彩、线条、款式、配饰以内在生命，使服装更具生命活力。

其实，穿出自己的个性风格也不是什么很难的事，只要你平时多注意留心，都能掌握最基本的要领。首先你要懂得用能表现自己个性气质的服饰来打扮自己，使着装风格与自己的内在气质相符，做到表里如一。例如，你若性格文静就应该着装简洁；若是活泼外向着装就应该鲜明一点。在实际生活中，你一定也有过这样类似的经历，某一天你要是感觉自己的穿着得体大方，你的心情就会立刻变得舒畅，人也特别自信，走在大街上，或到商场里，抑或是在办公室里，你都会觉得你是别人的焦点，说话也有底气，好像这世上没有什么办不成的事。在这种情况下你在别人眼里也

是非常有魅力的。为了做到这一点，你就要善于分析服装的款式、面料、颜色、图案、配饰、鞋包等等是否吻合你的个性风格。

## 选对衣服穿出个性品味

选衣服绝对是一门学问。虽然我们不是服装造型师那么的专业，但是用心琢磨这门学问还真可以让你受益匪浅呢。

### 1. 自己喜欢的，并不是最好的

作为平常人来说，大多没有经受过专业的有关时尚方面的训练，所以大多数自己喜欢的穿着方式。从时装的角度来看，往往并不是入流的，有些甚至可能是恶俗和低劣的，回想一下大街上的某些镜头，真的是这样。所以，不要认为自己的就是最好的，就是必须坚持的。能领导潮流的人毕竟只是少数，而且必须是有时尚功底的才又可能完全做到。

### 2. 时尚品味需要不断的“学习”

每个人喜欢和偏爱的东西，比如花布裙、蕾丝、蝴蝶结等等，它们本身并没有错，关键还是看组合的方式，就是如何用时尚的而且是适合自己的方式表达出来。了解时



尚讯息是最最关键的一步，也绝对是最快捷的一种方法。找一本适合自己风格和穿着的服饰书固定下来，每个月买一本就可以了。

### 3. 固定服装品牌

商场的衣服琳琅满目，但是我们必须记住的是：并不是所有的衣服都是适合你的。适合一般主要表现在价位和风格上。要尝试着尽快确定价位和风格都合适的3—4个品牌，并尽量尝试着固定下来。固定的意思并不是说每一件衣服都挑选这些品牌之内的，但是外衣（就是外套、大衣、西装等）必须尽量选择这些品牌。因为外衣往往是个人服饰风格最关键的部分，也是最能体现个人品味的。

### 4. 固定着装风格

对于25岁以上的普通人来说，一般应该开始着手尝试并选择固定的

服装品牌。选择期可以有2—3年。2—3年后，也就是快30岁的时候，应该已经确定了服装品牌。下一步工作就是确定固定的个人着装风格。

风格，这对一个人或一件衣服来说，几乎是最重要的了。看一件衣服的时候，先不要单纯考虑颜色或者款式，应该做的是大致揣摩这件衣服的整体体现出来的风格，这种风格与自己的是否吻合。如果风格不是自己的，那就坚决放弃。如果风格吻合了，再考虑颜色和款式等方面的细节。

另外，在固定个人风格的时候要注意多样化，就是最少确定上班风格、休闲风格和晚会风格这三种风格，那样的话才不会太单调。

### 5. 确定自己的主打色系和辅助色系

根据自己的肤色、喜好等确定个人衣橱的主打色系，并尽量保持衣橱中60%衣服的颜色在主打色系之中。同时根据当季流行的色彩确定衣橱的辅助色系，并保持40%衣服的颜色在辅助色系中。

### 6. 确定基础款和流行款的比例

把个人衣橱中基础款式和流行款式的比例尽量保持在3:2之间。这点其实很难做到，一般来说，每个人购物的时候，总想买那些款式最流



行、颜色最耀眼的衣服，但如果每次购物的时候总是买这些话，那么可以想象你的衣橱一定很糟糕。黑色长裤、米色风衣、白衬衫、圆领黑T恤之类的基础款衣服，它们在你衣橱中的比例一定要占60%以上，否则你的品味就可能有问题了。

### 7. 摒弃模式化

在前面6点全部做到之后，可以相信你的衣橱、着装已经做到了基本不大容易挑出明显的毛病了。当然，这6点只是提高品味的捷径，但要有最佳的品味，单纯靠这6点是绝对不行了。答案很明显，那就是太模式化了。模式化本质上是与瞬息万变的时尚潮流完全不合拍的。所以，在模式化的基础上，适当加一些小小的灵感的大胆点缀，将让你的品味大大提升。小小的配饰等一些属于个人的东西，都可以尽情尝试。

## 提高自己的衣饰修养

服饰巧妙的搭配是女性流动的风景线。春天它把女人变成欢乐明亮的女神；夏天让女人成为热情奔放的情人；秋天它使女人成为风韵犹存的妇人；冬天则令女人成为冷艳绝色的美人……

但是在现实生活中，每个女人

都会迷失、彷徨，“永远都缺一件衣服”更成了女人在出门前常常拿来自嘲的一句话。不过不要紧，只要你够勤奋，真正地认识自己，并读懂服饰语言，每个女人都会变得分外美丽。

### 1. 建立自己的穿衣风格

我们不能妄谈拥有自己的一套美学，但应该有自己的审美倾向。而要做到这一点，就不能被千变万化的潮流所左右。我们应该在自己所欣赏的审美基调中，加入时尚的元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢穿裙子的淑女感，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等同样能传递出优雅感觉的裤装。融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。

### 2. 衣服要与你的年龄、身份、地位一起成长

西方学者雅波特教授认为，在人与人的互动行为中，别人对你的观感只有7%是注意你的谈话内容，有38%是观察你的表达方式和沟通技巧（如态度、语气、形体语言等），但却有53%是判断你的外表是否和你的表现相称，也就是你看起来像不像你所表现的那个样子。因此，踏入职场之后，那些慵懒随意的学生形象，或者娇娇女般的梦幻风格都要主动回避。随着

年龄的增长、职位的改变，你的穿着打扮也应该随之改变，记住，衣着是你的第一张名片。

### 3. 基本服饰是你的镇山之宝

虽然服饰的流行没有尽头，但一些基本的服饰是没有流行不流行之说的，比如及膝裙、粗花呢宽腿长裤、白衬衫……这些都是“衣坛常青树”，历久弥新，哪怕10年也不会过时。这些衣物是你衣橱的“镇山之宝”、必备之品，所以选购时要注意材质上乘、剪裁得体的衣物。多花点儿钱买件优质品，不仅穿起来好看，而且穿着时间长，绝对值得。

### 4. 资金受到限制时务必求精

把眼光放得高些，学会挑剔，从款式、材质、颜色到剪裁、工艺……道道门槛都要过，不要因为偏爱某一个元素而忽视其他方面。如果你在买的时候就是犹豫不决的，那么几乎

可以肯定，买回来后的这件衣服你肯定也很少光顾它。所以，哪怕只拥有几件出色的衣服也比有一柜子穿不出去的衣服强。

### 5. 买和自己身材、肤色、气质能够“速配”的衣服

专卖店精美的橱窗和优雅的店堂都是经过专业人士精心设计的，其目的就是营造出一种特别的气氛，突出服装的动人之处。但是，那些穿在模特身上或者陈列在货架上的漂亮衣服不一定适合你，不要在精致的灯光和导购小姐的游说造成的假象中迷失了自己。为了避免被一时的购物气氛迷惑，彻底了解自己是非常重要的基础课程，读懂自己的身材、气质、肤色，才不会买回错误的衣服。

## 跟时尚学穿衣

有句广告经典名句说“女性主义就是败在‘爱情’和‘衣服’这两件事上”的，相信大部分人是有着深刻的体会和认同的，那些即使是为了捍卫理念而走上街头激进抗争的女性主义者，也难免会碰上“衣橱里永远少一件衣服”的烦恼！

有趣的是，当全世界女人都在为那“永远少一件”的衣服而努力





败家时，法国女人就是有能力成为每年全欧洲服饰和化妆品消费最少的族群；她们花的钱虽然少，打扮起来却永远都是那么优雅、美丽、有品位，甚至成为全世界的时尚指标。她们并非个个都有苏菲玛索或凯萨琳莉塔琼斯的姣好容颜、魔鬼身材，可是她们几乎都懂得透过服装造型呈现出自己最好、最美的一面，关键何在？关键就在：少即是多，用智慧打扮自己。

在高雅的品位和有限的金钱之间取得平衡，的确是需要智慧——了解自己的智慧、选择服饰的智慧、富含美学素养的搭配智慧、衣橱管理的智慧。并且，这种美丽的智慧绝对是可以、也需要学习的！

美国一位世界知名的形象顾问认为：如果一个人想成为上流社会的一分子，在穿着方面若是不通过学习，采取耳濡目染的方式，那么，至少要十年才有办法穿得像上流社会人士。问题是，我们不一定有机会可以长期和上流社会的人朝夕相处，这辈子如果想穿出品位，最快速的方法就是通过“学习”！在专家的指导下，从穿着的基本概念到灵活运用，都可以迅速地吸收成为自己的“智慧财产”，经过不断的练习，就能穿出真正属于自己的美丽，而非大众化地被流行浪

潮所淹没；在不断练习的过程中，美丽和自信与日俱增，荷包与衣橱的负担却减轻许多，这种快乐很难用文字形容，你一定要试试看才知道！

## 整理一下你的衣橱

作为一个女人，可以没有电脑，没有跑车，没有花园洋房，但绝不可能没有一个属于自己的衣橱。而且，不论这衣橱是原木的还是塑料的，它里面的内容都一样地多姿多彩，气象万千。但是懂得修饰自己的女人往往不一定能打理好自己的衣橱，许多女人的衣橱打开后，都有相同的“症状”：塞得满满的，太多不合穿却舍不得丢掉的服装，而当有些场合需要自己展示魅力时，却一件得体的也找不到。你是否也有这种毛病？如果有，该是你整理衣橱的时候了。

首先一定要清楚自己的“基本服饰骨架”，它是一个人衣橱的“基础”，有了“基础”，再添加其他的物品，就会变得很好搭配。但大多数人并不知道“基本服饰骨架”的重要，因此衣服裤子不要只照着一时的感觉去买，虽然每一件看起来都还可以，但相互搭配起来不合适，造成尽管衣橱衣满为患，实际能派上用场的衣服

却不多的现象。

衣橱保持八分满是保护衣服的大原则。一个拥挤的衣橱，空气无法流通，纤维不能呼吸，会对服饰造成意想不到的伤害；尤有甚者，你可能会发现，明明送洗、整理好放进去的衣服，拿出来穿时又皱了。

其实，只要想想：如果让不常穿、不能穿的衣服去破坏掉常常穿的、心爱的衣服，不是很得不偿失吗？因此你就要做出决定：什么是要的、什么是不要的。以下就是整理衣橱的几个步骤。

### 步骤1：先将太大、太小，不合尺寸的衣服都拿掉

若真舍不得，或真的有减肥或增肥的计划，可以先将这些不合尺寸的衣服分类装箱，等达到目标后再拿出来穿也不迟。

接下来，你可以将不符合现在工作、身份、地位、年龄的衣服一并清出来，若某件衣服有特别的纪念价值，或者让你每次看到它或穿起它就感到温暖快乐，可以用其他更有创意的方式收藏起来，而不是全吊在衣橱里，和其他衣服相互挤压。

超过一年没穿的服饰，你也要重新审视，最好也扔掉。对于那些不适合你身材的衣服，就更加不要考虑立马扔掉。经过这种大清除后，你

的衣橱会多出很多空间，你就可以自由安排了。在任何时候，若衣橱又太满，说明又有些衣服你要扔掉了，这时只要稍作清理即可，不会再占用你太多的时间。

### 步骤2：检查留下来的衣服

在清理衣橱的同时，你更应该让决定留下来的每件服饰都派上用场，当下拿出立即可穿，而不是事后还需要烫、需要缝补，甚至是需要修改。想想也是如此，千挑万选留下来的衣服，当你决定今天要穿时，却发现它竟然有一块很明显的污渍，或者拉链坏了，岂不是完全白费心机，徒增烦恼。因此现在就赶快将所有留下来的服饰仔细检查一遍，将该缝的、该补的、该改的、该洗的、该烫的，都做“修复计划”，如果当下有时间处理，就赶快把所有需要修复的服饰都拿出来一次搞定；如果当下实在没空，建议你记在笔记本里头，安排时间进行衣物的修复工程。虽然费一番功夫，却为往后的生活带来无穷方便，绝对值得。

除了衣物之外，配饰也要记得整理。帽子、皮包、腰带、手套、袜子、鞋子、丝巾、首饰，也以同样的过程加以过滤。所不同的是，配饰难以修复如新，对于常需要佩戴、却