



幽兰女人图书系列①

国际都市女性着装经典搭配200例



GOLDEN PRINCIPLES OF OUTFIT MATCHING

美好服饰搭配 十大金律



张乐华博士 著

LEHUA ZHANG



中国轻工业出版社



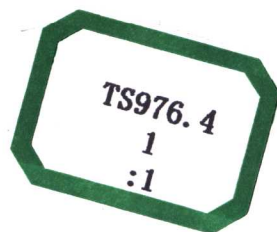
作者简介

张乐华博士

幽兰女社、雅竹男社 创办人 社长
形象、气质、修养教育研究专家
美国新泽西州医学院 病理研究博士
美国路易丝安那大学 生物学硕士
首都医科大学 学士

张乐华博士根据发达国家女性教育的先进经验和教程，结合中国文化，成功地研究出帮助中国女性成长、成熟、成功、提升魅力的五大系列（100小时）培训课程，并独立研发个人综合素质测评。

幽兰女社在过去的3年中对数百名成功女性和近百个企业的员工进行了培训。经过培训的女性能够迅速提升自己，在短时间内获得美好的外表、职业的风范、优雅的举止和自信的人生态度，并获得上乘的品位和修养。



张乐华 著

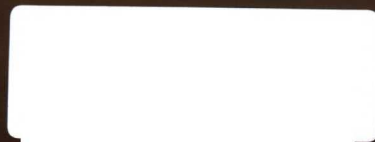
幽兰女人图书系列 形象篇第一册 (1.1)

美好服饰搭配10大金律

Ten Golden Principles of Outfit Marching

服装整体的搭配美是怎样产生的

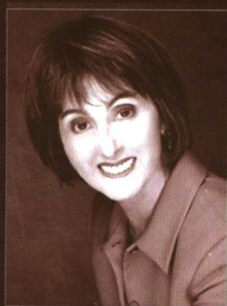
国际都市女性服饰搭配 200 例分析



中国轻工业出版社

这是一本非常实用、含金量高的书，它以一种非常清晰、透彻、准确的方式阐明了服装搭配的最重要的原则。这本书珍贵之处还在于它用了大量图片来帮助读者轻松地掌握该书中阐述的服装搭配的全部理念。该书的确是一本在形象设计领域里难得可贵的好书。

—— Lynne Henderson Marks



Lynne Henderson Marks, 国际最著名的形象设计大师之一，伦敦形象设计协会的会长，其组织为全世界25个国家的形象设计顾问提供过专业培训。Lynne Henderson Marks 也是前世界形象设计组织会长。她在个人形象、时装展示、T台造型、模特表演、摄像和舞台化妆方面研究工作了数十年，主办和策划了几百次大型服装表演会。Lynne Henderson Marks 近年来专门从事企业的形象策划、商务草案及表达技巧的服务，是本书作者的导师之一。

目录

Contents

— 开篇语	8
— 第一章 美好服装搭配 10 大金律	13
— 第二章 黑色——永不褪色的经典	42
— 第三章 白色——追求完美女性的颜色	60
— 第四章 黑与白——深沉与纯净的结合	73
— 第五章 灰色——成熟的中性色	82
— 第六章 蓝色——大海与天空的深远	92
— 第七章 咖啡与米色——投资你高雅的格调	107
— 第八章 红色——热情与罗曼蒂克	120
— 第九章 绿色——晶莹剔透的自然色	132
— 第十章 粉色——娇艳妩媚的色彩	144
— 第十一章 紫色——梦幻般的优雅	160
— 第十二章 橙与黄——阳光与水果的使者	168
— 第十三章 图案——色彩与平衡的统一	183
— 结束语 献给每个追求服饰美的人	195
— 幽兰女社介绍	197







幽兰女社 社长

张乐华 博士

国际都市女性 服饰搭配200例分析

开篇语

想穿出品位并不需要长年的摸索

◇ 既容易又难的事

服装搭配是一门非常有趣的学问，有人说穿好服装是一件很容易的事，我们从5岁起就学会了给自己穿衣。但有人说穿好衣服是一件很难的事，我们每个人一生穿衣几万次，看别人的服装上百万次，用一生的精力和经验还是对它琢磨不透。

◇ “形场”（形象）上春风得意的人

社会上总有一小部分女性，她们特别善于着装，无论她们穿什么，都很优雅，令他人羡慕无比。她们容易找到一份好的工作，容易在很短的时间内令他人信任和尊敬，容易拿到高薪，也经常在情场上春风得意，甚至她们的子女也经常是外貌不凡。她们能将各种不一定贵重的服装巧妙地搭配起来，创造出种种不经意但却令人惊叹的效果。如果你问到她，“你的着装灵感是哪里来的？”她总是回答“天生的”。

◇ 灵感来源于积累

事实上，她们的这种灵感可能与她们从小的家庭环境、生活与社会环境有密切的关系，但特别是与她们在这方面的爱好与追求以及长期努力实践有关，使她们在着装方面有了比他人更多的经验与积累。一般来讲，悟性与灵性多是追求与长期积累的结果。

我们其他的女性不必因为自己在着装方面的缺乏灵感而感到自卑，也不必放弃努力，如果你今天对穿好服装的把握感到困惑，主要的原因还是自己过去放在这方面的心思太少，对一些基本的原则掌握不够。

◇ 人人都可以成为服装搭配大师

事实上，只要你略懂一些服装搭配基本的规则，一些简单的技巧，你每天就可以创造奇迹。你将发现你能将一些简单的不贵重的服饰，轻而易举搭地配出不一样的效果。因为，毕竟我们每个人都积累了许多实践的经验。在了解了这些技巧后，出不了半年的时间，你就会令人刮目相看。如能坚持下去，你很快就可能把你过去羡慕的人远远超过去。更重要的是服装穿好了，不仅会提高你的自信，使你获得更多的机会，还能节约你许多金钱，可以使你更专心地投入到你倾心的事业中，而不必时时担心自己的形象。

◇ 我行，你也行

我过去既不是学艺术的，也不是从事时尚的，与服装服饰的职业无关。我生在只允许穿毛制服的年代，大部分时间都是从事医学研究工作。我过去的工作环境、生活环境不提倡着装时尚、穿出众的服装。

我开始注重服装服饰的搭配也就几年的时间，最近几年从事商业活动后，特别是近两年开办幽兰女社以后，我开始把着装作为理论来学习。当我研究出我的一整套着装理论，我的着装水平也每日迅速提升。我可以用比别人都少的钱搭配出不一样的效果，每天都有一套全新的款式，我再也不会面对一堆衣服，还是感到没的穿，我再也无需经常淘汰花很多钱却买错了的衣服，每一件衣服都能恰到好处地派上诸多用场。我现在经常帮助那些过去曾经羡慕的善于着装的女性，帮她们把昂贵的长期积累的派不上用场的服装，鲜活而时尚地搭配起来。

我特别善于应用配饰、围巾、丝巾、帽子、手套、书包、大衣以及对过时的不合适的服装进行修改等技巧与不一般的“披挂”，让20年前的衣服穿上去像今天的T台上的服装。服装搭配成了我的爱好，有时睡着了，梦中就想出一个搭配的好主意，然后便起身实现这些想法。

◇ 把我知道的都告诉你

我更高兴的是我能有这样的一个机会与所有的女性朋友分享我们的经验理论。我坚信，我们能使所有希望追求美丽、高质量的美好人生的女性用最短的时间、最少的投资成为着装的佼佼者。如果我能，你也能。任何读过这本书的女性都能获得对服装搭配的基本了解，从此后，你每天都会有进步，用不了多久，你就会自由驾驭服装，让它们服务于你人生这个舞台所需扮演的各种角色，让你在百花园中怒相开放。

幽兰女社的系列出版物特别对有愿望学习着装的女性提供高效的帮助,在我们的服装系列丛书中会对读者介绍穿好服装所需要的一切知识——如何搭配出美的效果、服装在国际上约定俗成的礼节、服装风格的产生、服装对个人体形的修饰,服装的购买与选择、保养、服装中的品位等多方面的研究成果。

◇ 这一切其实很简单

本系列丛书以精辟、准确、容易实践为特点,指导意义极强,使学习的人立即能够掌握“需要多年摸索的”的看似复杂实际一点就通的简单道理。本系列丛书特别适合追求职业成功与高品质生活的国际都市化女性,也适合各国从事女性形象设计的专业人员。如果你能相信我们的理论,并按照理论去认真实践,我向你承诺,你将会用最短的时间,最少的投入,最少的努力,最快地达到你最期盼的效果。

◇ 本书只讲服装的搭配,着装要了解的学问还有很多

本书介绍了两百款服装服饰的搭配,介绍了美好的搭配、良好的视觉冲击是怎样产生的。但有品位的着装还有更多的内容,例如如何掌握在不同的时间地点场合有合适着装,如何表达个人的风格,如何用服装修饰自己的体形等。我们将在我们陆续出版的幽兰系列丛书形象篇中——给大家介绍。

◇ 请不要机械地学习

本书中所采用的搭配绝大部分是由我自己的服装、配饰、书包和鞋构成,并感谢张宁、刘盾、郝建秀提供部分饰品。介绍这些搭配的目的不是要鼓励读者穿我这样的衣服,而是为了用这些搭配练习我们介绍的理论。每一个人的生活方式、经济条件、风格、体形、年龄、职业不一样,适合我的不一定适合他人。但完美搭配的理论基础、原则都是一样的,学习我们的搭配重要的是了解与搭配相关的理论,而不是沿用同样的搭配。我们希望每一个读者学会这些理论,然后根据自己的风格和生活环境,选择适合自己的颜色和款式,运用同样的理论,搭配出适合自己的服装。

祝你成功、幸福、美丽!

幽兰女社社长 张乐华

2004年10月



服装整体的搭配美是如何产生的？



Chapter 1

第一章

美好服装搭配 10 大 金律

Ten Golden Principles of Outfit Matching

1

One theme

一个主题 —— 整体协调感

(Synchronize all your outfits to create a unified look)



着装就像一首好的交响乐，无论有多少乐器，都不能各拉各的调，各唱各的曲，而是应在指挥的指导下，奏出一个以主旋律为主的乐曲。所有乐曲的高底、快慢、长短，都应紧紧地围绕着主旋律发展，以丰富主旋律为目的。如贝多芬的第五交响曲，气势磅礴，声势浩大，不但有所有的乐器，还有独唱、合唱，但她集中表现的就是一种情绪，主题就是“英雄”，因此“英雄”就成了一首百听不厌的经典交响乐。

着装也同时像一本好的小说，情节再复杂，也都是要说明一件事，讲清一个道理。中国古典名著《红楼梦》里面讲述了几百个人的故事，涉及了天文、地理、历史、社会、心理、生活等方面，但该书的主题贯穿始终，通过“一个封建社会贵族家庭的兴衰演变”来描述中国清末的上层社会的衰退。



着装还像一幅好的画，一定有一个主题，表达一个思想，一种情绪。整体的服装服饰也是一个动态的立体的画面，整个画面应有一致性，产生一个主题，造成一种视觉冲击力。



1

一个主题——整体协调感

有人说，“全身的颜色不得超过三种”，这种说法是不全面的。如果你愿意，可以穿超过一百种颜色，只要你善于把这些颜色协调在一起，使它们能成为一个主题，你就成功了。

这种视觉冲击力绝不能理解为只能用一种颜色、一种面料或一种款式，而是把全身所有的各种不同的颜色、面料、风格、款式巧妙地结合在一起，让它们之间有明显的关联性，使之产生一个集中的感觉。这就要求穿着者不能忽视细节的选择，包括鞋、帽、饰品、书包、表、大衣、袜子等色彩与上下装引起的不协调产生的散射。而只有主题清楚、集中的画面，才是舒适的、协调的、美丽的。

把你身上的黑色去掉，因为它们不算颜色，看剩下的颜色有多少，看这些剩余的颜色之间是否有相关性（特别注意包括书包、鞋、发饰、首饰、围巾、帽子等），或它们之间是不是能相互适宜，如果感到不协调，那你的服装搭配就不是一个主题。基本色（黑、白、灰、驼色）之间的相互搭配，一般总是没有问题的。



10-3-28

2

Build good basics

一个高平台 —— 建立好服装“基础设施”

(Shoes, bags, coat, watches, plain suits must be in good quality)



把你的行头都穿上

十年前，我曾讨教过日本著名的形象设计师美惠：“你看，我的服装搭配怎么样？”她回答说：“把你的行头都穿上，让我看一看。”我当时看上去一脸的困惑。她提示我“我是指你把你的大衣、帽子、手套、书包、围巾都穿戴上，要不然，我怎么评估你呢？”我很勉强地把这些东西都穿戴上，心里很不情愿，心想：“我问的是上衣与裤子的搭配，谁问你别的了。”心里不明白，我自然也没有把她的评估放在心上。多少年过去了，我才明白她为什么要让我把所有的“行头”都穿上，她所说的那些如大衣、围巾、帽子、手套、书包，尽管“不显山不露水”，但是服装的“基础设施”，它们决定着服装的整体水平。当一个人建立了个人服装的良好的“基础设施”后，才能真正做到不但能天天、时时展现美丽、品味，而且快速、高效，为多样化服装搭配创造了前提条件。



2

一个高平台——建立好服装“基础设施”

“基础设施”的档次决定了服装的整体水准

什么是服装的“基础设施”？它们包括鞋、书包、首饰、手表、大衣、围巾、手套、基本颜色与款式的套装，因为它们被利用的机会最多。举例说，一件你特别喜欢的衣服，一年也只能穿20~30次；而一双鞋、一件大衣、一副手套、一顶帽子，基本颜色与基本款式的套装，往往要被穿整季或一整年，如一块手表或一件首饰，你可能会365天，天天佩戴。它们的作用就像一间好房，无论里面放上什么样的家具，都会显得好看；也像一个好画框，无论放什么画在里面，这幅画看上去都名贵了许多。我们宁愿有一个好的画框，无论放什么画在里面都会好看，也不希望让无数的好画堆在那里，无法展示它们。

着装的整体档次是着装的最重要目的，因为它们能让服装的质量展示出着装人的高品质，使着装人显示良好的经济与社会背景。因此建立好的服装“基础设施”是学习着装必须迈出的第一步。

