

# 款式 选对就 时尚

于西蔓 著

The right style  
makes you in fashion!



# 款式 选对就 时尚

于西蔓 著

The right style makes you in fashion!

## 内 容 提 要

你真正了解自己的身体吗? 你知道自己美的地方在哪里吗? 你知道哪些服饰款式才是适合自己的吗?

著名色彩专家于西蔓女士将带你走进时尚王国, 美丽服装之真正意义不只是修饰仪表, 更在于体现你的本质, 展现你的风格。清楚地认识自己的身体, 培养出正确的穿衣态度, 穿对服装款式才是你时尚美丽的第一要诀!

### 图书在版编目(CIP)数据

穿对款式就时尚 / 于西蔓著. —北京: 中国纺织出版社, 2005. 1

(西蔓色彩时代)

ISBN 7-5064-3185-8/ TS · 1895

I. 穿… II. 于… III. 女性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 117648 号

---

策划编辑: 刘 磊 责任编辑: 杨 勇

责任校对: 俞坚沁 责任印制: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64188226

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

深圳新时光印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1094 1/32 印张: 3

字数: 40 千字 印数: 1—10000 定价: 19.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

# 款式风格小絮

## PREFACE

“风格”，是人们耳熟能详的一个词，但若将风格与自己联系在一起，恐怕十有八九的人都会一时语塞，“我的风格？是指我的个性或是我的工作作风吗？”也有人坦率地说：“我是个很普通的人，没什么风格”。的确如此，有多少人能在自己与风格间产生重要的联想呢？

也许就是因为人们对“风格”一词浅显暧昧的理解和使用，导致我们很少将它与自身的特点及穿着方式相联系。与此同时，我们也就必定会面临着无数的装扮烦恼：留什么样的发型？穿哪种款式的衣服？配什么类型的包？选什么样式的鞋？为什么今年的流行款式别人穿上明明是好看的，穿在自己身上却这么不顺眼……说到这些问题，不难发现，所有的烦恼其实都来自同一根源，那就是——**到底什么适合我？而不是我适合什么！**记住“自己”永远是主语，**风格从来都不属于被动等待接受的人！**

若要真地弄明白“我到底适合什么”，最有效的、也是唯一的途径就是要搞清楚自己的风格，因为只有弄清了自己的风格，才有可能继续深入地发现自身的服饰与风格之间的密切关联！这里的“风格”指的是你天生具有的，由外型整体感觉所带来的气度与作风。那么如何发掘出自己的着装风格呢？**首先要从了解自己外型的轮廓特征和体型特征开始，还要了解自己的面部、身材、神态及性格等与生俱来的元素以及它所形成的特有气质、氛围给人带来的最有冲击力的视觉印象，以此找到自己的风格类别和归属。**

一句话，真正寻找到你适合的那种装扮风格，就可能真正打造出你光彩照人的个性风格，自信最终一定会随之而来！

# 目录CONTENT

## PART 1

### 风格的概念

- 1.服饰对身体说 8
- 2.做自己身体的主人 9



## PART 2

### 找到自己的风格

#### 1.了解自己是变漂亮的第一步 12

- 让自己变漂亮的魔镜 12
- 根据身材选择衣服 13

#### 2.了解自己的“型”吗 14

- 什么是“型” 14
- 脸型和体型 15
- 脸型轮廓（直曲） 16
- 脸型量感（大小） 17
- 自我测试：了解自己的脸型 18
  - 照镜子 18
  - 画照片 21
- 体型轮廓（直曲） 22
- 体型量感（大小） 23

- 自我测试：了解自己的体型 24
- 你属于哪种款式风格 28
- 你适合什么服饰 29

- 夸张戏剧 性感浪漫 潇洒自然
- 正统古典 温婉优雅 个性前卫
- 英俊少年 可爱少女

#### 3.服饰款式风格解读 37

- 服饰款式风格解读 37
- 外套 套装 上装 衬衫 恤衫
- 毛衣 裙子 裤子 面料质地 面料图案
- 鞋 包 饰品 眼镜 丝巾



## 4. 穿出适合自己的风格

62

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 风格与个人特点                   | 62 |
| 风格与场合着装                   | 62 |
| 如果你是夸张戏剧（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 64 |
| 如果你是英俊少年（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 66 |
| 如果你是性感浪漫（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 68 |
| 如果你是可爱少女（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 70 |
| 如果你是潇洒自然（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 72 |
| 如果你是温婉优雅（在职场 约会中 休闲中 宴会上） | 74 |

## 5. 巧用风格

76

|                |    |
|----------------|----|
| TPO（场合着装）和社会角色 | 76 |
| 整体统一           | 77 |
| 适合色            | 77 |
| 年龄的问题          | 78 |
| 不要对自己太苛刻       | 78 |

## 6. 扬长避短、完善风格

79

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 利用服饰弥补体型的原则             | 79 |
| 脖子短 脖子长 肩宽 肩窄 胸部大 胸部小   |    |
| 短腰 长腰 臀部较宽 臀部较窄 腿短 腿长   |    |
| 手臂较细 手臂较粗 身材高大且胖 身材矮小且胖 |    |

# PART 3

## 重整衣橱

8 5

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 整理衣橱 STEP BY STEP | 86 |
| 2. 标准衣橱              | 88 |
| 3. 整理 TIPS           | 90 |
| 4. 美丽衣橱计划            | 91 |

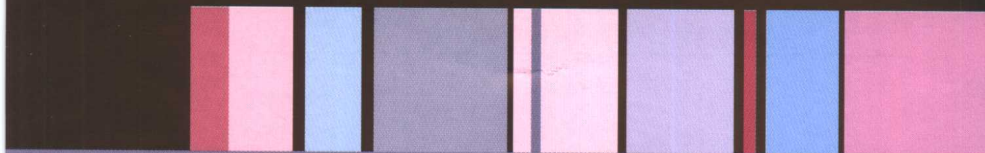
## 附录

|                |  |
|----------------|--|
| 1. 个人服饰风格咨询流程图 |  |
| 2. 西蔓色彩二十大时尚职业 |  |

9 2



风格不是模仿别人,不是追随流行  
风格是我们穿衣服,而不是衣服穿我们





PART 1

风格的概念

1.

## 服饰对身体 说

服饰说，我的美丽  
因你的演绎而生动，你  
赋予我灵性……

### 服饰有风格

服饰需要与它珠  
联璧合的人去演绎，人  
是服饰的灵魂，从灵魂  
中散发出的迷人气质，  
才会魅力无限。

### 服饰是一种语言

人们借助服饰相  
互沟通情感，相互传递  
信息，才会彼此认同。

了解服饰语言，我  
们在与人交往中无声  
却鲜明地表明自我的  
同时，才能传情达意。

发现服饰语言的  
秘密，你我从此心有灵  
犀。





你知道自己美的地方在哪里吗？我们最在意的常常是自己不美的地方，但却非常容易忽略自己的美。

女人们总说，我的眼睛太小，颧骨太明显，眉毛太浓。连奥黛丽·赫本都抱怨自己的脚太大。但就算真有完美的人，也只不过拥有与自己生俱来的美丽而已。换句话说，一个人不可以同时拥有单凤眼和双眼皮；天然头发的颜色也不可能既是金色又是黑色。

其实，每个人都有其与众不同的美丽。我们要珍惜自己本来就有的，不必去羡慕别人。如果为了追求某一种当时流行的审美趣味，而改变自身固有的部分，那么整体的均衡感就会崩溃。不自然就不协调，当然也就是不美的。将这一理念运用到装扮上，也是同样的道理。

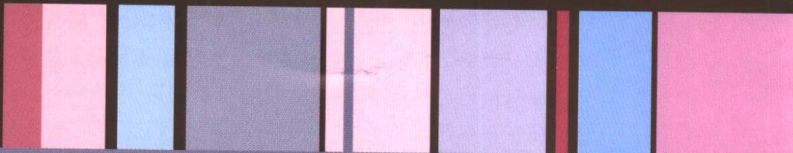
可可·夏奈尔说，好的服装的真正目的不是修饰仪表，而在于体现你的本质。所以，最重要的是认清自己，找到自己的长处。然后根据自身的情况选择最适合你的服装和饰品，彰显你独特的魅力，赋予自己个性的美。

我们并非要求大家不关心流行，而是只选择能使自己显得更漂亮的流行，并将流行消化成自己的风格再穿。

所以要想赢得自信，不再为莫名奇妙的着装问题而烦恼，就要抛开一切疑虑，从了解自己的身体开始，享受搭配规律，检索出属于自己的穿衣美学，做自己身体的主人！



时尚来了又去，只有风格永存  
适合的服装之真正意义不是修饰仪表  
更在于体现你的本质，展现你的风格





PART 2

找到自己的风格

# 1.

## 了解自己是变漂亮的第一步

“自己是最了解自己的”，大多时候这句话都是有道理的。但在扮靓方面，能做到这一点真的很难！

在扮靓的时尚世界里，如何让自己读懂自己，如何寻找自己？你的脸型、五官、身材、神态、姿势乃至性格，都是你寻觅过程中的重要依据。只有我们彻底地了解自己，读懂了自己的身体，让所有装扮你的“外来之物”与你的神韵相通，才是体现你的美丽和魅力的最高境界。

发现自己的独特与美丽，就从了解自己开始吧！立刻开始行动，别再迟疑！

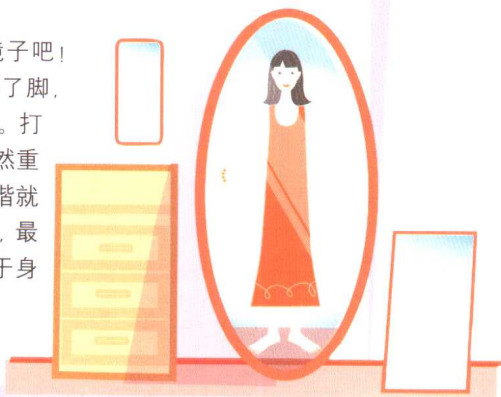
## 让自己变漂亮的魔镜

如何展现你的本质，第一步就是认真面对你自己。找一面大镜子，从头开始审视一下自己。

美丽的的前提条件是拥有一面大镜子。

女人对于镜子的感情可谓爱恨交加，十分矛盾。有时候我们恨它太坦白，让所有缺点都无法遁形。但有时候我们又可以一天到晚对着它，相看两不厌，自恋的情结油然而生。还记得那个著名童话里王后的魔镜吗？**你的眼睛有时会欺骗你，但镜子永不。**这个世界上没有谁的相貌是完美无缺的，但勇于了解自己的人，就能做出正确的自我认知，就能令自己更加出色。所以请坦然面对镜子吧！你需要的正是这样一位忠诚的童叟无欺的朋友！

选择一面效果好的大镜子吧！巴掌大的镜面，顾了头顾不了脚，是无法让你看清自己全貌的。打扮中的某一个细节的雕琢当然重要，但如果不能与全身相和谐就没什么意义了！若经济许可，最好选择可映照出全身，相当于身高大小的镜子吧！



## 根据身材选择衣服

塑造属于自己的服装品位，其实只要记住一句话：要成为服装的主人，而不是服装的奴隶。

诚实地面对自我，清楚地认识自己的身体，培养出正确的穿衣态度。

根据身材选择衣服：清楚、彻底地了解自己的身材后，再根据身材选择最适合自己的衣服，而不是盲目地在服饰的浪潮中浮沉。

每个人都有独特之美：

1. 任何脸型都有优缺点，**蛋形脸**优美，**方脸**端正，**圆脸**永远年轻。

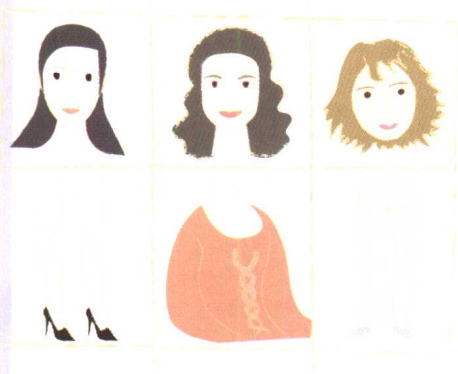
2. 颈部细长的话，戴短而紧的项链会很漂亮。

3. **溜肩**很有古典美，**平肩**穿套装很好看。

4. 无论是圆形还是泪滴形的胸部，只要比例适当，都很美。

5. **腰围的绝对宽度其实不是问题，与整体的比例协调才重要。**

6. 不是每个人都拥有模特那样的长腿，但如果双腿笔直的话，穿长裤也十分优雅；小腿线条优美的话，就不妨穿及膝短裙。



## 2.

# 你了解自己的“型”吗

## 什么是“型”

即使我们不照镜子，也知道每个人的样子都是不同的，就连双胞胎之间也或多或少有所差别。可有时候我们又会发现一些长相原本不同的人，在形体之间又有很多相似的地方。这种相似，有时候是眉目之间，有时候是形体轮廓；有的时候，从表面上虽然看不出来什么端倪，但就是觉得像！这时就要求我们透过现象看本质。将这些相似之间的意义统统弄明白了，掉回头来看自己，一切疑问都会豁然开朗。这时候我们才可以真正了解自己与他人的共同之处或相异之处。

穿衣打扮离不开你与生俱来的相貌和身材。各种式样的衣、裤、鞋、包等是否适合你，都要看你的相貌和身材是否能接受它们。自己能否穿着得体、佩饰妥贴、妆容优雅，完全取决于你自己对从外貌到身材组成的“型”了解多少！

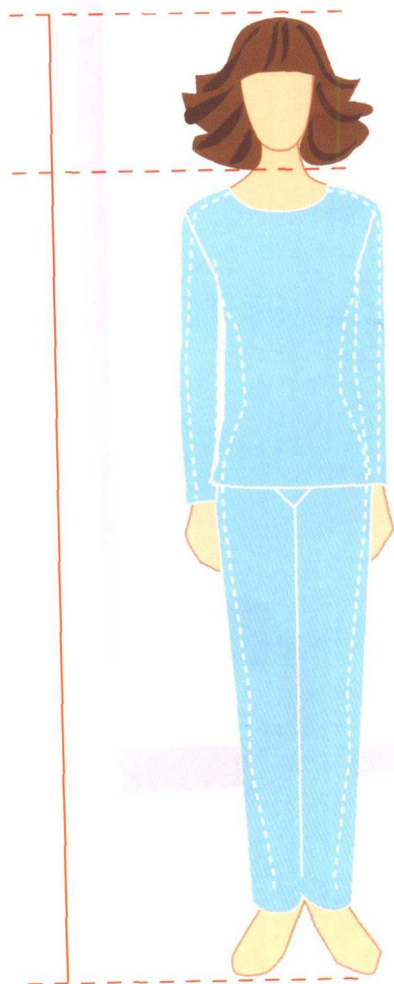
那么，首先要了解“型”。我们知道每一种物体都有“型”。当你看到物体产生的那种视觉印象，无非来自于形体的轮廓、量感和比例这三个要素。无论是人体还是物体，在形体上的道理是一样的。



## 脸型 and 体型

慧质兰心的女人在装扮自己时从不会随波逐流,因为她知道时尚、流行的东西也许并不适合自己,而根据自己的先天条件和气质扮出有独特风格的美,才是有品味的选择。

风格是怎样形成的呢?如何挖掘自己最有魅力的一面呢?或许你可以从认识自己的“型”开始。为了更好的理解,我们按照两个构成部分来讲解,就是脖子以上的脸为脸型,脖子以下的四肢为体型。也就是说,我们在分析“型”时,将会针对脸型和体型分别进行分析与分类。



当你注视镜中自己的脸型时，可能会搞不清楚自己的脸型该归于哪一类。为了避免主观喜好而产生错觉，**你可以用手触摸自己的脸**，了解脸上的肌肉及骨骼的形状，发现自己未曾注意过的脸型特征。不同的脸型会给人完全不同的直观印象。如果能准确把握自己的脸型特点，并依此为基础整体进行搭配，就可以让你的第一视觉形象更具个性与魅力。

## 脸型轮廓(直曲)

### “直线型”的脸

是指脸的骨骼和五官的形状大体呈现直线感，给人一种硬朗、中性的感觉。

### “曲线型”的脸

它的骨骼则呈现曲线感，同时五官带给人的感觉是温柔、女人味的。

**难以判断呈直线感还是曲线感的脸型则属于中间型。**



直线型



曲线型



中间型