

职业形象设计师通用培训教程

形体与服饰搭配



上海人民美術出版社

责任编辑：邵水一
装帧设计：刘丽剑
封面设计：王 梅

本书是职业形象设计师通用培训教程中的一本，是进行形象设计专业教育的一门专业基础教材。作者将人的体型分为四大类，并依据身高、体重再细化为48小类。使学生通过系统学习，能够迅速掌握根据不同的人体形，进行服饰搭配的原则和方法。

上架建议：形象设计、服装设计

ISBN 978-7-5322-5502-3



9 787532 255023 >

定价：38.00元

职业形象设计师通用培训教程

形体与服饰搭配

布莱德·贝欧 著
张莉 邬元华 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

形体与服饰搭配 / (美) 贝欧 (Bayou, B.) 著; 张莉, 邬元华译. - 上海: 上海人民美术出版社, 2008.4

职业形象设计师通用培训教程

书名原文: The Science of Sexy

ISBN 978-7-5322-5502-3

I. 形. . . II. ①贝. . . ②张. . . ③邬. . . III. 服饰美学
- 技术培训 - 教材 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 009815 号

职业形象设计师通用培训教程

形体与服饰搭配

著 者: [美] 布莱德·贝欧

译 者: 张 莉 邬元华

责任编辑: 邵水一

装帧设计: 刘力剑

封面设计: 王 梅

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

开 本: 787 × 1092 1/16 13.5 印张

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次

印 数: 0001-4300

书 号: ISBN 978-7-5322-5502-3

定 价: 38.00 元

目 录 contents

形体基础篇/5

一 认识形体/6

- 1 身体类型三要素/6
- 2 个性化时尚着装公式/8

二 着装规律/8

- 1 “扬长避短”全攻略/8
- 2 “完美着装”八大戒律/10
- 3 身体测量/13

服饰搭配篇/15

- 1 完美试衣间 (1-4) /16
- 2 完美试衣间 (5-8) /80
- 3 完美试衣间 (9-12) /144

便捷术语篇/208

- 1 上装和毛衣/210
- 2 连衣裙/211
- 3 裤装/212
- 4 半身裙/213
- 5 外套/214
- 6 鞋子/215
- 7 项链和配饰/216

我建议你先做一个实验。随便挑一本女性杂志，看看里面出现的女性。或者，当你不得不在食品杂货店无聊地排队时，翻翻面前的书页，仔细研究一下里面的模特，尤其是那些广告中的模特。你会迅速注意到她们身上都存在着这样的共性：年轻、美丽、高挑，而且非常苗条。因此，对你这样的普通人而言，明白问题出在哪儿了吗？她们拥有并展现出来的并不是大众身材。



图1.1 在世界各地，大部分女性的身材都如左面图中所示，可是我们所见的，大部分的服装却都是按照右图的身材设计的。知道问题所在了吗？所以，我将教你的就是如何按照真正的身材搭配服装。

编者注：后文中的人体形数据（身形、体重等）采自欧美，可能有部分与中国人的数据有一定差异，建议读者根据实际情况分析、学习。

形体基础篇

我已经设计出一种方式，可以让女性看上去比她身体真实的外观美丽迷人。而你所需要做的就是对照我给出的“身高、体重、体型”图表，判断出自己所要打造的身形属于48种类别中的哪一类。我们把“完美试衣间”分为了12间（每一间里都有4个不同的身形轮廓），里面塞满了可能会永远改变你穿衣习惯的各种信息。所以，只需要简单地迈入相对应的“完美试衣间”，你就可以轻松掌握穿衣打扮的各种建议。我会为你提供3种具有特效的“行头”，从工作职业装到周末休闲装，它们会帮助你在现实生活中真正实现全新的妆扮理念。我还会告诉你一条要点，让你学会在一眨眼的工夫就能改善身形外观。首先，我们来了解一下形体。

第一章 认识形体

每个人的身材类型直接决定了他能挑选的服装的类型。每位女性都有独特的身高、体重和轮廓组合，并不是所有好看的款式和风格都适合的。穿衣真正的窍门是：学会挑选那些能够平衡你身体所有优缺点的衣服，让优点尽情展露，缺点则悄悄遮掩。这些就是我要在这本书里教给你的。

目前，市面上大部分时尚书刊杂志里的文章在为读者提供时尚穿衣指南的时候，都没能事先区分不同的身材类型。在如何能够显得更高更瘦的问题上，它们给出的都是一些模糊的概念。我的研究是从人体测量学这门科学开始的。

一 身材类型三要素

人体测量学是专门探讨人体形态的测量方法。它包括：通过人口调查收集大量人体尺寸变更的统计数据，这些数据对服装设计有着非常举足轻重的作用。对人体测量学有针对性的科学学习，让我证实了多种身材的存在。事实上，有一个名叫“USA尺码”的国内组织利用第二代TC机器，对1万名美国男女进行了一项研究。

决定你身材类型的三个因素

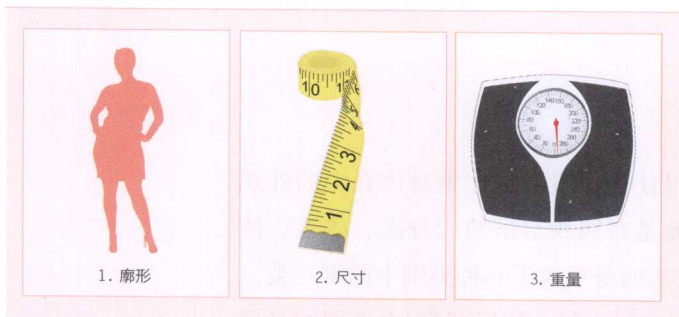


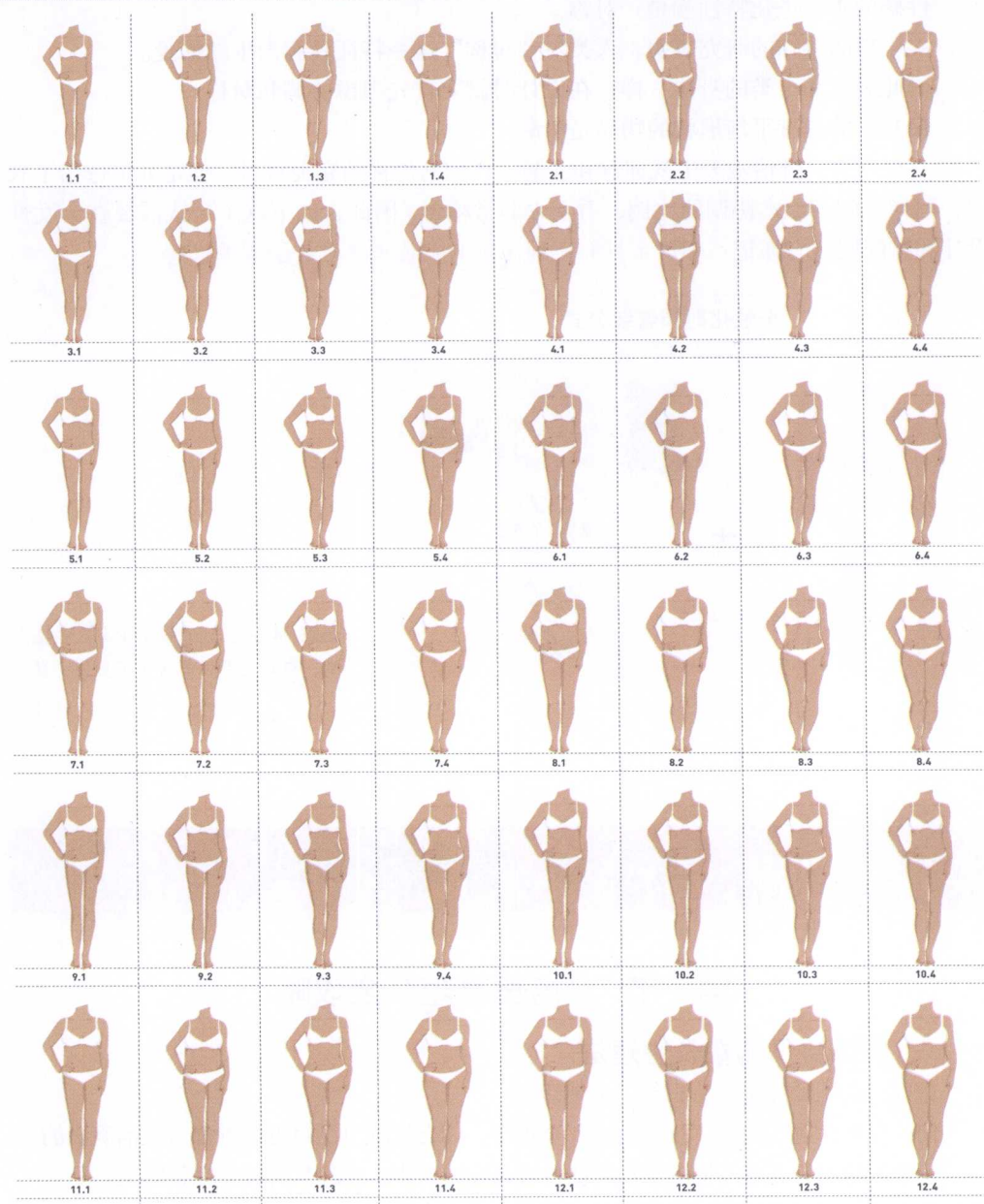
图1.2 如果你想看上去更美，你的着装必须综合考虑以上三个因素。

这个机器只需要通过不到6秒钟的时间扫描人体，就可以精确获取200,000个数据点，然后根据这些数据点为每个人描绘出准确的3-D身形图。我就是利用这一信息创造了适用于每一款身材的基础“时尚着装”公式。

我参考了所有相关的科学研究，然后根据身高和体重的数学比例将女性的体型分成若干种。

这48种类型中的每一款身材都是由数字评估（包括身高和体重的测量）和身材型号（肩-胸-臀的比例）共同来决定的。

48款性感身材



图表1.3 48款身材中的每一款都是某种身高、体重和廓形的唯一组合。

二 个性化时尚着装公式

性感的永恒进化特性就是：对称。

关于美的感知的研究表明，人类对“对称”这一特征具有天生的偏爱。

因此服装和人类的身体一样，在设计时就要首先考虑协调和对称。

最基本的具有平衡形状的物品是沙漏。

一个女人，哪怕她天生就拥有和沙漏一样均衡匀称的完美身材，但是如果选错了衣服，同样会破坏原本协调的比例，看上去非常糟糕。因此，以下这个公式需要在为女性设计和搭配服装时谨记：**廓形 + 具有正确比例的服装 = 呈现平衡美的性感。**

个性化时尚着装公式



图表1.4 一旦你掌握了所有这些要素，自然就可以每天做得更好一些。

第二章 着装规律

第一节 “扬长避短”全攻略

一 修饰身形的扬长避短法

记住，天生的完美身材只是一个神话。

而一旦你掌握了我的“扬长避短”全攻略，你会发现自己每分每秒都是自信满满的。

那些被你视为与众不同的缺点可能恰恰是你的资本，使你具有特立独行的美。

也就是说，那些缺陷可能根本就不是什么缺陷。

“扬长避短”全攻略		
	隐藏	展现
脖子	高的堆褶或者是套头领上装 可以遮掩脖子过长的缺陷	脖子粗短的人 适合V字领和U字领的衣服， 可以显得脖子颈长
肩膀	深色上装和插肩袖衬衫 可以使肩膀显得较为瘦削	宽阔的翻领和夹克上的肩饰可以 使窄肩显得略宽
背部	深色的、贴身的外套可以使背部 看上去没有那么宽厚	可以通过吊带装或者 露背装来展现这一迷人性感的部位
胸部	较为宽松的，或多褶皱的、V字领 的，以及单排钮扣等外套款式， 可以有效帮助胸部过大的女性	横条纹的、有褶皱或褶带的， 以及沿着腰线剪裁的衣服， 可以使较小的胸看上去最完美
腰身	剪裁讲究的服装， 例如有公主线分割设计的外套或腰 部有荷叶状衣摆装饰的外套，可以 帮助没有腰部曲线的女性制造出细 腰的假象	腰部打结或系有腰带的 紧身连衣裙，可以更完美地 勾勒出天然的细腰
肚子	帝政式高腰线的衬衫和裙子或者 有褶皱的衬衫， 可以遮掩腹部的赘肉	质地轻柔的、贴身的 （但不是紧贴肌肤的）上装可以让 女性轻松秀出性感的小腹
臀部	用非光滑纤维制成的向下直垂的、 忽略曲线的裤子可以 使臀部肥厚的外观有所改善	在后臀部部位缝制了趣味口袋的短裤 或牛仔裤可以帮助更好地 展示臀部自然的曲线
胳膊	七分袖的外套可以让粗壮的手臂 看上去纤细一些，因为别人的目光 可以正好落在其双臂最细的部位 （就是露出来的部位）	无袖衫和那种颈部系带、后背裸露 的吊带式背心可以将大家的目光都 吸引到细长、美丽的双臂上
髋部	剪裁至腰部，并且肩部很宽的外套 可以帮助髋部宽大的女性保持上下 身的平衡	缀有大口袋或者口袋上有细节设计 的裤子可以为胯部窄小的女性增添 曲线
大腿	裤腿呈微喇叭状和大喇叭状的裤子 可以让大腿看上去较细， 并且令大腿和小腿之间保持平衡。 A字裙则可以彻底遮掩粗壮的大腿	直筒裤和紧身牛仔裤 可以毫无保留地展现出 均匀有型的大腿
小腿	小腿较粗的人一定要 避免穿长度刚好到小腿肚的裙子， 因为这会让小腿显得更粗壮	及膝的A字裙可以使匀称的小腿 看上去更加细长，而高跟鞋 可以帮小腿更好地塑型
双足	大脚的女性应该选择圆头鞋或方 头鞋	鞋面低的高跟鞋可让小脚 看上去大些

二 着装风格心理学

服装也有自己的语言。它的语言可以成为我们从人群中识别、研究某人的一种速记法。也就是说服装可以一目了然地帮我们在最短时间内判断一个人的口味、习惯、喜好和社会地位等等。

第二节 “完美着装”八大戒律

一 选择正确的内衣

在这个身体部位上付出的努力会让你全身曲线都受益。

1. 正确的文胸

标准：可以提升曲线，抑制乳房出现不必要的弹跳和晃动，同时又不会过紧，以至于在长有赘肉的部分勒出难看的凹凸。

常见的问题：手臂上的下垂肉和背部厚厚的脂肪。

小窍门：在文胸外面套一件质地轻薄、大小合适的纯棉T恤衫，然后观察一下在戴了文胸的部位，T恤衫是否光滑平顺。

2. 正确的内裤

标准：将臀部完美地包裹起来，同时又不会过紧以至于在臀部勒出难看的凹凸痕迹。

常见的问题：被内裤边缘勒出的凹凸痕迹十分明显。

小窍门：穿一条质地轻薄的长裤。

3. 正确的紧身内衣

标准：穿上身之后，感觉平滑熨帖，不能出现将腰上的赘肉挤到肚子上去的现象。

常见的问题：在你好不容易遮掩住的脂肪堆旁边又堆积出另一个新的脂肪堆。

小窍门：如果你想通过穿紧身内衣来达到收腹的效果，那么一定要确保你选的内衣是将腹部赘肉勒紧收回去，如果实在收不回去而只能被挤到其他位置，那么一定要选那种能将赘肉尽量向上、向胸部推去的紧身衣！

二 服装质量七步检测法

尽量选择布料质地最好的服装，有七点需要注意。

1. 质地

① 务必确保衣料的质地摸上去有非常好的手感。

② 把衣料迎着光折出一定的角度仔细看。以确保它不会折射出那种感觉很劣质的光泽，而且，更重要的是它不能给身体制造出肥胖的效果。

③ 将衣料放入你的手指间摩擦，看看它是否会起球。

2. 接缝

短上衣、剪裁讲究的衬衫和运动夹克都有十分明显的接缝线，一定要严格地检查这些

接缝线的质量。

3. 底边

确保它的针脚是隐蔽不明显的。

4. 拉链

检查一下拉链是否被严密地缝合在正确的部位。拉动的感觉必须是没有任何阻碍的、顺畅的。

5. 钮扣

钮扣的检查主要是看它们材料、形状等是否一致，是否被牢固地缝制在恰当的位置上。无论是钮扣还是钮扣孔的旁边都不应该出现松散或断开的丝线。

6. 衬里

一定要用手感觉一下衬里的材质。衬里的材料越是柔软，悬垂感就越好，自然曲线就越能得到完美展现。粗硬的布料由于不贴身，会让穿着者的身形看上去像一个四方方的箱子。穿上衣服体会一下，确保感觉不到衬里对肌肤的摩擦。

7. 零配件

在其中一些小配件上轻轻绕动你的手指，如果有亮片掉落，或者缝小珠子的丝线松弛，珠子看上去摇摇欲坠，随时都有掉的可能，那么无论多喜欢，都千万不要买这件衣服！

三 回避原则

不要奢望自己的身材能适合任何一款风格，所以要有所回避。

1. 缎面曳地长裙

穿14码以上尺寸（L~XL）衣服的女性，绝对不能选择用闪光缎面料制作的曳地长裙。因为这种料子的光泽会给穿着者的外形增加厚重感，而且曲线毕露的剪裁会放大身上的脂肪堆和赘肉。

2. 低腰牛仔裤

臀部较大或有小肚腩的女性绝对不能选择低腰牛仔裤。因为它对重塑你顺滑流线型曲线不仅无益反而有害——它会制造出更多凸出的赘肉！

3. 黑色及膝长靴

矮小的女性绝对不能穿黑色及膝长靴。因为它们会直接把穿着者的外观比例两等分，让她看起来比实际身高还要低上三分之一。

4. 超短裙

如果你并不拥有傲人的、完美修长的双腿，千万不要穿超短裙！不要因为你的朋友们和时尚模特们穿超短裙非常好看就盲目效仿，仔细研究一下你的双腿，超短裙可能真的不适合你。

5. 紧身短上衣

胸部过于丰满的女性绝对不能选择短小紧身的上衣，因为它不能给你的上身带来足够的支撑点。

四 让肌肤成为你的优势

有技巧地裸露某些部位的肌肤，让别人把目光都集中在你最棒的部位。

五 选择能够在视觉上帮你瘦身的材质和剪裁

总的来说，纤维粗硬的，或重量较沉的，或表面泛光的材料会给某些部位带来过多的，或者不恰当的注目。这就会让别人的目光停留在穿着者身体的某个水平线上，让她看起来比本人沉或比本人宽。相反，轻柔、飘逸并且能顺着身体的曲线自然垂下的材料，可以制造一个垂直的线条，让别人的目光顺着这个线条上下，而不是左右地移动，看上去自然更加苗条。

1. 可以增加分量的材质（在需要突出的部位）

- ① 厚重的、粗硬的纤维材质：毛料、皮革、粗斜纹棉布、粗糙的绒面革
- ② 有织纹的、手感好的材质：天鹅绒、斜纹软呢、围巾等两端留有绒穗的料子
- ③ 泛光的材质：塔夫绸、生丝、软缎
- ④ 颜色浅淡或者明亮轻快的材质：白色、艳粉色、明黄色

2. 可以减轻分量的材质（在需要掩饰的部位）

① 轻重适当的材质：表面无光的运动衫、有不错针法的编织品、乔其纱、绉绸、柔棉制品、聚酯/弹性纤维混合品

② 暗色调的材质：黑色、深蓝色和单色的装备（这些会让你显得很高）

3. 可以增加分量的剪裁（在需要突出的部位）

- ① 材料聚集的剪裁：衣服本身打褶、褶状饰品、层层卷绕的裙子
- ② 设计细节：口袋、裁切角、嵌花

4. 可以减轻分量的剪裁（在需要掩饰的部位）

- ① 直线条剪裁有垂感的面料
- ② 纵向装饰细节：公主线结构、紧身缝合

六 配饰

配饰堪称女人的第二套装备，理由如下：

- 1. 它们可以在几秒钟之内就将你的着装风格从正式转为休闲（反之亦然）。
- 2. 它们的价格比衣服更能让人承受得起。
- 3. 它们可以凸显女性最性感的部位。
- 4. 它们可以最大限度地分散别人对缺点的注意力。
- 5. 它们可以让你以本身具有的面貌紧跟时尚的步伐。

七 衣服上印制的图案和配饰的比例

衣服上印制的图案和所有配饰的比例必须和身体的比例相协调。

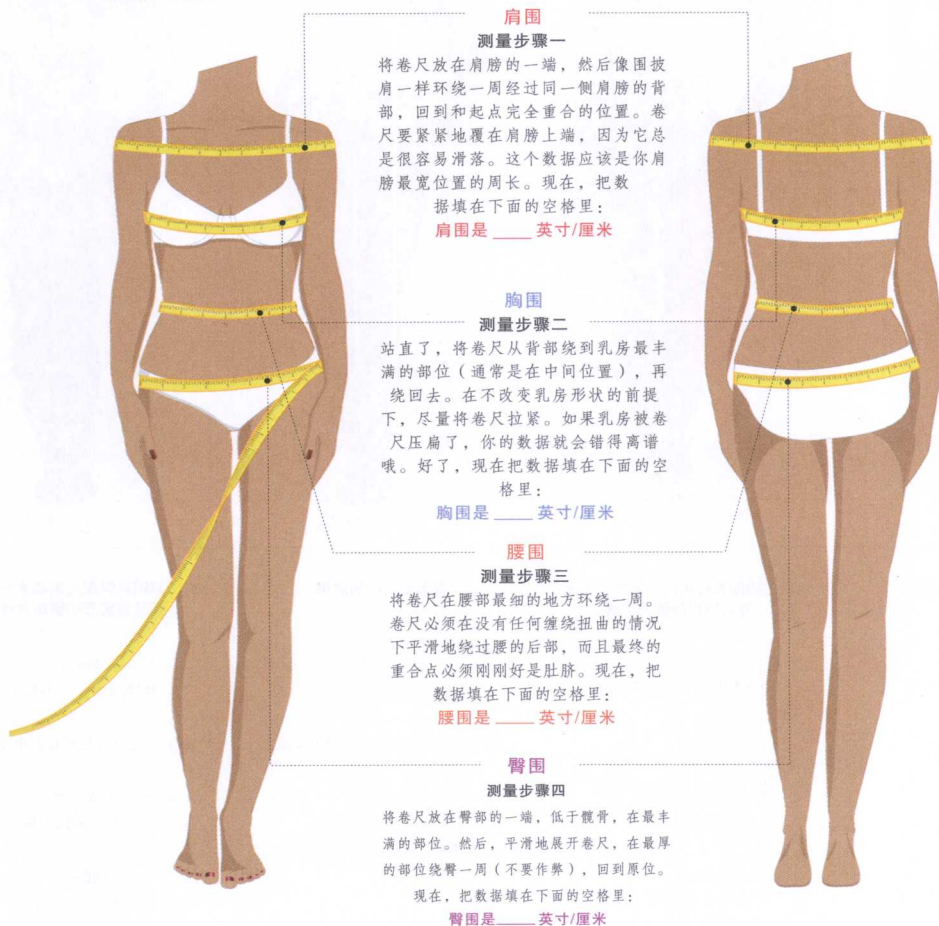
1. 衣服上所印制的图案大小必须和身材比例相协调。
2. 配饰的大小比例必须和身材比例相协调。

八 V形领的衣服

V形领的衣服是适合所有女性的款式。

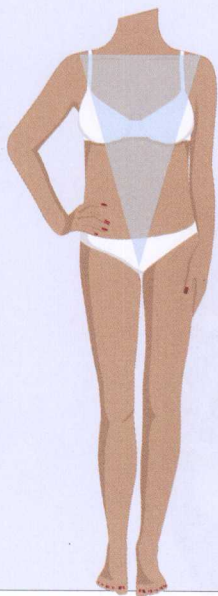
第三节 身体测量

1. 身体测量



2. 确定身形

测量完身体（包括肩围、胸围、腰围、臀围），
根据这些数据在我的分类里对号入座，
就可以确定你是何种身形轮廓。



倒三角形

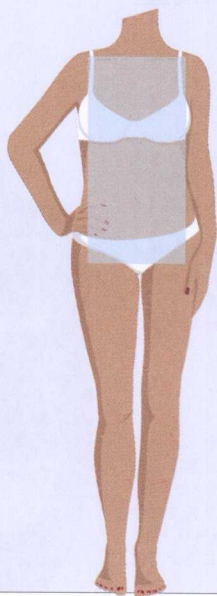
肩围或胸围大于臀围

务必确认，
再仔细检查一下数字

肩围或胸围尺码
超出臀围5%以上

例如：

如果肩围是36"，
那么臀围应该是34 1/4"
或者更小



矩形

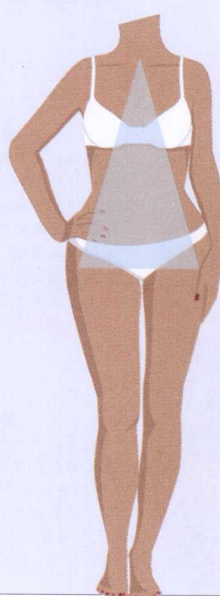
肩围、胸围和臀围的尺码相差不大，
没有明显的腰部曲线

务必确认，
再仔细检查一下数字

肩围、胸围和臀围，
每两者之间的尺码相差都在5%以内
腰围和肩围、臀围的尺码
相差小于25%

例如：

如果肩围是36"，
那么腰围应该等于或大于27"



正三角形

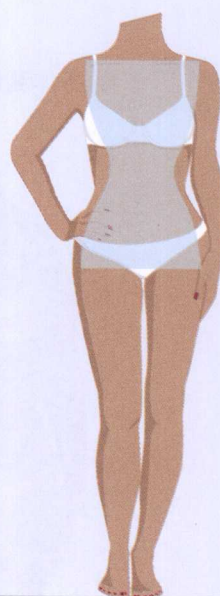
臀围宽于你的肩围

务必确认，
再仔细检查一下数字

臀围尺码超出肩围或胸围5%以上

例如：

如果肩围是36"，
那么臀围应该等于或大于37 1/4"



沙漏形

你的肩围和臀围尺码基本一致，
并且有明显的腰部曲线

务必确认，
再仔细检查一下数字

肩围和胸围的尺码相差小于5%

腰围尺码比肩围、胸围、臀围的
尺码至少小25%

例如：

如果肩围和臀围都是36"，那么腰围应
该是27" 或更小。

1号试衣间

1.1	倒三角形	见16页
1.2	矩形	见20页
1.3	正三角形	见24页
1.4	沙漏形	见28页

2号试衣间

2.1	倒三角形	见32页
2.2	矩形	见36页
2.3	正三角形	见40页
2.4	沙漏形	见44页

3号试衣间

3.1	倒三角形	见48页
3.2	矩形	见52页
3.3	正三角形	见56页
3.4	沙漏形	见60页

4号试衣间

4.1	倒三角形	见64页
4.2	矩形	见68页
4.3	正三角形	见72页
4.4	沙漏形	见76页

5号试衣间

5.1	倒三角形	见80页
5.2	矩形	见84页
5.3	正三角形	见88页
5.4	沙漏形	见92页

6号试衣间

6.1	倒三角形	见96页
6.2	矩形	见100页
6.3	正三角形	见104页
6.4	沙漏形	见108页

7号试衣间

7.1	倒三角形	见112页
7.2	矩形	见116页
7.3	正三角形	见120页
7.4	沙漏形	见124页

8号试衣间

8.1	倒三角形	见128页
8.2	矩形	见132页
8.3	正三角形	见136页
8.4	沙漏形	见140页

服饰搭配篇

进入“完美试衣间”

你的颜色 + 你的身形 = 你的“款”

(一定要使用书后我为你准备的便捷式术语表, 里面有所有我提到的服装款式的定义和详细解释。)

9号试衣间

9.1	倒三角形	见144页
9.2	矩形	见148页
9.3	正三角形	见152页
9.4	沙漏形	见156页

10号试衣间

10.1	倒三角形	见160页
10.2	矩形	见164页
10.3	正三角形	见168页
10.4	沙漏形	见172页

11号试衣间

11.1	倒三角形	见176页
11.2	矩形	见180页
11.3	正三角形	见184页
11.4	沙漏形	见188页

12号试衣间

12.1	倒三角形	见192页
12.2	矩形	见196页
12.3	正三角形	见200页
12.4	沙漏形	见204页