



超人气淑女塑造系列

淑女气质不是抽象的东西，
是可以具体到每一个细节的实体。

淑女 气质装扮

于帆 郭萌萌 主编



Shu Nu
qi zhi zhuang ban



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



超人气淑女塑造系列

塑造(90)时尚淑女形象

淑女 气质装扮



Sha Nu

qi zhi zhuang ban

于帆 郭萌萌 主编



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

淑女气质装扮 / 于帆, 郭萌萌主编. —北京: 经济管理出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5096-0781-7

I. 淑… II. ①于…②郭… III. 女性-服饰美学-基本知识 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186893 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：徐水宏远印刷有限公司

经销：新华书店

组稿编辑：陆雅丽

责任编辑：陆雅丽

技术编辑：黄 铄

责任校对：陈 颖

880mm × 1230mm / 24

8.75 印张 206 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价：23.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-0781-7

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

《淑女气质装扮》

编 撰 人 员

主 编：于 帆 郭萌萌

编委会成员：于 帆 郭萌萌 鹿 萌 陶俊霞 刘 梅

吴玉梅 周 婷 陈 刚 陈海涛 晏 丽

何欣莹 傅卫卫 周建军 于富强 王春霞

潘秋鸿

插 图：潘秋鸿

序言



俗话说：“佛要金装，人要衣装。”衣着打扮，的确不可等闲视之。有道是：衣食住行。四者之中，以“衣”为首，可见服饰在生活中的重要地位。穿衣打扮，人人都会，但方法却各有不同。

在生活中，我们能够发现越来越多的女性打扮得光彩照人，也许她们穿得简单随意；你也不难找到全身披挂着时髦俏货的花哨女子，也许她反而显得俗气刺眼。有一次你对前来参加聚会的女友或同事赞道：“你今天好漂亮！”还有一次，你对与你擦肩而过的摩登女郎叫一声：“真赶潮！”

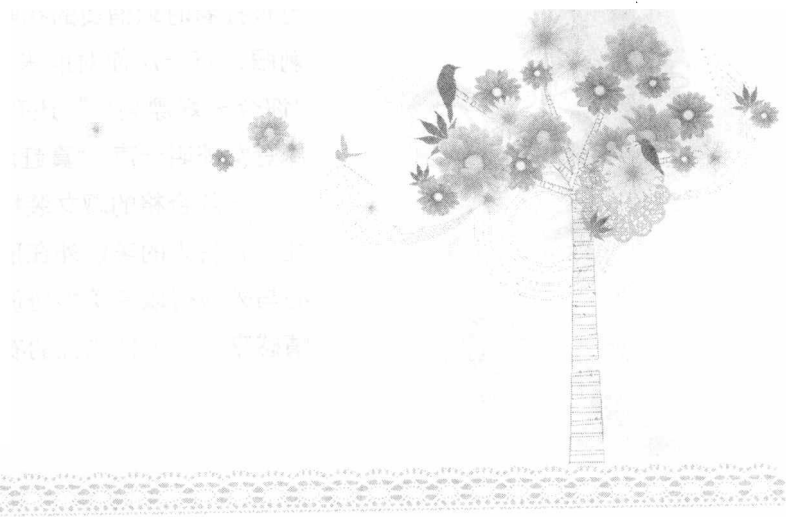
一款合格的淑女装扮，应该是对人内在气质的烘托，它将人的美以外在形式表现出来，使淑女们的内心与外表得以完美地协调和统一，给他人一种优美的情感享受。一件漂亮的衣服，有的人穿着好看，穿在

另一个人身上或许感到别扭，就是这个道理——服饰美与人体美是密切地联系在一起的。

法国有一位著名的小说家，名叫法朗士，他说过如下一段话：“如果我能够在我死后一百年里出版的书中有所选择的话，你知道我会选择什么样的书吗？在这所未来的书库里，我要买的绝不是小说，也不是历史书——虽然能够提起人们兴趣的还是小说。朋友，老实讲，我要买份时装报，我要看看在我死后的一个世纪里，女士们是怎样穿戴打扮的，这些服饰提供给我的关于未来人类的信息超越了所有哲学家、小说家、布道家和学者所能给予我的。”

对服饰的热情激起了大家对服装艺术的追求！怎样使服装与饰物协调搭配，是广大淑女们关心的话题。其实，即便是简单的衣饰，只要通过巧妙的组合搭配也能获得意外美好的效果。

本书根据不同的场合、身材、职业，对服饰的搭配技巧进行了详尽的介绍与说明。通过衣着的质料、款式、配饰等选择，为读者的衣着产生加分效果，甚至对于服装搭配没有概念的人，也可以通过这本书，来理解与掌握更多有关穿衣的秘诀。希望通过本书的介绍，你能充分地理解自己的个性特质，选择适合自己的衣着搭配，体会到造型与搭配的乐趣，展现自身独特的魅力，进而成为一个更有自信的淑女。





目录

Contents

Part 1 淑女气质是一种时尚 \ 1

一、淑女之气质美 \ 3

二、测试：你打扮出了哪一类淑女气质 \ 6

Part 2 扬长避短，服饰巧搭 \ 11

一、脸形与穿着：

脸形是淑女气质的穿衣镜 \ 13

二、年龄与穿着：

穿出每个岁月都很美的气质 \ 18

三、肤色与穿着：

看肤色穿衣，打造属于自己的淑女气质 \ 25

四、局部缺陷与穿着：

一穿遮百丑，做完美淑女 \ 34

Part 3 巧配色，穿出淑女气质本色 \ 75

一、淑女气质的几种色彩元素 \ 77

二、淑女色彩搭配的方法 \ 81

三、色系搭配禁忌 \ 85

Part 4 选好面料，展现淑女气质的基础 \ 91

- 一、丝绒 \ 93
- 二、针织 \ 94
- 三、棉麻 \ 96
- 四、牛仔 \ 97
- 五、雪纺 \ 99

Part 5 关注细节，穿出完美的淑女气质 \ 101

- 一、蝴蝶结、蕾丝、花朵、亮片：细节决定淑女气质 \ 103
- 二、包袋：搭出最具风格淑女气质 \ 107
- 三、妙配鞋子、靴子：淑女气质穿出来 \ 111
- 四、巧配眼镜：为淑女气质画龙点睛 \ 115
- 五、围巾 \ 117
- 六、耳饰、手镯、戒指、项链，点缀即可 \ 121

Part 6 不同场合，穿出不同的淑女气质 \ 125

- 一、职场：穿出干练淑女气质 \ 127
- 二、旅行：穿出自由淑女气质 \ 133
- 三、休闲单品：穿出时尚淑女气质 \ 136
- 四、聚会：穿出优雅淑女气质 \ 141
- 五、婚礼：穿出高贵淑女气质 \ 146
- 六、约会：穿出柔美淑女气质 \ 149



Part 7 气质搭配，你的“第二皮肤” \ 153

一、服饰巧搭，穿出不同情调 \ 155

二、服饰的情感信号 \ 163

Part 8 春夏秋冬，全年穿出淑女气质 \ 169

一、春季淑女穿着搭配 \ 171

二、夏季淑女穿着搭配 \ 176

三、秋季淑女穿着搭配 \ 181

四、冬季淑女穿着搭配 \ 187

五、季节过渡穿着搭配 \ 193

参考文献 \ 199

Contents



The background is a light gray with a delicate, artistic illustration. It features two large hearts with dashed outlines. The upper heart is the primary focus, containing the text. The lower heart, positioned to the right and slightly below, contains a small illustration of a woman in a long, flowing dress. The entire scene is framed by intricate floral patterns, including roses and swirling vines, and is accented with small, sparkling star-like dots.

Part 1

淑女气质是一种时尚



淑女气质渐渐成为人们常常谈起的话题。的确，雅雅的，就像走在一片被春光沐浴着、颜色淡味道也淡的草地上，周围一派静谧，不时有几只云雀啁啾着翻飞着；也有人说她像是走进了落日余晖浸染着有着粉白树皮带黑圈眼睛的白桦林中，一切都那么安详，更有着一种神秘的和谐！

可以说，打扮出淑女气质已成为当今女性朋友们的时尚，加入现代淑女潮的淑女们，总是任自己的思绪从指间流淌出来，荡漾开去，成了都市生活一道亮丽的风景线。



一、淑女之气质美

“窈窕淑女，君子好逑。”从古至今，淑女气质都是一些女人梦想的目标。如今，新时代的淑女气质更增添了一些新的内涵，早已不是那种说话细声细语，笑不露齿，走路柔弱若娇柳，动辄皱眉，哭鼻子……真正的淑女气质是一种看上去很美，感觉很愉悦，心情很舒畅，拥有一股与生俱来的任谁都想亲近的亲合力。

NO1. 淑女气质之情调“美”

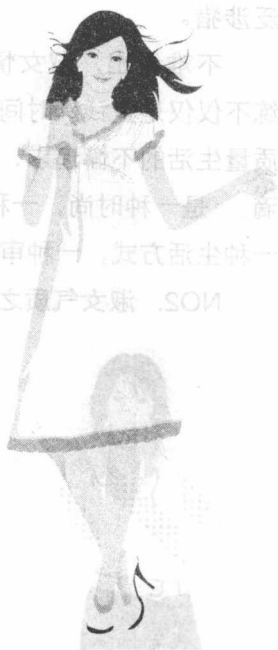
如今，越来越多的人在谈“情调”，从最早的“小资情调”，到今年春晚的“苏格兰情调”，还有各种各样的“浪漫情调”、“怀旧情调”……那么，“情调”究竟是什么呢？其实，情调就是思想感情所表现出来的格调。随着人类文明的进步，人们追求生活美的愿望有了越来越多的实现，大家也在以各种方式传达着自己的思想，体现着生

活的情调。

当代最引人注目的人不是男人，而是追求生活情调的淑女们，她们脱颖而出已成为我们这个时代的特征，代表着一股不容低估的力量。淑女情调也成为一种时尚，被女性朋友们所追求和效仿。相信每位淑女的内心都充满了活力与干劲，书架上也堆了许多提高品位和修养的书，衣橱里挂着各式各样的服饰……但是，淑女的情调

不是一朝一夕就能修炼出来的。从衣着打扮，仪态仪表，到身体语言，接人待物，一切都需要在日常的细节中打磨。

我们可以勾勒出现代淑女的轮廓：她们在事业和生活中同时体现和创造自己的价值；她们在各个领域中敢于与男人决胜负，在生活中又塑造出美丽贤淑的女子形象。要成为这样的摩登淑女，除了具



有强烈的时代意识、坚定的信心和实践创造能力外，还必须具有良好的艺术修养和高水平的打扮技巧。你不要认为这些只有天才才能做到，因为“艺术”不能与“天才”画等号。新淑女的智慧之处在于对服饰艺术的不断探究，对装扮领域的广泛涉猎。

不难看出，淑女情调是需要训练的，但这种训练不仅仅是金钱、时间上的投资，更多的是一种对高质量生活的不懈追求，是由生活细节衬托出的点点滴滴，是一种时尚，一种潮流，一种风格，一种情趣，一种生活方式，一种审美观念。

NO2. 淑女气质之时尚“美”

在时尚中讲究气质，每位淑女都有自己鲜明的个性。但是无论哪种个性都要与自身的气质相匹配，那样才能达到真正的时尚美。Chanel 的经典、YSL 的浪漫、BCBG 的优雅，Ferragamo 的高贵……哪样刚好与淑女的气质相匹配呢？

据资料，近 10 年来的大多数服装款式的寿命平均只有 3~6 个月，甚至更短。头一年的款式尚在流

行，新的款式就不断出来竞争，并引导着人们的服饰审美观念和消费观念高速变化和更新。同时，下一年的更新款式又在酝酿之中，如此人为地刺激服装款式的淘汰和更新，使服饰艺术以历史上从未有过的规模和速度向前发展。从巴黎、米兰、纽约、伦敦这些服饰的时尚之都，到诸多名牌相互辉映的时尚年代，淑女们以自己独特的眼光，捕捉着每一个时尚的元素。

毋庸置疑，淑女们需要时装，懂得 fashion 的淑女应该是女性世界上最聪明的女人，在男人和女人的世界里，她们懂得进取，也适时地妥协；她们承认差异，也利用这种差异；她们偷时间学习时尚，更懂得享受时尚。在这个崇尚个性的时代，时尚没有标签，只有讲求变化而又个性鲜明才能成为时尚人士的资本。

就像每一位服装设计师在有意识地强化自己的设计风格、特色一样，现代淑女们也在斑驳陆离的时尚潮流中挑选着体现自身气质的服饰。法国服装的华贵和精美，意大利服装的别致和实用，美国服装的





简洁和自由，日本和中国服装浓郁的传统性东方特色……淑女们发挥了想象力，让流行服饰装扮着自己的个性气质。

我们可以从一个女性的穿戴中多少看出她的内心世界，即她的性格、兴趣、爱好、情绪。美国一位研究服饰史的学者曾经指出：“一个人在穿衣服和装扮自己时，好像在填一张调查表，写上了自己的性别、年龄、民族、宗教信仰、职业、社会地位、经济条件、婚姻状况，以及心理状况，等等。”一份调查报告显示，对于新娘礼服的爱好方面，富有行动性的女人对日式新娘礼服以及欧式礼服的爱好各占一半；而富有感受性的女人，则约有 70% 的人喜欢日式新娘礼服。

现代淑女们对服装的要求，已不再停留于炫耀自己的服饰，或只注重于合体的点线，服装在装饰人体、美化人体的同时，也体现着人们的不同心态和气质。那些能穿出自己气质的淑女们，往往有很高的鉴赏力。她们的鉴赏力，可以让自己远离商家的陷阱；可以正确地选

择适合自己的服装，而不浪费金钱；可以在众多的色彩中，挑选出适合自己的。看看那些“会穿”的淑女们，大多是了解时装动态，力求不落伍，关心潮流发展，适时改变自己眼光的时尚女性。

NO3. 淑女气质之自然“美”

自然的才是最美的。现代淑女们的着装自然大方，所有成功的淑女打扮都无一例外地遵循“自然”这一装扮原则，即使最著名的服装设计师，也倾向于简洁、自然的风格。要做到“天然去雕饰”首先要了解自己，这样在穿衣打扮上才会得心应手。俗话说：“量体裁衣”，服饰之美，首先要合身，要根据体形、身材来穿着。超级模特身上白色镂空小背心搭配超短迷你裙；身材矮小的你只能穿中长款衣裤；面部色彩偏黑黄的她，如果配上深色的服饰，一定会不敢出门。



除了量体裁衣外，还应当注重服饰的自然之美。“宁穿破，不穿错”，自然的穿着打扮才是气质的真正流露。服装的协调不仅在色彩、式样上，还应当与一个人的职业、身份、年龄、性格相协调，在自己的方式演绎着属于自己的美，但至少不应该引起旁人的嘲笑。所以淑女着装不一定非要追赶潮流，可以比潮流快半拍或慢一拍，但一定要流露出属于

自己本色的自然美。

自然的装束可以用简单的设计加夸张的饰物作衬托。无论居家或是会友，轻便的衣服都很实用，再配上一条时兴的松裤，加一条别致的皮带，就是

一身时髦的外出服。阔身长裙，宽皮带，一件薄外套，再挂一个随便的挎包，都会使人感到亲切随和。

二、测试：你打扮出了哪一类淑女气质



形容气质的词汇有很多，比如优雅、端庄、贤淑、精致……当它们体现于某位女性的身上时，这位女性便被人们称为“气质女人”。

不过，未接受过气质测试的女性，恐怕大多数都说不清楚自己的气质类型，其实淑女的气质范本有很多，奥黛丽·赫本、费雯丽、乌兰诺娃皆为其中翘楚。那么你又打扮出了哪类淑女气质呢？赶紧来看看吧！

1. 你的发型

- A. 柔软的卷发；
- B. 披肩直发有邻家小妹的感觉；
- C. 像是风吹过的发型，一点点乱也无妨；

D. 一定要整齐，一点点乱看起来就很狼狈；

E. 短发最精神。

2. 你的眼神

A. 性感的、有品位的、温柔的；

B. 不特别突出眼睛，但总是流露出自在与善意；

C. 像猫一样的神秘或像狮子般的充满野性；

D. 正派、干练的眼神；

E. 纯真、率气，有股谁都想走近的亲合力。

3. 你的妆感

A. 总是浓妆，不化妆看起来没神；



B. 不必化妆就好看；
C. 柔和的妆，但是浓一点也没关系；

D. 淡妆，但一定要化妆；
E. 不用化妆常给人青春活力的形象。

4. 你的身型

A. 前挺后翘，很有女人味；
B. 瘦长，有良好的比例及长腿；

C. 健康的深色皮肤，充满活力动感；

D. 圆润的富贵相；
E. 健康、适中，第一眼就知道常运动。

5. 你说话的样子

A. 柔柔的、笑不露齿；
B. 手势很多，滔滔不绝；
C. 轻松的，不急不慢；
D. 沉稳，用字精确；
E. 想说话就说，不想说话，任何人别想她开口。

6. 你常穿的颜色

A. 强烈的；
B. 粉嫩的；
C. 大地色；

D. 中性色（黑灰白褐）；
E. 暖色调。

7. 你常用的布料

A. 闪耀的、披披挂挂的布料；
B. 麻、莱卡，而且越简单越好；
C. 蕾丝、雪纺、花朵图案；
D. 挺括的、中规中矩的；
E. 棉麻、帆布、环保类的。

8. 你常穿哪些衣服

A. 适合去约会的；
B. 适合休闲的、运动的；
C. 适合去 PARTY 的；
D. 适合工作的；
E. 适合旅游、运动的。

9. 你的穿着比较像

A. 张曼玉；
B. 大 S；
C. 林志玲；
D. 杨澜；
E. 陈慧琳。

10. 你的气质用哪句话形容会比较贴切

A. 柔情似水；
B. 轻松自在；
C. 时尚靓姿；
D. 职场天后；
E. 健康洒脱。

诊断：统计所有得分（请计算五个人给你的总分）

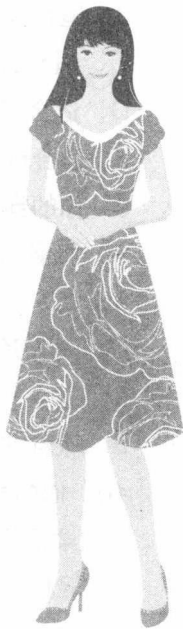
1. 浪漫气质淑女（A30个以上）
2. 自然气质淑女（B30个以上）
3. 梦幻气质淑女（C30个以上）
4. 典雅气质淑女（D30个以上）
5. 运动气质淑女（E30个以上）

淑女气质诊断分析：

A 型淑女

浪漫气质淑女：若教解语应倾国，任是无情也动人。

你是真正意义上的淑女，你的装扮使你浪漫的淑女气质体现得淋漓尽致。或许你对粉色的衣着情有独钟，而神秘的紫色也可能是你的代表颜色。充满女人味的刺绣或者蕾丝等手工装饰也是浪漫淑女们的最爱。商场里手工精美的连衣裙，会使你掏出大把大把的银子将它据为己有。或许你没能出身豪门望族，但是你却从血液里都散发着浪漫迷人的气质，或许你的上身相比细长的四肢要稍微丰满一些，但你是男人们可遇而不可求的佳人，是他们心中的梦想。妆容也以浪漫的粉色系来烘托气质，粉红、粉蓝、粉绿等淡



彩轻轻涂抹是你的最爱。

B 型淑女

自然气质淑女：清水出芙蓉，天然去雕饰。

你没有大家闺秀的沉稳、得体，也不似小家碧玉的拘谨、矜持，举手投足间是质朴女孩特有的乡野风情和亲和的性感。你崇尚简单、自然，坚信女人是因为自然而美丽，虽然平时很少粉饰自己，总是以一张素颜示人，但是真诚、善良的天性同样为你赢得不少异性的青睐。甜美自然永远是你不变的主题。一件小衫是舒适凉快的百搭，纯棉的材质，看起来舒适而安逸，简约的白色是你的偏爱，不论是配上七分裤还是短裤都能让你帅气中透出清新自然的味道。一切装扮都旨在倡导舒适、自然的着装理念，塑造清新、纯真的形象。

C 型淑女

梦幻气质淑女：常闻空谷有幽兰，遁世仙姿欲见难。

你是最具古典诗意的淑女，说你有诗意的情节一点儿也不为过。你如同画中走来的女子，带着如水