

主编 陈彬

The background of the cover features three models with blonde hair and red lipstick, wearing matching purple suits. They are posed in a staggered fashion, with the model on the right being the most prominent. The background is a vibrant green and yellow geometric pattern.

时尚套餐

# 穿着打扮

内蒙古科学技术出版社

主编 陈彬

时尚套餐

# 穿着打扮

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

穿着打扮/陈彬主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,  
2001.12  
(时尚套餐)  
ISBN 7-5380-0948-5

I.穿… II.陈… III.服饰美学—通俗读物  
IV.TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 087573 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社  
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号  
电 话/(0476)8224848 8231924  
邮 编/024000  
经 销/全国各地新华书店  
责任编辑/那明  
封面设计/汪景林  
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司  
开 本/850×1168 1/32  
印 张/9.375  
字 数/220 千  
印 数/4001—5000 册  
版 次/2001 年 12 月第 1 版  
印 次/2002 年 9 月第 2 次印刷  
定 价/18.00 元

## 前 言

“爱美之心人皆有之”。对于穿着打扮,许多服饰专家已有过相当多的论述。而作为本书的主编,身兼东华大学(原中国纺织大学)服装学院副教授和品牌时装设计师双重身份,对此将有新的视点和感受。

本书分着装艺术篇、女子形象篇、饰物篇、男子形象篇等四大篇章,内容涉及服装穿着的基础理论知识,体型、色彩、配件与服装的关系,职业女性着装和男子穿衣打扮等。作为服装时尚类图书,它适合您在茶余饭后、休闲时刻阅读。221篇短小精悍、内容充实、图文并茂的文章,经过细细品味,您将发现,时尚穿着原来你也可以拥有和把握。

由于编写水平有限,谬误之处在所难免,恳请同仁批评指正。

编 者

2001年11月

## 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第一篇 着装艺术篇.....          | (1)  |
| 第一章 服饰语汇(38 篇) .....    | (2)  |
| 1. 镜子帮你找缺点 .....        | (2)  |
| 2. 穿着情趣 .....           | (3)  |
| 3. 打扮自己是件难事 .....       | (4)  |
| 4. 着装打扮的整体美感 .....      | (5)  |
| 5. 整理衣橱 .....           | (7)  |
| 6. 切勿模仿模特儿气质 .....      | (8)  |
| 7. 购衣要诀 .....           | (9)  |
| 8. 穿着打扮四大造型(一) .....    | (11) |
| 9. 穿着打扮四大造型(二) .....    | (13) |
| 10. 性格与服饰的个性美 .....     | (14) |
| 11. 知己知彼穿着法 .....       | (16) |
| 12. 着装打扮 4W 原则(一) ..... | (18) |
| 13. 着装打扮 4W 原则(二) ..... | (20) |
| 14. 衣着的 TPO 原理 .....    | (22) |
| 15. 和谐的服饰美 .....        | (24) |
| 16. 组合搭配的两大要点 .....     | (25) |
| 17. 时髦流行与个人风格 .....     | (26) |
| 18. 适体尺寸 .....          | (28) |
| 19. 面料质感 .....          | (29) |
| 20. 服装面料的选择 .....       | (31) |
| 21. 明线不能滥用 .....        | (33) |

## 2 时尚寢餐·穿着打扮

|                     |      |
|---------------------|------|
| 22. 服饰“点睛”有术·····   | (34) |
| 23. 图案·····         | (35) |
| 24. 服装的镶拼(一)·····   | (36) |
| 25. 服装的镶拼(二)·····   | (38) |
| 26. 裙装下摆线·····      | (39) |
| 27. 穿大领服装的要诀·····   | (40) |
| 28. 形的错觉·····       | (41) |
| 29. 统一协调·····       | (42) |
| 30. 对比·····         | (44) |
| 31. 强调·····         | (45) |
| 32. 节奏·····         | (46) |
| 33. 比例·····         | (47) |
| 34. 对称·····         | (48) |
| 35. 人到 60 要打扮·····  | (49) |
| 36. 居家时尚——睡衣·····   | (51) |
| 37. 女人的礼服·····      | (52) |
| 38. 婚纱——女人美丽的梦····· | (53) |
| 第二章 色彩(21 篇)·····   | (55) |
| 1. 色彩常识(一)·····     | (55) |
| 2. 色彩常识(二)·····     | (57) |
| 3. 色彩的感受(一)·····    | (58) |
| 4. 色彩的感受(二)·····    | (59) |
| 5. 色彩的流行周期·····     | (60) |
| 6. 流行色的预测·····      | (61) |
| 7. 流行色与服装·····      | (63) |
| 8. 体型与色彩·····       | (64) |
| 9. 肤色与色彩·····       | (65) |
| 10. 性格与色彩·····      | (66) |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 11. 颜色决定衣着性质 .....                | (67)  |
| 12. 服装配色四大调 .....                 | (68)  |
| 13. 服装与配件的色彩调和 .....              | (70)  |
| 14. 服饰色彩贵在协调 .....                | (71)  |
| 15. 色彩错觉 .....                    | (72)  |
| 16. 着装配色之一——单色配色 .....            | (73)  |
| 17. 着装配色之二——二色配色 .....            | (74)  |
| 18. 着装配色之三——多色配色 .....            | (76)  |
| 19. 同类色和类似色 .....                 | (78)  |
| 20. 服装黑、白、灰三色 .....               | (79)  |
| 21. 不同凡响的宝石蓝 .....                | (81)  |
| 第三章 流行时尚(19 篇) .....              | (82)  |
| 1. 美女的标准 .....                    | (82)  |
| 2. 时装报刊 .....                     | (84)  |
| 3. 时装表演 .....                     | (85)  |
| 4. 时装是一种社会语言 .....                | (87)  |
| 5. 谁是时装的创造者(一) .....              | (88)  |
| 6. 谁是时装的创造者(二) .....              | (90)  |
| 7. 世界时装设计中心 .....                 | (91)  |
| 8. 时装的变化 .....                    | (93)  |
| 9. 高级女装和大众成衣 .....                | (95)  |
| 10. 巴黎风格的晚装 .....                 | (96)  |
| 11. 独树一帜的设计灵感 .....               | (97)  |
| 12. 设计师的洞察力 .....                 | (99)  |
| 13. 时装的古朴 .....                   | (100) |
| 14. 服装的缠裹效果 .....                 | (101) |
| 15. CHRISTIAN DIOR——经典的浪漫风格 ..... | (103) |
| 16. 夏耐尔女装的魅力 .....                | (105) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 17. Esprit(精神、机智)的意蕴 ..... | (106) |
| 18. 拉夫·劳伦——诠释美国时装 .....    | (107) |
| 19. 与众不同的美国时装 .....        | (108) |
| 第二篇 女子形象篇 .....            | (109) |
| 第一章 四季变奏(50 篇) .....       | (110) |
| 1. 旧衣新穿味道浓 .....           | (110) |
| 2. 服饰的回归 .....             | (112) |
| 3. 罗曼蒂克的蕾丝便装 .....         | (113) |
| 4. 服装上动感不可少 .....          | (114) |
| 5. 裤子的飘逸感 .....            | (115) |
| 6. 独具魅力的金色时装 .....         | (116) |
| 7. 经济实惠的组合搭配 .....         | (117) |
| 8. 使牛仔装变得温柔 .....          | (118) |
| 9. 裙装长短 .....              | (119) |
| 10. 不俗的 X 图形 .....         | (120) |
| 11. 都市女郎黑调子 .....          | (121) |
| 12. 别具风韵的蜡染、扎染服装 .....     | (122) |
| 13. 丝质面料风姿绰约 .....         | (124) |
| 14. 夏日里的黑衣 .....           | (125) |
| 15. 文化衫 .....              | (126) |
| 16. 挑选胸罩不可马虎 .....         | (127) |
| 17. 内衣选择重舒适实际 .....        | (128) |
| 18. 尝试一下内衣外穿 .....         | (129) |
| 19. 夏日里的黑白搭配 .....         | (130) |
| 20. 夜幕下的雪纺 .....           | (131) |
| 21. 夏季时尚宽松衣 .....          | (132) |
| 22. 自由自在闲暇装 .....          | (133) |
| 23. 自然、性感的透视装 .....        | (134) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 24. 不拘一格的格子装 .....       | (135) |
| 25. 盈盈绿、悠悠梦 .....        | (137) |
| 26. 迷你裙装尽显美腿 .....       | (138) |
| 27. 让你心动的迷你裙 .....       | (139) |
| 28. 夏季时装的领口设计 .....      | (140) |
| 29. 做一回色彩魔术 .....        | (141) |
| 30. 着装新概念 .....          | (142) |
| 31. 传统与现代的结合——蕾丝服装 ..... | (143) |
| 32. 尝试马甲装 .....          | (144) |
| 33. 秋季的手编毛衣 .....        | (145) |
| 34. 超大风貌 .....           | (146) |
| 35. 裤装的细长格调 .....        | (147) |
| 36. 返朴归“棕” .....         | (148) |
| 37. 筒式长衣独领风骚 .....       | (149) |
| 38. 动物纹样服装选购 .....       | (150) |
| 39. 中性服装塑造新形象 .....      | (151) |
| 40. 层叠风貌 .....           | (152) |
| 41. 潇洒自如乃时尚 .....        | (153) |
| 42. 都市田园装 .....          | (154) |
| 43. 蓝色在冬季 .....          | (155) |
| 44. 随意不失气派 .....         | (156) |
| 45. 紧身茄克 .....           | (157) |
| 46. 秋冬大衣动感强 .....        | (158) |
| 47. 隆冬的最爱——皮革 .....      | (159) |
| 48. 保养皮装 .....           | (161) |
| 49. 冬季人造皮裘走俏 .....       | (162) |
| 50. 五彩斑斓冬日情——百家衣 .....   | (163) |
| 第二章 职业女性(23 篇) .....     | (164) |

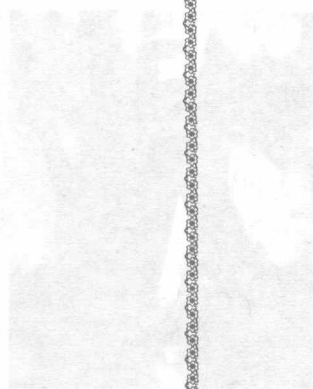
|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 服饰伴你事业成功·····       | (164) |
| 2. 职业女性必备行头·····       | (166) |
| 3. 初入社会的职业形象·····      | (168) |
| 4. 着装误区·····           | (170) |
| 5. 穿合适的衣服上班·····       | (171) |
| 6. 西装套裙等于上班服·····      | (172) |
| 7. “圣洛朗”式服装·····       | (174) |
| 8. 职业装中的“超人”——西装·····  | (176) |
| 9. 精心选购套装——色彩的选择·····  | (177) |
| 10. 精心选购套装——面料的选择····· | (178) |
| 11. 精心选购套装——注意各细节····· | (179) |
| 12. 务实的公干服装色彩·····     | (181) |
| 13. 宜于公干的长上衣与裤装·····   | (182) |
| 14. 简洁图案适宜职业女性穿着·····  | (183) |
| 15. 衬衫装扮出变化多姿的你·····   | (184) |
| 16. 试试女学生打扮·····       | (185) |
| 17. 小巧玲珑的马甲·····       | (186) |
| 18. 充满活力的短外套·····      | (187) |
| 19. 裙装显风采·····         | (188) |
| 20. 如何接待客户·····        | (189) |
| 21. 夏季的装束·····         | (190) |
| 22. 雨天的打扮·····         | (191) |
| 23. 讲究的丝袜·····         | (192) |
| 第三章 动感生活(13篇)·····     | (193) |
| 1. 打网球·····            | (193) |
| 2. 游泳·····             | (195) |
| 3. 跑步·····             | (197) |
| 4. 逛街·····             | (198) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 5. 去跳 DISCO .....    | (199) |
| 6. 赴婚宴 .....         | (200) |
| 7. 上餐馆 .....         | (201) |
| 8. 约会 .....          | (203) |
| 9. 旅行衣箱 .....        | (204) |
| 10. 蜜月旅行 .....       | (206) |
| 11. 登机前的打扮 .....     | (207) |
| 12. 郊游 .....         | (208) |
| 13. 登山 .....         | (209) |
| 第四章 体型与服装(9 篇) ..... | (210) |
| 1. 注意自身的体态 .....     | (210) |
| 2. 肥胖人的穿着 .....      | (211) |
| 3. 瘦削人的穿着 .....      | (212) |
| 4. 上半身长的人的穿着 .....   | (213) |
| 5. 双腿粗肥的人穿着法 .....   | (214) |
| 6. 腹部突出者巧打扮 .....    | (215) |
| 7. 圆臀、短腿与短裤 .....    | (216) |
| 8. 露臀和遮臀 .....       | (217) |
| 9. 袖型选择 .....        | (218) |
| 第三篇 饰物篇 .....        | (219) |
| 1. 巧用饰物增长补短 .....    | (220) |
| 2. 饰品与体型 .....       | (221) |
| 3. 选购首饰要点 .....      | (223) |
| 4. 戴饰物不是挂圣诞树 .....   | (224) |
| 5. 具有环保意识的贝壳饰品 ..... | (225) |
| 6. 天然材质饰品 .....      | (226) |
| 7. 流行首饰复古风 .....     | (227) |
| 8. 金光首饰各具风采 .....    | (228) |

9. 日夜皆宜的球形首饰..... (229)
10. 永恒美钻璀璨夺目 ..... (231)
11. 头饰添艳 ..... (232)
12. 从头开始——选择帽子 ..... (233)
13. 精美小饰物——胸针 ..... (234)
14. 利用项链衬托出风情 ..... (235)
15. 耳环物语 ..... (237)
16. 选择耳环 ..... (238)
17. 穿耳的前前后后 ..... (239)
18. 腕上镯、鞋上链..... (241)
19. 婚纱的饰物 ..... (242)
20. 女人与鞋子的缘分 ..... (243)
21. 选购鞋子重舒适 ..... (244)
22. 鞋子色彩 ..... (246)
23. 怀旧古朴笨佬鞋 ..... (247)
24. 夏日穿凉鞋 ..... (248)
25. 潇洒的马靴 ..... (249)
26. 祖母的鞋子更有型 ..... (251)
27. 女人的皮包 ..... (252)
28. 秋冬时节话包袋 ..... (253)
29. 女人的宠物——领巾 ..... (254)
30. 领巾搭配添魅力 ..... (256)
31. 你绝对可以打领带 ..... (257)
32. 选择眼镜 ..... (258)
33. 巧用头巾 ..... (260)
34. 披巾美化自身 ..... (261)
35. 披肩 ..... (262)
36. 冬季装扮不可缺——三角大围巾 ..... (264)

|     |                        |       |
|-----|------------------------|-------|
|     | 37. 围巾妙用 .....         | (265) |
|     | 38. 夏日里的阴凉——太阳镜 .....  | (267) |
| 第四篇 | 男子形象篇 .....            | (269) |
|     | 1. 正规西装与西便装 .....      | (270) |
|     | 2. 男装的休闲味 .....        | (272) |
|     | 3. 历经变革的牛仔裤 .....      | (274) |
|     | 4. 流行热点——不系领带穿西装 ..... | (275) |
|     | 5. 你了解西装吗 .....        | (276) |
|     | 6. 厚型西装 .....          | (278) |
|     | 7. 薄型西装 .....          | (279) |
|     | 8. 潇洒的双排枪驳西装 .....     | (280) |
|     | 9. 男式西裤 .....          | (281) |
|     | 10. 西装的细微变化 .....      | (282) |

# 第一篇 着装艺术篇



## 第一章 服饰语汇(38 篇)

### 1. 镜子帮你找缺点



你了解自己吗？要回答这个问题可得“问问”镜子。照镜子也是一门学问。当你端坐于镜前观察自己时，必须用第三者的眼光来观察，才可了解自身的姿态、行动。也只有这样，才能得知自己表情是否自然，姿态是否正确，色彩是否和谐。

试装时照镜子更需仔细，前、后、左、右，袖、肩、领、款式等一个也不能落下。这里一定要注意选择一面大镜子，如果是在一个四周都是镜子的环境中就更合适了。简单地试服装是否合身还远远不够，更主要的是穿着后的神态、表情及整体效果。有的服装并不能突出你的风格、显出你的个性，通过镜子就可以一目了然。

从脸型、身材、肤色等各方面了解自己，找出自己的缺点，再“因材施教”，才能最佳包装自我。

切记不要随意模仿他人及服装杂志上的模特儿。多请教请教镜子这个好朋友，它会告诉你很多东西。

## 2. 穿着情趣

生活中有许多种情趣：听音乐、郊游、读小说、钓鱼、喝咖啡……着装戴帽，打扮自己也是一种情趣——一种美化自己，让自己充满信心、充满活力的情趣。女士长发披肩配一袭长裙，有一种飘逸的情趣；马甲装配牛仔长裤，又有洒脱的情趣；Esprit 的纯天然服饰，给人一种回归自然的情趣。领略不同装束带来的情趣，生活中的愉悦会弥漫开来，每天簇拥着你。

外出度假时，服装的选择更会影响你的心情。西方人郊游时的无拘无束

让人羡慕，这离不开轻松自在的装扮。试想，精致的套装、高高的鞋跟怎能给你带来登山的乐趣呢？潇洒度假，不妨彻底抛弃办公室的装束，选一套宽松针织衫，颜色可



以鲜艳些，蹬一双轻便耐克鞋，这下便可放开手脚了。

不同的场合、时节选择不同的服装，着装的情趣就会一天比一天浓。亲爱的读者，可不要放弃这个随手可得的情趣啊！

### 3. 打扮自己是件难事

打扮自己很重要,因为服装是一种无声的语言。虽然你默默无声,但它却能告诉你周围的人很多关于你的个人信息,包括你的身份、性格、爱好、思想等等。

但是,打扮自己又是一件极难的事情,事实上,生活中的你我他经常为穿衣而烦恼。不过,要打扮自己首先应了解自己,比如脸型、肤色、胖瘦、高矮等等,其实,真正了解自己的人并不是很多,往往由于自己拿不定主意,就只得随大流。了解自己能帮助你树立穿衣的信心,用服饰语言来表达你自己的想法。

打扮自己不要怕出错,要不然,比较正统的人只得经常穿西装



和白衬衫了。要培养起对时装的兴趣,当你遇到困难时,最好的顾问就是你的父母、丈夫或儿女,还有你周围的好友,多多倾听他们对服饰的观点,说不定可能会启发你的穿衣灵感。然而,他们的话语常常带有其自身对服饰的好恶,这点不容忽视,例如,上了年纪的老人可能比较保守、拘谨,会告诫你不要穿这不要戴那,避免遭人侧目。如果一味听从别人的话,你也许就丢掉了自己的服饰观。

因此,真正懂得打扮在于体现个性化,用自己的语汇来诠释服饰,化平淡穿着为神奇效果。