

职场穿衣的 终极搭配

【日】押田比呂
孟睿洽

穿衣搭配终极指南
日本形象大师押田比呂继《优雅一生的自我发现》的全新自我发现并称为女

则
配法则完结篇
《在搭配的愉悦中
发现全新的自我发现并称为女
之经典！

“STYLIST OSHIDA HIROMI NO COORDINATE: KYUKYOKU NO
HOSOKU”

by Hiromi Oshida

Copyright © 2005 by Hiromi Oshida

All rights reserved.

Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with K.K.

Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing

This Simplified Chinese edition copyright ©2012 by publishing House of
Electronics Industry

本书简体中文版由K.K. Bestsellers, Tokyo会同Beijing GW Culture Communications Co.,
Ltd., Beijing授予电子工业出版社在中国大陆出版行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-3070

图书在版编目(CIP)数据

职场穿衣的终极搭配/(日)押田比吕美著;孟睿洽译.-北京:电子工业出版社,
2012.9

ISBN 978-7-121-17761-3

I. ①职… II. ①押… ②孟… III. ①服饰美学IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第173221号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 4.5

字数: 100千字

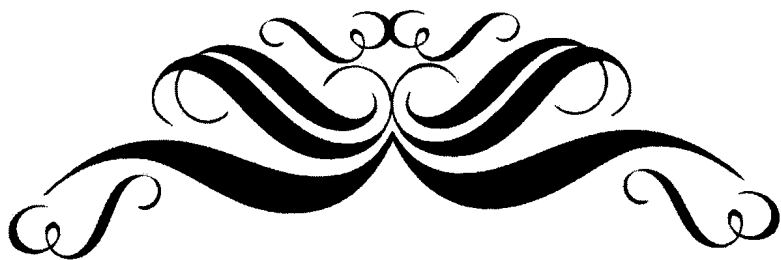
印 次: 2012年9月第1次印刷

定 价: 25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店
售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



职场穿衣的终极搭配

【日】押田比吕美 著

孟晔洽 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Preface

对于阅读了本系列上一本书《在搭配的愉悦中发现全新的自己》，并且购买了这本书的读者，笔者在此表示深深的感谢。

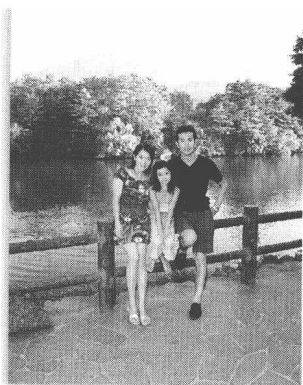
第一本书在日本出版后，出版社的负责人就时常打来电话说“大受好评”，“卖得不错”等等。将笔者从人生苦楚（?!）中解放出来，不由得松了口气。

但是，直到来了“押田女士，出第三本书吧！”的电话，笔者一开始很谨慎地拒绝道：“已经不可能了。前两本书中我把自己的存货都掏光了。再也没什么可写的了。”不过，从朋友和读者们那里传来了鼓励的话语：“读过了押田女士的书后，重新整理了自己的衣橱”“上本书偏重秋冬的服装，这次想知道春夏之际要如何着装。”这些话语，给笔者以深深的动力。好！那就试着写写看吧。

实际上，一旦开始动笔，便重新意识到“还有很多秘密呢”（笑）。相信会为喜欢漂亮的你，带来与前两本书不同的乐趣和启示。

希望这本书能为大家衣橱里的摆放组合带来有价值的参考。

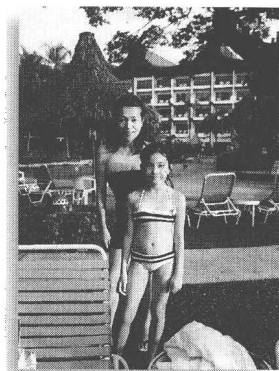
—— 押田比吕美



利用周末，一家3口的国内旅行。
最幸福的时光。



模特熊泽千绘小姐。她的专业意识和
美好触觉给了我许多灵感。



海边度假，和女儿在一起的
珍贵泳装照片。

• CONTENTS •

第一章 穿衣的法则

第一条 秀出“好身材”——着装合体的秘密（春夏篇）…… 016

突出自己的优势 …… 016

首先入手紧身裤 …… 017

偷懒不看后身可是不行的 …… 018

对尺寸的固执是致命的 …… 019

服装也有翻新的必要 …… 020

盖住小肚子，紧身内衣最方便 …… 021

露出双臂，更显清爽 …… 022

显瘦着装从轮廓入手 …… 023

一心遮盖缺点是不行的 …… 024

泳衣也要瞄准“显瘦” …… 025

第二条 让夏装上档次的秘技 …… 026

搭配中导入白色 …… 026

任何时候都“simple is best” 就太无趣了 …… 026

谨防暖色调陷 …… 027

喜欢深色调就当家居服穿吧 028

搭配时灵活运用珠宝首饰 029

第三条 缺少美丽的容颜，时尚也不可想象 030

减分的化妆 030

护肤是夏天的必需课 031

人到30岁就得注重颈部的保养 032

第四条 让夏装既得体又舒适 033

尽可能利用吸汗垫 033

去餐厅时绝不要穿丝质衬衫 034

检查夏装可不可以在家里洗涤 035

长筒袜，还是裸腿？ 036

后系带凉鞋是优良品 037

第五条 选择春夏服装不会失败的方法 038

重视T恤衫和无袖衫的设计 038

搭配中添加一个高档品 039

越关注鞋子和包包的人就越显时尚？ 040

买便宜货时的注意事项 041

提升着装触觉的个人专栏①定做服装是终极的奢侈	042
提升着装触觉的个人专栏②鳄鱼皮包是我的宝物	043

第二章 衣橱的法则

第一条 弹性棉制套装（图A）

春夏套装要买作为单件衣服完成度高的	046
材质要棉质的弹性衣服	047

第二条 藏青色短风衣（图B）

吸收流行元素	047
颜色要深蓝	048

第三条 编织衫两件套（图C）

执著于V字领	049
用材质演变出高级感	050
灰白色的 力	050

第四条 重点在上衣（图D）

亮线的效用	051
设计极端简洁	052

只穿一件的话就选半袖吧 052

第五条 米色的衬衫 (图E)054

变换自在的衬衫..... 054

把握柔软的微妙感..... 054

试穿时的注意点..... 055

第六条 米色的裤子 (图F)056

注重显得腿长的线条..... 056

注重细节..... 057

注重与现有上衣是否相配..... 057

第七条 白色的裤子 (图G)058

秀出夏季感觉的必备款式..... 058

时尚也要冒险..... 059

第八条 真皮裙子 (图H)060

注重意外性..... 060

注重稍有改变的设计..... 061

休息的日子穿休闲装..... 061



第三章 搭配的法则

第一条 上班一周的服装搭配…… 065

① 一日往返出差的日子 (图E+图C的内衬+图G)

舒适并且合体 …… 065

小物件选择混色调 …… 066

② 有重要会议的日子 (图E+图H)

突出皮革的高级感 …… 067

高雅穿衬衫 …… 067

③ 一整天待在办公室的日子 (图C+图F)

只要轻松感是不行的 …… 068

④ 有招待午餐的一天 (图C+图A的裙子)

展现女性高雅品位 …… 069

重点推荐的颜色是白与烟熏蓝的组合 …… 070

围巾的效用 …… 070

⑤ 约会的日子 (图C内衬+图H)

时髦的工作中加入些“笨笨”的感觉 …… 071

重点是首饰的活用 …… 072

提升着装触觉的个人专栏③在家里女儿也是服装搭配顾问? 073

⑥ 发布会的日子 (图A的夹克衫+图C的内衬+图F)

注重好感度和清洁感 074

注重各个单件衣服的高品质 075

首饰是必需的 076

⑦ 五点后有约的日子 (图A+图D)

拘泥于套装的内衬 076

套装的活用法 077

两种类型的首饰 078

目标是显瘦效果 078

⑧ 休息的日子去购物 (图D+图G)

白色基调更显清爽 079

小物件增加清凉感 079

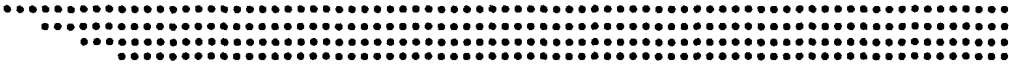
⑨ 和女性朋友一起享受3天2夜的温泉旅行

(图A的夹克衫+图C的内衬+图G)

同色调、高级品 080

重点是太阳镜 080

更加愉快的旅行 081



第四章 收纳的法则

第一条 掌握衣橱的超级整理术.....084

属于我的“精品店” 084

选择衣服前要把衣服挂起来 085

大包包中放入迷你小包的收纳法 086

针织衫也按颜色来分类放入收纳箱里 087

为了方便搭配把裤子挂起来 087

鞋子直接放入鞋盒里 088

新职员入职前先裁员 088

夏天的首饰是室内装饰的一部分 089

整理衣橱，消除压力 090

我衣橱的实际情况（有点羞涩） 091

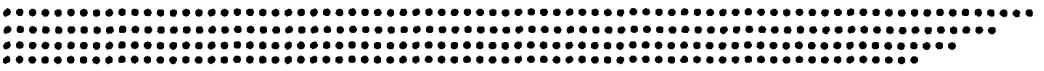
经过我长年实践的秘密收纳法 093

第二条 挑选单件衣服的秘密.....095

衣服不是陪伴一生的物品 095

喜欢的颜色与合适的颜色不同 096

适合年龄的搭配 097



第三条 有效利用时间是提升 丽感的第一步098

晚上睡觉前准备好第二天的衣服 098

把衣服挂在拉门上真是荒谬 099

包包里的东西也要提前一天换好 099

犹豫不决的话就拿两套一起去 101

有效利用上午时间 101

养成每件小事都记录的习惯 102

第四条 不会失败的购物技巧103

整理衣橱时消解压力 103

防止浪费的秘诀 104

甩卖也不能大意 104

忽略流行趋势可不行 105

买便宜衣服时需要注意 105

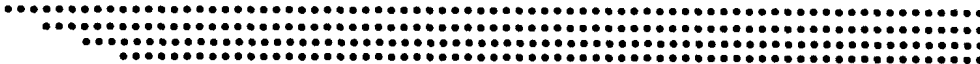
保证身心处于最好状态再去购物 106

磨炼着装触觉首先要多“看” 107

对尺寸妥协是不行的 108

提升着装触觉的个人专栏④尝试做一天店员 109

提升着装触觉的个人专栏⑤重新体验和服的优良 110



第五章 成为美丽达人的法则

第一条 旅行搭配的奥义 113

灵活运用针织衫质地的衣服 113

选择针织服的高超方法 114

在旅行目的地穿的衣服，就在目的地买 115

聪明地使用小物件来提升格调 116

选择旅行首饰的技巧 117

第二条 海外购物的秘诀 118

因为便宜就买可不行 118

在本地是否适用是选择的基准之一 119

一定要买就买室内装饰用品 120

第三条 搭配的常识&非常识120

地铁上注意观察、学习搭配 120

从电影里学习搭配 122

磨练自己搭配的触觉 123

第四条 逐步提高着装水平 ;.....124

牛仔裤是流行 124

朴素的黑同华丽的黑分开使用 125

任何搭配不可欠缺的是清洁感 125

后记.....127

第一章

S u m m e r F a s h i o n

春夏篇 穿衣的法则

.....



穿衣的法则

服装色彩缤纷、剪裁各异的春夏之际，

正是展现自身时尚风采的好时机。

随着手臂和腿部裸露程度上升，不仅需要华丽的衣服，
如何更好地掌控整体形象，平衡衣服和身体感觉，变得极为重要。

本章里，有你所需要的挑选春夏服装的基本原理。

除此之外，还有展现流线外观和良好体态的技术，

汇集了你要是“知道了绝不后悔”的内容。