

我为时尚狂

幸福女人的气场打造术

[韩] 徐正恩 著 沈潼 译



时尚不是服饰，
它是一种令你疯狂的生活方式

达人的健康时尚全攻略
主理师 徐正恩

I FASHION
KOREAN STYLE

스타일 홀릭

KOREAN STYLE

我为时尚狂

幸福女人的气场打造术

[韩] 徐正恩 著 沈潼 译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我为时尚狂 / (韩) 徐正恩著; 沈潼译. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5158-0175-9

I. ①我… II. ①徐… ②沈… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 042102 号

Copyright © 2010 by Seo Jung-Eun

All rights reserved.

Chinese(simplified) translation rights arranged with Book21 Publishing Group.
through M.J. Agency

Chinese(simplified) edition Copyrights © 2012 by Beijing RZBook

简体中文版通过闻甜芒果有限公司由韩国 Book21 出版社授权北京日知图书有限公司由中华工商联合出版社有限责任公司出版。

版权所有。未经出版者书面允许, 不得以任何方式复制或抄袭。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-1477 号

我为时尚狂

作 者: 【韩】徐正恩	出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司
译 者: 沈 潼	发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司
出 品 人: 成与华 李 军	北京日知图书有限公司
策 划: 杨水秀	印 刷: 北京京都六环印刷厂
责任编辑: 付德华 楼燕青	版 次: 2012 年 5 月第 1 版
特约编辑: 史 倩	印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷
渠道总监: 赵国强 张晓宁	开 本: 787mm × 1092mm 1/16
营销企划: 王 静 李 莹	字 数: 150 千字
装帧设计: 红杉林文化	印 张: 14
责任审读: 郭敬梅	书 号: ISBN 978-7-5158-0175-9
责任印制: 迈致红 潘代兵	定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

团购热线: 010-82632355 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座 19-20 层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



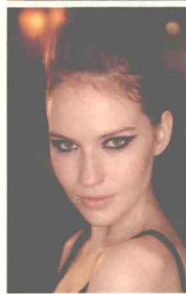
目 录

第一章 衣着：打造边缘时尚

美丽俏佳人	003
基本元素永远流行	014
购物指南	018
有效的衣柜整理法	020
寻找适合自己的风格	025
我为鞋狂	034
经典黑色连衣裙	039
派对女王	043
时尚旅游装	053

第二章 食尚：品味生活

幸福生活的小小奢侈	059
红酒时间	064
营养美味的牛肉	073
享受“早午餐”	078
家庭聚会	085
美味尽在意大利面	094



第三章 居家：生活是一门艺术

时尚的生活方式	101
装修中的新概念	105
打造全新视觉效果	116
实用又美观的空间装修	122
让花草传递生机	130

第四章 健康：身体是美丽之源

保持身体健康	137
莹润肌肤管理法	153
化妆	168

第五章 旅行：踏上梦想之旅

心跳在旅途	175
打包达人	184
综合礼品套装：纽约	188
时尚的巅峰之旅：巴黎	195
简约时尚的诞生地：伦敦	205
“游”遍世界	213

第 一 章 衣着
打造边缘时尚



我是一名时尚造型师。亲朋好友要去购物时，总会提前向我寻求时尚方面的帮助，比如该去哪里购物，该买哪种风格的饰品等。他们的“不确定”非常多，而我也乐得为他们提供一些信息。总体上，“穿衣秘诀”被提到的频率最高，每当这时，我就会调侃地说：“如果想尝试更多的服装风格，多投点儿钱就是了。”事实上，想要在穿衣搭配上得到大众的认可，那可像成为“理财专家”和“美食家”一样困难。因为在服饰和时尚领域，我们必须投入大量金钱、时间以及不懈的努力。

然而，个性风格则是截然不同的问题。即使打扮并不入时，你也完全可以拥有自己的风格。许多人认为穿着时髦便是别具风格，我却不敢苟同。虽然我终日浸染在引领流行趋势的高端时尚界，但从个人角度来说，我更加提倡实用性强的时尚生活，或者说我喜欢“性价比高”的时尚，即必要时必须果断投资，而在可以穿着普通服装的时候就应学会节约。可以肯定的是，成为美丽单身的要素不是穿着昂贵的服装，而是寻找适合自己的风格，而这也正是时尚的开始。

美丽俏佳人

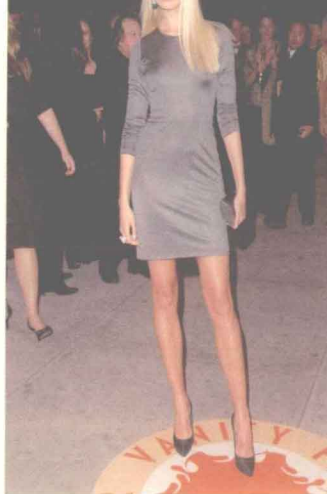
“那个广告公司的总经理真的很完美不是吗？都是奔五的年纪了，可乍一看去还像三十出头的年轻姑娘，身材苗条，穿着也很有品味……每次看到她都羡慕得不行。”

“那是因为她还没结婚！因为她还不是‘大婶’……”

听到这些议论，她不由得露出一丝笑意。40多岁的未婚女性就不是大婶？没错，女性的年龄依赖于自己的珍惜程度与管理程度。与有了家庭的女性相比，单身女性在时间和金钱方面确实有更多的盈余，可以无所顾忌地增加个人投资。但也有很多单身女性对此并不在意，不注重自身的形象管理。

如果故事的主人公“总经理”打扮落伍、长相比实际年龄更显得苍老，情况会怎样呢？“那个女人把钱都花哪儿去了？身材臃肿，长得也对不起大众，怪不得这么老了还嫁不出去！我一想到自己也可能变成这样，就打心里发憊呢！”这种评论想必不在少数。

看吧，想得到“单身贵族”的美誉可不容易。那诸多八面玲珑的时尚界单身女郎们，到底是如何获得众人的推崇与膜拜呢？现在就让我们一同去探索吧！



顾名思义，时尚就是指具有一定时效性、为大多数人崇尚和追捧的事物或风气。显然，它介于“时髦装扮”等概念之上，是一种更高层次的追求和更深意义上的自我提升。

时尚不仅仅指那些紧跟本季最新流行服饰或者追求最火爆发型的行为。即便是拥有一米七的身高、纤细修长的美腿、充满弹力的胸部和娇小脸庞的女人，如果衣着轻浮，肆无忌惮地嚼着口香糖来回逛，我们也无法将她与“时尚”二字联系在一起。

身为著名男性时尚杂志记者的金女士对时尚有着独到的见解。她所称赞的时尚对象多少会令人感到意外。她会说：“夏洛特·甘斯布简直太完美了。她刚刚睡醒，用沙哑的嗓音低低吟唱着，四处找寻香烟。然后仿佛世间万事都与她无关，慵懒地叼着香烟凑近打火机……这幅场景堪称时尚的典范！”

是的。时尚是一种非常主观和私人的东西。服装的质地与色彩、纽扣样式或袖口设计、发型、平日里的神情或手势、手包或首饰、鞋子、腰带、皮肤与脸色等一切外在因素，如果完全适合本人且协调一致，便



可称其为“时尚”。如果此人的风格与多数人的喜好或流行趋势相同，就会被称为“时尚狂”。

在一定程度上来说，变时尚比变漂亮更容易，且需要的费用更少。安吉丽娜·朱莉在奥斯卡金像奖颁奖典礼上，身穿无袖白色宽松上衣搭配灰色运动短裤走过红地毯的形象，远远比穿着出自著名设计师之手的价格不菲的晚礼服更具风格。因为这样的装扮更能够完整地展现出她本人的个性。

当然，创造自己的风格是一件十分费心的事情。我们必须随时注意保养，以拥有一头健康有弹力的亮泽秀发；手指甲也要勤于修剪，时刻保持清洁。面部和身体的皮肤需要长期保持滋润有光泽。服饰和饰品的选择应足以突出自己身体和脸庞上的优势。同时，还要保持一颗开放的内心，做好每时每刻迎接流行新趋势的准备，并不断尝试树立个人风格。向你的偶像学习也是个不错的方法。

另外，还应该培养积极向上的思考方式和思想控制法。比如，拥有一颗懂得关怀他人的心；吃饭时表现出“这就是人间美味”的神态等。那些能够为生活增添活力的活动和新乐趣也值得提倡。



在穿衣打扮时，具有明确主题的东西能够帮助你贴近时尚。为此，我们最好对自己和时尚加深了解。因此，你应该先弄清自己是喜欢都市绚彩还是自然绿，是喜欢正式的着装还是宽松的休闲服。你的态度将会最终把你打造成时尚女郎。

边缘时尚

在我25岁刚成为时尚杂志记者时，听到的第一个词汇便是“边缘”。由于电视剧《Style》的热播，全国观众都对这一单词有了深刻的了解。辞典中它的解释为“界限”、“边界”，但在时尚圈里却指代着“令人获得最佳时尚感的决定性事物”。

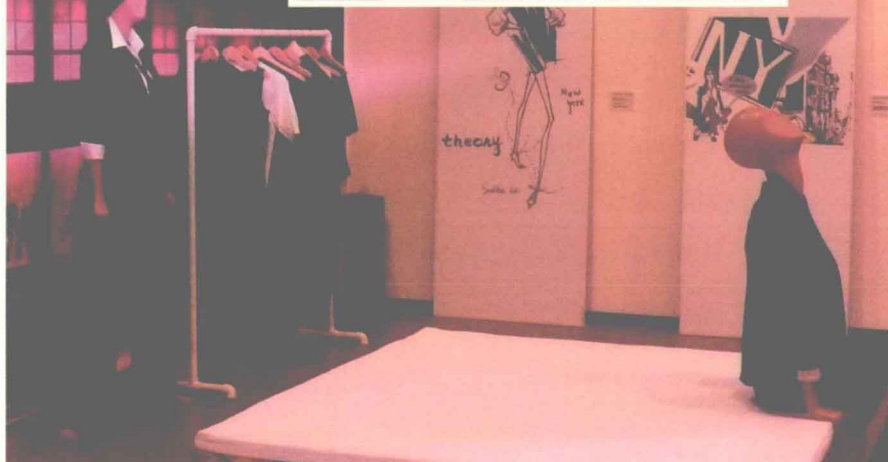
即便是人手一件的黑色短裤和白色衬衫，也会根据穿法、袖口如何卷、搭配何种发型、双手如何摆放、肤色与神情的差异，展现出千差万别的风格。我也一直在努力创造适合自己的边缘时尚，虽然短短几句不足以道出“边缘”的全部真谛，但我依旧想把自己热衷的风格介绍给大家。



展现女性的王牌——线条

在我上大学的那个年代，女孩子哪怕只是穿着略微紧身的衣服都会受到指责，露出锁骨和胸线更是“野性的象征”，大家认为这种女人的私生活很不检点。

可是，露出胸线和私生活放纵有什么必然的联系呢？担任杂志记者时，有个前辈在经历过近百次相亲后，终于跟小时候认识的一位善良、随和的男士结了婚。前辈会说一口流利的英语，人长得漂亮可爱，行为举止又精明干练，可谓魅力逼人。可她在婚前却从未与任何男人接过吻！然而，她在着装方面偏偏喜欢低领薄衬衫，不穿文胸，大胆地露出乳沟。“如果穿高领服装，个子会显得更矮，肩膀也会看上去更宽。”对于身材矮小的她来说，低领衫是最佳的造型方式。



我的体型与她相反，属于胸部丰满、肩膀较窄的类型。但如果选择了能突显胸线的V领服饰，就能够将人们的视线从微驼的背部、过长的腰身以及略显笨拙的胸部上分散开来，令脸部看起来更小巧，脖颈更修长。

从掩盖体型缺点的方面来说，胸线是个值得大家感谢的部位。因为如果展现出身体上相对而言赘肉最少的脖颈—锁骨—乳沟的曲线，那么人们的视线会分散至这一V字部位，使脸部显得略微拉长，在视觉上起到瘦身的效果。

通常情况下，“乳沟”一词往往与紧身胸衣或者性感内衣关系紧密，可也不完全如此。只要对知性、职业化的工作装扮稍微加以改动，比如解开领口处的两三颗纽扣，你也可以立刻变得潇洒时尚。

饰品的佩戴需要节制

在造型设计课上，我会告诫学生们，一定要把身上佩戴的珠宝或其他饰品摘掉，最多保留两件。当然，如果你想表达“亮闪闪”的主题，那就另当别论了。

你能想象到吗？令女性造型彻底失败的元凶，其实是为了突显出自己的美丽，而胡乱把丁零当啷的猫状耳环、时兴的黑色牛角宽边眼镜、既不显高档又不潇洒的时尚手表、情侣服以及18K金细项链搭配在一起的那份“勇敢”。

现在的流行趋势是将“实用”和“高档”这一组看似对立的要素结合起来。高档珠宝的设计渐趋实用化，而平时佩戴的普通首饰也更注

重营造高品质效果的细节。因此，外出时佩戴一两件这样的首饰，一定会显得很有品位。

爱上包罗万象的黑色

当我还是盲目跟风的时尚界老么时，有幸踏上了巴黎的地界，参观了人生中第一场时装展。站在秀场旁边，我发现来自世界各国的著名时尚达人和买家竟然不约而同地穿着黑色外套、黑色裤子，戴着黑色眼镜，脚蹬黑色皮靴。从时装秀的第一天直到最后一天都是一水儿的黑色。“也许是因为他们每天都要换衣服，这样穿可以方便搭配吧。”我当时这样想。然而事后才了解到，他们



竟然都是黑色服装的发烧友！仔细想想，我崇拜的巴黎《VOGUE》时尚杂志主编伊曼纽尔·奥特、著名造型师布拉德·沃尔夫、演员夏洛特·甘斯布无一例外，都挚爱黑色服饰！

那次时装展距离现在已经有十年光景了。在这十年的时间里，我也时常到处找寻漂亮的黑色外套、围巾、鞋子和挎包等。如果你能将黑色的H型半裙、黑色短款连衣裙、黑色羊绒针织开衫和V领针织衫、黑色高领衫、黑色铅笔裤、黑色西装领夹克和裤装、黑色外套等运用到你的无色系列中，相信你会很轻松地得到“懂搭配”的夸赞。



黑色就如同魔术。虽然它是最不显眼的颜色，但一个好的造型方案却能够让它焕发出最时尚的色彩。无论是浪漫风格、古典风格、前卫风格、性感风格还是可爱风格，只要在主题色之外统一使用黑色，便能够营造出潇洒时尚的氛围。

这里需要注意的是，使用黑色时，必须在材质的质感、结构的精巧度、干净利落的感觉以及展现高贵气质的局部细节上下足工夫。许多人认为只要穿上一身黑色衣服就可以了，其实这样做只会像缺少气泡的啤酒一般毫无生机，俨然将金惠秀（韩国女演员，在电视剧《style》中饰演女主角）竭力提倡的“边缘时尚”完全抛于脑后。我们必须要注重细节的处理。