

职场穿衣的

终极搭配

コーディネート
・究極の法則

珍藏版

【日】押田比呂美 著

Hironi Oshida

孟睿洽 译

职场穿衣的

终极搭配

珍藏版

【日】押田比吕美 著

Hiroshi Oshida

孟睿洽 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 BEIJING

“STYLIST OSHIDA HIROMI NO CORDINATE: 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: 珍藏版 / (日) 押田比吕美著; 孟睿洽译. —北京:
电子工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-121-24825-2

I. ①职… II. ①押… ②孟… III. ①服装美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273781号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

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: 7.5 字数: 100千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 36.00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。

Content

目录

Chapter 01 穿衣的法则

Article 1 秀出“好身材” //015

突出自己的优势 //016

首先入手紧身裤 //016

偷懒不看后身可是不行的 //018

对尺寸的固执是致命的 //020

服装也有翻新的必要 //022

盖住小肚子，紧身内衣最方便 //024

露出双臂，更显清爽 //025

显瘦着装从轮廓入手 //028

一心遮盖缺点是不行的 //029

泳衣也要瞄准“显瘦” //030

Article 2 让夏装上档次的秘技 //032

搭配中导入白色 //033

任何时候都“simple is best”就太无趣了 //034

谨防暖色调陷阱 //035

喜欢深色调就当家居服穿吧 //036

搭配时灵活运用珠宝首饰 //038



Article 3 缺少美丽的容颜，时尚也不可想象 //041

减分的化妆 //042

护肤是夏天的必需课 //043

人到30岁就得注重颈部的保养 //044

Article 4 让夏装既得体又舒适 //046

尽可能利用吸汗垫 //047

去餐厅时绝不要穿丝质衬衫 //048

检查夏装可不可以在家里洗涤 //050

长筒袜，还是裸腿？ //051

后系带凉鞋是优良品 //053

Article 5 选择春夏服装不会失败的方法 //056

重视T恤衫和无袖衫的设计 //057

搭配中添加一个高档品 //058

越关注鞋子和包包的人就越显时尚？ //060

买便宜货时的注意事项 //062

提升着装触觉的个人专栏1 定做服装是终极的奢侈 //064

提升着装触觉的个人专栏2 鳄鱼皮包是我的宝物 //066

Chapter 02 衣橱的法则

Article 1 弹性棉制套装（图A） //071

春夏套装要买作为单件衣服完成度高的 //072

材质要棉质的弹性衣服 //074

Article 2 藏青色短风衣（图B） //076



- 吸收流行元素 //077
颜色要深蓝 //079
- Article 3 编织衫两件套 (图C) //081
执著于V字领 //082
用材质演变出高级感 //083
灰白色的魅力 //084
- Article 4 重点在上衣 (图D) //086
亮线的效用 //087
设计极端简洁 //088
只穿一件的话就选半袖吧 //090
- Article 5 米色的衬衫 (图E) //093
变换自在的衬衫 //094
把握柔软的微妙感 //095
试穿时的注意点 //097
- Article 6 米色的裤子 (图F) //099
注重显得腿长的线条 //100
注重细节 //101
注重与现有上衣是否相配 //102
- Article 7 白色的裤子 (图G) //105
秀出夏季感觉的必备款式 //106
时尚也要冒险 //107
- Article 8 真皮裙子 (图H) //110



注重意外性 //111
注重稍有改变的设计 //112
休息的日子穿休闲装 //113

Chapter 03 搭配的法则

Article 1 上班一周的服装搭配 //119

① 一日往返出差的日子 (图B+图C的内衬+图G)

舒适并且合体 //120

小物件选择混色调 //122

② 有重要会议的日子 (图E+图H)

突出皮革的高级感 //123

高雅穿衬衫 //125

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 //127

④ 有招待午餐的一天 (图C+图A的裙子)

展现女性高雅品位 //129

重点推荐的颜色是白与烟熏蓝的组合 //131

围巾的效用 //132

⑤ 约会的日子 (图C内衬+图H)

时髦的工作服中加入些“笨笨”的感觉 //133

重点是首饰的活用 //136

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 //137

注重各个单件衣服的高品质 //139



- 首饰是必需的 //141
- ⑦ 五点后有约的日子 (图A+图D)
- 拘泥于套装的内衬 //142
- 套装的活用法 //144
- 两种类型的首饰 //146
- 目标是显瘦效果 //147
- ⑧ 休息的日子去购物 (图D+图G)
- 白色基调更显清爽 //149
- 小物件增加清凉感 //150
- 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 //151
- 重点是太阳镜 //154
- 更加愉快的旅行 //155
- 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? //156

Chapter 04 收纳的法则

- Article 1 掌握衣橱的超级整理术 //161
- 属于我的“精品店” //162
- 选择衣服前要把衣服挂起来 //164
- 大包包中放入迷你小包的收纳法 //165
- 针织衫也按颜色来分类放入收纳箱里 //167
- 为了方便搭配把裤子挂起来 //168
- 鞋子直接放入鞋盒里 //169



新职员入职前先裁员 //170	
夏天的首饰是室内装饰的一部分 //172	
整理衣橱，消除压力 //173	
Article 2 挑选单件衣服的秘诀 //179	
衣服不是陪伴一生的物品 //180	
喜欢的颜色与合适的颜色不同 //181	
适合年龄的搭配 //183	
Article 3 有效利用时间是提升靓丽感的第一步 //185	
晚上睡觉前准备好第二天的衣服 //186	
把衣服挂在拉门上真是荒谬 //187	
包包里的东西也要提前一天换好 //188	
犹豫不决的话就拿两套一起去 //191	
有效利用上午时间 //191	
养成每件小事都记录的习惯 //193	
Article 4 不会失败的购物技巧 //195	
整理衣橱时消解压力 //196	
防止浪费的秘诀 //197	
甩卖也不能大意 //198	
忽略流行趋势可不行 //199	
买便宜衣服时需要注意 //200	
保证身心处于最好状态再去购物 //201	
磨炼着装触觉首先要多“看” //203	
对尺寸妥协是不行的 //204	
提升着装触觉的个人专栏4 尝试做一天店员 //206	



提升着装触觉的个人专栏5 重新体验和服的优良 //208

Chapter 05 成为美丽达人的法则

Article 1 旅行搭配的奥义 //213

灵活运用针织衫质地的衣服 //214

选择针织服的高超方法 //215

在旅行目的地穿的衣服，就在目的地买 //217

聪明地使用小物件来提升格调 //219

选择旅行首饰的技巧 //221

Article 2 海外购物的秘诀 //222

因为便宜就买可不行 //223

在本地是否适用是选择的基准之一 //224

一定要买就买室内装饰用品 //226

Article 3 搭配的常识&非常识 //227

地铁上注意观察、学习搭配 //228

从电影里学习搭配 //231

磨炼自己搭配的触觉 //233

Article 4 逐步提高着装水平 //234

牛仔裤是流行 //235

朴素的黑同华丽的黑分开使用 //237

任何搭配不可欠缺的是清洁感 //237

后记 //239



职场穿衣的

终极搭配

珍藏版

【日】押田比吕美 著

Hironori Oshida

孟睿译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 BEIJING



Preface

前言

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，直到接到了“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

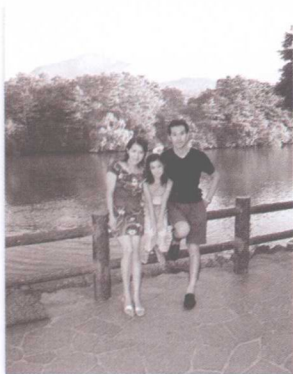
如何着装。”这些话语，给笔者以深深的动力。好！那就试着写写看吧。

实际上，一旦开始动笔，我便重新意识到“自己还有很多秘密呢”（笑）。相信本书会为喜欢漂亮的你，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。



Content

目录

Chapter 01 穿衣的法则

Article 1 秀出“好身材” //015

突出自己的优势 //016

首先入手紧身裤 //016

偷懒不看后身可是不行的 //018

对尺寸的固执是致命的 //020

服装也有翻新的必要 //022

盖住小肚子，紧身内衣最方便 //024

露出双臂，更显清爽 //025

显瘦着装从轮廓入手 //028

一心遮盖缺点是不行的 //029

泳衣也要瞄准“显瘦” //030

Article 2 让夏装上档次的秘技 //032

搭配中导入白色 //033

任何时候都“simple is best”就太无趣了 //034

谨防暖色调陷阱 //035

喜欢深色调就当家居服穿吧 //036

搭配时灵活运用珠宝首饰 //038



Article 3 缺少美丽的容颜，时尚也不可想象 //041

减分的化妆 //042

护肤是夏天的必需课 //043

人到30岁就得注重颈部的保养 //044

Article 4 让夏装既得体又舒适 //046

尽可能利用吸汗垫 //047

去餐厅时绝不要穿丝质衬衫 //048

检查夏装可不可以在家里洗涤 //050

长筒袜，还是裸腿？ //051

后系带凉鞋是优良品 //053

Article 5 选择春夏服装不会失败的方法 //056

重视T恤衫和无袖衫的设计 //057

搭配中添加一个高档品 //058

越关注鞋子和包包的人就越显时尚？ //060

买便宜货时的注意事项 //062

提升着装触觉的个人专栏1 定做服装是终极的奢侈 //064

提升着装触觉的个人专栏2 鳄鱼皮包是我的宝物 //066

Chapter 02 衣橱的法则

Article 1 弹性棉制套装（图A） //071

春夏套装要买作为单件衣服完成度高的 //072

材质要棉质的弹性衣服 //074

Article 2 藏青色短风衣（图B） //076



吸收流行元素 //077

颜色要深蓝 //079

Article 3 编织衫两件套（图C） //081

执著于V字领 //082

用材质演变出高级感 //083

灰白色的魅力 //084

Article 4 重点在上衣（图D） //086

亮线的效用 //087

设计极端简洁 //088

只穿一件的话就选半袖吧 //090

Article 5 米色的衬衫（图E） //093

变换自在的衬衫 //094

把握柔软的微妙感 //095

试穿时的注意点 //097

Article 6 米色的裤子（图F） //099

注重显得腿长的线条 //100

注重细节 //101

注重与现有上衣是否相配 //102

Article 7 白色的裤子（图G） //105

秀出夏季感觉的必备款式 //106

时尚也要冒险 //107

Article 8 真皮裙子（图H） //110

