

THE
CAPSULE
WARDROBE



胶囊衣橱

极简衣物塑造你的个人风格

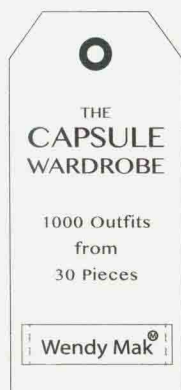


50 Pieces

Wendy Mak[®]

胶囊衣橱

极简衣物塑造你的个人风格



胶囊衣橱:极简衣物塑造你的个人风格

[澳] 温迪·麦 著
高静怡 译

图书在版编目(CIP)数据

胶囊衣橱:极简衣物塑造你的个人风格 / (澳) 温迪·麦著; 高静怡译. - 北京: 北京联合出版公司, 2017.10

ISBN 978-7-5596-0367-8

I. ①胶… II. ①温… ②高… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ① TS941.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 107781 号

THE CAPSULE WARDROBE

by Wendy Mak

Copyright © 2017 by Wendy Mak
Published by arrangement with Skyhorse Publishing through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese edition © 2017 by United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2017-4007 号

策 划 联合天际
责任编辑 熊 娟 崔保华
特约编辑 王 絮
美术编辑 王颖会
封面设计 汐 和

未
UnRead
—
生活家

出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行 北京联合天畅发行公司
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司
经 销 新华书店
字 数 118 千字
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6 印张
版 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5596-0367-8
定 价 88.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 5243 5752 (010) 6424 3832

未经许可, 不得以任何方式
复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

Acknowledgments

致 谢

首先，感谢我衣橱里所有的小饰品和各种闪闪发光的衣物，它们都是我穿戴多年的深爱之物，一直陪伴着我，让我找到自己的穿衣风格。

其次，我要感谢所有的品牌及零售商，无论是知名的，还是小众的。是你们激发了我的灵感，让我创造出胶囊衣橱里多种多样的搭配方式。

最后，我还要感谢我的家人，特别是我的丈夫，我的朋友和我生命中的小可爱们——我的斗牛犬多拉和伊奇，我的猫斯波克。它们每天都让我的衣服沾满了毛，在这种状况下依然保持时尚，简直是我乐此不疲的挑战（除此之外我也没有其他办法）。

Table of Contents

目 录

致谢 / I
Acknowledgments

01 欢迎来到胶囊衣橱的世界 / 001 Introducing the Capsule Wardrobe

欢迎光临 / 003
杂乱的衣橱，杂乱的生活 / 006
什么是胶囊衣橱 / 008
清理杂乱的思维 / 010
如何使用胶囊衣橱 / 012
最后强调的几点 / 014

02 清理你的衣橱 / 017 The Great Closet Clean-Out

从衣橱出发，整理你的人生 / 019
首先，舍弃杂乱 / 021

03 规划你的衣橱 / 031 Planning: The Key to Wardrobe Happiness

你是哪种买家 / 033
二八法则 / 036
衣橱能反映你的生活方式吗 / 040

04 胶囊衣橱打造方案 / 045

The Capsule Wardrobe Formula

核心原则 / 047

着手打造你的胶囊衣橱 / 050

衣橱配方 / 052

05 胶囊衣橱的“万能三十” / 055

The Capsule Wardrobe's "Terrific Thirty"

下装 / 057

T 恤、上衣和西装外套 / 070

连衣裙 / 079

夹克和大衣 / 083

鞋 / 086

包 / 093

关于颜色的建议 / 095

万能的胶囊衣橱出现了 / 096

06 穿搭的艺术 / 099

The Art of Mixing and Matching

07 胶囊衣橱运用 1: 日常通勤 / 109

The Wardrobe for Success

通勤必备小黑裙 / 111

用饰品制造新鲜感 / 113

一条黑色半身裙，三种搭配 / 117

08 胶囊衣橱运用 2: 休闲聚会 / 121

Out on the Town

小黑裙再次登场 / 123

简洁时尚的休闲风 / 126

09 胶囊衣橱运用 3: 度假 / 131
Every Girl Needs a Day Off

假日里的夏装 / 133

不失风格的秋冬装 / 137

10 胶囊衣橱运用 4: 过冬 / 141
Winter Wonderland

保暖衣和加绒衣 / 143

毛衣和大衣 / 145

靴子 / 148

冬季穿搭方案 / 149

11 树立风格的点睛之物 / 153
Accessories: The Finishing Touch

饰品多些也无妨 / 156

还要挑点什么 / 157

手镯和手链 / 159

项链 / 162

耳环 / 165

腰带 / 167

围巾和帽子 / 170

12 结语 / 175
Concluding the Capsule Wardrobe

几点建议 / 177

最重要的事 / 180

开始享受衣橱之乐吧 / 181

欢迎来到
胶囊衣橱的世界

01



INTRODUCING
*The Capsule
Wardrobe*

胶囊衣橱不仅能利用几十件衣服搭配出上百
种装扮，更代表着一种生活方式。

欢迎光临

“女人们都对自己买下的东西爱不释手，但最终衣橱里三分之二的衣服都会遭到她们的厌恶。”

——米扬·麦克劳林

如果这句话让你很有共鸣，那么欢迎，本书很适合你！

作为一名专业设计师，我见过很多女人在日常穿衣和购物时焦躁不安的样子。

女人能花好几年的时间在逛商场买衣服上（如果把所有的时间都加起来），这可能一点儿都不令人称奇。

有些女人真的喜欢漫无目的地逛商场，翻看一件又一件衣服，逛上好几个小时。

但是，相比于困在商店里试穿一堆不适合自己的衣服而备受折磨的女人，我遇到的大部分女人则更喜欢做其他的事情，比如

享受和爱人相处的时光，或是一边吃着巧克力冰激凌一边花痴地看着《急诊室的故事》里年轻的乔治·克鲁尼。

我曾为上千名女性做过造型设计，她们年龄不同，体型各异，穿衣打扮的风格和预算也不尽相同。我亲眼见证了她们在打造胶囊衣橱的过程中所经历的情绪变化。

由此可见——

衣橱关乎的并不仅仅是衣服，更代表着我们自身。我们选择穿什么，是在向外界表达我们自己，我们穿着某一套衣服的感受可以决定当天的心情。

因此，我们会把大量时间用在烦恼、焦虑和购买上（之后还会变本加厉），来追求衣橱的极乐。

于是，胶囊衣橱就应运而生了。

胶囊衣橱不仅能利用几十件衣服搭配出上百种装扮，它更代表着一种生活方式。

胶囊衣橱提倡的是极简衣橱——一种更简约的时尚，以简约的穿搭营造出靓丽的心情和绝佳的状态。

让每天的穿衣打扮不再成为令人厌烦的琐事，相反，可以变得简单而轻松。

如果你知道要找什么衣服，那你打开衣橱时就能自信地说：
“我很清楚今天要穿什么，这样穿肯定最好看！”

这就是衣橱带来的快乐。想要获得这种快乐很难吗？也许没
你想的那么难。

要怎么做呢？答案很简单。

赶走杂乱，为衣橱瘦身。

杂乱的衣橱，杂乱的生活

杂乱是我们的敌人。

请不要误会我的意思，我并非在谈论那些令你快乐的持有物，而是指那些给你带来枷锁的东西。这样的东西，比穿 Jimmy Choo 的鞋还要消耗你的能量。

衣服买得太多，衣橱势必杂乱无章，而且还总感觉自己没有衣服穿。我们的内心也因此浮躁杂乱，认为是自己体型不够好，才没有衣服穿。于是为了弥补，就去买更多的衣服，这样一来衣橱就更乱了，反倒是矫枉过正。

你可以算算你买了多少钱的衣服，有多少是从未穿过或者只穿过几次的。当然，这样买衣服的不止你一个，如果把世界上所有人的情况统计起来，那些挂在衣橱中未见过天日的衣服的花费轻轻松松就能达到几十亿美元。

衣橱里堆满了杂乱的衣物，你几乎不可能“忆往思甜”，想

起你拥有的第一件衬衫在你的精神深处（脑海里）和感情深处（内心里）占据着多么重要的地位。

另一方面，我也承认，衣物太少同样会给人带来烦恼。

问题的关键在于找到平衡——

保留足够数量的、能够搭出经典造型并且每天都能穿着的关键衣物，再增加一些有个性、能吸引人或者不同颜色的点睛之物，让你在每个季节里保持时尚。

这就是胶囊衣橱的全部。

什么是胶囊衣橱

简而言之，胶囊衣橱是一种混合穿搭衣橱，旨在用少量的单品衣物创造出多种不同的造型。

胶囊衣橱这个概念并不新，但我所讲的胶囊衣橱也有其独特之处，它包含三十件衣物，可以搭配出一千多种穿法，并且能胜任大部分场合，我将一一介绍这三十件衣物。

这并非是又一篇“十件每个女人都应该拥有的基本款”，空洞无趣，老套乏味。这样的文章重复出现多次，比布拉德·皮特和安吉丽娜·朱莉收养孩子还频繁。

本文讲的是三十件实用的衣物，你可以在许多搭配中反复利用，基本上每一种场合都能搭配出一种穿法（除了你自己那美妙的婚礼和万圣节）。

我给这三十件衣物起了个昵称，称它们为“万能三十”。

除此之外，我还将一步步告诉你如何审视并整理自己的衣橱

以及设计师之间的秘密。这些方法我已经用了很多年，学会之后，你就不会再犯重大的搭配错误了。

本书会教你如何去识别并选择用途广、数量少但质量高的单品，不再因为一时冲动或心情不好而疯狂购买。有一回分手后，我买了几条贴有小亮片的热裤回家，也许除了有着翘臀的詹妮弗·洛佩兹之外没人穿着好看，这个事实我当然明白。

我们总是一厢情愿地认为自己有数不尽的钱可以花在衣服上，胶囊衣橱则会向你证明，大可不必花大价钱在一个塞满衣服的衣橱上。更实际地讲，它会帮你省不少钱。

如果你能明智地做出选择（我将讲解如何做到），每一件物品都能在穿搭中发挥出极致的效用。这绝对会让你大吃一惊，也许跟你第一次看《五十度灰》时一样吃惊。

清理杂乱的思维

我深信，整洁的衣橱可以创造整洁的思维和生活。

在清理思维的过程中，我们常常会生出愧疚感，包括我自己。

清理思维是关注内心的过程，正视我们身体上不再完美或看上去不漂亮的部位。

女人很擅长集中注意力关注身体的这些细节，可以说在这方面很有天分，然而却总是在这上面太过执着，看不到其他美好的部分。松弛的乳房、满是赘肉的肚子、蝴蝶袖以及肿胀的脚踝，都能让女人耿耿于怀。

下面我们来做一个简单的练习，来理解我说的到底是什么意思。请坐好，拿出一张白纸，在上面写下三处你对自己的身体最不喜欢的地方，再写下三处你最喜欢的地方。

我敢打赌，90%的人不用眨眼就能写出不喜欢的地方，但可