



时髦实惠 百变穿搭术

——日本第 1 时尚博主教你百变造型

(日) 约克 (Yoko) 著
李鹏 译

东华大学出版社



时髦实惠 百变穿搭术

——穿出魅力 穿出风采 穿出优雅气质

清华大学出版社

时髦实惠百变穿搭术

——日本第1时尚博主教你百变造型

(日) 约克 (Yoko) 著
李鹏 译



图书在版编目 (CIP) 数据

时髦实惠百变穿搭术：日本第1时尚博主教你百变造型 / (日) 约克 (Yoko) 著；李鹏译. — 上海：东华大学出版社，2018. 1

ISBN 978-7-5669-1308-1

I. ①时… II. ①约… ②李… III. ①服饰美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第275432号

Yokoのプチプラコーデ術

Yoko NO PUCHIPURA KODE JUTSU

©Yoko 2014

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION,

Tokyo through Shinwon Agency Co.

版权登记号：09-2017-113

责任编辑：竺海娟

版式设计：赵燕

摄影：福田秀世（人物） 小寺浩之（静物）

摄影助理：大久保裕文（Better Days）

美发：渡辺みゆき

设计：野網雄太（Better Days）

原书编辑：松尾はつこ

时髦实惠百变穿搭术——日本第1时尚博主教你百变造型

Shi Mao Shi Hui Bai Bian Chuan Da Shu

著者：(日) 约克 (Yoko)

译者：李鹏

出版：东华大学出版社

(上海延安西路1882号 邮编：200051)

天猫旗舰店：<http://dhdh.tmall.com>

营销中心：021-62193056 62373056 62379558

印刷：上海盛通时代印刷有限公司

开本：890mm×1240mm 1/32

印张：4

字数：300千字

版次：2018年1月1日

印次：2018年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5669-1308-1

定价：32.00元



最爱经济实惠穿搭术

Short Pants 短裤

柔软随意的外形和光泽感，
让人感到清新柔美 14

Sleeveless 无袖衫

夏天的必备品，只要一件就会有美如画的 A 字形。
演绎自然下垂的高档感 20

Skinny Pants 修身裤

6 条中有 4 条是优衣库品牌！
都是到脚裸的九分裤 26

Shirts 衬衫

（不搭配）单独使用的是男式宽松衣，
搭配使用的是女式合体衬衫 30

Pencil Skirt 紧身裙

选择的要点是合身有自然感，
也可以试着大胆另类的搭配 36

Trousers（熨烫）挺括的裤子

虽然便宜，但具正式感。
一年中，不管是正式非正式场合都非常百搭 44

Mini Dresses 超短连衣（裙）

如此实惠的价格，却能多样超值搭配！
向 H&M 的超短连衣（裙）致敬！ 50

Maxi Dresses 长至脚面的连衣裙

不要在乎长度和颜色，
仔细淘，在 GU 会有所发现！ 54

目录





PART 2



提升实惠服装的档次， 我的流行法则

我的法则 1

追求完美的尺寸（型号）60

我的法则 2

卷长袖，控制服装长度 68

我的法则 3

大胆使用小饰物，
展示自我风格 74

我的法则 4

不用花纹图案，
用单一色来增强色差感 80

我的法则 5

唯有鞋子要有所投入 88

PART 3



体现季节感的小装饰 物使用技巧

装饰物系统分类，
集中采购 92

因为需要很多，
包也要经济实惠 94

塑造帅气风格的
帽子不可缺少 96

百搭的内衣也可以
经济实惠 98

虽然是配角，
但是要重视脚下的搭配 100

围巾是季节变化的必需品 102

围巾的缠绕方法 104

丝巾的用法挑战两种类型 107

我的束发方法 109





经济实惠的 Yoko 聪明购物法

PART 4



购物前，充分做好调查，设定计划 112

介绍我经常光顾的店和选购方法 114

优衣库 114

饰梦乐 115

H&M 116

无印良品 117

GAP 118

FOREVER21、GU 119



专栏

用小物品来变换紧身裙的基础穿搭! 42

经济实惠的全部家当 Q&A 58

大爱丈夫的服装!

男士服装有意想不到的妙用 67

博客好评的颜色搭配 85

形成色彩对比、便于搭配的开衫穿搭技巧 86

大爱横条纹! 一看见就欲罢不能 90

每年一次前往首尔购物，经济便宜实惠的东西多多! 110

从博客开始，有很多收获，真的不错 120



YoKo 的个人小照

也很想让大家看到这样的穿搭! 122

享受情侣穿搭的乐趣! 124

给我时髦启示的朋友们的小照 126

结束语 127

※这本书显示的服装价格是笔者购买时的价格。

※笔者身高157CM，平时尺寸7~9号。

时髦实惠百变穿搭术

——日本第1时尚博主教你百变造型

(日) 约克 (Yoko) 著
李鹏 译



初次见面，我是 Yoko。

在博客上，我以（拍摄）照片的形式向大家介绍每天的穿搭。
因为多是价格实惠的服装，书的名字就叫做《时髦实惠百变穿搭术》。

我曾经在大型服装厂工作过，非常喜欢时髦的衣服。
辞职后结婚，虽然预算有限，却很想尝试时髦的……
实现我的梦想的，是经济实惠的穿搭。
非常喜欢优衣库和 H&M, GU, 也经常去饰梦乐。

我身高 157cm，尺寸 7 ~ 9 号。绝对不是模特的身材。
在博客中，感觉尝试的穿搭即使有一点点看上去像模特一样的，转眼之间，就会有惊人数量的阅读量。

因此，我首次为您呈上这本书。
不仅带给浏览博客的各位，也很开心地把这本书带给更多的人。
我自己也努力想象着，通过阅读流行的各位读者，变得比现在更开心，更快乐，那该多好。

从明天开始，不，从今天开始，请一起来尝试经济、实惠又时髦的穿搭吧。



整 整 一 年 ， 享 受

贵和制作所
200 日币

优衣库
2900 日币

优衣库
1500 日币

GU
1500 日币

大爱的横条纹搭
黄色的海域风，
穿搭独特。

Spring
春



经济实惠的穿搭吧！

H&M印花衬衫，
夏天味十足的穿搭。

Summer
夏

H&M
2500 日元

H&M
590 日元

优衣库
3900 日元

海外购买
3000 日元



Autumn

秋

Zoff
4200 日币

妈妈的淘汰品
0 日币

GU
1900 日币

别人送的
0 日币

优衣库
2900 日币

白色紧身裤 + 苏格兰呢小西服是秋冬的造型。
外套是妈妈的淘汰品。
GU 的牛仔衬衫增添了休闲感。



冬天的搭配很容易变得沉闷，
故特意把在海外购买的超便宜链条包
和生动的蓝色作为装饰。

重新改造
0 日币

海外购买
1400 日币

Winter

冬

Tutuanna
380 日币



Girl's Party

女孩子的聚会

将自己钟爱的连身衣搭配无印良品的针织衫让人耳目一新。
有视觉感的手镯是H&M的品牌。

无印良
1900 日币

BRAND LIST
5000 日币

H&M
590 日币



ZARA
1600 日币

H&M
1000 日币

FOREVER21
400 日币

聚会上也会大显身手
的经济实惠服装。
熠熠生辉的发饰，
很有女人味的连衣裙，
都是很实惠的价格！

Special Occasion

聚会





最爱经济实惠穿搭术

Short Pants 短裤

柔软随意的外形和光泽感，
让人感到清新柔美 14

Sleeveless 无袖衫

夏天的必备品，只要一件就会有美如画的
A 字形。

演绎自然下垂的高档感 20

Skinny Pants 修身裤

6 条中有 4 条是优衣库品牌！
都是到脚裸的九分裤 26

Shirts 衬衫

（不搭配）单独使用的是男式宽松衣，
搭配使用的是女式合体衬衫 30

Pencil Skirt 紧身裙

选择的要点是合身有自然感，
也可以试着大胆另类的搭配 36

Trousers（熨烫）挺括的裤子

虽然便宜，但具正式感。
一年中，不管是正式非正式场合都非常百搭 44

Mini Dresses 超短连衣（裙）

如此实惠的价格，却能多样超值搭配！
向 H&M 的超短连衣（裙）致敬！ 50

Maxi Dresses 长至脚面的连衣裙

不要在乎长度和颜色，
仔细淘，在 GU 会有所发现！ 54

目录

