

后浪

「日」山本昭子 著

林晓敏 译

日常服装  
穿出别样风采

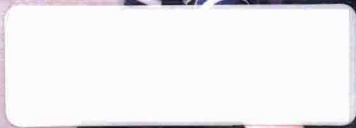
# 极简穿搭

いつもの服をそのまま着ているだけなのに  
なぜだかおしゃれに見える

日本人气造型师  
多年经验大公开

简单有效的  
穿搭法则

用基本款  
穿出时尚感



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

后浪出版公司

# 极简穿搭

林晓敏 著

山本昭子 著

日常服装  
穿出别样风采

いつもの服をそのまま着ているだけ  
なぜだがおしゃれに見えるか



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

极简穿搭: 日常服装穿出别样风采 / (日) 山本昭子著;

林晓敏译. —南昌: 江西人民出版社, 2018.3

ISBN 978-7-210-09955-0

I. ①极… II. ①山… ②林… III. ①服饰美学 IV. ①TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第288606号

Itsumo no Fuku wo Sonomama Kiteiru dake nanoni, Naze daka Oshare ni Mieru  
by Akiko Yamamoto

Copyright © 2015 Akiko Yamamoto

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

版权登记号: 14-2017-0502

## 极简穿搭: 日常服装穿出别样风采

作者: [日] 山本昭子 译者: 林晓敏

责任编辑: 冯雪松 胡小丽 特约编辑: 刘悦 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

787毫米 × 1092毫米 1/32 6印张 字数95千字

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

ISBN 978-7-210-09955-0

定价: 45.00元

赣版权登字 01-2017-936

---

后浪出版咨询(北京)有限责任公司

常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

## Introduction

“有品位”是最高评价 002

# Chapter 01

## 七大法则

拥有多少简单的基本款是胜负的关键 020

Rule 1 “有品位”形容的是穿着简洁  
也让人觉得时尚的人 022

Rule 2 拥有多少“简单的基本款”  
是胜负的关键 025

Rule 3 饰物比衣服更能打造自我风格 028

Rule 4 极力避免穿着连衣裙 031

Rule 5 首先要确定的不是颜色和花纹，  
而是衣服的款型 033

Rule 6 贴身款式只需腰部贴身—— 036

Rule 7 最后一个步骤：把颈部、手腕、足踝  
这三个性感地带露出来—— 039

## Chapter 02



## 衣柜

首先从衣柜中拿出所有衣服，轻松穿出潮流感—— 043

思考今天要见面的对象—— 045

试着把所有衣服都拿出来试穿，  
会大幅提升品位—— 047

放置“全身镜”—— 050

专题 1 戒指、手链、手表的优雅组合，  
营造手的完美物语—— 052

## Chapter 03

### 搭配

搭配就是用饰物点缀简单的衣服，  
露出三个性感地带—— 054

拥有多少“普通”的单品是时尚的关键—— 057

衣服的黄金比例是 1 : 1 —— 060

高品位的同色搭配  
是全身灰色或者白色—— 064

不要迷恋粉色、蕾丝、花边，  
成熟女性的美用藏青色体现—— 069

为了穿出品位，禁止“西装成套穿着”—— 070

用锁骨和耳环来虏获眼球—— 072

婚礼避免穿连衣裙，改为雪纺无袖上衣—— 075



根据场合换装才能让人印象深刻 ————— 078

专题 2 饰品放在透明袋中立显品位 ————— 080

专题 3 美丽动人 掌握完美搭配饰品的法则 ————— 082

## Chapter 04



## 包

拥有包数量越多的人越时尚 ————— 085

包越多越好 ————— 087

回头率高的女性，都有一个彩色的包 ————— 090

动物纹远离脸部才比较酷 ————— 092

日常使用的大包选择圆角款式更显气质 ————— 094





简单造型搭配帆布包  
打造“模特的日常”风格————— 096

专题4 项链只要“小型”“镶嵌宝石的短款”  
“长款”三种————— 098

专题5 耳环有三个足矣：  
“小型”“大型”“超大型”————— 100

## Chapter 05

### 鞋

犹豫不决时就选匡威  
想要酷一点就选尖头平底鞋————— 102

犹豫不决时就选匡威————— 104

尖头平底鞋有拉长腿部的视觉效果————— 107

彩色浅口鞋是秘药————— 110



只要穿上“大叔鞋”，就有“潮流感”—— 112

长筒靴加入棕色就不会显得厚重—— 114

无论穿跟多高的鞋都能如履平地的秘技—— 116

专题 6 把黑色紧身裤换成其他颜色就能脱俗—— 118

## Chapter 06

### 上衣

藏青色雪纺上衣比花边更能体现成熟的风情—— 121

白衬衫能展现出知性美和品位—— 122

粗蓝布衬衫的三种不同的搭配方式—— 124

将格子衬衫彻底作为搭配色来使用—— 126

让人感到神秘性感的雪纺材料—— 128



- 想要在正式场合受到关注时，  
可以选择无袖上衣 ————— 130
- 搭配高手穿着条纹 T 恤会很受欢迎 ————— 132
- 应该持有的 T 恤为 3 类！英文、V 领、灰色 —— 134
- 用鲜艳色彩的搭配来改变印象 ————— 136
- 将 V 领开衫穿出外套风格的话  
就会变成流行典范 ————— 140
- 不要规整地穿着短款上衣 ————— 142
- 用苏格兰呢来展现知性美 ————— 144
- 专题 7** 要做到“不注意看也是时尚女性”  
打底衫一定要是灰色 ————— 146



Chapter  
07

## 下装

- 牛仔裤是为整洁而存在的下装 ————— 148
- 牛仔裤是为了整洁而存在的 ————— 150
- 异常醒目的“白牛仔裤” ————— 152
- 黑色的裤子要选择九分裤 ————— 154
- 只要穿上束带裤就会变得很时尚 ————— 156
- 细长的筒裙搭配出休闲风格就会彰显魅力 ————— 158
- 看起来很优雅的 A 字裙是女性必备服饰 ————— 160
- 专题 8** 打造出让人心动的差距美感的饰物：眼镜 ————— 162

## Chapter 08

### 颜色

只要用银色代替灰色，就会有时尚氛围—— 165

比起昂贵的化妆品，  
撞色搭配会让肌肤显得更美—— 166

十年后也可以使用的卡其色—— 168

只要在搭配中添加银色，马上就会变得时尚—— 170

专题9 将围巾围在其他地方—— 172





## Chapter 09

# 外套

双排扣系带风衣的完整穿搭指南————— 174

只要一件系带式风衣就足够了————— 176

怎么看都已经过时的羽绒服，  
如果是亮面棕色款式就会显得时尚————— 178

披上军装风夹克衫立显轻松休闲风格————— 180

百搭款的西装式长风衣适用于所有场合————— 182

专题 10 带帽檐的帽子最百搭————— 184

专题 11 搭配清爽风服饰的编织帽————— 186

单品索引————— 188

出版后记————— 190

后浪出版公司

# 极简穿搭

林晓敏 著

山本昭子 著

日常服装  
穿出别样风采

いつもの服をそのまま着ているだけ  
なぜだかおしゃれに見える



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## “有品位” 是最高评价





走在街上，会看到让人觉得“很有品位”的一类人。所谓“有品位”的人，到底是什么样的呢？

我认为，“真正有品位的人”，应该是着装简单，也让人觉得时尚的人。既没有个性化设计，也不追求名牌，明明穿着跟大家一样“普通”的衣服，看起来却格外好看，才是真正的时尚。

“品位”的威力是很大的。能把简单的服装搭配出时尚感的人，身上自然会显露出知性美。或许有人会认为这是长年努力研究才会有的成果，但这种“品位”是金钱买不来的，所以才会让人羡慕。

初次见面，我是山本。

我是一名专业造型师，在杂志和电视上为模特做造型；同时，我也是一名私人造型师，为普通客人做造型。

我是从负责杂志上让读者改头换面的版块开始做私人造型的。在负责“显瘦的穿着”以及“对老公的改造计划”等版块时，我发现大家对服装的知识了解甚少。比如：只要卷起裤脚，整个人的气质就会发生惊人的变化。只需进行这类基本的改变，就能让普通人改变形象。

我在博客上写了“我想开始做私人造型”后，有人产生了兴趣。最初只有几个客人，到现在已经有客人从远方赶来，需要提前数月预约。