

小日子

# 喂，这样穿好吗？

她写牛仔裤的夏天，因为牛仔裤不爱羽绒服

[日] 香菜子 著 纪鑫 译

Lovely days

触碰 × 玩味

悦己 × 怡情

格物 × 修心

永远拥有能说出「谢谢」的从容；  
永远保持开心地外出的体力；  
永远保持穿上喜欢衣服时的好心情。

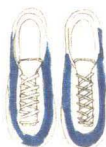


小日子



# 喂，这样穿好吗？

[日] 香菜子 著 纪鑫 译



 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

喂, 这样穿好吗? / (日) 香菜子著; 纪鑫译. --青岛: 青岛出版社, 2018.1

(小日子)

ISBN 978-7-5552-6424-8

I. ①喂… II. ①香… ②纪… 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302497号

FUDANGI NO JIYUKENKYU

Copyright © 2015 KANAKO

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2015 by SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD., Japan, through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2017-265

书 名 喂, 这样穿好吗?

著 者 [日]香菜子

译 者 纪 鑫

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘海波 周鸿媛

责任编辑 王 宁

特约编辑 刘百玉 孔晓南

封面设计 iDesign studio

排 版 iDesign studio

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2018年2月第1版 2018年4月第2次印刷

开 本 32开(148毫米×210毫米)

印 张 3.75

字 数 60千

图 数 629幅

印 数 6501-11600

书 号 ISBN 978-7-5552-6424-8

定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 服饰美容、时尚生活

因为孩子们渐渐地到了能照顾自己的年龄，所以香菜子每天可支配的时间也一点点地多了起来。闲暇时，她或在工作室里作插画，或到附近咖啡馆享受一下“什么也不想，只是发发呆”的时光，或跟朋友吃顿饭交流一下感兴趣的信息……虽说都是些微不足道的小事，但这些小小的快乐、小小的刺激始终在不停地撩拨着香菜子的心。

开始总是不在意，等到香菜子意识到这一点，感受到这些生活小事的不可思议之处，才对自己的日常生活和今后想要做的改变开始了认真而又具体的思考。





以前也有过每天匆匆度日的时候，那时，每天的日程、晚餐的安排和穿着几乎都是凭直觉而定，从不细细思考。而现在香菜子每天都可以先仔细梳理一番，然后对自己发出“GO”（走）的命令，从心底真切地感受到这个过程的乐趣与重要性。



米色衣服的搭配方法 p.18

每天的着装搭配也一样。  
“为什么配上这件看起来更漂亮？”“别的颜色也能穿出同样的效果吗？”香菜子一边琢磨着此类问题，一边将衣服穿上再换下，尝试各种不同的搭配。尽管一开始的选择都在无意识间完成，但她也渐渐总结出了许多自己独创的搭配原则。对于这些发现，香菜子喜不自禁，于是就想对各类服饰都做些深入的了解。

本书的主题为“休闲装自由搭配研究”。就是基于这个主题，香菜子不断提出假设，做出尝试、失败、再尝试……经过无数次实验，终于得出一套穿衣理念，并汇总成本书。同时，借这个机会，香菜子将之前无意中发现的、平日的疑问以及之后想要搞清楚的问题也全部罗列了出来。



带松紧带的长裤  
搭配方法 p.78



脱俗的穿搭 p.16



色彩服饰的搭配 p.76



# PART

**香菜子** 休闲装搭配研究中的情景：先将衣橱里的衣服放到床上进行  
**研究报告** 搭配，并不断尝试不同搭配方案……鞋子也很重要，在地板  
**PART 1** 上铺上报纸，把鞋子放在上面与衣服一起进行搭配实验。



白色内衬的  
下摆该露出  
多少呢？



果然还是将  
上衣塞进去  
更赞。



上衣披着穿，也要  
穿出“卡哇伊”  
(可爱)的感觉！



为收集研究资料，每天穿好衣服后对着镜子不断自拍的香菜子，就连穿着室内连帽衫经过镜子时，也忍不住要琢磨一番，于是在不知不觉中又搞起了实验：“把帽子立起来的话，是不是就能穿出门了？”尤其是对看起来能够让人更可爱的穿搭方法，香菜子居然研究了整整一年。

着装搭配时，“穿对颜色”非常重要，这首先要从按颜色分类整理衣装开始。其中，绿色、红色、黑色不太扎眼，能搭配得恰到好处，最适合做自然装的强调色。至于哪些颜色能够使人显得更可爱或者搭配起来更和谐，香菜子也都反复实验过。



## 时尚穿搭研究成果发布

- 2 01 开衫的披肩穿法和系腰穿法与服装搭配的比较实验
- 4 02 黑色与不同亮度的灰色的搭配原则
- 6 03 “反差搭配”的实验
- 8 04 针对“为什么塞进腰里就变好看了”的神奇度调查
- 10 05 加减法显苗条原则
- 12 06 混搭时，款式选择很重要
- 14 07 给简约的服饰上加一点“配料”，搭配空间能增大多少
- 16 08 穿出脱俗感的实验
- 18 09 探索米色衣服的搭配色
- 20 10 有关“时尚……不将就！”的新定论

## 一周旅行的随身衣物搭配

- 24 春之旅：独自去远行——心仪已久的时尚之都
- 28 夏之旅：下榻避暑胜地的古雅酒店，享受悠闲慢时光
- 32 秋之旅：在平和宁静的古都游玩
- 36 冬之旅：回娘家，与家人共度悠闲时光

## PART | 3

### 不同部位的穿着搭配

- 42 领口
- 44 腰部
- 46 膝下
- 48 脚下
- 50 单色调着装搭配
- 56 有关着装搭配的 26 问 26 答

## PART | 4

### 经典与个性搭配

- 68 经典 01 横条纹衫
- 70 经典 02 白衬衣
- 72 经典 03 牛仔裤
- 74 经典 04 别致的搭配
- 76 个性 01 色彩服饰
- 78 个性 02 螺纹裤脚
- 80 个性 03 皮革饰物
- 82 本书登场服饰总索引
- 103 小结

# 1

## 第 1 章 时尚穿搭 研究成果发布

翻阅时尚杂志，一定会遇到“脱俗”“混搭”等说法，这到底是什么意思呢？香菜子对此也一直抱有疑问，并带着这种疑问亲身尝试、失败、再尝试……对此，香菜子进行了全面的研究。最终的结果如何呢？

# 01

## 开衫的披肩穿法和系腰穿法 与服装搭配的比较实验

最近，香菜子利用开衫做搭配的时候多了起来。不过，搭配薄款还是厚款、裤装还是裙装、开衫系在什么位置……搭配出来的效果都不尽相同。现在，香菜子要把所有搭配都试穿一遍看一下。

|         |  | 薄开衫                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|---------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|         |  | 披肩穿法                                                                                            | 披肩系袖穿法                                                                              | 系腰穿法                                                                                |
| 上衣 + 长裤 |  |  <p>和谐度满分！</p> |    |    |
|         |  | 只要将薄开衫轻轻地披在肩上，就会显出自然圆润的线条，使人的整体形象变得柔美。                                                          | 简单一披，特别是随手系起的袖结恰好起到了突出亮点的作用。                                                        | 因为面料较薄，所以开衫较软，系在腰间会完全贴在身体上，使穿搭的整体协调性不够完美……                                          |
| 宽松版连衣裙  |  |              |  |  |
|         |  | 将薄开衫很自然地轻披于肩上，与具有体量感、宽松的连衣裙也颇为般配。                                                               | 袖子系结后，窄窄的线条似乎配不上宽松连衣裙的存在感。                                                          | 为了给宽松版连衣裙的线条增添些变化而把开衫系在腰间，却使体量感不足。                                                  |

当需要披到或系到肩上时，薄款开衫与身体的线条较搭。

当需要系到腰上时，应选体量较大的厚款开衫。

| 厚开衫                                                                                |                                                                                    |                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 披肩穿法                                                                               | 披肩系袖穿法                                                                             | 系腰穿法                                                                               |         |
|   |   |   | 上衣 + 长裤 |
| 厚款开衫不易贴于身体上，感觉稍显唐突，还容易从肩上滑落。                                                       | 开衫不能很好地贴在身体上，从正面看露出的比较多，袖结也偏大，胸口有鼓鼓的感觉。                                            | 将开衫系在腰间大小正合适，整体线条也颇有时尚感。给这样的搭配打满分！                                                 |         |
|  |  |  | 宽松版连衣裙  |
| 这样穿与瘦长版连衣裙不搭，但与宽松版连衣裙搭配相得益彰，格调高雅了很多。                                               | 即便跟宽松版连衣裙搭配，鼓鼓囊囊的袖结从视觉效果上和穿着舒适度上都感觉别扭、不尽如人意。                                       | 将厚款开衫系在腰间，线条有起有伏、美观得体。这么穿的窍门是别系太紧，应将开衫略显宽松地缠在腰上。                                   |         |

# 02

## 黑色与不同亮度的灰色的搭配原则

都说黑色难穿，不过“与灰色搭配，问题就能轻松解决”是香菜子的一贯主张。针对不同款式的黑色，选择不同亮度的灰色来搭配是非常重要的。下面，香菜子就将平日里无意识中得出的技巧原则化！

LIGHT GRAY  
浅灰色

GRAY  
灰色

只露出一点点的时候

搭配看似厚重的黑色下装

黑灰各半

偏长的黑裙容易给人拘谨的印象，配上浅灰色上衣，可以增添柔美、轻松的感觉。

当灰色从黑色中微微露出一一点时，这个亮度最完美。太暗会与黑色融为一体，太亮又像浮在黑色上面。

长袖黑上衣搭配灰色下装时，黑灰各半最自然，深浅适中的灰色可与黑色相互衬托。