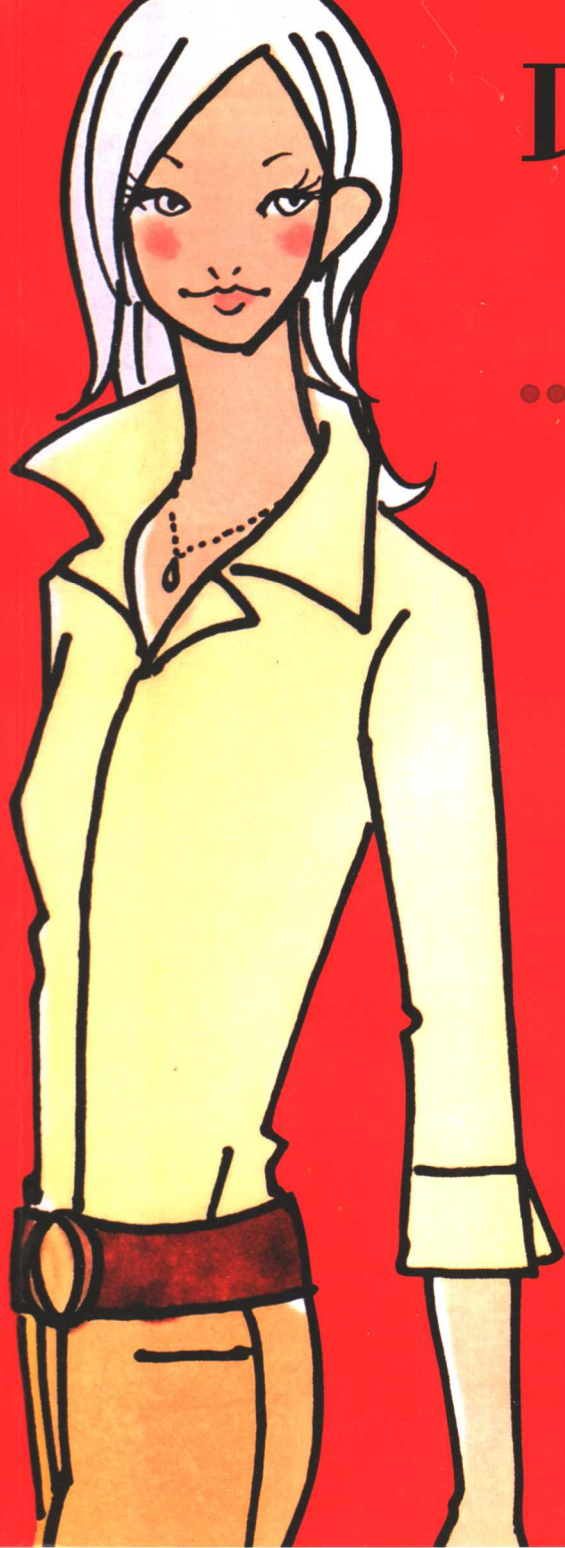




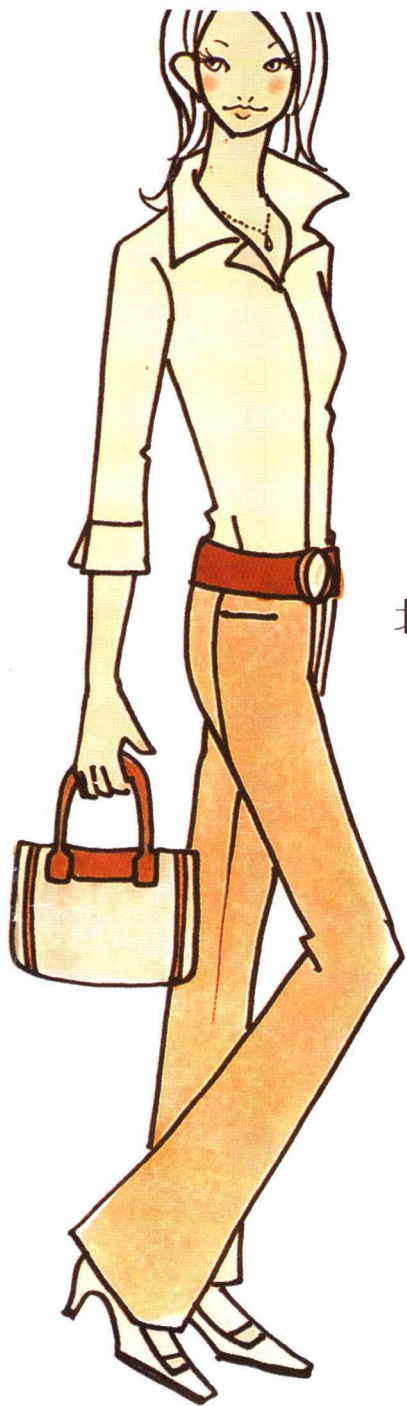
巧穿让你 秀秀秀

.....服饰搭配技巧

[日] 高桥园子 著

北京环球启达翻译咨询有限公司 周豪春 译

人民体育出版社



巧穿让你 秀秀秀

——服饰搭配技巧

〔日〕 高桥园子 著
北京环球启达翻译咨询有限公司 译
周豪春

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧穿让你秀秀秀:服饰搭配技巧/[日]高桥园子著;

周豪春译. -北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2793-2

I. 巧… II. ①高…②周… III. 服饰美学

IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052109 号

*

人民体育出版社出版发行

三河市紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 4 印张 80 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2793-2/G · 2692

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

通过选择正确的服饰及采取正确的穿法 让你变得更加美丽漂亮！

像“名人时髦”“超凡魅力女性”等电视栏目或杂志编辑制作的关于“美”的特辑相当多。或许是因为这个原因，我们欣赏美丽漂亮的女性的机会比以前多了。

虽说如此，事实上还是有很多人有这样的想法：啊，真可惜！换掉那条裤子还会漂亮几倍……出于设计师的职业性，不由得就检查起他人的着装来了。

大家在购买衣服时是以怎样的标准来挑选的呢？

我的标准是简单明快。

“能否让自己漂漂亮亮地展示在别人面前”。即使是那种可爱得让人瞄上一眼就被吸引得快要扑过去的设计，我也一定要试穿一下，从各个角度进行一下检查。如果看起来太肥或是平衡失调的话，我是绝对不会买的。这并不是说虽然自己心里很想买，但由于穿上后形体显得难看就一定要忍住不买。我会去找设计相似而又能让自己的形体得到很好展示的衣服。

如果找到既是自己喜欢的设计，又能让形体得到很好展示的衣服，那就心满意足了。

这本书里写的正是实现这一愿望的方法。

对女人来说，“美丽漂亮”是永远的愿望。让我们从“穿上衣服显得苗条”这方面着手，一起来实现这个愿望吧！

目 录

通过选择正确的服饰及采取正确的穿法让你变得更加
美丽漂亮!

第1章 在具体讲授之前 (1)

穿上衣服显得肥胖的人就在我们身边..... (2)

记住这个小技巧 (4)

利用眼睛的错觉 (6)

园子之声—1 (8)

第2章 记住基本技巧 (9)

基本技巧只有四个 (10)

基本技巧一 通过着装外形让自己显得苗条 (12)

基本技巧二 通过对服饰颜色的挑选
让自己显得苗条 (16)

基本技巧三 通过调节平衡让自己显得苗条 (22)

基本技巧四 通过提高重心让自己显得高挑苗条 (24)

园子之声—2 (26)

第3章 局部瘦身的诀窍 (27)

上装 选择合适的服饰对实现局部瘦身很重要 (28)

巧用衣领的形状让自己显得苗条 / 巧用袖子的形状让自己显得
苗条 / 巧用外形与长度让自己显得苗条 / 巧妙运用穿衣技巧让你变
得截然不同

下装 请注意瘦长裤、紧身裙的穿着	(38)
------------------------	--------

要想显得苗条就穿梯形裙或半荷叶裙 / 可以让你尽显时髦的裙子的种类 / 选择合适的长度让自己显得苗条 / 选择两大外形的裤子让自己显得苗条高挑 / 攻克短型裤 / 注意细节让自己显得苗条 / 注意连衣裙的细节让你显得苗条

通过正确试穿, 选择让自己显得苗条的衣服	(54)
----------------------------	--------

根据身高选择着装的方法	(58)
-------------------	--------

园子之声—3	(60)
--------------	--------

第 4 章 有效使用花纹和面料	(61)
-----------------------	--------

让花纹、面料成为让我们显得苗条的朋友	(62)
--------------------------	--------

了解花纹的效果	(64)
---------------	--------

正确选择印染让自己显得苗条	(66)
---------------------	--------

了解面料的效果	(68)
---------------	--------

园子之声—4	(70)
--------------	--------

第 5 章 选择合适的饰物让自己显得苗条	(71)
----------------------------	--------

巧用饰物让着装印象变得截然不同	(72)
-----------------------	--------

眼镜的选择方法 / 选择合适的鞋子让自己显得苗条 / 合适的手表、装饰品让自己显得苗条 / 选择合适的围巾、帽子让自己显得苗条 / 腰带、包的选择方法

园子之声—5	(84)
--------------	--------

第6章 根据时间、地点、场合选择让自己

显得苗条的着装 (85)

通过根据场合选择让自己显得苗条的

穿着来提升魅力! (86)

上班 / 家长会 / 晚会 / 附近 / 避暑地

把握要点, 紧身工装裤并不可怕 (92)

园子之声— 6 (94)

第7章 为了变得更漂亮 (95)

一定要对着镜子照一下全身 (96)

内衣塑造让人显得苗条的形体基础 (98)

发型与化妆也很重要 (102)

走相、拎包的方法……举止动作也要加以注意 (104)

穿了不显肥胖的大衣、夹克 (106)

恰当吸取流行服饰, 改换形象 (108)

让人显得苗条漂亮的服饰的搭配实例 (110)

既显时髦又显苗条的五天的服饰搭配 (112)

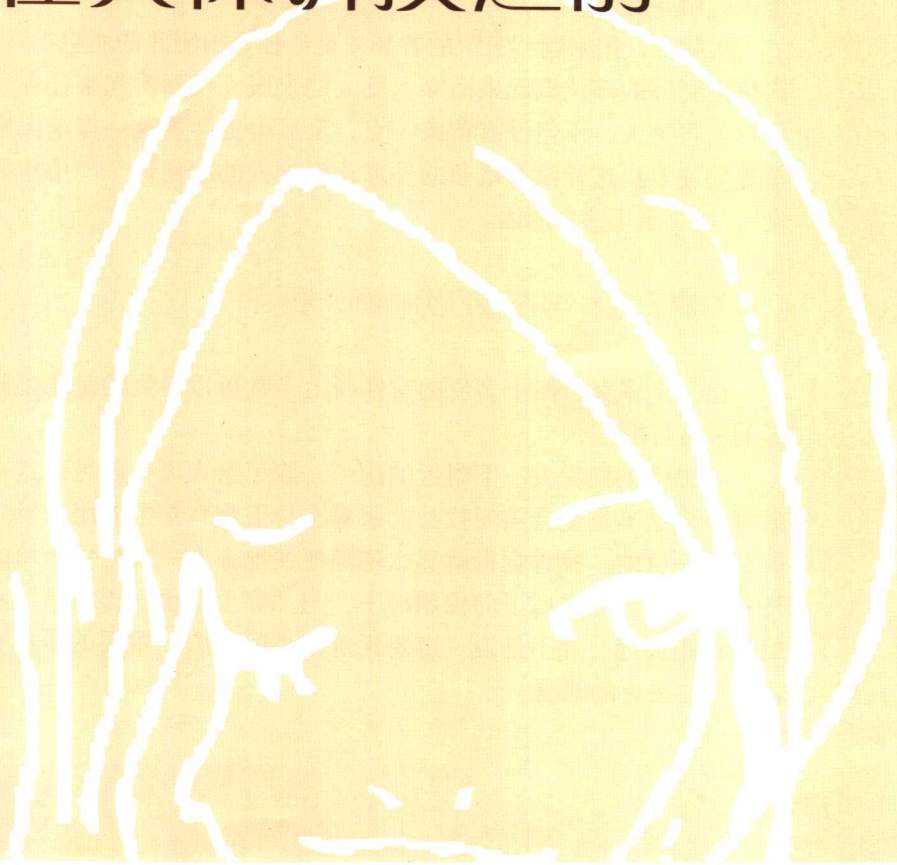
园子之声— 7 (114)

第8章 问题与解答 (115)

结束语 (120)

第1章

在具体讲授之前



穿上衣服显得肥胖的人就在我们身边……

“姑且藏起来”这种想法是酿成大错的罪魁祸首

“真担心这鼓起的腹部……绝对不能露出两条圆鼓鼓的胳膊!”介意自己体型的人很容易陷入这样一个误区,那就是对可以将自己担心的部位藏起来的着装情有独钟。很多人总爱这样想:“我怎么能忍受将它们暴露在人前呢?”于是他们便穿上宽大的衣服,想以此糊弄别人。

实际上,用来遮“丑”的着装才是让你显得肥胖的罪魁祸首!因想把肥胖的部位藏起来而穿上肥大的衣服,反而看起来让你的外形变得更大,不但没有苗条一点,反显得更胖。这一点请大家首先要注意!这种没有线条的外形让你给人的感觉像个“中年妇女”,正是出于这个原因。

为偷工减料的衣着打扮辩解,没用!

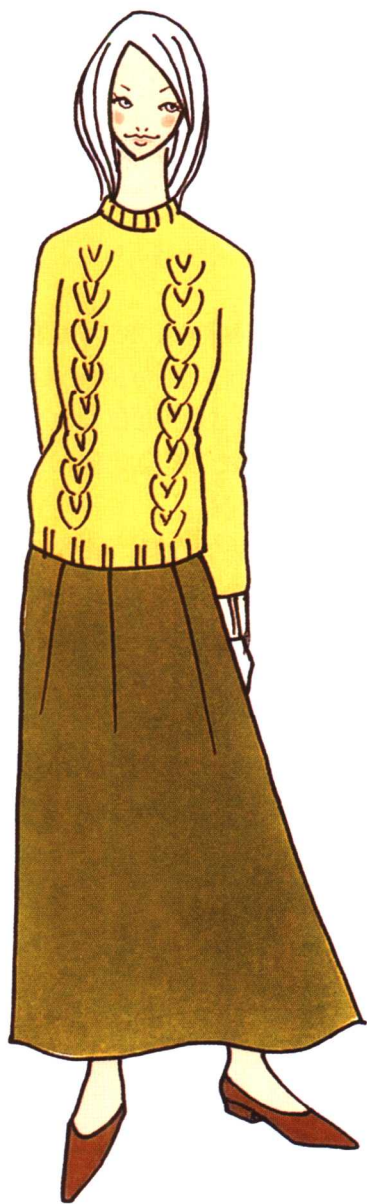
在三十多岁、四十多岁的女性身上经常可以看到的是偷工减料的衣着打扮。

心想反正我就去一下附近的超市,除了家人没人看见。这个时候,你是不是也会随便找身衣服穿在身上呢?穿上衣服时感觉好是第一位的。我总觉得就那么随随便便地穿上一件松松垮垮的汗衫或一条已经穿旧了的棉制裤子,与“穿上衣服显得苗条”和时髦相距甚远。并不是说一定要穿价格高的衣服,重要的是你有没有用心去穿的问题。

你选的那件衣服真的适合你的身材吗？

选择适合自己身材大小的衣服也相当难。衣服合不合身反映在外形上差别很大！虽然是一件难得一见的漂亮衣服，但很多人就因为大小不合适而心想：“真可惜啊！”

另外，有没有人因为觉得某件衣服适合自己的体型就一年到头死穿这同一件衣服呢？需要提醒大家注意的是，衣服也在随着潮流趋势不断改变它的外形，即使在 10 年前相当时髦的衣服，现在也已显得过时土气。



记住这个小技巧

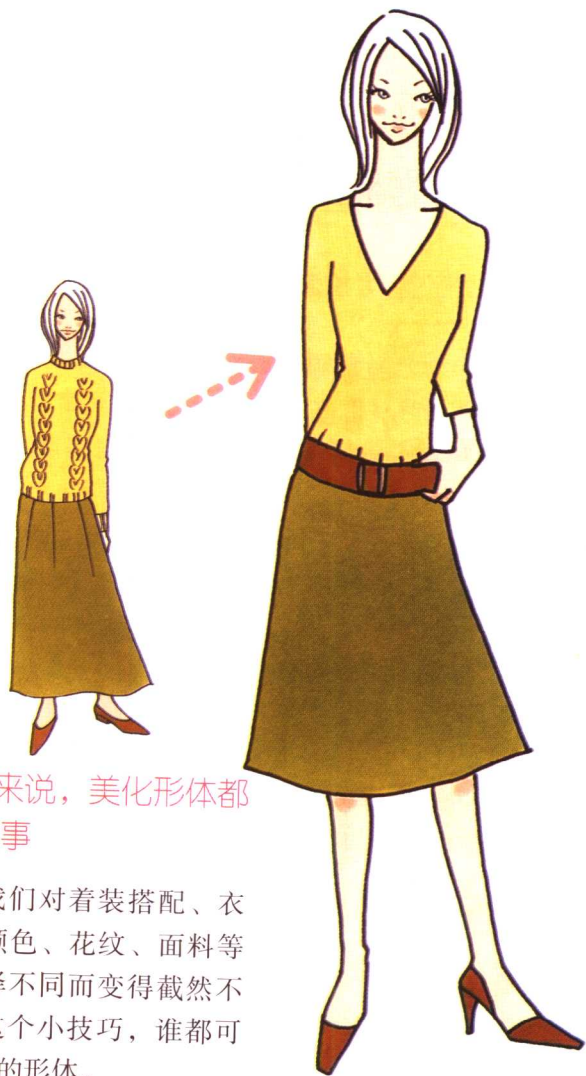
全靠衣服美化形体

据某调查表明，35岁是体型的转折点。与十多岁、二十多岁时相比，人到了35岁时腰及两条胳膊上就开始长多余的赘肉，随着年岁的增长体型也在发生变化。前面我已讲过，如果想把这些赘肉掩藏起来反而会让你的形体变得难看，那么究竟我们应该怎样择衣而穿呢？

请看下边的插图。虽然与上页插图一样，穿的都是针织衫+裙子的搭配，但看起来是不是整洁优雅得跟换了个人似的？

上页的插图中，圆领的低密度毛衣搭配全长裙，外形整体上显得模糊不清。虽然完全掩盖了体型，但这样一来，效果正好与“穿上衣服显得苗条”相反。

为了获得“穿上衣服显得苗条”的效果，我们将低密度毛衣换成高密度毛衣，将全长裙换成及膝裙，将平底鞋换成高跟鞋。这样一来我们可以看到，尽管还是同样的搭配，但仅仅由于改变了面料与外形，给人的感觉竟变得迥然不同。这也就是说，只要我们能正确选择衣服，那衣服就能成为我们美化形体的有力伙伴。那么怎样进行选择，又怎样进行搭配呢？这正是本书所要详细介绍的内容。



对任何人来说，美化形体都是轻而易举的事

形体会因我们对着装搭配、衣服，另外还有颜色、花纹、面料等这些要素的选择不同而变得截然不同。只要记住这个小技巧，谁都可以轻松美化自己的形体。

不要因为原本体型不好而放弃。我想形体是可以凭借衣服进行某种程度塑造的。让我们从第2章开始一起学习吧！

利用眼睛的错觉

“穿上衣服显得苗条”就是欺骗观众的眼睛

人眼是很容易被欺骗的。巧妙地利用这一点，使自己变得苗条就是“穿上衣服显得苗条”的诀窍所在。

你知道吗？人眼所获得的信息在相当程度上受形状、颜色、花纹的左右。

请看下边的图形。在最上面有两个圆。白颜色的圆和黑颜色的圆哪个看起来小一些呢？实际上它们的大小完全一样。尽管如此，但黑颜色的圆看上去小一些吧？黑颜色的圆看上去给人以紧缩的感觉，这就是眼睛的错觉。第二组图形是正方形。尽管两个正方形大小完全一样，但它们看起来是不一样的，这些都是由眼睛的错觉造成的。

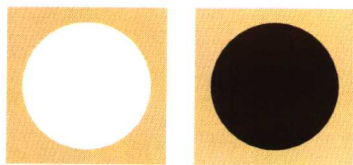
如果能很好地利用眼睛的错觉，那么美化形体就变得简单了

也就是说，利用人眼的错觉，我们可以想显得修长就可以变得修长，想显得纤细时就可以变得纤细。

塑造纵向修长的外形；通过将腰部勒细来彰显腰部；通过颜色制造出紧缩的效果；让脸看上去变得小一点等等，只要记住“穿上衣服显得苗条”的基本规则，我们就可以轻易地“欺骗”他人的眼睛。

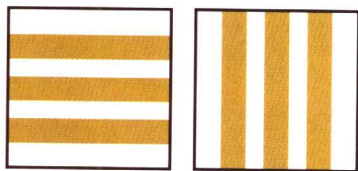
哪个看上去大一些？

请看这两个圆，比较一下哪一个大一些。虽然白颜色的圆看上去大一些，但实际上它们的大小完全一样。尽管它们的面积相同，但黑颜色的圆看上去小一些。



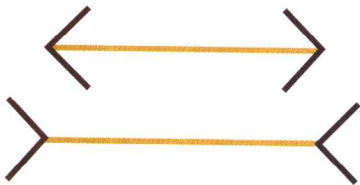
哪个看上去细一些？

一纵一横，将同样粗细的线条排列在同样大小的正方形内，哪个显得细一些？显然是纵向线条的正方形。其实这两个正方形的大小完全一样。



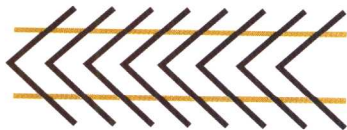
哪个看上去长一些？

图上画的是带有箭形符号的两条直线。尽管米色部分的长度完全一样，但令人难以置信的是下面一根直线看上去明显比上面一根线长了许多。



这两条直线看上去平行吗？

这是完全平行的两条米色直线。但如果在两条直线上重复添加很多的“<”的话，看，真是不可思议，看上去这两条直线间的间距是不是越往左越宽？



园子之声—1

中学时代的制服形象是我后来成为设计师的原因

尽管现在我作为一名设计师，又是设计搭配拍摄用的着装，又是给大家讲授关于如何穿衣让自己显得苗条的课程，但原本我也曾因自己的形体而心烦意乱。

在中学时代，我第一次为自己的体型感到自卑。那时校服是那种无纽扣夹克配女学生裙（jumper skirt）的设计，有点怀旧风格，却又非常可爱。因为直到上小学之前我穿的一直都是便服，所以第一次穿校服时，我既激动又紧张。还记得刚开始上学的那两三天，我还因只穿校服而感到开心呢。

但是环顾四周，我发现有些孩子虽然穿的是跟我一样的校服，但却比我可爱几倍。我感到纳闷：为什么穿着同样的衣服，他们却……这让我注意到了自己的体型。

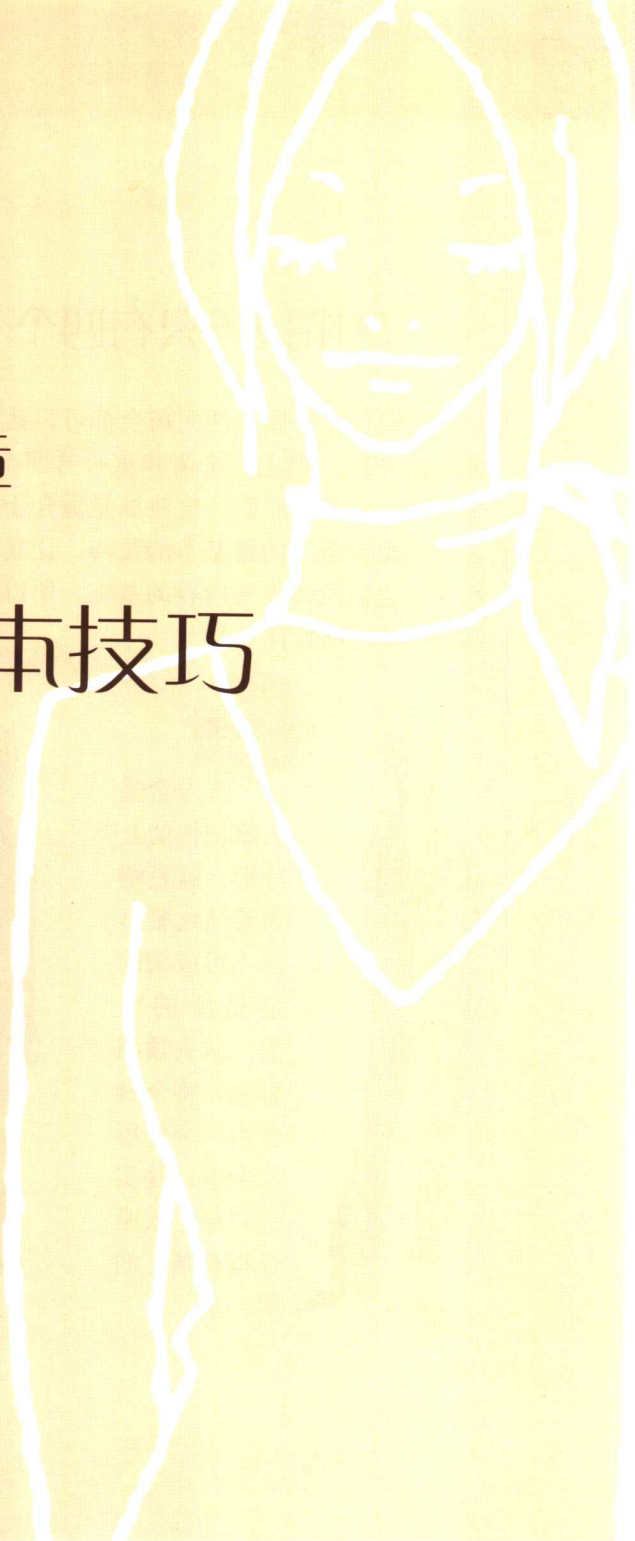
当时的我说得好听一点叫做苗条，其实就是骨瘦如柴。不管是夹克还是学生裙，我如果按原来的大小穿在身上的话，就显得松松垮垮的，给人的印象显得很瘦弱。

虽说如此，我也不可能立刻想办法改变自己的体型，但我想到了可以让制服去适合自己的体型。于是，我请求母亲帮我将校服进行了修改翻新，结果总算改合身了。

从那时起，我就决定要认真对照自己的体型来挑选衣服。

第 2 章

记住基本技巧



基本技巧只有四个

我们首先讲授在任何场合都可以活用的基本技巧。我所要介绍的是外形、颜色、平衡和重心这四个基本技巧。不论个儿高、个儿矮、苗条、肥胖，这些都是适合于任何体型的女性的“穿上衣服显得苗条”的最基本的技巧。让我们牢记于心，因为这些是第3章之后所讲授的内容的基础，所以大家在看这章时最好将这些基本技巧都默背下来。

1. 外形



首先希望大家记住的是外形。这是塑造整洁优雅形体不可或缺的最重要的要素。从头顶到脚尖，将全身作为一个外形来考虑，是实现“穿上衣服显得苗条”的第一步。

2. 颜色



“要想穿上衣服显得苗条，黑色是最佳选择，淡颜色穿了显得胖，所以不宜穿淡颜色”。你是不是也经常这样想呢？实际上，这是一个很大的错误。正确地使用颜色既可以让你变得时髦，还可以美化你的形体。