

优雅 日日

羽颜

著

穿美的衣服

过美的生活

从穿搭之美到生活之美

随书附赠
5种丝巾系法
视频课



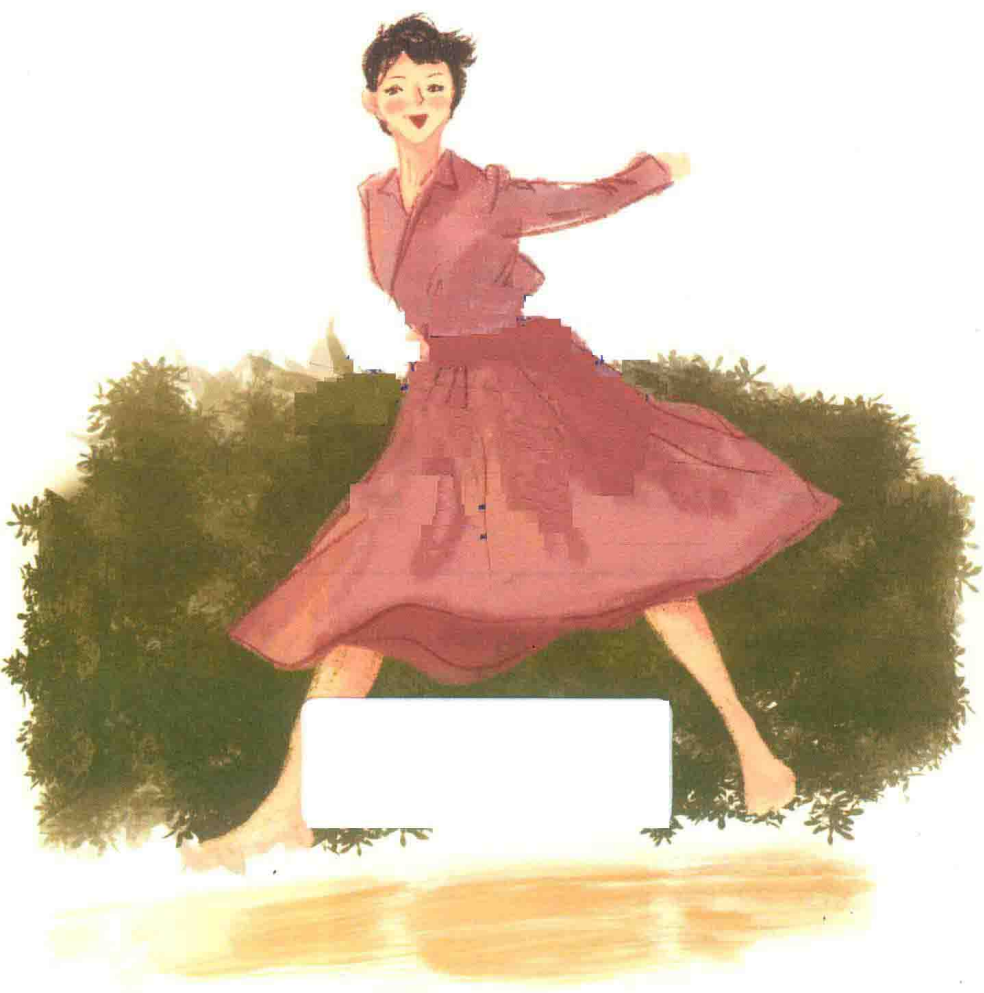
中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

日日优雅

从穿搭之美到生活之美

羽颜 著



 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

穿美的衣服，过美的生活。本书围绕穿搭美学和生活美学，介绍了女性如何内外兼修，优雅穿搭，优雅生活。

穿搭美学针对女性的形象，为我们展示了穿搭的语言，介绍了穿搭的风格、方法，单品和配饰等；生活美学结合礼仪，介绍了女性如何优雅于形，如何在柴米油盐中依旧保持优雅，如何享受生活中的闲适时光，如何将简单的日子过成诗意的生活。

图书在版编目（CIP）数据

日日优雅：从穿搭之美到生活之美 / 羽颜著. --

北京：中国纺织出版社有限公司，2022.5

ISBN 978-7-5180-8892-8

I. ①日… II. ①羽… III. ①女性-服饰美学 IV.

①TS973.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第191133号

责任编辑：刘 丹

责任校对：寇晨晨

责任印制：何 建

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2022年5月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：116千字 定价：58.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

拥有怎样的美？在我看来这是每个女人都会问到自己的一个问题。因为，我们总是难免在追求各种美的路途中迷失，在时尚激流的怂恿下随波逐流，却最终慢慢地失去了自己。我们在生活中经常谈论美，想方设法塑造美，但美又是什么呢？

有人说美就是拥有完美的容颜，于是费尽心力去整形成同一个样子；有人说美就是看上去年轻，于是无论在什么年龄什么场合都减龄扮嫩；有人说美就是流行，于是衣橱里服饰堆积如山，却仍旧填不满对美的渴望；有人说美就是收藏各种限量版衣物，于是钱财散尽、毫无节制。

其实，美不是竞争，更不是炫耀。当我们说一个女人拥有美时，她拥有的是一份发自内心的底气，这份底气源自对自己的认知、对事物的取舍、对场合的尊重和对自己的那份精致的爱。

认识自己

在工作中，我每天都和美打交道。眼前的美，各不相同。有青春洋溢的二十多岁的美，有花开正艳的三十多岁的美，有经过岁月历练后智慧的四十多岁的美，也有包容淡然的五十多岁的美……选择适合你年纪的着装打扮，带着那个时期的人生感悟，充满自信地展示和表达，那才是最美的你。

美是和谐，唯有外在与内在和谐，场合与角色和谐，懂得自己和展示自己和谐，才能给人美的感受。作家周国平说过：“在人世间的一切责任中，最根本的责任，就是真正成为你自己，活出你独特的个性和价值来。”

所以，美的起点，也一定是认识自己——带着接纳、欣赏和善待。很多时候，并不是我们不懂得美，而是忽略了自己的内心，忽略了什么才是自己想要的。这种忽略，阻止了真正的美降临在我们身上。

学会取舍

美，还需要拥有智慧，懂得选择，善于放手。

美是一种真实的生活方式，它源于生活，最终也将回归到生活。美是坚持不懈的价值观，是拥有一颗安稳平和、善于判断的心。

当下是一个时尚潮流盛行的时代，一些时尚博主的街拍似乎已经成为女士们的日常搭配教科书。她们身体力行地教导我们如何穿才更时髦，衣服流水般日日不同，搭配思路更是另类，好像所有的吸睛之处就是多得穿不完的衣服和各类时尚元素的堆叠。

有人说，对一个时尚博主而言，会穿比漂亮更重要。但我觉得还应该补充一点，即要能给关注者启发。这种启发不是外表的眼花缭乱，而是一种穿着情感和内在表达。

因此，在将她们作为模仿对象之前，我们要学会在心里做减法。虽然想要的东西看起来很多，但事实上真正适合自己的、内在气韵和外在气息合而为一的美是很稀少的。所以，用力过猛很简单，但懂得舍弃却并不容易。

讲究得体

说到得体，我们往往都会想到礼仪，想到尊重，想到修养，想到和我们生命质地相连接的那些品质。有了得体，才会让我们的美更加深刻。

我特别喜欢看 20 世纪 50、60 年代的老电影，里面的人物各个穿得精致讲究，使人深深感到那个时代的人更加自尊，也更加尊重他人和环境，总是竭力把最好的自己带给世界。如今的人都不太遵循这样的规则了，人们的穿着都任由金钱和个性驾驭，随心所欲。

莎士比亚有这样一句话：“衣裳时常表示一个人的人品。”如果自己恰如其分，万事万物也会恰如其分。一个女人的美丽和精致并不是指时刻都穿得光芒四射、吸引眼球，而是一定要建立在得体的基础上，在不同场合恰如其分地展示自己的形象。

我们应该把每一天的着装和每一分举止都当做一个小小的作品，用它表达出打动我们自己的东西，然后再打动他人。打动，不是表面的华丽和惊艳，而是将舒服的美放在对的场合。

精致呈现

关于女士的形象，我听过最好的两个形容词是：精致和优雅。精致在于态度和习惯，而优雅则需要时间的积累。

我认识这样一位女士，她的衣服并不多，大多都是经典的基本款，但无论出席什么场合，她总会巧妙地运用各种精致的配饰和有趣的穿衣细节使这些基本款妙笔生花。

她不会花费太多的钱去购买当季的流行单品，也不会因为怕弄坏或者弄脏衣服而将其搁置不用，她认为既然拥有，就应该好好享受。就像塔沙奶奶说的：“要以度假的心态享受每一天。”她会在前一晚根据第二天的场合搭配出得体的服装，会在出门前一边熨烫衣服一边听几首喜欢的音乐，选好合适的配饰，心情愉快地出门。

我想经过这样精致准备的形象和心情，无论是去嘈杂的街头还是忙碌的办公室，都不会狼狈不堪，而是会像一缕清风，让人感到舒心和平静。

精致的形象，一定是用心去装扮自己，关注细节，不随波逐流，不攀比争艳；精致的形象，从来都需要一颗不急不躁的心去体会、去感悟，保持住细节的精致，才会保留住形象的美丽。

每个女人都渴望拥有精致美丽的外表和闪闪发光的生活。精致并不是完美无瑕，而是用心对待每一天，树立自己的风格，忠于自己的内心。

这本书里所有的文字，都带着对每一位爱美女士的祝福。愿这些文字能够为你带去指引和感悟。

羽顏

2021.6



目录.....

第一章 · 形象篇



- 1 风格各不相同，学会欣赏自己···002
- 2 风格来自哪里···005
- 3 灵感是穿搭的精灵···010
- 4 穿搭真正的基础，是对生活的感悟能力···015
- 5 建立经典而不焦虑的衣橱···019
- 6 基础单品，衣橱中的主力军···021
- 7 被时光吻过的图案···039
- 8 配饰中的从容之美···052
- 9 丝巾，让我们回到女人的优雅状态···058
- 10 扬长避短穿衣法···068
- 11 精致穿搭术···084
- 12 打造一周迷你衣橱···094
- 13 场合着装，做懂礼仪的优雅女人···104
- 14 场合着装实例指导···107



第二章 · 礼仪篇

- 1 礼仪，让我们更加有温度…126
- 2 作为女人，我们更需要礼仪…130
- 3 眼神和微笑会说话…132
- 4 举手投足也要带着情感…136
- 5 如果你愿意倾听…139
- 6 那些透过手机传递出来的修养…142
- 7 不要忽略 3 秒钟就可以完成的 50 个小细节…144
- 8 职业场合礼仪实例指导…149



第三章 · 修心篇

- 1 在柴米油盐中依旧保持优雅…164
- 2 被花香唤醒的清晨…166
- 3 让音乐来“装饰”你的家…170
- 4 下午四点的美好时光…173
- 5 被书籍滋养的气质…176
- 6 观影如观己…179



第一章

形象篇



1

风格各不相同，学会欣赏自己

我非常喜欢百度百科对“欣赏”一词的解释：欣赏，即享受美好的事物，领略其中的趣味。我们总是渴望得到别人的欣赏，以此来证明自己的存在感和愉悦感，却恰恰忘记了自己才是最应该欣赏自己的那个人。

我说的这份“欣赏”，不是因为皮肤光滑、身材玲珑有致而沾沾自喜，并非用眼，而是用心来“读”和“品”自己，诚恳又坦率地认识自己，温柔又包容地接受自己。

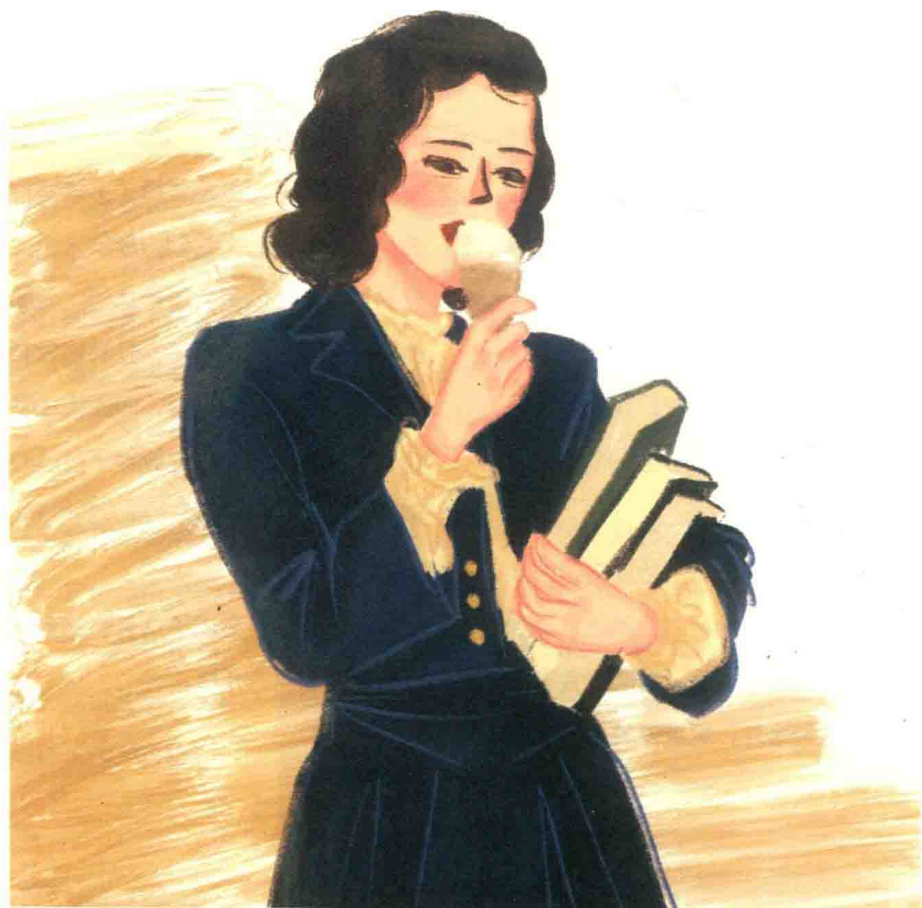
有一天，我和朋友约好去她的工作室。敲开门，一位笑容满面的陌生女子热情地接待了我们。她话不多，但言语

和举手投足间流露出的得体修养和灿烂微笑，让我记住了那个温暖的早晨。

后来，她找到我帮她设计形象。她说自己一直以来都很自卑，觉得自己外形不好看，只要有人调侃她的形象，哪怕只是开玩笑，她也会难过好几天。然而她给我的印象完全不是这样。168厘米的个子，匀称的身材，阳光般的笑容，还有举手投足间流露出的教养……这些都让我很喜欢她。美，就是让人记住你，然后在想起你的时候嘴角不由自主地上扬。然而这些她好像完全看不到，她的眼里尽是自己不好看的的地方。

我有很多客户都像上面那位女士一样，外在形象真的很不错，可是在与她们的交谈中，总能感受到她们的不自信——说话时低着头，眼睛总是向下看，举止也不自然，仿佛不知道该把手放在哪里。对这样的客户，我通常会坚定地握着她们的手，告诉她们优点在哪里，以及如何突显自己的优点。

对自己宽容且温柔一点。这是我经常分享给她们的一句话。其实，形象塑造的第一步，也是最重要的一步，就是要接纳自己的一切，然后将关注点集中在形象优点上，去欣赏它们。我们一定要和自己对比，花时间好好审视自己，而不是用别人的形象去做参照物，后一种情况会让你觉得自己的不完美之处越来越多。欣赏



并不是自恋。自恋是过分自信自满的一种陶醉人恋的心理表现；而欣赏，是带着客观的判断和情感发现乐趣。

很多被我们羡慕和欣赏的人并不是天生就拥有美丽的容貌、骄人的身材和精致的穿搭，我相信她们是学会了欣赏自己。莎士比亚说“美是和谐”，只有自己对了，形象才会对，这就是和谐。

回到最开始的那位女士。我帮她进行了形象风格分析，她面部最突出的特点就是笑容。有些人一笑起来就会让你有万物美好的感受，那这个人的风格中一定有自然阳光的成分。再结合她严谨的工作环境、充满修养的举止和略显理性的性格偏好，我最终为她锁定了“大自然、小知性”的风格。

自然风格会透露出毫不矫揉造作的亲切，像邻家姐姐一样自然和煦，周到贴心。而知性风格除了面部五官有着直线条的利落外，更重要的是整体体

现出得体干练的行动力和为人处世的大度感。

制定了日常的搭配方案后，看到照片中她越来越精致得体的穿搭，越来越自信的模样，还有她不时发给我的感谢，就好像看到一株植物迸发出美好的生命力。她说原来服装真的不在于贵呢。是的，贵的不该是衣服，而应是我们那颗欣赏自己的心。

我很喜欢柏拉图说过的一句话：“人生最遗憾的莫过于，轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该坚持的。”就如同，于我们的形象来说，轻易地放弃了欣赏自己的勇气，而固执地接纳了别人的评论；轻易地放弃了上天赐给我们的独特，而固执地坚持了千篇一律；轻易地放弃了自己的创造力，而固执地默认了别人的审判。

而我始终相信，完成了这重要的第一步，才是美丽的开始。

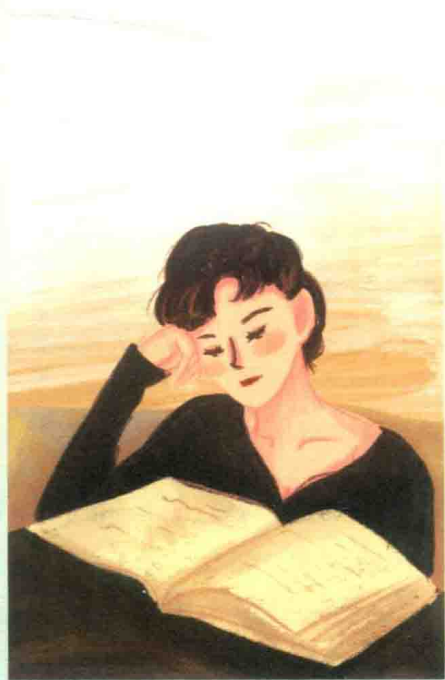
2

风格来自哪里

也许会有人告诉你，风格来自五官和身材；还会有人告诉你，风格来自面部五官的大与小、动与静；甚至会有人告诉你，所有人的风格都在八大风格或十二大风格之中……但上述这些，都单薄到无法去发掘一个女人真正的风采，更不可能帮助她们释放美丽。

如果你愿意用心去欣赏一个女人，绝不会用干巴巴的“漂亮”或者“好看”去形容她；如果你愿意真挚地赞美一个女人，请用你的慧眼和珍爱之心，去发现流淌在她们身上的独特之处。因为，每个人都是单独的个体，都有自己的风格。服装不是让女人看起来像某个人或者某种类型，而是应该呈现出这个女人最真实的样子。

在我的穿搭美学课堂上，有一位学员，第一天上课的时候，她说之前被其他形象老师定位为前卫型风格，至于这种风格具体该怎样选择服饰和搭配，她却茫然不知。那天我对她说，一定有更适合你的风格，并且是专属于你的风格。这很重要。就如同说起赫本风和杰奎琳风，我们都会不约而同地知道是谁，是什么样子的，表达了哪种特质。



吴冠中·林风眠