

优雅与质感



[优雅与质感_下载链接1](#)

著者:[日]石田纯子

出版者:漓江出版社

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9787540758677

当你成为成熟女性，你就会发现不能再按过去的方式打扮自己。如果你开始注意到自己的变化，那么首先要接受新的自己，然后掌握真正适合自己的穿衣方法。

日本知名的造型顾问石田纯子将自己多年经验集结而成的“不受年龄限制”的造型技巧，让你接受新的自己，掌握真正适合自己的穿衣方法：

- ⊙百搭的白衬衫和外套如何穿出与众不同的优雅，
- ⊙甜美的蕾丝、花边如何与干练的牛仔协调出女性的时尚感，
- ⊙通过配饰吸引视线，通过不同色彩勾画线条，通过不同面料制造动感与节奏等，
-

这些才是时尚女性应掌握的穿衣之道。

作者介绍:

石田纯子，设计师，曾就职于文化出版局《装苑》编辑部，之后开始参与女性杂志时尚专栏、广告、电视等多种媒体的造型设计，并担任伊藤兰、绀野美沙子等女星和播音员的造型师。她作为造型顾问为百货公司的销售员开讲座，出演电视节目、脱口秀，活跃于时尚杂志等诸多领域。

目录: 前言

Lesson 1 女人穿衣基本法则

基本法则 1 确定轮廓

I线条/X线条/A线条

I线条基础搭配

I线条延伸搭配

基本法则 2 挑选颜色

选色1 不浑浊的鲜亮色彩

艳色的基础搭配

选色2 根据色调选择

暗色的基础搭配

基本法则 3 改变面料

相同面料的基础搭配

相同色彩的基础搭配

相同色彩的延伸搭配

基本法则 4 调整平衡

上下等分的基础搭配

打破平衡的上下搭配

面对时尚的心态 1 学会发现并观察身边的“模特”

Lesson 2 提升品位的基本款搭配技巧

白衬衫

无袖打底衫

牛仔裤

黑色高领衫

花朵图案衣服

水玉点花衣服

动物纹衣服

绅士款短外套

无领款短外套

变形款短外套

面对时尚的心态 2 准备能照全身的穿衣镜

Lesson 3 打造你想要的造型

雅致与单调的界限
朴素简洁的安心感之策略1
米色的练习
米色的延伸练习
朴素简洁的安心感之策略2
灰色的练习
灰色的延伸练习
年轻与装嫩的界限
分清“出格”与“出众”：流行
衣物的搭配方法
束腰连衣裙
灯笼裙
木耳边
低腰裤
工装裤
面对时尚的心态 3 衣着美丽的秘诀在于肌肤之美
Lesson 4 平衡甜美与干练的秘诀
甜美风格的搭配细节 | 木耳边
甜美风格的搭配细节 | 缎带
甜美风格衣物的搭配 | 蕾丝
干练风格的搭配细节 | V领
干练风格衣物的搭配 | 牛仔服
面对时尚的心态 4 飒爽身姿为你加分
Lesson 5 女人的显瘦理论
显瘦理论 1 先着眼全身
显瘦法则1/打造深V区域
显瘦法则2/选择合身衣物
显瘦法则3/尽量使头部显小
显瘦法则4/分清自己的体形
显瘦理论 2 后关注局部
下半身—腿部（小腿）
下半身—臀部与大腿
下半身—腹部周围
上半身—胸部
上半身—脖颈
上半身—手臂
体形—身长
体形—矮小
体形—瘦弱
体形—高大
· · · · · (收起)

[优雅与质感 下载链接1](#)

标签

服饰搭配

穿搭

时尚

女性

服饰

装扮

生活

自我提升

评论

早看几年就不会买这么多不适合的衣服啦。求捐赠渠道

太良心了，图片、讲解、原理

果然还是比较认同比日系风。书做得不错，印刷得很好，有些穿衣经验值得实践。考虑买一本

理论的巨人实例的矮人。什么适度的宽松，这个看身材吧，发现平日穿衣都是A型I型，H型走起~衬衫这种又要熨又要洗既显胖又显瘦的东西只适合填充衣柜，但是我上班没有衣柜

适合熟龄女人看的装扮书籍。借给妈妈看，她抄了不少笔记。

搭配很实用

我觉得这本干货蛮多的哎，一般讲穿衣的衣服都是和稀泥随便写写……作者写的有些原则很实用，虽然举的衣服有些比较难看哈哈

给妈妈买衣服更有把握了～

图文并茂，可以作为日常参考，是不是翻出来看看

4/6去年十月份筹备淘宝的时候就看中了这本书，当做教案来学习日式优雅，服装搭配。有三部曲，干货少了点。

時代烙印太強

这本书不错，虽然很薄，可都是在讲穿搭，没废话。图书馆的书，看完后去搜了个电子版保存起来。

虽然举的栗子都不是我喜欢，能尝试的风格。。为什么都是加大中部视线的！不过后面的还不错。

不错的！

年龄不太对。

不得不说确实学了点东西…有些美学原理永不过时

给老妈买的

平实概略

作者十分有功力，一本书看下来，就像它的封面一样，淡雅、纯净、舒服，同时给人进步，原来熟女装有这么多的不同！

对比时尚杂志，还算是有点诚意吧，能掌握些美观原则，其中一个原则就是不要太追时髦。另一个最大原则就是：把皮肤保养好。

[优雅与质感 下载链接1](#)

书评

感觉现在这个年纪看有点太早了，里面的款式还是偏稳重优雅。但是质感这一点很喜欢，因为我觉得无论哪个年纪不论男女穿衣都应该有质感。质感的体现是材质、面料、款式、色彩等因素搭配起来的综合体。作者还特别提到了美丽的肌肤（通透、紧致）和飒爽的身姿也很重要。粗略看...

昨天花了一个下午把《优雅与质感》看完。有种相见恨晚的感觉。如果说《时尚的目光》是对时尚理念的阐述，这本书则是对实际操作の説明。非常有实用性。‘授人以渔’，没有华丽多余的辞藻。很贴心地将大量的图片配上，让人更好的理解书中的观点。实在，非常喜欢。 ...

PS：适合熟龄女性，现在看还过早..但是里面很多知识看看还是不错的。

对于缺点：最重要的不是掩饰，而是思考如何弱化

裤长是决定全身搭配方案的关键点。

长裤，它能完全遮盖腿部轮廓和体形。限制多：第一大限制是鞋子的搭配。长裤只能选择样式最普通的船鞋或短靴，给人以硬朗的...

网络电子版，写的很好的书！

这么多写穿衣风格和形象设计的书，要不就是大幅彩图没内容，要不就是仅仅说着作者自己的切身体会，一人一身材，一人一气质，大多数写穿衣的书都比较难看，而这本不同。日本老师写的很细致，从身材入手，扬长避短的角度，涉及到颜色和面料，这两个

...

这本书是针对熟龄女性，至少年龄在35岁以上。有这几点收获：1.露出脚踝。与长裤相比，裤脚稍微变短会另整体造型变得轻盈起来。九分裤比长裤更好搭配。

2.打底衫的选择。

去年选购几件白色打底衫T恤虽然很好搭配，但是细看容易显胖。看书后知道原因所在。书中的白色打底...

不管是“女为悦己者容”，还是“女为己悦者容”，身为女人，衣服不仅是给自己穿的，也是穿给别人看的，穿衣不仅要舒服保暖，更要穿出风采。一个女人，在青春正好的花纪，穿什么样的衣服可以毫无顾忌，但是随着年龄的增长，当时光将女人从少女雕琢成熟女的时候，随着体型改变...

现在的女性已经越来越多地走出家门，步入社会。她们可能是职场的白领；她们可能不断地掌控着职场的高位。尽管身份和地位在不断提高，但是相关的时尚女性必须掌握的穿衣经也需要不断地更新和提高。

不可否认，这个时候的女性其实更需要的是找寻某些专业的时尚设计师的见解和指...

[优雅与质感 下载链接1](#)