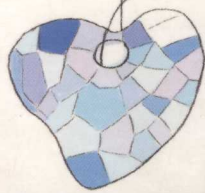
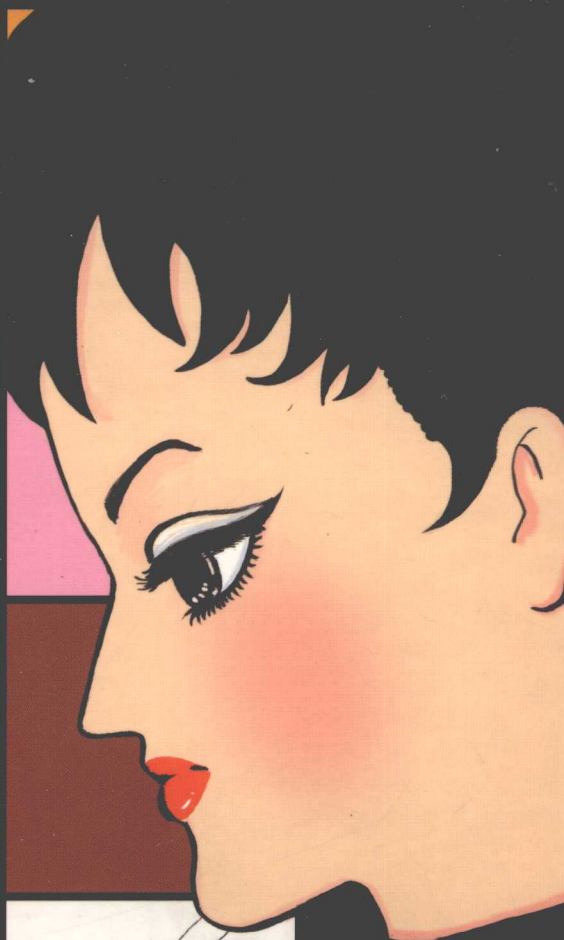


# 世界上

# 最会穿衣的女人



Nearly twenty years ago, while I was deciding on my career, I had one of those bolt-of-lightning moments. I asked myself, Is this attention to fashioned, illiteracy to be fought, the poor to be fed and housed? How does this fit with my moral values? I didn't answer.



世界顶级形象设计大师布伦达女士  
帮你树立实现完美外表的信念  
教你迅速掌握穿衣智慧  
大大提升你的魅力指数  
让你在事业、生活、爱情上一片坦途



[美] 布伦达·金瑟尔 著

叶红婷 景芳 译

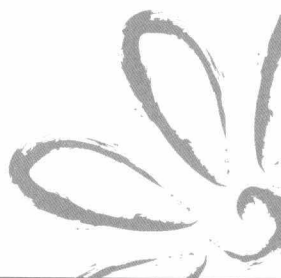
中国书店

# 世界上最会穿衣的女人

世界顶级形象设计大师布伦达女士  
写给所有女性的美丽宣言  
掌握穿衣智慧  
体会做魅力女人的幸福

[美] 布伦达·金瑟尔 / 著  
叶红婷 景芳 / 译

中国书店



## 图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最会穿衣的女人 / (美) 金瑟尔; 叶红婷, 景芳译. —北京: 中国书店, 2006. 11

ISBN 7-80568-757-9

I. 世… II. ①金… ②叶… ③景… III. 女性—服饰美学  
IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 210162 号

Copyright © 2003 by Brenda Kinsel

First published by Wildcat Canyon Press, a division of Council Oak Books, Tulsa, Oklahoma. [www.counciloakbooks.com](http://www.counciloakbooks.com)

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Beijing Zhongzhibowen Book Publishing CO., LTD

All rights reserved

## 世界上最会穿衣的女人

作者: (美) 布伦达·金瑟尔

译者: 叶红婷 景芳

责任编辑: 肖玲玲

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 谭鑫

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 盛小云

设计总监: 子木

出版: 中国书店

地址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮编: 100050

发行: 全国新华书店经销

印刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开本: 680mm × 1020mm 1/16

版次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

字数: 195 千字

印张: 14.5

书号: ISBN 7-80568-757-9/G · 404

定价: 29.80 元

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,

当地新华书店售缺者可由本社邮购。

# 作者序

大约20年以前，我正面临着事业上的抉择，心中不断闪过激烈的斗争。我问自己：世界上有那么多病人需要治疗，还有那么多的人还不识字，还有那么多的穷人饿着肚子没有地方居住；而在这个时候我却跑去关注时尚、奢谈美丽，并注重外表，这有什么意义吗？选择这样的事业符合我的精神价值观吗？然而，那时的我并没有找到答案。

在随后的9个月里，我一直沉默寡言，对颜色、面料、影像、时尚潮流、口红的颜色和发型等闭口不谈，一个字也不愿意在别人面前提起。然而有一天，我在表姐家做客时恰巧碰到了她的一个朋友。这位女士多年来一直都待在家里，而她很快就要走出家门，成为上班族中的一员。“家”对于她来说就是一个农村小团体，那里有她养的母鸡和羊羔，在那儿她总是随意地穿着肥大的牛仔裤和她丈夫的旧格子呢衬衫。然而她即将前往城市，和公司中的老员工们一起工作了。她要换上高跟鞋、连裤袜、裙子、夹克衫和短衫了（这是20世纪80年代上班族正流行的趋势，在这之后便开始流行休闲装）。

她紧张得就像被雷声吓到的母牛，她想让自己立刻融入城市。她希望让自己看上去符合自己的身份，那么她就可以做好符合自己身份的工作了。她的工作压力很大，本来她也用不着担心别人会对她有什么看法，即使她露面时像刚从农场出来一样，然而她一直很焦虑，不知道可以求助于谁，于是陷入了迷茫。

虽然我曾经发过狠誓，决不再谈论有关衣服和饰品的任何事情，可是这一次我还是没有忍住，一开口就向她吐露了一大堆妙招：比如穿什么颜色能增添出她的威信，选什么样子的面料做套装、戴什么样的饰物能使她看上去更可信。通过穿衣打扮，我驱散了她的疑虑，给她换上的不仅仅是一身新衣服，还有一份自信。我消除了她的不安，

她从此过得更加轻松。我们一起改变了现状，她以后也完全可以出门上班、努力工作、赢得同事们的信赖、为家庭带回丰厚的工资、让家人过上好生活。我搬走了她前进途中最大的一块绊脚石，因此她就能做好自己能胜任的所有工作。

她眼神中的担忧变成了兴奋，她的心情也由沉重转为了欢快。她脸上的那些烦恼转眼间都不见了，她自由了。

我走出表姐家，坐进车里，沿圣安塞姆大街一路南行。我看着沿街的那些商店和食品店，脑中闪现着刚才发生的一切。我的天啊，我想，我刚刚帮助了这个女人，还有什么事比这更让我感受到心灵的充实呢？

在那一瞬间，为期9个月无声的小插曲结束了。我决定要帮助女性展现出她们最美的一面，让她们过得轻松自在，而这就是值得我选择去从事的一项事业。

从那时到现在已经有将近20年的时间了，我注意到每位女性心中都有这样的疑问：在衣服上花费心思是不是虚荣的一种表现呢？研究衣服的搭配是不是很无聊？是不是在浪费时间呢？如果我注重自己的外表，人们会不会因此看不到我的才华呢？还有人无家可归，我怎么能光想着自己呢？如果我一下子变漂亮了，我的朋友会不会因为妒忌而讨厌我，或者觉得我自以为是呢？

如果你总是心存顾忌，不愿轻轻松松地注意着装，展现出你杰出的本色，那么究竟是什么原因呢？太费时间了？太耗费金钱了？你不愿自己在别人眼中只是一个看重外表的人？你想让别人注意到你其他的优点？我有没有说中你的心事呢？

如果还没有，那么请你马上告诉我你在担心什么。

如果我穿得很漂亮，那么\_\_\_\_\_。

如果我在自己身上花钱，那么\_\_\_\_\_。

如果我在自己身上花时间，那么\_\_\_\_\_。

这些只是一种心理障碍。如果你真的要做到默默无闻、不抛头露面的话，那么，别人要过很久才会注意到你自己引以为豪的那一面。

道理很简单：衣服是一种工具（包括衣服的颜色、外观和款式），你可以用它来展现你想展现的一切，关键就要看你怎么选择了。如果你想突出你平易近人的风格，那么就请穿上中性色的软面料服装吧；如果想给别人留下你工作效率很高的印象，那么就不要戴那些叮当作响的珠宝首饰物，把你的米老鼠卡通手表留在家中，戴上那款不锈钢的手表。找出你想引起别人注意的地方，然后选择相应的衣服来达成你的心愿吧。

注重你自己以及着装的 10 大理由：

1. 你一生都在领悟自己是谁，这是你心灵成长的一个长期过程，而“穿出你自己”有助于你更好地了解自己。
2. 穿出清新自然的你对你的家人和其他人都是一种激励。
3. 穿衣打扮使你每天都有机会展现自己的创造力。
4. 让自己变得美丽能够愈合伤口，伴你成长，给你营养。不要否认你自己的美丽。
5. 你可以借助服饰向别人展示你最美的一面。穿衣打扮，展现自我，这样的选择既美好又充满力量。
6. 衣服是你对自己的一种投资，你要花时间去了解什么是真正适合自己的，然后把钱花在适合你的物品上，这样的投资才算明智。
7. 你的身体生得非常美，而装饰它是实现其价值的最好方式。
8. 衣着得体能够让你忘掉衣服本身，腾出时间和精力去改善自己的生活。
9. 衣着大方、亲切迷人是你尊重自己的一种表现。

10. 当你照顾自己的时候，也就是穿上得体的衣服打扮自己，这样别人会对你充满信心，因为你无论在工作上还是生活中都表现得一样出色。

你问我是怎么知道这些的？因为近20年来，我在自己的公司里见证了这一切，我的公司——由内而外（Inside Out）是一家时尚咨询公司。从美国的旧金山到瑞典的斯德哥尔摩，几乎绝大部分的女性都曾经受益于我由内而外的穿衣计划。她们通过了解自己和各种衣服而体验到了前所未有的欢乐、自信和幸福。我希望你也能得到她们所拥有的这一切。

我通过本书给你带来了我与女性朋友多年来合作的经历，这些女性的年龄、体形都各不相同。我给她们做过什么样的练习，在这本书中我也会和你再做一遍；我在更

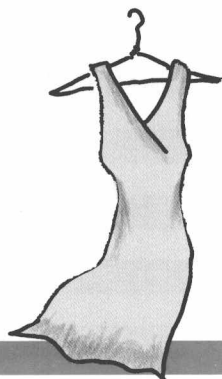
为什么不让别人注意到你想让他们看到的那一面呢？

衣室里给了她们什么样的建议，在这里我也会和你一起分享；我和她们共同经历过的一切，我都会加倍地传递给你！我相信，每个女人都权利穿出她自己，并过得快乐而轻松。我希望你也能享受到这一个特权，我会告诉你应该怎么做，现在就和我一起开始吧。

我刚才有没有说服你？不要再忽视你自己，一秒钟也不要。不要忘记你自己是谁、你想要什么。穿好衣服，拾掇好自己，提醒你自己。你是活着的！你在这里！你在努力工作！让衣服来帮助你，这是理所当然的事情，因为这正是衣服的天性和使命。不要再找借口停滞不前，快来感受穿衣着装本身能给你带来的欢乐吧。

布伦达·金瑟尔

# 目 录



## 1 如何使用本书

- 4 给我自由
- 6 改变你的着装，改变你的生活
- 10 请实话实说
- 11 金姆的故事
- 13 穿衣三部曲：实话实说——甩掉它们——创造自己
- 16 这些是我对你的期望

## 19 好友圈子

- 19 好朋友能为你做的 8 件事
- 21 我是密友，你是密友，还要成为别人的密友
- 25 假如你不擅长交朋友的话
- 26 当你成为别人的好友时
- 27 本书的计划

## 35 重新调整你的心态

- 36 流行策略 1：改变你的思想
- 39 流行策略 2：重视你的优点

- 46 流行策略 3: 对攀比叫停
- 49 流行策略 4: 做你喜欢的事
- 53 流行策略 5: 穿适合你现在身材的衣服
- 55 流行策略 6: “合身”第一
- 58 流行策略 7: 你值得付全额的价钱
- 59 流行策略 8: 不要把漂亮衣服攒到“好时机”再穿——现在就是最好的时机

## 63 挖掘得更加深入

- 63 一些问题
- 68 蛀虫的故事
- 70 依赖也是一种痛苦
- 73 感激你所拥有的一切
- 75 说出你的老习惯

## 79 制作拼贴画

- 80 制作拼贴画的规则与步骤
- 82 我只想成为真正的我自己
- 84 今天我喜欢的样子
- 87 布里奇特会穿什么
- 90 创造“我的时尚词语”
- 93 从词语到真正的时尚

## 109 测试

- 110 快要成功啦，给点小奖励吧
- 112 拿起你的笔来
- 114 梦想中的购物
- 115 找出你的时尚偶像
- 118 你想让衣服说你什么
- 122 摆脱什么，争取什么
- 126 以前我 \_\_\_\_\_，但是现在我 \_\_\_\_\_。
- 128 你生活中的衣服
- 131 我“需要”和“想要”从衣服那里得到的

## 135 解决衣橱问题

- 137 你所期待的
- 139 第一阶段：准备工作
- 141 第二阶段：准备必需用品
- 143 第三阶段：坚定的爱
- 145 10步清理法
- 156 给你提个醒
- 157 终曲——庆祝和照相

## 158 你的全身搭配

- 161 填表

163 搭配衣服

168 搭配完美外表的8个小贴士

174 补充你的购物单

## 177 健康购物

177 热身练习

180 你的购物教练在提醒你

182 购物训练

189 融入时尚

## 191 完成并更新你的衣橱

194 调整你的衣橱

197 赶时髦的小贴士

199 新季节到来时你该怎么办

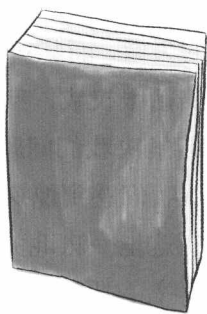
205 到了该庆祝的时间了

212 附录1：四季色彩类型

215 附录2：色彩搭配技巧

219 关于作者





## 如何使用本书

大家好，亲爱的朋友们！你们这时刚刚翻开了书，看完了序言部分，我想你们这会儿一定在一边翻书一边犯嘀咕：这里真的有让我感兴趣、令我兴奋和着迷的东西吗？好吧，我来告诉你——是的！这里有！而且有好多好多！你将了解到：改变你的着装就会改变你的生活——这里有各种各样的改变方法。拥有一件适合你的衣服，早上起床时你就会充满期待，晚上出门前你会因之而内心激动。你的生活就会变得像玫瑰花一样更加美好。对了，顺便告诉你，你穿上玫瑰红颜色的衣服会非常好看。

可是，你看，我们才刚刚见面，你当然有权怀疑我啦。你肯定在说：“得了吧，布伦达，我换了衣服后生活就会发生变化吗？我的生活和衣服又有什么必然的联系，也许我用不着你帮我什么忙。”那么，来做个小测验怎么样？我们来看看你是怎么做下页时尚小测验的，然后我们再来谈论到底需不需要改变你现在的状况。

---

好了，你做得怎么样啊？如果你和大多数女性一样的话，那么这些测试中的很多问题，甚至大多数问题你回答的可能都是“是”。虽然我们很聪明、事业有成，并且大多数都很能干，但是为什么会被衣服挡住了去路呢？原因就是，我们一直都在犯着各种各样大大小小的错

误。我们总是按照别人说的去做，而其实这些人并不清楚什么是适合我们的，只是因为他们说的话很权威，我们就觉得应该听他们的。我们看到杂志上的介绍说有能解决我们问题的秘方，但是我们却无法将其照搬到我们的生活中来。我们感到愧疚，因为有那么多重要的事情还没来得及做，而我们却在这里一味地关注自己的外表。相信我，虽然我们多年来每天一直都穿着衣服，但是我们有的地方还是没有做到位，这其中有很多原因。

### 时尚小测验：

回答“是”或者“不是”，完成下面 13 个幸运之题：

1. 你是不是一直舍不得给自己添置衣物，总是想着等你减了肥、中了彩票、离完婚或孩子长大后再去考虑自己？
2. 你是不是只有在要出门的时候才会费尽心思地挑选要穿的衣服，而独自在家时穿的却是那种打死你都不会穿出去的衣服？
3. 打开你自己的衣橱，是不是看到里面虽然塞得满满的，却怎么也找不出一件自己想穿的（这也是人们为什么会说“女人的衣橱总是少一件衣服”的原因吧）？
4. 看到“装饰”这个词是不是让你感到害怕、担心和不满？它是不是让你猛地想起了过时的宝石冠、长羽毛围巾和孩子们的旧手套？
5. 由于总是在琢磨应该穿什么好，所以上班或聚会时总是迟到？你是不是正好就是这种人？
6. 你旅行时的背包或手提箱里是不是塞满了衣服，而你却从来都没有穿过？
7. 当有人夸奖你今天真漂亮时，你是不是是一头雾水，根本不知道究竟是哪里赢得了别人的称赞？

8. 你的衣橱里有没有你从来都没有穿过的衣服？——比如青灰色的伴娘服和配套的平底鞋，衣领褶皱的孕妇装，那些尺码是M的所有衣服，你从危地马拉、中国、夏威夷岛和佛罗里达州带回来的旅游纪念服装等等。
9. 你是不是经常碰到这样的情况：你明明是公司的领导人物，却总是被别人误以为是秘书或者业务员；别人总是把你当成是孩子外婆；你其实是个自制力很强的人，可是别人却总是把你当小孩子一样对待？
10. 你是不是害怕促销员会缠住你，所以不愿去购物？
11. 你是不是觉得：只有少数天资聪颖的人才具备时尚感，自己可算不上时尚行列中的一个？
12. 你是不是经常和朋友或家人（爱人、妈妈、孩子）一起外出购物，可买回家的却总是一大堆他们看上的东西，而你自己则根本不喜欢？
13. 穿衣服对你来说是不是在应付差事，你根本没有想过面料会带给你什么感觉？衣服的颜色你喜不喜欢？或者衣服能给你带来怎样的快乐？

你对这些问题的答案或许会让你沮丧，不过，我有一个好消息告诉你。这个新消息将会武装起你的头脑，给你穿衣着装带来永久性的变化。从此，你不用再害怕总缠住你不放的推销员；也不用去理会那些最新的时尚潮流；更不用去听你那个大姐姐的言论，虽然她总是说她一心为你着想，是为你好；你即将成为自己穿衣着装命运的主宰。重新树立起你自己的信心，恢复你为自己做主的能力，你将会给自己的衣橱带来新的惊喜！怎么样？这些听起来挺棒，不是吗？

好的，你要学的东西还有很多。你要学会运用几条原则，并完成一些作业。这可不是你明天上午就能完成的事情，但是这是一个非常可行的计划。我在这里将全力支持你，你一定会获得圆满成功。相信我！

要取得穿衣着装上的圆满成功，你要做的第一件事就是相信你能

做到！女人总是先入为主地认为她们处理不好自己的衣橱，其中的原因我也听到过很多，几乎包括了人们想得出的所有原因。哦，也许还不是所有原因，也许你的那个原因我还没有听说过呢，不过这也没关系。你有一箩筐的理由说明你不能心想事成，而我有半卡车的理由说明你可以做到。

## 给我自由

有一些东西我希望每个女人都能从她们自身和她们的衣服中寻找。让我们把这种东西叫做“衣橱自由”吧。我希望你能相信自己也同样具有获得这一自由的权利。因为只要你相信了这一点，你就能和自己的衣服友好相处，享受到美好的生活。

然而，问题往往就在于，有的女人并不认为这样行得通。她们认定自己无论如何也永远应付不好衣服方面的事情。如果你也是这样的话，那么我就要给你洗洗脑袋了。如果你对衣服不抱什么希望的话，那么这里还有希望！

我写了一张“衣橱权利的清单”，我想让你把这一页撕下来，贴到你的衣橱上。你可以多复印几份，并传送给你的朋友们。别忘了从中抽出一张，放到你的钱包里，或者你汽车上的小柜里。你可要多读几遍，然后相信它，接受它，并赞扬它！让这张“衣

橱权利的清单”彻底地将你解放，不再相信那些“我不能”的理由，穿得潇洒，穿得轻松，穿出你自己。首先，你要相信自己有权让衣服衬托并展现出最好的自己，然后把衣服穿在身上，尽情体验和享受它给你带来的舒适与快乐吧。

请你阅读下面的内容，然后帮我一个忙，请签上你的名字和日期，我



可是认真的，你从此就要认真遵守这些原则。你先不要急着想知道怎样去做，因为我后面马上就会提到。请你先完成第一步，也就是认可你自己在生活中有权享有这些。别犹豫了，勇敢点。开始读吧，别忘了签字。

## 衣橱权利的清单

1. 我有权打开自己的衣橱，找出所有我认为百分之百适合自己的衣服，那意味着颜色、大小、面料和款式都适合我自己的衣服。
2. 我有权只买下我自己喜欢的东西，决不强迫自己去买那些“一般”、“差不多”、“还行”、“也许”或“凑和吧”的东西。
3. 我有权花足够多的时间、找足够多的信息，真正地了解自己穿什么最漂亮、最得体。
4. 我有权知道自己真正喜欢的东西是什么，然后每天都用这些东西来打扮我自己。
5. 我有权注意自己的需求，并尽量满足自己。
6. 我有权为自己花钱。
7. 我有权为自己寻求穿衣着装方面的帮助，而不会感到“我失败了”、“我在某一方面不够完美或有缺陷”。
8. 为了让自己高兴，我有权选择自己的一切穿戴，从我的内衣到袜子，包括雨天要用的雨伞的样子、颜色。
9. 我有权让自己的穿衣生活顺顺利利，那么我就能做好其他方面的重要事情了。
10. 我有权在自己穿衣的过程中享受到彻底的放松和完全的快乐。

签字人 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

欢迎你！你即将开始一次全新的穿衣体验。有一点我还是现在告诉你好了——本书除了穿衣搭配以外，还有更多精彩内容。这本穿衣手册将指引你轻松地表现自己，就像夏季的玫瑰在花园里绽放它的色彩一样。我可不是在开玩笑，我是很认真的。我喜欢衣服，我喜欢穿出美的艺术，我喜欢看到街上

的女人这样装扮自己：梳洗整洁、精神抖擞、充满自信、整体感强。但是更重要的是，一个女人的衣服能衬出她的内心和本质，支持她做好她能胜任的一切

你换上了那几件衣服，它们能增加你的气质、突出你的优点、并使你感觉愉快，你现在已经变成了一个更美的你。

工作，这才是我真正高兴看到的。我也会告诉你怎么做到这一点，我会告诉你怎样才能成为一个有整体感的女人——以一种最适合自己的风格展现出自己与众不同的地方，不论是朴素淡雅的风格、活泼艺术的风格、传统保守的风格，还是戏剧性的夸张风格——都可以是你自己的风格！

## 改变你的着装，改变你的生活

有些衣服很讨厌，它们会掩饰你的美丽、盖住你的优点、削弱你的光辉、贬低你的价值。穿上适合自己的衣服，你就会看到自己突显出来的外在美和内在美，别人同样也会看得到。你会看到真实的自己，每天都在看。下面来看几个事例吧，这些人通过改变她们自己的着装而最终改变了自己的生活。

卡罗尔已经很多年没有注意过她的衣橱和她自己的形象了。于是，我开始和她一起设计她的衣橱，我们一起购物。我告诉她最新的时尚潮流，并为她选了一套衣服，她穿上后立刻变得“恬静而不失气度”。她用自己充满整体感的外表向别人展示——她尊重自己，敬重自己。卡罗尔的家人很粗鲁，她和他们的关系一直不好，而这时情况却