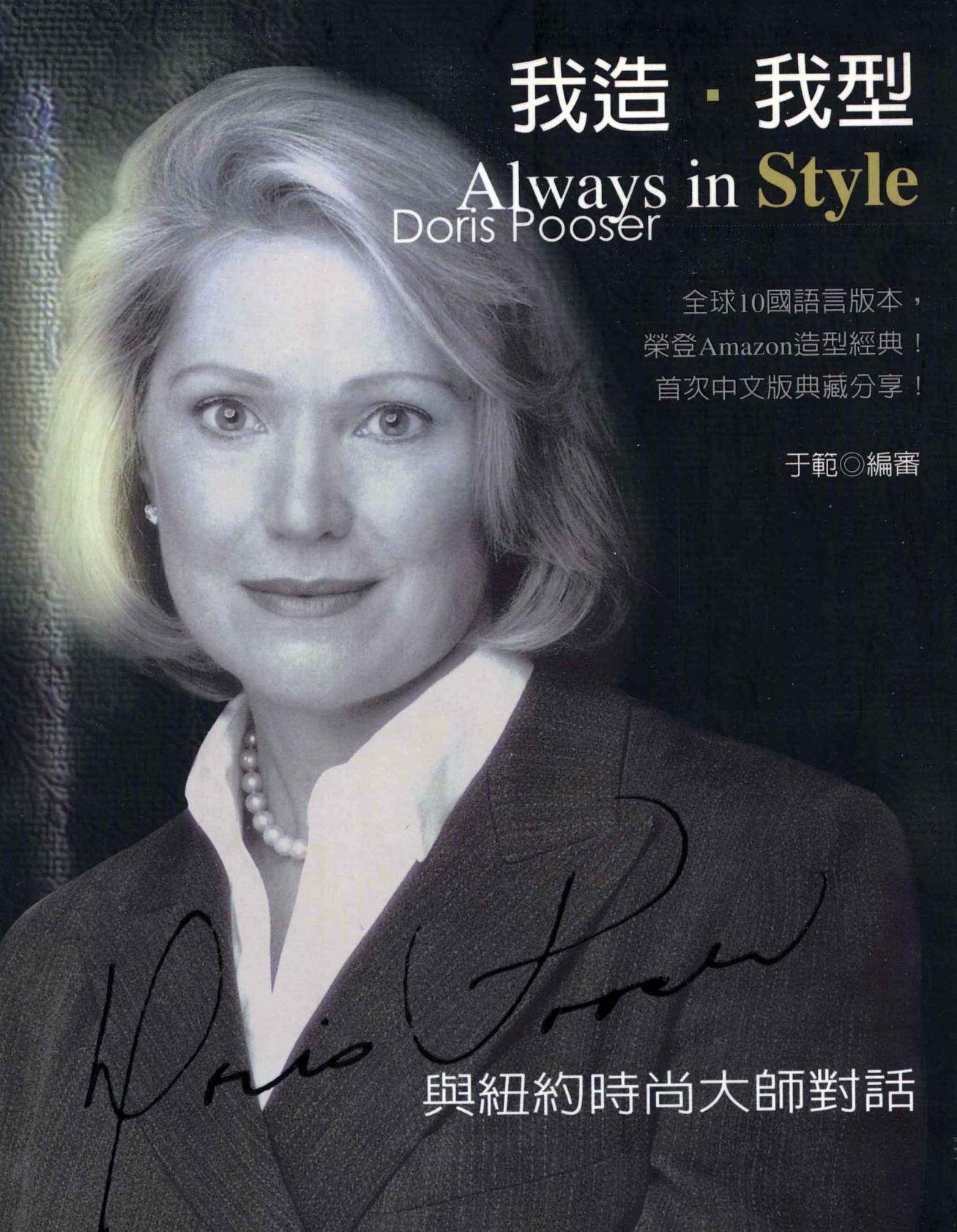


A black and white portrait of a woman with short, wavy hair, wearing a dark blazer over a light-colored collared shirt and a pearl necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is dark and textured.

我造 · 我型

Always in **Style**

Doris Pooser

全球10國語言版本，
榮登Amazon造型經典！
首次中文版典藏分享！

于範◎編審

Doris Pooser

與紐約時尚大師對話

我造・我型

Always in Style

Doris Pooser

與紐約時尚大師對話

于 範 | 編審

美林女性生活管理學苑 | 譯

Doris Pooser



商鼎文化出版

國家圖書出版品預行編目資料

我造我型：與紐約時尚大師對話／Doris Pooser

原著：美林女性生活管理學苑譯．—第一版—

．—臺北市：商鼎文化，2003[民92]

面：公分

譯自：Always in style

ISBN 957-463-904-5（平裝）

1.衣飾 2.時尚

423

92012788

2003年07月25日

第一版／第一刷

我造我型與紐約時尚大師對話

Always In Style

原著者：Doris Pooser

譯

者：美林女性生活管理學苑

編審：于範

發行人：廖雪鳳

登記證：行政院新聞局局版台業字第5221號

出版者：商鼎文化出版社

地址／台北市金山南路二段138號2樓

電話／(02)2395-2248 傳真／(02)2396-2195

郵撥／第18185210號 本社帳戶

<http://chienhua.com.tw/shundin/shundin.htm>

E-Mail:chienhua@chienhua.com.tw

法律顧問：呂沐基 律師

編輯經理：甯開遠

執行編輯：林淑媛

排版：千華電腦排版部

本教材內容非經本公司授權同意，任何人均不得以其他形式轉用（包括做為錄音教材、網路教材、講義等），違者依法追究。

Copyright © AIS Marketing Services, Inc.

Copyright © 2003 By Shinning Culture Publishing Company

ALL RIGHTS RESERVED 全球獨家授權中文版

·版權所有·翻印必究·

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

目錄

C O N T E N T S

03

前言

07

大師導言

08

第一篇 風格

26

第二篇 你的身體

51

第三篇 你的服裝線條

80

第四篇 尺寸

110

第五篇 流行與你

122

第六篇 關於顏色

142

第七篇 五顏六色

172

第八篇 衣櫃計劃

叢書導言

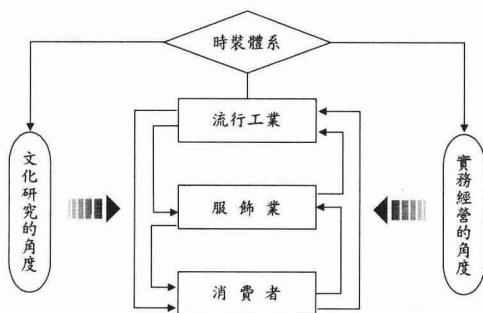
「時裝」是服裝的主題，是人的一種包裝，一種思想的呈現，一種幻想的具體化。「時裝」所帶有的時間意味，更與流行有著密切的關聯。

「時裝體系」是一個說明時裝運作的體系，最高的層次是流行工業，居中的層次是供應服裝產品的服飾業，在地平線的層次，則是消費者所在的社會層次。

流行工業進行的是流行基因工程，流行工業將服飾業的條件與消費者的需求當作流行基因進行製造流行形式，流行形式具有神話特質，一旦成形就進行傳播。

流行神話以偽裝或不偽裝的方式調節，頑弄著社會價值與人們的記憶，而消費者是處在流行的社會心理情境中，自覺或非自覺的追求著服裝。服飾業者夾在流行神話和消費者的需求之間，製造著服裝的品牌神話。

「時裝體系」叢書的出版已編譯了十數本叢書。隨著社會變遷與工業結構的演化，叢書的出版架構也調整成實務經營與文化研究兩大方向。



這兩大方向分別詮釋時裝體系在社會出現的原因（文化研究），與在社會出現的方法（實務經營）。在文化研究這部分，叢書將持續編譯與廣大消費者、社會流行、服裝史等相關的書籍。在實務經營方面，則強調服裝專業技術與管理的書籍。

希望藉由「時裝體系」系列叢書的出版，將時裝體系的各個層面構成一套圓融的理論。

《我造我型》是一本從消費者角度出發，以消費者語言所寫的穿衣自學指南。本書作者Pooser女士所提出的AIS系統，既有理論，並兼具實用價值，除推薦為一般消費大眾的造型參考外，也非常適合做為國中、高中高職服裝教學的基本教材。

時裝體系系列叢書編審
于 範

Always In Style

流行會變，但是萬變不離其宗 — 你的個人風格！

你的個性是保守還是誇張？

不論你的個人風格為何，

你都可以從本書得到讓你永遠風采翩翩的穿著秘訣。



一個女人若想穿著得體，就必須穿著能夠彰顯其外形特徵、表達其個性、合乎潮流、並且因地制宜的衣服。她必須能夠建立自己的風格。香奈兒(Coco Chanel)多年前說過，風格不朽而流行常變(style stays forever and fashion keeps changing)。不論風格和流行，都很重要。本書的讀者可以利用書中所揭露的簡單原則，發展自己的風格，最後建議能夠反映自己個性的流行面貌。

過去幾年來廣受歡迎的四季基因色彩系統，讓許多女人開始尋找自己的「顏色」。但是許多人卻搞不清楚自己屬於那一個季節色系。你可能被甲色彩顧問判斷為春季，可是卻被乙顧問診斷為夏季。

根據過去幾年我對皮膚專家、皮膚和頭髮實驗室、彩妝實驗室、色彩學家和藝術家的請益，發現原來的四季基因色彩系統的確需要加以擴充。我發現沒有一個人是完全的「溫暖(warm)」或「寒冷(cool)」。我們都具備這兩種特質，只是比例高低的差異而已。因此，一個簡單的季節色系，是無法充分描述我們個人的色彩屬性的。你可能在某個季節色系中找到許多適合你的顏色，不過該色系的所有顏色卻未必完全適合你。你應該從中挑選適合你的顏色，加上其他季節色系中適合你的色彩，才能架構出充分反映你的膚色、眼睛和髮色獨特組合的個人調色盤。

這就是AIS季節色彩系統的科學基礎。我將會書中介紹全新的色彩系統。讀者將更容易找到最適合自己的顏色，擴大你的用色選擇，學習如何以獨特的方式，搭配出彰顯自己外形特徵優點的穿著風格。

在第一版的Always In Style出版後，許多後續的新書都根據我這個擴充過的色彩系統，延伸發展。現在專業的形象顧問師都使用這個擴充色彩系統。大部分的女性同胞現在都了解創造個人獨特性的的重要性，想要且充分享受色彩和款式選擇上的彈性多變！

每年流行服裝的色彩明暗和濃淡不斷變化。AIS是第一個提出更新個人用色系統的必要之形象管理系統。每一季我們都會透過《AIS 流行快報》(Always In Style Portfolio)，報導當季新色彩、用色種類和流行主題。

來自世界各地的服裝設計師和專家，都對我的理論表達高度興趣，同意顏色的確很重要。不過，這只是個人風格的一小步。最重要的是必須先選擇能夠彰顯你體型特質的服裝。難道你會讓南西雷根和依莉莎白泰樂穿同樣的衣服嗎？

當然不會! 可是，原因為何？這就是我會開發AIS的體型理論的原因。

穿著能夠搭配你的體型的衣服，是建立個人風格的要點，所以，我在本書，先介紹體型理論。正確的找出你的體型，可以幫助你選擇穿起來像是你自己的延伸之服裝。

穿上搭配你體型且顏色正確的衣服，則是建立個人風格的起點。再把你的個性整合進來，你就找到自信的個人風格了。

我希望Always In Style這本書能夠幫助各位還沒有找到自己的風格的讀者，逐步建立起一個自己欣賞、樂在其中的個人風格。至於那些認為已經具備個人風格的讀者們，也能夠藉助本書的原則，讓他們更進一步提昇，達到永遠風采翩翩的境界。

目錄

C O N T E N T S

03

前言

07

大師導言

08

第一篇 風格

26

第二篇 你的身體

51

第三篇 你的服裝線條

80

第四篇 尺寸

110

第五篇 流行與你

122

第六篇 關於顏色

142

第七篇 五顏六色

172

第八篇 衣櫃計劃

如果…

「如果!」各位有多少人有一份「如果」表?我的表很長。如果我矮一點,如果我的手和腿不要這麼長、如果我的膚色好一點、如果我的臉不這麼方、或者如果我能夠長得像我的朋友瑪麗…

我不是說說「如果」而已,我是真的設法改變我自己。我設法去掉頭髮裡的紅髮絲,利用深色粉底修飾,把我的下巴修成鵝蛋型,駝背好讓自己看起來矮一點,而且好幾年來一直為自己的糟糕皮膚,感到非常不好意思。我甚至模仿瑪麗的穿著。我穿上在她身上看起來非常棒、上面有柔軟蝴蝶結的絲質襯衫。結果是,我越是努力模仿她,就越挫折。模仿一個根本就不是你的別人,是非常困難的挑戰!

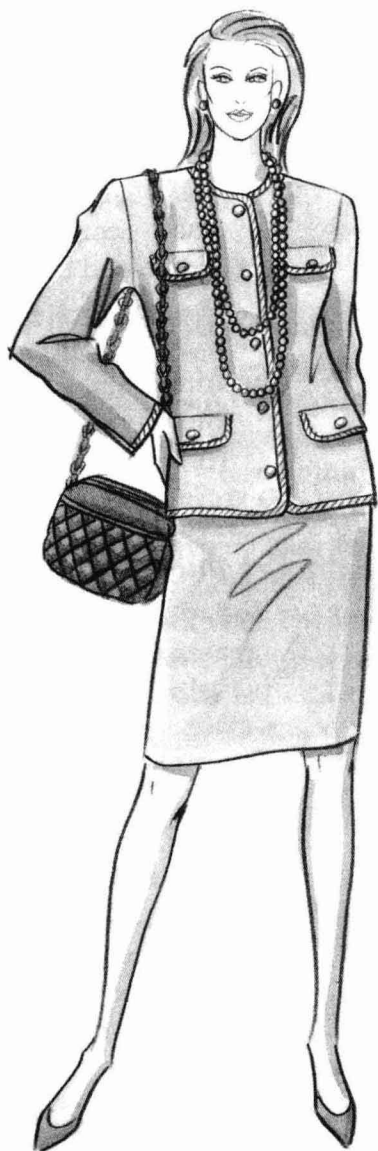
最後,我決定好好的看看自己,接受我自己,重新開始。我分析了自己的體型、把它和別人的體型比較。我注意到能夠搭配各種體型的服裝特質。我把這樣的理論用在數以百計的女人身上後,我了解到每個女人都有她獨特的個人風格。這個個人風格是由她獨特的體型、臉形、個人色彩特質和個性所決定的。你不需要千方百計的想要改變這些事實。不過,你的確需要找出你的獨特特質,並設法與它們共處。

我現在已經接受我的方下巴、穿可以平衡我的長手長腳的衣服、利用我的高度、擦上可以搭配我個人色彩的彩妝,還省下一大筆上髮廊的錢,因為我不再改變我的髮色了。做自己實在容易且有趣的多了!我也因此獲得更多的讚美。現在,我有自己的風格 -- 一個和瑪麗非常不一樣的風格!我不用再羨慕她了,因為我也有自己的風格!

這本書講的就是這些:告訴你如何發展屬於自己的獨特風格。

朵芮絲·蒲瑟 

Doris Pooser



What is a Well-Dressed Woman?

何謂穿著得體的女人？

1930年代服裝設計師香奈兒(Coco Chanel)是第一個把套裝穿在她優雅高尚的客戶身上。自從好萊塢向她招手後，香奈兒的影響力迅速擴及到高級量身訂製服的世界之外。不論螢光幕前後，女人開始穿套裝。「香奈兒」套裝從此成為經典。

香奈兒套裝雖然在50年代有些微的變化，但是它的基本輪廓——優雅洗鍊的窄裙、筆直滾邊的無領短外套，已經成為它的註冊標記。如此簡單且搭配多變的設計，讓香奈兒套裝暢銷全世界——不論價格高低、顏色或布料，幾乎都看得到它的蹤跡。對當時許多女人而言，所謂「穿著得體」，往往就是指穿上香奈兒套裝。

之後，就是基本黑洋裝的世界—簡單的小圓領或凹領、筆直的裙擺、合身的腰身，而袖子則視季節而決定其長短。多年來，小小的黑色洋裝已經成為正式場合的傳統穿著，是社交場合的必備單品 — 不管你穿起來好不好看，一定都要有。因為只要穿上你的基本黑洋裝，你就永遠「穿著得體」。

我們的休閒生活也受到時尚產業的極大影響。最好的例子就是因為網球好手拉科絲提(Rene LaCoste)而聲名大噪的「鱷魚(alligator)」休閒衫。雖然後人延伸出其他上面繡著馬球選手、馬和狐狸等圖案的休閒衫，但許多人還是繼續穿著鱷魚衫，以維護自己在運動場上的穿著得體形象。

到了70年代，社會大眾期望職業婦女在穿著打扮上模仿她的男性對手—深藍色細條紋、合身的襯衫，以及起碼的化妝，這就成為當時職業婦女的得體形象。

今天，女性的穿著打扮，越來越不願意順從職場環境的期望，也不願意接受服裝設計師的獨裁統治。

Part One

【講求平衡的時代】

穿著得體的現代女性思索的是她所創造出來的整體風貌為何。這包括她的化妝、服裝以及她對待自己的方式。要想充分表達自己，她身上所有的顏色、設計、布料和細節，都必須和她本身的個人色彩、體型和臉形，取得平衡。同時這些元素也必須和她的內在一她的行坐動靜，取得平衡。她怎麼看待自己，別人可以從這些非言語訊息中，掌握到百分之五十五的資訊。這種非言語訊息也是她個人風格的必要元素。

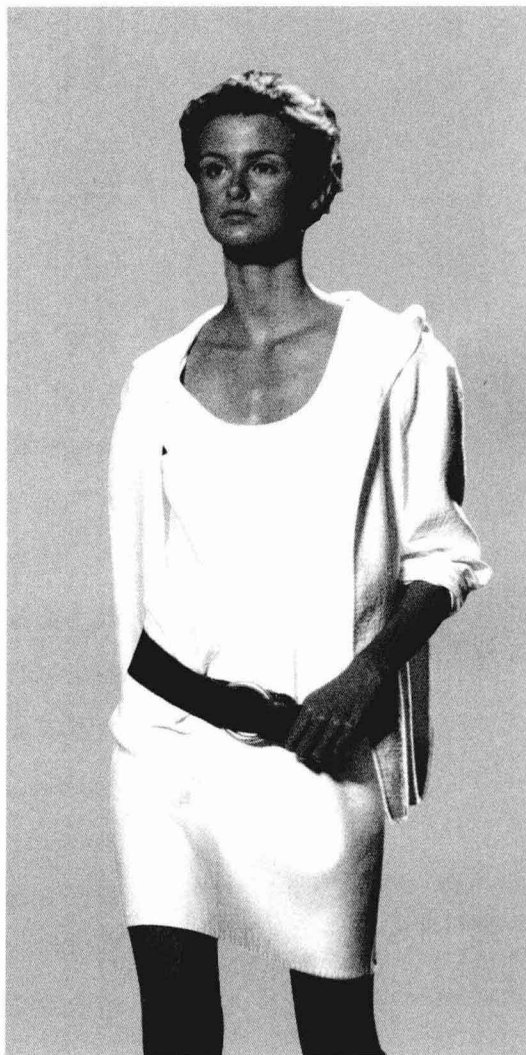
當你的穿著能夠搭配你的外形特徵和你的個性，看起來好像和你本人渾然一體時，就達到整體的平衡了。怎麼樣才能達到這種境界呢？我們幾乎從來沒有學過如何挑選衣服。我們會的是如何在大拍賣時撿便宜，或者買穿在你朋友身上好看的衣服。結果我們一直沒有找到自己的風格，更不用說買到我們應該穿的衣服了！

有些幸運兒就是有那種天賦，知道如何找到為他們創造協調面貌的衣服。她們所選擇的風格看起來總像是「她們的」，而且她們就是有辦法把各種單品及飾品配件混合搭配，塑造出令人驚艷的趣味。別人經常會羨慕她們對時尚的敏銳天賦。

許多名列最佳穿著榜的人士，都是因為他們有這種為自己挑選最適服裝的本能。其他名列榜上的人則是因為他們有錢，有專屬購物顧問(personal shopper)為他們打點服裝，或者找到一兩家衣服適合他們的設計師。雖然這些女人很幸運有人為她打點設計個人風格，她們還是可以從本書了解，為什麼有些衣服穿在她們身上會如此好看。知道「為什麼」，往往讓人獲得無上樂趣，而且也可因此有所精進，更上層樓。

對於我們大部分既沒有塑造自己風格的天賦異秉，也沒有專人爲我們打點造型的人而言，還是可以透過學習，掌握自己的最佳穿著得體狀態。誰在名人榜上，其實並不重要，比較重要的是，知道你能不能如此打扮？當你把天生特質發揮到極限，總是神采飛揚時，表示你已經找到自己的風格，而且知道如何善加利用了！

我們每個人都希望看起來很棒、覺得自己很好、看起來年輕、跟上潮流。不論我們是在巴黎或在國內的百貨公司、精品店瞎拼，你都可以讓自己看起來很棒。爲什麼？因爲你已經知道如何選擇適合你的衣服了。





典雅、誇張、浪漫或自然？真正的風格未必有明顯的標籤。今天的流行服裝混合各種布料、形狀和風格，讓你能夠用自己的標籤創造自己的風格。

Beginning the Search for Style?

尋找你的風格

誇張、經典、優雅、時髦，或者就只是你？

今天的服裝設計師提供我們太多可供選擇的風格，反而讓我們不知從何選起。

最近許多書籍開始把風格分類，幫助那些找不到自己獨特面貌的人。暢銷書《妝點色彩》(Color Me Beautiful)一書的作者潔克森(Carole Jackson)把風格分為誇張(Dramatic)、優雅(Elegant)、自然(Natural)和浪漫(Romantic)四種。潘提(Robert Pante)在《成功穿著術》(Dressing To Win)中將女人分為風情萬種(Glamorous)、優雅(Elegant)、灑脫(Spicy)、和時髦(Chic)。我們不妨從這些分類著手，認識各種風格的差異，找出一個適合自己的獨特、完美風格。多年來我一直相信只要我找到

自己的獨特風格和分類，就能解答我所有的疑問，滿足我所有的需要。我分析了各種風格類別，希望找到適合自己的理想風格。

我一直覺得自己屬於比較典雅正式，喜歡傳統剪裁的衣服。可是經典的香奈兒外套、細條紋套裝和低腰洋裝，卻往往讓我覺得看起來比例不平衡一怪怪的、不太正常。這一點真的令我非常沮喪，因為穿在別人身上是如此優雅！但即使是傳統經典的款式，似乎也不太適合我的體型；即使如此，我也沒有放棄尋找自己經典面貌的努力。

許多人說我的風格是自然的，因為我喜歡穿天然纖維的衣服，而且穿起來還滿好看的。不過，我一直無法很自在的穿著比較休閒的衣服，而且幾乎天天化妝。我比較適合單穿格子花呢或斜紋短外套，不適合穿全套格子花呢套裝——如此會讓我看起來很笨重。我的臉部線條和骨架無法承受蘇格蘭方格的厚重感或穿厚跟便鞋。更重要的是，我根本就不喜歡自然、非正式的生活型態。

也有人說我屬於浪漫風格。我喜歡衣服有飄動柔軟感覺，而我的身材細長，可以穿貼身的布料。不過，我不喜歡亮亮的、有荷葉邊的、蕾絲的或薄紗的衣服，我喜歡合身剪裁的款式，即使是非常華麗盛裝的面貌，也是如此。