

习惯优雅

the power of style

讲究的艺术

〔美〕波比·托马斯 (BOBBIE THOMAS) 著

洪萃晖 译



中国友谊出版公司

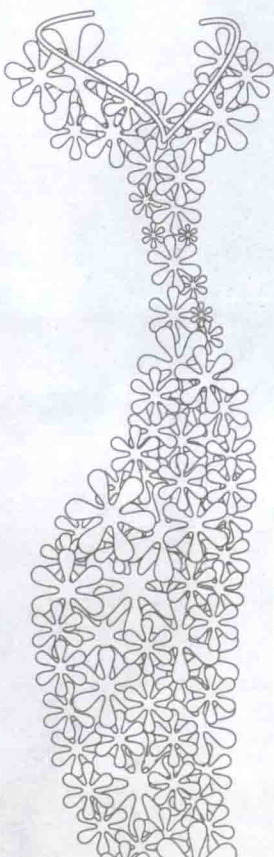
习惯优雅

the power of style

讲究的艺术

〔美〕波比·托马斯 (BOBBIE THOMAS) 著

洪萃晖 译



中国友谊出版公司

版编目 (C I P) 数据

习惯优雅：讲究的艺术 / (美) 托马斯著；洪萃晖译. — 北京：中国友谊出版公司，2014. 6

ISBN 978-7-5057-3379-4

I. ①习… II. ①托… ②洪… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第097823号

著作权合同登记号：01-2014-2447

THE POWER OF STYLE

Copyright © 2013 by Bobbie Thomas

Published by arrangement with Harper One, an imprint of
HarperCollins Publishers

书名 习惯优雅：讲究的艺术

作者 (美) 波比·托马斯；洪萃晖译

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 北京时代华语图书股份有限公司

印刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

规格 880×1230毫米 32开

7.5印张 140千字

版次 2014年8月第1版

印次 2014年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-3379-4

定价 36.00

地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼

邮编 100028

电话 (010) 6466867



献给每一个曾经自我感觉“差点什么”的人

觉得自己太矮、太高、块头太大、太娇小、太年轻、太老、太瘦弱、头发太少、太奇怪、太单纯、太害羞或是太虚荣？

——你们已经足够好，足够可爱
你们值得拥有强有力的形象



目录 / Contents

序一	001
序二	005
简介	007
第一部分 改变始于……	013
第一步 认识自己	015
第二步 放手去做	033
第三步 大胆地“说”	051
第四步 了解自己的价值	077
第五步 行动起来	093
插曲	105
五步穿出内在美	106

第二部分 秀出内在美	109
第六步 了解属于你的颜色	111
第七步 让身体保持平衡	141
第八步 清理衣柜	177
第九步 列出你最想要的	195
第十步 购物篇!	213
总结 对照镜子中的你	226
十步让你表里如一	227
致谢	230

序一

黑眼豆豆主唱Fergie

早在上世纪90年代末，在我加入黑眼豆豆乐团（Black Eyed Peas）前，我还住在洛杉矶，努力帮我的全女子团体野兰花（Wild Orchid）打入演艺圈。那时，我跟男朋友分手才几个礼拜。我的死党艾琳把我介绍给她的妹妹波比·托马斯。她也刚结束一段长达五年的感情。她在一家性侵害中心做顾问，我在一个流行音乐团体唱歌，虽然我们的工作内容几乎完全不同，但最后我们因为失恋而走到一起，互相安慰，抚平伤痛。很快我们就“厮混”在一起，有时候在公寓里闲待着，有时候一块出去吃饭，有时候一起泡吧（常去的酒吧有Viper Room、Opium Den、Garden of Eden、Concord、the Lounge、Joseph's、Pop at AD、FireHouse，还有Above Dublin's等，在此只列举这几个），每周至少出去四个晚上。

波比是女孩们梦寐以求的玩伴。泡吧的时候，我们甚至有一套秘密口令，让男人们不知道我们在说什么。我最喜欢她告诉我的话是：和男人约会的时候要像只蝴蝶，不要整晚寻觅喜欢的男人，紧紧抓住他；而要在整个屋子里飞来飞去，落到一个男人

身上，过一小会儿再飞走，看看会有什么结果。如果他值得拥有你，就会来追你。

那时，波比和我还都在努力打拼，做喜欢的事情谋生。我们没有很多余钱花在衣服上，所以在形象上必须要极具创意。

我们研究时尚杂志，试着模仿高端品牌。我们一直找各种方法改造和改装一些东西来表达我们的感觉，比方说拆掉腰带弄成头饰，或者把紧身衣和网眼袜剪成透明袖衫。

但是在晚上出门的时候，不管穿的是什么，我们都真正拥有它们——不光是字面上拥有——还在更深的层次上拥有那些让我们独一无二的东西。虽然我看起来比较嘻哈摇滚，波比则是更成熟、高雅和性感，但最终我们相得益彰，因为我们都如此忠实于自己的风格。

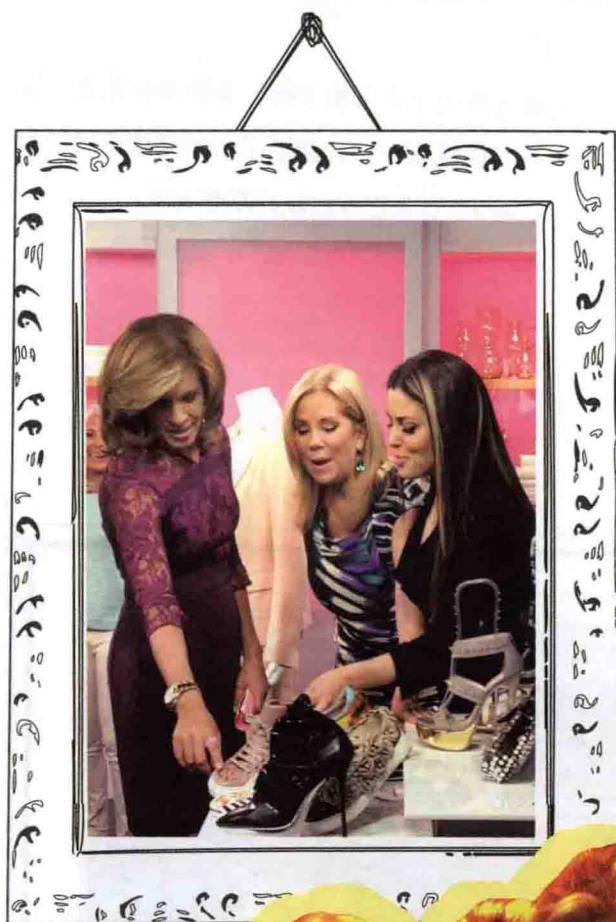
自我表达是波比强调最多的东西之一。她总跟我们说，忠实于自己，是找到适合你的人或物的唯一途径。我从她那儿学到，如果你伪装成别人，想去打动一个男人，到最后，你吸引到的那个人喜欢的就不是真实的你。尊重自己的独特之处，不仅会把理想中的男人吸引到你的生活中，还会收获其他方面的好机会。你也能赞美和拥抱其他女性的过人之处，而不让嫉妒之心击败你。

直到今天，波比的另一个观点仍然影响着我，就是掌握主动权。她曾是性侵中心的咨询师，因此，她一直教我设立防线，小心照顾自己和姐妹们，虽然我们整夜整夜地出去找乐子。波比一直影响着我，她还兼任我的心理医生，直到我有了真正的心理医生。她研究过心理学，熟知自我与价值。我就像海绵一样吸取她

的知识。我无法想象，如果没有她在我身边，我会怎样度过那段时光，现在又会在哪里。

接下来，让波比成为你的个人形象大师、支持者和朋友。最好的办法就是，把这本书放在床头。它囊括了多年来她传递给我的见解和洞察力，令人振奋，让你提升自我，改变人生。





序二

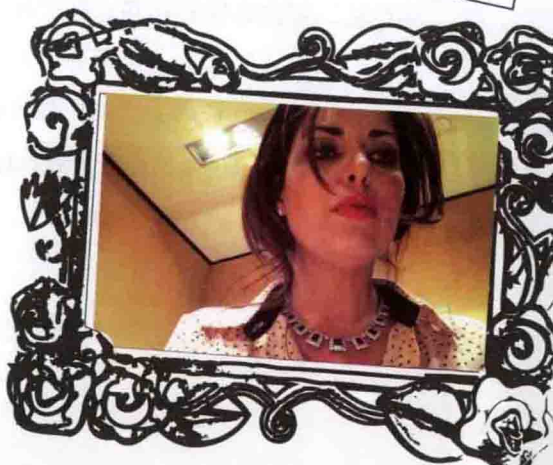
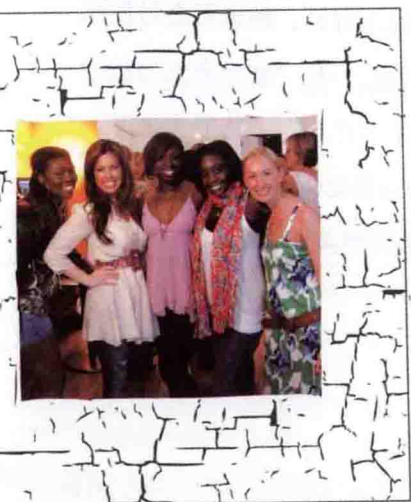
凯瑟·李·基弗德&欧塔·卡比

你认识的波比·托马斯是《今日秀》节目里的波比·托马斯，性感、时髦又聪明。而我们了解的幕后的她，远不止如此。

波比真诚地帮助女性发现自己的优点和勇气，以便她们能在这个充满压力、复杂的世界获得成功。

她坚信她能有所帮助，我们也相信，因为我们见证过。波比似乎天生就熟知“形象心理学”——个人形象会如何影响你，以及反过来影响那些你想要影响的人。

听起来很复杂吗？等你读完这本书就不会这样想了，她让它变得简单、易懂。而且就算你的胸部不好看，她也不会对你品头论足，她会让你认识到，每个女人都是一种“强大自然力量的柔性表达形式”，为这个世界上做着独特的贡献。你是美丽的，有价值的！你是独一无二的！你可能只需要一点帮助来发现这一切。那么，就让她来帮你发现自己独到的绝美形象吧！



简介

今天早上你穿衣服了吗？当然穿了，因为在我们的社会中，你不可能光着身子过日子。而且就算你能选择赤身裸体，我想大多数人还是会穿衣服。每天，在冲澡或刷牙之后，穿衣服可能是你做的第一件事情。但你有没有停下来想过它同样是最重要的一件事情呢？它会影响到之后的每一件事。尽管如此，我们却往往在出门之前的最后几分钟才匆匆找件衣服穿上。

别人最先注意到的就是我们的形象。我们最初吸引别人（从潜在的伴侣到雇员到朋友）的，也正是形象。家人、同事、朋友，最重要的，无论是熟人还是陌生人，都不断地“听取”我们传达给世界的信息，因为我们的形象能够如此精确地反映我们的为人。我认为，每个人都有自己独特的“形象语言”。虽然我们可能没有意识到，我们购买、穿戴的衣物都能代表我们与世界沟通我们的见解、沮丧、恐惧、目标和欲望。我们还会把它们带到工作场所、聚会甚至是约会当中。每个人都会穿衣服，绝大多数时候都有其目的——不管他们有没有意识到。如果我们忘记或忽略形象非常重要的事实，如果我们不在意别人是如何演绎这一点的，我们可能会错失许多绝佳的机会。

形象是我们与世界的无声对话。

在我的一生中，我遇到过许多非常出色非常优秀的男性和女性。他们所共有的最明显的特色就是，他们都有着可靠的形象感。但是，他们可不会只听从别人的形象建议或跟随流行趋势。他们非常了解自己是什么样的人，知道该如何向别人传达，他们是表里如一、独特、完整而又聪慧的个体。就像商品吸引目标客户一般，通过衣着，我们也能吸引自己想要的事物。

你是否将自己想传达给世界的信息掩藏起来了，或者传达给了错误的对象？本书的目的就是将你的形象——你看到的与别人看到的——与你的目标统一起来。你的形象语言比你在屋顶的喊叫声都更加响亮，你的样子的确会向世界传达某些信息。因此，如果你已经屈从于“外表不重要”的心态，你可能也觉得你的“声

在此，我不会告诉你，
你的信息应该是什么，
我只是说，你应该有自己
想要传达的信息。

音”不值得被别人听到。在此，我不会告诉你，你的信息应该是什么，我只是说，你应该有自己想要传达的信息。更加具体的是，它应该是有意识想要培养，并学着用形象去表达的。

尽管新闻和娱乐媒体经常将“时尚”等同于“形象”，我觉得它们并不是同义词。单纯的时尚只是外在的东西，并不能定义你这个人。而形象，说的却是完整及平衡。不管是主持《今日秀》时大谈最新的流行趋势，还是为JCPenny或Gucci主持活动，我都想要引导女性从内在发现真正的自我——个性、本质——并通过形象将其体现出来。跟许多时尚专家不一样，我设计的“装扮”更多的是关于自我发现及再创造。而我提供的时尚或扮靓建

议，也主要采用符合人们生活方式的流行趋势。我所认识的最有型的人们，对自己的肤色十分满意，而他们的衣着又更加强化这一点。我可能会跟另一个女孩一样，喜欢同一款漂亮的鞋子或礼服，但形象的意义比物品本身要多得多。

在这本书里，我不会过于强调分类（经典风、流行风、名媛风、华丽风等），也不会指出你们在时尚方面的错误，

形象的意义比物品本身要多得多。

或提供没完没了的“必买单品清单”。相反，我打算一步一步了解你。真的。你可能会认为书本是单方面的说教，但我在这本书里提出许多深刻的问题和有针对性的练习（我称之为“形象时间”）。我保证它们会让你拥有一次独特的旅程。

我把这本书分为两个部分，第一部分是内在装扮，第二部分是外在装扮。每个部分包括五个关键步骤。在第一部分中，你将学会真正准确地看待自己（第一步），利用形象语言确保有效地传达第一印象（第二步），掌控你的形象语言（第三步），然后理解自己的价值（第四步），再制订一个全新的计划（第五步）。在第二部分中，一旦你更好地理解了你你是谁，你想向世界传达什么样的信息，我们会进入到怎样辨别最适合你的颜色（第六步），挑选最适合你体型的衣服（第七步），整理衣柜（第八步），诠释你的需求（第九步），以及最后，学会聪明地购物（第十步）。由于无法把自己发送到你家，不能亲身陪伴你完成这个过程，所以，一本书将是最好的替代。

我看过的女性裸体可能比摇滚明星还要多，不管是身体上还