

美丽一生的 11 堂装扮课

(美) 伦道夫·杜克 著 陈向丽 译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽一生的 11 堂装扮课 / (美) 伦道夫·杜克著; 陈向丽译. —北京:
中国华侨出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5113-1022-4

I. ①美… II. ①伦… ②陈… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244758 号

The Look by Randolph Duke

Copyright © 2006 by Randolph Duke

Photographs copyright © 2006 by Andrew Matusik

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This translation published by arrangement with The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Andrew Nurnberg China.

All rights reserved

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2011-1113

美丽一生的 11 堂装扮课

作 者: (美) 伦道夫·杜克

译 者: 陈向丽

责任编辑: 文 沅

封面设计: 李艾红

文字编辑: 刘 琳 霍丽娟

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 800mm × 950mm 1/16 印张: 12 字数: 200 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1022-4

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

谨以此书献给我最最亲爱的女性朋友

那些我曾给她们设计过衣服的女性

那些我素未谋面，只在照片上见过的女性

那些我在职业生涯中遇到的成千上万的女性

是她们启迪我写这本书，尽情地展示她们的内在美。



前言

P R E F A C E

为什么跟明星买同款的衣服，穿在自己身上却差之千里？每次买衣服都因为较粗的大腿而犯愁该怎么办？如何在办公室清一色的职业装中脱颖而出？厌倦了自己长年不变的穿衣打扮，想换一种风格要怎样入手？……装扮自己是女人一生的课题，爱美之心使她们在琳琅满目的时装前踌躇不定，使她们产生这样那样的变美烦恼和疑问。但如果你问一个女人是想要打造一人千面的百变造型，还是跟风千人一面的庸俗着装，她们会毫不犹豫地选择前者，这就是烦恼的真正根源，也是本书作者伦道夫·杜克要告诉你的——如何让自己时时处处都与与众不同，令人耳目一新。

作为美国诸多顶级服装设计师中的一员，伦道夫·杜克无疑最受好莱坞明星的推崇，詹妮弗·安妮斯顿曾穿着杜克设计的美人鱼晚礼服出席艾美奖，安吉丽娜·朱莉出席金球奖颁奖典礼时所穿的晚礼服也出自杜克之手，还有芭芭拉·史翠珊、维吉尼亚·马德森等女星都非常欣赏杜克设计的作品，她们一致认为杜克的设计最能体现自己的个人风采和曲线美。上世纪90年代，杜克曾担任国际著名品牌豪斯顿的设计总监，为这个老品牌注入新的生机，豪斯顿以其设计的晚装系列而名扬四海，女晚装重新吸引了消费者的目光。杜克还常常为电影中的女主角设计造型，也是热播电视节目《奥普拉脱口秀》、《早安美国》、《今夜娱乐》最具人气的嘉宾和评委。

《美丽一生的11堂装扮课》是一部让女人美丽一生的装扮“圣经”，杜克提出的“体型分类法”、“七层着装理念”、“不同场合的穿搭技巧”将唤醒你的时尚嗅觉，成为适应每位女性的美丽法则。杜克首先会告诉你，穿衣即是穿风格，高矮胖瘦皆有风格。每一个被人们赞美其穿衣品位的人都有一个共同点，即永远有自己独特的魅力与风格，而且这种风格是千变万化的。通过体型分类法你可以确定自己的体型，发现自己体型的优缺点——这是每个女性进行装扮的“底子”。七层装扮理念将指导你挑选适合自己的内衣、必备单品、上装、下装及外衣等，甚至是衣服的领形，使你由内而外都焕发出动人的光彩。接下来，杜克会教你发掘自己的穿衣风格，是带有浪漫色彩，具有古典气息，还是焕发着波西米亚风情？以此为基础，你在淘衣服、鞋子时眼睛会更加雪亮，你可以充分利用自己的衣橱，自由地添加时尚、独特、新潮的服饰，巧妙采用混搭、叠穿、配饰等搭出百变时尚造型。杜克将通过好莱坞当红女星们的穿衣风格，教你穿搭出各种风格的职业装，以满足不同工作场合的需要；教你在闲暇生活中也能穿得很时尚；教你在宴会上成为万众瞩目的焦点。

跟杜克学装扮，你将学会一种全新的装扮理念和适合自己的美丽法则，拥有美丽一生的智慧，随心所欲地穿出自己的独特魅力，随时随地都能打造出最美的自己。

“了解自己，
然后相应地
装饰自己。”

——埃皮克提图 希腊哲学家

目 录

C O N T E N T S

第1堂课 穿衣即是穿风格	1
第2堂课 认识自己的体型	11
第3堂课 由内而外的7层着装	23
第4堂课 找到属于自己的风格	49
第5堂课 职场上的气质丽人	81
第6堂课 简约不简单，休闲也时尚	97
第7堂课 万众瞩目的晚宴女王	115
第8堂课 巧用小饰品，打造大亮点	131
第9堂课 独一无二的个性着装	145
第10堂课 不可忽视的发型、妆容	159
第11堂课 理智血拼，只选适合自己的	169
结语	179

第 1 堂课

穿衣即是穿风格

如今，时尚的困境就在于它的无奇不有。倘使把每条时尚规则都弃之不顾，你是否知道什么样的着装最适合自己？如果倒退到20世纪50年代，写这本书则要容易得多。二战后的繁荣和传统的性别角色（母亲在家操持家务，父亲在外工作挣钱，孩子在校读书学习）决定了服装的传统性：日装（生活装）基本都是套装、过膝摆裙，衣服的色调也比较柔和。晚装（夜间的社交礼服）主要是附有数层薄纱的褶裙和紧身无肩带的连衣裙。腰部或者胸部的亮点基本没有多大的区别。那时的女性可以穿长裤吗？我想不行吧！至少在公共场合她们不会穿长裤。二战后一段时期内，女性必须遵守社会习俗，穿正统的裙子。可以说，时尚在那时是倒退的，但同时也显得相对稳定和简单。



安吉莉娜·朱莉在美国国家广播公司的金球奖颁奖晚会上，穿着伦道夫·杜克设计的礼服。如今，影星的时尚风格影响着每一人，无论是时尚设计师还是足球妈妈（soccer moms，指家住郊区、已婚、并且家中有学龄儿童的中产阶级女性），都不例外。

在20世纪60年代的美国，人们的生活方式发生了翻天覆地的变化，时尚也确实经历了革命性的转变。很多读者或许还能记起自己第一次穿低腰紧身长裤或者宽松的绣花衬衣（里面却不穿内衣）时的情景。嘿，那时的穿着可谓简单至极。那时你可能正在念高中或上大学，对广阔的世界充满了好奇；你甚至还参加了青年运动。在这种大环境下，穿着方式属于社会意识的一部分。即使你出生在20世纪六七十年代以后，想必你对这些事也有所耳闻。从那之后，类似的情形就再也没有发生过。

在那个时代，青年文化、街头时尚和多元文化主义在美国第七大道（美国纽约曼哈顿的一条干道，由于聚集了全美最优秀的时装设计从业者，又被称为时尚大道）拥有巨大的影响力，而且这种影响现在仍在持续。同时，名人、电影明星和音乐家们引领的各种潮流，也相继涌入百货商场。请大家思考一下，我们进步的空间有多少：在时尚的发展史上，我们第一次无法定义一种能够被普遍接受的时尚；我们无法明确规定下摆的长度；我们无法断定色彩的潮流；我们无法区分晚装和日装。结果，许多人陷入了多样化选择的困境中，但她们却无法接触到自己真正喜欢的东西，那些经历过20世纪七八十年代甚至九十年代等不同时期的时尚群体，尤其如此。最终我们到达21世纪。大家所走的这条路，漫长而又崎岖不平。主宰这条路的却是那些变化无常的时尚引领者、媒体和制造厂商们。

因此，在这种环境下，大家容易随波逐流。我认识不少顶级的时尚专家，他们每天接触大量的时尚资讯。而时尚资讯的混杂，又让他们无从选择。夹克、直筒长裙、超短裙、大裙子、迷你T恤、露脐装、针织披肩、低腰裤、高腰裤……停！

时尚界这种沧海桑田式的变化——由独裁风格变为讽刺风格（特点是高低错落，相互混杂，比如精致的镶边夹克配以褪色的牛仔裤和凉鞋），从个人化到多方向性（比如，过时的服装与时尚的服装之间的搭配）——与更大范围内的文化发展相一致。这种一致并非偶然。现在你自由了，你可以按照自己的生活方式，选择哪怕是最细微的细节，比如用某种数字录像设备制定自己的电视节目时间表，听自己喜

欢的音乐 CD，在自己的网站上发表政治见解或个人言论，在正式的宴会上用快餐招待客人……举不胜举。但是，自我决定带来兴奋的同时，也带来了困惑，特别是在时尚领域。事实上，做自己的服饰专家并不是一件容易的事。

一方面，我们很少有机会接触到自己真正喜欢的东西，另一方面，我们又目睹了太多完美的形象。因此，我们的信心正在逐渐消失。某些女性的衣橱已经装满了衣服，可她总是免不了唠叨和惊叫：“我没衣服可穿了！”这已经是司空见惯的事了。我认为这种反应是出于对自己的不满。我也会遇到类似的情形。很多时候，当我打开抽屉或衣

橱时，我会讨厌所有的东西，这常常是自我感觉不佳造成的；如果自我感觉良好时，我会喜欢我所拥有的一切，而且能轻而易举地搭配自己的穿着。我非常了解我自己，知道自己穿什么好看，喜欢穿什么类型的衣服。但作为一名男性，我的选择受到了更多的限制，因为时尚行业主要面向女性。

另外我觉得，女性比男性更容易陷入不满的情绪之中。当自我感觉不好时，你会挑剔自己身上令人讨厌的东西。从现在开始就不要犯这种愚蠢的错误了。

为什么？因为有一种方法可以让你充分利用衣橱，重新找回自信。当今的时尚潮流给大家提供了发现和培养个人风格的机会——这种风格让你内心愉悦，并能展现你最美丽的一面。它充满激情、充满活力，最终还能将你的思想和爱好塑造成一个特定的状态。众多的选择机会和无拘无束的生活态度为大家提供了无数的机会，去发现和穿着自己喜欢的东西。那应该怎样行动？比你想象的要简单，但是需要时间、开放的思维和永不放弃的意志。

现今的时尚资讯和众多的选择让许多女性无所适从，于是《美丽一生的11堂装扮课》一书就应运而生。它还阐述了如何界定和展现个人风格，如何更好地发挥自身优势等一系列问题。这本书将会帮你实现期盼已久的愿望——美丽、健康、性感、温柔和时尚，一切就在此刻实现。

“风格就是
使你与众不同
的东西。”

——C.Z. 盖斯特
著名学者、教师和作家

许多书籍和杂志在形象指导方式上都存在误区。大多数时候，这些媒介传播的是最新的时尚信息——广告招贴画上苗条的模特们，每一寸都被处理得尽善尽美。一般来说，新产品需要不断地评估、判断，然后才能向读者推广，这使得媒介的工作变得越来越困难。而时尚的宣传时间之短，让人无暇再去顾及这样的问题，比如“怎样才能建立自我形象？”或“怎样才能把当前的流行时尚变成自我独特风格的一部分？”最终，女士们就会觉得，时尚是强加在她们身上的，而不是来衬托她们的！这就是本书要帮助大家解决的问题。它将带你踏上旅程，最终发掘隐藏着的秘密，这或许会花很长的时间。

什么是真正的个人风格

独特的风格超越时尚。风格独特的女性并不遵循所谓的时尚潮流或流行规则。她们像艺术家一样，将自己的优雅一点一滴地展现出来，使内心和外表都能一一显现。举一个典型的例子，凯瑟琳·赫本的形象就能非常直观地反映她的特点。她直爽而又注重实效，而她的着装正好给人留下这样的印象。她不会穿着制作精细、装饰繁琐的衣服——因为这和她的本性格格不入。而且她选择的衣服很适合她的体型。

戴安娜·基顿身材高挑，个人形象奇特。她常常戴着手套，没有其他理由，仅仅是因为她喜欢这样；莎拉·杰西卡·帕克的形象则让人震惊；格温·史蒂芬妮是一位时尚探索者和流行先锋；麦当娜尝试过各种各样的造型……她们之中没有一个人像奴隶一样遵循着流行规则。恰恰相反，时尚引领者们常常在这些女明星身上寻找灵感。

上面提到的几位女明星，以及其他任何著名的女星，没有一个生来就具备独特的风格，也没有一个是在一夜之间被打造出来的。她们只是明白自己的体型适合什么样的造型，知道自己喜欢什么，而且能够将这些认识渗透到着装的表现方式中。她们挑选“印有”自己标志的服饰，然后把它们组合在一起。这需要大胆的尝试，虽然有时这种尝试并不是很成功。但每个人都需要尝试新鲜事物，并从失败中吸取

教训。关键是大家要有勇气迈出第一步，不断地去尝试，最终形成自己所特有的形象。

真正的个人风格来自对我们身体的了解，对我们特别的生活方式的认知，对我们人生经历的开拓和对我们内心真正喜欢的东西的发现。如果只是随便地翻翻杂志，看看图片，你是无法实现自己的个人风格的（尽管它们有助于你入门）。真正的风格源于自信。自信就是拥有自己的目标和着装方式；自信就是无所畏惧地活着。让自己开心是一切的根本。时尚先锋必须具备独创性，没有一个时尚设计师愿意被自己的思想束缚。

《美丽一生的11堂装扮课》一书教大家充分利用自己的衣橱，塑造自己的风格。它将阐述如何按照自己的想法和喜好来塑造适合自己体型的形象，让自己感到愉悦的同时，满足生活的需求。我将在本书中系统阐述如何让大家成为自己的形象顾问、设计师和时尚先锋。请记住：没有“平凡”的女人，只有平凡的衣服。

有时，个人风格只需要通过一种形象就能表现出来（如浪漫风格、古典风格或波西米亚风格）；有时又需要通过多种不同形象的搭配，才能达到目的。塑造个人风格，与在压力之下确定某种既成形象，并保持一成不变，并不是一回事。个人风格的塑造不仅需要知道自己的喜好，还应该知道如何用着装来体现自己的喜好。最终，通过着装来表达自己就成了自然而然的事情。

知足常乐，还是多多益善，你属于哪种类型的女人？这都没有关系，只要能充分利用自己的喜好来衬托体型即可。铭记自己的风格，会让你受益匪浅。当你开始通过穿着来表现自己时，你会变得更漂亮，自我感觉也会更好，这是人人都梦寐以求的。突然间，你有了前所未有的勇气：要求加薪、布置房间的时候扔掉阻碍你进步的东西或者在地铁站台上靠近那个你心仪的人……我就曾在那些找到了自我形象的人身上发现过这些改变。

《美丽一生的11堂装扮课》并不是万能钥匙。我不会按照“设计师专业的观点”告诉你应该穿什么。我也不是万能的——因为我了解你。因此我不可能告诉你应该穿什么。很遗憾，当你逛商店或穿衣

打扮时，我也不可能在你身边帮助你。所以让大家掌握搭配穿着的方法，才是更好的方法。古语有云“授人以鱼，不如授人以渔”，这个道理同样适用于着装。时尚设计师为你塑造的形象，你最多能够保持一天。而如果学会自己为自己设计，你会永远美丽动人。

在某种程度上，人们总有“委托”的意识，这常让我感到烦恼。这个词意味着你并不知道什么适合你自己，而设计师甲或电视主持乙却很“清楚”。你只能把自己委托给别人，让他们告诉你该怎么做。

有时，并不是自己没有风格，而是大家总相信旁观者，却不相信自己的内心想法。每个人都有适合自己的个人风格——毕竟我们对任何事物都会有偏好，从饮食到交朋友都是这样。衣服、颜色、剪裁和搭配既然都是生活的一部分，也就存在个人喜好上的不同。

我相信大家内心对于自己喜欢什么还是讨厌什么都一清二楚。因此，在你的着装中，扮演主导角色的人不是我，而应该是你自己。你所需要的仅仅是一些关于搭配和造型的方式和原理，并发掘自身的勇气。如此一来，你就会再次喜欢上你的衣橱了。请记住以下原则：如果你的衣服不能让你心情愉悦，如果你不喜欢穿自己的衣服，那你肯定是穿错衣服了。

有时你会感到迷惑不解，可能是因为你不完全了解自己的体型特征，也不知道自己适合什么样的着装搭配。当懂得这些以后，个人风格的形成就指日可待了。

个人风格并非遥不可及

大家可以发掘、重新发现甚至培养自己对于服饰的爱好，这对大家来说是件好事。可能你的这个造型已经维持了数年，而你发现你已经不是“你”了。这种感觉是对的。你完全可以丢弃陈旧的风格，寻找一种全新的风格来展现今天的你。这就是个人风格的秘密之所在——它不是静止的，而是不断变化的。如果你保持一种形象长达10年或者更久，你将会很难去改变，甚至害怕去改变。

但无论如何，你和5年、10年、15年或20年之前的那个你，肯定不是同一个人，这一点毋庸置疑。那么，你的穿着保持一成不变的原因在哪儿呢（甚至今天的穿着和昨天一模一样）？不仅衣橱里的衣服要与流行趋势同步，而且你自身也要与时俱进。但这并不是说，现在流行什么你就应该去尝试什么，因为它们也不一定适合你。一旦你确定了自己的风格，你就可以自由地添加时尚、新潮的服饰。如今，在如此众多的新潮事物里，你总能找到自己喜爱的风格，既满足自己的需求，又保持与时俱进。一旦找到自己的风格，就不断地朝那个方向发展。只有这样，你的形象才永远不会过时。

《美丽一生的11堂装扮课》一书是按照自然发展的时尚原则排序的。首先，“体型分类”将告诉大家，如何确定自己的体型。你必须先认识自己的身体，然后才能做其他的事情。这些知识能够帮助你选择适合自己体型的着装——也就是说，体型要与服装的剪裁和颜色（不是指非常特别的风格）相协调。各章节的内容前后关联，所以最好从头至尾阅读，以免断章取义。

试验、练习、创新和记录过程可以帮助你慢慢达到自己的目标。这些过程贯穿整本书，你可以按照“时尚日记”栏目的指导进行实践活动。书中的练习不仅仅是培养个人风格的书面指南和穿着准则，它们还可以帮助你全面超越自我，发挥自己的创造力，甚至可能让你突破自己对风格和服装的观念束缚。

或许只有让自己的想象空间超出舒适的范围时，你才能找到属于自己的“时尚之声”。而且你必须做好有可能被人笑话的心理准备。

我会帮你把衣橱分为最基本的几层，然后按照你的目的进行着装（工作、娱乐、展现魅力……）。我也会教你选择和佩戴饰物，饰品、发型和化妆品都能够为你增添魅力。

一旦你学会了这些方法，就可以一直运用。无论潮流如何变化，它们都不会失效。这就是说，无论你是普通工人、大明星、足球妈妈、乡村女孩还是绞尽脑汁尝试着改变形象的都市人，你都能够发现那个隐藏着时尚魅力的自己。

接下来，我将告诉你如何运用简单的个性装，将你的形象原汁原味

地塑造出来。最后清理干净你的衣橱，上街去购物。

在我们的“旅途”中，大家将会遇到一群迷人的女士，她们最好地展示了属于她们自己的风格。让我们一起来看看，她们究竟是怎样搭配着装的。我想你会从中找到灵感的。

《美丽一生的11堂装扮课》是为你，而不是为我准备的。我对任何事都有自己的看法。我会与你分享其中的一些看法——当然也包括那些能够帮助你确定和展现个人风格的方法和信息。但是说到底，你根本无需在意我和其他人对你的着装的看法。除非他人的意见对你很重要，或者你的目的就是要取悦他人。说到底，最重要的是要让自己开心。你不但可以，而且应该在打扮自己时，体味和享受那种莫大的快乐。这是每一个女性，无论何时何地都能够享受的一种快乐。那么，我们还犹豫什么呢，赶快行动吧！

Style Diary 时尚日记

开始“旅行”

准备好便笺纸、笔以及两本时尚或休闲杂志。找张舒适的椅子，倒杯酒或泡壶茶，腾出半小时或者找点私人时间。

倾听你自己的时尚之声，整理衣橱，并记录下所有你渴望达到的目标，包括时尚的幻想和梦想。例如，你是否一直想成为迷人的艾拉·查理兹·塞隆？把她的名字记下来。你是否渴望成为雪丽尔那样的摇滚明星？写在纸上！你是否想拥有一个连碧昂斯也会羡慕的性感造型？列一张表格，记录你想要的每种造型和每一件衣服，不管是古典的还是时尚的，都不要落下。

如果杂志上的图片能够更好地表达你想要的东西，那就用图片代替文字。想想那些阻碍你发掘自己风格的因素，并及时记下来。这份列表中，有哪些是你现在就可以改变的？有哪些是可以利用的？有哪些让你觉得莫名其妙的恐惧，而其中又有哪些是可以彻底划掉的？如果可以的话，就这么做吧。

当你看完这本书，再回头对照这份列表。你就能清楚地看到自己所取得的成果了，甚至现在，在这个自我发现的过程当中，情形已经发生了微妙的改变。等待这份惊喜吧。