

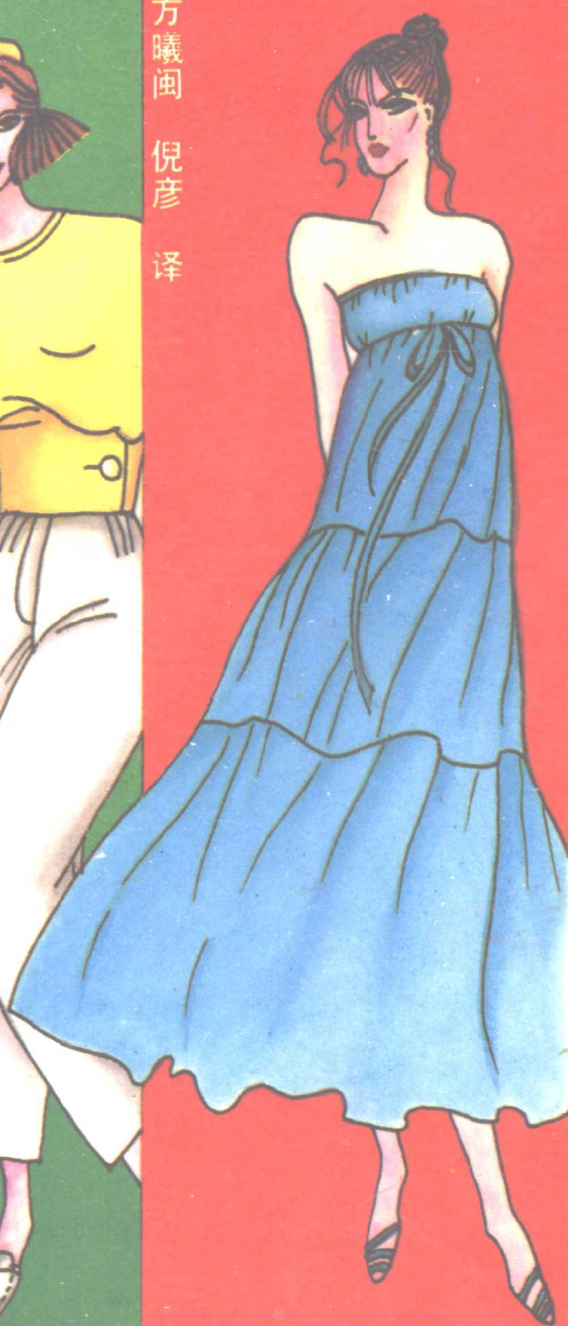
服饰的色彩与搭配

穿着成功的秘诀

CHUANZHUO
CHENGGONGDEMIJUE

〔美〕夏伦·李·泰特 莫纳·夏佛·爱德华兹 著

方曦闽 倪彦 译



中国广播电视出版社

穿着成功的秘诀

——服饰的色彩与搭配

[美] 夏伦·李·泰特 著
莫纳·夏佛·爱德华兹

方曦 倪彦 译

中国广播电视出版社

(京)新登字 097 号

穿着成功的秘诀

——服饰的色彩与搭配

[美] 夏伦·李·泰特 著
莫纳·夏佛·爱德华兹
方曦闽 倪彦 译

*

中国广播电视出版社出版
(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)
北京海淀军科印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 16 开 12.5 印张 90 (千) 字
1991 年 11 月第 1 版 1991 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—3000 册 定价: 7.10 元
ISBN 7-5043-1212-6/Z·55

怎样使用这本书

使用这本书的时候需要一些绘画用具

1. 中号到大号的记号笔。买一套至少有 16 种颜色的。颜色越多，你的绘图也就越富于变化。
2. 彩色铅笔。选择基调柔和的彩色铅笔，如普里斯玛卡乐牌的。按照你的购买能力，选择几种肉色的以及 12 到 34 种其它颜色的。你可以用这些铅笔和记号笔涂色，铅笔可以显示出细节变化。
3. 一叠描摹纸，8×12 最小号的。描摹纸使你较为容易地描下书中的插图，以尝试不同的色彩组合。皮纸或强拉力薄纸也可以。
4. 黑色细记号笔和 2 号铅笔。在做风格装饰线及色彩试验的时候，这些笔可以用来描下插图的轮廓。

这本书最重要的主题之一就是找出适合你个人的色彩系列，也就是说，找出适合你肤色的化妆色及服装色。选用一种色彩系列，在插图上涂上适合于你肤色的颜色。例如，如果一个插图需要葡萄酒红，这肯定是适合于月色即蓝调肤色的。日色即黄调肤色的人在这同一张插图上，应该用深铁锈色来代替。两个系列的色彩对照我们列在下边儿，以帮助你在上色的时候选择适合于你的颜色。

月色皮肤

(蓝调肤色)

紫红

葡萄酒红

洋红

粉红

无相应的颜色

浅葡萄酒红

粉红

灰褐色

深棕色

卡其色

草绿

青绿色，野鸭绿

天蓝

皇家蓝

水蓝

蓝紫罗兰色

浅黄

蓝灰

珍珠灰

白色

深海军蓝

日色皮肤

(黄调肤色)

桔红

深铁锈色

酸果红

西瓜红

橙色

红褐色

桃红

驼色

巧克力色

暖米色

森林绿

橄榄黄 (OD 色)

长春花蓝

钴蓝

绿松石色

红紫罗兰色

日色黄，金盏花色

碳色

奶油色，浅象牙色

奶油色

亮海军蓝

体形图表

对于各种各样的体形问题，本书后边所附的体形图表可以给你一览性的指导。前边的图表总结了不同体重的匀称体形、梨形体形及上重下轻体形该如何穿着。这些指导可以帮助具有这些体形的人强调自己外表的优点，掩饰自己的缺点。接下来的图表可以帮助体形娇小的女人及高个子女人最大限度地突出自己的长处。最后的几张图表是针对特殊的体形问题的，如长腰和窄肩。

序 言

这本书有四个目的：(1) 把职业服装设计师的秘密教给你。(2) 帮助你建立视觉鉴赏力。(3) 告诉你买衣服应事先计划，这样可以节约钱，可以避免不符合你购衣计划的昂贵的“错误”。(4) 告诉你掌握创造和控制视觉形象的技术是很有趣的。最佳意义上的时装应该总是令人耳目一新并具有引导性的。选择使你显得最漂亮的服装是值得你花时间和精力，因为，无论是在个人生活上还是在职业上，最大程度地突出你身体长处的服装都会帮助你成功。

这是一本关于色彩的书，还有一个特别的目的。当你看一样东西时，你会产生一种情绪上的反应。把这种反应与色彩的实际特性结合起来，就可以加强我们正讨论的东西。在你空闲的时候看看这本书，想一想对于各种服装问题不同的解决办法。当你给一个形象上色的时候，想一想你自己或是你正在为其设计服装的人。把一个插图描摹几张，试一试不同的色彩组合，让你自己成为这些服装的穿着者。职业服装设计师在设计一个式样时，总是在衣服做成之前先想象出这件衣服会是个什么样子。他们在反复的试验中运用艺术原则，他们只需看一看或是摸一摸一块布料，就能想象出设计出的服装会有什么效果。通过训练，你也能得到这种第六感官，并且，利用它尽可能地选择最合适的服装。

选择衣服之前，首先要评估一下你的生活方式和体形。客观地分析自己的体形并欣赏自己的优点，这是很重要的。改进你的体形需要改进的部分，扔掉那些关于你身体的偏见，也许它们根本不是一种可见的缺点。你是一个有价值的人，穿着的式样合

适，可以最大限度地突出你的优点，使你处于最佳状态。当然，真正高雅的人可以忘掉他们的穿着，因为他们自己就有一种风格，他们的服饰难以和他们独特的个性竞争。

往往有这种情况：你买到的最昂贵的衣服恰恰是那些你不常穿或是让你觉得不舒服的衣服。应该买那些实用、时髦、舒适及适合于你的衣服，这样，你才能穿着得既成功又经济。如果你按照你变化的生活方式和你所会出现的场合来决定你的服饰需要，你一定会有一个极成功的购衣计划。你不会因为一个能说会道的店员而动摇，也不会因为减价而买不合适的服装。你会充满信心地选择那些符合你的计划并且真正值得投资的时装。

在强调你的外貌优点这个问题上，你不是孤立无援的。你可以从化妆师和发型师那儿得到指导。去最好的时装店，哪怕你“只是去看看”，而不得不到别的地方去买价格适中的衣服。提高你个人的鉴赏水平，并尝试建立一种新的形象。妇女杂志上常常有极有趣的文章，因为它们能让一个相貌平平的妇女变成一个美人。你也可以这样。试试看！

使用这本书可以使你发现自己并获得创造的灵感。这本书里所讨论的方法可以帮助你，使你的衣柜为你服务。请记住，时装是很有趣的。从你熟知自己的体形而来的幽默感及自信，加上符合你个人的穿戴公式，可以使你感觉最佳，也显得最为漂亮。

S. L. 泰特

M. S. 爱德华兹

目录

怎样使用这本书

序言

1. 服装：无声的语言	(2)
2. 学会传送正确的信息	(4)
3. 时装在穿着中的地位	(6)
4. 商业界妇女的成功服装	(8)
5. 衣柜	(10)
6. 身体的比例	(12)
7. 协调的比例	(14)
8. 梨形体形	(16)
9. 上重下轻形体形	(18)
10. 色彩	(20)
11. 个体色彩	(22)
12. 化妆用色	(24)
13. 衣柜中的色彩	(26)
14. 服装的选择	(27)
15. 流行色	(28)
16. 红色	(30)
17. 粉红	(32)
18. 橙色	(34)
19. 棕色	(36)
20. 绿色	(38)
21. 蓝色	(40)
22. 紫色	(42)
23. 黄色	(44)
24. 黑色	(46)
25. 灰色	(48)
26. 白色	(50)
27. 色彩错觉	(52)
28. 比例	(54)
29. 比例错觉	(56)
30. 裤子的比例	(58)
31. 横向比例	(60)
32. 线条	(62)
33. 垂直装饰线	(64)
34. 水平装饰线	(66)

35. 最重要的水平线——边线	(88)
36. 装饰性斜线	(90)
37. 曲线	(92)
38. 脸、颈和肩的形状	(94)
39. 对称	(96)
40. 服装的尺码	(98)
41. 统一性	(100)
42. 面料的统一	(102)
43. 节奏	(104)
44. 强调：色彩对比	(106)
45. 强调：设计主题	(108)
46. 轮廓	(110)
47. 自然轮廓：经典游泳衣	(112)
48. 自然轮廓：式样新奇的游泳衣	(114)
49. 细长轮廓：裤子	(116)
50. 细长轮廓：裙装	(118)
51. 柔软轮廓：裤子	(120)
52. 柔软轮廓：裙装	(122)
53. 喇叭形轮廓	(124)
54. 沙漏形轮廓	(126)
55. 宽大轮廓：裙装	(128)
56. 宽大轮廓：裤子	(130)
57. 面料	(132)
58. 织物纤维	(134)
59. 厚薄与手感	(136)
60. 图案：比例	(138)
61. 图案的基本花样	(140)
62. 有图案面料	(142)
63. 图案的组合	(144)
64. 内衣：乳罩	(146)
65. 其它内衣	(148)
66. 合适的尺寸	(150)
67. 尺寸：较胖的体形	(152)
68. 尺寸：上衣和袖子	(154)
69. 做工：高级上装	(156)
70. 做工：细节装饰	(158)
71. 做工：软质服装	(160)

72. 配件：鞋.....	(162)
73. 配件：长筒袜.....	(164)
74. 配件：包.....	(166)
75. 配件：珠宝首饰.....	(168)
76. 配件：腰带.....	(170)
77. 配件：帽子.....	(172)
78. 配件：围巾.....	(174)

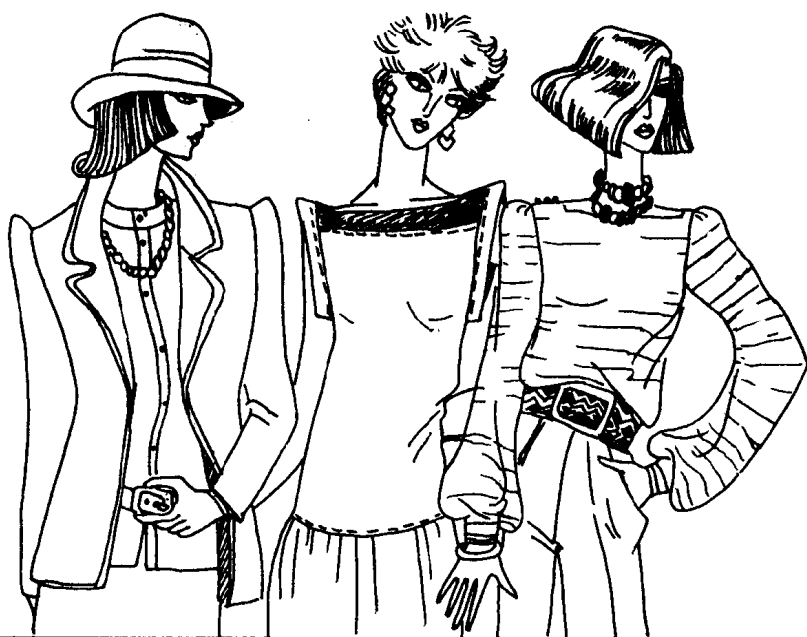
体形图表

1. 协调的体形：瘦	(175)
2. 协调的体形：胖瘦适中	(176)
3. 协调的体形：胖	(177)

4. 梨形体形：瘦	(178)
5. 梨形体形：胖瘦适中	(179)
6. 梨形体形：胖	(180)
7. 上重下轻体形：瘦	(181)
8. 上重下轻体形：胖瘦适中	(182)
9. 上重下轻体形：胖	(183)
10. 高个子.....	(184)
11. 娇小的体形.....	(185)
12. 长腰和短腰.....	(186)
13. 宽肩和窄肩.....	(187)
14. 长脖子 短而粗的脖子.....	(188)
15. 孕妇体形.....	(189)

穿着成功的秘诀

服饰的色彩与搭配



1

服装： 无声的语言

一个人在开口说话以前他的外表就已经说出了许多。你给人的印象可能是精干、自信，也可能是安静。外表还可以说出其它一些东西：这个人对生活的要求不高，那个人缺乏自尊，她不必被认真对待等等。外表反映了个性、情调以及感情。服饰给人一种快捷印象，而且一般很难再有一个机会去改变它，因为现代社会要求我们极快地作出一个结论。你是不是觉得我们这样强调外表太浅薄了？可你又怎能要求人们只凭不经意的一瞥就知道一个人的内心世界呢？

自古以来服饰在社会关系中一直扮演着重要的角色。在早期人类社会中，服装的装饰性和实用性有着同等的地位。衣物把部落中的重要人物和普通人的区分开来。酋长有着精致的头饰、上好的长袍和其它各种各样的饰物。武士用各种涂料来恐吓对手，显示自己时刻准备战斗。牧师的职业和等级是由宗教仪式中的服装来显示的。千百年来，衣服和饰物一直被用来区分人与人，并让你一眼就看出他的身份、财富和职业。

这样说来，外表反映出一个人是干什么的，他或者她需要什么。本杰明·富兰克林奉劝我们：“吃你自己所喜欢的东西，但请为别人而穿戴。”成功的人懂得服装语言。他们懂得怎么样去修饰仪表以符合社会阶层的习惯并引起好感。他们知道第一印象往往有着永久性的影响。“衣如其人”这个说法集中道出了穿着和实现你的生活目标之间的密切关系，以及一个人懂得外表所能给别人的信息是多么重要。

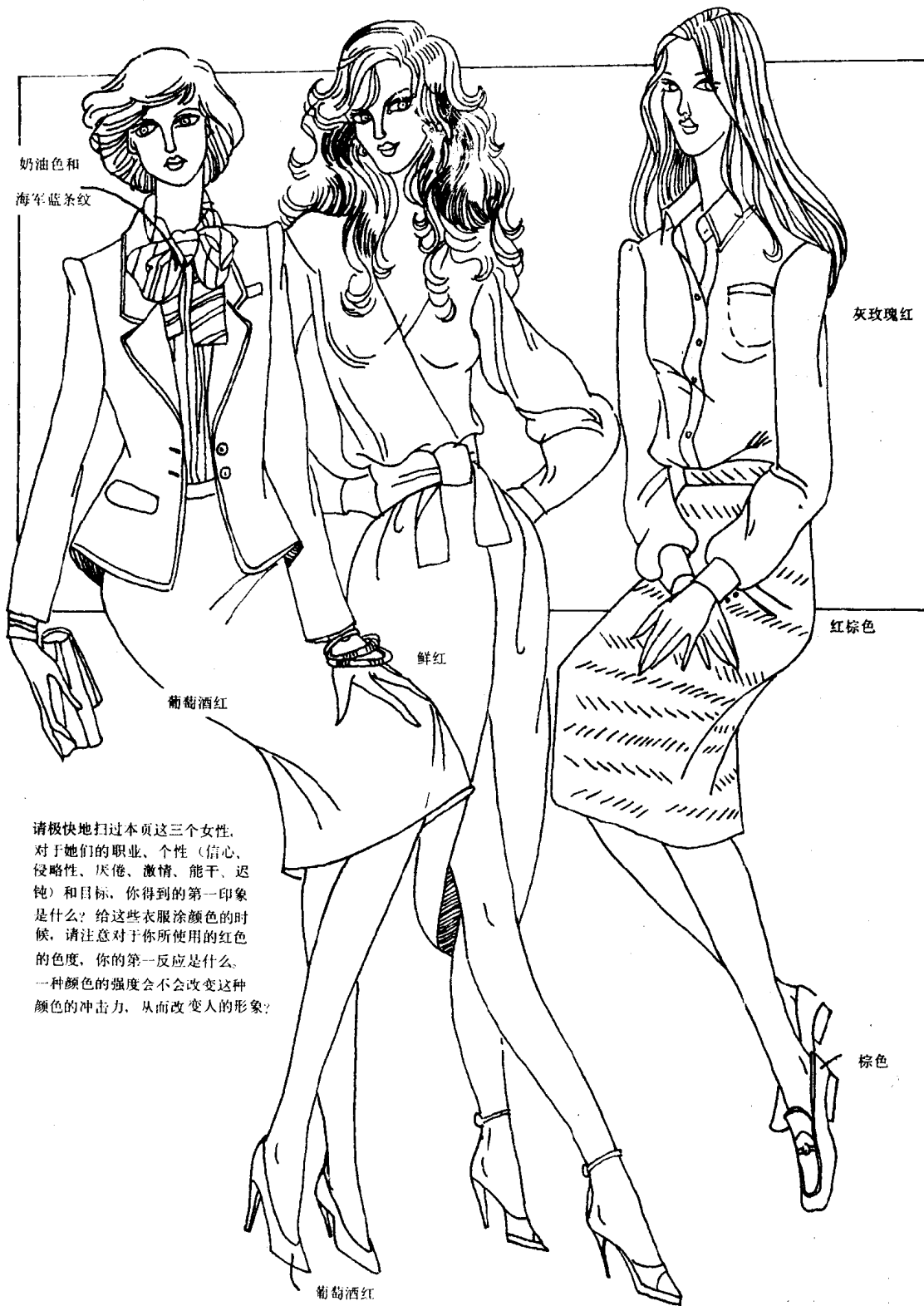
不要把你所期望的外表和美混淆起来。一个人不一定非得长得漂亮才能体现出信心、力量或是成功。外表是一种整体印象，它是由身体特征、感情状态和服饰共同组成的。当你看一个人的时候，你所看到的80%到90%是这个人的服饰。在初次接触中，你是吸引别人还是把别人吓跑，服饰起着最重要的作用。

想得到一个理想的外表，第一步是自我评估。每

一个女人都应该发现并强调自己外貌的优点。同时，她必须认识到自己的缺点并学会怎样最大限度地去做遮掩它。她也必须学会去理解服饰的非言辞语言。不考虑服饰所含有的信息的人的穿着很可能表现出他们私下里对自己的感觉。他们不注意自己外貌的优点和缺点，怎么感觉就怎么穿。这种盲目的视觉形象往往反映出失败、不快、对自己以及对生活的不满。这给别人一种封闭的信号。



有意识地穿戴以引起别人的好感并不是件虚伪的事情。这可以鼓励别人对你感兴趣，并鼓励别人去探求一个美好的视觉形象背后所包含的有趣而充满活力的个性。



请极快地扫过本页这三个女性，
对于她们的职业、个性（信心、
侵略性、厌倦、激情、能干、迟
钝）和目标，你得到的第一印象
是什么？给这些衣服涂颜色的时
候，请注意对于你所使用的红色
的色度，你的第一反应是什么。
一种颜色的强度会不会改变这种
颜色的冲击力，从而改变人的形象？

2 学会传送正确的信息

你应邀去上司家赴晚宴。因为你希望能从秘书的职位上得到提升，所以留下一个好印象是很重要的。请柬说得很随便，你选了一套高级套装和一些很有分寸的饰物，你希望你的装束含有这样的信息：“我是个严肃认真的人，我很能干也很称职。”当你到达上司家的时候，门口站着一位穿着很随便却不入时的女主人。你穿得太严肃，于是你觉得很入时很不舒服。接着你走进屋子，大家抬起头看了看你，认为你的确很“严肃认真”，可惜“认真”的不是时候。这本来是这样一种机会：你穿着随便，处处透出这样的信息：“大家是平等的，我理解经理的生活方式。”但你错误地估计了形势，你渴望升迁，却让自己显得与高层社会环境格格不入。一个人在一个特定场合穿着不得体，为了掩饰，他往往会退却或是表现过分。你的行为受到影响，你不能表现自如。如果你研究一下具体的情形，你就可以避免这种尴尬。你可以向女主人打探一下晚宴的正式程度，也可以问问同事。请注意，工作服装在非工作时间，它的权威形象会消减许多。

应该避免在你的外表中出现不和谐的形象。在一个特定的环境中，如果你的外表和你的角色不和谐，会使你失去听众或是观众。服饰是你的个人广告，它向全世界宣告你的个性和你的目标。一个成功的个性广告竞争是这样开始的：你首先必须明白你的外表会给别人怎样的影响，你还必须对你同阶层的人非常敏感，这样，你才能在特定的环境中穿着得体。

人们总是习惯于你的外表与环境及个性保持一致。请大家看下边的例子，这些例子描述了成功及不成功的视觉形象。

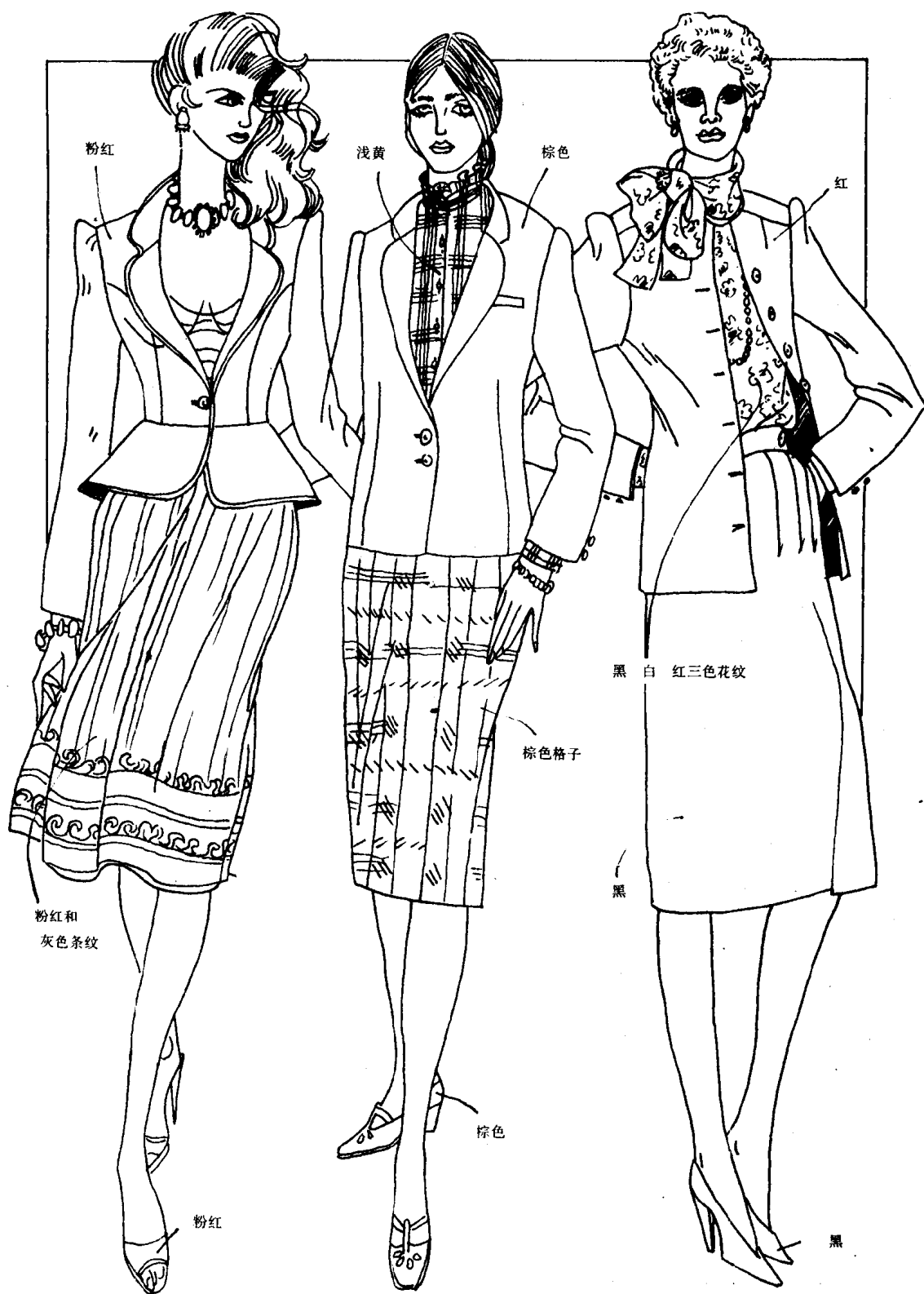
1. 一个女秘书穿着紧身的裙子和开口很低的衬衫去上班。男人们总是对她无礼，她也不停地抱怨被骚扰。不管她多么能干称职，别人从她身上看到的只是：“请从性方面来看我，我所做的工作是第二位的。”她的形象和目标背道而驰。这儿，服饰给人

的印象和此人的目标相差很远。

2. 一个身为中层管理人员的妇女穿着保守的套裙，冷峻的鞋子，端庄的化纤衬衫，戴着一些低调的装饰物。她不明白为什么男女同事不断提升，都超过了她，尽管她工作能干称职。她给了别人这样的印象：“我很满足于我目前的地位，这个工作正符合我的能力。”她的状况正是她形象的反映；在竞争中没有任何东西使她看起来杰出。如果她的目标是要提升，她的衣着就是不成功的。

3. 一个不断得到提升的妇女希望晋级。她仔细分析了其所希望的位置上的人是如何穿戴的，并意识到了“权力的象征”。一般来说，这些象征包括昂贵的、裁剪入时的服装，昂贵的公文包和具有个性的饰物。她在服饰上投资，这些服饰使她看起来很有经理的派头。她风度翩翩，在别人看来，她即将得到更重要的职位。她的新形象增加了她的自信，很快她就得到了提升。这个妇女的外表正反映了她进取的目标。她的形象使她的个性更加突出，并改善了她的地位。

一个人必须学会意识到她正在给予别人的服饰信息，并把这些信息和接受者联系起来。服饰信息必须不停地变化。在不同的地点和不同的环境里，穿戴自然不同。在比较复杂的情况下，服饰细微的差异更显重要。一个在男人当权的公司里竞争的女人不得不为男人穿戴。如果她在一个妇女当权的企业里工作，并且被按照妇女成功的标准来评估，她的表现当然得不同。当你计划你的个人广告竞争时，请注意通过你的外表输送正确的信息。



三个女人都穿着裙装。裁剪、颜色、大小和式样决定了她们看起来是性感，还是称职而迟钝，或是自信而时髦。哪个女人看起来最容易在公司里得到提升？

3

时装在穿着中的地位

时装可以定义为在一段特定的时间里一个特定的人群的穿着。当许多人试图把商业时装搬到自己身上的时候，他们常常感到困惑，这个简单的定义并不能给他们暗示。时装实际上就是一种变化，而变化使许多人迷惑不解。商业时装工业是一个复杂的设计和出售服装的大系统。零售商和生产者不断地改变样式以迎合潜在的消费者的胃口，而这些顾客的生活方式、年龄、体形和可以自由支配的收入各不相同。一个人如果想试用所有可能的时装，她必然面临一个可怕而必将毫无效果的任务。而当一个人能够分析自己的体形，能够明白自己所需要的，能够知道自己想传送的非语言信息，大部分的困惑都会烟消云散。对一个具体的人来说很多种样式都是不合适的，而有目的地选用时装正可以避免许多不必要的选择。

当你从商品中选购衣物时，懂得时装产生的过程是重要的第一步。一种新款式或是新潮流通常都是从极其昂贵的实验性服装开始的，这种新式服装通常产生于欧洲。这种服装通常和眼前流行的式样截然不同，所以它们给人的感觉很刺激。这种爆炸性的效果往往成为新闻，在广告里有这些服装的特写，在时装报刊杂志的评论里有它们的特别报道。读者可能会惊叹：“谁会穿这样的东西！”当然，永远都会有一些“新潮牺牲品”，这个标签是美国权威的时装报《妇女时装日报》创造的，这个创造很不负责，大家常常用这个词来形容那些一味追求新鲜刺激而穿戴的女人。然而通常说来，最新潮的服装极少能在街上很快就流行起来。这些新构想的精髓常常被运用到更商业化的服装上。高级设计师提炼这些新概念从而创造出更具有可穿性的时装，这些时装往往出现在国内市场上。这种服装还是使用高级面料和精心设计的边饰，但是比较适合于美国妇女。

设计师高价时装市场的精华部分经改造再进入中级市场。到这时候，零售商已经能够在顾客的身上试一试新式样了。卖不掉的样式被抛掉，最好卖的被大量复制（商业上叫做“成批生产”）或是改造。这类时装的顾客多半穿着时髦但不愿意太过分，她

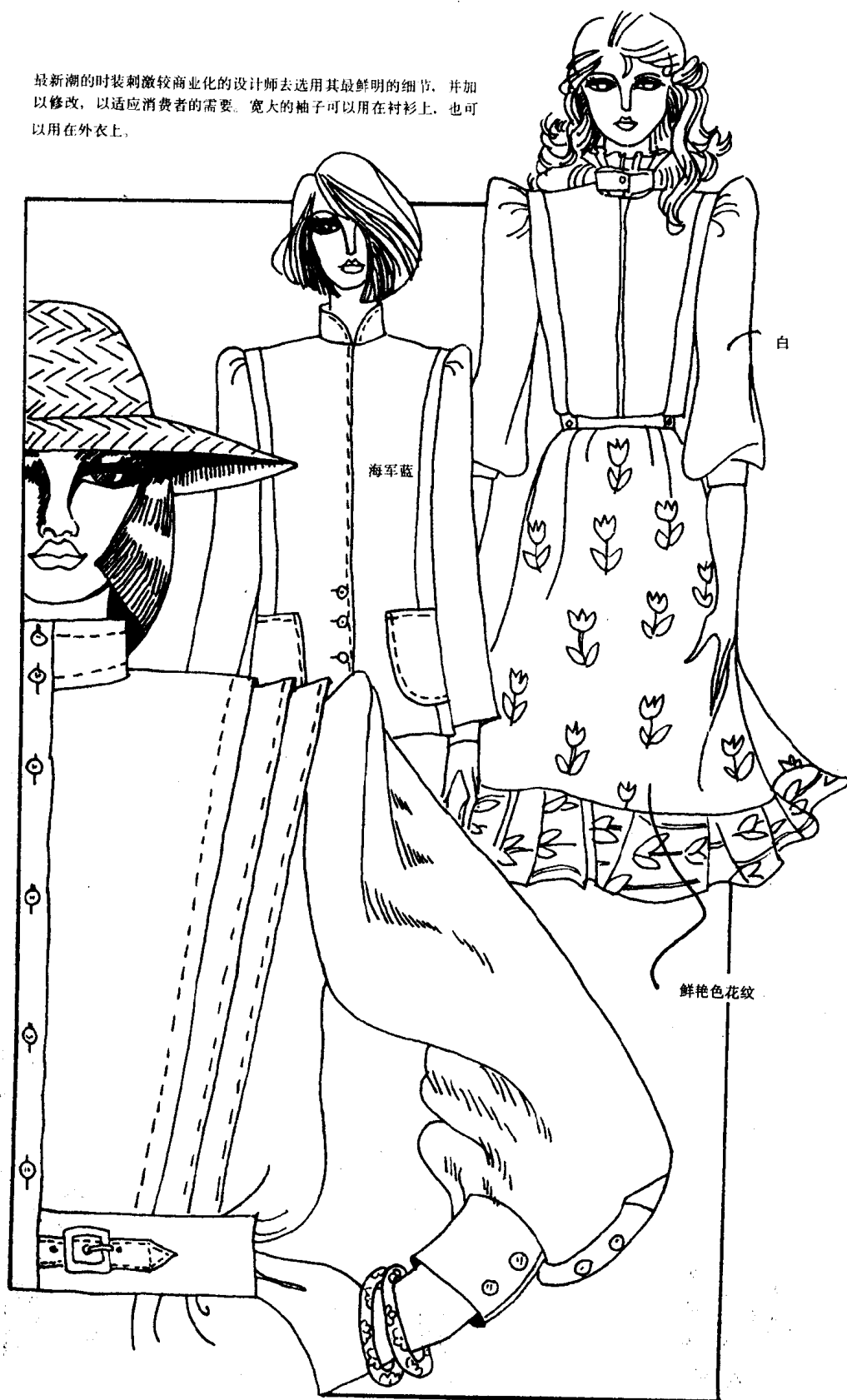
们也不愿意付太高的价钱去买衣服。新式样中最成功的一部分可能成为经典服装。经典服装能流行多年而不衰，因为它们适用于许多种体形以及许多种场合。

接着，大量的商人介入了，他们采用中级市场中最成功的式样，用廉价的面料大量生产。式样中最时髦的部分通常被进一步改造以降低成本，使大量的顾客能以低价购买它们。

最后，这种样式开始跌价并进入最廉价的市场。面料质量低劣。于是，这种式样开始衰落并消失。

我们必须明白，生产者、设计师和零售商是在做生意，他们要挣钱，记住这一点很重要。他们必须设计、选择能卖得掉的衣服。他们并不想引诱顾客进入歧途，他们只是想刺激顾客不停地买衣服。服装是为各种各样不同的人设计的。把重点放在符合你的生活方式及生活目标的时装上，这是创造成功的时装形象的基础。

最新潮的时装刺激较商业化的设计师去选用其最鲜明的细节，并加以修改，以适应消费者的需要。宽大的袖子可以用在衬衫上，也可以用在外衣上。



4 商业界妇女的成功服装

现在比以往任何时候都有更多的妇女进入了工作市场。这些妇女工作往往是为了养活自己和孩子或是补充丈夫的收入。她们辛勤工作以实现美国传统的家境之梦。传统的低工资教育性或是服务性行业，如教育和护理，依旧吸引了大部分的职业妇女，但是，越来越多的女性转向了其它职业和男性竞争。商业界妇女需要一种和其它职业妇女不同的仪态和外表。她们的视觉形象必然不同于她们的姐妹。

约翰·莫洛依仔细研究了各种可供商业妇女选用的服装，他在《妇女的成功穿着》一书中公布了他的研究结果。他主张商业妇女使用一种色彩保守的套裙制服。莫洛依认为这种基本的款式给商业妇女一种权威的外表。他把商业服装和其它场合使用的服装分开了。莫洛依的研究指出，妇女不必像男人那样穿着，但是她们在选用工作服装的时候，应该用男式商业服装的精神作为指导。商业制服可以使她们不理睬时装的变迁，可以使她们集中精力创造一种权威形象，还有助于她们在商业世界中建立一种可信感。

保守的公司、企业往往颁布服饰规章，规定它们的经理应该穿什么。某些公司里不同的制服成了级别的标志，具有特殊的含义。在更多的公司里，情况并不这么明朗化，服饰的含义微妙含糊。不同的地区以及不同的工业企业会有不同的工作制服标准。在《妈妈没教过你的诀窍》一书中，贝蒂·哈罗根认为，一个进取的商业界妇女应该研究她所企

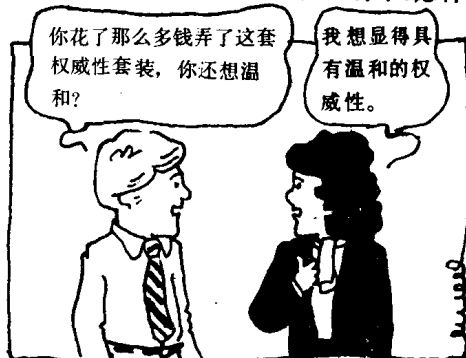
望的地位上的男性和女性，并在服饰上与他们竞争。

如果办公室里的男经理穿着时髦的牛仔裤、昂贵的羊皮夹克和皮靴，而你却穿着保守的海军蓝套裙、白衬衫、浅口皮鞋，那就很不合适了。在这种情况下，女经理应该选择更随便些的制服，她可以从被大家接受的权威男性的服饰中得到暗示。在时装工业中工作的女性可以有不同的形象。这个行业中的佼佼者往往是女性而不是男性，她们懂得并欣赏试验性的时装。

如果你想知道在商业背景中什么样的视觉形象有助于升迁，关键在于观察你周围不同层次的人。应该有意识地把自己和那些低阶层的工作妇女分开。如果你穿得像个秘书，你升迁的机会将大大减少。服饰给人的印象是很难改变的。你的装扮应该宣告你是一个自信能干、雄心勃勃的人，你在既成的商业组织系统中是一名好选手。

选择套裙作为商业制服并不意味着就可以不管时装信息，只是简单地套上保守的裙子、外衣和衬衫。男式西装是一种复杂的综合体，它含有质量、经典裁剪和时髦式样，让别人感觉到这一点是很重要的。时装的循环刺激了许多妇女更注重样式而不是质量。她们会花掉大量的钱去买很多的衣服。想获得成功的商界妇女必须改变这种态度，她不得不更强调质量而不是数量。她每件衣服应该投入更多的钱，当收入有限时，她只好少买几件。男经理很注重质量，他们懂得面料、合体以及细节。他们的这些观念会影响到他们女同事的服装。高级面料、精工细做属于昂贵的服装，这很难仿造。各种饰物可以使制服富于变化，并使它们在商业气氛中显得杰出和得体。职业服装很少能从最新潮的时装中找到，但是它们应该显得时髦。

俏皮话



格莱格·豪伍德作



套裙是商界妇女的制服。线条简练的上衣有着适度的翻领和其它高级装饰性细节。不太长也不太厚，适合于室内穿用。有前褶的筒裙既舒适又富于变化，对于各种不同的体型，可以采用各种不同的形状和式样。对于套装衬衣来说，合适的颜色和领口是最重要的。所有的配件——包、鞋和首饰——都很高级，在风格和比例上与整套服装和谐，也符合穿着者的个性。

5 衣 柜

一个训练有素的心理学家看看一个人的衣柜就可以知道这个人的许多情况。服装和服装的放置可以告诉你一个人的习惯和趣味，他优先考虑的事物和他的经济状况，他的价值观以及他的性观念。你也可以做一个自我判断。看一看你的衣柜同时想一想你是谁。你的目标是什么？你看起来像什么样的人？你的衣服是怎样为你的身体以及你的雄心服务的？

想一想你的目标。你想改变你的生活方式吗？你想改一改你的样子吗？总结出关于你自己的一个概念，想一想你愿意给别人一种什么样的印象。然后再考虑一下你理想的自我形象是什么。服饰上突然的变化常常使人感到不自在。你的形象的改变应该是演进性的而不是革命性的。你衣柜中的衣服应该和你的个性及体型一致，应该反映你当时的生活方式，应该使你在常常遇到的场合中穿戴得体。

应该接受你现在的体态。有些妇女永远都在试图减掉那10磅体重。她们常常按照心目中未来的理想体重购买衣服，这样尺寸就太小了。她们所有的衣服都是紧紧的，始终在提醒这些女人别忘了她们所谓的体形缺憾。紧身衣服突出了身体的粗笨，使她们每照一次镜子就越发感到体形的不足。在一个大镜子里看看你自己的裸体，评估一下你的优点和缺点。承认今天的你。生活在现实里，对自己应该有现实的概念。如果你想把时装设计运用到个人身上，对自己的体型有一个客观确定的评估是必要的。

收拾一下你的衣柜，扔掉那些你过去几年都没穿的衣服。你可以把它们捐给一个慈善团体作为税收捐赠，或者把它们卖给旧货商店。旧衣服会弄乱你的想法，尽管你的衣柜还有地方搁它们。它们是一个标志，说明了你更珍爱过去而不是现在。你是不是常常看着那满满的衣柜在想：“我没衣服可穿”，尽管你花了很多钱买这些衣服。你必须订一个计划去购买衣服来避免这种情况。写下你来年的计划。搞清楚你在生活中到底最想要什么。记下你会遇到的各种场合。

例如，一个妇女做了十年的家庭主妇，现在她

想重新进入工作市场，她会遇到一系列全新的场合。她必须确定她的需要并发现自己的风格。也许她有十年不必穿“严肃”的衣服了，她不太清楚如何选择符合新生活要求的服装。可能她是个赶时髦的人，也可能她买衣服只注意是否好洗、是否便宜、是否适宜于在家里穿用。如果她打算去办公室工作或是进入商业界，也许她就必须穿着式样更传统的服装。一套基本的高级套装是个很好的开端。套裙很适合于会见以及新生活的各种场合。然后她就可以评估环境，考虑一下自己所扮演的角色。她选择基本的套裙作为她工作衣柜的基础，还可以再买些衣服来配这些上衣和裙子。如果选择得很好的话，这些衣服还可以用到非正式场合。上衣配上丝绸衬衫和裤子在非正式场合就很得体。其它的饰物使基本套装更富于变化，并使它们适合于晚间穿用。

当你制订计划重新置买服装的时候，要特别考虑一下你特定的职业和所在的地区。某些职业传统地需要一种特定的外表。你所工作的地区也影响到你衣物的选购。大城市的服装通常比小城镇更加时新。在美国，南部和中西部比太阳地带各州及东部地区更保守一些。你外出的频率也会影响到你衣柜里的服装。

试一试时装，创造一个你自己所满意的形象，但是必须记住你脸部及身材的真实情况。记住变化是生活及时装的本质。变化是不可抗拒的。它就像调味品一样，给你的衣柜及生活增添了活力和刺激性。

