



DRESS TO IMPRESS:
HOW TO LOOK
AND FEEL
YOUR BEST EVERYDAY

穿出来的品位

【英】布瑞杰蒂·妮奥奇 著

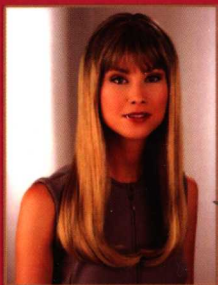
格调

服装所体现的就是人本身，
是人内在气质的外化。

——【意】范思哲



陕西师范大学出版社



布瑞杰蒂·妮奥奇 [Brigitte Nioche] 是欧洲时尚界的宠儿，畅销书《时尚穿衣》的作者，担任各种时尚杂志的服装专栏作家。

知识创造奇迹
好书改变命运



责任编辑：周 宏

特约编辑：木生石

内文插图：创幻工作室

内文排版：红十月设计室

投稿邮箱：culturer@vip.sina.com

装帧设计：✿ 大家设计工作室+杜静静
Dajia Design Office

中国读书网鼎力推荐
www.dusu.com.cn

格调： 穿出来的品位

[英] 布瑞杰蒂·妮奥奇 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

格调: 穿出来的品位 / (英) 妮奥奇著, 黄丽莉译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2006. 12

ISBN 7 - 5613 - 3166 - 5

I. 格... II. ①妮... ②黄... III. 女性—服饰美学
IV. TS976. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137847 号

图书代号: SK6N1256



This book's copyright is owned by

Shan Xi Normal University Publishing House,

now published in China and Registered in CIP (2006,137847).

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic, chemical or mechanical, including photo copying, any information storage or retrieval system without a licence or other permission in writing from the copyright owners.

All rights reserved.



责任编辑: 周 宏

封面设计: 大象工作室

版式设计: 红十月设计室

插图: 创幻工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 5

字 数: 100 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5613 - 3166 - 5/T · 23

定 价: 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

目录

引言

将格调进行到底 /4

第1章

迈出美丽的第一步 /7

第2章

夏娃的诱惑 /20

第3章

裙角飞扬 /34

第4章

成就白领丽人 /50

第5章

温度与风度的完美结合 /50

第6章

毛衣也性感 /72

第7章

穿出女人味 /94

第8章

晚装：精灵的化身 /111

第9章

优雅无处不在 /120

第10章

给梦一件外衣 /130

第11章

点缀中的精致 /138

第12章

品位是穿出来的 /157



引言

将格调进行到底

一个人看起来多漂亮，多自信，实在不在于你有多时尚，有多少钱，或是天生有多漂亮，而在于你如何展示、如何包装自己。

的确，包装决定销售，而说到打扮，你就是产品，服装就是包装。

“世界上没有丑女人，只有不懂得打扮自己的女人”的说法在当今比在以往任何时代都更为贴切。现在女人穿什么衣服不会受到任何限制，没有什么可以或者不可以的，甚至服装设计师们也不会对她们的衣着感到诧异。我们的选择多样且丰富。如果女人在如此多样化的选择中还找不到适合自己的装束，那就只能怪你自己了，怨不得别人。

在强调外表的重要性的同时，别忘了你自己才是最重要的资本，因此你必须充分发挥自身优势。法国哲学家伏尔泰曾经说过：“穿着改变态度。”在18世纪适用的这句话在21世纪依旧是真理。想想当你穿着喜欢的衣服时，心情是不是特别好？相反，穿着不喜欢的衣服时是不是想钻进墙里去？

合理的服饰搭配可以让你每天都能展现出自己最美的一面。然而，合理的搭配不是自动生成的。你得花点时间，更重要的是，花心思。

决定了要让自己每天都穿得最漂亮感觉最好之后，你可能会问：“现在要做什么？”

首先，为自己列张清单。这可不是要你细察自身缺陷，而是要你客观地看待自己的身体，列出自身资本清单：我的腿长得不错，我可以让裙子再



短一点。可能头发不应该往后扎，长一点可能更有女人味。用点化妆品突出美丽的眼睛怎样？

要知道喜欢自己的那个部位，除了开放的观念外，你还得有面能照到全身的穿衣镜。站在镜子前面，把自己想成是另外一个人。这样你的优点才会更为明显。用客观的眼光看待自己，你才会更大方些。你将会为自己拥有的资本而给自己加分，而不是过于挑剔。

从头发开始吧。是不是正好衬脸呢？是不是短了些？或者，如果你是长发，短点会不会显得头发多些，更有感觉呢？多抹几次亮发品是不是能改变头发的黯淡无光呢？再看看你的脸，你可能会觉得用点化妆品能改善肤色。如果你还不习惯用化妆品，或者不想用，也没关系。画点淡妆，不是让你整张脸都画得又浓又花，而是让它很微妙地创造出你想要的效果。

现在来谈你的身体。要知道如何解决胸太小，手臂太细等问题，你必须先清点自己的资本和不足。下面的表格将帮助你了解自己。好，现在站在镜子前面，昂首，挺胸，收腹，提臀。从肩膀开始，别埋怨削肩，这都是姿势不对造成的。认真检查你自己，在下表中圈出相应的形容词吧。

实话实说

身高：

体重：

头发颜色：

衣服尺寸：

肩部：	宽	窄	削肩	还可以
颈部：	长	短	漂亮	还可以
胸部：	大	小	很好	还可以
手臂：	粗	细	很好	还可以
腰围：	大	小	很好	还可以
躯干：	腰线长 腰线短			
小腹：	突出		很好	还可以
臀围：	宽	窄	很好	还可以
臀部：	大	平	很好	还可以
腿长：	长	短	很好	还可以
大腿：	粗	细	很好	还可以
小腿：	粗	细	很好	还可以
手：	大	小	很好	还可以

最满意的部分：

不满意的部分：

完成表格之后，彻底检查一下。你会发现你的资本比不足要多。别为了大腿太粗之类的问题难过，大部分的问题(或者说看起来是问题)都可以通过饮食，运动，改变坐姿或站姿，保养，或是对细节的关注来纠正。几乎没有什么问题是解决不了的，而且一旦你发现了这些问题，有的是很容易解决的。充分认识你的身体将帮助你选购合适的衣服，让你变得更迷人，更自信。



第1章

迈出美丽的第一步

、颜色、

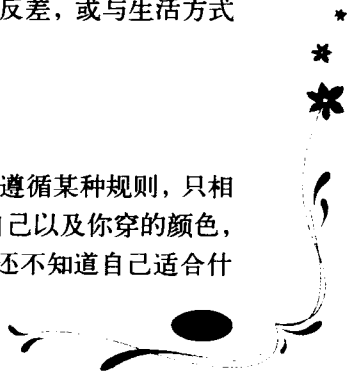
颜色很能体现女人味。它们能传递各种信息。比如黑色，黑色的内衣显得性感，相反，黑色的法官袍则代表权威。白色是纯洁的象征，而古铜色的皮肤配上白色的比基尼则同样具有诱惑力。因此，很难说某种颜色一定比另一种颜色合适，区别在于穿着的人，以及颜色与肤色的反差。

颜色所产生的反差非常重要，因为它能表现出活力，可能你还没有意识到，活力与吸引力密切相关。比如，穿黑色的白肤碧眼金发的女人或者穿米色的浅黑肤色的女人看起来就比穿米色的白肤碧眼金发的或是穿黑色的浅黑肤色的女人更有活力。穿白色或是米色的白种女人看起来颜色单调，缺乏活力。上浓妆才能改善这种情况。（这是我的亲身体验。）如果你和我一样，白肤、碧眼、金发，那么当你穿米色套装时，记得搭配深色衬衫或毛衣，比如黑色，褐色，铁锈红，或者酒红色。白色或柔和的浅色较衬黄褐色皮肤或者是浅黑肤色。

颜色比款式更能影响我们的形象以及给人的印象。（比如，黑色总给人一种权威感，更不用说款式了。）颜色是我们着装准则中的第一要素。如果缺了颜色的协调，或是颜色与肤色的反差，或与生活方式不搭配，款式或设计也弥补不了不足。

、看看自己有什么、

许多时装设计师不按常规设计，他们不屑于遵循某种规则，只相信自己的直觉。我要求你也这么做。审视一下你自己以及你穿的颜色，再决定你喜欢什么，穿着什么感觉最好。如果你还不知道自己适合什



么颜色，现在是时候弄清楚了。在我和一些女性朋友们一起工作的过程中，我感觉到，如果真是去留心了，世界上没有哪个女人会对穿着漂亮的颜色毫无反应的。因此，你要做的第一件事是相信自己的判断。如果你犹豫了，说明这个一定不适合你；适合你的话，你一定会作出积极的反应的。

现在打开衣柜，试试衣服，再看看自己，你喜欢镜子里的自己吗？你可能会想：我真不应该买这件酒红色的衬衫来配炭灰色的套装——太灰暗了。那么，为什么不试试白色衬衫呢？看看是不是鲜艳多了？这就说明两种柔和的颜色不能突出着装，因为脸色需要点亮色来衬托。

 注意：如果你平常化妆的话，记得试衣服时别用化妆品；化妆品会改变脸色，这样的结果是不可靠的。

把所有衣服都试一试，这样你会学到更多。比如，你会发现海军蓝不太适合你；酒红色比灰色穿着更漂亮。这个练习将证明你的确知道了什么颜色最适合你。

尝试独特的创意

由于大多数人的衣柜里都不会有所有的颜色的衣服，所以现在该尝试一些你以前从未穿过的颜色。去大部分商店你都可以只试而不买。比如，试试你以前没穿过的薰衣草或是炭灰色，看看穿起来会有怎样的效果。记得，别听导购小姐们的意见，自己决定吧。而且，别以为换个款式会有不同的效果，如果颜色不合适的话，就算款式不一样也不会好看到哪去。（举例说明，你是不是曾经这么想：这件衣服如果换个颜色就好了，或是这衣服颜色不错，就是款式我不喜欢。）你肯定是先考虑颜色，再考虑款式。不要先入为主：试了再看。如果一款衬衫有六种颜色，你最好多试几种看看哪种最合适。



 注意：当你去购买衣服并决定哪种颜色适合你时，一定要在日光下试。人造光线会改变衣服的颜色。你可以走到小店的店门边或是商场的窗户旁去看看。如果不行的话，带回家去研究。如果不合适，千万别怕麻烦，一定要去换一件。关于自己的形象问题，切不可将就。相反，买晚装或者是晚礼服就要在店里试穿，灯光的效果才配合穿着的效果。许多在白天看来不错的颜色晚上看起来就比较单调，不好看。

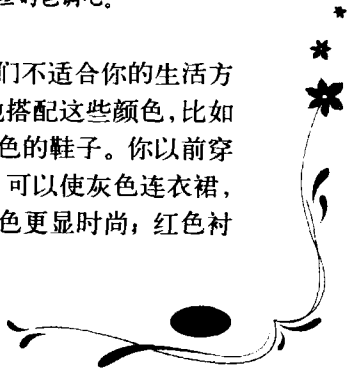
一旦研究完了，你会发现许多颜色都很适合你。然而，实际点考虑——预算，生活方式，与现有衣服的搭配——你将不得不从中做出选择。

从预算开始。如果资金有限，意味着你要充分利用资源——用少量的几件衣服搭配出许多不同的形象。这几件衣服可以由你任意搭配。别同时买海军蓝和黑色的套装，因为这两者和它们的饰品都不能互换。最好的解决方法是挑两种最适合你的颜色，其它衣服都和这两种相搭配。

当然，如果适合你的正好是红色和品蓝，它们可能不适合你的生活方式，生活方式是你的第二考虑因素。红色和品蓝不太适合做基本色，太抢眼了，在平时许多场合都不太适合。所以你应该把注意力集中在适合你的中性色调上，比如黑色、白色、灰色、棕色、米色、海军蓝等。从中挑出两种来准备衣柜中的基本搭配，比如外套、套装、连衣裙、裤子、裙子。别担心这样会太单调，因为这两种颜色本身就有各种变化及各个色调。基本色的另一个好处是它们不会让你看起来不合适宜，不论在家或者工作场所都行。还有，你肯定不会接受不了这些色调。在这里我指的不但是你的肤色，而且还有你的个性。要尝试出跳的颜色是需要勇气 and 精力的。除非你两者都具备，既有勇气又有精力，否则，当你穿鲜艳的粉红色时看起来就会很怪异，自己也感觉不太舒服。想想自己是不是有类似的经历，当你觉得不太舒服时，你是不是不由自主地选择较深的衣服呢？因为你无意识地想把自己藏起来。

 注意：当你疲倦时，最好不要穿黑色。相反，选择比脸色浅些的色调吧。

现在，看看你刚才找出适合自己的亮色。它们不适合你的生活方式并不意味着你就不能选择它们。你可以少量地搭配这些颜色，比如围巾，皮带，衬衫，在大胆点，你可以选一双红色的鞋子。你以前穿过红色的鞋子吗？它可比你想象中的管用多了，可以使灰色连衣裙，海军蓝套装，或是黑色裙子显得更亮。红色配米色更显时尚；红色衬衫搭配米色外套更会有神奇的效果。



另一个决定颜色的因素是面料。厚重的面料比轻薄的更能突显颜色。比如黄色的羊毛面料显得很亮，而黄色的雪纺或丝绸面料则柔软且有女人味。

常常一种不讨你喜欢的颜色也可以用来搭配整个装束。比如，你有件浅绿色的针织夹克，你当然可以配件绿色衬衫或者是绿色毛衣，但是，由于绿色不是很适合你，你还不如索性配条绿色的裙子——离你的脸已经足够远了，看起来不会不合适的。换句话说，把不太适合你的颜色安排地远一点，有时候这种妥协对增加你的衣服搭配是很有必要的。

 注意：别太在意最新的流行色。即使它是这个季度的主导色也没关系，你一样有很多别的选择。如果它适合你的脸色和生活方式，那就买吧。要是不适合，也别郁闷。记得，看起来漂亮比看起来时髦重要多了。

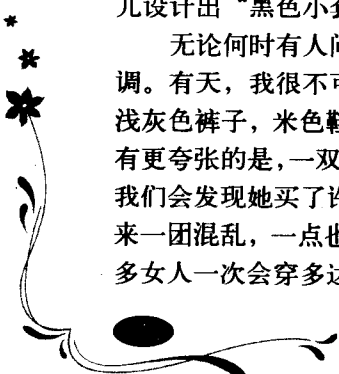
、关于黑色、

说到黑色，大部分人都会想到长长的晚装，露背装，或是丝绒绸缎——总之，让人联想到优雅和性感。

由于黑色是最重要的颜色，因此你得特别注意。它对每种肤色，各种身材都合适。一年四季都能穿，各种面料都合适。它代表优雅，权威，性感，还有悲伤。十九世纪晚期，仆人，商店小姐，办公室职员，老年人只有穿黑色才会被认为合乎身份。男人、女人们都有平等的权利享用黑色。

无论富人还是穷人，也不管是牧师还是应召女郎，大家都可以穿黑色。它表明可高可低的社会地位，代表了严肃及世俗。从世界范围上来说，这种颜色适合了最多的场合。最为重要的是，它几乎不会过时。自上个世纪三十年代，法国香奈儿品牌的创始人嘉柏丽尔·香奈儿设计出“黑色小套装”以来，黑色就一直没有过时。

无论何时有人问我穿衣最大的失误是什么，我都会说是颜色不协调。有天，我很不可思议地看到一个年轻女子这么搭配：黑色外套，浅灰色裤子，米色鞋子，蓝色帽子，深棕色手袋，酒红色公文包，还有更夸张的是，一双彩色条纹的手套。从这些各种各样的时尚组合中，我们会发现她买了许多最高级的商品，但由于颜色搭配不当，她看起来一团混乱，一点也不迷人。不幸的是，这种穿衣方式可不罕见。许多女人一次会穿多达五种甚至更多的颜色。（赶紧看看你自己）。到了



冬天，情况就更糟了，因为穿的衣服更多了。

女人们总是带着尊敬的口吻夸奖一个善于配色的人：“她组合得真不错！”颜色搭配其实真不是什么大秘密，只需要计划。我看到戴彩色手套女士的那天，还看见另一位穿黑色外套的女士，但她搭配了米色手袋，黑色公文包，米色靴子，黑色手套，还有成套的米色帽子和手套。大家都向她投去羡慕的眼光。其实她的穿着没什么特别或者突出的，只是整体很协调罢了。

经常有人问我，“我应该如何协调搭配现有的衣服呢？”如果你去想想衣柜里都有什么，只买适合那些颜色和款式的衣服，你就不会头疼如何去协调搭配了。

大多数人都知道棕色和米色，黑色和红色搭配。但时尚杂志总是给我们一些新的点子，令人大开眼界。去研究它们组合颜色的方式，你可能没想过古铜色的皮肤配上品蓝色衬衫，但vogue杂志上的图片会让你相信这种出其不意的效果。

既然我们都知悉棕色和米色，黑色和红色相配，下表将告诉你更多的协调颜色组合。

黑色和橙色
黑色和玉米色
黑色和紫丁香色
黑色和粉红
黑色和暗蓝灰色
黑色和品蓝
黑色，黄色和深红色
黑色，橙色和蓝色

蓝色和石头色
蓝色和稻草色
蓝色和玉米色
蓝色和栗色（或巧克力色）
蓝色和金色
蓝色和橙色
蓝色，鲜红色和紫色（或紫丁香色）
蓝色，橙色和黑色
蓝色，橙色和绿色



深红色和金色
深红色和玉米色
深红色和紫色

绿色和鲜红色
绿色和金色
绿色和橙色
绿色，鲜红色和蓝色
绿色，深红色，蓝色和黄色

紫丁香色和深红色
紫丁香色和玉米色
紫丁香色，鲜红色，和白色（或黑色）
紫丁香色，金色和深红色
紫丁香色，黄色或金色，鲜红色和白色

橙色和栗色
橙色，蓝色和深红色
橙色，紫色和鲜红色
橙色，蓝色，紫色和鲜红色
橙色，蓝色，鲜红色，白色和绿色
橙色，紫丁香色和深红色
橙色，红色和绿色

紫色和金色
紫色和橙色
紫色和玉米色
紫色和蓝色
紫色，鲜红色和金色
紫色，鲜红色和白色
紫色，鲜红色，蓝色，黄色和黑色

红色和金色
红色，橙色和绿色
红色，黄色和黑色
红色，金色，黑色和白色

鲜红色和暗蓝灰色
鲜红色和蓝色
鲜红色和橙色
鲜红色，蓝色和黄色
鲜红色，蓝色，黑色和黄色

白色和鲜红色
白色和深红色
白色和櫻桃色
白色和粉红色
白色和棕色

黄色和栗色（或巧克力色）
黄色和红色
黄色和深红色
黄色和紫色
黄色和紫罗兰色
黄色和灰色
黄色，紫色和深红色
黄色，紫色，鲜红色和蓝色



另一个灵感源于男性的服饰搭配。它们的颜色和图案一样适用于女性着装。许多女人说她们嫉妒男人，因为他们总是看起来很协调。秘诀在于他们用的颜色较少而且总是属于同一个色系，再用衬衣或领带添加点色彩及活力。这个秘诀用在我们身上就是要穿中性基本色，再用围巾，皮带，衬衫或背心之类做饰品添以颜色。

印花图案



选择能增强颜色、显示个性的印花图案可不是件容易的事。许多图案要么太花，要么太亮，要么就是太大。我认识的许多男士朋友都喜欢纯色。他们这么告诉我：“印花图案会让女人显老。”也有人说：“印花让我想到窗帘或者是挂毯。”

没错，许多图案会使人显老，尤其是花卉图案。（可能这会让我们想到祖母的围裙。）其它图案往往会让人觉得难以忍受。有一次我陪一位女顾客逛街，我们看到一条很漂亮的彩色的印花连衣裙，她非常喜欢，马上就去试穿。当她照镜子时，她一直在欣赏这条裙子，而没有抬头看看自己。我问她这条裙子穿着漂亮吗，现在，她

看着镜子里的自己，不得不承认这个颜色太闹太重了，大朵的印花的确看起来太夸张了。

只要是看到她穿这条裙子的人都会注意到它并且说它很漂亮，而忽略了穿衣者。为了避免本末倒置，选择柔和点的印花吧。最好是颜色柔和或者图案分布较散的。

还有个技巧，就是整体中的某处有个素雅的圆点能使印花更吸引人。

如果印花太花哨，靠近脸的部分用纯色来搭配，把印花弄到裙子

上，领子或袖口的内衬，裙边，或是连衣裙的背后都可以。在选择印花图案时有一个通用法则：如果图案较小，颜色可以选亮的，多样的，但是如果图案比较大，颜色应该浅点。比如，一件苏格兰佩斯利小涡纹旋花呢可以是红色和黄色，再配上蓝色作底色，但是图案大的话颜色就应该柔和些。

一些指导

身体类型

最好的颜色和印花图案

如果你比较苗条，
且身高不足5英尺5寸

浅色——小女人尽量选择浅色，这样才能避免被忽视。

全套单色——看起来显高。

纯色——显夸张

印花图案——须小巧而整洁。柔和颜色的小碎花或是圆点设计较为合适。量身定做的全件小印花设计效果最好。

条纹——条紧密排列最佳。条纹太粗会显胖。

如果你又矮又胖

中性色调——如深米色或是骆驼色。如果你要买两种颜色，胖的地方穿深色，上半身或下半身都可以。

全套单色——显得高挑且苗条

同类图案风格——这种搭配胜于一种印花不同颜色，它由风格相似的图案搭配，可以是同种颜色的较小或是较亮的方块或圆点，衬上单调的底色。常用于类丝绸面料，或者针织衫。如果你比较胖，你可以用它们来做领或袖的边饰或是纯色衣服的绗边。



注意：个头小的女性看起来比个头大的女性更不容易显老。想想你的朋友，再做个比较。5英尺2英寸高的简是不是看起来比5英尺9英寸的多丽斯更年轻呢。