

Change Your Clothes,
Change Your Life

Because You Can't
Go Naked

-

George Brescia

[美]

乔治·布雷西亚
著

红霞
译

改变你的
服装，
改变你的
生活



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你的服装, 改变你的生活 / (美) 乔治·布雷西亚著;
红霞译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.8

ISBN 978-7-5502-8386-2

I. ①改… II. ①乔… ②红… III. ①服饰美学
IV. ①TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 192901 号

CHANGE YOUR CLOTHES, CHANGE YOUR LIFE: because you
can't go naked

Copyright © 2014 by George Brescia

Published by arrangement with Chase Literary Agency, through The Gray-
hawk Agency.

改变你的服装, 改变你的生活

作 者: 乔治·布雷西亚

译 者: 红霞

责任编辑: 崔保华

特约编辑: 程彦卿

产品经理: 周乔蒙

版权支持: 张婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京文昌阁彩色印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数: 168 千字 787mm×1092mm 1/32 印张: 8

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8386-2

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805

[前言] 好的装束可以改变你的生活

这本书不会介绍服装风格和时尚。

我重申一次，这本书不会介绍服装风格和时尚。

这是一本教你去观察的书。这是一本关于你与外部世界的关系的书。这本书会给你的外表带来条理与和谐，进而改变你的内在世界。这本书教我们如何以自己的方式生活。这本书教我们怎样发挥潜力，全力把握每一天。这是一本关于改变的书。

从这本书里你会学到穿衣打扮的规则、技巧和捷径，会学到哪种颜色适合你。然而，读这本书，你不需要对服装风格感兴趣。事实上，你对服装风格越不感兴趣，就越需要这本书。因为服装风格本身并不是最终目的，相反，它是一扇大门，通往你所追求的改变。通过改变服装来改变自己的生活是可能的。

现在的你可能觉得目标遥不可及。你知道自己将经历的转变会非常巨大，然而，这些转变会通过一系列小的变化来实现。这些变化能产生立竿见影的效果。我之所以敢这么说，是因为我一次又一次地看到这些转变迅速地改变了一个人的生活。

即时性是我喜欢形象设计师这份工作最重要的原因之一。我能够用一下午的时间切实地改变一个人在他人眼中的形象，从而

改变他的生活经历，这是一件非常有影响力的事。一位客户的母亲含泪告诉我，她和她丈夫等我等了一辈子，遇到我之后，他们的女儿终于像他们希望看到的那样穿得像个漂亮的姑娘了。另外一位客户则在彻底地改变服装颜色之后向我反馈，说同事对她的态度立刻发生了重大转变，大家和她微笑、打招呼、闲聊的次数增加了，周末走在小区里的感觉也完全不同了。平时脾气不好的红酒店老板也放下账簿告诉她，她看起来跟以前不一样了，而这种不一样具体在哪里他也说不清道不明。他还告诉她，她的气色看起来非常不错。

我也曾见过好装束的影响远远超过一天、一周甚至一年。以珍妮为例，当我见到这个单身女孩时，她所穿的衣服不适合她的身材，也无法表明她担任公共关系主管这一值得尊敬的职位。当然，这也对她寻偶没有一点帮助。在我跟她合作的那年，她遇到今生的挚爱，并嫁给了他——她现在的丈夫。她和丈夫在聚会上被介绍相识，聚会上，我让她穿了一条红色丝绸系带裙，佩戴了很多黄金饰品。珍妮是一个好的例子，证明女性能通过漂亮的服装吸引眼球并从中获益。然而，珍妮不是我所见到过的通过改变服装给生活带来重大改变的第一位女性，也不会是最后一位。

好的装束可以改变你的生活

—

你已经知道了好装束的力量，每位女性都知道。当你走出房间，好的装束会让你感觉良好。你没有必要把剩下的一天都用来

照镜子、自拍和思考自己所穿的衣服。你只需要开始工作，觉得自己很漂亮，外加跳跃的步伐，其他人就会注意到你。你也不清楚是因为你稍稍自信了一点，还是确实是整个世界都在朝你微笑，这一天就莫名其妙地过得不错。

能证明好装束的影响力的证据就在你的直觉里。这也是有科学依据的。研究表明，那些普遍被认为有吸引力的人在面试中更容易成功，优先获得升舱待遇的机会更多，甚至更容易被安排到整个餐厅中位置最好的餐桌。对于这一现象，科学家们通常强调面部对称和“美丽”这个不可名状的特质，但是忽视了服装在一定程度上呈现了你的自然美，从而深深地影响着你一天的收获。

这就是好装束的力量，甚至比这还要强大。

我写这本书最大的目的就是让你每天都体会到无可争议的完美装束给你带来的感受，让你体会到轻盈的步伐、自信的感觉；让你带着轻松、充满期待的心情打开衣柜门，而不是让你感到害怕；让你走出门时感觉可以征服世界。这些最终会改变你僵化的心态，从而慢慢改变你生活的方方面面。

服装风格是一种语言

—

我接触过形形色色的客户，也和许多女性演员合作。我发现造型师这份工作和我所做的所有事情都密切相关，因为它会引发许多关于感觉的问题。有女演员打电话向我求助试镜时应该穿什么时，我们所思考的不仅仅是让她看起来美丽动人。我们要思考

她将扮演的角色，以及如何能通过服装表现这个角色。也许她需要看起来像个出版商，那么出版商是什么样子？也许她需要看起来像个来自密尔沃基的律师，而且是两个孩子的母亲，她刚打完棒球准备和客户见面。我们应该怎样用服装传达这些细微的区别呢？

对我来说，服装风格就是一种语言，是一一串联起来的信息。这些信息不时地被我们所接触的人解读。在这本书中，我不仅要教你如何改变自己的装束去展现你最迷人的一面，而且要教你如何解读、分析这些信息，使你完全掌控自己所创造的给别人的印象。

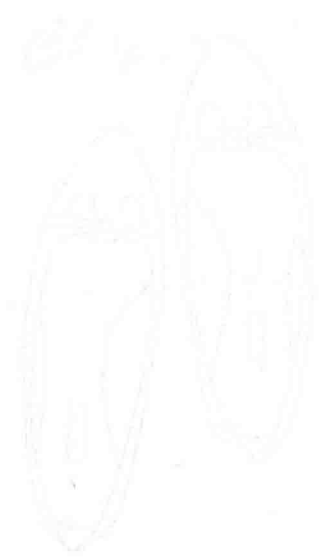
联系我

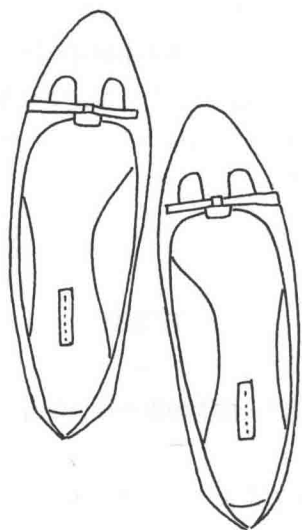
也许你已经开始感受到好装束的力量，然而我的最终目标不仅仅是让你穿得漂亮。

我希望你最终能提升时尚智商。我希望你能熟悉我在工作中所使用的方法，并自如地运用到自己身上。由于我无法给你面对面的反馈，我希望你能用以下任何一种方式联系我。你可以在推特上找到我 (@georgebstyle)，也可以通过脸书或者电子邮件联系我。我的邮箱地址是 georgebstyle@gmail.com。一旦你联系我，我一定会回复，因为我尊重你对这个改变过程的投入，我明白有时你需要帮助。如果你不确定一套服装是否适合你，你可以把服装照片推特给我。如果你对某一服装风格感到困惑，把

这个问题发送给我，让我了解你是怎样经历这个改变过程的，我希望能够陪伴你开始这个影响深远的改变。这一改变必须亲力亲为。

我迫不及待地想知道结果。





前言：好的装束可以改变你的生活 - [1]

Chapter 1 服装谜语——学会解读你的衣橱

穿衣风格会说话 [3] 学会“解读”衣服的含义 [5]

“它表明了什么？” [6] 你的时尚小黑书 [7]

盘点身材的优势和缺陷 [9] “告诉我一切” [13]

为渴望的生活而穿衣打扮 [14]

为引人注目而穿衣，而且总是处于最佳状态 [16]

为了胜利而穿衣打扮 [19]

做一件事的方式就是你做所有事的方式 [20]

生活不是一连串的重要活动 [21] 租来的乔治 [23]

Chapter 2 如何穿衣——日常穿衣的新方法

一套糟糕的装扮可以毁掉一整天 [28] 衣服应该和谐统一 [30]

和镜子做朋友 [32] 花点时间来塑造形象 [33]

衣服必须合身 [35] 衣服必须突出穿着者 [38]

倾听服装的声音 [43]

为你希望留下的印象穿衣打扮，而不是为了某个场合 [44]

选择一双合适的鞋子 [48] 配饰，配饰，配饰 [50]

考虑妆容 [53] 完美的发型 [56]

Chapter 3 清单——衣橱必备的 22 样物品

完美 10 分的衣橱 [68] 如何识别完美 10 分的衣服 [70]

购物清单 [71] 混合搭配 [118] 6 个穿好牛仔裤的方法 [118]

6 个职场着装的方法 [119] 6 个八小时之外的着装方法 [121]

5 个穿好紧身裤的方法 [122] 5 个塑造腰部线条的方法 [123]

周末怎样穿 [124] 周末穿衣风格的准则 [125]

Chapter 4 色彩的力量——寻找适合你的颜色

- 我的色彩哲学 [131] 真正适合你的颜色 [132]
- 使用鲜艳的颜色 [139] 同一色系色彩的力量 [140]
- 黑色如何穿 [141] 金属和矿物：你的首饰和化妆品 [144]
- 运用起来 [146] 控制信息 [148]

Chapter 5 衣橱大清理——驯服你的衣橱

- 衣橱大清理 [156] 解读你的衣服 [157]
- 完美 10 分的衣服 [159] 如何判断 10 分的衣服？ [159]
- 衣橱的故事 [160] 保留，扔掉，可能保留 [161]
- 7 个习惯让衣橱变得高效 [164] 借口，借口 [167]
- 整理每堆衣服，处理那些“可能保留”的衣物 [171]
- 生命阶段评估 [172] 适当照料和补充衣橱 [175]
- 你的风格地图 [176]

Chapter 6 新的开始——开始购物!

时尚清单 [184] 使命宣言 [185] 时尚禁忌 [186]
勇于尝试 [186] 你的预算 [187] 在哪里购物, 怎样购物 [188]
主动寻求建议 [190] 怎样挑选衣服 [191] 试衣间达人 [193]
购物的真理与艺术 [196] 潮流问题 [197]
网上挑选, 线下购买 [198] 你的时尚手册 [200]
转型期的服装 [203] 在时光的历程中, 慢慢积累衣服 [205]

Chapter 7 他的全新开始——给你男伴的时尚搭配指南

一切取决于合身 [208] 细节要正确 [210]
衣橱大清理的重要性 [211] 度周末的男性 [212]
纪念物的诱惑 [213] 为特殊场合而打扮 [214]
鞋子问题 [216] 修剪毛发的重要性 [217]

Chapter 8 崭新的你——展现你所寻求的变化

更上一层楼：如何成为一个购物达人 [224]

你那永远变化的衣橱 [226]

不要满足于任何低于 10 分的装扮 [228]

记得每天都要有意识地穿衣打扮 [229] 学会享受 [230]

致谢 - [232]

Chapter 1

服装谜语——学会解读你的衣橱

服装风格

是将复杂的问题用简单的方式

表达出来。

——让·谷克多

不管你的出发点是是需要解决五花八门的穿衣风格的危机，还是觉得自己现在的服装品位需要提升，如果你拿起了这本书，你就是在寻求改变。也许服装问题会困扰你一生，但现在你终于决定正面解决这个问题；也许你正打算寻求一份新的职业或者处于职业转型期，你特别想展示自己最好的一面，却不知道如何下手；也许你一直想有自己独特的穿衣风格。

不管你出于什么原因，我很高兴你能读这本书。欢迎走进乔治·布雷西亚风格的世界。

对我来说，穿衣打扮完全是乐趣，但我亲眼看到很多客户为穿衣打扮而感到苦恼。穿衣打扮这个话题让人非常忧虑、情绪激动，它又如此私人、如此深刻。然而，穿衣打扮通常被认为是一个简单的问题，有一个简单的处理方法，那就是程式化的化妆加上不断地购物。

只靠花钱买衣服就能提升衣橱品位这样的观点大错特错。虽然我认为想要自己的衣橱高效实用地运转，每位女性都需要一些基本理念，但是我也认为，大多数服装风格的问题都是内在原因造成的。这些问题源于我们长久以来对待缺陷的态度，无论是身体缺陷还是精神缺陷。这些问题源于恐惧，包括被关注的恐惧、被忽略的恐惧，以及对改变、老去、前进和责任的恐惧。这些问题源于我们对自身认识的困惑以及我们在生活中扮演的不同角色。

为什么穿衣打扮这个话题能让大部分人非常忧虑、情绪激动？首先，从字面上讲，衣服避免了我们赤身裸体，它是我们的第二层皮肤。衣服紧贴着我们真实的皮肤，不可避免地引发人们关于形象、自我价值、信心和身份的许多想法。衣服也真实地隐

藏了我们容易受伤的自我。

衣服是一座桥梁，连接着我们私密、内在的世界和公众、外部的世界。

衣服是变幻多端的斗篷，有着象征性的力量。这种力量通过两种方式作用于我们，不仅深深影响我们的自我感觉，同时也告诉我们陌生人、熟人和所爱之人如何看待我们。比起我们的其他物品，服装拥有定义我们身份的力量。

穿衣风格会说话

—

这本书的核心事实是，我们的衣服在我们开口之前就已经替我们说话了。

无数研究证明，第一印象影响着我们对每天所接触的人的看法，也影响着人们对我们的看法。在第一次见面的前十秒钟内，我们对一个人的印象就形成了，对这个人的整体看法也开始形成。

回想一下，在日常生活中，你是否经常给刚刚遇到的人做假设？当你在你家附近的杂货商店里看到一个四十来岁的男人在排队付款时，我敢保证你在几秒钟之内就已经解读他的服装、发型以及外貌，从而猜测他的职业是什么，他有多少钱，你们之间有多少共同点和不同点，甚至他的政治观点是什么。你的猜测不仅仅局限于他是穿着沾满颜料的工装靴子的建筑工人还是穿着剪裁工整的布鲁克斯兄弟套装的银行家，你会猜测更深层次的东西。我们的眼睛非常敏锐，能迅速地捕捉到非常小的细节。如果他穿着牛仔裤，即使不