

时尚

都市女孩的
企划书

[美]尼娜·威尔道芙 著
顾向一 译

城市流行·城市流行·城市流行

City Chic—an urban girl's guide to livin' large on less

南京出版社

都市女孩的

企划书

[美]尼娜·威尔道芙 著
顾向一 译

城市流行·城市流行·城市流行
City Chic—an urban guide to livin' large on less

南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市流行: 都市女孩的时尚企划书 / [美] 尼娜·威尔道芙 (Willdorf, N.) 著;

顾向一译. —南京: 南京出版社, 2004.2

书名原文 City Chic: An Urban Girl's Guide to Livin' Large on Less

ISBN 7-80614-880-9

I. 城... II. ①威...②顾... III. 生活 - 知识 - 通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001948 号

City Chic: An Urban Girl's Guide to Livin' Large on Less by NINA WILLDORF

Copyright: ©2003 BY NINA WILLDORF

This edition arranged with SOURCEBOOKS, INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2004 NANJING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

本书中文简体字版由南京出版社和 SOURCEBOOKS 公司合作出版,

版权由大苹果艺术文化有限公司引进, 为南京出版社所有。

未经出版者书面允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2003-184 号

城 市 流 行

[美] 尼娜·威尔道芙 著 顾向一 译

*

南京出版社出版发行

(南京市成贤街 43 号 邮编 210018)

扬中市印刷有限公司印刷

* *

开本 889 × 1194 毫米 1/24 印张 11.5 字数 206 千

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80614-880-9

C·24 定价: 26.80 元



感谢

都市女孩如果没有闺中密友，没有良师，没有家庭，没有朋友，将一无所有。不管是来自朋友的一点点灵感还是不厌其烦的探讨，我都觉得受益匪浅。这本书是真正的团队合作的结果。

首先，我要感谢迈克尔·恩德尔曼，没有他无私的帮助、他的热情、他做的精美的晚餐，我只能是一个忧郁的女孩。塞思·吉特尔，和我边喝着糟糕的咖啡，边为这本书提供了创作思路。另外，安德鲁·斯图尔特，她把我介绍给了每个女孩都盼望的最好的代理人，她还是我的编辑、伙伴和朋友。感谢我的家人，让我毫无后顾之忧之忧。还有萨里·格洛伯曼，我的知心朋友、编辑、治疗专家，也是我最好的女性朋友。珍妮弗·富斯科和源书团队，他们给予了我无尽的信任。

女孩子们（还有几个男孩）慷慨地允许我筛选他们的观念，分享他们天才的方法，这其中包括有着惊人才能的简·科、特蕾西·伊根、戴比·斯特罗拉、莉萨·基斯、珍妮·克里斯坦森、蒂娜·切尼以及住在波士顿的希望女孩们，她们是卡伦、桑德拉·坎格、萨默·麦克林顿，还有不屈不挠的道格拉斯·菲奇、卡罗琳·帕姆和萨拉·莱登，这些人绝大多数我都很了解。还要对吉尔·戴维斯真诚地说声感谢，因为他提供了并和我分享了许多无价的建议，还有充满了好奇心的苏珊·奥林，温暖备至的温迪·沃瑟斯坦——慷慨地分享了你的故事和往事。

另外，许多专家参与了这本书的整体策划，他们是：总是充满无尽喜悦的谢莉尔·朱利安、纺织品天才凯瑟琳·哈奇和贾尼丝·斯通、种植鲜花和盆栽的一代高手比尔·爱泼斯坦、美丽的卡曼·巴特拉教授、美国色彩协会的玛格丽特·沃尔克、波士顿运动俱乐部的丹尼尔·艾布拉姆斯，还有甜美时尚的伊丽莎白·费拉斯奇、路易斯·波士顿时尚服装店中聪明活泼的德比·格林伯格，我真希望某天拥有她那份热情。

最后，感谢莉萨·格尔森和埃米莉·帕克，她们花费了大量宝贵的时间来审读我的初稿——以及那些在我看来是极其诚实的人们，衷心地感谢你们。



简介

你终于到了大城市，即将展开你全新的生活了。

满脑子美好的憧憬，你朝着灿烂的未来驶去。那里有美妙的盛宴，饰满鲜花、温馨宜人的房间，高档炉具上有精心烹饪的美食，衣橱里放满了时尚别致的服装，大把空闲的时间，还有许多取得成功的机会，啊，多么美好的生活。

但你很快意识到，现实世界并不是那么精彩。

你才思泉涌，却又囊中羞涩；你的味蕾具备四星级标准，但你的食橱里空空荡荡；你如饥似渴地翻阅时尚杂志光鲜的书页，再瞧瞧自己皱巴巴磨损的裙边；你满怀渴望地研究家居杂志，然后面对着四壁剥落的墙纸和斑驳的油漆；你一边虔诚地拜读瑜伽杂志的每一页，一边为自己松弛走样的体形伤神不已。

欢迎你来到人生充满挑战的二三十岁阶段。要知道，如果你属于这样一种情况——尽管为你的工作感到自豪，但这份工作带来的收入，怎么说呢，略显微薄——你就已经加入到“挑战预算”的大军中来了。你心有余悸地关注着月底银行清单上的收支平衡。当你将收入的50%用于房租时，你心里盘算着你还剩多少。你梦想着总有一天当你收到信的时候不再心惊胆战（电话单、信用卡单、讨厌的房租单、手机单，哎呀呀）；梦想着和朋友出去吃饭时不再暗自计算个不停（你是否要再加一个6美元的饮料，还有谁要一个10美元的甜点）；梦想着有朝一日你可以花一个

下午购物且收获颇丰，不再是两手空空满怀渴望地盯着橱窗。

你渴望拥有带花边的裙子、舒适的床上用品和晶莹剔透的玻璃器皿——还是大号的！但是不管你现在是否能买得起，都不要放弃希望。钱可能是你的目标，但不要让它成为障碍。虽然你缺少钱，但创新和渴望能弥补所有的一切。

虽然你口袋空空，面对 Barneys、古琦时心有余而力不足，你却一心一意想让自己看上去像一掷千金的麦当娜一样漂亮。但你却知道拥有足够的信心时，锆晶石可以和 D 级的钻石一样有着璀璨夺目的光芒。幸运的是，自信和镇定都是无须花钱即可得到的。

这种具创造力的欺骗使你看上去很时尚，这可是最大的秘密，称它为“新节俭”主义吧。这和中学时代不同，那时你将二手商店的衣服看成是奢侈品呢。现在，这样的节俭方式是让你看上去更漂亮。

听上去感觉不错吧。你的衣着打扮看上去像一个百万富翁而不是像穿着仅值 150 元的衣服。学会如何花少量的钱而过得很舒服，这是一辈子的事。这需要你的创造力、你的技巧、你的智慧才能做到。与其沉溺于那些根本不能获得的东西，不如珍惜所拥有的。你的衣橱是色彩斑斓的小人书，你的厨房是你和朋友聚餐的集锦簿，你的浴室是放满了闪亮瓶子的实验室。

请让我来介绍都市女孩节约消费意识的形成过程。虽然我不愿承认，但数次的削减支出，漂泊于多个城市的生活，以及无数次的银行退票，才使我逐渐形成了这一意识。我是一名报刊杂志撰写时尚生活文章的记者，任务就是介绍购物策略和理财技巧给读者，让那些总是觉得入不敷出的女人活得风光些。在撰写时尚生活技巧的过程中，我也活得很好。

1999 年大学毕业后，我开始写这本书。可在当时，我不知道它会最终变成一本书，这仅仅是我的生活方式的介绍，是我在生活中收集的策略，以及我和朋友们的节约技巧，以便使用我们微薄的收入过上我们梦寐以求的生活。



为了完成这项工作，我在不断地摸索。优雅的形象成为我工作中必不可少的一部分，尽管这是一个很难达到的目标。要应付饭局，要品酒，要买鞋，要修眉。可就这么一点点可怜的收入。我不得不用一些节约秘诀来应付，目标是得到的多花得少。显然，刚开始的时候，我备受打击——因为穿衣太随便，每次美发间隔太久，盲目的错误购物，不知利用价格差。

我知道一定有许多不为我所知的生活技巧。同伴和我同处一个社会阶层，她们可以用微薄的收入将自己打扮得时尚迷人。我想知道怎么才能做到和她们一样呢？面对大堆的账单，服装价目表，以及美妙的想法，我开始寻求培训，并进行非正式的调查研究。

或许造成预算吃紧的原因是我的生活方式。总之，首先要节约钱。于是我和父母住在一起，和我父母的朋友住在一起，和不了解的人住在一起，和卫生习惯大相径庭的人住在一起——这一切都是为了省下房租。但我需要更好的答案，需要寻找我想要的生活方式，而不是让我回想起中学的集体宿舍。

于是我开始尝试一些新的节约技巧。起初是一些让我的生活受限制的简单的方法，如待在家里时用固定电话，买烹调书在家里仅用少量的原料做饭，只买大众产品并且自带午餐，开始马拉松健身——这是一种便宜的只花时间不花钱的健身方式。周五的晚上不再花20元出去喝酒，找借口很容易，“明天我还要跑18英里呢！”我边解释边赔罪。周围的人都看着我，觉得我疯了。理由是很好找的，但这仍然不是我期望的生活。

早春姗姗来临，我开始做自由兼职，有了多余的钱。这时我会买一双奢侈的冬靴，而不会把钱用在刚推出的春季新款斜纹裙子上。一双黑色的BCBG牌的牛皮靴，在下个冬季仍会很时髦。我的衣着是一种大胆的折衷风格。我衣柜里的衣服几乎都不会落伍，至今还是人们垂涎的款式。像粉红色的灯芯绒服饰就是我秋季标志性的打扮。

灵感缘于一些巧合，我看见82岁高龄的祖母背着



一个灰色的已有20年历史的LeSportsac牌的肩包。肩包的外观和风格都让人惊讶，而且非常实用。我也买了一个，再也离不开它了。我将头发剪得很短，美发师告诉我如何保持发型，这样可以5个月都不用来修发。自从充分利用了省钱技巧之后，我甚至可以买昂贵的Miu Miu肩包。在以前，就算地下商场打了许多折扣后，它的价码仍然会超过我的预算范围。可现在我却能轻松拥有。

关注时尚，渐渐自己也开始跟上脚步，对新的生活方式慢慢充满了自信。我的靴子渴望被我向朋友炫耀，我的提包也哀求我带它出去风光风光。傍晚时，我可以跑上18英里的马拉松，晚上仍然参加鸡尾酒会，这时我宁愿只喝一杯曼哈顿鸡尾酒，也不愿牛饮无数杯Rolling Rocks；和朋友在昂贵的酒店见面，我只会点18美元的素食意大利面条，毫不犹豫地放弃30美元的牛排，所以在周五晚上我能有足够鼓的钱包享受美酒和佳肴。我理智地选择健身方式，而不是一味地选择价格昂贵的15美元一节的瑜伽课程，所以我购买了健身录像带在家进行锻炼。

总之，我把这当作我的第二职业，即琢磨如何花小钱过好日子。首先，我发现这项工作很有趣。我的薪水少得让人尴尬，但我不能让日子也过得尴尬。最重要的是，面对超市里铺天盖地的流行时尚商品，我怎么

舍得挪动脚步，移开我的视线？如何做到经济地购物对我来说充满了挑战。去杂货店购物成了我的一项运动，逛来逛去，瞄着最低价格，盘算物品的重量，比比商品的标价。而装饰我的公寓则是一项冲破重重阻碍的大任务，它需要勇气、想像力以及无视手上长出来的水泡。



我继续我的追求，挑战变得越来越复杂。最终，我征服了晚宴聚会，将以前总是回避的问题——费用和烹饪技巧有机的结合起来。一天晚上，我和一位女友共同举办了一个派对。她负责开胃食物和酒，我主管其他一切食物。一阵风的工夫，我们准备完毕。我们的朋友、朋友的朋友满意地围坐在一起，女士们开始阐述她们各自对小费的看法，以及如何省钱的秘密：如克里在餐馆

里从来不买杯装的酒，而梅格尽量避免重装椅面，而是用高品质的床单铺在椅子上，而椅腿上缠上漂亮的丝带。我的朋友们个个都充满激情，也激励我不断挖掘生活小窍门，用小小的支出换来更高的生活品质。

下一步就是和你的女性同伴们分享你的信息资源。

在写这一本书的时候，我发现人们探寻生活技巧的过程同样非常快乐。通过无数次和我的朋友、购物者、美食家、财经学家的见面，我整理出一张选择多多的完美生活路线图。这可让女孩们既满足她们的时尚渴求，又能使她们刷信用卡时的心情不至于太沉重。我们这个信息搜集团队干得非常好。

很快你会发现，你在美发上节约了一大笔支出，你还能背下厨房的基本菜谱，快速而干练地准备一顿晚餐，你知道如何去除最心仪的裤子上的斑斑酒渍，而且还学会了如何利用捷径获得低价的健身会员卡。

将《城市流行》一书当作低消费高品质生活的必备书，会给你带来生活的激情，指导你过优质低成本的生活。它是你生活的指导，是艺术家的秘密武器，是学生的基本课程。当然，它也是都市女孩最好的朋友。

都市女孩的财政状况

你可以不相信我的话。在写这本书的时候，我查点了自己的收入状况，那么就让我打开支票本向你展示如何靠着尴尬的薪水潇洒地生活。

从2002年4月至2002年9月，我拿两份薪水，一份是作为《波士顿凤凰》杂志（Boston Phoenix）的专栏作家的稿费（\$24 000/年——太低了），一份是为《诱惑》杂志和其他出版物做自由撰稿人的收入（\$5 000/6个月），以及这本书的预付款（\$5 000）。尽管我的收入每月都在变化，但总的来说，每月的收入在付税以后平均是2 000美元多一点。

以下是我的支出明细单

房租：\$500~\$800/月（我和男友迈克尔曾在剑桥住过



相当便宜的、路轨式风格的单空间。夏天，我们在曼哈顿的上西区大街转租了一套公寓。之后，又在东村租到了一套仅有一间卧室的不错的公寓。显然，我们是幸运的。但如果你出去走走，到处都有让你满意的住处，况且我们是在全国消费最贵的两个城市中找到了合适的公寓。）

公共消费：\$40~\$50/月（处处省着点啦，我会在夏天选一件吊带背心，冬天买一款温暖的毛衣，放弃对空调的憧憬。）

食品杂货：\$150~\$200/月（我在杂货店花钱较多，因为我钟爱新鲜的蔬菜水果，空荡荡的冰箱意味着在外用餐频率更高。）

干洗费用：\$20/月，（只要有可能，我尽量手洗。）

通讯费：\$45（手机费）+\$21.95（上网费）+\$40（长途话费）+\$30（本地话费）=\$136.95

交通费：\$80~\$120/月（这个数字包括公共交通费、少量的出租车费，我宁愿买月票坐公共汽车而不愿意把钱砸给出租车司机。）

娱乐：\$60（有线电视费）+\$150（包含其他如音乐会门票以及电影票）

出去用餐费用：\$100/月（我喜欢每次出去就好好享受一顿美食，花费宁可多一点，而不是每次仅花上20元频频光顾外面的餐馆。）

健身会员卡：\$60/月（我说我是学生，嘿嘿。）

个人保养费：\$50元/月（包括美发，偶尔去美甲和修脚趾甲、脱体毛。）

服饰费用：\$200/月（或者，剩下多少花多少。）

总计：1 926 美元（还有一点节余呢！）

都市女孩的时尚企划书

目录

简介

1

第一部分 家

1

第一章 让家亮起来

3

- ◆ 小公寓的色彩选择 ◆ 每间房间色彩选择的指导
- ◆ 考虑墙面之外的油漆 ◆ 小空间大主意
- ◆ 基本照明知识 ◆ 每间房间不同的照明指南

第二章 花少一点的钱来装饰家

19

- ◆ 拟定一个计划 ◆ 知道如何协调
- ◆ 品味不同风格的家具交易 ◆ 高品质家具制造者
- ◆ 选择已拥有的家具装饰房间 ◆ 家居装饰物

第三章 变废为宝

35

- ◆ 视垃圾为宝藏 ◆ 知道什么该放弃什么该抓住

- ◆ 季节性街边购物 ◆ 每间房间免费家具的选择
- ◆ 发现艺术 ◆ 重新设计捡到的家具

第四章 与植物最后的亲密接触

51

- ◆ 适合快节奏生活方式的动植物
- ◆ 低投入高收益的选择 ◆ 选择最容易存活的植物
- ◆ 问题——装盆和浇水 ◆ 对垂死植物最后的挽救
- ◆ 生命力强的花 ◆ 让剪下的花活得更久

第二部分 身体

65

第五章 减少你的减肥预算

67

- ◆ 经济型健身方法 ◆ 任何地方都可以锻炼
- ◆ 每天的家务活——极好的锻炼
- ◆ 加入健身体育馆时的省钱秘密

第六章 减少你的美发开支

83

- ◆ 选择合适的美发店 ◆ 保持更长久的发型
- ◆ 刘海的底线 ◆ 染发的消费
- ◆ 降低重点部位头发护理的费用

第七章 化妆神话

97

- ◆ 化妆包简介 ◆ 值得花钱购买的化妆品
- ◆ 杂货店的业绩 ◆ 何时该添置和更换化妆品
- ◆ 化妆品消费的最佳预算
- ◆ 冰箱里的美容食谱 ◆ 多功能化妆品

第三部分 饮食	115
第八章 节约喝酒的费用	117
◆ 选择标志性饮品 ◆ 和爱喝酒的瘾君子讨价还价	
◆ 各种酒的基本知识 ◆ 咖啡储藏的方法 ◆ 咖啡之谜	
第九章 省钱的厨房	131
◆ 制定明智的杂货店购物日程表 ◆ 专门的食物购物	
◆ 季节性节俭购物 ◆ 厨房里的主要原料	
◆ 一个人的速食食谱 ◆ 购买什么样的大众产品	
◆ 长时间保存食物的秘诀	
第十章 需要五种基本调料	147
◆ 真正必备的五种调料 ◆ 调料替代表	
◆ 好人偶遇糟糕的食物 ◆ 都市女孩烹饪的座右铭	
第十一章 尽量少招待客人	159
◆ 避免不公平的餐馆账单的分摊方案 ◆ 点菜提示	
◆ 减少饮食 ◆ 赢得食谱的餐会	
◆ 合作做餐——省钱的办法	
第四部分 穿着	173
第十二章 都市女孩的外表	175
◆ 延长衣服的使用寿命 ◆ 宜和不宜干洗的衣服	
◆ 去除污渍的方法 ◆ 超市产品去除污渍的秘诀	
◆ 误洗及补救方法 ◆ 基本保养方法	

第十三章 清理衣橱 189

- ◆ 痛下决心扔掉不穿的旧衣服 ◆ 时尚翻新
- ◆ 并非越多越好 ◆ 时尚标志与独特风格

第十四章 掩盖衣服的瑕疵 197

- ◆ 延长使用年限 ◆ 干洗准则
- ◆ 去掉污渍的办法 ◆ 超市去污品的成分和说明书
- ◆ 不当操作及补救措施 ◆ 逐一保养法

第十五章 购物与省钱 209

- ◆ 精打细算 ◆ 货比三家
- ◆ 快速购物和磨磨蹭蹭的比较选择
- ◆ 理智选择 ◆ 服饰调查101
- ◆ 日常购物策略
- ◆ 根据日历购物 每季, 每月, 每天
- ◆ 样品削价处理 ◆ 二手商店购物

第十六章 主流时尚 233

- ◆ 关注时尚最重要的是什么 ◆ 零碎购物
- ◆ 值得花钱的衣物 ◆ 趋势: 买最好的
- ◆ 耐穿耐看的衣服

第十七章 不花钱的满足 253

- ◆ 闲逛的享受 ◆ 不带钱包逛街
- ◆ 交换衣服的派对 ◆ 分享和爱惜衣服
- ◆ 敢于做你自己



HOME

第 一 部 分



