

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著
张 玲

Style

How to Live in (The Second Edition)

我造我型

个人风格与形象管理
(珍藏版)

中国纺织出版社

与纽约形象大师对话

【美】多丽丝·普瑟 著
张 玲

Always in Style
(The Second Edition)

我造我型

个人风格与形象管理
(珍藏版)



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书在美国著名形象设计大师、AIS体系创始人多丽丝·普瑟经典著作基础上修订,增加了张玲老师在国内进行形象咨询的案例,使得这本风靡全球的时尚经典著作增添了本土化气息,相信它将给更多女性带来个人形象设计的乐趣!

“时尚常变,风格永存!”是作者要分享的成功经验。大师也曾经在形象设计的道路上迷茫和彷徨过,也曾经羡慕身边的各位美女,悔恨自己的优势总是少一点……如何走出这样的阴影?如何发现自己的优势,打造属于自己的风格?这本被翻译成20种语言的著作,将是你重新认识自我的开始!

©AIS marketing Services Inc.

Always in Style (2nd edition) is first published by arrangement with Doris Pooser, Grace Ling Zhang.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners.

著作权合同登记号:图字:01-2010-1153

图书在版编目(CIP)数据

我造我型:个人风格与形象管理:珍藏版/(美)普瑟,张玲著.—北京:中国纺织出版社,2010.4

(与纽约形象大师对话)

ISBN 978-7-5064-6254-9

I.①我… II.①普…②张… III.①女性—形象—设计 IV.①B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第022689号

策划编辑:刘磊 刘艳雪 责任编辑:魏萌

责任校对:余静雯 责任设计:何建 责任印制:何艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版 2010年4月第2版

2010年4月第3次印刷

开本:635×965 1/12 印张:15.5

字数:164千字 定价:42.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

作者简介



多丽丝·普瑟
(Doris Pooser)

是纵横在时尚与美学产业20余年的知名专家，指导过数以万计的女士及男士，让他们看起来更得体、更自信。多丽丝不仅是多本指导树立个人风格类畅销书的作者，也是AIS流行趋势报告（Always In Style Seasonal Trend Report）的编辑。这本流行趋势报告可以帮助大众从快速更新的流行资讯中找到自己最佳的装扮。

身为一位时尚风格指导专家，多丽丝通过在Lifetime、CNN、Fox等各大电视台、广播电台演讲以及参与HSN及QVC等主要的电视购物频道节目的编制，已接触了上百万位受众。她无疑吸引了许多重要媒体的注目，如：Marie Claire、Woman's World、O Magazine、Oprah.com等。

多丽丝在各大企业的演讲主题涉及形象、礼仪等个人形象全方位包装的内容。多丽丝曾说：“适宜的外表不仅能创造良好的第一印象，更能提升自我、提高自尊、增强自信，而这些

正是在商场及个人生活中迈向成功所必须具备的特质。”

多丽丝除了指导一般消费者如何管理自己的形象外，还提供其他更专业的指导，如：形象管理顾问的培训课程、陪同购物顾问（Personal Shopper）及销售人员培训等。目前全球已有超过17个国家采用多丽丝研发的“Always In Style®”体系作为形象管理的技术及工具。许多国际知名的百货公司，如：Nordstrom、Bloomingdales及JCPenny等，都聘请其培训他们的陪同购物顾问以及销售人员。

多丽丝在多年累积的经验和所开发的“Always In Style®”形象管理体系概念及丰富的资料库基础上，开发出个人形象档案软件（Personal Profile Software Program），可针对消费者的个人特质提供正确的采购建议，是个人服饰采购的最佳咨询工具。

多丽丝希望其针对团体或个人的研习会、演讲、书籍、流行趋势报告和网站等，都成为女士、男士形象穿着上的灵感源泉。她力求提供个性化的、专业且精确的形象管理建议。

张玲（Grace Ling Zhang）具备国际化视野和品位的中国礼仪形象管理专家、服装设计师、时尚教育家。首位在国际礼仪形象界荣获“国际形象顾问新星大奖”的中国形象顾问。

在美国获得服装专业硕士学位，在英国攻读管理博士学位。归国10余年一直在国际设计学院从事服装设计工作，连续10年担任中国国际时装周十佳设计师评委。根据国际商务着装规范与理念，并采用国际工艺技术力量为奥迪等企业设计高管商务装和员工职业装。

与国际著名形象管理专家多丽丝·普瑟合作，将纽约AIS国际形象培训体系引入我国。从穿着得体的内涵，个人色彩分析与服装色彩的选择，个人身形的分析与服装款式的选择，个人脸型的分析与发型妆容的设计，到深层性格角色对着装色彩与款式的影响等，培训了数以千计的中国形象设计师、形象顾问以及完美形象爱好者。

与国际权威礼仪礼节专家合作，将华盛顿礼仪学院培训体系引入我国。从如何通过商务礼仪的细节展现企业及个人的竞争优势、如何像外交家一样宴请与赴宴、如何按照国际着装规范展现企业及个人水准，到如何按

照国际礼节规范进行国际商务交往等，先后为清华大学、中国银行、中国人寿、宝马公司、摩托罗拉公司、英特尔公司、联想集团、爱立信公司、中国运载火箭研究所、中国饭店协会、中国百货协会等企业与机构培训“国际商务礼仪与职业化形象塑造”，为企业及个人在全球化经济环境中赢得竞争力。



现任中国礼仪形象协会副主席、国际形象协会中国（北京）分会副主席、成功优雅国际形象礼仪形象培训中心首席讲师、成功优雅服装形象设计中心首席设计师及人力资源和社会保障部形象设计师职业标准编写专家。同时，在清华大学讲授国际商务礼仪与职业化形象，在中国传媒大学讲授形象设计，在莱佛士国际设计学院教授服装设计等课程。

Zhangling0026@126.com
www.o-success.com

培训课程 (Training)

1. 国际商务礼仪培训

国际交往礼节
日常商务礼仪
中国礼仪礼节
中国餐桌礼仪
像外交官一样用餐

2. 企业职业形象培训

领导者职业形象
经理人职业形象
员工职业形象
应聘职业形象
企业形象培训

3. 商务沟通技巧培训

领导者沟通技巧
团队沟通技巧
跨文化沟通技巧
销售沟通技巧
成功演讲技巧

4. 时尚产业技能培训

服装设计搭配培训
服饰搭配销售技巧
珠宝搭配销售技巧
美容美发形象设计
家纺陈列色彩搭配



5. 女士优雅气质培训

阳光心理训练
优雅姿态训练
优雅语言训练
优雅着装培训
优雅容颜与养生

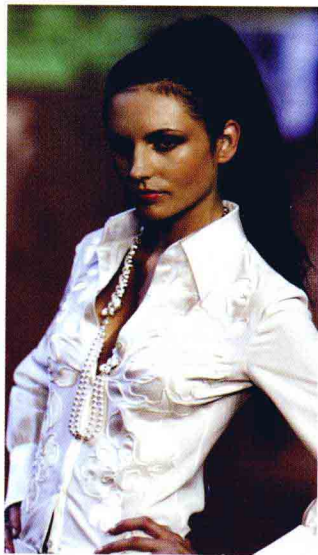
6. 男士绅士风范培训

绅士修养培训
绅士举止培训
绅士语言培训
绅士着装培训
绅士仪容与养生

Always In Style

前言

流行会变，但是你的个人风格却不会变，它始终是你个性的写照！
你的个性是倾向保守还是倾向夸张？
不论你的个人风格如何，
你都可以从本书中得到让自己永远风采飞扬的穿着秘诀。



人们若想仪表不俗，就必须穿着能够彰显自己外形特征、表达个性、合乎潮流的服装，且其穿着应该能够形成自己的风格。夏奈尔(Coco Chanel)多年前说过，风格不朽而流行常变(style stays forever and fashion keeps changing)。不论风格和流行，都很重要。你可以利用本书所揭示的简单原则，发展自己的风格，最后形成能够反映自己个性的流行风貌。

20世纪80年代，广受欢迎的四季色彩体系，让许多女性开始寻找自己的“颜色”。但是许多人却搞不清楚自己究竟属于哪一个季节色系。你可能被色彩顾问甲判断为属于春季色系，却被顾问乙诊断为属于夏季色系。

根据我们对皮肤专家、护肤和美发工作室、彩妆工作室、色彩学家和艺术家的咨询，发现原来的四季基本色彩体系的确需要扩充。其实没有一个人是完全“温暖(warm)”或“寒冷(cool)”的。所有人都具备这两种特质，只是比例高低略存差异而已。因此，一个简单的季节色系，是无法充分描述我们每个人的色彩属性的。你可能在某个季节色系中找到许多适合你的颜色，不过该色系的所有颜色却未必完全适合你。你应该从中挑选适合自己的颜色，加上其他季节色系中适合你自己的色彩，才能架构出能充分反映自己肤色、眼睛和头发颜色的独特组合的个人调色盘。

Always In Style

这就是AIS季节色彩系统的科学基础。本书介绍的是全新的色彩体系。由此，你会更容易找到最适合自己的颜色，扩大自己的用色选择，学习如何以独特的方式，搭配出彰显自己外形特征优点的穿着风格。

第一版*Always In Style*出版后，许多后续新书都根据这个扩充过的色彩体系，延伸发展。现在专业的形象顾问们都在使用这个扩充色彩体系。大部分女性同胞都了解了创造个人独特性的重要性，想要充分享受色彩和款式选择上的弹性多变！

每年流行服装的色彩的明暗和浓淡不断变化。AIS是较早提出更新个人用色体系必要性的形象管理体系，并通过《AIS流行快报》(*Always In Style Portfolio*)报道当季新色彩、用色种类和流行主题。

很多来自世界各地的服装设计师和专家，都对AIS理论表现出高度兴趣。选择颜色的确很重要，不过，这只是个人风格的一小步，最重要的是必须先选择能够彰显自己体型特质的服装。难道你会让南希·里根(Nancy Reagan)和伊丽莎白·泰勒(Elizabeth Taylor)穿同一款红色裙装吗？

当然不会！可是，原因为何？这就是AIS的风格理论产生的原因。

穿着适合自己身体线条的服装，是建立个人风格的要点，所以，本书先介绍了身体线条理论。正确地认识自己的身体线条，可以帮助你选择穿起来像是自己风格的延伸的服装。

穿上适合你身体线条且颜色正确的服装，是建立个人风格的起点，再综合考虑你的个性特点，你就找到自信的个人风格了。

希望《我造我型》(*Always In Style*)这本书能够帮助各位还没有找到自己风格的读者，逐步建立起自我欣赏、乐在其中的个人风格。至于那些已经具备个人风格的读者们，也能够借助本书的原则，让自己更进一步提升，达到永远风采飞扬的境界。

多丽丝·普瑟



Doris Pooser

张 玲



Grace Ling Zhang

作者导言



如果……

“如果”！各位中有多少人有一份“如果”表？多丽丝自己曾经有一张很长的表——如果我矮一点，如果我的手臂和腿不这么长，如果我的肤色好一点，如果我的脸不这么方，或者如果我能够长得像我的朋友玛丽……

多丽丝不是仅仅说说这些“如果”而已，而是真的曾经设法改变自己。她设法去掉头发里的红发丝；利用深色粉底；把下巴修成鹅蛋形；故意驼背，好让自己看起来矮一点；而且有好几年一直为自己糟糕的皮肤感到非常不好意思；甚至模仿玛丽的穿着，穿上了在她身上看起来非常棒、上面有柔软蝴蝶结的丝质衬衫……但结果是，多丽丝越是努力模仿玛丽，就越感到受挫折。可见模仿一个根本就不是自己的别人，是非常困难的挑战！

最后，多丽丝决定好好地看看自己，接受自己，重新开始。她分析了自己的体型、把它和别人的体型比较。她注意到不同特点的服装可以适合相应的各种体型。她把这样的理论用在数以百计的女性身上后，并了解到每位女性都拥有自己独特的个人风格。这个个人风格是由她独特的体型、脸型、个人色彩特质和个性所决定的。你不需要千方百计地去改变这些事实。不过，你的确需要找出自己的独特特质，并设法与它们共处。

现在，多丽丝已经接受了自己的方下巴，穿可以平衡自己长手长脚的服装，利用自己的高度，化可以搭配自己个人色彩的彩妆，还省下一大笔上发廊的钱——因为她不再改变自己的发色了。做她自己实在容易且有趣得多了！她也因此获得更多的赞美。现在，多丽丝有了自己的风格——一个和玛丽非常不一样的风格！她不再羡慕玛丽了，因为她也有自己的风格！

这本书讲的就是这些：告诉你如何展示属于自己的独特风格。

多丽丝·普瑟



Doris Pooser

张 玲



Grace Ling Zhang

目 录 Contents

第一篇 风格	1
1 何谓穿着得体的女人	1
2 寻找你的风格	5
3 风格的定义	16
第二篇 你的身体	19
4 发掘你的身体线条	19
5 你属于哪种体型	33
6 服装是你自己的延伸	38
第三篇 你的服装	43
7 你的服装线条	43
8 找出你的细部线条	49
9 影响服装线条的元素	53
10 设计师所使用的线条	63
第四篇 尺寸	73
11 比例与合身度	73
12 何谓超常尺寸	80
13 选对饰品的重要性	85

第五篇 流行与我 95

- 14 流行的三个层次 95
- 15 如何保持时尚 101

第六篇 关于颜色 111

- 16 颜色的力量 111
- 17 颜色的特质 114

第七篇 五颜六色 127

- 18 找出你的主要颜色和次要颜色 127

第八篇 衣橱计划 157

- 19 找到成本最低的衣橱计划 157
- 20 衣橱更新计划 161
- 21 整理你的衣橱 167
- 22 有效的购物 169
- 23 各种身体线条的衣橱规划 171

- 风格永存 185

第一篇 风格



What is a Well-Dressed Woman

何谓穿着得体的女人

19世纪30年代,服装设计师夏奈尔(Coco Chanel)是第一个为她高贵优雅的顾客定制套装的人。自从被好莱坞接受后,夏奈尔的影响力迅速扩散到量身定制高级服装之外的世界。从此不论台前幕后,女性开始穿套装。19世纪50年代,夏奈尔套装进一步普及并从此成为经典。

优雅洗炼的窄裙、笔直滚边的无领短外套……如此简单且搭配多变的设计,让夏奈尔套装风格畅销全球——不论价格高低、颜色或面料如何,几乎到处都看得到它的踪迹。对当时许多女人而言,所谓“穿着得体”,往往就是指穿上夏奈尔风格的套装。

What is a Well-Dressed Woman

之后，便基本是黑色裙装的世界——简单的小圆领或勺形领口、笔直的裙摆、合体的腰身，而袖子则视季节而决定其长短。多年来，小小的黑色裙装已经成为正式场合的传统穿着，是社交场合的必备单品——不管你穿起来好不好看，一定都要有。因为只要穿上你的基本黑裙装，你就永远“穿着得体”。

我们的休闲生活也受到时尚产业的极大影响。最好的例子就是因为网球名将拉科斯特(Rene LaCoste)而声名大噪的“鳄鱼(alligator)”休闲衫。虽然后人延伸出polo等图案的休闲衫，但许多人还是继续穿鳄鱼牌，以维护自己在运动场上穿着得体的形象。

到了20世纪70年代，大众期望职业妇女在穿着打扮上模仿其男性对手，于是深蓝色细条纹、合身的衬衫以及最简单的化妆，就成为当时职业妇女的得体形象。

今天，女性们对自己的穿着打扮，越来越不愿意委屈迎合职场环境的要求，也不愿意完全服从服装设计师的想法。

追求平衡的时代



穿着得体的现代女性思索的是她所创造出来的整体风格如何。这包括她的妆容、服装以及她对待生活的方式。要想充分表达自己，她衣着上所有的颜色、设计、面料和细节，都必须和她本身的个人色彩、体型和脸型取得平衡。同时这些元素也必须和她的内在——行为举止，取得平衡。她怎么看待自己，别人可以从这些非语言信息中，掌握到55%的资讯。这种非语言信息也是她个人风格的必要元素。

当你的穿着能够适合自己的外形特征和自己的个性，看起来好像和你本人浑然一体时，就达到整体的平衡了。怎样才能达到这种境界呢？我们几乎从来没有学过如何挑选衣服。我们知道的是如何在特卖时捡便宜，或者购买穿在你朋友身上显得好看的衣服。结果我们一直无法找到自己的风格，更不用说买到自己应该穿的衣服了！