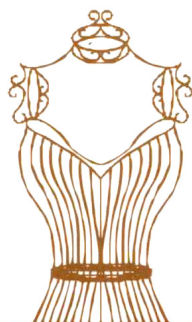


Style Evolution

非典型美女

造型手册



如何打造年轻时尚的个人风格

顶级造型师的潮流秘籍首度公开

让我们开始一场非典型美女的进化之旅吧

造型
手册



[美] 肯德尔·法尔 著

[美] 安妮娅·克罗恩科 插图

刘颖 乔晶晶 译

郭平建 审校

非典型美女造型手册



[美]肯德尔·法尔 著 / [美]安妮娅·克罗恩科 插图

刘 颖 乔晶晶 译 / 郭平建 审校



中国纺织出版社

内 容 提 要

我们衣柜里的衣服如何能够既贴合年龄又永不过时呢？让时尚界的幕后搭配大师来告诉你。外形不完美、身材不完美、穿衣打扮不完美的非典型美女们，看完这本书后，你的外表和气质可能会发生翻天覆地的变化，不过希望大家记住一点：我们要做的不是一场革命，不需要对自己的衣橱和身体全面开战，我们的目的只是时尚的演进——一场平缓的改良。翻开这本书，让我们开始一场非典型美女的进化之旅吧！

原文书名：Style Evolution

原作者名：Kendall Farr

Copyright © 2009 by Kendall Farr

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文简体版权经Gotham Books授权，由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2010-4521

图书在版编目（CIP）数据

非典型美女造型手册/（美）法尔著；刘颖，乔晶晶译．—北京：中国纺织出版社，2011.1

书名原文：Style Evolution

ISBN 978-7-5064-6993-7

I. ①非… II. ①法…②刘…③乔… III. ①女性—服饰美学—手册

IV. ①TS976.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第216215号

策划编辑：李沁沁	责任编辑：范雨昕	版权编辑：徐屹然
责任校对：王花妮	责任设计：何建	责任印制：陈涛

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

北京画中华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：194千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

当女性朋友们人到中年时，却遭遇这样一个时代——全民疯狂追星捧嫩、以尽可能暴露身体的着装为时尚、在电视真人秀节目上大展个人生活隐私……那么，这一切对咱们大家意味着什么呢？不说别的，首先意味着外出购物添置新衣的时候，我们的心理会被这光怪陆离的时尚风潮冲击得彻底晕倒，而姐妹们又无法得过且过、凑合将就，因为在确定个人着装风格方面，中年是人生最关键的一个时段。中年女性穿戴考究、成熟而又入时不仅仅是自重自爱的一个重要反应，而且还体现出我们更深层的人生态度与世界观。

我先给大家讲个故事，故事的名字暂且叫“双女仔裤记”（因为女主角是两位穿牛仔裤的中年女士）。故事是这样的：前不久，我和我的助手在SOHO的一家时尚法式卡巴莱餐厅观察了两位在吧台点咖啡的女士。第一位女士身着款式简洁的深靛青色Levi's牛仔裤，仔裤是直筒的，不肥不瘦，非常巧妙地衬托出她的曲线，为她的身材增色不少。其上衣是一件白色纯棉衬衫，袖子很随意地挽到肘部，同样，还是不肥不瘦，一个看不出什么品牌的彩色皮挎包和一双平跟凉鞋更使她相貌出众。她的头发没有刻意装饰，松松地垂至脖颈，脸上化着温暖自然的淡妆。最惊艳的是她身上洋溢出一份自信的神采与风韵，美得令人无法抗拒。很难猜出这位中年丽人的实际年龄，40~55岁都有可能，但这根本无所谓。我那24岁的助手不禁慨叹道：“等我到了中年，我也要像她一样。”

“她真美。”我补充道：“不过，我的天啊，再看那边的那位女士！”

距离几英尺（1英尺=0.3048米）开外，我都想踹那第二位女士的屁股，瞧瞧她的打扮：一条黑色高级牛仔布（粗斜纹布）仔裤，像止血绷带一样紧紧箍在腿上，细裤腿的剪裁款式竟然搭配了一双巨厚无比的无带松糕鞋，真是令其一分钟不落后地紧随了那要命的时尚风潮，从而勾勒出了芦柴棒似的腿。仔裤后口袋上还装饰着亮晶晶的水钻，更突出了她那像玉米薄脆一样扁平的臀部。她上身穿着一件紧身迷你裹袖T恤，文胸的鼓胀痕迹与丰硕的上臂暴露无遗，手包比芦柴棒的腿还要入时，上面一堆拉链和垂饰，把这位女士的形象烘托得也可谓是淋漓尽致。她的

头发是浅金色的，极熨帖，明显是被离子烫拉长到腰间的。当她手托咖啡杯转身离去时，我感觉她至少得有50岁了，甚至更老。当然，她的实际年龄并不重要，真正让她显老的是她那身打扮（其实就是吧台众多90后女孩们的集体装束），她越是想隐藏年龄，越是失败，扮嫩的衣着像泛光灯一样无情地照亮出岁月的痕迹。此外，她脸上浓重的眼线眼影和珠光唇彩进一步暴露了她的年龄焦虑，令人不忍目睹。

人们的实际年龄——尤其是人到中年时——在当今时代越来越不重要了。对于现代社会40岁、50岁、60岁以上的女性选择什么款式的衣装，我们内心的感觉才是更贴切更有意义的标准。我们在二三十岁时选择的服装款式已经（或者说本应）随着我们的成熟不断演进。我认为，不管在哪个年龄段，所有的中年女性现在应该追求一种超越年龄与时代界限的经典着装，既能体现自身的成熟，又能张扬一种自信、个性和随意的气质。

二十多岁的女子正处于追风、叛逆、标新立异、遍尝各种款型的时期。而三十多岁的女人已逐渐成熟，开始确立自己固定的风格特色，同时更加注重服装的版型与质地。到了四十多岁，未来人生中最适合自己的着装风格也已成形并粉墨登场了。当意识到自己二三十岁以来一直恪守的服装款式已完成了历史使命，不再适合自己的时候，许多女性朋友都会经历一场心灵的震撼（或称全面爆发的心理危机）。假如在40岁时你问自己“我该穿成什么样”，假如买衣服时你因为陷在曾经的着装习惯里而犹豫不决时，请不要着急，几乎任何女人到了这个年龄都会出现这种状况（甚至连时尚造型师们也不例外）。40岁也是女性生理和心理的转型期，以至于很多姐妹都抱怨，女人到了一定的年龄就会有被人忽视的感觉。

你个人的款型风格就是一件很重要的武器，使你永远不被忽视，永远受人关注。可是话说回来，你依然还会变得讨厌置办新衣，因为你发现曾经钟爱的时装店里没有几件衣服是为你这个年龄段设计的。

每个时装季来临之时，设计师们搬上T台的总是那老一套，无非纯情少女装、清新学妹（或学弟）装、性感秘书装，以及为初入社交圈的女子和名流交际花们打造的款型。就算请来的模特是仙女下凡，回回都是同样的风格，也会让人产生审美疲劳。阳光灿烂、骨瘦如柴的少女们穿着世界上最名贵的时装（许多都被傻傻的荷叶边装饰得啰里啰唆，完全脱离实际），就是为了重新燃起中年女性的青春梦想。设计师们深知这一手段的威力。在人们狂热追求奢侈品牌的同时，女性对自己的身材也极度焦虑（中年女性进食紊乱导致厌食症的事件呈上升态势）。

假如你实在无法抗拒时尚杂志或明星八卦小报上那些美照的诱惑，别难过，你不是独一份儿，数不胜数的姐妹们都陪着你呢。只要你没待

在与世隔绝的修道院或太空舱里，这些杂志照片就躲不胜躲，它们遍地开花，没有一个女人能对其产生免疫力。

我们，“二战”后婴儿潮的这代人，是史无前例的一代人。虽然我们中间有的是嬉皮士，有的是雅皮士，但大家的一个交集就是共同抵触有关“中年”的传统理念。史料翔实地记载着我们这一代大多数人都与上一代穿着迥异，我们的衣装风格是为了取悦自己而非他人，这一点在业界也是众所周知的。最近我读到一些文章说为了能够把握“我们这一代”——把握我们这一代惊人的购买力——必须得走“心理统计学”而不是“人口统计学”的途径。尽管途径被指明了，但服饰零售商们依然很难搞定我们到底想要什么，因为在这样一个理念纷繁百花竞放的女性世界，我们的“心理”也极其多样化，到底怎样才能自美自强，什么才算衣装与年龄相得益彰，对这些问题我们的理解也是千差万别的。

你可能会问：“服装完美地搭配年龄到底是什么意思？我今年50岁了，可我感觉自己像个三十多岁的人，而且我也想打扮得年轻些，该怎么办？”这个问题太重要了，这是我——你们的造型师，每次为了公司的推介会、客户（40~60岁）以及她们自己外出置办衣物时都要考虑的问题。别忘了，你们的这位造型师也是个到了一定年龄的女人啊。

在过去几年里，价位适中的服装款式里倒是出了一些新颖的设计思路——可在我看来，没一个是可以接受的。

首先，是一堆20世纪90年代乏味的时装要素：毫无亮点的T恤、两件套运动衫、宽松夹克、配靴弹力裤、水洗布牛仔、A字裙、长筒裙，或“挑逗”的斜裁裙。对这些时装要素的“更新换代”效果更为不堪：本来稳健温和、适于中青年女性过渡时期的品牌竟然力图从那些著名的少女品牌，如马克·雅各布或蔻洛伊借鉴设计元素，为中年女性创造“青春嫩装”，其效果十分荒谬可笑。同样那些成熟微胖的身材竟装点了一排排军士铜纽扣、各种褶裥饰边，甚至珠花贴饰。为什么会这样？就是因为这些品牌意识极强（强到令人恶心）的40后们为了抓住潮流的脑袋和青春的尾巴，为了与众不同、独树一帜，而不顾一切地冲向当代各大商场时装区的名牌衣架，最后结果便是一大堆低腰仔裤、运动绒衣、做旧款式以及芭比娃娃式的衣服被穿上了身。

虽说当今时代再也没有什么历经考验的金科玉律来规范我们各个年龄段的着装，但对我们人到中年的女性来说金科玉律还是应该有的。姐妹们，有些衣装咱真的是不能再穿了。其实服装的王国里不只是那些单调乏味的时尚要素与《橘子镇贵妇的真实生活》等电视真人秀表现出来的性感诱惑，还有着更为广阔的选择空间。

尤其是现在，当我们步入一个最为沉稳端庄的年龄段，假如为了穿什么而感到困惑，那么就必须开发和培养新的时尚观点与着装品位

了。这个时期我们选择的服饰应该让我们看上去更具神采、更有个性，使整体形象得以提升。到了40岁，我们经历丰富、学识渊博，见过各种世面，在此情况下，我们最不愿意做的事就是穿戴平庸或为了扮嫩而劳神，就好像成天跟自己过不去一样。

对于女人来讲，“年轻”与“年青”是不一样的。追求年青是在仪容形象里注入超越年龄与时代的迷人神韵以及恰到好处的一点点活力，而追求年轻则是大多数中年女性陷入的误区。坦率地说，女士们，我们这个社会文化对女人——尤其是中年女性的评判标准向来十分苛刻。每当一个女人穿着从Forever 21等少女服饰店里淘来的超短裙上街时，人们就会毫不留情地奚落她装嫩装得像“老黄瓜刷绿漆”，可什么时候听人说过一个五十多岁穿着休闲名牌Abercrombie大口袋短裤，别着皮链的男士装嫩装得像“老牛排楞充小牛排”的？还真不是我说他们！

本人写此书就是为了告诉大家，我们的衣橱如何能够既搭配年龄又永不过时。在我们开始共同探讨之前，我希望大家记住一点：我们要做的不是一场革命，不需要对自己的衣橱和身体全面开战；我们的目的只是时尚的演进——一场平缓的改良，一次理性地重新评估我们的衣着款式。让我们一起开始“时尚演进”的旅程吧！

目录



Part 1	属于你自己的时尚	1
Part 2	现在就穿戴起来吧	15
Part 3	用服装就能穿出完美体型	37
Part 4	熟女也能引领时尚	83
Part 5	巧用错觉打造魔鬼身材	117
Part 6	购物——如何择优而选	135
Part 7	最有价值的配饰清单	167
	后记	197
	鸣谢	198



Part 1

属于你自己的时尚

女性朋友都听到过一些有关时尚的说法：比如女人的装扮正不断年轻化，在新款时装的衬托下，50岁的女人看上去就像40岁，而40岁的则像30岁。生于第二次世界大战后婴儿潮以及20世纪60年代初期的这两代女性目前皆已功成名就，富有且健康，她们对自己经历过的每个时装季都了如指掌，具备了更强的款型意识与更多的品牌知识。此外，现代科技日新月异，品种日趋繁盛的药物、化妆品也可以使时光倒流，让青春永驻。那种要求女性的装扮与其年龄必须匹配的时代一去不复返了，女人再也不必和大树的年轮一样于自身刻下岁月的痕迹。然而，尽管当今信息灵通、品牌众多（加之女性们随年龄的增长而不断丰富经验与练达），但若要真正实现现代时尚气质，在青春扮嫩和家庭主妇之间玩转美学平衡，还是非常不容易的。

著名时装设计师迈克·柯尔（Michael Kors）不久前就提到：“再也没有什么‘装嫩’一说了。”的确，当代女性完全能够随心所欲地穿着打扮，不用再理会自己的实际年龄。但是，我们真的就可以随心所欲吗？在本书开篇第一章，在我和读者们刚刚建立时尚造型师与客户关系的时候，我们先不要顾虑哪些款型太嫩或哪些款型又太熟，我们先来聊一聊哪些时尚元素适合你个人的独特气质，并且能超越年龄、历久弥新、永不衰老。

超越年龄、永不衰老，首先是对时尚最贴切、最自然的注解，其基础是着装设计的精致得体，每个暗含的基本细节都恰到好处——这是任何年龄、任何身材的女性提升身材优美度的前提。

那么本书的作者，也就是大家的时尚造型师心目中永不衰老、风格独特的时尚女性又是什么样子呢？首先她要是一个知性美女，此外还要具备以下几点。

- 懂得身体或性情，越是温婉柔弱的女性，其衣装越需要挺括的面

- 能够避免在衣着上带有过多的饰物和繁琐的细节，以及怪异的款型——其实所有这些都会让中年女性看上去更老气
- 能够紧随潮流，同时还很清楚自己想要什么，她对知性装扮独具慧眼，而不是只对那些似乎应该属于百货公司少女装部的东西感兴趣
- 懂得如纽扣、印花等装饰细节放在童装上会非常可爱，但要放在自己身上，则会使自己威严有余而亲和不足
- 会为自己挑选一个帆布包来搭配自己的着装，并佩戴一系列巧妙混搭的配饰，时尚而又别致，新潮而又怀旧，以彰显自己独一无二的风格
- 毫不做作，似乎都是无心之举，却全然一种婉约天成的风流态度。（当然这位知性美女深知这全是废话，因为若要打造优雅的形象，就必须时时留意、处处小心。）

我们会注意到永不衰老、风格独特的时尚女性与比自己年轻的同事站在一起时丝毫看不出年龄的差距，不管她们是在逛街、在职场、在旅游，还是在约会，这样的女性很独立也很入时，但她又对流行的元素有着自己的诠释。她们真正实现了心理年龄与实际年龄（当然这个年龄完全是她的个人隐私）的视觉平衡。

不论年少年老、芳龄几何，女性们都穿着（或渴望穿着）各种知名品牌的时装，比如朗万、伊夫·圣·洛朗、夏奈尔、奥斯卡·德拉伦塔、卡罗琳娜·海莱拉、普拉达、玛尼、德赖斯·范诺顿这些国际大牌。这不是没有原因的——所有这些知名品牌都遵循一种巧妙而知性的设计，重新审视所谓的服饰经典——这些服饰紧密贴合了现代女性的生活方式（假如不是贴合她们的钱包）。

几年前，克里斯汀·迪奥说过，“女性一生会经历两个阶段——女孩时期和女人时期”。在“二战”后，“女人时期”是一个非常明确的着装概念，这个阶段的女性其服饰的风格必须精致优雅，散发着成熟华贵的魅力，面料与做工也要十分考究。一个女人的装扮若有一点点装嫩的痕迹，便会被认为是品位低俗。这样的时代终于结束了。如今21世纪，女孩和女人的界线不再那么泾渭分明。虽然时尚广告中的形象还多为青春靓妹，但各大时装设计公司都先后把设计重点放在所谓“女孩时代的延长期”上（即永不衰老的女人身上）。

在我们步入40岁的时候，我们大多数女性都已经历了10年左右的时尚时期，在这个时期里，我们基本都培养出自己深爱的服饰风格。当我们要在自己原先的款式基础上为新的10年更换衣装时，我们大多数人都

会参考甚至效仿我们中间公认的成功人士。年复一年，很多姐妹都像死死抓住救生筏一样死死抓住同样风格的几套衣装。其实这样做的结果就是墨守成规，终会被时代所抛弃。而恰恰是在这个年龄段，我们非常需要重新评估什么对自己合适，什么对自己不合适。这个年龄段的女性需要确定适于自己整个后半生的服饰风格了。

以下我就列举几种墨守成规的着装风格，大家对比一下自己是不是属于其中哪一类。这些归纳总结都来源于笔者对纽约市及全美40岁以上女性的仔细观察。同时我在英国和欧洲，甚至最近在拉丁美洲都亲眼所见类似的风格。读者朋友说不定就会从中发现自己的影子。

精准搭配型：只有全套服饰中所有部件都做到精准搭配，这类女性才感到最舒服。如果所有服饰都来自同一个设计师，同一家百货商场或同一份产品目录，那就更好了。不论是来自时装设计师的高级女装或经典设计，还是来自商场或产品目录的超完美搭配，反正她几乎不接受任何变化，完全原汁原味，这样也就不大可能出现搭配错误了。

世纪中叶贵妇型：这种风格的代表性人物就是20世纪60年代初，白宫的第一夫人杰奎琳·肯尼迪，以及她的母亲在50年代末的美式经典着装。肯尼迪夫人在大学时代的服饰可以说像个预科生：运动夹克、牛津布衬衫、卡其裤。她一直都十分酷爱大学时常穿的同一款式的无袖宽松衫与七分裤，上面印着好玩的花样。杰奎琳还喜欢罗缎质地的蝴蝶结，衣裙、鞋子、书包的扣眼上也装饰着罗缎。此外，色彩鲜艳的麻花棒针毛衣、两件套羊毛衫、马德拉斯头巾、苏格兰花格呢裙子都是她衣柜里的主角。当然，咱绝不能落下她那串精美的珍珠项链。

中年不服老型：这种类型的女性和自己女儿在一起时更像姐妹而不是母女。她们喜欢和女儿换穿瘦腿仔裤，喜欢去Forever 21、BCBG girls、橘滋（Juicy Couture）、阿贝克隆比&费奇以及维多利亚的秘密·粉红系列这些专为少女准备的时装店购物，既给女儿买，也给自己买，买的全是最时兴的物件，包括短款马球衫、热裤、低腰瑜伽裤等。她们常穿UGG雪地靴、夹趾凉拖、珠光闪闪的软底休闲船鞋。在此，我很高兴地告诉大家，这类女性的穿着和她们的女儿几乎一模一样。

小甜妹型：这类女性可谓是中年不服老型的知心朋友，她们深谙时尚潮流，喜欢去当代大商场购买安娜苏、公主娜娜、马克·雅各布等品牌服饰，这些服饰都表现出20世纪60~70年代甜美的气质。她们还酷爱超短裙、艳色紧身衣和厚底松糕鞋。她们还喜欢小蕾丝花边、刺绣花样以及缩略版的复古“女式套装”。

求新求贵型：不管是在伊夫·圣·洛朗排号还是在Target连锁店定做，这类女性都是趋之若鹜，不达目的誓不罢休。她们仔细钻研各种时

尚杂志、小报周刊，还常常登录Style.com等网站、BagSnob.com等博客阅读经过编辑精选的相关信息。她们对名人们在本周穿戴了什么以及什么被时尚媒体定为本周流行新款如数家珍。她们穿着最著名的运动品牌，必不可少地拎着“**ItBag**”，而且常常同时拎着**柏金（Birkin）**和**Goyard**两个名牌的手袋。假如她热爱的女明星代言了一个什么品牌，那么这个品牌则毫无疑问也会成为她的选择。

熟透型：这类女性看上去得有五十多岁了，可你一定会注意到她身着超短裙（毕竟她有两条美腿）和一件低胸上装，性感乳沟暴露无遗。估计她们从少女时代起就一直爱穿这种紧身衣大秀身材，对她们来讲这种装束大概会持续到……猴年马月吧！

90年代统一装束型：这类女性身处20世纪80年代刚工作时的“女强人风潮”与新千年转向以雪纺娃娃装为代表的小甜妹风格之间，她们采用了完全务实的90年代衣装款式。她们的衣橱里挂满了黑色夹克与黑色裤装。淡紫和薄荷绿等自然色常常被用来搭配她们的卡其裤，一定要穿白衬衫。圆领羊毛衫里面是圆领T恤，最外面再加一件运动夹克。绝对不能少了配靴弹力裤，颜色……还是黑的好。毫无特点的尼龙双肩背包以及大手提袋，还有一双矮方跟皮鞋就是她们所有的配饰。

运动型：记不清这类女性上一次购置“新衣”是什么时候了。永远穿着绒衣夹克和绒衣坎肩，还有T恤和宽松运动裤。她们热爱舒适（让时尚滚一边去）不亚于热爱**卡骆驰（Crocs）**休闲鞋、高跟鞋、有氧运动鞋。就连外出赴晚宴，她们也是一件黑色带帽绒衣，搭配一条仔裤。

如若你发现自己正属于其中一个类型，那么赶紧考虑一下即将列出的这几种有针对性的诊断结果与解决方案吧。就算你没有位列其中，也一定要读一读后面的内容，因为这些小贴士适用于大多数人。当一种东西普遍适用时，这种东西就可以称为“灵丹妙药”了。现在，就让我们用时尚演进的目光来审视以上这些类型吧！

精确搭配型

诊断结果：在着装搭配上该放一放那些僵化刻板金科玉律了。所谓由设计师事先就搭配好的套装其实永远都忽略了建立个人风格的一个关键环节——就是你自己这个人。

解决方案：首先提醒你一下，时尚流行周期其实也是色彩流行周

期。时装界会重金聘请流行趋势预测专家和色彩专家来预测下一年受女性们青睐的款型与色彩。服装设计师和生产厂家会购得大量完全相同的信息，这就是为什么当你逛服装店时会发现满架子的衣服色彩式样都很相似，而不同商家之间货架上的服装款式也非常雷同。这对你而言其实是个好消息，你可以在各种价位上都能选购到既适合自己又完美搭配（不是事先被搭配好的）的服装。当你购买高档女装时，其色系往往很特别，颜色和印花都独树一帜，因此这个时候你应该购买成套搭配的产品。我在这儿得补充一句，从任何其他地方购置都意味着你可以很轻松地进行混搭。

灵丹妙药：每当你在购物时感觉自己就像被公路上的车灯照到的驯鹿一样手足无措拿不定主意时，请你——



- **选择一个色系：**最安全可靠的色彩就是黑、白、海军蓝和土黄色，既适用于都市，也适用于郊区和度假村。我力荐大家的衣橱里应该有一套质地考究、色彩中性（黑或白）的长裤套装，因此这个套装的上衣和裤子应该是事先搭配好的。既为套装，其中每件都应该是同样的材质与色调。
- **确定自己的基本款型：**包括材质精良但又比较随意的夹克、轻薄针织物、正装裤和半身裙。基本款型囊括的阵容里还应包括深蓝或白色的牛仔裤。所有这些都是你衣橱的主心骨，是不可或缺的——而且它们都应该是你财力范围内质量最考究的打底服装。若有必要，购置衣装应精益求精、宁缺毋滥（这也是我——你们的造型师不厌其烦反复强调的原则之一）。要选最时尚的版型、长度，以及对袖子式样的处理——不管怎样一切以是否能提升你自己的身材为标准。当你信心大增的时候，可以加上一些提亮肤色的丰富色系和鲜艳色彩，让你的衣橱既包含旧时的兴趣，又体现新的元素。
- **战胜你的老习惯：**打造好自己的形象其实非常简单——下身穿黑、白、海军蓝或其他中性色，上身着中性色或艳色，再搭配彩色配饰，又简便又生动。另外，要尽可能克服什么都想从一个地方购买的情结。
- **（自己创意）混搭各种印花与图案：**印花、条纹、格子花呢、粗花呢都能使服饰搭配更具个性与广度。两三种以上的颜色配在一起应

该有一个主色、一个衬色，外加一个或更多点缀色来提亮整个图案。成功的图案和材质搭配中，主色在每个图案里都应该很醒目，如若不然，找个主色还得眯缝起眼睛，那整个搭配就会显得非常刺目，很不协调。如果衬色在每个图案中很显眼，就会使整体形象凝重死板。

世纪中叶贵妇型

诊断结果：“世纪中叶贵妇”们的许多传统样式服装都非常经典，体现了她们如同蓝筹绩优股一样高贵的审美标准。但问题是，当初第一夫人那大学预科生似的经典形象早已被无数设计师们劫持到自己的设计思路中，并成批地搬上了生产流水线。小姑娘们当然可以穿上《预科生手册》一书里推介的最新款式，既大胆又漂亮，可四十多岁的女人如果也这么穿戴，那效果常常给人以邈邈过时的感觉。

解决方案：其实并不需要你把自己的衣橱进行“大换血”，只需要把目光越过那些“保守派”品牌，投向更宽广的天地，找一找真正适合你的时兴款式。

- **重新搭配：**服装设计师和生产商们在可预见的未来岁月中绝不会放弃对古典款型的关注，每个时装季都会让它们抢尽风头。认真清点一下你最喜欢且最经常穿着的那些衣装，你会发现那些旧式的学生装全都被时尚潮流裹挟着不断变化。如果衣装能为你增色且十分入时，那么穿上它你看上去也会变得十分入时。当前应该选择垂度好且能塑形的款式，而不是那种宽松服。其实针对每一种传统型运动夹克、劳动夹克、卡其裤或艳色毛衣，都存在一个更新换代后的平行款式，既保留了经典元素，又引领新潮。
- **细节啊细节：**不说款型，仅材质、色彩、印花图案的更新换代就能为你的衣橱带来翻天覆地的变化。不要再买旧式的海军蓝法兰绒运动夹克了，试几件有型且色彩丰富的夹克，彩色、中性色都可以，



面料可以是纯毛或纯棉粗花呢或仿羔皮呢。色彩富丽的印花图案看上去颇具活力与俏皮，或者说有几分童装的特色。那就避免逼真的花样、粉红的大象或水禽图案，尝试一些抽象的鲜花或几何图形。多考虑一下意大利著名的印花时装品牌璞琪（Pucci），少一点对古典女装品牌莉莉·普利策（Lilly Pulitzer）的青睐。

中年不服老型

诊断结果：“扮酷妈妈”博客和《少女妈妈》系列片里的母亲形象，以及“性感徐娘”这种词汇都是一些正在流行的调笑字眼，说的就是为人妻母的中年女人穿戴着专为十几或二十多岁青春少女设计的服饰。年轻人的衣装并不会使中年人看上去更年轻。当然这种形象也有优点，比如很随意，不过分苛求细节，但这个时候的确应该多一些更加考究的服饰来提升一下自己的形象品位，绝不能再各种“小妈妈品牌”来延续你的噩梦了。

解决方案：首先，咱们来简要地列个单子，清点一下衣橱里以及未来的购物单上应该被淘汰的年轻装束有：

- ▶ **瘦腿牛仔裤和超低腰露脐装（低到髌骨以下的）：**这个年龄应该穿高腰裤了，且最好裁出腰部的弧线，不要再暴露咱们的腰臀部位了。具体来说，仔裤穿上后应该很平滑，不应再出现过紧而产生的勒痕和皱褶，也不要再用故意做旧的样式（比如撕破与磨损）、颜色很脏的牛仔布以及非常浅的蓝色水洗布。
- ▶ **超短裙：**中年女性的短裙最短不能超过膝盖以上3英寸（1英寸=2.54厘米），哪怕是腿形极佳。
- ▶ **超短的暴露装：**因为这会暴露你已不再年轻的肌肤。
- ▶ **带标语、卡通或大商标的T恤：**不要去管



别人谁穿着这种入时的物件。

- **过度的装饰：**比如仔裤裤腿和口袋上的珠光亮片、绣花图案等所有令人眼花缭乱的東西（尤其是被集中到一起时）。
- **属于年轻人的毫无个性的鞋子：**扔掉专为小姑娘们设计的澳大利亚名牌UGG的鞋子吧。在任何地方都不要再穿橡胶质地的夹趾凉鞋了（除了在海滩、水疗中心或家里）。
- **“孩子气”的珠宝首饰：**一堆一堆的手镯脚链、带坠的细链子、带坠的大圆圈形耳环、皮质项链或手镯（尤其是带坠的）。永远都不要再去Claire's、Forever 21等少女服饰店购物。
- **不要再露出文胸的带子：**不要再在紧身吊带背心里面穿黑色或彩色的文胸。

灵丹妙药：以你最喜欢的服装类型为例。

- **仔裤：**放弃超低腰裤，试试高腰并带腰身曲线的新款仔裤（后腰比前腰略高一点），臀部要极其合身。也可以试一试带有正装裤风格的仔裤。建议选择色泽最深的靛青色以及配靴喇叭腿或直筒样式。关于具体样式和品牌，我们将在后文中详述。
- **夹克：**好好研究一下服装的最高端——名牌设计师那里的情况。先试穿一些名牌设计师定制的夹克。价格太高也没关系（价格当然会极高！）。一个接一个地考虑各种品牌的版型、色彩、面料以及整体的时尚效果。试穿所有自己中意的夹克，并记下肩宽、下摆长度、臀围等数据，以便于将来在更合适的价位上找到同样的款式。每个女人都应该拥有至少一件完全合体并使自己身材修长的夹克。牛仔褲与裁剪得体的夹克的完美搭配为实现超越年龄的时尚风格吹响了冲锋的号角。



小甜妹型

诊断结果：穿戴时尚是美好的，但彻底为时尚潮流所左右就不应该了。要记住复古终极版是为二十多岁的小姑娘们设计的，只有她们这个年龄才能够对这种

款式扬长避短，既水嫩又不那么幼稚可笑。当然你的特点是最爱那种小女人风情的着装，但是不是应该在你的衣橱里添加一些成熟老练的女人味了呢。

解决方案：

- ▶ **简洁最美、宁缺毋滥：**你可以时常很幸运地从同一家百货商场或同一位你偏爱的设计师那里找到你想要的东西。若想知道自己要买什么，首先应该对名牌设计师的作品进行一番研究。去逛一逛设计师专营店，看一看各种色系：深暗的、富丽的、中性柔和的、另类而明艳的。各种装饰细节重点突出但绝不繁琐，绝无什么小蕾丝花边、金属圈、廉价宝石、珠子和刺绣图案，这些冗赘的物件常常出现在年轻姑娘们的时髦服饰上，而这些姑娘们是想把自己打扮得更大胆而不是更大方，更另类而不是更别致。
- ▶ **改变自己的色系：**尽可能选择黑色、白色、海军蓝色、象牙色、植物染料色，或非常柔和的哑光金属色——你可以在设计师专卖店里见到更多种类。这个方案可以使你的形象更加精致成熟。
- ▶ **增加服装的长度：**这个年龄段应该多穿长度及膝或将要及膝的裙子了，不应再穿只能盖住大腿上半部的超短裙——该是低调收敛的时候了（如有必要，可以渐次收敛）。建议大家购买被公认为中青过渡型品牌的服饰，这样营造有品位的成熟形象就会容易得多了。

求新求贵型

诊断结果：这类女性的风格在每个时装季都是重要角色，永远不会被忽视。她们紧跟潮流，而且远不止于此。然而，还是有几个迹象显示了她们对于年龄的焦虑，比如完全拜倒在广告脚下，被各方宣传的所谓“女性必备形象”所左右，彻底失去了自我。十几二十岁的年轻女孩跟风追潮很正常，因为她们初出茅庐需要反复尝试

