

Trinny and Susannah
What you wear
can change
your life

亚马逊排行榜
畅销图书

女装 外表改变生活

英国BBC电视台
著名主持人
——苏珊娜和特瑞妮
现身指导，让你不再穿错！
与年龄共舞，
掀起女人的衣裳革命！

[英]特瑞妮·伍道尔
[英]苏珊娜·康斯坦丁
合著

世界图书出版公司

Trinny and
Susannah
What you wear
can change
your life



〔英〕特瑞尼·伍道尔
〔英〕苏珊娜·康斯坦丁
合著

外表
改变生活

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(C I P)数据

衣裳女人 / (英) 特瑞妮·伍道尔 (Trinny Woodall), (英) 苏珊娜·康斯坦丁 (Susannah Constantine) 著; 杨凤妍译. — 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.8

ISBN 7-5062-7660-7

I . 衣 ... II . ①特 ... ②苏 ... ③杨 ... III . ①女性
— 服饰美学 — 基本知识 ②女性 — 化妆 — 基本知识
IV . ① TS976.4 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084525 号

Copyright© 2004 By Susannah Constantine & Trinny Woodall

Design and layout © Weidenfeld & Nicolson 2004

This edition arranged with Weidenfeld & Nicolson, an imprint of The Orion Publishing Group Ltd, through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

A division of Chinese edition copyright©2005 Beijing World Publishing Corporation.
All right reserved.

书 名: 衣裳女人

作 者: (英) 特瑞妮·伍道尔, (英) 苏珊娜·康斯坦丁

翻 译: 杨凤妍

策 划: 金鼎博文工作室

责任编辑: 汪 东 梁 霜 那 水

封面设计: 正信文化

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: tracyliang11@126.com 电话: 010-84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 20

字 数: 70 千

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2005-4339

ISBN 7-5062-7660-7/Z · 233

定 价: 48.00 元

版权所有 翻印必究
凡有印刷质量的问题, 请向印刷厂调换

CONTENTS

目录

	前言	2
01	形体定义	8
02	内衣的选择	18
03	色彩的搭配	42
04	学会如何清理	92
05	不花钱的衣柜	110
06	装饰品	120
07	贮藏的技巧	166
08	美容	184
09	美发	212
10	如何化妆	236
11	如何轻松出行	270
12	孕期着装	292

INTRODUCTION



这并非自传，但此书是您了解苏珊娜与特瑞妮内心世界的捷径。您可以把它当作是一本美容传记，但它绝不仅仅只停留在对某种特定面霜或眉毛刷的推崇。如何让自己看上去光彩照人，从内衣的款式到衣柜的布置，书中无不一如数家珍。而且，凡是女性在一生中每个不同阶段所担心的问题，我们都考虑并给予关注。

我们不断地在电视节目及我们的服装作坊里看到，良好的外表可以改变一个女人的一生。就在最近为 BBC-1 台拍摄系列片时，我们了解到更多不同年龄与不同生活方式的女性，我们体验了各种时期的女性生活，有孩子正在蹒跚学步的母亲，也有已是“吾家有女初长成”的母亲，还有正在经历中年危机的女性。同样，我们还感受到了正在为爱苦苦寻觅的女性的孤独，也有处于更年期女性的恐慌。

通过拍摄这个系列片，我们将从中收获到的经验写进此书，并且对于我们扮演的角色，我们希望能在此感谢系列片中的每一位原型。本书大部分内容的灵感都来源于这些经历，因为我们现在已经能够体会到女性在步入人生下一个阶段时是多么迷茫，在我们的生命历程当中要遭遇多少身体与情感上的变化啊！

我们从这些领域进一步延伸，形成我们新的系列片的主题——生命的不同阶段与转型时期都会让女性失去自信，甚至会给她们带来挫败感。在女性经历的五个转型阶段，外在的魅力，以及对外在魅力的自信，在心理上起到非常重要的作用。

第一阶段是做了母亲。在这一系列片中，我们对孩子在五岁以下的女性的生活作了深入了解。

女性的外表在生完孩子之后肯定会有明显的变化。此时您的身体是功能性的，而不再是那个性感的妻子或伴侣。处于人生这一阶段的女性会突然发现自己此时穿衣服的要求只要实用就行，而不再是为了追求时髦漂亮。“我不知道自己的体型是否还能恢复，我买衣服还有什么意义？”这是她们的共鸣。

生完孩子会让女性的身体发生大幅度的变化，魅力也因此大打折扣。相应地就会在很大程度上影响她与伴侣的性爱关系，这种消极情绪便恶性循环起来。她认为再恢复其往日的美丽风采已经是“不可能完成的任务”了，而工作着的母亲除了这些想法以外，还会平添一份对孩子的内疚和身心的疲惫。

是不是很久没有放松自己，纵容自己一下了？您是否有时间去做一次美容或抽出一小会儿时间去买一支新款口红？除了您这款戴了9个月的文胸，您的乳房是否更能适用其它款的文胸？您的腹部又悄悄隆起（这次非妊娠），但却没有时间去锻炼或没有心思去节食。

接下来是经济方面。现在孩子是您的心肝宝贝，您恨不得能将每一分钱都花在他们身上。这样，花在自己身上的钱就所剩无几了，因此在买衣服的开销上不得不精打细算，避免犯代价昂贵的错误。想要克服这种不名一文的沮丧情绪，最好的方法就是直接翻到此书“不花钱的衣柜”这一章。

对每个年龄段的女性来说，找不到合适的结婚对象是一种莫名的悲伤。一位女性若找不到自己合意的男性，通常是因为衣着打扮不得体或者根本就毫无风格可言，而让男性不愿靠近。

这是一个令人伤感的事实，但却非常真实，因为浅薄的男性同胞们最初通常先被一个女人的外表所吸引，他们才不会去关心这个女人是否具有内在美。他们的第一想法就与性有关：

这个女人脱去外衣会是什么模样呢？

在新的系列片中，不管是处于哪种阶层的女性，大多数人认为外表是最重要的。尽管我们也知道并牢记在心，但我们同样还得考虑到她们的生活方式，周围人们潜移默化的影响以及她们日积月累的生活习惯，这些已经让她们很难再去迎接新的生活方式。

就像我们生活中的某一天，她们在走过圣安斯布利的走廊时，想要吸引那些透过绿色植物随意观望着的帅气小伙子，她们不得不具备足够的魅力。

其实，这一群人最重要的问题是缺乏自信，她们觉得自己还不够好，所以才得不到白马王子的宠爱。然而，我们通过热情洋溢的鼓励、漂亮的服饰以及含蓄得体的化妆，让我们的两位女士最终找回了自信。尤其对其中一位女士来说，原本化妆是让她极其厌恶的，她觉得她根本就不会去买那些化妆品，更别提去化妆了，因为她觉得自己糟糕透顶。

我们希望自己的工作能将她们从孤独中拯救出来，一点点严厉的批评和一段姿态优美的走姿就有可能改变一个女性的生活思维，这岂不让人惊奇？

处于中年危机的女性似乎花在厨房里的时间不是太多就是太少。这是因为她们把它当成一种习惯，而无法挣脱。我们碰到的众多女性都习惯了她们这种劳碌的生活状态，并以此为借口，说是没有时间来收拾她们的外表。

所有的女性普遍都有一种恐慌的心理，她们意识到也许自己的生活已经一团糟，期望能回到往日的时光中去，但苦于找不到方法，认为这已是不可能的事情了，已经被现实所摧毁。总之，她们期望改变，只是无计可施。

中年危机仿佛在两天之内就出现了，这在我们为两位女性挑选的系列服装上可以体现。其中一位女性的穿着打扮比她的实际年龄要年轻许多，另外一位则穿得寒酸过时。她们



两位犯的错误都是衣不得体。

我们的首要任务就是让她们认识自己。首先，那位身着年轻打扮的女士意识到自己不再年轻，而另外那位衣着守旧的女士觉得必须摆脱自己寒酸的形象，内心里想成为一个魅力女性的心情死灰复燃。

看到这两位女性对自己的未来都充满信心，实在是让人欣慰和快乐。

看到自己的女儿青春动人，魅力四射，这时会提醒您自己正在逐渐地年老色衰。心中自然是五味杂陈，既有羡慕，同时又会不服输。毕竟，这是下一代的世界了。

如果一个女性只想在生活中做个好母亲，那么她在生活中的定位就会变得模糊不清。到了女儿翅膀长硬了想飞的时候，她此时的角色又会是什么？她不再是位母亲了吗？她还是再回去当一个独立女性，或是一位妻子？她与丈夫之间的关系还牢固如初吗？

看到女儿对异性的吸引力胜过自己，她会是怎样一种感受？她觉得很满意？还是怨恨自己的女儿？

伴随着这些疑惑，审视到自己身体的巨大变化。曾经一度认为性感的衣服现在已经过时。自己看上去是不是就像是一只老绵羊？并时刻在想自己是不是快要变成自己母亲那样了？

她甚至感觉得到女儿也在为自己难堪，所以除了母亲的身份，若以一个女人的身份来发表意见她就会觉得紧张。

让这样的女性现在考虑将更多的注意力放在自己身上，这并非易事，因为这已经是很久以前的事情了。此类女性将从本书的许多章节中受益匪浅。

新的系列片中涉及到的女性的五个阶段，我们对更年期这一阶段了解得最少。这是最为低落的一个阶段，因为似乎太多的女性一旦到达更年期便放弃自我。她们觉得自己的生活已经完了，也不再受人关注，对社会不再有任何作为。

我们希望帮助每一位与我们取得联系的处在更年期的女性找回自信，因为我们知道，良好的外表可以让一位女性重新找到自我价值。

我们要在生活中积累和学习如何塑造体形，如何克服更年期热潮、周身不适以及阴道干涩等问题。

然而，这些仅仅只是身体表像而已。

情绪上，需要解决焦虑、消沉、偏执以及性欲下降等等问题。

在系列片中我们希望告诉大家的是更年期并不是就像您想象的那样已经到了世界末日。一旦敞开胸怀接受这个事实，更年期同样可以开启人生的新篇章，也同样可以是自由的、生命飞扬的一段光阴。

孩子们也许已远走高飞，您也已还清抵押贷款，这时您的生命才第一次真正地属于您自己。换上有活力的新发型，亮丽的妆容与服装，此刻才是您人生最畅所欲为的阶段。

我们最后选中的这两位女性，乍一看上去似乎需要的是一块墓碑，而不是光鲜蓬松的发型。她们也的确认为自己快要走到生命的尽头。我们在向她们展示如何穿衣打扮之后，她们想要返老还童的决心简直让人难以置信。这两位女性都有意改变自己，这让我们的工作进展得非常顺利。

我们了解到的有关这些女性的所有问题、抱怨和焦虑，本书都进行了详尽的探究。但这些不可能是全面的，因为我们无法了解到所有女性所遭遇到的关于美容及着装问题。为了帮助这些曾经陌生但现在非常熟悉的女性，我们必须为她们的困境寻找解决办法。



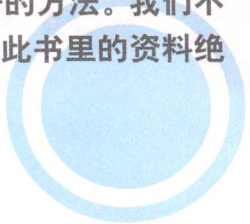
我们几乎调查了市面上每一种化妆品及美容产品，并针对特殊用途挑选出最有效的产品。我们先考虑她们的问题，然后针对每个不同年龄阶段列出相应的适合产品。这些产品五花八门——我们希望能帮助您找到适合您自己的产品。

头发也是如此。我们征求理查德·沃德的建议，他简直妙手生花，让出现在我们电视节目上的女性重拾青春。他找出几个最常见的头发问题，比如如何打理卷发、如何长时间地保养长发以及如何选择适合自己的头发颜色等等。将头发染成浅色或换个新的发型，心情便会大不同。

我们虔诚地想使这本书有别于《Hello!》和《OK!》杂志上的文章或广告，所以在本书里您将会看到我们两个人怀孕的照片。

谈到照片，我们会向您展示如何拍出精彩的节日照片，比如如何在就餐或身着泳装时拍出最佳效果，如何慵懒地躺在气垫上拍出您的魅力，还有如何让您比站在您身边的人或物看上去好上百倍。

本书并不是那种充斥着大街小巷的精美服装杂志，它教您如何诚实地看待自己，以及如何寻求更好的方法。我们不受广告的影响（除了谈到咖啡那一部分），因此书里的资料绝对是第一手的，而且都是经得起考验的。



Tim
x
Shannah

01 形体定义

Defin your shape

inger



虽然本书无疑是改变您人生的必备读物，但如果您对自己的体形没有充分的认识，书里提供的信息将对您毫无用处。准备一面大镜子，让自己完全裸露在它面前。哦！天哪，我们不得不做这件让人讨厌的事情。我们相信，站在一面大镜子前看到自己赤身裸体的样子，您肯定想就近找个塑料盆，恶心得想吐。我们还确信，您并不希望拿一面手镜从浴室的镜子里映照出自己的臀部，因为您的后视图足以遭致恶评，这只会平添您的烦恼。而我们可以肯定地要求您，每天要如此两次（早晚各一次），您肯定会想我们是否居心叵测，还是一种病态的心理，故意想看到您感觉糟糕透顶的样子。可我们一直的观点：解读自己的优缺点是改变自己的关键一步。如果您不愿意这么做，就将此书送给一位朋友，不久您就会看到她脱胎换骨。

我们也花了很长时间才意识到评估身体的重要性。我们总是轻易就忽略自己的身体随着时间的推移在发生变化。饮食、怀孕、缺乏锻炼都让我们的身体已不再是当初的模样。由于这种变化是悄然进行的，我们并未惊觉自己的身材已经不再柔软纤细，而是一再地购买不合体的衣服。告诉你一个秘密，五六年前我们还用显微镜照过自己的皮肤。另外，我们对服装颇有研究，但是，当我们以神经外科医生的精确性来挑剔我们的体形的时候，这只是成为我们职业的一种“技巧”。然而，女士们，无论有多么痛苦，您还是要按照我们的建议做。

解读体形并不那么容易，尤其是那些长久以来的错误观念以及女性自身的不安全感会从中作梗。如何准确地判断自己的体形？如果是葫芦型身材或是梨形身材，是否应该穿有袖子的衣服？不妨多注意穿梭在你周围身材好的女性，因为通过比较，您会更了解自己的体形。最好的效果是在早餐以前，那个时候最瘦，我们也最愿意看到。最糟糕的时候大约是在下午六点，也就是您在晚餐之前准备狂饮一番的时候。

在这两个时间纪录您最轻与最重的重量。如果体重重量集中在上半身，这意味着您的胸脯很大，胳膊也很粗，肚皮松弛，脖子也比较短，但您的腿、臀部和皮肤却是朋友们羡慕的对象。如果您臀部高耸，上身高，那么您的腹部相对扁平，您的胸部较小，但胳膊匀称。

腿型也是千姿百态，而且腿的形状与脂肪分布情况决定穿什么样的鞋子与紧身裤袜。脖子也是如此。如果您觉得有领子的衣服让您看起来很傻，您的脖子可能就不长。如果戴细的颈饰感觉不对劲，那么您的脖子就比较长。

到了更年期，女性必须要再次评估自己的体形。最普遍的变化就是腰部赘肉的堆积，腹部成了身体最大的败笔，甚至超过您的胸围。您必须要学会接受生命中每个阶段的体形，至于更年期会有怎样的遭遇，看看您的母亲就知道了。

只有接受了自己的体形，您才有勇气继续前进。我们深有同感，也知道这样要求您似乎有些强人所难，但是，请您一定要听取我们的建议——这是迈向崭新自己的第一步。

我简直无法相信自己的体形会变成这样。虽然我曾经也是婀娜多姿，有着令人羡慕的“S”曲线。比如腰部，我原来只需要戴C罩，腹部扁平，虽然胳膊很壮，但并不需要整个被遮住。该死，我原来是那么地完美！身材适中，不胖不瘦。可是现在，天哪，已是物是人非。脱光了的苏珊娜犹如一只肥胖的大白蛆，浑身是褶，并呈波状运动。胸部已大

得将E罩杯塞得满满的，腹部突出，像是患了疝气，腰带上方多出来的肉像是随时等待着您的视察。胳膊已经巨大得让人忧心忡忡，很快会占据整个身体的视线。也许听起来有些夸张，但这却是我对自己不满意部位的真实想法。但是，我比较幸运，因为我已经学习如何通过欣赏这些并不可爱的部位来开始并有所设计。

胳膊

我从不穿无袖上衣，因为我的胳膊上方已经粗壮得与手腕不成比例。如果整个胳膊裸露在外，我的前臂看上去也很粗。所以我只穿长袖或者只露出手腕的九分袖的衣服。

腹部

腰带上多出来的赘肉足以抹去我需要的自尊。每当我坐下，我总是用胳膊或者一个手提袋挡住我的腹部。最好的掩饰是穿一件胸部紧绷但腹部宽松的上衣，尽管这是我最不喜欢的款式。

脚踝

除了手腕，脚踝是最愿意裸露在外的部位，因为我的脚踝既瘦又匀称，只要不露出我那可怕的皱巴巴的膝盖，我就可以穿各种长度的裙子。

颈部

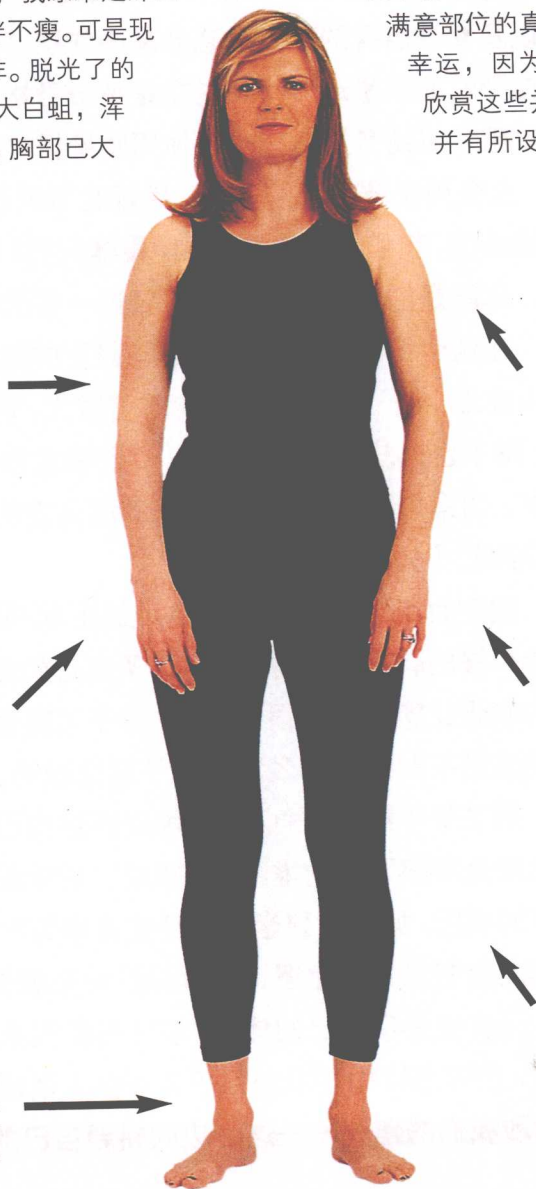
我知道，憎恨脖子有点奇怪，但是我的脖子又短又粗，轮廓不清晰，脖子上端就是下颚，但下颚顺着咽喉下垂，犹如魔法一般，衬衫领子会让我看上去完全像没有脖子，而穿上圆领或圆高领又仿佛像是快窒息了。

胸部

胸部的关键之处在于即使被裹得严严实实也能尽显风情。与我身体的其它部位相比，我的胸部非常丰满，由于我的皮肤开始松弛，所以一件合适的上衣既要能遮住乳沟又能衬托出胸部形状就显得非常重要。由于没有乳沟，从正面看我的胸部并不大，但却显得更加矜持。

臀部

我喜欢我的臀部。它非常别致，不管穿裙装还是裤装，臀部都是我突出的部位。这么看我的腿也很长。



我从小到大都很瘦，而且在我成人之前我从未真正想过身材比例问题。尽管我的身高有177cm，但我从不需要穿加长的裤子。我几乎没有乳房，但我对此并不在意，除了我和苏珊娜一起出去购物，才特别渴望能像她那样穿一件合身的上衣，将乳沟凸显得恰到好处。直到三十多岁我才意识到，我穿什么衣服都不会显得热情奔放，高跟鞋配裤装是我

的最佳效果，会让我看上去比例协调，我将注意力放在臀部以下。我遵循规则，穿适合自己身材的衣服，效果不错，但细节上会搭配不当。关于我这样的身材适合穿什么，我每年都会有新发现，最新的发现就是增重上半身，并缩小臀围。然而，我最终不得不将我心里对自己体形的看法与别人看到的样子加以平衡，也许事实就介于这两者之间。

胳膊

我的胳膊无疑是我身上的优点。它们一直都很匀称，我一向都很自豪也很大方地将双臂展示出来。但是由于我的胳膊很长，所以我从来不穿中袖衣服，其它的效果都不错。

胸部

我胸部扁平（我给孩子哺乳的时候比现在更扁平），有时候我确实需要垫些海绵进行填充。

躯干

我的上身很长，所以我很难买到上衣，总感觉很短。尽管我的腹部不错（配上长长的后背），但整体上显得我的腿更短，所以我注意穿有层次的上衣。我会去找一件比较长的上衣，然后配上颜色稍微有点暗的下装。这会让我上身显得短一些，并且由于线条清晰，会有拉长腿的效果。

臀部

尽管我很瘦，但我的臀部及大腿并不瘦。我穿质地薄的牛仔裤效果不好，因为它紧贴在身上。宽松的裤子或者直筒裤效果会比较好。

双腿

我虽然很高，但腿还是很短，所以粗粗的脚踝成了我永久的特色。我的小腿和大腿都非常粗壮，所以我不喜欢穿裙装，如果实在要穿，我也只是将裙子罩在裤子外面，这样就看不出来我的臀部与大腿连接的那部分。冬季，对粗、短的腿来说，靴子称得上是天赐之物。



“我厌恶朴素，
这是对美丽的
拒绝。”

诺曼·哈特奈尔

“I despise
simplicity. It is
the Negation
of all that is
beautiful”

Norman Hartnell