

世界上最会穿衣的女人

世界顶级形象设计大师布伦达女士
写给所有女性的美丽宣言
掌握穿衣智慧
体会做魅力女人的幸福

中国书店

图书在版编目(CIP)数据

世界上最会穿衣的女人 / (美)金瑟尔; 叶红婷, 景芳译. —北京:
中国书店, 2006.11
ISBN 7-80568-757-9

I. 世… II. ①金… ②叶… ③景… III. 女性—服饰美学
IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 210162 号

Copyright © 2003 by Brenda Kinsel

First published by Wildcat Canyon Press, a division of Council Oak Books, Tulsa,
Oklahoma. www.counciloakbooks.com

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Beijing Zhongzhibowen Book
Publishing CO., LTD

All rights reserved

世界上最会穿衣的女人

作 者: (美)布伦达·金瑟尔

译 者: 叶红婷 景 芳

责任编辑: 肖玲玲

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 谭 鑫

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 盛小云

设计总监: 子 木

出 版: 中 国 书 店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本: 680mm × 1020mm 1/16

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

字 数: 195 千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 7-80568-757-9/G · 404

定 价: 29.80 元

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

作者序

大约20年以前，我正面临着事业上的抉择，心中不断闪过激烈的斗争。我问自己：世界上有那么多的病人需要治疗，还有那么多的人还不识字，还有那么多的穷人饿着肚子没有地方居住；而在这个时候我却跑去关注时尚、奢谈美丽，并注重外表，这有什么意义吗？选择这样的事业符合我的精神价值观吗？然而，那时的我并没有找到答案。

在随后的9个月里，我一直沉默寡言，对颜色、面料、影像、时尚潮流、口红的颜色和发型等闭口不谈，一个字也不愿意在别人面前提起。然而有一天，我在表姐家做客时恰巧碰到了她的一个朋友。这位女士多年来一直都待在家里，而她很快就要走出家门，成为上班族中的一员。“家”对于她来说就是一个农村小团体，那里有她养的母鸡和羊羔，在那儿她总是随意地穿着肥大的牛仔裤和她丈夫的旧格子呢衬衫。然而她即将前往城市，和公司中的老员工们一起工作了。她要换上高跟鞋、连裤袜、裙子、夹克衫和短衫了（这是20世纪80年代上班族正流行的趋势，在这之后便开始流行休闲装）。

她紧张得就像被雷声吓到的母牛，她想让自己立刻融入城市。她希望让自己看上去符合自己的身份，那么她就可以做好符合自己身份的工作了。她的工作压力很大，本来她也用不着担心别人会对她有什么看法，即使她露面时像刚从农场出来一样，然而她一直很焦虑，不知道可以求助于谁，于是陷入了迷茫。

虽然我曾经发过狠誓，决不再谈论有关衣服和饰品的任何事情，可是这一次我还是没有忍住，一开口就向她吐露了一大堆妙招：比如穿什么颜色能增添出她的威信，选什么样子的面料做套装、戴什么样的饰物能使她看上去更可信。通过穿衣打扮，我驱散了她的疑虑，给她换上的不仅仅是一身新衣服，还有一份自信。我消除了她的不安，

她从此过得更加轻松。我们一起改变了现状，她以后也一样可以出门上班、努力工作、赢得同事们的信赖、为家庭带回丰厚的工资、让家人过上好生活。我搬走了她前进途中最大的一块绊脚石，因此她就能做好自己能胜任的所有工作。

她眼神中的担忧变成了兴奋，她的心情也由沉重转为了欢快。她脸上的那些烦恼转眼间都不见了，她自由了。

我走出表姐家，坐进起车里，沿圣安塞姆大街一路南行。我沿着街的那些商店和食品店，脑中闪现着刚才发生的一切。我的天啊，我想，我刚刚帮助了这个女人，还有什么事比这更让我感受到心灵的充实呢？

在那一瞬间，为期9个月无声的小插曲结束了。我决定要帮助女性展现出她们最美的一面，让她们过得轻松自在，而这就是值得我选择去从事的一项事业。

从那时到现在已经有将近20年的时间了，我注意到每位女性心中都有这样的疑问：在衣服上花费心思是不是虚荣的一种表现呢？研究衣服的搭配是不是很无聊？是不是在浪费时间呢？如果我注重自己的外表，人们会不会因此看不到我的才华呢？还有人无家可归，我怎么能光想着自己呢？如果我一下子变漂亮了，我的朋友会不会因为妒忌而讨厌我，或者觉得我自以为是呢？

如果你总是心存顾忌，不愿轻轻松松地注意着装，展现出你杰出的本色，那么究竟是什么原因呢？太费时间了？太耗费金钱了？你不愿自己在别人眼中只是一个看重外表的人？你想让别人注意到你其他的优点？我有没有说中你的心事呢？

如果还没有，那么请你马上告诉我你在担心什么。

如果我穿得很漂亮，那么_____。

如果我在自己身上花钱，那么_____。

如果我在自己身上花时间，那么_____。

这些只是一种心理障碍。如果你真的要做到默默无闻、不抛头露面的话，那么，别人要过很久才会注意到你自己引以为豪的那一面。

道理很简单：衣服是一种工具（包括衣服的颜色、外观和款式），你可以用它来展现你想展现的一切，关键就要看你怎么选择了。如果你想突出你平易近人的风格，那么就请穿上中性色的软面料服装吧；如果想给别人留下你工作效率很高的印象，那么就不要戴那些叮当作响的珠宝饰物，把你的米老鼠卡通手表留在家中，戴上那款不锈钢的手表。找出你想引起别人注意的地方，然后选择相应的衣服来达成你的心愿吧。

注重你自己以及着装的 10 大理由：



你问我是怎么知道这些的？因为近20年来，我在自己的公司里见证了这一切，我的公司——由内而外（Inside Out）是一家时尚咨询公司。从美国的旧金山到瑞典的斯德哥尔摩，几乎绝大部分的女性都曾经受益于我由内而外的穿衣计划。她们通过了解自己和各种衣服而体验到了前所未有的欢乐、自信和幸福。我希望你也能得到她们所拥有的一切。

我通过本书给你带来了我与女性朋友多年来合作的经历，这些女性的年龄、体形都各不相同。我给她们做过什么样的练习，在这本书中我也会和你再做一遍；我在更衣室里给了她们什么样的建议，在这里我也会和你一起分享；我和她们共同经历过的一切，我都会加倍地传递给你！我相信，每个女人都

为什么不让别人注意到
你想让他们看到的那一面呢？

有权利穿出她自己，并过得快乐而轻松。我希望你也能享受到这一个特权，我会告诉你应该怎么做，现在就和我一起开始吧。

我刚才有没有说服你？不要再忽视你自己，一秒钟也不要。不要忘记你自己是谁、你想要什么。穿好衣服，拾掇好自己，提醒你自己。你是活着的！你在这里！你在努力工作！让衣服来帮助你，这是理所当然的事情，因为这正是衣服的天性和使命。不要再找借口停滞不前，快来感受穿衣着装本身能给你带来的欢乐吧。

布伦达·金瑟尔

目 录



1 如何使用本书

4 给我自由

6 改变你的着装，改变你的生活

10 请实话实说

11 金姆的故事

13 穿衣三部曲：实话实说——甩掉它们——创造自己

16 这些是我对你的期望

19 好友圈子

19 好朋友能为你做的 8 件事

21 我是密友，你是密友，还要成为别人的密友

25 假如你不擅长交朋友的话

26 当你成为别人的好友时

27 本书的计划

35 重新调整你的心态

36 流行策略 1：改变你的思想

39 流行策略 2：重视你的优点

- 46 流行策略 3：对攀比叫停
- 49 流行策略 4：做你喜欢的事
- 53 流行策略 5：穿适合你现在身材的衣服
- 55 流行策略 6：“合身”第一
- 58 流行策略 7：你值得付全额的价钱
- 59 流行策略 8：不要把漂亮衣服攒到“好时机”再穿——现在就是最好的时机

63 挖掘得更加深入

- 63 一些问题
- 68 蛀虫的故事
- 70 依赖也是一种痛苦
- 73 感激你所拥有的一切
- 75 说出你的老习惯

79 制作拼贴画

- 80 制作拼贴画的规则与步骤
- 82 我只想成为真正的我自己
- 84 今天我喜欢的样子
- 87 布里奇特会穿什么
- 90 创造“我的时尚词语”
- 93 从词语到真正的时尚

109 测 试

- 110 快要成功啦，给点小奖励吧
- 112 拿起你的笔来
- 114 梦想中的购物
- 115 找出你的时尚偶像
- 118 你想让衣服说你什么
- 122 摆脱什么，争取什么
- 126 以前我 _____，但是现在我 _____。
- 128 你生活中的衣服
- 131 我“需要”和“想要”从衣服那里得到的

135 解决衣橱问题

- 137 你所期待的
- 139 第一阶段：准备工作
- 141 第二阶段：准备必需用品
- 143 第三阶段：坚定的爱
- 145 10 步清理法
- 156 给你提个醒
- 157 终曲——庆祝和照相

158 你的全身搭配

- 161 填表

163 搭配衣服

168 搭配完美外表的 8 个小贴士

174 补充你的购物单

177 健康购物

177 热身练习

180 你的购物教练在提醒你

182 购物训练

189 融入时尚

191 完成并更新你的衣橱

194 调整你的衣橱

197 赶时髦的小贴士

199 新季节到来时你该怎么办

205 到了该庆祝的时间了

212 附录 1：四季色彩类型

215 附录 2：色彩搭配技巧

219 关于作者



误。我们总是按照别人说的去做，而其实这些人并不清楚什么是适合我们的，只是因为他们说的话很权威，我们就觉得应该听他们的。我们看到杂志上的介绍说有能解决我们问题的秘方，但是我们却无法将其照搬到我们的生活中来。我们感到愧疚，因为有那么多重要的事情还没来得及做，而我们却在这里一味地关注自己的外表。相信我，虽然我们多年来每天一直都穿着衣服，但是我们有的地方还是没有做到位，这其中有很多原因。

时尚小测验：





你对这些问题的答案或许会让你沮丧，**不过，我有一个好消息告诉你。**这个新消息将会武装起你的头脑，给你穿衣着装带来永久性的变化。从此，你不用再害怕总缠住你不放的推销员；也不用去理会那些最新的时尚潮流；更不用去听你那个大姐姐的言论，虽然她总是说她一心为你着想，是为你好；你即将成为自己穿衣着装命运的主宰。重新树立起你自己的信心，恢复你为自己做主的能力，你将会给自己的衣橱带来新的惊喜！怎么样？这些听起来挺棒，不是吗？

好的，你要学的东西还有很多。你要学会运用几条原则，并完成一些作业。这可不是你明天上午就能完成的事情，但是这是一个非常可行的计划。我在这里将全力支持你，你一定会获得圆满成功。相信我！

要取得穿衣着装上的圆满成功，你要做的第一件事就是相信你能

做到！女人总是先入为主地认为她们处理不好自己的衣橱，其中的原因我也听到过很多，几乎包括了人们想得出的所有原因。哦，也许还不是所有原因，也许你的那个原因我还没有听说过呢，不过这也没关系。你有一箩筐的理由说明你不能心想事成，而我有半卡车的理由说明你可以做到。

给我自由

有一些东西我希望每个女人都能从她们自身和她们的衣服中寻找。让我们把这种东西叫做“衣橱自由”吧。我希望能相信自己也同样具有获得这一自由的权利。因为只要你相信了这一点，你就能和自己的衣服友好相处，享受到美好的生活。

然而，问题往往就在于，有的女人并不认为这样行得通。她们认定自己无论如何也永远应付不好衣服方面的事情。如果你也是这样的话，那么我就要给你洗洗脑袋了。如果你对衣服不抱什么希望的话，那么这里还有希望！

我写了一张“衣橱权利的清单”，我想让你把这一页撕下来，贴到你的衣橱上。你可以多复印几份，并传送给你的朋友们。别忘了从中抽出一张，放到你的钱包里，或者你汽车上的小柜里。你可要多读几

遍，然后相信它，接受它，并赞扬它！让这张“衣橱权利的清单”彻底地将你解放，不再相信那

些“我不能”的理由，穿得潇洒，穿得轻松，穿出你自己。首先，你要相信自己有权让衣服衬托并展现出最好的自己，然后把衣服穿在身上，尽情体验和享受它给你带来的舒适与快乐吧。

请你阅读下面的内容，然后帮我一个忙，请签上你的名字和日期，我



可是认真的，你从此就要认真遵守这些原则。你先不要急着想知道怎样去做，因为我后面马上就会提到。请你先完成第一步，也就是认可你自己在生活中有权享有这些。别犹豫了，勇敢点。开始读吧，别忘了签字。

衣橱权利的清单



欢迎你！ 你即将开始一次全新的穿衣体验。有一点我还是现在告诉你好了——本书除了穿衣搭配以外，还有更多精彩内容。这本穿衣手册将指引你轻松地表现自己，就像夏季的玫瑰在花园里绽放它的色彩一样。我可不是在开玩笑，我是很认真的。我喜欢衣服，我喜欢穿出美的艺术，我喜欢看到街上

的女人这样装扮自己：梳洗整洁、精神抖擞、充满自信、整体感强。但是更重要的是，一个女人的衣服能衬出她的内心和本质，支持她做好她能胜任的一切

你换上了那几件衣服，它们能增加你的气质、突出你的优点、并使你感觉愉快，你现在已经变成了一个更美的你。

工作，这才是我真正高兴看到的。我也会告诉你怎么做到这一点，我会告诉你怎样才能成为一个有整体感的女人——以一种最适合自己的风格展现出自己与众不同的地方，不论是朴素淡雅的风格、活泼艺术的风格、传统保守的风格，还是戏剧性的夸张风格——都可以是你自己的风格！

改变你的着装，改变你的生活

有些衣服很讨厌，它们会掩饰你的美丽、盖住你的优点、削弱你的光辉、贬低你的价值。穿上适合自己的衣服，你就会看到自己突显出来的外在美和内在美，别人同样也会看得到。你会看到真实的自己，每天都在看。下面来看几个事例吧，这些人通过改变她们自己的着装而最终改变了自己的生活。

卡罗尔已经很多年没有注意过她的衣橱和她自己的形象了。于是，我开始和她一起设计她的衣橱，我们一起购物。我告诉她最新的时尚潮流，并为她选了一套衣服，她穿上后立刻变得“恬静而不失气度”。她用自己充满整体感的外表向别人展示——她尊重自己，敬重自己。卡罗尔的家人很粗鲁，她和他们的关系一直不好，而这时情况却

有了转机。她的家人看到她的新面貌以后，立刻有了不同的反应，从此对她更加体贴，更加尊重。

凯伦从小到大一直都没有什么像样的衣服，她小时候穿得很破很旧，总也穿不暖，鞋子都穿出了洞。当看到别的女孩子有什么好东西的时候，凯伦也会向父母要，可是几乎每次都会被父母拒绝。长大后的凯伦一点都不知道该怎样给自己买东西。我第一次陪伴她去买衣服的时候，为她选了一件非常适合她的衣服。当她看到自己穿上这件衣服的漂亮样子时，激动得流出了眼泪。她实现了她的权利，展示出了最美的自己。对于凯伦来说，她学会了怎样用心去打扮自己，这是她为自己做的最重要的事情之一。她说：“这一个过程就像是照料孩子，这种发展过程我从来都没体验过。”



她学到了关于穿衣着装的新知识，这使她充满了自信、也有了强烈的自尊心，更奠定了她尚未得知的情感上的幸福。

在阅读本书的过程中，你还会见到更多的女人，了解到她们各自的故事。我希望你能明白，她们身上发生的一切同样也会发生在你的身上！说不定你要选择的正是她们走过的那条路呢。

理由就在这里

当你穿得像别人而不像你自己的时候，你并不是真正的自己。如果你随便拿件衣服就穿，那么别人就不会注意到你，你也见不到你想要见的人，好机会也许就此错过。