

<<我的时尚穿搭规则>>

图书基本信息

<<我的时尚穿搭规则>>

前言

自序在装扮自己之前，先了解自己。

爱比克泰德（Epictetus）位于加勒比海上一个名叫“马斯蒂克”（Mustique）的小岛，无疑是世界上最神奇的地方之一。

沙滩迷人，海水和暖，草木茂盛，这个狭长的小岛完全就是我理想中的天堂的真实写照。

为了远离纽约的喧嚣，释放工作和生活施加给自己的种种压力，我来到了这里。

写这本书的灵感就来源于我在这个小岛上偶然听到的一段对话。

那天上午，我慵懒地躺在沙滩的太阳伞下，翻看着一本小说。

可渐渐地我发现坐在身边的两位女士的对话比小说内容更加有趣。

我看不到她们，但知道她们的谈话气氛并不友好。

她们好像正在气头上，我仿佛能感受到那种当女士们意见不一致时，矛盾激发出来的火花。

稍年长的那位女士应该是母亲（后来我在酒店的酒吧那里遇见她，证实了我的猜测），她在训斥她女儿关于着装的问题，她觉得既然女儿已经大学毕业了，就应该懂得这些。

“你不可以一天到晚穿着拖鞋和牛仔裤到处乱逛！”这位母亲几乎是吼出来的：“你应该知道，每个场合的着装都应该是经过精心考虑的！”

“但我并不觉得我穿得很难看啊！”

“她女儿嘀咕着。”

“我问你穿什么去面试的时候，你告诉我你就穿了牛仔裤，你还好意思告诉我外面没有适合你的工作！”

“哦，我的天。”

“我暗想，‘穿牛仔裤去求职面试，万万不该啊。’”

“我立刻想到了我的母亲。”

她是一位修炼高贵气质的典范。

她曾经吓唬我说，如果我犯下诸如上面一类的过错，她就把我禁闭起来。

在生我养我的家乡哥伦比亚，像我母亲这样的女士们都把自己的外表和气质培养看成是头等大事。

她们要求自己在所有的场合都能表现得像在照片里面一样完美。

尽管在度假，我不应该想任何与工作相关的事情，可我还是忍不住地想，像这样的对话是怎么样在世界各地的母女之间展开的呢？

从特拉华州到杜塞尔多夫，我几乎都能听到母女之间在争吵，相互指责着对方一犯再犯的失礼行为。

沮丧的母亲们恨不得一把火烧掉所有破烂的T恤、带洞的牛仔裤、肮脏的运动鞋和旧拖鞋。

而绝望的女儿们觉得，如果她们的母亲穿得衣衫褴褛，或者更糟糕的是，母亲们突袭她们的闺房，没收她们的紧身牛仔裤和迷你裙，用这样的方式作错误的最后挣扎，试图挽回她们反叛的青春的话，那么女儿们简直要尴尬地死掉。

接着我又想到了我的闺蜜。

我想起每次在我们为某事见面之前，总会相互通话上百次（应该没有上千吧），聊上几个小时，而每通电话总会重复一个同样的问题：“我应该穿什么啊？”

“每个人都打过这样的电话，有过同样的对白，纠结过同样的问题——要穿什么去摇滚演唱会，去第一次约会，去参加葬礼，去看球队的比赛，去进行贸易洽谈，甚至是去吃早午餐呢。”

我坚信，90%的女性在她们为出席某种场合梳妆打扮的时候都出现过困扰——而这些困扰是由于惧怕产生的：怕破坏了某些“时尚规则”，怕打破了一些早就遗忘了的传统，或者就是单纯地害怕打扮得不好看。

实际上，所有的困扰折磨都来源于对可能失败的害怕，或者起码因害怕它不够有趣。

其实，所有风格各有趣味。

为某种场合穿衣打扮不应带上焦虑情绪。

这应该是一种挑战，不用说一字一句，就能向世界诠释自我。

最传奇的风格偶像，莫过于那些深谙各种规则却有信心全然无视它们的女士，她们将所有规则推向边

<<我的时尚穿搭规则>>

缘，却仍能完美地保持在所谓“适当”的范围之中。

专横苛刻的规则是风格的宿敌。

但是在任何情况当中都会存在一些例外。

我们会经常听到这样一句老话：“凡事要看天时地利。

”这句话放到讨论风格的时候就再正确不过了。

每个瞬间都需要不同的风格要素和感官冲击，掌握这种平衡则成为一种艺术——一种能后天习得的艺术。

风格塑造成功的关键在于了解所需的要素，并且能最简单地去通过时尚语言交流。

如同你说话时并不需要很流利，但必须保证能被听懂。

例如，我最不喜欢的时尚规则之一是：年龄超过29岁的女性不可以穿着长度在膝盖之上2英寸（约5厘米）的裙子。

荒谬！

如果你有这样的裙子，尽管穿，不用在意你的年龄。

然而，在你穿之前了解你所处的场合很重要。

如果你与某人第一次见面，她正在与你聊天，你也许会觉得奇怪为什么一个人会穿着迷你裙和过膝高筒靴去看她儿子的足球比赛。

呵呵，她也许是个迷人、百变、聪慧的女士，她也许应该去参评诺贝尔奖，她也许是个受过正规训练的法国糕点师，或者她是世界上最忠诚的朋友（一旦你进一步了解她的话）。

但很多人连想都不会去想，他们会直接和她打声招呼就走开。

想要给人留下一个好的印象，必须要了解规则的底线，懂得交流，深谙社交技巧，而我最爱的成功要素之一就是：了解自己，将自我的特色融入个人独有的风格语言当中，然后再在各种场合中展示自我的风采。

本书将带你探索生活各种场合中隐含的时尚暗语，确保你的整体着装能时刻完美地展现你的个性。

你将学习到如何穿衣能得体而不拘谨，创意而不花哨，自信而不自负。

显然，我不能在一本书中尽数所有大大小小的生活场合。

因此，我从中挑选了生活中比较重要的场合，以及一些会引起我们时尚压力的事件。

我会通过叙述这些年来发生在我身上让我成为众人焦点和给予我自信的例子，为大家如何在社交场合展现风采提供一些意见和建议。

每种情况我所给出的服装搭配仅供参考。

为了描述得形象，我会给出我理想中的套装，但是请不要忘记真正的风格来自于你本身，因此要时刻谨记展现自己的真我风格。

你大可对我的建议进行鉴别和改进。

无所畏惧是创新不可或缺的前提。

要记住，穿衣要穿出气场，穿出自信。

生活总是充满活力、瞬息万变，因此，我们对风格的了解感悟也要不断发展。

我们每个人都会经常对自己的风格感到不满，进而不断调整以迎合多变的眼球。

而我则十分清楚自己的穿着以及我要面对的人群。

相信我吧，如果你要参加一个重要会议，席间有号称“时尚风向标”的设计师，或是一群媒体出现时，你总要为挑选适合的穿着而犯愁。

这会让人惶恐不安。

然而，面对这种情况，我没有干着急，而是稍作停顿，深呼吸，提醒自己我本身就代表着“时尚”。

当你通读全书，你会发现你也能掌握生活各种关键场合中的时尚语言。

真正的风格并不在于你拥有多少奢华花哨的服装和饰物，而在于你是否能分时候、分场合地搭配出适当的穿着。

无论你的风格是偏向个性时尚还是庄重典雅，在任何场合你总能找到适合你的衣着；而你所需要做的，就是在我的帮助下，找出自己的风格所在。

<<我的时尚穿搭规则>>

<<我的时尚穿搭规则>>

内容概要

这个时代，任何人都无法拒绝时尚，它和我们的生活息息相关。

“最传奇的风格偶像，莫过于那些深谙各种规则却有信心全然无视它们的女士，她们将所有推向边缘，却仍能完美地保持在所谓“适当”的范围之中。

”

在时尚殿堂级女王尼娜·加西亚的新作《我的时尚规则》里，她将其丰富的时尚知识和通达的人情世故结合起来，用一种富有创造力并且无以伦比的方式解决了女人们的普遍困惑：“我到底该穿什么？”

”。

她给我们展示了无数的单品，饰品，还有不同场合的着装策略。

有了尼娜的建议，你永远不会出错。

你会了解到所有你需要知道的窍门，使你的每一天看起来都无懈可击。

<<我的时尚穿搭规则>>

作者简介

尼娜·加西亚
(Nina Garcia)

历任美国版《ELLE》(《世界时装之苑》)、《嘉人》时装杂志的时装总监。近年来还在美国国家广播公司(NBC)旗下Bravo电视台热播真人秀节目《天桥骄子》中担任评委。尼娜·加西亚对时装一语中的、鞭辟入里的点评令她名扬四方。

鲁本·托莱多
(Ruben Toledo)

画家、雕塑家、插画师。他的作品曾经登上《服饰与美容》(Vogue)、《时尚芭莎》(Harper's Bazaar)、《细节》(Details)、《派帕》(Paper)、《视觉》(Visionaire)、《时尚男装》(L'Uomo)以及《纽约时报》(New York Times)及其他一些媒体。

<<我的时尚穿搭规则>>

书籍目录

作者的话

工作

时尚气场求职面试的穿衣法则

好的开始第一天上班的穿衣法则

星期二赞歌 平常工作日的穿衣法则

少女星期五 休闲星期五的穿衣法则

时尚展示 重要会议和个人演说中的穿衣技巧

物质女孩请求加薪时的穿衣法则

工作与玩乐公司派对的穿衣法则

运动裤陷阱 在家工作一族的穿衣法则

一起飞翔出差的穿衣法则

约会

风情万种初次约会的穿衣法则

鼓点继续奏响 休闲约会的穿衣法则

舒适的颂歌 二人世界中的穿衣法则

爱会伤人, 风格不会 分手后的穿衣法则

逛街购物相亲约会的穿衣法则

从被甩到万人迷 被甩后的穿衣法则

新圈子 与新男友的朋友见面时的穿衣法则

宣告所有权 会见男友前任女友时的穿衣法则

惊鸿一瞬 见男友父母时的穿衣法则

有亲和力的风格 与男友子女见面时的穿衣法则

白天

女管家家务日的穿衣法则

购物的细节逛街购物时的穿衣法则

做正确的事去美发时的穿衣法则

享受绿色 整理花园时的穿衣法则

为人民作贡献志愿服务时的穿衣法则

风格会话去看病时的穿衣法则

随意搭配 和闺蜜外出吃早午餐时的穿衣法则

夜晚

奇妙之旅 鸡尾酒派对的穿衣法则

甜蜜夜晚好食欲 正式晚宴的穿衣法则

好戏上演看百老汇戏剧时的穿衣法则

展示厅漫步 去艺术画廊开幕展时的穿衣法则

波尔多葡萄酒宝贝品酒会的穿衣法则

摇滚魔力去摇滚演唱会时的穿衣法则

时尚波希米亚风 去歌剧院时的穿衣法则

烟与镜子 去戏剧、爵士、魔术俱乐部时的穿衣法则

动感风格 参加舞会时的穿衣法则

假日

格调方案除夕派对的穿衣法则

宿醉之后 新年第一顿早午餐的穿衣法则

现实的撕咬单身情人节的穿衣法则

恋爱中 情人节浪漫晚餐的穿衣法则

<<我的时尚穿搭规则>>

春天来了复活节晚餐的穿衣法则
让我们光彩夺目 逾越节宴会的穿衣法则
周末战士 特殊纪念日的穿衣法则
炫耀你的爱国心 节日去野餐的穿衣法则
纯洁风格参加犹太新年的穿衣法则
戏剧性场面万圣节的穿衣法则
秋季的流行风 举办感恩节晚宴的穿衣法则
说起火鸡 感恩节亲朋聚会时的穿衣法则
哈努卡魅力光明节的穿衣法则
我圣诞宝贝 圣诞节款待客人时的穿衣法则
勇于光彩夺目 圣诞节和男友家人聚会时的穿衣法则
生活事件
非凡的分娩 怎样准备你的待产包
老爸是谁？
会见可能的代孕妈妈时的穿衣法则
甜蜜的优雅准妈妈派对的穿衣法则
婴儿狂热婴儿庆典的穿衣法则
校园酷打扮 参加家长会等学校活动时的穿衣法则
就这么干吧 参加孩子的运动会时的穿衣法则
少年狂热 陪伴子女参加学校舞会时的穿衣法则
隆重的仪式 参加孩子毕业典礼时的穿衣法则
目标，你的荣誉 履行陪审员义务时的穿衣法则
早上好参加葬礼时的穿衣法则
婚礼
致辞订婚派对的穿衣法则
女孩子们最后的狂欢 告别单身派对的穿衣法则
午餐中的女士们 新娘送礼会的穿衣法则
爱就在衣服里婚礼彩排的穿衣法则
为了荣誉和装饰 参加正装婚宴时的穿衣法则
一段优美的罗曼史 参加便装婚礼时的穿衣法则
女性家长的时髦风格 参加女儿婚礼时的穿衣法则
梦想之旅
时髦的旅行和优雅的冒险
又一次在路上 旅行时的穿衣法则
发型术语一览
后记

<<我的时尚穿搭规则>>

章节摘录

求职面试的穿衣法则那我们就从这个问题拉开这本“形象指南”书的序幕吧—或许我们每个人都问过自己这个问题—我们去求职面试的时候应该穿什么？

这和我们之后会谈到的“第一次约会的穿衣法则”一样，是塑造良好第一印象中的最重要问题。

老板很可能在眼神掠过你身上穿着的那个瞬间就对你的整体形象有一个初步的判断。

当今社会，竞争越演越烈，因此，如果你想要给面试官留下一个深刻印象，成功地推销自己，你所需要的不仅仅是过人的口才，当你走进办公室的那一刻，你所展现出来的形象同样也至关重要。

面试官会首先注意到谁？

谁会让他们产生同事般的感觉？

最微小的细节往往会帮助你在竞争中脱颖而出。

你需要让人感觉到你的专业素养、过人能力以及自信，但是又要展现得恰到好处。

任何走极端的行为都是不可取的。

你衣橱的东西应该能体现你的能力。

你要让你的着装为你说话：“我拥有很好的判断能力。

我很能干。

我经验丰富。

如果你选择我，证明你很有眼光。

”这项任务实践起来有点棘手，但我对你有信心。

用心为其穿着，必得心中所想。

伊迪丝·海德（Edith Head）如今的职业装种类繁多、琳琅满目，绝不会刻板守旧、索然无味。

事实上，职业装在保持其一贯的商务风格的基础上，仍然可以做到很迷人。

我要强调的是，让你自己看起来很职业，这很重要。

时尚是会循环的，你要做的是了解它的趋势，而不是去做它的奴隶。

穿职业装，说明你认真对待你所处的环境，并且知道怎样去树立良好的第一印象。

职业装塑造出的流线型的轮廓展现出架构和组织，而这两种品质肯定是面试官希望在求职者身上看到的。

当一位女士穿着经典却不失时尚的职业装走进房间时，她已经赢得了第一个加分。

即便是炎热盛夏，你也需要一件外套去搭配你的整体装束。

外套让人显得成熟老练，具备专业素养，这也是你走进面试房间时必须散发出来的气质。

作为普通人，在压力下你肯定会出汗。

因此，你穿得越多，外人就越看不出来你出汗了。

外套有可能让你不舒服，可是，它能让你看起来沉着冷静、镇定自若。

如果你想在商务场合给人留下良好印象，那么，请注意，不要让对方在听你说话的过程中分神注意你的穿着。

衣着颜色不应太鲜艳，或者有太多花哨的图案。

提醒你一点，合理的颜色和图案搭配会让你整体显得十分干练，在人群中很醒目。

如果你选择了中性色（海军蓝色、褐色、银灰色、普通的黑色等）服装，那么请佩戴颜色鲜艳的腰带或者有花纹的领带。

你也可穿一件印有如犬牙形方格之类醒目图案的外套，或者穿一件颜色鲜艳的轻薄上衣，但要确保其他的穿着保持中性色。

颜色渐变如果你在选色方面犹豫不决，请参考下面几种流行的颜色搭配。

它们搭在一起会有相得益彰的效果。

海军蓝色·黑色褐色·海军蓝色深橄榄色·银灰色银灰色·紫红色驼色·乳白色当我面试挑选雇员的时候，我喜欢观察他们散发出来的穿着方面的才能。

若女士能巧妙地将个人特点融入她的穿着当中，与众不同却又不出格的话，那么她能让人耳目一新。

<<我的时尚穿搭规则>>

但要巧妙地运用你的才能，在离开自己的房间之前，对自己再三观察。

我从事时尚行业，在这行里，你的才能如果能巧妙运用当然会广受赞誉。

但是，千万不要忘记你要面对的“观众”，时刻谨记怎样的打扮才最适合你个人的求职面试。

求职面试禁忌风格·忌穿皮草。

且不说这样穿衣对于一次求职面试来说太夸张，首先它本身就十分具有争议性。

- 忌佩戴抢眼的首饰。

你唯一可以佩戴的闪光物品就是那种普通的翡翠吊坠，或者类似的小坠饰。

与其用这些小东西吸引面试官，倒不如用你的智慧和才能让他们惊叹吧。

- 忌浓妆艳抹。

你的妆容要轻透防汗，突出你大方自信的个人特点。

- 忌穿闪光的布料。

除非是经过精心修饰，否则此类布料会显得很廉价和不正式。

- 忌出现衣服有裂缝、衣裤上下连接有间隙、不穿内衣等情况。

你是正在求职的女性，而不是正在劳作的女人。

- 忌图案夸张的服饰。

衣服上的皱褶和装饰品能少则少。

初次面试穿着过于花哨会分散面试官的注意力。

简洁的服装和流线型的剪裁会让面试官的注意力集中在你和你的技能上面。

求职面试推荐风格你只有一次机会建立第一印象，所以要尽力做到最好。

举止要得体有教养，连头发都要一丝不苟。

- 佩戴手表。

一款经典的男士手表不仅有用，而且它是最喜爱的商务装束配饰之一。

你未来的老板可能会从中读出你已经将准时融合到个人的风格当中去，而准时是商贸往来的一个重要准则。

- 指甲修剪整洁。

从手可以看出一个人的品格，人们不可能不注意到它们。

要保持指甲颜色时尚且低调。

切忌弄树脂花甲或者过于抢眼的指甲装饰。

- 吐出口香糖。

保持清新口气固然重要，但是有人在嚼着口香糖的时候会很好看的。

- 作好前期准备。

作好公司的调查，让自己胸有成竹。

知识就是力量，而谷歌是你的好帮手。

- 表现出你对这份工作的热忱，表现出你的组织能力。

热忱和组织能力是常胜的组合。

工作本身才是生活的终极诱惑。

毕加索 (Pablo Picasso)

<<我的时尚穿搭规则>>

后记

爱冒险是人的本性。

艾略特 找热爱服装表演的一切，设计艺术，还有风格创造。

时尚一盲在演变——从过去中借鉴，并预示着未来。

这种持续的。

变化让时尚保持着活力和兴奋。

这种变化也让许多女人陷入了混乱：穿什么，怎么穿，何时穿：现在你已经熟读了我在生活中各个场合的穿衣经，已经踏上了自己的道路，准备成为任何情况下的最佳着装女性吧。

至少，在决定穿什么的时候会减少一些压力。

在21世纪，时尚规则会继续变得更加宽泛。

女性可以追求自己的风格，我热爱这种自由。

不过这么多的选择反而不好应对。

如果你采用了我的时尚书中的建议（我当然希望会），记住那些仅仅是建议，来帮助你建立自己的个人风格。

这些建议会温和地推动你建立自信并搭配出反映你自己风格的绝妙衣着，从而在任何场合中都能传达出你自己的信息。

提醒你自己，迷人的魅力是你创造出来的——牛仔裤配T恤也可以很迷人，如果你用双漂亮的鞋子和几件配饰来点亮这身衣服的话。

永远别过分沉迷于名牌。

天桥表演是非常好的参考，可以刺激你的想象力，提升你的时尚触觉，但可别去想花钱订购一堆眼花缭乱的东

西。了解什么适合你，并且穿得理直气壮。

不确定的时候，记住这四点要义。

这不费吹灰之力，却能提供一切需要的东西。

要舒适。

要自信。

是否合身至关重要。

想穿再穿。

改善穿衣的方式，世界可以给你丰厚的回报，开启新的门，创造更多机会，帮助你的生活成为一场华丽的冒险。

不要因没能实践你的时尚准则而让自己失望，或是让世界失望。

请相信这一点。

尼娜

<<我的时尚穿搭规则>>

媒体关注与评论

<<我的时尚穿搭规则>>

编辑推荐

<<我的时尚穿搭规则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>