

Appendix II Target Text

第一章：电影魔法：为什么电影明星看起来像电影明星

想象走进一个房间，沐浴在温暖的光线中，到处都是衬托出曼妙身材的镜子。一架架子一架子的衣服立在你面前，大小正合你的尺寸。一排排漂亮的鞋子在地板上一字排开，就像乖巧可爱的小士兵一样。旁边是一盘盘闪闪发光的饰品和珠宝。另外，还有一些可供选择的胸罩和一些准备好了的多到数不清的内衣裤。

如果你发现自己是处于这种情况，恭喜！你是一个在豪华衣橱试衣的好莱坞演员。（如果你真的是个大人物，将会有有一个制片助理站在你旁边帮你订咖啡或订午餐）。听起来真棒，对不对？的确很棒，但现在你必须在服装设计师、她的助理以及裁缝面前脱掉所有的衣服，然后，当她们无休止地让你试穿衣服、用别针修改、拨弄衣服或面露不悦的时候，你得保持站着不动。最终的结果将是镜头中的完美，但是，让我们倒回去，谈一谈那个挂满衣服的房间最开始是怎么样建造出来的。所有那些衣服绝不是仅仅神奇地出现在试衣间里，尽管好莱坞的制片人可能会那样认为。

你在哪里开启成功的衣橱试衣之旅真的取决于你碰巧要拍摄的——一条商业广告、电影、音乐录影带、或者电视节目。以上每项都有一系列非常具体的需求，而在服装设计师的生活中唯一不变的是，那些需求将立即改变。每一个项目的需求都会驱使你在唐人街的一个商店里，求老板让她的表姐从仓库多带五十多双忍者鞋以便及时赶上你中午的试衣，还会迫使你在宠物店的谩骂声中去决定到底改装这十三个狗狗燕尾服中的哪一个以便穿在龟身上。（是的，忍者鞋和乌龟燕尾服的确是用在相同的拍摄场景。）

好莱坞不厉害吗？

首先，你不得不准备

让我们以一个电视节目为例。我首先要做的是仔细阅读剧本，使每个人物的背景故事具体化。当剧本上写道：“海瑟（Heather），二十五岁，常年单身，”然后剩下的空白

就由我通过我的想象以及与节目创作者（通常被称为监制或 EP）的多次详细交谈来填补。在一部电影中，服装设计师与导演一起协作来确定各个角色的穿着风格。制作一条商业广告时，导演、客户以及制片人的很多想法、观点、和评论都不同，在你着手做任何设计之前，你必须从中做出筛选。现在我们回到电视剧本上，这个常年单身的海瑟在哪里工作？她赚多少钱？她喜欢在哪里购物？她听什么类型的音乐？她反复阅读的是什么书？在我踏进一个商店购物之前，这些都是我要问的问题，因为答案告知了很多关于角色风格的信息。

一旦我填补了剧本上的空白，我便开始我工作中最有趣的部分——制作着装手册。对于每个角色的着装风格标准而言，它是一个视觉参照。为了制作一本着装手册，我需要从网络上找图片，从杂志上撕下图片，使用我在城镇周围四处游荡时拍的照片，还有来自各种电影、音乐和参考书上的照片。这个过程涉及我与老板不计其数的反复商量——包括成百上千次的打电话和发大量电子邮件，除了骚扰者之外没人会这样给另一个人发邮件。但在这个阶段，过量的沟通很关键。通过视觉呈现来敲定角色的着装风格是一种很好的方式，它将在整个过程中为我们服务。一本好的着装手册会对决定衣橱里放什么衣服做个过滤，而且也是一个节目进行到中途时我在机架上看到一件服装并能立即断定它是否适合角色的原因。

制作好着装手册后，我转而进入实践模式。我再看一遍剧本（到目前这个阶段它很可能已经被重写了一遍），并根据故事的时长、每个人物角色特定的服装需求，以及是否某个演员因为插科打诨而需要多套一模一样的衣服，来把剧本分解。当在一个电视节目上你需要三套衣服时，这最有可能是因为很糟糕的事情将会在节目上发生。情景剧特别痴迷于在演员脸上喷粘性的东西，而且越恶心越好！油、（假）血、土豆泥，以及沙拉酱，这些是永远不变的最爱。现在你看到了整体情况：当演员不像你想象的那样光鲜亮丽。这提醒我：你有没有想过，在某个著名的儿童网络里使用的畸形绿泥里面到底有什么？每次配方都会稍微有变化，但通常都是相当恶心的结合：把香草布丁和掺杂了苹果酱、麦片和婴儿洗发水的绿色食用色素混合起来。（婴儿洗发水的作用仅仅是为了使它更容易地从演员的头发上洗掉。）

一旦我对需要的东西有一个明确的概念，我就会和我的整个服装团队开一个大会议，该团队平均五至七人，包括我的得力助手——该节目的服装主管。服装主管对我们部门的所有事情都会负责一点——从购买衣服和安排人力，到计划试衣、支付账单、给临时演员穿衣，并执行紧急情况下的服装更改。我们也有一个服装插画师与我合作来帮助设计我

们的定制服装，再加上两个全职的、专用的购物者每天到商场、服装专卖店、精品店和二手店不断地购买我们需要的东西，并退回不需要的东西。（当店员看见我们来了，他们通常转身就跑！）我们的备用裁缝（能制造、改动、或裁剪几乎所有东西）和我们固定的服装师一起围绕在我们团队周围，固定的服装师负责跟踪谁什么时候穿什么衣服。电视节目完全是在混乱中拍摄——在五天或者更长的时间里把一个简单场景的一小部分划分成更微小的部分来拍摄也并不少见。因此，忘了一个演员是否系领带可能会导致在一个场景中出现从系着领带跳到没系领带的现象。我们的固定服装师使每件事情保持连续，他们给穿着戏服的演员拍大量照片，在我们的“圣经中”做数页的详细记录——“圣经”也被称为服装连续性手册。这样就不可能出错了。

固定的服装师就像服装部的狗仔队，他们尽他们所能随时随地抓住演员拍私密照片。某些演员很反感拍照，所以我们有时会偷偷地拍照，这样他们就不会意识到我们在做什么。这些偷拍使得世界上最美好的人物的一些非常糟糕的照片出现了。明星我们一样！

同时，我的服装团队仔细阅读每个角色的着装书册并集体讨论购物地点，拿到在作品中我们需要的任何专业定制服装，准备好一个适合现在正在扮演不同角色的演员的调色板。对于节目服务会有很多不同的意见，从只喜欢蓝色的导演到拒绝穿裙子的演员——尽管她的角色被描述为一个穿超短裙的性感女郎。这就像一个谜，而我们通常只有二十四小时来准备每个演员的服装的这一事实让这个谜题变得更加令人兴奋。

该购物了

一旦我们有了计划，就该到商店去了。购物的过程总是疯狂又忙乱，要在很短的时间内找到我们需要的特定商品。（你要相信，这包括挑选袜子所带来的诸多狂躁。）我曾经不得不让我的妈妈疯狂地连夜快递给我从德克萨斯我妈家附近的一个商店买的十二条红色救生短裤，那时我不能亲自到当地购买，当我妈把物品装上船十分钟之后，我却发现需要这些救生短裤的整个场景都被砍掉了。购物就像一个史诗般的寻宝游戏，赢得惊险，败得苦恼。

整个购物过程被这样的事实变得更令人兴奋——我们永远是在七月拍摄一个圣诞场景，或在隆冬做一个以海滩为主题的节目，那时没有一个商店里有卖背心，也没有一个泳装来拯救我悲惨的生活。如果我们在所有平常的场点开始拍摄，我马上派人回办公室去认真搜索——给我们能想到的每个商店都打电话，直到最后我们找到一个可以帮助我们

的商店。这包括（但不限于）恳求售货员检查他们过去的囤货，“请再看一次，求求你了。

“并且拨打你手机碰巧存有的每个熟人的电话，询问他们最近是否在某些地方见过有出售圆点图案的裙子。

当我们真的无法在商店或网上找到我们所需要的东西时，我直奔纺织品商店抓一把布料，让我们的裁缝魔法般地快速缝制我们所需要的东西，就跟我们需要买的东西一样。当我看到一卷卑劣的布料变成一件美丽又实用的服装时，那种敬畏感我将永远无法忘怀。我自己的缝纫技能在某种意义上是有局限的—我可以修补几乎任何东西，也能很快地给裤子缝边。但在那之后，我需要花一个星期的时间才能赶制一件我的裁缝花三小时就能制好的一件衣服。

一旦我们获得了一个演员可能需要配备的服装，我们就把服装带回办公室，并全部整理好备用。我根据剧本要求整理好衣架并预备好服装穿搭。从鞋盒里拿出鞋子，整齐地排在地板上，以便在试衣过程中方便取用。解开每件衬衫的纽扣，以便快速穿上。一个演员和我们在一起的时间总是有限的：如果我们很幸运的话，解决一整场演出所需要的十二套或更多的服装只需花大约一个小时。但在大多数情况下，我们仅有少得可怜的三十分钟—因此节约下来的每一秒都很有价值。如果给我们分配的房间里的照明和整体氛围无法达到标准，我把我拥有的每一盏灯、每条围巾、和每块蜡烛拖进办公室以营造一个温馨、热情、梦幻般的环境。这个环境一部分是浪漫的闺房，一部分是奶奶的衣柜，一部分是具有嬉皮风格的爱巢。

我们试衣吧

衣橱试衣实际上是一个相当尴尬的经历。在两分钟的会面里，我都在要求这些演员脱掉衣服把自己完全交给我。要求他们这样做是需要他们多么巨大的信任啊！这就是我母校的南方礼仪派上用场的地方。我总是确保我的演员们有喝的东西，如果他们想要也会有点心，有一个舒服的地方坐，有一个地方挂他们的外套。就像在现实生活中，这些简单的细节对于使紧张的演员放轻松大有益处，使他们更可能享受自己并接受我的想法。一个严厉的服装女管理员对着一个提不上裤子的演员皱眉头的形象早已，也早已一去不复返了。我真的支持裁缝体制，鼓励愉快的感受，当衣服不合身时指出在服装设计上的缺陷。（我也会确保在衣架上有各种尺寸的衣服，因为没有什么比衣服不合身能更快得让试衣不成功的事情了。）

如果我准确地完成了我的工作，由我着装的演员就能把他们外观的细节问题留给我，还可以自由地专注于他们的台词、表演和导演的要求。让一个演员信任你是我工作中最难（也是最有收获）的部分。一个真正伟大的服装设计师一部分是读心者，一部分是时尚达人，一部分是心理治疗师—更不用说擅长和小孩子和动物打交道了。以给人们穿衣打扮为生可以让你接触到他们内心深处的秘密，而这不是我掉以轻心的事情。

一次成功的衣橱试衣是一个稍微混乱又有趣的局面：衣服乱飞，玩笑漫天。有时候我们会拍看起来可能是最糟糕的服装，仅仅是因为他们让我们捧腹。当我说服演员尝试他们通常不喜欢的东西，最后他们却会爱上它，我总认为这是一个妙计。这是为什么演员往往看起来比我们凡人更“时尚”的一个很大的原因—他们有像我这样的人压着、督促着、鼓励着他们尝试新事物。（当有人鼓励你出去、鼓励你风格明快一点时，总是很好的一—无论鼓励来自于朋友，推销员，还是杂志上的某页。想要有好的风格，就要偶尔冒险。）

一旦我们从试衣中一致得出最好的着装，并且裁缝已经把需要修改的地方用别针别住，我就把演员身上的一切全都拍照，并提交照片给权力部门待批准。然后我跟演员有一个最后的“检查适合”以敲定最后的任何细节。当参与的每个人都同意一切看起来不错，我们就锁定那套服装并上膛—准备拍摄！

他们究竟是如何制作一个电视节目？

一个电视节目的拍摄过程每集需要两到五天。在这段时间里，我的工作由服装设计师转到质量控制技术员。当一个演员第一次装着戏服出现在镜头里时，我在更衣室外面待命，解决最后的问题。总是有问题—演员永远在最后一秒呼喊：“等等！这个不合适。我不能穿它！我突然很讨厌它！”这就是为什么我总是手头有备份的着装，预算遭殃了。

当一个节目正在拍摄时我也在不停地奔波—在我的办公室、舞台、和摄影导演的监视器隔区之间来回巡视，留心听我的老板们在说什么，并确保我肉眼看起来好看的东西在镜头中出现。在屏幕上看我的作品是几年来我提高和改进我的服装技能的最好方法。（你也可以在家里做同样的事情—拍摄你的服装并看哪些被用上了一以及下次当你自己穿一套特定的服装时可以调整什么。）在一个扩展系列上，当我们正在拍摄当前的场景时我常常预先跳到下一个场景，出谋划策并采购作家设法空想出的一切奇怪的东西，包括从一套灌木服装（完全由我们从地上捡起来的树枝和树叶制作而成）到一套逼真的墨西

哥卷服装（完全由织物奶酪和生菜来构造演员的脸）。

当我们忙于拍摄时，我们的购物者进入退货模式。讲清每一个未使用的商品的花费并把其退回商店。一个成功的退货任务还包括购买下周拍摄场景我们需要的东西。（在我们往前跳之前完全结束我们目前的工作——这种享受我们是没的。）让一切东西都在我的脑海里是一个真正的精神跳房子游戏。我需要提前读下一个剧本，并想好告诉我们的购物者去寻找什么——否则他们将只是闲坐着，浪费宝贵的准备时间。（而且我必须做这一切，同时密切关注我们目前正在舞台上拍摄的剧本。）我会说这是一个苦差使，但我的工作远比这些难得多。然后，一周的每天的十二小时我们都在打肥皂、冲洗、并且重复这个过程。这很累，但我喜欢。这是我真的很擅长的一件事，我总是对每个问题都有答案——或明确知道什么时候失去所有的希望。这是我自己特殊的魔法品牌。所以现在你知道为什么这些电影明星看起来像电影明星了——这归因于节目服装部的很多幕后魔法和恩惠。

第二章：穿搭达人的真正敌人

你可曾想过，当人们说某人是“穿搭达人”时，他们真正的意思是什么？诚然，这是个令人难以捉摸的概念。其实他们真正在说的是他们讨论的那个人看起来始终不错，但若必须解释，到底是外观上的哪一点使他看起来如此轻松，大多数人都很难说清楚。好吧，我来告诉你一个秘密：你之所以认为有些人会穿搭，原因很简单，是因为他们总是穿适合他们的衣服，并且非常合身。若你在生活中摒弃不适合的衣服，只保留适合的衣服，你就跻身穿搭达人的行列。

若要真正的时髦，你需要一种特定的体型，这种说法完全是胡说。亲爱的，风格不是与生俱来的，不管天生体型好坏，风格都需要培养。时尚并不意味着一辈子要穿好看但磨脚的鞋，担心某物过季，或“等我一瘦五英镑”就穿某件衣服。铅笔裤不是一个目标，而是牛仔裤的一种风格。穿搭达人的真正敌人是适合。这是因为，如果你的衣服不适合你，你永远不会看起来惊艳。一旦你学会判断一件衣服是否适合你，你会惊讶于身穿这件衣服你看上去是多么光彩照人，充满自信。但适合是一个有深意的词，不足为奇，好莱坞对它的定义实际上完全是胡说。

当一个演员需要拍摄照片时，我会竭尽全力地让他们的衣服看起来似乎十分合身。但是请注意，我说的是“似乎”，那是因为，当你在杂志上看到一个名人着装，从正面看上去可能完美无瑕，但如果你看到后背的情况，你会非常惊讶。后背通常是一堆乱七八

糟的别针、夹子，以及粘紧服装的双面胶，打造出最好的着装效果，但这在现实生活中根本行不通。

合身实际上是一个相当客观、无意识的概念。它指的是衣服需要适合身材，而不是身材在某种程度上不适合衣服。当你开始把它举起来对着光线更仔细地审视它时，合身的概念变得更加棘手，因为虽然它真的只是起着判断一件衣服表现如何的功能，它也是高度主观的。大多数合身指南担心什么是或不是“奉承”你的特定的体型或身材。但它们实际上都没有为读者提供任何有用的信息，因为它们不考虑实际的、真实的合身。

一句话，非常合身意味着你穿的衣服应该始终起到你需要它们所起的功能。这意味着外套不能裂开或打褶子，针脚不能歪歪扭扭，裤子的裤裆不能太低，衬衫要扣紧，裙子不能烦人地晃来晃去。这些日常问题是由不合身的衣服所造成的细节问题，如果你首先知道你的衣服应该如何搭配才合身，这些问题都可以立刻被消除。一旦你了解最常见的合身陷阱是什么，你可以开始找出并避免它们。

但首先要做的事情是：如果你没有一个全身镜，你甚至不能确定你的衣服是否合身。甚至折扣商店里一个6美元的镜子斜靠在墙上也比仅仅在你梳妆台顶部的镜子照出的半身照要好得多。一旦你那样穿，你可以继续把不合身从你的生活中驱逐出去。因为十分合身总是等于会穿搭。

正确的裤子

找到一条合身的裤子几乎是每个女人的噩梦。振作起来——你并不孤单！从小个子到高个子，从玲珑有致到身材平平，在你可承受的价格区间找到不拉、不拖、不走样、或者不打褶的东西是个持续斗争。如果你碰巧是超模的高度呢？祝你好运能找到一条足够长的能遮盖到你鞋子的裤子。你可能会花费你的余生来假装七分裤是“现在正时髦！”

让我们从谈论牛仔开始。牛仔裤是最难准确确定的裤子款式之一。我经常带二十条或更多条牛仔裤去参加一个演员的第一次试穿，最后我们几乎每条牛仔裤都试了一遍！也许你会发现所有的牛仔裤都有滑脱的倾向，把你的屁股和内裤暴露给这个世界。还有一个很高的概率是——你试穿过的大部分的牛仔裤都会触到你的肚子，既不舒服又不服帖。高个子的人在选择一种在低腰风格的牛仔裤时，这些问题经常发生，这种风格的牛仔裤会把她正好从正中间切断。

解决这些问题的正确手段是高腰牛仔裤，因此在未来，你们高个子女孩们就会知道

把高腰牛仔裤找出来，不管当季据称“流行”什么风格。忘掉那些无聊的人唠叨“妈妈裤”，因为较高腰围的裤子会在一个更好的部位碰到你的肚子，并且像一个束腹：当你弯腰时给予支撑并提供一个长的、连续的线。（这也意味着不会暴露内裤！）因为他们非常贴身地包裹着你真实的腰部，而不是低到你的臀部，它们不会每五秒就滑脱一次。

在这儿得出的结论是，当你找到适合你的身材并能够让你做你想做的动作的衣服时，没有人会注意这衣服严格来讲是否“流行”。人们只是觉得你看起来一直都很棒，并且那种独有的合身在之后会永远成为你的个人衣柜锦囊的一部分。知道什么衣服正适合你会立刻让那些购物时的困惑烟消云散。（此处松了很大一口气。）

正确的裤子有正确的裤腰

但是，为什么一条高腰牛仔裤比其他风格的裤子更适合那些高个子的人？这全归因于一条特定裤子的“裤腰”，也被称为裆部和裤腰之间的距离。这是一个重要的细节，因为这个距离越短，裤腰就在你腰部越低的位置。要开始找出对你来说最好的裤腰，拿一个灵活的布卷尺测量（不是从五金店买的金属卷尺！）并确定最适合你的裤子的裤腰顶部到裆缝的距离。

一条低腰裤会在你腰围以下三英寸处，所以任何赘肉都将露出。但是一条裤腰较高的裤子（即之前我们讨论过的高腰裤）会触到你的腰围以上部分，把你包裹住并将你的身体舒适度提升许多倍。如果一条裤子不适合你，这通常是由于给你的身体选择了错误的裤腰测量。现在我已经告诉你关于高腰裤我所知道的一切，高腰裤非常适合那些高个子的人，但是外面的那些其他裤子呢？

常规裤腰或者中腰：常规腰或者中腰的裤子是要提到你的自然腰部以下的，就是你的腰最细的那个部位。有些人认为他们的自然腰部正是肚脐处，但这个观点是不正确的。正如没有两个身体是一模一样的，每个人的自然腰部所在的具体部位也不同。你真正的自然腰部是在你身体围度最小的那个部分。如果你似乎找不到你的天然腰部，需要一点帮助来再次找到它，你就只需要站起来，髋体左右弯腰。你的皮肤有折痕和褶皱的上腹部的最高点就是你的自然腰部。（注意：一些人的自然腰部非常高，我的就在我胸腔的底部！）

大多数的裤子（比如休闲卡其裤或简单的毛裤）是常规裤腰或者中腰。如果你有一个较高的自然腰身（高于肚脐以上一英寸），低腰裤会导致中缝缩上去，把你的裆部（有

时不客气地称为“骆驼脚趾”) 的整个轮廓完全展现出来。但是, 一条常规裤腰的裤子将更加自在且合身, 并且完全缓解了这个问题。(这个问题一直被决断性地认为是穿了太紧身的裤子所附带造成的结果, 但实际上这只是一个简单的工程学问题——通过选择合身的裤子, 这个问题就很容易解决。)

低腰裤: 低腰裤是指提到臀部的裤子, 适当地位于你的自然腰身以下——意味着在你肚脐以下大约两英寸或两英寸以下。他们显然不是为了符合你的自然腰身, 因为低腰裤的流行是要模仿上世纪六七十年代“低腰”风格。如果你腿短并且个子高, 那么低腰裤不太可能适合你。

超低腰: 低腰中的最低腰, 一条超低腰裤会低到你的肚脐以下至少四 (如果不是五) 英寸处, 通常刚刚能够掠过你髋骨的底部。如果你的腰很短 (意思是你的肩膀和腰部之间的距离小于大多数的衣服所设计的那样), 一条超低腰裤是让你的身材比例看起来很好的完美解决方案。

短腰裤: 短腰裤常见于小号区, 要提到个子较矮的人的自然腰身。一个较短腰的裤子意味着裆部不会有多余的布料——对于较矮的身材来说这意味着更大的舒适度并且更合身。

告别弹开的口袋 (以及其他恼人的裤子问题)

你们那些臀部很丰满的人会发现正装长裤的口袋常常会翻出来, 显得很难看。解决这个问题正确手段是要么穿一条在侧缝拉上拉链的裤子, 要么穿口袋在水平方向的裤子, 水平方向的口袋在设计上不会裂开或者拉开。

在节目上当这个问题出现时, 我们把口袋紧密缝合, 有时也会把口袋内衬拆掉。但这个补救方法不是专为加利福尼亚的魅力好莱坞的演员保留! 这件事情其实你可以让裁缝做, 相当便宜——而且它值这个钱。(独家新闻: 你可以让别人做所有的小修改, 简单又不贵, 以使你的衣服看起来更好, 我们可以跳到/翻到第 3 章!)

另一个在比较便宜的裤子上 (虽然我在 300 美元的裤子上也见过) 常见的合身的问题是一个安装很差的拉链, 慢慢地但却毫无疑问它会拉扯、裂开并且下滑, 这种情况通常发生在当你与某个重要的人的交谈当中。完全没有方法来解决这个问题, 除了你每次穿裤子的时候把拉链缝住, 但这是一个完全荒谬的想法。因此, 每次去商店时你都要膝盖灵活, 在试衣间大力地坐下去/站起来几次, 以确保你正考虑要购买的裤子没有任何随

后会造成尴尬的拉链问题。

当你试裤子时如果裤子拉扯并且在裆部有“触须”形状，要注意——因为这不是一个通过修改就可以解决的问题。这并不总是意味着裤子太小，通常，这只是意味着他们设计不合理。裤子在你大腿根部拉扯和起皱会使其在其他部位也不合身。在一条裤子上修改使之合身是一个真正难以实现的计划，因为当其中一个部分的结构不对头时，整件事情注定失败！如果裤子不能恰当地位于你的臀部，他们将更有可能从你的臀部位置往上缩，在你的腰部裂开，最终变得很短，全是因为他们不能在一个特定的部位合身。

一条更好的裙子

裙子通常比裤子更容易合身，但这并不意味着任何一条旧的裙子都会合身。一条糟糕的/制作不精良的裙子（或者一条不适合你的裙子）会带来了一系列问题。我的演员们在穿裙子时抱怨的最主要的事情就是在走路时裙子容易滑动。这个问题通常是由于选择了一条腰围不合适的裙子所引起——而不是你的臀部，注意——我谈论的是你实际的腰围，这个在本页的后面也会谈及。

如果一条裙子正合你的腰，它将固定在你的腰部和臀部上，这样可以让裙子整天保持在一个地方，不会移动或扭曲。如果你看一眼你的衣橱里那些走路时围着你的身体恼人地旋转的裙子，你可能会注意到它们被剪切的上下相当笔直。这种圆柱形状使裙子在臀部的位置较低，这样就会使裙子慢慢地、肆意地旋转滑动。这个问题大多见于铅笔裙，对于臀部更大的女性来说，这个问题更甚，为了使臀部和大腿合身，他们被留下一条腰部太大的裙子，这意味着裙子没有固定好，所以裙子会一圈又一圈地绕着腰部滑动游走。对于这个问题，简单又廉价的解决方案是购买尺寸适合你的臀部和大腿的裙子，然后让裁缝在腰带处加上缝褶以提供更清晰的轮廓，使裙子稳固地保持不动。

购买更大的裙子然后把需要的地方的改小是服装设计师关于服装曲线的终极秘密武器，而且这真的管用！但即使是有窄小的臀部或者男孩子般没有线条的臀部的女性也可能发现他们有相同的裙子旋转的问题。幸运的是，这也可以通过让裁缝在腰部添加缝褶来解决。缝褶是一个真正神奇的窍门，它能使有点“不对头的”的衣服变得合身，因此，如果你不知道当我谈论缝褶时指的是什么，跳到本页的前面去了解更多！

铅笔裙绝对是最难合身的裙子款式，但其他类型的裙子也会有问题，所以首先呢，稍微了解一些不同的基础款裙子是如何适应不同身材的是有帮助的。但请记住：只要一

条裙子做到了它应该做的那样去适合腰部和臀部，其余的部分就成了一个简单的个人风格的问题。

A 字裙：以其形状命名，它很像一个大写的字母 A。A 字裙典型长度是到膝盖，通常不以装饰、褶皱，或者裂缝为特色。一条合身的 A 字裙应该在臀部较低处比腰部宽一点。

圆裙：也称溜冰裙，制作成圆形，在裙摆处展开，没有任何缝褶、褶皱或碎褶。一条合身的圆裙会很贴合腰身并且裙摆舒展开来。对于那些想要一个大裙摆样式并且不要多余布料的人来说，这是一个很好的选择。

超长裙：垂到脚踝的长裙。一个超长裙合适的裙摆长度要么是正好到脚踝（对于高个子美女来说），要么是刚好掠过地面（对于身材娇小的女士来说）。

迷你裙：裙边正好在膝盖上边的裙子。超短裙从腰部到下摆的平均测量长度从十英寸至十四英寸不等。如果你个子高，你需要一个迷你裙低垂在臀部以使它足以遮住你的臀部。个子较为娇小的美眉们可以选择正好能卡在自然腰部的款式，因为裙长不会造成这样的问题。

裹裙：正如听起来的那样，裹裙是个简单的服装，通常用薄棉制造，裹着腰部并由两条带子保证固定和安全。如果膝盖前面开叉了，你就会知道那条裹裙不是那么合身。这意味着这条裙子很有可能太小了。一个合身的裹裙将有足够的布料重叠在前面，并且能在旁边系上，以使前面有更多的覆盖。

中长裙：受 20 世纪 70 年代的启发，中长裙是稍微长一点的款式，长度到穿者的膝盖或者略低于膝盖。经典的中长裙下摆正好到小腿的中部，就是腿开始变细的地方。

郁金香裙：腰部合身，前面有额外折叠的布料，裙摆极像倒立的郁金香花瓣。如果前面的折叠布料没有固定到位，郁金香裙子穿起来可能很棘手，因为这将导致双边分开，让行走和坐下变得有些棘手。

如果你曾经穿过带侧面拉链或者背面拉链的裙子，你可能遇到恼人的“凸起”，让拉链隆起，凹凸不平，很不好看。这可能是由许多方面造成的，但最常见的问题是用于裙子本身和用于拉链两侧布带的材料的差异。如果裙子是棉的，拉链贴是用聚酯纤维制作而成，棉裙一经洗涤或干洗就会缩水一点，这样会导致聚酯纤维拉链贴布料打褶并且皱巴巴。（如果这是原因，唯一的解决方案是把拉链贴更换成棉质的，这些你全可以在本页阅读到。）

如果制造商没有花时间正确地安装拉链，或者在衣服上安装了不适当的拉链，也会导致拉链隆起。虽然隐藏在裙子的侧缝的隐形拉链可能看起来很好，但这并不很实用。

侧缝是裙子的一个主要应力点，隐形拉链简直太弱而不能担得起这个任务。它总是会拉扯、起褶，并自己隆起来。裙子上隆起的、凹凸不平的拉链会让裙子不合身——所以，除非你有兴趣付钱使人更换拉链，不然就把裤子留在衣架上。

一件鲜艳的（女装）衬衫

你知道如何辨别一件女式衬衫或者普通衬衫是否适合你吗？你可能会惊讶地发现你实际上不知道，因为一件衬衫不合身的方式是无穷无尽的。任何有胸部（丰满或干瘪！）的人都有一堆自己要抱怨的合身问题。幸运的是，当你第一次试穿女士衬衫时，学习该寻找什么可能帮你解决你所有关于衬衣合身的问题。从一个光线充足并有一个好镜子的房间开始。扣上女士衬衫前面和袖子上的纽扣，但不要马上就把它塞在裤子里！在我们抽出时间看它塞进你最爱的牛仔裤是什么样子时，我们想快速瞅一眼，以确定它是否真的合身。

你想要检查的第一件事是胸围。大胸美女总是很难找到一件前缀纽扣的女士衬衫，这种衬衫的纽扣能合适地扣住并且纽扣间不会裂开。你能用下面两种方法中的任何一种来解决这个问题：可以选择让裁缝在纽扣间缝上小扣子以防止你的衬衫爆开，或者把前缀纽扣款换成束腰外衣或无纽扣的衬衫，继续你的生活，不要担心纽扣再次崩开。拆掉尽可能多的纽扣有助于消除这个问题，一件摆脱问题的服装是合身的准确定义。

如果胸围线的纽扣和缝合处不崩开、拉扯，或者扭曲，你就可以放心地继续检查肩部是否合身了。要检查的话，在胸前交叉双臂，这样做的同时看着衬衫的肩处。如果肩部打褶，有可能是衬衫太大了。肩部的任何拉扯或紧绷都表明衬衫很可能太小。修改一件不合身的衬衫肩部很复杂，并且不值得，所以，如果大一个码或者小一个码都没有解决这个问题，就不要买它。

如果肩部合身并且没有打褶没有拉扯，恭喜！你就快要成功了。接下来，你要在衬衫扣子完全扣着的情况下扭转你的手腕和脖子。袖口和衣领应移动自如，不向上移或者扭曲。确保你穿着衬衫（塞进裤子里或者不塞）弯腰，看看前面或者背面是否往上缩得太多。如果它通过弯腰试验并且遮住了你想要遮的一切，万岁！

只剩下一个合身项目待检查。

如果衬衫有胸省，你要确保它们在合适的位置。位置合适的胸省应该指向胸围并截止在距离乳头约半英寸的地方；他们万万不能位于乳头之上或者之下。如果胸省剪裁到

位，花最后一分钟穿着衬衫弯腰并走动，在你最终认为它适合住进你的衣橱之前，检查任何之前看不见的拉扯或者扭曲。

适合女王的夹克

一件适合你的夹克可以改善你在其他地方严重缺乏的外观。我一直在我的办公室留一件量身定制的夹克，因为它是使T恤和牛仔裤看起来更精美的最简单的方法。但它不能是随便一件旧夹克！因为它通常是一套服装的基础，合身尤为重要。

最常见的合身问题是夹克太贴身。如果你想要一个定制的、非常合身的外观，那你就可能永远要在太宽松与太紧身之间纠结了。这可能听起来平淡无奇，但如果你在拥抱某人时感觉你的外套即将裂开一条缝，说明你的外套太紧了。

在你肩胛骨处拉扯也表明太紧身。但是如果你不能很容易地扣上纽扣，不必担心。敞开的夹克外观在每一个行业中都是可以接受的，除非你碰巧是一名站在联邦法院法官面前的律师。如果一件夹克高高地列在你的愿望清单上面，但你永远无法找到一件价格合适的夹克，选择一件结构化但有弹性的针织外套来代替。

有细节的夹克版型，比如对比鲜明的纽扣，或切口衣领，可以很漂亮地代替常规西装外套，而且有额外的可以伸展的好处，让夹克真的能覆盖住你的胸部。（你可能有相反的问题——你的夹克在肩部很合身，但是腰围太大了。如果是这样的话，翻到本页马上去学习如何让裁缝加些褶皱在腰部。）

大多数夹克在肩膀上有少量的衬垫。这很重要，因为它使夹克有形。但这些衬垫（以及整个肩缝）应该在你的自然肩膀处终止。如果他们再延伸远一点（覆盖你的肩膀并下至你的手臂），那么整件夹克看起来会太大。调整夹克的肩膀是一个大变动，所以你最好一步到位地买一个适合肩膀的夹克。

你外套的袖子长度确实是个人的选择。虽然对于女人的袖子长度没有像男性（关于这个本页有更多）那样的固定规则，但你还是不能犯诸如让你的外套袖口介于指关节以上一英寸和手腕下方一英寸之间这种错误。我个人喜欢我的外套袖子短一点（大约腕骨以上一英寸处）以便更好地展示更多一点衬衫袖口、一小截儿手腕，或者漂亮的手镯！

如果你肩宽胸小，你可能会发现翻领夹克往往在胸部凹陷，而不是塑造一条好看、干净利落的垂线，这反过来又导致夹克下垂而难以适合整个胸部，手臂和肩部区域。这正是不合身的定义，但幸运的是，这很容易修复。在领扣以上一至二英寸处的任何地方

缝上一个小扣子将会使翻领变得更利落、更好、更平坦——这反过来使得整个夹克更合身！

完美的连衣裙

谦恭的连衣裙很可能是世界上最完美的服装。合适的连衣裙可以很容易地根据你的需要来塑造活泼或者朴素的造型。每次一有机会我就让我所有的女演员都穿上连衣裙。有时，那些一生都在穿裤子的人会告诉我他们不知道穿着裙子该如何举止。我总是提醒他们，Lucille Ball（成名作《我爱露西》）几乎一直穿着裙子完成了这部打闹剧，那么他们为什么不能呢？

但是，即使是完美的服装，如果不合身，也会看起来不好看。不同的连衣裙款式会呈现出各种各样的合身问题，不管你的体型如何。所以，如果你想知道为什么某种款式在你身上“不凑效”，可能是由于那种特定的风格有适不适合的局限性。你现在可能厌烦听我说这些，如果不合身的话，你选择穿哪种款式的衣服都无关紧要！因此，这里简要介绍了最常见的连衣裙风格，以及每种款式的合身利弊：

高腰裙：有着高腰线（直接在胸围线下面缝制）的连衣裙对于那些胸部较大的人来说是个利器，因为这个设计可容纳丰满的胸部而不在胸部和臀部显得宽大。但是，位于你胸部太高位置的高腰线实际上不可以修改。所以，如果一件连衣裙的腰线裁剪在你的底胸围，把它留在衣架上。否则，你将花大量的时间来调整它，直到你最终抓狂，在一个星期二的中午把它扔进垃圾桶。

合身的喇叭裙：顶部较窄、腰部系紧、从臀部展开至下摆的一种连衣裙款式。合身的喇叭裙对于胸部较小的人来说是个不错的选择。除非裙子是用弹性面料织成，否则，喇叭裙在胸部的剪裁对于胸部丰满的美女来说通常会太紧绷。一条合身的喇叭裙穿在那些背部和臀部丰满的人身上也会很好看，很恰到好处地合身舒适。

紧身连衣裙：紧身连衣裙是定做的、纵切的连衣裙，常常在腰围处收紧。紧身连衣裙在设计上通常袖子有型，外观经典永恒，但由于其高度合身的属性，裙子容易在袖窿、肩膀和腰围处出现合身与否的问题。

+ 当紧身连衣裙的袖窿不合身时，你会察觉到，然后整件连衣裙就会不合身。位置过高袖窿会戳到你的手臂和腋窝。如果袖窿位置太低，当你抬手臂时会整件连衣裙向上拉。紧身连衣裙上的袖窿应在不低于腋下一英寸处，以便手臂移动自如。

+ 剪裁精良的肩部是紧身连衣裙最重要的特征。它是一条连衣裙的基础！正如对于

夹克那样，肩缝应该始终终止在你的自然肩膀的末端。如果它超出你的肩膀并向下垂向你的手臂，它就不适合你。

+ 在购买一件腰部非常合身的紧身连衣裙时要格外小心，如果一件连衣裙的接缝在错误的位置，穿上它很快就会变得不舒服。你肯定想要腰围接合线正好触到你的自然腰部，以便达到最大限度的舒适以及最理想的贴身效果。正如我们之前讨论过的，你的自然腰部在全身围度的最小点。所以从现在开始，永远不要买腰部合身且有腰围接合线但是没有触到你腰部准确位置的连衣裙。（你可以稍后再感谢我！）

直筒连衣裙：直筒连衣裙几乎都是无袖的，裁剪上从肩部直线下降——不贴合身体。大多数直筒连衣裙在胸部使用小缝褶来添加对这种裙子的定义。如果缝褶在不合适的位置触碰到胸部，就会造成胸部不合身或者太紧。

无肩带连衣裙：无肩带连衣裙是穿起来最棘手的连衣裙款式，但它与你的胸围尺寸无关。大多数无肩带连衣裙不能固定的原因是在躯干和腰部缺乏合理的构造，而在这两个部位应该是主要支撑点所在。如果你不得不整晚拖着无肩带连衣裙，那么它就是不能撑得起来的，坦白地说（现在跟我一起说出来）：它不合身！要改善一件没有足够的内部结构的无肩带连衣裙，你可以在里面套一件长线文胸（正如本页所讨论的），但你目前可能已经知道，一件不合身的衣服不应该占用你衣柜的宝贵空间。

背心式连衣裙：背心式连衣裙对于那些肩膀窄的人来说是个很好的选择，因为它顶部裁剪得很窄。但要注意，位置太低的袖窿会把你的文胸暴露给这个世界。令人高兴的是，背心式连衣裙的外形永远都很包容，很容易被改变。一个简单的肩带（正如本页所讨论的）可以马上解决无肩带连衣裙被拉的太低的问题。

裹身裙：裹身裙（在上个世纪 70 年代初因设计师 Diane von Furstenberg 而闻名）以前扣而命名，前扣是把裙子的一边裹到另一边，然后在侧面或背面把它们系在一起而形成。裹身裙很像经典的芭蕾款式连衣裙的上部分，但是是以连衣裙的款式打造的！

+ 你可能已经不止一遍地听过，裹身裙会完美地适合每一个女人，因为其形式自由。这种说法太糟糕了，简直不能错的更离谱！这是时尚界最大的谣言，因为他们几乎从不适合胸部较小的女性。深陷在较小的胸部间容易滑动，导致布料裂开并下垂。想要成功地穿上裹身裙的小胸女人将需要使用安全别针、暗扣，或者一点顶贴（本页讨论过的双面假发胶带）防止上半部分滑落松开。

+ 然而，经典的裹身裙对于胸部较大的女人来说是天赐之物，因为它很容易地解决了前缀纽扣款式的衣服的问题——这种衣服在大胸部前不能合适地扣紧。对孕妇来说裹身

裙也是一个很好的选择，因为腰部可以容纳隆起的肚子，而且胸线也可以适应胸围的较大起伏。但是有可能不管你的身体型号大小，你都可能需要一个罩子或者一个背心来使裹身裙的上部保持在一起。

一旦你开始密切关注合身问题并停止欺骗自己买那些碰巧“时髦的东西”，你自己都会惊讶于你穿着你的衣服看起来更棒、感觉更好。跟随一点点时尚潮流是好的，并且这对于会穿搭来说很有必要。但知道什么合身并且只买适合你的东西，总是会胜过所谓的时尚。某些款式“时髦”或者“不时髦”的观念已经过时、令人厌倦，并且完全没有说服力。时尚是一个只靠不满而运转的行业。决定让自己开心，我们就很容易把整件事情拿下。并且，学习去了解什么适合你，明智地选择适合你的东西，并对其满意是对你的风格真实且持久地满意的关键——那些该死的服装潮流和貌似有理的时尚歪理见鬼去吧。