西蔓色彩　美育中国

中国人形象规律教程

ZHONGGUOREN XINGXIANG GUILÜ JIAOCHENG

女性个人色彩搭配分册（第2版）

NÜXING GEREN SECAI DAPEI FENCE

北京西蔓色彩文化发展有限公司
西蔓色研中心 著

教程系列 3

中国纺织出版社

西蔓色彩　美育中国

中国人形象规律教程

ZHONGGUOREN XINGXIANG GUILÜ JIAOCHENG

女性个人色彩搭配分册（第2版）

NÜXING GEREN SECAI DAPEI FENCE

北京西蔓色彩文化发展有限公司
西蔓色研中心 著

教程系列 3

中国纺织出版社

内 容 提 要

当前的时尚风潮缤纷耀眼，变化更迭，让人难以捕捉前行的方向。深究其发展变化，却离不开璀璨的色彩。对于女性来说，色彩是形象扮靓的关键，一切风格的定位都源于最初对色彩的精确辨析。在风格万千的女性形象中，色彩是基础。改版后的本教程，基于中国人形象规律系统，以更加新颖、客观、科学的手法，将有关女性色彩的基本知识系统地阐述出来。本书图文并茂，让读者在简明扼要的语言描述中，轻松获得全新的知识。

图书在版编目（CIP）数据

中国人形象规律教程． 女性个人色彩搭配分册 / 北京西蔓色彩文化发展有限公司西蔓色研中心著． -- 2版． -- 北京： 中国纺织出版社，2016.1

（西蔓色彩 美育中国）

ISBN 978-7-5180-1929-8

Ⅰ．①中… Ⅱ．①北… Ⅲ．①女性—服饰美学—教材 Ⅳ．①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第201250号

策划编辑：张 程 责任编辑：杨 勇

责任校对：王花妮 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http：//www.c-textilep.com

E-mail：faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：889 × 1194 1/16 印张：9.5

字数：137千字 定价：68.00元

前言

色彩，是美丽的催化剂，是靓丽与个性的体现。在以女性为主导的流行风尚中，色彩赋予女性最独特的美丽风情。人，是美丽的主体，是色彩的主体，无论何时，对个人自身的服饰风格、色彩研究，都应是第一位的。这种扮靓观念的转变，让人们开始研究人体色彩的科学规律，并指导人们在美丽的时尚潮流中，闪现自己的熠熠光彩。

20世纪80年代，美国人卡洛尔·杰克逊女士创立了“色彩四季理论”体系，首次将人体色进行了科学的分析与分类。据此，人们可以通过肤色的诊断找到自己最适合的服饰化妆用色。1984年，“色彩四季理论”被佐藤泰子女士引入日本，经过多年的研究实践，正式形成了适合日本人服饰特点的实用色彩体系。1998年，侨居日本的CMB（Color Me Beautiful）色彩顾问西蔓女士将“色彩四季理论”实用色彩体系和技术带到了中国，创建了中国色彩咨询业，并进行广泛传播，产生了巨大的社会影响。

经过多年的深入研究和操作实践，西蔓色彩基于大量个案数据的收集、整理、分析、归类和提炼，在原有的色彩理论体系的基础上，根据中国人群的人体特征，创立了更为完善、更为科学的理论体系——“个人形象规律分析系统[PIA]”，从根本上解决了个案形象规律的分析难题，使个人扮靓体系和整体形象设计技术有了更为科学、成熟、清晰的理论依据和统一标准。

西蔓创建的“个人形象规律分析系统[PIA（Personal Image Analysis）]”是由“个人色彩规律分析系统[PCA(Personal Color Analysis)]”和“个人服饰风格规律分析系统[PSA(Personal Style Analysis)]”所组成。该系统分别就男性和女性的个人整体形象进行咨询指导。

本书将重点阐述“个人形象规律分析系统[PIA]”中的一个子系统“女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]”。它将根据一个人与生俱来的人体色特征进行科学的诊断分析，帮助每个人找到自身的服饰化妆最佳用色范围及色彩的搭配规律。

女性个人色彩规律分析系统是中国国内第一个被完整确立的“女性个人色彩规律分析系统”，具有理论扎实、科学性和实用性强、操作方便等突出特点。

作为色彩和个人形象咨询行业的领头人，西蔓女士一直认为，积累个案数据、升华实践、总结规律、提炼和构建科学理论体系并以此来引导行业发展，是一件具有重大意义的事情。正是基于这种考虑，西蔓色彩推出了形象扮靓的理论系列教程。

在中国，形象咨询业已经有了极大的发展，成为一种高端时尚的“美丽产业”。女性形象咨询业市场在中国扮演着举足轻重的角色，在某种程度上，女性的时尚常常引领着中国的时尚潮流，并和国际的时尚潮流相碰撞、融合。女性“个人形象规律分析系统”的创建和运用，使得女性能够专业、全方位地掌握扮靓自己的规律，为中国的女性时尚业提供了科学的指导意见，并让中国的时尚潮流具有了民族性的深刻内涵和国际性的深远影响。

目 录

一、个人形象规律分析系统[PIA]概述

个人形象规律分析系统[PIA]概述

从古至今，人们对美的追求始终没有停止过。凭着对美的执着追求，人们运用服装、饰品、化妆、发型来装扮自己，并希望通过不断提高自己的审美水平和时尚品位来逐渐完美自我整体形象。顺应日益高涨的对美的需求，一些人专门研究和创造能让人外表靓丽的方法和弥补自身缺陷的技巧手段。这样的方法、技巧、手段层出不穷，加之时尚风潮来了又去，人们疲于追逐，好不容易赶上了，还要担心随时有“撞衫”的尴尬。

追求美丽原本没有错误，但人们最大的困惑和遗憾是在追求美的过程中全然不知失去了自己，甚至一生都不知道只属于自己的外在魅力究竟在哪里？是什么？怎么去挖掘？

随着时代的发展，人们对美的追求越来越倾向于人本化和个性化。人们已不满足于现有的千人一面的扮靓技巧和手段，开始意识到自己才是美丽的主体，所有的东西都应服务于主体，才能扮出独有的美丽。这一扮靓观念和审美意识的转变引发了人们重新审视自己的形象。

20世纪80年代，美国人卡洛尔·杰克逊女士创立了“色彩四季理论”体系，首次将人体色进行了科学的分析、分类，并据此找到相应的服饰化妆用色规律，创办了全球最大的色彩咨询集团——彩妆品牌CMB（Color Me Beautiful）。

1984年，“色彩四季理论”被佐藤泰子女士引入日本，正式形成了适合亚洲人特点的色彩体系。1998年，旅居日本的CMB色彩顾问于西蔓女士抱着“让中国人漂亮起来”的美好梦想，将盛行西方的“色彩四季理论”带到了中国，创建了中国的色彩咨询业，并通过广泛传播，让越来越多的人们成功地掌握属于自己的扮靓规律，充满自信地美丽起来。

西蔓女士经过多年的深入研究和实践操作，汇总了大量的个案分析结果，在原有的理论体系基础上，根据中国的国情和中国人群的人体特征，创立了更为科学和完善的理论体系——个人形象规律分析系统PIA[Personal Image Analysis]。从根本上解决了个案规律的分析难题，使得给予每个人的形象规律，更有针对性，更准确到位，更全面深入；同时，也使得个人扮靓体系有了更稳固、清晰的理论依据，使中国的色彩咨询业跃上了一个更高的发展阶段。色彩咨询业的从业顾问能更为专业地指导和协助每位顾客轻松打理美丽形象。

个人形象规律分析系统是针对中国人群开发，基于大量个案分析数据的收集、整理、分析、归类，提炼出的适合中国人的全方位指导个人扮靓规律的分析系统。个人形象规律分析系统按照研究的内容划分，是由个人色彩规律分析系统和个人服饰风格规律分析系统组成，这两个子

系统又分成男性专用系统和女性专用系统。这两个子系统又分别分成色彩规律分析系统和服饰风格规律分析系统。

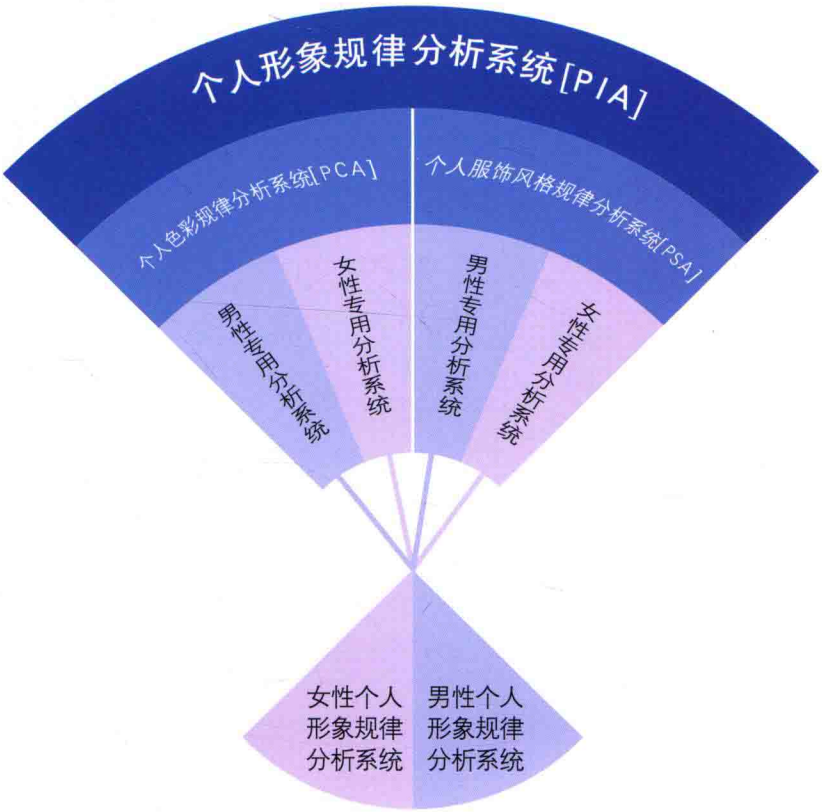
女性个人色彩规律分析系统和男性个人色彩规律分析系统是根据一个人与生俱来的人体色特征进行科学地分析和归类，分析各色彩群的适用程度，总结出与之相协调的色彩群，并根据每个人的细节特征给出服饰化妆色彩的搭配规律。

女性个人服饰风格规律分析系统和男性个人服饰风格规律分析系统是根据一个人的脸型、体型、神态、姿态、性格和气质，找到与之相协调的服饰风格特征，指导在生活、工作、休闲等各种场合的应用规律，提供从服装、鞋、包、配饰等全套的服饰风格搭配方案。

个人形象规律分析系统的确立和运用，使每个人都能够清晰明了自身特质，充分挖掘自我形象的潜力，从整体上明确自身的装扮规律，自信地取舍扮靓物品和细节技巧，最大限度地发挥个人魅力，真正感受知性购物和装扮的自由和愉悦。

在此分析系统创立之前，国内使用的所有体系都是国外的。本系统是中国国内第一个完整提出的个人形象规律分析系统，理论依据科学扎实，实用性极强，操作方便。国人拥有了完全适合中国大众人群使用的形象分析系统，依此找到的规律更实用。

在中国，形象咨询是一个全新的领域，市场空间无限宽广，中国将成为未来世界上最大的形象咨询市场。系统地学习个人形象规律分析系统和个人形象咨询服务运营业务后，成为一名个人形象咨询顾问，让周围更多的人漂亮起来的同时，也拥有一份属于自己的美丽事业。越来越多的人投身到这个行业中，引领大众正确的审美消费观念，为大众扮靓贡献自己的力量，共同携手让整个中国美丽起来。



●个人形象规律分析系统结构图

二、女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]的概述

女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]的概述

“女性个人色彩规律分析系统［PCA for Woman］”是根据女性与生俱来的人体色特征进行科学的分析和归类，研究各色彩群对其的适用程度，划分出与其相协调的色彩范围，并根据每个人的细节特征给出服饰化妆色彩的搭配规律。

对于女性来说，寻找适合自己的色彩范围和适用的色彩搭配规律始终是一个难题。因此，西蔓色彩在确立“个人形象规律分析系统［PIA］”时，首先把重点放在了开发女性个人色彩规律分析系统，以帮助所有爱美的女性解决色彩烦恼这一焦点问题。

20 世纪末期，个人色彩咨询刚刚在中国起步时，出入色彩工作室的绝大多数是各行各业的女性，这一点也印证了当代中国女性亟待解决自身的扮靓难题，希望能够有这样的指导体系出现，帮助自己提升形象，跟上时代的发展。

科学性

服饰和化妆中的每个颜色都有明确的三属性，即色相、明度和纯度。而我们每个人的人体色其实也是一些颜色的集合，这个集合中的每个颜色也都有自己的色相、明度和纯度。因此，要明确每个颜色对一个人的适合程度，首先就要仔细地、逐一地分析构成人体色特征的三个要素，给出自己在色彩空间中的准确定位，之后，只要依照这个定位分别找适合自己的服饰、化妆和染发色就可以了。

原则上讲，如果一个颜色的三要素与人体色的三要素具有明显的共性特征，这个颜色就是适合你的；而如果三要素中只有两方面具有共性特征，颜色对你的适用度就会下降；若三要素都失去共性特征，那么这个颜色就不太适合你。适合的色彩间因为具有共性特征，因此在搭配时既有共性又有个性，非常容易达到和谐统一、不失个性变化的效果，很容易给人带来完美的视觉印象。

“女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]”正是从这三个要素着手，科学地寻找人体色与其他色彩之间的对应关系，从而为女性解决生活中的色彩扮靓难题。

实用性

依据“女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]”在确定一个人的用色范围及色彩搭配规律的实用性时，并没有把一个人一生固定在哪几个或哪几十个颜色当中，而是把所有的颜色的色彩与人体色特征做了科学的分析，对于任何一个特定的人来说，明确了每个颜色（或每组色彩群）对她的适用度，为女士们做出了最佳色彩群、次佳色彩群和不适合的色彩群等实用性极强的分类提示。

一个人应用此系统找到自己的色彩规律后，基本上能使用专业眼光去审视每个颜色对自己的衬托效果，透过我们惯常使用的没有标准的“漂亮”概念，给自己更多更理性的使用色彩的权利。总之，学习和掌握自己的色彩规律是这个子系统的核心内容，按照这种具有针对性的色彩规律有选择地使用，就会

大大提高服饰的利用率与购买的理性，省时、省钱、省心、省力的同时，美丽自己。

对于已呈成长之势的中国色彩咨询业的从业者来说，此体系的确立在帮助业内人理解个人色彩规律精髓的同时，也给他们在实际咨询服务流程中起到了实用操作手册的作用。

完整性

“女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]”突破了众多相关书籍只着重阐述人体色特征与颜色间的对应关系，就个人色彩属性以及选色配色与年龄、性格、居住区域、个人服饰风格、社会角色以及TPO着装之间的关系做了完整的分析，使得这套系统真正成为能供女士们参考、借鉴、使用一生的完整的色彩规律体系。

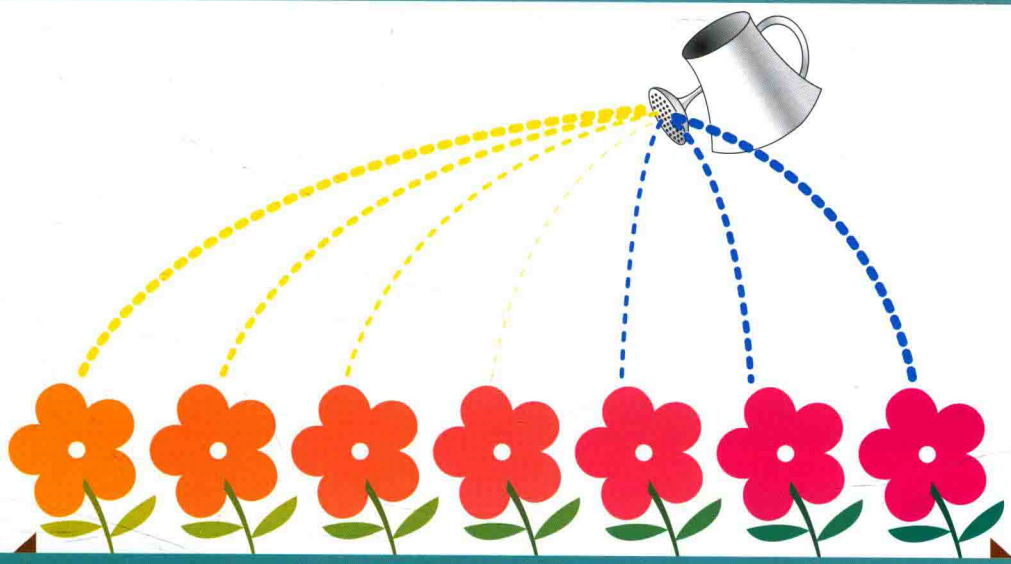
真实性

“女性个人色彩规律分析系统[PCA for Woman]”的真实性体现在西蔓色彩对于中国女性的人体色特征做了大量的收集、整理、归纳、分类研究工作，从最大限度上反映了中国女性人体色的规律分布情况，这一切真实的数据和经验的积累成为本系统创立的核心依据。

在西蔓色彩创立中国色彩咨询业的六年时间里，所有接受我们理念的分布在全国各省市各个社会层面的朋友们，都为这个分析系统的创立提供了难能可贵的数据，使我们有可能将最贴近中国大众的装扮规律呈现出来，也能据此使每个从业的色彩咨询顾问更完美地服务于身边的普通大众。

注 女性个人色彩规律分析系统在后文简称PCA系统。

三、女性个人色彩规律分析系统的理论依据

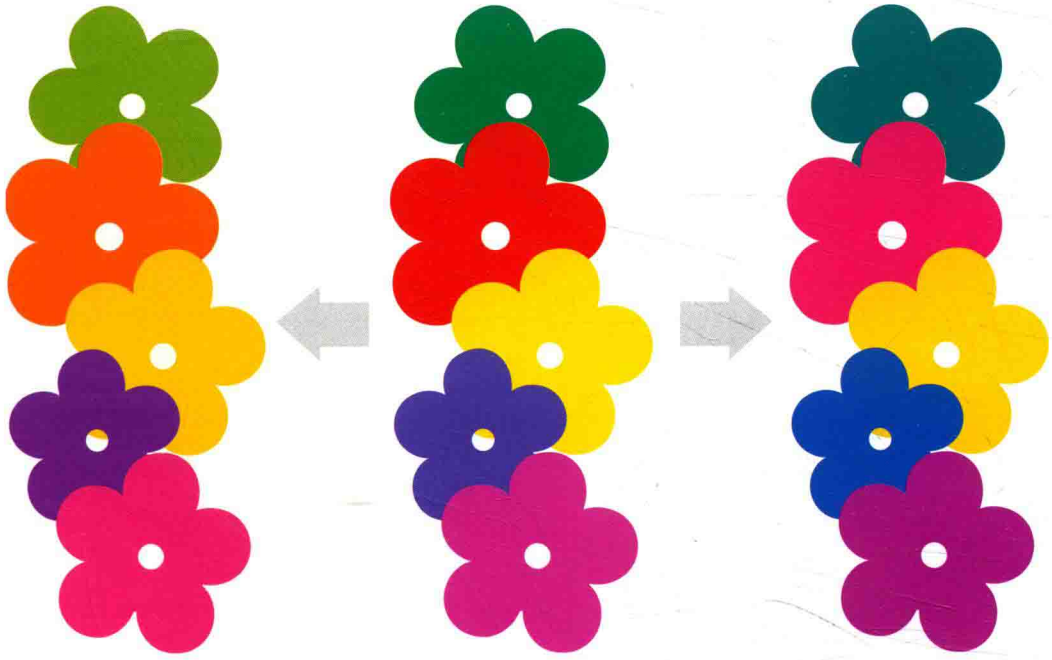


1.Y/B基调理论的基础原理

Y/B基调理论的基础原理

在色彩基础理论中，我们学习了色感觉的一些基础知识。在色感觉中，最主要的是冷暖和轻重的感觉，而其他的色感觉都是在此基础上派生出来的。让我们感到温暖的颜色，称为暖色；让我们感到寒冷的颜色，称为冷色。那么我们一般会说红、橙、黄是暖色，绿、蓝、紫是冷色，这是从狭义概念角度讲的。实际上，红色有成千上万种，铁锈红、玫瑰红、大红、洋红等；蓝色也有成千上万种，湖蓝、宝石蓝、天蓝、海军蓝等，这些不同的红颜色或蓝颜色看上去的冷暖感觉是完全不同的。所以，我们不能笼统地称红色相就是暖色，而要说让我们感到温暖的红色是暖色；同样地，我们也不能笼统地称蓝色相就是冷色，而要说让我们感到寒冷的蓝色是冷色。红色中既有暖红，也有冷红；蓝色中既有冷蓝，也有暖蓝。那么暖红和暖蓝，还有暖紫、暖绿、暖黄到底因为什么会给我们带来相同的温暖感受呢？冷红和冷蓝，还有冷紫、冷绿、冷黄到底因为什么会给我们带来相同的寒冷感受呢？它们之间在色彩三要素方面的共性规律是形成冷暖视觉感受的根本。

Y/B理论图解（加黄和加蓝后的颜色变化）



因为加入了相同颜色以后，每个颜色都有了变化，而且改变后的颜色组成的色彩集合有了整体面貌的改变。左边加入黄色的颜色集合与右边加入蓝色的颜色集合给我们带来了不同的视觉印象。左边加入黄色的颜色集合变得温暖了，右边加入蓝色的颜色集合变得寒冷了。

2.色相（冷暖关系）——Y/B基调理论

Y/B基调理论非常清晰地解释了形成冷暖视觉感受的共性规律。

基调色是什么？简单地说，把若干颜色统一起来的颜色，叫做基调色，或称为支配色。具有相同基调的颜色集合，看上去协调统一。

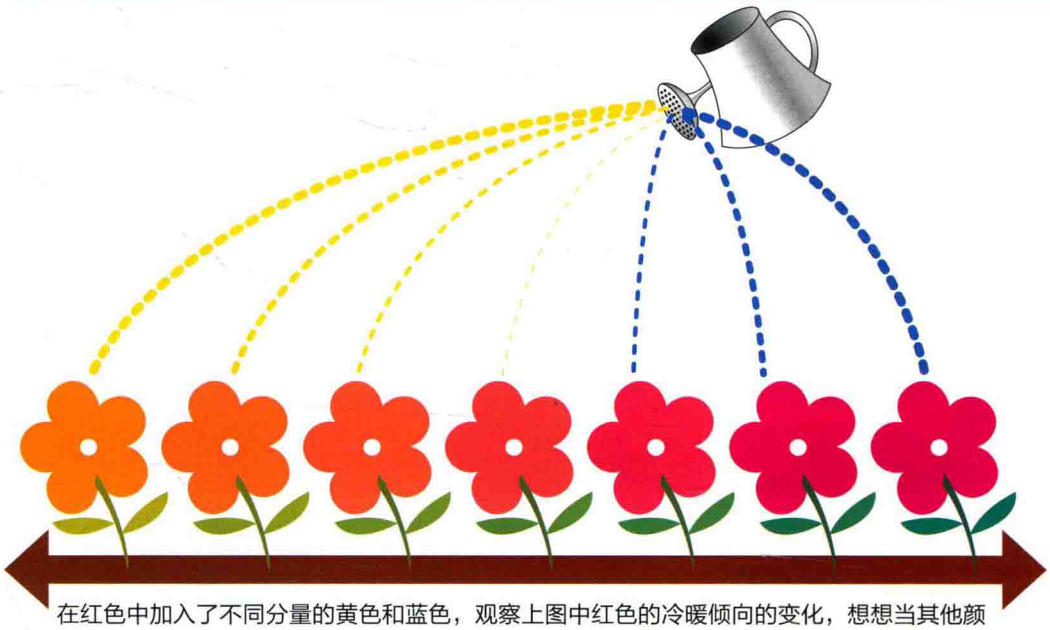
在Y/B基调理论中，Y是Yellow的英文缩写，B是Blue的英文缩写。

如下面的图中所示，给冷暖倾向不很明显的一组颜色，分别加入适量的黄色（Yellow）或蓝色（Blue），给我们带来的视觉感受是这组颜色一起变暖或一起变冷，就像我们分别戴上黄色镜片的眼镜和蓝色镜片的眼镜看到的景象一样。正因为黄色和蓝色能够整体地支配一组颜色的冷暖倾向，所以，将这个理论体系命名为Y/B基调理论。

那么，我们得到这样的结论，如果一组颜色让我们感觉温暖，那么这组颜色是以黄色为基调色（支配色）的，如果一组颜色让我们感觉寒冷，那么这组颜色是以蓝色为基调色（支配色）的。

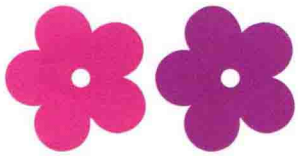
以此作为依据，分析每个颜色也是一样，通过观察这个颜色有没有在受到黄色或者蓝色的支配，来判断这个颜色的冷暖倾向。

色彩的冷暖变化



在红色中加入了不同分量的黄色和蓝色，观察上图中红色的冷暖倾向的变化，想想当其他颜色如果加入不同分量的黄和蓝会出现什么效果。

相比之下，哪一片叶子暖一些？
哪一片叶子冷一些？



相比之下，哪一朵花暖一些？
哪一朵花冷一些？