

色彩与形象



色彩与形象

——女性色彩季型与风格指导

刘纪辉 著



仅以此书献给所有爱美的人





前言

一直以来都很想让更多的人学会如何打理自身最宝贵的资源——个人形象，想让更多的人掌握这种简捷实用而又有惊人效果的方法，想让更多的人学到真正的色彩顾问专业知识，想让色彩咨询工作在中国也像在发达国家一样成为一种不可或缺的高雅的职业。

在五年色彩顾问的工作中，我见到了我的客人们太多的变化与惊叹。所以说生活中每位女士都是美女，只是因为不恰当的装扮而掩盖了自身的光彩。很多人是没有意识到形象对她们来说有多么重要，也有很多人渴望自己的形象高雅大方却苦恼于不知如何打理，更有很多人盲目地去改变，看到别人穿什么好看就去仿照或按照自己想象的和喜欢的形象去打扮，但结果往往不尽如人意。

生活中至少有90%的人平时喜欢和常用的颜色恰恰是最不适合她们自己的，可以说有太多的人浪费了几十年的心血去摸索自己最漂亮的形象，却根本不知道最漂亮的形象是什么样的。但当客人们找到自己最适合的色彩与风格之后，她们的收获远远大于原来的想象。当她们因为惊喜而向我表示感谢的时候，其实我也深深地感谢她们对我的信任，正是有了她们的支持我们才能取得今天的成绩；也十分感谢我公司的员工，是她们的聪慧和努力成就了色彩咨询事业在中国的发展，尽管我对她们要求很严格，但当看到她们如花般美丽的笑脸，我心中充满了温暖；更要感谢妇联等机关单位和众多媒体的支持与鼓励。我是个幸运的人，有家人的宽容与帮助，无论我有什么异想天开的想法他们都会支持我。

我指导的客人越多就越感慨“色彩季节理论”和“风格理论”的精妙，这是我至今知道的最完美地解决人的形象问题的方法，所以向我的同行前辈：色彩季节理论及Color Me Beautiful的创始人——美国的卡洛尔·杰克逊女士和色彩季节理论的完善者、色彩咨询事业的发扬光大者、Color Me Beautiful的舵手——英国的玛丽·斯毕兰女士致以崇高的敬意！

刘纪辉

2004年9月



目录

形象对于你很

重要吗?..... 8

色彩季型..... 15

浅..... 16

深..... 22

冷..... 28

暖..... 34

净..... 40

柔..... 46

风格..... 54

少女型..... 57

优雅型..... 61

浪漫型..... 65

少年型..... 71

时尚型..... 75

古典型..... 79

自然型..... 83

戏剧型..... 87

写给色彩顾问..... 94

后记..... 106



形象对于你很重要吗？

我们每个人互相之间给对方留下的印象有 **55%** 取决于我们的外表，**38%** 取决于我们的声音，**7%** 才是谈话的实际内容和背景资料，这是几乎不以个人意志为转移的……



很多人可能会认为人只要内在美就够了，其实外在美也是你内在美的一种体现。也许你满腹经纶、才华横溢，但所有的人都说你看上去不像，你必须用加倍的努力去证明自己的实力，岂不事倍功半？尤其在现代社会中，人与人之间的交往是短、频、快的，很可能就是一面之缘决定了你是否能取得这份工作，是否有签下这份合同的希望，是否有可能继续发展感情等等，这是人心理的普遍特点。早在20世纪70年代美国洛杉矶大学的心理学教授马瑞比恩 (Latbert Mehrabian) 博士就得出结论：我们每个人互相之间给对方留下的印象有55% 取决于我们的外表，38% 取决于我们的声音，7% 才是谈话的实际内容和背景资料，这是几乎不以个人意志为转移的，不论你认为这样是否合理，事实就是如此。也正是这种人类共有的爱美之心推动了文明的进步发展吧。

事实上得体的装扮、优雅的举止会让你给别人留下美好的印象，这不仅是对自己的尊重，更是对别人的尊重。美好的形象于自己能够体现你的内涵、修养、学识、品位、为人，甚至价值观、道德观，于别人能带给他们愉悦的视觉和心理体验，比如你获邀参加一个典礼或酒会，如果你的穿着十分随便，又如何能体现你对主人和这场活动的重视呢？

也曾听人说：“我喜欢自然美”，于是无论何时何地都素面朝天。发型？基本上说不出来是个什么发型；这是够自然了，但美吗？因为她们完全误解了“自然美”的含义，那是精心修饰后不着痕迹的境界，是需要相当的心思与技巧，无论通过什么手段，最后的效果必须是美的才可以。

可能有更多的人说：“我们也知道形象重要，我们也想光彩照人地出现在别人面前，但就是不知道该怎么打扮，不知道该怎么搭配衣服才会有好的效果。”我在中国做了五年职业色彩形象顾问，我们发现日常生活中绝大多数人平时喜欢的和常用的颜色都不是他们最漂亮的，甚至有可能是离他们最远的那一类。更多的人平时只敢穿黑、白、咖啡、米色等中性色，或在搭配上用黑、白配一切，或只会用同色系的近似搭配，人们对于自己服饰的搭配知识仅限于此了。当然从我们自幼所受的教育来看，从来没有一门课程教给我们如何打理自身最宝贵的资源——自己从头到脚的形象，如果家庭环境的熏

陶好一些的话，会对审美、形象等有一个正确的欣赏角度，但也缺乏系统的知识，更何况没有好的环境熏陶的人呢？这就难怪我们总是觉得欧美等发达国家的人打扮得所谓洋气，自己的样子土土的了。其实最关键的是我们不了解这也是一门学问，这里包含了一套完整的理论体系，所以穿衣打扮、提升形象需要专门的学习和正确的指导。其实也简单，就是我们每个人自己长成什么样决定了我们穿衣打扮的规律，这由两大决定因素组成：色彩和风格。你天生的发色、眼睛的颜色和肤色三者之间的关系决定了你的用色规律，我们把它称之为“个人色彩季型”。你身材的线条和最本质的性格特点决定了你穿衣打扮上“形”的规律，我们把“形”的规律称为“个人风格”。只要找到你的“色彩季型”与“风格”，可以说所有形象上的问题迎刃而解，你将会很清楚该选择什么颜色的衣服、化妆品，该回避什么样的服饰，再也不用盲目地去买一大堆自己也不知道为什么去买的衣服，然后挂在衣柜里可能只穿过一次或从来没穿出过门。更重要地是你会改变你的购物习惯，不用担心买回来的衣物不能搭配的问题，甚至你可以不必再专程购物，而是随时随地看到适合自己的就买下来，无论是鞋、包、上衣、裙子、裤子、项链、耳环、戒指、手表，什么都可以，它们之间几乎都可以任意搭配，但前提是一定要属于你的色彩季型和风格。这听起来似乎不可思议，但我就是这样做的，祺馨公司的顾问、接受过我们指导的客人都是这种方法的受益者。

早在1974年美国的卡洛尔·杰克逊女士就在前人绘人物肖像画时一些色彩配合的经验基础上，总结出一套人与色彩之间相协调的规律。她首先把色彩按照冷暖调子分成两种类型，再进一步区分它的深浅或明暗，形成四大类，分别用大自然的“春、夏、秋、冬”四季来命名，所以称为“色彩四季理论”，同时她创办了Color Me Beautiful公司（简称CMB）成为专门解决人们形象问题的色彩咨询机构。1983年英国Color Me Beautiful的色彩形

你天生的发色、眼睛的颜色和
肤色三者之间的关系决定了你的用
色规律，我们把它称之为“个人
色彩季型”。你身材的线条和
最本质的性格特点决定了你穿衣打
扮上“形”的规律，我们把“形”
的规律称为“个人风格”。





象专家玛丽·斯毕兰女士在原有四季的基础上，根据色彩冷暖、明度、纯度等三大属性之间的相互关系把四季扩展为十二季，即浅春型、暖春型、净春型、浅夏型、柔夏型、冷夏型、暖秋型、柔秋型、深秋型、净冬型、冷冬型、深冬型，从而彻底解决了人的色彩季型的划分问题，使人们对色彩的运用更方便，选择更简捷，范围更宽泛。同时 Color Me Beautiful 公司也在玛丽·斯毕兰女士的带领下成为世界公认的最大、最权威、最成功的色彩形象咨询机构，总部设在伦敦，全权负责全球顾问培训、产品开发、品牌推广等事务，目前在 33 个国家设有分支机构，其中有 7 个国家的代表处的首席顾问有权总理 CMB 在该国包括世界最高等级色彩形象顾问的培训与资格认证、色彩咨询事业的推广、产品的销售等一切事务，它们分别是芬兰的 Taina Soutsalo、德国（奥地利）的 Martine Berthenet、荷兰的 Kuil-Kramer、挪威（丹麦）的 Brigitte Vilberg、南非的 Ria Strauss、瑞典的 Anki Srenssen、中国的刘纪辉女士。

你可能从来没想到颜色对人的形象起到至关重要的作用，颜色带给人的变化堪称神奇。适合你的颜色会让你整个人看起来很精神，皮肤亮泽，肤质都会显得紧致、透明、细腻，五官轮廓清晰立体，脸型会得到修饰，脸上的一些小瑕疵，比如黑眼圈、眼袋、小斑点、小细纹、鼻唇沟周围的暗色都会淡化，人与色彩之间是和谐的，别人看你会眼前一亮。如果错用了不适合自己的色彩，上面所说的一切都向不好的方向转变：脸色暗淡，皮肤粗糙，眼袋、细纹、皱纹加重，五官轮廓偏平，脸型的缺点也会被夸大，人与颜色之间缺乏和谐的感觉，人会显得土气或苍老。其实每个人都会发现一些自己穿起来感觉不对或者是很出彩的颜色，只是不能总结出规律来，但大家的审美眼光基本上是一致的，好看的都会觉得好，不好看的都觉得不好，只是不明白其中的道理，为什么会这样。

既然知道了色彩对人的改变起到这样大的作用，我们就要来了解一些简单实用的色彩知识。



这些缤纷的色彩到底从哪里来呢？其实这是个物理问题，有光才有色，我们所看到的颜色都是太阳光照射到物体上反射出来的可见光，太阳的白光是由红、橙、黄、绿、蓝、紫等彩光组成的，所以你看到的红布就是这块布反射了红光，而吸收了其它色光。

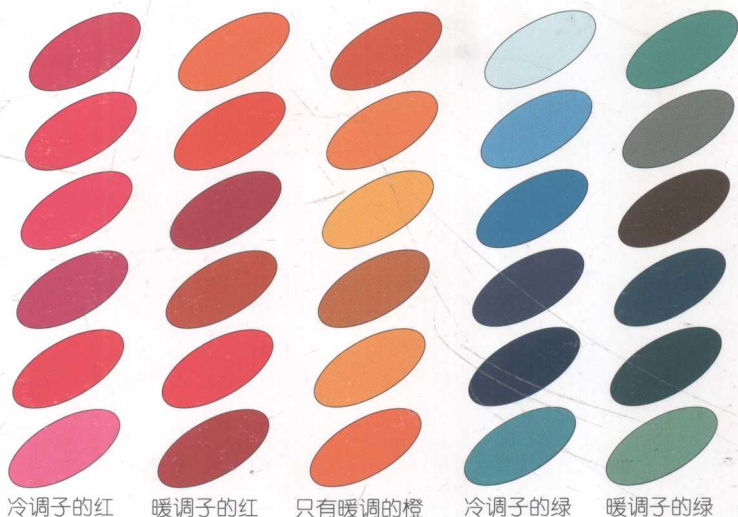
色彩还有一些最基本的属性。

色调

(冷和暖)

色调

颜色有冷暖之分,这恐怕大家都听说过,我们通常会把红、橙、黄等颜色叫做暖色,它们像火焰、像阳光,给人温暖的感觉,而蓝色使人联想起夜空、海水、冰,会有凉凉的感觉,所以被称为冷色。那么我们现在所说的暖色调和冷色调跟上面的说法不完全相同,带有红、黄底调的各种颜色都可以称为暖色调的颜色,有暖调子的红,比如桔红、南蛇藤红、蕃茄红、砖红、铁锈红等,因为它们都泛黄调;有冷调子的红,比如蓝红、西洋红、西瓜红等,因为它们都微微泛蓝;有发冷的黄:柠檬黄、淡黄等,也有暖调子的黄:桔黄、土黄、芥末黄;冷调子的绿色有蓝绿、翠绿、松绿,暖调子的绿有黄绿、苔绿、森林绿;蓝色也可以分冷暖调子,偏绿或偏紫的蓝因为分别带黄底调和带红底调而变暖成为暖调蓝,纯正的蓝色依然是最冷的;最正的紫和绿就是既不冷也不暖的颜色,所以并不是所有的颜色都可以分出冷暖来,像橙色就只有暖调而没有冷调。



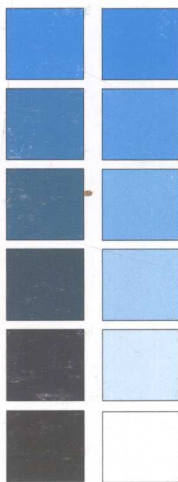
明度

(深和浅)

顾名思义色彩的明度属性就是指颜色的明亮程度，可以理解为我们平时所说的颜色的深浅。我们可以设想向红色的颜料勾兑白色的颜料，白色加进去越多，红色就越浅，越偏白，是一个红→浅红→粉→浅粉→白的过程，就是把红色的明度提高了；如果是向红色里勾兑进黑色，加进去黑色越多，红色的本色就越变深，红→暗红→深红→黑红→红黑→黑，这就是把红色的明度降低了。所有的颜色都有高明度状态和低明度状态，也就是有浅色也有深色。高明度（浅）的颜色显得清爽、明快、轻盈，低明度（深）的颜色深沉、暗哑、厚重。

明度

蓝色里不断加黑明度就越来低



蓝色里不断加白明度就越来越高

红色里不断加黑明度就越来低

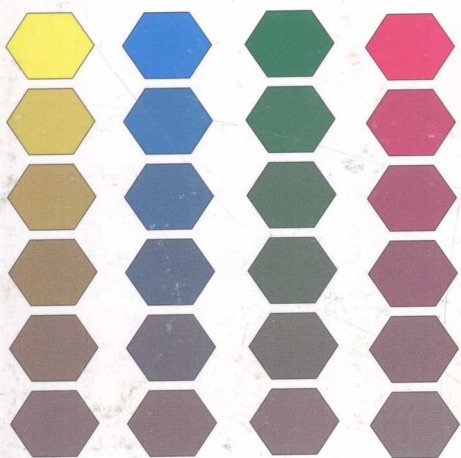


红色里不断加白明度就越来越高

纯度

(净和柔)

纯度



色彩学上也称作彩度或饱和度，但我们可以通俗地把它理解为彩色的浓和淡。一种鲜亮分明的颜色没有加入灰色的成分时就是它最高纯度的状态，也就是我们所说的正红、正蓝、正黄、正绿等纯正的色彩，它们鲜明、艳丽；加入的灰色越多纯度越低，色彩本身就越模糊，比如红色的纯度降低就变成发灰的红，绿色纯度降低就变成灰绿等等，色彩变得柔和甚至有泛旧的感觉。

色彩季型

当然色彩本身的知识绝不仅限于此，但对于我们日常的个人形象，暂时先了解这么多，因为正是这“浅、深、冷、暖、净、柔”六个字决定了你的“个人色彩季型”，也就是从头到脚的用色范围，你也可以对照这六大“个人色彩特征”找找自己是哪一种。

因为色彩季节理论的原则是针对白种人的固有色特征的，我们黄种人在划分人的色彩季型时不能绝对照搬原来的说法，但依然不能偏离原来的宗旨。可能听起来有些不理解，读到后面的内容就会渐渐明白，以下所有内容除特别标注外，均指黄色人种的特征和用色范围。

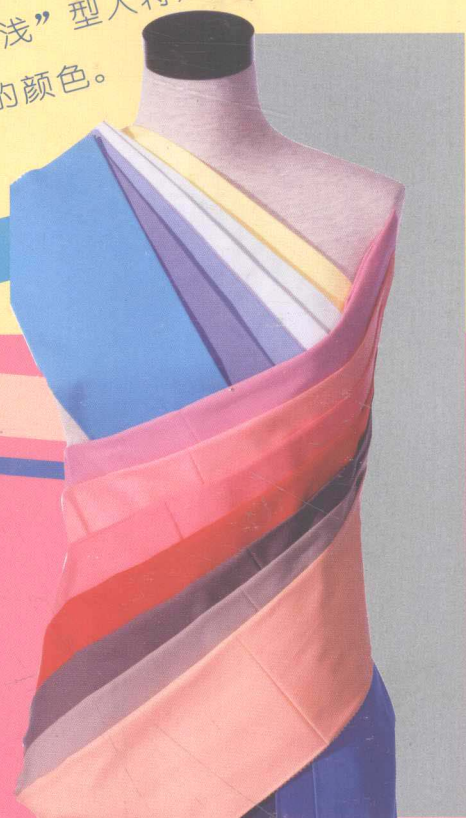


浅

符合“浅”的用色规律的人并不是说只能穿浅色，而是整体搭配看起来要以轻浅为主，不能太沉暗，不适合用纯黑、深棕等极端的颜色，更不能把这些深沉的颜色配在一起同时穿在身上。因为有一部分浅色型人的皮肤较白，所以往往受“黑色会使白肤色显得更白”的说法的误导，只穿深暗色。如果你拿浅色型色本里的颜色放在自己脸下面与深暗色作对比的话，就会发现以黑为代表的深色会衬得你的肤色不匀整，黑眼圈、下眼袋会变得明显，也会显得“浅”型人特别老气、生硬，如果用深色，可以用深色系中不太极端的颜色。

浅色型人适合的颜色：

以高明度至中等明度的轻浅色彩为主，搭配上也以浅色配浅色为主，如果用到深色也一定要有浅色与之相配才好。不要因为自己身材偏胖而拒绝浅色，其实那是因为你穿的衣服的版型结构与你的身型不相符而显胖。显胖还是显瘦实际上与颜色的深浅关系并不太大。



浅型人的固有色特征：发色、肤色、眼睛的颜色三者总体来说是轻浅的、缺乏对比、不分明的。

头发：不会特别乌黑，基本上是从黄褐色至深棕色的发色。

眼睛：黄褐色至棕黑色，眼白有略呈淡淡的湖蓝色的，也有一般常见的柔白色。

肤色：从很白的肤色至中等深浅的肤色都有，但肤质都偏薄，不会太厚重。

面容整体特征：轻浅、柔和，没有鲜明的对比。

浅型人分为“浅春型”和“浅夏型”两种。



白种人的浅色型发色一般为浅金色、浅白金色，肤色浅白，眼睛以浅蓝色、蓝绿色、碧蓝色为主，通常意义上的金发碧眼都属于白人中的浅色型。尽管发色、眼睛、肤色与我们黄种人大相径庭，但它们三者整体构成的色彩关系与黄种人发色、眼睛与肤色的关系是一样的，都是轻浅、明晰。

浅色型人用错了颜色会显得沉闷、老气，脸上鼻唇沟周围的暗色会加重，显得脸不干净。