



Ximan Color Times
西蔓色彩时代

解惑一生扮靓困惑
源自西蔓形象顾问

找对色彩 就美丽

于西蔓 著

精编版

吸引眼球

轻松理解

终生受益



中国纺织出版社



Ximan Color Times
西蔓色彩时代

解惑一生扮靓困惑
源自西蔓形象顾问

时尚色彩 就美丽

于西蔓 著

精编版

吸引眼球    
轻松理解    
终生受益    

 中国纺织出版社

内 容 提 要

你真正了解自己的体型吗? 你知道自己美的地方在哪里吗? 你知道哪些服饰款式才是适合自己的吗?

著名色彩专家于西蔓女士将带你走进时尚的王国, 美丽服装之真正意义不只是修饰仪表, 更在于体现你的本质, 展现你的风格, 清楚地认识自己的体型, 培养出正确的穿衣习惯, 穿对服装款式及色彩才是你时尚美丽的第一要诀!

图书在版编目(CIP)数据

找对色彩就美丽: 精编版/于西蔓著. —2版. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(西蔓色彩时代)

ISBN 978-7-5064-6233-4

I. ①找… II. ①于… III. ①服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第007632号

策划编辑: 刘晓娟 刘 磊 责任编辑: 范雨昕 责任校对: 王花妮
责任设计: 何 建 责任印制: 周文雁

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印装 各地新华书店经销

2005年1月第1版 2010年7月第2版

2010年7月第6次印刷

开本: 880×1230 1/24 印张: 4.25

字数: 63千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序

秘书发来传真，说这本书要再版，希望我写个序。这样的信息就像冬日下午的红茶，给我带来温暖而愉悦的感觉。

在银座大街的一家咖啡厅里，习惯性地找了个临街落地窗边的座位坐下。这是我多年养成的习惯，隔一段时间，我就来这里“学习”，来来往往的普通人，都是我的老师，数码相机就是我的笔记本，那种弥散在空气中的时尚品味正是我的思维源泉。

十年了，中国发生了翻天覆地的变化。窗外俊男靓女的景象现在已经随处可见，远不像十年前。眼看着周转的人越来越美，越来越会美，越来越会欣赏别人的美。化妆越来越成为女性的必备技能，定其美发也逐渐成为一种习惯。对自己着装的上心程度也提升了不少，整体搭配的意识也逐渐在增强。

五年的时光，转瞬即逝。

当年的读者也从25岁长到了30岁，年龄的增长带来了成熟的韵味，现在的形象偶像也一定换了，喜欢的衣服感觉也变化了，不断地思考使你一定对自我形象有了更深层次的理解，通过不断的学习，也增长了很多的扮靓技巧和独家窍门。

新书与其说是修订，不如说是将精髓传承下去。

新一代又成长起来，他们的模仿能力、时尚意识、行动力和创新精神超乎想象。这是疯狂模仿的一代，对自身形象的学习速度和热情无可比拟。但是，一味简单的模仿可能会葬送我们自己。速度快的時候，方向就尤为重要。学什么，怎么学就是个需要先解决的问题。成长的过程就是弄清楚自己是谁，自己是怎样的，自己需要什么样的过程。找到适合自己的才最重要。

形象也是一样的道理。知道自己的形象本质，明白自己需要什么样的形象，拥有达到这样形象的方法和技巧，你的形象价值就能迸发出来，帮助你获得更多的社会认可和美好生活。反之，因为你也许会得到低的评价，从而失去很多本该属于你的东西。

我希望这本书给你的感觉是亲切的。

能够像你的朋友一样，能够给你一些启迪，让你对自己的形象重新进行审视，从中得到一些自我形象的梳理思路，掌握一些搭配的小技巧。

相信你一定可以在其中找到真正属于自己的美丽，属于自己的时尚。

在此非常感谢对本书修订再版付出辛勤工作的我的同事们：西蔓形象空间的经理王娟娟以及形象顾问王沁云、刘卓、李蕾、刘奕君等。

让我们一起不断地学下去，不断地美下去吧。

西蔓



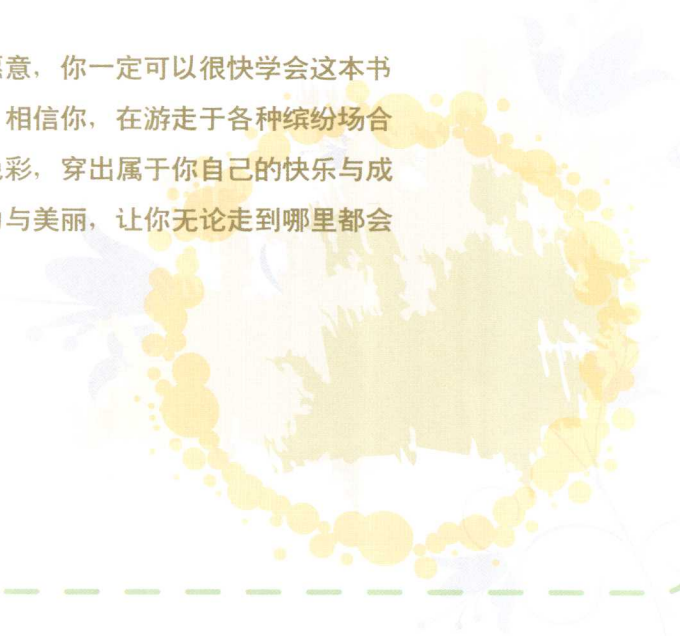
色彩小絮

PREFACE

万千色彩，如种子般在这缤纷绚丽的城市不断生根、扩散。

时尚的都市，佳丽云集。尤其我们这一代，有越来越多的人开始致力于提高自己美丽的品位与修养，也时常在各种媒介中耳濡目染。精致的美丽需要色彩的哲学加以指导，即使你原本不会美丽，不懂美丽，那也没有关系，在你读过这本书，并掌握了色彩搭配知识后，你就会发现，美丽其实并不是件难事！

每一天都是全新的。只要你愿意，你一定可以很快学会这本书所教给你的色彩搭配知识和技巧。相信你，在游走于各种缤纷场合时，一定可以穿出属于你自己的色彩，穿出属于你自己的快乐与成功。在不经意间，你散发出的魅力与美丽，让你无论走到哪里都会成为众人瞩目的焦点！



色彩旧概念 01 PART

1 妨碍美丽的排斥色

1.1 颜色与美丽的亲疏关系 /010

1.2 玫瑰色残忍的一面 /010

1.3 我爱的色与爱我的色 /011

2 ●自我测试：测试你的色彩指数 /012

花色衣橱 单色衣橱 黑白衣橱



02 色彩新概念 PART 选择适合自己的颜色

1 你真的了解与你有关的色彩知识吗

1.1 色彩情感 /016

1.2 色彩物语 /018

2 认识属于自己的颜色

2.1 什么是色彩的Y/B基调 /026

2.2 肤色也分Y/B基调 /027

●自我测试1：你的肤色属于Y基调还是B基调 /028

答案分析法

服装分析法

●自我测试2：通过对性格、嗜好的测试帮助你了解适合自己的颜色 /032

答案分析法

2.3 感受Y/B基调色彩群 /036

●自我测试：测测你的色感觉 /038

其实每种颜色都很美丽 /042

不是单色也没问题 /049



重整衣橱

03 PART

1 整理衣橱 STEP BY STEP /085

2 整理 TIPS /087

色彩的延伸

04 PART

1 宠物 /090

1.1 Y基调倾向 / 宠物的服装色

1.2 B基调倾向 / 宠物的服装色

2 家居 /092

2.1 Y基调倾向 / 家居色

2.2 B基调倾向 / 家居色

3 Y/B基调倾向适合用色 /050

3.1 Y基调倾向

服装色 / 化妆色 / 内衣色 / 丝巾色 / 包色 / 鞋色 / 饰品色

3.2 B基调倾向

服装色 / 化妆色 / 内衣色 / 丝巾色 / 包色 / 鞋色 / 饰品色

4 色彩的印象与场合 /060

4.1 Y基调倾向

严肃的职业装 / 时尚的职业装 / 靓丽的约会装 / 华丽的晚礼服 / 随意的休闲装

4.2 B基调倾向

严肃的职业装 / 时尚的职业装 / 靓丽的约会装 / 华丽的晚礼服 / 随意的休闲装

5 巧用色彩

5.1 有彩色搭配 /074

5.2 无彩色搭配 /076

5.3 单色与10%的点缀色搭配 /078

5.4 鞋、袜、包的选择 /079

5.5 调整妆面来适合服饰色 /080

5.6 让不适合的颜色远离脸部 /080

5.7 年龄不是问题 /080

5.8 色彩与心情 /081

附录一

一对一个人形象咨询 /094

附录二

西蔓色彩首推

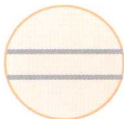
时尚新职业 /096

附录三

西蔓美丽私塾 /098



01 LIKE=FIT PART

喜欢  适合

01 PART

色彩旧概念

选择自己喜欢的颜色



1

妨碍美丽的排斥色

1.1 颜色与美丽的亲疏关系

每个人都不同，每个人的美丽也不同，能够为每个人打造出美丽的颜色也有所不同。

在美丽之路上，一些颜色应该成为你生命背囊中的伙伴，一些颜色只是路途中的匆匆过客，更有一些颜色是万万不可上身的“恶魔”。这是每个人都需要弄清楚的事情。

1.2 玫瑰色残忍的一面

看着广告中性感迷人的涂着玫瑰色口红的嘴唇，有谁会想到如果它不适合你的肤色的话，它会一下子变得很残忍！它会把你的嘴唇从你的脸上分离出去，让你的嘴显得非常突兀，好像连五官中这么重要的一个部位都像是后焊上去的！并且让你的脸看上去蜡黄，好像生病一样，顿时失去所有的光彩。

其实，这并不是玫瑰色的错！

玫瑰色是含有蓝色的红色，可以呈现出冷艳的效果。与那些不温不火的柔和颜色的口红不同，它格外爱憎分明，如果你是冷基调倾向的人，玫瑰色的口红就会平衡你肤色中的冷倾向，表现出动人的一面；如果你是暖基调倾向的人，它就会进一步强化你皮肤中的暖倾向，表现出破坏性的一面！

玫瑰色的无限魅力，只为与它有着相同冷倾向的肤色而绽放。



1.3 我爱的色与爱我的色

人类对于色彩的喜好出于本能。即使平时对色彩不大在意的人，若留心他(她)的衣着或身边的物品，仍会发现这些物品在颜色的选择上是有某种倾向的。所以，我们经常能听到这样的话：“红色是我的挚爱！”或“我只穿黑白！”

但当我们发表此类宣言之时，却很少考虑过这样一个问题：**你爱的颜色有可能并不爱你**。就如世界上大多数情况一样，一厢情愿的结果往往是可悲的。

当局者迷！旁观者清！为了弄清你和你爱的颜色是否“两情相悦”，你不妨留意一下，当你穿着自己钟爱的颜色的衣服时，周围人的反应。你的形象一天到晚占据着别人的视线，他们应该最有发言权。如果有人情不自禁地夸奖你，陌生人也投来欣赏的目光的话，那恭喜你，你钟爱的颜色适合你。反之，有人只说你身上的颜色够抢眼，你就应注意了，**你爱的颜色很有可能不“爱”你甚至在你和你抢风头！**

所以，请重新理性地审视一下自己钟爱的颜色吧！与适合自己的色彩“相爱”，与不适合的“分手”，别再让不“爱”你的色彩伤害你！



不能小看翻手为云、覆手为雨的色彩！

美丽，并不是一件难事。和美丽密切相关的，略去内在的部分不说，主要就是颜色的选择、款式的搭配、妆发造型的技巧和时尚信息的纳入等。而上述各因素中**占60%~70%的是你全身的色彩印象。**

如果你被前面这些问题言中，请继续看下去！我们会一起在这本书里，渐次完美你的最佳色彩形象。

2

自我测试：测试你的色彩指数

作为一个女人，你可以没有手提电脑，没有豪华跑车，没有花园洋房，但你绝不可能没有一个属于自己的衣橱。而且，不论这个衣橱是朴素的、还是华丽的，它里面的内容都是一样的气象万千。

如果我问你：“你的衣橱里都装了些什么？”你也许会不屑地说：“上衣、裙子、裤子、连衣裙、毛衣……”

可如果我问你：“你的衣橱里装了些什么色彩呢？你是把美丽的色彩也都收入其中了吗？”或许你会停在那里挖空心思地回忆某件衣服的颜色，这更加证明——你对个人衣橱整体色彩是忽略的。

扮靓需要适合的道具，不管是低廉的还是昂贵的；如同乐手需要适合自己的乐器，不管是钢琴还是笛子一样。我们所需要的是：用最适合你的色彩，去创造属于你的美丽。

女人在扮靓方面的问题，首先集中在衣橱里，那么，就快来打开自己的衣橱看一看吧！

花色衣橱

花色“橱”语

像打开万花筒一般，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，应有尽有，每件衣服看上去都很漂亮，甚至都有故事，但放在一起，却让人感觉乱七八糟。

“橱”色“析”人

这类衣橱的主人绝大多数个性开朗、热情、兴趣广泛，善于交际应酬，非常受大家欢迎。

购物习惯

冲动类消费，见到喜欢的衣服就买，买回来从未穿过的事情常有发生。



单色衣橱

单色“橱”语

主人特别偏爱某一种或两种颜色，无论是素色还是花色，深色还是浅色。衣橱整体颜色统一，但不免有些单调。

“橱”色“析”人

这类衣橱的主人个性一般都偏沉稳、坚定、执著；对朋友的选择性强，但一旦关系亲密，稳定性强。

购物习惯

对流行比较谨慎，属于比较理性的消费类型，可见了偏爱颜色的衣服容易失控。



黑白衣橱

黑白“橱”语

清一色的黑、白、灰，即使发现一件半件有点颜色的衣服，也是中间色调的，但小物件可能是鲜艳抢眼的，如钱夹、戒指、小丝巾等。

“橱”色“析”人

这类衣橱的主人一般个性强、喜欢表现自己，不一定不好“色”，但却坚持“与其穿错颜色，不如不用颜色”的宗旨。做事干脆、利落、有极端倾向。

购物习惯

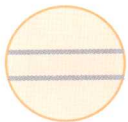
跟风不如我行我素，有果断选择的购物快感，自己定下的规矩，会很好地遵守。





02 FIT=LONG

PART

适合  持久

02 PART

色彩新概念

选择适合自己的颜色



1

你真的了解与你有关的色彩知识吗

自然界中的一切生灵都是有颜色的，人也不例外。我们观察任何物体，首先注意到的都是它的颜色，因为颜色带给我们最直观的印象，当人与人之间相互交流时，给别人留下最深刻印象的是头七秒钟这个短暂的瞬间！而那“七秒钟”的印象，正是主要来自人体色与服饰色迅速合成的结果！仔细想想，色彩对我们每个人的重要性真是不言而喻！

其实，色彩知识同其他学科一样，拥有庞大的体系。但不用担心，与每个人相关的色彩知识只要加以学习、训练，是很容易掌握的。

来吧！跟我学习一下色彩知识，建立一个科学的审美观，不再盲目跟着感觉走。

1.1 色彩情感

下面的这些色彩感受时时刻刻围绕着我们，让我们先来感受一下一下吧！

色彩的冷暖

色彩的冷暖，无论什么颜色我们都可以按它的冷暖倾向分为冷色调和暖色调。像红、橙、黄，带给人们温暖的感觉，能让人感受到热闹、愉快和动感的氛围；而绿、蓝、紫，则让人感觉寒冷，给人以沉稳、冷峻和整齐的印象。

要注意的是色彩的冷暖是相对的，如红色中有温暖的橘红；也有偏冷的玫瑰红。



橘红色衣服



玫瑰红色衣服



暖色调的房间



冷色调的房间