

男士服裝配色

用色彩
顛覆年齡

型男必備!

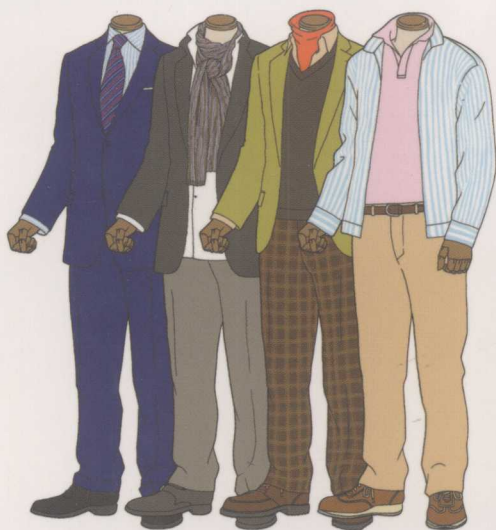
· 讓你更帥、更有型的服裝 & 色彩搭配秘訣 ·

新美學

Colored anti-aging



色彩心理士 鯉江園子



適合搭配暖色系的顏色

鮮肉色 淡黃色 嫩綠 水晶藍 香草色

赤褐色 鬱金色 永久綠 青綠色 芥末色

龍眼色 卡其色 黃綠色 亞爾夫藍 紅褐色

適合搭配冷色系的顏色

水晶粉紅 檸檬黃 乳綠色 淡藍色 淡紫色

葡萄酒紅 寶石綠 天藍色 紫色 牡丹色

深紅色 暗綠色 灰藍色 黑褐色 藍灰色

選擇適合的
用色彩發現新的自己!

男士服裝配色新美學

COLORED ANTI-AGING 10SAI WAKAGAERU OTOKO NO "IRO" ERABI
by KOIE Sonoko

Copyright © 2006 KOIE Sonoko

All rights reserved.

Originally published in Japan by NIHON SHUPPAN-SHA CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with
NIHON SHUPPAN-SHA CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and *jia-xi* BOOKS CO., LTD..

國家圖書館出版品預行編目資料

男士服裝配色新美學 / 鯉江園子 作；
蕭志強 翻譯。--初版-- 臺北縣板橋市：
楓書坊文化 2009.01 112面 21公分

ISBN 978-986-6485-05-3 (平裝)

1. 男裝 2. 衣飾 3. 色彩學

423.21

97023672

出 版 / 楓書坊文化出版社
地 址 / 台北縣板橋市信義路163巷3號10樓
郵政劃撥 / 19907596 楓書坊文化出版社、
網 址 / www.maplebook.com.tw
電 話 / (02)2957-6096
傳 真 / (02)2957-6435
作 者 / 鯉江園子
翻 譯 / 蕭志強
總 經 銷 / 貿騰發賣股份有限公司
地 址 / 台北縣中和市中正路880號14樓
網 址 / www.namode.com
電 話 / (02)8227-5988
傳 真 / (02)8227-5989
港澳經銷 / 泛華發行代理有限公司
定 價 / 240元
初版日期 / 2009年1月

¥ 81.00

港台書

TS941.11
20113

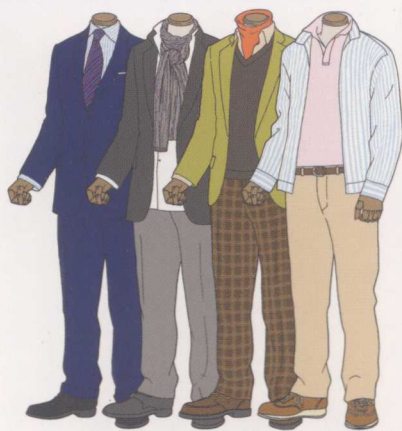
男士 服裝配色

用色彩
顛覆年齡

型男必備！

· 讓你更帥、更有型的服裝 & 色彩搭配秘訣 ·

新美學



前言

我想二十一世紀將是成熟男性發光發熱的時代。

職場總會聽到一些男性服裝打扮的批評，比如某人「對色彩完全沒有概念……」或者「男人真的不會打扮」等等。但我從來不認為男人天生對美感沒概念，一輩子注定不會打扮。

比如，前幾天參加派對，看到一位中年企業人士從口袋中掏出一條和領帶顏色頗能搭配的胸飾手帕(Pocket square)，放進胸前口袋，當場覺得對方整個人亮起來。這樣能夠配合TPO(Time、Place、Occasion，時間、地點、場合)漂亮演出，其實也不過是一張胸飾手帕而已。當時真的很高興，了解打扮的重要性並能夠巧妙演出的男人，確實愈來愈多了。

說一個人會不會打扮或者對某些事情敏不敏感，稱之為「仙思(sense)」，更精確講就是「一個人對於外在事物的感覺、直覺、心情與感受，同時也是察覺事物微妙變化與美感的精神作用」。每個人都有「仙思」，只是程度高低而已。事實上，沒有任何科學根據指出，男性的仙思一定劣於女性。但又為何大部分女性比男性會打扮，關鍵原因是男性不關心這個問題，不認同打扮之必要性。相對的，女性從小比較容易在大人教育之下，培養對色彩與時髦的感覺，知道好好打扮可以提高自己的價值，讓自己更受歡迎。反之，大部分男性從小關心的可能不是服裝打扮，進入社會就自然變成只知道穿西裝的上班族。而且，西裝也似乎只當作制服，而不會特別做什麼選擇。當然，男人的西裝款式與顏色原本就少，遠遠不能和女性服裝相比，就這點而言，也可看出男性確實沒有放太多心思在服裝打扮上。

這也難怪，畢竟日本社會對男性的要求是「必須以才華能力決勝負」，外表與打扮馬虎虎即可。甚至穿得太漂亮，還會受批評，令當事人羞恥。總之，男性不是沒有審美能力與美感，也不是不會打扮，真正原因是他們太缺少「經驗」。因此我想，若能提供機會，

讓男性對服裝打扮有多一點的關心，並能快樂學習，應該能改善這個問題。

這就是本書的執筆動機，希望靈活應用色彩審美能力，協助男性朋友服裝打扮更「出色」。其中包括如何找出適合自己的顏色，如何進行日常服裝搭配，還有怎樣穿著能顛覆自己的年齡，讓自己看起來更年輕？相關說明都盡量搭配圖說，詳細介紹。此外，與顏色有關的各種物理、生理、心理與環境層面的知識，本書也會做必要的說明。現在人們愈來愈關心服裝打扮，「穿什麼」、「穿得好不好看」將會成為人們溝通與互動的話題焦點。

倒是，本書所謂「顛覆年齡、讓自己看起來更年輕的打扮方法」，並非一味地選擇鮮艷服裝，讓自己看起來很亮。重點是外表與內在一致，藉由服裝和別人和諧、愉快地溝通，讓人生更快樂。穿對服裝，和別人的關係更和諧，即使中高年齡的您，也可看起來年輕幾歲。本書撰寫過程中，充份運用NLP（神經語言程式學）技術，希望能幫助各位讀者更有自信地展現自我。NLP這種心靈洞察技巧，目前也已廣泛運用在心理療法、人際溝通技巧方面。

如果各位男性因為閱讀這本書而增加審美能力、更會打扮而產生自信，就是筆者最大喜悅。當然，讀者不一定要按照本書介紹的服裝與色彩搭配穿著，最好掌握原則之後進行各種搭配與創意。服裝打扮要有自己的型，給人好印象，彈性、適度地調整。當然，您必須有好奇心與勇氣，才能嘗試新的服裝打扮，並且穿出門去。

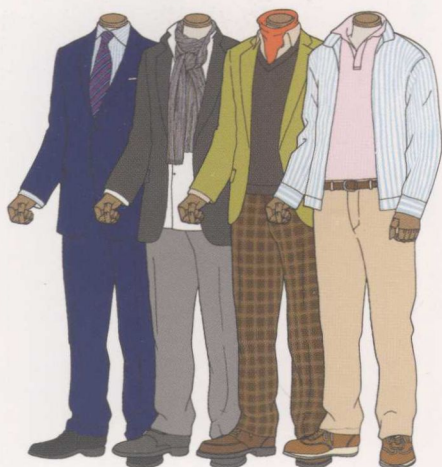
「任何都是自己人生的主角！」

既然如此，當然要讓自己「更有型」。不是嗎？

鯉江園子

讓男人年輕十歲的「選色」技巧

Colored anti-aging



Chapter 2

Chapter 1

給人柔和印象的服裝造型
西裝如何給人柔和的印象
夾克型大衣的柔軟風格

022

020

色彩搭配實踐篇

019

用色彩顛覆年齡的準備工作 008
建立「讓自己更好看」的觀念 010
如何客觀地給自己適度的評價 012
服裝範型想像座標圖 014
柔和造型的服裝特徵 015
奇特造型的服裝特徵 016
優雅造型的服裝特徵 017
偏酷造型的服裝特徵 018

用色彩發現新自我！

007

前言
002

Chapter 2

- 組合多種色彩必須符合自己的調性 024
- 牛仔褲如何製造柔和印象？ 026
- 適合春夏裝的柔和造型 028
- 可製造奇特印象的服裝造型**
- 可給人奇特感的西裝打扮 030
- 可給人奇特印象的夾克穿法 032
- 讓自己更有型的基本配件搭配法 034
- 穿牛仔褲如何製造奇特印象？ 036
- 適合春夏裝的奇特造型 038
- 可製造優雅印象的服裝造型**
- 給人優雅感的西裝打扮 040
- 給人優雅印象的夾克穿法 042
- 單色相且呈現優雅感的服裝造型 044
- 運動服裝也可穿出優雅 046
- 適合春夏裝的優雅造型 048

Chapter 3

身體輪廓分析篇

服裝應配合自己的臉型與體格 072

色彩分析表

找出適合自己的服裝顏色 064

看起來溫暖的暖色系衣服其顏色與素材 066

看起來冷靜的冷色系衣服其顏色與素材 068

搭配膚色的服裝顏色多樣化 070

Chapter 2

可製造優雅印象的服裝造型

給人偏酷感的西裝打扮 050

給人偏酷印象的夾克穿法 052

使用夾克的偏酷造型 054

偏酷的秋冬大衣造型 056

適合春夏裝的偏酷造型 058

時髦必須能善選配件 060

找出適合自己的顏色與造型

063

搭配TPO的穿著方法

075

穿著打扮應配合周圍環境

076

服裝搭配的基礎知識

079

服裝搭配基本要素：色彩、形狀、材質

080

服裝搭配的造型要領

084

服裝的材質與TPO、季節關係密切

085

以服裝搭配製造不同的印象

086

Chapter 6

顏色會影響人的感情

087

彩虹隱藏著色彩的秘密

088

色彩有哪四個層面

089

紅色能量高，容易刺激情緒

094

可促進食慾、提振精神的橘色

096

代表開放、明亮與希望的黃色

098

鎮定精神、治療創傷的綠色

100

藍色——冷靜、提高思考能力的顏色

102

高貴又妖艷的紫色

104

代表純潔與正常的白色

106

給人死亡與恐怖感的黑色

107

其餘顏色（粉紅、褐色等）

108

巧妙發揮顏色的效果

109

Colored anti-aging

用色彩顛覆年齡

讓男人年輕 **10** 歲的「選色」技巧



Chapter 1

用色彩發現新自我！

實際介紹搭配方法之前，有些事實得先提醒。

所謂用色彩顛覆年齡的服裝搭配方法，並非一味地
選擇鮮艷漂亮的服裝。重點在於配合自己的個性，發揮特色，

而且還得進行整體造型與顏色調和，才能

自然呈現更有魅力的個性，讓您更吸引人。

因此前提條件是，您必須先了解自己、發現新的自己。



用色彩顛覆年齡的準備工作

發揮「柔軟性」享受更豐富的人生

具體說明穿著打扮與配色相關技巧之前，請各位建立一個觀念，那就是：

「愈有柔軟性的人，愈能享受人生。」

每個人都會根據其經驗與知識，建立各種信念與價值觀，並且擁有某些成見與固定觀念。這些觀念與想法，過去可能給你不少幫助，因此不能說所有固定觀念都錯誤。只不過，有太多成見與固定觀念，不易產生新的想法與創意，也容易因而失去享受人生多樣性的樂趣。

擺脫各種成見與固定觀念的方法，各位讀者不妨嘗試所謂的「精神拉筋」、「心情暖身操」。或許你曾經注意一項事實，那就是束縛自己、讓自己失去許多發展可能性的，就是你自已。反之，若能放棄成見與固定觀念而獲得解放，說不定你就能自由地產生新的可能性。

比如，穿著打扮方面，也許過去你認為「西裝非穿藍色不可！」「襯衫白色即可！」「絕不戴帽子！」等等。說不定這些就是您無法產生新可能性、自我封閉的原因。所以，不妨換個角度，先跳到旁邊觀察自己，深入了解自己，自己

到底是怎樣的一個人。

找出你的可運用「資源」

你能列出自己的生命「resource(資源、資產)」嗎？英文resource有好幾種意思，我們每個人到目前為止，必定都有累積某些資源與財產，這也是我們生命更有「價值」的因素所在。

如左頁圖表所示，資源與資產包括物質面與非物質面。前者是有形物的財產，金錢等等，後者則包含自己的社會地位、經驗以及行動能力、思考模式等。總之，不管是所持有的物品，還是個人經驗能力，凡是能夠或者實際上已經對自己的人生發揮貢獻，就是資源與資產。讀者不妨拿出紙筆，一一列舉自己各種資源與資產。在此必須注意，有些資源與資產指客觀狀況與特徵，沒有不好的問題。比如，你長相如何，有什麼特徵？個性認真還是粗線條等等，內在性格也是資源與資產。

總之，利用這次機會進行「資源、資產大盤點」，確認自己的資源與資產倉庫，到底收藏了哪些東西？

善用自己的資源與資產

每個人擁有的資源與資產不同，發揮效用的做法也不一樣。此外，即使相同的資源與資產，用不同方法活用，結果也會大異其趣。

比如，你個性認真，看起來忠厚老實，閱讀本書之後卻決定讓穿著打扮「有點叛逆」。但若你不了解自己有什麼資源與資產，恐怕仍無法呈現「打破過去」的感覺吧。換言之，即使希望服裝展現不同風格，但若無法活用資源與資產，恐怕只會讓別人覺得你很矛盾，這就得不償失了。

反之，先掌握自己的本質與特色，在尊重個性的前提下，適度地改變，說不定真的能呈現「中年以上叛逆」的效果。此時雖然脫胎換骨，但仍能重視自己的特質，呈現應有的特色，不至於讓別人完全認不出你。如此，或許就能成功達成「叛逆」的目標。

正因為尊重、配合自己的資源與資產，你的新造型將會很自然地發揮自我特色，不至於打空包彈。比如，服裝或配件不一定要製造奇裝異服的感覺，反而不妨使用不曾配戴的寬邊眼鏡或者帽子，製造驚奇。類似這樣，充份發揮自有資源與特色的改變，通常會給人耳目一新的感覺，順利轉型不困難。

Resource 乃是你所擁有的資源與資產



Resource：可用來達成目標的所有資源，包括生理與心理狀況、知識能力、創意、策略能力、人生體驗與財富等。

※Resource的內涵不只上面所列舉項目，個人擁有的資源都可算進來。

建立「讓自己更好看」的觀念

外表經常是給別人的第一印象

企業擬定經營戰略通常很重視所謂的「CI」，這便是Corporate Identity，也就是如何將公司的經營理念、特徵以及客服特色宣傳出去，讓消費者有所了解。而CI戰略之中最重要的就是VI（視覺認同，Visual Identity），亦即企業與商品的社會形象。

比如，許多企業有logo、企業形象顏色等等，百貨公司紙袋的設計與宣傳海報、罐裝咖啡容器造型等等，都是VI。五感之中視覺訴求效果最好，因此是CI戰略重點所在。色彩確實比講話更有用，更能帶給別人深刻印象，因此成為VI戰略所不可或缺的內容。

不妨做個對比，將企業換成個人，「CI」就會變成「PI」（個人認同，personal Identity）。也就是，想爭取別人對你的認同，必須先確立PI的個人理念。但許多人不太了解自己，在此情況下，就有必要先如前述地，列出自己所擁有的各種資源與資產。

就個人而言，VI也非常重要。據說初次見面的人，五秒鐘之內就會彼此形成特定的印象與感覺。雖然個別有差異，一般人最重視的仍是視覺印象，帶給別人好「觀感」當然重要。總之，想進行個人宣傳，希望別人對自己有好感，首先

得呈現良好的形象。如果你已想好「可以如此如此做」的具體形象，不妨朝此目標前進，創造個人的VI，讓自己的資源與資產有所發揮。

說不定你會發現，改變服裝造型之後，因此獲得新的人際關係與成就感。

各種外在感覺透過大腦而形成不同的感受

接下來說明人類獲取外在資訊與形成感受的五種方法，也就是所謂的「五感」。透過五感掌握外在訊息，大腦就可根據五感的結果形成反應與判斷。五感整體調和，大腦會發出「舒服」的訊息；某個地方不對勁，則會產生「不愉快」的情緒。

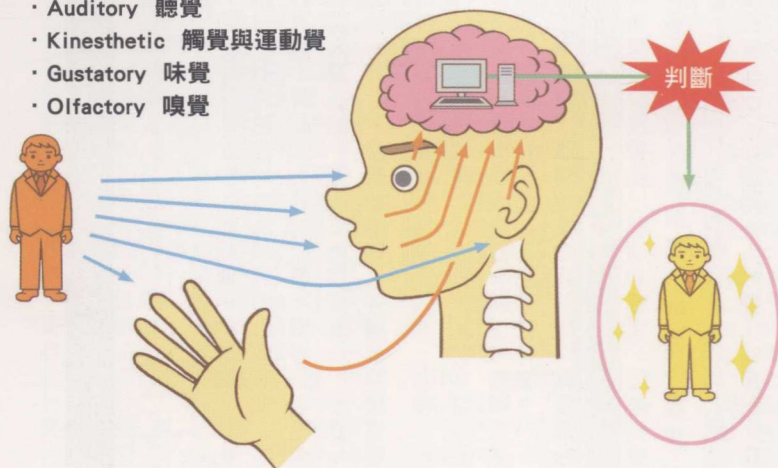
以下一一說明五感的內容。

首先是視覺（Visual）。如前述，我們許多資訊都從視覺獲得，據說所佔比率高達87%。這也難怪，服裝打扮訴求的是，希望帶給別人良好視覺效果。正因為如此，穿著好不好看，容易變成別人對你的視覺感受，絕不可馬虎。

其次是聽覺（Audition），說話方式與聲音高低，都會讓別人形成對你的特定印象。比如說話抑揚頓挫、聲音很有磁性，會不知不覺讓對方認定你這個人很有魅力。

藉由五感獲得外部訊息，從而形成判斷

- Visual 視覺
- Auditory 聽覺
- Kinesthetic 觸覺與運動覺
- Gustatory 味覺
- Olfactory 嗅覺



觸覺與運動覺(Kinesthetic)。室溫、衣服的觸感等皮膚感覺，都屬於這部分。人際溝通方面，握手以及擁抱（西洋常見的打招呼方式），也屬於這部分。

味覺(Gustatory)，這部分一般而言和人際溝通沒有直接關係，但有時也有影響。比如，一起享受美食，你對食物的感受，會在一起用餐的人心中留下印象。

嗅覺(Olfactory)，也是形成印象的重要因素。為了避免體臭、增加身體香氣，近來使用古龍水等等芳香劑的人似乎愈來愈多。味道會留給別人深刻印象，不可輕忽。

總之，靈活運用五感，可讓我們從周遭不斷接收、掌握訊息，經由大腦判斷，形成舒服或不快等的感受。其中，視覺所佔比重最大，也因此，想給別人留下好印象，首先得重視服裝打扮。當然，並非其他四種感覺就不重要，亦即，所謂的「五感」，最好還是全面重視，才能讓你在別人心目中留下均衡而舒服的印象與感受。



如何客觀地給自己適度的評價

進行NLP的「分身」自我評價方法

想了解自己在別人心目中的印象與感受，不妨利用NLP「分身」的技巧。所謂NLP乃是「Neuro-Linguistic Programming」，也就是「神經語言程式學」。NLP能讓自己形成良好的行為模式與心理狀況，和別人之間產生良好溝通，帶給別人好的印象，讓你生活更愉快。所以，前述每個人擁有的「個人資源與資產」，都是NLP非常重視的部分。NLP愈來愈盛行，各種資料與書籍、講座非常多，有興趣的人不妨深入接觸。

在此簡單介紹如何運用NLP技巧，在別人心目中形成更好印象。首先，你是否曾經注意一個問題，自己在別人心目中是怎樣的一個人，特別是「看起來像什麼？」。知道別人如何看自己很重要，某著名女演員曾說「我在舞台上表演時總會形成分身，在底下的觀眾席看自己表演」。亦即，演戲之際，她會想像觀眾看自己表演的感受，然後根據這項感受，調整演出技巧。這項技巧就是所謂的「分身(dissociate)」。其操作技巧關鍵在於，讓自己變成別人，以客觀角度觀察自己。亦即用別人的觀點看自己，在此情況下，通常就會有許多發現。比如，你可能因此知道如何改善，並且產生許多新點子。

接下來實際訓練。「分身」的操作方法有好幾種。比如，在空盪盪房間內準備兩張椅子，彼此有點距離，在其中一張坐下來。坐下之後開始想像，自己坐在另一張椅子上的樣子，露出怎樣的表情與姿勢等等。若沒有椅子，也可想像站在對面的自己站姿如何。這種情況有點像看到鏡子裡的自己。另外還有一種方法，想像眼前有個螢幕，螢幕上出現自己的姿態，同樣也是從第三者立場，觀察自己的外表與行動。接下來，從客觀角度給自己評分。具體做法是，直接稱自己為「○○先生（或小姐）」，然後說出評語。比如，「○○先生，你穿夾克感覺很帥氣」或者「為什麼你總是穿相同色系的服裝？」、「為什麼你服裝打扮如此保守？」等等，用分身看自己，說不定就能擺脫平常的行為模式與想法，發現自己哪些地方必須改善。

還有一種方法是，假裝自己變成某認識的好友，從對方的角度觀察自己。這項做法和前述「分身」有異曲同工之妙。不過，兩者的觀察結果可能相同，也可能不同。

若這兩種「給自己打分數」的結果接近，代表自己能站在別人的立場客觀地觀察自己，當事人比較能和別人互動。比如，若你給自己的評價是「客觀上給人柔軟的印象」，結果和別人的評價「這個人看起來蠻體貼」接近，代表你能和別人產生同理心，比較容易溝通。

反之，若這項評分兩者差距非常大，可能會出現你覺得「自己很認真」時，對方卻認為你「馬虎了事」的狀況，這就代表你和別人的溝通互動可能有問題。在此情況下，也許你就得該自我提醒，不要太固執於自己的看法與觀點，而應可能站在客觀第三者立場。如此，你的決定與判斷就比較不會和別人產生衝動或者受批評。

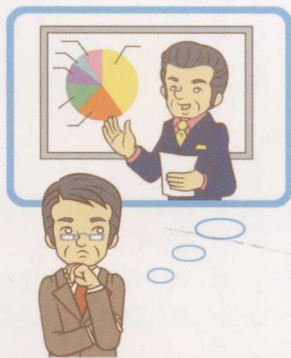
設定自己想模仿的狀況與例子

最後介紹NLP（神經語言程式學）所謂「範型設定」（modeling）的做法。簡單講就是想像自己「想變成哪種樣子」。操作技巧是，愈能詳細具體地進行想像，成功機率愈高。比如想像自己變成年齡相仿的明星打扮，不知不覺穿著就會朝這個目標邁進。

因為有清楚的「範型」也就是學習的目標，改進方向清楚浮現。比如，日本許多棒球選手以鈴木一郎為學習範型，甚至模仿一郎的習慣動作，全力投入就會發現，不只棒球技巧，就連注意集中力與精神強韌度都因此提高。所以，在此我想問一個問題，各位讀者是否也有憧憬的演員或運動明星？你是否也希望服裝打扮乃至於言行舉止向他們看齊？若答案是「是」，就不妨具體想像你的偶像喜歡穿什麼服裝，有哪些習慣性動作，乃至於興趣為何等。然後就可開始「模仿」，想像自己的表情動作乃至於說話、走路的方法，都和對方接近。

另外，也可想像自己變成完全不同性格的樣子。比如，平常認真又忠厚老實的你，想像自己變成叛逆或者嬉皮的樣

子。若你內心有這樣的願望，不妨真的付諸行動。具體做法則是，事先儘可能具體想像，想叛逆或者嬉皮，應該有怎樣的舉止動作或服裝等等。



Model image chart

服裝範型想像座標圖



本書所介紹的服裝四種「型」

上圖是本書所介紹的四種服裝造型之座標分佈圖，四個軸分別是柔和、奇特、優雅、偏酷，各有不同特徵。

本圖表之中，不同象限各有代表性顏色，但並非使用這些顏色的服裝，就會讓當事人呈現圖表中的「型」。記住，穿著打扮整體造型乃是組合服裝各項元素與顏色的結果。接下來將介紹各種不同「型」的特徵與服裝搭配技巧。

case

01



RESOURCE

這種「型」的特色

- 會仔細聽別人講話
- 不會刻意表現突出
- 喜歡穩重
- 態度柔軟
- 重視家庭生活
- 態度冷靜
- 重視別人的感受



柔和造型的服裝特徵

如何給別人 柔和的印象

想讓自己帶給別人柔和印象，最簡單的做法就是服裝打扮避免使用明顯對比色，而盡量呈現柔軟穩重配色。顏色搭配技巧，第五章將有詳細解說。基本上，個性柔和的人服裝搭配應選擇類似的色彩與調性。

比如，喜歡藍色系的人，可穿深藍色西裝、淡藍色襯衫，領帶也使用藍色系，色調完整統一。但這種配色與打扮方法，容易形成單調感覺，而且彩度降低。改進之道是，穿白色襯衫之際，不妨選擇色調柔軟的白色，比如象牙白或牛奶白，呈現溫柔感覺。此外不妨選擇直條紋或方格花紋襯衫。此時線條與花紋不可太粗，底色與條紋色最好同色系。即便服裝有許多種顏色，只要能相互融合，仍可呈現柔和感覺。