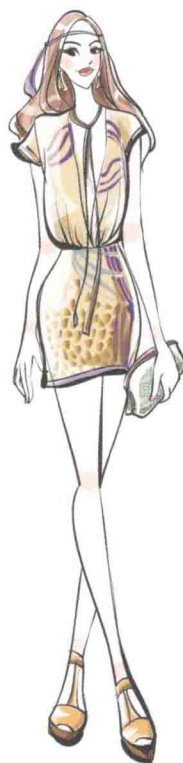


于西蔓

著 洪雪 绘



于西蔓

测出你的最美形象



于西蔓

测出你的最美形象

于西蔓/著 洪雪/绘

图书在版编目(CIP)数据

于西蔓:测出你的最美形象/于西蔓著;洪雪绘. —长春:北方妇女儿童出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5385-7190-5

I. ①于… II. ①于… ②洪… III. ①个人—形象—通俗读物
IV. ①B834. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289512号

于西蔓:测出你的最美形象

作 者	于西蔓
出 版 人	李文学
责任编辑	王玉全
封面设计	嫁衣工舍
开 本	889mm×1194mm 1/24
字 数	70千字
印 张	8
版 次	2013年3月第1版
印 次	2013年3月第1次印刷

出 版	北方妇女儿童出版社
发 行	北方妇女儿童出版社
地 址	长春市人民大街4646号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431-85644803 发行科: 0431-85640624
网 址	http://www.bfes.cn
印 刷	北京卡乐富印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-7190-5 定价: 39.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



西蔓寄语

因为职业关系，我在平常跟朋友的相处中，常把穿衣打扮的技巧讲给他们听，性随心愿，渐渐就成了习惯。后来经常听到身边朋友的一些怨言，当然，除了倾诉减肥的痛苦，多是抱怨：“某种品牌的衣服穿不了了，不适合我。”“那条波西米亚风格的长裙真好看，可我就是穿上不行。”“某某品牌店又打折了，可我穿上他们家的衣服像老阿姨。”……这些抱怨乍听之下好像都有道理，但细思之下，却也并非如此。其实对这些抱怨，我真正想要建议的只有一句：你要先诊断自己的形象，才能塑造出来呀！

形象是什么？形象是一个人内在、外在的综合体现。每个人天生的形象已然不同，再加上后天的涂脂抹粉、时间的磨砺，更添复杂。一个原本可能是前卫风格的人，经过社会角色的塑

造、环境的打磨，渐渐就有可能变成典雅风格的人，更何况还有肤色的复杂改变，多种因素影响。所以，形象塑造是一件需要科学研究、诊断的事情。事实上，这是一门高深的学问。

我从1998年成立西蔓色彩以来，至今已经过去了15年。15年来，我的愿望从未改变，那就是解决国人的形象问题，为国人提供形象咨询诊断服务。我常想将西蔓色彩的专业知识普及给大家，之前做过一些努力，出版过几本有关美丽形象的书籍。但之前的书籍可能更注重从文化和习俗的角度来说明扮靓问题，对于基本的扮靓技巧和实用的扮靓知识并没有涉及太多，缺少从实用和技巧的角度进行阐述。

对普通大众来说，这本书突出系统性和实用性，结构简明扼要，内容详细实用，对于自我诊断极有用处。你是什么风格的人——浪漫型、前卫型、优雅型？你想穿成什么样的风格——异域型、自然型、戏剧型？在不同的场合下，你又穿什么样的衣服合适呢？这本书将对这些最实用内容和技巧给予详细地分析和指导。

让中国人漂亮起来，一直是我，也是西蔓色彩的梦想。愿这本书能带给爱美之人一份惊喜，让爱美的人真正了解自己、突破自己，实现美的升华。同时，深切地希望这本书的出版，能让中国人在形象塑造方面又前进一步。





Contents 目录

西蔓寄语..... 1

Part 1 西蔓形象新观点 1

- 1 你的形象会说话 2
- 2 形象是诊断出来的，不是设计出来的 4
- 3 什么是自然形象，什么构成了自然形象 6
- 4 人人都是“素材型”美女 12
- 5 尝试突破，改变风格 18



Part 2 测出你的自然形象..... 23

- 1 为什么一定要知道自然形象 24
- 2 知道点色彩基础知识 25
- 3 知道点风格基础知识 36
- 4 自然形象诊断三要素 48

Part 3 测出最适合你的色彩 51

- 1 测出适合你的服装色彩的冷暖基调 52
- 2 测出适合你的服装色彩的深浅基调 57
- 3 测出适合你的服装色彩的艳柔基调 62



Part 4 测出适合你的服饰风格定位 67

- 1 测出你的服饰风格 68
- 2 知道点不同风格定位的服饰搭配规律 71
- 3 知道点不同风格定位与图案的关系 93
- 4 知道点不同风格定位与材质的关系 99



Part 5 让你宜时宜地，完美出镜 103

- 1 魅力十足的约会装扮 104
- 2 大方得体的职场装扮 108
- 3 活力四射的运动装扮 112
- 4 优雅醒目的派对装扮 116
- 5 轻松舒适的假日装扮 120



Part 6 尝试突破吧，发现另一个你 125

- 1 前卫型的你这样突破 126
- 2 浪漫型的你这样突破 131
- 3 典雅型的你这样突破 136
- 4 戏剧型的你这样突破 141



- 5 清新自然型的你这样突破 146
- 6 异域自然型的你这样突破 151

Part 7 扬长避短形象塑造法 157

- 1 让大脸显小的发型、穿衣、化妆法 158
- 2 显瘦穿衣法 160
- 3 显高穿衣、造型法 162
- 4 让颈部显得修长的穿衣、造型法 164
- 5 神奇的“减龄”穿衣法 166
- 6 “妆”出无龄感 168
- TIPS: 专业化妆师都在用的小道具 170

Part 8 衣橱整理大作战 173

- 1 完美衣橱应该是什么样 174
- 2 三个小技巧，打造你的完美衣橱 177
- 3 科学方法教你收纳各类服饰 180

后记

于西蔓：女人是后天成为女人的 182

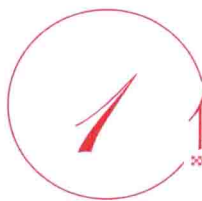




Part 1

西蔓形象新观点

形象，既指一个人的外部轮廓，又是其自身气质的外在体现。每个人体现出来的气质各有不同，有的人清新自然，有的人艳丽婀娜。美丽未必非要天成，人人有各自的风格。你要认识到自己别具一格的美丽，你需要更新你的美丽观点。



你的形象会说话

虽然说“人不可貌相”，但当我们看到一个人的时候，他的外部形象还是会直接进入我们的视野，使我们在不知不觉中形成对他的第一印象。莎士比亚说过：“外在形象往往可以表现人格。”在人际交往中，一个人的外在形象在很大程度上反映了他的社会地位、性格和修养。

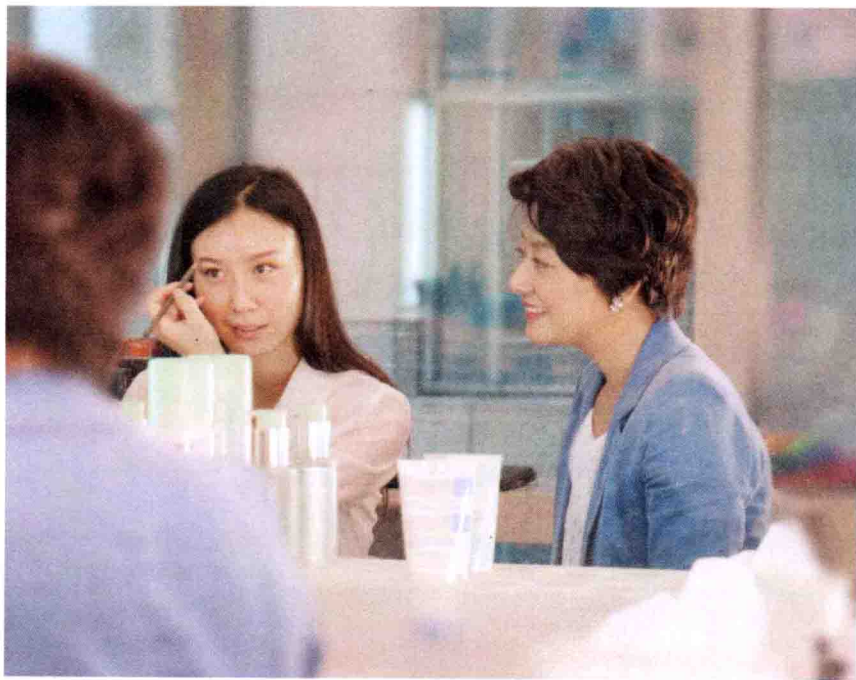
“当你看到一个人的时候，你看到了什么？”这个问题我问过很多人。大家的回答各式各样，有人说看到的是他的发型，有人说看到了他个性十足的服装，有人说看到了口红和耳环……我再追问下来，回答便深化到气质、品位、文化水平、职业等。这就是别人眼中的我们，虽然没有开口说话，但我们的形象早已经向别人传达出了一些信息。心理学家发现，人的形象的形成，55%取决于外表，即服装、面貌、体型、发色等；38%来自自我表现，包括语气、语调、手势、站姿、动作、坐姿等；仅7%源自所说话的内容。

人们通过我们的穿戴来猜测外表无法直接表露出来的一些东西，从而判断我们的价值。形象由隐性和显性两大因素构成，也就是我们的内在和外在。外在指的就是容貌、身材、服饰、神态举止等信息；内在指的是气质、修养、身份、生活方式等信息。这两个因素造就了我们的整体形象。有的人十分爱美，外表看起来光鲜亮丽，可是经过接触才发现表里相差太大。这种人只追求“显性”美，但是不管外表包装得多么精美，依旧装扮不出

高雅的气质。有的人文化底蕴深厚，气质出众，可是偏偏外表邋遢不堪，同样是表里落差很大。

从哲学角度来看，内在与外在越趋于平衡，就越符合事物发展的客观规律。同样的道理，一个人的外在美和内在美越接近，他的价值越能得到最大程度的体现。**女人想要提升自己的形象，就要内外兼修，不能让形式背叛内容，也不要让内容游离于形式。**

今天，你的形象正在告诉人们：你穿的不仅是衣服，这关乎你的价值；你化的不仅是妆，它会呈现出你的品质；你做的不仅是发型，而是关乎你的品位。你的形象，关乎你的一切价值！



蔓塾·西蔓形象会所提供图片

2 形象是诊断出来的，不是设计出来的

形象需要诊断，而不是设计。有的人不是不想打扮自己，而是不知道如何打扮。其实很多人对自己的形象缺少一个准确的认知，平时仅仅凭着自己的喜好去装扮自己，所以才会怎么打扮都不美。诊断是一个纯客观的过程，依据科学的人体色特征、型特征分析原理，结合年龄、职业、身份等因素，得出每个人最适合的穿衣打扮方式。我们每个人都有和自己相匹配的色彩，你所喜欢的颜色不一定适合你。

有的人衣橱里挂满了衣服，却依旧觉得没有衣服可穿；有的人看到商场里五颜六色的衣服欢喜得不得了，却不知道哪件适合自己；有的人来回换发型，却总也达不到令自己满意的效果；有的人精心化妆，却愈发显得逊色；其实这些人都需要被“诊断”。颜色有冷、暖、明、暗之分。**我们与生俱来的肤色、发色以及眼睛的颜色与大自然的四季一样有着不同的色彩特征，它们之间存在着一个相互搭配的问题，这是一门大学问。**

色彩季节理论最先流行于欧美，1984年第一次出现在日本，随后在日本流行开来。这门学问会告诉你，你所喜欢的颜色不一定适合你。色彩分四季，一定要按照“春、夏、秋、冬”选择色彩。颜色是服饰、化妆精华的所在，选出你的最佳颜色群，不仅能为你提升魅力指数，还可以为你组成一个基础衣柜，让你随意自如地搭配，尽显你的高雅品位。

根据色彩理论，每个人都有属于自己的色系，分为“春、夏、秋、冬”四种类型。有的人类型比较鲜明，但大多数人则属于混合型。进行个人色彩设计首先要诊断出个人色彩。色彩顾问会根据每个人的肤色、瞳孔色和发色等自然色调，按照色彩学基本理论区分开，从“春、夏、秋、冬”四大色季分类的170多种色布中诊断出你的季型，再从属于你季型的36种颜色布中选出适合你的最佳色彩，并就服饰的整体色彩搭配进行指导。

其次就要进行个人款式风格诊断。色彩顾问会根据人的面部、体型、性格特征、工作环境、年龄、爱好等选择出最适合你的款式、风格和类型，由此确定最合适你的服装、鞋帽、丝巾、手套、皮包、首饰、眼镜的款式、质地、图案以及最佳发型。最后诊断的是最佳化妆色彩，从而化出你最自然的妆容。

我不是化妆师，无法为你描出一张完美无瑕的脸。我能做的，便是教会你一生受用不尽的色彩知识，让你的美丽更加耀眼。



蔓塾·西蔓形象会所提供图片

3 什么是自然形象，什么构成了自然形象

每个人受遗传基因的影响，外貌特征各有不同。面部的轮廓、五官、骨骼、皮肤的材质及身材形成了人的气质特征，也就是我们常说的风格。

在面部特征中，由于五官比例的均衡度和清晰度、面部的骨骼饱满度、皮肤和毛发材质的润泽度等元素的不同，形成了多种风格。身材受天生骨骼影响呈现出不同的形态，身体的轮廓便呈现出了直线型骨骼特征和曲线柔美的特征。

综合人天然的外貌特征，便形成了与生俱来的气质风格。如个性十足的前卫风格、线条柔美的浪漫风格、优雅端庄的典雅风格、饱满夸张的戏剧风格、放松清新的清新自然风格以及有着民族特色的异域自然风格等。

我们与生俱来的形象、风格便是我们的自然形象，它由色、型、质三个因素构成，下面我们简单介绍一下这三个要素：

色

掌握人体色特征能够帮助我们正确地选色、用色和配色。人体色包括肤色、毛发色、唇色、瞳孔色、红晕色等，这是每个人与生俱来的。除非特意改变或疾病原因，否则正常情况

下它会像每个人的血型、指纹一样伴随人的一生。即使脸上添了瑕疵，或者随着年龄的增长而逐渐衰老，一个人的人体色特征也不会改变。

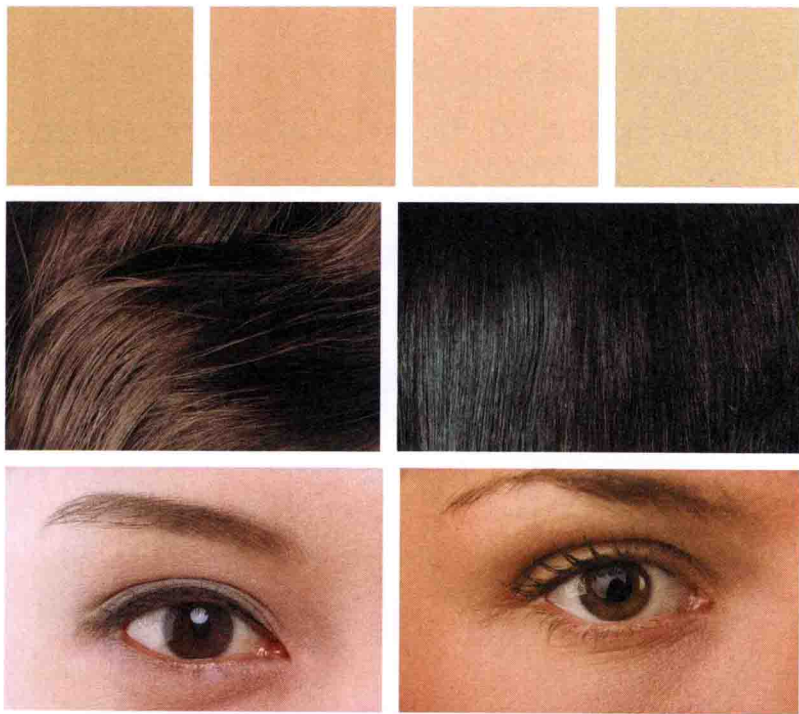
每个人呈现在外部的颜色是由人体色带来的，它们是胡萝卜素、血红素和黑色素。这些色素按照不同比例综合作用，造就了世界上黄、白、棕、黑等不同肤色的人种。色素之间的比例受到每个人特定基因影响，从出生起就呈现在人身上，所以每个人都有与众不同的人体色特征。即使看上去有着相同的外表，但每个人的人体色特征也或多或少有所差别。

在人体色中，头发色可以任意漂染，唇色、眉色可以任意描画和文染，甚至瞳孔色现在也可以用有色的隐形眼镜来改变。唯有肤色相对稳定，改变起来不是那么容易，而且占人体色中比例最大，是研究人体色特征的主要参照对象。

冷色人体色



暖色人体色



∞型

型，是指人的身材、面部的轮廓型。人的外轮廓型主要受遗传基因的骨骼特征影响，如脸型分为圆脸、方脸、三角形脸等。

脸上的五官也受比例、线条走向和脸部骨骼的综合影响，呈现出各种不同的气质，而这种气质也就是人的风格气质。

人的面部会有各种形态，通常会分为静、中、动三种形态。静态带来平和、安静的表现特征；动态则给人新颖、有变化的表现特征。



静态



动态

脸型有直线型大量感、直线型中量感、直线型小量感，以及曲线型大量感、曲线型中量感、曲线型小量感。每个人的脸型比例不一样，有传统比例和特殊比例。



直线型



中间型



曲线型