

働く女性のための色とスタイル教室
幸せを呼ぶ外見のつくり方

日本时尚领袖
七江亚纪经典著作
找对色彩，配出风格



色计 你的 Style

色彩权威教你拥有自己的格调

[日] 七江亚纪 / 著 罗芳芳 / 译



超值附赠

自我色
测验卡
调色板

连续**186**周雄踞日本亚马逊畅销书榜

看了这本书，晋升、恋爱的人不计其数

口碑相传，经久不衰，深受职场女性推崇
学会色计，让你在每个场合都焕发光彩

广西科学技术出版社

日本时尚领袖
七江亚纪



働く女性のための色とスタイル教室
幸せを呼ぶ外見のつくり方

色计 你的 Style

色彩权威教你拥有自己的格调

[日] 七江亚纪 / 著 罗芳芳 / 译

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-194号

《HATARAKU JYOSEI NO TAME NO IRO TO SUTAIRU KYOUSHITSU
~ SHIAWASE WO YOBU GAIKEN NO TSUKURIKATA ~ 》

© Aki Nanae 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with

KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社授权广西科学技术出版社有限公司发行简体字中文版，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

色计你的style/ (日) 七江亚纪著; 罗芳芳译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-80763-883-4

I. ①色… II. ①七…②罗… III. ①服饰美学 IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第008337号

SE JI NI DE STYLE

色计你的style

作 者: [日]七江亚纪

插 画: 藤原千晶

责任编辑: 蒋 伟 李 佳

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 陆 弟

译 者: 罗芳芳

版权编辑: 李琼兰

封面设计: 红杉文化

版式设计: 于 是

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

邮政编码: 100162

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 4.5

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-883-4/ R · 222

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

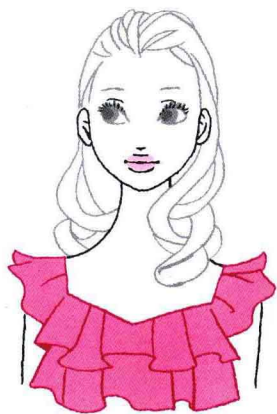
质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802

Lesson 1 如何找到最适合自己的“自我色”

- 14 外表协调得体的人才能吸引人的目光
- 16 对自己了如指掌的人魅力四射
- 18 喜欢的颜色并不一定是最适合自己的
- 19 打造能够召唤幸福的外表基本法则
- 22 “自我色”瞬间让人眼前一亮
- 25 如何了解最适合自己的“自我色”
- 30 “自我色”的自我检测
- 34 **检测结果** 春季型风格人的特征
- 36 春季型风格人的搭配实例
- 38 **检测结果** 秋季型风格人的特征
- 40 秋季型风格人的搭配实例
- 42 **检测结果** 夏季型风格人的特征
- 44 夏季型风格人的搭配实例
- 46 **检测结果** 冬季型风格人的特征
- 48 冬季型风格人的搭配实例
- 50 “自我色”检测卡分类



Lesson 2 “自我色”应用篇

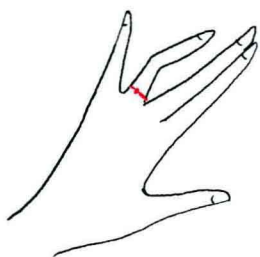
- 52 同一种颜色也分好几种类型
- 55 装饰物是选择金色还是银色
- 58 装饰物上宝石的颜色也非常重要
- 64 化妆品更要选“自我色”
- 66 如何选择适合的发色





Lesson 3 如何打造最适合自己的风格

- 70 从了解自己开始吧
- 77 自我风格法则
- 78 **耳饰** 圆脸? 长脸? 根据脸形来选择合适的款式
- 79 **项链** 直长的脸? 柔软的脸? 根据脸部线条来选择合适的款式
- 81 **领口、肩侧、袖口及口袋** 试穿时必须要注意的关键点
- 84 **戒指** 手指修长的人适合简单高贵的窄版款式, 手指肥胖的人则适合宽版
- 86 **腰带** 根据身材来选择
- 87 **下装** 不要将就, 不断地试穿
- 89 **鞋子** 特别留意鞋尖
- 92 **包包** 直线型的人选择直线型的款式, 柔美型的人选择柔美型的款式
- 94 **花纹、装饰、接缝、材质** 根据整体效果做选择
- 96 **帽子** 有人适合, 也有人不适合
- 98 **眼镜**
- 99 **化妆** 要清楚自己想重点突出哪个部位的魅力
- 100 **发型** 让自己的脸形看起来像一枚完美的鹅蛋



Lesson 4 如何锻炼出不再失手的选择能力

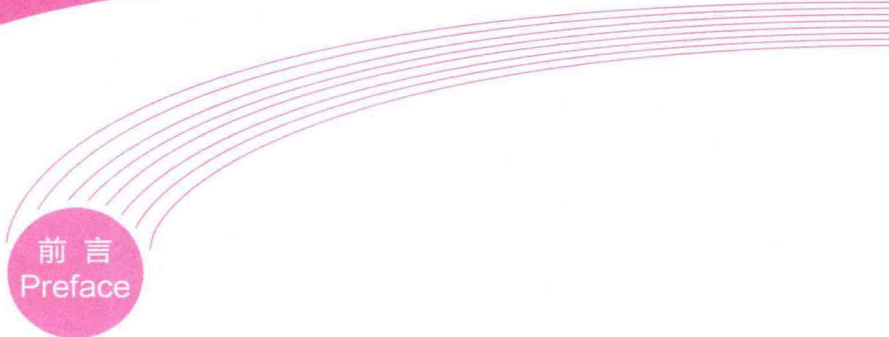
- 106 你所选择的東西决定了你的人生
- 107 你的衣橱里装满的其实是你的人生
- 109 通过整理衣橱了解你做选择时的偏好
- 111 如何处理不适合自己的时装
- 113 试着办一场个人时装秀
- 115 如何挑选中意的店，以及购买诀窍





Lesson 5 如何提升自己的气质

- 122 使研究如何让自己充满魅力成为一种习惯
- 123 特意规定一天用来打扮自己
- 124 尽量少使用黑色
- 126 巧妙利用 ZARA 、H&M 等品牌
- 127 不要让焦点脱离了自己
- 128 内心疲惫的时候要控制购物欲望
- 128 每个月读一本时尚杂志
- 129 找到和自己风格相同的演员和明星
- 131 逛一逛时尚购物街
- 132 偶尔试着邀请专业人士陪你购物
- 133 置备三双以上“自我色”的鞋子
- 135 时尚人士都是非常果断和非主流的
- 136 多方位思考让自己充满魅力的技巧
- 137 要做好肌肤的基本护理
- 138 如何选定帮你检测的专业人士
- 142 幸福在你心中



前言 Preface

俗话说得好，美丽内外共生。

外表可以在瞬间展示你的一切，外表也可以决定你人生舞台中的角色定位。

所以说，只要穿上尽情展示自我魅力的服装，就能找到人生最棒的共演者。

都说女性要想获得成功，就必须拥有丰富的知识、具备良好的沟通能力或者是如花的美貌等，只有具备了这些条件才能更容易实现梦想，达成目标。

然而，在我看来，真正吸引人的是外表的协调感而不是那些所谓的资本。

那么，怎么样才算是一个外表协调的人呢？

具体说来，必须满足三个条件：

- 1. 色彩要适合自己，并能展现出自己的魅力。**
- 2. 风格要适合自己的体型并与所处环境氛围相符合。**
- 3. 了解自己的时尚协调度。**





一个清楚哪种色彩和风格最适合自己的并穿着得体的人，即便不是美女，也能让人觉得很舒服。

相反，一个穿着不伦不类的美女，不管她多么漂亮，都会让人不舒服的同时甚至会怀疑她的内在能力。

仍旧保持现在自己的形象可以吗？五年十年以后自己将会变成什么呢？——突然变得很不安。你一定也有过这样的经历吧。到底该如何生活下去，活出一个理想的人生呢？

如果你至今没有活出真正的自我，也没有遇见理想中的人，那你真的有必要好好考虑让自己的外表协调起来。说得夸张点，只要装扮上适合自己的颜色和风格，自己追求的人生和理想中的另一半就会迎面向你走来。

在我的美容沙龙里汇聚了活跃在各界第一线的女性，她们把了解适合自己的色彩和风格作为成功的一条途径，基于这个共同的想法她们齐聚于此。

虽然职业和年龄各有差异，出于想要实现理想的人生而来咨询的人却并不在少数。

在我的顾客中，在了解了最适合自己的色彩和风格后，成功升职并和理想的恋人共结连理的人不计其数。

外表得体的人，往往给人一种内心也很和谐的印象，并能吸引人眼球，如此一来幸福就会自动敲门了。

我所给出的诊断并不是马上告诉顾客最适合她的颜色和风格，而是先花一些时间问问顾客自己想要怎样的人生。如果她目前遇到了什么困难的话，就询问一下原因，倾听这些之后，再结合顾客的肤色、发色、瞳孔颜色以及脸形和体型给出建议。

本书针对工作忙碌而没有时间接受个性化色彩和风格咨询的职业女性，希望她们通过本书能得到一些启示，快速掌握技巧，找到最适合自己的色彩和风格。

本书附有一套了解最适合自己色彩的“自我色”检测卡和在购物时使用简便的“自我色”调色板。



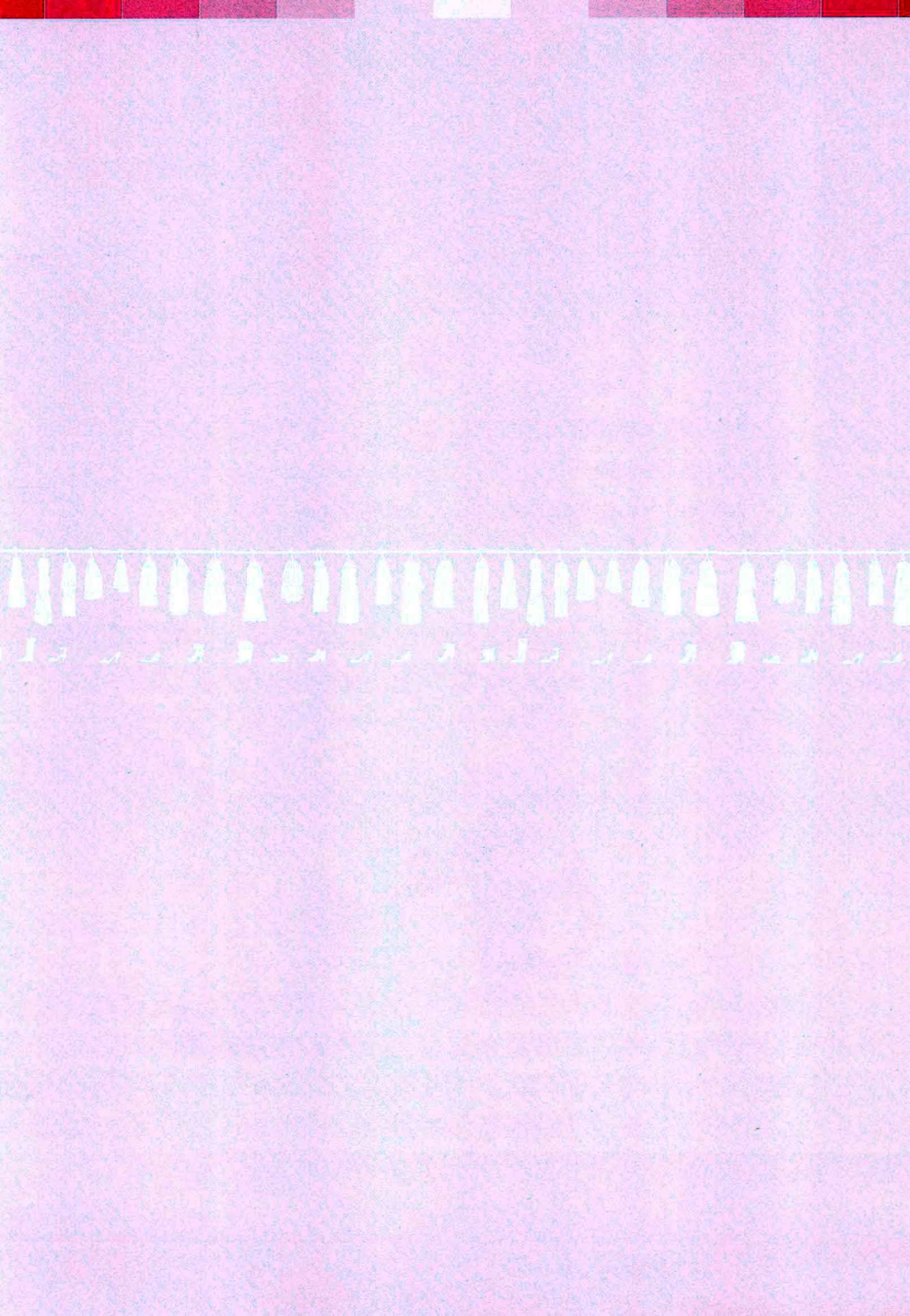


颜色和风格运用恰当能使自己充满魅力，掌握了这一方法一定能改变自己的人生。

如果能成为引领你走向幸福的人，我将不胜荣幸。

七江亚纪





Lesson 1

如何找到 最适合自己的“自我色”

外表协调得体的人 才能吸引人的目光

有一些女性是这样的，虽然穿的衣服很简单，但很得体，和她们在一起时会让人很舒服。能让人产生这种舒服漂亮的感觉，并不是毫无理由的。展示个性与时尚之间并无隔阂，如果整体和谐的话，就能给人以好的印象。

听起来是不是有点难以理解啊？说得简单点，这和人总是被地球色（earth colour）所吸引有点相似。earth colour，直译过来就是地球的颜色。而所谓地球色就是地球本来拥有的原色彩。比如大地的颜色、天空和海洋的颜色、花草的颜色，以及在草原上奔跑的动物的颜色等。

人与地球上所有的动植物一样，有着与生俱来的肤色、发色和瞳孔颜色。本书将与人与生俱来的颜色相协调的颜色称之为“自我色”。

所以，只要知道自己的“自我色”，任何人都能成为充满魅力和吸引人眼球的人。

那么，让人感觉毫无魅力是怎样一种情况呢？

比如，给毛色漂亮的动物穿上颜色不协调的衣服，是不是觉得不伦不类呢？人也是一样的，本想打扮得时尚靓丽，却错穿了与自己肤色、发色以及瞳孔颜色不相协调的服装，给人的印象马上就大打折扣。

据说六秒钟就能决定对一个人的第一印象。可以说是服装的色彩决定了给人的印象是好还是坏。

与色彩一样，服装的款式风格也起着决定作用。身材高挑、长相成熟的女性，却穿少女风的迷你连衣裙；明明长相温柔可人、身材凹凸有致，却穿着线条僵硬、显得雷厉风行的职业装，这样的装扮，在第一眼就会给人留下不好的印象。

本书将与自己体型轮廓和大小相协调的服装的款式和风格称之为“自我风格”。

所穿的衣服是否是自己的颜色和风格决定了给人的印象是否时尚和漂亮。

现在，大家所需要的是，客观地对自我进行评价，考虑清楚自己搭配什么颜色和风格看起来才协调得体。

对自己了如指掌的人 魅力四射

松田圣子出道近三十年了，至今仍是星光闪耀。

松田圣子长了一副可爱的面孔，她正是知道自己这个优势，并善加利用。或者说她是一个知道什么颜色和风格最适合自己的，并掌握了“让自己魅力四射的技巧”的人。

我很小的时候就常在电视上看见她并支持她，但是我认为现在的她才是最可爱漂亮的。

原本对成熟女性的赞美之词，毫无疑问是诸如“漂亮”之类的词汇。但是松田圣子却有所不同，虽然已为成年女性，但所有的人给她的赞美都是“不仅漂亮还很可爱”。从她的身上我们能感受到这种妙不可言的魅力。

我想她一定非常了解自己，将自己可爱的面孔和成熟的成年女性的面孔灵活结合，形成自己独有的风格。这正是松田圣子与众不同的地方。

充分了解自己是非常重要的。