



男人本色

男性最佳职场形象配色指南

〔日〕今井志保子◎著 徐茜◎译

送给男人的时尚教科书

 GCP
印刷工业出版社

48个穿衣绝招，30张图表剖析
找到提升你商务价值的专属颜色

6秒钟决定你的身价
人生革命从颜色开始



『IMASMC色彩理论』权威创始人

日本色彩教主独家传授商务男士着装配色秘诀

从得体到有型 从优秀到卓越

颜色搭配帮你做到这一切！

随书附送专属便携比色手册



男人本色

男性最佳职场形象配色指南

[日] 今井志保子◎著 徐茜◎译



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人本色——男性最佳职场形象配色指南 / (日) 今井志保子著;徐茜译.
—北京:印刷工业出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5142-0025-6

I. ①男… II. ①今… ②徐… III. ①服装色彩-色彩学-男性读物 IV.
①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第069150号

版权合同登记号 图字: 01-2011-2471

OTOKO NO KACHI WA “IRO” DE KIMARU!

Copyright©2008 Shihoko Imai. All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2008 by SOFTBANK Creative Corp.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

SOFTBANK Creative Corp. in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.



男人本色——男性最佳职场形象配色指南

[日]今井志保子/著

徐茜/译

责任编辑:王彦

执行编辑:赵静

责任校对:岳智勇

责任印制:张利君

责任设计:张羽

出版发行:印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编:100036)

网 址:www.keyin.cn pprint.keyin.cn

经 销:各地新华书店

印 厂:北京多彩印刷有限公司

开 本:787 mm × 1092 mm 1/16

字 数:100千字

印 张:12.25

印 次:2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

定 价:39.80元

I S B N : 978-7-5142-0025-6

如发现印装质量问题请与我社发行部联系。发行部电话:010-88275602。

作者介绍 ——今井志保子



投身于色彩研究十余年，研发了能够提升个人魅力色彩的“IMAISM理论”。为了让人每天过得更快乐、更有品位、更有魅力，她从色彩角度提出各种建议。撰写了大量报纸和杂志文章，并活跃于电视节目、商品研发、色彩咨询等诸多领域。著作有《用色彩装扮自己》《色彩搭配掀起时尚革命》《用色彩俘获男人的心》等。

推荐给男人的着装顾问

知名男性杂志《men's uno China》

出版人 马焱洁

当印刷工业出版社把《男人本色》的书稿发到我邮箱的时候，我第一句想说的话就是：这本书十年前就该出版！没有华丽的辞藻，仔细翻阅，更像是一本实用的服装色彩搭配工具书。从男人如何选择适合自己性格的VIP颜色到如何根据场合选择服装，陈述得生动而细致，幽默且见解独到。唯一不同的是，十年前，这类书一定是写给女性的，而今天这一本彻头彻尾关心的是男人身上的颜色。男人们都该买上两本，一本放在家里的床头柜上，另一本放在办公室的办公桌上。因为，它可以成为男性生活中安全可靠的置衣顾问。

中国的男人在着装问题上绝大多数是保守分子，衣服颜色通常是传统的黑和灰占据主角，款式也多是在保守的西装和夹克款式上周旋。是男人们不愿意改变自己的形象吗？我想，传统的因素有一定作用没错，但更多的是他们并不知道该如何改变自己吧！

我认识一个颇有名望的企业家，他时常给我发彩信，其中90%以上的内容是询问他今天衣服穿得是否妥帖。是他没有自信吗？当然不是，他只是希望一个好的形象能让别人对他的印象加分。

还记得我们初次相遇是在一个朋友的私人聚会上，这位企业大老板到场的时候，居然穿了一套黑灰色西装搭配粉蓝色衬衫，肩膀上挎了个尼龙材质的电脑包，头发泛着油光，脚上的鞋也早就皱皱巴巴。他说话非常风趣，自嘲地说，今天他因为这副打扮被我们聚会所在地的保安拒之门外了，劳费了主人大

驾才把他接进来。

大家互相熟识后，他便很诚恳地邀请我陪他一同买衣服。原来，今天这样的误会和尴尬发生在他身上已经不是第一次。后来，我把他大部分的西装变成了褐色或者浅灰色的修身西装，并帮他选择了不同色系的衬衫和领带，又帮他挑选了黑色的磨砂皮和漆皮的皮鞋来应对不同的场合。最重要的是他听从了我的建议，剪短了头发并换上了一只薄而精致的皮质黑色电脑包。衣橱革命后，他获得的“盛赞”是，年轻了十岁！而他也愈加自信。

正如这本书的作者所言，“外表上的表现力会给生意带来好结果”。对一个人的好感度通常来自于初次见面的前6秒钟，而这关键的6秒钟对方不可能了解你更多的为人，外在印象至关重要，颜色更是视觉的主要信息捕获源。在女人眼中，一个服装皱皱巴巴还带着头皮屑的男人，他再有钱都跟成功挂不上边。就算我们不能非常表面化地以貌取人，但一个满嘴酒臭味和满口烟渍牙的男人和你谈情说爱，那还是很倒胃口的。但当一个外表得体、身上时不时飘出古龙香水味道的男人站在你身边时，就算他是一个穷小子，你对他的第一印象起码会是——这个男人生活积极，有追求，是个懂得尊重别人的人。

在今天这个多元世界里，不是女人才需要色彩，男人一样需要。因为每个人身上惯常出现的颜色，会显示这个人的个性，甚至他为人处世的态度，以及他生活的立场。太多男人需要一个懂得穿衣之道的人站在身边了，而《男人本色》是我推荐给各位成功男士的必备读物，它将成为你的专属置衣顾问，随时帮你解决很多买衣、穿衣的实际问题。

2011年11月

目 录

第一章

成功男人善于表现气场 用颜色标识职场价值	001
-------------------------	-----

成功男人善于表现气场 002

左右第一印象的6秒和8分秘诀	003
----------------	-----

西装和领带是你的包装	004
------------	-----

用服装改变表现力	005
----------	-----

请慎重选择一条领带	007
-----------	-----

颜色对于表现气势不可欠缺的三个理由	009
-------------------	-----

人生革命从颜色开始	013
-----------	-----

第二章

品质男人的V·I·P颜色 穿戴颜色视场合而定	015
---------------------------	-----

洞悉商品和颜色的关系	016
------------	-----

包装颜色忠于食品颜色的必要性	017
----------------	-----

V·I·P颜色	019
---------	-----

- 021 用“5W1H”找到你的“V·I·P颜色”
- 026 A类 有干劲的红色
- 028 B类 精力充沛的橙色
- 030 C类 微笑的黄色
- 032 D类 令人安心的绿色
- 034 E类 高材生的蓝色
- 036 F类 坏坏的紫色
- 038 G类 亲切的粉色
- 040 H类 自我中心的黑色
- 042 I类 纯洁的白色
- 044 J类 被动的灰色
- 046 K类 宽容的茶色
- 048 L类 善良的米色
- 050 男人必须知道的颜色用语





第三章

好男人需要好“脸色”

找到适合体色的服色 053

单一色向多色扩展 054

色调不同带来V·I·P颜色的变化 056

人体也包含各种各样的颜色 058

男人味十足的配色标准 062

用“体色类型自我诊断表”发现自己的真实体色 065

衬托冷色调的V·I·P颜色色样 072

衬托冷色调的V·I·P颜色的选择要点 073

衬托暖色调的V·I·P颜色色样 074

衬托暖色调的V·I·P颜色的选择要点 075

对各种颜色的一句话建议 076

第四章

提升品味攻略

081 不花钱打造高格调

082 提升品味不靠才能，而靠技巧

083 领带与西装、衬衣的配色

084 【初级篇】选择清一色的白衬衣

085 Q.高品质的质地和做工的标准是什么？

086 【中级篇】选择同色系的西装和衬衣

087 Q.选择面料上有暗纹的西装可以吗？

088 【高级篇】西装和衬衣的花色要一致

089 Q.衬衣的花纹选择什么样的比较好呢？

090 【失败篇】一定要避免深色衬衣

091 Q.如果只有深色衬衣怎么办？

092 【终极篇】超有品位的领带秘诀

093 【秘诀①】领带的花色：简单就是优质

094 【秘诀②】花纹配色=V·I·P颜色×西装和衬衣颜色

096 【秘诀③】容貌决定颜色深浅

098 使感觉变好！配色指南一览

100 鞋、皮带和提包配色

第五章

增强气场攻略 打造完美配色方案 101



实践比思考更容易 102

有干劲的红色 104

精力充沛的橙色 106

微笑的黄色 108

令人安心的绿色 110

高材生的蓝色 112

坏坏的紫色 114

亲切的粉色 116

自我中心的黑色 118

纯洁的白色 120

被动的灰色 122

宽容的茶色 124

善良的米色 126

作好一周的着装搭配计划 128

清爽商务风攻略 134

便装样式攻略 140

第六章

改善体型攻略

施展视觉魔法消除自卑体型 149

利用眼睛的错觉 150

让“小个子”看起来修长匀称的技巧 159

让肥胖体型看起来苗条10厘米的技巧 164

让“袖珍男”立刻高大的技巧 169

用眼镜的颜色和形状来掩饰脸部缺陷 174

后记 181

|第|一|章|

成功男人善于表现气场

用颜色标识职场价值

成功男人善于表现气场

大概很多人都是在父母“人重要的不是外表而是内心”的教育下长大的。诚然，无论打扮得多么花枝招展，穿得多么高贵典雅，如果本身没有内涵，这些辛辛苦苦的外在包装很容易就会被人识破。

可同样不容否认的是，在为人和善、工作勤奋、疼妻爱子的绝好先生中，也会有外表欠佳、对不起观众的人。经常听人感叹：“就这副尊容……”其实外表欠佳的要因并不是身材和长相。

为何这样说呢？请大家回想一下记忆中的成功男士。无论是政治家、管理者，还是你公司的某某人，长相或身材可能都很一般，甚至称不上“一般”，说不定还不如你。而他们和你的区别到底在哪儿呢？显而易见，就是“气场”。



左右第一印象 的6秒和8分 秘诀

气场强大的男士能够在第一次见面时就给对方留下深刻的印象。因为第一印象是打动他人的第一关。根据美国心理学家Mehrabian（梅拉宾）提出的“梅拉宾秘诀”，第一印象的好坏是在见面后6秒内决定的。**你的价值是在见面的瞬间决定的**，这种说法并不为过。人所获得的信息八成来自于视觉，其中80%~90%都由颜色决定。仅凭这一点，就可以断定，为了加强人与人之间的交流，颜色是必不可少的工具。

西装和领带是你的包装

第一印象并非只对人而言很重要。每年应季上市的新品罐装啤酒，每一种都是厂家精心研发生产出来的，每一家厂都对自己产品的口味充满信心。按理说，每家的产品都应该热销，可实际情况是事与愿违。其中的原因很多，比如没有确保销路、没有做好宣传……值得反省的地方有很多。但不可否认的是，当消费者第一眼看到商品时，有的包装能给他们留下深刻印象，有的则如浮云过眼。

无论啤酒的味道有多好，如果其包装无法吸引消费者，它就不可能与竞争者站在同样的平台上。这一点适用于罐装啤酒，同样适用于你。

“男人靠的是内涵！”如果执守于这一传统观念，认为只要自己有实力，穿什么都无所谓，并怀着这种想法去选衣服，在现在这个五光十色的社会中一定会吃亏。

对商界男士而言，西装和领带就是你的包装。

如果想让自己引以为傲的实力吸引更多的人，让自己得到更多人的青睐，让自己的价值得到更多人的认可，那就首先必须把自己的外表装扮得更有魅力，让自己更易被他人接受，这样才能够获得站在竞争平台上的权利。**轻视外表的人终将败于外表。**

用服装改变表现力

人的身材和相貌是与生俱来的，很难改变，而且身为资深造型师，我也敢大声说一句：“无须改变！”很多女人喜欢美男子，但正如前文所述，真正的成功男士中少有相貌出众的人。而且，即使被称为“王子”“殿下”的王室显贵、大牌演员、青春偶像等男士，若仔细看去，也并非宋玉、潘安。

那他们为何如此有人气，如此迷人呢？

有实力和有才华是毋庸置疑的，但其中起关键作用的还是“表现力”！他们有办法让看到他们的人觉得他们是美男子或魅力四射，从而让别人陷入“美男氛围”。