



你好，色彩！  
你好，会搭配色彩的女人！  
你好，完美生活！

ZUO ZI DE SECAI DAPEISHI 做自己的

# 色彩搭配师

完美生活不容忽视的色彩搭配技巧

哈特曼博士将动机作为性格的核心驱动力，将性格划分为四种颜色：红色、蓝色、白色和黄色，并设计了一套精准的哈特曼性格评估测试题。该评估被誉为“实用”、“准确”的性格测试，被摩托罗拉、沃尔玛、通用电气、普华永道等多家世界500强公司广泛运用。

若水◎编著



不懂得色彩搭配的技巧，  
再高档的化妆品、饰品、服装，都无法彰显你的美丽；

不懂得色彩搭配的技巧，  
再稀有的保健品、补品、药品，都无法确保你的健康；

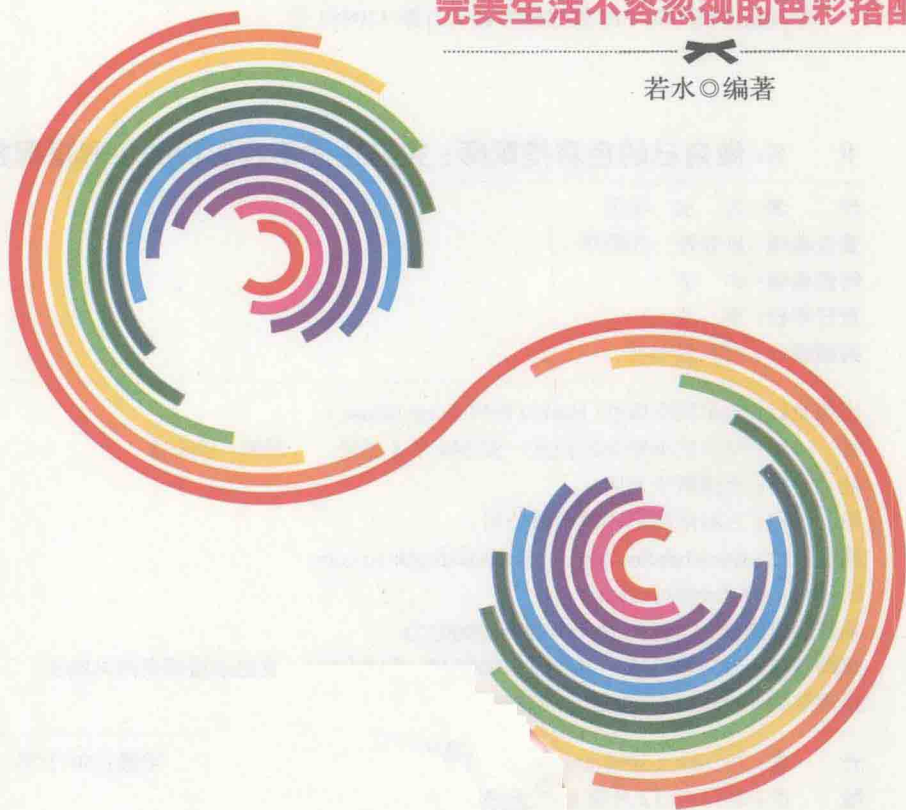
不懂得色彩搭配的技巧，  
再上乘的家具家电、家居用品，都无法凸显你的品位；

ZUO ZIJI DE  
SECAI DAPEISHI 做自己的

# 色彩搭配师

完美生活不容忽视的色彩搭配技巧

若水◎编著



哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的色彩搭配师: 完美生活不容忽视的色彩搭配技巧 / 若水编著. -- 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.12  
ISBN 978-7-5484-1224-3

I. ①做… II. ①若… III. ①服装色彩-服装美学  
IV. ①TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 120964 号

书 名: 做自己的色彩搭配师: 完美生活不容忽视的色彩搭配技巧

作 者: 若 水 编著  
责任编辑: 姚春青 孙爱萍  
特约编辑: 亦 辛  
责任审校: 李 战  
封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)  
社 址: 哈尔滨市松北区科技一街 349 号 3 号楼 邮编: 150028  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 三河市南阳印刷有限公司  
网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com  
E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273  
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买  
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14 字数: 150 千字  
版 次: 2012 年 12 月第 1 版  
印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5484-1224-3  
定 价: 29.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278  
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

## 前言



许多女人在面对五彩缤纷的衣服时根本不知如何选择，每天出门都为穿什么而发愁，衣柜里的衣服永远少一件；有了衣服又要为配什么颜色的鞋、包、首饰、眼镜、手表而为难；看人家染了头发，自己也去染发，结果出来的颜色让你大惊失色；买了一堆名牌化妆品，结果却没有一样适合自己……有些人觉得自己穿什么都不好看，久而久之自信心受挫，误认为是自己长得不漂亮，其实这些都不过是因为没找到自己的色彩季型，不知道用色规律而已。

在女人的生命中，色彩扮演着不可替代的角色。如果女人的生命中没有色彩，或者完全不会选择色彩、搭配色彩，那样的境况简直让人无法想象。色彩搭配全凭直觉，暗淡的肤色却搭配深绿色的衣服？与粉红色性格的人见面，却穿着黑色的衣服？把家里弄得暗沉沉的，心情总是很低沉，却不知道是因为生活环境的色调出了问题？长相不差，但心上人嫌自己不够甜美，却没有发现原来是因为自己总是穿





灰色的衣服……色彩通过视觉刺激，带给人种种体验，从而潜移默化地影响人的心理，进而对生活的方方面面都产生影响。在这样的情况下，如果女人不懂色彩、不懂色彩搭配，生活会多出许多不顺，少了很多乐趣。

很多人在进行色彩搭配的时候往往全凭直觉，以自己的主观喜好和情绪来选择色彩：喜欢粉红色就选粉红色，喜欢藏蓝色就选藏蓝色；心情好的时候就选择明亮艳丽的色彩，心情不好的时候就选择灰暗发旧的色彩……然而，依靠直觉来选择色彩是非常不明智的，而且很多时候你喜欢的色彩不一定是最适合你的色彩。

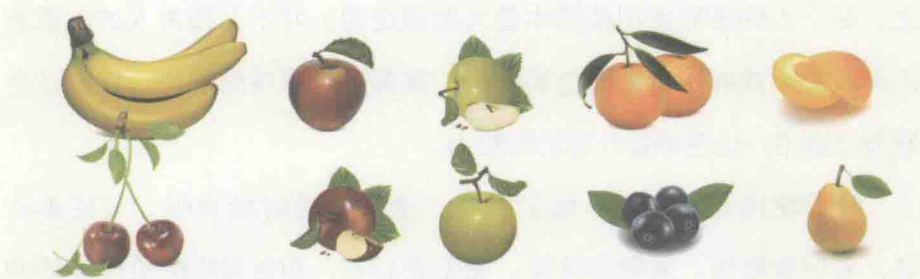
根据卡洛尔·杰克逊女士的色彩四季理论，色彩可以分为春、

夏、秋、冬四个色彩群，每个女人都有专属于自己的色彩季型。身体色、气质、神韵等和春季相一致的人就是春季型人，适用她的色彩就是春季色彩；身体色、气质、神韵等和夏季相一致的人就是夏季型人，适用她的色彩就是夏季色彩；以此类推。通常，人的色彩季型是与生俱来的、固定的，并不会随着人们的年龄、阅历等改变。换言之，每个人的色彩适用范围也是大致确定的，并不会因为人的主观意识而改变。找对了属于自己的色彩季型，掌握了色彩搭配规律，就能让色彩为己所用，让色彩提升自己的魅力。

对于现代女性来说，她们时尚、活泼，爱时尚衣服，爱完美妆容，爱创意家居，爱健康饮食，爱阳光心态，而色彩搭配恰恰能够迎合广大女性的这些爱好。随着人们对色彩的重视程度日益加深，色彩搭配师应运而生了。可能你就要问了，什么是色彩搭配师呢？所谓



色彩搭配师就是专门为顾客提供色彩建议的专业人士，他们会根据自己所掌握的色彩理论判断顾客的色彩季型，然后为顾客提供整体色彩搭配建议。我国的色彩搭配咨询行业现在才刚起步，而且咨询费用不菲，对于大多数普通女性来说，寻求专业色彩搭配师的建议并不实际。那么，如何才能既不花钱又学会色彩搭配呢？

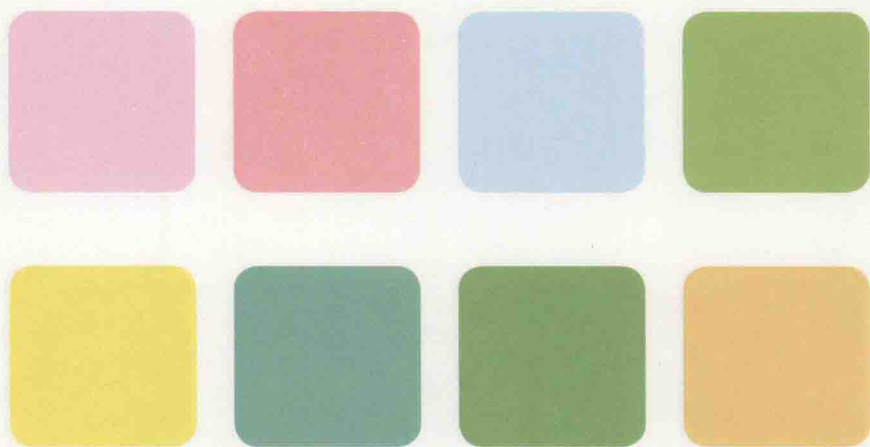


本书从衣服、妆容、家居、健康饮食、心理等方面为读者详细介绍了成为色彩搭配师必备的基础知识和实际应用技巧，能够让广大女性自己担任自己的色彩搭配师，让自己因为色彩的合理配搭而增添更多美感。你想摆脱不懂色彩搭配的窘境吗？那么本书就是你最好的选择！

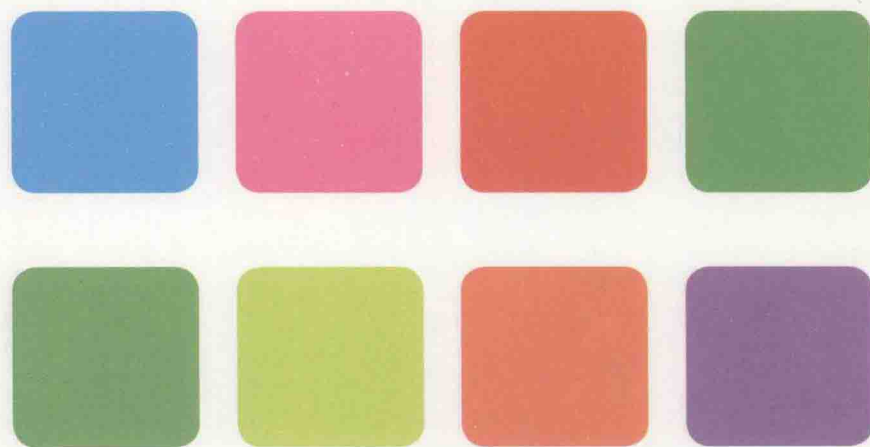
若水

2012年11月

春季型



夏季型

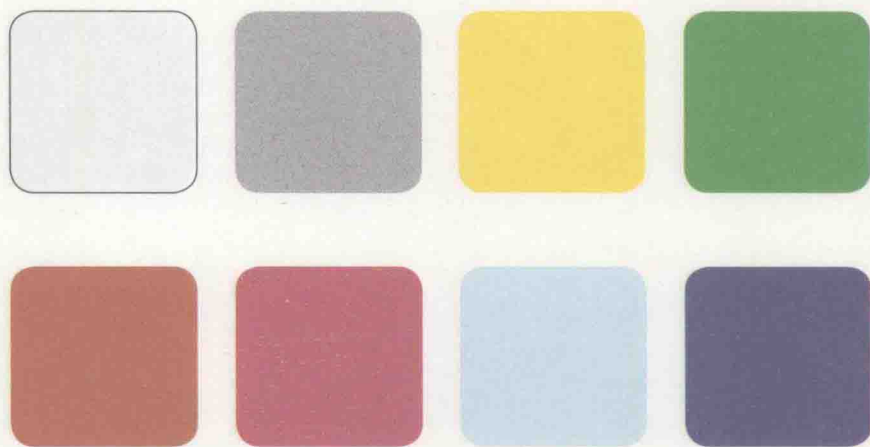




秋季型



冬季型



# 目 录



## 第一章

### 色彩也有季节： 你知道自己属于哪种色彩季型吗

色彩四季理论 / 2

春季型女人：开朗、纯真、充满希望 / 6

夏季型女人：温婉、淡雅、清凉如水 / 10

秋季型女人：成熟、华丽、浓郁醇厚 / 14

冬季型女人：寒冷、清冽、渴望温暖 / 18

有关色彩概念的一些基础知识 / 22

色彩搭配的配色技巧 / 25

## 第二章

### 树立完美形象： 你的衣服颜色搭配对了吗

寻找个人着装的色彩风格 / 30

时尚女人的着装搭配法则 / 35

服装色彩的社交语言 / 39

不同社交场合的着装色彩搭配 / 44

· 打造完美实用的美丽衣橱 / 48

· 衣服的色彩搭配类型 / 52

· 配饰的色彩搭配指导：首饰、眼镜、包包、鞋子、丝巾 / 56

· 巧搭职业装，做职场俏佳人 / 62

· 四季型女人的衣服色彩搭配 / 69

### 第三章

## 打造美丽妆容： 你了解化妆的色彩搭配技巧吗

· 化妆前的准备工作 / 78

· 不同季节彩妆色彩的搭配技巧 / 82

· 四季型人的彩妆色彩搭配 / 88

· 讲究色彩搭配，拥有美丽唇色 / 92

· 讲究色彩搭配，塑造“好眼色” / 95

· 讲究色彩搭配，腮红让女人拥有“好气色” / 99

· 甲妆色彩的搭配原则 / 104

· 暗沉肤色女性的几个化妆技巧 / 109

· 美白肌肤，不用彩妆也美丽 / 113

· 头发的护理和漂染 / 118

· 发型的搭配 / 122

## 第四章

### 营造温馨之家： 你懂得家居色彩的搭配技巧吗

- 营造和谐温馨的家居环境 / 126
- 家居色彩会影响人的身体健康 / 129
- 家居的色彩搭配法则 / 132
- 七种经典家居色彩搭配方案 / 136
- 黑、白、灰，以素色打造温馨之家 / 145
- 家居装修要选“快乐”色彩 / 147
- 墙面色彩的搭配技巧 / 151
- 家居色彩搭配的禁忌 / 156
- 蓝色的家让女人的生活更美好 / 158
- 照片设计的妙用 / 161

## 第五章

### 关爱宝贵之躯： 你知道如何进行饮食色彩搭配吗

- 人的身体是有颜色的 / 166
- 五色食物提高人的健康品质 / 169
- 橙色果蔬，“多C多漂亮” / 173
- 紫色果蔬，好看又营养 / 177

· 黄色食物，让女人更年轻 / 180

· 轻松实用的色彩减肥法 / 183

· 色彩影响人的味觉 / 187

## 第六章

### 呵护柔弱之心： 你会用色彩为自己诊疗心理问题吗

· 通过色彩疗法来疗养 / 192

· 用色彩催眠法治疗失眠 / 195

· 做个快乐“彩虹族” / 198

· 粉红色：接受自己、渴望爱、内心柔软 / 201

· 黄色：自我价值、恐惧、贪婪、上瘾 / 203

· 紫色：让紫外线为你的心灵消毒 / 207



## 第一章

### 色彩也有季节：你知道自己属于哪种色彩季型吗

你知道吗？其实色彩也是有季节的！美丽的大自然将一年分为春、夏、秋、冬四个季节，每个季节都有属于自己的色彩和神韵，而在自然中生活的每个人也有属于自己的色彩和气质。与自然同生同长同节奏的女人们，其自身色彩也和大自然的色彩一样四季分明。

你知道自己属于哪种色彩季型吗？本章为你详细介绍每种色彩季型人的具体特征，对照下面的内容，你就能轻松判断自己属于哪种色彩季型。





## 色彩四季理论

随着社会的发展和进步，女人们对于时尚和美丽的追求也越来越开放、大胆。而谈到时尚和美丽，就不得不提到“色彩搭配”。因为女人们每天无论是面对衣服、彩妆的选择，还是家居装修、健康饮食的选择，都离不开色彩搭配。事实



(春)



(夏)

上，早在20世纪70年代就出现了介绍如何进行颜色的选择和搭配的理论，即美国著名色彩搭配专家“色彩第一夫人”卡洛尔·杰克逊女士发表的“色彩四季理论”。

据科学统计，人的肉眼能



(秋)

够识别的颜色有750万~100万种。

色彩四季理论将人们常用的颜色按照色调冷暖和彩度、明度的不同进行划分，总共分成了四组色彩和谐统一的不同色彩群。因为每组色彩群正好和春、夏、秋、冬四季的色彩特征相似，所以，卡洛尔·杰克逊女士使用“春、夏、秋、冬”分别作为这四组色彩群的名字。其中，春和秋属于暖色系，夏和冬属

于冷色系。

实际上，色彩四季理论并不深奥，所谓的色彩四季理论就是根据人天生的肤色、发色、眼睛色等自然人体色的特征，运用色彩学理论进行分析、归类，最终形成以最佳色彩展示人和色彩和谐搭配的规律。色彩四季理论不仅划分了颜色群，而且划分了人们的自然人体色。对于爱美的女人来说，了解色彩四季理论，正确判断自己属于哪个季型（属于“春”颜色群的人，就是春季型人；属于“夏”颜色群的人，就是夏季型人；以此类推），然后根据自己的色彩季型找到最适合自己的色彩群，就能够将衣服、化妆等外在条件和自身的天然



(冬)





条件完美结合在一起，进而最大限度地展现自己的美。

色彩四季理论的主要内容包括以下三个方面：

### 1. 个人色彩诊断

所谓个人色彩诊断，就是色彩搭配师根据每个人天生的肤色、发色、眼睛色等自然人体色的色调，和色布中的标准颜色一一对比，诊断出某人的具体季型，然后再从属于她的色彩季型的色布中找出最适合她的色彩，并就衣服、配饰、妆面等整体色彩搭配进行用色指导。

### 2. 个人款式风格诊断

色彩搭配师根据每个人的身材体态、面部特征、性格、年龄、爱好以及工作环境等，选出最适合某人的具体款式风格类型，然后根据她的款式风格类型选择最适合的衣服、配饰（鞋子、帽子、丝

