

苏拉 / 著



没有不好的颜色，只有不好的搭配。

——梵高 (Vincent van Gogh)

风靡全球的
“四季色型”理论

让你年轻7岁的
色彩搭配秘密

别说你懂 色彩搭配

揭示色彩搭配的不可思议

喜欢的颜色并不一定适合自己，找到自己的专属色，并对每一种色彩都运用自如
从双色、三色到多色，从肤色、发色到配饰色，从关键色、搭配色到禁忌色，让你提升魅力，增加自信
和改变生活！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

The cover is decorated with various colored circles of different sizes. At the top, there is a large red circle, a small green circle, and a medium-sized dark red circle. Below these, there is a small dark green circle, a large yellow circle, and a medium-sized blue circle. In the center, there is a large orange circle. To the right of the center, there is a small dark blue circle. At the bottom, there is a small red circle, a small green circle, a large yellow circle, and a large orange circle.

别说你懂

色彩搭配

苏拉 / 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (C I P) 数据

别说你懂色彩搭配 / 苏拉著. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5084-8738-0

I. ①别… II. ①苏… III. ①色彩学—基本知识
IV. ①J063

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第118457号

书 名 : 别说你懂色彩搭配

作 者 : 苏拉 著

出版发行 : 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: sales@waterpub.com.cn

电话: (010) 68367658 (营销中心)

企 划 : 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话: (010) 82960410、82960409

E-mail: sales_bookexplorer@163.com

经 售 : 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

印 刷 : 北京瑞禾彩色印刷有限公司

规 格 : 145mmx210mm 32开本 5.5印张 60千字

版 次 : 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价 : 29.80元

凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



前言

色彩存在于人们生活的方方面面，由于色彩与人的性格、气质有着直接的联系，所以每个人对于色彩都有着不同的偏好。特别是对于爱美的女性来说，色彩更是具有举足轻重的意义。色彩可以使你散发出夺目的光彩，成为众人眼中的焦点；也能令你看上去暗沉憔悴，让人忽视或者反感。只有通过科学的方法找到适合自己的色彩，才会使你看起来更加美丽动人、气质出众。

并非每个人都是色彩专家，如何才能准确地找到适合自己的专属色彩呢？本书先从色彩的基本知识入手，然后带领读者从性格、气质、身材、肤色等各方面挖掘出属于自己的专属色彩。并且通过大量的色彩搭配方案和图例，让读者学会正确的个人形象配色方法和技巧，在生活中随心所欲的运用。

本书的个人形象配色部分以风靡全球的“四季色型”理论作为主要依据，将人分为“春、夏、秋、冬”四种基本色型。根据你的身材类型、性格特征、肤色发色等多方面的特点综合考量，使你轻松找到你所属色彩类型的同时，掌握配色的核心方法和规律。从暖色到冷色，从风格到场合，从发色到配饰色，从双色、三色到多色搭配，全书提供了数百种典型配色方案，每种方案都给出了关键色、搭配色和禁忌色。只要在出门之前翻一翻书中的色彩案例，就能快速搭配出合适的着装，令你的装扮时刻得体又出众，不再为穿什么而烦恼。

当然，仅仅有美丽的外表还是不够的，本书另一大特点是涉及女性生活与色彩相关的所有方面，居家环境、饮食搭配、人际交往、健康生活等都离不开色彩对心理的影响。了解色彩心理学，会让你的生活变得更加便利，懂得如何正确的理解色彩、运用色彩，能让你成为一个内外兼修的魅力女性。

总之，希望这本书能够全面的提高你的配色能力和审美修养，无论你是职场白领，还是时尚达人，都能借助色彩提升自身的好感和魅力指数。



前言

第1章 形形色色学问多

1.1 令你眼花缭乱的色彩

光是一切色彩的来源

色彩的三种属性

你必须认识色相环

色彩不是想象的那么简单

1.2 不可思议的色彩物语

完全解读色彩密码

通过色彩获得的印象

1.3 用理性打造“色女郎”

妨碍美丽的排斥色

鲜艳不一定媚俗，低调不一定无趣

第2章 做自己的主人

2.1 风格，谁说了算

2.2 色彩对身体说

夸张戏剧

性感浪漫

正统古典

潇洒自然

温婉优雅

个性前卫

简约帅气

可爱少女

2.3 巧用色彩修饰不完美的你

玲珑娇小的身材

丰满圆润的身材

身长型身材

梨型身材

手臂粗壮的身材

O型腿的身材

2.4 个人定位与服饰色彩关系

性格与色彩定位

年龄与色彩定位

发色与色彩定位

肤色与色彩定位

TPO场合着装与社会角色



第3章 获得自己的专属色彩

1 别再错误地囤积衣物了 24

你喜欢的颜色与你适合的颜色 24

衣橱搜查令 25

2 了解自己是变漂亮的第一步 27

测试你的色彩指数 27

通过性格爱好的测试也能帮助你

了解适合的颜色 29

3 色彩拥有四季的力量 31

个人色彩和“颜色底彩”色调系统 31

四季色彩并非自然节气 32

“自己的颜色”发现自己的个性 33

颜色选搭能力指导 35

第4章 汲取四季力量的服饰色（女性篇）

1 春季型人——

暖色系里的轻型人 38

基本STYLE——温柔婉约 38

基本STYLE——甜美可爱 39

商务STYLE——正统干练 40

商务STYLE——简约帅气 41

户外STYLE——个性前卫 42

户外STYLE——清新自然 43

宴会STYLE——楚楚动人 44

宴会STYLE——娇美浪漫 45

2 秋季型人——

暖色系里的重型人 46

基本STYLE——温婉柔和 46

基本STYLE——优雅熟女 47

商务STYLE——成熟端庄 48

商务STYLE——知性内敛 49

户外STYLE——轻松闲趣 50

户外STYLE——简约自然 51

宴会STYLE——高贵典雅 52

宴会STYLE——性感奢华 53

3 夏季型人——

冷色系里的淡型人 54

基本STYLE——楚楚动人 54

基本STYLE——轻盈伶俐 55

商务STYLE——潇洒帅气 56

商务STYLE——中性简练 57

户外STYLE——清爽活泼 58

户外STYLE——阳光活力 59

宴会STYLE——惊艳迷人 60

宴会STYLE——纯洁高雅 61

4 冬季型人——

冷色调里的重型人 62

基本STYLE——低调华丽 62

基本STYLE——酷感十足 63

商务STYLE——传统正派 64

商务STYLE——大方稳重 65

户外STYLE——个性前卫 66

户外STYLE——健康活力 67

宴会STYLE——夸张戏剧 68

宴会STYLE——性感冷艳 69

5 汲取四季力量的香水色 70

第5章 利用四季色彩来提升个人气质（男性篇）

■ 春季型人——

暖色系里的轻型人72

基本STYLE72

商务STYLE72

户外STYLE73

宴会STYLE73

■ 秋季型人——

暖色系里的重型人74

基本STYLE74

商务STYLE74

户外STYLE75

宴会STYLE75

■ 夏季型人——

冷色系里的淡型人76

基本STYLE76

商务STYLE76

户外STYLE77

宴会STYLE77

■ 冬季型人——

冷色调里的重型人78

基本STYLE78

商务STYLE78

户外STYLE79

宴会STYLE79

■ 四季型男士配饰搭配色80

第6章 充满幸福感的美颜色

■ 选择正确的色彩拥有完美的肤色82

■ 四季妆容全攻略87

春季型人——新鲜的印象87

秋季型人——成熟的气息88

夏季型人——优雅高贵的感觉89

冬季型人——十足的个性和存在感90

第7章 不可忽视的发色与配饰色

■ 发色与肤色永远不可分离92

春季型人的发色全攻略92

秋季型人的发色全攻略92

夏季型人的发色全攻略93

冬季型人的发色全攻略93

■ 围巾与首饰内外互补94

肤色与首饰色94

肤色与围巾色95

■ 鞋袜搭配打造美丽动人的下半身96

鞋子与裤袜的搭配96

鞋子与服装的整体平衡法则97

■ 包包的点睛之笔98

根据包的种类，挑选风格与颜色98

根据包的颜色，挑选服装搭配99

职场社交自信满满	102	在转角咖啡厅中的细读	125
入职新人打破“老三套”	102	“居里夫人”的闲散时光	126
高品位的知性OL	103		
获得Team Leader的信赖	104		
市场调研，记录新季最In的单品	105	冷暖色调与Y/B体系	128
提升自信的高强度会议战	106	不同房间色彩各不同	130
竞标大会上果断的谈判	107	快乐煮妇钟爱的色彩厨房	130
会见重要客户时的专业精神	108	甜蜜卧室，点点滴滴都是幸福	131
为公司增加好感度的商务晚宴	109	乐活客厅新享受	132
风趣愉快的同事聚餐	100	相聚时刻，欢乐餐厅	133
下班后部门的庆功晚宴	111		
联谊派对闪亮登场	112	室内色彩风格趋势	134
联谊会中脱颖而出，成为人气女王	112	曼妙春天——营造绿色低碳生活	134
自然得体是相亲的不二法则	113	宁静地中海——闹市中的海洋天空	135
浪漫约会，如何增加他对我的爱恋指数	114	低调时尚——灰白色调北欧居	136
拜见长辈，展示温柔可人的一面	115	明艳趣味——家居波普风格进行时	137
婚礼嘉宾，成为婚宴中的第二焦点	116	粉嫩甜蜜——洛丽塔风情新婚家	138
第一次参加拍卖会时的沉着与优雅	117	情有独钟印巴风	139
艺术沙龙，黑白经典的不败神话	118	新中式古典风	140
狂欢夜舞会，妩媚热辣闪闪亮	119	完美搭配，御宅有理	141
休闲度假自然畅快	120	用花来装饰，获取能量	141
和三五好友外出郊游	120	撞色小空间色彩混搭	142
和闺蜜相约闲暇下午茶	121	爱上棉质布艺家纺	143
一个人去疯狂扫货	122	窗帘，摇曳在窗口的风景	144
户外运动，和大自然亲密接触	123	地毯，足下小细节为居室增色	145
海边之旅，预热你的度假心	124	奇妙沙发巾扮靓局部空间	146

第10章 多彩美人的健康生活

10.1 以色辨食科学法 148

用颜色来分类你的食物 148

甜食是心灵的营养 150

饮食色彩修身计划 151

一周色彩美食菜谱 152

10.2 以色养心治疗计划 154

与颜色相互呼应的身体各部位 154

饮食色彩搭配法则 155

色彩+香薰疗法 156

穿在身上的色彩对你的内心

有巨大的作用 157

10.3 色彩的意向比形状更具有意义 165

你注意过孩子的彩色画吗 165

色眼识人，提升你的桃花运 166

色彩对企业形象的重要性 168

第11章 令你更有魅力的色彩心理学

11.1 小心色彩欺骗你的眼睛 160

黑色，不幸车祸的元凶 160

反射色与吸收色 160

膨胀色与收缩色 161

前进色与后退色 161

色彩的视觉后效 162

色彩的同化效果 162

11.2 色彩对人潜意识的影响 163

用色彩让人安分守己 163

通过改变环境色提高效率 163

色彩在体育训练中的影响 164



PART

形形色色学问多

在人类物质生活和精神生活发展的过程中，色彩始终焕发着神奇的魅力。人们不仅发现、观察、创造、欣赏着绚丽缤纷的色彩世界，还通过日久天长的时代变迁不断深化着对色彩的认识和运用。人们对色彩的认识和运用从感性升华到了理性。



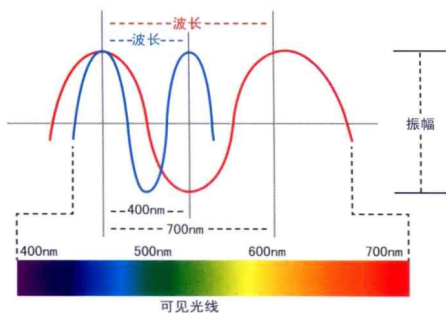
令你眼花缭乱的色彩

■ 光是一切色彩的来源

光是人类眼睛可以看见的一种电磁波，也称可见光谱。在科学上的定义，光是指所有的电磁波谱。光可以在真空、空气、水等透明的物质中传播。人们看到的光来自于太阳或借助于产生光的设备，包括白炽灯泡、荧光灯管、激光器等。

色彩是通过眼、脑和我们的生活经验所产生的一种对光的视觉效应。人对颜色的感觉不仅仅由光的物理性质所决定，比如人类对颜色的感觉往往受到周围颜色的影响。有时人们也将物质产生不同颜色的物理特性直接称为颜色。人类对色彩的认识与应用是通过发现差异，并寻找它们彼此的内在联系来实现的。因此，人类最基本的视觉经验得出了一个最朴素也是最重要的结论：没有光就没有色。白天使人们能看到五色的物体，但在漆黑无光的夜晚就什么也看不见了。倘若有灯光照明，则光照到哪里，便又可看到物像及其色彩。

光、眼、物三者之间的关系，构成了色彩研究和色彩学的基本内容，同时亦是色彩实践的理论基础与依据。

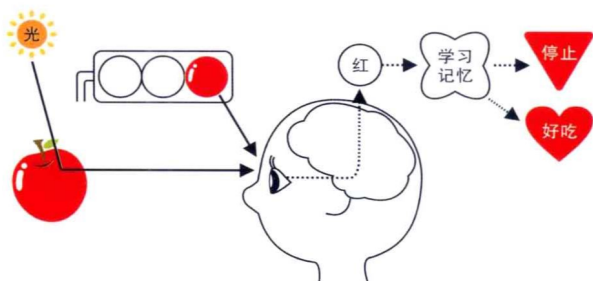


可见光线

人的肉眼可见的光线是380~780纳米（1纳米=10⁻⁹米）波长范围内的电磁波。这一范围内包括从红色到紫色的所有色彩的光。

光线本身没有颜色

光线在物体表面反射或穿透，进入我们的眼睛里，再传递到大脑。人会认为苹果是红色，是由大脑组织结构决定的，并不是光本身是红色。我们人类视网膜上的圆锥细胞和脑的结构判断为红色。而蜜蜂会将紫外线认识成红色。



色彩的三种属性

色彩的构成

要懂得色彩首先要了解色彩的属性。色彩有三种属性，分别是色相、明度和纯度。这三种属性的变化和组合可以客观地描述某种色彩。

色相

色相是色彩的首要特征，是区别各种不同色彩的最准确的标准。任何黑白灰以外的颜色都有色相的属性。色相是色彩可呈现出来的质的面貌。在可见光谱中，红、橙、黄、绿、青、蓝、紫这些色相发射着色彩的原始光辉，构成了色彩体系中的基本色相。



明度

色彩的明度是指色彩的明暗强度。光线强时感觉比较亮，光线弱时感觉比较暗。各种有色物体由于它们反射光量的区别就产生颜色的明暗强弱。



纯度

色彩的纯度是指色彩的纯净程度。它表示颜色中所含有色成分的比例，比例愈大，色彩愈纯，比例愈小，则色彩的纯度也愈低。

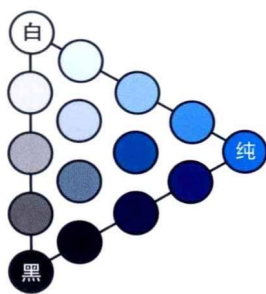


高纯度的色彩使包包十分亮丽抢眼。

低纯度的搭配形成温和淡雅的效果。

色调

色调是明度和纯度的结合，在配色过程中是不可缺少的重要因素。色调是指一幅画中画面色彩的总体倾向，是主要的色彩效果。



结合明度和纯度的色调图，越靠上的色彩越亮，越靠下的色彩越暗，越靠左的色彩纯度越低，越靠右的色彩纯度越高。

你必须认识色相环



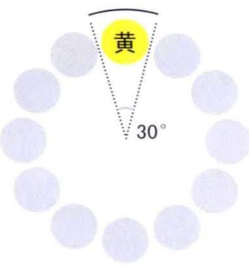
色相环由原色、间色和复色组合而成。色相环中的三原色是红、黄、蓝。间色是橙、绿、紫，处在三原色之间。红橙、黄橙、黄绿、蓝绿、蓝紫和红紫六色为复色。复色是由原色和间色混合而成。



红、红橙、黄橙、黄色等色相是暖色，使人感受到温暖。蓝绿、蓝紫色等色相是冷色，给人寒冷的感觉。

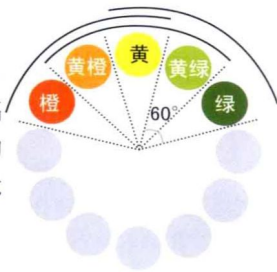
同类色

同类色指同一色相中不同的颜色变化。在色相环中相距 30° 左右或彼此相隔一两个数位的两色为同类色。



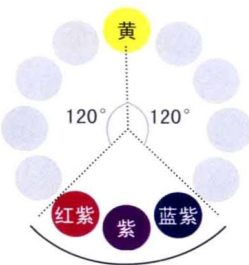
邻近色

色相环中凡在 60° 范围内的颜色，或相隔三四个数位的颜色即为邻近色关系。



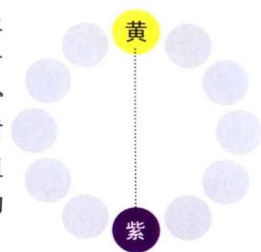
对比色

对比色是在色相环上相距 $120^\circ \sim 250^\circ$ 之间的色相，如黄与红紫、黄与蓝紫，具有强烈的排斥感。



互补色

色相环上相距 180° 的一组色相互为互补色。互补色为对比强烈的色彩组合，带来强烈的视觉冲击。



色彩不是想象的那么简单

为了便于表现和应用,应用科学的方法对色彩进行分类。现代色彩学按全面、系统的观点,将色彩分为无彩色和有彩色两类。

无彩色

无彩色系是指黑、白、灰色,在光的色谱上见不到这三个色,不包括在可见光谱中,所以称为无彩色。

无彩色按照一定的变化规律,可以排成一系列。由白色渐变到浅灰、中灰到黑色,色彩学上称此为黑白系列。无彩色系中的所有颜色只有一种基本性质,即明度。它们的色相和纯度从理论上来说都等于零。色彩的明度可用黑白度来表示,愈接近白色,明度愈高;愈接近黑色,明度愈低。



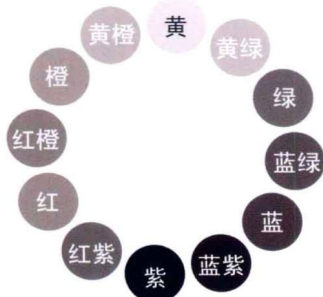
有彩色

凡带有某一种标准色倾向的色(带有冷暖倾向的色),称为有彩色。光谱中的全部色都属有彩色。它以红、橙、黄、绿、青、蓝、紫为基本色。基本色之间不同量的混合,以及基本色与黑、白、灰(无彩色)之间不同量的混合,产生成千上万种有彩色。除了具有明度值以外,还具有彩度值(包括色调和鲜艳度)。



特别色

在实际运用过程中,还有一类不属于上述两类的色彩种类,即特别色。如金色、银色和荧光色等,称为特别色,特别色除了有不同的色相外,通过技术上的处理,可产生出不同的光泽效果。



不可思议的色彩物语

■ 完全解读色彩密码

当人们看见色彩时,由于受到色彩的视觉刺激而在思维方面产生对生活经验和环境事物的联想,这就是色彩的心理感觉。

色彩有温度

色彩在人的心里有冷暖之分,红、橙、黄等色相给人温暖感;青色、蓝色等色相使人感到寒冷。

温暖感



凉爽感



色彩有速度

色彩可以影响人们对时间的感觉。例如人们看着红色时,会感觉时间过得较快;看着蓝色时,会感觉时间过得较慢。

速度感



悠闲感



色彩有大小

同一面积和具有相同背景的物体,由于色彩不同,会给人大小不同的视觉效果。明度高的看起来大些;明度低的看起来小些。

膨胀感



收缩感



色彩有轻重

色彩的轻重是色感与质感的复合。高明度的色彩密度小,看起来比较轻盈;低明度的色彩密度大,看起来显得沉重。

轻盈感



厚重感



色彩有心情

高纯度、高明度的色调或偏红、黄的暖色系使人愉悦,低纯度、低明度的色调或偏蓝、青的冷色系,给人忧郁和平静的感觉。

欢乐感



平静感



色彩有性别

不同的性别对色彩有不同的偏好,多数女性喜欢粉色、黄色等暖色,多数男性则喜欢蓝色、黑色等冷色。

女性化



男性化



通过色彩获得的印象

不同的色彩变化能使我们产生不同的观感。色彩具有象征具体事物和抽象情感的作用。人们在长期的社会生活与实践逐渐赋予了不同的色彩以某些特定的含义、感受和心理反应。



■ 红色：使人想到火焰、血液、玫瑰。心理上给人热情、兴奋、勇气、危险等感觉。



■ 橙色：让人想到太阳、橘子、夏天。心理上给人热情、勇气、活力的感受。



■ 黄色：使人想到香蕉、向日葵、月亮，心理上给人温暖、快乐、轻松的感受。



■ 绿色：让人想到树叶、蔬菜、苹果。心理上给人健康、新鲜、和平的感受。



■ 青色：让人想到天空、大海、清水。心理上给人清爽、寒冷、冷静的感受。



■ 蓝色：让人想到校服、茄子。心理上给人孤立、认真、严肃、忧郁的感受。



■ 紫色：让人想到紫罗兰、薰衣草和葡萄。心理上给人高贵、气质、忧郁感。



■ 黑色：让人想到夜晚、乌鸦、头发。心理上给人神秘、阴郁、不安的感受。



□ 白色：让人想到雪、云、纸、牛奶。心理上给人纯洁、正义、平等的感受。



■ 灰色：让人想到烟雾、阴天、公路。心理上给人朴素、模糊、抑郁、犹豫的感受。

用理性打造“色女郎”

妨碍美丽的排斥色

不同的人拥有不同的美丽，在你的美丽之路上，有些颜色是你应该抛弃的“美丽破坏者”，一定要弄清楚。

玫瑰色有可能破坏你的美丽

如今复古妆容在时尚界中大行其道，风情万种，优雅而不媚俗。特别是双唇那一抹高调艳丽的红，浪漫热情，仿佛地中海绽放的最艳丽的玫瑰。

你是否也心动了？想要成为广告中性感迷人的女主角吗？迫不及待地买回玫瑰色口红，精心涂抹到双唇上……怎么回事？嘴唇看起来好突兀，脸色也显得非常糟糕，蜡黄暗哑，就像生病了一样！难道这就是玫瑰色带来的动人效果？



暖色倾向的人要避免玫瑰色，因为它是含有蓝色成分的偏冷色彩，会强化你皮肤的暖倾向，使你看起来更黄、更暗淡。



冷色倾向的人可以与玫瑰色亲密接触，玫瑰色会平衡其肤色中的冷倾向，呈现动人的效果。

绿色可能会让你变得土气

近年大热的“森女”风格，常使用绿色等大地色系的色彩搭配，你是否也跃跃欲试呢？



白皙的人穿着鲜艳的绿色衬出美丽的好气色。



偏黄的暗沉皮肤穿着鲜艳的，绿色显得非常不健康。



可以选择偏蓝色的海绿色，较为适合偏黄的皮肤。