

色彩 *Color*

由内而外给你好气色！

Discovering your colors

你的幸福迷路了吗？

你的美丽一直躲在心里，不被世人看见吗？

亲爱的时尚佳人，从今天起，就让色彩来改变自己吧！

陈老师将一步一步带领你了解色彩、穿对色彩，
让色彩变成你的魅力之钥，让你的美丽“里应外合”，
一旦你学会释放自己全然的美，幸福肯定如影随形！



中国妇女出版社

(台) 陈丽卿 著

图书在版编目 (CIP) 数据

色彩 / (台) 陈丽卿著. —北京: 中国妇女出版社, 2004. 6

(时尚优雅系列)

ISBN 7-80131-997-4

I. 色... II. 陈... III. 女服—色彩—服饰美学

IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第036541号

色彩

作者: (台) 陈丽卿

策划执行: 史行果

责任编辑: 朱婷婷 王振宇

文字整理: 马可欣 (台)

丛书策划: 北京时尚博闻文化发展有限公司

网址: www.trendsmag.com

版式设计: 北京市艺彩昭和图文制作有限责任公司

封面设计: J-Studio (台)

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京国彩印刷有限公司

开本: 889x1194 1/24

印张: 5.25

字数: 50千字

版次: 2004年6月第1版

印次: 2004年6月第1次

印数: 1-10000册

书号: ISBN 7-80131-997-4/G·493

定价: 30.00元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



Color

Color 色彩

由内而外给你好气色

陈丽卿 著

中国妇女出版社

优雅女性的知己

北京《时尚》杂志社总编辑：吴泓

女人天性爱美，也善于追求美。美在乎自然，在于韵质。一位优雅的女子，犹如“好茶”，有形、有色、有余香，衣着、谈吐均和谐自然，让人觉得恰到好处，这样的女子是当今时尚女性的理想目标。

《时尚》杂志十余年来一直以宣扬“美”为基本事业，提供给女性读者关于美的各种讯息和最新理念，并且目睹了女人们越来越美丽的全过程。根据《时尚》的经验，将自己打扮漂亮，确实需要一定的技巧，但是，更加关键的是内心的美感，这种气质的培养完全不在一朝一夕，这才是时尚女子首先应该具备的“基本功”。

有上述基础的女子再来分析体味自己的穿着打扮，才能分辨理析，判断出什么是“雅”，什么是“俗”，什么是“艳”，什么是“淡”。这样的女子才真正懂得画龙点睛，懂得锦上添花，懂得“少即是多”的道理。

在陈丽卿女士的这套“时尚优雅系列”中，作者不仅用多幅精美图片为女性读者形象说明了何为“时尚优雅”，而且，她根据多年形象设计的经验，为“个人形象塑造”找到了六个切入点，即色彩、款式、配件、衣橱、形象、礼仪。由这六个方面去研究练习，读者便可达到自己的理想形象。

各位时尚女子，你可以美得张扬，也可以美得含蓄；你可以将对美的理解发挥得淋漓尽致，也可以展现性情中的多面，美得活泼斑斓，或许，你根本就从未发现自己还可以这样美！



华人穿衣美学的优雅推手

远东百货公司总经理：徐荷芳（于台北）

陈丽卿老师是远百集团的形象规划顾问，公司男女同仁开心地上了她的系列课程后，不但在专业服务上有所精进，个人的生活美学，从找到属于自己的色彩、款式到衣橱管理的点滴提示，获益良多，为忙碌的现代人节省了很多穿衣搭配上的力气和金钱。

经营百货商场这么多年，我深知女性朋友们甚至是男性朋友，经常为衣橱永远少一件的问题烦恼，所以该如何在众多纷杂的资讯中，借由专家的指点，找出适合自己的风格属性，进而凸显优点，修饰缺点，才是关键所在；对于没有时间、没有机会去上专业课程의粉领族来说，陈丽卿老师“时尚优雅系列”这六本套书，从色彩、款式、衣橱、专业形象、配饰到礼仪，有系统地网罗了所有女性需要的各种形象规划专业知识，只要用心细细研读领会，就如同把专家请回家了一般。

在这套“形象规划百科全书”里，陈老师从“时尚观点”的角度，深入浅出地让读者了解概念性的理论；而系统化的知识，则用“美丽秘笈”来倾囊相授；至于可以让读者自行练习的部分，就通过“优雅任务”来互动，字里行间充满了她智慧的结晶，以及想和读者内在、外在同步成长的用心，每个时尚、优雅的专业女性，书柜里都应该要有这套实用又好看的书。

陈丽卿老师正以她独特的影响力帮助每位女性找回自己的天生丽质，华人的穿衣品味若能得到全面的提升，她肯定是美丽而优雅的推手之一。



美丽，是“里应外合”的幸福感

陈丽卿

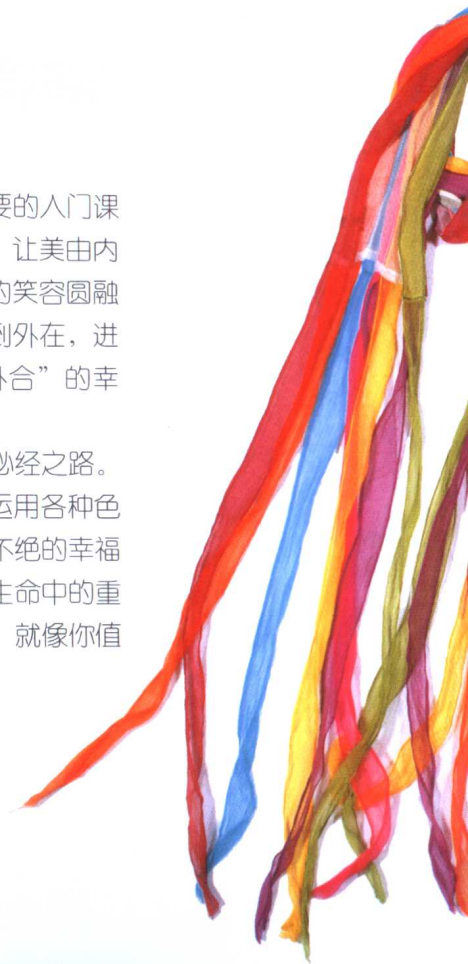
美丽、幸福，是所有女人的愿望。美丽，指的是自己看了满意、别人看了舒服的形貌；幸福，则是一种高层次的心灵满足状态。

这套书之所以命名为“时尚优雅系列”，是因为现代女人在创造时尚、优雅生活上的“潜力”是无限的，可惜的是，这些潜力往往尘封于灵魂的深处。一个女人如果能找到那把开启潜力的“无形钥匙”，那么，她就会进入一个无限创造的过程，在时尚潮流中优雅自持，活出自己独特的美感，简单地说，就是找到了经营自我的智慧与能力。而在经营自我的过程中，内在与外在是同等重要的，这也是现代女子的时尚进化信念。

美，是每个女人内在的根本需求；追求美丽，从来就不是为了别人，而是为了自己——为了满足自己对美的渴望、为了找到自己是誰！美丽从来不在别处，它就在你自己身上！想要找回天生丽质，当然要通过一些科学化、系统化的方法。

在我们形象管理学院的所有课程中，“色彩”是重要的入门课程。穿对色彩，我们的脸庞会被无形的美丽光环围绕着，让美由内而外，很自然地被呈现出来，让你眼睛闪闪发亮、脸上的笑容圆融满足，让你的每一天过得充实而有意义，整个人从内在到外在，进入了一个生生不息的正面循环——而这也就是“里应外合”的幸福感。

穿对色彩不仅是通往美丽的捷径，更是迈向成功的必经之路。当你穿着自己“皮肤色彩属性”的服饰之后，更要学习运用各种色彩的微妙情感。你将成为你内在的那位美丽女子，源源不绝的幸福感也会自然包围着你！找到自己全然的美，是每个女人生命中的重要课题，请相信自己值得拥有生活中美好的人、事、物，就像你值得成为一个美丽、幸福、时尚、优雅的女人。



时尚优雅系列从筹划到完成，
要感谢我生命中的许多贵人：
感谢北京《时尚》杂志社的不凡远见与全力动员；
感谢各大品牌与公司在图片上的鼎力相助；
感谢Channel拍摄出一帧帧赏心悦目的照片；
感谢可欣疏理文字、锻造章节内容的用心；
感谢小真编排封面、织就视觉美感的慧心；
当然，还有我家人和同事的全心支持。
谢谢所有读者，也愿你们美梦成真！



时尚优雅系列

谨献给

准备破茧而出，蜕变成彩蝶的你
美丽沉睡已久，正努力想将它唤醒的你
内在繁花盛开，外表也将如花绽放的你
才华识见不凡，为梦想踏上征途的你
事业成就斐然，已然成为领导人物的你

当然还有

那个用时尚优雅精神推动世界向美丽进化的你

CONTENTS

Chapter 1

美丽，从你的肤色出发

P15 气色决定第一眼的美丽

时尚观点：把吸引力的焦点集中在脸上

P17 什么是皮肤色彩属性？

时尚观点：皮肤色彩属性秘密档案

美丽习题：时尚佳人秘密档案

P23 皮肤色彩属性让你发光

时尚观点：皮肤色彩属性与服饰、首饰、
配件、彩妆、染发的关系

P34 你可以穿每一种颜色！

时尚观点：深深浅浅有学问

P37 时尚小故事

Chapter 2

幸福，从穿对色彩开始

P39 如何找出皮肤色彩属性？

时尚观点：同样是黄种人，皮肤色调大不同

优雅任务：找出你的皮肤色彩属性

爱的叮咛：探索皮肤色彩，请从“心”归零

P47 春季女人的幸福色彩

时尚观点：让自己充满春天的新鲜能量吧！

美丽秘笈：适合春季女人的服饰、首饰、配件、
彩妆、染发色彩

P53 夏季女人的幸福色彩

时尚观点：让自己充满夏天的热情能量吧！

美丽秘笈：适合夏季女人的服饰、首饰、配件、
彩妆、染发色彩

P59 秋季女人的幸福色彩

时尚观点：让自己充满秋天的典雅能量吧！

美丽秘笈：适合秋季女人的服饰、首饰、配件、
彩妆、染发色彩

P65 冬季女人的幸福色彩

时尚观点：让自己充满冬天的纯净能量吧！

美丽秘笈：适合冬季女人的服饰、首饰、配件、
彩妆、染发色彩

爱的叮咛：给“黑美人”与“白美人”的悄悄话

P72 时尚小故事

CONTENTS

Chapter 3 智慧，从配色功力看出

- P75 基本配色法则
时尚观点：系统化配色法，让你轻松拥有与众不同的“美色”
美丽秘笈：各种色彩搭配技巧
- P86 让配色亮起来
时尚观点：各种让配色“亮”起来的方法
美丽秘笈：色彩搭配和身材特色大有关系
- P92 入门配色技巧
美丽秘笈：从第一个“主色”开始
爱的叮咛：黑色非万能

Chapter 4 成功，从色彩能量实现

- P96 中性色的色彩能量
时尚观点：掌握中性色，赢得每一个成功契机
美丽秘笈：各种中性色的色彩密语
- P103 鲜艳色的色彩能量
时尚观点：善用鲜艳色，展现真我风采
美丽秘笈：各种鲜艳色的色彩密语
爱的叮咛：色彩运用还有进阶秘技喔！
- P114 结语：用适合你的色彩，为你召唤美丽与幸福

Chapter 1

美丽 从你的肤色出发

时尚女子宣言

不要叫我女强人，我一点都不“强”；
我只是知道如何照顾自己，不论内在或外表。

气色决定第一眼的美丽

时尚观点：把吸引力的焦点集中在脸上

图片提供/NINE WEST



成功的穿着，是让人第一眼就注意到你脸上所散发的光彩与自信，而不是你身上的衣服；如果他人乍见你时只看到身上的行头，那你一定是穿错了。特别是在成长与变化都呈十倍速跃进的时代，一个女人成熟、圆融的智慧，没有太多时间等待他人来深入了解或主动发觉，因为别人所能见到的，是你的外表。惟有一张充满自信、容光焕发的脸庞，方能在初见面时就大声说出你无可取代的内涵。如果能够学会将吸引力集中于脸上的技巧，使内在的美丽与独特转换成相对应的外表，一个女人的魅力将更历久弥新，禁得起考验。

“将焦点放在脸上”的观念在我们形象管理学院的课堂中不断地被强调，也越来越受到重视并得到验证。要如何把焦点集中到脸上呢？首先一定要找出你的“皮肤色彩属性”，也就是穿着让你的脸亮起来的服饰、颜色，以此为基础，让彩妆、发型以及在脸部附近的首饰也都能点亮你的美，才能让别人的目光情不自禁地停留在你的脸上。