

蝶衣之美

360種配色穿衣法

田原二美 著
瞿中蓮 譯



蝶衣之美

360 種配色穿衣法

目錄

給希望成為漂亮女性的你……2

建立整體性的形象……3

膚色……4

各種皮膚適合的顏色……10

形象自我測試……12

決定了形象之後……17

形象和色彩

自然型……20

優雅型……33

古典型……46

浪漫型……59

耀眼型……72

如何美化身材的缺憾？……85

如何表現臉形的特色？……103

化妝選色表……109

衣櫥的規畫……113

你的衣櫥裏有什麼？……118



給希望成爲漂亮女性的你



最近「形象」一詞變得十分流行，似乎凡事都可以和它扯上關係，像是個人形象、車子形象、服裝形象、髮型形象、公司形象等等，不勝枚舉；我們也許可以視它爲一種生活富裕的表徵，問題是，這個字眼實在太抽象了。究竟什麼是「形象」呢？有太多的人是在似懂非懂的情況下使用這個名詞的。

形象又可稱之爲「風格」，它代表的就是你自己的特色。身爲一位形象設計師和色彩搭配者，我覺得一些公認的出色人物都有一個共通點，就是他們都在完全了解自己的基礎上，來塑造自己的形象。

人就像是一張白色的畫布，而你的生活方式、言行舉止、髮型、化妝、衣服、鞋子和飾物則是你的畫具；因此形象不僅可以用自己的雙手去塗繪，不滿意時還可以重新再畫。你曾否想過自己在他人眼中的形象是什麼樣子？一味模仿別人根本無法建立自我的風格，因爲你是獨一無二的，任何人都無法取代。

在從事形象設計的工作中，我接觸過不少人，最令我深感遺憾的是，很多女性都過分低估了自己，經常抱怨臉太圓、皮膚太黑、太胖……等。與其在長吁短歎中浪費時間，不如冷靜去分析、去了解自己，這才是塑造出漂亮形象的唯一捷徑。

建立形象就從了解自己開始，希望本書能扮演領航者的角色，帶領你去了解自己。

現在就請你著手規畫真正屬於自己的風格，並以成爲一位幹練、出色的女性爲追求目標。

田原二美

建立整體性的形象

所謂「形象」係指我們對人、物及公司、團體……等所抱持的精神圖像。我們接觸人或物自然會產生各種想像，透過想像帶給你的感受就會和它們的形象串接在一起。在五種官能性的感覺中（即視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺），視覺所占的比例高達70%；由此可知，來自眼睛的感覺和形象的關係是多麼密切。

常聽人說，第一印象往往是在一開始見面的幾秒鐘就決定了，它並且左右了我們對一個人的判斷。儘管大家都了解「內在重於外在」的道理，問題是，誰又有那麼多時間去慢慢地認識每一個人的內在呢？因此，如何成功地包裝自己以吸引別人的注意，還是很重要的。

換句話說，塑造一個適合自己個性的形象，是吸引他人了解自己內涵的最有效方法。

形象講求的是整體性。再高尚的服飾，如果穿在言行舉止失當、儀態不雅或一味模仿流行的人身上，整體性的形象必然會大打折扣。

整體性的形象是由下列幾個要素構成的：

- ★髮型 ★聲音（談吐）
- ★化妝 ★裝扮（服裝）
- ★舉止 ★色彩
- ★儀態



膚色

膚色是決定顏色的關鍵

你是以什麼樣的標準來認定某個顏色適合你的呢？相信有不少人是因為喜歡它而選擇它，但根據我的經驗，喜歡和適合常常是兩回事，往往你喜歡的顏色不一定就會適合你。

選擇顏色時，我將膚色列為重要的依據，另外還要將頭髮與瞳孔的顏色、臉形、個人的形象和個性等因素列入考慮，再進行整體的搭配。不過，膚色可以說是最基本的要素。

女性身體的任何一部分都和肌膚脫離不了關係。頭髮長在臉蛋的四周，粉底、口紅、眼影塗抹在皮膚上，衣服也是穿在肌膚上；仔細想想便不難了解，膚色對選擇適合自己的顏色來說有多麼重要！

-
- (1)下頁附有膚色試紙，讀者可取下自行比對、測試。
 - (2)請在每一色塊的中間剪一個洞。測試的部位包括額頭、臉頰和下顎。
 - (3)測試時請卸掉臉上的妝，並選擇窗口等自然光照得到的地方。

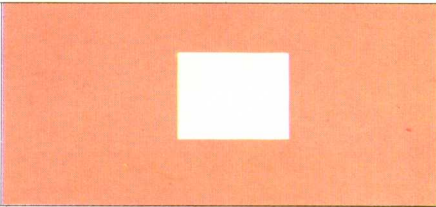
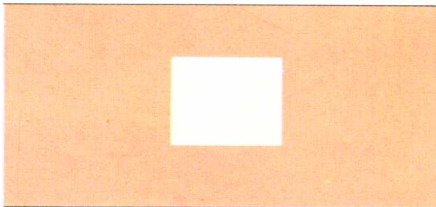
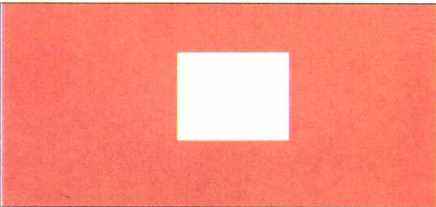
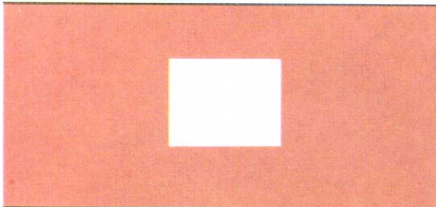
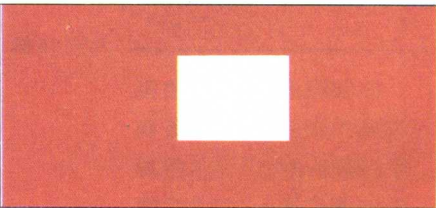
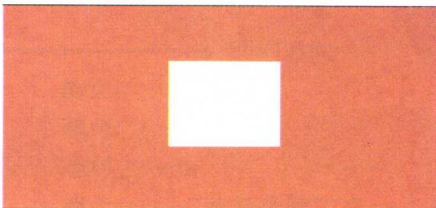
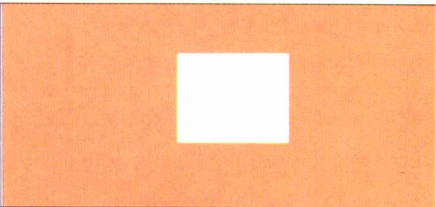
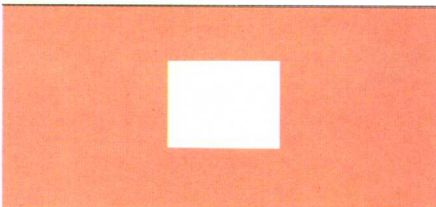
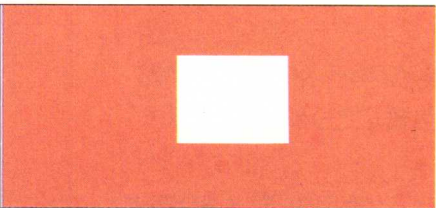
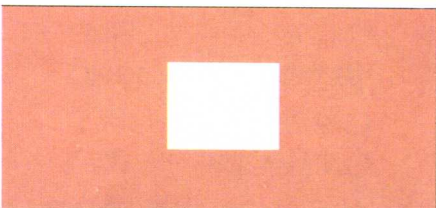
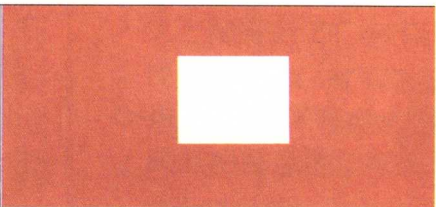
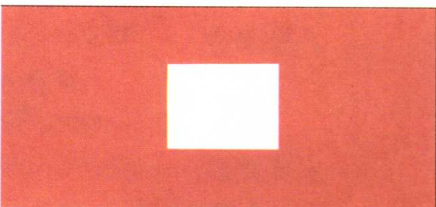
如第七頁圖所示，膚色可分成明度（白、普通和黑）和色調。虛線圍起來的部分代表明度的範圍，由右向左越來越暗。1代表白，2代表普通，3代表黑；色調以縱軸區分，以上為黃的方向，以下為紅的方向。

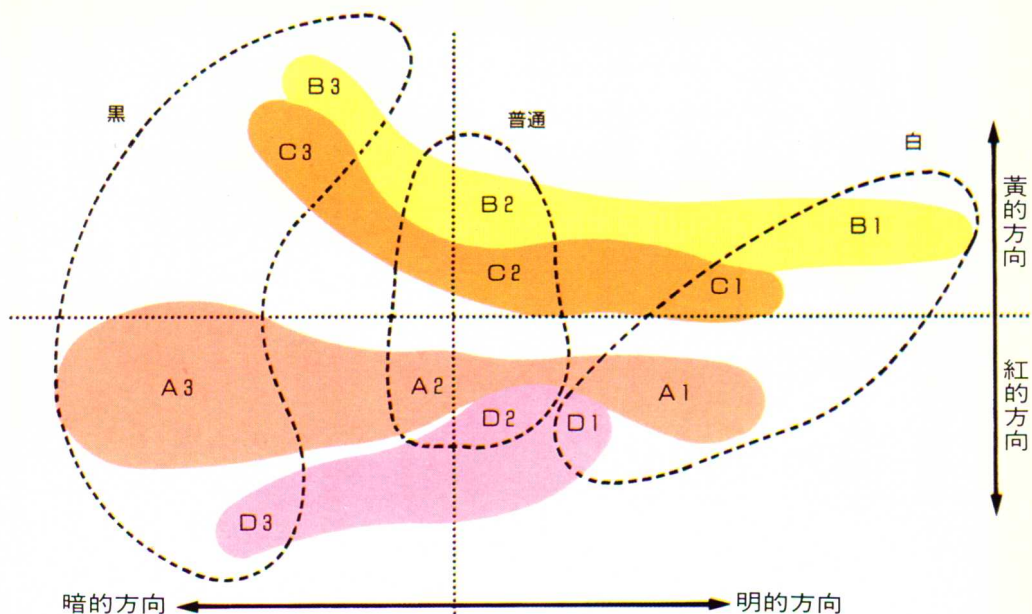
以此為基準，我們的膚色可分成A、B、C、D四型，例如A1代表膚色為A型，皮膚白。

膚色大致區分成明、暗和偏黃或偏紅，如第七頁圖所示，膚色A、D型屬於紅色，膚色B、C型較偏向黃色。

- 膚色A的紅
橘色系、珊瑚粉紅色系、橘紅色系、桃色系（略黃的暖色系）
- 膚色D的紅
粉紅色系、淡黃粉紅色系、淡粉紅色系（帶有如櫻花瓣紫的粉紅色）
- 膚色B的黃
象牙色系、金褐色系（多半比較明亮且有透明感）

膚色試紙

膚色 A ₁		膚色 C ₁	
膚色 A ₂		膚色 C ₂	
膚色 A ₃		膚色 C ₃	
膚色 B ₁		膚色 D ₁	
膚色 B ₂		膚色 D ₂	
膚色 B ₃		膚色 D ₃	



膚色A1…橘色調的白
 膚色A2…橘色調的自然
 膚色A3……橘色調的暗
 膚色B1……黃色調的白
 膚色B2……黃色調的自然
 膚色B3……黃色調的暗

膚色C1…白
 膚色C2…灰黃色
 膚色C3…暗
 膚色D1……粉紅色調的白
 膚色D2……粉紅色調的自然
 膚色D3……粉紅色調的暗

· 膚色C的黃

白、淡灰黃色（沒有什麼血色，帶點青白或灰色）

- 請和膚色試紙一併使用，測試一下自己的膚色。

CHECK 1. 皮膚的明度

1. 白
2. 普通
3. 黑

CHECK 2. 皮膚的色調

1. 紅……可能是A或D
2. 黃……可能是B或C

CHECK 1. 不知是膚色A的紅或膚色D的紅時

- 抹上粉紅色的口紅有浮起的感覺……可能是A
- 抹上橘色的口紅有浮起的感覺……可能是D

CHECK 2. 不知是膚色B的黃或膚色C的黃時

- 抹上粉紅色的口紅有浮起的感覺……可能是B
- 抹上橘色的口紅有浮起的感覺……可能是C

膚色並沒有紅和黑這麼明顯的差別，把膚色A和B當成兄弟，去掉膚色A中的紅，就很接近膚色B的顏色；膚色C和D也像兄弟，膚色D中少掉紅色，和膚色C也會很接近。

CHECK3.不知是膚色A或膚色B的色調時

- 穿高明度的衣服時，只有衣服顏色最顯眼……可能是A
- 穿暗一點的衣服時，膚色有蒸發掉的感覺……可能是B

CHECK4.不知是膚色C或膚色D的色調時

- 穿上顏色輕淡的衣服時，感覺平凡……可能是C
- 穿上顏色強烈的衣服，只有膚色最顯眼……可能是D

.....

上面所談的，無非是教你以膚色為基礎去找出適合自己的顏色。不過在考慮整體形象時，仍然不能忽視性格、臉形和眉毛、鼻子等因素。以下幾點提示可供你在迷失判斷時參考。

一個人對顏色的喜好和他的個性有很密切的關係。雖然不可思議，但的確有不少學者提出有關色彩和心理的學說；工作上的經驗告訴我，A、B、C、D這四種膚色和個性確實有很深的關聯。從膚色和性情上來找出自己的風格，倒也是一件有趣的事。

A型◆熱情、獨立、能面對現實、有行動力。

◇頑固、易怒、容易在無意間傷害別人。

B型◆樂觀、好奇心旺盛、容易親近、有幽默感。

◇做事缺乏計畫、沒有定性、遇有困擾時只是笑笑就搪塞過去。

C型◆纖細、富創造力、完美主義者、有個性。

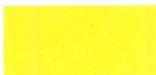
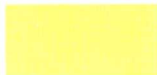
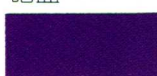
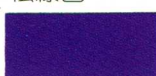
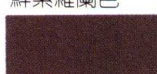
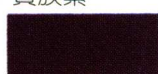
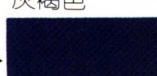
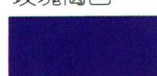
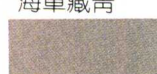
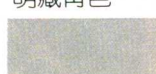
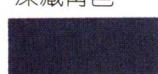
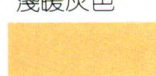
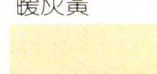
◇過分在意他人的看法、要求完美、愛鑽牛角尖。

D型◆善於聆聽、溫柔、細心、應對得宜。

◇不容易接受新事物、過分拘泥小節。

你的膚色是 _____ 型

同樣是紅色，又分成好幾種紅呢！從下表中我們可以了解到A、B、C、D四種膚色在色調上的差異。

	膚色A	膚色B	膚色C	膚色D
< 紅 >				
	蕃茄紅	橘紅	深紅	正紅
< 粉紅 >				
	橙橘色	明橙紅	玫瑰紅	大波斯菊色
< 黃 >				
	深黃色	鮮黃	檸檬黃色	奶油色
< 綠 >				
	苔綠色	黃綠色	翡翠綠	藍綠色
< 藍 >				
	暗藍	松綠色	寶藍色	天藍色
< 紫 >				
	鮮紫羅蘭色	深紫藍色	貴族紫	茄紫色
< 褐色 >				
	灰褐色	金褐色	深褐色	玫瑰褐色
< 藏青色 >				
	海軍藏青	明藏青色	深藏青色	海軍藍
< 灰 >				
	暖灰色	淺暖灰色	鐵灰色	銀灰色
< 灰黃色 >				
	暖灰黃	淺暖灰黃	灰黃	粉紅灰
< 白 >				
	灰白	象牙色	純白	柔白

各種皮膚適合的顏色

A

型



暗色為主，如褐色系、淡灰黃色和苔綠色等，偏向民族色調和地球色（土色）系。

形象＝富裕、自然、有深度、時髦

B

型



包含許多明亮、活潑（鮮豔）和淡黃的色彩。整體上的感覺比A型要明亮。

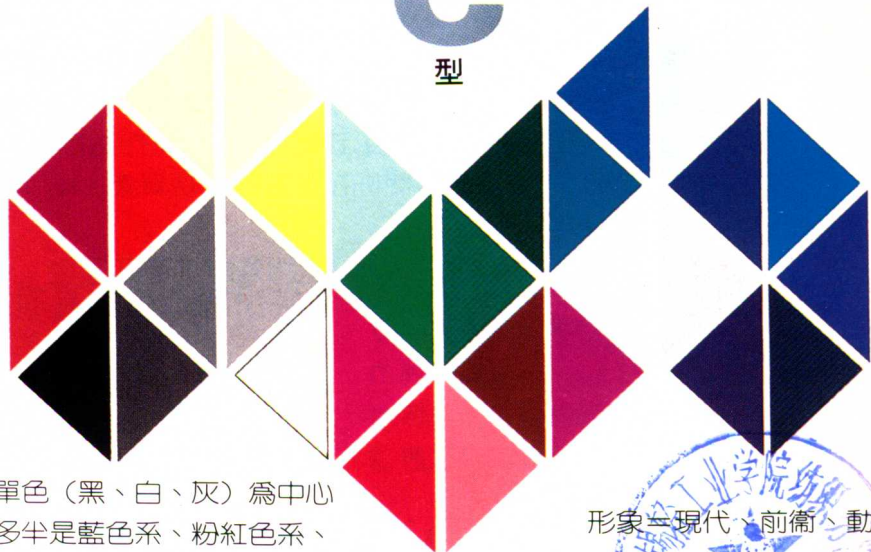
形象＝活潑、華美、浪漫、俏麗

36431

了解了適合自己的顏色以後，並不是非要你穿這種顏色的衣服不可；你不妨抱持著找到屬於自己顏色的心情來看待它。

C

型



以單色（黑、白、灰）為中心，多半是藍色系、粉紅色系、鮮色調、粉色調、暗色調等清楚、強烈的色彩。

形象—現代、前衛、動人

D

型



多半是淺灰色、灰色、中間色等柔軟、清淡的顏色，整體的感覺比C型典雅。

形象—優雅、古典、溫和、柔美

形象的自我測試

要塑造出自我的形象，必須掌握幾項重點：首先是了解自己，確實知道自己的膚色、身材比例和個性，繼而從中歸納出自己獨特的風格。

了解自己不是挑自己的毛病或缺點，你應該把它當成是個重新審視自己的機會。假使你在作答時出現疑慮，不妨參考一下朋友的意見。

以下各問題，就請你請在A～E之間選擇一個答案並圈出來。

Q 你最喜歡的顏色？



- A 地球色、民族色調。
- B 灰色、中間色、穩健的顏色。
- ✓ C 單色、藏青色、樸素的顏色。
- D 可愛的淡柔色彩。
- E 活潑、對比強烈的顏色。

Q 你最喜歡的布料？



- A 方便清洗的（喬其紗、棉、棉織品等）。
- B 輕柔、質感好的（絲、薄毛喬其紗等）。
- ✓ C 自然的傳統質料（粗呢、軋別丁、羊毛）。
- D 柔軟的立體剪裁（絲、喬其紗）。
- E 不同素材的組合（人造皮、緞子、金銀錦緞）

Q 你喜歡何種髮型？



- A 輕便，不必太費事地整理（短髮到中長髮）。
- B 梳理得整整齐齊的髮型（中長髮到長髮）。
- C 較規矩的正統髮型（短髮到中長髮）。
- D 大波浪的華貴型（中長髮到長髮）。
- E 不對稱的立體造型（短髮）。

Q 你喜歡怎樣的化妝？



- A 自然，沒有太多色彩的妝扮。
- B 略施脂粉的高雅妝扮。
- C 妝越淡越好。
- D 可愛、俏麗的妝扮。
- E 色彩分明的妝扮。

Q 你喜歡哪種款式的服裝？



- A 穿起來舒適、簡單、沒有束縛的款式。
- B 飄逸、時髦的款式。
- C 正統的套裝款式。
- D 女性化的設計款式。
- E 誇張的線條、獨特的設計款式。

Q 下列何者最像你的風格？



- A 不拘泥形式、不矯揉造作。
- B 保守、溫柔。
- C 傳統、婉約。
- D 華麗、有女人味。
- E 大膽、耀眼。

Q 你喜歡穿哪一類的衣服？



- A T恤。
- B 香奈兒式套裝（上衣爲無領的開襟短衫，下身爲裙子）。
- C 外套和裙子或褲子的組合。
- D 輕柔的罩衫和圓裙。
- E 直線條、不對稱的組合。

Q 盛裝時你喜好何種款式？



- A 棉或喬其紗。
- B 絲質的套裝。
- C 男式的女西服。
- D 有褶邊或裝飾的禮服。
- E 奇特的組合。

Q 你喜歡哪一類的裝飾品？



- A 手工製或具民族風味的飾品。
- B 珍珠等小型飾物。
- C 正統、簡單、大小適中的配件。
- D 可愛、稍大的俏麗飾品。
- E 設計大膽、獨特的大型飾物。

Q 你偏愛哪一類的設計？



- A 襯衫領、高領、夾克型外套。
- B 細緻的褶邊、領結、柔和的曲線。
- C 西裝套裝、簡單的造型。
- D 有花邊、下襬敞開、蓬袖。
- E 不對稱的、立體感的設計。

Q 你喜歡什麼樣的皮包？



- A 實用重於造型，容量越大越好。
- B 小巧精緻的。
- C 簡單大方的款式。
- D 柔軟的皮革。
- E 大且奇特的造型。

Q 朋友對你的評價如何？



- A 容易親近、精力充沛。
- B 沉著、安靜。
- C 積極、現實。
- D 優雅、迷人。
- E 獨立心強的個性派。

Q 你自認是什麼型？



- A 隨心所欲的自由型。
- B 重品味型。
- C 能幹型。
- D 愛作夢型。
- E 引人注目型。

Q 你在什麼時候最高興？



- A 在太陽下運動時。
- B 聆聽時。
- C 自己的才幹和實力獲得肯定時。
- D 與朋友相聚時。
- E 引人注目時。



Q 你將來的希望是什麼？

- A 享受自由自在的生活(享樂派)。
- B 實實在在地生活(踏實派)。
- C 重視人和、建立幸福的家庭(實踐派)。
- D 以領導者的身分活躍著(穩健派)。
- E 成為重要人物(野心派)。



Q 下列何者是適合你的職業？

- A 傳播方面、編輯、文案。
- B 祕書、翻譯者。
- C 老師、領導人。
- D 開設兒童服飾店、兒童書店或花店。
- E 服飾方面、設計師、美容師、造型設計。

	A	B	C	D	E
Q 1					
Q 2					
Q 3					
Q 4					
Q 5					
Q 6					
Q 7					
Q 8					
Q 9					
Q10					
Q11					
Q12					
Q13					
Q14					
Q15					
Q16					
合計					

你是屬於哪一種形象的呢？

選A最多者：**自然型**

選B最多者：**優雅型**

選C最多者：**古典型**

選D最多者：**浪漫型**

選E最多者：**耀眼型**