

色彩与形象

全面自我形象设计



向您介绍多娜·富士井女士具有创造性的色彩系统——第一种为所有女性设计的色彩分析系统,包括 25 种独特的调色板。愉快地学习美化自己的秘诀,充满自信每一天!

[美] Donna Fujii 著
徐庆 谢文英 高平 译

1013707

色彩与形象

[美] Donna Fujii 著
徐庆 谢文英 高平 译

下表是你在使用本书时作为参考的色彩、发色和皮肤色调的例示。

208 种色彩例示

阿月浑子色	豌豆绿色	利马豆色	树叶色	卡叽布色	浅橄榄色	橄榄色	深橄榄色
竹子色	咖喱色	芥末色	芥末绿色	烟草色	苔绿色	烟叶棕色	巧克力色
霓虹绿色	绿玉色	鳄梨色	莱姆果色	荨麻酒色	黄绿色	绿色	云杉色
浅绿色	苹果绿	新叶色	绿草色	羊齿植物色	冷绿色	翡翠绿色	森林绿色
薄荷色	荷兰薄荷色	酢浆草色	苏尼绿松石色	翡翠色	绿蓝色	古绿石色	松树绿色
海水绿色	海浪色	热带海水色	浅蓝晶色	水色	孔雀绿色	巴西翡翠色	小野鸭绿色
灰蓝色	拿佛和蓝色	绿松石色	暖绿松石色	海洋色	蓝贝雷帽色	深海洋色	电蓝色
冰蓝绿色	浅蓝绿色	浅绿松石色	绿松石绿色	海水蓝色	蓝绿色	绿松石蓝色	天蓝色
嫩蓝色	浅长春花色	太空蓝色	亮蓝色	灰蓝色	法国蓝色	长春花色	矢车菊色
神秘蓝色	海军蓝色	海洋蓝色	蓝宝石色	威严蓝色	天青石色	钴蓝色	墨水蓝色
海雾色	青瓷色	石板色	海水泡沫色	灰蓝色	石南蓝色	烟蓝色	钢蓝色
芹菜色	灰绿色	深灰绿色	鼠尾草色	焦煤绿色	亚得里亚海蓝色	小野鸭蓝色	孔雀蓝色
米色	黄褐色	驼色	暖驼色	深驼色	暖棕色	树皮色	冷棕色

头发颜色例示

黑棕色	深棕色	棕色	浅棕色	深红褐色	红褐色	深红色	红色
-----	-----	----	-----	------	-----	-----	----

皮肤色调例示—暖色

象牙色	桃红色	浅黄米色	黄米色	黄橄榄色	浅桃棕色	桃棕色	浅金古铜色	金古铜色	中棕色
-----	-----	------	-----	------	------	-----	-------	------	-----

作者简介

作为色彩与形象顾问的多娜·富士井 (Donna Fujii) 女士, 在美国和日本都非常受欢迎。从 1978 年开始, 她已在旧金山的海湾地区为 1000 多位顾客提供顾问服务。

她毕业于 Laney 学院、旧金山加州州立大学, 获有时尚艺术学位, 1992 年国际形象咨询协会颁给她最高荣誉“形象塑造杰出表现奖”。

除了从事全方位的形象顾问工作以外, 多娜·富士井女士还是一位极受欢迎的形象和时尚宣传者。她所主持的研讨会在全美国拥有热情的听众。多娜·富士井女士还在美国和日本开办了色彩与形象顾问学校, 提供团体式的形象服务。

现在, 她与她的丈夫 Calvin J. Abe, 商人兼律师, 居住在旧金山市。



TED JEW

色彩与形象

多娜·富士井

《色彩与形象》是一本关于个人色彩分析、风格和美的参考书。在书中,形象顾问多娜·富士井女士介绍了她为所有女性设计的完全色彩分析和风格系统。她的色彩系统包括 25 种调色板,每种调色板显示了自然色彩的细微变化。无论您是白种人、亚洲人、黑种人还是拉美人,该色彩系统都将帮您找到最适合您的调色板。

当您做完色彩的自我分析之后,请让《色彩与形象》继续帮您辨别体型类型和个人风格倾向,以完善您的形象。它还为您提供大量关于怎样建立适合您自己风格的衣橱方面的实用知识。

该书运用视觉形象,如彩色照片和图解,来向您重点展示哪些颜色和风格适合您。同时,它充满乐趣,并含有大量的简单练习,您可以通过练习找到适合您自身特点的调色板,并辨别出您的体型类型和个人风格。

《色彩与形象》还包含与美和时尚有关的其它重要内容,例如:怎样选择化妆色,怎样选择与职业装、休闲装和晚装相配套的配件,怎样修饰您的脸形以及怎样改变头发的颜色。

让《色彩与形象》做您的助手,帮助您每天都展现出最佳形象!

色|彩|与|形|象|

〔美〕Donna Fujii 著
徐庆 谢文英 高平 译



Original Title: COLOR WITH STYLE

Copyright © 1991 Graphic - Sha Publishing Company, Ltd.

Text Copyright © 1991 Donna Fujii

Copyright © 本书中文简体版经 Donna Fujii, Inc. 授权, 由中国纺织出版社独家发行, 本书图片和文字的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段转载或刊登。

图字: 01 - 1999 - 1350 号

图书在版编目(CIP)数据

色彩与形象/[美]多娜·富士井(Fujii, D.)著;徐庆,谢文英,高平译. - 北京:中国纺织出版社,2000.4

书名原文:Color With Style

ISBN 7-5064-1743-X/J·0062

I. 色… II. ①富… ②徐… ③谢… III. ①色彩-化妆-基本知识 ②色彩-服装美学-基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69180 号

原著:[美]Donna Fujii

翻译:徐庆 谢文英 高平

策划编辑:李秀英 唐小兰 责任编辑:曹炳镛

责任校对:陈红 责任设计:何建 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000年4月第一版第一次印刷

开本:939×1270 1/16 印张:9

字数:265千字 印数:1-5000 定价:60.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

目 录

序言.....	6
第一章:色彩与你的形象.....	8
第二章:白种女性.....	20
第三章:亚洲女性.....	40
第四章:黑人女性.....	63
第五章:拉美女性.....	74
第六章:用色彩打扮你的衣橱.....	86
第七章:改善你的体型.....	104
第八章:你的个人风格.....	116
第九章:化妆的策略.....	124
第十章:最后的润饰.....	130
色彩、发色和肤色例示.....	140

序 言

《色彩与形象》介绍了一种简便易学的色彩系统，它适用于任何女性，无论她是白种人、亚洲人、黑种人还是拉美人。该系统总结了色彩和形象顾问多娜·富士井女士 13 年来与数千位女性接触的工作经验，建立在以两种暖色（以黄色为基调）及两种冷色（以蓝色为基调）调色板为基础的传统“四季”型划分法之上。该系统还研究了以肤色和发色的对比来确定适合个人的最佳颜色。

多娜·富士井女士对于色彩和形象的热情开始于孩提时代。她从为布娃娃用铅笔和彩色蜡笔设计服装起，开始了她对于色彩组合的最早实验。在取得了

时尚艺术专业的大学学位和中学教师资格之后，她从事了几年中学教学。她于 1978 年开始在旧金山地区进行个人色彩分析，通过分析具有不同肤色和发色的各民族女性而完善了她的系统。

现在，多娜·富士井关于色彩分析和风格的讨论会吸引了来自于全美国和日本的听众。她的客户包括一系列大百货公司，如 Macy's、Parisian、Carson、Pirie & Scott；美国的 The Mlay Company；日本的 Takashimaya 百货公司和日航的附属公司 JALPAK。

在为她的客户选择调色板的过程中，多娜·富士井了解到许多女性对其它色彩分析家为

她们建议的严格的四季色彩组合感到不满意。这是因为四季色彩组合没有考虑到个人的细微特征，例如肤色与发色的对比度。

在传统的四季法中，褐发或黑发的女性如果是冷色、淡色的皮肤，她便适合冷原色调色板的传统冬季型；灰金发与冷色皮肤相配则为冷浅色调色板的夏季型；金发与暖肤色相配为暖亮色调色板的春季型；红发或褐发与暖肤色相配为暖泥土色调色板的秋季型。

四季法把所有的女性色彩类型归入四季色彩组合中的其中一种，将亚洲人、黑种人和拉美人大多数归入了冬季型和

秋季型。然而，同一季节型中并不是所有女性都属于同样的调色板，这种笼统的划分忽略了她们的个人特点。例如，尽管玛格丽特·撒切尔夫人和莎拉公主（Princess Sarah）都属于秋季型，而莎拉公主有着更深、更红的发色，这就使她可以穿比撒切尔夫夫人所穿色彩更浓、更活泼的衣服，也更适合穿泥土色调的衣服。同样，亚洲人、黑人和拉美人之中的差异性巨大的。她们的肤色范围可以从浅瓷色到橄榄色和蓝黑色，而发色的范围可以从银白色到棕色和蓝黑色。

多娜·富士井女士自己的肤色实际上恰好不是四季型中的某一型。在意识到需要创建一

个更精确的色彩系统之后，她把四季法进行扩展，增加了个人颜色对比的重要成分，并对女性色彩的特殊性进行了分析。以此方式，多娜·富士井的色彩系统由25种调色板而不是四季型调色板组成，为所有女性提供了更精确的色彩选择。

本书将教您怎样确定您的最佳颜色。本书开始解释了为什么某些颜色与您的自然色能搭配协调，然后利用了大量的练习和图表来帮助您确定您属于25种类型中的哪一种。在知道了您的最佳颜色之后，本书还将教您怎样运用这些色彩知识来建立搭配协调、组合多样的衣橱。它将为您展现最适合您的形象

——而并不需要花上太多的钱。您还将学到怎样选择使您看上去最漂亮的服装式样，怎样改善您的体型，怎样最有效地运用化妆品以及哪些发型、发色和配件最适合您的外观。

读下去您就会发现《色彩与形象》将会给您以神奇的帮助！

第一章

色彩与你的形象

色彩是成功穿着的关键，它影响着你的自我感觉以及他人对你的观感。

色彩是一个人身上首先吸引别人注意力的东西，人们很可能因此而记住你。在进入房间后的前五秒钟内你便给其他人留下了印象，这种印象就来自于你所穿服装的颜色。这种印象确实是你所想取得的吗？

如果你学会一贯地选择最适合自己的颜色，那么你将可以更好地对服饰进行投资。这样做不但不会造成额外消费，还会带来意想不到的好处。一旦你懂得并运用色彩的魔力，你将能够运用它的力量使自己看上去更美，感觉更健康，并让你和周围的人都充满活力。所有这些都源于色彩吗？千真万确！

你的色彩直觉

凭直觉，你会被自己穿上去

效果最佳的颜色所吸引。你的双眼天生地在寻找平衡与和谐。早在 20 世纪初，德国色彩学家约翰斯·伊登 (Johannes Itten) 首次注意到他的艺术专业的学生们自然倾向于那些可以补充他们的自然体色的颜色。

不幸的是，我们并不总是凭直觉来选择颜色。我们的父母和朋友对色彩的偏好，所处的文化背景及时尚潮流常常会强烈影响我们对颜色的好恶。这本书的目的之一就是帮助你重新认识凭直觉所感受到的东西，以增强你选择使自己看上去最漂亮的颜色的能力。

许多研究者已经发现不同的颜色会使人们产生不同的反应。红色富有激情和戏剧性；粉色甜美而精致；橘色充满活力并使人鼓舞；黄色则充满阳光、使人振作。绿色诱发人们对和平的向往，蓝色则令人安慰。紫色豪

华、庄严，棕色给人以信赖感。黑色神秘并奥妙无穷，而灰色则显得保守和舒适。当你身穿这些颜色的服装时，你就会给别人留下这样的印象。

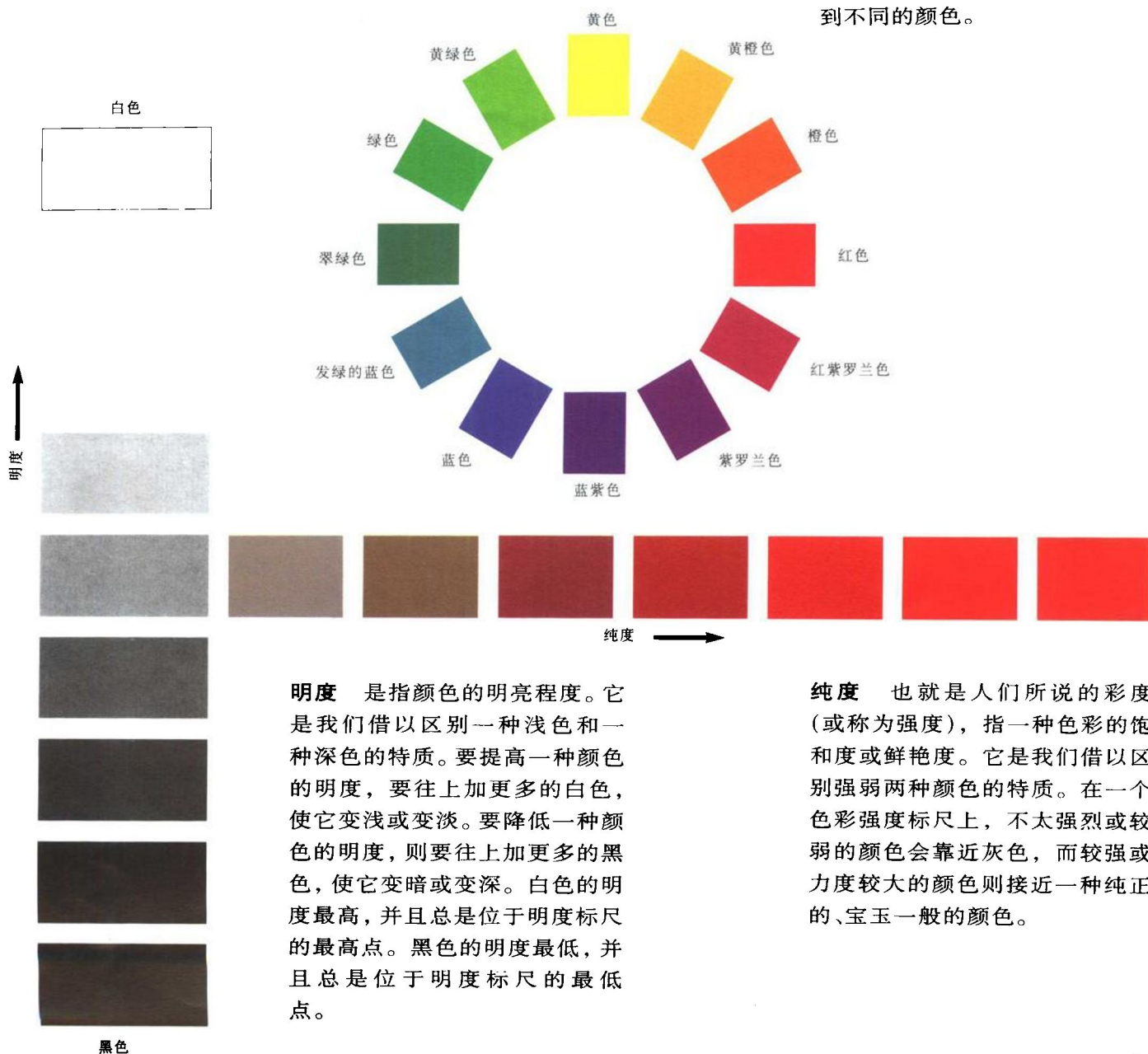
了解颜色的内涵以及它们如何影响你的外表会使你取得你所想要的效果。了解自己的最佳颜色会让你创造出一种氛围，在这种氛围中，无论是他人还是你自己都会对你的形象感觉最舒服。

每位女性都有这样的時候：站在自己装满衣服的衣橱前，却不知该选择穿哪一件衣服好。色彩是成功建立令人满意的衣橱的两个关键之一；另一个关键是如何选择适合自己的衣服。本书将教你关于色彩和如何选择最适合自己的衣服的知识，以便你能够快速、轻松地购买服装。

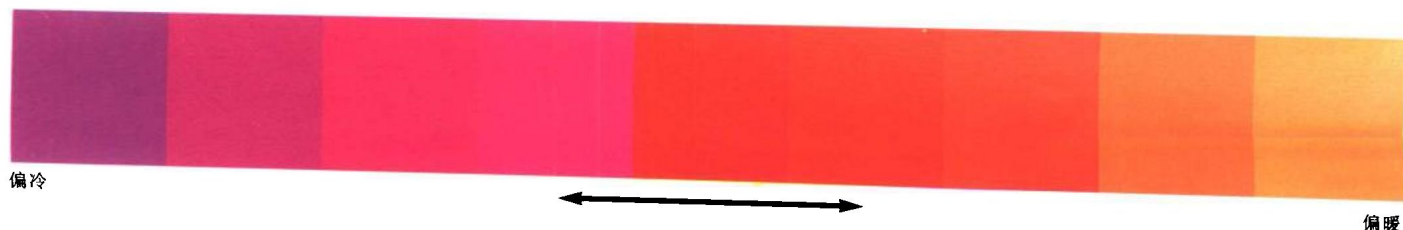
色彩的基本知识

每一种色彩都有三大属性：色相，即色谱上的颜色，红、橙、黄、绿、蓝或紫；明度，或称色度、深浅度，是指颜色的浓淡程度；还有纯度，即色彩的饱和度或力度，也就是人们所说的彩度。

色相 代表了我们可以借以把一种色系区别于另一种色系的特质。色相还是某种色彩或色系的名称，如在下面的色轮中的颜色，它赋予了该色彩显著的、可识别的性质。用专业术语来讲，色相的差别归因于光波的波长的不同，波长的不同使得我们看到不同的颜色。



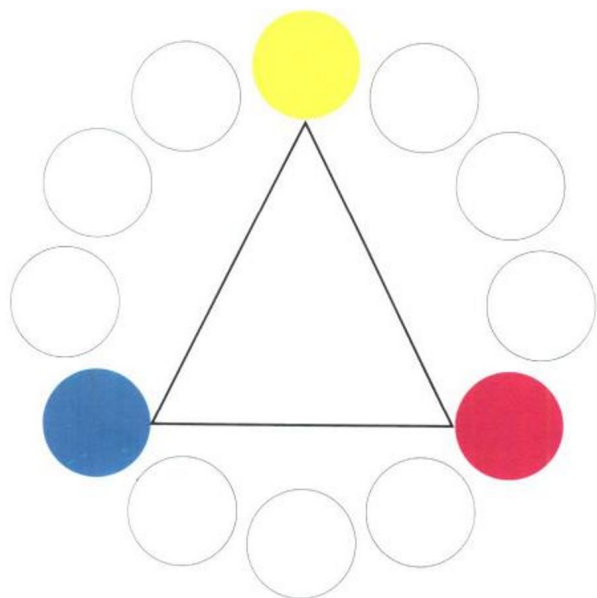
冷色和暖色



一般来讲,颜色要么是冷色,要么是暖色。蓝色系列——蓝色和紫罗兰色属于冷色。红色系列——红色、橙色和黄色属于暖色。

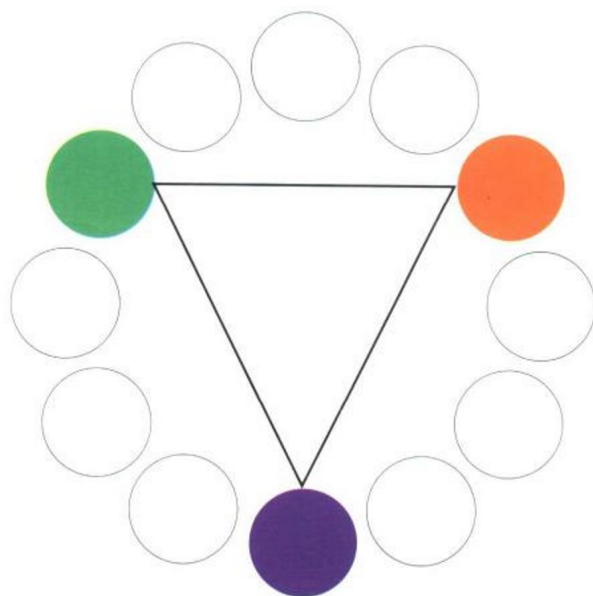
注意不要把冷色和暖色与冷色调和暖色调的颜色混淆。如果把一种冷色加到另一种冷色上,结果是一种冷色调的颜色。同样地,如果把一种暖色加到另一种暖色上,结果就是一种暖色调的

颜色。例如,加了蓝色的绿色就是一种冷色调的水绿色,而加上黄色的绿色则是一种暖色调的黄绿色。还有,加上蓝色的红色是一种冷色调的紫红色,而加上黄色的红色则是一种暖色调的橙红色。在上面的图表中,请注意如果混合入一定比例的冷色或暖色,结果会是更冷或更暖色调的颜色。



原色

红、黄、蓝是原色,这是因为所有其它的颜色都可以由混合两种或两种以上的原色得到。还有,红、黄、蓝不可能通过混合它们本身的颜料来获得。在这种意义上,我们称它们为原色。



基本色

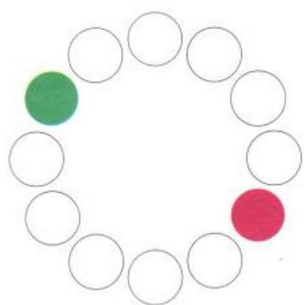
原色和间色包括了光谱中所有的纯色(或称彩虹色)的颜色。这些颜色被称为基本色。

间色

绿色、橙色和紫罗兰色属于间色。它们由两种原色的颜料混合而成。在有 12 种颜色的色轮上,每一种间色都是处于与一种原色正好相对的位置。

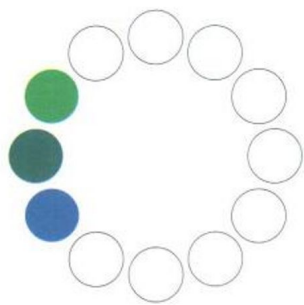
色彩组合

基本上，色彩组合或色彩搭配有四种类型：补充型、相似型、三合一型及单色型。这些将在第六章中付诸实际应用。第六章中涉及到两种、三种或四种颜色组合的服饰穿着。当你阅读关于色彩组合的不同类型的内容时，要记住对这些类型的划分并没有什么严格的规则。



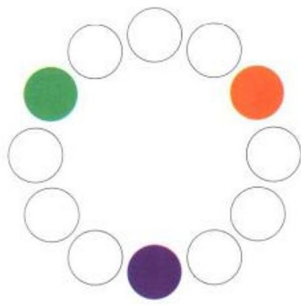
补充型

补充型色彩组合中的色彩由色彩轮上相对的颜色组成，例如绿色和红色、蓝色和橙色或黄色和紫罗兰色。补充型色彩倾向于吸引相反方向的色彩，这就造成了两种颜色之间的张力。这种张力可以产生活泼或者戏剧性的生动效果。



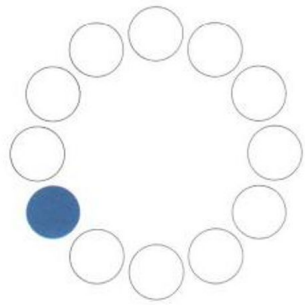
相似型

相似型色彩组合利用的是色彩轮上相邻的颜色，例如绿色、蓝绿色和蓝色或者红色、红紫罗兰色和紫罗兰色的组合。由于颜色之间很相近，这种组合产生了一种和谐、悦目的效果。



三合一型

三合一型色彩组合利用的是色彩轮上等距离的任意三种颜色（或这些颜色的不同明度），例如紫色、橙色和绿色。这样的组合刚开始可能显得不和谐，但事实上搭配的效果很好，尤其是当组合的颜色深浅及比例选择适当时。



单色型

单色型色彩组合运用的是同一种颜色不同纯度的组合，例如淡蓝色、中蓝色和深蓝色。这是一种简单的色彩搭配，然而，它却能产生引人注目及奥妙的效果。

你的自然体色

你本人的自然体色是由肤色、发色和眼睛的颜色组成的。皮肤、头发和眼睛的颜色中存在着难以计数的变化与组合,所以每个人的整个自然体色完全是她独有的。

皮肤色彩

皮肤色彩多种多样,来自于三种皮肤色素:红色(血红蛋白)、黄色(胡萝卜素)和棕色(黑色素)。每个人都有这三种皮肤色素,只是在数量上有所不同。每个人的肤色是由皮肤中存在多少红色、黄色和棕色的皮肤色素决定的。

应该注意的是皮肤色调的冷或暖与它的明度,即相应颜色的深或浅毫无关系。然而,偏深色的皮肤倾向于较暖却是真的。这是由于棕色色素占了较大的比例,因而使人很容易晒黑。这一规则并不是严格而牢不可破的。例如,

一位有着冷玫瑰色皮肤色调的黑人女性要比一位有着暖桃色皮肤色调的白人女性的皮肤深一些,但却冷一些。因此,尽量不要把皮肤色彩的深浅,即明度,与它的冷或暖混淆在一起。

头发色彩

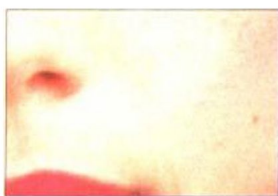
头发的颜色范围可以从最淡的金色、白色或银色到蓝黑色或黑玉色。头发,即使不太长,也是仅次于脸部的明显的突出部分,对一个人的整体外表起着重要作用。一个人的头发颜色,染过的除外,天生地与她/他的肤色相得益彰。与肤色一样,发色范围也是从冷色到非常暖的颜色,并将直接影响一个人对自己的调色板作出决定。发色有时由它的底色(离发根最近的颜色)来决定,但是在大多数情况下是由它的光亮部分(离发尾最近的较浅颜色)决定的。例如,带暖金黄色光亮的冷灰

棕色头发很可能会呈现一种暖色的整体外观。

眼睛色彩

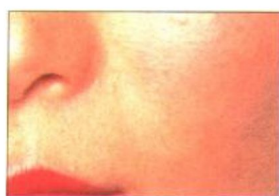
与皮肤色彩和头发色彩一样,眼睛色彩范围也是从冷色到暖色。冷色的眼睛色彩包括蓝色、紫罗兰色、淡褐色和灰色。暖色的眼睛色彩包括棕色、深棕色和绿色。由于眼睛的颜色比皮肤或头发颜色所涉及的可见范围小,它在决定一个人的调色板中的作用就不是很重要。

如果眼睛色彩是中和色,例如许多亚洲人、黑人和拉美人的棕色或深棕色眼睛,它对一个人的调色板的影响就不是很大。如果眼睛色彩很突出,例如不同深浅的蓝色、绿色或淡褐色,利用眼睛的延伸颜色(即在一个人的服装上重复使用眼睛的颜色)会突出眼睛部分并造成戏剧性的强烈效果。眼睛的延伸颜色不包括在



冷色调浅色

这些皮肤色调以粉色为底色,是最浅的皮肤色调。这一组中包括有瓷色和粉色。



冷色调深色

这些皮肤色调以粉色或蓝色为底色,属于偏深的颜色系列。橄榄色和深棕色包括在这一组中。

瓷色

粉色

浅米色

玫瑰米色

中橄榄色

玫瑰棕色