

图书在版编目 (CIP) 数据

个人整体形象四季倾向诊断与设计/夏凡著. —广州:
广东经济出版社, 2004.9

ISBN 7-80677-825-X

I. 个… II. 夏… III. 女性-形象-设计
IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 089631 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	惠州日报印务公司 (惠州市江北文华 1 路惠州日报社)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/16
印张	10
字数	70 000 字
版次	2004 年 9 月第 1 版
印次	2004 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-825-X / B·29
定价	68.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群…马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

个人整体形象

夏凡 著

四季倾向

THE FOUR SEASONS' DIAGNOSIS

诊断与设计

AND DESIGN OF PERSONAL IMAGE

个性心理四季倾向

色彩四季倾向

着装四季倾向

皮肤四季倾向

饰品四季倾向

化妆四季倾向

发型四季倾向

形体四季倾向

香水四季倾向

款式风格诊断原则与方法

整体诊断&设计原则和方法



广东省出版集团

广东经济出版社

而写美，兴趣成就了我的事业，
这个美丽的事业里“越陷越深，不可自拔”……

——夏凡



作者夏凡女士近照

13834.3

8

个人整体形象

夏凡 著

四季倾向

THE FOUR SEASONS' DIAGNOSIS

诊断与设计

AND DESIGN OF PERSONAL IMAGE

广东省出版集团

广东经济出版社

形象可以影响职业，形象可以影响婚姻，形象可以影响人际关系，形象可以影响人的一生……

——夏 凡

前言

进入21世纪，形象培训开始走俏，如西方某国家形象培训行业的年营业额达5亿美元。只要翻开电话簿，以“形象”一词为首的商号越来越多，有形象装配师、形象建造师、形象通讯、形象顾问等等，真是不胜枚举。这十多年来，这个行业把不少企业和个人引上成功阶梯的最高点。

国外有专家指出：形象是当今社会的核心概念之一，人们对形象的信赖已经成为一种生存状态。这就是说，形象可以决定发展，形象直接涉及效益，形象的好坏可以决定财富的多少。

目前，美国的一些大企业也认识到属下员工的形象，可影响公司业务的发展。因此，像可口可乐、美国电话电报、IBM等企业，都聘请形象顾问辅导员工。这些公司研讨课程学习，一天收费2000美元，有的高达5000美元。形象顾问师早已跨入高收入行列。

在国内，越来越多人认识到个人形象的重要性，深知个人形象的好坏是影响个人成功的重要因素。搞好个人形象的根本目的就是要处理好人际关系，能引人注目，使人喜悦，让人接受，使自己能顺利地达到目的，从而获得成功。这就是说成功一定要有形象。

笔者从事个人整体形象诊断与设计及教学工作多年，受美国卡洛尔·杰克逊夫人色彩四季理论的启发，在实践中发现，个人整体形象各个要素中也存在四季倾向。通过探索和研究，总结出个人整体形象四季倾向诊断与设计的理论和方法，目的是把个人整体形象中比较抽象的理论，通过四季倾向的解释使其形象化，使人们能够更容易掌握四季倾向理论，对个人整体形象进行诊断和设计，为个人形象顾问及自我形象设计者提供一本参考书。

应该说，个人整体形象主要包括个人的思想（内在方面），个人的行为和个人的仪表风度（外在方面）三部分。本书是个人整体形象的外在篇，它的内在篇、行为篇笔者已经动笔，不久将会与读者见面。笔者为能在个人整体形象设计的道路上铺上一块砖，感到莫大的欣慰。

目录 CONTENTS

第一章 概 论

一、何谓个人整体形象	14
二、何谓个人整体形象的四季倾向	14
三、个人整体形象四季倾向诊断与设计的主要内容	15
四、个人整体形象四季倾向诊断与设计的作用与意义	15

第二章 个性心理四季倾向

一、心理性格与气质分析	17
(一) 何谓人的个性	17
(二) 性格的四种倾向	18
(三) 气质的四种倾向	18
(四) 四种个性气质的四季心理倾向	19
二、四种性格气质的四季倾向	19
个性心理春季倾向	20
个性心理冬季倾向	21
个性心理秋季倾向	22
个性心理夏季倾向	23

第三章 觅 色

一、人要“好色”	24
四季色彩图	25
二、光和眼	26
三、色彩三要素	26
(一) 色相	26
(二) 明度	27
(三) 纯度	27
四、皮肤和颜色	28
五、认识色彩的七种基础色	29
六、找出适合自己的色彩	30
七、色彩的四季倾向	31
春季色彩倾向人的色彩语言	32
夏季色彩倾向人的色彩语言	34
秋季色彩倾向人的色彩语言	36
冬季色彩倾向人的色彩语言	38
八、学会衣柜服饰色彩搭配	40
不同季节底色相同的搭配	40
不同季节底色不同的搭配	41

目录

CONTENTS

第四章 觅 装

一、何谓着装TPO	43
二、各种场合的服装分类	44
三、着装的四季倾向	45
春季着装的形象语言	46
春季型人着装风格与色彩搭配范例	48
夏季着装的形象语言	50
夏季型人着装风格与色彩搭配范例	52
秋季着装的形象语言	54
秋季型人着装风格与色彩搭配范例	56
冬季着装的形象语言	58
冬季型人着装风格与色彩搭配范例	60
脸型与配衣要诀	62
四、建立个人觅装诊断档案	63

第五章 觅 饰

一、饰品的形象语言	65
二、服饰配件的四季色彩倾向	67
春季色彩倾向人的服饰配件	68
春季型配饰	70
夏季色彩倾向人的服饰配件	72
夏季型配饰	74
秋季色彩倾向人的服饰配件	76
秋季型配饰	78
冬季色彩倾向人的服饰配件	80
冬季型配饰	82
饰品的形象语言	84
选择饰品十要点	84
戒指的戴法	84
四季倾向人与饰品款型	84
饰品季节与服装	84
饰品的想像力	84
耳环与款型搭配	84
根据脸型选首饰	85

目录

CONTENTS

第六章 觅 肤

一、皮肤的构成	87
二、皮肤的分类	88
皮肤衰老的预防	88
三、皮肤的四季倾向	89
春季倾向皮肤形象语言	90
夏季倾向皮肤形象语言	91
秋季倾向皮肤形象语言	92
冬季倾向皮肤形象语言	93

第七章 觅 妆

一、化妆的分类	95
二、化妆三要素	96
三、化妆用具和化妆用品	97
四、化妆的基本方法	98
五、化妆艺术造型的四季倾向	99
色彩春季倾向人的化妆语言	100
色彩夏季倾向人的化妆语言	102
色彩秋季倾向人的化妆语言	104
色彩冬季倾向人的化妆语言	106

第八章 觅 发

发型的分类	109
发型春季倾向形象语言	110
发型夏季倾向形象语言	111
发型秋季倾向形象语言	112
发型冬季倾向形象语言	113
发型四季倾向图	114
头发保养常识	115

第九章 觅 形

一、人体美是自然进化的形象语言	117
(一) 人体美是自然进化最高阶段的自然美	117
(二) 人体美是人类对自身的审美	118
(三) 人体美也是文化的创造	119

目录

CONTENTS

二、形体的分类	119
形体的基本分类	119
三、如何塑造形体美	120
人体的组成	120
人体的比例	120
四、形体的四季倾向	121
春季倾向形体的形象语言	122
夏季倾向形体的形象语言	123
秋季倾向形体的形象语言	124
冬季倾向形体的形象语言	125

第十章 觅香

四季香型调香图	127
一、香水的四季倾向	128
(1) 春季香型倾向	128
(2) 夏季香型倾向	128
(3) 秋季香型倾向	128
(4) 冬季香型倾向	128
二、香水种类	129
三、四季香型的TPO	129
四、闻香识女人	130
(1) 职业女性穿香艺术	130
(2) 居家休闲女性穿香艺术	131
(3) 晚宴装、晚装女性穿香艺术	131
五、味香识男人	132
(1) 职业男性穿香艺术	133
(2) 休闲浪漫男性的穿香艺术	134
(3) 晚宴装、晚装男性穿香艺术	134
用香四要点	135
用香四不宜	135

第十一章 款式(风格)诊断原则与方法

一、个人风格定位分析法	137
二、量感比例参考图	137
三、个人款式风格的诊断方法	138

目录 CONTENTS

第十二章 个人整体形象四季倾向诊断与设计的原则和方法

一、诊断设计原则与方法	143
1. “TPO”原则	143
2. 以个性心理喜好为基础	143
3. 以色彩四季倾向为基础	143
二、诊断与设计步骤	144
1. 分析方法	144
2. 信息采集	144
3. 建立个人整体形象四季倾向采集分析参考表	145
性格与气质的心理测试	145
色彩倾向的心理测试	145
着装倾向心理测试	146
饰品倾向心理测试	146
皮肤倾向心理测试	147
化妆倾向心理测试	147
发型倾向心理测试	148
形体倾向心理测试	148
香味倾向心理测试	149
4. 建立个人整体形象元素四季倾向诊断确定表	149
诊断结果	150
设计过程	150
三、诊断与设计分析过程	151
信息采集	151
建立个人整体形象元素四季倾向诊断确定表	152
设计分析过程	153
A、个性心理倾向诊断	153
B、色彩诊断	153
C、款式风格诊断	154
D、香水（气味）诊断	154
E、皮肤诊断	154
效果检验	155
主要参考书目	157
后 记	159

第一章 概 论

一、何谓个人整体形象

个人整体形象是指能引起人的思想感情的个人整体形态或姿态，它是个人内在素养的外在表现。

个人整体形象从广义上讲，包括个人的内在素养（个人的思想、文化、道德、技能等）、个人的行为表现（个人的言语、神情、动作等）、个人的仪表风度，也就是我们常说的穿衣打扮。狭义的个人整体形象就是个人整体的仪表风度。本书所讲的是狭义的个人整体形象——个人整体的仪表风度。

二、何谓个人整体形象的四季倾向

我们生活的大自然有春、夏、秋、冬四个季节，每个季节都有鲜明的个性特色：

春季，万物复苏，春光明媚，种子发出嫩绿的小芽，大地一片生机，它是一个跳跃的、充满活力的季节。

夏季，艳阳高照，炎热使人烦躁，让人透不过气来。一丝凉风，一杯冷饮是人们的快乐享受。它是一个用冷静、清凉来掩盖灼热和骚动的季节。

秋季，天空爽朗，金色饱满的麦穗沐浴在阳光下，沉甸甸的它是一个浓郁的、成熟的季节。

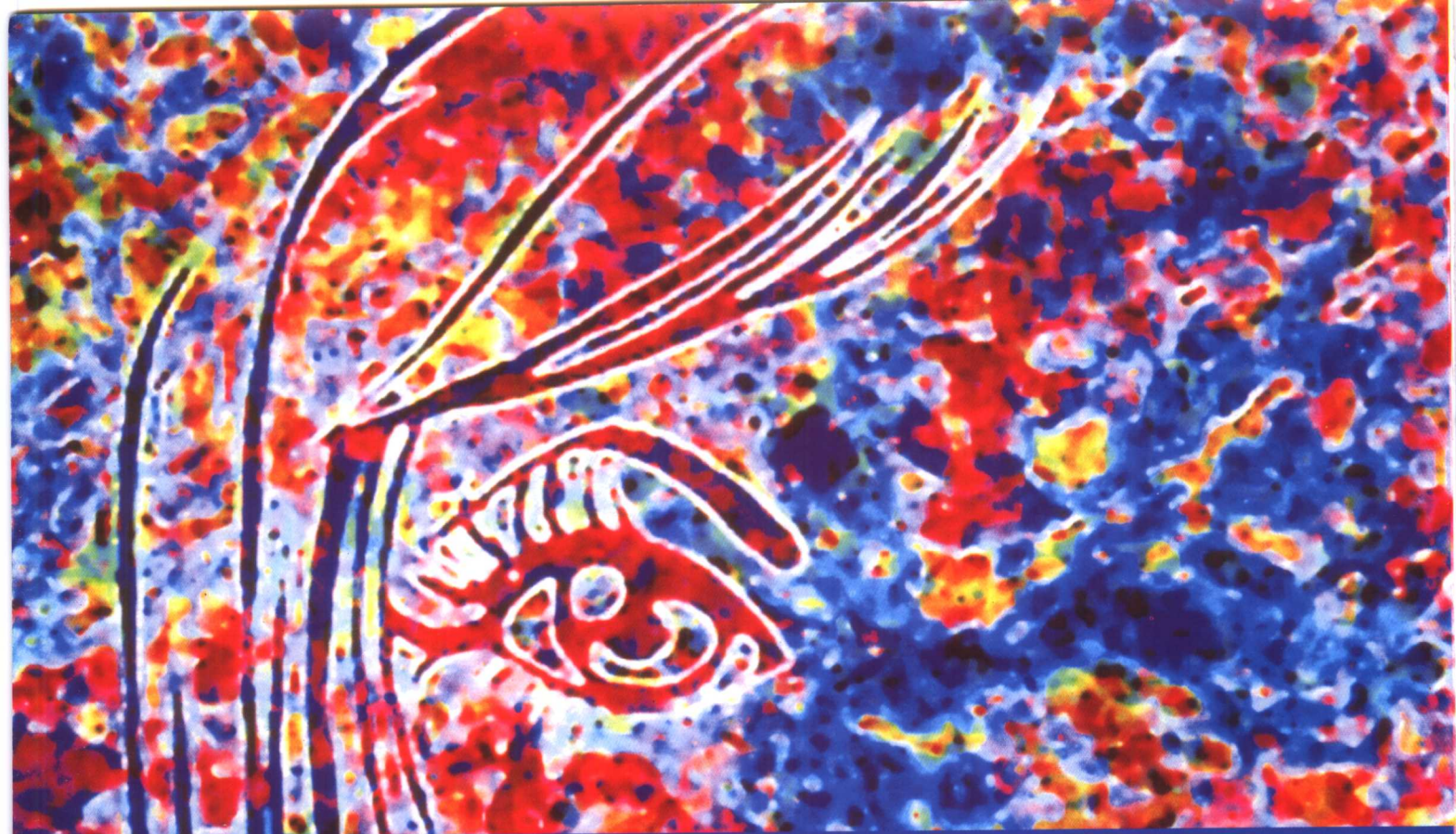
冬季，天寒地冻，银装素裹，一支寒梅傲立其中，那是万物丛中一点红，它是一个冷艳的、浑厚的季节。

个人整体形象的各个要素也存在四季倾向，它和大自然的四季特征非常相同或相似。不同类型的人的个人整体形象要素，有不同类型的季节倾向特征。我们把个人整体形象的各个要素倾向特征，与大自然有春、夏、秋、冬四个季节特性相对应，作为个人整体形象诊断与设计的依据，创立个人整体形象四季倾向理论。

个人整体形象四季倾向以个性心理四季倾向和色彩四季倾向为个人整体形象四季倾向诊断与设计基础，包含服装、饰品、护肤、化妆、发型、形体及气味（香水）等内容，并提供个人整体形象四季倾向诊断与设计的原理和方法。

个人整体形象四季倾向诊断与设计，是个人形象设计领域的探索与创新，它为人们从事个人整体形象设计提供原理和操作方法。《个人整体形象四季倾向诊断&设计》一书，为个人整体形象顾问师或个人整体形象自我设计者提供参考工具。

每一个人都希望自己有一个好的形象，而一个好的形象能极大地推动成功的进程。形象就是魅力、形象就是影响力、形象就是竞争力。“第一印象”将对你日后的人际交往起到关键作用。



第二章 个性心理四季倾向

个人外在整体形象和我们的生活息息相关，它是我们生活、工作的一个重要组成部分。提升个人外在形象会使我们的生活更加多姿多彩，工作更加顺畅，人际关系更加和谐。

人的内在素养中的个性心理喜好对外在形象起主要作用，因此，个人外在形象的诊断必须从了解人的个性心理开始，才能准确地判断分析出人的外在形象发展趋势、发展倾向以及发展定位。

我们每个人从一出生，就有自己固有的性格和气质。不同的性格、不同的气质，有不同喜好。比如内向性格的人较为文静，外向性格的人较为活泼。从个性心理分析，找出个人的心理喜好倾向，然后再开始诊断确定个人外在形象倾向，它像中医看病，先从诊脉开始，个性心理分析就是为个人形象诊断把脉，为个人形象诊断打下基础。