

# PERSONAL COLOR

## 适合自己的 色彩搭配



(日) 田原二美 著  
李 银 译



# PERSONAL COLOR

## 适合自己的色彩搭配

(日) 田原二美 著  
李 银 译

 河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

# PERSONAL COLOR

## 适合自己的色彩搭配

(日) 田原二美 著  
李 银 译

 河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

TITLE: [パーソナルカラーの全てがわかる色彩事典]

by:[田原二美]

Copyright © FUMI TAHARA

Original Japanese language edition published by Kawade Shobo Shinsha, Publishers, Tokyo.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha, Publishers, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社河出书房新社授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书的中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2008—02

### 图书在版编目（CIP）数据

适合自己的色彩搭配 / （日）田原二美著；李银译.

郑州：河南科学技术出版社，2008.8

ISBN 978-7-5349-4041-5

I. 适… II. ①田…②李… III. 服装美学—基本知识  
IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第104207号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（[www.booklink.com.cn](http://www.booklink.com.cn)）

总策划：陈庆

策划：陈杨

装帧设计：孙磊

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：[www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

责任编辑：刘欣

责任校对：柯姣

印刷：北京地大彩印厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm × 230mm 印张：7.5 字数：60千字

版次：2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

定价：26.80元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

# 目录

|                     |    |                     |    |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 前言 .....            | 6  | 职业装也能充分展现自我-3 ..... | 36 |
| 个性颜色 .....          | 7  | 下班后的时尚装束 .....      | 38 |
| 你的肤色属于哪种类型 .....    | 8  | 简单的旅游“装”备 .....     | 40 |
| 不同类型的个性颜色一览表 .....  | 10 | 假日里玩转颜色 .....       | 42 |
| 什么是A型 .....         | 12 | 普通款式大衣穿出经典颜色 .....  | 44 |
| A型肤色的典型颜色搭配 .....   | 13 | 从风衣中体会色彩变化带来        |    |
| 什么是B型 .....         | 14 | 的乐趣 .....           | 46 |
| B型肤色的典型颜色搭配 .....   | 15 | 二次聚会中的华丽服饰 .....    | 48 |
| 什么是C型 .....         | 16 | 鸡尾酒会 .....          | 50 |
| C型肤色的典型颜色搭配 .....   | 17 | 半正式的礼服 .....        | 52 |
| 什么是D型 .....         | 18 | 晚礼服 .....           | 54 |
| D型肤色的典型颜色搭配 .....   | 19 | 幸福的婚礼-白色婚纱 .....    | 56 |
| 你喜欢什么颜色 .....       | 20 | 幸福的婚礼-彩色婚纱 .....    | 58 |
| 找出自己喜欢的颜色 .....     | 21 | 时尚的技巧在于颜色的搭配 .....  | 60 |
| 不同时间、地点、场合的         |    | 颜色搭配的要点 .....       | 61 |
| 颜色搭配 .....          | 24 | 同一色系的颜色 .....       | 61 |
| 牛仔装炫出轻快感觉 .....     | 26 | 对比强烈的颜色 .....       | 61 |
| 假日里的多彩休闲装 .....     | 28 | 容易统一的同色系颜色-1 .....  | 62 |
| 运动装尽显十足动感 .....     | 30 | 容易统一的同色系颜色-2 .....  | 64 |
| 职业装也能充分展现自我-1 ..... | 32 | 有张有弛的对比色-1 .....    | 66 |
| 职业装也能充分展现自我-2 ..... | 34 | 有张有弛的对比色-2 .....    | 68 |



|              |    |
|--------------|----|
| 发色篇 .....    | 70 |
| 自然发色 .....   | 72 |
| 时尚发色 .....   | 74 |
| 化妆篇 .....    | 76 |
| A型的自然妆 ..... | 78 |
| A型的彩妆 .....  | 79 |
| B型的自然妆 ..... | 80 |
| B型的彩妆 .....  | 81 |
| C型的自然妆 ..... | 82 |
| C型的彩妆 .....  | 83 |
| D型的自然妆 ..... | 84 |
| D型的彩妆 .....  | 85 |
| 形象设计篇 .....  | 86 |
| 自我形象鉴定 ..... | 88 |
| 自然 .....     | 90 |

|            |     |
|------------|-----|
| 自然-1 ..... | 92  |
| 自然-2 ..... | 94  |
| 高雅 .....   | 96  |
| 高雅-1 ..... | 98  |
| 高雅-2 ..... | 100 |
| 古典 .....   | 102 |
| 古典-1 ..... | 104 |
| 古典-2 ..... | 106 |
| 浪漫 .....   | 108 |
| 浪漫-1 ..... | 110 |
| 浪漫-2 ..... | 112 |
| 酷 .....    | 114 |
| 酷-1 .....  | 116 |
| 酷-2 .....  | 118 |
| 后记 .....   | 120 |

# PERSONAL COLOR

## 和色彩成为朋友



田原二美

出生于东京  
田原工作室的主办者  
颜色搭配家、形象顾问

财团法人，日本色彩研究所认定的色彩指导者、日本色彩学会会员、色彩教育研究会会员、个性颜色研究会会员

### 著作

- 《田原二美的化妆用书》（时尚女性出版社）
- 《肌肤颜色决定服装颜色的字典》（河出书房新社）
- 《掌握颜色搭配的技巧》（时尚女性出版社）
- 《美学用语字典》担任色彩部分的负责人（美丽出版社）
- 《颜色和颜色》（时尚女性出版社）
- 《以肤色为基准的颜色・形象标准》（PAT.NO.2011229取得）

# 前言

此次《肌肤颜色决定服装颜色的事典》改名为《适合自己的色彩搭配》，在内容上也有所更新，并以修订版的形式问世了。

本书自从1990年首次出版以来，在时装界、美容美发界，以及化妆界都引起了很大的反响。“个性颜色”这种理论和术语是从美国传到日本的，已有二十多年的历史了。本书刚出版时，大家对这个术语还比较陌生，而现在已经成了人们日常生活中经常使用的词语了。人们寻找适合自己颜色的意识也越来越强了。

本书不仅添加了插图，而且内容也作了修订，变得更容易理解、更有趣味性。虽然如此，人的肤色是不会随时代的改变而改变的。在修订版中，强调了要根据自己的肤色来选择适合自己的颜色。

修订版的最大特点是分为“不同时间、地点、场合的颜色搭配”，“配色”，“发色”，“化妆”，“形象”几个部分。在了解自己的个性颜色的同时，还能学到颜色的整体搭配技巧。

在封面的前后勒口处附加有肤色色相表、发色一览表、化妆颜色一览表，大家可以很快找到适合自己的颜色。

不管是曾经读过《肌肤颜色决定服装颜色的事典》的读者，还是第一次阅读这本书的读者，如果能通过本书对个性颜色有更深入的了解，我们将深感荣幸。



# 个性颜色

个性颜色是适合自己的颜色，比如：“让自己看起来很耀眼的颜色”、“让别人觉得自己自信十足的颜色”、“让自己显得很健康的颜色”、“让自己显得十分清爽的颜色”等，通过这些颜色会给别人留下好的印象。通过对这些颜色的了解，能使自己避免给人留下“看起来比较老”或者“看上去很累”的印象。在购买衣服时，我们经常会为选哪种颜色而犹豫不决，试着买了一款后，回到家又因不满意而不穿了。在了解了适合自己的颜色后，我们就不必再有这种烦恼了。

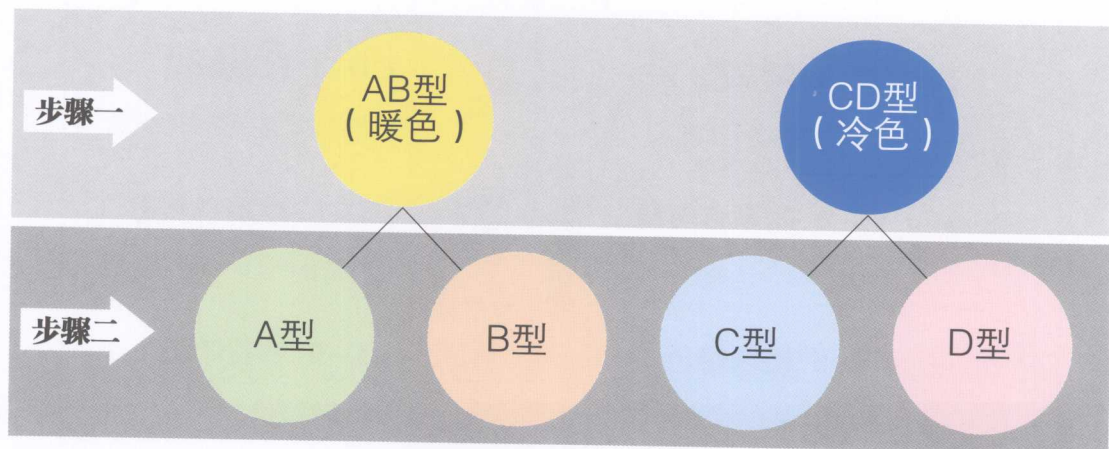
决定个性颜色的关键是“肤色”、“瞳孔的颜色”和“发色”。我认为服装的色彩与肤色的搭配是最重要的。总体来说，除了肤色外，相貌、气质和体型都与个性颜色有密切的关系，但是，了解肤色是第一步。

将服饰与配饰（化妆、指甲、发色、鞋、包、围巾、皮带、帽子、首饰、眼镜等）都与肤色搭配，这才是了解个性颜色的最终目的。但是，也并非一定要穿戴适合自己的颜色。其他颜色，如自己喜欢的颜色、流行色等也都可以和适合自己的颜色自由搭配

个性颜色分为以下四种。可以从这四种类型中找到适合自己的颜色（参照第6~7页）。

**第一步** 大致分为AB型（暖色）和CD型（冷色）

**第二步** 再细分为A型、B型、C型、D型



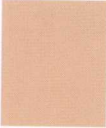
关于各个类型的说明请参考第10~17页。

# 你的肤色属于哪种类型

辨别肤色是一件非常困难的事情，因此在封面的勒口处附有肤色色相表，请以此为参考，辨别自己肤色的类型。A型和B型基本上可以分为一组，C型和D型也可以分为一组，所以首先要判断肤色是属于AB型还是CD型。

## ●肤色色相表的使用方法

- 1) 请以接近素面的状态，与肤色色相表对比。
- 2) 请以面颊的下部作为对比部位。
- 3) 请判断肤色是属于AB型还是CD型。

| AB型（暖色）                                                                             |                    | CD型（冷色）                                                                             |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|    | <b>AB-1 暖白</b>     |    | <b>CD-1 冷白</b>     |
|                                                                                     | 亮白通透，不泛红的肤色        |                                                                                     | 清白不泛红的肤色           |
|                                                                                     |                    |                                                                                     |                    |
|    | <b>AB-2 暖自然色</b>   |    | <b>CD-2 冷自然色</b>   |
|                                                                                     | 亮白不泛红的肤色           |                                                                                     | 稍暗的灰白肤色            |
|   | <b>AB-3 暖暗色</b>    |   | <b>CD-3 冷暗色</b>    |
|                                                                                     | 褐色系的古铜肤色           |                                                                                     | 略棕不泛红的肤色           |
|                                                                                     |                    | 黄色系列                                                                                |                    |
|  | <b>AB-4 暖系粉白</b>   |  | <b>CD-4 冷系粉白</b>   |
|                                                                                     | 稍有血色的粉红肤色          |                                                                                     | 气色红润，稍冷青白的肤色       |
|                                                                                     |                    |                                                                                     |                    |
|  | <b>AB-5 暖系自然粉白</b> |  | <b>CD-5 冷系自然粉白</b> |
|                                                                                     | 气色红润的大众肤色          |                                                                                     | 透红肤色               |
|  | <b>AB-6 暖粉暗色</b>   |  | <b>CD-6 冷粉暗色</b>   |
|                                                                                     | 气色好，健康的古铜肤色        |                                                                                     | 透红稍暗肤色             |
|                                                                                     |                    | 红色系列                                                                                |                    |

判断出自己的肤色属于AB型或CD型后，再来具体看一下究竟是属于A、B、C、D中的哪种类型。

当为自己的肤色属于哪种类型而迷惑时，请参照下面各个类型的特点，根据第8~9页的颜色一览表，以及第10~17页的各个类型的特征等，来决定自己的肤色类型。

### 不知道属于A型还是B型时

#### A型

##### 特点①

穿亮色的衣服时，给人稍显轻浮的印象

##### 特点②

眼睛和头发的颜色稍暗

##### 特点③

适合用深橙色和

米色系的唇彩

##### 特点④

面部偏成熟

#### B型

##### 特点①

穿暗色的衣服时，给人稍显老气的印象

##### 特点②

眼睛和头发的颜色稍亮

##### 特点③

适合用淡橙色和

米色系的唇彩

##### 特点④

面部轮廓偏娃娃脸

### 不知道属于C型还是D型时

#### C型

##### 特点①

穿淡色的衣服时，给人单薄的印象

##### 特点②

眼睛和头发的颜色稍暗

##### 特点③

适合用玫瑰红和

红色系的唇彩

##### 特点④

面部轮廓比较清晰

#### D型

##### 特点①

穿亮色的衣服时，给人过于严厉的印象

##### 特点②

眼睛和头发的颜色稍亮

##### 特点③

适合用粉红色和

米色系的唇彩

##### 特点④

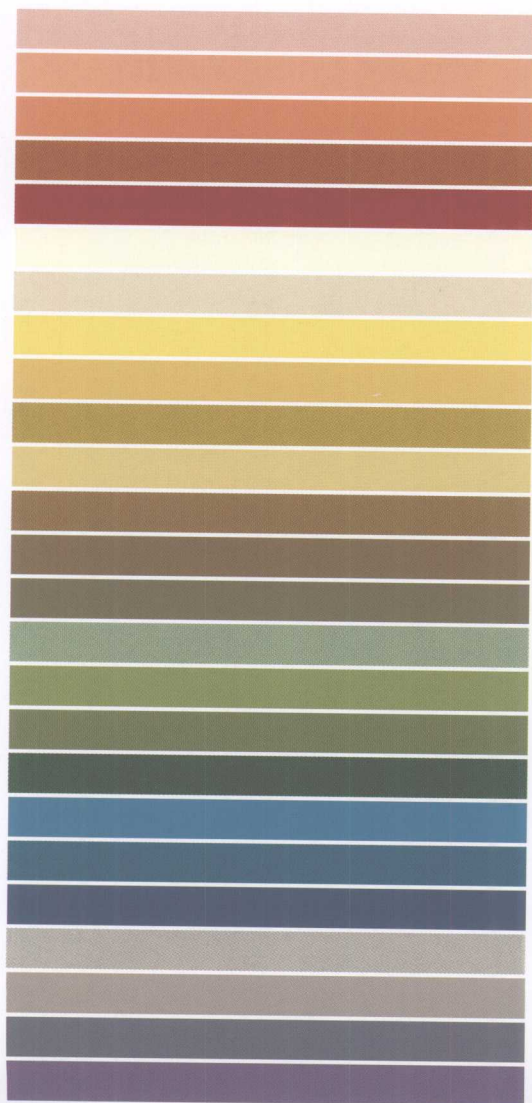
面部轮廓比较柔和



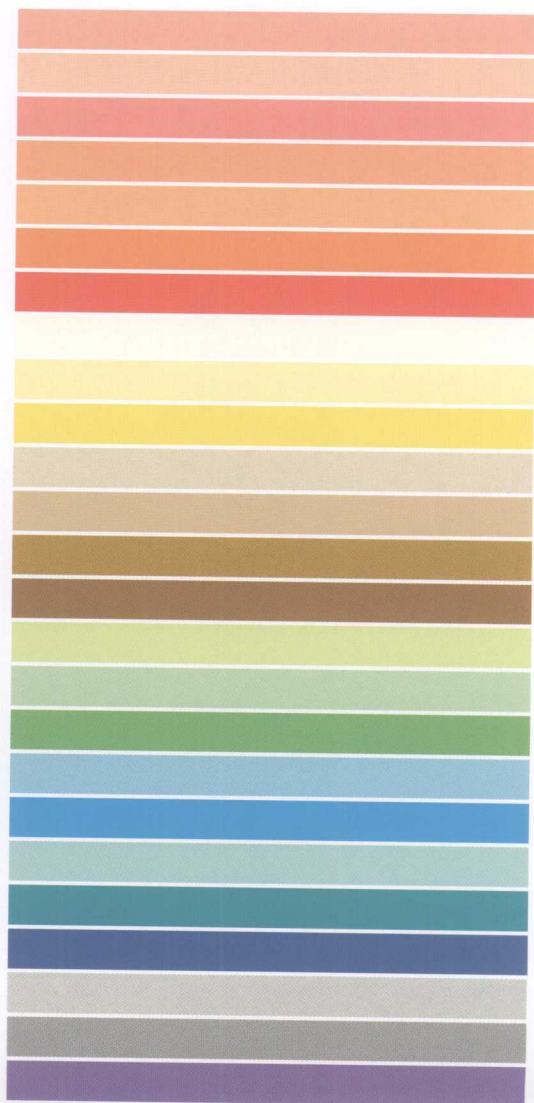
# 不同类型的个性颜色一览表

A型和B型的个性颜色一览表。这两种类型的共同特点是以橙色、黄色和金黄色的暖色系（带有暖意）为主。

A



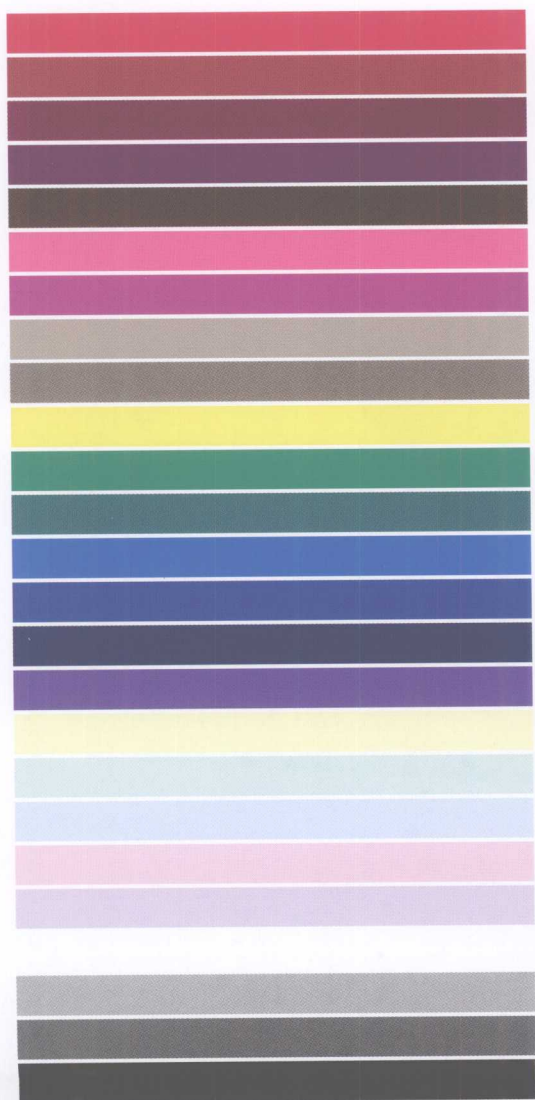
B



# 不同类型的个性颜色一览表

C型和D型的个性颜色一览表。这两种类型的共同特点是以粉红色、蓝色、银色的冷色系（给人冷的感觉）为主。

C



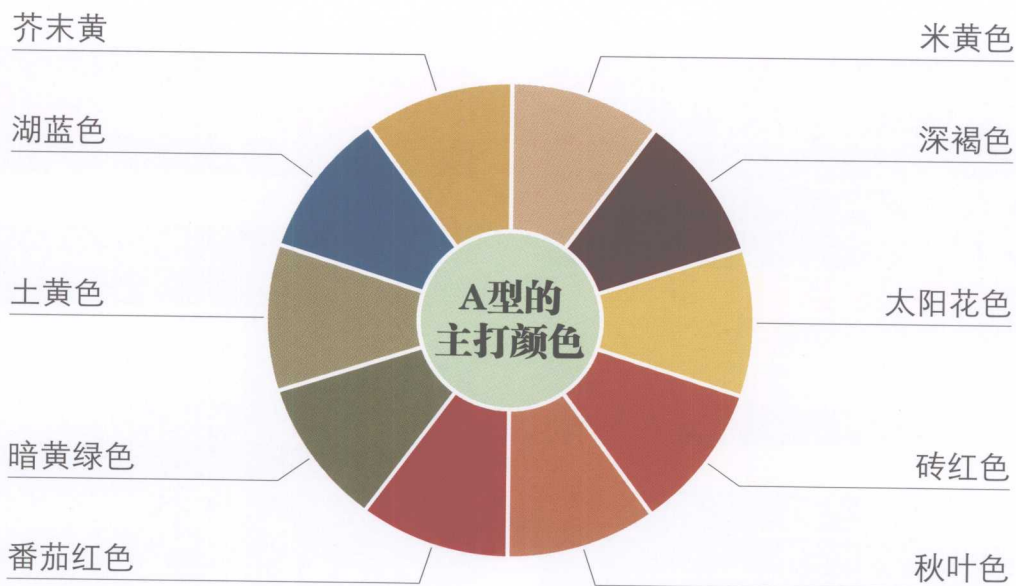
D





# 什么是A型

A型个性颜色给人秋天山野间的自然感。



|    |             |
|----|-------------|
| 特征 | 稳重、有深度、色调较暗 |
| 性格 | 计划性强、现实派、固执 |
| 印象 | 自然、朴实、成熟、休闲 |

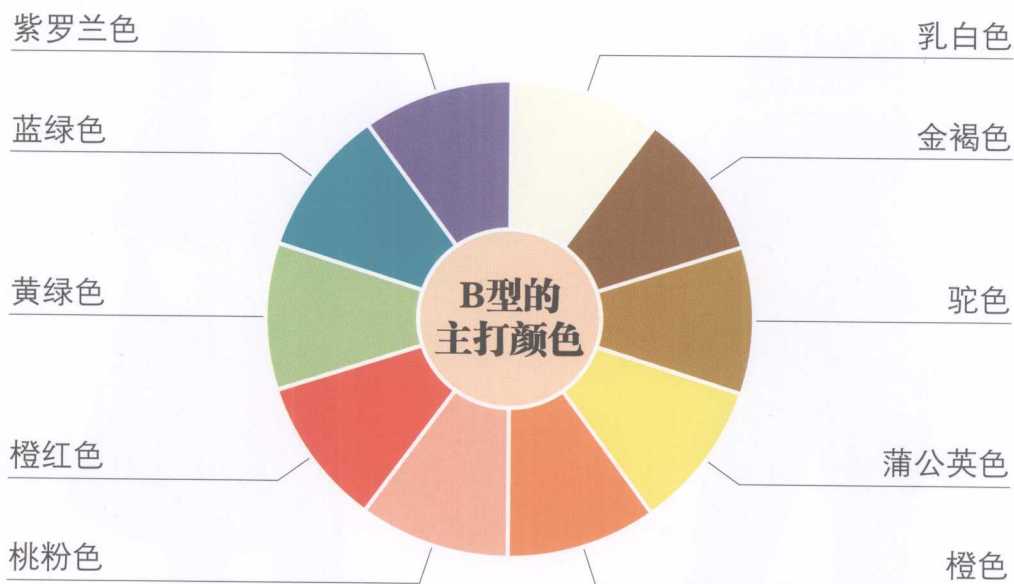
## A型肤色的典型颜色搭配

A型肤色适合朴素、稳重的颜色。



# 什么是B型

B型个性颜色给人留下明媚春天的印象



|    |               |
|----|---------------|
| 特征 | 明快、鲜艳、可爱      |
| 性格 | 乐天派、容易亲近、好奇心强 |
| 印象 | 聪明伶俐、浪漫、甜美、可爱 |

## B型肤色的典型颜色搭配

与柔和的颜色相比，B型肤色更适合明快、鲜艳的颜色。

