

本书作者是第一位获得国际色彩顾问资格的日本人，目前活跃于形象大本营的美国，已协助过近万人的形象改造计划。

本书是作者集多年海外生活体验的倾心之作。将东西方女性之共通面貌展示给你——这是给今后无论在何处都能潇洒自在而又迷人的你！

做个最有型的女人



ISBN 7-205-04441-3 / B · 227

定价：22.00元

ISBN 7-205-04441-3



9 787205 044411 >

做

个最有型的女人

女性 DIY04



辽宁人民出版社

第1章 讳莫如深的色彩影响力	6
只有一半的人为自己选对颜色	8
东方女性的肤色类型与适合的色彩	10
色彩语言表情多	15
什么是自坏形象的用色?	21
如何巧妙运用色彩对比?	22
五平方厘米的色彩魔术	24
发现自己的白色!	30
正视民族色彩的传统之美	31
配色高手当如是也	32
“挑剔专栏”	34
“真人实例集”	35
第2章 身材形象改变有方	36
演变中的女性身材大梦	38
比例匀称比体型更重要	42
平衡身材比例的穿着秘诀	43
Do it!(动手做!)	48
“真人实例集”	49
第3章 塑造良好印象的服装配备计划	50
服装是提升形象的利器	52

建立自己的穿衣哲学	56
“挑剔专栏”	59
用服装显示个性的诀窍	60
宴会礼服大胆为要	62
职业装 & 非职业装	64
“衣柜方程式”	66
Do it !(动手做!)	68
“真人实例集”	69
第4章 化妆创造不一样的面孔	70
不化妆请别出门	72
脸孔是画布, 质感最重要	74
表情生动的化妆术	76
发型改变形象更甚化妆效果	80
“挑剔专栏”	81
睁亮眼睛化好妆	82
让香水为你定装	84
纤纤玉指也会说话	86
Do it !(动手做!)	88
“真人实例集”	89
第5章 不可或缺的饰品魅力	90
饰品绝对有其必要	92

配件是错觉的魔术师	94
“挑剔专栏”	96
服装与鞋子、手提包的铁三角关系	97
永远的丝巾	102
手边最少三只表	106
利用眼镜大胆塑造形象	108
搭配腰带和帽子的秘诀	110
小型的真首饰 & 大型的假首饰	111
“真人实例集”	113
 第6章 肢体语言是必修的学分	 114
什么是优雅的态度?	116
让自己更会握手	118
美丽的步伐与仪态	120
Do it !(动手做!)	122
“挑剔专栏”	122
请走路, 而不是跑步	123
“真人实例集”	125
 第7章 声音与对话的高级技巧	 126
声音决定百分之三十八的第一印象	128
声音可小, 动作要大	132
令人心醉的说话高招	134

“挑剔专栏”	134
什么是高品质的会话?	135
嫣然一笑是人际关系最好的润滑剂	136
Do it !(动手做!)	138
“真人实例集”	139
第8章 第一印象也是永久印象	140
第一印象决定一切	142
测试你的第一印象强度指数	148
我的美国经验	154
“挑剔专栏”	157
还好,我不是美女!	158
发现你的注册商标	159
关于优雅	160
请给自己一面大镜子!	162
第9章 时尚女性的国际礼仪	164
岛国的社交礼仪	166
外交礼节	168
到别人家中作客时	172
用英语化解场面的台词	174

第 1 章

讳莫如深的色彩影响力

色彩能够撩拨情绪，制造强烈的第一印象。

服装可以反映一个人的态度，色彩则足以反映此人的人格特质。

给新时代的女性朋友们

写作这本书的最大用意，无非是想让你变得更明亮耀眼，从而给人最佳第一印象，协助自己在人际沟通上无往不利。

人人都说这是一个女性的时代，而我有幸比各位早一步接触海外生活，对于这些异国体验的点点滴滴，包括生活形态、沟通方式，甚至东西方女性的共通面貌，我也将它们一一写进书里面，各位若是能从中发掘出实质的助益，那将是我无上的喜悦。

良好的沟通始自于真实触动人心，而由衷接受你这个人。要达到这样的沟通境界，你必须从本质上，也就是从心里有意识地改变自己，从中拓展出新世界，进而获得充实的满足感。

至于如何有效改变个人的形象呢？我为读者们划分为七大要项。分别是：

1. 色彩沟通
2. 服装沟通
3. 化妆沟通
4. 饰品沟通
5. 肢体沟通
6. 会话沟通
7. 国际沟通

这七项是改变沟通形象的关键。

这是给今后无论在何处都能潇洒自在而又迷人的你——请由衷的享受你自己。

All the very best to you, my ladies.

只有一半的人 为自己选对颜色

你为自己选对了色彩吗？

色彩是剥夺人类理智的难缠家伙，正因为有它，你可以人比花娇，可以艳冠群芳；却也可能变得憔悴苍老，看似平庸晦暗。说色彩是视觉艺术的魔术师，真是一点也不为过。我们每天必须在人群当中生活，这些人眼中的我们究竟是亮丽多彩，亦或是枯涩无趣，尤其值得深入探究。

就我个人观察所及，能够善用色彩表现自己的人还不到五成。不知道你可否想过，自己之所以受人误解，说不定只因为平常喜欢穿着的色彩让自己显得气色不佳，拒人千里，才让你不时在人际上碰壁。

物质的泛滥，与流行业界不断引进新色彩的冲击，多少造成我们眼花缭乱，甚至迷失在色彩的烟花阵里。所以我要特别向各位强调色彩将分门别类，藉以找出自己最佳基本用色的好处（方法上，我建议百分之七十由自己平日的使用经验，百分之三十则由你的色彩分析师，共同决定最适合你用的颜色）。

你一旦明了什么是适合自己的最佳用色组合，选配上不但有依据，可以省去不少疑虑，同时能标榜自己的形象，利用色彩进行最迅速的沟通，省却许多时间金钱的浪费。再说，学得一身品味不凡的色彩感，不也是现代文明人值得自夸的一项特长吗？

形象与色彩的戏剧性历史

你或许要问，色彩形象究竟自何时开始，居然能够对我们的生活产生如此重大的影响力？

色彩形象的现代版，在形象塑造学的大本营美国，至今也仅仅只有 35 年左右的历史，但是其中却充满了戏剧性。这话怎么说呢？

原来，美国人是从某一天的电视节目中，突然领悟到“形象”原来是自我表现的一大利器。他们亲眼见证了社会已经走到“show & tell”（表现与倾诉）的时代。



话说这是1960年的事，激烈角逐美国总统宝座的尼克松与肯尼迪，这天终于要上电视，面对面唇枪舌剑比划一番了。这也是美国选民首度把这两人同时摆在眼前论长比短。结果，此番电视亮相为尼克松带来彻底的不利。

我们姑且不论两人的辩才如何，肯尼迪以他年轻朝气的的外表、露齿的绝好微笑、利落灵巧的身影，不知风靡多少人心。而他的注

册标志——海军蓝西装、雪白色衬衫、葡萄酒红领带，即使早在他之前就已广为流行，但是自他以此装登台亮相以后，这一身毫不为奇的装束，自此成为政治家与白领阶级的最爱。

类似情形，也可以证诸依赖大众传播良深的布什总统。当他与杜凯吉斯的角逐逐步陷入苦战之际，我观察到他的形象，在六月后突然有了一百八十度大转变。一向被批评为软弱、神经质的布什，仿佛一夕之间变成一位具有运动员的活力，而又兼具温文儒雅气质的男子汉。其间的变化，颇叫美国选民目瞪口呆。追根究底，原来布什聘用了三位形象顾问，这也就更说明了形象塑造的影响力。

东方女性的肤色类型 与适合的色彩

放眼世界各人种的肤色，自极白到极黑之间，少说有几百种颜色变化。以黄种的东方人肤色为例，从健康的浅黄、灰黄，到土耳其黄的肤色，是我们与生俱来的人种特征，其他肤色的外国人称之为“黄金颜色”。

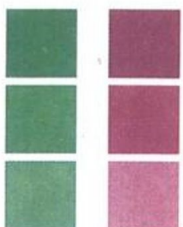
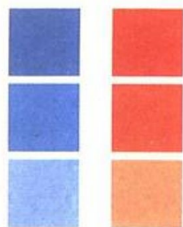
随着自我意识的高涨，越来越多人深切体认到，选择“让自己看起来更漂亮的颜色”是如何重要，也因此许多人纷纷求助专业咨询顾问。我个人成立的咨询中心，就以东方人的肤色为主，组合眼珠、发色等要素，将女性与生俱来的色彩属性分四大类，即明亮色调型、丰富色调型、温和色调型、黑亮色调型。

黑发、黑眼珠虽然是东方人的注册标志，但是如果进一步仔细观察，会发现有人眼珠偏咖啡或灰颜色，头发更是黑中带红或黄或咖啡色，可说各有各的微妙风韵。

上述这四大类型，有各自的理想用色，我们会在接下来的篇幅当中作综合性介绍。你不妨对照找出你最近似的类型，并且参考它的适合用色，与你自己平日爱用的色彩是否一致？你在决定类型的时候，最好不要自己一个人草草下断语，因为我们对自己常常认识不清，容易失之偏颇，最好多找几位亲朋好友，问问大家的意见。

此外，很多人在分类上可能会遭遇同时兼具两种特性的困扰。如果你坚持要明确了解自己的色彩属性，不愿模棱两可的答案，建议你还是求教个人咨询顾问。这方面的专家不但能为你找出个人的最理想用色，还包括面授你必要的其他沟通技巧。

明亮色调型



肤色·代表脸型

具有大理石般透明的肌理，肤色从白晰到日晒均匀的小麦色。脸型以圆形、鹅卵形、四角形为多。

眼睛·头发

眼睛是浅咖啡、咖啡或深咖啡色。发色为咖啡或深咖啡色。

第一印象

年轻明快，表情开朗。

最佳色彩选择

任何鲜明的色彩几乎都可以成为你的绝配。不过脸色偏青白色的人，在选择寒色（特别是蓝色系）的时候，记得在镜前仔细比对，是否真能适合自己的脸色。用色以明亮色彩为主，辅以深色系的重点配色。



肤色·代表脸型

偏暗而带温暖色泽的灰棕或深灰棕肤色。脸型以四角或偏四角的卵形为多。

眼睛·头发

眼睛是咖啡或偏砖红色。头发是咖啡带红或骆驼毛色。

第一印象

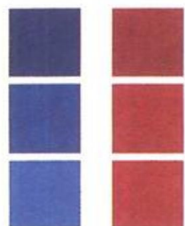
时髦高贵。

最佳色彩选择

原色带一点琥珀棕色的沉静效果（但绝非暗淡灰沉），最能衬托你的气质。诸如酒红、深红、苔藓绿、咖啡色等都值得尝试。选用粉浅色彩时，一定要和肤色仔细比对，特别是浅蓝、浅粉、淡紫色，会让你的脸色显得污浊，最好不用为妙。

适合由内往外作强烈的色彩搭配。

温和色调型



肤色 · 代表脸型

整体颜色给人感觉偏淡，皮肤白晰，有着浅粉色好似蜜桃般的面颊。脸型多为圆形、丰满或卵形。

眼睛 · 头发

眼睛、头发是咖啡、柔和的黑色。少有目光凌厉者。眼珠、发色与肤色间的对比并不强烈。

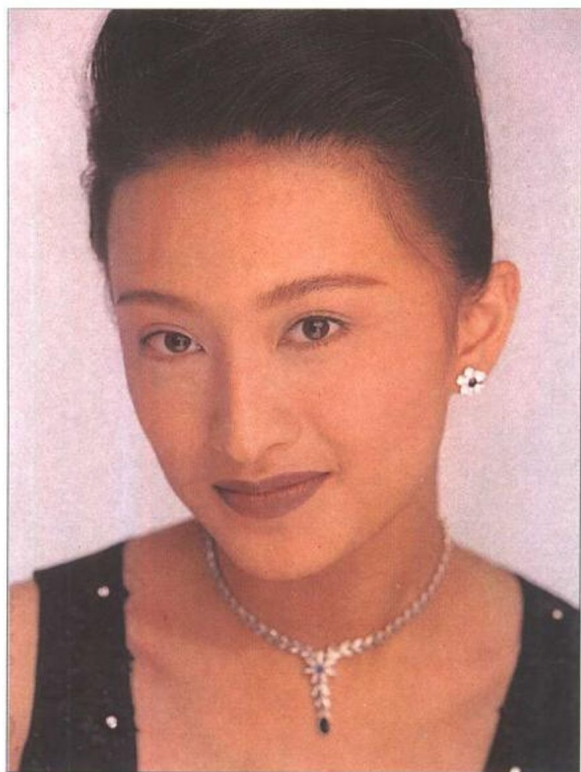
第一印象

优雅、纤细。给人感觉个性温顺。

最佳色彩选择

适合带灰的色彩族群。柔和的颜色或沉稳的亮色，都非常符合你的气质形象，不过，用黑色的时候记得远离脸部四周。理想的用色在选定一强烈色彩为主轴，由内向外作搭配。

黑亮色调型



肤色·代表脸型

肤色从几可透明的白，到柔滑的浅黑都有。脸型以颧骨凸出的卵形、四角形为代表。

眼睛·头发

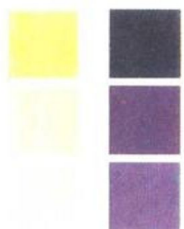
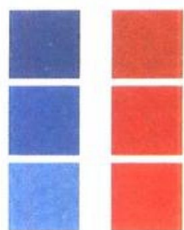
眼睛几乎清一色的乌黑颜色，黑白分明。发色黑，偶尔也会有一点亮咖啡色。

第一印象

十分出色，个性强烈，往往让人过目不忘。

最佳色彩选择

鲜明强烈的色彩全都听任你的调配。黑色穿在这一类型人身上，霎时鲜活起来。以深色为基调，搭配鲜艳色彩尤其突出，颜色对比越是强烈，越能给人深刻印象。



色彩语言表情多

你了解色彩性格吗？你对常用色彩的特性知道多少？以下是简单的测验，请你根据这些特质，回答它们各自代表的颜色。

- ☐ 充满正义感、纯洁、无瑕、奉献的。
- ☐ 阴郁、受压抑、恐怖、神秘的。
- ☐ 明朗、自由、愉快、乐天的。
- ☐ 具有冷静处事的能力、自信、安定。
- ☐ 温和、安全的。
- ☐ 稳重、丰富、安定的。
- ☐ 热烈、刺激、本能、意志强烈的。
- ☐ 中庸、敦厚、踏实的。
- ☐ 和平、理性、实事求是的。

(而非做梦的人)。

- ☐ 富有洞察力、具艺术气息、神秘的。
- ☐ 具活力、热闹、快乐的。
- ☐ 丰富、年轻、和平的。

还容易吗？信任你的直觉反应，立刻作答，答对的可能性会大得多哦（答案由上至下依序是白、黑、黄、深蓝、粉红、灰棕、红、茶、蓝、紫、橙、绿）。答对3~5题的读者，在色彩认知的程度上属于初级，6~9的属中级，9题以上的是上级。

每种颜色都有其独特性格

前面谈到过，色彩可以左右我们的情绪，既能令人精神大振，也能叫人焦虑不安；既可以让你喜气洋洋，也能叫你疲态毕露。色彩不只能影响心情，现实生活中还可以提升工作的效率，甚至促进食欲。

我有一位客户，她新家的大厨房里，到处都用了红色，结果才乔迁没一阵子，体重竟暴增了15公斤。色彩的魔力由此可见一斑。

以下我将几种特别适合大部分东方人的色彩，逐一说明。希望你把握这些颜色的特征和性格，巧妙运用在个人的形象经营上，大胆用色表现自己，Let's do it!(动手做吧!)



pink 粉红色

优雅 · 常被称为女性色。

在美国有此一说：如果有化妆品公司不用粉红色外包装，那么这家公司必定要关门大吉。女性向来不会吝惜把钱花在粉红色包装上。有统计显示，某美容院只是将美容师的工作围裙由白色改为粉红，客人竟然因此增加30%，足见得粉红色威力惊人的亲和效果。

装在粉红纸盒里的蛋糕，比装在其他颜色包装盒的同样蛋糕，看起来诱人。你不妨试试，将红色和粉红色并列，粉红的外观会造成我们香气较为甜美的错觉。粉红色就是这样一种无论何时都能散发独特的表现力量，叫人不由产生绮想的奇妙色彩。

当你穿着粉红颜色的讯息

- 糅合丰富心思与优雅气质的人。
- 自觉对人负有责任的人。
- 热心助人，甚且演变成多管闲事。



red 红色

最具生气的强烈色彩。暖色。

根据Carlton Wanger的研究报告，红色是最能让人模糊时间观念的颜色。待在红色环境里面，即使只有短时间，心理上也能获得充分停留的满足感。像是赌场、酒吧及麦当劳一类连锁速食店，特别喜欢大量使用红色，正是基于这一色彩心理的运用。

此外，红色是刺激食欲的颜色，只要些许红颜色点缀，往往平添食物的风味，让人感到格外可口。试想，在一盘绿色沙拉上面加上几片红番茄，能不叫人食指大动吗？这也就是为什么美国食品罐头的外包装上，有高达90%选用红色的道理。

当你穿着红颜色的讯息

- 能够自我表现，意志坚强的人。
- 不甘坐着等待，活动力旺盛的人。
- 情感澎湃的时候多于冷静。
- 非常的人性化，本质上是个性情中人。