

生活指南系列

穿出

陈丽卿

◆ 著
你的

魅力与影响力

美丽佳人造型魔法书 ● 保证让您亮丽动人



出版社

穿出你的魅力与影响力

陈丽卿◎著



知识出版社

本书之中文简体字版经三思堂文化事业有限公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01-1999-2513号

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的魅力与影响力/陈丽卿著. -北京:知识出版社, 1999.9
ISBN 7-5015-2334-7

I. 穿… II. 陈… III. 服饰美学 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 41544 号

责任编辑：张高里 李楠

封面设计：刘家峰

责任印制：徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话：6831 8302)

河北省大厂回族自治县第一胶印厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：7.25 字数：100 千字

定价：12.80 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

穿出你的魅力与影响力

陈丽卿◎著



知识出版社

本书之中文简体字版经三思堂文化事业有限公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01-1999-2513号

图书在版编目 (CIP) 数据

穿出你的魅力与影响力/陈丽卿著. -北京:知识出版社, 1999.9
ISBN 7-5015-2334-7

I. 穿… II. 陈… III. 服饰美学 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 41544 号

责任编辑：张高里 李楠

封面设计：刘家峰

责任印制：徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜城门北大街 17 号 电话：6831 8302)

河北省大厂回族自治县第一胶印厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：7.25 字数：100 千字

定价：12.80 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

【目录】

1

色彩让你神气——你知道适合自己的色彩吗？

皮肤色彩属性 11

“皮肤色彩属性”的分类 14

春、夏、秋、冬四季色彩 16

找出你的“皮肤色彩属性” 21

属性判断方法 1—观察你的“原”色 22

属性判断方法 2—你穿什么颜色好看？ 24

欣赏你的色彩群 28

你适合什么样的首饰？ 33

四季女人 VS 宝石搭配 34

你该选择黄金还是白金？ 35

你适合钻石吗？ 36

你适合珍珠吗？ 37

2

美丽小叮咛 40

做个能掌握自己的女人——你知道自己的身材特点吗？

做个“有能力鉴赏，更有能力实践”的女人 49

基本体型面面观 56

- 你属于何种基本体型? 56
- 重新打造黄金比例 61
- SIZE 的迷思 68
- 臀部—亲爱的,我把臀部变小了! 69
- 胸部—山不在高,有仙则名 73
- 腹部—你的小腹真的很大吗? 77
- 腿短—做个长腿姐姐不是梦 79
- 穿出“好身材” 80
- 美丽小叮咛 90

3

流行终会退烧,而风格永远不死—塑造你的风格

- 将风格融入生活 96
- 找出自我的风格 98
- 如何兼顾得体与美丽? 104
- 如何兼顾流行与自我? 114
- 如何穿出心情与感受? 119
- 美丽小叮咛 120

4

创造“魅力的焦点”—脸部

- 彩妆 125
- 适合你的彩妆色彩 125
- 寻求专业咨询 128

5

- 发型 130
 - 为自己找一位好的发型设计师 132
 - 你适合的染发色彩 136
- 配饰 138
 - 首饰的选择 138
 - 你的眼镜 142
 - 与丝巾的对话 145
- 塑造满意的脸型 152
 - 找出自己的脸型 153
 - “平衡脸型”教战守则 154

让服饰不再是负担——衣橱的整理与规划

- 步骤 1: 找出自己所需的各类服饰比例 172
 - 生活形态分析表 174
 - 各类服饰所需比例图 175
- 步骤 2: 清理现有服饰 179
 - 衣橱保持七八分满 179
 - 理智清理你的服饰 180
- 步骤 3: 为你的服饰作“健康检查” 183
- 步骤 4: 有系统地吊挂服饰 185
 - 先以款式做分类 185
 - 再依照颜色、重量或性质做区分 187
- 步骤 5: 替衣服寻找伴侣 191

步骤 6: 列出尚需服饰的清单 196

美丽小叮咛 198

6

做个快乐的 Shopping 女人—Shopping IQ & EQ

省钱省时的采购 A 计划 203

有计划地采购 203

选择“你的店” 204

选择最理想的逛街时机 204

让色彩做导游 207

购衣停看听 208

试穿、试穿、再试穿! 210

品质好坏的判断 213

7

出门前的检视清单

美丽小叮咛 224

附录

春天属性女人教战手册 227

夏天属性女人教战手册 228

秋天属性女人教战手册 229

冬天属性女人教战手册 230

我的服饰搭配表 231

【前言】

每位女子 皆是卿本佳人 让这本书为您证明 丽质天生

常常有学生问我：身为一个指导形象装扮的老师，看到满街不懂穿着美感、随便搭配的人，是否会觉得很痛苦？其实我的答案恰好相反。

在我尚未进入这个行业之前或许会作如此想；当时对于美丑有着非常主观、确切不疑的观念，这些观念也许是媒体在我耳边炒作出来的结果，也许是整个社会所赋予美丑的传统定义；无论如何，这些标准是如此地势力庞大，令人自然而然地把与此不合者都毫不留情地打入“丑”的一类，并且深信不疑。

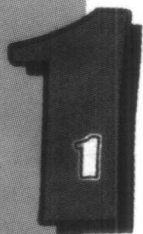
直到我进入了这个领域，接触过无数女人，才发现：原来每个女人都是这么美，仿佛件件艺术品般引人入胜，各有各的美态。我这时才明白：如果一个女人觉得自己不美，那是因为她还没发觉自己的特色，并加以发挥的结果，也许我们的特点是一抹不经意流露的浅浅笑容，一双具有古典美的凤眼，优美的小腿肚弧线……太多人终其一生未能挖掘这观念之钥，任其花开花谢，我想，古代深闺女子的幽怨，实在不应该在今天重演。

一个女人的美丽是经由“三部曲”而来：由起初的

接受、了解自己，再经由学习与尝试，进而大胆地展现自己。

本书中，我们会以循序渐进的方式，带领你一步步找出使自己脱颖而出的秘诀。首先找出能让你容光焕发的“色彩”，再借由适合的“款式”重新创造你所要的身材，进而分析自己所独有的“风格”，再进一步地利用首饰、彩妆与发型创造出你“魅力的焦点”：脸部，最后会提到为生活带来无限便利的“衣橱整理与规划”，以及最省钱省时的“采购 IQ 与 EQ”。

相信这本书会带给你脱胎换骨、焕然一新的感觉，它将助你找回自己，重新发掘你被埋没了前半生的美丽。



色彩让你神气

你知道适合自己的色彩吗？

从小到大，姐姐一直是我心目中最美丽、也最有品味的女人，当我还是个小女孩时就喜欢模仿她，期盼自己有一天也能像她一样。尤其是当她穿上杏桃色、乳白色、浅棕、骆驼黄这些温暖甜蜜的颜色时，自然流露的婉约气质实在令人着迷。我总是不断地学习她，而爱我的姐姐买漂亮衣服时也会一并买给我，只是当我穿上同样颜色的衣服时，就是穿不出同样的感觉。少女时代的我因此认定：自己大概本来就不漂亮，所以再漂亮的衣服穿在身上也美不起来；我把原因归诸于自己，却从未想过可能是“色彩”出了问题。

值得庆幸的是，后来我在美国修习织品服装硕士学位时，适巧有机会接触到色彩学及关于“皮肤色彩属性”的领域，我终于知道：原来每个人都拥有与生俱来的“皮肤色彩属性”，就像人一生下来就有血型、星座一样。

不同“皮肤色彩属性”的人，适合的颜色也不相同。对我而言，纯正鲜艳的冷色系如正红、正蓝、纯黑、纯白等颜色，会让我看起来精神饱满、亮丽出众；可是杏桃色、乳白色、棕色这些暖色系的色彩，却使我脸色蜡黄、无精打采，仿佛三天没睡觉一样。姐姐的“皮肤色彩属性”与我不同，难怪我穿着她的衣裳，非但穿不出她的气质，反而显得气色黯淡，



好像东施效颦一般。

相信许多人就如同从前的我,不了解自己“皮肤色彩属性”的奥秘,一辈子都在模仿别人的穿着,或者是不遗余力地追随年年来了又去的流行;橱子里一再重复穿着看起来美丽、穿起来却不对味的服饰,却从来没有找到真正属于自己的美丽。

往往这些困扰了你一辈子的问题,答案就在你的“皮肤色彩属性”。你可知道究竟什么是“皮肤色彩属性”?

皮肤色彩属性

“皮肤色彩属性”是每个人与生俱来的皮肤色调,由体内的三个色素:黑色素(Melanin)、血红素(Hemoglobin)与红色素(Carotene),以各种不同的比例组合所得出的结果。因为色素的比例组合是由基因所决定,所以“皮肤色彩属性”就如同我们的血型,一辈子都不会改变;即使夏





看起来美丽的颜色如果无法衬托出你的亮丽，反而让你黯淡无光，那么颜色再美也毫无意义，只是徒然让你变成所谓的“衣架”而已。

天晒黑、冬天变白，还是长出了黑斑、老人斑，甚至皮肤状况变差，每个人的“皮肤色彩属性”仍会维持原貌。

当你了解人天生就有皮肤色调后，选择服饰的颜色时，就变成“配色问题”了：也就是说，选择适合的颜色来“搭配”我们的“脸色”！脸是主角，选择可以让这个主角美丽、放射光芒的颜色，而不是看起来美丽、出色的颜色。

封面折页图 1 的例子会让你更加了解颜色对脸色所产生的影响。

两个原本相同的肤色，因为搭配底色的不同，变得有所差异：一个变得偏黄，一个偏蓝；一个看来明亮，一个较暗；甚至一个有前进的感觉，一个有后缩的感觉。而我们的脸就如同中间的肤色，会因为旁边底色的烘托，而产生视觉上如此大的差异。

(图 1 请参见封面折页) 相同的肤色

因搭配不同底色而显现的色差

事实上，适合你的颜色将会发挥奇迹般的功效，让气色显得丰润年轻，连脸上的皱纹、黑眼圈、斑点等岁月的痕迹，都会隐没在焕发的光彩里，几乎看不出它的存在；反之，如果这个色彩无法与你契合，造成的效果就是肌肤黯然失色，脸色变黄、变灰、显脏、显老，皱纹、黑眼圈、斑点不客气地“爬”出来，看起来也比平常疲倦，好像生病了或没睡好，怎么看就是不对劲。

更重要的是：适合的颜色凸显脸部的光彩，别人更能感受到你的自信与存在感；不适合的颜色使你脸色黯淡无光，相形之下，服饰更为突兀，因此削弱了本人的“亮度”；同时也因为你的衣服显得突兀，别人甚至连带开始观察你的身材，不再注意你本人，从而完全抹煞了你的存在感。



成功的穿着是让人第一眼就注意到你脸上所散发的光彩与自信，而不是你身上的衣服；如果他人乍见你时只看到身上的行头，你一定是穿错了。

“皮肤色彩属性”的分类

“皮肤色彩属性”的分类，最广为大众所接受、运用的方法是分成“春、夏、秋、冬”四季属性。

选择“春、夏、秋、冬”的分类，正是呼应着宇宙的“天人合一”。如果你再仔细往下阅读，会欢喜地获得一个概念：原来运息不殆的四季，所画出的丰沛的色彩，竟也表现在所有的男人/女人身上，每个人都拥有最契合她/他的季节属性。

“春、夏、秋、冬”四季属性是根据德国艺术家依甸(Johannes Itten)的色彩理论，经过后代许多色彩学家的努力而研发出来的学问，广为应用在服饰、化妆、室内设计甚至心理学等领域。美国早在80年代初期这已是家喻户晓的知识，而每个家庭的女主人也会依照自己及家人的色彩属性来布置一个温暖舒适的家，使家人能够得到真正的放松与休息。90年代这观念传到日本，同样风靡一时，成为许多人在穿着方面的准则。