



穿衣打扮

CHUANYI DABAN

赵艺峰 著 ■

爱她 就送她这本书

爱自己 就拥有这本书

爱漂亮 就必备这本书



穿衣打扮

CHUANYIDABAN

赵艺峰 著 ■

CHUANYIDABAN

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穿衣打扮/赵艺峰著. - 成都:四川科学技术出版社,2005.2(2005.3重印)
ISBN 7-5364-5701-4

I. 穿... II. 赵... III. 女性-服饰美学
IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006052 号

穿衣打扮

著 者 赵艺峰
责任编辑 赵 钢
封面设计 王路行
版面设计 王路行
责任校对 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 889mm×1194mm 1/24
印张 6.75 字数 70 千
印 刷 四川省印刷制版中心
版 次 2005 年 2 月成都第一版
印 次 2005 年 3 月成都第二次印刷
印 数 5 001 - 8 500 册
定 价 29.00 元
ISBN 7-5364-5701-4/J·139

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012



赵艺峰

CIDESCO国际美容博士、国际美容协会会员
中国首家色彩学校、形象策划会所、艺峰色彩创始人、
国内色彩行业先驱者
中国流行色彩协会理事
中国2002国际高级精英化妆发型大赛特邀评判长

1989年毕业于纺织学院，1990年学习服装设计，
1993年创立“雅之”服装品牌，2000年学习形象设计，
2001年获明星彩妆大赛和第二届全国超级精英发型大赛
全国冠军，2002年远赴日本学习AIS系统的色彩个人形
象包装设计，并于2003年创立艺峰色彩，担任成都艺峰
色彩化妆造型专修学校校长和以颐色彩形象策划公司董
事长。

内容简介

本书对各型、各类、各种女性的色彩属性和体形、气质与风格及可能的出入场合，作出了全面、深入、细致的分析。在此基础上，提出了适合其自身特点的配色和穿衣打扮原则、方法及技巧，从而达到扮靓的目的。全书分为：改变，从色彩开始；生命的智慧，从配色开始；美丽，从了解自己开始；爱自己，从了解自己的身材特色开始；场合作装，让你成为百变美女五大部分。具有图文并茂，以真人为模特来体现女性原貌、不当的配色及着装、适合的配色打扮，同时还附有适合的参考饰品与图片的特点，是一本针对性强、实用性强、易学习、易模仿、易参考的女性穿衣打扮生活类图书。

爱的心语

穿衣打扮是每个女人每天的必修课，因为优雅、美丽、自信、快乐的女人才是真正幸福的女人。很多人会说，我不漂亮是因为我青春已逝，不再年轻；也有的女人干脆定性为父母没有给自己一个天使般的脸庞和魔鬼般的身材；更多的女人会认为是生活压力太大，时间太紧，因而没有穿衣打扮的时间；还有些女人会说自己很普通，再打扮也不会好看到哪里去，因而放弃一切化妆品，整天素面朝天，一副不修边幅的“黄脸婆”形象。但是某些时候，在我们的内心深处，有一个声音在呐喊：我要漂亮，我要成为众人的焦点，我要在茫茫人海中脱颖而出……

其实，女人就像一只破茧而出的蝴蝶；
美丽不是凭空想出来的，而是学习来的。
这本书，就是打开美丽之门的钥匙……



我该穿什么？

——走出穿衣的误区

每天早上醒来，想到今天要见的人、要做的事，对自己的重要性或影响，也就很急切地总想把自己打扮得自信、优雅、美丽和时尚。但当我们面对塞得满满的衣橱，不厌其烦的试穿，直至累得满头大汗，千辛万苦却总找不到一套衣服符合自己的要求；当我们换下的衣服在床上堆积如山的时候，好心情也渐渐变坏，于是我们就随便穿一套，在心里对自己说：“我还要买一套漂亮的衣服，让自己变得美丽一些、优雅一些。”

有很多女士对我说：“我特喜欢穿黑色，因为黑色让我看起来苗条一些。”的确，黑色具有收敛的效果，但它同时也给人以增加重量之感。如香港影星沈殿霞，人称“肥肥”。你的印象中有她穿黑色衣服的样子吗？想象一下，如果她穿上黑色衣服会怎样？你越胖，黑色越能让你沉重如山，让人压抑、沉闷得透不过气来，而女人需要的是轻盈、亮丽……

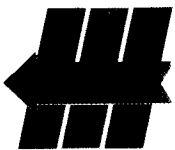
“我最喜欢穿咖啡色衣服”，我的一个朋友这样告诉我。但她却常常画一个玫瑰色的口红，怎么看怎么不顺眼。知道吗？喜欢的颜色并不全是适合你的颜色哟！咖啡色是暖色带黄调，而玫瑰红是冷色，带蓝调，如果将它们



搭配在一起,则就给人以不协调的感觉。原因是两者配在一起,很冲突,会打架。假如咖啡色的衣服配上橙色的口红,那就协调了,因为它们共同拥有“黄”的成分。你这样的搭配打扮,就会变得更加地漂亮、和谐。

每次我演讲的时候都会提这样的问题:“您们穿出来感觉非常漂亮的颜色有多少种?”有人回答说三种或五种。想想人生几十年,说起来也蛮漫长的,每天我们就被这简单的三五种颜色打发掉,你的人生能很精采吗?其实,我们穿衣服的颜色有七彩再加黑、白、灰,这些颜色都可以,就看你适合的调子在哪里,哪种调子的颜色更适合你的气质,更能让你气色红润、眼睛明亮,整个人神采奕奕。要知道,一个人的思想、内涵、品位、能力、性格、实力、背景全部透过你外在的形象来传递给别人,是让人信赖、重视、接受、赞美还是讨厌、疏远,这都是由你的形象决定的。

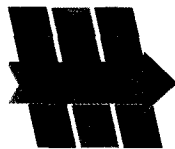
有时我走在大街上,看着来来往往的人们,很难得有几个让我眼前一亮的。我曾经问过很多爱美的女士:“你知道自己的气质和风格吗?”她们脸上一片茫然,然后吞吞吐吐地说:“我不清楚自己的气质,我想我是普通人,



无所谓风格吧,我凭感觉穿衣服的。”每个人都有自己独特的气质和风格。为什么你不漂亮?不是因为你长得不好,或年龄太大,而是没有找出自己的气质和风格。从我们色彩顾问的专业眼光来说,每个人都有独特的味道,这世上没有丑女人,只有懒女人,不愿投资时间学习穿衣打扮的技巧,那你想美丽也枉然。这本书最大的宗旨就是:帮你找准属于自己特有的色彩属性和气质及风格。然后,根据它们来穿衣打扮。让你在每一天和每一个场合都漂亮怡人、精彩醒目哦!

CONTENTS

目 录



■ 改变,从色彩开始

你可以穿每一种颜色	2
色调是什么	4
让色彩展示你的个性,彰显你独有的气质	8
春季型女人的亮丽色彩	11
扮靓技巧:适合春季型女人的服装、 首饰、彩妆、染发色彩	12
夏季型女人的柔美色彩	17
扮靓技巧:适合夏季型女人的服装、 首饰、彩妆、染发色彩	18
秋季型女人的华贵色彩	23
扮靓技巧:适合秋季型女人的服装、 首饰、彩妆、染发色彩	24
冬季型女人的炫酷色彩	29
扮靓技巧:适合冬季型女人的服装、 首饰、彩妆、染发色彩	30

■ 生命的智慧,从配色开始

中性色的魅力和能量	36
各种中性色的色彩魅力和能量	37
艳色的魅力和能量	41
各种艳色的色彩魅力和能量	42
基本配色法则	45

春季型女人的气质和色彩搭配原则	47
春季型女人的各种色彩搭配技巧	49
夏季型女人的气质和色彩搭配原则	51
夏季型女人的各种色彩搭配技巧	53
秋季型女人的气质和色彩搭配原则	54
秋季型女人的各种色彩搭配技巧	56
冬季型女人的气质和色彩搭配原则	57
冬季型女人的各种色彩搭配技巧	59

■ 美丽,从了解自己开始

“型”是塑造美丽的第一步	62
优雅任务:找出你的“型”的特征	62
优雅任务:找出你的量感	64
直线型女人的特征、发型、妆面、 服装、饰品	66
曲线型女人的特征、发型、妆面、 服装、饰品	67
中间型女人的特征、发型、妆面、 服装、饰品	68
让风格展示你的魅力,完美你的 精彩人生	69
优雅任务:找出你的风格趋向	70
高贵典雅型女人的特征、发型、服装、 饰品、妆面、发型、场合着装	73
传统典雅型女人的特征、发型、服装、	

饰品、妆面、发型、场合着装	77
利落大方型女人的特征、发型、服装、 饰品、妆面、发型、场合着装	81
罗曼蒂克型女人的特征、发型、服装、 饰品、妆面、发型、场合着装	85
自然主义随意型女人的特征、发型、 服装、饰品、妆面、发型、场合着装	90
自然主义异域风情型女人的特征、发型、 服装、饰品、妆面、发型、场合着装	94
楚楚可人型女人的特征、发型、服装、 饰品、妆面、发型、场合着装	98
前卫少年俊秀型女人的特征、发型、 服装、饰品、妆面、发型、场合着装	103
前卫少年睿智型女人的特征、发型、 服装、饰品、妆面、发型、场合着装	107
前卫戏剧型女人的特征、发型、服装、 饰品、妆面、发型、场合着装	111

爱自己， 从了解自己的身材特色开始

五种基本体型的穿衣要诀	119
各种身材的扮靓技巧	124
实现你便苗条的愿望	124
实现你变丰满的愿望	127
实现你手臂变细的愿望	128

实现你胸部变大的愿望	129
实现你胸部变小的愿望	130
实现你腰变细的愿望	130
实现你肩变宽的愿望	131
实现你臀部变小的愿望	131
实现你臀部变翘的愿望	132
实现你腹部变平的愿望	132
实现你腿变细的愿望	133
实现你腿变丰满的愿望	133
实现你腿变长的愿望	134
实现你脖子变长的愿望	134
实现你脖子变短的愿望	134

场合着装， 让你成为百变美女

各阶层的职业场合着装	137
休闲场合着装	141
扮靓技巧：旅行、下午茶、逛街等的 场合着装	142
约会时的穿着策略	144
正式的大型宴会上的穿着策略	145
劲暴而狂飙舞会上的穿着策略	146
新年聚会、庆功宴的穿着策略	147
居家的穿着策略	148
后记	150



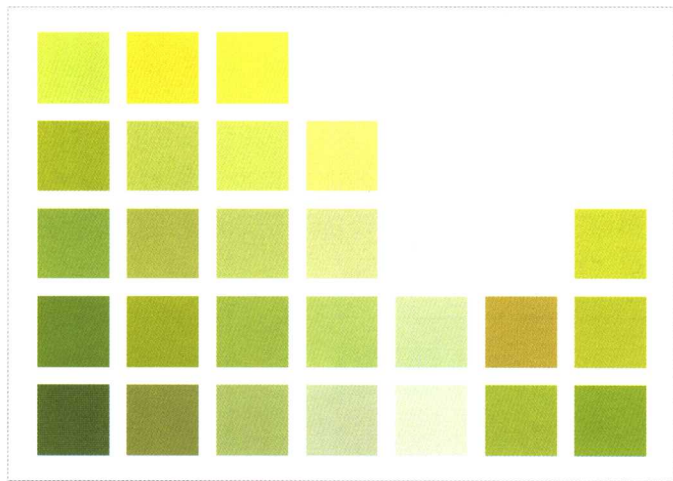
改变，
从色彩开始



你可以穿每一种颜色

时尚观点：深深浅浅源自你的气质

绝大多数人穿衣的颜色是根据自己的喜好或随众心理的使然。好多中国女性的观念是别人穿什么自己也差不多的穿法，害怕自己耀眼夺目，但骨子里又非常爱美，想有百分之百的回头率，想自己爱的人欣赏和赞美自己。这种矛盾的心理在历史的长河中一直在挣扎。大多数人认为只有娱乐圈的人，才有资格穿得花枝招展。其实，生命是非常美好的，每个人都想拥有一个精彩的人生。要知道：精彩人生是从美丽、优雅的外在形象开始的。现在请你抛弃以前的想法，不要再自卑到除了穿黑、白、灰之外不敢再穿其他颜色了。生活是自己的，女人其实就是美的精灵。你的生命不要再压抑在沉重的色调里了，这些暗淡的颜色会压抑住你的灵气和美丽，甚至会让你疲惫、病态，使别人疏远你，藐视你。女人生来就是让人疼爱的。活出自己来，把自己的气质和风采通过五彩缤纷的颜色彰显出来吧！要有信心，并努力去做到在每一个场合，你都是最靓的，你的魅力像巨大的磁场，许多优秀的人被你的魅力所吸引，他们在你的人生当中不断地支持你、爱护你。可爱的时尚佳人们，让爱和美丽联手拥抱你吧！



每个人可拥有的颜色是许许多多的，其实你可以穿每一种色彩。当然，这就要看你的色调在哪里。有个朋友告诉我她从来不穿绿色衣服，因为几年前曾经买过一件绿色的衣服。当时这衣服在商场的暖光照射之下，穿在身上还蛮好看的，但从商场走出来走到自然光下的大街上时，她发现衣服的颜色太艳了，而她的脸色灰暗疲惫和衣服极不协调。街上人都像看怪物一样地看她，使她无地自容。我告诉她其实绿色有许多种呢，你穿黄调的嫩绿色不好看，是因为你是冷色系的人，如果穿蓝调的绿如墨绿、清水绿、云杉绿你不一定就不好看哦！穿衣首先要认真地分析自己。例如：

我的气质是什么？

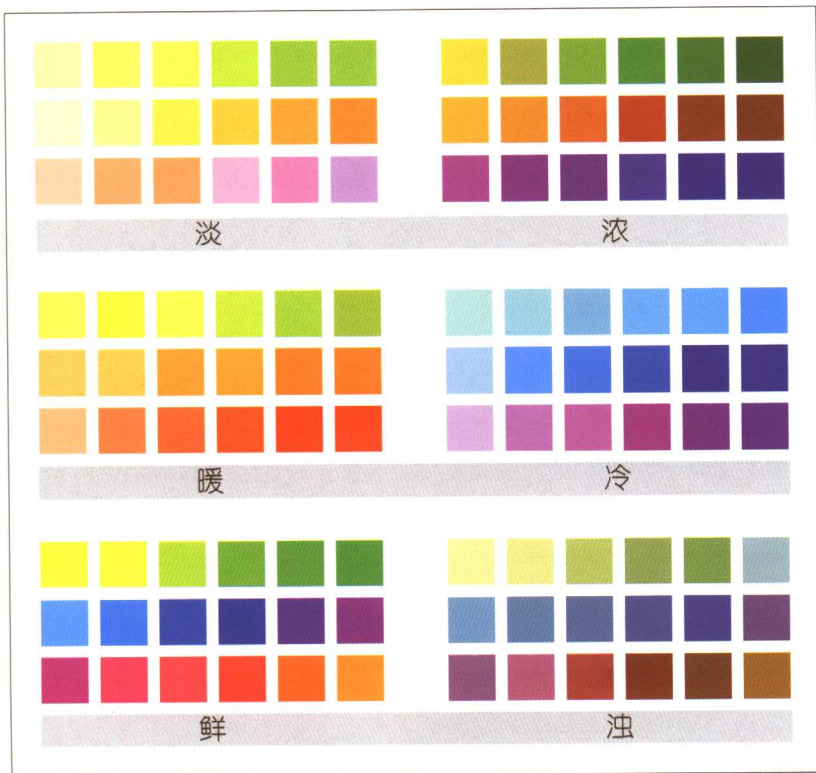
我适合的色调在那些范围？

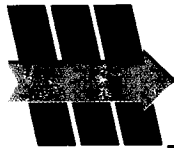
围绕我气质的色彩该怎样搭配？

这才是科学扮靓的重要观念。

色调是什么呢？

就穿着打扮来讲，所谓的色调就是说你穿戴的服饰的颜色是艳的还是浊的，是暖的还是冷的，是淡的还是浓的。因为人的基因色特征的理论根据就是“冷暖、浓淡、鲜浊”。





因此，在穿着打扮上，自己本身具有的“色彩属性”与我们选择最佳服饰的色调以及匹配我们自身的气质是相一致的。

如果你的气质是活泼、开朗、明媚、俏丽、积极向上的，你就是一个春季型人，你所选择的服饰的色调就应是带黄调的暖的、淡的、艳的。这些色彩就会突显你的气质，让你的眼睛更明亮，皮肤更有光泽，整个人鲜活、亮丽且显得生机勃勃，让人如沐春风一样。

如果你的气质是温柔、恬静、优雅、柔美像山水画一般飘逸的，你就是一个夏季型人，你所选择的服饰的色调就应是带蓝调的冷的、淡的、浊的。这些色彩让你轻盈如烟，温柔如水，女人的韵味和深情让人无法抗拒。

如果你的气质是洋气、摩登、成熟、高贵的，你就是一个秋季型人，你所选择的服饰的色调就应是带黄调的暖的、浓的、浊的。这些色彩让你非常时尚、高贵、华丽，使得你无论走到哪里，都将会是令人尊敬的女士。

如果你的气质是个性、冷艳、时尚、大气的，你就应该是一个冬季型人，你所选择的服饰的色调就应是带蓝调的冷的、浓的、鲜的。这些色彩让你非常酷、炫、跳，你敢爱敢恨的性格，大气非凡的品质，通过这些色彩，都会淋漓尽致地表现出来，让人过目不忘。



时尚小故事

我的第二春开始了

——一个中年女性的感悟

我是个从小非常爱美的女人。二十岁时，走在大街上还有一些小青年吹口哨。那时虽说物质匮乏，没有漂亮衣服穿，可那时的我青春亮丽，无需多加修饰。但青春像瞬间即逝的光阴，留也留不住。三十岁的我走在大街上，无人欣赏，像茫茫人海中的一粒沙尘。这时的我，心中的悲哀无人能晓。四十岁时，我变得郁郁寡欢，觉得自己青春已逝，美丽与自己再也无缘，因而生活平凡、琐碎、波澜不惊。五十岁的我，已经习惯了这种没人喝彩没人欣赏的生活。正当我心灰意冷的时候，我认识了赵艺峰博士，她让我知道了什么是色彩的属性。这时我才知道我是春季型的，气质是明媚、热情、亮丽的。刚开始，我不敢穿那些艳丽的颜色，觉得自己年龄大，只有穿黑色、棕色、灰色等。后来，赵老师让我闭上眼睛尝试一下我的色彩属性中的那些艳色。我穿了一套以前想都不敢想的带黄调的衣服，才猛然发现：自己原来还会是如此亮丽，如此美丽。

这些艳丽的颜色使我比实际年龄一下显得年轻了十来岁，并且走在大街上，回头率百分之八十以上，还有很多女人跑来问我的衣服哪里买的，那么漂亮。我的生活也变得轻松和愉快了，我觉得青春又回到了自己的身上，我感到开心极了。

每天早上穿衣服的时候，不再像以前那么困惑和迷茫。我知道了怎样才能让自己的气质和风格更加突显。慢慢地，我变得不仅美丽，而且优雅。我真的感谢色彩，也感谢艺峰，她让我获得了人生的第二个春天……